

▽4か月児健康診査
 期日 10月25日(火)
 受付時間 12時45分～13時
 対象 平成28年6月生まれの子

▽7か月児育児相談
 期日 10月25日(火)
 受付時間 9時45分～10時
 対象 平成28年3月生まれの子

▽10か月児健康診査
 期日 10月26日(水)
 受付時間 12時45分～13時
 対象 平成27年12月生まれの子



健康 問申 医療健康課 ☎62-6666

■母子健康手帳交付
 期日 ※いずれも月曜日
 10月3日、17日、24日、31日
 場所 北秋田市保健センター
 時間 9時30分～11時30分
 ※手続き終了まで30分程かかります
 ※交付日に来られない場合は、必ず電話連絡をお願いします。
 ※妊婦本人の個人番号(マイナンバー)の記入が必要です。個人番号カード又は通知書と、本人確認書類(免許証等)をお持ちください。

■10月の乳児健診相談
 場所 北秋田市保健センター
 持ち物 母子健康手帳/バスタオル/アンケート用紙



○サロン「あんず」
 場所 交流センター
 日時 毎週金曜日 11時～14時

○サロン「梅っこ」
 場所 合川保健センター
 日時 10月24日(月) 10時～12時

○サロン「お茶っこ」
 場所 阿仁保健センター
 日時 10月13日(木) 10時～14時

○サロン「すかっと」
 場所 森吉保健センター
 日時 10月21日(金) 10時～14時

○サロン「あんず」
 場所 合川保健センター
 日時 10月24日(月) 10時～12時

■マタニティ講座(妊娠中期)
 期日 10月20日(木)
 時間 18時～20時15分
 場所 北秋田市保健センター
 対象 出産予定日が2月から4月の妊婦とその夫
 内容 調理実習・試食/ビデオ学習
 「赤ちゃんからのメッセージ」

■心のサロンへどうぞ
 お茶を飲みながら、ゆっくりとした時間を過ごしませんか。心のふれあい相談員が笑顔でお待ちしています。

○サロン「お茶っこ」
 場所 阿仁保健センター
 日時 10月13日(木) 10時～14時

○サロン「すかっと」
 場所 森吉保健センター
 日時 10月21日(金) 10時～14時

○サロン「梅っこ」
 場所 合川保健センター
 日時 10月24日(月) 10時～12時

○サロン「あんず」
 場所 交流センター
 日時 毎週金曜日 11時～14時



■北秋田市食育講演会
 期日 10月12日(水) 9時30分～
 場所 北秋田市保健センター
 ※詳しくは広報9月号20ページをご覧ください。

いのちとこころの相談会
 誰にも相談できず、一人で悩んでいませんか？
 心理専門員が相談に応じます。

期日 10月28日(金)
 時間 13時30分～15時30分
 場所 交流センター
 内容 心理専門員による個別相談
 ※個人の秘密は厳守します
 事前に電話予約が必要です。
 問 医療健康課 ☎62-6666

▽8月3日の健診
 (3歳児健診)
 杉山しゅうた ちゃん 李 岱
 山田ゆうり ちゃん 合 川
 伊藤りおん ちゃん 本城御嶽
 野呂いつこう ちゃん 松ヶ丘
 松井おうが ちゃん 松ヶ丘
 辻らいと ちゃん 湯口内
 庄司はる ちゃん 浦田



追加健(検)診を行います！ 春の検診を逃してしまった方はラストチャンス！

対象者 今年度、集団検診・国保ドックを受けていない方
 場所 北秋田市保健センター 受付時間 7:00～8:30
 <<検診日・申込締切日・検診内容>>
 期日 10月23日(日) 申込締切 10月14日(金)
 特定健診/さわやか健診/胃がん/肺がん等/
 大腸がん/前立腺がん/肝炎ウイルス検診
 期日 10月29日(土) 申込締切 10月21日(金)
 胃がん、大腸がん検診

★特定健診受診者で40・50・60歳の方には、心電図・眼底検査・貧血検査を無料で追加します。
 ★さわやか健診は、20～39歳の方に血圧・診察・血液検査等の一般的な健診と心電図検査を無料で行います。加入している健康保険に関わらず受診可能です。
 ※年齢はいずれも今年度末の年齢



喫煙と健康

喫煙者がたばこから吸い込む煙を主流煙、たばこの先から出る煙を副流煙といい、副流煙には主流煙よりも多くの有害物質が含まれています。
 また、近くにいる人が喫煙者の吐き出す煙や副流煙を吸い込むことを受動喫煙といいます。

たばこの煙は、周りの人へも影響を与え、いつもそばにいる人が一番の被害者になります。
 受動喫煙防止のため、禁煙・分煙をしっかりと守りましょう。
 問 医療健康課 ☎62-6666



▶10/10(月)スポレク・ゴルフ大会=秋田北空港クラシックゴルフ場
 ▶10/14(金)～16(日)県北地区高校新人バドミントン大会=鷹巣体育館
 ▶10/15(土)スポレク・フェンシング大会=合川体育館
 ▶10/22(土)・23(日)招待中学校女子バスケットボール大会=合川体育館

家族で楽しむ 参加者募集！
わんぱくパークゴルフ
 日時 10月23日(日) 8:30～
 場所 ひまわりパークゴルフ場
 対象 北秋田市・郡在住の小学生とその保護者(2人1組)
 定員 30ペア / 参加費 500円
 申込締切 10月15日(土)
 問 鷹巣阿仁青年会議所 ☎080-2828-8498(佐藤)

お知らせ

体力・運動能力テスト
 【対象】 20歳～64歳の方
 【日時・場所】
 ▼10月12日(水) 17時～21時 鷹巣体育館
 ▼10月19日(水) 17時～21時 森吉総合スポーツセンター

【内容】 健康状態のチェック/血圧測定/握力/上体おこし/長座体前屈/反復横跳び/立ち幅跳び/20mシャトルラン
 【所要時間】 概ね30分程度
 【持ち物】 内ズック/着替え/タオルなど
 ※ドリンクは事務局で準備します。
 ※事前の申し込みは不要ですので当日、会場にお越しください。
 問 鷹巣体育館 ☎62-3800



初級障がい者スポーツ指導員養成講習会
 【日時】 ※全3日間
 ▼11月19日(土) 9時～17時
 ▼11月20日(日) 9時～17時30分
 ▼11月26日(土) 9時～16時
 【場所】 秋田県心身障害者総合福祉センター(秋田県社会福祉会館内)
 【対象者】 ①平成28年4月1日現在で18歳以上の県内在住者/②講習会終了後に障がい者スポーツ指導員として活動できる方
 【テキスト代】 3500円
 【申込方法】 所定の申込書により郵送又はFAXでお申込みください。
 ※申込書は、協会ホームページからダウンロードできます。
 【申込締切】 10月14日(金)まで
 問 秋田県障害者スポーツ協会 ☎018-864-2750