

**▽4か月児健康診査**  
 期日 3月24日(火)  
 受付時間 12時45分～13時  
 対象 平成26年11月生まれの子

**▽7か月児育児相談**  
 期日 3月24日(火)  
 受付時間 9時45分～10時  
 対象 平成26年8月生まれの子

**▽10か月児健康診査**  
 期日 3月12日(木)  
 受付時間 12時45分～13時  
 対象 平成26年5月生まれの子

**▽1歳ピカピカ歯ッピ教室**  
 期日 3月13日(金)  
 受付時間 13時15分～13時30分  
 対象 平成26年2月生まれの子  
 平成26年3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 3月2日、9日、16日、23日、30日 ※いずれも月曜日  
 場所 鷹巣保健センター  
 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、必ず電話連絡をしてください。

**3月の乳児健診・相談**  
 場所 鷹巣保健センター  
 持ち物 母子健康手帳、アンケート、バスタオル



**子育てサークル「にじいろリボン」**  
 期日 3月6日(金)  
 時間 10時～11時30分  
 場所 鷹巣保健センター  
 対象 未入園のお子さんと保護者  
 内容 手遊び、絵本読み聞かせ、自由遊びなど  
 ※直接会場においでください。

**こころサロンへどうぞ**  
 お茶でも飲んで話しをしながらゆつくりした時間を過ごしませんか?  
**サロン「お茶っ子」阿仁保健センター**  
 日時 3月12日(木) 10時～14時  
**サロン「すかっ子」森吉保健センター**  
 日時 3月20日(金) 10時～14時



**健康相談 場所/期日**

▽鷹巣保健センター 3月5日(木)  
 ▽森吉保健センター 3月12日(木)  
 ▽阿仁保健センター 3月12日(木)  
 ▽合川保健センター 3月19日(木)

**いのちとこころの相談会**  
 期日 3月20日(金)  
 時間 13時30分～15時  
 場所 市交流センター  
 内容 心理専門員による相談会です  
 (秘密は厳守します)  
 ※直接会場においでください。



**パワーリハビリ教室参加者募集**  
 体の筋肉や関節を動かし、活発な生活をめざしませんか。初心者大歓迎です。送迎もありますので、お問い合わせください。  
**対象** 40歳～90歳の方  
**日程** 4月～6月まで  
**会場** 合川保健センター  
**内容** 器械を使用した軽運動  
**締切** 3月16日(月)まで  
 合川保健センター ☎78-4272



**予防接種のお知らせ**  
 平成7年4月2日から19年4月1日生まれの方は、日本脳炎予防接種の接種記録を母子健康手帳で確認し、4回目まで完了していないときには、20歳前に接種を受けましょう。  
 また、大人の風しん予防接種の費用助成は、平成27年3月31日で終了します。助成対象となる19～60歳の方や妊婦さんと同居する61歳以上の方には、接種をお勧めします。

**精神保健相談・老人精神保健相談及びアルコール健康相談**  
 期日 3月19日(木)  
 時間 15時30分～17時(受付15時～)  
 場所 北秋田保健所2階  
 ※相談は予約が必要です  
 問 北秋田保健所 ☎62-1165

**のびのび運動教室参加者募集**  
**対象** 60歳以上の方  
**日程** 各会場で毎月1回、10時～11時30分  
**会場** 鷹巣・合川・森吉・阿仁の各保健センター、前田公民館、大阿仁出張所  
**内容** ロコモティブシンドローム予防に関する体操、お口の体操、レクリエーションなど  
**定員** 各会場50人※定員になり次第締め切り  
**問申** 医療健康課 ☎62-6666



**献血日程**

■3月19日(木)全血  
 北秋田市役所本庁 10時～12時  
 北秋田市民病院 13時40分～15時  
 特別養護老人ホーム青山荘 15時40分～16時30分

■3月26日(木)全血  
 北秋田地域振興局 10時～12時20分  
 北秋田市商工会 14時～15時  
 大館北秋田森林組合本所 15時30分～16時30分



**第9回 北秋田市民プール水泳記録会**

日時 3月21日(土) 競技開始 10:30～(受付9:00～)  
 参加費 個人(1種目600円) / リレー(1チーム800円)  
 対象 小学・中学・高校・一般 申込期限 3月14日(土) 必着

競技種目【個人種目】	競技種目【リレー種目】
ビート板キック (25m)	ビート板キックリレー (100m)
自由形 (25・50・100・200m)	メドレーリレー (100m)
背泳ぎ (25・50・100m)	変則リレー (100m)
平泳ぎ (25・50・100m)	フリーリレー (100m)
バタフライ (25・50・100m)	【レクリエーション】
個人メドレー (25・100・200m)	25m マットダッシュ

※個人種目のエントリーは、3種目までとします

～市民プールをご利用の皆様へ～  
 当日は記録会のため、プールとトレーニングルームは利用できません。

問申 北秋田市民プール ☎62-5001



**はつらつ栄養教室参加者募集**  
**対象** 60歳以上の男性(初心者大歓迎)  
**日程** 毎月第4月曜日、10時～14時  
**会場** 森吉保健センター  
**内容** 昼食作り、軽体操  
**定員** 30人  
**締切** 3月31日まで  
 ※各地区からバス送迎もありますので、詳しくはお問い合わせください。  
**問申** 医療健康課 ☎62-6666



**食育ボランティア募集**  
 市食生活改善推進協議会では、食に関心のある70歳未満の方を対象に食育ボランティア(ヘルスメイト)を募集します。食べることは生きること!一緒に活動してみませんか。  
**募集期間** 3月31日まで

**むし歯のない子 (3歳児健診)**  
 ▼1月20日の健診

武藤 せれん	藤原 かいせい	高橋 さや	菅原 みな	浅野 まな	五代 儀あん	河田 こはね	本城 りこ	三浦 なお	三浦 えいじ
ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん
糠 沢	鷹 巣	南 木	材 町	旭 町	伊 勢	宮 前	住 吉	藤 株	下 関

