

### 冬に多い感染症の予防

規則正しい生活で抵抗力をつけ、次の事に注意しましょう。

#### ○インフルエンザ

1. マスクの着用と帰宅後はすぐに手洗い、うがいをする
2. 旅行のピーク時には人混みをさける
3. 予防接種を受けましょう
4. 咳エチケットを守りましょう
5. 室内の温度、湿度を適度に保ちましょう

#### ○ノロウイルス（感染性胃腸炎）

1. トイレの後や調理前、食事前、帰宅後は手洗い、うがいをする
2. 調理器具は、塩素系消毒剤を使用し、清潔にする
3. 食材は、十分な加熱処理をする
4. 感染した人の便や嘔吐物は、最大の感染源となるため、直接触れないようにマスク、ゴム手袋をして袋に入れて密封して処理する

※インフルエンザや胃腸炎の症状があるときは、早めに受診してください

**健康相談**  
**場所/期日**  
 ▼鷹巣保健センター 1月9日(木)  
 ▼森吉保健センター 1月9日(木)  
 ▼合川保健センター 1月16日(木)  
 ▼阿仁保健センター 1月30日(木)

**内容** 健康相談、血圧測定など  
**持物** 健康手帳(初めてのの方は不要)



**母子健康手帳交付**  
**期日** 1月6日(月)、20日(月) 27日(月)  
**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



**健康 問申** 健康推進課 ☎62-6666

**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** 1月16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  
 ☎62-1165

**マタニティ講座(妊娠中期)**  
**日時** 1月23日(木) 18時～20時15分  
**場所** 鷹巣保健センター  
**対象** 5月～7月出産予定の方と家族  
 ※一週間前までに申し込みください

**いのちとこころの相談会**  
**日時** 1月17日(金) 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

**1月の乳児健診・相談**  
**場所** 鷹巣保健センター  
**持物** 母子健康手帳、アンケート、バスタオル

▽4か月児健康診査  
**期日** 1月28日(火)  
**受付時間** 12時45分～13時  
**対象** 平成25年9月生まれの子

▽7か月児育児相談  
**期日** 1月28日(火)  
**受付時間** 9時45分～10時  
**対象** 平成25年6月生まれの子

▽10か月児健康診査  
**期日** 1月9日(木)  
**受付時間** 12時45分～13時  
**対象** 平成25年2月生まれの子  
 平成25年3月生まれの子



### 献血日程

- 1月15日(水)全血【鷹巣地区】鷹巣年金事務所 10時～12時
- 1月24日(金)全血【鷹巣地区】立鷹巣技術専門学校 13時30分～16時30分
- ザ・ピクたかのす店 10時～12時
- 北秋田市民病院 13時30分～15時
- 保健事業団北健診センター 15時30分～16時30分



**むし歯のない子 (3歳児健診)**  
 ▼11月12日の健診

|       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 成田 あい | 永井 ひろ | 佐藤 こま | 斎藤 ゆり | 原田 たの | 神田 ひな | 佐藤 あや | 宇佐美 さ | 花田 そう | 成田 あ |
| 今泉    | 深松    | 葉松    | 鷹南    | 善相    | 村高    | 元上    | 藤上    | 高藤    | 村高   |

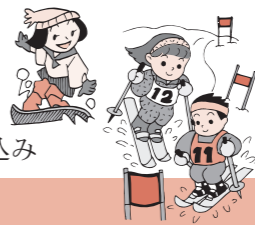
**予防接種を受けましょう**  
 ○麻疹風しん  
**【対象者】** 1期・1歳児/2期・年長児(平成19年4月2日～平成20年4月1日生れ)  
 ○二種混合  
**【対象者】** 小学6年生(平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ)  
 ※麻疹風しん2期と二種混合の対象者は3月31日までは無料で接種できます  
 ○大人の風しん予防接種  
**【対象者】** 19歳から60歳の男女、及び妊娠中の女性の同居家族(61歳以上の方は問合せください)  
 健康推進課 ☎62-6666

**お知らせ**  
**第2回福祉の就職フェア**  
 福祉の職場に就労を希望する方への就職活動の支援と、人材を求める福祉事業所による個別面談などが行われます。  
**日時** 2月1日(土) 13時30分  
**場所** 秋田拠点センターアルヴェ 2階多目的ホール  
**内容** 求人事業所との個別面談コーナー、就職相談コーナー など  
**申込方法** 求職者 申込み不要  
**求人事業所** 1月6日から17日までにFAXで予約申込みをし、参加可能である旨を確認した後、ホームページから申し込みください  
<http://www.fukushi-work.jp/>  
**問申** 秋田県社会福祉協議会  
 ☎018-864-2880  
 FAX 018-864-2877

### 第7回 北秋田市民スキー大会

**期日** 1月26日(日) **場所** 薬師山スキー場 **開会式** 8時50分～  
**競技開始** (距離競技) 9時30分～(大回転競技-2本制) 10時00分～

■小学生の部【大回転/距離0.5km～3.0km】▽1年生以下▽2年生▽3年生▽4年生▽5年生▽6年生  
 ■中学生の部【大回転/距離3.0km】▽1年生▽2年生▽3年生  
 ■一般の部 ※年齢の基準日は平成25年4月1日現在  
 ○男子【大回転/距離1.0km～2.0km】▽青年(高校生～30歳)▽成年(31歳～40歳)▽ベテラン1部(41歳～50歳)▽ベテラン2部(51歳～60歳)▽ベテラン3部(61歳～65歳)▽ベテラン4部(66歳～70歳)▽ベテラン5部(71歳以上)  
 ○女子【大回転/距離1.0km】▽1部(高校生～30歳)▽2部(31歳～40歳)▽3部(41歳～45歳)▽4部(46歳～50歳)▽5部(51歳以上)  
 ■スノーボードの部(男女、年齢制限なし)  
 ■リレー競技▽小学校対抗リレー▽一般リレー  
 ■歩くスキー【距離0.5km】(男女、年齢制限なし)  
 ◆申込期限 1月14日(火) ※所定用紙での申込み  
**問申** 鷹巣体育館 ☎62-3800 FAX 62-3801



**公民館**  
**中央公民館** ☎62-1130  
 【ロビー展】高鷹大学俳句クラブ  
 ▼1/10(金)冬の笑学校=8:50～15:10  
 ▼1/20(月)母と子のわくわく広場=10:00～11:30  
**合川公民館** ☎78-2114  
 【ロビー展】織姫クラブ(1/4～1/15)  
 ▼1/22(水)ろばた講座=14:00～16:00  
**文化会館** ☎62-3311  
 ▼1/12(日)れもんの会「いのちのコンサート」=13:00～入場無料  
 ▼1/23(木)・24日(金)第9回全国どぶろく研究大会  
**スポーツ** ☎62-3800  
 ▼1/5(日)第66回大館北秋田中学校スキー大会(クロカン競技)=高津森クロスカントリーコース  
 ▼1/15(水)J A鷹巣町組合長杯ユニカール大会=鷹巣体育館  
 ▼1/19(日)新春社会人バスケットボール大会=合川体育館  
 ▼1/19(日)第13回あきた北空港学童クロスカントリー選手権大会=空港ふれあい緑地広場  
 ▼1/25(土)第38回秋田県中学校新人剣道鷹巣大会=鷹巣体育館  
 ▼1/26(日)第7回北秋田市民スキー大会=薬師山スキー場

**北秋田市環境放射線量測定結果**  
 空間線量調査(12月12日測定)

| 観測地点           | 測定結果 |
|----------------|------|
| 市役所本庁舎前        | 0.06 |
| 合川庁舎前          | 0.05 |
| 森吉庁舎前          | 0.06 |
| 阿仁庁舎前          | 0.06 |
| クリーンリサイクルセンター前 | 0.07 |
| 一般廃棄物最終処分場     | 0.03 |
| 鷹巣埋立地最終処分場     | 0.04 |

**問い合わせ**  
 生活課環境係 ☎62-1110  
 測定の結果、秋田県の通常レベルを超える数値は観測されていません。  
 ※県の通常レベル 0.022～0.086  
 (単位:マイクロベクト毎時)