

健康 問申 健康推進課 ☎62-6666

母子健康手帳交付

期日 3月5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)

場所 保健センター

時間 9時30分～11時30分

※記入用紙があり、手続き終了まで30分程度かかります

※交付日に来れない方は、必ず電話連絡をしてください

健康相談

場所／期日

- ▽合川保健センター 3月1日(木)
- ▽森吉保健センター 3月8日(木)
- ▽保健センター 3月15日(木)
- ▽阿仁保健センター 3月22日(木)

時間 10時～11時30分

内容 健康相談、血圧測定等

持ち物 健康手帳(初めての方は不要)

いのちのこころのふれあい相談会

期日 3月16日(金)

時間 13時～15時

場所 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

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15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

☎ 北秋田保健所 ☎62-11165

3月の乳児健診・相談

場所 保健センター

持ち物 母子健康手帳、アンケート、バスタオル他

▽4か月児健康診査

期日 3月27日(火)

受付時間 12時45分～13時

対象 平成23年11月生まれの子

▽7か月児育児相談

期日 3月27日(火)

受付時間 9時45分～10時

対象 平成23年8月生まれの子

▽10か月児健康診査

期日 3月8日(木)

受付時間 12時45分～13時

対象 平成23年5月生まれの子

▽1歳ピカピカ歯っぴー教室

期日 3月16日(金)

受付時間 13時15分～13時30分

対象 平成23年3月生まれの子

「子ども予防接種週間」です

受け忘れていた予防接種があります！

したら、この機会に受けましょう！

○麻しん風しん・二種混合の定期予防接種の対象者は、3月31日までに接種をお願いします。

○子宮頸がん予防ワクチン高2女子への助成は3月で終了。23年度対象の中学生は、24年度も助成があります。十分な効果を得るためには3回接種が必要です。

平成24年度保健センター 各教室参加者募集

申込期限 3月16日(金)

申込先 健康推進課 ☎62-6666

※地区によりバスの送迎があります

○のびのび運動教室

開催日 毎月1回木曜日

時間 10時～11時30分

場所 (鷹巣) 鷹巣体育館

対象者 (合川・森吉・阿仁) 各保健センター

参加費 無料

内容 ストレッチ体操、筋肉貯筋体操など

○水中運動教室

開催日 毎月2回金曜日

時間 午前中に1時間程度

場所 市民プール

参加費 プール使用料1回500円(回数券、年間券も利用可)

コース及び対象者

- ①スリムコース70歳未満
- ②元気アップ(阿仁・森吉・合川)コース70歳以上
- ③元気アップ(鷹巣)コース70歳以上

※なるべく毎回参加できる方

○はつらつ栄養教室

開催日 毎月第4月曜日

時間 10時～14時

場所 森吉保健センター

対象者 70歳以上の男性(1人暮らしの方は65歳以上)

参加費 無料

むし歯のない子 (3歳児健診)

▼1月17日の健診

小笠原 大	武藤 糠	津谷 相	今野 下	成田 下	岩谷 前	千葉 前	金澤 太田屋敷	長崎 緑ヶ丘	花田 あけぼの	中嶋 南鷹	高橋 上	九嶋 旭	大川 相善	辻 善	庄司 善	長崎 善	茂内 善	柴田 善
原 大	まりん	ひなた	はると	いなか	みゆ	おと	たけかず	みれい	ともよ	あかね	ゆうへい	まどか	きょうすけ	あお	お	かい	こうせい	けんたろう
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	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

募集 食生活改善推進員

市食生活推進協議会では「食育」支援ボランティアを募集します。食に関心のある70歳未満の方が対象です。詳しくは健康推進課へお問い合わせください。

献血日程

■3月12日(月)全血【鷹巣地区】

大館能代空港ターミナルビル 13:15～15:00

ザ・ビックたかのす店 15:30～16:30

■3月27日(火)全血【阿仁・鷹巣地区】

もろび苑 10:00～11:00

吉野の郷 13:00～14:00

いとくたかのすショッピングセンター 14:30～16:30

▼3/19(月)わらび座ミュージカル「アテルイ 北の耀星」=18:30～

料 一般:2500円/高校以下1000円(当日500円増)

■スポーツ ☎62-3800

▼3/3(土)「北秋田市スポーツ表彰式」=文化会館

▼3/4(日)第47回大館・北秋田スキー米内沢大会=米内沢スキー場

▼3/4(日)第5回フットサル親睦交流戦=鷹巣体育館

▼3/18(日)第6回北秋田市民プール主催水泳記録会=市民プール

▼3/20(火)第30回小林大二郎杯剣道大会=合川体育館

第6回 北秋田市民プール 水泳記録会

期日 3月18日(日)

時間 10:15～14:30(受付9:00)

参加費 個人(1種目600円)／リレー(1チーム800円)

※入館料は無料

対象 小学・中学・高校・一般

申込期限 3月12日(月)必着

※当日は記録会のため、プール及びトレーニングルームの利用はできません

☎ 北秋田市民プール ☎62-5001

競技種目【個人種目】

ビート板キック25m

自由形25・50・100・200m

背泳ぎ25・50・100m

平泳ぎ25・50・100m

バタフライ25・50・100m

個人メドレー 25・100・200m

競技種目【リレー種目】

ビート板キックリレー 100m

フリーリレー 100m

メドレーリレー 100m

変則リレー 100m

【レクリエーション】

25mマットダッシュ

いのちのコンサート

3月1日は「秋田いのちの日」です

市民の連携により、安心して生活できる自殺の無い地域づくりのために、多くの市民の参加をお願いします。

対象 一般市民

場所 文化会館(ファルコン)

開催日 3月11日(日)

時間 開演13:00(開場12:30)

☎ 健康推進課 ☎62-6666

内容 講演とコンサート

演題 「いのちを消さないで」～母が自殺したあの日から～

講師 シンガーソングライター 埼玉精神神経センター 精神科医 藤本 佳史 氏

(母の自死をきっかけに精神科医をめざし、歌により心の葛藤を克服)

参加団体 阿仁合小学校いきいきタイムの皆さん ボランティアやまびこ、コールつくしんぼ、新佐久さんと仲間たち

■公民館

中央公民館 ☎62-1130

【ロビー展】ちりめん小物講座

▼3/12(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】パッチワーク金木犀の会3/1～3/5

てまりの会3/6～3/31

森吉公民館 ☎72-3259

【サロン展】公民館「講座写真展」

▼3/5(月)森吉大学閉講式=13:30～15:30

▼3/6(火)・7(水)エコクラフト教室=10:00～15:00

▼3/13(火)ブリザーブドフラワー教室=10:00～12:00

▼3/27(火)「春のお話し会」=13:30～14:30

阿仁公民館 ☎82-2220

【ロビー展】阿仁絵手紙サークル作品展

▼3/6(火)阿仁生き活き大学学習会、修了式・閉講式=10:30～13:00

▼3/8(木)講座・第3回阿仁の文化遺産を学ぶ=10:00～12:00

■文化会館 ☎62-3311

▼3/3(土)読書感想文・感想画表彰式=9:30～

▼3/4(日)上映会①「スイートプリキュア」②「仮面ライダーVS仮面ライダー」=①プ)10:30～②仮)12:10～③仮)14:10～

料 特別割引券 大人:1300円/学生高校:1000円/幼小中学:800円 ①②別々料金

▼3/10(土)ファルコン民謡祭=午前の部10:00～/午後の部14:30～

料500円(当日800円)※午前・午後別々に入場券が必要

▼3/11(日)いのちのコンサート=13:00～入場無料

▼3/17(土)おはなしでてこい=14:00～

▼3/17(土)・18(日)ヤマハ音楽教室発表会=9:30～入場無料