

いのちとこころのふれあい相談会
期日 1月20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 1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
 北秋田保健所 ☎62-1165



すこやか健康講座
期日 1月25日(水)
場所 保健センター
時間 13時30分～15時
内容 「歯周病」この病気歯が原因
 ※バス利用の方は申込みが必要です

マタニティ講座(中期)
期日 2月2日(木)
場所 保健センター
時間 18時～20時15分
対象 出産予定日が6月～8月中旬ごろの方とその家族
申し込み 1月26日(木)まで



健康相談
場所/期日
 ▽合川保健センター 1月5日(木)
 ▽森吉保健センター 1月12日(木)
 ▽保健センター 1月19日(木)
 ▽阿仁保健センター 1月26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(初めてのの方は不要)

母子健康手帳交付
期日 1月16日(月)、23日(月)、30日(月)
場所 保健センター
時間 9時30分～11時30分
 ※手続き終了までには約30分かかります



1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 1月31日(火)
受付時間 12時45分～13時
対象 平成23年9月生まれの子

7か月児育児相談
期日 1月31日(火)
受付時間 9時45分～10時
対象 平成23年6月生まれの子

10か月児健康診査
期日 1月12日(木)
受付時間 12時45分～13時
対象 平成23年3月生まれの子

1歳ピカピカ歯っぴー教室
期日 1月20日(金)
受付時間 13時15分～13時30分
対象 平成23年1月生まれの子



硬式テニス教室

日程 1月16日～3月19日
毎週月曜日(計10回)
時間 19:00～21:00
場所 鷹巣体育館
参加料 1,000円
 ※傷害保険料含む
参加資格 市民または市内に勤務する方
申込み 当日、体育館において参加料と一緒に申込みください
 ※貸ラケットも有ります
 北秋田テニスクラブ事務局
 三澤 忠博
 ☎62-2766(職場)



文化会館の大ホール改修工事

文化会館では、次の期間で大ホールの改修工事を予定しています。皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。
■工事予定 1月10日から2月29日まで
 文化会館 ☎62-3311

北秋田市民プールのご案内

プール、トレーニングルームがご利用できるほか、各種教室を開催していますので、直接お問合せください。
 月～金 10:00～21:00
 土～日 10:00～17:30
 北秋田市民プール ☎62-5001

文化会館からのお知らせ

ファルコンビデオ上映会

会場 エントランスホール
入場無料

上映日時 1月5日から1月15日
 (水曜日はお休みです)
 11:00～12:00 15:00～16:00
上映作品 午前…まんが日本昔話 等
 午後…動物映像 等
 ※詳しくは文化会館に掲示しています

第5回 北秋田市民スキー大会

期日 1月29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) 10時30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
- 一般男子の部 大回転/距離1.0km～2.0km ▽青年(高校生～30歳)▽成年(31歳～40歳)▽壮年1部(41歳～50歳)▽壮年2部(51歳～60歳)▽壮年3部(61歳～65歳)▽壮年4部(66歳～70歳)▽壮年5部(71歳以上)
- 一般女子の部 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(男女、年齢制限なし) 距離0.5km
- ◆**申込期限** 1月13日(金) ※所定用紙での申込み



問 鷹巣体育館 ☎62-3800 FAX 62-3801

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. 流行のピーク時には、人混みを避ける。
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、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、十分な加熱調理をする。
 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閉し処理する。
- ※インフルエンザや胃腸炎の症状があるときは、早めに受診して下さい。



献血日程

- 1月16日(月)全血【森吉地区】
 - 森吉山ダム工事事務所 10:00～12:00
 - 秋田大塚刷毛製造(株) 13:10～14:30
 - 市立米内沢診療所 14:50～16:00
- 1月25日(水)全血【合川・鷹巣地区】
 - Aコープあいかわ 10:00～11:30
 - 北秋田市消防本部 13:10～14:10
 - ケアタウンたかのす 14:20～16:30

むし歯のない子(3歳児健診) 11月15日の健診

- | | |
|----------------|-----------------|
| 西根かりん ちゅん 伊勢町 | 斎藤ないと ちゅん 西上綱 |
| 岩澤じゅね ちゅん 伊勢町 | 大川りん ちゅん 本郷 |
| 中嶋りん ちゅん 舟場 | 宇野澤りょうま ちゅん 摩当 |
| 小前なお ちゅん 伊勢町 | 高坂まみ ちゅん 北中家下 |
| 津谷ごうし ちゅん 西上綱 | 佐藤こうが ちゅん 街道町 |
| 鈴木けんせい ちゅん 芹沢 | 三沢さやか ちゅん 材木町 |
| 千葉こうだい ちゅん 伊勢町 | 成田きょうすけ ちゅん 舟見町 |