

むし歯のない子



(3歳児健診)

▼1月18日の健診

永井 ゆな	ちゃん	深川	関井
佐藤 みそら	ちゃん	木戸	石
松井 ひしょう	ちゃん	あけほの町	
成田 のあ	ちゃん	摩当	
高橋 ゆみこ	ちゃん	下家	下
瀬田 川ななせ	ちゃん	昭	和
成田 るま	ちゃん	東	中
成田 ゆうき	ちゃん	舟見	町
成田 たいじ	ちゃん	宮前	町
三浦 ゆう	ちゃん	高野	尻
津谷 はくと	ちゃん	宮	前
湯澤 ゆうしん	ちゃん	堂	ケ
松橋 えいと	ちゃん	東	中
桑山 なつき	ちゃん	本	郷
長岐 つばさ	ちゃん	今	泉
簾内 あゆな	ちゃん		

▼4か月児健康診査
 期日 3月29日(火)
 受付時間 12時45分～13時
 対象 平成22年11月生まれの子

▼7か月児育児相談
 期日 3月10日(木)
 受付時間 9時45分～10時



▼10か月児健康診査
 期日 3月10日(木)
 受付時間 12時45分～13時
 対象 平成22年8月生まれの子

▼1歳ピカピカ歯つび教室
 期日 3月18日(金)
 受付時間 13時15分～13時30分
 対象 平成22年2月22日生まれから3月生まれの子



2月の乳児健診・相談

場所 市保健センター
 持ち物 母子健康手帳、アンケート、バスタオル他

健康相談

期日 3月17日(木)
 時間 10時～11時30分
 場所 市保健センター
 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)

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
食生活改善推進員(ヘルスメイト)を募集します
 市食生活改善推進協議会では、市で開催する保健事業の「食のサポート」として健康づくりボランティアを募集します。「食」に関心にある方はどなたでも結構です。500円程度の年会費がかかります。詳しくはお問い合わせください

「健康ガイド」を配布します

平成23年度版「健康ガイド」を全世帯に配布します。1年間大切に保存してご利用下さい。
 配布されない場合は、健康推進課までご連絡ください。

忘れていませんか?

定期予防接種の二種混合及び麻疹風しん(2～4期)の接種期間は、3月31日までです。
 接種していないお子さんは、早めに接種するようお願いいたします。



健康問健康推進課 62-6666



北秋田市民プール ☎62-5001

営業時間/10:00～21:00(月～金)
 10:00～17:30(土～日)

■プール利用		■トレーニング利用	
小学生	100円	小学生利用不可	
中学生	200円	中学生	50円
高校生	300円	高校生	100円
一般	500円	一般	200円

各種教室開催中!

- ▼プール教室.....10教室
- ▼トレーニング教室...4教室

※各教室の詳細はお問い合わせください

■スポーツ

☎62-3800

▼3/6(日)第46回大館・北秋田スキー米内沢大会=米内沢スキー場

▼3/19(土)第29回小林大二郎杯剣道大会=合川体育館



▼3/20(日)第5回北秋田市民プール主催水泳記録会=北秋田市民プール

第5回北秋田市民プール水泳記録会

期日 3月21日(日)
 時間 10時15分～
 対象 小・中・高校生、一般
 参加料 個人1種目600円
 ▼リレー種目800円(チーム)
 ▼プログラム300円
 種目 ▼ビート板▽自由形▽個人メドレー▽背泳ぎ▽平泳ぎ▽バタフライ▽メドレーリレー▽フリーリレー▽ビート板リレー
 申込締切 3月11日(金)
 ※当日は記録会のため、プールおよびトレーニングルームの利用ができません。ご了承ください。
 ☎62-5001



水中運動教室

▼スリムコース
 (70歳未満対象/送迎なし)
 ▼元氣アップコース(2コース)
 (70歳以上対象/送迎あり)
 定員 各コース30人
 場所 市民プール
 開催日 毎月2回(金曜日)
 時間 午前中に1時間程度
 参加費 1回500円(ラール料金)

平成23年度保健センター各教室参加者募集

■申込期限 3月15日(火)
 ■申込先 健康推進課 ☎62-6666
 ※地区により、バス送迎があります(要申込み)

のびのび運動教室

対象者 70歳以上の方
 場所 各地区保健センター
 開催日 毎月1回(木曜日)
 時間 10時～11時30分(鷹巣会場は、13時30分開始もあり)
 参加費 無料
 内容 ストレッチ体操、筋肉貯筋体操、お口の体操など

はつらつ栄養教室

対象者 70歳以上の男性(1人暮らしの場合は65歳以上の男性)
 場所 森吉保健センター
 開催日 毎月1回(第4月曜日)
 時間 10時～14時
 参加費 無料
 内容 調理実習、体操など

予防対策

- ◎インフルエンザ
- ◎ノロウイルス

インフルエンザは...

- ①予防接種を受けましょう!
- ②突然の発熱や・咳・くしゃみ・のどの痛み・関節痛・下痢などの症状がある時は、必ずマスクをして早めに医療機関を受診してください

ノロウイルスは...

- ①激しい嘔吐・下痢等はノロウイルスを疑い、早めに受診しましょう。排泄物は粉じんとなって空気中に飛びます。ゴム手袋・マスク等で素早くかたづけましょう
- ②食器・衣類等の消毒には、塩素系の洗剤を使いましょう

予防には、規則正しい生活習慣をすることを原則に、「手洗い」「うがい」「人ごみを避ける」「咳エチケットを守る」、うつさないという気持ちを持ちましょう!



健康推進課 ☎62-6666
 (平日8時30分～17時15分)