

いちごころのふれあい相談会
 日時 2月19日(金)
 時間 13時～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。個人の秘密は厳守しますのでご安心ください。
 ※相談のある方は、直接会場においでください



健康相談
 期日・場所
 ▼市保健センター 2月18日(木)
 ▼合川保健センター 2月4日(木)
 ▼森吉保健センター 2月25日(木)
 ▼阿仁保健センター 2月4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
 (ない方は相談時にお渡しします)



母子健康手帳交付
 期日・場所
 ▼市保健センター 2月1日(月)、15日(月)、22日(月)
 ▼合川保健センター 2月4日(木)
 ▼森吉保健センター 2月8日(月)
 時間 9時30分～11時30分
 ※手続き終了まで約50分かかります。余裕をもっておいでください



健康 問 健康推進課 62-6666

献血日程
 2月3日(水)全血(鷹巣地区)
 マックスバリュたかのす店
 14時30分～16時
 2月12日(金)全血(鷹巣地区)
 大館能代空港ターミナル
 10時～12時
 吉野の郷
 13時15分～14時30分
 北秋中央病院
 14時50分～16時

むし歯のない子 (3歳児健診)
 本城谷ひだか ちゃん 小摩当
 木村まこ ちゃん 舟場
 近藤あきひろ ちゃん 小ヶ田
 近藤あきひろ ちゃん 中屋敷
 庄司こうへい ちゃん 舟場
 西根こころ ちゃん 宮前町
 野崎ねね ちゃん 松葉町
 長崎けいとく ちゃん 新屋敷町
 小塚しよつせい ちゃん 堂ヶ岱
 佐藤りん ちゃん 田子ヶ沢
 九嶋ゆら ちゃん 宮前町
 鈴木あんじゅ ちゃん 住吉町

ポリオ予防接種
 期日 2月4日(木)
 時間 13時～13時30分
 場所 合川保健センター
 持ち物 母子健康手帳、予防票

平成21年度 健康標語

～ご応募ありがとうございました～

「みんな健康第一 笑顔のあなたが主役」 津谷憲生(鷹巣)
 「健康第一 暴飲暴食 やめました」 齊藤ミツ(鷹巣)
 「爽やかに 楽しく ウォーキング」 齊藤ミツ(鷹巣)
 健康推進課ではいつでも健康標語を募集しています。どしどしお寄せください。

国民年金は20歳から!

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満のすべての方は「国民年金」に加入し、保険料を納付することになります。「年金なんてまだまだ先のこと…」
 などと思いませんか。国民年金は老後だけでなく、病気やケガで障害の状態になった場合にも年金が支給されます。
 もしも、加入の届出や保険料の納付を忘れて、年金が受けられなくなってしまう場合もあります。忘れずに手続きをしましょう。
 ☎ 鷹巣年金事務所 ☎ 62-1497



新型インフルエンザ対策

予防について

- ◆突然の発熱や咳・くしゃみ・のどの痛み・関節痛・下痢などのインフルエンザ様症状がある時は、登録医療機関を確認のうえ受診してください。
- ◆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・うつらないという気持ちを持ちましょう。

予防接種について

- ◆基礎疾患ない65歳以上の方は1月中旬から、基礎疾患のない19歳から64歳までの方は2月中旬から接種可能となりました。
- ◆民税非課税世帯、生活保護受給世帯該当の方は、医療機関に申込み後、健康推進課に連絡(電話可能)ください。確認後、該当者には証明書を無料発行します。(接種費用は無料です)

☎ 健康推進課 ☎ 62-6666

肺炎球菌ワクチン接種を2月末日まで延長します

北欧の杜公園「冬期営業」

- ★スキーコース ★スノーシュー
- ★雪上パークゴルフ ★雪の迷路
- ★雪のすべり台 ★そり

冬期間の北欧の杜公園では、色々な冬の遊びを体験できます。皆様のご来場をお待ちしています。

- 営業期間 2月末まで(予定)
- 営業時間 8:30～16:00(予定)
- ※天候により変更の場合あり

【無料広場】

- ▽スキーコース(約1km)
- ▽雪のすべり台(高さ2m)
- ▽雪の迷路(新登場)
- ▽雪上パークゴルフ場(18ホール、用具貸出あり)
- 【無料貸出】 各種サイズあります
- ▽ノルディックスキー板、靴
- ▽スノーシュー(西洋かんじき)
- ▽そり、箱そり、雪踏み俵

☎ 北欧の杜公園事務所 ☎ 78-2450

■スポーツ ☎62-3800

- ▼2/6(土)7(日)第37回 北部卓球選手権大会=鷹巣体育館
- ▼2/7(日)第55回 北秋田学童スキー大会・第62回 大館北秋田中学校スキー大会=アルペン競技(阿仁スキー場)・クロスカントリー競技(空港緑地広場クロスカントリーコース)
- ▼2/13(土)14(日)第10回 北秋田市森吉総合スポーツセンター杯 中学校団体選抜インドアソフトテニス選手権大会=森吉総合スポーツセンター
- ▼2/20(土) 秋田県中学校選抜新人剣道鷹巣大会=鷹巣体育館
- ▼2/21(日)第45回 大館・北秋田スキー米内沢大会=米内沢スキー場
- ▼2/21(日)第30回 県民歩くスキーのつどい=北欧の杜公園

■公民館

- 中央公民館 ☎62-1130**
 【ロビー展】坊沢公民館ちぎり絵を楽しむ
 ▼2/8(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】てまりの会(～2/16)パッチワーク金木庫の会(2/17～)
 ▼2/10(水)障がい者ハート交流会=10:00～14:00
 ▼2/14(日)合川芸文協親睦交流会=12:00～14:00
- 森吉公民館 ☎72-3259**
 【サロン展】森書会
 ▼2/2(火)3(水)エコクラフト=10:00～15:00
 ▼2/7(日)芸文協森吉支部新春交流のつどい=11:00～14:00
 ▼2/9(火)23(火)プリザーブドフラワー教室=10:00～12:00
- 阿仁公民館 ☎82-2220**
 【ロビー展】「樹脂粘土フラワー展」
 ▼2/9(火)23(火)短期講座「冬のはつらつ運動」教室=10:30～12:00
 ▼2/13(土)阿仁芸文協新春交流会=13:00～16:00
 ▼2/17(水)24(水)短期講座「雛のつりかざり」手芸講座=10:00～15:00

- 文化会館 ☎62-3311**
 ▼2/6(土)7(日)上映会①「レイTON教授と永遠の歌姫」=10:30～/②「沈まぬ太陽」=13:00～
 ※①と②は入替上映です
 ▼2/20(土)おはなしでてこい=14:00～
 ▼2/21(日)チャリティコンサート Good-bye high school 2010=13:30～
 ※小学生以下無料
 ▼2/27(土)読書感想文・感想画コンクール表彰式
 ▼2/27(土)体育協会スポーツ賞表彰式=14:00～
 ▼2/28(日)老人福祉チャリテイション=12:00～
 ☎1000円

北秋田市民プール

◆屋内温水プール

(25m、歩行用、潜水用、幼児用)

◆トレーニングルーム

(ランニングマシン、各種ウエイトマシン)

プール利用(個人)	小学生100円	中学生200円	高校生300円	一般500円
トレーニング利用(個人)		中学生 50円	高校生100円	一般200円

教室名	曜日	教室名	曜日
初心者水泳	水曜日	シェイプアップ	火・水・木曜日
初級水泳	木曜日	ボクササイズ	月曜日
中級水泳	水・木曜日	バランスボール	火曜日
上級水泳	金曜日	高齢者体操	水曜日
選手コース	火・金曜日	フィットネス会員 募集中!	
楽楽水中健康	火・金曜日	メタトレ会員 募集中!	
水中運動	木曜日		
エンジョイアアクビクス	日曜日		
スノーケリング	木曜日		
スキндаイビング	金曜日		
子供水泳	月曜日		

▼各教室の時間および受講料は、市民プールまでお問い合わせください
 ▼教室の無料体験もできますので、ぜひ参加して自分に合ったクラスを見つけてみませんか
 ☎ 北秋田市民プール ☎62-5001