

**いのちとこころのふれあい相談会**  
 日時 1月15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 1月21日(木)  
 ▼合川保健センター 1月7日(木)  
 ▼森吉保健センター 1月14日(木)  
 ▼阿仁保健センター 1月14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  
 1月4日(月)、18日(月)、25日(月)  
 ▼合川保健センター 1月7日(木)  
 ▼阿仁保健センター 1月14日(木)  
 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

**前倒し》新型インフルエンザ予防接種**

- ▼基礎疾患のない65歳以上の方  
1月中旬から接種可能
- ▼基礎疾患のない18歳から64歳までの方  
2月上旬から接種可能
- ※予防接種の回数  
1歳から13歳以下の方=2回  
13歳以上の方=1回

**新型インフルエンザ対策**

- ◆突然の発熱・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、登録医療機関に電話確認し、必ずマスクをして受診してください。
  - ◆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。
- ☎ 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

**献血日程**

■1月14日(木)全血【合川地区】  
 永楽園 10時～11時40分  
 東洋精箔(株) 12時～13時  
 愛生園 14時10分～16時



■1月18日(月)全血【鷹巣地区】  
 北秋田地域振興局 10時～12時  
 北秋田市商工会 13時10分～14時30分  
 北秋田市役所 14時40分～16時



**むし歯のない子(3歳児健診)**

戸嶋ここのなちゃん相善町  
 日下部いつきちゃん高野尻  
 高橋あいりちゃん舟場  
 千葉しんいちちゃん北中家下  
 浪岡あすみちゃんあけぼの町  
 藤井ゆいなちゃん旭町  
 金野たけひろちゃん東中岱町  
 布田ひろちゃん伊勢町  
 工藤りのちゃん小野田  
 米村みずきちゃん前野  
 小塚はるくちゃんあけぼの町

西嶋ろなちゃん米代町  
 三浦ゆうきちゃん糠沢  
 成田ゆいねちゃん緑ヶ丘  
 山田りかちゃん下郷  
 長崎とうあちゃん本郷  
 鈴木かいとちゃん東中岱  
 堀部こうせいちゃん松ヶ丘  
 細田みくちゃん新ヶ丘  
 藤本ひよりちゃん鍛冶田  
 庄司ひさきちゃん鍛冶田

**～すこやか健康講座～**

市では、生活習慣病予防講座を開催します。生活習慣病を正しく理解し、自分の生活習慣を見直してみませんか。

期日	講座内容	講師
1月18日(月)	アルコールが脳と心に及ぼす影響	苗村育郎氏(秋田大学保健管理センター所長・教授)
1月27日(水)	メタボリックシンドロームの予防について	浜出直人氏(財団法人秋田県総合保健事業団・医師)
2月3日(水)	睡眠時無呼吸症候群とは	児玉達彦氏(児玉内科クリニック院長)
2月15日(月)	歯周疾患予防と治療について	田村光平氏(秋田県健康推進課主査・歯学博士)
3月1日(月)	知っておきたい くすりの話	秋田県薬剤師会より

◆会場 市保健センター ◆時間 13時30分～15時 ◆申込み 事前に申込みください/合川・森吉・阿仁地区はバス送迎があります  
 問 健康推進課 62-6666

**国民年金保険料の免除制度について**

保険料を納めることが困難な場合には、申請によって保険料の納付が免除される制度があります。また、退職(失業)による特例免除もあります。



**メリット1** 保険料の全額が免除された期間についても、保険料の全額を納付した場合の年金額の2分の1が支給されます！  
 これまで、保険料の全額が免除された期間の年金額は、保険料の全額を納付した場合と比較して3分の1として計算されていましたが、平成21年4月分からは2分の1として計算されるようになりました。

**メリット2** 万が一の際にも確かな保障！  
 病気や事故で障害が残ったときの障害年金や、一家の働き手が亡くなったときの遺族年金など、免除承認期間については支給対象の期間とされます。

**メリット3** 特例免除は、退職(失業)された方の所得を除外して審査！  
 通常であれば、申請者本人、配偶者および世帯主の所得が審査の対象となりますが、特例免除は、退職(失業)された方の所得は審査の対象から除かれます。

- ◆**手続窓口** 鷹巣年金事務所又は市役所総合窓口課国保年金班
- ◆**必要な物** ①年金手帳、②雇用保険受給資格者証の写しなど

☎ 鷹巣年金事務所 62-1497

**北秋田市民プール**

◆屋内温水プールロ  
(25m、歩行用、潜用水用、幼児用)



月曜～金曜 10:00～21:00  
 土曜～日曜 10:00～17:30

◆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

プール教室	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			
エンジョイアキアビス	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			

▼1月4日(月)から通常営業します  
 ▼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  
 ▼個人利用については、回数券、1ヶ月券、年間券なども取扱っています  
 ☎ 北秋田市民プール 62-5001

**公民館**

- 中央公民館 ☎62-1130  
 【ロビー展】 トールペイントサークル  
 ▼1/18(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】 草木染め「あかね会」(～1/18)、てまりの会(1/19～)
- 森吉公民館 ☎72-3259  
 【サロン展】 もりよし文化交流会写真展  
 ▼1/23(土)リトミック体験=10:00～11:00
- 阿仁公民館 ☎82-2220  
 【ロビー展】 風景と花の写真  
 ▼1/12(火)・19(火)・26(火)短期講座 パソコンで設計や部屋の配置図等が簡単にできる【JWCAD】入門講座=18:30～20:00  
 ▼1/14(木)・21(木)・28(木)短期講座「簡単あったか鍋料理」男の講座=10:30～13:00  
 ▼1/20(水)阿仁生き生き大学(第5回)学習会=10:00～12:00

**文化会館** ☎62-3311

- ▼1/10(日)鷹巣ばやし普及会定期演奏会「ザ太鼓」=13:00～入場無料
- ▼1/16(土)おはなしてでこい=14:00～  
 交流センター ☎63-2321
- ▼1/23(土)アマチャアバンド演奏会「冬バン2010」=16:00～(前売)500円

**スポーツ** ☎62-3800

- ▼1/10(日)第62回大館北秋田中学校スキー大会(クロスカントリー競技)=高津森クロスカントリーコース
- ▼1/16(土)森吉クマゲラスポーツクラブ設立総会・祝賀会=阿仁川あゆセンター
- ▼1/17(日)新春社会人バスケットボール大会=合川体育館
- ▼1/23(土)24(日)秋田県中学校選抜新人剣道鷹巣大会=鷹巣体育館
- ▼1/30(土)31(日)第60回中学校新人バレーボール森吉大会=森吉総合スポーツセンター・合川体育館(30日のみ)
- ▼1/30(土)31(日)第16回全県新人小学生バレーボール選抜大会県北ブロック予選会=鷹巣体育館
- ▼1/31(日)第3回北秋田市民スキー大会=薬師山スキー場