

健康問 健康推進課 62-6666

母子健康手帳交付
期日場所
▼市保健センター 12月7日(月)、21日(月)
▼合川保健センター 12月3日(木)
▼森吉総合窓口センター 12月14日(月)
▼阿仁保健センター 12月10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。

健康相談
期日場所
▼市保健センター 12月17日(木)
▼合川保健センター 12月3日(木)
▼森吉保健センター 12月24日(木)
▼阿仁保健センター 12月10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)

ポリオ予防接種
期日 12月10日(木)
時間 13時～13時30分
場所 市保健センター
持ち物 母子健康手帳、予防票

いのちとこころのふれあい相談会
日時 12月11日(金) 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

北秋田市思春期講演会
期日 12月3日(木)
時間 18時～19時30分
場所 市保健センター
内容 ▼講話「父さん、母さんっていいもんだ!」講師 五代儀明美氏(北秋中央病院助産師) ▼試食「忙しい日々の愛情料理」2品くらだ目覚める簡単料理 ▼実技「いきいき筋膜マッサージ」
対象 市内小中学生の保護者、学校関係者(一般の方も参加できます)
※電話で申込みください

自殺予防シンポジウム
北秋田市の自殺予防について、ご一緒に考えてみませんか。皆様のご参加をお待ちしています。
期日 12月7日(月)
時間 13時30分～15時45分
場所 市交流センター

にじ色リボン(食育キッズ)参加者募集
※直接会場においでください。ご安心下さい。
日時 12月14日(月) 10時～13時
場所 市保健センター
対象 保育園入園前の幼児と保護者
内容 親子でリトミックとクッキング
参加費 1家族300円
持ち物 エプロン、内ズック、おしぼり、はし、スプーン
申込締切 12月7日(月)

個人の秘密は厳守しますのでご安心下さい。
※直接会場においでください

市ホームページバナー広告募集

北秋田市では、市のホームページに掲載する広告(バナー広告)を募集します。

■掲載ページ・位置・バナーサイズ
市ホームページトップページ下部 (2段×3列=6枠、各160×55pixel) **見本 北秋田産業**

■掲載期間
平成22年1月1日～3月31日(試行期間)

■募集期間
平成21年12月3日～12月18日

■掲載料
3,000円/月(試行期間のため割引価格)
※申込単位は3カ月一括となります。

■お申込み方法等
市ホームページをごらんいただき、掲載基準等をご確認の上、所定の申込書かメールフォームでお申し込みください。(枠が埋まり次第締切)

■お問い合わせ
総合政策課行財政改革室 ☎62-6632

献血日程

12月2日(水)全血(鷹巣地区) マックスバリュたかのす店 10時～11時50分
鷹巣技術専門学校 市消防本部 13時～15時 15時15分～16時10分

新型インフルエンザ対策

- ◆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下さい。
- ◆感染したら、感染拡大防止のために人にうつさないようにしましょう。
- ◆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・うつらないという気持ちを持ちましょう。

◎相談・お問い合わせ 健康推進課 ☎62-6666

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書について

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除(非課税)の対象です。年末調整や確定申告で、納付した国民年金保険料額を申告する場合は「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付等が必要です。「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、11月上旬に社会保険庁から送付していますので、申告の際まで大切に保管してください。

■控除証明書専用ダイヤル ☎0570-070-117
IP電話からは ☎03-6700-1130

■利用期間 平成22年3月13日まで ■利用時間 平日9時～17時
☎ 鷹巣社会保険事務所 ☎62-1497

NHK歳末たすけあい NHK海外たすけあい

今なお、紛争や災害で苦しんでいる人や、恵まれない人にあたためたい手を差し伸べるキャンペーンが今年も実施されます。
期間 12月1日(火)～25日(金)
☎ 福祉課地域福祉班 ☎62-1113

戦没者遺族相談員及び戦傷病者相談員の決定

氏名 山内 清種さん
住所 北秋田市綴子字向黒沢41
連絡先 ☎62-1143(自宅)
任期 平成23年9月30日まで
担当地区 北秋田市、上小阿仁村
※相談員は厚生労働大臣の任命
☎ 福祉課地域福祉班 ☎62-1113

北秋田市民プール

◆屋内温水プール(25m、歩行用、潜水中、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

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		
エンジョイアクアピクス	日曜日		
スノーケリング	木曜日		
スキンドай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
▼各教室の無料体験ができる優待券を配布しています(12/28まで有効)
☎ 北秋田市民プール ☎62-5001

公民館

中央公民館 ☎62-1130
【ロビー展】鷹巣押し花サークル
▼12/5(土)鷹巣地区公民館まつり=10:00～16:00
▼12/7(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」(12/14～)
▼12/20(日)ハッピークリスマス会=10:00～13:00
森吉公民館 ☎72-3259
【サロン展】もりよし文化交流会展示作品(6日～)
▼12/6(日)もりよし文化交流会=10:00～15:00
▼12/10(木)手打ちそば体験講座=9:00～13:00
▼12/13(日)しめ飾りづくり教室=10:00～15:00
▼12/24(木)お正月用フラワーアレンジメント=13:30～15:00
阿仁公民館 ☎82-2220
【ロビー展】ドライフラワー展
▼12/25(金)短期講座「フラワーアレンジメント」お正月の花=17:00～19:30

文化会館 ☎62-3311
▼12/5(土)たかのす劇団第18回定期公演「この町に…」=18:00～(前売)大人500円、小学生以下無料
▼12/6(日)文化会館自主事業「優秀映画鑑賞推進事業」=9:30～(前売)大人500円、高校生以下無料
▼12/19(土)第12回バレエコンサート=18:00～(前売)大人3000円
▼12/19(土)おはなしでてこい=14:00～
▼12/20(日)アンサンブルコンテスト県北地区大会=9:30～入場無料

スポーツ
▼12/6(日)第5回北秋田市民卓球大会=鷹巣体育館
▼12/6(日)第11回スポーツセンター杯バスケットボール大会=森吉総合スポーツセンター
▼12/12(土)第23回なわとび大会=森吉総合スポーツセンター
▼12/13(日)地域型スポーツクラブ住民交流会(ジュニアソフトテニス大会)=森吉総合スポーツセンター
▼12/26(土)27(日)県高等学校新人大会フェンシング競技=合川体育館