

**献血日程**  
日時・場所  
9月7日(月)成分(森吉地区)  
10時~12時 市役所森吉庁舎  
13時10分~16時10分(株)天塚刷毛秋田工場  
9月12日(土)全血(合川地区)  
9時30分~12時(株)佐藤庫組  
13時~15時30分(株)佐藤庫組  
9月14日(月)全血(合川地区)  
10時~11時50分 Aコープ合川

**健康相談**  
期日・場所  
市保健センター 9月17日(木)  
合川保健センター 9月3日(木)  
森吉保健センター 9月24日(木)  
阿仁保健センター 9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)

**母子健康手帳交付**  
期日・場所  
市保健センター 9月7日(月)・28日(月)  
合川保健センター 9月3日(木)  
森吉庁舎 9月14日(月)  
阿仁保健センター 9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

**5歳児むし歯のない子募集**  
今年度、保育園又は幼稚園等の歯科健診でむし歯がなく、かつ現在もむし歯のない子ども(年長児)が対象です。  
認定された方は、健康・スポーツフェスタにおいて認定式を行いますので、たくさんのお申し込みをお願いします。  
募集締切 9月25日(金)

**7520いい歯のお年寄り募集**  
市では75歳以上で、自分の歯が20本以上ある方を、健康な歯のある方として認定します。  
認定された方は、健康・スポーツフェスタにおいて認定式を行います。自薦・他薦を問いませんので多くの方の応募をお願いします。  
募集締切 9月25日(金)

**介護予防ボランティア講座**  
市では、介護予防事業に協力してくれるボランティアを募集します。運動・栄養等の学習会を開催します。  
今年度の第1回目は、「認知症サポーター養成講座」も兼ねて開催します。介護予防ボランティア希

**男性のための料理教室**  
日時 9月7日(月)9時30分~13時  
10月1日(木)9時30分~13時  
場所 北秋田市保健センター  
申込締切 9月11日(金)

**特定健診・一般健診の受診はお早めに**  
今年度の集団健診は終了しましたが、まだ受診されていない方がたくさんあります。早めの受診をお勧めします。65歳未満の市国保加入の方は9月30日まで。65歳以上の方は3月未までの受診期間があります。

**肺炎球菌ワクチンの接種**  
合併後まだ受けていない65歳以上の方が対象です。接種していない方はお早めに  
問い合わせ 健康推進課 ☎62-6666

### 新型インフルエンザの予防

#### 「かからない・うつさない インフルエンザ 3つの心得」

手洗いの習慣をつけよう  
咳エチケットを守ろう  
(マスク・鼻汁・痰等のティッシュはすぐごみ箱へ)  
人ごみをさける  
発熱や咳などの症状がある時は、医療機関を受診する前に「発熱相談センター」に相談して下さい。

**発熱相談センター**  
北秋田保健所 ☎62-1276  
市健康推進課 ☎62-6666



### 北秋田市民プール

・屋内温水プール(25m、歩行用、潜用水、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)  
月曜~金曜 10:00~21:00  
土曜~日曜 10:00~17:30  
問 市民プール ☎62-5001

教室	開催日	時間
プール教室	初心者水泳教室	9/2、9、16、23 水曜日 18:30~19:30
	初級水泳教室	9/3、10、17、24 木曜日 14:00~15:00 19:30~20:30
	中級水泳教室	水9/2、9、16、23 木9/3、10、17、24 水13:30、14:30、19:30 木14:00、18:30
	上級選手コース	火9/1、8、15、22 金9/4、11、18、25 18:00~19:30
	水中健康教室	火9/1、8、15、22 金9/4、11、18、25 14:00~15:00
	水中運動教室	9/3、10、17、24 木曜日 10:30~11:30
	エンジョイアクアピクス	9/6、13、20、27 日曜日 10:45~11:30
トレーニング教室	スキндаイビング	9/11、18、25 金曜日 19:40~20:40(11日:18:30~20:00)
	ダイエツト教室	9/1、8、15、29 火曜日 11:00~12:00
	シェイプアップ教室	水9/2、9、16、23 木9/3、10、17、24 水10:45~12:00 木13:45~15:00
	ボディシェイプ教室	9/2、9、16、23 水曜日 19:00~20:00
	ボクササイズ教室	9/7、14、21、28 月曜日 19:00~20:00
その他	バランスボール教室	9/1、8、15、29 火曜日 19:00~20:00

講習料の他に毎回入館料が必要です。(市民プールにお問い合わせ下さい)

### 公民館

**中央公民館** ☎62-1130  
【ロビー展】高鷹大学 カメラクラブ  
9/12(土)・13(日)第5回北秋田市発明工夫展作品展示(対象:小・中学生)=9:00~17:00(13日は15:00まで)  
9/14(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】写真展示(9/1~9/11)/陶芸ひまわりの会(9/12~9/19)  
**森吉公民館** ☎72-3259  
【サロン展】木彫り教室くるみ会&米内沢押し花サークル  
9/5(土)リトミック体験=10:00~11:00  
9/12(土)パルンアート=9:30~12:00  
9/26(土)第23回もりよし合唱祭=13:30~16:00  
**阿仁公民館** ☎82-2220  
【ロビー展】阿仁鉦山700年祭写真展  
9/16(水)「生き活き大学」スポーツ交流=9:00~16:00  
9/26(土)100キロチャレンジマラソン前夜祭(50キロの部)=13:00~20:30

### スポーツ

9/6(日)秋田県介護老人保健施設スポーツ交流会=森吉総合スポーツセンター/第25回OB野球北秋田大会=中央公園野球場  
9/12(土)~13(日)大北中学校新人卓球大会=鷹巣体育館/大北中学校新人バスケットボール大会=合川体育館/大北中学校新人3区野球大会=中央公園野球場/大北中学校新人陸上競技大会=陸上競技場  
9/15(火)大館能代空港周辺ふれあい緑地でウォーキング=大館能代空港周辺ふれあい緑地  
9/18(金)~20(日)県北高校新人バドミントン競技大会=鷹巣体育館  
9/21(月)第4回スプロク「ラージボール卓球」大会=鷹巣体育館  
9/26(土)認定子ども園しゃるーむ運動会=陸上競技場  
9/26(土)~27(日)第8回選抜OB軟式野球森吉大会=森吉野球場  
9/27(日)2009第19回北緯40度秋田内陸リゾートカップ100キロチャレンジマラソン=仙北市角館町~北秋田市鷹巣/第12回鷹巣地区社会人野球選手権大会=中央公園野球場

### 健康・スポーツフェスタ2009

日時 10月10日(土) 9時~12時30分 受付8時30分)  
場所 合川体育館 内履きご持参ください  
送迎バス利用の方は、10月5日までお申し込みください。  
イベント内容  
9:00 開会式  
9:30 講演「楽しく うごく 健康づくりのポイント」  
講師 有限会社ゲンキなアトリエ 取締役 長崎 宏子 氏

10:50 【合川体育館】  
スポーツコーナー 食育コーナー  
心のふれあいコーナー 健康づくりコーナー  
【合川農業環境改善センター】  
「リズムにのっておやこで楽しく」  
講師 佐藤 美津子 氏  
西 由美子 氏  
健康標語募集(健康づくりに関連した標語)  
募集締切 10月1日(木) 申込み 健康推進課  
問い合わせ 健康推進課 ☎62-6666