

健康 問申 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 8月20日(木)
- 合川保健センター 8月6日(木)
- 森吉庁舎 8月10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。

健康相談

期日・場所

- 市保健センター 8月20日(木)
- 合川保健センター 8月6日(木)
- 森吉保健センター 8月27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)

献血日程

日時・場所

- 8月6日(木)成分【鷹巣地区】
10時～12時 北秋田地域振興局
- 13時～16時 北秋田地域振興局
- 8月10日(月)全血【森吉地区】
10時～12時 森吉山ダム工事事務所
- 13時～15時 公立米内沢病院
- 15時30分～16時30分 森幸園
- 8月28日(金)全血【鷹巣地区】
10時～12時 北秋田市役所
- 13時～14時10分 北秋田市商工会
- 14時30分～16時30分 鷹巣技術専門学校

8020いい歯のお年寄り募集

募集期間 8月31日(月)まで

協力歯科医療機関

- 森川歯科医院(東横町)
- 佐藤歯科医院(松葉町)
- 近藤歯科医院(藤株)
- 清水歯科医院(川井)

※受付は協力歯科医療機関で実施しています

地区審査会 9月17日(木)森川歯科医院

問申 鷹巣阿仁福祉環境部 ☎62-1165

空港周辺ふれあい緑地ウォーキング

日時 9月15日(火)9時30分～12時

場所 大館能代空港周辺ふれあい緑地

受付 9時10分～センターハウス

日程 ①講演「健康づくりウォーキングについて」
健康運動指導士 柴田 栄宜氏

②ウォーキング
レギュラーコース(約30分)
ロングコース(約60分)

参加料 無料 募集人数 200人

持ち物 飲み物・帽子・雨具

申込締切 9月8日(水)

※会場まで送迎バスで運行します。

問申 健康推進課 ☎62-6666

子宮頸がん・卵巣腫瘍検診・乳がん検診 追加検診を実施

今年度、国は女性のがん対策として子宮頸がん、乳がん検診の「無料クーポン券」を該当年齢の方に送付しております。

市の集団検診として下記日程で追加検診を実施しますので、受診するようお願いします。当日都合つかない方は、医療機関方式もありますのでぜひ「自分の健康管理」のきっかけとして受診して下さい。また、市の集団検診を未受診の方もご利用下さるようお知らせします。

◆検診日時・場所

- 8月18日(火) 森吉保健センター
- 8月19日(水) 市保健センター

◆受付時間

- ① 12時～13時
- ② 17時～17時50分

◆申込締切

8月11日(火)

◎問い合わせ 健康推進課 ☎62-6666



家庭における防災用食料品の備蓄

自然災害や新型インフルエンザの流行により、食料品の需要と供給のバランスが崩れ思うように手に入らない場合に備え、家庭での食料品の備蓄をすることが推奨されています。

しかし、缶詰や防災用の保存食ばかりを大量に購入すると費用がかさむので、まずは通常購入している保存性のよい食料品を少し多めに「買い置き」することからおすすめします。

備蓄をはじめるためのワンポイントアドバイスを紹介します。

■備蓄にむく食料品(ライフラインが確保されている場合)

- 主食・・・米、乾麺、インスタントラーメンなど
- 主菜・・・缶詰(魚・肉)、レトルト食品、冷凍食品、乾燥食品など
- 副菜・・・インスタントスープ、缶詰(野菜・果物)、チーズなど
- その他・・・調味料、嗜好飲料、菓子、その他(ふりかけ、のり佃煮、ジャムなど)

■電気、ガス、水道の供給が停止した場合への備え

～「水」と「火」が確保できると安心です～

- 飲料水・・・1人1日3リットルが目安です
- 火元・・・カセットコンロ用のボンベが重宝です。1日分として2本あると安心です。
- 缶パン・・・すぐに食べることができるので便利です。

※「多めに買い入れて、消費した分を買い足す」を基本に、計画的に食料品の備蓄に取り組んでみましょう。

◎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」

- ①人ごみをさける
 - ②帰宅後は必ず手洗いの習慣をつけよう
 - ③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)
- ※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

月曜～金曜 10:00～21:00
土曜～日曜 10:00～17:30

・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)

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 | 8/5、19、26 水曜日 18:30～19:30 |
| | 初級水泳教室 | 8/6、20、27 木曜日 ①14:00～15:00 ②19:30～20:30 |
| | 中級水泳教室 | 水8/5、19、26 木8/6、20、27 水13:30、14:30、19:30 木14:00、18:30 |
| | 上級選手コース | 火8/4、18、25 金8/7、21、28 18:00～19:30 |
| | 水中健康教室 | 火8/4、18、25 金8/7、21、28 14:00～15:00 |
| | 水中運動教室 | 8/6、20、27 木曜日 10:30～11:30 |
| | エンジョイアクアピクス | 8/2、9、23、30 日曜日 10:45～11:30 |
| | シュノーケリング | 木8/6 金8/21、28 18:30～19:30(6日:18:30～20:00) |
| トレーニング教室 | スキндаイビング | 8/7、21、28 金曜日 19:40～20:40(7日:18:30～20:00) |
| | ダイエット教室 | 8/4、11、18、25 火曜日 11:00～12:00 |
| | シェイプアップ教室 | 水8/5、19、26 木8/6、20、27 水10:45～12:00 木13:45～15:00 |
| | ボディシェイプ教室 | 8/5、19、26 水曜日 19:00～20:00 |
| | ボクササイズ教室 | 8/3、10、17、24 月曜日 19:00～20:00 |
| バランスボール教室 | 8/4、11、18、25 火曜日 19:00～20:00 | |

講習料 各教室 月4回 3,000円 (入館料別途)

その他 講習料の他に毎回入館料が必要です。
※8月12日～14日は10:00～17:30の営業となります。

公民館

中央公民館 ☎62-1130
【ロビー展】開運招福達磨展
▼8/10(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】はり絵
▼8/14(金)合川まと火・ふるさとまつり=17:10～21:00
▼8/23(日)合川婦人祭=10:00～15:00

森吉公民館 ☎72-3259

【サロン展】森吉短歌サークル『彩の会』
▼8/26(水)～27(木)エコクラフト(四季美館会場)=13:00～16:00
▼9/5(土)リトミック体験=10:00～11:00

阿仁公民館 ☎82-2220

【ロビー展】「阿仁の俳句」
▼8/1(土)～2(日)「わんぱくクラブ川遊びと宿泊体験」
▼8/15(土)「阿仁鉱山700年祭」=9:00～12:30
▼8/26(水)「歴史・自然のんびり探勝」=10:00～14:00

文化会館

▼8/22(土)鷹巣混声合唱団「モーツァルトレクイエム」演奏会=18:00～(前売)1500円

みちのく子供風土記館

▼8/15(土)おはなしでてこい=14:00～

大会開催に伴う交通規制

市道荒瀬川線において、「市長杯森吉山ローラースキー大会」開催に伴う交通規制を行います。

■日時 8月29日(土) 午前7時～正午

■規制区間 【片側通行止】=花しょうぶ園から荒瀬川集落(友子衆橋)

【全面通行止】=荒瀬川集落から農林漁業体験実習館

問 商工観光課観光振興班 ☎72-5243

第45回全県花だんコンクール

■募集対象 団体の部、家庭の部

■応募期限 【団体の部】8月20日(木)
【家庭の部】8月31日(月)

問 中央公民館 ☎62-1130