

健康 問申 健康推進課 62-6666

母子健康手帳交付



市保健センター 8月3日(月)、17日(月)、24日(月)
合川保健センター 8月6日(木)
森吉庁舎 8月10日(月)

健康相談

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)

献血日程

8月6日(木)成分(鷹巣地区)
8月10日(月)全血(森吉地区)
8月28日(金)全血(鷹巣地区)

8020いい歯のお年寄り募集

9月2日(水)全血(鷹巣地区)
9月17日(木)森川歯科医院
募集期間 8月31日(月)まで

空港周辺ふれあい緑地ウォーキング

9月15日(火)9時30分~12時
大館能代空港周辺ふれあい緑地
9月8日(水) 申込締切

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

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

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。

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)

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

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)

Table with columns: 教室, 開催日, 時間. Lists various pool classes like '初心者水泳教室', '中級水泳教室', etc.

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

電気、ガス、水道の供給が停止した場合への備え

- 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。

お問い合わせ 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。

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

- ①12時~13時
②17時~17時50分

申込締切

8月11日(火)

お問い合わせ 健康推進課 ☎62-6666

