

献血日程

11月26日(水)全血

9:50~11:45 県立鷹巣高校
14:10~15:10 北秋田市商工会
15:30~16:30 イオンタウンたかのす

12月1日(月)全血

10:00~12:00 県立米内沢高校
13:00~14:10 北秋田市森吉支所
14:40~16:10 森幸園

お問い合わせ 市保健センター ☎62-6666

症状が現れたら、早めに受診しましょう

おう吐物や便の処理をするときは...
使い捨ての手袋・マスクを着用する
ビニール袋等の密閉容器に入れて廃棄する
塩素系漂白剤で消毒する

感染しないために...
帰宅時、調理前、食事前、トイレの後などはしっかりと手洗いする
一枚貝など、加熱が必要な食品については、十分に加熱する

ノロウイルスとは...
症状 おう吐、下痢、腹痛、発熱
潜伏期間 平均1~2日(その後も1週間程度は便中にウイルスがいます)
発生時期 11月~3月にかけて多く発生
感染経路 感染者のおう吐物や便に含まれるウイルスの吸い込み ウイルスが食べ物に付着し、口から入り感染

感染性胃腸炎(ノロウイルス)は感染性が強く、保育園や高齢者施設などでは集団発生に注意が必要です。ご家庭でも、感染の予防に心がけましょう。

感染性胃腸炎の感染を予防しましょう!



健康 問保健センター ☎62-6666

合同親子教室のお知らせ

期日 12月3日(水)
時間 10時~12時
時間 市保健センター
対象 入園前の乳幼児と保護者
内容 楽器や音楽をとおしてリズム遊び
申込締切 11月25日(火)
阿仁・森吉・合川地区からは送迎があります

お知らせ

中央公民館公開講座

《手打ちそば作り講座》

日時 11月27日(木)10時~12時30分
11月28日(金)18時~20時30分
場所 中央公民館調理室
内容 新そば粉の手打ちそば作り体験お持ち帰り分もあります
講師 大館市中山そばの会
定員 各20人(先着順)
参加費 1500円(材料代)
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
申込期間 11月17日(月)~21日(金)
《郷土料理だまっこ鍋講座》
日時 11月22日(土)10時~13時頃
場所 中央公民館調理室
内容 新米で作る郷土料理だまっこ鍋、お鍋の前に頂く料理数品
講師 田村弘子氏(料理研究家)

定員 20人(先着順)

参加費 1000円程度(材料代)

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

申込期間 11月20日(木)

《園芸講座》

期日 12月4日(木)
時間 13時30分~15時30分
場所 中央公民館大教室
内容 冬の花シクラメン・シヤコバサボテン等の手入れ方法、種花の種まき方法、病害虫の予防などについての講話
講師 松岡誠三氏
定員 20人(先着順)
参加費 無料
持ち物 筆記用具
申込期間 11月17日(月)~28日(金)
公開講座の申込み
中央公民館 ☎62-1130



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)
園市民プール ☎62-5001

教室	開催日	時間	定員
プール教室	初級水泳教室	12/4, 11, 18, 25 木曜日	14:00~15:00 19:00~20:00 各10人
	中級水泳教室	12/3, 10, 17, 24 水曜日	14:00~15:00 19:00~20:00 各10人
	上級水泳教室	12/2, 9, 16, 23 火曜日	19:00~20:00 5人
	選手コース	12/5, 12, 19, 26 金曜日	18:00~19:30 5人
	水中健康教室	火12/2, 9, 16, 23 金12/5, 12, 19, 26	14:00~15:00 各20人
	エンジョイアクア教室	日11/30, 12/7, 14, 21 金12/5, 12, 19, 26	日10:45~11:30 金19:30~20:15 各15人
トレーニング教室	水中運動教室	12/4, 11, 18, 25 木曜日	10:30~11:30 10人
	ダイエット教室	12/2, 9, 16, 23 火曜日	11:00~12:00 10人
	シェイプアップ教室	水12/3, 10, 17, 24 木12/4, 11, 18, 25	水10:45~12:00 木13:45~15:00 10人
	ボディシェイプ教室	12/3, 10, 17, 24 水曜日	19:00~20:00 10人
パーフェクトBody教室	12/2, 9, 16, 23 火曜日	18:30~19:30 10人	
講習料	各教室 月4回3,000円(入館料別途)		
その他	プール受付で申込みのうえ、講習料を支払ってください(印鑑必要/講習料の他に毎回入館料が必要です(年間券・回数券等も使えます) 一人各教室1回の無料体験ができます)		

「健康・スポーツフェスタ2008」健康標語

たくさんのご応募ありがとうございました。

- 「寝る前に今日の健康ありがとう」 片山芳彦(阿仁)
- 「人の和に進んで入ろう老の道」 金美和(森吉)
- 「心もからだもフレッシュ」 齊藤ミツ(鷹巣)
- 「毎日のくらし明るい笑顔元気印は健康のもと」 津谷憲生(鷹巣)
- 「笑顔の歩きから始まる健康づくり」 津谷憲生(鷹巣)
- 「癒される心があればまぬがれる」 原田洋子(阿仁)
- 「健康あつての人生です」 藤嶋八太郎(合川)
- 「歩いてつくる友達と健康」 三浦広幸(森吉)
- 「声かけてみんな健康うれしいな」 記名なし
- 「心の窓明るくすっきり健康な広き窓」 記名なし
- 「とにかく健康今日も明日も」 記名なし

スポーツ

11/16(日)合川地区ドッジボール大会 = 合川体育館
11/19(水)・26(水)北秋田市8人制バレーボール教室 = 鷹巣体育館
11/20(木)阿仁地区スポーツ教室(キンボール) = 阿仁公民館
11/21(金)北秋田市ながなわとび大会 = 合川体育館
11/22(土)森吉クマゲララージボール交流大会 = 森吉総合スポーツセンター
11/23(日)森吉地区バレーボール大会 = 森吉総合スポーツセンター
11/23(日)剣道段位審査会 = 鷹巣体育館
11/29(土)・30(日)招待中学校女子バスケットボール大会 = 合川体育館

公民館

北秋田市中央公民館 ☎62-1130
【ロビー展】鷹画会
11/16(日)子どもミュージカル劇「金太と虹色の魚」 = 13:30~14:30(入場無料)
11/22(土)~24日(月)第40回鷹巣絵画クラブ展 = 9:00~17:00(24日は15:00まで)
11/30(日)鷹巣地区公民館まつり = 10:00~15:30
合川公民館 ☎78-2114
【ロビー展】織り姫クラブ
11/22日(土)子育て講演会 = 10:30~11:30
11/26(水)合川ことぶき大学移動研修 = 8:30~17:00
森吉公民館 ☎72-3259
【サロン展】公民館講座写真展
11/19(水)バルーンアート教室 = 10:00~12:00
12/4(木)手打ちそば体験講座(前田公民館) = 9:00~13:00
12/5(金)手打ちそば体験講座(森吉公民館) = 9:00~13:00
阿仁公民館 ☎82-2220
【ロビー展】押絵柱掛け
11/16(日)阿仁文化交流の集い = 9:00~15:30
11/18(火)季節の料理教室 = 10:00~13:30
11/20(木)毛筆版画で作る年賀状 = 9:00~15:00
11/23(日)大阿仁分館祭 = 10:00~13:00
11/26(水)生き生き大学学習会 = 9:00~15:00
11/29(土)荒瀬分館食の祭典 = 10:00~13:00
文化会館
11/16(日)婦人芸能祭 = 9:00~13:00 ~ 1000円(前売り700円)
11/23(日)第18回鷹巣祇園太鼓審査会 = 13:00~入場無料
11/29(土)文化会館自主公演事業「昭和名作映画上映会」 = 9:00~12:00 ~ 13:55 ~ 15:45 ~ 500円