

— 健康づくり標語 —  
**「健康一番 □ あなたの笑顔がこだまする」**

■子育てサークル 10:00~11:40

サークル	日程	会場	内容
ふれあい広場	13日	合川保健センター	クリスマス会
キッズパーク	21日	市保健センター	クリスマス会

問合せ 保健センター ☎62-6666

「ウォームビズ」に取り組みましょう

年々進行している地球温暖化を防いでいくために、皆さんが寒い時期でも取り組めることがあります。ウォームビズ(WARMBIZ)とは、暑い時期に取り組んだクールビズと同じく、地球温暖化防止のために仕事のスタイルを改めていこうという意味の造語です。

これから寒さが強まり、光熱費がかさむ時期になっていきますが、以下の取り組みは、経費や家計の一助にもつながると思いますので、積極的な取り組みをお願いします。

<ウォームビズ取り組み例>

- ◆寒いときは服を重ね着する。
  - ◆暖房の利用を控えめにする。
  - ◆車のアイドリングストップに努める。(家庭での取組み例)
  - ◆自家用車の利用を控えめにする。(公共交通機関を極力利用しましょう。)
  - ◆風呂には時間の間隔をあけずに続けて入るなど、燃料の浪費を防ぐ。
- 問合せ 市生活環境課 ☎62-1110



12月10日から 落とし物や忘れ物の取扱方法を定めた **遺失物法** が変わります！

落とし物や忘れ物の取扱いはどう変わるの？

- |  |  |
|--|--|
| ① 落とし物や忘れ物の保管期間が3ヶ月になります                           | ② 落とし物や忘れ物の情報がインターネットで公表され、探しやすくなります                 |
| ③ 携帯電話やカード類など個人情報が入った物については、拾った人が所有権を取得できないこととなります | ④ 公共交通機関や店舗など多くの落とし物や忘れ物を取り扱う事業者を対象に特例施設占有者制度が新設されます |
| ⑤ 傘や衣類など大量・安価な物等は、2週間以内に落とし主が見つからない場合は売却できることとなります | ⑥ 動物愛護法による引取りの対象となった犬・ねこは、遺失物法の対象外となります              |

★落とし物や忘れ物をされた方へ  
 落とし物や忘れ物をしたと思う施設や最寄りの警察署又は交番・駐在所に問い合わせてください。また、警察署又は交番・駐在所に遺失の届出をしてください。  
 各都道府県警察のホームページにアクセスしていただくと、各都道府県内で取り扱われた拾得物に関する情報を見て、落とし物や忘れ物を探すことができますようになります。

★駅や店舗などの施設の方へ  
 駅や店舗などの施設では、これまでどおり拾得物に関する事項を掲示するか、拾得物に関する事項を記載した書面を備え付けて閲覧させることが必要です。  
 拾得物の届出を受けた場合には、拾った方の求めに応じて預り書を交付することとなります。  
 問合せ 北秋田警察署会計課 ☎62-1245

市民プール 12月の教室

◎お問い合わせ ☎62-5001

内 容	スキndaイビング教室		成人水泳教室	
	初級水泳教室	中級水泳教室	初級水泳教室	中級水泳教室
マスク・フィン・シュノーケルを使ってスキndaイビングを体験します(ポンペは使いません)	泳げない方から、もっと上手に泳ぎたいと思っている方まで、親切丁寧に指導します			
期 日	4、11、18、25	6、13、20、27	6、13、20、27	5、12、19、26
時 間	14:00~15:00	16:00~17:00	14:00~15:00	14:00~15:00
対象・定員	一般成人 5名	一般成人 5名	一般成人 各教室10名	
講習料	3,000円	3,000円	各教室3,000円	
持 参	水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオル		水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオル	
内 容	上級水泳教室	健康教室	ストレッチング教室	ADL体操教室
	一緒に練習して大会出場を目指しましょう。細かいフォームも指導します	水中で気持ちよく全身を動かす軽い体操や水中で歩行等を行います。アクアビクスもやります	身体の筋肉をバランス良く伸ばし、筋肉の緊張をほぐして血液の循環を良くし、肩こり、腰痛の改善・予防をします	ADLとは日常生活動作能力のことで、歩く、立つ、座る動作の維持と向上、回復を目的とし、イスを使って安全に楽しく簡単にできる運動です
期 日	4、7、11、14、18、21、25、28	7、14、21、28	5、12、19、26	6、13、20、27
時 間	18:00~19:30	14:00~15:00	11:00~12:00	14:00~15:00
対象・定員	高校生・一般成人 月4回5名/毎回5名	一般成人 20名	一般成人 15名	自立している成人 15名
講習料	3,000円/5,000円	3,000円	3,000円	3,000円
持 参	水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオル			
備 考	電話での申込みはできません。プール受付の申込用紙に必要事項を記入し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) /各教室3000円の講習料ですが2つの教室を申し込みの方は5,000円となります ※お一人各教室1回無料体験ができます			

健康相談  
 市保健センター 3・10・17日 毎週火曜日  
 合川保健センター 毎週水曜日  
 阿仁支所 毎週木曜日  
 ※手続完了まで30~40分かかりますので余裕をもっておいでください。

健康相談  
 市保健センター 9時30分~11時30分  
 合川保健センター 12日(水)  
 森吉保健センター 3日(月)  
 阿仁支所 21日(金)  
 13日(木)  
 健康相談、血圧測定等  
 健康手帳(ない方には相談)

献血日程  
 12月12日(水) 全血  
 10時~12時30分 鷹巣高校  
 13時30分~14時50分 県立鷹巣技術専門学校  
 15時20分~16時30分 いとく鷹巣南店

むし歯予防(フッ素イオン導入)  
 日時 12月11日(火)  
 13時30分~15時  
 場所 市保健センター  
 対象者 3歳から就学前まで  
 持参 母子健康手帳・タオル・歯ブラシ

マタニティ講座(後期)  
 日時 12月6日(木)  
 13時30分~15時30分  
 場所 市保健センター  
 対象 1月~3月出産予定の方及びその家族  
 内容 先輩パパ・ママ・ベビーとの交流、母乳育児のすすめ、家族計画  
 持参 母子健康手帳

精神保健相談・老人精神保健相談及びアルコール健康相談(要予約)  
 期 日 12月20日(木)  
 場所 鷹巣阿仁福祉環境部2階相談室  
 受付時間 15時~16時  
 相談時間 15時~17時  
 相談医師 保健所嘱託医  
 問合せ・申込み 鷹巣阿仁福祉環境部 ☎62-1165

心の健康づくり講演会  
 日時 12月10日(月)  
 13時~14時30分  
 場所 四季美館  
 演題 「ストレスと健康について」  
 講師 秋田県精神保健福祉センター 所長 伏見 雅人氏  
 問合せ 市保健センター ☎62-6666

世界エイズデーキャンペーン  
 街頭キャンペーン  
 日時 12月4日(火) 15時30分~17時  
 場所 元気ワールド  
 ◆特別検査  
 日時 12月5日(水)  
 9時~17時(要予約)  
 場所 北秋田保健所  
 問合せ 鷹巣阿仁福祉環境部 ☎62-1165