

健康づくり標語  
「ぬくもりと 笑顔で育む  
健やかライフ 北秋田」

10月1日～31日  
臓器移植普及推進月間  
～いのちへの優しさとおもいやり  
食生活改善普及月間  
～今のうち 予防が大事 メタボ退治

文化会館  
6(土)たかのす劇団定期公演 = 18:00～ = 料前売500円(当日700円)  
13(土)秋田県立鷹巣高等学校創立40周年記念式典 = 10:00～  
14(日)三澤勝弘フラメンコへの誘い = 18:30～ = 料一般2,000円(当日2,500円)  
20(土)おはなしでこい = 14:00～  
スポーツ

10・13(土)～14(日)第2回北秋田オールスター・ベースボールトーナメント = 中央公園野球場 / 大館・北秋田ミニバスケットボール大会 = 合川体育館  
14(日)第2回北秋田市スポーツレクリエーション大会卓球競技  
15(月)～19(金)北秋田市民(鷹巣地区)バレーボール大会 = 鷹巣体育館  
20(土)第2回北秋田市スポーツレクリエーション大会8人制バレーボール競技 = 森吉スポーツセンター

21(日)第2回北秋田市スポーツレクリエーション市民ソフトボール大会(壮年男子選手権大会) = 河川緑地ソフトボール場・多目的広場



**健康相談**  
時間 9時30分～11時30分  
日程  
市保健センター 10(日)水  
合川保健センター 1(日)月  
森吉保健センター 19(日)金  
阿仁支所 11(日)木  
内容 健康相談、血圧測定等

**母子健康手帳交付(10月)**  
時間 9時30分～12時  
日程 国体のため第1週は交付できません。  
市保健センター 15(日)水  
森吉支所 9(日)月・16(日)月・23(日)月  
合川保健センター 10(日)水・17(日)水・24(日)水  
阿仁支所 11(日)木・18(日)木・25(日)木

**健康手帳ない方には相談**  
持参 健康手帳ない方には相談時に渡します。  
日時 10月26(日)金  
場所 森吉保健センター  
対象 1月～3月出産予定の方及びその家族  
内容 調理実習、パパの妊婦体験等  
持参 母子健康手帳、筆記用具、エプロン  
締切 1週間前まで市保健センターに申込みください。  
日時 10月16(日)火  
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

**心の健康講座第3回**  
日時 10月25(日)木 13時30分～15時30分  
場所 合川公民館  
内容 講演「心の病気の正しい理解」  
院長 伊藤 研一氏  
締切 10月12(日)金

**森吉ウォーキング**  
日時 10月19(日)金 9時30分～45分  
場所 森吉総合スポーツセンター周辺  
持参 おにぎり、飲み物、雨具、スタンプカード みそ汁サービス有り  
交通 各地区よりバスが出ますができるだけ自家用車をご利用ください  
締切 10月12(日)金

**精神保健相談 老人精神保健相談**  
及ぶアルコール健康相談(要予約)

**子育てサークル 10:00～11:40**

サークル	日程	会場	内容
キッズパーク	19日	保健センター	お誕生会
ふれあい広場 めだか教室	11日	北欧の杜	なべっこ遠足
ふれあい広場	25日	合川保健センター	ジャンボらがき大会
みんなおいで	16日	森吉地区各保育園	保育園開放日
親子教室	11日	大阿仁保育園	楽しく手・歌あそび

問合せ 保健センター 62-6666

**お知らせ**  
パソコン教室「エクセル初級」  
日時 10月16(日)火～18(日)木 13時30分～16時  
場所 森吉コミュニティセンター  
講師 森吉公民館職員  
内容 簡単な表作成や表計算  
対象 文字入力、マウス操作ができ、エクセル初心者の方  
参加費 無料 定員 11人  
持ち物 筆記用具、メモ用紙等  
問合せ 森吉コミュニティセンター ☎723529

布ぞり作り教室  
日時 10月12(日)金 9時30分～16時  
場所 森吉コミュニティセンター和室  
講師 高橋清子先生  
材料費 500円 定員 12名

市陶芸同好会作陶展  
日時 10月19(日)金～21(日)日 9時～17時 21日は15時まで  
場所 森吉コミュニティセンター  
問合せ 市陶芸同好会 ☎723566

パソコン講座「初級講習」  
日時 10月16、19、23、26、30日 11月2、6、9日(計8回) 18時30分～20時30分  
場所 上杉あいターミナル2階研修室  
内容 マウス操作や基本操作から受講料 1,000円  
申込期限 10月9(日)火  
申込み・問合せ 上杉あいターミナル ☎789290

**公民館**  
中央公民館 ☎62-1130  
【ロビー展】花みずきグループ 10・12(金)～14(日)第21回鷹画会作品展 = 9:00～17:00 14日は16:00まで  
13(土)「トライあんぐる」 = 9:00～12:00 = 木工作品作り  
合川公民館 ☎78-2114  
【ロビー展】おもしろカメラ塾(15日～) 10・18(木)ことぶき大学スポーツとレク のつどい = 9:30～14:00  
森吉公民館 ☎72-3259  
10・19(金)～21(日)第3回北秋田市作陶展 = 9:00～17:00 21日は15:00まで  
阿仁公民館 ☎82-2220  
【ロビー展】作山礼造遺作展 (10月1日～31日)  
10・12(金)親子ふれあい体験 阿仁合保育園) = 講師藤田保隆氏 = 18:00～19:00

**うつ病家族教室**  
自殺と深い関係がある「うつ」について、悩んでいる人や、心配のある家族を対象によりよい対処方法を学ぶ教室を開催します。参加は無料です。  
期 日 第1回 10月18(日)木  
第2回 11月8(日)木  
第3回 12月13(日)木  
第4回 1月10(日)木  
第5回 2月14(日)木  
第6回 3月13(日)木  
時 間 13:30～15:00  
第1回は 15:30～17:00  
内 容 うつに関する学習会  
家族の対応について  
家族同士の話し合い  
うつ病に関する情報提供  
希望者には個別面談相談  
対 応 精神科嘱託医・県精神保健福祉センター・保健師  
申込み 3日前までに事前予約が必要。  
問合せ 鷹巣阿仁福祉環境部 ☎62-1165

**年金保険料の納め忘れをなくしましょう**  
保険料の納付は「前納」がおトクです。  
前もって一定期間の保険料をまとめて納付する「前納」をご利用ください。納め忘れがないうへ、毎月納付した場合に比べ「保険料が割引き」されますので、大変お得です。  
10月は、平成19年10月分から平成20年3月分までの「後期前納」の時期です。納付案内書(納付書)により毎月納付されている方は、お手元の「後期前納」納付書によりまとめて納付することができます。なお、「後期前納」の納付期限は10月31日(水)までとなりますので、ご注意ください。  
また、「後期前納」の納付期限までにまとめて納付できなかった場合でも、「平成20年3月分まで」の保険料をいつでも前納することができます。ご希望の方は、前納用の納付書を送付しますので、お近くの社会保険事務所へご連絡ください。前納額および割引額は次のとおりです。

前納する月	10月	11月	12月	1月	2月
前納額	83,910円	70,040円	56,120円	41,160円	28,150円
割引額	690円	460円	280円	140円	50円

問合せ 鷹巣社会保険事務所 ☎62-1497