

献血日程

■5月12日(火)
北秋田市商工会
13時15分～14時15分
県立鷹巣技術専門学校
15時～16時15分

■5月17日(日)
いとく鷹巣ショッピングセンター
10時～11時30分
13時～16時

■5月22日(金)
いとく鷹巣南店
10時～11時30分
JA秋田たかのす配送センター
13時～14時
北秋田市消防本部
14時45分～16時15分

■6月4日(木)
朝日建設(株)本社
10時～11時30分
13時～16時

～妊娠・出産・育児の相談窓口～

北秋田市子育て世代包括支援センター

直通TEL 0186-62-6681
場所 北秋田市保健センター内

NEW 助産師相談室「あのね、助産師さん」

【内容】 助産師が産前・産後のお母さんの身体のことや授乳に関する心配などお母さんと赤ちゃんの相談に、電話・来所に対応いたします。

【日時】 5月11日(月)、18日(月) 9時30分～12時

NEW 産前・産後の家事支援

【対象】 妊婦さんと概ね3か月までの乳児を育児中の方
【内容】 体調が変化する妊娠中や出産後のお母さんが安心して過ごせるように家事支援（ヘルパー派遣）にかかる費用を助成します。
※詳細は、お問い合わせください。

NEW おいDAY(おいでい)

【対象】 妊婦さん、子育て中のママや育児中のご家族
【内容】 おしゃべり・交流の場です。
どなたでも好きな時間に遊びにいらしてください。
【日時】 5月18日(月) 10時～12時

こども

■母子健康手帳交付

日時 5月11日(月)、18日(月)、25日(月) (各月曜日)
9時30分～11時30分
場所 北秋田市保健センター
※記入用紙があり手続き終了まで30分程度かかります。余裕をもっておいでください。
※交付日に来ることができない場合は、必ず電話連絡をお願いします。
※妊婦本人の個人番号(マイナンバー)の記入が必要です。個人番号カードまたは、通知書と本人確認書類(免許証等)などをご持参ください。

■5月の乳幼児健診・相談

場所 北秋田市保健センター
持ち物 母子健康手帳／アンケート用紙／バスタオルほか

▷4か月児健康診査
対象 令和2年1月生まれの子
日時 5月27日(水)
【受付】12時30分～45分

▷7か月児育児相談
対象 令和元年10月生まれの子
日時 5月27日(水)
【受付】9時45分～10時

▷10か月児健康診査
対象 令和元年7月生まれの子
日時 5月27日(水)
【受付】12時45分～13時

▷ピカピカ歯っぴー教室
対象 平成31年4月
令和元年5月生まれの子
日時 5月22日(金)
【受付】13時15分～30分

▷3歳児健康診査
対象 平成28年10月生まれの子
日時 5月20日(水)
【受付】12時30分～45分

▷5歳児健康相談

対象 平成26年12月、平成27年1～3月生まれの子
(合川・森吉・阿仁地区)

日時 5月21日(木)
【受付】13時～13時15分

▷5歳児健康相談

対象 平成27年1～3月生まれの子
(鷹巣地区)
日時 5月26日(火)
【受付】13時～13時15分

■マタニティ教室(クッキングコース)

日時 5月12日(火) 10時～13時
場所 北秋田市保健センター
対象 妊婦さんとその家族
内容 調理実習他
「妊娠中のおすすめメニュー」
持ち物 母子健康手帳/エプロン
※1週間前までに申し込みください。

健康

■自分測定日

定期的な体組成測定で健康な「からだ」作り始めませんか?
日時 5月25日(月) 9時～19時
内容 体組成(裸足で行います)
血圧測定、測定値の説明等
※所要時間は15～30分程度です。ご都合のよい時間においでください。

■予防接種を受けましょう

子どもの予防接種とおとなの予防接種があります。接種対象年齢、費用の補助額等は予防接種によって異なります。「令和2年度版北秋田市健康ガイド」をご覧ください。対象の方は接種しましょう。感染症予防のため、早めの接種をお勧めします。

相談

■心のサロンへどうぞ

サロンは、お茶やコーヒーを飲みながら話をしたり、さまざまな悩みを語り合う場です。心のふれあい相談員が、笑顔でお待ちしています。
○サロン「お茶っこ」
場所 阿仁保健センター
日時 5月14日(木) 10時～13時30分
○サロン「すかっと」
場所 森吉保健センター
日時 5月15日(金) 10時～14時
○サロン「えがお」
場所 前田公民館
日時 5月18日(月) 10時～14時
○サロン「梅っこ」
場所 合川保健センター
日時 5月25日(月) 10時30分～14時
○サロン「あんず」
場所 北秋田市交流センター
日時 毎週火曜日 11時～14時
※精神保健福祉ボランティア「れもの会」によるサロンです。

■こども立ち寄り相談室

日時 5月22日(金) 15時～17時
場所 北秋田市ふれあいプラザコムコム2階A・B研修室

■精神保健相談・アルコール健康相談

日時 5月22日(金) 13時30分～14時30分
場所 北秋田保健所2階
※前日午前まで要予約
問 北秋田保健所 ☎62-1165

■がんサロン「北秋田 虹の会」

日時 5月28日(木) 13時～15時
場所 男女共同参画活動拠点施設「ハートフルプラザ・北秋田」(北秋田市交流センター内)

認知症が疑われるサイン

「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、地域包括支援センターなどに相談しましょう。

- ☐ 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった
- ☐ つじつまの合わない作り話をするようになった
- ☐ 以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった

※詳しくは「認知症初期集中支援チームをご存じですか?」のパンフレットに掲載しています。

※北秋田市のホームページには「これって認知症?」のチェックシステムも掲載されていますので、ご活用ください。

【連絡先】

市役所高齢福祉課 ☎62-6639 / 北部地域包括支援センター ☎67-8020
中部地域包括支援センター ☎67-7177 / 南部地域包括支援センター ☎82-3262

大太鼓ウォーク

月日 6月10日(水)
時間 10時～12時(9時45分受付開始)
集合場所 道の駅たかのす
(ドリームワールド手前駐車場)

持ち物 飲み物、雨具

内容 ▷ウォーキング(2km/4km)

申込〆切 6月3日(水)

※阿仁、森吉、合川地区はバス送迎あり(定員になり次第〆切)
自家用車で来れる方はご協力をお願いします。

問申 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

※新型コロナウイルスの感染予防のためイベント等は延期または中止となる場合があります。