

健康

健康長寿推進員養成講座

日程 9月29日(火)～12月18日(金) 6回開催
対象 地域のサロン等で活動している方、健康に関心のある方、また今後活動したい方、6回の講座のうち4回以上受講できる方
内容 講話、体組成計測定、運動、調理実習、視察研修など
募集人員 20名(先着)
※昨年の参加者は申込できません。
締切 9月18日(金)

自分測定日

日時 9月28日(月) 9時～19時 (所要時間15～30分程度)ご都合の良い時間においでください。
内容 体組成(裸足で行います)・血圧測定、測定値の説明

献血日程

- 9月8日(火) 新東北メタル(株) 10時～11時45分 北秋田市民病院 13時～16時
●9月27日(日) ザ・ビッグたかのす店 10時～11時30分 13時～16時

「阿仁鉱山ウォーク」参加者募集!

期日 10月9日(金)
時間 9時30分～12時(9時20分受付開始)
集合場所 阿仁山村開発センター
※自家用車または内陸線でお越しください。
※帰りの内陸線は急行になりますので停車駅にご注意ください。
※バス送迎を希望する方はお知らせください。(定員30名)
持ち物 飲み物、タオル、マスク、雨具
内容 ウオーキング(5km、2.5km)
申込締切 10月1日(木)

食育フェスタ

期日 10月3日(土)
時間 9時30分～12時30分
場所 市民ふれあいプラザコムコム
対象者 北秋田市民(講演は定員80名)
テーマ 「食でのばそう健康寿命」
講演 「今こそ活かす、みそ汁のある食卓」
講師 みそソムリエ 小山明子さん
申込期限 9月24日(木)
※当日は託児、バス送迎があります。申込みの際にお話ください。

新型コロナウイルス感染症 医療機関を受診する前に コールセンターへご相談ください
以下の症状がある時は、コールセンターへ
息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
左記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
※症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください
・症状には個人差がありますので、心配なときはすぐに相談してください
・新型コロナウイルスに関する、一般的なお問い合わせについてもご相談ください
24時間受付 018-866-7050 あきた帰国者・接触者相談センター(コールセンター)
9:00～21:00(毎日) 0570-011-567
9:00～17:00(毎日) 018-895-9176
秋田県

こと

母子健康手帳交付

日時 9月7日(月)、14日(月)、28日(月) 9時30分～11時30分
場所 北秋田市保健センター

9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5月生まれの子
日時 9月30日(水) 【受付】12時30分～45分
▷7か月児育児相談
対象 令和2年2月生まれの子
日時 9月30日(水) 【受付】9時45分～10時
▷10か月児健康診査
対象 令和元年11月生まれの子
日時 9月30日(水) 【受付】12時45分～13時
▷ピカピカ歯っぴー教室
対象 令和元年8月、9月生まれの子
日時 9月18日(金) 【受付】13時15分～30分
▷3歳児健康診査
対象 平成29年4月、5月生まれの子
日時 9月16日(水) 【受付】12時30分～45分

助産師相談室「あのね、助産師さん」

日時 9月7日(月)、14日(月) 9時30分～12時
場所 北秋田市保健センター
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や来所にて対応します。
相談先 子育て世代包括支援センター ☎62-6681

おいDAY

日時 9月7日(月) 10時～12時
会場 北秋田市保健センター
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。どなたでもお好きな時間にいらしてください。

にじいろリボン(子育てサークル)

日時 9月14日(月) 10時～11時30分
会場 北秋田市保健センター
対象 北秋田市にお住いの未入園のお子さんと保護者
内容 パステルアート

健康

精神保健相談・老人精神保健相談およびアルコール健康相談

日時 9月25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
☎ 北秋田保健所 ☎62-1165

がんサロン「北秋田 虹の会」

日時 9月24日(木) 13時～15時
場所 北欧の杜パークセンター研修室
☎ 北秋田保健所 ☎62-1165

心のサロンへどうぞ

- サロン「お茶っこ」
場所 阿仁保健センター
日時 9月10日(木) 10時～13時30分
○サロン「えがお」
場所 前田公民館
日時 9月14日(月) 10時～14時
○サロン「すかっと」
場所 森吉保健センター
日時 9月18日(金) 10時～14時
○サロン「梅っこ」
場所 合川保健センター
日時 9月28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「れもんの会」によるサロンです。

「運動教室」参加者募集

今年度特定健診を受診された方(受診予定の方)が対象です。参加費は無料です。参加を希望される場合は、必ずお申込みください。

○水中運動教室
日時 10月1日(木)～11月19日(木) 毎週木曜日 合計8回 10時30分～12時
会場 北秋田市民プール
※入館料が520円かかります。

○パンチ&キック運動教室
日時 11月13日(金)～1月15日(金) 毎週金曜日(12月25日、1月1日を除く)合計8回 10時～11時30分
会場 北秋田市体育館サブアリーナ

○エクササイズ教室
日時 10月7日(水)～12月16日(水) 毎週水曜日(10月21日、11月4日、11月25日を除く)合計8回 10時30分～12時
会場 市民ふれあいプラザコムコム 多目的ホール
☎ 保健センター ☎62-6666

まめまめ運動教室

日常生活運動で自分の身体を整えてみませんか?
対象者 健診を受けた(または受ける)65歳以上の方
場所 北秋田市民プール(2階)
※鷹巣地区は送迎あり 要相談
日時 10月～3月 週1回(木曜日が金曜日) 木曜日10時半～12時 金曜日13時半～15時
定員 各コース20人
参加料 無料(別途ボール代1,000円と入館料がかかります)
申込締切 9月14日(月)
☎ 保健センター ☎62-6666

むし歯のなりやすい(3歳児健診)
7月22日の健診
7月8日の健診
国松かなとちゃん 米内沢駅前
松橋なおとちゃん 七曲
福田あきとちゃん 七曲
金田あきとちゃん 七曲
櫻井そらちゃん 下上
畠山とうひちゃん 上中
近藤ちひろちゃん 中舟
武石まばちゃん 舟伊
金つばちゃん 舟伊
九島さくらちゃん 勢
櫻田けんちゃん 元田
浜辺こはるちゃん 新田
藤原りんこちゃん 街道
▼7月22日の健診
白沢あおいちゃん 桂
金田れんせいちゃん 横
中嶋たいらいちゃん 小ケ
福原ふうまちゃん 舟ケ
佐藤あさひちゃん 舟ケ
八木澤たけるちゃん 内幸
成田とうかちゃん 材木
奈良あかりちゃん 新田
▼7月8日の健診