

健康

■がんサロン「北秋田虹の会」

がん患者や家族が抱えている不安や悩みなどお茶を飲みながら話してみませんか？話すことで気持ちが少しでも楽になってほしい「場づくり」の会です。(個人情報はお守りいたします)ご自由に参加ください。

月日: 5月27日(木)
時間: 13時~15時

場所: 北秋田市交流センター男女共同
参画活動拠点施設「ハートフルプラザ・北秋田」

☎ 北秋田市医療健康課 ☎62-6666

■パワーリハビリ教室参加者募集

全身の使っていない筋肉を動かして老化のリハビリをしましょう。

対象: 65歳以上で特定検診・後期高齢者検診を受けた方

期間: 7月~9月(週1回3か月間)

場所: 合川保健センター

内容: 専用マシンを使った軽運動など
※送迎あります。

申込締切: 5月28日(金)

☎ 北秋田市医療健康課 ☎62-6666

■北秋田市民病院で胃がん検診が受けられます

実施期間: 令和3年5月~令和3年12月末

対象者: 40歳~74歳(年度末年齢)の北秋田市民

医療機関: 北秋田市民病院(要予約)

検査内容: 胃部エックス線検査(バリウム)

自己負担: 1,400円(医療機関での支払いはありません。自己負担のある方には、後日医療健康課から納入通知書をお送りします。)

※料金の詳細は健康ガイドをご覧ください。

持ち物: 健康保険証、成人検診受診券

☎ 北秋田市民病院保健福祉活動室 ☎0186-62-7010

■手話奉仕員養成講座(入門課程)

月日: 6月10日(木)~11月11日(木) 予定

時間: 毎週木曜日 19時~21時

場所: 市民ふれあいプラザコムコム

費用: 3,240円(テキスト代)

定員: 10人

申込締切: 5月28日(金)

☎ 福祉課地域障がい福祉係 ☎62-6637

健康ガイド訂正とお詫び

令和3年度版健康ガイド4ページ掲載の「健康標語」の氏名に誤りがあります。正しくは鷹巣小6年 徳永美月さんです。訂正してお詫び申し上げます。

献血日程

5月11日(火)

●大館能代空港ターミナルビル(株)
13時15分~14時15分

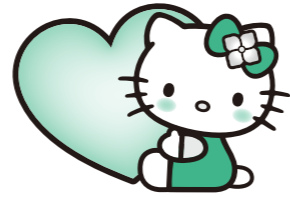
●北秋田市商工会
15時~16時

5月16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

6月3日(木)

●朝日建設(株)本社
10時~11時30分
13時~16時



3歳児健診 (3月17日の健診)

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 橋本 小嶋 | 藤澤 森 | 米澤 米 | 石橋 小嶋 | 小嶋 森 | 米澤 米 | 尾山 山 | 大友 友 | 高橋 橋 | 照内 内 | 赤石 石 | 赤石 石 | 桜庭 庭 | 戸沢 沢 | 畠山 山 | コラン | コラン | 小坂 坂 | 嶺脇 脇 | 五代 代 | 小塚 塚 |
| 本 崎 | 本 川 | 本 川 | 本 川 | 本 川 | 本 川 | 本 川 | 本 川 | 本 川 | 本 川 | 本 川 | 本 川 | 本 川 | 本 川 | 本 川 | 本 川 | 本 川 | 本 川 | 本 川 | 本 川 | 本 川 |
| ゆ あ | き お | と ち | と ち | と ち | と ち | と ち | と ち | と ち | と ち | と ち | と ち | と ち | と ち | と ち | と ち | と ち | と ち | と ち | と ち | と ち |
| き 浦 | ちゃん 松 | ちゃん 山 | ちゃん 山 | ちゃん 山 | ちゃん 山 | ちゃん 山 | ちゃん 山 | ちゃん 山 | ちゃん 山 | ちゃん 山 | ちゃん 山 | ちゃん 山 | ちゃん 山 | ちゃん 山 | ちゃん 山 | ちゃん 山 | ちゃん 山 | ちゃん 山 | ちゃん 山 | ちゃん 山 |
| 成 田 | 町 石 | 町 石 | 町 石 | 町 石 | 町 石 | 町 石 | 町 石 | 町 石 | 町 石 | 町 石 | 町 石 | 町 石 | 町 石 | 町 石 | 町 石 | 町 石 | 町 石 | 町 石 | 町 石 | 町 石 |



こども

■母子健康手帳交付(要予約)

時間: 9時30分~16時

場所: 北秋田市保健センター

月日: 5月10、17、24、31日(各月曜日)

※事前に予約してからおいでください。

交付日に来られない場合も事前に連絡しておいでください。

※記入用紙があり手続き終了まで30分程度かかります。

※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(運転免許証等)などご持参ください。

■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・バスタオル他

(期日、受付時間、対象)

4か月児健康診査

(5月26日(水) 12時30分~12時45分
令和3年1月生まれの子)

7か月児育児相談

(5月26日(水) 9時45分~10時
令和2年10月生まれの子)

10か月児健康診査

(5月26日(水) 12時45分~13時
令和2年7月生まれの子)

2歳児歯科健康診査

(5月21日(金) 13時30分~13時45分
平成30年11、12月生まれの子)

3歳児健康診査

(5月19日(水) 12時30分~12時45分
平成29年12月、平成30年1月生まれの子)

■助産師相談室「あのね、助産師さん」

月日: 5月10、17、24日(月)

時間: 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。

☎ 子育て世代包括支援センター「ココロン」 ☎62-6681

■おいDAY

月日: 5月24日(月)

時間: 10時~12時

場所: 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遊びにいらしてください。

■にじいろリボン(子育てサークル)

月日: 5月10日(月)

時間: 10時~11時30分

会場: 北秋田市保健センター

対象: 北秋田市にお住まいの未入園のお子さんとお保護者

内容: 親子あそび(家庭教育支援チーム「にこっと」)

※申込はいりません。直接会場にいらしてください。

■こども立ち寄り相談室

月日: 5月21日(金)

時間: 15時~17時

場所: 北秋田市民ふれあいプラザコムコム2階A・B研修室

内容: 体や心、勉強の悩み、友達との関係や家族のことなど誰にどうやって話したらよいか分からないこともあります。どんな小さなことでも話したい気持ちになったら寄ってください。申込は必要ありません。

■マタニティ教室(クッキングコース)

月日: 5月17日(月)

時間: 10時~13時

会場: 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

健康ひろば

~保健センターからのお知らせ~

☎ 医療健康課健康推進係

☎62-6666

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?

月日: 5月24日(月)

時間: 9時~19時(所要時間は15分程度です) 都合のよ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

■精神保健相談及びアルコール健康相談

月日: 5月20日(木)

時間: 15時30分~16時30分(受付15時~)

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

■心のふれあい相談員によるサロンへどうぞ

サロンでは、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(市民の身近な相談役として活動するボランティア)がお待ちしています。

サロン「お茶っこ」 阿仁保健センター
日時: 5月11日(火) 10時~13時30分

サロン「えがお」 前田公民館
日時: 5月17日(月) 10時~14時

サロン「すかつと」 森吉保健センター
日時: 5月21日(金) 10時~14時

サロン「梅っこ」 合川保健センター
日時: 5月24日(月) 10時30分~14時

精神保健福祉ボランティア「れもの会」による

サロン「あんず」 北秋田市交流センター
日時: 毎週火曜日 11時~14時