

健康

■精神保健相談日

月日 7月1日(木)
時間 15時30分～16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」

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。（個人情報はお守りします）
ご自由に参加ください。
月日 7月22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」
☎ 医療健康課 ☎62-6666

お知らせ

■精神障害に関する学習会のお知らせ

▶「ストレスへの対処方法について学ぶ～新型コロナウイルス感染症長期化に伴う不安への対応」
講師 清水徹男氏(秋田県精神保健福祉センター所長)
日時 7月9日(金) 13時～14時30分
対象 精神障害者および家族
場所 北秋田保健所2階大会議室
申込 7月7日(水)まで
☎ 北秋田保健所 ☎62-1165

■手話教室開催のお知らせ(参加無料)

日時 7月29日(木) 13時～15時
場所 北秋田市民ふれあいプラザコムコム大研修室
対象 手話が初めての方・興味のある方15名(先着順)
申込 7月21日(水)まで
☎ 北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部 ☎62-1165 FAX 62-1180

献血日程

7月15日(木)

●北秋田市役所本庁
10時～11時30分
13時～16時

8月4日(水)

●北秋田地域振興局
10時～11時30分
13時～14時15分

●マルテ刷毛ローラー製造(株)秋田工場
15時30分～16時

北秋田市環境放射線量測定結果 空間線量調査(6月2日測定)		問い合わせ 生活課環境係 ☎62-1110
観測地点	測定結果	測定の結果、秋田県の通常レベルを超える数値は観測されていません。 ※県の通常レベル 0.022～0.086 (単位:マイクロシーベルト/時)
市役所本庁舎前	0.03	
// 合川庁舎前	0.04	
// 森吉庁舎前	0.04	
// 阿仁庁舎前	0.04	
グリーンサイクルセンター前	0.02	
一般廃棄物最終処分場	0.02	
鷹巣埋立地最終処分場	0.03	

国保の限度額適用認定証等の更新手続きが必要です

現在お使いの国民健康保険の「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」(以下:認定証)は、7月31日が有効期限となっております。入院・通院の際の医療費の支払いを、自己負担限度額までとするために必要な証です。
8月1日以降有効な認定証は、申請が必要です(自動更新ではありません)。
☎ 市民課国保年金係 ☎62-1118

【更新受付開始日】 8月2日(月)
【申請に必要なもの】
認定証が必要な方の被保険者証、
窓口に来られる方の身分証(免許証等)、
マイナンバーの確認できる書類
【適用年月日】 8月1日(日)

むし歯のない子(3歳児健診)▼5月19日の健診																	
高田	木村	松岡	花田	千葉	藤島	成田	水戸	加藤	春日	伊東	佐藤	杉	畠	佐々	工藤	岩谷	
せい	さ	ひ	まな	そ	しよ	こう	ほの	い	る	あ	こ	か	た	木	つか	あ	
い	く	お	か	ら	う	た	か	ち	な	と	は	な	し	い	さ	か	
な	ち	あ	ち	ち	ち	ち	ち	の	な	ち	ち	ち	ち	ち	ち	ち	
ちゃん	ん	ん	ん	ん	ん	ん	ん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	
上	米	金	藤	中	舟	舟	舟	幸	内	三	三	平	旭	材	南	綴	
新	沢	沢		屋	見	見	見		幸	吉	吉	成		木	田	子	
町	駅	団	株	敷	町	町	町	町	町	町	町	町	町	町	中	下	
町	前	地															



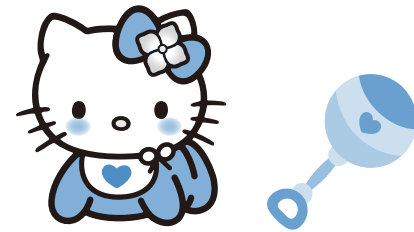
こども

■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 7月5、12、19、26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
(7月28日(水) 12時30分～12時45分 令和3年3月生まれの子)
7か月児育児相談
(7月28日(水) 9時45分～10時 令和2年12月生まれの子)
10か月児健康診査
(7月28日(水) 12時45分～13時 令和2年9月生まれの子)
1歳児親子ふれあい教室
(7月16日(金) 9時45分～10時 令和2年4、5、6月生まれの子)
2歳児歯科健康診査
(7月16日(金) 13時30分～13時45分 平成31年1月、2月生まれの子)
3歳児健康診査
(7月21日(水) 12時30分～12時45分 平成30年2月、3月生まれの子)
■助産師相談室
「あのね、助産師さん」
月日 7月5、12、19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。
☎ 子育て世代包括支援センター「ココロン」☎62-6681

■おいDAY

月日 7月5、19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。どんな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 7月12日(月)
時間 10時～11時30分
会場 北秋田市保健センター
対象 市内にお住まいの未入園のおさんと保護者
内容 身体計測、体を動かして遊ぼう
※申込はいりません。
直接会場にいらしてください。

■マタニティ教室 【C:子育て体験コース】

月日 7月10日(土)
時間 9時30分～11時30分
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 ①パパ&ママ沐浴体験
②パパ妊婦体験ジャケット試着
③赤ちゃんの準備グッズ紹介
持ち物 母子健康手帳
※1週間前までにお申し込みください。

■こども立ち寄り相談室

月日 7月30日(金)
時間 10時～17時
※14時から臨床心理士もいます
場所 北秋田市ふれあいプラザコムコ

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」作りを始めませんか？
月日 7月26日(月)
時間 9時～19時
(所要時間は15分～30分程度です)
ご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

■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)がお待ちしております。
サロン「お茶っこ」阿仁保健センター
日時 7月13日(火) 10時～13時30分
サロン「えがお」前田公民館
日時 7月19日(月) 10時～14時
サロン「すかっと」森吉保健センター
日時 7月16日(金) 10時～14時
サロン「梅っこ」合川保健センター
日時 7月26日(月) 10時30分～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「あんず」北秋田市交流センター
日時 毎週火曜日11時～14時