

健康

■食育キッズ さつま芋ほり

日時 10月11日(月) 10時~13時
 場所 北秋田市保健センター
 鷹巣地区の畑
 対象 未入園児(1歳以上)のお子さん
 と保護者10組
 内容 さつま芋ほり、親子でクッキング
 参加費 無料
 持ち物 軍手、長靴、雨具、子ども用の
 スプーン、箸、おしぼり、着替え等
 申込締切 10月1日(金)

■子宮頸がん予防接種取扱ワクチンの変更

下記医療機関において、健康ガイド
 28ページの実施予防接種の内容が変更
 になりますのでお知らせします。
【奈良医院】
 子宮頸がんワクチン 2価(サーバリック
 ス)のみ→2価および4価(ガーダシル)

■まめまめ運動教室

フレイル予防の運動です。身体を動かして健康寿命を延ばしましょう。
 日時 10月~3月 各コース週1回
 火曜 13時30分~15時
 金曜 10時30分~12時
 対象 健診を受けた(または受ける)65歳以上の方
 会場 市民プール2階トレーニングルーム
 ※送迎は鷹巣地区のみ(要相談)
 定員 各コース20人(定員になり次第締切)
 今年4月~9月までに参加した人を除く
 料金 入館料1回210円、ボール代1,000円
 申込締切 9月10日(金)
 北秋田市保健センター ☎62-6666

北秋田市環境放射線量測定結果		問い合わせ
空間線量調査(8月2日測定)		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:マイクログラム毎時)
市役所本庁舎前	0.04	
// 合川庁舎前	0.04	
// 森吉庁舎前	0.04	
// 阿仁庁舎前	0.05	
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	0.02	

献血日程

9月7日(火)

- 新東北メタル(株) 10時~11時15分
- 大館能代空港ターミナルビル(株) 13時~14時15分
- ケアタウンたかのす 15時~16時

9月26日(日)

- ザ・ビッグたかのす店 10時~11時30分 13時~16時



9月21日は世界アルツハイマーデーです!

国際アルツハイマー病協会は、世界保健期間(WHO)と共同で9月を「世界アルツハイマー月間」、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、認知症について広く伝える活動を行っています。
 ぜひ、この機会に認知症について考えてみませんか。
 ・コムコムに認知症啓発パネルを掲示しています。
 ・認知症サポーター養成講座開催希望の受付もしております。
 高齡福祉課高齡福祉係 ☎62-6639

認知症について気になったら…
【認知症簡易チェックシステム】
 をご活用ください!

星川	高橋	櫻井	柴田	佐々木	石川	岩谷	田村	吉田	日野	成田	成田	長谷川	桑原	木村	木村	三沢	佐藤	島山	三沢	津谷	佐藤
ふ	り	み	よ	く	こ	ゆ	ゆ	せ	い	ら	り	り	こ	さ	と	れ	ひ	あ	り	こ	あ
う	よ	み	よ	く	こ	ゆ	ゆ	せ	い	ら	り	り	こ	さ	と	れ	ひ	あ	り	こ	あ
か	う	お	う	く	な	き	あ	ら	い	ん	ん	ち	き	や	り	お	と	と	な	な	い
ち	ち	ち	ち	ち	ち	ち	ち	ち	ち	ち	ち	ち	ち	ち	ち	ち	ち	ち	ち	ち	ち
八	三	川	本	舟	高	栄	岩	舟	幸	太	太	宮	太	太	太	新	田	綴	大	坊	相
幡	木																				
岱	田																				
	摩																				
	当																				
	井																				
	郷																				
	場																				
	岱																				
	当																				
	井																				
	郷																				
	場																				
	岱																				
	当																				
	井																				
	郷																				
	場																				
	岱																				
	当																				

3歳児健診



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 9月6、13、27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
 (9月29日(水) 12時30分~12時45分 令和3年5月生まれの子)
7か月児育児相談
 (9月29日(水) 9時45分~10時 令和3年2月生まれの子)
10か月児健康診査
 (9月29日(水) 12時45分~13時 令和2年11月生まれの子)
1歳児親子ふれあい教室
 (9月17日(金) 9時45分~10時 令和2年7、8、9月生まれの子)
2歳児歯科健康診査
 (9月17日(金) 13時30分~13時45分 平成31年3月、4月生まれの子)
3歳児健康診査
 (9月15日(水) 12時30分~12時45分 平成30年4月、5月生まれの子)

■助産師相談室 「あのね、助産師さん」

月日 9月6、13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

■おひきDAY

月日 9月6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。

健康

■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 9月14日(火)10時~13時30分
サロン「すかっと」森吉保健センター
 日時 9月17日(金)10時~14時
サロン「えがお」前田公民館
 日時 9月13日(月)10時~14時
サロン「梅っこ」合川保健センター
 日時 9月27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

■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) 自由に参加ください。
 月日 9月23日(木)
 時間 13時~15時
 場所 北秋田市交流センター

健康ひろば

~保健センターからのお知らせ~

問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

男女共同参画活動拠点施設 「ハートフルプラザ・北秋田」
 問 医療健康課 ☎62-6666

■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

月日 9月16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
 問 北秋田保健所 ☎62-1165

■自分測定日

定期的な体組成測定で健康な「からだ」づくりを始めませんか?
 日時 9月27日(月) 9時~19時 (所要時間は15~30分程度です) 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

■運動教室参加者募集

日頃から運動を習慣化するために、運動教室に参加してみませんか。講師は北秋田市民プール運動指導士です。今年度特定健康診査を受けた方で、腹囲が男性85センチ以上、女性90センチ以上またはBMIが25以上の方が対象です。
 参加費無料で申し込みが必要になります。参加人数が多い場合は人数を制限する場合があります。
 日時 10月6、13、20日 11月10、17日 12月8、15、22日 (いずれも水曜日)
 10月6日と12月22日は10時~11時 そのほかは9時30分~10時30分 ※お申込みの方には日程表をお送りします。

会場 北秋田市保健センター
 12月22日のみコムコム多目的ホール
 問 医療健康課 ☎62-6666