

健康

■精神保健相談日

月日 1月20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

■こども立ち寄り教室

月日 1月7日(金)
時間 10時～17時
※14時から臨床心理士もいます
場所 北秋田市民ふれあいプラザコム
コム 2階A・B研修室
内容 体や心の悩み、勉強の悩み、友達との関係や、家族や学校のことなど誰かに聞いてほしいけれど誰にどうやって話したらよいかわ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。

■すこやか健康講座

元気で長生きするために「健康」について一緒に学びましょう。
▶第1回講座
「オーラルフレイル予防」
日時 1月18日(火) 13時～15時
講師 奈良歯科医院 院長 奈良大樹氏

講演終了後に「7520良い歯の認定式」を行います。
▶第2回講座
「あなたは大丈夫？糖尿病」
日時 1月27日(木) 13時30分～15時
講師 大館市立病院 内分泌・代謝・神経内科 部長 池島進氏
会場 北秋田市民ふれあいプラザコム
コム
※各回定員100名
※要申込み(開催日の1週間前まで)
※阿仁・森吉・合川からバスが出ます。詳細についてはお問合せください。
問 医療健康課(保健センター) ☎62-6666

お知らせ

■新型コロナワクチンのFAX相談について

聴覚障がい者の方からワクチンに関する相談をFAXで受け付けます。
詳しくは、秋田県公式ウェブサイト 美の国あきたネット、または秋田県聴覚障害者支援センターのホームページをご覧ください。
受付時間 平日8時30分～16時30分
FAX 018-862-1820

美の国あきたネット▶ 

献血日程

1月21日(金)
●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15分～16時

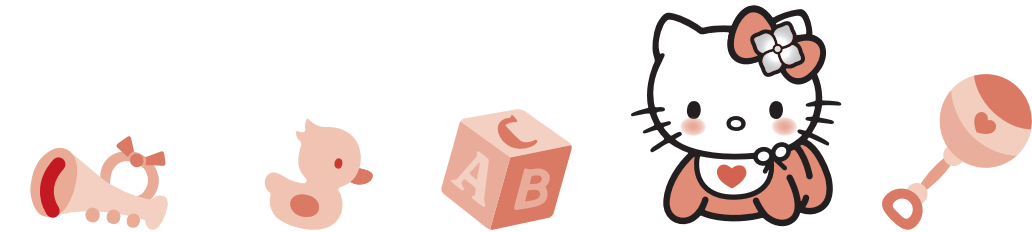
■北秋田市民病院からのお知らせ

令和3年12月7日から北秋田市民病院でマイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになりました。マイナンバーカードの健康保険証利用の申し込みがお済の方はご利用ください。
※現在お持ちの健康保険証でもこれまで通り受診できます。
※マイナンバーカードを健康保険証として利用する場合でも、当面の間は窓口での確認が必要となる場合がありますので、お手数ですが健康保険証も携行いただくようお願いします。
※健康保険証利用の申し込みについては、マイナポータルで利用申し込み(初回登録)が必要となります。初回登録はお持ちのスマートフォンやパソコンで出来ますが、市役所窓口(国保年金係・各窓口センター)でも申し込みの支援を行っています。
問 北秋田市民病院 ☎62-7001

（3歳児健診）▼11月17日の健診

むし歯のない子

細貝あ	多賀あり	柴田	吉田	北林	澤藤	杉淵	藤嶋	藤田	近藤	松橋	松橋	今野	井上	藤谷	古田	奈良	仲谷	成田	小笠	袴田	藤島	北林	高橋	吉田	藤原	佐藤	田中
貝	賀	田	田	林	藤	淵	嶋	田	藤	橋	橋	野	上	谷	田	良	谷	田	笠	田	島	林	橋	田	原	藤	中
あ	り	が	こ	し	あ	ひ	こ	さ	れ	う	う	と	そ	は	す	じ	え	え	か	と	つ	さ	さ	も	こ	は	あ
る	お	く	と	ま	な	た	い	き	い	わ	わ	は	た	る	る	な	み	な	と	き	あ	ぎ	え	な	こ	る	の
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	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	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	ちゃん
根	巻	米	米	米	美	増	木	八	上	西	西	幸	幸	東	住	元	元	太	掛	綴	綴	前	昭	綴	街	坊	深
子	淵	丁	前	町	栄	沢	石	岱	地	岱	場	場	町	町	町	町	町	屋	敷	下	子	子	前	和	道	沢	関



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 1月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
(1月26日(水) 12時30分～12時45分 令和3年9月生まれの子)
7か月児育児相談
(1月26日(水) 9時45分～10時 令和3年6月生まれの子)
10か月児健康診査
(1月26日(水) 12時45分～13時 令和3年3月生まれの子)
1歳児親子ふれあい教室
(1月21日(金) 9時45分～10時 令和2年10、11、12月生まれの子)
2歳児歯科健康診査
(1月21日(金) 13時30分～13時45分 令和元年7、8月生まれの子)
3歳児健康診査
(1月19日(水) 12時30分～12時45分 平成30年8、9月生まれの子)
5歳児健康相談
(1月25日(火) 13時～13時15分 平成28年12月、平成29年1月生まれの子)

健康

■マタニティ教室(A.クッキングコース)

月日 1月17日(月)
時間 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 調理実習ほか
「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週間前までにお申込みください。

■助産師相談室「あのね、助産師さん」

月日 1月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。
問 子育て世代包括支援センター「ココロン」 ☎62-6681

■おいDAY

月日 1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。

■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。ご自由にご参加ください。(個人情報はお守りします)

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

月日 1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」

■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「すかっと」森吉公民館
日時 1月21日(金) 10時～12時
サロン「えがお」前田公民館
日時 1月17日(月) 10時～14時
サロン「梅っこ」合川保健センター
日時 1月24日(月) 10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「あんず」北秋田市交流センター
日時 毎週火曜日11時～14時
※サロン「お茶っこ」阿仁保健センターについては、保育園と併設しており、新型コロナウイルス感染症予防のため当分の間お休みします。

■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 1月24日(月) 9時～19時
(所要時間は15～30分程度です)
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)測定、測定値の説明
※ペースメーカーを装着している方は測定できません。