

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「すかっ」と森吉公民館
日時 3月18日(金) 10時～12時

サロン「えがお」前田公民館
日時 3月14日(月) 10時～14時

サロン「梅っこ」合川保健センター
日時 3月28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。

のびのび運動教室参加者募集

筋肉を鍛える体操や、お口の体操など、フレイル予防のための体操を行います。

日時 各会場で月1回 10時～11時15分

対象 65歳以上の方(健診を受ける方)

場所 北秋田市保健センター、森吉コ

コミュニティセンター、前田公民館、合川公民館、阿仁ふるさと文化センター

定員 各会場40人
(定員に達している場合があります)

申込締切 3月14日(月)

きたあきた元気塾
(旧まめまめ運動教室)

令和4年度から「まめまめ運動教室」は「きたあきた元気塾」と名前を変え、フレイル予防に特化した教室を行います。詳しくは、広報6月号でお知らせします。

はつらつ栄養教室

料理の基本から始める男性の料理教室です。バランスのよい食事を自分で作ってみませんか？

日時 各会場2か月に1回 10時～14時

対象 市内在住の65歳以上の男性
(1人暮らしの方、高齢世帯の方優先)

場所 鷹巣の方：北秋田市保健センター／合川、森吉、阿仁の方：森吉保健センター

※合川、森吉、阿仁の方は送迎あり

定員 各会場15人
(定員に達している場合があります)

食育ボランティア募集

北秋田市食生活改善推進協議会では、

食育ボランティアを募集しています。

対象 食生活改善の普及・啓発活動に興味のある概ね70歳未満の方

年会費 1,200円

申込締切 3月31日(木)

※詳細はお問合せください。

北秋田市ドック助成について

令和4年度も市では、国保ドック・長寿ドック・1泊ドック・脳ドックを実施します。ドックの重複受診は出来ません。また、脳ドックの助成は5年に1回です。令和元年～3年度に受診済みの方は助成対象外となります。

申込開始 4月1日(金) 9時～

申込方法 電話または医療健康課窓口で申込み

※詳しくは広報4月号と一緒に配布する「令和4年度健康ガイド」をご覧ください。

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です

ワクチンで防げる病気から子どもたちを救うため、対象年齢内での接種をお願いします。詳細は、健康ガイドまたは市HPをご覧ください。対象年齢や接種期限を過ぎると接種料金が自己負担となりますので、ご注意ください。

※麻しん風しん第2期：接種対象は保育園等の年長児となります。接種期限は3月31日までです。お急ぎください。

※二種混合：接種対象年齢が11歳～13歳未満となります。小学6年生のおさんは忘れずに接種を受けましょう。

「きたあきた健康ポイント2021」当選について

「きたあきた健康ポイント2021」には645名の方から申込がありました。抽選の結果、ハローキティ賞・内陸陸賞各30人、Wチャンス賞100人に賞品をお届けしました。来年度もぜひご参加ください。



こども

母子健康手帳交付(要予約)

月日 3月7、14、28日(各月曜日)

時間 9時30分～16時

場所 北秋田市保健センター

※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。

助産師相談室
「あのね、助産師さん」

月日 3月7、14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

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
(3月23日(水) 12時30分～12時45分 令和3年11月生まれの子)

7か月児育児相談
(3月23日(水) 9時45分～10時 令和3年8月生まれの子)

10か月児健康診査
(3月23日(水) 12時45分～13時 令和3年5月生まれの子)

1歳児親子ふれあい教室
(3月18日(金) 9時45分～10時)



令和3年1、2、3月生まれの子)

2歳児歯科健康診査
(3月18日(金) 13時30分～13時45分 令和1年9、10月生まれの子)

3歳児健康診査
(3月16日(水) 12時30分～12時45分 平成30年10、11月生まれの子)

5歳児健康相談(1月25日延期分)
(3月15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)

5歳児健康相談
(3月22日(火) 13時～13時15分 平成29年2、3月生まれの子)

おいDAY

月日 3月7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 3月14日(月)

時間 10時～11時30分

場所 北秋田市保健センター

対象 北秋田市内にお住まいの未入園のお子さんと保護者

内容 親子でタッピングタッチ

※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 3月12日(土)

時間 9時30分～11時30分

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 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 母子手帳

※1週間前までに申込みください。

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

健康

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 3月28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

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。ご自由に参加ください。(個人情報はお守りします)

月日 3月24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」

精神保健相談日

ここに関する相談に専門医が対応します。

月日 3月17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

献血日程

3月24日(木)

- 北秋田市役所本庁 10時～12時
- 北秋田地域振興局 13時30分～16時



- 庄若松ゆう 伊藤あゆみ 小笠原なほ 吉田ほの 佐藤ひなの 渡辺しずか 松橋よしと 福原よしと 藤原よしと 八ッ木よしと 津谷ひまり 佐藤ひまり 片岡ひまり 河田ひまり 高橋ひまり 金田ひまり 津谷ひまり