

健康

■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歳以上で特定健診・後期高齢者健診を受けた方

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27日(金)

問 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 5月～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)

※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

問 北秋田市民病院保健福祉活動室
☎62-7010

お知らせ

■使い終わった学生服等の提供にご協力ください

この春の進学等で、お子さまの使い終わった学生服等がありましたら、ぜひご提供くださるようお願いします。

▷回収する品物

北秋田市内の中学校、各高校等の制服、ジャージ、柔道着(体育の授業で使用するもの)など

※破損や汚れがなくクリーニングまたは洗濯済みのものに限りです。

▷回収期間

通年(平日9時～17時)

▷回収場所

こども福祉係(本庁1階9番窓口)
各総合窓口センター

▷譲渡会開催時期

令和5年1月頃予定

問 福祉課こども福祉係 ☎62-6638

■3月分(4月納付分)から協会けんぽの保険料率が変わりました

協会けんぽは、主に中小企業の従業員とそこご家族の皆さまが加入する健康保険です。

秋田支部の健康保険料率は、令和4年4月納付分から10.27%(現行10.16%)へ引き上げとなりました。

また、40歳から64歳までの方に対する介護保険料率は全国一律1.64%(現

献血日程

5月10日(火)

●秋田内陸線阿仁合駅
13時15分～16時

5月15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2日(木)

●朝日建設(株)本社
10時～11時30分
13時～16時

行1.80%)へ引き下げとなりました。
皆さまの医療費に基づいて算出される保険料率は、皆さまの健康への取り組みによって抑えることができます。
まずは、病気の予防や健康保持のために年1回の健診を必ずお受けください。
問 全国健康保険協会(協会けんぽ)秋田支部
☎018-883-1841

北秋田市環境放射線量測定結果 空間線量調査 (3月31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:マイクローシーベルト毎時)
市役所本庁舎前	0.02	
// 合川庁舎前	0.03	
// 森吉庁舎前	0.04	
// 阿仁庁舎前	0.02	
クリーンリ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	

こども

■母子健康手帳交付(要予約)

月日 5月2、9、16、23、30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 5月9、16日(各月曜日)

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 5月2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。

■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25日(水) 12時30分～12時45分
令和4年1月生まれの子)

7か月児育児相談

(5月25日(水) 9時45分～10時
令和3年10月生まれの子)

10か月児健康診査

(5月25日(水) 12時45分～13時
令和3年7月生まれの子)

2歳児歯科健康診査

(5月20日(金) 13時30分～13時45分
令和1年11、12月生まれの子)

3歳児健康診査

(5月18日(水) 12時30分～12時45分
平成30年12月、平成31年1月生まれの子)

■にじいろリボン(子育てサークル)

月日 5月9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。直接会場においでください。

■マタニティ教室(クッキングコース)

月日 5月16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。

健康

■精神保健相談およびアルコール健康相談

月日 5月19日(木)

時間 15時～16時(受付14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

■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 5月26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」

■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 5月30日(月) 9時～18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 体組成測定(裸足で行います)、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が笑顔でお待ちしています。

サロン「お茶っこ」阿仁公民館

日時 5月13日(金) 10時～12時

サロン「えがお」前田公民館

日時 5月16日(月) 10時～14時

サロン「すかっと」森吉コミセン

日時 5月20日(金) 10時～14時

サロン「梅っこ」合川公民館

日時 5月23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