

健康

■いのちとこころの個別相談

月日 6月24日(金)
 時間 13時30分～15時30分
 場所 北秋田市交流センター
 内容 臨床心理士が個別に相談に応じます。個人の秘密は厳守しますので、ご安心ください。ご本人だけではなく、ご家族・支える方でもご相談ください。相談がある方は、電話予約のうえおいでください。
 問 北秋田市医療健康課 ☎62-6666

■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 6月27日(月) 9時～18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。
 場所 北秋田市保健センター
 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 6月14日(火) 10時～12時
サロン「えがお」前田公民館
 日時 6月20日(月) 10時～14時
サロン「すかっと」森吉コミセン
 日時 6月17日(金) 10時～14時
サロン「梅っこ」合川公民館
 日時 6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

■「きたあきた元気塾」1期生(7月～9月)参加者募集

週1回3か月間全12回フレイル予防の運動教室です。北秋田市民プールのトレーナーが指導します。
対象者 健診を受けた(または受ける)65歳以上の方
 ※運動制限がある方は主治医へ確認が必要です。
定員 鷹巣会場15名、森吉会場20名、阿仁会場20名
 ※新規申込者を優先し、参加決定次第参加者へ詳しいご案内をお送りします。
会場 北秋田市民プール(金曜日 13時30分～15時) 森吉コミュニティセンター(水曜日 13時30分～15時) 阿仁ふるさと文化センター(木曜日 13時30分～15時)
 ※全会場送迎はありません
内容 ストレッチ、筋トレ、リズム体操等(全12回)
申込締切 6月17日(金)
 問 北秋田市医療健康課 ☎62-6666

■ウォーキング

月日 6月30日(木)
 時間 10時～12時(9時45分受付開始)
集合場所 伊勢堂岱遺跡 縄文館前
 ※各地区からバス送迎あり(定員30名)
内容 ウォーキング(4km、2km)
定員 50名(定員になり次第締め切り)
申込締切 6月14日(火)
 問 北秋田市医療健康課 ☎62-6666

■有毒植物による食中毒に注意しましょう

山菜の季節になると、例年、有毒植物による食中毒が発生しており、過去には県内で死者も発生しています。食用

献血日程

6月10日(金)

- (株)テーエムシー 10時～11時15分
- 北秋田商工会 13時～14時
- ケアタウンたかのす 14時45分～16時30分

7月3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

と確実に判断できない場合、植物は絶対に「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」でください。

家庭菜園や畑などで、野菜と観賞用植物を一緒に栽培することはやめましょう。

山菜に混じって有毒植物が生えていることがあります。山菜狩りなどをするときには、1本1本よく確認して採り、調理前にもう一度確認しましょう。

野草を食べて体調が悪くなったときは、すぐに医療機関を受診してください。

【食用と間違えやすい有毒植物の例】

- ・スイセン ・イヌサフラン
- ・トリカブト ・チョウセンアサガオ

問 北秋田保健所 ☎62-1167

北秋田市環境放射線量測定結果		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	0.04	
// 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	0.04	
一般廃棄物最終処分場	0.04	
鷹巣埋立地最終処分場	0.04	

こども

■母子健康手帳交付(要予約)

月日 6月6、13、20、27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。

■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

(6月29日(水) 12時30分～12時45分 令和4年2月生まれの子)

7か月児育児相談

(6月29日(水) 9時45分～10時 令和3年11月生まれの子)

10か月児健康診査

(6月29日(水) 12時45分～13時 令和3年8月生まれの子)

1歳6か月児健康診査

(6月22日(水) 12時30分～12時45分 令和2年10、11月生まれの子)

5歳児健康相談

(6月28日(火) 13時～13時15分 平成29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 6月6、13、20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 6月6、20日(各月曜日)
 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 6月13日(月)
 時間 10時～12時
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10組、1歳以上
内容 お弁当づくり、ミュージックケア
申込 6月6日(月)まで

■マタニティ教室【B:マタニティトークコース】

月日 6月20日(月)
 時間 13時30分～15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 先輩ママ・パパ&ベビー交流(抱っこ&お着替え体験) 助産師講話(母乳育児・家族計画等)
持ち物 母子健康手帳、筆記用具
 ※1週間前までにお申込みください。

■ココロン♡子育てアプリ活用しましょう!

「ココロン♡子育てアプリ」は、スマートフォン・タブレット端末・PCに対応しており、乳幼児健診の案内や市の子育てイベントなど地域の情報を配信したり、妊産婦と子どもの健康管理データの記録・管理や予防接種スケジュール管理など育児や仕事に忙しい

パパ・ママを助けてくれる便利な機能が充実しています。

※このアプリは紙の母子手帳を補完するものです。検診や予防接種の時は母子健康手帳が必要です。

アクセス方法

AppStore, GooglePlayで「母子モ」と検索またはQRコードからアクセスしてください。



健康

■精神保健相談およびアルコール健康相談

月日 6月16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10時まで要予約
 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 6月23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」
 問 医療健康課 ☎62-6666

■身体障がい者巡回相談(肢体)を実施します

月日 6月6日(月)、7月4日(月)
 受付時間 9時30分～11時30分
場所 大館市立中央公民館
内容 身体障害者手帳の相談、補装具の医学的判定および医療相談
 問 秋田県福祉相談センター ☎018-831-2301