

## 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が笑顔でお待ちしています。

#### サロン「えがお」前田公民館

日時 7月11日(月) 10時～14時

#### サロン「お茶っこ」阿仁公民館

日時 7月12日(火) 10時～12時

#### サロン「すかっと」森吉コミセン

日時 7月15日(金) 10時～14時

#### サロン「梅っこ」合川公民館

日時 7月25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

## お知らせ

### ■北秋田市行政評価委員の募集

行政評価委員とは

市民の視点で、市が行う事務事業の今後のあり方などを評価、検証していただく方々です。(年5回程度の会議を予定)

応募資格

市内に居住する満18歳以上の方

※現職の国・県・市の議会議員および職員を除く

任期 令和4年8月～令和6年3月31日

報酬 委員会出席につき6,500円

募集人数 4人以内

応募方法 応募申込書を総合政策課へ提出ください。(郵送、FAX、電子メール、持参可)

選考方法 書類審査により選考を行います。

申込締切 7月15日(金)

問 総合政策課政策係 ☎62-6606

## 献血日程

7月14日(木)

### ●北秋田市役所本庁

10時～11時45分

13時～16時

8月3日(水)

### ●北秋田地域振興局

10時～11時45分

13時～14時15分

### ●マルテ刷毛ローラー

製造(株)秋田工場

15時30分～16時30分

| 北秋田市環境放射線量測定結果  |      | 問い合わせ<br>生活課環境係<br>☎62-1110                                                  |
|-----------------|------|------------------------------------------------------------------------------|
| 空間線量調査(5月25日測定) |      |                                                                              |
| 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。<br>※県の通常レベル 0.022～0.086<br>(単位:マイクロシーベルト/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   | 0.03 |                                                                              |
| 一般廃棄物最終処分場      | 0.03 |                                                                              |
| 鷹巣埋立地最終処分場      | 0.03 |                                                                              |

## 国保の限度額適用認定証等の更新手続きが必要です

現在お使いの国民健康保険の「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」(以下:認定証)は、7月31日が有効期限となっています。入院・通院の際の医療費の支払いを、自己負担限度額までとするために必要な証です。

8月1日以降有効な認定証は、申請が必要です(自動更新ではありません)。

問 市民課国保年金係 ☎62-1118

【更新受付開始日】 8月1日(月)

【申請に必要なもの】

認定証が必要な方の被保険者証、窓口に来られる方の身分証(免許証等)、マイナンバーの確認できる書類

【適用年月日】 8月1日～1年間

山 松 齊 近 岩 高 成 佐 中 佐 出 木 澤  
 ゆ 岡 藤 藤 本 堰 田 藤 嶋 藤 川 村 田  
 う お あ と ゆ は こ う え あ み も あ さ  
 り け あ う ご と き しん た ね き も さ  
 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  
 米 合 松 松 本 堂 四 坊 材 元 昭 深 前  
 内 川 ヶ ヶ ヶ ヶ 木  
 沢 李 ヶ ヶ ヶ ヶ 木  
 大 李 ヶ ヶ ヶ ヶ 木  
 町 岱 丘 丘 郷 岱 渡 山 町 町 和 関 山

## むし歯のなごり

(3歳児健診) 5月18日の健診

サマージャンボ宝くじ  
 7月5日の発売!!  
 1枚300円  
 この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよくなります。

## こども

### ■母子健康手帳交付(要予約)

月日 7月4、11、25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越しください。

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

(7月27日(水) 12時30分～12時45分 令和4年3月生まれの子)

#### 7か月児育児相談

(7月27日(水) 9時45分～10時 令和3年12月生まれの子)

#### 10か月児健康診査

(7月27日(水) 12時45分～13時 令和3年9月生まれの子)

#### 1歳児親子ふれあい教室

(7月15日(金) 9時45分～10時 令和3年7、8、9月生まれの子)

#### 2歳児歯科健康診査

(7月15日(金) 13時30分～13時45分 令和2年1、2月生まれの子)

#### 3歳児健康診査

(7月20日(水) 12時30分～12時45分 平成31年2月、3月生まれの子)

### ■助産師相談室

「あのね、助産師さん」

月日 7月4、11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 7月4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お越しください。

### ■にじいろリボン(子育てサークル)

月日 7月11日(月)

時間 10時～11時30分

場所 北秋田市保健センター

対象 北秋田市にお住まいの未入園のお子さんとお保護者

内容 体を動かして遊ぼう

※申込はいりません。直接会場へお越しください。

### ■マタニティ教室(C:子育て体験コース)

月日 7月9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 母子健康手帳

※1週間前までにお申込みください。

### ■こども立ち寄り相談室

月日 7月29日(金)

時間 10時～16時

※14時から臨床心理士もいます

場所 北秋田市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にどうやって話したらよいか分からないこともあります。どんな小さいことでも話したい気持ちになったらお越しください。申込は必要ありません。

## 健康

### ■精神保健相談

月日 7月21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 7月28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

### ■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 7月25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越しください。

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