

健康

■精神保健相談日

月日 8月18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

■「心の絆号」～心の絆をレールにのせて～参加者募集

一人ひとりがお互いに支えあっていける地域に! という願いのもと内陸線に乗って心の交流を深めにでかけませんか?
月日 9月21日(水)
行き先 角館
内容 貸切列車内での心の交流会
参加費 1,500円
募集定員 20名(初参加の方を優先)
申込締切 8月26日(金)
※初めて参加される方を優先しますので、申込順ではありません。申込された方には9月上旬までに通知します。
問 北秋田保健所 ☎62-1165

■パワーリハビリ3期参加者募集

老化を予防し、元気に過ごせるように器具を使って筋肉を鍛えてみませんか。初心者大歓迎です。送迎もあります。
対象 65歳以上で市の特定健診・後期高齢者健診を受けた方(受ける方)
日程 10月～12月(週1回3か月間)
会場 合川保健センター
内容 専用マシンを使用した軽運動など
申込締切 8月19日(金)
問 医療健康課 ☎62-6666

■複十字シール運動にご協力ください

複十字シール運動は、結核を中心とした胸の病気をなくして、健康で明るい社会をつくるための運動です。各地域の結核予防婦人会員が運動の中心となって実施しますので、皆さんの温かいご協力をお願いします。
期間 8月1日～12月31日
問 医療健康課 ☎62-6666

献血日程

8月24日(水)

●(株)クラウン精密秋田工場
10時～11時15分

●北秋田市消防本部
13時～14時15分

●大館能代空港ターミナル(株)
15時～16時

9月1日(木)

●特別養護老人ホーム 森泉荘
13時～13時45分

●秋田県信用組合 鷹巣支店
15時～16時

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
空間線量調査(6月22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。 ※県の通常レベル 0.022～0.086 (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	
ク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	0.04	

こども

■母子健康手帳交付(要予約)

月日 8月1、8、15、22、29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
(8月31日(水) 12時30分～12時45分
令和4年4月生まれの子)
7か月児育児相談
(8月31日(水) 9時45分～10時
令和4年1月生まれの子)
10か月児健康診査
(8月31日(水) 12時45分～13時
令和3年10月生まれの子)
1歳6か月児健康診査
(8月24日(水) 12時30分～12時45分
令和2年12月、令和3年1月生まれの子)
5歳児健康相談
(8月23日(火) 13時～13時15分
平成29年6月、7月生まれの子)

■助産師相談室 「あのね、助産師さん」

月日 8月1、8、22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 8月1、22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お越しください。

■にじいろリボン(子育てサークル)

月日 8月8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 手形足形アート
講師:田崎春佳氏
※申込はいりません。直接会場へお越しください。

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「お茶っこ」阿仁公民館
日時 8月9日(火) 10時～12時
サロン「すかっと」森吉コミセン
日時 8月19日(金) 10時～14時
サロン「えがお」前田公民館
日時 8月22日(月) 10時～14時
サロン「梅っこ」合川公民館
日時 8月22日(月) 10時30分～14時

精神保健福祉ボランティア「れもの会」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

■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 8月25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 8月29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

■いのちとこころの個別相談

月日 8月26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、電話予約のうえお越しください。
問 北秋田市医療健康課 ☎62-6666

マイナンバーカードをまだお持ちでない方へ マイナンバーカード交付申請書が送付されます!

マイナンバーカードをまだお持ちでない方(※1)に、7月下旬から9月上旬にかけて、オンライン申請用QRコード付きマイナンバーカード交付申請書が順次発送されます。(※2)

申請は、スマートフォン等でQRコードを読み取ることで簡単にできます。また、郵送や市役所窓口(市民課・窓口センター・出張所)でも可能です。

9月末までに申請をしていただくと、最大2万円分のポイントがもらえるマイナポイントのお申し込みができます。

- ※1 以下のような方は交付申請書は送付されません。
75歳以上の方で、令和2年度または令和3年度に申請書が送付されている方や令和4年1月1日以降に出生または国外から転入された方など
- ※2 申請書は、国と地方公共団体が共同で運営する「地方公共団体情報システム機構」(J-LIS) から送付されます。

完全予約制!
マイナンバーカード休日申請受付のご案内
申請・交付・電子証明書更新
【日時】8月11日(木・祝) 9時～17時
【場所】市役所本庁舎1階 市民ホール
事前の予約をお願いします。



問 市民課市民係 ☎62-1114