

健康

■「ぐるっと米内沢ウォーク」参加者募集!

月日 9月29日(木)

時間 10時～12時(9時45分受付開始)

集合場所 米内沢駅前

※各地区からバス送迎あり(定員30名)

持ち物 飲み物、タオル、マスク、雨具

内容 米内沢駅周辺ウォーキング

(4Km、2Km)

募集定員 50名(定員になり次第締め切ります)

申込締切 9月20日(火)

※詳細はお問い合わせください。

※新型コロナウイルス流行状況によっては変更する場合がありますのでご了承ください。

問 医療健康課 ☎62-6666

■「きたあきた元気塾」2期生(10月～12月)参加者募集

市民プールトレーナーによるフレイル予防の運動教室です。

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(毎週金曜日) 森吉コミセン(毎週水曜日)

阿仁公民館(毎週木曜日)

※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(各会場 全12回)

申込締切 9月13日(火)

問 北秋田市医療健康課 ☎62-6666

お知らせ

■身体障がい者巡回相談(肢体)を実施します

月日 10月24日(月)

受付時間 9時30分～11時30分

診察時間 10時～12時

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

献血日程

9月25日(日)

●ザ・ビッグたかのす店

10時～11時30分

13時～16時

9月21日は世界アルツハイマーデーです!

国際アルツハイマー病協会は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、認知症について広く伝える活動を行っています。

ぜひ、この機会に認知症について考えてみませんか。

・9月6日(火)～鷹巣図書館に図書展示コーナーを設置します。

・市ホームページに認知症簡易チェックシステムを掲載しています。ご利用ください。

問 高齢福祉課高齢福祉係 ☎62-6639



▲認知症簡易チェックシステム

認知症は早期発見・対応が大切です

認知症について気になることがあるときは下記相談窓口にご相談ください。

北部地域包括支援センター ☎67-8020

中部地域包括支援センター ☎67-6807

南部地域包括支援センター ☎82-3262

たかのす今村クリニック ☎62-5655

北秋田市環境放射線量測定結果

空間線量調査(7月25日測定)

観測地点	測定結果
市役所本庁舎前	0.03
// 合川庁舎前	0.03
// 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	0.03

問い合わせ
生活課環境係
☎62-1110

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毎時)

むし歯のなご子

(3歳児健診) 7月20日の健診

加賀あかりちゃん	北野みちゃん	松岡やちゃん	浅石はるとちゃん	久留嶋はるとちゃん	永井そなたちゃん	加藤ゆいとちゃん
瀨	米内沢駅前	米内沢大町	川合	岩	深	深

こども

■母子健康手帳交付(要予約)

月日 9月5、12、26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

(9月28日(水) 12時30分～12時45分 令和4年5月生まれの子)

7か月児育児相談

(9月28日(水) 9時45分～10時 令和4年2月生まれの子)

10か月児健康診査

(9月28日(水) 12時45分～13時 令和3年11月生まれの子)

1歳児親子ふれあい教室

(9月16日(金) 9時45分～10時 令和3年7月、8月、9月生まれの子)

2歳児歯科健康診査

(9月16日(金) 13時30分～13時45分 令和2年3月、4月生まれの子)

3歳児健康診査

(9月21日(水) 12時30分～12時45分 平成31年4月、令和1年5月生まれの子)

■助産師相談室

「あのね、助産師さん」

月日 9月5、12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 9月5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。

■食育キッズ さつま芋ほり

月日 10月12日(水)

時間 10時～13時

場所 北秋田市保健センター、鷹巣地区の畑

対象 北秋田市にお住まいの未入園のお子さんと保護者10組

内容 さつま芋ほり、親子でクッキング

参加費 無料

持ち物 軍手、長靴、雨具、子ども用スプーン・箸、おしぼり、着替え等

申込締切 9月30日(金)

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 9月26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

■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 9月12日(月) 10時～14時

サロン「お茶っこ」阿仁公民館

日時 9月16日(金) 10時～12時

サロン「すかっと」森吉コミセン

日時 9月16日(金) 10時～14時

サロン「梅っこ」合川公民館

日時 9月26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

■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 9月22日(木)

時間 13時～15時

場所 北欧の杜

※9月は実施場所が異なります

のでご注意ください。

問 医療健康課 ☎62-6666

■精神保健相談日

月日 9月15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