

健康

■いのちとこころの個別相談

月日 12月23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

■「きたあきた元気塾」3期(1月～3月)参加者募集

市民プールの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 12月1日(木)～13日(火)

問 北秋田市医療健康課 ☎62-6666

■すこやか健康講座

元気で長生きするために「健康」について、一緒に学びましょう。

日時・内容

第1回 12月16日(金)

13時30分～15時

「あなたは大丈夫?糖尿病～予防と治療の最新情報」

大館市立総合病院 内分泌・代謝・神経内科 部長 池島 進氏

第2回 12月23日(金)

13時30分～15時

「感染症と共生してきた人類～コロナとの共存の模索」

秋田赤十字病院 健診部予防接種センター長 遠田 耕平氏

第3回 令和5年1月17日(火)

13時30分～15時

「オーラルフレイルの予防～正しい口腔ケア～」

加賀谷歯科医院院長 加賀谷 保氏
※講演終了後に7520良い歯の表彰式を行います。

会場 北秋田市保健センター

※各回定員60人
※要申込み(各開催日の1週間前まで)
※阿仁、森吉、合川からバスが出ます。詳細についてはご連絡ください

問 北秋田市医療健康課 ☎62-6666

■心の健康づくり講演会

北秋田市では、心と体を元気に保つため、心の健康づくり講演会を開催します。ぜひご参加ください。

日時 12月14日(水)

10時～11時30分

講演 「コロナ禍におけるストレス対策とセルフケアについて～心と体を元気に保つために～」

講師 秋田大学教育文化学部 教授 北島 正人氏

会場 北秋田市民ふれあいプラザ(多目的ホール)

申込締切 12月7日(水)

北秋田市医療健康課

問 ☎62-6666

■ふれあい相談員育成講座

市民に身近な相談役として活動するボランティアを育成し、気づく支援につなげることができるよう、こころのふれあい相談員を育成します。心の健康づくりに関心がある方、今後相談員として、自殺対策についてともに活動を希望する方を募集します。全3回の講座を受講した方をふれあい相談員として認定します。

日時・内容

第1回 12月2日(金)14時～16時

「心はればれゲートキーパー育成講座」

会場 北秋田市保健所

第2回 12月14日(水)

10時～11時30分

※「心の健康づくり講演会」とあわせて実施します

講演 「コロナ禍におけるストレス対策とセルフケアについて～心と体を元気に保つために～」

講師 秋田大学教育文化学部 教授 北島 正人氏

会場 北秋田市民ふれあいプラザ(多目的ホール)

第3回 12月22日(木)

13時30分～15時30分

グループワーク、ふれあい相談員によるサロン紹介

会場 北秋田市保健センター

※要申込み

問 北秋田市医療健康課

☎62-6666

献血日程

1月3日(火)

●ザ・ビックたかのす店

10時～11時45分

13時～16時

こども

■母子健康手帳交付(要予約)

月日 12月5、12、19、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

(12月21日(水) 12時30分～12時45分 令和4年8月生まれの子)

7か月児育児相談

(12月21日(水) 9時45分～10時 令和4年5月生まれの子)

10か月児健康診査

(12月21日(水) 12時45分～13時 令和4年2月生まれの子)

1歳6か月児健康診査

(12月14日(水) 12時30分～12時45分 令和3年4月、5月生まれの子)

5歳児健康相談

(12月20日(火) 13時～13時15分 平成29年10月、11月生まれの子)

■助産師相談室

「あのね、助産師さん」

月日 12月5、12、19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 12月5、19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 12月12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お保護者

内容 絵本講座

講師 絵本セラピスト 木村 加奈子氏
※申込みはいりません。直接会場へお越しください。

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 12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

■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 12月22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

■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 12月13日(火) 10時～12時

サロン「すかっと」森吉コミセン

日時 12月16日(金) 10時～14時

サロン「えがお」前田公民館

日時 12月19日(月) 10時～14時

サロン「梅っこ」合川公民館

日時 12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

■精神保健相談・老人精神保健相談およびアルコール健康相談

月日 12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