

## 健康

### ■北秋田市脳ドック助成について

市では脳ドックの一部を助成します。加入する健康保険に関わらず申込み可能です。国保ドック・長寿ドックとの重複助成はありません。

脳ドックの助成は5年に1回です。令和元年～4年度に受診された方は助成対象外となります。

※詳しくは「令和5年度健康ガイド」3ページをご覧ください。

### ■新型コロナワクチン令和5年春開始接種券をお持ちの方へ

令和5年春開始接種は8月31日で終了します。

ご希望の方は医療機関で接種できますので、詳細は市ホームページをご確認ください。



### ■料理教室「減塩プラス」

テーマに沿った減塩料理の調理実習です。身体に良いレシピを学びましょう。テーマ 生活習慣病予防レシピ

月日 9月14日(木)

会場 北秋田市保健センター

テーマ 若者向けレシピ

月日 9月22日(金)

会場 森吉保健センター

テーマ 骨粗しょう症予防レシピ

月日 9月26日(火)

会場 阿仁ふるさと文化センター

テーマ 高齢者向けレシピ

月日 9月29日(金)

会場 合川公民館

～以下は各回共通です～

時間 10時～13時

定員 各回10名

参加費 1回700円(材料費代)

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

講師 食生活改善推進員

1週間前までに医療健康課へお申し込みください。

※定員に達し次第、締め切ります。

## お知らせ

### ■運転免許証の自主返納について

運転免許証を自主返納(取得している全部の免許を返納)する場合は、運転免許証を警察署に持参し、手続きをしてください。

返納の手数料はかかりませんが、運転経歴証明書の交付を受ける場合は、運転免許証、写真および手数料(1,100円)が必要です。

北秋田警察署で返納される方には、サービスで写真をお撮りしています。

受付時間 平日8時30分～16時

☎北秋田警察署交通課 ☎62-1245

### ■身元確認捜査にご協力を!

警察では、身元が判明しないご遺体について、皆さまから広く情報を求めています。県警ホームページに、身元が判明しない方の似顔絵や衣類、所持品などの情報を公開しています。県警ホームページには、二次元バーコードからアクセスできます。



お心当たりがある場合は、北秋田警察署や最寄りの交番・駐在所にご連絡をお願いします。

☎北秋田警察署 ☎62-1245

### ■あきた省エネ家電購入応援キャンペーン

県では、省エネ性能が高いエアコン・冷蔵庫の購入を応援します。参加店舗で対象製品を購入し、設置した世帯に1台当たり最大2万円相当の商品券やキャッシュレスポイントなどをプレゼントします。

詳しくは、キャンペーン特設サイトでご確認ください。

受付期限 12月28日(木)まで

※予算が無くなり次第、終了します。

☎あきた省エネ家電購入応援キャンペーン事務局 ☎018-803-6863



### ■弁護士による無料法律相談

日時 8月31日(木)

10時15分～14時30分

会場 北秋田市民ふれあいプラザ

定員 7組(1組30分)

対象 北秋田市民

相談料 無料

申込先 北秋田市社会福祉協議会 ☎69-8025

受付開始 8月7日(月)10時より  
※定員に達し次第、締め切ります。

### ■スマートフォン操作体験会の開催について(秋田県主催)

スマートフォンを使ってみたい、もっと活用したいとお考えの方向けに体験会を開催します。

体験用のスマートフォンもご用意していますので、ご希望の方はお申し出ください。

開催日時・場所 (1日2回開催)

8月18日(金) 阿仁公民館

①11時～12時30分②13時30分～15時

9月8日(金)北秋田市民ふれあいプラザ

①11時～12時30分②13時30分～15時

対象 県内にお住まいの65歳以上の方  
定員 10名

参加費 無料(事前申込必須)

☎秋田県北NPO支援センター  
(北部市民活動サポートセンター)  
☎0186-49-8553

受付時間は9時～17時です。毎週木曜日は休館日となりますので、ご注意ください。

※ご連絡いただいた際に、マイナンバーカードの所有状況などをお聞きする場合があります。

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	0.05	
// 阿仁庁舎前	0.05	
グリーンリ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	0.05	

## こども

### ■母子健康手帳交付(要予約)

月日 8月7、14、21、28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

持ち物 マイナンバーカード、通帳またはキャッシュカードの写し

※事前に予約してください。

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40分程度かかります。

### ■助産師相談室

「あのね、助産師さん」

月日 8月7日(月)

時間 9時30分～12時

場所 北秋田市保健センター

内容 お母さんと赤ちゃんの相談に助産師が電話や来所にて対応します。

☎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7、21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。お好きな時間にお越しください。

## 健康

### ■がんサロン「北秋田 虹の会」

不安や悩みなどを話してみませんか? (個人情報はお守りします)

月日 8月24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」

### ■心のふれあい相談員によるサロンへどうぞ

お茶やコーヒーを飲みながら語り合う場です。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8日(火) 10時～12時

▷サロン「すかっと」森吉コミセン

日時 8月18日(金) 10時～14時

▷サロン「えがお」前田公民館

日時 8月21日(月) 10時～14時

▷サロン「梅っこ」合川公民館

日時 8月28日(月) 10時30分～14時

▷サロン「あんず」

都合により8月はお休みします。

※精神保健福祉ボランティア「れもん会」による

### ■いのちとこころの個別相談

月日 8月25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・支える方もご相談ください。(要予約)

### ■専門医による精神保健相談日

日時 8月17日(木) 15時～16時

場所 北秋田保健所 2階

※前日10時まで予約してください

☎北秋田保健所 ☎62-1165

### ■自分測定日

定期的な体組成測定で健康な「からだ」作り始めませんか?

日時 8月28日(月) 9時～18時

(所要時間は15分程度です)

場所 北秋田市保健センター

内容 体組成(裸足で行います)、測定値の説明

### ■複十字シール運動にご協力を!

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作るための運動です。各地域の結核予防婦人会員が中心になって実施しますので、皆さんの

## 健康ひろば

～保健センターからのお知らせ～



北秋田市令和5年度版  
健康ガイド

☎医療健康課健康推進係 ☎62-6666

温かいご協力をお願いします。

期間 8月1日～12月31日

### ■参加者募集! ◆心の絆号◆ ～心の絆をレールにのせて～

一人ひとりがお互いに支え合っている地域に! という願いのもと、内陸線に乗って心の交流を深めにできませんか?

月日 9月21日(木)

行先 仙北市角館

内容 貸切列車内で心の交流会

参加費 1,500円

募集定員 20名(初参加の方優先)

申込締切 8月25日(金)

※初めての参加の方を優先しますので、申込み順ではありません。申込された方には9月上旬までに通知します。

### ■パワーリハビリ3期参加者募集

普段使っていない筋肉を動かし、活動的に生活しませんか?

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)

場所 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18日(金)

## 献血日程

8月23日(水)

●(株)クラウン精密  
秋田工場  
10時～11時15分

●特別養護老人ホーム  
森泉荘  
13時～13時45分

●秋田内陸線 阿仁合駅  
14時30分～16時