



①鷹巣地区

会場 市民プール

定員 15名

日時 毎週金曜日 13時30分～15時

②森吉地区

会場 森吉公民館

定員 20名

日時 毎週水曜日 14時～15時30分

③阿仁地区

会場 阿仁公民館

定員 20名

日時 毎週木曜日 13時30分～15時

申込締切 9月13日(金)

問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

「秋の中央公園ウォーク」参加者募集!

日時 9月26日(木) 10時～12時
(受付: 9時45分～)

集合場所 鷹巣中央公園 芝生広場

持ち物 飲み物、タオル、雨具

内容 中央公園周辺のウォーキング

(2.4km、4km)

申込締切 9月20日(金)

※各地区からバス送迎。(定員あり)

問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

新型コロナワクチン定期接種は10月から開始予定です

北秋田市の接種費用助成対象者

◎定期接種

- ①接種日において65歳以上の方
- ②60～64歳の心臓・腎臓・呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害者手帳1級程度の障がいをお持ちの方

◎任意接種(北秋田市単独)

- ①6か月～59歳の上記定期接種②と同じ障がいをお持ちの方
- ※定期②と任意①対象者には「予防接種接種者証」を交付します。

◎助成額: 11,300円

- ※自己負担額はおよそ4,000円前後で、生活保護受給者は全額助成します。
- ※詳細は広報10月号、市ホームページでお知らせします。

場所 北欧の杜公園
※9月はミュージックケアを予定しています。

■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 9月30日(月) 9時～18時
(所要時間は15分程度です)

場所 保健センター

※ペースメーカー等、体内機器を装着している方は測定できません。

■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 9月10日(火) 10時～12時

▷サロン「すかっと」森吉公民館

日時 9月20日(金) 10時～14時

▷サロン「梅っこ」合川公民館

日時 9月23日(月) 10時30分～14時

▷サロン「えがお」前田公民館

日時 9月30日(月) 10時～14時

▷サロン「あんず」交流センター

日時 9月17日(火) 11時～14時

※精神保健福祉ボランティア「れもん会」による。

■食育キッズ「さつま芋ほり」

日時 10月9日(水) 10時～13時

場所 保健センター、鷹巣地区の畑

対象 未入園児(1歳以上)のお子さんと保護者の方

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、子供用スプーン・箸、おしぼり、着替え等

■きたあきた元気塾3期(10～12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 健診を受けた(受ける)65歳以上の方(※運動制限がある方は主治医への確認が必要です)

内容 ストレッチ、筋トレ、リズム体操等

こども

■母子健康手帳交付(要予約)

月日 9月2、9、30日(各月曜日)

時間 9時30分～16時

場所 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。

問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■助産師相談室

「あのね、助産師さん」

月日 9月9日(月)

時間 9時30分～11時30分

場所 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

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9、30日(各月曜日)

時間 9時30分～11時30分

場所 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

■精神保健相談日

月日 9月19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時までに予約してください。

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を話してみませんか?

(個人情報はお守りします)

日時 9月26日(木) 13時～15時

■スマートフォン教室

どなたでも参加いただけるスマートフォン講座を開催しています。

開催日・内容

●9月11日(水)

①マップを使おう ②カメラを使おう ③安心安全に利用するために(シニア向け)

●9月14日(土)

①メールをしよう ②インターネットを使おう ③マップを使おう

●9月16日(月)

①はじめてのスマートフォン ②文字入力をマスターしよう ③安心安全に利用するために(シニア向け)

●9月20日(金)

①インターネットを使おう ②安心安全に利用するために(シニア向け) ③アプリを使おう

●9月25日(水)

①電話をしよう ②メールをしよう ③カメラを使おう

●9月28日(土)

①はじめてのスマートフォン ②電話をしよう ③文字入力をマスターしよう

●9月30日(月)

①カメラを使おう ②マップを使おう ③簡単なオンライン手続きから学ぼう

開催時間

①11時～12時 ②13時30分～14時30分

③15時～16時

会場 イオンタウン鷹巣

定員 各回5名(先着順)

参加費 無料

持ち物 スマートフォン

問 -docomoshopp大館店

☎0120-183-600

(10時～19時・第2火曜定休)

※前日までに直接または電話でお申し込みください。WEB予約もできます。

お知らせ

■令和6年度 初級パラスポーツ指導員養成講習会

日時 11月16日(土) 8時45分～16時
17日(日) 9時～16時15分

23日(土) 9時～16時
24日(日) 9時～13時

会場 秋田県心身障害者総合福祉センター(秋田県社会福祉会館内)

対象 ●令和6年4月1日現在18歳以上の県内在住者

●秋田県内でパラスポーツ指導員として活動できる方

受講料 無料(テキスト代等は別途)

申込 所定の申込書を郵送またはFAXで送付

申込期間 9月17日(火)～10月18日(金)

※要項および申込関係書類は協会ホームページに9月上旬掲載予定。

問 一般社団法人 秋田県障害者スポーツ協会 ☎018-864-2750

問 018-874-9467

■北秋田くらし相談センター “ふくし” 出張相談会

日時 9月26日(木) 13時～16時

会場 合川公民館

対象 北秋田市民

相談料 無料

申込 予約制

申込締切 9月24日(火)

問 北秋田市社会福祉協議会 ☎62-6868

■高齢者向け スマートフォン操作体験会

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に、操作体験会を開催します。

体験用のスマートフォンも用意していますので、お気軽にご参加ください。

開催日時(1日2回開催)

●9月20日(金)

①11時～12時30分(本体の基本操作等)

②13時30分～15時(LINE等)

会場 市民ふれあいプラザ

対象 県内にお住まいの方

定員 10名

参加費 無料

※参加を希望される方は、事前に申し込みをお願いします。

問 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: 9時～17時

(木曜日は休館日となります)

■司法書士 無料法律相談会

10月1日の「法の日」にあわせ司法書士法律相談を開催します。

日時 10月5日(土) 10時～15時

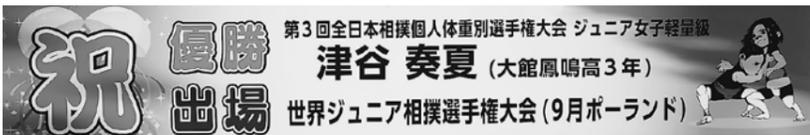
会場 いとく大館ショッピングセンター

内容 登記、相続、成年後見、借金、多重債務、悪質商法、近隣トラブルなど

※事前予約は不要です。

問 秋田県司法書士会

☎018-824-0055



献血日程のご案内

月日	時間	実施場所
9月11日(水)	13時 ～ 13時45分	マルテール刷毛ローラー製造(株) 秋田工場
	15時 ～ 16時15分	秋田県信用組合 鷹巣支店

奈良ひりちゃん米内沢駅前	柴田よ	武田めい	廣田ゆ	中嶋も	淡路は	成田み	藤島お	武田は	中田は	伊藤は	花岡は	戸澤の
3歳児健診	7月24日の健診	おむすび	おきり									