



献血日程のご案内

月 日	時 間	実施場所
12月2日(火)	10時～11時30分	北秋田警察署
	13時～16時	北秋田地域振興局



『県民向け手話教室』開催!

簡単なあいさつや自己紹介など、気軽に手話に親しんでみませんか。(参加費無料)

手話初心者の方、手話に興味のある方はぜひご参加ください。

日時 12月10日(水) 13時30分～15時

場所 北秋田保健所

定員 15人(先着順)

申込締切 12月9日(火)

☎ 北秋田保健所 ☎62-1165



12月末までに健(検)診を受けましょう

医療機関での健(検)診は12月末で終了します。

詳細は健康ガイドをご覧ください。

【受診可能な健(検)診】

●特定健康診査・後期高齢者健康診査

●胃がん検診

●女性のがん検診

●おとなの歯科健(検)診

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666



～市民病院だより～

院長:相澤 俊朗



北秋田市民病院は、地域の皆さまに支えられ、おかげさまで開設から15年を迎えました。

これから、診療や運営に関する情報を中心に、定期的に当院の取り組みやお知らせをお伝えしていきます。

電話での予約変更等のお問い合わせについて

お電話による外来のご予約の変更等は

平日の14時～16時まで

の間にお電話いただけるようお願いいたします

診療を円滑に進め、待ち時間を削減できるよう努めてまいりますので、ご理解ご協力くださいますようよろしくお願いいたします。



☎ 北秋田市民病院 ☎62-7001

使わなくなった制服等をご提供ください!

令和8年1月に制服等のリユース無料譲渡会を実施するため、お子さまの進学などで使わなくなった制服等がありましたら、ぜひご提供ください。

回収する品物

・市内の中学校、県北の高校等の制服(夏用・冬用)

・校章/ボタン/ネクタイ/リボン/スカーフ

・学校指定のジャージ、半袖、短パン

・柔道着(体育授業用)

・習字・絵の具・彫刻刀

・裁縫の各セット(汚れのないもの)



※制服はクリーニング済み、またはご家庭で洗濯済みのものに限りま。

回収期間 通年(平日9時から17時まで)

回収場所 ●こども課子育て相談係(本庁舎9番窓口)
●合川・森吉・阿仁総合窓口センター

☎ こども課子育て相談係 ☎84-8778

こども

母子健康手帳交付

月日 12月1、8、15、22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

※事前予約制です。交付日に来られない場合は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60分程度かかります。

☎ こども課母子保健係 ☎62-6681

助産師相談室

「あのね、助産師さん」

月日 12月8、15、22日(各月曜日)

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対面に対応します

☎ こども課母子保健係 ☎62-6681

おいDAY

月日 12月8、15、22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

※15日の10時30分からは「クッキングDAY」として、管理栄養士が離乳食簡単調理法を紹介します。

☎ こども課母子保健係 ☎62-6681

健康

心の交流サロン

おはなしどんどこの絵本ライブ。こどもから大人までどなたでも参加できます。声で届ける絵本の世界。心がホッとする時間です。

日時・場所

①12月9日(火) 10時～11時30分
ことぶき荘(合川)

②12月11日(木) 10時～11時30分
森吉公民館

③12月24日(水) 10時～11時30分
市民ふれあいプラザ

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

「きたあきた元気塾」4期(1月～3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 特定健診・後期高齢者健診を受けた(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の確認が必要です。

定員・場所・日時

①森吉地区(20人):森吉公民館
(毎週水曜日 14時～15時30分)

②阿仁地区(20人):阿仁公民館
(毎週木曜日 13時30分～15時)

内容 ストレッチ、筋トレ、リズム体操等(各会場全12回)

※全会場送迎はありません。

申込締切 12月10日(水)

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

精神保健相談

月日 12月18日(木)

時間 15時～16時(受付14時30分～)

場所 北秋田保健所

※前日10時までに予約してください。

☎ 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 12月22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。

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

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 12月25日(木) 13時～15時

場所 男女共同参画活動拠点施設「ハートフルプラザ・北秋田」(交流センター内)

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

いのちとこころの個別相談

誰にも相談できず、ひとりで悩んでいませんか?つらい気持ちを少しでも話してみませんか。

臨床心理士と民間団体の相談員による個別相談です。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、電話予約の上お越しください。

日時 12月26日(金)

13時30分～15時30分

場所 交流センター

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

すこやか健康講座

毎日を元気に過ごすために健康講座を開催します。ぜひご参加ください。

日時 令和8年1月14日(水)

13時30分～15時

場所 保健センター

内容 「人生100年時代の足づくり～自分の足で歩き続けるために～」

講師 TUKA代表

足から健康をサポートする専門家 塚本 由香理さん

※バス送迎あり(合川・森吉・阿仁方面、各定員26人)

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

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、様々な悩みを語り合いませんか?

▷サロン「お茶っこ」阿仁公民館

日時 12月9日(火) 10時～12時

▷サロン「えがお」前田公民館

日時 12月15日(月) 10時～14時

▷サロン「あんず」交流センター

日時 12月16日(火) 11時～14時

▷サロン「すかっと」森吉公民館

日時 12月19日(金) 10時～14時

▷サロン「梅っこ」合川公民館

日時 12月22日(月) 10時30分～14時

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

