こども

■母子健康手帳交付

月日　９月７、14、28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
※事前予約制です。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、手続きには60分程度かかります。
問申 こども課母子保健係 ☎62-6681

■おいDAY！ 助産師相談室「あのね、助産師さん」

月日　９月７、14、28日（各月曜日）
時間　10時～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。どなたでもお好きな時間に遊びにいらしてください。
赤ちゃんの計測もできます。
※「あのね、助産師さん」同日開催。
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ご相談ください。
問申 こども課母子保健係 ☎62-6681

■幼児ことばの教室「にじっぷ」

日時　９月９日（水）
①９時～９時40分
②９時55分～10時35分
③10時50分～11時30分
※１日３人までの予約制で、指導時間は１回あたり40分程度です。
場所　鷹巣小学校
対象　年中、年長の幼児（北秋田市民に限ります）
内容　聞き取りや発音・発声の練習などの個別指導
持ち物　お子さんの内履き
※事前予約制です。
問 こども課母子保健係 ☎62-6681

■食育キッズ「さつま芋ほり」

日時　10月13日（火）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
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、子供用スプーン・箸、おしぼり、着替えや雨具など（必要に応じて）
※軍手と長靴はビニール袋に入れて持ってきてください。
申込締切　10月５日（月）
問申 こども課母子保健係 ☎62-6681

健康

■「きたあきた元気塾」３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　65歳以上の方
※運動制限のある方は主治医への確認が必要です。
①鷹巣会場（定員15人）
会場　市民プール
日時　毎週金曜日　13時30分～15時
②合川会場（定員20人）
会場　合川公民館
日時　毎週水曜日　14時～15時30分
③阿仁会場（定員20人）
会場　阿仁公民館
日時　毎週木曜日　13時30分～15時
※全会場先着順ではありません。定員を越えた場合は新規申込者を優先し、選考させていただきます。
※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(全12回)
申込締切　９月９日(水)
問申 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■専門医による精神保健相談日

日時　９月17日（木）15時～16時（受付：14時30分～）
場所　北秋田保健所 ２階
※前日午前10時まで要予約。
問申 北秋田保健所 ☎62-1165

■生活習慣病予防のための健康教室参加者募集

市では生活習慣病予防に取り組む方をサポートするために、健康教室を開催します。参加費は無料です。
対象
北秋田市国民健康保険加入者で、今年度特定健康診査を受けた結果、腹囲が男性85センチ以上・女性90センチ以上またはBMIが25以上の方
【スッキリエクササイズ】
月日　９月14日、28日、10月５日、19日、26日、11月２日、９日、16日（各月曜日・全８回）
時間　10時～11時30分
場所　市民プール
内容　市民プールトレーナーによる運動指導
持ち物　運動靴、飲み物、タオル
※動きやすい服装でお越しください。
定員　15人（定員になり次第締め切り）
申込締切　９月10日（木）
問申 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■米内沢ウオーク

日時　９月25日（金）10時～12時（受付：９時45分～）
集合場所　森吉公民館
持ち物　飲み物・タオル・雨具・軽食等
内容　米内沢地区のウオーキング（２キロ、４キロ）
フレイル予防の試食があります
申込締切　９月11日（金）
※各地区からバス送迎あり。（定員26人）
問申 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■がんサロン「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。（個人情報はお守りします）
９月はビハーラ秋田との交流会を予定しています。
日時　９月24日（木）13時～15時
場所　市民ふれあいプラザ ２階大研修室
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

健康

■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？
日時　９月25日（金）13時30分～15時30分
場所　市民ふれあいプラザ 研修室A
内容　臨床心理士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。ご本人以外にも、ご家族や支えている方からの相談もお受けします。
※相談がある方は、電話予約のうえお越しください。
問申 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「えがお」前田公民館**
日時　９月14日（月）10時～14時
▷**サロン「すかっと」森吉公民館**
日時　９月18日（金）10時～14時
▷**サロン「梅っこ」合川公民館**
日時　９月28日（月）10時30分～14時
※サロン「お茶っこ」阿仁公民館はお休みです。
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■自分測定日

定期的な体組成測定で健康な「からだ」づくり始めませんか？
日時　９月28日（月）９時～18時
場所　保健センター
内容　体組成（裸足で行います）
測定値の説明
※所要時間は15分程度です。ご都合のよい時間にお越しください。
※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。
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■インフルエンザ・新型コロナは10月から助成開始予定です

対象
▷定期接種（高齢者インフルエンザ・新型コロナ）
①接種日において65歳以上の方
②60～64歳の心臓・肝臓・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
※今年10月から予定していた75歳以上対象の高用量インフルエンザ定期接種（R８『健康ガイド』記載）については、製造販売業者による供給困難のため実施しないこととなりました。今年度は例年どおりのインフルエンザワクチン助成となります。
▷新型コロナ任意接種（北秋田市単独）
①６か月～59歳の心臓・肝臓・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
※インフル定期②と新型コロナ任意①対象者には「予防接種接種者証」を交付します。
※インフルエンザおよび新型コロナの予防接種詳細については、広報10月号や市HPでお知らせします。
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■９月は認知症月間（世界アルツハイマー月間）です

【認知症カフェ】
内容　認知症に関する講話、相談
日時　９月１日（火）10時～11時30分
場所　前田公民館
問 南部地域包括支援センター ☎82-3262
日時　９月９日（水）10時～11時30分
場所　たかのす今村クリニック
問 たかのす今村クリニック ☎62-5655
日時　９月16日（水）10時～11時30分
場所　市民ふれあいプラザ
問 北部地域包括支援センター ☎67-8020
日時　９月16日（水）13時30分～15時
場所　クウィンス森吉
問 南部地域包括支援センター ☎82-3262
日時　９月17日（木）10時～11時30分
場所　森吉公民館
問 中部地域包括支援センター ☎67-6807
日時　９月29日（火）10時～11時30分
場所　ことぶき荘
問 中部地域包括支援センター ☎67-6807
【映画『オレンジランプ』DVD貸出】
若年性アルツハイマー型認知症と診断された男性の実話をもとにした映画です。市の出前講座で申し込むことができます。（予定時間100分）
※出前講座の申し込みは、生涯学習係まで。（☎62-1130）
問 高齢福祉課高齢福祉係 ☎62-6639
【認知症に関する相談窓口】
・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

■献血日程のご案内

月日　９月28日（月）
時間　①13時15分～13時45分
②15時～16時
場所　①マルテー刷毛ローラー製造（株）秋田工場
②秋田県信用組合鷹巣支店

むし歯のない子（３歳児健診）▼７月22日の健診

畠山けんせいちゃん 下町
藤島りとちゃん 下町
成田あやみちゃん 田中
永井ゆうりちゃん 宮前町
近藤しゅうすけちゃん 伊勢町
戸嶋れまちゃん 下家下
高橋ゆうりちゃん 東中岱
高橋りおんちゃん 東中岱
佐藤かいせいちゃん 摩当
鈴木ふみとちゃん あけぼの町
大林こはるちゃん 高村岱
伊藤さらちゃん 舟場
秋山すずちゃん 松ヶ丘
土濃塚こまりちゃん 松ヶ丘
木村そうたちゃん 李岱
大川ほだかちゃん 新田目
志伯ゆりかちゃん 学校通り
鈴木そらちゃん 新町

※各事業は状況により延期または中止になる場合があります。詳細については直接お問い合わせください。