



こども

■母子健康手帳交付(前日予約制)

月日 11月2、9、16、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
 ※上記交付日以外でも交付可能です。
 で、その際も事前にご連絡ください。
 ※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 11月9、16、30日(各月曜日)
時間 10時～11時30分
場所 保健センター
 ①「おいDAY！」は、妊婦さんや子育て中の方が自由に交流できる場です。
 ※赤ちゃんの計測もできます。
 (母子健康手帳をお持ちください)
 ②「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、授乳に関する悩みをご相談ください。
 ③「ほーっとサロン」開催！
 9日、16日(10時30分～11時30分)
 子育て仲間のしゃべり場です！当日参加もできます。
問 こども課母子保健係 ☎62-6681

■マタニティ教室「子育て体験コース」

日時 11月14日(土)
 9時30分～11時30分
場所 保健センター
対象 妊婦さんとその家族
内容 ①パパ&ママ沐浴体験
 ②パパ妊婦体験ジャケット試着
 ③スキンケアについて
持ち物 母子健康手帳・筆記用具・飲み物
 ※1週間前までに申し込みください。
問申 こども課母子保健係 ☎62-6681

健康

■パワーリハビリ参加者募集

対象 65歳以上の方(要支援、フレイル状態の方を優先)
期間 1月～3月(週1回3か月間)
場所 合川保健センター(送迎あり)
内容 専用マシンを使用した軽運動など
 ※筋力強化トレーニングではありません。
申込締切 11月10日(火)
問申 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■精神保健相談日

日時 11月19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

■心の健康づくり講演会

日時 11月20日(金) 13時30分～15時
場所 保健センター
講演 「寄り添う地域・支え合う地域」
 ～一人で抱え込まないための「助けを求める力」～
講師 元秋田大学大学院医学系研究科
 准教授 佐々木 久長さん
申込締切 11月13日(金)
 ※バス送迎があります。申し込みの際
 にお申し付けください。
問申 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、お茶を飲みながら話してみ
 ませんか？ご自由にご参加ください。
 (個人情報はお守りします)
日時 11月26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)
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■自分測定日

日時 11月30日(月) 9時～18時
場所 保健センター
 ※所要時間は15分程度です。
 ※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

■心のふれあい相談員養成講座
&フォローアップ講座(全3回)

市民の身近な相談役として活動する
 ボランティア「心のふれあい相談員」
 を養成します。相談者の心に寄り添う
 ための知識や技術を学べます。
申込締切 各回全て11月17日(火)
【第1回】
日時 11月24日(火)
 13時30分～15時30分
講演 「傾聴の基本」
講師 寺田心理教育研究所
 代表 寺田 誠さん

■【第2回】

日時 12月1日(火) 13時30分～15時
内容 「折り紙ワークとレクリエーシ
 ョン体験」

■【第3回】

日時 12月7日(月) 13時30分～15時
内容 「サロン運営のためのグルー
 プワーク」

※新規受講者で3回すべて受講した方
 には認定証を発行します。

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「お茶っこ」阿仁公民館
日時 11月10日(火) 10時～12時
 ▷サロン「えがお」前田公民館
日時 11月16日(月) 10時～14時
 ▷サロン「すかっと」森吉公民館
日時 11月20日(金) 10時～14時
 ▷サロン「梅っこ」合川公民館
日時 11月23日(月) 10時30分～14時
問 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の健康講座を開催します！ぜひご参加ください。

時間 各回13時30分～15時 **場所** 各回保健センター

お問い合わせ・申し込み 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

バス送迎あり

合川、森吉、阿仁の方限定
 各回定員26人

申し込みの際に
 お声がけください



第1回

症状がない今こそ
 知ってほしい
 胃がん・大腸がんの見つけ方
 ～「まだ大丈夫」が一番もったいない～

月日 12月9日(水)
講師 たむら内科クリニック
 副院長 田村 知大さん
申込締切 12月2日(水)

第2回

いつもの食事にひと工夫
 今日から始める
 糖尿病対策
 ※野菜の摂れる減塩レシピの試食あり。

月日 1月15日(金)
講師 秋田大学医学部附属病院
 栄養管理部 管理栄養士
 齊藤 美保子さん
申込締切 1月8日(金)

第3回

歯周病から全身を守る！
 ～いつまでも元気に暮らす
 お口の健康術～

月日 2月15日(月)
講師 奈良歯科医院
 院長 奈良 大樹さん
申込締切 2月8日(月)

フレイル予防サポーター養成講座(全3回)

〳 申込締切：11月9日(月) 〵

問申 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

健康に関心のある方、地域のサロン等で活動している(したい)方を対象に講座を開催します。
 全3回受講された方には「フレイル予防サポーター認定証」を発行します。1回だけの受講も可能です。

第1回運動編

～日時～
 11月16日(月) 13時～15時
 ～内容～
 ①体験 フレイルチェック
 ②オリエンテーション
 フレイル予防サポーターとは
 ③実技 サロンで、自宅で、簡単に
 実践！フレイル予防運動
 ～講師～
 エンジョイアクアライフ
 浅利 ゆみさん

第2回栄養編

～日時～
 11月27日(金)
 13時～14時30分
 ～テーマ～
 シニア世代の「低栄養」に注意！
 食事から考えるフレイル予防
 ～講師～
 秋田県栄養士会管理栄養士
 工藤 菜津美さん



第3回口腔編

～日時～
 12月14日(月)
 13時～14時30分
 ～テーマ～
 オーラルフレイルを予防しよう
 ～食べる楽しみつつまでも～
 ～講師～
 歯科衛生士 川村 孝子さん
 ～認定式～
 全3回受講された方には
 認定証を発行します

献血日程のご案内

月 日	時 間	実施場所
11月20日(金)	10時～11時30分	新東北メタル株
	13時30分～16時	市役所 第二庁舎