



■絵本のよみきかせと心の交流会

講師は絵本セラピスト木村加奈子さん。コーヒーを飲みながらほっと一息。絵本を通じた心の交流を体験してみませんか。(申込不要)
日時 12月23日(月) 11時～12時
場所 合川公民館

■いのちとこころの個別相談

月日 12月27日(金)
時間 13時30分～15時30分
場所 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)

問 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 12月10日(火) 10時～12時
▷サロン「えがお」前田公民館
日時 12月16日(月) 10時～14時
▷サロン「すかっと」森吉公民館
日時 12月20日(金) 10時～14時
▷サロン「梅っこ」合川公民館
日時 12月23日(月) 10時30分～14時
▷サロン「あんず」交流センター
日時 12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。

献血日程のご案内

月日	時間	実施場所
1月3日(金)	10時～11時45分	イオンタウン鷹巣
	13時～16時	

■「きたあきた元気塾」4期生(1～3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 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。
場所・定員
▶合川会場…合川公民館(20人) 毎週水曜日
▶阿仁会場…阿仁公民館(20名) 毎週木曜日
※全会場送迎ありません。
内容 ストレッチ、筋トレ、リズム体操など(各会場全12回)
申込締切 12月16日(月)
※新規申込者を優先し、参加決定次第、詳しいご案内などをお送りします。
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■精神保健相談

月日 12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?
日時 12月19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)

■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23日(月) 9時～18時
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。

こども

■母子健康手帳交付(要予約)

月日 12月2、9、16、23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 12月16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 12月2、16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

■若者の生きる支援講演会

市では、心と体を元気に保つため、心の健康づくり講演会を開催します。
日時 12月5日(木) 13時30分～15時
講演 「支え合うコミュニケーション～機中八策®を中心に～」
講師 公認心理師・臨床心理士 小林 寛幸さん
会場 保健センター
申込締切 12月3日(火)
※バス送迎あり(定員あり・要申込)
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

令和6年度「NHK海外たすけあい」キャンペーン

世界で多発する紛争や自然災害で苦しんでいる人、支援を必要とする人にあたためたい手を差し伸べる「NHK海外たすけあい」キャンペーン(主催:日本赤十字社、日本放送協会、NHK厚生文化事業団)が、今年も実施されます。
このキャンペーンでは、戦争や紛争あるいは自然災害の被災者救援などの緊急救援事業や飢餓や疾病に苦しむ人々への支援などの開発協力事業の充実・発展に役立てることにしています。

実施期間 12月1日(日)～25日(水)

■寄付金受付窓口

郵便局・秋田銀行・北都銀行・農協・漁協・NHK秋田放送局 日本赤十字社秋田県支部・秋田赤十字病院・秋田県赤十字血液センター・アトリオン献血ルーム・秋田赤十字乳児院・日本赤十字秋田看護大学・日本赤十字秋田短期大学

※なお、振込用紙は上記金融機関の窓口を用意します。また、手数料は無料となっています。

問 日本赤十字社秋田県支部 ☎018-864-2731

『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。

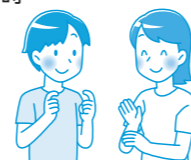
日時 12月17日(火) 13時30分～15時

場所 北秋田保健所

定員 15人(先着順)

申込締切 12月16日(月)

問 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
- 女性の検診
- おとなの歯科健(検)診



問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666



使わなくなった制服等をご提供ください!

令和7年1月に制服等のリユース無料譲渡会を実施します。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

※制服はクリーニング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 ●こども課子育てあんしん係(本庁舎9番窓口)
●合川・森吉・阿仁総合窓口センター
問 こども課子育てあんしん係 ☎84-8778

12月10日から16日までは『北朝鮮人権侵害問題啓発週間』です

～人権侵害問題に対する認識を深めよう～

我が国の喫緊の国民的課題である拉致問題の解決を始めとする北朝鮮当局による人権侵害問題への対処が、国際社会を挙げて取り組むべき課題とされるなか、この問題についての関心と認識を深めていくことが大切です。

【北朝鮮による拉致容疑事案等について】

警察では、合計13件(被害者19人)を、北朝鮮による拉致容疑事案として判断しています。
全ての拉致被害者の一日も早い帰国を実現するため、政府一体となって取り組んでいます。警察でも、被害者やご家族のお気持ちを真摯に受け止め、全ての拉致容疑事案等の全容解明に向けて、関係機関と緊密に連携を図りつつ、関連情報の収集、捜査・調査に全力を挙げています。
日本人拉致容疑事案について情報をお持ちの方は、下記お問い合わせ先までお知らせください。

問 北秋田警察署 ☎62-1245
秋田県警察本部 ☎018-863-1111

※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。