



小西正太郎 赤衣着物の女 1924年

千秋美術館
コレクション展

描かれた人

—人をめぐる絵の世界—

3月26日(日)まで開催中
10:00~18:00

一般300円 大学生200円
高校生以下無料

問 千秋美術館 ☎(836)7860

肖像画や風景画などさまざまな絵画に登場する「人」に焦点をあて、日本画と洋画を中心に紹介します。

関連イベント

ワークショップ「パステルで人物画を描いてみよう！」

日時▶3月12日(日)13:30~15:30 会場▶千秋美術館3階講堂 講師▶洋画家の斎藤昇さん 材料費▶700円 先着▶20人 申込▶2月21日(火)9:30から同館 ☎(836)7860

ギャラリートーク 日時▶3月18日(土)14:00~

学芸員による作品解説。聴講には、コレクション展のチケットが必要です。直接会場へお越しください。

*2月25日(土)・26日(日)は、アトリオンの設備点検のため休館します。

参加無料
先着60人

会場

秋田城跡歴史資料館
研修室

日時

3月11日(土)
13:30~15:00

秋田城跡歴史資料館講演会



半世紀程前の調査風景

昭和30年代に行われた国直轄の秋田城跡国営発掘調査から、昭和47年の秋田市の調査体制整備に至るまでの秋田城発掘調査黎明期について、秋田県立博物館名誉館長の新野直吉さんが講演します。ぜひお越しください。

申し込み

2月20日(月)8:30から秋田城跡歴史資料館 ☎(845)1837

健康
ライフ
太鼓判!

あなたの健康づくりをサポートする、ミニ情報をお届け!



おしえてドクター!

Q 月経量がだんだんと増え、
月経痛がひどくなってきました…

A 子宮筋腫の可能性が
あります。産婦人科を受診
しましょう

今回のお話は▶ 市立秋田総合病院
産婦人科 福田 淳 医師

■子宮筋腫は発症頻度の高い病気です

子宮筋腫は、子宮筋の一部が腫瘍化し、こぶのような腫瘍を形成したものをいいます。小さな筋腫も含むと、4、5人に1人の女性が筋腫を持っているといわれています。子宮筋腫は良性腫瘍ですが、放置すると10kgを超える大きさになることもあります。多くは女性ホルモン依存症のため、

閉経後に縮小していくという特徴があります。

■筋腫の形成場所によって症状が異なります

子宮筋腫の代表的な症状として、月経量が多くなること、月経痛がひどくなるのが挙げられます。特に子宮の内側にできる筋腫では症状が強くなり、重度の貧血になることもあります。

逆に外側にできる筋腫では大きくなるまで気付かないことが多く、下腹部の腫瘍感や圧迫による排尿障害などで気付く場合があります。

■子宮筋腫の診断と治療法

超音波検査で比較的簡単に診断できます(必要なときはMRIやCTスキャンも)。症状が軽ければ多くの場合、治療を要しませんが、重度の貧血があるときや妊娠を希望する場合などは治療が必要になることがあります。

治療法は、手術療法と薬物療法があります。さらに手術療法では子宮を摘出する方法と筋腫だけを摘出する方法があり、術式も開腹、腹腔鏡、子宮鏡などさまざまです。筋腫の位置、大きさ、妊娠希望の有無などで異なってきますので、まずは医師にご相談ください。

■文中「SC」はサービスセンターの略です。

健康

・料金の記載がないものは無料です
・申込方法がないものは直接会場へ

ザ・ブーンけんこうそうしんきょうしつの健康増進教室

②は申し込みが必要です。2月24日(金)9:00からクアドーム ザ・ブーンへ。☎(827)2301

①ストレッチ・水中歩行・水泳(曜日・時間帯別) 実施日▶3月3日(金)・7日(火)・9日(木)・10日(金)・14日(火)
受講料(入館料別)▶1回590円、フリーコース2,160円

②ストレッチ・水中歩行・水泳(秋田駅からバス送迎あり) 日時▶3月3日(金)・10日(金)、9:45~15:00
受講料(入館料込)▶各1,100円

サンライフあきた きょうしつ秋田の教室

19歳以上のかたが対象(②③④は女性のみ)。会場はサンライフ秋田。開催日時、受講料、定員は次のとおりです。申し込みは2月18日(土)10:00からサンライフへ。☎(863)1391

①アクアリラックス 3月3日(金)から24日(金)までの毎週金曜、9:15~10:30、3,090円、25人

②心と身体のピラティス 3月3日(金)から24日(金)までの毎週金曜、13:00~14:15、3,850円、17人

③ピラティス夜のコース 3月3日(金)から24日(金)までの毎週金曜、18:30~19:45、3,850円、17人

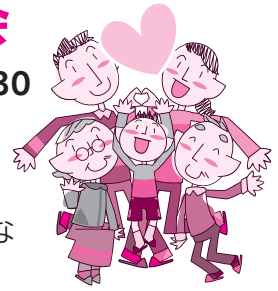
④火曜日のピラティス 3月7日(火)から28日(火)までの毎週火曜、13:30~14:45、3,850円、19人

在宅医療市民講演会

日時 3月18日(土)13:30~15:30

会場 文化会館5階大会議室

申込 長寿福祉課☎(888)5668



在宅医療と介護に関心のあるかたなら、どなたでもご参加いただけます。

「元気なうちから知っておきたい在宅医療と介護~できるかぎりわが家ですごしたい!を支えます」をテーマに、医師や主任ケアマネジャーなどの専門家が、介護の現状や訪問医療の事例を紹介します。参加無料。先着150人。手話通訳希望のかたは、申し込みの際お伝えください。

エイジフレンドリー・インティカレッジ

意識改革! 姿勢美人!

美しい姿勢とバランスウォーキングを学びます。先着40人。

対象▶女性のかた

日時▶3月8日(水)13:30~15:00

会場▶市役所3階の中央市民SC(センター)多目的ホール

申込▶2月20日(月)8:30から生涯学習室☎(888)5810

市立病院の教室

会場は市立病院2階講堂。車でお越しのかたに、駐車場無料スタンプあり。詳しくは医事課へ。☎(823)4171

①肝炎患者サロン 肝臓病患者やそのご家族が対象です。医師による講座、患者体験フリートークなど。

日時▶3月7日(火)14:45~16:00

②こころの教室 「自分も相手も大切に作るアサーティブコミュニケーション」と題し、秋田大学大学院准教授の佐々木久長さんが話します。

日時▶3月10日(金)13:00~14:30

食生活相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの相談に栄養士が応じます。

日時▶3月14日(火)9:30~16:30

会場▶市保健センター(八橋)

先着▶5人

申込▶2月20日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

みんなの掲示板④

健康講座「100歳まで心身共に豊かに健康を保つ」

テーマは「いきいきランニング」。

日時▶3月5日(日)10:30~12:00

会場▶八橋老人いこいの家 問▶秋田県走友会の進藤さん☎(823)3986

介護予防教室・スマイルアップ倶楽部 対象▶階段を上って2階へ移動できるおおむね65歳以上のかた

日時▶3月7日(火)13:30~14:30

定員▶20人 会場・申込▶中通地域包括支援センター幸ザ・サロン

☎(827)3323



市民相談
センターの
無料相談

	相談の種類	相談日時	相談場所	申し込み
要予約 定員各6人	法律	3 / 2(木)・16(木)・23(木)、 9:00~12:00	市民相談センター	2 / 21(火)8:30から、 市役所1階の市民相談センターの窓口か電話でご予約ください。☎(888)5646 *「要予約」の相談利用は、同一年度内に1人各1回までです。
		3 / 9(木) 9:00~12:00	西部市民SC(ウエスター)	
	行政書士	3 / 3(金)13:00~16:00	市民相談センター	
	年金・社保	3 / 10(金)13:00~16:00		
	司法書士	3 / 14(火)13:00~16:00		
予約不要 定員各6人	公証人・遺言	3 / 21(火) 9:00~12:00	市民相談センター	
	行政	3 / 8(水)13:00~16:00		
	人権・困りごと	3 / 9(木)13:00~16:00		