



ハロウィーン・ウィーク in ふれあい通り仲小路

とき / 11月23日(火)午前10時～正午
ところ / 遊学舎会議室

申し込み 子育て・高齢者介護サポート「ばっけの会」事務局の松村さんtel(834)4733

受講料が安くなりました！ ザ・ブーン講座

今回から料金を値下げしました。申し込みはクアドームザ・ブーンへ。tel(827)2301

ママとベビィのうき！うき！スイミング = 6か月～3歳のお子さんとお母さんが対象。11月22日(月)午前10時～11時。昼食付き。親子1組1,050円。先着20組

ママたちの！イキイキアクアビクスレッスン = 11月16日(火)午前11時～正午。昼食、託児付き。料金1,800円。先着20人

育児サークルへどうぞ

とんとんくらぶ = 下北手地区に住む3歳未満のお子さんご家族が対象です。11月17日(水)午前10時～11時30分、下北手児童センターで。下北手地区主任児童委員の児玉さんtel(834)7347

あおぞらキッズ = 就学前のお子さんと保護者が対象です。11月21日(日)午前10時～11時30分、外旭川児童センターで。外旭川民児協の児玉さんtel(868)1265

ぼっぼクラブ = 就学前のお子さんと保護者が対象です。12月2日(木)午前10時～正午、遊学舎大会議室で。参加費100円。申し込みは11月16日(火)・17日(水)の午後7時～9時に、ぼっぼクラブの三浦さんtel(833)4910

子育て・親育ち学習会

子育て中の保護者が対象です。11月18日(木)午前10時～正午、サンパル秋田で。テーマは「食育について」。定員20人。託児あり(有料)。申し込みはボランティア団体のSeedtel090-2954-3947

健康 万歩計



このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。



今月のドクター
大谷節哉 先生
(市立秋田総合病院
消化器内科・代謝科医長)

大腸がんと検診

大腸がんは、近年日本でも増加の一途をたどっています。これは、食生活の欧米化による動物性脂肪のとりすぎと、食物繊維の摂取不足が考えられます。進行したがんは血便や腹痛などの自覚症状をとるものがありますが、早期がんでは特有の症状はなく、早期発見の決め手は定期検診しかありません。

早期発見が生存率を高めます

大腸がん検診(免疫学的便潜血反応検査)は、有効性が十分証明されている検査で、大腸がんによる死亡を減少させるために行われています。毎年検診を受けている人は、受けていない人と比べて、大腸がんで亡くなる危険性は60%以下に減少します。

検診でがんが見つかり、治療を受けた患者さんが5年後まで生存している確率(5年生存率)は85%で、症状がでてから病院を受診して発見された患者さんの67%と比較して、明らかに良い結果がでています。

また、より早期のがんが多く発見されるので、外科的治療をしなくても内視鏡的治療で完治できる確率が高くなります。

40歳になったら、毎年検診を受けましょう

大腸がん検診では、採便された便の中に、血液が混入しているかどうかを調べます。採便方法も簡単で身体への影響はありません。2回分の便を調べますが、1回でも陽性であれば、医療機関を受診し、大腸内視鏡検査による精密検査が必要です。

早期がんの一部には便潜血反応検査による検診では発見しにくいものもあります。血便や腹痛、残便感、便が細くなる、下痢や便秘が交互に起こるなどの自覚症状があるかたや大腸がんの家族歴があるかたは要注意です。

40歳を迎えたら、毎年1回は大腸がん検診を受けましょう。



2人でTry! パパ・ママれっすん

12月11日(土) 午後1時～3時30分
市保健センター

妊娠16週～35週の妊婦さんのご夫婦が対象です。赤ちゃんのお風呂の入れ方、助産師の講話「産後の体と心の変化・育児参加の実際について」など。定員36組(申込多数の場合は抽選)。参加無料。

申し込み 往復はがきに夫婦の氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号、教室開催日時時点の妊娠週数と出産予定日を書いて、11月24日(水)(必着)まで、〒010-0976八橋南一丁目8-3 保健予防課。tel(883)1174

元気が大好き♪ 育児コーナー

育児

乳幼児健康診査

個人通知はしませんので、母子健康手帳別冊をよく読んで受診しましょう。別冊をまだお持ちでないかたは、市民課、土崎支所、新屋支所、市民サービスセンター(アルヴェ1階)へどうぞ。市保健所保健予防課tel(883)1172

4・7・10か月児健康診査 = 4・7・10か月になった日から1か月以内のお子さんを対象に、母子健康手帳別冊に記載されている市内の委託医療機関(ひがし稲庭クリニックを除く)で行っています

健診会場の地区割りが変わりました

10月から、1歳6か月児と3歳児健診の会場の地区割りが下記のとおり変わりました。ご自分の地区をもう一度ご確認ください。

なお、アルヴェおよび周辺には無料駐車場がありませんので、公共交通機関などをご利用ください。

健診会場の地区割り

地区	該当地域
中央	山王、保戸野、八橋、川尻、川元、旭南、旭北、中通、大町、南通、泉、高陽、寺内、千秋
東部	手形、手形山、旭川、新藤田、濁川、仁別、山内、蛇野、添川、柳田、下北手、太平、横森、桜、桜ガ丘、桜台、大平台、広面、東通
南部①	御所野、上北手、山手台
北部	土崎、将軍野、飯島、港北、外旭川、金足、上新城、下新城
南部②	榎山、牛島、卸野、大住、仁井田、四ツ小屋、御野場、築山
西部	新屋、勝平、茨島、豊岩、下浜、浜田、向浜

1歳6か月児健康診査 = 平成15年5月生まれのお子さんが対象です。初日は混雑しますので、地区割りを確認して対象となる日に直接会場へどうぞ。都合が悪く、受診できないかたはご連絡ください。また、2歳未満のお子さんまで受

診できますので、まだ受けていないかたもご連絡ください。当日は、母子健康手帳と別冊、バスタオルをお持ちください。受付時間は午後零時45分～1時30分。

中央地区 12月2日(木)、市保健センター **東部・南部** (左下表参照) **地区** 12月8日(水)、アルヴェ2階多目的ホール **北部地区** 12月9日(木)、土崎支所 **南部** (左下表参照) **西部地区** 12月15日(水)、市保健センター

3歳児健康診査 = 平成13年6月生まれのお子さんが対象です。初日は混雑しますので、地区割りを確認して対象となる日に直接会場へどうぞ。都合が悪く、受診できないかたはご連絡ください。また、4歳未満のお子さんまで受診できますので、まだ受けていないかたもご連絡ください。当日は、母子健康手帳別冊にある3歳児健康診査用アンケートと尿検査セット(尿を容器に採って)、母子健康手帳をお持ちください。受付時間は午後零時45分～1時30分。

北部地区 12月16日(木)、土崎公民館 **中央地区** 12月17日(金)、市保健センター **東部・南部** (左表参照) **地区** 12月21日(火)、アルヴェ2階多目的ホール **南部** (左表参照) **西部地区** 12月22日(水)、市保健センター

中期離乳食教室

生後6か月～8か月のお子さんがある保護者が対象です。月齢にあった離乳食の進め方、食品の調理法、試食、歯の手入れなど。栄養士、保健師、歯科衛生士による個別指導もあります。筆記用具、母子健康手帳、おしぼりを持ってお子さんと一緒に直接会場へ。参加無料。

とき / 11月22日(月)午前10時～11時30分と午後1時30分～3時の2回 **ところ / 市保健センター**

問い合わせ 市保健所保健予防課栄養指導担当tel(883)1175

市保健所の育児相談

保健師、栄養士が相談に応じます。11月24日(水)午前10時～午後3時30分、市保健センターで。事前に電話で保健予防課へお申し込みください。tel(883)1174

むし歯予防教室「こんにち歯」

1歳～1歳5か月のお子さんがあるかたが対象です。歯科衛生士、栄養士による歯・食事の話、個別の歯みがき指導を行います。母子健康手帳、筆記用具を持って、お子さんと一緒に直接会場へ。とき / 11月29日(月)午前10時～11時30分 **ところ / 市保健センター**

問い合わせ 市保健所保健予防課母子保健担当tel(883)1174

子ども未来センターの催し

は11月17日(水)午前9時から子ども未来センターへお申し込みください。tel(887)5340

救急救命講座 地域の子育て支援者、ボランティア、保育士などが対象です。11月25日(木)午後1時30分～4時30分、市文化会館和室で。乳幼児に対する救急救命法を学びます。無料。先着50人

ミニパンダ広場 就園前のお子さんご家族が対象です。11月29日(月)午前10時～、八橋地区コミセンで。ふれあい遊びや育児相談など。直接会場へどうぞ。駐車場の狭いので自家用車での来場はご遠慮ください

かんたんおやつ作り 1歳～3歳児とその保護者が対象です。11月30日(火)午前10時～11時30分、アルヴェ4階会議室・調理室で。保育所の栄養士・調理師・保育士と一緒に、季節の食材を使ったおやつ作り。参加無料。定員20組

みんなが主役3B体操

就園前のお子さんご家族が対象です。

訂正とおわび: 広報あきた 10月8日号育児コーナー「3歳児健康診査」の実施日に誤りがありました。訂正しておわびします(保健予防課)