



# 平成17年度第2回 地域審議会を開催

問い合わせ 地域振興局総務課  
tel(866)2785

今年度2回目の河辺・雄和地域審議会を開催します。今回は、市議会の7月定例会の状況などについて話し合います。傍聴は自由です。直接会場へどうぞ。

**河辺** 8月10日(水)午後2時～  
河辺総合福祉交流センター

**雄和** 8月8日(月)午後2時～  
雄和農村環境改善センター



先生の話に集中!



みんな笑顔でハイチーズ!



## “河辺せせらぎ塾”開講! まだまだ現役、 好奇心が尽きません

6月30日、河辺公民館で「河辺せせらぎ塾」が開講しました。

これは、河辺に住む60歳以上のかたを対象にしたもので、塾名は、旧河辺町のキャッチフレーズ「せせらぎの町かわべ」から名付けられました。

初日のテーマは「生涯学習」。秋田県生涯学習センターの講師の話は、政治・経済の話題から地域のボランティア活動の身近な事例まで多岐にわたり、参加した皆さんの目は、知的好奇心で輝いていました。

受講者は随時募集しています。詳しくは河辺公民館へお問い合わせください。tel(882)5311

今後の日程

開催日	講座内容
7月27日(水)	最近流行の詐欺・悪徳商法に注意
9月13日(火)	グラウンドゴルフ体験
10月13日(木)	キノコと野草について
12月12日(月)	高齢者の健康づくり(若返り健康法)
2月8日(水)	公民館利用サークルの紹介

## 雄和中で「いのちの大切さ」体験学習 赤ちゃんの笑顔に みんなメロメロ!?

6月30日、雄和中学校体育館に集まった生徒57人の前に、3人の赤ちゃんがお母さんたちとやって来ました。3年生を対象にした体験学習のためです。

初めに生徒たちは、助産師さんの話を聞きながら、3か月から10か月の胎児の人形を抱いてみました。3か月の人形を抱いたときは、単に「小さい」という感想でしたが、7か月、10か月になると、「人間の赤ちゃんみたいな重みがする」と実感がわいたようでした。続いてお母さんたちが、赤ちゃんへの思いを話しました。愛情あふれるその話に「自分が生まれてきて良かった」と感じた生徒もいました。

そしていよいよ赤ちゃんとのふれあいタイム。生徒たちは、赤ちゃんに近づくだけで、なかなかふれることができません。それでも赤ちゃんの笑顔に誘われて一人が思い切って抱くと、後は取り合い。抱っこする姿は、どの生徒もさまになっていました。これならみんな、立派なお父さん、お母さんになること間違いなしですね。



せせらぎ塾生の  
藤原敏雄さん

### 次からも楽しみです

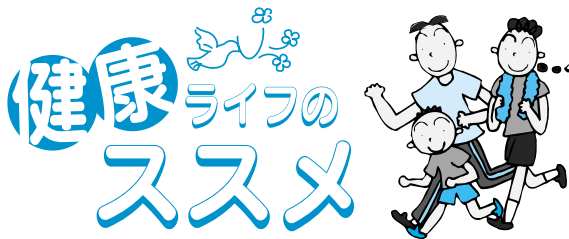
先生の分かりやすい話にとても感心しました。これからの講座では「キノコと野草について」が楽しみです。秋の農繁期と重ならないか心配です。いっしょに学ぶ塾生が、もっと増えれば、楽しさも増えますね。

### 赤ちゃんってすごい

妹や親戚の子の相手をしているので、抱くのは慣れているかな。赤ちゃんの前では、友だちや先生が、普段見せない笑顔になっていたのにびっくり。赤ちゃんの存在感の大きさを改めて感じました。



保育体験をした  
足利知扇さん



## ご存じですか？ 保健推進員

地域の健康づくりを進めるため、市内45地区に保健推進員が設けられ、町内から選ばれた約1,500人の保健推進員のみなさんが、各地区ごとに特色のある活動をしています。

おもにこんな活動をしています！

- ・ コミセンや公民館などで、料理教室や健康講話会などを開催しています。
  - ・ 子育て学級や子どもの健全育成に関する講話会を開催しています。
  - ・ 高齢者の健康づくりや体力づくりを支援しています。
- みなさんのお宅に、保健推進員から健康診査や各種教室のお知らせが回覧されています。家族みんながいきいき暮らせるよう、ぜひご参加ください！

## 川尻地区保健推進員会 “食ッ食教室”で 美味しく健康に！



川尻地区保健推進員会で「うん、良い味！」は、健康教室や健康診査の周知などさまざまな活動をしています。特に人気なのが料理教室で、女性向けの「食ッ食教室」と「男性向け料理教室」があります。

6月15日に市保健センターで行われた「食ッ食教室」を訪ねてみると、保健推進員と地域のみなさんが、真剣かつ和気あいあいに料理をしていました。今回のテーマは減塩。生活習慣病の予防にも役立つ、健康的なメニューです。参加した皆さんは、できあがった料理を食べながら帰ったら近所の人に教えてあげなくちゃ」と話していました。



上村恵美さん

会長の上村恵美さんは保健推進員活動について、「何をするにも、楽しんでするのが一番です。みんなが健康に長生きしてほしいなと思ってがんばっています」と、これまた楽しそうに話してくれました。

問い合わせ 保健予防課tel(883)1176

## 健康 はつらつ情報

### いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。参加無料。お気軽にどうぞ。

**健康呼吸法** = 8月3日(水)午前10時～正午、八橋老人いこいの家で。直接会場へどうぞ。tel(862)6025

**バス遠足** = ユフォーレで水中運動など。9月14日(水)午前9時～午後4時30分。先着30人。申し込みは8月3日(水)午前9時から飯島老人いこいの家へ。tel(845)3692

### 骨粗鬆症予防教室

20歳以上で、2日間受講できるかたが対象です。講話、運動指導、調理実習など。参加無料。定員30人。  
とき / 8月19日(金)午後1時～3時、26日(金)午前10時～午後3時  
ところ / 市保健センター

申し込み 7月19日(火)から保健予防課栄養指導担当tel(883)1175

### サンライフ秋田の講座

会場はサンライフ秋田。申し込みは、が随時、が7月16日(土)午前

## 健康づくり月間の 標語を募集！

### 今年のテーマは「こころの健康づくり」

10月は、健康づくり運動を強化する「健康づくり月間」です。そこで、今年の運動をいっそう促進する啓発標語を募集します。最優秀作品(1点)と入選作品には記念品を贈呈。これは！と思うあなたの作品をお待ちしています。

#### 申し込み

8月19日(金)(当日消印有効)まで、はがきかEメールに、標語(1作品・未発表に限る)、住所、氏名、電話番号を書いて、〒010-0976秋田市八橋南一丁目8-3 市保健所保健総務課  
Eメール ro-hlmn@city.akita.akita.jp tel(883)1170

10時から。tel(863)1391

**マタニティピクス教室** = 妊娠14週目から38週目までのかたが対象です。8月5日(金)・19日(金)・26日(金)午後1時15分～3時。受講料3,600円。先着20人

**水泳教室** = 20歳以上の初心者が対象です。7月29日(金)、8月5日(金)・19日(金)・26日(金)、午後7時～8時30分。受講料3,360円。先着30人

### ザ・ブーンかきげんていきょうしつの夏季限定教室

いずれも18歳以上のかたが対象です。料金各3,150円(入館料込み)。定員各20人。

水泳 = 7月25日(月)から8月22日(月)

までの毎週月曜日、午後7時～8時  
**アクアピクス** = 7月26日(火)から8月23日(火)までの毎週火曜日、午後7時～7時45分  
**水中歩行** = 7月27日(水)から8月24日(水)までの毎週水曜日、午後7時～8時

申し込み クアドーム ザ・ブーン  
tel(827)2301

### 市保健所の食生活相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事について、栄養士が相談に応じます。8月16日(火)午前10時～午後2時30分、市保健センターで。電話などで、保健予防課へ予約が必要です。tel(883)1175