

# 健康ライフの ススメ

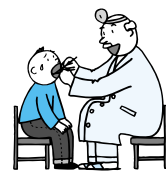
## むし歯や歯周病を予防して 生涯、自分の歯で生活しよう!

歯が健康であることは、食事や会話を楽しむといった、生活の質を確保するためにも重要です。

歯をなくす原因となるむし歯や歯周病を予防し、生涯にわたって自分の歯を20本以上持ち続けることをめざしましょう。 保健予防課TEL(883)1172

## 次の症状があるかたは受診をお勧めします

- ▶ 朝起きたとき、口の中がネバネバしてすっきりしない
- ▶ 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる
- ▶ 歯が浮く感じがしたり、むずむずする
- ▶ 歯垢や歯石がついている
- ▶ 歯を磨くと血が出る

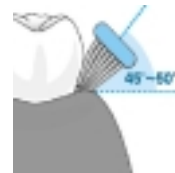


## 正しく歯を磨いていますか？

「磨けている」と「磨いている」は別のことです。正しい磨き方をおぼえましょう。力を入れすぎず、えんぴつを持つようにして、小刻みに動かします。

## 歯みがきのポイント

- ▶ 歯ブラシの毛先を45～50度の角度で、歯と歯ぐきのさかい目に当てましょう
- ▶ 軽い力で振動させるように、一か所で小刻みに10～20回程度動かしましょう
- ▶ 1日1回は念入りな歯みがきを実行しましょう  
就寝前がいちばん効果的です



## 乳がん検診の申し込みを 10月7日(金)まで延長

乳がん検診の申し込みを10月7日(金)まで延長します。先着順ですので、希望するかたは下記のマンモグラフィ撮影日程を参考にお早めにお申し込みください。詳しくは保健予防課へお問い合わせください。

市保健所保健予防課TEL(883)1172

### 対象

40歳以上で偶数歳の女性(平成18年3月31日現在)  
妊娠しているかた、妊娠の可能性のあるかたは受けられません。

### 料金

40歳代のかた...2,500円  
50歳以上のかた...2,000円  
次のかたは無料です  
▶ 76歳以上のかた ▶ 生活保護世帯のかた  
▶ 市民税非課税世帯のかた

### 申し込み

右の申込書に記入して、封書で10月7日(金)まで下記へ郵送してください。電話では受け付けません。  
〒010-0976秋田市八橋南一丁目8-3  
秋田市保健所保健予防課検診申し込み係

### 申込後の流れ

乳がん検診の受診券が届きます  
受診券に同封の医療機関一覧から「視触診検査」をする医療機関を予約します  
受診券に記載した日程で「マンモグラフィ撮影」を行います  
予約した医療機関で視触診検査を受診します  
検査結果が後日郵送で届きます

## マンモグラフィ撮影日程

朝 ▶ 9:00～10:00 午前 10:30～11:30 昼  
13:00～14:00 午後 14:30▶15:30

### 受付時間

### 撮影場所 (かっこ内は申込用紙記載の略名)

市保健センター(保健) ▶ 9月26日(月)・27日(火)  
10月3日(月)・4日(火)・6日(木)・11日(火)～13日(木)・17日(月)・18日(火)・24日(月)～28日(金)・31日(月)  
総合保健事業団血液センター隣(大川反) ▶ 9月28日(水)・29日(木) 10月5日(水)・14日(金)  
あきた乳腺クリニック(あきた乳腺) ▶ 10月31日(月)まで、水・日・祝日を除く毎日。ただし土曜日の14:30以降はありません  
中通健康クリニック(中通健康) ▶ 昼と午後のみ。午後は14:00～15:30。10月31日(月)まで、木・土・日・祝日を除く毎日  
市立秋田総合病院(市立病院) ▶ 昼のみ(12:45～14:00)。10月31日(月)までの毎週月・水・金曜日(祝日は除く)

## マンモグラフィ撮影申込用紙

\* 保健予防課へ郵送してください

住所	秋田市		
氏名	明大昭	日生	
生年月日	平成18年3月31日現在)	自宅・携帯・勤務先	( )
日にち	時間帯・撮影場所(で囲んでください)		
月 日	朝・午前・昼・午後 希望なし	保健・大川反・あきた乳腺・中通健康 市立病院	中通健康
月 日	朝・午前・昼・午後 希望なし	保健・大川反・あきた乳腺・中通健康 市立病院	中通健康
月 日	朝・午前・昼・午後 希望なし	保健・大川反・あきた乳腺・中通健康 市立病院	中通健康
希望日程			

ご記入いただいた3つの希望日時・場所から決定させていただきます。  
記入された3つの希望日程で受けられない場合、ほかの希望日程を伺いますので、必ず日中に連絡可能な電話番号を記入してください。



乳がん検診の申し込みをしたかたへ = 申込書をはがきに貼って郵送したかたで、保健予防課に届く前にはがれ落ちてしまったかたがいらっしゃいます。8月23日に中央郵便局管内で投函したかたで心当たりのあるかたはご連絡ください。TEL(883)1172

# 育児



遊びに  
来場  
に  
ねに  
！

**とき** 9月28日(水)午前10時～11時

**ところ** セリオンプラザ多目的ホール

就園前のお子さんご家族が対象です。親子で楽しむ手遊びや体操など。参加無料。直接会場へ。午前9時30分から手作りおもちゃで自由に遊べます。

**問い合わせ** 子ども未来センターTEL(887)5340

## 子ども未来センターの催し

就園前のお子さんご保護者が対象。無料。直接、アルヴェの子ども未来センターへ。TEL(887)5340

**親子のふれあい広場** 時間はいつでも午前10時～10時30分。

よちよち広場(0～1歳)▶10月6日(木)・20日(木)

びよんびよん広場(2～3歳)▶10月13日(木)・27日(木)

**つくっちゃオ** 家庭にある身近な材料で楽しく工作。10月7日(金)・21日(金)、午前10時～11時

## 保育所で遊びませんか

**保育所開放** 0歳～5歳の親子が対象です。時間は午前9時45分～11時。直接各保育所へどうぞ。

川尻・保戸野・港北・寺内・川添・雄和中央・新波▶9月20日(火)  
川口・手形第一▶9月27日(火)

**離乳食試食会** 上記の保育所開放に合わせ、手形第一保育所で9月27日(火)に実施します。申し込みは9月20日(火)から手形第一保育所へ。TEL(834)0766

**青空保育** お子さんを公園で遊ばせながら、お母さん同士や保育士と、日ごろの悩みなどを話しませんか。時間は午前10時10分～10時50分。雨天中止。直接会場へどうぞ。各公園には駐車場がありませんのでご注意ください。

土崎保育所TEL(845)1571▶9月20日(火)、琴平第一街区公園

手形第一保育所TEL(834)0766▶9月21日(水)、手形街区公園

新波保育所TEL(887)2014▶9月22日(木)、園庭

雄和中央保育所TEL(886)2595▶9月22日(木)、園庭

川添保育所TEL(886)2139▶9月22日(木)、園庭

泉保育所TEL(823)1626▶9月27日(火)、秋操近隣公園

河辺中央保育所TEL(882)3056▶9月27日(火)、園庭

寺内保育所TEL(863)6253▶9月27日(火)、八橋イサノ街区公園

**こんにちは赤ちゃんルーム** 将来のお父さん・お母さんなどが対象です。保育体験と離乳食の試食会。申し込みは9月20日(火)から各保育所へどうぞ。

川口保育所TEL(832)4582▶9月22日(木)

川添保育所TEL(886)2139・雄和中央保育所TEL(886)2595・新波保育所TEL(887)2014▶9月27日(火)

**親子サロン** お子さんを遊ばせながら、ママ同士でおしゃべりしましょう。9月22日(木)午前10時～11時30分、川尻保育所で。申し込みは9月20日(火)から川尻保育所TEL(823)3254

## 離乳食教室へどうぞ

生後4～10か月のお子さんの保護者が対象です。お子さんも一緒にどうぞ。離乳食の進め方、食品の調理法、試食、歯のお手入れなど。筆記用具、母子健康手帳、おしぼりを持って、直接会場へ。無料。保健予防課TEL(883)1175

とき / 9月29日(木)午後1時30分～3時(受付は午後1時～)

ところ / 雄和公民館

## 移動おもちゃライブラリー

9月29日(木)午前10時～11時30分、飯島児童センターで。楽しいおもちゃがいっぱい！ 具合の悪いおもちゃの修理や育児相談も。参加無料。問い合わせはオリブ園TEL(828)7750

## 北・ら・らキッズ

就園前のお子さんとお母さんが対象です。10月5日(水)午前9時30分、北部公民館集合。バスで大森山動物園へ。先着20組。お母さんの入園料500円が必要です。昼食と敷物をお持ちください。申し込みは、9月20日(火)午前9時から北部公民館TEL(873)4839

## 育児サークル・とんとんくらぶ

下北手地区の3歳未満のお子さんが対象です。9月21日(水)午前10時～11時30分、下北手児童センターで。直接会場へ。主任児童委員の川村さんTEL(834)9427

## 児童手当を受けているかへ

平成17年6月以降に勤務先を退職し、まだ市民課に連絡していないかたは、至急ご連絡を。連絡が遅れると、手当を返納していただく場合もあります。TEL(866)2072

## 幼稚園の園児募集

市内の私立幼稚園では、10月1日(土)から、平成18年度の入園児を募集します。平成18年4月1日現在で満3歳～5歳のお子さんが対象ですが、年度途中で満3歳になるお子さんも入園できます。

募集人数など詳しくは各幼稚園にお問い合わせください。

幼稚園名	電話番号
秋田 高陽青柳町	(862)3542
秋田経法大附属 茨島四丁目	(823)4540
秋田経法大附属さくら 下北手桜	(834)2957
秋田市旭川 泉東町	(868)3700
秋田 聖使 保戸野中町	(862)4880
秋田 太陽 大住三丁目	(839)0311
秋田 東通三丁目	(832)1432
新屋 新屋扇町	(828)2119
飯島 飯島鼠田三丁目	(846)2036
追分 湯上市天王字長沼	(873)2611
勝平 新屋松美が丘東町	(863)6227
けやき平 飯島字前田表	(845)7985
港北 土崎港北三丁目	(845)0342
御所野 御所野元町五丁目	(826)1005
こまどり 横森五丁目	(834)0968
山王 山王中園町	(862)2223
下北手 下北手松崎字大巻	(834)7138
将軍野 将軍野青山町	(845)6724
聖霊女子短大付属 南通みその町	(835)5692
外旭川 外旭川字堀ノ目	(868)3400
高清水 将軍野南一丁目	(845)0781
土崎 土崎港中央四丁目	(845)1297
土崎カトリック 土崎港南三丁目	(845)1786
手形山 手形山東町	(832)9210
なかよし 旭北寺町	(824)3117
仁井田 仁井田町三丁目	(839)2048
ひかり 泉中央三丁目	(863)4228
聖園学園短大附属 保戸野すわ町	(823)2695
四ツ小屋 四ツ小屋字下当場	(839)2734
ルーテル愛児 新屋表町	(828)3038
わかば 山王三丁目	(863)8632
和田 河辺和田字和田	(882)2167