

食中毒にご注意!

衛生検査課 (883)1181

山菜採りや釣りなど、自然を楽しむには絶好の季節。でも、毒を持つ植物や、寄生虫が入り込んでいる魚や貝を食べてしまうと大変なことに…。自然の恵みにもトゲがあることを忘れずに。

魚の寄生虫に気を付けて!

ブラックバス、鮎、ウグイなど、寄生虫が多い淡水魚は、刺身などの生食は避け、加熱調理を! 内臓の寄生虫が筋肉に移ることがあるので、鮮魚はなるべく早く内臓を取り除きましょう。川魚を調理する際、目に見えない寄生虫が、まな板などの調理器具を介して感染することがあります。手をよく洗うのはもちろん、調理器具もよく洗い、熱湯で消毒しましょう。

あいまいな知識で山菜を食べない

食用だと確認できない植物は絶対に食べない! 正しい知識、鑑別法は専門家の指導を受けよう。山菜採りでは、有毒植物が混ざらないよう注意!

健康

あなたのとなりに
元気な笑顔♪



トリカブト(猛毒)

シドケ(食用)



健康 はつらつ情報

いきいきサロン

65歳以上のかたが対象。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へ。
ヨガ教室▶5月19日(月)、八橋老人いこいの家で。(862)6025

演歌・歌謡教室▶5月20日(火)、大森山老人と子どもの家で。(828)1651

民謡手踊り教室▶6月5日(木)、飯島老人いこいの家で。(845)3692

ムエダイエットでシェイプアップ

30歳代までのかたが対象。ムエタイを取り入れたエクササイズ。無料。
日時/5月27日(火)、6月4日(水)・10日(火)、午後7時～8時30分
会場/サンパル秋田 定員/先着15人
申し込み 5月19日(月)午前9時から市勤労青少年ホーム (824)5378

無料成人歯科相談

歯周病やむし歯など、歯の健康の相談に歯科衛生士が応じます。5月29日(木)午前9時30分～正午、市保健センターで。申し込みは、市保健所保健予防課へ。(883)1174

無料エイズ検査・相談

6月1日～7日ば HIV検査普及週間です。相談や検査は、匿名・無料でできます。検査は予約制で、採血後1時間程度で結果がわかります。
日時/6月6日(金)午後5時50分～7時 会場/市保健所 定員/15人
検査の予約 市保健所健康管理課 (883)1180

ねむの木学級へどうぞ

身体に軽い不自由を感じるかたとその家族が対象です。仲間と交流を深めよう。6月12日(木)から11月まで毎月1回、午後2時～3時30分、土崎公民館で。無料。申し込みは、5月19日(月)から土崎公民館 (846)1133

市保健所の健康判定

食習慣、生活習慣、運動習慣などについて、栄養士や保健師などが個別にアドバイス。運動の実技指導も。無料。
対象/20歳以上のかた
日時/6月5日(木)・19日(木)、午後1時～5時 会場/市保健センター
申し込み 市保健所保健予防課 (883)1175

スポーツを楽しもう

ゲートボール 日時/5月30日(金)・6月2日(月)、午前10時30分～正午
会場/八橋運動公園の健康広場
保険料/1日30円 定員/先着各30人
申し込み/5月19日(月)午前9時からスポーツ振興課 (866)2247

下半身を鍛える運動 対象/20歳以上で運動制限がないかた 日時/6月4日(水)・9日(月)・17日(火)・27日(金)、午前10時～11時 会場/秋田テルサ
参加費/1回630円 定員/各16人
申し込み/5月17日(土)午前10時から秋田テルサ (826)1800

初心者水泳教室 対象/19歳以上
日時/6月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)、午前10時55分～午後零時25分 会場/サンライフ秋田
受講料/3,500円 定員/先着25人
申し込み/5月19日(月)午前10時からサンライフ秋田 (863)1391

8人制バレーボール 日時/6月11日(水)・30日(月)午前10時～正午、6月17日(火)午後1時30分～3時30分、6月27日(金)午後7時～9時 会場/市立体育館サブアリーナ
保険料/1日30円 定員/先着各30人
申し込み/5月28日(水)午前9時からスポーツ振興課 (866)2247

弓道教室 対象/高校生以上
日時/6月14日(土)から8月23日(土)までの毎週水・土曜日に21回、午後1時～3時 会場/一つ森公園弓道場
受講料/4,000円 定員/先着20人
申し込み/5月19日(月)午前9時からスポーツ振興課 (866)2247

秋田市卓球選手権大会(一般) 日時/6月15日(日)午前9時～ 会場/市立体育館
参加費/一般単、レディース(30歳以上)とも800円 申し込み/6月5日(木)まで秋田市卓球連盟の細谷さん 090-2958-2441

南部地区ピニールバレーボール大会 対象/南部公民館管内の町内(8人制、男性は2人まで) 日時/6月22日(日)午前8時30分～ 会場/四ツ小屋・御所野小学校体育館
参加費/1チーム1,500円 申し込み/6月10日(火)まで南部公民館 (832)2457

はり・きゅう・マッサージの受療券

後期高齢者医療制度(長寿医療制度)の被保険者のかたに、はり・きゅう・マッサージの受療券(1回につき800円分の券が12枚)をさしあげます。詳しくは、介護・高齢福祉課へ。(866)2095

申し込み▶後期高齢者医療被保険者証を持って、6月2日(月)から、介護・高齢福祉課、アルヴェ市民サービスセンター、土崎・新屋支所、河辺・雄和市民センター、岩見三内・大正寺連絡所へ。