



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。無料。直接会場へ。
演歌・歌謡 6月17日(水)、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651
西馬音内盆踊り 6月18日(木)、雄和ふれあいプラザで。持ち物は足袋、羽織(あるかた)。☎(886)5071

健康いきいきクラス

65歳以上のかたなどが対象です。低体力のかた向けの運動。直接会場へ。
日時／6月16日(火)から毎週火曜日、午前10時～10時45分
会場／遊学舎 **参加費**／700円
●問い合わせ 6月10日(水)から、NPO法人スポーツクラブあきたの加藤さん☎090-4556-8719

ザ・ブーンけんこうこうざの健康講座

申し込みは、クアドームザ・ブーンへどうぞ。☎(827)2301
健康講座 開講日は6月の火・水・金曜日。アクアビクス、水中歩行、初級・中級・上級水泳を受講できます(日にちや時間によってメニューが違います)。全日程受講可能なフリーコースが4,000円、1日体験コースが550円(いずれも入館料別)。
バス送迎付健康講座 開講日は6月の金曜日。午前が水中歩行、午後は初級の水泳。秋田駅東口からのバス送迎(午前9時45分秋田駅発、午後3時秋田駅着)、ザ・ブーンの入館料込みで、1,050円。

吹き矢体験教室ふ や たいけんきょうしつ

参加無料。直接会場へどうぞ。
日時／6月17日(水)午後2時～4時
会場／八橋地区コミセン体育館
●問い合わせ 楽しく吹き矢の谷口さん☎(867)1219

ターゲット・バードゴルフを楽しもうたの

体験教室 **日時**／6月13日(土)・20日(土)、午前10時～正午
会場／一つ森公園多目的広場 **参加費**／無料 **申し込み**／6月11日(木)まで秋田市ターゲット・バードゴルフ協会の大沼さん☎(837)2143
交流大会 **日時**／7月4日(土)午前

9時45分～午後2時30分 **会場**／県立中央公園 **参加費**／1,000円 **定員**／72人 **申し込み**／6月17日(水)まで県立体育館☎(862)3782

初心者しょしんしゃ すいえいきょうしつの水泳教室

対象／19歳以上のかた **日時**／6月19日(金)・26日(金)、7月3日(金)・10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20人
●申し込み 6月8日(月)午前10時からサンライフ秋田☎(863)1391

バドミントン講習会こうしゅうかい

女性が対象。受講無料。ラケットと運動靴を持って直接会場へ。初心者へは、ラケットをお貸しします。詳しくは秋田県レディースバドミントン連盟の樋渡さんへ。☎(868)1578
日時／6月29日(月)午前10時～正午 **会場**／県スポーツ科学センター

卓球大会たつきゅうたいかいへどうぞ

秋田市卓球選手権大会兼県民スポーツ選手会 種目は一般男女単。
日時／7月4日(土)午前9時～ **会場**／市立体育館サブアリーナ **参加費**／800円 **申し込み**／6月25日(木)まで、秋田市卓球連盟の細谷さん☎090-2958-2441
秋田市レディース卓球交流会 種目はダブルス(パートナーは抽選)。
日時／7月7日(火)午前9時～ **会場**／市立体育館 **参加費**／600円 **申し込み**／6月17日(水)まで、秋田市卓球連盟の佐藤さん☎(847)1920

さわやかレディースあきたスポレク祭まい

太極拳やニュースポーツなど。昼食(350円)の注文も受け付けます。
日時／7月7日(火)午前10時～午後3時 **会場**／市立体育館 **参加費**／500円
●申し込み 電話かファクスで、6月30日(火)まで、秋田市女性のスポーツ愛好者連絡協議会の川村さん☎・ファクス(889)8262

市保健所しほけんじょ むりょうそうだんの無料相談

成人歯科相談 歯科衛生士が、歯周病やむし歯など、歯の健康の相談に応じます。**日時**／6月24日(水)午前9時30分～正午 **会場**／市保健センター **申し込み**／市保健所保健予防課☎(883)1174

食生活健康相談 肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事について、栄養士が個別に相談に応じます。**日時**／6月24日(水)午前10時～午後2時30分 **会場**／市保健センター **申し込み**／市保健所保健予防課

☎(883)1175

肝炎ウイルス検査かんえん けんさ

市保健所では、B型・C型の肝炎ウイルス検査を行っています。検査は無料です。検査日はお問い合わせください。詳しくは、市保健所健康管理課へどうぞ。☎(883)1180
実施日／月1回、午前9時～10時(予約制) **会場**／市保健所

市立病院しりつびょういん こきゅうきょうしつの呼吸教室

小児ぜん息について、小児科医師などが話します。6月20日(土)午前10時～正午、市立秋田総合病院1階外来ホールで。参加無料。直接会場へ。詳しくは、市立秋田総合病院リハビリテーション科へ。☎(823)4171

市保健所しほけんじょ しょくせいかつこうざの食生活講座

受講無料。申し込みは6月9日(火)から保健予防課へ。☎(883)1175
男性のための食生活講座 高齢期の食生活と、簡単な調理法を学びます。**対象**／65歳以上の男性 **日時**／6月19日(金)午前10時～午後1時30分 **会場**／市保健センター **定員**／32人
女性のための食生活講座 高齢期の食生活と、骨粗しょう症の予防について学びます。調理実習も。**対象**／65歳以上の女性 **日時**／7月1日(水)午前10時～午後1時30分 **会場**／市保健センター **定員**／32人

在宅介護者のつどいざいたくかい ごしゃ

寝たきりや認知症のかたなどを家庭で介護しているかたの集まりです。6月18日(木)午後1時30分～3時、市保健センターで。無料。直接会場へ。詳しくは、在宅介護者のつどい代表の廣田さんへ。☎(863)0935

乳がん術後下着にゅう じゅつごしたぎ しちやくかいの試着会

乳がん患者、乳がんの術後下着を試着したいかたが対象です。参加無料。**日時**／6月13日(土)午前10時～午後4時 **会場**／秋田赤十字病院2階
●申し込み 秋田赤十字病院相談支援センター☎(829)5000(内線2181) Eメール archosp@mail.goo.ne.jp



ポリオ 予防接種

★ポリオ…「小児マヒ」とも呼ばれ、ポリオウイルスによっておもに手足に麻痺を起こす病気です。国内での感染は報告されていませんが、インド、アフリカなどでは現在も流行しています。これらの地域で日本人が感染する可能性があるため、予防接種を受けておくことが大切です。

ポリオワクチンは、生後3か月から7歳6か月までの間に41日以上の間隔をおいて2回飲んで完了します。医師の診察もありますので、必ず保護者がお連れください。投与を受ける場合は保護者の署名が必要です。

また、市でお配りした「予防接種と子どもの健康」をお持ちのかたは、それを読んでからお越しください。ワクチン投与前後30分は、飲食しないでください。

※1歳以上で2回目のポリオワクチンを受けるかた…先に「麻しん風しんワクチン」を受け、27日以上の間隔をあけてからポリオの予防接種を受けてください。

受付時間▶ 午後1時30分～2時15分

用意する物▶ 母子健康手帳、ポリオ予診票

※予診票は母子健康手帳別冊に折り込んであります。受診当日に記入し、別冊から切り離してお持ちください。予診票をお持ちでないかたには、当日会場でさしあげます。

受けられないお子さん

- ▶ 熱がある ▶ 下痢をしている
 - ▶ 重い急性疾患にかかっている ▶ 予防接種でアナフィラキシー(※)を起こしたことがある
 - ▶ その他医師が不適当と判断した場合
- ※アナフィラキシー…通常、接種後30分以内に起こるひどいアレルギー反応。発汗、じんま疹が出る、吐き気、息が苦しい、ショック状態になるなどの症状があります。

医師と相談が必要なお子さん

- 次のいずれかに該当するお子さんは、予診する医師の参考として診断書が必要な場合があります。あらかじめ主治医とご相談ください。
- ▶ 心臓疾患・腎臓疾患・肝臓疾患・血液疾患・発育障害などで治療や指導を受けている
 - ▶ 何らかの予防接種後2日以内に発熱・発疹・じんま疹などアレルギーを思わせる異常があった
 - ▶ 予防接種接種液の成分(抗生物質、安定剤に使うゼラチン)に対してアレルギーがあるとされたことがある
 - ▶ けいれんを起こしたことがある
 - ▶ 免疫状態の異常を指摘されたことがある。また、近親者に先天性免疫不全症のかたがいる

会場	日程	対象地区
市保健所	7月2日(木)	山王、中通、南通、東通、横森、新藤田川元、川尻
	7月10日(金)	千秋、保戸野、高陽、大町、手形、手形山旭川、太平、山内、仁別
	7月14日(火)	八橋、濁川、添川、桜、桜が丘、桜台、大平台
	7月22日(水)	泉、檜山、旭南、旭北、茨島、卸町、上北手、山手台
	7月28日(火)	将軍野、外旭川、寺内、広面
	7月30日(木)	各会場で受けられなかったかた
アルヴェ4階	7月16日(木)	秋田駅周辺
土崎支所	7月3日(金)	土崎港、港北
	7月15日(水)	将軍野、飯島、下新城、上新城、金足
西部市民サービスセンター	7月8日(水)	新屋北部(勝平小学校区)
	7月17日(金)	新屋南部(日新小学校区)、浜田、豊岩、下浜
東部公民館	7月29日(水)	広面、柳田、蛇野、下北手
南部公民館	7月23日(木)	牛島、大住、仁井田
	7月1日(水)	御所野、四ツ小屋
御野場地域センター	7月7日(火)	仁井田、御野場
	7月24日(金)	河辺
雄和公民館	7月9日(木)	雄和

※会場を変更する場合があります。変更した場合は、次号の広報あきたでお知らせします

※指定日にお子さんの年齢が3か月未満の場合、3か月になった日以降の会場を受けてください

※河辺・雄和地区以外は駐車場が狭いです(東部公民館はなるべく車以外でお越しください。アルヴェの駐車場は有料)

●他の予防接種との間隔

- ▶ **三種混合・二種混合・B型肝炎・日本脳炎・インフルエンザ、ヒブ(Hib)の予防接種を受けたお子さん**…6日以上の間隔をあけてポリオを受けてください
- ▶ **BCG・麻しん・風しん・水痘・おたふくかぜの予防接種を受けたお子さん**…27日以上の間隔をあけてポリオを受けてください
- ▶ **今回、ポリオを受けるお子さん**…接種後、他の予防接種まで27日以上の間隔をあけてください
- ▶ **生後3か月～5か月でBCG未接種のお子さん**…先にBCGの接種を受けてから、27日以上の間隔をあけてポリオを受けてください

問い合わせ 市保健所健康管理課 ☎(883)1179

昭和50～52年生まれのかたへ

昭和50～52年生まれのかたは、ポリオの免疫を持っている割合が、他の年齢層に比べて低いことがわかっています。右記の場合は、再度、ポリオワクチンの予防接種を受けることをおすすめします。

問い合わせ 市保健所健康管理課 ☎(883)1179

家庭内のお子さんがポリオ予防接種を受ける時期…まれにポリオの予防接種を受けたお子さんから家庭内感染することがあるので、お子さんと同時期に

ポリオウイルス常在国に渡航するとき…インド、アフリカ諸国など

申し込み

この予防接種は、任意の予防接種(有料)です。実施日は下記のとおり。各病院に直接お申し込みください。

- 市立秋田総合病院 ☎(823)4171 ▶ 毎月第3月曜日(第3月曜日が閉院日の場合は第4月曜日)
- 秋田組合総合病院 ☎(880)3000 ▶ 毎月第3木曜日

