

乳がん検診 子宮頸がん検診

クーポン券で無料受診



見本

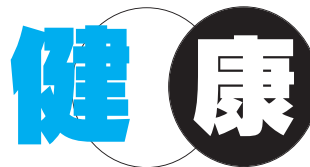
国の補正予算による「女性特有のがん対策」として、下表の対象者に、子宮頸がん検診や乳がん検診を無料で受けることができる「クーポン券」と「検診手帳」を7月にお送りしました。全国で年間1万人以上の女性が、がんで亡くなっています。がんは進行により治癒率が下がり、恐いのは「進行に気づいていない」状態です。早期発見のため検診を受けましょう！

無料クーポン券の対象年齢(今年4月1日現在)	
子宮頸がん検診	20歳、25歳、30歳、35歳、40歳
乳がん検診	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳

* 6月30日現在、秋田市に住民登録しているかたが対象です。

問い合わせ 市保健所保健予防課 ☎(883)1176

● — あなたのとなり
元気な笑顔



健康

はつらつ情報



いきいきサロン・太極拳

たいきょくけん

65歳以上のかたが対象です。9月3日(木)午前10時～正午、飯島老人いこいの家で。参加無料。直接会場へ。
●問い合わせ 飯島老人いこいの家 ☎(845)3692

夏季スピードスケート教室

きょうしつ

小・中学生が対象。ローラースケートを使った練習など。1回だけの参加も可。申し込みは、9月開催は9月2日(水)まで、10月開催は、9月30日(水)まで、秋田県スケート連盟の島本さんへ。☎090-3019-4785
日時/9月5日(土)・12日(土)・19日(土)、10月3日(土)・10日(土)・17日(土)、午後5時～7時 会場/県立スケート場駐車場 保険料/500円

スポーツを楽しもう！

たの

保険料1日30円。先着各日30人。申し込みは、8月25日(火)午前9時からスポーツ振興課へ。☎(866)2247
ターゲットバードゴルフ▶9月3日(木)・17日(木)、午前10時～正午、八橋運動公園の健康広場で
吹き矢▶9月4日(金)・7日(月)、午前10時～正午、9月16日(水)午後1時30分～3時30分、9月29日(火)午後7時～9時、市立体育館で
グラウンドゴルフ▶9月16日(水)・30日(水)、午後5時～8時、八橋運動公園の健康広場で

健康で美しい体に

けんこう うつく からだ

リフレッシュ健康体操 20歳以上の女性が対象。日時/9月1日(火)・8

日(火)・15日(火)、午前10時～正午
会場/西部市民サービスセンター
参加費/無料 定員/20人 申し込み/8月24日(月)午前9時から西部市民サービスセンター ☎(826)9004
ビューティースリムクラス

20歳～64歳のかたが対象です。運動の実技指導、調理実習など。日時/9月7日(月)・18日(金)・28日(月)、10月5日(月)、午前9時30分～正午(初日は午後1時30分まで)
会場/サンパル秋田 参加費/無料 定員/30人 申し込み/8月24日(月)から保健予防課 ☎(883)1175
リフレッシュ&シェイプアップ
ダイエットに効果的なストレッチとダンス。無料。先着15人。対象/39歳以下のかた 日時/9月16日(水)・25日(金)、10月2日(金)、午後7時～8時30分 会場/サンパル秋田 申し込み/8月24日(月)午前9時から市勤労青少年ホーム ☎(824)5378

健康講演会

けんこうこうえんかい

知ろう防ごう食中毒(腸管出血性大腸菌) 日時/8月28日(金)午後2時30分～4時30分 会場/市保健所
参加費/無料 定員/80人
申し込み/衛生検査課 ☎(883)1181
西部地区健康のつどい 新屋・勝平・下浜・豊岩・浜田地区のかたが対象です。すずきクリニック院長の鈴木裕之さんが、「笑って楽しくがん予防」をテーマに講演。9月9日(水)午後2時～3時30分、西部市民サービスセンターで。無料。直接会場へ。詳しくは保健予防課 ☎(883)1174

健康フェア

けんこう

しこりが入った乳がんモデルでの触診体験や、前立腺がん検診、骨粗し

よう症検診(定員あり)、体力測定、健康相談。無料。詳しくは秋田県総合保健事業団へ。☎(884)1546
日時/9月5日(土)午前10時～午後4時(測定・検診・相談は午後3時まで) 会場/アルヴェきらめき広場

保健所の相談・健康判定

ほけんじょ そうだん けんこうはんてい

いずれも無料です。申し込みは保健予防課へどうぞ。☎(883)1174
成人歯科相談 歯科衛生士が、歯周病など歯の健康についての相談に応じます。日時/8月28日(金)午前9時30分～正午 会場/市保健所
食生活相談 肥満、高血圧、糖尿病などのかたの相談に栄養士が応じます。日時/8月28日(金)午前10時～午後2時30分 会場/市保健所
健康判定 20歳以上のかたが対象。食生活や生活習慣などについて個別にアドバイス。運動の実技指導も。日時/9月3日(木)・17日(木)、午後1時～5時 会場/東地区コミセン

うつ会あきたの集い

かい

つど

うつ病患者やご家族が、悩みや思いを語り合う集まりです。9月6日(日)午後2時～4時、遊学舎で。10月4日(日)午後2時～4時、文化会館和室で。参加費各500円。定員各20人。
●申し込み うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さん ☎(862)8491
Eメール masahori-akt@hotmail.co.jp

ひだまりサロン

がん患者やご家族、ご遺族が、悩みや思いを語り合う集まりです。無料。直接会場へ。詳しくは、あけぼの秋田の佐藤さんへ。☎(824)2750
日時/8月25日(火)午後1時30分～3時30分 会場/サンパル秋田



高尾山まつり

9月6日(日) 午前9時～
高尾山横長根(雄和女米木)



山頂駐車場から

★高尾山すもう大会 午前9時～午後2時

学童の部団体は小学生5人編成、一般の部団体は3人編成で参加してください。個人戦もあります。賞品は参加賞と雄和の特産品。参加申し込みは、(財)秋田観光コンベンション協会(大町の秋田ニューシティ5階)にある所定の申込書で、8月27日(木)(必着)まで。

★高尾山ウォーキング 午前10時～

おいしい空気を吸いながら、山を歩こう。参加費500円(保険料含む)。申し込みは、9月1日(火)まで。

★吟行俳句大会 午前10時10分～

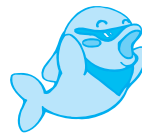
雄大な景色を眺めながら、1句詠んでみませんか。吟行の時間は午前10時20分～11時20分。参加費2,000円(昼食代込み)。1人2句まで。参加申し込みは、9月1日(火)まで。

★石井露月の郷めぐり 午前10時10分～(約2時間)

ボランティアガイドの案内で、雄和出身の俳人・石井露月ゆかりの地をバスで巡ります。参加費500円(保険料含む)。申し込みは、9月1日(火)まで。

★雄和の特産品販売・軽食コーナー

申し込み
問い合わせ (財)秋田観光コンベンション協会
☎(824)8686 ファクス(824)0400



ザ・ブーンへ行こう!

①入場料半額! 8月30日(日)は開業18周年を記念してザ・ブーンの入館料が半額!当日は午後2時から、プールで「サッカーシュートに挑戦(定員100人。無料。景品あり)」を開催

②健康講座 開講日は9月の火・水・金曜日(9月22日(火)・23日(水)を除く)。メニューはアクアビクス、水中歩行、水泳など(曜日によって違います)。全日程受講可能なフリーコースが4,000円、1日体験は550円。いずれも入館料別。当日受付

③バス送迎付健康講座 開講日は9月の金曜日。午下が水中歩行、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・ブーン入館料込みで1,050円。申し込みは、8月26日(水)午前9時からザ・ブーンへどうぞ。☎(827)2301

環境を考えよう!



県地球温暖化防止マスコット「あすぴー」

◆あきたエコ&リサイクルフェスティバル

9月5日(土)・6日(日)午前10時～午後4時
アゴラ広場、ほぼろーど、買い物広場

みんなで楽しく環境を考えよう! 電気自動車試乗、エコ体験コーナー(2日間)、エコクイズ(5日)、ネイガーマイショー(6日)など。

問い合わせ 県環境エネルギー推進課 ☎(860)1574

◆3R推進秋田大会

9月5日(土)午前9時30分～午後5時
アトリオン多目的ホール・イベント広場

3R(リデュース、リユース、リサイクル)に取り組みよう! キャスターの生島ヒロシさんのトークショーやエコ実験ブースもあるよ!

問い合わせ 環境省東北地方環境事務所
☎022-722-2871



ふれあい 生き生きまつり

8月30日(日)

市老人福祉センター
(八橋南一丁目)

●元気ウォーク

午前8時30分スタート(小雨決行)

4キロと10キロの2コース。参加費500円(参加記念品・保険料含む)、中学生以下無料。受け付けは午前7時30分から。詳しくは秋田市あるけあるけ協会へ。☎(883)1133

●シルバー人材センターまつり

午前9時～午後3時

再生自転車(5台)や着物リサイクル日傘(5本)が当たる抽選会(午前11時・正午・午後2時)のほか、就業相談、竿燈、技能実演など。詳しくはシルバー人材センターへ。☎(863)5900

●チャリティーバザー

午前9時30分～午後2時

新品に近い不用品や使わない贈答品などを、8月26日(水)から28日(金)正午まで、各公民館・地域センター・コミセンへお持ちください。詳しくは市社会福祉協議会へ。☎(862)7445

●のぞみ地域活動支援センターまつり

午前9時30分～午後2時

活動紹介ブース、統合失調症の幻覚疑似体験、地域学童作品・絵手紙作品展示、作業提供業者の物品販売など。詳しくは秋田市のぞみ地域活動支援センターへ。☎(863)4481