



スクエアステップ教室

四角いマスの中を順番どおりにステップしていく健康増進運動です。10月15日(土)午前10時30分～11時30分、西部市民サービスセンター。参加費300円。定員18人。

●申し込み NPO法人スポーツクラブあきた事務局 ☎(828)8676

吹き矢体験教室

参加無料。直接会場へどうぞ。

楽らく吹き矢 10月19日(水)午後2時～4時、八橋地区コミュニティセンター。詳しくは、楽らく吹き矢の谷口さん ☎(867)1219

秋田スポーツ吹き矢クラブ 10月24日(月)午後1時30分～3時30分、サンパル秋田(八橋)で。詳しくは、同クラブの斎藤さん ☎(831)3430

はずむスポーツ都市 市民スポーツ祭

参加無料。お気軽にご参加ください。詳しくは秋田市体育協会へお問い合わせください。☎(896)5331

デジタルシューティング教室

日時/10月23日(日)午前10時～
会場/県立総合射撃場(由利本荘市)
申し込み/10月22日(土)まで秋田市ライフル射撃協会の小川さん

☎090-3759-1710

弓道(高校の部) 日時/11月3日(木)午前9時～ 会場/県立武道館
申し込み/10月20日(木)まで、Eメールか電話で秋田市弓道連盟の小松原さん ☎(889)6789

Eメール onoba693@ybb.ne.jp

ヨガ教室へどうぞ

日時/10月24日(月)午後2時30分～4時30分 会場/市立体育館

保険料/30円 定員/先着30人
●申し込み 10月11日(火)午前9時からスポーツ振興課 ☎(866)2247

リフレッシュ講座 ZUMBA

ラテン音楽とダンスを融合したZUMBA(ズンバ)でフィットネス。10月25日(火)・28日(金)、11月4日(金)・8日(火)・11日(金)、午後7時～8時30分、北部市民サービスセンター。参加無料。先着40人。

●申し込み 10月13日(木)午前9時から同センター ☎(893)5969

スピードスケートスクール

小学生～中学生で4回すべて参加できるかたが対象です。10月30日(日)、11月6日(日)・20日(日)、午前9時30分～11時、11月24日(木)午後5時～6時30分、県立スケート場で。参加費2,000円。定員20人。

●申し込み 電話かEメールで10月28日(金)まで、秋田県スケート連盟の鎌田さん ☎090-7792-8067
Eメール tetsuro@celery.ocn.ne.jp

エイズの無料検査と相談

HIV(エイズ)の検査と個別相談(匿名可)。希望によりクラミジアと梅毒の抗体検査もできます。毎月第2金曜日の午前8時50分～9時30分と第3木曜日の午後1時50分～2時30分、第4木曜日の午後5時50分～6時30分。会場は市保健所。採血後約1時間で結果が出ます。検査の予約は健康管理課へ。☎(883)1180

肝炎ウイルス無料検査

職場の健診や人間ドックなどで、B型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがないかたが対象です。検査を希望するかたは平日の午前8時30分～午後5時15分に健康管理課へ予約してください。☎(883)1180

市保健所で検査を希望するかた
毎月第3水曜日の午前9時～10時に採血などの検査(15分程度)を行います。結果は約2週間後に郵送。

医療機関で検査を希望するかた
市内受託医療機関の受診券をお送りします。受診できる日時は医療機関により異なります。結果は検査後、再度来院(所)してご確認ください。

市立病院の呼吸教室

呼吸機能の検査について臨床検査技師が話します。10月13日(木)午後1時～1時30分、市立病院2階講堂で。無料。直接会場へどうぞ。車でお越しのかたには駐車場無料スタンプを押します。詳しくは市立秋田総合病院医事課へ。☎(823)4171

難病医療相談会

網膜色素変性症の患者さんとその家族が対象です。医師の講話や個別相談、交流会など。10月25日(火)午後1時20分～4時30分、市保健所1階中会議室(八橋)で。無料。申し込みは健康管理課へ。☎(883)1180

10月は健康づくり月間

標語の入選作品決定

「栄養・食生活とアルコールに関すること」をテーマに募集した標語の入選作品に、鎗目精一さん(山王・最優秀)、臼木嬉子さん(御所野・入選)、木村紀美さん(土崎・入選)、船橋尚将さん(桜小5年・入選)、茂木真之さん(桜小6年・入選)の作品が選ばれました。保健総務課 ☎(883)1170

無理しない
食べるも飲むも
バランスを
最優秀賞・鎗目精一さん

食生活健康相談

肥満、高血圧、糖尿病のかたなどの食事の相談に、栄養士が個別に応じます。参加無料。先着5人。
日時/10月31日(月)午前9時～午後2時30分(1人1時間程度)
会場/市保健センター(八橋)

●申し込み 10月11日(火)午前8時30分から保健予防課 ☎(883)1178

心の健康サポーター養成講座

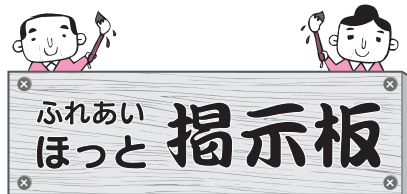
精神疾患への理解や自殺予防の促進をテーマにした講話など。時間は午後1時30分～3時30分。会場は市保健所2階大会議室(八橋)。参加無料。直接会場へどうぞ。詳しくは精神保健福祉ボランティア・ウイングの柳原さんへ。☎(839)7188
青森県の自殺対策▶10月11日(火)
地域で自殺・自殺未遂の人を支えるために▶10月25日(火)

認知症のかたと家族の集い

認知症のかたとそのご家族の交流の場です。10月16日(日)午後1時30分～3時30分、ジョイナス(千秋)で。無料。直接会場へ。詳しくは認知症の人と家族の会へ。☎(866)0391
(月曜午前10時30分～午後2時)

がん患者の集い

がん患者やご家族が語り合う場です。参加無料。直接会場へどうぞ。詳しくは、あけぼの秋田の佐藤さんへ。☎(824)2750
あけぼのサロン 10月18日(火)午後2時～4時、中通総合病院1階がん相談支援センターで
ひだまりサロン 10月25日(火)午後1時30分～3時30分、協働大町ビルで



基本チェックリストを ご返送ください

介護・高齢福祉課☎(866)2095

65歳以上で介護保険の要支援・要介護認定を受けていないかたのうち約3万人に、8月下旬に「基本チェックリスト」を郵送しました。チェックリストは、運動や口腔、栄養や心の健康などの生活機能の低下を早期に把握し、きめ細かな介護予防事業をお知らせするための大切な質問票です。

まだ返送されていないかたは至急返送くださるようお願いいたします。



基本チェックリスト

65歳以上のかたに インフルエンザ定期予防接種

対象者

秋田市に住民票があるかたで、①接種日に65歳以上のかた
②60歳～64歳のかたで、心臓、腎臓、呼吸器、または免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障がいがあるかた
※①、②に該当するかたで、東日本大震災にかかる災害救助法適用地域(東京都を除く)から秋田市へ避難しているかたは健康管理課へお問い合わせください。☎(883)1179

期間

平成24年2月29日(水)まで 効果が現れるまで2週間程度かかります。なるべく12月中旬までに接種を済ませましょう。

接種会場

秋田市と契約している医療機関(医師)で接種してください。接種できる医療機関は市ホームページをご覧になるか、市保健所健康管理課へお問い合わせください。☎(883)1179
ホームページ <http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/hm/>

接種料金と持ち物

市民税課税世帯▶2,600円(対象者①のかたは保険証など年齢を確認できるもの、対象者②のかたは身体障害者手帳など障がいを確認できるものをお持ちください)

市民税非課税世帯▶2,000円(上記の持ち物のほか、市民税課、各市民サービスセンターで発行する「インフルエンザ用の所得・課税証明書」をお持ちください)

生活保護受給者▶無料(「医療のしおり」のみお持ちください)
※市外で接種する場合の料金は医療機関によって異なります(生活保護受給者は無料です)。

いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

ADL(日常生活動作)体操▶10月12日(水)、八橋老人いこいの家で。動きやすい服装で。☎(862)6025

太極拳教室▶10月13日(木)、雄和ふれあいプラザで。動きやすい服装でどうぞ。☎(886)5071

演歌・歌謡教室▶10月19日(水)、大森山老人と子ども家で。☎(828)1651

はり・マッサージ無料奉仕

50歳以上のかたが対象です。無料。日本手ぬぐいかタオルを持って直接会場へどうぞ。詳しくは秋田市視覚障害者協会の照井さんへ。☎(868)3962

日時/10月23日(日)午前10時～午後2時30分

会場/東通町内公民館(東通一丁目9-23)

けやき大学「陶芸入門教室」

60歳以上のかたが対象です。申し込みは、10月14日(金)まで秋田市社会福祉協議会へどうぞ。

☎(862)7445(午前10時～午後3時)

日時/11月2日(水)・9日(水)・16日(水)・30日(水)、12月7日(水)、午前10時～正午 会場/市老人福祉センター(八橋) 材料費/実費 定員/20人(抽選)

予防接種はインフルエンザの発病や重症化防止に有効です。市では高齢者のインフルエンザ予防接種の費用を一部負担しています。



接種を受けることができないかた

- 37.5度以上の熱がある
- 重い急性疾患にかかっている
- インフルエンザワクチンで、ひどいアレルギー反応を起こしたことがある
- インフルエンザ予防接種で2日以内に発熱や発疹などの症状が現れたことがある
- 過去に免疫不全と診断されたことがある
- ほかの予防接種から規定の間隔があいていない(生ワクチン接種後27日以上、不活化ワクチンまたはトキシイド接種後6日以上)
- そのほか、医師が不適当と判断した場合

注意事項

- 接種後30分は医療機関で様子を見る
- 接種後24時間は副反応の出現に注意する
- 接種当日の入浴は差し支えないが、過激な運動や飲酒は避ける

問い合わせ 健康管理課☎(883)1179