



乳がん検診の追加日程

次の日程で乳がん検診の追加検診(集団方式)を実施します。今回の追加検診は、マンモグラフィ撮影と視触診検査を同じ日に行います。定員先着各50人。今年度対象のかたで、まだ受診していないかたはぜひ受診してください。

対象 ①来年3月31日時点の年齢が40歳以上で偶数歳の女性 ②無料クーポン券をお持ちのかた(下表参照)

料金 40歳代のかた▶2,100円 50歳以上のかた▶1,400円
*クーポン券をお持ちか、昭和12年3月31日以前に生まれたかたは無料。

会場と日時
秋田テルサ(御所野)▶12月15日(木)午前9時30分~10時30分
1月26日(木)午後1時~2時
西部市民サービスセンター▶12月22日(木)午後1時~2時
2月1日(水)午後2時~3時
北部市民サービスセンター▶2月16日(木)午前9時30分~10時30分

申し込み 12月5日(月)午前8時30分から保健予防課☎(883)1176

*乳がん検診の申し込み状況は、随時ホームページに掲載しています。

<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/pr/nyugan.htm>

*医療機関で行う乳がん検診で、マンモグラフィ撮影と視触診検査を同じ日に受診できるのは現在、市立秋田総合病院のみです。受診を希望するかたは電話で市立秋田総合病院へ。☎(867)7489(平日の午後1時~3時)

無料クーポン券の配布対象者

年齢	生年月日
40歳	S45.4.2~S46.4.1
45歳	S40.4.2~S41.4.1
50歳	S35.4.2~S36.4.1
55歳	S30.4.2~S31.4.1
60歳	S25.4.2~S26.4.1

*クーポンをなくしたかたは再発行します。また秋田市へ転入したかたも対象となります。保健予防課へご連絡ください。☎(883)1176

健康

はつらつ情報



スキースクール

対象 / 小学生以上(小・中学生は保護者同伴) **日時** / 1月7日(土)・8日(日)(1泊) **会場** / 田沢湖スキー場(現地集合。往復送迎可)

宿泊 / ハイランドホテル山荘

参加費 / 大人13,000円、小学生以下11,000円(レッスン料、宿泊代、保険料含む。リフト代は別)

●**申し込み** 12月31日(土)まで、高清水スキークラブの藤嶋さん

☎090-2797-9296

スキー教室のバス料金を補助

太平山スキー場オーパスでスキー・スノーボード教室などを行う市内のスポーツ少年団、子ども会、幼稚園などの団体に貸し切りバス料金の半額を補助します。補助台数に限りがありますので申し込みはお早め。小・中学校は対象になりません。

●**問い合わせ** 秋田市体育協会

☎(896)5331

障がい者スポーツ教室

身体・知的・精神障がいがあるかたが対象。時間は午前10時~11時30分。会場は秋田県道労身体障害者ス

ポーツセンター(新屋下川原町)。参加無料。申し込み方法など、詳しくは秋田県障害者スポーツ協会へ。

☎(864)2750 ファクス(874)9467

12月5日(月)=ポッチャ(的の玉に向けてボールを転がすなどして、近づけることを競うチーム競技)

1月16日(月)=スマイルボウリング(やさしくアレンジしたボウリング)

市保健所の歯科相談

歯周病、むし歯などの相談に歯科衛生士が応じます。無料。

日時 / 12月22日(木)午前9時30分~正午 **会場** / 市保健所2階小会議室(八橋南一丁目)

●**申し込み** 市保健所保健予防課

☎(883)1178

市保健所の食生活健康相談

肥満、高血圧、糖尿病のかたなどの食事について、栄養士が個別に相談に応じます。無料。先着5人。申し込みは、12月6日(火)午前8時30分から保健予防課へ。☎(883)1178

日時 / 12月19日(月)午前9時~午後2時30分 **会場** / 市保健センター(八橋南一丁目)

市立病院の呼吸教室

冬の過ごしかたとインフルエンザ予防について看護師が話します。参加無料。直接会場へどうぞ。駐車場の

無料スタンプを押します。

日時 / 12月8日(木)午後1時~1時30分 **会場** / 市立病院2階講堂

●**問い合わせ** 市立秋田総合病院医事課☎(823)4171

在宅介護者のつどい

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が悩みなどを話し合う場です。12月15日(木)午後1時30分~3時、市保健センター(八橋)で。参加無料。直接会場へ。

●**問い合わせ** 在宅介護者のつどい代表の廣田さん☎(863)0935

こころの集まる場「かめタイム」

精神病について語り合うワークショップです。関心があるかたはどなたでも参加できます。12月11日(日)午後1時30分~4時30分、遊学舎昭和館2階(上北手)で。参加費100円。定員20人。申し込みは、精神障がい者サポート「まいペース」代表の大塚さんへ。☎090-6627-1086

がんサロン「きぼうの虹」

がん患者やご家族のかたが対象です。がんについて語り合います。毎月第2土曜日、午後1時~3時30分、中通のコミュニティサロンクローバーで。無料。直接会場へどうぞ。

●**問い合わせ** 秋田県がん患者団体連絡協議会☎090-7526-1345

*スペースの都合などにより「健康はつらつ情報」に掲載依頼があったものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください。



ふれあい ほっと 掲示板

リフレッシュ体操講座

四角いマスを順番どおりステップしていく“スクエアステップ”を取り入れた運動で、体力に自信がなくても大丈夫です。参加費1回700円。

対象／おおむね60歳以上 日時／12月8日(木)・12日(月)・22日(木)・26日(月)、午前10時30分～正午 会場／県立新屋運動広場クラブハウス

●申し込み NPO法人スポーツクラブあきた ☎(828)8676

いきいきサロン

65歳以上が対象。無料。直接会場へ。

ハーモニカを楽しもう▶12月6日(火)午前10時15分～正午、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651

太極拳教室▶12月8日(木)午前10時～正午、雄和ふれあいプラザで。動きやすい服装で。☎(886)5071

3B体操▶12月14日(水)午前10時15分～正午、八橋老人いこいの家で。動きやすい服装で。☎(862)6025

書道教室▶12月15日(木)午前10時15分～正午、飯島老人いこいの家で。書道用具・筆ペンがあるかたはお持ちください。☎(845)3692

はり・きゅう・ マッサージ券を交付

後期高齢者医療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円を助成する券を12枚)」を1年に1回交付しています。今年度まだ申請していないかたは、後期高齢者医療被保険者証を持って次の窓口へどうぞ。詳しくは介護・高齢福祉課へ。☎(866)2095

●申し込み 介護・高齢福祉課、北部・西部・河辺・雄和市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンター、岩見三内・大正寺連絡所

地域の健康づくりを進める 保健推進員活動

問い合わせ 保健予防課 ☎(883)1178



栄養を考えて調理(新屋地区の食ッ食教室)

秋田市では45地区1,523人の保健推進員のみなさんが、健診の周知や子育て支援、健康教育・相談、食ッ食教室(栄養改善教室)などを行い、地域で健康づくりを進めています。また、各地区独自の活動も実施しています。

新屋地区保健推進員会では、年に3回、会員手作りの弁当をひとり暮らし高齢者など約300人へ宅配しています。会長の佐藤真知子さんが「みんな協力的で感謝している」と話す会員たちの活動が、寒い季節も地域を温めてくれますね。

保健推進員に感謝状

このたび、保健推進員として10年間、健康づくり活動にご尽力いただいたみなさんと、15年以上にわたり継続して保健推進員活動を進めてこられた団体に市から感謝状をお贈りしました。



感謝状をお贈りした
みなさん(地区名)
*敬称略

個人表彰 小野明美・加藤和子・菅原恵子(港北) 田口弘子(下北手) 佐藤正秀・船山新一(外旭川) 櫻田洋子(太平) 小松操・齊藤キエ子・保坂征子・舛谷艶子(土崎) 伊藤チマ子・三戸ミツ子(仁井田) 芳賀千鶴子(八橋)

団体表彰 旭川地域保健福祉推進員会 新屋勝平地区保健推進員会 牛島地区保健推進員会 御所野地区社会福祉協議会 地域福祉・保健推進員会 八橋地区保健推進員会

問 障がい福祉課 ☎(866)2093

障がい者相談のご利用を

12月3日(土)～9日(金)は「障害者週間」。次の事業所では障害者週間中に限らず随時、障がい者やそのご家族を対象に無料で相談に応じています。お気軽にご利用ください。

- 身体障がい▶**障害者生活支援センターほくと**
☎・ファクス(873)7804
- 知的障がい・療育支援▶**竹生寮**☎(834)2577
- 精神障がい▶**指定相談支援事業所クローバー**
☎(846)5328
- 発達障がい▶**ふきのとう秋田**☎(826)8030
- 障がい者(身体・知的・精神・発達)の就業と生活支援▶**ウェルビューいずみ障害者就業・生活支援センター**☎(896)7088 ファクス(896)7078