



サンライフ秋田 運動と趣味の教室

申し込み

6月6日(土)9:00からサンライフ秋田(八橋)へ。いずれも対象は20歳以上(先着順)。
パッチワークとフラワーアレンジメントは、別途材料費が必要です。☎(863)1391

教室名	日程	受講料	定員
骨盤引き締めサン・エアロ	7月 8 日(水)~9月 16 日(水)の毎週水曜、18:00~19:15	9,000円	25人
骨盤調整エアロピクス	7月 10 日(金)~9月 18 日(金)の毎週金曜、10:00~11:15	9,000円	25人
リズム体操&ストレッチ	7月 8 日(水)~9月 16 日(水)の毎週水曜、10:45~12:00	9,000円	25人
やさしい社交ダンス (Step 1)	7月 11 日(土)~9月 19 日(土)の毎週土曜、10:00~12:00	10,100円	25人
パッチワーク(初級)	7月 9 日(木)~9月 17 日(木)の毎週木曜、10:00~12:00	10,100円	15人
フラワーアレンジメント	7月 9 日(木)~9月 10 日(木)の隔週木曜、18:30~20:30	5,050円	15人
謡曲(喜多流)	7月 11 日(土)~9月 19 日(土)の毎週土曜、18:00~20:00	8,100円	15人
疲労回復と至福の時…女性のみ	7月 11 日(土)~9月 19 日(土)の毎週土曜、10:30~11:45	9,000円	20人
「ヨガ」で癒す心と身体…女性のみ	7月 8 日(水)~9月 16 日(水)の毎週水曜、13:30~14:45	9,000円	20人
心と身体の太極拳	7月 7 日(火)~9月 15 日(火)の毎週火曜、18:30~20:00	9,000円	20人
癒しのストレッチ&ピラティス	7月 10 日(金)~9月 18 日(金)の毎週金曜、10:30~11:45	9,000円	20人
バランスボールで姿勢美人	7月 7 日(火)~9月 15 日(火)の毎週火曜、10:30~11:45	9,000円	20人
フラダンス	7月 9 日(木)~9月 17 日(木)の毎週木曜、18:30~19:45	9,000円	20人
ヨガ教室	7月 10 日(金)~9月 18 日(金)の毎週金曜、18:30~19:45	9,000円	20人

健康
ライフ
太鼓判!

あなたの健康づくりを
サポートする、ミニ情報
をお届け!

おしえてドクター!

Q 股の付け根に膨らみができました。
痛みはありませんが病気でしょうか。

A 鼠径ヘルニア(脱腸)の可能性があります。
専門医の診断を受けましょう。

今回のお話は▶ 市立秋田総合病院
外科 伊藤 誠司 医師

■鼠径部に膨らみができたら診察を受けましょう

鼠径部とは、股の付け根あたりを言います。鼠径部のおなかの壁が弱くなって、腸が押し出されて膨らんでくるのが鼠径ヘルニア(脱腸)です。

症状は、鼠径部が膨らむだけの場合から、痛みが出る場合、出てきた腸が戻らなくなる「陥頓」や、腸が締めつけられて血液の流れが悪くなり、生命の危険がある場合までさまざまです。

特に強い痛みがある場合は我慢せず、直ちに医師の診察を受けることが大切です。陥頓の発生は、発症後3か月以内のかたや50歳以上のかたに比較的多いと言われています。

■自己判断は危険! 専門医に相談を

症状が軽くても、治療の原則は手術です。陥頓の危険性が低い場合、医師の判断で経過観察となる場合もありますが、自己判断は危険ですので絶対やめましょう。専門医の診療を受けて治療方針を決めることが大切です。

また、同じく鼠径部に膨らみが発生する大腿ヘルニアは陥頓を発症することが多く、放置した場合は生命の危険性が高くなり、ほぼすべての場合で手術が必要です。鼠径ヘルニアと大腿ヘルニアを見分けることはその後の治療方法の決定に重要ですので、このことから専門医の診察を受けることが大切です。

■手術方法は腹壁切開法と腹腔鏡手術

手術方法は、おなかの壁が弱くなった部分の内側に合成繊維を網状の形にした「パッチ」を敷いて、その周りに自分の体の結合組織が増殖することで補強する方法が主流です。下腹部の皮膚を切開する腹壁切開法やへその部分を切開して腹腔鏡で手術する場合がありますが、手術の結果に差はないと言われています。しかし、手術の費用は腹腔鏡が約2倍と高額です。

状況によっては、日帰り手術ができる場合もありますので、入院期間など詳しくは、病院で説明を受けて決めてください。

親子環境教室 **ホタル観察会**

ホタルの生態を学び、美しく飛び交う様子を観察します。参加無料。先着各50人。時間は①②とも19:30~21:00。

日程と対象 ①6月27日(土)…小学生と保護者が対象
②7月4日(土)…どなたでも(中学生以下は保護者同伴で)

会場 山内松原地区(現地集合・解散)

申し込み 6月8日(月)8:30から
環境総務課 ☎(863)6862



南極の自然に親しもう

6月27日(土)10:30~12:00
自然科学学習館(アルヴェ4階)



南極の水を触る体験や南極クイズ、講話のほか、「南極の水で乾杯(先着30人。当日10:15から受け付け)」を行います。無料。直接会場へ。

問い合わせ 自然科学学習館 ☎(887)5330

子犬のしつけ方 **パピー教室**

犬の成長・行動の特徴、しつけの基本、接し方の実技を、模範演技を交えて指導します。個別相談にも応じます。

対象 市内在住の犬の飼い主。同伴できる犬は生後4~10か月程度で、市に犬の登録をしていて平成27年度の狂犬病予防注射を受けている飼い犬

日時 7月4日(土)の9:30~12:00
または13:00~15:30

会場 市保健所大会議室(八橋)

定員 犬同伴は抽選で15組。
飼い主のみは制限なし

申し込み 往復はがきかEメールに、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、参加希望人数、希望時間、犬同伴の有無、犬の種類・名前・性別・月齢・相談内容を書いて、6月24日(水)(必着)まで、〒010-0976 八橋南一丁目8-3 衛生検査課「パピー教室」係 Eメール ro-hlex@city.akita.akita.jp
問い合わせ ☎(883)1182



個人向け
施設見学会

環境学習 “再生可能エネルギー” 見学ツアー

7月23日(木)・30日(木)、
9:00~12:30

参加無料 定員各20人 総合環境センターのメガソーラー



国の認定を受けた「あきた次世代エネルギーパーク」に登録されている施設などをバスで巡ります。この機会に、ぜひ環境について考えてみましょう。

コース

秋田市観光案内所前(秋田駅の新幹線改札口前)に集合
▶メガソーラー発電所(総合環境センター)▶木質ペレットボイラー(秋田市老人福祉センター)▶風力発電施設(新屋・向浜地区)▶秋田駅東口で解散

*移動の一部でEVバス(電気バス)に乗車します。

申し込み(定員を超えた場合は抽選)

往復はがき、FAX、Eメールのいずれかで、見学日、参加者全員の氏名、年齢、住所、電話・FAX番号(FAXで申し込まれるかた)をお知らせください。1通で2人まで。締め切りは6月19日(金)(必着)。

〒010-8560 秋田市広報広聴課 FAX(866)2287

Eメール skengaku@city.akita.akita.jp

問い合わせ ☎(866)2034

*電話では受け付けません。また、FAX、Eメールで申し込んだ場合、その番号、アドレスに決定通知を返信します。

*就学前のお子さんは参加できません。

新屋鹿嶋祭

9月30日(日)
6月14日(日)
12月30日(日)



子どもたちの無病息災や家内安全を祈る、地域伝統のお祭りです。町内ごとに作られた鹿嶋船が、日吉神社に立ち寄り、新屋の各町内を曳いて回ります。

新政酒造跡地(新屋表町)でPRイベント開催!

- ・鹿嶋船が集合して太鼓の競演!
- ・大森山動物園による移動動物園
- ・秋田公立美術大学の学生団体、栗田養護学校、新屋商店会の協力による飲み物などの提供 など

問い合わせ 新政酒造跡地活用推進協議会の高橋さん
☎080-1823-8084