

一人ひとりが輝いて



みながお互いを認め合い、一人ひとりが個性や能力を発揮できる男女共生社会の実現をめざして

秋田市男女共生推進都市宣言 記念式典を開催

日時
10月31日(土)
午後1時30分～2時

会場
アルヴェエ
1階きらめき広場

入場無料
直接会場へ



上田さん



秋田さん

女性の活躍をテーマに分科会も実施

式典後、同じくアルヴェエで、講演とパネルディスカッションなどを中心に、3つの分科会を開催します。ぜひご参加ください。

分科会テーマと講師

- ①「なりたいたい私と、やりたい仕事と、地域の未来」あならたしく輝く人生のためにドリームマップを描こう！【講師】秋田稲美さん(一社)ドリームマップ普及協会代表理事)ほか
- ②「私がつくる花まるキャリア」ずっとなくてはならない私であるために【講師】上田晶美さん(株)ハナマルキャリア総合研究所代表ほか
- ③「女性の活躍による、企業力アップセミナー」秋田から発信！一人一人が活躍できるこれからの働きかた【講師】

会場 2階多目的ホールと3階洋室C

時間 午後2時15分～4時15分 **先着** 各50人

申し込み はがき、FAX、Eメールのいずれかで、「分科会」と明記の上、氏名、電話番号、参加希望の分科会をお知らせください。申込締切は10月29日(木)(必着)。

* 託児希望(就学前のお子さんが対象)の場合は、お子さんの氏名、生年月日をお知らせください。先着30人。

〒010-8560 秋田市役所市民協働・地域分権推進課 FAX(0066)211260、

Eメール danjyo@city.akita.akita.jp

問い合わせ ☎(0066)211260

秋田市絆づくり事業 絆映画上映会 「くちびるに歌を」

11/14 (土)



監督:三木孝浩 出演:新垣結衣、木村文乃、桐谷健太、垣松祐里 ほか

11月8日(日)～21日(土)は「家族の週間」です。映画を鑑賞して、家族・地域の絆について考えてみませんか。上映作品は「くちびるに歌を」。長崎県五島列島の小さな島を舞台にした中学校合唱部の物語。雄大な自然を背景に描かれる、温かな人間ドラマが心に染み入ります。

鑑賞無料ですが、鑑賞整理券が必要です。

日時 11月14日(土) ①午前10時、②午後1時

会場 ルミエール秋田 **定員** 各180人

申し込み はがき、FAX、Eメールのいずれかで、「絆映画鑑賞」と明記の上、郵便番号、住所、氏名、電話番号、参加人数(3人まで可。氏名は全員分を記入)、鑑賞希望時間(午前/午後)どちらでも可)をお知らせください。申込締切は10月23日(金)(必着)

* 申し込みは1人1回。定員を超えた場合は抽選となります。当選者には、鑑賞整理券をお送りします。

〒010-8560 秋田市役所市民協働・地域分権推進課 FAX(0066)211260、Eメール kizuna@city.akita.akita.jp

問い合わせ ☎(0066)211260



秋田市絆づくりキャラ「テッテ」

©2015くちびるに歌を製作委員会 ©2011中田永一/小学館

一人ひとりの心掛け つながれ 広がれ 健康づくり



10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」

「健康なうこそ受けようがん健診」

現代は日本人のうち、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代と言われています。早期発見、早期治療を心がけ、検診を受けましょう。

保健予防課 ☎(883)1176

■あなたとあなたの大切な人のために

がんが早期に発見された場合、治療方法を選べ、治療に要する期間や治療のための精神的・身体的負担などを軽くできます。

がんにより、家族、友人、同僚など、多くの人が影響を受けます。あなただけでなく、あ

健康づくり標語の最優秀賞が決定しました！

10月は健康づくり月間です。今年度、「健康」をテーマにした標語募集に20点の応募があり、審査の結果、最優秀賞には伊藤直子さん(飯島)の上の作品が選ばれました。おめでとうございます。

その他の入選者(敬称略)

岡崎鋼一郎(楢山)、臼木嬉子(御所野)、伊東富美子(広面)
問▶保健総務課 ☎(883)1170

あなたの大切な人のため、生活習慣に気を配り、検診を受けましょう。

●がん経験者からのメッセージ(50歳代女性)●

乳がん検診でがんが見つかりました。手術をして今も治療中です。早期に発見できたので、体の負担、経済的負担も軽くすみました。

何年も検診を受けていない人がたくさんいるようですが、乳がんは50歳代の女性が一番かかりやすいので、ぜひ検診を受けてほしいと思います。

：検診を受けて良かった！体験を募集中です。ご協力いただけるかたは、保健予防課へご連絡ください(個人情報公表しません)。

投稿はQRコードでも



■各種検診は「健診ガイド」でご確認ください

職場などで検診を受診する機会がないかたを対象に、各種検診を行っています。

胃がん検診と胸部検診は、検診車が巡回しています。胃がん検診の巡回日程は、5月に全戸配布した「秋田市の健診ガイド」に掲載されています。また、胸部検診の巡回日程は広報あきた9月4日号に掲載しています。地区に係なく都合の良い会場で受診してください。



「健診ガイド」は市の施設、市内金融機関、コンビニなどに置いているほか、市ホームページでもご覧いただけます



歯の検診でお口の健康度をチェック

石川承平先生(いしかわ歯科矯正歯科)

口の中の二大疾患であるむし歯と歯周病は、本人が気付かないうちに進行して、重症化します。むし歯であればひどい痛みが出たり、歯周病では歯が抜け落ちたりします。みなさんの体は、みなさんが食べた食べ物から作られます。その入り口であるお口が不健康では、しつかりした体は作られません。健康ではいられません。

秋田市の歯周疾患検診では、この二つの疾病をチェックすることが出来ます。この機会に自分のお口を調べてもらうために、歯周疾患検診をぜひ活用してください。

*骨粗しょう症検診は5年に1度(40歳から55歳まで70歳までの女性が対象)、歯周疾患検診は10年に1度(30歳から10年刻みで70歳までの対象)の受診機会となります。対象のかたはこの機会にぜひ受診してください。

骨粗しょう症検診のすすめ

成田裕一郎先生(中通総合病院整形外科)

骨粗しょう症は、骨の量が減少して骨の微細構造が弱くなり骨折しやすくなる病気です。加齢によって起こりますが、特に、閉経後の女性は、骨のカルシウムが血液に溶け出すのを防いでくれる女性ホルモンが分泌されなくなるため、急激に進行することがあります。

背骨(椎骨)や股、肩、ひじ、手首近くの骨が弱くなりやすく、軽い転倒でも骨折してしまうため、日常生活に大きな支障をきたし、手術や長期の入院が必要になることもあります。

検診を受けてご自身の骨をきちんとチェックし、骨粗しょう症と診断されたかたは早めの治療をお勧めします。