

健康ライフの ススメ



地域保健推進員をご存じですか？

地域保健推進員は、市内38地区に、約1,200人います。活動の目的は、地域のみなさんの健康づくりをサポートすること。おもな活動は次のとおりです。

健康教室・健康相談の開催 健康診査受診の周知
子育て支援活動 保健推進員だよりの作成など、
地域の健康づくりに関する活動

また、定期的に研修会を開いて健康に関する情報収集も欠かしません。今年度からは「健康あきた市21」の9つの重点分野から、各地区で取り組みたいことをピックアップし、年間計画に取り入れ、地区ごとに特色のある活動をしています。

各ご家庭に、地区の保健推進員会から健康診査の告知や健康に関する教室開催のお知らせなどが回覧されています。家族みんながいきいき輝いて暮らせるようにぜひご参加ください。

問い合わせ 市保健所保健予防課tel(883)1176



健康体操イチ、ニッ、サン！

地域の健康づくり...具体的にはどのような活動が行われているのでしょうか。下浜地区保健推進員会の赤田トス会長に聞いてみました。

明るく楽しく暮らせる下浜に



会長の赤田さん

「長浜町内で15年ほど前から行っていた『健康体操』が活動の基盤です。また、『母と子の保健学級』や『健康相談』には大勢のかたが参加し、地区のみなさんの健康に対する関心の高さをあらためて感じています。健診前の“声かけ”も大事な活動のひとつ。そして、7つある町の町内会長さんや下浜地区振興会の協力も活動の大きな支えになっています。

今年は『身体活動』など、『健康あきた市21』から3つの項目を選び、力を入れたいと考えています。地区のみなさんが、明るく楽しいまち、笑顔のまちで暮らしていけるよう、がんばっています。」

はつらつ情報



食生活相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事について栄養士が相談に応じます。電話などで予約が必要です。
とき / 8月17日(火)午前10時～午後2時30分 ところ / 市保健センター
申し込み 市保健所保健予防課 tel(883)1175

骨粗鬆症予防教室

20歳以上で、2日間受講可能な女性を対象。講話、運動指導、調理実習など。無料。定員30人。電話で予約を。
とき / 8月19日(木)午後1時～3時、8月26日(木)午前10時～午後3時の2回 ところ / 市保健センター
申し込み 7月26日(月)から市保健所保健予防課tel(883)1175

成人歯科相談

歯科衛生士が歯周病、むし歯など、

各診療科の専門医が診察にあたります 夜間休日応急診療所

千秋久保田町の県成人病医療センター1階

夜間休日応急診療所tel(832)3333
市保健所保健予防課tel(883)1172

歯の健康についての相談に応じます。電話で予約が必要です。申し込みは市保健所保健予防課へ。tel(883)1174
とき / 8月30日(月)午前9時30分～正午 ところ / 市保健センター

健康トレーニング教室

18歳以上の初心者対象。8月4日(水)～9月1日(水)の毎週水曜日に5回、午前10時～正午、秋田テルサで。参加料2,900円。先着10人。
申し込み 7月26日(月)から秋田テルサtel(826)1800

ザ・ブーン 夜の健康講座

会場はザ・ブーン。時間は午後7時15分～8時15分。先着各20人。受講料

夜間

診療時間▶午後7時30分～10時30分
診療科目▶小児科、耳鼻科

休日・祝日、年末年始

診療時間▶午前9時30分～午後3時30分
診療科目▶小児科、内科

4,100円(入館料含む)。申し込みはザ・ブーンへ。tel(827)2301
アクアビクス▶7月27日(火)、8月3日(火)・10日(火)・17日(火)
水中歩行▶7月23日(金)・30日(金)、8月6日(金)・20日(金)

いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象。無料。は直接会場へどうぞ。

踊り講習会 = 8月6日(金)午前10時～正午。大森山老人と子どもの家tel(828)1651 バス遠足(男鹿水族館ほか) = 9月15日(水)午前9時出発。先着30人。申し込みは8月1日(日)午前9時から飯島老人いこいの家 tel(845)3692

元気が大好き月
育児コーナー

育児



病気の回復期のお子さんを
預かりします

預かる場所 秋田赤十字乳児院(広面字釣瓶町100-3)

利用時間 日・祝日を除く、午前7時～午後6時(午後7時まで延長あり)

保護者が仕事などで日中自宅で保育ができない、0歳から小学校低学年までのお子さんのうち、病気の回復期にあり、保育所などでの集団保育が困難なお子さんをお預かりします。

利用料は1日2,000円(延長料300円)ですが、所得状況により減額されます。

詳しくは、秋田赤十字乳児院tel(884)1760、または児童家庭課保育担当tel(866)2094へお問い合わせください。

初期離乳食教室

生後4～5か月のお子さんがいるかたが対象。離乳食の進め方、食品の調理法、試食、栄養士や保健師による個別指導など。無料。筆記用具、母子健康手帳、おしぼりを持って、お子さんと一緒に直接会場へどうぞ。

とき / 8月9日(月)午前10時～11時30分(9時30分から受付) ところ / 市保健センター

問い合わせ 市保健所保健予防課tel(883)1175

ほのぼの育児教室

6か月までの赤ちゃんがいる保護者が対象。子育てについて、小児科医師の講話や参加者の情報交換など。託児あり。先着30組。

とき / 8月18日(水)午後1時20分～3時30分 ところ / 市保健センター

申し込み 7月26日(月)から市保健所保健予防課tel(883)1174

保健所の育児相談

保健師や栄養士が育児などの相談に応じます。事前に電話で申し込みが必要です。相談無料。

とき / 8月30日(月)午前10時～午後3時30分 ところ / 市保健センター

申し込み 市保健所保健予防課tel(883)1174

保育所で遊びませんか

保育所開放 0～5歳児の親子が対象。時間は午前9時45分～11時。直接各保育所へ。

泉「水と遊ぼう!」= 8月10日(火)。水着、タオル、着替えを持参
土崎 = 8月10日(火) 牛島 = 8月11日(水) 保戸野・港北・寺内 = 8月17日(火) 川尻・川口・手形第一 = 8月24日(火)



こんにちは赤ちゃんルーム 将来のお父さん、お母さんなどが対象。8月24日(火)午前10時～11時、手形第一保育所の0歳児室で赤ちゃんといっしょに遊びます。申し込みは7月28日(水)から手形第一保育所。tel(834)0766

北・ら・ら・キッズ

就園前のお子さんとお母さんが対象。保育ボランティア「ポレポレ」によるお楽しみ劇場。無料。

とき / 8月4日(水)午前10時～正午 ところ / 北部公民館

問い合わせ 北部公民館tel(873)4839

幼稚園で遊ぼう

未就園児が対象です。

飯島幼稚園にあそびにおいて = ダンスやおはなし。7月26日(月)午前10時～11時30分、飯島幼稚園で。tel(846)2036

夕涼み会 = 花火と影絵と盆踊り。8月3日(火)午後6時30分～8時、泉のひかり幼稚園で。

tel(863)4228

聖使幼稚園にあそびにおいて = 水遊びやすいか割り。8月4日(水)午前9時～11時、秋田聖使幼稚園で。tel(862)4880

乳幼児夜間ほっとダイヤル

育児や健康の悩みに看護師や保育士が応じます。受付時間は、子どもがむずかしくて不安になる夕方から寝静まる時間帯の、午後5時～11時。お気軽にどうぞ。

相談電話tel(884)1761

児童扶養手当

8月は現況届の月です

- 現在手当を受給しているかたには
- 7月下旬に通知しますので、8月中に現況届を提出してください。
- 現況届の提出がないと、8月分以降の手当を支給することができません。
- 忘れずに手続きを!

こんな時は届け出を

受給者が公的年金の給付を受けたときや婚姻した(事実上の婚姻・内縁関係を含む)ときは、受給資格がなくなりますので、すぐに届出をしてください。そのまま受給していると、さかのぼって手当を返還していただくこととなります。

支給期間の見直し

受給者がお母さんの場合は、手当の支給開始月から5年、または離婚などの支給要件に該当になった月から7年のどちらか早いほう経過したときには、一定の率で手当が減額されます(詳細は平成20年までに決まる予定です)。

問い合わせ 児童家庭課tel(866)2094

ルールを守って楽しい夏休み

公園で壊れている遊具を見つけたときなど、お気づきの点がありましたら、公園課公園施設管理センターへご連絡ください。

tel(866)2445

