

緑と親しむ方法はさまざま。  
みなさん上手に緑とつき合っ  
ています。



山本さん(左)と 橋さん



ペダルを踏んで緑を楽しむ

疾走——。緑と風と自分がひとつになる瞬間です

橋進さん(泉)

山本隆さん(外旭川)

同じサイクルショップに通う橋さんと山本さん。ともに「自転車が楽しくてしょうがない」という、六十代のお二人です。

橋さんは、自転車歴十五年というベテラン。最初のころは、ロードレースに出場したこともあるのですが、今は愛用のカメラをバッグに入れ、花や景色を追いかけいています。春はさわやかな風を求め新緑の小泉潟公園へ、夏は涼しい風を求め夕日の向浜へ……。橋さんは、「風を感じながら走るのが最高ですね!」と話します。

山本さんが自転車を始めたきっかけは一冊の本。そこに書かれていたサイクリングで心筋梗塞が激減という文字に、「何か健康づくりを」と考えていたときだったので、すぐに飛びつきました。

毎日欠かさずハンドルを握るといふ山本さんの走行目標は、なんと月に千五百キ。走るたびに新しい発見があつて楽しいですよ。なにより風が心地いい。

二人は、今日も軽快に、愛車のペダルを踏み続けます。



愛犬つばきと一緒に山へ。とても心強いパートナーです。

緑の恵み。おいしい山菜

佐藤茂子さん(河辺)

「山菜を食べると、冬の間、体の中にたまった毒素を出してくれる気がします。独特の「ぞぐみ」が体にいいんですよ。病気ひとつしたことはありません」と話すのは、この季節、週に二、三回は山に入るといふ山菜好きの佐藤さん。料理をするときも、調味料は最小限に使い、季節の香りが消えてしまわないように気を使っているそうです。

「タッパーに詰めて仙台にいる息子に送ってあげています。とても喜んでくれて、『こんなおいしいもの毎日食べてほしいんだ』って言われるんですよ」と笑う佐藤さん。息子さんのこんな一言も、山に行く原動力になっているようです。

朝早い山。緑の中の冷んやりとした空気。佐藤さんは、山で深呼吸をすると、どんなに疲れていても心がすつきりする」と話します。

おいしい山菜にのびのびとした毎日を送ることができると、

「緑の恵みのおかげです!」。



佐藤さんが採った、しどけ、タラの芽、山わさび、コシアブラ



いびきがひどい 夜間の無呼吸 日中ひどく眠い  
市立病院の睡眠時無呼吸症候群外来へどうぞ

**日時** 毎週木曜日午後3時～4時(祝日を除く) **定員** 1日2人  
**予約** 市立病院電話予約センターtel(867)7489(午前8時～午後3時)  
**問い合わせ** 市立秋田総合病院医事課tel(823)4171内線2167

健康



はつらつ情報

いきいきサロン

おおむね60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。

**ヨガ教室** 6月7日(木)、雄和ふれあいプラザで。tel(886)5071

**健康呼吸法教室** 6月13日(水)、八橋老人いこいの家で。tel(862)6025

女性のための食生活講座

65歳以上の女性が対象。高齢期の食生活や骨粗しょう症など。実習も。

**日時** / 6月27日(水)午前10時～午後1時30分 **会場** / 市保健センター **参加費** / 500円 **定員** / 32人

**申し込み** 6月5日(火)から市保健所保健予防課tel(883)1175

ヨガとピラティス

**ヨガ&ピラティス教室** **日時** / 6月12日(火)から9月4日(火)まで毎週火曜日に12回(8月14日を除く)、午後6時30分～8時 **会場** / 県社会福祉会館 **受講料** / 12,000円 **定員** / 20人 **申し込み** / 県社会福祉会館管理課tel(864)2700

**ピラティス教室** **日時** / 6月15日(金)から7月13日(金)まで毎週金曜日に5回、午後7時～8時30分 **会場** / 土崎公民館 **定員** / 先着40人 **受講料** / 無料 **申し込み** / 6月4日(月)午前9時から土崎公民館tel(846)1133

初心者ゲートボール教室

**日時** / 6月16日(土)から7月15日(日)までの土・日曜日、午前10時～午後3時 **会場** / 勝平屋内ゲートボール場 **参加費** / 無料

**申し込み** 6月9日(土)まで秋田市ゲートボール協会tel(824)5494

武術太極拳教室

対象 / 20歳以上のかた **日時** / 6月20日(水)午前10時～正午、6月21日(木)午前10時～正午と午後1時30分

～3時30分、6月27日(水)午後7時～9時 **会場** / 市立体育館 **保険料** / 1回30円 **定員** / 先着30人  
**申し込み** 6月4日(月)午前9時からスポーツ振興課tel(866)2247

障害者水泳教室

対象 / 身体障害者手帳か療育手帳をお持ちのかた、または同程度の障害があるかた **日時** / 6月14日(木)・28日(木)、7月5日(木)から8月23日(木)までの毎週木曜日、午後6時30分～7時30分 **会場** / 県立総合プール **受講料** / 無料 **定員** / 先着20人

**申し込み** 6月4日(月)から秋田市身体障害者協会tel(866)1341

はり・マッサージ無料奉仕

手ぬぐいを持って、直接会場へ。  
対象 / 50歳以上のかた

**日時** / 6月17日(日)午前10時～午後2時 **会場** / 寺内地区コミセン

**問い合わせ** 秋田市視覚障害者協会事務局の照井さんtel(868)3962

世界禁煙デー秋田フォーラム

「受動喫煙をなくそう！」をテーマに、講演やパネルディスカッション。  
**日時** / 6月2日(土)午後2時～4時20分 **会場** / 文化会館5階 **参加費** / 無料 **定員** / 100人

**問い合わせ** 県健康推進課母子・健康増進班tel(860)1426

患者塾・お医者さんに質問

今回のテーマは「医療保険」。参加費500円。直接会場へどうぞ。

**日時** / 6月3日(日)午後1時30分～3時30分 **会場** / 遊学舎

**問い合わせ** NPO法人あきたパートナーシップtel(829)5801

医療講演会(C型肝炎)

「C型肝炎の経過と治療」と題し、市立病院の小松眞史副院長が講演。入場無料。直接会場へどうぞ。

**日時** / 6月16日(土)午後3時15分～4時15分 **会場** / 県心身障害者総合福祉センター(旭北栄町1 5)

**問い合わせ** 秋田県肝臓友の会の藤井さんtel(835)2935

— あなたのとなりに  
元気な笑顔 ♪

健康

在宅介護者の集い

寝たきりや認知症のかたなどを介護しているかたが対象です。悩みや日ごろの思いを話し合しましょう。参加無料。直接会場へどうぞ。

**日時** / 6月21日(木)午後1時30分～3時 **会場** / 市保健センター

**問い合わせ** 在宅介護者の集い代表の廣田さんtel(863)0935

市保健所の無料相談

会場は市保健センター。いずれも電話で市保健所保健予防課へ予約が必要です。tel(883)1174

**成人歯科相談** むし歯や歯周病など、歯の相談に歯科衛生士が応じます。**日時** / 6月22日(金)午前9時30分～正午 **食生活相談** 肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事について栄養士が相談に応じます。**日時** / 6月28日(木)午前10時～午後2時30分

無料健康相談

**健康・育児相談** 高齢者や就園前の親子が対象。会場は御所野交流センター。健康相談は毎週月・金曜日午前10時～11時、育児相談は毎月第2・第4水曜日午前10時30分～11時30分。直接会場へ。詳しくは、御所野交流センターtel(826)0671

**栄養・食事相談** 管理栄養士が相談に応じます。相談は第1・第3土曜日午前10時～午後3時、サンパルク秋田で。直接会場へ。詳しくは、秋田県栄養士会tel(831)0158

特定不妊治療費を助成

市が指定する医療機関で平成19年4月1日以降に体外受精、顕微授精を受けた場合、その治療費を助成します。1回の治療につき10万円まで(1年度あたり2回を限度)、期間は通算5年間。夫妻の前年所得の合計が730万円未満のかたが対象です。詳しくは保健予防課へ。tel(883)1174

市内の指定医療機関 / 秋田大学医学部附属病院、設楽産婦人科内科クリニック、市立秋田総合病院

\* 市外の指定医療機関は、保健予防課へお問い合わせください