



フグの食中毒にご注意!

フグがおいしい季節です。でも、フグは正しく調理しないで食べると食中毒を起こし、時には死に至ることも…。釣ったフグやもらったフグを素人判断で調理するのは絶対にやめましょう。市保健所では、フグの取り扱いができる店に「フグ取扱所届出済証」(左の写真)を交付しています。安心してフグを食べるために、届出済証の掲示を確認しましょう。

フグの毒は青酸カリの千倍以上! 解毒剤はありません

フグ毒は、肝臓、卵巣にあります。フグの種類によっては、皮、筋肉にも含まれています。また、同じ種類でも、季節などによって毒がある部分が異なります。フグ毒を食べてしまうと、食後20分から3時間で、くちびるや手の感覚マヒ、運動神経マヒ、呼吸困難などの症状が現れます。フグ毒は死亡率が高く、4時間から6時間で、発症から死亡にまで至ります。



フグを食べてしびれがきたら、すぐに119番へ電話しましょう!

問い合わせ

市保健所衛生検査課

☎(883)1181

健康

はつらつ情報



いきいきサロン

65歳以上のかたが対象。時間は午前10時~正午。無料。直接会場へ。

健康呼吸法(持ち物:タオル)

11月26日(木) 雄和ふれあいプラ

ザ☎(886)5071 11月27日(金)

八橋老人いこいの家☎(862)6025

書道 書道用具、筆ペンがあるかた

はお持ちください。12月3日(木)、飯

島老人いこいの家で。☎(845)3692

ザ・ブーン^{けんこうこうざ}の健康講座

健康講座 開講日は12月の火・水・

金曜日(23日(水)・29日(火)・30日

(水)を除く)。アクアピクス、水中歩

行、初級・中級・上級水泳を受講で

きます(日にちによってメニューが

違います)。全日受講可能なフリ

ーコースが4,000円、1日体験コー

ースが550円(いずれも入館料別)。

申し込み/クアドームザ・ブーン

☎(827)2301

バス送迎付健康講座 開講日は12

月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25

日(金)。午前が水中歩行、午後は初

級の水泳。秋田駅東口からのバス送

迎(午前9時45分秋田駅発、午後3

時秋田駅着)、ザ・ブーンの入館料

込みで、1,050円。

申し込み/11月24日(火)午前9時

からザ・ブーン☎(827)2301

ザ・ブーン近くにある森林学習館

「木こりの宿」は11月30日(月)・

12月1日(火)は臨時休館します

スポーツ^{しんこうか きょうしつ}振興課の教室

市立体育館で開きます。保険料1日

30円。先着各日30人。申し込みは、

11月24日(火)午前9時からスポー

ツ振興課へ。☎(866)2247

バウンドテニス 12月1日(火)午後

1時30分~3時30分。12月7日

(月)・10日(木)、午前10時~正午。

12月15日(火)午後7時~9時

スポーツチャンバラ

12月15日(火)・22日(火)、午後4時

30分~6時30分

障害者^{しょうがいしゃ きょうしつ}スポーツ教室

身体・知的障害者が対象です。卓球

を楽しもう。参加無料。

日時/12月3日(木)午前10時~11

時30分 会場/県勤労身体障害者

スポーツセンター(新屋下川原2-3)

申し込み 市障害福祉課または秋

田県障害者スポーツ協会ホームペ

ージから申込書を入手し、郵送かファ

クスで、〒010-0922旭北栄町1-

5 秋田県障害者スポーツ協会

☎・ファクス(864)2750

けんこう まな 健康を学ぼう

緩和ケア~がんの痛みとの上手な付

き合い方 12月3日(木)午後2時~

3時、秋田大学医学部附属病院放射

線科外来待合室で。参加無料。直接

会場へどうぞ。詳しくは、同病院医

事課医療サービス室☎(884)6039

セミナー「アルコール・薬物・ギャン

12月1日は世界エイズデー

エイズ休日・夜間検査

会場は市保健所。検査は無料・匿名で受けることができ、採血後1時間程度で結果が分かります。事前に予約が必要です。

休日検査 11月28日(土)9:00~10:00

夜間検査 12月4日(金)18:00~19:00

申し込み

市保健所健康管理課

☎(883)1180

飲用井戸の管理を十分に!

井戸水は周囲の環境から影響を受けやすく、十分な管理が必要です。定期的に水質検査を行い、次のことに心がけて管理に努めましょう。

人や動物が近寄らないようにする

定期的な点検で清潔を保つ

水の色や臭いがおかしくないか確認

異常を感じたときは、すぐに市保健

所衛生検査課に相談する

問い合わせ

市保健所衛生検査課

☎(883)1181

秋田大学医学部保健学科1階で。参加無料。直接会場へ。詳しくはNPO法人秋田マック☎(833)7526

しりつびょういん がんぞうきょうしつ 市立病院の肝臓教室

B型肝炎の治療、脂肪肝のかたの食事について医師や栄養士が話します。

12月1日(火)午後1時30分~2時40分、市立病院2階講堂で。無料。

直接会場へ。詳しくは市立秋田総合病院医事課へ。☎(823)4171