



障がい者の就労支援

障がい者の就労などを支援する障害福祉サービスは右表のとおりです。各サービスを利用できるかたの障がいの程度や申請方法など、詳しくはお問い合わせを。

問い合わせ

- 障がい福祉課 ☎(866)2093
- ウェルビューいずみ障害者就業・生活支援センター ☎(896)7088
- 障害者生活支援センターほくと ☎(873)7804
- 竹生寮 ☎(834)2577
- 指定相談支援事業所クローバー ☎(846)5328

障がい者の就労支援サービスの種類と内容

就労移行支援 (対象:65歳未満)	一般企業などでの就労を希望するかたに、指定された事業所(市内5事業所)で企業における作業や実習、適性に合った職場探し、就職後の職場定着のための支援を行います。
就労継続支援 A型 (対象:65歳未満)	一般企業などでの就労が困難なかたに、指定された事業所(市内3事業所)で、原則、雇用契約に基づく就労の機会を提供するとともに、一般就労に必要な知識・能力の向上のための訓練と支援を行います。
就労継続支援 B型	一般企業などで雇用されることが困難なかたに、指定された事業所(市内18事業所)で、就労・生産活動の機会を提供(雇用契約は結びません)するとともに、就労に向けた支援を行います。

健康

はつらつ情報



ザ・ブーン^{けんこうきょうしつ}の健康教室

申し込みは、クアドーム ザ・ブーンへどうぞ。☎(827)2301

7月のプール健康増進教室 開講日は7月1日(金)から20日(水)までの火・水・金曜日。水中歩行、初級～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)。全日程受講可能なフリーコースが4,000円、1日体験コースが550円(いずれも入館料別)

バス送迎付き講座 水中歩行と水泳(火曜日は初級者向け、金曜日は初級～上級者向け)。7月1日(金)・5日(火)・8日(金)・12日(火)・15日(金)・19日(火)、午前9時45分秋田駅東口発、午後3時秋田駅着。受講料各1,050円(入館料含む)。申し込みは6月24日(金)午前9時から

スポーツ^{きょうしつ}教室へどうぞ

◆バドミントン講習会

女性が対象です。7月1日(金)午前10時～午後1時、県スポーツ科学センター(八橋)で。受講無料。ラケットと運動靴を持って直接会場へ。初心者へラケットをお貸しします。詳しくは秋田県レディースバドミントン連盟の樋渡さんへ。☎(868)1578

◆西部体育館の教室

会場は西部体育館(新屋島木町)。申し込みは、6月21日(火)午前10時から西部体育館へ。☎(828)1180

バランスボールでフィットネス

日時/①7月1日(金)から8月12日(金)までの金曜日に5回、②8月19日(金)から9月16日(金)までの金曜日に5回、午前9時30分～10時45分
受講料/各4千円 定員/先着各12人
さわやか健康運動 筋力運動など。先着各30人。日時/7月13日(水)・27日(水)、8月10日(水)・24日(水)、9月14日(水)・28日(水)、午前9時30分～10時30分 受講料/1回630円

◆スポーツ振興課の教室 会場は八橋運動公園健康広場。保険料1回各30円。先着各30人(①は50人)。申し込みは6月20日(月)午前9時からスポーツ振興課へ。☎(866)2247

①グラウンド・ゴルフ=7月6日(水)午前10時～正午 ②ターゲット・バードゴルフ=7月12日(火)午前10時～正午 ③ゲートボール=7月13日(水)午前10時～正午 ④ラジオ体操=7月19日(火)午前10時～11時

◆ミニテニス初心者教室 7月6日(水)・13日(水)・20日(水)、昼コースは午前10時～正午、夜コースは午後7時～9時、茨島体育館で。参加費各コース500円。先着各30人。申し込みは6月24日(金)午前8時30分から29日(水)まで、秋田市ミニテニス協会事務局の佐々木さん☎(879)2769

リフレッシュ! 健康ダンス^{けんこう}

姿勢の矯正と身体にやさしいダンス。7月5日(火)・12日(火)、午後1時～2時30分、西部市民サービスセンターで。参加無料。先着50人。

●申し込み 6月21日(火)午前9時から、西部市民サービスセンター ☎(826)9004

こころの健康アップ講座^{けんこう}

講師は健康運動指導士の関村幸子さん。呼吸法と軽体操。7月7日(木)午前10時～11時30分、市保健所(八橋)で。参加無料。先着30人。

●申し込み 6月20日(月)午前9時から市保健所健康管理課☎(883)1180

市民スポーツ祭・サッカー^{しみん}

日時/9月5日(月)から10月21日(金)まで、午後6時～ 会場/勝平市民グラウンド 参加費/1チーム7千円

●申し込み 7月10日(日)まで、秋田市サッカー協会の三浦さん ☎(864)6117

あきた がん ささえ愛の日^{あいき}

がんに関する講演、テノールコンサート、タオル帽子作りなど。6月18

日(土)午前10時30分～午後8時、アルヴェ1階きらめき広場などで。無料。直接会場へ。詳しくは実行委員の工藤さんへ。☎090-7526-1345

膠原病^{こうげんびょう}の医療講演会^{いりょうこうえんかい}

順天堂大学名誉教授の橋本博史さんが「膠原病の治療と今後の展望」と題して講演します。6月26日(日)午後1時～、県社会福祉会館10階(旭北栄町)で。無料。直接会場へ。詳しくは全国膠原病友の会秋田県支部の浅野さんへ。☎0186-48-5845

さわやか秋田スポレク祭^{あきた}

ストレッチ、ミニゲーム、ミニテニス、吹き矢、ユニカール、ラージ卓球など。7月6日(水)午前10時～午後3時、市立体育館で。参加費500円。

●申し込み 6月30日(木)まで秋田市女性のスポーツ愛好者連絡協議会の川村さん☎・ファクス(889)8262

チャリティーゴルフ大会^{たいかい}

団体(4人1組)・一般・シニア・レディースの4部門。7月7日(木)午前8時35分～、秋田カントリー倶楽部で。参加費2,500円(プレー代除く。一部を市社協へ寄付します)。定員70人。

●申し込み 6月30日(木)まで、(財)秋田市体育協会☎(896)5331

フロアカーリングあきた大会^{たいかい}

子どもから大人まで楽しめます。7月10日(日)午前9時～、西部市民サービスセンターで。小学生以上3人で1チーム(登録は4人まで可)。参加費1チーム500円。申し込みは7月5日(火)まで、新屋地区体育協会の塚田さんへ。☎・ファクス(828)6076

在宅介護者のつどい^{ざいたくかい}

寝たきりや認知症のかたなどを家庭で介護しているかたが対象。6月24日(金)午後1時30分～3時、市保健センター(八橋)で。無料。直接会場へ。詳しくは在宅介護者のつどい代表の廣田さんへ。☎(863)0935

*スペースの都合などにより「健康はつらつ情報」に掲載依頼があったものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください。



ステキな笑顔は お口の健康から

むし歯の予防は家庭での心がけが大切です。次のことに注意して、むし歯を予防しましょう。

子ども健康課 ☎(883)1174

糖分のと摂りすぎに注意しよう

家庭で規則正しい生活習慣を身に付け、「だらだら食い」「間食」を減らしましょう。特に甘いお菓子や甘い飲み物の摂りすぎに注意しましょう。

むし歯菌を減らそう

- 食べ終わったら歯磨きをして、プラーク(歯垢)を取り除き、むし歯菌を減らしましょう。
- むし歯菌は家族(おもにお母さん)からお子さんに感染します。家族でむし歯があるかたは早めに治療し、口の中を清潔におきましょう。

強い歯を作ろう

カルシウムやたんぱく質、食物繊維を積極的に食事に取り入れましょう。また、フッ素(フッ化物)を上手に活用することで強い歯を作ることができます。

* フッ素は化学的に合成された物ではなく、土壌や海水、生物、食品にも含まれる自然環境物質です。むし歯菌の酸に溶けにくい強い歯を作ったり、むし歯菌の酸で溶けた歯を修復する作用(再石灰化)を助けたりします。

* フッ素を活用したむし歯予防には、フッ素入り歯磨き剤を使った歯磨き、フッ素塗布(スプレーやジェル)、フッ素洗口などがあります。詳しくは歯医者さんへご相談を。

かかりつけの歯医者さんをつくらう

かかりつけの歯医者さんで定期的に歯のチェックを受けて、むし歯の早期発見・治療を心がけましょう。また、小さいお子さんは上の前歯が生える1歳ころの“歯医者さんデビュー”をお勧めします。



いきいきサロン

65歳以上が対象。時間は午前10時～正午。無料。直接会場へ。

ADL体操(尺八演奏を楽しむ集いから変更)▶ 6月21日(火)、大森山老人と子どもの家で。動きやすい服装で。☎(828)1651

秋田民謡手踊り教室▶ 7月7日(木)、飯島老人いこいの家で。

☎(845)3692

健康運動教室

ふだん運動していない60歳以上のかたが対象。簡単な筋トレやストレッチなど。時間は午前10時～11時30分。保険料各30円。定員各30人。申し込みはスポーツ振興課へ。☎(866)2247

市立体育館▶ 6月27日(月)

茨島体育館▶ 7月8日(金)

北部市民サービスセンター

▶ 7月15日(金)

秋田LL学園

おおむね60歳以上で、受講したことがないかたが対象です。健康や介護予防などを学びます。詳しくは秋田県長寿社会振興財団へ。☎(829)2888

日時/6月28日(火)から12月までに10回、午前10時10分～午後2時40分 会場/中央シルバーエリア(御所野) 受講料/4,000円 定員/100人



優秀賞の柏谷さん親子は、秋田市代表として県のコンクールに出場します。

親子よい歯のコンクール 入賞者が決まりました

5月21日、市保健センターで親子よい歯のコンクールが開かれました。平成22年度に3歳児健康診査を受けた2,344人の中から、むし歯が1本もなかった次の親子9組が入賞しました。

優秀賞 柏谷陽子・優ゆうな (保護者・お子さん)

優良賞 浅野晴子・華はなこ 佐々木真澄・晴せい

加藤望・唯花いしか 高橋望夢・要かなめ

桐越崇行・悠成ゆうせい 永井季理子・晴心はると

後藤純子・日向子ひなこ 西村紗也佳・颯希さつき (敬称略)

みんなでもぐもぐ教室

2歳前後のお子さんと保護者が対象です。幼児食のすすめ方・試食、個別相談など。7月4日(月)午前10時～11時30分、市保健センター(八橋)で。参加無料。定員30組。

●申し込み 6月21日(火)から子ども健康課

☎(883)1175

むし歯予防教室「歯ッピーバースデイ」

7月に1歳になるお子さんと保護者が対象です。歯科衛生士、栄養士の講話と歯みがきレッスン。7月11日(月)午前10時～11時30分、市保健センター(八橋)で。参加無料。定員30組。

●申し込み 子ども健康課 ☎(883)1174