



## 生涯、自分の歯で生活するために

歯の健康を維持することは、食事や会話を楽しむといった生活の質を確保するうえで重要です。歯を失う原因となるむし歯や歯周病を予防し、生涯にわたって自分の歯を20本以上保つことをめざしましょう。

### 子ども

歯の健康づくりは、乳歯の時期が重要です。乳歯がむし歯になると、永久歯もむし歯になりやすくなります。乳幼児期から歯みがきや規則正しい食習慣を身に付けましょう。保護者の仕上げみがきも大切です。

### 大人

歯周病予防を心がけていますか。歯周病は痛みがないので、発見がおくれがちになりますが、注意深くチェックすれば、早期発見が可能です。毎日の正しい歯みがきや定期的な歯石除去は、歯周病予防に大変効果があります。

こんな症状が思い当たるかたは受診をおすすめします

歯と歯の間に、よく食べ物がはさまる  
朝起きたときに口の中がネバネバしてすっきりしない  
歯を磨くと血が出る 歯垢や歯石が付いている  
歯が浮く感じがする。むずむずする

## 正しく歯をみがいていますか？

「磨いている」と「磨けている」は別のことです。正しいブラッシングの仕方を覚えましょう。

### 歯みがきのポイント

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度であてる 歯ブラシをえんぴつのように持ち、1か所10～20回程度軽い力で小刻みに動かす 1日1回は念入りな歯みがきを。就寝前が効果的



## 定期的に歯科健診を受けましょう

歯科医院は歯が悪くなってから行くところだと考えていませんか。悪くならないために、大人は6か月ごと、子どもは3～4か月ごとに健診を受けることをおすすめします。歯みがきの仕方やデンタルフロス・歯間ブラシの使い方のアドバイスをもらい、自分でお口のケアができるように心がけましょう。

問い合わせ 保健予防課tel(883)1172

## 健康

## はつらつ情報

### 成人歯科相談

歯周病、むし歯など、歯の健康について、歯科衛生士が相談に応じます。電話で予約が必要です。

とき / 12月24日(金)午前9時30分～正午  
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

### 肝臓病教室

肝臓病の患者さんやご家族が対象です。慢性肝炎、肝硬変、肝臓がん、栄養について、医師と管理栄養士がそれぞれの立場からお話しします。参加無料。直接会場へどうぞ。

とき / 12月4日(土)午前10時～正午  
ところ / 市立秋田総合病院1階  
問い合わせ 市立秋田総合病院  
tel(823)4171

### 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 / 12月14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

### 市民公開講座

おしっこで困っていませんか。排尿障害や尿失禁について、専門の医師がお話しします。参加無料。先着300人。

とき / 12月11日(土)午後2時～4時  
ところ / アルヴェ  
申し込み 山之内製薬(株)秋田営業所tel(832)1811

### ザ・ブーンの種類が選べる個人レッスン

水泳、ストレッチ、水中歩行の3つの種目から選べます。レッスン時間は1回45～60分。開始時間をご相談に応じます。料金は中学生以下1,050円、高校生以上2,100円。入館料は別にかかります。

申し込み クアドームザ・ブーン  
tel(827)2301

## 12月1日は世界エイズデー

今年のキャンペーンテーマ

## “HIV”と“エイズ”の違い、知っていますか？

**HIV(ヒト免疫不全ウイルス)**  
感染したヒトの血液・精液・膣分泌液などに存在する微生物

**エイズ(後天性免疫不全症候群)**  
HIVに感染し、免疫力が低下することによって発症する病気

市保健所では、世界エイズデーに合わせて、キャンペーンを行います。この機会にみんなでエイズについて考えましょう。

12月5日(日)午前10時～午後4時  
アルヴェ1階きらめき広場

- ・街頭キャンペーン  
パンフレットなどを配り、エイズへの理解を呼びかけます
- ・エイズ出張相談・検査  
無料・匿名で受けられる個別相談と、採血してから30分でわかるHIV抗体迅速検査
- ・エイズ・性感染症の電話相談  
フリーダイヤル0120-652072  
健康管理課tel(883)1180

今年最後の  
直売します！

11月27日(土)  
午前10時～午後2時  
アルヴェきらめきコート



農家が丹精こめて作った安全・新鮮・安心な品物ばかりです。みなさん買ってくださいね！

朝採り野菜  
巻き寿司  
五目ご飯  
漬け物 豆腐  
豚肉(太平山ポーク)  
花 ...などなど

問い合わせ 農政課tel(866)2115



立体万華鏡づくり  
不思議アートのぞき箱に挑戦！

親子や友だちなど2人1組でどうぞ。先着各20組。材料費1個300円。小学4年生以下は保護者同伴で。

とき 12月4日(土)・5日(日)  
両日とも午後1時～、2時40分～の2回

ところ 自然科学学習館(アルヴェ4階)

申し込み 自然科学学習館tel(887)5330

アルヴェ  
サークル発表会の  
参加団体募集

12月18日(土)  
19日(日)  
アルヴェきらめき広場

市内のサークルで、芸能発表、作品展示への参加を希望する団体を募集します。幼稚園、保育所、学校のクラブ単位での申し込みも大歓迎！市内公民館に登録しているサークルは、各公民館ごとにとりまとめますので、はがきによる応募は不要です。



申し込み(応募多数の場合は審査により10団体程度を選考)

はがきにサークル名、希望種別(作品、芸能)、おもな活動拠点、代表者氏名と住所、電話番号を書いて、12月2日(木)まで、〒010-8506中通七丁目1-3秋田市民交流プラザ管理室tel(887)5310



仁別のまんたらめ

個人向け  
施設見学会

テーマ 秋田市の新施設

とき 12月16日(木)・24日(金)  
両日とも午前9時30分～午後2時10分

コース 市民サービスセンター前集合(秋田拠点センター「アルヴェ」1階) 太平山自然学習センター「まんたらめ」 秋田拠点センター「アルヴェ」 解散

申し込み 往復はがきに、希望見学日、住所、氏名(1通2人まで。2人の名前を書いて)、年齢、電話番号を書いて、12月6日(月)(必着)まで、〒010-8560秋田市山王一丁目1-1 市民相談室。電子メールでの申し込みは件名を「施設見学申し込み」として、reteluest@mail.city.akita.akita.jpへ。なお、電話では受け付けません

その他 定員各20人。応募多数の場合は抽選となります。当日の昼食は、アルヴェ近辺の食堂をご利用ください。市民相談室tel(866)2039

グラウンド  
ゴルフ場



とき / 11月27日(土)・28日(日)  
両日とも午前9時～午後5時  
ところ / 太平山リゾート公園  
グラウンドゴルフ場

ファン  
感謝デー

日ごろのご愛顧に感謝の気持ちを込めて、ファン感謝デーを開催します。イベント満載だよ！

グラウンドゴルフ場を無料開放(チビッコ特設コースもあり) ゲームで景品ゲット！「ホールインワンに挑戦」 おいしいものいっぱい：ホールインワン弁当、じゃんごまま、そばおやき  
無料サービス：豚汁(12:00～)。引換券の交付は9:00から。先着100人、あたたかいお茶

問い合わせ 同ゴルフ場tel(827)2688



今年の営業は11月30日(火)まで。来年は4月15日(金)オープン予定です。なお、積雪時は臨時休業する場合があります

詳しい放送日程は  
広報課へどうぞ  
tel(866)2034



5分間  
テレビ番組  
AAB おはよう秋田市から  
月～金 午前10時55分～  
ABS こんにちは秋田市から  
月～金 午後3時50分～  
土 午後3時55分～  
AKT こんばんは秋田市から  
水 午後10時54分～

11/26(金) 11/30(火)  
中学生が主役  
～中学校文化フェスティバル  
あきた大菓子まつり  
秋田市文化章受章者

12/1(水) 12/7(火)  
佐竹本三十六歌仙絵巻  
～僧正遍照  
平成版まんが三十六歌仙  
中学生が主役  
～中学生サミット

15分 11/28(日) 7:30～ ABS おはよう秋田市長です「市民と協働で復元・地蔵田遺跡」



エフエム秋田 秋田市マンデー555 毎週月 午後5時54分～  
ABSラジオ 秋田市今週のいちネタ 毎週火 午前10時30分～  
エフエム秋田 ふれあい情報 月～土 午前10時55分～  
秋田コミュニティ放送 市長と一緒 毎週火 午前8時15分～

平成版まんが三十六歌仙  
冬到来、除排雪作業にご協力を！