



肉は安全に、おいしく

— あなたのとなりに
元気な笑顔 ♪

健康

昨年発生した、O157などの「腸管出血性大腸菌」による食中毒の多くは、「生食用」ではないレバーや加熱調理用の肉を生で食べたことが原因でした。

肉を食べるときは、右記の点に十分注意しましょう。

問い合わせ

市食肉衛生検査所tel(882)2395

レバ刺し、牛刺し、馬刺しには、必ず「生食用」と表示された肉を使いましょう。

「生食用」の表示がない食肉やレバーは、中心部まで火が通るよう十分加熱して食べましょう。

生の肉を切った包丁やまな板は、よく洗って熱湯消毒しましょう。

幼児や高齢者は抵抗力が弱いので、なるべく肉を生で食べないようにしましょう。

焼き肉、バーベキューなどは、箸(はし)を通しての感染をふせぐため、「肉を焼く専用の箸(はし)」と「食べる専用の箸」を使い分けましょう。



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。

薬の知識▶ 8月22日(水)、八橋老人いこいの家で。tel(862)6025

ヨガ教室▶ 8月23日(木)、飯島老人いこいの家で。tel(845)3692

健康呼吸法▶ 9月5日(水)、雄和ふれあいプラザで。tel(886)5071

敬老マッサージ

60歳以上のかたを対象に、マッサージ、はり、きゅうなどを無料で行います。手ぬぐいを持って直接会場へ。日時/9月19日(水)午後1時～3時 会場/県立盲学校(土崎港南三丁目)

問い合わせ 秋田県立盲学校高等部理療課tel(846)2540

健康になるヨーガ

日時/9月4日(火)・18日(火)、午前9時30分～11時30分 会場/北部公民館 参加費/無料 定員/先着20人

申し込み 8月20日(月)午前9時から北部公民館tel(873)4839

青少年教室・ピラティス

対象/市内の30歳代までのかた 日時/9月7日(金)・14日(金)、午後7時～8時30分 会場/サンバル秋田 参加費/無料 定員/先着20人

申し込み 8月21日(火)午前9時から市勤労青少年ホームtel(824)5378

健康づくりの旬！



今年のテーマは「歯の健康」

10月は、健康づくり運動を強化する「健康づくり月間」。その運動をいっそう促進する啓発標語を募集します。最優秀作品(1点)と入選作品には記念品を贈呈します。

応募方法

9月10日(月)(必着)まで、はがきかEメールに、標語(1通1作品・未発表に限る)、住所、氏名、電話番号を書いて、〒010-0976秋田市八橋南一丁目8-3 市保健所保健総務課 Eメール ro-hlmn@city.akita.akita.jp tel(883)1170

ザ・ブーン^{けんこうこうざ}の健康講座

申し込みは、いずれもクアドームザ・ブーンへ。tel(827)2301

水中歩行教室(秋田駅からバス送迎あり) 日時/8月29日(水)、9月12日(水)、午前10時～午後1時 料金/2,600円(昼食・入館料込)。2回受講5,000円) 定員/先着各20人

健康講座 アクアピクス、ストレッチなどを自由に受講できます。受講日は8月29日(水)から9月25日(火)までの火・水・金曜日。全日程受講可能なフリーコースが4,200円、1日コースが1,050円(いずれも入館料別)

ダンスでいきいき！

社交ダンスパーティー 9月1日(土)午後6時～8時、秋田テルサで。チケットは秋田テルサとサンライフ秋田で発売中(前売1,000円、当日1,300円)。秋田テルサtel(826)1800

いきいきダンス教室 40歳以上のかたが対象。スカートを使ったモダンダンス。9月14日(金)・21日(金)・28日(金)、午後7時30分～8時30分、遊学舎で。参加費500円。申し込みは、

NPO法人スポーツクラブあきたの三上さんへ。tel080-3768-0466

食生活健康相談

高血圧、糖尿病などのかたの食事の相談に栄養士が応じます。9月19日(水)午前10時～午後2時30分、市保健センターで。保健予防課へ電話で予約してください。tel(883)1175

働く人のメンタルヘルス講座

秋田大学医学部准教授の米山奈奈子さんから、心の病、より良い人間関係をつくるための聴き方、自己表現について学びます。9月12日(水)・26日(水)、午後6時30分～8時30分、サンバル秋田で。無料。定員20人。申し込み 9月11日(火)まで女性学習センターtel(824)7764

8020いい歯のお年寄り募集

昭和2年3月31日以前に生まれたかたが対象。8月31日(金)まで、協力歯科医療機関で口腔内診査(無料)を受けて、自分の歯が20本以上あるかたに認定証を交付。詳しくは、秋田地域振興局健康増進班tel(855)5170

育児



妊娠がわかったら届け出を

市では、妊娠の届け出をすると、母子健康手帳と妊婦健康診査受診票(歯科健康診査を含む)をさし上げています。忘れずに届け出をしましょう。

届け出窓口

市保健所保健予防課、市民課、土崎・新屋支所、アルヴェ市民サービスセンター、河辺・雄和市民センター、岩見三内・大正寺連絡所

問い合わせ

市保健所保健予防課tel(883)1174

市保健所の離乳食教室

市保健センターで開きます。時間は午前10時～11時30分。離乳食の進め方、調理法、試食など。受講無料。筆記用具、母子健康手帳、おしぼりを持って、お子さんも一緒にどうぞ。申し込みは、8月21日(火)から市保健所保健予防課へ。tel(883)1175

初期離乳食教室(生後4か月～5か月)▶9月3日(月)、定員25組。
中期離乳食教室(生後6か月～8か月)▶9月18日(火)、定員25組。

妊産婦・新生児訪問相談

妊婦さん、産婦さんや生後28日以内の赤ちゃんのいるご家庭に、保健師や助産師が訪問し、心配事などの相談に応じます。

申し込み 妊婦さんは電話で市保健所保健予防課tel(883)1174、産婦さんと赤ちゃんへの訪問は、母子健康手帳に入っている「出生連絡票」を、〒010-0976八橋南一丁目8-3 市保健所保健予防課へ郵送してください。

市保健所の無料相談

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

マタニティ&ママ相談

毎月1回、35歳以上の初妊産婦さんと20歳以下の妊産婦さんの相談に、助産師が応じています。8月30日(木)午前10時～11時45分

育児相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。8月30日(木)午前10時～午後3時30分

赤ちゃんのSOS講座

生後6か月までのお子さんが対象です。救急救命士による応急手当の実技指導や子どもに多い事故の話。受講無料。筆記用具、母子

健康手帳、バスタオルをお持ちください。託児あります。

とき / 9月10日(月)午後1時20分～3時30分 ところ / 市保健センター 定員 / 30人

申し込み 市保健所保健予防課 tel(883)1174

西武の無料育児相談会

助産師が育児相談に応じます。無料。直接会場へ。詳しくは、秋田西武へ。tel(832)5111

とき / 8月26日(日)正午～午後4時 ところ / 秋田西武3階

保育所で遊ぼう

保育所開放 0歳～5歳の親子が対象です。時間は午前9時45分～11時(上北手は午前10時から)。直接各保育所へどうぞ。

川尻・寺内▶8月21日(火)

上北手▶8月22日(水)

新波・雄和中央・川添▶8月23日(木)

川口▶8月28日(火)

親子サロン 就園前の親子が対象です。お子さんを遊ばせながら、ママ同士で交流。9月5日(水)午前9時45分～11時、保戸野保育所で。申し込みは、8月22日(水)から保戸野保育所へ。tel(823)6928

読み聞かせの会 親子でいろいろな本を楽しもう。9月11日(火)午前10時30分～11時、川口保育所で。直接会場へ。tel(832)4582

親子で一緒にあそぼう!

このゆびとまれ 就園前の親子が対象です。9月4日(火)・18日(火)、午前10時～正午、明德児童センターで。無料。直接会場へどうぞ。明德地区主任児童委員の奥山さんtel(835)0674

すくすくサロン“きしゃぼっぽ” 就園前の親子が対象です。9月5日(水)午前10時～11時30分、南部公民館で。無料。直接会場へどうぞ。南部公民館tel(832)2457

河辺なかよし広場 就学前の親子が対象。バスでアルヴェ子ども未来センターへ行こう。先着20組。とき / 9月10日(月)午前9時20分～正午 集合場所 / 河辺総合福祉交流センター 参加費 / 無料

申し込み 8月21日(火)午前9時から河辺地区主任児童委員の鈴木さんtel(884)2431

幼稚園で遊ぼう

は2歳～就園前、～は就園前のお子さんが対象です。

将軍野幼稚園 8月29日(水)午前9時30分～11時。無料。申し込みは、将軍野幼稚園tel(845)6724

飯島幼稚園 8月30日(木)午前9時30分～11時。無料。申し込みは、飯島幼稚園tel(846)2036

秋田東幼稚園 8月30日(木)午前10時～11時30分。無料。定員40組。申し込みは、秋田東幼稚園tel(832)1432

仁井田幼稚園 9月1日(土)午前9時～11時。無料。直接幼稚園へどうぞ。tel(839)2048

秋大附属幼稚園 9月1日(土)午前10時～11時。無料。直接幼稚園へどうぞ。tel(862)2343

山王幼稚園 9月5日(水)午前10時～11時。無料。直接幼稚園へどうぞ。tel(862)2223

和田幼稚園 9月7日(金)午前9時30分～11時。無料。申し込みは、和田幼稚園tel(882)2167

こまどり幼稚園 9月10日(月)午前10時30分～11時30分。無料。申し込みは、こまどり幼稚園tel(834)0968

子ども用品フリーマーケット

掘り出し物があるかも...

とき / 9月8日(土)午前10時～午後零時30分 ところ / セリオンプラザ多目的ホール

問い合わせ willこねっとの本田さんtel090-2559-4811