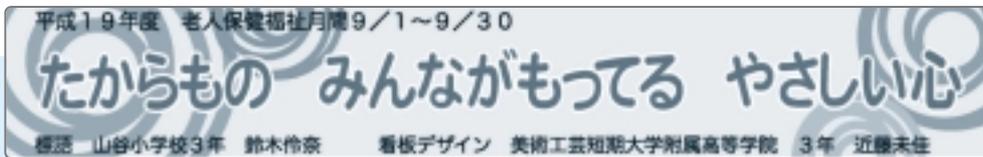


# 9月は「老人保健福祉月間」です！



## 標語と 看板デザインの 入選作品決定！

老人保健福祉月間の標語を、今年度は土崎小、飯島小、山谷小から募集しました。

第一席には、鈴木侘奈さん(山谷小3年)の作品「たからもの みんながもってる やさしい心」が選ばれ、また、標語の看板デザインには、近藤未佳さん(美短附属高等学院3年)の作品が選ばれました。制作された看板は、9月末まで、秋田市役所庁舎正面に掲示しています。

- 第一席 鈴木侘奈(山谷小3年)
- 第二席 大和寛享(土崎小6年)  
鈴木正野(山谷小6年)
- 第三席 仙北屋歩実(土崎小6年)  
佐藤陽菜(飯島小4年)  
鈴木翼(山谷小4年)
- 佳作 米田大器(土崎小6年)  
石塚瞭(飯島小4年)  
佐藤比奈(飯島小4年)  
三浦菜々子(山谷小3年)  
= 敬称略 =

## 利用は無料！ 老人いこいの家

高齢者の生きがいづくりの場にご利用ください。老人クラブの会合にもどうぞ。利用は無料。入浴もできます。利用の問い合わせは、直接各館へ。なお、各館とも9月の休館日は、3日(月)・10日(月)・22日(土)・25日(火)~27日(木)です。

八橋老人いこいの家tel(862)6025  
飯島老人いこいの家tel(845)3692  
大森山老人と子どもの家tel(828)1651  
雄和農林漁家高齢者センター・耕心苑tel(887)2340



大森山老人と子どもの家

## 老人クラブへ入りませんか！！

おおむね60歳以上のかたがたが、自主的につくっている団体です。仲間と一緒に学んだり、健康づくりをしたりして楽しく活動しませんか。市内には約240のクラブがあり、約12,000人が加入しています。問い合わせは秋田市老人クラブ連合会へ。tel(866)1341(内線131)



## はり・きゅう・マッサージ 無料奉仕会

65歳以上のかたが対象です。血压測定も。手ぬぐいを持って直接会場へどうぞ。

- 日時 9月16日(日)  
午前9時30分~午後3時
- 会場 土崎公民館
- 問い合わせ 土崎地区社会福祉協議会  
tel(845)2264

## 健康講座「認知症学事始め」

認知症の正しい理解や物忘れを防ぐ秘策を解説。無料。先着40人。

- 日時 9月21日(金)  
午後1時~2時30分
- 会場 御所野交流センター  
(中央シルバーエリア内)

申し込み  
9月8日(土)午前9時から  
御所野交流センターtel(826)0671



## カンピロバクター 食中毒にご注意

秋は、バーベキューや鍋っことなど屋外で調理することが多い季節です。食中毒に十分注意して秋の味覚を楽しみましょう。

肉類の加熱不足は、カンピロバクターによる食中毒を引き起こすことがあります。カンピロバクターは、動物の体内にいる菌で、生の食肉にも付着しています。感染すると、2日~7日で下痢、腹痛、発熱、だるさなどの症状が現れます。

カンピロバクターは加熱すると死滅します。肉の生食は避けて、菌が生き残らないように肉の中心部まで十分加熱して食べましょう。

### 調理のポイント

バーベキューでは、肉を厚く切らない、骨付き肉や冷凍肉を避けるなど、中まで焼けるような工夫を！

火力が弱いカセットコンロでの鍋料理は、なかなか沸騰しません。鍋の大きさや火力の調節に注意。生肉に触れた手や調理器具から感染しないように、手や調理器具を十分洗いましょう。また、生肉に使う箸(はし)と食べるための箸は使い分けましょう

食中毒かなと思ったら...

自分の判断で下痢止めの薬などを服用すると、悪化する場合があります。医療機関で必ず受診してください

問い合わせ 市保健所衛生検査課tel(883)1181

9月10日(月)～16日(日)は自殺予防週間

# 自殺のサイン見逃さないで

ストレス社会の中で心が疲れている人が増えています。多くの自殺は、本人の意志や選択の結果ではなく、失業や多重債務などの社会的要因を含むさまざまな要因が複雑に関係しています。

また、自殺の直前は「うつ状態」になっている場合が多いと言われます。家族や同僚が気づいてあげて、相談や治療を受けることで自殺は防げます。あなたの周りは大丈夫ですか？

## こんなサインや症状に注意！

- うつ病症状(気分が沈む、自分を責める、不眠など)が現れる
- 原因不明の体調不良が続く 飲酒量が増える
- 職場や家族のサポートが得られない 重い病気になる
- 職、地位、家族、財産など本人にとって価値のあるものを失う
- 自殺を口にする 自殺未遂に及ぶ

## 心の相談日

市保健所では、毎月第1・第3木曜日を「心の相談日」とし、心に悩みがあるかたの相談に医師が応じています。市保健所健康管理課で、いつでも相談の申し込みを受け付けています。tel(883)1180

— あなたのとなりに  
元気な笑顔 ♪

# 健康



## お電話ください

いのちの電話(毎月10日のみ)

フリーダイヤルtel0120-738-556

受付日時

毎月10日午前8時～翌朝午前8時

秋田いのちの電話

tel(865)4343

受付日時

月曜日～土曜日の正午～午後9時

## 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** 9月18日(火) 大森山老人と子どもの家で。tel(828)1651

9月20日(木) 飯島老人いこいの家で。tel(845)3692

**食生活講座** 9月19日(水)、八橋老人いこいの家で。tel(862)6025

### 市民スポーツ祭

問い合わせは、市体育協会へどうぞ  
tel(896)5331

**ソフトテニス** 日時/9月16日(日)・17日(月)、午前9時～

会場/八橋テニスコート 参加費/1組1,000円 申し込み/ファクスで、参加者名と連絡先を書いて、9月11日(火)まで、市ソフトテニス連盟の斎藤さんtel(866)2260・ファクス(863)5890(ファクスがないかたは電話でも受け付けます)

**ソフトボール** 日時/9月17日(月)午前9時30分～ 会場/勝平市民グラウンド 参加費/団体5,000円 申し込み/9月12日(水)まで市ソフトボール協会の工藤さんtel(836)0015

**バレーボール(家庭婦人)** 日時/9月30日(日)午前8時30分～ 会場/土崎体育館 参加費/団体4,000円 申し込み/9月23日(日)まで市バレーボール協会の熊谷さんtel(862)6274

### ヨガ&ピラティス教室

日時/9月11日(火)から11月20日(火)まで毎週火曜日に12回、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 秋田県社会福祉協議会 会館管理課tel(864)2700

### 秋田大学公開講座

「再認識！身近な健康」と題して、健康を維持・増進する方法を学びます。

日時/9月22日(土)から10月13日(土)まで毎週土曜日に4回、午後1時30分～4時30分 会場/秋田大学医学部保健学科 受講料/6,200円 定員/30人

申し込み 9月21日(金)まで秋田大学社会貢献・国際交流課

tel(889)2270

### 働くかたの無料健康相談

従業員50人未満の事業所で働くかたの健康相談に、医師や保健師が応じます。詳しくは、秋田市地域産業保健センターへ。tel0120-672306

電話相談(tel0120-672306) 毎週水曜日と毎月第2・第4日曜日、午後

5時～9時 面接相談 第2・第4木曜日の午後1時～3時、市医師会館で(八橋南一丁目8-5) 個別訪問相談 直接事業所を訪問します



## ユフォーレへ無料バス運行

便利な無料シャトルバスをご利用ください。御所野と土崎から出発する便が新たにできました。ぜひご利用ください。行きは午前9時30分出発。帰りは午後3時30分ユフォーレを出ます。前日までに予約が必要です。

### 秋田便

秋田駅東口 マルダイ広面店 なかよし広面店 下北手中学校 ユフォーレ

9月の運行日

11日(火)・13日(木)・18日(火)

### 御所野・河辺便

御所野YKKバス停前 豊成 戸島 和田 諸井 岩見 ユフォーレ

9月の運行日

12日(水)・19日(水)・26日(水)

### 土崎便

土崎駅 ジャスコ土崎店 カメラのキタムラ将軍野店 グランマート泉店 天徳寺 秋田大学 ユフォーレ

9月の運行日 20日(木)

申し込み

秋田県健康増進交流センター  
ユフォーレtel(884)2111