



## おわびと訂正

市保健所保健予防課 ☎(883)1176

広報あきた6月19日号12ページ、がん検診・骨粗しょう症検診の医療機関一覧の備考に誤りがありました。正しくは次のとおりです。  
市立秋田総合病院 電話受付...午後1時～3時  
くらみつ内科クリニック 月火水金/午前8時30分～正午、午後3時～6時 木土/午前8時30分～正午

— あなたのとなりに  
元気な笑顔 ♪



## 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。参加無料。直接会場へ。  
**ヨガ教室** 7月23日(木)、八橋老人いこいの家で。☎(862)6025  
**秋田民謡手踊り教室** 8月4日(火)、飯島老人いこいの家で。☎(845)3692  
**健康呼吸法** 8月6日(木)、八橋老人いこいの家で。タオルをお持ちください。☎(862)6025

### 健康判定へどうぞ

食習慣や生活習慣、運動習慣などについて、栄養士、保健師などが個別にアドバイス。運動の実技指導も。対象/20歳以上のかた 日時/8月6日(木)・20日(木)、午後1時～5時 会場/東地区コミセン 料金/無料  
申し込み 市保健所保健予防課 ☎(883)1175

### 全市一斉市民ラジオ体操のつどい

ラジオ体操指導員による実技指導。直接会場へ。地区により日程が変わる場合があります。詳しくは、スポーツ振興課へ。☎(866)2247  
日時/7月24日(金)午前6時～7時 会場/各小学校グラウンド(雨天時は体育館) 参加費/無料

### スポーツ教室へどうぞ

保険料1日30円。申し込みは、7月21日(火)午前9時から、スポーツ振興課へどうぞ。☎(866)2247  
**グラウンドゴルフ**  
日時/8月5日(水)・12日(水)、午後5時～8時 会場/八橋運動公園健康広場 定員/先着各30人  
**ビームライフル** 対象/小学生以上  
日時/8月7日(金)・11日(火)、午前10時～正午。8月18日(火)午後1時30分～3時30分。8月21日(金)午後7時～9時 会場/市立体育館サブアリーナ 定員/先着各30人

### ゲートボール

日時/8月11日(火)・18日(火)、午後5時～8時 会場/八橋運動公園健康広場 定員/先着各30人

### はずむスポーツ都市宣言記念 市民スポ祭・バスケットボール

日時/8月29日(土)・30日(日)、12月19日(土)・20日(日)、午前9時～ 会場/土崎体育館、市立体育館  
参加費/1人1,000円  
申し込み 7月31日(金)まで、秋田市バスケットボール協会の三浦さん ☎(839)0578

### 中小企業の軟式野球大会

8月31日(月)から行う市長杯争奪中小企業野球大会に参加する、市内の中小企業の軟式野球チーム(同業種3事業所までの合同チームも可)を募集します。申し込みは、7月31日(金)まで工業労政課へ。☎(866)2114

### フットケアセラピスト資格取得説明会

フットケアセラピストの資格を取りたいかたへの説明と体験。参加無料。日時/7月24日(金)午前10時～11時30分、7月31日(金)午前10時～11時30分と午後1時30分～3時 会場/市文化会館  
申し込み 開催日の前日まで、NPO法人日本リラクゼーションフットケア協会認定セラピストの浅利さん ☎090-7795-9286

### 健康セミナー・足の悩み

足の悩み解消健康法や生活習慣病の予防について学びます。日時/7月20日(月)午後2時～4時 会場/遊学舎 参加費/無料 定員/30人  
申し込み 秋田県健康管理士会の佐々木さん ☎080-3140-9883

### 講座・生活習慣病の予防

生活習慣病の基礎知識と予防法を学ぶ3回講座です。日時/7月25日(土)、8月8日(土)・

### 特定疾患医療受給者証 更新手続きはお早めに

「特定疾患医療受給者証」をお持ちのかたへ、更新のお知らせを6月にお送りしました。更新の手続きは8月31日(月)までです。期限を過ぎると更新として扱えなくなりますので、早めに手続きしてください。

受給者証をお持ちで、更新のお知らせが届いていないかたは、市保健所健康管理課へご連絡ください。

問い合わせ

市保健所健康管理課 ☎(883)1180

22日(土)、午後2時～3時30分  
会場/カレッジプラザ(明徳館ビル2階) 受講料/1,200円  
申し込み カレッジプラザ ☎(825)5455

### こころの健康アップ講座

臨床心理士が「こころからだの健康アップ」をテーマに話します。日時/7月29日(水)、9月4日(金)、10月30日(金)、午後2時～3時30分 会場/サンパル秋田 受講料/無料  
申し込み 市保健所健康管理課 ☎(883)1180

### 在宅介護者のつどい

寝たきりや認知症などのかたを家庭で介護しているかたが対象です。参加無料。直接会場へどうぞ。日時/7月31日(金)午後1時30分～3時 会場/市保健所2階小会議室  
問い合わせ 在宅介護者のつどい代表の廣田さん ☎(863)0935

### 8020いい歯のお年寄り表彰

昭和4年3月31日以前に生まれたかたが対象です。8月31日(月)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します。詳しくは、秋田地域振興局健康・予防課へどうぞ。☎(855)5170



お気軽にご利用を



看護師が相談に応じる「外来ナースステーション」  
を注射センター横に開設しました。

### 看護相談窓口 平日、午前9時～正午

健康に関する悩み・相談に看護師が応じます。無料。予約不要。

### 看護専門外来

認定看護師などが相談に応じます。一部自己負担あり。予約制ですので、希望するかたは、主治医または外来看護師にお話してください。

- ◆感染管理相談外来…毎週水曜日、午前9時～正午  
インフルエンザや感染性胃腸炎などに関すること
- ◆ストーマケア看護外来…毎週水・木曜日、午後1時～3時  
ストーマ(人工肛門、人工ぼうこう)に関することなど
- ◆がん看護外来…毎週火曜日、午前9時～午後零時30分  
がん治療の不安や悩み、医療麻薬、痛みに関することなど

問い合わせ 市立秋田総合病院医事課 ☎(823)4171

# 市立秋田総合病院 外来ナースステーション 開設



夏休みを利用して

## 予防接種を受けましょう

いずれも無料。

### 市内の委託医療機関で実施

対象者に、4月下旬にお知らせを郵送しています。接種期間は平成22年3月31日(水)まで。期間を過ぎると有料になりますので、忘れずに受けましょう。

### 麻しん・風しんの予防接種

今年度  
対象のかた

- 第3期 ▶平成8年4月2日～  
平成9年4月1日生まれ
- 第4期 ▶平成3年4月2日～  
平成4年4月1日生まれ

### ジフテリア、破傷風の予防接種

対象 小学6年生  
(11歳以上13歳未満のお子さん)

※秋田市に住民登録している小学6年生で、市外の小学校に通っているお子さんの保護者は、市保健所健康管理課へご連絡ください。

問い合わせ 市保健所健康管理課  
☎(883)1179



水中運動で介護予防!

## はつらつ くらぶ

水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなどで体を鍛えて、介護予防に役立てよう! 運動のあとは入浴もできます。定員各コース20人(選考)。参加費1回400円(昼食は自己負担)。

- 対象 65歳以上のかた(要支援・要介護のかたを除く)  
水中運動などの未経験者、高齢者を優先します
- 時間 午前10時～午後3時(終了時間が多少前後する場合あり)

	コース名	実施日
ザ・ブーン	第1コース	9月7日(月)・14日(月)・28日(月) 10月5日(月)・19日(月)・26日(月)
	第2コース	9月10日(木)・24日(木)、10月8日(木) ・22日(木)・29日(木)、11月2日(月)
ユフォーレ	第3コース	9月28日(月)、10月19日(月)、11月2日(月) ・16日(月)、12月7日(月)・21日(月)
	第4コース	10月9日(金)・23日(金)、11月13日(金) ・27日(金)、12月11日(金)・25日(金)
シルバーエリア	第5コース	8月27日(木)、9月10日(木)、10月1日(木) ・15日(木)・29日(木)、11月12日(木)
	第6コース	9月3日(木)・17日(木)、10月8日(木) ・22日(木)、11月5日(木)・19日(木)

※シルバーエリアはイオンモール秋田(御所野)向かいです

- 無料送迎バス
- 第1・2コース：秋田駅東口▶ザ・ブーン
- 第3コース：秋田駅東口▶ユフォーレ
- 第4コース：雄和▶畑谷▶戸島▶岩見▶ユフォーレ
- 第5コース：秋田駅東口▶東通▶桜▶中央シルバーエリア
- 第6コース：秋田駅東口▶南通▶御野場▶中央シルバーエリア

申し込み 7月28日(火)まで介護・高齢福祉課 ☎(866)2095