



認知症かなと思ったら

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、85歳以上では、4人に1人に症状があると言われています。認知症の正しい知識を持ち、認知症のかたや家族を温かく見守ることが大切です。

単なるもの忘れと認知症の違いは？(例)

食べたものを思い出せない → 単なるもの忘れ

食べたこと自体を思い出せない (体験したことを全部忘れる) → 認知症の可能性あり

「認知症かな」と心配になったら下記へ相談を

- ◆お住まいの地域を担当する地域包括支援センター、在宅介護支援センター(担当するセンターが分からない場合は、介護・高齢福祉課☎(866)2095)
- ◆秋田県認知症コールセンター(秋田県長寿社会振興財団内。平日の午前9時～午後5時)☎(829)2275

認知症サポーター養成講座(無料)

認知症についての基礎知識、認知症のかたへの接し方などを学びます。認知症サポーターはどなたでもなることができます。講師を派遣しますので、5人以上(会社、学校、友人など)でお申し込みください。介護・高齢福祉課☎(866)2095

高齢者学級へどうぞ

60歳以上のかたが対象です。

けやき大学「実用書道教室」

紙と書道用具をお持ちください。
日時/5月11日(水)から8月24日(水)までの第2・第4水曜日に8回、午後1時30分～3時30分
会場/秋田市老人福祉センター(八橋) 受講料/無料 定員/40人(抽選) 申し込み/4月22日(金)まで秋田市社会福祉協議会 ☎(862)7445(10:00～15:00)

北部高齢者大学 対象地域/北部

日時/5月18日(水)から来年3月まで月1回、午後1時30分～3時 会場/北部公民館 年会費/2,000円 申し込み/4月18日(月)午前9時から28日(木)午後5時まで北部公民館☎(873)4839

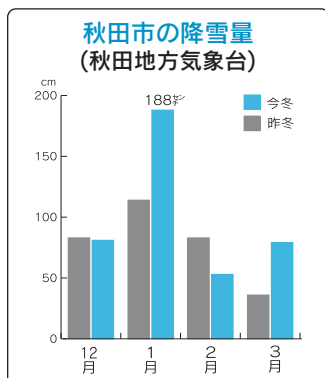
しおかぜ大学

対象地区/土崎・将軍野・寺内・外旭川 日時/5月31日(火)から来年3月まで月1回、午後1時30分～3時 会場/北部市民サービスセンター、将軍野・寺内・外旭川地区コミセン 参加費/1,500円 申し込み/5月9日(月)まで土崎公民館☎(846)1133

今冬の道路除排雪

1月は平年より気温が低く、降雪量は“平成18年豪雪”以来の高い値を記録しました。市では地区担当職員を配置して現地確認体制を充実させ、効果的な除排雪に努めました。

秋田市道路除排雪対策本部☎(864)3643



1月の降雪量は、昨冬や平成18年豪雪を大きく超える188㌢に



除排雪稼働日数は昨冬を5日上回る54日

1月に連続的な降雪

昨冬より雪が多く降った今冬。累加降雪量は昨年度を86㌢超える401㌢でした(3月29日現在)。特に1月は連続的な降雪があり、降雪量が同月の観測史上第3位となる188㌢に達しました。また、2月11日には積雪深が43㌢を記録し、秋田市の警戒積雪深である40㌢を一時的に超えました。

今冬の除排雪経費は19億9千万円

22年度の除排雪経費は約19億9千万円(3月21日現在)で、21年度の約12億3千4百万円から約7億6千万円増えました。1月は連続的な降雪に伴い、全市一斉の除排雪を3回行いました。また、2月4日には季節はずれの降雪で圧雪道路がゆるんだため、全域的に除排雪作業を行いました。

健康



小学校の体育館と グラウンドを無料開放！

市立小学校の体育館とグラウンドを無料で開放しています。家族や地域の交流の場にどうぞ。事前の申し込みは必要ありません。なお、学校の行事などのため開放しない場合があります。スポーツ振興課 ☎(866)2247

家族ふれあいサンサンデー 各小学校区内のかたが対象です。5月から11月(8月を除く)までの第3日曜日、午前9時～正午

小学校指定開放 各小学校区内のかたで、10人未満のグループや個人が対象です。4月から11月までの毎週水曜日、体育館=午後7時～9時、グラウンド=午前6時～7時30分

健康

はつらつ情報



あきた元気アップウォーキング教室

日時/4月28日(木)から10月27日(木)まで第2・第4木曜日(8月の第4木曜を除く)、午前9時30分～11時30分 会場/県スポーツ科学センター(八橋)周辺 参加費/無料(希望者は保険料1回30円) 定員/70人
●申し込み 秋田県スポーツ科学センター ☎(864)7911

秋田わか杉国体記念 8人制バレーボール男女混合大会

対象/市内在住・在勤のかた(学生は参加できません)
チーム編成/1チーム12人以内。コート内でプレーするメンバーは、常に男女各4人です
日時/5月22日(日)午前9時～
会場/市立体育館
参加費/1チーム2,000円
●申し込み 市立体育館にある申込書に参加費を添えて、5月13日(金)まで、市立体育館事務室へ。詳しくはスポーツ振興課 ☎(866)2247

ザ・ブーン健康講座

5月のプール健康増進教室 開講日は5月10日(火)から31日(火)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)。申し込みは、クアドームザ・ブーン ☎(827)2301

バス送迎付き健康講座 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)。5月10日(火)・13日(金)・17日(火)・20日(金)・24日(火)・27日(金)・31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、4月22日(金)午前9時からザ・ブーン ☎(827)2301

高血圧予防教室

高血圧の基礎知識や予防法を学びます。調理実習や体操などの実習も。
日時/5月28日(土)、6月18日(土)・25日(土)、7月9日(土)・16日(土)、午前10時～正午
会場/聖霊女子短期大学(寺内)
参加費/1,000円 定員/20人
●申し込み 聖霊女子短期大学 ☎(845)4111

食生活健康相談

肥満、高血圧、糖尿病のかたなどの食事の相談に、栄養士が個別に応じます。無料。
日時/4月26日(火)午前10時～午後2時30分 会場/市保健センター(八橋) 定員/先着5人
●申し込み 4月18日(月)午前8時30分から保健予防課 ☎(883)1178

在宅介護者のつどい

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。4月28日(木)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

がんの教室

がんの痛みの治療教室 医療用麻薬、緩和ケアなどを学びます。4月19日(火)、5月25日(水)、午後2時～、秋田大学医学部附属病院外来ホールで。無料。直接会場へ。詳しくは同病院医療サービス室 ☎(884)6039

がんを治すための料理教室 がんを治すための理想的な食事の調理。5月29日(日)午前10時～正午、遊学舎(上北手)で。参加費1,500円。定員20人。申し込みは、5月20日(金)まで、がん患者会「いのちの田圃の会」の佐藤さん ☎(832)8825

障がい者スポーツ教室

参加無料。申し込み方法など詳しくは、秋田県障害者スポーツ協会へ。☎(864)2750 ファクス(874)9467

障がい者スポーツを楽しむ日

身体・知的・精神に障がいがあるかたが対象。障がい者スポーツ推進員と一緒にいろいろなスポーツを楽しもう。競技用具などは貸し出します。
日時/第2・第4木曜日、午後6時～8時 会場/県心身障害者総合福祉センター(旭北栄町)、県勤労身体障害者スポーツセンター(新屋下川原町)

障がい者スポーツ教室

身体・知的・精神障がいがある在宅のかたが対象です。時間は午前10時～11時30分。会場は県勤労身体障害者スポーツセンター(新屋下川原町2-4)

4月18日(月)=フライングディスク
5月9日(月)=ディスクゴルフ
6月6日(月)=卓球バレー