



むし歯予防に 親子でトライ!

むし歯の予防は家庭での心がけが大切です。次のことに注意して、むし歯を予防しましょう。

問い合わせ 子ども健康課 ☎(883)1174

ここがポイント!

- 食後の歯みがきで、むし歯菌を減らそう!
- 食べ物は、時間と量を決めて規則正しくとりましょう。もちろん、食べるときはよく噛んで!
- 歯を丈夫にするため、バランスの良い食事を心がけましょう。フッ化物の活用も効果的です!

フッ化物を活用しましょう

フッ化物を歯に塗ると歯が強くなり、むし歯予防に効果があります。乳歯、永久歯の両方に効果的で、うがいのできない低年齢児などにも適しています。市では2歳～5歳のお子さんに無料でフッ化物塗布券を配布しています。ご利用ください。

配布方法

対象は2歳～5歳のお子さん(各年齢で年1回配布)。2歳・4歳・5歳児には誕生日までに郵送、3歳児には3歳児健康診査のときに配布します

実施場所

市内の歯科医院。受診できる歯科医院一覧を塗布券と一緒に配布します



むし歯予防教室(フッ化物塗布体験)

1歳～3歳のお子さんと保護者が対象です。歯科医師の講話とフッ化物塗布体験(希望者のみ)。7月10日(火)午前10時～11時30分、市保健センター(八橋)で。参加無料。定員50組。託児もあります。

申し込み 子ども健康課 ☎(883)1174



ふれあい ほっと 掲示板

いきいきサロン

65歳以上が対象です。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

折り紙教室▶6月20日(水)、雄和ふれあいプラザで。折り紙があるかたはお持ちください。

☎(886)5071

秋田民謡手踊り教室▶7月5日(木)、飯島老人いこいの家で。動きやすい服装で。☎(845)3692

けやき大学

スマートフォン(多機能携帯電話)の基本操作を学習。無料。対象/60歳以上のかた 日時/7月12日(木)・19日(木)・26日(木)、午後1時30分～3時30分 会場/市老人福祉センター(八橋) 定員/20人(抽選)

●申し込み 6月22日(金)まで 市社会福祉協議会(午前10時～午後3時)☎(862)7445

はり・マッサージ 無料奉仕

50歳以上のかたが対象です。タオルか手ぬぐいを持って直接会場へ。詳しくは、市視覚障がい者協会事務局の佐々木さんへ。☎(845)6332 日時/7月1日(日)午前10時～午後2時30分 会場/松林館(将軍野南一丁目10-11)



親子
よい歯の
コンクール

決定!
入賞者

5月19日、市保健センターで親子よい歯のコンクールが開かれました。平成23年度に3歳児健康診査を受けた2,428人の中から、むし歯が1本もなかった次の親子21組が入賞しました。

優秀賞の齋藤さん親子は、秋田市代表として県のコンクールに出場します。

優秀賞 齋藤春華・海大(保護者・お子さん)

阿部奈緒子・緋奈	杉沢あゆみ・葉月
荒川玲奈・慧	鈴木浩美・美桜
大川留美子・優翔	高貝真実子・泰志
大和田華世・逞生	田口愛聖・凜桜
小玉映子・温土	中道美春・美菜凜
佐々木薫・慧斗	名古屋麻衣子・茉友
佐々木優子・悠斗	深井富美子・陽輔
佐々木香苗・倫太郎	森田徳子・彩仁
佐藤こず恵・快晟	和田美里・蒼生
嶋田香代・陽斗	渡邊康弘・慶史

(敬称略)

Look! 妊婦・2歳児歯科健診、乳児フッ化物塗布協力医療機関を追加…港北中通診療所(土崎港北六丁目1-5)☎(845)3663

冊子「暮らしに役立つサービス」を配布…高齢者などへの宅配・送迎サービスなど、介護保険外サービスや相談機関などをまとめた同冊子を長寿福祉課(市役所福祉棟2階)、各地域包括支援センターで無料配布しています。詳しくは、秋田市地域包括支援センターへ。☎(862)8114



食品表示をよく見て選ぼう

- 原材料名** 重量割合が多い順に記載。添加物は安全性が確認されたものが規定範囲で使用されています。
- アレルギー表示** 食物アレルギーの症状が重く発症数が多い、卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生は、その成分を含むことが必ず表示されています。
- 期限表示** 賞味期限(おいしく食べられる期限)は、品質の劣化が緩やかな食品に表示されます。消費期限(安全に食べられる期限)は、急速に品質が劣化する食品に表示されます。
 ※いずれも未開封の状態での期限です。

表示例	
名称	蒸しかまぼこ
原材料名	魚肉(すけそう、糸引鯛)、澱粉、砂糖、食塩、焼酎、卵白、調味料(アミノ酸等)、保存料(ソルビン酸)、着色料(赤3、赤106)← 添加物 (原材料の一部に小麦を含む)← アレルギー表示
内容量	1 枚入
賞味期限	平成24年〇月△日
保存方法	要冷蔵(10℃以下)
製造者	□□(株) 〇県△市□町

健康はつらつ情報はつらつ情報

ザ・ブーンけんこうきょうしつの健康教室

申し込みは、クアドーム ザ・ブーンへどうぞ。☎(827)2301

ブル健康増進教室 7月3日(火)・4日(水)・6日(金)・10日(火)・11日(水)・13日(金)に開講。水中歩行と水泳(曜日によってメニューが異なります)。料金は1回550円(入館料別)

バス送迎付き講座 水中歩行と水泳(曜日によってメニューが異なります)。7月3日(火)・6日(金)・10日(火)・13日(金)、午前9時45分秋田駅発、午後3時秋田駅着(発着は東口5番線)。受講料各1,050円(入館料込み)。申し込みは6月22日(金)午前9時から

雄和ゆうわのプールいへ行こう

雄和B&G海洋センタープール(雄和神ヶ村)は7月7日(土)から9月9日(日)まで開場します。開場時間は午前9時～正午、午後1時30分～4時30分。利用料金は一般150円、高校生50円、中学生以下無料。詳しくは、雄和南体育館へ。☎(887)2318

障がい者水泳教室しょうしやすいえいきょうしつ(無料)

対象/身体障害者手帳が療育手帳をお持ちのかた。または同程度の障がいがあるかた 日時/6月28日(木)～9月6日(木)の毎週木曜日、午後6時30分～7時30分 会場/県立総合プール(新屋町) 定員/20人

●**申し込み** 電話かファクスで秋田市身体障害者協会☎(866)1341
 ファクス(865)2099

はつらつ入門太極拳にゅうもんたいきよくけん

7月5日(木)・19日(木)、8月2日

(木)・23日(木)、9月13日(木)・27日(木)、午前10時～正午、一ツ森コミュニティ体育館で。無料。先着各20人。

●**申し込み** 6月16日(土)午前9時から同体育館☎(831)8300

あきたスポレク祭さい

フロアカーリング、吹き矢、ラージ卓球、8人制バレーボールなど。7月10日(火)午前9時30分～正午、市立体育館で。参加費300円。

●**申し込み** 6月30日(土)まで電話かファクスであきたスポレク祭実行委員会の川村さん

☎・ファクス(889)8262

チャリティーゴルフ大会たいかい

団体(4人1組)・一般・シニア・レディースの4部門。7月13日(金)午前8時35分～、秋田カントリー倶楽部で。参加費2,500円(プレー代除く。一部を市社協へ寄付します)。定員60人。

●**申し込み** 6月29日(金)まで、(財)秋田市体育協会☎(896)5331

市民スポーツ祭・サッカーしみんさい

日時/9月3日(月)から10月19日(金)まで、午後6時～ 会場/勝平市民グラウンド 参加費/1チーム7千円

●**申し込み** 7月15日(日)まで市サッカー協会の三浦さん☎(864)6117

歯の健康を守りましょうはけんこうまも

訪問歯科診療 寝たきりや障がいのあるかたで歯科医院への通院が困難なかたを対象に、歯科医師が自宅や施設などを訪問して治療します。詳しくは、市歯科医師会☎(823)4564

歯科相談 むし歯や歯周病などの歯の健康の相談に歯科衛生士が応じます。無料。6月29日(金)午前9時30分～正午。申し込みは、市保健所保健予防課☎(883)1178

健康づくりの標語を募集けんこうひょうご

10月は「健康づくり月間」。健康づくり運動を促進する啓発標語を募集します。テーマは「栄養・食生活」。最優秀作品(1点)と入選作品に記念品を贈呈。応募は、はがきかEメールに、標語(1人1点まで。未発表に限る)、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、7月20日(金)(必着)まで、〒010-0976八橋南一丁目8-3 市保健所保健総務課☎(883)1170 Eメール ro-hlmn@city.akita.akita.jp

がんの痛みの治療教室いたちりょうきょうしつ

がんの痛みや医療用麻薬について学び、緩和ケアの理解を深めます。6月20日(水)、8月21日(火)、午後2時～、秋田大学附属病院外来ホールで。

●**問い合わせ** 秋田大学附属病院医療サービス室☎(884)6039

在宅介護者のつどいざいたくかいごしや

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です。6月28日(木)午後1時30分～3時、市保健センター(八橋)で。参加無料。直接会場へどうぞ。

●**問い合わせ** 在宅介護者のつどい代表の廣田さん☎(863)0935

乳がん検診の医療機関を追加にゅうけんしんいりようまかん

広報あきた5月18日号と一緒にお配りした「秋田市の健診ガイド」の乳がん検診のマンモグラフィ撮影と視触診を同日に実施する医療機関を下記のとおり追加します。受診の際は、事前に各医療機関へ電話でご予約ください。保健予防課☎(883)1176

はしづめクリニック(山王新町)☎(883)3388
 あきた駅前内科外科クリニック(千秋久保田町)☎(837)6500