



# 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。運動のあとは温泉でゆっくりできます。参加費1回400円(昼食は自己負担)。無料送迎バスがあります。

**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

**会場・時間** ザ・ブーン 午前10時～午後3時  
ユフォーレ 午前10時～午後3時30分

**定員** 各コースとも、ザ・ブーンが30人  
ユフォーレが25人(いずれも選考)

	コース名	実施日
ザ・ブーン	第1コース	12月22日(月)・1月5日(月)・19日(月)・26日(月)・2月2日(月)・9日(月)
	第2コース	1月8日(木)・22日(木)・29日(木) 2月12日(木)・26日(木)・3月12日(木)
ユフォーレ	第3コース	12月15日(月)・29日(月)・1月5日(月)・19日(月)・2月2日(月)・16日(月)
	第4コース	1月9日(金)・23日(金)・2月13日(金)・27日(金)・3月13日(金)・27日(金)

## 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

**申し込み** 11月20日(木)まで  
介護・高齢福祉課 ☎(866)2095

## 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。無料。直接会場へ。

### リフレッシュ体操

11月12日(水)、雄和ふれあいプラザで。☎(866)5071

### 高齢期の健康づくり

11月18日(火)、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651

### 花まるっ元気アップ体操

11月19日(水)、八橋老人いこいの家で。☎(862)6025

## 運動不足解消教室

おおむね50歳以上のかたが対象です。リズムウォーキングやストレッチなど。毎週木曜日、午前10時30分～11時30分、遊学舎(上北手)で。参加費1回800円。申し込みは、NPO法人スポーツクラブあきたの森本さんへ。☎080-3143-5843

## 吹き矢体験教室

参加無料。直接会場へどうぞ。  
日時/11月19日(水)午後2時～4時  
会場/八橋地区コミセン体育館  
問い合わせ 八橋吹き矢クラブの谷口さん ☎(867)1219

## ジャズダンスでリフレッシュ

39歳までのかたが対象。先着20人。  
日時/11月28日(金)、12月5日(金)・12日(金)、午後7時～8時30分  
会場/サンパル秋田 参加費/無料  
申し込み 11月10日(月)午前9時から市勤労青少年ホーム  
☎(824)5378

## 少年・少女フェンシングスクール

小・中学生が対象です。用具はお貸しします。保険料500円。

日時/11月28日(金)から12月26日(金)までに9回、午後6時～7時  
会場/県スポーツ科学センター  
定員/20人(男女各10人)

申し込み 11月10日(月)から25日(火)までスポーツ振興課 ☎(866)2247

## 秋田わか杉国体記念・市民スポーツ祭 ミニテニス

日時/12月7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 11月20日(木)まで、佐々木さん ☎(879)2769

## 市保健所の無料相談

市保健センターで開きます。

**成人歯科相談** むし歯や歯周病など、歯の健康の相談に歯科衛生士が応じます。日時/11月14日(金)午前9時30分～正午 申し込み/保健予防課 ☎(883)1174

**食生活健康相談** 肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事の相談に、栄養士が個別に応じます。日時/11月28日(金)午前10時～午後2時30分 申し込み/保健予防課 ☎(883)1175

## 在宅介護者の集い

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です。11月21日(金)午後1時30分～3時、市保健センターで。無料。直接会場へ。詳しくは、在宅介護者の集い代表の廣田さんへ。☎(863)0935

## 市立病院の健康教室

市立秋田総合病院1階の外来ホール

で開きます。無料。直接会場へ。

**うつ病教室** 社会復帰について、障害者職業訓練センターのカウンセラーなどが話します。日時/11月15日(土)午前10時～正午 問い合わせ/市立病院精神科病棟 ☎(823)4171

**呼吸教室** 呼吸器の病気について、市立病院の医師、臨床心理士などが話します。日時/11月22日(土)午前10時～正午 問い合わせ/市立病院リハビリテーション科 ☎(823)4171

## 健康講演会へどうぞ

### 県民の心臓病と健康を考える会

専門医の講演や健康相談(午後3時～)など。入場無料。直接会場へ。

日時/11月15日(土)午後1時～

会場/文化会館5階大会議室

問い合わせ/県民の心臓病と健康を考える会(県成人病医療センター循環器科の佐藤さん) ☎(835)9911

**糖尿病シンポジウム** キャスターの小倉智昭さんの講演や医療相談など。入場無料。詳しくは、ファクスで日本糖尿病協会秋田県支部(秋田赤十字病院内)へ。ファクス(829)5276

日時/11月16日(日)午後1時～5時30分

会場/県民会館 定員/1,000人 申し込み/往復はがきに、

「秋田」郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、〒101-8323千代田区神田小川町2-10 日本経済広告社「2008糖尿病シンポジウム」ホームページからも申し込みます。http://www.nittokyo.or.jp

### 秋田マックセミナー「依存症」

精神保健福祉士の講演「依存症からの回復」など。直接会場へどうぞ。

日時/11月22日(土)午後1時～4時

会場/秋田大学医学部保健学科1階大講義室 資料代/500円 問い合わせ/秋田マック ☎(833)7526

— あなたのとなりに  
元気な笑顔 音楽

# 健康



11月末まで実施しています

## 骨粗鬆症検診を受けましょう

閉経後には女性ホルモンが低下し、それに合わせるように骨量も減少していきます。検診で骨量の減少を早めに発見し、骨粗鬆症を予防しましょう。

医療機関の連絡先は広報あきた6月20日号とその別冊をご覧になるか、市保健所保健予防課へお問い合わせください。☎(883)1176

<b>対象</b>	来年3月31日現在、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性	<b>料金</b>	1,300円(70歳のかたは無料)
<b>会場</b>	市内実施医療機関	<b>内容</b>	問診・X線または超音波による骨密度測定

マンモグラフィ(乳房X線撮影機)



## 乳がん検診を受けましょう

<b>対象</b>	来年3月31日現在、40歳以上で偶数歳の女性
<b>料金</b>	40歳代のかた...2,900円 50歳以上のかた...2,300円 76歳以上のかた...無料

### マンモグラフィ撮影と視触診を同時に実施 2月末まで

市立秋田総合病院 ☎(823)4171 申込受付 平日の午前9時～午後3時  
秋田組合総合病院 ☎(880)3013 申込受付 平日の午後2時～3時  
あきた乳腺クリニックと秋田赤十字病院の申し込みは終了しました

### マンモグラフィ撮影(視触診は他の医療機関で受診)

(視触診の実施医療機関は広報あきた6月20日号16ページをご覧ください)

申し込みは、市保健所保健予防課へ。☎(883)1176～1178

中通健康クリニック 広報あきた6月20日号に掲載した曜日と変わっています  
11月11日(火)から1月29日(木)までの毎週火・水・木曜日(祝日を除く)  
午後1時30分～3時30分  
秋田県総合保健事業団中央健診センター(川尻町字大川反)  
11月30日(日)、12月6日(土)・21日(日)、午前9時～11時

## 12月1日は世界エイズデー エイズ 休日・夜間検査

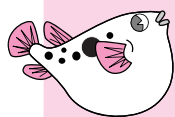
検査は無料・匿名で受けることができます。採血後1時間程度で結果が分かります。事前に予約が必要です。

**休日検査**  
11月22日(土)  
午前9時～10時30分  
市保健所

**夜間検査**  
12月5日(金)  
午後6時～7時  
市保健所

申し込み

市保健所健康管理課  
☎(883)1180



## フグの食中毒にご注意!

問い合わせ 市保健所衛生検査課  
☎(883)1181



フグ取扱所届出済証

フグがおいしい季節です。でも、フグは正しく調理しないで食べると食中毒を起こし、ときには死に至ることも…。釣ったフグやもらったフグを素人判断で調理するのは絶対にやめましょう。

市保健所では、フグの取り扱いができる店に「フグ取扱所届出済証」を交付しています。安心してフグを食べるために、届出済証の掲示を確認しましょう。

### フグ毒に特效薬はありません!

毒の力は青酸カリの千倍以上です

フグ毒は、肝臓、卵巣にあります。フグの種類によっては、皮、筋肉にも含まれています。また、同じ種類でも、季節などによって毒がある部分が異なります

フグ毒を食べてしまうと、食後20分から3時間で、くちびるや手の感覚マヒ、運動神経マヒ、呼吸困難などの症状が現れます

フグ毒は死亡率が高く、4時間から6時間で、発症から死亡にまで至ります

もし、フグを食べてしびれがきたら、すぐに「フグを食べた」と言って119番へ電話しましょう!