



歯医者さんからアドバイス

歯周疾患検診を受けよう

——— 神谷歯科医院院長・神谷浩悦先生

歯周疾患検診が来年2月末まで行われています。検診の対象年齢はこれまで40歳、50歳、60歳、70歳のかたでしたが、今年から30歳のかたも対象になりました。これは30歳代で歯周病に罹患する率が高くなるためです。

歯周病は初期の自覚症状があまりなく、気づかないうちに進行してしまいます。また、誤嚥性肺炎や動脈硬化、心臓病、糖尿病など、さまざまな病気にも関わってきます。歯周病の早期予防、早期発見、早期治療のためにもこの機会に歯周疾患検診を受診しましょう。

生涯、自分の歯で物を食べることができるよう、歯周疾患検診を受けましょう。

歯周疾患検診…対象者に受診券付きのはがきをお送りしています。受診できる歯科医院や受診方法など、詳しくは健診ガイド(広報あきた5月21日号と同時配布)、または市保健所ホームページをご覧ください。

対象 来年3月31日現在で、
30・40・50・60・70歳のかた

料金 700円(70歳のかたは無料です)

問い合わせ 市保健所保健予防課 ☎(883)1176

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です。ペン習字教室。参加無料。筆ペンかボールペンを持って直接会場へどうぞ。
日時/10月21日(木)午前10時~正午 会場/雄和ふれあいプラザ
☎(886)5071

更年期を元気に

女性が対象。女性特有の更年期障がい予防と緩和に役立つ献立を学びながら、女性と健康、食について情報交換。材料費600円。先着20人。
日時/10月29日(金)、11月11日(木)、午前10時~午後1時 会場/サンパル秋田調理室(文化会館内)
●申し込み 10月18日(月)午前9時から女性学習センター ☎(824)7764

さわやかスギッチウォーク

元ハンドボール日本代表キャプテンの中川善雄さんの講演(午前9時10分~)とウォーキング(午前10時15分~。5*と10*)。小学生以下は保護者同伴。無料。雨天決行。
日時/10月24日(日)午前9時~午後零時30分 会場/県立中央公園
●申し込み 秋田地域振興局企画福祉課 ☎(855)5171

生き生き健康スポーツ教室

保険料各100円。申し込みはスポーツ振興課へ。☎(866)2247
ウォーキングとファミリーバドミントン 日時/10月30日(土)、11月3日(水)・6日(土)、午後2時~4時 会場/北部公民館 定員/20人

ファミリーバドミントンとフロアカーリング 日時/11月11日(木)・12日(金)・15日(月)、午後7時~9時 会場/茨島体育館 定員/20人

スピードスケートスクール

小・中学生が対象です。参加費200円(貸靴料、保険料)。定員20人。
日時/10月31日(日)、11月7日(日)・21日(日)・25日(木)、午前9時30分~11時(25日は午後5時~6時30分) 会場/県立スケート場
●申し込み 電話かEメールで、10月29日(金)まで、秋田県スケート連盟の鎌田さん ☎090-7792-8067 Eメール tetsuro@cna.ne.jp

市立病院の教室

無料。直接会場へ。詳しくは市立秋田総合病院医事課へ。☎(823)4171
うつ病教室 さまざまなタイプのうつ病について医師や薬剤師などが話します。10月23日(土)午前10時~正午、市立病院1階外来ホールで
感染予防教室 インフルエンザや感染性胃腸炎の感染対策について感染管理認定看護師が話します。10月27日(水)、11月4日(木)、午後1時~2時、市立病院2階講堂で
肝臓教室 「肝硬変の合併症」「肝臓病と運動」について医師などが話します。11月2日(火)午後1時30分~2時40分、市立病院2階講堂で

心と体の健康アップ講座

テーマは「動作法を用いて」。講師は臨床心理士の成田ひとみさん。10月29日(金)午前10時~、南部公民館で。無料。先着40人。申し込みは、10月18日(月)午前9時から南部公民館へ。☎(832)2457

10月は健康づくり月間

標語の入選作品決定

健康のこと もっと知って
もっと元気 ずっと元気

…最優秀賞・伊藤隆夫さん

「健康づくり」をテーマに募集した標語の入選作品に、伊藤隆夫さん(飯島・最優秀)、佐々木澄子さん(新屋・入選)、進藤和子さん(八橋・入選)、菊地定夫(泉・入選)、高橋彩さん(桜小6年・入選)の作品が選ばれました。保健総務課 ☎(883)1170

市保健所の健康判定

20歳以上が対象です。食習慣や生活習慣、運動習慣について、栄養士などが個別にアドバイス。運動の実技指導も。11月4日(木)・18日(木)、午後1時~5時、市保健センター(八橋)で。無料。申し込みは、保健予防課へ。☎(883)1175

うつ会秋田の集い

うつ病患者やご家族が悩みなどを語り合う場です。11月7日(日)、12月5日(日)、午後2時~4時、遊学舎(上北手)で。参加費500円。申し込みは、うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さんへ。☎(862)8491

がんの痛みの治療教室

がんの痛みや医療用麻薬、緩和ケアについて学びます。10月19日(火)、11月24日(水)、午後2時~、秋田大学医学部附属病院外来ホールで。参加無料。直接会場へどうぞ。
●問い合わせ 秋田大学医学部附属病院医療サービス室 ☎(884)6039



中央卸売市場まつり



おいしい一品をせりでゲット!

10月24日(日)

午前9時～午後1時

秋田市中心卸売市場(外旭川字待合28)

- 水産、青果、花きの特別販売 9:00～
- 市民参加のせり ①水産物10:00～
②青果11:00～
③花き12:00～
- 山内産いものこ汁(500人分)、おしるこ、玉こんにゃく、綿あめ、ホタテ串焼き など
- マグロの解体実演と販売
- 県立大学の学生が栽培した野菜を販売
- キウイフルーツ試食コーナー
- 秋田の旬の魚介類紹介コーナー
- 秋田吹奏楽団による吹奏楽の演奏
- 野菜・くだものなどのプレゼントコーナー

問 秋田市中心卸売市場協会 ☎(869)5255

秋田市芸術祭

秋田市文化団体連盟 ☎(866)4026

●秋田市民合唱祭

10月24日(日) 午後零時30分開演
文化会館大ホール 入場無料

秋田市合唱連盟加入グループが出演します。

●総合いけばな展

10月27日(水)▶11月9日(火)

午前10時～午後5時

文化会館展示ホール 入場料700円

華道18流派が参加します。



●合同茶会 11月3日(水)

午前10時～午後2時30分

文化会館 入席券500円

茶道7流派が参加します。

秋の太平山リゾート公園

紅葉鮮やかな太平山リゾート。申し込み、問い合わせはザ・ブーンへ。☎(827)2301

収穫市 山の幸、野菜を市価よりも安く販売します! 11月7日(日) 午前11時30分～午後4時30分、ザ・ブーン正面玄関前で



紅葉ウオーク 11月7日(日)に開催。午前8時30分にJR秋田駅と東部公民館から無料送迎バスが出ます。リゾート周辺を散策後、ザ・ブーンの温泉と昼食を楽しんで午後4時ザ・ブーン出発。参加費2,500円。先着80人。申し込みは、10月24日(日)午前9時から

ザ・ブーンのプール健康増進教室 11月2日(火)・30日(火)は水中歩行基礎と水泳初級、11月5日(金)・26日(金)は水中歩行中上級と水泳初・中・上級、11月24日(水)は水中歩行応用と水泳中上級。全日程受講可能なフリーコースが2,000円、1日体験コースが550円(いずれも入館料別)。申し込みはザ・ブーンへ

バス送迎付健康増進教室 11月2日(火)・30日(火)は水中歩行基礎と水泳初級、11月5日(金)・26日(金)は水中歩行中上級と水泳。午前9時45分秋田駅発、午後3時秋田駅着。受講料各1,050円(入館料込み)。申し込みは10月22日(金)午前9時から



雄和公民館まつり | 10月23日(土)・24日(日) ☎(886)5585

2日間 作品展示9:00～ フリーマーケット(雨天中止)、縁日、物産展、生涯学習相談10:00～ 軽食11:00～

◆フリーマーケットの出店者募集 出店無料。先着8組。申し込みは10月18日(月)午前9時から雄和公民館へ。☎(886)5585

23日 体験コーナー(押し花、茶道、書道、俳句、短歌)10:00～ アニメ映画①どうぶつの森10:00～

②ドラえもん 新のび太の宇宙開拓史13:00～

24日 芸能祭9:30～ 囲碁大会・将棋大会10:00～

河辺公民館まつり | 10月29日(金)～31日(日) ☎(882)5311

3日間 作品展示、生涯学習相談9:00～

29日 太極拳体験10:00～ 健康体操体験13:00～

学習発表、お茶会(無料)、将棋大会10:00～

30日 秋野菜の販売10:00～(31日も) 軽食11:00～(31日も) チャリティーダンスパーティー(参加費200円)18:00～

31日 河辺わさび座公演、囲碁大会、着付け体験10:00～ 講演会「アカデミック漫談・笑いは内蔵のジョギング」(講師:人星亭喜楽駄朗師匠)11:00～ 映画「おにぎり(監督:斎藤耕一)」13:30～