

●はづむスポーツ都市●  
ウォーキング講座

日時 11月26日(土)  
午後1時30分～3時30分

会場 茨島体育館 保険料 30円



正しい歩き方10か条とウォーキングエクササイズ。定員30人。無料託児あり(11月18日(金)まで要申込)。

申し込み 11月7日(月)から22日(火)まで、  
スポーツ振興課 ☎(866)2247

# 乳がん検診を受けましょう



マンモグラフィ装置

来年3月31日時点で40歳以上の偶数歳の女性を対象に、乳がん検診のマンモグラフィ撮影を行っています。11月の日程と会場は次のとおりです。撮影後、医療機関で視触診検査の受診が必要です(※)。定員があるので、早めに保健予防課へお申し込みを。☎(883)1176～1178

日程 中央健診センター▶11月11日(金)・19日(土)  
秋田県総合保健センター▶11月28日(月)  
北部市民サービスセンター▶11月16日(水)  
中通健康クリニック▶11月の火・水・木曜日

料金 40歳代▶2,900円  
50歳以上▶2,300円  
昭和11年3月31日以前生まれのかた▶無料

※市立秋田総合病院では撮影と視触診検査を同日に受診できます。

申し込みは平日の午後1時～3時に電話で同院へどうぞ。☎(867)7489

## 健康

### はつらつ情報



#### はづむスポーツ都市 市民スポーツ祭

お気軽にご参加ください。詳しくは、各申込先へお問い合わせください。

ボウリング 日時/11月27日(日)午前9時～ 会場/ボウルジャンボ秋田(中通) 参加費/一般3,500円、ジュニア(高校生以下)2,000円  
申し込み/11月15日(火)までボウルジャンボ秋田 ☎(834)3311

綱引 日時/12月4日(日)午前9時30分～ 会場/河辺体育館 参加費(1チーム8人。登録は一般10人、小学生12人まで可)/一般チーム3,000円、小学生チーム2,000円  
申し込み/11月22日(火)まで秋田市綱引連盟の竹原さん ☎(882)5099

#### フロアカーリング大会

幅広い年齢で楽しめます。11月27日(日)午前9時～、西部市民サービスセンターで。小学生以上3人で1チーム(登録は4人まで可)。参加費1チーム500円。申し込みは11月16日(水)まで新屋地区体育協会の塚田さんへ。☎・ファクス(828)6076

#### 護身術教室

時間は午前10時から正午まで。月会費500円。申し込みは、土崎秋空総合型地域スポーツクラブの藤岡さんへ。☎(847)0102(修武館内)  
北部市民サービスセンター▶第1・第3月曜日 八橋地区コミセン▶第1～4水曜日 将軍野地区コミセン

▶第2・第4木曜日

\*総合型地域スポーツクラブ…地域住民が自主的に運営するクラブで、文部科学省が設置を進めています。

#### 臨床検査技師会の催し

11月13日(日)、アルヴェ2階多目的ホールで。無料。問い合わせや職業体験の申し込みは、秋田県臨床検査技師会の太田さんへ(大館市立病院内)。☎0186(42)5370(内7350)  
健康と臨床検査展▶骨密度・肺機能・頸部(けいぶ)エコー検査など。午前10時～午後2時。申込不要  
高校生向け職業体験▶午後1時～2時30分。要申込

#### エイズの無料検査と相談

12月1日は「世界エイズデー」。八橋の市保健所でエイズの検査と個別相談(匿名)を無料で行います。11月29日(火)午後5時30分～6時20分と12月3日(土)午前9時～9時50分に受け付けをして、採血後約1時間で結果が出ます。検査の予約は健康管理課へどうぞ。☎(883)1180

#### 食生活健康相談

肥満や高血圧、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。11月21日(月)午前9時～午後2時30分、市保健センター(八橋)で。無料。先着5人。申し込みは11月8日(火)午前8時30分から市保健所保健予防課へ。☎(883)1178

#### 市立病院の呼吸教室

呼吸器疾患の薬物療法について薬剤師が話します。11月10日(木)午後1時～1時30分、市立病院2階講堂

で。無料。直接会場へ。駐車場の無料スタンプ押します。詳しくは、市立秋田総合病院へ。☎(823)4171

#### がんの痛みの治療教室

がんの痛みや医療用麻薬について学びます。11月16日(水)午後2時～、秋田大学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へ。☎(884)6039

#### 心の風邪の対処法

うつ予防と対処法について秋田緑ヶ丘病院院長の後藤時子さんが話します。無料。直接会場へ。詳しくは秋田市医師会へ。☎(865)0252  
日時/11月22日(火)午後2時～3時  
会場/太田眼科待合室(千秋久保田町)

#### 依存からの回復

アルコールや薬物への依存から回復したかたの話や医学博士の竹内達夫さんの講演など。直接会場へどうぞ。  
日時/11月19日(土)午後1時～  
会場/秋田大学医学部保健学科1階大講義室 参加費/無料  
●問い合わせ NPO法人秋田マツクの佐藤さん ☎(874)7021

#### 検診の追加医療機関

広報あきた5月20日号と一緒にお配りした「秋田市の健診ガイド」の医療機関一覧に次の機関を追加します。保健予防課 ☎(883)1176

いなば内科胃腸科クリニック(外旭川字待合14-3 ☎(868)1781。水曜・土曜日の午後と日曜・祝日は休診)  
実施する検診…大腸がん・前立腺がん

\*スペースの都合などにより「健康はつらつ情報」に掲載依頼があったものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください。



ふれあい  
ほっと 掲示板



# 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よう！ 運動後は入浴もできます。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(終了時間は変動あり)

**申し込み**

11月11日(金)まで介護・高齢福祉課 ☎(866)2095

会場	コース名	実施日
ザ・ブーン	第1コース	12月19日(月)、1月16日(月)・30日(月) 2月13日(月)・27日(月)、3月8日(木)
	第2コース	12月27日(火)、1月23日(月)、2月6日(月) ・20日(月)、3月5日(月)・12日(月)
ユフォーレ	第3コース	1月16日(月)・30日(月)、2月13日(月) ・27日(月)、3月5日(月)・12日(月)
	第4コース	1月11日(水)・23日(月)、2月1日(水) ・20日(月)、3月7日(水)・19日(月)
中央 シルバー エリア	第5コース	12月7日(水)・14日(水)・21日(水) 1月4日(水)・11日(水)・18日(水)
	第6コース	12月8日(木)・15日(木)・22日(木) 1月5日(木)・12日(木)・19日(木)

※中央シルバーエリアはイオンモール秋田(御所野)近くです。

- 無料送迎バス** コースごとの
- 第1・2：秋田駅東口▶ザ・ブーン
  - 第3：秋田駅東口▶ユフォーレ
  - 第4：河辺大張野▶和田▶諸井▶ユフォーレ
  - 第5：秋田駅東口▶東通▶桜▶中央シルバーエリア
  - 第6：秋田駅東口▶南通▶御野場▶中央シルバーエリア

トピックス  
Topics

(今号の表紙写真)

## 続く友情65年

土崎港東の山添美津子さん宅には、秋田市立高等女学校(現・秋田中央高校)を昭和21年に卒業した同期生たちが集まります。友人たちと過ごす時間は「笑い過ぎて喉がからからになる」と山添さん。友情も笑いも絶えない素敵な仲間たちが元気の素ですね。



元気な笑い声が響きます(左が山添さん)

いきいきサロン

65歳以上が対象です。時間は午前10時15分(雄和は10時)～正午。無料。直接会場へ。  
**ハーモニカを楽しもう▶**11月8日(火)、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651  
**ADL体操▶**11月9日(水)、八橋老人いこいの家で。動きやすい服装で。☎(862)6025  
**書道教室▶**11月10日(木)、飯島老人いこいの家で。書道用具・筆ペンがあるかたはお持ちください。☎(845)3692  
**太極拳教室▶**11月17日(木)、雄和ふれあいプラザで。動きやすい服装で。☎(886)5071

歯  
いきいき  
ピ  
教室

65歳以上が対象です。歯科医師があなたの口の悩みや疑問に答えます。噛む力の測定もできます。11月17日(木)午後1時30分～3時、市保健所(八橋南一丁目)で。無料。定員30人。申し込みは市保健所保健予防課へどうぞ。☎(883)1178

## ノロウイルスに注意！

ノロウイルスによる胃腸炎は冬場に多く発生し、学校や病院、社会福祉施設などでは集団発生につながることもあります。

ノロウイルスは体内に入って24～48時間で下痢やおう吐、発熱(38℃以下)などの症状が現れます。感染予防に努めましょう。



感染を予防するために

- カキなどの二枚貝は85℃で1分以上加熱
- おう吐物や下痢便の処理は使い捨てマスクと手袋を使い、ペーパータオルなどで拭き取ってビニール袋に密封処理。乳幼児のおむつの取り扱いには十分注意を
- 床やトイレの消毒は塩素系漂白剤で
- 汚物の片づけが終わったら、石けんでよく手を洗い、うがいをしましょう

問い合わせ

食品から感染▶衛生検査課☎(883)1181  
食品以外から▶健康管理課☎(883)1180