



## カメラトピックス

2月12日、仁井田幼稚園で、秋田市消防団の女性団員が、着ぐるみ姿で園児たちに火事の対処法を指導しました。「服に付いた火は地面に転がって消すんだよ！」

## 親子で遊ぼう！ ★入場無料★直接会場へ

会場	催し(対象)・内容、日時
子ども未来センター (アルヴェ5階) ☎(887)5340	よちよち広場(0歳~1歳)…おめでとう会。 3/20(木)①10:20~10:50 ②11:00~11:30 つくっちゃオ(就学前)…メモリアルカード作り。 3/13(木)10:30~11:30
フォンテAKITA6階 ①~③は中央図書館 明德館フォンテ文庫 ☎(893)6167 ④は子ども広場 ☎(893)6075	①パンダのえほん修理屋さん(どなたでも)…破損した絵本の修理。3/15(土)10:30~12:00 ②おはなしの会(2歳~6歳)…絵本、紙芝居など。 3/15(土)①11:15~11:45 ②14:00~14:30 ③親子でわらべうた(0歳~3歳)…わらべうた、絵本の読み聞かせ。3/25(火)11:00~11:30 ④親子であそぼう(就学前)…手作りバスで交通安全体験。3/18(火)10:30~11:00
北部子育て交流 ひろば ☎(893)5985	つくってポン!!(就学前)…メモリアルカード作り。 3/12(水)10:30~11:00 ころんころんタイム(0歳~1歳)…親子でアイダダンス。3/19(水)10:30~11:00
西部子育て交流 ひろば ☎(826)9007	ぐるぐるべったんこ(就学前)…メモリアルカード作り。3/12(水)10:30~10:50 バナナーむ(2歳~3歳)…成長をお祝い! 3/19(水)10:30~10:50
河辺子育て交流 ひろば ☎(882)5146	はっぴいーむ(就学前)…修了記念メダルをもらおう。3/11(火)10:30~10:50 まるさんかくしかく(就学前)…手形を取って、オリジナル絵本作り。3/18(火)10:30~10:50
雄和子育て交流 ひろば ☎(886)5530	おもちゃのチャチャチャ(就学前)…記念品作り。 3/11(火)10:30~10:50 ぐーちよきばあ(就学前)…大型絵本で楽しもう。 3/18(火)10:30~10:50
雄和図書館 ☎(886)2853	おはなし会(幼児~小学3年)…絵本の読み聞かせや紙芝居。3/22(土)11:00~12:00

\*子育て交流ひろばは各市民サービスセンターの2階(雄和は1階)。

## メタボと腎臓病



### 自覚症状がないまま病気が進行します

問い合わせ 特定健診課 ☎(866)8903

■腎臓の働き…腎臓は血液中にたまった老廃物を尿として体外に排出し、体に必要な物は再吸収する、コーヒーフィルターのような役割を果たします。また、血圧をコントロールする、体内の環境を調整する、骨・血液を正常に保つホルモンを分泌する、などの役割も果たします。

■腎臓は「沈黙の臓器」…腎臓は、多少機能が悪くても、症状が進行するまで多くのかたは自覚症状がありません。むくみや高血圧、食欲低下、貧血、骨の質や量の低下などが起きたときは、腎機能が低下している場合がありますので、要注意です。

■メタボと腎臓病の関係…メタボになると高血圧、高血糖などになりやすく、それが原因で、腎臓の血管に動脈硬化が起こり、血液をろ過する機能が低下します。メタボと腎臓には深い関係があります。

■特定健診で腎機能を検査…特定健診では、尿検査、血清クレアチニン検査により腎臓の機能を調べます。平成26年度の特定健診は6月から始まります。年1回は検査しましょう。

- 改善ポイント
- ①メタボを改善しましょう
  - ②バランス良く食べましょう
  - ③塩分のとり過ぎに注意しましょう
  - ④お酒は適量を守りましょう
  - ⑤禁煙しましょう



放送日程は広報広聴課へ  
☎(866)2034



ABS

わがまち大好き秋田市長です(月1回)

3/29(土)11:00~11:15 ●最新の市政情報

ラジオ

エフエム秋田 秋田市マンデー555  
ABSラジオ 秋田市今週のいちネタ  
エフエム橋台 午後スタ

毎週月曜日 17:55~ } ●大森山動物園が通常開園  
毎週火曜日 10:30~ } ●市民リポーターを募集  
毎週水曜日 14:00~



3/7(金) ●秋田市ほっと情報  
3/12(水) ●もっと育児を楽しもう!

3/14(金) ●転入・転出に伴う手続きを忘れずに  
3/19(水) ●17歳の6次産業化プロジェクト

\*番組内容は、変更になる場合があります。  
\*5分間テレビ番組は秋田ケーブルテレビでも放送しています。



# 育児コーナー！

\*料金の記載がないものは無料です。  
申込方法がないものは直接会場へどうぞ。

## お子さんの歯は大切に

①②とも申し込みは、子ども健康課へ。☎(883)1174

①むし歯予防教室「歯ッピーバースデー」対象▶3月から5月までに1歳になるお子さん 内容▶歯みがきレッスン、歯科衛生士や栄養士の話 日時▶

4月7日(月)10:00~11:30 会場▶市保健センター(八橋) 先着▶30組

②歯ッピーマウス 対象▶1歳から3歳までのお子さん 内容▶歯みがきレッスン、歯科衛生士との座談会

日時▶4月14日(月)13:30~14:30 会場▶市保健センター(八橋) 先着▶10組

## 乳幼児健康診査

子ども健康課  
☎(883)1174

個人通知はしませんので母子健康手帳別冊をよく読んで受診しましょう。風邪や感染性の病気にかかっているときはご遠慮ください。別冊をお持ちでない場合は、子ども健康課(市保健所2階)、市民課、北部・西部・河辺・雄和の各市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンター、岩見三内・大正寺の各連絡所へ。

◆4か月・7か月・10か月児健診…4・7・10か月になった日から、それぞれ満5か月・満8か月・満11か月になる前日までのお子さんを対象に、母子健康手帳別冊に記載した市内の協力医療機関で行っています。

◆1歳6か月児・3歳児健診…下表で地区と日時をご確認ください。都合が悪く、他の地区の日に受けたい場合は子ども健康課へご連絡ください。

1歳6か月児健康診査(1歳7か月になるお子さん)▶母子健康手帳と別冊のアンケート(記入する)、バスタオルをお持ちください。対象月を過ぎたお子さんでも2歳未満だと受診できますので子ども健康課へご連絡ください。

3歳児健康診査(3歳6か月になるお子さん)▶母子健康手帳と別冊のアンケート(記入する)、尿検査セット(尿を容器に採る)、バスタオルをお持ちください。視力・聴覚検査は自宅で行ってきてください。まだ受けていないお子さんでも4歳未満だと受診できますので子ども健康課へご連絡ください。

### 1歳6か月児・3歳児健診日程 受付時間 12:45~13:30

地区	1歳6か月児健康診査			3歳児健康診査		
	健診日	対象月	会場	健診日	対象月	会場
寺内 八橋 泉 保戸野 山王 川尻 川元 旭南 旭北 高陽 大町 中通 南通 檜山	4/8(火)	平成24年 9月生まれ	市保健 センター (八橋)	4/17(木)	平成22年 10月生まれ	市保健 センター (八橋)
旭川 外旭川 新藤田 濁川 添川 山内 仁別 千秋 手形 蛇野 手形山 東通 広面 柳田 下北手 太平 横森 桜 桜ガ丘 桜台 大平台 上北手 山手台	4/9(水)			4/18(金)		
土崎 港北 将軍野 飯島 金足 上新城 下新城	4/10(木)			4/22(火)		
牛島 卸町 大住 仁井田 御野場 四ツ小屋 御所野 茨島 新屋 勝平 豊岩 浜田 下浜 向浜	4/16(水)			4/23(水)		
河辺・雄和 (3か月に1回の実施)	5/13(火)			平成24年 8月~10月 生まれ		

◆2歳児歯科健康診査 2歳になった日から、2歳2か月になる前日までのお子さんを対象に、母子健康手帳に記載されている市内の協力歯科医療機関で行っています。

◆歯を強くする“フッ化物塗布”を受けましょう 2歳・4歳・5歳の誕生日を迎えるお子さんと3歳児健診を受けるお子さんに、歯科医院で無料で1回フッ化物を塗ってもらえる塗布券を交付しますので、忘れずに受診を。

## 乳幼児学級「わんぱくキッズ」

対象▶就園前の1歳から4歳までのお子さんと母親 内容▶子育てに関する講話、創作活動、移動学習など

日時▶4月から来年1月まで、月1回、9:30~11:30

会場▶雄和市民サービスセンターほか 年会費▶500円 先着▶30組

申込▶3月10日(月)9:00から雄和市民サービスセンター☎(886)5540

## 地域で育児★★

太字の( )内はお子さんの対象です。問い合わせの◎は、地区の主任児童委員さんの印です。

■ほっと広場(0歳~5歳) 保険料1家族50円。日時▶3月10日(月)10:00~11:30 会場▶広面児童館 問▶HOTの会代表の堀江さん☎(837)0584

■チャイルド中通(就園前) 日時▶3月11日(火)10:30~12:00 会場▶中通児童館 問▶◎の高橋さん☎(833)4583

■子育て支援サークル「牛島つ子」(0歳~就学前) 閉講式と茶話会。日時▶3月12日(水)10:00~11:30 会場▶南部公民館 保険料・おやつ代など▶お子さん1人300円 申込▶南部公民館☎(832)2457

■にこにこキッズ(0歳~就学前) 日時▶3月12日(水)10:00~11:30 会場▶寺内児童センター 問▶◎の佐川さん☎(823)1228

■築山きりんクラブ(就学前) 日時▶3月14日(金)9:30~11:00 会場▶築山児童センター 問▶◎の岡田さん☎(831)6887

■あおぞらキッズ(就学前) 3B体操。日時▶3月23日(日)10:00~11:30 会場▶外旭川児童センター 問▶◎の船木さん☎(868)1902

■ゆるりらママ広場 入場無料ですが、マッサージ、クッキング、ヘアアレンジなどの各コーナーを体験するにはチケット(5枚綴り1セットで500円)が必要です。日時▶3月21日(金)9:30~12:00 会場▶北部市民サービスセンター2階和室ほか 問▶NPO団体地域子育てママ応援会代表の若松さん☎080-1696-0627

\*スペースの都合などにより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。