

大好評！「秋田市いいあんべえ体操」パンフレット&DVDを配布しています

生涯にわたり、骨・関節・筋肉の健康を保ち続けられるよう、簡単で安全にできる運動が満載！肩こり・腰痛予防・ストレッチ・筋力アップ運動を中心とした内容です。

以下の場所で配布しています。パンフレットは1人1冊、DVDは市内で活動するおおむね65歳以上のかたの団体に1枚(個人には貸し出します)。ぜひお試しください！

配布場所 パンフレット＝保健予防課(八橋の市保健所2階)、特定健診課(市役所1階)、長寿福祉課(市役所2階)、各市民サービスセンター、駅東サービスセンター、岩見三内・大正寺の各連絡所
DVD＝保健予防課



11月8日は「いい歯」の日

問い合わせ▶保健予防課☎(883)1178

めざそう！
8020
ハチマルニイマル

「8020運動」は、80歳になっても20本以上、自分の歯を保とうという運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができますと言われていています。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、健康な歯を保つことが大切です。

よく噛むことでこんな効果があります！

- ▶唾液の量が増える ▶食べ過ぎ防止・生活習慣病の予防
- ▶胃や腸の消化、吸収を助ける ▶脳の活性化や認知症予防
- ▶むし歯・歯周病・口臭の予防 ▶やる気・集中力・体力が向上する
- ▶ストレス解消など

高齢者はよく噛むことができないと、記憶・自立度・認知・運動機能などの低下が見られるという報告もあります。よく噛むことを心掛けましょう。



訪問 歯科 診療

寝たきりや障がいがあり、歯科医院へ通院することが困難なかたに歯科医師が訪問します。詳しくは、秋田市歯科医師会へお問い合わせください。☎(823)4564

歯科 健診

おとなの歯科健診…平成30年度に、30・40・50・60・70歳になるかたが対象です。受診は来年2月末まで。料金は700円(70歳は無料)
後期高齢者歯科健診…昭和17年4月1日～昭和18年3月31日生まれのかたが対象です。受診は12月末まで。料金は500円

*どちらの健診も事前に実施医療機関への予約が必要です。

電話 相談

平日8:30～17:00に、歯科衛生士が、むし歯や歯周病、ブラッシング法などの相談に応じます。保健予防課へご連絡ください。☎(883)1178

お子さんの歯、大切に

問い合わせ▶子ども健康課☎(883)1174

★歯ッピーバースデー

歯みがきレッスンと歯科衛生士・栄養士の話。先着25組。

対象▶10～12月に1歳になるお子さん
日時▶11月28日(水)10:00～11:30
会場▶中央市民SC和室(市役所3階)
申込▶子ども健康課☎(883)1174

★2歳児歯科健診

受診期間▶2歳になった日から2歳6か月になる前日まで(なるべく2歳2か月までに受けてください)

受診場所▶母子健康手帳別冊に記載している市内の協力歯科医療機関



*妊婦歯科健診、2歳児歯科健診、幼児フッ化物塗布の協力医療機関に、いずみ歯科クリニック(泉中央二丁目・☎(866)8246)が追加されました。

★フッ化物塗布を受けましょう

2～5歳のお子さんを対象に、歯科医院で無料で1回、歯の質を強くするフッ化物を塗ってもらえる塗布券を交付しています。

受けられる期間▶2歳＝2歳児歯科健診時 3歳＝3歳児健診受診日から2か月後の末日まで 4歳・5歳＝それぞれの誕生日から6か月後の末日まで

ともに暮らそう！働こう！ ～イマドキの「秋田」を知る～

宮城県近郊在住の学生・社会人が対象です。周辺にお住まいのご家族・知人にお知らせください。

参加無料

日時▶11月9日(金)18:00～20:00

会場▶TKPガーデンシティ仙台
(仙台市青葉区中央一丁目3-1 13F)

先着30人

【内容】基調講演「秋田だからこそそのやりがい～秋田から日本一のJリーグクラブへ～」(講師＝(株)ブラウブリッツ秋田・岩瀬浩介代表取締役社長)、秋田市の魅力ある企業の紹介など

申し込み

企画調整課移住促進担当☎(888)5487
Eメール ro-plmn@city.akita.akita.jp

ごみ減量 アクション

参加無料

日時 11月23日(金)10:00～15:00

会場 にぎわい交流館

ステンシルでマイバッグ
づくりコーナーやアンケ-



トに答えてごみ減量グッズが当たる抽選会など。

下記の①②③へ参加希望のかたは、11月5日(月)8:30から環境都市推進課へお申し込みを。☎(888)5708

①収納から食品ロスを考えよう～すぐ ムダなし冷蔵庫収納術

(10:00～12:00/先着30人) 整理
収納アドバイザーの柳瀬わかかなさん
(右の写真)が、「食品ロス」を出さない
ための冷蔵庫の整理・収納術を紹介♪



②不用な器と廃ろうそくでキャンドルづくり講座

(10:30～12:00/先着30人) 溶かした廃ろうそくに
クレヨンなどで着色してつくりま-

③生ごみ堆肥づくり講座(10:30～12:00/先着20人)

コンポスターを利用した堆肥づくりを学びます。

問い合わせ

平成
31
年度

スポーツ振興課☎(888)5611

県・市体育施設 団体使用申し込み



さきがけ八橋球場

平成31年度に、県・市の体育施設で国際・全国・東北規模の大会や行事を予定している団体が対象です。

スポーツ振興課(市役所3階)、八橋陸上競技場、CNAアリーナ★あきたなどにある申込書に大会・行事の開催要項を添えて、11月9日(金)(期日厳守)までお申し込みください。

*市営施設は利用できない期間があります。詳しくは、スポーツ振興課へお問い合わせください。



- 県営
- ①県立体育館☎(862)3782
 - ②県立総合プール☎(895)5056
 - ③県立武道館☎(862)6651

*大道場は、2019(平成31)年11月13日から2020年3月20日まで改修工事のため利用できません。

- 市営
- ④CNAアリーナ★あきた ⑤茨島体育館
 - ⑥北部市民サービスセンター体育館
 - ⑦河辺体育館 ⑧雄和体育館 ⑨雄和南体育館

申込 県営＝各施設へ直接お申し込みください
市営＝CNAアリーナ★あきた☎(866)2600

▶()内は利用開始時期の予定

▶①⑤⑥⑦は原則公式試合のみ

▶①⑫は1日2試合、⑤⑥は1日3試合までの利用

県営

- ①こまちスタジアム(4月中旬以降)
- ②向浜野球場(4月20日～)
- ③向浜テニスコート(4月20日～)
- ④新屋ラグビー・サッカー場
- ⑤県立中央公園球技場(6月1日～)
- ⑥県立中央公園運動広場(6月1日～)
- ⑦県立中央公園野球場(5月1日～)
- ⑧県立中央公園野球場(5月1日～)
- ⑨県立中央公園テニスコート(4月13日～)



屋外体育施設

市営

- ⑩八橋陸上競技場(4月～。芝生フィールドは5月～)
- ⑪さきがけ八橋球場(4月～)
- ⑫あきぎんスタジアム(芝生フィールドは5月～)
- ⑬スペースプロジェクト・ドリームフィールド(4月～)
- ⑭八橋多目的グラウンド(4月～)
- ⑮八橋テニスコート(4月～)
- ⑯雄和花の森野球場(4月～)
- ⑰北野田公園アリーナ・テニスコート

*上記以外の市営施設の利用を希望する場合は、スポーツ振興課へお問い合わせください。

申込

- ①～③は向浜スポーツゾーン
総合事務所☎(895)5056
- ④は新屋運動広場☎(888)8050
- ⑤～⑨は県立中央公園☎(886)3131
- ⑩～⑰は八橋陸上競技場☎(823)1472

