

10月は

健康づくり月間

市の計画「健康あきた市21」の推進を目的として、家族みんなで健康づくりに取り組む機会につながるように、「元気もりもり子ども絵画」を、小・中学校などを通して募集しました。

選考の結果、左記の4人の作品が入賞しました。おめでとございませう！

応募作品は、10月29日(日)まできららとしよかん新屋図書館に展示します。

●問い合わせ 保健総務課
☎(0883)1170

◆秋田市保健所長賞(左の作品)

…飯島小1年 大谷 健さん

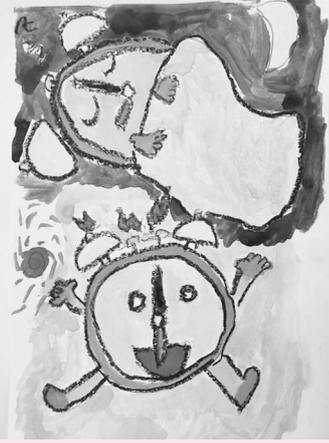
◆全国健康保険協会秋田支部長賞

…秋田西中2年 藤山 郁海さん

◆健康あきた市21推進賞

…中通小3年 山本小晴さん

…中通小5年 安達歩美さん



作品テーマ「早寝早起き規則正しい生活リズムを身につけよう」

みんな来てくれ！ フレイル予防の輪



年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。健康寿命を延ばすにはフレイル予防が大切です。あなたは大丈夫？まずは自分の健康状態や日々の生活を振り返ってみましょう！

簡易フレイルチェック、簡単なお口の機能チェック、保健師、管理栄養士、歯科衛生士による相談コーナー、フレイルに関する資料展示を実施します。来場者には先着100人にプチプレゼントも♪入場無料。直接会場へお越しください。

日時▶11月2日(木)午前9時30分～正午

*資料展示は、12日(日)まで行います。

会場▶市役所1階市民ホール

●問い合わせ 保健予防課☎(883)1178

ウォーキング講習会



対象は概ね65歳以上。テーマは「いつまでも歩ける体づくりのヒント」。講師は、健康運動指導士の三浦麻衣子さん。正しい歩く姿勢や靴の履き方などを学びます。上履きをお持ちください。参加無料。

日時▶11月14日(火)午前10時～11時15分

会場▶CNAアリーナ★あきたメインアリーナ

先着▶40人

申し込み▶10月23日(月)から保健予防課へ。

☎(883)1178

知っていますか？

口腔がん



口腔がんとは、「舌がん」「歯肉がん」「口腔底がん」など、口の中にできるがんの総称です。口腔がん初期の段階では症状が少なく、症状が出てきたときにはすでに進行していた…ということもあります。

日頃から鏡で口の中を観察し、気になることがあれば早めに歯科医院を受診しましょう。

◆まずは自己チェックを

- 粘膜が赤や白に変色しているところがある
- 口腔内に腫れやしこりがある
- 口腔内が何度でもできる
- 内炎が何度もできる
- なかなか治らない口内炎がある
- 入れ歯があたって傷になっている部分がある
- 詰り物や大きなむし歯がある部分に傷や口内炎がある など

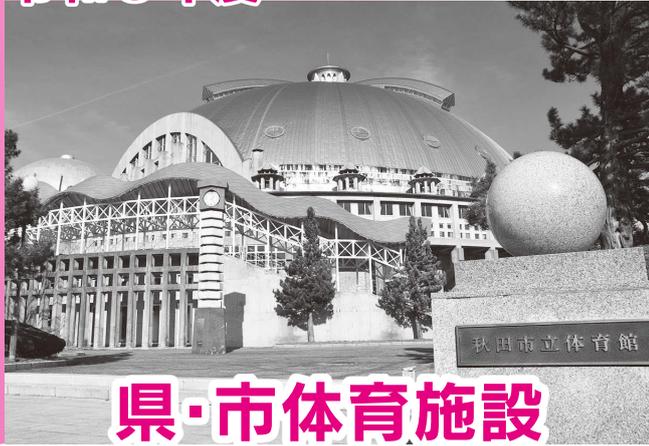
◆口腔がん予防のために気を付けたいこと

- 禁煙 □飲酒は適量に
- 歯みがき・うがいをし、口腔内を清潔に保つ
- むし歯・歯周病などの早期治療
- 合わない被せ物や入れ歯は治す など

問い合わせ(保健予防課)☎(883)1178

|| 訪問歯科診療のご利用を ||

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方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。☎(0883)4504



県・市体育施設 団体使用申し込み

令和6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)、ソユースタジアム、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6日(月)(期日厳守)までにお申し込みください。スポーツ振興課☎(888)5611

*市営施設は利用できない期間があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◆広報ID番号 1002450

屋内体育施設

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

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



スポまる

屋外体育施設

- ▶()内は利用開始時期の予定
- ▶⑤⑥⑦は原則公式試合のみ
- ▶⑩(芝生フィールド)⑫は1日2試合、⑤⑥(天然芝)は1日3試合までの利用

県営

- ①こまちスタジアム *令和6年度は施設改修計画期間のため申込受付を見合わせています。
- ②向浜野球広場(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~)
- ⑥県立中央公園運動広場人工芝・天然芝(4月~)
- ⑦県立中央公園野球場(4月下旬~)
- ⑧県立中央公園野球場(4月下旬~)
- ⑨県立中央公園人工芝テニスコート(4月中旬~)



スポひめ

市営

- ⑩ソユースタジアム
(4月~。芝生フィールドは5月~)
- ⑪さきがけ八橋球場(4月~)
- ⑫秋田スポーツPLUS・ASPスタジアム(八橋球場)(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
(テニスコートは4月~)

*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はソユースタジアム☎(823)1472



エイジフレンドリーシティ スタンプラリー

11月1日(水)~30日(木)に開催!

秋田駅周辺・仲小路・通町商店街などの「エイジフレンドリーパートナー」事業者店舗でお買い物をしてスタンプを集めよう!異なる店舗のスタンプ2個で商品引換券が当たる抽選に応募できます。スタンプの台紙は、長寿福祉課(市役所2階)・各市民サービスセンター・スタンプラリー参加店舗に設置しています。

問い合わせ)長寿福祉課☎(888)5666

賞品 3,000円分10本/2,000円分100本

パートナーとその取り組みの紹介です。



チラシ