

# 移動図書館イソップ号 巡回日程

本を積んだイソップ号が、市内を巡回します。1人10冊まで、次の巡回日まで借りられます。本を借りるには、図書館利用カード(市立図書館共通)が必要です。初めてのかたは、氏名と現住所を確認できるものをお持ちください。市立図書館で借りた本をイソップ号に返却もできます。



問い合わせ▶きららとしょかん明德館☎(832)9220

駐車場所	駐車時間	巡回日
マルダイ牛島店	9:30~10:30	
秋田まるごと市場	10:40~11:10	4/ 5(火)・19(火) 5/10(火)・24(火)
すずき眼科 (仁井田新田一丁目)	13:20~13:40	6/ 7(火)・21(火) 7/ 5(火)・19(火)
仁井田児童館	13:50~14:25	8/ 2(火)・16(火)
イオンモール秋田 第7駐車場	14:40~15:25	9/ 6(火)・27(火)
河辺岩見温泉 交流センター 	11:00~11:30	4/12(火)・26(火) 5/17(火)・31(火) 6/14(火)・28(火) 7/12(火)・26(火) 8/ 9(火)・30(火) 9/13(火)
マルダイおのぼ店	9:30~10:30	4/ 6(水)・20(水)
ビフレ御野場店 (南部市民サービス センター隣り)	10:40~11:10	5/11(水)・25(水) 6/ 8(水)・22(水) 7/ 6(水)・20(水)
JR追分駅	13:40~14:00	8/ 3(水)・17(水)
寺内児童センター	14:25~15:10	9/ 7(水)・28(水)
グランマート泉店	9:15~10:00	4/ 7(木)・21(木)
ウェルビューいずみ	10:10~10:30	5/12(木)・26(木)
マルダイ八橋店	10:45~11:10	6/ 9(木)・23(木)
プレステージ・インター ナショナル(新屋鳥木町)	12:40~13:20	7/ 7(木)・21(木) 8/ 4(木)・18(木)
川尻児童センター	15:15~15:40	9/ 8(木)・29(木)
将軍野地区 コミュニティセンター	9:50~10:15	
グランマート外旭川店	10:25~11:05	4/ 8(金)・22(金)
ファミリー園(桜一丁目)	13:40~14:10	5/13(金)・27(金) 6/10(金)・24(金)
自衛隊宿舎1号棟前 (広面字樋口)	14:20~14:40	7/ 8(金)・22(金) 8/ 5(金)・19(金)
ニチケアセンター ひろおもて秋田 (広面字近藤堰越)	14:50~15:10	9/ 9(金)・30(金)
ファミリーマート 秋田勝平店(新屋天稗野)	9:30~ 9:50	4/ 9(土)・23(土) 5/14(土)・28(土)
千秋の丘松崎団地 (下北手松崎大巻)	10:15~10:35	6/11(土)・25(土) 7/ 9(土)・23(土)
桜ガ丘団地 (桜ガ丘四丁目)	10:55~11:25	8/ 6(土)・20(土) 9/10(土)

## 健康ワンポイント

見過ごしていませんか?

# 高血圧



高血圧は自覚症状がほとんどなく、症状がないからといってそのままにしておくと、動脈硬化が進行して、脳卒中や心臓病、腎臓病など命にかかわる病気の危険性が高まります。

自己判断で管理するのは危険です。一度、かかりつけ医を受診し、ご自身の血圧について相談しましょう。

### ◆高血圧と判定される基準

日本高血圧学会では、診察室での収縮期血圧(上の血圧)が140mmHg以上、または拡張期血圧(下の血圧)が90mmHg以上の場合を高血圧としていて、自宅で測る場合は、それより5mmHg低い基準が用いられています。

### ◆血圧を測りましょう!

血圧はいろいろな条件で変動するため、「家庭血圧」は大切な情報です。日頃から家庭で血圧を測定していれば、普段の状態や変化を捉えることができます。血圧を測ることを習慣にしましょう。

### 〈家庭での血圧測定のポイント〉

- 朝は起床後1時間以内、排尿後、服薬前、朝食前、夜は就寝前に測定
- 測定前1~2分は安静に
- できるだけ毎日決まった時間に測定し、値は記録しましょう
- 血圧計は説明書に沿って、正しく使用しましょう

### ◆特定健診を受けましょう!

特定健診は、生活習慣病を予防するために、血圧測定や血液検査などを実施します。40歳以上のかたは、年に1回特定健診を受けて健康状態を確認しましょう。

### 問い合わせ

特定健診課☎(888)5636

20・21頁に掲載した内容は、新型コロナウイルスの影響により、中止・変更になる場合がありますので、実施の有無は、事前に主催者にご確認ください。また、会場ではマスクを着用するなど、感染予防にご協力願います

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 健康

### サンライフへGO!

対象は19歳以上のかた。会場はサンライフ秋田。申し込みは、3月19日(土)10:00からサンライフ秋田へ。☎(863)1391

#### ①アクアリラックス

水中での軽運動。日時▶4月1日(金)から22日(金)までの毎週金曜、9:15~10:30

受講料▶3,140円 定員▶25人

#### ②オトナの水泳教室(初心者向け)

日時▶4月1日(金)・8日(金)・15日(金)、5月6日(金)・13日(金)・20日(金)、10:45~11:45

受講料▶5,460円 定員▶15人

#### ③背骨コンディショニング

背骨のゆがみを整える運動。

日時▶4月の毎週日曜、10:00~11:30 受講料など▶5,350円

定員▶20人

### 食生活健康相談

日時▶4月12日(火)9:30~16:30

(1人50分程度) 会場▶市保健所(八橋) 先着▶5人(相談内容によって対応できない場合あり)

申込▶3月22日(火)8:30から保健予防課☎(883)1178

### みんなの掲示板②

◆えんじョイくらぶ 介護予防に関する講話と運動など。

対象▶広面、横森、桜、桜ガ丘、桜台、大平台、蛇野に住む65歳以上で介助なしで参加できるかた

日時▶4月から来年3月までの毎月第1木曜(4月は第3木曜)、13:30~15:00 会場▶東地区コミュニティセンター 先着▶20人

申込▶3月22日(火)10:00から4月1日(金)までに広面地域包括支援センター桜の園☎(853)7240

#### ◆集団予防接種によるB型肝炎

被害者110番(電話相談)

対象▶昭和16年7月2日以降に生まれたかた

日時▶3月26日(土)10:00~15:00

相談電話▶☎(863)8506

\*常設電話相談=B型肝炎被害対策東北弁護士団

☎0120-76-0152(平日)

## シルバー人材センター 会員募集



会員のみなさんには、企業や家庭などから引き受けた仕事を紹介し、内容に応じて報酬をお支払いします。

**対象** 健康で働く意欲のある60歳以上のかた

**年会費** 3,500円

**入会説明会** 祝日を除く毎月第2・第4水曜の13:30~、秋田市シルバー人材センター(八橋)で

**職種**…大工・塗装工事、障子・ふすま張り、畳張り替え、庭木の剪定・伐採、事務補助、毛筆筆耕、賞状書き、施設の管理・日直、除草・機械草刈、家事支援、高齢者サービス、保育補助 など

問い合わせ

秋田市シルバー人材センター  
☎(863)5900

感染症対策のため、当面の間、電話での相談となります

## 市民相談センター(市役所1階)の各種無料相談



要予約	行政書士▶許認可申請・行政手続き全般	相談日時	4/1(金)13:00~16:00	3/22(火)8:30から市民相談センターへ電話でご予約ください。定員各6人。 ☎(888)5646
	法律▶金銭・契約・離婚・損害賠償など	相談日時	4/7(木)・14(木)・21(木)・28(木)、9:00~12:00(7日は13:30~16:30も)	
	年金・社保▶年金・労働相談など	相談日時	4/8(金)13:00~16:00	
	司法書士▶登記・相続・成年後見制度など	相談日時	4/12(火)・26(火)、13:00~16:00	
	公証人▶公正証書(遺言など)	相談日時	4/19(火)9:00~12:00	
	税務▶贈与税、相続税など	相談日時	4/19(火)13:00~16:00	
予約不要	行政▶行政全般への苦情、要望	相談日時	4/13(水)13:00~16:00	市民相談センターへ電話(15:30で受付終了)。先着各6人
	人権・困りごと▶いじめ・虐待など	相談日時	4/14(木)13:00~16:00	

\*情報チャンネルaに掲載した市関連以外の事業は、市が特に推奨するものではありません。参加内容は、主催者に事前によくご確認ください。生じたトラブルに関して、市は責任を負いかねます。