

こまめに「動く」だけでできる！

## 高血圧予防

冬の間体が重くなったと感じていませんか？ そんなあなたは今がチャンス！ この機会にたくさん動きましょう。

高血圧は、運動不足や食塩の取り過ぎ、喫煙などの不健康な生活習慣が組み合わさって起こります。動くことは高血圧の予防につながります。

### こんな方法で「動く」ができる！

「ややきつい」と感じる程度の運動が、血圧を下げる効果が大きいとされていますが、日常生活の中でこまめに動くことを心がけるだけでも、運動効果があります。

普段から血圧が高めのかたは、自己判断せず、まずは医療機関を受診し、運動を行う場合は必ず医師の指示に従いましょう。

### 今日からやってみましょう！

- ▶ 掃除や洗濯などの家事をこまめに行う
- ▶ お子さんと体を動かして遊ぶ
- ▶ ペットと散歩 
- ▶ 近所への外出は徒歩で
- ▶ スーパーなどの駐車場では、車を施設の入口から遠いところに停める

### もっと「動く」ならウォーキングがオススメ！

有酸素運動であるウォーキングは、いつでもどこでも気軽にできます。まずは1日10分歩くことから始めてみましょう。

問い合わせ

特定健診課 ☎(888)5636

## 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▶ ぎららとしよかん明徳館 ☎(832)9220

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

20・21日に掲載した内容は、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

### 市立病院 肝臓教室

①「肝がんの治療について」と②「肝臓病の食事について」をテーマとした講演。講師は①消化器内科医師の中根邦夫さん、②管理栄養士の伽羅谷千加子さん。講演終了後に肝炎患者サロンも開催します。

日時▶3月29日(水)14:00~15:00

会場▶市立病院5階講堂

問▶市立病院医事課☎(823)4171

### みんなの掲示板③

#### ◆男性限定 ちょっと頑張る自重トレーニング

自分の体重を負荷にして行う筋力トレーニング。対象▶19歳以上の男性 日時▶4月3日(月)・10日(月)・17日(月)、18:30~19:45

会場▶サンライフ秋田

受講料▶2,890円 定員▶20人

### いきいきサロン

直接会場へ



#### 初心者向け！ちりめんで作る端午の節句つるし飾り

対象▶65歳以上のかた 日時▶3月29日(水)10:00~12:00

材料費▶500円 持ち物▶裁縫道具一式

会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

申込▶3月18日(土)10:00からサンライフ秋田☎(863)1391

#### ◆みんなのおらえ

市地域保健福祉活動推進事業。幅広い年代交流と健康推進のため、無料健康相談やワロックづくりのほか、さまざまな出店ブースが楽しめます。

日時▶3月19日(日)10:00~15:00

会場▶ニューテラス広小路(千秋明徳町1-56) 問▶レンタルサロンおらえ☎080-6292-5658

#### ◆えんジョイくらぶ

介護予防に関する講話や運動など。対象▶広面、横森、桜、桜ガ丘、桜台、大平台、蛇野に住所がある65歳以上の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20日(木)、祝日は別日に振替)、13:30~15:00

会場▶東地区コミュニティセンター和室 定員(抽選)▶20人

申込▶3月31日(金)までに広面地域包括支援センター桜の園

☎(853)7240

#### ◆スロージョギング®

##### 中央地区体験講習会

上履きをお持ちください。

対象▶初めてジョギングを始めようとしているかた 実施日▶4月の毎週金曜、10:00~11:00

会場▶県スポーツ科学センター(八橋) 問▶秋田GSNスロージョギングクラブ代表の多田さん

☎080-1830-0918

## 市民相談センター(市役所1階)の各種無料相談



要予約	法律▶金銭・契約・離婚・損害賠償など	相談日時	4/6(木)・13(木)・20(木)・27(木)、9:00~12:00(6日は13:30~16:30も)	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  *同一案件の相談内容は、同一年度内に1人各1回までです。
	行政書士▶許認可申請・行政手続き全般	相談日時	4/7(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	4/11(火)・25(火)、9:00~12:00、13:00~16:00	
	年金・社保▶年金・労働相談など	相談日時	4/14(金)13:00~16:00	
	公証人▶公正証書(遺言など)	相談日時	4/18(火)9:00~12:00	
予約不要	行政▶行政全般への苦情、要望	相談日時	4/12(水)13:00~16:00	当日直接、市民相談センターへ(15:30で受付終了)。先着各6人
	人権・困りごと▶いじめ・差別など	相談日時	4/13(木)13:00~16:00	
なし	市民安全▶DV・ストーカーなど	相談日時	随時	事前に市民相談センターへお問い合わせください。

市民相談センターでは、職員が一般的な困りごと相談を来庁、電話、メールで受け付けています。相談では解決しない場合は、弁護士や司法書士などの無料専門相談で解決をめざします。まずはご連絡ください。

☎(888)5646 / Eメール ro-ctcc@city.akita.lg.jp