

4月2日は

世界自閉症 啓発デー

4月2日は世界自閉症啓発デー、また4月2日から8日は発達障害啓発週間です。これに合わせて、次の催しを開催します。

Let's Blue Lunch キャンペーン

4月2日(火)に、セリオンキッチン(セリオン1階)、山王一丁目食堂(市役所2階)、秋田県庁食堂ほか県内の飲食店で啓発ランチョンマットを使用します。

このマットには、ふきのとう秋田のホームページにアクセスできるコード(下記コード)が印刷されています。

ぜひアクセスして、自閉症をはじめとする発達障がいへの理解を深めてください！



ふきのとう秋田

セリオンを啓発シンボル カラーのブルーにライト アップ

期間▶4月1日(月)から4月30日(火)まで

問い合わせ

秋田県発達障害者支援センターふきのとう秋田
☎(826)8030

先着100人に
プチプレゼント♪

■入場無料■ ■直接会場にどうぞ■



みんな来てけれ！ フレイル予防の輪

日時 3月21日(木) 9:30～12:00

会場 秋田市役所 1階市民ホール

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
- 歯科、食事、介護予防などの相談コーナー

* 3月22日(金)から29日(金)までフレイルに関する資料展示も。

問い合わせ▶保健予防課☎(883)1178

見えていますか？ 栄養成分表示

加工食品などの包装に付いている「栄養成分表示」を参考に、日々の健康づくりに役立ててみませんか。

【カップラーメンの表示の一例】

栄養成分表示 1食(78g)当たり	
エネルギー	454kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	16.2g
炭水化物	63.7g
食塩相当量	6.7g
〔めん・かやく〕	3.0g
〔スープ〕	3.7g

あ あなたののために

き 今日から始める表示の
チェック

た 確かめて、塩分セーブ！

し 食塩相当量にご注目

◀例えばここに注目！

1日あたりの食塩摂取目標量は、8g未満(「第2次健康あきた市21」より)。麺類はスープを残すことで減塩に！

栄養成分表示は、包装から中身を確認できる大事な情報源！お買い物の際に、チェックしてみましょう。

問い合わせ▶保健予防課☎(883)1178

▼「情報チャンネルa」は、市関連の情報を優先してまいりますので、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

情報チャンネルa

▶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

■文中「SC」はサービスセンターの略。

健康

桜の中をウォーキング

和田駅に集合し、岩見川河川敷の桜や和田公園の桜をメインに河辺の各地を巡るウォーキング教室。



小雨決行。

対象▶18歳以上で10km程度の距離を歩けるかた

日時▶4月19日(金)10:00～14:00 先着▶20人

申込▶3月18日(月)8:30から河辺市民SC☎(882)5171

市立病院「転倒予防教室」

骨密度や身体機能を評価し、転倒や骨折予防のための運動療法を学びます。対象▶40～80歳代(足・腰の不自由なかたや心疾患があるかたはご遠慮ください) 日時▶①4月23日(火)、②5月28日(火)、③6月25日(火)、④7月23日(火)、13:00～15:00(②③は13:30～) 会場▶市立病院5階講堂

直接会場へどうぞ

いきいきサロン



季節のつるし飾り(花)

対象▶65歳以上 日時▶3月27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

検査料▶4,500円(初回のみ)

先着▶15人

申込▶3月18日(月)から29日(金)まで市立病院経営企画室

☎(823)4171(10:00～16:00)

市立病院「みんなの健康広場」

「認知症の診断と予防」「認知症患者の日常生活の注意点」について。

日時▶3月22日(金)15:00～16:00

会場▶市立病院5階講堂

問▶市立病院医事課☎(823)4171

Wの刺激(脳と足裏)「青竹エクササイズ」

青竹を踏みながら脳と足裏に刺激を与えて、体調改善や脳の活性化をめざします。

対象▶19歳以上

日時▶4月4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)、14:00～15:15

会場▶サンライフ秋田

受講料▶3,840円 先着▶15人

申込▶3月16日(土)10:00からサンライフ秋田☎(863)1391

みんなの掲示板③

◆こころの健康づくり相談会

産業カウンセラーが応じます。自分のこと、家族のこと、職場の人間関係など。

日時▶4月13日(土)13:00～16:00 会場▶県社会福祉会館(旭北)

申込▶日本産業カウンセラー協会東北支部秋田県運営部

☎080-1694-0764

(10:00～16:00)

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▶4/4(木)・11(木)・18(木)・25(木)、9:00～12:00(4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▶4/5(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▶4/9(火)・23(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▶4/12(金)13:00～16:00	
	公証人▶公正証書(遺言など)	相談日時▶4/16(火)9:00～12:00	
	税務▶贈与税、相続税など	相談日時▶4/16(火)13:00～16:00	
予約不要	行政▶国の行政全般への苦情、要望など	相談日時▶4/10(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▶4/11(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。