

自殺予防講演会

とき

11月8日(土) 13時30分～15時30分

ところ 市民文化会館

テーマ

「ふれあい知る『いのち』」

伝える『いのち』

講師 秋田市大森山動物園園長 小松 守氏
 どなたでも参加できます。直接会場にお越しください。

自殺予防市民学習会

(全3回)

市では自殺予防のために講演会などを開催していますが、より具体的に理解していただくため、「自殺予防市民学習会」を開催します。この学習会を通して、市民

の皆さんの意識を高め、学習された方が地域の皆さんのために活動していただけるように開催するものです。この機会にぜひ学習してみませんか。

とき

1回目 12月2日(火) 13時30分～15時30分
 2回目 1月13日(火) 13時30分～15時30分
 3回目 2月23日(月) 13時30分～15時30分
 ところ 中央公民館

内容と講師

1回目

講話

「自殺予防対策の現状」(健康推進課職員)

「うつとは？」

「市立総合病院神経精神科部長平野敬之(たかゆき)」

2回目

講話 あなたならどう声をかける？」

(秋田看護福祉大学教授 成田猛氏)

講話と実技 音楽でこころを癒すために

(鹿角市 佐藤美津子氏)

3回目

講話

「仲間づくり活動が自殺を予防する」

(北秋田市道城老人クラブ津幡保三氏)

運動実技 からだも健康であるために

(運動講師 花岡幸子氏)

対象 3回とも受講が可能な方

受付開始 11月6日(木) 8時30分

定員 100人(先着)

エンジョイ

元気アップ講座

とき 11月11日(火) 10時～11時30分

ところ 樹海体育館

内容 メタボに効く食事

持ち物 健康手帳、内スツク、筆記用具
 動きやすい服装で参加してください。

「こんにちは赤ちゃん 事業」を始めました



市では、保護者の皆さんの健康と赤ちゃんの健やかな成長、楽しい子育てを応援するために、初めてお子さんが生まれた家庭に訪問する「こんにちは赤ちゃん事業」を10月から始めました。

訪問スタッフは、各地区の主任児童委員と民生委員児童委員で、おめでとうの気持ちとともに、子育てに役立つ情報をご家庭にお届けします。子育てで心配なことや困りことなど、お気軽にご相談ください。

対象家庭

生後4カ月頃までの赤ちゃんのいる家庭(20年度は第1子を対象とします)

訪問時期

赤ちゃんが4カ月を迎えるまでの間

訪問者

主任児童委員と民生委員児童委員

訪問まで

対象のご家庭に、訪問日時を事前にお知らせします(お住まいの地区の委員がハガキなどで連絡します)。

訪問予定日に都合が悪いときは、担当の委員に都合の良い日時を教えてください。

始めるプロジェクト 今月の、始めるポイント

シャキッと姿勢を心掛けるべし



姿勢一つでも活動量は変わります。立っている時や座っている時あなたの姿勢はどうですか？ 腹筋・背筋を意識して背筋をシャキッと伸ばしてみよう。
 まずは意識することから始めてみませんか。

労災病院だより

人間ドック・脳ドックのご案内

生活習慣病などの予防、早期発見のために定期的な受診をお勧めします。

日帰りドック

月～金 4万円

入院ドック(1泊2日)

祝日を除く火～水 7万8千円

脳ドック

金曜日(2人まで) 3万9900円

申込方法

電話か直接窓口で申し込みください。

日帰り・入院ドックにはオプション検査もあります。

インフルエンザワクチンの接種

完全予約制で接種しています。

接種開始日 11月4日(火)

申・問 労災病院医事課医事係

〒52 3131