



昨年さくねんの展示の様子

- 日時** 2月1日(金)▶3月10日(日)
9:30~16:00
- 会場** 旧秋田藩主佐竹氏別邸(如斯亭)庭園
- 入園料** 200円(高校生以下無料)

主屋おもやの二ノ間に、江戸時代後期から明治時代にかけて活躍した人形師「桃柳軒玉山」のひな人形を展示します。ぜひご覧ください。

問い合わせ 佐竹史料館 ☎(832)7892

なかいちウインターパーク

<http://akita-nakaichi.com/winter-park>

問い合わせ にぎわい交流館 ☎(853)1133

秋田の昔っこまつり



日時 2月9日(土)・10日(日)・11日(月祝)
10:00~16:00

会場 エリアなかいちにぎわい広場

- 秋田民謡(10:00~、12:00~)
- やまはげ練り歩き(11:00~、13:00~)
- 秋田の昔っこ語り(14:00~)
- 仁井田火振りかまくら(15:00~)
- 秋田の冬の鍋まつり など



* 飲食など、一部有料です。また、天候などにより内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(写真はイメージです)

健康 ライフ 太鼓判!

あなたの健康づくりをサポートする、ミニ情報をお届け!

おしえてドクター!

Q 以前「潰瘍性大腸炎」と診断されました。その後の進行が心配です



A 腸の粘膜の継続的な炎症には要注意。気になる症状がある場合は、早めの受診を

今回のお話は▶ 市立秋田総合病院
消化器内科 辻 剛俊 医師

■潰瘍性大腸炎の症状、特徴は?

おもな症状は粘血便、下痢、腹痛、発熱などですが、他の人に感染する病気ではありません。

生まれつきの病気のなりやすさ(遺伝的要因)に、動物性脂肪やタンパク質の多い食事、身体的・精神的ストレスなど(環境的要因)が加わり、20代をピークに発症します。自己免疫性疾患の一つで、ばい菌などに対する免疫の働きが過剰と

なり、正常な大腸を攻撃し、粘膜に炎症を起こします。一旦、症状がなくなり治ったような状態になっても、食事やストレスにより症状が再び悪くなることを繰り返すことがあります。

■症状が軽くても油断は禁物

潰瘍性大腸炎は、大腸に炎症や潰瘍ができる病気ですが、はじめは肛門に近い直腸に炎症が発生し、ひどくなると口側(上の方)へと広がります。発症初期や症状が軽い場合、排便時の出血だけのことも多く、自発的に病院を受診しないため、健康診断の内視鏡検査で診断されることもあります。

症状が軽く、日常生活に支障がないことも多い病気ですが、頻回(※)に出血することで、貧血が進み輸血が必要になったり、頻回に下痢を起こすことで全身状態が悪化し、入院による治療が必要となることもあります。粘膜の炎症が10年近く継続すると大腸がんの発生率が増えることも分かっています。そのため粘膜の炎症を食事療法や薬物療法で落ち着かせることが必要です。

潰瘍性大腸炎は、患者数も増加し、珍しい病気ではありません。気になる症状がある場合は、早めに医師に相談してください。

※=回数が多いこと



いきいき サロン

〈参加無料〉
〈直接会場へ〉

◆65歳以上のかたが対象です ◆時間はいずれも10:15~12:00

■ADL体操(動きやすい服装でお越してください)

- ①飯島老人いこいの家が会場 実施日▶2月7日(木) 問▶☎(845)3692
- ②八橋老人いこいの家が会場 実施日▶2月13日(水) 問▶☎(862)6025

■演歌・歌謡教室(筆記用具をお持ちください)

- 実施日▶2月8日(金) 会場・問▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651



会員同士で親睦を深めて、社会・文化・健康などを学習します

一緒に高齢者学級で学びませんか

①秋田長生大学 対象▶60歳以上のかた 実施日時▶第2土曜、13:00~15:00
会場▶中央市民SC 会費▶入学金500円、年会費3,000円 申し込み▶はがきに、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を書いて、3月31日(日)まで、〒011-0942 土崎港東二丁目11-6 工藤政治 問▶☎(845)9558

②秋田鈴杖大学 対象▶西部地域の60歳以上のかた 実施日時▶4月19日(金)から来年3月までに12回、9:00~12:00 会場▶西部市民SC 会費▶年会費3,000円
申し込み▶2月28日(木)までに、電話で同大学の堀井文子さんへ。☎(863)6600

〔以下③~⑦についての問い合わせは中央市民SCへ。☎(888)5654〕

③秋田おもと高齢者大学 対象▶60歳以上のかた 実施日時▶第1・第3火曜、13:30~15:00 会場▶中央市民SC 会費▶入会金1,000円、年会費3,000円 申し込み▶はがきに、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を書いて、2月27日(水)まで、〒010-0041 広面字釣瓶町66-6 高橋良策

④秋田市中央高齢者大学 対象▶60歳以上のかた 実施日時▶第2水曜、10:00~11:30 会場▶中央市民SC 会費▶年会費2,500円 申し込み▶はがきに、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を書いて、2月27日(水)まで、〒010-0815 泉馬場9-52 小野成之

⑤泉地区高齢者学級 対象▶60歳以上のかた(泉地区とその近隣のかた歓迎) 実施日時▶第2火曜、10:00~11:30 会場▶泉地区コミュニティセンター 会費▶年会費1,000円 申し込み▶はがきに、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を書いて、2月27日(水)まで、〒010-0916 泉中央四丁目23-8 遠藤欽一

⑥川尻地区高齢者学級 対象▶60歳以上のかた(川尻地区とその近隣のかた歓迎) 実施日時▶第3水曜、10:00~11:30 会場▶川尻地区コミュニティセンター 会費▶年会費1,000円 申し込み▶はがきに、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を書いて、2月27日(水)まで、〒010-0946 川尻総社町3-6 藤井賢子

⑦中通地区高齢者学級 対象▶60歳以上のかた(中通地区のかた歓迎) 実施日時▶第2木曜、10:00~11:30 会場▶中通児童館 会費▶年会費1,000円 申し込み▶はがきに、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を書いて、2月27日(水)まで、〒010-0001 中通四丁目1-52-203 大橋初代

◆SCはサービスセンターの略
◆中央市民SCは市役所3階
◆開講は4月から