

受け継ごう東海林太郎の人と歌

# 東海林太郎音楽祭

12月9日(日)  
16:00~19:00

アトリオン  
音楽ホール

入場料▶1,000円  
(学生は500円)



## 【出演】

ボニージャックス/  
あおや 青谷明日香/

ケースケ&マサ/秋野紗良/秋田高校吹奏楽部/  
秋田大学教育文化学部附属小学校合唱部 ほか

秋田が生んだ国民的歌手、東海林太郎の生誕120周年を記念して、心にしみる感動の音楽祭を開催します。ぜひお越しください！

問い合わせ 東海林太郎音楽館 ☎(823)5145

## 旧県美の思い出大募集!



旧県立美術館(旧県美)は、「まちを知り、関わり、楽しむ場」となる「(仮称)文化創造交流館」として、新たに生まれ変わろうとしています。そんな旧県美の思い出にまつわるものを、来年3月に開催予定のイベントで展示するため、みなさんから広く募集します。

「おじいちゃんと初めてデートした場所で…」「小学生の時、コンクールで入賞した絵が飾られました！」など、旧県美がみなさんにとってどんな場所だったかをぜひ教えてください。企画調整課 ☎(888)5462

### ◆◆◆応募方法◆◆◆

- ▶思い出について書いた文章、エピソードを題材にした短歌・俳句、その当時の写真・8mmビデオなど、思い出にまつわるものを郵送またはEメールでお送りください
- ▶住所、氏名、年齢、電話番号、返却希望のかたはその旨を書いて、12月14日(金)(必着)までに下記あて先へ。  
〒010-8560 秋田市企画調整課「旧県美の思い出」係  
Eメール ro-plmn@city.akita.akita.jp

\*ご提供いただいた文章、写真などについて詳しくお聞きするため、記載された電話番号に連絡することがあります。

佐竹史料館企画展

## 鎧と兜のおはなし

11月30日(金)  
▶3月10日(日)  
9:00~16:30



3代藩主 佐竹義処所用  
紺糸素懸 緋二枚胴具足

3代藩主佐竹義処の甲冑を製作するなど、甲冑士の家系であった左近士家に関する古文書類(製作の図面や家伝書など)や甲冑を展示します。観覧料100円(高校生以下無料)。佐竹史料館 ☎(832)7892

●常設展「衣装と道具展 後期」

…3月10日(日)まで開催中!

\*11月26日(月)から29日(木)までは臨時休館。



<パネル展>

## 秋田城跡

—海を望む物流拠点・焼山地区—

会期 12月1日(土)▶14日(金) 8:30~21:00  
(14日は15:00まで)

会場 市役所1階市民ホール

観覧自由

発掘調査により巨大な門や大規模な倉庫群が見つかるなど、大陸や蝦夷と交流があったとされる焼山地区を紹介します。

## <講演会> 秋田城の漆工について

日時 12月15日(土)14:00~16:30

会場 北部市民サービスセンター  
1階地域文化ホール

聴講無料  
直接会場へ

12月22日(土)から、秋田城跡歴史資料館で開催する企画展「秋田城と古代の職人」に沿った内容について、秋田考古学協会会長の小松正夫さんがお話します。定員250人。

# 大森山動物園

～あきぎんオモリンの森～

- ♥ 通常開園は12月2日(日)まで!
- ♥ 入園料▶720円(高校生以下無料)
- ♥ 問い合わせ▶☎(828)5508



11月23日(金) 24日(土) **いい夫婦の日**  
**イベント♥♥**



11月22日の「いい夫婦の日」にちなみ、夫婦・カップル限定のイベント&サービスを実施します。

- ままタイムとどうぶつ解説はこの日限定で、飼育員がオス・メスペアの動物のエピソードなどについて話します
- カップル限定の無料エサやり体験(定員20組)
- カップルで動物と記念撮影
- 通常1人300円のゆうえんちアニパの観覧車が、ペアで300円に
- ビジターセンターの軽食コーナーでは、カレーライスにドリンク追加、ソフトクリームにミニソフト追加など、カップル限定のサービス(23日のみ)
- 軽食森のこまちでは、先着100組にハート型クッキーをプレゼント!(23日のみ)

12月1日(土) 2日(日) **さよなら**  
**感謝祭2018**

今年は2日間

毎年恒例の閉園イベント。感謝祭セレモニー(2日10:00~)では、今年亡くなった動物への慰霊や小学生ブラスバンドの演奏、高木美保名誉園長による今年を振り返るスピーチなどを行います。ぜひお越しください!

- サル山、オオカミ、キリンなどの無料エサやり体験
- ポニー、インコなどの動物と記念撮影
- 動物園のヒーロー  
ミルヴェンジャー7<sup>ゼン</sup>、ショー(2日のみ)
- 通常1人300円のゆうえんちアニパの観覧車が、1台300円に(4人乗り、2日のみ)
- 軽食森のこまちでは、11:00から先着300人に、あんこ、きなこ、ごまが入った3種類のお餅をプレゼント!(2日のみ)



あなたの健康づくりをサポートする、ミニ情報をお届け!

健康  
ライフ  
太鼓判!

とくていけんしん  
**特定健診**  
**プラスのはなし+**

特定健診課☎(888)5636

## 糖尿病予防! 食事のここが大事!

糖尿病の怖いところは、重症化するまで症状がなく、気づいた頃には腎症や網膜症、神経障害などの合併症が進行している点です。

糖尿病の予防には、運動や禁煙、ストレス解消のほか、重要なのが食事です。

- **1日3食、規則正しく食べる** 食事を抜くと、血糖値が上がりやすいほか、太りやすくなります。主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。
- **主食を抜かない** 主食を抜くと、おかずの量が増えて、タンパク質や脂質が多くなり、かえっ

て高エネルギーになったり腎臓に負担がかかることもあります。ごはんであれば、1食茶碗1杯程度食べるとよいでしょう。

- **野菜から先に食べる**
- **野菜をプラスして栄養バランスを整える**
  - ▶ しょうゆラーメンは…野菜が多い野菜ラーメンなどのメニューにする
  - ▶ おにぎりや菓子パンは…菓子パンをやめて、サラダに変える
  - ▶ 豆腐とわかめのみそ汁は…野菜たっぷりの具たくさんみそ汁にする
- **お酒は適量を守る** 1日1合にして、週2日の休肝日をもうけましょう。
- **間食は控える。食べるならひと工夫**
  - ▶ 甘いお菓子よりも牛乳やヨーグルト、果物を選ぶ
  - ▶ 飲み物は無糖を選ぶ
  - ▶ 栄養成分表示を見て、1日200kcal以内にする
- **腹八分目にする**

