

新屋ガラス工房企画展

meguru・熊谷 峻 2人展

いけい

入館  
無料



会期 **1月31日(金) ▶ 2月9日(日)**  
9:00~17:00 (2月4日(火)は休館)

滋賀県で狩猟や養蜂をしながら、身の周りにあるものなどを使い、ものづくりをしているmeguruと新屋ガラス工房所属の熊谷 峻による企画展です。

1月31日(金)13:00~15:00には「ギャラリートーク&座談会」も行います。2人が20代、30代、そしてこれからの「ものづくり」を語ります。ぜひお越しください。

問 新屋ガラス工房 ☎(853)4201



如斯亭庭園  
ひな祭り展

会期 **2月1日(土) ▶ 3月15日(日)**  
9:30~16:00



■入園料210円(高校生以下無料)■

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、旧秋田藩主佐竹氏別邸(如斯亭)庭園内に展示します。ぜひお越しください。

問 佐竹史料館 ☎(832)7892



文化会館40周年記念事業  
出演団体募集!!!!

令和3年2月13日(土)に行う、文化会館の開館40周年を記念した舞台公演に出演いただける団体を10組募集します。希望の団体は、市ホームページ(広報ID番号 1002681)にある募集要項をご覧ください。なお、出演団体は審査の上決定します(4月中旬頃)。

募集内容

舞台公演のテーマは「未来へ」。このテーマに即した企画内容(出演者・プログラム)をご提案ください。

1団体の出演時間は15分以内(入退場含む)の予定で、秋田市管弦楽団とのコラボレーションも可能です。なお、出演負担金がかかります



申し込み

「出演申込・企画書」を市ホームページからダウンロードし、必要事項を記入の上、郵送、FAX、Eメールのいずれかで、2月1日(土)から3月末までに下記実行委員会事務局(文化会館内)へ提出してください。  
〒010-0951 山王七丁目3-1 秋田市文化会館40周年記念事業実行委員会事務局 FAX(865)1195  
Eメール ro-edch@city.akita.akita.jp  
問い合わせ▶文化会館 ☎(865)1191

## 🌸🌸🌸 交換はお済みですか？

市では、お子さんの誕生を祝い、対象となるかたへ2千円相当のダリア券を贈呈する「ありがとうのダリア」推進事業を行っています。ダリア券には使用期限があります。交換はお早めに。産業企画課 ☎(888)5724

**【対象】** 平成31年4月1日以降に①秋田市に出生届を提出したかた、または②里帰りなどで他市町村へ出生届を提出し、母子健康手帳別冊の交付手続きのため来庁した秋田市民のかた

**【ダリア券交付窓口】** 市民課、各市民SC(中央・東部・南部別館を除く)、駅東SC、岩見三内・大正寺の各連絡所、子ども健康課(八橋の市保健所内・対象②のかたのみ)

## 🌸🌸🌸 ありがとうのダリア、

使用期限

- ◆2月末までにダリア券の交付を受けた場合  
→3月31日(火)まで
- ◆3月中にダリア券の交付を受けた場合  
→交付後30日以内

**【ダリア券の使用方法】** 交付の際にお知らせする「指定フラワーショップ等」へ電話でご予約後、指定日にダリア券を持って、予約した店舗で交換してください。ダリアの入荷までには約1週間かかりますのでご注意ください



## 健康ライフ太鼓判

年に一度は特定健診を受けましょう

【問】特定健診課☎(888)5636

### 新たな国民病

#### 「慢性腎臓病(CKD)」



#### ◆成人の8人に1人がかかる病気

慢性腎臓病とは、腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下するか、たんぱく尿が出る腎臓の異常が慢性的に続く状態で、新たな国民病と言われるほど身近になっている病気です。

怖いのは、腎臓の働きがかなり低下するまで自覚症状がなく発症に気がつきにくいことと、腎臓は一度悪くすると元に戻りにくい臓器ということです。また、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高くなり、進行すると透析治療をなくしては生命を維持できなくなります。

#### ◆予防のためのポイント

##### ①「尿検査」「血液検査」で腎機能をチェック!

特定健康診査などの健康診断を受診し、尿検査や血液検査により、腎機能を確認しましょう。

##### ②食事と運動で腎臓への負担を減らそう

■塩分を摂りすぎない…血圧を上昇させ、腎臓に負担をかけます。

■たんぱく質(肉や魚、卵や大豆製品など)を摂りすぎない…老廃物が多くなり、ろ過する腎臓に負担をかけます。

■肥満を防ぐ…腹八分の食事とこまめな運動で、適正体重を維持することが大切です。

■禁煙し、飲酒はほどほどにしましょう…たばこは、腎臓だけでなく、さまざまな病気のリスクを高めます。お酒は、日本酒換算で1合以内で楽しみましょう(ビールなら500ml以内)。

##### ③生活習慣病の治療を継続する

生活習慣病からCKDを発症するケースが増えています。糖尿病・高血圧・脂質異常症・高尿酸血症などで治療中のかたは、治療を継続しましょう。



## なかいちウインターパーク

入場無料(一部飲食は有料)【問】☎(853)1133

### 童っこの雪まつり

2月1日(土)・2日(日)  
10:00~16:00

エリアなかいちにぎわい広場

### 秋田の昔っこまつり

2月8日(土)・9日(日)  
10:00~16:00

エリアなかいちにぎわい交流館

■昔あそび ■マジックショー ■昔っこ語り ■民謡実演  
■馬そり ■秋田犬展示 など ■小正月行事 など

◆◆氷の滑り台「アイスパーク」も同時開催しています◆◆

\*天候などにより内容が変更になる場合があります。

#### ★2月1日(土)は「ごみ減量アクション」も同時開催!

時間▶10:00~15:00 会場▶にぎわい交流館1階・2階

■ごみ減量グッズが当たる抽選会 ■雑がみ分別釣りゲーム ■ステンシルマイバッグ作り など

問▶環境都市推進課☎(888)5708



## 高齢者大学で一緒に学びませんか

会員同士で親睦を深め、社会・文化・健康などについて学習します。ぜひご参加ください!

【対象】60歳以上のかた 【会場】中央市民SC(市役所3階)

### 秋田寿大学

日時▶毎月第2水曜、13:00~15:00 会費▶年会費3,000円、入学金1,000円 定員(抽選)▶10人

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17日(月)(必着)まで、〒010-8560 秋田市教育委員会生涯学習室「秋田寿大学学生募集」係

問▶秋田寿大学の加賀谷さん☎(845)5716

### 秋田長生大学

日時▶毎月第2土曜、13:00~15:00

会費▶年会費3,000円、入学金500円

申し込み▶はがきに、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書いて3月31日(火)(当日消印有効)まで、〒010-0977 八橋大道東6-3 石田一誠宛 問▶秋田長生大学の石田さん☎(862)8275



### いきいきサロン「体を動かそうADL体操」

65歳以上のかたが対象です。参加無料。動きやすい服装で、直接会場へお越しください。

日時▶1月23日(木)、2月6日(木)、10:15~12:00

会場・問▶飯島老人いこいの家☎(845)3692