

今年は
ここで

おまつり気分味わって～!



あきた おまつり

環境施策PR用 竿燈屋台

市庁舎1階市民の座に 常設されました!

関連記事→6ページ



国勢調査2020
10月実施

- 2 新型コロナウイルス関連
- 4 市役所からのお知らせ
- 6 井戸端市民通信
- 9 笑顔でいきいき!
健康ワンポイントアドバイス!
- 14 育児/情報チャンネルa

見開き
保存版

* 広報あきた第3金曜日号に掲載している家庭系ごみ排出量数値は、発行スケジュールの関係で、次回広報あきた9月4日号に掲載します。

飲食店応援クーポン 申し込みは 8月28日(金)まで!



問い合わせ

飲食店応援クーポンコールセンター

☎(03)68558(午前10時〜午後5時)

<https://premium-gift.jp/akita-coupon/>

専用ウェブサイト
左記アドレスまたは下記コードを読み込んで、アクセスしてください



新型コロナウイルスの影響により、売上げが減少している市内の飲食店をみんなで応援しよう！市が発行する飲食店応援クーポン1セット1万円分(1千円券10枚)を5千円で販売！1人2セットまで購入できます。ぜひお申し込みください。

専用ウェブサイト

左記アドレスまたは下記コード

を読み込んで、アクセスし

てください

<https://premium-gift.jp/akita-coupon/>

新型コロナウイルス 関連のお知らせ

2・3ページに掲載した内容は、8月3日現在の情報です。最新情報は、市ホームページなどでご確認ください。

〈広報ID番号 1024884〉

…広報ID番号は、市ホームページ画面上での検索の際に入力してください

感染症の疑いがあるかたは…

新型コロナウイルス感染症の疑いがあり、次の症状がみられるかたは、医療機関を受診する前に「あきた帰国者・接触者相談センター」へご相談ください。

- ①息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などのいずれかの強い症状がある
- ②以下に当てはまるかたで、比較的軽い風邪の症状がある
■高齢のかた ■妊娠中のかた ■糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPDなど)の基礎疾患があるかた ■透析を受けているかた ■免疫抑制剤や抗がん剤などを用いているかた
- ③「①」「②」以外のかたで、比較的軽い風邪の症状が続いている(4日以上続いている場合は必ずご相談ください)

あきた帰国者・接触者相談センター

- ①☎(866)7050 〈24時間対応〉
- ②☎0570-011-567 〈9:00~21:00〉
- ③☎(895)9176 〈9:00~17:00〉
(いずれも通話料がかかります)

市の施設見学会後期分 (10・11月)を中止します

新型コロナウイルスの感染防止のため、今年度の施設見学会はすべて中止します。ご了承ください。

広報広聴課☎(888)5471

【クーポンの申込期限】 8月28日(金)まで(必着)

【申込方法②通り】

①専用はがきで申し込み

市役所本庁舎や各市民サービスセンター、秋田市観光案内所などにある専用はがきに必要な事項を記入し、63円切手を貼付の上、投函してください。官製はがき、または直接お持ちいただいたの申し込みは無効です

②専用ウェブサイトから申し込み

サイト内の申し込みフォームからどうぞ



【クーポンの引換方法】

紙のクーポン
市内金融機関、スーパーなどへ引換券をお持ちになり購入してください

電子のクーポン

引換券に記載のコードをスマートフォンなどで読み込んで取得してください

【引換期間(期間を過ぎた場合は無効です)】

9月7日(月)〜10月31日(土)

【利用期間】

9月15日(火)〜来年2月28日(日)

利用可能な飲食店は専用ウェブサイトに掲載しているほか、市役所本庁舎や各市民サービスセンターなどに一覧を掲示しています

*申込多数の場合、申込期間終了後に抽選となります。当選者には引換券をお送りします。落選したかたには、はがきでお知らせします。落選したかたは、二重申込みはすべて無効とし、抽選から除外します。

ひとり親世帯のかたへ臨時特別給付金を支給します



新型コロナウイルスの影響により、子育ての負担の増加や収入の減少などが生じているひとり親世帯へ臨時特別給付金を支給します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

〈広報ID番号 1025702〉

問い合わせ 子ども総務課 ☎(888)5697

【対象】：児童扶養手当法に定める養育者も含む
①今年6月分の児童扶養手当の支給を受けているかた

*対象①のかたには、すでに7月22日付けで基本給付の振り込みは終了しています。また、追加給付は申請を受け付けていません。

②公的年金給付などを受けていることにより、児童扶養手当の支給を受けていないかた

*児童扶養手当の申請をしていれば、6月分の児童扶養手当の支給が全額または一部停止されていたと推測されるかたも含みます。

③新型コロナウイルスの影響を受けて家計が急変したかた

④対象①②のうち、新型コロナウイルスの影響を受けて家計が急変し、収入が大きく減少しているとの申し出があったかた

【給付額】

基本給付(対象①②③) ▶ 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

追加給付(対象④) ▶ 1世帯5万円

【申請期間】

対象②③④ ▶ 来年2月26日(金)まで

【支給予定日】

対象②③のかた ▶ 順次支給しています

対象④のかた ▶ 8月31日(月)以降順次支給します

【申し込み】

申請については、市ホームページの申請要領を確認してください。提出は、原則郵送でお願いします

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策の「①特別定額給付金」および、特別定額給付金の対象で、その後死亡し申請できなかったかたのご遺族への「②秋田市臨時特別定額給付金」の申請期限は、8月31日(月)(当日消印有効)です。郵送による手続きをお忘れなく。



問い合わせ

①特別定額給付金 ▶ 秋田市緊急経済対策コールセンター ☎(803)6861
②秋田市臨時特別定額給付金 ▶ 新型コロナウイルス対策室 ☎(888)5457

「秋田県版 新型コロナウイルス安心システム」をご利用ください

県では、「秋田県版新型コロナウイルス安心システム」の運用を開始しました。



これは、施設やイベントの主催者が会場などに読み取りコードを掲示し、施設を訪れた利用者がこれを読み取り登録しておくことで、施設などで感染者が確認された場合に、県から必要な情報を「LINE」メッセージでお知らせするものです。

詳しくは、県ホームページ(左記コードからアクセスできます)をご覧ください。県保健・疾病対策課

☎(800)1422

<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/50770>



首都圏などへの移動は慎重にお願いします

●首都圏など感染が拡大している地域への観光は、極力避けてください

●やむを得ない訪問は、その必要性や延期の可否、訪問地域や施設、滞在日数、人数などについて、今一度確認してください

●医療、福祉、教育関係者のかたは、より一層の注意をお願いします



●文中の「SC」はサービスセンターの略



保守点検のため 次の施設が休館します

南部市民SC 9月12日(土)
南部市民SC別館 9月19日(土)



貸出施設や子育て交流ひろばも利用できません。ご了承ください。

●問い合わせ

南部市民SC ☎(8338)1212

9月1日(火)～10日(木)

屋外広告物適正化旬間

屋外広告物適正化旬間中、違反広告物の是正や安全管理の徹底を図るため、職員によるパトロールを実施します。

また、同期間中、市役所1階の市民ホールで、ポスターの展示やパンフレットの配布も行います。ぜひお立ち寄りください。

●問い合わせ

都市計画課 ☎(888)5764

歴史的建造物の保存に 補助します

伝統的な町家など、地域の景観資源である建造物を修理・改修する費用の一部を補助します。屋根の葺き替えや外壁の張り替え、門の修理、屋外の建築設備への目隠

し、屋外広告物の改善などを行うことができます。詳しくは、ホームページをご覧ください。

対象

〈広報ID番号 1007907〉

外観が秋田の歴史的景観にふさわしく、おおむね昭和20年までに建築された建造物を所有しているかた(権限を委任されているかたを含みます)

●問い合わせ

都市計画課 ☎(888)5764

地域の景観まちづくり 活動を行う団体に補助

自主的かつ継続的に地域の景観まちづくり活動を行う団体へ、助成金を交付します。詳しくは、都市計画課へご相談ください。

対象事業

市内の一定の地域を対象とした景観まちづくり活動に関する事業で、地域の景観ルール導入のため、または地域の景観向上のために行うもの

対象団体

次のいずれかに該当する団体

- ① 秋田市景観条例第16条第1項の規定により登録を受けた団体
- ② 地域の景観まちづくり活動を行う団体で、市長が認める団体

●問い合わせ

都市計画課 ☎(888)5764

情報公開・個人情報の ご相談は文書法制課へ

情報公開制度により、秋田市の公文書の開示を請求できます。また、個人情報保護制度では、市が持っている個人情報を取り扱うルールを定めていて、どなたでも自分の個人情報について開示や訂正、利用停止を請求できます。

なお、市役所1階の市民の座や市役所分館1階の資料閲覧コーナーでは、市政に関する資料などを自由にご覧いただけます。

◆開示を請求できるかた

情報公開

- ① 市内に住所があるかた
- ② 市内に事業所がある個人や法人、団体
- ③ 市内に通勤、通学しているかた
- ④ 市が行う事務事業に利害関係があるかた

個人情報

その情報の本人。運転免許証など、本人確認ができる書類をお持ちください

◆対象機関(情報公開・個人情報)

市長(※)、教育委員会、選挙管理委員会、公平委員会、監査委員、農業委員会、固定資産評価審査委員会、上下水道事業管理者、消防長、議会、秋田公立美術大学、市

立秋田総合病院

※市長事務部局 総務部、企画財政部、観光文化スポーツ部、市民生活部、福祉保健部、保健所、子ども未来部、環境部、産業振興部など。

◆対象となる公文書

職員(法人の役員も含む)が仕事で作成・取得した文書や図画、写真、フィルム、電磁的記録などで、組織的に用いるために管理しているもの

■平成31年度の開示状況

1件の請求に対し、2つの決定をした案件があったため、請求と処理の件数は一致しません。

公文書 開示請求164件

請求に対する処理の内訳は、開示72件、部分開示83件、不開示1件、不存在5件、却下5件。存在応答拒否・取り下げはいずれも0件。おまな内容は、業務委託契約などに関する契約日、落札金額、予定価格が分かる文書など。

個人情報 開示請求37件

請求に対する処理の内訳は、開示23件、部分開示4件、不存在10件。不開示・存在応答拒否・却下・取り下げはいずれも0件。おまな内容は、自分の要介護認定関係資料や住民票の発行履歴など。

●問い合わせ

文書法制課 ☎(888)5427



移住WEB(ウェブ)相談会

開催日▶8月29日(土)



自宅からオンラインで、秋田市への移住相談ができる相談会を開催します。秋田市への移住を考えているかたのほか、今年秋田市へ帰省できなかったかた、県外にご家族がいるかたなどもOK!

1部(午後2時～2時30分)＝市職員による移住支援の補助制度の紹介(チャット相談も可能)

2部(午後2時45分～5時)＝地域おこし協力隊、専門相談員による個別相談(定員4組・1組30分)

【申し込み】 Eメールで人口減少・移住定住対策課の下記アドレスへお申し込みください。個別相談を希望されるかたは、氏名と希望時間もお知らせください。Eメール ro-plpo@city.akita.akita.jp

*Web会議システムを使用します。

*個別相談は日曜・祝日を除く毎日、予約制で実施中!

*市ホームページもご覧ください。広報ID番号 1026087

問い合わせ▶人口減少・移住定住対策課☎(888)5487

ふるさと納税への寄附 ありがとうございます

秋田市のふるさと納税に、令和元年度は1億9,469万500円の寄附をいただきました。

寄附金の使いみちは、申し込みの際、6項目(下記項目)から選ぶことができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

(広報ID番号 1012168)

寄附の使いみち 寄附金活用額(件数)とおもな活用事業

- ①産業の活性化のために 2,980万5,500円(897件)・・・「アンダー40正社員化促進事業」など
- ②住みよい環境づくりのために 1,333万8,500円(464件)・・・「多世帯同居・近居推進事業」など
- ③健康と安全安心のために 2,250万2,500円(653件)・・・「がん検診等事業」など
- ④生き生きと暮らすために 2,531万5,000円(808件)・・・「高齢者コインバス事業」など
- ⑤人と文化をはぐくむために 896万2,000円(263件)・・・「文化創造プロジェクト推進経費」など
- ⑥市長が選ぶ取組のために 9,476万7,000円(3,834件)・・・「移住促進事業」「第1子保育料無償化事業」など



7月14日の引渡式で。右が秋田県中部地区郵便局長会の岡部正彦会長



震災被災者のみなさんへ 寄贈いただきました

秋田県中部地区郵便局長会より、秋田市に避難されている東日本大震災の被災者のみなさんへ、「かもめくる(暑中・残暑見舞いはがき)」2千670枚をいただきました。

はがきは、市を通じ

て被災者のみなさんへお送りしました。

●問い合わせ 防災安全対策課

☎(888)5434

新成人の案内はがきに 広告を載せませんか

令和2年度に新成人になるかたへ送る「新成人のつどい」の案内はがきの裏面に、広告を掲載する事業者を募集します。入札要件など、詳しくは市ホームページを

ご覧ください。

●問い合わせ
〈広報ID番号 1026086〉
生涯学習室☎(888)5810

学校適正配置地域ブロッ ク協議会を開催します

学校統合の方向性(学校の組み合わせ)について協議する、地域ブロック協議会を下記のとおり開催します。傍聴希望のかたは、直接会場へお越しください。

第5回北部地域ブロック協議会

8月24日(月)午後6時30分～7時30分、北部市民SCで。受け付けは先着順です(定員を超えた場合は入場制限あり)。

●問い合わせ 学校適正配置推進室☎(888)5812

*掲載した催しなどは、新型コロナウイルス感染症予防などのため、中止または変更になる場合がありますので、実施の有無については、事前に主催者にご確認ください。また、会場ではマスクの着用などをお願いします。

教えてネ 地域の話題

環境施策をPRする 竿燈屋台が完成！

竿 燈まつりを盛り上げるお囃子の屋台。今回、環境部が「環境立市」をめざす取り組みの一つとして、環境施策などのPR用屋台を制作し、市庁舎1階市民の座に常設展示しています。

7月30日に行ったお披露目式には、秋田市竿燈会の鈴木文明会長のほか、マイバッグ啓発用ポスターでもおなじみの「あきた舞妓」の緒叶羽さんも出席。



穂積市長の左隣が鈴木文明秋田市竿燈会会長、右が石井副市長、左が鎌田副市長。両端が緒叶羽さんとエコアちゃん



まつり本番での使用を想定し、屋台の装飾は環境に優しいLEDが屋根や提灯のあかりなどに使われています

竿燈屋台を活用し、環境施策のほか、さまざまな市の情報を発信していきます！



看板にはマイバッグを持った緒叶羽さんがニコニコ

本番さながらの「どっこいしょ〜」の掛け声を合図に市長と鈴木会長が除幕すると、LED電球が光り輝く屋台が姿を現し、場内からは盛大な拍手が送られました。

竿燈屋台は、市民の座に常設している大若の横に設置しています。市役所に来庁の際は、ぜひ立ち寄って、今年は味わえなかった竿燈まつりの雰囲気を感じてみてください。

問い合わせ▶環境総務課
☎(888)5702

近場で楽しく♪ ザ・ブーンへゴー！

8 月中旬を過ぎても、まだ暑さが残る秋田の夏ですが、遠出もしにくいこのご時勢、近場で「涼しく」「楽しく」「一日中遊べる」場所がないかなあ、と探しているみなさん！クアドームザ・ブーンがオススメです！

巨大なセンタープール、1周80mの流れるプール、小さなお子さんも安心なワンパクル、スリル満点のウォーターズライダー、さらには夏季限定の屋外25mプールも！しかも、8月23日(日)はザ・ブーンの開業を記念して、なんと入館料が左記のとおり半額！この機会に、ぜひみなさんでご利用ください。

- おとな 520円 ↓ 260円！
- 中・高校生 415円 ↓ 205円！
- こども 310円 ↓ 155円！



常夏リゾート気分！(写真は過去のもの)

◆詳しくは、ザ・ブーンのホームページをご覧ください。☎(827)2301

<http://www.theboon.net/theboon/>

自由な発想で 遊んで学ぼう！

大 森山公園内に麻布やロープなど、自然の素材でつくられた14の「居場所」が設置されています。

これは、大森山動物園と秋田公立美術大学が共同で行う「大森山アートプロジェクト」の一環として設置されたもので、美大生らが考えたさまざまな仕掛け(「居場所」を冒険気分ですることができま

自然の中で遊ぶことで生まれる自由な発想。大人は童心に返って、子どもは創造性豊かに、親子で楽しめる広場にぜひ遊びに来てください！

*9月中旬まで開設されています。

会場で遊ぶ際は、無帽、軽装、サングラスなどは危険ですのでご注意ください。



ワクワク！ドキドキ！



広報クイズは、毎月第3金曜日発行号に掲載しています。正解したかたの中から抽選で10人に図書カード1,000円分を差し上げます。

広報あきたや市政テレビ番組の感想などを添えて、ご応募ください。

Q1 高齢者相談の拠点「地域●括支援センター」。●に入る漢字は？

Q2 健康づくりを推進！「健康あきた市●●」●に入る数字は？

*答えは広報あきた8月7日号・21日号の記事中から探してね♪

応募方法（応募は1人1件です）

はがき、FAX、Eメールに、「広報クイズ」と明記し、答えと住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、8月31日(月)(必着)まで、〒010-8560 秋田市役所広報広聴課 FAX(888)5472

Eメール ro-plpb@city.akita.akita.jp

*採用された際、氏名の記載を希望しないかたは、ペンネームも忘れずにお書き添えください。

7月17日号の当選者(敬称略)

前回のクイズの答え

Q1=太陽 Q2=ネット

当選者▶チッチグミカンパニー(牛島)、ちゃんおに(川元)、梅雨明け(楢山)、ドラミちゃん(飯島)、那須イネ子(雄和)、なっちゃん(牛島)、ぶん太(飯島)、みいー!(御野場)、三浦金弥(新屋)、みみ(将軍野)

*応募件数210件のうち、正解は209件。

担当から



「お家時間」が増えたので、新しいことにチャレンジしようと思いたって、ピザを手作りしました。初めてにしては、おいしくできた感じ。また作ってみたいと思います!

いつもは旅行やイベントに出かけていた時期ですが、今年は今年なりに楽しめることを探して過ごしたいですね。まずは、ピザも広報もより良いきじ、作り、頑張りたいと思います!(笑)(保坂)

ちよつと一息 読者の伝言板



になりました。私が初めて運転免許を取って遠出した場所で、友だちにせがまれてうちの子どもと合わせて、みんなでワイワイいながら出かけた遠い夏を思い出します。

(チエリー 66歳・土崎港)

●8月はオーラルあきた水切り月間! 読みました。野菜は食べない部分を切つてから洗うというアイデアは知らなかったので、今度からぜひ実践してみようと思います。いつも、上手く水切りできていないで、ごみ袋が重かったりかさばったり困っていました。小さいことですが、ちよつとした工夫でごみ減量ができるの

は良いと思います。これからも、色々なアイデアを教えてください。

(ゆづゆう 53歳・仁井田)

●飲食店応援クーポンを使つて、おいしいものをいっぱい食べて飲んで秋田市の経済に貢献したいです(オレンジジュース 47歳・川尻)

●つぐいすの声で目がさめて、せみの鳴き声に夏を感じ、道路の片隅には大きいかたつむりがゆっくりと歩いてる秋田は良いな。豊かな自然がいっぱいで、大切にしていきたいです(ごろん 62歳・手形)



ほんわかタイム



7月14日、大森山動物園で13年ぶりとなるキリンの赤ちゃんが誕生しました。写真は、屋内展示場から出てお外に慣れる訓練中に撮影(7月31日)した一枚です。すくすく元気に育っていますが、「甘えん坊」の瞬間を見逃しませんでしたよ!

災害に備えよう！ 9月1日は防災の日

問い合わせ▶防災安全対策課☎(888)5434

防災対策は日頃から！

災害はいつ発生するか分かりません。
生き抜くために最低限必要なものは何かを
考え、3～7日分を目安に備蓄しましょう。

避難所では必要な物資がすぐに届くとは限
りません。薬など「1日でも欠かせないも
の、がある場合は、最低3日分は予備を
用意してください。

災害情報をメールで送信する



「防災ネットあきた」に ご登録ください！

災害が発生する恐れがある場合は、事前の情報収集
と迅速な避難が大切です。また、どんな時に避難が必要
なのか、きちんと知っておくことが大切です。

「防災ネットあきた」は、秋田市の災害情報(大雨、
竜巻、地震、津波、土砂崩れなど)や、避難情報(避難
勧告など)が、登録されたEメールアド
レスに配信されるシステムです。

登録は、「防災ネットあきた」のホーム
ページまたは右記のコードからどうぞ。
<http://www.bousai-mail.jp/akita/>



「防災ネットあきた」は、秋田市以外のかたも登
録できます。メールでのやりとりには慣れなかつた
や、携帯電話・パソコンがないかたでも、県外に
離れてお住まいのご家族が登録し、情報を伝える
こともできますので、ぜひご利用ください。

8月28日(金)に 秋田市総合防災訓練を実施

今年は参加者を限定し、避難所での感染
症対策に絞った内容で行い、例年のような
大規模な訓練は実施しません。

町内会などの防災訓練で、感染症対策に
ついて知りたい場合は、個別に防災安全対
策課へご相談ください。



左の写真は、災害時に備え、感染
症対策も考慮に入れた避難所を
仮設し、必要なスペースやテント
の組み立て方などを市職員同士で
確認したときの様子

見直そう！

新型コロナウイルス対策

災害時の避難行動

新型コロナウイルスの影響も踏まえ、事前の
備えや避難所の過ごし方など、家族や身近な
人と話し合っておきましょう。

▶▶▶非常持ち出し袋に追加！

「マスク」「体温計」「除菌シート」



▶▶▶避難所への密集を避けるため、

親戚・友人・知人宅への避難も検討しましょう

▶▶▶避難所では「密閉」「密集」「密接」の

3つの密を避けましょう

▶▶▶非常持ち出し袋の中身を再チェック！◀◀◀

自分に必要なもの、しっかり入っていますか？

この機会に改めて確認しましょう！

★貴重品

- 印鑑(三文判) 現金(小銭を多めに)
- 保険証などの写し

★あると便利なもの

- 懐中電灯 軍手 タオル
- 乾電池(モバイルバッテリーなど)
- マスク 体温計
- 除菌シート ポリ袋
- スリッパ
- 携帯ラジオ



★必要に応じて

準備しておきましょう

- 筆記用具 救急セット
- 食料(アレルギー食など)
- 常備薬(お薬手帳の写しも)
- 予備の眼鏡

チェック！
チェック！



*上記は参考例です。必要に応じた対応を
お願いします。



笑顔でいきいき！ 健康ワンポイントアドバイス

9～12ページの
特集保存版です！

「健康あきた市21」は、すべての市民が健康でいきいきと暮らすことができるよう、一人一人の日頃からの生活習慣の改善や健康づくりの環境を整えるなど、健康づくりを推進するための計画です。

今回は、健康づくりの取り組みの7つの重点分野に添ったワンポイントアドバイスを紹介します。できることから自分の生活に取り入れましょう。

計画について詳しくは、市ホームページからもご覧いただけます。〈広報ID番号 1005692〉

問い合わせ▶保健総務課☎(883)1170

「健康あきた市21」とは

計画の5つのポイント

1 健康寿命の延伸

市民の健康づくりを推進し、健康で元気に生活できる期間(健康寿命)を延ばします

2 社会生活機能の維持向上による生活の質の向上

自立した社会生活を営める機能を維持・向上し、生きがいや満足感を持てる人生を送ることができるよう生活の質を高めます

3 生活習慣病の発症予防・重症化予防

健康に関する知識の普及啓発、健診(検診)の推進により、生活習慣病の発症と重症化を予防します



健康目標は、健康水準や生活習慣病の死亡率の改善の指標です。それぞれ、数値目標を設定しています。



健康目標

① がん

がんを知り、がんから命を守りましょう

⑥ 糖尿病

糖尿病の発症と重症化を防ぎましょう

② 脳血管疾患

生活習慣を見直し、脳血管疾患を予防しましょう

⑦ 肥満

肥満を改善し、適正体重を維持しましょう

③ 虚血性心疾患

生活習慣を見直し、虚血性心疾患を予防しましょう

⑧ メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームを予防しましょう

④ 高血圧

定期的に血圧を測り、正常血圧をめざしましょう

⑨ 自殺

気づきと絆で自殺を予防しましょう

⑤ 脂質異常症

LDLコレステロール値を正常範囲に保ちましょう

⑩ 歯・口腔

生涯を通じて、自分の歯を20本以上保ち、口腔機能の維持・向上に努めましょう

健康目標の達成に向け、各ライフステージに応じた健康づくり、生活改善の取り組みを推進しています。

健康づくりの取り組み

重点分野

ライフステージ

1 栄養・食生活

2 身体活動

3 健康づくり
こころの

4 たばこ

5 アルコール

6 歯・口腔の健康

7 健診(検診)

幼年期(0～5歳ころ)
少年期(6～15歳ころ)
青年期(16～24歳ころ)
壮年期(25～44歳ころ)
中年期(45～64歳ころ)
高齢期(65歳以上)

健康づくり7つの重点分野に沿ったアドバイスは←次のページから



笑顔でいきいき！ 健康ワンポイントアドバイス

重点分野1 栄養・食生活

まずは日常生活をチェック！

- 毎食野菜を食べている
- 外食は野菜が多いメニューを選ぶようにしている
- 汁物やスープは具たくさんにしている
- 麺類のスープは半分以上残すようにしている
- ベーコン、チーズ、練り製品などの加工食品の「見えない塩分」にも注意している

見直してほしい生活習慣

☆野菜は1日350g以上を目標に！

野菜には、ビタミン・ミネラルや食物繊維など、健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれています。毎日目標量を摂取することで、右のようなたくさんの効果がしっかりと得られます。

旬の野菜は安価でおいしく栄養素たっぷり！季節の野菜を楽しみましょう。



☆始めよう！減塩クッキング

塩分のとり過ぎは、高血圧症や脳血管疾患、がんなどの発症と深い関連があります。いつもの調理を見直して、おいしく減塩してみませんか。

煮物を煮込む際、調味料は最後に加え、表面のみに味つけを

おひたしにかけると調味料をポン酢しょうがに替えたり、生姜や鰹節をプラスして、風味をアップ！



適塩にチェンジ！

煮魚は高塩分！照り焼きやあんかけ、ホイル焼きに

みそ汁は汁が多いほど高塩分！具たくさんにして汁を少なく

重点分野2 身体活動

まずは日常生活をチェック！

- 近くへの買い物は歩いて行く
- 休日は体を動かしてリフレッシュしている
- 1日の歩数が8千歩以上である(65歳以上は6千歩以上)
- 週に2回以上は運動している(1回30分以上の運動)



見直してほしい生活習慣

- ☆ちょっとした工夫で活動量をアップ！
- ▶ テレビを見ながらストレッチ
 - ▶ エレベーターを使わず、階段を使う
 - ▶ 時々、早歩きをしてみる
 - ▶ 少しの距離は自転車や歩きで

☆「筋肉貯金」でロコモ予防

筋肉は定期的に負荷(刺激)を与えないと、加齢とともにどんどん衰えて、ロコモの危険性が高まります。

*ロコモ=ロコモティブシンドロームの略。骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰えることで、要介護になる危険性が高い状態のこと。

ロコモ予防に
おすすめ筋トレ

目安は左右1分間ずつ、1日3回

開眼片脚立ち



目安は1セット5・6回、1日3セット

スクワット



忙しい毎日に追われ、ついつい後回しにしている自分の健康を見直しましょう！
今日から始めてほしい生活習慣について「健康あきた市21」の7つの重点分野に添って紹介します



重点分野3
こころの
健康づくり

まずは日常生活をチェック！

- 睡眠を十分にとれている 誰かに悩みや不安を相談することができる

見直してほしい生活習慣

☆悩みや不安があれば、誰かに話してみよう

悩みや不安を抱え込まないように相談することは、心身の健康を保つために重要なことです。一人で抱え込まずに、家族や友人に話したり、相談窓口を利用しましょう。

☆睡眠による休養は、ストレス解消に効果的です

質のよい睡眠をとるためのヒント

- ▶ 携帯電話やパソコンは、就寝1時間程度前まで
- ▶ コーヒーなどのカフェイン摂取は、就寝3～4時間前まで

重点分野4
たばこ

まずは日常生活をチェック！

- たばこを吸っていない たばこの害について知っている
 たばこの煙に近づかないようにしている



見直してほしい生活習慣

☆そろそろ禁煙しましょう！

たばこの煙には、5千300種類の化学物質が含まれており、そのうち約70種類は発がん性物質です。たばこを吸い続けるとがんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)を引き起こします。

☆受動喫煙にご注意を！

受動喫煙とは喫煙者の近くにいる人が、副流煙や喫煙者の吐き出す煙を吸い込むこと。副流煙は主流煙よりも有害物質を多く含みます。たばこの煙には近づかないようにしましょう。

重点分野5
アルコール

まずは日常生活をチェック！

- 1日当たりのお酒の適量を知っている 節度ある適度な飲酒を心がけている
 妊娠中に飲酒すると妊婦や胎児に悪影響があることを知っている

見直してほしい生活習慣

☆お酒の適量を知りましょう！

1日当たりこれぐらいにしておきましょう

- ビール中ビン1本(500ml)
- 日本酒1合(180ml)
- 焼酎25度グラス2分の1杯(100ml)
- ワイングラス2杯(240ml)
- ウイスキーダブル1杯(60ml)



女性はこれよりも少ない量を適量と考えましょう

この量(1日当たり)は飲み過ぎです！

多量飲酒は避け、適度な飲酒を心がけましょう

- ビール中ビン3本以上 ●日本酒3合以上
- 焼酎25度グラス1.5杯 ●ワイングラス5杯以上
- ウイスキーダブル3杯以上

多量の飲酒は、肝機能障害のほか、糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管障害などの生活習慣病につながります



◆妊娠中の飲酒は、妊婦自身の合併症リスクを高めるだけでなく、胎児性アルコール症候群(妊娠中の飲酒が胎児に多大な影響を与え、発達障がいなどを引き起こす)の可能性や、早産なども懸念されます。絶対にやめましょう。



笑顔でいきいき！ 健康ワンポイントアドバイス

重点分野6 歯・口腔 の健康

まずは日常生活をチェック！

- 歯科医院での定期検診で歯みがき指導を受けている
- 毎食後、歯みがきを欠かさない
- 口腔機能を低下させないようお口の体操を行っている

見直してほしい生活習慣

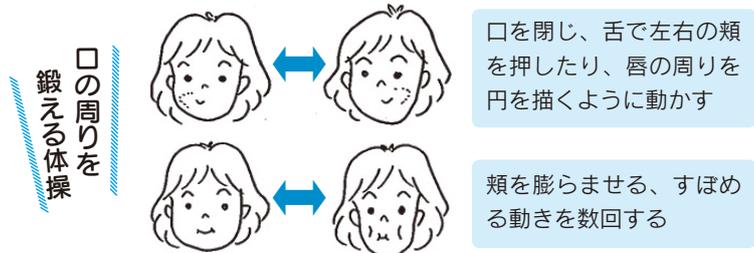
☆歯周病は定期検診で早期治療と予防を！

歯周病は、歯と歯肉の隙間から侵入した細菌により、歯肉に炎症が起こり、自覚症状がないまま進行し、最終的に歯を支える骨を溶かしてしまう病気です。適切な歯みがきで予防するとともに、定期検診で早期発見・治療に努めましょう。



☆毎日続けようお口の体操！

口腔機能とは、咬む、飲み込む、発音するなど健康な生活を送るために必要な口の役割のこと。年齢を重ねるとともに口腔機能は低下する傾向にあります。身体の運動と同様にお口の体操で機能の低下を防ぎましょう。



重点分野7 健診 (検診)

今回は、特定健康診査・後期高齢者健康診査を紹介します。

令和元年度の特定健診では、全受診者のうち45.2%のかたがヘモグロビンA1c(※)の数値が

基準値を超えていました。年に一度、健診を受診し、ご家庭ではチェックできない各種項目を検査しましょう。

特定健康診査・後期高齢者健康診査の対象となるかたには、5月下旬に受診券を郵送しています。紛失した場合は、再発行もできますのでお問い合わせください。

※過去1～2か月の血糖値の平均を反映した値で、糖尿病の診断に用いられるほか、血糖コントロール状態の指標となります。

今年度の特定健診・後期高齢者健診は、新型コロナウイルスの影響で、実施方法が変更されています

【集団健診】

今年度は、すべての集団健診を中止しています。医療機関で受診してください。

【医療機関での健診】

受診券の有効期限は来年3月末です。健診を受けることができる医療機関は、受診券に同封した実施医療機関一覧をご覧ください。

なお、新型コロナウイルスの影響で受け付けを制限している場合などがありますので、事前に受診を希望する医療機関にご確認ください。



問い合わせ

- 特定健診、特定保健指導、後期高齢者健診＝特定健診課 ☎(888)5636
- がん検診、骨粗しょう症検診、おとなの歯科健診など＝保健予防課 ☎(883)1176
- 健康相談(栄養、禁煙、歯科保健、身体活動、健康一般)＝保健予防課 ☎(883)1178
- 健康相談(こころ、アルコール)＝健康管理課 ☎(883)1180



◆掲載した催しは、新型コロナウイルスの影響により、中止または変更になる場合がありますのでご了承ください。

艶やか！酒田舞娘 北前船ゆかりの地を散策♪



あきた舞妓と行く！山形県酒田市へ
北前船バスツアー

19日
9/20日
1泊2日

あきた舞妓が同行し、相馬樓で酒田舞娘と踊りを披露するほか、北前船ゆかりの施設見学や飛島でのジオパーク体験、酒田のグルメなど、酒田市を満喫する内容盛りだくさん！
事業の問い合わせ▶観光振興課☎(888)5602

【17日】9:40 バスで秋田まで、舞妓茶屋相馬樓で
中止になりました

スポーツは必ずむ！
全市スポーツ大会



地域のスポーツ・レクリエーション大会に参加して、さわやかな汗を流そう！

問い合わせ
秋田市体育協会☎(896)5331

★次の地区は開催中止です

- ▶高清水 ▶下新城 ▶飯島南
- ▶外旭川 ▶旭南茨島 ▶築山
- ▶八田・榎田 ▶金足西 ▶浜田
- ▶勝平 ▶雄和

★次の地区は開催未定です

- ▶上新城 ▶牛島

◆表中「G」は「グラウンド」の略

地区	実施日と開始時間	場所	大会競技	雨天時の対応
旭北	9/5(土)10:00	旭北小G	Gゴルフ	☂翌日
戸島	9/6(日)9:00	戸島小G	Gゴルフ	☂同体育館
明德	9/13(日)8:30	千秋公園ほか	史跡めぐりウオーク	☂9/20(日)
豊岩	9/13(日)8:00	豊岩小・中G	Gゴルフ	☂小雨決行
土崎南小	9/13(日)8:30	土崎南小体育館ほか	スポーツ交流会	☂9/22(火)
広面	9/13(日)8:30	広面小アリーナ	フロアカーリング	
河辺小	9/13(日)9:00	河辺小G	運動会	☂同体育館
赤平	9/13(日)9:00	旧赤平小G	Gゴルフ	☂雨天決行
飯島	9/13(日)9:00	飯島小G	運動会	☂中止
泉	9/13(日)9:00	泉小G	運動会	☂同体育館
仁井田	9/13(日)9:00	仁井田小G	体育レクリエーション	☂同体育館
寺内小	9/13(日)9:00	寺内小G	ファミリンピック	☂中止
金足東	9/13(日)9:00	旧金足東小G	Gゴルフ	☂10/11(日)
旭川	9/13(日)9:30	太平山リゾート公園	Gゴルフ	☂小雨決行
四ツ小屋	9/13(日)8:30	旧四ツ小屋小跡地	Gゴルフ	☂雨天決行
岩見三内	9/13(日)9:00	スポパークかわべ	Gゴルフ	☂小雨決行・荒天時9/20(日)
港北	9/13(日)9:00	港北小G・体育館	スポーツレクリエーション	☂小雨決行
下浜	9/13(日)9:00	桂根Gゴルフ場	Gゴルフ	*ゴルフ場でのゴルフ大会も開催。 9/20(日)7:00 鳥海山登山 ☂いずれも次週に延期
御所野	9/13(日)8:40	御所野総合公園	清掃ウオーク&マラソン	☂小雨決行
土崎小	9/13(日)9:00	土崎市民G	Gゴルフ	☂9/21(月)
大住	9/13(日)8:00	太平山リゾート公園ほか	歩こう会&Gゴルフ	☂小雨決行
中通	9/19(土)8:20	中通小G	運動会	☂同体育館
桜小	9/26(土)6:00	桜小G→つ森公園	ウオーキング	☂翌日
八橋	9/26(土)9:00	天王Gゴルフ場	Gゴルフ	☂中止
保戸野	9/27(日)8:30	保戸野小G	運動会	☂10/4(日)
新屋	10/4(日)9:00	秋田西中Gほか	ニュースポーツ	☂小雨決行・荒天時10/18(日)
東	10/11(日)9:00	東小Gほか	史跡めぐりウオーク	☂同体育館
川尻	10/18(日)9:00	川尻小G	Gゴルフ	☂小雨決行
太平・山谷	10/24(日)9:00	太平山リゾート公園	Gゴルフ	☂決行
上北手	11/15(日)9:00	上北手小体育館	ミニテニス	
下北手	来年1/10(日)9:30	ロックンボウル	ボウリング	



■育児コーナーに掲載した催しは、新型コロナウイルスの影響により中止または変更になる場合があります
 ■会場では、マスクを着用するなど、感染予防対策にご協力をお願いします

親子で遊ぼう

★参加無料

会場	催し(お子さんの対象)	内容	日時
子ども未来センター (アルヴェ5階)☎(887)5340 ▶要申込	びよんびよん広場 (1歳7か月～就学前/先着20組)	ミニうんどう会 (アルヴェ2階多目的ホール)	9/3(木)10:30～11:00 申込開始▶8/25(火)10:00～
	よちよち広場 (生後7か月～1歳6か月/先着20組)	ミニミニうんどう会 (アルヴェ2階多目的ホール)	9/10(木)10:30～11:00 申込開始▶9/2(水)10:00～
中央子育て交流ひろば ▶要申込 ☎(888)5652	ぶりぶりプリンのおへや (2～3歳/先着7組)	交通安全教室 (市役所3階和室)	9/10(木)10:30～10:50 申込開始▶9/1(火)9:00～
東部子育て交流ひろば ▶直接会場へ ☎(853)1082	ぱるぱる工作(就学前/先着5組)	かわいいでんでんたいこ作り	8/27(木)10:30～10:50
	おはなしの部屋(就学前/先着5組)	手遊びや絵本の読み聞かせ	9/1(火)10:15～10:30
	ぱるぱるルーム(就学前/先着5組)	パネルシアター	9/8(火)10:30～10:50
西部子育て交流ひろば ▶要申込 ☎(826)9007	いちご・バナナ一む (就学前/先着12組)	健康講座と育児相談 (2階和室)	9/9(水)10:30～11:00 申込開始▶9/1(火)9:00～
北部子育て交流ひろば ▶直接会場へ ☎(893)5985	はかってみようday(就学前)	身体測定。入室は10組まで	8/26(水)9:30～11:00
	おうた・おはなしタイム(就学前/先着10組)	手遊びや歌を楽しもう!	9/4(金)10:15～10:30
河辺子育て交流ひろば ▶要申込 ☎(882)5146	はっぴいる一む (就学前/先着10組)	映画館ごっこ (3階地域文化ホール)	9/8(火)10:30～11:00 申込開始▶9/1(火)10:00～
雄和子育て交流ひろば ▶直接会場へ ☎(886)5530	おもちゃのチャチャチャ工作(就学前)	お米粘土で遊ぼう	9/1(火)10:30～10:50
	ぐーちよきばあ&健康講座(就学前)	人形劇とお誕生会	9/8(火)10:30～11:20
フォンテ文庫(フォンテAKITA6階) ▶要申込 ☎(893)6167	親子で英語 (0歳～小学2年生/先着10組)	楽しいトークや読み聞かせ	9/5(土)11:15～11:45 申込開始▶8/29(土)10:00～

の部(10:00～11:30)と午後の部(13:45～15:15)。離乳食の進め方や個別相談など。「中期」「後期」は歯のお手入れ方法も学びます。

(かっこ内はお子さんの対象です)
初期離乳食教室(生後4～5か月頃)
 日時▶9月23日(水) 先着▶各20組
中期離乳食教室(生後6～7か月頃)
 日時▶9月24日(木) 先着▶各20組
後期離乳食教室(生後8～11か月頃)
 日時▶9月25日(金) 先着▶各20組
 申込▶8月26日(水)8:30から子ども健康課☎(883)1174・1175

すくすく電話相談室

「落ち着きがない」「集団行動が苦手」などで、お子さんへの関わり方に迷うことはありませんか。臨床心理士が発達相談に応じます。相談日時も調整できます。

対象▶3歳児健診を終えた就学前のお

子さんがいる保護者 日時▶9月16日(水)13:30～16:30(1人1時間程度) 先着▶3人
 申込▶9月15日(火)までに子ども健康課☎(883)1174

地域で育児★★

太字の()内はお子さんの対象です。問い合わせ先のは、各地区の主任児童委員さんの印。

- ◆このゆびとまれ!(就園前)
9月1日(火)・15日(火)、10:00～12:00、明德児童センターで。
問▶◎田中さん☎080-8218-0929
- ◆チャイルド中通(就園前)
9月1日(火)・8日(火)・15日(火)・29日(火)、10:00～11:30、中通児童館で。
問▶◎新堀さん☎090-2973-3751
- ◆しゃぼんだま広場(就学前)
9月3日(木)10:00～11:30、四ツ小



屋児童センターで。クッキング♪
 問▶◎伊藤さん☎090-9742-6340
 ◆あおぞらキッズ(就学前) 9月8日(火)10:00～11:30、外旭川児童センターで。問▶◎斉藤さん☎(868)5301
 ◆さくらっこクラブ(就園前)
9月11日(金)10:00～12:00、桜児童センターで。
問▶◎西川さん☎090-5235-3120

◆新日本婦人の会秋田支部の体験会
 ①赤ちゃんマッサージ 生後3か月～1歳のお子さんが対象。9月3日(木)・17日(木)、10:30～12:00、中央市民SC音楽室(市役所3階)で。
 申込▶同支部☎(836)3356
 ②親子リズム 1歳～就園前のお子さんが対象。8月28日(金)、9月4日(金)、10:30～12:00、川尻地区コミュニティセンターで。申込▶同支部の大高さん☎090-2847-5873

*スペースの都合などにより、「育児コーナー」に掲載依頼があったすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください。

秋田市で就職する
あなたを応援!!



保育士
保育教諭

看護師
准看護師

歯科
衛生士

奨学金返還を 助成します



5年間で
最大100万円!

新たに、市内の対象施設に
就職された次のかたの奨学金
返還の一部を助成します。

【対象】平成30年4月1日以降に就職した保育士・保育教諭・看護師・准看護師および令和2年4月1日以降に就職した歯科衛生士

【実施期間】保育士・保育教諭・看護師・准看護師＝平成30年度～令和4年度、歯科衛生士＝令和2～6年度

【助成額】年額上限20万円
(5年間で最大100万円)

申し込み

市ホームページから申請書類をダウンロードし、必要事項を記入して、必要書類を添付の上、担当窓口にお持ちいただくか郵送してください

◆◆担当窓口と郵送の宛先◆◆

保育士・保育教諭のかた
＝子ども育成課(市役所2階)
〒010-8560
山王一丁目1-1
秋田市役所子ども育成課
☎(888)5692
〈広報ID番号 1012561〉

看護師・准看護師・歯科衛生士のかた
＝保健総務課(市保健所1階)
〒010-0976
八橋南一丁目8-3
秋田市保健所保健総務課
☎(883)1170
〈広報ID番号 1012126〉

育児コーナー! 笑顔がいいね

各子育て交流ひろばの場所

中央＝市役所2階
東部・南部・雄和＝各市民SC1階
西部・北部・河辺＝各市民SC2階

ベビーヨガ

ママも一緒にリラックス♥

対象▶生後6か月～1歳11か月のお子さんと保護者 **日時**▶9月2日(水)10:00～11:00 **会場**▶東部市民SC2階和室 **先着**▶6組
申込▶8月26日(水)9:00から東部子育て交流ひろば☎(853)1082



ママのちょこっとタイム

素敵なタイルフォトフレーム作り。

対象▶生後3～6か月のお子さんと保護者 **日時**▶9月2日(水)10:00～11:30 **会場**▶西部市民SC2階和室 **先着**▶5組
申込▶8月27日(木)9:00から西部子育て交流ひろば☎(826)9007

歯みがきの仕方を学ぼう

歯科衛生士さんがアドバイス!

対象▶生後5か月～1歳の誕生日を迎えたお子さんと保護者 **日時**▶9月10日(木)10:00～11:00 **会場**▶東部市民SC2階和室 **先着**▶6組
申込▶9月3日(木)9:00から東部子育て交流ひろば☎(853)1082

歯ッピーバースデー

歯みがきレッスン、歯科衛生士や栄養士の話など。

対象▶生後10か月～1歳1か月頃のお子さん **日時**▶9月14日(月)10:00～11:30 **会場**▶市保健所2階大会議室(八橋) **先着**▶16組
申込▶8月24日(月)から子ども健康課☎(883)1174

お子さんの歯、大切に

問▶子ども健康課☎(883)1174

◆2歳児歯科健診

受診場所は協力医療機関です。2歳児歯科健診受診券と一緒に送付している協力医療機関名簿や市ホームページでご確認ください。

*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。

受診期間▶2歳になった日から2歳6か月になる月の末日まで(なるべく2歳2か月までに受けてください)
持ち物▶2歳児歯科健診受診券、母子健康手帳〈広報ID番号 1011810〉

◆フッ化物塗布を受けましょう

歯の質を強くするフッ化物を、協力歯科医療機関で無料で1回塗ってもらえる受診券を交付しています。お持ちでないかたはご連絡ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。〈広報ID番号 1005928〉

お子さんの対象と受けられる時期

▶2歳児＝2歳児歯科健診時
▶1歳児・3歳児・4歳児・5歳児＝それぞれの誕生日から6か月後の末日まで(今年4月1日以降に各年齢の誕生日を迎えたお子さんが対象です)

ベビーマッサージ

インストラクターが指導します。

対象▶生後2か月～1歳のお子さんと保護者 **日時**▶9月29日(火)10:30～11:30 **会場**▶雄和市民SC2階洋室 **定員**▶5組
申込▶8月31日(月)9:00から雄和子育て交流ひろば☎(886)5530

保育所開放で遊ぼう!

0～5歳の親子が対象です。時間は9:45～11:00。詳しくは、各保育所(太字)へお問い合わせください。

9月9日(水)▶河辺☎(882)3056
9月17日(木)▶岩見三内☎(883)2555
9月17日(木)▶新波☎(887)2014
9月24日(木)▶川添☎(886)2139
9月24日(木)▶雄和中央☎(886)2595
9月29日(火)▶寺内☎(863)6253

プレママのすこやか食べルーム

妊娠中の食事やお口の衛生についての講話、軽体操、個別相談など。

対象▶おおむね妊娠35週までの妊婦さんと家族 **日時**▶9月15日(火)10:00～11:30 **会場**▶市保健所2階大会議室(八橋) **定員**▶15組
申込▶子ども健康課☎(883)1174

離乳食教室

会場は市保健所(八橋)。時間は午前

食生活で いつまでも いきいき!

受講
無料



対象はいずれも65歳以上のかたです。会場は西部市民SC洋室6・7。定員各12人。申し込みは8月24日(月)8:30から保健予防課へ。

☎(883)1178

男性のための食生活講座

9月10日(木)10:00~11:15

いつまでも元気に過ごすための食事とお口の健康を保つための話。

女性のための食生活講座

9月11日(金)10:00~11:15

若さを保つための食事といつまでも元気に過ごすための生活習慣の話。

いきいきサロン「リボンレイで作るストラップ」

対象は65歳以上のかた。リボンを編んでストラップを作ります。直接会場へお越しください。

日時▶8月26日(水)10:00~12:00

会場▶雄和ふれあいプラザ 材料費▶300円

持ち物▶はさみ、工作用ボンド

問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

けやき大学「水彩画教室」

対象は60歳以上のかた。受講無料。

日時▶9月17日(木)から11月5日(木)までの毎週木曜、10:00~12:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 定員(抽選)▶20人

申込▶9月4日(金)まで、電話またはFAXで秋田市社会福祉協議会へ。FAXの場合、住所、氏名、生年月日、電話番号をお知らせください。

☎(862)7445・FAX(863)6068

◆秋田県国民健康保険団体連合会(山王)職員採用試験

募集は大卒程度若干名。願書受付▶8月24日(月)から9月11日(金)まで 一次試験▶10月18日(日)

問▶同連合会総務課☎(862)6864

◆個人事業税(1期)の納期限は8月31日(月)です

最寄りの金融機関などで納付をお願いします。また、新型コロナウイルスの影響により収入が減少し、納付が困難な場合は、納期限までの申請で徴収の猶予を受けられる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

問▶県総合県税事務所納税部収納管理課☎(860)3331

健康

アクアリラックス

水圧、抵抗、浮力を利用した水中での軽運動を行います。

対象▶19歳以上のかた 日時▶9月の毎週金曜、9:15~10:30

会場▶サンライフ秋田

受講料▶3,140円 定員▶25人

申込▶8月22日(土)10:00からサンライフ秋田☎(863)1391

世界アルツハイマー-月間関連イベント

会場ははくとライブラリー新屋図書館。先着各15人。申し込みは同図書館へ。☎(828)4215

①認知症予防講座

認知症予防の講話や軽運動など。

日時▶9月4日(金)13:30~14:30

申込開始▶8月28日(金)10:00~

②高齢者自動車運転安全講座

日時▶9月18日(金)10:30~11:30

申込開始▶9月11日(金)10:00~

③映画鑑賞会 介護の現場で働く人々を題材にした「ケアニン~あなたでよかった~」(2017年作品)を上映します。

日時▶9月19日(土)、①10:30~12:15、②14:00~15:45

申込開始▶9月12日(土)10:00~

④あなたも認知症サポーター

身近にいる認知症のかたへの対応の仕方など、認知症に関する正し

い知識を身に付けるための講話。

日時▶9月26日(土)10:30~11:30

申込開始▶9月18日(金)10:00~

みんなの掲示板④

◆スロージョギング®体験教室

都合の良い日、途中参加もOK!
実施日▶9月3日(木)から毎週木・日曜 時間▶木曜は19:00~20:00、日曜は10:00~11:00

会場▶御所野児童センター

申込▶秋田GSNスロージョギングクラブ代表の多田さん

☎080-1830-0918

◆ウォーキング教室

日時▶9月15日(土)9:00~11:00

中止になりました

ら秋田市総合振興公社

☎(829)0221(9:00~17:00)

◆てんかん「波の会医療相談会」

対象▶てんかのかたと家族

日時▶9月6日(日)13:00~15:00

会場▶遊学舎研修室1

申込▶てんかん協会(波の会)秋田県支部☎090-1375-8825

情報チャンネルaに掲載した内容は、新型コロナウイルスの影響により、中止または変更になる場合がありますので、実施の有無については、事前に主催者にご確認ください。
 なお、会場ではマスクを着用するなど、感染予防にご協力をお願いします。

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内

危険物取扱者試験

日時▶10月11日(日)10:00～
 会場▶県社会福祉会館(旭北)
 試験手数料▶甲種6,600円、乙種4,600円、丙種3,700円 申込▶市消防本部、各消防署、消防試験研究センター秋田県支部(中通)にある受験願書で、9月4日(金)まで同支部へ。☎(836)5673

子どもの人権110番強化週間

8月28日(金)から9月3日(木)までは、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間です。期間中、人権擁護委員、法務局職員が相談に応じます。時間▶8:30～19:00(土・日曜は10:00～17:00)
 相談電話▶0120-007-110

みんなの掲示板③

◆マンション何でも相談会
 日時▶8月28日(金)10:30～12:00

会場▶中央市民SC和室(市役所3階) 申込▶NPO法人秋田県マンション管理士会の水戸部さん
 ☎090-8923-1258

◆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▶9月5日(土)、10月10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)

◆障がい児者総合相談会
 対象▶身体・知的・精神・発達障がいのあるかたとその家族 日時▶9月10日(木)16:00～19:00、10月11日(日)13:30～16:00
 会場▶中央市民SC(市役所3階)。9月は洋室4、10月は洋室2
 問▶竹生寮の斎藤さん ☎(834)2577・FAX(834)2219

◆ふれあい法律相談
 石田英憲弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回まで。日時▶9月14日(月)10:00～12:00 会場▶市老人福祉セン

ター(八橋) 先着▶6人(初めてのかたを優先) 申込▶8月24日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター☎(863)6006

◆ピアカウンセラー出前相談
 身体に障がいのあるかたとその家族を対象に、身体に障がいのあるピアカウンセラーが、お互いに平等な立場で悩みや話を聞き、アドバイスします。希望に応じ、ご自宅などへも伺います。問・申込▶障がい者生活支援センターほくと ☎(873)7804・FAX(853)4977

◆自衛隊秋田地方協力本部シンボルマーク募集
 ポスターやグッズなどに活用させていただきます。申込▶締め切りは10月30日(金)。詳しくはホームページをご覧ください 問▶同本部☎(823)5404
<https://www.mod.go.jp/pco/akita/>

◆身元不明のご遺体の情報をお寄せください
 県警ホームページに、亡くなられたかたの衣類、所持品などを掲載しています。下記コードからアクセスしてください。問▶県警鑑識課☎(863)1111



無料相談は、新型コロナウイルス感染予防対策のため、原則として、電話での相談となります

市民相談センターの無料相談
 要予約 定員各6人
 不要予約 定員各6人

相談の種類と相談内容	相談日時	申し込み
法律…金銭・契約・離婚・損害賠償など	9/3(木)・10(木)・17(木)・24(木) 9:00～12:00 (3日は13:30～16:30も)	8/25(火)8:30から、市民相談センターへ電話でご予約ください。 ☎(888)5646 *「要予約」の相談利用は、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	9/4(金) 13:00～16:00	
司法書士…登記・相続・成年後見制度など	9/8(火)・23(水) 13:00～16:00	
年金・社保…年金・労働相談など	9/11(金) 13:00～16:00	
公証人・遺言…遺言・公正証書など	9/15(火) 9:00～12:00	
税務…贈与税・相続税など	9/15(火) 13:00～16:00	
行政…行政全般への苦情、要望	9/9(水) 13:00～16:00	市民相談センターへ電話。先着順(15:30で受付終了)
人権・困りごと…いじめ・虐待など	9/10(木) 13:00～16:00	

▼「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

“超おもしろい活動” 動画募集!

応募締切
10月23日(金)

全国の高校生を対象に、「超おもしろい活動」の動画を募集します。これから始める、またはこれまでやってきた新しい取り組みを3分間の動画にまとめてご応募ください。金賞には、賞金30万円と秋田のお米60Kgを贈呈!

詳しくはホームページをご覧ください。http://u18cc.jp/
問い合わせ▶NPO法人アーツセンターあきた☎(888)8137



ポスター

催し



科学つめあわせ便 液体の科学

液体を使った実験や、化学反応を利用したものづくり。

対象▶小学生以上(小3以下は保護者同伴) 日時▶9月5日(土)、
①10:00~11:30、②13:00~14:30 会場▶自然科学学習館(アルヴェ4階) 先着▶各10人
申込▶8月25日(火)16:00から自然科学学習館☎(887)5330

まんたらめちびっこハイキング

花公園のハイキングや妙見山登山、秋のしおり作りなど。秋田駅東口から無料送迎バスが出ます。



対象▶小学1・2年生 日時▶10月10日(土)9:55~16:10 集合▶太平山自然学習センター 参加費▶1,000円 定員(抽選)▶24人
申込▶往復はがき(1人1通)に催し名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、学校名、学年、電話・FAX番号を書いて、9月5日(土)から14日(月)(必着)まで、〒010-0824 仁別字マンタラメ227-1 太平山自然学習センター ☎(827)2171

弥生時代にタイムスリップ

昔の人が使っていた道具を再現して古代布づくりに挑戦。

対象▶小学生(保護者同伴) 日時▶9月12日(土)9:00~12:00 会場▶弥生つこ村(御所野) 先着▶

5組 申込▶8月24日(月)8:30から文化振興課☎(888)5607

パネル展 つながる海のみち -秋田城と日本海交流-

北陸地方、北海道、さらには大陸との交流について紹介します。
日時▶9月12日(土)から27日(日)、9:30~16:30 会場▶民俗芸能伝承館、旧金子家住宅 入館料▶100円(高校生以下無料) 問▶秋田城跡歴史資料館☎(845)1837

*広報あきた8月7日号19頁に掲載した上記パネル展について、セリオンでの開場時間が19:00までとなりました。訂正してお詫びします。

さとびあで体験しよう!

申し込みは、8月24日(月)10:00から農山村地域活性化センターさとびあ(上新城)へ。☎(893)3412

◆旬の野菜の収穫体験

日時▶9月5日(土)10:00~12:30 会場▶重松の家(上新城) 参加費▶800円(昼食付き) 定員▶16人

◆作陶・日本酒用ぐい呑みと片口

作陶と釉薬工程の2回シリーズ。
対象▶20歳以上で両日参加できるかた 日時▶9月6日(日)・27日(日)、13:00~14:30 会場▶さとびあ 参加費▶1,500円 定員▶14人

市民スポーツ祭「ターゲット・バードゴルフ」

日時▶9月19日(土)9:30~ 会場▶中央シルバーエリア(御所野)

参加費▶1,000円 申込▶9月12日(土)まで秋田市ターゲット・バードゴルフ協会の森川さん

☎(828)6149

みんなの掲示板②

◆写真展「^{ひじかたつみ}舞踏のある風景-土方巽の秋田市-」 舞踏の創始者・土方巽の直弟子や舞踏家たちが、秋田市を舞台に繰り広げた舞踏公演などを紹介します。

会期▶8月28日(金)まで開催中 会場▶市役所1階市民ホール 問▶NPO法人土方巽記念秋田舞踏会☎(864)1179

◆県政映画上映会

県庁舎の完成当時の特別映像や昭和30・40年代のニュース映像など。日時▶8月28日(金)、①9:20~10:20、②10:50~11:50、③13:30~14:30

会場・問▶県公文書館(県立図書館と併設)☎(866)8301

◆秋田清掃登山連絡協議会の登山

参加費各500円。集合場所は山王けやき通り帯。①は6:00までに集合、②③は5:00までに集合。申し込みは、同協議会の大山さんへ。☎080-1654-5240

清掃登山の場所と実施日▶①保呂羽山=9月13日(日) ②焼山=9月27日(日) ③栗駒=10月11日(日)

◆第6回あきた元気祭りは中止します

新型コロナウイルスの影響により、9月に開催を予定していた「あきた元気祭り」(千秋花火など)は中止します。ご了承ください。問▶あきた元気倶楽部事務局

☎(838)0874

情報チャンネルaに掲載した内容は、新型コロナウイルスの影響により、中止または変更になる場合がありますので、実施の有無については、事前に主催者にご確認ください。
 なお、会場ではマスクを着用するなど、感染予防にご協力をお願いします。

■文中「SC」はサービスセンターの略。

講座



親子で楽しむバルーンアート

長い風船で動物などを作ります。
対象▶小学生と保護者 **日時**▶9月19日(土)10:00~11:30
会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階) **参加費**▶300円 **先着**▶8組 **申込**▶8月24日(月)8:30から生涯学習室☎(888)5810

陶芸体験教室

土をこねて成形し、絵付け・釉薬がけを行います。**対象**▶18歳以上の初心者で両日参加できるかた
日時▶9月2日(水)・17日(木)、9:30~12:00 **会場**▶不銹窯工房(河辺)。集合は河辺市民SC
材料費▶1,500円 **先着**▶10人 **申込**▶8月24日(月)9:00から河辺市民SC☎(882)5171

青少年教室 ハーブティーのタペ

39歳までのかたを優先します。2種類のハーブティーを飲み比べ、自分好みにブレンド♪
日時▶9月15日(火)19:00~20:30
会場▶中央市民SC調理室(市役所3階) **材料費**▶500円 **先着**▶15人 **申込**▶8月24日(月)12:00から生涯学習室☎(888)5810

サンライフの教室

19歳以上のかたが対象です。会場はサンライフ秋田。申し込みは8月22日(土)10:00からサンライフへ。☎(863)1391

◆秋色バッグ作り(パッチワーク)

日時▶9月10日(木)9:30~12:00
受講料▶2,000円 **定員**▶15人

◆マールアート ビー玉、ワイヤーでブローチとカブトピン作り。**日時**▶9月17日(木)、①13:30~15:30、②18:00~20:00
受講料▶2,000円 **定員**▶各10人

テルサの料理教室(9月分)

③のみ小・中学生と保護者が対象です。時間は10:00~13:00。会場は秋田テルサ。申し込みは、8月25日(火)10:00からテルサへ。☎(826)1800
 (開催日、参加費、定員の順で記載)

①男子厨房に入る(ラーメンとゆで鶏サラダ)

▶5日(土)、1,200円、16人

②黒ごまアンパンと黒ごまプリン

▶10日(木)、2,000円、12人

③親子でクッキング(みたらし団子、白玉団子のグリーンスープ)

▶12日(土)、2,000円、7組

④豚肉料理で夏の疲労回復(角煮、かぼちゃとスライスアーモンドのサラダほか)

▶16日(水)、2,000円、16人

⑤お彼岸レシピ(三色おはぎ、即席お漬物)

▶18日(金)、2,000円、16人

▶25日(金)、2,000円、16人

(18日は18:30~21:00に開催)

⑥男子厨房に入る(新米を食べよう 基本の五目炊き込みご飯)

▶30日(水)、1,200円、16人

場づくり・会議のすすめ方講座

安心した雰囲気継続するための

「場づくり」の手法や、スムーズな活動のための会議の進め方を学びます。**対象**▶市民活動を行っているかたや興味のあるかた **日時**▶9月26日(土)13:30~16:30 **会場**▶アルヴェ1階音楽交流室D **定員**▶16人 **申込**▶8月24日(月)9:00から市民交流サロン☎(887)5312

みんなの掲示板①

◆秋田北法人会の経理実務セミナー

日時▶9月3日(木)10:00~16:00
会場▶秋田キャッスルホテル
受講料(昼食・テキスト代含む)▶2,000円(非会員は3,000円)
定員▶50人 **申込**▶8月28日(金)まで秋田北法人会☎(845)8078

◆小学生バレーボールスコアラー養成ベーシックコース

対象▶大会での記録の書き方を学びたい選手と保護者 **日時**▶9月6日(日)9:30~12:00 **会場**▶中央市民SC洋室2(市役所3階)
定員▶10人 **申込**▶代表の船木さん☎090-5493-0459

◆飯島塾公開講座「右往左往 秋田弁講座」

講師は詩人、エッセイストのあゆかわのぼるさん。

日時▶9月9日(水)14:00~16:00
会場▶飯島地区コミュニティセンター 問▶飯島塾事務局の野中さん☎090-5842-2000

◆日本語教室ニジマス

対象▶日本語を母語としない外国のかた **日時**▶毎週水曜、10:00~11:30 **会場**▶中央市民SC(市役所3階) **教材費など**▶月1,500円 **申込**▶同教室の添野さん

☎090-2845-9912



表紙のはなし

LEDライトが整然と光る竿燈屋台。まつりを盛り上げる演出は、時代とともに移り変わります。竿燈まつりは、元々真夏の病魔や邪気を払う行事に由来しているといわれています。いま流行りの病魔が一目散に逃げ出して、来年、無事開催されることを祈りたいですね。



たいまつ祭

10月18日(日)まで開催中
 くちまのこをかく
 没後50年
 版画家 勝平得之展
 関連講座
 会場 赤れんが郷土館



<秋田十二景> 旭川暮色

とくし
**勝平得之の
 風俗と民俗の狭間に**
 ~得之の民俗観を探って~

受講無料
 定員20人(抽選)

日時 **9月19日(土)14:00~15:30**

講師 県民俗芸能協会 齊藤壽胤(じもといん)会長

勝平版画の原点を探る
 ~旧秋田十二景をひもとく~

受講無料
 定員20人(抽選)

日時 **9月27日(日)14:00~15:30**

講師 赤れんが郷土館学芸員

申し込み はがきに、上記いずれかの講座名、住所、氏名、性別、年齢、電話番号を書いて、9月3日(木)(必着)までに下記宛先へ

秋田市のものづくりを体験
楽しくつくる工芸品

日時 **9月26日(土)9:30~12:30**

会場 **アトリエももさだ実習室(新屋)**

〈作品例〉
 布目象嵌

秋田の工芸品を、市内で活躍中の工芸作家と一緒に楽しく作ってみませんか。

コース ◆染色…ステンシルと筒描きで染めよう
 ◆布目象嵌…ペンダントトップを作ろう

対象 高校生以上のかた

教材費 2,000円 定員(抽選) 各8人

申し込み はがきに、希望コース名、住所、氏名、性別、年齢、電話番号を書いて、8月22日(土)から29日(土)(必着)までに下記宛先へ

講座の宛先→〒010-0921 大町三丁目3-21 赤れんが郷土館 (受講決定・落選は、はがきでお知らせします)

*新型コロナウイルスの影響により、中止または変更になる場合があります。