

ちょうどいいから 住みやすい! ~市民と広げるまちへの誇りと愛着~



秋田市夏まつり雄物川花火大会(8月11日撮影)

あきた 広報

穂積市長が、国に7月の大雨被害に関する緊急要望書を提出しました 2針に関連記事



要望書を菅前内閣総理大臣に手渡す穂積市長

- 2 7月の豪雨災害支援情報
- 4 「生きる」に導くために
- 5 認知症について考えてみませんか
- 6 上下水道の広場
- 8 市役所からのお知らせ
- 12 育児／情報チャンネルa

みんなで ごみ減量 <small>環境都市推進課 ☎(888)5706</small>	令和5年7月の1人1日当たりの家庭系ごみ 排出量(資源化物・水銀含有ごみを除く)= 532 グラム	令和7年度 (2025) までの 減量目標 480グラム
▶令和5年4月～7月の排出量累計から算出		



秋田市ホームページ

7月の豪雨災害支援情報

* 今月の市長コラムはお休みします。

災害見舞金について(秋田県・秋田市)

申請不要

秋田県と秋田市では、豪雨災害で床上浸水などの被害に遭われた世帯に、お見舞金を給付します。市職員が行った被害状況調査結果で、被害が確認できた世帯に受給手続きに必要な通知文書をお送りしていますので、同封する書類に口座情報などを記入し、返信用封筒でご返送ください。

後日指定の口座へお見舞い金を振り込みます。 * 床下浸水は対象となりません。

給付額	秋田県	自己所有で現にお住まいの家屋…全壊・流失▶60万円、半壊・床上浸水▶20万円 現にお住まいの借家(アパートなど)…全壊・流失▶20万円、半壊・床上浸水▶6万円
	秋田市	全壊・流失▶10万円、半壊・床上浸水▶5万円
問い合わせ	秋田県▶県総合防災課☎(860)4504・FAX(824)1190 秋田市▶福祉総務課地域福祉推進室☎(888)5661・FAX(888)5658	

秋田市大雨被害健康相談センターを開設しました



- ◆ 病院からもらっているお薬の服用は続けていますか？
- ◆ 最近涙もろくなったり、眠れなくなったり、体のだるさなどで何もできなくなることはありませんか？ 体やこころのことなど、お気軽にご相談ください

相談電話番号 ☎(883)1178(保健予防課内) 平日8:30~17:15



市政トップピククス

穂積市長が、7月の豪雨災害における本市の被害状況などについて、国に対し直接説明し、要望書を提出しました。

おもな要望先

内閣府、農林水産省、総務省、国土交通省、環境省、厚生労働省、経済産業省、菅前内閣総理大臣

ご登録ください

秋田市災害ボランティアセンター (市社会福祉協議会内)

ボランティアを依頼したい

家具の運搬、窓拭き、清掃、庭などの後片付けなど。
☎(862)7445(9:00~17:00)
FAX(863)6068

ボランティアに参加したい

随時募集しています。ホームページから登録するか、お問い合わせください。
<https://www.akita-city-shakyo.jp/publics/index/279>
☎(862)9774・(862)7445
FAX(863)6068



支援制度一覧

住宅修繕の支援について

申請が必要

住宅修繕支援(市住宅リフォーム支援事業)

- 対象** 居住する被災した住宅の復旧工事をするかた
- 対象工事** 税込み20万円以上の工事
- 補助額** 対象工事の10%(上限5万円)

問い合わせ▶住宅整備課☎(888)5770

* 県の住宅リフォーム推進事業(災害復旧)も活用できます。詳しくは県地域振興局建築課☎(860)3491へ。

住宅の応急修理制度

- 対象** 住宅が準半壊以上の被害を受け、自らの資力では修理することが困難であるかた
- 対象工事** 居室・台所・トイレなど日常生活に必要な最小限度の部分の応急処置

申請場所▶都市総務課(市役所4階)

* 修理費用を業者に支払い済みの場合は利用できませんのでご注意ください。補助額や申請方法など詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ▶都市総務課☎(888)5772

賃貸型応急住宅の提供

- 対象** 原則自宅が全壊し、居住する住宅がないかた
- 市が民間賃貸住宅を借り上げて、一時的に提供する制度です。申請方法など詳しくは同制度の相談窓口までお問い合わせください。

問い合わせ▶賃貸型応急住宅制度相談窓口☎(888)5773

減免などについて

申請が必要

詳しくは各担当課へお問い合わせください。

◆市・県民税の軽減

災害で被害を受けた住宅や家財などの除去費用などは、令和6年度市・県民税の「雑損控除」の対象となる場合があります。

問▶市民税課(888)5476

◆固定資産税の減免

問▶資産税課(888)5479

◆国民健康保険税の減免

問▶国保年金課(888)5632

◆国民健康保険一部負担金の免除など

医療機関窓口で支払う自己負担分を免除(入院のみ)または徴収猶予します。

問▶国保年金課(888)5630

◆国民年金保険料の免除

問▶国保年金課(888)5633

◆一般廃棄物処理手数料の減免

減免の対象外となる場合もありますので必ず事前にご相談ください。

問▶総合環境センター(839)4816

◆上下水道料金などの減免

問▶上下水道局お客様センター(823)8431

NHK放送受信料の免除

申請が必要

- 対象** 半壊、床上浸水以上の被害を受けた建物の放送受信契約

免除期間 7月～8月の放送受信契約

「放送受信料免除申請書」と「罹災証明書の写し」を下記まで郵送してください

〒010-8501 東通仲町4-2
NHK秋田放送局経営管理企画センター

* 詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ▶NHK秋田放送局経営管理企画センター☎(825)8171

日本カーシェアリング協会

車の無料貸し出し支援

予約が必要

- 12月20日までの…
- ▶軽・普通乗用車=最長14日間
 - ▶軽トラック=最長3日間
- * 被災・罹災証明申請書の控えなど、被災の証明が必要です。無い場合はお問い合わせください。

場所 遊学舎(上北手荒巻堺切24-2)
9:30～17:00

申し込み 電話か右記コードからお申し込みください

☎050-5482-3677(9:00～16:00)



車無料貸し出し



「生きる」に 導くために

秋田市の自殺率(人口10万人に対する自殺者数)は、平成18年をピークに減少傾向が続いていますが、まだまだ多くのかたが自ら命を絶っている状況にあります。

自殺は、さまざまな要因が絡み合っており、決して個人の問題のみとして捉えられないものはありません。周囲の環境や関わり方、社会全体が変わっていくことで、個人の抱える複雑かつ深刻な課題の解決につながり、尊い命を守ることが出来ます。

◎「秋田市の自殺未遂者と家族を支援するための方法」を 作成しました

「秋田市自殺未遂者対策検討部会」で話し合われた内容を基に、自殺未遂者支援体制マニュアルを作成しました。自殺未遂者への対応の仕方や必要な支援機関へのつなぎ方などについて掲載しているほか、自殺のサインや自殺に関する豆知識なども掲載しています。市民サービスセンター、コミュニティセンター、市立図書館、市保健所健康管理課などに設置しておりますので、ぜひご覧ください。



◎あなたも誰かの「ゲートキーパー」

「ゲートキーパー」とは、身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることが出来る人のことです。あなたの大切な人のかけがえのない命を守るために、いつもと様子が違うと感じる人がいたら、まずは声をかけてみることから始めてみましょう。

◎いころの荷物を下ろせば また歩き出せる

「ひとりでも悩まず相談しましょう」
どのような不安もつらさも苦しみも一人で抱えていては重くなるばかりです。また、一人で考えたり悩んだりしていると、物事に対する見方が狭くなってしまう。身近な人にあなたのお気持ちを話してみよう。こころが軽くなる感覚を実感してください。会場はいずれも市保健所(八橋)。ご希望のかたは、健康管理課へお申し込みください。

◆精神科医による精神保健福祉相談

原則通院していないかたが対象です。ご本人やご家族、関係者などの相談に応じます。定員各日2人。
日時▶毎月第1・第3木曜、午後1時30分～4時

◆臨床心理士によるこころのケア相談

心の問題を抱えているご本人が、ご自身で問題解決できるようにサポートします。定員各日3人。
日時▶毎週水曜、午後1時15分～5時

◆保健師などによるこころの相談

電話または来所でご相談いただけます。来所相談は事前にお申し込みください。
日時▶平日午前8時30分～午後5時

9月に実施される相談の窓口など



◆KHJ秋田ばっけの会(直接会場にどうぞ)

対象▶ひきこもりのかたとご家族 日時▶①9月10日(日)・②16日(土)、午後1時30分～3時30分(16日はひきこもりのかたのみ) 会場▶中央市民SC(市役所3階、①は洋室2・3、②は洋室4)
問▶同会事務局☎090-9539-2365

◆精神障がい者家族相談(直接会場にどうぞ)

日時▶9月15日(金)午前10時～午後3時 会場▶市老人福祉センター2階(八橋)
問▶NPO法人秋田けやき会☎(867)1650

◆死別の苦しみ・悲しみを語る集い「遺族の集い」

愛するご家族や大切なかたを亡くされたかたたちが集い、心の痛みを語り合つて。日時▶9月16日(土)午後1時～3時。個人ケア(要予約)は午後1時～1時40分 会場▶県社会福祉会館(旭北) 参加費▶300円
申込▶遺族の集いコスモスの会・クレマチスの会☎090-3207-8706

◆秋田つなぎ隊相談会

生活や家庭の問題、人間関係、メンタルヘルスほか専門スタッフが相談に応じます。日時▶9月18日(月)午後1時30分～5時 会場▶にぎわい交流館4階
先着▶6人 申込▶9月4日(月)からNPO法人セーフティネット秋田つなぎ隊☎090-6620-8800

◆傾聴サロン

お話をする機会の少ないかたの話しに親身に耳を傾けます(要予約)。日時▶9月20日(水)、①午前10時10分～、②午後0時10分 会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) 申込▶傾聴ボランティア秋田・ダンボの会☎(862)08309



市では、「老人の日」(9月15日)がある9月を「老人保健福祉月間」と定めています。

一人ひとりが高齢者を敬うとともに高齢社会に関心と理解を深め、誰もが生きがいを持ち、健康で安心して生活できる明るく豊かな長寿社会をめざしましょう。

老人保健福祉月間の最優秀賞標語決定!

令和5年度「老人保健福祉月間標語」最優秀賞

祖父祖母の輝くその目にぼくの顔

小学生を対象に募集した作品の中から、伊藤 譲さん(御所野小6年)の右の標語が最優秀作品に選ばれました。おめでとうございます。

また、次のみなさんが入選されました。表彰式の様子は、広報あきた次号で紹介します。

【優秀作品受賞者】

- 佐々木 漣さん(寺内小6年)
- 千葉煌太さん(土崎南小4年)
- 野口巨琉さん(広面小6年)
- 三浦陽莉さん(中通小5年)

問い合わせ▶長寿福祉課…認知症について☎(888)5668、標語について☎(888)5666

安心して暮らせるまちをめざして～認知症について考えてみませんか～

9月は認知症を知る「世界アルツハイマー月間」

認知症は、早期発見、早期治療につながることで、症状の進行を穏やかにしたり、家族の負担を減らすことができます。認知症のかたが住み慣れた場所ですら自分らしく暮らし続けることができるように、周りの人が正しい知識を持ち、優しい気持ちで接することが大切です。市の取り組みについては、市ホームページもご覧ください。広報ID番号 1004864

高齢者の見守りにご協力いただける企業を募集しています

日々の業務の中で、ちょっとした見守りや声かけなどでご協力いただける企業を募集しています。

市と協定を締結した協力企業に見守りステッカーを進呈!



認知症のご相談は地域包括支援センターへ

認知症の進行状況に合わせた支援、医療・介護サービスなどの情報提供を行っています。また、関連機関と連携するため、認知症により行方不明になるおそれがあるかたの情報の登録なども行っています。

お住まいの地区のセンターがご不明の場合は、長寿福祉課へお問い合わせください。

認知症に関する図書を展示中!

月間に合わせて、認知症や介護に関する書籍などの特設コーナーを、9月中、市立図書館に設置しています。ぜひご利用ください。



写真は昨年の展示の様子

受講無料

認知症サポーター養成講座 & ステップアップ講座

認知症を正しく理解し、認知症のかたやその家族を応援する「認知症サポーター」になりませんか。養成講座受講後は認知症サポーターの証である「オレンジリング」を差し上げます。



また、すでに養成講座を受講したかたを対象に、ステップアップ講座も開催します。認知症のかたやその家族のために、何か活動してみたいと思っておられるかたにおすすめです。申し込みは、9月4日(月)から左記の各地域包括支援センターへ。

会場別日程

養 II 養成講座

ス II ステップアップ講座

◆市老人福祉センター(八橋)が会場 定員20人

養 10月3日(火) 時間 午後2時～3時30分
ス 11月2日(木)

◆東地区「コミュニティセンター」が会場 定員30人

養 9月25日(月) 時間 午前10時～11時30分
ス 10月23日(日)

◆西部市民サービスセンターが会場 定員15人

養 9月21日(木) 時間 午前10時～11時30分
ス 10月5日(木)

◆南部市民サービスセンターが会場 定員30人

養 9月12日(火) 時間 午後1時30分～3時
ス 10月24日(火)

◆飯島地区「コミュニティセンター」が会場 定員20人

養 9月22日(金) 時間 午後1時30分～3時30分
ス 10月20日(金)

申し込み▶飯島地域包括☎(055)52020

9月10日は下水道の日

上下水道の広場



私たちが使う水も、使った水も、循環しています！

下水道の役割

私たちの毎日の暮らしに欠かすことのできない水は、自然界をぐるっと回っています。これを「水循環」といいます。

川などの水を安心して、いつでも飲める水としてみなさんにお届けするのが「水道」の役割で、「下水道」には次の役割があります。

- ◆美しい自然のために…使った水をきれいに川などへ戻します
- ◆快適な生活のために…水洗トイレが使えるなど、清潔で快適な生活環境になります
- ◆清潔で住みよいまちのために…川や道路の側溝がきれいになり、嫌な臭いもなくなります
- ◆安全なまちのために…大雨でも素早く雨水を川まで流し、浸水を防ぎます



上下水道局
マスコットキャラクター
「カンちゃん」

上下水道の広場では、みなさまからのご意見、ご質問などをお待ちしています。

〒010-0945 川尻みよし町14-8

上下水道局総務課経営企画係

☎(823)8434

FAX(824)7414

Eメール to-wtwn@city.akita.jp

◆広報ID番号 1000106

◆「広報ID番号」は、市ホームページ画面の上のページ検索の際に入力してください

「水に関するポスター・絵画」

「カンちゃんぬりえ」の作品展示

たくさんのご応募ありがとうございました。作品は9月6日(水)から18日(月)まで、市役所1階市民ホールに展示します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◆広報ID番号 1038955
1038956

問い合わせ▶上下水道局総務課

☎(823)8434



昨年の展示の様子

■内水浸水想定区域図を作成しました

中通、南通、榎山、千秋地区の「内水浸水想定区域図」を作成しました。この地図は、大雨が降った際に、河川が溢れなくても浸水が想定される区域を示したものです。

これまでに仁井田、御野場、大住、牛島地区を作成しており、今後、対象範囲を拡大していく予定です。

リーフレットを各市民SC、市役所、上下水道局(川尻)などで配布しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。◆広報ID番号 1034477

問い合わせ☎下水道整備課☎(864)1455



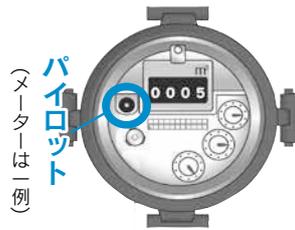
リーフレット表紙

■宅地内の漏水点検は定期的

宅地内で漏水が発生すると、漏水した水量分の水道料金・下水道使用料は、原則、お客さまの負担になります。定期的に漏水点検を行いましょう。

漏水の確認方法

- ① 屋内と屋外のすべてのじゃ口を閉める
- ② 水道メーターのパイロット(左のイラストの丸)部分の回転を確認する



パイロット
(メーターは一例)

じゃ口を閉めてもパイロットが回転している場合は、漏水の可能性がります。回転していても、「最近、水道料金が増えた」など不安を感じたときは、お問い合わせ☎(823)8431

■水道料金などの適格請求書等保存方式(インボイス制度)への対応

10月1日(日)からインボイス制度が開始されることに伴い、水道料金などの請求について、検針の際に配布する「水道使用量・料金等のお知らせ」(検針票)に①税率、②税額、③事業者登録番号を記載し、適格請求書として発行します。これにより様式を一部変更しますが、料金算定に変更はありません。

問い合わせ☎お客様センター☎(823)8431

水道使用量・料金等のお知らせ	
水道をご利用いただきありがとうございます。	
お客さま番号	1234567-000
給水装置場所	秋田市川尻みよし町14-8
水乃 環太郎 様	
5年10月分 使用期間 5年 8月 7日 ~ 5年10月 7日	口径 13mm
今回指針	173m ³
前回指針	123m ³
推定水量(累計)	0m ³
メータ交換までの水量	0m ³
使用水量	50m ³
前年同期使用水量は 40m ³ です。	
秋田市上下水道局 ☎780002000909	
今回請求予定額	
内 訳	内消費税等相当額
水道料金	7,810 円
下水道使用料	8,216 円
合計金額 (10%)	16,026 円
	1,457 円
【口座振替予定】	

■水洗トイレで快適な生活を

上下水道局では、公共下水道へ早期に接続していただけるよう、一般住宅・貸家などに融資あっせん・助成金制度を設けています。公共下水道などが使えるようになったら、制度を利用して速やかに水洗化工事を行い、衛生的で快適な生活を送りましょう。

*どちらの制度も雑排水のみを公共下水道などへ接続されるかたも対象となります。
問い合わせ☎給排水課☎(823)8432

◆融資あっせん制度

- ①くみ取り便所を水洗トイレに改造するとき
 - 【融資限度額】 70万円
 - 【償還方法】 70回以内
 - ②浄化槽から下水道へ切り替えるとき
 - 【融資限度額】 30万円
 - 【償還方法】 30回以内
- *貸家などでくみ取り便所が複数の場合、1槽あたり①は60万円、②は25万円(いずれも上限5槽まで)
*利子は上下水道局が負担します。

◆助成金制度

融資あっせん制度を利用しないかたが対象です。
☎下水道供用開始の日から…



- *くみ取り便所・浄化槽の数により、①は上限20万円、②は上限10万円です。
- *県と市が行っている住宅のリフォーム工事などの支援事業と合わせて利用できる場合がありますのでご相談ください。

●文中の「SC」はサービスセンターの略

◆9月15日(金)午後7時から18日(月)まで、システム調整のため各種証明書のコンビニ交付を休止します

●問い合わせ
市民課 ☎(888)5626

◆保守点検のため次の市民SCが臨時休館します。ご了承ください。詳しくは、各施設へお問い合わせください

・南部市民SC別館 ☎9月16日(土)
問 ☎(838)1212

・南部市民SC ☎9月23日(土)
問 ☎(838)1212

・北部市民SC ☎9月16日(土)
問 ☎(845)2261

・西部市民SC ☎9月18日(月)
問 ☎(888)8080

◆10月7日(土)から9日(月)まで、河辺市民SCは大規模改修工事に伴う仮設庁舎への引越し作業のため、届出受付や問い合わせなどの対応ができません

市役所、西部・北部・雄和市民SCでの手続きをお願いします。

●問い合わせ
河辺市民SC ☎(882)5131

国保の新しい被保険者証をお送りします

現在お持ちの国民健康保険被保険者証は、10月1日に一斉更新しま

す。新しい保険証は世帯主宛に9月下旬に簡易書留でお送りします。保険証が届いた際、記載内容に誤りがないかご確認ください。

新しい保険証は、医療機関を受診する際に窓口で提示してください。70歳以上のかたは、すでにお持ちの「国民健康保険高齢受給者証」も一緒に提示してください。

*短期被保険者証、被保険者資格証明書をお持ちの世帯には、後日、更新のお知らせをお送りします。

●問い合わせ
国保年金課 ☎(888)5633

6次産業化農産加工技術講座研修(漬物製造販売)

受講決定は9月末ごろに郵送でお知らせします。

講習テーマ・日時(全6回)

①漬物製造に関する農産加工の基礎知識：10月30日(月)午後1時30分～4時30分

②反復実習：11月、午後1時30分～4時30分

③反復実習：12月、午後1時30分～4時30分

④売れるPOPの作り方：1月16日(火)午後1時30分～4時

⑤農産加工実習：2月上旬、午後1時～5時

⑥食品表示、栄養成分表示の計算方

法：2月下旬、午後1時30分～4時
*②⑤は実習を含むため材料費負担あり、①⑥は講座。
会場 園芸振興センター(仁井田) 定員 5人(選考)

申し込み Eメール、FAX、郵送のいずれかで、住所、氏名、生年月日、職業、電話番号、メールアドレス、現在栽培している作物、現在製造している加工品を9月14日(木) (必着)までにお知らせください。

Eメール ro-agnm@city.akita.lg.jp
FAX (888)5723
TEL 010-8560

秋田市役所産業企画課

●問い合わせ
産業企画課 ☎(888)5725

**令和6年度の
新規就農研修生2次募集**

園芸作物(野菜・花き)の農業経営をめざすかたを対象に新規就農研修を行います。研修期間中、奨励金などの受給が可能です。受講無料ですがテキスト代、傷害保険料などは自己負担。研修内容など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



◆広報ID番号 1007071

応募資格 すべてを満たすかた

①就農予定時の年齢が、原則50歳未満

②野菜・花きの経営を志し、研修終了後1年以内に、市内で独立自営就農、親元就農または雇用就農が確実に見込まれるかた

③普通自動車運転免許を取得または研修開始時までに取得見込みのかた

研修期間 来年4月から2年間

研修会場 園芸振興センター(仁井田)など 定員 10人

選考方法 書類審査、面接試験

申し込み 締め切りは10月31日(火) (必着)。応募書類は、園芸振興センターで配布しています(市ホームページからもダウンロード可)

●問い合わせ 園芸振興センター ☎(838)0278

「秋田駅ぽろーど水曜市」を開催します!

秋田市・男鹿市・潟上市の旬の地場産品や、加工食品などの特産品を販売します。ぜひお越しください。



日時 9月6日(水) から10月18日(水)までの毎週水曜、午前9時30分～午後3時30分

会場 秋田駅ぽろーど西口側

●問い合わせ
産業企画課 ☎(888)5724

市有地を売却します



御所野元町六丁目

市有地を一般競争入札により売却します。入札の申込方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。◆広報ID番号 1016422



河辺三内字野崎

土地の所在 / 面積 / 最低入札価格
①御所野元町六丁目17番 11 / 228.43㎡ / 808万7千円
②河辺三内字野崎35番21 / 1千300.19㎡ / 793万2千円

入札日時▶10月6日(金)午前10時～(受け付けは9時～9時50分)

入札会場▶市役所6階会議室6-A
入札保証金▶入札額の100分の5以上
●問い合わせ▶ 財産管理活用課
☎(888)5439

資格取得や企業の職場環境整備などに補助

●問い合わせ▶ 企業立地雇用課
☎(888)5734

* 予算額に達した場合は終了となります。

◆秋田市就職氷河期世代資格取得助成事業補助金

就職氷河期世代の就職やキャリア

アップを支援するため、公的資格などの取得費用を補助します。次の①②を満たす市税の滞納のないかたが対象です。

①市内に住所を有する就職氷河期世代(令和5年4月1日時点で概ね大卒で41～52歳、高卒で37～48歳)のかた

②非正規雇用者またはハローワークに登録して求職活動中のかた(正規雇用者として在職中のかたは除く)

補助率▶対象経費の10分の10
補助額▶上限30万円
申請期限▶3月14日(木)

対象資格・経費などは下のコードからご覧ください。



就職氷河期世代補助金

◆秋田市障がい者雇用拡大支援事業補助金

法定雇用率(23%)を達成し、障がい者が働きやすい職場づくりに取り組む企業に対して、環境整備費用の一部を補助します。

詳しくは下のコードからご覧ください。



障がい者雇用拡大補助金

対象工事など▶
①業務スペース、トイレ、休憩室などの増改築など
②職員駐車場、構内通路などの改修整備

③業務やコミュニケーションなどに必要な機器の購入および改造

補助率▶中小企業など▶補助対象経費の2分の1以内 / 大企業など▶補助対象経費の3分の1以内
補助額▶上限200万円
申請期限▶1月31日(水)
* 2月29日(木)までに実績報告ができるものに限ります

◆秋田市なでしこ環境整備補助金

「秋田市元気な子どもたちづくり企業」に認定されている企業を対象に、女性が働きやすい環境整備費用の一部を補助します。詳しくは下のコードからご覧ください。



なでしこ補助金

*「秋田市元気な子どもたちづくり企業」について、詳しくはホームページをご覧ください。

◆広報ID番号 1007127

対象工事など▶子育てスペース、女性専用トイレ・更衣室・休憩室の整備および付属備品の購入(付属備品のみ購入は対象外)

補助率▶対象経費の2分の1
補助額▶上限200万円
申請期限▶1月31日(水)
* 2月24日(土)までに実績報告ができるものに限ります。

児童生徒作品展覧会を開催します

秋田市内小・中学校児童生徒の作品の中から、理科、社会科、書

写、図画工作科、美術科、小学校家庭科、中学校技術・家庭科、作曲、生活科の各部門で選ばれた優れた作品を一堂に展示します。ぜひお越しください。

日時▶9月2日(土)・3日(日)、午前9時～午後5時(3日は午後3時まで)

会場▶文化創造館2階

●問い合わせ▶

学校教育課☎(888)5808

介護支援ボランティアの登録講習会

介護保険施設などでボランティア活動をして、集めたスタンプをポイントに換えると、年間最大

5千円の交付金を受けられる制度です。講習会受講が必須です(受講は1日のみ)。

対象▶65歳以上で要介護認定を受けていないかた

講習会の日時▶9月13日(水)、10月12日(木)、11月17日(金)、午後2時～3時30分

会場▶市老人福祉センター3階(八橋)

保険料▶230円

●問い合わせ▶ 秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

* 8・9月の催しは、中止変更になる場合があります。



たくさんのご支援 ありがとうございます

7月に発生した豪雨災害の復旧・復興に役立ててほしいと寄付・寄贈をいただきました。このほかにも全国のみなさまから多くのご支援をいただいております。ありがとうございます。



7月24日の受納式。穂積市長の右が、(株)秋田銀行の新谷明弘取締役頭取

● 問い合わせ 防災安全対策課
☎(888)5434
(株)秋田銀行から、30万円を寄付していただきました。



8月2日の受納式。穂積市長の右が、秋田ロータリークラブの松浦隆一会長、左端が岡本啓一元会長、右端が石郷岡 誠幹事

● 問い合わせ 防災安全対策課
☎(888)5434
秋田ロータリークラブから、100万円を寄付していただきました。



8月4日の受納式。穂積市長の右が、(株)ジェイエアの本田俊介代表取締役社長、左が日本航空(株)東北支社の佐野寛人社長

● 問い合わせ 観光振興課
☎(888)5602
日本航空(株)と(株)ジェイエアから、災害ボランティアにスポーツドリンク120本を寄贈していただきました。



穂積市長の右が、秋田中央郵便局の遠藤隆孝局長、左が五城目郵便局の千田博幸局長、左端が納谷観光文化スポーツ部長

● 問い合わせ 観光振興課 ☎(888)5602
7月31日、日本郵便(株)秋田中央郵便局から、竿燈まつりをデザインに取り入れたオリジナルフレーム切手「秋田竿燈まつり2023」を寄贈していただきました。



オリジナルフレーム切手
「秋田竿燈まつり2023」
をいただきました

市立病院の健康教室



会場は市立病院5階講堂。①②は直接会場へお越しください。③は申し込みが必要。受講無料です。

①糖尿病教室

糖尿病の患者さんやそのご家族を対象に、理学療法士、臨床検査技師、看護師が運動療法や検査などのお話をします。日時▼9月12日(火)午後1時30分～3時

● 問い合わせ

医事課 ☎(823)4171

②がんサポーター教室「化学療法における頭皮ケア・ウィッグ・お化粧のお話」

化学療法の副作用で起こる症状などについて学びます。日時▼9月21日(木)午後1時30分～2時30分

● 問い合わせ

医事課 ☎(823)4171

③認知症カフェ「笑顔カフェ」

公認心理師による「回想法」を行います。かけがえのない思い出や体験をみんなで語り合います。日時▼9月28日(木)午後2時～3時 先着▼30人 申し込み▼認知症疾患医療センター ☎(866)7123

*10・11月の催しは、中止・変更になる場合があります。

9月20日(水)から令和5年秋開始接種が始まります

オミクロン株派生型に対応した新しいワクチンによる接種を実施します。

対象▶1・2回目(生後6か月～4歳のお子さんは、合計3回)接種を完了したすべてのかた
接種券▶未使用の接種券があるかたには新たに接種券を送付しません。お持ちの接種券をそのままお使いください。お持ちでないかたには、重症化リスクの高いかたを優先的に原則前回の接種日が早い順番にお送りします

接種会場▶市内医療機関、西武秋田店3階

◆実施日などはコールセンター、専用ウェブサイトでご確認ください

◆9月19日(火)からワクチン予約サポートセンターを開設します

*詳しくは広報あきた9月15日号と同時配布されるパンフレットをご確認ください。

▶5歳以上のかたの1・2回目、生後6か月～4歳のお子さんの1～3回目のワクチン接種についても引き続き実施しています。詳しくは専用ウェブサイトをご確認ください

▶15歳以下のかたの接種には、原則保護者の同意と立ち会いが必要です。また、予診票には必ず保護者の署名をお願いします

▶秋田市外から転入されたかたは、接種券の発行申請が必要です…コールセンターまたは専用ウェブサイトから申請をお願いします

▶新型コロナウイルスに感染したことがあるかたもワクチン接種が可能です

▶ワクチン接種は、強制ではなく、本人の意思に基づき受けていただくものです。周りのかたなどに接種を強制したり、接種を受けていない人に差別的な扱いをすることがないようにお願いします

ワクチン接種専用ウェブサイト
<https://acity-va.com>



ワクチン専用ウェブ

秋田市新型コロナウイルス
ワクチン接種コールセンター

☎0120-73-8970 (平日9:00～18:00)

▶聴覚に障がいのあるかたや、電話での問い合わせが難しいかたはFAXでも受け付けています。

健康管理課FAX(883)1158

市役所からのお知らせ



*移転先はJA秋田なまはげ直売センター「いぶきの里」の隣です。

上北地区コミュニティセンターがリニューアルオープン!

移転・新築工事を行っていた上北手地区コミュニティセンターが、10月10日(火)にオープンします。

利用申し込みは、9月11日(月)から同コミュニティセンターで受け付けます。

☎(839)2522(10月9日(月)までは土・日、祝日を除く午前9時から午後5時まで)。

●問い合わせ生活総務課
☎(888)5625

マイナンバーカードの
手続きをお忘れなく

◆申請したマイナンバーカードの受け取りはお済みですか?



・受取期限を過ぎてしまった
・交付通知書をなくしてしまった
・申請したけど交付通知書が来ないなどで、カードを受け取っていないかたは市民課へお問い合わせください。
▼9月30日(土)午前8時30分から午後4時30分まで、市役所1階市民

課にマイナンバーカードの交付窓口を臨時開設します

受け取り場所が市民課以外で、9月30日に受け取りを希望するかたは9月26日(火)までにご連絡ください。

●問い合わせ
市民課☎(888)5717

◆マイナポイント申請は9月末まで

令和5年2月28日までにマイナンバーカードの作成申し込みを行ったかたのマイナポイントの申請期限は9月末です。

▼マイナポイントの手続支援窓口
会場▶市役所1階市民の座
日時▶平日のほか第2・第4土曜と

翌日曜、9月30日(土)、午前9時～午後5時(土日は午後4時30分まで)

マイナンバーカードとその暗証番号、マイナポイントに対応する電子マネー、公金受取口座登録用の本人名義の通帳をお持ちください。

マイナンバーカードの有効期限が切れている場合は、2日前までに更新手続(電子証明書の発行)を行ってからお越しください。

●問い合わせ

▼マイナンバーカードやマイナポイントについて☎国のコールセンター☎0120-95-0178
▼市の支援窓口について
▶情報統計課☎(888)5485

親子で遊ぼう！

【※】印=各市民SC内の施設が会場です。申込時にご確認ください

申=要申込の催しで、申込開始日です

会場	催し(お子さんの対象)	内容 / 定員	日時
子ども未来センター ☎(887)5340	おはなし会(就学前)	絵本の読み聞かせ	9/12(火)10:30~11:00
	よちよち広場 (7か月~1歳6か月)※	運動会ごっこ/先着30組	9/21(木)10:30~11:00 申 9/13(水)10:00~
	びよびよ広場 (2~6か月)	パパ向けベビーマッサージ /先着12組(年度内1回)	9/30(土)10:30~11:30 申 9/22(金)10:00~
東部子育て交流ひろば☎(853)1082	ぱるぱるルーム(就学前)※	親子でフラダンス♪/先着12組	9/12(火)10:30~10:50 申 9/ 4(月) 9:00~
西部子育て交流ひろば☎(826)9007	いちご・バナナの一む(就学前)	交通安全のお話と手遊びなど	9/20(水)10:30~10:50
南部子育て交流ひろば ☎(838)1216	おはなしタイム(就学前)	絵本などの読み聞かせ	9/12(火)10:00~11:00
	ほかほかの一む(就学前)※	わらべうたで親子ふれあい遊び	9/13(水)10:30~11:00 申 9/ 5(火) 9:00~
北部子育て交流ひろば ☎(893)5985	つくってポン!!(就学前)	びよびよんうさぎ作り/当日先着7組	9/ 7(木)10:30~10:50
	はかってみようday(就学前)	身体測定/当日先着20組	9/13(水)10:30~11:00
河辺子育て交流ひろば ☎(882)5146	はっぴいる一む(就学前)	映画館ごっこ/当日先着10組	9/12(火)10:30~11:00
	まるさんかくしかく(1歳未満)	初めての足形アート/先着8組	9/14(木)10:00~11:00 申 9/ 7(木)10:00~
雄和子育て交流ひろば ☎(886)5530	ぐんぐん~身体測定~(就学前)	成長記録カードもあるよ/当日先着10組	9/13(水) 9:30~11:30
	おもちゃのチャチャチャ工作(就学前)	お米粘土であそぼう/先着5組	9/26(火)10:30~10:50 申 9/ 4(月) 9:00~
フォンテ文庫 ☎(893)6167	おはなし会(2~6歳)	大きな絵本や紙芝居など	9/ 9(土)11:30~12:00
	パンダのえほん修理屋さん(どなたでも)	破損した絵本の修理	9/16(土)10:30~12:00
	作ってあそぼう工作会(2歳~小2)	工作「フレフレバングル」作り	9/16(土)11:30~12:00



子ども未来センター

こちらから
←アクセスを



ご家庭のかたを対象に、育児や保育所入所などの相談に応じます。

★会場と日時…時間は10:00~12:00

中央子育て交流ひろば▶9月12日(火)

雄和子育て交流ひろば▶9月12日(火)

北部子育て交流ひろば▶9月13日(水)

問▶子ども未来センター☎(887)5340

子育て支援者研修会

子どもの発達に合った絵本の選び方や読み聞かせのコツを学びます。

対象▶主任児童委員、親子のつどい代表者、子育て支援団体代表者、ファミリーサポートセンター協力会員など 日時▶9月26日(火)10:00~12:00 会場▶アルヴェ4階洋室C 定員▶20人 申込▶子ども未来センター☎(887)5340

麻疹風しんの予防接種はお早めに

麻疹は、感染力が強く飛沫や接触だけでなく空気感染もあります。また、風しんは飛沫感染によって起こります。これらに感染しないように次の対象に該当するお子さんは、早めに予防接種を受けましょう。接種方法など詳しくは市ホームページをご覧ください。

ください。◆広報ID番号 1005579

対象▶1歳~2歳未満、5歳~7歳未満(小学校入学1年前から入学まで)

問▶健康管理課☎(883)1179

らくたの家事・育児支援セミナー

整理収納アドバイザーの柳瀬わかかなさんと、時短家事コーディネーターの藤田ゆうみんさんによるユニット「ずぼらたん」によるセミナー。申込方法など詳しくは右記コードからホームページをご覧ください。

日時▶9月10日(日)10:30~11:30

会場▶アルヴェ4階洋室C 先着▶30組(託児あり) 問▶県次世代・女性活躍支援課☎(860)1553



らくたの家事

♪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です。

★さくらっこクラブ(就園前)

9月8日(金)、10月13日(金)、10:00~12:00、桜児童センターで。

問▶◎畠山さん☎090-4876-4932



★ほっと広場(0~5歳)

9月11日(月)・25日(月)、10月16日(月)、10:00~11:30、広面児童館で。保険料1家族各50円。

問▶代表の堀江さん☎(837)0584

★チャイルド中通(就学前)

9月12日(火)・19日(火)・26日(火)、10月3日(火)・10日(火)・17日(火)、10:00~11:30、中通児童館で。

問▶◎新堀さん☎090-2973-3751

★子育てサロンわくわく(就園前)

9月19日(火)10:00~11:30、土崎南児童センターで。

問▶◎田中さん☎080-5554-4053

★おおすみキッズ(就園前)

9月21日(木)、10月19日(木)、10:00~12:00、大住児童館で。

問▶◎小松さん☎(839)5189

★県立武道館の幼児教室(1~3歳)

歌や手遊びボールなどで体を動かして遊ぼう。10月4日(水)から11月8日(水)までの毎週水曜、10:30~11:30、県立武道館柔道場で。参加費3,700円(2人目からは1,100円)。定員17組。申込▶9月1日(金)から県立武道館☎(862)6651

*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。



▶料金の記載がないものは無料 ▶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
 ▶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 ▶子ども未来センター＝アルヴェ5階 ▶子ども広場およびフォンテ文庫＝フォンテAKITA6階

就学前までのお子さんの 行動発達面をサポート

◆キッズ・ステップノート



キッズ・ステップノートは、年中クラス(4歳児)の保護者が、お子さんの現在の様子を記録することで、成長や発達を確認していただくものです。保育所や幼稚園などを通してご家庭に配布していますが、個別に活用を希望するかたは、子ども健康課にご連絡ください。市ホームページでもダウンロードできます。

◆広報ID番号 1005913

◆発達相談をご利用ください

ことばの育ちがゆっくり、落ち着きがない、こだわりが強いなどお子さんの発達で気になっていることはありませんか。大きな心配事のほか「これでいいのかな?」と迷っている時にもぜひご利用ください。日程は、市ホームページをご覧ください。

◆広報ID番号 1005934

すくすく☆キッズ▶医師・言語聴覚士・臨床心理士による来所相談

すくすく電話相談室▶臨床心理士による電話相談

出張相談～キッズ・ステップ応援隊～
▶臨床心理士と保健師が、保育所や幼稚園などの各施設へ伺い、お子さんの様子を見た上で集団生活での困りごとの相談に応じます

申込▶子ども健康課☎(883)1174

育見相談

保健師、栄養士、歯科衛生士による個別相談。

対象▶乳幼児のお子さんと保護者

日時▶9月20日(水)9:00～12:00

会場▶市保健所(八橋) 先着▶3組

申込▶子ども健康課☎(883)1174

*電話相談は随時行っています。

プレママトーク

助産師を囲んで、妊娠・出産・子育てなどについておしゃべり♪

対象▶妊娠35週頃までの妊婦さん

日時▶9月22日(金)10:00～11:00

会場▶市保健所(八橋) 先着▶5人
 申込▶子ども健康課☎(883)1175

妊娠届 ネウボラ土曜窓口

平日勤務などで、八橋の市保健所内にある「ネウボラ」に来所が難しい妊婦さんのために、土曜窓口を開設しています。

対象の妊婦さん▶妊娠届を提出するかた、ネウボラ以外で妊娠届を提出したかた、転入されたかた(ネウボラでの面談がまだのかた)

日時▶9月23日(土)9:00～12:00

申込▶子ども健康課☎(883)1175

産後のママトーク

助産師を囲んで一緒におしゃべり♪

対象▶産後6か月頃までの母親(お子さんも一緒に)

日時▶9月27日(水)10:00～11:30

会場▶市保健所(八橋) 先着▶5組

申込▶9月4日(月)8:30から子ども健康課☎(883)1175

プレママのすこやか食べルーム

妊娠中の食事やお口のお手入れについての講話、個別相談など。対象▶おおむね妊娠35週までの妊婦さん

とご家族 日時▶9月29日(金)10:00～11:30

会場▶市保健センター(八橋) 先着▶10組

申込▶9月28日(木)16:00まで上記コードからお申し込みください

問▶子ども健康課☎(883)1174



小児慢性特定疾病児童等療養相談会

病気を抱えながらの就職・就労に関する支援の講話と相談会。オンラインでの参加も可。

日時▶10月11日(水)14:00～15:30

会場▶市保健所(八橋)

申込▶9月29日(金)まで市ホームページ(広報ID番号 1005935)か電話で

子ども健康課☎(883)1172

乳幼児健康診査

風邪や感染性の病気にかかっているときはご遠慮ください。

問▶子ども健康課☎(883)1174

★4・7・10か月児健診

対象▶4・7・10か月になった日から、それぞれ5か月、8か月、11か月になる前日までのお子さん

会場▶母子健康手帳別冊に記載した協力医療機関

★1歳6か月・3歳児健診(小児科・歯科)医療機関での個別健診です。10月の対象は、令和4年3月生まれ(1歳7か月)、令和2年4月生まれ(3歳6か月)です。受診券を9月末までに個別に郵送します。なるべく3か月以内にお受けください。

東部市民SCへ行こう!

会場は東部市民SC2階和室1・2。申し込みは東部子育て交流ひろばへ。

☎(853)1082

★育児講座「ベビーマッサージ」

対象▶生後3～5か月のお子さん

と保護者 日時▶9月7日(木)10:00～11:00

先着▶10組

申込開始▶9月1日(金)9:00から

★おなか元気教室 おなか

が元気になるお話。対象▶就学前のお

さんと保護者 日時▶9月14日(木)

10:30～11:00 先着▶8組

申込開始▶9月6日(水)9:00から

親子クッキング

手軽にできるおやつを親子で作しましょう。対象▶1歳6か月～就学前のお

さんと保護者

日時▶9月21日(木)10:00～12:00

会場▶北部市民SC2階和室、調理室

材料費▶500円 先着▶6組

申込▶9月6日(水)9:30から北部子育て

交流ひろば☎(893)5985

親子で聴くエレクトーン音楽会

親子で演奏を聴いたり、音楽あそびなどで楽しくふれあいます。

対象▶就学前のお子さんと保護者

日時▶10月3日(火)10:30～11:30

会場▶雄和市民SC2階地域文化ホール

先着▶25組

申込▶9月4日(月)9:00から雄和子育て

交流ひろば☎(886)5530

子育てナビゲーターの巡回相談

妊婦さんや就学前のお子さん

佐竹史料館ワークショップ **参加無料**

戦国武将になってみよう！ 甲冑体験

日時 **9月17日(日) 13:00～16:00**

会場 **文化創造館 1階コミュニティスペース**

先着▶中学生以上10人、小学生10人

申し込み▶平日9:00～17:00に
佐竹史料館へ

レプリカの甲冑を着用し、重量感や着心地などを体験！武具や甲冑の基礎知識、魅力などの紹介・説明も。

問い合わせ▶佐竹史料館☎(863)0770



市指定有形文化財「初代秋田藩主佐竹義宣所用
人倉皮包込胴黒茶威具足

9月3日(日)10:00～16:00

秋田拠点センターアルヴェ 1階きらめき広場

イベント内容 / **■入場無料 ■直接会場へ**

- ★人気クリエイター「StudyInネイティブ英会話アンジー＆せいけ」によるトークショー
- ★秋田市の姉妹都市や世界各国の紹介ブース
- ★音楽やダンスなどのステージイベント など

当日先着800人に大人気の
オリジナルパスポートをプレゼント！



詳しくはこちらから
問▶企画調整課
☎(888)5464



秋田市民俗芸能 合同発表会

日時 **9月24日(日)
10:00～12:30**

会場 **民俗芸能伝承館** **■観覧無料 ■直接会場へ**

市指定無形民俗文化財に登録されている、三皇熊野神社の獅子舞行事、山谷番楽、萱ヶ沢番楽、羽川剣ばやしの各芸能を発表します。

問い合わせ▶民俗芸能伝承館☎(866)7091



直接会場へどうぞ！

入場無料

キタスカまつり

日時 **9月30日(土)、10月1日(日)
9:00～20:15(1日は16:00まで)**

会場 **北部市民サービスセンター**

両日▶作品展示(9:00～)、特産物直売・喫茶・販売コーナー(9:30～)、軽食コーナー・生涯学習相談・フリーマーケット・キッチンカー(10:00～)

9月30日▶健康相談・フレイル予防講座(10:00～)、お茶会(10:00～。お茶代100円)、秋田万歳公演(10:30～。先着250人)、大黒 舞歌謡ショー(13:30～。先着250人)、ダンスパーティー(18:00～。参加費300円)

10月1日▶芸能発表会(10:00～)、初めてのスマートフォン教室(10:00～、13:30～。各先着10人)

問い合わせ▶キタスカまつり実行委員会事務局☎(846)1133



秋田公立美術大学開学10周年記念事業

漫画家山田はまち先生トークショー & 学生イラスト公募展講評会

日時 **10月14日(土)14:00～16:20**

会場 **秋田公立美術大学 大講義室**

講師に秋田県出身の漫画家山田はまちさん、モデレーターに横手市増田まんが美術館館長の大石 卓さんを迎え、トークショーなどを行います。観覧無料。先着順。

申し込み▶9月29日(金)
までに右のコードの専用
フォームからどうぞ



秋田公立美術大学の
アキビノ
デビュー
ブチ情報コーナー

問い合わせ▶美大学生課☎(888)8105

パネル展

「私の好きな風景」 秋田城跡

日時 **9月9日(土)▶29日(金)
9:00～16:30**

会場 **旧松倉家住宅(火曜休館)**

公募した写真の中から、魅力的な写真をパネルにして展示します。観覧無料。直接会場へどうぞ。

問い合わせ▶秋田城跡歴史資料館☎(845)1837

■14・15日の催しは、中止または変更になる場合があります。また会場内では感染予防にご協力ください。

市外局番=☎018



対象 小学1・2年生

日時 10月7日(土)13:00▶8日(日)14:00

会場 太平山自然学習センターとその周辺
(秋田駅東口発着のバス送迎あり)

内容▶花公園ハイキング、妙見山登山、キャンドルサービス、自然素材を使った創作活動など

参加費▶3,500円 定員(抽選)▶24人

申し込み▶往復はがき(1人1通)の往信面に、催し名、住所、氏名、年齢、性別、学校名・学年、電話番号を、返信面に住所、氏名を書いて、9月11日(月)(必着)までに、下記宛先へお送りください。

〒010-0824 仁別字マンタラメ227-1 太平山自然学習センター

問い合わせ▶太平山自然学習センター☎(827)2171



はずむ!スポーツ都市

スボまる君の 体力測定



日時 9月18日(月)
9:00~12:00

(受け付けは8:30~) ■参加無料■

会場 CNAアリーナ★あきた

自分の体力年齢を確認しよう!
内履きを持って、直接会場へどうぞ。

【64歳までの種目】

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび

【65歳以上の種目】

握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

問い合わせ▶スポーツ振興課☎(888)5611



- 対象は19歳以上。「◎」印は女性のみとなります ●「*」印は別途材料費などが必要です
- 申し込みは先着順で、9月2日(土)10:00からサンライフ秋田(八橋)へ。☎(863)1391

サンライフ秋田「運動と趣味の教室」

教室名	日程	受講料	定員
①リズム&ボディメイク	10/ 4(水)▶12/13(水)の水曜に10回、18:00~19:15	9,160円	25人
②骨盤調整エアロピクス◎	10/ 6(金)▶12/15(金)の金曜に10回、10:00~11:15	9,160円	25人
③リズム体操&ストレッチ	10/ 4(水)▶12/13(水)の水曜に10回、10:30~11:45	9,160円	25人
④やさしい社交ダンス	10/ 7(土)▶12/23(土)の土曜に10回、10:00~12:00	10,280円	26人
⑤ハワイアンキルト初級	10/ 5(木)▶12/ 7(木)の木曜に5回、10:00~12:00	5,140円*	15人
⑥パッチワーク初中級	10/12(木)▶12/14(木)の木曜に5回、10:00~12:00	5,140円*	15人
⑦フラワーアレンジメント	10/ 5(木)▶12/ 7(木)の木曜に6回、18:30~20:30	6,170円*	15人
⑧疲労回復と至福の時◎	10/ 7(土)▶12/16(土)の土曜に10回、10:30~11:45	9,160円	20人
⑨ボディコンディショニング◎	10/ 5(木)▶12/14(木)の木曜に10回、18:45~20:00	9,160円	20人
⑩オトナ女子のボディメイク◎	10/ 3(火)▶12/12(火)の火曜に10回、10:15~11:30	9,160円	25人
⑪フラダンス◎	10/ 5(木)▶12/14(木)の木曜に10回、18:45~20:00	9,160円	20人
⑫ココロとカラダにやさしくヘルシーヨガ	10/ 6(金)▶12/15(金)の金曜に10回、18:30~19:45	9,160円	25人
⑬アフタヌーンフラダンス◎	10/ 5(木)▶12/14(木)の木曜に10回、14:45~16:00	9,160円	20人
⑭心と身体を変えるピラティス◎	10/ 6(金)▶12/15(金)の金曜に10回、13:00~14:15	9,160円	15人
⑮楽しく姿勢を良くする教室◎	10/ 3(火)▶12/12(火)の火曜に10回、13:45~15:00	9,160円	15人
⑯午後のボディコンディショニング	10/ 7(土)▶12/16(土)の土曜に10回、13:30~14:45	9,160円	20人
⑰創る楽しみ つまみ細工(初級)	10/ 3(火)▶12/19(火)の火曜に6回、13:30~15:30	6,170円*	15人

いの家☎(845)3692

日時▶9月13日(水)10:00～12:00 会場・問▶八橋老人いこの家☎(862)6025

③ダンスセラピー～心と体の音楽運動療法～ 日時▶9月8日(金)10:00～12:00 会場・問▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651

ゆうゆうクラブ

棒針でスクエアモチーフセーターを編みます。持ち物はお問い合わせください。対象▶60歳以上

日時▶9月22日(金)から10月27日(金)までの毎週金曜、10:00～12:00 会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

高齢者のためのゲートキーパー研修

高齢者特有の心理や健康状態などを学びます。講師は清和病院院長で精神科医師の藤枝信夫さんと㈱SAIKO代表で公認心理師の菅原彩子さん。ウェブ参加も可(ウェブ参加の場合は必ずEメールでお申し込みを)。日時▶9月19日(火)13:30～16:00 会場▶イヤタカ(中通) 先着▶40人 申込▶電話かEメール(件名を「高齢者のためのゲートキーパー研修」として)健康管理課へ。☎(883)1180 Eメール ro-hlhm@city.akita.lg.jp

みんなの掲示板②

◆介護者のつどい 寝たきりや認知症のかたなどを介護しているかた、以前介護していたかたが対象です。介護している上での日頃の悩みや思いなどを語り合います。日時▶9月21日(木)13:30～15:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 申込▶介護者のつどい代表の小野さん☎090-9037-4482

◆在宅医療・介護に関する講演会 「い(生・逝)きかた」は自分で決める～私たちが行う人生会議(ACP)～と題した講演会。日時▶10月4日(水)14:00～15:30 会場▶アルヴェ2階多目的ホール 定員▶100人 申込▶秋田市在宅医療介護連携センター☎(827)3636

◆本づくりワークショップ

市地域づくり交付金事業。素材探しから製本まで学べる講習会。申込方法など詳しくはお問い合わせください。対象▶小学生以上(小学生は保護者同伴) 実施期間▶11月18日(土)から全4回 会場▶旧松倉家住宅(旭南) 参加費▶各1,000円 定員(選考)▶15人 申込期限▶10月1日(日)18:00まで 問▶灯書房☎080-2820-0220

◆新たな本と出会ってみませんか 会場はきららとしょかん明徳館。申込・問▶明徳館こんわ会の菅原さん☎(835)2708

①参加してみませんか?読書座談会 紹介したい本を持ち寄り、語り合います(聴講のみも可)。

日時▶9月7日(木)13:30～15:30 申込期限▶8月31日(木)

②第10回一箱古本市 日時▶9月30日(土)10:30～16:00

◆秋田県視覚障害者福祉協会の文化祭 視覚障がい体験や日常生活に必要な機器の展示、盲導犬の説明・歩行体験など。

日時▶10月1日(日)10:00～15:00 会場▶県社会福祉会館(旭北) 申込▶9月20日(水)まで同協会事務局☎(864)2783

◆10月1日(日)史跡秋田城跡で開催する「東門ふれあいデー」でのフリーマーケット出店者を募集

出店料は500円で、先着24区画(1区画2.5m四方。出店区画は当日抽選)。申し込みは9月4日(月)8:30から同実行委員会(秋田城跡歴史資料館内)☎(845)1837

◆シングルマザーの居場所づくり～農業収穫体験～

市地域づくり交付金事業。バスで移動します。対象▶シングルマザーとそのお子さん

日時▶9月16日(土)10:00～14:00 会場▶大清水パークいろはなわ(潟上市)ほか 定員▶10組 申込▶9月2日(土)9:00からびーらぶ秋田☎080-5625-0379

◆健康づくり提唱のつどい 「健康寿命を延ばす体づくりと筋力トレーニング」と題した講演など。

日時▶9月16日(土)12:20～15:40 会場▶イヤタカ(中通) 申込▶電話かFAXで9月5日(火)まで秋田県栄養士会へ。☎(800)6708(月・火・金のみ)・FAX(800)6717

◆てんかん相談会「医療と語らいの場」 対象▶てんかんで悩んでいるかた 日時▶9月10日(日)13:30～15:00 会場▶遊学舎研修室1 問▶てんかん協会秋田県支部事務局 ☎090-1375-8825

◆健康運動士さんによる転倒予防体操 対象▶旭南・茨島・卸町・川尻にお住まいの65歳以上のかた

日時▶9月21日(木)10:00～11:00 会場▶川元地域包括支援センター社協 先着▶20人

申込▶平日9:00～17:00に川元地域包括支援センター社協 ☎(853)5968

◆秋田大学医学部附属病院のがんサロン「明日から使えるがん運動」 講演とフリートーク。

日時▶9月22日(金)14:00～15:00 会場▶院内図書館「ひだまり」 問▶秋田大学医学部附属病院・地域医療患者支援センター・がん相談支援センター☎(884)6277

◆秋田大学医学部附属病院のひだまり教室「痛みはがまんしないで」 医師による緩和ケアの説明。

日時▶9月25日(月)14:00～14:30 会場▶院内図書館「ひだまり」 問▶秋田大学医学部医事課医療サービス室☎(884)6039

◆おしゃべりサロン「日赤でかだろ」 看護学生や専門職などが常駐して講話をしたり、相談に応じます。血圧測定や体操も。日時▶9月13日(水)、10月25日(水)、11月22日(水)、10:00～12:00

会場・問▶日本赤十字秋田看護大学 ☎(829)3046

◆秋田県町村会職員(大卒一般事務)採用試験 試験日時▶10月22日(日)10:00～ 会場▶秋田県市町村会館(山王) 申込▶締め切りは10月10日(火)。詳しくは、ホームページをご覧ください。

<https://akita-chosonkai.gr.jp/> 問▶秋田県町村会☎(862)3851

情報チャンネルa

▶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。

案内・健康

キッズビジネスタウン in AKISHO

小学生が対象。秋田商業の生徒が模範的に開設した街で、職業と買い物を体験しよう！**日時**▶10月14日(土)10:00～14:00 **会場**▶秋田商業 **参加費**▶500円 **定員(抽選)**▶200人 **申込**▶締め切りは9月15日(金)。申込方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。http://akisho.ed.jp/business/**問**▶秋田商業高校☎(823)4308

はずむスポーツ都市！市民スポーツ祭

◆ソフトテニス **日時**▶10月7日(土)8:45～＝小学生・一般、9日(月)8:45～＝中学生 **会場**▶八橋テニスコート **参加費**▶1ペア1,000円(小学生500円)
申込▶9月22日(金)まで秋田市ソフトテニス連盟の三浦さん
☎090-7337-6918

◆弓道(成年の部) **日時**▶10月9日(月)9:30～ **会場**▶一つ森公園弓道場 **申込**▶9月25日(月)まで秋田市弓道連盟の小松原さん
☎090-9033-0910

Eメール akitashi_kyudo@yahoo.co.jp
◆ソフトボール **日時**▶10月21日(土)8:00～ **会場**▶勝平市民グラウンド **参加費**▶1チーム5,000円 **申込**▶9月30日(土)まで秋田市ソフトボール協会の高野さん☎090-3129-4232

はずむ！スポーツ都市 第43回健康のつどい

◆グラウンド・ゴルフ交流大会
日時▶10月4日(水)8:40～ **会場**▶太平山リゾート公園グラウンド・ゴルフ場 **参加費**▶1,000円 **先着**▶320人 **申込**▶9月24日(日)まで、同グラウンド・ゴルフ場にある申込書に参加費を添えて提出してください **問**▶秋田市グラウンド・ゴルフ協会の高橋さん☎(845)7338

◆カヌー体験 **対象**▶小・中学生
日時▶10月8日(日)10:00～
会場▶岩見川(河辺) **定員(抽選)**▶10人 **申込**▶Eメールで件名を「カヌー体験申込」とし、参加者全員の氏名、学校名、年齢、代表者の連絡先を9月1日(金)から11日(月)までにスポーツ振興課へ。
Eメール ro-edsp@city.akita.lg.jp
問▶スポーツ振興課☎(888)5611

夜のスロージョギング®体験教室

見学もできます。**日時**▶10月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)、19:00～20:00(6日は20:30まで) **会場**▶北部市民SC体育館 **先着**▶20人
申込▶9月4日(月)から北部市民SC☎(893)5969

演歌で健康体操教室

日時▶9月27日(水)、10月4日(水)・18日(水)・25日(水)、10:00～11:30
会場▶河辺総合福祉交流センター三世交代交流ホール **先着**▶25人

申込▶9月5日(火)から視聴覚ライブラリー☎(882)5535(9月11日(月)・19日(火)・25日(月)を除く、10:00～16:00)

サンライフへGO!

対象は19歳以上。会場はサンライフ秋田。先着20人(②は25人)。申し込みは9月2日(土)10:00からサンライフへ。
☎(863)1391

①気分爽快エアロビクス

日時▶10月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)、18:30～19:45
受講料▶3,680円

②アクアリラックス 水中での軽運動。**日時**▶10月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)、9:15～10:30 **受講料**▶3,400円

③自体重トレーニング 自分の体重を負荷にして行う筋力トレーニングで運動不足を解消。**日時**▶10月16日(月)・30日(月)、11月6日(月)・13日(月)・20日(月)、18:30～19:45 **受講料**▶4,580円

いきいきサロン

65歳以上が対象。②③は動きやすい服装でお越しください。

①貝殻を使った小物づくり

日時▶9月6日(水)10:00～12:00
材料費▶500円 **持ち物**▶裁縫道具一式 **会場・問**▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

②体を動かそうADL体操

日時▶9月7日(木)10:00～12:00 **会場・問**▶飯島老人いこ

LOOK!

市政番組今月のオススメ

15分番組「わがまち大好き秋田市長です」
9月17日(日)放送▶「魅力を発見！世界へ発信！秋田市公式Instagram」

秋田市公式Instagramでは、平成30年の開設以来、秋田市の風景や街並み、お祭りの様子など、さまざまな写真を投稿してきました。今回は、日頃の撮影や投稿の様子を紹介します。また、現在、市内各地で開催している「秋田市公式Instagram写真展2023」についても併せて紹介します。



5分番組	ABS「こんにちは秋田市から」	土 11:40～ 日 11:55～
	AAB「いきいき秋田市から」	木 15:40～ 金 15:40～
	AKT「こんばんは秋田市から」	水 22:54～
*5分番組は秋田ケーブルテレビでも放送しています。		
15分番組	ABS「わがまち大好き秋田市長です」(手話通訳放送)	9/17 日 11:40～11:55
ラジオ	エフエム秋田「秋田市マンデー555」	月 17:55～
	ABSラジオ「秋田市今週のいちネタ」	火 10:25～
	エフエム橋台「午後スタ」	水 13:20～

*最新情報は広報広聴課ホームページで。☎(888)5471
https://www.city.akita.lg.jp ■広報ID番号 1001367

文化創造館へ行こう！

◆**トーク&ワークショップ「本に潜む食を味わう」** 紫波町図書館主任司書の手塚美希さんとデザイナーのわいないきょうこさんをゲストに、想像力を広げる本や文字の魅力を体験します。日時▶9月18日(月)14:00~16:00 会場▶文化創造館 定員▶30人 申込▶電話かホームページの専用フォームで文化創造館へ。☎(893)6424 <https://akitacc.jp/>

[event-project/park2023/](https://akitacc.jp/event-project/park2023/)

◆**「~になるためのトライアル」キックオフミーティング** 集まった人たちと「なりたいもの」「やめたいこと」をキーワードに話し合い、実験のアイデアを探ります。詳しくはホームページをご覧ください。https://akitacc.jp/event-project/become/ 日時▶9月10日(日)14:00~16:00 会場▶文化創造館1階コミュニティスペース 問▶文化創造館☎(893)6424

◆**未来の生活を考えるスクール第14回『アニマルズ、ヒューマンズ、アスレチック「見る、動く」』** ダンサー・アーティストのAokidさんによるレクチャー・パフォーマンスとワークショップ。託児あり(要申込、先着順)。日時▶9月17日(日)14:00~16:30 会場▶文化創造館 先着▶30人 申込▶9月7日(木)まで電話かホームページの専用フォームで文化創造館へ。☎(893)6424 <https://akitacc.jp/event-project/school13/>

みんなの掲示板①

◆**いけばな体験交流会** 市地域づくり交付金事業。日時▶9月24日(日)10:00~12:00 会場▶にぎわい交流館 参加費▶700円 定員▶15人 申込▶電話かEメールで、9月20日(水)までNPO秋田はなもも倶楽部の今野さんへ。

☎090-8618-2824

Eメール torataro199409@gmail.com

◆**秋田テルサの教室** 対象は19歳以上。会場は秋田テルサ。申し

込みは9月2日(土)10:00から秋田テルサ☎(826)1800

①**マープルアート「ハロウィーン卓上オーナメント作り」** 日時▶9月27日(水)10:00~12:00 材料費など▶2,200円 先着▶15人

②**かぼちゃの器でハロウィーンアレンジ** 日時▶9月30日(土)10:00~12:00 材料費など▶3,000円 先着▶10人

◆**市場発 魚と野菜のアレンジ料理教室** 対象▶18歳以上で両日参加できるかた(お子さん連れは不可) 日時▶10月6日(金)、11月3日(金)、10:00~13:00 会場▶卸売市場(外旭川) 材料費など▶各1,800円 定員(抽選)▶12人 申込▶はがきに講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月7日(木)(必着)まで、〒010-0802 外旭川字待合28 あきた市場マネジメント☎(869)5294

◆**初めてのそのまた初めての川柳教室** 日時▶9月7日(木)・8日(金)、10:30~12:30 会場▶あきた文学資料館(中通) テキスト代▶1,000円 申込▶川柳銀の笛吟社の長谷川さん☎(864)3782

◆**初めて囲碁を学びたい人々のための囲碁入門教室** 日時▶9月14日(木)・21日(木)・28日(木)、13:00~16:00 会場▶県生涯学習センター(山王) 本代▶1,000円 問▶日本棋院囲碁普及指導員の小松さん☎(862)5644

◆**インボイス(適格請求書)制度直前対策講座** 日時▶9月8日(金)13:30~16:30 会場▶秋田県青少年交流センター(寺内) 参加費など▶非会員2,000円 定員▶50人 申込▶(公社)秋田北法人会事務局☎(845)8078

◆**「飯島塾」公開講座「夢をかなえられる秋田を…」~今を生きる。そして明日へ~** 講師は、(一財)市民活動あきた代表理事の門脇光浩さん。日時▶9月13日(水)14:00~16:00 会場▶飯島地区コミュニティセンター体育館 問▶飯島塾事務局長の野中さん ☎090-5842-2000

◆**第66回秋田市芸術祭 総合芸能公演** 大衆芸能部門(港ばやし、新舞踊、民踊、民謡)の公演。

日時▶9月17日(日)13:00~ 会場▶あきた芸術劇場ミルハス中ホール 入場料▶1,000円 定員▶500人 問▶(一社)秋田市文化団体連盟☎(853)5596

◆**河辺まるごと祭り** 日時▶9月9日(土)・10日(日)、10:00~15:00 会場と内容▶河辺市民SC=手芸・絵手紙・きりえなどの作品展示、ミニコンサート、体験コーナー 河辺総合福祉交流センター 駐車場=フリーマーケット・屋台・縁日コーナー、日替披露(9日は太鼓演奏、10日は県警パレード・竿燈) 河辺総合福祉交流センター三世代交流ホール(9日のみ)=芸能発表(吹奏楽・舞踊・太鼓演奏・民謡・フラダンスなど) 問▶河辺の郷自治協議会☎(882)5302

◆**金融経済講演会** 渋沢栄一の子孫である渋澤 健さんが「渋沢栄一に学ぶお金の育て方」と題して講演します。詳しくはホームページをご覧ください。http://www3.boj.or.jp/akita/kin/kinkoui.html 日時▶10月14日(土)13:30~15:00 会場▶にぎわい交流館 先着▶200人 申込▶9月29日(金)まで秋田県金融広報委員会☎(824)7814

◆**農村の魅力体験ツアー** 稲刈り、クラフト体験、広小路バザールの散策など。参加費など詳しくは市ホームページ(広報ID番号 1006813)をご覧ください。実施日▶10月7日(土)・8日(日)(1泊2日) 定員▶6組(20人) 申込▶日本旅行東北秋田支店 ☎(866)0111

◆**9/24(日)「空の日」のイベント!**
①航空自衛隊秋田分屯基地の航空祭 航空機の模擬救難フライトや車両の地上展示など。9:00~15:00 問▶同基地広報係☎(886)3320
②秋田空港「空の日」まつり 管制塔見学会とバックヤード見学会は要申込。子ども制服試着会やクイズラリーなども。10:00~15:00 問▶同実行委員会☎(886)3161

情報チャンネルa

▶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。

講座・催し

実践力が身につく！キャリアデザインセミナー

働く女性が自分の強みを生かした



スキルアップや交流ができる講座。会場はイヤタカ(中通)。先着各30人。

①リーダーコース＝秋田朝日放送の千田まゆこさんから、自分らしいキャリアの秘訣などを伺います。対象▶女性の管理職または管理職候補者 日時▶10月12日(木)13:00～17:00

②中堅コース＝対象▶おおむね5年以上働いている女性社員 日時▶10月31日(火)13:00～17:00

申込▶右のコードを読み込んでホームページからお申し込みください



問▶生活総務課☎(888)5650

青少年教室

対象は市内在住または通勤・通学しているかた。申し込みは9月4日(月)12:00から生涯学習室へ(4日は39歳以下のみ受け付け)。

☎(888)5810

①初めてつくる金属工芸品

金属を加工して指輪か小皿を作ります。日時▶9月30日(土)9:00～12:30 会場▶小平岱センター(市役所に集合し、バスで移動します) 材料費▶1,000円 先着▶8人

②ボールペン字講座

日時▶9月21日(木)・28日(木)、19:00～20:30 会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) 先着▶8人

備えよう！日頃から家でできる防災について

いざという時に役立つ災害対策の準備や防災の心得を学びます。

日時▶9月18日(月)10:30～11:30

会場▶きららとしょかん新屋図書館研修室 先着▶20人
申込▶9月2日(土)10:00から同図書館☎(828)4215

さとびあの農山村体験講座

会場は、上新城の農山村地域活性化センターさとびあ。申し込みは、9月5日(火)18:00までさとびあへ。☎(893)3412

①フライパンでつくる旬の野菜の米粉パンと冷製スープ 対象▶小学5年生以上 日時▶9月10日(日)10:00～12:30 参加費▶1,200円 定員(抽選)▶15人

②イチジクの甘露煮とケーキづくり 対象▶高校生以上 日時▶9月17日(日)14:00～16:00 参加費▶1,300円 定員(抽選)▶12人

③森のストリングス・オブさとびあ シタールからジャズギターまで、2部構成のライブステージ。日時▶9月23日(土)13:30～17:00 参加費▶500円 定員(抽選)▶25人

コミュニケーションカフェ

テーマは「怒りの感情との付き合い方」。講師はあきたAT研究会。

日時▶9月16日(土)13:30～15:00 会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) 先着▶10人

申込▶9月4日(月)9:00から生活総務課☎(888)5650

ふるさと再発見セミナー～史跡探訪～

市内の七福神を巡ります。北部市民SCからバスで移動します。日時▶9月29日(金)12:30～16:00 定員(抽選)▶8人 申込▶9月5日(火)9:00から11日(月)までの平日に北部市民SC☎(893)5969

佐竹史料館学習講座

講師は元県立図書館館長の半田和彦さん。「藩政期のおみやげ」と題し、渋江和光の日記に見られる各

村の特産物などを学びます。

日時▶9月15日(金)・22日(金)、13:30～15:30 会場▶きららとしょかん明徳館2階研修室
テキスト代▶520円 先着▶40人
申込▶9月4日(月)9:00から佐竹史料館☎(863)0770

ロボットプログラミング教室(基本編)

ブロックで作ったロボットを、プログラミングして動かします。対象▶小学4年生以上 日時▶9月16日(土)、9:20～11:50、13:00～15:30 会場▶自然科学学習館(アルヴェ4階)



定員(抽選)▶各8組(親子・兄弟・友達2人1組)
申込▶右のコードからアクセスするか電話で、9月5日(火)から10日(日)までの9:00～17:00に自然科学学習館。☎(887)5330

東部女性セミナー

「大江健三郎 著『ゆるやかな絆』」を演題に、文学博士の北条常久さんがお話しします。どなたでも参加いただけます。日時▶9月21日(木)10:00～11:30 会場・問▶東部市民SC☎(853)1389

市民講座「なんびあトワイライトコンサート」

講師はサクソ奏者の檜森なるみさんとピアノ奏者の石井英里子さん。日時▶9月21日(木)18:00～19:00 会場▶南部市民SC地域文化ホール(御野場) 先着▶50人
申込▶9月4日(月)9:00から南部市民SC別館☎(853)5735

親子稲刈り体験会

対象▶小学生以下の親子 日時▶9月30日(土)9:30～11:30 会場▶柳田地内の水田 先着▶10組
申込▶9月5日(火)から20日(水)までの平日9:00～17:00に東部市民SC☎(853)1389

表紙のはなし

とにかく暑い今年の夏ですが、この暑さに負けない、暑い、お祭りやイベントがたくさんあり、指が痛くなるくらい熱い気持ちでたくさん撮影してきました。そんな中から夏の終わりの思い出をイメージした写真をセレクト…。季節が変わってもこの熱い気持ちを冷まらず、取材に出かけます！



マップ

◆各会場の時間など詳しくは、右のコードからホームページをご覧ください。



油谷これくしよん



テーマ

- | | |
|---------------|---------------|
| ①レトロポップ喫茶 | ⑥大衆興行をふりかえる |
| ②なつかしゲーム・おもちゃ | ⑦あこのろのスポーツ |
| ③お茶の間家電 | ⑧なつかしの銘柄 たばこ箱 |
| ④昭和ヒット歌謡 | ⑨映画史をひもとく |
| ⑤秋田の風景と旅路 | ⑩昭和薫る秋田のお酒 |

2か所以上の会場を巡ってクイズを回答したかたに、抽選で豪華景品が当たります！

◆入場無料 ◆直接会場へ
会期 9月2日(土)~24日(日)

あきたなつかし れとる散歩

散歩をしながら会場を巡り
あの頃にタイムスリップ！

あの頃、駄菓子屋にあったお菓子やおもちや、思い出のレコードや映画のポスター、昭和時代の家電や地図、写真などを市内各地に展示します。
問い合わせ▼観光振興課
☎(888)5602



ギョとあきた! 週末イベントリレー

9月から10月は中心市街地で楽しいイベントが盛りだくさん！期間中の開催イベントの実施内容など、最新情報は右のコードからホームページをご覧ください。問▶秋田商工会議所 ☎(866)6676



ギョとあきた!