

平成30年度
秋田アーツ&クラフツ

〔前期展〕 森 香織 染色展
「before,after」

1月26日(土)▶2月27日(水)

〔後期展〕 ものづくりデザイン
専攻研究発表展
「第6回 湧水地点」

3月3日(日)▶4月21日(日)

時間 9:30~16:30

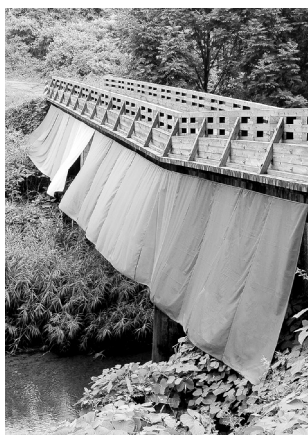
会場 赤れんが郷土館
問 ☎(864)6851

入館料 200円(高校生以下無料)

前期展は、美大助教の森香織さんが秋田への赴任を転換点とし、「秋田以前・以後」の約10年間の歩みを振り返る作品展。後期展は、ものづくりデザイン専攻教員や助手らの作品紹介と1年間の研究成果を展示します。

秋田公立
美術大学の
プチ情報コーナー
Sponsored by
アキビノ
トリビラ

赤れんが郷土館
秋田公立美術大学
連携企画展



森 香織 染色作品
Over the rainbow
(2013-2015,2018)

秋田公立美術大学
ビジュアルアーツ
専攻3年次授業
成果展 =入場無料=

問 学生課 ☎(888)8105

日時 2月1日(金)▶5日(火)
10:00~18:00
(最終日は15:00まで)

会場 県立美術館
1階県民ギャラリー

秋田公立美術大学附属高等学校 第66回生徒作品展

明日のクリエイターたち =入場無料=

日時 2月7日(木)▶11日(月祝)
10:00~18:00
(最終日は17:00まで)

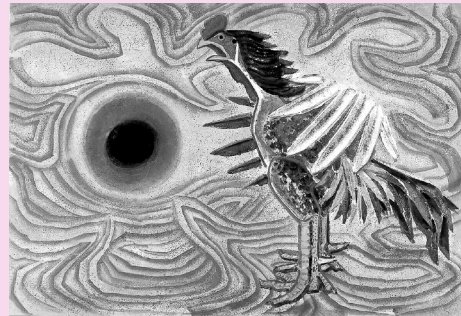
会場 県立美術館
1階県民ギャラリー

3年生の集大成である卒業制作作品と1・2年生が授業で制作した作品を展示します。生徒たちの学びの成果をぜひ会場でご覧ください！

問 ☎(828)4127



福田豊四郎「太陽を告げる」
1908(昭和43年)



千秋美術館コレクション展

どうぶつ美術館

日時 2月8日(金)▶3月24日(日)
10:00~18:00

休館日▶2月23日(土)・24日(日)

会場 千秋美術館

観覧料 一般300円 大学生200円(高校生以下無料)

迫力満点のライオンやトラ、ふわふわとした毛並みのサルやウサギ、凛々しい馬など、写実的なものからデフォルメされたものまで、オリジナリティあふれる動物たちを千秋美術館の所蔵品を中心に、特別出品を加えた約40点を紹介します。☎(836)7860

【おもな出品作品】(▶は特別出品)

■平福穂庵「乳虎」1890(明治23年)

■森狙仙「蜂猴之図」1806(文化3年)

■池田淑人「不死鳥」1937(昭和12年)

▶平福百穂「獣戯図」1915(大正4年)

秋田県立近代美術館蔵

▶大関智子「都会のトリ」2014(平成26年)作家蔵

◆美術館の臨時休館

上記展覧会準備のため、1月28日(月)から2月7日(木)まで臨時休館します。なお、1階ロビーは平日9:00~17:00に利用できます

ワークショップ「人物デッサン」

日時 2月17日(日)14:00~16:00

会場 千秋美術館3階講堂

参加無料
先着20人

女性をモデルに、初心者も、さらにレベルアップしたいかたも、じっくりと人物デッサンに取り組んでもらいます。講師は洋画家の加藤貞子さん。

申し込みは、1月21日(月)9:30から千秋美術館へ。☎(836)7860

ごみ減量アクション

日時 2月2日(土)10:00~15:00

会場 にぎわい交流館1・2階

参加
無料

模様を型どり色づけするステンシルを使ったマイバッグ作り、アンケートに答えてごみ減量グッズが当たる抽選会、雑がみ分別釣りゲームなど。

なお、「コンポスターで作る生ごみ堆肥講座」(10:30~)のみ申し込みが必要です。先着20人。申し込みは、1月21日(月)8:30から環境都市推進課へ。



問 環境都市推進課 ☎(888)5708

探検家 高橋大輔の世界地図

国際理解講座

参加無料/先着100人

日時 2月16日(土)
10:30~12:00

会場 中央市民サービスセンター(市役所3階)

「ロビンソン・クルーソーを探して」の著者で秋田市生まれの探検家・高橋大輔さんは、どのように国際理解を深め、旅を続けているのか? 体験談や秘訣満載の90分です!

申し込み 2月14日(木)まで、生活総務課へ、電話・FAX・Eメールのいずれかで、氏名、電話番号をお知らせください。
☎(888)5650・FAX(888)5651・Eメール ro-ctmn@city.akita.akita.jp



高橋大輔さん

アルコール依存症セミナー

2月6日(水)14:00~15:30

市保健所2階大会議室(八橋)

参加無料/定員50人

協和病院・善本正樹院長が、「飲酒問題を解決するためのヒント~家族に知って欲しい“イネイプリング”とは~」と題し、アルコール依存症のかたへの関わり方についてお話しします。どなたでもご参加いただけます。

申し込み 1月18日(金)から、電話、FAXのいずれかで、氏名、電話番号を健康管理課へ。☎(883)1180・FAX(883)1158



年に一度
特定健診を
受けましょう!

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



冬の間の体重増加にご注意を!

この時期、「体重が増えた」「ズボンがきつい」という声がよく聞かれます。これは、消費したエネルギー量に対し、摂取するエネルギー量が多いため、余ったエネルギーが脂肪に変わり、腹まわりなどに蓄えられるのが原因です。

肥満度を調べるための指標にBMI(ボディ・マス・インデックス)があり、これが25以上の場合、内臓脂肪が過剰に蓄積された状態とされます。

■BMIの計算方法 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=BMI
▶BMIによる肥満の判定基準(日本肥満学会)
18.5未満=やせ、18.5以上25未満=普通、25以上=肥満

体に蓄えられた脂肪(体脂肪)1kgは約7千kcalに相当します。1日に235kcal減らすと1か月で、体重1kgを減らすことができます。

例えば:

■バニラアイス1個 240kcal
■缶ビール(350ml)+
柿ピーナッツ20g=234kcal



*カロリー数値は一般的な目安です。

減量はリバウンドを避けるため緩やかに

体重が増えると、心臓の機能低下、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の誘因になります。また、足・腰に負担がかかるため、関節障害や腰痛の原因にもなります。

減量はリバウンドを避けるため、緩やかなペースで1か月に1kg減らすことを目標に取り組みましょう。比較的暖かい日のウォーキングや、雪かきでもエネルギーを消費できます。体を動かす機会を見つけて、冬場の体重増加におさらばしましょう!