

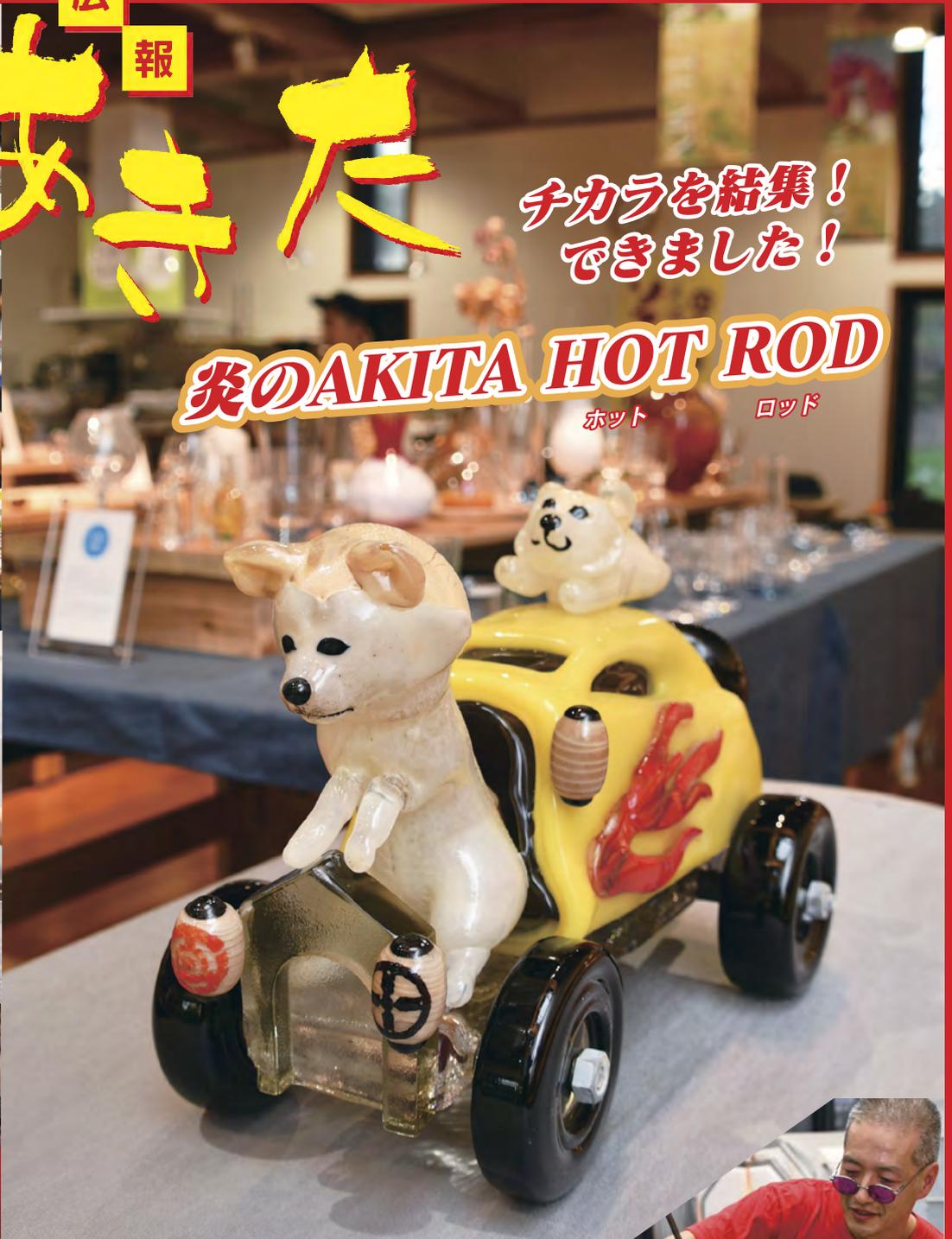
広
報

あきた

チカラを結集！
できました！

炎のAKITA HOT ROD

ホット ロッド



- 2 技能功労者・優秀技能者表彰
- 4 市役所からのお知らせ
- 7 インフルエンザ予防！
- 8 井戸端市民通信
- 10 育児／情報チャンネルa

新屋ガラス工房で公開中のガラス作品
赤いTシャツのメンバーは何者？

→8ページを見てね



ためまぬ努力 光る技

令和元年度 技能功労者・優秀技能者表彰

「技能功労者」は30年以上の経験と優れた技能を持ち、後進の指導・育成など、他の模範となつていているかたに贈られ、「優秀技能者」は各種大会入賞など、優れた技能を持つていているかたに贈られます。

今年度、表彰を受けられるのは左記のみなさんです。表彰式は、11月26日(火)午後3時30分から、秋田キャッスルホテル4階矢留の間で行います。

問 企業立地雇用課雇用労働担当

☎(888)5734

【技能功労者】 五十音順

石川正美さん(フラワー装飾師)

石塚和美さん(日本料理調理人)

尾形一美さん(電気工事業者)

佐々木喜公さん(建築大工)

猿田由美子さん

(婦人・子供服仕立職)

柴山貞則さん(造園工)

滝田安夫さん(建築大工)

【優秀技能者】 五十音順

安孫子清人さん(金属手仕上工)

小松巧実さん(日本料理調理人)

布谷修さん(クリーニング工)

星川淳さん(日本料理調理人)

技能功労者

柴山貞則さん



父が造園の仕事をしてきたこともあり、将来的に継ぐという使命のもと、造園の技術を磨くことに努め、現在に至っています。

造園はある種の芸術で、良い悪いは依頼主が決めることですが、自分のイメージ通りに完成したときは達成感があり、嬉しく思います。

この仕事は、石ひとつとっても、裏表や向きが決まっているなど、奥深いもの。配置や剪定のセンスは長年培った感覚によるところが大きいです。

若手が少なくなってきたのが現状ですが、一人でも多くの人に興味を持ってもらえるよう、これから後進の育成にも励んでいきたいです。

喜びの声

受賞の知らせを聞いたときは正直驚きました。仕事では、看板などを制作することが多いですが、学生時代に金工科を専攻していたことから、今も制作を続け、展覧会へも出展している李目銅の作品なども評価されたのかなと思つています。

やりがいを感じるのは、他の人がなかなかできないような難しい仕事を丁寧かつ早くできたとき。また、街中で自分の作った看板などを見かけると、改めてやってよかったなと実感がわいてきます。

今後は、賞の名に恥じないよう、より一層細かい部分に気をつけて、制作を続けていきたいと思つています。



優秀技能者

安孫子清人さん



最優秀賞 【個人部門】 関 二三雄さん(左)
【団体部門】 デイサービスセンター緑水苑(下)



写真で
パチリ!

緑のカーテンを 癒しの作品に

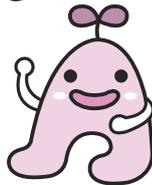
今年の「緑のカーテン写真コンテスト」には、19点の応募があり、作品を市役所内などに展示し、来館者による投票を行った結果、左記の作品のみなさんが入賞しました。おめでとうございます。

問 環境総務課 ☎(888)5704



優秀賞 【団体部門】 石井建設(株)(左上)
【個人部門】 榎田 勝さん(左下)

ゴーヤやアサガオなど、つる性の植物で作る緑のカーテンは、楽しみながらできる地球温暖化対策です。来年もみんなで取り組みましょう。



10月23日の表彰式で



感謝状贈呈式に出席されたみなさん(10月19日に開催した「市民健康フォーラム」内)

地域での健康推進活動の 貢献に感謝状

問い合わせ
保健予防課 ☎(883)1178

秋田市の健康づくりを進めていくうえで、地域保健推進員のみなさんは心強いパートナーです。現在、約1千400人が、健康教室の開催やがん検診の周知活動などを通して、地域での健康づくりを進めています。
10月19日には、地域保健推進活動を15年以上継続された3団体と、地域保健推進員として10年以上継続して健康づくり活動にご尽力されたみなさんに感謝状を贈呈しました。これからもよろしくお願ひします。

感謝状の贈呈を 受けられたみなさん

- ▼ 団体(各地区保健推進員会)
種平地区(佐々木百合子会長)
和田地区(藤原育子会長)
大正寺地区
- ▼ 個人(担当地区ごと)
泉〓佐藤幹雄さん
金足〓佐藤サツ子さん、秋本貞子さん
下新城〓佐藤恵智子さん、佐々木久美子さん
将軍野〓日野チズ子さん、深井鈴美さん、野口美紀子さん
太平〓佐々木昇子さん、永井ミキ子さん
寺内小〓佐々木ミナさん
仁井田〓加藤洋子さん
東通〓諸井佑子さん
和田〓熊谷壽子さん

●文中の「SC」はサービスセンターの略

11月25日▼12月1日
犯罪被害者週間



シンボルマーク
「ギョつとちゃん」

令和元年度
犯罪被害者週間標語
「支えあい 勇気を出して 私から」

犯罪防止や被害者支援のために
何ができるか、この機会に考えて
みましょう。市役所1階の市民相
談センターでは、犯罪被害に遭わ
れたかたなどからの相談に応じ、
各種手続きに対応する窓口の一元
化に努めています。

◆犯罪被害者などの支援総合窓口
(市民相談センター内)
☎(888)5646

11月30日は「年金の日」

「ねんきんネット」をご利用いた
だくと、ご自身の年金記録や将来
の年金見込額を確認できます。「ね
んきんネット」は左記の日本年金
機構ホームページをご覧いただ
か、専用ダイヤルにお問い合わせ
ください。

◆ねんきんネット専用ダイヤル
http://www.nenkin.go.jp

◆年金相談は事前に「予約を
☎0570-0058-5555

保戸野にある秋田年金事務所お

お客様相談室では、予約制の年金相
談を行っています。ぜひご利用く
ださい。

☎0570-0054-8900

(平日午前8時30分～午後5時15分)

12月1日は

「世界エイズデー」です

世界エイズデーに合わせて、エ
イズへの理解と支援を表すシンボ
ルである「レッドリボン」にちな
んで、ポルトタワーセリオンを赤
くライトアップします。

期間▼11月22日(金)から12月12日(木)
まで、午後4時30分～10時

匿名・無料のエイズ検査と相談

採血してから1時間程度で結果
がわかるエイズ検査と相談を、市
保健所(八橋)で実施します。事前
にお申し込みください。

休日検査(先着10人)▼11月30日(土)
午前9時20分～10時5分

*平日日中と夜間の検査も受け付
けています。詳しい日程は、市

ホームページをご覧ください。

◆広報ID番号 1005570

◆問い合わせ
健康管理課 ☎(883)1180

特設人権相談所を

開設します

近隣とのトラブル、配偶者から

の暴力、いじめや体罰などの相談
に応じます。直接会場へお越し
ください。

なお電話での相談は、随時受け
付けています(平日午前8時30分
～午後5時15分)。

◆みんなの人権110番
☎0570-0003-110

特設人権相談所の日時と会場

- ①12月2日(月)午前10時～午後3時、にぎわい交流館4階研修室6
- ②12月3日(火)午前10時～午後3時、西部市民SC2階洋室1・2

戦没者遺族、戦傷病者
の相談に応じます

厚生労働大臣から委託された相
談員が、戦没者遺族や戦傷病者の
各種年金・給付金などの相談、生
活上の問題などの相談に応じてい
ます。お気軽にご相談ください。

◆菅原継昭(保戸野)
☎(824)3653

◆小松肇(河辺) ☎(882)3291

◆伊藤薫(広面) ☎(835)3146

◆戦傷病者相談員(敬称略)
佐藤イサ(柳田) ☎(833)2680

◆高橋智香子(南通)
☎(834)2253

◆問い合わせ 県福祉政策課
☎(860)1318

生活福祉資金の貸し
付け相談に応じます

秋田市社会福祉協議会では、低
所得世帯や障がい者世帯、高齢者
世帯への生活福祉資金の貸し付け
に関する相談に応じています。

貸付目的

高校や大学などへ進学するため
の入学金・授業料、福祉用具購入
費、冠婚葬祭費、住宅改修費、転
居費など

*原則、連帯保証人が必要です
(無利子)。ただし、連帯保証
人を立てない場合でも、資金
の申し込みはできます(利子年
1%)。

◆問い合わせ 秋田市社会福祉協
議会 ☎(838)6477

秋田赤十字病院の乳がん
検診(1月～)が中止に

5月に全戸配布した「秋田市の
健診ガイド」10ページに記載して
いる、秋田赤十字病院で1月から
実施予定の乳がん検診は、撮影装
置更新のため中止となります。

受診を予定していたかたは、他
の医療機関、または集団健診実施
会場での受診をお願いします。

◆問い合わせ
保健予防課 ☎(883)1176



家族で考える「地元就職」セミナー

秋田市
秋田銀行
主催



日時 11月24日(日)午後1時～4時

会場 アルヴェ2階多目的ホールA

対象 ①県内外で就学・就労しているお子さんがいる保護者 ②県内の高校生・大学生、秋田での就職を考えているかた

企業情報の収集、秋田の求人・求職の現状把握のノウハウをお教えます！ 参加企業によるPRや企業への相談コーナーなど、秋田での就職活動に役立つ情報満載のイベントです。家族での参加、友達同士の参加もOK！ ぜひご参加ください！

申し込み

電話かEメールで、氏名、電話番号を11月20日(水)までに人口減少・移住定住対策課へお知らせください。☎(888)5487
Eメール ro-plpo@city.akita.akita.jp
■詳しくは、市ホームページをご覧ください。【広報ID番号】1022548

10月25日、「設立30周年を祝う会」で行われた贈呈式。石井副市長(右)から感謝状を受け取る土井昌司代表取締役社長(左)



秋田市への寄付
ありがとうございます

設立30周年を迎えたユニティーケー工業(株)から、秋田市の人口および雇用の増加を図るための移住定住促進事業に活用してほしいと、寄付金150万円をいただきました。

●問い合わせ 人口減少・移住定住対策課

☎(888)5487

雪寄せ・雪下ろし情報掲載の希望事業者を募集

宅地内などの雪寄せや雪下ろしを行う事業者を、広報あきたや市ホームページに掲載します。掲載を希望されるかたは、11月20日(水)までにお申し込みください。
◆**申込方法**▶市ホームページまたは防災安全対策課市役所3階にある「雪下ろし事業者情報掲載申込書」を提出してください

●問い合わせ 防災安全対策課

☎(888)5434

金融・経営のお悩みを
気軽ににご相談ください

市内企業の金融支援策として、秋田県信用保証協会、日本政策金融公庫、中小企業診断士、秋田県事業引継ぎ支援センター、秋田県よろず支援拠点などと連携した個別相談会を開催します。
一度に複数の機関への相談も可能ですのでこの機会にぜひご利用ください。当日も受け付けます
が、事前にお申し込みいただいたかたを優先します。

日時▶12月10日(火)午後1時～4時
30分 会場▶パティエーギヤラリーイヤタカ(中通六丁目1-13)

相談事例▶運転・設備資金の調達、既存借入の返済猶予や返済負担額の軽減、後継者不在による事業承継問題、既存事業の改善に向けた助言、新規事業の事業計画に対する助言など

*金融相談の場合、「2期分の決算書」と金融機関からの「借入金

の明細書をお持ちください。

相談の申し込み▶秋田商工会議所

経営支援課☎(866)6677

創業支援補助金の応募
締切は12月25日(水)!

秋田市内で法人を設立して新た

な事業を開始するかたなどに対して、費用の一部を補助します。

今年度の応募締切は12月25日(水)です。起業をお考えのかたは、お早めにご相談ください。

補助内容

■補助率50% ■限度額50万円

(代表者が女性やAターン者の場合は補助率75%、限度額75万円)

◆秋田市創業支援ポータルサイト「アキチャレ」もチェック!

http://www.akitachallenge.jp/

●問い合わせ 商工貿易振興課

☎(888)5729

市立図書館が特別整理期間のため休館します

中央図書館明徳館、同河辺分館、土崎・新屋・雄和の各図書館、移動図書館イソップ号は、特別整理期間のため、11月18日(月)から12月2日(月)まで休館します。

なお、フォンテAKITAG6階のフォンテ文庫は、子どもライブラリーと市民学習スペースがご利用いただけます。

●問い合わせ

明徳館・イソップ号☎(832)9220

河辺分館☎(881)1202

土崎図書館☎(845)0572

新屋図書館☎(828)4215

雄和図書館☎(886)2853

フォンテ文庫☎(893)6167

●文中の「SC」はサービスセンターの略

申請は
お忘れなく！



自己負担分が軽減される 福祉医療費受給者証

①または②に該当するかたは、申請すると福祉医療費受給者証が交付され、診療の際に受給者証と健康保険証を提示すると、保険診療の自己負担分が助成されます。申請時には、加入している健康保険証や所得などを確認します。

①子どもの福祉医療制度の対象

- 0・1歳 全員に入院・通院医療費を助成します。所得確認あり
- 2～6歳 入院は全員に助成します。通院は所得制限あり
- 小・中学生 入院・通院ともに所得制限あり

*お子さんが1歳以上で市(区町村)民税所得割が課税されている世帯は、自己負担分の半額をお支払いいただきます。医療機関(入院・通院それぞれ)や薬局ごとに月額1千円が上限です。

■ひとり親家庭、父母がいない家庭、父か母が重度の身体障害者手帳をお持ちの家庭

18歳までのお子さん(18歳に達する日以後の最初の3月31日まで)が対象です。所得制限があります。お子さんが就職などで、社会保険本人(※)になると該当しません

②障がい児者の福祉医療制度の対象
■重度障がい児(者) 身体障害者手帳1～3級か療育手帳Aをお持ちのかた。社会保険本人(※)は所得制限があります

■高齢身体障がい者 65歳以上で身体障害者手帳4～6級をお持ちのかた。所得制限があります。社会保険本人(※)は該当しません
※秋田市国民健康保険、国民健康保険組合、後期高齢者医療制度以外の健康保険の被保険者のこと。

◆所得制限基準額 (扶養人数ごとの基準額)

- 【乳幼児】
- 0人 460万円 1人 498万円
- 2人 536万円 3人 574万円
- 【小・中学生】
- 0人 267万2千円 1人 305万2千円
- 2人 343万2千円 3人 381万2千円

*ひとり親家庭などの児童、重度心身障がい児(者)および高齢身体障がい者の所得制限における各種控除額と所得制限基準額は、これらと異なります。

申請窓口

①子どもの福祉医療制度
子ども総務課(市役所2階)

☎(888)5691

FAX(888)5693

②障がい児(者)の福祉医療制度

障がい福祉課(市役所1階)

☎(888)5663

FAX(888)5664

*福祉医療制度の申請は、各市民SC(中央・東部・南部別館を除く)、駅東SCでも受け付けています。

お早めに！

高齢者用肺炎球菌 ワクチンの予防接種

高齢者用肺炎球菌ワクチンを接種することで、肺炎の予防や重症化を防ぐ効果があるとされています。今年度の高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種の助成は、来年3月31日(火)までです。

対象

秋田市に住民登録があり、次の①か②に該当するかた。対象となるかたには、今年の4月中旬にお知らせのがきをお送りしています。はがきが届いたかたでも、今までこのワクチンを接種したことがあるかたは対象外です。

① 来年3月31日(火)時点で、70・75・80・85・90・95歳のかたおよび100歳以上のかた

② 接種日に60～64歳で、心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級をお持ちのかた

接種期間

接種期限は来年3月31日(火)。今年度対象のかたは、来年度以降助成の対象となりませんのでご注意ください

ください。

接種料金(自己負担額)

接種料金は医療機関により異なりますので、直接医療機関にお問い合わせください。

■課税世帯のかた：医療機関が定める接種料金から市助成額(5千72円)を差し引いた額

■非課税世帯のかた：医療機関が定める接種料金から市助成額(6千72円)を差し引いた額

■生活保護受給者：無料

接種できる医療機関

市と契約した市内の医療機関。予約が必要な場合もありますので、直接医療機関へお問い合わせください。

持ち物

4月中旬にお送りしたお知らせのがきに記載していますのでご確認ください。はがきを紛失された場合、再発行もできますので健康管理課へご連絡ください。

*身体障害者手帳1級のあるかたは、手帳の写し(氏名、障がいの名、等級が分かる部分)をお持ちください。

*予防接種の対象要件に該当するかたで、東日本大震災による原発避難者特例法に基づく指定市町村から秋田市へ避難しているかたは接種券が必要です。

問い合わせ

健康管理課 ☎(883)1179





みんなで防ごう！インフルエンザ

インフルエンザは、子どもが発症するとまれに急性脳症を、高齢のかたや免疫力の低下しているかたが発症すると、肺炎を伴うなど重症になる場合もあります。
インフルエンザに負けない正しい予防法を身につけ、健康に過ごしましょう。

▼インフルエンザの感染経路

飛沫感染

インフルエンザウイルスに感染した人の、咳やくしゃみから出る小さな水滴(飛沫)に混じるウイルスを直接吸い込み感染する。

接触感染

ドアノブや電気のスイッチなどに付着したウイルスが後から触った人の手に付着し、鼻や口などの粘膜から侵入し感染する。



1 飛沫感染対策！ 咳エチケット

- ◆咳やくしゃみを他の人に向けて発しない
- ◆咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをする。マスクは毎日使い捨てる不織布製のものが推奨されています
- ◆手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗う
- ◆鼻汁、痰を含んだティッシュはすぐにフタ付きのごみ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて密封する



2 接触感染対策！ 手洗い

流水と石けんによる手洗いは手指についたウイルスを除去するために有効な方法で、インフルエンザに限らず感染予防の基本です。

- ◆正しい手洗い法
- ①流水で両手を十分に濡らす



- ②石けんを泡立て、手首から5センチ上まで15〜30秒間もみ洗い
- ③手のひらと手の甲をこすり洗い
- ④汚れが付きやすい指先、爪は入念に、指の間、親指、手首も忘れない
- ⑤指先を上に向けて、流水で洗い流す
- ⑥洗った手は、よく乾いた清潔なタオルで拭く



3 適度な湿度を保ち のどの乾燥を守る

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。特に乾燥した室内では、加湿器などを使って適度な湿度(50〜60%)を保つことも効果的です。



4 十分な休養と バランスのとれた 栄養をとる

人ごみへの
不要不急な外出は
避ける



6 流行前に 予防接種を受ける

インフルエンザの予防接種は、発症した場合の症状軽減の効果が期待できます。また、発症を一定程度抑える効果も認められています。

す。予防効果の期間は、接種した2週間後から5か月程度と考えられています。

秋田市では65歳以上のかた、60歳以上65歳未満で心臓、じん臓、呼吸器の機能などの障がいや「身体障害者手帳1級」をお持ちのかたを対象に、インフルエンザ予防接種を10月から来年2月まで実施しています。詳しくは、広報あきた10月4日号8ページまたは市ホームページをご覧ください。広報ID番号 1005581

インフルエンザに かかったら



- ◆具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう
- ◆安静にして、休養をとりましょう。特に十分な睡眠が大切です
- ◆水分を十分に補給しましょう
- ◆薬は医師の指示に従って正しく服用しましょう

発病前日から発病後3〜7日間はウイルスを排出するといわれ、そのウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。

現在、学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。



教えてネ 地域のお話

手づくりの文化祭で 縄文風のおもてなし

里

山の木々も秋色に染まった10月27日、上新城にある秋田市農山村地域活性化センター「さとびあ」で、「さとびあ文化祭」が開催されました。

「さとびあ」は、旧上新城中学校の校舎をリニューアルして今春オープンしたばかり。秋祭りイベントは初開催となりますが、地域のみなさんと一緒に、この日のために準備を進めてきました。タイトルにもあるとおり、上新城地区は縄文時代

の遺跡などが発掘された場所。催しも、ミニ土偶づくり講座、縄文草木染め講座、弓矢体験、火おこし体験など、興味をそそるネーミングが付けられ、どのコーナーもたくさんの人でにぎわいました。

お昼には、クマ肉の煮込み、くるみ、きのこをトッピングした、雑穀米の特製「縄文カレー」を限定70食で提供。どんな味が食べてみようと、こちらもあつという間に長蛇の列ができていました。スタッフの手づくり感が随所に見られたアットホームな文化祭。旧校舎が会場ということもあり、来場者も、何だか懐かしい雰囲気

秋田らしさ全開！ 熱気とスピード感で オリジナル作品完成

創

作現場となった新屋ガラス工房は、まさに熱気ムンムン！表紙で紹介した作品は、「Glass Around 70's」というグループが公開制作したものです。「Glass Around 70's」は、全国で活躍する1970年前後に生まれたガラス作家で構成したチームで、そのうち5人がこの日工房で作業を行いました。

ライブ感を大事に、当日発表した作品テーマは「秋田バージョンのスポーツカー」。完成形をイメージしつつ、メンバーは作業を分担し、それぞれ手際よく、車に乗る秋田犬や、竿燈の提灯をモチーフにしたライトなどを作り上げていきました。

ガラス制作はスピードが命。最終段階となる各パーツの接合では、お互いに息もぴったり、あうんの呼吸で、観覧したみなさんもその作業の手早さに目が離せない様子でした。

そして、メンバーの技術を結集してできた作品は、その名も「炎のAKITA HOT ROD」。まさに、熱気とスピード感のある現



縄文人って、大変！



会場を盛り上げた、秋田アフリカンスークル・ベルベル人の演奏♪



大鍋2個分のカレーを振る舞い！



細かな作業に集中！



スピーディな作業に、観覧者から驚きの声も



Glass Around 70's のメンバーと新屋ガラス工房の作家のみなさん

「炎のAKITA HOT ROD」は、現在、新屋ガラス工房で展示しています。観覧無料。秋田犬の表情もキュートで、写真撮影もOK！ぜひ間近でご覧ください。

◆10月25日の作業の様子は、新屋ガラス工房ホームページからご覧いただけます！

☎(01953)42001
<https://araya-glass.akita.jp/>



ガラス工房の
情報がついでよー！

広報クイズ No.327



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 心に響く鐘の音色「千秋公園の●鐘」。●に入る漢字は？

Q2 「Glass Around 00's」のナイスな作品！00に入る数字は？

* 答えは広報あきた11月1日号・15日号の記事中から探してね♪

応募方法(抽選は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、11月25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、氏名の掲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。

10月18日号の当選者(敬称略)

前回のクイズの答え

Q1 = 賞味 Q2 = 3日から9日

当選者 ▶ あおはままん(下新城)、米処マダム(牛島)、ごんた(御所野)、しお(八橋)、しげ(外旭川)、宍戸恒雄(将軍野)、嶋田久子(濁川)、チャロ(広面)、長谷川文子(濁川)、松木笑子(牛島)

* 応募総数171件のうち、正解は148件。

ちょっと一息 読者の伝言板



● まだ使用できる古着を廃棄するのはもったいないと思っていました。広報を見て海外で再利用ができて、回収も行っていただくことができました。さっそくわが家でもリサイクルしたいと思えました

(とこさん 54歳・土崎港)

● 食品ロス削減に取り組み始めました。買い物時は、「お得だから」ではなく、「必要なものを必要なだけ」を心がけ、落ち着いて考えてから買い物力コへ。冷蔵庫がスッキリして、新鮮なものを食べられるようになったと感じます。今後も環境のためにできることを少しずつ増やしていきたいと思います

(焼きいも 40歳・桜台)

● 好きです(ばあや 77歳・山王) 秋田のダリアが東京で売られるなんて誇らしいですね！わが家はB級ダリアを直売所で安く購入し、家のインテリアや仏様の花にまで取り入れていきます(笑)。存在感たっぷりぶりて華やかになりますよー！

(まきた 32歳・牛島)

● ラグビーワールドカップ、日本代表の活躍に感動しました。倒されても、何度も立ち向かっていく姿勢、見習いたいです！(だいこんとにんじん 50歳・桜台)

● 今年も恒例となった干柿作りをしました。軒下につるした干柿をみて、今の時期ならではの光景で、風情があつても

(古城サヨさん 70歳・豊岩)



会期

11月22日(金) ~ 12月1日(日)
午前9時 ~ 午後5時
* 11月26日(火)は休館です。



大木春菜 柴田有紀 ガラス展

秋田公立美術大学助手の大木春菜さんと新屋ガラス工房作家の柴田有紀さんの企画展。観覧無料。ぜひお越しください。

【問い合わせ】☎(0153)42001

新屋ガラス工房ギャラリー



担当から

先日、久々に家の近くを散歩しました。昔から変わらないもの、いつの間にか変わっていたものなど、車や自転車だと何となく見過ごしてしまう景色も発見があり、つい楽しくなり、少し先まで足をのばし、気づけば予定を1時間近くオーバーして帰ってきました(笑)。

寒くなるると室内にこもりがちな私ですが、今年は外に出て「プチ旅」しながら運動不足解消しようかな(保坂)



12月14日(土)10:15~11:15、アルヴェ 1階きらめき広場で開催する「クリスマスお楽しみ会」のステージで、クリスマスの衣装を着てボンボンダンスを踊るお子さんを募集します。1人でステージに上げられる、秋田市在住の2歳6か月から4歳までのお子さんが対象です。先着16人。

申し込み 11月25日(月)10:00から子ども未来センター☎(887)5340

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	おはなし会(就学前)	絵本の読み聞かせ	12/ 3(火)10:30~11:00	
中央子育て交流ひろば☎(888)5652	おたのしみポケット(就学前)	クリアカップでツリーとサンタ作り	11/21(木)10:30~10:50	
東部子育て交流ひろば☎(853)1082	ぼるぼるホール(就学前)	1階多目的ホールでふれあい遊び	11/27(水)10:00~11:15	
西部子育て交流ひろば ☎(826)9007	親子で楽しむコンサート(就学前)	演奏を聴いて、歌って、リズム遊び	11/21(木)10:30~11:00	
	いちご・バナナクリスマス(就学前)	サンタさんがプレゼントを持ってやってくる!	12/ 4(水)10:30~11:00	
南部子育て交流ひろば ☎(838)1216	ほかほかふれあいタイム(就学前)	手遊び、ふれあい遊び	11/20(水)10:30~10:45	
	ほかほか工作(就学前)	クリスマスツリーを作ろう!	11/27(水)10:30~11:00	
	ほかほか絵本タイム(就学前)	手遊び、絵本の読み聞かせ	12/ 3(火)10:30~10:45	
北部子育て交流ひろば ☎(893)5985 	とっとこタイム(2~3歳)	大きな紙に思い切りお絵かきしよう	11/20(水)10:30~11:00	
	おうた・おはなしタイム(就学前)	手遊びや季節の歌、絵本	11/22(金)10:30~10:45	
	はかってみようday(就学前)	身体測定(はじめてのお子さんは手形押しも)	11/27(水)10:30~11:00	
	にっこりクリスマスday(就学前)	歌・ダンスでメリークリスマス(プレゼントあり)	12/ 6(金)10:30~11:00	
河辺子育て交流ひろば☎(882)5146	はっぴいーむ(就学前)	はっぴいはっぴいクリスマス	12/ 2(月)10:30~11:30	
雄和子育て交流ひろば ☎(886)5530	おもちゃのチャチャチャ工作(就学前)	クリスマスグッズを作ろう	11/26(火)10:30~10:50	
	おやこでボンボン!(就学前)	ダンスや体操、ビーチボール遊び	12/ 3(火)10:30~10:50	
	ぐーちよきばあ(就学前)	クリスマス会(先着20人にプレゼント)	12/10(火)10:30~11:00	
ほくとライブラリー新屋図書館 ☎(828)4215	冬の スペシャル おはなし会	(3歳~小学生)	パネルシアター、お手玉遊びなど	12/ 7(土)14:00~14:40
		(0~2歳)	ふれあい遊び	12/10(火)10:30~11:00
		(大人向け)	小道具を使ったお話	12/10(火)13:30~14:15
フォンテ文庫 (フォンテAKITA6階) ☎(893)6167 	親子で楽しむわらべうた(0~3歳)	わらべうた、絵本の読み聞かせなど	11/26(火)11:00~11:30	
	親子で英語(0歳~小2)	英語でのトークや読み聞かせ	12/ 7(土)11:15~11:45	
	ウィンター スペシャル	(小2まで)	人形劇「おおかみと7ひきのこやぎ」など	12/ 8(日)11:00~11:40
		(2~6歳)	クリスマスカードとリース作り(先着15人)	12/ 8(日)14:00~14:40 (当日13:45から受け付け)

親子で遊ぼう

★参加無料
★直接会場へ

(日)10:00~11:30、外旭川児童センターで。問▶◎船木さん☎(868)1902

■ほっと広場(0~5歳) 12月9日(月)・23日(月)、10:00~11:30、広面児童館で。保険料1家族各50円。問▶HOTの会の堀江さん☎(837)0584

■キッズマーケット

子ども用品(冬物衣料やおもちゃ、絵本など)がメインのフリーマーケット。11月17日(日)10:00~12:00、セリオプラザで。問▶キッズマーケットの永田さん☎090-7075-8435

■クリスマスでOSANPO! 2019(就学前)

クリスマスソングやダンス、劇など。大きなツリーも飾り付けます。12月8日(日)13:00~15:00、遊学舎で。申込▶保護者の氏名、お子さんの氏名・年齢、電話番号を、12月3日(火)まで、秋田地区更正保護女性の会の工藤さん☎090-8928-6954

■お家にサンタさんをお呼び!

12月24日(火)の夜(18:00~21:00で希望の時間)、自宅にサンタさんをお呼び、お子さんへ最高の思い出をプレゼントしてもらいませんか。お子さんの

対象は0~12歳。申込方法など詳しくは、NPO法人チャリティーサンタのホームページから。なお、チャリティー金として3,000円をいただきます。

<http://www.charity-santa.com/>

問▶NPO法人チャリティーサンタ秋田支部の工藤さん☎080-8213-8094

■こどもの救命講習会 12月1日(日)

14:00~15:30、秋田赤十字病院で。参加費300円。定員15人。申し込みは、同病院ホームページから。

<http://www.akita-med.jrc.or.jp/>

問▶同病院社会課☎(829)5000

*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。

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

パパのベビーマッサージ

対象▶生後3か月～1歳前のお子さんと父親(母親の同伴可。母親のみの参加もOK) **日時**▶11月29日(金)10:30～12:00 **会場**▶河辺市民SC3階和室 **先着**▶10組

申込▶11月21日(木)10:00から河辺子育て交流ひろば☎(882)5146

育児講座「チャイルドヨガ」

対象▶生後8か月～1歳6か月のお子さんと保護者 **日時**▶12月5日(木)10:30～11:30 **会場**▶中央市民SC和室(市役所3階) **先着**▶10組

申込▶11月26日(火)9:00から中央子育て交流ひろば☎(888)5652

小さなてしごと

帯状の紙を編み込んで「フレーベルの星」(立体の星)を作ります。



対象▶就学前のお子さんと保護者

日時▶12月15日(日)10:30～11:30

会場▶子ども広場(フォンテAKITA6階)

定員(抽選)▶4組

申込▶Eメールで、保護者の氏名、お子さんの氏名・月齢、電話番号を、11月20日(水)から12月10日(火)までにお知らせください。

Eメール hirobateshigoto@gmail.com

問▶子ども広場☎(893)6075

おもちゃワークショップ

伝承おもちゃ(コマ、凧)を作ろう!

対象▶就学前のお子さんと保護者

日時▶1月19日(日)10:30～11:30

会場▶子ども広場(フォンテAKITA6階)

定員(抽選)▶10組

申込▶Eメールで、保護者の氏名、お子さんの氏名・月齢、電話番号を、11月20日(水)から12月20日(金)までにお知らせください。

Eメール hirobaomocycaws@gmail.com

問▶子ども広場☎(893)6075

育児のこと、いろいろ♪

②～⑤の会場は市保健センター(八橋)。申し込みは子ども健康課へ。

☎(883)1174・1175

①すくすく電話相談室 「落ち着いたが

ない」「集団行動が苦手」など、お子さんへの関わり方に迷われているかたの相談に、臨床心理士が応じます(1人1時間程)。

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**▶12月2日(月)13:30～16:30 **先着**▶3人

②歯ッピーバースデイ

歯みがきレッスン、歯科衛生士や栄養士による話など。**対象**▶生後11か月～1歳1か月のお子さん **日時**▶12月3日(火)10:00～11:30 **先着**▶25組

③離乳食教室

離乳食の進め方、試食、個別相談など。「初期」は調理実技、「中期」「後期」は食品の調理法、歯の手入れ法も。
*太字の()内は対象と定員(先着)。

初期離乳食教室(生後4～5か月。40組)

12月9日(月)10:00～12:00

中期離乳食教室(生後6～7か月。40組)

12月16日(月)10:00～12:00

後期離乳食教室(生後8～11か月。40組)

12月17日(火)10:00～12:00

申込開始▶11月27日(水)8:30から

④ブレママのすこやか食ベルーム

妊娠中の食事・お口の衛生についての講話、軽体操、試食、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**▶12月11日(水)10:00～12:00 **先着**▶15組

⑤ぱくぱく元気教室

幼児食の話、試食、親子体操、個別相談など。**対象**▶2歳から就学前のお子さんと保護者 **日時**▶12月25日(水)10:00～12:00 **先着**▶30組

申込開始▶11月28日(木)8:30から

育児講座「すくすく保健相談」

保健師が相談に応じます。

対象▶就学前のお子さんと保護者

日時▶12月4日(水)10:00～11:00

会場▶東部市民SC2階和室 **先着**▶8組

申込▶11月26日(火)9:00から東部子育て交流ひろば☎(853)1082

ネウボラの土曜窓口を開設

平日勤務などで、妊娠届の窓口である「秋田市版ネウボラ」(八橋の市保健所2階)へ来所が難しい妊婦さんのために、土曜窓口を開設します(要予約)。面接(20分程度)した妊婦さんには、

お祝いのプチギフトを進呈します。

妊婦さんの対象▶①妊娠届を提出するかた、②ネウボラ以外で妊娠届を提出したかた、または転入したかた

開設日時▶11月23日(土)9:00～12:00

申込▶秋田市版ネウボラ(子ども健康課内)☎(883)1175

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回塗ってもらえる塗布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。

対象と受けられる時期▶2歳児＝2歳児歯科健診時、3歳児＝3歳児健診受診日から2か月後の末日まで、4歳児・5歳児＝それぞれ誕生日から6か月後の末日まで

問▶子ども健康課☎(883)1174

保育所開放で遊ぼう♪

詳しくは、各保育所(太字)にお問い合わせください。お子さんの対象は0～5歳。時間は9:45～11:00。

12月11日(水)▶寺内☎(863)6253

〃 11日(水)▶雄和中央☎(886)2595

地域で育児★★

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



■**おおすみキッズ(就学前)** 11月21日(木)10:00～12:00、大住児童館で。**問**▶◎小松さん☎(839)5189

■**きらきら広場(就園前)** 11月25日(月)10:00～11:00、御所野ふれあいセンター多目的ホールで。**問**▶◎照井さん☎(829)2815

■**チャイルド中通(就園前)** 12月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)、10:00～11:30、中通児童館で。**問**▶◎高橋さん☎090-2982-0427

■**泉のすこやか学級(就園前)** 12月3日(火)10:00～11:30、泉児童センターで。年会費500円。**申込**▶◎柴田さん☎090-7668-7217

■**このゆびとまれ!(就園前)** 12月3日(火)・17日(火)、10:00～12:00、明德児童センターで。**問**▶◎田中さん☎080-8218-0929

■**あおぞらキッズ(就学前)** 12月8日

旧秋田藩主佐竹氏別邸(如斯亭)庭園

会場は旧秋田藩主佐竹氏別邸(如斯亭)庭園。
入園料210円(高校生以下無料)。

【問】佐竹史料館☎(832)7892

雪吊り見学会

日時 11月23日(土)
10:00~14:00

松の雪吊り作業を、
解説を交えて公開します。支柱の先端に取り付
ける「頭飾り」の制作は見応えあり!



生け込み「正月花に挑戦」(要申込)

日時 12月7日(土)13:30~15:00

秋田県華道連盟(花芸安達流、古流松應会)が
指導します。参加費1,210円(生け込みに使う
花材代と入園料)。先着15人。申し込みは11
月18日(月)9:00から佐竹史料館へ。

土崎みなと歴史伝承館

会場は土崎みなと歴史伝承館。大井錦亭さん
と銭谷真美さんは、いずれも土崎港出身です。
この機会にぜひ、お二人のふるさとへの思いに
触れてください。入館無料。直
接会場へお越しください。

【問】☎(838)4244

書家 大井錦亭書展 「ふるさと(土崎)を書く」



大井錦亭さん

会期 11月23日(土)▶12月1日(日)
9:00~17:00 <11月26日(火)は休館日です>

東京国立博物館館長 銭谷真美講演会 「ふるさと秋田を語る」



銭谷真美さん

日時 11月23日(土)15:00~
◆先着100人◆

ミュージカル

Run! 与次郎!

— 秋田国造り外伝 —

公演日 全27公演!

12月14日(土)▶22日(日)
1月15日(水)▶26日(日)

時間 10:30~と13:30~

*休演日があるほか、1日1公演の
日もあります。詳しくはホームペ
ージをご覧ください。

<https://www.warabi.jp/yojiro>

会場 **にぎわい交流館
3階多目的ホール**

前売券 3,500円(小・中学生1,500円) *当日は各500円増。

お求めは…わらび座☎0187(44)3332、ローソンチケ
ット(Lコード 21700)、さきがけニュースカフェ ほか

与次郎伝説をモチーフに、秋田の国造り物語として創作した
ミュージカルを劇団わらび座がお届けします。

与次郎伝説…久保田城築城の際、義宣公が住処を失った狐の訴えを受け、
「茶園守の与次郎」と名付けて居場所を与えた。与次郎は飛脚として、秋田・
江戸間をわずか6日間で往復して、義宣公に忠義を示したというお話。

問 わらび座☎0187(44)3332/文化振興課☎(888)5607



羽州街道歴史まつりに参加したミュ
ージカル出演者と、エリアなかいち
マスコットキャラクターの与次郎

◆10月20日の「羽州街道歴史まつり」。たくさんのおみなさんが、街道沿線にある文化財や
史跡を会場としたイベント、街道ウォーキングに参加しました!

カメラトピックス



旧松倉家住宅見学会(旭南)



ひえ 日吉八幡神社(八橋)



秋田城跡史跡公園・東門(寺内)



佐川商店の主蔵特別公開(土崎港)

小学3・4年生対象

まんたらめ ウィンター キャンプ



日時

1月5日(日)11:00から
6日(月)13:50まで

会場

太平山自然学習センターほか

1泊2日で、スノーシュー体験、雪遊び、スノーキャンドル作り、うどん打ち、館内テント泊などを行います。参加費3,500円。定員は男女各12人(初参加を優先したうえで抽選)。秋田駅東口から送迎バスが出ます。

申し込み

はがき(1人1通)に、催し名、住所、氏名、年齢、性別、学校名、学年、電話・FAX番号を書いて、11月18日(月)から12月2日(月)(必着)までに、〒010-0824 仁別字マンたらめ227-1 太平山自然学習センター ☎(827)2171

第7回

フロアカーリング交流大会



参加無料

日時

12月7日(土)
9:00~16:00

会場

茨島体育館

初心者歓迎!

対象は、秋田市民または勤務地が秋田市のかた。1チーム3人(登録は4人まで)で先着48組。

申し込み

FAXかEメールで、参加者氏名、チーム名、電話番号を11月15日(金)から22日(金)までにスポーツ振興課へ。FAX(888)5612
Eメール ro-edsp@city.akita.akita.jp
問 ☎(888)5611

通常開園
12月1日(日)まで

大森山動物園 ~あきぎんオモリンの森~

入園料▶730円(高校生以下無料) 問い合わせ☎(828)5508

いい夫婦の日イベント

11月23日(土)・24日(日)

11月22日の「いい夫婦の日」にちなんだ夫婦・カップル限定のイベントを今年も開催します!

- いい夫婦の日限定まんまタイム&どろぶつ解説…飼育員が雌雄ペアの動物のエピソードなどを披露します
- カップル限定♥無料エサやり体験(カピバラ、キリン)…各日20組。当日受け付けます
- カップルで動物と記念撮影(インコ、イヌワシ、ポニーなど)…感謝の気持ちを伝えるメッセージボードと一緒に撮影しましょう
- ゆうえんちアニパの観覧車、通常1人300円がペアで300円に
- ポレポレアニパのドリンクを100円で(23日のみ)
- パティシエマゼンタのコーンスープを100円で(23日のみ)
- 軽食森のこまちで先着100組にハートクッキープレゼント(なくなり次第終了)



ちようだい♥



2019
さよなら感謝祭
12月1日(日)

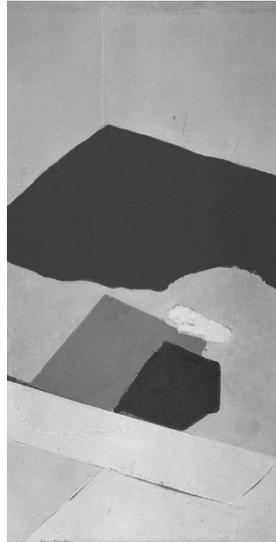
今シーズンの閉園イベント。10:00からのセレモニーでは、今年亡くなった動物への感霊や日新小学校プラスバンドの演奏を行います。高木美保名誉園長も参加します。

- 無料エサやり体験…ツキノワグマ、キリン
- 有料エサやり体験(1カップ100円)…サル山、ヤギ、ラクダ
- アシカのトレーニング体験
- 動物と記念撮影…ポニー、トナカイなど
- ゆうえんちアニパの観覧車が1台300円(4人乗り)に
- 軽食森のこまち、先着300人に3種類(あんこ・きなこ・ごま)入りおもちゃをプレゼント!
- 親子でクリスマスリース作り(要申込)…13:00~15:00、ミルヴェ館で。森の素材で作ります。先着12組(1家族2人)。申し込みは、11月18日(月)9:00から秋田市総合振興公社へ。

☎(829)0221

秋田市制130周年
千秋美術館開館30周年記念

岡田謙三展



岡田謙三《朱》1962年

日時 11月22日(金) 10:00
1月13日(月) 18:00

*展示準備のため、11月21日(木)まで臨時休館します。

会場 千秋美術館 ☎(836)7860

観覧料 一般310円 大学生210円
高校生以下無料

横浜市生まれの岡田謙三(1902-82)は、東京美術学校(現・東京藝術大学)在学中の1924年にパリへ留学し、藤田嗣治らと交友を結びました。帰国後は、甘美な女性像や都会的な風景画などで人気を博しましたが、新天地を求め、48歳の時に渡米。自ら「幽玄主義(ユーゲニズム)」と名付けた抽象画へたどりつきます。それは、日本の伝統的な美意識や色彩感覚などに基づいた独自の絵画表現であり、国際的にも高く評価されました。

本展では、岡田謙三の画業をたどるとともに、親交を深めた藤田嗣治の作品も併せて展示し、人物像にも触れながら、その魅力を紹介します。

- ◆【ギャラリートーク】 申込不要/展覧会チケットが必要
日時▶11月30日(土)14:00~14:30
会場▶美術館2階展示室
- ◆【講演会「岡田謙三の色彩について」】 聴講無料/定員70人
日時▶12月14日(土)14:00~15:30 会場▶美術館3階講堂
講師▶洋画家の伊藤 隆さん
- ◆ 申込▶11月18日(月)9:30から千秋美術館 ☎(836)7860

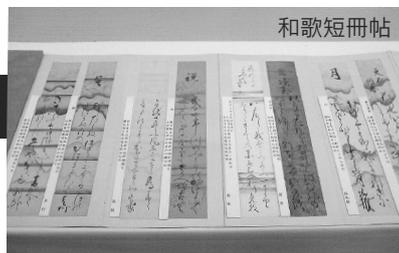
佐竹史料館企画展

秋田藩の和歌 ~かな文字を中心に~

日時 11月29日(金)
4月19日(日)
9:00~16:30

会場 佐竹史料館

観覧料 一般100円
高校生以下無料



秋田藩の文人たちが詠んだ和歌など、かな文字の短冊や各資料を紹介します。
問い合わせ▶☎(832)7892

*展示準備のため、11月25日(月)から28日(木)までは臨時休館します。

社会人ブラッシュアップ講座

たった1分で人生が変わる 片づけの習慣

日本初「かたづけ士」の小松 易さんによる、仕事の片づけ方に関する講演。



小松さん

日時 12月1日(日)
13:30~15:00

受講無料
先着80人

会場 アルヴェ4階洋室C

申し込み

生活総務課 ☎(888)5650

市民活動 フェスタ2020で 団体の活動を PRしませんか!



来年3月22日(日)にアルヴェで開催する「市民活動フェスタ2020」で、ブースやステージで団体活動をPRしませんか?

対象 NPO・市民活動団体など、
公益的な活動を行う団体

募集内容

募集数 = 活動PR・体験・制作ブース出店団体45組、飲食出店団体5組、ステージ出演団体6組

…応募多数の場合は書類選考になります。なお、展示パネル2枚、長テーブル1台をお貸しします。ステージの時間は1団体約20分

申し込み

参加申込書(下記ホームページからダウンロード可)に必要事項を書いて、郵送、FAX、直接窓口のいずれかで、12月6日(金)(必着)までに提出してください。

〒010-8506 東通仲町4-1

アルヴェ3階 市民交流サロン

FAX(887)5659

<https://www.alve.jp/facility/salon>

問い合わせ▶☎(887)5312

ヘルスセミナー

フラワー
コース

美しく歳を重ねたい
…でも、
何から始めればいいのかしら？
そんなあなた！お仕事帰り、
自分を磨いて、なりたい私への
第一歩を踏み出してみませんか！

参加無料
先着24人



対象 市内在住の
30～49歳の女性

日時 12月11日(水)
18:30～20:30

会場 中央市民サービス
センター洋室4(市役所3階)

内容 ▶もっとキレイな私をつくる！
食事術
▶なりたい私に近づくために！
代謝アップエクササイズ

申込 電話またはEメールで、
11月18日(月)8:30から
保健予防課☎(883)1178
ro-hlpr@city.akita.akita.jp

はつらつ くらぶで 介護予防

水中運動やストレッチ、
筋力トレーニングなど、介
護予防に役立つ運動を行い
ます。運動の後は各施設で入浴
もできます。送迎バスあり(下表参照)。



対象▶65歳以上で、介護者なしで参加できるかた。着替えなど
が自立していて、原則6回すべての実施日に参加できること
が条件です **時間**▶10:00～15:00 **参加費**▶1回420円。昼
食は各自で **定員**▶各26人。初めてのかた、前回および前々回
未参加のかた、高齢者を優先したうえで選考となります

申し込み 11月29日(金)まで長寿福祉課☎(888)5668

会場 ザブリン	第1コース	1月20日・27日、2月3日・10日・17日、3月2日 すべて月曜 バス =秋田駅東口▶会場
	第2コース	1月22日・29日、2月5日・12日・19日、3月4日 すべて水曜 バス =秋田駅東口▶会場
会場 ユフォーレ	第3コース	1月20日・27日、2月10日・17日、3月2日・16日 すべて月曜 バス =NHK前▶マルダイ広面店バス停▶樋ノ沖バ ス停▶ツルハ広面北店前バス停▶谷内佐渡中丁バ ス停▶太平八田上丁バス停▶青葉台バス停▶会場
	第4コース	1月17日・31日、2月14日・21日、3月6日・13日 すべて金曜 バス =雄和▶畑谷▶戸島▶岩見▶会場
会場 中央シルバリエリア	第5コース	1月9日・23日、2月6日・20日、3月5日・19日 すべて木曜 バス =秋田駅東口▶東通▶城東十字路口▶横山金足線 通り▶会場
	第6コース	1月16日・30日、2月13日・27日、3月12日・26日 すべて木曜 バス =秋田駅東口▶南通▶有楽町▶イオン秋田中央店 ▶秋田南高校▶仁井田新田交差点▶御野場団地▶会場

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



尿酸値が高い＝痛風、だけじゃない！
かくれて進行する怖い合併症

尿酸値が高い人でも、痛風発作が起きるのは実
は1割程度。ただし、発作がないからと放ってお
くと症状が進行します。結晶化した尿酸が体に蓄
積して、関節炎や腎障害などを引き起こし、心筋
梗塞や脳卒中などの怖い合併症につながります。

◆今日から実行！尿酸値を下げるコツ

- 適正体重を心がける…肥満(内臓脂肪
の蓄積)は、尿酸値を上げる要因です。
- 食べ過ぎない・お酒は適量内に…どんなお酒でも
尿酸値を上げます(「プリン体0」の商品も)。生ハ
ム・さきいか・モツなど、お酒のつまみの多くが尿
酸のもとになるプリン体を多く含んでいます。
- お菓子や果物、ジュース類を控える…砂糖や果物
に含まれる果糖は尿酸値を上げます。
- 水分を十分にとる…1日2ℓを目標に！
- 激しい運動は逆効果…ウオーキング
などの有酸素運動が効果的です。
- 野菜や海藻類をたくさん食べる



心の ふれあい相談会



開催日 12月8日(日)13:00~16:40
会場 中央市民SC洋室4(市役所3階)ほか

子どもの不登校やその傾向にお悩みの保護者、教職員が対象です。臨床心理士との座談会(13:00~)の後、個別相談会(13:50~)を行います。座談会に定員はありませんが、相談会は先着25人です。

【申し込み】 11月18日(月)から学校教育課☎(888)5808

の10:00~13:00。月1、2回の当番制 **問**▶ほくとライブラリー 土崎図書館☎(845)0572

クアードムザ・ブーン 健康増進教室

①②とも10:50~12:15にストレッチ&水中歩行、12:30~13:30に水泳を行います。

①1日コース

12月3日(火)・6日(金)・10日(火)・13日(金)・17日(火)・20日(金)。参加費(入館料別)各600円。

②秋田駅東口から9:45発のバス送迎付きコース(要申込) 12月6日(金)・13日(金)・20日(金)。参加費(入館料込)各1,120円。申し込みは、11月29日(金)9:00からザ・ブーンへ。☎(827)2301

エアロビクス&ストレッチヨガ

39歳までのかたを優先します。

日時▶12月12日(木)・19日(木)、19:00~20:30

会場▶中央市民SC多目的ホール(市役所3階) **先着**▶30人

申込▶11月18日(月)12:00から生涯学習室☎(888)5810

市立病院の各種教室

会場は市立病院2階講堂(駐車場無料がスタンプがあります)。

問▶市立病院☎(823)4171

◆**肝臓教室** 膵臓がんの外科的治療や膵臓と糖尿病についての話。

日時▶12月3日(火)13:30~14:40
担当▶医事課

◆**糖尿病教室** 運動療法や検査について。**日時**▶12月10日(火)13:00~14:40 **担当**▶診療情報室

◆**こころの教室** 認知症の基礎知識と対応について。**日時**▶12月11

日(水)13:00~14:30

担当▶4階病棟

栄養士による食生活相談

日時▶12月20日(金)9:30~16:30 (1人50分程度。内容により対応できない場合があります)

会場▶市保健所(八橋) **先着**▶5人
申込▶11月18日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

みんなの掲示板③

■**パート・派遣などで働く女性のしゃべり場** **日時**▶11月22日(金)13:30~15:30 **会場**▶アトリオン7階研修室 **申込**▶11月21日(木)までNPO法人シングル非正規職あきた女性の家の丸の内さん ☎090-2847-8514

■**うつ会秋田の集い** うつ病で悩んでいるかたに、うつ病経験者が助言します。**日時**▶12月1日(日)、1月19日(日)、14:00~16:00
会場▶遊学舎 **参加費**▶各300円
問▶うつコミュニティ秋田の堀さん☎(862)8491

■**多重債務相談会(ヤミ金融を含む)** 弁護士が応じます。**日時**▶12月3日(火)10:00~16:00 **会場**▶秋田財務事務所第二会議室(山王)
申込▶11月29日(金)まで秋田財務事務所☎(862)4196(平日)

■**赤れんが郷土館が11月18日(月)から2月29日(土)まで休館します** 工事のため休館しますのでご了承ください。年間パスポート・くるりん周遊パスをお持ちのかたで、有効期間と休館期間が重なっている場合は、期間を延長してご観覧いただけます。

問▶赤れんが郷土館☎(864)6851



いきいきサロン

対象▶65歳以上のかた
時間▶10:15~12:00

■**参加無料** ■**動きやすい**
服装で直接会場へどうぞ

【3B体操】

▶11月19日(火)、八橋老人いこいの家で。

☎(862)6025

【ラフター(笑い)ヨガ】

▶11月20日(水)、大森山老人と子どもの家で。

☎(828)1651

▶12月5日(木)、飯島老人いこいの家で。

☎(845)3692

■**森林学習館「木こりの宿」が休館** 施設の定期点検などのため、11月25日(月)・26日(火)に休館します。
問▶木こりの宿☎(827)2111

■**STOP! CKD「あなたの腎臓は大丈夫？」** 腎臓に関する医師らによる講話など。**日時**▶11月30日(土)14:00~16:00 **会場**▶にぎわい交流館2階展示ホール

問▶協和キリン(株)☎(884)3555

■腎臓病を考える集い

「人工透析にならないために」と題して秋田大学大学院の小松田 敦准教授が講演します。

日時▶12月1日(日)13:30~15:30
会場▶さきがけホール(秋田魁新報社内) **問**▶秋田県腎臓病患者連絡協議会☎(863)6210

■受動喫煙防止対策助成金

来年4月から原則屋内は禁煙が義務付けられます。次の助成制度もありますのでご検討ください。

内容▶中小企業の事業主が、喫煙専用室、屋外喫煙所などを設置する場合、100万円を上限として、飲食店を営んでいる事業所は費用の3分の2を、それ以外の事業所は費用の2分の1を助成 **問**▶秋田労働局健康安全課☎(862)6683

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。

催し

第62回秋田市芸術祭

古典芸能のつどい。邦舞邦楽部門(日本舞踊、箏曲、尺八、篠笛)の公演。**日時**▶11月23日(土)13:00~
会場▶文化会館大ホール
入場料▶1,000円 **問**▶秋田市文化団体連盟☎(866)4026

秋田市中央高齢者大学文化祭

絵画、書道、写真、絵手紙、手芸などの作品を展示します。
日時▶11月27日(水)10:00~16:00
会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階) **問**▶中央市民SC☎(888)5654

パネル展 古代城柵秋田城のみどころ

史跡公園や、発掘調査の成果を展示している秋田城跡歴史資料館を紹介しします。**日時**▶11月27日(水)から12月13日(金)まで、8:30~21:00(最終日は12:00まで) **会場**▶市役所1階市民ホール **問**▶秋田城跡歴史資料館☎(845)1837

科学つめあわせ便

植物からDNAを取り出す実験。
対象▶小学生以上(小3以下は保護者同伴) **日時**▶12月1日(日)、

10:00~11:30、13:00~14:30
会場▶自然科学学習館(アルヴェ4階) **先着**▶各20人
申込▶11月19日(火)16:00から自然科学学習館☎(887)5330

秋田藩や佐竹氏に関する講演会

テーマは「佐竹氏ゆかりの地をたどる」。常陸太田、大津、伏見などを紹介します。**日時**▶12月3日(火)14:00~16:00 **会場**▶にぎわい交流館4階第1・第2研修室
テキスト代▶520円 **先着**▶70人
申込▶11月18日(月)9:00から佐竹史料館☎(832)7892

第5回「Silu-Milu-Bar」

講師は秋田大学臨床看護学講座助教の赤川祐子さん。自身の活動とエピソードの紹介のほか、参加者同士のフリートークも。
日時▶12月10日(火)18:30~20:00
会場・問▶アルヴェ3階市民交流サロン☎(887)5312

みんなの掲示板②

■秋田混声合唱団クリスマスコンサート プレゼントタイムも。
日時▶12月7日(土)13:30~ **会場**▶県立博物館講堂 **問**▶同事務局の塚本さん☎070-5017-1213
■秋田市管弦楽団定期演奏会
日時▶12月8日(日)14:00~ 会

場▶文化会館大ホール **入場料**(前売り)▶一般・大学生1,000円(当日1,200円)、小・中・高校生500円(当日600円) **問**▶同楽団事務局の京野さん☎090-2272-3552

■県中央男女共同参画センターの「わいわいフォーラム」『活かそう!!女性の力』~みんなでつくる地域未来~がテーマ。

日時▶12月1日(日)13:30~15:45
会場▶アトリオン多目的ホール(地下1階) **定員**▶100人 **申込**▶11月28日(木)まで秋田県中央男女共同参画センター☎(836)7853

■ものづくりふれあいフェア 銅板の筋彫りや巻き寿司など、プロと一緒に16種類のものづくりに挑戦! 小・中学生のみ参加費・材料費が無料。**日時**▶12月8日(日)10:00~15:00 **会場**▶ホテルメトロポリタン秋田3階 **問**▶秋田県技能振興コーナー☎(874)7135

案内・健康

朗読ボランティア募集

ほくとライブラリー土崎図書館朗読ボランティア「かもめ」の会員を募集します。**活動内容**▶読むことに不自由を感じているかたに、電話や対面による朗読、施設への出張朗読 **活動日**▶毎週火曜と木曜



市民相談センターの無料相談

	相談の種類	相談日時	相談場所	申し込み
要予約 定員各6人	法律	12/5(木)・19(木)・26(木) 9:00~12:00	市民相談センター	11/19(火)8:30から、市役所1階の市民相談センターの窓口か電話でご予約ください。☎(888)5646 *「要予約」の相談利用は、同年度内に1人各1回までです。
		12/5(木) 13:30~16:30	南部市民SC	
		12/12(木) 9:00~12:00	北部市民SC	
	行政書士	12/6(金) 13:00~16:00	市民相談センター	
	司法書士	12/10(火)・24(火) 13:00~16:00		
	年金・社保	12/13(金) 13:00~16:00		
	公証人・遺言	12/17(火) 9:00~12:00		
税務相談	12/17(火) 13:00~16:00			
予約不要 定員各6人	行政	12/11(水) 13:00~16:00	市民相談センター	当日直接、市役所1階の市民相談センターへどうぞ。先着順(15:30で受付終了)
	人権・困りごと	12/12(木) 13:00~16:00		

保護者です。申し込みは11月21日(木)10:00から。☎(826)1800(開催日、参加費、定員の順で記載)

①リースパンとクリスマスミニタルト
4日(水)、2,000円、12人

②お惣菜塩ケーキ「アボカドとトマトのケーキサレ」など

▶5日(木)、2,000円、16人

▶20日(金)、2,000円、16人

(20日は18:30~21:00に開催)

③男子厨房に入る・タンドリーチキン
8日(日)、1,200円、16人

④トロトロ豚の角煮、茶碗蒸しなど
12日(木)、2,400円、16人

⑤クリスマスオードブル

「ツリーピンチョス」ほか

14日(土)、2,000円、7組

⑥男子厨房に入る・クリスマスに
ぴったり 鶏ときのこのクリーム煮

16日(月)、1,200円、16人

お魚屋さんのさばき方教室

12月はハタハタ、1月はタラ。

対象▶18歳以上のかた(お子さん連れは不可) 日時▶12月20日(金)、1月31日(金)、10:00~13:00

会場▶卸売市場(外旭川) 受講料▶各1,000円 定員(抽選)▶18人

申込▶はがきに、講座名、希望日(両日可)、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、11月21日(木)まで、〒010-0802 外旭川字待合28 あきた市場マネジメント

☎(869)5294

地域防災×市民活動

防災安全対策課職員と県の自主防災アドバイザーによる災害・防災への備えに関する講話や津波シミュレーション動画、防災ゲーム。

対象▶防災対策に興味のあるかた

日時▶12月7日(土)14:00~17:00

会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) 定員▶30人 申込▶市民交流サロン☎(887)5312

16^ミ 映画機操作技術講習会

16^ミ 映画機の構造と基本操作に関する講義と実技・検定。終了後認定証を交付します。認定取得者は、

秋田公立
美術大学の
手情報コー
ナー

アキ
ビ
ラ

入場無料

秋田県内国公立4大学連携協力事業 ●●●●●● 秋田を元気にする学生トークセッション

日時▶12月1日(日)13:30~15:30

会場▶カレッジプラザ講堂(中通の明德館ビル2階)

秋田大学・秋田県立大学・国際教養大学・秋田公立美術大学の学生らが、秋田を元気にする活動の紹介や秋田への想いなどを本音で語り合い、地域貢献活動について考えます。

参加希望のかたは、11月25日(月)までに秋田県立大学企画・広報本部へ。☎(872)1521

Eメール koho_akita@akita-pu.ac.jp

秋田市視聴覚ライブラリー所有の映写機と映画フィルムを利用できます。日時▶12月7日(土)13:30~16:30 会場▶河辺総合福祉交流センター 先着▶15人

申込▶11月19日(火)から視聴覚ライブラリー☎(882)5535

(平日10:00~16:00)

働く女性のストレス軽減に役立つ アングーマネジメント

怒りとの付き合い方を知り、より良い人間関係や親子関係を築くための方法を学びます。

対象▶働いている女性(求職中含む)

日時▶12月22日(日)10:00~11:30

会場▶中央市民SC音楽室4(市役所3階) 先着▶20人

申込▶11月18日(月)9:00から生活総務課☎(888)5650

上級救命講習会

心肺蘇生法や止血法、傷病者管理法、熱傷(やけど)の手当など。

日時▶11月30日(土)9:30~17:30

会場▶東地区コミュニティセンター 先着▶10人 申込▶11月16日(土)から城東消防署☎(832)3404

みんなの掲示板①

■専門学校生によるパソコン講習
ワードまたはエクセルの基礎と活用。日時▶12月1日(日)、9:00~12:00(基礎)、13:00~16:00(活用) 会場▶秋田コアビジネスカレ

ッジ(中通) テキスト代▶1 講座300円 定員(抽選)▶各15人

申込▶11月19日(火)まで事務局の福田さん☎(832)8303(平日)

■実務セミナー「社会保険・労働保険の実務とポイント」

日時▶12月6日(金)13:30~16:30

会場▶ユースパル(寺内)

参加費▶1,000円(非会員は2,000円) 定員▶70人

申込▶秋田北法人会☎(845)8078

■精神保健ボランティア養成講座
講話や体験学習など。対象▶心身ともに健康で、精神保健福祉やボランティア活動に関心があるかた

日時▶12月10日(火)13:30~16:00、11日(水)9:30~13:00、12日(木)10:00~11:30の全3回

会場▶市老人福祉センター(八橋)ほか 定員▶15人 申込▶12月3日(火)まで指定相談支援事業所クローバー☎(846)5328

■バルーンアート教室

対象▶小学4年生以上(小学生は保護者同伴) 日時▶12月14日(土)13:30~15:30 会場▶県立武道館第3会議室 参加費▶1,150円 定員▶15人 申込▶12月12日(木)まで県立武道館☎(862)6651

■英語で学ぶジェンダー学習会
講師は秋田大学の和泉 浩教授。

日程▶3月までの水曜午前(月2回の開催) 会場▶秋田大学手形キャンパス 申込▶同会の高橋さん

☎(864)4758(18:00~20:00)

▼「情報チャンネルa」は、市関連の情報を優先して掲載していますので、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。

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

親子で一緒にモノ作り！

対象は、①④が小学生と保護者、②③が小学3年生以上の親子。

①親子でX'masリースを作ろう

日時▶12月7日(土)、10:30～12:30、14:00～16:00 

会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階) 参加費▶1組1,000円

先着▶各10組

申込▶11月18日(月)8:30から生涯学習室☎(888)5810

②手すき和紙で干支(子)の置き物作り

カラフルな和紙で作ります。

日時▶12月8日(日)9:30～11:30

会場▶雄和市民SC

参加費▶1組1,000円 先着▶10組

申込▶11月18日(月)9:00から雄和市民SC☎(886)5540

③ミニ門松作り

日時▶12月15日(日)9:30～11:30 

会場▶雄和市民SC

参加費▶1組1,300円 先着▶10組

申込▶11月18日(月)9:00から雄和市民SC☎(886)5540

④八橋人形絵付け体験

十二支の動物の素焼き人形に、アクリル絵の具で絵付けします。

日時▶12月21日(土)10:00～11:30

会場▶中央市民SC多目的ホール(市役所3階) 材料費▶1体につき

400円～750円 先着▶8組

申込▶11月18日(月)8:30から生涯学習室☎(888)5810

さとびあで学ぼう！

会場は、①③④⑤が農山村地域活性化センターさとびあ(上新城)、②が重松の家(上新城)。申し込みは、11月18日(月)10:00からさと

びあへ。☎(893)3412

①茜あかねでシルクのストール染め

日時▶12月12日(木)13:00～15:30

参加費▶2,000円 定員▶16人

②しめ縄づくりと餅つき(昼食付き)

日時▶12月15日(日)10:00～13:00

参加費▶1,500円(小学生以下500円) 定員▶20人

③オリジナル門松の花アレンジ

日時▶12月21日(土)10:00～12:30

参加費▶1,500円 定員▶20人

④そば打ち体験

日時▶12月21日(土)10:00～13:00

参加費▶1,000円(小学生以下700円) 定員▶16人

⑤秋田農業未来会議2019

秋田の農業・食ビジネスで活躍するかたを講師に招き、秋田の農山村の未来を語るセミナー。

日時▶12月21日(土)13:00～15:00

定員▶24人

UVレジンでブローチ作り

日時▶11月26日(火)9:30～11:30

会場▶南部市民SC別館(牛島)洋室1・2 材料費▶500円 先着▶15人

申込▶11月18日(月)9:00から南部市民SC別館☎(853)5735

*UVレジン=紫外線で固まる樹脂

ガラスボトルクラフト教室

リサイクル瓶を電気炉で変化させ、花瓶や小物入れを作ります。

日時▶11月28日(木)9:30～11:30

会場▶雄和市民SC 先着▶8人

申込▶11月18日(月)9:00から雄和市民SC☎(886)5540

サンライフの教室

19歳以上のかたが対象です(④は女性のみ)。会場はサンライフ秋田。申し込みは11月16日(土)10:00から。☎(863)1391

①マーブルアート「クリスマスリ

ース作り」 ビー玉とワイヤーで作ります。

日時▶12月4日(水)10:00～12:00

参加費▶1,500円 定員▶15人

②クリスマスリース柄のタペストリー作り(パッチワーク)

日時▶12月5日(木)9:30～12:30

参加費▶2,000円 定員▶15人

③プリザーブドフラワー「苔玉作り」

水やり・剪定のいらぬ苔玉です。

日時▶12月11日(水)10:00～12:30

参加費▶2,500円 定員▶20人

④DISCO WORLD

1970～90年代に流行したディスコサウンドでエクササイズ♪

日時▶12月18日(水)10:30～11:45

参加費▶910円 定員▶25人

そば打ち体験

日時▶11月30日(土)9:00～12:00

会場▶下新城交流センター(旧北部公民館) 材料費▶800円 先着▶10人

申込▶11月18日(月)9:00から北部市民SC☎(893)5969

クリスマス用シュートーレン作り

ドイツ発祥のお菓子。試食も♪

日時▶12月5日(木)9:30～13:00

会場▶南部市民SC別館(牛島)調理室 材料費▶500円 先着▶10人

申込▶11月25日(月)9:00から南部市民SC別館☎(853)5735

飾り巻き寿司づくり

対象▶18歳以上のかた 日時▶12月6日(金)10:00～12:00

会場▶岩見三内地区コミュニティセンター 材料費▶800円 先着▶10人

申込▶11月18日(月)9:00から河辺市民SC☎(882)5171

テルサの料理教室(12月分)

時間は10:00～13:00。会場は秋田テルサ。⑤のみ対象が小学生と



表紙のはなし

HOT ROD(ホット ロッド)、アメリカ映画のワンシーンに出てくる、いかにもグイグイとスピードが出そうな「アメ車」(with 秋田犬)が完成しました。躍動感ある作品ですが、パーツづくりは細かい作業の連続。メンバーのみなさんの技の結晶を、ぜひ新屋ガラス工房をご覧ください！





みんなで♪ハッピーハロウィン!



今年のハロウィンも楽しかったね!
魔女にカボチャにお姫様♪
笑顔の魔法をかけちゃうぞ~!



◆子ども広場(フォンテAKITA6階)の「スマイルキッズ」(10月28日)、雄和子育て交流ひろばの「おもちゃのチャチャチャ工作」(10月29日)、南部子育て交流ひろばの「ホールdeあそぼう」(10月30日)におじゃまして、撮影しました。