

●文中の「SC」はサービスセンターの略

## 休止・休館ご了承ください

●保守点検などのため全館休館します。詳しくは、各施設へお問い合わせください

■北都市民SC ☎(845)2261

「休館日」9月24日(土)

■西部市民SC ☎(888)8008

「休館日」10月2日(日)・9日(日)

(両日正午まで)

●10月1日(土)から3月末(予定)まで、サンライフ秋田の屋内プールは、改修工事のため利用できません

## ●問い合わせ

産業企画課 ☎(888)5722

●11月1日(火)から30日(水)まで、八橋運動公園多目的グラウンドは、工事のためナイターのみ利用できません

## ●問い合わせ

スポーツ振興課 ☎(888)5611

●9月19日(月)「敬老の日」と、23日(金)「秋分の日」は、家庭ごみと資源物を平常どおり収集します。収集日にあたっては、地区の状況をお忘れなく。

## ●問い合わせ

環境都市推進課 ☎(888)5709

## 10月4日(火)は「都市景観の日」

市内の大切な景観資源を知ってもらうため、令和4年3月に秋田市景観マップの見直しを行い、市内7地域ごとに景観資源をまとめたマップを作成しました。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## ●問い合わせ

都市計画課 ☎(888)5764

## 市税の休日窓口を開設します

市・県民税、固定資産税、軽自動車税(種別割)について、電話や納税課窓口での相談のほか、納付も受けれます。

日時▶10月1日(土)・2日(日)、午前8時30分～午後5時15分

場所▶市役所2階納税課

## ●問い合わせ

納税課 ☎(888)5481



## 納税をPRする 標語を募集!

市税の役割や意義をPRする標語を募集します。秋

田市在住または秋田市内の学校に在学中のかたが対象です。1人2点

まで。入選者には、賞状と記念品を贈呈し、作品は封筒やステッカーなどで納税のPRに活用します。

申し込みはがきかEメールに、標語と住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月16日(金)から10月7日(金)までにご応募ください。

〒010-8560

秋田市役所納税課納税推進担当

Eメール ro-finc@city.akita.jp

●問い合わせ ☎(888)5483

## 食中毒にご注意を!

### ◆ふぐの食中毒

ふぐは猛毒を持っていて、正しく調理しないで食べると死に至ることもあり大変危険です。釣ったふぐを素人判断で調理してはいけません。ふぐを食べてしびれがきたら、すぐに119番に電話を!

◆ふぐの毒は青酸カリの1千倍!

◆ふぐの毒は、種類により異なりますが、肝臓・卵巣・皮(ヒレ)を含む(など)にあり、加熱などの調理では無毒化されません

◆ふぐの食中毒は、食後20分～3時間で、くちびる・指先のしびれが現れ、その後嘔吐、運動麻痺、呼吸困難などが現れます

### ◆キノコの食中毒

種類が分からないキノコや植物

は、「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」が原則です。「キノコの食中毒かな?」と思ったら、残ったキノコを持って医療機関を受診してください。

次のことを守りましょう

◆確実に食用キノコと分かるもの以外は絶対に食べないこと。食べるときに再確認してから調理を

◆キノコは生育時期・環境などにより色や形が異なるので、図鑑を見て素人判断はせず、迷ったら食べないこと

◆「茎が縦に裂けるものは食べられない」「虫が食べたものは食べられない」といった情報は根拠がありません。不確かな情報や迷信は信じないこと

### 食中毒を起こすおもな毒キノコ

◆ツキヨタケ(間違えやすいのはヒラタケ、ムキタケなど)

◆クサウラベニタケ(間違えやすいのはウラベニホテイシメジ、ホンシメジなど)

◆カキシメジ(間違えやすいのはニセアブラシメジ、チャナメツムタケなど)

◆ニガクリタケ(間違えやすいのはナメコ、クリタケなど)

◆ドクササコ(間違えやすいのはナラタケ、ホテイシメジなど)

## ●問い合わせ

衛生検査課 ☎(883)1181



\*掲載した催しなどは、新型コロナウイルスの影響により、中止・変更になる場合があります。また会場では、感染予防対策にご協力ください。

## 9月は食生活改善 普及運動月間です

この機会に、食生活を見直して丈夫なからだをつくりましょう！

### ◆食事をおいしくバランスよく

毎日の食事で主食・主菜・副菜をそろえて、からだに必要な栄養素をバランスよくとりましょう。

### ◆毎日プラス1皿の野菜

1日にとりたい野菜の量は350g以上。秋田市民の野菜摂取量の平均は1日約300g。目標まであと一歩。「おうちご飯に野菜をプラス1皿」、今こそ、野菜で健康生活を！



### ◆おいしく減塩1日マイナス2g

だし、柑橘類、香辛料など旨味や香りを活かすことで、少ない調味料でもおいしく減塩できます。栄養成分表示もチェックして、さらに賢く減塩しましょう。

### ◆毎日のくらしにwithミルク

牛乳・乳製品には、カルシウムとタンパク質がバランスよく含まれています。しかし、現状では20〜30代の3人に1人は、牛乳・乳製品をとっていません。丈夫な骨を保つため、毎日とる習慣をつけましょう。



### 【パネル展開催】

食生活改善普及運動月間に合わせ

せたパネル展を、9月6日(火)から29日(木)まで、きららとしよかん明徳館1階ギャラリーで開催します(休館日を除く)。

### ●問い合わせ

保健予防課 ☎(883)1178

### 無料スマホ教室

対象はスマートフォンを持っていないかたや、基本操作などを学びたいかた。受講中はスマートフォンを貸し出します。



定員(抽選)各回8人。詳しくは、ホームページをご覧ください。

### 【会場・開催日】

- ▶中央市民SC：10月13日(木)19日(水)
- ▶南部市民SC：10月14日(金)
- ▶東部市民SC：10月21日(金)
- ▶北部市民SC：10月27日(木)
- ▶西部市民SC：10月28日(金)

【講習テーマ・時間】：時間は各日共通

①〜③共通：基本操作

①電話・メール・カメラ・写真、インターネットの使い方(午前10時30分〜正午)

②地図アプリ・カメラ・写真の使い方(午後1時〜2時30分)

③LINE、インターネットの使い方(午後3時〜4時30分)

### 【申し込み】

電話、はがき、Eメールのいずれかで、住所、氏名、電話番号、希望

する会場・開催日と講習テーマの番号①〜③を9月30日(金)(必着までにお知らせください(複数の講習を選べます)。申込結果は10月7日(金)までに郵送でお知らせします。

◆広報ID番号 1031035

### ●問い合わせ デジタル化推進本部 ☎(888)5491

〒0108560

秋田市役所デジタル化推進本部  
Eメール ro-hqdx@city.akita.lg.jp

### 65歳以上のかたのインフルエンザ予防接種

65歳以上のかたを対象に、10月から2月末までインフルエンザ予防接種を実施しています。市と契約した県内の医療機関で受けられます。

詳しくは、健康管理課へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

☎(883)1179

### ◆広報ID番号 1005581

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

①接種日に65歳以上のかた

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

(2つ以上の障がい重複する場合、右記部位の個別の等級が1

級であること)

持ち物▶健康保険証。対象②の場合、身体障害者手帳の写し(氏名・障がい名・等級が分かる部分)も

自己負担額▶医療機関ごとに異なります

ます

### ◆課税世帯のかた

医療機関での接種料金から、市助成額2千625円を差し引いた額

◆(世帯員全員が)非課税世帯のかた  
医療機関での接種料金から、市助成額3千225円を差し引いた額

：予防接種用の所得・課税証明書(※)を、接種日に医療機関に提出してください

※総合窓口(市役所1階)、市民税課(市役所2階)、各市民SC(中央・東部・南部別館を除く)、駅東SC、岩見三内・大正寺の各連絡所で発行します。「予防接種用」と伝えると無料で発行します。コンビニ交付では発行できないので、窓口をご利用ください。

### ◆生活保護受給者

無料。「医療のしおり」が必要

\*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。

