

●文中の「SC」はサービスセンターの略

◆総合環境センターに自己搬入されたかたのごみ処理手数料の一部が還付される場合があります
設備の不具合により、正確な計量値を示せなかった期間があったため、該当するかたにごみ処理手数料の一部を還付してまいります。還付額など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



◆広報ID番号 1035549
自己搬入還付金専用ダイヤル
☎01200007190
(平日午前8時30分~午後5時15分)

還付対象の搬入期間▶令和4年5月16日から同年6月4日までと、令和5年4月21日

●問い合わせ 総合環境センター
☎(839)4816



中土橋

◆11月中旬から1月末までの終日、千秋公園大手門の堀遊歩道整備工事に伴い、中土橋が片側交互通行となります

●お問い合わせ 公園課 ☎(888)5753
ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

◆中央図書館明德館、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15日(水)から30日(木)まで休館します(フオンテ文庫は除く)
●問い合わせ きららとしょかん 明德館 ☎(832)9220

◆茨島地区コミュニティセンターは、11月25日(土)午前9時~午後1時に、工事による一時的な停電のため、施設とFAXが使用できません
ご理解とご協力をお願いします。

●問い合わせ 中央市民SC ☎(888)5643

◆きらやか銀行秋田支店(本荘支店内)は12月1日(金)から、荘内銀行秋田支店(酒田中央支店内)は1月1日(月)から、公金収納業務が廃止となります
税金などの支払い・振り込みがでなくなりますのでご注意ください。

●問い合わせ 会計課 ☎(888)5776

◆市税の納付には便利な口座振替のご利用を!

●国民健康保険第5期
今月納期の市税
納期限11月30日(木)

市税の納付には、納め忘れがな

くなる口座振替がおすすめてです。パソコンやスマートフォンなどから口座振替の申し込みができる「秋田市WEB口座振替受付サービス」のご利用が便利です。
また、納付書を使用する場合は、コンビニエンスストアなどで納付できるほか、スマートフォンなどのカメラで納付書に記載されたバーコードを読み取ることで、スマートフォン決済やクレジットカード納付も利用できます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



◆広報ID番号 1034290
●問い合わせ 納税課 ☎(888)5483
国保年金課 ☎(888)5634

母子父子寡婦福祉資金貸付のご相談はお早めに

市内に居住し、20歳未満のお子さんなどを扶養されているひとり親および寡婦などのかたを対象に、お子さんが就学する際の入学金、制服代、授業料など無利子で貸し付けます。合格前申請も受け付けますので、要件など詳しくはお問い合わせください。



●問い合わせ 子ども総務課 ☎(888)5690

無料スマホ教室



対象はスマートフォンをお持ちで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。先着各8人。
申し込み▶11月6日(月)午前9時からデジタル化推進本部へ。
☎(888)5491

*複数の申し込みも可としますが、内容の重複があります。

◆会場開催日

▶北部市民SC : 11月27日(月)、12月12日(火)
▶西部市民SC : 11月29日(水)、12月4日(木)

▶南部市民SC : 11月30日(木)

▶講習テーマ・時間

①電話・メール・カメラ・地図・インターネット(午前10時~正午)

②カメラ・地図・インターネット・LINE(午後1時30分~3時30分)

◆会場開催日

▶中央市民SC : 12月6日(水)・13日(水)

▶講習テーマ・時間

③地図・インターネット・LINE・応用講座(午前10時~正午)

④地図・インターネット・LINE・応用講座(午後1時30分~3時30分)

11月8日は「いい歯の日」

1 1 8

【問い合わせ】
保健予防課 ☎(8883)1178

よく噛んで食べることで、食べるための口を整えることで、お口の周りの筋肉(咬筋や舌筋)が育ちます。歯や口の健康づくりは、おいしく食べる、楽しく話すなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯や口の健康について、考えてみませんか？

▼よく噛むとこんな効果が！

- ▶ 唾液の分泌を促進する
 - ▶ 食べ過ぎを防止する
 - ▶ 胃や腸での消化・吸収を高める
 - ▶ 脳の働きを活発にする
- (記憶力向上・認知症予防) など

▼噛むと増える唾液のはたらき

- ▶ むし歯、歯周病、口臭を予防する
- ▶ 味覚を感じやすくする
- ▶ 細菌やウイルスを殺菌する



◆効果的な歯磨き方法やお口の健康づくり情報をチェック！

お口の健康を守るため立ち上がった「口腔戦隊トウースレンジャー」が動画でわかりやすく解説！
下記のQRコードからどうぞ。



トウースレンジャー

口周りの筋肉を動かす「舌体操」

- ◆口の体操を行うと、舌などの筋肉が鍛えられ、唾液の分泌が促進されます。
- ◆舌を回すときは、口を閉じて歯茎の外側をゆっくりなぞるように行いましょう。



- ④口の中で舌を ← ③口の中で舌を ← ②舌を下に出す ← ①舌を上に出す
左に回す 右に回す

糖尿病の「し・め・じ」と「え・の・き」に気をつけて！

糖尿病は慢性的に血糖値が高い状態(高血糖)で、ほとんど自覚症状がなく進行します。進行するときにさまざまな合併症を引き起こし、生活の質を大きく低下させてしまう可能性のある怖い病気です。

◆糖尿病の合併症◆

- し 神経障害
 - め 眼(網膜症)
 - え 壊疽
 - じ 腎症
 - の 脳梗塞
 - き 虚血性心疾患
- (心筋梗塞・狭心症など)

◆今日から始める

糖尿病予防のポイント◆

- 食べ過ぎず適正な体重を維持しましょう
 - 野菜、肉・魚、主食をバランス良く食べましょう
 - 日常生活の中で体を動かす時間を増やしましょう
 - やけ食いの原因となるストレスを上手に発散しましょう
- *現在加療中の場合は、主治医の指示に基づきましょう。

◆今年度の特定健診は

受けましたか？◆

40歳以上のかたは、普段医療機関に通院中であっても、年に1回

特定健診を受けて、自分の健康状態を確認しましょう。

●問い合わせ

特定健診課 ☎(8888)5636

空き家を所有するかたへ 無料相談会を開催します

空き家の管理、売却、解体などの相談(市内の物件に関するものに限ります)に不動産事業者や司法書士などが応じます。

日時▶12月9日(土)午前10時～午後0時50分 会場▶遊学舎(上北手)
先着▶15組(事前予約制)
申し込み▶11月17日(金)までにNPO法人あき活Lab

●問い合わせ

住宅整備課 ☎(8888)5770

あなたの家は大丈夫？ 住宅の耐震診断を支援

木造住宅の耐震診断に自己負担1万円で耐震診断士を派遣します。募集戸数は8戸(募集戸数に達した場合は募集を終了します)。

対象▶昭和56年5月31日以前に市内に建てられた木造戸建て住宅の所有者で、市税に滞納がないかた

受付期間▶1月31日(水)まで

●問い合わせ

建築指導課 ☎(8888)5769