

ハクチョウ、カモなど

## 渡り鳥への餌付けは 自粛しましょう



10月に北海道で、カモのフンから強毒性の鳥インフルエンザウイルスが検出されました。感染した鳥と濃厚に接触しない限り、ウイルスが鳥から人に感染することはありませんが、念のため、ハクチョウやカモなどの渡り鳥には触れないようにしましょう。川や沼などで餌付けをして渡り鳥を寄せ集めると、野鳥の間で感染を拡大させる恐れがあります。さらに、フンや食べ残しのエサなどは水質汚染につながりますので餌付けは自粛してください。

環境都市推進課 ☎(863)6632

●「不自然な鳥の死がい」「傷ついている鳥」「衰弱している鳥」を見つけたら…

市環境都市推進課 ☎(863)6632  
秋田地域振興局 森つくり推進課 ☎(860)3383

休日▼市役所守衛室 ☎(863)2222

●「生きている野鳥に関する相談は…」

県自然保護課 ☎(860)1616  
休日▼県鳥獣保護センター ☎(852)2134

●「人への感染が不安な場合は…」  
市保健所健康管理課 ☎(883)1180

## 税 務署からお知らせ

営業・農業・不動産所得者

### 決算説明会を開催



税務署では、個人事業者すべてを対象に下表の日程で説明会を開催します。決算の留意事項などについて2時間程度説明します。年末調整関係書類と筆記用具をお持ちになり、直接会場へどうぞ。

なお、今年から青色申告決算書は確定申告書に同封して送ることになりました。今回は来年1月下旬に送ります。

種類	開催日	会場	時間
青色	12月6日(月)	文化会館5階大会議室	10:00～、13:30～
	12月7日(火)	秋田テルサ5階第3会議室	10:00～、13:30～
	12月8日(水)	セリオン2階イベントホール	10:00～、13:30～
白色	12月10日(金)	文化会館5階大会議室	10:00～、13:30～



## 生命保険を年金形式で 受給しているかたへ

遺族が年金として受給する形式の保険金のうち、相続税の課税対象になった部分は所得税の課税対象にならなくなりました。

下記に該当するかたは、平成17年分から21年分までの所得税の還付を受けることができる場合があります。お近くの税務署へご連絡ください。

**対象**

- 受給している生命保険の保険料の支払い負担者でなかったかたで、次のいずれかに該当するかた
- 死亡保険金を年金形式で受給している
- 学資保険の契約者が死亡したことにより、養育年金を受給している
- 個人年金保険による年金を受給している

問い合わせ 秋田南税務署 ☎(832)4121  
秋田北税務署 ☎(845)1161



水中運動で  
介護予防!

## はつらつくらぶ

いつまでも元気な体でいるため、水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなどで体を鍛えよう！運動のあとは入浴もできます。定員各コース20人(選考)。参加費1回400円(昼食は自己負担)。

**対象** 65歳以上のかた(要支援・要介護のかたを除く)  
水中運動などの未経験者、高齢者を優先

**時間** 午前10時～午後3時(終了時間は前後する場合あり)

会場	コース名	実施日
ザ・ブーン	第1コース	1月17日(月)・27日(木)、2月7日(月)・14日(月)・24日(木)、3月7日(月)
	第2コース	1月24日(月)・31日(月)、2月10日(木)・21日(月)・28日(月)、3月10日(木)
ユフォーレ	第3コース	1月13日(木)・27日(木)、2月17日(木)・24日(木)、3月10日(木)・24日(木)
	第4コース	1月14日(金)・28日(金)、2月18日(金)・25日(金)、3月11日(金)・25日(金)
中央 シルバー エリア	第5コース	1月6日(木)・20日(木)、2月3日(木)・17日(木)、3月3日(木)・17日(木)
	第6コース	1月13日(木)・27日(木)、2月10日(木)・24日(木)、3月10日(木)・24日(木)

※中央シルバーエリアはイオンモール秋田(御所野)近くです

**無料送迎バス** コースごとに

第1・2：秋田駅東口▶ザ・ブーン  
第3：秋田駅東口▶ユフォーレ  
第4：雄和市民センター▶畑谷▶戸島▶ユフォーレ  
第5：秋田駅東口▶東通▶桜▶中央シルバーエリア  
第6：秋田駅東口▶南通▶御野場▶中央シルバーエリア

申し込み 11月30日(火)まで  
介護・高齢福祉課 ☎(866)2095

● あなたのとなりに  
元気な笑顔

# 健康

あなたの大切な命を守るために  
～「がんの予防啓発」と「家族の絆づくり」～

## 市民健康フォーラム

入場  
無料



11月24日(水)正午～午後3時50分

秋田キャッスルホテル4階 放光の間

問い合わせ 市保健所保健総務課  
☎(883)1170

講演「乳がんなんてこわくない(講師:秋田大学医学部附属病院乳腺・内分泌外科緩和ケアセンター長の片寄喜久さん)13:15～」「がんからの出発(講師:あけぼの秋田代表の佐藤清子さん)14:15～」「あなたが明日を拓く(講師:ケアライフ主宰の澤井輝子さん)14:50～」や健康情報コーナー(12:00～)など。直接会場へどうぞ。

## 健康 はつらつ情報

### スピードスケートスクール

小・中学生が対象。参加費2,000円(貸靴料、保険料含む)。定員20人。  
日時/11月28日(日)、12月5日(日)・12日(日)・16日(木)、午前9時30分～11時(16日は午後5時～6時30分) 会場/県立スケート場  
●申し込み 電話かEメールで、11月25日(木)まで、秋田県スケート連盟の鎌田さん☎090-7792-8067 Eメール tetsuro@cna.ne.jp

### スポーツ振興課の教室

会場は市立体育館。保険料各1回30円。申し込みは11月22日(月)からスポーツ振興課へ。☎(866)2247  
ユニカール▶12月6日(月)・8日(水)、午前10時～正午。定員各30人  
スポーツチャンバラ▶12月27日(月)午後2時～4時、1月12日(水)午前10時～正午。定員各30人  
ビームライフル▶12月28日(火)午前10時～正午、1月11日(火)午後2時～4時。定員各30人

### ザ・ブーン<sup>けんこうまようしつ</sup>の健康教室

申し込みはクアドームザ・ブーンへどうぞ。☎(827)2301  
12月のプール健康増進教室 12月24日(金)までの火・水・金曜日に開講します。アクアビクス、水中歩行、初級～上級水泳など(日にちや曜日によってメニューが違います)。全日程受講可能なフリーコースが4,000円、1日体験コースが550円(いずれも入館料別)  
バス送迎付健康増進教室 火曜日は水中歩行基礎編と水泳初級、金曜日

は中・上級者向け水中歩行と水泳。  
12月3日(金)・7日(火)・10日(金)・17日(金)・21日(火)・24日(金)、午前9時45分秋田駅発、午後3時秋田駅着(発着は東口5番線)。受講料各1,050円(入館料込み)。申し込みは11月22日(月)午前9時から

### サンライフ秋田<sup>あきた きょうしつ</sup>の教室

八橋にあるサンライフ秋田で開きます。申し込みはサンライフ秋田へどうぞ。☎(863)1391

アクアリラックス 音楽に合わせて温水プールで水中運動。対象/30歳以上のかた 日時/12月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)、午前9時15分～10時30分 受講料/2,600円 定員/先着10人 申し込み/11月20日(土)午前10時から

### ベルヴィス・ダンス<sup>ベルヴィス</sup>(骨盤調整)

対象/20歳以上のかた 日時/12月4日(土)・11日(土)・25日(土)、午後6時30分～7時45分 受講料/2,600円 定員/先着20人 申し込み/11月27日(土)午前10時から

### レディース卓球<sup>たつきゅうこうりゅうかい</sup>交流会

種目はダブルス(パートナーは当日抽選)。参加費600円。  
日時/12月7日(火)午前9時～  
会場/市立体育館サブアリーナ  
●申し込み 11月25日(木)まで秋田市卓球連盟の佐藤さん☎(847)1920

### 食生活<sup>しょくせいかつけんこうそうだん</sup>健康相談

肥満、高血圧、糖尿病のかたなどの食事について、栄養士が個別に相談に応じます。11月29日(月)午前10時～午後2時30分、市保健センター(八橋南一丁目)で。無料。  
●申し込み 市保健所保健予防課 ☎(883)1175



## いきいきサロン

12月2日(木)午前10時～正午  
飯島老人いこいの家

65歳以上のかたが対象です。参加無料。書道の道具か筆ペンを持って直接会場へどうぞ。

☎(845)3692

## 市保健所<sup>しほけんじょ</sup>の健康判定<sup>けんこうはんてい</sup>

食習慣や生活習慣、運動習慣について、栄養士などが個別にアドバイス。運動の実技指導も。無料。

対象/20歳以上のかた 日時/12月2日(木)・16日(木)、午後1時～5時 会場/市保健センター(八橋)

●申し込み 市保健所保健予防課

☎(883)1175

## セミナー「依存<sup>いそん</sup>からの回復<sup>かいふく</sup>」

テーマは「アルコール・薬物を巡る最近の進歩」。講師は精神科専門医の猪野亜朗さん。無料。直接会場へ。

日時/11月27日(土)午後1時～  
会場/秋田大学医学部保健学科1階大講義室

●問い合わせ NPO法人秋田マツク ☎(874)7021

## メディカル・サイエンスカフェ

秋田大学大学院医学系研究科科長の本橋豊さんと同科教授の石井聡さんが「脂質の医学研究」をテーマに最新情報を提供します。飲み物もあります。無料。直接会場へどうぞ。

日時/12月6日(月)午後6時～7時30分 会場/アルヴェきらめき広場

●問い合わせ 秋田大学医学系研究科・医学部総務担当 ☎(884)6008