

広報あきた

2011 平成23年
11月4日号

NO.1756 毎月第1・第3金曜日発行



友人たちとの時間が元気の秘けつ! ▶ 11ページ

- 2 絆のエピソードが漫画に!
- 4 市長コラム・日々初心
「この環境を次代に引き継ぐために」
- 5 市役所からお知らせ
- 8 秋の火災予防運動 健康万歩計
- 13 福祉医療費の申請を 育児
- 16 情報チャンネルa
- 20 知って役立つメタボ事情



9月は昨年同期より
増。生ごみの水切り
と雑がみの分別を!

エコアちゃんの ごみ減量速報



環境都市推進課 ☎(866)2943

家庭系ごみの排出量 (資源化物を除く)

| | | |
|----------------------------|---------------------|---------------------------|
| | 今年9月の 家庭系ごみ排出量 | 6,162 トン (昨年同期より28トン増) |
| 1 人 目 量 た り | 減量目標 (平成24年度まで) | 556 ㌔ |
| | 4月~9月の 排出量累計から算出 | 634 ㌔ |
| | 目標との差 | 78 ㌔ (ティッシュの空箱2個分) |

絆のエピソードが

漫画になりました



家族・絆のキャラクター「テツテ」

5月に募集した「絆のエピソード」に応募していただいた工藤雅子さん(牛島)の作品『まず参加』地域の中でできること』を、土崎出身の漫画家・倉田よしみが漫画にしてくれました。親子、地域の絆を描いた心温まる作品です。市民協働・地域分権推進課 ☎(806)2785



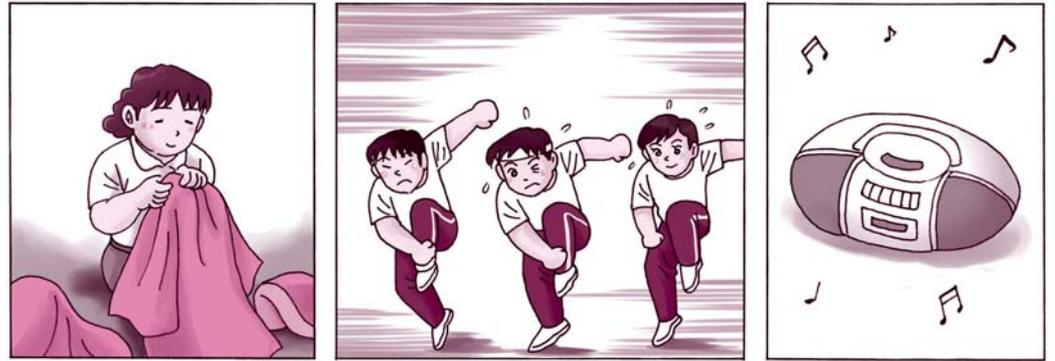
「まず参加」

地域の中でできること

工藤雅子さん(牛島)

数年前、私と小学生の娘は、地域のお母さんたちで活動している和太鼓サークルに入会させていただきました。唯一の発表の場は地域の夏祭り。何度か娘と一緒に緊張しながらの演奏。毎回地域のかたがたから大きな拍手をいただき、娘と共に夏祭りを楽しんでいました。

娘も中学に入り、部活動が忙しく練習にもなかなか参加できない年の夏祭り。実行委員のかたが若い人たちになかなか参加してもらえないと思案している中で、「中学生や高校生に何か販やかな事をやってもらえたら良いね」と言われたのを聞き娘に相談。部



倉田よしみさんから
ひびく

親が子を思い、子が親を思う。話さなくとも気持ちが分かる。そんな関係が理想かもしれないけど、ひとことあれば、より分かり合える。この漫画を描いて、思いやりのあるひとことをいつも心がけようと思いました。

工藤雅子さんからひびく

お会いしたことがない倉田先生ですが、まるで自分たちを見ているように似ている絵を描いていただき驚きました。娘たちは社会人になり、何人かはお母さんになっています。いつか自分の子どもたちと地域の夏祭りを楽しめる家族になってほしいと思います。

活のメンバーや地域の同級生に声をかけ、和太鼓に合わせソーラン節をしてはどうかの意見。早速、友人に振り付けを依頼。CDショップで音楽探し、時間を作ってコミセンで練習、母はせっせと人数分の腹掛け作り。

お祭り当日、和太鼓の演奏もさることながら、娘たちの演技にドキドキはらはら。音楽が始まり恥ずかしそうな娘たち。地域のみなさんの大きな拍手や声援に後押しされ一生懸命ソーラン節を踊ることができました。終わった時は嬉しいアンコールの声。残念ながら練習したのは1曲だけ。舞台袖に戻った子どもたちが「たくさん地域のかわいかったよ」と声をかけていただき、良い経験、良い思い出となったようでした。

年齢に関係なく、地域の中で何かできることはあると思います。積極的にとは言わなくとも、まず参加。一人ひとりがそんな気持ちになってくれば、地域がもっと活性化し、住んでいて安心な楽しい場所になるのではないのでしょうか。

日々初心

市長コラム・日々初心

市長●穂積 志



ロンドンオリンピックに新体操日本代表チームの一員として出場する秋田市出身の深瀬菜月さんと父親の亮一さん、秋田新体操クラブ監督の中野明子さんが市長を訪問(10月7日)

この環境を次代に引き継ぐために

7月下旬から続いた大雨の影響で多くの尊い命を奪ったタイの大洪水。中部アユタヤ県では、わが国を代表する企業の工場が次々と操業停止に追い込まれるなど、深刻な被害を受けています。タイだけに限らず、ロシアの大干ばつ・森林火災、パキスタンの大洪水など、世界的な異常気象と大災害がこのところ頻発しています。国内にあっても、一瞬にすべてを流し去るようなゲリラ豪雨や、命を奪うほどの熱中症を引き起こす猛暑、そして亜熱帯化の進行もたびたび指摘され、ここ数年だけでも「百年に一度の」とか、「観測史上初の」といった言葉を、私たちは聞いたい何度耳にしたことでしょうか。CO₂(二酸化炭素)などの温室効果ガス排出に伴う地球温暖化が原因とする専門家も多いようですが、私は、これこそが自然から人間に発せられているシグナル、警告だと思っております。

私 は 9 月 定 例 市 議 会 に 「 秋 田 市 廃棄物の処理および再利用に関する条例の一部を改正する条例」、いわゆる家庭系ごみの有料化を提案し、賛否双方の立場からさまざまな議論を経て可決されました。手数料を上乘せしたごみ袋を使っていたことは家計にとつて痛みを伴いますし、簡単な話ではありません。しかしながら、これまでの大量生産・大量消費・大量廃棄型ライフスタイルからの転換をはかるためには、さらに一歩踏み込んだ取り組みが必要だと考えたのであります。

もちろん有料化だけでごみの減量が進むとは考えていません。これまで以上に工夫し、アイデアを出しながら、ごみ減量に向けた取り組みを進めていきます。また、これまでも数多くの「ごみ減量・分別説明会」や「ごみ減量キャンペーン」などで情報提供や正しい説明に努めてきましたが、今後も公民館などで説明会を開催するほか、市内に約千ある町内会の意向を伺って個別説明会も開催したいと考えています。制度の周知と理解については、市役所全体で取り組んでいくつもりです。



たおやかな自然を次の世代に(高尾山から)

◆秋田市ホームページで市長の動向や記者会見の内容などをお伝えしています。
「市長ほっとコーナー」 <http://www.city.akita.akita.jp/city/mayor/>

- 北部墓地は今年度最後の募集です
- 改葬を希望する方も対象です



北部墓地



市有地を売却します

次の市有地を一般競争入札により売却します。

■物件(所在地・面積・最低落札価格)

- ①南通築地124番18
(124.98㎡) 3,149,496円
- ②桜ガ丘三丁目107番1
(1,024.18㎡) 24,375,484円
- ③雄和椿川字長者屋敷1番1
(328.82㎡) 3,419,728円
- ④雄和椿川字長者屋敷1番6
(332.65㎡) 3,559,355円
- ⑤雄和椿川字長者屋敷1番7
(328.44㎡) 3,415,776円
- ⑥雄和妙法字糠塚43番3外9筆
(2,814.12㎡) 15,477,660円
- ⑦河辺三内字野崎35番23
(433.49㎡) 4,334,900円
- ⑧河辺三内字野崎35番24
(433.48㎡) 4,213,425円

■入札日時 12月1日(木)午前10時
(受け付けは午前9時～)

■入札場所 職員研修棟2階第2研修室

■入札保証金 入札金額の100分の5以上

■現地案内 11月21日(月)
午前10時～11時

※詳しくは市ホームページをご覧ください。
<http://www.city.akita.akita.jp/city/fn/pr/koubai.htm>

問い合わせ 管財課 ☎(866)2053

北部・河辺墓地の使用者募集

北部墓地(飯島字堀川84-180)と河辺墓地(河辺和田字岡村164-2)の使用者を募集します。募集案内のパンフレットは、生活総務課(市役所分館3階)、北部・西部・河辺・雄和市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンターでどうぞ。

| | 面積 | 永代使用料 | 管理手数料(年額) | 募集区画数 |
|----|----|----------|-----------|-------|
| 北部 | 4㎡ | 285,000円 | 3,100円 | 41 |
| | 4㎡ | 200,000円 | 1,500円 | ※ |
| 河辺 | 6㎡ | 300,000円 | 2,250円 | ※ |
| | 9㎡ | 450,000円 | 3,375円 | ※ |

※河辺墓地の募集区画数は、お問い合わせください。

使用料など

対象

申し込み

次の①～③を満たすかた

①市内に住所または本籍がある ②市内に住所があり、独立した生計を営む保証人を届出できる ③遺骨がありながら墓地がなく、寺院や自宅に保管している、または改葬(※)を希望する

※改葬とは、現在の墓地から別の墓地へ遺骨をすべて移すことです。市営墓地は焼骨のみの受け入れですので、土葬の場合は火葬していただく必要があります。

期間

北部墓地…11月14日(月)から12月28日(水)までの平日

河辺墓地…12月28日(水)までの平日

時間と場所 午前8時30分～午後5時15分、生活総務課(分館3階)の窓口へ



河辺墓地

問い合わせ 生活総務課 ☎(866)2074

●税の申告はe-Taxを利用しよう

11月11日(金)～17日(木)は「税を考える週間」。国税庁では国税電子申告・納税システム(e-Tax)によるIT化への対応を進めています。詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。<http://www.nta.go.jp/>

●年末調整説明会

両会場とも、時間は午前10時～正午、午後1時30分～3時30分です。直接会場へどうぞ。

11月15日(火)・16日(水)

北部市民サービスセンター地域文化ホール
※去年と会場が変わりました。

問 秋田北税務署 ☎(845)1161

11月16日(水)・17日(木) 文化会館小ホール

問 秋田南税務署 ☎(832)4121

●税金なんでも無料相談



税理士が土地建物の譲渡、相続税、贈与税、住宅借入金特別控除などの相談に応じます。直接会場へどうぞ。

日時 11月12日(土) 午前10時～午後3時

会場 秋田県税理士会館(国学館高校正門向かい)
イオン土崎港店1階(旧ジャスコ土崎港店)

問い合わせ 東北税理士会秋田南北支部 ☎(832)2331
※12日のみ電話相談も受け付けます。

税の申告・相談

人口 23.10.1 現在

()内は前月比

- 人口/323,311人(-155)
- 男/152,197人(-95)
- 女/171,114人(-60)
- 9月分・出生 203人
- ・死亡 260人
- ・転入 617人
- ・転出 715人
- 世帯/135,478世帯(+2)



INFORMATION

●市役所からのお知らせ

訂正とおわび…広報あきた10月21日号8ページ中の「岡田謙三美術館」は正しくは「岡田謙三記念館」です。

勤労感謝の日は ごみ収集は ありません

11月23日(水)の勤労感謝の日は、ごみの収集はありません。お間違えのないようお願いいたします。

問い合わせ

環境都市推進課
☎(863)6631

1 動産や不動産を インターネット公売

市税の滞納により差し押さえた絵画や花瓶などの動産や不動産を、インターネットのヤフー・ジャパン「官公庁オークション」で公売します。参加申し込みは11月4日(金)から17日(木)まで、入札は11月25日(金)から、動産は27日(日)まで、不動産は12月2日(金)までです。

物件は11月4日(金)から、左記の公売のホームページで確認できます。

<http://koubai.auctions.yahoo.co.jp/>

※物件の下見会の日程や会場などは、市ホームページでお知らせします。

<http://www.city.akita.akita.jp/>

●問い合わせ

特別滞納整理課 ☎(866)8932

2 (仮称)市防災・防犯 基本条例に対する ご意見を募集します

市では、東日本大震災や近年の犯罪の多様化を踏まえ、市民が安心して暮らすことができる地域社会実現のため、

め、(仮称)秋田市防災・防犯基本条例の制定を進めています。この条例に市民のみなさんの意見を反映するため、アンケート調査を実施します。

資料の閲覧場所(アンケート用紙もあります) 資料閲覧コーナー(市役所1階)、北部・西部・河辺・雄和市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンター、市ホームページ

<http://www.city.akita.akita.jp/city/gn/os/>

意見提出 アンケート用紙を資料の閲覧場所にある回収箱へ投函するか、Eメールで防災安全対策課へ(件名に「条例アンケート係」と記入)

Eメール ro-gnds@city.akita.akita.jp

募集期間 11月15日(火)から30日(水)まで

●問い合わせ 防災安全対策課 ☎(866)2021

3 市立秋田総合病院 中期経営計画懇話会の 市民委員を募集

市立秋田総合病院の中期経営計画について意見を述べる、中期経営計画懇話会の市民委員を2人募集します(作文審査で決定)。会議は来年2月までに2回、平日午後開催します。報酬あり。

対象 市内にお住まいの20歳以上のかた(国・地方公共団体の職員、市の審議会などの委員は除きます)

応募方法 市立病院、資料閲覧コーナー(市役所1階)、北部・西部・河辺・

雄和市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンター、各地域センターにある応募用紙に、「これからの市立秋田総合病院に期待すること」と題した800字以内の作文を添えて、郵送かファクス、またはEメールで、11月30日(水)必着まで、〒010-0933 川元松丘町4-30 市立秋田総合病院総務課 ファクス(866)7026

Eメール ro-honn@city.akita.akita.jp

●問い合わせ 市立秋田総合病院総務課 ☎(823)4171

4 都市計画道路事業の 図書をご覧いただけます

秋田都市計画道路事業の千秋久保田町線(千秋久保田町)の事業計画の変更が認可されました。関係図書を平日の午前8時30分～午後5時15分、市役所4階の道路建設課でご覧いただけます。閲覧希望のかたは、直接、道路建設課へお越しください。

●問い合わせ 道路建設課

☎(866)2133

5 震災で避難中のかた ①宮城県議会選挙の 不在者投票②相談会

①宮城県議会議員選挙の不在者投票 震災で宮城県から秋田市内へ避難中のかたは秋田市で不在者投票ができた

Look! ごみの不法投棄対策を…維持・管理が行き届いていない場所に不法投棄されるケースが目立っています。土地所有者・管理者のかたは定期的な清掃、草刈りなどをお願いします。廃棄物対策課 ☎(866)2076



消費者トラブルの相談は 市民相談センターへ

市役所
1階

☎(866)2016(消費生活担当)

受付時間…平日の午前8時30分～
午後5時15分(年末年始、祝日を除く)

悪質商法による被害や商品・サービスに関わる
トラブル、多重債務など契約や取引に関する相談
に消費生活相談員が応じます。

還付金詐欺に注意! 電話で市役所など
の職員の名前をかたり「還付金を払う」
と言ってお金をだまし取る還付金詐欺被害
が連続で発生しています。ご注意ください!



人権擁護委員に法務大臣表彰

人権擁護委員の高橋
裕子さんが、国民の人
権擁護と人権思想の普
及に貢献した功績によ
り、10月5日、法務大
臣から表彰されました。
おめでとうございます。



高橋裕子さん

新任のお知らせ…10月1日から、木村清志さん
(旭北)と加賀谷ユウ子さん(高陽)が人権擁護委員
に委嘱されました。



11月5日(土)は「津波防災の日」

ふだんから避難場所や経路を確認しておきましょう。
津波警報や注意報が発表されたら、ただちに安全な場所へ
避難し、また、海辺で地震を感じた時は警報などを待たず、
すぐ高台へ避難しましょう。防災安全対策課☎(866)2021

す。投票用紙を宮城県
の市区町村の選挙
管理委員会に請求し
てください。詳しく
は秋田市選挙管理委
員会事務局へお問
い合わせを。☎(866)
22260

投票日時 11月7日(月)から11日(金)ま
で、午前8時30分～午後5時15分

場所 市役所分館4階選挙管理委員会
*宮城県の投票日は11月13日(日)です。

②「生きる希望と勇気」無料相談会
東日本大震災で市内に避難中のかた
を対象に、心の問題から経済問題まで
幅広い内容の相談会を開催します。臨
床心理士、産業カウンセラーなどが対
応します。無料。申し込みは、NPO
法人くもの糸へ。☎(853)9759

日時・会場 11月9日(水)▼午前10時～
正午、アルヴェ4階洋室A・Bで

平成23～24年度版秋田市民便利帳 掲載内容の訂正とおわび

市内全戸に配布した「平成23～24年度版秋田
市民便利帳」に誤りがありました。訂正しておわ
びします。広聴広報課☎(866)2034

●98ページ「指定居宅介護支援事業者」の南部
地域の8行目「御所野病院介護支援センター」は
正しくは「御野場病院介護支援センター」です。

●138ページ「患者等搬送事業者」の表で「両
用」「いす」の区分、所在地などに誤りがありま
した。正しくは下表のとおりです。

| 事業者 | 両用 | いす | 所在地 | 電話番号 |
|-------------|----|----|----------------|-----------|
| あさひ自動車(株) | ● | | 東通八丁目1-28 | (831)0015 |
| 国際タクシー(株) | ● | ● | 楯山本町3-3 | (833)5931 |
| キングタクシー(株) | | ● | 旭北錦町3-46 | (864)7712 |
| 秋田合同タクシー(株) | | ● | 八橋南一丁目3-22 | (864)1227 |
| ゆうゆうサポート(株) | ● | ● | 土崎港相染町字沼端85-5 | (880)6776 |
| (有)千秋ケアサービス | ● | ● | 千秋矢留町2-11-1006 | (833)0556 |
| 介護タクシーかもめ | | ● | 土崎港中央三丁目4-13 | (846)1139 |

※両用…ベッドといすのどちらも乗車可能 いす…車いす専用車

6 ワークパルを ご利用ください

ワークパルは、中小企業で働く事業
主、従業員のみなさまへ、共済給付、健康
診断などの助成、コンサートなどのチ
ケットの割引販売といった福利厚生を
提供する団体です。加入は職場単位で、
1人につき入会金300円、会費月額600円。
11月30日(水)まで、新しく加入したかた
に500円分のクオカードを贈呈します。
●お問い合わせ ワークパル事務局(秋
田テルサ内)☎(889)8986

12月7日(水)▼午前10時～正午、アル
ヴェ4階和室で

国民健康保険税第5期の納付期限は11月30日(水)です…納期内納付にご協力
ください。市税の納付には、便利な口座振替を。国保年金課☎(866)2189

11月9日は「119番の日」。119番の適正利用にご協力を！



火災・災害情報は消防テレホンガイドで

119番は市民の生命や財産を守る大切な緊急電話です。適正利用にご協力ください。119番で災害などの問い合わせはできません。火災・災害情報は「消防テレホンガイド」をご利用ください。

消防テレホンガイド

☎0180-99-11191

*NTTひかり電話からは…

☎(823)5377



消防テレホンガイドの用語解説

火災関係の用語

- 建物火災：一般住宅、小屋、作業場など
- 中高層火災：3階建て以上の建物
- 車両火災：自動車、オートバイなど
- 林野火災：森林や原野など
- その他火災：枯れ草、ごみなど
- 移報通報：警備会社経由で消防本部に通報があり、その現場へ出動したとき
- 救命・救助活動関係の用語
- 救急隊応援救助：救急隊だけでは対応が困難なため、消防隊・救助隊を増隊し、協力して活動するとき
- 交通事故救助：交通事故現場での救出・救助のための出動
- 人命救助：事故などの時に安全な場所へ救



防災訓練で

出・救助するための出動

●ベル鳴動警戒：非常ベルの鳴動を確認するための出動

●危険物流出警戒：油類など、燃える危険性がある物質の漏えいに対する出動

●自然災害警戒：水害、風害などに対する出動

●怪煙調査：大量の煙が発生した場合の調査や確認のための出動

●ストーブ異常燃焼警戒：通常使用により、ストーブやコンロが異常に燃焼した場合の調査や安全確認のための出動

ファクスでも119番通報できます



119番専用のファクス用紙は市消防本部ホームページ、最寄りの消防署・分署・出張所、障がい福祉課(福祉棟1階)にあります。なお、11月から、より簡潔でわかりやすい用紙に更新しました。これまでの用紙もお使いいただけますが、新しい用紙に変更することをお勧めします。

問 消防本部指令課 ☎(823)4265

11月6日(日)▶11月12日(土)

秋の火災予防運動

“消したはず 決めつけないで もう一度”



住宅用火災警報器

住宅火災によるものが9割で、その6割が「逃げ遅れ」によるもの。火災をいち早く知り、素早く避難することが大切です。消防本部予防課 ☎(823)4247

住宅防火のちを守る7つのポイント

- 寝たばこは絶対しない
- ストーブは燃えやすい物から離して使う
- ガスこんろなど、火を使う器具のそばを離れるときは必ず火を消す
- 住宅用火災警報器を設置する
- 寝具や衣類は防炎品を使用する
- 住宅用火災警報器を設置する
- 住宅用火災警報器を設置する
- もしもに備え、隣近所の協力体制をつくる



ストーブは安全に使う

火災予防イベント▶11月6日(日)に開催します！

秋田消防署(山王) ☎(823)4100 午前9時～11時30分

消防署や指令室の見学、住宅用火災警報器の展示、消防車と記念撮影など
中央卸売市場北側駐車場(外旭川) 午前9時30分～正午

消防車の乗車・走行体験、放水体験、ミニ制服コーナー、住宅用火災警報器コーナーなど 問 土崎消防署予防担当 ☎(845)0285

イオン秋田中央店(旧秋田サテイ)正面駐車場(橋山) 午前9時30分～正午
車両展示、消火体験など 問 城東消防署予防担当 ☎(832)3404

秋田南消防署(御野場) ☎(839)9551 午前9時～正午
車両展示、ミニ制服コーナー、ちびっこレスキュー・放水体験など

露月会館(雄和女米木) 午前9時30分～10時30分 小学生による防火俳句大会を開催 問 河辺消防署雄和分署予防担当 ☎(886)2623



シルバー人材センターを ご利用ください

豊富な技能・知識・経験を持った高齢者が、みなさんのご家庭や事業所などで下記のような仕事をお手伝いしています。人手が必要なときは、お気軽にご相談ください。なお、仕事の内容により料金が異なりますので、詳しくは、秋田市シルバー人材センターへお問い合わせください。

●庭の除草 ●庭木の剪定(せんてい) ●雪囲い ●家庭菜園手伝い ●草刈り ●障子・ふすま張り ●畳の張り替え ●大工・左官工事 ●ペンキ塗り ●駐車場や建物の管理・日直 ●あて名・賞状書き ●家事援助 ●イベント手伝い ●一般事務 など

(社)秋田市シルバー人材センター
八橋南一丁目8-2 ☎(863)5900

会員を募集しています!

シルバー人材センターでは、健康で働く意欲があるおおむね60歳以上のかたを対象に、会員を募集しています(年会費3,500円)。

会員には企業や家庭、公共団体などから引き受けた仕事を紹介し、仕事の内容などに応じて報酬を支払います。また、仕事に結びつく技能の取得と向上のため、各種技能講習会も開催しています。入会説明会は、毎月第2・第4水曜日、午後1時30分から同センターで行っています(祝日を除く)。



今回のドクター
松尾 重樹 先生

市立秋田総合病院副院長(泌尿器科)

このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。

PSA検査で 前立腺がんの早期発見を

PSA(Prostate Specific Antigen)…前立腺特異抗原。前立腺でつくられるタンパク質。

前立腺がんは年々増えています

「十年一昔」と言いますが、今や日本では食事をはじめ生活環境スタイルが欧米化し、その結果、罹患(りかん)する疾病も欧米に似通ってきました。特にがん疾病では「肺がん」「大腸がん」とともに「前立腺がん」が急増しています。数年前には天皇陛下が前立腺がんで手術を受けられ、日本のマスコミが大いに注目しました。そして最近では、お笑いタレントの間寛平さんがランニングとヨットで地球を1周する「アスマラソン」という偉業を見事に達成されたものの、前立腺がんにかかり、悩んでいたことを公表しています。



50歳からPSA検査を

前立腺がんは早期であれば96歳~99歳の割合で完治できるといわれています。また、早期がんは血液のPSA検査でその存在を推測することができます。前立腺がんは40歳~50歳代からも出現することが報告されていて、頻尿や排尿遅延などの排

尿症状がなくても、検診の一環としてPSA検査を受けることが重要です。一般的にPSA値が50歳からは3ng/ml以上、70歳からは4ng/ml以上10ng/ml未満の人に早期がんの可能性が高いといわれていて、実際、10人中2人~3人の割合でがんが見つかっています。

生活スタイルに合った治療が可能

前立腺がんの治療は他のがんと同様に「手術療法」「放射線療法」「薬物(ホルモン、抗がん剤)療法」など、多くの選択肢があります。特に早期がんでは年齢や生活環境に応じた治療が可能で、各治療法による治療成績に関してほとんど差はありません。ちなみに間寛平さんは「ホルモン療法」、そして米国で特殊な「放射線療法(小線源療法)」を行って前立腺がんを克服し、アスマラソンを貫徹されました。

現在、秋田においても最新の小線源療法を含め、あらゆる治療に対処できる環境下にあります。高齢社会に突き進んでいる社会構造からも前立腺がんはますます増加するものと思われ、依然、がん死亡率の高い秋田において50歳から検診の1項目としてPSA検査を取り入れることは、がん撲滅の大きな糧になるものと思われ、家族のためにもPSA検査を取り入れてははいかがでしょうか。



自覚症状が出る前に検診を

●はづむスポーツ都市●
ウォーキング講座

日時 11月26日(土)
午後1時30分～3時30分

会場 茨島体育館 保険料 30円



正しい歩き方10か条とウォーキングエクササイズ。定員30人。無料託児あり(11月18日(金)まで要申込)。

申し込み 11月7日(月)から22日(火)まで、
スポーツ振興課 ☎(866)2247

乳がん検診を受けましょう



マンモグラフィ装置

来年3月31日時点で40歳以上の偶数歳の女性を対象に、乳がん検診のマンモグラフィ撮影を行っています。11月の日程と会場は次のとおりです。撮影後、医療機関で視触診検査の受診が必要です(※)。定員があるので、早めに保健予防課へお申し込みを。☎(883)1176～1178

日程 中央健診センター▶11月11日(金)・19日(土)
秋田県総合保健センター▶11月28日(月)
北部市民サービスセンター▶11月16日(水)
中通健康クリニック▶11月の火・水・木曜日

料金 40歳代▶2,900円
50歳以上▶2,300円
昭和11年3月31日以前生まれのかた▶無料

※市立秋田総合病院では撮影と視触診検査を同日に受診できます。

申し込みは平日の午後1時～3時に電話で同院へどうぞ。☎(867)7489

健康

はつらつ情報



はづむスポーツ都市 市民スポーツ祭

お気軽にご参加ください。詳しくは、各申込先へお問い合わせください。

ボウリング 日時/11月27日(日)午前9時～ 会場/ボウルジャンボ秋田(中通) 参加費/一般3,500円、ジュニア(高校生以下)2,000円
申し込み/11月15日(火)までボウルジャンボ秋田 ☎(834)3311

綱引 日時/12月4日(日)午前9時30分～ 会場/河辺体育館 参加費(1チーム8人。登録は一般10人、小学生12人まで可)/一般チーム3,000円、小学生チーム2,000円
申し込み/11月22日(火)まで秋田市綱引連盟の竹原さん ☎(882)5099

フロアカーリング大会

幅広い年齢で楽しめます。11月27日(日)午前9時～、西部市民サービスセンターで。小学生以上3人で1チーム(登録は4人まで可)。参加費1チーム500円。申し込みは11月16日(水)まで新屋地区体育協会の塚田さんへ。☎・ファクス(828)6076

護身術教室

時間は午前10時から正午まで。月会費500円。申し込みは、土崎秋空総合型地域スポーツクラブの藤岡さんへ。☎(847)0102(修武館内)
北部市民サービスセンター▶第1・第3月曜日 八橋地区コミセン▶第1～4水曜日 将軍野地区コミセン

▶第2・第4木曜日

*総合型地域スポーツクラブ…地域住民が自主的に運営するクラブで、文部科学省が設置を進めています。

臨床検査技師会の催し

11月13日(日)、アルヴェ2階多目的ホールで。無料。問い合わせや職業体験の申し込みは、秋田県臨床検査技師会の太田さんへ(大館市立病院内)。☎0186(42)5370(内7350)
健康と臨床検査展▶骨密度・肺機能・頸部(けいぶ)エコー検査など。午前10時～午後2時。申込不要
高校生向け職業体験▶午後1時～2時30分。要申込

エイズの無料検査と相談

12月1日は「世界エイズデー」。八橋の市保健所でエイズの検査と個別相談(匿名)を無料で行います。11月29日(火)午後5時30分～6時20分と12月3日(土)午前9時～9時50分に受け付けをして、採血後約1時間で結果が出ます。検査の予約は健康管理課へどうぞ。☎(883)1180

食生活健康相談

肥満や高血圧、糖尿病のかたなどの食事の相談に栄養士が個別に応じます。11月21日(月)午前9時～午後2時30分、市保健センター(八橋)で。無料。先着5人。申し込みは11月8日(火)午前8時30分から市保健所保健予防課へ。☎(883)1178

市立病院の呼吸教室

呼吸器疾患の薬物療法について薬剤師が話します。11月10日(木)午後1時～1時30分、市立病院2階講堂

で。無料。直接会場へ。駐車場の無料スタンプ押します。詳しくは、市立秋田総合病院へ。☎(823)4171

がんの痛みの治療教室

がんの痛みや医療用麻薬について学びます。11月16日(水)午後2時～、秋田大学附属病院外来ホールで。無料。直接会場へ。詳しくは、同病院医療サービス室へ。☎(884)6039

心の風邪の対処法

うつ予防と対処法について秋田緑ヶ丘病院院長の後藤時子さんが話します。無料。直接会場へ。詳しくは秋田市医師会へ。☎(865)0252
日時/11月22日(火)午後2時～3時
会場/太田眼科待合室(千秋久保田町)

依存からの回復

アルコールや薬物への依存から回復したかたの話や医学博士の竹内達夫さんの講演など。直接会場へどうぞ。
日時/11月19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 参加費/無料
●問い合わせ NPO法人秋田マツクの佐藤さん ☎(874)7021

検診の追加医療機関

広報あきた5月20日号と一緒にお配りした「秋田市の健診ガイド」の医療機関一覧に次の機関を追加します。保健予防課 ☎(883)1176

いなば内科胃腸科クリニック(外旭川字待合14-3 ☎(868)1781。水曜・土曜日の午後と日曜・祝日は休診)
実施する検診…大腸がん・前立腺がん

*スペースの都合などにより「健康はつらつ情報」に掲載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。



ふれあい
ほっと **掲示板**



水中運動で介護予防！ はつらつくらぶ

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！ 運動後は入浴もできます。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、高齢者を優先します。

時間

午前10時～午後3時(終了時間は変動あり)

申し込み

11月11日(金)まで介護・高齢福祉課 ☎(866)2095

| 会場 | コース名 | 実施日 |
|-------------------|-------|--|
| ザ・ブーン | 第1コース | 12月19日(月)、1月16日(月)・30日(月) 2月13日(月)・27日(月)、3月8日(木) |
| | 第2コース | 12月27日(火)、1月23日(月)、2月6日(月) ・20日(月)、3月5日(月)・12日(月) |
| ユフォーレ | 第3コース | 1月16日(月)・30日(月)、2月13日(月) ・27日(月)、3月5日(月)・12日(月) |
| | 第4コース | 1月11日(水)・23日(月)、2月1日(水) ・20日(月)、3月7日(水)・19日(月) |
| 中央 シルバー エリア | 第5コース | 12月7日(水)・14日(水)・21日(水) 1月4日(水)・11日(水)・18日(水) |
| | 第6コース | 12月8日(木)・15日(木)・22日(木) 1月5日(木)・12日(木)・19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** コースごとの
- 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：河辺大張野▶和田▶諸井▶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

トピックス
Topics

(今号の表紙写真)

続く友情65年

土崎港東の山添美津子さん宅には、秋田市立高等女学校(現・秋田中央高校)を昭和21年に卒業した同期生たちが集まります。友人たちと過ごす時間は「笑い過ぎて喉がからからになる」と山添さん。友情も笑いも絶えない素敵な仲間たちが元気の素ですね。



元気な笑い声が響きます(左が山添さん)

いきいきサロン

65歳以上が対象です。時間は午前10時15分(雄和は10時)～正午。無料。直接会場へ。
ハーモニカを楽しもう▶11月8日(火)、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651
ADL体操▶11月9日(水)、八橋老人いこいの家で。動きやすい服装で。☎(862)6025
書道教室▶11月10日(木)、飯島老人いこいの家で。書道用具・筆ペンがあるかたはお持ちください。☎(845)3692
太極拳教室▶11月17日(木)、雄和ふれあいプラザで。動きやすい服装で。☎(886)5071

いきいき歯医室

65歳以上が対象です。歯科医師があなただの口の悩みや疑問に答えます。噛む力の測定もできます。11月17日(木)午後1時30分～3時、市保健所(八橋南一丁目)で。無料。定員30人。申し込みは市保健所保健予防課へどうぞ。☎(883)1178

ノロウイルスに注意！

ノロウイルスによる胃腸炎は冬場に多く発生し、学校や病院、社会福祉施設などでは集団発生につながることもあります。

ノロウイルスは体内に入って24～48時間で下痢やおう吐、発熱(38℃以下)などの症状が現れます。感染予防に努めましょう。



感染を予防するために

- カキなどの二枚貝は85℃で1分以上加熱
- おう吐物や下痢便の処理は使い捨てマスクと手袋を使い、ペーパータオルなどで拭き取ってビニール袋に密封処理。乳幼児のおむつの取り扱いには十分注意を
- 床やトイレの消毒は塩素系漂白剤で
- 汚物の片づけが終わったら、石けんでよく手を洗い、うがいをしましょう

問い合わせ

食品から感染▶衛生検査課☎(883)1181
 食品以外から▶健康管理課☎(883)1180

11月8日は118の日

お口の健康は 予防が肝心！

- 口(口腔)は「食べる」「会話をしてコミュニケーションをとる」など、生活のさまざまな場面で重要な役割を果たしています。また、噛む力は運動能力や記憶力、唾液の分泌量にも影響します。健康な歯は豊かな人生を送るための基礎となるもの。家族でお口の健康を見直してみませんか。市保健所保健予防課☎(883)1178



歯周病予防のポイント

- 食べたらずく磨く…“だらだら食べ”防止にも効果的です。
- 歯磨きは適切に…歯科医院で歯磨き指導を受けましょう。
- 食事はよく噛んで…口の中をきれいにしてくれる唾液が出るようにしましょう。唾液は「酵素が発がん性物質を抑える」「胃腸の消化・吸収を助ける」「細菌やウイルスを殺菌する」などの働きをします。

よく噛むとこんな効果も！

- * 満腹中枢を刺激し、食べ過ぎ防止や生活習慣病の予防に
- * 脳の血流が良くなり、子どもの脳の活性化や老化防止に
- * 言葉の発音がきれいになり、表情も豊かになります
- * 味覚の発達を促します

- 定期的に健診を…“かかりつけ歯医者さん”を決めて、お口の状態を常に把握しておきましょう。歯磨き指導や歯石除去を組み合わせるとお口の健康維持を心がけましょう。

- たばこを吸っているかたは禁煙！…喫煙は歯周病の進行を加速させます。

フッ化物の活用で強い歯質に

フッ化物塗布、フッ化物洗口、フッ化物配合歯磨剤などを活用し、強い歯質をつくって、むし歯を予防しましょう。

歯科相談へどうぞ

11月21日(月)午前9時30分～正午
市保健センター(八橋南一丁目)

むし歯や歯周病などの相談に歯科衛生士が応じます。相談無料。

申し込み 市保健所保健予防課
☎(883)1178



訪問歯科診療のご利用を

寝たきりや障がいがあるかたで歯科医院へ通院することが困難なかたを対象に、歯科医師が自宅や施設、病院などを訪問して歯科治療を行います。費用など詳しくは、秋田市歯科医師会へお問い合わせください。

秋田市歯科医師会☎(823)4564

発達障がい 気になることがあれば早めに相談を

お子さんの身体の発育や言葉に遅れがなくても、その発達の方法に“違い”が見られることがあります。お子さんの行動などで心配なことがあるときは早めにご相談ください。早期からの適切な支援がお子さんのより良い成長につながります。

◆相談はこちらへ

子ども健康課☎(883)1174 相談時間：平日8:30～17:15

支援の 現場から

秋田県発達障害者支援センター

ふきのとう秋田

当センターには「子どもの成長に不安を感じる」「自分の子育ての仕方でのいいのだろうか」などの相談が多く寄せられます。発達障がいは個々によって見せる姿や行動が違います。このため、ご家族のかたは対応の仕方に悩まれると思います。センターでは、まずお話を聞かせていただき、その上でご家庭でできそうな対応と一緒に考えていきます。1回でうまくいけばいいのですが、根気強く行っていく姿勢が必要です。相談を継続し、ご家族のかたにお子さんの特徴を理解してもらいつつ、日々の対応と一緒に振り返り、より良い方法を探していきます。発達障がいに関する困り事がありましたらお気軽にご相談ください。

秋田県発達障害者支援センターふきのとう秋田☎(826)8030 相談時間：平日9:00～17:00



保育所や幼稚園などの集団生活、または日常生活の中でこんな行動はありませんか。

- 注意がそれやすく、座っていることが苦手
- ひどく不安がる
- 思いどおりにならないとすぐに手が出る
- 順番を守ることが苦手
- …など



福祉医療費の申請を忘れずに

障がい福祉課福祉医療担当

☎(866)2093 ファクス(863)6362

http://www.city.akita.akita.jp/city/wf/sc/

右表に該当するかたは、申請すると「福祉医療費受給者証」が交付されます。診療を受ける際に受給者証と健康保険証と一緒に医療機関に提示すると保険診療の自己負担分が助成されます。

福祉医療費助成制度は毎年8月1日から翌年7月31日までを「1年度」としています。平成23年度(平成23年8月1日～24年7月31日)の受給者証を交付するときは平成23年度(22年中)の所得を確認します。

これまで申請していなかったかたや、以前、所得制限を超えたため該当しなかったかたでも、修正申告などにより平成23年度(22年中)の所得の減少や、扶養人数の増加があるときは、申請月から交付される場合があります。詳しくは、障がい福祉課へお問い合わせください。



乳幼児(2歳以上)の通院助成の所得制限

平成23年度総所得額(※)から各種控除額(右下の表①)を控除した額が表②の基準額を超える場合は助成制度に該当しません。また、父母の所得は合算せず、それぞれの所得額で判断し、いずれかが超えると該当しません。

※平成23年度総所得額

- サラリーマンで市・県民税を給料から控除されているかた▶市民税・県民税特別徴収税額通知書の「総所得金額①」欄の額
- 上記以外のかたで、市・県民税を納税通知書で納付しているかた▶市民税・県民税納税通知書の3枚目に綴られている税額計算明細書の「総所得①+②」欄の額

◆ひとり親家庭で乳幼児受給者証をお持ちのかた

ひとり親家庭のかたで乳幼児制度の受給者証(「対象区分および負担者番号」の上2ケタが「74」)をお持ちのかたは、申請により「ひとり親家庭」の制度に切り替えできる場合があります。なお、所得の基準額は右下の表②とは異なりますので、障がい福祉課へお問い合わせください。



◆健康保険が変わったかたは福祉医療の手続きも

加入している健康保険が変わったかたは、新しい健康保険証と印鑑を持って、下記の窓口で福祉医療の変更手続きをしてください。また、任意継続保険を取得・喪失したかたも手続きが必要です。

福祉医療の申請・変更手続きはこちらで…障がい福祉課(福祉棟1階)、北部・西部・河辺・雄和市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンター

| 対象者 | 該当要件 |
|--|--|
| 乳幼児 | 0歳～小学校就学前のお子さん (6歳に達する日以後の最初の3月31日まで) |
| | 0・1歳児 全員に入院・通院の医療費を助成します(所得確認があります) |
| | 2歳以上児 通院…所得制限があります(→下の表②) 入院…全員に助成します 所得制限を超えたため受給者証がないお子さんが入院する場合は、保険証と印鑑を持って、その都度申請してください。 なお、平成23年度の市区町村民税が秋田市以外で課税されているかた(平成23年1月1日現在、秋田市以外に住んでいたかた)は課税している市区町村が発行する「平成23年度所得証明書(平成22年中の所得)」が必要です。 ★1歳以上で市区町村民税所得割が課税されている世帯のかたは自己負担分の半額を支払っていただきます。ただし、1か所の医療機関(通院と入院はそれぞれ)・調剤薬局で支払う額はそれぞれ月額1,000円までです。 |
| 下記の家庭の児童 ・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歳に達する日以後の最初の3月31日まで * 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。 * 所得制限があります。 |
| 重度心身障がい児(者) | 身体障害者手帳1～3級または療育手帳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 * 社会保険本人(※)は該当しません。 * 所得制限があります。 |

※社会保険本人＝国民健康保険(秋田市国民健康保険、国民健康保険組合)、後期高齢者医療以外の健康保険に加入している被保険者。

①各種控除額

| 種類 | 控除額 |
|--------------|-----------------|
| 社会保険料控除 | 一律80,000円 |
| 医療費控除 | |
| 雑損控除 | 市・県民税の控除額と同額 |
| 小規模企業共済等掛金控除 | |
| 障害者控除 | 1人につき一律270,000円 |
| 障害者扶養控除 | |
| 特別障害者控除 | 1人につき一律400,000円 |
| 特別障害者扶養控除 | |
| 老人扶養控除 | 1人につき一律100,000円 |
| 老人配偶者控除 | |
| 特定扶養親族扶養控除 | 1人につき一律150,000円 |
| 寡婦(夫)控除 | 1人につき一律270,000円 |
| 寡婦特別控除 | 1人につき一律350,000円 |
| 勤労学生控除 | 1人につき一律270,000円 |

②2歳以上児の通院助成制度の所得基準額

| 扶養人数 | 所得基準額 | * 扶養人数が1人増すごとに、所得基準額に38万円が加算されます。 |
|------|------------|-----------------------------------|
| 0人 | 267万2,000円 | |
| 1人 | 305万2,000円 | |
| 2人 | 343万2,000円 | |
| 3人 | 381万2,000円 | |

* 乳幼児以外の所得制限・各種控除は、障がい福祉課へお問い合わせください。

福祉医療制度の①各種控除額の表と②所得基準額の表(乳幼児通院助成関係)

南部8地区 合同運動会

日時 11月16日(水)
午前10時～11時30分

会場 南部公民館 参加費 300円

就学前の親子が対象。内履きをお持ちください。申し込みは南部公民館へ。☎(832)2457



月18日(金)午前10時30分～11時30分、雄和市民サービスセンターで。無料。先着20組。申し込みは11月7日(月)午前9時から雄和子育て交流ひろばへ。☎(886)5530

フォンテ文庫に集まれ!

会場は秋田駅西口フォンテAKITA 6階のフォンテ文庫です。参加無料。直接会場へどうぞ。詳しくはフォンテ文庫へ。☎(893)6167

工作会 簡単な工作。対象/2歳～小学3年生の親子 日時/11月6日(日)午前11時30分～正午

おはなしの会 大型絵本や紙芝居、手遊びなど。対象/2歳～6歳の親子 日時/11月12日(土)・27日(日)、午後2時30分～3時

親子で楽しむわらべうた 対象/0歳～3歳の親子 日時/11月22日(火)午前11時～11時30分

保育所で遊ぼう

0歳～5歳の親子が対象(秋田駅東は3歳未満)。時間は午前9時45分～11時。無料。直接各保育所へ。
※印の保育所は将来の父母、祖父母が対象の保育体験を同時開催。

11月8日(火)

寺内保育所☎(863)6253※
河辺保育所☎(882)3056※
あきた中央保育園☎(896)0121
秋田駅東保育園☎(837)4152

11月9日(水)

岩見三内保育所☎(883)2555※

11月15日(火)

港北保育所☎(845)7166※
泉保育所☎(823)1626※
牛島保育所☎(832)3045※
保戸野保育所☎(823)6928※
手形第一保育所☎(834)0766※
かわしり保育園☎(823)3254

11月16日(水)

土崎保育所☎(845)1571※
勝平保育園☎(823)4520

11月17日(木)

★アルヴェ子ども未来センター

★市民サービスセンター子育て交流ひろば

参加無料。直接会場へどうぞ。

親子で遊ぼう



河辺の子育て交流ひろばで

| 会場 | 催し(対象) | 内容 | 日時 |
|-----------------------------------|---------------------|--------------------|--------------------------|
| アルヴェ5階 子ども未来センター ☎(887)5340 | よちよち広場 (0歳～1歳) | 手遊び、ふれあい遊び | 11/10(木)10:00～、10:40～の2回 |
| | びよんびよん広場 (2歳～3歳) | | 11/17(木)10:00～、10:40～の2回 |
| | おはなし会 (就学前) | ボランティアさんの読み聞かせ | 11/15(火) 10:30～11:00 |
| | あそびのとびら (就学前) | 手遊び、工作、読み聞かせ | 11/16(水) 10:30～11:00 |
| 北部市民サービスセンター☎(893)5985 | にっこりあそぶday(就学前) | 体育館で体操、かけっこ | 11/24(木) 10:00～12:00 |
| 西部市民サービスセンター☎(826)9007 | バナナるーむ (2歳～3歳) | 人形劇、ダンス 交通安全のお話 | 11/16(水) 10:30～10:50 |
| 河辺市民サービスセンター☎(882)5146 | まるさんかくしかく(0歳～3歳) | 身近な材料で 楽器づくり | 11/11(金) 10:30～10:50 |

川添保育所☎(886)2139※

雄和中央保育所☎(886)2595※

育児に役立つ講習会

子どもたちの心のケア 講師は秋田大学准教授の佐々木久長さん。託児あり(無料。要申込) 日時/11月13日(日)午前10時～午後零時30分 会場/北部市民サービスセンター 受講料/無料 講習と託児の申し込み/子どものファーストエイド普及協会☎(868)1144

乳幼児健康診査の現状を学ぶ

対象/子育て支援に関心があるかた 日時/11月22日(火)午後1時30分～3時 会場/西部市民サービスセンター 受講料/無料 定員/先着20人 申し込み/11月7日(月)から18日(金)まで、西部子育て交流ひろば☎(826)9007

あそびにおいて!

すこやか広面 0歳～5歳の親子が対象。11月7日(月)・14日(月)、午前10時～11時30分、広面児童館で。保険料1組50円。直接会場へ。詳しくは広面地区主任児童委員の佐々木さん☎(832)2172

ほっぺの会 就学前の親子が対象です。11月8日(火)・29日(火)、午前9時45分～11時30分、仁井田児童館で。無料。直接会場へどうぞ。詳しくは仁井田地区主任児童委員の田近さん☎(839)5002

川尻ちびっこ広場 就園前の親子が対象です。11月8日(火)・22日(火)、午前10時～11時30分、川尻地区コミュニティセンターで。参加無料。直接会場へ。詳しくは

代表の加賀屋さん☎(823)0561

東きらきらくらぶ 0歳～5歳の親子が対象です。11月8日(火)・22日(火)、午前10時～正午、東児童センターで。参加無料。直接会場へ。詳しくは東地区主任児童委員の折原さん☎(835)5384

きりんクラブ 就学前の親子が対象。川口保育所の出前保育。11月11日(金)午前9時30分～11時、築山児童センターで。無料。直接会場へ。詳しくは築山地区主任児童委員の藤原さん☎(833)6743

このゆびとまれ! 就園前の親子が対象。11月16日(水)午前10時～正午、明德児童センターで。無料。直接会場へ。詳しくは明德地区主任児童委員の田中さん☎(831)8089

とんとんクラブ 3歳未満の親子が対象です。11月16日(水)午前10時～11時30分、下北手児童センターで。無料。直接会場へどうぞ。詳しくは下北手地区主任児童委員の中村さん☎(835)8343

スマイルキッズ

親子でふれあい遊び。午前10時～正午、コミュニティーサロン クローバー(中通)で。参加費1世帯300円。定員各20組。申し込みは子育て応援Seedへ。☎(833)8104
生後6週～1歳▶11月14日(月)
1歳～就園前▶11月28日(月)

子ども用品限定フリマ

日時/11月20日(日)午前10時～午後2時 会場/セリオン(土崎)
●問い合わせ キッズマーケットの永田さん☎090-7075-8435

※スペースの都合などにより「育児コーナー」に掲載依頼があつたもの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。

育児

子どもを預かる協力会員を募集



ファミリー・サポート・センターでは、利用会員が急な用事などの時に有償で子どもを預かる協力会員を募集中です。協力会員になるには下記の日程の研修が必要です。受講・登録は無料。

日程 11月16日(水)・18日(金)・21日(月)・22日(火)、午前9時30分～午後4時30分▶アルヴェ4階洋室C

11月17日(木)午前8時30分～午後零時30分▶公立保育所

申し込み 秋田市ファミリー・サポート・センター ☎(887)5336

乳幼児健康診査

個人通知はしませんので、母子健康手帳別冊をよく読んで受診しましょう。風邪や感染性の病気にかかっているときはご遠慮ください。別冊をお持ちでないかたは子ども健康課☎(883)1174(市保健所2階)、市民課、北部・西部・河辺・雄和市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンター、岩見三内・大正寺連絡所へ。

◆4・7・10か月児健診◆

4か月・7か月・10か月になった日から、それぞれ満5か月・満8か月・満11か月になる前日までのお子さんを対象に、母子健康手帳別冊に記載されている市内の委託医療機関で行っています。

◆1歳6か月児・3歳児健診◆

下表の対象月と地区割りを確認し、ご自分の地区の日どうぞ。都合が悪く、ほかの地域の日に受けたい場合は子ども健康課へご連絡ください。☎(883)1174

1歳6か月児健康診査 母子健康手帳と別冊のアンケート(記入する)、バスタオルをお持ちください。まだ受けていないかたも2歳未満だと受診できます。子ども健

康課へご連絡を。☎(883)1174

3歳児健康診査 3歳6か月になるお父さんが対象です。母子健康手帳と別冊のアンケート、尿検査セット(尿を容器に採る)、バスタオルをお持ちください。視力検査、聴覚検査は自宅で行ってきてください。まだ受けていないかたも4歳未満だと受診できますので、子ども健康課へご連絡ください。

妊娠中のかたへ

乳児院の講座「らくらく子育て」

胎児期からの関わり方について小児科医が話します。**対象**／妊婦
日時／11月15日(火)午後1時～3時 **会場**／赤十字乳児院(広面釣瓶町) **受講料**／無料 **定員**／10人
申し込み／11月9日(水)まで、秋田赤十字乳児院☎(884)1760

2人でトライ! パパママレッスン
赤ちゃんのお風呂の入れ方体験、助産師の講話など。**対象**／秋田市に住民票がある、開催日に妊娠16週～35週の妊婦さんとパートナー
日時／12月10日(土)午後1時～3時40分 **会場**／市保健センター(八橋) **参加費**／無料 **定員**／36組(抽選) **申し込み**／往復はがき、または封書(返信用のはがきを同

封)で、往信用に、住所、2人の氏名(ふりがな)・年齢、電話番号、12月10日時点での妊娠週数、出産予定日を、返信用に住所、氏名を書いて、11月21日(月)(必着)まで、〒010-0976 八橋南一丁目8-3 子ども健康課☎(883)1174

プレママ・パパサロン

初めてママ、パパ、祖父母になるかたが対象です。乳児院の赤ちゃんに触れ合いながら、お風呂入れや授乳などを体験。毎月第2・第3木曜日の全2回、午前10時～正午、秋田赤十字乳児院(広面)で。無料。定員各月3組。申し込みは秋田赤十字乳児院へ。☎(884)1760

育児相談

育児の相談に保健師、栄養士、歯科衛生士が応じます。11月21日(月)午前10時～午後3時30分、市保健センター(八橋)で。無料。

●**申し込み** 子ども健康課

☎(883)1174

産後のママトーク

産後6か月ころまでの母親が対象です。助産師さんを囲んでママ同士でおしゃべり。お子さんも一緒にどうぞ。11月25日(金)午前10時～11時30分、市保健センターで。無料。定員10組。申し込みは子ども健康課へ。☎(883)1174

こんにちはひろば

就園前の親子が対象です。時間は午前10時～。参加無料。直接会場へどうぞ。詳しくは子ども未来センターへ。☎(887)5340

外旭川児童センター▶11月11日(金)
飯島児童センター▶11月15日(火)

心ウキウキ3B体操

1歳～就学前の親子が対象です。ボールなどを使って3B体操! 11

1歳6か月児・3歳児健康診査の日程

受付時間▶午後零時45分～1時30分

| 地区 | 1歳6か月児健康診査 | | | 3歳児健康診査 | | |
|---|-----------------|----------------|---------------------|------------------------|----------------|---------------------|
| | 健診日 | 対象月 | 会場 | 健診日 | 対象月 | 会場 |
| 寺内 八橋 泉 保戸野 山王 川尻 川元 旭南 旭北 高陽 大町 中通 南通 植山 | 12/1(木) | 平成22年 5月生まれ | 市保健 センター (八橋) | 12/13(火) | 平成20年 6月生まれ | 市保健 センター (八橋) |
| 旭川 外旭川 新藤田 濁川 添川 山内 仁別 千秋 手形 蛇野 手形山 東通 広面 柳田 下北手 太平 横森 桜 桜ガ丘 桜台 大平台 上北手 山手台 | 12/7(水) | | | 12/14(水) | | |
| 土崎 港北 将軍野 飯島 金足 上新城 下新城 | 12/8(木) | | | 12/20(火) | | |
| 牛島 卸町 大住 仁井田 御野場 四ツ小屋 御所野 茨島 新屋 勝平 豊岩 浜田 下浜 向浜 | 12/9(金) | | | 12/21(水) | | |
| 河辺・雄和 (3か月に1回の実施) | 平成24年 2/8(水) | | | 平成22年 5・6・7月 生まれ | | |

エイジフレンドリー シティ講演会

入場無料

11月20日(日)午後1時30分～3時30分
ルポールみずほ(山王四丁目2-12) 定員100人



より良い高齢化社会の実現を目的に活動するNGO組織・国際高齢者団体連盟(IFA)事務局長のジェーン・バラットさんが、秋田市がめざすエイジフレンドリーシティ(高齢者にやさしい都市)について講演します(日本語通訳付き)。

バラットさん

申し込み 11月18日(金)まで
介護・高齢福祉課 ☎(866)2095

11月18日(金)～20日(日)

サンパル秋田まつり

中央公民館、女性学習センター、勤労青少年ホーム
山王七丁目3-1(文化会館内) ☎(824)5377

3日間

作品展示、喫茶、生涯学習相談、児童・生徒作品展、子ども会活動写真展、明るい選挙啓発コーナー、友好・姉妹都市交流展 10:00～
お茶会(茶券100円) 10:30～

18日(金)

チャリティーバザー①10:30～②13:30～
ダンスパーティー(入場料250円) 18:00～

19日(土)

児童生徒作品コンクール表彰式・朗読会 10:00～

20日(日)

サークルステージ発表(小ホール) 10:00～
特別出演：白百合保育園一輪車クラブ

19日(土)は2つの無料イベントを特別開催!

★文化交流ひろば 13:00～ 大ホール

地域の小学生が文化活動の成果を発表。

出演(演目)…旭南小(巫女舞、太極拳)、旭北小(竿燈、器楽演奏)、中通小(合唱)、寺内小・八橋小・泉小(器楽演奏)、川尻小(吹奏楽演奏)

★秋田市民歌を歌う集い 15:00～ 大ホール

秋田市民歌の歴史をたどり、合唱サークルのみなさんと一緒に歌おう。解説は羽川正さん、指揮は小野真弓さん。直接会場へどうぞ。



大森山動物園 「いい夫婦の日」



11月23日(水) 午前10時～午後2時
参加費 1組2,200円(入園料含む)

夫婦先着22組限定! 動物との記念写真やスペシャルランチ、遊園地アニパの観覧車利用券付き。お子様連れはご遠慮ください。年間パスポートは使用できません。

申し込み 11月5日(土)午前9時から
大森山動物園 ☎(828)5508



動物園ときめきナイト・冬
～大森山動物園でさがしましょ～

12月11日(日) 午後零時45分～7時

20歳以上で独身のかたが対象です。動物園の裏側探検やクイズ、交流会などを楽しみながらすてきなパートナーを探しませんか。参加費男性4,000円、女性3,500円(夕食代(アルコールを含む)、入園料など)。定員男女各16人(抽選)。申し込みは11月30日(水)まで、実行委員会の武内さんへ。 ☎090-2363-0398



犬のしつけ
接し方 **パピー教室**

11月23日(水) 午前10時～11時30分
秋田市保健所(八橋) 受講無料

市内に住む犬の飼い主さんが対象です。同伴できる犬は生後4～8か月で、平成23年度の狂犬病予防注射を受けている犬です(抽選10組)。飼い主さんだけでも参加できます。犬のしつけや接し方の実技指導、個別相談。詳しくは、市保健所衛生検査課へ。 ☎(883)1182

★申し込みは往復はがきで(11月11日(金)必着)

| | | | |
|----|---|---|--|
| 往信 | 〒010-0976 秋田市八橋南一丁目8-3 秋田市保健所衛生検査課 パピー教室係 | *何も記入しなごください | |
| 返信 | 〒000-0000 住所と氏名を 記入してください | 申し込みかたの ①住所 ②氏名(ふりがな) ③電話番号 ④参加希望人数 ⑤犬の同伴の有無 ⑥参加を希望する犬の ①種類 ②呼び名 ③性別 ④年齢 ⑤犬を飼ううえでの 相談など | |

詳しい放送日程は
広報広聴課へ!
☎(866)2034



5分間
テレビ番組

AAB おはよう秋田市から
月～木 午前10時30分～

ABS こんにちは秋田市から
金 午前11時25分～
土 午前11時40分～
日 午前11時55分～

AKT こんばんは秋田市から
水 午後10時54分～

11/4(金)▶11/8(火)

- 市民リポーターが紹介
- ①秋田市リサイクルプラザ
- ②施設見学会
- ～まんならめと河辺の秋

11/9(水)▶11/15(火)

- 秋田商業高校のビジネス実践「AKISHOP」
- 仮想の街で社会体験「キッズビジネスタウン」

※5分間テレビ番組は、秋田ケーブルテレビでも放送しています。

15分 ●11/27(日)午前7時30分～ ABSおはよう秋田市長です「最新の市政情報」



エフエム秋田 秋田市マンデー555 毎週月 午後5時55分～ ●火災予防運動
ABSラジオ 秋田市今週のいちネタ 毎週火 午前10時30分～ ●世界エイズデーの取り組み
エフエム橋台 午後スタ 毎週水 午後2時00分～ ●「広報あきた」から

楽しくつくる工芸品

市内の工芸作家の指導で工芸品を作ります。

日時 12月4日(日)午前10時～午後3時

会場 アトリエももさだ(新屋大川町)

材料費 各2,000円 **定員** 先着各10人

| コース | 制作品 | 講師(敬称略) |
|------|-------------|---------|
| 陶芸 | マグカップ | 森田勇 |
| 漆芸 | はし、お椀 | 齋藤國男 |
| 七宝工芸 | 銀線七宝 | 湊征子 |
| 染織工芸 | 額絵 | 齋藤るみ子 |
| 染色工芸 | 草木染めシルクストール | 鈴木美保子 |

申し込み 11月10日(木)午前9時30分から
赤れんが郷土館☎(864)6851

彫金で作るシルバードンツトツ



ももさだアートスクール 受講生を募集中!

アトリエももさだでは、5人以上の団体・グループを対象に、染め、彫金、陶芸などの工芸体験や、親子で参加できるものづくり講座を通年で開催しています。講座内容など詳しくは、ホームページをご覧ください。
<http://www.amcac.ac.jp/momosada/momomake/make.html>

申し込み 講座体験希望日の1か月前までに電話で仮予約をしたかたに受講申込書をお送りします。同一講座への申込は先着順になります。託児サービスもあります。詳しくは、秋田公立美術工芸短期大学大学開放センター「アトリエももさだ」☎(888)8137(月曜日を除く午前9時～午後4時30分)



催し物

演劇公演「俺の屍を越えていけ」

放送局内でのリストラを巡る物語。
11月5日(土)午後5時～、11月6日(日)午後2時～、フォンテAKITA6階で。無料。詳しくは劇団はちのすの加藤さんへ。☎090-4318-7035

講演「寄生虫と免疫力」

東京医科歯科大学名誉教授の藤田紘一郎さんの講演「寄生虫と免疫力」や震災被災地の消毒業務の報告など。参加無料。定員150人。

日時 / 11月10日(木)午後1時30分～
会場 / 秋田キャッツルホテル

●**申し込み** 秋田県ベストコントロール協会事務局☎(868)2511

不動産の講演会・相談会

11月10日(木)、アキタパークホテルで開催。税理士の鈴木明夫さんの講演「相続税増税の傾向とその対策」(午後4時～)と、弁護士、税理士、司法書士などによる相談会(午後5時30分～)。無料。直接会場へ。

●**問い合わせ** 秋田県不動産コンサルティング協会事務局☎(865)4333

秋田県花の祭典

花きの品評会・展示・フラワーショーなど。11月12日(土)午前9時～午後6時、11月13日(日)午前9時～午

後3時30分(午後4時から即売会)、アルヴェ1階きらめき広場で。無料。

●**問い合わせ** 花の祭典実行委員会(県園芸振興課内)☎(860)1804

如斯亭庭園の一般公開

旧秋田藩主佐竹氏の別邸・如斯亭庭園(国指定名勝)を一般公開します。観覧無料。直接会場へ。駐車場はありませんのでバスなどでお越しください(秋田温泉線、仁別リゾート公園園線「からみでん」下車)。詳しくは文化振興室へ。☎(866)2246

日時 / 11月12日(土)午前9時30分～正午
場所 / 旭川南町2-73

ウェスター太鼓フェスティバル

新屋・新屋勝平・下浜・浜田地区に伝統芸能として伝わる太鼓の演奏会。11月13日(日)午後1時～3時、西部市民サービスセンター多目的ホールで。入場無料。直接会場へ。

●**問い合わせ** 西部地域住民自治協議会事務局☎(828)4217

日本語スピーチコンテスト

秋田で暮らす外国人が「私は～になりたい」をテーマに日本語でスピーチ。11月13日(日)午後1時30分～4時30分、ジョイナス(千秋)で。無料。直接会場へ。詳しくは、秋田ユネスコ協会事務局へ。☎(834)5729

御所野学院表現科の発表会

御所野学院の中・高校生が、能、太極拳、太鼓などを披露。作品展示や

茶道の実演も。11月19日(土)午前9時～午後2時30分、御所野学院で。無料。直接会場へ。詳しくは、御所野学院高等学校へ。☎(889)9150

新屋高校吹奏楽部定期演奏会

クラシック・アンサンブル・ポップスステージによる3部構成。11月19日(土)午後5時～、秋田県民会館で。入場料800円(高校生以下500円)。詳しくは、新屋高等学校吹奏楽部へ。☎(828)5859

佐竹城下を歩く会

保戸野社寺巡りと保戸野郭考察。11月19日(土)午前10時、通町橋に集合。無料。詳しくは、歴史作家の土居輝雄さんへ。☎(832)8708

養護・特別支援学校生徒作品展

市内および県中央部の養護学校、特別支援学校の生徒の作品を展示します。11月21日(月)から来年3月16日(金)まで、県社会福祉会館(旭北栄町1-5)エントランスホールで。入場無料。詳しくは、秋田県社会福祉協議会へどうぞ。☎(864)2700

高齢社会を考えるフォーラム

「震災～こころのケア」をテーマに臨床心理学者や住職が講演します。
日時 / 11月27日(日)午後1時30分～5時
会場 / 秋田ビューホテル
資料代/500円 定員/250人

●**申し込み** フォーラム事務局(医療法人久幸会内)☎(873)2525

発掘された土偶



伊勢堂岱遺跡を学ぼう!

11月26日(土)午前10時~11時30分
サンパル秋田学習室1(文化会館5階)

環状列石(ストーンサークル)の一つとして有名な北秋田市の伊勢堂岱遺跡の復元整備とボランティア活動について、北秋田市職員が話します。受講無料。先着100人。申し込みは、11月7日(月)午前8時30分から文化振興室へ。☎(866)2246

せんざい こうしゅうかい 潜在マンパワー講習会

介護福祉士資格がある、または介護職員基礎研修、介護員養成研修1級・2級課程修了で、介護の仕事に就きたいかたが対象です。介護の実技・講習、福祉の仕事の個別相談(希望者)など。無料。定員20人。

日時/12月7日(水)午前9時30分~午後4時、12月8日(木)午前10時30分~午後4時30分 会場/秋田県社会福祉会館(旭北栄町)

●申し込み 12月5日(月)まで、秋田県福祉保健人材・研修センター ☎(864)2880

じんざい けんしゅうかい 人材キャリアアップ研修会

介護福祉士、ホームヘルパーなどの資格があり、就職していないかたが対象です。介護の実技・講義、仕事の相談など。無料。定員40人。

日時/12月10日(土)午前9時30分~午後4時10分、12月11日(日)午前10時~午後4時30分 会場/日本赤十字秋田短期大学(上北手)

●申し込み ハローワークにある申込書で、11月30日(水)まで、秋田県介護福祉士会の平塚さん ☎090-2272-5002

ちゅうごく かんこくご むりょうこうざ 中国・韓国語の無料講座

秋田駅西口フォンテAKITA7階にある「旅のサポートAKITA」では、旅行に役立つ中国・韓国語講座や留学生との交流会などを開催しています。お気軽にご参加ください。

●問い合わせ 旅のサポートAKITA ☎(893)3506

きゅうめい こうしゅうかい 救命講習会

AED(自動体外式除細動器)の使用法や応急手当。受講無料。定員10人。日時/11月12日(土)午前9時~正午 会場/秋田南消防署(御野場)

●申し込み 秋田南消防署救急担当 ☎(839)9551



案内

こうこうせいしゅうしよくめんせつかい 高校生就職面接会

来春の高校卒業予定者と県内事業所との面接会。11月30日(水)午後1時~4時、秋田ビューホテルで。無料。

●申し込み 県ホームページなどにある申込書で、11月22日(火)まで、県雇用労働政策課 ☎(860)2336

むりょうそうだん 無料相談へどうぞ

調停相談 離婚、土地、多重債務などの相談に応じます。直接会場へ。

日時/11月11日(金)午前10時~午後3時 会場/アルヴェ1階音楽交流室D 問い合わせ/秋田調停協会 ☎(824)3121(内線128)

やさしい相続セミナー 相続や遺言などの相談に行政書士が応じます。基礎知識の学習も。直接会場へ。日時/11月12日(土)午後1時30分~5時 会場/秋田県中央シルバーエリア(御所野) 問い合わせ/秋田行政書士会の相場さん ☎(864)7259

女性の人権ホットライン 人権擁護委員や法務局職員が電話で相談に応じます。平日午前8時30分~午後5時15分。次の強化期間は、相談時間を延長します。強化期間/11月14日(月)から18日(金)まで、午前8時30分~午後7時、11月19日(土)・20日(日)、午前10時~午後5時 相談電話/0570-070-810

「中小企業緊急雇用安定助成金」申請の相談 同助成金を検討している企業の相談に社会保険労務士が応じます。直接会場へ。日時/11月16日(水)午後1時~4時 会場/秋田商工会議所 問い合わせ/秋田県社会保険労務士会 ☎(864)1666

土地・建物の登記相談 土地家屋調査士が相談に応じます。直接会場へ。日時/11月19日(土)午後2時~4時

みなと伝統文化を語る集い

11月12日(土)午後1時~

北部市民サービスセンター1階文化ホール

歴史・民俗研究者の菊地利雄さんの講演「土崎港史話」や、地域の小学生などによる港ばやし、演芸、民踊など。無料。直接会場へどうぞ。詳しくは北部市民サービスセンターへ。☎(893)5969

30分 会場/アルヴェ4階和室

問い合わせ/土地家屋調査士伊藤千代治事務所 ☎(863)2386

視力低下による目の不自由なかたの生活困り事相談 電話や面接で相談に応じます。直接会場へ。日時/11月20日(日)午前10時~午後2時 会場/県社会福祉会館3階(旭北栄町1-5) 問い合わせ/秋田市視覚障害者協会の照井さん ☎(868)3962

ふれあい法律相談 法律、相続などの相談に西野大輔弁護士が応じます。先着6人。日時/11月21日(月)午前10時~正午 会場/市老人福祉センター 申し込み/11月7日(月)午前10時から市社協ふれあい福祉相談センター ☎(863)6006(電話でのみ受け付け)

たいしやう かんらんしや ほしやう 「ふるさとCM大賞」観覧者募集

ふるさとの良さを30秒のCMでアピールする番組「あきたふるさと手作りCM大賞2011」の収録の観覧者を募集。収録は11月23日(水)午後1時~、秋田県児童会館で。申し込みは、はがきに、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、観覧希望人数を書いて、11月14日(月)(必着)まで、〒010-0941川尻町字大川反233-209 秋田朝日放送(株)「ふるさとCM大賞観覧希望」係へ。後日、入場券を送付します(応募多数の場合は抽選)。詳しくは同社販促事業部へ。☎(888)1505

かてい しやう かんが 家庭の省エネを考える

住宅の断熱性能や生活スタイルを見直しませんか。会場は道の駅あきた港(セリオン)1階。参加無料。申し込み、問い合わせは、県温暖化対策課へどうぞ。☎(860)1573

エコリフォーム相談会(申込不要)と家庭エコ診断相談会(要申込)▶11月26日(土)・27日(日)、午前10時~午後4時 エコリフォームセミナー・内覧会(要申込)▶11月27日(日)午前10時~午後1時。定員15人

情報チャンネルa

冬の使者ぼくによく似た顔もある ヒサト



講座

電子工作教室

はんだごてを使って「メロディ時計」を作ろう！参加無料。

対象／小学4年生以上で、はんだ付け経験者 日時／11月26日(土)午後1時～4時 会場／アルヴェ4階自然科学学習館 定員／先着20人
●申し込み 11月8日(火)午前9時から自然科学学習館☎(887)5330

東部公民館の講座

問い合わせや①②③の申し込みは11月7日(月)午前8時30分から東部公民館へどうぞ。☎(834)2206

①親子で新米だまこ作り 小学生の親子が対象です。11月12日(土)午前10時～午後1時、東部公民館で。材料費1人300円。先着10組

②中華ちまき作り 11月15日(火)午前10時～午後1時、東部公民館で。材料費300円。先着12人

③気功でストレス解消 小学生の保護者が対象です。11月15日(火)午前10時～11時30分、東部公民館で。受講無料。先着30人

④やさしい成年後見制度のしくみ 11月15日(火)午後1時30分～3時30分、東地区コミュニティセンターで。受講無料。直接会場へどうぞ。

⑤東部女性セミナー公開講座 どなたでも参加できます。100歳の詩人・柴田トヨさんについて秋田大学名誉教授の佐々木久春さんが話します。11月21日(月)午前10時～正午、東部公民館で。無料。直接会場へ。

テルサの料理教室

会場は秋田テルサ(御所野)。時間は午前10時～午後1時。申し込みは秋田テルサへ。☎(826)1800

絵巻寿司▶11月18日(金)

受講料／1,800円 定員／24人
ハタハタ寿司

▶11月21日(月)・25日(金)
受講料／各2,000円 定員／各24人
職人が教えるそば打ち▶11月30日(水)
受講料／1,900円 定員／12人

体に優しい料理教室

旬の野菜と雑穀を使って体に優しい料理を作ります。定員各20人。

日時／11月20日(日)、12月11日(日)、午前10時～午後1時 会場／遊学舎(上北手) 材料費／各1,800円

●申し込み 雑穀の会の斎藤さん ☎080-1651-4861

ワークライフセミナー

女性が対象です。多彩な学習でスキルアップ！カレー作り、笑いヨガ、パステル和みアート、メンタルヘルス、コーチングの学習など。受講無料(カレー作りのみ材料費500円)。

日時／11月10日(木)・24日(木)、12月1日(木)・8日(木)・15日(木)、2月2日(木)・16日(木)、午後6時30分～8時(11月10日(木)は午後6時～8時30分) 会場／サンパル秋田(文化会館内) 定員／先着20人

●申し込み 11月7日(月)午前9時から女性学習センター☎(824)7764

いけばな教室

日時／11月8日(火)、12月13日(火)、1月10日(火)、午前9時45分～11時30分 会場／秋田県社会福祉会館(旭北栄町1-5) 受講料／各500円(花代は実費) 定員／各10人

●申し込み 秋田県社会福祉会館 ☎(864)2700

あきた市民農楽校

テーマは「食の安全・安心」。11月15日(火)・18日(金)・25日(金)・29日(火)、午後1時30分～3時、イーホテル秋田(18日(金)は秋田県総合食品センター)で。無料。申し込みは

NPO法人秋田バリアフリーネットワークの鈴木さんへ。☎(853)7475

映写ボランティア講座

16ミリ映写機の操作技術を学びます。認定証を取得後、市視聴覚ライブラリーの映写機やフィルムを無料で活用できます。受講無料。

日時／11月22日(火)午後1時～4時30分 会場／河辺総合福祉交流センター 定員／先着15人

●申し込み 11月8日(火)午前10時から市視聴覚ライブラリー ☎(882)5535(月曜休館)

英語合宿に参加しませんか

高校生以上が対象です。由利本荘市のユースプラトード、英語で講義を受け、英語で小論文を書く練習をします。5泊6日(食事付)。秋田駅からバスで送迎します。詳しくは、国際教養大学サークルJump-Starterの下田さんへ。☎080-1840-9052

日時／①12月25日(日)～30日(金) ②1月2日(月)～7日(土) 参加費／高校生、浪人生、大学生56,000円、一般66,000円 定員／各30人

パワーポイント応用講習会

働いているかたが対象。12月6日(火)・7日(水)、午前9時～午後4時、秋田技術専門学校(新屋町字砂奴寄)で。資料代2,415円。定員10人。

●申し込み 秋田技術専門学校職業訓練センター☎(824)2548

福祉のしごとセミナー

福祉保健分野に就職希望のかた、福祉に関心がある社会人・学生が対象です。福祉職場の現状や求人状況の説明、講話、個別相談など。無料。

日時／12月3日(土)午前10時～ 会場／秋田県社会福祉会館(旭北栄町)

●申し込み 11月28日(月)まで、秋田県福祉保健人材・研修センター ☎(864)2880



その②

特定健診を受けた **2,300** 人に 「アルコール性脂肪肝」の可能性が！

生 活習慣の乱れによって起こりやすい肝臓の病気「脂肪肝」。原因は、お酒の飲み過ぎや肥満などで、メタボの原因とも重なります。脂肪肝を放っておくと肝臓の血流が悪くなり、肝炎や肝硬変につながる恐れがあります。

平 成22年度に秋田市国民健康保険の特定健康診査(特定健診)を受診した13,188人のうち、2,300人がアルコール性脂肪肝の指標の一つである肝機能検査(ガンマGTP)の基準値を上回っていました。さらにその半数のかたが1回あたりの適量を超えて飲酒していることがわかりました。お酒は“百薬の長”と言われるように、適量であれば血行を良くしたり、精神的ストレスを発散したりする効果があります。ただし、すでに肝機能が低下しているかた、血圧が高いかたなどは極力、飲酒を控えるべきです。



高血圧のかたは注意を

肝 臓は“沈黙の臓器”。自覚症状がないうちに病気が進行します。最近は食べ過ぎや運動不足による脂肪肝も増加中です！**ふだん**お酒を飲まないかたも定期的にチェックが必要です。1年に1回は健診を受けて自分の肝臓の状態を確認しましょう。



適量が大切です



お酒の適量 (1回あたり)

- 日本酒▶180ml(1合)
- ビール▶633ml(大瓶1本)
- 焼酎▶100ml(25度の場合)
- ウイスキー▶60ml(ダブル)
- ワイン▶240ml(グラス2杯)

秋田市国保の「特定健診(40歳以上のかた)」と後期高齢者医療制度の「健康診査」は医療機関などで無料で受けることができます。保険証と受診券を持って来年3月末までに受けましょう。詳しくは特定健診課へ。☎(866)8903

※上記以外の健康保険に加入しているかたは、それぞれの加入先へお問い合わせください。