



いきいきサロン～ADL体操

無料。動きやすい服装で直接会場へどうぞ。

対象▶65歳以上 日時▶2月21日(木)10:00～12:00

会場▶雄和ふれあいプラザ(妙法) 問▶同プラザ☎(886)5071



広報クイズ 246



広報クイズは、毎月第3金曜日発行号に掲載しています。正解者から抽選で10人に図書カード1,000円分をプレゼント!

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

ごみ減量の3つのポイント「食材の計画的な購入・調理」「生ごみの●切り」「雑がみの分別」。●に入るのは?

Q2

災害時は消防署員と消防活動、平時は火災予防運動を行う地域の防災リーダー“●●団員”。●に入るのは?

* 答えは2月1日、15日号の「広報あきた」の記事中にあります。

応募方法

はがき、ファクス、Eメールに、答えと住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、2月25日(月)(必着)まで、〒010-8560 秋田市役所広報広聴課 ファクス(866)2287 Eメール ro-plpb@city.akita.akita.jp

* Eメールで応募するかたは、件名を「広報クイズ」としてください。

* 当選した際、氏名の掲載を希望しないかたは、氏名と一緒にペンネームなどをお書き添えください。

1月18日号の当選者(敬称略)

前回のクイズの答え

問1 = 「防災」 拠点 問2 = 「10」 か所

当選者▶小野芳朗(植山)、佐々木龍介(将軍野)、じゃまね(山王)、白ゆり(茨島)、だるママ(手形山)、中川末吉(広面)、原田ユキ(下北手)、ヒロツコ(新屋)、森墨絵(土崎)、you(牛島)

* 応募総数は145通で正解は143通。

読者のひとは4～5ページに!

高齢者学級の会員を募集します

60歳以上のかたが対象です。健康で明るい生活を送るため、みんなで学習します。開講は4月から。はがきに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書いてお申し込みください。

◆秋田おもと高齢者大学 (応募多数の場合は抽選)

日時▶月2回(火曜日)、13:30～15:00 会場▶サンパル秋田
入会金▶1,000円 年会費▶3,000円 申込▶2月25日(月)まで、
〒011-0946土崎港中央二丁目4-33 森邦雄さん☎(845)5824

◆秋田市中心中央高齢者大学 (応募多数の場合は抽選)

日時▶第2水曜日、10:00～11:30 会場▶サンパル秋田(文化会館内)
年会費▶2,500円 申込▶2月25日(月)まで、
〒010-0815泉馬場9-52 小野成之さん☎(868)1785

◆泉地区高齢者学級 (泉・八橋のかたはぜひどうぞ)

日時▶第2火曜日、10:00～11:30 会場▶泉地区コミュニティセンター
年会費▶1,000円 申込▶2月25日(月)まで、〒010-0916泉北一丁目9-2 佐藤慶二さん☎(863)2610

◆川尻地区高齢者学級 (川尻・山王のかたはぜひどうぞ)

日時▶第3水曜日、10:00～11:30 会場▶川尻地区コミュニティセンター
年会費▶1,000円 申込▶2月25日(月)まで、
〒010-0946川尻総社町3-6 藤井賢子さん☎(862)8959

◆秋田長生大学

日時▶第2土曜日、13:00～15:00 会場▶八橋老人いこいの家
入学金▶500円 年会費▶3,000円 定員▶30人 申込▶3月30日(土)まで、
〒011-0942土崎港東二丁目11-6 工藤政治さん☎(845)9558



放送日程は
広報広聴課へ! LOOK!!
☎(866)2034



5分間テレビ番組

ABS こんにちは秋田市から
金曜日 11:25～
土曜日 11:40～
日曜日 11:55～

AAB いきいき秋田市から
月・水曜日 14:50～

AKT こんばんは秋田市から
水曜日 22:54～

ABSおはよう秋田市長です(月1回)

エフエム秋田 秋田市マンデー555

ABSラジオ 秋田市今週のいちネタ

エフエム椿台 午後スタ

2/15(金)

▼

2/20(水)

▼

2/22(金)

▼

2/27(水)

▼

2/24(日) 7:30～7:45

▼

毎週月曜日 17:55～

毎週火曜日 10:30～

毎週水曜日 14:00～

●美術工芸短大附属高等学院の企画展

●特定健診でメタボを予防!

●市民リポーターが紹介～写真家 野町和嘉展

●ゼイキッズが紹介～市・県民税の申告

* 番組内容は、変更になる場合があります。

* 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。

●「最新の市政情報」

●千秋美術館「野町和嘉展」

●冬場の健康づくりと特定健診

●「広報あきた」から

健康

・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

女性のための健康教室

(以下の①②とも)...

対象▶女性 **会場**▶サンパル秋田(文化会館内) **時間**▶10:00~11:30

定員▶20人 **申込**▶2月18日(月)から女性学習センター☎(824)7764

- ①気軽に室内運動~ストレッチとリズムダンス▶3月6日(水)・13日(水)
- ②骨粗しょう症を学ぶ▶3月7日(木)

笑いヨガ講座

日時▶2月27日(水)13:30~15:00

会場▶南部公民館 **先着**▶20人

申込▶2月18日(月)9:00から南部公民館☎(832)2457

ラージボール卓球教室

日時▶3月13日(水)9:30~11:30

会場▶雄和体育館 **先着**▶20人

申込▶2月18日(月)9:00から雄和市民サービスセンター☎(886)5540

サンライフ秋田の教室

(以下の①②とも)...

対象▶19歳以上 **会場**▶サンライフ秋田(八橋南一丁目) **先着**▶20人

申込▶2月16日(土)10:00からサンライフ秋田☎(863)1391

①気分爽快ジャズダンス

日時▶3月7日(木)・14日(木)・21日(木)、19:00~20:15 **受講料**▶2,550円

②ピラティス **日時**▶3月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)、13:00~14:15 **受講料**▶3,400円

ザ・ブーン健康教室

●アクアビクス、水中歩行、水泳(曜日でメニューが違います)…3月1日(金)~19日(火)の火・水・金曜日。1日コース550円と全日程受講可能なフリーコース3,000円(入館料別)。

●健康増進教室(秋田駅東口からバスで送迎)…**種目**▶水中歩行と水泳(初級~上級) **日時**▶3月1日(金)・8日(金)・15日(金)、9:45~15:00

参加費▶各1,050円(入館料込)

申込▶2月22日(金)9:00からクアードームザ・ブーン☎(827)2301

障がい者スポーツ情報

(以下の①②とも)...

申込▶秋田県障害者スポーツ協会

☎(864)2750・ファクス(874)9467

①スポーツを楽しむ日 いろいろなスポーツを障害者スポーツ推進員と楽しもう。競技用具などは貸し出します。**対象**▶身体・知的・精神に障がいがあるかた **日時**▶第2・第4木曜日、18:00~20:00 **会場**▶県心身障害者総合福祉センター(旭北栄町)

②ふうせんバレーボール教室

対象▶身体・知的・精神に障がいがある在宅のかた **日時**▶3月4日(月)10:00~11:30 **会場**▶秋田県勤労身体障害者スポーツセンター(新屋)

専門家が語る良眠のコツ

眠りをテーマに医師の講演(眠りのメカニズム、睡眠呼吸障害)やシンポジウム(動物の睡眠、心地よい眠り)。

日時▶3月9日(土)13:30~16:30

会場▶秋田ビューホテル4階

問▶秋田市医師会☎(865)0252

心の風邪の対処法

こころのクリニック(手形)医師の豊田洋さんが、うつ予防と対処法を話します。質問もお受けします。

日時▶2月28日(木)16:00~17:00

会場▶工藤胃腸内科クリニック待合室(秋田キャッスルホテル2階)

問▶秋田市医師会☎(865)0252

難病・長期慢性疾患患者の集い

医療相談会(10:30~)、患者交流会(10:30~)、飲み込み障がいの講演会(13:00~)、笑いヨガ(14:00~)。

対象▶難病・長期慢性疾患患者や家族 **日時**▶3月2日(土)10:00~15:00

会場▶秋田県心身障害者福祉センター

申込▶2月25日(月)までNPO法人秋田県難病団体連絡協議会☎(823)6233

アレルギーをよく知ろう

医師がアレルギーをテーマに講演。

開催日▶3月9日(土) **会場**▶イオンモール秋田3階イオンホール(御所野)

問▶秋田大学感染・免疫アレルギー・病態検査学の竹田さん☎(884)6209

- ①間違いやすい食物アレルギー▶14:00~、②小児のぜんそくと食物アレルギー▶14:20~、③目のアレルギーの検査と治療▶14:40~、④アレルギー性鼻炎の対策▶15:00~、⑤質問・相談▶15:20~

歯科健康相談

虫歯や歯周病の相談に歯科衛生士が応じます。電話予約が必要です。

日時▶2月25日(月)9:30~12:00

会場▶市保健センター(八橋南一丁目)

予約▶保健予防課☎(883)1178

がん検診の受診を

問 保健予防課☎(883)1176

乳がん検診は3月16日(土)まで

対象▶無料クーポン券をお持ちのかたと40歳以上偶数歳の女性(H25.3.31時点)

- 市立秋田総合病院☎(867)7489
- はしづめクリニック☎(883)3388
- あきた駅前内科外科クリニック☎(837)6500
- あきた乳腺クリニック☎(834)2061
- 中央健診センター(2月20日(水))と秋田テルサ(2月28日(木))▶保健予防課☎(883)1176

検診場所と申込先

がん検診無料クーポン券の有効期限が迫っています

- 対象年齢のかたへ大腸・胃・乳・子宮頸がん検診のクーポン券を送っています。券に載っている期限内にご利用ください。
- クーポン券の対象者を知りたいかたは、市保健所保健予防課ホームページをご覧ください。
- 同課へお問い合わせください。

みなさんお早めに!



下記の検診は2月末で終了

- 大腸がん▶40歳以上
- 前立腺がん▶50歳以上の男性
- 歯周疾患▶30歳・40歳・50歳・60歳・70歳
- *対象年齢は3月31日時点の年齢です。