





観光myタクシーに体験乗車♪

“秋田市観光myタクシー”のモニターツアー(おおむね7～8時間)を行います。乗車した感想をお聞かせください。いずれも、にぎわい交流館で開催するミュージカル「新リキノスケ走る!」を鑑賞いただけます。



▶**体験無料!**…ただし昼食代1,500円程度は各自負担
▶**各コース定員12人程度**

- ①**農業コース(11/13(日)実施)**▶雄和でリンゴ摘み&きりたんぼ作り→ミュージカル鑑賞 
- ②**施設巡りコース(11/13(日)実施)**▶秋田城跡歴史資料館・秋田城跡外郭東門(寺内)→秋田大学鉱業博物館(手形)→ミュージカル鑑賞
- ③**雄和コース(11/15(火)実施)**▶ミュージカル鑑賞→いやしろち(雄和)で陶芸体験→雄和散策→まるごと市場(卸町) 
- ④**1日満喫コース(11/15(火)実施)**▶ミュージカル鑑賞→旧奈良家住宅(金足)→県立博物館→セリオン→(旧料亭の)「松下」・千秋公園

申し込み

応募多数の場合は抽選です。はがきに希望コース、参加者全員の氏名(1通で2人まで)・年齢、代表者の住所・電話番号を記入し、10月31日(月)(必着)まで、〒010-8560 秋田市観光振興課 ☎(888)5602

市立秋田総合病院 病院祭

11月6日(日)10:00～16:00

■おもな催し

入場無料

- ▶医師・薬剤師・栄養士・看護師による健康相談、介護・介助・リハビリ体験など(14:00まで)
- ▶骨密度、内臓脂肪、血管・肺年齢などの測定(13:30まで)
- ▶バザー・物販、ちびっこコーナー(各種ゲーム、白衣試着体験など)
- ▶救急車・はしご車見学コーナー

■いこいのコンサート

(13:30～14:30)



■市民公開講座(14:45～15:45)

- ①「みんなで予防!! インフルエンザ」…講師は感染管理認定看護師
- ②「増えている第2の認知症～レビ－小体型認知症について～」…講師は神経内科医師

問い合わせ 市立病院 ☎(823)4171

健康
ライフ
太鼓判!

あなたの健康づくりをサポートする、ミニ情報をお届け!

おしえてドクター!



Q 家族が心筋梗塞になりました。自分もかからないか心配です…

A 適切な検査、正しい診断と治療で、心筋梗塞の発症を防げます

今回のお話は▶ 市立秋田総合病院
循環器内科 中川 正康 医師

■心筋梗塞は死に至る危険性の高い病気です

心筋梗塞は心臓の筋肉を養う冠動脈が、動脈硬化のため閉塞して生じる病気です。心筋梗塞の発症は突然ですが、原因となる動脈硬化は発症前から存在しています。

ただ、動脈硬化の程度はさまざまです。狭心症と呼ばれる5～10分程度続く胸の圧迫感や締め付けられるような痛みを伴う場合もあれば、症状

がないことも少なくありません。そのため、胸部症状のあるかたや危険因子(喫煙、脂質異常、糖尿病、高血圧、肥満、親族に心筋梗塞や狭心症のかたがいる)のあるかたは積極的に検査を受けたほうがよいでしょう。

■検査方法はさまざまです

検査は、問診、身体診察、心電図、超音波検査、血液検査などから行われますが、その上で冠動脈硬化が疑われる際には、CTスキャン、シンチグラフィ、MRI、カテーテル検査などが行われます。

患者さんの症状によって適切な検査が選択され、正しい診断と治療手段が決まれば、心筋梗塞の発症は予防することができます。

- ▶**CTスキャン**…造影剤の使用と被ばくの問題はあるものの、動脈硬化が短時間でよくわかる。
- ▶**シンチグラフィ**…冠動脈硬化の程度や心筋梗塞発症の危険性を評価できるが、被ばくと検査時間が長く、費用がやや高い。
- ▶**MRI**…CTスキャンよりも画質が劣るものの、造影剤を使用せず、被ばくがまったくない

※カテーテル検査は、患者さんの身体への負担もあるため、必要なかただけに行われています。



■文中「SC」はサービスセンターの略です。

案内・健康

・料金の記載がないものは無料で
・申込方法がないものは直接会場へ

フロアカーリング交流大会

1チーム3人(登録は4人まで)で先着70チーム。

日時▶11月3日(木)9:00~16:00

会場▶CNAアリーナ★あきた

申込▶電話、FAX、Eメールのいずれかで、10月28日(金)までスポーツ振興課 ☎(888)5611・FAX(888)5612
Eメール ro-edsp@city.akita.akita.jp

スロージョギング®体験教室

日時▶11月12日(土)9:30~12:00

会場▶東部市民SC(いーぱる)

参加費▶150円 先着▶30人

申込▶10月24日(月)から11月8日(火)まで東部市民SC ☎(853)1389

市立病院の肝臓教室

理学療法士と管理栄養士による、肝疾患患者の運動・食事についての話。

日時▶11月1日(火)13:30~14:45

会場▶市立病院2階講堂

問▶市立病院医事課 ☎(823)4171

アルコール依存症セミナー

「飲酒問題を抱える人にどう向き合うか~支援者ができること~」と題した講演。先着80人。

日時▶11月22日(火)13:30~15:30

会場▶市保健所大会議室(八橋)

申込▶健康管理課 ☎(883)1180

秋田市社会福祉大会

県警による特殊詐欺・還付金詐欺に関する講話と寸劇や、「高齢化社会を地域で支えよう」と題した講演など。

日時▶11月10日(木)13:30~16:10

会場▶文化会館大ホール

問▶秋田市社会福祉協議会

☎(862)7445

無料相談へどうぞ

■税金なんでも相談 建物の譲渡、相続税、贈与税など。当日は、電話相談も受け付けます。日時▶11月5日(土)10:00~15:00 会場▶秋田県税理士会館(千秋明徳町) 問▶東北税理士会秋田南支部 ☎(832)2331

■調停相談会 家庭や土地・建物、多重債務の問題など。

日時▶11月11日(金)10:00~15:00

会場▶裁判所合同庁舎(山王)

問▶秋田調停協会 ☎(824)3121

■表示登記相談会 土地・建物の登記など。日時▶11月12日(土)10:00~15:00 会場▶アルヴェ4階和室

問▶秋田県土地家屋調査士会秋田支部の畠山さん ☎(866)1644

■食生活相談 肥満、高血圧、糖尿病などのかたの相談に応じます。

日時▶11月14日(月)9:30~16:30

会場▶市保健センター(八橋) 先着▶5人 申込▶10月24日(月)8:30から保健予防課 ☎(883)1178

みんなの掲示板③

■クアドーム ザ・ブーンの正面玄関付

近で特産収穫市 野菜や果物を販売します。商品が無くなり次第終了。

日時▶10月23日(日)11:30~16:30

問▶☎(827)2301

■明徳館こんわ会「館長と語る会」

テーマは「本との出会い」。

日時▶10月25日(火)13:30~15:30

会場▶ほくとライブラリー明徳館

申込▶同会の岩見さん ☎(836)7412

■クアドーム ザ・ブーン健康増進教室 ②は要申込。10月25日(火)9:00からザ・ブーンへ。 ☎(827)2301

①水泳・水中歩行(曜日・時間帯別) 実施日▶11月1日(火)・4日(金)・22日(火)・24日(木)・25日(金)・29日(火)

受講料(入館料別)▶1回590円、フリーコース2,160円 ②水泳・水中歩行(秋田駅からバス送迎あり) 日時▶11月4日(金)・25日(金)、9:45~15:00 受講料(入館料込)▶各1,100円

■上北手の「あきた総合支援エリアかがやきの丘」3校(視覚支援・聴覚支援・秋田きらり支援)合同学校公開 授業公開、教育相談など。

日時▶11月2日(水)10:00~15:00

問▶視覚支援学校 ☎(889)8571

■国指定重要文化財の旧家「三浦館」を一般公開 日時▶11月4日(金)から6日(日)まで、①10:00~11:30、②14:00~15:30 文化財保護協力費▶700円(中学生以下無料) 定員▶各40人(抽選) 申込▶はがきに住所、氏名、電話番号、人数(3人まで)、希望日時(第3希望まで)を書いて10月30日(日)まで、〒010-0121 金足黒川字黒川178 三浦館保存会 ☎(873)6709



市民相談
センターの
無料相談

	相談の種類	相談日時	相談場所	申し込み
要予約 定員各6人	行政書士	11/4(金)13:00~16:00	市民相談センター	10/25(火)8:30から、市役所1階の市民相談センターの窓口で電話でご予約ください。☎(888)5646 *「要予約」の相談利用は、同年度内に1人各1回までです。
	司法書士	11/8(火)13:00~16:00		
	法律	11/9(水)・17(木)・24(木)、9:00~12:00	西部市民SC(ウェスター)	
		11/10(木)9:00~12:00	市民相談センター	
	年金・社保	11/11(金)13:00~16:00	市民相談センター	
	公証人・遺言 税務相談	11/15(火)9:00~12:00 11/15(火)13:00~16:00	市民相談センター	
予約不要 定員各6人	行政	11/9(水)13:00~16:00	市民相談センター	当日直接、市役所1階の市民相談センターへどうぞ。先着順(15:30で受付終了)
	人権・困りごと	11/10(木)13:00~16:00		