

# 市民健康フォーラム

10月31日(金)午後1時～3時30分  
文化会館小ホール 入場無料

テーマは「生活習慣病(糖尿病、循環器病、がん)」。市立病院医師の三浦岳史さんによる講演「糖尿病と生活習慣病」(13:20～)やあゆかわのぼるさんの健康トーク(14:30～)など。直接会場へ。保健総務課 ☎(883)1170

標語の最優秀作品

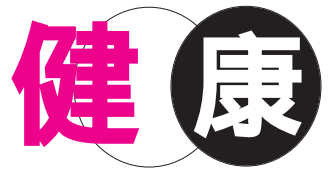


「**老いても元気  
適度な運動 欠かさぬ検診**」

臼木武二さん(御所野)

生活習慣病をテーマに募集した標語の入選作品に、臼木武二さん(御所野・最優秀)、櫻尾善正さん(楢山・入選)、石川昇さん(南通・入選)、中泉唯さん(下新城小6年・入選)の作品が選ばれました。

— あなたのとなりに  
元気な笑顔 ♪



## 健康



### はつらつ情報

#### ラテン系エアロビクダンス

ラテンのリズムののって体を動かしませんか。参加無料。先着40人。  
日時/11月4日(火)から12月2日(火)まで毎週火曜日、午後7時30分～8時30分 会場/土崎公民館  
申し込み 10月21日(火)午前9時から土崎公民館 ☎(846)1133

#### 秋田わか杉国体記念・市民スポーツ祭

**体操** 日時/11月15日(土)午前10時～ 会場/市立体育館  
参加費/300円  
申し込み/11月8日(土)まで秋田市体操協会の京野さん ☎(828)7750  
**綱引き** 日時/12月7日(日)午前9時～ 会場/河辺体育館  
参加費/一般・1チーム3,000円  
小学生・1チーム1,000円  
申し込み/11月15日(土)まで竹原さん ☎・ファクス(882)5099

#### クアドームザ・ブーン健康講座

申し込みは、10月27日(月)午前9時からザ・ブーンへ。 ☎(827)2301  
**健康講座** アクアビクス、水中歩行、水泳、ストレッチを自由に受講できます。全日程受講可能なフリーコースが2,000円、1日体験コースが525円(いずれも入館料別)  
11月の開講日 4日(火)・5日(水)・7日(金)・25日(火)・26日(水)・28日(金)  
**温泉入浴&プール健康講座** ストレッチ、水中歩行などを自由に受講。秋田駅東口からのバス送迎(午前9時45分秋田駅発、午後3時秋田駅着)、入館料込みで、1日1,050円。  
11月の開講日 7日(金)・28日(金)  
12月の開講日 5日(金)・12日(金)・19日(金)

#### さわやかラージ卓球教室

日時/11月13日(木)・19日(水)・27日(木)、午前10時～正午 会場/市立体育館 参加費/1回200円  
申し込み 電話かファクスで、氏名、電話番号を11月10日(月)まで、秋田市女性のスポーツ愛好者連絡協議会の川村さん  
☎・ファクス(889)8262

#### 成人歯科無料相談

むし歯や歯周病など、歯の健康の相談に歯科衛生士が応じます。10月31日(金)午前9時30分～正午、市保健センターで。申し込みは、市保健所保健予防課へ。 ☎(883)1174

#### 市保健所の健康判定

食習慣、生活習慣、運動習慣などについて、栄養士、保健師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/11月6日(木)・20日(木)、午後1時～5時 会場/市保健センター  
申し込み 市保健所保健予防課 ☎(883)1175

#### 在宅介護者の集い

寝たきりや認知症のかたなどを家庭で介護しているかたが対象です。10月27日(月)午後1時30分～3時、市保健センターで。無料。直接会場へ。詳しくは、在宅介護者の集い代表の廣田さんへ。 ☎(863)0935

#### 健康講座へどうぞ

**市民健康講座** 新型インフルエンザの基礎知識やノロウイルスなどの感染症の予防策について専門医が話します。受講無料。申し込みは、市保健所健康管理課 ☎(883)1180  
10月24日(金)午後2時～4時30分、市保健所大会議室で  
11月13日(木)午後2時～4時30分

#### 生き生き健康スポーツ教室 ファミリーバドミントン

南部地区はミニテニスも開催。保険料100円(3日分)。先着各20人。申し込みは、10月20日(月)午前9時からスポーツ振興課へ。 ☎(866)2247

地区	会場	開催日	時間
中央	茨島体育館	11月 7日(金) 13日(木) 21日(金)	午後7時～9時
東部	東部公民館	11月 5日(水) 12日(水) 19日(水)	午後7時～9時
南部	南部公民館	10月23日(木) 24日(金) 25日(土)	午後7時～8時30分
西部	西部公民館	11月20日(木) 27日(木) 12月 4日(木)	午後7時～9時
北部	北部公民館	11月29日(土) 30日(日) 12月 6日(土)	午後2時～4時
土崎	土崎公民館	12月 1日(月) 8日(月) 15日(月)	午後7時～9時
河辺	河辺体育館	11月 4日(火) 11日(火) 18日(火)	午後7時～9時
雄和	雄和体育館	11月 4日(火) 11日(火) 18日(火)	午後7時～9時

分、土崎公民館で

**肝臓教室** 脂肪肝の改善や肝機能検査について市立病院の医師、検査技師が話します。11月4日(火)午後1時30分～2時40分、市立病院2階講堂で。無料。直接会場へ。詳しくは市立病院医事課 ☎(823)4171

#### 秋田県小児保健会特別講演

岡山大学病院小児歯科の岡崎好秀先生が「なるほどザ防煙教育」と題して講演。託児あり(要予約)。直接会場へ。日時/10月25日(土)午後3時30分～5時 会場/県庁第2庁舎8階大会議室 受講料/無料  
託児の申し込み・問い合わせ 秋田県小児保健会事務局(秋田組合総合病院内) ☎(880)3000

# アキショップ AKISHOP

秋田商業高校ビジネス実践

秋田商業高校の生徒たちが、学校全体を総合商社に見立て、オリジナル商品の開発・販売・広告宣伝などを行う学習発表「AKISHOP」を今年も開催！

問い合わせ 秋田商業高校 ☎(823)4308

## 11月7日(金) 午前11時～午後6時 アルヴェ・秋田駅ぽぽろード

ステージ発表(観覧無料)

さらに  
き広場

開店セレモニー10:50～

宮城県一迫商業高校の研究発表11:30～

エコ活動の講話・商業高校エコ活動発表12:00～

キッズビジネスゲーム13:30～

...上北手小学校の児童と高校生が一緒に、世の中のしくみや価格の変動などを体験するゲーム

超神ネイガーショー16:30～

閉店セレモニー17:50～



超神ネイガー

多目的  
ホール

キッズビジネスタウン10:30～

...勝平小学校の児童と高校生が一緒に

に「子どもたちによる子どもたちの街」を造ります

JICA連携活動16:00～...書籍の販売、コミュニティカフェ



昨年  
のアキ  
ショップ

**エコ活動** エコバッグの推進、秋商エコキャップ運動(ペットボトルのキャップ800個をワクチン1本に換え、発展途上国へ送ります。当日も集めますのでみなさんご協力を！)

**生徒企画の商品販売**

グラスリッツェン、デザインコロソ、和紙のランプシェード、古紙のフラワーポット、秋商タオル、鳥たんぼ、フルーツ大福、あきたこまフィン など



鳥たんぼ

グラス  
リッツ  
ェン

**みんな来てね!**



古紙の  
フラワー  
ポット



和紙も  
1枚1  
枚丁寧  
に作り  
ます

同日  
開催

アルヴェデ

## ALVE de ヨルカイギ

11月7日(金)午後7時～9時 アルヴェ多目的ホール  
テーマは「私たちにできる国際協力」。高校生の活動発表や秋田商業高校の生徒たちとのフリートーク。フェアトレードコーヒーや書籍の販売も。参加無料。先着40人。申し込みは、10月18日(土)午前9時から市民交流サロンへ。☎(887)5312

## 秋の火災予防運動 11月2日(日)～8日(土)

「火のしまつ君がしなくて誰がする」

今年1月から9月末までに秋田市で起きた火災は110件で損害額は2億円を超えます。出火原因は放火や放火の疑いが上位を占めています。家のまわりに燃えやすい物を置かないなど、日ごろから火災予防を心がけましょう。消防本部予防課 ☎(823)4247

## 11月2日(日)はイベントたくさん!

秋田消防署 ☎(823)4100

午前9時～正午

消防署見学、消防車の乗車体験、記念撮影

水消火器による親子的当てゲーム

河辺総合福祉交流センター駐車場

午前9時～11時

消防車の乗車体験、記念撮影、放水体験、煙中ハウス体験

問 河辺消防署予防担当 ☎(882)3300

住宅防火 いのちを守る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  
ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す  
逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置する  
寝具や衣類は防災品を使用する  
住宅用消火器などを設置する  
もしもに備え、隣近所の協力体制をつくる



秋田南消防署 ☎(839)9551

午前9時～正午

1日消防署長(あきた観光レディー)、火災実験 など

中央卸売市場(北側駐車場)

午前9時30分～正午

消防車の乗車・走行体験、記念撮影、煙中ハウス体験

住宅用火災警報器普及啓発コーナー、防災ビデオ上映

問 土崎消防署予防担当 ☎(845)0285