

ペットボトル、空き缶、空きびん、雑誌、スプレー缶、これぜ〜んぶリサイクルできるよ！
 (川添小学校の子どもたちと市環境キャラクターのエコアちゃん) ➡ 2ページ

～10月は3R推進月間～

3Rで循環型社会へ

●リデュース ●リユース ●リサイクル

- 4 市長コラム・日々初心「スポーツの秋…田!？」
- 5 渋滞解消の社会実験
- 6 市役所からお知らせ
市・県民税を公的年金から引き落とし
- 9 出産育児一時金が42万円に
就学時健康診断 育児
- 12 高齢者の季節性インフル予防接種 健康
- 15 情報チャンネルa

2009 平成21年 編集発行●秋田市広報課

10月2日号 NO.1706 毎月第1・第3金曜日発行

広 報
 市民の生活情報誌
 あきた

今までの一方通行型社会



このままだと、資源がなくなったり、環境破壊が進んだり...



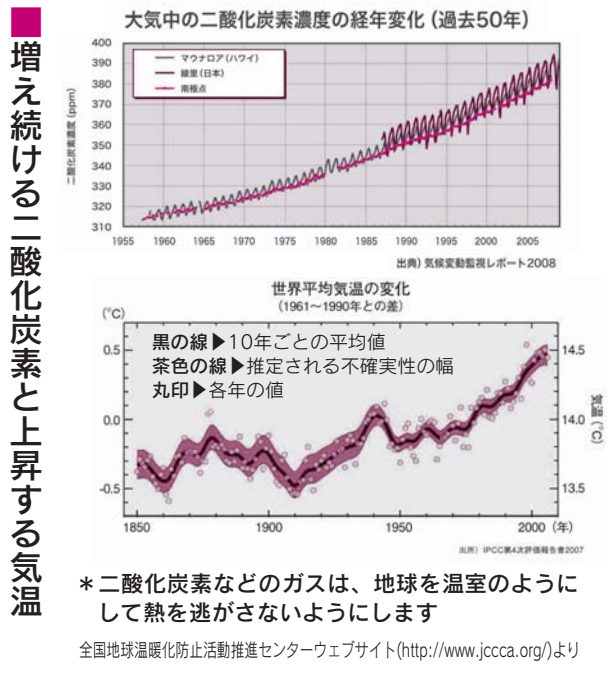
だっ！とびさっ！

ライフスタイル見直そう！
スリーアール

3Rで循環型社会へ

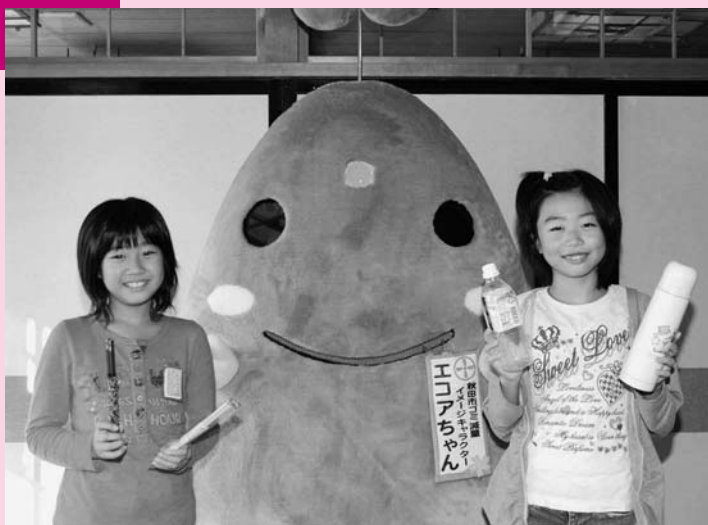
大量生産による「一方通行型社会」によって、地球温暖化などの問題が起きています(左上グラフ参照)。私たちが住む環境を守るため、リデュース(Reduce・減量)、リユース(Reuse・再使用)、リサイクル(Recycle・再資源化)の「3R」を実践して「循環型社会」をめざしましょう。

問い合わせ ごみ減量推進課 ☎(06)2043



R educe(減らす)

できるだけごみを出さないよう、物は大事に長く使おう。



「水筒や塗りばしを持ち歩けば、ペットボトルや割りばしを使い捨てずに済むね」

一方通行型社会の問題

これまで私たちは、資源を使って大量に物をつくり、消費し、いらなくなったら捨てるといって「一方通行型社会」で、便利で豊かな生活を送っていました。

ところが、たくさん物をつくったり、利用したりすることで、二酸化炭素が増えて地球が暖かくなるなどの環境問題が起きています。また、資源を消費することや、物をたくさん捨てることで、自然環境を傷つけてしまいました。

環境を守るため
みんなで努力しよう

私たちが住む環境を守っていくため、使い捨て型とも言える「一方通行型社会」を、物を大切に「循環型社会」に変えていく必要があります。まずは一人ひとりができることから少しずつ努力しましょう。その一つが「3R」の実践です。みんなで頑張ると、秋田の豊かな自然を次の世代に引き継ぎましょう！

「牛乳パックは、ちゃんと洗ってリサイクルしよう」



ごみの分け方 出し方

- 集積所には収集日の朝6時から8時までに出してください
- 収集日以外は、ごみを出さないでください
- ごみ出しは「秋田市指定ごみ袋」で

種類	ごみの内容	出し方	注意する点	収集回数
家庭ごみ	<ul style="list-style-type: none"> ○生ごみ(水分をよく切る) ○ゴム・ビニール製品 ○プラスチック類 ○陶磁器類 ○ガラス類 ○皮革製品 など 	白色半透明の指定ごみ袋(赤印刷)か、透明の指定ごみ袋(緑印刷)に入れて	<ul style="list-style-type: none"> ・ガラスくず、電球、竹串など危険なものは紙に包んでなるべく袋の中央に入れる ・家庭品の電池は必ずすとかけたものや刃物などは紙に包んで「キケン」と書く ・中を軽くすずく ・指じボトル、食用油のボトルは「家庭ごみ」 	週2回
資源化物	<ul style="list-style-type: none"> 金 属 類 (金属の割合が50%以上のもの) (1片の長さが50cmを超えるものを粗大ごみ) ペットボトル (キャップは「家庭ごみ」へ) 空 き び ん (キャップは「家庭ごみ」へ) ガ ス ・ ス プ レ ー 缶 空 き 缶 使用済み乾電池 古 紙 類 ○新聞・チラシ ○雑誌・雑がみ ○ダンボール ○紙パック 	透明の指定ごみ袋(緑印刷)に入れて (袋に入れて、回収箱へ)	<ul style="list-style-type: none"> ・火の気がなく風通しが良いところを空ける ・中を軽くすずく ・ボタン型・充電式電池は販売店へ ・粘着テープで束ねない ・写真、防水加工紙、内面にアルミ加工された紙パックなどは「家庭ごみ」へ 	月2回
粗大ごみ(戸別の有料収集)		受け付け専用電話☎(839)2002 平日の午前9時~午後4時		

Recycle(再資源化)

いらなくなった物でも資源になるものは、きちんと分別しましょう。

廃棄・再生
資源になりそうなものをきちんと分ける

生産
大量生産をやめて必要な量だけつくる

これが **循環型社会!**

消費
使い終わった物でも繰り返し使う

Reuse(再使用)

いらなくなった物は、捨てないで洗ったり直したりして使おう。



「中身を詰め替えれば、同じボトルを何度も使えますよ」



川添小学校隣の「長者やま荘」で

ごみや環境のこと勉強したよ!

今回、「3R」をエコアちゃんと一緒に考えてくれたのは、9月14日の「ごみ減量・分別井戸端会議」に参加した川添小学校の子どもたち。「ごみの分け方クイズ」などで環境のことを楽しく学びました。

日々初心

市長コラム・日々初心

市長●穂積 志



全市一斉スポレクで
(9月13日、新屋地区)

スポーツの秋：田!?

にぎやかだったセミの声もいつの間にか秋の虫の音に変わり、朝夕はめっきり冷え込むようになりました。空は高く、風は遠く澄み渡り、何をやるにもいい季節です。読書の、芸術の、食欲の、と秋にはいろいろな枕詞がありますが、スポーツの、もそのひとつでしょう。

前回に引き続き、そのスポーツの話です。来年の秋、秋田に初めてプロスポーツチームが誕生します。日本プロバスケットボールリーグ・bjリーグが、その活躍の舞台となります。チーム名公募の際は、新聞に「うれしい悲鳴」という記事が載るほど多数の応募があったようで、期待どおりの盛り上がりを見せています。

このたびの動きについては、私としても大歓迎です。第一に、ハイレベルのプレーが身近になることで、競技スポーツの発展にも市民スポーツの促進にもつながります。また、入場料やグッズ販売、選手・関係者の地元での消費、アウェイのゲームでは秋田の物産販売などによる「外貨の獲得」など、

直接・間接の経済効果が見込まれます。

優れたプレーに接することにより感動を共有できますし、そして何よりも、青少年に夢を与え勇気を呼び起こします。大人だって、それに誘発されて元気づけられることもあるのではないのでしょうか。さらに、地域に根ざしたチームの誕生は、地域の一体感や都市の求心力を強めます。

もともと秋田は、スポーツを愛し支えていく県民性、そういった潜在的資質を有していると思います。社会人ラグビーのノーザンブレッツは、クラブチームの草分け的存在です。TDKの野球やサッカーは全国レベルですし、FC秋田カンビアーレも頑張っています。

また、甲子園出場をかけた野球、花園をめざすラグビー、正月のサッカーやバスケットなど、高校生の県大会の決勝戦で、秋田県ほど観衆でスタンドが埋め尽くされるところはないのではないのでしょうか。

先般、スポーツ関係者やスポーツを愛する経済人、学識経験者な



試合後は必ず、観客席のサポーター(ファン)へ感謝のあいさつ(秋田ノーザンブレッツ)

どが一緒になつて、地域スポーツを盛り立てようとする活動も芽生えています。秋田市としても、できるだけ支援をしていくつもりです。それが、「秋田市を元気にすることにつながる」と思うからです。

県の「スポーツ立県あきた」宣言や市議会の「はまむスポーツ都市宣言」をはじめとする行政の取り組みはもろろん、市民、企業、サポーター、そして選手たちが、それぞれの役割を果たしていく。そのチームワークが大切などころは、まさにスポーツと同様です。

スポーツの秋：田に向かつて。

◆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。

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

渋滞解消の社会実験に協力してくれる事業所を募集

マイカー通勤、変えたらどうなる？

通勤ラッシュ時の交通渋滞は、イライラするだけでなく、燃費が悪くなったり、車から出る二酸化炭素が増えたりと環境にも良くありません。

国土交通省と県、市などでは、マイカー通勤のかわりにバス通勤や自転車通勤などに替えたり、出勤時間を早めたりしたらどうなるか実験することになりました。個人でも参加できますが、ぜひ会社や事業所ぐるみで参加してください。参加してくれた会社や事業所は、社会実験ホームページに掲載します。

実験日 10月23日(金)・11月11日(水)

マイカー実験
マイカーからバスや電車、自転車、徒歩または自動車相乗りに変えてください。



サブ実験
どうしてもマイカーを使う必要がある場合は、渋滞が激しくなる前の「早起き時差通勤」に挑戦！いつもより30分くらい早くお出かけください。

結果
後日、社会実験ホームページでお知らせします。http://www.nomycar.jp/

申し込み
いずれの実験も社会実験ホームページからどうぞ。http://www.nomycar.jp/ ※電話でも申し込み可能です。

国土交通省秋田河川国道事務所
調査第二課 ☎(004)22289
市都市計画課 ☎(006)2152

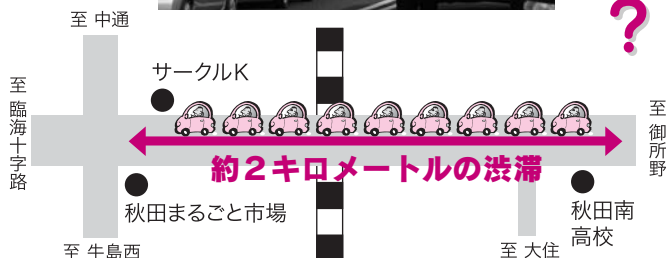
実験日は御所野～山王直行バスを増便

秋田駅を経由せず御所野と山王を結ぶバスが、10月から朝1便運行しています。実験日は朝夕ともに1便増やしますので、ぜひご利用ください。

ルート 御所野～牛島商店街～有楽町～山王～大川反車庫
御所野発 ▶ 7:15、増7:30 県庁市役所前発 ▶ 増17:45



朝の国道13号はこんなに渋滞！



10月23日 自転車通勤応援イベント BIKE TO WORK DAY

NPO法人バイシクルエコロジージャパンでは、自転車通勤のかたに飲み物やお菓子を提供する「バイカーズオアシス」を設置しています。今回の社会実験に合わせ、10月23日(金)午前7時30分から、保戸野の「ホームメイドケーキかぼちゃ」前、国道7号沿いの市環境部前、八橋の市保健所前で開催します。

問い合わせ S arrow akita ☎(836)0687

申し込み

往復はがきの書き方

<p>〒010-8560 秋田市役所企画調整課 120周年記念講演会係</p> <p>返信</p>	<p>*何も書かないでください</p>
<p>〒000-0000 申し込みかたの住所と氏名を書いてください</p> <p>返信</p>	<p>【講演会参加希望】</p> <p>1. 申し込みかたの住所、氏名、電話番号 2. 入場希望者数(1通で4人まで)</p>

往復はがきかEメールに、住所、氏名、電話番号、入場希望者数(4人まで)を書いて、10月21日(水)まで企画調整課へ(応募多数の場合は抽選)。
Eメール ro-pimn@city.akita.jp ☎(006)2032



講師 小泉武夫さん
農学博士。専攻は発酵学、醸造学、食文化論。執筆、テレビ出演、講演など多方面で活躍しています。日本経済新聞夕刊にコラム「食あれば楽あり」を連載中。

東京農業大学名誉教授で、「味覚人飛行物体」「発酵飯面」などのニックネームを持つ小泉武夫さんが、体験談を交えながら、秋田の食と農についてユーモアたっぷりに話します。

11月1日(日) 午後1時30分～3時
文化会館小ホール 入場無料

秋田の食と農を考える

講演会
秋田市制120周年記念事業
第132回秋田県種苗交換会協賛事業

人口 21.9.1現在
 (内は前月比)
 人口 / 325,962人(+178)
 男 / 153,708人(+78)
 女 / 172,254人(+100)
 8月分・出生 232人
 ・死亡 212人
 ・転入 782人
 ・転出 624人
 世帯 / 133,844世帯(+60)



INFORMATION

市役所からのお知らせ

体育の日のごみ収集

10月12日(月)の「体育の日」は、**家庭ごみと資源化物**を収集します。収集日にあたっている地区のかたはお忘れなく。

環境業務課
 ☎(863)6631

1 駅東サービスセンターの休館と自動交付機休止のお知らせ

臨時休館 アルヴェ駅東サービスセンターは10月31日(土)は休館します。
 ☎(887)5320

自動交付機の休止 住民票、印鑑登録、戸籍証明書の自動交付機(左記5か所に設置)は、10月17日(土)は、市役所正面玄関が、31日(土)は全か所が利用できません。市民課☎(866)2018
 自動交付機設置場所 市役所正面玄関、土崎支所、西部市民サービスセンター、駅東サービスセンター、秋田テルサ

2 就職につながる無料セミナー

求職中のかたが対象です。会場はが日本興亜損害保険(株)(新屋の西部工業団地内)、が秋田県工業技術センター(県立プール近く)です。受講無料。
コールセンター(損害保険業務。見学会あり) 日時 / 10月21日(水)午前10

3 市税の納期内納付にご協力ください

市・県民税第3期と国民健康保険税第4期の納付期限は11月2日(月)です。市税の納付は、簡単に便利な口座振替をご利用ください。
 問い合わせ

納税課 ☎(866)2059
 国保年金課 ☎(866)2189

申し込み 秋田地域雇用創造協議会
 ☎(896)7091
<http://www.akita-koyou.jp/>

時々正午 定員 / 15人
エクセル(表計算)基礎
 日時 / 10月26日(月)・27日(火) 午前9時30分～午後4時30分 定員 / 18人
エクセル応用 日時 / 10月28日(水)から30日(金)まで、午前9時30分～午後4時30分 定員 / 18人
 申し込み 秋田地域雇用創造協議会
 ☎(896)7091
<http://www.akita-koyou.jp/>

4 書物などをインターネットで公売します

市税の滞納により差し押さえた書物(古書)などの動産をインターネットのヤフー「官公庁オークション」で公売します。参加申し込みは10月9日(金)から20日(火)まで、入札は10月26日(月)から28日(水)までです。なお、出品物の下見会を10月7日(水)午前9時～午後3時、

5 介護保険料が5年分引き落としされているかたへ

10月～来年2月に年金から引き落としする介護保険料額は、平成21年度の年間保険料額から4月～8月に引き落としした金額を引いた額です。このため、8月に引き落としした金額と10月以降に引き落としする金額が異なる場合や、社会保険庁から送られる年金振込通知書の「各支払月毎の支払額」欄の介護保険料額と異なる場合があります。引き落としの金額は7月1日に市からお送りした「納入通知書(介護保険料決定額通知書)」をご確認ください。
 問い合わせ 介護・高齢福祉課
 ☎(866)2069

市役所消防棟4階会議室で開催します。直接会場へご連絡。
<http://koubai.auctions.yahoo.co.jp/>
 問い合わせ 納税課
 ☎(866)2058

6 21世紀成年者・中高年者縦断調査にご協力を

「21世紀成年者縦断調査」は、男女の結婚・出産・就業に関する意識や行動の変化を継続的に調査するものです。また、「中高年者縦断調査」は、中高年者の健康・就業・社会活動についての



バスのダイヤ改正 秋田中央交通の一部バス路線で、10月1日からダイヤを改正しました。ご利用の際はご注意ください。秋田中央交通(株) ☎(823)4413

もう付けた？ 住宅用火災警報器

住宅用火災警報器は、火災で発生する煙(熱)を感知し、音声や警報音で火災の発生を知らせる装置です。消防法により、すべての住宅で平成23年5月31日までに



設置することが義務づけられています。NSマーク消防用設備を取り扱っている販売店やホームセンターなどで、「NSマーク」(日本消防検定協会の鑑定に合格したもの)が付いているものをご購入してください。金額は1個4,000円前後です。

問い合わせ 消防本部予防課 ☎(823)4247

住宅防火対策推進 シンポジウム

10月8日(木) 午後1時～4時
秋田ビューホテル4階飛翔の間

「地域ぐるみで推進する住宅防火」をテーマに、基調講演やパネルディスカッション、住宅防火対策グッズの紹介など。入場無料。直接会場へ。

問い合わせ 消防本部予防課 ☎(823)4247

消防団活動に協力している 事業所に表示証を交付

市消防本部では、従業員の消防団活動に対する協力を通じて社会貢献をしている一定規模の事業所を、申請または推薦により「消防団協力事業所」として認定し、表示証を交付しています。

認定を受けると、表示証を会社に掲示できるほか、表示証のマークを自社ホームページなどで使うことができます。申請方法など詳しくは、市消防本部総務課へお問い合わせください。☎(823)4000

おもな認定基準

- 相当数の従業員が消防団に入団している
 - 従業員の消防団活動に積極的に配慮している
 - 災害時に事業所の資機材を消防団に提供している
- など



11月は秋の清掃月間です！ 町内清掃のごみは家庭ごみへ

町内で力を合わせ、落ち葉などが散乱している公園や道路、家の周囲をきれいにしましょう。

清掃で集めたごみや落ち葉、さびや泥などが付いた空きびん・空き缶は、通常の「家庭ごみ」の収集日に集めます。指定ごみ袋に入れて、町内のごみ集積所へ。公共的な場所に不法投棄されている粗大ごみなどは移動しないで環境企画課へご連絡ください。放置自転車は移動しないで最寄りの交番が警察署へご連絡を。

秋の清掃月間について...環境企画課 ☎(863)6632
側溝のフタ上げ機、土のう袋...道路維持課 ☎(864)3643
公園の清掃について...公園課 ☎(866)2445

駅の歩道橋に広告を出しませんか

秋田駅東西歩道橋(weロード)と土崎駅東西歩道橋(港ウィロード)内にある電照式広告板の利用者を募集します。会社案内や商品の宣伝などにどうぞ。なお、広告板用フィルムの制作費や張り付け費用は利用者の負担です。

サイズ(縦×横)と使用料(月額)

Weロード 120㍓×160㍓、12,600円
港ウィロード 102.8㍓×146㍓、4,200円

申し込み 建設総務課 ☎(866)2132



Weロード

7 都市計画道路事業の 図書をお見せします

秋田都市計画道路事業の千秋久保田町線の事業計画が認可されました。関係図書を平日の午前8時30分～午後5時30分、市役所4階の道路建設課で見せています。直接当課へどうぞ。

問い合わせ 道路建設課 ☎(866)2133

意識や行動の変化を継続的に調査するものです。調査日は11月4日(水)です。対象世帯に10月中旬から調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ 市保健所保健総務課 ☎(883)1170

8 私道の舗装整備に 補助します

市では、一定の条件を満たす私道を舗装整備する際、補助金を交付しています。詳しくは道路建設課へお問い合わせください。☎(866)2133

対象道路と補助率

通り抜けることができる道路：道路幅1.8メートル以上 事業同意者数 2人以上 補助率 80%

通り抜けることができない道路：道路幅2.7メートル以上 道路延長20メートル以上 事業同意者数 3人以上 家屋連たん戸数 3戸以上 補助率 60%

道路敷地が公有地を2分の1以上含むときは補助率が10%増えます



公的年金に課税される市・県民税を10月からの年金から引き落としされるかたは

対象になるかたは：

- 一つの公的年金で年額18万円以上受給している
- 65歳以上のかた(基準日は毎年4月1日)
- 介護保険料が年金から引き落としされているかた

右の 両方に該当し、6月10日にお送りした納税通知書1枚目の「公的年金からの特別徴収」欄(下図参照)に税額が記載されているかたは、10月に支給される公的年金から、平成21年度市・県民税(公的年金に課税される分の2分の1の額)の引き落としが始まります。この欄に記載がないかたは引き落としの対象になりません。引き落としされる年金と年金支払者は納税通知書4枚目に記載していますのでご確認ください。

公的年金から引き落としされる市・県民税は、普通徴収(納付書または口座振替)での納付)での納付方法を選択することはできませんのでご了承ください。ただし、年の途中で秋田市外へ転出したり、公的年金に課税される市・県民税額に変更があったりしたときなどは、公的年金からの引き落としが中止になり、普通徴収になります。市・県民税の年金からの引き落としの導入は、納付方法を変更するものであり、新たな税負担が生じるものではありません。

問い合わせ 市民税課 ☎(866)2055

6月にお送りした納税通知書1枚目

平成21年度 市民税・県民税 納税・納税変更通知書
 納税通知書決定・変更通知書

みほん

次のとおり しましたので通知します。
 平成 年 月 日

納税期	第1期	第2期	第3期	第4期	納税額
納税期	平成21年6月30日まで	平成21年9月30日まで	平成21年11月2日まで	平成22年2月1日まで	納税額
納税額	納税額	納税額	納税額	納税額	納税額

公的年金からの特別徴収

徴収月	平成21年10月	平成21年12月	平成22年2月
徴収額	徴収額	徴収額	徴収額



●「公的年金からの特別徴収」欄
 平成21年10月・12月、平成22年2月に支給される年金から引き落としされる税額を書いています。この欄に数字が書かれていない場合は、年金からの引き落としはありません。

納税通知書4枚目

みほん

納税期	第1期	第2期	第3期	第4期	納税額
納税期	平成21年6月30日まで	平成21年9月30日まで	平成21年11月2日まで	平成22年2月1日まで	納税額
納税額	納税額	納税額	納税額	納税額	納税額

特別徴収対象年金

徴収月	平成21年10月	平成21年12月	平成22年2月
徴収額	徴収額	徴収額	徴収額

支払者

氏名	氏名
住所	住所



●「特別徴収対象年金」欄
 引き落としされる年金の名称を書いています。

●「支払者」欄
 引き落としされる年金の支払者を書いています。

●「仮徴収税額」欄
 平成22年4月・6月・8月に支給される年金から引き落としされる税額を書いています。10月以降に引き落としされる税額は、来年6月にお送りする納税通知書でお知らせします。

出産育児一時金が 42万円にアップ!



秋田市国民健康保険に加入しているかたが、出産したときに支給する出産育児一時金が、10月1日の出産から、1児あたり38万円から42万円(注1)になりました。

注1:産科医療補償制度(分娩時に赤ちゃんが重度の脳性まひになった場合に補償する制度)に加入している分娩機関で出産した場合の金額です。それ以外の場合は1児あたり39万円になります。

直接支払制度をご利用ください

直接支払制度は、高額な出産費用を準備しなくてもいいように、出産育児一時金を市(国民健康保険)から分娩機関へ直接支払う制度です。利用するかたは分娩機関で手続きしてください。

出産費用が42万円(または39万円。注1を参照。以下同じ)を超えた場合は、超えた分を分娩機関に支払うこととなります。また、出産費用が42万円未満の場合は、その差額を申請により支給します。左記の窓口で手続きしてください。

*直接支払制度を利用しないかた:出産費用の全額を、分娩機関へいったん支払うこととなります。出産後に左記の窓口で出産育児一時金の申請をしてください。

申請窓口

国保年金課、市民課、土崎支所、西部市民サービスセンター、アルヴェ駅前サービスセンター、河辺・雄和市民センター、岩見三内・大正寺連絡所

用意するもの

国民健康保険被保険者証
出産費用の領収証など
世帯主名義の預金通帳など(口座確認のため)

問い合わせ

国保年金課給付担当 ☎(866)2098



就学時健康診断を実施します

来年少学校に入学するお子さんを対象に、下表の日程で就学時健康診断を行います。対象になるお子さんに10月20日(火)ころに「就学時健康診断票」を郵送しますので、お住まいの学区の小学校または指定する会場で受診してください。

事情により指定会場以外で受診を希望する場合は、診断票が届いた後に学事課へご連絡ください。 ☎(866)2243

対象

平成15年4月2日〜16年4月1日に生まれたお子さん

受付時間

午後1時20分〜2時

用意するもの

就学時健康診断票
母子健康手帳

介護保険に加入しているかた

住宅改修・福祉用具購入費の 受領委任払制度を10月から開始

介護保険に加入しているかたに対する住宅改修費(介護予防分を含む)と、腰掛け便座や入浴台などの特定福祉用具購入費の支給は、利用者がいったん費用の全額を支払った後に市に申請して保険給付(9割)を受けるという「償還払い」を原則としています。

10月から始まった「受領委任払制度」は、利用者の支払いが初めから1割で済むようにして一時的な負担を軽減するものです(残りの9割は市が業者へ直接支払います)。なお、これまでの「償還払い」を利用することもできます。

受領委任払制度を利用するときは

住宅改修費も特定福祉用具購入費もこれまでと申請方法は変わりません。ただし、受領委任払制度を利用できる業者は、市に登録した「受領委任払制度取扱業者」に限られていますので、受領委任払制度を利用して改修・購入する際はご注意ください。受領委任払制度取扱業者は、市役所福祉棟2階の介護・高齢福祉課にあるリストか、市ホームページでご確認ください。

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

問い合わせ 介護・高齢福祉課 ☎(866)2069

実施日	会場
10月	28日(水) 中通小・川尻小・土崎小・広面小
	29日(木) 明德小・外旭川小・八橋小
11月	4日(水) 河辺総合福祉交流センター・土崎南小 ※岩見三内小・赤平小・河辺小・戸島小学区のお子さんは「河辺総合福祉交流センター」で受診してください。
	5日(木) 日新小・下新城小・下北手小・上北手小 ※金足東小・上新城小学区のお子さんは「下新城小」で受診してください。
	6日(金) 桜小
	9日(月) 雄和公民館 ※川添小・種平小・戸米川小・大正寺小学区のお子さんは「雄和公民館」で受診してください。
	10日(火) 牛島小・飯島小・豊岩小・大住小
	12日(木) 保戸野小・太平小・四ツ小屋小・御所野小 ※山谷小学区のお子さんは「太平小」で受診してください。
	13日(金) 旭北小・港北小・下浜小・東小・寺内小
16日(月) 築山小・旭川小・仁井田小・泉小・浜田小	
17日(火) 旭南小・高清水小・勝平小・飯島南小・金足西小	

★つくっちゃオ

10月14日(水)
午前10時30分～11時30分
アルヴェ子ども未来センター

就園前の親子が対象です。
身近な材料で工作しよう！ 参加無料。
直接会場へどうぞ。



★親子のふれあい広場

手遊びなど。午前10時からアルヴェ子ども未来センターで。無料。直接会場へ。

よちよち広場(0歳～1歳)

▶10月15日(木)

ぴよんぴよん広場(2歳～3歳)

▶10月22日(木)

★子育て事情分析講座

10月20日(火)午前10時～正午
アルヴェ4階洋室C

子育て支援のあり方などを、秋田大学教育文化学部教授の望月一枝さんが話します。無料。定員80人。申し込みは、子ども未来センターへ。☎(887)5340

せながら保護者同士で交流。時間は午前10時10分～10時50分。参加無料。雨天中止。直接公園へ。

10月7日(水)▶

保戸野鉄砲町街区公園・保戸野保育所☎(823)6928

10月8日(木)▶

土崎港北六丁目児童遊園地・港北保育所☎(845)7166

10月13日(火)▶河辺中央保育所園庭☎(882)3056

読み聞かせの会 親子でいろんな絵本を楽しもう。10月14日(水)午前10時30分～11時。参加無料。直接各保育所へ。

川口保育所☎(832)4582

戸島保育所☎(882)2989

赤ちゃんルーム 将来の父母、祖父母が対象。0歳児室で保育体験。時間は午前9時45分～11時。無料。申し込みは①は10月7日(水)から、②は10月13日(火)から各保育所へ。

①10月14日(水)

土崎保育所☎(845)1571

②10月20日(火)

港北保育所☎(845)7166

寺内保育所☎(863)6253

ベビーマッサージ講座

生後2か月～1歳の親子が対象です。10月13日(火)・27日(火)、午前10時30分～正午、ひよっこサロン(南通)で。参加費1,500円。定員7組。申し込みは、NPO法人ばっけの会へ。☎(834)4733

あそびにおいて！

いずれも、直接会場へどうぞ。

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

このゆびとまれ！ 就園前の親子が対象です。10月6日(火)午前10時～正午、明德児童センターで。

参加無料。詳しくは明德地区主任児童委員の田中さん☎(831)8089

ほっぺの会 就学前の親子が対象。サツマイモやリンゴを収穫(詳しくはお問い合わせを)。10月8日(木)・22日(木)、午前9時45分～11時30分、仁井田児童館集合。参加無料。詳しくは仁井田地区主任児童委員の田近さん☎(839)5002

しゃぼんだま広場

就園前の親子が対象です。幼稚園で遊ぼう。10月8日(木)午前10時～11時30分、四ツ小屋幼稚園で。無料。詳しくは四ツ小屋地区主任児童委員の伊藤さん☎(839)3891

さくらっこクラブ 就園前の親子が対象です。10月9日(金)午前10時～正午、桜児童センターで。参加無料。詳しくは桜地区主任児童委員の三浦さん☎(835)7307

親子リズム体験会 就園前の親子が対象。親子でリズム体操。10月9日(金)・16日(金)、午前10時30分～正午、旭北児童館で。参加無料。申し込みは、新日本婦人の会秋田支部の奈良さん☎(864)3925

牛島っ子 就園前の親子が対象です。10月21日(水)午前10時～11時30分、南部公民館で。参加無料。詳しくは南部公民館☎(832)2457

子育て応援Seedの催し

②③の会場はコミュニティサロン・クローバー。③の申し込みは子育て応援Seedへ。☎050-7559-8999

①親子ピクス

参加費1世帯500円。直接会場へ。**ベビー(生後6週～1歳)**▶10月9日(金)午前11時～正午、セリオンプラザで。10月16日(金)・23日(金)、午前11時～正午、ユースパルで**キッズ(1歳～就園前)**▶10月9日(金)午前10時～10時50分、セリオンプラザで。10月23日(金)午前10時～10時50分、ユースパルで**ママピクス**▶10月16日(金)午前10時～10時50分、ユースパルで

②ベビーサロン

0歳の親子のための子育てサロンです。10月5日(月)・16日(金)・26日(月)、午後1時～4時(26日は正午から)。参加費1世帯300円。

③Hello! サロン 結婚などで秋田に来たママたちの交流キッチン。今回は秋田の料理。10月15日(木)午後1時～3時。参加費1世帯800円。

きらめきプレママサロン

妊婦さん同士で情報交換。ティータイム付き。10月7日(水)午前10時～11時30分、遊学舎で。参加無料。申し込みは、willこねつとの本田さんへ。☎090-2559-4811

幼稚園に集まれ！

御所野幼稚園 就園前の親子が対象です。玉入れなど。10月3日(土)午前10時～11時30分。参加無料。直接幼稚園へ。☎(826)1005

山王幼稚園 体験入園。平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれは10月7日(水)、平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれは10月16日(金)、時間は午前9時30分～11時30分。保育料各500円。申し込みは、開催日の2日前まで山王幼稚園☎(862)2223

聖使幼稚園 就園前の親子が対象です。自由遊びなど。10月14日(水)午前9時～11時。参加無料。直接幼稚園へ。☎(862)4880

ルーテル愛児幼稚園 2歳～就園前の親子が対象。親子で工作。10月16日(金)午前9時45分～11時30分。無料。申し込みは10月14日(水)まで同幼稚園☎(828)3038

秋田大学附属幼稚園 就園前の親子が対象です。10月17日(土)午前10時～11時。参加無料。直接幼稚園へ。☎(862)2343

和田幼稚園 就園前の親子が対象です。運動会。10月17日(土)午前10時～午後1時。参加無料。申し込みは和田幼稚園☎(882)2167

育児



妊娠がわかったら早めに届け出を

妊娠の届け出をしたかたに、母子健康手帳と妊婦健康診査受診票(歯科健診を含む)をさしあげています。詳しくは、保健予防課へどうぞ。☎(883)1174

届け出
窓口

- 市保健所保健予防課 ●市民課 ●土崎支所
- 西部市民サービスセンター ●アルヴェ駅東サービスセンター ●河辺・雄和市民センター
- 岩見三内・大正寺連絡所

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市保健所保健予防課☎(883)1174、市民課、土崎支所、西部市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンター、河辺・雄和市民センター、岩見三内・大正寺連絡所へ。

■4・7・10か月児健康診査

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。

※やすおか小児科医院(保戸野千代田町14-9☎(874)7044)が委託医療機関に追加になりました。

■1歳6か月児・3歳児健康診査

下表の対象月と地区割りを確認し、ご自分の地区の日にどうぞ。都合が悪く、ほかの地域の日に受けたい場合は保健予防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(記入し

て)、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ので、保健予防課へご連絡ください。

3歳児健康診査 3歳6か月になるお子さんが対象。母子健康手帳と別冊のアンケート(記入して)、尿検査セット(尿を容器に採って)をお持ちください。また、視力検査、聴覚検査は自宅で行っててください。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、保健予防課へご連絡ください。

ふたり トライ 2人でTry! パパ・ママれっすん

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が対象。赤ちゃんのお風呂の入れ方体験、助産師の講話など。
日時/11月7日(土)午後1時～3時30分 会場/市保健所

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、11月7日現在での妊娠週数、出産予定日を、返信用に住所、氏名を書いて、10月26日(月)(必着)まで、〒010-0976八橋南一丁目8-3 保健予

防課☎(883)1174

離乳食教室へどうぞ

市保健所 会場は市保健センターです。離乳食の進め方、食品の調理法、試食など。受講無料。定員各25組。お子さんも一緒にどうぞ。申し込みは、10月6日(火)から市保健所保健予防課☎(883)1175

生後6～7か月 対象/離乳食を2回食に進めたいかた 日時/10月21日(水)午前10時～11時30分

生後8～11か月 対象/離乳食を3回食に進めたいかた 日時/10月30日(金)午前10時～11時30分

ごしょの保育園 初期食、準備食の作り方と試食(妊娠中のかたも可)。10月24日(土)午後1時～2時30分、ごしょの保育園で。参加費200円。申し込みは10月20日(火)までごしょの保育園☎(892)7555

ほいくしよ あそ 保育所で遊ぼう!

保育所開放 0歳～5歳の親子が対象です。時間は午前9時45分～11時。直接各保育所へどうぞ。

10月6日(火)

河辺中央保育所☎(882)3056
日新保育園☎(828)3211

※日新は給食試食代300円。

10月7日(水)

岩見三内保育所☎(883)2555

10月13日(火)

牛島保育所☎(832)3045
泉保育所☎(823)1626

10月14日(水)

土崎保育所☎(845)1571
戸島保育所☎(882)2989
勝平保育園☎(823)4520

10月20日(火)

上北手保育園☎(839)3595

親子サロン 就園前の親子が対象です。保護者同士で交流しましょう。10月6日(火)午前9時45分～11時、手形第一保育所で。無料。直接会場へどうぞ。☎(834)0766

青空保育 お子さんを公園で遊ば

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

地域	該当地区	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
中央	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 檜山	11/5(木)	平成20年 4月生まれ	市保健 センター	11/18(水)	平成18年 5月生まれ	市保健 センター
東部	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	11/6(金)			11/19(木)		
南部①	上北手 山手台	11/10(火)			11/26(木)		
北部	土崎 港北 将軍野 飯島 金足 上新城 下新城	11/17(火)			11/27(金)		
南部②	牛島 卸町 大住 仁井田 御野場 四ツ小屋 御所野	11/11(水)			12/16(水)		
西部	茨島 新屋 勝平 豊岩 浜田 下浜 向浜						
河辺	河辺(3か月に1回の実施)						
雄和	雄和(3か月に1回の実施)						

※母子健康手帳別冊に掲載した会場と該当地区を一部変更しましたので、この表でご確認ください



65歳以上のかたに

インフルエンザ定期予防接種

予防接種は、インフルエンザの発病や重症化防止に有効です。市では、高齢者のインフルエンザ予防接種の費用を一部負担し、低料金で受けられるようにしています。

今回の予防接種は、季節性インフルエンザの予防接種です。
新型インフルエンザの予防接種ではありません。

対象者

- ▶ 接種日に満65歳以上のかた
- ▶ 60歳以上65歳未満のかたで、心臓、腎臓、呼吸器または免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害があるかた

期間

10月15日(木)～来年2月28日(日)
効果が現れるまで2週間程度かかります。
なるべく12月中旬までに接種を済ませましょう。

接種会場

秋田市と契約している医療機関(医師)で接種してください。
接種できる医療機関は市ホームページで確認するか、健康管理課へお問い合わせください。☎(883)1179
<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/hm/>

料金

秋田市に住民票があるかたが市内で接種する場合は2,000円。
市外で接種する場合は医療機関によって異なります。なお、生活保護受給者は無料です。

持ち物

- 健康保険証など、年齢を確認できるもの
- 生活保護受給者はそれを証明するもの(医療のしおりなど)
- 60歳以上65歳未満のかたは疾患を証明するもの(身体障害者手帳など)
- 健康手帳(お持ちのかた)

接種が受けられないかた

- 37.5度以上の熱がある
- 重い急性疾患にかかっている
- インフルエンザワクチンで、ひどいアレルギー反応を起こしたことがある
- インフルエンザの予防接種で、2日以内に発熱や発疹(はっしん)などの症状があらわれたことがある
- ほかの予防接種から規定の間隔があいていない(生ワクチン接種後27日以上、不活化ワクチンまたはトキソイド接種後6日以上)
- その他医師が不適当と判断した場合

注意事項

- 接種後30分は、医療機関で様子を見る
- 接種後24時間は副反応の出現に注意し、観察する
- 接種当日の入浴は差し支えないが、激しい運動や飲酒は避ける
- 接種後6日間は、ほかの予防接種を受けない

問い合わせ 健康管理課☎(883)1179

11月末
まで実施

子宮頸がん検診、骨粗しょう症検診を受けましょう

各検診の実施医療機関の連絡先は、広報あきた6月19日号11～14ページをご覧ください。
市保健所保健予防課へお問い合わせください。☎(883)1178

子宮頸がん検診

子宮頸がんは、特に20歳～30歳代の患者が急増しています。初期段階では自覚症状がほとんどないので、進んで検診を受けましょう。

対象

来年3月31日現在の年齢が20歳～39歳の女性、40歳以上で偶数歳の女性、子宮頸がん検診の無料クーポン券をお持ちのかた

会場

市内実施医療機関

料金

1,800円(76歳以上のかたは無料。健康保険証など、年齢を証明できるものをお持ちください)

内容

問診、細胞診

骨粗しょう症検診

閉経後は女性ホルモンが低下し、それに合わせるように骨量も減少していきます。検診で骨量の減少を早めに発見し、骨粗しょう症を予防しましょう。

対象

来年3月31日現在、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性

会場

市内実施医療機関

料金

1,300円(70歳のかたは無料)

内容

問診、X線または超音波による骨密度測定

健康

秋田市「はずむスポーツ都市宣言」記念 市民スポーツ祭

秋田市体育協会 ☎(896)5331



市民健康・栄養調査にご協力を

市民健康・栄養調査は、身体計測や食生活状況の聞き取りをとおして、市民の健康状態を把握するための調査です。調査結果は「健康あきた市21計画」の最終評価や改定の資料にします。調査は12月中旬までを予定しています。調査対象となる世帯には、文書で連絡しますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ 市保健所保健総務課 ☎(883)1170

種目	日時・会場	参加費	申し込み
ウェイトリフティング	10月24日(土) 午前10時30分～ 秋田県スポーツ科学センター	1人 300円	10月16日(金)まで、 吉川勇さん ☎(832)8434
ライフル射撃	10月25日(日) 午前10時～ 県立総合射撃場	無料	10月24日(土)まで、 秋田市ライフル射撃協会の小川清美さん ☎090-3759-1710
タグラグビー	11月15日(日) 午前9時～ 県立武道館	1人 100円	10月26日(月)まで、 秋田市ラグビーフットボール協会の佐藤忠治さん ☎(824)2812



はつらつ情報

いきいきサロン

65歳以上のかたが対象。時間は午前10時～正午。無料。直接会場へ。

健康呼吸法 10月9日(金)、八橋老人いこいの家で。タオルをお持ちください。☎(862)6025

童謡・叙情歌を楽しむ集い

10月19日(月)、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651

THE エアロビクス

80年代の曲に合わせて踊ります。10月8日(木)午後7時30分～8時30分、遊学舎で。無料。申し込みはNPO法人スポーツクラブあきたの加藤さんへ。☎090-4556-8719

吹き矢体験教室

参加無料。直接会場へどうぞ。

日時/10月21日(水)午後2時～4時 会場/八橋地区コミセン体育館
●問い合わせ 楽しく吹き矢の谷口さん ☎(867)1219

はやき大学・太極拳教室

対象/60歳以上のかた

日時/11月5日(木)・19日(木)、12月3日(木)・17日(木)、1月7日(木)・21日(木)、午前10時～正午

会場/市老人福祉センター

受講料/無料 定員/30人(抽選)

●申し込み 10月9日(金)まで、市社会福祉協議会 ☎(862)7445(平日の午前10時～午後3時)

市立病院の呼吸教室

運動療法について理学療法士がわかりやすく話します。10月8日(木)午後1時～1時30分、市立病院2階講堂で。受講無料。直接会場へどうぞ。詳しくは、市立病院リハビリテーション科へ。☎(823)4171

心のケア相談セミナー

自殺に関連する精神障害について、精神科医が話します。10月16日(金)午後2時～4時、市保健所で。無料。定員30人。申し込みは市保健所健康管理課へ。☎(883)1180

市保健所の健康相談

いずれも無料です。申し込みは保健予防課へどうぞ。☎(883)1174

成人歯科相談 歯科衛生士が、歯周病、むし歯など歯の健康についての相談に応じます。

日時/10月26日(月)午前9時30分～正午 会場/市保健センター

食生活相談 肥満、高血圧、糖尿病などのかたの相談に栄養士が応じます。日時/10月26日(月)午前10時～午後2時30分 会場/市保健所

がんについて語るサロン

がんサロン「きぼうの虹」

がん体験者や療養中のかた、ご家族が語り合う場です。毎月第2土曜日(10月は10日(土)に開催)午後1時～3時30分、コミュニティサロン・クローバー(中通)で。無料。直接会場へ。詳しくは、秋田県がん患者団体連絡協議会 ☎090-7526-1345

あけぼのサロン

がん患者やご家族が、悩みや思いを語り合う集まりです。10月20日(火)午後2時～4時、中通総合病院1階がん支援相談センターで。無料。直接会場へ。詳しくは、あけぼの秋田の佐藤さん ☎(824)2750

目の愛護デー講座

「眼底検査」「小児の弱視」をテーマに眼科医が講演。10月18日(日)午後1時～3時、アルヴェ2階多目的ホールで。受講無料。詳しくは万有製薬(株)へ。☎0120-860-744 (平日の午前9時～午後6時)

心臓病と健康を考える

循環器医師の解説や公開相談会、個別相談(要申込)など。10月24日(土)午後1時～5時、秋田県労働会館(中通六丁目7-36)で。無料。個別相談の申し込みは、県民の心臓病と健康を考える会へ。☎(835)9911

秋田市「はずむスポーツ都市宣言」記念

健康のつどい

10月12日(月) 午前10時～午後2時30分

八橋運動公園周辺 ほか

問い合わせ スポーツ振興課 ☎(866)2247
(当日は八橋陸上競技場 ☎(823)1472)

河辺岩見川でカヌー体験!

午前10時～正午

河辺坂本地区和田大橋付近に午前10時集合。保険料250円。定員20人。申し込みは、10月7日(水)まで秋田市カヌー協会の石塚さんへ。☎(839)7859



ニュースポーツ交流会

午前9時～

市立体育館▶バウンドテニス(体験コーナーあり)、ソフトバレー
土崎・茨島体育館▶ミニテニス
太平洋リゾート公園グラウンド・ゴルフ場▶グラウンドゴルフ



フライングディスク

- ①陸上競技場…走り幅跳び、ペタンク、フライングディスク、スポーツチャンバラ、太極拳、伝承遊び、フェンシング(デモンストレーション)、体力テスト、メタボチェック、はり・きゅう・マッサージ など
- ②陸上競技場正面…健康ウオーク受付、フリーマーケット、物産コーナー など
- ③野球場…スポーツ少年団マラソン野球(10日～12日)
- ④スポーツ科学センター…スタミナ診断、体験クライミング
- ⑤健康広場…キャッチボール教室、ゲートボール、ターゲットバードゴルフ
- ⑥球技場…タグラグビー、親子ラグビー教室

あきた健康ウオーク 午前10時、八橋陸上競技場スタート。コスモスロード(草生津川沿い)、ハミングロード(泉)など約7kmを歩きます。参加費500円、中学生以下無料。申し込みは当日午前9時から八橋陸上競技場前で受け付け。詳しくは、秋田市あるけあるけ協会へ。☎(883)1133



犬のしつけ方教室

10月24日(土) 午前9時～11時30分

市保健所玄関前広場 受講無料

犬と一緒に、飼い主さんだけでも参加できます(犬同伴は抽選で20組。生後6か月以上で狂犬病予防注射を受けている犬)。犬のしつけ方、接し方の実技指導、個別相談。詳しくは衛生検査課へ。☎(883)1182

申し込みは往復はがきで。10月14日(水)必着

往信	〒010-0976 秋田市八橋南一丁目8-13 秋田市保健所衛生検査課 犬のしつけ方教室係	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 2 参加希望人数 3 犬の同伴の有無 4 飼い犬の ①種類 ②呼び名 ③性別 ④年齢(月齢) 5 犬を飼ううえでの相談など
-----------	---	-----------	---

クアドーム ザ・ブーン 体育の日ウイーク

10月10日(土)▶12日(月)

- ラーメンフェア 10日(土)～12日(月) 2階レストランで。「海賊ラーメン」など、海・山・里の秋の味覚を使った期間限定ラーメンが登場!
- ホールインワンに挑戦! 11日(月) ①10:00～ ②14:00～。グラウンド・ゴルフ場で開催します(悪天候の場合は中止)。参加無料。景品あります
- 体力年齢測定会 12日(月)11:00～15:00 トレーニングコーナーで開催。高校生以上が対象です。参加無料。先着30人に健康グッズプレゼント!
- サッカーシュートに挑戦! 12日(月)14:00～14:30 プールで開催。参加無料。定員100人。ドリンク券進呈!

問い合わせ クアドーム ザ・ブーン ☎(827)2301



10月18日(日)開催

高校駅伝にご声援を!

当日は交通規制のため、コース周辺は渋滞が予想されます。ご協力をお願いします。秋田県高等学校体育連盟 ☎(833)8080

男子コース 午前10時八橋陸上競技場スタート▶山王十字路折り返し▶臨海大橋▶秋田南バイパス▶雄物大橋▶新屋日吉町▶豊岩秋田南大橋▶御所野ニュータウン▶横山金足線▶手形山大橋▶外旭川四ツ屋街道▶国道7号臨海十字路▶八橋陸上競技場ゴール

女子コース 午前11時20分一ツ森公園西側駐車場スタート▶荒巻南交差点▶横山金足線▶以後ゴールまで男子と同じ

ももさだアートスクール



高校生以上が対象です。スリ出し技法でシルバーアクセサリー(指輪)を作ります。定員5人(抽選)。託児あり。定員に満たない場合、中止することがあります。

10月17日(土)午前10時30分～午後4時30分
アトリエももさだ 受講料4,000円(材料費込)

申し込み 10月10日(土)まで、アトリエももさだ
☎(888)8137(月曜除く9:00～16:30)

ヒツジの毛で タペストリーを作ろう

10月17日(土)午後1時～4時
大森山動物園ミルヴェ館



対象 小学生以上

参加費 無料(高校生以上は入園料500円)

大森山動物園で飼育しているヒツジの毛を使って、みんなで大きなタペストリーを作ろう! 作品は園内に飾る予定。講師は、染織家の三浦真理子さん。先着10人。

申し込み 10月3日(土)午前10時から
大森山動物園☎(828)5508



秋の まんたらめもりー

1泊2日

10月31日(土)▶11月1日(日)
太平山自然学習センター「まんたらめ」

仁別サイクリングロードのハイキングや国民の森の散歩、きりたんぼづくりなど、自然と親しむ2日間。秋田駅東口から無料送迎バスがあります。

対象 小学3・4年生

参加費 3,500円(食事・おやつ代、活動費など)

定員 30人(応募多数の場合は10月9日(金)午後2時30分から、まんたらめで公開抽選)

申し込み はがき(1人1通)に住所、氏名、学年、電話・ファクス番号を書いて、10月8日(木)(必着)まで、〒010-0824仁別字マンタラメ227-1 太平山自然学習センター☎(827)2171

秋の動物ふれあい フェスティバル



ヒヨコかわいい!

10月11日(日)・12日(月)
大森山動物園ミルヴェ

入園料大人500円 中学生以下無料

- ウオーククイズ 全問正解者には賞品をプレゼント
- 動物体重あてクイズ ピタリ賞もあるよ!
- 吹き矢的当てゲーム 的の真ん中に当たれば賞品
- 裏側探検 午後2時から3回(各回15人。整理券必要)
- なかよしタイム ヒヨコやウサギとふれあい
- 動物ガイド&まんまタイム ●エサやり体験
- ポニーと記念写真

※天候などにより内容を変更することがあります

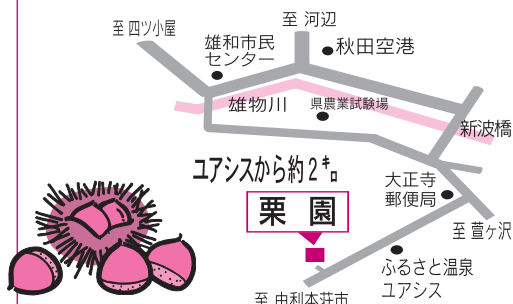
問い合わせ 大森山動物園☎(828)5508

雄和 神ヶ村栗園が開園

10月11日(日)・12日(月)・17日(土)・18日(日)、午前9時～午後4時

※生育状況により、途中で閉園する場合あり

入園は無料。拾い栗は1*350円、選別栗1*500円です。



問い合わせ 神ヶ村自治会の佐藤さん
☎090-3469-9700



赤れんが郷土館

個人向け 施設見学会

「郷土秋田の魅力がいっぱい! まちなかいいところ・いいものめぐり」

10月29日(木)、11月5日(木)
午前9時30分～午後零時30分

20歳以上のかたが対象です。就学前のお子さんと一緒に参加はご遠慮ください。共通観覧料250円が必要です。定員各20人(抽選)。

コース 秋田市観光案内所前(JR秋田駅の新幹線改札口前)集合→赤れんが郷土館(企画展「勝平得之の世界」も観覧できます)→民俗芸能伝承館・旧金子家住宅→千秋公園(勝平得之が描いた風景を実際に見ることができます)→秋田駅西口で解散

申し込み 往復はがき(1通2人まで)に見学希望日、参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、10月16日(金)(必着)まで、〒010-8560秋田市役所市民相談室☎(866)2039へ。電話、ファクス、Eメールでは受け付けません。



サンパル秋田まつり イベント参加者募集!

会場は、大町のサンパル秋田です。

①老舗の料亭が作る秋田の郷土料理教室

講師は、料亭志田屋5代目店主の志田豊忠さん。
日時/10月24日(土)午前10時～午後1時
材料費/1,800円 定員/先着20人
●申し込み 10月5日(月)午前9時から、女性学習センター☎(824)7764

②サークル体験「コントラクトブリッジ」

脳トレ感覚のトランプゲームを体験しよう。
対象/小学生以上 日時/10月25日(日)午後1時～3時 受講料/無料 定員/先着16人
●申し込み 10月5日(月)午前9時から、女性学習センター☎(824)7764

③朗読&講演「朝鮮半島の現状と日本」

朗読はグループ・いちごばたけ。講演会の講師は、国際教養大学教授のケネス・キノネスさん。
日時/10月24日(土)午後1時30分～3時
受講料/無料 定員/先着70人
●申し込み 10月5日(月)午前9時から、中央公民館☎(824)5377

④講演会「今日を楽しく生きる」

講師は、生涯学習講師の澤井輝子さん。
日時/10月25日(日)午前10時30分～正午
受講料/無料 定員/先着70人
●申し込み 10月5日(月)午前9時から、中央公民館☎(824)5377



コミセンまつりへどうぞ

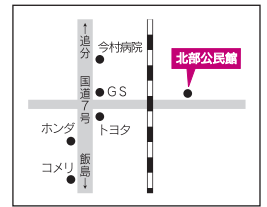
芸能発表や作品展示などイベントいっぱい!
詳しくは、各地区コミュニティセンターへ。

- 保戸野地区コミセン☎(824)4701 ▶ 10月3日(土)・4日(日)
- 大住地区コミセン☎(839)6900 ▶ 10月3日(土)・4日(日)
- 将軍野地区コミセン☎(845)1408 ▶ 10月11日(日)
- 川尻地区コミセン☎(866)2770 ▶ 10月11日(日)

北部公民館まつり

10月16日(金)・17日(土)・18日(日)

北部公民館☎(873)4839



16日 ダンスパーティー(入場無料)18:30～21:00

17日 作品展示9:00～、朝採り野菜販売9:30～、お茶会、七宝焼き体験、パソコン体験10:00～ など

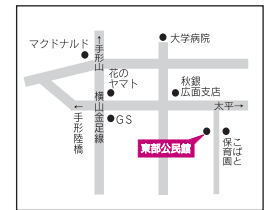
17日 ちびっこ縁日9:30～、秋田北中吹奏楽演奏10:30～、金足西・上新城幼稚園児のおゆうぎと歌11:10～、金足東小の黒川番楽11:30～、金足西小のヤートセ13:30～、下新城小の下小太鼓13:45～、市制120周年記念講演「ロックンロールミシン」14:00～(講師はバリトン伊藤さん)

18日 健康相談、消費者相談10:00～、芸能発表会(終了後にお楽しみ抽選会)10:30～16:00、バザー、フリーマーケット、盆栽・山野草即売9:30～

東部公民館まつり

10月17日(土)・18日(日)

東部公民館☎(834)2206



2日間 作品展示、学習活動紹介9:00～、軽食・喫茶、茶席、生涯学習相談、子ども縁日、野菜即売10:00～

17日 東部地区小・中学校文化交流ひろば10:00～
講演会「メディアと人間関係」13:00～(講師は秋田・市民メディア研究会の依本悟さん)
ふれあいバザー15:15～
ダンスパーティー(参加費200円)18:00～

18日 芸能発表会10:00～

- 外旭川地区コミセン☎(868)5075 ▶ 10月17日(土)
- 勝平地区コミセン☎(862)1618 ▶ 10月17日(土)・18日(日)
- 旭北地区コミセン☎(866)7266 ▶ 10月17日(土)・18日(日)
- 八橋地区コミセン☎(866)8341 ▶ 10月24日(土)
- 港北地区コミセン☎(847)2340 ▶ 10月25日(日)
- 明德地区コミセン☎(836)1636 ▶ 10月24日(土)・25日(日)
- 槇山地区コミセン☎(834)9844 ▶ 10月25日(日)
- 岩見三内地区コミセン☎(883)2111 ▶ 11月8日(日)

詳しい放送日程は
広報課へどうぞ
☎(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20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～

10/2(金)▶10/6(火)

- 秋田市ほっと情報
- 下浜中の羽川剣ばやし・築峰太鼓の伝承
- 市民リポーターが紹介「向浜事業所」

10/7(水)▶10/13(火)

- 市民リポーターが紹介「千秋美術館企画展」
- 「あきたガラスフェスタ2009」
- 「赤れんが郷土館の魅力」

※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 ●10/25(日)午前7時30分～ ABS おはよう秋田市長です 「秋田市の国際交流事業」



エフエム秋田 秋田市マンデー555 毎週月 午後5時55分～ ●健康のつどいを開催します

ABSラジオ 秋田市今週のいちネタ 毎週火 午前10時30分～ ●しあわせ実感男女フォーラム

エフエム樺台 午後スタ 毎週水 午後2時00分～ ●「広報あきた」から



催し物

めいとくかん かつどうこうかい 明德館ボランティア活動公開

中央図書館明德館では、おはなし会、図書補修、書架整理、大型紙芝居制作などの図書館ボランティアの活動を、10月30日(金)まで公開中です(月曜休館)。詳しくは、ボランティアの会事務局へ。☎(823)8059

かみしばい えん 紙芝居を演じよう・つくろう

紙芝居作家・ときわひろみさんの紙芝居が持つ、「生きてて良かった」「楽しいことがあるよ」というすてきな空間に参加しませんか。参加無料。日時/10月17日(土)午後1時30分～4時、10月18日(日)午前10時～正午 会場/中央図書館明德館 ●申し込み 明德館こんわ会の菅原さん☎(835)2708

あきたセントラルマーケット

フリーマーケットや市内産農産物などの販売、親子ブース。10月12日(月)午前10時～午後5時、ぼぼろーど東口側。詳しくは、秋田市民交流プラザ管理室へ。☎(887)5310

コスモスロードまつり

コスモスの切り花のプレゼントなどイベントいっぱい! 10月3日(土)・4日(日)、午前10時～、草生津川沿いのコスモスロードで。八橋パブリック近くのやばせ橋が目印です。●問い合わせ 草生津川コスモスロード実行委員会☎(883)1107

しょくにくりゅうつうこうしゃけんがくかい 食肉流通公社見学会

河辺の食肉流通公社を見学します。日時/10月20日(火)・27日(火)、午前9時30分～午後3時 集合場所/秋田駅東口(バスで移動します) 参加費/無料(ユフォーレで昼食) 定員/各40人

●申し込み はがきに、見学希望日、住所、氏名、電話番号を書いて、10月10日(土)(必着)まで、〒010-0877千秋矢留町1-19 秋田県食肉事業協同組合連合会☎(833)1040

こまつ しゃしんでん 小松ひとみ写真展

秋田県出身の写真家・小松ひとみさんの「森の記憶」をテーマにした写

真展。10月3日(土)から31日(土)まで、午前10時～午後7時、秋田ニューシティ1階秋田轟頂で。入場無料。詳しくは秋田轟頂へ。☎(853)7470

ほしのみちお アラスカゆうきゅう しぜんてん 星野道夫Alaska悠久なる自然展

アラスカに魅せられ、そこに生きる野生動物や人々の暮らしを撮影し続けた写真家・星野道夫さんの写真展。日時/10月10日(土)から12月28日(月)まで、午前11時～午後5時(日曜休廊) 会場/響画廊(中通二丁目1-22) 入場料/無料

●問い合わせ 響画廊☎(833)6121

かんたんしょう しんだん 簡単省エネ診断(アンケート)

「ザ★ケーブルテレビ2009」のイベント会場で、エコグッズがもらえるアンケートを実施! 入場無料。日時/10月3日(土)・4日(日)、午前10時～午後4時 会場/アルヴェきらめき広場・きらめきコート

●問い合わせ 環境企画課 ☎(863)6632

こくさいきょうようだいがく だいがくさい 国際教養大学 大学祭

テーマは「AIU Rooooooock」(6年目の国際教養大学と数字の6、音楽のロックをかけました)。世界の料理が楽しめる屋台、超巨大海苔巻き作りなど。10月11日(日)・12日(月)、午前10時～午後8時(12日は午前9時30分～)、雄和の国際教養大学で。当日は秋田駅東口から無料シャトルバスがあります。詳しくは、実行委員会の前田さんへ。☎080-6925-1146

みなみはま ちいき 南浜地域センターふれあいまつり

統合失調症の疑似体験、フリーマーケット、民謡と三味線のステージ、抹茶の無料サービスなど。入場無料。日時/10月11日(日)午前9時30分～午後2時 会場/秋田市南浜地域活動支援センター(新屋南浜町)

●問い合わせ 秋田市南浜地域活動支援センター☎(867)1650

あきた こくさい あきた国際フェスティバル

国際交流団体などの活動紹介、海外出身者の母国紹介など。超神ネイションショーや豪華景品が当たるスタンブラリー抽選会も! 入場無料。

日時/10月17日(土)午前10時～午後4時 会場/アルヴェきらめき広場 ●問い合わせ (財)秋田県国際交流協会☎(864)1181

たの テイ エリアを楽しもうDAY

ネイガージオンショー、創作教室作品展示、模型展示など。詳しくは、中央シルバーエリアへお問い合わせください。☎(829)2151

日時/10月18日(日)午前10時～午後4時 会場/中央シルバーエリア(御所野のイオンモール秋田近く)

かていさいばんしよそうせつ しゅうねん きねんぎょうし 家庭裁判所創設60周年記念行事

裁判所職員が演じる「ザ・家庭裁判ショー」、裁判官の制服試着コーナー、質問コーナーなど。入場無料。日時/10月20日(火)午前11時～午後3時 会場/イオンモール秋田1階セントラルコート

●問い合わせ 秋田家庭裁判所総務課☎(824)3121(内線207)

あきた ししゃかいふくし たいかい 秋田市社会福祉大会

講演「地域はバウムクーヘンのように」、寸劇「地参地笑で見守りネットワーク」など。入場無料。

日時/10月28日(水)午後1時30～4時10分 会場/文化会館

●問い合わせ 市社会福祉協議会 ☎(862)7445

たい かい 第30回であいのこんさあと

障害があるかたや、その周囲のみなさんによる詩の朗読と歌。10月11日(日)午後1時～、県児童会館子ども劇場で。入場料大人300円、中学生以下250円。来場者にはパンジーの鉢植えをプレゼント。詳しくは、実行委員会の星野さんへどうぞ。

☎090-5230-6888

さ たけじょう か ある かい 佐竹城下を歩く会

「亀の町巡りと敢当石」。10月17日(土)午前10時、五丁目橋たもとに集合。土居輝雄さん☎(832)8708

たいへいざんせいそう と ざん 太平山清掃登山

10月25日(日)午前7時30分、仁別旭又駐車場集合。参加費500円。申し込みは、秋田清掃登山連絡協議会の大山さんへ。☎090-6628-4162

かじゅしけんじょうてんのうばんじょうさんかん 果樹試験場天王分場参観デー

ブドウもぎ取り体験(先着300人)やナシの試食、即売など。10月17日(土)午前9時～午後3時、果樹試験場天王分場(湯上市)で。入場無料。詳しくは、同試験場へ。☎(878)2251

新屋図書館講座「戦中戦後の太宰治」

中央図書館明德館の北条常久館長が、太宰文学の魅力を作品ごとに解説します。会場は新屋図書館。受講無料。先着30人。

津軽▶10月17日(土)午後2時～3時30分

かちかち山▶10月24日(土)午後2時～3時30分

トカトントン▶10月31日(土)午前10時30分～正午

申し込み 10月6日(火)午前9時から新屋図書館☎(828)4215

「元気な秋田」ワークショップ

「元気な秋田」をイメージするキャラクターを考えよう。参加無料。

日時/10月8日(木)・22日(木)、11月5日(木)、午後6時～8時30分

会場/アルヴェ3階市民交流サロン

●申し込み NPO法人ほっとアートあきた☎(853)9320

ふるさとが元気になるフォーラム

講演「秋田の宝とは？ その意味と価値を東京から考える」とパネルディスカッション。参加無料。

日時/10月30日(金)午後1時～4時 会場/遊学舎 定員/120人

●申し込み 10月16日(金)まで(社)あすの秋田を創る協会☎(839)8191

マンション管理基礎セミナー

マンションの維持管理や修繕に関する基礎知識を学びます。受講無料。

対象/管理組合役員、マンションの区分所有者、購入検討者など

日時/10月31日(土)午後1時30分～ 会場/文化会館 定員/50人

●申し込み 10月23日(金)まで、住宅整備課☎(866)2134

救命講習会

AEDの使い方など。10月17日(土)午前9時～正午、秋田南消防署で。無料。定員10人。申し込みは秋田南消防署救急担当へ。☎(839)9551



案内

ハロウィーン仮装ウォーク

10月24日(土)午後1時から、仲小路商店街で行うハロウィーンの仮装ウォークに参加しませんか。保険料100円。先着400人。申し込みは、10月3日(土)から、実行委員会へ。

☎(833)2843(食器の境田内)

秋田駅前クリーンアップ

「秋田の顔」である秋田駅周辺をクリーンアップしよう！ タオルとゴミ袋をお持ちください。

日時/10月10日(土)午前7時30分～ 集合場所/秋田西武前(仲小路入口側)

●問い合わせ 生涯学習室 ☎(826)9048

市民文芸大会の作品募集

短歌、俳句、川柳の3部門。短歌は1首、俳句・川柳は2句(未発表に限る)で、複数の部門に応募できます。出詠料は1部門1,000円(小為替か現金書留で)。大会は11月22日(日)、文化会館で開催します。

●申し込み 200字詰め原稿用紙に部門、作品、雅号(ふりがな)、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、職業(勤務先)を書いて、出詠料同封のうえ、10月20日(火)(必着)まで、〒010-0951山王七丁目3-1 秋田市文化団体連盟☎(866)4026

秋田ふるさと検定

申し込みは、10月30日(金)まで。受験料や申し込み方法など詳しくは、秋田商工会議所へ。☎(866)6679 試験日/11月15日(日)、3級は午前10時30分～、1・2級は午後1時30分～ 会場/文化会館

無料相談へどうぞ

特許相談 商標などの相談に専門家がかかります。10月9日(金)・16日(金)、午前10時～午後4時、県庁第二庁舎3階で。申し込みは、(社)発明協会秋田県支部☎(824)4282

マンション管理相談 10月10日(土)午後2時～4時、サンバル秋田で。申し込みは、10月8日(木)まで秋田県マンション管理士会☎(868)1383

法務局なんでも相談 登記、離婚、いじめなどの相談に、法務局職員や弁護士などが電話や面接で応じま

ALVE de ヨルカイギ

10月14日(水)午後7時～9時
アルヴェ3階市民交流サロン

月刊フリーペーパー「mahola(まほら)」の編集者・小笠原純一さんをゲストにフリートークなど。参加無料。定員20人。

申し込み 市民交流サロン☎(887)5312

す。10月13日(火)から16日(金)まで、午後4時～7時、秋田地方法務局1階食堂で。直接会場へ。詳しくは、秋田地方法務局☎(862)6531

相談専用電話/(862)1428

不動産相談 地価公示・地価調査の標準価格などの相談に不動産鑑定士が応じます。10月15日(木)午前10時～午後4時、アルヴェ4階洋室Cで。直接会場へ。詳しくは、秋田県不動産鑑定士協会☎(869)9666

障害児者総合相談 障害があるかたやそのご家族が対象です。生活や就業の相談に応じます。10月18日(日)午後1時30分～4時、遊学舎で。直接会場へどうぞ。詳しくは、ウェルビューいずみ障害者就業・生活支援センター☎(896)7088

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。10月19日(月)午前10時～正午、市老人福祉センターで。申し込みは、10月5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)

多重債務相談 借金の相談に電話や面接で応じます。必要に応じて、弁護士などの専門家に引き継ぎます。平日、午前8時30分～午後5時15分、秋田財務事務所(秋田第二合同庁舎3階)で。直接会場へ。詳しくは、秋田財務事務所☎(862)4193 相談専用電話/(862)4196

暴力団壊滅秋田県民会議

詳しくは、暴力団壊滅秋田県民会議へ。☎0120-893-184(ヤクザ-イヤコ)

困り事無料相談 暴力団が関係する困り事の相談に、常勤相談員、保護司・少年指導委員、弁護士が応じます

被害防止のための講習・研修 不当要求防止責任者講習、社内研修への講師派遣、暴排ビデオの貸出など

賛助会員募集 年会費は個人1口5,000円、団体1口10,000円。詳しくはお問い合わせください

情報チャンネルa

秋の季語ばかり美味しく食べている ヒサト



講座

科学つめあわせ便

「人体～謎だらけのからだ」をテーマに、サイエンスショーと実験体験(小学生以上が対象。小学3年生以下は保護者同伴。定員20人。要申込)。日時/10月11日(日)午後1時～2時30分 会場/アルヴェ4階自然科学学習館 参加費/無料
●実験体験の申し込み 10月3日(土)午前9時から、自然科学学習館 ☎(887)5330(月曜休館)

美術工芸短大の公開講座

会場は、公立美術工芸短期大学。無料。申し込みは、美短事務局へ(①は10月23日(金)まで)。☎(888)8100
①構成的見地からの日本美 現代デザインに見られる日本美の表現などを解説します。日時/10月26日(月)午後6時～7時30分
②美短キャンパス探検ワークショップ デザインサーベイ(デザインする上で必要な市場調査)を体験します。対象/小学生の親子 日時/11月1日(日)午後1時～4時 定員/10組

花と緑の移動相談所

庭木の冬囲いや冬季せんだの実技講習(2時間程度)。10月29日(木)午前9時30分、千秋公園二の丸売店前に集合。無料。申し込みは、はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、10月16日(金)まで、〒010-8560秋田市公園課公園施設管理センターへ。☎(866)2445

セカンドライフいきいき講座

パソコン教室や料理教室など、セカンドライフを応援! 受講無料。対象/50歳以上のかた 日時/10月24日(土)午前9時30分～11時30

分、10月31日(土)午前10時～正午、11月7日(土)・14日(土)、午後1時30分～3時30分 会場/市老人福祉センターほか 定員/20人(抽選)
●申し込み 10月5日(月)から14日(水)まで市社会福祉協議会 ☎(862)7445

家庭教育学級公開講座

「青少年を取り巻く有害環境」と題し、県生涯学習課の職員が話します。対象/小・中学生のお子さんがかた 日時/10月28日(水)午前10時～11時30分 会場/南部公民館 受講料/無料 定員/20人
●申し込み 10月5日(月)午前9時から南部公民館☎(832)2457

女性学習センターの講座

会場はサンパル秋田。②～④の申し込みは、10月5日(月)午前9時から女性学習センターへ。☎(824)7764
①再就職・社会活動支援IT講習「ワード初級」 希望者には就職プランづくり相談も。対象/再就職・社会活動のためにIT講習を受けたい、初心者の方 日時/10月29日(木)・30日(金)、午前10時～午後3時 受講料/1,500円 定員/10人(抽選) 申し込み/往復はがき(1人1枚)に講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、相談希望日(希望者のみ)を書いて、10月8日(木)まで、〒010-0921大町二丁目3-27 女性学習センター☎(824)7764

②子育て世代の生活設計マネーセミナー 講師は、秋田県金融広報委員会の伊藤晴美さん。託児あり(定員6人。要申し込み)。対象/中学生までのお子さんがかた 日時/11月2日(月)・9日(月)・16日(月)、午前10時30分～正午 受講料/無料 定員/先着20人

③表情筋ストレッチ 講師はフェイスストレッチングインストラクターの四戸ユキ子さん。日時/11月10

日(火)から12月15日(火)まで毎週火曜日、午後6時30分～8時 テキスト代/1,300円 定員/先着15人
④男の料理教室 講師は料理研究家の佐藤鉄男さん。対象/男性 日時/11月7日(土)・28日(土)、午前10時～午後2時 材料費/1,600円 定員/先着15人

テルサの料理教室

秋田テルサで開きます。時間は午前10時～午後1時。申し込みは、秋田テルサへどうぞ。☎(826)1800
鶏飯を作ろう▶10月17日(土) 受講料/1,800円 定員/20人
くずもちとまんじゅう▶10月19日(月) 受講料/1,800円 定員/16人
中華まき▶10月21日(水) 受講料/1,800円 定員/24人
風物詩の絵巻寿司▶10月30日(金) 受講料/1,800円 定員/24人

上下水道教室

仁井田浄水場、水の学習館、八橋下水道終末処理場を見学(バスで移動)。利き水体験や漏水探知体験も。日時/10月28日(水)午前9時～午後3時 集合場所/秋田駅東口または上下水道局 参加費/無料(昼食は自己負担) 定員/20人(抽選)
●申し込み 10月16日(金)まで、上下水道局ホームページから電子申請するか、電話で上下水道局総務課へどうぞ。☎(823)8434 <http://www.city.akita.akita.jp/city/ws/wt/oshirase/ippan.htm>

秋季林間セミナー

森への理解を深めよう! 昼食は鍋料理。バスで仁別藤倉へ移動します。日時/10月10日(土)午前9時～午後4時30分 集合場所/県庁議会議棟前 参加費/1,500円
●申し込み 10月6日(火)まで「秋田杉で街づくり」ネットワーク事務局☎(888)4551



いろんな秋、
見つけたっ！



全市一斉スポレク
(9月13日、新屋地区)



スポーツの秋



高尾山すもう大会
(9月6日)



芸術の秋



大町各所で野外音楽ライブ！

ザ・パワーオブミュージック
(9月5日・6日、大町)

食欲の秋！



秋田市の新名物になるかな？

あきたの新スイーツ発掘フェア
(9月12日、秋田駅ぼぼろど)