



「水道料金等のお知らせ」裏面に 広告を掲載しませんか

水道メーターの検針時に配付している「水道使用量・料金等のお知らせ」の裏面に、有料で広告を掲載する広告主を募集します。お知らせは2か月に1回、市内全戸(約13万8千戸)に配付しています。広告の大きさは縦195^{ミリ}×横65^{ミリ}です。全面掲載、半面掲載、3分の1掲載のいずれかで、フルカラー印刷です。

- 掲載期間 平成24年6月から平成25年5月まで
※4か月間、8か月間、1年間の3種類から選べます
- 広告料金(消費税等相当額を含む)

	4か月間	8か月間	1年間
全面掲載	34万円	67万円	100万円
半面掲載	17万円	34万円	50万円
3分の1掲載	12万円	23万円	34万円

次の広告は掲載できません ●公序良俗に反するもの
●政治性があるもの ●宗教性があるもの ●風俗営業に関するもの ●選挙運動に関するもの ●社会問題に関するもの ●その他不適当と認めるもの

申し込み

申込書を郵送しますので、上下水道局お客様センターへご連絡ください。申し込みは12月21日(水)から1月13日(金)まで。広告内容を審査した後、決定し通知します。上下水道局お客様センター計量係☎(823)8431



八橋球技場

24年度の県・市体育施設 団体使用の 申し込みを 受け付けます

平成24年度に次の施設で、大会・行事を予定している団体は、申込書に大会・行事の開催要項を添えて、1月13日(金)(期日厳守)までお申し込みください。

申込書はこちらで…スポーツ振興課(山王21ビル4階)、八橋陸上競技場、向浜スポーツゾーン総合事務所、市立体育館、県立体育館、県立武道館、県立中央公園事務所、新屋運動広場

- ①県立野球場(こまちスタジアム) ②向浜運動広場(野球広場) ③向浜運動広場(テニスコート)
- ④県立総合プール ⑤県立中央公園球技場 ⑥県立中央公園運動広場 ⑦県立中央公園野球場 ⑧県立中央公園野球場 ⑨県立中央公園テニスコート
- ※①…利用開始は5月上旬以降。1日2試合まで。原則公式試合。⑤⑥…利用開始は6月～。1日3試合まで。原則公式試合。⑦⑧…利用開始は5月～。⑦は原則試合。

県営

年末年始

食品の取り扱いに注意!

クリスマスからお正月にかけては、食品をたくさん買う時期。安全に食べるための情報を見逃さないようにしましょう! 衛生検査課☎(883)1181

食品表示をよく見て買しましょう

保存方法▶記載されているとおりに保存しましょう。記載がない場合は高温多湿を避けて衛生的な場所へ

消費期限と賞味期限など▶「消費期限」は安全に食べられる期限、「賞味期限」はおいしく

食べられる期限です(いずれも開封せずに表示どおり保存した場合)。また、「生食用」「刺身用」の表示がある魚介類は生で食べられます。冷凍食品は解凍後そのまま食べられるものと加熱が必要なものがあります。鶏卵の表示期限は「生で食べられる」期限です

表示例

加熱食肉製品(加熱後包装)
名称: 焼豚
原材料名: 豚肉、しょうゆ、食塩(原材料の一部に小麦を含む)
内容量: 600グラム
賞味期限: 2012.3.31
保存方法: 10℃以下で保存すること
製造者: (株)〇〇ハム
〇〇県〇町〇〇



食中毒予防の三原則を守りましょう

- ①菌をつけない…調理や食事の前、トイレの後には必ず手を洗いましょう
- ②菌を増やさない…買い物をして帰宅するまでの間も気を配りましょう。残った調理品はすぐ冷蔵庫へ入れ、食べるときは再加熱を。心配なときは食べないで!
- ③菌をやっつける…食材は中心部まで十分に加熱。調理器具は洗浄後に熱湯や漂白剤などで消毒を

市営

- ①八橋陸上競技場 ②八橋硬式野球場 ③八橋球技場 ④八橋第2球技場 ⑤八橋多目的グラウンド ⑥八橋テニスコート(砂入り人工芝6面、グリーンサンド4面) ⑦八橋相撲場 ⑧勝平市民グラウンド ⑨河辺岩見三内野球場 ⑩河辺和田野球場 ⑪河辺戸島野球場 ⑫雄和新波野球場 ⑬雄和花の森野球場 ⑭スポパークかわべ ⑮北野田公園テニスコート(砂入り人工芝8面)、アリーナ(同2面)

※①…芝生フィールドの利用開始は5月～。原則1日2試合まで。③…利用開始は6月～。原則1日2試合まで。④…サッカー場の利用開始は7月～。原則1日2試合まで。

申し込み

- 県営の①～④▶向浜スポーツゾーン総合事務所 ☎(895)5056
- 県営の⑤～⑨▶県立中央公園事務所☎(886)4141
- 市営の①～⑮▶八橋陸上競技場☎(823)1472

下記の県営施設の申し込みは直接各施設へ

県立体育館☎(862)3782 県立武道館☎(862)6651
新屋運動広場(ラグビー・サッカー場)☎(888)8050

下記の市営施設の申し込みは市立体育館☎(866)2600

市立体育館 茨島体育館 北部市民サービスセンター体育館 河辺体育館 雄和体育館 雄和南体育館



ふれあい
ほっと

掲示板

いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。参加無料。直接会場へどうぞ。

ADL(日常生活動作)体操

時間は午前10時15分～正午。動きやすい服装でどうぞ。

1月11日(水)▶八橋老人いこいの家 ☎(862)6025

1月12日(木)▶飯島老人いこいの家 ☎(845)3692

童謡・叙情歌を楽しむ集い

1月16日(月)午前10時15分～正午、大森山老人と子どもの家で。

☎(828)1651

折り紙教室 1月18日(水)午前10時～正午、雄和ふれあいプラ

ザで。折り紙があるかたはお持ちください。☎(886)5071

初心者パソコン教室

65歳以上のパソコン初心者が対象。毎週月曜日または木曜日(別々の団体が実施)、午後1時30分～3時30分、北部公民館で。受講料各1,500円(月額)。ノートパソコンをお持ちください。詳しくは北部公民館へ。☎(873)4839

けやき大学の太極拳教室

60歳以上のかたが対象です。1月19日(木)から2月23日(木)までの毎週木曜日、午前10時～正午、市老人福祉センター(八橋)で。参加無料。定員30人(抽選)。

●申し込み 12月22日(木)午後3時まで、市社福協 ☎(862)7445

乗バ百 れス円 ますに ずで



70歳以上のかたは、秋田中央交通の市内路線バスなどを利用するときに「コインバス資格証明書」を提示すると、1乗車100円(現金)で乗車できます。

コインバス資格証明書の申請

利用者本人が身分を証明するもの(運転免許証、健康保険証など)と顔写真(縦4㍍×横3㍍)をお持ちになり、介護・高齢福祉課、北部・西部・河辺・雄和市民サービスセンター、駅東サービスセンター、岩見三内・大正寺連絡所へ。

問い合わせ

介護・高齢福祉課 ☎(866)2095

健康

はつらつ情報



ビームライフ教室

小学生以上が対象です(親子の参加歓迎)。12月27日(火)、1月11日(水)、午前10時～正午、市立体育館で。保険料1回30円。定員各30人。

●申し込み 各開催日の前日までスポーツ振興課 ☎(866)2247

元旦ジョギング&ウォーク

千秋公園をジョギング&ウォーキング! 1月1日(日)午前9時、千秋公園本丸の八幡神社前に集合。無料。直接会場へ。詳しくは、秋田県走友会の川村さんへ。☎(868)5821

西部体育館の運動教室

申し込みは12月20日(火)午前10時から西部体育館へ。☎(828)1180

バランスボールでフィットネス

日時/①1月6日(金)から2月3日(金)まで②2月10日(金)から3月9日(金)まで③3月16日(金)から4月20日(金)までの金曜日に各5回、午前9時30分～10時45分 受講料/各4,000円 定員/先着各12人

さわやか健康運動

日時/1月11日(水)・25日(水)、2月

8日(水)・22日(水)、3月14日(水)、午前9時30分～10時30分 受講料/1回630円 定員/先着各30人

ザ・ブーンけんこうきょうしつの健康教室

1月開講分です。申し込みはクアドームザ・ブーンへ。☎(827)2301

プール健康増進教室

1月11日(水)から、火・水・金曜日に開講します。水中歩行、初級～上級水泳など(曜日によってメニューが違います)。全日程受講可能なフリーコースが4,000円、1日体験コースが550円(いずれも入館料別)

バス送迎付健康増進教室

1月13日(金)・17日(火)・20日(金)・27日(金)、午前9時45分秋田駅発、午後3時秋田駅着(発着は東口5番線)。火曜日はアクアピクスと中・上級者向け水泳、金曜日は中・上級者向け水中歩行と水泳。受講料各1,050円(入館料込み)。申し込みは12月23日(金)午前9時から

市民スボ祭しみんさい バウンドテニス

2月5日(日)午前9時30分～、市立体育館で。参加費500円。申し込みは、1月22日(日)まで秋田市バウンドテニス協会へ。☎(832)5448

健康けんこうづくりシンポジウム

「がん対策」をテーマにした講演やシ

ンポジウム。1月21日(土)午後1時～4時、ルポールみずほ(山王四丁目)で。無料。申し込みは、12月22日(木)まで秋田県国民健康保険団体連合会事業企画課へ。☎(862)6585

1月の日程 乳がん検診のマンモグラフィ撮影

来年3月31日時点で40歳以上の偶数歳の女性が対象です。後日、医療機関で視触診検査を受けていただきます。申し込みは市保健所保健予防課へ。☎(883)1176

中央健診センター(川尻町字大川反)▶1月15日(日)・27日(金)

北部市民サービスセンター(土崎港西5丁目)▶1月20日(金)

中通健康クリニック(南通)▶1月5日(木)から毎週火・水・木曜日

*マンモグラフィ撮影と視触診検査を同じ日に受けたいかたは平日の午後1時～3時に市立秋田総合病院(☎(867)7489)へ電話でお申し込みください。あきた乳腺クリニック(☎(834)2061)は来年1月5日(木)から申し込みを受け付けます(受付=月・火・木・金曜日の9:30～11:30)。