



rukube  
kita

仲間と一緒に  
いきいき健康に!

歩  
く  
べ  
ー  
あ  
き  
た  
!

「歩くべ! あきた!」は、仲間とチームを組んで、決められた期間の歩数を数えて健康になるという取り組みです。参加チームに、歩数を月ごとにEメールで報告してもらいます(職場の仲間チームではチームの平均値で順位も競います)。

「運動はなかなか続かなくて…」というかたも、仲間とチームを組んで、楽しくお互いをサポートしながらできるのでおすすめです。参加無料。ぜひご応募ください!

参加  
チーム  
募集!!

参加条件、定員など

(A)  
65歳以上  
チーム

市内在住の65歳以上のかたで構成。1チーム3~5人。定員20チーム(定員超は抽選)。歩数計は貸し出します(最後まで継続したかたには差しあげます)。  
集計期間▶9月1日(火)~11月30日(月)

(B)  
職場の仲間  
チーム

市内在住または市内に通勤している同じ職場内のかたで構成(年齢制限なし)。1チーム3~5人。定員50チーム(定員超は抽選)。歩数計は各自でご用意ください。  
集計期間▶9月1日(火)~来年2月20日(土)

(A)(B)共通の参加要件…①チーム内にリーダーを1人決める ②メンバー全員が運動不足を感じている ③Eメールとエクセルファイルが使えるパソコンを所有(65歳以上チームでパソコンがない場合は要相談) ④「スタートイベント(下記参照)」にチームから1人以上参加できる

スタートイベント…ウォーキングの講習を市立体育館で実施します。

(A)65歳以上チーム

▶8月25日(火)10:00~11:30

(B)職場の仲間チーム

▶8月27日(木)18:30~20:00



表彰式(来年3月に開催)

…65歳チームは期間中に継続できたチームを表彰、職場の仲間チームは順位の発表と表彰を実施します。

申し込み

保健予防課ホームページや各地区コミュニティセンターにある申込用紙で、郵送、FAX、Eメールまたは市ホームページ電子申請で、7月31日(金)(必着)までに、〒010-0976 八橋南一丁目8-3 保健予防課 FAX(883)1173 Eメール ro-hlpr@city.akita.akita.jp 問▶☎(883)1178

もくじ

表紙のはなし♪



初夏の風物詩「薮刈り撮影会」。笑顔の写真はもちろんです。仁井田特産の大きな秋田蓆を、慣れない鎌さばきで一生懸命刈り取る姿もまたシャッターチャンス!でした。

3 市長コラム

4 7月12日は市の記念日  
功労者を表彰

6 市役所からのお知らせ

…生ごみの水切りをしましょう/  
大学生による機能別消防団員を募集/  
市職員採用試験(職務経験者など)/  
後期高齢者医療保険のお知らせ ほか

10 あなたの元気度はどのくらい?  
…基本チェックリストで健康チェック

12 支え合う介護保険

…8月から負担割合などが変わります

14 育児コーナー

…乳幼児健診日程/育児イベント

16 情報チャンネルa

…美術館企画展/キャンドルナイト/  
夏休みはZOOへGO!/  
パッサウからのメッセージ ほか

7/20・21 土崎港曳山まつり

7/25・26 秋田港海の祭典

講座/催し/案内・健康

24 アルヴェ Summer Summerフェスタ

■編集発行=秋田市広報広聴課☎018(866)2034

■〒010-8560 秋田市山王一丁目1番1号

■広報あきたは毎月第1・第3金曜日発行です。

公式ホームページ <http://www.city.akita.akita.jp/>

公式ツイッター <https://twitter.com/akitacity>

秋田市役所Facebookページ

<https://www.facebook.com/city.akita>

# 日々初心

市長コラム・日々初心  
市長 ● 穂積 志(もとむ)



“東北の心はひとつ、さらに前へ。”—  
6市の祭りパレードが、絆をより強めました

## 五月、六魂祭、そして七夕へ

まちが熱気で沸き立つとは、まさにこういうことだったんでしょ。5月30・31日に開催された「東北六魂祭2015秋田」は、東日本大震災からの復興への祈りの中、出演者、観衆、祭りを支えた多くの関係者に深い感動を呼び起こし閉幕しました。

大きな事故や混乱もなく、来場者は予想を上回る26万人、秋田経済研究所による経済波及効果も約31億円と推計されています。ここではすべてを紹介できないのが残念ですが、多方面のかたがたのご理解とご協力があつてこそ実現した祭りです。関係各位には心より感謝申し上げます。

また、混乱を避けるため、今回はこれまでにないほどの広範囲かつ長時間の交通規制を実施しました。ややもすれば見過ごされそうなことなのですが、多くの市民や事業者のみなさまには大変なご不便、ご迷惑をおかけしたにもかかわらず、渋滞や行列にも冷静に整

然と対応していただきました。こうした行動にモラルの高さや辛抱強さなどを感じ、私も同じ一市民として誇らしくホッと心が温まる思いでした。

さて、六魂祭で熱くなった秋田市を今頃は梅雨の雨がしつとりと潤していることでしょう。瑞々しい紫陽花の青や紫が目にも鮮やかです。ほおずきもそろそろ色づく頃でしょうか。幼い頃、赤い実を口に含んだときの酸っぱかったことが懐かしく思い出されます。

まもなく七夕もやってきます。震災から4年が経ちますが、今でも避難生活の中「家族が一緒に暮らせますように」「家に帰りたい」「前の仕事に戻りたい」などの願いを短冊に託している多くのかたがいることを忘れてはいけません。私たち一人ひとりが自分のできることを見つけて被災者のみなさんの心に寄り添っていかなければ、六魂祭の願いである東北の真の復興は成し得ないと、祭りが終わっ

た今、改めて感じています。たくさんの手紙やメールをいただきました。最後は、とくに心に残った1通の「市民の声」をご紹介します。

復興への祈りが根源にあるこの祭りですが、被災されたかたがたは今どんな思いでいるのか、など再考する機会にもなりました。災い、悲しみ、辛苦を乗り越えるには、傷を癒す絶対的な時間と、乗り越えようとする人の情念、またそれを勢いづける活気が必要なのかもしれないですね。ぜひまた開催してほしいと思います。

この祭り、非常に感動しました。テレビやパソコンの画面からでは到底感じることができない、人の力というものを感じました。力強い血の通った熱の様なものがありました。(二部抜粋)

あつという間に駆け抜けた、5月の熱い2日間でした。

◆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。  
「市長ほっとコーナー」<http://www.city.akita.akita.jp/city/mayor/>