

秋田市制130周年
千秋美術館開館30周年記念

岡田謙三展

日時

11月22日(金) 10:00
1月13日(月) 18:00

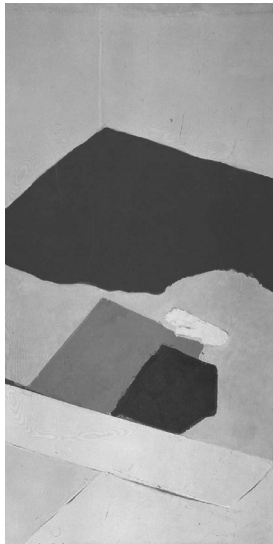
*展示準備のため、11月21日(木)まで臨時休館します。

会場

千秋美術館 ☎(836)7860

観覧料

一般310円 大学生210円
高校生以下無料



岡田謙三《朱》1962年

横浜市生まれの岡田謙三(1902-82)は、東京美術学校(現・東京藝術大学)在学中の1924年にパリへ留学し、藤田嗣治らと交友を結びました。帰国後は、甘美な女性像や都会的な風景画などで人気を博しましたが、新天地を求め、48歳の時に渡米。自ら「幽玄主義(ユーゲニズム)」と名付けた抽象画へたどりつきます。それは、日本の伝統的な美意識や色彩感覚などに基づいた独自の絵画表現であり、国際的にも高く評価されました。

本展では、岡田謙三の画業をたどるとともに、親交を深めた藤田嗣治の作品も併せて展示し、人物像にも触れながら、その魅力を紹介します。

- ◆【ギャラリートーク】 申込不要/展覧会チケットが必要
日時▶11月30日(土)14:00~14:30
会場▶美術館2階展示室
- ◆【講演会「岡田謙三の色彩について」】 聴講無料/定員70人
日時▶12月14日(土)14:00~15:30 会場▶美術館3階講堂
講師▶洋画家の伊藤 隆さん
- ◆ 申込▶11月18日(月)9:30から千秋美術館 ☎(836)7860

佐竹史料館企画展

秋田藩の和歌 ~かな文字を中心に~

日時

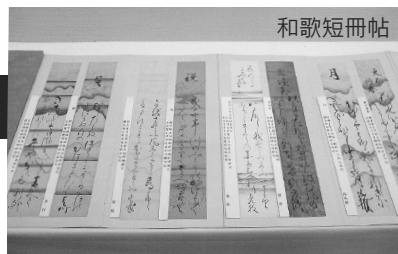
11月29日(金)
4月19日(日)
9:00~16:30

会場

佐竹史料館

観覧料

一般100円
高校生以下無料



和歌短冊帖

秋田藩の文人たちが詠んだ和歌など、かな文字の短冊や各資料を紹介します。
問い合わせ▶☎(832)7892

*展示準備のため、11月25日(月)から28日(木)までは臨時休館します。

社会人ブラッシュアップ講座

たった1分で人生が変わる 片づけの習慣

日本初「かたづけ士」の小松 易さんによる、仕事の片づけ方に関する講演。



小松さん

日時

12月1日(日)
13:30~15:00

受講無料
先着80人

会場

アルヴェ4階洋室C

申し込み

生活総務課 ☎(888)5650

市民活動 フェスタ2020で 団体の活動を PRしませんか!



来年3月22日(日)にアルヴェで開催する「市民活動フェスタ2020」で、ブースやステージで団体活動をPRしませんか?

対象

NPO・市民活動団体など、
公益的な活動を行う団体

募集内容

募集数 = 活動PR・体験・制作ブース出店団体45組、飲食出店団体5組、ステージ出演団体6組

…応募多数の場合は書類選考になります。なお、展示パネル2枚、長テーブル1台をお貸しします。ステージの時間は1団体約20分

申し込み

参加申込書(下記ホームページからダウンロード可)に必要事項を書いて、郵送、FAX、直接窓口のいずれかで、12月6日(金)(必着)までに提出してください。

〒010-8506 東通仲町4-1

アルヴェ3階 市民交流サロン

FAX(887)5659

<https://www.alve.jp/facility/salon>

問い合わせ▶☎(887)5312

ヘルスセミナー ビューティークラス

美しく歳を重ねたい
…でも、
何から始めればいいのかしら？
そんなあなた！お仕事帰り、
自分を磨いて、なりたい私への
第一歩を踏み出してみませんか！

参加無料
先着24人



対象 市内在住の
30～49歳の女性

日時 12月11日(水)
18:30～20:30

会場 中央市民サービス
センター洋室4(市役所3階)

内容 ▶もっとキレイな私をつくる！
食事術
▶なりたい私に近づくために！
代謝アップエクササイズ

申込 電話またはEメールで、
11月18日(月)8:30から
保健予防課☎(883)1178
ro-hlpr@city.akita.akita.jp

はつらつ くらぶで 介護予防

水中運動やストレッチ、
筋力トレーニングなど、介
護予防に役立つ運動を行い
ます。運動の後は各施設で入浴
もできます。送迎バスあり(下表参照)。



対象▶65歳以上で、介護者なしで参加できるかた。着替えなど
が自立していて、原則6回すべての実施日に参加できること
が条件です **時間**▶10:00～15:00 **参加費**▶1回420円。昼
食は各自で **定員**▶各26人。初めてのかた、前回および前々回
未参加のかた、高齢者を優先したうえで選考となります

申し込み 11月29日(金)まで長寿福祉課☎(888)5668

会場 ザブリンム	第1コース	1月20日・27日、2月3日・10日・17日、3月2日 すべて月曜 バス =秋田駅東口▶会場
	第2コース	1月22日・29日、2月5日・12日・19日、3月4日 すべて水曜 バス =秋田駅東口▶会場
会場 ユフォーレ	第3コース	1月20日・27日、2月10日・17日、3月2日・16日 すべて月曜 バス =NHK前▶マルダイ広面店バス停▶樋ノ沖バ ス停▶ツルハ広面北店前バス停▶谷内佐渡中丁バ ス停▶太平八田上丁バス停▶青葉台バス停▶会場
	第4コース	1月17日・31日、2月14日・21日、3月6日・13日 すべて金曜 バス =雄和▶畑谷▶戸島▶岩見▶会場
会場 中央シルバリエリア	第5コース	1月9日・23日、2月6日・20日、3月5日・19日 すべて木曜 バス =秋田駅東口▶東通▶城東十字路口▶横山金足線 通り▶会場
	第6コース	1月16日・30日、2月13日・27日、3月12日・26日 すべて木曜 バス =秋田駅東口▶南通▶有楽町▶イオン秋田中央店 ▶秋田南高校▶仁井田新田交差点▶御野場団地▶会場

健康ライフ太鼓判

年に一度は特定健診を受けましょう
【問】特定健診課☎(888)5636



「尿酸値が高い＝痛風、だけじゃない！
かくれて進行する怖い合併症」

尿酸値が高い人でも、痛風発作が起きるのは実
は1割程度。ただし、発作がないからと放ってお
くと症状が進行します。結晶化した尿酸が体に蓄
積して、関節炎や腎障害などを引き起こし、心筋
梗塞や脳卒中などの怖い合併症につながります。

◆今日から実行！尿酸値を下げるコツ

- 適正体重を心がける…肥満(内臓脂肪
の蓄積)は、尿酸値を上げる要因です。
- 食べ過ぎない・お酒は適量内に…どんなお酒でも
尿酸値を上げます(「プリン体0」の商品も)。生ハ
ム・さきいか・モツなど、お酒のつまみの多くが尿
酸のもとになるプリン体を多く含んでいます。
- お菓子や果物、ジュース類を控える…砂糖や果物
に含まれる果糖は尿酸値を上げます。
- 水分を十分にとる…1日2ℓを目標に！
- 激しい運動は逆効果…ウオーキング
などの有酸素運動が効果的です。
- 野菜や海藻類をたくさん食べる

