

それでも花は咲く…



カタクリの花が群生する雄和・高尾山で(4月10日撮影)

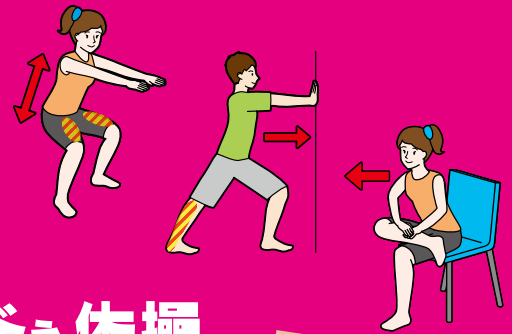
# 広報 あみだ



こんなときだから特集

6・7ページ

## 自宅で簡単に！ レッツ！ いいあんべえ体操



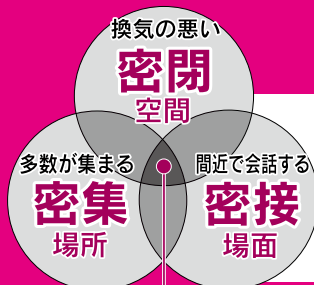
8・9ページ

## 食品ロスを減らそう 食材を使い切る ひと工夫♪



国勢調査2020  
10月実施

- 2 市長コラム
- 3 便利なコンビニ交付を
- 10 がん検診を受けましょう
- 12 市役所からのお知らせ
- 16 育児／情報チャンネルa



◆新型コロナウイルス感染拡大予防を「密閉」「密集」「密接」を避けて、特にこの三つが重なる場所は十分ご注意ください(4・5ページに関連記事)

クラスター(集団)発生の危険性が高い



3月31日に行った地域おこし協力隊の退任式で。  
右が伊藤さん、左が石井さん

市長コラム

# 日っネの心

秋田市長 ● 穂積 志(もとむ)

## 感染拡大抑制にご協力を

花咲き、緑輝きを増すこの季節。例年であればゴールデンウィークに入り心も浮き立つ頃ですが、今年は新型コロナウイルスによる政府の「緊急事態宣言」のもと、国全体に重苦しい閉塞感漂う5月の始まりとなりました。

本市においても、引き続き、県と連携して医療・検査体制の強化を図り市民の安全を守るため、迅速かつ適切に対応してまいりますので、市民のみなさまにも密閉・密集・密接の条件が重なる場を避ける行動をとられるとともに、手洗い・うがい・咳エチケットの感染防止策を継続されるよう、ご協力のほどお願い申し上げます。

終息が見通せない中、本市では3月に続き、4月12日からの小中学校や高校などの休校措置、そして、戦後初となる秋田竿燈まつりの中止など、今まで経験したことのない事態に直面しています。そのような折、みなさん自ずと

在宅時間が長くなっているのではないのでしょうか。滅入りがちな気分を晴らすには、密集を避けながら近くの公園などを散歩するのもいいかもしれません。また今号には、自宅で簡単にできる「いいあんなべえ体操」や、ストックした食材を使い切るひと工夫をアドバイスしたレシピ情報なども掲載していますので、併せて参考にしていただければと思います。

◆  
今回は、本市初の地域おこし協力隊員として3年間従事し、4月以降も秋田市にとどまり、新たな飛躍を遂げようとしている伊藤智博さんと石井宏典さんの話題も紹介します。全国的に、退任後同じ都道府県への居住割合が低いと言われる中にあり、兩人とも引き続き本市の人口減少対策などに尽力してくださることにになりました。  
伊藤さんは、秋田市出身で高校卒業後防衛省入省、趣味で蓄え

たアウトドアの知識を、市の魅力発信、人口減少対策に活かそうと活動してきました。移住者交流BBQや婚活BBQイベントなどを約100回開催し、結婚へとつながった縁結びも果たしました。今後は起業した飲食店の傍ら、BBQを中心としたイベントを開催し活動の幅を広げようとしています。

石井さんは、函館市出身で大学卒業後銀行勤務を経て本市へ移住。若者の起業が地域を活性化させ、移住定住や人口減少対策につながると考え、1千人以上の高校生・大学生などを対象とした講演や面談を行ってきました。指導を受けた中には、実際に起業予定の若者もいるようです。今後は、多くの起業家の誕生をめざし、スクールの運営を予定しています。  
2人には、これまでの貢献に感謝するとともに、移住定住の促進や人口減少の抑制に向け、より一層の活躍を期待しています。

◆市長の動向などは、市ホームページでお伝えしています。 <https://www.city.akita.lg.jp>

\*記載した内容は、4月17日現在の情報となります。

# 住民票などの証明書をコンビニで取得できます

24

コンビニ

ご利用ください!



市役所窓口へ

来る手間が

省けて便利!

マイナンバーカードを使って、全国のコンビニエンスストアに設置されているマルチコピー機で、各種証明書が取得できます。

土・日、祝日、早朝や夜間にも利用できて、手数料は窓口より100円安くなります。詳しくは、左記の地方公共団体情報システム機構のホームページをご覧ください。

<https://www.ig-waps.go.jp/>

■問い合わせ

市民課 ☎(0888)56260

**マイナンバーカードの申請手続きをサポートしています**

市民課では、タブレット端末で写真撮影(無料)を行うマイナンバーカードの申請サポートを実施しています。

【受付時間】平日の午前8時30分～午後5時15分。第2・第4土曜日と翌日曜日の午前8時30分～午後4時30分

\*マイナンバーカードの交付通知書発送までには、おおむね1か月半かかります。

ワンポイント! 初めに、画面のマルチコピー機操作 「行政サービス」を

タッチ! 次に「証明書交付サービス」を選択して、マイナンバーカードを読み取り機器へ置きます。あとは、画面の指示に従って進んでください。

なお、マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号の入力が必要になります。

利用時間 午前6時30分～午後11時

◆戸籍全部(個人事項証明書は、平日の午前9時～午後7時と、土・日、祝日の午前9時～午後5時

取得できる証明書・発行手数料・要件など

住民票の写し 200円

住民票記載事項証明書 200円

【利用できるかた】

現在、秋田市に住民票があるかた

▼本人および同一世帯員分を取得できます

▼住民票コードやマイナンバーは記載できません

▼転出、死亡などで除票になっているかたの分は取得できません

印鑑登録証明書 200円

【利用できるかた】

秋田市で印鑑登録をしているかた

▼本人分を取得できます

戸籍全部(個人)事項証明書 350円

【利用できるかた】

秋田市に本籍があるかた

(秋田市に住民登録がないかたは、事前に利用登録が必要です。インターネットやコンビニのマルチコピー機で手続きできます)

▼本人および同一戸籍のかたの分を取得できます

▼除籍や改製原戸籍は取得できません

▼戸籍の届出(出生や婚姻など)を受理した後、コンビニで証明書を取得できるまでには数日かかります

所得・課税証明書 200円

【利用できるかた】

賦課期日および、現在、秋田市に住民登録があるかた

(秋田市での課税後、他市町村に転出した場合は取得できませんので、郵送請求をご利用ください)

▼本人の最新年度分のみ取得できます

▼申告をしていないかたは、市民税課での申告が必要です

▼申告内容の修正などで、税額変更の手続き中である場合は取得できません

▼毎年6月上旬に年度切り替えを行います

■所得・課税証明書の問い合わせ

市民税課 ☎(0888)5473



# 新型コロナウイルス

新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合は、下図を確認の上、医療機関を受診する前に「あきた帰国者・接触者相談センター」へご相談ください。

## 新型コロナウイルスに感染したかも…と思ったら

- ①風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている  
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)
  - ②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
- 以下のかたは、上の①または②の状態が2日程度続く場合
- 高齢のかた
  - 糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPDなど)の基礎疾患があるかた
  - 透析を受けているかた
  - 免疫抑制剤や抗がん剤などを用いているかた
  - 妊娠中のかた

該当 ↓

新型コロナウイルス感染症あきた帰国者・接触者相談センターにご相談ください(2回線)

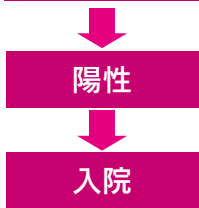
① ☎(866)7050  
(24時間対応)

② ☎(895)9176  
(午前9時～午後5時)

…センターでは、症状(いつから、どのような症状がどのくらい)、流行地域への渡航歴や接触歴、行動歴などを確認します

感染の可能性が高い ↓

保健所が調整した帰国者・接触者外来を受診し、検査(鼻咽頭ぬぐい液または痰の採取)を受けてください



陰性 →

一般の医療機関を受診してください

感染の可能性が低い ↓

非該当 ↓

**【受診時のお願い】** 受診の際は、マスクを着用し、手洗いや咳エチケット(マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえる)の徹底をお願いします

# 感染の拡大を防ぎましょう

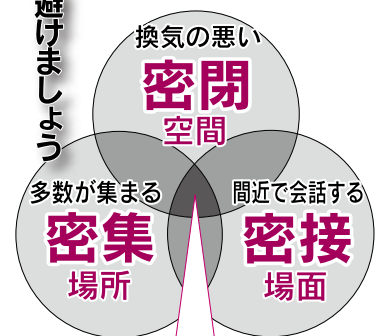
ウイルスの感染拡大を防ぐために、県内に来たかたや今後、県内に来る予定のかたは、自らが感染している可能性を想定した行動と健康状態の把握に努めてくださるようお願いいたします。

また、本人のみならず、家族・友人など身近なかたにも、この点に関し十分に注意し、適切にアドバイスしていただくよう、ご協力をお願いします。

- 首都圏をはじめとした感染者が多く発生している地域から帰省・来県されたかたなどは、ご自身で2週間は健康観察していただき、その間、不要不急の外出を避けてください
- 感染者が多い地域との不要不急の往来を避けてください
- 特に症状の出にくい若年世代は、人混みへの外出を避けるなど、慎重な行動をとってください

三つの密を避けましょう

「密閉」「密集」「密接」を避けて、特にこの三つが重なる場所は十分注意してください



3つの条件が揃う場所がクラスター(集団)発生のリスクが高くなります

## 新型コロナウイルスの影響を受けて 次のイベントなどを中止します

### 今年の「秋田竿燈まつり」は中止します

新型コロナウイルスの感染拡大が続き、終息の見通しがつかない状況にあるため、観覧者や参加者などの安全管理が困難なことから、今年の秋田竿燈まつりを中止いたします。

秋田市竿燈まつり実行委員会 ☎(888)5602

#### 【広報あきた4月17日号に掲載した催しの中止など】

- ◆千秋公園桜まつり
  - ◆千秋美術館企画展「香りの器～高砂コレクション～」…前売券払い戻しの詳細は、同美術館ホームページなどをご覧ください。  
＜広報ID番号 1003643＞…美術館は5月6日(水)まで休館
  - ◆赤れんが郷土館企画展「秋田の文人資料展」…5月6日(水)まで休館
  - ◆佐竹史料館企画展「秋田藩の文人書画展」…5月6日(水)まで休館
  - ◆大森山動物園…5月6日(水)まで休園
  - ◆地蔵田遺跡出土品展示施設…5月6日(水)まで休館
- 
- ◆狂犬病予防集合注射は中止となりました。集合注射を予定していた飼い主のみなさんは、動物病院で予防注射を受けてください。
  - ◆5月2日(土)から実施予定だった民俗芸能伝承館での竿燈実演は当面の間中止します。
  - ◆毎年5月開催の「消防と子どもの集い」は中止となりました。
  - ◆5月27日(水)に開催予定だった「はずむ！スポーツチャレンジデー」は中止となりました。

### 新型コロナウイルスに伴う休業への支援制度

雇用主  
向け

#### 【雇用調整助成金】

- 支給した休業手当(※)の3分の2以上(大企業は2分の1)を助成します。さらに6月末までは、助成率を5分の4(大企業は4分の3)に拡大しています
- 対象労働者1人あたり日額上限8,330円

※労働基準法により、使用者の都合で休業させた労働者へ支給される手当。日額平均賃金の60%以上。

#### 【小学校休業等対応助成金】

休校などによるお子さんの世話で有給休暇(年次有給休暇を除く)を取得した従業員(正規・非正規ともに)に、雇用主が支払った賃金(全額支給が条件)を国が助成します。

- 支給額の日額上限8,330円(6月末まで)

個人  
向け

小学校休業等対応支援金▶委託を受けて個人で仕事をするかた(フリーランス)向け。日額4,100円(定額)。

学校等休業助成金・支援金などのコールセンター  
☎0120-60-3999 (9:00~21:00)

### 感染症対策を 徹底しましょう

#### 咳エチケットを心掛けましょう

- 咳やくしゃみを他の人に向けて発しない
- 手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗う
- 鼻汁、痰を含んだティッシュは、すぐにふた付きのごみ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて密封する

#### 手洗いは入念に行いましょう

流水と石けんによる手洗いは、手指についた病原体を除去するために有効で、新型コロナウイルスに限らず、感染予防の基本です。

また、コロナウイルスには、アルコール製剤による手指消毒も有効です。

### 市社会福祉協議会の 緊急貸付を実施 (連帯保証人不要・無利子)

新型コロナウイルス感染症の影響で、休業や失業などにより生活資金でお悩みのかたへ、特例貸付に関する相談・受付を実施しています。詳しくは、お問い合わせください。

おもに休業されたかたへ→  
緊急小口資金▶一時的に必要な生活費として20万円以内で貸し付けます

おもに失業されたかたへ→  
総合支援資金▶生活の立て直しに必要な生活費を月20万円以内で貸し付けます。秋田市の自立支援担当への相談などの要件があります

問▶秋田市社会福祉協議会  
☎(838)6477

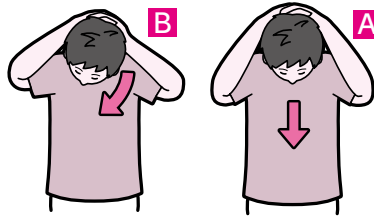
### 肩こりスッキリ体操



肩と肩甲骨周囲  
左右各5〜10秒

- ①片方の腕を伸ばし、肩の高さまで上げます
- ②反対側の手で手首を押さえ、腕を体の方に引きます

### 首の後ろ

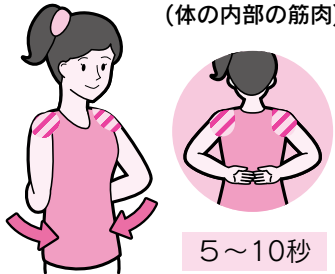


左右各5〜10秒 5〜10秒

- A 頭の後ろで手を組み、頭を前に倒します
- B 頭を下げた状態から、顔を左右に向けます

### 肩のインナーマッスル

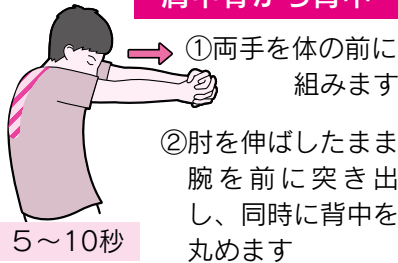
(体の内部の筋肉)



5〜10秒

腰に手の甲をペタッとつけ、両肘を前に出します

### 肩甲骨から背中

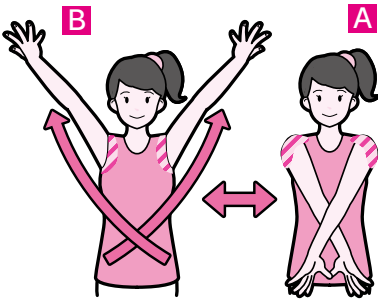


5〜10秒

- ①両手を体の前に組みます
- ②肘を伸ばしたまま腕を前に突き出し、同時に背中を丸めます

**ポイント** 腕は床と平行にします。みぞおちから丸めるように意識しましょう

### 斜め回旋運動



5〜10回

- A 両腕を下に伸ばし、手のひらが外側を向くように腕を回し、その状態のまま体の前で交差させます(親指が下)
- B 交差させている腕を、手のひらが自分の方を向くように、腕を開きながら斜め45度くらいに上げます

秋田市  
いいあんべえ体操  
自分で簡単に♪



自宅で簡単に体力づくり、無理せずゆっくりに「秋田市いいあんべえ体操」を試してみませんか。  
いいあんべえ体操は、生涯にわたって骨や関節の健康を保ち続けることができるよう、誰でも簡単にできる運動です。今回は、その一部をイラストで紹介。

☆いいあんべえ体操のパンフレットを配布中！

#### 【配布場所】

保健予防課(八橋の市保健所2階)、特定健診課(市役所1階)、長寿福祉課(市役所2階)、各市民サービスセンター、岩見三内・大正寺の各連絡所、各地域包括支援センター  
※在庫切れの際はご了承ください。

◆パンフレットは、市ホームページでもご覧いただけます。

〈広報ID番号 10099961〉

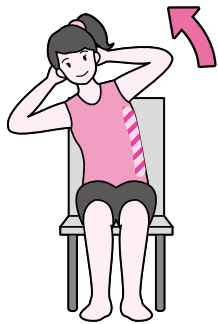
## いすに座ったままできる体操(ストレッチ編)

### 肩甲骨から背中

- ①姿勢を正していすに浅く座り、両手を体の前で組みます
- ②肘を伸ばしたまま腕を前に突き出し、同時に背中を丸めます



5~10秒



左右各5~10秒

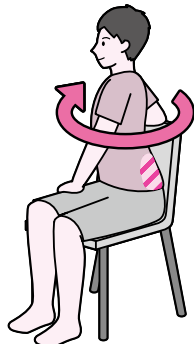
### 体の横

- ①姿勢を正して座り、両手を耳のあたりに置きます
- ②胸を開きながら、上体を横に倒します

### 腰まわり

左右各5~10秒

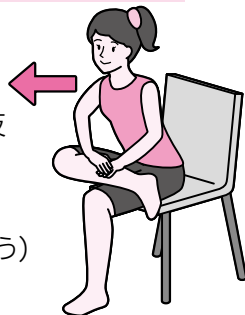
- ①姿勢を正して座り、片方の手を反対側の膝の外側に置きます
- ②膝の外側に置いた手の反対側の手で背もたれをつかみます
- ③顔を背もたれをつかんでいる方向に向けて、腰をひねります



### 股関節まわりとお尻

左右各5~10秒

- ①姿勢を正して、いすに浅く座ります
- ②足を組み、上の足の足首を、反対側の膝の上あたりに乗せます
- ③上体を前に倒します(胸を張り、背筋を丸めないようにしましょう)



## 膝ラクラク体操

### 太ももの後ろ

左右各5~10秒

- ①あぐらをかくように座り、片方の脚を伸ばします
- ②両手で膝を挟むように置き、上体を倒します(膝が床から浮かないようにします)



左右各5~10秒

### ふくらはぎ

- ①両手を壁につけ、片方の脚を一步前に出します
- ②後ろ脚の膝をしっかりと伸ばし、かかとが床から離れないように意識しながら前脚の膝を曲げます



### 膝の曲げ伸ばし(太もも前の筋肉)

- ①あお向けになり、両足を肩幅に開いて膝を立てます
- ②左右の膝を交互にゆっくりと曲げ伸ばしします



左右交互に10回

### スクワット(太ももとお尻の筋肉)

- ①両足を肩幅よりやや広く開き、つま先は外側に30度くらい開きます
- ②両手を前に伸ばし、上体を少し前方に傾けながら(お尻を後ろに引く)ゆっくりと膝を曲げます
- ③その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します



10回

**ポイント** 曲げた膝が、つま先より前に出ないようにしましょう

- ★記録をつけましょう
  - ・運動によって良い変化があれば、手帳などに記録しておきましょう。記録することは、運動を続けるための励みになります
- ★無理な運動は禁物です
  - ・体に痛みがあるなど、体調がすぐれないときは、運動はお休みしましょう
  - ・運動中や運動後に強い痛みなどを感じた場合は、専門医に相談しましょう
- ★水分補給は忘れずに
  - ・汗で失われた水分を補い、上昇した体温を下げることで脱水症や熱中症の予防に効果的です。ポイントは、のどの渇きを感じる前に水分を補給することです

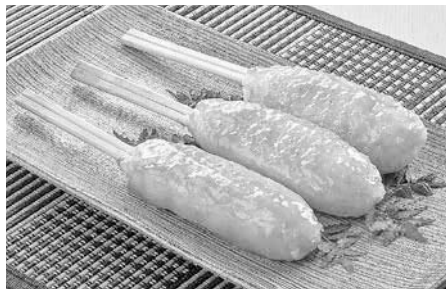
### 楽しく安全に運動するためのポイント

「た運動」など、全部で8本(1本あたり10~18分)をご覧ください。



「秋田市公式ユーチューブ」で動画配信も行っていきます。上記メニュー以外にも、「腰やわらぎ体操」「バランススカップ体操」道具を用いた運動など、全部で8本(1本あたり10~18分)をご覧ください。

★ユーチューブで動画配信!



非常食が秋田名物の  
味噌たんぽに！  
アルファ米の  
味噌たんぽ

【材料(3本分)】

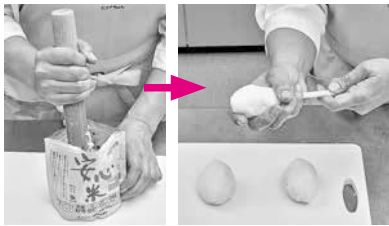
・アルファ米▶1袋(100g/できあがりは270g)

★A(合わせ味噌)★

・味噌▶40g ・砂糖▶40g  
・みりん▶大さじ2分の1 ・酒▶大さじ2分の1

【作り方】

- ① アルファ米は、袋内側の表示線までお湯を注ぐ
- ② 出来上がったら、袋の中でご飯粒が半分残る程度につぶし、3等分にして割り箸にきりたんぽ状につける
- ③ 小鍋にAを入れ、とろりとするまで煮詰める
- ④ ②をフライパンに置き、強火で焼き目をつける
- ⑤ ③を④の全体にはけで塗る



とろりとするまで

塗る量はお好みで

アルファ米=炊飯したお米を乾燥させたもので、水かお湯を注ぐだけで柔らかくておいしいご飯が手軽にできる非常食です。非常食のほか、登山などのアウトドアでも使われます。

# 食材を使い切る ひと工夫を！



【問】環境都市推進課 ☎(8888)57088

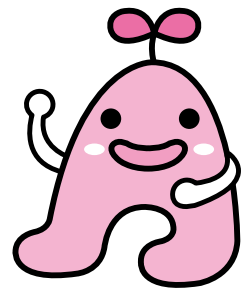
食材を使い切る「ひと工夫」をまとめた冊子「使い切りレシピ集」。余った野菜はもちろん、非常食もおいしくいただくアイデアが満載です！

掲載した料理のレシピは14品で、今回はその中から4品をご紹介します。ぜひお試しください。

「使い切りレシピ集」は、市役所3階の環境都市推進課などで配布しているほか、市ホームページでもご覧いただけます。

〈広報ID番号〉1021995

## なくそう！ 食品ロス！



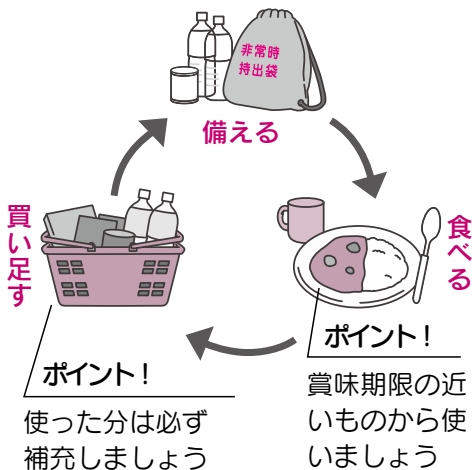
まだ食べられるのに捨ててしまう「食品ロス」。日本では年間約643万ト(農林水産省 平成28年度推計)にのぼります。これは、毎日1人あたりお茶碗1杯分の食べ物を捨てていることになります。食品ロスを減らすためにも、みなさん一人一人が食材の食べきり心掛けることが大切です。

## 非常食を日常的に食べて買い足す ローリングストック法

非常時に備え自宅で保管していた食材が、気づいたら賞味期限切れになっていた…、といった経験はありませんか？

「ローリングストック法」とは、自宅に備蓄した食品を、日常生活で消費しながら使った分を買い足し、常に一定量の食材をストックしておく方法です。

これも賞味期限切れの非常食をなくす、食品ロス削減の一つの手段です。ぜひ実践してください。なお、備蓄品は、普段食べ慣れた食材などを買い置きしましょう。災害時でも、普段食べているものが食卓に並ぶと安心します。







### 乾パンのダブルチーズおつまみ

#### 【材料(2人分)】

- ・乾パン▶16個 ・しょうゆ▶適量
- ・粉チーズ▶適量 ・青のり▶適量
- ・スライスチーズ(とろけるタイプ)▶2枚

#### 【作り方】

- ① しょうゆを器に適量入れ、乾パンをしょうゆにくぐらせる
- ② グリルにくっつかないようにアルミホイルを敷く(IH調理器の場合、クッキングシートでも可)。  
①を8個1組にしてのせ、粉チーズを全体にまぶし、スライスチーズをかぶせる
- ③ 強火で2～3分焼く(チーズが少し柔らかくなる程度)
- ④ 最後に青のりをふりかける

#### こんなレシピも掲載しています♪

- チキンとトマト缶の煮込み
- さば味噌煮缶と野菜の味噌煮込み
- ツナトマト缶パスタ ■切り干し大根と鶏ささみ缶のごま酢あえ
- もちもちチーズ大根もち など



### さんまのパラッとチャーハン

#### 【材料(2人分)】

- ・さんまのかば焼き(缶詰)▶1缶
- ・ご飯▶400g
- ・卵▶2個
- ・万能ネギ▶5本
- ・サラダ油▶大さじ1
- ・ごま油▶大さじ1 ・塩▶少々
- ・中華スープの素▶小さじ2分の1
- ・しょうゆ▶少々



#### 【作り方】

- ① 温かいご飯に溶いた卵を混ぜ、塩少々を混ぜる
- ② さんまのかば焼きは粗くほぐす。万能ネギは小口切りにする
- ③ フライパンにサラダ油とごま油を入れて熱し、①を強火でほぐしながら炒める
- ④ 中華スープの素を加え、万能ネギを入れる
- ⑤ さんまのかば焼き(汁も)を入れ、最後にしょうゆ少々を加えて味を調える



### 大根とにんじんの皮のきんぴら

#### 【材料(3～4人分)】

- ・大根の皮、にんじんの皮 ▶合わせて約200g
- ・ごま油▶小さじ2
- ・砂糖▶大さじ1 ・みりん▶大さじ1
- ・酒▶大さじ1と2分の1
- ・しょうゆ▶大さじ1と2分の1
- ・いりごま(白)、すりごま(白) ▶各小さじ1
- ・一味か七味唐辛子▶お好みで

#### 【作り方】

- ① 大根・にんじんの皮は厚めにむき、長さ4～5cm、幅5mmに切る
- ② フライパンを熱してごま油、①を入れて中火で炒める
- ③ 大根の表面が透き通ってきたら、砂糖、酒、みりんを入れて炒め合わせ、しょうゆを加えて、水分を飛ばしながら炒める
- ④ 水分がなくなったら、いりごま、すりごまを混ぜる
- ⑤ お好みで、一味唐辛子または七味唐辛子を振る



## 7月からレジ袋の有料化が始まります

7月から始まるレジ袋の有料化は、海洋プラスチックごみ問題や地球温暖化などの解決に向けた第一歩として取り組むものです。今回の有料化を通して、一人一人が環境のためにできることは何かを考えてみましょう。

レジ袋の売り上げの使い道は、各お店が判断しますが、すでに環境保全や社会貢献に活用している事業者もあります。消費者だけでなく事業者も環境について考えるきっかけにしましょう。

買い物へは  
マイバッグを  
持って行こう！

すでに秋田市内でもレジ袋の有料化を行っているお店があります。レジ袋を辞退する機会は、スーパー、ドラッグストア、コンビニエンスストア、ホームセンターなどがあります。

有料化は7月からですが、レジ袋が無料であるかに関わらず、今から環境を意識し、買い物にはマイバッグを持って行きましょう！

#### 【問い合わせ】

環境都市推進課 ☎(888)5708

「秋田市の健診ガイド」は  
広報あきた6月19日号と  
同時配布予定です

新型コロナウイルス感染症予防  
対策のため、今年度の健診は、例  
年の6月から7月に延期します。  
そのため、健診実施医療機関や検  
診内容などを記載した「秋田市の健  
診ガイド」も、広報あきた6月19日  
号と同時に配布する予定です。

### 集団健診は今年度中止です

同じく感染拡大防止のため、今  
年度の左記の健診(検診)を中止し  
ますので、ご理解のほどお願いい  
たします。中止期間中の健康管理  
に関する心配事は、かかりつけ医  
などに相談ください。

#### ◆中止する健診名と会場

- 〔河辺地域集団健診〕 河辺総合福  
祉交流センター、岩見三内地区  
コミュニティセンター
- 〔雄和地域集団健診〕 雄和市民  
サービスセンター、雄和南体育館
- 〔日曜健診〕 秋田県総合保健事業  
団中央健診センター
- 〔レディース健診〕 市保健センター
- 〔胃がん・胸部検診〕 秋田地域巡回  
市保健センターほか
- 〔乳がん集団検診〕 市保健センターほか



# なそよう 健康こけん 健今受が

## 医療機関で受ける各種検診(7月)



新型コロナウイルス  
感染症予防対  
策のため、医療機  
関で受ける各種検診は  
7月から実施することとなりまし  
たのでご了承ください。

#### 【対象】

▼秋田市に住民票があり、勤務先  
などで検診を受ける機会がない  
かた

▼東日本大震災により秋田市へ避  
難しているかた(受診を希望する  
かたは、保健予防課へお問い合わせ  
ください)

\*経過観察・治療中のかた、自覚症状が  
あるかたを除きます。

問い合わせ	☎(883)1176
保健予防課	☎(883)1177
	☎(883)1178

ご自身の健康管理のため  
あなたの大切な人のため  
検診を受けましょう

◆10・11ページの検診の対象年齢  
は、いずれも令和2年度中に迎  
える誕生日当日の年齢です

### 医療機関で受ける 各種検診が無料になるかた

【秋田市国民健康保険の被保険者】  
大腸がん・前立腺がん・子宮頸がん・  
乳がん検診が無料です。持ち物は  
保険証

#### 【年齢で無料となるかた】

持ち物は健康保険証  
70歳以上▶骨粗しょう症検診・おと  
なの歯科健診が無料です  
75歳以上▶大腸がん検診が無料です  
76歳以上の偶数歳▶子宮頸がん・乳  
がん検診が無料です

#### 【生活保護世帯・ 支援給付を受けているかた】

対象年齢に当てはまる検診がすべ  
て無料です。持ち物は医療のしお  
り、本人確認証

#### 【世帯全員が市民税非課税のかた】

対象年齢に当てはまる検診すべて  
が無料です。持ち物は令和2年度  
の市県民税(所得課税)証明書

\*「市県民税(所得課税)証明書」は次の窓  
口で発行します。検診に必要なと伝える  
と無料です。健康保険証など、本人確  
認ができるものをお持ちください。

市役所1階総合窓口、市役所2階市民  
税課、各市民サービスセンター(中央・  
東部・南部別館を除く)、駅東サービス  
センター、岩見三内・大正寺の各連絡所

## がん患者さんの ウィッグと乳房補正具の 購入費を助成します

市では、がん患者さんの経済的負担を軽減し、社会参加の向上を図るため、がん治療に伴うウィッグ(かつら)・乳房補正具を購入されたかたを対象に、購入費用の助成を行っています。

### 【対象】

申請日時時点で、秋田市に住民票があり、他の自治体における同じような助成などを受けていないかた

### 【助成内容】

ウィッグ▶助成上限2万5千円

乳房補正具▶助成上限2万円

…要件は、申請日の属する年度および前年度に購入したもので、過去に同種の品目について秋田市の助成を受けていないこと

### 【申し込み】

申請書に必要事項を記入の上、必要書類を添付してお申し込みください。詳しくは、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください

〈広報ID番号 1005753〉

### 【問い合わせ】

保健予防課 ☎(883)1176

## 医療機関で受ける各種検診

### ①大腸がん検診………

患者さんが急増中！早期発見・早期治療で9割以上が治ります。

対象▶40歳以上のかた

内容▶問診、2日分の便潜血検査(検便) 料金▶1千600円

### ②前立腺がん検診………

対象▶50歳以上の男性

内容▶問診、血液検査 料金▶1千600円



### ③乳がん検診………

対象▶40歳以上で今年度偶数歳になる女性

内容▶問診、マンモグラフィ検査

料金▶40～58歳の偶数歳は1千円、60歳以上は2千円

内容▶問診、マンモグラフィ検査

料金▶40～58歳の偶数歳は1千円、60歳以上は1千400円

内容▶問診、マンモグラフィ検査

◆医師との面談では、検診結果などの説明を受けたり、乳がん検診についての相談ができます

◆後日、別の2人の医師のダブルチェックにより最終判断を行います。そのため、医師との面談で説明を受けた結果と異なることもあり

ますのでご了承ください

### ④子宮頸がん検診………

20～30代にかけて、罹患者が多くなっています。早期発見・治療で妊娠・出産も可能となります。

対象▶20～39歳の女性、または40歳以上で今年度偶数歳になる女性

内容▶問診、子宮頸部細胞診検査(希望者は超音波検査も追加料金なしで受診できます)

料金▶2千100円

### ⑤骨粗しょう症検診………

女性は閉経とともに骨量が減少し、骨折などにつながります。

対象▶40・45・50・55・60・65・70歳になる女性(6月中旬に対象者へ検診のご案内を送付します)

内容▶問診、X線または超音波による骨密度測定 料金▶1千300円

⑥おとなの歯科健診………

対象▶30・40・50・60・70歳になるかた(6月中旬に対象者へ健診のご案内を送付します)

内容▶問診、口腔内検査 料金▶800円

⑦後期高齢者歯科健診………

対象▶76歳になるかた(6月下旬に対象者へ健診のご案内を送付します)

内容▶問診、口腔内検査 料金▶500円



## がん検診を 受けて良かった 体験談を募集しています



がん検診を受けて「良かった」と思った経験はありませんか？あなた自身やご家族、親戚、友人など、あなたの周りでの体験談を教えてください。

たくさんのかたにがん検診を受けてもらえるよう、いろいろな機会に紹介させていただきます(個人情報公表しません)。詳しくは、保健予防課へご連絡ください。

☎(883)1176

\*スマートフォン・パソコンなどから電子申請も可能です。

〈広報ID番号 1005753〉

### ◆寄せられた体験談から……

今までは検診を受けていなかったが、たまたま市から乳がん検診のハガキが届き、乳がん検診を受診した。

特に自覚症状はなかった。検診のおかげで小さながんが見つかり、早期に発見することができた。女性は子育てや仕事で自分の身体を二の次にしがちなので、ぜひがん検診を受けて自分の身体を大切にしてほしい。(40代・女性)



# 5月12日は「民生委員・児童委員の日」 支えあう 住みよい社会 地域から

みなさんがお住まいの地区には民生委員・児童委員が必ずいます。その活動目的は、誰もが住み慣れた地域で自立した生活ができるよう支援し、安心して暮らせる地域社会づくりを進めることです。地域での生活に不安を感じたら、民生委員・児童委員にご相談ください。

ご自分がお住まいの地域の民生委員・児童委員が分からないときは、福祉総務課地域福祉推進室へお問い合わせください。

☎(8888)5661  
FAX(8888)5658

## 例えばこんな活動をしています

- ◆ひとり暮らし高齢者のお宅を訪問する「見守り活動」
- ◆親子の遊び場の提供や悩みごとの相談に応じる「子育て支援活動」…など

地域で助け合う  
コミュニティづくりを  
行っています



民生委員・児童委員は、常に住民の立場で生活や福祉といった相談に応じ、行政などのパイプ役を務め、地域で助け合うコミュニティづくりを行っています。各委員は個々の活動のほか、地区民生児童委員協議会を運営して、委員同士が連携し、社会のさまざまな問題と向き合っています。

また、いじめ・不登校など多様化する子ども問題などに対応するため、民生委員・児童委員の中から、児童福祉を専門に担当する主任児童委員も指名され、地区の児童委員と協力して育児サークルを開催したり、子育てに慣れていない保護者の相談相手になっていきます。



秋田市民生・児童委員協議会会長  
三浦喜美子さん

地域のみなさんの近くには  
私たちがいます

民生委員・児童委員は女性が多いので、女性の目線を取り入れながら、委員のみなさんが活動しやすい環境を整えていきたいなど思っています。私たち民生委員・児童委員は、地域のみなさんから悩みごとなどを聴き、行政専門機関につながるのが一番の役割です。

みなさんの中には、悩みごとを他人に話すことに抵抗を感じるかたもいらっしゃると思いますが、私たちには法律による守秘義務があるので、お伺いした相談内容が外部に漏れることは決してありません。一人で悩まないで、困っていることなど、いつでもお気軽に声を掛けてください。



左は、千秋公園さくらファン  
ドに寄付していただいた、(株)  
金萬の大内睦子代表取締役

4月16日、「千秋公園さくらファン」に寄付していただいたみなさんへのお礼として、メッセージなどを記したプレート(銘板)の贈呈式を千秋公園で行いました。

この寄付は、秋田市を代表する桜の名所として、千秋公園を次世代に引き継ぐという理念に賛同したかたからいただいたものです。

また、植樹したさくらのオーナーになることができる「さくらオーナー」も募集し、令和元年度は、10人のみなさんにさくらオーナーになっていただきました。

## 千秋公園を 桜の名所として次世代に



プレートの贈呈式で

問い合わせ)公園課☎(888)5753



# 市役所からのお知らせ

●文中の「SC」はサービスセンターの略

5月2日(土)から6日(水)まで、保守管理のため、すべての自動交付機(住民票の写しなどを発行)と各種証明書のコンビニ交付を休止します。ご了承ください。

問▶市民課☎(888)5626

## 納期内納付にご協力ください

今月納期の市税(納期限)6月1日(月)

## ▼固定資産税第1期

## ▼軽自動車税全期

市税の納付には、簡単で便利な口座振替をご利用ください。口座振替をご利用のかたは、納期の最終日が口座からの引き落とし日になりますのでご注意ください。また、コンビニエンスストアでも納付できますのでご利用ください。

問▶納税課☎(888)5483

## 軽自動車税(種別割)の減免申請はお早めに

軽自動車税(種別割)の納税通知書は、5月1日(金)に発送します。なお、次の車両には減免制度が適用されますので申請はお早めに。

### ■減免対象車

- ① 身体や精神に障がいがあるかたが所有し、使用する車
- ② 身体や精神に障がいがあるかたが使用するために、改造した車

③ 居宅介護、訪問介護などを行う事業者が、その事業のために使用する車

## ■減免申請窓口

市民税課(市役所2階)

河辺市民SC、雄和市民SC

## ■申請期限

5月25日(月)期限までに減免申請が行われなかった場合は、減免されません

## ●問い合わせ

市民税課☎(888)5475

## 日頃からブロック塀などの点検を行いましょ

ブロックや石などで造られた塀は、年数とともに老朽化し、ひび割れたり欠けたりするほか、塀の傾斜などが生じます。倒壊被害を未然に防ぐため、日頃から点検を行い、異常がある場合は、補強工事や撤去などの安全対策をお願いします。

点検には、市ホームページにある「ブロック塀の点検のチェックポイント」をご参照ください。

〈広報ID番号 1019572〉

## ★危険ブロック塀などの除却費用の一部を補助します

小学校の通学路に面する危険ブロック塀などの除却工事に対し、費用の一部を補助します。詳しく

は、市ホームページでもご覧いただけます。

〈広報ID番号 1019572〉

**対象** 小学校の通学路に面する倒壊の危険があると判断されたブロック塀などの所有者で、市税の滞納がないかたなど

**補助金額** 除却工事費の3分の2

(千円未満切り捨て、上限20万円)

## ●問い合わせ

建築指導課☎(888)5769

## 第11回特別弔慰金の請求を受け付けます

戦没者の遺族のかたなどに、「第11回特別弔慰金(額面25万円、5年償還の記名国債)」が支給されます。前回請求されたかたに、お知らせをお送りしました。ご遺族の状況により、請求書類が異なりますのでお早めにご相談ください。

◆ 今回から請求の際の同意書が廃止されました。請求できるかたが複数いる場合は、話し合いのうえ、代表して請求するかたを決めてください。

## ■相談・請求窓口(平日のみ)と期間

市民ホール(市役所1階)：5月1日

(金)29日(金)、午前9時～午後4時

〔各市民SCは午前9時～午後3時〕

北部市民SC：6月1日(月)～5日(金)

雄和市民SC：6月8日(月)～12日(金)

東部市民SC：6月16日(火)～19日(金)

(東部市民SCでは戸籍が取れませ

るので、東部市民SCで請求予定の

場合、事前に電話でご相談ください)

南部市民SC：6月22日(月)～26日(金)

河辺市民SC：6月29日(月)～7月3日(金)

西部市民SC：7月13日(月)～17日(金)

福祉総務課地域福祉推進室(市役所

2階)：7月20日(月)から、午前8時

30分～午後5時15分

## ●問い合わせ

福祉総務課地域福祉推進室☎(888)5661

## 後期高齢者医療保険に早期加入できます

後期高齢者医療保険は、原則75歳以上のかたが加入する健康保険ですが、次の手帳・証書をお持ちのかたは、65歳の誕生日以降に加入できます。

収入によっては、現在加入されている健康保険より保険料が安くなる場合があります。加入希望のかたは、後期高齢医療課へお問い合わせください。

## 対象の判定基準となる手帳など

身体障害者手帳1～3級・4級の1部、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1・2級、障害年金証書1・2級

## ●問い合わせ

後期高齢医療課☎(888)5638

\*掲載した催しなどは、新型コロナウイルス感染予防などのため、中止または変更になる場合がありますので、実施の有無については、事前に主催者にご確認ください。



# 市役所からのお知らせ

●文中の「SC」はサービスセンターの略



## 「2020年工業統計調査」にご協力ください

工業統計調査は、従業者4人以上のすべての製造業を営む事業所の1年間の生産活動を調査するものです。

調査日は6月1日(月)。調査員証を持った調査員が、5月中旬から各事業所を訪問しますのでご協力をお願いします。

●問い合わせ 情報統計課調査統計担当 ☎(888)5470

## 下浜駅東西歩道橋が通行止めになります

橋梁補修工事に伴い、下浜駅東西歩道橋が5月20日(水)から10月中旬まで通行止めになります。ご利用の際はお手数ですが、現地から約500以南にある踏切へ迂回していただくようお願いいたします。

●お問い合わせ 農地森林整備課 ☎(888)5751

## 少年指導委員を募集します



子どもたちの健全育成のため、ボランティアで街頭巡回などを

行っていたいただける少年指導委員を若干名募集します。

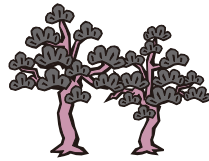
対象)市内に住む20歳以上で、青少年の健全育成に関心のあるかた(学生も可)

申し込み)5月22日(金)まで、履歴書を添えて秋田市少年指導センター(アルヴェエ5階)子ども未来センターへ。後日面接があります

●問い合わせ 少年指導センター ☎(884)3869

## 松くい虫防除薬を無料で差し上げます

アカマツやクロマツへの松くい虫被害を防止するため、次の要件を満たし、共同防除を実施する町内会へ薬剤を差し上げます。



5月7日(木)から13日(水)までの平日に、農地森林整備課(市役所3階)へお申し込みください。

### ■防除薬の提供要件

- ①樹高が10以上で本数が30本以上、またはこれと同等以上のまとまりがあり、地域住民の同意が得られていること
- ②6月中旬から7月上旬まで散布できること
- ③散布機械があること

●問い合わせ 農地森林整備課 ☎(888)5741

## 野山に入るときはヤマビルにご注意を!

ヤマビルは、気温の上昇とともに、例年5月頃から発生します。秋田市北部や五城目町などの山沿いで湿気の多い場所に生息し、人や動物にとりつき血を吸います。

吸血被害を防ぐには、首にタオルを巻き、袖の長い服を着て、長靴をはくなどしてヤマビルの進入経路をふさぎ、足下に忌避スプレーや食塩水を吹きかけるのが有効です。皮膚につかれたら、無理にはがそうとせず、食塩水を吹きかけると自然にはがれます。

吸血されると2時間程度出血が止まらなくなることがあり、しばらくはかゆみも残ります。体調がすぐれない場合や症状が治まらない場合は、医療機関の受診をお勧めします。

●問い合わせ 農地森林整備課 ☎(888)5741

## 新たに山岳救助車と山岳救助用資機材を整備

市では、山岳事故での救助体制の強化を図るため、昨年、秋田市消防山岳救助隊を編成しました。そしてこのたび、その活動をより充実させるため山岳救助資機材を

積載した山岳救助車を導入しました。

これから本格的な登山シーズンを迎えますが、秋田市消防山岳救助隊は、引き続き、遭難などの事故現場での安全確保に努めてまいります。



●問い合わせ 消防本部警防課 ☎(823)4243

## ハピネットから下敷きを寄贈していただきました

プロバスケットボールチームの秋田ノーザンハピネットから、勉強に役立てて欲しいと、オリジナルデザインの下敷きが小学一年生に贈られました。

下敷きは、学校を通じて子どもたちに配布されました。ありがとうございました。

●問い合わせ 教育委員会総務課 ☎(888)5803



協賛企業のアルフレックスファインケミカル(株)の協力のもと作成していただきました

文中の「広報ID番号」を、秋田市ホームページ上の検索画面(右)に入力すると当該ページへ移行します

サイト内検索 よくある質問検索 広報ID検索

「広報ID番号」をここに入力!





令和2年4月1日現在〈平成27年国勢調査の結果を反映した数値〉( )内は前月比

【人口】304,026人(-917)…男▶143,296人(-522)／女▶160,730人(-395) \*1年前の人口▶305,944人

3月分…出生▶141人／死亡▶324人／転入▶2,304人／転出▶3,038人 【世帯】136,401世帯(+63)

### 秋田市への移住者数

令和元(平成31)年度に秋田市へ移住した世帯数・人数(令和2年3月末現在)

【移住世帯】116世帯(前年同月比+22)

【移住人数】274人(前年同月比+58)

…移住希望登録し、移住したかた



## 秋田市への移住者数が過去最高になりました!

(県に移住希望登録をして、移住したかた)

人口減少・移住定住対策課 ☎(888)5487  
秋田市への移住に役立つ情報コーナー

## ちようどいいから住みやすい

### 秋田市の移住支援をサポート!

**東京圏からの移住支援**▶東京圏から秋田市へ移住するかたの生活必需品などの購入に要する費用を補助します。

補助内容

単身世帯は一律60万円

2人以上の世帯は一律100万円

\*東京圏=東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県のうち、条件不利地域を除いた区域。

**子育て世帯の移住支援**▶県外から秋田市へ移住する子育て世帯の住宅の新築・購入、賃借、転居費用を補助します。

補助内容

①住宅(中古も)の新築・購入費用として100万円

②住宅の賃貸借契約費用(敷金・礼金などの初期費用)として20万円

③転居費用として20万円

\*子ども1人につき、10万円が加算されます。

**若者の移住支援**▶県外から秋田市へ移住する若者の生活必需品などの購入に補助します。

補助内容

次の購入費用に、補助対象者1人につき20万円

①住宅の新築・購入、賃借にかかる費用と転居費用

②運転免許取得や自動車・バイクなどの購入費用

③家具、生活家電などの生活必需品購入費用

●上記いずれの補助制度を利用する場合も、県ホームページ「秋田暮らしはじめの一步」から移住定住登録が必須です(<https://www.a-iju.jp>)

●各補助制度には、対象要件があり、各種書類の提出は、転入日の2週間前をめどに行うようお願いします  
(広報ID番号 1003646)

## 「農家のパーティ」ネットワークのホームページを公開!



秋田市・男鹿市・潟上市・JA秋田なまはげが連携し、活動している秋田中央地域地場産品活用促進協議会(「農家のパーティ」ネットワーク)のホームページを公開しました。

同協議会会員の商品や主催イベントの情報などを随時更新しています。ぜひご覧ください!

<https://farmers-party-network.jp>



## 飲食店を応援しよう おうちで秋田メン!



新型コロナウイルスの影響を受けている飲食店などを応援するプロジェクトとして、テイクアウトやデリバリーが可能な店舗情報を、「農家のパーティ」ネットワークのホームページに順次掲載します。ぜひ、ご利用ください。

また、すでにテイクアウトやデリバリーを行っている、これから行う予定のみなさんは、ぜひ情報をお寄せください。掲載申込は、同ホームページから情報記入シートをダウンロードしてお申し込みください。

問い合わせ▶同協議会事務局  
(産業企画課内) ☎(888)5724

★「農家のパーティ」ネットワークでは  
会員を募集しています!

より効果的な農産品などのプロモーション活動が期待できます! 事業者のみならず、この活動に賛同していただける個人・団体のみならずからの入会もお待ちしています。詳しくはホームページをご覧ください。

# 笑顔がいいね 育児コーナー！



\*料金の記載がないものは無料です。\*申込方法がないものは直接会場へ。  
\*文中「SC」はサービスセンターの略。

各子育て交流  
ひろばの場所

中央=市役所2階、東部・南部・雄和=各市民SC1階  
西部・北部・河辺=各市民SC2階

◆掲載した催しなどは、新型コロナウイルス感染予防などのため、中止または変更になる場合がありますので、実施の有無については、事前に主催者にご確認ください。

## 北部市民SCの乳幼児学級

乳幼児期の成長や健康、しつけなどを学びながら親子の絆を深めます。会場は北部市民SC。実費負担あり。先着各20組。申し込みは北部市民SCへ。☎(893)5969



### ★カンガルー乳幼児学級

対象▶北部地域に住む生後6か月～1歳6か月のお子さんと保護者  
日時▶5月28日(木)から1月21日(木)までに月1回、10:30～11:30  
申込開始▶5月11日(月)9:00から

### ★ペンギン幼児学級

対象▶北部地域に住む1歳6か月～3歳のお子さんと保護者  
日時▶5月26日(火)から1月26日(火)までに月1回、10:30～12:00  
申込開始▶5月12日(火)9:00から

## パパママのくつろぎタイム

牛乳パックでいす作り♪

対象▶妊婦さん、2歳くらいまでのお子さんがいるパパ・ママ  
日時▶6月2日(火)10:30～11:30  
会場▶雄和子育て交流ひろば  
定員▶5組  
申込▶5月11日(月)9:00から雄和子育て交流ひろば☎(886)5530

## 保育所開放で遊ぼう！

お子さんの対象は0～5歳。時間は9:45～11:00。詳しくは各保育所(太字)にお問い合わせください。

5月12日(火)▶寺内☎(863)6253

5月13日(水)▶河辺☎(882)3056

5月13日(水)▶岩見三内☎(883)2555

5月19日(火)▶新波☎(887)2014

## 乳幼児健康診査

風邪や感染症の病気のとときはご遠慮ください。アンケートをお持ちでない場合は、子



ども健康課(八橋の市保健所)へお問い合わせください。☎(883)1174

### ◆4・7・10か月児健康診査

対象▶4・7・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  
会場▶母子健康手帳別冊に記載した協力医療機関

### ◆1歳6か月児・3歳児健康診査

健康診査の日程などは、対象となるかたへ個別に郵送でお知らせします。



## ネウボラの土曜窓口を開設

平日勤務などで、妊娠届の窓口である「秋田市版ネウボラ」(八橋の市保健所2階)への来所が難しい妊婦さんのために、土曜窓口を開設します(要予約)。面接した妊婦さんには、お祝いのプチギフトを進呈します。

妊婦さんの対象▶①妊娠届を提出するかた、②ネウボラ以外で妊娠届を提出したかた、または転入したかた  
開設日時▶5月23日(土)9:00～12:00  
プチギフト▶歯みがき・塩分量計スプーンセット、お米(3合)、ダリアなど  
申込▶秋田市版ネウボラ(子ども健康課内)☎(883)1175

## 乳幼児の育児相談

保健師、栄養士、歯科衛生士による個別相談を行います。

日時▶5月25日(月)9:00～12:00

会場▶市保健センター(八橋)

先着▶3組

申込▶子ども健康課☎(883)1174

\*電話相談は随時行っています。

## 地域で育児★★

太字の( )内はお子さんの対象です。問い合わせ先の◎は、各地区の主任児童委員さんの印。

### ◆とんとんクラブ(就学前)

5月18日(月)10:00～11:30、下北手児童センターで。

問▶◎伊藤さん☎090-6683-1727

### ◆あおぞらキッズ(就学前)

## 中止になりました

問▶◎斉藤さん☎(868)5301

### ◆このゆびとまれ!(就園前)

5月19日(火)、6月2日(火)、10:00～12:00、明德児童センターで。

問▶◎田中さん☎080-8218-0929

### ◆おおすみキッズ(就学前)

5月21日(木)10:00～12:00、大住児童館で。保健師の話や手作りおもちゃ。問▶◎小松さん☎(839)5189

### ◆ベビーマッサージ&サイン教室

赤ちゃんとのスキンシップを図りま

## 中止になりました

2日(木)・9日(木)、10:30～12:00、県立武道館第3会議室で。参加費3,360円。定員15組。申込▶5月25日(月)まで県立武道館☎(862)6651

## 園開放へおいでよ♪

太字の( )内は園の所在地とお子さんの対象です。持ち物など、詳しくはお問い合わせください。

### ◆はねかわ保育所(下浜・就学前)

5月20日(水)9:45～10:45。

問▶☎(879)2139

### ◆白百合いずみ保育園(泉・0～5歳)

5月21日(木)10:00～10:50。

問▶☎(823)1626

\*スペースの都合などにより、「育児コーナー」に掲載依頼があったすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください。



情報チャンネルaに掲載した内容は、新型コロナウイルス感染予防などのため、中止または変更になる場合がありますので、実施の有無については、事前に主催者にご確認ください。

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 健康

### みんなの掲示板③

#### ◆看護の日～看護のこころをみんなのこころに～

乳がんセルフチェックや栄養相談などを行います。

日時▶5月12日(火)10:00～12:00

会場▶秋田大学医学部附属病院外来棟1階 問▶秋田大学医学系研究科・医学部医事課医療サービス室 ☎(884)6039

◆はつらつくらぶ 介護予防体操を行います。申し込みはジョイリハ秋田寺内の安楽さんへ。

☎080-4138-8034

①会場が河辺岩見三内地区コミュニティセンター 対象▶河辺地域にお住まいのかた 日時▶6月から3月までの毎週第1水曜、10:00～11:30 定員▶20人

②会場がジョイリハ秋田寺内

対象▶土崎港南・將軍野南・寺内・八橋字イサノにお住まいのかた

日時▶6月から3月までの毎週第3水曜、9:15～10:45 定員▶18人

◆受動喫煙防止対策に取り組む事業所へ掲示用ポスターと禁煙ステッカーを配布しています

県では、受動喫煙防止対策に取り組む事業所が掲示するポスターと屋内完全禁煙の事業所であることが一目でわかる禁煙ステッカーを作成しました。屋内を完全禁煙とする事業所に無料で配布していますので、ぜひご活用ください。



ポスター

配布場所▶県健康づくり推進課、県地域振興局福祉環境部、市保健所保健予防課(八橋) 問▶県健康づくり推進課 ☎(860)1429



### けやき大学「楽しい七宝焼き教室」

材料費がかかります。持ち物などはお問い合わせください。

対象▶60歳以上のかた

日時▶5月28日(木)、6月4日(木)・11日(木)・18日(木)、10:00～12:00

会場▶市老人福祉センター(八橋) 定員(抽選)▶20人

申込▶5月15日(金)までに電話またはFAXで秋田市社会福祉協議会へ。FAXの場合、氏名、生年月日、電話・FAX番号を記入してください。

☎(862)7445

FAX(863)6068

\*市関連以外の掲載事業は、市が特に推奨するものではありません。参加内容は、主催者に事前によくご確認ください。生じたトラブルに関して、市は責任を負いかねます。



#### 公式YouTubeチャンネルで市政情報をチェック!!!!!!

市政テレビ番組のほか、お役立ち情報ズラリ。チャンネル登録もお願いします!



#### 公式Instagramでは秋田市の魅力を随時発信中!

みなさんからの投稿もお待ちしています。「#findakitacity」を付けて投稿してください!

## LOOK!

### 市政番組今月のオススメ

15分番組「わがまち大好き秋田市長です」  
5/17(日)放送▶ともにつくり ともに生きる 人・まち・くらし「秋田市の新年度事業紹介」

芸術文化によるにぎわい創出をめざす「あきた芸術劇場」と「秋田市文化創造館」、起業家を生み出す拠点としてリニューアルオープンした「チャレンジオフィスあきた」などのほか、子育てや結婚支援の新制度など、目が離せないホットな市政情報をご紹介します!

テレビ	5分番組	ABS「こんにちは秋田市から」	土 11:40～ 日 11:55～
		AAB「いきいき秋田市から」	木 15:35～ 金 15:35～
		AKT「こんばんは秋田市から」	水 22:54～
*5分番組は秋田ケーブルテレビでも放送しています。			
ラジオ	15分番組	ABS「わがまち大好き秋田市長です」(手話通訳放送)	5/17 日 11:40～11:55
		エフエム秋田「秋田市マンデー 555」	月 17:55～
		ABS ラジオ「秋田市今週のいちネタ」	火 10:30～
		エフエム橋台「午後スタ」	水 13:20～

\*最新情報は広報広聴課ホームページで。☎(888)5471  
https://www.city.akita.lg.jp ■広報ID番号 1001367

## 豊かな未来へ～「もったいない」から始めよう！～



消費者月間に合わせて、次の日程でパネル展を開催します。内容は消費者トラブルの対処法や特殊詐欺の手口などです。

【問い合わせ】市民相談センター☎(888)5648

**日時** 5月11日(月)▶22日(金) **会場** 市役所1階市民ホール

悪質商法による被害や、商品・サービスに関わるトラブル、多重債務など、契約や取り引きに関する相談に、市民相談センターの消費生活相談員が応じています。

## 新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意ください！

携帯電話などに、「マスクを無料で送付する」といった不審なメッセージが届いたなどの相談が、全国の消費生活センターに寄せられています。

不審なメールや勧誘は無視しましょう。不安な場合は市民相談センターにご相談ください。

13:00～16:30

**会場**▶秋田財務事務所理財課(山王の秋田第二合同庁舎3階)

**相談電話**▶(862)4196

## ◆ふれあい法律相談

面山恭子弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回までとなります。

**日時**▶5月18日(月)10:00～12:00

**会場**▶市老人福祉センター(八橋)

**先着**▶6人(初めてのかたを優先)

**申込**▶5月7日(木)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター

☎(863)6006

## ◆障がい児者総合相談会

在宅生活や就労などの相談に応じます。**対象**▶身体・知的・精神・発達障がいのあるかたとその家族

**日時**▶5月21日(木)11:00～15:00

**会場**▶中央市民SC(市役所3階)

**問**▶竹生寮の斎藤さん

☎(834)2577・FAX(834)2219

## みんなの掲示板②

## ◆秋田清掃登山連絡協議会の登山

参加費各500円。申し込みは、同協議会の大山さんへ。

☎080-1654-5240

## ①太平山登山

5月24日(日)。集合は6:00に山王けやき通り帯または7:30に仁別国民の森奥の旭又駐車場

## ②獅子ヶ鼻湿原散策

6月7日(日)。集合は6:00に山王

けやき通り帯

## ③秋田駒ヶ岳(国見)清掃登山

6月21日(日)。集合は5:00に山王けやき通り帯

## ◆KHJ秋田ばっけの会

思いを語り合いませんか。

**対象**▶ひきこもりのかたとその家族 **日時**▶5月10日(日)・17日(日)、13:30～15:30(17日はひきこもりのかたのみ) **会場**▶市役所3階の中央市民SC。10日は洋室4、17日は音楽室3 **問**▶同会事務局☎090-9539-2365

**日時**▶5月27日(水)13:30～15:30

**会場**▶アトリオン7階研修室 **申込**▶NPO法人シングル非正規職あきた女性の家の丸の内さん

## ◆パート・派遣などで働く女性のしゃべり場

キャリアコンサルタントが応じます。テーマは「職場で感ずることを話してみよう」。

**日時**▶5月27日(水)13:30～15:30

**会場**▶アトリオン7階研修室

**申込**▶NPO法人シングル非正規職あきた女性の家の丸の内さん

☎090-2847-8514

## ◆ポリテクセンター秋田の公共職業訓練生を募集

受講は無料ですが、テキスト代などがが必要です。**対象**▶ハローワークに求職申込をされていて、新たな技術・技能を身につけて再就職を希望するかた **期間**▶7月1日(水)から12月25日(金)まで、9:20～15:40 **会場**▶ポリテクセンター秋田(潟上市)

**定員**▶電気設備技術科=13人、ビル管理技術科=15人 **申込**▶5月

7日(木)から29日(金)までポリテクセンター秋田☎(873)3178

## ◆令和2年度労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新は6月1日(月)から7月10日(金)までです

最寄りの労働局、労働基準監督署、金融機関で申告・納付をお願いします(年度更新申告書は5月末に発送予定)。**問**▶厚生労働省労働保険徴収課☎03-5253-1111

(内線5162)

## ◆労働保険の手続きは、電子申請をご活用ください

労働保険の電子申請手続きは、「電子政府の総合窓口(e-Gov)」から行うことができます。

\*電子申請のご利用にはマイナンバーカードまたは電子証明書の取得が必要です。

<https://www.e-gov.go.jp/>

**問**▶厚生労働省労働保険徴収課

☎03-5253-1111(内線5160)

## ◆住宅のリフォーム・増改築に要する費用を助成

対象要件など、詳しくは秋田地域振興局建築課へお問い合わせを。☎(860)3491

**子育て世帯のかた向け**▶持ち家型…対象工事費の20%(最大40万円)、中古住宅購入型…対象工事費の30%(最大60万円) **移住者向け(移住後3年以内のかた)**▶定着回帰型…対象工事費の20%(最大40万円)、中古住宅購入型…対象工事費の30%(最大60万円)

情報チャンネルaに掲載した内容は、新型コロナウイルス感染予防などのため、中止または変更になる場合がありますので、実施の有無については、事前に主催者にご確認ください。

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 講座

### 農業体験教室

田植え、野菜の植え付け、稲刈り、野菜の収穫、収穫祭など、親子で農作業体験！



中止になりました

参加費▶1組5,000円 先着▶10組  
申込▶5月7日(木)9:00から雄和市民SC☎(886)5540

### ガラスボトルクラフト教室

リサイクル瓶を電気炉で変化させ

中止になりました

申込▶5月7日(木)9:00から雄和市民SC☎(886)5540

### ドローンを体験しよう

ドローンに関する法規や活用例を学びます。実際に飛ばす操作も体験

中止になりました

役所3階) 先着▶12人  
申込▶5月7日(木)12:00から生涯学習室☎(888)5810

### 転勤奥様教室

施設見学や郷土料理教室などで友

人を作り、秋田の生活を満喫しましょう！ 材料費など実費負担があります。

対象▶秋田市に転入して3年以内のかた 日時▶6月4日(木)から12月3日(木)までの原則毎月第1木曜、10:00~12:00

会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階)ほか 先着▶20人

申込▶5月7日(木)9:00から中央市民SC☎(888)5654

### ひとり親家庭の就業を支援

ひとり親家庭の母や父、寡婦のかたを対象(各講習会によって個別要件あり)に、就業支援講習会を行います。受講は無料ですが、テキスト代などが必要な場合があります。詳しくは、秋田県ひとり親家庭就業・自立支援センター(旭北の県社会福祉会館5階)にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。☎(896)1531

<http://akita-boshi.jp/>

#### ◆パソコン講習会

個別指導により基礎知識を習得します。会場▶秋田パソコンスクール(山王) 先着▶20人

#### ◆就職活動支援セミナー

就労のニーズに応じた就職準備を行い、就職に役立つ知識を習得します。

会場▶OAステーション秋田校(泉) 先着▶5人程度

#### ◆介護職員初任者研修講習会

介護職員として就労するために必要な知識と技術を習得します。

会場▶二チイ学館秋田支店(中通)ほか 先着▶5人程度

#### ◆経理事務講習会

基礎知識を習得し、日商簿記3級試験合格をめざします。

会場▶OAステーション秋田校(泉) 先着▶15人

#### ◆調理師試験対応講習会

試験に向け、知識を習得します。

日程▶7月16日(木)・21日(火)・28日(火)、8月27日(木)

会場▶県社会福祉会館(旭北) 先着▶10人程度

### みんなの掲示板①

#### ◆初心者柔道教室

対象▶5歳~中学生

中止になりました

申込▶5月28日(木)まで県立武道館☎(862)6651

## 案内

### わかくさ相談電話

市少年指導センター(アルヴェ5階)では、少年の悩みや心配事についての相談に応じています。

日時▶平日9:00~12:00(月曜は10:00~)、13:00~16:00

相談電話▶(884)3868

### 悩まずにご相談ください

#### ◆多重債務相談窓口

自らの収入で返済しきれないほどの借金を抱えてお悩みのかたの相談に応じます。電話相談も行います。時間▶平日の8:30~12:00、

表紙のはなし

雄和の高尾山にある高尾神社周辺の斜面に群生するカタクリの花。毎年、春先に開花し、山を散策する人の目を楽しませてくれます。その姿は、可憐さだけでなく、どこか力強さも。どんなに厳しい冬でも、それを堪え忍んでこそその彩り。それでも花は咲く、…身に染みる言葉です。



飯島の新城川沿い



千秋公園



河辺の伏伸の滝近く



外旭川字鳥谷場周辺



春  
**カメラ探訪**  
 紙上で 2020  
 お出かけ気分♪



浜田の梅林園



御所野ふれあい地区公園