



## 60歳以上の かたが対象です

④⑤⑥は、対象地区  
周辺にお住まいの  
かたも含まます

## 会員同士で親睦を深め 社会・文化・健康などを一緒に学びませんか

問い合わせ

- ①＝西部市民サービスセンター ☎(826)9004
- ②～⑥＝中央市民サービスセンター ☎(888)5654

### ①秋田鈴杖大学(対象は西部地域のかた)

日時▶4月16日(金)から来年3月までに12回、  
9:00～12:00 会場▶西部市民サービスセンター  
年会費▶3,000円

申込▶はがきに、住所、氏名(ふりがな)、性別、生  
年月日、電話番号を書いて2月28日(日)までに、  
〒010-1631 新屋元町23-14-3 大高知子さん 宛

### ②秋田おもと高齢者大学

日時▶第1・第3火曜、13:30～15:00  
会場▶中央市民サービスセンター(市役所内)

年会費▶3,000円(入会金1,000円も必要です)  
申込▶はがきに、住所、氏名(ふりがな)、性別、生  
年月日、電話番号を書いて2月28日(日)までに、  
〒010-0041 広面字釣瓶町66-6 高橋良策さん 宛

### ③秋田市中央高齢者大学

日時▶第2水曜、10:00～11:30 会場▶中央市民  
サービスセンター(市役所内) 年会費▶2,500円

申込▶はがきに、住所、氏名(ふりがな)、性別、生  
年月日、電話番号を書いて2月28日(日)までに、  
〒010-0815 泉馬場9-52 小野成之さん 宛

### ④泉地区高齢者学級(対象は泉地区のかた)

日時▶第2火曜、10:00～11:30 会場▶泉地区コ  
ミュニティセンター 年会費▶1,000円

申込▶はがきに、住所、氏名(ふりがな)、性別、生  
年月日、電話番号を書いて2月28日(日)までに、  
〒010-0917 泉中央四丁目23-8 遠藤欽一さん 宛

### ⑤川尻地区高齢者学級(対象は川尻地区のかた)

日時▶第3水曜、10:00～11:30 会場▶川尻地区  
コミュニティセンター 年会費▶1,000円

申込▶はがきに、住所、氏名(ふりがな)、性別、生  
年月日、電話番号を書いて2月28日(日)までに、  
〒010-0946 川尻総社町3-11 佐藤ヨシ子さん 宛

### ⑥中通地区高齢者学級(対象は中通地区のかた)

日時▶第2木曜、10:00～11:30  
会場▶中通児童館 年会費▶1,000円

申込▶はがきに、住所、氏名(ふりがな)、性別、生  
年月日、電話番号を書いて2月28日(日)までに、  
〒010-0001 中通四丁目1-52-203 大橋初代さん 宛

#### 健康コラム

## 2本の足は2人の〇〇?

～生活習慣病を予防し、  
めざそう健康長寿～



問い合わせ▶特定健診課 ☎(888)5636

みなさんは、日頃ご自身の健康について気をつ  
けていることはありますか？

がんや心疾患、脳血管疾患などをはじめとする  
生活習慣病は、死因となるだけでなく、発症した  
本人やその家族の生活状況に大きく影響を与える  
病気です。しかし、これらの病気は日々の積み重  
ねで予防できるとも言われています。

厚生労働省では、下記の具体的な行動改善を勧  
めています。ぜひ実践してみましょう！

- ▶毎日プラス10分からだを動かそう
- ▶1日プラス70<sup>g</sup>(小鉢1皿分)の野菜を食べよう
- ▶禁煙でたばこの煙を減らそう
- ▶健(検)診で定期的に健康チェック！

さて、タイトルの答えは、西洋のことわざで、  
2本の足は2人の`医者、でした。諸説ありますが1人は循環器、もう1人は脳外科の医者で、2  
人(=両足)がよく動いていれば、心臓も脳も元気だ  
という意味です。日本にも「老化は足から」という  
言葉がありますね。人生をより長く、楽しく過  
すために、まずは昨日よりも座ったままの時間を  
減らすことから始めてみませんか。

16・17頁に掲載した内容は、新型コロナウイルスの影響により、中止・変更になる場合がありますので、実施の有無は、事前に主催者にご確認ください。また、会場ではマスクを着用するなど、感染予防にご協力願います

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内・健康

### 絆のプロジェクト～笑顔のフォト編～

身のまわりにあるものを笑顔に見立てた写真を撮ってみませんか。毎月選考の上、結果を市ホームページなどで発表



12月入賞  
にこちゃんさんの作品

表するほか、入賞者には秋田市家族・地域の絆づくりキャラクター「テッテ」のプチぬいぐるみを差し上げます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

〈広報ID番号 1025056〉

問▶生活総務課 ☎(888)5650

### こころの健康アップ講座

テーマは「新型コロナウイルスによるこころの問題への対処について」。呼吸法などの体験も行います。日時▶3月3日(水)13:30～15:00 会場▶市保健所2階大会議室(八橋) 先着▶20人

申込▶2月8日(月)から健康管理課 ☎(883)1180

### 格闘技エクササイズ

39歳までのかたを優先します。体幹トレーニングで全身の筋力強化とシェイプアップをめざしましょう!

日時▶2月24日(水)、3月3日(水)、19:00～20:30

会場▶中央市民SC多目的ホール(市役所3階) 先着▶15人

申込▶2月8日(月)12:00から生涯学習室 ☎(888)5810

### なんぴあ魅力アップセミナー

「『正しく認知症を知り、健やかな心身を保とう』～“フレイル予防”を知っていますか～」と題し、日本赤十字秋田看護大学看護学部の萩原智代さんが講演します。

日時▶3月6日(土)14:00～15:30

会場▶南部市民SC2階地域文化ホール 先着▶60人

申込▶2月8日(月)9:00から南部地域づくり協議会 ☎(838)1211

### みんなの人権110番

差別、いじめなどでお困りのかたは「みんなの人権110番」へご相談ください。☎0570-003-110

◆1月1日付けで、次のかたが、法務大臣から人権擁護委員に委嘱

されました 加賀谷ユウ子さん(再任)、乳井康雄さん(再任)、佐藤博美さん(新任)

◆人権擁護委員に法務大臣感謝状 多年にわたり人権擁護委員として国民の人権擁護と人権思想の普及高揚に貢献された功績により、同委員の木村清志さんに、法務大臣から感謝状が贈られました。おめでとうございます。

問▶総務課 ☎(888)5423

### みんなの掲示板②

#### ◆わかさ相談電話

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電話で応じています。ぜひご利用ください。

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

相談電話▶(884)3868

#### ◆地域生活支援研修会

「つながる・つなげる障がい者支援」をテーマに、相談機関や支援連携の事例などについて紹介。

日時▶2月26日(金)14:00～16:30

会場▶にぎわい交流館3階多目的ホール 定員▶100人

申込▶2月19日(金)まで指定相談支援事業所クローバーの佐藤さん ☎(846)5328・FAX(846)5358

## 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」  
2/21(日)放送▶「秋田市で飛躍を目指した挑戦」

近年の通信環境の飛躍的な向上によりオフィスが地方へ分散する企業が増え、秋田市にもさまざまな企業が進出しています。

そこで今回は、新たに秋田市で事業に挑戦する誘致企業と創業支援施設「チャレンジオフィスあきた」を紹介します!



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)	2/21 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～
	エフエム檜台「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