



いきいきサロン

- ◆65歳以上のかたが対象です
- ◆直接会場へお越しください

た優先) 申込▶11月5日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

年末調整などに関する説明会

年末調整関係事務と消費税軽減税率制度について説明します。

日時▶年末調整…11月12日(月)13:30~15:30、13日(火)9:30~11:30と13:30~15:30

消費税…11月12日(月)15:30~16:00、13日(火)11:30~12:00と15:30~16:00

会場▶アトリオン4階音楽ホール
問▶秋田南税務署☎(832)4121、秋田北税務署☎(845)1161
*音声案内に従い「2」を選択。

正しいスロージョギング®

日時▶11月14日(水)・21日(水)・28日(水)、12月5日(水)、13:00~14:00(初日は15:00まで)

会場▶北部市民SC 定員▶30人
申込▶11月5日(月)9:00から北部市民SC☎(893)5969

青少年教室

エアロビクス&ストレッチヨガでリフレッシュ! 39歳までのかたを優先します。日時▶11月19日(月)・26日(月)、19:00~20:30
会場▶中央市民SC多目的ホール(市役所3階) 先着▶30人
申込▶11月5日(月)12:00から生涯学習室☎(888)5810

市立病院の各種教室

会場は市立病院2階講堂。駐車場無料スタンプあり。

問▶市立病院☎(823)4171

◆糖尿病教室 医師や管理栄養士、薬剤師による食事療法や薬物療法についての話。対象▶糖尿病の患者さんやその家族

①ADL体操(動きやすい服装で) 参加無料。実施日▶11月14日(水)10:15~12:00 会場・問▶八橋老人いこいの家☎(862)6025

②ポーセラーツ教室~お皿~ 材料費1,000円。実施日▶11月20日(火)10:00~12:00 会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071
持ち物▶はさみ、先の丸いピンセット、タオル、角バット(小)

日時▶11月13日(火)13:00~14:40

◆がんサポート教室

「膵臓がん」をテーマに、医師と管理栄養士が話します。

日時▶11月15日(木)13:00~14:30

市立病院&あらや「健康セミナー」

「認知症」をテーマにした医師や看護師の話と医療相談会。

日時▶11月16日(金)15:00~16:10
会場▶西部市民SC3階大会議室
問▶市立病院☎(823)4171

みんなの掲示板③

■東北管区広域緊急援助隊合同訓練 会場周辺では、大型車両の通行やヘリコプターの飛行を予定していますので、ご了承ください。

日時▶11月12日(月)午後から13日(火)午前(予定) 会場▶茨島地内、雄物川河川緑地 問▶県警察本部警備第二課☎(863)1111

■森林学習館「木こりの宿」の休館 施設の定期点検などのため、11月19日(月)・20日(火)に休館します。問▶木こりの宿☎(827)2111

■防衛省採用試験(陸上自衛隊高等工科学校生徒) 15歳以上17歳未満の男性が対象です。試験は1月ですが、一般と推薦で実施日が異なります。詳しくは、お問い合わせください。問▶自衛隊秋田募集案内所☎(864)4929

■地域型はつづくらぶ 体操や写経、写仏など。対象▶65歳以上のかた 日時▶11月から3月までの毎月第4水曜、10:00~12:00
会場▶下新城交流センター 先着▶20人 申込▶下新城地域包括支援センターニコニコ☎(872)1300

■シニアフィットネス ストレッチポールで全身の筋肉をほぐし、姿勢改善! どなたでも参加でき

ます。日時▶11月9日(金)10:00~11:00 会場▶県スポーツ科学センター(八橋) 参加費▶900円
定員▶30人 申込▶秋田県スキー連盟事務局☎(893)6832

■糖尿病ブルーサークル運動 血糖・体組成計・血管年齢測定や医師の相談など。日時▶11月11日(日)14:00~16:00 会場▶にぎわい交流館1階 問▶秋田県糖尿病協会の坂本さん☎(884)6769(秋田大学大学院医学系研究科内分泌・代謝・老年内科学内、9:30~16:30)

■医療講演会「みんなで学ぶパーキンソン病」 講師は岩手医科大学附属病院神経内科の前田哲也特任准教授。日時▶11月10日(土)13:00~ 会場▶県社会福祉会館10階大会議室(旭北) 定員▶150人
問▶全国パーキンソン病友の会秋田県支部☎080-2844-6944

■秋田県診療放射線技師会の公開講座「医療被ばくについて考える」 日時▶11月10日(土)15:30~16:45
会場▶アルヴェのルミエール秋田シネマ2 問▶市立病院放射線科の田村さん☎(823)4171(平日)

■講演会「がんのひみつ~早期発見から放射線治療まで~」 講師は東京大学医学部附属病院放射線科の中川恵一准教授。

日時▶11月21日(水)14:00~15:30
会場▶北部市民SC1階地域文化ホール 先着▶200人 申込▶秋田北法人会事務局☎(845)8078

■セミナー「依存からの回復」 アルコール、ギャンブル、薬物などに関する当事者の体験談や、「改めてアルコール依存症を考える」と題した講演。日時▶11月17日(土)13:00~16:00 会場▶秋田大学医学部保健学科1階大講義室
問▶秋田マック☎(874)7021

情報チャンネルa

▶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。

案内・健康

11月のコミュニケーションカフェ

自分も相手も大切にしたい気持ちの伝え方。テーマは「地域での気遣い合い」。日時▶11月24日(土) 13:30～15:00 会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階)
お茶代▶100円 先着▶20人
申込▶生活総務課☎(888)5650

悩まずにご相談ください

■**こころの健康づくり相談会**
産業カウンセラーが相談に応じます。日時▶11月10日(土)、12月8日(土)、13:00～16:00 会場▶アトリオン(当日は6階で受け付け)
申込▶日本産業カウンセラー協会東北支部秋田県運営部の阿部さん ☎080-1694-0764 (10:00～16:00)

■**障がい児者総合相談会**
生活や就労など。日時▶11月11日(日)13:30～16:00 会場▶中央市民SC洋室2(市役所3階) 問▶障がい者生活支援センターはくと ☎(873)7804・FAX(853)4977

■**女性の人権ホットライン強化週間**
夫やパートナーからの暴力やストーカーなどの相談。日時▶11月12日(月)から18日(日)まで、8:30～19:00(土・日は10:00～17:00)
相談電話▶0570-070-810

■**精神障がい者家族相談**
ご家族の不安や悩みごとなど。日時▶11月16日(金)10:00～15:00 会場▶市老人福祉センター2階和室(八橋) 問▶NPO法人秋田けやき会☎(863)4481

■**税金相談会** 不動産の譲渡所得、相続税、贈与税など。当日は電話相談も。日時▶11月17日(土)10:00～15:00 会場▶秋田県税理士会館(千秋) 問▶東北税理士会秋田南支部☎(832)2331

■**ふれあい法律相談** 虹川高範弁護士が応じます。1つの相談につき年度内1回まで。日時▶11月19日(月)10:00～12:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 先着▶6人(初めてのかた優先) 申込▶11月5日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター☎(863)6006

思いを語り合いませんか

■**KHJ秋田ばっけの会** 対象▶ひきこもりのかたと家族 日時▶11月10日(土)・17日(土)、13:30～16:30(17日はひきこもりのかたのみ) 会場▶中央市民SC(10日は市役所3階の和室1・2、17日は2階の洋室5) 問▶同会事務局 ☎090-9539-2365

■**若者の語り場** 対象▶39歳以下のかた 日時▶11月10日(土)15:00～17:00 会場▶中央市民SC洋室2(市役所3階) 参加費▶500円 問▶NPO目的のある旅の草野さん ☎080-3088-7506

■**死別の苦しみ・悲しみを語る集い「クレマチスの会」** 大切な人を失った苦しみなどを分かち合います。日時▶11月17日(土)13:00～16:00(個人ケアは要予約で15:20～) 会場▶県社会福祉会館(旭北) 参加費▶300円 問▶秋田グリーンケア研究会☎080-5000-8706

■**認知症の人と家族のつどい** 日時▶11月18日(日)13:30～15:30 会場▶秋田市民市場2階会議室 問▶認知症の人と家族の会秋田県支部☎(866)0391

■**介護者のつどい** 寝たきりや認知症のかたなどを介護する上での悩みや思いを話し合います。日時▶11月22日(木)13:30～15:00 会場▶市老人福祉センター3階会議室(八橋) 問▶つどい代表の小野さん☎090-9037-4482

栄養士による食生活相談

日時▶11月30日(金)9:30～16:30 (1人あたり50分程度。内容により対応できない場合あり) 会場▶市保健所(八橋) 先着▶5人 申込▶11月5日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

男性のための食生活講座

食生活とお口の健康に関する講話と調理実習。包丁を初めて持った大歓迎! 対象▶65歳以上の男性 日時▶11月29日(木)9:30～13:00 会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) 定員▶18人(初参加のか

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」～広げよう! 市民活動の輪!～



新屋参画屋

▶11/18(日)放送

市民協働の促進を目的とした「秋田市地域づくり交付金」を紹介しながら、実際に制度を活用した2つの特定非営利活動法人「秋田たすけあいネット あゆむ」「新屋参画屋」のかたにお話を伺います。お楽しみに!

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」	月 15:45～ 水 15:45～
		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。		
	15分番組	ABS「わがまち大好き秋田市長です」(手話通訳放送)	11/18日 11:40～11:55
ラジオ		エフエム秋田「秋田市マンデー555」	日 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～



*最新の情報は、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