

わせください。受付窓口▶郵便局、秋田銀行、北都銀行、農協、NHK秋田放送局ほか 問▶日本赤十字社秋田県支部☎(864)2731

## 健康

### 認知症カフェ「笑顔カフェ」

リラックスした雰囲気の中で認知症の悩みを語りませんか。臨床心理士による講話やグループ体験。医師などによる相談窓口も。

日時▶12月13日(木)13:30~15:00  
会場▶市立病院2階ナースセンター 問▶市立病院認知症疾患医療センター☎(866)7123

### コグニサイズで認知症予防

認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」を体験！講師は、秋田大学大学院助教の猪股祥子さん。

日時▶12月20日(木)14:00~15:30  
会場▶西部市民SC1階多目的ホール  
先着▶40人 申込▶12月11日(火)から西部市民SC☎(828)4217

### 市立病院&あらや「健康セミナー」

「消化器がん」をテーマにした医師による講座と医療相談会。

日時▶12月21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

### 糖尿病教室

理学療法士や検査技師、看護師による糖尿病の運動療法や検査についての話。駐車場無料スタンプあり。対象▶糖尿病の患者さんやその家族 日時▶12月11日(火)13:00~14:40 会場▶市立病院2階講堂 問▶市立病院☎(823)4171

### 栄養士による食生活相談

日時▶12月26日(水)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▶12月10日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

## 3月3日(日)にアルヴェで開催する「市民活動フェスタ2019」で団体の活動を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

募集数は、活動PR・体験・制作ブース出店団体30組、飲食出店団体6組、ステージ出演団体5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入手可)に必要な事項を書いて、郵送、FAX、直接窓口への提出のいずれかで、12月27日(木)(必着)までお申し込みください。〒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/pages/salon> 問▶☎(887)5312

### いきいきサロン(直接会場へ)



対象▶65歳以上のかた 時間▶10:15~12:00(③は10:00~)  
参加費▶①②は無料、③は800円(材料費)

- ①【体を動かそうADL体操】(動きやすい服装でどうぞ)  
12月12日(水)、八橋老人いこいの家で。☎(862)6025
- ②【ラフターヨガ】(動きやすい服装でどうぞ)  
12月13日(木)、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651
- ③【エコクラフトテープ~小物入れ~】12月20日(木)、1月17日(木)、2月21日(木)、雄和ふれあいプラザで。持ち物は筆記用具、はさみ、木工用ボンド、洗濯ばさみ10本、メジャー(2疋)、お持ちのかたは手芸用目打ちも。☎(886)5071



### けやき大学「太極拳教室」…定員30人(抽選)

対象▶60歳以上のかた 日時▶1月18日(金)から3月8日(金)までの毎週金曜、10:00~12:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 申込▶電話かFAX(氏名、生年月日、電話・FAX番号を明記)で、12月18日(火)まで秋田市社会福祉協議会へお知らせください。☎(862)7445・FAX(863)6068

### 介護支援ボランティア登録講習会

介護保険施設などでボランティア活動を行い、集めたスタンプをポイントに換えると年間最大5,000円の交付金が受けられます。下記日時の講習会(いずれか1日)を受講してください。対象▶65歳以上で要介護認定を受けていないかた 日時▶12月12日(水)、1月18日(金)、2月13日(水)、14:00~15:30 会場▶市老人福祉センター3階(八橋) 持ち物▶介護保険被保険者証と保険料230円 問▶秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内

### 子ども年賀状版画コンクール

題材は自由。はがきの裏に、自作の版画作品(1人1点)を刷って送ってください。作品は1月11日(金)から28日(月)まで、赤れんが郷土館に掲示し、来館者による投票で入選作を決定します。応募作品は返却しません。

**募集区分**▶小学1～3年生の部と小学4～6年生の部 **版の種類**▶木、ゴム、紙、いもなど自由(家庭用簡易印刷機などの機械印刷は除く)

**申込**▶作品を刷ったはがきの表の差出人欄に、住所、氏名、電話番号、学校・学年を書いて、12月17日(月)から1月7日(月)まで、〒010-0921 大町三丁目3-21 赤れんが郷土館「子ども年賀状版画コンクール」係

**問**▶赤れんが郷土館 ☎(864)6851

### 危険物取扱者試験

**日時**▶2月3日(日)10:00～ **会場**▶県社会福祉会館(旭北)、県生涯学習センター(山王) **試験料**▶甲種6,500円、乙種4,500円、丙種3,600円 **申込**▶市消防本部、各消防署、消防試験研究センター秋田県支部(中通)にある受験願書を、12月14日(金)から28日(金)までに同支部へ。☎(836)5673

### 12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「その頼み断れますか」。 **日時**▶12月22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

### わかくさ相談電話

少年の悩みや心配事に応じます。 **日時**▶平日の9:00～12:00(月曜のみ10:00～)、13:00～16:00 **相談電話**▶(884)3868 \*アルヴェ5階の少年指導センターで、来所相談にも応じます。

### 悩まずにご相談ください

■**県社会福祉協議会の認知症相談会** **日時**▶12月15日(土)13:00～16:00 **会場**▶県社会福祉会館(旭北) **申込**▶同協議会 ☎(824)2275(平日)

■**年末法律相談** 松本和人弁護士と柴田一宏弁護士が応じます。1つの相談につき年度内1回まで。 **日時**▶12月17日(月)10:00～12:00 **会場**▶市老人福祉センター(八橋) **先着**▶12人(初めての秋田優先) **申込**▶12月10日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター ☎(863)6006

■**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**▶12月21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

### みんなの掲示板②

■**KHJ秋田ばっけの会** 対象▶ひきこもりのかたと家族 **日時**▶12月9日(日)・15日(土)、13:30～15:30(15日はひきこもりのかたのみ) **会場**▶9日は市役所3階の中央市民SC和室、15日は八橋の市老人福祉センター和室 **問**▶同会事務局 ☎090-9539-2365

■**遺族の集い「コスモスの会」** 大切な人を自死や災害死などで亡くされたかたの集い。 **日時**▶12月15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)

**お茶代**▶300円 **問**▶秋田グリーンケア研究会 ☎080-5000-8706

■**「夢・未来塾」特別講演会** 講師は、金足農業野球部元監督の嶋崎久美さん。 **日時**▶12月16日(日)10:30～12:00 **会場**▶南部市民SC(御野場) **運営協力費**▶500円 **先着**▶120人 **申込**▶FAXで氏名、住所、電話番号を12月12日(水)までお知らせください。FAX(829)3801 **問**▶同塾の花田さん ☎090-1398-7801

■**NHK海外たすけあい** 紛争や自然災害などで苦しむ人々への支援にご協力願います。寄付金は、次の窓口で12月25日(火)まで受け付けています。詳しくはお問い合わせ

## 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」～平成30年の市政を振り返る～

▶12/16(日)放送

「土崎みなと歴史伝承館」のオープンやフイジー共和国中学生ラグビーチームとの交流、そして秋田市で9年振りに開催した「第141回秋田県種苗交換会」など、今年を彩った話題を紹介します!



テレビ	5分番組	ABS「こんにちは秋田市から」	☎ 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。			
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)	12/16日 11:40～11:55
		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