



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

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

■臨床心理士が伝える乳幼児のこ
ころの発達 日時▶11月17日(日)
13:30~15:30 会場▶秋田大学
医学部保健学科棟1階第一講義室
申込▶秋田県助産師会教育研修委
員の小西さん ☎(884)6521

健康

骨盤体操教室

初心者でも簡単にできる体操で、
運動不足を解消しましょう！

対象▶18歳以上のかた

日時▶11月27日(水)10:00~11:00

会場▶河辺市民SC 先着▶15人

申込▶11月6日(水)9:00から河辺
市民SC ☎(882)5171

男性のための食生活講座

健康寿命を延ばす食生活と歯の講
話、手軽にできる調理実習。初心
者大歓迎！

対象▶65歳以上の男性

日時▶12月3日(火)9:30~13:00

会場▶市保健センター(八橋) 先着

▶18人 申込▶11月5日(火)8:30
から保健予防課 ☎(883)1178

難病医療相談会

患者さんとご家族が対象です。医
師による講話、療養生活などの情
報交換など。

テーマと日時▶①多発性硬化症＝
11月14日(木)13:20~16:00。

②皮膚筋炎・多発性筋炎、全身性強
皮症、混合性結合組織病＝11月
27日(水)13:20~16:00

会場▶市保健所(八橋) 定員▶各20人
申込▶各開催日の2日前まで健康
管理課 ☎(883)1180

①ラフター(笑い)ヨガ 無料。動きやすい服装で。日時▶11月7日
(木)10:15~12:00 会場・問▶飯島老人いこいの家 ☎(845)3692

②折り紙教室~クリスマスリース~ 材料費300円。日時▶11月13
日(水)10:00~12:00 会場・問▶雄和ふれあいプラザ ☎(886)5071
持ち物▶筆記用具、はさみ、工作用ポンド

市立病院の各種教室

会場は、①②が市立病院2階講
堂、③が西部市民SC3階大会議
室。問▶市立病院 ☎(823)4171

①IBD教室 医師や管理栄養士に
よる炎症性腸疾患に関する話。

日時▶11月19日(火)13:30~14:45

②がんサポート教室 医師や看護
師による「乳がん」に関する話。

日時▶11月21日(木)13:00~14:30

③市立病院&あらや「健康セミナー」
医師や看護師による「呼吸器感染
症」「貧血」の話と医療相談会。

日時▶11月22日(金)15:00~16:10

認知症カフェ「笑顔カフェ」

リラックスした雰囲気認知症の
悩みを語りませんか。寸劇「笑顔
で認知症をふっ飛ばせ！」と医師
や看護師などによる相談会。

日時▶11月28日(木)13:30~15:00

会場▶市立病院2階講堂

問▶市立病院秋田県認知症疾患医
療センター ☎(866)7123

みんなの掲示板③

■理学療法士と実践する体操教室
「こりと痛みが軽くなるカラダづ
くり」

対象▶肩こりや膝痛・腰痛
があるかた、こりや痛みを予防し
たいかた 日時▶11月9日(土)

10:00~12:00 会場▶秋田リハ
ビリテーション学院(茨島) 資料

代▶500円 定員▶20人 申込▶同
学院の山崎さん ☎(865)0188

■秋田県診療放射線技師会の公開
講座「リアルラジエーションハウス
~診療放射線技師を目指す君へ~」

日時▶11月9日(土)15:30~16:45

会場▶アルヴェ2階のルミエール
秋田シネマ2 問▶市立病院放射
線科の田村さん ☎(823)4171

■第55回全国糖尿病週間 秋田県
の集い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
師による相談会など。

日時▶11月10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)

■生き生き健康フェア

健康相談、骨密度測定など。

日時▶11月16日(土)10:00~14:00

会場▶市民市場 問▶社会医療法人
明和会 ☎(834)6461

■放射線の健康影響に関するセミ
ナー

②は医療・教育の専門職の
かたなどが対象です。開催日▶11
月23日(土) 時間と内容▶①13:30

~14:30=放射線の基礎と健康影
響、食品の安全性について。②
15:00~16:00=リスクコミュニ
ケーションについて考える 会場

▶日本赤十字秋田看護大学・短期大
学(上北手) 申込▶同大学企画係の
渡部さん ☎(829)4000

■がんサロン 「がんゲノム医療
について学ぼう」をテーマにし
た、ミニ講演など。日時▶11月14

日(木)14:00~15:30 会場▶秋田
大学医学部附属病院外来棟1階院

内図書室「ひだまり」 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

■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医
学部内科学講座神経内科・老年科
分野の前田哲也教授。

日時▶11月30日(土)13:00~

会場▶県社会福祉会館10階大会議
室(旭北) 定員▶200人

問▶全国パーキンソン病友の会秋
田県支部 ☎080-2844-6944

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内

市民スポーツ祭「綱引」

日時▶12月1日(日)9:00～
会場▶河辺体育館 参加費▶3,000円(小学生2,000円) 申込▶11月15日(金)まで秋田市綱引連盟(星建築積算設計室内)☎(893)5446

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18日(月)13:30～15:30、19日(火)9:30～11:30と13:30～15:30
消費税…11月18日(月)15:30～16:00、19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。

ボランティア・市民活動研究集会

ボランティア団体による活動紹介や参加者同士の交流など。
対象▶ボランティアや市民活動をしているかたなど
日時▶11月9日(土)13:00～15:00
会場▶県社会福祉会館2階展示ホール(旭北) 問▶秋田市ボランティアセンター☎(862)9774

ゾウさん堆肥を格安販売

大森山動物園で飼育しているゾウの排泄物などから作った堆肥を特別価格で販売します。病害菌の抑制や土壌改良に効果が期待でき、農作物や花栽培などに利用できます。100%有機質で、安全性も確認済みの堆肥です。2トﾝ車も対応しますので、お問い合わせください。
期間▶11月1日(金)から30日(土) 料金(税込)▶バラ(350kg)…3,500円(通常4,400円) 問▶(有)バクトマテリアル☎(838)3900

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9日(土)、12月7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 生活や就労などの相談に応じます。日時▶11月10日(日)13:30～16:00 会場▶中央市民SC洋室2(市役所3階) 問▶竹生寮 ☎(834)2577・FAX(834)2219

■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15日(金)10:00～15:00 会場▶市老人福祉センター3階(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16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

■調停相談会
家庭内の問題、土地・建物・金銭のもめごと、多重債務など。日時▶11月18日(月)10:00～15:00 会場▶にぎわい交流館4階研修室2 問▶秋田調停協会 ☎(824)3121(内線202)

みんなの掲示板②

■11月11日(月)から22日(金)までクアドーム ザ・ブーンが休館
施設の定期点検のため、全館休館しますのでご了承ください。問▶ザ・ブーン☎(827)2301

■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19日(火)13:30～15:00 会場▶市保健センター(八橋) 問▶つどい代表の小野さん ☎090-9037-4482

■死別の苦しみ・悲しみを語る集い「クレマチスの会」 日時▶11月16日(土)13:00～16:00(個人ケアは要予約で15:20～) 会場▶県

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」～秋田駅周辺のにぎわいスポット～

▶11/17(日)放送

お出かけするのが少しおっくうになってませんか? そんな寒い時期でも、思いっきり楽しめる秋田駅周辺の子どもの遊び場や映画館、飲食店などを紹介します。これでウインターシーズンもバッチリ♪



自然科学学習館

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)	11/17 日 11:40～11:55	
ラジオ		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