

■明徳館こんわ会読書座談会

平安寿子 著「こっちへお入り」、池内 紀 著「すごいトシヨリBOOK～トシをとると楽しみがふえる～」についての感想を話し合います。聴講だけの参加もできます。

日時▶1月24日(金)13:30～15:30
会場▶ほくとライブラリー明徳館2階研修ホール 申込▶1月20日(月)まで岩見さん☎(836)7412

■土崎地区市民憲章「環境と健康の集い」

由利本荘医師会病院の小玉雅志副院長による要介護の一步手前の「フレイル」の予防に関する講話(予定)と、土崎中学校吹奏楽部の演奏。

日時▶1月25日(土)13:30～15:00
会場▶北部市民SC1階地域文化ホール 問▶同市民憲章推進協議会の貝田さん☎(846)3632

案内・健康

秋田市少年少女発明クラブ指導員募集

同クラブでは、おもに小学3～6年生の子どもたちが工具の使い方や工作の基礎などを学び、創作活動に取り組んでいます。そうした活動を支援していただける指導員を募集します。日時▶毎月第1・第3土曜、13:30～15:30 会場▶東部市民SC 定員▶若干名 申込▶秋田市少年少女発明クラブ事務局(東部市民SC内)☎(853)1389

演歌で健康体操教室

タオルを持って、運動できる服装でお越しください。日時▶2月5日(水)から26日(水)までの毎週水曜、10:00～11:30 会場▶河辺総合福祉交流センター三世代交流ホール 問▶秋田市視聴覚ライブラリー☎(882)5535

ザ・ブーン健康増進教室

会場はクアドーム ザ・ブーン。①②とも10:50～12:15にストレッチ&水中歩行、12:30～13:30に水泳を行います。②のみ要申込。▶

①1日コース 日程▶2月4日(火)・7日(金)・14日(金)・18日(火)・21日(金)・25日(火)・28日(金)

参加費▶各600円(入館料別)

②秋田駅東口から9:45発のバス送迎付きコース 日程▶2月の毎週金曜 参加費▶各1,120円(入館料込) 申込▶1月31日(金)9:00からザ・ブーン☎(827)2301

セミナー「知ろう～残留農薬～」

日本食品衛生学会北海道東北ブロック公開セミナー。食品の安全に対する正しい知識や、残留農薬などの基準についての話と意見交換など。日時▶2月5日(水)13:00～16:00 会場▶アルヴェ2階多目的ホール 先着▶100人 問▶衛生検査課☎(883)1190

栄養士による食生活相談

日時▶2月20日(木)9:30～16:30(1人50分程度。内容により対応できない場合があります) 会場▶市保健所(八橋) 先着▶5人 申込▶1月20日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

市立病院の各種教室

問▶市立病院☎(823)4171

◆市立病院&あらや「健康セミナー」 医師による「ロコモ」の話と相談会を行います。

日時▶1月24日(金)15:00～16:10
会場▶西部市民SC3階大会議室
*ロコモ=ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略。

◆肝臓教室 肝臓病におけるかゆみとこむら返り、日常生活の注意点についての話。

日時▶2月4日(火)13:30～14:40
会場▶市立病院2階講堂

◆サタデー糖尿病教室 災害時における糖尿病患者の注意点、足の病気の外科治療についての話。

日時▶2月8日(土)10:00～12:00
会場▶市立病院1階外来ホール

みんなの掲示板③

■障がい児者総合相談会 生活や

就労などについて。日時▶①1月19日(日)13:30～16:00、②2月6日(木)11:00～15:00

会場▶中央市民SC(市役所3階)の①が洋室4、②が洋室2 問▶竹生寮☎(834)2577・FAX(834)2219

■外旭川小学校通学路の除排雪時の車両通行にご注意ください

1月26日(日)8:30～12:00に、外旭川小付近の通学路(歩道)約1.5kmを地域住民が除雪する予定です。車で通行する際は、ご注意願います。問▶同地区市民憲章推進協議会の山本さん☎(868)1048

■勉強会「自分らしく最期まで暮らせるまち秋田を目指して～語り継ぐいのちのものがたり～」

秋田市協働サポート交付金事業。秋田県医師会の伊藤伸一副会長による講話やグループ討議など。

日時▶2月8日(土)14:00～16:30
会場▶秋田大学医学系研究棟内「暮らしの保健室」 参加費▶300円

定員▶30人 申込▶1月18日(土)から2月7日(金)まで特定非営利活動法人ホームホスピス秋田の佐々木さん☎080-9257-1075

■病気の子ども教育支援のための研修会

シンポジウムと昭和大学医学部の副島賢和准教授の講演など。日時▶2月19日(水)13:30～16:40 会場▶秋田きらり支援学校 申込▶秋田大学大学院教育学研究科発達教育・特別支援教育コースの藤井さん☎(889)2596

■うつ会秋田の集い うつ病で悩んでいるかたに、うつ病経験者が助言します。日時▶1月19日(日)、2月2日(日)、3月1日(日)、14:00～16:00 会場▶遊学舎 参加費▶1家族各300円 問▶うつコミュニティ秋田の堀さん☎(862)8491

■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▶1月23日(木)、2月25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

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。

催し

自然科学学習館で学ぼう！

会場は自然科学学習館(アルヴェエ4階)。申し込みは、①が1月21日(火)16:00から、②が2月4日(火)16:00から。☎(887)5330

①蔵前理科教室～風の力で発電しよう～蔵前工業会(東京工業大学同窓会)のみなさんと、風の力でプロペラを回し発電する工作や実験を行います。対象▶小学生以上(小3以下は保護者同伴) 日時▶2月2日(日)14:00～15:30 先着▶20人

②コズミックカレッジ

JAXA宇宙教育センターの協力によるものづくりなど。各コース先着20人。内容は申込時にお問い合わせください。

キッズコース…対象▶小学1～3年生(保護者同伴)

日時▶2月15日(土)10:00～11:30

ファンダメンタルコース…対象▶小学3年生以上(小3は保護者同伴)

日時▶2月15日(土)13:00～14:30

如斯亭庭園 庭園の雪景色を詠む

雪化粧した旧秋田藩主佐竹氏別邸(如斯亭)庭園で俳句を詠みましょう。初心者歓迎。講師は、秋田市

俳句人連盟の岡部いさむ会長。

日時▶2月15日(土)13:30～15:45

入園料▶210円 先着▶16人

申込▶1月20日(月)9:00から佐竹史料館☎(832)7892

スポーツ愛好者の「講話と交歓の夕べ」

講師は、北都銀行バドミントン部監督の佐々木 翔さん。演題は「スポーツで培った経験を人間形成に繋げるために」。

日時▶2月7日(金)17:30～18:20

会場▶秋田キャッスルホテル

先着▶50人 申込▶1月24日(金)まで秋田市体育協会☎(896)5331

世代間交流初心者フロアカーリング

ご家族での参加大歓迎！

日時▶2月15日(土)10:00～12:00

会場▶北部市民SC1階体育館

定員▶30人 申込▶1月21日(火)から北部市民SC☎(893)5969

第6回「Silu-Milu-Bar」

講師は、男鹿市地域おこし協力隊の大谷 心さん。自身の活動とエピソードの紹介のほか、参加者同士のフリートークも。日時▶2月18日(火)18:30～20:00 会場▶市民交流サロン(アルヴェエ3階)

定員▶20人 申込▶市民交流サロン☎(887)5312

第9回 河辺音楽祭

出演は秋田アフリカンサークルベルベル人、大正琴(秋和流)、河辺中央コーラス、秋田シティプラスバンドほか。日時▶2月2日(日)13:00～16:30 会場▶河辺総合福祉交流センター 問▶河辺の郷自治協議会☎(882)5302

昭和の歌コンサート「愛の讃歌」

出演は北海道歌旅座。誰もが口ずさんだ昭和の歌のヒットパレード！日時▶2月23日(日)13:30～15:30 会場▶北部市民SC1階地域文化ホール 定員▶280人 申込▶1月17日(金)9:00から2月7日(金)まで北部地域住民自治協議会(北部市民SC内)へ。☎(846)1133 *2人分申し込みます。応募多数の場合は抽選となります。

みんなの掲示板②

■あらや大川散歩道雪まつり

日時▶1月25日(土)13:00～19:00

会場▶新屋大川散歩道

内容▶ミニかまくら(13:00から製作します。要申込で先着20組。点灯は16:30～)、屋台広場(14:30～)、餅つき体験(15:30～)など。問▶実行委員会の高橋さん☎090-1064-4800



市民相談センターの無料相談

	相談の種類	相談日時	相談場所	申し込み
要予約 定員各6人	法律	2 / 6(木)・20(木)・27(木) 9:00～12:00	市民相談センター	1 / 21(火)8:30から、市役所1階の市民相談センターの窓口か電話でご予約ください。☎(888)5646 *「要予約」の相談利用は、同年度内に1人各1回までです。
		2 / 6(木) 13:30～16:30	南部市民SC	
		2 / 13(木) 9:00～12:00	北部市民SC	
	行政書士	2 / 7(金) 13:00～16:00	市民相談センター	
	司法書士	2 / 10(月)・25(火) 13:00～16:00		
	年金・社保	2 / 14(金) 13:00～16:00		
	公証人・遺言	2 / 18(火) 9:00～12:00		
税務相談	2 / 18(火) 13:00～16:00			
予約不要 定員各6人	行政	2 / 12(水) 13:00～16:00	市民相談センター	当日直接、市役所1階の市民相談センターへどうぞ。先着順(15:30で受付終了)
	人権・困りごと	2 / 13(木) 13:00～16:00		