



東北支部秋田県運営部の赤沼さん
☎080-1694-0764

(10:00~16:00)

◆KHJ秋田ばっけの会

対象▶ひきこもりのかたとご家族
日時▶①12月14日(土)・②22日(日)、13:30~15:30(②はひきこもりのかたのみ)
会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) 問▶同会事務局
☎090-9539-2365

◆ふれあい法律相談

福田哲也弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回。
日時▶12月16日(月)10:00~12:00
会場▶市老人福祉センター(八橋)
先着▶4人(初めてのかたを優先)
申込▶12月9日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター
☎(863)6006

◆傾聴サロン

お話をする機会の少ないかたの話に親身に耳を傾けます。日時▶12月19日(木)、10:10~、12:10~
会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) 先着▶各6人 問▶傾聴ボランティア秋田ダンボの会
☎090-1063-6867

◆精神障がい者家族相談

日時▶12月20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
☎(867)1650

◆死別の苦しみ・悲しみを語る集い「遺族の集い」

愛するご家族や大切なかたを亡くされたかたたちが集い、心の痛みを語り合う会。
日時▶12月21日(土)13:00~15:00
…個人ケア(要予約)は14:00まで
会場▶県社会福祉会館(旭北)
参加費▶300円 問▶遺族の集い
☎090-3207-8706

健康

みんな来てけれ! フレイル予防の輪

市民フレイルサポーターによるフレイル簡易チェック、握力測定、そしゃく力チェック、いいあん

べえ体操の体験。
理学療法士・作業療法士、保健師・看護師、管理栄養士、歯科衛生士、地域包括支援センター職員による相談コーナーも。



*フレイル=加齢による心身の衰え
日時▶12月17日(火)10:30~14:00
会場▶御所野のイオンモール秋田1階セントラルコート
問▶特定健診課☎(888)5636

市立病院「こころの教室」

「入院中に発生しやすい精神症状~せん妄について~」をテーマにした精神科医師のお話。
日時▶12月17日(火)13:00~14:30
会場▶市立病院5階講堂A
定員▶30人
問▶医事課☎0570-01-4171

いきいきサロン(対象は65歳以上)

時間は10:15~12:00(②は10:00から)。①は動きやすい服装でお越しください。



- ①体を動かそうADL体操
- ◆日程▶12月11日(水)
会場・問▶八橋老人いこいの家
☎(862)6025
- ◆日程▶12月12日(木)
会場・問▶飯島老人いこいの家
☎(845)3692
- ◆日程▶12月18日(水)
会場・問▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651
- ②季節の吊るし飾り(クリスマス)
裁縫道具一式をお持ちください。
日時▶12月13日(金)
材料費▶600円
会場・問▶雄和ふれあいプラザ
☎(886)5071

けやき大学「太極拳教室」

対象▶60歳以上 日時▶1月9日(木)から3月13日(木)までの毎週木曜(2月20日・27日を除く)、10:00~12:00
会場▶市老人福祉センター3階会議室(八橋) 定員(抽選)▶20人

申込▶12月13日(金)まで秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

ラジオ体操講習会

日時▶1月11日(土)10:00~
会場▶中央市民SC多目的ホール(市役所3階) 申込▶12月30日(月)まで秋田市ラジオ体操連盟事務局の伊藤さん☎(835)2684

みんなの掲示板④

◆腎臓病を考える集い
「災害時の食事管理について」と題した講演会。

日時▶12月8日(日)14:00~15:30
会場▶県社会福祉会館9階第3会議室(旭北) 問▶秋田県腎臓病患者連絡協議会☎(863)6210

◆認知症カフェ「桜サロン」

軽体操や相談・交流。希望者にはコーヒーとデザート(400円)も。
対象▶認知症のかたやそのご家族など 日時▶12月18日(水)、1月15日(水)、10:00~11:30
会場▶クロッセ秋田2階(中通)
問▶中通地域包括支援センター幸ザ・サロン☎(827)3323

◆秋田大学医学部保健学科講座

「元気に楽しく孫育て！」

オンラインで配信します。子どもに起こりやすい病気と対処法・予防接種や、孫育てリフレッシュヨガなど。受講期間は1月14日(火)から2月13日(木)まで。申し込みは1月7日(火)まで。詳しくは右記コードを読み込んで。問▶同大学大学院医学系研究科の齋藤さん
☎(884)6508



元気に楽しく孫育て

◆土崎南フロアカーリング大会

日時▶1月26日(日)9:00~
会場▶北部市民SC体育館
参加費▶1チーム1,000円
先着▶48チーム(1チーム3・4人)
申込▶12月25日(水)まで、FAXでチーム名、参加者名、代表者の連絡先を土崎南小地区スポーツ協会へお知らせください。
FAX(846)7853 問▶同協会の鎌田さん☎090-8922-4699

*情報チャンネルaに掲載した市関連以外の事業は、市が特に推奨するものではありません。参加内容は、主催者に事前によくご確認ください。生じたトラブルに関して、市は責任を負いかねます。

▼「情報チャンネルa」は、市関連の情報を優先してまいりますので、依頼があつたものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください

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

子ども年賀状版画コンクール

「勝平得之に年賀状を出そう！」
対象は小学生で題材は自由。はがきサイズの自作版画作品1人1点。作品は赤れんが郷土館に展示し、来館者による投票を行い、1～3年生と4～6年生の各部門ごとに、上位入賞者へ賞状と記念品を差し上げます。

申込▶はがきの裏面に作品を、表面に下記宛先と作者の住所、氏名、学校名・学年、連絡先を記入して、12月13日(金)から1月8日(水)まで、お送りください。

〒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**▶☎(864)6851

あきた若者サポートステーション「しごと塾」

就職に向かうための自分をつくるプログラム。

対象▶働きたいと思っていても、あと一歩が踏み出せないおおむね15～49歳のかた

日時▶毎月水・金曜、9:00～12:00(午後からはおしゃべりやゲームを楽しむ自由参加のフリースクールも) **会場**▶市内公共施設 **先着**▶毎月各10人

申込▶参加希望月の前月末までにあ



きた若者サポートステーション

☎(853)4367

…12月17日(火)から1月19日(日)まで、きららとしょかん明德館で同プログラムのパネル展を実施するほか、1月15日(水)・17日(金)は、同図書館2階研修室で開催する「しごと塾」を見学できます。

コミュニケーションカフェ

テーマは「批判への受け止め方」。

進行役はあきたAT研究会。

日時▶12月21日(土)13:30～15:00

会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) **先着**▶15人

申込▶12月9日(月)9:00から生活総務課☎(888)5650

図書館のお仕事たいけん

児童コーナーの書架整理、カウンター業務、おすすめの本の展示コーナー作りを体験!

対象▶小学4～6年生

日時▶12月22日(日)9:15～12:00

会場▶きららとしょかん明德館

先着▶15人 **申込**▶12月7日(土)9:00から電話か直接同図書館カウンター☎(832)9220

みんなの掲示板③

◆ナカナカ市WINTER MARKETの出展者を募集

2月8日(土)10:00～16:00に、にぎわい交流館2階展示ホール、アート工房で開催します。詳しく

は右記コードから。

問▶同プロジェクト事務局

☎(846)3900

◆放送大学4月入学の学生募集

テレビやインターネットで、心理学・福祉・経済・歴史など、300以上の授業科目から選んで学べます。1科目からでもOK! 出願は3月11日(火)まで。

問▶放送大学秋田学習センター

☎(831)1997

◆わかくさ相談電話

少年の悩みや心配事について。アルヴェ5階の市少年指導センターでは来所相談にも応じます。

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

相談電話▶(884)3868

◆見え方でお困りのかたへ

県立視覚支援学校ロービジョン支援センターでは、見えない・見えにくいことで、生活・学習・仕事・育児などの悩みがあるかたや、そのご家族・関係者の相談に応じます。どなたでもご利用できます。相談希望のかたは、同支援センターへお申し込みください。

☎(889)8571

◆こころの健康づくり相談会

産業カウンセラーが応じます。自分のこと、家族のこと、職場の人間関係など。

日時▶12月14日(土)13:00～16:00

会場▶県社会福祉会館(旭北)

申込▶日本産業カウンセラー協会



ナカナカ市

市政テレビとラジオ

広報広聴課 ☎(888)5471

秋田市公式 随時配信 ユーチューブチャンネル



テレビ 15分番組 ABS「わがまち大好き秋田市長です」 12/15日 11:40～11:55(手話通訳放送)

令和6年をPlay Back!



オリンピックや中核市サミットの開催、新しい施設の誕生、節目を迎えた国際交流など今年のおもな話題を振り返ります。

テレビ 5分番組 ABS「こんにちは秋田市から」 日 11:40～ 11:55～



AAB「いきいき秋田市から」 木 15:45～ 金 15:45～

AKT「こんばんは秋田市から」 水 22:54～

ラジオ 番組 エフエム秋田「秋田市マンデー555」 月 17:55～

ABS「秋田市今週のいちネタ」 火 10:25～