

## 市立病院の教室

会場は市立病院2階講堂。駐車無料スタンプあり。☎(823)4171

■**がんサポート教室** リンパ浮腫のセルフケアについて。

日時▶9月21日(木)13:00~14:30

■**肝臓教室**

肝がんの内科的治療について。

日時▶10月3日(火)13:30~14:45

■**呼吸教室** COPD(慢性閉塞性肺疾患)について。

日時▶10月12日(木)13:00~13:40

## 腰・自分で守る

「腰痛の原因」と題した講話と原因別の腰痛体操。講師は秋田大学の岡田恭司教授と齊藤明助教。

日時▶10月10日(火)13:30~15:30

会場▶市役所3階の中央市民SC洋室4 先着▶40人

申込▶9月19日(火)8:30から生涯学習室☎(888)5810

## 市立病院&タニタ食堂 健康カフェ

乳がん・子宮頸がんの予防についての講話。タニタ食堂の食事とメニュー解説も。対象▶女性

日時▶10月11日(水)16:00~18:00

食事代▶750円 定員▶30人

会場・申込▶あきたタニタ食堂(エリアなかいち内)☎(827)5125

## みんなの掲示板④

■**乳がん検診啓発「ピンクリボンキャンペーン」** 乳がん体験者コーディネーターの黒田尚子さんの講演、ステージイベント、相談コーナーなど。日時▶10月1日(日)12:30~17:00 会場▶アルヴェ 問▶実行委員会事務局(秋田大学医学部附属病院内)☎(884)6363

■**秋田大学公開講座** 肩こり解消! 原因と体操・筋膜リリース。日時▶10月12日(木)・19日(木)・26日(木)、18:00~19:30

会場▶カレッジプラザ(中通)

参加費▶1,500円 先着▶30人

申込▶10月6日(金)まで同大学地方創生・研究推進課☎(889)2270

## いきいきサロン(対象▶65歳以上)



参加無料。②は筆記用具が必要です。直接会場へ。

①**ADL体操** 動きやすい服装で。日時▶9月20日(水)10:00~12:00 会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

②**演歌・歌謡教室** 日時▶10月5日(木)10:00~12:00 会場・問▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

## けやき大学「水彩画教室」(対象▶60歳以上)

受講無料。定員20人(抽選)。日時▶9月28日(木)から11月16日(木)までの毎週木曜、10:00~12:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 申込▶9月22日(金)までに秋田市社会福祉協議会☎(862)7445・FAX(863)6068

\*FAXの場合、氏名、生年月日、電話・FAX番号を書いてください。

## シルバー人材センターの出張入会説明会(対象▶60歳以上)

①**9月26日(火)**13:30~15:00=雄和市民SC洋室3・4

②**9月28日(木)**13:30~15:00=河辺市民SC洋室2

申込▶9月15日(金)から秋田市シルバー人材センター

☎(863)5900



## 6次産業化農産加工技術講座研修

6次産業化に取り組んでいる、または取り組む予定のかたが対象です。講義および加工研修のうち、希望する回に参加できます。受講無料。定員は講義が各40人、加工研修が各12人。応募多数の場合は選考。

会場 園芸振興センター(仁井田字小中島)

時間 13:30~15:30(2・3月は16:30まで)



開催日と内容(■=講義、◎=加工研修)

■10月25日(水)=国内農業および6次産業化の現状と課題など

■11月8日(水)=食品表示、食品営業許可、賞味期限の設定など

◎12月7日(木)=素材の特性を活かした加工(乾燥野菜・果実編)

◎12月20日(水)=菊芋を活用した商品製造

◎1月17日(水)=素材の特性を活かした加工(ピクルス編)

◎1月24日(水)=甘酒の美味しい作り方(秋田オリジナル「あめこうじ」の活用)

■2月7日(水)=マーケティング(商品コンセプト、販売先の設定、計画書作成の仕方)

■2月21日(水)=販売戦略(パッケージデザイン、商品名のつけ方、POPの作り方)

◎3月7日(水)=りんごの冷菓子づくり、常温販売できるスタンドパックゼリーの作り方

申し込み 9月29日(金)まで産業企画課☎(888)5725

# 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。

## 相談・健康

### お金の困りごと相談会

銀行カードローンやクレジット、住宅ローンでお困りのかたの相談に弁護士・司法書士が応じます。当日、関係書類をお持ちください。  
**日時**▶10月3日(火)・4日(水)、13:00~16:00(相談は1人30分以内) **会場**▶市役所1階の市民相談センター **先着**▶各6人  
**申込**▶9月19日(火)8:30から市民相談センター☎(888)5648

### 食生活相談

栄養士が相談に応じます。  
**日時**▶10月3日(火)9:30~16:30 **会場**▶市保健センター(八橋) **先着**▶5人 **申込**▶9月19日(火)8:30から保健予防課☎(883)1178

### 悩まずにご相談を

■**精神障がい者家族相談** ご家族の不安や悩みなど。**日時**▶9月22日(金)10:00~15:00 **会場**▶市老人福祉センター2階和室 **問**▶NPO法人秋田けやき会☎(863)4481  
 ■**秋田公証人会の電話相談** 相続、遺言、任意後見、離婚給付など。**日時**▶9月30日(土)9:00~16:00 **相談電話**▶(864)0850

■**法務局休日相談所** 登記、隣地との境界、人権擁護の相談など。予約優先。**日時**▶10月1日(日)10:00~15:00 **会場**▶秋田地方法務局(山王) **問**▶秋田地方法務局総務課☎(862)6531

■**秋田県行政書士会の電話相談** 遺言、相続、法人設立、農地転用、建設業、各種許認可申請など。**日時**▶10月2日(月)10:00~16:00 **相談電話**▶(864)3098

■**不動産鑑定士による相談会** 相談内容がわかる資料(地図・登記など)をお持ちください。

**日時**▶10月2日(月)13:30~16:30 **会場**▶にぎわい交流館4階研修室1問▶秋田県不動産鑑定士協会会員の山陰さん☎(862)4506

■**秋田県司法書士会の法律相談会** 不動産の名義変更、相続、成年後見など。**日時**▶10月7日(土)10:00~16:00 **会場・問**▶秋田県司法書士会(山王)☎(824)0187

■**「法の日」週間法律相談** 金銭、土地建物、交通事故、相続などの相談に弁護士が応じます。**日時**▶10月13日(金)10:00~15:30 **会場**▶アトリオン7階 **定員**▶24人 **申込**▶9月28日(木)から10月11日(水)まで秋田地方・家庭裁判所事務局総務課☎(824)3121(内線590)

### ザ・ブーン健康増進教室

②は申し込みが必要です。9月

26日(火)9:00からクアドームザ・ブーンへ。☎(827)2301

①**ストレッチ・水中歩行・水泳(曜日・時間帯別)** **実施日**▶10月3日(火)から31日(火)まで、毎週火・金曜 **受講料(入館料別)**▶1回590円、フリーコース4,320円

②**ストレッチ・水中歩行・水泳(秋田駅からバス送迎あり)** **日時**▶10月の毎週金曜、9:45~15:00 **受講料(入館料込)**▶各1,100円

### リフレッシュ講座

会場と申し込みは北部市民SCへ。☎(893)5969

①**ダンスフィットネス「ZUMBA」** **対象**▶高校生以上のかた **日時**▶10月16日(月)・23日(月)・30日(月)、19:00~20:30 **先着**▶30人 **申込開始日**▶9月20日(水)9:00~

②**タイ式ヨガ「ルーシーダットン」** **日時**▶10月3日(火)・10日(火)・17日(火)、19:00~20:30 **先着**▶20人 **申込開始日**▶9月19日(火)9:00~

### 青少年教室「バレトンでリフレッシュ」

バレエの動きを取り入れた運動。39歳までのかたを優先します。  
**日時**▶10月11日(水)・18日(水)・25日(水)、19:00~20:30 **会場**▶市役所3階の中央市民SC **先着**▶20人 **申込**▶9月19日(火)12:00から生涯学習室☎(888)5810



市民相談の無料相談センター

	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	10/5(木)・19(木)・26(木)、9:00~12:00	市民相談センター	9/19(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、同一年度内に1人各1回までです。
		10/5(木)13:30~16:30	南部市民SC	
		10/12(木)9:00~12:00	北部市民SC	
	行政書士	10/6(金)13:00~16:00	市民相談センター	
	司法書士	10/10(火)・24(火)、13:00~16:00		
	年金・社保	10/13(金)13:00~16:00		
	公証人・遺言	10/17(火)9:00~12:00		
税務相談	10/17(火)13:00~16:00			
予約不要 定員各6人	行政	10/11(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	10/12(木)13:00~16:00		