

こころ かぜ たいしょほう  
**心の風邪の対処法**

秋田緑ヶ丘病院医師の後藤時子さんがうつ予防と対処法を話します。

**日時**▶11月9日(金)13:30~14:30  
**会場**▶いなば内科胃腸科クリニック待合室(外旭川字待合14-3)  
**問**▶秋田市医師会 ☎(865)0252

いそん かいふく  
**依存からの回復**

アルコールや薬物、ギャンブルなどの依存から回復したかたの体験談など。

**日時**▶11月17日(土)13:00~  
**会場**▶秋田大学医学部保健学科棟1階  
**問**▶NPO法人秋田マック ☎(874)7021

じんぞうびょう かんが つど  
**腎臓病を考える集い**

秋田組合総合病院腎内科診療部長の大谷浩さんが、慢性腎炎、糖尿病性腎症の原因と治療について講演します。

**日時**▶11月18日(日)10:00~12:00  
**会場**▶秋田県社会福祉会館(旭北栄町)  
**問**▶秋田県腎臓病患者連絡協議会 ☎(863)6210

**認知症サポーター養成講座  
認知症に理解を**

12月8日(土)10:00~11:30  
秋田市老人福祉センター

認知症の正しい知識を学び、認知症のかたやその家族の応援者「認知症サポーター」になりませんか。受講無料。定員50人。

**申し込み**▶秋田市地域包括支援センター ☎(862)8114  
ファクス(862)8124

**学校開放**

**スポーツ教室**

1回30円。定員各20人。

学校の体育館で開催するスポーツ教室。秋田市スポーツ推進委員、市民スポーツ普及員が教えます。

**申し込み**

スポーツ振興課 ☎(866)2247

**時間**▶19:00~21:00

**北部**▶上新城小学校▶11月14日(水)・21日(水)、ミニテニス

**東部**▶いずれもフロアカーリング  
旧山谷小学校▶11月14日(水)  
広面小学校▶11月21日(水)  
旭川小学校▶11月28日(水)



フロアカーリング

**時間**▶19:00~20:30

**雄和**▶いずれもフロアカーリング  
川添小学校▶11月7日(水)  
戸米川小学校▶11月14日(水)  
種平小学校▶11月21日(水)

**南部**▶築山小学校▶11月7日(水)、ウオーキング、ミニテニス  
四ツ小屋小学校▶11月14日(水)、ミニテニス  
御所野小学校▶11月21日(水)、ファミリーバドミントン

**心の健康づくり講演会**

精神保健福祉ボランティアアウティング主催

心の病気や、地域におけるゲートキーパー(※)の役割などを学びます。入場無料。定員80人。

※悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげる人。

**日時**▶12月1日(土)13:00~15:30

**会場**▶にぎわい交流館4階研修室1・2

**講師とテーマ**▶●秋田赤十字病院精神科部長の橋本誠さん「命をつなぎとめ、生きることを支援するには」  
●曹洞宗月宗寺住職の袴田俊英さん「やさしさについて」

**申し込み**▶健康管理課 ☎(883)1180・ファクス(883)1158  
\*ファクスには催し名と住所、氏名、連絡先を書いてください。



悩みに気付いて...



放送日程は  
広報広聴課へ! **LOOK!!**  
☎(866)2034

**5分間テレビ番組**  
ABS こんにちは秋田市から  
金曜日 11:25~  
土曜日 11:40~  
日曜日 11:55~

AAB いきいき秋田市から  
月・水曜日 14:50~

AKT こんばんは秋田市から  
水曜日 22:54~

11/2(金)  
11/7(水)

●市民リポーターが紹介~郷土の俳人石井露月  
●市民リポーターが紹介~男女共生フォーラム

11/9(金)  
11/14(水)

●プレ・デスティネーションキャンペーン  
●秋田市ほっと情報

※番組内容は、変更になる場合があります。  
※5分間テレビ番組は、秋田ケーブルテレビでも放送しています。

ABSおはよう秋田市長です(月1回)

11/25(日) 7:30~7:45 ●「最新の市政情報」

エフエム秋田 秋田市マンデー555

毎週月曜日 17:55~

ABSラジオ 秋田市今週のいちネタ

毎週火曜日 10:30~

エフエム樺台 午後スタ

毎週水曜日 14:00~

●11月4日~10日は秋の火災予防運動  
●交通指導隊員を募集  
●“広報あきた”から



## 案内

- ・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

### 如斯亭庭園を一般公開

旧秋田藩主佐竹氏の別邸・如斯亭庭園(国指定名勝)を公開します。駐車場はありません。バスは秋田温泉線、仁別リゾート公園線「からみでん」下車。

**日時**▶11月17日(土)9:30~12:00

**場所**▶旭川南町2-73

**問**▶文化振興室☎(866)2246

### 高校生就職面接会

**対象**▶来年3月に卒業予定の高校生

**日時**▶11月27日(火)13:00~16:00

**会場**▶秋田ビューホテル4階

**申込**▶11月20日(火)まで、秋田県雇用労働政策課☎(860)2336

### はすむスポーツ都市 市民スポーツ祭・綱引

**日時**▶12月2日(日)9:30~

**会場**▶河辺体育館 **参加費**▶1チーム3,000円(小学生の部は2,000円)

**申込**▶11月16日(金)まで秋田市綱引連盟の竹原さん☎(882)5099

### チャリティーカラオケ出場者募集

会場は大町五丁目の飲食店。収益は児童養護施設へ寄付します。定員150組。決勝大会は11月24日(土)に開催。

**日時**▶11月18日(日)10:00~19:00

**参加費**▶4,000円(ワンドリンク付き)

**申込**▶秋田矢留ライオンズクラブ事務局☎(823)7782(11:00~17:00)

### 税務署の年末調整説明会

①秋田南税務署☎(832)4121(内線549)…**日時**▶11月21日(水)・22日(木)、10:00~12:00、13:30~15:30

**会場**▶文化会館小ホール

②秋田北税務署☎(845)1161(内線131)…**日時**▶11月21日(水)、10:00~12:00、13:30~15:30

**会場**▶北部市民サービスセンター

### 国民文化祭・県民参加事業意向調査

平成26年度の「国民文化祭・あきた」で開催する「県民参加事業」の実施意向調査を行っています。事業をお考えのかたは、11月19日(月)まで秋田県文化振興課国民文化祭事業支援班へご

回答ください。回答方法など、詳しくはお問い合わせを。☎(860)1551

### 無料相談へどうぞ

①わかさ相談電話…青少年に関わる悩みや心配事に電話で応じます。**日時**▶平日9:00~16:00(月曜日は10:00から)  
**相談電話**▶☎(862)3225

②調停相談…離婚や相続などの相談に応じます。**日時**▶11月9日(金)10:00~15:00 **会場**▶裁判所合同庁舎 **問**▶秋田調停協会☎(824)3121(内線128)

③税金相談…建物の譲渡、相続税などの相談に応じます。電話相談可。**日時**▶11月10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

④女性の人権ホットライン☎0570-070-810…ストーカーや暴力などの相談に電話で応じます。

**日時**▶11月12日(月)から18日(日)まで、8:30~19:00(土日10:00~17:00)

⑤行政相談所…国の制度や手続きへの苦情、意見をお聞きます。

**日時**▶11月15日(木)10:00~12:00

**会場**▶北部市民サービスセンター3階 **問**▶秋田行政評価事務所☎(824)1426

⑥土地家屋調査士相談…土地の測量や境界問題などの相談に応じます。

**日時**▶11月17日(土)14:00~16:30

**会場**▶アルヴェ4階和室 **問**▶秋田県土地家屋調査士会☎(863)2386

⑦法律相談…相続などの相談に伊勢昌弘弁護士が応じます。**日時**▶11月19日(月)10:00~12:00 **会場**▶市老人福祉センター **先着**▶6人 **申込**▶11月5日(月)10:00から電話でのみ。ふれあい福祉相談センター☎(863)6006

⑧精神障がい者家族相談…NPO法人秋田けやき会の家族相談員が応じます。**日時**▶11月16日(金)10:00~15:00

**会場**▶市老人福祉センター2階和室

**問**▶秋田けやき会☎(833)1580

⑨視力低下で見えづらくなったかたの生活困りごと相談…**日時**▶11月18日(日)10:00~14:00

**会場**▶県社会福祉会館2階 **問**▶秋田市視覚障がい者協会☎(845)6332

⑩身体・知的・精神・発達障がいのかたとご家族…就職や生活の相談など。

**日時**▶11月18日(日)13:30~16:00

**会場**▶雄和市民サービスセンター2階 **問**▶ウエルビューいづみ障害者就業・

生活支援センター

☎(896)7088・ファクス(896)7078

## 健康

- ・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

### 運動教室へどうぞ

①元気アップウォーキング **日時**▶11月15日(木)・22日(木)、12月6日(木)・20日(木)、1月10日(木)・24日(木)、2月14日(木)・28日(木)、9:30~11:30

**会場**▶市立体育館 **定員**▶70人 **申込**▶スポーツ科学センター☎(864)6225

②ラージボール卓球 **日時**▶11月26日(月)、12月3日(月)・10日(月)・17日(月)、10:00~12:00 **会場**▶市立体育館 **保険料**▶1回30円 **定員**▶各30人

**申込**▶スポーツ振興課☎(866)2247

③ジャズダンス教室 **対象**▶19歳以上 **日時**▶11月15日(木)・22日(木)・29日(木)、19:00~20:15 **会場**▶サンライフ秋田 **受講料**▶2,520円 **定員**▶20人 **申込**▶11月5日(月)10:00からサンライフ秋田☎(863)1391

### フロアカーリング大会

子どもから大人まで楽しめます。初心者歓迎(講習あり)。小学生以上3人で1チーム(登録は4人までできます)。

**日時**▶11月25日(日)9:00~

**会場**▶西部市民サービスセンター

**参加費**▶1チーム500円

**申込**▶11月19日(月)まで新屋地区体育協会の塚田さん☎・ファクス(828)6076

### 市立病院の教室

会場は市立病院2階講堂。駐車場の無料スタンプあり。詳しくは市立秋田総合病院医事課へ。☎(823)4171

**肝臓教室**▶胆石をテーマに医師と管理栄養士が治療の方法や食事の注意点を説明。11月6日(火)13:30~14:40

**うつ病教室**▶テーマは最近のうつ病事情。11月10日(土)10:00~11:30

### 食生活健康相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの相談に栄養士が応じます。先着各1人。

**日時**▶11月30日(金)①9:30~、

②10:30~ **会場**▶市保健センター

**申込**▶11月6日(火)8:30から保健予防課健康づくり担当☎(883)1178