

健康づくり 始めよう 続けよう いつまでも

市民健康フォーラム 10月30日(水)

12:30~16:00

問い合わせ 保健総務課 ☎(883)1170

秋田ビューホテル4階

「身体活動による健康づくり」をテーマに、講演や健康情報のブースを出展します。あなたができる健康づくりを考えてみませんか！
入場無料。直接会場へお越しください。



宮地元彦さん

☆講演「健康づくりのための身体活動指針2013とアクティブガイド^{プラス} +10から始めよう！」

13:25~15:25 定員250人

講師は独立行政法人 国立健康・栄養研究所の宮地元彦さん。「ためしてガッテン」で反響の「血管若返りストレッチ」の生みの親です。

☆健康情報コーナー 12:30~16:00

★今日からできるバランス献立の紹介 ★こころの健康づくり～ストレスチェックやクイズ ★アルコールクイズや体質チェック ★歯とお口の学習や便利グッズの配布 ★たばこのクイズ ★体力測定 など

北部公民館まつり

10月25日(金)~27日(日) 問▶☎(873)4839



油谷これくしょん

25日 無料ダンスパーティー(18:30~21:00)

26日 27日 油谷これくしょん・昭和期の風景展示(10:00~)
作品展示(9:00~)、野菜・果物販売(9:30~)、お茶会・七宝焼き体験・喫茶など(10:00~)、生涯学習相談(10:00~)

26日 ちびっこ縁日(9:30~)、秋田北中吹奏楽部の演奏(10:45~)、上新城幼稚園のおゆうぎと歌(11:30~)、オープニングセレモニー(13:30~)、下新城小の下小太鼓(13:45~)、金足西小のヤートセ(14:10~)、金足西幼稚園のおゆうぎと歌(14:25~)

27日 パザー・フリーマーケット(9:30~)、健康相談・芸能発表(10:00~)、特別企画・なまはげ太鼓「恩荷」ライブ(14:00~。終了後、お楽しみ抽選会)



いきいきサロン 太極拳教室

参加無料。動きやすい服装で直接会場へどうぞ。

対象▶65歳以上のかた

日時▶10月24日(木)10:00~12:00 会場▶飯島老人いこいの家 ☎(845)3692

はり・マッサージ無料奉仕

てぬぐいやフェスタオルを持って直接会場へ。

対象▶50歳以上のかた

日時▶11月3日(日)10:00~14:30 会場▶大住地区コミセン
問▶市視覚障がい者協会事務局の佐々木さん ☎(845)6332

コミセンまつり



芸能発表や作品展示など。詳しくは、各地区コミュニティセンターへお問い合わせください。

会場・開催日・連絡先

- 飯島地区コミセン…11月1日(金)・2日(土) 問▶☎(845)1731
- 寺内地区コミセン…11月3日(日) 問▶☎(845)0537
- 岩見三内地区コミセン…11月10日(日) 問▶☎(883)2111



放送日程は
広報広聴課へ！
☎(866)2034



ABS

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 13:55~

AKT こんばんは秋田市から
水曜日 22:54~

わがまち大好き秋田市長です(月1回)

10/18(金)
10/23(水)

- 中学生サミットの紹介
- “広報あきた”ができるまで

10/25(金)
10/30(水)

- 秋田市ほっと情報
- 大綱引き対決 土崎vs新屋

*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。

10/26(土) 11:00~11:15 ●デスティネーションキャンペーン



エフエム秋田 秋田市マンデー555
ABSラジオ 秋田市今週のいちネタ
エフエム椿台 午後スタ

毎週月曜日 17:55~
毎週火曜日 10:30~
毎週水曜日 14:00~

- 男女共生フォーラム
- plapla's「かげのサーカス」
- “広報あきた”から



取材中!

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

高校駅伝に声援を

10月20日(日)、全国高校駅伝秋田県予選大会が行われます。師走の都大路をめざす高校生にご声援を！当日の交通規制にご協力ください。

男子 = 10:00に八橋陸上競技場スタート▶山王十字路折り返し▶臨海・雄物大橋▶寺内新屋雄和線▶秋田南大橋▶秋田御所野雄和線▶秋田昭和線▶荒巻南・城東十字路▶手形山大橋▶外旭川新設道路▶四ツ谷街道▶国道7号▶臨海十字路▶八橋陸上競技場ゴール

女子 = 11:30に一つ森公園西側駐車場スタート▶荒巻南交差点▶以後男子と同じ

問▶秋田県高等学校体育連盟
☎(833)8080(秋田南高校内)

はずむスポーツ都市 市民スポーツ祭

■ボウリング 日時▶11月10日(日) 9:00～ 会場▶ボウルジャンボ秋田(中通) 参加費▶1人3,500円(高校生以下2,000円) 申込▶11月3日(日)までボウルジャンボ秋田☎(834)3311

■銃剣道 日時▶11月10日(日)10:30～ 会場▶港北地区コミセン 申込▶11月5日(火)まで秋田市銃剣道連盟の猪股さん☎(857)2311

体を動かしてリフレッシュ

■やさしいダンスで体を動かそう
フォークダンスなどで楽しく運動。
日時▶10月29日(火)・11月1日(金)、13:30～15:30 会場▶南部公民館
先着▶30人 申込▶10月21日(月)9:00から南部公民館☎(832)2457

心と身体を変えるピラティス

対象▶19歳以上 日時▶11月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)、13:00～14:15 会場▶サンライフ秋田
受講料▶3,750円 定員▶20人
申込▶10月19日(土)10:00からサンライフ秋田☎(863)1391

市立病院の教室

お車でお越しのかたには、駐車場無料スタンプを押します。会場はいずれも2階講堂。詳しくは市立秋田総合病院へ。☎(823)4171

■IBD(潰瘍性大腸炎・クローン病)教室 IBDの症状や治療、セミベジタリアン食による食事療法などついて、医師や管理栄養士が話します。
日時▶10月22日(火)13:30～14:30

■肝臓教室 腹腔鏡・内視鏡による治療や胆石患者の食事の注意点について、医師と管理栄養士が話します。
日時▶11月5日(火)13:30～14:40

歯科健康相談

歯周病やむし歯など、歯の健康の相談に歯科衛生士が応じます。
日時▶10月29日(火)9:30～12:00
会場▶市保健センター(八橋)
申込▶保健予防課☎(883)1178

みんなの掲示板②

■認知症のひとと家族の会 悩みや苦勞を話し合います。入退室自由。
日時▶10月20日(日)13:30～15:30
会場▶ジョイナス(千秋) 問▶同会秋田県支部 ☎・FAX(866)0391(電話は月曜の10:00～14:00のみ)

■行政相談所 国の行政などに関する苦情や要望、制度照会に応じます。
①10月23日(水)10:00～15:00、雄和市民サービスセンター ②10月26

日(土)10:00～14:30、遊学舎(上北手) 問▶秋田行政評価事務所
☎(823)1100

■行政なんでも相談所 ①行政相談(登記、税金など) ②弁護士相談(借金、相続など。要予約。定員12人)
日時▶10月24日(木)11:00～16:00
会場▶アルヴェ1階きらめき広場
申込(②のみ)▶10月21日(月)9:00から秋田行政評価事務所☎(823)1100

■こころの病気を学んで回復しよう
「医療機関や社会資源の活用の仕方」と題して講演。日時▶10月26日(土)13:30～15:30 会場▶県社会福祉会館9階(旭北栄町) 問▶NPO法人秋田県心の健康福祉会☎(867)1670

■マンション管理の相談会 マンション管理士が相談全般に応じます。
日時▶10月26日(土)14:00～16:00
会場▶にぎわい交流館4階和室3
問▶(一社)秋田県マンション管理士会
☎(868)1383

■在宅介護者のつどい 寝たきりや認知症のかたを介護する日頃の悩みを語り合う場です。日時▶10月30日(水)13:30～15:00 会場▶市保健センター(八橋) 問▶在宅介護者のつどい代表の廣田さん ☎(863)0935

■やさしい相続・遺言セミナー 相続と遺言の相談に応じます。日時▶11月9日(土)12:30～16:00 会場▶アルヴェ4階洋室C 問▶秋田県行政書士会秋田支部の相場さん☎(864)7259

■こころの集まる場「かめタイム」
精神病について語り合うワークショップ。関心があるかたはどなたでも参加できます。日時▶11月9日(土)13:30～16:30 会場▶遊学舎(上北手)
参加費▶100円 定員▶20人
申込▶精神障がい者サポート「まいペーす」の徳原さん☎080-5735-3811

無料相談

市民相談センターの

	相談の種類	相談日時	相談場所	定員	申し込み
要予約	法律	11月7日(木)・21日(木)9:00～11:40	市民相談センター	各8人	予約は10月22日(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。☎(866)2039 ※「要予約」の相談の利用は、同一年度内に1人各1回までです。
		11月14日(木)9:00～11:40	西部市民サービスセンター		
	年金・社会保険	11月8日(金)13:00～16:00	市民相談センター	各6人	
	司法書士	11月12日(火)13:00～16:00			
	公証人・遺言	11月19日(火)9:00～12:00			
予約不要	税務	11月19日(火)13:00～16:00	市民相談センター	各6人	
	行政書士	11月1日(金)13:00～16:00			
	行政 人権・困りごと	11月13日(水)13:00～16:00 11月14日(木)13:00～16:00			

