

いつまでも美しく・健康に

## ビューティーヘルスセミナー

女性を対象(年齢別)。各コースとも、会場は1回目が市保健所(八橋)、2・3回目が市保健センター(八橋)。受講無料。定員を超えた場合は、3日間参加できるかたを優先します。



**フレッシュコース(40歳~54歳)...**更年期がテーマの話、運動実技、調理実習など。定員25人。  
日時▶9月30日(水)、10月13日(火)、1月26日(火)の3回、9:30~12:30(10月13日のみ14:00まで)

**はつらつコース(55歳~64歳)...**骨粗しょう症がテーマの話、運動実技、調理実習など。定員25人。  
日時▶10月1日(木)・15日(木)、2月1日(月)の3回、9:30~12:30(10月15日のみ14:00まで)

申し込み 8月24日(月)から保健予防課☎(883)1178

## いきいきサロン



65歳以上のかたが対象です。無料。時間は10:00~12:00。直接会場へどうぞ。

■ラフター(笑い)ヨガ...動きやすい服装でお越しください。日時▶9月1日(火) 会場▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651

■演歌・歌謡教室...筆記用具をお持ちください。日時▶9月3日(木) 会場▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

## 敬老マッサージ(あんま、マッサージ、指圧)

60歳以上のかたが対象です。無料。手ぬぐいを持って直接会場へどうぞ。

日時▶9月18日(金)13:00~15:00  
会場▶遊学舎・県民ギャラリー(上北手)  
問▶秋田県立盲学校☎(889)8571

## 食生活相談



肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事相談に栄養士が応じます。

日時▶9月14日(月)9:30~16:30

会場▶市保健センター(八橋)

先着▶5人

申込▶8月24日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

## ザ・ブーン<sup>けんこうぞうしんきょうしつ</sup>の健康増進教室

②は申し込みが必要です。8月25日(火)9:00からクアドーム ザ・ブーンへ。☎(827)2301

①水泳・水中歩行(曜日・時間帯別)

実施日▶9月1日(火)から30日(水)までの火・水・金曜(22・23日を除く)  
受講料(入館料別)▶1回560円、9月のフリーコース4,110円

②水泳・水中歩行(秋田駅からバス送迎あり) 日時▶9月1日(火)から29日(火)までの火・金曜(22日を除く)、9:45~15:00  
受講料(入館料込)▶1,070円

## サンライフ秋田<sup>あきた きょうしつ</sup>の教室

①~③共通...対象▶19歳以上 日時▶9月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金) 会場▶サンライフ秋田(八橋)

申込▶8月22日(土)10:00からサンライフ秋田☎(863)1391

①アクアリラックス プールで軽運動。時間▶9:15~10:30

受講料▶3,090円 定員▶25人

②ピラティス(女性限定)

時間▶13:00~14:15

受講料▶3,850円 定員▶17人

③ピラティス・夜コース(女性限定)

時間▶18:30~19:45

受講料▶3,850円 定員▶17人

## 乳がん<sup>にゅうがん</sup>検診<sup>けんしん</sup>を受けましょう

乳がん検診について、詳しくは保健予防課へ。☎(883)1176~1178

マンモグラフィ検査日程(9月)

来年3月31日時点で40歳以上の偶数歳の女性を対象に、乳がん検診のマンモグラフィ(乳房X線撮影)検査を行っています(定員あり)。視触診検査は、後日医療機関で受診していただきます。

料金▶40歳代が2,900円、50歳以上が2,300円

申込▶保健予防課☎(883)1176

①北部市民SC(キタスカ)・・・9月11日(金) ②中央健診センター(川尻町)・・・9月1日(火)・15日(火)。受け付けは16:00~17:30

③中通健康クリニック・・・平日

\*詳しい日程や受付状況は、保健予防課ホームページでもご確認いただけます。

マンモグラフィと視触診検査を同日に受ける場合...次の医療機関へ、「▶」の後の受付時間に直接お申し込みください。

■市立秋田総合病院▶平日9:00~15:00 ☎(867)7489

...9月の夕暮れ乳がん検診(17:00~19:00)は2日(水)と16日(水)

■はしづめクリニック(山王)▶診療時間内 ☎(883)3388

■あきた駅前内科外科クリニック▶月・火・木・金曜は9:00~12:30と14:00~18:00、土曜は9:00~15:30 ☎(837)6500

■あきた乳腺クリニック(広面)▶月・火・木・金曜の11:45~13:00 ☎(834)2061

■秋田厚生医療センター(飯島)▶平日の13:30~15:30 ☎(880)3000

## みんなの<sup>けいじばん</sup>掲示板④

■ADL(日常生活動作能力)体操基礎講座 動きやすい服装でお越しください。

日時▶8月30日(日)10:00~13:00

会場▶遊学舎(上北手) 定員▶80人

申込▶NPO法人秋田県高齢者体操研究会☎0187-54-3833

■生き生き健康スポーツ教室

9月~3月に、ヨガストレッチ、ニュースポーツ(スマイルボウリングなど)、リフレッシュ体操・燃焼エアロ、ズンパダンス、いすトレーニングを各4回開催します。日時や定員など、詳しくはお問い合わせください。

会場▶市立体育館が茨島体育館

保険料▶1回30円 申込▶NPO法人スポーツクラブあきた☎(828)8676

■文中「SC」はサービスセンターの略です。

## 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

### 健康のつどいフリマ出店者募集

10月12日(月)の体育の日に開催する「健康のつどい」で行う、フリーマーケットの出店者を募集します。

会場▶八橋陸上競技場

協賛金▶1区画(2m×2m)1,000円

先着▶50区画

申込▶9月15日(火)まで市体育協会 ☎(896)5331

### 体育施設の利用のお知らせ

#### ■雄和体育館が工事のため休館

雄和体育館は、耐震補強工事のため次の期間は利用できません。ご了承ください。休館期間▶9月1日(火)～2月29日(月)

問▶スポーツ振興課 ☎(866)2247

#### ■テニスコートの夕方の利用を延長

9月30日(水)まで、次のコートの夕方の利用時間区分を19:00まで延長します。

①土崎の光沼近隣公園テニスコート  
時間区分▶17:00～19:00

問▶光沼アリーナ ☎(847)4602

②八橋テニスコート

時間区分▶16:00～19:00

問▶八橋陸上競技場 ☎(823)1472

### 障害者就職面接会 (きらめき就職面接会)

就職先を探している障がいがあるかたが対象です。写真付き履歴書をお持ちください。

日時▶9月11日(金)14:00～16:00

会場▶ホテルメトロポリタン秋田3階

申込▶ハローワーク秋田専門支援部門 ☎(864)4111(部門コードは43#)

### 16<sup>歳</sup> 映写機 操作認定証更新

対象▶過去2年以内に「16<sup>歳</sup>映写機操作認定証」を更新していないかたで、認定証の更新・再交付が必要なかた

日時・会場▶①9月5日(土)13:00～16:00、東部市民SC(いーぱる)

②9月13日(日)13:30～16:30、西部市民SC(ウェスター)

\*講習時間は20分程度です。都合の良い時間にお越しください。

問▶生涯学習室 ☎(866)2245

### 無料相談へどうぞ

■警察相談の日 移動相談所、ミニ警察官の制服試着、警察音楽隊の演奏など。日時▶9月5日(土)13:00～15:00 会場▶イオンモール秋田(御所野) 問▶県警察本部 ☎(863)1111

■調停相談会 家族や土地・建物、遺言、相続の問題など。

日時▶9月11日(金)10:00～15:00

会場▶裁判所合同庁舎(山王)

問▶秋田調停協会 ☎(824)3121

■多重債務相談窓口 借金を抱えてお悩みのかたの相談に応じます。電話での相談も可。時間▶平日の8:30～16:30 会場・申込▶秋田財務事務所理財課(山王の秋田第二合同庁舎3階) ☎(862)4196

…秋田財務事務所理財課では、金融犯罪被害防止の出前講座を行っています。振り込め詐欺や怪しい投資勧誘の対策などについて、各種団体の会合などで講義します。詳しくはお問い合わせください。

### みんなの掲示板③

#### ■アルヴェで“夜かめセミナー”

精神疾患の体験談を元に、参加者同士で意見交換を行います。

日時▶8月26日(水)19:00～21:00

会場▶アルヴェ3階市民交流サロン

参加費▶200円 定員▶25人

申込▶精神障がい者サポート「まいぺーす」の菊池さん ☎080-1652-4565 (13:00～21:00)

■うつ会秋田の集い うつ病のかたやご家族が悩みなどを語り合います。

日時▶9月6日(日)14:00～16:00

会場▶ジョイナス(千秋)

参加費▶500円 定員▶20人

申込▶うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さん ☎(862)8491

■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上での悩みなどを語り合います。日時▶9月10日(木)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

■北方領土に関する全国スピーチコ

ンテストの作品募集 独立行政法人北方領土問題対策協会主催。中学生が対象。原稿はA4かB4サイズの400字詰め原稿用紙に4枚以内で作成。原稿と応募票(ホームページでダウンロード可)を10月31日(土)まで、〒171-0042 東京都豊島区高松1-1-11(株)ステージ内 平成27年度北方領土に関する全国スピーチコンテスト事務局へ。問▶同コンテスト事務局 ☎03-3554-5039

<http://comm.stage.ac/hoppou-speech27/>

■個人事業税1期の納期限は8月31日(月)忘れずに最寄りの金融機関で、納期限内に収めましょう。

問▶秋田県総合県税事務所収納管理課 ☎(860)3331

### ■犬を飼っているかたへ～電気メーター検針時のご配慮をお願いします

電気の検針員が犬にほえられて検針ができない、かみつかれるなどの事故が起きています。円滑な検針のため、飼い主のみなさまにはご配慮・ご協力をお願いします。問▶東北電力コールセンター ☎0120-175-466(平日)

## 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

### 市立病院の肝臓教室

肝硬変による合併症と対策などについて、医師と臨床検査技師が話します。車で来たかたに駐車場の無料スタンプを押します。

日時▶9月1日(火)13:30～14:40

会場▶市立病院2階講堂

問▶市立病院医事課 ☎(823)4171

### 市立病院&タニタ食堂 健康カフェ

市立病院とタニタ食堂の共催イベント。糖尿病と生活習慣について同病院の医師などが講演します。講演後、タニタ食堂の食事とメニューを解説。先着60人。

日時▶9月9日(水)16:00～18:30

会場▶あきたタニタ食堂(エリアなかいち内) 食事代▶750円

申込▶あきたタニタ食堂

☎(827)5125

市立病院 ☎(823)4171