

**いきいき  
サロン**

65歳以上のかたが対象。ADL体操を行います。参加無料。動きやすい服装で直接会場へどうぞ。日時▶9月29日(火)10:00~12:00  
会場▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

**お口の機能  
向上学級**

65歳以上のかたが対象。歯科医師が入れ歯や歯の手入れ方法などについて話します。お口の簡単体操も。参加無料。日時▶9月28日(月)10:00~11:15  
会場▶市保健所大会議室 申込▶保健予防課☎(883)1178

**シニア男性の  
初心者料理教室**

60歳以上の男性で料理初心者のかたが対象。講師の料理研究家・鈴木まり子さんが料理のコツをアドバイスします。日時▶10月15日(木)、11月19日(木)、3・4回目の実施日は未定ですが、12月~来年3月のいずれかの第3木曜に開催予定。時間は10:00~13:00  
会場▶アルヴェ4階調理室 材料費▶各800円  
定員▶16人(全4回参加できるかたを優先) 申込▶10月1日(木)17:00まで秋田市民交流プラザ管理室☎(887)5310

**る~防災意識を高めよう in 美郷町**

美郷町へはバスで移動。秋田県内で過去に発生した地震や津波についての講義と、千屋断層周辺の見学。

対象▶小・中学生(小学生以下は保護者同伴で) 日時▶10月3日(土)9:00~17:00 集合▶秋田大学(手形)

先着▶40人 申込▶9月25日(金)まで秋田大学地域創生課☎(889)2844

**■臓器移植推進街頭キャンペーン**

献眼登録などを呼びかけます。

日時▶10月4日(日)10:00~12:00

会場▶秋田駅西口大屋根下、ぼほろーど 問▶(公財)あきた移植医療協会☎(832)9555

**■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▶10月4日(日)、11月1日(日)、14:00~16:00

会場▶遊学舎(上北手) 参加費▶各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

**■JICAボランティア募集説明会**

青年海外協力隊は20~39歳、シニア海外ボランティアは40~69歳が対象です。

日時▶10月10日(土)10:00~

会場▶にぎわい交流館2階

問▶JICA東北☎022-223-4772

問▶JICA東北☎022-223-4772

(火)、19:00~20:30 会場▶北部市民SC(キタスカ) 先着▶20人

申込▶9月24日(木)9:00から北部市民SC☎(893)5969

**スロージョギングで健康に!**

スロージョギングを初めて行うかたが対象。歩く速さでのジョギング。

日時▶10月7日(水)9:30~12:00

会場▶南部公民館

保険料▶100円 先着▶20人

申込▶9月24日(木)9:00から南部公民館☎(832)2457

**市立病院の転倒予防教室**

骨密度や身体機能を測定し、転倒や骨折予防のための運動療法を学びます。

足・腰の不自由なかたや心疾患をお持ちのかたはご遠慮ください。

日時▶①9月29日(火)、②10月27日(火)、③11月17日(火)、④12月22日(火)、13:00~15:00(②③は13:30~)

会場▶市立病院2階講堂 検査料▶4,500円(初回のみ) 先着▶20人

申込▶市立病院医事課☎(823)4171

**市立病院のうつ病教室**

「介護疲れで気持ちが辛くならないために」と題して、うつ病の基礎知識や楽に介護を行うための技術について、医師や理学療法士が話します。

駐車場の無料スタンプあり。

日時▶10月3日(土)10:00~11:30

会場▶市立病院1階外来ホール

問▶市立病院4階病棟☎(823)4171

**市立病院&タニタ食堂 健康カフェ**

がんと生活習慣についての講演。タニタ食堂の食事とメニュー解説も。

日時▶10月14日(水)・28日(水)、16:00~18:00

会場▶あきたタニタ食堂(エリアなかいち内)

食事代▶各750円 先着▶各60人

申込▶市立病院☎(823)4171、あきたタニタ食堂☎(827)5125

**乳がん検診を受けましょう**

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 対象▶来年3月31日時点で40歳以上の偶数歳の女性

内容▶乳房X線撮影(定員あり)。視触診検査は、後日医療機関で受診してもらいます

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

10月の検査日程▶①秋田テルサ…1日(木)

②南部市民SC(なんびあ)…1日(木)・28日(水)

③中央健診センター(川尻町)…6日(火)・20日(火)、受け付けは16:00~17:30

④にぎわい交流館…13日(火)

⑤三吉町やまびこ会館(広面)…16日(金)

⑥西部市民SC(ウェスター)…21日(水)

⑦北部市民SC(キタスカ)…30日(金)

⑧中通健康クリニック…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

**ザ・ブーン<sup>けんこうそうしんきょうしつ</sup>の健康増進教室**

②は申し込みが必要です。9月25日(金)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▶10月2日(金)から23日(金)までの火・水・金曜

受講料(入館料別)▶1回560円、10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▶10月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)、9:45~15:00

受講料(入館料込)▶1,070円

**リフレッシュ講座 ルーシーダットン**

ルーシーダットン(タイ式ヨガ)で心と身体をリフレッシュ!

日時▶10月6日(火)・13日(火)・20日

■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

### フレッシュマンの集い

セミナーと異業種交流会。ともが  
んばる仲間を作ろう！先着50人。

**対象**▶市内で働く入社1年目の新卒新  
入社員 **日時**▶10月16日(金)14:00  
～20:00 **会場**▶にぎわい交流館4  
階研修室1・2 **懇親会費**▶4,000円  
**問・申込**▶10月9日(金)までヒューマ  
ンアカデミー仙台校 ☎022-262-  
5674…詳しくは商工労働課ホーム  
ページをご覧ください。

<http://www.city.akita.akita.jp/wp/inpr/>

### 健康のつどい カヌー体験

**対象**▶小学生以上のかた  
**日時**▶10月12日(月)10:00～12:00  
**会場**▶岩見川(河辺) **定員**▶20人  
**申込**▶10月2日(金)までスポーツ振興  
課 ☎(866)2247

### はずむスポーツ都市市民スポーツ祭

- ハンドボール** **日時**▶10月3日(土)・  
4日(日)、9:00～ **会場**▶秋田大学大  
体育館アリーナ **参加費**▶個人300  
円、団体3,000円 **申込**▶9月28日  
(月)まで秋田市ハンドボール協会の  
佐藤さん ☎(889)2577
- 銃剣道** **日時**▶10月4日(日)10:00  
～ **会場**▶港北地区コミセン  
**申込**▶9月25日(金)まで秋田市銃剣道  
連盟の猪股さん ☎(857)2311
- ゲートボール** **日時**▶10月9日(金)

8:40～ **会場**▶八橋健康広場  
**参加費**▶1人600円 **申込**▶9月30日  
(水)まで秋田市ゲートボール協会の  
菅原さん ☎(834)9073

■**テニス** **日時**▶10月10日(土)8:50  
～ **会場**▶八橋テニスコート

**参加費**▶1チーム4,000円 **申込**▶9  
月25日(金)まで秋田市テニス協会の  
渡部さん ☎090-1370-2947

■**レスリング** **日時**▶10月11日(日)  
9:45～ **会場**▶秋田商業高校  
**申込**▶9月30日(水)まで秋田市レスリ  
ング協会の宮原さん ☎(862)3237

■**ソフトテニス** **日時**▶10月11日  
(日)12:00～、12日(月)9:00～ **会場**  
▶八橋テニスコート **申込**▶9月24日  
(木)まで秋田市ソフトテニス連盟の  
三浦さん ☎090-7337-6918

■**弓道(一般の部)** **日時**▶10月12日  
(月)9:30～ **会場**▶一つ森公園弓道場  
**申込**▶9月28日(月)まで秋田市弓道連  
盟の小松原さん ☎(889)6789  
Eメール onoba693@ybb.ne.jp

■**ソフトボール** **日時**▶中学生…10  
月17日(土)・18日(日)、9:00～、一般  
…10月24日(土)・25日(日)、9:00～  
**会場**▶勝平市民グラウンド  
**参加費**▶1チーム5,000円 **申込**▶秋  
田市ソフトボール協会の保坂さん  
☎080-2830-9154

■**柔道** **日時**▶10月25日(日)8:40～  
**会場**▶県立武道館柔道場 **参加費**  
▶1,000円(小・中学生は700円)  
**申込**▶10月5日(月)まで秋田市柔道連  
盟の藤原さん ☎(873)2689

■**ラグビーフットボール**  
**日時**▶11月8日(日)8:30～ **会場**▶県

立武道館 **参加費**▶1チーム100円  
**申込**▶10月3日(土)まで秋田市ラグビ  
ーフットボール協会の佐藤さん  
☎090-3362-8587

### 無料相談へどうぞ

■**秋田県行政書士会の電話相談**  
遺言相続、法人設立、各種許認可申  
請など。 **日時**▶10月1日(木)10:00～  
16:00 **相談電話**▶(864)3098

■**不動産鑑定士による不動産相談会**  
**日時**▶10月1日(木)13:30～16:30  
**会場**▶にぎわい交流館4階研修室5  
問▶秋田県不動産鑑定士協会(エルグ  
不動産鑑定(株)内) ☎(862)4506

■**全国一斉！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。 **日時**▶10月4日(日)10:00～  
15:00 **会場**▶秋田合同庁舎(山王の  
秋田地方法務局) **申込**▶秋田地方法  
務局総務課 ☎(862)1428

■**心の健康づくり相談会** 産業カウ  
ンセラーが悩みを聞きます。 **日時**  
▶10月17日(土)、11月14日(土)、12  
月12日(土)、13:00～16:00 **会場**  
▶県福祉相談センター(中通) **申込**▶(一  
社)日本産業カウンセラー協会東北支  
部秋田県運営部の阿部さん ☎080-  
1694-0764(10:00～16:00)

### みんなの掲示板③

- 青少年育成秋田市民会議のクリー  
ンアップ(清掃)** 軍手持参で。  
**日時**▶10月3日(土)7:00～8:00  
**集合**▶アゴラ広場時計台前 **問**▶同会  
議代表の遠田さん ☎(834)5905
- 秋田県で発生した地震の歴史を探**



## 市民相談 無料相談 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	10月1日(木)・15日(木)・22日(木) 9:00～12:00	市民相談センター	各6人	予約は9月24日(木)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。
		10月1日(木)13:30～16:30	南部市民サービスセンター		
		10月8日(木)9:00～12:00	北部市民サービスセンター		
予約不要	行政書士	10月2日(金)13:00～16:00	市民相談センター	各6人	
	年金・社会保険	10月9日(金)13:00～16:00			
	司法書士	10月13日(火)13:00～16:00			
	公証人・遺言	10月20日(火)9:00～12:00			
	税務	10月20日(火)13:00～16:00			
予約不要	人権・困りごと	10月8日(木)13:00～16:00	市民相談センター	各6人	直接、市役所1階の市民相談セ ンターへどうぞ(順番は当日の先 着順。受け付けは15:30まで)。
	行政	10月14日(水)13:00～16:00			