



### くらくらサロン

65歳以上のかたが対象です。  
時間は10:15~12:00(ADL体操の②は10:00~)。  
参加無料。動きやすい服装で直接会場へどうぞ。

#### 【ADL体操】

- ①11月8日(水)、八橋老人いこいの家で。☎(862)6025
- ②11月15日(水)、雄和ふれあいプラザで。☎(886)5071

#### 【ラフター(笑い)ヨガ】

11月9日(木)、飯島老人いこいの家で。☎(845)3692

### ザ・ブーン健康増進教室

ストレッチ・水中歩行・水泳で健康づくり。申し込みは、11月3日(金)9:00からクアードームザ・ブーンへ。☎(827)2301

①曜日・時間帯別 実施日▶11月21日(火)・24日(金)・28日(火)

受講料(入館料別)▶1回590円

②バス送迎付き 実施日▶11月24日(金) 受講料(入館料込)▶1,100円

\*ザ・ブーンは、施設の定期点検のため、11月6日(月)から17日(金)まで休館します。

### アルコール依存症セミナー

依存症者への関わり方について、国立病院機構久里浜医療センター(神奈川県)の精神科医・岩原千絵さんが講演します。

日時▶11月22日(水)13:30~15:30  
会場▶市保健所(八橋) 定員▶80人  
申込▶健康管理課☎(883)1180

### 男性のための食生活講座

食生活とお口の健康に関する講話と、料理の基本を学ぶ初心者向け調理実習。対象▶65歳以上の男性  
日時▶12月5日(火)9:30~13:00  
会場▶市保健センター(八橋)  
先着▶18人(初めてのかた優先)  
申込▶11月6日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

### 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。詳しくはお問い合わせください。☎(823)4171

■**肝臓教室** 11月7日(火)13:30~14:45。アルコール性肝障害と脂肪肝、肝疾患の栄養について

#### ■がんサポート教室

11月16日(木)13:00~14:30。乳がんについて

■**こころの教室** 11月20日(月)13:00~14:30。「豊かさの意味」をテーマに、心といのちを考える会会長の袴田俊英さんが講演します

■**IBD教室** 11月21日(火)13:30

~14:45。小児の栄養、炎症性腸疾患、クローン病などについて

### 悩まずにご相談ください

#### ■障がい児者総合相談会

日時▶11月12日(日)13:30~16:00  
会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) 問▶障害者生活支援センターほくと  
☎(873)7804・FAX(853)4977

#### ■食生活相談

日時▶11月20日(月)9:30~16:30  
会場▶市保健センター(八橋) 先着▶5人 申込▶11月6日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

■**ふれあい法律相談** 高橋佑輔弁護士が応じます。申し込みは1つの相談内容につき年度内1回まで。日時▶11月20日(月)10:00~12:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 先着▶6人(初めてのかたを優先) 申込▶11月6日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター☎(863)6006

■**出前こころのケア相談** 臨床心理士が、心の問題を抱えるご本人の話を聞き、本人が問題解決できるようサポートします。

日時▶11月28日(火)13:30~16:00  
会場▶西部市民SC 先着▶2人  
申込▶健康管理課☎(883)1180

### 思いを語り合いませんか

■**若者の語り場** 対象▶39歳以下のかた 日時▶11月11日(土)15:00~17:00 会場▶中央市民SC洋室6(市役所2階) 参加費▶500円 問▶NPO目的のある旅の草野さん ☎080-3088-7506

■**KHJ秋田ばっけの会の集い** 対

象▶ひきこもりのかたやご家族  
日時▶11月18日(土)13:00~16:00  
会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階) 問▶同会の菅原さん

☎090-6688-5216

#### ■死別の苦しみ・悲しみを語る集い

日時▶11月18日(土)13:00~16:00(個人ケアは要予約で15:20~)  
会場▶県社会福祉会館(旭北) 参加費▶300円 問▶秋田グリーンケア研究会☎080-5000-8706

■**介護者のつどい** 寝たきりや認知症のかたなどを介護する上での悩みや思いを話し合います。

日時▶11月24日(金)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

### みんなの掲示板③

#### ■秋田県診療放射線技師会の公開講座「医療被ばく 本当に大丈夫？」

日時▶11月11日(土)15:40~16:40  
会場▶ルミエール秋田シネマ2  
問▶秋田大学医学部附属病院放射線科の照井さん☎(834)1111

#### ■秋田駅ぼぼろーどにある木のカウンターのメンテナンス・ワークショップ

日時▶11月17日(金)・18日(土)、11:00~16:00(昼食は各自) 内容▶木の研磨、オイル塗布 定員▶10人 申込▶秋田公立美術大学企画課☎(888)8478

■**防衛省採用試験(陸上自衛隊高等工科学校生徒)** 15歳以上17歳未満の男性が対象です。試験は1月ですが、一般と推薦で実施日が異なります。詳しくは、お問い合わせください。問▶自衛隊秋田募集案内所☎(864)4929

\*市関連以外の掲載事業は、市が特に推奨するものではありません。参加内容は、主催者に事前によくご確認ください。生じたトラブルに関して、市は責任を負いかねます。

# 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。

## 催し

### 第60回 秋田市芸術祭

会場は文化会館。詳しくは秋田市文化団体連盟へ。☎(866)4026

■邦楽合同公演(謡曲・琵琶・詩吟)

日時▶11月12日(日)13:00~

■古典芸能のつどい(邦舞邦楽)

日時▶11月23日(木)13:00~

入場料▶1,000円

### 起業家が伝える秋田の魅力

秋田の魅力と秋田市暮らしに焦点を当て話します。首都圏に住むご家族・知人にお知らせください。

対象▶秋田県出身の学生・社会人

日時▶11月17日(金)18:00~20:00

会場▶フクラシア八重洲(東京都中央区) 先着▶40人

申込▶11月15日(水)まで企画調整課☎(888)5487

### 卸売市場開放デー

水産物や青果、花きを特別販売。

日時▶11月18日(土)9:00~12:00

会場▶卸売市場(外旭川) 問▶あきた市場マネジメント☎(869)5294

えんむす

### 縁結BBQ(なべっこ)

きりたんぼ作りも。

対象▶25~45歳の

独身男女(市外のかたを優先)

日時▶12月9日(土)11:00~15:00



会場▶一つ森公園 会費▶男性5,000円、女性3,000円 先着▶各10人  
申込▶Eメールで住所、氏名、連絡先、職業、年齢を12月4日(月)まで企画調整課へ。

Eメール ro-plmn@city.akita.akita.jp

問▶☎(888)5487

### みんなの掲示板②

■第9回テクノフェスタ 大学の技術系職員によるさまざまな体験企画! 日時▶11月4日(土)10:00~15:00 会場▶アルヴェ1階きらめき広場 問▶秋田大学総合技術部☎(889)2422

■みなと伝統文化を語る集い

北前船に関する講話と芸能発表。

日時▶11月11日(土)13:00~

会場▶北部市民SC 問▶土崎地区市民憲章推進協議会・教養文化部の藤本さん☎(846)4842

■秋田県花の祭典

切り花・鉢物の品評会、ステージイベントなど。日時▶11月11日(土)・12日(日)、9:00~17:00(12日は15:30まで) 会場▶アルヴェ1階きらめき広場 問▶同実行委員会事務局☎(860)1804

■ジョイナス音まつり 最後のミュージックフェスタ! 日時▶11月12日(日)10:00~16:00 会場▶ジョイナス2階 問▶県民会館☎(834)5055(入場整理券が必要です。詳しくはお問い合わせを)

■であいのこんさあと

障がいのある人もない人も一緒に

楽しもう! 来場者には鉢植えを進呈。日時▶11月12日(日)13:00~ 会場▶県児童会館子ども劇場 参加費▶300円(子ども250円) 問▶同実行委員会の星野さん

☎090-5230-6888

■秋田市シルバー文化祭(芸能発表)

日時▶11月17日(金)10:00~15:00

会場▶文化会館 問▶秋田市老人クラブ連合会☎(866)1341

■秋田県介護福祉士の介護フェア 介護施設の紹介や高齢者疑似体験、介護機器・用品の展示など。

日時▶11月18日(土)10:30~17:00

会場▶イオンモール秋田1階セントラルコート 問▶同会(ひだまりサービスセンター内)☎(884)1402

■市民スポーツ祭「綱引」 日時▶12月3日(日)9:00~ 会場▶河辺体育館

参加費(団体)▶3,000円(小学生2,000円) 申込▶11月20日(月)まで秋田市綱引連盟(星建築積算設計室内)☎(893)5446

## 案内・健康

### 秋田市観光案内人を募集

研修は11月末から。詳しくはお問い合わせください。

申込▶はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて11月10日(金)まで、〒010-0921 大町二丁目2-12 秋田市観光案内人の会(秋田観光コンベンション協会内)

☎080-8201-1784

## LOOK!

### 市政番組今月のオススメ

15分番組「わがまち大好き秋田市長です」  
高齢者コインバスほか▶11/19(日)放送

エイジフレンドリーシティ(高齢者にやさしい都市)実現をめざした取り組みを紹介。10月から対象年齢が65歳以上となった高齢者コインバスのほか、経験を活かして地域で活躍するみなさんのいきいきとした活動ぶりも見逃せません!



テレビ	5分番組	ABS「こんにちは秋田市から」	土 11:40~ 日 11:55~
		AAB「いきいき秋田市から」	月 15:50~ 水 15:50~
		AKT「こんばんは秋田市から」	水 22:54~
	*5分番組は秋田ケーブルテレビでも放送しています。		
ラジオ	15分番組	ABS「わがまち大好き秋田市長です」(手話通訳放送)	11/19日 11:40~11:55
		エフエム秋田「秋田市マンデー555」	日 17:55~
		ABS ラジオ「秋田市今週のいちネタ」	火 10:30~
		エフエム橋台「午後スタ」	水 13:20~



\*最新の情報は、広報広聴課ホームページで。☎(888)5471  
[http://www.city.akita.akita.jp/stream/tvkouhou\\_default.htm](http://www.city.akita.akita.jp/stream/tvkouhou_default.htm)