

健康 はつらつ情報

いきいきサロン・書道教室

65歳以上のかたが対象です。参加無料。書道用具が筆ペンを持って、直接会場へどうぞ。詳しくは、飯島老人いこいの家へ。☎(845)3692
日時／11月5日(木)午前10時～正午 会場／飯島老人いこいの家

土崎公民館の健康講座

正しいウォーキングの講話と実技指導。参加無料。先着30人。
日時／10月24日(土)午後1時30分～3時 会場／土崎公民館

●申し込み 10月20日(火)午前9時から土崎公民館☎(846)1133

楽しく体を動かそう

3B体操 日時／11月9日(月)午前10時～正午、11月10日(火)・12日(木)、午後1時30分～3時30分、11月16日(月)午後7時～9時
会場／市立体育館 保険料／1回30円 定員／先着各30人 申し込み／10月20日(火)午前9時からスポーツ振興課☎(866)2247

ヨガ 講師／ヨガインストラクターの伊藤晴美さん 日時／11月11日(水)・18日(水)・25日(水)、午後6時30分～8時 会場／サンパル秋田 受講料／無料 定員／先着30人 申し込み／10月19日(月)午前9時から女性学習センター☎(824)7764

はずむスポーツ都市宣言記念 市民スボ祭・ボウリング

11月15日(日)午前9時～、金萬ボウリングセンターで。参加費は大人3,500円、高校生以下2,000円。申し込みは、11月10日(火)午後3時まで金萬ボウリングセンターへどうぞ。☎(834)3311

ザ・ブーン健康講座

健康講座 開講日は11月4日(水)・6日(金)・24日(火)・25日(水)・27日(金)。アクアビクス、水中歩行、初級・中級・上級水泳を受講できます(日にちや時間によってメニューが違います)。全日程受講可能なフリーコースが2,000円、1日体験コースが550円(いずれも入館料別)。
申し込み／クアドームザ・ブーン ☎(827)2301

バス送迎付健康講座 開講日は11月6日(金)・27日(金)。午前が水中歩行、午後は初級の水泳。秋田駅東口からのバス送迎(午前9時45分秋田駅発、午後3時秋田駅着)、ザ・ブーンの入館料込みで、1,050円。
申し込み／10月19日(月)午前9時からザ・ブーン☎(827)2301

※臨時休館 11月9日(月)から20日(金)まで休館します

市保健所の健康判定

食習慣、生活習慣、運動習慣などについて、栄養士、保健師などが個別にアドバイス。運動の実技指導も。無料。
対象／20歳以上のかた 日時／11月5日(木)・26日(木)、午後1時～5時 会場／茨島地区コミセン

●申し込み 市保健所保健予防課 ☎(883)1175

健康管理課の講座

会場は市保健所。申し込みは市保健所健康管理課へ。☎(883)1180

心のケア相談セミナー 自殺予防をテーマにした講話など。10月26日(月)、11月9日(月)、午後2時～4時。受講無料。定員各30人

思春期講座 摂食障害をテーマに秋田大学大学院准教授の米山奈奈子さんが講演。10月29日(木)午後1時30分～3時。受講無料

市立病院の講座

会場は市立秋田総合病院。受講無料。直接会場へ。詳しくは市立秋田総合病院へどうぞ。☎(823)4171

うつ病教室 「私のうつ病闘病記」と題し、医師や患者が話します。

日時／10月17日(土)午前10時～正午

女性のための健康講座 骨粗しょう症、更年期障害、乳がんをテーマに医師が話します。

日時／11月7日(土)午前10時～正午

在宅介護者の集い

寝たきりや認知症のかたなどを家庭で介護しているかたが対象です。10月29日(木)午後1時30分～3時、市保健センターで。無料。直接会場へ。詳しくは、在宅介護者の集い代表の廣田さんへ。☎(863)0935

うつ病の集いへどうぞ

うつ病家族会学習会 うつ病患者のご家族が対象です。うつ病の看護を学びます。10月29日(木)午前10時～正午、明徳館ビル1階で。お茶菓

生き生き健康スポーツ教室

種目はウォーキングやファミリーバドミントンなど。保険料100円(3日分)。先着各20人。申し込みは、10月19日(月)午前9時からスポーツ振興課へどうぞ。☎(866)2247

地区	会場	開催日	時間
中央	茨島体育館	10月26日(月) 28日(水) 29日(木)	午後7時～9時
東部	東部公民館	11月10日(火) 17日(火) 24日(火)	午後7時～9時
南部	一つ森公園 コミュニティ 体育館	10月19日(月) 20日(火) 22日(木)	午後7時～8時30分
西部	西部市民サー ビスセンター 多目的ホール	10月22日(木) 11月4日(水) 12日(木)	午後7時～9時
北部	北部公民館	10月31日(土) 11月1日(日) 7日(土)	午後1時～3時
土崎	土崎公民館	12月1日(火) 8日(火) 15日(火)	午後7時～9時
河辺	河辺体育館 および屋外	10月25日(日) 11月5日(木) 12日(木)	午前10時～正午 午後7時～9時
雄和	雄和体育館	11月6日(金) 13日(金) 17日(火)	午後7時～9時

子代100円。直接会場へどうぞ。詳しくは、うつ病家族会の鎌田さんへ。☎(829)2477

うつ会秋田の集い うつ病患者やご家族が、悩みや思いを語り合う集まりです。11月1日(日)、12月6日(日)、午後2時～4時、遊学舎で。参加費500円。申し込みは、うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さんへ。☎(862)8491

がんについての集い

がんの痛みの治療教室 がんの痛みの知識や緩和ケアについて学びます。10月22日(木)午後2時～3時(同じ内容で3月まで月1回開催)。秋田大学医学部附属病院外来ホールで。無料。直接会場へ。詳しくは、同病院医事課医療サービス室へ。☎(884)6039

ひだまりサロン がん患者やご家族が、悩みや思いを語り合う集まりです。10月27日(火)午後1時30分～3時30分、サンパル秋田で。無料。直接会場へ。詳しくは、あけぼの秋田の佐藤さんへ。☎(824)2750

あきたがんフォーラム がんについての講演や事例報告など。11月1日(日)午後1時～4時30分、ジョイナスで。無料。直接会場へ。詳しくは、秋田県がん患者団体連絡協議会「きぼうの虹」の田口さんへ。

☎080-6006-5505

公民館まつり

サンパル秋田

中央公民館・女性学習センター・青少年センター

10月23日(金)～25日(日)
☎(824)5377

- 3日間 作品展示、喫茶、生涯学習相談、写真で振り返る秋田市120年の歩み10:00～ お茶会(茶券100円。中学生以下無料)10:30～
- 23日 金融生活設計コーナー10:00～(24日も) バザー①10:30②13:00 チャリティーダンスパーティー(参加費200円)18:30～
- 24日 郷土料理教室(事前申込者のみ)10:00～
朗読会いちごばたけ13:30～ 講演会「朝鮮半島の現状と日本」(講師：国際教養大学のケネス・キノネス教授)14:00～
- 25日 講演会「今日を楽しく生きる」(講師：生涯学習講師の澤井輝子さん)10:30～ ステージ発表10:30～

同時開催！
サンパル秋田まつりと

秋田市友好・姉妹都市交流展

10月23日(金)・24日(土)▶午前10時～午後5時
25日(日)▶午前10時～午後3時



中国・蘭州市、ドイツ・パッサウ市など友好姉妹都市からの
寄贈品や交流の写真・映像などを紹介します。姉妹都市にちな
んだお菓子やお茶もご用意！ 入場無料。ぜひお越しください。

☎ 秋田市姉妹都市フォーラム☎(866)2033(企画調整課内)

旧西部公民館まつりを西部市民サービスセンター(ウェスター)で開催！

ウェスター

10月30日(金)～11月1日(日)
☎(826)9004

- 3日間 作品展示9:00～ 生涯学習相談10:00～
- 30日 ダンスパーティー(参加無料)18:30～
- 31日 チャリティーバザー、お茶会(無料)10:00～
軽食11:30～(1日も) 講演会「百三段(ももさだ)の歴史」
(講師：中央図書館明德館の北条常久館長)13:00～
- 1日 芸能発表会10:30～ 縁日コーナー11:00～

河辺公民館

10月30日(金)～11月1日(日)
☎(882)5311

- 3日間 作品展示、生涯学習相談9:00～
- 30日 七宝焼き・太極拳体験10:00～ 映画「紙屋悦子の青春」18:00～
- 31日 学習発表10:00～ 秋野菜の販売10:00～(1日も) お茶会
(無料)10:30～ 軽食11:00～(1日も) 将棋大会13:00～
チャリティーダンスパーティー(参加費200円)18:00～
- 1日 男女共生朗読会9:30～ 河辺わさび座公演10:00～ 講演会
「秋田を元気に！ 秋田の良さを大切に！」(講師：NHK秋田放
送局副局長の石塚武和さん)10:30～ ヤートセ、囲碁大会、
子ども映画会「ハチ公物語」「ジャングル大帝」ほか13:00～

雄和公民館

10月31日(土)～11月1日(日)
☎(886)5585

- 2日間 作品展示、写真で振り返る秋田市120年の歩み、大菊・盆栽菊
展示、喫茶9:00～ 特産物販売、フリーマーケット、縁日
10:00～ とろろご飯11:00～
★フリマの出店者募集中！ 無料。先着8組。雨天中止。申し
込みは10月19日(月)午前9時から雄和公民館☎(886)5585
- 31日 茶道・押し花・短歌・俳句・書道体験10:00～ 無料ビデオ
上映①崖の上のポニョ▶10:00～ ②ブタがいた教室▶13:30～
環境美化に関する講演会18:00～
- 1日 芸能祭9:30～ 囲碁・将棋大会10:00～

古い消火器に注意！



古い消火器の破裂により、けがを
するという事故が発生しています。
耐用年数が過ぎた消火器は、いざと
いうときに使えないだけでなく、腐食が激し
い場合は破裂する危険も。古い消火器の分解
や使用は絶対に行わず、廃棄しましょう。廃
棄は消火器取扱業者へ依頼してください。
消防本部予防課☎(823)4247

消えるまで ゆっくり火の元 にらめっこ 秋の火災予防運動

11月1日(日)～7日(土)

今年1月から9月末までに秋田市で起きた
火災は79件で損害額は8千万円を超えます。
火災は一人ひとりの心がけて防ぐことができ
ます。日ごろ忘れがちな火の恐ろしさを改め
て認識し、絶対に火災を起こさないようにし
ましょう。消防本部予防課☎(823)4247

住宅防火 いのちを守る7つのポイント

- 寝たばこは絶対しない
- ストーブは燃えやすい物から離して使う
- ガスこんろなどのそばを離れる
ときは必ず火を消す
- 住宅用火災警報器を設置する
- 寝具や衣類は防災品を使用する
- 住宅用消火器などを設置する
- もしもに備え、隣近所の協体制をつくる



住宅用火災
警報器

11月1日(日)イベント開催！

秋田消防署☎(823)4100

午前9時～正午▶消防署見学、消防車の乗車
体験、記念撮影、水消火器を使った親子的当
てゲームなど

秋田南消防署☎(839)9551

午前9時～正午▶消防車・救急車の乗車体験、
記念撮影、ちびっこレスキュー体験など

中央卸売市場北側駐車場

午前9時30分～正午▶消防車の乗車・走行
体験、記念撮影、煙中ハウス体験、住宅用火
災警報器コーナー、防災ヘリのデモ飛行など
☎ 土崎消防署予防担当☎(845)0285

●11月3日(火)河辺で防災訓練

午前9時～正午



会場は戸島ふる里センター。初期消火、
倒壊建物からの救出、炊き出しなど
☎ 河辺消防署予防担当☎(882)3300