

ふれあい
ほっと 掲示板

しりつびょういん こきゅうきょうしつ
市立病院の呼吸教室

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の運動療法について医師と理学療法士が説明。駐車場の無料スタンプを押します。

日時▶10月20日(土)10:00~11:30

会場▶市立病院1階外来ホール

問▶市立秋田総合病院 ☎(823)4171

よぼう せいかつしゅうかん
がんを予防する生活習慣

NPO法人キッズドリームパートナーズ理事長の山本敏幸さんの講演。収益の一部は児童養護施設へ寄付します。

日時▶10月22日(月)13:00~16:00

会場▶にぎわい交流館 入場料▶2,000円(前売り1,500円) 定員▶250人

問▶生きいきグループの湯川さん

☎090-2279-6802

けんこうそうだん
健康相談へどうぞ

①混合性結合組織病の患者とご家族…

医師の講話や相談、交流。日時▶10月16日(火)13:20~16:30 会場▶市保健所 申込▶健康管理課 ☎(883)1180

②モヤモヤ病の患者とご家族…医師の

講話や相談、交流会など。日時▶10月23日(火)13:20~16:30 会場▶市保健所 申込▶健康管理課 ☎(883)1180

③肥満、高血圧、糖尿病などのかた…

食事の相談に栄養士が個別に応じます。日時▶10月22日(月)9:30~15:30

会場▶市保健センター 先着▶5人

申込▶10月10日(水)8:30から保健予防課 ☎(883)1178

④歯科健康相談…虫歯や歯周病の相談

に歯科衛生士が応じます。日時▶10月30日(火)9:30~12:00 会場▶市保健センター 申込▶10月9日(火)8:30から保健予防課 ☎(883)1178

いきいきサロン

65歳以上が対象。時間は10:00~12:00。参加無料。直接会場へどうぞ。

①体を動かそうADL体操…動きやすい服装でどうぞ。

開催日▶10月10日(水) 会場▶八橋老人いこいの家 ☎(862)6025

②イキイキ太極拳教室…動きやすい服装でどうぞ。

開催日▶10月11日(木) 会場▶飯島老人いこいの家 ☎(845)3692

③ハーモニカ演奏を楽しく鑑賞

開催日▶10月16日(火) 会場▶大森山老人と子どもの家 ☎(828)1651

④作って楽しい布草履教室(全3回)

開催日▶10月18日(木)、11月15日(木)、12月20日(木)

会場▶雄和ふれあいプラザ ☎(886)5071

持ち物▶編み布、裁縫道具など。詳しくは同プラザへお問い合わせを。

けやき大学の水彩画教室 | 60歳以上が対象です。受講無料。

日時▶10月25日(木)から12月20日(木)までの毎週木曜日、10:00~12:00

会場▶秋田市老人福祉センター(八橋南一丁目) 定員▶20人(抽選)

申込▶10月12日(金)まで市社会福祉協議会 ☎(862)7445(10:00~15:00)



介護ボランティアしませんか？

「介護支援ボランティア制度」に参加しませんか。65歳以上で要介護認定を受けていないかたが対象です。参加には下記の講習会の受講と登録が必要です。無料。直接会場へ。

日程(いずれか1日)
10:00~12:00

秋田市老人福祉センター▶10月16日(火)
北部市民サービスセンター▶11月12日(月)
西部市民サービスセンター▶12月12日(水)

制度のしくみ

①講習会を受講→②ボランティアとして登録→③ボランティア手帳の交付と施設の紹介→④ボランティア活動→⑤活動に応じてスタンプを押印(1時間程度の活動で1個、1日2個まで)→⑥1年間の活動後、市に交付金を申請。スタンプ10個ごとに1,000円で上限は5,000円

問い合わせ 秋田市社会福祉協議会 ☎(862)7445



放送日程は
広報広聴課へ! LOOK!!
☎(866)2034

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 14:50~

AKT こんばんは秋田市から
水曜日 22:54~

ABSおはよう秋田市長です(月1回)

10/5(金)
10/10(水)

●健康のため検診を受けましょう
●bjリーグ開幕直前!~秋田ノーザンハピネッツ

10/12(金)
10/17(水)

●秋田市ほっと情報
●五輪銅メダル~おめでとう!江畑幸子選手

※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。

10/28(日) 7:30~7:45 ●最新の市政情報

エフエム秋田 秋田市マンデー555

毎週月曜日 17:55~

ABSラジオ 秋田市今週のいちネタ

毎週火曜日 10:30~

エフエム樺台 午後スタ

毎週水曜日 14:00~

●歯周疾患検診を受けましょう
●男女共生フォーラム開催
●“広報あきた”から



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

標語・シンボルマークを募集

来年7月に秋田市や男鹿市などで開催する「海フェスタおが」のシンボルマークと標語を募集します。マークの最優秀賞には15万円、標語には10万円を贈呈。詳しくは男鹿市役所海フェスタ推進室へ。☎0185-24-9155
http://www.city.oga.akita.jp/

ハロウィンウォーク参加者募集

10月27日(土)13:30から仲小路周辺で行うハロウィンウォークの参加者を募集。定員400人。申し込みは中通にある秋田信用金庫秋田駅前支店やカワイ秋田ショップ、加賀正などで10月6日(土)から配布する申込書でどうぞ。
問▶ハロウィンウォーク実行委員会 ☎(833)2843(食器のさかいだ内)

海外協力隊の募集説明会

開催日▶10月13日(土) 会場▶にぎわい交流館4階研修室1・2 青年海外協力隊▶20歳～39歳が対象。14:00～16:00 シニア海外ボランティア▶40歳～69歳が対象。10:30～12:30
問▶JICA東北 ☎022-223-4772

佐竹城下を歩く会 川尻旧跡巡り

歴史作家の土居輝雄さんが案内。
日時▶10月20日(土)10:00～
集合▶秋田酒類製造(株)正門前(川元)
問▶佐竹城下を歩く会 ☎(832)8708

無料相談へどうぞ

- ①わかさ相談電話…青少年に関わる悩みや心配事に、市少年指導センターの相談員が応じます。日時▶平日9:00～16:00(月曜日は10:00から)
相談電話▶☎(862)3225
- ②不動産相談…土地の価格や地代などの相談に不動産鑑定士が応じます。
日時▶10月11日(木)13:30～16:30
会場▶アルヴェ4階洋室C 申込▶秋田県不動産鑑定士協会 ☎(866)0813
- ③行政なんでも相談所…登記、税金などの相談に国の職員などが応じます。
日時▶10月12日(金)13:00～16:00
会場▶アルヴェ1階きらめき広場

*③は弁護士の法律相談(要予約)もあります。先着9人。申し込みは10月9日(火)8:30から秋田行政評価事務所 ☎(823)1100

④行政相談所…国の制度や手続きへの苦情、意見をお聞きます。

日時▶10月18日(木)10:00～12:00

会場▶北部市民サービスセンター

問▶秋田行政評価事務所 ☎(824)1426

⑤法律相談…相続などの相談に木元慎一弁護士が応じます。日時▶10月15日(月)10:00～12:00 会場▶市老人福祉センター 先着▶6人 申込▶10月9日(火)10:00から電話でのみ。ふれあい福祉相談センター ☎(863)6006

⑥河辺地区法律相談…法律や相続などの相談に長岐和行弁護士が応じます。

日時▶10月22日(月)10:00～12:00

会場▶河辺総合福祉交流センター

先着▶6人 申込▶10月9日(火)10:00から電話でのみ。秋田市社会福祉協議会河辺事務所 ☎(881)1205

⑦調停相談…離婚や相続の相談に応じます。日時▶10月19日(金)10:00～15:00 会場▶裁判所合同庁舎内 問▶秋田調停協会 ☎(824)3121(内128)

⑧精神障がい者家族相談…NPO法人秋田けやき会の家族相談員が応じます。

日時▶10月19日(金)10:00～15:00

会場▶市老人福祉センター2階和室

問▶秋田けやき会 ☎(833)1580

⑨身体・知的・精神・発達障がいのかたとご家族…就労や生活の相談に専門の相談員が応じます。日時▶10月21日(日)13:30～16:00 会場▶遊学舎

問▶障害者生活支援センターほくと ☎・ファクス(873)7804

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

はずむスポーツ都市 市民スポーツ祭

デジタルシューティング教室…日時▶10月28日(日)10:00～ 会場▶県立総合射撃場 申込▶10月27日(土)まで秋田市ライフル射撃協会の小川さん ☎090-3759-1710

弓道(高校生の部)…日時▶11月3日(土)9:00～ 会場▶県立武道館 申込▶10月20日(土)まで秋田市弓道連盟の小松原さん ☎(889)6789

メール onoba693@ybb.ne.jp

ママ向けボディメイク教室

産後の運動不足解消にエクササイズ! お子さんと一緒にどうぞ。

日時▶10月22日(月)10:00～11:30

会場▶県立体育館

申込▶NPO法人スポーツクラブあきた ☎(828)8676

学校開放スポーツ教室

秋田市スポーツ推進委員、市民スポーツ普及員が教えます。申し込みはスポーツ振興課へ。☎(866)2247

時間▶19:00～21:00 保険料▶1回30円 定員▶各20人 種目▶ユニカール…10月17日(水)、寺内小学校体育館で。10月31日(水)、旭南小学校体育館で。ミニテニス…11月7日(水)、保戸野小学校体育館で

10月17日(水)、寺内小学校体育館で。10月31日(水)、旭南小学校体育館で。ミニテニス…11月7日(水)、保戸野小学校体育館で

10月31日(水)、旭南小学校体育館で。ミニテニス…11月7日(水)、保戸野小学校体育館で

ミニテニス…11月7日(水)、保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で

保戸野小学校体育館で