



日時▶11月16日(土)10:00~11:00
会場▶秋田大学医学部医学系研究棟
問▶秋大医学部附属病院肝疾患相談センターの後藤さん☎(884)6297

■**セミナー・嗜癖からの回復** 「その酒癖は病気です」と題した医師の話や体験談など。日時▶11月16日(土)13:00~16:00 会場▶秋田大学医学部保健学科1階大講義室 問▶NPO法人秋田マック☎(874)7021

■**こころの病気を学んで回復しよう** 「地域生活とユックリン」と題したシンポジウム。日時▶11月16日(土)13:30~15:30 会場▶県社会福祉会館9階(旭北栄町) 問▶NPO法人秋田県心の健康福祉会☎(867)1670

■**健康と臨床検査展** 肺機能などの検査や健康相談。日時▶11月17日(日)10:00~14:00 会場▶アルヴェ2階 問▶大館市立総合病院臨床検査科の太田さん☎0186(42)5370(内線7350)

■**心の風邪の対処法** うつの予防と対処法についての講演です。日時▶11月21日(木)15:00~16:00 会場▶田近医院(河辺北野田) 問▶秋田市医師会☎(865)0252

■**病気に負けない! 免疫力を高める生活習慣と食生活** 講師は日本医療栄養センター所長の井上正子さん。日時▶11月28日(木)14:00~15:30 定員▶200人 会場▶北部市民サービスセンター 申込▶(公社)秋田北法人会 ☎(845)8078

■**訪問歯科診療をご利用ください** 寝たきりや障がいがあり、歯科医院への通院が困難なかに、歯科医師が訪問します。費用など詳しくは秋田市歯科医師会へ。☎(823)4564

■**介護予防教室(参加無料。定員20人。直接会場へどうぞ)**

認知症についての話と脳を活性化するクイズ、体操など。
対象▶65歳以上の元気な方 日時▶11月15日(金)13:30~15:30
会場・問▶中通地域包括支援センター幸ザ・サロン(中通六丁目4-27。南大通り沿い、秋田銀行南通り支店近く)☎(827)3323

■**いきいきサロン(参加無料。直接会場へどうぞ)**

65歳以上のかたが対象です。時間はいずれも10:15~12:00。
楽しく童謡・叙情歌を歌おう
日時▶11月7日(木) 会場▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651
3B体操…動きやすい服装でお越しください。
日時▶11月13日(水) 会場▶八橋老人いこいの家☎(862)6025
書道教室…書道道具、筆ペンを持ってお越しください。
日時▶11月14日(木) 会場▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

■**水中運動で介護予防 “はつらつくらぶ”**

水中運動、ストレッチ、筋力トレーニングなどを行います。運動後に入浴できます。無料送迎バスも運行します。
対象▶65歳以上のかた(要支援・要介護のかたを除く)
参加費(1回)▶400円(昼食は各自) 定員▶各コース20人(選考)
申込▶11月13日(水)まで長寿福祉課☎(866)8760

クアドームザ・ブーン(仁別)会場…①②とも月曜開催(3月6日のみ木曜)

①12月9日、1月20日、2月3日・17日、3月3日・10日
②12月16日、1月27日、2月10日・24日、3月6日・17日

ユフォーレ(河辺岩見)会場…③は月曜、④は水曜開催

③1月20日・27日、2月10日・24日、3月10日・24日
④1月15日・29日、2月12日・26日、3月12日・26日

中央シルバーエリア(御所野)会場…⑤⑥とも木曜開催

⑤1月9日・23日、2月6日・20日、3月6日・20日
⑥1月16日・30日、2月13日・27日、3月13日・27日

*①②③⑤⑥は送迎バスが秋田駅東口を発着、④は河辺大張野から和田地区を経由します。経路などはお問い合わせください。



放送日程は
広報広聴課へ!
☎(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 13:55~

AKT こんばんは秋田市から
水曜日 22:54~

わがまち大好き秋田市長です(月1回)

エフエム秋田 秋田市マンデー555
ABSラジオ 秋田市今週のいちネタ
エフエム橋台 午後スタ

11/1(金)
11/6(水)

●土崎vs新屋 大綱引き対決!
●秋田市ほっと情報

11/8(金)
11/13(水)

●第23回男女共生フォーラム
●秋田市ほっと情報

*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。

11/30(土)11:00~11:15 ●エイジフレンドリーシティについて(仮)

毎週月曜日 17:55~ } ●秋の火災予防運動
毎週火曜日 10:30~ } ●12月1日は世界エイズデー
毎週水曜日 14:00~



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

ねぶり流し館で竿燈実演

デスティネーションキャンペーン期間中、秋田市竿燈会が竿燈の実演を行います。演技の体験もできます。

日時▶11月2日(土)～12月23日(月)の土・日、祝日、13:30～14:10

会場▶民俗芸能伝承館(ねぶり流し館)

入館料▶100円(中学生以下無料)

問▶秋田市竿燈会 ☎(865)6200

市立図書館が休館します

11月11日(月)から22日(金)まで、図書の特整理のため、市立図書館を休館します。詳しくは各図書館へ。

■中央図書館 明德館、移動図書館 イソップ号 ☎(832)9220

■明德館 河辺分館 ☎(881)1202

■土崎図書館 ☎(845)0572

■新屋図書館 ☎(828)4215

■雄和図書館 ☎(886)2853

■フォンテ文庫 ☎(893)6167…子どもライブラリーと市民学習スペースは利用できます

無料相談へどうぞ

■**調停相談会** 家庭や土地・建物のめごとなど。**日時**▶11月8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

■**税務相談** 建物の譲渡、相続税など。**日時**▶11月9日(土)10:00～15:00 **会場**▶秋田県税理士会館(国学館高校正面) **問**▶東北税理士会 ☎(832)2331 *同日、電話相談にも応じます。

■**登記相談会** 土地・建物の調査・測量や境界問題など。**日時**▶11月9日(土)13:00～15:30 **会場**▶アルヴェ4階和室 **問**▶秋田県土地家屋調査士の薄田さん ☎(845)9941

■**秋田県不動産コンサルティング協会の講演と相談会** 家族信託に関する講演と、弁護士や税理士などが応じる不動産などの相談会。**日時**▶11月11日(月)。講演は14:00～、相談は15:40～ **会場**▶アキタパークホテル(山王) **問**▶同協会 ☎(847)3730

■**法務局夕方なんでも相談** 登記や戸籍・国籍、人権など。**日時**▶11月14日

(木)17:00～19:00 **会場・問**▶秋田地方務局(山王) ☎(862)1428

*同日、電話相談にも応じます。

■**精神障がい者家族相談** けやき会の家族相談員が応じます。**日時**▶11月15日(金)10:00～15:00 **会場**▶市老人福祉センター2階和室 **問**▶NPO法人秋田けやき会 ☎(833)1580

■**見えにくさ相談会** 視力低下による目の不自由なかたの相談に応じます。**日時**▶11月17日(日)10:00～14:00

会場▶県心身障害者総合福祉センター3階(旭北栄町) **問**▶秋田市視覚障がい者協会の佐々木さん ☎(845)6332

■**障がい児者総合相談** 就職や生活相談など。**日時**▶11月17日(日)13:30～16:00 **会場**▶北部市民サービスセンター3階大会議室

問▶ウェルビューいずみ障害者就業・生活支援センター ☎(896)7088

■**法律相談** 法律、相続などの相談に西野大輔弁護士が応じます。

日時▶11月18日(月)10:00～12:00

会場▶市老人福祉センター **先着**▶6人 **申込**▶11月5日(火)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター

☎(863)6006(電話のみ)

■**司法書士総合相談** 登記、多重債務、成年後見など。**日時**▶平日の13:30～15:00 **会場**▶秋田県司法書士会館(山王六丁目) **先着**▶各日2人 **申込**▶希望日の前日15:00まで司法書士総合相談センター秋田 ☎(824)0055

■**人権相談** 差別、いじめなどでお困りのかたは、全国共通人権相談ダイヤルへ。☎0570-003-110

◆人権擁護委員の委嘱(新任)◆

長谷部正直さんが法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

みんなの掲示板③

■**陸上自衛隊採用試験(対象は男性)**

種目▶自衛官候補生 **対象年齢**▶18歳以上27歳未満 **試験日**▶11月24日(日) **会場**▶秋田駐屯地(将軍野)

申込▶11月22日(金)まで自衛隊秋田募集案内所 ☎(864)4929

■**秋田駅西口新バスターミナルが完成** 10月からバス乗り場が臨時乗り場から変更になっています。お間違えのないようにご利用ください。

問▶秋田中央交通(株) ☎(823)4411

■**海外での草の根交流に補助** 秋田と

韓国ソウルの定期便を利用して、海外で青少年・スポーツ・芸術などの分野で交流する団体の活動費を一部補助します。詳しくは、お問い合わせを。

問▶秋田県交通政策課 ☎(860)1282

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

市立秋田総合病院の教室

お車のかたに駐車場無料スタンプあり。会場はいずれも市立病院2階講堂。詳しくは病院へ。☎(823)4171

*太字の()内は担当科。

■**呼吸教室(リハビリテーション科)**

肺炎やインフルエンザ、呼吸器疾患の栄養療法についての講話。

日時▶11月14日(木)13:00～14:10

■**うつ病教室(精神科)** うつ病と食事について、管理栄養士、看護師が講話予定。

日時▶11月15日(金)13:30～14:30

■**緩和ケア教室(がん相談支援センター)**

療養生活中の経済支援についての講話。

日時▶11月21日(木)13:30～14:30

アルコールの問題を考える

東京アルコール総合医療センター長の垣渕洋一さんが、自殺予防の視点からアルコールの問題を話します。

日時▶12月1日(日)13:00～16:00

会場▶秋田ビューホテル **定員**▶100人

申込▶健康管理課 ☎(883)1180

みんなの掲示板④

■**認知症を知って生き生きライフ**

講師は秋田緑ヶ丘病院の医師。定員100人。**日時**▶11月12日(火)13:00～15:00 **会場**▶県社会福祉会館(旭北) **問**▶秋田市赤十字奉仕団の榎本さん ☎(835)5063

■**はじめてのストレッチヨガ** **日時**

▶11月13日(水)・20日(水)、10:00～11:30 **会場**▶一つ森コミュニティ体育館 **定員**▶各25人 **申込**▶11月5日(火)9:30から同体育館 ☎(831)8300

■**元気アップウォーキング教室(初心者)** **日時**▶11月14日(木)～来年2月27日(木)に8回、9:30～11:30

会場▶市立体育館ジョギングコース

定員▶70人 **申込**▶秋田県スポーツ科学センター ☎(864)6225

■**秋田肝臓大学** A型・E型肝炎、自己免疫性肝炎を専門医が解説します。