



“あの頃は〇キ台だったのに…” 減ルスアッ教室

日時 12月3日(火)9:00~12:00 **会場** 市保健センター(八橋)
対象 40歳~64歳のかた **定員** 先着30人 **参加費** 無料

運動不足が気になるかた、今よりちょっとスリムになりたいかたは必見! 体組成測定、メタボリックシンドロームの講話、運動実技など。タオル、飲み物、筆記用具、健康手帳(お持ちのかた)をご持参ください。

申し込み 11月18日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

講演など。**日時**▶12月7日(土)10:00~11:15(終了後、測定・相談など)

保健予防課の相談

会場は市保健センター(八橋)。申し込みは保健予防課へ。②のみ11月18日(月)8:30から受付開始。☎(883)1178

①**歯科健康相談** むし歯や歯周病などの相談に歯科衛生士が応じます。

日時▶11月25日(月)9:30~12:00

②**食生活健康相談** 肥満、高血圧、糖尿病などの食事について、栄養士が個別に応じます。

日時▶11月29日(金)9:30~16:30(1人1時間程度) 先着▶5人

クアドームザ・ブーンきょうしつの教室

会場はクアドーム ザ・ブーン(仁別)。②のみ申し込みが必要で、受付開始は11月26日(火)9:00からザ・ブーンへ。☎(827)2301

①**アクアビクス・水泳・水中歩行(曜日・時間帯別)...**12月の実施日▶3日(火)から20日(金)までの火・水・金曜日 **受講料(入館料別)▶**1日コース550円、フリーコース(全日程)3,000円

②**水泳・水中歩行(秋田駅東口からのバス送迎付き)...**日時▶12月6日(金)・

13日(金)・20日(金)、9:45~15:00 **受講料(入館料込)▶**1,050円

いきいき健康塾

健康・医療の不安や悩みについて、膝を交えて医師と語り合います。阿部クリニック院長と寺田内科医院院長がアドバイスします。

日時▶12月1日(日)13:30~15:30

会場▶大住地区コミュニティセンター **申込**▶11月18日(月)から大住地区コミセン☎(839)6900

みんなの掲示板③

■**吹き矢体験教室** **日時**▶11月20日(水)14:00~16:00 **会場**▶八橋地区コミセン 問▶秋田八橋支部「楽しく吹き矢」の谷口さん☎(867)1219

■**第39回腎臓病を考える集い** 慢性腎臓病のケアや腎臓移植についての講話。**日時**▶11月24日(日)10:00~12:00 **会場**▶心身障害者センター3階会議室(旭北栄町の県社会福祉会館内) 問▶秋田県腎臓病患者連絡協議会☎(863)6210

■**在宅介護者のつどい** 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。**日時**▶11月25

いきいきサロン



干支を書道で書いてみよう

日時 12月5日(木)10:15~12:00

会場 飯島老人いこいの家 ☎(845)3692



65歳以上のかたが対象。無料。書道用具または筆ペンをお持ちください。直接会場へお越しください。

日(月)13:30~15:00 **会場**▶市保健センター(八橋) 問▶在宅介護者のつどい代表の廣田さん☎(863)0935

■**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う場です。

日時▶12月1日(日)14:00~16:00

会場▶遊学舎(上北手) **参加費**▶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

■**介護サービス説明会** 施設・居宅の各サービス内容や料金などの説明、緊急通報システムの紹介など。

日時▶12月7日(土)9:30~12:00

会場▶北部市民サービスセンター地域文化ホール 問▶下新城地域包括支援センターニコニコ☎(872)1300

■**医療機関の追加** 広報あきた5月17日号と一緒に配布した「秋田市の健診ガイド」に、次の医療機関が追加になります。大腸がん・前立腺がん・骨粗しょう症検診を実施します。

問▶保健予防課☎(883)1176

◆**わだクリニック...**

寺内字三千刈86-3 ☎(896)5560

休診日▶水曜午前、土日、祝日

◆**ミチヒロ胃腸内科クリニック...**

広面字鍋沼93 ☎(893)6655

休診日▶水曜と土曜の午後、日曜、祝日

生活支援・買い物支援のモニター募集



タブレット端末機

総務省の「ICT(情報通信技術)超高齢社会づくり推進事業」として実施する、タブレット端末機(携帯型の情報機器)を活用した生活支援・買い物支援サービスのモニター(協力者)を募集します。モニター期間は3月15日(土)まで。

対象者

新屋、勝平、浜田、将軍野(南は除く)、将軍野東、外旭川の各地区にお住まいの未就学児童の保護者(20歳以上)、または40歳からおおむね79歳までのかた

サービス内容

地域イベントや生活情報の提供、買い物・灯油配達などの生活支援、専門相談員による相談など

申込

11月20日(水)まで全国介護者支援協議会 ☎0120-918-407

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

心のふれあい相談会

子どもの不登校、または不登校傾向に悩む保護者や教職員が対象です。県立医療療育センターの渡部泰弘さんが講演します。講演後、臨床心理士などによる個別相談も。

日時▶12月14日(土)。講演は13:30～、相談は14:40～16:50

会場▶秋田ビューホテル5階牡丹の間
申込▶各小・中学校、または学校教育課 ☎(866)2244

無料相談のご利用を

■わかかさ相談電話 少年の悩みや心配事など。アルヴェ5階の秋田市少年指導センターで来所相談も。**相談日時**▶平日の9:00～16:00(月曜は10:00～) **相談電話**▶☎(884)3868

■女性の人権ホットライン 夫やパートナーからの暴力、ストーカーなどの相談に応じます。**相談日時**▶11月18日(月)から24日(日)までの8:30～19:00(23・24日は10:00～17:00)
相談電話▶☎0570-070-810

危険物取扱者試験

試験日▶2月2日(日)10:00～
会場▶県社会福祉会館、県生涯学習センター **試験料**▶甲種5,000円、乙種3,400円、丙種2,700円 **受験願書の配布場所**▶(財)消防試験研究センター秋田県支部(中通六丁目)、市消防本部、各消防署 **申請受付**▶12月2日(月)～17日(火)。電子申請も受け付けています。詳しくは、同センター秋田県支部へ。☎(836)5673

みんなの掲示板②

■秋田県市町村総合事務組合職員(大学卒)採用試験 採用予定は1人。地方公務員として一般行政事務に従事。**第1次試験**▶12月17日(火)、秋田県市町村会館で(2次試験は合格者に通知)
申込▶12月4日(水)まで。受験資格など、詳しくは同組合総務課へお問い合わせください。☎(888)0220
<http://www.akita-sg.jp>

■防衛省採用試験 種目▶陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般と推薦)
受験資格▶15歳以上17歳未満の男性
試験日▶一般が1月18日(土)、推薦が1月11日(土)～13日(月)の指定する1日
問▶申込方法、試験会場・科目など、詳しくは自衛隊秋田募集案内所へお問い合わせください。☎(864)4929

■ソウル便乗り継ぎ応援キャンペーン ソウル便利用促進協議会の協賛事業。大韓航空を利用したグアムや東南アジアへのツアー料金が5,000円引きになります。詳しくはお問い合わせください。**問**▶観光物産課☎(866)2112

■第47回梵天・秋田の冬祭り俳句大会作品募集 「梵天」と「冬祭り」が季題。二句1組で何組でも。**俳句大会**▶1月17日(金)、明徳地区コミセンで
投句料▶1組1,000円 **事前投句**▶締め切りは11月30日(土)。詳しくは、秋田市俳句人連盟の加藤さんへお問い合わせください。☎(863)3560
当日投句▶大会当日の10:00～12:00に受け付けます

■「土崎図書館朗読ボランティアかもめ」の会員募集 目の不自由なかたへ対面や電話での本・新聞の朗読など。興味があるかたは図書館カウンターまで。**活動日(月1、2回の当番制)**▶毎週火曜日の10:00～13:00、毎週木

曜日の10:00～14:00 **問**▶同会会長の岩本さん☎(823)2083

■秋田県育英会「専修学校入学一時金」奨学生を募集 応募資格▶県出身で、来年4月に専修学校専門課程に進学予定であることなど **定員**▶30人程度 **賞与額**▶30万円 **申込**▶12月6日(金)まで。詳しくは秋田県育英会へお問い合わせください☎(867)2311
<http://www.akita-ikuei.jp>

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

明徳館開館30周年記念事業 太極拳からうまれたゆったり体操

いすを使った簡単にできる体操です。
日時▶11月30日(土)、12月4日(水)、14:00～15:30(いずれも同じ内容)
会場▶中央図書館明徳館 **先着**▶各30人
申込▶11月18日(月)9:00から中央図書館明徳館☎(832)9220

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を押します。会場は、①②が市立病院2階講堂、③が1階外来ホール。詳しくは市立病院へ。☎(823)4171
*太字のカッコ内は担当課所。

①**感染予防教室(医事課)** インフルエンザと感染性胃腸炎の対策。**日時**▶11月18日(月)13:30～14:30 ②**腎臓教室(医事課)** 慢性腎臓病(腎炎、腎不全など)、透析後の慢性腎不全について、医師、管理栄養士、薬剤師が講話。食事の見本展示や質問コーナーも。**日時**▶11月22日(金)13:30～14:40 ③**サタデー糖尿病教室(糖尿病外来)** 「糖尿病と歯周病」「糖尿病の新しい動き」と題した



	相談の種類	相談日時	相談場所	定員	申し込み
要予約	法律	12月5日(木)・19日(木)9:00～11:40	市民相談センター	各8人	予約は11月19日(火)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。
		12月12日(木)9:00～11:40	北部市民サービスセンター		
		12月5日(木)13:30～16:10	秋田テルサ		
	司法書士	12月10日(火)13:00～16:00	市民相談センター	各6人	
	年金・社会保険	12月13日(金)13:00～16:00			
公証人・遺言	12月17日(火)9:00～12:00				
税務	12月17日(火)13:00～16:00				
予約不要	行政書士	12月6日(金)13:00～16:00	市民相談センター	各6人	相談の順番は当日の先着順です。直接、市役所1階の市民相談センターへお越しください。
	行政	12月11日(水)13:00～16:00			
	人権・困りごと	12月12日(木)13:00～16:00			