



対象は20歳以上、各先着順。会場はサンライフ秋田。申し込みは12月8日(日)9:00からサンライフの窓口か電話で。☎(863)13991

運動と趣味の教室

教室名	日程	受講料	定員
骨盤引き締めサン・エアロ	1月 8日(水)▶3月19日(水)の毎週水曜、18:00~19:15	8,800円	25人
骨盤引き締めミディアムエアロ	1月10日(金)▶3月14日(金)の毎週金曜、10:00~11:15	8,800円	25人
リズム体操&ストレッチ	1月 8日(水)▶3月12日(水)の毎週水曜、10:45~12:00	8,800円	25人
やさしい社交ダンス(ステップ1)	1月11日(土)▶3月15日(土)の毎週土曜、10:00~12:00	9,900円	26人
パッチワーク初級	1月 9日(木)▶3月13日(木)の毎週木曜、10:00~12:00	9,900円	15人
フラワーアレンジメント	1月 9日(木)▶3月 6日(木)の隔週木曜、18:30~20:30	4,950円	15人
謡曲(喜多流)	1月11日(土)▶3月15日(土)の毎週土曜、18:00~20:00	7,900円	20人
疲労回復と至福の時(女性のみ)	1月11日(土)▶3月15日(土)の毎週土曜、10:30~11:45	8,800円	20人
ヨガで癒す心と身体(女性のみ)	1月 8日(水)▶3月12日(水)の毎週水曜、13:30~14:45	8,800円	20人
心と身体の太極拳	1月 7日(火)▶3月25日(火)の毎週火曜、18:30~20:00	8,800円	20人
バランスボールで姿勢美人	1月 7日(火)▶3月18日(火)の毎週火曜、10:30~11:45	8,800円	20人
気分爽快ジャズダンス	1月 9日(木)▶3月13日(木)の毎週木曜、19:00~20:15	8,800円	20人
フラダンス	1月 6日(月)▶3月17日(月)の毎週月曜、18:30~19:45	6,800円	20人

※別途材料費あり。

※※

認知症のかたを介護する日頃の悩みを語り合う場です。日時▶12月18日(水)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

■遺族の集いコスモスの会 大切なかたを自死や災害死などで突然失ったかたが対象です。遺族の個人ケアも(要予約)。日時▶12月21日(土)13:00~15:00(個人ケア15:00~16:00)

会場▶県社会福祉会館(旭北) お茶代▶300円 申込▶12月20日(金)まで秋田グリーンケア研究会 ☎080-5000-8706(平日10:00~16:00)

■航空自衛隊秋田分屯基地モニターを募集 基地の行事(体験搭乗、基地見学など)や会議への参加など。応募資格など、詳しくはお問い合わせください。任期▶平成26年4月~27年3月 募集人数▶5人(選考)

申込▶はがきに、住所、氏名(フリガナ)、年齢、生年月日、職業、勤務先、電話番号、応募理由を書いて、1月10日(金)(必着)まで、〒010-1211雄和椿川字山籠23-26 航空自衛隊秋田分屯基地広報係 ☎(886)3320(内線220)

■「わらしべ貯金箱」(常設会場)が移転 移転先▶保戸野通町5-11 開催日時▶月・水・土曜日の10:00~15:00

*わらしべ貯金箱...ご家庭で要らないものを寄付したり、必要な人が寄付されたものに値段を決めて買い、売り上げを社会活動のために貯める仕組み。

問▶SiNG(シング)の武内さん

☎090-2363-0398

いきいきサロン

(対象▶65歳以上のかた 参加無料)

ADL体操 動きやすい服装で直接会場へ。日時▶12月11日(水)10:15~12:00 会場・問▶八橋老人いこいの家 ☎(862)6025

童謡・叙情歌を歌おう 直接会場へ。日時▶12月12日(木)10:15~12:00 会場・問▶大森山老人と子どもの家 ☎(828)1651

はり・きゅう・マッサージの受療券を交付します

後期高齢者医療の被保険者のかたに、「いきいき長寿 はり・きゅう・マッサージの受療券(1回につき800円を助成する券・12枚)」を交付します。平成25年度分を申請していないかたが対象です。詳しくは、長寿福祉課へお問い合わせください。☎(866)2095

申請

後期高齢者医療被保険者証を持って、長寿福祉課(市役所福祉棟2階)、北部・西部・河辺・雄和の各市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンター、岩見三内・大正寺の各連絡所へ



セット入浴券でお得に湯めぐり

市内の5つの温泉(下記の★印施設)に1回ずつ入浴できるセット入浴券を、下記の窓口で1月31日(金)まで販売しています。通常合計料金1,950円がセット入浴券だと1,000円に! 利用期限は来年3月31日(月)。観光物産課 ☎(866)8942

・秋田観光コンベンション協会(大町のイーホテル1階) ☎(824)1211

・秋田市観光案内所(秋田駅の新幹線改札口正面) ☎(832)7941

★ユアシス(雄和) ☎(887)2575 ★岩見温泉(河辺) ☎(883)2020

★クアドーム ザ・ブーン(仁別) ☎(827)2301

★木こりの宿(仁別) ☎(827)2111 ★ユフォーレ(河辺) ☎(884)2111



案内

- ・料金の記載がないものは無料で
- ・申込方法がないものは直接会場へ

スキー教室のバス料金を補助

太平山スキー場オーパスでスキー・スノーボード教室などを行う市内のスポーツ少年団、子ども会、幼稚園などの団体に、貸し切りバス料金の半額を補助します。補助台数に限りがあります。申し込みはお早めに。小・中学校は対象になりません。

申込▶秋田市体育協会 ☎(896)5331

市保健所の健康相談

会場はいずれも市保健センター。

■食生活健康相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの相談に栄養士が応じます。

日時▶12月18日(水)9:30~16:30

先着▶5人 申込▶12月9日(月)8:30から保健予防課 ☎(883)1178

■歯科健康相談 歯周病、むし歯などの相談に歯科衛生士が応じます。

日時▶12月25日(水)9:30~12:00

申込▶保健予防課 ☎(883)1178

無料相談へどうぞ

■わかくさ相談電話 青少年に関する悩みや心配事に応じます。アルヴェ5階の少年指導センターで来所相談も。日時▶平日9:00~16:00(月曜10:00~) 専用電話▶(884)3868

■秋田地方務局の人権・困りごと相談所 近隣トラブル、いじめ、虐待、震災による差別などの相談。日時▶12月8日(日)10:00~15:00 会場▶にぎわい交流館4階和室1・2(中通)

◆みんなの人権110番(平日の8:30~17:15)相談電話▶0570-003-110



人権擁護委員の奥山彌佐子さんが、国民の人権擁護と人権思想の普及に貢献した功績により、10

月21日、法務大臣から表彰されました。おめでとうございます。

全身麻酔を使った 歯科治療を行っています

障がいなどにより通常の治療が困難なかたを対象に、全身麻酔を使った歯科治療を行っています。

秋田市歯科医師会 ☎(823)4564



麻酔担当の猪狩先生(写真右)と秋田市歯科医師会の千葉先生

麻酔は専門医により、痛みなどが取り除かれるだけでなく、血圧・脈拍・体温など、全身の状態を管理して行います。

歯科治療は、秋田市歯科医師会の歯科医が行いますので、まずはご相談ください。



アルヴェの有料施設を使用する場合、市の屋外駐車場を無料で用意できる場合があります。予約申請時にご相談ください。

問▶秋田市民交流プラザ ☎(887)5310 <http://www.alve.jp/center/>

■東日本大震災の被災者で住宅・事業性ローンがあるかたへ 被災者の生活再建のため、金融機関などが債務整理の指針を定めた「個人版私的整理ガイドライン」を活用することでローンが免除される場合があります。詳しくはご相談を。問▶同ガイドライン運営委員会 ☎0120-380-883(平日9:00~17:00)

■交通事故法律相談 日時▶12月11日(水)・13日(金)・18日(水)・25日(水)、9:30~12:00 会場▶秋田弁護士会館(山王六丁目) 申込▶秋田弁護士会法律相談センター ☎(896)5599

■障がい児者総合相談 就職や生活相談など。日時▶12月15日(日)13:30~16:00 会場▶遊学舎 問▶指定相談支援事業所クローバー ☎(846)5328

■法律相談 法律、相続などの相談に丸山紗代子・武田龍生弁護士が応じます。日時▶12月16日(月)10:00~12:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 先着▶12人 申込▶12月9日(月)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)

■職業生活設計・就業支援相談会 対象▶55歳以上で定年後も働きたいかた、再就職をめざすかた 日時▶12月17日(火)13:00~15:00 会場▶ハローワーク秋田(茨島) 申込▶(株)フィデア総合研究所 ☎0120-834-833

■精神障がい者家族相談 けやき会の相談員が応じます。日時▶12月20日(金)10:00~15:00 会場▶市老人福祉センター2階和室(八橋) 問▶NPO

法人秋田けやき会 ☎(833)1580

海外慰霊友好親善を実施

日本遺族会では国の委託を受け、先の大戦の戦没者を慰霊するため、戦没者の遺児を対象に、旧戦域などでの慰霊追悼と現地のかたとの友好親善を実施しています。対象地域は西部・東部ニューギニア、ミャンマー、フィリピン、中国、ビスマーク諸島。詳しくはお問い合わせください。

問▶同会事務局 ☎03-3261-5521

戦没者遺族相談員に相談を

厚生労働大臣から委託された相談員が、戦没者のご遺族や戦傷病者のかたに対する生活上の問題、各種年金・給付金などの相談に応じます。お気軽にご相談ください。

戦没者遺族相談員

- ・菅原継昭さん(保戸野) ☎(824)3653
- ・足利繁明さん(河辺) ☎(882)4157
- ・伊藤 薫さん(広面) ☎(835)3146

戦傷病者相談員

- ・佐藤イサさん(柳田) ☎(833)2680
- ・高橋ヤスさん(南通) ☎(834)2253

みんなの掲示板③

■天使パパ・ママのお話し会 対象▶流産、死産、新生児死亡を経験されたかた 日時▶12月11日(水)10:30~12:00 会場▶サンパル秋田 参加費▶300円 申込▶12月7日(土)まで、ここはぐ代表の小田嶋さん ☎090-2983-6014

■在宅介護者のつどい 寝たきりや