



水中運動で介護予防はじらつくらぶ

水中運動、ストレッチ、筋力トレーニングなど。時間はいずれも10:00～15:00。運動後、入浴できます。無料送迎バスも運行します。下記の④以外は、秋田駅東口バス停を発着。④は雄和地域から和田地区を経由し、会場へ向かいます。経路などは、長寿福祉課へお問い合わせください。

対象▶要支援・要介護認定を受けていない65歳以上のかた
参加費(1回)▶411円(昼食は自己負担) **定員**▶各20人
申込▶11月19日(水)まで長寿福祉課 ☎(866)8760

クアドームザ・ブーン(仁別)会場…月曜開催(3月12日のみ木曜)
| ①12月8日、1月19日、2月2日・16日、3月2日・12日
| ②12月15日、1月26日、2月9日・23日、3月9日・16日

ユフォーレ(河辺岩見)会場…③は月曜、④は金曜開催
| ③1月19日・26日、2月9日・23日、3月9日・23日
| ④1月9日・23日、2月13日・27日、3月13日・27日

中央シルバーエリア(御所野)会場…木曜開催
| ⑤1月8日・22日、2月5日・19日、3月5日・19日
| ⑥1月15日・29日、2月12日・26日、3月12日・26日

会場▶秋田ビューホテル **申込**▶所定の用紙(県雇用労働政策課のホームページからダウンロード可)で、11月10日(月)まで同課 ☎(860)2332

■防衛省採用試験(対象は男性)
種目ごとに試験日が異なります。詳しくは、自衛隊秋田募集案内所へお問い合わせを。 ☎(864)4929
募集種目・対象▶①自衛官候補生…18歳以上27歳未満 ②陸上自衛隊高等工科学校生徒…15歳以上17歳未満

■クアドームザ・ブーンが施設の定期点検などのため全館休館 期間▶11月10日(月)～21日(金) 問▶クアドームザ・ブーン ☎(827)2301

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

市立病院の各種教室

会場は市立秋田総合病院2階講堂。車でお越しのかたに駐車場無料スタンプを押します。 ☎(823)4171

■感染予防教室 医師と看護師による子どもの感染症と予防の話。
日時▶11月18日(火)13:30～14:30

■腎臓教室 医師、管理栄養士、薬剤師が話します。質問コーナーも。
日時▶11月21日(金)13:30～14:40

■緩和ケア教室 がん化学療法認定看護師が話します。
日時▶11月27日(木)13:30～14:30

アルコール依存症セミナー

講師は、国立病院機構久里浜医療センター精神科部長の木村 充さん。
日時▶12月2日(火)13:30～15:30
会場▶市保健所(八橋) **先着**▶80人
申込▶健康管理課 ☎(883)1180

スポーツでさわやかな汗を

■フロアカーリングあきた大会 11月23日(日)9:00～、西部市民サービスセンターで。1組4人まで。参加費1組500円。**申込**▶団体名、代表者名(住所・電話番号も)、選手名を11月16日(日)まで新屋地区体育協会の佐々木さんへ。 ☎・FAX(828)1637

■フロアカーリング交流大会 **日時**▶11月30日(日)9:00～15:30 **会場**▶市立体育館 **先着**▶60組(1組4人まで) **申込**▶11月21日(金)までスポーツ振興課 ☎(866)2247

■ミニテニス 対象▶中学生以上の初心者 **日時**▶11月15日(土)・24日(月)・28日(金)、18:00～21:00 **会場**▶南部公民館 **参加費**▶1回100円 **申込**▶11月10日(月)9:00から同館 ☎(832)2457

■市民スポーツ祭・綱引 **日時**▶12月



いきいきサロン

対象は65歳以上。時間はいずれも10:15～12:00。参加無料。直接会場へ。

ADL体操 動きやすい服装で。**日時**▶11月12日(水)
会場▶八橋老人いこいの家 ☎(862)6025

干支を書道で書いてみよう
書道道具、筆ペンは持参で。
日時▶11月13日(木)
会場▶飯島老人いこいの家 ☎(845)3692

楽しく童謡・叙情歌を歌おう
日時▶11月20日(木) **会場**▶大森山老人と子どもの家 ☎(828)1651

7日(日)9:30～ **会場**▶河辺体育館
参加費▶1チーム3,000円(小学生チームは2,000円) **申込**▶11月17日(月)まで秋田市綱引連盟の櫻庭さん ☎(893)5446

みんなの掲示板④

■腎臓病を考える集い **日時**▶11月16日(日)10:00～12:00 **会場**▶心身障害者センター3階会議室(県社会福祉会館内) 問▶秋田県腎臓病患者連絡協議会 ☎(863)6210

■心の健康づくり講演会 精神保健福祉ボランティア・ウィングの主催。「認知症のかたやその家族をどう支えるか」がテーマ。**日時**▶11月23日(日)13:30～15:30 **会場**▶ジョイナス3階 **申込**▶11月14日(金)まで健康管理課 ☎(883)1180

■介護予防教室・スマイルアップ倶楽部 簡単な体操や講話など。対象▶おおむね65歳以上で階段で2階への移動が可能なかた **日時**▶11月28日(金)13:30～15:30 **定員**▶20人 **会場・申込**▶中通地域包括支援センター幸ザ・サロン ☎(827)3323

■ウォーキング教室 **日時**▶11月13日(木)から来年2月26日(木)までの木曜に8回、9:30～11:30 **会場**▶市立体育館ほか **定員**▶70人 **申込**▶県スポーツ科学センター ☎(864)6225



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

税務署の年末調整説明会

①北部市民サービスセンターが会場
日時▶11月20日(木)・21日(金)、10:00～12:00と13:30～15:30(21日は午後の部なし)…詳しくは秋田北税務署 ☎(845)1161(内線131)

②にぎわい交流館3階が会場 日時▶11月26日(水)・27日(木)、10:00～12:00と13:30～15:30…詳しくは秋田南税務署 ☎(832)4121(内線549)

◆11月11日(火)～17日(月)は「税を考える週間」 国税庁では税の役割などをホームページで紹介しています。http://www.nta.go.jp

各種無料相談へどうぞ

■わかくさ相談電話 少年の悩みや心配事をご相談ください。アルヴェ5階の少年指導センターで来所相談にも応じます。日時▶平日9:00～16:00(月曜は10:00～)

相談電話▶(884)3868

■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(再任)

木村清志さんと加賀谷ユウ子さんが、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

■秋田県不動産コンサルティング協会の講演と相談会 日時▶11月9日(日)。講演は14:00～、相談会は15:30～ 会場▶アキタパークホテル(山王) 問▶同協会 ☎(847)3730

■調停相談会 家族や土地・建物の問題など。日時▶11月14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

■秋田県土地家屋調査士の登記相談会 境界問題、登記手続など。日時▶11月15日(土)13:00～16:00 会場▶アルヴェ4階和室 問▶同会秋田支部の見上さん ☎(866)6380

■マンション管理相談会 管理規約や大規模修繕など。対象▶区分所有者、マンション居住者など 日時▶11月15日(土)15:00～17:00 会場▶にぎわい交流館4階 問▶秋田県

介護支援ボランティア登録講習会

対象は、65歳以上で要介護認定を受けていないかた。介護保険施設などでボランティア活動をして、集めたスタンプをポイントに換えると、年間最大5,000円の交付金が受けられます。



ご希望のかたは、下記日程の講習会を受けてください。介護保険被保険者証を持って、直接会場へお越しください。

秋田市社会福祉協議会 ☎(862)7445

日時(いずれか1日)▶11月11日(火)10:00～12:00、12月12日(金)14:00～16:00 会場▶市老人福祉センター3階(八橋)



男性のための食生活講座(対象は65歳以上)

高齢期の食生活に関する講話や調理実習。無料。定員18人(定員を超えた場合は、今年度初参加のかたを優先します)。

日時▶12月2日(火)10:00～13:30 会場▶市保健センター

申込▶11月10日(月)8:30から保健予防課 ☎(883)1178

マンション管理士会 ☎(868)1383

障がい児者総合相談会

生活や就労の相談に応じます。日時▶11月16日(日)13:30～16:00 会場▶北部市民サービスセンター3階 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

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17日(月)から23日(日)までの8:30～19:00(22・23日は10:00～17:00) 相談電話▶0570-070-810

■法律相談 法律、相続などの相談に山本尚子弁護士が応じます。

日時▶11月17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10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)

■精神障がい者家族相談 日時▶11月21日(金)10:00～15:00 会場▶市老人福祉センター3階 問▶NPO法人秋田けやき会 ☎(833)1580

みんなの掲示板③

アルヴェ de 夜かめセミナー

精神障がいがある人たちとの関わり合いについて理解を深めます。日時▶11月12日(水)19:00～21:00 会場▶アルヴェ3階市民交流サロン 先着

▶25人 申込▶精神障がい者サポート「まいペース」の佐藤さん ☎080-3339-1597(平日18:00～21:00)

■秋田県栄養士会研修会 日時▶11月15日(土)10:20～16:10 会場▶県社会福祉会館大会議室(旭北栄町) 先着▶20人 申込▶同会の鈴木さん ☎(800)6708(月・火・金曜日)

■死別の体験を語る「クレマチスの会」 大切な人を失った苦しみ悲しみを語り、分かち合います。遺族の個別ケア(15:20～16:00)は要予約。

日時▶11月15日(土)13:00～16:00 会場▶県社会福祉会館(旭北栄町) お茶代▶300円 申込▶11月14日(金)まで秋田グリーンケア研究会 ☎080-5000-8706(平日10:00～16:00)

■日本語スピーチコンテスト 日時▶11月16日(日)13:30～16:30 会場▶ジョイナス(千秋) 問▶秋田ユネスコ協会の柳生さん ☎(834)5729

■雇用管理セミナー 事業主を対象に雇用管理のポイントなどを説明します。日時▶11月18日(火)13:00～16:30 会場▶文化会館5階 先着▶200人 申込▶ハローワーク秋田 ☎(864)4111(案内番号32#)

■秋田地域高校生就職面接会 対象▶来春高校卒業予定の就職希望者、新規高卒者を採用予定の県内事業所 日時▶11月17日(月)13:00～16:00