

## いきいきサロン

65歳以上が対象です。時間は10:15~12:00。参加無料。直接会場へどうぞ。

### ■演歌・歌謡教室…

開催日▶12月4日(火)

会場▶大森山老人と子どもの家  
☎(828)1651

### ■書道教室…開催日▶12月6日

(木) 会場▶飯島老人いこいの家  
☎(845)3692

持ち物▶書道道具または筆ペン

## 男性のための 食生活講座

65歳以上の男性が対象です。高齢期の食生活に関するお話や簡単な料理の実習など。個別相談もあり。受講無料。

開催日▶12月14日(金)

10:00~13:30

会場▶市保健センター(八橋)

申し込み 11月20日(火)8:30から  
保健予防課☎(883)1178

水中運動で  
介護予防

# はつらつくらぶ



水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなどで体を鍛えよう！運動後は各施設で入浴もできます。定員各コース20人(選考)。参加費1回400円(昼食は自己負担)。

**対象** 65歳以上で全日程参加できるかた(要支援・要介護のかたを除く) \*未経験者、高齢者を優先。

**時間** 午前10時~午後3時(予定)

**申し込み** 11月26日(月)まで長寿福祉課☎(866)8760

会場	コース・無料送迎バスのルート	実施日
ザ ブリン (仁別)	第1コース 秋田駅東口→ザ・ブーン	12月10日(月)、1月21日(月)、 2月4日(月)・25日(月)、3月7日(木)・18日(月)
	第2コース 秋田駅東口→ザ・ブーン	12月17日(月)、1月28日(月)、2月18日(月)、 3月4日(月)・11日(月)・21日(木)
ユ フォーレ (河辺)	第3コース NHK前→ユフォーレ	1月14日(月)・28日(月)、2月11日(月)・ 25日(月)、3月11日(月)・25日(月)
	第4コース 雄和市民サービスセンター→畑谷→戸島 →岩見→ユフォーレ	1月11日(金)・25日(金)、 2月1日(金)・15日(金)、 3月8日(金)・22日(金)
エ リア (御所野)	第5コース 秋田駅東口→東通→城東十字路→桜団地 →秋田赤十字病院→中央シルバーエリア	1月10日(木)・24日(木)、 2月7日(木)・21日(木)、 3月7日(木)・21日(木)
	第6コース 秋田駅東口→南通→有楽町→イオン秋田 中央店(旧サティ)→秋田南高校→仁井田 新田→御野場団地→中央シルバーエリア	1月17日(木)・31日(木)、 2月14日(木)・28日(木)、 3月14日(木)・28日(木)

## 広報クイズ 243



広報クイズは、毎月第3金曜日発行号に掲載しています。正解者には、抽選で10人に図書カード1,000円分をプレゼント！

広報あきたや市政テレビ番組の感想などを添えて、ご応募ください。

### Q1

12月16日まで千秋美術館で開催している「●●●美術館名品展」。●に入る文字は？

### Q2

金足農・秋田商・秋田工業高校の生徒が取り組んでいるのは「何歳」の6次産業化プロジェクト？

\*答えは11月2日、16日号の「広報あきた」の記事中にあります。

### 応募方法

はがき、ファクス、Eメールに、答えと住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、11月30日(金)(必着)まで、〒010-8560秋田市役所広報広聴課ファクス(866)2287

Eメール ro-plpb@city.akita.akita.jp

\*Eメールで応募するかたは、件名を「広報クイズ」としてください。

\*当選した際、氏名の掲載を希望しないかたは、氏名と一緒にペンネームなどをお書き添えください。

### 10月19日号の当選者(敬称略)

前回のクイズの答え

問1 = 「見守る」 問2 = 「7か所」

**当選者**▶浅野千里(土崎)、伊勢谷順一(楢山)、川崎の滝(柳田)、紅葉ばば(飯島)、小林悦子(外旭川)、佐藤 颯(新屋)、チョキ男子(千秋)、フグ(八橋)、マーチャン(泉)、みみ(將軍野)

\*応募総数は156通で、全員正解でした！

**読者のひとは4~5ページに！**



テレビ  
ガイド

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 14:50~

AKT こんばんは秋田市から

水曜日 22:54~

11/16(金)

11/21(水)

11/23(金)

11/28(水)

●市民リポーターが紹介~秋田市の施設見学会

●市民リポーターが紹介~秋田商業高校のAKISHOP

●市民リポーターが紹介~千秋美術館コレクション展

●特定健診を受けてメタボを予防しよう！

\*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。

ABS おはよう秋田市長です(月1回)

11/25(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~

●インフルエンザの予防接種を受けましょう

●大森山動物園・さよなら感謝祭

●“広報あきた”から



ラジオ

## 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

### ふれあいマーケット 出店者募集

18歳以上のかたが対象。出店無料。アルヴェクリスマスイベント時に開催。  
**日時**▶12月22日(土)10:00～15:00  
**会場**▶アルヴェ1階きらめき広場  
**定員**▶22区画(定員超は抽選)  
**申込**▶11月30日(金)まで、ほぼろーどやアルヴェ1階にある申込用紙を秋田市民交流プラザ管理室へ提出してください。☎(887)5310

### 俳句大会の作品募集

三吉神社の梵天祭に合わせ、1月17日(木)10:00から明徳地区コミセンで開催される「梵天・秋田の冬祭り」俳句大会の出品俳句を募集します。2句1組(1組のうち1句は県内各地の梵天、1句は犬つこやかまくらなど、秋田の冬祭りや行事を詠んだ句)。投句料1組1,000円。1人何組でも応募可。  
**申込**▶所定の用紙が便せんに、俳句、郵便番号、住所、氏名、俳号、電話番号を書いて、投句料を同封(小為替か現金書留で)し、12月15日(土)(必着)まで、〒010-1617新屋松美ガ丘東町6-9 加藤一弥さん☎(863)3560

### 無料相談へどうぞ

秋田地方法務局の人権・困りごと相談所…いじめや震災被害者の差別などの相談に応じます。**日時と会場**▶①12月4日(火)10:00～15:00、イオンモール秋田3階ホールと西部市民サービスセンター ②12月8日(土)10:00～15:00、にぎわい交流館(中通) **相談電話(みんなの人権110番)**▶☎0570-003-110(平日の8:30～17:15)

行政相談所…国の制度や手続きへの苦情、意見をお聞きします。

**日時**▶12月7日(金)10:00～12:00  
**会場**▶下浜地区コミセン1階 問▶秋田行政評価事務所☎(824)1426  
 多重債務相談…平日8:30～17:15、秋田財務事務所3階(山王七丁目)で。  
 問▶秋田財務事務所☎(862)4196

### 防犯活動用ベストを提供

自主的に地域の防犯活動に取り組んでいる団体へ、防犯パトロール用の帽子とベスト5組を無料で提供します。申し込みは12月10日(月)まで。申し込み方法など、詳しくは秋田県生命保険協会へ。☎(865)0016

## 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

### 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**▶11月26日(月)9:30～12:00  
**会場**▶市保健センター(八橋)  
**申込**▶保健予防課☎(883)1178

### ザ・ブーン健康教室

①プールで水中歩行・水泳…曜日によってメニューが違います。申し込みはザ・ブーンへ。☎(827)2301  
 ☆健康増進教室…12月4日(火)・5日(水)・7日(金)・11日(火)・12日(水)・14日(金)・18日(火)・19日(水)・21日(金)。料金は1回550円(入館料別)。  
 ☆バス送迎付き教室…12月4日(火)・7日(金)・11日(火)・14日(金)・18日(火)・21日(金)、9:45秋田駅発、15:00秋田駅着(発着は東口5番線)。受講料各1,050円(入館料込み)。申し込みは11月19日(月)9:00から。

②ヘルスツーリズム…水中運動初心者のかたが対象です。講義の後、水中歩行教室を行います。**日時**▶12月3日(月)11:00～12:20 **受講料**▶無料(入館料別) **先着**▶20人 **申込**▶11月19日(月)9:00からザ・ブーン☎(827)2301

### 市立病院の各種教室

お車のかたに無料駐車スタンプあり。  
 サタデー糖尿病教室…12月1日(土)10:00～11:15、市立病院1階外来ホールで。糖尿病性腎症について。終了後、展示・測定・相談コーナーも。  
 肝臓教室…12月4日(火)13:30～14:40、市立病院2階講堂で。C型肝炎の最新治療などについて。  
 問▶市立秋田総合病院☎(823)4171

### 思いを語り合いませんか

①在宅介護者のつどい…寝たきりなどのかたを家庭で介護する悩みを語り合う場です。**日時**▶11月30日(金)13:30～15:00 **会場**▶市保健センター(八橋) 問▶代表の廣田さん☎(863)0935  
 ②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2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

### いのちの出前講座

命の大切さを考える講座です。講師は①が秋田大学教授の米山奈奈子さん、②がボン・コミュニケーションクリニック所長のふさ子・ボンさん。講座修了後、希望者の相談に応じます。  
**日時と会場**▶①11月22日(木)14:00～16:00、西部市民サービスセンター ②12月6日(木)14:00～16:00、東部公民館  
**申込**▶NPO法人蜘蛛の糸☎(853)9759

**無料相談** 市民相談センターの



相談の種類	相談日時	相談場所	定員	申し込み
法律	12月6日(木)・20日(木)9:00～11:40	市民相談センター	各8人	予約は11月20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6日(木)13:30～16:10	秋田テルサ		
	12月13日(木)9:00～11:40	北部市民サービスセンター		
司法書士	12月11日(火)14:00～16:00	市民相談センター	各6人	
年金・社会保険	12月14日(金)13:00～16:00			
遺言・相続	12月18日(火)9:00～12:00			
税務	12月18日(火)13:00～16:00			
行政書士	12月7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12日(水)13:00～16:00			
人権・困りごと	12月13日(木)13:00～16:00			