

市民健康フォーラム

11月7日(水) 午後1時～3時30分

文化会館 小ホール

テーマは「歯の健康」。秋田大学医学部 附属病院歯科口腔外科長の福田雅幸さんによる講演「歯とお口の健康」(午後1時20分～)や歯の健康コーナーなど。入場無料。直接会場へどうぞ。

問い合わせ 市保健所保健総務課tel(883)1170

標語の最優秀作品!



『じょうぶな歯
老いてもおいしい四季の味』

石川昇さん(南通)

10月は「市民健康づくり月間」。歯の健康をテーマに募集した統一標語の入選作に石川昇さん(南通・最優秀)、伊東富美子さん(広面・入選)、臼木武二さん(御所野・入選)の作品がそれぞれ選ばれました。

— あなたのとなりに
元気な笑顔 ♪

健康

健康



はつらつ情報

いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

ヨガ教室 10月22日(月)▶八橋老人いこいの家で。tel(862)6025

書道教室 11月1日(木)▶飯島老人いこいの家で。tel(845)3692

少年少女フェンシングスクール

小・中学生が対象です。保険料500円。定員20人(男女各10人)。用具は貸し出します。

日時/11月7日(水)から12月11日(火)までに9回、午後6時～7時
会場/県スポーツ科学センター

申し込み 10月22日(月)からスポーツ振興課tel(866)2247

ファミリーバドミントン教室

20歳以上のかたが対象です。保険料1回30円。先着30人。

日時/11月1日(木)・2日(金)、午前10時～正午、11月5日(月)午後1時30分～3時30分、11月6日(火)午後7時～9時
会場/市立体育館

申し込み 10月22日(月)午前9時からスポーツ振興課tel(866)2247

少林寺拳法を体験!

30歳代までのかた、小学生以上の親子が対象です。無料。先着30人。

日時/11月12日(月)・19日(月)・26日(月)、午後7時～8時30分
会場/サンパル秋田

申し込み 10月29日(月)午前9時から勤労青少年ホームtel(824)5378

家族でニュースポーツ

ミニテニス、ユニカール、ファミリーバドミントンにチャレンジ! 小

学生以上の家族が対象(1組3人まで)。保険料1人50円。先着10組。

日時/11月17日(土)午前10時～正午
会場/北部公民館

申し込み 10月24日(水)午前9時から北部公民館tel(873)4839

ヨーガ入門講座

11月5日(月)から毎週月曜日に4回、午前10時～正午、河辺公民館で。受講無料。先着20人。

申し込み 10月22日(月)午前9時から河辺公民館tel(882)5311

社交ダンスパーティー

入場券はサンライフ秋田、秋田テルサで販売中。問い合わせはサンライフ秋田へ。tel(863)1391

日時/10月28日(日)午後1時30分～
会場/サンライフ秋田 入場券/前売り1,000円、当日1,300円

テルサ体育施設のお得な割引

秋田テルサ体育施設一般利用券のお得な割引をご利用ください。問い合わせは秋田テルサへ。tel(826)1800

回数券の割引販売 11枚つづり回数券6,300円を5,000円で、5枚つづり回数券2,900円を2,300円で1人5冊まで販売します。11月3日(土)・4日(日)、午前10時から秋田テルサで。各日、売り切れ次第終了。平日時間帯割引 10月25日(木)から12月25日(火)までの平日、午前9時～午後3時に来館したかたは、一般利用券630円が500円になります。

ザ・ブーン健康講座

申し込みはいつでもザ・ブーンへ。tel(827)2301

11月の健康講座 アクアピクス、エアロピクス、ストレッチなどを自由に受講できます。受講日は毎週火・水・金曜日(11月6日～16日・23日を除く)。全日程受講可能なフリーコースが2,100円、1日コースが1,050円

(いずれも入館料別)。

水中歩行教室 日時/11月21日(水)・28日(水)、午前10時～午後1時
料金/2,600円(昼食・入館料込)。2回受講5,000円。秋田駅からバス送迎あり) 定員/先着各20人

グラウンド・ゴルフ大会

11月4日(日)午前9時～、太平山リゾート公園のグラウンド・ゴルフ場で。参加費1,000円。賞品あり。申し込みは10月25日(木)まで太平山リゾート公園へ。tel(827)2688

ユフォーレ10月の無料バス

行きは午前9時30分発、帰りは午後3時30分ユフォーレを出ます。経由地はユフォーレへお問い合わせを。申し込みは前日までに秋田県健康増進センターユフォーレtel(884)2111
秋田便(秋田駅東口出発)▶10月23日(火)・30日(火)

御所野・河辺便(御所野YKKバス停前出発)▶10月24日(水)・31日(水)
土崎便(土崎駅出発)▶10月25日(木)

市民健康講座

エイズ、インフルエンザ、結核、ノロウイルスの感染予防策を学びましょう。専門医が最新情報を提供します。無料。直接会場へ。詳しくは市保健所健康管理課tel(883)1180

日時/11月1日(木)午後2時～4時30分
会場/秋田ビューホテル4階

ひきこもり青年期のつどい

自由な話し合いやビデオ鑑賞など。保健師との事前面接あり。申し込みは健康管理課へ。tel(883)1180(10月30日開催分は10月26日まで)。

対象/15歳以上で、6か月以上自宅にひきこもり社会参加していないかた(精神疾患のかたを除く) 日時/2月までの毎月第4火曜日(10月のみ第5火曜日)、午後2時～3時30分
会場/市保健所デイケアルーム

感じてください。家族の大切さ

11月18日(日)は 家族の日



内閣府では、子どもをはぐくむ家族のすばらしさや価値をみんなで再認識しようと、11月第3日曜日(今年は18日)を「家族の日」に、その前後1週間(今年は11日～24日)を「家族の週間」に決めました。

市でも家族や地域の絆の大切さを見つめなおすイベントを開催します。

家族の週間に訪れる

絆が深まる河辺ツアー

11月の個人向け施設見学会は「絆」がテーマです。定員各20人(抽選)。詳しくは市民相談室へ。tel(866)2272

テーマ...家族の絆

就学前のお子さんと保護者(祖父母の参加歓迎)を対象に、家族の絆を深める催しを開催します

テーマと内容

テーマ...地域の絆

農村の原風景と言われる河辺鶴養地区のかたがたのお話を聞きながら、地域の歴史的背景を探訪

11月15日(木)

午前9時30分～午後2時

大人500円(材料費)
お子さんは無料

とき

11月22日(木)

午前9時30分～午後2時

参加費

1人500円(昼食代)

JR秋田駅に集合▶河辺総合福祉交流センター(絵本の読み聞かせ、河辺の新米でだまこもちづくり)▶秋田駅東口で解散

コース

JR秋田駅に集合▶へそ公園▶へそ神社▶佐竹氏の常宿だった古民家を訪問▶岩見峡散策▶昼食▶秋田駅東口で解散

申し込み

往復はがきまたはEメールに、見学希望日、住所、氏名(15日は1通3人まで。22日は1通2人まで)、年齢、電話番号を書いて、10月31日(水)(必着)まで、〒010-8560 秋田市役所市民相談室へ。Eメールでの申し込みは、ro-plcs@city.akita.akita.jpへ。電話では受け付けません。

未来づくり女性セミナーオープン講座

講演会 家族内コミュニケーションの意味するところ

とき / 11月17日(土) 午後5時～6時30分

ところ / サンパル秋田



文教大学大学院人間科学研究科講師の秋山邦久さんが講師です。家族の絆とジェンダーについてあらためて考えてみませんか。子育て中のかたや、不登校・ニートでお悩みのかたにもおすすめて。入場無料。託児あり(予約制)。

申し込み 電話かファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号を書いて、男女共生・次世代育成支援室tel(866)2141
ファクス(866)2405・Eメール ro-plmw@city.akita.akita.jp

若年者自立支援相談会(午後3時～5時)

講演会の前に開催。おおむね18歳～35歳のかた(学生除く)で就業、自立したいと考えているかたや、そのご家族の相談に臨床心理士の清水貴裕さんが応じます。無料。定員3人(選考)。

申し込み 電話かファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、相談内容を書いて、11月7日(水)(必着)まで工業労政課tel(866)2114
ファクス(866)2431・Eメール ro-inpr@city.akita.akita.jp

家族の絆、命の尊さを動物たちから学ぶ

動物園でたくさんの絆を見つけたよ

11月18日(日) 午前11時～午後2時15分

家族を対象に、飼育員が大森山動物園を案内しながら動物たちとの絆、動物の子育てなどを話します。参加無料。先着20組。



キリンの仲よし親子

コース ▶猛獣舎(ライオン)▶チンパンジー舎 ▶キリン舎▶ミルヴェ館(園長のお話など)

申し込み 電話か、ファクスに氏名と電話番号を書いて、10月22日(月)午前9時から企画調整課tel(866)2033・ファクス(866)2278

アルヴェ市民活動フォーラム

変わりゆく時代と子どもたち



11月20日(火) 午後6時30分～8時

アルヴェ2階多目的ホール

国の「子どもと家族を応援する日本」重点戦略検討会議委員の見城美枝子さんが講師です。親子、家族、地域の絆を見つめ直してみませんか。参加無料。先着200人。

申し込み 電話か、ファクスに氏名と電話番号を書いて、10月20日(土)から秋田市民交流プラザ管理室tel(887)5310・ファクス(887)5311

—秋田青年会議所創立55周年記念事業—

あきたふれ愛フェスタ ～ミルヴェさ行くべ～

10月21日(日) 午前9時～午後4時

大森山動物園(ミルヴェ)

問い合わせ 秋田青年会議所tel(824)7070

ふれあいを深めるさまざまな催しを体験しながら、世代間の関係や郷土愛を考えてみませんか。各公民館で配布している「ミルヴェさ行くべ」のチラシがあれば、入園無料です。



このチラシを持って行けば入園無料!

あいさつスタンプラリー(9:00～) 郷土カルタ大会(10:00～、15:00～)▶市内各地域にちなんだ内容のカルタ(A3サイズ)を使います
ザリガニ釣り(14:00～)▶ザリガニを釣って絶滅危惧種の魚ゼニタナゴを守ろう
遊びのブース(9:00～)▶竹とんぼづくり、けん玉、メンコ遊びなど