



水中運動で介護予防はじめる

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 いそんしょう
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

*スペースの都合などにより掲載依頼があったものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください。



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