



## いきいきサロン ラフターヨガ

**日時** 10月20日(火)  
10:00~12:00

**会場** 雄和ふれあいプラザ  
☎(886)5071

笑顔で健康! 65歳以上のかたが対象です。参加無料。動きやすい服装で直接会場へお越しください。

## 市民健康フォーラム

10月29日(木)12:00~16:00  
アルヴェ2階多目的ホール

健康で元気に生活できる期間“健康寿命”を伸ばすための「健康づくり」をテーマに、講演や健康情報のブースを出展します。入場無料。直接会場へ。保健総務課☎(883)1170

■講演「いつまでも現役! 自分の足で歩き続けるための秘訣」(13:30~15:00)…講師は、メタボ予防の研究などで知られる筑波大学大学院教授の久野譜也さん。定員180人。



久野譜也さん

■健康情報コーナー…脂質との上手なつきあい方/こころの健康づくり~良い睡眠のためにできること/お酒と上手に付き合う/プラス10の運動習慣/たばこの害/クイズラリー など

▶同ミュージカルを上演する会の佐藤さん☎(845)7112

## 案内・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

### 動物園を盛り上げる企画募集

大森山動物園では、イメージキャラの「オモリン」やロゴマークなどを活用したイベント、グッズ販売などの企画を募集します。企画提案書の提出にあたっては、事前にご相談ください。事業実施の可否は、審査委員会にて審査のうえ決定します。

**募集期間**▶11月2日(月)~12月25日(金)

**問**▶大森山動物園☎(828)5508

\*企画提案により実施した事業の収益の一部を、動物園の運営または発展に協力するための支援金として提供していただきます。

### 学校開放スポーツ教室

種目はフロアカーリング(②はインディアカも)。小・中学生は保護者同伴。保険料各30円。定員各20人。

**日程と会場**▶①10月21日(水)、太平小学校体育館で ②10月28日(水)、旭川小学校体育館で ③11月4日(水)、上北手小学校体育館で ④11月18日(水)、仁井田小学校体育館で  
**時間**▶いずれも19:00~21:00  
**申込**▶スポーツ振興課☎(866)2247

### バウンドテニス初心者講習

**対象**▶中学生以上 **日時**▶11月13日(金)

・20日(金)・27日(金)、18:00~21:00  
**会場**▶南部公民館 **参加費**▶各100円  
**申込**▶10月19日(月)9:00から南部公民館☎(832)2457

### 危険物取扱者試験

**試験日**▶12月6日(日)10:00~  
**会場**▶県社会福祉会館、県生涯学習センター **試験料**▶甲種5,000円、乙種3,400円、丙種2,700円  
**申込**▶市消防本部、各消防署、消防試験研究センター秋田県支部(中通六丁目)にある受験願書を10月23日(金)から11月4日(水)までに、同センター秋田県支部へ。☎(836)5673

### 市立病院の腎臓教室

腎臓病について、医師、管理栄養士、社会福祉士が話します。車のかたに駐車場無料スタンプあり。

**日時**▶10月23日(金)13:30~14:40  
**会場**▶市立病院2階講堂  
**問**▶市立病院医事課☎(823)4171

### 市立病院&タニタ食堂 健康カフェ

血液と腎臓の病気についての、医師、管理栄養士の講話。タニタ食堂の食事とメニュー解説も。先着60人。

**日時**▶11月11日(水)16:00~18:00  
**会場**▶あきたタニタ食堂(エリアなかいち内) **食事代**▶750円  
**申込**▶市立病院☎(823)4171、あきたタニタ食堂☎(827)5125

### 歯科健康相談

歯科衛生士が、むし歯や歯周病など、歯の健康相談に応じます。

**日時**▶10月30日(金)9:30~12:00  
**会場**▶市保健センター(八橋)  
**申込**▶保健予防課☎(883)1178

### みんなの掲示板③

■秋田県栄養士の講演会 前半は最新型スチームコンベクションオープン講義と実演、後半はウオーキングセラピー。**日時**▶10月30日(金)10:30~15:15 **会場**▶イヤタカ(中通) **定員**▶20人 **申込**▶同会事務局☎(800)6708(月・火・金曜日のみ)

■ピラティス夜のコース **対象**▶19歳以上の女性 **日時**▶11月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)、18:30~19:45 **会場**▶サンライフ秋田(八橋) **受講料**▶3,850円

**定員**▶17人 **申込**▶10月17日(土)からサンライフ秋田☎(863)1391

■表示登記相談会 土地、建物の調査・測量などの相談に土地家屋調査士が応じます。**日時**▶11月7日(土)10:00~14:00 **会場**▶アルヴェ4階和室 **問**▶秋田県土地家屋調査士会秋田支部(畠山幸成事務所)☎(866)1644

■東北税理士会秋田南支部の税務相談 建物の譲渡、相続税、贈与税などの相談に応じます。当日は、電話相談も。**日時**▶11月7日(土)10:00~15:00 **会場**▶秋田県税理士会館(千秋明徳町) **問**▶☎(832)2331

■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) 水澤重克さんが、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

■文中「SC」はサービスセンターの略です。

## 催し

- ・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

### あきたしょうぎょうこうこう アキショップ 秋田商業高校 AKISHOP

今年度のテーマは「Verrassing!(驚き)」。生徒が県産食材を使い、企画、開発した商品の販売など。

日時▶10月31日(土)9:00～15:00

会場▶秋田駅西口大屋根下、アゴラ広場、なかいち広場、市民市場

問▶秋田商業高校☎(823)4309

### ちゅうがっこうぶんか 中学校文化フェスティバル

出演は、秋田東・山王・土崎・外旭川・豊岩・下浜・河辺の各中学校。演奏や合唱、郷土芸能など。

日時▶11月7日(土)13:15～16:30

会場▶文化会館大ホール

問▶学校教育課☎(866)2244

### オータムフェスティバル in キタスカ

北部地域の小・中・高校生の芸能発表。先着250人。

日時▶11月8日(日)10:00～15:00

会場▶北部市民SC(キタスカ)

問▶北部地域住民自治協議会

☎(846)1133

### あきた しげいじゆつさい 秋田市芸術祭

会場は文化会館。問い合わせは、秋田市文化団体連盟へ。☎(866)4026

①市民合唱祭▶10月25日(日)12:30～

②総合いけばな展▶10月29日(木)から11月6日(金)まで、10:00～17:00、入場料700円(前売600円)

③アフター国文祭・秋田市文化の祭典▶11月3日(火)、合同茶会が10:00

～14:00、茶券500円。各部門展示が10:00～16:00。邦楽・邦舞や合唱などの舞台公演が12:50～16:00

④邦楽合同公演▶11月8日(日)13:00～

### みるかネット連携講座・文化財めぐり

「あきたの建物探訪～武家・商家・農家をめぐる」をテーマに、旧奈良家・旧黒澤家・旧金子家住宅をバスで巡り、学芸員などの解説でそれぞれの特徴と違いを学びます。

日時▶11月13日(金)12:50～16:00

集合▶市役所分館前 先着▶20人

申込▶10月19日(月)から文化振興室 ☎(866)2246

### みんなの掲示板②

■秋田西部菊花同好会菊まつり

日時▶10月26日(月)から11月2日(月)まで、9:30～16:00(最終日は12:00まで) 会場▶遊学舎(上北手)

問▶同会の太塚さん☎(828)3154

■芸術の里満喫ツアー in 河辺・雄和

バスで移動し、芸術体験(陶芸、ステンドグラス、和紙から選択)やりんご狩りなど。集合▶10月29日(木)9:30に秋田駅東口 参加費▶2,500円 定員▶15人(抽選) 申込▶10月23日(金)まで河辺雄和商工会☎(882)3523

■防災気象講演会

日時▶10月30日(金)13:00～16:00

会場▶県庁第二庁舎8階大会議室

問▶秋田地方気象台☎(864)3955

■佐藤卓史プロデュース～ピアノ・ワ

ンダーランド アフター国文祭事業。

秋田出身の若手9人が出演。日時▶11月3日(火)14:00～ 会場▶ア

トリオン音楽ホール 入場料▶1,000円 問▶国文祭メモリアルピアノフェ

スティバル実行委員会☎(864)1023

■通町橋から旭川を上り、久保田城北

郭などを巡る 秋田市観光案内人が

案内します。日時▶11月5日(木)9:30

～14:00 集合▶通町橋 定員▶20人

(抽選) 申込▶はがきに、住所、氏名、電話番号を書いて、10月26日(月)まで、〒010-0921 大町二丁目2-12 秋田観光コンベンション協会内秋田市観光案内人の会 問▶同会の武田さん☎080-1180-3231

■国指定重要文化財・三浦館(金足の

一般公開 日時▶11月6日(金)から8

日(日)まで、①10:00～11:30、②

14:00～15:30の2回 参加費▶文化

財保護協力費として700円(中学生以下

無料) 定員▶各40人(抽選) 申込▶

はがきに住所、氏名、電話番号、人数

(3人まで)、希望の日時(第3希望ま

で)を書いて10月30日(金)まで、

〒010-0121 金足黒川字黒川178

三浦館保存会事務局☎(873)6709

■土崎港歴史勉強会「安東氏シンポ

ジウム」 テーマは、東アジア大航

海時代の上国・下国と秋田。講演と

発表報告など。日時▶11月7日(土)

13:00～17:00 会場▶北部市民

SC(キタスカ)市民文化ホール 問▶

同会の泉谷さん☎080-2034-4299

■泉の文化祭 絵画や写真の作品展

示、歌や踊りの舞台発表、軽食、農

産物販売など。日時▶11月7日(土)・8

日(日)、10:00～16:00 会場▶泉地

区コミセン 問▶泉学区町内会連合

会事務局の佐藤さん☎(863)6388

■秋田市民おこミュージカル「広

場の幽霊」 日時▶11月7日(土)18:30

～、8日(日)14:00～ 会場▶ジョイ

ナス小ホール 入場料▶各500円 問



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	11月5日(木)・19日(木)・26日(木) 9:00～12:00	市民相談センター	各6人	予約は10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。
	11月12日(木) 9:00～12:00	西部市民サービスセンター		
行政書士	11月6日(金) 13:00～16:00	市民相談センター	各6人	
司法書士	11月10日(火) 13:00～16:00			
年金・社会保険	11月13日(金) 13:00～16:00			
公証人・遺言	11月17日(火) 9:00～12:00			
税務	11月17日(火) 13:00～16:00	市民相談センター	各6人	
行政	11月11日(水) 13:00～16:00			
人権・困りごと	11月12日(木) 13:00～16:00			