

## いきいきサロン

65歳以上のかたが対象。参加無料。直接会場へ。

■ADL体操…動きやすい服装でどうぞ。

日時▶11月11日(水)10:15～12:00

会場・問▶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・筆ペンをお持ちください。

日時▶11月12日(木)10:15～12:00

会場・問▶飯島老人いこいの家 ☎(845)3692

■童謡・叙情歌を歌おう

日時▶11月19日(木)10:15～12:00

会場・問▶大森山老人と子どもの家 ☎(828)1651

## 介護支援ボランティア登録講習会

65歳以上で要介護認定を受けていないかたが対象です。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と保険料230円を持って、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13日(金)、  
12月10日(木)、14:00～16:00

会場▶市老人福祉センター3階(八橋)



17:00) 相談電話▶0570-070-810

■「公民館」囲碁団体戦 本大会は2段以下～10級、SP(スペシャル)大会は2段以上のかたが対象。詳しくはお問い合わせください。日時▶12月4日(金)・5日(土)、9:00～17:00  
会場▶ジョイナス(千秋) 参加費(1チーム)▶本大会は2,200円、SP大会は1,200円 問▶日本棋院秋田中央支部の小松さん ☎(862)5644

■聖霊女子短大クリスマスコミュニティーパーティー 手作り料理でおもてなし。日時▶12月5日(土)11:30～13:30  
会場▶聖霊女子短大 参加費▶1,500円 先着▶70人 申込▶11月30日(月)まで同短大 ☎(845)4111

のリンパ浮腫のケアについて。日時▶11月19日(木)13:15～13:45  
担当▶がん相談支援センター ④うつ病教室 自殺対策への取り組みについて。日時▶11月21日(土)10:00～11:30  
担当▶4階病棟 ⑤市立病院&タニタ食堂の「健康カフェ」女性が対象。女性のがん予防と対策についての講演とタニタ食堂の食事など。先着60人。日時▶11月25日(水)16:00～18:00  
会場▶あきたタニタ食堂 食時代▶750円 申込▶あきたタニタ食堂 ☎(827)5125

⑥あらや健康セミナー 糖尿病についての講座と相談会。日時▶11月12日(木)16:00～17:30  
会場▶西部市民SC(ウェスター) 担当▶経営企画室 ⑦医療放射線画像展 主催は(公社)秋田県診療放射線技師会。救急車やパネルの展示、骨密度測定など。日時▶11月7日(土)11:00～16:00  
会場▶アルヴェ 担当▶放射線科

### 食生活相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事相談に、栄養士が応じます。日時▶11月18日(水)9:30～16:30  
会場▶市保健センター 先着▶5人 申込▶11月9日(月)8:30から保健予防課 ☎(883)1178

### アルコール依存症セミナー

アルコール健康障害対策基本法や対応のコツについて、久里浜医療センターの瀧村 剛医師が講演します。日時▶11月24日(火)14:00～15:30  
会場▶市保健所大会議室 定員▶80人 申込▶健康管理課 ☎(883)1180

### 認知症フォーラム

秋田市認知症ガイドブック「みんなでささえあうまちづくり」の解説と認知症についての講演など。

日時▶11月27日(金)13:30～15:30  
会場▶秋田ビューホテル 先着▶200人 申込▶11月9日(月)8:30から長寿福祉課 ☎(866)8760

### みんなの掲示板④

■介護予防教室・スマイルアップ倶楽部対象▶階段で2階へ移動ができるおおむね65歳以上のかた 日時▶11月13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

■腎臓病を考える集い「透析導入を遅らせるための食事療法」と題した講演。日時▶11月15日(日)10:00～12:00  
会場▶県社会福祉会館心身障害者センター(旭北) 問▶秋田県腎臓病患者連絡協議会 ☎(863)6210

■検査と健康展 健康チェックや臨床検査技師の紹介など。日時▶11月15日(日)10:30～14:15  
会場▶アルヴェ2階多目的ホール 先着▶150人 問▶秋田赤十字病院検査部の横山さん ☎(829)5000(平日14:00～16:00)

■上手な病院のかかり方～後悔しないためのズルい健康法～ 講師は、彩の国東大宮メディカルセンター(埼玉県)眼科科長の平松 類さん。日時▶11月26日(木)14:00～15:30  
会場▶北部市民SC(キタスカ) 定員▶200人 申込▶(公社)秋田北法人会 ☎(845)8078

## 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など

⑤のみ要申込。①～③の会場は市立病院2階講堂、④は1階外来ホールです。⑥⑦も直接会場へどうぞ。詳しくは、市立病院各担当へお問い合わせください。☎(823)4171(代表)  
\*市立病院が会場の催しに車でお越しのかたへは、駐車場無料スタンプを押します。

①感染予防教室 冬に流行する感染症とその対策について。日時▶11月11日(水)13:30～14:30 担当▶医事課 ②呼吸教室 インフルエンザ予防について。日時▶11月12日(木)13:00～14:10 担当▶リハビリテーション科 ③緩和ケア教室 術後

■文中「SC」はサービスセンターの略です。

## 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

### バリコロ☆食べ歩きキャンペーン

河辺の“大張野豚”を使ったご当地グルメ、「バリコロ焼き」の新メニューキャンペーン。ヴィラフローラ、プラザクリプトンほか、全11店舗の提供店で11月30日(月)まで。アンケートに答えて食事券のプレゼントも。詳しくはお問い合わせを。

問▶河辺雄和商工会 ☎(882)3523  
http://www.kawabe-yuwa.com

### ワークパルに加入しませんか

ワークパルは中小企業で働くかたへ、福利厚生を提供する団体です。新規加入事業所を対象に、11月30日(月)までキャンペーン実施中。新規加入事業所は入会金無料のほか、QUOカードを進呈します。

問▶(一財)秋田市勤労者福祉振興協会 ☎(889)8986

### 税務署の年末調整説明会

日時▶11月16日(月)13:30~15:30、17日(火)10:00~12:00と13:30~15:30 会場▶アトリオン音楽ホール

問▶秋田南税務署 ☎(832)4121、秋田北税務署 ☎(845)1161

◆11月11日(水)~17日(火)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。また、にぎわい交流館1階でパネル展を開催します。

http://www.nta.go.jp

### 無料相談へどうぞ

■調停相談会 家族や土地・建物・金銭の問題などの相談に応じます。

日時▶11月13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(内線128)

■法律相談 法律、相続などの相談に寺沢修平弁護士が応じます。申し込みは1つの相談内容につき年度内に1回。日時▶11月16日(月)10:00~12:00 会場▶市老人福祉センター 先着▶6人(初めてのかた優先) 申込▶11月9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20日(金)10:00~15:00 会場▶市老人福祉センター2階和室(八橋) 問▶NPO法人秋田けやき会

☎(833)1580

### ■行政相談委員相談所

毎月第3水曜日、13:00~15:00、ノースアジア大学法学部古田研究室で。申込▶秋田行政評価事務所 ☎(824)1426

### ◆◆長年の活動に総務大臣表彰◆◆



行政相談委員の古田重明さん(左・広面)が、総務大臣表彰を受けられました。行政相談委員は、住民と行政のバ

イブ役として、国などの行政についての苦情や要望を受け付け、公正・中立な立場から解決を図ります。

### ■みんなの掲示板③

#### ■秋田清掃登山連絡協議会の房住山

(三種町)清掃登山 集合▶11月8日(日)6:00、秋田市役所臨時駐車場 参加費▶500円 申込▶同協議会の大山さん ☎080-1654-5240

#### ■秋田県不動産コンサルティング協会の講演会・相談会

マイナンバー制度の講演など。日時▶11月8日(日)14:00~17:00 会場▶アキタパークホテル 問▶同会事務局(南開発内) ☎(847)3730

#### ■在宅介護者のつどい

寝たきりや認知症のかたを介護する上での悩みなどを語り合います。日時▶11月10日(火)、12月16日(水)、13:30~15:00 会場▶市保健センター(八橋) 問▶つどい代表の小野さん

☎090-9037-4482

#### ■セミナー「依存からの回復」

薬物依存などからの回復の体験談と講話。日時▶11月14日(土)13:00~16:00 会場▶秋田大学医学部保健学科大講義室 問▶NPO法人秋田マック ☎(874)7021

#### ■マンション損害保険セミナー

対象▶管理組合の役員、区分所有者 日時▶11月14日(土)14:00~15:30 会場▶にぎわい交流館4階 参加費▶300円 申込▶11月12日(木)15:00まで(一社)秋田県マンショ

ン管理士会 ☎(868)1383

■若者の語り場 対象▶39歳以下のかた 日時▶11月14日(土)15:00~17:00 会場▶にぎわい交流館4階 参加費▶500円 問▶NPO目的のある旅の草野さん ☎080-3088-7506

#### ■やさしい相続・遺言セミナー

基礎知識についての講演と相談会。日時▶11月15日(日)13:30~16:30 会場▶県中央シルバーエリア(御所野) 問▶秋田県行政書士会秋田支部の相場さん ☎(864)7259

#### ■認知症のひとと家族のつどい

悩みなどを語り合います。日時▶11月15日(日)13:30~15:30 会場▶ジョイナス(千秋) 問▶認知症のひとと家族の会秋田県支部 ☎(866)0391

#### ■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を分かち合います。個人ケアも。日時▶11月21日(土)13:00~16:00(個人ケアは15:20~) 会場▶県社会福祉会館(旭北) お茶代▶300円

申込▶11月20日(金)まで秋田グリーンケア研究会 ☎080-5000-8706

#### ■朗読と音楽のつどい~石井露月と

正岡子規II~ 日時▶11月21日(土)13:30~15:30 会場▶雄和市民SC2階地域文化ホール 定員▶100人 問▶明徳館こんわ会の宮田さん

☎(831)4072

#### ■秋田県町村会事務局職員採用試験

(大学卒) 採用予定は3人。受験資格など、詳しくはお問い合わせください。日時▶11月22日(日)10:00~ 会場▶県市町村会館(山王) 問・申込▶所定の申込用紙で11月10日(火)まで秋田県町村会へ。 ☎(862)3851 http://www.akita-chosonkai.gr.jp/

#### ■防衛省採用試験

対象は男性。種目ごとに試験日(①は11月、②は1月に実施)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ください。 ☎(864)4929 募集種目と対象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

#### ■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16日(月)から22日(日)までの8:30~19:00(21日・22日は10:00~