

たなら活動できます。申込締切  
▶10月4日(木)まで。詳しくは、県  
点字図書館へお問い合わせくださ  
い。☎(845)0031

## 健康



### サンライフ秋田の教室

19歳以上の女性が対象です。会  
場はサンライフ秋田。受講料各  
3,850円。定員各15人。申し込  
みは9月22日(土)10:00から。  
☎(863)1391

#### ①火曜日のピラティス

日時▶10月2日(火)・9日(火)・16日  
(火)・23日(火)、13:30~14:45

#### ②心と身体を変えるピラティス

日時▶10月5日(金)・12日(金)・19  
日(金)・26日(金)、13:00~14:15

#### ③気になるお腹<sup>なか</sup>をへこます教室

日時▶10月5日(金)・12日(金)・19  
日(金)・26日(金)、18:30~19:45

### ルーシーダットンでリフレッシュ!

タイ式ヨガを体験して、心と体を  
リフレッシュ。日時▶10月4日  
(木)・11日(木)・18日(木)、19:00~  
20:30 会場▶北部市民SC 先着  
▶25人 申込▶9月25日(火)9:00  
から北部市民SC☎(893)5969

### 市立病院の各種教室

会場は①が西部市民SC3階大会議  
室、②③が市立病院2階講堂(駐車  
場無料のスタンプがあります)。  
問▶市立病院☎(823)4171

①市立病院&あらや健康セミナー  
心臓疾患について、医師や薬剤師  
の話と相談会。

日時▶9月28日(金)15:00~16:10

②肝臓教室 肝臓などの超音波検  
査、膵臓がんの外科的治療など。

日時▶10月2日(火)13:30~14:45

③呼吸教室 慢性閉塞性肺疾患に  
ついて医師が話します。

日時▶10月11日(木)13:00~13:40

### 栄養士による食生活相談

日時▶10月9日(火)9:30~11:30

### いきいき サロン 演歌・歌謡教室

65歳以上のかたが対象です。参加無料。  
直接会場へ。筆記用具をお持ちください。  
日時▶10月4日(木)10:00~12:00  
会場・問▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

### 介護支援 ボランティア 登録講習会

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、直接会場へお越しください。

対象▶65歳以上で要介護認定を受けていないかた 日時▶9月  
27日(木)、10月12日(金)、11月16日(金)、14:00~15:30  
会場▶市老人福祉センター3階(八橋) 保険料▶230円 持ち物▶  
介護保険被保険者証 問▶秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

(1人あたり50分程度。内容によ  
り対応できない場合あり) 会場▶  
市保健所(八橋) 先着▶2人  
申込▶9月25日(火)8:30から保健  
予防課☎(883)1178

### みんなの掲示板④

■シニアフィットネス ウオーキ  
ングドリル(歩きながらさまざ  
まな運動を取り入れた全身運動)。  
どなたでも参加できます。  
日時▶9月26日(水)10:00~11:00  
会場▶県スポーツ科学センター(八  
橋) 参加費▶900円 定員▶40人  
申込▶秋田県スキー連盟事務局  
☎(893)6832

■正しいスロージョギング® 秋田  
市地域づくり交付金事業。日時  
▶10月1日(月)・12日(金)・15日(月)・  
26日(金)、10:00~11:00(初日は  
12:00まで) 会場▶中央市民SC(市  
役所3階) 定員▶30人 申込▶秋  
田GSNスロージョギングクラブの  
多田さん☎080-1830-0918

■健康教室(セルストレッチ&コア  
トレーニング) 対象▶18歳以上  
日時▶10月10日(水)・24日(水)、  
10:30~11:30 会場▶一つ森コ  
ミュニティ体育館 先着▶各25人  
申込▶9月26日(水)9:00から同体  
育館☎(831)8300

■10月は臓器移植普及推進月間  
①臓器移植推進街頭キャンペー  
チラシ配布、アンケートなど。日

時▶9月30日(日)10:00~12:00  
会場▶秋田駅西口大屋根下、秋田駅  
ぼぼろーど

②公開講座「心臓病と腎臓病を予  
防しよう~機能低下とくすりのお  
話~」 日時▶10月14日(日)13:30  
~16:00 会場▶アルヴェ2階多  
目的ホール 問▶あきた移植医療  
協会☎(832)9555

■講座「食と健康の未来へ」  
「秋田ふき粉」の効能について。  
日時▶9月29日(土)14:00~15:00  
会場▶秋田ビューホテル  
定員▶40人 申込▶9月25日(火)ま  
で電話かFAXでノースアジア大学  
校友会事務局へ(在室が火曜だけ  
のため、電話での対応は25日(火)  
のみ)。☎・FAX(836)6534

■講座「みんなのがん教室」  
日時▶10月21日(日)13:30~15:40  
会場▶秋田赤十字病院多目的ホール  
定員▶120人 申込▶はがきに、住  
所、氏名、電話番号、参加人数を  
書いて、10月5日(金)(必着)ま  
で、〒010-1495 上北手猿田字  
苗代沢222-1 秋田赤十字病院企  
画調査課☎(829)5000

■ひだまり教室  
がんの痛みを医療者へ上手に伝え  
るためのポイントを解説。  
日時▶10月2日(火)11:00~12:00  
会場▶秋田大学医学部附属病院外  
来棟1階院内図書室「ひだまり」  
問▶同医学部医事課☎(884)6039

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内

### 悩まずにご相談ください

■秋田県司法書士会の法律相談会  
不動産の名義変更、相続、成年後見など。日時▶9月30日(日)10:00～16:00 会場▶秋田県司法書士会館(山王) 問▶☎(824)0187

■秋田県行政書士会の電話相談  
遺言・相続、法人設立、農地転用、各種許認可申請など。日時▶10月1日(月)10:00～16:00 相談電話▶(864)3098

■不動産鑑定士による相談会  
相談内容がわかる資料(地図・登記など)をお持ちください。日時▶10月1日(月)13:30～16:30

会場▶にぎわい交流館4階研修室6 問▶秋田県不動産鑑定士協会会員の山陰さん☎(862)4506

■法務局休日相談所  
登記、遺言、隣地との境界、人権相談など。日時▶10月7日(日)10:00～15:00(当日13:00～14:00に講演会も行います) 会場▶秋田地方法務局(山王) 申込▶秋田地方法務局総務課☎(862)6531

■障がい児者総合相談会  
生活や就労など。日時▶10月11日(木)11:00～15:00 会場▶中央市民SC洋室5(市役所2階) 問▶障

がい者生活支援センターはくと ☎(873)7804・FAX(853)4977

■「法の日」週間法律相談  
金銭、土地建物、交通事故、相続などの相談に弁護士が応じます。

日時▶10月12日(金)10:00～15:30 会場▶アトリオン7階 定員▶24人 申込▶9月27日(木)から10月10日(水)まで秋田地方・家庭裁判所総務課☎(824)3121(内線507)

■こころの健康づくり相談会  
つらいこと、苦しいことをお話ください。日時▶10月13日(土)13:00～16:00 会場▶アトリオン(当日は6階で受け付け) 申込▶日本産業カウンセラー協会東北支部秋田県運営部の阿部さん☎080-1694-0764(10:00～16:00)

### みんなの掲示板③

■チャリティーバザー  
日時▶9月30日(日)10:00～ 会場▶にぎわい交流館2階アート工房 問▶国際ソロプチミスト秋田の西村さん☎(833)0661

■招福狐の行列「子狐さん」募集!  
10月13日(土)15:00から、通町商店街で行われる恒例イベント「招福狐の行列」に、狐のメイクで参加するお子さんを募集します。対象▶4歳～小学4年生(保護者の同伴が必要。保護者も狐メイクで) 参加費▶1,000円 先着▶20人(衣装サイズも先着順) 申込▶は

がきに住所、氏名、年齢、電話番号、身長、性別を書いて、9月30日(日)まで、〒010-0912 保戸野通町3-26 招福狐の行列実行委員会事務局☎(862)6837

■青少年育成秋田市民会議のクリーンアップ活動  
秋田駅西口・広小路・仲小路周辺を清掃します。日時▶10月6日(土)7:00～8:00 集合▶アゴラ広場 持ち物▶軍手 問▶青少年育成秋田市民会議の遠田さん☎(834)5905

■秋田清掃登山連絡協議会の登山  
①は5:00に、②③は6:00に山王けやき通り沿いへ集合。参加費各500円。

①栗駒清掃登山▶10月7日(日) ②鳥海山獅子ヶ鼻湿原散策▶10月21日(日) ③房住山清掃登山▶11月3日(土) 申込▶秋田清掃登山連絡協議会の大山さん☎080-1654-5240

■うつ会秋田の集い  
うつ病で悩んでいるかたに、うつ病経験者が助言します。日時▶10月21日(日)、11月4日(日)、14:00～16:00 会場▶遊学舎(上北手) 参加費▶各300円 問▶うつコミュニティ秋田の堀さん☎(862)8491

■視覚に障がいがあるかたのためのデイジー図書(デジタル録音図書)編集ボランティアを募集  
自宅や点字図書館のパソコン使って編集してもらえるかたを募集します。ワードやエクセルが使えるか



市民相談  
センターの  
無料相談

	相談の種類	相談日時	相談場所	申し込み
要予約 定員各6人	法律	10/4(木)・18(木)・25(木)、 9:00～12:00	市民相談センター	9/25(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ご予約ください。☎(888)5646  *「要予約」の相談利用は、同年度内に1人各1回までです。
		10/4(木)13:30～16:30	南部市民SC	
		10/11(木)9:00～12:00	北部市民SC	
	行政書士	10/5(金)13:00～16:00	市民相談センター	
	司法書士	10/9(火)・23(火)13:00～16:00		
	年金・社保	10/12(金)13:00～16:00		
	公証人・遺言	10/16(火)9:00～12:00		
税務相談	10/16(火)13:00～16:00			
予約不要 定員各6人	行政	10/10(水)13:00～16:00	市民相談センター	当日直接、市役所1階の市民相談センターへどうぞ。 先着順(15:30で受付終了)
	人権・困りごと	10/11(木)13:00～16:00		