

心の ふれあい相談会



開催日 12月8日(日)13:00~16:40
会場 中央市民SC洋室4(市役所3階)ほか

子どもの不登校やその傾向にお悩みの保護者、教職員が対象です。臨床心理士との座談会(13:00~)の後、個別相談会(13:50~)を行います。座談会に定員はありませんが、相談会は先着25人です。

【申し込み】 11月18日(月)から学校教育課☎(888)5808

の10:00~13:00。月1、2回の当番制 **問**▶ほくとライブラリー 土崎図書館☎(845)0572

クアードムザ・ブーン 健康増進教室

①②とも10:50~12:15にストレッチ&水中歩行、12:30~13:30に水泳を行います。

①1日コース

12月3日(火)・6日(金)・10日(火)・13日(金)・17日(火)・20日(金)。参加費(入館料別)各600円。

②秋田駅東口から9:45発のバス送迎付きコース(要申込) 12月6日(金)・13日(金)・20日(金)。参加費(入館料込)各1,120円。申し込みは、11月29日(金)9:00からザ・ブーンへ。☎(827)2301

エアロビクス&ストレッチヨガ

39歳までのかたを優先します。

日時▶12月12日(木)・19日(木)、19:00~20:30

会場▶中央市民SC多目的ホール(市役所3階) **先着**▶30人

申込▶11月18日(月)12:00から生涯学習室☎(888)5810

市立病院の各種教室

会場は市立病院2階講堂(駐車場無料がスタンプがあります)。

問▶市立病院☎(823)4171

◆**肝臓教室** 膵臓がんの外科的治療や膵臓と糖尿病についての話。

日時▶12月3日(火)13:30~14:40
担当▶医事課

◆**糖尿病教室** 運動療法や検査について。**日時**▶12月10日(火)13:00~14:40 **担当**▶診療情報室

◆**こころの教室** 認知症の基礎知識と対応について。**日時**▶12月11

日(水)13:00~14:30

担当▶4階病棟

栄養士による食生活相談

日時▶12月20日(金)9:30~16:30 (1人50分程度。内容により対応できない場合があります)

会場▶市保健所(八橋) **先着**▶5人
申込▶11月18日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

みんなの掲示板③

■**パート・派遣などで働く女性のしゃべり場** **日時**▶11月22日(金)13:30~15:30 **会場**▶アトリオン7階研修室 **申込**▶11月21日(木)までNPO法人シングル非正規職あきた女性の家の丸の内さん ☎090-2847-8514

■**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**▶12月1日(日)、1月19日(日)、14:00~16:00
会場▶遊学舎 **参加費**▶各300円
問▶うつコミュニティ秋田の堀さん☎(862)8491

■**多重債務相談会(ヤミ金融を含む)** 弁護士が応じます。**日時**▶12月3日(火)10:00~16:00 **会場**▶秋田財務事務所第二会議室(山王)
申込▶11月29日(金)まで秋田財務事務所☎(862)4196(平日)

■**赤れんが郷土館が11月18日(月)から2月29日(土)まで休館します** 工事のため休館しますのでご了承ください。年間パスポート・くるりん周遊パスをお持ちのかたで、有効期間と休館期間が重なっている場合は、期間を延長してご観覧いただけます。

問▶赤れんが郷土館☎(864)6851



いきいきサロン

対象▶65歳以上のかた
時間▶10:15~12:00

■**参加無料** ■**動きやすい**
服装で直接会場へどうぞ

【3B体操】

▶11月19日(火)、八橋老人いこいの家で。

☎(862)6025

【ラフター(笑い)ヨガ】

▶11月20日(水)、大森山老人と子どもの家で。

☎(828)1651

▶12月5日(木)、飯島老人いこいの家で。

☎(845)3692

■**森林学習館「木こりの宿」が休館** 施設の定期点検などのため、11月25日(月)・26日(火)に休館します。
問▶木こりの宿☎(827)2111

■**STOP! CKD「あなたの腎臓は大丈夫？」** 腎臓に関する医師らによる講話など。**日時**▶11月30日(土)14:00~16:00 **会場**▶にぎわい交流館2階展示ホール

問▶協和キリン(株)☎(884)3555

■腎臓病を考える集い

「人工透析にならないために」と題して秋田大学大学院の小松田 敦准教授が講演します。

日時▶12月1日(日)13:30~15:30
会場▶さきがけホール(秋田魁新報社内) **問**▶秋田県腎臓病患者連絡協議会☎(863)6210

■受動喫煙防止対策助成金

来年4月から原則屋内は禁煙が義務付けられます。次の助成制度もありますのでご検討ください。

内容▶中小企業の事業主が、喫煙専用室、屋外喫煙所などを設置する場合、100万円を上限として、飲食店を営んでいる事業所は費用の3分の2を、それ以外の事業所は費用の2分の1を助成 **問**▶秋田労働局健康安全課☎(862)6683

情報チャンネルa

▶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

■文中「SC」はサービスセンターの略。

催し

第62回秋田市芸術祭

古典芸能のつどい。邦舞邦楽部門(日本舞踊、箏曲、尺八、篠笛)の公演。**日時**▶11月23日(土)13:00~
会場▶文化会館大ホール
入場料▶1,000円 **問**▶秋田市文化団体連盟☎(866)4026

秋田市中央高齢者大学文化祭

絵画、書道、写真、絵手紙、手芸などの作品を展示します。
日時▶11月27日(水)10:00~16:00
会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階) **問**▶中央市民SC☎(888)5654

パネル展 古代城柵秋田城のみどころ

史跡公園や、発掘調査の成果を展示している秋田城跡歴史資料館を紹介しします。**日時**▶11月27日(水)から12月13日(金)まで、8:30~21:00(最終日は12:00まで) **会場**▶市役所1階市民ホール **問**▶秋田城跡歴史資料館☎(845)1837

科学つめあわせ便

植物からDNAを取り出す実験。
対象▶小学生以上(小3以下は保護者同伴) **日時**▶12月1日(日)、

10:00~11:30、13:00~14:30
会場▶自然科学学習館(アルヴェ4階) **先着**▶各20人
申込▶11月19日(火)16:00から自然科学学習館☎(887)5330

秋田藩や佐竹氏に関する講演会

テーマは「佐竹氏ゆかりの地をたどる」。常陸太田、大津、伏見などを紹介します。**日時**▶12月3日(火)14:00~16:00 **会場**▶にぎわい交流館4階第1・第2研修室
テキスト代▶520円 **先着**▶70人
申込▶11月18日(月)9:00から佐竹史料館☎(832)7892

第5回「Silu-Milu-Bar」

講師は秋田大学臨床看護学講座助教の赤川祐子さん。自身の活動とエピソードの紹介のほか、参加者同士のフリートークも。
日時▶12月10日(火)18:30~20:00
会場・問▶アルヴェ3階市民交流サロン☎(887)5312

みんなの掲示板②

■秋田混声合唱団クリスマスコンサート プレゼントタイムも。
日時▶12月7日(土)13:30~ **会場**▶県立博物館講堂 **問**▶同事務局の塚本さん☎070-5017-1213
■秋田市管弦楽団定期演奏会
日時▶12月8日(日)14:00~ 会

場▶文化会館大ホール **入場料**(前売り)▶一般・大学生1,000円(当日1,200円)、小・中・高校生500円(当日600円) **問**▶同楽団事務局の京野さん☎090-2272-3552

■県中央男女共同参画センターの「わいわいフォーラム」『活かそう!!女性の力』~みんなでつくる地域未来~がテーマ。

日時▶12月1日(日)13:30~15:45
会場▶アトリオン多目的ホール(地下1階) **定員**▶100人 **申込**▶11月28日(木)まで秋田県中央男女共同参画センター☎(836)7853

■ものづくりふれあいフェア 銅板の筋彫りや巻き寿司など、プロと一緒に16種類のものづくりに挑戦! 小・中学生のみ参加費・材料費が無料。**日時**▶12月8日(日)10:00~15:00 **会場**▶ホテルメトロポリタン秋田3階 **問**▶秋田県技能振興コーナー☎(874)7135

案内・健康

朗読ボランティア募集

ほくとライブラリー土崎図書館朗読ボランティア「かもめ」の会員を募集します。**活動内容**▶読むことに不自由を感じているかたに、電話や対面による朗読、施設への出張朗読 **活動日**▶毎週火曜と木曜



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	12/ 5(木)・19(木)・26(木) 9:00~12:00	市民相談センター	11/19(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。
		12/ 5(木) 13:30~16:30	南部市民SC	
		12/12(木) 9:00~12:00	北部市民SC	
	行政書士	12/ 6(金) 13:00~16:00	市民相談センター	
	司法書士	12/10(火)・24(火) 13:00~16:00		
	年金・社保	12/13(金) 13:00~16:00		
	公証人・遺言	12/17(火) 9:00~12:00		
税務相談	12/17(火) 13:00~16:00			
予約不要 定員各6人	行政	12/11(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	12/12(木) 13:00~16:00		