

西武の地下で 農家のパーティ

西武秋田店地下1階にある、「農家のパーティ」ネットワーク専用売場のミニ情報をお届け!

産業企画課 ☎(888)5724



道の駅あきた港フェア

10月26日(火)▶11月8日(月)

セリオンでおなじみ、うどんそば自販機のうどんのほか、オリジナル商品の数々を販売!

(都合により、変更の場合あり)



骨盤体操教室

簡単な体操で運動不足解消!

対象▶18歳以上のかた

日時▶11月17日(水)10:00~11:00

会場▶河辺市民SC3階和室 先着

▶10人 申込▶10月18日(月)9:00

から河辺市民SC ☎(882)5171

いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。動きやすい服装でお越しください。

◆ダンスセラピー

心と体の音楽運動療法

日時▶10月20日(水)10:00~11:30

会場・問▶大森山老人と子どもの家

☎(828)1651

◆体を動かそうADL体操

日時▶10月21日(木)10:00~11:30

会場・問▶飯島老人いこいの家

☎(845)3692

ザ・ブーン健康増進教室

会場はクアドームザ・ブーン。

①②とも10:45~12:15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 11月2日(火)・5日(金)・26日(金)・30日(火)。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) 11月5日(金)・26日(金)。参加費(入館料込)各1,120円。申込▶10月29日(金)9:00からザ・ブーン

☎(827)2301

サンライフで健康づくり

19歳以上のかたが対象です。会場はサンライフ秋田。申し込み

は、10月16日(土)10:00からサンライフ秋田へ。☎(863)1391

①アクアリラックス

水中での軽運動。日時▶11月の毎週金曜、9:15~10:30

受講料▶3,140円 定員▶25人

②ボディコンディショニング「首・肩周り編」 筋肉の動きを整える運動で姿勢を整えます。

日時▶11月19日(金)13:30~14:45

受講料▶910円 定員▶20人

みんなの掲示板②

◆スマートフォンアプリ「東北電力ネットワーク停電情報」で停電情報を確認できます

アプリで住所を登録すると、お住まいの地域で停電が発生・復旧した場合に自動でお知らせを受け取ることができます。右記コードを読み込んでご登録ください。



問▶東北電力ネットワークコールセンター ☎0120-175-366

◆東北電力の名をかたる

不審電話にご注意ください

東北電力を装い、個人情報を出そうとする不審電話が多発しています。東北電力では、電話などで個人情報や電気の契約内容を聞いたり、電気機器を直接販売したりすることは一切ありませんので、ご注意ください。

問▶東北電力お客さまセンター

☎0570-550-220

◆秋田大学医学部附属病院のがんサロン「人生会議について~あなたのこと、教えてください~」

オンライン配信。医師によるミニ講演や参加者のフリートーク。日

時▶10月28日(木)15:00~16:00
申込▶締め切りは10月25日(月)。

右記コードからアクセスしてお申し込みください



問▶秋田大学医学系研究

科・医学部医事課医療サービス室
☎(884)6039

◆秋田大学公開講座「より良い睡眠習慣のために~睡眠や生活リズムの正しい理解から良眠を得る方法や生活習慣まで~」

オンライン配信。日時▶11月10日(水)・17日(水)・24日(水)、12月1日(水)、18:00~19:30

定員▶30人 申込▶Eメールで、氏名と電話番号をお知らせください

Eメール megumi@hs.akita-u.ac.jp
問▶秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻作業療法学講座の津軽谷さん ☎(884)6541

◆税金電話相談会

不動産の譲渡所得、相続税、贈与税などの相談に応じます。

日時▶11月13日(土)10:00~15:00
先着▶8人 申込▶10月18日(月)

10:00から東北税理士会秋田南支部 ☎(832)2331

◆秋田清掃登山連絡協議会の登山集合場所は山王けやき通り帯。集合時間は6:00。参加費各500円。申し込みは、同協議会の大山さんへ。☎080-1654-5240

①鳥海山獅子ヶ鼻湿原(にかほ市) ▶10月24日(日)

②房住山(三種町)▶11月7日(日)

◆10月から秋田県の最低賃金は時間額822円に改訂されています。県内すべての労働者に適用されます。

問▶秋田労働局賃金室

☎(883)4266

20・21頁に掲載した内容は、新型コロナウイルスの影響により、中止・変更になる場合がありますので、実施の有無は、事前に主催者にご確認ください。また、会場ではマスクを着用するなど、感染予防にご協力願います

■文中「SC」はサービスセンターの略。

催し

しるみるばる Silu-Milu-Bar

講師は、高齢者の日常生活の困りごとをサポートする事業を行う(株)Liberty Gate代表取締役社長の菅原魁人さん。事業立ち上げの経緯や今後の展望などを語ります。

日時▶11月12日(金)18:30~20:00
会場▶市民交流サロン(アルヴェ3階) 先着▶20人(うち5人は、オンライン配信で来場せずに観覧できます) 申込▶市民交流サロン ☎(887)5312

農村の魅力体験ツアー

河辺地域を巡ります。「山の学校北の風」でのソーセージ作りと「一休農園」でのりんご狩り。市外のかたも対象です。先着15人程度。参加費、申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◆広報ID番号 1031176
日時▶11月13日(土)9:00~15:20
問▶産業企画課☎(888)5725

園芸振興センターの加工研修室に行こう!

施設見学と真空袋を使った大根の漬物作り。日時▶11月17日(水)・18日(木)、10:00~11:30、13:30~15:00 会場▶園芸振興センター(仁井田) 定員(抽選)▶各4人 申込▶10月18日(月)10:00から21日(木)17:00まで産業企画課☎(888)5725

あんばい こう氏 講演会

「食文化と秋田」と題し、無明舎出版代表のあんばい こうさんが講演します。

日時▶11月13日(土)13:30~15:00
会場▶河辺総合福祉交流センター三世代交流ホール 先着▶50人
申込▶10月16日(土)10:00からきららとしょかん明德館河辺分館 ☎(881)1202

市民スポーツ祭「銃剣道」

日時▶11月7日(日)9:30~
会場▶港北地区コミュニティセンター 申込▶10月28日(木)まで秋田市銃剣道連盟の上杉さん ☎090-8781-9073

案内・健康

コミュニケーション研修

先輩社員に求められる役割などを学び、コミュニケーション能力の向上をめざします。

対象▶市内で働く入社2年目以降の若手社員



日時▶11月2日(火)13:30~17:00
会場▶にぎわい交流館展示ホール
先着▶100人(1社5人まで)
申込▶10月26日(火)までに(株)ビィ・ウィズ☎(801)1560…詳しくは市ホームページをご覧ください。

◆広報ID番号 1026379
問▶企業立地雇用課☎(888)5734

リフレッシュ講座 DISCO WORLD

1970~90年代に流行したディスコサウンドでエクササイズ!

対象▶高校生以上のかた
日時▶11月4日(木)・11日(木)・18日(木)、19:00~20:30
会場▶北部市民SC 先着▶15人
申込▶10月21日(木)9:00から北部市民SC☎(893)5969

無料相談は、新型コロナウイルス感染予防対策のため、当面の間、電話での相談となります



市民相談センターの無料相談

要予約
定員各6人

予約不要
定員各6人

相談の種類と相談内容	相談日時	申し込み
法律…金銭・契約・離婚・損害賠償など	11/4(木)・11(木)・18(木)・25(木) 9:00~12:00	10/19(火)8:30から 市民相談センターへ電話で ご予約ください。 ☎(888)5646 *「要予約」の相談利用は、同一年度内に1人各1回までです。
行政書士…許認可申請・行政手続き全般	11/5(金) 13:00~16:00	
司法書士…登記・相続・成年後見制度など	11/9(火)・22(月) 13:00~16:00	
年金・社保…年金・労働相談など	11/12(金) 13:00~16:00	
公証人…公正証書(遺言など)	11/16(火) 9:00~12:00	
税務…贈与税・相続税など	11/16(火) 13:00~16:00	
行政…行政全般への苦情、要望	11/10(水) 13:00~16:00	市民相談センターへ電話。 先着順(15:30で受付終了)
人権・困りごと…いじめ・虐待など	11/11(木) 13:00~16:00	