

今年度の骨粗しょう症検診は12月で終了します

骨量は、20歳頃に最大となり、40歳代半ばくらいまではおおむね維持されますが、その後年齢とともに減少します。さらに女性は更年期を迎え、閉経すると女性ホルモンの低下により骨量が大きく減少します。

骨粗しょう症になると少しの衝撃でも骨折しやすくなり、寝たきりの原因にもなります。骨粗しょう症検診は5年に1度受診の対象になります。対象のかたは、この機会にご自分の骨の状態を確認してみませんか。

実施医療機関は、5月に全戸配布した「秋田市健診ガイド」または市ホームページをご覧ください。

◆広報ID番号 1005772

対象▶令和5年度中に迎える誕生日当日の年齢が40・45・50・55・60・65・70歳の女性

検診内容・料金▶問診、骨密度測定。1,300円(70歳のかたは無料)

問い合わせ▶保健予防課☎(883)1176



い合わせいただくかホームページをご覧ください。問▶秋田県林業研究研修センター☎(882)4512

http://www.pref.akita.lg.jp/rinken/

◆令和5年度防衛省採用試験

募集種目は、自衛官候補生、陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)。試験は12月中旬から順次実施します。受験資格、申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

問▶自衛隊秋田募集案内所

☎(834)5000

健康

いきいきサロン

65歳以上が対象です。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～

①会場が雄和ふれあいプラザ

日時▶12月6日(水)10:00～12:00

問▶☎(886)5071

②会場が飯島老人いこいの家

日時▶12月7日(木)10:15～12:00

問▶☎(845)3692

◆タオルを使った健康体操

日時▶12月8日(金)10:15～12:00

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▶12月13日(水)10:15～12:00

会場・問▶八橋老人いこいの家

☎(862)6025

けやき大学「太極拳教室」

対象▶60歳以上 **日時**▶1月12日(金)・19日(金)・26日(金)、2月2日(金)・6日(火)・9日(金)・13日(火)・16日(金)、10:00～12:00

会場▶市老人福祉センター3階会議室(八橋) **定員(抽選)**▶20人

申込▶12月7日(木)までに秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

市立病院の腎不全教室

腎不全が進行したらどんな症状がでるのか、透析がちかいと言われたらどんな治療があるのか、血液透析・腹膜透析・腎移植について泌

尿器科医師が説明します。

日時▶12月12日(火)15:30～16:00

会場▶市立病院5階講堂

問▶経営企画室☎(823)4171

みんなの掲示板③

◆腎臓病を考える集い 「慢性腎臓病の予防と対策」と題し、仙北市西明寺診療所の市川晋一所長が講演します。**日時**▶12月17日(日)14:00～15:30 **会場**▶青少年交流センター ユースバル(寺内)
問▶秋田県腎臓病患者連絡協議会

☎(863)6210

◆県社会福祉会館の教室

体験は随時参加できます(無料)。会場、申し込みは県社会福祉会館(旭北)☎(864)2700

①太極拳 **日時**▶祝日を除く毎週水曜10:00～12:00

参加費▶8,000円(12回)

②ヨガ&ピラティス **日時**▶祝日を除く毎週火曜18:30～20:00

参加費▶火曜が4回の月は4,000円、5回の月は5,000円

◆秋田大学医学部附属病院のがんサロン **がん**と向き合っているかたやそのご家族、がんの体験があるかた同士のフリートーク。**日時**▶12月15日(金)14:00～15:00

会場▶院内図書館「ひだまり」

問▶同病院がん相談支援センター

☎(884)6277

◆暮らしの保健室がんサロン

がんと共に歩むかた(体験者)が対象。「サンタにお願い私の欲しいもの～クリスマスにちなんだお話し～」がテーマのフリートークとカフェタイム。**日時**▶12月22日(金)10:30～12:00 **会場**▶クロッセ秋田2階(中通) **参加費**▶300円

定員▶10人 **申込**▶電話かEメールでNPO法人ホームホスピス秋田

☎(853)6835

Eメール clara-05@helen.ocn.ne.jp

◆成年後見支援スタッフセミナー

講師は秋田市権利擁護センターの小貫 崇さん。**日時**▶12月16日(土)14:00～16:00 **会場**▶県社会福祉会館(旭北) **申込**▶電話かEメールで、秋田市手をつなぐ育成会

の鈴木さん☎090-2273-0560

Eメール tetsu-s@cna.ne.jp

◆「ゆるやかフラダンス」体験会

日時▶12月11日(月)・18日(月)・25日(月)、10:00～11:00

会場▶アスク秋田シニアスポーツクラブ(山王) **参加費**▶500円

定員▶10人 **申込**▶同スポーツクラブ☎(866)5660

◆講演会「高齢者と自然災害」

日時▶12月12日(火)10:00～12:00

会場▶県生涯学習センター(山王)

先着▶30人 **申込**▶秋田県生涯学習ボランティアコーディネーター

のぞみ☎090-2361-8139

■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

- ◆**特設人権相談所** 近隣との争いごと、配偶者からの暴力、結婚・離婚の強要・妨害、虐待、いじめ・体罰、インターネットでの誹謗中傷、外国人や障がいのあるかたへの差別などの相談に応じます。
日時と会場▶①12月8日(金)10:00～15:00、西部市民SCで。②12月10日(日)10:00～15:00、にぎわい交流館4階研修室5で
問▶みんなの人権110番 ☎0570-003-110(平日8:30～17:15)
* 次の電話でも相談を受け付けています(平日8:30～17:15)。
- ◆**女性の人権ホットライン**
☎0570-070-810
- ◆**こどもの人権110番**
☎0120-007-110
- ◆**こころの健康づくり相談会**
産業カウンセラーが応じます。自分のこと、家族のこと、職場の人間関係など。日時▶12月9日(土)、1月13日(土)、13:00～16:00
会場▶県社会福祉会館(旭北)
申込▶日本産業カウンセラー協会東北支部秋田県運営部 ☎080-1694-0764(10:00～16:00)
- ◆**KHJ秋田ばっけの会** 対象▶ひきこもりのかたとご家族 日時▶

- 12月10日(日)・17日(日)、13:30～15:30(17日はひきこもりのかたのみ) 会場▶市役所3階の中央市民SC。10日は洋室2・3、17日は和室1・2 問▶KHJ秋田ばっけの会事務局 ☎090-9539-2365
- ◆**精神障がい者家族相談**
日時▶12月15日(金)10:00～15:00
会場▶市老人福祉センター2階(八橋) 問▶NPO法人秋田けやき会
☎(867)1650
- ◆**死別の苦しみ・悲しみを語る集い「遺族の集い」** 愛するご家族や大切なかたを亡くされたかたたちが集い、心の痛みを語り合う会。日時▶12月16日(土)13:00～15:00。個人ケア(要予約)は13:00～14:00
会場▶県社会福祉会館(旭北)
参加費▶300円
問▶遺族の集いコスモスの会・クレマチスの会 ☎090-3207-8706
- ◆**傾聴サロン** お話をする機会の少ないかたの話に、親身に耳を傾けます。日時▶12月20日(水)、10:10～、12:10～
会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) 申込▶傾聴ボランティア秋田・ダンボの会 ☎(862)0839
- ◆**秋田働き方改革推進支援センターの電話相談**
社会保険労務士が人事、労務、助成金などの相談に応じます。日時▶平日9:00～17:00
相談電話▶0120-695-783

みんなの掲示板②

- ◆**きらら子ども食堂** 地域のかたがたとワイワイ楽しい食事と学習の支援。日時▶12月16日(土)11:30～17:00 会場▶特定施設入居者生活介護事業所きららいずみ(泉馬場) 参加費▶300円(中学生以下無料) 先着▶50人 問▶(株)きららホールディングスの武田さん ☎(895)7267
- ◆**「筆界特定制度」をご利用ください**
筆界特定制度は、法務局が土地の筆界(境界)を特定する制度です。現地調査や測量などさまざまな調査を行い、もともとあった筆界を明らかにします。隣接地との筆界がわからないかた、隣地の所有者と意見が一致せずお困りのかたなどはお問い合わせください。
問▶秋田地方法務局登記部門筆界特定室 ☎(862)1442
- ◆**JICA海外協力隊募集!**
募集資格▶日本国籍を持つ20～69歳のかた
申込期限▶12月11日(月)。申込方法など詳しくは、JICA海外協力隊ホームページをご覧ください。
<https://www.jica.go.jp/volunteer/>
問▶JOCA東北 ☎0223-36-9851
- ◆**秋田林業大学校研修生募集(一般選考後期)** 入校は来年4月。1月9日(火)から26日(金)までに受講申請書を提出してください。申請資格、申請方法など、詳しくはお問

LOOK!

市政番組今月のオススメ

15分番組「わがまち大好き秋田市長です」
12/17(日)▶「年末恒例! 今年の出来事をピックアップ～令和5年を振り返る～」



激甚災害にも指定された7月の記録的大雨や大森山動物園開園50周年記念事業、外国籍クルーズ船の3年5か月ぶり寄港など、今年もさまざまな出来事がありました。印象深い出来事が多かった令和5年の話題の中から、おもしろものをピックアップして振り返ります。

5分番組	ABS「こんにちは秋田市から」	土 11:40～ 日 11:55～
	AAB「いきいき秋田市から」	木 15:45～ 金 15:45～
	AKT「こんばんは秋田市から」	水 22:54～
* 5分番組は秋田ケーブルテレビでも放送しています。		
15分番組	ABS「わがまち大好き秋田市長です」(手話通訳放送)	12/17 日 11:40～11:55
ラジオ	エフエム秋田「秋田市マンデー555」	月 17:55～
	ABSラジオ「秋田市今週のいちネタ」	火 10:25～
	エフエム檜台「午後スタ」	水 13:20～

* 最新情報は広報広聴課ホームページで。☎(888)5471
<https://www.city.akita.lg.jp> ■ 広報ID番号 1001367