



## 第21回朗読と音楽のつどい

テーマは「移り行く時代と家族」。朗読作品は「なっちゃんの家」「我が家の問題」「少年」など。マンドリン、ギターによる演奏も。

日時▶10月31日(水)13:30~16:00  
会場▶にぎわい交流館3階多目的ホール 問▶明德館こんわ会事務局(コムズ内)☎(866)0643

## みんなの掲示板②

■陸上自衛隊秋田駐屯地の一般開放  
観閲行進、装備品展示など。

日時▶10月20日(土)8:30~15:00  
問▶秋田駐屯地広報室  
☎(845)0125(内線219)

■めざせ！師走の都大路 高校生駅伝競走大会 実施日▶10月21日(日) コース(交通規制にご協力ください)▶男子(9:45出発)=八橋陸上競技場~雄物大橋~秋田南大橋~荒巻南交差点~手形山大橋~四ツ谷街道~八橋陸上競技場 女子(11:15出発)=一つ森公園駐車場~荒巻南交差点~以下男子と同じ  
問▶秋田県高等学校体育連盟(秋田北高校内)☎(833)8080

■Dance@space project vol.6 -Nostalgia- ダンス、ジャグリング、音楽、映像、アートワークのコラボレーション。日時▶11月10日(土)14:00~、11日(日)10:30~と13:30~ 会場▶旧金子家住宅(大町) 入場料▶各3,000円(学生1,500円) チケット取り扱い▶コラボラトリー(大町) 定員▶各40人 問▶ampersand[&]の安達さん☎090-2277-1201

■ハロウィンパレードあきた2018  
小学生以下のお子さんが対象です。ハロウィンの仮装をしてお越しください！ 実施日▶10月27日(土) 受付時間▶12:00~13:30  
受付場所▶秋田駅西口大屋根下 問▶実行委員会(食器のさかいだ内)☎(833)2843



■ザ・ブーンの特産青空市  
クアドーム ザ・ブーンの玄関付近で、新鮮野菜や手作り菓子を販

売！ 日時▶11月3日(土)10:00~14:00 問▶☎(827)2001  
\*施設の定期点検のため、ザ・ブーンは、11月5日(月)から16日(金)まで休館します。

## ■第4回国際俳句大会

日露俳句コンテストの表彰、トークコーナー、フォーラムなど。  
日時▶10月24日(水)14:00~17:00  
会場▶にぎわい交流館4階研修室1  
定員▶50人 問▶秋田国際俳句・川柳・短歌ネットワークの蛭田さん  
☎090-2799-8904

■秋田再発見プロジェクト~秋田の昭和を読み解く~ 読売新聞特別編集委員・橋本五郎さんの講演など。日時▶10月27日(土)14:00~16:00 会場▶県生涯学習センター  
定員▶180人 申込▶本庫HonCoの天雲さん☎(827)7032(日・月・水曜の10:00~18:00)

■森で遊ぶ・森でつくる・森で奏でる かぞくの時間♪ 自然遊び体験、国産材で楽器づくりなど。対象▶3歳以上小学2年生以下のお子さんと家族 日時▶11月24日(土)10:00~14:00 会場▶太平山自然学習センター 参加費▶1家族2,000円 先着▶15家族 申込▶10月22日(月)6:00からEメールで、住所、家族全員の氏名・年齢・性別、電話番号、食物アレルギーの有無をお知らせください。  
akitasugi\_kodomonomori@yahoo.co.jp  
問▶NPO法人Akitaコドモの森事務局☎070-5478-8145

# 健康

## サンライフ秋田の教室

19歳以上の女性が対象。会場はサンライフ秋田。料金は各3,850円。定員各15人。申し込みは10月20日(土)10:00から。

☎(863)1391

## ◆心と身体を変えるピラティス

日時▶11月2日(金)・9日(金)・16日(金)・30日(金)、13:00~14:15

## ◆気になるお腹<sup>なか</sup>をへこます教室

ヨガやストレッチなど。

日時▶11月2日(金)・9日(金)・16日(金)・30日(金)、18:30~19:45

## ◆火曜日のピラティス

日時▶11月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)、13:30~14:45

## クアドームザ・ブーン 健康増進教室

申し込みは、10月26日(金)9:00からザ・ブーンへ。☎(827)2301

①1日コース 実施日▶11月2日(金)・20日(火)・27日(火)・30日(金)  
内容と時間▶ストレッチ&水中歩行=10:45~12:15、初級&中上級水泳=12:30~13:30。どちらのレッスンでも参加可

受講料(入館料別)▶590円

②秋田駅東口からのバス送迎付き  
ストレッチ・水中歩行・水泳。日時▶11月2日(金)・30日(金)、9:45~15:00 受講料(入館料  
込)▶各1,100円



## 市立病院&あらや健康セミナー

「ロコモ」をテーマにした医師や理学療法士の話と医療相談会。

日時▶10月26日(金)15:00~16:10  
会場▶西部市民SC3階大会議室

問▶市立病院☎(823)4171  
\*ロコモ=ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略。

## みんなの掲示板③

## ■公開講座「乳がんについて」

地域包括支援センターの話と、乳がんの診断と治療についての話。  
日時▶10月27日(土)15:00~16:30  
会場▶御所野交流センター(中央シルバーエリア内) 定員▶70人  
問▶いなば御所野乳腺クリニック  
☎(838)1785

## ■リンパ浮腫について話そう！

日時▶11月4日(日)10:00~15:30  
会場▶秋田大学医学系研究棟1階暮らしの保健室 内容▶午前は足のリンパ浮腫でお悩みのかたとその家族、午後は腕のリンパ浮腫でお悩みのかたとその家族 参加費▶100円 定員▶各15人 申込▶治療スペースしずく☎(874)9694

▶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

### 秋田醸しまつり2018

秋田が誇る酒・味噌・醤油などの発酵食がズラリ！酒に合う料理の試食や利き酒ブースの出展など。さらに、秋田・酒田交流事業の一環で、酒田の酒蔵からも出展！  
**日時**▶10月20日(土)・21日(日)、11:00～17:00(21日は16:00まで) **会場**▶アルヴェ **利き酒ブースのチケット**▶前売り2,000円(売り切れの際はご了承ください)、当日2,500円 **前売り販売所**▶トピコ2階サービスセンターほか  
**問**▶同実行委員会(秋田青年会議所内)☎(824)7070

### 津軽の音と歌謡ショー

出演は津軽三味線渋谷流師範の三浦龍さん。**日時**▶11月3日(土)13:30～14:30 **会場**▶北部市民SC1階地域文化ホール **先着**▶150人 **申込**▶10月22日(月)9:00から北部地域住民自治協議会(北部市民SC内)☎(846)1133

### 秋田市社会福祉大会

テーマは「広げよう 命を守る 地域の絆」。**日時**▶10月24日(水)13:30～16:10 **会場**▶文化会館 **内容**▶

土崎の港伝承絆会による唄と踊り、平昌パラリンピックのクロスカントリースキー・バイアスロン日本代表の高村和人さんの講演(手話通訳、要約筆記にも対応)

**問**▶秋田市社会福祉協議会 ☎(862)7445

### 如斯亭庭園 生け込みの公開

秋田県華道連盟草月流による生け込み。**日時**▶10月27日(土)10:00～12:00(生けた作品は29日(月)まで展示) **会場**▶旧秋田藩主佐竹氏別邸(如斯亭)庭園 **入園料**▶200円  
**問**▶佐竹史料館☎(832)7892

### 大根の収穫と干し柿づくり体験

大根の収穫は1人2本。大根を使った鍋の試食も。**日時**▶11月10日(土)9:30～13:30 **会場**▶岩見三内サロン **参加費**▶1人500円(未就学児無料) **先着**▶20人  
**申込**▶10月22日(月)10:00から産業企画課☎(888)5725

### 百鬼夜行の日の読書会

10月30日は陰陽道でいう「百鬼夜行」の日。ちよっぴり怖い、おすすめの本をみんなで持ち寄って、紹介したり、質問したりと夜の図書館でゆったりのんびり過ごしませんか。読書会に興味はあるけれど、敷居が高いと感じているかたは、この機会にぜひ！**日時**▶10月

30日(火)19:00～20:30 **会場**▶ほくとライブラリー新屋図書館 **先着**▶10人 **申込**▶10月20日(土)10:00からほくとライブラリー新屋図書館☎(828)4215

### 市民スポーツ祭

■8人制バレーボール **日時**▶11月28日(水)9:00～ **会場**▶CNAアリーナ★あきた **参加費**▶1チーム4,000円 **申込**▶11月5日(月)まで、秋田市8人制バレーボール連盟の飯塚さん☎(832)4047

■武術太極拳 **対象**▶小学生以上 **日時**▶12月2日(日)9:00～ **会場**▶県立武道館 **申込**▶11月2日(金)まで、秋田市武術太極拳連盟の久米さん☎090-1371-6958

■綱引 **対象**▶小学生・大学生・一般 **日時**▶12月2日(日)9:00～ **会場**▶河辺体育館 **参加費**▶1チーム3,000円(小学生は2,000円) **申込**▶11月16日(金)まで、秋田市綱引連盟(星建築積算設計室内)☎(893)5446

### 第6回フロアカーリング交流大会

**対象**▶秋田市民または勤務地が秋田市のかた(初心者可) **日時**▶11月4日(日)9:00～16:00 **会場**▶茨島体育館 **定員**▶1チーム3人(登録は4人まで)で先着48組 **申込**▶10月19日(金)から26日(金)までスポーツ振興課☎(888)5611



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	11/ 1(木)・15(木)・22(木) 9:00～12:00	市民相談センター	10/23(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。
		11/ 8(木) 9:00～12:00	西部市民SC	
	行政書士 年金・社保	11/ 2(金) 13:00～16:00 11/ 9(金) 13:00～16:00	市民相談センター	
	司法書士	11/13(火)・27(火) 13:00～16:00		
	公証人・遺言 税務相談	11/20(火) 9:00～12:00 11/20(火) 13:00～16:00		
	予約不要 定員各6人	人権・困りごと		
行政		11/14(水) 13:00～16:00		