

◆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▶8月1日(日)、9月5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

◆介護者のつどい

介護している上での悩みや日頃の思いを話し合います。

対象▶寝たきりや認知症のかたなどを介護しているかた、または以前介護していたかた

日時▶8月3日(火)13:30~15:00

会場▶市老人福祉センター(八橋)

問▶介護者のつどい代表の小野さん☎090-9037-4482

◆筆界(境界)トラブルの解消に筆

界特定制度 隣接地との筆界が分からず困っているかた、筆界について隣地の所有者と意見が一致せず困っているかた、隣地の所有者の所在が不明などの事情で、筆界の確認をすることができないかたはお問い合わせください。

問▶秋田地方方法務局登記部門筆界特定室☎(862)1442

健康

健康教室(全身らくらく体操)

対象▶18歳以上のかた 日時▶8月4日(水)・18日(水)・25日(水)、10:30~11:30 会場▶一つ森コミュニティ体育館 先着▶15人 申込▶7月27日(火)10:00から同体育館☎(831)8300

元気で長生き!健康と栄養のセミナー

元気に歳を重ねるための食事やお口の健康についての講話と、自宅でできる筋力アップの簡単な運動も。対象▶65歳以上のかた 日時▶8月19日(木)10:00~12:00 会場▶市保健所(八橋) 先着▶10人 申込▶7月19日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178



いきいきサロン ADL体操

対象は65歳以上のかた。参加無料。動きやすい服装で直接会場へどうぞ。

日時 7月21日(水)
10:00~11:30

会場 大森山老人と子ども
の家☎(828)1651

食生活健康相談

日時▶8月11日(水)9:30~16:30 (1人50分程度) 会場▶市保健所(八橋) 先着▶5人(相談内容によって対応できない場合あり) 申込▶7月19日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

みんなの掲示板③

◆シニアのお仕事フェア in 秋田市 生涯現役実現のための再就職支援セミナーと企業合同説明会。

対象▶55歳以上のかた

日時▶7月30日(金)13:00~15:30 会場▶イヤタカ(中通) 先着▶30人 申込▶ハローワーク秋田にある申込用紙で、7月23日(金)までに秋田県シルバー人材センター連合会へ。(山王)☎(888)4680

◆暮らしの保健室

クロッセ秋田(中通)2階の暮らしの保健室では、医療や健康、育児などの困りごとについて、保健師や看護師などがお話を伺っています。詳しくは、NPO法人ホームホスピス秋田へ。☎(853)6835 …7月29日(木)、8月5日(木)、13:30~15:00に、人生最期の時をゲームを通して考える「もしバナゲーム」のワークショップを開催!先着5人。申し込みは同法人へ。

健康ワンポイント

増えていませんか? 飲酒量

お酒の 上手な 飲み方



新型コロナウイルスの影響で、自宅でお酒を楽しむ「宅飲み」の需要が増えていると言われています。宅飲みは気兼ねなく飲むことができるため、飲酒量も増えがちです。

過度の飲酒は、肝機能の悪化や高血圧、脂質異常症などを引き起こし、心筋梗塞や脳卒中などの怖い病気につながります。

今日から始めよう! 適正な飲酒習慣

■飲む時間を決めて

お酒は適量内で



宅飲みでは、つい飲む時間が長くなりがち。飲む時間を決めて、1日1合までを守りましょう。

1合の目安です!

日本酒▶1合(180ml)

ビール▶中瓶1本(500ml)

焼酎(25度)▶100ml

ワイン▶グラス2杯(240ml)

ウイスキー▶ダブル1杯(60ml)

■食べながら飲む

枝豆や豆腐などのたんぱく質、野菜などの食物繊維が豊富なおつまみがおすすめ。肝臓の働きを助けたり、アルコールの吸収を抑えてくれます。

■週2日の休肝日を設ける

■お酒を買い置きしない

■こまめに水やお茶を飲む

問い合わせ

特定健診課☎(888)5636

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・案内



リンゴの枝切り体験

作業体験の後も、園内でお過ごしいただけます。

日時▶7月25日(日)10:30~12:00

会場▶上新城の渡邊農園

参加費▶300円 定員(抽選)▶15人

申込▶7月19日(月)18:00までさとびあ☎(893)3412

逢魔が時のお話会

夏の風物詩である怪談話がテーマの大人のかた向けお話会。

日時▶8月7日(土)18:00~19:00

会場▶きららとしよかん新屋図書館

先着▶15人

申込▶7月17日(土)10:00から同図書館☎(828)4215

土崎空襲を伝える

①戦争と土崎空襲展

戦争時の遺品、写真、書籍を展示します。「広島・長崎」原爆写真展も同時開催。

日程▶8月1日(日)から30日(月)ま

で(火曜休館) 会場▶土崎みなと歴史伝承館2階企画展示室

②土崎空襲犠牲者追悼平和祈念式典および21世紀子どもたちから平和のメッセージ発表会

日時▶8月14日(土)10:00~12:00

会場▶セリオンプラザ

問▶土崎港被爆市民会議の伊藤さん☎(845)2688

みんなの掲示板②

◆タミヤの模型展

プラモデルやミニ四駆などの展示。日時▶7月17日(土)から8月22日(日)まで、10:00~18:00

会場▶にぎわい交流館2階

入場料▶一般1,000円、高校生以下500円、3歳以下無料

問▶にぎわい交流館☎(853)1133

◆ギャンブル依存症セミナー

依存症に対する理解と効果的な対応方法を学びます。

日時▶7月24日(土)13:30~16:00

会場▶文化会館 定員▶250人

申込▶右記のコードを読み込み、申込フォーム

からお申し込みを

問▶NPO法人全国ギャンブル依存症家族の会☎090-4023-7342



◆いのちの相談会

日時▶7月29日(木)・30日(金)・31日(土)、10:00~16:00

会場・申込▶協働大町ビル3階のNPO法人蜘蛛の糸☎(853)9759

◆マンション何でも相談会

日時▶7月30日(金)10:30~12:00

会場▶中央市民SC和室(市役所3階) 申込▶NPO法人秋田県マンション管理士会の水戸部さん

☎090-8923-1258

◆ふれあい法律相談

西野三紀子弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回。

日時▶8月16日(月)10:00~12:00

会場▶市老人福祉センター(八橋)

先着▶4人(初めてのかたを優先)

申込▶7月20日(火)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター

☎(863)6006

◆パート・臨時などで働く女性のしゃべり場

キャリアコンサルタントと仕事や暮らしの悩みを話し合います。日時▶7月28日(水)13:30~15:30

会場▶アトリオン7階研修室

申込▶7月27日(火)までに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

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

| 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 | 8/5(木)・12(木)・19(木)・26(木) 9:00~12:00 (5日は13:30~16:30も) | 7/20(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 | 8/6(金) 13:00~16:00 | |
| 司法書士…登記・相続・成年後見制度など | 8/10(火)・24(火) 13:00~16:00 | |
| 年金・社保…年金・労働相談など | 8/16(月) 13:00~16:00 | |
| 公証人…公正証書(遺言など) | 8/17(火) 9:00~12:00 | |
| 行政…行政全般への苦情、要望 | 8/11(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 | 8/12(木) 13:00~16:00 | |



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