



## いきいきサロン

- ◆65歳以上のかたが対象です
- ◆時間は10:00～12:00
- ◆参加無料 ◆直接会場へ

先着▶6人(初めてのかた優先)  
申込▶10月9日(火)10:00から市  
社協ふれあい福祉相談センター  
☎(863)6006

### ■精神障がい者家族相談

ご家族の不安や悩みごとなど。  
日時▶10月19日(金)10:00～15:00  
会場▶市老人福祉センター2階和  
室(八橋) 問▶NPO法人秋田けや  
き会☎(863)4481

### 危険物取扱者試験

日時▶11月25日(日)10:00～ 会  
場▶県生涯学習センター(山王) 試  
験料▶甲種6,500円、乙種4,500  
円、丙種3,600円 申込▶市消防  
本部、各消防署、消防試験研究セ  
ンター秋田県支部(中通)にある受  
験願書で、10月12日(金)から25  
日(木)までに消防試験研究センタ  
ー秋田県支部へ。☎(836)5673

### がんサポート教室

ウィッグアドバイザーによる、が  
ん治療中のお化粧とウィッグの  
話。駐車場無料スタンプあり。  
日時▶10月18日(木)13:00～14:30  
会場▶市立病院2階講堂  
問▶市立病院☎(823)4171

### リンパケア体験教室

身体全体の血液とリンパを循環さ  
せ、肩こりやむくみの改善をめざ  
します。対象▶18歳以上  
日時▶10月30日(火)10:30～12:00  
会場▶河辺市民SC 先着▶15人  
申込▶10月9日(火)9:00から河辺  
市民SC☎(882)5171

### 認知症カフェ「笑顔カフェ」

作業療法士による認知症予防体

①ADL体操(動きやすい服装で) 実施日▶10月10日(水)

会場・問▶八橋老人いこいの家☎(862)6025

②ラフターヨガ(動きやすい服装で) 実施日▶10月11日(木)

会場・問▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651

③山の幸染め教室～コサージュ～ 実施日▶10月23日(火)

会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071 材料費▶700円  
持ち物▶はさみ、ピンセット、筆記用具

操、医師や認知症看護認定看護師  
などによる相談窓口。動きやすい  
服装でお越しください。

日時▶10月22日(月)13:30～15:30  
会場▶市立病院2階ナースセンタ  
ー 問▶市立病院認知症疾患医療  
センター☎(866)7123

### みんなの掲示板③

#### ■建築士事務所キャンペーン

耐震診断や建築無料相談会、建築  
機器の新製品の展示など。

日時▶10月20日(土)10:00～16:00  
会場▶にぎわい交流館2階展示ホ  
ール 問▶秋田県建築士事務所協  
会☎(865)1225

#### ■フロアカーリング初心者講習

日時▶10月20日(土)13:30～  
会場▶西部市民SC 申込▶秋田市フ  
ロアカーリング協会の鎌田さん  
☎090-8922-4699

#### ■目の愛護デー講座 まぶたの病 気やドライアイについての講話。

日時▶10月21日(日)13:00～15:00  
会場▶にぎわい交流館2階展示ホ  
ール 問▶秋田県眼科医会  
☎(833)7401

#### ■家庭教育公開講演会 「輝かそ う・子どものいのち～生きる力を 育むふれあい～」と題し、家庭教育 師の佐藤カヨさんがお話ししま す。

日時▶10月28日(日)10:00～  
12:00 会場▶中央市民SC多目的  
ホール(市役所3階) 先着▶120  
人 申込▶FAXで住所、氏名、電話  
番号を10月15日(月)まで、明るい  
社会づくり運動中央地区協議会  
へ。FAX(864)5809

問▶三浦さん☎090-7795-6159

#### ■秋田県栄養士会の講演会

講義「時間が有効活用できる新調

理システムの紹介」と「美姿勢ト  
レーニング」。日時▶11月2日  
(金)11:00～15:40 会場▶イヤタ  
カ5階ハーモニーホール(中通)  
先着▶20人 申込▶10月19日(金)  
まで秋田県栄養士会

☎(800)6708(月・火・金曜のみ)

#### ■10月7日(日)8:30～9:50頃、 秋田国際ファミリーマラソン大会 開催に伴う交通規制にご協力くだ さい

千秋公園中土橋付近をスタ  
ートし、ゴールは八橋陸上競技場  
です。おもな規制箇所▶中土橋付  
近から、広小路、竿燈大通り、秋  
田中央道路、県児童会館から八橋  
イサノ方面まで

問▶秋田国際ファミリーマラソン  
大会事務局☎(874)9591

#### ■10月15日(月)・16日(火)の23:00 ～翌5:00、中通横断歩道橋の撤去 に伴う交通規制にご協力ください

案内表示に従って迂回をお願いし  
ます。規制箇所▶中通横断歩道橋  
(中通三丁目、北都銀行本店前)  
問▶秋田地域振興局道路建設部

☎(860)3472

#### ■「雄物川水系河川整備計画(変更 素案)」へのご意見を10月24日(水) まで募集します

変更素案は、秋  
田河川国道事務所(山王)と同茨島  
出張所、雄和市民SCなどで閲覧で  
きます。また、「意見を聞く場」を  
10月12日(金)19:00～21:00、  
雄和市民SCで開催します(=申し  
込みは10月10日(水)17:00まで)。  
意見の提出方法など、詳しくは、  
湯沢河川国道事務所ホームページ  
をご覧ください。

<http://www.thr.mlit.go.jp/yuzawa/>

問▶湯沢河川国道事務所

☎0183-73-5544

# 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。

## 案内・健康

### 三浦館 11月の公開

国指定重要文化財「三浦館」の見学会。建物の説明後、お茶・お菓子を提供します。日時▶11月2日(金)・3日(土)・4日(日)、10:00～11:30と14:00～15:30 文化財保護協力費▶700円(中学生以下無料) 定員▶各40人 申込▶はがきに住所、氏名、電話番号、参加人数、希望日時(第3希望まで)を書いて10月28日(日)まで、〒010-0121 金足黒川字黒川178 三浦館保存会事務局☎(873)6709

### 市民スポーツ祭

■ボウリング 対象▶小学生以上 日時▶10月28日(日)9:00～ 会場▶ロックンボウル(広面) 参加費▶3,500円 申込▶10月23日(火)までロックンボウル☎(831)6900

■弓道(少年の部) 日時▶11月3日(土)9:00～ 会場▶県立武道館弓道場 申込▶10月20日(土)まで秋田市弓道連盟の小松原さん☎(889)6789 Eメール akitashi\_kyudo@yahoo.co.jp

### バレトン&セル・ストレッチでリフレッシュ

バレトン(バレエやヨガなどを組み合わせた運動)と、自律神経を整

えながら行うセル・ストレッチ。39歳までのかたを優先します。日時▶10月24日(水)・31日(水)、19:00～20:30

会場▶中央市民SC音楽室4(市役所3階) 先着▶20人

申込▶10月9日(火)12:00から生涯学習室☎(888)5810

### やさしい相続・遺言セミナー

秋田県行政書士会秋田支部主催。落語家の桂ひな太郎さんによる終活落語や相続基礎講座など。

日時▶10月27日(土)13:30～16:30 会場▶東部市民SC 問▶東部地域づくり協議会☎(853)1683

### 10月のコミュニケーションカフェ

自分も相手も大切に、上手に自分の気持ちを伝える手法を学びます。テーマは「自分らしさ」。日時▶10月27日(土)13:30～15:00 会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) お茶代▶100円 先着▶20人 申込▶生活総務課☎(888)5650

### 思いを語り合いませんか

■KHJ秋田ばっけの会の集い 対象▶ひきこもりのかた 日時▶10月13日(土)13:30～15:30、20日(土)10:00～12:00(13日はご家族もどうぞ) 会場▶13日は文化会館4階会議室4、20日はにぎわい交流館4階研修室1 問▶同会事務局☎090-9539-2365

■遺族の集い・コスモスの会 大切な人を自死や災害死などの突然死で亡くされたかたの集い。

日時▶10月20日(土)13:00～16:00 (個人ケアは要予約で15:20～)

会場▶県社会福祉会館(旭北) お茶代▶300円 問▶秋田グリーンケア研究会☎080-5000-8706

■介護者のつどい 寝たきりや認知症のかたなどを介護する上での悩みや思いを話し合います。

日時▶10月26日(金)13:30～15:00 会場▶市保健所2階小会議室(八橋) 問▶つどい代表の小野さん ☎090-9037-4482

### 各種ご相談はこちらへ

■秋田行政監視行政相談センターの相談 一日合同行政相談所▶10月12日(金)11:00～16:00、アルヴェ1階きらめき広場で。相続税・年金などの行政相談は予約不要。借金・離婚などの弁護士相談、相続登記・成年後見などの司法書士相談は要予約で、定員各12人。申し込みは下記電話番号へ 特設行政相談所▶10月24日(水)10:00～13:00、遊学舎で。国の行政に関する苦情・要望など 問▶同相談センター☎(823)1100

■ふれあい法律相談 寺沢修平弁護士が応じます。1つの相談につき年度内1回まで。日時▶10月15日(月)10:00～12:00 会場▶市老人福祉センター(八橋)

## 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」～食・農・芸が満載！ 秋田県種苗交換会～ ▶10/21(日)放送

10月30日(火)～11月5日(月)、中心市街地や旧秋田空港跡地で開催される種苗交換会の見どころを紹介！ 農産物の出品展示や秋田のグルメ・伝統芸能、壇蜜さんのトークショーなど、食と農、芸能が連携したイベントです。



テレビ	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」	月 15:45～ 水 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。			
ラジオ	15分番組	ABS「わがまち大好き秋田市長です」(手話通訳放送)	10/21日 11:40～11:55
		エフエム秋田「秋田市マンデー 555」	日 17:55～
		ABS ラジオ「秋田市今週のいちネタ」	火 10:30～
		エフエム橋台「午後スタ」	水 13:20～

\*最新の情報は、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