

正月迎えの室礼(しつらい)

-床の間飾りと注連飾りの実際-



正月の床の間飾り

日時 **12月23日(水)**
13:30~15:30

会場 民俗芸能伝承館
4階練習室

正月の床の間飾りや注連飾りなど、基本的な飾り付けの作法や意味を学び、実際に作ります。参加費500円。定員(抽選)20人。

申し込み

往復はがき(1人1通)に、講座名、住所、氏名、電話番号(返信面には住所、氏名)を書いて、12月4日(金)(必着)までに、〒010-0921 大町一丁目3-30 民俗芸能伝承館☎(866)7091



いきいきサロン「演歌・歌謡教室」

65歳以上のかたが対象です。参加無料。直接会場へお越しください。

日時▶12月3日(木)10:15~11:30

持ち物▶筆記用具 会場・問▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

はつらつくらくらぶで介護予防

水中運動で心も体も健康に!

水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなど、介護予防に役立つ運動を行います。運動の後は各施設で入浴もできます。送迎バスあり(下表参照)。

なお、中央シルバーエリア会場は、同施設の工事のため、今回は募集しません。

対象▶65歳以上で、介護者なしで参加できるかた。着替えなどが自立していて、原則6回すべての実施日に参加できることが条件です
時間▶10:00~15:00 参加費▶1回420円。昼食は各自で 定員▶各20人(初参加のかた、高齢のかたを優先した上で選考)



申し込み

11月27日(金)まで
長寿福祉課☎(888)5668

会場
ザク
アド
ブーム

第1コース すべて月曜…1月18日・25日、2月8日・15日・22日、3月1日

第2コース すべて水曜…1月20日・27日、2月10日・17日・24日、3月3日

バス(第1・第2コースとも)=秋田駅東口▶会場

会場
ユフ
オーレ

第3コース すべて月曜…1月18日・25日、2月8日・22日、3月1日・8日

バス=NHK前▶マルダイ広面店前バス停▶樋ノ沖バス停▶ツルハ広面北店向かいバス停▶谷内佐渡中丁バス停▶太平八田上丁バス停▶青葉台バス停▶会場

第4コース すべて金曜…1月15日・29日、2月12日・26日、3月5日・12日

バス=雄和地区▶畑谷地区▶戸島地区▶岩見地区▶会場

健康コラム 甘くみないで! 高血糖

高血糖を放置していませんか? 症状がないからといって放っておくと、糖尿病になり、さらに大きな病気につながる可能性があります。

特定健診課☎(888)5636

◆どんな病気につながるの?

糖尿病はほとんど自覚症状なく進行します。高血糖の状態が長く続くと、ブドウ糖が全身の血管や神経を傷つけ、血管が詰まったり破れたりします。そして、糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害といった合併症になり、人工透析が必要となったり、失明や壊疽(足に血液が行き渡らずに切断する必要が生じる病気)を引き起こすことがあるほか、心臓病や脳卒中のリスクも高まります。

また、認知症とも関係があり、糖尿病のかたは、そうでないかたと比べると、アルツハイマー型認知症に1.5倍、脳血管性認知症に2.5倍なりやすいことがわかっています。

◆糖尿病予防のポイント!

▶1日3食規則正しく食べる

▶バランスよく食べ、
腹八分を心がける

▶よく噛んで食べる ▶野菜から食べる

▶間食を減らす ▶運動をする ▶禁煙する



令和元年度の特定健診では、全受診者のうち45.2%が、糖尿病の指標の一つであるヘモグロビンA1cの数値の基準値を超えていました。今一度、健診結果を再確認したり、まだ受けていないかたは、これから受診してチェックしてみましょう。

* 情報チャンネルaに掲載した市関連以外の事業は、市が特に推奨するものではありません。参加内容は、主催者に事前によくご確認ください。生じたトラブルに関して、市は責任を負いかねます。

16・17ページに掲載した内容は、新型コロナウイルスの影響により、中止または変更になる場合がありますので、実施の有無については、事前に主催者にご確認ください。
 なお、会場ではマスクを着用するなど、感染予防にご協力をお願いします。

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内・健康

ザ・ブーン健康増進教室

会場はクアードームザ・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 12月1日(火)から18日(金)までの毎週火曜・金曜。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) 12月4日(金)・11日(金)・18日(金)。参加費(入館料込)各1,120円。

申込▶11月27日(金)9:00からザ・ブーン☎(827)2301

特設人権相談所

近隣トラブル、配偶者からの暴力、いじめ・体罰などの相談に応じます。日時と会場▶①12月3日(木)10:00～15:00、西部市民SCで。②12月4日(金)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

みんなの掲示板③

◆森林学習館「木こりの宿」(仁別)が臨時休館します 施設点検のため、11月24日(火)・25日(水)に休館します。☎(827)2111

◆日本顎顔面インプラント学会公開講座 秋田インプラント研究会会長の佐藤暢也さんが、「人生に潤いをもたらす歯科インプラント」と題して講演します。日時▶12月6日(日)14:30～15:30 会場▶アトリオン地下1階多目的ホール 問▶事務局(秋田大学医学部附属病院歯科口腔外科内)☎(884)6188

◆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▶12月6日(日)、1月17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

◆多重債務相談会 弁護士が応じます。ヤミ金融の相談にも。日時▶12月8日(火)、10:00～12:00、

13:00～16:00 会場▶秋田財務事務所(山王) 申込▶12月4日(金)まで同事務所☎(862)4196

◆ふれあい法律相談

嵯峨 宏弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回まで。日時▶12月21日(月)10:00～12:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 先着▶6人(初めてのかたを優先) 申込▶11月24日(火)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター☎(863)6006

◆令和2年度防衛省採用試験

種目ごとに、受験資格、申込締切、試験日(12月から3月までに順次実施)が異なります。詳しくはお問い合わせを。問▶自衛隊秋田募集案内所☎(864)4929

募集種目▶自衛官候補生、陸上自衛隊高等工学校校生徒

◆放送大学4月入学の学生募集

テレビやインターネットで、心理学・福祉・経済・歴史など幅広く学べます。出願期間は11月26日(木)から3月16日(火)まで。詳しくはお問い合わせを。問▶放送大学秋田学習センター☎(831)1997



無料相談は、新型コロナウイルス感染予防対策のため、原則、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
市民相談センターの無料相談	要予約 定員各6人	法律…金銭・契約・離婚・損害賠償など	12/3(木)・10(木)・17(木)・24(木) 9:00～12:00 (3日は13:30～16:30も)	11/24(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	12/4(金) 13:00～16:00	
		司法書士…登記・相続・成年後見制度など	12/8(火)・22(火) 13:00～16:00	
		年金・社保…年金・労働相談など	12/11(金) 13:00～16:00	
		公証人・遺言…遺言・公正証書など	12/15(火) 9:00～12:00	
		税務…贈与税・相続税など	12/15(火) 13:00～16:00	
予約不要 定員各6人		行政…行政全般への苦情、要望	12/9(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	12/10(木) 13:00～16:00	