



(土)13:00～15:00。遺族の個人ケア(要申込)は13:00～13:40  
**会場**▶県社会福祉会館(旭北)  
**参加費**▶300円 **問**▶秋田グリーンケア研究会 ☎080-5000-8706

◆**にんしんSOS秋田**

妊娠相談のほか、女性に特化した相談に応じ、必要なサポート情報、専門相談機関などを紹介します。ご相談は電話、Eメール、LINEで。詳しくはホームページをご覧ください。

<https://www.ninshinsos-akita.net/>  
**問**▶NPO法人ここはぐ ☎070-1148-5589

**みんなの掲示板③**

◆**明德館こんわ会読書楽しい座談会**  
 「現代語訳 論語と算盤」(渋沢栄一著、守屋 淳 訳/ちくま新書)を読んで、感想などを語り合います。  
**日時**▶11月13日(土)14:00～16:00  
**会場**▶にぎわい交流館4階研修室3 **先着**▶20人

**申込**▶11月9日(火)まで明德館こんわ会の岩見さん ☎(836)7412

◆**施設の保守点検のため、クアドーム ザ・ブーンと森林学習館木こりの宿が臨時休館します**

ザ・ブーンは11月8日(月)から19日(金)まで、木こりの宿は11月8日(月)・9日(火)に休館します。ご了承ください。

**問**▶ザ・ブーン ☎(827)2301、木こりの宿 ☎(827)2111

◆**税を考える週間**

11月11日(木)から17日(水)までは、「税を考える週間」です。暮らしを支える税について、一緒に考えましょう。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

<https://www.nta.go.jp>  
**問**▶秋田南税務署 ☎(832)4121

◆**11月は「労働保険未手続事業一掃強化期間」** 労働者を1人でも雇用していれば、原則として業種・規模に関わらず労働保険の適用事業となり、事業主は加入手続きを行い、労働保険料を納付しな

ければなりません。加入についてはお問い合わせください。

**問**▶秋田労働局労働保険徴収室 ☎(883)4267

**健康**

**いきいきサロン**

65歳以上のかたが対象。  
**時間は**10:15～11:45。  
**動きやすい服装**でどうぞ。



◆**ADL体操**

①11月10日(水)、八橋老人いこいの家で。参加者多数の場合、前・後半に分けて実施します。

**問**▶☎(862)6025

②11月17日(水)、大森山老人と子どもの家で。**問**▶☎(828)1651

◆**ダンスセラピー**

～心と体の音楽運動療法～

11月11日(木)、飯島老人いこいの家で。**問**▶☎(845)3692

**ザ・ブーンの健康増進教室**

**会場**はクアドーム 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に水泳を実施します。



①**1日コース**

12月3日(金)から21日(火)までの毎週火・金曜。受講料(入館料別)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3日(金)・10日(金)・17日(金)。受講料(入館料込)1,120円。  
**申込**▶11月26日(金)9:00からザ・ブーン ☎(827)2301

**笑顔で健康リフレッシュ**

ラフターヨガとリフレッシュヨガを体験! **対象**▶20歳以上のかた  
**日時**▶12月9日(木)10:00～11:30  
**会場**▶東部市民SC1階多目的ホール **先着**▶20人

**申込**▶11月8日(月)9:00から東部市民SC ☎(853)1389

**食生活健康相談**

**日時**▶11月29日(月)9:30～16:30 (1人約50分)。内容によって対応できない場合があります

**会場**▶市保健所(八橋) **先着**▶5人  
**申込**▶11月8日(月)8:30から保健予防課 ☎(883)1178

**みんなの掲示板④**

◆**秋田県栄養士会高齢者食事支援事業(フレイル予防)** 「介護予防～フレイル」をテーマにした講話と実技。**対象**▶65歳以上のかた

**日時**▶11月18日(木)9:30～12:00  
**会場**▶遊学舎 **定員**▶30人

**申込**▶電話(月・火・金曜のみ)またはFAXで、住所、氏名、年齢、電話番号を、11月12日(金)までに秋田県栄養士会へお知らせください。

☎(800)6708・FAX(800)6717

◆**フレイル予防教室**

筋肉の衰えを予防するための講話と軽運動。**対象**▶広面・横森・桜・桜ガ丘・桜台・大平台・蛇野の各地区にお住まいで、65歳以上の介助なしで参加できるかた

**日時**▶11月22日(月)13:30～15:00  
**会場**▶東地区コミュニティセンター **先着**▶15人 **申込**▶11月8日(月)10:00から広面地域包括支援センター桜の園 ☎(853)7240

◆**「世界糖尿病デー」ブルーライトアップ** 世界糖尿病デー(11月14日)に合わせ、御隅櫓を11月14日(日)まで、セリオンを15日(月)までライトアップしています。

**問**▶秋田県糖尿病協会事務局 ☎(884)6769(秋田大学大学院内)

◆**背骨コンディショニング**

背骨のゆがみを整える運動。  
**対象**▶19歳以上のかた **日時**▶12月の毎週日曜、10:00～11:30  
**会場**▶サンライフ秋田 **受講料**など▶5,350円 **定員**▶16人

**申込**▶11月6日(土)10:00からサンライフ秋田 ☎(863)1391

\* 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

### 秋の自然観察会

一つ森公園の散策、ネイチャーゲームなど。対象▶小学生(保護者同伴) 日時▶11月14日(日)9:30~12:00 先着▶10組  
申込▶11月6日(土)10:00から秋田市総合振興公社☎(829)0221

### まちなかサロン in 寺町~ココロ×カラダ~

NPO・市民活動支援講座。日蓮宗久遠山法華寺(旭北寺町)の齋藤宣裕さんによる講話と、NPO法人日本健康太極拳協会秋田県支部青澄会会員が指導する健康太極拳の実技。日時▶11月27日(土)13:00~15:00 会場▶法華寺 先着▶15人 申込▶市民交流サロン ☎(887)5312

### 農村の魅力体験ツアー

秋田市都市農村交流事業。日程、参加料金など、詳しくは市ホームページをご覧ください。広報ID番号 1032022 実施日▶12月4日(土) 内容▶四ツ小屋で大根掘り→西部市民SCで大根料理づくり→千秋美術館鑑賞→あきた舞妓劇場で舞踊鑑賞 定員▶15人 申込▶日本旅行東北秋田支店☎(866)0111

### みんなの掲示板②

◆わくわく美術展  
県内の特別支援学校・学級の幼児・児童・生徒の絵画作品を展示。日時▶11月5日(金)から8日(月)まで、9:30~17:00(8日は13:00まで) 会場▶にぎわい交流館2階展示ホール 問▶秋田県特別支援学校文化連盟美術部局(ゆり支援学校内)☎0184-27-2630

◆心いきいき芸術・文化祭  
障がいのあるかたが制作した絵画、彫刻などの作品展や、関連団体・事業所による製品などの販売。日時▶11月12日(金)10:00~16:00、13日(土)10:00~14:30 会場▶アルヴェ1・2階 問▶実行委員会事務局(秋田県障害者社会参加推進センター内)☎(864)2780

◆2021千秋蓮まつり「蓮の花フォトコンテスト」入賞作品展  
応募総数330点のうち、コンテスト上位入賞作品を展示します。展示期間▶11月28日(日)まで 会場▶にぎわい交流館1階 問▶秋田商工会議所☎(866)6676

◆エキマエ、はじまる。さんど市  
駅周辺のにぎわいづくりのため毎月開催! 11月はアウトドアをテーマに、グッズ販売や薪割り体験など。日時▶11月20日(土)・21日(日)、11:00~18:00 会場▶秋田駅西口駅前広場 問▶JR東日本秋田支社秋田駅の同プロジェクト ☎080-9292-1813

◆アルヴェ落語会 春風亭一之輔独演会 日時▶11月26日(金)18:30~ 会場▶アルヴェ2階多目的ホール 前売券▶3,500円(当日券4,000円) 前売券販売所▶秋田チケットアルヴェ店(1階) 定員▶221人(乳幼児不可) 問▶秋田特選落語会☎090-3469-0199

## 案内

犯罪被害者週間「県民のつどい」  
犯罪被害者週間(11月25日~12月1日)に合わせて開催します。犯罪被害者、ご家族・遺族のみ皆さんの思いに触れてみませんか。日時▶11月27日(土)10:00~12:30 会場▶にぎわい交流館3階多目的ホール 定員▶100人 申込▶秋田県県民生活課☎(860)1522

### 悩まずにご相談ください

◆わくわく相談電話  
少年の悩みや心配事について。アルヴェ5階の市少年指導センターでは来所相談にも応じています。日時▶平日9:00~12:00、13:00~16:00(月曜は10:00から) 相談電話▶☎(884)3868

◆心といのちを守る総合相談会  
対象▶39歳以下のかた 日時▶11月7日(日)・21日(日)・23日(火)、10:00~16:00 会場▶にぎわい交流館4階研修室3 申込▶NPO法人秋田県就労・生活自立サポートセンター ☎090-6681-6677

◆障がい児者総合相談会  
就労や生活の相談に応じます。対象▶障がい(身体・知的・精神・発達)のあるかたやそのご家族 日時▶11月11日(木)11:00~15:00 会場▶遊学舎研修室2 問▶障がい者生活支援センターほくと ☎(873)7804・FAX(853)4977

◆介護者のつどい  
寝たきりや認知症のかたなどを介護しているかた、以前介護していたかたが対象です。介護している上での日頃の悩みや思いなどを話合います。日時▶11月12日(金)、12月7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

◆ふれあい法律相談  
法律・相続の相談に福田哲也弁護士が応じます。日時▶11月15日(月)10:00~12:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 先着▶4人(初めてのかた優先) 申込▶11月8日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター☎(863)6006

◆死別の苦しみ・悲しみを語る集い「クレマチスの会」  
死別体験を語り合います。日時▶11月20日

▼「情報チャンネルa」は、市関連の情報を優先して掲載していますので、依頼があったものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください