

以下無料) **定員**▶各15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29日(日)(当日消印有効)まで、〒010-0121 金足黒川字黒川178 三浦館保存会事務局☎(873)6709

◆**季節の健康クッキング** 11月は秋田の鍋料理、12月は鶏肉と冬野菜を使った料理を作ります。**対象**▶18歳以上(お子さん連れは不可)  
**日時**▶11月21日(火)、12月19日(火)、10:00~13:00 **会場**▶卸売市場(外旭川) **参加費**▶各1,500円 **定員(抽選)**▶各9人 **申込**▶はがきに講座名、希望日、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、10月27日(金)(必着)まで、〒010-0802 外旭川字待合28 あきた市場マネジメント☎(869)5294

◆**年金フェスタと市民のつどい**  
秋田市消費生活出前講座「悪質商法や消費トラブルについて」と大学生への食料品や日用品の提供。  
**日時**▶10月30日(月)10:00~  
**会場**▶アルヴェ1階きらめき広場  
**問**▶同実行委員会事務局長の縄田屋さん☎090-7072-4601

◆**市立病院の教室**  
会場は市立病院5階講堂。  
**問**▶医事課☎(823)4171

①**肝臓教室** 消化器内科医師から肝炎について、臨床検査技師から超音波検査について学びます。

**日時**▶11月7日(火)14:00~15:00

②**糖尿病教室** 糖尿病の患者さんとそのご家族が対象。理学療法士、臨床検査技師、看護師による運動療法や検査などのお話。

**日時**▶11月14日(火)13:30~15:00

◆**医療用ウィッグを必要とするかた、使用されているかたの相談会を再開します** 販売は行いません。**日時**▶毎月第1火曜と第4金曜、11:30~13:30 **会場**▶市立病院1階正面玄関横の情報提供コーナー **問**▶医事課☎(823)4171

◆**フレイル測定会** **対象**▶泉・保戸野地区在住の65歳以上 **日時**▶10月30日(月)10:00~12:00

**会場**▶泉地区コミュニティセンター会議室A・B **定員**▶20人

**申込**▶電話、FAX、Eメールのいずれかで住所、氏名、電話番号を泉地域包括センターリンデンバウムへ。  
☎(896)5960・FAX(864)3006  
Eメール izumi-houkatsu@pure.ocn.ne.jp

◆**暮らしの保健室がんサロン**  
がん看護専門看護師の福田麻実さんによる講話とカフェタイム。

**対象**▶がんと共に歩むかた(体験者) **日時**▶10月27日(金)10:30~12:00 **会場**▶クロッセ秋田(中通) **参加費**▶300円 **定員**▶10人  
**申込**▶電話かEメールでNPO法人ホームホスピス秋田☎(853)6835  
Eメール clara-05@helen.ocn.ne.jp

◆**パーキンソン病オンライン医療講演会** オンラインによる講演会(直接参加を希望するかたはお問い合わせを)。講師は市立病院脳神経内科科長の大川 聡さん。

**日時**▶11月4日(土)13:00~15:00  
**申込**▶右記のコードを読み込んで、申込フォームから10月31日(火)12:00までにお申し込みください **問**▶全国パーキンソン病友の会秋田県支部☎080-2844-6944



パーキンソン病医療講演会

◆**秋田マックセミナー** テーマは「依存からの回復」 **日時**▶11月4日(土)10:30~15:30 **会場**▶遊学舎(会議棟) **問**▶NPO法人秋田マック☎(874)7021

◆**全国「検査と健康展」in秋田市**  
顕微鏡や医療機器を使って検査を体験してみよう！**対象**▶小学4年生以上 **日時**▶11月11日(土)13:00~16:00 **会場**▶イオンモール秋田3階イオンホール  
**問**▶秋田大学医学部附属病院中央検査部☎(834)1111内線2442

◆**文字サポ講座** 聴こえに不自由さを感じているかたたちへ文字でサポートする基本的なことを学びます。**日時**▶11月4日(土)13:30~15:30 **会場**▶県社会福祉会館(旭北) **定員**▶10人 **申込**▶要約筆記をひろめる会AKITA事務局

☎090-9534-9984

◆**元気ダンス!** 介護予防の講座。**日時**▶10月31日(火)11:15~12:00 **会場**▶西部体育館  
**参加費**▶1,000円 **定員**▶50人  
**申込**▶同体育館へ直接または電話でお申し込みを。☎(828)1180

◆**薬品の供給が不安定になっています**  
病院で処方される薬の中で、一部の薬の供給が悪化しています。薬局では処方された薬を過不足なくお渡しできるよう努めていますが、現在は一部の薬を後日お渡しせざるを得ない場合があることをご理解くださるようお願いいたします。**問**▶秋田県薬剤師会事務局  
☎(833)2334

◆**10月29日(日)「秋田県高校駅伝」による交通規制にご協力ください**  
**コース**▶男子(8:30出発)=八橋陸上競技場~山王十字路(折り返し)~臨海大橋~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(10:00出発)=一つ森公園西側駐車場~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事務局☎(833)8080

◆**秋田県市町村総合事務組合職員(大卒程度一般行政)採用試験**  
**試験日時**▶11月15日(水)9:30~  
**会場**▶秋田県市町村会館(山王)  
**申込**▶11月7日(火)(必着)。詳しくはホームページをご覧ください。  
<https://akita-sg.jp>  
**問**▶秋田県市町村総合事務組合  
☎(888)0220

◆**秋田県国民健康保険団体連合会職員(大卒程度)採用試験**  
**試験日**▶12月9日(土) **会場**▶県社会福祉会館(旭北) **申込**▶11月6日(月)(必着)。詳しくは、ホームページをご覧ください。  
<http://www.akita-kokuhoren.or.jp/>  
☎(862)6864

◆**10月から秋田県の最低賃金は時間額897円に改訂されています**  
県内すべての労働者に適用されます。**問**▶秋田労働局賃金室  
☎(883)4266

# 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

### ザ・ブーン健康増進教室

会場はクアドームザ・ブーン。  
 ①②とも10:50～12:15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** 11月7日(火)から24日(金)までの毎週火・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)** 11月10日(金)・17日(金)・24日(金)。参加費(入館料込)各1,120円。  
**申込**▶10月27日(金)9:00からザ・ブーン☎(827)2301

### 悩まずご相談ください

- ◆**秋田市民の心といのちを守る総合相談会**  
 対象▶市内在住の39歳以下のかた  
 日時▶11月1日(水)・12日(日)・19日(日)・26日(日)、10:00～16:00  
 会場▶にぎわい交流館4階  
 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
- ◆**税金相談会** 不動産の譲渡所得、相続税、贈与税などの相

談に応じます。日時▶11月11日(土)10:00～15:00 会場▶秋田県税理士会館(千秋明德町4-56)  
**先着**▶12人 **申込**▶10月23日(月)10:00から東北税理士会秋田南支部☎(832)2331

- ◆**調停手続相談会** 家庭内の問題、土地・建物・金銭のもめごと、近隣問題、交通事故など。  
 日時▶11月13日(月)10:00～15:00 会場▶にぎわい交流館4階研修室2  
 問▶秋田調停協会☎(824)3121
- ◆**みんなの保健室** 県看護協会の看護師・保健師が常駐し、健康に関する相談に応じます。  
 日時▶毎週火曜、11:00～15:00  
 会場・問▶秋田アルス2階無印良品☎(825)5288(10:00～20:00)

### 市民活動PRパネル展

市民活動団体の活動や市民交流サロンで開催している講座などをパネルで紹介します。**開催日**▶10月26日(木)から11月8日(水)まで  
**会場**▶市役所1階市民ホール  
**問**▶中央市民SC☎(888)5642

### 座禅のすすめ～自分を見つめる時間～

満蔵寺住職の黒木淳祐さんによる座禅の指導と体験。和田駅(集合・解散)からバスで移動します。

**対象**▶18歳以上 **日時**▶11月17日(金)9:30～12:00 **会場**▶満蔵寺(河辺戸島) **先着**▶30人  
**申込**▶10月23日(月)13:00から河辺市民SC☎(882)5171

### はむすスポーツ都市 市民スポーツ祭

- ◆**綱引** 日時▶12月3日(日)9:00～ 会場▶河辺体育館  
**参加費**▶1チーム3,000円(小学生2,000円) **申込**▶11月10日(金)まで秋田市綱引連盟の高橋さん  
 ☎090-2607-3303
- ◆**バスケットボール** 日程と会場▶12月9日(土)・10日(日)=北部市民SC、12月23日(土)・24日(日)=CNAアリーナ★あきた **時間**▶9:00～ **参加費**▶1人3,000円、各チーム審判協力金12,000円  
**申込**▶11月17日(金)まで秋田市バスケットボール協会の細谷さん  
 ☎090-6780-2925

### みんなの掲示板②

◆**三浦館11月の公開**  
 金足にある国指定文化財「三浦館」の見学会。建物の説明後、館内でお茶・お菓子をご提供します。  
**日時**▶11月10日(金)・11日(土)・12日(日)、10:00～11:30と14:00～15:30  
**文化財保護協力費**▶700円(中学生

## 市民相談センター(市役所1階)の各種無料相談



要予約	<b>法律</b> ▶金銭・契約・離婚・損害賠償など	<b>相談日時</b> 11/2(木)・9(木)・16(木)・24(金)、9:00～12:00	市民相談センターへ電話でご予約ください。定員各6人。 ☎(888)5646 *12月以降のご予約もお受けします。日程などは電話でお問い合わせください。 *同一案件の相談内容は、同一年度内に1人各1回までです。
	<b>行政書士</b> ▶許認可申請・行政手続き全般	<b>相談日時</b> 11/2(木)13:00～16:00	
	<b>年金・社保</b> ▶年金・労働相談など	<b>相談日時</b> 11/10(金)13:00～16:00	
	<b>司法書士</b> ▶登記・相続・成年後見制度など	<b>相談日時</b> 11/14(火)・28(火)、9:00～12:00、13:00～16:00	
	<b>公証人</b> ▶公正証書(遺言など)	<b>相談日時</b> 11/21(火)9:00～12:00	
	<b>税務</b> ▶贈与税、相続税など	<b>相談日時</b> 11/21(火)13:00～16:00	
予約不要	<b>行政</b> ▶国の行政全般への苦情、要望など	<b>相談日時</b> 11/8(水)13:00～16:00	当日直接、市民相談センターへ(15:30で受付終了)。先着各6人
	<b>人権・困りごと</b> ▶いじめ・差別など	<b>相談日時</b> 11/9(木)13:00～16:00	
なし	<b>市民安全</b> ▶DV・ストーカーなど	<b>相談日時</b> 随時	事前に市民相談センターへお問い合わせください。