

日(月)まで、10:00~17:00(4日は~16:00) 会場▶県立美術館 問▶(有)書友社☎(862)3484

◆**食べきれなかった食品を持ち帰ってみませんか?** 食品ロス削減のため、モデル店舗で食品の「持ち帰り」を実施しています。対象店舗はポスターなどを掲示しています。食べきれなかったときは持ち帰りを相談してみましょう。 問▶県温暖化対策課☎(860)1560

## 健康

### ボッチャを楽しもう!

誰でもプレーできるユニバーサルスポーツ「ボッチャ」を楽しみながら、ゲームの進め方や技術を学びます。日時▶12月13日(水)13:30~15:30 会場▶中央市民SC多目的ホール(市役所3階) 先着▶20人 申込▶11月20日(月)9:00から中央市民SC☎(888)5654

### 消防署の講習会に参加しませんか?

申し込みは11月18日(土)から秋田南消防署へ。☎(839)9551

①**普通救命講習会** 心肺蘇生法やAEDの使い方。対象▶中学生以上 日時▶12月9日(土)9:00~12:00 会場▶南部市民SC 先着▶10人

②**高齢者等福祉施設職員向けの救急講習会** 対象▶高齢者などの介護事業に関わるかた

日時▶12月16日(土)10:00~12:00 会場▶市消防本部5階自治研修センター 先着▶30人

### サンライフへGO!

対象は19歳以上。会場はサンライフ秋田。申し込みは、11月18日(土)10:00からサンライフ秋田へ。☎(863)1391

◆**アクアリラックス** 水中での軽運動。日時▶12月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)、9:15~10:30 受講料▶3,400円 先着▶25人

◆**自体重トレーニング** 日時▶12月4日(月)・11日(月)・18

日(月)、1月15日(月)・29日(月)、18:30~19:45 受講料▶4,580円 先着▶20人

### 市立病院の教室

会場は市立病院5階講堂。

問▶市立病院医事課☎(823)4171

◆**みんなの健康広場** 「白内障の診断と治療」「脂質異常症の診断と治療」について。

日時▶11月29日(水)15:00~16:00

◆**糖尿病教室** 糖尿病の患者さんとそのご家族が対象。医師や管理栄養士、薬剤師による食事療法や薬物療法などのお話。

日時▶12月12日(火)13:30~15:00

### みんなの掲示板③

◆**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10:50~12:15にストレッチ&水中歩行、12:30~13:30に水泳を行います。

①**1日コース** 12月12日(火)から22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)** 12月15日(金)・22日(金)。参加費(入館料込)各1,120円。

申込▶11月24日(金)9:00からザ・ブーン☎(827)2301

◆**施設の定期点検のため、クアドーム ザ・ブーンと森林学習館木こりの宿は臨時休館します**

休館日▶ザ・ブーン…11月27日(月)から12月8日(金)まで

木こりの宿…11月27日(月)から12月1日(金)まで

問▶ザ・ブーン☎(827)2301、木こりの宿☎(827)2111

◆**暮らしの保健室がんサロン**

がんと共に歩むかた(体験者)が対象。フリートークとカフェタイム。日時▶11月24日(金)10:30~12:00 会場▶クロッセ秋田2階(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

◆**NPO法人秋田県難病団体連絡協議会の患者・家族「クリスマス交流の集い」** 演歌、トーク、クリスマスライブなど。日時▶12月9日(土)13:00~15:30 会場▶県社会福祉会館(旭北) 申込▶12月5日(火)まで同協議会事務局

☎(823)6233・FAX(824)4627

◆**精神保健ボランティア養成講座** 講話や体験学習などを行います。

対象▶心身共に健康で、精神保健福祉やボランティア活動に関心があるかた 日時▶12月6日(水)・8日(金) 会場▶県社会福祉会館(旭北)、福祉施設ほか

定員▶15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12月1日(金)まで指定相談支援事業所クローバーへ。

☎(846)5328・FAX(846)5358 Eメール lsclover50000@gmail.com

◆**介護支援ボランティア登録講習会** 介護保険施設などでボランティア活動をして集めたスタンプをポイントに換えると、年間最大5,000円の交付金が受けられます。下記の講習会(いずれか1日)が必須となります。対象▶65歳以上で要介護認定を受けていないかた 日時▶12月5日(火)、1月17日(水)・2月29日(木)、14:00~15:30

会場▶市老人福祉センター3階(八橋) 持ち物▶介護保険被保険者証、保険料230円 問▶秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

◆**新体操アカデミー** 種目はリボン・フープ。対象・日時▶11月19日(日)、4歳~小学2年生は14:00~14:45、小学3~6年生は14:50~15:50、中学・高校生は16:00~18:00 会場▶県立体育館 参加費▶1,000円 申込▶電話かEメールで秋田県体操協会の七尾さん☎090-8610-7530 Eメール sintaisou.akita.jr@gmail.com

◆**ソフトテニス体験会**

対象▶小学1~5年生 日時▶11月27日(月)17:00~19:00 会場▶北野田アリーナ(河辺)

申込▶秋田市ジュニアの泉さん ☎090-6220-2748

「情報チャンネルa」は、市関連の情報を優先してまいりますので、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

# 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

### 悩まずご相談ください

#### ◆心のふれあい相談会

子どもの不登校または不登校傾向に悩む保護者や教職員を対象に、臨床心理士による座談会と個別相談を行います。日時▶12月9日(土)13:00~16:00 会場▶秋田市教育研究所(茨島) 先着(個別相談のみ)▶15組 申込▶座談会は小・中学校へ。個別相談は電話で学校教育課へ☎(888)5808

#### ◆ふれあい法律相談

山本尚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▶12月18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▶11月21日(火)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター ☎(863)6006

#### ◆わかかさ相談電話

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

### 16ミッ映写機の講習&認定証更新

会場は河辺総合福祉交流センター健康学習室。

#### ◆16ミッ映写機操作技術講習会

機器の構造・基本操作の講義と実技・検定。講習後、認定証取得者は市視聴覚ライブラリー所有の映写機と映画フィルムを利用できます。日時▶12月2日(土)13:30~16:30 先着▶10人 申込▶11月22日(水)から平日(30日(木)を除く)10:00~16:00に市視聴覚ライブラリー☎(882)5535

#### ◆認定証があるかたの更新

講習時間は20分程度。都合のよい時間にどうぞ。対象▶過去2年以内に「16ミッ映写機操作認定証」を更新していないかたで、認定証の更新・再交付が必要なかた 日時▶12月8日(金)・9日(土)、13:00~16:00

### みんなの掲示板②

#### ◆映像で見る昭和50年代の雄和

旧雄和町役場が制作した16ミッフィルム映像をデジタル化したものを鑑賞します。日時▶12月3日(日)13:00~15:00 会場▶国際教養大学コベルコホール 定員▶259人 問▶国際教養大学地域連携チーム☎(886)5835

#### ◆ひきこもり支援者交流会

申込方法など詳しくはホームページをご覧ください。https://www.akitahikikomorilabo.org 日時▶11月25日(土)13:30~16:00 会場▶遊学舎(上北手) 定員▶70人 問▶一般社団法人秋田ひきこもりラボの高橋さん ☎090-5355-9090

#### ◆落語で学ぶ成年後見制度

落語家の鈴々舎馬るこさんによる成年後見落語と成年後見・相続などの相談会。日時▶12月2日(土)13:30~15:30 会場▶あきた芸術劇場ミルハス中ホール 定員▶500人 問▶リーガルサポートあきた(司法書士会館)☎(824)0055

#### ◆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(日)から3月12日(火)まで。詳しくはお問い合わせください。 問▶放送大学秋田学習センター ☎(831)1997

#### ◆全県新年書きぞめ展の参加者を募集

小・中学生、高校生は学校または書道教室から申し込み、学年ごとの課題を書き上げ、1月24日(水)までに出品してください。出品はどなたでもできます。 展覧会の会期▶3月2日(土)から4

## 市民相談センター(市役所1階)の各種無料相談



要予約	行政書士▶許認可申請・行政手続き全般	相談日時	12/1(金)13:00~16:00	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 *1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、同年度内に1人各1回までです。
	法律▶金銭・契約・離婚・損害賠償など	相談日時	12/7(木)・14(木)・21(木)・22(金)、9:00~12:00(7日は13:30~16:30も)	
	年金・社保▶年金・労働相談など	相談日時	12/8(金)13:00~16:00	
	司法書士▶登記・相続・成年後見制度など	相談日時	12/12(火)・26(火)、9:00~12:00、13:00~16:00	
	公証人▶公正証書(遺言など)	相談日時	12/19(火)9:00~12:00	
	税務▶贈与税、相続税など	相談日時	12/19(火)13:00~16:00	
予約不要	行政▶国の行政全般への苦情、要望など	相談日時	12/13(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
	人権・困りごと▶いじめ・差別など	相談日時	12/14(木)13:00~16:00	
なし	市民安全▶DV・ストーカーなど	相談日時	随時	事前に市民相談センターへお問い合わせください。