

### 下水道課からのお知らせ

下水道・集落排水および浄化槽を末ながく使用するために、次のことに注意しましょう。

#### 油は苦手です

食用油やオイル・石油・有害な薬品などは、流さないでください。

#### 固形物は燃えるごみへ

たばこ・ガム・紙おむつ・野菜くず・食べ残した固形物などは、流さないでください。

#### 洗剤は適量を!

洗濯や食器洗いには、洗剤を適量だけ使いましょう。

### 汚水の処理をするのは、微生物の仕事です

微生物はデリケートな生き物ですから、汚水であればどんなものでも処理できる訳ではありません。汚れの濃度の高すぎる汚水や、分解することが難しい無機物などを含む汚水は苦手です。上手に使用して、末ながくつき合ひましょう。

■仙北市下水道課 TEL(43)2296

### 身体障害者巡回相談(肢体)

秋田県福祉相談センターでは、身体障害者巡回相談(肢体)を実施します。

■日時:10月28日(水)

【受付】9:00~11:30

【診察】10:00~12:00

■会場:大仙市大曲交流センター

■対象地区:大仙市・仙北市・美郷町

■問合せ:仙北市福祉事務所  
社会福祉課 障害福祉係  
TEL(43)2288

### 健康づくり教室 参加者募集

メタボリックシンドローム予防とスロートレーニング、ウォーキングについての講話と実技の教室です。

■日時:11月19日(木)

13:30~16:00

■会場:角館交流センター

■定員:40名(定員になり次第締切)

■持ち物:タオル、内履き、飲み物

■申込・問合せ:

秋田県平鹿地域振興局  
健康づくり推進チーム  
TEL0182(45)6134

### あなたの善意が命を救う 10月は「骨髄バンク推進月間」です

骨髄移植は、白血病や重症再生不良性貧血等の患者さんへの有効な治療法です。骨髄バンクへの登録をお願いします。

### 大仙保健所の「骨髄バンク登録窓口」のお知らせ

■日時:毎月

第1木曜日 9:00~10:30

第3木曜日10:30~12:00

■場所:大仙保健所

■ドナー登録できる方:

- ①年齢が18歳以上54歳以下で健康な方
- ②体重が男性45kg以上、女性40kg以上の方
- ③骨髄提供の内容を十分に理解している方

※骨髄を提供できる年齢は20歳以上55歳以下です。

※2mlの採血で登録終了です。

■申込:登録希望の方は、事前に予約が必要です。

■担当:大仙保健所 健康・予防班  
TEL0187(63)3403

## パソコン基礎講座・パソコン実務講習

### パソコン基礎講座

■期日:10月28日(水)~29日(木) 2日間

■内容:日常使える文書入力など、パソコンの基礎知識・基本操作の学習。

■対象:定年退職者、離職者、離職予定者の方で、55歳以上の高齢者の方

### パソコン実務講習

■期日:11月4日(水)~13日(木) 8日間(土・日除く)

■内容:パソコン機能を活用した文書作成や表計算、チラシ等の作成、インターネットなどの基礎から応用(中級程度)までの実務的な知識を習得します。

■対象:県内在住で、就職・就業を希望する60歳台前半層を中心とした高齢者の方で、パソコン操作の出来る方

■経費:無料(昼食や交通費は自己負担)

■会場:総合情報センター(角館田町上丁23) TEL(43)3339

■申込・問合せ:

(社)秋田県シルバー人材センター連合会  
TEL018(888)46880

(社)仙北市シルバー人材センター  
TEL(55)1646

※申込用紙はハローワーク角館にもあります。



## クオリティ オブ ライフ で考える健康

秋田大学医学部の3講師がQOL(Quality of life:生活の質)について解説します。自分自身や家族の健康関連(医療・こころ・生活時間)を見直し、今後の生活に役立つ講座です。

■日時:各回とも14:00~15:30

①10月17日(土)「医療とQOL」

②10月24日(土)「こころとQOL」

③10月31日(土)「生活時間とQOL」

■受講料:3回の受講で1,200円

■会場:横手市役所本庁南庁舎

■問合せ・申込:

カレッジプラザ TEL018(825)5455

または、大学コンソーシアムあきたHP

<http://www.consortium-akita.jp>