

## ノルディックウォーキング開催

- 開催日 10月31日(日) 「抱返り溪谷コース」
- 集合場所・時間 たざわこ芸術村大駐車場・8:45
- 定員 20人
- 携行品 水分補給用ドリンク、タオル、着替え、雨具等
- 参加料 一般500円・会員300円(保険料含む)  
※ポールレンタル別途300円(申込時、事前予約)
- 問 (申込先) 田沢湖スポーツセンター内  
秋田県ノルディックウォーキングクラブ  
TEL 46-2001

## スポーツ合気道体験講習会

- 日時 11月7日(日) 13:30～15:00
- 場所 角館武道館
- 内容 相手を傷めず制御する護身の技を中心に行います。初心者、女性、ご家族で参加ください。
- 費用 無料
- 服装 運動のできる軽装(男女とも更衣室を用意)
- 指導員 富岡浩樹師範、合気道角館協会公認指導員
- 問 藤本政則 TEL / FAX 55-4015

## かくのだて オレンジリボン&ハロウィン 2010

10月といえばハロウィン。商店街を思い思いのコスチュームでパレードして、お菓子をおねだりしちゃおう!

さらに11月は「児童虐待防止推進月間」です。児童虐待について学び、私たちにできることを一緒に考えてみませんか。

※オレンジリボンとは…子ども虐待防止を呼びかけるシンボルです。

### 【参加者募集】

- 期日 10月30日(土)
- 会場1 商工会館「かつらぎ」  
11:00～12:15 オレンジリボン&ハロウィン講演会
  - ①「あなたの笑顔が見たくて」  
(かぼちゃ料理の試食会もあります)  
講師 生産者直送便さとう 代表 佐藤厚子さん
  - ②「小児科医の立場から ～児童虐待を考える」(仮)  
講師 生和堂医院 小児科専門医 伊藤晴通先生
 参加無料(できるだけ事前に申し込みください)
- 会場2 外町交流広場(西宮家となり)  
11:00～12:00 子ども向けイベント  
「ハロウィンを遊んじゃお」  
12:15 ハロウィンパレードスタート(参加費500円)  
※定員になり次第締め切ります。  
※パレードは事前の申し込みが必要です。  
当日参加はできません。  
(申込先) かくのだてオレンジリボン実行委員会  
TEL / FAX 52-1722 または、坂本 090-4311-5726



## 子ども・子育て支援推進セミナー Part4 来て!見て!楽しいイベント& 子育て情報もりだくさん 「みんなの子育て応援し隊」

子ども・子育て支援の情報発信イベントを開催します。

- 日時 11月7日(日)  
10:30～15:00
- 会場 大仙市神岡農村環境改善センター(大仙市神宮寺字下川原前開100)(温泉施設「嶽の湯」となり)
- 参加費 無料
- 対象 子育て中の家族、妊娠中の方・家族、子育て支援関係者、これから子育てで支援活動をしたい方、その他子育てに関心がある方
- 参加予定団体 管内の子育てサポーター、母親クラブ、子育てボランティア、管内市町他
- 内容 「人形劇団クスクス」による人形劇の上演、親子で参加できる子どもコーナー(造形教室、バルーンアートほか)、子育て支援団体、サークル等の紹介コーナー(ブース設置)、子育て支援情報コーナー(資料提供)

問 子ども・子育て支援推進仙北地区協議会 事務局 秋田県仙北地域振興局福祉環境部企画福祉課  
TEL 0187-63-3403

## 認知症の方を支える家族の集い

認知症の方を自宅で介護されている家族の方々は、大切な人だからこそ様々な悩みを抱えていることが多いと思います。「誰も理解してくれない」「いつまで介護を続けなければならないのか」など、その思いは深く複雑ではないでしょうか。

一人で抱え込んではいらい介護の悩みも、同じような経験をしている人どうして、自由に話すと楽になります。あなたの参加をお持ちしています。

- 日時 10月25日(月) 10:00～11:30
- 場所 西木総合開発センター
- 内容 認知症の介護についてお互い話し合う
- 対象 認知症の方を介護している家族
- 問 仙北市包括支援センター TEL 43-2283

## 第3回「仙北市民ウォーキングの会」参加者募集

秋田内陸線にも乗って、紅葉の渓谷を歩いてみませんか。

- 期日 10月31日(日)
- 場所 川岱渓谷(仙北市西木町)
- 日程
  - ・8:30 集合 内陸線角館駅
  - ・8:53 角館駅発→羽後長戸呂駅下車、桜木内川沿い約6km(八津「かたくり館」まで)
  - ・13:00 現地で解散

- 募集人員 30人
- 乗車料 個人負担(角館～羽後長戸呂 460円、小学生半額)
- 参加料 大人 500円(中学生以下無料)
- 準備 歩きやすい服装・履物、雨具、昼食、帽子など
- その他
  - ①小雨決行、昼食後「かたくり館」で交流会
  - ②現地での参加者は、羽後長戸呂駅で受付
  - ③参加者は傷害保険に加入のこと。

- 申込締切 10月24日(日)
- 問 (申込先) 仙北市陸上競技協会事務局  
藤田勝雄 TEL / FAX 54-3552

## 一人で悩まず相談を！！

秋田県は全国で一番自殺率の高い県で15年間連続トップです。仙北市でも毎年かけがえのない大切な命が失われています。

そこで、心の悩みや苦しみを少しでも軽減するためにさまざまな相談窓口があります。

その中で今回は、専門家によるサラ金・クレジット等の多重債務の相談窓口を下記の日程で開催します。

相談を希望されるかたは、直接会場においでください。相談は無料です。ぜひ相談をして心に元気を取り戻してください。

- 日程・場所
  - ① 11月5日(金) 西木保健センター
  - ② 11月19日(金) 田沢湖健康増進センター
  - ③ 12月3日(金) 健康管理センター(角館)
- 時間 10:00～15:00
- 内容 多重債務の相談(経営者の心の悩み、再起へのアドバイスなど)
- 相談アドバイザー NPO法人蜘蛛の糸理事長 佐藤久男
- 問 仙北市保健課 TEL 55-1112

## 「糖尿病予防教室」参加者募集

糖尿病予防につながる食習慣を、調理実習などを通して楽しみながら身につけませんか？メタボリックシンドロームや糖尿病予防に興味のある方、ぜひご参加ください。参加無料です。

- 【1回目】
  - 日時 11月16日(火)  
10:00～15:00まで(受付9:45～)
  - 場所 西木保健センター(クリオン隣)
  - 内容 10:00～13:00まで/食生活改善推進員による糖尿病予防に関する講話・調理実習  
14:00～15:00まで/秋田県総合保険事業団の浜出医師によるメタボリックシンドローム予防の講話
- 【2回目】
  - 日時 11月30日(火)  
10:00～13:00まで(受付9:45～)
  - 場所 健康管理センター(角館)
  - 内容 食生活改善推進員による糖尿病予防に役立つ運動の話・調理実習

- 持ち物 両日ともエプロン・三角巾・筆記用具(2回目は軽い運動を行いますので、動きやすい服装でおいでください。)
- 定員 30人
- 申込締切 11月11日(木)
- 問 (申込先) 仙北市保健課 TEL 55-1112

## 自殺予防講演会の開催について

声なき声あなたの心に聞こえますか？  
あなたのやさしい一声で相手の心に、一輪の花が咲きます。

尊い命を守るために、今できることを一緒に考えてみませんか？

- 日時 11月10日(水) 13:20～15:00
- 場所 角館樺細工伝承館
- 内容 ・講演「こころの輪を地域に広げよう」  
藤里町心といのちを考える会会長 袴田俊英氏  
・朗読 読み聞かせの会 代表 小柳生子さん
- 申込締切 10月29日(金)

- 問 (申込先) 仙北市保健課 TEL 55-1112
- ※田沢湖・西木方面からは、送迎バスが出ます。ご利用の方は、申し込みの際にお知らせください。