

1/1 ~ 1/31の時刻表

東京(羽田空港)便

東京	あきた北	東京
7:25	8:35	10:20
15:55	17:05	19:00

片道当たりの運賃(別途「航空保険特別料金」「旅客施設使用料」が加算されます)
 特割7(7日前までの予約):20,700円~21,700円(1/1~7の設定なし)
 通常 25,700円(1/1~7は27,700円)往復で購入した場合の片道料金は23,150円
 旅割:12,000~15,000円(1/1~7、1/12の午前便及び1/14の午後便は設定なし)
 お得な「ツイテル東京」プラン(往復航空券・宿泊・朝食付、10日前までの購入)
 1泊2日で1人1室31,800円から、2人1室利用は29,800円から

大阪(伊丹空港)便

大阪	あきた北	大阪
11:00	12:35	15:05
	13:15	

片道当たりの運賃(別途「航空保険特別料金」が加算されます)
 特割7(7日前までの予約):27,600円(1/1~7及び1/12~14は設定なし)
 通常 32,900円(1/1~7は34,500円)往復で購入した場合の片道料金は28,350円
 旅割:12,100円(1/1~7、1/12の1667便及び1/14の1668便は設定なし)
 お得な「ツイテル大阪」プラン(往復航空券・宿泊・朝食付、10日前までの購入)
 1泊2日で1人1室30,800円から、2人1室利用は29,800円から

大館能代空港公式ホームページ
 「大館能代空港どっと混む！」
 から情報発信中

<http://www.odate-noshiro-airport.com/>

問 大館能代空港利用促進協議会事務局 観光物産課内 ☎49-3111(内線351)

大阪便キャッシュバックのお知らせ!!

今年度のキャッシュバックは1月1日(火)から2月29日(金)の期間、大館能代発・着の伊丹線を利用した大館市民(3名以上のグループ夫婦の場合は二人でも可。)のみなさんが対象となります。助成額はお一人1区間1,000円となります。申請手続きは市役所観光物産課まで。

1月16日(水)

あなたの商品やサービスを商標登録しよう

初めてのかたにも分かる商標の調べかたと出願の手続きをお伝えします。

▶とき/13:30~16:00▶ところ/ポリテクカレッジ秋田▶対象/パソコンで文字入力できるかた▶受講料/無料▶定員/先着10人▶申・問 秋田県知的所有権センター ☎018-860-5614

1月18日(金)

田代地域新春講演会・祝賀会

▶とき/講演会「生きがいを求めて」16:00、祝賀会17:15▶ところ/総合開発センター(早口)▶祝賀会参加費/3,000円(講演会は無料)▶締め切り/1月11日(金)▶申・問 大館北秋商工会田代支所 ☎54-2256

うつ病は治療可能な病気です

誰でもストレスを感じたり落ち込んだりしますが、しばらくすれば自然に回復するものです。

「うつ病」になると、水をもらえない花のように心がしおれ、回復する力がなくなってしまいます。

「うつ病」は、治療が可能な病気ですが、症状が重くなる前に対処することが大切です。

しかし、自分では気付かないことが多いので、周りの人が変化に気付いてあげることが大変重要です。

心の不調に耳を澄ましましょう

悩みや気持ちを聞くときは、本人の言葉や考えを否定せず、感情を受け止めてあげてください。

もしも支えきれなくなったら、専門家に相談しましょう。

心に栄養を補給しましょう

ストレスは誰にでもあります、

ため込まないでその都度解消することが大切です。

おいしいもの食べたり、運動したり、温泉にのんびりつかったりして、消耗しがちな心に栄養を補給しましょう。

問 保健センター ☎42-9055

タクトにおまかせ、心ふれあう安心介護!

訪問介護



訪問入浴介護



住宅改修



福祉用具



介護移送サービス



有料老人ホーム

ふれあいの里
ありうら

登録ヘルパーさん募集中

株式会社 **タクト**
福祉事業部

タクトふれあいセンター
TEL 0186-43-1281

有料老人ホーム
ふれあいの里 ありうら
TEL 0186-42-1144