

「糖尿病・肥満を予防」

栄養指導と展示

十一月六日から十二日までは全国糖尿病週間です。市立総合病院では、今年も糖尿病予防などに関する栄養指導と展示を行います。日ごろの健康管理のために、入院及び通院中の患者さんのほか一般のかたもお気軽にご参加ください。

市立総合病院耳鼻咽喉科前廊下

とき

11月7日(火)、8日(水)

9時～15時30分

内容

- ①糖尿病食について ②肥満予防と改善 ③体脂肪の測定

④栄養指導・相談

市立総合病院栄養科

☎42-5370(内線550)

ご利用ください社会福祉協議会

11月のミニデイサービス

対象 65歳以上のかた
申し込み方法 町内の民生委員、福祉員にお申し込みください。会場までの送

迎を利用することもできます。

利用料

1,000円(昼食代を含みます)
市立総合福祉協議会 ☎42-8101

日程

地区	とき・ところ
十二所地区 上川沿	20日(月) 十二所公民館
大館地区	21日(火) 中央公民館
長木地区 雪沢	22日(水) 長木公民館
花岡地区 矢立	27日(月) 矢立公民館
下川沿地区 二井田真中	28日(火) 二井田公民館
釈迦内地区	29日(水) 釈迦内公民館
時間・10時30分～14時 活動メニュー ・健康ゲーム ・レクリエーション	

相談

11月

お気軽に
ご相談ください

相談内容	とき	時間	会場・電話番号
年金	毎週月～木	10:30～15:30	市役所年金相談室
いじめ、子育て一般	毎週月～金	9:00～16:00	サン・アビリティーズ大館 ☎42-0769 フリーダイヤル ☎0120-110624
教育	毎週月～金	9:00～16:00	サン・アビリティーズ大館 ☎43-2208
行政	8日(水)	10:00～15:00	市役所生活環境課相談室 ☎49-3111(内線214)
国税	27日(月)	10:00～16:00	市役所会議室
法律	1日(水) (12/1)	9:30～12:00 (予約制)	市役所会議室 ☎49-3111(内線247)
	21日(火)	13:30～15:00 (予約制)	総合福祉センター ☎42-8101
心配ごと	1日(水)	10:00～13:00	釈迦内公民館
	6日(月)		総合福祉センター
	7日(火)		下川沿公民館
	15日(水)		総合福祉センター
	28日(火)		真中公民館
	29日(水)		矢立公民館
その他	毎週月・火・木・金	9:00～16:00	市役所市民相談室 ☎49-3111(内線214)

秋田弁護士会の大館北秋法律相談センター

とき 毎週金曜日(祝日を除く) 13:00～16:00
ところ サンクレア大館 相談料 30分まで5,000円
内容 法律的紛争の解決とその予防に関する相談のすべて
申問 秋田弁護士会事務局 ☎018-896-5599

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

- ・寝たばこは絶対やめましょう
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用しましょう
- ・ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消しましょう
- ・逃げ遅れを防ぐために住宅用警報器を設置しましょう
- ・寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用しましょう
- ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器を備えましょう
- ・高齢者や身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制を作りましょう



火をつけたあなたの責任 最後まで

秋の火災予防運動 11月5日(日)～11日(土)