

身近な人の命を守るため

心はればれゲートキーパー 養成講座を開催します

自殺の危険を抱えた方々のサインに気づき、声かけをし、必要な支援へとつなぐことの大切さや適切な対応について学びます。

日時 12月4日(水)

午後2時～4時

場所 能代保健所

問合せ 秋田ふきのとう県民運動実行委員会事務局

☎018・853・1831

平日に受診できない方へ

日曜がん検診を 実施します

実施します

検診内容など詳しくはお問い合わせください。

期日 12月8日(日)

受付 午前8時30分～9時

場所 能代厚生医療センター

定員 先着32人

申し込み 事前に電話で(午後1時～4時の間受け付けます)

問合せ 能代厚生医療センター健診センター

☎52・3111

11月の第3日曜日は家族の日

家族の日フォーラム・ふれあいカードフェアを開催します

子どもを家族が育み、家族を地域社会が支えることの大切さについて理解を深めてもらうため、講演会やショーなどのイベントの実施や、ふれあいカード協賛店のブースを設けます。

日時 11月17日(日)

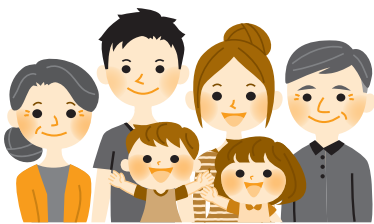
午前10時～午後4時30分

場所 秋田テルサ(秋田市御所野地蔵田3-1-1)

※詳しくは下のQRコードからも確認できます。

問合せ 県次世代・女性活躍支援課

☎018・860・1553



楽しくからだを動かしてみませんか アリナススポーツ教室

●アクア体操

・火曜コース (12月10日、17日)

費用 700円

・金曜コース (12月6日、13日、20日)

費用 1,000円

時間 午後1時30分～2時20分または
午後2時30分～3時20分

定員 20人

申し込み 11月20日(水)までにフロントへ

●バランスボールエクササイズ

・木曜コース (12月5日、12日、19日)

時間 午後1時30分～2時30分

・金曜コース (12月6日、13日、20日)

時間 午前10時30分～11時30分

定員 20人

費用 1,000円

申し込み 11月20日(水)までにフロントへ

●ミニテニス教室

期間 12月5日～19日(毎週月・木曜全5回)

時間 午後1時30分～3時

定員 16人

費用 1,200円

申し込み 11月30日(土)までに電話で

問合せ アリナス☎54-9200

笑顔で心もからだも元気に 能代笑いヨガの会を 開催します

脳の活性化には笑うことも大切です。みんなで心もからだも元気になりますように。

日時 11月30日(土)

午前9時45分～10時45分

場所 能代市文化会館

費用 500円

問合せ のしろ笑い塾

☎080・7987・4528

子どもを健やかに育むために 11月は児童虐待防止 推進月間です

近年、児童虐待により子どもたちの生命が奪われる事件が後を絶ちません。子育てに不安や悩みがある方、虐待を受けたと思われる子どもを見つけた方は次の窓口にご相談ください。

相談電話

●子育て支援課

☎89・2955

●県北児童相談所

☎0186・52・3956

●県子ども家庭相談電話

☎0120・42・4152

一人で悩まずぜひ相談を 11月12日～25日は 女性に対する暴力をなくす 運動期間です

配偶者などからの暴力をはじめ、性犯罪、セクハラなど、女性に対する暴力被害は、一人で悩まず相談してください。

相談電話

●県女性相談所

☎018・835・9052

●県山本福祉事務所

☎55・8020

●県民安全相談センター

☎018・864・9110