

12月の  
献血日程

8日(水)	10:00~11:30 13:00~16:00	能代厚生医療センター
16日(水)	10:00~11:00	米代西部森林管理署

問合せ 能代保健所 ☎52-4333  
健康づくり課 ☎58-2838



**自衛官採用試験**  
**自衛官候補生を募集します**  
**〔一般曹候補生(陸上)〕**  
応募締め切り 12月3日(金)  
1次試験日 12月11日(土)午前中  
応募資格 18歳以上33歳未満  
の男子(来春高卒者含む)  
会場 秋田市内  
(会場の詳細はお問い合わせ時にご連絡します)  
**1次合格発表** 12月24日(金)  
(合格者には2次試験の案内を通知します)  
**〔自衛官候補生(陸上・海上・航空)〕**  
応募締め切り 12月10日(金)  
試験日 12月12日(日)  
応募資格 18歳以上33歳未満  
の男女(来春高卒者含む)  
会場 陸上自衛隊秋田駐屯地  
最終合格発表 12月下旬  
問合せ 自衛隊秋田地方協力  
本部能代地域事務所  
☎52・0768

●秋田働き方改革推進支援センター人材確保支援セミナー  
働き方改革による人材確保について専門家が説明します。  
日時 12月13日(月)  
午後1時20分~4時30分  
場所 秋田市にぎわい交流館AU  
申し込み 5日前までに電話で  
問合せ  
秋田働き方改革推進支援センター  
☎0120・695・783

**無料相談**

●特設人権相談  
いじめやめ事などの相談に応じます。予約不要です。  
直接会場へお越しください。  
日時/場所  
12月4日(土)  
午前10時~午後3時  
能代商工会館  
12月9日(木)  
午前10時~午後3時  
二ツ井公民館  
問合せ 市民活力推進課  
☎89・2148

●行政相談所

行政に関する困りごとなどに行政相談委員が応じます。  
日時 12月9日(木)  
午前10時~正午  
場所 地域局小会議室  
相談委員 奈良ひめ子さん  
問合せ 地域局総務企画課  
☎73・2112

**みんなの健康・福祉**

今年度最後の測定です  
**フレイルチェックをしませんか?**  
高齢期のフレイル(虚弱)予防のために、体成分分析装置を使ったフレイルチェックを行います。その場で保健師による健康相談もできます。  
日時 12月14日(火)・15日(水)  
午前10時~正午  
午後2時~4時30分  
場所 本庁舎1階市民保険課前  
対象 おおむね65歳以上の方  
申し込み 電話で  
問合せ 市民保険課  
☎89・2159

**ドリームの会 家族介護者の集いを開催します**

在宅で介護している方や、介護について知りたい方々が集まり、介護について学んだり悩みなどを話し合う集いです。  
日時 12月10日(金)午後1時~3時  
内容 介護サービス利用費について  
場所 サンピノ  
申し込み 電話で  
問合せ ドリームの会(奥村)  
☎53・3467

**お気軽においでください  
ピアカウンセリングを行います**

障がいのある方がピアカウンセラーとなり、自身の経験に基づいた話や思いをお互いに伝え合う場です。  
日時 12月11日(土)  
午後1時30分~3時  
場所 とらいあんぐる  
※12月は「身体障害」「内部障害」のピアカウンセラーが対応します。  
※その他の障がいにも応じますが、手話通訳が必要な方は、事前にご連絡ください。  
問合せ とらいあんぐる  
☎89・6333

**高齢者の介護や認知症について学ぶ  
介護技術基本講座を開催します**

介護や認知症について学習し、家族や地域の方へサポートできるようになることを目的に開催します。  
日時 12月7日(火)  
午前10時~11時30分  
講師 市キヤラバンメイト連絡協議会 会長 櫻田美穂さん  
場所 高齢者友愛センター  
定員 先着20人  
申し込み 12月3日(金)までに  
電話で  
問合せ ボランティアセンター  
☎89・6000

**無料クーポンを有効活用  
がん検診を定期的に受けましょう**

がん検診は、自覚症状が現れる前に早期発見し、適切な治療へつなげることができ、有効な手段です。5歳刻みの節目年齢の方と、がんの罹患率(りかん)率が上昇する年齢層の方に、がん検診を無料で受診できるクーポン券を、左記の表のとおり送付しています。この機会にぜひ受診してください。  
有効期限 令和4年2月28日(月)  
問合せ 健康づくり課  
☎58・2838

種類	対象年齢(歳)	検診方法
胃がん	40、45、50、52、54、55、56、58、60	バリウム検査
大腸がん	40、45、50、51、52、53、54、55、60	便潜血検査
子宮頸がん	20、25、30、31、32、33、34、35、40	頸部細胞診
乳がん	40、41、43、45、50、55、60	マンモグラフィ

※対象年齢(歳)は、令和3年4月1日時点の年齢