



## 健康料理教室

秋田の季節の食材を使った健康料理を学びます。対象▶18歳以上の女性で全日程参加できるかた 日時▶6月7日(水)、8月2日(水)、10月4日(水)、12月6日(水)、10:00~14:00 会場▶河辺総合福祉交流センター 材料費▶4,000円 先着▶12人 申込▶5月22日(月)9:00から河辺市民SC☎(882)5171

## 地域で「はつらつくらぶ」

介護者なしで参加できる65歳以上のかたが対象です。介護予防を目的とした体操や講話など。

### ①会場が旭南地区コミセン

日時▶6月14日(水)から1月までの第1水曜(6月と1月は別日程)、10:00~11:30 先着▶25人

申込▶6月1日(木)まで川元地域包括支援センター社教☎(853)5968

### ②会場が飯島地域包括支援センター金寿園

日時▶6月14日(水)から3月までの第2・第4水曜、13:30~15:00 先着▶20人 申込▶6月9日(金)まで飯島地域包括支援センター金寿園☎(853)5820

### ③会場が遊学舎

日時▶6月15日(木)から2月までの第3木曜、10:00~11:30

定員▶20人(牛島、大住、上北手、山手台のかたを優先) 申込▶5月25日(木)まで牛島地域包括支援センター南寿園☎(838)0304

### ④会場が泉ノ坪町内会館

日時▶6月27日(火)から3月までの第4火曜、10:00~11:30 先着▶20人(泉、保戸野地区のかた)

申込▶6月9日(金)まで泉地域包括支援センターリンデンバウム ☎(896)5960

## 無料相談へどうぞ

### ■精神障がい者家族相談

ご家族の不安や悩みごとなど。 日時▶5月26日(金)10:00~15:00 会場▶市老人福祉センター2階和室(八橋) 問▶NPO法人秋田けやき会☎(863)4481

つれづれサロン

65歳以上のかたが対象です。②・③は無料、動きやすい服装でご参加ください。直接会場へ。

### ①ポーセラーツ教室~初夏のガラスプレート

日時▶5月23日(火)10:00~12:00 材料費▶1,000円 会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071 持ち物▶はさみ、ピンセット(先の丸いもの)、タオル、角バット(小)

### ②秋田民謡手踊り教室 日時▶5月25日(木)10:00~12:00

会場・問▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

### ③3B体操 日時▶5月30日(火)10:00~12:00

会場・問▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651

■介護者のつどい 寝たきりや認知症のかたなどを介護する上での悩みや思いを話し合います。

日時▶6月8日(木)13:30~15:00

会場▶市保健センター(八橋)

問▶つどい代表の小野さん

☎090-9037-4482

■障がい児者総合相談会 生活や就労などの相談に応じます。

日時▶6月8日(木)11:00~15:00、7月9日(日)13:30~16:00

会場▶中央市民SC(市役所3階)

問▶障害者生活支援センターほくと

☎(873)7804・FAX(853)4977

■調停相談会 離婚や親子関係、扶養、相続、遺言、土地・建物・金銭

のもめごとなどに応じます。

日時▶6月9日(金)10:00~15:00

会場▶秋田調停協会(裁判所合同庁舎内)

問▶秋田調停協会

☎(824)3121内線202

## みんなの掲示板③

### ■秋田清掃登山連絡協議会の登山

会費は各500円。①太平山登山▶

5月28日(日)7:30に国民の森奥旭

又駐車場に集合 ②獅子ヶ鼻湿原

散策▶6月11日(日)6:00に市役所

臨時駐車場に集合 ③秋田駒ヶ岳

(国見)清掃登山▶6月25日(日)5:00

に市役所臨時駐車場に集合

申込▶同協議会の大山さん

☎080-1654-5240

### ■国際ソロプチミスト秋田講演会

乳がんの早期発見の大切さについて、

秋田赤十字病院乳腺外科部長

の鎌田収一さんが話します。

日時▶6月4日(日)13:30~15:30

会場▶ジョイナス3階大研修室(千秋) 問▶国際ソロプチミスト秋田の小玉さん☎(833)0377

### ■秋田県肝臓友の会の集い

市立病院の小松眞史理事長の講演など。

日時▶6月11日(日)13:30~

15:30 会場▶アキタパークホテル(山王)

申込▶5月30日(火)まで

同会の渡邊さん☎(852)2462

### ■ホストファミリーを募集

県内の大学に通う留学生と、ご家族

で交流していただけるホストファミリー

を募集します。詳しくはお問い合わせ

ください。

問▶秋田県国際交流協会

☎(893)5499

### ■なんかヤッペーの会ボランティア

会員募集 太平山リゾート公園

内の「市民手作り公園」の整備活動

にボランティアとして参加してみ

ませんか。花壇作り、花苗植栽、

除草などの軽作業を10月まで月

2回程度行います。会員特典あり。

問▶同事務局の高橋さん

☎(827)2001(太平山観光開発内)

### ■秋田県育英会の奨学生を募集

平成29年度に大学や短期大学に

入学したかたなどを対象として、

大学月額奨学金、多子世帯向け奨

学金の奨学生を募集します。詳しく

はお問い合わせください。

申込期限▶5月26日(金)(必着)

問▶秋田県育英会☎(860)3552

### ■交通遺児奨学生を募集

高校や大学などへの進学を支援

します。詳しくはお問い合わせくだ

さい。問▶交通遺児育英会

☎0120-521-286

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内・健康

### 結婚支援センターの登録料を補助

あきた結婚支援センター(中通)の登録料を半額補助します。申込方法など詳しくは、子ども総務課ホームページをご覧ください。

**対象**▶秋田市に住所があり、4月1日現在で「シングルスカフェ秋田」に通算3回以上参加したことがあるかた **補助額**▶5,000円  
**問**▶子ども総務課 ☎(888)5687

### 食品事業者のかたは忘れずに

平成27年4月1日に食品表示法が施行され、加工食品と添加物は平成32年4月から栄養成分表示が義務となります。詳しくは、下記の消費者庁のホームページをご確認の上、新ルールへの円滑な移行をお願いします。

<http://www.caa.go.jp/foods/index18.html>

**問**▶保健予防課 ☎(883)1178

### ブックリサイクル



寄贈された本、保存期限の過ぎた雑誌を無料で差し上げます。1人10冊まで。ただし、13:00以降は制限なし。**日時**▶6月10日(土)10:00～(整理券の配布も

あり) **会場・問**▶ほくとライブラリ 一新屋図書館 ☎(828)4215  
\*読み終えた小説など、事前に新屋図書館へご連絡のうえ、6月9日(金)までお持ちください。

### 癒やしのストレッチ&ピラティス

**日時**▶6月7日(水)・14日(水)・21日(水)、18:45～20:00 **会場**▶中央市民SC音楽室(市役所3階) **先着**▶20人(39歳までのかたを優先)  
**申込**▶5月22日(月)12:00から生涯学習室 ☎(888)5810

### ザ・ブーン健康増進教室

申し込みと会場は、クアドームザ・ブーン。☎(827)2301  
①**ストレッチ・水中歩行・水泳(曜日・時間帯別)** **実施日**▶6月2日(金)から30日(金)まで、毎週火・金曜 **受講料(入館料別)**▶1回590円、フリーコース4,320円  
②**ストレッチ・水中歩行・水泳(秋田駅からバス送迎あり)** **日時**▶6月2日(金)から30日(金)まで、毎週金曜、9:45～15:00  
**受講料(入館料込)**▶各1,100円  
**申込開始日**▶5月26日(金)9:00～

### サンライフ秋田の教室

19歳以上のかたが対象(①②③は女性のみ)。会場はサンライフ秋田。開催日時、受講料、定員は次のとおりです。申し込みは、5月

20日(土)10:00からサンライフ秋田へ。☎(863)1391

- ①**火曜日のピラティス** 6月6日(火)から27日(火)までの毎週火曜、13:30～14:45、3,850円、19人
- ②**心と身体を変えるピラティス** 6月9日(金)から30日(金)までの毎週金曜、13:00～14:15、3,850円、17人
- ③**ピラティス夜コース** 6月9日(金)から30日(金)までの毎週金曜、18:30～19:45、3,850円、17人
- ④**アクアリラックス** 6月9日(金)から30日(金)までの毎週金曜、9:15～10:30、3,090円、25人
- ⑤**ベリーダンスストレッチ** 6月5日(月)から19日(月)までの毎週月曜、13:30～14:45、2,890円、10人

### 市立病院の呼吸教室

COPD(慢性閉塞性肺疾患)について、理学療法士、放射線技師が話します。**日時**▶6月8日(木)13:00～13:40 **会場**▶市立病院2階講堂  
**問**▶市立病院リハビリテーション科 ☎(823)4171

### 食生活相談

栄養士が相談に応じます。**日時**▶6月28日(水)9:30～16:30  
**会場**▶市保健センター(八橋) **先着**▶5人 **申込**▶6月5日(月)8:30から保健予防課 ☎(883)1178



市民相談  
センターの  
無料相談

	相談の種類	相談日時	相談場所	申し込み
要予約 定員各6人	法律	6 / 1(木)・15(木)・22(木)、9:00～12:00	市民相談センター	5 / 23(火)8:30から、市役所1階の市民相談センターの窓口か電話でご予約ください。☎(888)5646 *「要予約」の相談利用は、同一年度内に1人各1回までです。
		6 / 1(木) 13:30～16:30	南部市民SC	
		6 / 8(木) 9:00～12:00	北部市民SC	
	行政書士	6 / 2(金) 13:00～16:00	市民相談センター	
	年金・社保	6 / 9(金) 13:00～16:00		
	司法書士	6 / 13(火)・27(火) 13:00～16:00		
	公証人・遺言	6 / 20(火) 9:00～12:00		
税務相談	6 / 20(火) 13:00～16:00			
予約不要 定員各6人	人権・困りごと	6 / 8(木) 13:00～16:00	市民相談センター	当日直接、市役所1階の市民相談センターへどうぞ。先着順(15:30で受付終了)
	行政	6 / 14(水) 13:00～16:00		