

①女性のための食生活講座(先着24人)

日時 6月28日(木)9:30~12:45

対象▶65歳以上の女性のかた

内容▶丈夫な骨を保つための食事と生活に関する講話、カルシウムたっぷりメニューの調理実習

同日開催の②も受講して、さらに健康に!

②歯科健康講話会(先着30人)

日時 6月28日(木)13:00~14:30

対象▶おおむね65歳以上のかた

内容▶歯科医師による講話、公開相談、お口の体操など

けんこう
健口づくりで健康長寿をめざしましょう



■NPO法人秋田おでかけ支援ネットの駅前こども食堂 対象▶高校生以下のかた(小学生以下は保護者同伴) 日時▶5月26日(土)18:00~19:30 会場▶フォンテAKITA地下フードコート内 参加費▶300円(同伴の保護者は500円) 申込▶5月25日(金)まで担当の米塚さん☎080-3333-2642

■メディカルアロマの日お作り体験会 日時▶6月1日(金)11:00~13:00 会場▶アルヴェ1階きらめき広場 先着▶100人 問▶NPO法人メディカルアロマセラピー協会秋田校の和田さん☎090-9635-6363

■秋田考古学協会春季研究会 研究報告「3D計測技術の考古学への活用」など。 日時▶6月2日(土)14:30~16:30 会場▶文化会館4階第5会議室 問▶秋田考古学協会事務局の高橋さん☎090-1491-7384

■うつ会秋田の集い うつ病経験者がうつ病で悩んでいるかたに助言します。 日時▶6月3日(日)、7月1日(日)、14:00~16:00 会場▶遊学舎 参加費▶各300円 問▶うつコミュニティ秋田の堀さん☎(862)8491

■若者の語り場 対象▶39歳以下のかた 日時▶6月9日(土)15:00~17:00 会場▶中央市民SC洋室2(市役所3階) 参加費▶500円 問▶NPO目的のある旅の草野さん☎080-3088-7506

■秋田県育英会の奨学生を募集 平成30年度に大学や短期大学、専修学校に入学したかたを対象とし、大学月額奨学金、多子世帯向

け奨学金、専修学校月額奨学金の奨学生を募集します。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。貸与月額など▶50,000円

申込期限▶5月25日(金)(必着) 問▶秋田県育英会☎(860)3552

■ホストファミリーを募集します 県内の大学などに通う留学生と交流していただけるホストファミリーを募集します。 問▶秋田県国際交流協会☎(893)5499

健康

ねむの木学級

心身の健康に関する体験活動、見聞を広める活動などを行います。 保険料などは実費負担。

対象▶身体に軽い不自由を感じるかたとその家族 日時▶6月6日(水)から10月10日(水)までに月1回、14:00~15:30

会場▶北部市民SC 先着▶20人 申込▶5月21日(月)9:00から北部市民SC☎(893)5969

ザ・ブーン健康増進教室

ストレッチ・水中歩行・水泳で健康づくり。申し込みは、5月25日(金)9:00からクアドームザ・ブーンへ。☎(827)2301

①曜日・時間帯別 実施日▶6月1日(金)から29日(金)までの毎週火・金曜、10:45~13:30 受講料(入館料別)▶1回590円、フリーコース4,320円

②バス送迎付き 実施日▶6月1日(金)から29日(金)

までの毎週金曜、9:45~15:00 受講料(入館料込)▶各1,100円

青少年教室 スロージョギング®入門

理論と実技。39歳までのかたを優先します。 日時▶6月9日(土)10:00~11:30 会場▶中央市民SC多目的ホール(市役所3階) 保険料など▶150円 先着▶40人 申込▶5月21日(月)12:00から生涯学習室☎(888)5810

旬を感じる健康料理教室

春夏秋冬の旬を感じる料理。 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(木)、8月2日(木)、10月4日(木)、12月6日(木)、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21日(月)9:00から河辺市民SC☎(882)5171

みんなの掲示板④

■健康教室(バレトンレッスン) バレエ、ヨガなどの要素を組み合わせさせた運動。対象▶18歳以上のかた 日時▶5月22日(火)・29日(火)、10:30~11:30 会場▶一つ森コミュニティ体育館(トレーニングルーム) 先着▶各25人 申込▶一つ森コミュニティ体育館☎(831)8300

■背骨コンディショニング無料体験 日時▶5月27日(日)13:00~14:00 会場▶中央市民SC和室(市役所3階) 定員▶30人 申込▶(一社)背骨コンディショニング協会の佐藤さん☎090-1492-1778

情報チャンネルa

▶料金の記載がないものは無料です ▶申込方法がないものは直接会場へ

■文中「SC」はサービスセンターの略。

催し

ふるさと再発見セミナー

市内の七福神を巡り、歴史・文化に触れ、地域活性化を考えます。
日時▶6月7日(木)13:00~16:00
 (北部市民SCへ12:45に集合)
保険料▶50円 **先着**▶18人
申込▶5月21日(月)から北部市民SC☎(893)5969

土崎みなとふくまつり

土崎飲食業組合連合会ふく産直部会の飲食店5店舗で、ふく料理を特別価格で提供します(秋田市農工商連携イベント支援補助金を活用)。参加店など、詳しくはお問い合わせください。**実施日**▶6月4日(月)から10日(日)まで **問**▶同連合会ふく産直部会☎(847)0189

みんなの掲示板②

■あきた産デーフェア 県産の野菜や食材を使ったお菓子、加工品の販売。**日時**▶5月19日(土)9:30~16:00 **会場**▶アゴラ広場脇の大屋根下 **問**▶あきた産デーフェア出展者協議会☎(872)1626
 ■秋田駐屯地ファミリーコンサート **日時**▶8月31日(金)18:00~ **会場**▶アトリオン4階音楽ホール **申込**▶往復はがきでの申し込み

なります。詳しくは、陸上自衛隊秋田駐屯地広報室へお問い合わせください。☎(845)0125
<http://www.mod.go.jp/gsd/nea/akitasta/>

案内

ブックリサイクル

保存期限の過ぎた雑誌、寄贈された一般書・児童書などを、1人10冊までお譲りします。
日時▶5月26日(土)10:00~(希望多数の場合、9:45から整理券を配布します。入場制限する場合も)
会場・問▶ほくとライブラリー新屋図書館☎(828)4215

キャンドルライトとジャズのタペボランティア募集

7月7日(土)に赤れんが郷土館で開催する、「キャンドルライトとジャズのタペ」の事前準備と当日の活動にご協力いただける、高校生以上のかたを募集します。ペットボトルランタン・七夕飾りの製作、会場整理など。**説明会**▶6月2日(土) **申込**▶5月21日(月)9:30から赤れんが郷土館☎(864)6851

無料相談へどうぞ

■わかくさ相談電話 少年の悩みに応じます。アルヴェ5階の少年

指導センターでは来所相談も。
日時▶平日の9:00~12:00(月曜のみ10:00~)、13:00~16:00
相談電話▶(884)3868

■心といのちのホットライン

対象▶39歳以下で悩みのあるかた
日時▶5月23日(水)・30日(水)、10:00~16:00 **問**▶NPO法人秋田県就労・生活自立サポートセンター☎090-6623-9641

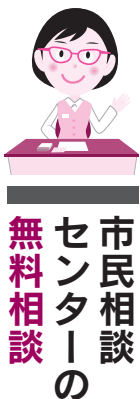
■精神障がい者家族相談

ご家族の不安や悩みごとなど。
日時▶5月25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

■調停相談会 離婚や親子関係、扶養、相続、遺言、金銭のもめごとなど。**日時**▶6月8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 参加費各500円。集合場所は山王けやき通り添い。①太平山▶5月27日(日)。集合は6:00 ②獅子ヶ鼻原▶6月10日(日)。集合は6:00 ③秋田駒ヶ岳(国見)▶6月24日(日)。集合は5:00 ④森吉山▶7月8日(日)。集合は5:00 ⑤鳥海山(御浜)▶7月22日(日)。集合は5:00 **申込**▶秋田清掃登山連絡協議会の大山さん☎080-1654-5240



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	行政書士	6/ 1(金)13:00~16:00	市民相談センター	5/22(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、同年度内に1人各1回までです。
	法律	6/ 7(木)・21(木)・28(木)、9:00~12:00		
		6/ 7(木)13:30~16:30		
	年金・社保	6/14(木) 9:00~12:00	北部市民SC	
	司法書士	6/ 8(金)13:00~16:00	市民相談センター	
		6/12(火)13:00~16:00		
	公証人・遺言	6/26(火)13:00~16:00		
税務相談	6/19(火) 9:00~12:00			
行政	6/19(火)13:00~16:00			
予約不要 定員各1人	行政	6/13(水)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)
	人権・困りごと	6/14(木)13:00~16:00		