



# いきいきサロン

対象▶65歳以上 時間▶10:00~12:00 参加無料

- 八橋老人いこいの家 ☎(862)6025…7月11日(水)  
3B体操。動きやすい服装で直接会場へどうぞ。
- 大森山老人と子どもの家 ☎(828)1651…7月12日(木)  
ADL体操。動きやすい服装で直接会場へどうぞ。
- 雄和ふれあいプラザ ☎(886)5071…7月18日(水)  
折り紙教室。折り紙を持って、直接会場へ。

## 「秋田市の健診ガイド」の一部修正

全戸配布した「秋田市の健診ガイド」の内容を下記のとおり一部修正します。保健予防課 ☎(883)1176

- ①設楽産婦人科内科クリニック(外旭川) ☎(816)0311…電話での事前申し込みが必要です。  
大腸がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診を実施
- ②藤田内科(東通) ☎(836)1114…検診の実施なし
- ③学園通クリニック(手形)…閉院

続などの相談に応じます。7月23日(月)10:00~12:00、市老人福祉センター(八橋)で。先着6人。申込▶7月9日(月)10:00から電話でのみ。市社協ふれあい福祉相談センター ☎(863)6006  
交通事故法律相談…毎週水・金曜日の9:30~12:00、秋田弁護士会館(山王)で。予約▶秋田弁護士会 ☎(862)3770

日時▶7月24日(火)13:00~14:30

会場▶西部市民サービスセンター

申込▶7月10日(火)9:00から西部市民サービスセンター ☎(828)4217

### 理学療法週間公開講座

(社)秋田県理学療法士会による高齢者の健康づくりなどに関する講演、理学療法士志望の中学・高校生の相談会など。

日時▶7月21日(土)13:00~16:30

会場▶遊学舎(上北手)

問▶森岳温泉病院リハビリテーション科の福土さん ☎0185(83)5111

### 市立病院の各種教室

お車のかたに無料駐車スタンプあり。

問▶市立秋田総合病院 ☎(823)4171

①呼吸教室…7月12日(木)13:00~13:30、市立病院2階講堂で。テーマは「COPD(慢性閉塞性肺疾患)と放射線画像」

②うつ病教室…7月14日(土)10:00~11:30、市立病院1階外来ホールで。テーマは「うつ病と上手に付き合う」

③緩和ケア教室…7月19日(木)13:30~14:30、市立病院2階講堂で。テーマは「がん化学療法の最近の動向」

### 健康相談へどうぞ

■食生活健康相談…肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事について栄養士が相談に応じます。

日時▶7月30日(月)9:30~15:30

会場▶市保健センター 先着▶5人

申込▶7月10日(火)8:30から保健予防課 ☎(883)1178

■歯科健康相談…歯科衛生士が歯の健康などについての相談に応じます。

日時▶7月30日(月)9:30~12:00

会場▶市保健センター(八橋)

申込▶保健予防課 ☎(883)1178

■健康相談(対象は50人未満の事業所の従業員)…日時▶毎月第2・第4木曜日13:00~15:00 会場▶秋田市医師会館(八橋の市保健センター隣り)

\*事業所への個別訪問も実施しています。詳しくはお問い合わせください。

問▶秋田県秋田市地域産業保健センター ☎0120-672306

### 吹き矢無料体験

①7月9日(月)・23日(月)、13:30~15:30、サンパル秋田で。問▶スポーツ吹き矢クラブの斎藤さん ☎(831)3430

②7月18日(水)14:00~16:00、八橋地区コミセンで。問▶楽しく吹き矢秋田八橋支部の谷口さん ☎(867)1219

### 在宅介護者のつどい

寝たきりや認知症のかたを家庭で介護する際の悩みや思いを話し合います。

日時▶7月23日(月)13:30~15:00

会場▶市保健センター(八橋)

問▶代表の廣田さん ☎(863)0935

## 健康

- ・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

### リフレッシュ体操

体力に自信がないかたや病後のリハビリに適した運動をアドバイスします。

日時▶7月12日(木)・23日(月)・30日(月)、10:30~11:30 会場▶西部市民サービスセンター 参加料▶1回500円

申込▶NPO法人スポーツクラブあきた ☎(828)8676

### こころの健康アップ講座

健康運動指導士による呼吸法やストレッチなど。先着30人。

日時▶7月21日(土)10:00~11:30

会場▶市保健センター(八橋)

申込▶7月6日(金)8:30から健康管理課 ☎(883)1180

### リフレッシュ・健康ダンス

体にやさしいダンス。先着40人。



放送日程は  
広報広聴課へ!  
☎(866)2034



5分間テレビ番組  
ABS こんにちは秋田市から  
金 午前11時25分~  
土 午前11時40分~  
日 午前11時55分~

AAB いきいき秋田市から  
月・水 午後2時50分~

AKT こんばんは秋田市から  
水 午後10時54分~

ABSおはよう秋田市長です(月1回)

エフエム秋田 秋田市マンデー555

ABSラジオ 秋田市今週のいちネタ

エフエム橋台 午後スタ

7/6(金)

7/11(水)

7/13(金)

7/18(水)

※番組内容は、変更になる場合があります。

※5分間テレビ番組は、秋田ケーブルテレビでも放送しています。

7/29(日)午前7時30分~7時45分 ●エリアなかいちを紹介

毎週月 午後5時55分~

毎週火 午前10時30分~

毎週水 午後2時00分~

●みるかネット、くるりん周遊バス

●オープン! エリアなかいち

●“広報あきた”から



## 催し物

- ・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

### 自然と親しむ会

対象は北部公民館管内のかた。由利本荘市の赤田の大滝周辺を散策します。

日時▶7月13日(金)9:30~15:00

集合▶北部公民館 参加費▶2,500円

定員▶20人(定員超は抽選)

申込▶7月10日(火)まで北部公民館

☎(873)4839

### 市民スポーツ祭

①水泳…日時▶8月12日(日)10:00~

会場▶県立総合プール 参加費▶個人

800円、団体1,600円 申込▶7月20

日(金)まで秋田市水泳協会の豊嶋さん

☎(864)0381

②バスケットボール…日時▶9月1日

(土)・2日(日)、12月15日(土)・16日

(日)、9:00~ 会場▶北部市民サービ

スセンター、市立体育館 参加費▶1

人1,500円 申込▶7月30日(月)まで

秋田市バスケットボール協会の銭谷さん

☎090-5233-0958

### 母と子のテニススクール

対象▶小学生と母(子どものみも可)

日時▶7月24日(火)・26日(木)・27日

(金)、10:00~12:00 会場▶八橋公園

テニスコート 参加料▶1人2,000円

申込▶7月12日(木)まで、所定の申込

書で。詳しくは日本女子テニス連盟秋

田県支部の奈良さん☎(867)1227

### ウェスターの文化講演会

講師は秋田大学の渡辺英夫教授。秋田藩の境口番所と新屋について。

日時▶7月22日(日)13:30~15:00

場所▶西部市民サービスセンター

問▶西部地域住民自治協議会事務局

☎(828)4217

### 佐竹城下を歩く会「下堀巡り」

歴史作家の土居輝雄さんが案内。

日時▶7月21日(土)10:00~

集合▶大町の五丁目橋

問▶佐竹城下を歩く会☎(832)8708

### いのちのありが展

知的障がいがあるアーティストの作品

を中心に約120点を展示します。

日時▶7月14日(土)~22日(日)、9:00~17:00(16日は休館)

会場▶アトリエももさだ(新屋)

問▶つちのあかりプロジェクトの安藤さん☎(888)8108

### 暴力団壊滅秋田県民大会

警察音楽隊コンサート、講演会など。

日時▶7月23日(月)13:30~16:00

会場▶文化会館大ホール

問▶(公財)暴力団壊滅秋田県民会議

☎(824)8989

### インテリアフェスティバル

秋田県室内装飾事業協同組合創立40周年記念事業。節電・エコを意識したインテリアの展示、スタンプラリーなど。

日時▶7月21日(土)10:00~16:00

会場▶イオン秋田御所野店

問▶秋田県室内装飾事業協同組合事務局

☎(831)1276

### 秋田にほんごの会・学習会

脳と言語の関係など。参加費500円。

日時▶7月21日(土)13:30~15:30

会場▶ジョイナス第1研修室(千秋)

問▶秋田にほんごの会☎(836)0624

## 案内

- ・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

### 竿燈市民パレード団体募集

竿燈大通りをパレードしてまつりを盛り上げよう! NPO、サークル、スポーツチームなど、揃いの衣装でどうぞ。

日時▶8月4日(土)18:40~19:00

申込▶7月20日(金)まで代表者名、連絡先を書いて、ファクスで同パレード

実行委員会の武内さんへ。ファクス(863)1066・☎090-2363-0398

### 御所野学院に関する説明会

御所野学院中・高のカリキュラムや入学選抜方法の変更に伴う概要を説明。

①御所野地区のかた、御所野小の保護者のかたが対象…7月28日(土)10:00~11:30、御所野学院で

②市内小学校の保護者のかたが対象…7月29日(日)15:00~16:30、にぎわい交流館3階多目的ホールで

申込▶各学校から配られる案内文書を

ご確認の上、7月23日(月)まで電話またはファクスで学校教育課へ。

☎(866)2244・ファクス(865)1851

### 「あきたのファミリー」募集

県内で学ぶ外国出身の学生と自由に交流できる「あきたのファミリー」に参加してもらえご家庭を募集しています。

申込▶(財)秋田県国際交流協会

☎(893)5499

### 防衛省採用制度説明会

対象▶18歳以上27歳未満のかた

時間▶いずれも10:00~15:00

日程、会場▶①7月15日(日)、南部公

民館と西部公民館 ②7月16日(月)、

北部市民サービスセンターと保戸野地

区コミセン ③7月22日(日)、雄和市

民サービスセンター ④8月4日(土)、

河辺市民サービスセンター

問▶自衛隊秋田募集案内所

☎(864)4929

### 市民の手で公園づくりを

「なんかヤッペーの会」では、太平山リゾート公園内で作業体験などを行うかたを募集しています。11月までに月2回程度。会費1,000円。会員特典もありますのでお問い合わせください。

申込▶8月31日(金)まで同会事務局の太平山観光開発㈱☎(827)2221

### 各種無料相談へどうぞ

調定相談会…離婚、相続、遺言、多重債務など。7月13日(金)10:00~15:00、裁判合同庁舎(山王)で。

問▶秋田調定協会☎(824)3121

障がい児者総合相談会…在宅生活や就職の相談など。7月15日(日)13:30~16:00、岩見三内地区コミセンで。

問▶指定相談支援事業所クローバー

☎(846)5328

行政相談所…国の制度や手続きなどへの苦情や意見をお聞きます。7月19日(木)10:00~12:00、北部市民サービスセンター3階で。

問▶秋田行政評価事務所☎(824)1426

精神障がい者家族相談…ご家族の相談に応じます。7月20日(金)10:00~15:00、市老人福祉センター(八橋)2階和室で。問▶NPO法人秋田けやき会

☎(833)1580

法律相談…嵯峨宏弁護士が、法律、相