



いきいきサロン～ADL体操

参加無料。動きやすい服装で直接会場へお越しください。

対象▶65歳以上 日時▶3月21日(木)10:00～12:00

会場▶雄和ふれあいプラザ(妙法) 問▶同プラザ☎(886)5071

広報クイズ 247



広報クイズは、毎月第3金曜日発行号に掲載しています。正解者から抽選で10人に図書カード1,000円分をプレゼント!

広報あきたや市政テレビ番組の感想などを添えて、ご応募ください。

Q1

子どもたちを不審者から守る「秋田っ子●●●メール」にご登録ください! ●に入る文字は?(ひらがなだよ)

Q2

春のオープンがもうすぐの大森山動物園は今年で開園・祝●周年! ●に入る数字は?

* 答えは3月1日、15日号の「広報あきた」の記事中にあります。

応募方法

はがき、ファクス、Eメールに、答えと住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、3月29日(金)(必着)まで、〒010-8560 秋田市役所広報広聴課 ファクス(866)2287 Eメール ro-plpb@city.akita.akita.jp

* Eメールで応募するかたは、件名を「広報クイズ」としてください。

* 当選した際、氏名の掲載を希望しないかたは、氏名と一緒にペンネームなどをお書き添えください。

2月15日号の当選者(敬称略)

前回のクイズの答え

問1 = 「水」切り 問2 = 「消防」団員

当選者▶阿部裕子(仁井田)、柏谷宏暁(大住)、熊地恵美子(四ツ小屋)、澤田石金一郎(大町)、菅原宏司(新屋)、鈴木忠晴(雄和)、千葉斎(泉)、花まる(植山)、ぴぶー(仁井田)、ゆきんこ(手形山)

* 応募総数は165通で正解は162通。

読者のひとは6～7ページに!

高齢者学級の会員を募集

◆秋田長生大学

政治・文化・健康の講座、研修旅行など。対象▶60歳以上のかた 日時▶4月13日(土)から毎月第2土曜日、13:00～15:00 会場▶八橋老人いこいの家 入学金▶500円 年会費▶3,000円 定員▶30人 申込▶はがきに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書いて3月30日(土)まで、〒011-0942 土崎港東二丁目11-6 工藤政治さん☎(845)9558

◆雄和地域高齢者学級「花陽クラブ」

講話や移動・体験学習など。対象▶雄和地域にお住まいのおおむね65歳以上のかた 日時▶5月～来年2月に月1回、①10:00～11:30 ②13:30～15:00 会場▶雄和市民サービスセンターほか 年会費▶500円 申込▶3月18日(月)9:00から雄和市民サービスセンター☎(886)5540

介護ボランティアしませんか?

「介護支援ボランティア制度」に参加しませんか。65歳以上で要介護認定を受けていないかたが対象です。参加には下記の講習会の受講と登録が必要です。無料。直接会場へ。

日程(時間▶10:00～12:00。受講は1日のみ)

河辺市民サービスセンター▶4月10日(水)、雄和市民サービスセンター▶4月18日(木)、御所野交流センター▶5月8日(水)、八橋老人福祉センター▶5月15日(水) *介護保険被保険者証を持参。

制度のしくみ

①講習会を受講→②ボランティアとして登録→③ボランティア手帳の交付と活動する施設の紹介→④ボランティア活動→⑤活動に応じてスタンプを押印(1時間程度の活動で1個、1日2個まで)→⑥1年間の活動後、市に交付金を申請。スタンプ10個ごとに1,000円で上限は5,000円

問い合わせ (福)秋田市社会福祉協議会☎(862)7445



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	3/15(金)	●日新・泉スポ少がミニバス全国大会出場!
	金曜日 11:25～ 土曜日 11:40～ 日曜日 11:55～	3/20(水)	●秋田市ほっと情報
	AAB いきいき秋田市から	3/22(金)	●17歳の6次産業化プロジェクト
	月・水曜日 14:50～	3/27(水)	●市政番組の市民リポーターを募集(再放送)
	AKT こんばんは秋田市から		
	水曜日 22:54～		

*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。

ABS こんにちは秋田市から(15分間)

3/24(日) 7:30～7:45 ●「最新の市政情報」



エフエム秋田 秋田市マンデー555	毎週月曜日	17:55～	●市政番組の市民リポーターを募集 ●秋田公立美術大学がまもなく開学 ●“広報あきた”から
ABSラジオ 秋田市今週のいちネタ	毎週火曜日	10:30～	
エフエム樺台 午後スタ	毎週水曜日	14:00～	

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

ザ・ブーンけんこうきょうしつの健康教室

申込・問①は直接会場へ。②は3月25日(月)9:00からクアドームザ・ブーンへ申し込みを。☎(827)2301

①水中歩行、水泳(1日体験コース)…
実施日▶4月23日(火)・24日(水)・26日(金) 受講料▶各550円(入館料別)

②水中歩行、水泳(秋田駅東口からのバス送迎付き)…日時▶4月23日(火)・26日(金)、9:45～15:00
参加費▶各1,050円(入館料込)

ウォーキング教室まようしつ

正しいウォーキングの実技指導。2・3回目は屋外を歩きます。

日時▶4月16日(火)・23日(火)・30日(火)の3回、10:00～12:00

会場▶市立体育館 参加費▶500円

申込▶4月13日(土)まで秋田市女性のスポーツ愛好者連絡協議会の川村さん☎(889)8262

地域ではつつスポーツちいき

ボディメイク教室(前半)&プレイキッズ(後半)…前半は20歳～40歳代の女性向け、後半は3歳～5歳の未就学児向け。日時▶3月19日(火)・26日(火)、13:30～15:30 会場▶遊学舎(上北手) 定員▶各20人 受講料▶各200円 申込▶NPO法人スポーツクラブあきた☎(828)8676

吹き矢体験…日時▶3月29日(金)10:00～12:00 会場▶八橋地区コミセン 問▶楽しく吹き矢の谷口さん☎(867)1219



2月22日に行われた脳の健康教室で(参加者の声は7ページ)。軽く体を動かした後、脳を元気にする簡単な計算問題や音読にチャレンジしました。

早朝ラジオ体操…日時▶4月から10月までの毎週日曜日6:30～ 会場▶千秋公園二の丸 問▶秋田県走友会の進藤さん☎(823)3986

シニアの硬式テニス…対象▶60歳以上の男性と50歳以上の女性 日時▶4月15日(月)～10月28日(月)の月曜日、9:00～15:00 会場▶太平山リゾート公園 参加費▶3,000円(コート代別) 申込▶秋田シニアテニス協会の成田さん☎(868)9696

総合型地域スポーツクラブの教室…体験入学は無料。エクササイズ(毎月第1・第3日曜日)は北部市民サービスセンターで。健康体操(毎週火曜日)は港北地区コミセンで。時間は10:00～12:00。参加費などはお問い合わせを。申込▶土崎秋空総合型地域スポーツクラブの藤岡さん☎(847)0102

*総合型地域スポーツクラブ…地域住民が自主運営するクラブで、文部科学省が設置を進めています。

在宅介護者のつどいざいたくかいごしや

寝たきりや認知症のかたを家庭で介護する悩みを語り合う場です。

日時▶3月21日(木)13:30～15:00

会場▶市保健センター(八橋南一丁目)

問▶在宅介護者のつどい代表の廣田さん☎(863)0935

ホスピスボランティア養成講座ようせいこうざ

外旭川病院にあるホスピス病棟で患者さんの話し相手や散歩の介助などをしてくれるかたを養成します。聴講のみも可。定員100人。

対象▶20歳以上のかた 日時▶3月30日(土)、4月6日(土)、13:15～16:55 会場▶ジョイナス(千秋)

申込▶締め切りは3月22日(金)。詳しくはホームページをご覧ください。同病棟の伊東さんへ。☎(868)5511 <http://www.jkk-sotohp.or.jp/sotohp/>

秋大医学部附属病院のボランティアを募集しゅうだいがくぶふぞくびょういん

患者さんの案内や必要時の手助けなど。活動は5月から。平日の8:30～13:00に1～3時間程度。

対象▶18歳以上(高校生を除く)

申込・問▶秋田大学医学部総務課にある申込書で3月29日(金)まで。詳しくは同課へ。☎(884)6009

歯科健康相談しかけんこうそうだん

虫歯や歯周病の相談に歯科衛生士が応じます。電話予約が必要です。

日時▶3月25日(月)9:30～12:00

会場▶市保健センター(八橋南一丁目)

予約▶保健予防課☎(883)1178

無料相談むりようそうだん 市民相談センターしみんそうだんの

相談の種類	相談日時	相談場所	定員	申し込み
法律	4月4日(木)・18日(木)9:00～11:40	市民相談センター	各8人	予約は3月19日(火)8:30から、市役所1階の市民相談センターの窓口で電話で。☎(866)2039 *「要予約」の相談の利用は、同一年度内に1人各1回までです。
	4月4日(木)13:30～16:10	秋田テルサ		
	4月11日(木)9:00～11:40	北部市民サービスセンター		
司法書士	4月9日(火)13:00～16:00	市民相談センター	各6人	
年金・社会保険	4月12日(金)13:00～16:00			
公証人・遺言	4月16日(火)9:00～12:00			
税務	4月16日(火)13:00～16:00	市民相談センター	各6人	
行政書士	4月5日(金)13:00～16:00			
行政	4月10日(水)13:00～16:00			
人権・困りごと	4月11日(木)13:00～16:00	市民相談センター	各6人	相談の順番は当日の先着順です。直接、市役所1階の市民相談センターへお越しください。