

いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。時間は10:00～12:00。②③は参加無料。直接会場へ。

①会場が雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

■山の幸染め教室(エコランプ) 日時▶5月19日(火) 材料費▶500円

持ち物▶筆記用具、はさみ、ピンセット、木工用ボンド、空ペットボトル(1.5リットル)

②会場が飯島老人いこいの家☎(845)3692

■民謡手踊り教室 日時▶5月21日(木)

③会場が大森山老人と子どもの家☎(828)1651

■折り紙教室 日時▶5月26日(火)

持ち物▶折り紙、筆記用具、はさみ、のり

■ADL体操 動きやすい服装でお越しください。日時▶6月2日(火)

けやき大学・実用書道教室(参加無料)

60歳以上のかたが対象です。紙と書道用具は各自でご用意ください。

日時(全5回)▶6月3日(水)・17日(水)、7月1日(水)・15日(水)・29日(水)、13:30～15:30

会場▶市老人福祉センター 定員▶30人(抽選)

申込▶5月22日(金)まで秋田市社会福祉協議会

☎(862)7445(平日の10:00～15:00)

地域型はつづくらぶ(参加無料)

介護予防のための簡単な運動や講話。

対象▶旭南・川元・川尻・茨島・卸町にお住まいの65歳以上で要支援・要介護認定を受けていないかた(他の地域のはつづくらぶ参加者を除く) 日時▶6月15日(月)から3月までの月曜に10回、10:00～11:45 会場▶秋田アスレティッククラブ(茨島) 先着▶25人

申込▶6月5日(金)まで川元地域包括支援センター社協☎(853)5968

かめかめ歯学級(参加無料)

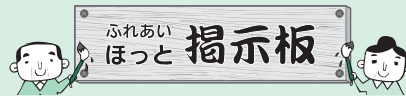
65歳以上のかたが対象です。若さと健康の秘けつである口の健康を保つコツを学びます。第1回のテーマは「口の働きと若返り健康法」。お口の健康度測定もあります。

日時▶6月22日(月)、7月13日(月)、8月3日(月)・24日(月)、9月28日(月)、10月19日(月)、11月9日(月)、10:00～12:00

会場▶市保健所大会議室

申込▶5月18日(月)8:30から保健予防課

☎(883)1178



食生活相談へどうぞ

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事について栄養士が相談に応じます。

日時▶6月8日(月)9:30～16:30

会場▶市保健センター 先着▶5人

申込▶5月18日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

市立病院のうつ病教室

うつ病患者さんからの体験談を予定。駐車場の無料スタンプあり。

日時▶6月6日(土)10:00～11:30

会場▶市立秋田総合病院外来ホール

問▶市立秋田総合病院精神科4階病棟☎(823)4171

こころの相談へどうぞ

会場はいずれも市保健所(八橋)。心の重荷をひとりで抱え込まずに相談してみませんか。申し込みは健康管理課へ。☎(883)1180

■精神科医による相談 原則通院中

でないかたが対象です。

日時▶第1・第3木曜日(祝日を除く)、13:30～16:00 定員▶各日2人

■臨床心理士による心のケア相談

日時▶毎週水曜日(祝日を除く)、13:15～17:15 定員▶各日3人

ザ・ブーンの水泳教室

②は申し込みが必要です。5月26日(火)9:00からクアドーム ザ・ブーンへ。☎(827)2301

①水泳・水中歩行(曜日・時間帯別)

実施日▶6月2日(火)から30日(火)までの火・水・金曜日

受講料(入館料別)▶1回560円、6月のフリーコース3,080円

②水泳・水中歩行(秋田駅からバス送迎あり) 日時▶6月2日(火)から30日(火)までの火・金曜、9:45～15:00 受講料(入館料込)▶1,070円

みんなの掲示板④

■ピラティス 対象▶19歳以上の女性

日時▶6月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)、18:30～19:45 会場▶サンライフ秋田 受講料▶3,850円 定員▶20人 申込▶5月16日(土)10:00からサンライフ秋田☎(863)1391

■秋田市総合振興公社の各種教室 申し込みは5月18日(月)9:00から同公社へ。☎(829)0221

①ウォーキング教室 日時▶5月27日(水)9:30～11:30 集合▶一つ森コミュニティ体育館前 先着▶20人

②はつづく入門太極拳講座

日時▶6月11日(木)・18日(木)・25日(木)、7月9日(木)・16日(木)・23日(木)、9:30～11:30 会場▶一つ森コミュニティ体育館 先着▶25人

■うつ会秋田の集い うつ病のかたやご家族が悩みなどを語り合う場です。日時▶6月7日(日)、7月5日(日)、14:00～16:00 会場▶遊学舎(上北手) 参加費▶各500円 定員▶各20人 申込▶うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さん☎(862)8491



■文中「SC」はサービスセンターの略です。

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

あか 赤れんが郷土館 イベント協力者募集

7月7日(火)、赤れんが郷土館で行う「キャンドルナイトと雅楽の調べ」のボランティアを募集します。内容はペットボトルキャンドルや七夕飾りの製作、当日の会場整理など。活動は6月上旬から。説明会は同館で。
対象▶高校生以上 **先着**▶20人
説明会▶6月6日(土)10:00~11:00
申込▶5月18日(月)9:30から赤れんが郷土館☎(864)6851

き 企画展の半券サービスを実施

6月7日(日)まで千秋美術館で開催中の、「掌中の珠—高円宮家コレクションの根付—」展のチケット半券を提示すると、周辺の参加店舗で、さまざまなサービスが受けられます。サービス内容や参加店舗などは、来館時にご確認ください。
観覧料▶一般 1,000円、大学生 800円(高校生以下無料)
問▶千秋美術館☎(836)7860

む 無料相談へどうぞ

■人権・困りごと相談 時間は10:00~15:00。①5月31日(日)…イオンモール秋田3階ホール ②6月1日(月)…にぎわい交流館4階 ③6月2日(火)…北部市民SC(キタスカ)
 * 平日の相談電話「みんなの人権110番」もご利用ください。
 ☎0570-003-110(8:30~17:15)

■マンションよろず相談会 管理規約や大規模修繕など。**対象**▶区分所有者、マンション居住者など
日時▶5月24日(日)10:30~12:30
会場▶にぎわい交流館4階
申込▶5月22日(金)まで秋田県マンション管理士会☎(868)1383

けい みんなの掲示板③

■森林学習館木こりの宿と木こり庵が臨時休館 施設の定期点検、メンテナンスのため全館臨時休館します。**休館期間**▶5月18日(月)~21日(木) **問**▶☎(827)2111

■土崎図書館朗読ボランティアかめめの会員募集 ほくとライブラリー土崎図書館で、目の不自由なかたへ対面や電話で本や新聞などを読む活動に興味のあるかたを募集します。
活動日▶毎週火曜日の10:00~13:00と毎週木曜日の10:00~14:00
問▶同会の岩本さん☎(823)2083

■秋田県育英会の「大学月額奨学金」奨学生を募集 今年4月に大学・短大の1年に進学したかたが対象。詳しくは、お問い合わせください。**貸与月額**▶50,000円 **申込期限**▶5月26日(火)(必着) **問**▶☎(867)2311

■土崎港東一丁目・二丁目・四丁目で測量調査を実施 秋田地方法務局では、「登記所備付地図」作成のため、来年3月まで上記箇所での測量調査などを行います。調査の際、境界確認などで立ち会いが必要な場合がありますのでご協力をお願いします。
問▶秋田地方法務局地図作成現地事務所(旧土崎出張所)☎(880)6551

■5月納付分から協会けんぽの保険料率が変わります 健康保険料率は、医療費支出の増大、全国との医療費格差の拡大などにより、平成27年5月納付分から10.06%に引き上げになります。なお、40~64歳のかたの介護保険料率は1.58%に引き下げになります。**問**▶協会けんぽ秋田支部☎(883)1841

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

し 市立病院&タニタ食堂 健康カフェ

市立秋田総合病院とタニタ食堂の共催イベント。血管の病気と生活習慣について、同病院の医師などが講演します。講演後、タニタ食堂の食事とメニュー解説。先着各60人。

日時▶6月10日(水)・24日(水)、16:00~18:30 **会場**▶あきたタニタ食堂(エリアなかいち内) **食事代**▶各750円
申込▶あきたタニタ食堂

☎(827)5125、

市立秋田総合病院☎(823)4171

けん 健康料理教室(対象は女性)

秋田の季節の食材を使った郷土料理の作り方を学びます。エプロンと三角巾をお持ちください。先着12人。
日時▶6月5日(金)、8月7日(金)、10月2日(金)、12月4日(金)、10:00~14:00 **会場**▶河辺総合福祉交流センター **材料費**▶4,000円

申込▶5月18日(月)9:00から河辺市民SC生涯学習担当☎(882)5171



無料相談の

相談の種類	相談日時	相談場所	定員	申し込み
法律	6月4日(木)・18日(木)・25日(木) 9:00~12:00	市民相談センター	各6人	予約は5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か電話で。☎(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。
	6月4日(木)13:30~16:30	南部市民サービスセンター		
	6月11日(木)9:00~12:00	北部市民サービスセンター		
行政書士	6月5日(金)13:00~16:00	市民相談センター	各6人	
司法書士	6月9日(火)13:00~16:00			
年金・社会保険	6月12日(金)13:00~16:00			
公証人・遺言	6月16日(火)9:00~12:00			
税務	6月16日(火)13:00~16:00			
行政	6月10日(水)13:00~16:00	市民相談センター	各6人	直接、市役所1階の市民相談センターへどうぞ(順番は当日の先着順。受け付けは15:30まで)。
人権・困りごと	6月11日(木)13:00~16:00			