



65歳以上のかたが対象です。

■ADL体操 参加無料。時間は10:00～12:00。動きやすい服装で、直接会場へお越しください。

①3月9日(水)…会場▶八橋老人いこいの家☎(862)6025

②3月15日(火)…会場▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

■演歌・歌謡教室 参加無料。直接会場へお越しください。

日時▶3月17日(木)10:00～12:00 会場▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651 持ち物▶筆記用具

いきいきサロン

いずれも4月から開講します。会員同士で親睦を深めながら、時事問題、文化、健康などを学ぶほか、軽スポーツなどを楽しみます。ぜひご参加ください！

■高齢者学級・せせらぎ塾(対象▶河辺地域の60歳以上のかた)

日時▶月1回(5・12・1・3月は除く)、10:00～12:00

会場▶河辺市民サービスセンター(カワベリア)ほか

年会費▶1,000円(実費負担あり) 申込▶3月18日(金)まで河辺市民サービスセンター地域学習担当☎(882)5171

■中央ナイスミドルカレッジ(対象▶60歳以上の男性)

日時▶4月20日(水)から毎月水曜に1回、10:00～12:00

会場▶4月はサンパル秋田(文化会館内)、5月からは新庁舎内の中央市民サービスセンター(センタース)

年会費▶1,500円(実費負担あり) 定員▶若干名

申込▶3月7日(月)9:00から中央公民館☎(824)5377

交流の輪を広げましょう

■緩和ケア教室

最近の抗がん剤治療について、がん化学療法看護認定看護師が話します。車のかたに駐車場無料スタンプを押します。日時▶3月17日(木)13:15～13:45 会場▶市立病院2階講堂 問▶市立病院がん相談支援センター☎(823)4171

■市立病院&あや 健康セミナー

がんについて消化器内科医師が話します。お腹の医療相談会も開催。

日時▶3月10日(木)16:00～17:30

会場▶西部市民SC(ウェスター)

問▶市立病院経営企画室

☎(823)4171

■歯科健康相談

むし歯や歯周病など、歯の健康の相談に歯科衛生士が応じます。

日時▶3月18日(金)9:30～12:00

会場▶市保健センター(八橋)

申込▶保健予防課☎(883)1178

■みんなの掲示板③

■こころの健康電話相談

日本臨床心理士会と秋田県臨床心理士会の共催。臨床心理士が相談に応じます。

日時▶3月6日(日)9:00～17:00

相談電話▶(834)0710

■難病ふれあい相談会

理学療法士の講演・相談、医師の相談、音楽療法士による交流会など。対象▶難病患者やその疑いのあるかたと家族

日時▶3月13日(日)10:00～14:00

会場▶県心身障害者センター3階(旭北)

申込▶3月7日(月)までNPO法人秋田県難病団体連絡協議会☎(823)6233

■介護予防教室・スマイルアップ倶楽部

対象▶階段を上って2階へ移動できるおむね65歳以上のかた

日時▶3月25日(金)13:30～15:30

定員▶20人 会場▶申込▶中通地域包括支援センター幸ザ・サロン

☎(827)3323

など、詳しくはお問い合わせください。問▶国土交通省秋田河川国道事務所河川管理課☎(864)2290

■清掃登山 いずれも朝6:00に秋田市役所臨時駐車場へ集合してください。会費各500円。申し込みは秋田清掃登山連絡協議会の大山さんへ。

☎080-1654-5240

①3月27日(日)、男鹿本山へ

②4月17日(日)、岩谷山・筑紫森へ

③5月4日(水)、八塩山(由利本荘市)へ

■国際活動助成金 国際交流や国際協力・国際理解などを推進する団体に対し、事業費の一部を助成します。募集は3月、7月、10月の各月内。詳しくはお問い合わせを。問▶秋田県国際交流協会☎(893)5499

■母子家庭・父子家庭の高校生が対象の平成28年度奨学生を募集

県内の母子家庭・父子家庭の高校生が対象です(収入要件あり)。奨学金(返還不要)▶年額10万円 募集人数▶30人 募集期間▶4月1日(金)～15日(金)

問▶秋田県信用組合☎(831)3551

■自転車保険に加入しましょう

自転車による事故で、高額な損害賠償を求められるケースがあります。事故に備え、自転車保険に加入しましょう。自転車保険は、保険会社の自転車向け保険や傷害保険などの個人賠償責任特約、自転車安全整備店で加入できるTSマーク付帯保険などがあります。問▶秋田県県民生活課

☎(860)1523

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

■市立病院の教室

■転倒予防教室

骨密度や身体機能を測定し、転倒や骨折予防のための運動療法を学びます。足・腰の不自由なかたや心疾患があるかたはご遠慮ください。

日時▶①4月26日(火)、②5月24日(火)、③6月28日(火)、④7月26日(火)、13:00～15:00(②③は13:30～)

会場▶市立病院2階講堂 検査料▶4,500円(初回のみ) 先着▶20人

申込▶市立病院医事課☎(823)4171

■文中「SC」はサービスセンターの略です。



広報あきたをアプリで配信中！

広報あきたをスマートフォンやタブレット向けの無料アプリ「^{アイ}広報紙」でも配信しています。このアプリをスマホなどにダウンロードして登録すると、いつでも広報をご覧いただけます。

アプリのダウンロードは、次のホームページまたは右下のバーコードからアクセスしてください。広報広聴課 ☎(866)2034
<http://www.city.akita.akita.jp/city/pl/pb/ikohoshi/>

*このアプリは(株)ホープが作成したものです。アプリ利用は無料ですが、ダウンロードなどの通信費は登録者の負担です。アプリのシステムなどの問い合わせは(株)ホープへ。☎092-716-1404



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

子どもおとなもオーパスへ！

★3月6日(日)はキッズリフト乗り放題
 小学生以下のリフト料金(通常1日券1,020円)が終日無料です。

★ナイターレディースデー

毎週日曜は16:00以降のリフト4時間券が、女性は610円に！

問▶太平山スキー場オーパス

☎(827)2221

グラウンド・体育館の開放日

小学校のグラウンド・体育館を無料で開放します。開放していない日もありますので、ご利用の際は各小学校へお問い合わせください。

■個人または9人以下での利用…4～11月の毎週水曜に開放。グラウンドは朝6:00～7:30、体育館は夜19:00～21:00

■団体(10人以上)での利用…団体登録申請が必要。詳しくは小学校へ。

*毎月第3日曜に実施していた学校開放事業は終了しました。

問▶スポーツ振興課 ☎(866)2247

西部地域運動広場の利用申請

秋田西中学校グラウンド隣りにある西部地域運動広場の、4～7月分の団体利用申請を受け付けます。西部地域住民自治協議会 ☎(828)4217

申込▶西部市民SC(ウエスター)1階の地域活動室にある申請用紙で、3月14日(月)まで

ボランティアを募集

■秋田被害者支援センター・ボランティア支援員 犯罪や事故などの被害者と家族を、電話相談や法廷・病院への付き添いなどで支えるボランティア支援員を募集します。研修期間は年間おおむね100時間。申込方法や研修内容など、詳しくはお問い合わせください。

対象▶20歳以上65歳以下で心身ともに健康なかた 申込期限▶3月31日(木) 問▶(公社)秋田被害者支援センター事務局 ☎(893)5935

■秋田いのちの電話・ボランティア相談員

心に抱える悩みや苦しみを聴き、寄り添い支える電話相談員を養成します。研修期間は2年間。研修内容や受講料など、詳しくはお問い合わせください。対象▶23歳以上67歳以下のかた 問▶秋田いのちの電話事務局 ☎(823)0021

■思いを語り合いませんか

■若者の語り場 対象▶39歳以下のかた 日時▶3月12日(土)15:00～17:00 会場▶にぎわい交流館4階 参加費▶500円 問▶NPO目的のある旅の草野さん ☎080-3088-7506

■在宅介護者のつどい 対象▶寝たきりや認知症のかたなどを家庭で介護しているかた 日時▶3月14日(月)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

■死別の体験を語る・クレマチスの会 大切な人を失った苦しみなどを分かち合います。個人ケアも。日時▶3月19日(土)13:00～16:00(個人ケアは15:20～) 会場▶県社会福祉会館(旭北) お茶代▶300円 申込▶秋田グリーンケア研究会 ☎080-5000-8706

■認知症の人と家族のつどい 悩みや思いを語り合います。日時▶3月20日(日)13:30～15:30 会場▶ジョイナス(千秋) 問▶認知症の人と家族の会秋田県支部 ☎(866)0391

■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います。日時▶4月3日(日)、5月1日(日)、14:00～16:00 会場▶遊学舎 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

■無料相談をご利用ください

■精神障がい者家族相談

日時▶3月18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 ☎(833)1580

■法律相談 法律、相続などの相談に丸山紗代子弁護士が応じます。申し込みは1つの相談内容につき年度内に1回まで。日時▶3月28日(月)10:00～12:00 会場▶市老人福祉センター 先着▶6人(初めてのかた優先) 申込▶3月7日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター ☎(863)6006(電話のみ)

■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来所相談にも応じます。日時▶平日の9:00～16:00(月曜のみ10:00～) 相談電話▶(884)3868

■みんなの掲示板②

■洋上風力発電事業に関する資料の縦覧と説明会 秋田港で計画されている洋上風力発電所の設置について、調査方法などをまとめた「環境影響評価方法書」の縦覧と説明会を行います。詳しくはエコ・パワー(株)事業開発2部へ。☎03-5487-8563

①方法書縦覧 日時▶3月31日(木)までの平日、9:00～17:00 会場▶市役所1階資料閲覧コーナー、環境部庁舎(寺内)、北部市民SC(キタスカ)1階事務室 ②説明会 日時▶3月21日(月)14:00～15:00 会場▶北部市民SC3階 定員▶100人

■河川(雄物川)愛護モニターを募集 20歳以上のかたが対象です。任期は7月から1年間。報酬あり。応募は4月15日(金)(必着)まで。応募方法