

## 出 コ か イ け ん よ う バ ス で



満68歳以上のかたは、路線バス、マイタウン・バス(東部・西部・南部・北部・笹岡線)を利用するとき、コインバス資格証明書を提示すると、市内1乗車一律100円(現金)でご利用いただけます。資格証明書の申請は、必ず本人が手続きしてください。

\*リムジンバス、高速バス、羽後交通は対象外です。

問▶長寿福祉課☎(866)2095

■5月6日(金)から☎(888)5666

申請に必要なもの▶運転免許証、健康保険証など、身分を証明するものと顔写真(縦4cm×横3cm)

申請窓口▶長寿福祉課(新庁舎2階)、西部・南部・北部・河辺・雄和の各市民サービスセンター(SC)、駅東SC、岩見三内・大正寺の各連絡所(連絡所では即日発行できません)

受付時間▶平日8:30~17:15。駅東SCのみ9:00~



## いきいきサロン

対象は65歳以上のかた。時間はいずれも10:00~12:00。動きやすい服装でどうぞ。

■ADL体操 実施日▶5月11日(水) 会場▶八橋老人いこいの家 ☎(862)6025

■3B体操 実施日▶5月17日(火) 会場▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651

■秋田民謡手踊り教室 実施日▶5月19日(木) 会場▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

## かめかめ歯学級

対象▶65歳以上のかた 日時▶6月から2月(1月は除く)までの毎月第2火曜、10:00~12:00  
会場▶市保健所(八橋)2階 内容▶「お口の働き」「手入れ方法」「口臭とドライマウス」「噛むことと食事」など、各回ごとにテーマを変えた講話やお口の健康度測定・体操など 先着▶25人

申込▶5月9日(月)から保健予防課☎(883)1178

## 男性のための食生活講座

食生活とお口の健康に関する講話、初心者向けの調理実習。初めて包丁を持つかた大歓迎。

◆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

対象▶65歳以上の男性  
日時▶6月2日(木)9:30~13:00  
会場▶市保健センター(八橋)  
先着▶18人  
申込▶5月9日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

## 介護予防教室

各地域包括支援センター主催の教室です。①~⑤は通年、⑥⑦は1日コースです。

■地域型はつらつくらぶ(通年)  
対象は、65歳以上で要支援・要介護認定を受けていないかた。おもに介護予防のための軽運動や講話などを行います。詳しくは、各包括支援センターにお問い合わせください。

①会場が飯島地域包括支援センター金寿園 日時▶6月から3月までの毎月第2・第4火曜、13:30~15:00 先着▶25人  
申込▶5月9日(月)から同センター金寿園☎(853)5820  
\*実費負担が必要な場合あり。

②会場が西部市民SC(ウエスター) 日時▶6月から3月までの毎月第3火曜、10:00~12:00 定員▶20人 申込▶6月3日(金)まで新屋地域包括支援センターエンデバー☎(888)8761  
\*実費負担が必要な場合あり。

③会場が泉地区コミュニティセ

ンター 泉・保戸野にお住まいのかたはどうぞ。日時▶6月から3月までの毎月第4火曜、9:30~11:30 申込▶5月31日(火)まで泉地域包括支援センターリンデンバウム☎(896)5960

④会場が秋田まるごと市場 日時▶6月から3月までに月1回、10:00~11:30 先着▶25人 申込▶6月1日(水)まで川元地域包括支援センター社協 ☎(853)5968

⑤会場が東地区コミュニティセンター 日時▶6月から3月までに月1回 定員▶20人(抽選) 申込▶5月16日(月)まで広面地域包括支援センター桜の園 ☎(853)7240

### ■1日コース

⑥勝平地域包括支援センターシンシア 対象▶勝平地区の60歳以上のかた 日時▶5月27日(金)13:30~15:30 会場▶勝平地区コミュニティセンター 内容▶3B体操と茶話会 参加費▶100円 定員▶20人 申込▶5月19日(木)まで☎(883)3055

⑦中通地域包括支援センター幸ザ・サロン 対象▶65歳以上の階段で2階会場へ移動可能なかた 日時▶6月7日(火)13:30~14:30 内容▶3B体操 定員▶20人 会場・申込▶同地域包括支援センター☎(827)3323

■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

### 無料相談へどうぞ

■人権相談 差別、いじめなどでお困りのかたは、全国共通人権相談ダイヤルへ。☎0570-003-110

#### ◆人権擁護委員の委嘱(再任)

山本尚子さん、高井志津子さん、今野謙さんが、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

■ふれあい法律相談 三浦 清 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1回まで。

日時▶5月16日(月)10:00~12:00  
会場▶市老人福祉センター 先着▶6人 申込▶5月9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)

#### ■精神障がい者家族相談

日時▶5月20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

### 思いを語り合いませんか

#### ■死別の苦しみ・悲しみを語る集い

日時▶5月21日(土)13:00~16:00  
会場▶県社会福祉会館(旭北) 参加費▶300円 問▶秋田グリーンケア研究会 ☎080-5000-8706(遺族の個人ケアも行います。要予約)

■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▶5月22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

■介護者のつどい 寝たきりや認知症のかたなどを介護する上での悩みや思いを話し合います。日時▶5月23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

■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▶6月5日(日)、7月3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

## みんなの掲示板③

■あきた若者サポートステーション(秋田テルサ3階) 未就労で、働くことに悩みを抱える15歳~39歳の若者を支援します。親の相談にも応じます。支援内容▶カウンセリング、パソコンなどのセミナー、職場見学・体験 問▶☎(892)6021

#### ■憲法週間行事

①②とも申し込みは、5月9日(月)から18日(水)まで秋田地方裁判所総務課へ。☎(824)3121(内線510)

①裁判所・検察庁・法務局(山王)の三庁見学ツアー 日時▶5月19日(木)9:30~12:00 定員▶40人

②法律相談 金銭、土地建物、交通事故、相続などの相談に弁護士が応じます。日時▶5月20日(金)10:00~15:30 会場▶アトリオン7階くらしの研究室 定員▶24人

#### ■ホストファミリー募集

留学生をご家庭に受け入れていただけるホストファミリーボランティアを募集します。交流は、週末など都合のよい時に。申込▶秋田県国際交流協会 ☎(893)5499

■平成28年度の慰霊巡拝 厚生労働省では、旧主要戦域における戦没者慰霊のため、ご遺族を対象とした慰霊巡拝を実施しています。参加希望のかたは、県福祉政策課援護班へお問い合わせください。実施地域▶旧ソ連、中国、硫黄島、ビスマーク・ソロモン諸島、マリアナ諸島、ミャンマー、フィリピン 問▶☎(860)1318

■水田からの濁水流出防止にご協力を 代かきから田植の時期に出る濁水は、八郎湖や川の下流の水質が悪化する一因です。「水田を点検し、畦畔の補修などにより漏水を防ぐ」「代かきは、土面が7・8割見える程度の浅水の状態で行う」など、水田からの排水の削減にご協力願います。問▶県環境管理課八郎湖環境対策室 ☎(860)1631

■県立博物館(金足)のボランティアを募集 月1回以上活動できる高校生以上のかたが対象です。会費(保険料など)は年1,500円。詳しくは、アイリスの会事務局の宮崎さんへお問い合わせください。☎(845)3093

## 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

### 女性教育事業 健康料理教室

秋田の季節の食材を使った健康料理の作り方を学びます。

対象▶18歳以上の女性 日時▶6月1日(水)、8月3日(水)、10月5日(水)、12月7日(水)、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9日(月)9:00から河辺市民SC ☎(882)5171

### 市立病院&タニタ食堂 健康カフェ

医師と管理栄養士による「メタボと生活習慣」をテーマにした講演と、タニタ食堂の健康食をいただきます(メニュー解説付き)。

日時▶5月11日(水)16:00~18:00

会場▶あきたタニタ食堂(中通)

食事代▶750円 先着▶60人

申込▶あきたタニタ食堂

☎(827)5125

### 市立病院&あらや 健康セミナー

「血管」をテーマに、生活習慣が関係する病気について医師と管理栄養士が話します。医療相談会も開催。

日時▶5月26日(木)16:00~18:00

会場▶西部市民SC(ウェスター)

問▶市立病院医事課 ☎(823)4171

## みんなの掲示板④

#### ■美容と健康のためのツボ体験会

鍼灸師による治療体験や相談など。

日時▶5月15日(日)12:30~15:30

会場▶遊学舎第3研修室 問▶秋田県鍼灸師会の金さん ☎(874)8440

#### ■秋田LL大学園受講生募集

生きがいや健康づくり、介護予防、交流・仲間づくりに関する講座。

対象▶おおむね60歳以上のかた(平成26・27年度を受講生は除く)

日時▶6月22日(水)から12月14日(水)までに8回、10:00~15:00

会場▶中央シルバーエリア(御所野)

受講料▶3,000円 先着▶100人

申込▶5月31日(火)まで秋田県長寿社会振興財団(LL財団) ☎(829)2888