

や思いを話し合います。日時▶6月9日(木)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

■若者の語り場

対象▶39歳以下のかた 日時▶6月11日(土)15:00~17:00 会場▶にざわい交流館4階研修室6 参加費▶500円 問▶NPO目的のある旅の草野さん☎080-3088-7506

■秋田清掃登山連絡協議会

参加費は各500円。①太平山登山▶5月29日(日)7:30に国民の森奥旭又駐車場に集合 ②獅子ヶ鼻湿原散策▶6月12日(日)6:00に市役所臨時駐車場に集合 ③秋田駒ヶ岳(国見)清掃登山▶6月26日(日)5:00に市役所臨時駐車場に集合 申込▶同協議会の大山さん☎080-1654-5240

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

しりつびょういん けんこうきょうしつ 市立病院の健康教室

会場は市立病院2階講堂です。車でお越しのかたには、駐車場の無料スタンプを押します。

問▶☎(823)4171(代表)

■**肝臓教室** 肝がんの内科的治療や肝疾患患者の日常生活の注意点について、医師と看護師が話します。

日時▶6月7日(火)13:30~14:45

担当▶医事課

■**呼吸教室** 呼吸について理学療法士、看護師、薬剤師が話します。

日時▶6月9日(木)13:00~14:10

担当▶リハビリテーション科

しりつびょういん しょくどう けんこう 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血圧についての講演と、メニュー解説付きでタニタ食堂の食事をいただきます。

日時▶6月8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

けんこうぞうしんきょうしつ ザ・ブーン健康増進教室

②は申し込みが必要です。5月27日

いきいきサロン



山の幸染め教室(カードケース) 対象▶65歳以上のかた

日時▶5月24日(火)10:00~12:00 材料費▶500円

持ち物▶筆記用具・はさみ・ピンセット・裁縫道具

会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071



地域型はつらつくらぶ

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(①は2階の会場に階段で移動できるかた)。おもに介護予防のための軽運動や講話などを行います。参加無料。詳しくは、各地域包括支援センターにお問い合わせください。

①**会場が「中通地域包括支援センター幸ザ・サロン」** 日時▶6月から3月までの毎月第3水曜、13:30~15:30 定員▶20人(抽選) 申込▶5月31日(火)まで同支援センター☎(827)3323

②**会場が「高清水寿光園」** 日時▶6月から12月までの毎月第1木曜、10:00~11:30 先着▶20人 申込▶5月31日(火)まで寺内地域包括支援センター寿光園☎(853)6300

③**会場が「ふきのとう金足」** 日時▶6月から3月まで月1回、10:00~11:30 先着▶20人 申込▶5月23日(月)から6月10日(金)まで下新城地域包括支援センターニコニコ☎(872)1300

(金)9:00からクアドームザ・ブーンへ。☎(827)2301

①**水中歩行・水泳(曜日・時間帯別)**

実施日▶6月3日(金)から30日(木)までの火・木・金曜

受講料(入館料別)▶1回590円、6月のフリーコース4,320円

②**水中歩行・水泳(秋田駅からバス送迎あり)** 日時▶6月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)、9:45~15:00

受講料(入館料込)▶各1,100円

けいじばん みんなの掲示板④

■**げんき!! 健康応援教室** 筋力トレーニングや健康体操など。日時▶5月23日(月)から3月27日(月)までの第2・第4月曜、13:00~14:15 参加費▶1回230円(高校・大学生110円、小・中学生50円) 定員▶20人

会場・申込▶県立体育館☎(862)3782

■**バレトレッスン** バレエとフィットネスを組み合わせたエクササイズ。対象▶18歳以上のかた 日時▶6月1日(水)・8日(水)・15日(水)、10:30~11:30 会場▶一つ森コミュニティ体育館 先着▶各20人 申込▶5月

23日(月)9:00から一つ森コミュニティ体育館☎(831)8300

■**スロージョギング®体験教室** 初心者が対象です。講師は日本スロージョギング®協会認定インストラクター。都合の良い日だけの参加も可。

日時▶6月1日(水)から8月17日(水)までの毎週水曜、10:00~11:30(初日は12:00まで) 会場▶御所野児童センター、御所野総合公園

申込▶御所野連合町内会の多田さん

☎080-1830-0918

■**フィットネス太極舞** 太極拳とエクササイズを組み合わせた有酸素運動。

対象▶19歳以上のかた 日時▶6月7日(火)・14日(火)、13:15~14:30

会場▶サンライフ秋田

受講料▶1,500円 先着▶10人

申込▶5月21日(土)10:00からサンライフ秋田☎(863)1391

■**市民公開講座「がんと向き合うために~治療と暮らしを両立させるためのヒント~」**

日時▶6月26日(日)10:00~12:00

会場▶アルヴェ2階多目的ホール

定員▶200人 問▶秋田大学医学系研究科・医学部医事課☎(884)6039

■文中「SC」はサービスセンターの略です。

催し

- ・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

親子で農業体験

バスで河辺岩見三内地区に移動し、畑作業を体験します。

対象▶全日程参加できる小学生の親子
日時▶6月11日(土)、7月23日(土)、9月10日(土)、10月29日(土)、9:00～12:00 **集合**▶河辺市民SC(カワペリア) **参加費**▶1組2,000円、保険料1人40円 **先着**▶10組
申込▶5月23日(月)9:00から河辺市民SC☎(882)5171

みんなの掲示板②

■廃校舎でそばを楽しむ会

そばの石臼挽き体験やそば定食を堪能(市の6次産業化関連事業)。

日時▶5月28日(土)・29日(日)、6月4日(土)・5日(日)、11:00～、12:00～、13:00～(各回1時間半程度)

会場▶旧上新城中学校

参加費▶1,300円(小学生以下650円)
先着▶各20人 **申込**▶上新城ノーザンピレッジ☎(884)7441

■秋田県栄養士会の講演会 講師は「あきた舞妓」の会社を運営する水野千夏さん。**日時**▶5月28日(土)15:00～16:30 **会場**▶県社会福祉会館10階大会議室 **申込**▶5月24日(火)まで同会☎(800)6708(月・火・金のみ)

■秋田県三曲連盟公演会 箏・三絃・

尺八による演奏会。**日時**▶6月12日(日)14:00～ **会場**▶アトリオン音楽ホール **入場料**▶1,000円(高校生以下無料) **問**▶同連盟事務局の金さん ☎(866)2605

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

動物園で花壇づくり

“大森山動物園～あきぎんオモリンの森～”で、花壇づくりをする「My ZOOガーデナー」を募集します。ご家族やグループ(1区画大人5人以内)で、園内を花で飾ってみませんか。花壇に植える草花はご自分でご用意ください。ガーデナーには花壇作りのための無料入園券「ガーデナーパスポート」を交付します。

募集区画▶5区画(3～6㎡。抽選)

活動期間▶11月30日(水)まで

申込▶5月31日(火)まで大森山動物園 ☎(828)5508

旧サンバル秋田の施設を貸し出し

文化会館内の旧サンバル秋田の施設を、6月から文化会館が窓口になって貸し出します。申請受付は5月25日(水)から。使用料など、詳しくはお問い合わせください。

貸出施設▶会議室、和室、地下展示ホールなど

問▶文化会館☎(865)1191

無料相談へどうぞ

■人権・困りごと相談

時間はいずれも10:00～15:00。

①5月31日(火)▶イオンモール秋田3階ホール ②6月1日(水)▶にぎわい交流館4階 ③6月2日(木)▶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)

■わかさ相談電話 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③

■なんかヤッペーの会ボランティア会員募集

太平山リゾート公園内の「市民手作り公園」の整備活動にボランティアとして参加してみませんか。花壇作り、花苗植栽、除草などの軽作業を10月まで月2回程度行います。会員特典あり。

問▶同事務局の佐藤さん

☎(827)2001(太平山観光開発(株)内)

■若年性認知症サロン本人と家族とサポーターの集い「つぼみの会」

日時▶5月22日(日)10:00～14:00

会場▶遊学舎 **資料代**▶100円

申込▶つぼみの会☎080-3335-3624

■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



市民相談
センターの
無料相談

	相談の種類	相談日時	相談場所	申し込み
要予約 定員各6人	法律	6 / 2(木)・16(木)・23(木)、 9:00～12:00	市民相談センター	5 / 24(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ご予約ください。☎(888)5646 *「要予約」の相談利用は、同年度内に1人各1回までです。
		6 / 2(木)13:30～16:30	南部市民SC(なんびあ)	
		6 / 9(木)9:00～12:00	北部市民SC(キタスカ)	
	行政書士	6 / 3(金)13:00～16:00	市民相談センター	
	年金・社保	6 / 10(金)13:00～16:00		
	司法書士	6 / 14(火)13:00～16:00		
	公証人・遺言	6 / 21(火)9:00～12:00		
税務	6 / 21(火)13:00～16:00			
予約不要 定員各6人	行政	6 / 8(水)13:00～16:00	市民相談センター	当日直接、市役所1階の市民相談センターへどうぞ。 先着順(15:30で受付終了)
	人権・困りごと	6 / 9(木)13:00～16:00		