



笑顔がいいね 育児コーナー！

- * 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。
- * 文中「SC」はサービスセンターの略。

ようじがっきゅう

幼児学級「わんぱくキッズ」

子育てに関する講話や創作活動、移動学習などで交流を図ります。

対象▶就園前の1～4歳の親子

実施日▶4月から来年1月までに毎月1回、10:00～11:30

会場▶雄和市民SCほか **参加費(おやつ代)**▶年500円 **先着**▶15組

申込▶3月21日(火)9:00から雄和市民SC☎(886)5540

ほいくしょかいほう

保育所開放で遊ぼう！

対象は0～5歳の親子。時間は9:45～11:00。駐車場など、詳しくは各保育所(太字)へお問い合わせください。



4月11日(火)…寺内☎(863)6253

4月12日(水)…新波☎(887)2014

4月13日(木)…雄和中央☎(886)2595

4月18日(火)…河辺☎(882)3056

4月19日(水)…岩見三内☎(883)2555

4月20日(木)…川添☎(886)2139

歯の歯ッピーバースデイ

歯みがきレッスン、歯科衛生士や栄養士のお話など。先着25組。

対象▶3～5月に1歳の誕生日を迎えるお子さん **日時**▶4月20日(木)10:00～11:30 **会場**▶市保健センター(八橋)

申込▶子ども健康課☎(883)1174

離乳食教室

会場は市保健センター(八橋)。離乳食の進め方、試食、個別相談など。「初期」は調理実技、「中期」「後期」は食品の調理法も行います。

* 太字の()内は対象と定員(先着)。

初期離乳食(生後4～5か月。40組)

4月10日(月)10:00～12:00

中期離乳食(生後6～7か月。30組)

平成29年度在宅子育てサポート事業

クーポン券の交付申請は 4月18日(火)スタート！

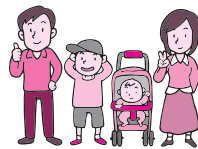
お子さん1人につき1セット(16枚綴り)のクーポン券と、大森山動物園年間パスポート引換券1枚を交付します(年度内1回まで)。クーポン券は、下記の5つのプランから選んで、平成30年3月末までご利用いただけます。

対象

秋田市に住民票があり、保育所・園や幼稚園などに入所・園していない、平成23年4月2日から29年4月1日までに生まれたお子さんがいる世帯

受付場所

- ▶子ども未来センター(アルヴェ5階)
- ▶子ども育成課(市役所2階)
- ▶西部・南部・北部・河辺・雄和の各市民SC
- ▶公立保育所(6か所)



持ち物

お子さんの名前が記載された健康保険証、印鑑(認め印)

わんぱくキッズのおでかけプラン

クーポン券4枚で親子2人分。
バスで日帰り遠足にお出掛け

在宅ママ・パパのゆっくりプラン

クーポン券1枚で一時預かりの利用料500円分。お買い物やリフレッシュにどうぞ！

はいポーズ！プラン

クーポン券1枚で400円分。
写真館での撮影に利用できます

親子の絵本プラン

クーポン券1枚で250円分。
図書館おすすめの全40冊の中から、好きな絵本と引き換え

なかよし親子でおでかけプラン

クーポン券1枚で400円分。
大森山動物園とクアドームザ・ブーンの入場料に

問い合わせ

子ども未来センター
☎(887)5340

親子で遊ぼう！ ★入場無料 ★直接会場へ

フォンテ文庫、子ども広場はフォンテAKITA6階にあります。



会場	催し(お子さんの対象)	日時
フォンテ文庫 ☎(893)6167	親子で楽しむわらべうた(0～3歳)	3/28(火)11:00～11:30
	親子で英語(0歳～小学2年生)	4/ 1(土)11:15～11:45
	おはなし会(2～6歳)	4/ 8(土)11:30～12:00
子ども広場 ☎(893)6075	布おもちゃ遊び体験(就学前) …ボタンかけやひも結び	3/26(日)11:00～13:00

4月11日(火)10:00～12:00

後期離乳食(生後8～11か月。30組)

4月17日(月)10:00～12:00

申込▶3月23日(木)8:30から子ども健康課☎(883)1174・1175

いくじ

育児イベントあ★れ★こ★れ

■新日本婦人の会秋田支部の体験会

①親子リズム 対象は就園前の親子。3月23日(木)・30日(木)、10:30～12:00、八橋地区コミュニティセンターで。申込▶三浦さん☎090-4313-

6004 ②赤ちゃんリズム 対象は生後3か月～1歳の親子。4月6日(木)・20日(木)、10:30～12:00、市役所3階の中央市民SC音楽室で。

申込▶秋田支部☎(836)3356(平日)

■子育て支援サポーター団体「チェリッシュ」のフリーマーケット 子ども服、育児用品のフリマ。カフェ(有料)もオープン！3月30日(木)10:30～13:00、チェリッシュ(茨島の秋田アスレティッククラブ2階)で。

申込▶☎070-5326-4059

*スペースの都合などにより、「育児コーナー」に掲載依頼があったものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください。

■文中「SC」はサービスセンターの略です。

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&あらや健康セミナー

糖尿病についての医師による講話と医療相談会。

日時▶3月23日(木)16:00~17:30
会場▶西部市民SC(ウェスター)
問▶市立病院医事課☎(823)4171

市立病院&タニタ食堂健康カフェ

「糖尿病と生活習慣」がテーマ。医師・管理栄養士の講話のほか、メニュー解説も行います。

日時▶4月12日(水)16:00~18:00
会場▶あきたタニタ食堂(エリアなかいち内) 食事代▶750円 先着▶30人
申込▶あきたタニタ食堂
☎(827)5125

市立病院の呼吸教室

医師や臨床心理士が、COPD(慢性閉塞性肺疾患)について話します。車でお越しのかたに、駐車場無料スタンプを押します。

日時▶4月13日(木)13:00~13:40
会場▶市立病院2階講堂
問▶市立病院医事課☎(823)4171

こころのケア相談

臨床心理士が心の問題を抱えるかたの話を聴き、ご本人が問題解決でき

いきいきサロン

ポーセラーツ教室~春らしい小物~



65歳以上のかたが対象です。直接会場へお越しください。

日時▶3月28日(火)10:00~12:00 会場▶雄和ふれあいプラザ
材料費▶1,000円 持ち物▶はさみ・先の丸いピンセット・
タオル・角バット(小) 問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

るようサポートします。

日時▶毎週水曜(祝日・年末年始を除く)、13:15~17:15
会場▶市保健所(八橋) 定員▶3人
申込▶健康管理課☎(883)1180

みんなの掲示板③

■スマイルアップ倶楽部介護予防教室 動きやすい服装でお越しください。内履きが必要です。対象▶階段を上り2階へ移動できるおおむね65歳以上のかた 日時▶3月24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

■春季初心者テニス教室と体験テニス(女性のみ) 日時▶4月27日(木)から6月15日(木)までの木曜に6回、10:00~12:00 会場▶八橋運動公園テニスコート 参加費▶初心者テニス教室が5,500円(6回分)、体験テニスは無料(2回目以降は有料) 定員▶各30人 申込▶教室は4月17日(月)まで、体験は希望日の5日前まで日本女子テニス連盟秋田県支部の田中さんへ。☎(847)1648

■自分でできる筋膜リリース&股関節ストレッチ 日時▶3月27日(月)

13:30~15:00 会場▶アトリオン6階女性会館和室 受講料▶600円 定員▶20人 申込▶(公財)秋田県女性会館☎(836)7840

■早期ラジオ体操 日時▶4月から10月までの毎週日曜、6:30~ 会場▶千秋公園二の丸 問▶秋田県交友会の進藤さん☎(823)3986

■看護の日~看護のこころをみんなのこころに~ 乳がんセルフチェックや栄養指導など。詳しくは、秋田大学医学部附属病院ホームページをご覧ください。

日時▶5月12日(金)10:00~12:00
会場▶秋田大学医学部附属病院外来棟1階ホスピタルロード

問▶秋田大学医学系研究科・医学部医事課医療サービス室☎(884)6039

■4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、全国との医療費格差拡大などにより、4月納付分から「10.16%(現行10.11%)」に引き上げられます。また、40歳~64歳のかたに対する、介護保険料率は、全国一律「1.65%(現行1.58%)」へ引き上げられます。問▶全国健康保険協会(協会けんぽ)秋田支部☎(883)1841



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	4/6(木)・20(木)・27(木)、9:00~12:00	市民相談センター	3/21(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。
		4/6(木)13:30~16:30	南部市民SC(なんびあ)	
		4/13(木)9:00~12:00	北部市民SC(キタスカ)	
	行政書士	4/7(金)13:00~16:00	市民相談センター	
	司法書士	4/11(火)・25(火)、13:00~16:00		
	年金・社保	4/14(金)13:00~16:00		
	公証人・遺言	4/18(火)9:00~12:00		
税務相談	4/18(火)13:00~16:00			
予約不要 定員各6人	行政	4/12(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	4/13(木)13:00~16:00		

*スペースの都合などにより、「情報チャンネルa」に掲載依頼があつたものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください。