

階へ移動できる65歳以上のかた  
日時▶4月24日(月)13:30~15:00  
会場▶中通地域包括支援センター幸  
ザ・サロン 定員▶20人  
申込▶☎(827)3323

## ここからサロン

軽体操とおしゃべり。  
対象▶60歳以上のかた(勝平地区の  
かたを優先します)  
日時▶4月28日(金)13:30~15:30  
会場▶勝平地区コミュニティセン  
ター 参加費▶100円 定員▶20  
人(抽選) 申込▶4月21日(金)まで  
勝平地域包括支援センターシンシ  
ア☎(883)3055

## みんなの掲示板③

■秋田哲学塾「哲学カフェ」  
対象▶中学生以上 日時▶4月16日  
(日)、5月14日(日)、13:00~15:00  
会場▶にぎわい交流館1階まち発  
見・発信ステーション  
定員▶各30人(定員超は立ち見)  
問▶県立大学総合科学教育研究セ  
ンターの鈴木さん☎(872)1552

■JICAボランティア募集 技術・  
経験を開発途上国で活かしません  
か。対象▶青年海外協力隊・日系社  
会青年ボランティアは20~39  
歳、シニア海外ボランティアは40  
~69歳で、いずれも日本国籍を持  
つかた 申込▶5月10日(水)まで  
JICA東北ウェブサイトにて受け付け  
<http://www.jica.go.jp/tohoku/index.html>  
体験談&説明会を開催…4月15  
日(土)10:00~12:00、にぎわい  
交流館4階研修室で。

問▶JICA東北☎022-223-4772  
■CH-47J型ヘリコプターへの体  
験搭乗募集 対象▶小学生以上で  
移動などで補助を必要としないか  
た(未成年は保護者同伴) 日時▶6  
月3日(土)、約1時間(飛行時間は  
約20分。時間は指定できません)  
定員▶45人(抽選) 申込▶詳しく  
は、航空自衛隊秋田分屯基地ホーム  
ページをご覧ください。締め切  
りは4月28日(金)。☎(886)3320  
<http://www.mod.go.jp/asdf/akita/sp>

## 高齢者大学の会員を募集



健康・生きがい・仲間づくりに、ぜひご参加ください!

■北部高齢者大学 対象▶60歳以上のかた 日時▶5月17日  
(水)から来年3月までの毎月第3水曜、13:30~15:00  
会場▶北部公民館 年会費▶2,000円(実費負担あり)  
先着▶40人 申込▶4月10日(月)から13日(木)まで北部公民  
館☎(873)4839(8:30~16:30)

■しおかぜ大学(みなと・将軍野・寺内・外旭川の各学級)  
対象▶北部地域の60歳以上のかた 日時▶5月25日(木)から  
来年3月8日(木)までの毎月1回(全11回)、13:30~15:00  
会場▶北部市民サービスセンター、将軍野・寺内・外旭川の各  
地区コミュニティセンター 年会費▶1,500円  
先着▶150人 申込▶4月10日(月)から28日(金)まで北部市  
民サービスセンター☎(893)5969

## いきいきサロン(65歳以上が対象。直接会場へ)

■ラフターヨガ(無料・動きやすい服装で)

日時▶4月12日(水)10:00~12:00  
会場・問▶八橋老人いこいの家☎(862)6025

■イキイキ3B体操(無料・きやすい服装で)

日時▶4月18日(火)10:00~12:00  
会場・問▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651

■ポーセラーツ教室~タイル鍋敷き~

日時▶4月25日(火)10:00~12:00 材料費▶1,000円  
会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071 持ち物▶はさ  
み、先の丸いピンセット、タオル、角バット(小)

■秋田民謡手踊り教室(無料・動きやすい服装で)

日時▶4月27日(木)10:00~12:00  
会場・問▶飯島老人いこいの家☎(845)3692



## 介護支援ボランティア登録講習会



介護保険施設などでボランティア活動  
をして、集めたスタンプをポイントに換  
えると、年間最大5,000円の交付金が受  
けられます。ご希望のかたは、下記日程  
会場へ直接お越しください。

対象▶65歳以上で要介護認定を受けていないかた 講習会(ど  
ちらか1日)▶4月11日(火)、5月10日(水)、14:00~15:30  
会場▶市老人福祉センター3階(八橋) 保険料▶230円 持ち  
物▶介護保険被保険者証 問▶市社会福祉協議会☎(862)7445

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内・健康

### 元気アップウォーキング

距離は3kmから6km程度。

正しい歩き方などを学びます。

日時▶4月27日(木)から  
来年2月22日(木)まで

の木曜に18回、9:30~11:30

会場▶4~10月は県スポーツ科学  
センター(八橋)周辺、11~2月は  
CNAアリーナ★あきたジョギング  
コースほか 定員▶70人

申込▶県スポーツ科学センター

☎(864)6225



### 県障害者スポーツ大会参加募集

開催日と種目▶9月2日(土)…陸上

競技、フライングディスク 9月

9日(土)…サウンドテーブルテニス、

ボウリング 9月16日(土)…

アーチェリー、一般卓球 9月17

日(日)…バレーボール(精神障がい)

10月14日(土)…水泳 申込▶4月

25日(火)から市障がい福祉課(市役

所1階)で配布する申込用紙で、5

月26日(金)まで同課へ。会場など

詳しくは、秋田県障害者スポーツ

協会へお問い合わせください。

☎(864)2750・FAX(874)9467

### グラウンド・ゴルフ大会参加募集

日時▶4月29日(土) 会場▶太平山

リゾート公園グラウンド・ゴルフ

場 参加費▶1,000円 先着▶320  
人 申込▶4月20日(木)までに、同  
ゴルフ場にある申込書に参加費を  
添えて提出してください

問▶秋田市グラウンド・ゴルフ協会  
の高橋さん☎(845)7338

### 思いを語りあいませんか

■介護者のつらい 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▶4月11日(火)13:30~15:00

会場▶市保健センター(八橋)

問▶つらい代表の小野さん

☎090-9037-4482

■自死・災害死などの突然死で大切  
なかたを亡くされたかたの集い

苦しみ悲しみを分かち合います。

日時▶4月15日(土)13:00~16:00

(個人ケアは15:20~。要予約)

会場▶県社会福祉会館(旭北)

参加費▶300円 問▶秋田グリーンフ

ケア研究会☎080-5000-8706

### 無料相談へどうぞ

■ふれあい法律相談

湊 貴美男 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▶4月17日

(月)10:00~12:00 会場▶市老人

福祉センター(八橋) 先着▶6人

申込▶4月10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)

■食生活相談 糖尿病の予防や肥

満、高血圧などのかたの食事につ

いて栄養士が相談に応じます。先  
着5人。日時▶4月21日(金)9:30  
~16:30 会場▶市保健センター  
(八橋) 申込▶4月10日(月)8:30  
から保健予防課☎(883)1178

■精神障がい者家族相談

日時▶4月21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☎(863)4481

### 地域で“はつらつくらぶ”

介護者なしで参加できる65歳以  
上のかたが対象です。

①会場が旭川地区コミュニティセ

ンター 健康体操。日時▶来年3

月までの第1月曜(1月のみ第3

月曜)、10:00~11:30 先着▶12人

申込▶旭川地域包括支援センター

友遊☎(838)1011

②会場が和ご家(下北手松崎)

健康体操。日時▶4月から来年3月

までの第2水曜、12:30~14:00

先着▶12人 申込▶旭川地域包括支

援センター友遊☎(838)1011

③会場が岩見三内地区コミュニテ

ィセンター 介護予防体操。日

時▶5月10日(水)から来年2月ま

での第2水曜、10:00~11:30

定員▶30人 申込▶4月21日(金)ま

で河辺地域包括支援センター社協

☎(882)5565

### 3B体操体験教室

動きやすい服装でどうぞ。内履き  
が必要です。対象▶階段を上り2

## LOOK!

### 市政番組今月のオススメ

15分番組「こんにちは秋田市から特別編  
~秋田市で始めました~」▶4/16(日)放送



秋田公立美術大学を卒業し、秋田に就職したかたや、東京から家族で移住し、経験を活かして秋田に“新しい風”を起こすために一歩を踏み出したかたなど、この春

秋田市で新生活を始めたみなさんをご紹介します。

さらに、4月に就任した地域おこし協力隊のお二人も初お目見え!

テレビ	5分番組	ABS「こんにちは秋田市から」	土 11:40~ 日 11:55~
		AAB「いきいき秋田市から」	月 15:50~ 水 15:50~
		AKT「こんばんは秋田市から」	水 22:54~
	*5分番組は秋田ケーブルテレビでも放送しています。		
	15分番組	ABS「こんにちは秋田市から特別編」(手話通訳放送)	4/16 日 11:40~11:55
ラジオ		エフエム秋田「秋田市マンデー 555」	月 17:55~
		ABS ラジオ「秋田市今週のいちネタ」	火 10:30~
		エフエム榎台「午後スタ」	水 13:20~

\*最新の情報は、広報広聴課ホームページで。☎(888)5471  
[http://www.city.akita.akita.jp/stream/tvkouhou\\_default.htm](http://www.city.akita.akita.jp/stream/tvkouhou_default.htm)