

## 今より5歳若返ろう！かめかめ歯学級

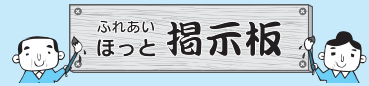
おおむね65歳以上のかたが対象です。若さと健康の秘けつはお口の健康にあります。「お口の働き」「手入れ方法」「口臭とドライマウス」「よく噛むことと脳の健康」など、各回ごとにテーマを変えた講話やお口の健康度測定・体操などを通して「健口<sup>けんこう</sup>」のコツを楽しく学びます。全8回。参加無料。先着25人。



**会場** 市保健所2階大会議室 **時間** 10:00～12:00

**実施日** すべて火曜…6月13日、7月11日、8月8日、9月12日、10月17日、11月7日、12月12日、2月6日

**申込** 5月8日(月)から保健予防課☎(883)1178



## ゆうゆうくらぶ

### 布草履教室

60歳以上のかたが対象で参加無料。直接会場へ。

**日時**▶5月10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)、6月7日(水)・14日(水)、10:00～12:00

**会場・問**▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

**持ち物**▶編み布、裁縫道具一式、洗濯ばさみ(4個)、ものさし

## いきいきサロン

### ラフターヨガ

65歳以上のかたが対象です。参加無料。動きやすい服装で直接会場へ。

**日時**▶5月17日(水)10:00～12:00 **会場・問**▶八橋老人いこいの家☎(862)6025

## けやき大学

### 筆ペン・ペン習字教室

60歳以上のかたが対象です。材料費は実費。

**日時**▶6月7日(水)・21日(水)・28日(水)、7月5日(水)・19日(水)、14:00～16:00 **会場**▶市老人福祉センター **定員**▶20人(抽選)

**申込**▶5月8日(月)から19日(金)までに電話かFAXで氏名、連絡先を秋田市社会福祉協議会へお知らせください。☎(862)7445 FAX(863)6068

(電話は10:00～15:00)

り。**日時**▶6月から来年3月までの第3火曜、10:00～12:00 **定員**▶20人 **申込**▶6月2日(金)まで新屋地域包括支援センターエンデバー☎(888)8761

③**会場が地域密着型介護老人福祉施設ケアコンプレックス寺内** 軽体操など。**日時**▶6月21日(水)から来年3月までの第3水曜、10:00～12:00 **定員**▶20人 **申込**▶寺内地域包括支援センター寿光園☎(853)6300

④**会場が障がい者支援施設ほくと(下新城)** ピラティスヨガ。**日時**▶6月から来年3月までの第4月曜、10:00～11:30 **先着**▶20人 **申込**▶5月8日(月)8:30から下新城地域包括支援センターニコニコ☎(872)1300

## みんなの掲示板③

■**ぶるーむ夜会「女性のがんを学ぼう」** 乳がん・子宮がんについて学びます。**対象**▶30～50歳代の女性 **日時**▶5月12日(金)19:00～21:00 **会場**▶にぎわい交流館 **資料代**▶100円 **申込**▶新日本婦人の会秋田県本部☎(874)9553

■**鍼灸治療相談・奉仕会**  
**日時**▶5月14日(日)12:00～15:00 **会場**▶遊学舎の昭和館2階 **定員**▶50人 **問**▶秋田県鍼灸師会の金さん☎(874)8440

■**秋田県歌人懇話会創立60周年記念短歌大会の作品募集** 十首詠の部と短歌大会の部。出詠料各1,500円。入選作品は、7月2日(日)に開催される同大会で発表されます。申込締切は5月15日(月)。応募方法など、詳しくはお問い合わせを。**問**▶秋田県歌人懇話会の古澤さん☎080-5558-6091

■**秋田LL大学園受講生募集** 生きがいや健康づくり、仲間づくり、介護予防などの講座。**対象**▶60歳以上のかた(平成27・28年度の受講生は除く)

**日時**▶6月27日(火)から12月までに8回、10:00～14:40 **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**▶秋田県長寿社会振興財団(LL財団)☎(829)2888

■**八郎湖の水質改善にご協力を** 代かきから田植え期に排出される濁水が、水質悪化の一因になっています。水田からの排水削減に努めましょう。

- ・水田を点検し、畦畔の補修などにより漏水を防ぎましょう
- ・代かきは、土面が7、8割見える程度の状態で行いましょう
- ・代かき後も、田植え時の落水を極力抑えましょう

**問**▶県環境管理課八郎湖環境対策室☎(860)1631

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内・健康

### 市立病院のIBD教室

IBD(潰瘍性大腸炎やクローン病)について医師と管理栄養士が話します。

日時▶5月30日(火)13:30~14:45  
会場▶市立病院2階講堂  
問▶同病院医事課 ☎(823)4171

### 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と調理実習。

対象▶65歳以上の男性。  
料理初心者大歓迎!



日時▶6月8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8日(月)8:30から保健予防課 ☎(883)1178

### 食生活相談

栄養士が相談に応じます。

日時▶5月29日(月)9:30~16:30  
会場▶市保健センター(八橋) 先着▶5人 申込▶5月8日(月)8:30から保健予防課 ☎(883)1178

### 無料相談へどうぞ

#### ■ふれあい法律相談

面山恭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1回まで。日時▶5月15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▶5月8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)

■憲法週間・法律相談 弁護士が金銭・交通事故・相続などの相談に応じます。日時▶5月25日(木)10:00~15:30 会場▶アトリオン7階くらしのサロン 定員▶24人

申込▶5月15日(月)から23日(火)まで秋田地方・家庭裁判所総務課

☎(824)3121・内線590

#### ■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

### 看護の日フェア

認知症や転倒予防についての講演などのほか、ちびっこナース写真撮影コーナーや健康相談、各種測定、看護職就職相談など。

日時▶5月13日(土)10:00~14:45  
会場▶アルヴェ1階きらめき広場  
問▶秋田県看護協会 ☎(831)8020

### 思いを語りあいませんか

#### ■KHJ秋田ばっけの会の集い

対象▶ひきこもりのかたやご家族  
日時▶5月13日(土)13:30~15:30  
会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階) 問▶同会の菅原さん  
☎090-6688-5216

■若者の語り場 対象▶39歳以下のかた 日時▶5月13日(土)15:00~17:00 会場▶中央市民SC洋室6(市役所2階) 参加費▶500円 問▶NPO目的のある旅の草野さん

☎080-3088-7506

■死別の苦しみ・悲しみを語る集い 苦しみ悲しみを分かち合います。日時▶5月20日(土)13:00~16:00(個人ケアは要予約で15:20~)

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

■県難病相談支援センターの語りカフェ 悩みや不安を話しませんか。日時▶5月20日(土)13:30~15:30 会場・問▶同センター(県社会福祉会館3階) ☎(866)7754

#### ■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21日(日)13:30~15:30 会場▶秋田市民市場2階会議室 問▶認知症の人と家族の会秋田県支部 ☎(866)0391

### 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▶市保健センター2階(八橋) 日常生活運動など。日時▶6月から12月までの第2木曜、10:00~11:30 定員▶20人 申込▶5月19日(金)まで八橋地域包括支援センター社協 ☎(883)1465

②会場▶西部市民SC 軽い運動やレクリエーション。実費負担あり

## LOOK!

### 市政番組今月のオススメ

5分番組「参加しよう!はづむスポーツチャレンジデー!!」▶5/28(日)・31日(水)放送



昨年のチャレンジデー初勝利から1年。今年の実戦相手は、下関市(山口県)と江戸川区(東京都)で三つ巴の戦い!

みなさん、体を動かす準備はできていますか? 番組ではチャレンジデーの内容はもちろん、参加方法や報告の仕方などについてわかりやすく紹介します。今年も勝利をめざしてがんばろう!

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。		
ラジオ	15分番組	ABS「こんにちは秋田市から」(手話通訳放送)	5/21 日 11:40~11:55
		エフエム秋田「秋田市マンデー555」	日 17:55~
		ABS ラジオ「秋田市今週のいちネタ」	火 10:30~
		エフエム橋台「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)