

円、2級3,500円、3級2,200円
申込期限▶8月7日(金)まで。詳しくはホームページをご覧ください

問▶秋田商工会議所まちづくり推進課 ☎(866)6676

<http://www.akitacci.or.jp/>

■あなたが選ぶイルミネーション

土崎地区の11カ所に設置したイルミネーションの中から、もっとも良いと思った作品に投票してください。上位3点のいずれかに投票したかたの中から抽選で豪華景品をプレゼント。投票は、北部市民SC(キタスカ)やセリオン1階などにある投票用紙で。設置箇所など、詳しくはお問い合わせください。**点灯時間**▶8月20日(木)までの19:00~23:00
問▶土崎地区町内会連合会事務局(キタスカ内) ☎(845)2264

■にぎわいパフォーマーを募集!

エリアなかいち「にぎわい広場」で活動するパフォーマーを募集しています。音楽、ダンス、大道芸など、登録希望のかたは、にぎわい交流館のホームページをご覧ください。

問▶にぎわい交流館 ☎(853)1133

<http://www.akita-nigiwai-au.jp/>

■防衛省採用試験と説明会 試験は9月中旬から。種目ごとに試験日が異なります。詳しくは、自衛隊秋田募集案内所へ。☎(864)4929

募集種目と対象▶①自衛官候補生、一般曹候補生…18歳以上27歳未満
 ②航空学生、防衛大学校学生、防衛医科大学校学生(医学科、看護学科)…高卒(見込含む)で21歳未満の男女

説明会▶18歳以上27歳未満のかたが対象。8月1日(土)9:00~13:00、北部・西部・南部の各市民SCと南部公民館で。8月2日(日)9:00~13:00、河辺市民SCで

■プライベートテープやCDを作ります 明德館ボランティアの「レモンの会」では、視覚障がい者や読むことが不自由になってきたかた向けに、ご希望の本・雑誌をカセットテープやCDに吹き込んでいます。また、電話での朗読サービスも行います。お申し込みは活動日にどうぞ。**活動日**▶水曜日10:00~13:00、金曜日10:00~14:00 **申込**▶ほくとライブラリー一明德館対面朗読室 ☎(832)9224

いきいき サロン

65歳以上のかたが対象です。時間は10:00~12:00。直接会場へお越しください。

■ADL体操…参加無料。動きやすい服装でどうぞ。

①7月21日(火)、雄和ふれあいプラザで。☎(886)5071

②8月5日(水)、八橋老人いこいの家で。☎(862)6025

■山の幸染め(割り箸入れ)…7月23日(木)、飯島老人いこいの家で。材料費300円。持ち物は、筆記用具、はさみ、ピンセット、割り箸3膳。☎(845)3692

■演歌・歌謡教室…8月6日(木)、飯島老人いこいの家で。参加無料。持ち物は、筆記用具。☎(845)3692

けやき 大学

らくらくスマートフォン教室(基本操作)…60歳以上のかたが対象です。機種はお貸しします。参加無料。定員各20人(定員超は抽選)。



日時▶①8月18日(火)・25日(火)、13:30~15:30 ②8月19日(水)・26日(水)、10:00~12:00 ③8月19日(水)・26日(水)、13:30~15:30 **会場**▶市老人福祉センター **申込**▶7月29日(水)まで秋田市社会福祉協議会 ☎(862)7445(10:00~15:00)

はいついつい 水中運動で介護予防

対象

65歳以上(要支援・要介護のかたを除く)で、全6回参加できるかた。初めてのかた、高年齢のかたを優先します



クアドーム ザ・ブーン、ユフォーレ、中央シルバーエリアを会場に、水中運動や筋力トレーニングなど、介護予防に役立つ運動を行います。時間は10:00~15:00。参加費1回につき411円(昼食は自己負担)。定員各コース20人。運動後は入浴もできます。無料送迎バスあり(下表)。

申し込み▶7月31日(金)まで長寿福祉課へ。☎(866)8760

会場	コース・無料送迎バスのルート	実施日
ザ・ブーン (七別)	第1コース 秋田駅東口→ザ・ブーン	9/7(月)・14(月)・28(月)、10/5(月)・19(月)・26(月)
	第2コース 秋田駅東口→ザ・ブーン	9/10(木)・24(木)、10/1(木)・8(木)・22(木)・29(木)
ユフォーレ (河辺)	第3コース 秋田駅東口→広面→太平八田→青葉台→ユフォーレ	9/7(月)・14(月)、10/19(月)・26(月)、11/9(月)・16(月)
	第4コース 雄和→畑谷→戸島→岩見→ユフォーレ	9/4(金)・18(金)、10/16(金)・23(金)、11/6(金)・27(金)
中央シルバーエリア (御所野)	第5コース 秋田駅東口→東通→城東十字路→桜団地→秋田赤十字病院→中央シルバーエリア	9/3(木)・17(木)、10/8(木)・22(木)、11/5(木)・19(木)
	第6コース 秋田駅東口→南通→有楽町→榎山→秋田南高→仁井田新田→御野場団地→中央シルバーエリア	9/10(木)、10/1(木)・15(木)・29(木)、11/12(木)・26(木)

■文中「SC」はサービスセンターの略です。

案内・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

夏休みは明德館で調べもの♪

夏休みの課題や自由研究に役立てよう！①②とも、直接、会場のほくとライブラリー明德館1階児童コーナーへどうぞ。☎(832)9220

①調べ学習に役立つチャレンジコーナー
対象▶小学生 期間▶7月22日(水)～8月23日(日)(休館日除く)

②図書館で本を探そう！

対象▶小学生以下 日時▶7月28日(火)、8月4日(火)・11日(火)、10:00～11:00 先着▶各日10人

スポまる君の体力測定

20歳から79歳までのかたが対象です。ご自身の体力年齢を確認しましょう！内履きをお持ちください。

日時▶8月2日(日)9:00～12:00

会場▶茨島体育館 種目▶20歳～64歳…握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび 65歳～79歳…健康状態チェック、握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

問▶スポーツ振興課☎(866)2247

夏休みはザ・ブーンへ

クアドーム ザ・ブーンでは、7月25日(土)から8月23日(日)までの土・日(8月15日・16日を除く)、14:00

～14:30にプールエリアでサッカーゲームを開催！他にもイベント盛りだくさんで待っています！

入館料▶大人510円、中・高校生410円、3歳～小学生300円

問▶ザ・ブーン☎(827)2301

サンライフ秋田でリフレッシュ

①②とも、開催日は8月7日(金)・21日(金)・28日(金)、会場はサンライフ秋田(八橋)。申し込みは7月18日(土)10:00からサンライフ秋田へ。

☎(863)1391

①アクアリラックス 時間▶9:15～10:30 受講料▶2,320円 先着▶25人

②心と身体を変えるピラティス 対象▶女性のかた 時間▶昼の部13:00～14:15、夜の部18:30～19:45

受講料▶各2,890円 先着▶各部17人

各種相談をご利用ください

■全国青年司法書士協議会主催・全国一斉養育費電話相談会 離婚による養育費の悩みに応じます。

日時▶8月2日(日)10:00～16:00

相談電話▶0120-567-301

■心の健康づくり相談会 職場でのメンタルヘルス、人間関係などの悩みに産業カウンセラーが応じます。

日時▶8月8日(土)、9月12日(土)、10月17日(土)、13:00～16:00

会場▶明德館ビル1階(中通)

申込▶日本産業カウンセラー協会の阿部さん☎080-1694-0764

■分譲マンションよろず相談

日時▶8月8日(土)15:00～17:00

会場▶にぎわい交流館4階和室

申込▶8月5日(水)まで(一社)秋田県マンション管理士会☎(868)1383

みんなの掲示板③

■全市一斉ラジオ体操のつどい 日時▶7月24日(金)6:00～7:00 会場▶各小学校グラウンドで(雨天時は体育館)。地区により日程が異なる場合も。問▶スポーツ振興課☎(866)2247

■秋田駅周辺をクリーンアップ 軍手を持参。集合▶8月1日(土)7:00にアゴラ広場 問▶青少年育成秋田市民会議の遠田さん☎(834)5905

■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▶8月2日(日)14:00～16:00 会場▶遊学舎(上北手) 参加費▶500円 定員▶20人

申込▶うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さん☎(862)8491

■肝がんの予防と治療 肝炎治療についての医師の講演など。日時▶8月8日(土)14:00～16:00 会場▶にぎわい交流館3階

問▶市立秋田総合病院☎(823)4171

■在宅介護者のつどい 寝たきりや認知症のかたを介護する上での悩みなどを語り合います。日時▶8月10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

■秋田ふるさと検定 試験日時▶8月30日(日)、3級は10:30～12:00、1・2級は13:30～15:10 会場▶県社会福祉会館 受講料▶1級3,800



放送日程は広報広聴課へ ☎(866)2034

5分間テレビ番組

ABS こんにちは秋田市から

金曜日 11:25～
土曜日 11:40～
日曜日 11:55～

7/17(金)

7/22(水)

●秋田市ほっと情報

* 7/20(月)・22(水)のAABの放送は休止します。

AAB いきいき秋田市から

月・水曜日 15:50～

7/24(金)

7/29(水)

●市民リポーターが紹介～骨粗しょう症検診

●千秋美術館企画展「イングリッシュガーデン」

AKT こんばんは秋田市から

水曜日 22:54～

* 番組内容は、変更になる場合があります。

* 5分間テレビ番組は秋田ケーブルテレビでも放送しています。



ABS わがまち大好き秋田市長です(月1回)

7/19(日)11:40～11:55 ●秋田市のおいしい水道水

ラジオ

エフエム秋田 秋田市マンデー555

毎週月曜日 17:55～

ABSラジオ 秋田市今週のいちネタ

毎週火曜日 10:30～

エフエム橋台 午後スタ

毎週水曜日 14:00～

●親と子のふれあい写生大会

●千秋美術館企画展