

4/1(金) 弥生っこ村と 春の開村 出土品展示施設

御所野の史跡地蔵田遺跡・弥生っこ村と出土品展示施設(御所野総合公園内)が、4月1日(金)、いよいよ春の開村を迎えます。入村無料。

土・日、祝日の10:00~16:00は、案内ボランティアがいます。お気軽に声を掛けてください。

観覧時間▶9:00~17:00

問▶文化振興課☎(866)2246

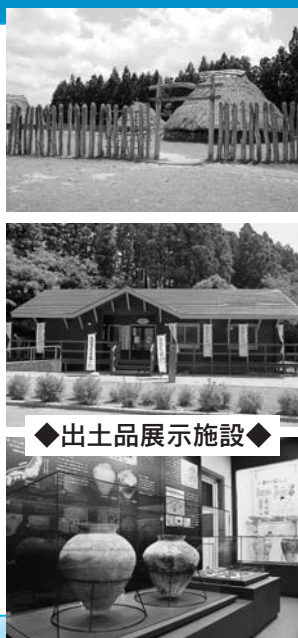


土器作り

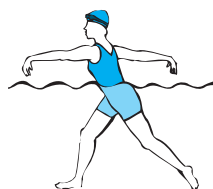
■出土品展示施設で企画展「縄文時代中期前葉から中葉の御所野台地〜下堤A遺跡を中心に〜」を開催!…御所野台地で発見された遺跡を、出土品や写真・パネルなどで紹介します。入館無料。

■村人(ボランティア)になりませんか!

…弥生っこ村で活動するボランティア団体「弥生っこ村民会」では会員を募集中です。活動内容は、復元した竪穴住居などの補修、土器作り、見学者への案内などです。興味があるかたは文化振興課へご連絡ください。



◆出土品展示施設◆



水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなど。時間は10:00~15:00(終了時間は前後します)。各会場への送迎バスも出ます。参加費は1回につき411円(昼食は自己負担)。定員は各20人。運動後は各施設で入浴できます。

対象▶65歳以上で全日程参加できるかた(要支援・要介護のかたを除く。初参加、高齢者を優先)

申込▶4月11日(月)まで長寿福祉課☎(866)8760

はつらつくらぶ 水中運動で介護予防

会場	コース名	実施日
ザ・ブーン (仁別)	第1コース	5/23(月)・30(月)、6/13(月)・20(月)、7/4(月)・11(月)
	第2コース	5/25(水)、6/1(水)・15(水)・22(水)、7/6(水)・13(水)
ユフォーレ (河辺)	第3コース	5/16(月)・30(月)、6/13(月)・20(月)・27(月)、7/11(月)
	第4コース	5/13(金)・27(金)、6/17(金)・24(金)、7/1(金)・15(日)
中央シルバー エリア (御所野)	第5コース	5/12(木)・26(木)、6/9(木)・23(木)、7/7(木)・21(木)
	第6コース	5/19(木)、6/2(木)・16(木)・30(木)、7/14(木)・28(木)

第1~第6コースごとのおもな駐車場所

*詳しい駐車場所は、お問い合わせください。

第1・第2 = 秋田駅東口→ザ・ブーン、第3 = 秋田駅東口→広面→太平→ユフォーレ、第4 = 雄和→畑谷→戸島→岩見→ユフォーレ、第5 = 秋田駅東口→東通→桜→秋田赤十字病院→中央シルバーエリア、第6 = 秋田駅東口→南通→榎山→仁井田→御野場→中央シルバーエリア



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、下記日程の講習会へ直接お越しください。保険料230円。

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13日(水)14:00~15:30、5月17日(火)10:00~11:30 会場▶市老人福祉センター3階(八橋) 持ち物▶介護保険被保険者証 問▶市社会福祉協議会☎(862)7445

いきいきサロン(ラフターヨガ)

笑いで健康に! 参加無料。動きやすい服装で直接会場へお越しください。

対象▶65歳以上のかた 日時▶4月12日(火)10:00~12:00 会場▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

北部高齢者大学

健康・生きがい・仲間づくりにどうぞ!

対象▶北部公民館管内に住む60歳以上のかた 日時▶5月18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) 申込▶4月4日(月)から22日(金)まで北部公民館☎(873)4839(平日9:00~17:00)

■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

太平山の屋外施設がオープン

太平山リゾート公園の屋外施設が、4月15日(金)にオープンします。ぜひご利用ください。料金などは、各施設へお問い合わせください。天候などにより、オープンの日が変更となる場合もあります。

★4月15日(金)オープン

- ①グラウンド・ゴルフ場☎(827)2688
②オートキャンプ場 ③キャンプ場(無料) ④バンガロー ⑤テニスコート
…②～⑤は☎(827)2270

★こちらは通年営業中!

クアドーム ザ・ブーン☎(827)2301
…4月11日(月)～22日(金)は臨時休館。

森林学習館木こりの宿☎(827)2111
…木の温もりあふれる温泉宿。日帰り入浴もできます

トレーラーハウス☎(827)2270

…コテージ風の宿泊施設

市立病院&あらや健康セミナー

「メタボ」をテーマに医師と管理栄養士が話します。医療相談会も開催。

日時▶4月28日(木)16:00～17:30

会場▶西部市民SC(ウエスター)

問▶市立病院経営企画室

☎(823)4171

あきた元気アップウォーキング教室

距離は3km～6km程度。正しい歩き方などを学びます。

日時▶4月28日(木)から10月27日(木)

までの木曜に11回、9:30～11:30

会場▶県スポーツ科学センター(八橋)

周辺 定員▶70人

申込▶4月5日(火)から県スポーツ科学センター☎(864)6225

食生活相談

肥満、高血圧、糖尿病のかたなど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(木)9:30～16:30

会場▶市保健センター(八橋)

申込▶4月4日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178



秋田城跡 歴史資料館

4/16(土)
オープン!

国指定史跡 秋田城跡の出土品などを展示する「秋田城跡歴史資料館」が4月16日(土)に開館します。全国初となる赤外線カメラを使った古文書解読コーナーなど、見所たくさん! ぜひお越しください。

4月16日の一般入館は、式典後の11:00～の予定

開館時間▶9:00～16:30

観覧料▶200円(高校生以下無料)

問▶秋田城跡歴史資料館☎(845)1837



思いを語り合いませんか

■遺族の集い・コスモスの会 大切な人の突然死による苦しみ・悲しみを分かち合います。個人ケアも。日時▶4月16日(土)13:00～16:00(個人ケアは15:20～) 会場▶県社会福祉会館 お茶代▶300円 申込▶秋田グリーンケア研究会☎080-5000-8706

■在宅介護者のつどい 対象▶寝たきりや認知症のかたなどを家庭で介護しているかた 日時▶4月18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

無料相談へどうぞ

■精神障がい者家族相談 日時▶4月15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☎(833)1580

■障がい児者総合相談 就労や生活相談など。日時▶4月17日(日)13:30～16:00 会場▶遊学舎(上北手) 問▶障害者生活支援センターほくと☎(873)7804

■法律相談 法律や相続などの相談に阿部讓二弁護士が応じます。申し込みは1つの相談内容につき年度内に1回まで。日時▶4月18日(月)10:00～12:00 会場▶市老人福祉センター 先着▶6人(初めてのかた優先) 申込▶4月4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)

みんなの掲示板③

■地域型はつづくらぶ 介護予防

体操など。対象▶65歳以上で要支援・要介護認定を受けていないかた

日時(全10回)▶1回目は5月11日(水)、以降6月から来年2月までの毎月第1水曜、10:00～11:30

会場▶岩見三内地区コミュニティセンター 定員▶30人

申込▶4月22日(金)まで河辺地域包括支援センター社協☎(882)5565

■協会けんぽの保険料率が4月納付分から変わります 協会けんぽは、おもに中小企業にお勤めのかたとその家族が加入する健康保険です。健康保険料率について、全国との医療費格差の拡大などにより、4月納付分から10.11%(現行は10.06%)に上がります。なお、40歳～64歳のかたに対する介護保険料率は1.58%に据え置かれます。

問▶全国健康保険協会(協会けんぽ)秋田支部☎(883)1841

■緑の募金にご協力ください!

4月10日(日)から5月31日(火)まで、募金箱を公共施設などに設置します。募金の一部は、緑豊かで美しいまちづくりに活用されます。ぜひご協力ください。

問▶秋田市緑化推進委員会(秋田市総合振興公社内)☎(829)0221

■土崎港南一丁目・二丁目・三丁目で測量調査を実施 秋田地方法務局では、「登記所備付地図」作成のため、来年3月まで上記箇所では測量調査などを行います。調査の際、境界確認などで立ち会いが必要な場合がありますので、ご協力をお願いします。問▶秋田地方法務局地図作成現地事務所(旧土崎出張所)☎(880)6551