



いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。
動きやすい服装で直接会場へ。

■体を動かそうADL体操

日時▶4月17日(水)10:00~12:00

会場▶大森山老人と子どもの家

☎(828)1651

■笑いヨガで心も体も脳も元気に

日時▶4月19日(金)10:00~12:00

会場▶八橋老人いこいの家

☎(862)6025

一緒に学んで生きがうをハブー

■北部高齢者大学

対象▶金足、下新城、上新城、飯島の各地区に住む60歳以上のかた 日時▶5月15日(水)から3月までに毎月1回、原則第3水曜の13:30~15:00 会場▶下新城交流センター(旧北部公民館) 参加費▶1,500円 先着▶40人 申込▶4月9日(火)から19日(金)までに下新城交流センター☎(873)4839



■しおかぜ大学

対象▶土崎、飯島、港北、将軍野、寺内、外旭川の各地区に住む60歳以上のかた 日時▶5月23日(木)から3月12日(木)までに11回、13:30~15:00 会場▶北部市民SC 参加費▶1,500円 先着▶130人 申込▶4月9日(火)から26日(金)までに北部市民SC☎(893)5969

はつらつくらぶ 水中運動で介護予防



水中運動やストレッチ、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。運動の後は各施設で入浴もできます。送迎バスがあります(右表参照)。

対象▶65歳以上で、介護者なしで参加できるかた。着替えなどが自立していて、原則すべてに参加できることが条件です

時間▶10:00~15:00

参加費▶1回410円(昼食は各自で)

定員(選考により)▶各26人

申し込み 4月12日(金)まで
長寿福祉課☎(888)5668

会場 クアドローム
ザンブーン

第1コース 5/13(月)・20(月)、6/3(月)・10(月)・24(月)、7/1(月)
バス=秋田駅東口▶会場

第2コース 5/15(水)・22(水)、6/5(水)・12(水)・26(水)、7/3(水)
バス=秋田駅東口▶会場

会場 ユフォーレ

第3コース 5/13(月)、6/3(月)・10(月)・17(月)・24(月)、7/8(月)
バス=NHK前▶マルダイ広面店バス停▶樋ノ沖バス停▶ツルハ広面北店前バス停▶谷内佐渡中丁バス停▶太平八田上丁バス停▶青葉台バス停▶会場

第4コース 5/10(金)・24(金)、6/14(金)・21(金)、7/5(金)・12(金)
バス=雄和地区▶畑谷地区▶戸島地区▶岩見地区▶会場

会場 中央シルバ
エリア

第5コース 5/9(木)・23(木)、6/6(木)・20(木)、7/4(木)・18(木)
バス=秋田駅東口▶東通▶城東十字路▶横山金足線通り▶会場

第6コース 5/16(木)・30(木)、6/13(木)・27(木)、7/11(木)・25(木)
バス=秋田駅東口▶南通▶有楽町▶イオン中央店▶秋田南高校▶仁井田新田交差点▶御野場団地▶会場

市民リポーター大募集!



①市政広報テレビ番組リポーター イベントや、市政情報を伝える

番組の制作に協力してくれるかた大募集! 出演は年1~3回の予定

②ソーシャルメディアリポーター

秋田市の魅力を世界に発信! 公式ツイッターやYouTubeなどへの写真や動画の投稿



対象と定員▶市内在住の中学生以上で、秋田市の魅力発掘・発信に興味があるかた14人(面接あり)。20歳未満のかたは保護者の同意が必要です。なお、報酬はありません

申し込み▶はがき、電話、FAX、Eメールのいずれかで、住所、氏名、電話番号、Eメールアドレスを5月7日(火)(必着)までにお知らせください。②を希望のかたは、ご自身のツイッター・フェイスブック・YouTube・インスタグラムなどのアカウントも(あるかたのみ)明記してください

〒010-8560 秋田市役所広報広聴課/☎(888)5471/
FAX(888)5472/Eメール ro-plpb@city.akita.akita.jp

*詳しくは、市ホームページをご覧ください。 広報ID番号 1019110

情報チャンネルa

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内・健康

ソウさん堆肥を販売します

土壌改良・連作障害に効果が期待できます。100%有機質で安全性も確認済み。繊維質が豊富で、無臭の完熟堆肥です。販売場所▶大森山動物園正面ゲートで無人販売(毎日販売中!)。市内であれば、軽トラックで配達(有料)もあり
販売価格▶10kg 1袋=640円(無人販売は500円) バラ売り・軽トラ1台分350kg=4,300円 バラ売り・10kg程度を袋詰め=250円
問▶無人販売以外でのご購入は、販売元の(有)バクトマテリアルへ。
 ☎(838)3900

市立病院の各種教室

会場は市立病院2階講堂。駐車場無料スタンプあり。

問▶市立病院☎(823)4171

■糖尿病教室

理学療法士、検査技師、看護師による運動療法や検査の話。**対象**▶糖尿病の患者さんやそのご家族
日時▶4月9日(火)13:00~14:40

■呼吸教室 「肺の生活習慣病と健康寿命」と題した理学療法士による講話。**対象**▶COPD(慢性閉塞性肺疾患)に興味のあるかた
日時▶4月11日(木)13:00~13:40

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ポイントを集めると、1年間で最大5,000円の交付金が受けられます。ご希望のかたは、下記日時の講習会(いずれか1日)を受講してください。直接会場へどうぞ。秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

- 対象** 65歳以上で要介護認定を受けていないかた
- 日時** 4月12日(金)、5月14日(火)、14:00~15:30
- 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と保険料230円

市立病院&あらや「健康セミナー」

「女性特有の病気」をテーマにした医師による講座と医療相談会。

- 対象**▶女性のかた
- 日時**▶4月26日(金)15:00~16:10
- 会場**▶西部市民SC3階大会議室
- 問**▶市立病院☎(823)4171

みんなの掲示板③

■消費税軽減税率制度説明会

- 日時**▶4月17日(水)13:30~15:30
- 会場**▶県庁第二庁舎8階大会議室(座席に限りがあります)
- 問**▶秋田南税務署☎(833)5262

■KHJ秋田ばっけの会

- 対象**▶ひきこもりのかたと家族
- 日時**▶4月13日(土)・20日(土)、13:30~15:30(20日はひきこもりのかたのみ) **会場**▶市役所3階の中央市民SC。13日は和室1・2、20日は洋室2 **問**▶同会事務局☎090-9539-2365

■介護者のつどい

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16日(火)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

■精神障がい者家族相談

- ご家族の不安や悩みごとなど。
- 日時**▶4月19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

■遺族の集い「コスモスの会」

- 大切な人を自死や災害死などで亡くされたかたの集い。
- 日時**▶4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

LOOK!

市政番組今月のオススメ

15分番組「わがまち大好き秋田市長です」
 ~振り返る秋田市の『平成』~

▶4/21(日)放送

平成が始まった年に市制100周年の節目を迎えた秋田市。平成最後の「わがまち大好き秋田市長です」では、秋田市の平成のおもな出来事を振り返ります。



市制100周年記念式典

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 15:45~ 水 15:45~
		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「わがまち大好き秋田市長です」(手話通訳放送)	4/21 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
<https://www.city.akita.lg.jp> ■広報ID番号 1001367