

受講料▶5,460円 先着▶15人  
◆**自体重トレーニング** 自分の体重を利用したトレーニング。  
日時▶8月7日(月)・21日(月)、9月4日(月)・11日(月)、18:30~19:45  
参加費▶3,664円 先着▶20人

### じよしてい 如斯亭庭園 生け込み公開

秋田県華道連盟花芸安達流による生け込みを披露します。生け込み体験も(要申込・先着5人)。作品は7月28日(金)まで展示します。  
日時▶7月22日(土)13:30~15:00  
会場▶旧秋田藩主佐竹氏別邸(如斯亭)庭園  
入園料▶210円(高校生以下無料)  
体験の申込▶7月10日(月)9:00から佐竹史料館へ。☎(863)0770

### みんなの掲示板③

◆**如斯亭庭園ボランティアガイド募集** 独り立ちするまで実践研修を行います。ガイドの担当は、月1回程度。年会費▶1,000円  
申込▶7月25日(火)まで同ボランティアガイドの会事務局の佐藤さん☎090-2881-5866

◆**「PARKーいきるとつくるのにわ」観察するプロジェクト 木の岐、エピソード募集!** クリエイターの安藤隆一郎さんがかつて使われていた民具・農具「木の岐」をテーマに新たな作品を制作します。「木の岐」の記憶やエピソードなどお持ちのかたは8月31日(木)まで文化創造館などに設置してある募集箱へ。詳しくはホームページをご覧ください。

<https://akitacc.jp/event-project/park2023>  
問▶NPO法人アーツセンターあきた☎(893)5656

\*木の岐=山などで採取した木の枝を加工して作る生活用具

◆**日本女子テニス連盟「わくわく体験テニス」PLAY&STAY**  
対象▶小学1~3年生、テニス初心者の4・5年生と保護者  
日時▶8月5日(土)・6日(日)、10:00~12:00 会場▶北野田

公園アリーナ(屋内テニスコート)  
参加料▶1人1,500円 申込▶下記のアドレスにアクセスし、7月22日(土)までに申し込みを。  
<https://akita-tennis.com/altf/>  
問▶同連盟秋田県支部の大沼さん  
☎090-4315-1086

◆**あきた若者サポートステーション「しごと塾」** 就職に向かうための自分をつくるプログラム。  
対象▶働きたいと思っけていても、あと一歩が踏み出せないおおむね15~49歳のかた 日時▶毎週水・金曜、9:00~12:00(午後からは、おしゃべりやゲームを楽しむ自由参加のフリースクールも)  
会場▶市内公共施設 先着▶毎月各10人 申込▶参加希望月の前月末までにあきた若者サポートステーション☎(853)4367

きららとしよかん明徳館で「しごと塾」を開催! 見学、相談お気軽にどうぞ。日程▶7月14日(金)・19日(水)(7月23日(日)までパネル展も開催)

◆**「いのちの電話」相談員養成講座** 心の悩みを聴く相談員を養成します。日時▶7月29日(土)から9月16日(土)までの毎週金曜か土曜に8回、18:30~20:00  
会場▶県社会福祉会館(旭北)

受講料▶8,000円  
申込▶NPO法人秋田いのちの電話☎(823)0021(12:00~18:00)

◆**夢・未来塾「~高齢者が安心して暮らす正しい認知症の知識と予防~」** 講師は御所野地域包括支援センター「けやき会」。オカリナ演奏会や民謡歌謡ショーも。

日時▶7月9日(日)13:00~ 会場▶南部市民SC 運営協力費▶500円  
先着▶100人 申込▶同塾代表の花田さん☎090-1398-7801

◆**日本肝臓学会「肝がん撲滅運動」公開講座~最新の肝炎・肝がん診療~**  
日時▶7月22日(土)14:00~16:00  
会場▶アルヴェ2階多目的ホール  
定員▶60人 問▶同学会市民公開事務局秋田大学消化器内科講座(第一内科)☎(884)6104

◆**NPO法人秋田県難病団体連絡協議会「医者いらずの健康長寿法」** 講師は、すずきクリニック院長の鈴木裕之さん。

日時▶7月15日(土)14:00~15:30  
会場▶県社会福祉会館(旭北)  
定員▶70人 申込▶7月12日(水)まで同事務局☎(823)6233

◆**秋田大学医学部附属病院のがんサロン「がん相談をご存じですか?」** 講演会とフリートーク。

日時▶7月21日(金)14:00~15:00  
会場▶院内図書館「ひだまり」  
問▶秋田大学医学部附属病院・地域医療患者支援センター・がん相談支援センター☎(884)6277

◆**暮らしの保健室がんサロン** がんと共に歩むかた(体験者)が対象。「もしバナゲーム~伝えたい私の心づもり~」をテーマにゲームを行います。カフェタイムも。  
日時▶7月21日(金)10:30~12:00  
会場▶クロッセ秋田2階(中通)  
参加費▶300円 定員▶10人

申込▶電話かEメールでNPO法人ホームホスピス秋田☎(853)6835  
Eメール clara-05@helen.ocn.ne.jp

◆**理学療法週間公開講座「健康って、リハビリって、理学療法って、?」** 健康と理学療法の関わりについての講演、いいあんべ体操の実演など。理学療法士になるための相談会も。日時▶7月22日(土)10:00~14:00 会場▶アトリオン多目的ホール・イベント広場 問▶秋田県理学療法士会☎(867)1804

◆**法務局の講演会&相談会** 相続登記などをテーマに講演会と相談会を開催します。

日時▶7月15日(土)13:00~16:00  
会場▶あきた芸術劇場ミルハス小ホール(講演会)、研修室2・3(相談会) 先着▶100人 申込▶秋田地方法務局総務課☎(862)1124

◆**河辺まるごと祭りのフリーマーケット・屋台を募集**  
日時▶9月9日(土)・10日(日)、10:00~15:00 会場▶河辺福祉交流センター駐車場 申込▶河辺の郷自治協議会☎(882)5302

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内・健康

### 悩まずにご相談ください

#### ◆KHJ秋田ばっけの会

対象▶ひきこもりのかたとそのご家族 日時▶①7月8日(土)、②15日(土)、13:30~15:30。②はひきこもりのかたのみ 会場▶中央市民SC(市役所3階)、①は洋室2・3、②は和室1・2 問▶同会事務局☎090-9539-2365

◆死別の苦しみ・悲しみを語る集い「遺族の集い」 愛するご家族や大切なかたを亡くされたかたたちが集い、心の痛みを語り合う会。日時▶7月15日(土)13:00~15:00。個人ケア(要予約)は13:00~13:40 会場▶県社会福祉会館(旭北) 参加費▶300円 申込▶遺族の集いコスモスの会・クレマチスの会☎090-3207-8706

◆介護者のつどい 寝たきりや認知症のかたなどを介護しているかた、以前介護していたかたが対象です。介護している上での日頃の悩みや思いなどを語り合います。日時▶7月19日(水)13:30~15:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 申込▶介護者のつどい代表の小野さん☎090-9037-4482

◆傾聴サロン お話をする機会の少ないかたの話に、親身に耳を傾けます。日時▶7月20日(木)、

10:10~と12:10~ 会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) 申込▶傾聴ボランティア秋田・ダンボの会☎(862)0839

#### ◆精神障がい者家族相談

日時▶7月21日(金)10:00~15:00 会場▶市老人福祉センター2階(八橋) 問▶NPO法人秋田けやき会 ☎(867)1650

#### ◆わかくさ相談電話

少年の悩みや心配事について。アルヴェ5階の市少年指導センターでは来所相談にも応じます。日時▶平日9:00~12:00、13:00~16:00(月曜は10:00から) 相談電話▶(884)3868

### シニア世代の口腔ケア！ 「若返りの秘訣は健康なお口から」

保健予防課の職員による講話。口腔ケアやお口の体操などの実技も。対象▶18歳以上 日時▶8月4日(金)10:00~11:00 会場▶河辺総合福祉交流センター 定員▶50人 申込▶7月10日(月)13:00から河辺市民SC☎(882)5171

### 全市一斉ラジオ体操のつどい

7月20日(木)に各小学校グラウンドなどで、朝6時台に行います。詳しくは、秋田市スポーツ協会へお問い合わせを。☎(896)5331 \*岩見三内、河辺は22日(土)、勝平、土崎、土崎南、雄和は23日(日)、

上新城、金足西は9月10日(日)に開催します。金足東は未開催。

### いきいきサロン

65歳以上が対象です。

◆体を動かそうADL体操 動きやすい服装でお越しください。

①日時▶7月12日(水)10:00~12:00 会場・問▶八橋老人いこいの家☎(862)6025

②日時▶7月19日(水)10:00~12:00 会場・問▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651

◆エコクラフトテープで作るスター模様の小物入れ 目打ち、メジャー、筆記用具、エプロンをお持ちください。日時▶7月26日(水)、8月2日(水)、10:00~12:00 材料費▶700円 会場・問▶雄和ふれあいプラザ ☎(886)5071

### サンライフへGO!

対象は19歳以上。会場はサンライフ秋田。申し込みは、7月8日(土)10:00からサンライフへ。 ☎(863)1391

#### ◆アクアリラックス

水中での軽運動。日時▶8月4日(金)・25日(金)、9:15~10:30 受講料▶1,700円 先着▶25人

#### ◆大人の水泳教室(初心者向け)

日時▶8月4日(金)・25日(金)、9月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)、10:45~11:45

## 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」  
7/16(日)放送▶「秋田市の宝！」



秋田港の最新情報  
昨年度「ポート・オブ・ザ・イヤー2022」を受賞した秋田港。3月には国際クルーズ船の寄港が再開し、世界からも注目をあびています。全国に先駆けて商業運転を開始した洋上風力発電事業や、絶好の釣りスポットである北防波堤の紹介など、日本一に輝いた秋田港の魅力をお届けします。

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」	木 15:40~ 金 15:40~
		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)	7/16 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	10:25~
	エフエム檜台「午後スタ」	水	13:20~

\*最新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