

## 健康

### たんぼぼ婦人学級

楽しく学習して自分磨き。

**対象**▶飯島地域にお住まいの50歳以上の女性 **日時**▶4月15日(月)から来年2月17日(月)までの原則毎月第3水曜、10:00~11:30

**会場**▶飯島地区コミュニティセンター **年会費**▶1,000円(別途、実費負担あり) **申込**▶4月12日(金)まで下新城交流センター☎(873)4839(平日8:30~16:00)

### 雄和地区高齢者学級・女性学級

講話や移動学習など楽しく交流しよう。日時は5月から来年2月までの毎月1回、10:00~11:30(予定) 会場は雄和市民SCほか。申し込みは、4月8日(月)9:00から雄和市民SC☎(886)5540

#### ◆高齢者学級「花陽クラブ」

**対象**▶雄和地域にお住まいの65歳以上 **年会費**▶500円(別途、実費負担あり)

#### ◆女性セミナー「ゆうわ」

**対象**▶雄和地域にお住まいの女性 **年会費**▶1,000円(別途、実費負担あり)

### 高齢者大学で学ぼう!

講話や実技を通して、健康や生きがいづくりなどについて学びます。移動学習もあります。申し込みは、4月9日(火)から18日(木)までの平日9:00~16:30に①北部市民SC☎(893)5969、②下新城交流センター☎(873)4839

#### ①しおかぜ大学

**対象**▶土崎、飯島、港北、将軍野、寺内、外旭川の各地区にお住まいの65歳以上 **日時**▶5月9日(木)から来年3月13日(木)までの毎月1回(原則第2木曜)、13:30~15:00 **会場**▶北部市民SC **年会費**▶1,500円 **先着**▶60人

#### ②北部高齢者大学

**対象**▶金足、下新城、上新城、飯

島の各地区にお住まいの60歳以上 **日時**▶5月15日(水)から来年3月までの毎月1回(原則第3水曜)、13:30~15:00 **会場**▶下新城交流センター(旧北部公民館) **年会費**▶1,500円 **先着**▶40人

### 「けやき大学」書道・ペン習字教室

**対象**▶60歳以上 **実施日**▶前期=5月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)、6月4日(火) 後期=6月11日(火)・18日(火)・25日(火)、7月2日(火)・9日(火) **時間**▶10:00~12:00 **会場**▶市老人福祉センター(八橋) **定員(抽選)**▶前期・後期各20人 **申込**▶4月12日(金)まで秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

### いきいきサロン

65歳以上が対象です。時間は10:00~12:00。動きやすい服装でお越しください。

#### ◆体を動かそうADL体操

**開催日**▶4月10日(水) **会場・問**▶八橋老人いこいの家☎(862)6025

◆いきいきシニア体操 フェイスタオルをお持ちください。

**日時**▶4月12日(金) **会場・問**▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651

### みんなの掲示板③

◆介護支援ボランティア登録講習会 介護保険施設、児童館、市立図書館などでボランティア活動をしてスタンプを集めると、年間最大5,000円の交付金が受けられます。次の講習会(いずれか1日)が必須となります。**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) **保険料**▶230円 **持ち物**▶介護保険被保険者証 **問**▶秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

◆Wの刺激(脳と足裏)~青竹エクササイズ~ 青竹を踏んで体調改善や脳の活性化をめざそう!

**対象**▶19歳以上

**日時**▶5月9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)、14:00~15:15 **会場**▶サンライフ秋田 **受講料**▶3,840円 **先着**▶15人 **申込**▶4月6日(土)10:00からサンライフ秋田☎(863)1391

### ◆春季秋田市グラウンド・ゴルフ交流大会

**日時**▶4月29日(月)。受付開始8:00~ **会場**▶太平山リゾート公園グラウンド・ゴルフ場 **参加費**▶1,000円 **先着**▶320人 **申込**▶申込書に参加費を添えて、4月20日(土)までに同グラウンド・ゴルフ場へ。詳しくはお問い合わせください

**問**▶秋田市グラウンド・ゴルフ協会の小西さん☎090-2271-1091

### ◆市立病院の腎不全教室

腎不全が進行したらどんな症状がでるのか、透析がちかいと言われるらどんな治療があるのか、血液透析・腹膜透析・腎移植について泌尿器科医師が説明します。

**日時**▶4月9日(火)15:30~16:00 **会場**▶市立病院5階講堂

**問**▶経営企画室☎(823)4171

### ◆オレンジカフェ月(ゆえ)開催

認知症ではないけど物忘れが気になるかた、認知症と診断を受けたかたやそのご家族など気軽に相談できる場所。イベント後は日本茶を楽しもう。時間は13:30~15:30 **実施日と内容**▶4月11日(木)=こんぺいとうのネックレスとイヤリング作り、26日(金)=回想法~昔の秋田を思い出そう~ **会場**▶カフェ月(山王六丁目3-30) **参加費**▶300円 **定員**▶各6人 **申込**▶八橋地域包括支援センター社協☎(883)1465

◆出張カフェ月(ゆえ)開催 外出しやすい季節♪カフェ月のお茶とお菓子を総社神社でいただきます。**対象**▶会場までご自身で来ることができる65歳以上のかた

**日時**▶4月22日(月)13:30~14:30 **会場**▶総社神社(川尻) **参加費**▶300円 **先着**▶10人 **申込**▶川元地域包括支援センター社協☎(853)5968(平日9:00~17:00)

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内

### 秋田市観光案内人を募集!

5月14日(火)・15日(水)・22日(水)に養成講座を行います。興味のあるかたは、ぜひどうぞ!

申込▶はがきに住所、氏名、電話番号を書いて4月15日(月)まで、〒010-0921 大町一丁目2-37 秋田観光コンベンション協会内 秋田市観光案内人の会事務局 問▶☎090-9038-1826

### 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ご家族  
日時▶4月14日(日)・21日(日)、13:30~15:30(21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。14日は洋室2・3、21日は洋室4  
問▶KHJ秋田ばっけの会事務局 ☎090-9539-2365

#### ◆ふれあい法律相談

法律・相続などの相談に長谷川 康弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回まで。  
日時▶4月15日(月)10:00~12:00  
会場▶市老人福祉センター(八橋)  
先着▶4人(初めてのかた優先)  
申込▶4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

#### ◆精神障がい者家族相談

日時▶4月19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

#### ◆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▶4月20日(土)13:00~15:00。個人ケア(要予約)は13:00~14:00 会場▶県社会福祉会館(旭北) 参加費▶300円 問▶遺族の集い ☎090-3207-8706

#### ◆マンション管理相談会

マンション管理士が管理運営の相談に応じます。  
日時▶4月21日(日)10:00~12:00  
会場▶中央市民SC洋室6(市役所2階) 申込▶4月14日(日)まで秋田県マンション管理士会 ☎080-8863-3858

#### ◆傾聴サロン

お話をする機会の少ないかたの話しに、親身に耳を傾けます。  
日時▶4月23日(火)、10:10~、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

#### ◆わかかさ相談電話

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

### 珠林寺「クリスマスローズの里」散策

花の観賞や育て方を学び、珠林寺の歴史に触れ地域の魅力を体験。  
日時▶4月20日(土)10:00~12:00  
会場▶珠林寺(下浜)  
先着▶15人  
申込▶4月9日(火)から西部市民SC ☎(828)4217(平日9:00~17:00)

### みんなの掲示板②

#### ◆秋田県障害者スポーツ大会

8月と9月に開催する同大会の参加者を募集します。申込期間は4月15日(月)から5月10日(金)まで。申込方法など詳しくは、秋田県障害者スポーツ協会へお問い合わせください。  
☎(864)2750・FAX(874)9467  
実施日と種目(会場)  
①8月24日(土)=ボッチャ(県心身障害者総合福祉センター、県社会福祉会館)  
②9月14日(土)=アーチェリー(県勤労身体障害者スポーツセンター)、サウンドテーブルテニス(県

心身障害者総合福祉センター)、ボウリング(ロックンボウル)

③9月21日(土)=一般卓球(秋田テルサ)、バレーボール[精神障がい](県立体育館)

④9月23日(月)=陸上競技(ソユースタジアム)、フライングディスク(秋田スポーツPLUS・ASPスタジアム)

⑤9月28日(土)=水泳(県立総合プール)

#### ◆裁判所の憲法週間行事「法曹関係機関の業務を知ろう！」

裁判所、検察庁、法務局、法テラスなどの役割や業務の説明、裁判所の法廷施設を見学します。  
日時▶5月8日(水)13:30~15:30  
会場▶秋田地方・家庭裁判所(山王) 先着▶30人 申込▶4月15日(月)から19日(金)まで秋田地方・家庭裁判所事務局総務課

☎(803)0181(8:30~17:00)

#### ◆第2弾あきた省エネ家電購入応援キャンペーン

統一省エネラベル星2以上のエアコン・冷蔵庫が対象に!秋田県では県内の事業参加店舗で省エネ家電を購入、設置した世帯に1台あたり最大20,000円相当の商品券やキャッシュレスポイントをプレゼント。申請期限は12月27日(金)。予算の上限に達し次第終了となります。申請方法など詳しくは、専用サイトをご覧ください。  
<https://akita-shoene.jp>

問▶同キャンペーン事務局コールセンター

☎(803)6863(10:00~19:00)

#### ◆産業雇用安定センターの再就職支援

能力・経験を活かして働くことを希望するかたと、人材を求める企業をマッチングするキャリア人材バンクに登録して再就職を実現しよう。対象▶60歳以上70歳以下で在職中のかた、または離職後1年以内のかた

申込▶右記コードか電話で(公財)産業雇用安定センター秋田事務所 ☎(823)7024(平日9:00~17:00)



キャリア人材バンク

▼「情報チャンネルa」は、市関連の情報を優先して提供していますので、依頼があったものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください