

## こころのケア 相談セミナー

参加無料

会場▶市保健所(八橋)  
先着▶各70人  
申込▶8月6日(月)か  
ら健康管理課  
☎(883)1180

時間 14:00～15:30

実施日	テーマ
8月22日(水)	自殺に関連する 精神疾患について
9月20日(木)	介護家族の現状と 心の健康
10月22日(月)	発達障害～支援者 としてできること～
11月21日(水)	遺族へのグリーフケア
12月13日(木)	支援者のメンタルヘルス

## いきいきサロン・ADL体操

65歳以上のかたが対象。時間は10:00～12:00。参加無料。動きやすい服装で直接会場へどうぞ。

- ①8月7日(火)、大森山老人と子どもの家☎(828)1651  
②8月8日(水)、八橋老人いこいの家☎(862)6025

### コサウンドでエクササイズ!

対象▶高校生以上のかた  
日時▶8月20日(月)・27日(月)、9月3日(月)、19:00～20:30  
会場▶北部市民SC 先着▶30人  
申込▶8月6日(月)9:00から北部市民SC☎(893)5969

### 市民スポーツ祭 ターゲット・バードゴルフ

日時▶8月24日(金)9:00～ 会場▶一つ森公園運動場 参加費▶1,000円 申込▶8月21日(火)まで秋田市ターゲット・バードゴルフ協会の森川さん☎090-6525-1196

### 太平山前岳登山

対象▶小学5年生以上で登山未経験のかた(小・中学生は保護者同伴)  
日時▶9月9日(日)9:00～ 集合▶クアドームザ・ブーン正面玄関前  
参加費▶2,500円 先着▶25人  
申込▶8月6日(月)9:00から9月3日(月)17:00まで太平山観光開発企画課☎(827)2001

### 思いを語り合いませんか

#### ■若者の語り場

対象▶39歳以下のかた  
日時▶8月18日(土)15:00～17:00  
会場▶中央市民SC洋室2(市役所3階) 参加費▶500円  
問▶NPO目的のある旅の草野さん  
☎080-3088-7506

#### ■認知症の人と家族のつどい

日時▶8月19日(日)13:30～15:30  
会場▶アトリオン7階研修室  
問▶認知症の人と家族の会秋田県支部☎(866)0391

### ■傾聴サロン

話す機会が少ないかたの話に、親身に耳を傾けます。日時▶8月23日(木)10:00～16:00 会場▶中央市民SC(市役所3階) 問▶ダンボの会の伊藤さん☎(862)2959

### 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

#### ◆がんサポート教室

「悪性リンパ腫」をテーマに、医師と看護師が話します。

日時▶8月23日(木)13:00～14:30

#### ◆呼吸教室

看護師が、「禁煙外来」および「喫煙厳禁 在宅酸素療法」について話します。

日時▶9月13日(木)13:00～13:40

### みんなの掲示板③

#### ■認知症予防教室「アタマとカラダの健康教室」

認知症予防体操「コグニサイズ」を行います。対象▶ご自身で来場できる65歳以上のかた 日時▶9月から2月までの原則第1・第3木曜、14:00～15:30 会場▶南部市民SC別館(牛島) 定員▶20人 申込▶8月16日(木)から24日(金)まで牛島地域包括支援センター南寿園☎(838)0304

#### ■セミナー「商談上手になる秘訣」

日時▶8月24日(金)13:30～16:30  
会場▶ユースパル(寺内) 参加費▶2,000円(法人会会員のかたは1,000円) 定員▶70人 申込▶秋田北法人会事務局☎(845)8078

### ■秋田清掃登山連絡協議会の登山

①②は6:00に、③は5:00に山王けやき通り沿いへ集合。参加費各500円。

①東鳥海山登山▶8月11日(土)

②保呂羽山清掃登山▶9月9日(日)

③乳頭山清掃登山▶9月16日(日)

申込▶秋田清掃登山連絡協議会の大山さん☎080-1654-5240

### ■市指定無形民俗文化財「黒川音楽」金足黒川地区公演

日時▶8月14日(火)18:00～20:00

会場▶金足黒川公民館

問▶黒川音楽保存会の佐藤さん

☎090-7329-3494

### ■ふれあい法律相談

西野三紀子 弁護士が応じます。申し込みは、1つの相談につき年度内1回。

日時▶8月20日(月)10:00～12:00

会場▶市老人福祉センター(八橋)

先着▶6人(初めてのかた優先)

申込▶8月6日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター

☎(863)6006

### ■給与や労働時間についての調査にご協力ください

常用労働者1～4人の事業所を対象に、「毎月勤労統計調査特別調査」を行います。調査対象となる事業所には8～9月にかけて調査員が訪問します。問▶県調査統計課☎(860)1256

### ■お盆期間中、秋田空港へは公共交通機関をご利用ください

空港駐車場は混雑が予想されます。お盆期間中は、リムジンバスなどをご利用ください。問▶秋田空港管理事務所☎(886)3362



## 道の駅などを巡って特産品をゲット! 秋田・岩手横軸周遊スタンプラリー

日本海と太平洋を結ぶ国道13号・46号・106号沿線の道の駅などを訪れたかたを対象に、各地の特産品セットが当たるスタンプラリーを11月14日(水)まで実施中です!

応募はがき付きチラシや専用スタンプは、道の駅「てんのう」「あきた港」「協和」「雫石あねっこ」「区界高原」「やまびこ館」「みやこ」など、15施設に設置しています。ぜひお立ち寄りください。

★対象地域(「秋田・岩手地域連携軸推進協議会」構成自治体)

瀧上市・秋田市・大仙市・仙北市・雫石町・滝沢市・盛岡市・宮古市

問 同協議会事務局(大仙市総合政策課内) ☎0187(63)1111(代表)

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内・健康

### 都市農村交流で「出会い」も応援

カヌーや旬の野菜収穫体験、バーベキューを通して交流します。市役所に集合し、バスで移動。



対象▶25～40歳までの独身男女(男性は市内在住のかた、女性は居住場所を問いません)

日時▶9月22日(土)9:00～17:15

会場▶河辺岩見三内、戸島 参加費▶4,000円 定員▶男女各10人

申込▶8月6日(月)10:00から産業企画課 ☎(888)5725

### 三浦館 9月の公開

国指定重要文化財「三浦館」の見学会。建物の説明後、館内でお茶・お菓子をご提供します。日時▶9月1日(土)①10:00～11:30、②14:00～15:30 文化財保護協力費▶700円(中学生以下無料) 定員▶各40人 申込▶はがきに住所、氏名、電話番号、参加人数、希望時間を書いて8月26日(日)まで、〒010-0121 金足黒川字黒川178 三浦館保存会事務局 ☎(873)6709

### Aターンフェア

企業説明や業界研究、移住相談。

対象▶秋田県内での就職を希望す

るかた 日時▶8月12日(日)11:30～15:00 会場▶アトリオン地下1階イベント広場 問▶秋田県ふるさと定住機構 ☎(826)1731

### フレッシュマンの集い

仕事のやりがい発見セミナーと異業種交流会。

対象▶市内で働く入社1年目の新卒新入社員

日時▶8月24日(金)14:00～20:00

会場▶協働大町ビル

懇親会費▶4,000円 先着▶70人

申込▶8月17日(金)までヒューマンアカデミー仙台校 ☎022-262-5674…詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■広報ID番号 1007129

### わかくさ相談電話

少年の悩みに応じます。アルヴェ5階の少年指導センターでは来所相談も。日時▶平日の9:00～12:00(月曜のみ10:00～)、13:00～16:00 相談電話▶(884)3868

### スロージョギング®で体力向上健康講座

日時▶8月30日(木)、9月4日(火)・10日(月)・18日(火)、9:30～10:30(8月30日は11:30まで) 会場▶南部市民SC別館(牛島) 先着▶20人 申込▶8月6日(月)9:00から南部市民SC別館 ☎(853)5735

### リフレッシュ講座「DISCO WORLD」

1970～90年代に流行したディス

## 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」～伝統を守り受け継ぐために～▶8/19(日)放送

秋田藩主佐竹氏の菩提寺である天徳寺。現在行われている保存修理工事の様子や、工事に携わり文化財を守るみなさんにお話を伺います。

また、秋田の代表的な銘菓の一つである「諸越」の老舗和菓子店を紹介。穂積市長が諸越づくりに挑戦します!

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」	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)	8/19(日)11:40～11:55
ラジオ		エフエム秋田「秋田市マンデー555」	日 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