

# こころのケア相談セミナー

【時間】14:00～15:30 【会場】市保健所(八橋)

受講無料  
先着各70人

日程と内容・講師

- 7月26日(金)▶睡眠指導を介したこころの健康対策  
(秋田大学医学部附属病院精神科教授・三島和夫さん)
- 8月30日(金)▶悩んでいる人に対して私たちができること  
(日本赤十字秋田看護大学看護学部助教・播摩優子さん)
- 9月18日(水)▶パーソナリティ障害の理解と関わり方  
(県立リハビリテーション・精神医療センター医師・小林祐美さん)
- 11月8日(金)▶支援者のメンタルヘルス～ストレスと上手に付き合うには～  
(協和病院臨床心理士・浅沼知一さん)
- 12月3日(火)▶働く人のギャンブル依存  
(秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻教授・米山奈奈子さん)

【申し込み】7月5日(金)から健康管理課☎(883)1180



## いきいきサロン

対象は65歳以上のかた。  
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。

■笑いヨガ 7月10日(水)、  
八橋老人いこいの家で。  
問▶☎(862)6025

■ADL体操 7月17日(水)、  
大森山老人とこどもの家で。  
問▶☎(828)1651

応募資格▶秋田市内で起業している女性、女性が開発した商品を販売している団体 日時▶11月9日(土)10:00～16:00 会場▶アルヴェエ1階きらめき広場 募集区画▶5枠  
申込▶指定の応募用紙で7月22日(月)までにお申し込みください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。広報ID番号 1021185 問▶生活総務課☎(888)5650

## みんなの掲示板④

■久保田城御階櫓の開館時間を延長  
夏休み期間に合わせ、開館時間を7月20日(土)から8月24日(土)まで、9:00～19:00に延長します。入館料100円(高校以下無料)。問▶佐竹史料館☎(832)7892

■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▶7月17日(水)、8月9日(金)、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▶7月19日(金)10:00～15:00 会場▶市老人福祉センター3階(八橋) 問▶NPO法人秋田けやき会☎(863)4481

■マンション何でも相談  
日時▶7月26日(金)11:00～12:00 会場▶中央市民SC和室(市役所3

階) 申込▶NPO法人秋田県マンション管理士会の石井さん

☎090-1491-9117

■死別の苦しみ・悲しみを語る「クレマチスの会」大切な人との死別を体験したかたの集いです。

日時▶7月20日(土)13:00～15:00  
(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

■働く女性のしゃべり場

日時▶7月28日(日)13:30～15:30  
会場▶アトリオン7階研修室

定員▶6人 申込▶NPO法人シングル非正規職あきた女性の家の丸の内さん☎090-2847-8514

## 健康

### 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があります)。

①呼吸教室 理学療法士と臨床検査技師によるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)に関する話。

日時▶7月11日(木)13:00～13:40  
問▶市立病院医事課☎(823)4171

②がんサポート教室 医師と管理栄養士による胃がんの診断と治療、胃切除後の食事に関する話。

日時▶7月18日(木)13:00～14:30  
問▶市立病院医事課☎(823)4171

### ③認知症カフェ「笑顔カフェ」

リラックスした雰囲気での認知症の悩みを語りませんか。県運転免許センター職員による「運転免許更新時の認知機能検査や自主返納について」の話と医師などによる相談窓口など。

日時▶7月25日(木)13:30～15:00  
問▶市立病院秋田県認知症疾患医療センター☎(866)7123

### ビューティーヘルスセミナー

血管の若さを保つ講話や調理実習、美しさをキープする運動などを行います。対象▶全日程参加できる60～64歳の女性 日時▶8月8日(木)・22日(木)、9月5日(木)、10:00～12:00(22日は12:30まで) 会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階) 定員▶24人

申込▶7月8日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

### 転倒予防教室

骨密度や身体機能を評価し、転倒や骨折の予防を学びます。足・腰の不自由なかたや、心疾患があるかたはご遠慮ください。日時▶8月27日(火)、9月24日(火)、10月29日(火)、11月26日(火)、13:00～15:00(9・10月は13:30～)

会場▶市立病院2階講堂 検査料▶4,500円 先着▶15人 申込▶市立病院経営企画室☎(823)4171

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 催し

### 市民の座1230ミニコンサート

トリオkomachi♡の演奏による「世界に一つだけの花」「ルパン三世のテーマ」など。

日時▶7月10日(水)12:30~12:50

会場▶市役所 1階市民の座

問▶文化振興課 ☎(888)5607

### 全市一斉ラジオ体操のつどい

7月20日(土)に各小学校グラウンドなどで、おおむね朝6時台に行います。なお、泉地区は7:30から、山谷地区は太平小で実施します。詳しくは、秋田市体育協会へお問い合わせください。☎(896)5331

### ■20日以外の日程と地区体協名

21日(日)開催▶雄和 23日(火)開催▶土崎南、土崎 28日(日)開催▶泉(金足東は未開催)

### 卸売市場開放デー

水産物や青果、花きを販売! 日時▶7月20日(土)9:00~12:00 会場▶卸売市場(外旭川) 問▶あきた市場マネジメント ☎(869)5294

### 暴力団壊滅秋田県民大会

県警音楽隊の演奏や、「命てんでんこ!」と題した講演など。

日時▶7月29日(月)13:00~15:30

会場▶文化会館 問▶(公財)暴力団壊滅秋田県民会議 ☎(824)8989

### みんなの掲示板③

■シンポジウム「深刻化する詐欺被害『大丈夫!』は、だいじょうぶ?」

特殊詐欺被害や高齢者の被害予防のための講演などのほか、今回開発したアプリソフトを使った実演も。日時▶7月28日(日)13:00~16:00 会場▶ホテルメトロポリタン秋田 3階ジュエル 定員▶150人 申込▶県立大学渡部論研究室の鈴木さん ☎(872)1553

■栗田フェア 栗田支援学校児

## アグロシンゴみ減量

入場無料

日時 7月27日(土)10:00~15:00

会場 にぎわい交流館 1階・4階

一緒にごみ減量について考えよう! ごみ減量グッズ抽選会や季節に合わせた柄がデザインできるステンシルマイバッグづくり講座、参加賞がもらえる雑がみ分別釣りゲームやごみ減量輪ゴム射のコーナーなど。なお、下記の催しのみ申し込みが必要です。



エコアちゃん

おいしいコーヒーの淹れ方と 11:00~12:00  
 コーヒーにまつわる環境の話 13:00~14:00

スターバックス コーヒー秋田駅店バリスタによる実演と講話。紙フィルターを使わないプレスコーヒーの淹れ方など。試飲のためのマイカップかマイボトルをお持ちください。定員各15人。参加希望のかたは、7月8日(月)8:30から環境都市推進課へお申し込みください。☎(888)5708

童・生徒による太鼓演奏・踊りの発表会や、作業学習製品販売・バザーなど。日時▶7月20日(土)9:30~13:00 会場▶アゴラ広場 問▶栗田支援学校 ☎(828)1162

### ■かがやきの丘祭り

楽しいステージや出店販売など。日時▶7月20日(土)15:30~18:00 会場▶あきた総合支援エリア「かがやきの丘」(南ヶ丘)駐車場 問▶聴覚支援学校 ☎(889)8572

■秋田混声合唱団創立40周年記念定期演奏会 日時▶7月20日(土)

18:00~ 会場▶アトリオン音楽ホール 入場料▶1,000円(中・高生500円)、小学生以下無料 問▶事務局の塚本さん ☎070-5017-1213

■花芸安達流秋田県支部いけばな展~夏を生ける~ 日時▶7月21日(日)・22日(月)、10:00~16:00

会場▶文化会館展示ホール 問▶同支部長の京屋さん ☎(823)6009

### ■市民スポーツ祭・水泳

日時▶8月18日(日)9:30~ 会場▶県立総合プール 参加費▶個人800円、1チーム1,600円 申込▶7月27日(土)まで秋田市水泳協会の鈴木さん ☎090-5236-6668

### ■ルミエール秋田落語会

柳家三三の独演会。乳幼児の同伴は不可。日時▶9月6日(金)19:00 開演 会場▶アルヴェエ2階ルミエール秋田 入場料(全席指定)▶前売券3,000円、当日券3,500円(前売券完売の場合、当日券はありません) 前売券販売所▶ルミエール秋田、caoca広場(6月中旬から販売しています。残席については各販売所でご確認ください) 問▶ルミエール秋田 ☎(884)7450

## 案内

### 西部地域運動広場の利用申請

秋田西中学校グラウンドに隣接する、西部地域運動広場の8~11月の団体の利用申請を受け付けます。申込▶西部地域住民自治協議会(西部市民SC内1階)にある申請用紙に記入のうえ、7月11日(木)までに同協議会へ。☎(828)4217

### 「女性活躍! きらめきマルシェ」出店募集

11月9日(土)に開催する「女性の活躍推進シンポジウム」の販売コーナーの出店者を募集します。