

◆秋田市俳句人連盟主催第22回俳句大会の俳句を募集しています

投句方法▶当季雑詠2句を1組とし何組でも可 投句料▶1組1,000円(振替、定額小為替など) 申込▶所定の用紙かB5用紙か便箋に住所、氏名(本名)、俳号、電話番号を書いて、5月31日(火)まで、〒010-1617 新屋松美ガ丘東町6-9 同連盟 加藤一弥幹事長宛☎(863)3560

◆第1回秋田・湯上国際音楽祭2022

会場は秋田アトリオン音楽ホール。詳しくはホームページで。<https://www.akimf.com/>

問▶同音楽祭事務局☎(874)9215

①朴葵姫ギターリサイタル

日時▶7月8日(金)19:00開演

②浅草オペラショウ

日時▶7月9日(土)13:00開演

③秋田ガラ・コンサート

日時▶7月9日(土)17:30開演

④千田桂大ピアノリサイタル

日時▶7月10日(日)14:00開演

◆秋田清掃登山連絡協議会の登山

参加費各500円。集合場所は山王けやき通り帯。①は6:00までに集合。②③④は5:00までに集合。申込▶同協議会の大山さん

☎080-1654-5240

①獅子ヶ鼻湿原▶6月5日(日)

②秋田駒ヶ岳(国見)▶6月19日(日)

③森吉山▶7月10日(日)

④鳥海山(御浜)▶7月24日(日)

## 健康

理想の自分を手に入れるコアトレーニング講座

身体のコアとなる体幹の筋肉を鍛えるコアトレーニング法についてプロから直接指導を受けながら、体も心も整えて毎日を気持ちよく過ごしましょう! 対象▶働いている男性 日時▶6月24日(金)18:30~20:00 会場▶にぎわい交流館ミュージック工房1 参加料▶500円 先着▶12人 申込▶5月23日(月)9:00から電話かEメールで氏

名、電話番号、年代、現在運動しているかをお知らせください。

Eメール danjyo@city.akita.lg.jp

問▶生活総務課☎(888)5650

せば、YOGAフェスタ&イラスト募集!



◆せば、YOGAフェスタ

秋田市地域おこし協力隊の重久愛隊員の集大成イベント! ゲストはファッション雑誌などで活躍中のモデルでヨガインストラクターの野沢和香さん。開催時間など詳しくは「秋田市いいわ」ホームページをご覧ください。

<https://akitacity110.com>

対象▶秋田市在住のかた、通勤通学されているかた 開催日▶6月11日(土) 会場▶アル

ヴェ1階きらめき広場

定員▶80人 申込▶右の

コードを読み込んで、市の電子申請・届出サービスからお申し込みください



電子申請

◆ヨガグッズのイラストを募集!

「たいよう」または「つき」のどちらかのテーマの絵を描いて送ってね!

対象▶小学生以下のお子さん、ハンディキャップがあるかた

申込▶はがきに、住所、氏名、年齢、保護者の電話番号、選んだテーマを書いて、6月30日(木)(当日消印有効)まで、〒010-0973 八橋本町1丁目2-14 ヨガスタジオ「スーリア」地域おこし協力隊 重久 愛宛 問▶人口減少・移住定住対策課☎(888)5487

青少年教室「フローピラティス」

「動く瞑想」とも言われるフローピラティスでリフレッシュ。

対象▶39歳までのかたを優先

日時▶6月7日(火)・14日(火)、18:45~20:15 会場▶CNAア

リーナ★あきた 先着▶16人

申込▶5月23日(月)12:00から生涯学習室☎(888)5810

ザ・ブーン健康増進教室

会場はクアドームザ・ブーン。①②とも10:50~12:15にストレッチ&水中歩行、12:30~13:30に水泳を行います。

①1日コース

6月3日(金)から28日(火)までの毎週火・金曜。参加費(入館料別)各600円。

②秋田駅東口から9:45発のバス送迎付きコース(要申込)

6月3日(金)から24日(金)までの毎週金曜。参加費(入館料込)各1,120円。申込▶5月27日(金)9:00からザ・ブーン

☎(827)2301

市民スポーツ祭「グラウンド・ゴルフ」

日時▶6月12日(日)8:30~

会場▶太平山リゾート公園グラウンド・ゴルフ場 参加料▶1,000円

申込▶6月2日(木)まで秋田市グラウンド・ゴルフ協会の高橋さん

☎090-7668-7338

みんなの掲示板③

◆地域型はつらつくらぶ

筋力アップ・認知症予防体操、講話などを行います。対象▶65歳以上のかた(介助なしで会場まで来られるかた) 日時▶6月23日(木)から3月23日(木)までの毎月第4木曜、10:00~11:30 会場▶保戸野地区コミュニティセンター 定員▶20人(初めてのかた優先) 申込▶泉地域包括支援センターリンドンバウム☎(896)5960

◆6月の健康教室「フローピラティス」

対象▶18歳以上のかた 日時▶6月7日(火)・14日(火)、11:00~12:00 会場▶一つ森コミュニティ体育館 先着▶15人 申込▶5月23日(月)10:00から一つ森コミュニティ体育館

☎(831)8300

20・21日に掲載した内容は、新型コロナウイルスの影響により、中止・変更になる場合がありますので、実施の有無は、事前に主催者にご確認ください。また、会場ではマスクを着用するなど、感染予防にご協力願います

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 催し・案内

### 特設人権相談所の開設

近隣トラブル、配偶者からの暴力、いじめ・体罰などの相談に応じます。日時と会場▶①6月3日(金)10:00～15:00、にぎわい交流館4階研修室6で。②6月4日(土)10:00～15:00、北部市民SC3階で。申込▶秋田地方法務局人権擁護課☎(862)1443

### ネイチャーウォーク

自然観察指導員の説明を聞き、自然の素晴らしさに触れながら体力作り。河辺市民SCに集合し、バスで移動します。  
対象▶18歳以上で長時間歩けるかた(全日程参加必須) 会場▶6月23日(木)=田沢湖高原、7月28日(木)=雄物川河口周遊・三角沼、9月7日(水)=鶴養・伏伸の滝、10月6日(木)=払田柵跡(大仙

市) 時間▶9:00～16:00 定員(抽選)▶15人 申込▶はがき(1人1枚)に、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて5月31日(火)まで、〒019-2692 河辺和田字北条ヶ崎38-2 河辺市民SC生涯学習担当☎(882)5171

### 悩まずにご相談ください

◆ひきこもりのことでお困りのかたやそのご家族のかた、ご相談ください 15歳以上のかた(中学・高校生を除く)が対象。専門の相談員が応じます。まずはお気軽に電話やメールでご相談ください。申込▶福祉総務課

☎(888)5659・FAX(888)5658 Eメール ro-wfmn@city.akita.lg.jp

◆秋田県高齢者総合相談・生活支援センターの一般相談 高齢のかたやそのご家族の悩み、将来への不安などの相談に、来所、電話、Eメール、手紙で応じます。日時▶平日9:00～17:00(第1・第3金曜は9:00～20:00)

申込▶秋田県高齢者総合相談・生活

支援センター☎(824)4165 〒010-0922 旭北栄町1-5 Eメール ikigai@akitakenshakyō.or.jp

◆電話教育相談 対象は小・中学生のお子さんの保護者。専門の相談員が勉強や進路などの困りごとの相談に応じます。日時▶9:30～12:00(平日のみ) 申込▶秋田県教育協会☎(827)4453

◆うつ会秋田の集い うつ病で悩んでいるかたに、うつ病経験者が助言します。日時▶6月5日(日)、7月3日(日)、14:00～16:00 会場▶遊学舎 参加費▶各300円 問▶うつコミュニティ秋田の堀さん☎(862)8491

### みんなの掲示板②

◆秋田公立美術大学ビジュアルアーツ専攻4年生による三人展「濾過する視界」

日時▶5月21日(土)から6月3日(金)まで、10:00～18:00

会場▶新屋NINO(新屋扇町) 問▶秋田公立美術大学企画課

☎(888)8478

## 市民相談センター(市役所1階)の各種無料相談



要予約	法律▶金銭・契約・離婚・損害賠償など	相談日時	6/2(木)・9(木)・16(木)・23(木)、9:00～12:00(2日は13:30～16:30も)	市民相談センターへ電話でご予約ください。定員各6人(家計は3人)。☎(888)5646 *7月以降のご予約もお受けします。日程などは電話でお問い合わせください。 *同一案件の相談内容は、同一年度内に1人各1回までです。
	行政書士▶許認可申請・行政手続き全般	相談日時	6/3(金)13:00～16:00	
	年金・社保▶年金・労働相談など	相談日時	6/10(金)13:00～16:00	
	司法書士▶登記・相続・成年後見制度など	相談日時	6/14(火)・28(火)、13:00～16:00	
	公証人▶公正証書(遺言など)	相談日時	6/21(火)9:00～12:00	
	税務▶贈与税、相続税など	相談日時	6/21(火)13:00～16:00	
	家計▶教育資金、住宅資金設計など	相談日時	6/23(木)13:30～16:30	
予約不要	行政▶行政全般への苦情、要望	相談日時	6/8(水)13:00～16:00	当日直接、市民相談センターへ(15:30で受付終了)。先着各6人
	人権・困りごと▶いじめ・虐待など	相談日時	6/9(木)13:00～16:00	
なし	市民安全▶DV・ストーカーなど	相談日時	随時	事前に市民相談センターへお問い合わせください。