



～お口の健康づくりからフレイル予防に取り組む～

## かめかめ歯学級

**対象**▶おおむね65歳以上のかた  
(全6回参加可能なかた優先)

**参加無料**  
**先着24人**

**会場**▶市保健センター(八橋)

フレイルを改善するためには、お口の健康が欠かせません。お口の機能や改善方法のコツを学び、機能を回復させることで、元気になるための講座です。

**日程(すべて火曜開催)とテーマ/時間は10:00～12:00**

- ① 5月23日▶今の自分の状態を知る(フレイル・口腔測定)
- ② 6月13日▶お口と身体との関係を知る
- ③ 7月11日▶効果的なお手入れ方法を知る
- ④ 8月29日▶よく噛んで栄養改善
- ⑤ 9月12日▶取り組みの結果を知る(フレイル・口腔測定)
- ⑥ 10月17日▶ふりかえり

\*①～⑥はお口の体操も行います。

**申し込み**▶4月24日(月)8:30から

保健予防課☎(883)1178

### ◆健康測定会&結果報告会～脳と体の健康チェックしてみませんか～

①②ともに秋田大学大学院医学系研究科教授久米 裕さんによる健康講話などがあります。**対象**▶上北手・大住・牛島地区にお住まいの50歳以上のかた **日時**▶①健康測定会=5月22日(月)、②結果報告会=5月29日(月)、10:00～11:30 **会場**▶南部市民SC別館多目的ホール **定員(抽選)**▶16人 **申込**▶5月15日(月)までに牛島地域包括支援センター南寿園☎(838)0304

◆「看護の日」フェア アニメ「忘れられない看護エピソード」や「いいあんべえ体操」の上映のほか、栄養相談、看護職就職相談などを行います。**日時**▶5月13日(土)10:00～12:15 **会場**▶アルヴェ1階きらめき広場 **問**▶秋田県看護協会☎(834)0172

◆地図作成のための土地調査・測量を実施します 秋田地方法務局では、令和5年度、寺内字三千刈地区、将軍野向山地区、外旭川八柳三丁目、外旭川字堂ノ前ほかで、登記所備付地図作成作業を行います。その際、境界確認や測量を行わせていただきますので、所有者のかたはご協力をお願いします。**問**▶秋田地方法務局地図作成現地事務所☎(880)6551

### ◆秋田県国民健康保険団体連合会(山王)職員採用試験

募集は大卒程度若干名。詳しくはホームページをご覧ください。<http://www.akita-kokuhoren.or.jp/>  
**願書受付**▶5月18日(木)(必着)まで  
**一次試験**▶6月24日(土)  
**問**▶同連合会総務課☎(862)6864

## はつらつくらぶで介護予防!



水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなど、介護予防に役立つ運動を行います。運動後は各施設で入浴もできます。送迎バスの乗車場所は下表をご覧ください。

**対象**

65歳以上で、介護者なしで参加できるかた。着替えなどが自立していて、原則6回すべての実施日に参加できることが条件です

**時間**

10:00～15:00 **参加費** 1回420円(昼食は各自で)

**定員**

各20人(初参加を優先したうえで選考)

**申し込み**

4月28日(金)まで長寿福祉課☎(888)5668

**会場**

コースごとの実施日とバスのルート

クアドロムザブーン

**第1コース**

5月22日(月)・29日(月)、6月5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)

**第2コース**

5月24日(水)・31日(水)、6月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)

バス(第1・第2とも)=秋田駅東口▶会場

ユフォーレ

**第3コース**

5月22日(月)・29日(月)、6月5日(月)・19日(月)、7月24日(月)・31日(月)

バス=NHK前▶マルダイ広面店前バス停▶ツルハ広面北店向かいバス停▶デイリーヤマザキ柳田川崎店前▶会場

**第4コース**

5月24日(水)、6月7日(水)・21日(水)・28日(水)、7月12日(水)・19日(水)

バス=雄和市民サービスセンター発～雄和地区▶和田地区▶大張野地区▶岩見地区▶会場

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、会場では感染予防対策にご協力願います

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内・健康

### フレイル測定会

秋田市フレイルサポーターがフレイルチェック！筋肉量や滑舌の測定、片足立ちテストなどを行います。**対象**▶おおむね65歳以上のフレイルに関心のあるかた **日時**▶5月24日(水)10:00～12:00 **会場**▶御所野ふれあいセンター **先着**▶20人 **申込**▶4月24日(月)から保健予防課☎(883)1178

### ザ・ブーン®の健康増進教室

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。  
①**1日コース** 5月9日(火)・12日(金)・16日(火)・19日(金)・23日(火)・26日(金)・30日(火)。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)

5月12日(金)・19日(金)・26日(金)。参加費(入館料込)各1,120円。**申込**▶4月21日(金)9:00からザ・ブーン☎(827)2301

### ちょっと頑張る自体重トレーニング

自分の体重を負荷にして行う筋力トレーニングで運動不足を解消。  
**対象**▶19歳以上の男性 **日時**▶5月8日(月)・15日(月)・29日(月)、18:30～19:45 **会場**▶サンライフ秋田 **受講料**▶2,890円 **定員**▶20人 **申込**▶4月22日(土)10:00からサンライフ秋田☎(863)1391

### みんなの掲示板②

◆**わかさ相談電話**  
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

◆**ふれあい法律相談** 法律・相続などの相談に佐藤史明弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回まで。**日時**▶5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24日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター☎(863)6006

◆**地域型はつづくらぶ** 介護予防体操。**対象**▶65歳以上の介助なしで参加できるかた **日時**▶6月から来年3月までの毎月第3木曜、13:30～15:30 **会場**▶東部市民SC **定員(抽選)**▶20人 **申込**▶5月2日(火)までに広面地域包括支援センター桜の園☎(853)7240

◆**秋田県栄養士の講演会**  
「秋田県民の健口づくり」と題した講話。**日時**▶5月27日(土)13:40～14:40 **会場**▶県社会福祉会館10階大会議室(旭北)  
**申込**▶5月19日(金)まで電話またはFAXで同会へ。☎(800)6708(月・火・金のみ)・FAX(800)6717

## 市民相談センター(市役所1階)の各種無料相談



要予約	<b>法律</b> ▶金銭・契約・離婚・損害賠償など	<b>相談日時</b> 5/2(火)・11(木)・18(木)・25(木)、9:00～12:00	市民相談センターへ電話でご予約ください。定員各6人。 ☎(888)5646 *6月以降のご予約もお受けします。日程などはお問い合わせください。 *同一案件の相談内容は、同年度内に1人各1回までです。
	<b>行政書士</b> ▶許認可申請・行政手続き全般	<b>相談日時</b> 5/2(火)13:00～16:00	
	<b>司法書士</b> ▶登記・相続・成年後見制度など	<b>相談日時</b> 5/9(火)・23(火)、9:00～12:00、13:00～16:00	
	<b>年金・社保</b> ▶年金・労働相談など	<b>相談日時</b> 5/12(金)13:00～16:00	
	<b>公証人</b> ▶公正証書(遺言など)	<b>相談日時</b> 5/16(火)9:00～12:00	
	<b>税務</b> ▶贈与税、相続税など	<b>相談日時</b> 5/16(火)13:00～16:00	
予約不要	<b>行政</b> ▶国の行政全般への苦情、要望	<b>相談日時</b> 5/10(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
	<b>人権・困りごと</b> ▶いじめ・差別など	<b>相談日時</b> 5/11(木)13:00～16:00	
なし	<b>市民安全</b> ▶DV・ストーカーなど	<b>相談日時</b> 随時	事前に市民相談センターへお問い合わせください。