

いの家☎(845)3692

日時▶9月13日(水)10:00～12:00 会場・問▶八橋老人いこの家☎(862)6025

③**ダンスセラピー～心と体の音楽運動療法～** 日時▶9月8日(金)10:00～12:00 会場・問▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651

ゆうゆうクラブ

棒針でスクエアモチーフセーターを編みます。持ち物はお問い合わせください。対象▶60歳以上

日時▶9月22日(金)から10月27日(金)までの毎週金曜、10:00～12:00 会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

高齢者のためのゲートキーパー研修

高齢者特有の心理や健康状態などを学びます。講師は清和病院院長で精神科医師の藤枝信夫さんと㈱SAIKO代表で公認心理師の菅原彩子さん。ウェブ参加も可(ウェブ参加の場合は必ずEメールでお申し込みを)。日時▶9月19日(火)13:30～16:00 会場▶イヤタカ(中通) 先着▶40人 申込▶電話かEメール(件名を「高齢者のためのゲートキーパー研修」として)健康管理課へ。☎(883)1180 Eメール ro-hlhm@city.akita.lg.jp

みんなの掲示板②

◆**介護者のつどい** 寝たきりや認知症のかたなどを介護しているかた、以前介護していたかたが対象です。介護している上での日頃の悩みや思いなどを語り合います。日時▶9月21日(木)13:30～15:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 申込▶介護者のつどい代表の小野さん☎090-9037-4482

◆**在宅医療・介護に関する講演会** 「い(生・逝)きかた」は自分で決める～私たちが行う人生会議(ACP)～と題した講演会。日時▶10月4日(水)14:00～15:30 会場▶アルヴェ2階多目的ホール 定員▶100人 申込▶秋田市在宅医療介護連携センター☎(827)3636

◆本づくりワークショップ

市地域づくり交付金事業。素材探しから製本まで学べる講習会。申込方法など詳しくはお問い合わせください。対象▶小学生以上(小学生は保護者同伴) 実施期間▶11月18日(土)から全4回 会場▶旧松倉家住宅(旭南) 参加費▶各1,000円 定員(選考)▶15人 申込期限▶10月1日(日)18:00まで 問▶灯書房☎080-2820-0220

◆**新たな本と出会ってみませんか** 会場はきららとしょかん明徳館。申込・問▶明徳館こんわ会の菅原さん☎(835)2708

①**参加してみませんか？読書座談会** 紹介したい本を持ち寄り、語り合います(聴講のみも可)。

日時▶9月7日(木)13:30～15:30 申込期限▶8月31日(木)

②**第10回一箱古本市** 日時▶9月30日(土)10:30～16:00

◆**秋田県視覚障害者福祉協会の文化祭** 視覚障がい体験や日常生活に必要な機器の展示、盲導犬の説明・歩行体験など。

日時▶10月1日(日)10:00～15:00 会場▶県社会福祉会館(旭北) 申込▶9月20日(水)まで同協会事務局☎(864)2783

◆**10月1日(日)史跡秋田城跡で開催する「東門ふれあいデー」でのフリーマーケット出店者を募集**

出店料は500円で、先着24区画(1区画2.5m四方。出店区画は当日抽選)。申し込みは9月4日(月)8:30から同実行委員会(秋田城跡歴史資料館内)☎(845)1837

◆**シングルマザーの居場所づくり～農業収穫体験～**

市地域づくり交付金事業。バスで移動します。対象▶シングルマザーとそのお子さん

日時▶9月16日(土)10:00～14:00 会場▶大清水パークいろはなわ(潟上市)ほか 定員▶10組

申込▶9月2日(土)9:00からびーらぶ秋田☎080-5625-0379

◆**健康づくり提唱のつどい** 「健康寿命を延ばす体づくりと筋力トレーニング」と題した講演など。

日時▶9月16日(土)12:20～15:40 会場▶イヤタカ(中通) 申込▶電話かFAXで9月5日(火)まで秋田県栄養士会へ。☎(800)6708(月・火・金のみ)・FAX(800)6717

◆**てんかん相談会「医療と語らいの場」** 対象▶てんかんで悩んでいるかた 日時▶9月10日(日)13:30～15:00 会場▶遊学舎研修室1 問▶てんかん協会秋田県支部事務局 ☎090-1375-8825

◆**健康運動士さんによる転倒予防体操** 対象▶旭南・茨島・卸町・川尻にお住まいの65歳以上のかた

日時▶9月21日(木)10:00～11:00 会場▶川元地域包括支援センター社協 先着▶20人

申込▶平日9:00～17:00に川元地域包括支援センター社協 ☎(853)5968

◆**秋田大学医学部附属病院のがんサロン「明日から使えるがん運動」** 講演とフリートーク。

日時▶9月22日(金)14:00～15:00 会場▶院内図書館「ひだまり」 問▶秋田大学医学部附属病院・地域医療患者支援センター・がん相談支援センター☎(884)6277

◆**秋田大学医学部附属病院のひだまり教室「痛みはがまんしないで」** 医師による緩和ケアの説明。

日時▶9月25日(月)14:00～14:30 会場▶院内図書館「ひだまり」 問▶秋田大学医学部医事課医療サービス室☎(884)6039

◆**おしゃべりサロン「日赤でかだろ」** 看護学生や専門職などが常駐して講話をしたり、相談に応じます。血圧測定や体操も。日時▶9月13日(水)、10月25日(水)、11月22日(水)、10:00～12:00

会場・問▶日本赤十字秋田看護大学 ☎(829)3046

◆**秋田県町村会職員(大卒一般事務)採用試験** 試験日時▶10月22日(日)10:00～ 会場▶秋田県市町村会館(山王) 申込▶締め切りは10月10日(火)。詳しくは、ホームページをご覧ください。

<https://akita-chosonkai.gr.jp/> 問▶秋田県町村会☎(862)3851

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内・健康

キッズビジネスタウン in AKISHO

小学生が対象。秋田商業の生徒が模範的に開設した街で、職業と買い物を体験しよう！**日時**▶10月14日(土)10:00～14:00 **会場**▶秋田商業 **参加費**▶500円 **定員(抽選)**▶200人 **申込**▶締め切りは9月15日(金)。申込方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。http://akisho.ed.jp/business/**問**▶秋田商業高校☎(823)4308

はずむスポーツ都市！市民スポーツ祭

◆ソフトテニス **日時**▶10月7日(土)8:45～＝小学生・一般、9日(月)8:45～＝中学生 **会場**▶八橋テニスコート **参加費**▶1ペア1,000円(小学生500円) **申込**▶9月22日(金)まで秋田市ソフトテニス連盟の三浦さん ☎090-7337-6918

◆弓道(成年の部) **日時**▶10月9日(月)9:30～ **会場**▶一つ森公園弓道場 **申込**▶9月25日(月)まで秋田市弓道連盟の小松原さん ☎090-9033-0910

Eメール akitashi_kyudo@yahoo.co.jp
◆ソフトボール **日時**▶10月21日(土)8:00～ **会場**▶勝平市民グラウンド **参加費**▶1チーム5,000円 **申込**▶9月30日(土)まで秋田市ソフトボール協会の高野さん ☎090-3129-4232

はずむ！スポーツ都市 第43回健康のつどい

◆グラウンド・ゴルフ交流大会 **日時**▶10月4日(水)8:40～ **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**▶9月24日(日)まで、同グラウンド・ゴルフ場にある申込書に参加費を添えて提出してください **問**▶秋田市グラウンド・ゴルフ協会の高橋さん☎(845)7338

◆カヌー体験 **対象**▶小・中学生 **日時**▶10月8日(日)10:00～ **会場**▶岩見川(河辺) **定員(抽選)**▶10人 **申込**▶Eメールで件名を「カヌー体験申込」とし、参加者全員の氏名、学校名、年齢、代表者の連絡先を9月1日(金)から11日(月)までにスポーツ振興課へ。Eメール ro-edsp@city.akita.lg.jp **問**▶スポーツ振興課☎(888)5611

夜のスロージョギング®体験教室

見学もできます。**日時**▶10月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)、19:00～20:00(6日は20:30まで) **会場**▶北部市民SC体育館 **先着**▶20人 **申込**▶9月4日(月)から北部市民SC☎(893)5969

演歌で健康体操教室

日時▶9月27日(水)、10月4日(水)・18日(水)・25日(水)、10:00～11:30 **会場**▶河辺総合福祉交流センター三世代交流ホール **先着**▶25人

申込▶9月5日(火)から視聴覚ライブラリー☎(882)5535(9月11日(月)・19日(火)・25日(月)を除く、10:00～16:00)

サンライフへGO！

対象は19歳以上。会場はサンライフ秋田。先着20人(②は25人)。申し込みは9月2日(土)10:00からサンライフへ。☎(863)1391

①気分爽快エアロビクス

日時▶10月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)、18:30～19:45 **受講料**▶3,680円

②アクアリラックス 水中での軽運動。**日時**▶10月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)、9:15～10:30 **受講料**▶3,400円

③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。**日時**▶10月16日(月)・30日(月)、11月6日(月)・13日(月)・20日(月)、18:30～19:45 **受講料**▶4,580円

いきいきサロン

65歳以上が対象。②③は動きやすい服装でお越しください。

①貝殻を使った小物づくり

日時▶9月6日(水)10:00～12:00 **材料費**▶500円 **持ち物**▶裁縫道具一式 **会場・問**▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

②体を動かそうADL体操

日時▶9月7日(木)10:00～12:00 **会場・問**▶飯島老人いこ

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」
9月17日(日)放送▶「魅力を発見！世界へ発信！秋田市公式Instagram」

秋田市公式Instagramでは、平成30年の開設以来、秋田市の風景や街並み、お祭りの様子など、さまざまな写真を投稿してきました。今回は、日頃の撮影や投稿の様子を紹介します。また、現在、市内各地で開催している「秋田市公式Instagram写真展2023」についても併せて紹介します。



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」	木 15:40～ 金 15:40～
		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)	9/17 日 11:40～11:55	
ラジオ	エフエム秋田「秋田市マンデー555」	月 17:55～	
	ABSラジオ「秋田市今週のいちネタ」	火 10:25～	
	エフエム橋台「午後スタ」	水 13:20～	

*最新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