

今さら聞けない健口づくりの新?常識

歯・口の健康について楽しく分かりやすく学びます。講師は秋田県口腔保健支援センターの副センター長で、歯科医師の田所大典さん。日時▶10月19日(木)10:00~11:30 会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) 先着▶20人 申込▶10月10日(火)9:00から中央市民SC☎(888)5654

認知症サポーターステップアップ講座

認知症についてより理解を深め、実践の場で必要な知識やスキルなどを学びます。対象▶「認知症サポーター養成講座」を受講したことがあるかた 日時▶10月28日(土)10:00~11:30 会場▶南部市民SC別館2階洋室 先着▶15人 申込▶10月10日(火)9:00から南部市民SC別館☎(853)5735

いきいきサロン

65歳以上が対象です。①②は動きやすい服装でお越しください。

①体を動かそうADL体操

◆日時▶10月11日(水)10:00~12:00 会場・問▶八橋老人いこいの家☎(862)6025

◆日時▶10月19日(木)10:00~12:00 会場・問▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

②タオルを使った健康体操

フェイスタオルをお持ちください。日時▶10月13日(金)10:00~12:00 会場・問▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651

③羊毛フェルトアートでアニマルサンタを作ろう

日時▶10月26日(木)、11月2日(木)、10:00~12:00 材料費▶1,000円 会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

サンライフへGO!

対象は19歳以上。会場はサンライフ秋田。申し込みは、10月7日(土)10:00からサンライフ秋田へ。☎(863)1391

◆気分爽快 エアロビクス 日時▶

11月7日(火)から12月19日(火)までの毎週火曜、18:30~19:45 受講料▶6,440円 先着▶20人

◆アクアリラックス 水中での軽運動。日時▶11月10日(金)・17日(金)・24日(金)、9:15~10:30 受講料▶2,550円 先着▶25人

総合診療医が伝える健康の秘訣

健康で長生きするために大切なことを学びます。講師は秋田大学総合診療医の渡部 健さん。日時▶11月8日(水)13:30~15:00 会場▶泉地区コミュニティセンター 先着▶50人 申込▶10月11日(水)9:00から中央市民SC☎(888)5654

はずむスポーツ都市 市民スポーツ祭

◆タグラグビー 日時▶11月3日(金)8:20~ 会場▶河辺体育館 参加料▶1チーム100円 申込▶10月20日(金)まで秋田市ラグビーフットボール協会の佐藤さん☎090-3362-8587

◆銃剣道 日時▶11月5日(日)9:30~ 会場▶港北地区コミュニティセンター 申込▶10月26日(木)まで秋田市銃剣道連盟の上杉さん☎090-8781-9073

みんなの掲示板②

◆秋田市老人クラブ文化祭

各クラブによる芸能発表。日時▶10月23日(月)13:00~16:30 会場▶あきた芸術劇場ミルハス中ホール 問▶秋田市老人クラブ連合会事務局☎(866)1341

◆お坊さんによるお話

講師は満蔵寺(河辺)住職の黒木さん。対象▶旭南・茨島・卸町・川尻・川元にお住まいの65歳以上のかた 日時▶10月26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▶同センター☎(853)5968(平日9:00~17:00)

◆健康体操教室

簡単な体操で転ばない体づくり。対象▶18歳以上 日時▶11月13日(月)10:00~11:45 会場▶CNAアリーナ★あきた 参加料▶500円

先着▶100人 申込▶秋田市スポーツ協会☎(896)5331

◆シングルマザーの居場所づくり「料理教室~手作りソーセージ作り体験~」 市地域づくり交付金事業。市役所に集合し、バスで移動します。対象▶シングルマザーのかたとそのお子さん 日時▶10月22日(日)10:00~13:30 会場▶岩見三内中学校 先着▶10組 申込▶10月7日(土)9:00からびらぶ秋田☎080-5625-0379

◆障がい者就職面接会 障がいのあるかたと雇用を予定している事業所(45社程度)との就職面接会です。日時▶10月17日(火)13:30~15:30 会場▶ホテルメトロポリタン秋田3階グランデとジュエル 申込▶ハローワーク秋田専門支援部門☎(864)4111

◆ワークパルに加入しませんか

ワークパルは中小企業で働くかたへ、福利厚生を提供する団体です。新規加入事業所を対象に10月31日(火)までキャンペーン実施中。新規加入事業所は入会金無料のほか加入者や紹介者に商品券を進呈します。問▶(一財)秋田市勤労者福祉振興協会☎(889)8986

◆ザ・ブーン展望風呂変わり湯「生姜湯」 10月25日(水)に展望風呂内岩風呂にて「生姜湯」を実施します。問▶ザ・ブーン☎(827)2301

◆市立病院認知症カフェ「笑顔カフェ」 運転免許センター職員による「認知症と運転の可否判断」について。日時▶10月27日(金)14:00~15:00 会場▶市立病院5階講堂 先着▶30人 申込▶認知症疾患医療センター

☎(866)7123

◆秋田市手をつなぐ育成会の成年後見支援スタッフセミナー「任意後見制度を知りたいです」 講師は秋田弁護士会高齢者障害者問題対策委員会の笈川正典さん。日時▶10月21日(土)14:00~16:00 会場▶県社会福祉会館(旭北) 定員▶50人 申込▶電話かEメールで、同会の鈴木さん☎090-2273-0560 Eメール tetsu-s@cna.ne.jp

情報チャンネルa

▶料金の記載がないものは無料です ▶申込方法がないものは直接会場へ

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内・健康

如斯亭庭園 生け込みの公開

秋田県華道連盟古流松應会による生け込みを披露します。作品は10月27日(金)まで展示します。生け花体験も(要申込・先着5人)。

日時▶10月21日(土)13:30~15:00 会場▶旧秋田藩主佐竹氏別邸(如斯亭)庭園

入園料▶210円(高校生以下無料) 体験の申込▶10月10日(火)9:00から佐竹史料館☎(863)0770

公開講座 あきた民俗懇話会

研究例会300回記念フォーラム「川は生きている～秋田三大河川によりそう民俗をめぐって～」をテーマにこれまでの研究成果をもとに講演、意見交換を行います。講師は、文学博士・民俗学者である國學院大學准教授の石垣 悟さん。日時▶10月28日(土)13:00~17:30 会場▶パーティーギャラリー・イヤタカ(中通) 問▶あきた民俗懇話会事務局の高畑さん ☎090-8920-6492

お気軽にご相談ください

◆KHJ秋田ばっけの会
対象▶ひきこもりのかたのご家族
日時▶①10月8日(日)、②10月14日(土)、13:30~15:30(②はひきこもりのかたのみ) 会場▶中央市

民SC(市役所3階)、①は洋室2・3、②は和室1・2 問▶同会事務局☎090-9539-2365

◆障がい児者総合相談会
対象▶身体・知的・精神・発達障がいのあるかたとそのご家族 日時▶10月15日(日)13:30~16:00 会場▶中央市民SC(市役所3階) 問▶竹生寮の斎藤さん ☎(834)2577・FAX(834)2219

◆死別の苦しみ・悲しみを語る集い「遺族の集い」 愛するご家族や大切なかたを亡くされたかたたちが集い、心の痛みを語り合う会。日時▶10月21日(土)13:00~15:00。個人ケア(要予約)は13:00~14:00 会場▶県社会福祉会館(旭北) 参加費▶300円 申込▶遺族の集いコスモスの会・クレマチスの会☎090-3207-8706

◆精神障がい者家族相談
日時▶10月20日(金)10:00~15:00 会場▶市老人福祉センター2階(八橋) 問▶NPO法人秋田けやき会☎(867)1650

◆傾聴サロン お話をする機会の少ないかたの話し、親身に耳を傾けます。日時▶10月24日(火)、10:10~と12:10~ 会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) 申込▶傾聴ボランティア秋田・ダンボの会☎(862)0839

◆秋田県司法書士会の法律相談会
登記、相続、成年後見、借金、近隣とのトラブルなど。日時▶10月28日(土)10:00~16:00

会場▶秋田県司法書士会館3階(山王) 問▶同会☎(824)0055

◆やさしい相続・遺言セミナー
行政書士による相続基礎講座と相談会。日時▶10月29日(日)13:30~16:30 会場▶秋田県中央地区老人福祉総合エリア(御所野) 問▶秋田県行政書士会秋田支部の工藤さん☎090-8782-4633

まちづくりラボ講座2023

雄和地域の平沢地区、石田地区、妙法地区を対象にまちづくりの知識とスキルを学びます。対象▶秋田市に在住、在勤、在学(高校生以下を除く)しているかたで、まちづくりに関心のあるかた(秋田市で活動している場合を含む)

日時▶10月22日(日)、11月5日(日)・18日(土)、12月2日(土)、10:30~16:00 会場▶雄和市民SC(10月22日は雄和体育館) 定員(抽選)▶15人 申込▶10月18日(水)まで右記のコードから



まちづくりラボ

問▶NPO法人まちづくり学校 ☎025-201-9320

スロージョギング®体験教室

1日だけ、途中からの参加や退出も可。対象▶18歳以上 日時▶10月28日(土)・29日(日)・30日(月)、10:30~11:30 会場▶南部市民SC別館1階多目的ホール 先着▶20人 申込▶10月10日(火)9:00から南部市民SC別館☎(853)5735

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」
10/15(日)▶「市民協働で地域の絆を深めたまちづくり!!」

地域の課題解決や地域力向上に向けて取り組む地域活動団体などを支援する「秋田市地域づくり交付金」。

この交付金を用いて地域活性化に取り組む中央・東部・南部地域のみなさんをご紹介します。



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 15:45~ 金 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)	10/15 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~
	エフエム檜台「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