



◆いずれも参加無料◆

いきいきサロン(ADL体操・対象は65歳以上のかた)

動きやすい服装で直接会場へどうぞ。

- ①9月12日(水)10:00~12:00、八橋老人いこいの家で。☎(862)6025
- ②9月19日(水)10:00~12:00、雄和ふれあいプラザで。☎(886)5071

ゆうゆうクラブ(かぎ針編み教室・対象は60歳以上のかた)

ブリム(つば)付き帽子を作ります。直接会場へどうぞ。

- 日時(いずれも金曜)▶9月21日・28日、10月5日・12日・19日・26日、10:00~12:00
- 会場▶雄和ふれあいプラザ ☎(886)5071
- 持ち物▶かぎ針6号で編むモヘアタイプ毛糸3個(120g)・かぎ針6号・はさみ・とじ針・ものさし・筆記用具

けやき大学(水彩画教室・対象は60歳以上のかた)

- 日時▶9月20日(木)から11月22日(木)までの木曜に8回、10:00~12:00
- 会場▶市老人福祉センター(八橋) 定員(抽選)▶20人
- 申込▶9月12日(水)まで電話かFAXで秋田市社会福祉協議会 ☎(862)7445・FAX(863)6068
- (FAXの場合、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入)

変]「おぼえているよおおきな木」
「人間の寿命」ほか。

- 日時▶10月6日(土)13:30~15:30
- 会場▶問▶ほくとライブラリー土崎図書館 ☎(845)0572

リサイクル市用の本募集

10月20日(土)開催の図書館まつりでの、リサイクル市に提供いただける本を募集します。ほくとライブラリー土崎図書館へ直接お持ちください(雑誌、参考書、辞書、百科事典、書き込みのあるものを除く)。**募集期間**▶休館日を除く9月7日(金)から10月14日(日)まで

問▶ほくとライブラリー土崎図書館 ☎(845)0572

フリマ出店者募集!

10月13日(土)開催の「弥生っこ村まつり」のフリーマーケットの出店者を募集します。先着15人。

申込▶9月10日(月)8:30から村まつり実行委員会事務局(文化振興課内) ☎(888)5607

スロージョギング®体力作り講座

- 日時▶9月24日(月)9:30~11:30
- 会場▶南部市民SC別館(牛島) 先着▶20人
- 申込▶9月10日(月)9:00から南部市民SC別館 ☎(853)5735

がんサポート教室(前立腺がん)

医師と看護師による講話。駐車場無料スタンプあり。

日時▶9月20日(木)13:00~14:30

会場▶市立病院2階講堂

問▶市立病院 ☎(823)4171

みんなの掲示板③

- 焼石岳(岩手)登山 対象▶20歳以上のかた 日時▶9月30日(日)5:00~20:00 集合▶県庁前(バスで移動) 参加費▶5,000円 定員(抽選)▶10人 申込▶9月16日(日)まで、こまくさ山行会事務局の阿部さん ☎(863)4763
- 講演会「障害者をしめ出す社会は弱くもろい」 日時▶9月30日(日)13:30~15:30 会場▶県社会

福社会館3階会議室 資料代▶500円 問▶全障研秋田支部の大和田さん ☎090-3649-6254

■死別の体験を語る・クレマチスの会 大切な人を失った苦しみを分かち合います。日時▶9月15日(土)13:00~16:00(個人ケアは要予約で15:20~)

会場▶県社会福社会館(旭北) 参加費▶300円 問▶秋田グリーンケア研究会 ☎080-5000-8706

■KHJ秋田ばっけの会の集い 対象▶ひきこもりのかた 日時▶9月8日(土)・15日(土)、13:30~15:30(8日はご家族もどうぞ)

会場▶中央市民SC。8日は和室1・2(市役所3階)、15日は洋室5(市役所2階) 問▶同会事務局 ☎090-9539-2365

■講演会「傾聴を知る」&講習会「傾聴を深める」 日時▶9月19日(水)。講演会は10:00~12:00、講習会は13:00~17:00 会場▶県教育会館(山王) 資料代▶各500円 先着▶講演会は70人、講習会は60人 申込▶9月14日(金)までダンボの会 ☎(862)2959

■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▶9月25日(火)13:30~15:00 会場▶市保健所1階小会議室(八橋) 問▶つどい代表の小野さん ☎090-9037-4482

■整形外科市民公開講座 日時▶9月29日(土)14:00~16:00(検査は12:00~) 会場▶文化会館 内容▶「超高齢者の運動能力」と題した講演、①口コモデテスト、②重心動揺測定・脊椎可動域測定 定員▶300人(検査は60人) 申込(検査のみ)▶往復はがきに①か②のどちらかを書いて、9月20日(木)まで、〒010-8543 本道一丁目1-1 秋田大学医学部整形外科内 市民公開講座事務局 ☎(884)6148

■アルヴェ健康教室 転倒・骨折予防のため、骨密度計、体組成計を使い指導します。日時▶9月20日(木)10:00~12:00 会場▶アルヴェ2階多目的ホール 先着▶30人 申込▶9月8日(土)からアルヴェボランティアサークルの三浦さん ☎090-5188-3902

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内・健康

はずむスポーツ都市 市民スポーツ祭

■テニス 日時▶10月6日(土)8:50～ 会場▶八橋テニスコート 参加費▶団体4,000円 申込▶9月21日(金)まで秋田市テニス協会の渡部さん☎090-1370-2947



■陸上 日時▶10月6日(土)・7日(日)、9:00～ 会場▶県立中央公園陸上競技場 参加費▶個人1,200円(小学生500円) 申込▶9月21日(金)まで秋田市陸上競技協会の安田さん☎090-4479-3166

■ソフトテニス 日時▶10月7日(日)12:00～(小学生・一般)、8日(月)9:00～(中学生) 会場▶八橋テニスコート 参加費▶個人(1ペア)1,000円(小学生500円) 申込▶9月21日(金)まで秋田市ソフトテニス連盟の三浦さん☎090-7337-6918

■バスケットボール 日時▶10月13日(土)から12月16日(日)まで、9:00～ 会場▶CNAアリーナ★あきたほか 参加費▶個人2,000円 申込▶9月22日(土)まで秋田市バスケットボール協会の船木さん☎080-5229-7386

■弓道(成年の部) 日時▶10月8日(月)9:30～ 会場▶

一つ森公園弓道場 申込▶9月24日(月)まで秋田市弓道連盟の小松原さん☎(889)6789
Eメール akitashi_kyudo@yahoo.co.jp

■ハンドボール 日時▶10月6日(土)・7日(日)、9:00～ 会場▶秋田大学 参加費▶個人300円、団体5,000円 申込▶9月25日(火)まで秋田市ハンドボール協会の佐藤さん☎(889)2577

■ソフトボール(対象は中学生) 日時▶10月20日(土)9:00～ 会場▶勝平市民グラウンド 参加費▶団体5,000円 申込▶9月30日(日)まで秋田市ソフトボール協会の高野さん☎090-3129-4232

■柔道 日時▶10月21日(日)9:00～ 会場▶県立武道館 参加費▶1,000円(小・中学生700円) 申込▶9月28日(金)まで秋田市柔道連盟の藤原さん☎(873)2689

秋田臨港地区交通安全大会

体験型の交通安全教室や寸劇、お楽しみ抽選会など。日時▶9月25日(火)13:30～16:00 会場▶セリオンプラザ 問▶秋田臨港地区交通安全協会☎(845)5607

お金の困りごと相談会

銀行カードローンやクレジット、住宅ローンでお困りのかたの相談に弁護士・司法書士が応じます。時間は13:00～16:00(相談は1人30分以内)。当日、関係書類をお持ち

ください。日程▶①9月30日(日)、②10月3日(水) 会場▶①中央市民SC(市役所3階)、②市民相談センター(市役所1階) 先着▶各12人 申込▶9月10日(月)8:30から市民相談センター☎(888)5648

悩まずご相談を

■若者の心といのちの相談会 対象▶39歳以下のかた 日時▶9月17日(月)・30日(日)、10:00～16:00 会場▶にぎわい交流館 申込▶NPO法人秋田県就労・生活自立サポートセンター ☎090-6681-6677

■ふれあい法律相談 柴田隆志 弁護士が応じます。申し込みは、1つの相談につき年度内1回。日時▶9月18日(火)10:00～12:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 先着▶6人(初めてのかた優先) 申込▶9月10日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター☎(863)6006

■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▶9月21日(金)10:00～15:00 会場▶市老人福祉センター2階和室(八橋) 問▶NPO法人秋田けやき会☎(863)4481

朗読ボランティアはまなす 朗読のつどい

目の不自由なかたや地域の高齢者など、幅広い世代のみなさんに朗読を楽しんでもらいます。「地獄

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」～秋田市から発信! Dahliaの魅力～
▶9/16(日)放送

これから見頃を迎えるダリアの魅力を発信するために頑張るみなさんを紹介!

色鮮やかに咲き誇るダリアを見ることができる秋田国際ダリア園の取り組みや切り花の生産者、フラワーショップのかたにお話を伺います。



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」	月 15:45～ 水 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)	9/16日 11:40～11:55
ラジオ		エフエム秋田「秋田市マンデー 555」	日 17:55～
		ABS ラジオ「秋田市今週のいちネタ」	火 10:30～
		エフエム橋台「午後スタ」	水 13:20～



*最新の情報は、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