



## フレイルチェック!

おおむね65歳以上のかたが対象です

日時▶2月4日(金)・24日(木)、10:00~12:00

会場▶市保健所(八橋) 参加無料 先着各20人

「フレイル」とは、加齢により心身が衰えてしまうことをいいます。筋肉量の測定など、フレイルサポーターによるフレイルチェックで自分の健康状態を振り返ってみませんか。申し込みは、1月24日(月)から保健予防課へ。☎(883)1178

## お気軽にご相談ください

### ◆心といのちを守る総合相談会

対象▶39歳以下のかた 日時▶2月5日(土)・6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

### ◆食生活健康相談

日時▶2月15日(火)9:30~16:30 (1人50分程度) 会場▶市保健所(八橋) 先着▶5人(相談内容によって対応できない場合あり)

申込▶1月24日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

### ◆ふれあい法律相談

法律・相続などの相談に柴田一宏弁護士が応じます。日時▶2月21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▶1月25日(火)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター☎(863)6006

### ◆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

### ◆戦没者遺族、戦傷病者の相談に応じます

厚生労働大臣から委託された相談員が、戦没者遺族や戦傷病者の各種年金・給付金、生活上の問題などの相談に応じています。お気軽にご相談ください。

問▶県福祉政策課☎(860)1318

### 【戦没者遺族相談員】

▶伊藤 薫(広面)☎(835)3146

▶小松 肇(河辺)☎(882)3291

▶田口昭益(牛島)☎(832)4147

### 【戦傷病者相談員】

▶高橋智香子(南通)☎(834)2253

## みんなの掲示板②

### ◆パート・臨時などで働く女性の

しゃべり場 仕事や暮らしの悩み

を話し合います。日時▶1月23日(日)10:00~12:00 会場▶アトリオン7階研修室 申込▶NPO法人シングル非正規職あきた女性の家の丸の内さん☎090-2847-8514

### ◆外旭川小学校通学路の除排雪時の車両通行にご注意ください

1月23日(日)8:30~12:00、外旭川小付近の通学路(歩道)約1.5kmを地域住民が除雪する予定です。車で通行する際は、ご注意ください。問▶同地区市民憲章推進協議会の山本さん☎(868)1048

◆カルチャカイ「かたる」×未来の生活を考えるスクール 文化創造館で実施された両催しの合同開催。昨年の内容を振り返り、次年度の企画会議を行います。

日時▶2月6日(日)13:00~15:00

会場▶文化創造館 先着▶20人

申込▶文化創造館☎(893)5656

### ◆生涯現役セカンドライフセミナー

講演「豊かなシニアライフに向けて」と、職業・健康・介護などの相談コーナー。対象▶55歳以上のかた 日時▶2月10日(木)13:00~15:40 会場▶イヤタカ(中通)

先着▶30人 申込▶ハローワーク秋田にある申込用紙で、2月3日(木)までに秋田県シルバー人材センター連合会へ。☎(888)4680

### ◆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▶2月6日(日)、3月6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

### ◆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話し合います。

日時▶2月9日(水)13:30~15:00

会場▶市保健所(八橋)

問▶介護者のつどい代表の小野さん☎090-9037-4482

### ◆秋田大学医学部保健学科の

健康教室(オンライン配信)

認知症や病気になりにくい生活習慣などをテーマに講演します。

日時▶1月29日(土)14:00~16:00

申込▶右記のコードからアクセスを(アプリのダウンロードが必要です)



健康教室

問▶秋田大学医学部保健学科の浅野さん☎(884)6536

### ◆背骨コンディショニング

背骨の歪みを整え全身の不調を改善する運動プログラム。

対象▶19歳以上のかた 日時▶2月の毎週日曜、10:00~11:30

会場▶サンライフ秋田 受講料と

教材費▶5,350円 定員▶20人

申込▶1月22日(土)10:00からサン

ライフ秋田☎(863)1391

### ◆活き活き健康麻雀広場

日時▶1月30日(日)13:00~17:00

(会場はお問い合わせください)

参加費▶1,200円 先着▶20人

申込▶健康麻雀友の会の堀井さん

☎090-9393-0303

### ◆女性のためのヨガと食事

日時▶1月31日(月)10:00~13:00

会場▶東部市民SC2階和室

参加費▶1,000円 定員▶5人

申込▶代表の菊江さん

☎080-5575-9057

「情報チャンネルa」は、市関連の情報を優先してまいりますので、依頼があったものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください

# 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

16・17頁に掲載した内容は、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。



## 案内・健康

### 太平山スキー場オーパスへ行こう!

★毎月第1・第3日曜はスキーこどもの日 小学生以下のお子さんは、通常1,045円のリフト1日券が520円でご購入できます。

★毎週日曜はナイターレディースデー 毎週日曜16:00以降、女性のかた、通常大人1,255円、シルバー(60歳以上)940円のリフト4時間券が625円でご購入できます。

★スキー&スノーボードワンポイントレッスン 用具の着脱や歩き方、簡単な滑走など。申し込みは当日8:30からオーパスプラザ受付へ。対象▶小学生以下のかた(初心者向け) 日時▶1月30日(日)、2月6日(日)・13日(日)、9:00~9:30 会場▶オーパス 先着▶スキー、スノボ各20人 問▶オーパス☎(827)2221

### オンライン市内企業研究会

就活生のニーズに寄り添った本場に知りたい情報、がわかるイベント。対象▶市内企業への就職を

希望する大学、短大、高専、専門学校  
の学生 日時▶1月29日(土)10:00~18:00 申込▶前日までに(株)141&Co.☎(853)6910  
問▶企業立地雇用課☎(888)5734

### 新入社員合同入社式

対象▶今春ハローワーク秋田管内の事業所へ就職する新規学卒者  
日時▶3月25日(金)9:30~11:30  
会場▶イヤタカ(中通)  
参加費▶2,500円 定員▶200人  
問▶2月9日(水)までに秋田雇用開発協会☎(866)6677

### 夜のスロージョギング®体験教室

日時▶2月の毎週火曜、19:00~20:00(初回は20:30まで) 会場▶北部市民SC体育館 先着▶30人  
申込▶1月24日(月)9:00から北部市民SC☎(893)5969  
\*見学もできます。

### いきいきサロン

羊毛フェルトで寅を作ります。  
対象▶65歳以上のかた 日時▶1月26日(水)、2月2日(水)、10:00~12:00 材料費▶1,000円  
会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

### 4月開講!

### 高齢者大学で一緒に学びませんか



会員同士で親睦を深め、社会・文化・健康などについて学びます。60歳以上のかたが対象です。会場はいずれも中央市民SC(市役所3階)ほか。

#### ★秋田寿大学

日時▶毎月第2水曜、13:30~15:30 年会費▶3,000円 入学金▶1,000円 定員(抽選)▶10人  
申込▶はがきに、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を書いて2月14日(月)(必着)まで、〒010-8560 秋田市教育委員会生涯学習室「秋田寿大学学生募集」係 問▶秋田寿大学の加賀谷さん☎(845)5716

#### ★秋田長生大学

日時▶毎月第2土曜、13:00~15:00 年会費▶3,000円 入学金▶500円  
申込▶はがきに、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書いて3月31日(木)(消印有効)まで、〒010-0977 八橋大道東6-3 石田一誠さん 宛 問▶秋田長生大学の石田さん☎(862)8275

## 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	2/3(木)・10(木)・17(木)・24(木)、9:00~12:00(3日は13:30~16:30も)	1/25(火)8:30から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 *「要予約」の相談利用は、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	2/4(金)13:00~16:00	
	年金・社保▶年金・労働相談など	相談日時	2/7(月)13:00~16:00	
	司法書士▶登記・相続・成年後見制度など	相談日時	2/8(火)・22(火)、13:00~16:00	
	公証人▶公正証書(遺言など)	相談日時	2/15(火)9:00~12:00	
	税務▶贈与税・相続税など	相談日時	2/15(火)13:00~16:00	
予約不要	行政▶行政全般への苦情、要望	相談日時	2/9(水)13:00~16:00	当日直接、市民相談センターへお越しください(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	2/10(木)13:00~16:00	