

相談支援センター)
☎(864)2726・FAX(864)2840
Eメール ssc@akitakenshakyo.or.jp

◆ニュースポーツシャフルボードを楽しむ会

対象▶65歳以上のかた
日時▶2月17日(金)10:00～11:30
会場▶東部市民SC1階多目的ホール
先着▶25人



申込▶1月25日(水)9:00から東部市民SC☎(853)1389

*シャフルボード=細長い杖(キュー)で円盤(ディスク)をコート上に押し出し、コート内に描かれた得点区域にディスクを多く留めることで得点を争うスポーツ

◆いいあんべえ体操で予防しよう!

体の動きを良くして肩こりやけがを予防しよう!

対象▶18歳以上のかた(親子での参加も可)
日時▶2月15日(水)10:00～12:00
会場▶河辺市民SC和室1～3
定員▶14人
申込▶1月23日(月)8:30から河辺市民SC☎(882)5171

◆フレイルチェック体験

フレイルチェックで自分の健康状態を確認し日常生活を見直そう。

日時▶2月2日(木)10:00～12:00
会場▶にぎわい交流館研修室1・2
先着▶20人
申込▶1月23日(月)から保健予防課☎(883)1178

◆みんなの掲示板③

◆ザ・ブーン健康増進教室

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。

①1日コース 2月3日(金)から28日(火)までの毎週火・金曜。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) 2月

の毎週金曜。参加費(入館料込)各1,120円。申込▶1月27日(金)9:00からザ・ブーン☎(827)2301

◆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22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、ご注意願います。問▶同地区市民憲章推進協議会の山本さん☎(868)1048

◆男性限定 ちょっと頑張る自重トレーニング

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歳以上の男性のかた
日時▶2月6日(月)・13日(月)・20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▶1月21日(土)10:00からサンライフ秋田☎(863)1391

◆「合同就職面接会」シニアパワー!! 活用フェアin秋田II

「健康で永く働き続けられる秘訣!!」と題した講演も。対象▶55歳以上のかた
日時▶2月14日(火)13:00～15:30
会場▶イヤタカ(中通)
定員▶40人
申込▶ハローワーク秋田にある申込書で、2月7日(火)までハローワーク秋田か県シルバー人材センター連合会へ。

問▶同連合会☎(888)4680

◆第45回医療を考えるつどい

テーマは「コロナ禍だからこそ考える健康の守り方・鎌倉殿と3人の医師」。講師は、秋田酒類製造(株)の平川順一取締役社長など。手話通訳あり。日時▶2月11日(土)13:00～15:40
会場▶ANAクラウンプラザホテル秋田4階ベガ
先着▶150人
問▶秋田市医師会事務局☎(865)0252

◆障がい者就職面接会(きらめき就職面接会)

障がいのあるかたと企業の採用担当者による就職面接会です。日時▶2月7日(火)13:30～15:30
会場▶ホテルメトロポリタン秋田3階グランテ

とジュエル 申込▶ハローワーク秋田専門支援部門☎(864)4111

◆みんなのおらえ 市地域保健福祉活動推進事業。幅広い年代交流と健康推進のため、無料健康相談やワロックづくりのほか、さまざまな出店ブースが楽しめます。

日時▶1月22日(日)10:00～15:00
会場▶ニューテラス広小路(千秋明徳町1-56)
問▶みんなのおらえ☎080-6292-5658

◆労働保険の加入手続きを忘れずに

労働者を1人でも雇用していれば、原則として労働保険の適用事業となり、事業主は加入手続きを行い、労働保険料を納付しなければなりません。加入についてはお問い合わせください。問▶県雇用労働政策課☎(860)2334

◆秋田県育英会学生会の来年度入寮生を募集

県内出身で今年4月に大学などに進学予定または在学中のかたが対象。男性寮「東京寮」(東京都世田谷区)と女性寮「ビューリー千秋」(神奈川県川崎市)があります。申込▶締め切りは2月20日(月)(必着)。詳しくは、秋田県育英会ホームページをご覧ください。<https://www.akita-ikuei.jp/>

問▶秋田県育英会☎(860)3552

◆ボランティア支援活動員を募集

犯罪や交通事故の被害者、ご遺族などへ、電話相談など各種支援を行います。募集は10人。活動されるかたは、今年4月から行う延べ100時間の研修を受けていただきます。申込▶締め切りは2月28日(火)。応募資格や選考方法など、詳しくは、(公社)秋田被害者支援センターへお問い合わせください。☎(893)5935

◆軽油引取税免税証(農業用)の交付申請について

総合県税事務所課税第二課(県庁後ろの秋田地方総合庁舎1階)で受け付けますが、可能な限り郵送で申請をお願いします。郵送での受付期間は2月28日(火)まで。問▶同課☎(860)3341

20・21年に掲載した内容は、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

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)▶15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13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15日(水)(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

悩まずにご相談ください

◆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

◆KHJ秋田ばっけの会

対象▶ひきこもりのかたとご家族
日時▶1月22日(日)13:30～15:30
会場▶中央市民SC洋室2・3(市役

所3階) 問▶KHJ秋田ばっけの会事務局 ☎090-9539-2365

◆秋田県青年司法書士会 生活保護電話相談会 生活保護に関する相談に応じます。日時▶1月22日(日)10:00～16:00 相談電話▶0120-052-088(当日のみ)

◆秋田働き方改革推進支援センターの電話相談 人事、労務、雇用関係助成金などの相談に社会保険労務士が応じます。オンラインでの相談も。

日時▶平日9:00～17:00

相談電話▶0120-695-783

◆福祉サービスの苦情解決をお手伝いします 「職員に嫌なことを言われた」「思っていたサービスと違う」「詳しく説明してくれない」などの不満や要望を、利用している事業所に話しにくいときや話し合いをしても解決しないときはご相談ください。問▶秋田県運営適正化委員会(秋田県福祉サービス

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	2/2(木)・9(木)・16(木)・24(金)、9:00～12:00(2日は13:30～16:30)も	市民相談センターへ電話でご予約ください。定員各6人(家計は3人)。☎(888)5646 * 3月以降のご予約もお受けします。日程などは電話でお問い合わせください。 * 同一案件の相談内容は、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	2/3(金)13:00～16:00	
	年金・社保▶年金・労働相談など	相談日時	2/10(金)13:00～16:00	
	司法書士▶登記・相続・成年後見制度など	相談日時	2/14(火)・28(火)、9:00～12:00、13:00～16:00	
	家計▶教育資金、住宅資金設計など	相談日時	2/16(木)13:30～16:30	
	公証人▶公正証書(遺言など)	相談日時	2/21(火)9:00～12:00	
	税務▶贈与税、相続税など	相談日時	2/21(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	2/8(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
	人権・困りごと▶いじめ・差別など	相談日時	2/9(木)13:00～16:00	
なし	市民安全▶DV・ストーカーなど	相談日時	随時	事前に市民相談センターへお問い合わせください。

市民相談センターでは、職員による一般的な困りごと相談を来庁、電話、メールで受け付けています。相談では解決しない場合は、弁護士や司法書士などの無料専門相談で解決をめざします。まずはご連絡ください。

☎(888)5646 / Eメール ro-ctcc@city.akita.lg.jp