

SC 1階の西部地域住民自治協議会窓口にある申請用紙で、2月29日(木)までにお申し込みください
問▶同協議会 ☎(828)4217

みんなの掲示板②

◆「人付き合いについて」

39歳以下の就労中の発達障がいのかた(福祉就労を含む)とのご家族が対象。日時▶2月25日(日)13:30~15:30 会場▶にぎわい交流館4階研修室3

参加費▶100円 定員▶15人

申込▶2月23日(金)までに電話かEメールで発達凸凹当事者研究会 GALAPAGOS代表の堀井さん

☎090-7794-0889

Eメール galapagosss.3821@gmail.com

◆シングルマザーの居場所づくり

「シングルマザーのお話し会」市地域づくり交付金事業。託児あり(要申込)。集まったみんなでお話ししよう♪対象▶シングルマザーのかた

日時▶3月10日(日)10:30~12:00

会場▶中央市民SC 先着▶8人

申込▶2月17日(土)9:00からびー

らぶ秋田 ☎080-5625-0379

◆お子さんの教育資金を国の教育ローン(日本政策金融公庫)がサポート! 高校や大学などに入学・在学するお子さんがいる家庭を対象とした公的な融資制度です。融資額や金利など、詳しくはお問い合わせください。

問▶教育ローンコールセンター

☎0570-008656

健康

八橋女性学級

社会、文化、自然、健康などについて学習します。対象▶60歳以上の女性のかた 日時▶4月16日(火)から原則毎月第1火曜、10:00~11:30 会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階)ほか

年会費▶3,000円 先着▶10人

申込▶2月19日(月)9:00から中央市民SC ☎(888)5654

ひめトレ教室でイキイキ元気な生活を!

ひめトレポールを使ってエクササイズ! 講師はひめトレインストラクターの安田みどりさん。

対象▶18歳以上 日時▶3月15日(金)10:00~11:30 会場▶河辺総合福祉交流センター

定員▶15人 申込▶2月20日(火)8:30から河辺市民SC ☎(882)5171

市立病院の教室に参加しませんか

会場は市立病院5階講堂。

◆みんなの健康広場 「乳がんの早期発見・早期治療」「増えている病気 膵臓がんの治療」について。

日時▶2月21日(水)15:00~16:00

問▶医事課 ☎(823)4171

◆糖尿病教室

糖尿病の患者さんやそのご家族が対象。理学療法士、臨床検査技師、看護師による運動療法や検査などのお話。

日時▶3月12日(火)13:30~15:00

問▶医事課 ☎(823)4171

◆認知症疾患医療センターの講座

講演①=認知症の人と家族の会秋田県支部の石村照子さんによる「認知症の夫を看取って」、講演②=秋田大学大学院医学系研究科教授の久米 裕さんによる「認知症予防に関連する地域活動の実際と自宅で実践できる方法の紹介」

日時▶3月16日(土)10:00~11:30

問▶同医療センター ☎(866)7123

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 3月1日(金)・5日(火)・8日(金)・12日(火)・15日(金)。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)

3月1日(金)・8日(金)・15日(金)。参加費(入館料込)各1,120円。

申込▶2月23日(金)9:00からザ・ブーン ☎(827)2301

◆いきいきサロン

ひな祭リアレンジメント。

日時▶2月28日(水)10:00~12:00

材料費▶1,000円

持ち物▶花ばさみ 会場・問▶雄和ふれあいプラザ ☎(886)5071

◆こころ弾む春の健康体操

動きやすい服装でお越しください。

日時▶2月19日(月)10:15~11:45

会場・問▶八橋老人いこいの家

☎(862)6025

シニアの健康クッキング

これから料理にチャレンジしたいシニア世代に向けて、基本の料理の作り方を紹介します。対象▶18歳以上(お子さん連れは不可)

日時▶3月8日(金)10:00~13:00

会場▶卸売市場(外旭川) 材料費

など▶1,600円 定員(抽選)▶6人

申込▶はがきに講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、2月21日(水)(必着)まで、〒010-0802 外旭川字待合28 あきた市場マネジメント ☎(869)5294

みんなの掲示板②

◆暮らしの保健室がんサロン

がんと共に歩むかた(体験者)が対象。会場はクロッセ秋田2階(中通)。参加費各300円。定員各10人。申し込みは電話かEメールでNPO法人ホームホスピス秋田へ。

☎(853)6835(9:00~17:00)

Eメール clara-05@helen.ocn.ne.jp

①手術・化学療法・放射線療法について

日時▶2月23日(金)10:30~12:00

②「聞いてよ! 私のしくじり体験」

日時▶3月8日(金)10:30~12:00

◆秋田大学医学部附属病院のひだまり教室「緩和ケアについて」緩和ケアセンターの医師によるお話。

日時▶2月28日(水)14:00~14:30

会場▶院内図書館「ひだまり」

問▶同病院医事課医療サービス室

☎(884)6039

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内

人権擁護委員にご相談を

差別やいじめなどでお困りのかたは「みんなの人権110番」へご相談ください。☎0570-003-110
(平日8:30~17:15)

◆次のみなさんが、1月1日付けで法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました 再任▶佐藤博美さん 新任▶工藤良登さん、佐川喜一さん、渡邊栄利子さん

◆人権擁護委員に法務大臣感謝状 多年にわたり人権擁護委員として国民の人権擁護と人権思想の普及高揚に貢献された功績により、同委員を務められた乳井康雄さん、加賀谷ユウ子さんに、法務大臣から感謝状が贈られました。おめでとうございます。

問▶総務課☎(888)5423

悩まずにご相談ください

◆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▶2月17日(土)13:00~15:00。個人ケア(要予約)は13:00~14:00 会場▶県社会福

社会館(旭北) 参加費▶300円
問▶遺族の集いコスモスの会・クレマチスの会☎090-3207-8706

◆マンション管理相談会

マンション管理組合、居住者の相談に応じます。

日時▶2月23日(金)10:00~12:00
会場▶中央市民SC(市役所3階)

申込▶NPO法人秋田県マンション管理士会☎(863)8623

◆難病ふれあい相談会 大曲厚生医療センター医師の鎌田幸子さんによる相談や医療ソーシャルワーカー協会会長の田口 敦さんによる講話・相談、難病相談支援センター相談員による総合相談など。各相談会は14:10~。対象▶難病患者さんや難病の疑いのある患者とご家族 日時▶2月24日(土)13:30~15:30 会場▶県心身障害者総合福祉センター3階(旭北) 申込▶電話かFAX、Eメールで2月21日(水)までにNPO法人秋田県難病団体連絡協議会事務局へ☎(823)6233・FAX(824)4627 Eメール akinanren@apost.plala.or.jp

◆秋田弁護士会の「暮らしとこころの相談会」 毎年3月の自殺対策強化月間に合わせて、弁護士による多重債務や消費者被害などの法律相談を面談か電話で行います。日時▶3月4日(月)10:00~16:00 会場▶秋田弁護士会館(山王)

定員▶18人
申込▶秋田弁護士会☎(862)3770

雑誌リサイクル

保存期間が過ぎた各図書館の雑誌を差し上げます。雑誌を入れる袋をお持ちください。

問▶①・③=きららとしょかん明徳館☎(832)9220、②=きららとしょかん雄和図書館☎(886)2853

①きららとしょかん明徳館河辺分館
日時▶3月2日(土)10:00~12:00
会場▶河辺総合福祉交流センター
当日先着▶1人5冊まで

②きららとしょかん雄和図書館
日時▶3月3日(日)10:00~12:00
会場▶同館2階会議室
当日先着▶1人5冊まで

③きららとしょかん明徳館
日時▶3月9日(土)9:10~11:00
会場▶同館2階読書学習室

定員▶9:10~9:55は120人(抽選、要申込)で1人6冊まで、10:00~11:00は当日先着順で冊数無制限
申込▶2月21日(水)から28日(水)までに同館1階カウンターで抽選券をお受け取りください

西部地域運動広場の団体利用申請

秋田西中学校グラウンドに隣接する西部地域運動広場の令和6年度前期分(4~7月)の団体利用申請を受け付けます。申込▶西部市民

市民相談センター(市役所1階)の各種無料相談



要予約	行政書士▶許認可申請・行政手続き全般	相談日時	3/1(金)13:00~16:00	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
	法律▶金銭・契約・離婚・損害賠償など	相談日時	3/7(木)・14(木)・21(木)・28(木)、9:00~12:00	
	年金・社保▶年金・労働相談など	相談日時	3/8(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	3/12(火)・26(火)、9:00~12:00、13:00~16:00	
	公証人▶公正証書(遺言など)	相談日時	3/19(火)9:00~12:00	
予約不要	行政▶国の行政全般への苦情、要望など	相談日時	3/13(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	3/14(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。