



◆法の日週間行事

法曹関係機関の業務を知ろう！

裁判所、検察庁などを見学。

日時▶10月15日(火)10:00～12:00

先着▶30人 申込▶9月30日(月)から

10月4日(金)までに秋田地方・

家庭裁判所総務課☎(803)0181

◆JICA海外協力隊を募集

開発途上国での活動。現地で、人

づくり国づくりに参加してみま

せんか。募集説明会▶10月14日

(月)14:00～、アルヴェ

2階多目的ホール(詳しく

は右記コードから)



説明会サイト

問▶JOCA東北☎0223-36-9851

◆初級パラスポーツ指導員養成講習会

障がい者スポーツに関する講義や

実技など。対象▶18歳以上で指導

員として活動できるかた

日時▶11月16日(土)・17日(日)・

23日(土)・24日(日)、9:00～

16:15(16日は8:45から、24日

は13:00まで) 会場▶県心身障害

者総合福祉センター(旭北) テキ

スト代▶3,500円(資格申請手続料

など9,300円も) 定員(抽選)▶30

人 申込▶10月18日(金)まで、所

定の申込書で秋田県障害者スポー

ツ協会へ。☎(864)2750

健康

南部市民SC(別館)で健康づくり

会場・申込▶南部市民SC別館(牛島)

☎(853)5735

◆癒やしのヨガ

日時▶10月5日(土)14:30～16:00

先着▶15人

申込開始▶9月24日(火)9:00から

◆カラダにいいこと盛りだくさん!

スロージョギング®体験教室

運動が長続きしないかた、走り方

の基本を学びたいかたなど。1日

のみや途中参加・退出も可。

対象▶18歳以上 日時▶10月19日

(土)・20日(日)・21日(月)、10:30～

11:30 先着▶各20人

申込開始▶9月24日(火)10:00から

リフレッシュ講座「DISCO WORLD」

1970～90年代に流行したディス

コサウンドでエクササイズ!

対象▶高校生以上

日時▶10月10日(木)・17日(木)・24

日(木)、19:00～20:30

会場▶北部市民SC 先着▶20人

申込▶9月24日(火)9:00から北部

市民SC☎(893)5969

市立病院の健康教室

会場は市立病院5階講堂。

問▶医事課☎(823)4171

◆糖尿病教室

医師・管理栄養士・薬剤師が、糖尿

病と眼の関係や食事療法などにつ

いて説明します。

日時▶10月8日(火)13:30～15:00

◆腎不全教室

血液透析・腹膜透析・腎移植につ

いて、泌尿器科医師が説明します。

日時▶10月8日(火)15:30～16:00

やさしい健康体操

会場は市役所3階中央市民SC。

先着各20人。申し込みは9月24

日(火)9:00から中央市民SCへ。

☎(888)5654

①誰でもできるヨーガ

日時▶10月9日(水)10:00～11:30

会場▶和室1・2・3

②誰でもできるストレッチとダンス

日時▶10月16日(水)10:00～11:30

会場▶音楽室4

笑いなくして健康長寿なし

講師はずきクリニック院長の鈴

木裕之さん。笑うことの大切さを

楽しく学びます。

日時▶10月18日(金)13:30～14:30

会場▶泉地区コミュニティセンター

先着▶40人

申込▶9月25日(水)9:00から中央

市民SC☎(888)5654

みんなの掲示板③

◆日本肝臓学会「肝がん撲滅運動」

公開講座～もっと知ろう肝臓病～

日時▶9月28日(土)14:00～16:00

会場▶アルヴェ2階多目的ホール

問▶市民公開講座事務局(秋田大学

消化器内科講座)☎(884)6104

◆出張相談会

高齢者の介護・医療・生活に関するこ

となど、なんでもご相談ください。

日時▶9月30日(月)9:00～12:00

会場▶岩見三内地区コミュニテイ

センター 問▶河辺地域包括支援

センター社協☎(882)5565

◆楽しい! 元気ダンス♪

介護予防体操に社交ダンスの要素

を取り入れたダンスで、認知症予

防にも効果的!

日時▶10月10日(木)11:15～12:15

会場▶西部体育館 参加費▶1,100

円 定員▶30人 申込▶西部体育館

へ直接または電話☎(828)1180

◆10月は「臓器移植普及推進月間」

グリーンリボンキャンペーン2024

in AKITA市民公開講座

「たかが頭痛、されど頭痛」をテー

マに、秋田メモリアルわたなベク

リニック院長の渡邊克夫さんが講

演。日時▶10月14日(月)14:00～

15:30 会場▶アルヴェ2階多目

的ホールA 先着▶120人 問▶あ

きた移植医療協会☎(832)9555

◆日本消化器病学会東北支部の講座

「健康長生きのためにお腹のコト

学びましょう!」をテーマに、秋田

厚生医療センターの医師が講演。

日時▶10月19日(土)13:30～15:30

会場▶さきがけホール(山王)

問▶秋田厚生医療センター総務管

理課☎(880)3000

◆スケート教室

対象▶小学生とその保護者

日時▶11月3日(日)・17日(日)、

①10:00～11:30、②13:30～

15:00 会場▶県立スケート場

先着▶各30人 申込▶秋田市ス

ポーツ協会(八橋)にある申

込書(右記コードからも)で

10月18日(金)まで、〒010

-0974 八橋運動公園1-1 秋田ス

ポーツPLUS・ASPスタジアム内同

事務局 問▶☎(896)5331



市スポーツ協会

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内

フレッシュマンの集い

仕事を楽しく続けるための人間関係の作り方やストレスへの対処法などを講義やグループワークを通じて学びます。



対象▶市内で働く入社1年目の新卒新入社員

日時▶10月23日(水)13:30~17:00

会場▶文化創造館2階スタジオA1

先着▶80人 **申込**▶10月11日(金)まで右記コードから

問▶(株)ビィ・ウィズ

☎(827)5057



フレッシュマン

市内にある景観資源を巡ってみよう!

①は土崎地区、②は新屋地区の景観資源を巡ります。時間は9:30~11:30。先着各5人。



申し込みは、9月24日(火)から都市計画課へ。☎(888)5764

①旧羽州街道沿線にある歴史的建造物(土蔵)の歴史について

日程▶10月18日(金)

②名水に恵まれた新屋とそこに住む人々の暮らし

日程▶10月25日(金)

悩まずにご相談を

◆行政相談とパネル展

行政に関する困りごとなど。

日時▶9月28日(土)10:00~15:00

(パネル展は27日(金)から30日(月)まで) **会場**▶遊学舎県民ギャラリー

問▶行政相談員の高杉さん
☎090-7522-3463

◆発達障がいゆるりお話し会

対象▶発達障がいのかた、発達障がいに関心のあるかた

日時▶9月28日(土)13:30~15:30

会場▶文化創造館 **定員**▶10人

申込▶9月26日(木)まで電話かEメールで、発達凸凹当事者研究会 GALAPAGOS代表の堀井さんへ。

☎090-7794-0889

Eメール galapagosss.3821@gmail.com

◆こころの健康づくり相談会

産業カウンセラーが応じます。自分のこと、家族のこと、職場の人間関係など。

日時▶10月5日(土)13:00~16:00

会場▶県社会福祉会館(旭北)

申込▶日本産業カウンセラー協会東北支部秋田運営部の赤沼さん
☎080-1694-0764

◆調停手続相談会

家庭内の問題(夫婦・親子関係、相続など)、土地・建物・金銭のもめごと、近隣問題、交通事故など。▶

日時▶10月7日(月)10:00~15:00
会場▶にぎわい交流館4階研修室2
問▶秋田調停協会☎(824)3121

◆一日合同行政相談所

登記手続・道路・福祉・年金・借金や近隣トラブルなどの相談に応じます。弁護士・司法書士への相談は要申込(定員各7人)。法務局・国税局・労働局・河川国道事務所・年金事務所・県・市・警察などへの相談は申込不要。



日時▶10月10日(木)13:00~16:00

会場▶アルヴェ1階きらめき広場

申込▶9月30日(月)9:00からきくみみ秋田☎(823)1100

みんなの掲示板②

◆日本国際連合協会講演会

「緊迫する国際情勢を語る」をテーマに、ロシア研究専門家の兵頭慎治さんが講演。**日時**▶10月4日(金)15:30~ **会場**▶ミルハス小ホールA **定員**▶150人

申込▶9月27日(金)まで同会秋田県支部☎(865)6603

◆職場におけるハラスメントと職場環境改善セミナー

日時▶10月7日(月)13:30~16:30

会場▶県社会福祉会館9階第4会議室(旭北) **先着**▶40人 **申込**▶10月4日(金)まで秋田働き方改革推進支援センター☎0120-695-783

市民相談センターの無料相談



要予約
定員各6人

(同一案件の相談内容は同年度内1人各1回)

予約不要
先着各6人

随時受付

ご予約はこちら→☎(888)5646

*11月以降の予約についてはお問い合わせください。

法律(金銭・契約・離婚・損害賠償など)

日時▶10/3(木)・10(木)・17(木)・24(木)、9:00~12:00(3日は13:30~16:30も)

行政書士(許認可申請・行政手続き全般)

日時▶10/4(金)13:00~16:00

司法書士(登記・相続・成年後見制度など)

日時▶10/8(火)・22(火)、9:00~12:00、13:00~16:00

年金・社保(年金・労働相談など)

日時▶10/11(金)13:00~16:00

公証人(公正証書(遺言など))

日時▶10/15(火)9:00~12:00

税務(贈与税、相続税など)

日時▶10/15(火)13:00~16:00

当日直接、市民相談センターへお越しください。受け付けは15:30まで

行政(国の行政全般への苦情、要望など) **日時**▶10/9(水)13:00~16:00

人権・困りごと(いじめ・差別など)

日時▶10/10(木)13:00~16:00

市民安全▶DV・ストーカーなど…事前に上記の予約電話へご連絡ください