

## 悩まずにご相談ください

### ◆障がい児者総合相談会

在宅生活や就労などの相談に応じます。**対象**▶身体・知的・精神・発達障がいのあるかたとそのご家族

**日時**▶①1月21日(木)11:00~15:00、

②2月14日(日)13:30~16:00

**会場**▶市役所3階の中央市民SC  
(①は洋室4、②は洋室2)

**問**▶竹生寮の斎藤さん

☎(834)2577・FAX(834)2219

### ◆ふれあい法律相談

長崎和行弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回まで。**日時**▶2月15日(月)10:00~12:00

**会場**▶市老人福祉センター(八橋) **先着**▶6人(初めてのかたを優先)

**申込**▶1月20日(水)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター☎(863)6006

### ◆秋田働き方改革推進支援センターの電話相談

労務管理や雇用調整助成金の申請方法などの相談に、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 **問**▶同センター☎0120-695-783

## みんなの掲示板②

### ◆「第21回全国障害者スポーツ大会(三重大会)」の個人競技出場選手を推薦応募制で選考します

新型コロナウイルスの影響により予選大会を実施できなかったため、特例として推薦応募制による選手選考を行います。大会派遣は、10月21日(木)から26日(火)まで。詳しくは、秋田県障害者スポーツ協会のホームページをご覧ください。

☎(864)2750・FAX(874)9467  
<http://www.akita-sports.jp>

### ◆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24日

(日)8:30~12:00に、外

旭川小付近の通学路(歩道)約1.5

kmを地域住民が除雪する予定で



## いきいきサロン「羊毛フェルトアート~小鳥を作ろう~」

65歳以上のかたが対象です。材料費500円。直接会場へお越しください。**日時**▶1月27日(水)、2月3日(水)、10:00~12:00 **会場・問**▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

## 4月開講！高齢者大学と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習します。60歳以上のかたが対象です。会場は中央市民サービスセンター(市役所3階)。ぜひご参加ください！

### ★秋田寿大学

**日時**▶毎月第2水曜、13:00~15:00

**会費**▶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15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

**会費**▶年会費3,000円、入学金500円 **定員(抽選)**▶10人

**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(水)(必着)まで、〒010-0977 八橋大道東6-3 石田一誠 宛

**問**▶秋田長生大学の石田さん☎(862)8275



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

### ◆就職を希望する学生・生徒・保護者のみなさんへ

秋田新卒応援ハローワーク(秋田テルサ3階)と県内各ハローワーク内に「新卒者集中支援コーナー」を開設していますので、ご利用ください。

**問**▶秋田新卒応援ハローワーク

☎(889)8448

### ◆傾聴サロン

話す機会が少ないかたの話に耳を傾けます。

**日時**▶1月19日(火)、10:00~12:00 **会場**▶中央市民SC音楽室3(市役所3階) **申込**▶傾聴ボランティア秋田「ダンボの会」の内田さん☎(862)0839

**◆介護者のつどい** 介護している上での悩みや日頃の思いを話し合います。**対象**▶寝たきりや認知症

のかたなどを介護しているかた、または以前介護していたかた  
**日時**▶1月25日(月)、2月24日(水)、13:30~15:00(会場は申込時にご確認を)

**申込**▶介護者のつどい代表の小野さん☎090-9037-4482

### ◆パート・臨時などで働く女性のしゃべり場

**日時**▶1月27日(水)13:30~15:30 **会場**▶アトリオン7階研修室

**申込**▶1月26日(火)まで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

### ◆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7日(日)、3月7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

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

### 絆のプロジェクト～笑顔のフォト編～

11月入賞

なんとなく明日が  
楽しいさ  
の作品



身のまわりにあるものを笑顔に見立てた写真を撮ってみませんか。毎月選考の上、結果を市ホームページなどで発表するほか、入賞者には秋田市家族・地域の絆づくりキャラクター「テッテ」のプチぬいぐるみを差し上げます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。〈広報ID番号 1025056〉  
問▶生活総務課☎(888)5650

### ザ・ブーン健康増進教室

会場はクアドームザ・ブーン。いずれも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。

- ◆1日コース 2月の毎週火曜・金曜(23日(火)を除く)。参加費(入館料別)各600円。
- ◆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29日(金)9:00からザ・ブーン☎(827)2301

### はずむスポーツ都市 市民スポーツ祭

- ◆スキー講習会 日時▶2月7日(日)9:00～12:20 会場▶太平山スキー場オーパス 参加費▶300円(リフト代別) 申込▶1月25日(月)まで秋田市スキー連合の土肥さん☎090-4048-4749
- ◆空手道 日時▶2月7日(日)9:00～ 会場▶県立武道館 参加費▶個人1,000円、団体1,500円 申込▶1月30日(土)まで秋田市空手道連盟の高橋さん☎090-1063-5375
- ◆合気道初心者体験教室 日時▶2月10日(水)から26日(金)までの毎週水・金曜、18:30～ 会場▶県立武道館 申込▶秋田市合気道連盟の千葉さん☎090-4312-2239

### サンライフで健康づくり

会場はサンライフ秋田。申し込みは、1月16日(土)10:00からサンライフへ。☎(863)1391  
◆「ほぐす・ひきしめる」ゆったりヨガ 全身のマッサージや簡単なヨガポーズを行います。  
対象▶19歳以上の女性  
日時▶2月4日(木)・18日(木)・25日(木)、10:30～11:45  
受講料▶2,890円 定員▶16人  
◆中級者の水泳教室  
クロールと平泳ぎに挑戦します。  
対象▶19歳以上でバタ足のできるかた 日時▶2月5日(金)から3月19日(金)までの毎週金曜(2月26日を除く)、10:45～11:45  
受講料▶5,460円 定員▶20人

### わかくさ相談電話

市少年指導センター(アルヴェ5階)では、少年の悩みや心配事についての相談に電話で応じています。日時▶平日9:00～12:00(月曜は10:00～)、13:00～16:00  
相談電話▶(884)3868

無料相談は、新型コロナウイルス感染予防対策のため、原則、電話での相談となります



市民相談センターの無料相談

要予約  
定員各6人

予約不要  
定員各6人

相談の種類と相談内容	相談日時	申し込み
法律…金銭・契約・離婚・損害賠償など	2/4(木)・10(水)・18(木)・25(木) 9:00～12:00 (4日は13:30～16:30も)	1/19(火)8:30から、市民相談センターへ電話でご予約ください。 ☎(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	2/5(金) 13:00～16:00	
司法書士…登記・相続・成年後見制度など	2/9(火)・24(水) 13:00～16:00	
年金・社保…年金・労働相談など	2/12(金) 13:00～16:00	
公証人・遺言…遺言・公正証書など	2/16(火) 9:00～12:00	
税務…贈与税・相続税など	2/16(火) 13:00～16:00	
行政…行政全般への苦情、要望	2/10(水) 13:00～16:00	市民相談センターへ電話。先着順(15:30で受付終了)
人権・困りごと…いじめ・虐待など	2/18(木) 13:00～16:00	