

対象▶18歳以上のかた 日時▶7月12日(火)・26日(火)、11:00~12:00 会場▶一つ森コミュニティ体育館 先着▶15人
申込▶6月20日(月)10:00から一つ森コミュニティ体育館

☎(831)8300

◆シングルマザーの居場所づくり ～農業収穫体験～

バスで移動します。対象▶シングルマザーとそのお子さん

日時▶7月10日(日)10:00~14:00
会場▶大清水パークいろはなわ(潟上市) 先着▶10組

申込▶6月24日(金)9:00からびーらぶ秋田☎080-5625-0379

◆秋田ふるさと検定(1~3級)

申し込みは8月5日(金)まで。7月30日(土)・31日(日)に受験対策講習会を開催します(30日=3級、31日=2級)。申込方法など詳しくはホームページをご覧ください。

<https://www.akitacci.or.jp>

検定日時▶9月4日(日)、10:30~12:00(3級)、13:30~15:10(1、2級)

会場▶県社会福祉会館(旭北)

受験料▶1級4,000円、2級3,600円、3級2,300円、高校生以下は全級1,000円

問▶秋田商工会議所☎(866)6679

◆秋田きらり支援学校の看護師を募集 児童生徒に経管栄養など医療的ケアを行う看護師を募集しています。週5日、1日6時間以内の勤務です。詳しくはお問い合わせください。問▶秋田きらり支援学校☎(889)8573

◆JICA海外協力隊を募集

募集資格▶日本国籍を持つ、1952年7月2日~2003年1月2日生まれのかた

申込期限▶6月30日(木)。申込方法など詳しくは、JICA東北のホームページをご覧ください。

<http://www.jica.go.jp/tohoku>

問▶JICA東北☎022-223-4772

◆介護者のつどい

介護している上での悩みや日頃の

～お口の機能向上～

かめかめ歯学級



対象 おおむね65歳以上のかた

参加無料/先着15人

会場 市老人福祉センター(八橋)

(全6回参加可能なかた優先)

おいしい食事を楽しみ、若々しく健康であるためにはお口の健康が欠かせません。歯科衛生士の講話やお口の体操などで楽しく元気になる教室です。

日程(すべて火曜開催)とテーマ/時間は10:00~12:00

- ① 7月12日▶自分のお口の状態を知る(お口の機能測定)
- ② 8月9日▶お口と身体との関係を知る
- ③ 9月6日▶よく噛んで栄養改善
- ④ 10月18日▶効果的なお手入れ方法を知る
- ⑤ 11月29日▶自分のお口の状態を知る(お口の機能測定)
- ⑥ 1月31日▶これからも元気に過ごすために

*全ての回でお口の体操も行います。

申し込み 6月20日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

思いなどを語り合います。

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▶7月5日(火)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

◆障がい児者総合相談会

就職や生活の相談に応じます。

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▶7月14日(木)11:00~15:00
会場▶遊学舎 問▶指定相談支援事業所クローバー☎(846)5328

◆ふれあい法律相談

法律、相続などの相談に三浦広久弁護士が応じます。ひとつの相談内容につき年度内1回まで。

日時▶7月19日(火)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▶6月21日(火)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター

☎(863)6006

◆令和4年度労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新は7月11日(月)までです

最寄りの労働局、労働基準監督署、金融機関で申告・納付をお願いします。

問▶秋田労働局総務部労働保険徴収室☎(883)4267

◆自動車の不正改造は犯罪です

不正改造や不正改造車の走行は法律で禁止されており、違反すると整備命令の交付を受けたり罰金などの対象となります。絶対に行わないようにしましょう。不正改造車などを見かけたら、情報をお寄せください。問▶国土交通省東北運輸局秋田運輸支局検査・整備・保安部門「不正改造車・黒煙110番」

☎(863)5811

20・21日に掲載した内容は、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

女性ホルモンと自律神経の整え方

講師はセルフケアアドバイザーの鍵谷美波さん。座学のほか身体を動かしながら楽しく学びます。

対象▶働いている女性

日時▶7月22日(金)18:30~20:00

会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階)

参加費▶500円 先着▶20人

申込▶電話かEメールで氏名、電話番号、年代を6月20日(月)9:00から生活総務課へお知らせください。☎(888)5650

Eメール danjyo@city.akita.lg.jp

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 7月1日(金)から

15日(金)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)

7月1日(金)・8日(金)・15日(金)。

参加費(入館料込)各1,120円。

申込▶6月24日(金)9:00からザ・ブーン☎(827)2301

サンライフへGO!

対象は19歳以上のかた。会場はサンライフ秋田。

申し込みは、6月

18日(土)10:00から

サンライフ秋田へ。

☎(863)1391

①アクアリラックス

水中での軽運動。

日時▶7月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)、9:15~10:30

受講料▶3,140円 先着▶25人

②背骨コンディショニング

背筋すっきり、若々しく見える身体づくりをめざします。

日時▶7月3日(日)・10日(日)・17



日(日)・24日(日)、10:00~11:30
受講料▶3,850円 先着▶20人

市民スポーツ祭「合気道」

合気道体験教室。

日時▶7月6日(水)から22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

みんなの掲示板③

◆国際ヨガデー2022 in 秋田

チャリティーヨガイベント

日時▶6月26日(日)9:00~10:30

会場▶千秋公園二の丸

申込▶右のコードを読み込んで、申込フォームからお申し込みください

問▶「せば、YOGA!」プロジェクト代表の重久さん

☎090-2084-9029

◆バレトンレッスン

フィットネス、バレエ、ヨガの要素を融合したエクササイズ。



ヨガイベント

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	7/1(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(家計は3人)。☎(888)5646 *8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。
	法律▶金銭・契約・離婚・損害賠償など(女性弁護士希望のかたはお申し出ください)	相談日時	7/7(木)・14(木)・21(木)・28(木)、9:00~12:00(7日は13:30~16:30も)	
	年金・社保▶年金・労働相談など	相談日時	7/8(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	7/12(火)・26(火)、9:00~12:00と13:00~16:00	
	公証人▶公正証書(遺言など)	相談日時	7/19(火)9:00~12:00	
	税務▶贈与税、相続税など	相談日時	7/19(火)13:00~16:00	
	家計▶教育資金、住宅資金設計など	相談日時	7/21(木)13:30~16:30	
予約不要	行政▶行政全般への苦情、要望	相談日時	7/13(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	7/14(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。