

4月
開講

秋田寿大学 新入生募集

社会、文化、健康など、
一緒に学びませんか！

対象▶60歳以上のかた 日時▶毎月第2水曜、13:00~15:00
会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階)
会費▶年会費3,000円、入学金1,000円 定員(抽選)▶10人



申し込み▶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18日(月)(必着)まで、〒010-8560 秋田市役所生涯学習室「秋田寿大学学生募集」係へ。【問】秋田寿大学の加賀谷さん☎(845)5716

知症のかたなどを介護する上での
悩みや思いを話し合います。
日時▶1月24日(木)13:30~15:00
会場▶市保健センター(八橋)
問▶つどい代表の小野さん
☎090-9037-4482

みんなの掲示板③

■ワークショップ「今、転職を考える」 日時▶1月20日(日)13:30~15:30 会場▶秋田県中央男女共同参画センター研修室(アトリオン7階) 問▶NPO法人シングル非正規職あきた女性の家の丸の内さん☎(874)7771

■傾聴サロン 話す機会が少ないかたの話に、親身に耳を傾けます。日時▶1月22日(火)10:00~16:00 会場▶中央市民SC音楽室3(市役所3階) 問▶ダンボの会の伊藤さん☎(862)2959

■シンポジウム「安心して老後を迎えるための成年後見制度」 よしもと住みます芸人の桂三河さんによる落語と医師などによる認知症についての話。日時▶2月2日(土)13:00~16:00 会場▶にぎわい交流館3階多目的ホール 定員▶300人 問▶リーガルサポートあきた☎(824)0055

■明德館こんわ会読書座談会 皇后 美智子さまの著書「橋をかける 子供時代の読書の思い出」についての感想を話し合います。事前に読んでお越しください。

日時▶2月16日(土)13:30~15:30
会場▶ほくとライブラリー明德館2階研修ホール 申込▶1月31日(木)まで岩見さん☎(836)7412

■障がい児者総合相談会 生活や就労について。日時▶2月7日

(木)11:00~15:00 会場▶中央市民SC洋室2(市役所3階) 問▶障がい者生活支援センターほくと ☎(873)7804・FAX(853)4977

■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27日(日)8:30~12:00に、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、ご注意ください。問▶同地区市民憲章推進協議会の山本さん☎(868)1048

■秋田県育英会学生寮の入寮生募集 4月から大学などに進学予定のかたや在学生在が対象。男子寮は東京都世田谷区、女子寮は神奈川県川崎市。詳しくはホームページで。<http://www.akita-ikuei.jp>

問▶秋田県育英会☎(860)3552

■年金を増やしませんか！ 国民年金基金は、老齢基礎年金の上積み年金として給付を行う公的な年金制度です。年金額を自分で設計して増減することも可能で、掛け金は全額「社会保険料控除」の対象になるなど、税制面でも優遇されています。問▶秋田県国民年金基金☎0120-65-4192

健康

市立病院&あらや「健康セミナー」

「乳がん・膵がん」をテーマにした医師による講座と医療相談会。

日時▶1月25日(金)15:00~16:10
会場▶西部市民SC3階大会議室
問▶市立病院医事課☎(823)4171

こころの教室

看護師が認知症の基礎知識や対

応、予防について話します。

日時▶1月30日(水)13:00~14:30
会場▶市立病院2階講堂 問▶市立病院(4階病棟)☎(823)4171

肝臓教室

肝機能検査やC型肝炎の最新治療、肝炎治療費助成制度について。日時▶2月5日(火)13:30~14:45 会場▶市立病院2階講堂 問▶市立病院医事課☎(823)4171

サンライフ秋田の教室

会場はサンライフ秋田。申し込みは、1月19日(土)10:00からサンライフ秋田へ。☎(863)1391

①中級者の水泳教室(クロールと平泳ぎ)
対象▶19歳以上でバタ足ができるかた 日時▶2月1日(金)から3月8日(金)までの毎週金曜、10:45~11:45 参加費▶5,400円 定員▶20人

②心と身体を変えるピラティス
対象▶19歳以上の女性 日時▶2月1日(金)から22日(金)までの毎週金曜、13:00~14:15 参加費▶3,850円 定員▶15人

③火曜日のピラティス
対象▶19歳以上の女性 日時▶2月5日(火)から26日(火)までの毎週火曜、13:30~14:45 参加費▶3,850円 定員▶15人

演歌で健康体操教室

タオルを持って、運動できる服装でお越しください。日時▶2月7日(木)から28日(木)までの毎週木曜、10:00~11:30 会場▶河辺総合福祉交流センター三世交代交流ホール 問▶秋田市視聴覚ライブラリー☎(882)5535

■文中「SC」はサービスセンターの略。

催し

第8回河辺音楽祭

出演は、秋田アフリカンサークルベルベル人、MU~(むう~)、秋田シティプラスバンドほか。

日時▶2月3日(日)13:00~16:00
会場▶河辺総合福祉交流センター三世代交流ホール 問▶河辺の郷自治協議会☎(882)5302

みんなの掲示板②

■第37回商店街スゴロク

楽しみながら大町や通町のお店巡り♪制限時間内にゴールすると抽選会に参加できます!

日時▶1月26日(土)11:00~15:00
受付▶美鳥会館(通町「はきもの登美屋」となり) 参加費▶500円(600円分のお買い物券付き)
先着▶200人 問▶SiNGの武内さん☎090-2363-0398

■土崎地区市民憲章「環境と健康の集い」すずきクリニックの鈴木院長による認知症予防に関する講演とダースコちんどん隊の演奏。

日時▶1月26日(土)14:00~16:00
会場▶北部市民SC 1階地域文化ホール 問▶同市民憲章推進協議会の能登谷さん☎(845)9308

■市民スポーツ祭(バウンドテニス)

対象▶中学生以上のかた
日時▶2月24日(日)9:00~
会場▶CNAアリーナ★あきた
参加費▶500円 申込▶2月8日(金)まで秋田市バウンドテニス協会の鈴木さん☎(834)9717

案内

市民協働ミーティング



「つながる、ふかめる、あきたあい」と題し、地域貢献活動の

事例を紹介するセミナーと参加者同士のトークセッション。対象▶地域貢献に取り組んでいる、または関心のある団体や企業・市民
日時▶2月3日(日)13:00~16:30
会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階) 定員▶40人 申込▶1月23日(水)まで中央市民SC☎(888)5642

1月のコミュニケーションカフェ

自分も相手も大切に、上手に自分の気持ちを伝える手法を学びます。テーマは「自分の気持ちを率直に伝えられますか」。日時▶1月26日(土)13:30~15:00 会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) お茶代▶100円 先着▶20人 申込▶生活総務課☎(888)5650

合同入社式の参加企業を募集

今年3月に学校を卒業し、今春入社予定のかたを対象とした合同入社式の参加企業を募集します。日時▶3月27日(水)9:30~11:50 会場▶秋田テルサ 参加費▶1人につき2,500円 申込▶3月2日(土)まで秋田雇用開発協会☎(895)5077



シルバー人材センター会員募集

会員には、企業や家庭などから引き受けた仕事を紹介し、内容などに応じて報酬をお支払いします。対象▶健康で、働く意欲がある60歳以上のかた 年会費▶3,500円 入会説明会▶祝日を除く毎月第2・第4水曜、13:30~、秋田市シルバー人材センター(八橋)で 問▶☎(863)5900

思いを語り合いませんか

■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▶1月20日(日)、2月3日(日)、3月3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

■介護者のつどい 寝たきりや認

▼「情報チャンネルa」は、市関連の情報を優先してまいりますので、依頼があったものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください



市民相談センターの無料相談

	相談の種類	相談日時	相談場所	申し込み
要予約 定員各6人	行政書士	2 / 1(金) 13:00~16:00	市民相談センター	1 / 22(火)8:30から、市役所1階の市民相談センターの窓口か電話でご予約ください。☎(888)5646 *「要予約」の相談利用は、同年度内に1人各1回までです。
	法律	2 / 7(木)・21(木)・28(木) 9:00~12:00	市民相談センター	
		2 / 7(木) 13:30~16:30	南部市民SC	
		2 / 14(木) 9:00~12:00	北部市民SC	
	年金・社保	2 / 8(金) 13:00~16:00	市民相談センター	
	司法書士	2 / 12(火)・26(火) 13:00~16:00		
	公証人・遺言 税務相談	2 / 19(火) 9:00~12:00 2 / 19(火) 13:00~16:00		
予約不要 定員各6人	行政	2 / 13(水) 13:00~16:00	市民相談センター	当日直接、市役所1階の市民相談センターへどうぞ。先着順(15:30で受付終了)
	人権・困りごと	2 / 14(木) 13:00~16:00		