



若者の心理に関する研修会

参加
無料

日時 3月14日(木)13:30~16:00

会場 パーティーギャラリーイヤタカ(中通)

ながおか心のクリニックの中垣内正和院長による基調講演「若者のこころに寄り添う大人の関わり方」と、参加者との意見交換会を行います。先着100人。

【申し込み】2月18日(月)から電話、FAX、Eメールのいずれかで、氏名、電話番号を健康管理課へお知らせください。☎(883)1180・FAX(883)1158

Eメール ro-hlhm@city.akita.akita.jp

こころの健康アップ講座

こころとからだをほぐす

~呼吸法やストレッチで
セルフメンテナンス~

参加
無料

日時 3月15日(金)13:30~15:00

会場 市保健所大会議室(八橋)

健康運動指導士の関村幸子さんが、実技指導を行います。定員30人。持ち物は、飲み物とバスタオル。

【申し込み】健康管理課☎(883)1180

■こころの健康づくり相談会

つらいこと、苦しいこととお話してください。産業カウンセラーが相談に応じます。日時▶3月2日(土)13:00~16:00 会場▶アトリオン(当日は6階で受け付け)
申込▶日本産業カウンセラー協会東北支部秋田県運営部の阿部さん ☎080-1694-0764

健康

サンライフの教室

会場はサンライフ秋田。申し込みは、2月16日(土)10:00からサンライフ秋田へ。☎(863)1391

①心と身体を変えるピラティス

対象▶19歳以上の女性
日時▶3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

②気になるお腹をへこます教室

対象▶19歳以上の女性
日時▶3月1日(金)から22日(金)までの毎週金曜、18:30~19:45
参加費▶3,850円 定員▶15人

③アクアリラックス(水中の軽運動)

対象▶19歳以上のかた
日時▶3月1日(金)から22日(金)までの毎週金曜、9:15~10:30
参加費▶3,090円 定員▶25人

④火曜日のピラティス

対象▶19歳以上の女性
日時▶3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

市立病院&あらや「健康セミナー」

「肝臓疾患」をテーマにした医師による講話と医療相談会。
日時▶2月22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

肝臓教室

B型肝炎の最新治療や、慢性肝炎・肝硬変患者さんの日常生活の注意点、体験談など。
日時▶3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

栄養士による食生活相談

日時▶3月11日(月)9:30~16:30(1人50分程度。内容により対応できない場合があります)
会場▶市保健所(八橋) 先着▶5人
申込▶2月18日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

第41回「医療を考えるつどい」

「秋田の食と健康」をテーマにした基調講演とパネルディスカッション。手話通訳があります。日時▶

3月17日(日)13:00~16:00
会場▶秋田ビューホテル4階
先着▶280人
問▶秋田市医師会☎(865)0252

みんなの掲示板③

■秋田県アレルギー市民公開講座「アレルギー患者と医療者の相互理解を目指して~アレルギー正しく知って上手に付き合おう~」

患者さんの経験談や医師による講話など。日時▶3月2日(土)14:00~16:00 会場▶中央シルバーエリア(御所野)1階多目的ホール
問▶秋田大学医学部総合診療・検査診断学講座☎(884)6209

■耳の日市民公開講座

「耳」をテーマに耳鼻咽喉科の医師や言語聴覚士の講話と相談会。日時▶3月3日(日)13:00~ 会場▶にぎわい交流館4階研修室1
問▶日本耳鼻咽喉科学会秋田県地方部会☎(884)6171

■リンパ浮腫について話そう!

対象▶リンパ浮腫でお悩みのかたとその家族 日時▶3月10日(日)。足のリンパ浮腫について=10:00~12:00、腕のリンパ浮腫について=13:30~15:30 会場▶秋田大学医学系研究棟1階暮らしの保健室 飲み物代▶100円 定員▶各15人 申込▶3月9日(土)まで治療スペースしずく☎(874)9694

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内

図書館の雑誌リサイクル

保存期限が過ぎた雑誌(「音楽の友」「世界」「特選街」「ブルーラス」「文学界」など)を無料で差し上げます。本を入れる袋を持って、直接各図書館へお越しください。

ほくとライブラリー雄和図書館

▶3月2日(土)10:00~12:00。

1人5冊まで。☎(886)2853

ほくとライブラリー明徳館河辺分館

▶3月3日(日)10:00~12:00。

1人5冊まで。☎(881)1202

ほくとライブラリー明徳館

▶3月9日(土)9:00~14:00。

1人7冊まで。☎(832)9220

西部地域運動広場の利用申請

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、4~7月の団体利用申請を受け付けます。

申込▶西部地域住民自治協議会(西部市民SC内1階)にある申請用紙に記入の上、3月7日(木)までに同協議会へ。☎(828)4217

朗読ボランティアはまなす 朗読のつどい

目の不自由な方や地域の高齢者など、幅広い世代のみなさんに朗読を楽しんでもらいます。「あらしのよるに・続編」「おかあさん」

「蜜柑」ほか。日時▶3月2日(土)13:30~15:30 会場・問▶ほくとライブラリー土崎図書館☎(845)0572

思いを語り合いませんか

■介護者のつどい 寝たきりや認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▶2月22日(金)、3月4日(月)、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

■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▶2月28日(木)10:00~16:00

会場▶中央市民SC(市役所3階)

問▶ダンボの会の伊藤さん

☎(862)2959

■若者の語り場 対象▶39歳以下のかた 日時▶3月9日(土)15:00~17:00

会場▶中央市民SC洋室2(市役所3階) 参加費▶500円

問▶NPO目的のある旅の草野さん

☎080-3088-7506

みんなの掲示板②

■JICA海外協力隊募集

開発途上国で技術や経験を活かしてボランティアとして活動しませんか。申込締切は4月3日(水)。詳しくはお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

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

問▶JICA東北☎022-223-4772

■防衛省採用試験

募集種目は予備自衛官補(一般と技能)。対象▶一般=18歳以上34歳未満のかた、技能=18歳以上で国家資格があるかた

申込▶締め切りは4月12日(金)。詳しくは、自衛隊秋田募集案内所へお問い合わせください。

☎(864)4929

■自動車の登録手続きはお早めに

年度末になると、運輸支局の自動車検査・登録窓口が大変混み合います。自動車の諸手続きは、比較的混雑の少ない3月上旬ころまでに手続きをお願いします。

問▶東北運輸局秋田運輸支局

☎050-5540-2012

■相続セミナー・相談会

日時▶2月23日(土)。①相続セミナー=13:00~14:30、②相談会=13:00~16:00 会場▶文化会館4階、①は第5会議室、②は第6会議室 問▶秋田県司法書士会

☎(824)0187

■公共職業訓練生を募集

テキスト代などは実費です。対象▶ハローワークに求職申込をし、新たな技術を身に付けて再就職を希望するかた 訓練期間▶5月8日(水)から6か月 会場▶ポリテクセンター秋田(潟上市) 訓練科目と定員▶金属加工技術(10人)、住宅リフォームデザイン(15人) 申込▶3月1日(金)から29日(金)まで、ポリテクセンター秋田☎(873)3178



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	3 / 1(金) 13:00~16:00	市民相談センター	2 / 19(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	3 / 7(木)・20(水)・28(木) 9:00~12:00	市民相談センター	
		3 / 14(木) 9:00~12:00	西部市民SC	
	年金・社保	3 / 8(金) 13:00~16:00	市民相談センター	
	司法書士	3 / 12(火)・26(火) 13:00~16:00		
	公証人・遺言	3 / 19(火) 9:00~12:00		
予約不要 定員各6人	行政	3 / 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	3 / 14(木) 13:00~16:00		