

## ビューティーヘルスセミナー

- 対象** 40～59歳の女性で  
全講座参加できるかた
- 日時** 5月21日(火)・6月4日(火)・  
18日(火)、10:00～12:00  
(6月4日のみ12:30まで)
- 会場** 中央市民SC洋室2・3(市役所3階)
- 内容** ▶骨粗しょう症予防やお口の健康についての講話  
▶カルシウムたっぷりメニューの調理実習  
▶美しさをキープする体幹トレーニング など
- 申込** 4月22日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

受講無料 定員24人



なりたい自分に  
アプローチ!

付地図作成作業を行います。その際、土地所有者のかたへの境界確認立ち会いや、測量のため土地に入らせていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

問▶秋田地方法務局地図作成現地事務所☎(880)6551

■水田からの濁水流出防止にご協力ください 代かきから田植え期に排出される濁水が、八郎湖や河川下流の水質悪化の一因になっています。水田からの排水削減に努めましょう。

▶水田を点検し、畦畔<sup>けいはん</sup>の補修などにより漏水を防ぎましょう

▶代かきは、土面が7、8割見える程度で行いましょう

▶代かき後も、田植え時の落水を極力少なくしましょう

問▶県環境管理課八郎湖環境対策室☎(860)1631

■5月13日(月)から土崎郵便局と仁井田郵便局の集配業務を秋田中央郵便局で担当します 該当地区の郵便物のお届け、収集、保管は秋田中央郵便局で行います。また、土崎郵便局の「ゆうゆう窓口(時間外郵便窓口)」の取り扱いがなくなりますのでご了承ください。問▶秋田中央郵便局

☎(823)2105

■秋田県育英会の奨学生を募集

今年4月に大学や短期大学、専修

学校に入学したかたを対象とし、大学月額奨学金、多子世帯向け奨学金、専修学校月額奨学金の奨学生を募集します。詳しくはお問い合わせください。貸与月額▶50,000円 申込期間▶5月7日(火)から24日(金)まで(必着)

問▶秋田県育英会☎(860)3552

## 健康

### バレトンレッスン

バレエやフィットネスなどの要素を組み合わせた運動です。

対象▶18歳以上のかた

日時(すべて火曜)▶5月7日・14日・21日・28日、6月4日・11日・18日、11:00～12:00

会場▶一つ森コミュニティ体育館  
先着▶20人 申込▶4月23日(火)9:00から一つ森コミュニティ体育館☎(831)8300

### バランスボールで姿勢を良くする教室

ピラティスの体幹トレーニングで心もリフレッシュ! 対象▶19歳以上の女性 日時(すべて火曜)▶5月7日・14日・21日・28日、13:30～14:45 会場▶サンライフ秋田 参加費▶3,850円 定員▶15人 申込▶4月20日(土)10:00からサンライフ秋田☎(863)1391

## いきいきサロン



対象は65歳以上のかた。時間は10:00～12:00。直接会場へお越しください。

### ◆ポーセラーツ教室～ガラスプレート～

4月23日(火)、雄和ふれあいプラザで。材料費1,000円。はさみ、先の丸いピンセット、タオル、角バット(小)をお持ちください。問▶☎(886)5071

### ◆秋田民謡手踊り教室

4月25日(木)、飯島老人いこいの家で。参加無料。扇子をお持ちください。問▶☎(845)3692

## 栄養士による食生活相談

日時▶5月14日(火)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▶4月22日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

## みんなの掲示板④

■秋田県民と集う「看護の日」フェア 「脱・メタボリックシンドロームでいきいき生活」と題した講演や、健康相談、ちびっ子ナース写真撮影、家庭看護実演など。

日時▶5月11日(土)10:00～14:45  
会場▶アルヴェ1階きらめき広場

問▶秋田県看護協会☎(831)8020

■介護予防ヨガ～動くからだづくり～ 日時(すべて金曜)▶5月17日・31日、6月7日・21日、7月12日・26日、10:30～11:30  
会場▶アルヴェ4階和室

申込▶NPO法人日本ヨガ連盟の高松さん☎080-2581-4782

■硬式テニスクラブ(シニア) 対象▶男性60歳以上、女性50歳以上 日時▶10月28日(月)までの毎週月曜、9:00～15:00 会場▶太平山リゾート公園テニスコート 参加費▶2,000円とコート代1日200円 申込▶秋田県シニアテニス協会の時田さん☎080-1666-1430

# 情報チャンネルa

▶料金の記載がないものは無料です ▶申込方法がないものは直接会場へ

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内

### こどもの読書週間資料展示

乳幼児の成長に合わせたおすすめの本の展示・貸出のほか、小学生の選書体験で選ばれた本を紹介します。**日程**▶5月12日(日)まで開催中(4月22日(月)と5月7日(火)は休館) **会場**▶ほくとライブラリー 明德館 1階児童コーナー  
**問**▶ほくとライブラリー 明德館  
☎(832)9220

### 「三浦館」5月の公開

国指定重要文化財「三浦館」の見学会。建物の説明後、館内でお茶・お菓子をご提供します。**日時**▶5月24日(金)・25日(土)・26日(日)の10:00~11:30と14:00~15:30  
**文化財保護協力費**▶700円(中学生以下無料) **定員**▶各40人  
**申込**▶はがきに住所、氏名、電話番号、参加人数、希望日時(第3希望まで)を書いて5月19日(日)まで、〒010-0121 金足黒川字黒川178 三浦館保存会事務局  
☎(873)6709



### 自転車保険に加入しましょう

自転車による事故で、加害者側が高額な損害賠償を求められるケースがあります。事故に備え、自転車保険に加入しましょう。**保険の例**▶①保険会社などで取り扱う自転車向け保険、②傷害保険、火災保険、自動車保険などの個人賠償責任特約、③自転車安全整備店で加入できる「TSマーク付帯保険」\*コンビニやインターネットなどで加入できる保険もあります。  
**問**▶交通政策課☎(888)5766

### みんなの掲示板③

#### ■アルヴェフリマ出店者を募集

6月2日(日)にアルヴェで開催するフリーマーケットの出店者を募集します。参加費800円。募集区画35区画(定数超の場合は抽選)。**申込**▶往復はがきに、住所、氏名、電話番号、出店物を書いて5月1日(水)まで、〒010-0825 柳田境田31-15 アルヴェボランティアサークルの三浦恵子さん  
☎090-5188-3902

■短歌大会作品募集 秋田市歌人協会が、6月12日(水)13:45~15:30、協働大町ビルで開催する短歌大会の作品を募集します。

**申込**▶200字詰め原稿用紙に作品(1人1首。未発表に限る)、住

所、氏名、電話番号、6月12日の大会の出欠を書いて、出詠料1,000円(小為替か現金書留)と一緒に5月7日(火)(消印有効)まで、〒010-0921 大町四丁目3-44-204 田中 安さん☎(864)7679

■ふれあい法律相談 上野裕幸弁護士が応じます。申し込みは、1つの相談につき年度内1回まで。**日時**▶5月20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**▶4月22日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター  
☎(863)6006

#### ■多重債務相談窓口

借金を抱えてお悩みのかたの相談に応じます。電話相談も行います。**時間**▶平日の8:30~12:00、13:00~16:30 **会場・問**▶秋田財務事務所理財課(山王の秋田第二合同庁舎3階)☎(862)4196

#### ■わかさ相談電話

少年の悩みや心配事について。アルヴェ5階の少年指導センターでは来所相談にも応じます。**時間**▶平日、9:00~12:00(月曜は10:00~)、13:00~16:00  
**相談電話**▶(884)3868

■地図作成のための土地調査・測量を実施します 秋田地方法務局では、今年度、寺内後城、寺内堂ノ沢一丁目・二丁目、登記所備



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	5 / 7(火) 13:00~16:00	市民相談センター	4 / 23(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	5 / 8(水)・16(木)・23(木) 9:00~12:00	市民相談センター	
		5 / 9(木) 9:00~12:00	西部市民SC	
	年金・社保	5 / 10(金) 13:00~16:00	市民相談センター	
	司法書士	5 / 14(火)・28(火) 13:00~16:00		
	公証人・遺言 税務相談	5 / 21(火) 9:00~12:00 5 / 21(火) 13:00~16:00		
予約不要 定員各6人	行政	5 / 8(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	5 / 9(木) 13:00~16:00		