

談 高齢者やそのご家族の悩みに、来所、電話、手紙、Eメールで相談に応じます。

日時▶平日9:00~17:00

申込▶同センター☎(824)4165

〒010-0922 旭北栄町1-5

Eメール ikigai@akitakenshakyō.or.jp

②専門相談

弁護士などが相談に応じます。

相談内容と日程▶①人生相談=3

月3日(水)、②法律相談=3月9

日(火)・23日(火)、③権利擁護相談

=3月18日(木)

時間▶13:00~16:00(①と③は1

人60分まで、②は1人30分まで)

会場▶秋田県社会福祉会館(旭北)

申込▶同センター☎(824)2777

◆ふれあい法律相談

加藤 謙弁護士が応じます。一つの

相談内容につき年度内1回まで。

日時▶3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▶2月24日(水)10:00から市

社協ふれあい福祉相談センター

☎(863)6006

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 3月2日(火)から

19日(金)までの毎週火・金曜。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)

3月5日(金)・12日(金)・19日(金)。

参加費(入館料込)各1,120円。

申込▶2月26日(金)9:00からザ・

ブーン☎(827)2301

サンライフで健康づくり

19歳以上のかたが対象(①は女性

のみ)。会場はサンライフ秋田。申

し込みは、2月20日(土)10:00か

らサンライフへ。☎(863)1391

①「ほぐす・ひきしめる」ゆったり

ヨーガ 全身のマッサージや簡単

シニア講座

買ったけど使い方がわからない…

使ってみたいけど少し不安…

はじめてのスマートフォン体験講座



日時 3月10日(水)13:30~15:00

会場 中央市民SC洋室4(市役所3階)

受講無料
先着12人

60歳以上のかたが対象です。スマートフォンの基本操作と暮らしに役立つ便利機能を体験します。スマートフォンは無料で貸し出します。

申し込み 2月22日(月)8:30から生涯学習室☎(888)5810

4月開講

中央ナイスミドルカレッジ会員募集

会員同士で親睦を深め、時事問題、歴史文化、健康などに関する学習会や軽スポーツなどを行います。ぜひご参加ください!

対象▶60歳以上の男性

日時▶毎月第4水曜、10:00~12:00

会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階)ほか

年会費▶1,500円(実費負担あり) 先着▶7人



申し込み

2月22日(月)9:00から3月5日(金)まで

中央市民SC☎(888)5654

一緒に学びませんか

なヨガポーズを行います。日時▶

3月の毎週木曜、10:30~11:45

受講料▶3,850円 定員▶16人

②午後のボディコンディショニング

短期教室 コリやハリなどの身体

の不調を改善し、健康な身体づく

りをめざします。日時▶3月5

日(金)・19日(金)、13:30~14:45

受講料▶1,820円 定員▶20人

みんなの掲示板②

◆住宅ローンなどの免除・減額

今年1月7日からの大雪により被災

されたかたは、「自然災害による被災

者の債務整理に関するガイドライン」

に基づき、住宅ローンなどの免除・

減額を申し出ることができる場合に

あります。概要は、(一社)東日本大震

災・自然災害被災者債務整理ガイド

ライン運営機関のホームページをご

覧ください

い。http://www.dgl.or.jp/

問▶秋田財務事務所理財課

☎(862)4193

◆自動車の登録手続きはお早めに

年度末、運輸支局の自動車検査・

登録窓口は大変混み合います。検

査・登録手続きは3月上旬までにお

済ませください。問▶東北運輸局秋

田運輸支局☎050-5540-2012

◆秋田県育英会学生寮の来年度入

寮生を募集 県内出身で、今年4

月に大学などに進学予定、または

在学中のかたが対象です。男子寮

「東京寮」(東京都世田谷区)と女子

寮「ビューリー千秋」(神奈川県川

崎市)があります。

申込▶締め切りは2月24日(水)(必

着)。詳しくは、秋田県育英会

ホームページをご覧ください。

http://www.akita-ikuei.jp

問▶秋田県育英会☎(860)3552

「情報チャンネルa」は、市関連の情報を優先して提供していますので、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

20・21年に掲載した内容は、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

西部地域運動広場の団体利用申請

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令和3年度前期分(4～7月)の団体利用申請を受け付けます。

申込▶西部市民SC 1階の西部地域住民自治協議会窓口にある申請用紙で、3月4日(木)までにお申し込みください **問**▶西部地域住民自治協議会 ☎(828)4217

ボランティアを募集

◆暮らしの保健室 クロッセ秋田(中通)で、医療や暮らしの相談な

どに応じるボランティアを募集します。活動時間など、詳しくは、お問い合わせください。募集人数▶①有資格ボランティア(看護師・保健師など)=3人程度、②一般ボランティア(資格は不要)=4人程度 **問**▶特定非営利活動法人ホームホスピス秋田 ☎(853)6835
◆(公社)秋田被害者支援センター 犯罪や交通事故の被害者、ご遺族などへ、電話相談などで精神的支援を行うボランティア支援員を募集します。活動されるかたは、今年4月から行う延べ100時間の研修を受けていただきます。**申込**▶締め切りは3月1日(月)。応募資格や選考方法など、詳しくは、同センターへお問い合わせください。☎(893)5935

悩まずにご相談ください

◆心といのちの総合相談 対象▶60歳以上のかた 日時▶3月2日(火)13:00～16:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) **申込**▶NPO法人秋田県就労・生活自立サポートセンター ☎090-6681-6677 *当日は電話相談にも応じます。

☎090-7076-0556

◆若者の心といのちの相談会 対象▶40歳未満のかた 日時▶3月3日(水)・6日(土)・7日(日)、10:00～16:00

会場▶にぎわい交流館 **申込**▶NPO法人秋田県就労・生活自立サポートセンター ☎090-6681-6677

◆秋田県高齢者総合相談・生活支援センターの各種相談 ①一般相

引っ越しシーズン…アパートなどの退去時トラブルにご注意ください



引っ越しシーズンになると、アパートやマンションなど、賃貸住宅退去時のトラブルに関する相談が多く寄せられます。

- ▶アパートを退去したが、修理代が差し引かれ、敷金が全額戻ってこない
- ▶高額なハウスクリーニング代を請求された など

賃貸住宅の入退去時には、管理会社、仲介業者などの関係者と一緒に部屋を確認し、メモや写真などで記録に残しましょう。また、請求内容に納得がいかない場合は、入居時の契約書面をよく確認の上、貸主側に十分な説明を求めましょう。交渉の際、国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」が参考になります。詳しくは、市民相談センターへお問い合わせください。☎(888)5648

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

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	3/4(木)・11(木)・18(木)・25(木) 9:00～12:00	2/24(水)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	3/5(金) 13:00～16:00	
司法書士…登記・相続・成年後見制度など	3/9(火)・23(火) 13:00～16:00	
年金・社保…年金・労働相談など	3/12(金) 13:00～16:00	
公証人・遺言…遺言・公正証書など	3/16(火) 9:00～12:00	
行政…行政全般への苦情、要望	3/10(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	3/11(木) 13:00～16:00	