

◆**公共職業訓練** 受講は無料ですが、テキスト代などが必要です。
対象▶ハローワークに求職申込を
 して、新たな技術・技能を身
 につけて再就職を希望するかた
期間▶1月5日(水)から6か月
会場▶ポリテクセンター秋田(潟上
 市) **定員**▶電気設備技術科=15
 人、ビル管理技術科=15人
申込▶11月26日(金)までポリテク
 センター秋田☎(873)3178

健康

いきいきサロン

ネクタイ生地で作った花のブローチを作ります。

対象▶65歳以上のかた **日時**▶11
 月25日(木)10:00~12:00 **会
 場**▶雄和ふれあいプラザ **材料費**▶
 400円 **持ち物**▶裁縫道具 **問**▶雄
 和ふれあいプラザ☎(886)5071

サンライフで健康づくり

19歳以上のかたが対象です。会
 場はサンライフ秋田。申し込み
 は、11月20日(土)10:00からサン
 ライフ秋田へ。☎(863)1391

①**ディスコ&昭和歌謡エクササイズ**
 1970~90年代に流行したディス
 コサウンドでエクササイズ♪

日時▶12月17日(金)、10:30~
 11:45、18:30~19:45

参加費▶910円 **定員**▶各20人

②**ボディコンディショニング**

「背骨周り(腰痛予防・改善)編」

筋肉の動きを整える運動。

日時▶12月17日(金)13:30~14:45

受講料▶910円 **定員**▶20人

食生活健康相談

日時▶12月16日(木)9:30~16:30
 (1人50分程度) **会場**▶市保健所

(八橋) **先着**▶5人(相談内容に
 よって対応できない場合あり)

申込▶11月22日(月)8:30から保健
 予防課☎(883)1178

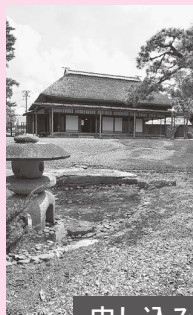
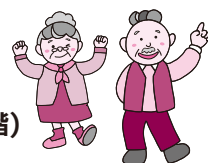
秋田市中央 高齢者大学 文化祭

入場無料

日時 11月25日(木)10:00~16:00

会場 中央市民SC洋室4(市役所3階)

絵画、書道、写真、切り絵、手芸などの作品展示。
問い合わせ▶中央市民SC☎(888)5654



じょしてい 如斯亭庭園 正月花生け込み教室

秋田県華道連盟のみなさんが指導します

日時 12月11日(土) 大和花道=10:00~11:30
 龍生派=13:30~15:00

会場 旧秋田藩主佐竹氏別邸(如斯亭)庭園

花代と入園料▶2,210円 **先着**▶各4人

申し込み▶11月22日(月)9:00から佐竹史料館☎(832)7892

みんなの掲示板④

◆太極拳体験教室

日時▶11月24日(水)、12月1日
 (水)、10:00~12:00

会場▶県社会福祉会館(旭北)

申込▶秋田県社会福祉会館

☎(864)2700

◆秋田大学医学部附属病院のがん サロン「がん治療に伴うリンパ 浮腫について知ろう」

オンライン配信。ミニ講演や参加者の
 フリートーク。 **日時**▶12月2日
 (木)15:30~16:30 **申込**▶締め
 切りは11月29日(月)。右

記コードからアクセスし
 てお申し込みください



問▶秋田大学医学系研究科

・医学部医事課医療サービス室

☎(884)6039

◆こころの健康づくり相談会

産業カウンセラーが応じます。自
 分のこと、家族のこと、職場の人
 間関係など。

日時▶12月4日(土)、1月15日(土)、
 13:00~16:00 **会場**▶県社会福
 祉会館(旭北) **申込**▶日本産業カ
 ウンセラー協会東北支部秋田県運

営部☎080-1694-0764

◆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▶12月5日(日)、1月16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

◆かみのりけあほっとステーション

介護支援専門員や管理栄養士によ
 る介護相談・栄養相談など。

日時▶月~土曜の9:00~17:00

会場▶ローソン秋田駅西店(千秋久
 保田町)内の介護相談窓口

問▶☎090-8254-2707

…同店は、秋田市エイジフレンド
 リーパートナー登録店舗

◆受動喫煙防止対策助成金

原則屋内は禁煙が義務付けられて
 います。受動喫煙防止のため、次
 の助成制度もご利用ください。

助成内容▶中小企業の事業主が、
 喫煙専用室などを設置する場合、
 100万円を上限として、飲食店を

営んでいる事業所は費用の3分の
 2を、それ以外の事業所は費用の

2分の1を助成

問▶秋田労働局健康安全課

☎(862)6683

16・17頁に掲載した内容は、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

結婚支援センターの登録料を補助

あきた結婚支援センターの会員登録料1万円を全額補助します。マイナンバーカードをお持ちのかたは電子申請も可能です。郵送や来庁の手間なく申請できますのでぜひご利用ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。広報ID番号1028056
補助要件▶入会日時点で秋田市在住の49歳以下のかた
補助回数▶1人につき2回まで
問▶子ども総務課☎(888)5687



悩まずにご相談ください

◆パート・臨時などで働く女性のしゃべり場 キャリアコンサルタントと仕事や暮らしの悩みを話し合います。**日時**▶11月24日(水)13:30~15:30 **会場**▶アトリオン7階研修室 **申込**▶NPO法人シングル非正規職あきた女性の家の丸の内さん☎090-2847-8514

◆ふれあい法律相談

法律・相続などの相談に松本和人弁護士が応じます。

日時▶12月20日(月)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▶11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

◆職場のトラブル、まずは電話相談

労働問題の専門家(弁護士、労働組合役員など)が、労働者と経営者の両方からお話を聞き、中立・公正な立場でトラブルの解決を支援します。**問**▶秋田県労働委員会事務局☎(860)3284

みんなの掲示板③

◆教育資金を「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)がサポート!

高校や大学などに入学・在学するお子さんがいる家庭を対象に融資します。融資額は1人あたり350万円以内で、金利は年1.66%の固定金利。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問▶教育ローンコールセンター

☎0570-008656

◆秋田県育英会奨学生の二次募集

来年度、大学、短大、専修学校へ進学予定のかたを対象とした「大学入学一時金」「専修学校入学一時金」の奨学生を募集します。貸与額や申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。申込締切は12月1日(水)(必着)。

<http://www.akita-ikuei.jp>

問▶秋田県育英会☎(860)3552

◆放送大学4月入学の学生募集

放送大学は、テレビやインターネットなどで学ぶ大学です。心理学・福祉・経済・歴史など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。出願期間は11月26日(金)から3月15日(火)まで。詳しくはお問い合わせください。**問**▶放送大学秋田学習センター☎(831)1997

◆個人事業税(2期)の納期限は

11月30日(火)

最寄りの金融機関などで納付をお願いします。また、令和4年6月末までに申し込むと令和4年度1期分から口座振替ができます。

問▶県総合県税事務所収納管理課

☎(860)3331



市民相談センターの無料相談

要予約
定員各6人

予約不要
定員各6人

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	12/2(木)・9(木)・16(木)・23(木) 9:00~12:00 (2日は13:30~16:30も)	11/24(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	12/3(金) 13:00~16:00	
年金・社保…年金・労働相談など	12/10(金) 13:00~16:00	
司法書士…登記・相続・成年後見制度など	12/14(火)・27(月) 13:00~16:00	
公証人…公正証書(遺言など)	12/21(火) 9:00~12:00	
税務…贈与税・相続税など	12/21(火) 13:00~16:00	
行政…行政全般への苦情、要望	12/8(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	12/9(木) 13:00~16:00	