

「はつらつくらぶ」で介護予防！

水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなど、介護予防に役立つ運動を行います。運動後は各施設で入浴もできます。送迎バスの乗車場所は下の表をご覧ください。

対象▶65歳以上で、介護者なしで参加できるかた。着替えなどが自立していて、原則6回すべての実施日に参加できることが条件です **時間**▶10:00～15:00 **参加費**▶1回420円(昼食は各自で)
定員▶各20人(初参加を優先したうえで選考)
申込▶11月25日(金)まで長寿福祉課☎(888)5668



会場	コースごとの実施日とバスのルート	
クアドーム ザ・ブーン	第1コース	1月16日(月)・23日(月)・30日(月)、 2月6日(月)・13日(月)・20日(月)
	第2コース	1月18日(水)・25日(水)、 2月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)
ユフォーレ	第3コース	1月16日(月)・23日(月)、2月13日(月) ・27日(月)、3月6日(月)・20日(月)
	第4コース	1月13日(金)・20日(金)、2月17日(金) ・24日(金)、3月10日(金)・24日(金)

バス(第1・第2とも)＝秋田駅東口▶会場
バス＝NHK前▶マルダイ広面店前バス停▶ツルハ広面北店向かいバス停▶デイリーヤマザキ柳田川崎店前▶会場
バス＝雄和市民サービスセンター発～雄和地区▶戸島地区▶和田地区▶岩見地区▶会場

みんなの掲示板②

◆特設人権相談所

近隣トラブル、配偶者からの暴力、いじめ・体罰などの相談に応じます。**日時と会場**▶①12月2日(金)10:00～15:00、西部市民SCで。②12月5日(月)10:00～15:00、にぎわい交流館4階研修室6で **申込**▶秋田地方法務局人権擁護課☎(862)1443

◆心のふれあい相談会

子どもの不登校または不登校傾向に悩む保護者や教職員を対象に、臨床心理士による座談会と個別相談を行います。

日時▶12月10日(土)13:00～16:00 **会場**▶秋田市教育研究所(茨島) **先着(個別相談のみ)**▶15組 **申込**▶座談会は小・中学校へ。個別相談は電話で学校教育課へ。

☎(888)5808

◆障がい児者総合相談会

生活や就職の相談に応じます。**対象**▶身体・知的・精神・発達障がいのあるかたとそのご家族 **日時**▶12月11日(日)13:30～16:00 **会場**▶遊学舎 **問**▶指定相談支援事業所クローバー

☎(846)5328・FAX(846)5358

◆ふれあい法律相談

法律・相続などの相談に武田龍生弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回まで。**日時**▶12月19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21日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター
☎(863)6006

◆NPO法人秋田県難病団体連絡協議会の難病患者・家族「クリスマス交流の集い」

お笑いステージ、クリスマスライブ、ビンゴゲームなど。**日時**▶12月17日(土)13:00～15:30

会場▶県社会福祉会館10階大会議室(旭北) **申込**▶12月15日(木)まで同協議会事務局
☎(823)6233・FAX(824)4627

◆施設の保守点検のため、クアドーム ザ・ブーンと森林学習館木こりの宿は臨時休館します

休館日▶ザ・ブーン…11月28日(月)から12月9日(金)まで。**木こりの宿**…11月28日(月)から30日(水)まで **問**▶ザ・ブーン☎(827)2301、木こりの宿☎(827)2111

◆ザ・ブーン健康増進教室

会場はクアドーム ザ・ブーン。
①②とも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**1日コース** 12月13日(火)・16日(金)・20日(火)・23日(金)。参加費(入館料別)各600円。

②**秋田駅東口から9:45発のバス送迎付きコース(要申込)**

12月16日(金)・23日(金)。参加費(入館料込)各1,120円。
申込▶11月18日(金)9:00からザ・ブーン☎(827)2301



◆**みんなのおらえ** 市地域保健福祉活動推進事業。幅広い年代交流と健康推進のため、無料健康相談やワロックづくりのほか、さまざまな出店ブースが楽しめます。**日時**▶11月27日(日)10:00～15:00 **会場**▶ニューテラス広小路(千秋明徳町1-56) **問**▶みんなのおらえ☎080-6292-5658

◆**高齢者向けスマートフォン操作体験会** スマートフォンをお持ちでないかたもお気軽にどうぞ。

対象▶65歳以上のかた **日時**▶12月5日(月)、①11:00～12:30、②13:30～15:00。①は基本操作、②はインターネット閲覧など **会場**▶北部市民SC **先着**▶各10人 **申込**▶11月21日(月)からNPO法人あきたパートナーシップ☎(829)5801

▼「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

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

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・健康

ディスコ&昭和歌謡エクササイズ

70～90年代に流行したディスコサウンドで楽しくエクササイズ!



対象▶19歳以上のかた

日時▶12月19日(月)18:30～19:45、12月23日(金)10:30～11:45 会場▶サンライフ秋田
受講料▶各910円 先着▶各20人
申込▶11月26日(土)10:00からサンライフ秋田☎(863)1391

園芸振興センターの加工研修室に行こう!

各回とも、園芸振興センター(仁井田)の加工研修室内で実習と施設内の機器説明を行います。定員(抽選)は各回4人。申し込み

は電話、FAX、Eメールのいずれかで、住所、氏名、電話番号、希望日(複数可)を書いて、11月21日(月)17:00まで産業企画課へ。
☎(888)5725・FAX(888)5723
Eメール ro-agmn@city.akita.lg.jp

◆真空袋で作るリンゴのコンポートづくり

日時▶12月6日(火)・8日(木)、10:00～12:00と13:30～15:30



◆ネギ味噌づくり 日時▶12月13日(火)・15日(木)、10:00～12:30と13:30～16:00

16ミリ映写機の講習&認定証更新

会場は河辺総合福祉交流センター健康学習室。

◆16ミリ映写機操作技術講習会

機器の構造・基本操作の講義と実技・検定。講習後、認定証取得者は市視聴覚ライブラリー所有の映

写機と映画フィルムを利用できます。日時▶12月3日(土)13:30～16:30 先着▶10人 申込▶11月24日(木)から平日(30日(水)を除く)10:00～16:00に市視聴覚ライブラリー☎(882)5535

◆認定証があるかたの更新

講習時間は20分程度。都合のよい時間にどうぞ。対象▶過去2年以内に「16ミリ映写機操作認定証」を更新していないかたで、認定証の更新・再交付が必要なかた
日時▶12月9日(金)・10日(土)、13:00～16:00

秋田中央高齢者大学文化祭

絵画、書道、写真、絵手紙、きりえ、手芸などの作品展示。呈茶もあります。日時▶11月25日(金)10:00～16:00 会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階)
問▶中央市民SC☎(888)5654

市民相談センター(市役所1階)の各種無料相談



要予約	法律▶金銭・契約・離婚・損害賠償など	相談日時	12/1(木)・8(木)・15(木)・22(木)、9:00～12:00(1日は13:30～16:30も)	市民相談センターへ電話でご予約ください。定員各6人(家計は3人)。☎(888)5646 *1月以降のご予約もお受けします。日程などは電話でお問い合わせください。 *同一案件の相談内容は、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	相談日時	12/2(金)13:00～16:00	
	年金・社保▶年金・労働相談など	相談日時	12/9(金)13:00～16:00	
	司法書士▶登記・相続・成年後見制度など	相談日時	12/13(火)・27(火)、9:00～12:00、13:00～16:00	
	家計▶教育資金、住宅資金設計など	相談日時	12/15(木)13:30～16:30	
	公証人▶公正証書(遺言など)	相談日時	12/20(火)9:00～12:00	
予約不要	税務▶贈与税、相続税など	相談日時	12/20(火)13:00～16:00	当日直接、市民相談センターへ(15:30で受付終了)。先着各6人
	人権・困りごと▶いじめ・差別など	相談日時	12/8(木)13:00～16:00	
	行政▶行政全般への苦情、要望	相談日時	12/14(水)13:00～16:00	
なし	市民安全▶DV・ストーカーなど	相談日時	随時	事前に市民相談センターへお問い合わせください。

市民相談センターでは、職員による一般的な困りごと相談を来庁、電話、メールで受け付けています。相談では解決しない場合は、弁護士や司法書士などの無料専門相談で解決をめざします。まずはご連絡ください。

☎(888)5646 / Eメール ro-ctcc@city.akita.lg.jp