

■直接会場へどうぞ■

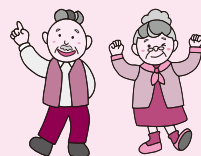
65歳以上のかたが対象です。時間は10:00～12:00



◆端午の節句アレンジメント

日時▶4月24日(水) 材料費▶1,100円

持ち物▶花ばさみ 会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071



◆飯島の松林でウオーキング \*動きやすい服装でお越しください。

日時▶4月25日(木) 持ち物▶タオル、飲み物 会場・問▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

■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。

①1日コース 5月7日(火)から31日(金)までの毎週火・金曜。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)

5月10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)。参加費(入館料込)各1,385円。

申込▶4月26日(金)9:00からザ・ブーン☎(827)2301

みんなの掲示板④

◆フローピラティス ピラティスの動きを音楽に合わせて振り付けたオリジナルエクササイズ。

対象▶18歳以上 日時▶5月14日(火)・21日(火)・28日(火)、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20日(土)10:00から一つ森コミュニティ体育館

☎(831)8300

◆暮らしの保健室がんサロン

がんと共に歩むかた(体験者)が対象。「がん防災～今、私にできること～」がテーマの講話、フリートークとカフェタイム。

日時▶4月24日(水)10:30～12:00

会場▶クロッセ秋田2階(中通)

参加費▶300円 定員▶10人

申込▶電話かEメールでNPO法人ホームホスピス秋田☎(853)6835

Eメール clara-05@helen.ocn.ne.jp

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520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)

申し込み

4月26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

5月20日(月)・27日(月)、6月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)

第2コース

5月22日(水)・29日(水)、6月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)

バス(第1・第2とも)=秋田駅東口▶会場

ユフォーレ

第3コース

5月20日(月)、6月10日(月)・17日(月)・24日(月)、7月1日(月)・22日(月)

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

第4コース

5月22日(水)、6月12日(水)・19日(水)・26日(水)、7月17日(水)・24日(水)

バス=雄和市民サービスセンター発～雄和地区▶和田地区▶大張野地区▶岩見地区▶会場

# 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

### 親子で平和祈念式典(長崎)を取材

8月9日(金)に長崎市で開催される「長崎原爆犠牲者慰霊平和祈念式典」などを取材し、新聞記事を作成する親子を募集します。旅費、宿泊費などは、主催者の日本非核宣言自治体協議会が負担します。締め切りは5月15日(水)。詳しくはホームページをご覧ください。  
<http://www.nucfreejapan.com/>  
**滞在期間**▶8月8日(木)から11日(日)まで **対象**▶小学4～6年生と保護者(2人1組)  
**定員(抽選)**▶全国で9組  
**問**▶日本非核宣言自治体協議会(長崎市平和推進課内)  
 ☎095-844-9923

### 中央家庭教育学級

子育てに関する学習会や移動学習(夏休み親子陶芸教室、夏休み親子移動学習)を行います。材料費などは実費負担。**対象**▶中央地域に住む小学生の保護者  
**日時**▶6月7日(金)から8月19日(月)までに3回、10:00～11:30

**会場**▶中央市民SC洋室4(市役所3階)ほか **先着**▶12人  
**申込**▶4月22日(月)10:00から中央市民SC☎(888)5654

### みんなの掲示板③

◆**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、旭川清澄町、旭川新藤田西町、旭川新藤田東町、旭川南町、添川字境内川原、添川字地ノ内、濁川字家ノ前、濁川字菅場地区で、登記所備付地図作成作業を行います。その際、境界確認や測量を行わせていただきますので、所有者のかたは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☎(825)9410  
 ◆**河川愛護モニターを募集**  
 雄物川(河口から秋田南大橋上流までの範囲)に関する、不法投棄や河川への地域要望などの情報提供を行っていただけるかたを1人募集します(定員超は選考)。申し込みは5月10日(金)(必着)まで。詳しくはお問い合わせください。  
**任期**▶7月1日(月)から1年間  
**報酬**▶月4,500円程度  
**問**▶秋田河川国道事務所☎(864)2290

◆**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、専修学校専門課程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。申込方法など詳しくは、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

### 市立病院の教室

会場は市立病院5階講堂。  
**問**▶医事課☎(823)4171  
 ◆**みんなの健康広場**  
 今からでも遅くない「花粉症対策」を学びませんか?また、子どもの性自認についても専門家がわかりやすく解説します。  
**日時**▶4月26日(金)15:00～16:00  
 ◆**肝臓教室**  
 消化器内科医師から自己免疫性肝疾患(AIH・PBC)について、管理栄養士から肝臓病の食事について学びます。  
**日時**▶5月7日(火)14:00～15:00



## 市民相談センター(市役所1階)の各種無料相談



要予約	<b>法律</b> ▶金銭・契約・離婚・損害賠償など	<b>相談日時</b> 5/2(木)・9(木)・16(木)・23(木)、9:00～12:00	市民相談センターへ電話でご予約ください。定員各6人。 ☎(888)5646 *6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。
	<b>行政書士</b> ▶許認可申請・行政手続き全般	<b>相談日時</b> 5/2(木)13:00～16:00	
	<b>年金・社保</b> ▶年金・労働相談など	<b>相談日時</b> 5/10(金)13:00～16:00	
	<b>司法書士</b> ▶登記・相続・成年後見制度など	<b>相談日時</b> 5/14(火)・28(火)、9:00～12:00、13:00～16:00	
	<b>公証人</b> ▶公正証書(遺言など)	<b>相談日時</b> 5/21(火)9:00～12:00	
	<b>税務</b> ▶贈与税、相続税など	<b>相談日時</b> 5/21(火)13:00～16:00	
予約不要	<b>行政</b> ▶国の行政全般への苦情、要望など	<b>相談日時</b> 5/8(水)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
	<b>人権・困りごと</b> ▶いじめ・差別など	<b>相談日時</b> 5/9(木)13:00～16:00	
なし	<b>市民安全</b> ▶DV・ストーカーなど	<b>相談日時</b> 随時	事前に市民相談センターへお問い合わせください。