



よう。対象▶60歳以上70歳以下  
で在職中のかた、または離職後1  
年以内のかた

申込▶右記コードを読み込  
むか電話で同センター秋  
田事務所☎(823)7024



キャリア人材バンク

◆**運転免許証の自主返納は、免許  
センターか最寄りの警察署で**  
運転免許証をお持ちになり手続き  
を。手数料はかかりません。ただ  
し、運転経歴証明書の交付には、  
運転免許証と手数料(1,100円)な  
どが必要です。問▶運転免許セン  
ター☎(824)3738

## 健康

### ヘルスアップ教室

「今日からできる！代謝アップ術」  
をテーマに、講話や運動の実習を  
行います。太りにくいカラダをつ  
くるポイントを学びましょう。

対象▶秋田市国民健康保険に加入  
している40歳以上

日時▶11月18日(月)13:30~15:00  
会場▶中央市民SC多目的ホール  
(市役所3階) 先着▶25人

申込▶電話か右記コード  
を読み込んで、11月12  
日(火)12:00まで特定健  
診課☎(888)5636



ヘルスアップ教室



### 市立病院の教室

会場は市立病院5階講堂。

問▶医事課☎0570-01-4171

◆**呼吸教室** 放射線技師による呼  
吸器疾患と画像の関わり、管理栄  
養士によるCOPD(慢性閉塞性肺  
疾患)の食事療法のお話。

日時▶10月31日(木)13:30~14:10

#### ◆**糖尿病教室**

理学療法士、臨床検査技師、看護師  
による運動療法や検査などのお話。

日時▶11月12日(火)13:30~15:00

#### ◆**IBD(潰瘍性大腸炎、クローン病)教室**

「秋田県民の食生活」と題した聖霊  
女子短期大学教授の高山裕子さん  
による講演のほか、治療薬や食事

療法のお話。

日時▶11月27日(水)13:30~14:45

### 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

11月1日(金)から22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)

11月1日(金)から22日(金)まで  
の毎週金曜。参加費(入館料込)各  
1,385円。

申込▶10月25日(金)9:00からザ  
ブーン☎(827)2301



### みんなの掲示板④

#### ◆**介護福祉士が伝える健康ヨガ**

肩こりや腰痛を緩和しよう!

対象▶65歳以上で自身で来場でき  
るかた 日時▶10月29日(火)10:00  
~11:00 会場▶川元地域包括支  
援センター社協 先着▶20人

申込▶同センター社協  
☎(853)5968(平日)

#### ◆**みんなのかたり場(認知証カフェ)**

「60年前の秋田~写真・映像・音楽・  
新聞記事で昭和に戻りましょう~」  
をテーマにした、秋田大学准教授  
の浅野朝秋さんの講話。

日時▶10月30日(水)13:30~15:00

会場▶西部市民SC3階洋室6・7  
問▶勝平地域包括支援センターシ  
ンシア☎(883)3055

#### ◆**乳がん講演会**

テーマは「乳がんの今と未来」。講師  
は市立病院医師の片寄喜久さん。

日時▶11月2日(土)10:00~12:00

会場▶にぎわい交流館4階  
定員▶50人 問▶秋田県がん患者  
団体連絡協議会きぼうの虹の三浦  
さん☎090-5188-3902

#### ◆**体らくらく体操教室**

簡単な運動で、体と心の調子を整  
えよう。対象▶19歳以上

日時▶11月7日(木)から28日(木)ま  
での毎週木曜、10:30~11:45

会場▶サンライフ秋田  
受講料▶3,880円 先着▶20人  
申込▶10月19日(土)10:00からサ  
ンライフ秋田☎(863)1391

#### ◆**秋田マックセミナー**

テーマは「依存からの回復」。アル  
コール、ギャンブル、薬物など。

日時▶11月8日(金)13:00~16:00

会場▶遊学舎 定員▶80人  
申込▶FAXかEメールで、住所、氏  
名、電話番号を10月31日(木)ま  
で、NPO法人秋田マックへお知ら  
せください。☎・FAX(874)7021  
Eメール akitamac@ca.wakwak.com

#### ◆**難病患者・語り合い聞く会**

患者さんと家族、同病気のピア  
サポーターを交えた交流会。

対象▶神経系疾患・運動系疾患のか  
たとその家族

日時▶11月9日(土)13:00~15:00

会場▶県心身障害者総合福祉セン  
ター3階会議室(旭北)  
申込▶秋田県難病相談支援セン  
ター☎(866)7754

#### ◆**日本オストミー協会秋田県支部研修会**

オストメイト(人工肛門・ぼうこう保  
有者)のほか、どなたでも参加可。  
はしづめクリニック院長の橋爪隆  
弘さんによる講演会の後、懇談会  
も(要予約、昼食代1,000円)。

日時▶11月10日(日)10:00~12:00

会場▶県心身障害者総合福祉セン  
ター3階会議室(旭北)  
申込▶同協会秋田県支部の小野さ  
ん☎090-4040-0270

#### ◆**秋田調理師会の健康づくり研修会**

市保健所職員による「食からの健  
康づくり」がテーマの講話と、同  
調理師会の中村 寧さんによる中  
華料理(2~3品)の調理実習。

日時▶11月13日(水)13:00~15:00

会場▶中央市民SC調理室(市役所3  
階) 受講料▶1,500円 定員▶20人  
申込▶はがきかFAXで、住所、氏  
名、電話番号を11月6日(水)ま  
で☎010-0976 八橋南一丁目8-3  
秋田調理師会☎・FAX(866)7868

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内

### はすむスポーツ都市 市民スポーツ祭

#### ◆綱引

日時▶12月1日(日)9:00~

会場▶河辺体育館

参加費▶1チーム3,000円

(小学生2,000円)

申込▶11月15日(金)まで秋田市綱引連盟の高橋さん

☎090-2607-3303



#### ◆フロアカーリング

日時▶12月7日(土)9:15~

会場▶CNAアリーナ★あきた

参加費▶1チーム1,000円

申込▶11月15日(金)まで秋田市フロアカーリング協会の鈴木さん

☎090-3362-0558

みうらやかた

### 三浦館11月の公開

金足にある国指定重要文化財「三浦館」の見学会。

日時▶11月8日(金)・9日(土)・10日(日)、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15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10月31日(木)(当日消印有効)まで、

〒010-0121 金足黒川字黒川  
178 三浦館保存会事務局

☎(873)6709

### 悩まずご相談ください

#### ◆税金相談会

不動産の譲渡所得、相続税、贈与税などの相談に応じます。

日時▶11月9日(土)10:00~15:00

会場▶秋田県税理士会館(千秋明徳町) 先着▶12人

申込▶10月21日(月)10:00から東北税理士会秋田南支部

☎(832)2331

#### ◆職場のトラブルで悩んでいませんか

労働トラブルの自主的な解決が困難となった場合に、労働委員会の委員の中から選ばれたあっせん員が、話し合いによりトラブルが解決されるようサポートします。あっせんは非公開、秘密厳守で行います。職場のトラブルでお悩みのかたはお問い合わせください。

問▶秋田県労働委員会事務局

☎(860)3284

#### ◆秋田財務事務所の

##### 多重債務相談窓口

借金を抱え悩んでいるかたの相談に応じます。時間▶平日8:30~12:00、13:00~16:30

相談窓口▶秋田財務事務所(山王七丁目) 相談電話▶(862)4196

### みんなの掲示板③

#### ◆法政大学全国卒業生の集い秋田大会 市民向けミニセミナー&相談会

開催日▶10月26日(土)

時間と内容▶①10:00~10:30=ミニセミナー「空き家問題について考える」。講師は不動産鑑定士の菊池由美子さん、②10:30~12:30=相談会。税務全般、事業継承、経営全般、相続などの相談に応じます(1人30分程度)

会場▶秋田キャッスルホテル4階 放光の間

申込▶Eメールで氏名、電話番号、参加希望(①②のいずれか)を10月25日(金)までお知らせください。

Eメール hosei.shigyonokai@gmail.com

問▶一般社団法人法政大学校友会事務局の山内さん☎(835)7641

#### ◆やさしい相続・遺言セミナー

行政書士による相続遺言基礎講座と相談会。

日時▶11月9日(土)13:30~16:30

会場▶中央シルバーエリア(御所野)

問▶秋田県行政書士会秋田支部の工藤さん☎(828)1329

#### ◆産業雇用安定センターの再就職支援

能力・経験を活かして働くことを希望するかたと、人材を求める企業をマッチングするキャリア人材バンクに登録して再就職を実現し

〈市役所1階〉

## 市民相談センターの無料相談



要予約  
定員各6人

(同一案件の  
相談内容は  
同年度内  
1人各1回)

予約不要  
先着各6人

随時受付

ご予約はこちら▶☎(888)5646

\*12月以降の予約についてはお問い合わせください。

行政書士(許認可申請・行政手続き全般) 日時▶11/1(金)13:00~16:00

法律(金銭・契約・離婚・損害賠償など) 日時▶11/7(木)・14(木)・21(木)・28(木)、9:00~12:00

年金・社保(年金・労働相談など) 日時▶11/8(金)13:00~16:00

司法書士(登記・相続・成年後見制度など) 日時▶11/12(火)・26(火)、9:00~12:00、13:00~16:00

公証人(公正証書・遺言など) 日時▶11/19(火)9:00~12:00

税務(贈与税、相続税など) 日時▶11/19(火)13:00~16:00

当日直接、市民相談センターへお越しください。受け付けは15:30まで

行政(国の行政全般への苦情、要望など) 日時▶11/13(水)13:00~16:00

人権・困りごと(いじめ・差別など) 日時▶11/14(木)13:00~16:00

市民安全▶DV・ストーカーなど…事前に上記の予約電話へご連絡ください