



ます(「国税庁動画 決算」で検索)。右記コードからもご覧いただけます。



国税庁動画チャンネル

問▶秋田南税務署 ☎(832)4121

◆秋田県育英会学生寮の入寮生募集  
県内出身で、来年4月に大学などに進学予定または在学中のかたが対象。男性寮「東京寮」(東京都世田谷区)と女性寮「ビューリー千秋」(神奈川県川崎市)があります。

申込▶2月4日(火)から18日(火)まで。詳しくは県育英会ホームページをご覧ください。☎(860)3552

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

◆令和7年度分軽油引取税免税証(農業用)交付申請を1月14日(火)から受け付けます

必要書類を、県総合県税事務所課税第二課(山王)へお持ちください。郵送の場合は2月28日(金)まで。詳しくは県ホームページをご覧ください。

<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/66308>

問▶同事務所課税第二課

☎(860)3341

## 健康

### 市立病院の教室

会場は市立病院5階講堂。

問▶市立病院医事課

☎0570-01-4171



◆みんなの健康広場

糖尿病について解説します。質問・相談コーナーも。

日時▶12月27日(金)14:00~15:00

◆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話。

日時▶1月14日(火)13:30~15:00

◆腎不全教室

腎不全が進行したらどんな症状が出るのか、透析が近いと言われたらどのような治療があるのか、血液透析、腹膜透析、腎移植について泌尿器科医師が説明します。

日時▶1月14日(火)15:30~16:00

### 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

1月14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)

1月17日(金)・24日(金)・31日(金)。参加費(入館料込)各1,385円。申込▶12月20日(金)9:00からザ・ブーン☎(827)2301

### テルサで脳と体のトレーニング

会場は秋田テルサ。申し込みは12月21日(土)10:00からテルサへ。☎(826)1800

◆認知機能アップ運動教室

認知機能低下防止のための体と脳の連携トレーニング。

日時▶1月9日(木)・23日(木)、10:30~11:30

受講料▶2,400円 先着▶12人

◆カラダを使って脳のトレーニング! -勉強・運動の両方で成果を出す-  
脳と体を上手に使えるようにトレーニングします。

対象▶5歳~小学6年生

日時▶1月8日(水)・22日(水)、16:30~17:30

受講料▶2,400円 先着▶12人

### 市民スポーツ祭 バウンドテニス

日時▶2月16日(日)9:30~

会場▶CNAアリーナ★あきたサブアリーナ 参加費▶1人500円

申込▶1月18日(土)まで秋田市バウンドテニス協会の鈴木さん ☎(834)9717

### 介護支援ボランティア登録講習会

介護保険施設などでボランティア活動をして集めたスタンプをポイ

ントに換えると、年間最大5,000円の交付金が受けられます。下記の講習会(いずれか1日)が必須。

対象▶65歳以上で要介護認定を受けていないかた

日時▶1月17日(金)、2月18日(火)、14:00~15:30

会場▶市老人福祉センター3階(八橋) 持ち物▶介護保険被保険者証、保険料230円

問▶秋田市社会福祉協議会

☎(862)7445

### 健康と栄養のつるかめ料理塾

管理栄養士・歯科衛生士による「フレイル(※)予防」について



の講話と、初心者向けの調理実習を行います。

対象▶65歳以上

日時▶1月28日(火)9:30~12:30

会場▶市保健センター(八橋)

先着▶20人

申込▶12月23日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

※加齢により心身が衰えること

### みんなの掲示板④

◆認知症カフェ「桜サロン」

軽体操や相談・交流。希望者には飲みものとデザート(400円)も。

対象▶認知症のかたやご家族など

日時▶1月15日(水)10:00~11:30

会場▶クロッセ秋田2階(中通)

問▶中通地域包括支援センター幸ザ・サロン☎(827)3323

◆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、同調理師会の岸 紀雄さんによる西洋料理とスイーツなどの調理実習。

日時▶2月12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▶郵送かFAXで、住所、氏名、電話番号を書いて2月5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

### 千秋美術館が臨時休館

展示替えのため12月25日(水)から1月9日(木)まで臨時休館します  
1階ロビーは利用できます(12月29日(日)から1月3日(金)を除く)。  
問▶千秋美術館☎(836)7860

### 国民年金基金にご加入ください



国民年金基金は、自営業者やその家族、学生など国民年金の第1号被保険者のかたが、ゆとりある老後を過ごせるよう、国民年金に上乘せする公的な年金制度です。加入対象など、詳しくはお問い合わせください。

問▶全国国民年金基金東北支部  
☎0120-65-4192

### 悩まずご相談ください

#### ◆障がい児者総合相談会

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▶1月9日(木)11:00~14:00  
会場▶中央市民SC(市役所内)  
問▶障がい者生活支援センターほくと  
☎(873)7804・FAX(853)4977

#### ◆こころの健康づくり相談会

自分のこと、家族のこと、職場の人間関係など。  
日時▶1月18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運営部の赤沼さん  
☎080-1694-0764

#### ◆マンション困りごと相談会

日時▶1月19日(日)10:00~12:00  
会場▶中央市民SC洋室6(市役所2階) 申込▶1月16日(木)まで秋田県マンション管理士会の瀬川さん☎080-8863-3858

#### ◆空き家・相続・家じまい相談会

土地・建物の購入や売却、空き家や土地の相続など。  
日時▶1月22日(水)10:00~12:00  
会場▶中央市民SC洋室3(市役所3階) 申込▶あきた不動産事業協同組合☎(827)5461

### みんなの掲示板③

#### ◆NHK海外たすけあいにご協力を

紛争や自然災害で苦しむ人々への支援にご協力をお願いします。12月25日(水)まで、下記の窓口で寄付金を受け付けています。  
受付窓口▶郵便局、秋田銀行、北都銀行、NHK秋田放送局ほか  
問▶日本赤十字社秋田県支部  
☎(864)2731

#### ◆あきた地魚・旬の魚検定試験

講義の受講後、試験を行います。詳しくはホームページをご覧ください。<http://ataqc.sakura.ne.jp/>  
日時▶1月26日(日)10:00~16:30  
会場▶にぎわい交流館4階研修室1  
参加費▶25歳以上1,500円  
先着▶30人 申込▶電話、FAX、郵送、Eメールのいずれかで、住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください。☎・FAX(827)3407 〒010-0802 外旭川字待合28 卸売市場2階 NPO法人秋田水生生物保全協会  
Eメール [ataqc@aroma.ocn.ne.jp](mailto:ataqc@aroma.ocn.ne.jp)

#### ◆秋田分屯基地(雄和)モニター募集

任期▶来年4月から1年間  
活動内容▶体験搭乗や基地見学などの行事への参加、基地モニター会議への出席など 定員▶5人(選考あり) 申込▶締め切りは1月10日(金)(必着)。詳しくは、航空自衛隊秋田分屯基地のホームページをご覧ください。☎(886)3320  
<https://www.mod.go.jp/asdf/akita/sp/>

#### ◆確定申告のための

##### 「決算のしかた」動画配信

国税庁では、確定申告のための決算の方法・注意点などを説明する動画「決算のしかた(青色申告編・白色申告編・農業所得編)」をYouTubeでオンライン配信してい

〈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

法律(金銭・契約・離婚・損害賠償など)

日時▶1/9(木)・16(木)・23(木)・30(木)、9:00~12:00

年金・社保(年金・労働相談など)

日時▶1/10(金)13:00~16:00

司法書士(登記・相続・成年後見制度など)

日時▶1/14(火)・28(火)、9:00~12:00、13:00~16:00

行政書士(許認可申請・行政手続き全般)

日時▶1/17(金)13:00~16:00

公証人(公正証書〈遺言など〉)

日時▶1/21(火)9:00~12:00

税務(贈与税、相続税など)

日時▶1/21(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▶1/8(水)13:00~16:00

人権・困りごと(いじめ・差別など) 日時▶1/9(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

\*2月以降の予約についてはお問い合わせください。