



新規就農研修 第2期生2次募集

食生活健康相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事について栄養士が相談に応じます。先着5人。

日時▶12月14日(月)9:30~16:30

会場▶市保健センター(八橋)

申込▶11月24日(火)8:30から保健予防課☎(883)1178

こころの健康アップ講座

睡眠と心身の健康に関する医師の講話や呼吸法・ストレッチの実技。

日時▶12月10日(木)13:30~15:30

会場▶市保健所(八橋) 先着▶40人

申込▶健康管理課☎(883)1180

市立病院の教室

会場は市立病院2階講堂。車のかたに駐車場無料スタンプを押します。

問▶市立病院医事課☎(823)4171

■IBD(潰瘍性大腸炎、クローン病)教室
医師や管理栄養士が話します。

日時▶11月24日(火)13:30~14:45

■肝臓教室

B型・C型肝炎の最新治療や治療薬について、医師や薬剤師が話します。

日時▶12月1日(火)13:30~14:40

みんなの掲示板④

■元気アップウォーキング教室

3~6km程度の初歩的なウォーキング。日時▶12月3日(木)・17日(木)、1月7日(木)・28日(木)、2月4日(木)・25日(木)、9:30~11:30 会場▶CNAアリーナ★あきた(市立体育館)

定員▶各70人 申込▶秋田県スポーツ科学センター☎(864)6225

■介護フェア「来て、見て、さわってみて、介護のこと」 パネルディスカッションや相談コーナー、笑いヨガ体験など。日時▶12月5日(土)10:00~15:00。笑いヨガは13:45~ 会場▶アルヴェ1階きらめき広場 問▶秋田県介護福祉士会の平塚さん☎090-2272-5002

■秋田大学医学部附属病院「がんの痛みの治療教室」 緩和ケアセンターやがん性疼痛などの講話。

日時▶12月9日(水)14:00~15:00

会場▶同病院内図書室 問▶同病院医事課医療サービス室☎(884)6039

対象は申請時に50歳以下で、野菜・花きの経営を志し、研修修了後、1年以内に秋田市での独立・自営就農、または雇用就農が確実に見込まれるかた。選考は書類審査と面接試験です。

研修会場は秋田市園芸振興センター(仁井田字小中島111番地1)ほか。期間は平成28年4月から2年間。受講は無料ですが、テキスト代、作業服費などは自己負担で、傷害保険への加入も必要です。

申し込み▶園芸振興センター窓口または下記ホームページから申込書を入力し、1月8日(金)までに手続きしてください。☎(838)0278 <http://www.city.akita.akita.jp/city/ag/pc/>

いきいきサロン



65歳以上のかたが対象です。参加無料。直接会場へどうぞ。

■干支を書道で書いてみよう

日時▶11月24日(火)10:00~12:00 会場▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071 持ち物▶書道道具、筆ペン

■ラフターヨガ 動きやすい服装でお越しください。

日時▶12月1日(火)10:15~12:00

会場▶飯島老人いこいの家☎(845)3692



はつらくらぶ ~水中運動で介護予防

対象

65歳以上(要支援・要介護のかたを除く)で、全6回参加できるかた。初めてのかた、高齢のかたを優先します

クアドーム ザ・ブーン、ユフォーレ、中央シルバーエリアを会場に、水中運動や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。時間は10:00~15:00。参加費1回につき411円(昼食は自己負担)。定員各コース20人。運動後は入浴もできます。無料送迎バスあり(下表)。

申し込み▶12月4日(金)まで長寿福祉課☎(866)8760

会場	コース・無料送迎バスのルート	実施日
ザ・ブーン (七別)	第1コース 秋田駅東口→ザ・ブーン	1/18(月)、2/1(月)・15(月)・29(月)、3/7(月)・17(木)
	第2コース 秋田駅東口→ザ・ブーン	1/25(月)、2/8(月)・22(月)、3/3(木)・14(月)・22(火)
ユフォーレ (河辺)	第3コース 秋田駅東口→広面→太平八田→青葉台→ユフォーレ	1/25(月)、2/8(月)・15(月)・22(月)、3/7(月)・14(月)
	第4コース 杉沢→大張野→和田→岩見→ユフォーレ	1/13(水)・27(水)、2/10(水)・24(水)、3/9(水)・23(水)
中央シルバーエリア (御所野)	第5コース 秋田駅東口→東通→城東十字路→桜団地→秋田赤十字病院→中央シルバーエリア	1/7(木)・21(木)、2/4(木)・18(木)、3/3(木)・17(木)
	第6コース 秋田駅東口→南通→有楽町→楢山→秋田南高→仁井田新田→御野場団地→中央シルバーエリア	1/14(木)・28(木)、2/11(木)・25(木)、3/10(木)・24(木)

*スペースの都合などにより、「情報チャンネルa」に掲載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。

■文中「SC」はサービスセンターの略です。

案内

- ・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

無料相談へどうぞ

■**金融等個別相談会** 市内企業の金融支援策の相談会。一度に複数の機関との相談も可。資金調達など金融・経営に関する相談に応じます。
参加機関▶秋田県信用保証協会、日本政策金融公庫、中小企業診断士、秋田県事業引継ぎ支援センターなど
日時▶12月4日(金)13:00~16:30
会場▶第一会館本館(大町)
申込▶秋田商工会議所経営支援課 ☎(866)6677

■**秋田地方法務局の人権・困りごと相談** 近隣トラブル、いじめ、虐待による差別などの人権相談に応じます。
日程・会場(時間は10:00~15:00)▶
 ①12月4日(金)、西部市民SC(ウエスター) ②12月5日(土)、イオンモール秋田3階イオンホール(御所野) ③12月6日(日)、にぎわい交流館4階研修室5

◆相談電話もご利用ください
みんなの人権110番▶☎0570-003-110(平日の8:30~17:15)

■**わかくさ相談電話** 少年の悩みに応じます。アルヴェ5階の少年指導センターで来所相談にも応じます。
日時▶平日の9:00~16:00(月曜のみ10:00~) **相談電話**▶(884)3868

林地残材搬出で地域通貨券と交換

河辺・雄和地域内で、森林所有者が自己所有林に放置している「林地残

材丸太(長さ2m、末口10cm以上)を、地域通貨「リン」と交換できる「河辺雄和森林資源活用地域通貨プロジェクト」を実施しています。残材1㎡につき4,000円分のリン券をお渡しします。

リン券…河辺雄和商工会に加盟している商店で使用でき、森林整備の促進・地域商店街の活性化につながります
利用方法▶下記事務局に連絡の上、七曲工業団地内(河辺)の秋田ペレット(株)へ残材をお持ちください。詳しくはお問い合わせを

問▶同プロジェクト委員会事務局(秋田中央森林組合)☎(882)3652

「あきエコどんどんプロジェクト」の参加者募集!

スーパーマーケットなどでレジ袋を辞退するなど、環境にやさしい取り組みをすると、エコポイントが貯まり、お得な景品がもらえる企画を実施中です。スマートフォンなどへのアプリのダウンロードが必要です。実施期間は2月29日(月)まで。詳しくは、上記のQRコードへアクセスするか、お問い合わせください。



QRコード(登録専用の画面へ)

問▶秋田市地球温暖化防止活動推進センター☎(874)8548

みんなの掲示板③

■**ノースアジア大学観光学科第II期地域枠の推薦入学** 秋田市在住または出身の高校生(卒業生含む)が対象

です。願書受付は11月20日(金)~12月4日(金)。試験日は12月12日(土)。詳しくはお問い合わせください。

問▶同大学入試広報課☎(836)1341

■**森林学習館・木こりの宿が臨時休館** 「十割そば 木こり庵」も休みます。

休館日▶11月24日(火)・25日(水)

問▶森林学習館☎(827)2111

■**専修学校入学一時金の奨学生を募集** 平成28年度に専修学校に進学予定の県出身者が対象。募集人数は10人程度。詳しくはお問い合わせください。**申込期限**▶12月4日(金)(必着)

問▶秋田県育英会☎(860)3552

■**秋田県最低賃金が改正** 今年10月7日から最低賃金は「695円」に改正されました。最低賃金は臨時、パート、アルバイトなど、県内すべての労働者に適用されます。**問**▶秋田労働局賃金室☎(883)4266

健康

- ・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

フロアカーリング交流大会

初心者のかたもどうぞ。1チーム3人(登録は4人まで)。

日時▶12月6日(日)9:00~16:00

会場▶CNAアリーナ★あきた(市立体育館) **先着**▶70チーム

申込▶電話またはFAX、Eメールで、11月27日(金)までスポーツ振興課☎(866)2247 FAX(866)2545

Eメール ro-edsp@city.akita.akita.jp

*申込用紙はスポーツ振興課ホームページからダウンロードできます。



無料相談 センターの市民相談

相談の種類	相談日時	相談場所	定員	申し込み
法律	12月3日(木)・17日(木)・24日(木) 9:00~12:00	市民相談センター	各6人	予約は11月24日(火)8:30から、市役所1階の市民相談センターの窓口か電話で。☎(866)2039 *「要予約」の相談の利用は、同一年度内に1人各1回までです。
	12月3日(木)13:30~16:30	南部市民サービスセンター		
	12月10日(木)9:00~12:00	北部市民サービスセンター		
行政書士	12月4日(金)13:00~16:00	市民相談センター	各6人	
司法書士	12月8日(火)13:00~16:00			
年金・社会保険	12月11日(金)13:00~16:00			
公証人・遺言	12月15日(火)9:00~12:00			
税務	12月15日(火)13:00~16:00			
行政	12月9日(水)13:00~16:00	市民相談センター	各6人	直接、市役所1階の市民相談センターへどうぞ(順番は当日の先着順。受け付けは15:30まで)。
人権・困りごと	12月10日(木)13:00~16:00			

要予約

予約不要