



ビューティーヘルスセミナー

健康づくりの講話や調理実習、ストレッチなど。会場は市保健センター(八橋)。先着各24人。全日程参加できるかたを優先します。申し込みは7月24日(月)8:30から保健予防課へ。☎(883)1178

■フレッシュコース (40~59歳の女性が対象)

日時▶8月31日(木)、9月14日(木)、10月19日(木)、10:00~12:30
(9月14日は14:00まで)

■はつらつコース (50~64歳の女性が対象)

日時▶9月1日(金)・15日(金)、10月20日(金)、10:00~12:30(9月15日は14:00まで)

秋田ふるさと検定(1~3級)

申し込みは8月4日(金)まで。詳しくはホームページをご覧ください。<http://www.akitacci.or.jp/>

日時▶9月3日(日)、10:30~12:00(3級)、13:30~15:10(1・2級)
会場▶秋田県社会福祉会館(旭北)
受験料▶1級3,800円、2級3,500円、3級2,200円、高校生以下は各級1,000円

問▶秋田商工会議所まちづくり推進課☎(866)6676

みんなの掲示板③

■バレトンレッスン

フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせた運動。対象▶18歳以上のかた 日時▶8月9日(水)・23日(水)、10:30~11:30 先着▶各25人 会場・申込▶7月22日(土)9:00から一つ森コミュニティ体育館 ☎(831)8300

■日本肝臓学会「肝がん撲滅運動」市民公開講座 肝炎治療の最前線をテーマとした講演やパネルディスカッション。日時▶7月29日(土)14:00~16:00 会場▶アルヴェエ2階多目的ホール 定員▶100



65歳以上のかたが対象。参加無料。直接会場へどうぞ。

■プリザーブドフラワー(アレンジメント)

日時▶7月25日(火)10:00~12:00

材料費▶1,000円 持ち物▶はさみ、木工用ボンド

会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

■ラフターヨガ 動きやすい服装でご参加ください。

日時▶8月1日(火)10:00~12:00

会場・問▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651

■演歌・歌謡教室 筆記用具をお持ちください。

日時▶8月3日(木)10:00~12:00

会場・問▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

ふれあいほっと

人 問▶秋田大学市民公開講座事務局☎(884)6104

■8020いい歯のお年寄り募集

80歳以上で20本以上自分の歯(入れ歯やインプラントは除く)があるかたが対象です。協力歯科医療機関で健診を受け、8月31日(木)までに秋田中央保健所(潟上市)へご応募ください。認定証を交付します。問▶秋田中央保健所

☎(855)5170

■秋田駅周辺をクリーンアップ

集合▶7月29日(土)7:00にアゴラ広場 持ち物▶軍手

問▶青少年育成秋田市民会議の遠田さん☎(834)5905

■傾聴サロン 話をする機会の少ないかたの話に、親身に耳を傾けます。日時▶7月25日(火)10:00~16:00 会場▶中央市民SC(市役所3階)のエレベーター前 問▶ダン

ボの会の松本さん☎(824)0895

■対人支援職の若者の語り場

対象▶39歳以下で対人支援職に就いているかた 日時▶7月26日(水)19:00~21:00 会場▶中央市民SC洋室6(市役所2階) 参加費▶500円 問▶NPO目的のある旅の草野さん☎080-3088-7506

■精神障がい者家族相談

ご家族の不安や悩みに応じます。日時▶7月28日(金)10:00~15:00 会場▶市老人福祉センター2階和室(八橋) 問▶NPO法人秋田けやき会☎(863)4481

■うつ会秋田の集い うつ病で悩んでいるかたに、うつ病経験者が助言します。日時▶8月6日(日)、9月3日(日)、14:00~16:00 会場▶遊学舎(上北手) 参加費▶各300円 問▶うつコミュニティ秋田の堀さん☎(862)8491

■防衛省採用試験と説明会 試験は9月中旬から。種目ごとに試験日が異なります。詳しくは自衛隊秋田募集案内所へ。☎(864)4929 募集種目と対象▶「自衛官候補生」「一般曹候補生」=18歳以上27歳未満 「航空学生(航空)」「防衛大学校学生」「防衛医科大学校学生(医学科、看護学科)」=高卒(見込み含む)で21歳未満 「航空学生(海上)」=高卒(見込み含む)で23歳未満

■秋田県市町村職員共済組合(山王)職員採用試験 募集は若干名。詳しくはお問い合わせを。願書受付▶8月25日(金)から9月27日(水)まで 一次試験▶10月28日(土) 問▶同組合総務課☎(862)5262

■年金請求書の手続き漏れはありますか? 老齢基礎年金の受給に必要な期間(受給資格期間)が25年から10年に短縮されます。日本年金機構は、受給対象者にA4サイズの黄色い封筒を郵送しています。制度開始は8月から。まだ、請求手続きをしていないかたはお問い合わせを。問▶ねんきんダイヤル☎0570-05-1165

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内・健康



大正寺おけさまつりで踊りませんか

3人以上のグループでどうぞ。個人で参加したいかた、踊りの指導を受けたいかたはご相談を。
日時▶8月20日(日)16:00~
会場▶雄和新波商店街
申込▶7月31日(月)まで
 まつり実行委員会の加藤さん ☎090-8781-7403

夏休みチャレンジコーナー

小学校の課題や自由研究に役立つ図書などを展示・貸出します。**期間**▶(7月19日から)8月27日(日)まで(月曜を除く) **会場・問**▶ほくとライブラリー明徳館 ☎(832)9220

ブラウゴンとエンジョイ読書

ブラウブリッツ秋田のマスコット「ブラウゴン」による図書の貸し出

しなど。**対象**▶小学生 **日時**▶7月26日(水)10:30~11:40
会場・問▶ほくとライブラリー明徳館 ☎(832)9220

東部地区遊びの記録会

1分間じゃんけんや割りばしダーツなど全7種目。内ばきが必要。
対象▶東部地域の小学生 **日時**▶8月4日(金)10:00~11:30 **会場・問**▶東部市民SC ☎(853)1389

まちづくりトークセッション

テーマは「『当たり前』は『魅力』-秋田のよさと伝えるための第一歩-」。**日時**▶8月5日(土)13:00~15:00 **会場**▶アルヴェ2階多目的ホール **先着**▶50人
申込▶7月22日(土)から市民交流サロン ☎(887)5312

学校給食研究協議大会講演

「オリンピック日本代表選手に対する栄養サポートの実際」と題し、国立スポーツ科学センター公認スポーツ栄養士の亀井明子さんが講演します。
日時▶8月2日(水)14:10~16:10 **会場**▶文化会館 **先着**▶100人
申込▶7月24日(月)から31日(月)まで
 秋田市学校給食会 ☎(863)5828

わかくさ相談電話

少年の悩みや心配事など。
時間▶平日9:00~16:00(月曜の

み10:00から)。アルヴェ5階の少年指導センターでは、来所相談にも応じます(要予約)
相談電話▶(884)3868

市立病院の教室

会場は市立病院2階講堂。②は申し込みが必要です。7月24日(月)から市立病院医事課へ。
 ☎(823)4171

①**こころの教室** 「地域で一緒に暮らすコツ~身近な人とのつながりを考える~」をテーマに、秋田大学の佐々木久長 准教授が話します。
日時▶8月9日(水)13:00~14:30
 ②**転倒予防教室** 骨密度や身体機能を評価し、運動療法などにより転倒や骨折予防を指導します。足・腰の不自由なかた、心疾患があるかたはご遠慮ください。
日時▶8月22日(火)、9月26日(火)、10月24日(火)、11月28日(火)、13:00~15:00(9月26日、10月24日は13:30から) **検査料**▶4,500円(初回のみ) **先着**▶15人

市立病院&タニタ食堂 健康カフェ

がん予防と生活習慣についての講話。タニタ食堂の食事とメニュー解説も。**日時**▶8月9日(水)16:00~18:00 **会場**▶あきたタニタ食堂(エリアなかいち内)
食事代▶750円 **定員**▶30人
申込▶7月24日(月)から市立病院医事課 ☎(823)4171



市民相談
 センターの
 無料相談

	相談の種類	相談日時	相談場所	申し込み
要予約 定員各6人	法律	8/3(木)・17(木)・24(木)、9:00~12:00	市民相談センター	7/25(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ご予約ください。☎(888)5646 *「要予約」の相談利用は、同一年度内に1人各1回までです。
		8/3(木)13:30~16:30	南部市民SC	
		8/10(木)9:00~12:00	北部市民SC	
	行政書士	8/4(金)13:00~16:00	市民相談センター	
	司法書士	8/8(火)・22(火)13:00~16:00		
	公証人・遺言 年金・社保	8/15(火)9:00~12:00 8/18(金)13:00~16:00		
予約不要 定員各6人	行政	8/9(水)13:00~16:00	市民相談センター	当日直接、市役所1階の市民相談センターへどうぞ。 先着順(15:30で受付終了)
	人権・困りごと	8/10(木)13:00~16:00		