

んでいるかたに、うつ病経験者が助言します。日時▶2月4日(日)、3月4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

■若者の語り場 対象▶39歳以下のかた 日時▶2月10日(土)15:00~17:00 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

■介護者のつどい 寝たきりや認知症のかたなどを介護する上での悩みや思いを話し合います。

日時▶2月14日(水)13:30~15:00
会場▶市保健センター(八橋)
問▶つどい代表の小野さん
☎090-9037-4482

みんなの掲示板③

■あきたアーバンマイン開発マスター養成コース 環境教育に貢献できる人材養成の履修証明プログラム。対象▶22歳以上で、大学を卒業または同等以上の学力があると認められたかた 講義日程と会場▶4月中旬に開講し、月2回(土曜)、秋田大学手形キャンパスで

受講料▶30,000円 定員▶10人

申込期限▶2月7日(水)まで。受講資格など詳しくは、ホームページをご覧ください 問▶同事務局(秋大大学院内)☎(889)2451

http://www.urbanmine.eng.akita-u.ac.jp/
■NPO法人秋田おでかけ支援ネットの駅前子ども食堂 対象▶高校生以下 日時▶1月27日(土)18:00~19:30 会場▶フォンテAKITA地下フードコート内 参加費▶300円(同伴の大人は500円) 申込▶1月26日(金)まで担当の米塚さん☎080-3333-2642

■外旭川小学校通学路の除排雪時の車両通行にご注意ください 1月28日(日)8:30~12:00に、外旭川小付近の通学路(歩道)約1.5kmを地域住民が除雪する予定です。問▶同地区市民憲章推進協議会の山本さん☎(868)1048

女性 が 対象 魅力 アップ! いきいき健康



会場は中央市民SC(市役所3階)。受講無料。申し込みはいずれも、1月22日(月)9:00から生活総務課女性活躍推進担当へ。☎(888)5650

①冷えと腸内環境改善でアンチエイジング

食生活を見直して、元気な身体づくり!
日時▶2月8日(木)14:00~15:30 先着▶30人

②ストレッチヨガで心も笑顔に

ヨガの呼吸法と笑顔でのストレッチを学びます。
日時▶2月13日(火)19:00~20:30 先着▶24人

健康

コグニサイズで認知症予防

認知症予防プログラムの「コグニサイズ」を体験! 講師は、秋田大学大学院助教の猪股祥子さん。

日時▶2月1日(木)13:30~15:00
会場▶中央市民SC(市役所3階) 先着▶40人 申込▶1月22日(月)8:30から生涯学習室☎(888)5810

演歌で健康体操教室

タオルを持って、動きやすい服装でお越しください。日時▶2月1日(木)から22日(木)までの毎週木曜、10:00~11:30 会場▶河辺総合福祉交流センター 問▶市視聴覚ライブラリー☎(882)5535

サンライフ秋田の教室

19歳以上のかたが対象(①~③は女性のみ)。会場はサンライフ秋田。申し込みは1月27日(土)10:00から。☎(863)1391

①心と身体を変えるピラティス
日時▶2月2日(金)から23日(金)までの毎週金曜、13:00~14:15
受講料▶3,850円 定員▶17人

②ピラティス夜コース 日時▶2月2日(金)から23日(金)までの毎週金曜、18:30~19:45
受講料▶3,850円 定員▶17人

③火曜日のピラティス
日時▶2月6日(火)から27日(火)までの毎週火曜、13:30~14:45
受講料▶3,850円 定員▶19人

④アクアリラックス
日時▶2月2日(金)から23日(金)までの毎週金曜、9:15~10:30 受

講料▶3,090円 定員▶25人

ザ・ブーン健康増進教室

ストレッチ・水中歩行・水泳で健康づくり。申し込みは、1月26日(金)9:00からクアドーム ザ・ブーンへ。☎(827)2301

①曜日・時間帯別 実施日▶2月2日(金)から27日(火)までの毎週火・金曜 受講料(入館料別)▶1回590円、フリーコース4,320円

②バス送迎付き

実施日▶2月2日(金)から23日(金)までの毎週金曜、9:45~15:00
受講料(入館料込)▶各1,100円

みんなの掲示板④

■お酒と上手につきあう講座 「減酒」を一緒に学びませんか。開催日▶第1コース=1月23日(火)・31日(水)、2月15日(木) / 第2コース=2月22日(木)、3月1日(木)・15日(木) 時間▶13:30~15:30 会場▶秋田大学医学系研究棟 申込▶秋田大学大学院医学系研究科附属地域包括ケア・介護予防研修センター☎(884)6508

■環境と健康の集い すずきクリニックの鈴木院長による講演と、秋田万歳継承会による実演。日時▶1月27日(土)14:00~16:00 会場▶北部市民SC地域文化ホール 問▶土崎地区市民憲章推進協議会の能登谷さん☎(845)9308

■市民スポーツ祭・バウンドテニス 日時▶2月25日(日)9:00~ 会場▶CNAアリーナ★あきた 参加費▶1人500円 申込▶2月11日(日)まで秋田市バウンドテニス協会の鈴木さん☎(834)9717

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



移住と起業のセミナー

「秋田市暮らし」と起業の際の助成制度に焦点を当て話します。移住などをお考えのご家族・知人にお知らせください。**日時**▶2月3日(土)13:00～15:00 **会場**▶TKP仙台東口ビジネスセンター(仙台市)
先着▶25人 **申込**▶1月31日(水)まで企画調整課☎(888)5487

被害者支援のボランティアを募集

(公社)秋田被害者支援センターのボランティア支援員を募集します。電話相談や専門機関への付き添いなどにより、犯罪や事故に遭われたかたの支援を行います。
対象▶25歳以上の健康なかた
定員▶10人 **研修**▶活動前に100時間程度 **申込期間**▶2月1日(木)から28日(水)まで。詳しくは、同センターへお問い合わせください。☎(893)5935(平日)

障がい者就職面接会 (きらめき就職面接会)

障がいのあるかたと企業との面接会。履歴書(写真付き)をお持ちください。**日時**▶2月9日(金)13:30～15:30(受け付けは12:45～)

秋田市工芸デザインコンペ 2017 企画展

秋田市の工芸品である銀線細工について、商品化をめざすことを目的に昨年公募したデザイン案の入賞・入選作品と、若手作家の作品などを展示します。入場無料。秋田商工会議所☎(866)6679

日時▶2月2日(金)▶6日(火)
10:00～17:00
(6日は13:00まで)
会場▶にぎわい交流館2階

関連イベント▶プロモーション動画の公開=2日(金)10:00～10:30、コンペの表彰式とトークセッション=3日(土)13:00～14:15

会場▶ホテルメトロポリタン秋田3階 **申込**▶ハローワーク秋田☎(864)4111(部門コード43#)

新入社員合同入社式の参加企業募集

今年3月に学校を卒業し、今春入社予定のかたを対象とした合同入社式。**時間**▶3月23日(金)9:30～11:50 **会場**▶秋田テルサ
参加費▶1人につき2,500円
申込▶2月28日(水)まで秋田雇用開発協会☎(895)5077

各種相談をご利用ください

■**精神障がい者家族相談**
精神に障害があるかたのご家族の不安や悩みなど。**時間**▶1月26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

社会保険労務士による出張相談

対象▶中小企業の事業主など
日時▶1月27日(土)9:00～17:00
会場▶文化会館4階第3会議室
申込▶秋田県最低賃金総合相談支援センター☎0120-695-783
■**わかさ相談電話**▶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～)。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

思いを語り合いませんか

■**KHJ秋田ばっけの会 本人の会**
対象▶ひきこもりのかた
日時▶1月20日(土)13:30～15:30
会場▶中央市民SC洋室3(市役所3階) **問**▶同会の菅原さん☎090-6688-5216
■**うつ会秋田の集い**▶うつ病で悩



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	2/1(木)・15(木)・22(木)、 9:00～12:00	市民相談センター	1/23(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、同年度内に1人各1回までです。
		2/1(木)13:30～16:30	南部市民SC	
		2/8(木)9:00～12:00	北部市民SC	
	行政書士	2/2(金)13:00～16:00	市民相談センター	
	年金・社保	2/9(金)13:00～16:00		
	司法書士	2/13(火)・27(火)、13:00～16:00		
	公証人・遺言	2/20(火)9:00～12:00		
税務相談	2/20(火)13:00～16:00			
予約不要 定員各6人	人権・困りごと	2/8(木)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)
	行政	2/14(水)13:00～16:00		