

迎あり) 日時▶1月15日(金)・22日(金)・29日(金)、9:45~15:00 受講料(入館料込)▶1,070円

◆工事のため休止していた、クアードーム ザ・ブーンのパールエリアとプール側浴室が12月26日(土)から利用を再開します。ぜひご利用ください。

**健康相談をご利用ください**

■**歯科健康相談** むし歯や歯周病の相談に歯科衛生士が応じます。

日時▶12月21日(月)9:30~12:00

会場▶市保健センター(八橋)

申込▶保健予防課☎(883)1178

■**食生活相談** 肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事の相談に栄養士が応じます。

日時▶1月15日(金)9:30~16:30

会場▶市保健センター

先着▶5人 申込▶12月21日(月)8:30

から保健予防課☎(883)1178

**けやき大学 太極拳教室**

60歳以上のかたが対象です。参加無料。冬場の運動不足解消にぜひどうぞ。

日時▶1月22日(金)から3月25日(金)までの金曜に8回(第2金曜を除く)、10:00~12:00

会場▶市老人福祉センター(八橋)

定員▶30人(抽選)

申込▶12月25日(金)まで秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

(10:00~15:00)



**無料相談 センターの市民相談**

要予約  
定員各6人

予約不要  
定員各6人

相談の種類	相談日時	相談場所	申し込み
法律	1/7(木)・21(木)・28(木) 9:00~12:00	市民相談センター	12/22(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。☎(866)2039 *「要予約」の相談利用は、同年度内に1人各1回までです。
	1/14(木) 9:00~12:00	西部市民SC(ウェスター)	
年金・社会保険	1/8(金) 13:00~16:00	市民相談センター	
司法書士	1/12(火) 13:00~16:00		
行政書士	1/15(金) 13:00~16:00		
公証人・遺言	1/19(火) 9:00~12:00		
税務	1/19(火) 13:00~16:00		
行政	1/13(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	1/14(木) 13:00~16:00		

**新成人のつどい**

日時 **1月10日(日) 11:30開場 13:00開式**

会場 **CNAアリーナ★あきた(市立体育館)**

平成7年4月2日から平成8年4月1日までに生まれたかたが対象です。就職・進学などで秋田市を離れたかたや、市外出身のかたも出席できます。直接会場へどうぞ。

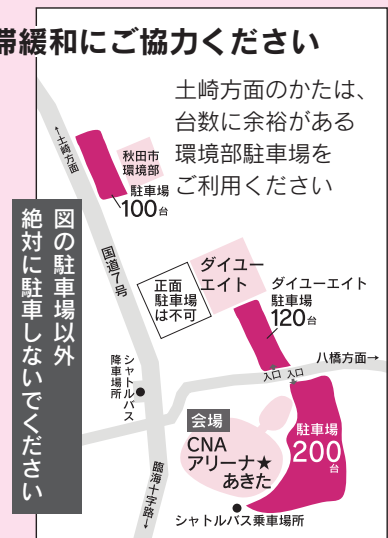


式典(市長あいさつ、新成人の抱負など)のあと、アトラクション(友人や中学校の恩師とのふれあいタイムなど)を行います。アトラクションのみの参加はできません。

生涯学習室☎(866)2245

**円滑な運営と周辺の交通渋滞緩和にご協力ください**

- ▶酒類の持ち込み、飲酒者の入場はお断りします
- ▶運営の妨げとなる行為や参加者などへの迷惑行為を行った場合、法に基づき厳正に対処します
- ▶会場には早めにご来場ください。右図の駐車場には台数に限りがあります。ご了承ください
- ▶バス・タクシーの利用や自家用車の相乗りをお願いします。送迎車は乗降場所にご配慮ください



無料シャトルバスをご利用ください。秋田駅東口 ↔ 会場「CNAアリーナ★あきた」(県庁・市役所前経由)

往路▶秋田駅東口5番乗り場発…11:30、11:45、12:00

県庁市役所前バス停発…11:45、12:00、12:15

復路▶CNAアリーナ★あきた発…15:10、15:15、15:20

■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

### アルヴェ市民活動フェスタ2016 参加団体募集!

活動をPRしませんか。NPO・市民活動団体など、公益的な活動を行う団体が対象です。展示パネル2枚、テーブル2台をお貸しします。

日時▶2月27日(土)10:00~15:30

会場▶アルヴェ1階きらめき広場

定員▶25組(多数の場合は書類選考)

申込▶申込書を入手のうえ、封書、FAX、直接持参のいずれかで、代表者の住所、氏名、電話・FAX番号、Eメールアドレス、団体名、活動内容(できるだけ詳しく)、PR方法と内容を1月10日(日)までお知らせください。〒010-8506 東通仲町4-1 アルヴェ3階市民交流サロン FAX(887)5659 Eメール cosmo-space@alve.jp  
\*申込書など、詳しくはお問い合わせください。☎(887)5312

## ブックリサイクル

図書館の保存期限が過ぎた雑誌、寄贈された本を無料でお譲りします。

日時▶1月24日(日)10:00~

会場▶ほくとライブラリー新屋図書館研修室

問▶☎(828)4215

\*不要となった小説、子ども向けの本も募集しています。1月23日(土)まで、直接同図書館へお持ちください。



## Aターン就職相談会

対象▶県外在住で、秋田への就職・定住を希望するかたやその家族

日時▶12月30日(水)10:00~16:00

会場▶秋田ビューホテル4階

問▶ハローワーク秋田☎(864)4111

## 無料相談へどうぞ

■わかくさ相談電話 少年の悩みや心配事など。日時▶平日の9:00~16:00(月曜のみ10:00から)

相談電話▶(884)3868

\*アルヴェ5階の少年指導センター

で来所相談にも応じています。

■調停相談会 家庭内の問題、土地・建物・金銭のもめごとなど。日時▶1月15日(金)10:00~15:00 会場▶裁判所合同庁舎内(山王) 問▶秋田調停協会☎(824)3121(内線128)

■いのちの総合相談会 弁護士や臨床心理士などの専門家と、自殺防止民間団体が相談に応じます。秘密は厳守します。日程▶1月19日(火)~23日(土)、2月16日(火)~20日(土)、3月1日(火)~5日(土) 時間▶10:00~17:00 会場▶協働大町ビル3階 申込▶NPO法人蜘蛛の糸☎(853)9759

■福祉サービスの苦情解決をお手伝い「思っていたサービス内容と違う」「詳しく説明してくれない」などの不満や要望を、事業所に話しにくい時などは、秋田県運営適正化委員会(旭北栄町の県社会福祉協議会内)へご相談ください。問▶☎(864)2726

■多重債務相談 必要に応じて弁護士、司法書士など専門家への引き継ぎも行います。日時▶平日の8:30~12:00と13:00~16:30 会場▶秋田財務事務所理財課(山王の秋田第二合同庁舎3階) 専用電話▶(862)4196

## みんなの掲示板③

■NHK海外たすけあい 世界で多発する紛争や自然災害の被災者救援に役立てます。寄付金の受け付けは、12月25日(金)まで郵便局、秋田銀行、北都銀行、農協、漁協、NHK秋田放送局などで行っています。詳しくはお問い合わせください。問▶日本赤十字社秋田県支部☎(864)2731

■年末年始のバスダイヤ 12月30日(水)は土・日、祝日ダイヤで運行、12月31日(木)~1月3日(日)は特別ダイヤ(※)で運行します。問▶秋田中央交通営業部☎(823)4413

※土・日、祝日ダイヤですが、時刻表に□印が付いているバスは連休。

■若者の語り場 みんなで語り合いましょう。対象▶39歳以下のかた 日時▶1月9日(土)15:00~17:00 会場▶にぎわい交流館4階研修室4 参加費▶500円 問▶NPO目的のある旅の草野さん☎080-3088-7506

■在宅介護者のつどい 対象▶寝た

きりや認知症のかたなどを家庭で介護しているかた 日時▶1月12日(火)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

## ■こころの集まる場「かめタイム」

精神疾患について語り合います。日時▶1月16日(土)13:30~16:30 会場▶アルヴェ3階市民交流サロン お茶代▶200円 申込▶精神障がい者サポート「まいペーす」の田畑さん ☎090-4719-7621(平日の13:00~21:00)

## ■認知症の人と家族のつどい

日時▶1月17日(日)13:30~15:30 会場▶ジョイナス研修室 問▶認知症の人と家族の会秋田県支部☎(866)0391

■福祉分野の職業紹介 秋田県福祉保健人材研修センター(旭北栄町)では、介護などの福祉分野の職業を紹介しています。ぜひご利用ください。ホームページは「秋田県社協」で検索。問▶同センター☎(864)2880

■1月16日(土)▶24日(日)は秋田県雪害事故防止週間 屋根の雪下ろしや除排雪作業中の事故防止に努めましょう。問▶秋田県地域活力創造課雪対策・地域支援班☎(860)1238

## ■安全で楽しい釣りを

海で釣りをするときには、次のことを心掛けましょう。①ライフジャケットを必ず着る ②防水対策をした携帯電話を持つ ③海に転落した人を発見したら118番に電話 問▶秋田海上保安部警備救難課☎(845)1622

## 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

## ザ・ブーン<sup>けんこうぞうしんきょうしつ</sup>の健康増進教室

②は申し込みが必要です。1月8日(金)9:00からクアドーム ザ・ブーンへ。☎(827)2301

①水泳・水中歩行など(曜日・時間帯別)

実施日▶1月12日(火)から29日(金)までの火・水・金曜

受講料(入館料別)▶1回560円、1月のフリーコース3,080円

②水泳・水中歩行(秋田駅からバス送