

ふれあい ほっと 掲示板



いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。時間は10:00～12:00。

参加無料。いずれも直接会場へお越しください。

①ラフターヨガ 動きやすい服装でお越しください。

3月8日(木)、飯島老人いこいの家で。☎(845)3692

②ADL体操 動きやすい服装でお越しください。

3月14日(水)、八橋老人いこいの家で。☎(862)6025

③演歌・歌謡教室 筆記用具をお持ちください。

3月15日(木)、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651

高齢者学級「せせらぎ塾」会員募集

河辺地域の60歳以上のかたが対象です。河辺市民SCなどを会場に健康、文化、時事などの学習会や軽スポーツなどを行います。

日時▶4月から年8回(5・12・1・3月を除く)、10:00～12:00 年会費▶1,000円(実費負担あり)

申込▶3月16日(金)まで河辺市民SC☎(882)5171



シルバー人材センター会員募集

秋田市シルバー人材センターでは、健康で働く意欲がある60歳以上のかたを対象に会員を募集しています。

年会費は3,500円。会員には企業や家庭などから引き受けた仕事を紹介し、内容に応じて報酬をお支払いします。

入会説明会▶毎月第2・第4水曜(祝日を除く)の13:30～、市シルバー人材センター(八橋の市老人福祉センター内)で。直接会場へお越しください

問い合わせ 秋田市シルバー人材センター☎(863)5900

■河川(雄物川)愛護モニターを募集

対象▶20歳以上の健康なかた
任期▶7月から1年間 活動内容▶不法投棄や河川への地域の要望などの情報提供 報酬▶月4,500円程度 申込期限▶4月13日(金)。詳しくはお問い合わせください。

問▶秋田河川国道事務所河川管理課☎(864)2290

■防衛省採用試験(一般曹候補生)

対象▶18歳以上27歳未満のかた
試験日▶5月26日(土) 申込期限▶5月1日(火)まで。受験資格など、詳しくはお問い合わせください 問▶自衛隊秋田募集案内所

☎(864)4929

■自動車の登録手続きはお早めに

年度末、運輸支局の自動車検査・登録窓口は大変混み合います。自動車の諸手続は3月上旬までにお済ませください。問▶東北運輸局秋田運輸支局☎050-5540-2012

■秋田大学医学部附属病院のボランティアを募集

対象▶18歳以上の心身ともに健康なかた(高校生は不可) 活動日と内容▶1週間に1回程度(8:30～13:00)、外来受付の手伝い、患者さんの案内など

申込▶申込用紙をお取り寄せの上、4月16日(月)までにお申し込みください(後日、面接あり) 問▶秋田大学医学系研究科・医学部総務課病院総務担当☎(884)6009

健康

サンライフ秋田の教室

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

①火曜日のピラティス

日時▶4月3日(火)から24日(火)までの毎週火曜、13:30～14:45
受講料▶3,850円 定員▶15人

②心と身体を変えるピラティス

日時▶4月6日(金)から27日(金)までの毎週金曜、13:00～14:15
受講料▶3,850円 定員▶15人

③ピラティス夜のコース

日時▶4月6日(金)から27日(金)までの毎週金曜、18:30～19:45
受講料▶3,850円 定員▶15人

④初めてのプール(水中歩行など)

日時▶4月6日(金)から5月18日(金)

までの毎週金曜(5月4日は除く)、10:45～11:45
受講料▶5,400円 定員▶10人

■なんぴあ魅力アップセミナー

「認知症の予防は『睡眠』から」と題し、日本睡眠教育機構理事長の宮崎総一郎さんがお話します。

日時▶3月17日(土)14:00～16:00

会場▶南部市民SC 先着▶130人

問▶南部地域づくり協議会

☎(838)1211

■みんなの掲示板④

■公開講座「アレルギー患者と医療者の相互理解をめざして～こどものアレルギーと舌下免疫療法を学ぼう～」 日時▶3月10日(土)14:00～16:00 会場▶イオンモール秋田3階イオンホール 問▶秋田大学医学部総合診療・検査診断学講座☎(884)6209

■生き生き健康フェア

医師の相談コーナー、骨密度や血圧、体脂肪の測定など。

日時▶3月17日(土)10:00～14:00

会場▶秋田市民市場 問▶社会医療法人明和会☎(834)6461

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

確定申告はお済みですか

税目と申告期限▶申告所得税および復興特別所得税、贈与税は3月15日(木)／個人事業者の消費税および地方消費税は4月2日(月) …申告は、国税庁ホームページ内「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。郵送または電子申告(e-Tax)でも提出できます。
問▶秋田南税務署☎(832)4121
 秋田北税務署☎(845)1161

あきた若者サポートステーション「しごと塾」

働きたいと思っても、あと一歩が踏み出せない15～39歳のかたが対象。毎月先着10人の登録制で、集団での就職活動と個別相談を組み合わせた支援により、じっくり向き合い「働きやすさ」を引き出します。**日時**▶毎週水曜・金曜、9:00～17:00 **会場**▶文化会館4階第5会議室 **申込**▶参加希望月の前月末までに、あきた若者サポートステーション☎(853)4367

事業者応援！省エネ支援事業の説明会

国・県・市による省エネ支援に関する次年度の補助事業などを紹介します。**日時**▶3月20日(火)13:30～16:00 **会場**▶市役所5階の正庁 **内容**▶経済産業省の省エネ支援施策、秋田県の「あきた省エネ

プラットフォーム」による各事業、秋田市の事業者向け温暖化対策事業など **定員**▶80人 **申込**▶FAXかEメールで、企業・団体名、参加者の氏名、連絡先を3月13日(火)まで県温暖化対策課へお知らせください。FAX(860)3881 Eメール en-ondanka@pref.akita.lg.jp **問**▶☎(860)1560

西部地域運動広場の利用申請

西部地域運動広場(秋田西中学校グラウンド隣)の、平成30年4～7月分の団体利用申請を受け付けます。**申込**▶西部地域住民自治協議会(西部市民SC内1階)にある申請用紙を、3月15日(木)までに同協議会へ。☎(828)4217

みんなの掲示板③

国際活動助成金
 国際交流や国際協力、国際理解などを推進する団体に対し、事業費の一部(上限8万円)を助成します。募集期間は3月、7月の2期。**申込**▶申請書は、秋田県国際交流協会ホームページからダウンロードできます。☎(893)5499 <http://www.aiahome.or.jp>

放送大学の4月生を募集
 放送大学は、テレビ・ラジオ・インターネットなどを通して学ぶ通信制大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、幅広い分野を学べます。**出願期限**▶3月20日(火) **問**▶放送大学秋田学習センター☎(831)1997

KHJ秋田ばっけの会の集い
対象▶ひきこもりのかた **日時**▶3月10日(土)・17日(土)、13:30～15:30(10日はご家族のかたもどうぞ) **会場**▶10日は中央市民SC洋室2・3(市役所3階)、17日は同洋室6(市役所2階) **問**▶同会の菅原さん☎090-6688-5216

家族の語る会 **対象**▶精神に障がいのあるかたの家族
日時▶3月10日(土)13:00～15:00
会場▶市老人福祉センター1階(八橋) **問**▶NPO法人秋田けやき会 ☎(863)4481

死別の苦しみ・悲しみを語る集い
日時▶3月17日(土)13:00～16:00(個人ケアは要予約で15:20～)
会場▶県社会福祉会館(旭北) **参加費**▶300円 **問**▶秋田グリーンケア研究会☎080-5000-8706

ふれあい法律相談 大野鉄平弁護士が応じます。申し込みは1つの相談につき年度内1回まで。
日時▶3月19日(月)10:00～12:00
会場▶市老人福祉センター(八橋)
先着▶6人(初めてのかた優先)
申込▶3月5日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター ☎(863)6006

地域生活支援研修会
 障がい者の暮らしを支えるサービスがテーマ。**日時**▶3月14日(水)13:30～16:10 **会場**▶アルヴェ2階多目的ホール **定員**▶100人
申込▶3月9日(金)まで指定相談支援事業所クローバー ☎(846)5328・FAX(846)5358

LOOK!

市政番組今月のオススメ

15分番組「わがまち大好き秋田市長です」
 秋田市の知ってトクする情報▶3/18(日)放送

もうすぐ春♪ 気になる新年度事業も紹介しながら、生活に役立つお得で便利な市の制度を紹介します！ お楽しみに～



テレビ	5分番組	ABS「こんにちは秋田市から」	☎ 11:40～ ㊦ 11:55～
		AAB「いきいき秋田市から」	🌙 15:50～ ❄️ 15:50～
		AKT「こんばんは秋田市から」	❄️ 22:54～
	*5分番組は秋田ケーブルテレビでも放送しています。		
15分番組	ABS「わがまち大好き秋田市長です」(手話通訳放送)	3/18 ㊦ 11:40～11:55	
ラジオ	エフエム秋田「秋田マンデー555」	🌙 17:55～	
	ABS ラジオ「秋田市今週のいちネタ」	❄️ 10:30～	
	エフエム橋台「午後スタ」	❄️ 13:20～	

*最新の情報は、広報広聴課ホームページで。☎(888)5471 http://www.city.akita.akita.jp/stream/tvkouhou_default.htm