

水中運動で介護予防 はつらつくらぶ

ザ・ブーン、ユフォーレ、中央シルバーエリアを会場に、水中運動やストレッチ、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。参加費1回400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。

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

申込 7月31日(水)まで長寿福祉課 ☎(866)8760

■会場ごとのコース名と実施日

クアドーム ザ・ブーンが会場

1 コース	9月2日(月)・9日(月)・26日(木) 10月10日(木)・24日(木)・31日(木) バスは秋田駅東口発着	
2 コース	9月5日(木)・19日(木)・30日(月) 10月21日(月)・28日(月)・11月7日(木) バスは秋田駅東口発着	

ユフォーレ(河辺)が会場

3 コース	9月9日(月)・30日(月)・10月7日(月)・28日(月) 11月11日(月)・25日(月) バスは秋田駅東口発着
4 コース	9月13日(金)・27日(金)・10月4日(金)・25日(金) 11月8日(金)・22日(金) バスは雄和→畑谷→戸島→岩見→会場

中央シルバーエリア(御所野)が会場

5 コース	9月5日(木)・19日(木)・10月3日(木)・17日(木) ・31日(木)・11月14日(木) バスは秋田駅東口→東通→城東十字路→桜団地→日赤病院→会場
6 コース	9月12日(木)・26日(木)・10月10日(木)・24日(木) 11月7日(木)・21日(木) バスは秋田駅東口→南通→有楽町→イオン秋田中央店(旧サテイ)→秋田南高校→仁井田新田交差点→御野場団地→会場

新成人のつどいを一緒に盛り上げよう!



来年1月12日(日)に市立体育館で開催する、「新成人のつどい」の進行や催しの企画などを行う運営協力委員を4人募集(書類選考)します。

対象

市内に住む平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれのかたで、8月から来年1月までに5回程度の会議(原則平日の18:30～20:00)に出席できるかた

応募方法

はがき、封書またはEメールに住所、氏名、性別、電話番号、学校名または勤務先、応募の動機を書いて8月1日(木)(必着)まで、〒010-0951山王二丁目1-53 生涯学習室へ。☎(866)2245
Eメール ro-edlf@city.akita.akita.jp



パッサウ市の洪水被害復旧にご支援を

先月、ヨーロッパ中央部を襲った豪雨により、秋田市の姉妹都市ドイツ・パッサウ市で約26億円の洪水被害が発生しています。パッサウ市からは、東日本大震災の際、秋田市へ多額の寄附金をいただいた経緯もあります。パッサウ市の復旧にみなさまのご支援をお願いします。詳しくは、秋田日独協会の野村さんへ。☎090-5186-7327

募金箱設置▶市役所総合案内、北部・西部・河辺・雄和の各市民サービスセンターなど

募金振込▶秋田銀行に、振込手数料が無料になる専用紙があります

契約を解除できるクーリング・オフ制度があります

クーリング・オフは、訪問販売や電話勧誘販売のような不意打ち的な契約や、複雑でリスクが高い取引契約をしてしまった場合に、期間内ならば無条件で契約を解除できる制度です。

ただし、通信販売、自動車購入、3,000円未満の現金取引など、対象にならない契約もあります。困ったら市民相談センターへ。☎(866)2016

クーリング・オフできる期間

- ◆訪問販売、電話勧誘販売、キャッチセールス、エステ、学習塾、パソコン教室など…8日間
- ◆連鎖販売取引、内職商法など…20日間

手続きのポイント

- ・特定記録郵便など、証拠が残る方法で業者へ契約解除を通知します
- ・クーリング・オフを妨害する行為があった場合、その期間(上記)が延長されます



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

西部地域運動広場の団体利用受付

秋田西中学校グラウンド隣りの、西部地域運動広場の8月から11月までの団体利用申請を、7月25日(木)まで受け付けます。

申込▶西部市民サービスセンター地域活動室の西部地域住民自治協議会窓口にある申請用紙で。☎(828)4217

夏休みの調べ学習は明德館へ

小・中学校の課題や自由研究に役立つ図書の展示と貸し出しを行います。

期間▶7月23日(火)～8月25日(日)(休館日除く) **会場**▶明德館1階 **問**▶中央図書館明德館☎(832)9220

エイジフレンドリー-思いやりコンテスト

エイジフレンドリー精神の普及や高齢者に対する思いやりの心を育むことを目的としたコンテストです。幼児から大学生の部に分かれて、絵や標語、作文、写真などを募集します。詳しくはエイジフレンドリーあきた市民の会事務局へ。☎(862)0969 **募集期間**▶8月31日(土)まで

訪問歯科診療のご利用を

寝たきりや障がいなどで通院できないかたを対象に、歯科医師が訪問診療を行います。費用など、詳しくは秋田市歯科医師会へお問い合わせください。☎(823)4564

乳がん検診を受けましょう

対象▶平成26年3月31日時点で40歳以上の偶数歳の女性 **料金**▶40歳代

2,900円、50歳以上2,300円 **マンモグラフィ撮影日程(8月分)**▶①秋田テルサ、22日(木) ②中央健診センター(川尻)、毎週月曜日(12日を除く) ③中通健康クリニック(南通)、23日(金)までの平日(13日、14日を除く)

申込▶保健予防課☎(883)1176
*視触診検査は後日受診してください。医療機関など、詳しくはお問い合わせください。

■撮影と視触診検査を同日に受けたい場合は、次の医療機関へ直接お申し込みを。()内は申込受付の時間。

①市立秋田総合病院☎(867)7489(平日10:00～15:00) ②はしづめクリニック☎(883)3388(診療時間内)

③あきた駅前内科外科クリニック☎(837)6500(診療時間内) ④あきた乳腺クリニック☎(834)2061(月・火・木・金曜日、11:30～13:00)

⑤秋田組合総合病院☎(880)3000(平日13:30～15:00)

市立病院の教室と相談会

お車でお越しのかたには、駐車場無料スタンプを押します。詳しくは市立秋田総合病院へ。☎(823)4171

■感染予防教室 風しん・麻しんの流行について、感染管理認定看護師が講話。日時▶7月23日(火)13:30～14:30 **会場**▶市立病院2階講堂

■医療向けウィッグ相談会 抗がん剤治療中の頭皮ケア、ウィッグ(かつら)について。*ウィッグの販売を目的とした相談会ではありません。

日時▶7月31日(水)13:00～14:30 **会場**▶市立病院2階ナースセンター

みんなの掲示板③

■在宅介護者のつどい 寝たきりや認知症のかたなどを家庭で介護している

いきいきサロン

65歳以上が対象。参加無料。時間は10:00～12:00。動きやすい服装で直接会場へ。

会場が飯島老人いこいの家…
8月1日(木)。秋田民謡手踊り教室。☎(845)3692

会場が雄和ふれあいプラザ…
8月2日(金)。ADL体操。☎(886)5071

かたが対象。日時▶7月31日(水)13:30～15:00 **会場**▶市保健センター 問▶つどい代表の廣田さん☎(863)0935

■うつ会秋田の集い うつ病のかたやご家族が悩みなどを語り合います。日時▶8月4日(日)は遊学舎、9月1日(日)はジョイナス、いずれも14:00～16:00 **参加費**▶500円 **定員**▶20人 **申込**▶うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さん☎(862)8491

■歯科健康相談 歯科衛生士が、むし歯や歯周病などの相談に応じます。日時▶7月25日(木)9:30～12:00 **会場**▶市保健センター(八橋)

申込▶保健予防課☎(883)1178
■マンション管理相談 管理組合の運営・規約、修繕などの相談に応じます。マンションに住むかたの相談も。日時▶7月28日(日)14:00～16:00

会場▶にぎわい交流館 **申込**▶(一社)秋田県マンション管理士会☎(868)1383

■司法書士総合相談(面談)…登記、多重債務、成年後見などの相談に応じます。日時▶毎週月～金曜の13:30～15:00 **会場**▶秋田県司法書士会館(山王六丁目) **先着**▶各日2人 **申込**▶希望日前日の15:00まで司法書士総合相談センター秋田☎(824)0055

無料相談



市民相談センターの

	相談の種類	相談日時	相談場所	定員	申し込み
要予約	法律	8月1日(木)・15日(木)9:00～11:40	市民相談センター	各8人	予約は7月23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
		8月1日(木)13:30～16:10	秋田テルサ		
		8月8日(木)9:00～11:40	北部市民サービスセンター		
要予約	年金・社会保険	8月9日(金)13:00～16:00	市民相談センター	各6人	*「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。
	司法書士	8月13日(火)13:00～16:00			
	公証人・遺言	8月20日(火)9:00～12:00			
予約不要	行政書士	8月2日(金)13:00～16:00	市民相談センター	各6人	相談の順番は当日の先着順です。直接、市役所1階の市民相談センターへお越しください。
	人権・困りごと	8月8日(木)13:00～16:00			
	行政	8月14日(水)13:00～16:00			