

聴講
無料

ほくとライブラリー明徳館の文化講座

会場 ほくとライブラリー明徳館2階 申込 同館☎(832)9220

秋田の森と そこに生きるクマ

3月20日(月)13:30~15:00

講師は、秋田県立大学准教授の星崎和彦さん。先着50人。申込開始は3月8日(水)9:00から。

のんびりが見た秋田

3月25日(土)13:30~15:00

講師は、県が発行していた広報誌「のんびり」編集長の藤本智士さんと編集部のみなさん。先着100人。申込開始は3月7日(火)9:00から。

など、詳しくはお問い合わせください。
受付期限▶5月5日(金)
試験日▶5月13日(土)・14日(日)
問▶自衛隊秋田募集案内所

☎(864)4929

■自動車の登録手続きは年度末を待たずにお早めに！ 年度末、東北運輸局秋田運輸支局(泉)の自動車検査・登録窓口は、例年大変混み合います。諸手続きを予定しているかたは、比較的混雑の少ない3月上旬頃までに手続きをお済ませください。

問▶同運輸支局☎050-5540-2012

■確定申告はお済みですか？

申告期限▶所得税・復興特別所得税・贈与税…3月15日(水)、個人事業者の消費税…3月31日(金)

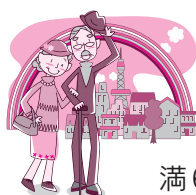
問▶秋田南税務署☎(832)4121、秋田北税務署☎(845)1161

■清掃登山 いずれも朝6:00に秋田市役所臨時駐車場へ集合してください。会費は各500円。

①3月26日(日)、男鹿本山へ

②4月16日(日)、岩谷山・筑紫森へ

申込▶秋田清掃登山連絡協議会の大山さん☎080-1654-5240



68歳以上のみなさん！

コインバスで出かけましょう♪

満68歳以上のかたは、市が交付する「コインバス資格証明書」を提示すると、路線バス(リムジンバス、高速バス、羽後交通のバスを除く)、マイタウンバスに100円で乗車できます。ぜひ、ご利用ください！

問 長寿福祉課☎(888)5666

◆申請に必要なもの▶身分証明書(運転免許証、健康保険証など)、顔写真(縦4cm×横3cm)

◆申請窓口(平日のみ。必ず本人が手続きしてください)▶長寿福祉課(市役所2階)、西部・南部・北部・河辺・雄和の各市民SC、駅東SC、岩見三内・大正寺の各連絡所(連絡所では即日発行不可)



いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。時間はいずれも10:00~12:00。参加無料。直接会場へお越しください。

■体を動かそうADL体操 (動きやすい服装で)

①3月7日(火)▶飯島老人
いこいの家☎(845)3692

②3月8日(水)▶八橋老人
いこいの家☎(862)6025

■演歌・歌謡教室

3月16日(木)▶大森山老人
と子どもの家
☎(828)1651

会員同士で親睦を深め、社会・文化・健康などを学びませんか！

高齢者学級などの会員を募集します(開講は4月)

■中央ナイスミドルカレッジ

対象▶60歳以上の男性 日時▶毎月第4水曜日、10:00~12:00 会場▶市役所3階の中央市民SC(センタース)洋室4
年会費▶1,500円(実費負担あり) 定員▶若干名
申込▶3月6日(月)から中央市民SC☎(888)5654

■中通地区高齢者学級

対象▶60歳以上のかた 日時▶毎月第2木曜日、10:00~11:30 会場▶中通児童館 年会費▶1,000円 定員▶若干名
申込▶はがきに住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を書いて、3月21日(火)まで、〒010-0001 中通四丁目1-52-203 大橋初代さん☎(836)9505

■高齢者学級・せせらぎ塾

対象▶河辺地域の60歳以上のかた 日時▶年8回(5・12・1・3月は開催しません)、10:00~12:00 会場▶河辺市民SC(カワベリア)ほか 年会費▶1,000円(実費負担あり) 申込▶3月17日(金)まで河辺市民SC生涯学習担当☎(882)5171



■文中「SC」はサービスセンターの略です。

案内・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

救急救命士の成果報告会

市消防本部の救急救命士4グループが、応急手当の普及や予防救急の促進などを1年間にわたり調査・研究した成果を報告します。

日時▶3月13日(月)9:30~12:00

会場▶市役所3階の中央市民SC(センター)洋室4

問▶消防本部救急課☎(823)4019

西部地域運動広場の利用申請

秋田西中学校グラウンド隣りにある西部地域運動広場の、4~7月分の団体利用申請を受け付けます。西部地域住民自治協議会☎(828)4217
申込▶西部市民SC(ウエスター)1階の地域活動室にある申請用紙で、3月13日(月)まで

シルバー人材センター会員募集

会員には企業や家庭などから引き受けた仕事を紹介し、内容などに応じて報酬をお支払いします。

対象▶健康で働く意欲がある60歳以上のかた 職種▶庭木のせん定、除草、宛名書き、障子貼り、建物・施設管理など 年会費▶3,500円

入会説明会▶毎月第2・第4水曜(祝日を除く)の13:30~、同センター(八橋の市老人福祉センター内)で

問▶同センター☎(863)5900

秋田市観光案内人を募集

まごころとおもてなしの心で、秋田市の観光案内をしてくれるボランティアを募集します。観光案内の研修は4~6月に行います。

申込▶はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて3月10日(金)まで、〒010-0921 大町二丁目2-12 秋田観光コンベンション協会内秋田市観光案内人の会☎080-8201-1784

肝臓教室

C型肝炎の治療や患者の日常生活についての講話。

日時▶3月7日(火)13:30~14:45

会場▶市立病院2階講堂

問▶市立病院医事課☎(823)4171

市立病院&タニタ食堂 健康カフェ

「物忘れと認知症」について医師・看護師が話します。メニュー解説も。

日時▶3月8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 先着▶40人

申込▶あきたタニタ食堂☎(827)5125

転倒予防教室

骨密度や身体機能を測定し、転倒や骨折予防のための運動療法を学びます。足・腰の不自由なかたや心疾患があるかたはご遠慮ください。

日時▶①4月25日(火)、②5月23日(火)、③6月27日(火)、④7月25日(火)、13:00~15:00(②③は13:30~)

会場▶市立病院2階講堂 検査料▶4,500円(初回のみ) 先着▶15人

申込▶市立病院医事課☎(823)4171

思いを語り合いませんか

■死別の体験を語る・クレマチスの会 大切な人を失った苦しみなどを分かち合います。個人ケアは要予約。

日時▶3月18日(土)13:00~16:00(個人ケアは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

■若者の語り場 対象▶39歳以下のかた 日時▶3月18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

■認知症の人と家族のつどい 悩みや思いを語り合います。日時▶3月19日(日)13:30~15:30 会場▶ジョイナス(千秋) 問▶認知症の人と家族の会秋田県支部☎(866)0391

■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▶3月21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

各種相談をご利用ください

■精神保健福祉相談 精神科医が心

の問題を抱えているかた(原則通院していないかた)の相談に応じます。

日時▶3月16日(木)13:30~16:00

会場▶市保健所(八橋) 定員▶2人

申込▶健康管理課☎(883)1180

■法律相談 佐藤史明弁護士が応じます。日時▶3月27日(月)10:00~12:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 先着▶6人(初めてのかたを優先) 申込▶3月13日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター

☎(863)6006(電話のみ)

■わかくさ相談電話 少年の悩みに応じます。アルヴェ5階の少年指導センターで来所相談にも応じます。日時▶平日の9:00~16:00(月曜のみ10:00~) 相談電話▶(884)3868

みんなの掲示板③

■地域生活支援研修会

テーマは、障がいを抱えるかたが、自立した生活を実現するための権利擁護や生活支援。日時▶3月14日(火)10:00~12:30 会場▶アルヴェ2階多目的ホール 定員▶100人

申込▶3月10日(金)まで指定相談支援事業所クローバー☎(846)5328

■土崎図書館朗読ボランティアはまなすの会員募集 朗読のほか、朗読会の企画などで一緒に活動できるかたを募集します。活動日▶毎月第4金曜の13:00~15:00 問▶同会の安藤さん☎(857)4037(17:00以降)

■秋田大学医学部附属病院のボランティアを募集 18歳以上の心身ともに健康なかたが対象です。申込締切は4月17日(月)。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

活動日▶1週間に1回程度(8:30~13:00) 内容▶外来受付の手伝い、患者さんの案内など

問▶秋田大学医学部総務課病院総務担当☎(884)6009(平日)

■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、事業費の一部を助成します。募集期間は3月、7月、10月の3期。詳しくはお問い合わせを。

問▶秋田県国際交流協会

☎(893)5499

■防衛省採用試験 種目は①幹部候補生(一般)、②歯科・薬剤。受験資格