

## 食生活で いつまでも いきいき!

受講  
無料



対象はいずれも65歳以上のかたです。会場は西部市民SC洋室6・7。定員各12人。申し込みは8月24日(月)8:30から保健予防課へ。

☎(883)1178

### 男性のための食生活講座

9月10日(木)10:00~11:15

いつまでも元気に過ごすための食事とお口の健康を保つための話。

### 女性のための食生活講座

9月11日(金)10:00~11:15

若さを保つための食事といつまでも元気に過ごすための生活習慣の話。

## いきいきサロン「リボンレイで作るストラップ」

対象は65歳以上のかた。リボンを編んでストラップを作ります。直接会場へお越しください。

日時▶8月26日(水)10:00~12:00

会場▶雄和ふれあいプラザ 材料費▶300円

持ち物▶はさみ、工作用ボンド

問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

## けやき大学「水彩画教室」

対象は60歳以上のかた。受講無料。

日時▶9月17日(木)から11月5日(木)までの毎週木曜、10:00~12:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 定員(抽選)▶20人

申込▶9月4日(金)まで、電話またはFAXで秋田市社会福祉協議会へ。FAXの場合、住所、氏名、生年月日、電話番号をお知らせください。

☎(862)7445・FAX(863)6068

### ◆秋田県国民健康保険団体連合会(山王)職員採用試験

募集は大卒程度若干名。願書受付▶8月24日(月)から9月11日(金)まで 一次試験▶10月18日(日)

問▶同連合会総務課☎(862)6864

### ◆個人事業税(1期)の納期限は8月31日(月)です

最寄りの金融機関などで納付をお願いします。また、新型コロナウイルスの影響により収入が減少し、納付が困難な場合は、納期限までの申請で徴収の猶予を受けられる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

問▶県総合県税事務所納税部収納管理課☎(860)3331

## 健康

### アクアリラックス

水圧、抵抗、浮力を利用した水中での軽運動を行います。

対象▶19歳以上のかた 日時▶9月の毎週金曜、9:15~10:30

会場▶サンライフ秋田

受講料▶3,140円 定員▶25人

申込▶8月22日(土)10:00からサンライフ秋田☎(863)1391

### 世界アルツハイマー-月間関連イベント

会場ははくとライブラリー新屋図書館。先着各15人。申し込みは同図書館へ。☎(828)4215

#### ①認知症予防講座

認知症予防の講話や軽運動など。

日時▶9月4日(金)13:30~14:30

申込開始▶8月28日(金)10:00~

#### ②高齢者自動車運転安全講座

日時▶9月18日(金)10:30~11:30

申込開始▶9月11日(金)10:00~

③映画鑑賞会 介護の現場で働く人々を題材にした「ケアニン~あなたでよかった~」(2017年作品)を上映します。

日時▶9月19日(土)、①10:30~12:15、②14:00~15:45

申込開始▶9月12日(土)10:00~

#### ④あなたも認知症サポーター

身近にいる認知症のかたへの対応の仕方など、認知症に関する正し

い知識を身に付けるための講話。

日時▶9月26日(土)10:30~11:30

申込開始▶9月18日(金)10:00~

### みんなの掲示板④

#### ◆スロージョギング®体験教室

都合の良い日、途中参加もOK! 実施日▶9月3日(木)から毎週木・日曜 時間▶木曜は19:00~20:00、日曜は10:00~11:00

会場▶御所野児童センター

申込▶秋田GSNスロージョギングクラブ代表の多田さん

☎080-1830-0918

#### ◆ウォーキング教室

日時▶9月15日(土)9:00~11:00

中止になりました

ら秋田市総合振興公社

☎(829)0221(9:00~17:00)

#### ◆てんかん「波の会医療相談会」

対象▶てんかのかたと家族

日時▶9月6日(日)13:00~15:00

会場▶遊学舎研修室1

申込▶てんかん協会(波の会)秋田県支部☎090-1375-8825

情報チャンネルaに掲載した内容は、新型コロナウイルスの影響により、中止または変更になる場合がありますので、実施の有無については、事前に主催者にご確認ください。  
 なお、会場ではマスクを着用するなど、感染予防にご協力をお願いします。

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内

### 危険物取扱者試験

日時▶10月11日(日)10:00～  
 会場▶県社会福祉会館(旭北)  
 試験手数料▶甲種6,600円、乙種4,600円、丙種3,700円 申込▶市消防本部、各消防署、消防試験研究センター秋田県支部(中通)にある受験願書で、9月4日(金)まで同支部へ。☎(836)5673

### 子どもの人権110番強化週間

8月28日(金)から9月3日(木)までは、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間です。期間中、人権擁護委員、法務局職員が相談に応じます。時間▶8:30～19:00(土・日曜は10:00～17:00)  
 相談電話▶0120-007-110

### みんなの掲示板③

◆マンション何でも相談会  
 日時▶8月28日(金)10:30～12:00

会場▶中央市民SC和室(市役所3階) 申込▶NPO法人秋田県マンション管理士会の水戸部さん  
 ☎090-8923-1258

◆こころの健康づくり相談会  
 産業カウンセラーが応じます。自分のこと、家族のこと、職場の人間関係など。日時▶9月5日(土)、10月10日(土)、13:00～16:00  
 会場▶県社会福祉会館(旭北) 申込▶日本産業カウンセラー協会東北支部秋田県運営部 ☎080-1694-0764(10:00～16:00)

◆障がい児者総合相談会  
 対象▶身体・知的・精神・発達障がいのあるかたとその家族 日時▶9月10日(木)16:00～19:00、10月11日(日)13:30～16:00  
 会場▶中央市民SC(市役所3階)。9月は洋室4、10月は洋室2  
 問▶竹生寮の斎藤さん ☎(834)2577・FAX(834)2219

◆ふれあい法律相談  
 石田英憲弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回まで。日時▶9月14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▶8月24日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター☎(863)6006

◆ピアカウンセラー出前相談  
 身体に障がいのあるかたとその家族を対象に、身体に障がいのあるピアカウンセラーが、お互いに平等な立場で悩みや話を聞き、アドバイスします。希望に応じ、ご自宅などへも伺います。問・申込▶障がい者生活支援センターほくと ☎(873)7804・FAX(853)4977

◆自衛隊秋田地方協力本部シンボルマーク募集  
 ポスターやグッズなどに活用させていただきます。申込▶締め切りは10月30日(金)。詳しくはホームページをご覧ください 問▶同本部 ☎(823)5404  
<https://www.mod.go.jp/pco/akita/>

◆身元不明のご遺体の情報をお寄せください  
 県警ホームページに、亡くなられたかたの衣類、所持品などを掲載しています。下記コードからアクセスしてください。問▶県警鑑識課 ☎(863)1111



無料相談は、新型コロナウイルス感染予防対策のため、原則として、電話での相談となります

相談の種類と相談内容	相談日時	申し込み
法律…金銭・契約・離婚・損害賠償など	9/3(木)・10(木)・17(木)・24(木) 9:00～12:00 (3日は13:30～16:30も)	8/25(火)8:30から、市民相談センターへ電話でご予約ください。 ☎(888)5646  *「要予約」の相談利用は、同一年度内に1人各1回までです。
行政書士…許認可申請・行政手続き全般	9/4(金) 13:00～16:00	
司法書士…登記・相続・成年後見制度など	9/8(火)・23(水) 13:00～16:00	
年金・社保…年金・労働相談など	9/11(金) 13:00～16:00	
公証人・遺言…遺言・公正証書など	9/15(火) 9:00～12:00	
税務…贈与税・相続税など	9/15(火) 13:00～16:00	
行政…行政全般への苦情、要望	9/9(水) 13:00～16:00	市民相談センターへ電話。先着順(15:30で受付終了)
人権・困りごと…いじめ・虐待など	9/10(木) 13:00～16:00	



市民相談センターの無料相談  
 要予約 定員各6人  
 予約不要 定員各6人

「情報チャンネルa」は、市関連の情報を優先してまいりますので、依頼があったものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください