

## お金の困りごと 無料相談会



銀行カードローンやクレジット、住宅ローンなどでお困りのかたの相談に弁護士、司法書士が応じます。関係書類をお持ちください。相談は1人30分以内。

**10月18日(日) ◆定員各4人◆**

**日時** ① 9:00~12:00(弁護士)  
② 13:00~16:00(司法書士)

**会場** 市民相談センター(市役所1階)

**申込** 10月5日(月)8:30から同センターへ電話または来所で。  
☎(888)5648(平日)



## いきいきサロン

対象は65歳以上のかた／参加無料  
時間は10:00~11:30／直接会場へ

①**演歌・歌謡教室** 筆記用具をお持ちください。

▶10月8日(木)、飯島老人いこいの家で。☎(845)3692

②**ADL体操** 動きやすい服装でお越しください

▶10月14日(水)、八橋老人いこいの家で。☎(862)6025

40〜59歳の女性のかたが対象

フレッシュコース

## ビューティーヘルスセミナー

**日時** 10月15日(木)10:00~11:30

**会場** 西部市民サービスセンター洋室6・7

参加  
無料

定員12人

★ぽっこりお腹を撃退するための食事の話

★お腹をへこませるエクササイズ!



**申込** 10月5日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

## こころの健康アップ講座

講師は産業カウンセラーの保坂雅和さん。テーマは「新型コロナウイルスによるこころの問題への対処について」。呼吸法などの体験も行います。**日時**▶11月10日(火)13:30~15:00 **会場**▶市保健所2階大会議室(八橋) **先着**▶20人 **申込**▶10月5日(月)から健康管理課☎(883)1180

## わかさ相談電話

市少年指導センター(アルヴェ5階)では、少年の悩みや心配事についての相談に応じています。**日時**▶平日9:00~12:00(月曜は10:00~)、13:00~16:00 **相談電話**▶(884)3868

## みんなの掲示板③

◆**プラごみゼロ、クリーンアップ** カヌー体験もあります。

**日時**▶10月10日(土)9:00~

**会場**▶雄物川河口右岸

**申込**▶NPO法人秋田パドラーズ

☎080-2844-3535

◆**子ども応援イベント「子育てを社会(みんな)の力で」** 対象

▶里親制度に関心のあるかた、子

育て中のかた **日時**▶10月11日(日)11:00~15:00 **会場**▶アルヴェ1階きらめき広場 **問**▶県地域・家庭福祉課☎(860)1344

◆**難病体験発表会**

**対象**▶難病患者のかたとその家族など **日時**▶10月17日(土)13:30~15:30 **会場**▶県社会福祉会館10階大会議室(旭北) **申込**▶10月15日(木)までNPO法人秋田県難病団体連絡協議会☎(823)6233

◆**介護者のつどい**

介護している上での悩みや日頃の思いを話し合います。

**対象**▶寝たきりや認知症のかたなどを介護しているかた、または以前介護していたかた

**日時**▶10月23日(金)、11月4日(水)、13:30~15:00(会場は申込時にご確認を)

**申込**▶介護者のつどい代表の小野さん☎090-9037-4482

◆**遺族の集い・コスモスの会**

大切な人を自死や災害死などの突然死で亡くされたかたの集い。**日時**▶10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)

**お茶代**▶300円 **問**▶秋田グリーン

ケア研究会☎080-5000-8706

◆**心といのちの相談会**

**対象**▶40歳未満のかた **日時**▶10月4日(日)・6日(火)・12日(月)・14日(水)・21日(水)・22日(木)、10:00~16:00 **会場**▶にぎわい交流館4階 **申込**▶NPO法人秋田県就労・生活自立サポートセンター

☎090-6681-6677

◆**ふれあい法律相談**

川口智博弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回まで。**日時**▶10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(初めてのかたを優先) **申込**▶10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

◆**10月から秋田県の最低賃金は時間額792円に改定されています** 県内すべての労働者に適用されま

す。**問**▶秋田労働局賃金室

☎(883)4266

◆**八郎湖のために、ごみの不法投棄は厳禁です** 地域の水路や側溝

の水は、川に流れ、八郎湖に流れ込みます。地域の環境や八郎湖の水をきれいにするために、ごみや空き缶を野外で捨てるのはやめましょう。**問**▶県環境管理課八郎湖環境対策室☎(860)1631

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・健康

### フレッシュマンの集い

不安・悩みを共有し、楽しく働き続けるための方法などを学びます。**対象**▶市内で働く入社1年目の新卒新入社員 **日時**▶10月23日(金)13:30~17:00  
**会場**▶協働大町ビル **先着**▶50人  
**申込**▶10月16日(金)までにプレスページ・ヒューマンソリューション☎(888)9343  
**問**▶企業立地雇用課☎(888)5734

### 秋田市ウーマンワーク・ラボ キャリアデザインカフェ

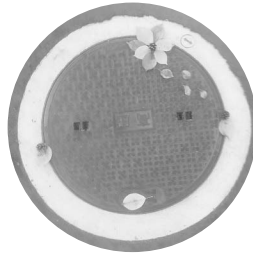
仕事と家庭の両立、自分らしい働き方を考えます。**対象**▶育休中または育休から職場復帰して間もない女性、育児中で再就職を希望する女性(相談は就労中の女性も)  
**定員**▶各20人(相談は各5人)  
**◆オンライン講座** 進行役は竹下小百合さん(「me-life」代表)。初めてで不安な方にはサポートもあります。お気軽にどうぞ。  
 ①11月19日(木)▶講師は中山淳子

さん(「Domani」代表)  
 ②1月23日(土)▶講師は西平睦美さん(社会保険労務士)  
**時間**▶10:30~12:00  
**◆キャリアコンサルタントによる個別相談会(オンラインまたは面談)**  
 相談は1人1時間以内。**実施日**▶10月19日(月)、11月24日(火)、12月16日(水)、1月21日(木)、2月19日(金) **申込**▶申込方法などは、市ホームページをご覧ください(広報ID番号 1026360)  
**問**▶生活総務課女性活躍推進担当 ☎(888)5650

### 絆のプロジェクト~笑顔のフォト編~



散歩たのしさんの作品  
 (マンホールのふたをパチリ)



身のまわりにあるものを笑顔に見立てた写真を撮ってみませんか。毎月選考の上、結果を市ホームページなどで発表するほか、入賞者には秋田市家族・地域の絆づくりキャラクター「テッテ」のプチぬいぐるみを差し上げます。詳しくは、市ホームページをご覧ください

い。(広報ID番号 1025056)  
**申込**▶Eメールに応募写真を添付し、①ホームページに掲載する際の名前(仮名も可)、②本名、③電話番号を、生活総務課絆づくり担当へお知らせください。  
 Eメール kizuna@city.akita.akita.jp  
**問**▶☎(888)5650

### コミュニケーションカフェ

テーマは「自分も相手も大切にす  
 る関係づくり」。上手に自分の気持ちを伝える手法を学びます。**日時**▶10月24日(土)13:30~14:30  
**会場**▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) **先着**▶6人  
**申込**▶10月5日(月)9:00から生活総務課☎(888)5650

### 危険物取扱者試験

**日時**▶11月29日(日)10:00~  
**会場**▶県社会福祉会館(旭北)、県生涯学習センター(山王)  
**試験料**▶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、10月9日(金)から26日(月)までに消防試験研究センター秋田県支部へ。  
 ☎(836)5673

## 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」  
 10/18(日)放送▶「Let's Try 食品ロス削減!」

食べ物がおいしい食欲の秋! ついあれこれ買いすぎてしまい、結局捨ててしまった経験はありませんか?

そんな「食品ロス」を減らすために、野菜をムダなく使ったレシピや食品ロスを生まない冷蔵庫の整理収納術を紹介します!



テレビ	5分番組	ABS「こんにちは秋田市から」	土 11:40~ 日 11:55~
		AAB「いきいき秋田市から」	木 15:35~ 金 15:35~
		AKT「こんばんは秋田市から」	水 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)	10/18 日	11:40~11:55
ラジオ		エフエム秋田「秋田市マンデー555」	月 17:55~
		ABSラジオ「秋田市今週のいちネタ」	火 10:30~
		エフエム樺台「午後スタ」	水 13:20~

\*最新情報は広報広聴課ホームページで。☎(888)5471  
<https://www.city.akita.lg.jp> ■広報ID番号 1001367