



第4水曜の13:30～、秋田市シルバー人材センター(八橋)で  
**職種**▶大工・塗装工事、障子・ふすま張り、畳張り替え、庭木の剪定・伐採、事務補助、毛筆筆耕、賞状書き、施設の管理・宿日直、除草・機械草刈、家事支援、高齢者サービス、保育補助など  
**問**▶秋田市シルバー人材センター ☎(863)5900

## みんなの掲示板②

### ◆えんじョイくらぶ

介護予防に関する講話と体操などを行います。

**対象**▶広面、横森、桜、桜ガ丘、桜台、大平台、蛇野に住む65歳以上で介助なしで参加できるかた  
**日時**▶4月から来年3月までの毎月第1木曜(4月は第3木曜)、13:30～15:00 **会場**▶東地区コミュニティセンター **定員**▶20人 **申込**▶4月2日(金)まで広面地域包括支援センター桜の園☎(853)7240

### ◆クアドーム ザ・ブーン

施設の定期点検などのため、4月5日(月)から16日(金)まで休館します。ご了承ください。  
**問**▶ザ・ブーン☎(827)2301

### ◆傾聴サロン

話す機会が少ないかたの話に耳を傾けます。**日時**▶3月25日(木)、10:00～、12:00～ **会場**▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階)

**申込**▶傾聴ボランティア秋田「ダンボの会」の内田さん☎(862)0839

### ◆うつ会秋田の集い

うつ病で悩んでいるかたに、うつ病経験者が助言します。**日時**▶4月4日(日)、5月2日(日)、14:00～16:00 **会場**▶遊学舎 **参加費**▶各300円 **問**▶うつコミュニティ秋田の堀さん☎(862)8491

### ◆秋田働き方改革推進支援センターの電話相談

労務管理や雇用調整助成金の申請方法などの相談に社会保険労務士が応じます。

**日時**▶平日9:00～17:00

**相談電話**▶☎0120-695-783

### ◆全国健康保険協会(協会けんぽ)の保険料率が変わります

協会けんぽは、おもに中小企業の従業員と家族が加入する健康保険です。このたび、秋田支部の健康保険料率が3月分(4月納付分)から10.16%(現行10.25%)へ引き下げとなります。また、40～64歳のかたへの介護保険料率は全国

一律1.80%(現行1.79%)へ引き上げとなります。

**問**▶同協会秋田支部☎(883)1841

### ◆その病気・症状は、石綿(アスベスト)が原因かもしれません

ご家族に肺がんや中皮腫などで亡くなられたかたはいませんか? 息切れ・胸が苦しいなどの症状は出ていませんか? 石綿による疾病と認定された場合、各種給付を受けることができますので、まずはご相談ください。**問**▶秋田労働局労災補償課☎(883)4275

### ◆国の法改正(令和3年4月)により、高年齢者が希望すれば65歳までの雇用確保(義務)と、70歳までの就業機会の確保が事業主の努力義務となりました

法改正に関する相談など、詳しくはお問い合わせください。**問**▶ハローワーク秋田☎(864)4111

### ◆秋田清掃登山連絡協議会の登山

参加費各500円。集合場所は山王けやき通り帯。集合時間は6:00。

①男鹿真山▶3月28日(日)

②岩谷山・筑紫森▶4月18日(日)

③八塩山▶5月2日(日)

**申込**▶同協議会の大山さん

☎080-1654-5240



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、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
市民相談センターの無料相談	要予約 定員各6人	法律…金銭・契約・離婚・損害賠償など	4/1(木)・8(木)・15(木)・22(木) 9:00～12:00 (1日は13:30～16:30も)	3/23(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	4/2(金) 13:00～16:00	
		年金・社保…年金・労働相談など	4/9(金) 13:00～16:00	
		司法書士…登記・相続・成年後見制度など	4/13(火)・27(火) 13:00～16:00	
		公証人・遺言…遺言・公正証書など	4/20(火) 9:00～12:00	
		税務…贈与税・相続税など	4/20(火) 13:00～16:00	
予約不要 定員各6人	人権・困りごと…いじめ・虐待など	4/8(木) 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)	
	行政…行政全般への苦情、要望	4/14(水) 13:00～16:00		

\* 情報チャンネルaに掲載した市関連以外の事業は、市が特に推奨するものではありません。参加内容は、主催者に事前によくご確認ください。生じたトラブルに関して、市は責任を負いかねます。

22・23頁に掲載した内容は、新型コロナウイルスの影響により、中止・変更になる場合がありますので、実施の有無は、事前に主催者にご確認ください。また、会場ではマスクを着用するなど、感染予防にご協力願います

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 講座

### さとぴあの農山村体験講座

会場はいずれも上新城で、①が「重松の家」、②が農山村地域活性化センターさとぴあ。申し込みは、3月22日(月)10:00からさとぴあへ。☎(893)3412

(開催日時、参加費、定員の順で記載)

#### ①なめこ植えつけ体験(昼食付き)

なめこの菌をホダ木に植え付け、持ち帰りできます。

4月3日(土)10:00～12:30、1,000円、15人

#### ②シニア向けヨガ講座

50歳以上のかたが対象です。

4月14日(水)10:00～12:00、500円、8人

### サンライフ秋田の教室

19歳以上のかたが対象です。会場はサンライフ秋田。申し込みは、3月20日(土)10:00からサンライフ秋田へ。☎(863)1391

#### ◆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。

日時▶4月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)、9:15～10:30

受講料▶3,140円 定員▶25人

#### ◆オトナの水泳教室

レベルアップや苦手克服を目的とした初心者向けの教室。

日時▶4月9日(金)・16日(金)・23日(金)、5月14日(金)・21日(金)・28日(金)、10:45～11:45

受講料▶5,460円 定員▶15人

### テルサの料理教室(4月分)

時間は10:00～13:00。

会場は秋田テルサ。申

し込みは、3月23日(火)10:00からテルサへ。



☎(826)1800

(開催日、参加費、定員の順で記載)

#### ①桜あんパンと桜抹茶ゼリー

▶8日(木)、2,000円、12人

#### ②男子厨房に入る「喫茶ナポリタン」

▶10日(土)、1,200円、16人

#### ③郷土レシピ「山菜と海老の春ご馳走」

▶17日(土)、2,000円、12人

#### ④男子厨房に入る「焼き肉定食 & マカロニサラダ」

▶19日(月)、1,200円、16人

#### ⑤ふわもっちりフルーツ大福

▶21日(水)、2,000円、16人

#### ⑥あんかけ焼きそばと食べるラー油

▶24日(土)、2,000円、16人

### 点訳・音訳奉仕員養成講座

視覚障がいのあるかたに、点字図書や録音図書を作るボランティアを養成します。実費負担あり。事前説明会は5月7日(金)。

日時▶6月2日(水)から来年3月2日(水)までに30回。点訳は水曜、音訳は木曜、10:00～12:00

会場▶県点字図書館(土崎港)

定員▶各10人(選考) 申込▶4月1日(木)から同図書館☎(845)0031

### みんなの掲示板①

#### ◆ふわRIN子育てセミナー

テーマは「家庭内の約束の決め方」。

対象▶子育て中のかた 日時▶4月10日(土)10:30～12:00 会場▶

中央市民SC(市役所3階) 参加費

▶200円 申込▶(一社)倫理研究所 家庭倫理の会秋田の青柳さん

☎(867)2562

#### ◆女性と中高年のための囲碁入門教室

日時▶4月16日(金)・23日(金)・30日(金)、13:00～16:00

会場▶県生涯学習センター(山王)

本代▶1,000円

申込▶日本棋院・囲碁普及指導員の

小松さん☎(862)5644

## 案内

### 少年少女発明クラブ

ペットボトルロケットなどのアイデア工作を通して、豊かな創造性や科学的な見方を育てます。

対象▶小学3年～中学3年生

日時▶4月24日(土)から来年3月5日(土)までの、原則毎月第1・第3土曜、13:30～15:30

会場▶東部市民SCほか

参加費▶4,000円 先着▶20人

申込▶3月23日(火)から4月5日(月)までの平日9:00～17:00に、東部市民SC内の事務局へ。

☎(853)1389

### シルバー人材センターの会員募集

ご自身の仕事の経験や

資格を活かして、一緒

に働いてみませんか。

会員のみなさんには、

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▶健康で働く意欲のある60歳以上のかた

年会費▶3,500円

入会説明会▶祝日を除く毎月第2・



表紙のはなし

2017年7月にオープンした新屋ガラス工房が、おかげさまで10万人達成！趣向を凝らした企画展の中でも「お酒を楽しむ器展」は人気イベントの一つ。やっぱり秋田、お酒好きの心をくすぐる作品が並んでいます。企画展は3月12日から開催中。表紙の品々も売り切れていたらごめんなさい。

