

みんなの掲示板②

◆**介護者のつどい** 寝たきりや認知症のかたなどを介護しているかた、以前介護していたかたが対象です。介護している上での日頃の悩みや思いなどを語り合います。会場は申込時にご確認ください。
日時▶3月9日(木)13:30~15:00
申込▶介護者のつどい代表の小野さん ☎090-9037-4482

◆難病ふれあい相談会

医師による相談、難病診療連携コーディネーターによる講話と相談、医療ソーシャルワーカーや相談支援センターの相談員による相談など。

対象▶難病患者さんとそのご家族、難病に関心のあるかた

日時▶2月25日(土)13:30~15:30
会場▶県心身障害者総合福祉センター3階(旭北)

申込▶2月22日(水)までNPO法人秋田県難病団体連絡協議会事務局 ☎(823)6233・FAX(824)4627

◆公共職業訓練

テキスト代などは各自負担です。
対象▶ハローワークに求職申込を
して、新たな技術・技能を身につけて再就職を希望するかた

訓練科と定員▶①電気設備技術科=15人、②ビル管理技術科=15人、③建築CAD施工科=12人、④金属加工技術科=13人

期間▶①②=4月5日(水)から6か月、③④=4月5日(水)から7か月
会場▶ポリテクセンター秋田(瀧上市) 申込▶2月24日(金)までポリテクセンター秋田 ☎(873)3178

◆**不正軽油撲滅のため調査を実施しています** 不正軽油とは、軽油に灯油や重油を混ぜるなどして不正に製造されたものをいい、その製造や使用は軽油取引税の脱税や環境汚染にもつながる非常に悪質な行為です。県では、事業所などへの立ち入りや自動車燃料の抜き取りなどによる不正軽油の調査を

4月開講

中央ナイスミドルカレッジ会員募集



会員同士で親睦を深め、時事問題、歴史文化、健康などに関する学習会や軽スポーツなどを行います。ぜひご参加ください!

対象▶60歳以上の男性

日時▶原則毎月第4水曜、10:00~12:00

会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階)ほか

年会費▶1,500円(実費負担あり) 先着▶10人

申し込み

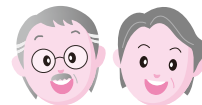
2月20日(月)9:00から3月3日(金)まで

中央市民SC ☎(888)5654

フレイル予防出張講座

歯科衛生士と管理栄養士が地域サロンなどの集まりに出張し、オーラルフレイル(歯や口のちょっとした衰えから始まる口腔機能の低下)やお口の健康習慣についての講話をします。受講無料。参加者には口腔ケアグッズをプレゼント! 受講希望の団体はご相談ください。

対象▶おおむね65歳以上のかたが参加する地域サロンなどの集まり



日時▶平日、10:00~12:00または13:00~15:00

会場▶各地域の公民館など 定員▶20人程度

問い合わせ▶特定健診課 ☎(888)5636

随時実施しています。職員が調査に伺った際は、ご協力をお願いします。問▶県税務課 ☎(860)1124

◆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。また、息切れ、胸が苦しいなどの症状がありませんか。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。

問▶秋田労働局労災補償課

☎(883)4275

◆自動車の登録手続きはお早めに

年度末、運輸支局の自動車検査・

登録窓口は大変混み合います。検査・登録手続きは3月下旬を避け、可能な限り3月中旬までにお済ませください。

問▶東北運輸局秋田運輸支局ヘルプデスク ☎050-5540-2012

◆冬の転倒事故を防ぎましょう

積雪時期は、雪や凍結による転倒事故が多く見られます。転倒を防ぐため、危険な場所を知り「滑るかもしれない」と意識して歩くなど転倒事故を予防しましょう(除雪後の道路や駐車場、出入口の段差などが特に危険です)。問▶秋田労働局健康安全課 ☎(862)6683

16・17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。

案内・健康

西部地域運動広場の団体利用申請

秋田西中学校グラウンドに隣接する西部地域運動広場の令和5年度前期分(4～7月)の団体利用申請を受け付けます。申込▶西部市民SC 1階の西部地域住民自治協議会窓口にある申請用紙で、3月2日(木)までにお申し込みください
問▶西部地域住民自治協議会
☎(828)4217

ザ・ブーン健康増進教室

会場はクアドームザ・ブーン。
①②とも10:50～12:15にストレッチ&水中歩行、12:30～13:30に水泳を行います。
①1日コース 3月3日(金)・7日(火)・10日(金)・14日(火)・17日(金)。
参加費(入館料別)各600円。

②秋田駅東口から9:45発のバス送迎付きコース(要申込)

3月3日(金)・10日(金)・17日(金)。
参加費(入館料込)各1,120円。
申込▶2月24日(金)9:00からザ・ブーン☎(827)2301

オーパスへGo!

2月19日(日)、3月5日(日)・19日(日)は「スキーこどもの日」。小学生以下のお子さんは、リフト1日券1,045円が520円に！積雪の状況や天候などにより、営業時間・期間や内容が変更となる場合があります。
問▶オーパス☎(827)2221

ちょっと頑張る自体重トレーニング

自分の体重を負荷にして行う筋力トレーニングで運動不足を解消。
対象▶19歳以上の男性のかた
日時▶3月6日(月)・13日(月)・20日(月)、18:30～19:45 会場▶サンライフ秋田 受講料▶2,890円

定員▶20人

申込▶2月18日(土)10:00からサンライフ秋田☎(863)1391

雑誌リサイクル

保存期限が過ぎた各図書館の雑誌を差し上げます。雑誌を入れる袋をお持ちください。

問▶きららとしょかん明徳館
☎(832)9220

◆きららとしょかん明徳館河辺分館
日時▶3月4日(土)10:00～12:00
会場▶河辺総合福祉交流センター
定員▶当日先着順で1人5冊まで

◆きららとしょかん明徳館
日時▶3月11日(土)、①9:10～10:05(要申込)、②10:10～12:00
会場▶きららとしょかん明徳館2階読書学習室
定員▶①=120人(抽選)で1人6冊まで、②=当日先着順で冊数無制限
①の申込▶2月23日(木)から3月2日(木)までに明徳館1階カウンターで抽選券をお受け取りください

市民相談センター(市役所1階)の各種無料相談



要予約	相談日時	相談内容
法律▶金銭・契約・離婚・損害賠償など	3/2(木)・9(木)・16(木)・23(木)、9:00～12:00	市民相談センターへ電話でご予約ください。定員各6人(家計は3人)。☎(888)5646 *同一案件の相談内容は、同年度内に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	3/3(金)13:00～16:00	
年金・社保▶年金・労働相談など	3/10(金)13:00～16:00	
司法書士▶登記・相続・成年後見制度など	3/14(火)・28(火)、9:00～12:00、13:00～16:00	
家計▶教育資金、住宅資金設計など	3/16(木)13:30～16:30	
公証人▶公正証書(遺言など)	3/22(水)9:00～12:00	
予約不要	相談日時	相談内容
行政▶行政全般への苦情、要望	3/8(水)13:00～16:00	当日直接、市民相談センターへ(15:30で受付終了)。先着各6人
人権・困りごと▶いじめ・差別など	3/9(木)13:00～16:00	
なし	相談日時	相談内容
市民安全▶DV・ストーカーなど	随時	事前に市民相談センターへお問い合わせください。

市民相談センターでは、職員による一般的な困りごと相談を来庁、電話、メールで受け付けています。相談では解決しない場合は、弁護士や司法書士などの無料専門相談で解決をめざします。まずはご連絡ください。

☎(888)5646 / Eメール ro-ctcc@city.akita.lg.jp