

☎ = お申し込み ☎ = お問い合わせ

公民館

北秋田市中央公民館 ☎62-1130

【ロビー展】七宝焼き
3/7(土)「トライあんぐる」みんな
でおやつ作り! = 9:00~12:00
3/9(月)母と子のわくわく広場 =
10:00~11:30

合川公民館 ☎78-2114

【ロビー展】パッチワーク金木犀の会
3/5(木)合川ことぶき大学卒業式
= 9:30~11:40
3/6(金)白神こだま酵母パン作り
体験講座 = 8:30~16:00
3/13(金)フェイスタオルで編むパ
スマット作り講座 = 9:30~16:00
3/16(月)第3回合川ろばた講座 =
13:30~15:30

森吉公民館 ☎72-3259

【サロン展】定期講座「リメイク手作
り小物講座」展(4日~)

阿仁公民館 ☎82-2220

【ロビー展】水彩画
3/4(水)生き生き大学閉講式 =
10:00~12:00
3/11(水)家庭介護講座Q&A =
10:00~12:00

文化会館

3/7(土)斉藤京子民謡リサイタル
= 14:00~ 料大人2500円(前売2000円)、
中高生1000円(前売同)、小学生以下無料
3/14(土)森吉中学校吹奏楽部演奏会
= 13:30~入場無料

みちのく子供風土記館

3/1(日)The布団コンサート = 14:
30~ 料入場券700円

スポーツ

3/2(月)・9(月)硬式テニス教室
= 鷹巣体育館
3/6(金)・13(金)ウオーキング教
室 = 合川体育館

お知らせ

多重債務巡回無料相談会

自らの収入で返済しきれないほ
どの借金を抱え、お悩みの方々か
らの相談に応じています。
相談者が抱える借金の状況をお
聞きするとともに、必要に応じ弁
護士・司法書士などの専門家に引
き継ぎを行います。
借金問題はさまざま方法で必
ず解決できます。お気軽にご相談
ください。秘密は厳守します。

相談日 3月17日(火)

相談会場 秋田財務事務所
(秋田市・秋田第二合同庁舎内)
申込み 3月10日(火)までに予約
をお願いします

☎02222665703

住まいづくり応援事業

県では住宅を建設又は購入する
方に対して住宅ローンの利子の一
部を助成しています。

助成内容 住宅ローン償還残高の
当初5年分の利子相当額の1/2
(80万円を限度)を助成します。
申込期限 平成22年3月31日まで

対象者及び対象住宅、その他詳細
についてはお問い合わせください

☎63-2531

自動車の登録手続き

年度末を待たずお早めに!
年度末、運輸支局の自動車検査・
登録窓口は、例年大変混み合います。
特に3月中旬以降は、自動車税
課税基準日前に名義変更や抹消登
録手続きを行う方々による駆け込

健康問保健センター 62-6666

母子健康手帳交付

市保健センター
3月2日(月)・16日(月)・23日(月)
森吉支所 3月9日(月)

合川保健センター 3月27日(金)
時間 9時30分~11時30分

記入用紙があり、手続き終了ま
で約50分かかります。余裕をもつ
ておいでください

健康相談

市保健センター 3月5日(木)
阿仁保健センター 3月11日(水)
森吉保健センター 3月12日(木)
3月26日(木)

時間 9時30分~11時30分

内容 健康相談、血圧測定等

心のふれあい相談員研修会

期日 3月16日(月)
時間 13時30分~15時30分
場所 市保健センター
講演 「傾聴ボランティアとして
地域を支えるために」
講師 佐々木久長氏(秋田大学医
学部保健学科准教授)
申込締切 3月10日(火)
送迎バス利用の方は要申込み(鷹巣地区以外)

特定健診を受診する方へ

4月中旬から、平成21年度の各
種検診が始まります。
市国保加入以外の方が特定健診
を受ける場合は、各保険者からの「受
診券」が必要です。早めに保険者に
申請し、必ず「受診券」を準備して
特定健診を受けましょう。

精神保健相談・老人精神保健相談

・アルコール健康相談(要予約)
期日 3月19日(木)
場所 鷹巣阿仁福祉環境部2階相談室
受付時間 15時~16時
相談時間 15時~17時
相談対応医師 保健所嘱託医
☎62-1165

平成21年度「市保健センター各教室」参加者募集

申込期限 3月23日(月)
申込み先 市保健センター
☎62-6666

地区によりバスの送迎があります
バス利用はお問い合わせください

はつらつ栄養教室

対象者 65歳以上で一人暮らし
の男性
場所 森吉保健センター
開催日 毎月1回(第4月曜日)
時間 10時~14時
内容 調理実習、体操など

のびのび運動教室

対象者 70歳以上の方
場所 各地区保健センター
開催日 合川地区:第1木曜日
阿仁地区:第2木曜日
鷹巣地区:第3木曜日
森吉地区:第4木曜日
時間 10時~11時30分
内容 ストレッチ体操、筋肉貯
筋体操、お口の体操など

水中運動教室

水中運動は、全
身の筋肉が伸びて
血行がよくなるの
で、生活習慣病予
防に最適です。
膝などに負担を
かけずに足腰を鍛
えることが出来るので転倒骨折
を防いだり、腰痛、肩こり、ス
トレスの解消に効果があります。
水中運動で心と体をリフレッ
シュさせましょう。



【共通事項】

場所 市民プール
料金 1回500円(プール使用料)
(市民プールの回数券・年間券も利用可)
スリムコース(定員40人)
対象者 30歳~64歳の方
開催日 毎月2回(金曜日)
時間 10時~11時
元氣アップコース(定員20人)
対象者 65歳以上の方
開催日 毎月2回(金曜日)
時間 11時~12時
水中メンズコース(定員20人)
対象者 30歳以上の男性
開催日 毎月2回(金曜日)
時間 11時~12時