

### ひろさき生活・仕事応援センターの就労準備セミナー

仕事理解を深め、求人票の見方を確認しませんか。また、心とからだを整えるためにトータルビジョントレーニングを活用しましょう。

▼とき ①9月25日(水)・②10月9日(水)

※時間はいずれも午前10時～11時30分

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室I

▼内容と講師 ①「仕事理解と求人票の見方」…一戸電基さん / ②「ビジョントレーニング」…中田由美さん

▼申し込み方法 直接窓口または電話

▼申込期限 ①は9月24日(火)、②は10月2日(水)

問ひろさき生活・仕事応援センター(就労自立支援室内、ヒロロ3階、☎36-3776)

### 多重債務・消費生活法律相談会

多重債務者が、債務を整理して生活再建に向かうための手助けとして、弁護士が無料で相談に応じます。また、多重債務以外の消費生活に関する法律相談にも応じます。

▼とき 9月28日(土)、午後1時30分～3時30分

▼ところ 市民生活センター(ヒロロ(駅前町)3階)

▼対象 市民=4人(先着順)

▼申し込み方法 9月17日(火)の午前10時以降に電話で。

▼その他 債務状況がわかる資料などを持参してください。詳細は、問い合わせを。

問市民生活センター(☎33-5830)

### ヒロロでQOL健診

弘前大学が開発した、測定後にその場で健診結果が分かるQOL健診を受診して、今の自分の健康状態を知り、意識を変え、行動を見直してみませんか。

▼とき ①10月9日(水)・②23日(水)

※時間はいずれも午前10時～正午

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール

▼測定項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、内臓脂肪、推定野菜摂取量(ベジチェック®)、骨密度、握力、立ち上がり、2ステップ、口腔(唾液)

▼定員 各20人(先着順)

▼申し込み方法 電話

▼申込期限 ①は9月27日(金)、②は10月11日(金)

問健康増進課(☎37-3750)

### 空き家の無料個別相談会

相続や登記、処分、成年後見などの空き家に関する相談に、専門家(司法書士、土地家屋調査士、空き家相談員)が答えます。

▼とき 10月25日(金)、午後2時～4時(相談は1組1時間)

▼ところ 相馬庁舎(五所字野沢)1階研修室1、2、3

▼対象 市内に空き家を所有する人など=6組(先着順)

▼申し込み方法 電話、ファクスまたはEメール(氏名・電話番号・住所・空き家の所在地・相談内容・参加人数を明記)

▼申込期限 10月11日(金)

問建築指導課空き家対策係(☎40-0522、F38-5866、Ekenchikushidou@city.hirosaki.lg.jp)

### 浄化槽は正しく使いましょう

浄化槽は、正しく維持管理をしないと本来の機能が発揮できず、川や海などの水質を悪化させる原因となります。

浄化槽の維持管理は、次の3点が法律で義務付けられています。また、浄化槽の使用を開始、休止または廃止、管理者を変更したときなどには、県への報告・届出が必要となります。

①保守点検…年に3～4回

②清掃…年1回以上

③法定検査(水質検査)…使用開始時に1回、その後年1回

問清掃について…環境課(☎36-0677) / 保守点検・届出等について…中南地域県局環境管理部(☎31-1900) / 法定検査について…青森県浄化槽検査センター(☎017-726-9500)

### 農地相続の届け出を忘れずに

相続により農地の権利を取得した人は、農地法に基づき農業委員会にその旨を届け出する必要があります。

届出書の用紙は農業委員会事務局と各分室に備えているほか、市ホームページでもダウンロードできます。

問農業委員会事務局農地調整係(☎40-7104)、農業委員会事務局岩木分室(☎82-1621)、農業委員会事務局相馬分室(☎84-2111)

### 今年度から9月～10月は「行政相談月間」です

毎日の暮らしの中で、行政の仕事に関する苦情や意見・要望などがあつたときに、皆さんの身近な相談相手となるのは、総務大臣が委嘱している行政相談委員です。

市では次のとおり行政相談所を開設していますので、お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

【行政相談所】

▼とき 毎週水曜日の午前10時～午後3時

※9月15日～10月31日は金曜日でも開催

### 青森県赤十字血液センターからのお知らせ 献血で糖尿病を予防しよう

献血をすると無料で血液検査が受けられることを知っていますか？ 血液センターでは献血に協力いただいた人への感謝の気持ちとして、7項目の生化学検査成績と8項目の血球計数検査成績についてお知らせしています。

#### 『グリコアルブミン』に注目！

これは糖尿病の検査の一つになります。糖尿病では基準値(16.5%未満)より上昇します。また、基準値の範囲内でも、15.6%以上の場合は注意が必要です。

生活習慣や社会環境の変化に伴って急速に増加している糖尿病は、初期段階では自覚症状がない場合が多いため、気づかず放置されていることが少なくなく、長期間治療せずにいると糖尿病が悪化し、やがて神経障害や網膜症等の合併症を起します。

自身の血糖値を定期的に検査することが糖尿病の予防につながります。そのためにも、献血の血液検査サービスをぜひ活用してください。

▼ところ 市民生活センター(ヒロロ(駅前町)3階)

▼相談内容 道路・河川、年金、医療保険、老人福祉、登記、労働基準、雇用保険、自動車検査・登録、窓口サービスなど、行政の仕事への苦情や意見・要望

問市民生活センター(☎33-5830)、青森行政監視行政相談センター(☎0570-090110)

### 津軽地域障害者就職面接会

弘前公共職業安定所では、障がいのある人を対象とした就職面接会を開催します。

▼とき 10月23日(水)、午後1時～3時30分(受け付けは午後0時30分から)

▼ところ アートホテル弘前シティ(大町1丁目)3階プレミ

アホール 問弘前公共職業安定所専門援助部門(☎38-8609、部門コード45#)

### 休日在宅当番

内科		
受付時間…午前9時～正午		
10/6	五日市内科医院(植田町)	☎35-4666
13	さがらクリニック(桔梗野1)	☎37-2070
20	今村クリニック(松原西2)	☎88-3090
27	弘前温泉養生医院(真土)	☎82-3377

耳鼻いんこう科・眼科		
受付時間…午前10時～午後4時		
10/6	松本眼科(三岳町)	☎31-3211
20	宮園耳鼻科クリニック(宮園5)	☎39-1133

歯科		
受付時間…午前9時～正午		
10/6	浜の町歯科クリニック(浜の町東3)	☎37-3566
13	毛内歯科医院(田園4)	☎29-2332
14	清歯科医院(青山5)	☎37-8020
20	梅原歯科医院(土手町)	☎32-7330
27	松山歯科医院(富田3)	☎33-2020

◎予定が変更となる場合がありますので、受診の際は事前に弘前市医師会・弘前歯科医師会ホームページや休日在宅当番医に電話で確認。

◎上記のほか、市急患診療所(野田2丁目、☎34-1131)で、内科・外科・小児科の診療を行っています。①休日…午前10時～午後4時 ②夜間…午後7時～10時30分 ※夜間は内科と小児科のみ診療

◎休日当番の割り当てがない日や急患診療所の受付時間外は、医療機関紹介電話(☎32-3999)へ。