飲食店経営セミナー

▽**とき**　6月5日～7月31日の毎週月曜日（祝日を除く）、午後2時半～4時半（全8回）
▽**ところ**　弘前医療福祉大学短期大学部（小比内3丁目）
▽**対象**　飲食店経営者など＝30人（先着順）
▽**受講料**　2万円（分納可）
▽**講師**　牛田泰正さん（弘前医療福祉大学短期大学部教授）
▽**修了資格**　修了者は弘前医療福祉大学短期大学部から飲食店経営管理士の資格が得られます。
問電話かファクス（氏名・連絡先を記入）で、弘前城東学園（☎27・1001、F27・1023）へ。

無料健康相談

弘前大学名誉教授で医学博士の今充さんのボランティアによる無料健康相談会です。からだのことなどで気になる人はご相談ください。
また、ヒロロ（駅前町）3階健康広場のセルフチェックコーナーでの計測結果について、専門的なアドバイスを希望する人も気軽にご相談ください。
▽**とき**　5月13日・27日の午後1時～4時
▽**ところ**　ヒロロ3階健康広場相談室
▽**参加料**　無料
※事前の申し込みが必要。
問健康広場（☎35・0157）

ひろさき移住サポートセンター東京事務所土曜日も開所しています

平成30年3月まで、土曜日の開所を延長しています。移住の相談など、お気軽にお越しください。
▽**開所時間**　月～土曜日の午前9時～午後5時45分
※事前の予約で、午後8時まで対応可。
▽**ところ**　東京交通会館ビル（東京都千代田区有楽町2丁目）6階
問ひろさき移住サポートセンター東京事務所（☎東京03・6256・0801）

青森県宅建協会による一般公開無料セミナー

▽**とき**　4月25日(火)、午後3時～
▽**ところ**　弘前プラザホテル（代官町）
▽**テーマ**　①弘前型スマートシティについて／②弘前城本丸石垣修理の解説
※事前の申し込みが必要。
問青森県宅地建物取引業協会弘前支部（☎26・1030、F26・1033）

肺がん、中皮腫などの、石綿関連疾病に罹った人への補償・救済

石綿を吸い込むことにより発症する疾病には、肺がん、中皮腫、石綿肺、びまん性胸膜肥厚、良性石綿胸水など呼吸器系疾病が多く、その潜伏期間は石綿を吸ってから30年以上と非常に長いことが特徴です。
これらの呼吸器系疾病が石綿を吸い込んだことが原因であると認定された人には、国が運営する労災保険制度もしくは石綿健康被害救済制度から各種給付を受けることができます。もし、皆さんの家族に、仕事で石綿を取り扱い、または吸ったことがあり、肺がん、中皮腫等の呼吸器系疾病に罹った人、もしくは亡くなった人がいたら、お問い合わせください。
問青森労働局労災補償課（☎青森017・734・4115）／弘前労働基準監督署（33・6411）

多重債務相談窓口

▽**とき**　平日の午前8時半～正午、午後1時～4時半
▽**ところ**　青森財務事務所（青森市新町2丁目、青森合同庁舎3階）
▽**電話番号**　相談専門ダイヤル…☎青森017・774・6488
▽**相談料**　無料
問青森財務事務所理財課（☎青森017・722・1463）

人の動き Population

		前月比
・人口	175,440人	(−232)
男	80,442人	(−127)
女	94,998人	(−105)
・世帯数	71,450世帯	(−90)

平成29年3月1日現在（推計）

休日在宅当番

▽**診療時間**　**内科**…午前9時～正午／**耳鼻咽喉科・眼科、歯科**…午前10時～午後4時
◎休日・祝日の入院を必要としない軽症の急患や特定の診療科目に対応するため、当番医がそれぞれの医院において診療します。
◎休日の救急病院などについては、消防本部の救急病院案内専用電話（☎32・3999）へお問い合わせください。

内　科		
5/7	関医院中津軽診療所（賀田1）	☎82・3006
14	さがらクリニック（桔梗野1）	☎37・2070
21	千葉胃腸科内科医院（石渡3）	☎36・7788
28	弘前温泉養生医院(真土)	☎82・3377

耳鼻咽喉科・眼科		
5/3	やすはら耳鼻咽喉科（安原3）	☎88・0087
4	おおた眼科（駅前町）	☎38・2333
5	福島耳鼻咽喉科(百石町)	☎32・5032
7	代官町クリニック吉田眼科（代官町）	☎38・4141
28	あきた耳鼻咽喉科クリニック（南城西2）	☎32・2332

歯　科		
5/3	楠美歯科クリニック（中野2）	☎34・1182
	成田歯科クリニック（八幡町2）	☎34・2977
4	めぐみ歯科医院(城東2)	☎28・3202
	山崎歯科クリニック（宮川2）	☎36・8811
5	笹村歯科医院（城東中央4）	☎28・0797
	おおつ歯科クリニック（山王町）	☎32・4832
7	和徳歯科医院（和徳町）	☎32・2606
14	菊地歯科医院（中野1）	☎32・7257
21	おおしみず歯科クリニック（大清水1）	☎28・5211
28	大手門歯科（元大工町）	☎33・6030

各種スポーツ・体操教室

教室名	とき	ところ	対象・定員	参加料	備考	問い合わせ・申込先
岩木山総合公園ヨーガ教室	毎週水曜日、午前10時～正午※天候により、屋外で森林ヨーガを、6月～10月の第4水曜日はおでかけヨーガを実施。	岩木山総合公園ちびっこアリーナ（百沢字裾野）		1回500円（初回無料）	弘前駅前より無料シャトルバス有り。詳しくは問い合わせを。	実施日当日（おでかけヨーガは実施日の1週間前）までに、岩木山総合公園（☎83・2311）へ。
高原を歩こう！さわやかウオーキング	5月～10月の毎週月・木曜日、午前10時15分～11時45分※月曜日＝速歩ウォーク／木曜日＝散歩ウォーク（第3木曜日は園外プログラムを実施）。	岩木山総合公園（百沢字裾野）		無料		実施日当日（園外プログラムは実施日の1週間前）までに、岩木山総合公園（☎83・2311）へ。
市民弓道教室	4月～平成30年3月の毎週木曜日、午後5時～8時※初回は4月27日。	市立弓道場（笹森町）	有段者＝10人（先着順）	1,500円		4月22日までに、弘前弓道会（棟方さん、☎携帯090・5231・9562）へ。
健康太極拳教室	4月～平成30年3月の毎週金曜日、午後1時半～3時半	青森県武道館（豊田2丁目）	14歳以上＝10人（先着順）	1回500円	（※2）	実施日前日までに、楊太極拳（工藤さん、☎携帯090・9232・7386）へ。
弘前あすなろジュニアソフトテニス	①前期…4月～10月／②後期…11月～3月※4月21日・28日の午後7時～9時、4月30日の午後6時～8時（5月以降の予定は後日連絡）	①運動公園（豊田2丁目）テニスコート／②青森県武道館（豊田2丁目）・市民体育館（五十石町）	5歳～中学生	前期・後期各6,000円※前期から継続した場合後期は3,000円	ラケット・テニスシューズの持参を。※ラケットの貸し出し有り。	弘前あすなろジュニアソフトテニスクラブ（阿部さん、☎兼F34・4451、☎携帯090・2024・1482）
リベチャレスペシャルデー（サッカー・テニス・コーディネーションボウリング・ゴルフ）	4月23日（日）、午後3時～5時(受け付けは午後2時45分～)	青森県武道館（豊田2丁目）主競技場	年長～小学生＝100人（先着順）	500円	※各種目15分程度のお試し体験です。（※2）	4月20日までに、電話かファクス（氏名・学校名または園名・学年・連絡先を記入）で、リベロスポーツクラブ事務局（☎55・5143、F55・5144）へ。
ジュニアゴルフ教室	4月23日（日）、①午前10時～11時半、②午後1時～2時半※雨天中止	岩木川市民ゴルフ場管理棟（清野袋2丁目）	高校生以上のゴルフ初心者・未経験者＝各回4人（先着順）	1回1,500円	道具はすべて貸し出しします。	4月20日までに、岩木川市民ゴルフ場（☎36・7855）へ。
早朝ノルディックウオーキング	4月29日・30日、5月3日・4日の午前6時～7時	弘前公園内※開始10分前までに市民体育館正面玄関前集合。	約3km歩くことのできる人＝各回10人（先着順）	1回500円	小さめのリュックまたはウエストポーチ、ノルディックウオーキング用ポールの持参を。※ポールは貸し出し有り（1回100円）。	窓口または電話で、河西体育センター（☎38・3200）へ。
ノルディックウオーキング体験会	5月12日～11月10日の毎週金曜日（8月11日を除く）、午前10時～11時半		約5km歩くことのできる人	2,500円		
ソフトテニス教室	5月～6月の毎週月・水曜日、午後1時～3時	運動公園（豊田2丁目）庭球場	大学生以上の市民＝各10人程度	1回500円	ラケットの貸し出し有り。	リベロスポーツクラブ事務局（☎55・5143、F55・5144）
初心者硬式テニス教室	5月12日～6月の毎週金曜日、午後7時半～9時					
笑う健康体操体験会	5月7日（日）、午前10時半～正午（受け付けは午前10時～）	みなみ会館（大町2丁目）		100円※小学生以下は無料。	バスタオルの持参を。	弘前笑いヨガクラブ（小嶋さん、☎携帯090・3752・1537）
筋膜リリース教室	①体験コース＝5月11日～25日の毎週木曜日／②6月8日～7月13日の毎週木曜日※時間はともに午前10時～正午	河西体育センター（石渡1丁目）	各回20人（先着順）	①2,700円（全3回）／②5,400円（全6回）	（※2）	河西体育センター（☎38・3200）
気軽にスポーツ体験教室	5月12日～6月30日の毎週金曜日、午前10時半～正午	金属町体育センター	市民＝15人	無料	（※2）	4月30日（必着）までに、金属町体育センター（〒036・8245、金属町1の9）へ。（※1）
武術講習会	①韓氏意拳養生功講習会＝5月19日の午後6時半～／②韓氏意拳初級講習会＝5月20日の午後1時15分～／③剣体研究会講習会＝5月20日の午後4時～	清水交流センター（大開2丁目）		①③＝4,000円／②5,000円		日本韓氏意拳学会青森分館（櫻庭さん、☎携帯090・7065・9076）

※1…往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・性別・年齢・電話番号・教室名を記入の上、各申込先まで申し込みを。応募多数の場合は抽選で決定。家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可。
※2…室内用シューズの持参を。
共通事項…飲み物・タオルなどを持参の上、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。実施内容など詳しくは各施設までお問い合わせください。