



無料相談

くらしとお金の安心相談会

▽とき 9月5日（水）
午前10時～午後4時
▽ところ 市民生活センター（駅前町、ヒロロ3階）
▽内容 生活再建や債務整理に必要な資金の貸し付けに関すること
※事前に電話で申し込みを。
問消費者信用生活協同組合青森事務所（☎青森017・752・6755）

ファイナンシャルプランナーによる無料納税相談

▽とき 9月6日・13日・27日＝午前11時～正午、午後3時～4時／9月20日＝午前11時～正午、午後3時～4時、午後6時～7時／9月23日＝午前11時～正午、午後2時～3時
▽ところ 収納課（市役所2階）
▽対象 市税などを滞納している人
▽相談方法 ファイナンシャルプランナー（家計や経営の収支・返済計画を見直し、総合的な診断とアドバイスを行う専門家）が個別に対応（1人につき1時間まで、先着順）
▽申し込み方法 8月31日までに、電話または収納課窓口で申し込みを。
問収納課（☎40・7032、40・7033）

住まいと空き家の相談会

▽とき 9月8日（土）、午前10時30分～午後2時（正午～午後0時30分を除く）

▽ところ 総合学習センター（末広4丁目）
▽内容 空き家などの適正管理や有効活用に向けた相談、住宅に関する相談など
▽相談員 宅地建物取引士、住まいアップアドバイザー（建築士）、司法書士
※事前の申し込みを優先します。
問青森県宅地建物取引業協会（☎青森017・722・4086）



行政相談

秘密は厳守しますので、気軽に利用してください。
▽とき 毎週水曜日、午前10時～午後3時
▽ところ 市民生活センター（駅前町、ヒロロ3階）
▽内容 行政の仕事についての意見・要望、苦情などの相談。苦情を直接申し出にくい、相談場所がわからないなどの相談も受け付けます。
▽相談員 行政相談員
※事前に電話で申し込みを。
▽その他 市民生活センターでは、行政相談以外にも、さまざまな相談を受け付けています。詳しくは市ホームページ（http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kurashi/sodan/）で確認するか、問い合わせを。
問市民生活センター（☎33・5830）



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

| 内 科 | | |
|-----|----------------|----------|
| 9/2 | 関医院中津軽診療所（賀田1） | ☎82・3006 |
| 9 | さがらクリニック（桔梗野1） | ☎37・2070 |
| 16 | 千葉胃腸科内科医院（石渡3） | ☎36・7788 |
| 23 | 弘前温泉養生医院（真土） | ☎82・3377 |
| 30 | 沢田内科医院（茂森新町1） | ☎37・7755 |

| 耳鼻咽喉科・眼科 | | |
|----------|-------------------|----------|
| 9/2 | さとう耳鼻咽喉科医院（田園4） | ☎27・8733 |
| 17 | 伊藤眼科（南大町2） | ☎36・6105 |
| 30 | 坂本耳鼻咽喉科内科医院（南瓦ヶ町） | ☎33・6373 |

| 歯 科 | | |
|-----|------------------|----------|
| 9/2 | ふじた歯科医院（石渡4） | ☎37・3118 |
| 9 | 渡辺歯科医院（茂森町） | ☎32・5800 |
| 16 | 小泉歯科医院（高屋） | ☎82・3232 |
| 17 | 秋元歯科クリニック（大開2） | ☎88・1513 |
| 23 | 福原歯科医院（上鞆師町） | ☎37・3535 |
| 24 | オリオン歯科クリニック（元寺町） | ☎33・0418 |
| 30 | 工藤歯科医院（石川） | ☎92・2330 |

◎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。

各種スポーツ・体操教室

| 教室名 | とき | ところ | 内容 | 定員・対象 | 参加料 | 問い合わせ・申込先 |
|---------------------------------|---|----------------------------|--|------------------------|--|---|
| ①歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー in 弘前公園 | 9月2日（日）、午前10時30分～午後3時 | 弘前公園（集合は市民会館〈下白銀町〉） | ウォークラリー（雨天時は室内で体操や講座を実施予定） | 糖尿病患者とその家族など＝100人（先着順） | 700円（保険料、入園料等を含む） | 8月24日までに、ファクス（氏名〈ふりがな〉・年齢・性別・主治医名を記入）で、ノボノルデイスクファーマ青森オフィスウォークラリー事務局（☎青森017・773・0031、017・773・0030）へ。 |
| ②走り方教室 | 9月5日～28日の毎週水・金曜日（12日を除く）、午後4時30分～6時 | 弘前B＆G海洋センター（八幡町1丁目） | 走る跳ぶなど全身を使った運動 | 小学生＝30人 | 無料 | 8月27日までに、河西体育センター（〒036・8316、石渡1丁目19の1、☎38・3200）へ。 ※1 |
| ③プールで体力づくり教室 | 9月6日～10月11日の毎週木曜日（9月13日を除く）、午後1時～2時 | 温水プール石川（小金崎字村元） | 水中での体操など | 市民＝25人 | 無料 | 8月15日から、温水プール石川（☎49・7081）へ。 |
| ④水中エクササイズ | 9月11日・25日の午後1時～1時45分 | | 足腰に負担をかけずにできるエクササイズ | 65歳以上の市民＝各回20人 | 無料 | 8月15日から、温水プール石川（☎49・7081）へ。 |
| ⑤小学生水泳教室 | 9月7日～10月12日の毎週金曜日、午後4時30分～5時30分 | 河西体育センター（石渡1丁目） | 水慣れ、けのび、クロール | 小学生＝20人 | 無料 | ⑤＝8月24日、⑥＝8月30日までに、岩木B＆G海洋センター（〒036・1332、兼平字猿沢32の11、☎82・5700）へ。 ※1 |
| ⑥一般初心者・中級者バドミントン教室 | 9月12日～11月14日の毎週水曜日、午後1時30分～3時 | 弘前B＆G海洋センター（八幡町） | ラケットの持ち方、振り方などの基本動作 | 市民＝25人 | 無料 | 開催日の前日までに、弘前地区女性会事務局（文化センター1階、市社会教育協議会内、☎31・3010〈火・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時〉）へ。 |
| ⑦楽に動ける腰ケア | 9月12日・14日・19日・28日の午前10時30分～11時45分（初回は正午まで） | 文化センター（下白銀町）2階第1・第2和室 | 腰や膝に違和感を覚える人や衰えを予防したい人向けのストレッチなど | 市民＝各回10人（先着順） | 1回＝500円 | 8月31日までに、金属町体育センター（〒036・8245、金属町1の9、☎87・2482）へ。 ※1、※2 |
| ⑧楽に動ける膝ケア | 10月3日・17日・31日の午前10時30分～11時45分（初回は正午まで） | | | | | |
| ⑨～認知症を予防しよう！～☆楽しく健康教室☆ | 9月22日～10月27日の毎週土曜日、午後1時30分～2時30分 | 金属町体育センター集会所 | 軽いリズム体操、遊びを取り入れた脳トレゲームなど | 市民＝10人程度 | 無料 | 8月16日から、金属町体育センター（〒036・8245、金属町1の9、☎87・2482）へ。 ※1、※2 |
| ⑩めざせ甲子園！中3野球教室 | 9月18日・25日、10月1日・15日・22日・29日、11月5日・12日・19日・26日、12月3日・10日の午後6時30分～8時30分 | 克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）、はるか夢球場 | 体力測定、講話、基礎体力アップのためのトレーニング、技術指導（講師＝弘前アレックスほか） | 中学校3年生＝30人（先着順） | 全12回＝1万2,000円（別途傷害保険料500円が必要） | 8月16日から、克雪トレーニングセンター（☎27・3274）へ。 |
| ⑪水上スポーツ＆ウォーター遊具体験 in 城北ファミリープール | 9月8日・9日の、①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分 | 城北ファミリープール（八幡町1丁目） | 8日＝カヌーとウォーター遊具体験 9日＝SUPとウォーター遊具体験 | 小学生以上＝各回10人 | 1時間当たり子ども＝500円 親子（2人）＝1,000円 大人＝700円 | 8月15日から、弘前B＆G海洋センター（☎33・4545）へ。 |

※1…往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・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。家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定。

※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。持ち物は問い合わせを。各自傷害保険に加入を。

有 料 広 告

有 料 広 告

有 料 広 告

有 料 広 告