

商品計量調査体験学習会
日頃買い物をする店舗で計量調査を体験してみませんか。 ▽とき 3月20日（水） 午後1時～4時 ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室1 ▽内容 計量制度の説明、市内スーパーでのグラム売り商品の購入、商品の計量調査（調査後、購入した商品は持ち帰り） ▽対象 18歳以上の市民＝10人（先着順） 📅2月15日～28日（土・日曜日を除く）に、商工政策課（市役所5階、☎35・1135）へ。
ひろさき生活・仕事応援センターのセミナー
【いくら必要？私の生活費】 生活費を見直し、家計改善のコツを学びませんか。 ▽とき 2月27日（水） 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1
▽申込期限 2月22日
【知らないと怖い？ローン滞納・リボ払い】 安易に債務をつくることのリスクを学びます。 ▽とき 3月8日（金） 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2 ▽申込期限 3月1日 ～共通事項～ ▽講師 菅原伊佐雄さん（青森県金融広報委員会金融広報アドバイザー） ▽参加料 無料 ▽申込方法 ひろさき生活・仕事応援センター（ヒロロ3階）に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、持参かファクスで申し込みを。 📅ひろさき生活・仕事応援センター（就労自立支援室内、☎36・3776、 F 35・2929）
合同企業説明会 in 弘前
▽とき 3月8日（金） 午後1時～4時 ▽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

▽内容 県内企業の人事担当者等による企業説明、職業適性診断コーナー、相談コーナー、就活メイク・身だしなみコーナーなど ▽参加企業 約50社 ▽対象 2020年3月卒業予定の大学生、短大生、専門学校生等および大学等卒業後3年以内の人 ▽参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。 📅ジョブカフェあおもり（☎青森017・731・1311、 H http://www.jobcafe-aomori.jp/）
あおもり UIJ ターン 創業相談会 in 東京
首都圏に弘前での創業・起業を検討している知り合いがいる人は、周知のご協力をお願いします。 ▽とき 3月16日（土）、①午前10時10分～、②午後1時10分～、③午後3時10分～ ※いずれも1時間30分程度。 ▽ところ 東京交通会館（東京都千代田区有楽町）8階青森暮らしサポートセンター ▽申し込み方法 3月12日までに、所定の申込書に必要事項を記入し、

ファクスかEメールで申し込みを。
※詳しくは県ホームページ（https://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/shoko/support_for_entrepreneurs.html）を確認を。
📅青森県商工労働部地域産業課創業支援グループ（☎青森017・734・9374、**F**017・734・8107、**E**chiikisangyo@pref.aomori.lg.jp）

青森県建設系廃棄物適正処理 推進行動指針を策定しました
県内の不法投棄等については、建設・解体工事に伴って発生する建設系廃棄物の割合が大きいことから、この適正処理推進を目指し、建設系廃棄物の発生から処理までの間に関係する各主体が目標に向かって取り組むべき事項を明確にし、促進を図るための指針です。 ▽目標 建設系廃棄物の大規模な不法投棄について、おおむね10年以内の撲滅に向け、建設系廃棄物の適正処理を推進する ※詳しくは、青森県ホームページ「建設系廃棄物適正処理推進行動指針について（http://www.pref.aomori.lg.jp/nature/kankyo/kenpaisisin.html）」をご覧ください。 📅青森県建設系廃棄物適正処理推進会議事務局（県環境生活部環境保全課内、☎青森017・734・9248）
青森県赤十字血液センター からのお知らせ
【キャンペーン】 平成31年「はたちの献血キャンペーン」を2月28日まで実施します。期間中、各献血会場で献血をした10代～20代の人へ「オリジナルクリアファイル」を差し上げています。 【セミナー】 「赤十字って何をしているの?」、「献血って具体的にどうするの?」など皆さんの疑問に答えます。献血ができるできないに関係なく学校や事業所、団体や地域のイベントなどどこへでも出向きますので、気軽にお問い合わせください。

【学生ボランティア募集】 全国で約6,000人の学生ボランティアが活躍中です。青森県では青森県学生献血推進連絡会が定期的に会議を開いたり、献血の呼び掛けなどを行ったりしています。学生の皆さんのご協力をお願いします。 【研修室貸出】 弘前献血ルームCoCoSAでは、献血推進に協力できる各種団体および個人に、献血ルームと同じフロアにある多目的会議室を無料で貸し出ししています。利用希望者は、弘前献血ルームCoCoSA（☎フリーダイヤル0120・768・489）へ申し込みを。 📅青森県赤十字血液センター（島田さん、☎青森017・741・1512）
女性のための女性司法書士 による無料法律相談会
相続・成年後見・借金・家族間の問題などを抱えた女性の相談に応じます。 ▽とき 3月2日（土） 午前10時～午後4時 ▽ところ アスパム（青森市安方1丁目）5階あすなろ ※事前の申し込みは不要。 📅青森県司法書士会（☎青森017・776・8398）
ファイナンシャルプランナー による無料納税相談
収入不足や借金などの金銭問題が原因で、市税などを滞納してしまった人を対象に、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を行う専門家）による納税相談を実施します。収支を見直し、計画的な納税の方向性を一緒に考えましょう。 ▽とき 3月7日・14日・20日・28日の午前11時～正午、午後3時～4時（20日は午後6時～7時の相談も受け付けています）、3月24日の午前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が個別に対応します（1人1時間まで、先着順）

▽予約方法 2月28日までに、電話または収納課窓口へ申し込みを。 📅収 納 課（☎40・7032、40・7033）
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
3/3 場崎クリニック（代官町） ☎38・6600
10 さがらクリニック（桔梗野1） ☎37・2070
17 沢田内科医院（茂森新町1） ☎37・7755
24 弘前温泉養生医院（真土） ☎82・3377
31 五日市内科医院（植田町） ☎35・4666
耳鼻咽喉科・眼科
3/3 さとう耳鼻咽喉科医院（田園4） ☎27・8733
21 加藤眼科クリニック（田町5） ☎31・3711
31 宮園耳鼻科クリニック（宮園5） ☎39・1133
歯 科
3/3 かなもり歯科（中野5） ☎89・1550
10 I 歯科（富士見町） ☎32・8511
17 あおば歯科医院（桔梗野4） ☎31・3343
21 石岡歯科医院（松森町） ☎32・1078
24 スクエア歯科（富田3） ☎39・4180
31 デンタルオフィスよしだ（早稲田3） ☎26・2525
◎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。
人の動き Population
前月比
・人口 172,087人（－121）
男 78,851人（－44）
女 93,236人（－77）
・世帯数 71,882世帯（－11）
平成31年1月1日現在（推計）

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
①三省地区交流センター「ヨガ教室」	3月2日・9日・16日の午前10時～11時	三省地区交流センター（三世寺字鳴瀬）	無理せず手軽にできる初心者向けヨガ（体操）※ヨガマットを持っている人は持参を。	20人（先着順）	無料	2月28日までに、三省地区交流センター（☎95・3760、月曜日は休み）へ。
②プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室	3月8日～26日の毎週火・金曜日、午後1時30分～2時30分	河西体育センター（石渡1丁目）	水中ウォーキング、水中ストレッチ、ゲームをしながらできる筋トレや脳トレ	市民＝15人	無料	2月27日（必着）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のみ（※2）
③かけっこ教室	3月8日～27日の毎週水・金曜日、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、跳ぶなどの全身運動、用具を使用したトレーニング	小学校1年生～4年生＝20人	無料	2月28日（必着）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）
④スロージョギング教室	3月9日～30日の毎週土曜日、午後1時30分～2時45分	金属町体育センター	簡単なウォーミングアップ運動やスロージョギングの姿勢など	市民＝10人程度	無料	2月15日から、温水プール石川（☎49・7081）へ。（※2）
⑤温水プール石川～健康サポート教室	3月12日・26日の午後2時～3時	温水プール石川（小金崎字村元）	脳の活性化プログラム、シニア向けの簡単なエアロビクスなど	65歳以上の市民＝各25人（先着順）	無料	

※1…往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢（生年月日）・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。