

流木を一般提供します

岩木川ダム統合管理事務所（津軽ダム）では、流木を希望者に、無料で提供します。
▼申し込み・提供日 8月24日（月）～
▼受付時間 午前9時～午後3時（先着順、無くなり次第終了）
▼配布場所 津軽ダム貯水池周辺（西目屋村川原平地内）
 ※県道岩崎・西目屋・弘前線に看板を表記します。
▼注意事項 運搬および切断にかかる手間は自己負担とします。第三者への転売（売買目的）は禁止します。
 岩木川ダム統合管理事務所管理課（☎ 85-3007）

**「女性の権利110番」
無料電話法律相談**

長時間労働、パワハラなどの労働問題、離婚、DVなど女性およびLGBTの権利に関する問題に詳しい弁護士が、適切なアドバイスを行います。相談は無料です。
▼とき 8月28日（金）
 正午～午後6時
▼相談用電話番号 017-763-4670
 ※事前の予約は不要。
 青森県弁護士会事務局（☎ 017-777-7285）

**「子どもの人権110番」
強化週間**

青森地方法務局および青森県人権擁護委員連合会では、「子どもの人権110番」強化週間で、平日だけではなく、土・日曜日にも電話相談を行います。
 相談は無料で、秘密は守ります。ひとりで悩まず、相談して

ください。
▼とき 8月28日（金）・31日（月）～9月3日（木）の午前8時30分～午後7時、8月29日（土）・30日（日）の午前10時～午後5時
▼相談用電話番号 0120-007-110
 青森地方法務局人権擁護課（☎ 017-776-9024）

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。
 相談希望者は、事前予約の上、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。
▼とき 8月29日（土）、午後1時30分～3時30分
▼ところ 市民生活センター（駅前町、ヒロロ3階）
▼対象 市民＝4人
▼受け付け 8月18日（火）、午前8時30分から電話予約開始
 市民生活センター（☎ 33-5830）

暮らしとこころの無料法律相談会

自殺予防週間において、多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめなど、生活や心の悩みに関する法律相談会を実施します。相談は無料です。
▼とき 9月10日（木）～16日（水）
▼ところ 各法律事務所
 ※事前の予約が必要です。「暮らしとこころの相談希望」とお伝えください。
▼予約期間 9月1日（火）～

7日（月）の午前9時～午後5時（土・日曜日を除く）
 ※申し込み受け付け後、担当弁護士から連絡し、日程調整の上、担当弁護士の法律事務所で相談に応じます。
 青森県弁護士会事務局（☎ 017-777-7285）

中小企業退職金共済制度

「中小企業退職金共済制度」は中小企業のための国の退職金制度です。事業主の皆さん、ぜひご利用ください。
▼制度の特長
 ○掛け金の一部を国が助成
 ○掛け金は全額非課税
 ○社外積立型で退職金の管理が簡単
 ○離転職時に他の年金制度などに積立資産の持ち運びが可能
 勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部（☎ 03-6907-1234、<http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>）

テレビ受信障害に関する重要なお知らせ

国では、近年のスマートフォンの普及などに伴う携帯電話の通信量の急増、地上デジタル放送への完全移行などを踏まえ、周波数の再編を行っています。
 今後、携帯電話事業者が新たに700MHz（メガヘルツ）帯の周波数を使った携帯電話システムの運用を開始することに伴い、電波の影響で、テレビ放送の画像が乱れたり映らなくなったりするなどの受信障害が発生することがあります。
 影響の出る恐れがある地域では、携帯電話事業者が設立した「700MHz利用推進協会」の担当者が、チラシの配布を行います。

ます。
 担当者はテレビ受信対策員証を携行していますので、不審に思った際は提示を求め、コールセンターへお問い合わせください。
問 700MHz テレビ受信障害対策コールセンター（☎ 0120-700-012、午前9時～午後10時、年中無休）
 ※IP電話等でつながらない場合は、050-3786-0700（有料）へ。

夏場の食中毒に注意

夏場は、食中毒が多発します。食中毒予防の三原則、菌を「①付けない ②増やさない ③やっつける」を合言葉に次のことを守って、家庭での食中毒を予防しましょう。
①付けない…調理前と食事前は、しっかり手を洗いましょう。
②増やさない…肉、魚などの生鮮食品を購入したら保冷に努

め、すぐに持ち帰りましょう。調理品をすぐに食べない場合は、冷蔵庫で保管しましょう。テイクアウトした料理は、早めに食べましょう。
③やっつける…加熱調理食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。
問 弘前保健所（☎ 33-8521）



各種スポーツ・体操教室

教室名	とき	ところ	内容	対象・定員	参加料	問い合わせ・申込先
①初心者ジョギング教室	9月1日～10月20日の毎週火曜日（9月29日を除く）、午前10時～11時30分	運動公園内	スローペースでのジョギングや、簡単なストレッチ	市民＝10人	無料	8月24日（月・必着）までに、運動公園（〒036-8101、豊田2丁目3、☎ 27-6411）へ。（※1）
②健康づくり体操教室	9月2日～10月7日の毎週水曜日（9月30日を除く）、午後2時～3時	運動公園野球場多目的室3	軽い筋力トレーニングや簡単なストレッチ、有酸素運動など	市民＝10人	無料	8月24日（月・必着）までに、運動公園（〒036-8101、豊田2丁目3、☎ 27-6411）へ。（※1）（※2）
③初心者SUP体験会	9月5日（土）・6日（日）、午前の部：午前10時30分～正午／午後の部：午後1時30分～3時	城北ファミリープール（八幡町1丁目）	SUPの基本技術、準備・片付け方法、器材の取り扱い方 ※持ち物：着替え・水に濡れても良い服装・ウォータースーツ（外靴不可・裸足可）	市民＝各部8人	1人1回1,000円（SUP器材、ライフジャケット、傷害保険料込）	弘前B&G海洋センター（〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎ 33-4545、 hirobg2@jomon.ne.jp 、火曜日は休み）へ。
④トータルフィットネス	9月7日～11月16日の毎週月曜日（祝日を除く）、午前10時30分～11時30分	弘前B&G海洋センター一武道館	呼吸法・ストレッチ（ヨガ）・筋力トレーニング・軽い有酸素運動の4つの総合的な運動で健康な体作り ※持ち物：ヨガマット（レンタル有り）	市民＝20人	3,000円（全10回分、傷害保険料込）	
⑤チェア体操教室	9月17日～11月5日の毎週木曜日（10月15日・29日を除く）、午前10時～11時	河西体育センター会議室	いすに座ってできるストレッチ、音楽に合わせてのリズム体操など	市民＝13人	無料	8月31日（月・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）、（※2）
⑥われら若返り隊！津軽つながる体操	10月7日～令和3年3月31日の毎週水曜日、午前10時～11時	南富田町体育センター和室	ストレッチやさまざまな健幸体操、軽い筋力トレーニングなど	市民＝15人	1回300円	南富田町体育センター（☎ 34-6122） ※当日参加もできますが、なるべく事前の申し込みを。

（※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・保護者氏名（参加者が未成年の場合）・教室名（希望コース）を記入の上、各申込先まで郵送を。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。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物などは各施設に確認を。