

講習会 軽スポーツ講習会

誰でも簡単にできる軽スポーツ講習会を開催します。
友人、ご家族でのご参加をお待ちしています。

日時：3月2日(木) 9時～16時
(12時～13時昼休み)

*昼休み以外であれば、自分で参加できる時間に参加できます。

場所：市民体育館
参加費：無料

種目：室内用グラウンドゴルフ／ニ
チレクボール／バウンドテニス
／ビーチバレー／その他

申込み：当日、市民体育館にて受付します。

*運動できる服装、内履きなどを
持参してください。

問：文化スポーツ課 内線3212

制度案内 自動車の名義変更・廃車 手続き・車検はお早めに

名義変更や廃車等の手続きは、待ち時間が少ない3月14日以前に手続きしていただくようお願いいたします。車検(継続検査)は1カ月前から受けることができますので、3月下旬に集中しないようお早めの受検をお願いします。

自動車検査予約ヘルプデスク

Tel 0570(030)330
*軽自動車は手続き方法等が異なりますので、ご注意ください。

問：東北運輸局青森運輸支局
Tel 050(5540)2008

開催案内 農産物加工品直売会

梅漬け、豆腐、味噌など手作りの加工品や季節野菜などを販売。

日時：3月8日(水) 12時～13時
場所：市役所2階ロビー

問：農林水産課 内線2521

相談 多重債務相談窓口

東北財務局青森財務事務所では、多重債務相談窓口を設置しております。借金等でお困りの方は、お気軽にご相談ください。相談は秘密厳守・無料です。

場所：青森財務事務所

青森市新町2-4-25

青森合同庁舎3階

日時：月曜～金曜日(祝日・年末年始を除く)8時30分～12時、13時～16時30分

問：青森財務事務所

Tel 017(774)6488

消費生活相談

契約、販売方法、商品・サービスなどに関する消費者トラブル、多重債務でお困りの方に対し専門の消費生活相談員が無料で相談に応じます。

▷悪質商法、契約・取引に関するトラブル相談

五所川原市消費生活センター Tel.33-1626

日時…火曜～金曜日 9:00～17:00

土曜日 10:00～16:00

*祝日、年末年始を除く

場所…市民学習情報センター

▷くらしとお金の安心相談会(多重債務相談)

消費者信用生活協同組合青森事務所

Tel.0120-102-143

日時…3月8日(水) 10:00～16:00

場所…市民学習情報センター

*予約制。貸付制度あり。

移動年金相談のお知らせ

弘前年金事務所による移動年金相談(年金請求や諸届出など)を下記のとおり開催します。完全予約制ですので、開催日一週間前までに直接年金事務所にお問い合わせ、ご予約ください。

場所…市役所北棟5階第2会議室

日時…毎月第2水曜日 10:00～15:00

平成29年度実施日程

平成29年 4月12日 5月10日 6月14日

7月12日 8月9日 9月13日

10月11日 11月8日 12月13日

平成30年 1月10日 2月14日 3月14日

持参するもの…年金手帳、年金証書等

*代理の方が相談される場合

委任状(任意の様式で構いませんが、必要事項を記入願います)、身分証明書(運転免許証等ご本人確認ができるもの)

申込先…弘前年金事務所お客様相談室

Tel.0172-27-1309

カウンセリング・レイキヒーリング(エネルギー療法)・ヒプノセラピー(催眠療法)
—あなた自身の中にある「答え」を探し「自立・自律」のサポートを致します—

エス・ライト・エム

S.Light.M

代表: 瀬川 瑞之(せがわ みずゆき)

☆独立・開業も可能なレイキヒーリング及びヒプノセラピスト 資格認定

講座、またセミナーなども開講しております。

☆HP上の「TOPICS」では、ヒーリング・セラピー情報も逐次掲載しております。

ご予約・お問い合わせ(完全予約制・不定休)

☎080-8218-5765 ✉segawa1973@s-light-m.com

〒037-0016 青森県五所川原市一ツ谷505-2 イーストワン201 HP: <http://s-light-m.com>

*休業日・セッション中など、お電話に出ることができない場合はご了承ください。

新築・増改築・水廻り・塗装

※ 春から夏の期間限定 塗装キャンペーン見積中!

サイテイングの色をそのまま残すクリア塗装もおすすめて!

屋根や外壁の塗装で新築のようによみがえります!

総合建築

「増改築相談員」のいるお店

㈱シラカワ住研

☎0120-34-6806

五所川原市大字姥澤字桜木 370-3

建替え
増築 減築
屋根の直し
リフォーム

水洗トイレ
ユニットバス
キッチン
ポイラー

屋根 外壁 塗装
サイテイング張替
断熱入替
建物解体 等々