

ゆーゆー元気教室

いすに座りながら行う運動教室です。感染予防のため、時間帯ごとに15名の定員とし、講師の動画を見ながらの運動となります。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

開催日	予約開始日
9月1日(水)	⑤のみ予約可
9月15日(水)	9月1日(水)
10月6日(水)	9月15日(水)

時間…各開催日の次の①～⑤の時間帯で行います。予約の際にご希望の時間帯をお伝えください。

- ①10:00～10:45 ②11:15～12:00
③13:00～13:45 ④14:15～15:00
⑤15:30～16:15

場所…生き生きセンター

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル

申込み…予約開始日より電話・会場にて予約を受付。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462

もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査です。予約制のため、ご希望の方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方

料金…無料

▷個別検診

日時…8月26日(木)、9月16日(木)、9月30日(木) 各日15:00～15:30

場所…健生五所川原診療所

定員…各日1名

▷集団検診

日時…9月9日(木) 14:00～16:00

場所…保健センター市浦

定員…20名

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462



後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

かかりつけ医・薬局を持ち、お薬手帳は1冊にまとめましょう

具合が悪くなった時にいつも診てもらう身近な「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で助言をしてくれたり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してくれたりするので安心です。

また、普段から何でも相談できる「かかりつけ薬局」があると、薬歴(薬の服用記録)の管理や飲み合わせによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。

複数の「お薬手帳」を持っている場合は、1冊にまとめることで管理がよりしやすくなります。

問い合わせ先

国保年金課 内線2346

相

談

「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

市と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

日時・場所

9月25日(土) 10:00～16:00

▷青森会場：信用生協青森事務所
(青森市安方1-3-5 小田島ビル3階)

▷弘前会場：弘前市民文化交流館
(ヒロロ3F・多世代交流室)

対象の相談

- ①お金の問題(多重債務問題など)
- ②遺産相続
- ③不動産売買
- ④税金等公共料金の滞納
- ⑤DV・離婚問題
- ⑥その他暮らしに関する悩み事

相談料…無料(事前予約が必要です)

問い合わせ・申込先

▷青森会場：信用生協青森事務所
Tel.0120-102-143

▷弘前会場：信用生協弘前事務所
Tel.0120-102-354

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、Tel.26-5881

日時…月曜日～金曜日(祝日を除く)

9:00～16:00

場所…市役所2階商工労政課

▷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…9月8日(水) 10:00～16:00

場所…市役所2階相談室2C

*予約制。貸付制度あり。

不動産無料相談会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、電話相談を受付しています。

相談内容…業者、契約、物件、報酬、借地借家、税務、登記、価格等

問い合わせ先

青森県宅地建物取引業協会

西北五支部 Tel.34-8711

募集・講座

市営住宅入居者募集(9月)

一般公募(申請者多数の際は公開抽選)

▷千鳥団地(五所川原地区) 5戸

・家賃21,800円～43,000円

▷松島団地(五所川原地区) 1戸

・家賃20,100円～39,500円

▷広田団地(五所川原地区) 1戸

・家賃10,300円～20,300円

常時公募(先着順)

▷富士見団地(五所川原地区) 6戸

▷岩井団地(市浦地区) 2戸

募集期間…9月10日(金)～21日(火)

*土・日・祝日を除く

*詳細はお問い合わせいただくか市ホームページをご確認ください。

問い合わせ・申込先

建築住宅課 内線2662/金木総合

支所産業建設係 内線3101/市浦

総合支所産業建設係 内線4041