



行政相談

行政が行う仕事について、苦情や意見、要望などがある場合は、お気軽にご相談ください。相談は無料、秘密は厳守します。

木造会場

- ▼日時：1/26(水)10時～12時
- ▼場所：松の館 会議室B
- ▼相談委員：片山徳明

森田会場

- ▼日時：1/14(金)10時～15時
- ▼場所：森田公民館
- ▼相談委員：原田和孝

柏会場

- ▼日時：1/4(火)13時～15時
- ▼場所：柏老人福祉センター
- ▼相談委員：木村光雄

稲垣会場

- ▼日時：1/19(水)10時～15時
- ▼場所：稲垣ふれあいセンター
- ▼相談委員：佐々木富雄

車力会場

- ▼日時：1/21(金)10時～15時
- ▼場所：車力ふれあい会館
- ▼相談委員：鎌田常芳

☎ 市民課 (内線266)



献血にご協力ください

- ▼日時：
 - 12/19(日)10時～11時45分、13時～16時
 - 12/29(水)10時～11時45分、13時～16時
 - 1/9(日)10時～11時45分、13時～16時
- ▼場所：各日イオンモールつがる柏



交通事故相談

交通事故紛争処理センターでは、交通事故に関する紛争解決のため、弁護士による無償の和解あっせんを行っています。

自動車事故の被害にあわれ、示談をめぐる損害賠償の問題でお困りの方に、弁護士が「中立・公正」な立場で、当事者間の紛争解決のお手伝いをします。弁護士費用は、一切かかりません。

まずは、電話で予約をお願いします。

- ▼電話受け付け：月曜～金曜、9時～17時(祝日、12/29～1/3を除く)

☎ 公益財団法人 交通事故紛争処理センター 仙台支部 ☎022-263-7231



55歳以上の「働きたい」を応援します

高齢者の就労・就業巡回相談

相談は無料、個人情報厳守します。

- ▼稲垣ふれあいセンター12/21(火)
 - ▼しゃりき温泉12/23(木)
 - ▼柏老人福祉センター1/6(木)
 - ▼森田公民館1/11(火)
- ※時間は各会場とも9時～16時
※当協議会では随時相談を受け付けています。(土日祝日を除く)

農作業支援技術体験DVD貸出

つがる市の農業を体験したい、農作業をお手伝い・就労したい、でもどんな作業か分からない方へ農作業のDVDをお貸しします。
【農作物】・りんご・メロン・にんにく・ながいも

☎ 市生涯現役促進協議会 (青森銀行木造支店隣) ☎ 26-6323 FAX26-6423



アイヌの方々からのご相談をお受けします

人権教育啓発推進センターでは、アイヌの方々の悩みをお受けするフリーダイヤルを開設しております。日常生活でお困りのこと、嫌がらせ、差別など何でもご相談ください。

- 相談無料 ●匿名可 ●秘密厳守

相談専用電話

アイヌの方々のための相談専用フリーダイヤル **0120-771-208**

- ▼電話受け付け：月曜～金曜、9時～17時(祝日、12/29～1/3を除く)

☎ 公益財団法人 人権教育啓発推進センター ☎03-5777-1802



労働相談会

個々の労働者と事業者との間に生じた労働問題について、県労働委員会委員が相談に応じます。相談は無料、秘密は厳守します。

- ▼日時：12/19(日)10時半～12時半
- ▼場所：青森県労働委員会(青森市新町2-2-11東奥日報新町ビル4階)

- ▼対象：県内の労働者、事業主
- ▼申し込み：随時受け付け(事前予約優先)

新型コロナウイルスの感染防止対策のため、相談時の検温の実施、連絡先の確認、マスクの着用、手指のアルコール消毒などの対応をお願いします。

☎ 青森県労働委員会事務局 ☎ 017-734-9832



広 告

健康相談のくすり屋 **元気に100歳!**

いわや薬品 新町本店

五所川原市新町74 TEL0173-34-3939

内臓元気

血液元気

免疫元気

保険調剤

駅前薬局いわや
JR 五所川原駅前通り
TEL 34-5088

美容相談

Be Peacemas 108
ELM 1階
TEL 33-6742

広 告

- ▼オイルトリートメント
Body(ヘッド込)
60分 3,980円
Face(デコルテ込)
60分 3,490円

- ▼全身もみほぐし
足つぼせつ
60分 2,980円

Relaxationsalon
エルアイ

☎038-3137

つがる市木造若宮24-2

Open 9:00～、不定休

TEL 080-6022-6602



トレーニングルーム で健康づくり教室

継続した運動を主体に、健康づくりを実践してみませんか。保健師・栄養士・健康運動指導士・運動指導員が応援します。

▼日時：

12/23(木)9時半～11時半

▼場所：市民健康づくりセンター
トレーニングルーム

▼対象：

・20歳～39歳の方
減量したい方、または1年以内に健康診断を受けた方

・40歳以上の方
1年以内に健康診断を受けた方、または同等の検査結果がある方
通院している方は医師の同意がある方

▼定員：6人

▼申し込み：12/20(月)までにお申し込みください(完全予約制)

▼持ち物：マスク・汗拭きタオル・運動着・運動靴(外履き)・健康診断の結果、お薬手帳

☎ 健康推進課 (内線307)



足から始める 運動教室

姿勢を意識しながら歩き、筋トレや有酸素運動を行います。姿勢が変われば体が変わる、体が変われば自信がもてます。運動が苦手な方でも大丈夫。不安な方は「軽め」から参加しましょう。

▼日時：12/24(金)「強め」

1/7(金)「普通」

1/14(金)「軽め」

各日13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター
健診運動ホール

▼講師：健康運動指導士
鬼武由美子氏

▼申し込み：不要

▼持ち物：マスク・汗拭きタオル・運動着・飲み物・運動靴(外履き)

☎ 健康推進課 (内線305)



栄養・食事相談

健康のために減量したい、離乳食がうまく進まないなど食事に関する悩みに栄養士が個別に応じます。お気軽にご相談ください。

▼日時：1/7(金)9時～11時半

▼場所：市民健康づくりセンター
乳幼児健診介護予防ホール

▼申し込み：12/28(火)までに電話もしくは窓口でお申し込みください。

☎ 健康推進課(内線306)



病態別栄養相談

「脂質異常改善について」

食事内容や量、生活リズムなど、生活習慣を見直してみませんか。栄養士が個別に相談に応じます。

▼日時：1/11(火)9時～11時半

▼場所：市民健康づくりセンター
乳幼児健診介護予防ホール

▼対象：40～64歳の市民

▼申し込み：1/4(火)までに電話もしくは窓口でお申し込みください。

☎ 健康推進課
(内線306)



健康相談 in 市立図書館

健康に関する展示コーナーを設け、個別相談に応じます。また、下肢の筋力を測定する立ち上がりテストも実施しますので、お気軽にお立ち寄りください。

皆さまの参加をお待ちしています。

▼日時：1/17(月)13時半～15時半

▼場所：市立図書館セミナー
学習室

☎ 健康推進課(内線305)



こころの相談

ストレス、不眠、ひきこもりなど自分や家族の悩みを抱えている方はひとりで悩まずにお話してください。

▼日時：12/21(火)
10時～15時

▼場所：市民健康づくりセンター
指導室

▼申し込み：前日までに電話または窓口でお申し込みください。空きがある場合のみ、当日のお申し込みもできます。

☎ 健康推進課 (内線306)



メンタルヘルス講座 オンライン配信あり

こころの不調が続いて、まわりの人と上手くいかない、仕事や学校に行くのがつらい、自宅にひきこもりがちな生活を送っていると、いった悩みを抱えている方やその家族のための教室です。

▼日時：12/24(金)14時～15時

▼場所：松の館 ※Zoomでオンライン受講もできます。

▼対象：こころの病気を抱えている(疑いも含む)方やその家族

▼テーマ：生きづらさを抱える女性が集まれる場所～GARDEN cafe OASISの取り組み

▼講師：布施病院
臨床心理士 野呂卓央氏

▼定員：会場での受講は10人

▼申し込み：電話かメールで①氏名②生年月日③電話番号④参加方法(会場またはオンライン)を12月21日(火)までにお知らせください。メールの場合、件名に「12/24メンタルヘルス講座」と入力し、tsugaru-tsunagaru@city.tsugaru.aomori.jpまで送信してください。

オンライン受講希望者には、参加方法をメールにてご案内します。

☎ 健康推進課
(内線306)

