

## 夏の交通安全県民運動 7月21日～31日

これからの時期は、外出の機会の増加や暑さによる気のゆるみが原因の交通事故が多くなります。いつもの道ほど気をつけましょう！

### 運動の重点

- ①子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保と安全運転意識の向上
- ②自転車の安全利用の推進
- ③全ての座席のシートベルトの着用とチャイルドシートの正しい使用の徹底
- ④飲酒運転等の危険運転の防止



### ◆自転車保険に加入していますか？

自転車による事故で加害者となった場合、高額な賠償金を請求されることがありますので、万が一に備え、自転車保険に加入しましょう。

### 【実際にあった事例】

男子高校生が、イヤホンで音楽を聞きながら無灯火で自転車を運転中、警察官と衝突。警察官は約2か月後に死亡した。(令和2年7月、高松高裁)

●賠償額：9,330万円

閩生活安心課 (☎017-734-5258)

河川管理にご協力をお願いします

### ◆清掃ボランティアを募集

水辺サポーター制度  
 県河川や海岸で清掃や草刈などを行う団体を支援しています。詳細はお問合せください。

### ◆河川内の雑木伐採

県では、河川管理に努めています。十分に処理できていない実態があります。

河川環境を美化したい、伐採した雑木を利用したいなど、河川内の雑木伐採を行いたい場合は、お問合せください。

### 閩県河川砂防課

(☎017-734-9662)  
 東青地域県民局河川砂防施設課 (☎017-728-0260)



## 各種相談

### 女性のための専門相談(ところ)

こころの悩みに、女性公認心理師が応じます。

閩8月18日(木)午後1時～3時

所アピオあおもり

■2人(申込順)

備相談時間は50分。申込時に相談内容をお知らせください。

閩閩8月16日(火)まで(水曜日を除く午前9時～午後4時受付)に、県男女共同参画センター相談室(☎017-732-1022)へ

女性のための専門相談(法律)

法律に関する問題に、女性弁護士がアドバイスします。

閩8月9日(火)・23日(火)午後1時～3時

所アピオあおもり

■3人(申込順)

備相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

閩閩8月9日分は8月4日(木)まで、8月23日分は8月18日(木)まで(水曜日を除く午前9時～午後4時受付)に、県男女共同参画センター相談室(☎017-732-1022)へ

### ひとり親家庭等の無料法律相談

離婚・養育費などの相談に弁護士がお応えします。

閩8月4日(木)午後1時～3時

所閩閩8月1日(月)までに、ひとり親家庭等就業・自立支援センター(☎017-734-5817)へ

■4人(申込順) 備相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

教育研修センター教育相談室フレンドリーダイヤル

幼児・児童・生徒に関する悩みに、電話や面接などで応じます。相談に関わる秘密は守ります。

電話相談 ☎017-743-3600

閩毎日9時～21時

来室相談 閩月々金曜日午前9時～午後4時30分(火・木曜日は午後9時まで) 所教育相談室(栄町一丁目、教育研修センター4階)

メール相談 ☎friendly\_dial@city.aomori.aomori.jp

### 少年相談の日

学校、友人、非行問題、しつけや親子関係などの相談を直接、面談をして応じます。臨床心理士も相談を担当します。本人・ご家族・学校のご利用をお待ちしています。

閩7月25日(月)午前9時～午後

4時

所閩教育研修センター3階(栄町一丁目、☎017-744-5770)

備要予約

ジヨブカフェあおもり

女性専用コーナーを設置

コロナ禍で仕事に不安を抱えているかた、子育て中や子育てが落ち着き仕事へ復帰を考えているかた等に、専属のコーディネーターがご相談に応じます。(オンラインでの対応も可能)

閩月々土曜日(日、祝日除く)午前8時30分～午後5時15分

対15～44歳の求職者

備要予約

閩閩ジヨブカフェあおもり(☎017-731-1311、☎017-731-1312、☎https://www.jobcate.aomori.jp)へ

遺言・相続・成年後見制度利用等に関する無料相談会

遺言・相続などの相談に行政書士がお応えします。

閩7月27日(水)午後1時30分～3時30分

所男女共同参画プラザカダール研修室(アウガ5階)

申当日直接会場へ

閩コスモス成年後見サポーターセンター青森県支部(☎017-742-1128)

# 健康ナビ

掲載の内容は、6月20日時点の情報をもとに作成しています。イベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

FOR YOUR HEALTH

ご利用ください♪

## 健康に関するイベント・講座

いずれもマスクの着用をお願いします



### ＊あおもい健康づくりリーダーと健康チャレンジ！

#### リーダーと運動しよう！体づくり講座

時①8月2日②8月9日③8月16日④8月23日の火曜日  
いずれも10：00～11：15

所元気プラザ

内椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操

人備各25人（申込順）／公共交通機関でお越しください

問①～④から1つ選択し、8月1日（月）までに、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ

#### 中央地区リーダー企画ロコトレ講座

時8月18日（木）10：00～11：30

所県民福祉プラザ2階多目的室2A

内健康講話、骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動／20人（申込順）

備タオル、飲み物、内履き持参。動きやすい服装でお越しください。

問8月12日（金）までに、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ

### ＊健康C&C(チェック&チャレンジ) in 西部市民センター

時8月10日（水）10：00～11：30

所西部市民センター 3階

内①椅子に座ってできる筋力トレーニング及び健康体操②血管年齢や握力測定等の健康・体力チェック、健康相談（予約優先）／各25人（申込順）

備公共交通機関でお越しください

問①②両方またはどちらかを選択し、8月5日（金）までに電話で、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ

### ＊地域健康教室

開催日時	場所	内容
7/19(火) 10:00～	すみれ会館	セラバンド体操
7/20(水) 14:00～	東部市民センター	セラバンド体操
8/1(月) 13:30～	県民福祉プラザ	ストレッチポール体操

料無料

備人数を制限する場合がありますので、ご了承ください  
問事前に、青森保健生活協同組合（☎017-762-5888）へ

### ＊まちなかいきいきサロン

高齢者が身近な場所で生きがいづくりと介護予防に取り組めるよう、生活の中で気軽に立ち寄れるスーパー等で、体操やレクリエーションを行います。予約なしでどなたでも参加できますのでぜひお越しください♪

【受付時間】いずれも開始時間30分前から受付

実施場所	日時	内容
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	①8/10(水) ②8/24(水) 10:30～11:30	①今日から実践 バランス食講座 ②初めての運動教室
ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター (1階 フードコート)	①8/8(月) ②8/29(月) 10:30～11:30	①初めての運動教室 ②ちょっと寄り道、 みんなで体操！
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	①8/8(月) ②8/30(火) 11:00～12:00	①初めての運動教室 ②ふまねっとで 脳トレ&足腰元気！

料備無料／検温、受付名簿の記入にご協力をお願いします  
問高齢者支援課（☎017-734-5326）



### 認知症かな？と気になったら、迷わず相談

問高齢者支援課（☎017-734-5206）、  
浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1134）

認知症は、脳の病気等によって誰にでも起こりえますが、種類によっては早期発見・早期治療で進行を遅らせることができます。気になったら迷わず相談し、ためらわず受診しましょう。

また市では、認知症の状態に応じた医療や介護サービス、認知症の診断・治療に対応している医療機関一覧を掲載した「青森市認知症ケアパス」を作成しています。ぜひご活用ください。認知症についての相談は、お住まいの地域を担当している地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

青森市認知症  
ケアパスは  
市ホームページから  
ご確認ください



高齢者支援課 佐藤