

9月24日(土)～10月1日(土)は

環境衛生週間

9月24日「清掃の日」から10月1日「浄化槽の日」までは、環境衛生週間です。

この機会にごみの減量化やリサイクルの推進、清掃の徹底を心掛け、みんなできれいな住みよいまちにしましょう。

☎清掃管理課 (☎017-718-1179)

浪岡振興部市民課 (☎0172-62-1140)

9月24日(土)は 清掃の日

たばこの吸い殻や空き缶などのポイ捨ては絶対にやめましょう。何気ないポイ捨てが多くの人を不快にさせ、迷惑になります。ごみは持ち帰るか、きちんとごみ箱へ入れましょう！「清掃ごよみ」(青森地区)、「家庭ごみの正しい出し方」(浪岡地区)でごみの分別や出し方を確認し、ルールを守りましょう。

●失くしてしまったら…

「清掃ごよみ」は、駅前庁舎3階清掃管理課の窓口、「家庭ごみの正しい出し方」は、浪岡庁舎市民課の窓口で随時お渡ししています。



清掃管理課 佐藤

9月25日(日)は 秋の大掃除の日

日常の掃除で行き届かない場所を重点的に掃除し、ねずみや衛生害虫(ハエ・蚊・ゴキブリなど)の発生防止を心掛けましょう。

○大量のごみは

- ・少量ずつ数回に分け、計画的にごみ収集場所に出す
- ・分別して清掃施設に自己搬入
- ・一般廃棄物収集運搬許可業者へ依頼する(有料)

○リユースを心掛けましょう

必要なたに譲ったり、リサイクルショップを利用するなど、ごみの減量に努めましょう。

10月1日(土)は 浄化槽の日

浄化槽は…

①市の登録業者による定期的な保守点検、及び清掃許可業者による年1回以上の清掃を行いましょう。

☎廃棄物対策課 (☎017-718-1162)

浪岡振興部市民課 (☎0172-62-1140)

②使用開始後3か月を経過した日から5か月以内に、またその後は1年ごとに、指定検査機関の法定検査を受けなければなりません。

☎指定検査機関：青森県浄化槽検査センター

(☎017-726-9500)

各種相談コーナー

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。

時10月6日(木)午後1時～3時

所 申園10月3日(月)までに、ひとり親家庭等就業・自立支援センター

ター ☎017-734-5817へ

人 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。

女性のための専門相談(こころ)

こころの悩みに、女性公認心理師が応じます。

時 10月20日(木)午後1時～3時

所 アピオあおもり

人 2人(申込順)

備 相談内容をお知らせください。

申園 10月18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。

時 10月11日(火)・25日(火)

午後1時～3時

所 アピオあおもり

人 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。

申園 10月11日分は10月6日(木)まで、10月25日分は10月20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

「土地月間」に係る 不動産無料相談会

土地の評価・取引などに関する相談に不動産鑑定士が応じます。

時 10月5日(水)午後1時30分～3時30分

所 駅前庁舎1階駅前スクエア

浪岡不動産鑑定士協会

(☎017-752-0840)

法の日司法書士無料法律 電話相談会

10月1日は法の日です。法律上の悩みについて司法書士が無料で相談に応じます。

☎017-752-0440【専用】

時 10月1日(土)午前10時～午後3時

因 相続・登記・成年後見・多重債務・裁判所提出書類作成等

備 具体的な手続が必要となる場合は別途費用がかかります。

☎青森県司法書士会(☎017-776-8398)

776-8398)

健康ナビ

掲載の内容は、8月22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



青森市ファミリー・サポート・センターを利用しませんか

青森市ファミリー・サポート・センターは、概ね6か月から小学6年生までの子どもを預けたい人(利用会員)と預かる人(サポート会員)のネットワークを作り、地域のみんなで子育てを支えあう会員組織です。利用会員は保護者の就労に関わらず登録できます。お気軽にご利用ください！(利用には事前の会員登録が必要です)

【サポート内容】

- ・保育所等の開始前・終了後の預かりや送迎
- ・買い物など外出時の預かり
- ・病児・病後児の預かり など

☎青森市ファミリー・サポート・センター
(☎0120-916-800 (フリーダイヤル))
月～金曜日受付 8:30～17:00
※祝日・年末年始除く)へ



食生活改善推進員養成講座

☎所①10月3日(月)、②10月14日(金)、③10月21日(金)、④11月1日(火)、⑤11月17日(木) いずれも10:00～15:00/アピオあおもり

☎内調理実習・健康づくりに関する講義(バランスの良い食事等)・運動の実践 等

☎対☎全日程に参加でき、講座修了後は推進員としてボランティア活動ができるかた/20人(申込順)

☎☎事前に、住所・氏名・年齢・電話番号を、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

興味のあるかたはぜひご参加ください！



▲前回(令和2年)の様子

食生活改善推進員



マタニティ講座

ウェルカムベビー！講座

☎時10月2日(日) 10:00～12:00(9:30～受付)

☎所あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

☎内なるほど！赤ちゃんの世界、Let'sオムツ交換&抱っこ！、ちょっと教えて助産師相談 ほか

☎対☎備本市に住民票がある妊婦とそのご家族/各12組(申込順)/母子健康手帳、筆記用具持参

☎☎9月26日(月)～30日(金)に、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



家族対象研修会 in 青森市

発達障がいのある(あるいはその心配がある)お子さんのご家族を対象とした研修です。

☎時10月6日(木) 10:00～12:00(受付9:30～)

☎所県民福祉プラザ3階 3C

☎内不安との向き合い方、対処法

☎☎9月22日(木)までに、青森県発達障害者支援センター「ステップ」(☎017-777-8201)へ

9月24日～30日は

結核予防週間

☎感染症対策課(☎017-765-5282)

早期発見・早期治療のためにも結核健診を受けましょう！

結核は全国で年間約14,000人が発病し、約2,000人が亡くなる重大な感染症です。本市でも毎年20人前後が発病しています。

- ・風邪に似た症状が2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう
- ・お子さんは、1歳の誕生日の前日までにBCG予防接種を受けましょう
- ・睡眠・運動・食事などに気を配り、規則正しい生活をしましょう
- ・タバコは免疫力を低下させますので、禁煙しましょう
- ・毎年、健康診断(胸部エックス線検査)を受け、早期発見に努めましょう

※65歳以上のかたは、毎年の結核健診が義務付けられています。集団健診の日程については、13ページをご覧ください。

結核は昔の病気ではありません！
65歳以上の患者が増えており、結核患者の約7割が高齢者です。

結核と闘うシールぼうやとたすけアインコ

