

**全国一斉司法書士
法律相談会(無料)**
〔青森県司法書士会〕
☎017(776)8398

10月1日は法の日です。日常生活での困りごとや法律上の悩みに、司法書士が無料で相談に応じます。お気軽におたずねください。

■相談日時

10月1日(土) 10時～16時

■相談内容

多重債務・相続・登記・成年後見・裁判所提出書類作成など

■受付

当日先着順

■会場

- ・青森会場：青森県司法書士会館2階
- ・弘前会場：サンライフ弘前2階
- ・五所川原会場：エルム文化センター12階

■県司法書士会総合相談センターでの相談

10月3日(月)～7日(金) 10時～16時
相談は無料ですが、具体的な手続きが必要な場合、別途費用がかかりますのでご確認ください。

10月1日から7日は「公証週間」です！
遺言や大切な契約は公証証書で

公証証書は法律の専門家の公証人が作成する公文書です。公証人は、住民の財産などの権利や生活を守り、トラブルを未然に防ぐために活躍しています！

○公正証書で契約書を作ると、大切な財産を守ります。
○公正証書で遺言を作ると、大切な人に遺産を譲ります。
○公正証書で養育費の給付契約書を作ると、子どもの将来を守ります！

■青森公証人合同役場

(公証人 本多 裕一郎)
☎017(776)8273

■弘前公証役場

(公証人 藤部 富美男)
☎0172(34)3084

○任意後見契約書を作ると、老後の安心を確保します。
○定款認証で適法な会社を設立します。

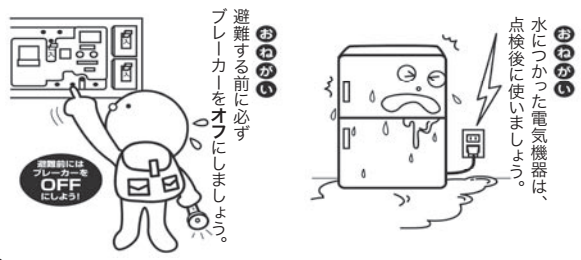
手数料は法律で定められていますので、安心してご利用いただけます。

公証事務に関する相談は無料です。いつでも気軽にご相談ください。

暮らしと電気安全 9月

避難するときは、電気も切って。

盛夏をすぎ、東北地方は台風の到来の時期です。地震や台風、浸水などで非難を余儀なくされる場合があります。避難をするときは、必ず電気を切ってから家を離れることをお勧めします。あわてずに「ブレーカー」(契約ブレーカー)を「切」にしましょう。また、ガスの元栓も必ずしめましょう。避難先から帰宅し、電気を使うときは、その前に安全を確認してからスイッチを入れてください。ガス漏れがあると、スイッチの火花でガス爆発することや、水につかった電気機器で感電することがあります。



なかどまり 119

台風や集中豪雨に注意!

台風や低気圧、前線の影響で、大雨・暴風・高波・高潮が発生し、各地で毎年のように風水害による土砂崩れなどが発生しています。最近ではゲリラ豪雨とよばれる局地的な大雨による被害も多発しています。

台風の豪雨などの影響による河川の増水・道路冠水は、皆さんの予想を超える速さで襲ってきます。被害を最小限に抑えるためにも、次のポイントをチェックしましょう。

- ① 事前に付近の危険箇所を把握する
- ② 排水溝の点検(掃除)や土のうの準備をする
- ③ ラジオや、テレビで情報収集する
- ④ 避難場所や連絡方法などを家族と話し合う



台風や集中豪雨の際は次のような災害が発生します



1、台風や大雨が去ったので外出したら、土砂が崩れ危険な目に遭った

土砂災害が発生する前には、普段はわき水がないところから水が噴き出す、がけの斜面を小石が転がり落ちるなどの前兆現象が起きる場合があります。台風や大雨が去っても土砂災害には引き続き注意が必要です。

2、強風で建物周辺の看板に落下危険が発生した

台風など強風が予想される場合は、高所にあるものを屋内に移動したり、看板はしっかりと取り付けられているかなどを事前にチェックしましょう。



みんなの 保健センター

中里 ☎(57)3920
小泊 ☎(64)3748



お日様キャラバン 開催!!

7月30日(土)にパルナスで、自殺防止市町村演劇キャラバン「お日様キャラバン」を開催しました。

「お日様キャラバン」とは、青森県の自殺対策事業の一環として、平成21年度から3年間、県内40市町村で開催しています。青森県では毎年450人前後の人が、自殺で亡くなっています。

自殺死亡率は秋田県・岩手県に次いで全国3位と高く、特に自殺者の7割は男性です。



自殺に至った原因・動機を調べたところ、「原因・動機あり」が68%、「不明」が32%でした。

「あり」の内訳は、健康問題、経済・生活問題、家庭問題の順に多い状況です。(青森県警)

当日は、弘前劇場団員と町有志の人たちによる太宰治の小説「走れメロス」朗読劇の上演や、ミニシンポジウム「生と死をめぐって」を開催。女優の川上麻衣子さんや県立美術館舞台芸術総監督 長谷川孝治さん、町困りごと相談員 中村盛江さん、

しおかぜおはなし会 対馬てみさんをシンポジストに迎え、それぞれの立場から「生きること」や「命の大切さ」をともに考え、会場に集まった町民約170人と意見交換し、自殺予防について理解を深めていました。



9月10日(木)~16日(水)までは 自殺予防週間です

最近よく眠れない、なんとなく心が重い、食欲がない、気力がなくやる気がおきない、心配ごとがあり気が晴れない、生きていくのがつらい、家族が元気なくいつも様子が違う……など気がかかっていませんか？

自分のこと、家族のこと、ご相談ください。保健師が0(ゼロ)のつく平日に相談をお受けしますので、ご利用ください。

- 日時…9月20日(火)、30日(金) 10時~12時
- 場所…中里保健センター相談室
- 申込…事前に「心の健康相談担当者」あてに電話でご予約ください。当日の申込みも受け付けますが、ご予約が優先になります。相談日以外でも随時受け付けていますが、他の事業などで対応できないこともあります。また「行くことができないんだけど…」という人も電話でお知らせください。

だれにでも少なからず悩みはあります。でも、その悩みを誰かに話すことで心が軽くなるかも知れません。どうぞその悩み、話してみませんか？解決の糸口が見えるかもしれません。

一緒に体を動かしてみませんか？

運動したいと思っっているけど、1人だとなかなか続かない、肩がこる、お腹周りが気になる、体重が気になる、腰が痛い、膝が痛い、などといった人。健康運動士のもと、日頃使っていない体を動かしてみませんか!!

- とき…9月5日(月)10時、9月14日(水)14時、9月26日(月)10時以降の日程は、参加した際にお渡しいたします。
- ところ…中央公民館

運動しやすい服装でおいでください。ズック・水分補給用の飲み物・汗拭きタオルをご持参ください。

今年の特健診 おつかれさまでした

「健診結果で
要指導」となった人へ
中里保健センターでは、毎週月曜日9時~11時に健康相談を行っています。

食生活のアドバイスや生活習慣など、保健師・栄養士が行います。どうぞご利用ください。

あなたの健康を守るために

生活習慣病は、たとえひとつひとつの病気が小さくとも、異常が重なるとう重症化し、死に至る恐れがあります。健康を守るためには、毎日の生活の中で自分の身体にもっと興味を持つこと、そして「1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ」を健康づくりの合言葉に、生活習慣の改善に取り組んでみてはいかがでしょうか？

生活習慣病の予防は、運動習慣や食生活、喫煙など、毎日の生活習慣を見直すことから始まります。

1年に1回は健康診断で病気の早期発見・早期治療に努めること、病気になる時はクスリで体をコントロールすることも大切です。

献血のお知らせ

- 9月13日(火)
- 10時~12時
日本海漁火センター
(小泊支所前)
- 13時~15時30分
小泊漁業協同組合前

