

**司法書士による
登記・法律無料相談**

● 総務課庶務係
TEL71・2000 FAX71・5000

土地や建物の相続・贈与・売買などの不動産の権利登記、会社・法人などの設立・変更・解散などの登記、裁判所への提言書類の作成など、関連するさまざまな相談に応じます。相談内容などの秘密は固く守られます。

● 日時 3月18日(木)

午前9時～正午 午後1時～4時

● 場所 豊科公民館2階小会議室
● 申し込み 不要。当日会場受付をしてください。定員に達した場合はお断りすることもありますので、ご了承ください。

**多重債務・消費者問題
無料法律相談**

● 総務課庶務係

TEL71・2000 FAX71・5000

市では、多重債務・消費者問題に関する無料法律相談会を実施します。相談内容などの秘密は固く守られます。

● 日時 3月19日(金)

午後1時30分～4時30分

● 場所 穂高総合支所第1会議室
● 相談人数 8人

● 相談時間 1人20分

● 申し込み 3月12日(金) 午前9時～正午に電話でお申し込みください。先着順ではありませんので、受付時間内にお申し込みください。応募者多数の場合、相談者は抽選で決定します。

認知症予防講演会

● 高齢者介護課高齢者福祉係
TEL81・0731 FAX81・0703

認知症は日々の生活習慣に大きく左右されますが、日常生活のちよつとした心掛けの中に、健康で若々しい脳を保つ秘訣がたくさんあります。そこで、生活に生かせるポイントのご紹介など生き生き元氣な生活を送れるよう、次の日程で講演会を開催します。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。太極拳の演舞もありますのでお楽しみに。

● 日時 3月1日(月)

午後1時30分～4時

● 場所 堀金総合体育館
● 演題 認知症(ボケ)は防げる。治せる。自分らしい人生の完走を目指して。
● 講師 エイジングライフ研究所 高槻絹子さん
● 参加料 無料(申し込み不要)

春の火災予防運動

● 豊科消防署 TEL72・3145
● 穂高消防署 TEL82・3262
● 梓川消防署 TEL78・2090
● 明科消防署 TEL62・2992
または ● 危機管理室消防防災係
TEL72・6769 FAX72・6739

3月1日から7日までの7日間「消えるまで ゆっくり火の元にらめつ子」の統一標語の下、全国一斉に春の火災予防運動が行われます。この時期は風が強く、空気が乾燥し火災が発生しやすい状況になります。火の取り扱いには細心の注意を払い、火災予防に努めてください。

また、火災は早期発見が重要です。住宅用火災警報器をまだ設置していない人は、1日も早い設置をお願いします。詳しくは最寄りの消防署へお尋ねください。



**住宅用火災警報器を
取り付けましょう。**

**所得税・市県民税の申告は
3月15日(月)まで
申告書を発送しました**

市では、昨年の申告状況を基に市県民税の申告書を発送しました。申告書がお手元に届かなくても、申告が必要な場合があります。その場合は、各総合支所地域支援課税務会計係窓口へ申告書がありますのでご利用ください。特に、平成21年中に収入が無い人でも、次のような人は申告が必要です。早めの申告をお願いします。

- ①国民健康保険加入者およびその世帯主
- ②後期高齢者医療保険加入者およびその世帯員
- ③介護保険加入者およびその世帯員
- ④市外に住んでいる親族の扶養になっている人
- ⑤所得証明書などが必要な人



- 市・県民税に関することは
■ 市民税課 (TEL72・3111 FAX72・8340)
- 所得税に関することは
松本税務署 (TEL32・2790)

「山葵の花芽」調理教室

● 社会教育課社会教育係

TEL62・4565 FAX62・3525

自然体験交流センター「せせらぎ」では、早春の味覚を手軽にご家庭で味わっていただけるように、特産品の山葵の花芽の調理教室を開催します。コツをつかめばどなたでも手軽にできます。家庭でお試しいただける分も用意していますので、お気軽に参加ください。

● 日時 3月14日(日)

午前10時～正午

● 場所 自然体験交流センターせせらぎ実習室(調理室)・ホール
● 対象 市内在住の人
● 参加費 300円(山葵の花芽とポリ袋を含みます)

精神保健福祉講演会

● 社会福祉課障害福祉係
TEL81・0724 FAX81・0703

● 定員 30人(先着順)
● 申し込み 3月10日(水) までに、自然体験交流センター「せせらぎ」(TEL62・6667) または直接来館してお申し込みください。

「なぜ心の病気になるってしまったのかな。こんなに悩んでいるのは自分だけかしら」と思いがちな時、一番身近な家族の助けが大切です。そこで、市と県地域包括医療協議会安曇野市支部では、「おいしいね」から夢と希望が広がった。心病む人たちと共に暮らしたい」と題し、特定非営利活動法人クッキングハウス会代表で精神

保健福祉士の松浦幸子さん(東京都調布市在住)を講師に招き講演会を開催します。どなたでも参加いただけます。大勢お出掛けください。

● 日時 3月2日(火)

午後1時30分～3時30分

● 場所 豊科ふれあいホール「クッキングハウス」

多くの心病む障害者が食事作りの交流を通じて快適に、自信を持って暮らしていけることを願い、1987年、東京都調布市に設立。「安心して自分らしさを取り戻せる居場所であること」や、「メンバーの1人1人が必ず誰かの役に立っていることを確信できる活動をする」とを理念に交流を続けている。

広告欄 広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします

世の為 人の為 敏速安心24時間——年間2000件の実績

長野県知事許可(般-20)第23533号
新築 リフォーム 外構 雑工 建物管理 水廻り工事 便利業

ライフオークラ
有限会社

お陰様で東信営業所オープン! ★南信営業所近日オープン予定!!
代表取締役社長 大倉 博文
安曇野本店/安曇野市三郷小倉6066-24 TEL.0263-77-8823
松本店・総括本部/松本市筑摩1-28-6 TEL.0263-29-1955

—— お寺様でのご葬儀は ——

株式会社 **儀礼センター**

フリーダイヤル **0120-69-2929**
(365日・24時間対応)

あづみ野営業所/安曇野市明科中川手102-2 TEL.0263-62-6645

広告欄 広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします

開運堂あづみの菓遊庭

安曇野市三郷温6956 (広域農道沿い)
9時～18時(毎日営業) TEL 76-5060

毎月第2・4金曜日 10時より
出来立て「フワフワどら焼き」限定販売

男は黙って
マルイのわさび

第1回業務用加工食品
ヒット賞受賞商品

株式会社 マル井
http://www.wasabi.co.jp

本社 工場/〒399-8206 長野県安曇野市豊科44832
TEL.0263-72-2562 FAX.0263-72-1569

★広告掲載のお申し込みは、(株)共立プランニング (TEL34・2515) まで