

# 暮らしの 情報広場

## 今月の納期

- ・国民健康保険税 7期  
問 収納課 内線2273
- ・後期高齢者医療保険料 7期  
問 国保年金課 内線2346
- ・介護保険料 7期  
問 介護福祉課 内線2453

納期限 2月1日(月)

納付は便利で確実な  
口座振替を！

## 各種相談

### 行政・人権相談

行政相談は行政相談委員、人権相談は人権擁護委員が担当します。

#### 五所川原地区（行政相談）

▷1月14日(休) 10:00～12:00

▷1月28日(休) 10:00～12:00

市役所1階相談室1A

#### 問い合わせ先

市民課 内線2326

#### 金木地区（行政・人権合同相談）

▷1月13日(休) 10:00～12:00

金木総合支所2階相談室

#### 問い合わせ先

金木総合支所 内線3104

#### 法務局人権相談

▷月曜日～金曜日（祝日を除く）

8:30～17:15

五所川原支局1階人権相談室

#### 問い合わせ先

青森地方法務局五所川原支局

Tel.34-2330

#### 人権擁護啓発メッセージ

（令和元年度人権教室より／栄小6年生）

『いじめられたら、いじめる人から逃げる、大人に知らせる。知らんぷりはいじめと同じ』



### 消費生活相談

契約、販売方法、商品・サービスなどに関する消費者トラブル、多重債務でお困りの方に対し専門の消費生活相談員が無料で相談に応じます。

#### ▷悪質商法、契約・取引に関するトラブル相談

五所川原市消費生活センター

Tel.33-1626、Tel.26-5881

日時…月曜日～金曜日（祝日を除く）  
8:30～17:15

場所…市民学習情報センター

#### ▷くらしとお金の安心相談会

（多重債務相談）

消費者信用生活協同組合

青森事務所 Tel.0120-102-143

日時…1月13日(休) 10:00～16:00

場所…市民学習情報センター

\*予約制、貸付制度あり。

### 不動産無料相談会

日時…1月14日(休) 13:00～15:00

場所…市役所2階会議室2A

相談内容…業者、契約、物件、報酬、  
借地借家、税務、登記、価格等

#### 問い合わせ先

青森県宅地建物取引業協会

西北五支部 Tel.34-8711

### 健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールが気になる方、健診データの説明等について保健師、栄養士が個別に相談に応じます。

前日までに予約が必要です。予約時に相談内容をお知らせください。必要な方には血圧と、肺年齢の測定を行います。

#### 日時・場所

①1月22日(金) 10:00～12:00

金木公民館

②1月27日(休) 10:00～12:00

市役所相談室

持ち物…特定健診・健康診査を受診されている方は、健診結果をお持ちください。

#### 申込先

健康推進課 内線2380

### エンゼル相談

保健師・栄養士が、お子さんの成長や離乳食、子育てに関することなど予約制でご相談に応じます。下記連絡先かQRコードから申し込みをお願いします。

また、随時、電話やメール(kenko.usuisin@city.goshogawara.lg.jp)で  
お子さんの発育・発達、離乳食について等、相談に応じています。

#### 日時・場所

▷2月12日(金) 10:00～11:30

中央公民館1階和室

\*11:00～ミニ勉強会あり。

▷2月26日(金) 10:00～11:30

金木公民館1階住民室

#### 注意事項

\*前日までの予約が必要です。

\*市浦会場は、市浦地区在住の方を対象に、赤ちゃん訪問などの際に開催日程をお知らせします。

\*ミニ勉強会参加の方は1階で受付をしてからご案内します。

持ち物…バスタオル（体重計をご利用の方）、母子健康手帳

#### 問い合わせ・相談・申込先

子育て世代包括支援センター

内線2394

エンゼル相談  
申し込みフォーム  
QRコード



### こころの相談

死にたいほどつらい方、眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児・家事等が辛いといった相談のある方、身近な人を自殺で亡くされたご遺族の方などを対象としています。

日時…1月21日(休) 13:30～15:30

場所…市役所相談室

相談員…保健師

申込み…相談日前日までに電話でお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2376

あなたの声を  
聞かせてください



もし、あなたが悩みを抱えているなら、相談して大丈夫です！