

# ぎょうせい

## 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。

\*相談の際は事前にご連絡をお願いします。

### 五所川原地区（行政相談）

▷1月12日(休) 10:00~12:00

▷1月26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2320

### 金木地区（行政・人権合同相談）

▷1月11日(休) 10:00~12:00

金木総合支所相談室

### 問い合わせ先

金木総合支所 内線3130

### 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3年度人権教室より／東峰小5年生）

『思う心は伝えられないけど、思いやる心は見えるし伝えられる』

## 特設行政相談所／行政相談パネル展示を行いました

行政相談の制度施行60周年を記念した展示を11月8日、市役所土間ホールで行いました。市民の方に活動内容を紹介したほか、実際に行政相談を希望する方も訪れ、大いににぎわいました。



大場浩司青森行政監視行政相談センター所長（上段中央）と五所川原市行政相談委員

問い合わせ先…市民課 内線2320

## 令和5年度学校体育（スポーツ）施設開放事業

市民の日常生活のスポーツの場として市立学校体育施設を開放します。

### 開放する学校

▷小学校…五所川原小、南小、中央小、栄小、三輪小、三好小、東峰小、松島小、いずみ小、金木小、市浦小

▷中学校…五一中、五三中、五四中、金木中

開放期間…4月上旬～令和6年3月末

開放時間…原則19:00～21:00（準備・片付けも含む）

申込受付期間…1月31日(火)まで

\*学校により開放期間が異なり、学校行事等で使用できない日もあります。学校部活動等で使用していた場合は、部活動終了後からの使用となります。

\*学校環境を守るため教育委員会が必要と認めた時は、使用制限または中止とする場合があります。

\*詳細は、市ホームページをご確認ください。

問い合わせ先…社会教育課スポーツ振興室 内線2933

## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう

いつも診察してもらう「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で助言をしてくれたり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してくれたりするので安心です。

また、普段から何でも相談できる「かかりつけ薬局」があると、薬歴（薬の服用記録）の管理や飲み合わせによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。

お薬手帳は1冊にまとめてみましょう

複数の「お薬手帳」を持っている場合は、1冊にまとめて管理しやすくしましょう。

問い合わせ先

青森県後期高齢者医療

広域連合

Tel.017-721-3821



## 国民年金保険料の産前産後期間免除申請をお忘れなく

国民年金第1号被保険者で出産された方は、一定の期間国民年金保険料が免除されます。産前産後期間の免除については、保険料を納付したものと年金の受給額に反映されます。

出産予定日の6カ月前から申請できますので、該当される方は窓口へお越しください。

免除される期間…出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間（多胎妊娠の場合は、3カ月前から6カ月間）

\*出産とは、妊娠85日（4カ月）以上の出産をいいます（死産、流産、早産された方を含みます）。

対象…国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

必要書類…母子手帳・基礎年金番号の分かるもの（年金手帳、基礎年金番号通知書等）など

\*子が別世帯の場合、出生証明書等別途書類が必要となります。詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先

▷国保年金課 内線2343

▷弘前年金事務所

Tel.0172-27-1339

## 青森働き方改革推進支援センターをご活用ください！

青森働き方改革推進支援センターでは、事業主、事業者団体の皆さんの労務管理に関する悩みについて、専門家（社会保険労務士）による個別訪問支援などを行っています。

無料で利用できますので、ご活用ください。

▷同一労働同一賃金は具体的に何をすればいいのか

▷働き方改革や賃金引上げに利用できる助成金はないか

▷賃金計算はどうやればいいのか、賃金台帳はどうやって作成するのか

▷採用してもすぐに辞めてしまう

専用電話…Tel.0800-800-1830

問い合わせ先

五所川原労働基準監督署 労働時間相談・支援班 Tel.35-2309