

# お知らせ

## 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)

9月10日(木) 10:00~12:00

9月24日(木) 13:00~15:00

市役所2階市民相談室

問 市民課 内線2317

### 金木地区(行政・人権合同相談)

9月16日(水) 10:00~15:00

金木総合支所4階第3会議室

問 金木総合支所 内線3104

### 法務局人権相談

月曜~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 青森地方法務局五所川原支局

TEL34-2330

## 今月の納期

・固定資産税 第3期

・国民健康保険税 第3期

問 収納課 内線2250

・後期高齢者医療保険料 第3期

問 国保年金課 内線2337

・介護保険料 第3期

問 介護福祉課 内線2453

**納期限 9月30日(水)**

納付は便利で確実な  
口座振替を!

## 注意 国民年金保険料の納め忘れはありませんか

国民年金は、20歳~60歳になるまで保険料を納めると、65歳から満額の年金を受け取ることができ、将来の年金が減額されたり、障害・遺族年金なども受けられない場合があります。保険料を確実に納める方法として、便利な口座振替、クレジットカードでの納付もありますのでぜひご利用ください。

また、10月31日までは、10月から来年3月までの半年分の前納ができ、保険料は、毎月納めた場合と比べ760円割引になります。希望する方は、国民年金保険料納付案内書に添付されている前納用

の納付書をご使用ください。

問: 国保年金課 内線2332

弘前年金事務所

TEL 0172(27)1337

## 開催案内

### 救急フェア

応急手当の必要性や救急業務に対する関心を高めていただくために、救急隊員・女性消防団員による応急手当、AEDの取扱い指導、119番通報の模擬体験などを行います。

日時: 9月6日(日) 13時~15時

場所: ELMショッピングセンター

中央入口付近(小雨決行)

問: 五所川原消防署救急係

TEL(35)2019

## 開催案内

### 屏風山地区海岸防災林現地研修会

津波等の被害を防ぐ海岸防災林を守り、育てていくことの重要性および松くい虫についての講演と、治山事業の現場を見学します。

日時: 9月9日(水)

9時15分~16時

場所: つがる市牛瀧公民館/つがる市車力町屏風山国有林422

林班ほか

持ち物: 昼食、飲み物、雨具、歩きやすい服装・靴、帽子など

参加費: 傷害保険料100円(当日徴収)

定員: 30名程度

\*応募者多数の場合は抽選

申込み: 9月3日(木)17時までに電

## 開催案内

### グリーン・ツーリズム体験会

太巻き作りや、稲刈りを一緒に体験してみませんか。

▽太巻き作り: 9月6日(日)

(前田野目 料金1500円)

▽稲刈り: 9月22日(火・祝)

(市浦 料金1300円(昼食付))

申込先: あおもり五所川原グリーン・ツーリズム協議会事務局(か

なぎ元気村内) TEL(52)2882

話またはFAX(53)3197にてお申し込みください。

申込先: 林野庁東北森林管理局

津軽森林管理署金木支署

TEL(53)3115

## 新築・増改築・水廻り・塗装

増築・減築・建替  
外壁・屋根・外構  
風除室・水漏・網戸

あなたの大切な住まい  
信頼できる住宅のプロに  
おまかせください!

五所川原市  
プレミアム商品券  
取扱店

浄化槽の設置は  
補助金制度もあります!  
お電話下さい!

住まいの「悩み」を  
「快適」に「チェンジ」!



現地確認  
見積無料!!

「増改築相談員」のいるお店  
**㈲シラカワ住研**  
TEL 0120-34-6806  
五所川原市大字広田字柳森 54-94

- ・畳をフローリングにしたい!
- ・内窓で断熱性能アップ!
- ・押入れをクローゼットに!
- ・外壁の張替えて家も長持ち!
- ・ユニットバスや洗面化粧台  
水廻り・水廻りを快適に!

カウンセリング・レイキヒーリング(エネルギー療法)・ヒプノセラピー(催眠療法)  
—あなた自身の中にある「答え」を探し「自立・自律」のサポートを致します—

エス・ライト・エム

S.Light.M

代表: 瀬川 瑞之(せがわ みずゆき)

☆独立・開業も可能なレイキヒーリング及びヒプノセラピスト資格認定

講座も開講しております。

☆HP上の「TOPICS」では、ヒーリング・セラピー情報も逐次掲載しております。

ご予約・お問い合わせ(完全予約制・不定休)

TEL 080-8218-5765 FAX segawa1973@s-light-m.com

〒037-0016 青森県五所川原市一ツ谷505-2 イーストワン201 HP: http://s-light-m.com

※休業日・セッション中など、お電話に出ることができない場合はご了承ください。