



12月の市民無料相談

内容	日時
◆行政相談 行政機関などの業務に対する苦情、意見、要望などの相談	21日(月) 午後1時～3時
◆人権相談 いじめや差別、家庭内や隣近所とのめもめことなどの相談	25日(金) 午後1時～3時
◆特設行政・人権相談 行政機関の業務に対する苦情・意見・要望や家庭内・隣近所のもめごとなどの相談	4日(金) 午前10時～午後4時 ※市役所別館4階会議室1で開催
◆法律相談(定員7人) 相続、離婚、借金などの相談	23日(水) 午後1時～4時 ※16日(水)午前9時から予約開始
◆不動産相談(定員4人) 不動産の売買・賃貸借などの相談	10日(木) 午後1時～3時 ※3日(木)までに要予約
◆くらしとお金の相談 多重債務、生活資金などの相談	9日(水) 午前10時～午後4時 ※前日までに要予約
◆法テラス青森(定員6人) 借金・離婚・労働問題などの相談(法律相談) ※資力基準に該当する人	8日(火)・22日(火) 午後1時～4時 ※予約先 ☎ 050-3383-5552
◆消費生活相談 悪質商法、架空請求、製品事故などの消費生活の相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後4時30分 ※相談前に要予約
◆交通事故相談 交通事故による損害賠償、示談などの相談	15日(火) (予約があった場合に開催) ※予約先県庁 ☎ 017-734-9235

ところ まちづくり支援課(本館1階12番窓口) 市民相談室
※予約は電話でも受け付けています。
申問まちづくり支援課 ☎ 6777

内容	日時
◆出張年金相談 年金の無料相談	17日(木) 午前10時～午後3時 ※要予約(予約があった場合に開催) ※予約先 八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

ところ 市役所本館2階会議室2
☎ 八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742 市民課 ☎ 6753

市税等の納付・相談のために窓口開設時間を延長します

とき 毎週月・金曜日(祝日を除く)
午後5時15分～6時

ところ 収納課(本館1階7番窓口)
☎ 収納課 ☎ 6761

12月25日(金)が納期限(口座振替日)です
市税等は納期限内に納めましょう
国民健康保険税第6期/介護保険料第6期
後期高齢者医療保険料第6期



休日当番医

☎健康増進課 ☎ 6790

6日(日)	小嶋外科胃腸科医院(西三番町15-41)	☎ 2666
13日(日)	とわだ循環器内科(西十一番町40-31)	☎ 0255
20日(日)	育成会内科小児科(西三番町1-28)	☎ 5558
27日(日)	高松病院(三本木字里ノ沢1-249)	☎ 6540
29日(火)	十和田東病院(三本木字里ノ沢1-247)	☎ 5252
30日(水)	十和田第一病院(東三番町10-70)	☎ 5511
31日(木)	藤原内科(三本木字北平115-8)	☎ 0770

▶診療時間: 午前9時～午後5時 ※詳しくはお問い合わせください。

その他の催し

<>…開始時間

3(木)	▶おしゃべりサロン「クローバー」<①10:00・②13:30>～保健センター(☎健康増進課 ☎ 6791)
5(土)	▶紙しばい倶楽部とわだ「紙芝居」<10:30>～市民図書館(☎市民図書館 ☎ 7808) ▶こころのふれあいサロン・おあしす<10:00>～市民交流プラザ「タワーレ」(☎健康増進課 ☎ 6791)
11(金)	▶精神障害者家族会「とわだ家族会」<10:00>～保健センター(☎健康増進課 ☎ 6791)
12(土)	▶話しのサロン・こころの広場ルピナス<10:00>～市民交流プラザ「タワーレ」(☎健康増進課 ☎ 6791)(26日も開催) ▶語りの会・こま草「おはなしのゆうびんやさん」<10:30>～市民図書館(☎市民図書館 ☎ 7808)
26(土)	▶語りの会・こま草「おはなしのゆうびんやさん」<①10:30・②14:00>～市民図書館(☎市民図書館 ☎ 7808)



現代美術館常設展示市民無料デー
☎現代美術館 ☎ 1127

12/10
(木)



マイナンバーカード、運転免許証や保険証など住所が確認できるものを受付に提示してください。

発熱などの症状がある場合の受診方法が12月から変わります

今冬のインフルエンザ流行に備え、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの両方を診療・検査できるようにするため、12月1日から医療機関の受診方法が変わります。

▶かかりつけ医がいる人

まずは、かかりつけ医などに電話相談

▶かかりつけ医がない人など

県コールセンター(新型コロナウイルス感染症コールセンター)に電話相談

☎ 0120-123-801(フリーダイヤル、24時間受付、土・日曜日、祝日を含む)

▶新型コロナウイルス感染症患者と接触したなど、心当たりがある人

受診・相談センター(上十三保健所)に電話相談

☎ 23510

新型コロナウイルス感染防止のポイント

感染から自分や家族、周りの人を守るためにも、感染防止対策を徹底し、思いやりのある行動をお願いします。

基本的な感染防止対策

- ▶マスクの着用(症状がなくてもマスクを着用)
- ▶人と人との距離を確保(1mを目安に)
- ▶3密を避ける、大声を出さない
- ▶感染リスクが高まる「5つの場面」に注意する

「5つの場面」

- 場面1: 飲食を伴う懇親会
- 場面2: 大人数や長時間に及ぶ飲食
- 場面3: マスクなしでの会話
- 場面4: 狭い空間での共同生活
- 場面5: 居場所の切り替わり(休憩室、喫煙所、更衣室など)



新型コロナウイルスに関する情報は、市ホームページをご覧ください。

(出典: 厚生労働省「寒冷な場面における新型コロナウイルス感染防止等のポイント」より一部抜粋)

☎健康増進課 ☎ 6790