



8月の市民無料相談

内 容	と き
◆行政相談（予約不要） 行政機関などの業務に対する苦情、意見、要望などの相談	4日(月)、18日(月) 13:00～15:00 ※4日(月)は西コミュニティセンターでも実施
◆人権相談（予約不要） いじめや差別、家庭内や隣近所とのめめ事などの相談	8日(金)、22日(金) 13:00～15:00
◆法律相談（定員7人） 相続、離婚、借金などの相談	27日(水) 13:00～16:00 ※20日(水)午前9時から予約受け付け開始
◆法テラス青森（定員6人） 相続・離婚・借金・労働問題などの相談（法律相談） ※資力基準に該当する人	12日(火)…対面、26日(火)…オンライン ※パソコンは市で用意します。 13:00～16:00 ※予約先 ☎050-3383-5552
◆くらしとお金の相談 （定員5人） 多重債務、生活資金などの相談（貸付制度あり）	13日(水) 10:00～16:00 ※12日(火)午後4時までに要予約 予約先 ☎0120-102-084（消費者信用生活協同組合八戸事務所）
◆消費生活相談 悪質商法、架空請求、製品事故、クーリングオフなどの消費生活の相談	毎週月～金曜日（休日除く） 8:30～16:30 ※来庁の場合、相談前に要予約 市消費生活センター ☎0176-51-6757
◆交通事故相談 交通事故による損害賠償、示談などの相談	毎週月～金曜日（休日除く） 9:00～12:00、13:00～16:00 ※相談先：県庁 ☎017-734-9235

ところ まちづくり支援課 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 ☎0176-51-6777

内 容	と き
◆出張年金相談 年金の無料相談	26日(火) 10:00～15:00 ※要予約（先着順） （来月は9月9日(火)、16日(火)に実施。実施日1カ月前から予約可） ※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、国保年金課 ☎0176-51-6753

【お願い】各種相談の予約をキャンセルする際は必ずご連絡ください。

家庭での食中毒予防 関上北保健所 ☎0176-23-4261

Point 1 基本は手洗い

▶調理の前、トイレやオムツ交換の後、動物に触れた後、食事の前は消毒効果のある手洗い用洗浄剤で手を洗う

Point 2 肉はよく焼いて食べる

▶調理する器具も他の食材のものと区別する
▶高齢者や子どもなど抵抗力の弱い人は、生や加熱不十分な肉を食べるのは控える

Point 3 テイクアウトは早めに食べる

▶長時間常温で放置しない

Point 4 フグや有毒植物に気を付ける

▶釣ったフグ、もらったフグは、絶対に調理しない
▶食用かどうか確実に判断できないキノコや山野草などは、採らない、食べない、人にあげない、売らない

市税の納付は、便利で確実な口座振替をお勧めします

■手続き場所 収納課、市内の金融機関
■持ち物 納税通知書、通帳、届出印
☎収納課 ☎0176-51-6762

その他の催し

<>…開始時間

2日(土)	▶こころのふれあいサロン「おあしす」<10:00>～ 市民文化センター（☎健康増進課 ☎0176-51-6791）
4日(月)	▶おしゃべりサロン「クローバー」 <①10:00・②13:30>～市民交流プラザ「タワーレ」 （☎健康増進課 ☎0176-51-6791）
6日(水)	▶がんサロン<14:00>～中央病院別館（予約不要） （☎中央病院がん相談支援センター ☎0176-23-5121） （9月3日(水)も開催）
8日(金)	▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」（定例会） <10:00>～市民交流プラザ「タワーレ」 （☎健康増進課 ☎0176-51-6791）
9日(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 ☎0176-51-6791）（23日(土)も開催） ▶ピアサポート事業おしゃべり会<13:30>～市民交流 プラザ「タワーレ」（要予約） （☎マーブル親の会 ☎090-7325-9721）
22日(金)	▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」（個別相談会） <10:00>～市民交流プラザ「タワーレ」 （☎健康増進課 ☎0176-51-6791） ▶NPO法人スマイルラボ・大人のしゃべり場 <18:30>～市民交流プラザ「タワーレ」 （☎NPO法人スマイルラボ ☎0176-23-6622（留守電対応））
28日(木)	▶頭皮ケア・ウィッグ相談会<14:00>～ 中央病院がん相談支援センター（要予約） （☎中央病院がん相談支援センター ☎0176-23-5121）

◆各施設の催しはこちらから

市民図書館▶
土・日曜日に読み聞かせを行っています。



市民文化センター▶



野菜研究所・農産物加工研究所「公開デー」2025

☎（地独）青森県産業技術センター野菜研究所 ☎0176-53-7171

とき 9月5日(金) 午前9時～午後2時

ところ （地独）青森県産業技術センター野菜研究所・農産物加工研究所（上北郡六戸町犬落瀬字柳沢91）

内容 研究成果の紹介、農産物加工試作品の展示・試食、野菜栽培・加工の技術相談、研究所で生産した野菜の販売

8月27日(水)～9月2日(火)は「こどもの人権相談」強化週間

☎青森地方法務局人権擁護課 ☎017-776-9024

秘密は守ります。ひとりで悩まずにご相談ください。

強化週間中の受付時間 ▶平日 午前8時30分～午後7時

▶土・日曜日 午前10時～午後5時

電話相談（こどもの人権110番） ☎0120-007-110（通話料無料）

LINEじんけん相談 LINEアプリ内で「@linejinkensoudan」を検索し、友だち追加をしてください。

■強化週間以外も相談できます

受付時間 午前8時30分～午後5時15分（平日のみ）

9月1日(月)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

市・県民税第2期／国民健康保険税第2期

介護保険料第2期／後期高齢者医療保険料第2期