



行政相談

行政について、苦情や意見、要望などがある場合は、お気軽にご相談ください。相談は無料、秘密は厳守します。

木造会場

- ▼日時：6/26(水)10時～12時
- ▼場所：松の館C会議室
- ▼相談委員：片山徳明

森田会場

- ▼日時：6/14(金)10時～12時
- ▼場所：森田公民館
- ▼相談委員：原田和孝

柏会場

- ▼日時：6/4(火)13時～15時
- ▼場所：柏老人福祉センター
- ▼相談委員：木村光雄

稲垣会場

- ▼日時：6/19(水)10時～15時
- ▼場所：稲垣ふれあいセンター
- ▼相談委員：佐々木富雄

車力会場

- ▼日時：6/21(金)10時～12時
 - ▼場所：北消防署2階会議室
 - ▼相談委員：清野幸喜
- ☎ 市民課 (内線266)



マイナンバーカード 臨時交付窓口

マイナンバーカードの受け取りだけでなく申請もできます。無料で顔写真を撮影するほか、申請書の記入も職員がサポートします。

☎ 休日窓口：5/26(日)8時半～12時
※場所は市役所1階市民課窓口
☎ 市民課 (内線262、265、266)



人権相談

家庭内の問題、子どものいじめや虐待、隣近所のトラブルなどについて相談に応じます。相談は無料、秘密は厳守します。

木造会場

- ▼日時：6/6(木)10時～15時
- ▼場所：松の館 会議室B
- ▼相談委員：葛西弘和、吉田恵美子、近藤節子

森田会場

- ▼日時：6/7(金)10時～15時
- ▼場所：森田公民館
- ▼相談委員：鹿内博、原田正志

稲垣会場

- ▼日時：6/4(火)10時～15時
- ▼場所：稲垣ふれあいセンター
- ▼相談委員：鹿内博、原田正志

車力会場

- ▼日時：6/5(水)10時～15時
 - ▼場所：北消防署 2階会議室
 - ▼相談委員：工藤恵子、吉田恵美子
- ※柏地区は8月の行政相談員との合同相談になります。
☎ 市民課 (内線266)



国民年金の電子申請・ 6月の移動年金相談

国民年金の電子申請

マイナポータルでいつでも資格取得、免除等の電子申請ができます。窓口での手続きよりも手軽に申請することができ、結果もマイナポータル上で確認できます。ご利用にはマイナンバーカードが必要です。

詳しくは、日本年金機構のホームページ (QRコード)



をご確認ください。

6月の移動年金相談

年金給付に関する相談を受け付けます。ご利用の際は、弘前年金事務所に予約してください。

- ▼日時：6/27(木)10時～16時
 - ▼場所：市役所2階相談室
- ☎ 市役所国保年金課 (内線272)
弘前年金事務所
☎0172-27-1339



こころの相談

眠れない、気分が落ち込む、心身の不調やストレス、悩みなどを抱えている方は、一人で悩まずにお話してください。ご本人だけでなく、ご家族からの相談にも応じます。

- ▼日時：5/24(金)10時～15時
 - ▼場所：市民健康づくりセンター
 - ▼申し込み：前日までに電話でお申し込みください。
- ☎ 健康推進課 (市民健康づくりセンター内) ☎23-4311

市税等の納付は納期内にお願いします

5月

軽自動車税全期、固定資産税1期、住宅使用料、公共下水道使用料、農業集落排水施設使用料、公共下水道受益者負担金1期の納期限です。

- 座振替日は5月31日(金)です。
- 座振替で納付している方は、□座残高の確認をお願いします。

【問い合わせ先】 収納課 電話42-2111 (内線229)

税

軽自動車税の減免

身体障害者手帳、療育（愛護）手帳、精神障害者保健福祉手帳または戦傷病者手帳の交付を受けている方が、生業、通院、通学などのために使用する軽自動車で一定の条件に該当する場合に、申請により1人1台軽自動車税（種別割）の減免を受けることができます。

▼申請場所：税務課、稲垣・車力出張所

▼申込期間：5/31(金)まで（閉庁日を除く）

▼必要書類：交付を受けている手帳、運転免許証（コピー可）、令和6年度軽自動車税（種別割）納税通知書、減免申請車両の納税義務者の方のマイナンバーがわかるもの（マイナンバーカード、通知カード）、窓口に申請に来た方の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）

▼留意事項：減免を受けるための申請は毎年必要です。普通自動車税（種別割）の減免を受けている方は、軽自動車税（種別割）の減免を受けることができません。既に納付された税については、減免を受けることができませんので、納税組合等に参加されている方は特に注意してください。障害の程度や車両の使用状況によっては、障害者手帳をお持ちであっても減免とならない場合があります。

☎ 税務課(内線214)



ストレッチ教室

体が硬いと感じることはありませんか。筋肉が硬くなると柔軟性が失われてケガをしやすくなったり血流が悪くなったりします。

まずはストレッチからはじめましょう！

運動初心者向けのメニューになっていますので、お気軽にご参加ください。

▼日時：

5/23(木)13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター 介護予防ホール

▼定員：18人（先着順）

▼申し込み開始：5/16(木)

※定員になり次第、申し込みを締め切ります。

▼持ち物：汗拭きタオル・運動着・飲み物・ヨガマット（ない方はバスタオル）

☎ 健康推進課（市民健康づくりセンター内） ☎23-4311



新体幹トレーニング教室

運動指導員の先生と一緒に運動してみませんか。

体幹を意識した新しい教室です。「軽め」「普通」「強め」の3つの強度で開催します。自分に合ったレベルの教室に参加できます。不安な方は「軽め」からはじめましょう！

▼日時：[軽め]5/13(月)、

[普通]5/20(月)、[強め]5/27(月)

各日13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター 健診運動ホール

▼持ち物：汗拭きタオル・運動着・運動靴（外履き）・飲み物・ヨガマット（ない方はバスタオル）

※申し込み不要

☎ 健康推進課（市民健康づくりセンター内） ☎23-4311



トレーニングルーム で健康づくり教室 （初回指導）

トレーニングルームを活用して運動を継続し、健康づくりを実践しましょう。運動指導員・保健師・栄養士が応援します。

初回指導を終了後、トレーニングルームで運動実践できます。

▼日時：5/14(火)

9時半～11時半

▼場所：市民健康づくりセンター

▼対象：

①BMI25以上で減量したい方、1年以内に健診を受けた方または同等の検査結果を提出できる20-39歳の方

②1年以内に健診を受けた方または同等の検査結果を提出できる40歳以上の方

※通院している方は医師の同意がある方

※治療・通院中の病気の状況によって利用制限や参加をお断りする場合がありますのでご了承ください。

▼定員：3人

▼申し込み：開催日の3日前までに電話で健康推進課へお申し込みください。(完全予約制)

▼持ち物：汗拭きタオル、運動着、運動靴（内履き）、飲み物、健康診断の結果、お薬手帳

※詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 健康推進課（市民健康づくりセンター内）

☎23-4311



献血に ご協力ください

▼日時・場所：●5/28(火)10時～11時45分、13時～16時

航空自衛隊車力分屯基地

●6/9(日)10時～12時、13時30分～16時

イオンモールつがる柏