

落雪による事故に注意

屋根からの落雪で、歩行者がけがをしたり、通行の妨げとなっています。

●屋根の雪庇(屋根から張り出す雪)や突出看板等からの落雪は少量でも危険ですので、こまめに取り除きましよう。

●軒下や道路では、絶対に子どもを遊ばせないようにしましよう。

●落雪により、灯油タンクやガスボンベの配管に亀裂や緩みが生じ、燃料が漏れる危険があります。雪下ろしの際はもとより、日頃から周囲の除雪を行いましよう。

●屋根の雪下ろしは2人以上で行うようにし、場合により命綱、ヘルメットを着用し、落下などの事故に十分注意しましよう。

●災害時に避難の障害とならないよう出入り口や非常口はいつも除雪しましよう。

●空き家や倉庫等の建物も常に巡回し、屋根雪の状態に注意しましよう。

岡消防本部予防課  
☎017-775-0853  
消防本部警防課  
☎017-775-0854

各種相談

2月の専門相談

◆予約が不要な相談

- 岡市民なんでも相談室 駅前庁舎1階 ☎017-734-5249
- 人権相談 岡7日(月)・21日(月) 午前10時～午後3時
- 行政相談 岡3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木) 午前10時～午後3時
- 司法書士相談 岡7日(月)・15日(火) 午前10時～午後2時
- 不動産相談 岡3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木) 午前10時～午後3時
- 不動産鑑定士相談 岡22日(火) 午後1時～3時
- 土地家屋調査士相談 岡7日(月) 午前10時～午後2時
- 行政書士相談 岡18日(金)・25日(金) 午前10時～午後3時
- ◆予約が必要な相談
- 法律相談 岡14日(月)・28日(月) 午後1時～3時 ▲各5人(申込順) 岡生活安心課 ☎017-734-5250へ電話予約

約。14日分は1日から、28日分は15日から受付(午前8時30分～) ※相談は1回まで

浪岡地区の相談

●岡浪岡総合保健福祉センター 人権相談・行政相談 岡3日(木)・17日(木) 午前9時～午後3時

●岡浪岡振興部健康福祉課 ☎0172-62-1113

市税等の平日夜間納付相談

●市税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付に関する相談を受付。電話相談もできます。

●平日夜間納付相談

●納税支援課(駅前庁舎) ☎017-734-5209

●岡2月9日(水)・14日(月)～17日(木)・21日(月)・24日(木)・28日(月) 午後8時まで

●浪岡振興部納税支援課 ☎0172-62-1141

●岡2月22日(火)・24日(木)・25日(金)・28日(月) 午後8時まで

●新型コロナウイルス感染症の影響により市税等のお支払いが困難な方へ

●新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、収入が減少した等の事情により、市税・国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料のお支払いが納期限までに困難な場合は、ご相談ください。

岡納税支援課

☎017-734-5209  
浪岡振興部納税支援課 ☎0172-62-1141

女性のための専門相談(法律)

●法律に関する問題に、女性弁護士がアドバイスします。

●岡3月8日(火) 午後2時～4時

●所アピオあおもり ▲3人(申込順) 岡相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

●岡3月3日(木)まで(水曜日を除く) 午前9時～午後4時受付に、県男女共同参画センター相談室 ☎017-732-1022へ

●「相続登記はお済みですか月間」無料相談会

●相続登記や法定相続情報証明制度等の相談に司法書士が応じます。

●岡2月1日(火)～28日(月) ※土・日曜日、祝日を除く 所県内各司法書士事務所 ※事前に各事務所へ予約 岡青森県司法書士会 ☎017-776-8398

住まいと空き家相談会

●空き家などの適正管理、有効活用に向けた相談、住宅に関する相談について、空き家相談員(宅地建物取引士、すまいアップアドバイザー(建築士)、司法書士の相談員が中立的な立場で相談に応じます。

●岡2月9日(水) 午前10時30分～午後2時

●所県観光物産館アスパム 8階 しらかみ 備事前予約優先

●岡青森県居住支援協議会 ☎017-722-4086



満70歳以上の皆さんに 「いき・粋乗車証」を交付

市営バス等を低料金で利用できる高齢者福祉乗車証「いき・粋乗車証」(有効期限なし)を交付します。申請は満70歳の誕生日の前日(前日が土・日、祝日のときはその前日)からできます。手続にはご本人がお越しください。

<手続に持参するもの>

- ①本人確認ができるもの (健康保険証など)
- ②顔写真1枚 (無帽、背景なし、縦3.5cm×横2.5cm、6か月以内)
- ③交付手数料1,000円 (介護保険料段階1～3のかたは無料)

●岡高齢者支援課 ☎017-734-5326  
●岡浪岡振興部健康福祉課 ☎0172-62-1134

# 健康ナビ

掲載の内容は、1月11日時点の情報をもとに作成しています。イベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

FOR YOUR HEALTH



## マタニティ講座

☎あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2984)

### ①シミュレーション講座

☎2月5日(土)

10:00~12:00 (9:30~受付)

☎知っておきたい早産予防のポイント、妊婦さんってこんな感じ(妊娠疑似体験)、もしもに備えて赤ちゃんの応急手当(講師:消防職員)、ちょっと教えて助産師相談



### ②お口のケアと食育講座

☎2月5日(土) 13:30~15:30 (13:00~受付)

☎ママと赤ちゃんを守る歯とお口のケア(講師:歯科医師)、いいこといっぱい! 母乳育児、手作り減塩スープレの試食、ちょっと教えて助産師相談

### ①②いずれも、

☎あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

☎本市に住民票がある妊婦とご家族

☎各12組(申込順)

☎母子健康手帳、筆記用具持参

☎1月31日(月)~2月4日(金)までに電話で、あおもり親子はぐくみプラザへ

## オンライン講座

### ①オンライン講座1 沐浴編

☎2月16日(水) 10:00~10:30/沐浴

### ②オンライン講座2 育児準備編

☎2月16日(水) 10:45~11:15

☎オムツ交換、抱っこの仕方、新生児の特徴

### ③オンライン講座3 マタニティライフ編

☎2月16日(水) 11:30~12:00/早産予防、栄養

### ①~③いずれも、

☎本市に住民票がある妊婦とご家族。パソコン、スマートフォン、タブレットのいずれかで「Zoom」を利用できるかた(データ通信料は利用者負担)

☎各5組(申込順)

☎2月15日(火)までに、電話またはEメールで、氏名・電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・受講希望講座を、あおもり親子はぐくみプラザ(☎hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ



## 精神保健福祉相談

眠れない、気分が落ち込むなど、こころの不安や悩みを抱えるかたや家族などからの相談に、精神保健福祉士等が応じます。精神科医による相談(要予約)も定期的を実施しています。

### ◆受付時間

月~金曜日(祝日を除く) 8:30~18:00

### ◆相談窓口

- ・保健予防課(☎017-765-5285)  
※精神保健福祉士が応じます
- ・浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)  
※保健師、精神保健福祉士が応じます  
精神保健福祉士による相談(要予約)は、毎月第2水曜日(14:00~16:00)に実施

ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。



## 2月の子育て相談等の日程

子育て相談 ☎妊産婦と子育て中のかた

- ◆あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)保育士による相談…毎日(年末年始除く) 8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2975)
- ◆保健師等による相談…月~金曜日(祝日除く) 8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2983)
- ◆浪岡総合保健福祉センター 2/3(木) 9:00~10:30(前日までに電話予約)

ハミガキ相談(歯ブラシ持参) 仕上げみがきの仕方、親子ふれあい遊び、絵本など

あおもり親子はぐくみプラザ 2/14(月)(要予約) 9:30~12:00 【対象】 妊産婦と子育て中のかた

### 【申込み・問合せ】

- ・あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975) …1週間前までに電話予約
- ・浪岡総合保健福祉センター…前日までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ電話予約