

市民税・県民税の
申告を受け

令和6年度市民税・県民税の申告を、2月16日(金)から3月15日(金)まで(土・日、祝日を除く)、次の会場で受付します。期間内の申告をお願いいたします。

■市民税・県民税申告受付会場
【青森地区のかた】
所アウガ6階申告受付会場
時午前8時30分～午後6時
(受付は午後5時まで)

【浪岡地区のかた】
所浪岡庁舎2階中会議室
時午前9時30分～午後3時30分
(受付は午後3時まで)

※地区ごとに口時指定(本紙1月15日号または市ホームページ参照)
区市民税課
(☎017-734-5193)



▲市ホームページ



納期限のお知らせ

今月分として納めていただく市税などの納期限は次のとおりです。

※口座振替の場合、納期限が引き落とし日

【2月29日(木)納期限】

①国民健康保険税(普通徴収分) 第8期分

②後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第8期分

③介護保険料(普通徴収分) 第8期分

④児童保育負担金(保育料) 第11期(2月)分

⑤市営住宅使用料2月分

⑥市営住宅駐車場使用料2月分

⑦放課後児童会負担金2月分

【3月11日(月)納期限】

⑧市・県民税(給与特別徴収分) 2月分

区①～③、⑧納税支援課
(☎017-734-5209)

④子育て支援課
(☎017-734-5330)

⑤・⑥住宅まわづくり課
(☎017-734-5572)

⑦子育て支援課
(☎017-734-5348)

市税などの納付は
便利な口座振替で

口座振替は一度お申込みいただければ、ご指定の口座から市税などを自動的に振替納付する便利で簡単な制度です。申込みは、県内の主な金融機関で行えます。ぜひご利用ください。

区納税支援課
(☎017-734-5220)

子育て世帯給付金の
申請期限のお知らせ

低所得の子育て世帯に対し、児童1人当たり5万円の「子育て世帯生活支援特別給付金」「ひとり親世帯等臨時特別給付金」を支給しています。

まだ申請していないかたは、**2月29日(木)まで**に申請してください。

※各給付金の対象者など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※児童扶養手当受給者など、申請不要のかたには既に支給済みです。

区子育て支援課
(☎017-718-1971)

各種相談

所得税確定申告の無料相談所

電話での相談も受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

時2月16日(金)～3月15日(金) 午後1時～4時 ※土・日、祝日を除く

区各日6人 ※要予約

所甲区事前に電話で、青森県税理士会館(☎017-773-6797)へ

税理士記念日の無料税務相談所

税に関する相談に税理士が応じます。

時2月22日(木)午前10時～12時、午後1時～3時

所駅前庁舎 1階市民なんでも相談室

区8人 ※要予約
甲区事前に電話で、青森県税理士会館(☎017-773-6797)へ

遺言・相続・成年後見制度
利用等に関する無料相談会

遺言・相続などの相談に行政書士がお応えします。

時3月6日(水)午後1時30分～3時30分

所男女共同参画プラザ「カダー」

ル一研修室
申当日直接会場へ(予約不要)
区コスモス成年後見サポートセンター(青森県支部)
(☎017-742-1128)

女性のための女性司法書士
による無料法律相談会

相続・成年後見・借金問題など法律に関するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。

区3月2日(土)午前10時～午後4時

電話相談：予約不要
☎017-752-0440(当日のみ)の専用電話

WEB相談(ZOOM)を使用

：予約制(3枠) 青森県司法書士会ホームページの専用予約フォームより受付

区青森県司法書士会
(☎017-776-8398)

ひとり親家庭などの
無料法律相談

離婚・養育費などの相談に弁護士がお応えします。

時3月7日(木)午後1時～3時

区4人(申込順)
備相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

所甲区3月4日(月)までに、電話で、ひとり親家庭等就業・自立支援センター(☎017-734-5817)へ

健康ナビ

掲載の内容は、1月22日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・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

ご利用ください♪ 健康に関するイベント・講座

料無料



※地域健康教室

開催日時	場所	内容
2/16(金) 14:00~	東部市民センター	ソフトバランスボール
2/20(火) 10:00~	すみれ会館	健康体操
2/28(水) 10:00~	横内市民センター	ストレッチ体操

備人数を制限する場合があります。

☎事前、電話で、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

※まちなかいきいきサロン

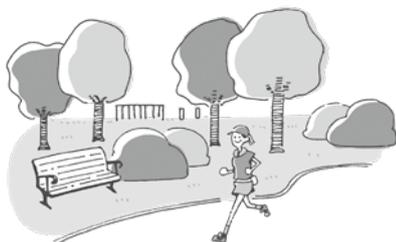
高齢者が身近な場所で生きがいづくりと介護予防に取り組めるよう、生活の中で気軽に立ち寄れるスーパーなどで、体操やレクリエーションを行います。予約なしでどなたでも参加できますのでぜひお越しください♪

【受付時間】いずれも開始時間30分前から受付

実施場所	日時	内容
アウガ (駅前庁舎 ①1階駅前スクエア、②5階AV多機能ホール)	①3/1(金) ②3/12(火) 11:00~12:00	①お気軽運動教室 ②eスポーツに挑戦!
生協コスモス館 (イートインスペース)	①3/5(火) ②3/26(火) 10:30~11:30	①いつまでも元気に 歩ける体づくり ②初めての運動教室 (体力測定)
ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター (1階 フードコート)	①3/11(月) ②3/25(月) 10:30~11:30	①運動で、心も体も リフレッシュ! ②ちょっと寄り道、 みんなで体操!
浪岡老人福祉センター (多機能室(大広間))	①3/13(水) ②3/27(水) 10:00~11:00	①楽しく体と頭の体操 ②初めての運動教室
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	①3/13(水) ②3/27(水) 10:30~11:30	①ロコトレ&脳トレ ②初めての運動教室

☎当日直接会場へ

☎高齢者支援課(☎017-734-5326)



※あおもい健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

リーダーと運動しよう! 体力づくり講座

☎①3月5日②3月12日③3月19日④3月26日の火曜日いずれも10:00~11:15

☎元気プラザ

☎椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操

☎備各35人(申込順)/公共交通機関でお越しください。

☎☎3月4日(月)までに、①~④から2つまで選択し、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

中央地区リーダー企画ロコトレ講座

☎3月14日(木) 10:00~11:30

☎県民福祉プラザ2階多目的室2A

☎☎健康講話、骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動/20人(申込順)

☎備スポーツタオル、飲み物、内履き持参。動きやすい服装でお越しください。

☎☎2月13日(火)~3月13日(水)に、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

三内・西滝地区体力づくり講座

☎3月27日(水) 10:00~11:15

☎三内丸山市民館(三内丸山186)

☎☎椅子に座って行う筋力トレーニング及びストレッチなど/40人程度(申込順)

☎備汗拭きタオル、飲み物持参。動きやすい服装、公共交通機関でお越しください。

☎☎前日までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

※体力づくり講座・健康C&C(Check&Challenge) in 西部市民センター

☎3月13日(水) 10:00~11:30

☎西部市民センター 3階

☎☎①椅子に座ってできる筋力トレーニング及び健康体操②血管年齢や握力測定などの健康・体力チェック、健康相談(予約優先)/各40人(申込順)

☎備汗拭きタオル、飲み物、内履き持参。公共交通機関でお越しください。

☎☎3月11日(月)までに、①②両方またはどちらかを選択し、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ