

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

相談

募集

9月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 所 市役所2階 談話室	回 4日(月) 13時～15時 直接会場へ 詳 協働・男女平等参画室 電 (32)6152
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、建設・運輸等許可に関する相談 所 市民活動センター	回 16日(土) 10時～12時30分 詳 電話で 山崎行政書士事務所 電 (36)5633
消費生活・多重債務 消費生活=訪問販売・契約トラブルなど 多重債務=カード・住宅ローンなど についての無料相談 所 消費者センター(市民活動センター 3階)	回 月～金曜日 8時45分～17時15分(祝日を除く。第2・4金曜日は20時まで) 直接会場へ 詳 消費生活=電 (33)6510 多重債務=電 (32)6119
【完全予約制】困りごとなんでも特設相談所 差別や虐待、ハラスメント、インターネットによる誹謗中傷などの人権問題(人権擁護委員には弁護士もいます) 所 札幌法務局苫小牧支局 2階	回 14日(木) 9時30分～12時30分 詳 電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 電 (34)7151
ネットワーク相談会 離婚、就労、女性の健康、生活全般など総合相談(専門職や有資格者が対応し、関係機関へ繋がります) 所 札幌法務局苫小牧支局 2階	回 30日(土) 10時～12時 回 21日(木) 10時～14時に電話で (一社)ネットワーク苫小牧 電 (32)3610 詳 協働・男女平等参画室 電 (84)4052
配偶者暴力相談支援センター 託児付き相談・夜間相談 所 配偶者暴力相談支援センター	託児付き相談 回 月～金曜日 8時45分～17時15分(祝日を除く。夜間相談も実施) 対 配偶者などからのDVを受けていて生後1カ月～中学生の子どもがいる方 対 相談希望日の1週間前までに電話または二次元コードで配偶者暴力相談支援センター 電 (84)8985 ※保育者が不足する・他の相談者と重複の場合は託児をお断りする場合があります。飲み物やおむつなどは各自でお持ちください 夜間相談 回 13日(水) 17時15分～19時30分(祝日を除く) 市役所1階東側玄関 庁舎管理室へ 対 配偶者などからDVを受けている方
無料市民相談 所 市民相談所(市民活動センター)	法律相談 みづげんや 王生賢哉弁護士 回 22日(金) 9時30分～12時(1人20分) 定 7人 申し込み順 回 9月1日(金)～21日(木)午前中までに直接または電話で 夜間心配ごと相談 生活上の心配ごと、困りごとなどの相談 回 12日(火) 18時～20時(1人30分) 直接会場へ 所 市民相談所 電 (33)2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています

今月の納期・夜間納税相談

納期	固定資産税・都市計画税		3期	10月2日(月)
	国保税		4期	
夜間納税相談	市税・国保税	9月26日(火)～29日(金) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) 電 (32)6274	

支払いの際は、便利な口座振替やコンビニ納付、スマートフォン決済アプリをご利用ください

コース 緑ヶ丘公園周辺コース
対 10km 小学生以上、5km 4歳以上 ※小学生以下は保護者同伴
持 歩きやすい服装・靴、タオル、飲み物、栄養補給
申 9月29日(金)までにスポーツ都市推進課(HPでダウンロード可)、ヤクルト緑ヶ丘陸上競技場、総合・日吉・川沿公園体育館、アブロス日新温水プー



一かたん運動教室

ル、アブロス沼ノ端スポーツセンター、nepiaアイスアリーナ、新ときわスケートセンター、矢代スポーツセンター、勇払公民館、植苗ファミリーセンターで配布の申込書を直接または電話、Eメール、二次元コードで、スポーツ都市推進課 電 (34)96001 電 sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

所 10月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火) いずれも13時10分～13時50分
対 18歳以上
内 ストレッチや筋力トレーニングを行う
定 各400円 当日納入
定 各15人 申し込み順
持 運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物
所 申 9月5日(火) 9時～10月1日(日) 総合体育館 電 (34)7715

広告