

# 今月のInformation

市役所 ☎ 23-6111  
市立病院 ☎ 24-3201  
消防本部 ☎ 24-3164

## 相談ガイド

- ▽消費生活相談 開庁日の10:00~17:00・市役所第2庁舎消費生活センター、清水トシ子相談員
- ▽市民相談 開庁日の10:00~17:00・市役所第2庁舎市民相談室、藤谷聖次相談員
- ▽酒害相談 3月16日(金)13:30~15:30・市役所和室、米澤一美相談員
- ▽法律相談 (無料)  
3月23日(金)10:00~16:00・市役所第2庁舎市民相談室・釧路弁護士会  
※電話申し込みが必要  
☎(23)6111内線2441番
- ▽法律相談 (有料・1人30分以内、5,000円)  
3月8日(木)14:00~17:00  
根室市総合文化会館・釧路弁護士会  
※電話予約が必要 ☎0154(41)3444番
- ▽行政相談  
毎月第1・3水曜日 13:30~15:00  
市役所第2庁舎市民相談室
- ▽子ども教育相談 家庭、学校生活、交友関係、いじめ、非行問題など。  
青少年相談室 ☎(23)2859番
- ▽育児相談 育児の悩みや心配事などの相談。  
子育て相談所 ☎・FAX(24)3482番
- ▽労働基準監督署駐在業務  
3月19日(月)13:00~17:00  
20日(火)9:00~12:00  
市役所第2庁舎(1階)
- ▽社会保険相談業務  
3月6日(火)・19日(月)13:00~17:00  
7日(水)・20日(火)9:00~11:30  
場所 根室商工会館(1階)  
市国保係年金担当 ☎(23)6111内線2125番

## 健康ガイド

- ▽4ヵ月児健診 3月7日(水)13:30~14:30
- ▽6~7ヵ月児健相  
3月14日(水)13:30~14:30
- ▽1歳6ヵ月児健診  
3月8日(木)12:00~12:30
- ▽3歳児健診 3月1日(木)12:00~12:30  
「▽」の会場は、市児童デイサービスセンター。  
市保健予防係☎(23)6111  
内線2118番までお問い合わせください。
- ▼心の健康相談 心の病気・悩みおよび対人関係等についてお悩みの方。  
3月30日(金)15:30~
- ▼肝炎ウイルス検査 検査を希望する方  
3月1日(木)、15日(木)9:30~9:45  
「▼」の会場は、根室保健所。  
根室保健所☎(23)5161番までお問い合わせください。

## 情報 見守り新鮮情報 メールマガジン

高齢者の消費者被害防止に「見守り新鮮情報メールマガジン」を活用しましょう。

全国各地から、いま起きている「高齢者に関わるトラブル情報」を収集・編集した「見守り新鮮情報メールマガジン」が内閣府から提供されています。

「見守り新鮮情報」は、高齢者や周りの方々が高齢者を見守るときに、役立つように、トラブルの実情や、分かりやすい防止策などをお届けするものです。

ご登録いただいた方には、見守り新鮮情報を月1から2回程度電子メールで配信しま

す。

高齢消費者のトラブルが深刻化する中、高齢者に接している周りの方々はぜひ登録し、被害を未然に防ぎましょう。

▽携帯電話から

アクセスし登録される方

【URLを直接入力】

<https://mail.consumer.go.jp/wrp/mimamori/mobile>

【空メールを送付】

[mima@gmpw.jp](mailto:mima@gmpw.jp)

※空メールを送付する前にドメイン指定を解除し、  
[mimamori6zensokyo@mbr.nifty.com](mailto:mimamori6zensokyo@mbr.nifty.com)

からのメールが受信できるようにしてください。

▽パソコンから  
アクセスし登録される方

アクセスし登録される方

【内閣府が運営する「消費者の窓」ホームページにアクセス】

<http://www.consumer.go.jp/shinsen/mima.htm>

▽問合せ 市消費者被害防止

情報連絡協議会

☎(23)6111番

(内線2440)

## スポーツ リフレッシュスポーツ 教室開催

生活習慣病を予防するため、運動不足を解消し、積極的にスポーツを楽しむ習慣を形成するとともに、より充実した人生を送るために自己のライフスタイルを健康的なものへ改善するためにどうすれば良いかを学習し、生涯スポーツの推進をはかる。

▽日時

2月16日(金)~3月23日(金)

19時~21時

毎週金曜日計6回

▽会場 市青少年センター

▽対象 30歳以上の健康な市民

▽定員 20名

▽内容

①ウエイトトレーニング理論

②トレーニング機械の操作方法および指導の実技

③腰痛予防や身体の軸を矯正する調身体操、ストレッチ

④ラダートレーニング

⑤ミニテニス

⑥体力テスト

⑦簡単なエアロビクス

▽受講料 無料(各自スポーツ傷害保険等に加入してください)

▽受付 2月9日(金)

(定員締切)

▽申込先

市青少年センター

☎(23)5982番