

高齢者健康トレーニング教室

6種類のトレーニングマシンを使った軽い負荷による運動プログラムです。専門のスタッフがサポートしますので、健康増進、介護予防ご利用ください。

△とき 毎週月曜日～土曜日の①午前8時50分～、②午前9時50分～、③午前10時50分～、④午後1時40分～、⑤午後2時40分～、⑥午後3時40分～（いずれも40分程度）

△ところ ヒロ口（駅前町）3階高齢者健康トレーニング教室

△利用期間 10月～平成31年3月（週1回。利用開始から最長6ヵ月間）

△対象 65歳以上の市民=100人

△申し込み方法 9月7日（必着）までに、往復はがき（住所・氏名・年齢・電話番号・利用希望曜日と利用希望時間〈第1希望から第3希望まで〉を記入）で申し込みを。

※応募多数の場合は抽選で決定（新規利用者を優先）。9月中旬以降、結果を郵送します。教室は、ヒロ口のほか、ロマントピア（水木在家字桜井、☎ 84・2236）や温水プール石川（小金崎字村元、☎ 49・7081）でも実施しています。詳しくは各教室に問い合わせを。

問 高齢者健康トレーニング教室（〒036・8003、駅前町9の20、☎ 35・0161）



その他

高齢者はり・きゅう・マッサージ受療券の交付

65歳以上の希望者に、はり・きゅう・マッサージの受療券を交付し、施術料を助成します。なお、助成対象は医療保険適用外の施術に限ります。

△対象者 満65歳以上で今年度未申請の人

△申請期限 平成31年3月29日（年度内1人1回のみ受け付け）

△受付時間 午前8時30分～午後5時（即日交付）

△交付枚数 8月に申請=5枚／9月～12月に申請=4枚／平成31年1月～2月に申請=3枚／3月に申請=2枚

※申請時期により交付枚数が異なります。

△助成金額 1枚につき500円

△申請・交付場所 介護福祉課／岩木総合支所民生課（賀田1丁目）／相馬総合支所民生課（五所字野沢）

△申請・交付に必要なもの 住所・年齢が分かるもの（保険証や免許証など）、印鑑

※受療券は、市指定の施術所で使用できます。

問 介護福祉課（市役所1階、☎ 40・7072）

納税通知書等送付用窓付封筒に広告を掲載しませんか

市・県民税、軽自動車税および固定資産税・都市計画税の納税通知書等送付用の窓付封筒に掲載する有料広告を募集しています。掲載できる広告は、納税通知書等を郵送する性格上、いくつかの条件があります。詳しくは市ホームページで確認を。

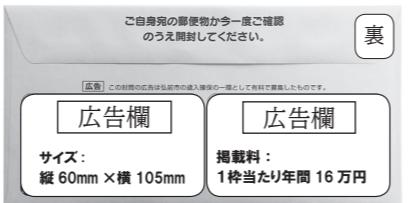
△印刷予定枚数 約22万3,000枚

△掲載規格など 約縦60mm×横105mm、2枚

△掲載料 1枚当たり年間16万円

△申込期限 9月28日（金）

問 資産税課（市役所2階、☎ 40・7027）



△現在使用中の封筒（イメージ図）

ひろさき広域出愛サポートセンター休日登録会

結婚を希望する独身男女がお見合いをする支援をしています。お見合いをお手伝いする出愛サポートも随時募集しています。

△8月休日登録会

△とき 8月26日（日）

正午～午後4時

△ところ ヒロ口（駅前町）3階多世代交流室2

△9月休日登録会

△とき 9月9日（日）

正午～午後4時

△ところ 板柳町多目的ホールあぶる（板柳町灰沼字岩井）

問 ひろさき広域出愛サポートセンター事務局（☎ 35・1123（日・月曜日を除く、午前10時～午後7時））

買い物サービス勉強会 in ひろさき

買い物弱者支援サービスなどによる新たなビジネスモデルの創出に向けた勉強会です。

△とき 8月28日（火）、午後3時～5時

時～5時

△ところ ヒロ口（駅前町）3階健康ホール

△内容 県内のモデル事例や先行事例の紹介など

△対象 市内の商店街関係者、小売・サービス業者など

△参加料 無料

△申し込み方法 電話かファックスまたはEメール（氏名・所属・電話番号を記入）で申し込みを。

問 商工政策課（☎ 35・1135、FAX 35・1105、E-mail: shoukou@city.hirosaki.lg.jp）

△申し込み方法 9月18日までに、所定の申込書に必要事項を記入し、ファックスかEメールで申し込みを。

※詳しくは県ホームページ（https://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/shoko/support_for_entrepreneurs.html）で確認を。

問 青森県商工労働部地域産業課創業支援グループ（☎ 青森 017・734・9374、FAX 017・734・8107、E-mail: chiikisangyo@pref.aomori.lg.jp）

弘前市への移住相談を行います

弘前市の移住相談ブースを出展します。首都圏に弘前への移住を検討している知り合いがいる人は、周知のご協力をお願いします。

△ふるさと回帰フェア in 東京

△とき 9月9日（日）、午前10時～午後4時30分

△ところ 東京国際フォーラム（東京都千代田区丸の内）ホールE

△青森暮らしセミナー in 東京

△とき 9月15日（土）、午前11時30分～午後4時

△ところ 東京交通会館（東京都千代田区有楽町）8階ふるさと回帰支援センター内セミナースペースA

問 ひろさき移住サポートセンター東京事務所（☎ 東京 03・6256・0801）

文化グループ会員募集（手編みの会）

初心者、経験者を問わず歓迎します。

△活動日 水曜日の午前9時15分～11時45分（月3回）

△ところ 弘前文化センター2階第3会議室

△内容 手袋、セーターなどの製作

有料広告

有料広告

人の動き

Population

前月比

・人口 172,807人 (-103)

男 79,188人 (-64)

女 93,619人 (-39)

・世帯数 71,876世帯 (-4)

平成30年7月1日現在（推計）

CREATOR'S TRAIN Vol.3

つくること、いきること、つなぐこと。弘前のモノづくりを見て、触れて、体験する2日間です。

△とき 8月31日の午後5時～9時、9月1日の午前10時～午後5時

△ところ スペースデネガ（上瓦ヶ町）

△内容 青森を拠点に活躍するクリエイターと日本を代表するクリエイターによるライブパフォーマンスや作品展示、ワークショップ、フード・ドリンク出店、フリーアートスペースなど

△入場料 無料（ワークショップなどは一部有料）

※詳しくはホームページ（<http://hirosaki-creators-station.com/creators-train-vol-3>）で確認を。

問 ファンキースタジアム（☎ 88・6499）

