

ロマントピア教室（高齢者健康トレーニング教室）再開のお知らせ

新型コロナウイルス感染予防のため休止していたロマントピア教室は、7月1日から再開します。

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を実施しています。専門のスタッフがサポートしますので、健康増進、介護予防にご利用ください。

▼とき ①午前8時50分～、②午前9時50分～、③午前10時50分～、④午前11時50分～、⑤午後1時40分～、⑥午後2時40分～、⑦午後3時40分～（毎日開催。いずれも50分程度）

▼ところ 星と森のロマントピア（水木在家字桜井）森林科学館内

▼対象 65歳以上の市民（1教室につき6人）

▼参加料 無料

▼持ち物 室内用シューズ、タオル、飲み物

※事前の予約が必要。

※新型コロナウイルス感染予防のため、発熱のある人などは利用できないほか、来館時のマスクの着用、手洗いなどの手指衛生をお願いしています。

☎ロマントピア教室（☎ 84-2236）

アクティブシニア向け講座

【まちなか体操教室】

▼とき 7月16日（木）午後2時～3時

▼内容 椅子に座ってのストレッチ、チューブやボールを使った脳トレも交えた運動

▼持ち物 内履き、タオル、飲

み物

※動きやすい服装でお越しください。

【セカンドライフ準備セミナー】

健康寿命を延ばし、要介護にならないために効果的な住環境や暮らし方について、モデル施設を会場に解説します。

▼とき 7月18日（土）、午後1時30分～2時30分

▼内容 高気密・高断熱住宅と健康の関係、高齢者のフレイル（虚弱）予防に効果的な暮らし方

～共通事項～

▼ところ サンタハウス弘前公園（元大工町）

▼対象 50歳以上の人＝8人（先着順）

▼参加料 無料

▼申込期限 7月15日（水）

※新型コロナウイルス感染予防のため、マスクの着用をお願いするほか、体調に不安のある人は参加をご遠慮ください。

☎サンタハウス弘前公園（阿保さん、☎ 88-7707）

夏休み応援企画 2020「自分だけの万華鏡を作ろう！」

廃品などを活用し、自分だけの万華鏡を作ります。

▼とき 8月1日（土）、午前10時30分～11時30分

▼ところ

中央公民館岩木館（賀田1丁目）2階視聴覚室

▼対象 小学生＝10人程度

▼材料費 200円

▼申し込み方法 7月16日（木）の午前9時30分から、電話または岩木図書館（賀田1丁目）カウンターで申し込みを。

☎岩木図書館（☎ 82-1651）



岩木川子ども水辺の安全教室

▼とき 7月18日（土）・19日（日）の午前9時～

▼集合場所 茜の夕陽水辺の楽校（岩木川茜橋下）

▼内容 川での安全な遊び方（レスキュー、カヌーなど）

▼対象 小・中学生＝各日20人（先着順）

▼参加料 無料

▼持ち物 昼食、飲み物、おやつ、バスタオル、水遊びができる服装・靴（サンダル不可）

※事前の申し込みが必要。

☎岩木山自然学校（☎ 83-2670）

日本舞踊教室

日本舞踊の稽古を通して、着物の着方や礼儀作法などを身に付けてみませんか。

▼とき 令和3年1月までの毎月2回（土曜日または日曜日）、午前10時～正午

▼ところ 宮川交流センター（堅田2丁目）

▼対象 4歳～高校生（保護者の参加も可）

▼参加料 無料

▼その他 年2回発表会あり

☎西川菊静日本舞踊教室（☎ 090-6629-4287、F 37-5450）

がん患者とご家族の絵画教室

がん患者の情報共有や交流などを行っている絵美の会による、がん患者とその家族のための絵画教室です。

▼とき 毎月第2土曜日の午後1時30分～3時

▼ところ 絵美の会事務局（大町3丁目10の9、工藤ビル102号室）

▼講師 伊藤寛さん

▼参加料 無料

▼持ち物 色鉛筆、絵の具など

※事前の申し込みは不要。途中入退場自由。

☎絵美の会事務局（伊藤さん、☎ 080-1699-8834）



その他

北海道・北東北4道県防災航空隊合同訓練を実施

▼とき 7月15日（水）、午前9時～午後1時

※予備日は7月17日（金）

▼ヘリコプター飛行時間 午前10時～午後0時30分ごろ

▼ところ 岩木青少年スポーツセンター（常盤野字湯段菰）

【お願い】

訓練中はヘリコプターによる騒音が発生し、強い風が吹くことが予想されますので、近辺に住んでいる人などは、建物の窓などを閉めるよう、ご協力をお願いします。

また、岩木青少年スポーツセンター付近を通行する際は十分に注意して、岩木青少年スポーツセンター敷地内への立ち入りはご遠慮くださるよう併せてお願いします。

※農作業などで屋外に出る際には、特にご注意ください。

☎青森県防災航空センター（☎ 017-729-0355）

夜間・休日納税相談のご利用を

収納課では、平日の日中に納税相談ができない人のために、夜間・休日納税相談日を設けています。

▼夜間納税相談 7月17日（金）、20日（月）～22日（水）、

27日（月）の午後5時～7時30分

▼休日納税相談 7月26日（日）の午前9時～午後4時

納期限までに納付できない事情がある人は、未納のままにせず、ぜひ相談においでください。

今月の休日納税相談日は第4日曜日です。この日は電話での相談や、市税などの納付もできます。

※特別な理由がなく、納付および連絡がない場合は、差し押さえ処分を執行することもあります。

☎収納課（市役所2階、☎ 40-7032、☎ 40-7033）

法人の設立・異動の届け出をお忘れなく

市内に法人を設立・設置した場合や名称・所在地などが変更となった場合、解散・清算した場合は、市および県にそれぞれ届け出が必要です。

届出用紙は、市や県のホームページ（https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/010_02houjin.html）からダウンロードできます。詳しくは問い合わせを。

☎市民税課諸税係（☎ 35-1117）／中南地域県民局県税部課税第一課（☎ 32-1131〈内線228〉）

自家用車を他県ナンバーのまま使っていませんか？

他県から引っ越してきて、そのまま使い続けていませんか？

車検証の住所や使用の本拠の位置に変更があった場合は、道路運送車両法により変更登録の手続きが必要です。他県から単身赴任などで引っ越してきて住民票には異動がない場合でも、

通勤に限らず買い物や観光をするなど、青森県内で主に使うのであれば変更登録の手続きが必要となります。

車検証を現在の住所に変更し、正しいナンバーに番号変更しましょう。

☎東北運輸局青森運輸支局（☎ 050-5540-2008）

プラネタリウム [弘前文化センター]

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

□…一般投影を午後1時30分～、午後3時～の2回投影

□…一般投影を午前10時30分～、午後1時30分～、午後3時～の3回投影

■…わくわく☆こどもプラネを午前10時30分～の1回、一般投影を午後1時30分～、午後3時～の2回投影

■…休み

※変更となる場合があります。

★投影プログラム

【一般投影／45分間】

▼テーマ 星が綺麗ですね

▼観覧料 一般＝250円／小・中学生、高校生＝120円

※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。

【わくわく☆こどもプラネ／30分間】

▼テーマ 天の川と夏の星座

▼観覧料 無料

☎中央公民館（☎ 33-6561、火曜日は休み）