

いきいき教室 (介護予防教室)

市では体操やゲーム、脳トレーニング等をメニューとした介護予防教室を行っています。

対象…要介護認定を受けていないお
おむね65歳以上の市民の方

日時・場所(受付は9:45～、13:15～)

① 1月14日(金) 昔ながらが楽しい!
段ボールを使って毛糸コースター作り!

コミュニティセンター栄 10:00～11:30
生き活きセンター 13:30～15:00

② 1月27日(木) 「スタッキングカップ」
で楽しみながら上半身の運動をしよう!

コミュニティセンター栄 10:00～11:30
生き活きセンター 13:30～15:00

③ 1月28日(金) 「スタッキングカップ」
で楽しみながら上半身の運動をしよう!

金木公民館 10:00～11:30
保健センター市浦 13:30～15:00

参加費…無料

持ち物…飲み物、筆記用具

申込み…前日までに電話でお申し込み
ください。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462

もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査です。予約制のため、ご希望の方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

対象…65歳以上または若年性認知症
が心配な市民の方

日時…2月10日(木)、2月17日(木) 各
日15:00～15:30

場所…健生五所川原診療所

定員…各日1名

料金…無料

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター
内線2462



善意の花かご

～どうもありがとうございました～

▷日蓮宗青森県社会教化事業協会

(津軽随至会長)2名=法要、法話、
映画、お供物50個(くるみ園へ)

▷全国共済農業協同組合連合会青森
県本部=A | 顔認証検温サーモカ
メラシステム17台(市内小・中学
校へ)

▷寺田憲司さん=立佞武多の絵画2
点(平成8年制作「武者」、平成
11年制作「鬼が来た」)



絵画を寄付した寺田さん(左)

▷株式会社ミワ電工(島谷昭一代表
取締役)=20万円



目録を手渡した下山智常務取締役兼
工事部長(右)と島谷昌孝取締役営業
部次長(左)

▷金木ロータリークラブ(工藤文久
会長)=津軽三味線2挺(金木小学
校へ)



目録を手渡した工藤会長
(左から2人目)

今月の納期 納期限 1月31日(月)

税・保険料	納期	問い合わせ先
国民健康保険税	7期	収納課 内線2273
後期高齢者医療保険料	7期	国保年金課 内線2346
介護保険料	7期	介護福祉課 内線2443

納付は
便利で確実な
口座振替を!



新築・増改築・水廻り・塗装

雪でお困りの方、シラカワ住研にお任せください!!

雪害・凍害など…雪でお困りではありませんか?

・屋根の雪下ろし・雪害、凍害の対策・修理・雪片付け
・雪止め取付・水道・蛇口の漏水、凍結・除排雪
・断熱サッシ取付・屋根の改造、無落雪・雪囲板

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・など

・畳をフローリングに・水洗・ユニットバスにしたい・排水の詰まり
・ボイラー取替え、修理・建具調整、錠前の直し・戸車・レール調整

総合建築
「増改築相談員」のいるお店
(有)シラカワ住研
0120-34-6806
五所川原市大字地蔵字桜木370-3

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ一人でも悩まずに無料相談会をご利用ください

B型肝炎訴訟 給付金 無料電話相談

対象者 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ

給付金 50万円～3,600万円

弁護士費用 着手金・相談料 無料 成功報酬制

プレシャス総合法律会計事務所 TEL 03-5363-6332 FAX 03-5363-6334