

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むね65歳以上の市民の方

日時・場所 (受付は9:45～、13:15～)

①3月9日(水) インド式ヨガで幸せな老後
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

②3月15日(火) つかんだり伸ばしたり、タオルで健康&ストレッチ
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

③3月17日(木) 体に無理なく、みんな楽しく3B体操!
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

ゆーゆー元気教室

いすに座りながら行う運動教室です。感染予防のため、講師の動画を見ながら運動します。

開催日	予約開始日
3月2日(水)	受付中
3月16日(水)	3月2日(水)

時間…各開催日の次の①～④の時間帯で行います。予約の際にご希望

の時間帯をお伝えください。

①10:00～10:45 ②11:15～12:00

③13:00～13:45 ④14:15～15:00

場所…生き活きセンター

対象…要介護認定を受けていないおむね65歳以上の市民の方

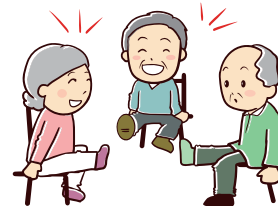
参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル

申込み…予約開始日より電話・会場で予約を受付。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462



野里財産区の有権者の皆さんへ!

3月22日(火)は

**五所川原市野里財産区
議会議員一般選挙**

投票日です



告示日	3月17日(木)		
投票日	3月22日(火)	投票時間	7:00～20:00
選挙すべき議員の数	6人	投票所	野里集会所
投票所入場券	配布しません		

開票は、3月22日(火) 20:30から野里集会所で行います(即日開票)。

なお、会場の収容人数の都合により、開票(選挙会)参観人の入場を制限することがありますので、ご協力をお願いします。

■投票できる方

年齢要件	平成16年3月23日以前に生まれた方
住所要件	令和3年12月16日以前から五所川原市大字野里の住所に居住し、住民基本台帳に登録され、引き続き居住している方

■期日前投票

期日前投票は、投票日に仕事やレジャーなどで投票所へ行けない見込みの方ができます。

なお、投票日に出稼ぎや出張等で区域外に出られる予定の方や出ている方は、不在者投票の請求をすることができます。告示日前でも請求できますので、できるだけ早目に請求をしてください。

期間および時間	3月18日(金)～21日(月) 期間中毎日、8:30～20:00
場所	野里集会所

■立候補を予定している方へ

立候補予定者説明会	日時	3月3日(木) 14:00～
	場所	市役所2階会議室2B
立候補の届出(告示日)	日時	3月17日(木) 8:30～17:00
	場所	市役所2階 五所川原市選挙管理委員会

問い合わせ先

五所川原市選挙管理委員会事務局 内線2843

今月の納期 納期限 3月31日(木)

税・保険料	納期限	問い合わせ先
国民健康保険税	9期	収納課 内線2273
後期高齢者医療保険料	9期	国保年金課 内線2346
介護保険料	9期	介護福祉課 内線2443

納付は
便利で確実な
口座振替を!

