

暮らしの 情報広場

掲載した各種イベント等は新型コロナウイルス感染症の感染予防と拡大防止の観点から中止・延期等となる場合がありますので、ご了承ください。また、各種イベント等に参加する際はマスク着用などの感染症対策にご協力をお願いします。

ピックアップ

マイナンバーカード受け取り「日曜開庁」の日程が変わります

広報12月号11ページに掲載の「★カード受け取りには、便利な「日曜開庁」をご利用ください★」について、開庁日の日程が一部変更になります（日曜開庁は、金木・市浦総合支所では

実施していません）。受取予定の方にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

変更となる開庁日…1月22日(日) → **1月29日(日)**

問い合わせ先…市民課 内線2312

ピックアップ

災害時にともに支え合う「避難所運営ゲーム(HUG)」開催！

市では、県との共催で自主防災組織「あおぞら組」の企画による避難所運営についての演習を開催します。「避難所運営ゲーム(HUG)」で楽しく学びませんか？

「避難所運営ゲーム」は、避難者の年齢、性別、国籍などそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所の体育館や教室に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるのか、また避難所で起こるさまざまな出来事に対応していくかを疑似体験するゲームです。

地域防災に関心がある方はどなたでも参加できます。

日時…2月4日(土) 13:00～16:00

場所…市民学習情報センター1階大教室

講師…消防士・防災士 河原 孝広氏（八戸市）

問い合わせ・申込先…防災管理課 内線2142

ピックアップ

動いて食べて！スッキリ教室（1月コース）

運動したいけど何から始めたらいいの？食事の偏りが気になる…。

そんな方にオススメの教室です。自宅で手軽に始められる運動、おいしい野菜の食べ方を、専門の講師から学んでみませんか。

栄養編では、おいしくヘルシーな野菜料理の試食もあります。

対象…40～74歳の市民の方

定員…各コース先着20名

参加費…無料



日程（受付は開始時間の15分前から）

	栄 養 編	運 動 編
日 時	1月13日(金) 10:30～11:30	1月24日(火) 13:30～14:30
場 所	働く婦人の家3階第3講習室	中央公民館1階大ホール
内 容	野菜に関する講話、レシピ紹介・試食	運動講話、自宅で手軽にできる運動実技
講 師	野菜ソムリエ 対馬 逸子氏	スポーツアカデミー五所川原 健康運動指導士 池田 陽輔氏
持ち物	筆記用具	動きやすい服装・靴、汗拭きタオル、飲み物

申込み…各コース1週間前までに電話でお申し込みください。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2390

五所川原市を応援します!!

新築・増改築・水廻り・塗装

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・・・など

屋根・壁は大丈夫ですか？ 水廻りは大丈夫ですか？

- ・屋根の塗装や葺替え
- ・外壁サイディング張替え
- ・コーキング打直し・塀
- ・モルタル補修・壁補修
- ・水洗・ユニットバスにしたい
- ・ボイラー取替え・修理
- ・水道・蛇口の水漏れ
- ・排水の詰まり・換気扇の取替え

お住まいでのご不便はありませんか？

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

五所川原市大字姥淵字桜木370-3

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え



一般建設業 青森県知事許可（般-29）第400424号

・リフォームローン固定2.95%団信付き15年まで可

・昭和58年度五所川原工業高校卒 前田 昭仁（写真中央）

屋根・外壁リフォーム専門店

アートリフォーム(株) 0173-33-4713

五所川原市セツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで「増改築相談員のいるお店」

全面改築リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

◆ホームページは◆

Google

アートリフォーム株式会社

◎広報有料広告