

Sport スポーツイベント・教室

山の日の集い 岩木山登山

時 8月11日(日)祝、午前5時30分から 所 岩木山赤倉コース(集合は大石神社駐車場<大森字勝山>)
 内 33体の石の観音様や赤倉御殿を巡る山行 定 岩木山山頂に登る体力がある人=5人 料 無料 申 8月10日(土)までに電話で申し込みを。
 ※各自で山岳保険に加入を。
 問 弘前勤労者山岳会(工藤さん、☎ 090-4887-2835、午後5時30分以降)

SUMMER EVENT 2DAYS in 岩木 B&G 海洋センタープール

カヌー、SUP、水上遊具体験、ミニゲームチャレンジ、スタンプラリーを行うイベントです。
 時 8月17日(土)・18日(日)、各日1回目…午前9時30分～11時30分 / 2回目…午後1時30分～3時30分 所 岩木 B&G 海洋センター(兼平字猿沢)プール 定 小学生以上=各回20人 料 1回600円 持 バスタオル、着替え 申 8月2日(金)から専用フォームまたは電話で申し込みを。
 ※水に落ちてもいい服装で参加を。
 問 岩木 B&G 海洋センター (☎ 82-5700)



元シルク・ドゥ・ソレイユパフォーマーが教えるトランポリン、バク転教室

時 8月20日(火)・21日(水)、①トランポリン教室…午前10時～10時45分、午前11時～11時45分 / ②バク転教室…午後1時～1時45分、午後2時～2時45分 所 岩木庁舎(賀田1丁目)2階多目的ホール 講 外崎成仁さん、岩間恒裕さん(いずれも N's トランポリンクラブ) 定 ①5歳～小学生 / ②小学生以上=各回15人(先着順) 料 1回900円
 ※動きやすい服装で参加を / はだしで行います。
 問 事前に N's トランポリンクラブ(外崎さん、☎ 070-1144-7091、午前10時～午後6時)へ。

ジュニアのための走り方体験教室

時 8月24日(土)・31日(土)の午後1時～1時50分 所 新和小学校(青女子字桜苅)体育館、校庭 定 小学校2年生～中学生=各回10人(先着順) 料 1回1,000円 持 内履き
 問 事前にファイテン JAC(山崎さん、☎ 090-7930-0180)へ。



河西体育センターの各種教室

問 河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎ 38-3200)

【理学療法士によるピラティス教室】

時 8月26日(月)、9月2日(月)・9日(月)の午前10時～11時 所 河西体育センター会議室 内 肩こり・腰痛・姿勢を改善するための、ピラティスを取り入れた運動 定 18歳以上=6人 料 3,500円(全3回分、傷害保険料を含む) 申 直接窓口、電話



【かけっこ教室】

時 9月2日～30日の毎週月・木曜日、午後4時40分～6時10分 所 河西体育センターアリーナ 内 走る・跳ぶ・投げる等の全身運動、音楽に合わせて行うジャンプトレーニング等 定 市内に在住または通学する小学生=30人 料 無料 持 内履き、縄跳び 申 8月28日(水・必着)までに往復はがき(※)で申し込みを。

【プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室】

時 9月12日～10月31日の毎週木曜日、午前10時～11時 所 河西体育センタープール 内 水中ウォーキング、水中でのストレッチ、プールサイドを使った筋トレ、バランス力を高める運動(脳トレも兼ねる) 定 12人 料 無料 持 水着、水泳帽、タオル 申 8月28日(水・必着)までに往復はがき(※)で申し込みを。

市民水泳教室

時 8月29日～10月17日の毎週木曜日、午後6時30分～7時30分 所 河西体育センター(石渡1丁目)プール 定 高校生以上の初心者=10人 料 無料 持 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル
 問 事前に弘前水泳協会(今さん、☎ 090-8258-6465)へ。

青森県武道館ダンスワークショップ「SPECIAL DANCE」

時 9月21日(土)、午前10時～午後1時40分 所 県武道館(豊田2丁目)補助競技場 内 プロダンサーによる指導のもと、ダンスの基礎と技術の向上を目指す 定 小学生以上=60人(先着順) 料 無料 持 内履き 申 8月31日(土)までに、県武道館ホームページで申込用紙をダウンロードし、必要事項を記入の上、ファクスか持参で提出を。
 問 県武道館(☎ 26-2200、F 26-2206)

時…とき 所…ところ 内…内容 講…講師 定…定員・対象 料…参加料・受講料 持…持ち物 申…申し込み方法

弘前 B&G 海洋センターの各種教室

問 弘前 B&G 海洋センター(〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎ 33-4545)

【ストレッチ体操教室】

時 9月2日～12月23日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分 所 弘前 B&G 海洋センター武道館 内 ストレッチ、筋力アップや保持を目的とした簡単な自重トレーニング 定 30人 料 無料 持 内履き 申 8月16日(金・必着)までに往復はがき(※)で申し込みを。

【ボディバランス改善教室(水曜日コース)】

時 9月4日～12月25日の毎週水曜日、午前10時～11時 所 弘前 B&G 海洋センター会議室 内 ボールを使って体をほぐす運動、ストレッチ、姿勢やボディバランス改善のための自重トレーニング 定 5人 料 無料 持 内履き 申 8月16日(金・必着)までに往復はがき(※)で申し込みを。

【ボディバランス改善教室(木曜日コース)】

時 9月5日～12月26日の毎週木曜日、午前9時50分～10時50分 所 弘前 B&G 海洋センター武道館 内 ストレッチ、姿勢やボディバランス改善のための自重トレーニング 定 30人 料 無料 持 内履き 申 8月16日(金・必着)までに往復はがき(※)で申し込みを。

(※)…住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・保護者氏名(参加者が未成年の場合)・教室名(コースがある場合は希望コース)を記入してください。家族や友人同士での参加は、はがき1枚で応募できます。応募多数の場合は抽選で決定します。
 共通事項…飲み物、汗拭きタオルを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しくは各施設に確認を。

Check! **ひろさきスポーツポータルサイト**

スポーツ情報は「ひろさきスポーツポータルサイト」で!

ひろさきスポーツポータルサイトとは、弘前市のスポーツに関する情報を集約したホームページです。市内のスポーツ団体が情報を発信する場所で、各種イベントや大会、スポーツ教室などの情報を掲載しています。
 ※掲載を希望する団体等はお問い合わせください。
 問 スポーツ振興課(☎ 40-7115)

#7119 あおもり救急電話相談

急な病気やけがをしたときに、救急車を呼べばいいのか、医療機関を受診すべきか迷った場合の相談先として、あおもり救急電話相談窓口を開設します。
 相談員(看護師)から適切な助言や医療機関案内を受けることができます。
 ▼電話番号 #7119

※ダイヤル回線・IP電話からは☎017-718-0289 / 15歳未満の相談は、かかりつけ医か青森県子ども医療でんわ(#8000)をご利用ください。
 ▼電話受付時間 24時間365日
 ▼相談料 無料(通話料は自己負担)
 問 青森県危機管理局消防保安課(☎017-734-9086)

今月の納税

問 収納課(市役所2階、☎ 40-7032、☎ 40-7033)

国民健康保険料 第2期
 介護保険料 第2期
 後期高齢者医療保険料 第2期

納期限 **9/2(月)**
 納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。

夜間・休日納税相談

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 8月19日(月)～23日(金)の午後5時～7時30分
 ▼休日納税相談 8月25日(日)、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、ご連絡ください。夜間・休日納税相談では、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や連絡がない場合は、滞納処分を執行することがあります。