

## 市営住宅入居者

＜募集住宅：入居家族数などの条件＞

- ◆**広島団地1号棟（中央2丁目）**  
●2LDKⅡ1戸 入居者と同居する家族が1人以上
- 3LDKⅡ1戸 入居者と同居する家族が2人以上
- ◆**広島団地3号棟（中央2丁目）**  
●3LDKⅡ1戸 入居者と同居する家族が2人以上
- ◆**広島団地4号棟（中央2丁目）**  
●3LDKⅡ2戸 入居者と同居する家族が2人以上
- ◆**輪厚団地（輪厚中央1丁目）**  
●2LDKⅡ1戸 入居者と同居する家族が1人以上
- ◆**西の里団地A棟（西の里南1丁目）**  
●2LDKⅡ1戸 入居者と同居する家族が1人以上
- ◆**西の里団地D棟（西の里南1丁目）**  
●車いす用2LDKⅡ1戸 単身可（申込者か同居者が身体障害者手帳1〜4級で車いすを常時使用）

単位：円

家族数	一般世帯	高齢者世帯など
1人	2,967,999	3,887,999
2人	3,511,999	4,363,999
3人	3,995,999	4,835,999
4人	4,471,999	5,311,999
5人	4,947,999	5,787,999

●住民税の納付状況が良好  
●暴力団員でない  
＊家族数による年間総収入の限度額は次のとおりです（給与所得者が1人の場合）。



**必要書類** 入居申込書・所得を証明する書類・住民票  
**申込み** 7月16日・17日に必要書類を持ち、建築課（内線4206）＊入居申込書と募集案内は、建築課と各出張所、団地住民センター連絡所、エルフィンパークにあります。市ホームページ「申請書ダウンロード」市営住宅関係様式（建築課）からも印刷できます。

## 健康・福祉

### にじいろカフェ家族会

ひきこもり当事者の家族が、ほつとできる場を提供します。同じような体験をしている家族と交流しませんか。気軽に来てください。

**対象** ひきこもり当事者の家族

**日時** 7月16日（木） 14時〜15時30分

**内容** 家族同士の交流と情報交換

＊直接、会場に来てください。

**会場・問合せ** きたひろしま暮らしサポートセンター

ぼると（栄町1丁目

5）2北広島エルフ

インビル2階・☎887

（6480）



## 催し

### 福祉シヨップふゆるサマーフェア

障がい者が製作した品物を販売します。

**日時** 7月17日（金） 10時〜15時

**会場** エルフィンパーク

**問合せ** 福祉課

（内線2141）



## 自宅でできる健康づくり きたひろげんき体操②

監修 北広島市体育協会

自宅でできる「きたひろげんき体操」を紹介します。チャレンジしてみませんか。

### ◇伸び

- ①両足を腰の幅に広げた状態で、椅子に座ります
- ②両手を組み、上に向かって伸びて20秒保ち、いったん手を下ろします
- ③再度手を組み上に伸ばし、右に倒して20秒保ちます。左に倒して同様に行います



### ◇ツイスト

- ①上半身をひねり右肘を左膝につけます
  - ②同様に左肘を右膝につけます。①②で1回とし、これを10回程度行います
- ＊背中が丸まらないように行いましょう。肘と膝がつかなくても大丈夫です。



＊息を止めずに行いましょう。  
＊痛みや疾患がある場合は医師に相談しましょう。

## 無料配布します きたひろげんき 体操DVD

DVDを見ながら自宅でできる簡単な運動と口の体操です。希望者にDVDを配布します。

**対象** 足腰の筋力低下を感じていて、自宅で体操を行いたい65歳以上

**内容** 椅子に座ったままできるストレッチや筋肉運動、食べる力や飲み込む力をつけるための口の体操

**配布場所** 7月30日まで、健康推進課と各出張所、団地住民センター連絡所、エルフィンパーク、各高齢者支援センター

＊配布は1世帯につき1枚です。

きたひろ. TVでも「きたひろげんき体操」の動画を見ることができます。インターネットで「きたひろ. TV」と検索するか、二次元コードからご覧ください。



問合せ 健康推進課（内線1222）