

令和2年度住宅リフォーム支援事業終了

住宅リフォーム工事費用の一部を最大10万円まで補助する住宅リフォーム支援事業は、予算額に達しましたので終了します。
問合せ 市民参加・住宅施策課(内線4124)

温かい心をありがとう

〈新型コロナウイルス感染症対策のために〉
株式会社昭和プラント様
10万円



募集

自衛官

〈自衛官候補生〉
対象 18〜32歳

*32歳の方は、生年月日により応募できない場合があります。
*年間を通して受け付けています。
試験日は受付時にお知らせします。

〈一般曹候補生〉
対象 18〜32歳

*32歳の方は、生年月日により応募できない場合があります。
試験日 9月18日(金)〜20日(日)のうち1日(1次)

申込期限 9月10日

〈航空学生〉
対象

●海上 18〜22歳
●航空 18〜20歳

試験日 9月22日(火) (1次)
申込期限 9月10日

〈共通事項〉

*詳しくは問い合わせください。
問合せ 自衛隊札幌地方協力本部
恵庭地域事務所(☎0123〜345438)

健康・福祉

救急の日記念講演会

日時 9月5日(土) 15時から

会場 芸術文化ホール

内容 講演会「新型コロナウイルス感染症と間質性肺炎」
講師 札幌呼吸器医学研究所所長 高橋弘毅さん

定員 先着370人

*直接、会場に来てください。

*必ずマスクを着用してください。
発熱など体調に不安がある方は参加を控えてください。

問合せ 健康推進課(内線1206)

献血にご協力を

対象 16〜69歳(65歳以上の場合
は、60〜64歳に献血したことがあ

る方)

日程 9月4日(金)

時間・会場 9時30分〜12時 北ひろしま福祉会(朝日町) ▼13時

30分〜16時 東部緑の苑(共栄)
問合せ 健康推進課(内線1205)

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 9月17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(栄町1丁目5〜2北広島エルフィンビル2階・☎887〜6480)

催し

事業の中止などのお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策のため中止します。

〈第38回30キロ歩ける会〉

9月22日に開催を予定していた30キロ歩ける会は中止します。

問合せ 社会教育課(内線4843)

パブリックコメント

都市計画マスタープラン(第2次)への意見を募集します

将来の都市づくりに向けた基本的な方針や、理念を示すガイドラインを作成します。

提出方法 9月30日までに住所・氏名・電話番号・意見を記入し直接か郵送、ファクス、電子メールで都市計画課(〒061-1192住所不要・FAX372-3850・電子メールtoshik@city.kitahiroshima.lg.jp・内線3624)

*様式は自由です。
*内容や結果は担当課と各出張所、団地住民センター、エルフィンパーク、図書館、中央公民館、夢プラザ、市ホームページ「パブリックコメント」でご覧になれます。

自宅でできる健康づくり きたひろげんき体操③

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。

◇つま先上げ(トゥレイズ)

- ①椅子に座り、膝の角度を直角に保ちます
- ②かかとを支点に、両足のつま先を上げ下げします
- ③②の動きを20回繰り返します



◇かかと上げ(カーフレイズ)

- ①椅子に座り、膝の角度を直角に保ちます
- ②つま先を支点に、両足のかかとを上げ下げします
- ③②の動きを20回繰り返します



*息を止めずに行いましょう。 監修 北広島市体育協会
*痛みや疾患がある場合は医師に相談しましょう。

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。

