ひろさき「ワーク・ライフ・バランスセミナー」

企業などのワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)導入のきっかけとなるよう、セミナーを開催します。

▽**日程と内容**
①10月6日＝社員を元気にする働き方のポイント～キャリア・カウンセラーの視点から～…講師・石岡百合子さん（ＪＯＹ代表取締役）／②10月21日＝「稼げる企業」へのワーク・ライフ・バランス～人口減少社会と企業経営、女性の活躍！～…講師・小磯重隆さん（弘前大学学生就職支援センター）／③11月5日＝ワーク・ライフ・バランスを実現するために～労働基準監督署の調査から～…講師・加藤秀樹さん（青森労働局専門監督官）
※時間はいずれも午後2時～3時半
▽**ところ**　ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2
▽**参加料**　無料
▽**申し込み方法**　各開催日の5日前までに、電話かファクスで、子育て支援課へ。
※チラシ兼申込書は同課に備え付けているほか、市ホームページからもダウンロードできます。
問子育て支援課（☎40・7038、F39・7003）

ストレッチ体験教室

▽**とき**　10月7日～28日の毎週水曜日、午前10時～11時
▽**ところ**　温水プール石川（小金崎字村元）健康ルーム
▽**内容**　タオル、ストレッチボールを使った簡単なストレッチ体操
▽**対象**　市民＝10人
▽**参加料**　無料（各自傷害保険などに加入を）
▽**持ち物**　汗ふきタオル、飲み物
▽**申し込み方法**　往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・教室名を記入し、9月29日(必着)までに、温水プール石川（〒036・8123、小金崎字村元125）へ。
※応募多数の場合は抽選で決定します。
問温水プール石川（☎49・7081）

脳トレ＆ミニバランスボール教室 in ヒロロ

▽**とき**　10月14日～28日の毎週水曜日、午前10時半～11時半
▽**ところ**　ヒロロ（駅前町）3階健康ホール
▽**内容**　ミニバランスボールを使ったストレッチ体操や筋力トレーニング、脳トレーニングをしながらのストレッチ
▽**対象**　20歳以上の市民＝20人
▽**参加料**　無料（各自傷害保険などに加入を）
▽**持ち物**　飲み物、汗ふきタオル、室内用シューズ
▽**申し込み方法**　往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・教室名を記入し、9月30日（必着）までに、克雪トレーニングセンター（〒036・8101、豊田2丁目3の1）へ。
※家族や友人同士での参加は、はがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定します。
問克雪トレーニングセンター（☎27・3274）

ベテランズセミナー

楽しい川柳講座です。言葉で頭の体操をしてみませんか。
▽**とき**　10月15日（木）
午前10時～11時半
▽**ところ**　弘前文化センター（下白銀町）2階中会議室
▽**講師**　高瀬霜石さん（青森県川柳連盟理事長）
▽**対象**　おおむね60歳以上の市民＝30人程度
▽**受講料**　無料
問10月11日までに、中央公民館（☎33・6561、F33・4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。

現代セミナーひろさき

【気象予報士から教わる天気予報のあれこれ】
天気予報の歴史や基本的な用語、気象衛星ひまわり8号の性能、自分でもできる簡単な天気予報の方法などについて紹介します。
▽**とき**　10月10日（土）
午後1時～3時
▽**ところ**　弘前文化センター（下白銀町）3階視聴覚室
▽**講師**　小関英明さん(気象予報士・防災士)
▽**対象**　市民または市内に通学・勤務している人＝30人（先着順）
▽**参加料**　無料
▽**持ち物**　筆記用具、メモ帳など
問10月9日までに、電話かファクスまたはEメール（住所・氏名〈ふりがな〉・年齢・勤務先・電話番号を記入）で、中央公民館（☎33・6561、F33・4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。

プールで体力づくり教室

▽**とき**　10月15日～11月19日の毎週木曜日、午後1時～2時
▽**ところ**　温水プール石川（小金崎字村元）
▽**内容**　水中でのストレッチ、ウオーキング、体操、簡単な筋力トレーニング、ゲームなど
▽**対象**　市民＝20人
▽**参加料**　無料（各自傷害保険などに加入を）
▽**申し込み方法**　往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・教室名を記入し、9月30日（必着）までに、河西体育センター（〒036・8316、石渡1丁目19の1）へ。
※家族や友人同士での参加は、はがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定します。
問河西体育センター（☎38・3200）

エコドライブ実技講習会

地球とお財布にやさしいエコドライブのテクニックを身に付けることができます。燃費10％以上削減する効果を体感してみませんか？
▽**とき**　10月25日（日）、第1回＝午前9時～正午／第2回＝午後1時半～4時半
▽**ところ**　三ツ矢自動車学校（石渡1丁目）
▽**定員**　各回15人（先着順）
▽**参加料**　無料
▽**申し込み方法**　申込書に必要事項を記入し、10月14日までに、ファクス、郵送、Eメールまたは持参で申し込みを。
※申込書は青森県庁ホームページ（http://www.pref.aomori.lg.jp/nature/kankyo/ecodrive-training.html）からダウンロードできます。
問三ツ矢自動車学校（☎35・6611、F34・2858、E 025328@mituya-ds.jp）

その他

文化グループ会員募集

中央公民館（下白銀町、弘前文化センター内）で活動している「アップルレディース」では会員を募集しています。初心者・経験者を問わず歓迎します。
▽**とき**　毎週月・木曜日の午前10時～11時
▽**ところ**　弘前文化センター2階大会議室
▽**内容**　エアロビクス
▽**講師**　会津孝子さん（月曜日）、小野郁子さん（木曜日）
▽**定員**　若干名
▽**受講料**　月額2,000円（テキスト代含む）
▽**持ち物**　バスタオル、ハンドタオル、室内用シューズ、飲み物
問中央公民館（☎33・6561、F33・4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。

緊急通報システム事業のお知らせ

病弱等により緊急通報を必要とする高齢者などに緊急通報システムを貸与する事業を実施しています。
▽**対象**　市内に住所を有するおおむね65歳以上の病弱な高齢者、重度の身体障がい者などが属するすべての世帯（世帯員がいる場合、就労などにより長時間、世帯員が不在となる場合に限る）
※家庭にアナログ電話回線があること（回線の種類によっては設置できない場合があります）。
▽**利用料**（1カ月当たり）　①世帯全員が住民税非課税の場合＝1,080円／②世帯に住民税課税者がいる場合＝1,620円
※毎年6月ごろ、課税調査を実施することなどから、利用料が変更になる場合があります。
問介護福祉課高齢福祉係（☎40・7114）

弘前・白神アップルマラソン開催に伴う交通規制

10月4日（日）に、「第13回弘前・白神アップルマラソン」が開催されます。当日は、コース上交通規制（スタート付近は午前8時半～午後3時）を実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。
詳細については問い合わせるか、ホームページをご覧ください。
▽**コース**　消防本部南側～城西大橋～茜橋～五代～兼平～如来瀬～西目屋村白神館前
問弘前・白神アップルマラソン実行委員会事務局（克雪トレーニングセンター内、☎88・8399、H http:www.applemarathon.jp/）

誰もが自殺に追い込まれることがないように…

あなたも、ゲートキーパー宣言！

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげたり、見守る人のことを言います。あなたも、悩んでいる人に勇気をもって声を掛けてみませんか。
国では、9月10日の世界自殺予防デーからの1週間を「自殺予防週間」と定め、自殺予防の普及啓発活動を強力に推進しています。
■**問い合わせ先**　弘前市保健センター（野田2丁目、☎37・3750）

気付き　家族や仲間の変化に気付いて、声を掛けましょう。眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、大切な人の様子がいつもと違う場合は、もしかしたら悩みを抱えているかもしれません。

傾聴　本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。心配していることを伝え、相手の悩みを真剣な態度で受け止めましょう。話を聞いたら、「大変でしたね」「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。安易な励ましや相手を責めること、考えを否定することは避けましょう。

声かけ　大切な人が悩んでいることに気付いたら、「眠れていますか？」「元気ないけど大丈夫？」「何か悩んでる？よかったら話して」「何か力になれることはない？」など声を掛けてみましょう。

つなぎ　早めに専門家（相談機関や医療機関）に相談するよう促します。紹介する際は、相談者に連絡先や場所など具体的に情報提供しましょう。弘前市保健センターでは、毎月「こころの健康相談」を行っていますので、ご相談ください。

見守り　温かく寄り添いながらじっくりと見守ります。必要があれば、相談に乗ることを伝えましょう。

厚生労働省の人口動態統計によると、平成26年の本県の自殺による死亡者数は270人で前年より41人減少（4年連続）しています。また、平成25年の当市の自殺者数は29人（前年より9人減少）、6～7割が男性で、この傾向は5年以上続いています。