若年者と女性のための資格取得支援事業

求職中の若年者および女性を対象とした、介護職員初任者研修、パソコン（初級・中級）、医療事務、日商簿記（２級・３級）の講習会を開催します。マンツーマン形式（介護研修を除く）で個人にあった授業を行い、早期就職を支援します。

▽**ところ**　介護職員初任者研修、パソコン（中級）、日商簿記（２級）…ＪＭＴＣ弘前教室（外崎４丁目）／パソコン（初級）、日商簿記（３級）…Ｉ・Ｍ・Ｓ（土手町）

▽**対象**　申込時点で、市内に住所を有する女性または40歳未満の男性で、次の①・②のいずれかに該当する人

①失業中で求職中（雇用保険受給中かハローワークに登録をして求職）の人／②パート・アルバイト等で働いている求職中の人（要件があります）

▽**定員**　介護・パソコン＝各８人／簿記＝各４人（先着順）

▽**受講料**　無料（テキスト代などは自己負担）

※ただし、パート・アルバイト等の人は受講料の一部負担あり。

▽**その他**　申し込み方法や受講対象など、詳しくはお問い合せください。

問商工政策課（茂森町、旧上下水道部庁舎２階、☎35・1135）

出稼ぎする皆さんへ

【出稼ぎ労働者手帳の交付を受けましょう】

「出稼労働者手帳」は、出稼労働者としての身分証明書となるものです。出発前に、必ず手帳の交付を受けましょう。

▽**申請窓口**　市民課、岩木・相馬総合支所民生課、各出張所

【健康診断を受けましょう】

自分の健康状態を確認してから出発しましょう。

▽**受診料**　3,800円(受診料7,004円のうち、市が3,204円を負担)

▽**受診場所**　市内71カ所の医療機関

※詳しくは問い合わせを。

問商工政策課（茂森町、旧上下水道部庁舎２階、☎35・1135）

各種退職金制度

建設現場ならびに中小企業で働く人のために、国の退職金制度があります。ぜひご活用ください。

【建設業退職金共済制度】

○国の制度なので安全確実かつ手続きが簡単
○経営事項審査で加点評価
○掛金の一部を国が助成
○掛金は全額非課税
○退職金は企業間を通算して計算可

問建退共青森支部（☎青森017・732・6152）

【中小企業退職金共済制度】

○掛金の一部を国が助成
○掛金は全額非課税
○簡単管理の社外積立型

問中小企業退職金共済事業本部（☎東京03・6907・1234）

個人事業税の納付

課税対象者には納税通知書を送付しますので、納期限までに納めてください。

▽**対象**　個人で事業を営む人のうち、前年の事業による収入から必要経費、事業主控除（年290万円）などを差し引いた後に、所得のある人

▽**納期**　１期＝８月／２期＝11月

※ただし、税額が１万円以下の場合の納期は、１期８月です。

▽**納付方法**　納税通知書を持参し、最寄りのコンビニエンスストア、金融機関で納付を。

※個人事業税の納付については、口座振替が利用できます。詳しくは、県庁ホームページ（http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html）をご覧ください。

問中南地域県民局県税部課税第一課（☎32・1131、内線278）

青森県赤十字血液センターからのお知らせ

【キャンペーン】

はじめて献血をした人へ「はじめての献血ありがとう」カードを差し上げています。次回、そのカードを持参して献血すると記念品がもらえます。

【学生ボランティア募集】

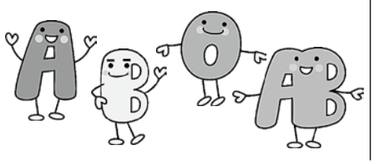
主に献血のお願い・呼びかけなどのボランティア活動に参加できる市内の大学生を募集しています。

【セミナー】

「赤十字って何をしてるの？」など、皆さんの疑問に答えます。学校や事業所、団体の集まりや地域のイベントなどへでも伺います。

※詳しくは問い合わせを。

問青森県赤十字血液センター（三戸さん、☎青森017・741・1512）



各種無料相談

名　称	とき	ところ	内　容	問い合わせ・申込先
今先生の無料健康相談	9月2日・23日の午後1時～4時（時間指定不可）	健康広場相談室（駅前町、ヒロロ３階）	からだのことなどで気になることや、健康広場のセルフチェックコーナーの計測結果についての相談（事前の電話予約が必要）	健康広場（☎35・0157）
高齢者・障がい者の人権あんしん相談	9月4日～8日の午前8時半～午後7時、9日・10日の午前10時～午後5時	☎ナビダイヤル0570・003・110	高齢者・障がい者の人権についての電話相談 ※左の期間中は平日の相談時間（午前8時半～午後5時15分）を延長し、土･日曜日も相談を受け付けます。	青森地方法務局人権擁護課（☎青森017・776・9024）
労働相談会	9月5日（火）、午後1時半～3時半	県労働委員会（青森市長島2丁目）	個々の労働者と事業主との間に生じた労働条件などのトラブル解決について（事前の予約ができます）	県労働委員会事務局（☎青森017・734・9832）
くらしとお金の安心相談会	9月6日（水）、午前10時～午後4時	市民生活センター（駅前町、ヒロロ３階）	生活再建や債務整理に必要な資金の貸し付けについて（事前の電話予約が必要）	消費者信用生活協同組合青森事務所（☎青森017・752・6755）

各種スポーツ・体操教室

教室名	とき	ところ	内容	定員・対象	参加料	問い合わせ・申込先
①ナイターノルディックウオーキング	8月28日～10月2日の毎週月曜日（全5回）、午後6時半～7時45分	運動公園（豊田2丁目）	ノルディックウオーキングの基本、コースに出ての実践、はるか夢球場の見学	市民＝20人（先着順）	1回200円	弘前B＆G海洋センター（☎33・4545、F33・4583）へ。
②初心者硬式テニス教室	9月1日～10月27日の毎週金曜日の午後7時半～9時	運動公園（豊田2丁目）	硬式テニスの基本練習	大学生以上の市民＝10人程度	1回500円	リベロスポーツクラブ事務局（〒036・8083、新里字西里見157ゴルフプラザ2階、☎55・5143、F55・5144）
③ソフトテニス教室	9月4日～10月30日の毎週月・水曜日の午後1時～3時	庭球場	ソフトテニスの基本、ゲーム			
④産後エクササイズママ＆ベビー	9月3日・17日の午後1時～2時	ウイング弘前（青山5丁目）	ヨガやピラティスの要素を取り入れながら赤ちゃんと運動	生後3～12カ月の乳幼児と母親＝10組	1回＝1,944円／月2回受講＝3,240円	事前に電話で、ウイング弘前（☎38・8131）へ。
⑤リラックス・ストレッチ教室	9月7日・14日・21日の午後6時半～7時半	岩木B＆G海洋センター（兼平字猿沢）	太ももやふくらはぎ、背中、腰などの簡単なストレッチ	中学生以上＝各回10人	1回300円	岩木B＆G海洋センター（☎82・5700）
⑥プールでカヌー＆SUP体験	9月9日・10日・16日・17日、初心者講習会の部＝午前10時～午後4時の間約2時間／経験者の部＝午前10時～午後4時の間フリータイム	城北ファミリープール（八幡町1丁目）	カヌーとSUP（スタンドアップパドル）の基本指導	市民＝各回1～10人（予約制）	初心者講習会の部…高校生以上＝800円、中学生以下500円／経験者の部…高校生以上＝500円、中学生以下300円 ※市内在住の障がい者は無料。	各実施日の前日までに弘前B＆G海洋センター（☎33・4545）へ。
⑦めざせ！甲子園中3野球教室	9月12日・19日・25日、10月10日・16日・23日・30日、11月6日・13日・20日・27日、12月4日の午後6時半～午後8時半	克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）主練習場、はるか夢球場	体力測定、講話、基礎体力アップのためのトレーニング、技術指導（講師＝弘前アレッズほか）	中学校3年生＝40人	全12回12,000円（別途傷害保険料500円）	8月16日から克雪トレーニングセンター（☎27・3274、F27・3315）へ。
⑧かけっこ教室	9月13日～10月6日の毎週水・金曜日、午後4時半～6時（9月27日、10月4日は休み）	弘前B＆G海洋センター（八幡町1丁目）	走る・跳ぶなどの全身運動や、ミニハードルなどの用具を使って足を動かすトレーニング	市内の小学校1年生～4年生＝20人	無料	8月31日（必着）までに河西体育センター（☎38・3200〒036･8316､石渡1丁目19の1）（※1）（※2）

※1…往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・教室名を記入の上、各申込先まで申し込みを。
※2…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。
共通事項…飲み物・タオルなどを持参の上、運動のできる服装で参加を。持ち物は問い合わせを。各自傷害保険に加入を。

有料広告　有料広告　有料広告　有料広告