

温水プール石川の教室
【水泳教室（背泳）】 ▽とき 1月26日～2月12日の毎週火・金曜日、午前10時～11時 ▽内容 背泳基本練習 ▽対象 市民（クロールで25m泳げる人）＝15人 ▽持ち物 水着、水泳帽、タオル ▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号、希望教室名を記入し、1月15日（必着）までに、温水プール石川（〒036・8123、小金崎字村元125）へ。 📍温水プール石川（☎49・7081） 【プールで体力づくり教室】 ▽とき 1月27日～3月9日の毎週水曜日（3月2日は除く）、午前10時～11時 ▽内容 水中ウォーキング、簡単な筋力トレーニング、ゲームなど ▽対象 市民20人 ▽持ち物 水着、水泳帽、タオル ▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・希望教室名を記入し、1月15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。 📍河西体育センター（☎38・3200） 【ストレッチ体験教室】 ▽とき 1月27日～2月17日の

毎週水曜日、午前10時～11時
▽内容 タオル、ストレッチポールを使いながらの簡単ストレッチ体操
▽対象 市民＝10人
▽持ち物 タオル、飲み物
▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、1月15日（必着）までに、温水プール石川（〒036・8123、小金崎字村元125）へ。
📍温水プール石川（☎49・7081）～共通事項～
▽ところ 温水プール石川（小金崎字村元）
▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）
※応募多数の場合は抽選で決定。

脳&カラダをスッキリ！
体操教室

▽とき 2月2日～3月22日の毎週火曜日、午前10時～11時
▽内容 タオル、いすを使ったストレッチ体操、手足を使う簡単なリズム体操、脳トレゲームなど
▽対象 市民＝20人
▽ところ 克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）会議室
▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）
▽持ち物 飲み物、フェースタオル、室内用シューズ

▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・教室名を記入し、1月15日（必着）までに、弘前克雪トレーニングセンター（〒036・8101、豊田2丁目3の1）へ。
※家族や友人同士で参加の場合は、はがき1枚で応募可。1回のみの参加も可能。
📍弘前克雪トレーニングセンター（☎27・3274）

だし活サロン

栄養士による「だし」に関するお話と、野菜・果物だしを生かした野菜たっぷりの料理を紹介します。
▽とき 1月21日（木）、正午～午後2時
▽ところ 集会所 indriya（紙漉町）
▽定員 30人
▽参加料 1,500円
※事前の申し込みが必要。
📍Indriya（☎34・6858）

ヒロロ健康サークル
～みんなで体を動かそう！～

日ごろ運動しない人でも、無理なく参加できるサークルです。
▽とき 2月2日～23日の毎週火曜日、午前10時半～11時50分（受け付けは午前10時から）

▽ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール
▽内容 ひろさき健幸増進リーダーによる体操
▽対象 毎週継続して参加できる40歳以上の市民＝25人
▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）
▽持ち物 室内用シューズ、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（ふりがな）・年齢・電話番号・サークル名（ヒロロ健康サークル）を記入し、1月15日（必着）までに、健康づくり推進課（〒036・8711、野田2丁目7の1）へ。
※はがき1枚で1人とし、応募多数の場合は抽選で決定。
📍弘前市保健センター（☎37・3750）

りんごやりんご加工品を
海外に輸出するためのセミナー

りんごやりんご加工品を輸出するための知識やノウハウについて学びます。
▽日程と内容 ①1月27日＝講演「輸出の実務と商流」／②2月3日＝講演「はじめよう！Aプレミアムで新規販路開拓！～小口から始まる新たな顧客開拓の可能性～」／③2月10日＝講演「商社の事例から、実際の貿易を考える」
※時間はいずれも午後2時～4時10分。講演後に意見交換会あり。
～共通事項～
▽ところ 市民会館（下白銀町）2階中会議室
▽受講料 無料
※事前の申し込みが必要。
▽定員 各回20人
▽申し込み締切 ①1月22日／②1月29日／③2月5日
📍りんご課販売促進係（☎40・7105、📠35・1105）



藤田記念庭園1月の開館日

1月は毎日開館しています。
▽開館時間 午前9時～午後5時
▽ところ 洋館（大正浪漫喫茶室、

藤田謙一資料室、会議室）、高台部のみ
▽入園料 無料
※会議室は有料となります。詳しくはお問い合わせください。
📍藤田記念庭園（☎37・5525）

平成28年度「なかよし会・なかよしクラブ・児童クラブ」
の入会申し込み

平成28年4月からの「なかよし会・なかよしクラブ・児童クラブ」の入会申し込みを受け付けます。
▽受付期間 1月4日～28日、午前8時半～午後5時
※土・日曜日、祝日を除く。
▽ところ 子育て支援課（市役所1階、窓口106）、岩木総合支所民生課（賀田1丁目）、相馬総合支所民生課（五所字野沢）
▽対象 保護者の就労などにより、放課後に留守家庭となる小学生
▽申し込み方法 入会申込書に次のいずれかの書類を添えてお申し込みください。
①平成27年分源泉徴収票の写し
②就労証明書
③家庭で保護ができないことを証明する書類
※入会申込書と就労証明書は、子育て支援課、各なかよし会・なかよしクラブ・児童クラブで配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます。
📍子育て支援課（☎40・7038）



行政書士弘前コスモス会
による無料相談会

相続・遺言を中心とした相談会です。なお、事前の予約は不要です。
▽とき 1月12日（火）、午後1時半～3時半
▽ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室1
📍弘前コスモス会ふたば行政書士事務所（二葉さん、☎88・8781）

健やか育児相談

▽とき 1月18日（月）の午前

10時～11時45分（受け付けは午前10時～11時半）
▽ところ 駅前こどもの広場（駅前町、ヒロロ3階）
▽内容 子育て相談（育児、食事、歯みがき、母乳について）
※子育てについての講座（助産師による「卒乳のおはなし」）が午前10時半～10時50分にあります。
▽対象 乳幼児をもつ保護者とその家族
▽参加料 無料
▽持ち物 母子健康手帳
※歯の相談を希望する人は、普段使っている歯ブラシの持参を。
📍弘前市保健センター（野田2丁目、☎37・3750）

多重債務・消費生活
法律相談会

多重債務者が債務を整理して生活再建に向かうための手助けとして、弁護士が無料で相談に応じます。また、多重債務以外の消費生活に関する法律相談にも応じます。
相談希望者は、事前予約の上、債務状況が分かる資料などを持参してください。詳しくは問い合わせを。
▽とき 1月30日（土）
午後1時半～3時半
▽ところ 市民生活センター（駅前町、ヒロロ3階）
▽対象 市民＝4人
📍市民生活センター（☎34・3179）

新ジョブ・カード制度

平成27年10月1日から、ジョブ・カードが新しい様式に変わり、作成しやすくなりました。ジョブ・カードは一般の求職者、在職者、学生など、幅広い人を対象に求職活動などのさまざまな場面で用いることができます。また、作成したジョブ・カードの情報は、原則、電子化して履歴書などを作成することもできます。新しいジョブ・カードの様式や作成方法はホームページ（http://jobcard.mhlw.go.jp）をご覧ください。
📍青森労働局職業安定部地方訓練受講者支援室（☎青森017・721・2000）

あいさつ運動、ことばをかけて見守る運動

市では、「子どもの笑顔を広げる弘前市民条例～いじめや虐待のないまちづくりを目指して～」に基づき、弘前の未来を担う子どもたちを市民みんなで見守り、いじめや虐待を防ぐための取り組みを進めています。
市民が誰でも取り組むことのできる運動として、昨年4月と8月に引き続き、本年も「あいさつ運動、ことばをかけて見守る運動」を実施しますので、ぜひご協力をお願いします。
※詳細については、各中学校区に設置している小・中学校、家庭、地域による連携組織から学校や町会などを通してお知らせします。
■問い合わせ先 学校指導課（岩木庁舎内、☎82・1644）、学校教育改革室（岩木庁舎内、☎82・1645）

強化日
1月15日・18日・19日

市内一斉取組日
1月19日（火）



「あいさつ運動、ことばをかけて
見守る運動」の効果

☆地域に「自分を知っていてくれる人」「自分が知っている人」がいることで、子どもたちに「地域に見守られているという安心感」が生まれます。
☆子どもたちの行動に気を配ることにより、いじめや虐待の早期発見・早期対応が可能となります。地域に住む人だけではなく、地域に勤めている人も、いじめや虐待をなくするために、温かなまなざしを向け、思いやりを持って言葉を掛けましょう。