

## 体力づくり &ウォーキング教室



▽とき ①水曜日  
コース=4月20日  
~6月29日(5月  
4日を除く)の毎  
週水曜日、午後2時  
~3時半/②木曜日  
コース=4月21日  
~6月30日(5月  
5日を除く)の毎週木曜日、午後1  
時半~3時

▽ところ ヒロ口(駅前町)3階健  
康ホール、イベントスペース

▽内容 ストレッチ体操、筋力ト  
レーニング、障害物や時間を計って  
のウォーキング

▽定員 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、内履き、外履き

▽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・  
希望コースを記入し、3月31日(必  
着)までに、運動公園(〒036・  
8101、豊田2丁目3)へ。

※応募多数の場合は抽選で決定。

問運動公園(☎ 27・6411)

## ニーハオ中国語教室

▽とき 4月11日~8月30日(各  
教室共通・全17回)

▽教室・曜日・時間 【入門】①火  
曜日の午後1時半~3時/②金曜日  
の午後6時~7時半/③土曜日の午  
後7時半~9時【初級】④火曜日  
の午前10時半~正午/⑤金曜日  
の午後7時~8時半【中級】⑥月曜  
日の午前9時10分~10時40分  
/⑦月曜日の午前10時50分~午  
後0時20分/⑧土曜日の午後6時  
~7時半

▽ところ ①・②・④・⑤=ヒロ口(駅  
前町)/③・⑧=南富田町体育セン  
ター/⑥・⑦=市民参画センター(元  
寺町)

▽講師 諸敏(ダクビン)さんほか  
▽定員 各教室=8人

※申込人数が少ない教室は開催しな  
いこともあります。

▽受講料 1万3,000円

※別途テキスト代として1,000円

~2,300円が必要。  
問ニーハオサークル事務局(松江さ  
ん、☎ 携帯080・5748・4884、  
✉ motomuma@ybb.ne.jp)

## 一緒にスクエアダンスを 踊りませんか?

スクエアダンスとは、4組のカッ  
ブルとコーラーの最少9人からでき  
るダンスで、3メートル四方のスク  
エアをベースにして、コーラーの指  
示に従い隊形を変化させていくダン  
スです。高齢者でも歩けるうちは無  
理なく続けることができ、聞いて判  
断して動くことで脳の活性化にも効  
果があります。

下記の日程で全国から経験者が集  
まるスクエアダンスパーティを開催  
しますので、気軽にいでください。

▽とき 4月24日(日)

午前10時~午後3時半

▽ところ 文化交流館ホール(駅前  
町、ヒロ口4階)

▽観覧料 無料

※スクエアダンスの会員(月額  
1,000円)も募集しています。詳  
しくは問い合わせを。

問弘前スクエアダンスクラブさくら  
(川辺さん、☎ 携帯090・8928・  
0808)

▽申し込み方法 4月3日の午後4  
時~5時に、受講料を添えて市民体  
育館会議室へ。

※第1回目のスクールは、4月中旬  
に開催する予定です。

問弘前体操連盟(佐々木さん、☎  
34・8560、午後7時~8時)



## その他

### 下水道の処理区域が広がります

公共下水道の処理区域が、4月1  
日から広がります(対象…新里字中  
里見・新里字西平岡・新里字中平岡・  
福田字巻屋・福村字早稲田・小栗山  
字小松ヶ沢・大沢字稻元・龍ノ口字  
村元・鳥井野字川村・鳥井野字宮本  
の各一部)。

新たな処理区域内の皆さんには、  
下水道の接続などについてのお知ら  
せを送付しますので、早めの水洗化  
にご協力ください。

水洗化工事に必要な資金の融資  
あっせん制度などがありますので、  
お問い合わせください。

問上下水道部営業課給排水係(茂森  
町、☎ 32・0698)

### 暮らしとところの 無料法律相談会

多重債務、労働問題、離婚、DV、  
いじめなど、生活や心の悩みに関す  
る無料法律相談会を実施します。

相談は予約制ですので、希望する  
人は事前に電話でお申し込みを。

▽とき 3月28日~4月1日

▽ところ 各法律事務所

問3月22日~28日(土・日曜  
日を除く)の午前9時~午後5時  
に、青森県弁護士会事務局(☎ 青森  
017・777・7285)へ。

※申込受付後、日程調整の上、担当  
弁護士が相談に応じます。

### 無料健康相談

弘前大学名誉教授で医学博士の今  
充さんのボランティアによる無料健  
康相談会です。からだのことなどで  
気になる人はご相談ください。また、  
ヒロ口(駅前町)3階健康広場のセ  
ルフチェックコーナーでの計測結果

について、専門的なアドバイスを希  
望する人も気軽にご相談ください。

▽とき 4月2日・16日・30日  
の午後1時~4時

▽ところ 健康広場相談室(ヒロ口  
3階)

▽参加料 無料  
※事前の申し込みが必要。

問健康広場(☎ 35・0157)

### 福祉と暮らしの相談会

身近な悩みについて、福祉と法律  
の専門家がペアで相談に応じます。  
一人で悩まず、気軽に相談してみま  
せんか。相談は無料で、秘密は厳守  
します。

▽とき 3月21日(月・祝)  
午前10時~午後3時

▽ところ 弘前文化センター(下白  
銀町)中会議室

▽内容 福祉・法律に関すること、  
成年後見、遺言、介護、障がいの問  
題など

▽相談員 弁護士、司法書士、行政  
書士、社会福祉士、介護福祉士ほか

▽申し込み方法 3月20日まで  
に、電話またはファクスで申し込  
みを。

問権利擁護あおい森ねっと(☎  
31・0431、☎ 55・0891)

### 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「書道  
愛好会」の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。まずは見学においでください。

▽活動日 第2・第4水曜日の午前  
10時~11時50分

▽ところ 弘前文化センター3階工  
作実習室

▽内容 漢字・仮名の基礎的な練習  
/年1回の作品展(好きな言葉や漢  
詩などを自由に表現)

▽講師 肥後黄娥さん(北門書道会  
理事)

▽募集人数 若干名

▽受講料 月額3,800円(テキス  
ト代を含む)

問電話かファクスまたはEメール  
で、中央公民館(☎ 33・6561、  
☎ 33・4490、✉ chuuoukou@  
city.hirosaki.lg.jp)、火曜日は休  
み)へ。

### 弘前駅前遊歩道賑わい祭 HIROSAKI JAZZ STREET 2016の出演者を募集

6月4日(土)開催の「弘前駅前  
遊歩道賑わい祭 HIROSAKI JAZZ  
STREET2016」の出演者を募集  
します。ジャズをはじめさまざまな  
音楽で街のにぎわいをつくり出し、  
ジャンルを超えて自由に音楽にふれ  
あいながら、みんなで「弘前駅前遊  
歩道」を楽しみましょう。

▽対象 プロ、アマチュア、演奏形  
態、ジャンル不問(ただし、生演奏  
を行うこと)。

▽応募方法 Eメールで申込書送付  
のエントリーを送信した後、参加申

込書を送付しますので、参加申込書・  
音源・写真を、Eメールで送付して  
ください。

※参加書類・音源・写真は返却しま  
せん。

▽申込締め切り 4月15日(必着)

▽選考結果 4月末までに各グ  
ループ代表者に通知します。

※詳しくはお問い合わせください。

問弘前駅前遊歩道賑わい祭実行委  
員会(河端さん、百石町2の1、弘前  
商事ビル2階ジャズネットワーク「駅  
前遊歩道賑わい祭係り」、☎ 携  
帯080・1840・0610、✉ npo.  
jazznet@gmail.com)



### 最低工賃の改正

青森県男子・婦人既製服製造業の  
最低工賃が、4月1日から改正され  
ます。

工賃額については、全ての品目、  
工程(男子既製服2品目25工程、  
婦人既製服5品目36工程)にお  
いて、それぞれ1円~8円引き上  
げられます。詳しくは、青森労働  
局ホームページ(<http://aomori-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>)をご覧ください。

問青森労働局賃金室(☎ 青森017・  
734・4114)

## 市民健康クッキング講座(4回コース)



### 市民健康クッキング講座(4回コース)



「食」を通じた健康づくりの講座  
です。

▽とき 4月20日、5月18日、  
6月8日、7月6日

※時間はいずれも午前10時半~午  
後1時。

▽ところ ヒロ口(駅前町)3階健  
康ホール

▽内容 食生活改善の講話、簡単な  
調理実習と試食

▽対象 全4回に参加できる市民=15  
人(初めて参加する人を優先)

