

HOT ヨガ体験

▽とき 12月末まで
※教室日程はお問い合わせください。
▽ところ セントラルフィットネス
クラブ弘前（大町1丁目）
▽対象 高校生以上
▽参加料 500円
※事前の申し込みは不要。
間セントラルフィットネスクラブ弘
前（☎ 35・1611）

「サタディ☆くらぶ」 冬休み宿題大会

弘前市母子寡婦福祉会で行っている学習支援活動を体験できます。
▽とき 12月24日（土）
午前9時半～11時半
▽ところ ヒロ口（駅前町）3階多
世代交流室2
▽内容 勉強したい教材（宿題、教
科書、ワーク、辞書、ノート、筆記
用具など）を持参すると、大学生や
市民による学習支援が受けられます
▽対象 小・中学生=5人程度
▽参加料 無料
間12月21日までに、弘前市母子
寡婦福祉会（引間〈ひきま〉さん、
☎ 携帯 080・1808・7970、✉ hiro.bosikai@gmail.com）へ。

冬休みパワーアップ教室 年末スペシャル

▽とき 12月29日・30日の午
前9時～午後5時
▽ところ 南富田町体育センター体
育室

周波数は
78.8MHz
FMアップルウェーブ

— 新春特別番組 —

「弘前市長
新春に語る」

■とき 1月1日（日）、正午～

▽内容 冬休みの宿題指導、運動・
スポーツゲーム、手芸・工作
▽対象 市内の小学生=各日30人
(先着順)
▽参加料 各日500円（おやつ、
傷害保険料を含む）
間スネット弘前（☎ 32・6523）



その他

国保40歳未満（男性） 健診のご案内

国民健康保険に加入している40
歳未満の男性は、無料で健康診査を
受けることができます。また、健康
診査の結果について保健師・栄養士
がわかりやすく説明します。

平成28年4月1日時点で国民健
康保険の加入者で、30歳代の男性
には個別に通知していますので、ま
だ受診していない人はぜひ申し込み
ください。1月～3月は混み合いま
すので、早めの予約をお勧めします。

年度途中に国保へ加入した人はお
問い合わせください。また、18歳
以上30歳未満で受診希望の人は、
ご相談ください。

▽期間 3月17日まで（土曜日も
受診可）

▽ところ 弘前市医師会健診セン
ター（野田2丁目）

▽検査項目 身体診察、血圧測定、
血液検査、尿検査

▽その他 希望日の10日前までに
電話で予約してください。予約の際
は、住所・氏名・生年月日・電話番
号・保険証番号・受診希望日をお知
らせください。

間健康づくり推進課（☎ 37・
3750）

ファイナンシャルプラン ナーによる無料納税相談

▽とき 1月12日・20日・22日・
26日の午前10時～11時、午後
2時～3時

▽ところ 収納課（市役所新庁舎2
階）

▽相談方法 ファイナンシャルプラ
ンナーが個別に対応します（1人1
時間まで、先着順）

▽対象 市税などを滞納している人

▽料金 無料

▽申し込み方法 12月28日まで
に、電話または直接、収納課まで申
し込みを。
間収納課（☎ 40・7032、40・
7033）

特許、意匠、商標等の 無料相談会

弁理士、弁護士による特許、意匠、
商標等の無料相談会を開催します。

▽とき 1月～2月の第2・3・4
火曜日／3月の第1月曜日、第2・
3火曜日

※時間はいずれも午後1時～5時。

▽ところ 弘前商工会議所（上鞘師
町）

※事前の予約が必要。

間青森県発明協会（☎ 青森017・
762・7351）

多重債務相談窓口

▽とき 平日の午前8時半～正午、
午後1時～4時半

▽ところ 青森財務事務所（青森市
新町2丁目、青森合同庁舎3階）

▽電話番号 相談専門ダイヤル…☎
青森017・774・6488

▽相談料 無料

間青森財務事務所理財課（☎ 青森
017・722・1463）

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
康相談を開催します。からだのこと
で気になる人はご相談ください。

▽とき 1月14日・21日の午後
1時～4時（時間の指定はできませ
ん）

▽ところ 健康広場相談室（駅前町、
ヒロ口3階）

▽参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

間健康広場（☎ 35・0157）

公共職業訓練新規開発コース 受講生募集

【～青森の魅力を発信する～観光ブ
ランナー科】

▽期間 平成29年1月25日～7

月24日（6ヵ月）

▽ところ JMTC弘前教室（外崎
4丁目）

▽募集期間 1月11日まで
【～青森の魅力を発信する～地域ブ
ランド創造科】

▽期間 平成29年2月27日～8
月25日（6ヵ月）

▽ところ パソコンスクールI・M・
S弘前教室（土手町）

▽募集期間 1月5日～2月10日
～共通事項～

▽定員 各科20人

▽受講料 無料（ただし、テキスト
代などは自己負担）

間弘前公共職業安定所（☎ 38・
8609〈42#〉）

ひろさき移住サポートセン ター東京事務所

今年10月にオープンした「ひろ
さき移住サポートセンター東京事務
所」は、平成29年3月まで、土曜
日の開所を延長しています。移住の
相談など、お気軽にお越しください。

▽とき 平日の午前9時～午後5時
45分（12月29日～1月3日を
除く）

※事前の予約で午後8時まで対応
可。

▽ところ 東京交通会館ビル6階
(東京都千代田区有楽町2丁目)

間ひろさき移住サポートセンター
東京事務所（☎ 東京03・6256・
0801）

水道管の凍結にご注意を

～真冬はこまめに水道の水抜きを～

今年も冬の季節がやってきました。
この時期に気を付けたいのが水
道管の凍結です。

冬期間は、気温の低下により水道
管の凍結や破裂が予想されます。気
温が-4℃以下になると、水道管が
凍結し、破裂することがあります
ので、こまめに水道の水抜きを行いま
しょう。

また、最近では電動の水抜き栓を
設置している家庭が増加しています
が、事前に使用方法を確認し、誤操
作に注意して水抜きを行いましょ
う。

水道管が凍結または破裂し、自分

で解氷できない場合は、早めに市の
指定給水装置工事事業者、または弘
前管工事業協同組合（☎ 32・
7309）へ依頼して下さい。

間上下水道部総務課給排水係
(☎ 55・6895)



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】

献血バスで献血をした人へ「あ
りがとうカード」を配布していま
す。1年以内にカードを持参して青
森または弘前献血ルームで献血した
人に、「けんけつちゃんストラップ」
をプレゼントします。

【セミナー】

「赤十字って何をしているの？」
「献血って具体的にどうするの？」
など、皆さんの疑問に何でも答えま
す。学校や事業所、団体の集まりや
地域のイベントなど、どこへでも伺
います。

【学生ボランティア募集】

青森県学生献血推進連絡会では、
定期的に会議を開いたり、献血の呼
びかけをしたり、さまざまな活動を行
っています。市内の大学生の皆さん
の参加をお待ちしています。

【研修室貸出】

献血活動に協力できる各種団体や
個人を対象に、弘前献血ルーム（駅
前町）と同じフロアにある多目的会
議室を無料で貸し出しします。利
用を希望する人は献血ルーム受付
(☎ フリーダイヤル 0120・768・
489)まで申し込みください。

間青森県赤十字血液センター（三戸
さん、☎ 青森017・741・1512）

冬期間のミニサッカー場の 貸し出し

▽期間 1月～3月の午前10時～
午後4時

※降雪状況により庄雪整備あり。

▽ところ 運動公園（豊田2丁目）
自由広場

▽使用料 無料

▽受け付け 運動公園レストハウス
内仮事務所

▽その他 常設ゴールあり／ボール
などは各自持参を／利用は1団体2
時間まで
間運動公園（☎ 27・6411）

郷土文学館の休館

展示替えなどの館内整理と年末年
始のため、次の期間休館します。

▽休館期間 12月29日～1月
11日

※1月12日からは、第41回企
画展「石坂洋次郎展～『青い山脈』
70年～」を開催します。
間郷土文学館（☎ 37・5505）

弘前図書館、岩木図書館、 相馬ライブラリーの休館

▽休館期間 12月29日～1月3
日

※こども絵本の森（駅前町、ヒロ口
3階）は年末年始も通常どおり開館
します。休館中の図書返却は、弘前
図書館および岩木図書館正面玄関の
返却ポスト、中央公民館相馬館入口
に設置の返却ポスト、まちなか情報
センター、弘前駅自由通路（JR改
札口付近）にある返却ポストをご利
用ください。なお、総合学習センター
の返却ポストは、12月29日から
1月3日まで休館のため、利用でき
ません。
間弘前図書館（☎ 32・3794）

温水プール石川の臨時休業

温水プール石川（小金崎字村元）
では、プール水の交換・清掃、機械
設備の保守点検のため、次の期間休
業します（予定）。

▽休業期間 12月27日～1月15
日

間温水プール石川（☎ 49・7081）

人の動き Population

	前月比
・人口	175,942人 (+42)
男	80,673人 (+5)
女	95,269人 (+37)
・世帯数	71,580世帯 (+58)
平成28年11月1日現在（推計）	