

盲ろう者への支援に ご理解とご協力を
「盲ろう者」とは、耳と目の両方に障がいのある人のことをいい、個々の障がいの状態や環境、障がいを受けた時期などによって、使われているコミュニケーション方法が異なります。また、1人で外出することなどにも困難を抱えているため、その存在が把握されにくいと考えられます。 今年の4月に設立された「青森県盲ろう者支援会」では、盲ろう者の人や、その家族との交流会やコミュニケーション学習会を開いています。近くに盲ろう者の人がいたら、当会の紹介をお願いします。 🏠青森県盲ろう者支援会（神さん、📠 34・1850、📧 k-jin1053@cronos.ocn.ne.jp）
オープンスクール 2017
▽とき 11月22日（水）、午後1時半～3時半（受け付けは午後1時15分～） ▽ところ 県立障害者職業訓練校（緑ヶ丘1丁目） ▽内容 デジタルデザイン科＝イラ

スト作成・写真加工実習／OA事務科＝伝票整理・表計算実習
▽定員 各科10人
※実習定員を超えた場合は、見学のみのみ。見学のみの申し込みは可能。
▽対象 知的障がいのない障がい者で、職業訓練および就職に意欲のある人
▽持ち物 筆記用具
▽申し込み方法 11月6日～17日（必着）に、申込書（同校のホームページからダウンロードできます）を、郵送かファクスまたはEメールで、申し込んでください。
🏠県立障害者職業訓練校（野村さん、〒036・8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎ 36・6882、📠 36・7255、📧 shokunko@pref.aomori.lg.jp）

首都圏からの移住をサポート

【聖愛高校同窓会出席者募集】
首都圏で開催される市内の高校の同窓会に伺い、職員が弘前への移住に関する市の取り組みについて紹介しています。首都圏に聖愛高校出身の知り合いがいる人は、周知のご協力をお願いします。
▽とき 12月2日（土）
午前11時半～午後2時半
▽ところ アルカディア市ヶ谷（私

学会館、東京都千代田区九段北）
🏠 11月15日までに、電話かファクス（氏名、電話番号を記入）で、弘前学院校友会（安藤さん、☎兼📠 東京03・5608・8466）へ。

緊急通報システム事業のお知らせ

病弱など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 市内に在住のおおむね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）で、家庭にアナログ電話回線がある世帯（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
※当該事業での世帯とは、住まいを同じくしている家族となります。毎年9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。
🏠介護福祉課（☎ 40・7114）

各種無料相談

名 称	とき	ところ	内 容	問い合わせ・申込先
あおもり性暴力被害者支援センター	毎週月・水曜日＝午前10時～午後9時／毎週火・木・金曜日＝午前10時～午後5時 ※年末年始・祝日は除く。	相談専用電話番号（りんごの花ホットライン）☎ 017・777・8349	性犯罪・性暴力の被害者やその家族からの相談を受け、必要に応じて支援します。	青森県青少年・男女共同参画課（☎青森017・734・9228）
夜間・休日納税相談	夜間＝11月17日・20日・21日・22日・24日の午後5時～7時半／休日＝11月26日の午前9時～午後4時	収納課（市役所2階）	日中や平日に納税相談ができない人のための夜間・休日納税相談	収納課（☎ 40・7032、40・7033）
女性の人權ホットライン強化週間	11月13日～17日の午前8時半～午後7時、18日・19日の午前10時～午後5時	相談専用電話番号（☎ 0570・070・810）	平日の電話相談時間を延長し、土・日曜日にも電話相談を行います。	青森地方方法務局人権擁護課（☎青森017・776・9024）
行政書士弘前コスモス会による無料相談会	11月14日（火）、午後1時半～3時半	ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室B・C	相続・遺言を中心とした相談（事前の予約は不要）	弘前コスモス会（ふたば行政書士事務所 二葉さん、☎ 88・8781）
女性弁護士による女性のための法律相談	11月14日（火）、午後2時～4時（1人40分程度）	市民参画センター（元寺町）	家庭や職場、地域などで女性がかかる法律に関する問題についてのアドバイス（対象…事前に電話相談した人で、法律相談が必要と認められる人＝3人）	青森県男女共同参画センター相談室（青森市中央3丁目、アピオあおもり内、☎青森017・732・1022、水曜日を除く午前9時～午後4時）
無料調停相談	11月18日（土）、午前10時～午後4時（事前の予約は不要）	市立観光館（下白銀町）多目的ホール	金銭問題、交通事故、相続、夫婦・親子などの問題、土地・建物に関する調停手続きの利用について	弘前調停協会（青森地方裁判所弘前支部内、☎ 32・4321）
よろず相談会	12月3日（日）、午後1時～4時（事前の予約は不要）	市民会館（下白銀町）第一、第二小会議室	ボランティアグループ「らの会」による相談会。複数の専門家が、相談に応じます。	ボランティアグループ「らの会」（三上さん、☎兼📠 38・1829）

各種スポーツ・体操教室

教室名	と き	ところ	内 容	対象・定員	参 加 料	問い合わせ・申込先
①われら若返り隊 津軽つながる体操	11月1日～平成30年3月28日の毎週水曜日 午前10時～11時	南富田町体育センター和室	ストレッチやダンベル・ボールを使った健康体操	65歳以上の市民＝20人（先着順）	1回300円	南富田町体育センター（☎兼📠 34・6122）
②産後エクササイズママ&ベビー	11月5日・19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赤ちゃんともコミュニケーションをとりながら、運動をします	生後3カ月～12カ月の乳幼児と母親＝10組	1回受講＝1,944円／2回受講＝3,240円	事前に、ウイング弘前（☎ 38・8131）へ。
③かんたん!! 身体調整エクササイズ教室	11月13日・17日・20日・27日の午前10時15分～11時、24日の午後1時15分～2時	温水プール石川（小崎崎字村元）研修室・温水プール	ストレッチポールやひめトレなどの道具を使用したエクササイズ、プールで行う水中ウォーキング	各回15人	1回500円（5回参加は2,000円）	温水プール石川（☎ 49・7081）へ電話または直接窓口へ。
④はるか夢球場ポジティブフィットネス教室	①ピラティス&バランスボール…11月13日～12月18日の毎週月曜日、午前10時半～11時半（受け付けは午前10時～）／②ヨガ…11月14日～12月19日の毎週火曜日、午後2時～3時（受け付けは午後1時半～）※ともに全6回。	はるか夢球場（豊田2丁目）2階多目的室3	自分に合った運動習慣を身につけ、不調の予防・改善と快適に動くからだづくり	18歳以上の市民＝各回10人（先着順）	1回500円（6回参加は2,500円）	運動公園管理事務所（☎ 27・6411）へ電話または直接窓口へ。
⑤体力アップ体操教室	11月14日～12月26日の毎週火曜日、午前10時半～11時半	市民体育館（五十石町）フィットネスルーム	ストレッチ、バランス力と柔軟性を高める体操、筋力アップ体操	市民＝14人	無料	11月8日（必着）までに、市民体育館（〒036・8362、五十石町7、☎ 36・2515）へ。（※1）（※2）
⑥体スッキリ体操教室	12月1日～平成30年3月23日の毎週金曜日、午前10時半～11時半		ストレッチ、バランス力アップの体操、足腰を鍛える筋トレ・脳トレ体操	市民＝14人	無料	11月15日（必着）までに、市民体育館（〒036・8362、五十石町7、☎ 36・2515）へ。（※1）（※2）
⑦小学生の初心者なぎなた教室	11月11日～平成30年2月24日の毎週土曜日、午後2時～4時 ※実施しない日あり。	弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）武道館	なぎなたの基礎技術、武道の礼儀礼節修得	小学生の男女＝15人（先着順）	2,000円（なぎなた連盟の保険未加入の場合、+800円）	弘前B & G海洋センター（☎ 33・4545）
⑧男性限定！メンズ水中ウォーキング教室	11月25日、12月2日・9日・16日の午後1時～2時半		水中運動、水中ウォーキング	男性＝10人（先着順）	1回500円（4回参加は1,800円）	河西体育センター（☎ 38・3200）
⑨かけっこ教室	11月24日～12月15日の毎週月・金曜日、午後4時半～6時	河西体育センター（石渡1丁目）	走る・跳ぶなどの全身運動、ラダー、ミニハードルなど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	11月14日（必着）までに、河西体育センター（〒036・8316、石渡1丁目19の1、☎ 38・3200）へ。（※1）（※2）
⑩プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室	12月4日～25日の毎週月・木曜日、午後1時半～2時半		水中ウォーキング、ストレッチ、バランス力を高めるトレーニング、脳トレ・筋トレ	市民＝15人	無料	
⑪気軽にスポーツ体験教室	12月1日～平成30年2月23日の毎週金曜日、午前10時半～正午 ※12月29日は除く。	金属町体育センター	ソフトバレーボール・ラージボール卓球など軽スポーツの簡単なルール説明とゲーム	市民＝15人	無料	
⑫ソフトバレーボール体験教室	12月5日～26日の毎週火曜日、午前10時～11時45分	金属町体育センター体育室	ボール慣れから簡単なルール説明を分かりやすく紹介し、ゲームを実施します	市民＝12人	無料	11月21日までに、金属町体育センター（〒036・8245、金属町1の9、☎ 87・2482）へ。（※1）（※2）
⑬リフレッシュ☆ストレッチ教室	12月5日～平成30年2月6日の毎週火曜日、午後1時半～2時半 ※1月2日・9日は除く。	金属町体育センター集会室	体をほぐすストレッチ、自宅で手軽にできるトレーニングの紹介	市民＝12人程度	無料	
⑭ふれあい高齢者ラージボール卓球親善大会	12月3日（日）、午前9時～午後5時（受け付けは午前8時半～）	弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）体育館	団体戦（抽選で、4人1組の男女混合チームを編成）	60歳以上の市民	1人600円（昼食代を含む）	11月16日までに、弘前ラージボール卓球協会事務局（桜庭さん、☎携帯090・5183・1215）へ。
⑮冬季室内テニス教室	平成30年1月18日～3月8日の毎週木曜日、午後7時～9時	市民体育館（五十石町）	初級（ストロークの基本など）、中級（フットワーク上の技術を目指す）	各クラス10人（先着順）	1回500円	11月30日までに、Eメールで、弘前テニスクラブ（☎携帯090・1399・7414、📧 hirote1961@gmail.com）へ。

※1…往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・性別・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。