

平成 30 年度青森県武道館の使用計画受け付け

▽受付期間 12月1日～平成30年1月8日
 ▽対象事業 各種大会やイベント
 ▽申し込み方法 ホームページから申し込むか、直接会場へ。
 ▽日程の調整 日程がほかの団体と重複した場合は調整し、2月上旬に結果をお知らせします。
 📍青森県武道館 (☎ 26・2200、🌐 http://www.aomorikenbudoukan.com/)

平成 30 年度体育施設の利用計画受け付け

▽受付期間 12月1日～平成30年1月12日
 ▽対象事業 各種スポーツ大会・催し物
 ※対象事業以外は通常予約です。
 ▽対象施設 市民体育館、運動公園、克雪トレーニングセンター、弓道場、南富田町体育センター、金属町体育センター、岩木山総合公園、弘前 B&G 海洋センター、岩木 B&G 海洋センター、河西体育センター、笹森記念体育館、千年庭球場、弘前公園庭球場、小沢運動広場、悪戸・加藤川・境関・石川・

栄町の各河川敷運動施設、温水プール石川、第3市民プール、相馬球場
 ※市主催事業および工事などにより、希望に沿えない場合があります。
 ▽申し込み方法 申込用紙に必要事項を記入し、文化スポーツ振興課(市役所4階)へ提出を。
 ※申込用紙は文化スポーツ振興課および各体育施設に備え付けているほか、市ホームページにも掲載しています。
 ▽日程の調整 日程がほかの団体と重複した場合は調整し、2月上旬に結果をお知らせします。
 📍文化スポーツ振興課 (☎ 40・7115)

県税納税証明書の交付申請

官公庁の入札参加資格審査申請、建設業許可申請、所得税確定申告、金融機関の融資申し込みなどのため、県税(法人県民税・法人事業税・地方法人特別税・個人事業税など)の納税額または未納額がないことの証明書が必要な人は、次の書類などを準備してください(納税して間もない時は、領収証書を提示してください)。
 ○本人申請の場合
 ①申請書(県税窓口で入手、また

は県ホームページからダウンロードできます)
 ②納税義務者の印章(はんこ)
 ※法人の場合は代表取締役印。
 ③本人確認ができる書類(運転免許証、パスポートなど写真付きの公的書類)
 ④手数料(1件につき県収入証紙400円)
 ○代理人申請の場合
 前記①④のほか、
 ⑤委任状(申請書「委任に関する事項」欄使用可)…納税義務者本人の自署捺印のもの
 ※法人の場合は代表取締役印。
 ⑥代理人の印章および代理人の本人確認書類(運転免許証、パスポートなど写真付きの公的書類)
 📍中南地域県民局県税部納税管理課(蔵主町、弘前合同庁舎内、☎ 32・1131、内線 229、279)

お詫びと訂正

広報ひろさき 11月15日号の9ページ「休日在宅当番」内、「崎堀クリニック」とあるのは「場崎クリニック」の誤りでした。
 お詫びして訂正します。
 📍健康づくり推進課 (☎ 37・3750)

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
①OKJ よちよち親子 フィットリトミック	12月3日・17日の午後1時～2時	ウイング弘前(青山5丁目)	赤ちゃんと一緒にリズムを取りながら、親子で楽しく体を動かします。	生後8か月～24か月の乳幼児と母親=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。
②冬休みかけっこ教室	12月27日・28日、平成30年1月5日・8日・10日・12日の午後0時半～1時50分(1・2年生クラス) / 午後2時～3時半(3・4年生クラス)	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た足を動かすトレーニング	各クラス20人	無料	12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、☎ 38・3200)へ。(※1)(※2)
③体力づくり&ウォーキング教室	火曜日コース=平成30年1月9日～3月13日の毎週火曜日、午後1時半～3時 / 木曜日コース=平成30年1月11日～3月22日の毎週木曜日、午後1時半～3時	ヒロロ(駅前町)3階健康ホール、イベントスペース	ストレッチ体操、筋力トレーニング、障害物を使用してのウォーキング	各コース15人	無料	12月20日(必着)までに、運動公園(〒036・8101、豊田2丁目3、☎ 27・6411)へ。(※1)(※2)
④体力アップ体操教室	平成30年1月9日～3月27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	12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)
⑤健康エクササイズ教室	平成30年1月11日～3月22日の毎週木曜日、午前10時半～11時半		簡単なストレッチ体操、有酸素運動、軽い筋力トレーニング	市民=14人		
⑥健康エクササイズ教室 PM	平成30年1月18日～3月22日の毎週木曜日、午後1時半～2時半			市民=12人		
⑦お腹スッキリ! 骨盤リセット体操教室	平成30年1月9日～3月27日の毎週火曜日、午前10時～11時(午前コース) / 午後1時半～2時半(午後コース)	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)会議室	イスに座ってタオルを使った体操、ストレッチポールを使った体操、呼吸エクササイズ	各コース15人	無料	12月15日(必着)までに、克雪トレーニングセンター(〒036・8101、豊田2丁目3の1、☎ 27・3274)へ。(※1)(※2)
⑧寝ながら骨盤&股関節体操教室	平成30年1月10日～3月28日の毎週水曜日、午前10時～11時(午前コース) / 午後1時半～2時半(午後コース)		骨盤のゆがみチェック、呼吸法を取り入れた運動、骨盤のゆがみを改善する体操、股関節の柔軟性を高める体操、ストレッチポールを使い寝ながら体操	各コース8人		
⑨クトレウォーキング教室	平成30年1月15日～3月26日(2月12日を除く)の毎週月曜日、午前10時～正午	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)主練習場	ウォーキングの基礎、簡単な筋力トレーニング、ウォーミングアップ、クーリングダウン	市民=20人(先着順)	3,000円(キャンセルによる返金は不可)	12月4日～27日に、直接窓口か電話で、克雪トレーニングセンター(☎ 27・3274)へ。
⑩スロージョギング教室	平成30年1月13日～2月10日(1月27日を除く)の毎週土曜日、午後1時半～2時45分		ウォーミングアップ運動、クールダウンのストレッチ、スロージョギングの姿勢や走り方などの紹介	市民=10人程度	無料	12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)
⑪～認知症の予防をしよう!～楽しく健康教室	平成30年1月4日～2月8日の毎週木曜日、午後1時半～2時半	金属町体育センター集会所	リズム体操、遊びを取り入れた楽しいゲーム(脳トレ)など	市民=10人程度		
⑫ゆったり体力UPストレッチ体操教室	平成30年1月6日～3月17日(1月27日を除く)の毎週水曜日、午前10時半～11時半		身体をほぐすストレッチ体操、簡単な筋力トレーニング、自宅でも簡単にできる脳トレ	市民=12人程度		
⑬ヒロロ健康サークル～みんな～で体を動かそう!～	平成30年1月9日～30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～)		健康増進リーダーによる体操、ストレッチ、ゴムチューブトレーニングなど	毎回継続して参加できる40歳以上の市民=30人	無料	12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、☎ 37・3750)へ。(※1)(※2)
⑭ヒロロABCサークル～みんな～で体を動かそう!～	平成30年1月11日～3月22日の毎週木曜日、午前10時半～11時50分(受け付けは午前10時～)	ヒロロ(駅前町)3階健康ホール	膝、腰、関節に痛みや不安がある人向けの機能改善、悪化予防を目的とした、無理なく楽にできる体操	膝、腰、関節の痛みや不安を感じる40歳以上の市民=50人		12月4日～22日(必着)に、弘前市保健センター(〒036・8711、野田2丁目7の1、☎ 37・3750)へ。(※1)
⑮ヒロロからだスッキリ実践講座(4クール目)	平成30年1月12日～3月16日の毎週金曜日、午前10時～					

各種無料相談

名 称	と き	と ころ	内 容	問 い 合 わ せ・申 込 先
夜間・休日納税相談	夜間=12月18日～22日・25日の午後5時～7時半 / 休日=12月17日・24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)
行政書士弘前コスモス会による無料相談会	12月12日(火)、午後1時半～3時半	ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室	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)
青森県よろず支援拠点	平日の午前10時～午後4時	電話で随時受け付けます。	中小企業および小規模事業者を対象にした経営相談	21あおもり産業総合支援センター(☎青森017・721・3787)

有料広告

有料広告

今月の市税などの納期

納期限 12月28日
 国民健康保険料 第6期
 介護保険料 第6期
 後期高齢者医療保険料 第6期

- ☆今月は第3・第4日曜日が納税相談日です。
- ☆納税は便利で確実な口座振替をご利用ください。
- ☆納期限を過ぎると督促手数料や延滞金が増加される場合があります。

※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(②はクラス名、③・⑦・⑧は希望コース)、⑨は痛みや不安がある部位を記入の上、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。