

文化グループ会員募集	乾杯は弘前のお酒で !!
<p>[書道愛好会] ▽活動日 第2・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階工作室実習室など ▽内容 漢字・かなの基礎的な練習や、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 ▽会費 月額3,800円(テキスト代含む)</p> <p>[バッグサークル] ▽活動日 毎週木曜日の午前10時~午後3時 ▽ところ 弘前文化センター3階工作室実習室 ▽内容 バッグなどの袋物の製作 ▽会費 月額500円 ~共通事項~ ▽募集人員 4~5人 ▽申し込み方法 電話かファクスまたはEメール(住所、氏名、年齢、電話番号を記入)で、中央公民館へ申し込み 関 中央公民館(☎ 33・6561、FAX 33・4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)</p>	<p>市では、地元生産品の購買を促進することで、地場産業の育成と消費拡大を図り、地域経済の活性化と市民生活の向上につなげていくために「BUYひろさき運動」を推進しています。名峰・岩木山の恵みを受けた弘前には、美味しい日本酒が多くあります。また、女性にも大人気のシードルや県内限定販売のアップルブランデーなどのリンゴを使ったお酒も作られています。</p> <p>職場の歓送迎会や家族・友人と集まる機会など、さまざまなシーンを弘前で作られたお酒で彩り、地域経済の活性化に繋げましょう。</p>  <p>関 中南地域県民局県税部(☎ 32・4341)</p>
東北地区国立大学法人等オープンセミナー	<p>これから就職活動を行う人に、国立大学法人等職員の仕事内容や魅力を知ってもらうためのセミナーです。</p> <p>▽とき 3月16日(金) 午後3時~5時 ▽ところ 弘前大学創立50周年記念会館(文京町)みちのくホール ▽内容 各国立大学の概要および業務内容、職員採用試験の概要など※職員による個別相談会もあります。</p> <p>▽申し込み方法 ホームページ(http://www.bureau.tohoku.ac.jp/shiken/)の専用フォームから申し込んでください。 関 東北地区国立大学法人等職員採用試験事務室(仙台022・217・5676、E shiken@grp.tohoku.ac.jp)</p>
求人説明会・ミニ面接会	<p>市内企業の人事担当者が、仕事内容などをお伝えします。求職中であれば、誰でも無料で参加でき、面接も可能です。</p> <p>▽とき 3月8日・14日の午後1時半~4時半(受け付けは午後1時~) ▽ところ ヒロ口(駅前町)3階多世代交流室2 ▽定員 20人程度 ▽参加企業数 3~5社(予定) ▽その他 ハローワークに未登録の人も参加可。雇用保険受給者は求職活動実績の対象になるため、雇用保険受給資格者証の持参を。参加企業は、青森労働局または市ホームページでご確認ください。UJIターン求職者を対象とした、Skype(スカイプ)面談の実施が可能です。気軽に問い合わせください。</p> <p>関 I・M・S(弘前就労支援センター内、駅前町、ヒロ口3階、☎ 55・5608)</p>
自動車税について	<p>支局での住所の変更登録手続きが必要です。事情によりすぐに住所の変更登録ができない場合は、中南地域県民局県税部へご連絡ください。また、県ホームページ(http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html)からも届け出ができます。</p> <p>◎自動車税の口座振替(6月納期分)</p> <p>自動車税の納付は、便利で安全確実な口座振替をご利用ください。申込用紙は、各取扱金融機関・中南地域県民局県税部の窓口に備え付けてありますので、気軽にお問い合わせください。</p> <p>なお、口座振替の申込期限は「4月27日」です。</p> <p>関 中南地域県民局県税部(☎ 32・4341)</p>

支局での住所の変更登録手続きが必要です。事情によりすぐに住所の変更登録ができない場合は、中南地域県民局県税部へご連絡ください。また、県ホームページ(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>)からも届け出ができます。

◎自動車税の口座振替(6月納期分)

自動車税の納付は、便利で安全確実な口座振替をご利用ください。申込用紙は、各取扱金融機関・中南地域県民局県税部の窓口に備え付けてありますので、気軽にお問い合わせください。

なお、口座振替の申込期限は「4月27日」です。

関 中南地域県民局県税部(☎ 32・4341)

在宅患者訪問歯科診療

弘前歯科医師会所属の歯科医師が、寝たきり高齢者や身体障がい者などの自宅などを訪問して、歯科診療や口腔(こうくう)衛生の指導を行っています。

▽診療内容 診療、口腔ケア・リハビリ/口腔の健康に関する啓発/その他口腔の健康増進など

▽費用 ①治療費など ②歯科医師の交通費(自宅から遠い歯科医師の往診を受けた場合)

※詳しくは、問い合わせを。

関 弘前歯科医師会(☎ 27・8778)

たか丸くんクイズの答え

答えは、③の「ヘルプマーク」だよ。支援を必要としていることが外見からは分からない人が援助を受けやすくするためのものなんだ!ヘルプマークを身に付けている人がなにか困っているところを見かけたら、声をかけるなど、思いやりのある行動を取ろうね!



※質問は12ページに掲載。

各種無料相談

名称	とき	ところ	内容	問い合わせ・申込先
行政書士弘前コスマス会無料相談会	3月13日(火)、午後1時半~3時半(事前の予約は不要)	ヒロ口(駅前町)3階多世代交流室1	相続・遺言を中心とした相談会	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	3月13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、地域などで女性が抱え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)

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体力づくり教室	3月19日・23日の午後3時~4時半	サンライフ弘前(豊田1丁目)	初心者向けの器具を使った体力づくり※内履きの持参を。	市民=20人(先着順)	100円(保険料を含む)	3月15日までに、サンライフ弘前(☎ 27・2811)へ。
②春休みかけっこ教室(1・2年生コース、3・4年生コース)	3月26日・28日・30日、4月2日・4日・5日 1・2年生コース=午後0時半~1時50分/3・4年生コース=午後2時~3時半	河西体育センター(石渡1丁目)	走る・跳ぶ・投げるなどの全身運動、ラダー・ミニハードルなどの用具を使った足を動かすトレーニング	各コース20人	無料	3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お腹スッキリ!骨盤リセット体操教室	4月3日~6月19日の毎週火曜日、午前コース=午前10時~11時/午後コース=午後1時半~2時半	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)会議室	イスに座って簡単に出来る体操、ストレッチボールを使った体操、呼吸エクササイズ	各コース男女15人	無料	3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)
④寝ながら骨盤&股関節体操教室	4月4日~6月20日の毎週水曜日、午前コース=10時~11時/午後コース=午後1時半~2時半	市民体育館(五十石町)フィットネスルーム	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、ストレッチボールを使う寝ながら体操	各コース男女10人	無料	3月19日(必着)までに、金属町体育センター(〒036・8245、金属町1の9、☎ 2482)へ。(※1)(※2)
⑤ゆったり体力UPストレッチ体操教室	4月4日~5月23日(5月2日を除く)の毎週水曜日、午後1時半~2時半	金属町体育センター集会所	身体をほぐすストレッチ体操や簡単な筋力トレーニング、自宅でも簡単にできる脳トレーニング	市民=12人	無料	3月19日(必着)までに、金属町体育センター(〒036・8245、金属町1の9、☎ 2482)へ。(※1)(※2)
⑥ソフトバレーボール体験教室	4月5日~5月17日(5月3日を除く)の毎週木曜日、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、簡単なルール説明、ゲームの実施	市民=12人	無料	3月20日(必着)までに、市民体育館(〒036・8362、五十石町7、☎ 36・2515)へ。(※1)(※2)
⑦体力アップ体操教室	4月3日~24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、柔軟を高める体操、筋力アップ体操	市民=14人	無料	3月20日(必着)までに、市民体育館(〒036・8362、五十石町7、☎ 36・2515)へ。(※1)(※2)
⑧健康エクササイズ教室	4月5日~5月31日(5月3日を除く)の毎週木曜日、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	簡単なストレッチ体操、軽い筋力トレーニング	市民=14人	無料	3月20日(必着)までに、市民体育館(〒036・8362、五十石町7、☎ 36・2515)へ。(※1)(※2)
⑨体スッキリ体操教室	4月6日~27日の毎週金曜日、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	ストレッチ体操、バランスアップ体操、体幹トレーニング	市民=14人	無料	3月20日(必着)までに、市民体育館(〒036・8362、五十石町7、☎ 36・2515)へ。(※1)(※2)
⑩イスに座ったままの体操教室	4月10日~4月26日、毎週火・木曜日、午後1時半~2時半	ヒロ口(駅前町)3階健康ホール	イスを使ったストレッチ体操	市民=10人	無料	3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)
⑪ヒロ口健康サークル	4月3日~24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~)	ヒロ口(駅前町)3階健康ホール	ひろさき健幸増進リーダーによるあつぱる体操、あつぱるストレッチ、ゴムバンドトレーニングなど	毎回継続して参加できる40歳以上の市民=30人	無料	3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)
⑫ヒロ口ABCサークル	4月5日~6月21日(5月3日を除く)の毎週木曜日、午前10時半~11時50分(受け付けは午前10時~)	ヒロ口(駅前町)3階健康ホール	ひろさき健幸増進リーダーによるあつぱる体操、あつぱるストレッチ、ゴムバンドトレーニングなど	毎回継続して参加できる40歳以上の市民=30人	無料	3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)

※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・③④はコース名を記入の上、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。各自傷害保険に加入を。

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。

有料広告

有料広告

広報ひろさき有料広告募集中!

◎発行号 毎月1日号・15日号

◎発行部数 約6万2,500部

◎掲載料(1回) 2万円~30万円

※掲載枠により異なります。詳細についてはお問い合わせください。

問 広聴広報課広聴広報担当(☎ 35・1194)

市ホームページのバナー広告も募集中!