

11 月は労働保険適用促進強化期間

労働者を1人でも雇っている事業主（農林水産業の一部を除く）は、労働保険（労災保険・雇用保険）に加入する義務があります。手続きを行わない場合、職権により強制適用されることがありますので、加入手続きはお早めに。
○**労災保険**…業務災害および通勤災害により負傷などをした場合、保険給付を行うもの
○**雇用保険**…労働者が失業した場合、生活安定および再就職促進のため失業給付を行うもの
📍弘前公共職業安定所（南富田町、☎ 38・8609、音声案内 21 ㊦）

求人説明会・ミニ面接会

市内企業の人事担当者が、仕事内容などを生の声でお伝えします。求職中であれば、誰でも無料で参加でき、面接も可能です。
▽**とき** 11月6日・26日の午後1時30分～4時30分（受け付けは午後1時～）
▽**ところ** ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2
▽**定員** 20人程度（ハローワークに未登録の人も参加可）
▽**参加企業数** 3～5社（予定）
▽**その他** 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、スカイプ（インターネットによるテレビ電話）での面談ができます（事前の申し込みが必要）。気軽にお問い合わせください。
📍I・M・S（弘前就労支援センター内、駅前町、ヒロロ3階、☎ 55・5608）

自衛官募集

【自衛官候補生（男女）】
▽**受験資格** 18歳以上27歳未満の人
▽**受付期間** 11月16日まで
▽**試験日** 12月1日・2日
【高等工科学校生徒（推薦・一般）】
▽**受験資格** 中卒（見込みを含む）で17歳未満の男子
▽**受付期間** 推薦＝11月30日まで／一般＝平成31年1月7日まで
▽**試験日** 推薦＝1月5日～7日の指定する日／一般＝1月19日
📍自衛隊弘前地域事務所（城東中央3丁目、☎ 27・3871）

11（いい）月30（みらい）日は「年金の日」です

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。
「ねんきんネット」を利用すると、いつでも自分の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、これまでの年金記録をもとにさまざまなパターンの試算をすることができます。
「ねんきんネット」については、日本年金機構ホームページで確認できます。
📍弘前年金事務所（☎ 27・1339）

市のテレビ番組

元気!弘前

ハグワーク
「hug work ～ひろさきの障がい者就労支援アンテナショップ～」
障がい者や障がい者雇用への理解を深め、「働く気持ち」や積極的な社会参加を後押しする仕組みを目指した市の取り組みを紹介します。
○**放送日** 11月17日（土）、午前10時～10時15分
○**放送局** 青森放送（RAB）



弘前大学大学院人文社会科学
研究科（修士課程）入試説明会

▽**とき** 11月9日（金）午後6時～7時10分
▽**ところ** 弘前大学人文社会科学部校舎（文京町）4階多目的ホール
▽**内容** 入試概要、カリキュラムの説明など
▽**対象** 人文社会科学研究科に興味のある人
※事前の申し込みは不要。
📍弘前大学人文社会科学部教務担当（☎ 39・3941、🏠 http://human.cc.hirosaki-u.ac.jp/jinbun/web/index.html）

オープンスクール 2018

▽**とき** 11月22日（木）、午後1時30分～3時30分（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
▽**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＝各科10人（先着順）
※定員を超えた場合は、見学のみ。
▽**持ち物** 筆記用具
▽**申し込み方法** 11月5日～16日（必着）に、申込書（同校のホームページからダウンロード可）を記入の上、郵送かファクスまたはEメールで、申し込みを。
📍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）

今月の市税などの納期

納期限 11月30日

市・県民税 第3期
国民健康保険料 第5期
介護保険料 第5期
後期高齢者医療保険料 第5期

☆今月は第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のご利用を。
☆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。

名 称	と き	と ころ	内 容	問い合わせ・申込先
女性のための困りごと相談	11月12日（月） 午前9時～午後3時	青森地方事務局弘前支局（早稲田3丁目）	女性の悩みや困りごとに対しての相談	青森地方事務局弘前支局（☎ 26・1150）
行政書士弘前コスモス会による無料相談会	11月13日（火）、午後1時30分～3時30分（事前の予約は不要）	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	弘前コスモス会（ふたば行政書士事務所、二葉さん、☎ 88・8781）
よろず相談会	12月2日（日）、午後1時～4時（受け付けは午後3時30分まで。事前の予約は不要）	市民会館（下白銀町）第一、第二小会議室	専門家集団「らの会」による相談会。複数の専門家が、相談に応じます。	専門家集団「らの会」（三上さん、☎ 38・1829）

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 剣道教室	11月2日～30日の毎週月・水・木・金曜日、午後7時～8時	月・木曜日は青森県武道館（豊田2丁目）、水・金曜日は弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目）	初心者向けの剣道	市民	無料	弘前市剣道協会（☎ 携帯 090・3759・3648）
② 体ひきしめ！ヨガ教室	11月5日～12月17日の毎週月曜日、午後7時～8時	弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目）武道館	体の引き締め効果があるヨガなど	市民＝各回20人	1回500円	事前に弘前 B & G 海洋センター（☎ 33・4545）へ。
③ 津軽つながる体操	3月27日までの毎週水曜日（1月2日を除く）、午前10時～11時	南富田町体育センター	ストレッチやダンベル等を使用した健康体操	60歳以上の市民＝各回20人	1回300円	南富田町体育センター（☎ 34・6122）
④ なぎなた教室	11月10日～2月23日の毎週土曜日、午後2時～4時	弘前 B & G 海洋センター（八幡町1丁目）	なぎなたの基本や、武道の礼節	小学生～中学生＝20人（先着順）	3,000円	弘前 B & G 海洋センター（☎ 33・4545）
⑤ ～認知症を予防しよう！～☆楽しく健康教室☆	11月22日～1月17日の毎週木曜日（1月3日を除く）、午後1時30分～2時30分	金属町体育センター	軽いリズム体操、脳トレなど	市民＝10人程度	無料	11月15日（必着）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）
⑥ 2018 ヨネックスバドミントンキッズアカデミー	11月23日（金・祝）、午前10時～午後3時	岩木山総合公園（百沢字裾野）	トッププレーヤーの指導によるバドミントンの基礎	市内在住の幼児・児童＝100人	無料	11月20日までに、岩木山総合公園（☎ 83・2311）へ。
⑦ 水泳教室（クロール）	12月3日～20日の毎週月・木曜日、午後1時～2時	温水プール石川（小金崎字村元）	クロール呼吸の練習など	呼吸が苦手な25m泳げない市民＝15人	無料	11月15日（必着）までに、温水プール石川（〒036・8123、小金崎字村元125、☎ 49・7081）へ。（※1）
⑧ ヒロロ健康サークル	12月4日～25日の毎週火曜日、午前10時30分～11時50分	ヒロロ（駅前町）3階健康ホール	ひろさき健康増進リーダーによるあつがる体操、あつがるストレッチ、ゴムバンドトレーニングなど	継続して参加できる40歳以上の市民＝30人	無料	11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）
⑨ 健康エクササイズ	12月6日～3月14日の毎週木曜日（12月27日、1月3日、1月24日を除く）、①午前10時30分～11時30分、②午後1時30分～2時30分	市民体育館（五十石町）	簡単なストレッチ体操や軽い筋力トレーニングなど	市民＝各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）

※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・希望コース（時間帯）を記入の上、各申込先まで申し込みを。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。
※2…室内用シューズの持参を。
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。各自傷害保険に加入を。

24

HIROSAKI 2018.11.1 25