

母子父子寡婦福祉資金

来年度に進学を予定している子どもがいるひとり親家庭等世帯を対象に、母子父子寡婦福祉資金の貸付予約を受け付けています。  
 ▽対象 平成31年度に進学を希望している子どもがおり、経済的理由で進学させることが困難なひとり親家庭等世帯  
 ▽対象資金 就学支度資金・修学資金・修業資金  
 ※対象資金の内容や申請条件など詳細については問い合わせを。  
 ▽申込期限 1月31日(木)  
 ※申請には事前相談が必要です。申請から貸し付けまでに1カ月以上かかりますので、早めに電話で予約の上、相談してください。事前相談は生活の状況等を伺うため1時間程度かかります。  
 〇中南地域県民局福祉調整課(下白銀町、弘前健康福祉庁舎4階、☎35・1622)

移住者募集セミナー

【弘前市〈相馬地区〉地域おこし協力隊募集セミナー】



相馬地区の説明や、現役の相馬地区地域おこし協力隊員および隊員をサポートするメンバーによる、隊員の実際の活動内容などを紹介します。  
 地域おこし協力隊への応募に関する

る個別相談会も実施しますので、首都圏に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9日(日)、午後1時30分～5時  
 ▽ところ 北九州市東京事務所(東京都千代田区有楽町)ラウンジスペース「ひまわりテラス」  
 ▽申込期限 12月7日(金)  
 【アクティブシニアが活躍するひろさきセカンドライフセミナー】

弘前へのUJIターンを考えている、さまざまな活動に意欲的な50歳以上の人を対象としたセミナーを開催します。首都圏に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14日(金)、午後6時30分～8時30分  
 ▽ところ 移住・交流情報ガーデン(東京都中央区京橋1丁目)  
 ▽申込期限 12月13日(木)～共通事項～  
 ▽申し込み方法 電話かファクスまたはEメール(氏名・連絡先を記入)で申し込みを。  
 ※当日の参加も可。

〇ひろさき移住サポートセンター 東京事務所(☎東京03・6256・0801、F03・6256・0802、Etokyo@city.hirosaki.lg.jp) / 企画課人口減少対策担当(☎40・7121、F35・7956、Ekikaku@city.hirosaki.lg.jp)

緑化推進活動に助成金

平成31年に市民団体などが自主的に行う緑化活動や青少年団体による緑化教育活動などの非営利活動に対して「緑の募金」を活用した助成金を交付します。  
 ▽実施場所 市内(ただし、緑化教

育活動の場合は市外でも可能)  
 ▽対象経費 苗木・種子・支柱・肥料等の緑化資材購入費(ただし、緑化教育活動の場合は、交通費、講師謝礼を含む)  
 ▽助成額 10万円を上限とし、対象経費の全額

〇12月28日までに、弘前市緑化推進委員会事務局(農村整備課管理係内、☎40・7103)へ。

インバウンドEXPO弘前

年々増加する外国人観光客の受入環境の向上を図るため、「キャッシュレス・クレジット決済」などのデモンストレーション体験のほか、インバウンドセミナー等を実施します。ぜひおいでください。

▽とき 12月13日(木) 午後2時～8時  
 ▽ところ 弘前商工会議所会館(上鞆師町)1・2階  
 ▽参加料 無料  
 〇弘前市中心市街地活性化協議会事務局(弘前商工会議所内、☎33・4111)

放送大学2019年度4月入学生募集

放送大学は、テレビなどの放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学で、心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など幅広い分野を学べます。  
 ▽出願期限 3月17日(必着)  
 〇放送大学青森学習センター(〒036・8561、文京町3、コラボ弘大7階、☎38・0500)  
 ※ホームページ(https://www.ouj.ac.jp)から資料請求・出願ができます。

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障がい者を対象としたウォータースポーツ&水辺の安全教室	12月25日(火)、①午前10時～正午、②午後1時～3時	温水プール石川(小金崎字村元)	カヌー・SUP・アクアチューブ体験、ライフジャケットを着用した浮遊体験	身体、精神に障がいのある市民=各コース5人程度	無料	事前に弘前B&G海洋センター(☎33・4545)へ。
②冬休みかけっこ教室	12月27日、1月4日・7日・9日・10日・11日・12日、①午後0時30分～1時50分、②午後2時～3時30分	河西体育センター(石渡1丁目)	走る、跳ぶ等の全身運動、用具を使用したトレーニング	①小学校1～3年生=20人 ②小学校4～6年生=20人	無料	12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)
③リフレッシュ☆ストレッチ教室	1月8日～3月19日の毎週火曜日(1月15日、2月12日を除く)、午後1時30分～2時30分	金属町体育センター	自宅でもできるストレッチの紹介	市民=12人	無料	12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)
④体力アップ体操教室	1月8日～3月19日の毎週火曜日、午前10時30分～11時30分	市民体育館(五十石町)	簡単なストレッチ体操や足腰を鍛える筋力アップ体操	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ヒロロ健康サークル	1月8日～29日の毎週火曜日、午前10時30分～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	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	12月14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)
⑥からだスッキリ実践講座	①千年コース=1月9日～3月13日の毎週水曜日、②高杉コース=1月11日～3月15日の毎週金曜日、午前10時30分～正午(受け付けは午前10時～)	①千年交流センター(原ヶ平5丁目)、②高杉ふれあいセンター(独狐字山辺)	関節のトラブルや生活習慣病の予防・改善を目的とした無理なくできる運動	医師より運動制限の指示を受けていない40歳以上の市民=50人	無料	12月19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)
⑦ヒロロABCサークル	1月10日～3月28日の毎週木曜日(3月21日を除く)、午前10時30分～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	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	12月14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)
⑧お腹スッキリ!骨盤リセット体操教室	1月15日～3月26日の毎週火曜日、①午前10時～11時、②午後1時30分～2時30分		ストレッチポールで体操、骨盤体操など	市民=各コース12人	無料	
⑨寝ながら骨盤&股関節体操教室	1月16日～3月27日の毎週水曜日、①午前10時～11時、②午後1時30分～2時30分	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)トレーニング室	呼吸法、各種体操など	市民=各コース10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)ヨガマットの持参を。
⑩筋膜リリース&ストレッチ教室	1月17日～3月28日の毎週木曜日、①午前10時～11時、②午後1時30分～2時30分		筋膜リリース、ストレッチ、疲労回復とバランス改善	市民=各コース8人	無料	

※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(①・②・⑥・⑧・⑨・⑩は希望コース名または時間帯も)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。

有料広告

有料広告

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。