

市立観光館駐車場の休場

機械化に伴う工事などのため、次の期間は使用できません。  
 ▽期間 3月30日・31日  
 ※休場中は市役所駐車場（最初の1時間は無料、以後30分ごとに100円）をご利用ください。  
 観光政策課（☎35・1128）

くらしとお金の安心相談会

▽とき 4月3日（水）  
 午前10時～午後4時  
 ▽ところ 市民生活センター（駅前町、ヒロコ3階）  
 ▽内容 生活再建や債務整理に必要な資金の貸し付けに関すること  
 ※事前に電話で申し込みを。  
 消費者信用生活協同組合青森事務所（☎青森017・752・6755）

まちかど広場クリーン大作戦参加者募集

ひろさき環境パートナーシップ21では、市内にある各まちかど広場を出発し、道端などに落ちているごみを集めながら、蓬萊広場（土手町）を目指します。  
 ▽とき 4月14日（日）  
 ※雨天決行。出発場所に午前9時集合。  
 ▽出発場所 亀甲町広場、城北公園交通広場（田町3丁目）、和徳十字広場、追手門広場（下白銀町）、新寺町広場、下白銀町広場、松森町ふれあい広場、弘大正門前（文京町）のうち参加できる場所  
 ▽参加料 無料  
 ▽持ち物 軍手、デレキ（自由）、ごみ袋2～3枚

※事前の申し込みは不要。  
 問ひろさき環境パートナーシップ21（白戸さん、☎34・7834）

県営住宅などの入居者募集

県営住宅および中所得者向けの特定公共賃貸住宅の入居者を募集します。入居条件や申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。  
 ▽募集期間 偶数月の1日から10日まで（土・日曜日、祝日を除く）  
 ※県営住宅小沢団地（特定公共賃貸住宅）は現在、常時募集中です。  
 問コーポラス青森グループ県営住宅弘前管理事務所「豊産管理」（清野袋1丁目、☎31・3323〈午前8時30分～午後5時15分〉、H http://www.housan.co.jp）

国家公務員（国税専門官）採用試験

仙台国税局では、バイタリティあふれる国税専門官（大学卒業程度）を募集しています。国税専門官は国の財政を支える重要な仕事を担い、税務署などで、調査・徴収・検査や指導などを行う税務のスペシャリストです。  
 ▽受験資格  
 ○平成元年4月2日～平成10年4月1日生まれの人  
 ○平成10年4月2日以降生まれで、①大学を卒業した人および平成32年（2020年）3月までに大学を卒業する見込みの人  
 ②人事院が①に掲げる人と同等の資格があると認める人  
 ▽申し込み方法 3月29日の午前9時から4月10日までに、インターネット（申込専用ページ http://www.jinji.go.jp/saiyo/

saiyo.htm）から申し込みを。  
 ▽第1次試験日 6月9日（日）  
 問仙台国税局人事第二課試験研修係（☎仙台022・263・1111、内線3236）／人事院東北事務局（☎仙台022・221・2022）

休日在宅当番

▽診療時間 内科…午前9時～正午  
 ／耳鼻咽喉科・眼科、歯科…午前10時～午後4時

内科		
4/7	小堀クリニック（中野2）	☎32・7146
14	さがらクリニック（桔梗野1）	☎37・2070
21	今村クリニック（松原西2）	☎88・3090
28	弘前温泉養生医院（真土）	☎82・3377

耳鼻咽喉科・眼科		
4/7	一戸眼科医院（富田2）	☎32・3076
21	坂本耳鼻咽喉科医院（南瓦ケ町）	☎33・6373
28	のだ眼科・血管内科クリニック（神田3）	☎33・6611

歯科		
4/7	いちむら歯科医院（取上2）	☎31・0756
14	中畑歯科医院（山道町）	☎32・6650
21	弘前インター歯科クリニック（石川）	☎55・8214
28	石岡歯科医院（松森町）	☎32・1078
29	やぎはしファミリー歯科（富田町）	☎36・4180
30	くりのきデンタルクリニック（新町）	☎88・7676

◎休日の救急病院などについては、消防本部の救急病院案内専用電話（☎32・3999）へお問い合わせください。

各種スポーツ・体操教室

教室名	とき	ところ	内容	定員・対象	参加料	問い合わせ・申込先
①弘前市民体育館杯スポーツ鬼ごっこ交流大会	3月24日（日） 午前9時～正午	市民体育館（五十石町）競技場	1チーム7人のスポーツ鬼ごっこ大会	小学生=126人（1チーム7人。個人申し込み可）	1人300円	市民体育館（☎36・2515）
②スポネット弘前ランニングクラブ説明会・練習会	4月7日（日） 午前9時30分～正午	青森県武道館（豊田2丁目）会議室および運動公園周回コース	ランニングクラブ活動説明、運動公園周回コースを使用したランニング練習	市民	無料	スポネット事務局（☎32・6523）または南富田町体育センター（☎34・6122）
③いつまでも健康で！笑顔で健康体操（前期）	4月8日～9月30日の毎週月曜日（全20回）、午前10時～11時	弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）武道館	やわらかいボールやお手玉を使用し、音楽やリズムに合わせた運動	おおむね60歳以上の市民=30人	6,000円	弘前B&G海洋センター（☎33・4545）
④体すっきり！ストレッチ体操教室	4月12日～6月28日の毎週金曜日、午前10時～11時	河西体育センター（石渡1丁目）	足踏み運動や、ストレッチ体操など	市民=40人	2,750円	
⑤プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室	4月9日～26日の毎週火・金曜日、午後1時30分～2時30分	河西体育センター（石渡1丁目）	水中ウォーキング、水中ストレッチ、ゲームをしながらできる筋トレ、脳トレ	市民=15人	無料	3月27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）、⑥のみ（※2）
⑥チェア体操教室	4月10日～5月8日の毎週水曜日、午後0時30分～1時30分	河西体育センター（石渡1丁目）	いすに座りながらのストレッチ、音楽に合わせたリズム体操など	市民=10人	無料	
⑦ヒロコで走ろう！かけっこ教室	4月5日～24日の毎週水・金曜日、午後4時30分～6時	ヒロコ（駅前町）3階イベントスペース	走る、跳ぶなどの全身運動、用具を使用したトレーニング	小学生=20人	無料	
⑧体かづくり&ウォーキング教室	①4月10日～6月19日の毎週水曜日（5月29日を除く）、午後2時～3時30分 ②4月11日～6月20日の毎週木曜日、午後1時30分～3時	ヒロコ（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、筋トレ、障害物を使用したウォーキング	市民=各15人	無料	3月25日（必着）までに、運動公園（〒036・8101、豊田2丁目3、☎27・6411）へ。（※1）、（※2）
⑨スポーツチャレンジ教室	4月9日～5月21日の毎週火曜日（4月30日、5月7日を除く）、午後1時～2時30分	金属町体育センター体育室	ソフトバレーボールやラジボール卓球などの軽スポーツのルール説明やゲーム	市民=15人	無料	
⑩～認知症を予防しよう！～☆楽しく健康教室☆	4月11日～6月20日の毎週木曜日（5月2日を除く）、午後1時30分～2時30分	金属町体育センター集会室	軽いリズム体操、脳トレなど	市民=10人程度	無料	3月30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）
⑪ゆったり体力UPストレッチ体操教室	4月13日～7月13日の毎週土曜日（4月20日・27日、5月4日を除く）、午前10時30分～11時30分	金属町体育センター	ストレッチ体操と筋力トレーニング	市民=12人	無料	
⑫水泳教室（平泳ぎ）	4月9日～25日の毎週火・木曜日、午前10時～11時	温水プール石川（小金崎字村元）	平泳ぎの基本泳法	クロールで15m泳げる平泳ぎ初心者の市民=15人	無料	3月28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）
⑬ゆったりヨガ教室	4月9日の午後1時～3時 / 4月23日の午後2時～3時	温水プール石川（小金崎字村元）研修室	初心者や高齢者にも優しいヨガ（9日は歩行測定も実施）	65歳以上の市民=各20人（先着順）	無料	3月15日から、温水プール石川（☎49・7081）へ。9日のみ（※2）
⑭筋膜リリース&ストレッチ教室	4月11日～6月20日の毎週木曜日、午前10時～11時	克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）トレーニング室	筋膜リリース、ストレッチ、疲労回復とバランス改善	市民=12人	無料	3月30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、☎27・3274）へ。（※1）、ヨガマット持参
⑮楽に動ける「膝ケア」・「腰ケア」	膝ケアは奇数月、腰ケアは偶数月の毎週金曜日、①午前10時30分～11時45分、②午後1時30分～2時45分	弘前文化センター（下白銀町）2階第1・2和室	膝や腰の衰えを予防するためのストレッチなど	市民=各15人（先着順）	1カ月2,000円	参加希望月の前月までに、弘前地区女性会事務局（☎31・3010、火・日曜日、祝日は休み）へ。
⑯いきいき3B体操無料体験教室	4月4日～25日の毎週木曜日、午前10時～11時30分	宮川交流センター（堅田2丁目）	ポールなどを使った転倒やロコモ予防のためのバランス機能改善運動	市民=30人（先着順）	無料	4月3日までに、宮川交流センター（☎36・2611、月曜日は休館）へ。（※2）

※1…往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢（生年月日）・電話番号・教室名（希望コース名）を記入の上、各申込先まで郵送を。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。詳しい持ち物などは問い合わせを。各自傷害保険に加入を。

有料広告

人の動き

Population

	前月比
・人口	171,902人 (-185)
男	78,755人 (-96)
女	93,147人 (-89)
・世帯数	71,859世帯 (-23)
平成31年2月1日現在（推計）	