

市立観光館駐車場 リニューアルのお知らせ

弘前公園周辺施設の観光拠点として、ぜひご利用ください。
▼営業時間 24時間(年中無休)
▼利用料金 30分ごとに100円(最初の1時間無料、入庫後24時間最大1,000円)
問観光課 (☎ 35-1128)

地域資源特派員募集

津軽広域連合では、地域の魅力を写真撮影して簡単なレポートを投稿する「地域資源特派員」を募集しています。津軽の美しい自然や風景、地元のお祭り、歴史的なものなどを撮影して情報発信してみませんか?

投稿されたレポートは、津軽広域連合ホームページや公式フェイスブック・ツイッターで紹介するほか、津軽広域連合で発行している広報紙にも掲載します。

▼テーマ ①あなたのまわりの“季節を感じる”もの/②まちで見かけた“時代を感じる”もの/③あなたのまちの“奇祭・奇習”

▼応募資格 弘前市他圏域7市町村に居住、または通勤・通学している人

▼レポートの提出 特派員登録後に写真とコメントを添えて、郵送または電子メールで提出を。※郵送の場合は、専用用紙と返

信用封筒を送付します。詳しくは、問い合わせを。

■津軽広域連合総務課総務企画係 (〒036-8003、駅前町9の20ヒロ口3階、☎ 31-1201、E rengou@tsugarukoiki.jp、H http://tsugarukoiki.jp/)

創業・起業支援制度説明会・起業家座談会

▼日程など 支援制度説明会=6月6日(木)、午後4時~5時/起業家座談会=6月6日(木)、午後5時~6時

▼ところ 弘前文化会館(下白銀町)1階会議室

▼参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

▼申し込み方法 県ホームページ(http://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/shoko/support_for_entrepreneurs.html)に掲載している申込用紙に必要事項を記入の上、ファクスかEメールで申し込みを。

■県商工労働部地域産業課創業支援グループ(菊田さん、☎ 017-734-9374、F 017-734-8107、E chiikisangyo@pref.aomori.lg.jp)

平成31年度 弘前市女性大学受講生募集

市政・時事・文化・音楽など

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筋力向上トレーニング教室	5月14日(火)~令和2年3月の ①毎週火曜日 ②毎週水曜日 ③毎週金曜日 ※時間はいずれも午後1時~2時。	①社会福祉センター(宮園2丁目)、中央公民館岩木館(賀田1丁目)、②泉野多目的コミュニティ施設(泉野3丁目)、清水交流センター(大開2丁目)、③船沢公民館(折笠字宮川)、北辰学区高杉ふれあいセンター(独孤字山辺)、④中野集会所(中野2丁目)、⑤三省地区交流センター(三世寺字鳴瀬)	イスに座つてできる簡単なストレッチと筋トレなど	65歳以上の市民	無料	介護福祉課自立・包括支援係(☎ 40-4321) ※休回日もありますので、開催日時など、詳しくはお問い合わせを。(※2)

についての入門編の講座です。開講式では、「市長の思いを聴く」と題しての講義を行います。

▼とき 5月27日(月)~令和2年3月16日(月)の午前10時~正午(全10回)
 ※内容により時間の変更あり。

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)ほか

▼対象 市内在住の女性

▼受講料 年3,500円(資料代・通信費として)

▼申し込み方法 5月16日(木)の午前10時から、受講料を添えて事務局へ(電話での申し込みは不可)。途中回からの受講もできますが、受講料の軽減はありません。

■弘前地区女性会事務局(弘前文化センター1階、市社会教育協議会内、☎ 31-3010、火・日曜日、祝日を除く午前9時~午後5時)

平成30年度労働保険の年度更新手続き

平成30年度確定保険料と平成31年度概算保険料の申告・納付手続きを行う時期となりました。平成31年度の申告・納付期間は6月1日(土)から7月10日(水)までですので、最寄りの金融機関や郵便局で手続きを。

■青森労働局総務部労働保険収室(☎ 017-734-4145)

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
②第6回岩木川市民ゴルフ場ゴルフコンペ	5月26日(日)、午前8時30分~午後1時	岩木川市民ゴルフ場(清野袋2丁目)ゴルフコース	18ホールズストロークプレー、ダブルベリア方式(打ち切りなし)	24人(6組)	3,500円(昼食付き)	岩木川市民ゴルフ場(☎ 36-7855)
③ヨーガ教室	令和2年3月末までの毎週水曜日、午前10時30分~正午	岩木山総合公園(百沢字裾野)ちびっこアリーナ	ヨーガ、6月~10月の第4水曜日はおでかけヨーガ		1回500円	
④高原を歩こう!さわやかウォーク	10月末までの毎週月・木曜日、午前10時15分~11時45分		月曜日は速歩、木曜日は散歩、第3木曜日は園外プログラム		1回200円	岩木山総合公園(☎ 83-2311) ※弘前駅からの無料送迎あり、団体は希望場所まで送迎あり(要予約)。
⑤湯めぐりレクリエーション	①個人=毎月第1火曜日/②団体=毎月第1火曜日を除く火曜日 ※時間はいずれも午前10時30分~午後3時。	岩木山総合公園(百沢字裾野)	軽い脳トレ、レクリエーション、近隣温泉の入浴	①個人=10人~20人 ②10人~20人の団体	2,000円(保険料、昼食、入浴代含む)	
⑥ワンコイン楽ちんヨガ教室	6月1日・8日・15日・22日・29日(いずれも土曜日)の午後6時30分~7時30分	岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)トレーニングルーム	代謝や免疫力アップを目指す、初心者でもできる簡単なヨガ	各日10人(中学生以上)	1回500円	岩木B&G海洋センター(☎ 82-5700)
⑦第13回B&G会長杯グラウンドゴルフ大会	6月2日(日)、午前9時~(受け付け)	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)多目的広場	グラウンドゴルフの個人戦、団体戦		1人500円	弘前B&G海洋センター(☎ 33-4545)
⑧一般初心者バドミントン教室	6月12日~7月17日の毎週水曜日、午前10時~11時30分	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)	ラケットの持ち方、振り方、羽の打ち方、ゲーム	バドミントン初心者市民=20人	無料	⑧5月31日(金・必着)、⑨5月26日(日・必着)、⑩6月5日(水・必着)までに、岩木B&G海洋センター(〒036-1332、兼平字猿沢32の11、☎ 82-5700)へ。(※1)、(※2)、(※のみ)
⑨年長児・低学年児童水泳教室	6月12日~7月17日の毎週水曜日、午後5時~6時		水慣れからクロールまで	年長児・低学年児童=15人	無料	
⑩一般初級・中級水泳教室	6月21日~7月26日の毎週金曜日、午後7時~8時	温水プール石川(小金崎字村元)	①水慣れ、けのび、クロール、②4泳法	①初級者=10人、②中級者=15人	無料	
⑪ゆったりヨガ教室	6月11日(火)・25日(火)、午後2時~3時		初心者や高齢者に優しいヨガ	65歳以上の市民=各20人(先着順)	無料	5月15日(水)から、温水プール石川(☎ 49-7081)へ。
⑫ヒロ口で走ろう!かけっこ教室	6月7日~25日の毎週火・金曜日、午後4時30分~6時	ヒロ口(駅前町)3階イベントスペース	走る、跳ぶ等の全身運動、用具を使用したトレーニング	小学校1年生~6年生=20人	無料	5月27日(月・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)
⑬プール筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室	6月13日~7月18日の毎週木曜日、午前10時30分~11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	
⑭夏泊半島SEAサイドノルディックウォーキング	6月9日(日)、午前8時~午後4時	集合場所…河西体育センター(石渡1丁目)、活動…夏泊半島・大島・椿山海岸沿い(7km)	ノルディックウォーキング基本レクチャー、海岸沿いをノルディックウォーキング、温泉入浴・昼食会	20人(長距離歩行が可能な人で傷病者は除く)	3,000円(バス代・温泉入館料・昼食代含む、ポールレンタル代別途100円)	弘前B&G海洋センター(☎ 33-4545)
⑮リフレッシュ☆ストレッチ	6月19日~8月7日の毎週水曜日(7月10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	自宅でもできるストレッチ	市民=12人	無料	5月31日(金・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)

(※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・保護者氏名(参加者が未成年の場合)・教室名(希望コース)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)…室内用シユーズの持参を。/**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。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物等は各施設に確認を。