

ひろさき広域出愛サポートセンター 10 月休日登録会

▼とき 10 月 27 日（日）
正午～午後 4 時
▼ところ ヒロロ（駅前町）3 階多世代交流室 A
☎ひろさき広域出愛サポートセンター事務局（☎ 35-1123、日・月曜日と祝日を除く、午前 10 時～午後 7 時）

お仕事体験会&弘前就労支援センター見学会

RINGOMUSUME の歌とトークイベントと、お仕事体験会&弘前就労支援センター見学会を開催します。

▼とき 11 月 1 日（金）
午後 1 時～5 時
▼ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロロ 4 階）
▼参加料 無料
▼その他 服装自由
※事前の申し込みが必要（見学会はハローワークを利用したことがない人を優先）。また、歌とトークショーのみの参加は不可。
※面接会参加企業は「みんなのお仕事サポート事務局」ホームページ（<https://minnano-oshigoto.ims-hirosaki.com>）で確認を。
☎ I・M・S みんなのお仕事サポート事務局（☎ 0800-800-2475）

弘前大学大学院人文社会科学部研究科（修士課程）大学院入試説明会

▼とき 11 月 8 日（金）
午後 6 時～7 時 30 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 パンフレット等（当日配布資料）をもとに大学院および入試の説明を行います。
▼対象 人文社会科学部研究科に興味のある人ならどなたでも参加可能です。
※事前の申し込みは不要。詳しくはホームページ（<http://human.cc.hirosaki-u.ac.jp/jinbun/web/index.html>）をご覧ください。
☎弘前大学人文社会科学部教務担当（☎ 39-3941、**E** jm3941@hirosaki-u.ac.jp）

建設リサイクル法～全国一斉パトロール～

建設リサイクル法に基づく分別解体および再資源化などの適正な実施を促し、法律の実効性を確保するため、10 月をパトロール強化月間とし、全国一斉パトロールを実施します。
当市でも、建設リサイクル法が順守されているか、関係機関と合同で工事現場を中心にパトロールします。係員が工事現場に立ち入るときは、ご協力をお願いします。

▼実施時期 10 月下旬
☎建築指導課（☎ 40-7053）

自衛官募集

【自衛官候補生（男女）】
▼受験資格 18 歳以上 33 歳未満の人
▼受付期限 11 月 22 日（金）
▼試験日 12 月 7 日（土）・8 日（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 1 日（金）～29 日（金）／一般…

11 月 1 日（金）～令和 2 年 1 月 6 日（月）
▼試験日 推薦…令和 2 年 1 月 5 日（日）・6 日（月）のいずれか 1 日／一般…令和 2 年 1 月 18 日（土）
※詳しくはお問い合わせを。
☎自衛隊弘前地域事務所（城東中央 3 丁目、☎ 27-3871）

くらしとお金の安心相談会

▼とき 11 月 6 日（水）
午前 10 時～午後 4 時
▼ところ 市民生活センター（駅前町、ヒロロ 3 階）
▼内容 生活再建や債務整理に必要な資金の貸し付けなど
※事前の申し込みが必要。
☎消費者信用生活協同組合青森事務所（☎ 017-752-6755）

信用生協弘前事務所がオープンしました

県内市町村と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合（信用生協）の相談事務所が 10 月 1 日から市内にオープンしました。
専門スタッフがお金や暮らしに関する悩みなどについて、一緒に解決の糸口を見つけます。相談は無料ですので、気軽にご利用ください。

▼所在地 城東 4 丁目 5 の 1 ナラオカビル 205
▼相談の内容 借金・生活資金・家計の問題、税金や公共料金の滞納、暮らしに関する悩みごと、生活再建のための貸付制度など
▼料金 無料
※事前の予約が必要。
☎信用生協弘前事務所（☎ 55-7795、**H** 55-7796、平日の午前 9 時～午後 5 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体ひきしめ！ヨガ教室	10 月 21 日～12 月 23 日の毎週月曜日（11 月 4 日を除く）、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	体のストレッチ＆ヨガ	一般＝各回 25 人	1 回 500 円（保険料含む）	弘前 B&G 海洋センター（☎ 33-4545）※ヨガマット持参。レンタルは 1 回 100 円。
②市民剣道教室	11 月 1 日～29 日の毎週月・水・木・金曜日、午後 7 時～8 時	月・木曜日＝青森県武道館（豊田 2 丁目）柔道場／水・金曜日＝弘前 B&G 海洋センター（八幡町 1 丁目）柔道場	剣道の動きを使った軽い運動、剣道の基本的な構えと技の練習	小学生以上	800 円（保険料込み）	弘前市剣道協会（☎ 090-3759-3648）
③かけっこ教室	11 月 8 日～27 日の毎週水・金曜日、午後 4 時 30 分～6 時	弘前 B & G 海洋センター（八幡町 1 丁目）	上手に体を使うための運動やトレーニング等	小学生＝20 人	無料	10 月 29 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）
④プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室	①11 月 8 日～12 月 13 日の毎週金曜日 ②11 月 12 日～12 月 24 日の毎週火曜日（11 月 26 日を除く） 午後 1 時 30 分～2 時 30 分	河西体育センター（石渡 1 丁目）	水中ウォーキングの基本等	市民＝各 15 人	無料	
⑤ゆったり体力 UP ストレッチ体操教室	11 月 7 日～12 月 26 日の毎週木曜日（11 月 21 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所	ストレッチや簡単な筋トレ等の指導	市民＝12 人	無料	10 月 31 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～認知症を予防しよう！～☆楽しく健康教室☆	11 月 9 日～12 月 28 日の毎週土曜日（11 月 23 日を除く）、午後 1 時 30 分～2 時 30 分		軽いリズム体操、脳トレ等	市民＝10 人程度	無料	
⑦リフレッシュ☆ストレッチ教室	11 月 12 日～令和 2 年 1 月 28 日の毎週火曜日（12 月 31 日、1 月 14 日を除く）、午後 1 時 30 分～2 時 30 分		自宅でも手軽にできるストレッチの紹介	市民＝12 人	無料	
⑧ストレッチポール教室	11 月 11 日～12 月 16 日の毎週月曜日、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	ストレッチポールを使用したエクササイズ等	市民＝8 人	無料	10 月 29 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）※ヨガマット持参。
⑨健康サポート教室～体のゆがみ改善～	11 月 12 日（火）・26 日（火）の午前 10 時～11 時	温水プール石川（小金崎字村元）研修室	カイロプラクティック療法による体のバランスを整える運動	65 歳以上の市民＝各回 15 人（先着順）	無料	10 月 20 日（日）から、温水プール石川（☎ 49-7081）へ。
⑩水泳教室（平泳ぎ）	11 月 12 日～12 月 17 日の毎週火曜日、午前 10 時～11 時	温水プール石川（小金崎字村元）	平泳ぎ基本泳法	クロールで 25 m 泳げる市民＝15 人	無料	10 月 30 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）
⑪水泳教室（クロール）	11 月 13 日～29 日の毎週水・金曜日、午後 1 時～2 時		クロール呼吸練習	呼吸が苦手な市民＝15 人	無料	
⑫ 2019 ラストゴルフコンペ	11 月 17 日（日）、午前 8 時 30 分～	岩木川市民ゴルフ場（清野袋 2 丁目）	18 ホールズストロークプレイ、ダブルペリア方式（打ち切りなし）	28 人（7 組）	3,500 円（昼食付き）	岩木川市民ゴルフ場（☎ 36-7855）
⑬第 29 回 B&G 会長杯レディースクラブ対抗バドミントン大会	11 月 17 日（日）、午前 9 時～（受け付けは午前 8 時 30 分から）	弘前 B&G 海洋センター（八幡町 1 丁目）	バドミントン大会	センターの利用者含む社会人女性のチーム（6 人～8 人）	1 チーム 4,000 円	弘前 B&G 海洋センター（☎ 33-4545）

（※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。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。