

冬期特有の労働災害を  
防止しましょう

毎年、冬期間は、転倒、墜落、交通事故などの労働災害が多発します。各事業所においては、特に通路・作業場所・駐車場の積雪・凍結防止、滑りにくい安定した靴の着用、ポケットに手を入れたままの歩行禁止など転倒災害防止に取り組みましょう。詳しくは青森労働局のホームページ (<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/>) をご覧ください。

☎弘前労働基準監督署（南富田町、☎ 33-6411）

働き方改革を応援します！  
専門家による無料支援

年休の取得促進、時間外労働の上限規制、同一労働同一賃金などが盛り込まれた働き方改革関連法が施行されています。

青森働き方改革推進支援センターでは、働き方改革全般についての相談、セミナー開催の際の講師派遣などのほか、社会保険労務士などの専門家が直接事業所を訪問し、助成金も含め働き方改革全般について助言して

いますのでご活用ください。

☎青森働き方改革推進支援センター（青森市青柳、☎ 0800-800-1830、E [aohatarakikata@triton.ocn.ne.jp](mailto:aohatarakikata@triton.ocn.ne.jp)）

12月は  
ハラスメント撲滅月間

ハラスメント対応特別相談窓口を開設します。働く人、企業の担当者、就職活動中の学生もご相談ください。

▼期間 12月1日（火）～3月31日（水）

▼受付時間 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）

☎青森労働局ハラスメント特別相談窓口（青森市新町、☎ 017-734-4211）

## 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紹介します。求職中であれば誰でも参加でき、面接も可能です。

▼とき 12月16日（水）・24日（木）の午後1時30分～4時30分（受け付けは午後1時～）

▼ところ 市民文化交流館ホー

ル（駅前町、ヒロロ4階）

▼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社以上（予定）

▼参加料 無料

▼その他 参加する人は当日までに申し込みが必要です。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）。

☎I・M・S（駅前町、ヒロロ3階、弘前就労支援センター内、☎ 55-5608）

地域管理経営計画策定による  
住民懇談会

次期5年間の地域管理経営計画（津軽森林計画区）の策定に当たり、地域住民から計画や森林づくりに対する意見などを聞く住民懇談会を開催します。

▼とき 1月26日（火）

午後1時30分～4時

▼ところ 中央公民館岩木館（賀田1丁目）2階大ホール

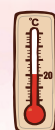
▼定員 20人（応募多数の場合は抽選）

☎12月27日（日）までに津軽森林管理署（☎ 27-2800）へ。

## 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冬休みかけっこ教室            | 12月24日・25日・28日、1月4日・6日・7日・8日の午後1時～2時30分                | 河西体育センター               | 上手に体を使うための運動や、用具を使用し足を動かすトレーニング   | 小学校1年生～6年生＝30人程度               | 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） |
| ②気軽にスポーツ体験教室          | 12月25日～3月26日の毎週金曜日（ただし1月1日を除く）、午前10時～正午                | 金属町体育センター体育室           | ソフトバレーボール・ラージボール卓球などの軽スポーツの基本やゲーム | 市民＝15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）   |
| ③フライデーヨガストレッチ         | 1月8日～3月26日の毎週金曜日、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 | ヨガのポーズや呼吸法を取り入れたストレッチ             | 市民＝30人（先着順）                    | 3,000円（保険料込、1回250円×12回） | 弘前B&G海洋センター（☎ 33-4545）  |
| ④からだスッキリ実践講座（高杉）      | 1月6日～3月10日の毎週水曜日、午前10時30分～正午（受け付けは午前10時～）              | 北辰学区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・改善のための運動         | 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15日（必着）までに弘前市保健センター（〒036-8711、野田2丁目7の1、☎ 37-3750）へ。（※1）、（※2） |
| ⑤からだスッキリ実践講座（千年）      | 1月8日～3月19日の毎週金曜日（ただし2月12日を除く）、午前10時30分～正午（受け付けは午前10時～） | 千年交流センター（原ヶ平5丁目）       |                                   |                                |                         |   |
| ⑥ふれあい高齢者グラウンド・ゴルフ親善大会 | 1月24日（日）、午前9時～午後1時（受け付けは午前8時30分～）                      | 弘前克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）  | 個人戦                               | 60歳以上の市民＝96人（先着順）              | 1人500円（昼食なし）            | 12月9日～11日に参加申込書を弘前市社会福祉協議会（軍司さん、☎ 33-1161）へ。（※3）                |

（※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。／（※3）…マスクの着用をお願いします。／**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。詳しい持ち物などは各施設に確認を。



## ウォームビズしてみませんか

市ではこの冬も、市の施設の暖房中の室温を通常20℃にして、ウォームビズに取り組みます。来庁の際は、暖かい服装でお越しいただくなどご協力をお願いします。

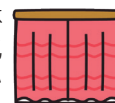
▼実施期間 3月31日まで

☎環境課環境保全係（☎ 36-0677）

## 家庭でできる暖かい工夫

「窓」に注目！

冬は家全体の温かい空気の50%が窓から逃げていきます。断熱シートや厚手のカーテンなどで熱を逃がさないようにして暖房効率を上げましょう。



「足下」を制す！

毛足の長いクッションは腰回りからくる冷えの予防に効果的です。湯たんぽや毛足の長いスリッパは家だけでなく、職場の机の下などでもぜひ活用しましょう。



## ほかにもこんなエコ活があるよ♪

シャワーの流しっぱなしを1分短くすると、石油給湯器なら年間で3,000円お得！シャワーを16分使う量と、浴槽1杯分のお湯の量は、ほぼ同じなんだって！

出典：青森県エコ活応援BOOKより（環境課窓口でも配布中）

ラジオでも  
市のお知らせを放送中！

## ■市政みみより情報

毎週月～金曜日、午前7時～8時、午後5時～6時の間の5分間

## ■行政なんでも情報

毎週月～金曜日、午前11時～正午の間の10分間

※災害・緊急時でもご利用を。随時情報を提供します。

有料広告

有料広告