

アクティブシニア向け講座

【介護未滿のシニア&家族の運動レクチャー】



まだまだ元気だけど運動不足や外出不足が気になるシニアと家族を対象に、動画を見ながらの運動の紹介やマシンを使った運動体験をします。

▼とき 4月15日(木)
午前10時～正午

▼定員 5人(先着順)

▼持ち物 内履き、タオル、飲み物

▼申込期限 4月14日(水)

【もし余命半年だったら…ゲームで体験『人生会議』】

人生の最終段階にどんな医療やケアを望むか、家族や医師などと話し合う『人生会議』について学ぶとともに、カードゲームを利用して『人生会議』の模擬体験をします。家族での参加も可能です。

▼とき 4月17日(土)
午後1時～3時

▼定員 16人(先着順)

▼申込期限 4月16日(金)
【高齢者住宅セミナー】

設備やスタッフによって安全に生活でき、介護施設と違って元気な段階から入居して自由に暮らせる「サービス付き高齢者向け住宅」について学ぶとともに、住み替えと並行して進める『終活』について考えます。居

室見学、屋上からの展望体験(晴天時のみ)も行います。

▼とき 4月24日(土)、午前10時～11時30分

▼定員 10人(先着順)

▼申込期限 4月23日(金)
～共通事項～

▼ところ サンタハウス弘前公園(元大工町)

▼対象 50歳以上の人(50歳未満の人は要相談)

※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料

問 サンタハウス弘前公園(☎ 88-7707)

手話奉仕員養成講座(基礎編)

▼とき 4月15日～7月29日の毎週火・木曜日(4月29日、5月4日、6月1日・8日、7月22日を除く)、午後7時～8時30分(計26回)

▼ところ 弘前市社会福祉センター会議室(宮園2丁目)

▼対象 令和2年度手話奉仕員養成講座(入門編)の修了者、または過去に手話奉仕員養成講座(入門編)を修了し同等の技術を身に付けていると認められる人(事前に簡単な手話での面接を実施) = 15人(先着順)

▼受講料 無料(別途テキスト代として3,300円が必要)

▼申し込み方法 4月10日(土・必着)までに、往復はがき(郵便番号・住所・氏名・ふ

りがな)・年齢・職業・手話学習歴・電話番号を記入)で申し込みを。

※事前面接会場・時間など詳細は返信用はがきで通知します。

問 弘前市身体障害者福祉センター(〒036-1313、賀田字大浦4の1、☎ 88-6761、F 88-6762)

弘前こども応援隊



子育てをしながら輝きたい女性の皆さんが元気になるセミナーです。コンプレックスの塊で、離婚、シングルマザーを経験したからこそ伝えられる、恋愛、結婚、再婚、出産、再就職などについて、しくじりママ・さゆりさんがお話しします。

▼とき 4月24日(土)、午後1時30分～3時(開場は午後1時)

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼テーマ 「立ち上がれ!女性のみんな!!」～困難に負けずワタシらしく生きよう!ココロとカラダの整え方～

▼講師 竹下小百合さん(三共ビジネス)

▼定員 30人

▼受講料 無料

▼申し込み方法 4月20日(火)までに、QRコードの申し込みフォームか電



話で申し込みを。

問 マザーフィールド事務局(☎ 26-6032)



その他

春季河川清掃美化運動

市内主要11河川で清掃美化運動を実施します。清掃の開始時間は地区によって異なりますので、事前に問い合わせを。

▼とき 4月18日(日)

※荒天時は中止。雨天時は各地区ごとに判断します。

▼ところ 団体清掃区域=岩木川・土淵川・寺沢川・腰巻川・大沢川・平川・後長根川・多沢川・大和沢川・前川・大蜂川／自由清掃区域=岩木川悪戸河川敷運動広場・岩木川茜の夕陽水辺の楽校

問 環境課環境保全係(☎ 36-0677)

夜間・休日納税相談

収納課では、平日の日中に納

税相談ができない人のために、夜間・休日納税相談日を設けています。

▼夜間納税相談 4月19日～23日の午後5時～7時30分

▼休日納税相談 4月18日、25日の午前9時～午後4時

納期限までに納付できない事情がある人は、未納のままにせず、ぜひ相談においでください。

今月の休日納税相談日は第3、4日曜日です。この日は電話での相談や、市税などの納付もできます。

※特別な理由がなく納付、連絡がない場合は、差し押さえ処分を執行することもあります。

問 収納課(市役所2階、☎ 40-7032、40-7033)

看護のお仕事移動相談

相談員が看護職の人の仕事探しをサポートします。

▼とき 4月19日、5月17日、6月21日、7月26日、8月16日、9月27日(いずれも月曜日)の午後1時～4時(随時受け付け)



▼ところ 弘前就労支援センター(駅前町、ヒロロ3階)

問 青森県看護協会青森県ナースセンター(青森市中央3丁目、☎ 017-723-4580、平日の午前9時～午後4時)

4月 図書館休館日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 岩	6	7 相	8	9	10
11	12 岩	13	14 相	15 弘	16	17
18	19 岩	20	21 相	22	23	24
25	26 岩	27	28 相	29	30	

※変更となる場合があります。

弘 弘前図書館(下白銀町) ☎ 32-3794
岩 岩木図書館(賀田1丁目) ☎ 82-1651
こ 弘前市こども絵本の森(ヒロロ〈駅前町〉3階) ☎ 35-0155
相 相馬ライブラリー(相馬やすらぎ館〈五所字野沢〉内) ☎ 84-2316



移動図書館車 はとぶえ号

問 弘前図書館(☎ 32-3794)

はとぶえ号は、市内24カ所を巡回し、本の貸出などを行う移動図書館車です。4月から一部の巡回コース・駐車時間が変更になります。

令和3年度の巡回日程 ※ は変更箇所です。				
曜日		駐車時間	ステーション	今年度の初日
火	午前	10:00～10:40	裾野小学校	4月6日
	午後	1:10～1:40	新和小学校	
水	午前	10:00～10:40	安原(マックスバリュ安原店)	4月7日
	午後	1:40～2:20	城東小学校	
		3:10～3:30	相馬小学校	
金	午後	0:50～1:30	船沢小学校	4月9日
		2:30～3:20	清水交流センター	
	午前	10:00～10:40	総合学習センター	
土	午後	1:30～1:50	県宮宮園団地	4月10日
		2:20～2:40	岩木児童センター	
		3:10～3:30	樋の口(イオンタウン弘前樋の口店)	

曜日		駐車時間	ステーション	今年度の初日
火	午後	0:40～1:15	高杉小学校	4月13日
		1:45～2:15	三省地区交流センター	
水	午前	10:00～10:40	学園町(弘前大学附属小・中学校正門前)	4月14日
	午後	0:50～1:15	和徳小学校	
		2:10～2:50	大成小学校	
		3:10～3:30	第三大成小学校	
金	午前	10:05～10:35	東目屋小学校	4月2日
	午後	1:40～2:30	松原(コープ松原店)	
		2:45～3:15	文京小学校	
土	午前	10:00～10:40	城東団地(青森銀行城東支店)	4月3日
	午後	1:30～1:50	青山(ユニバース堅田店)	
		2:20～2:40	致遠児童センター	
		3:10～3:30	石渡(サンデー弘前石渡店)	