

## 赤十字活動にご協力を

日本赤十字社は、「救うを託されている」団体です。

現在、日本赤十字社では、災害や感染症で失われるいのちを守り、その苦痛を軽減するための活動のほか、平時からの地域や教育現場における防災・減災の知識・技術の普及強化、行政などと連携した地域での講習普及など、地域の回復力の強化に取り組んでいます。

こうした活動はすべて、皆さんから寄せられた会費と寄付金によって支えられています。

市民の皆さんの会員加入、活動資金の支援についてご協力をお願いします。

☎弘前市社会福祉協議会総務課 (☎ 33-1161)

## 放送大学 2022 年度 4 月 入学生募集

放送大学は、BS 放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学で、心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など幅広い分野を学ぶことができます。現在、2022 年 4 月入学の学生を募集しています。

▼出願期限 3 月 15 日（火）  
詳しい資料を無料で配布しています。なお、放送大学ホームページ (https://www.ouj.ac.jp) から資料請求・出願ができます。

☎放送大学青森学習センター (☎ 38-0500)

## そのお悩み、裁判所の調停で解決しませんか

調停とは、裁判所が双方の言い分を聴いて、話し合いによっ

て問題の解決を図る手続きです。手続きが簡単、費用が安い、決定は判決と同じ効果、秘密が守られるなどの利点があります。お悩みの人は調停制度をご利用ください。詳しくは問い合わせを。

☎青森地方裁判所総務課庶務係 (☎ 017-722-5421)

一般消費者向け  
住まいと空き家相談会

高齢者や障がい者、低所得者、子育て世帯が安心して暮らせる住まいの確保と、空き家等の適正管理および有効活用に向けた相談に、空き家相談員（宅地建物取引士）、すまいアップアドバイザー（建築士）、司法書士、市職員がお答えします。

▼とき 2 月 7 日（月）、午前 10 時 30 分～午後 2 時

▼ところ ヒロロ（駅前町）3 階多世代交流室 1

▼参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

▼持ち物 相談内容に関する契約書や住宅の図面等

☎青森県居住支援協議会 (☎ 017-722-4086)

専門家集団「らの会」による  
無料セミナーとよろず相談会

【第 16 回無料セミナー】

法整備の進んでいる相続や登記に関する話を、わかりやすく説明します。

▼とき 2 月 20 日（日）、午前 10 時～11 時 30 分

▼ところ 市民会館（下白銀町）中会議室

▼講師 藤本祥平さん（司法書士）

▼定員 20 人

※事前の申し込みは不要。

【第 20 回よろず相談会】

▼とき 2 月 20 日（日）、午後 1 時～4 時（受け付けは午後 0 時 30 分～3 時 30 分）

▼ところ 市民会館（下白銀町）中会議室

▼内容 弁護士、公証人、税理士、社会保険労務士、司法書士、土地家屋調査士、宅地建物取引士、社会福祉士、乳児院職員への相談

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

詳しくは「らの会」ホームページ (https://blog.goo.ne.jp/k-touge) で確認を。

☎専門家集団「らの会」(三上さん、☎ 38-1829)

多重債務・消費生活  
法律相談会

多重債務者が債務を整理して生活再建に向かうための手助けとして、弁護士が無料で相談に応じます。また、多重債務以外の消費生活に関する法律相談にも応じます。

相談希望者は事前予約の上、債務状況がわかる資料などを持参してください。詳細は問い合わせを。

▼とき 2 月 26 日（土）、午後 1 時 30 分～3 時 30 分

▼ところ 市民生活センター（駅前町、ヒロロ 3 階）

▼対象 市民＝4 人

▼相談料 無料

☎2 月 8 日（火）の午前 10 時から、市民生活センター (☎ 33-5830) へ申し込みを。

## 「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

市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による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

▼とき 3 月 5 日（土）午前 10 時～午後 4 時

▼ところ ヒロロ（駅前町）3 階多世代交流室 A、B

▼相談の内容 お金の問題（多重債務問題など）、遺産相続、不動産売買、税金等公共料金の滞納、DV・離婚問題、その他

暮らしに関する悩み事

▼相談料 無料

▼予約電話番号 0120-102-354

※事前の申し込みが必要。

☎消費者信用生活協同組合弘前事務所 (☎ 55-7795)

女性のための無料法律相談会  
in 弘前会場

法律に関する問題について、女性弁護士がア



ドバイスします。

▼とき 3 月 22 日（火）、午後 2 時～4 時（1 人 30 分）

▼ところ 市役所内会議室

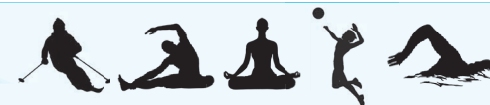
▼対象 女性＝3 人（先着順）  
※事前の申し込みが必要。

☎3 月 17 日（木）までに、青森県男女共同参画センター (☎ 017-732-1022、受け付けは午前 9 時～午後 4 時、水曜日は休み) へ申し込みを。

※弁護士への相談がスムーズにできるように、申し込みの際に相談員が相談内容を伺います。

時…とき 所…ところ 内…内容 定…定員・対象 料…参加料 持…持ち物 問…問い合わせ・申込先

## 各種スポーツ・体操教室



## チアダンス教室

時 2 月 6 日・20 日、3 月 6 日・20 日（いずれも日曜日）、午後 1 時～2 時

所 岩木川市民ゴルフ場（清野袋 2 丁目）管理棟 2 階

内 青森ワッツチアスクール講師によるチアダンス教室

定 年長～小学校 6 年生＝各日 10 人

料 1 人 1 回 500 円

☎岩木川市民ゴルフ場 (☎ 兼 F 36-7855) へ。参加者氏名・性別・学校名または園名・学年・参加希望日時・緊急連絡先をお知らせください。

脂肪燃焼レッスン！  
エアロボクシング

時 2 月 9 日・23 日、3 月 9 日・23 日（いずれも水曜日）、午後 7 時 15 分～8 時

所 弘前 B&G 海洋センター（八幡町 1 丁目）内エアロビクスとボクシングを合わせたエアロボクシングの有酸素運動

定 一般＝各日 30 人（親子での参加に限り、中学生以上も参加可）

料 1 回 500 円（傷害保険料込み）

☎弘前 B&G 海洋センター (☎ 33-4545) へ。

## 市民弓道教室

時 2 月 14 日～3 月 17 日の毎週月・木曜日、午前 10 時～正午

所 青森県武道館近似的弓道場（豊田 2 丁目）内弓の扱い方、基本動作、射技指導、巻藁稽古、的前稽古

定 市民＝5 人（応募多数の場合は抽選）

料 300 円（傷害保険料、初日に徴収）

☎2 月 9 日（水）までに、弘前弓道会（福島さん、☎ 090-5231-9562）へ。

## かけっこ教室

時 2 月 24 日～3 月 17 日の毎週月・木曜日、午後 4 時 30 分～6 時

所 河西体育センター

内 走る・跳ぶ等の全身運動、音楽に合わせたジャンプトレーニング等

定 市内の小学生＝30 人程度

料 無料

持 なわとび

☎2 月 14 日（月・必着）までに、往復はがき (※) で河西体育センター（〒036-8316、石渡 1 丁目 19 の 1、☎ 38-3200）へ。

水泳教室（背泳ぎ）

時 3 月 4 日～23 日の毎週水・金曜日、午前 10 時～11 時

所 温水プール石川

内 背泳ぎの基本練習

定 クロールを 15m 以上泳げる市民＝15 人

料 無料

持 水着、水泳帽、ゴーグル

☎2 月 15 日（火・必着）までに往復はがき (※) で温水プール石川（〒036-8123、小金崎字村元 125、☎ 49-7081）へ。

(※) …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（希望日）の記入を。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。  
共通事項…飲み物、汗拭きタオル、（室内の場合）室内シューズを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しくは各施設に確認を。