

健康サポート教室～太極拳～

▼とき 8月10日(木)・24日(木)の午前10時15分～11時15分
▼ところ 温水プール石川(小金崎字村元)研修室
▼講師 鹿内武次さん(弘前市武術太極拳連盟)
▼対象 両日受講できる65歳以上の市民=12人(先着順)
▼参加料 無料
※事前の申し込みが必要。
▼持ち物 内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装
📅7月20日(木)以降に、温水プール石川(☎49-7081、午前9時～午後5時)へ。

ボランティア講座入門編

ボランティアの活動内容や基礎知識、心構えなどを学べます。
▼とき 8月5日(土)、午後1時～2時30分(開場は午後0時30分)
▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流ホール
▼講師 ひろさきボランティアセンター職員
▼対象 ボランティア活動に興味のある人=40人(先着順)
▼参加料 無料
📅事前に、ひろさきボランティアセンター(☎38-5595、📧hvc@city.hirosaki.lg.jp)へ。

伝統文化子ども着つけ教室

▼とき 7月22日(土)から12月までの土・日曜日(全10回)、午後1時～3時
▼ところ 宮川交流センター(堅田2丁目)ほか
▼内容 浴衣の着付け、日本の行事、日常のマナー、風呂敷の使い方、花嫁・花婿体験など
▼対象 小・中学生=20人

▼参加料 1,000円(10回分)
▼持ち物 浴衣、半幅帯、小物一式(貸し出しあり)、足袋、風呂敷(68cm)
📅事前に、青森わごころの会事務局(☎050-6867-5408、📧https://aomori-wagokoro.nokai.jimdofree.com)へ。

その他

マイナンバーカードのお知らせ

【マイナンバーカード臨時交付窓口を開設します】
平日の開庁時間内に来庁が困難な人はぜひご利用ください。
▼開設日時 7月22日・29日・8月5日・19日(いずれも土曜日)の午前9時～午後0時15分
▼ところ マイナンバーカード普及促進対策室(市役所4階)
▼取扱業務 マイナンバーカードの交付(再交付を除く)
▼定員 各日100人(予約制)
▼利用方法 7月18日(火)から利用希望日の2日前までに、交付通知書に記載の交付番号を用意の上、予約システム(QRコード)から予約を/電話の場合はマイナンバーカード普及促進対策室(☎40-0506、平日の午前8時30分～午後5時)へ。
※紛失や更新などによる再発行カードの交付は不可/持ち物(交付通知に記載)などに不備がある場合はカードの交付は不可/マイナンバーカードの申請補助や電子証明書の新規発行・更新など、カード交付以外の手続きは不可。
【マイナンバーカードの受け取りはお早めに】
マイナポイントの申込期限は

9月末までです。8月・9月はマイナンバーカードの交付やポイント申し込み支援の窓口、ポイント申し込みサイトの混雑が予想されますので、ポイント対象のカードを申請中の人はなるべく7月中にカードの受け取りを。
※詳細はマイナポイント事業サイト(QRコード)で確認を。
📍マイナンバーカード普及促進対策室(☎40-0506)

7日間連続血圧測定チャレンジに参加しませんか

市民の皆さんの高血圧予防や健康づくりを応援するキャンペーンとして、7日間血圧測定チャレンジの参加者を募集します。先着400人に減塩推進商品(500円相当)を進呈します。
▼実施期間 7月18日(火)～12月31日(日)
▼参加方法 7日間連続して1日2回(朝・寝る前)血圧を測定し、所定の記録用紙に記入の上、提出先へ来所して提出を。
▼記録用紙配布場所・提出先 弘前市保健センター(野田2丁目)1階受付、健康広場(駅前町、ヒロロ3階)
※記録用紙は市ホームページにも掲載しています。
📍健康増進課(☎37-3750)

学びを応援! まちなかにぎわい創出実証事業

【まちなかに学生専用勉強スペースを作りました】
▼設置期間 10月13日(金)まで
▼設置場所 中心市街地の実施店舗10店舗
▼利用料 無料
【使い終わった赤本や参考書籍などの寄付をお願いします】

学生専用勉強スペースなどに設置するため、赤本や参考書などの寄付をお願いします。メモやラインの書き込みがあるものも大歓迎です。
▼受付期間 令和6年3月31日まで
※実施店舗など、詳しくはホームページ(QRコード)で確認を。
📍商工労政課(☎35-1135)

子どもの作品展 作品募集

11月3日(金)祝に開催する「弘前市子どもの祭典」で展示する作品を募集します。
▼対象 市内の小・中学生
▼テーマ 「笑顔になれる作品」
▼募集部門 ①絵画部門…四つ切りまたは八つ切りサイズの画用紙に描いた個人絵画/②工作部門…個人工作または団体工作
▼応募方法 作品に作品票を添付し、作品出品票と共に郵送または持参で提出を。
※作品票と作品出品票は、中央公民館窓口で配布するほか、当館ホームページにも掲載。
▼受付期間 8月2日(水)～9月6日(水)(火曜日・祝日は休み)
▼その他 各部門の優秀作品に選ばれた人は、子どもの祭典の式典で表彰します。応募作品は子どもの祭典終了後、中央公民館にて返却します。
📍弘前市子どもの祭典実行委員会事務局(中央公民館内、〒036-8356、下白銀町19の4、☎33-6561)

廃品おもしろ工夫展 in プラザ棟 作品募集

身の回りにあるチラシ・新聞紙・包装紙を使った、子どもたちの作品を募集します。応募者には参加賞を贈呈します。

夏休みは公民館で勉強しよう!

中央公民館では、子どもたちの夏休みの学習場所として会議室を開放します。弘前大学の学生が学習サポートや相談に応じます。
▼とき 8月9日(水)・10日(木)、16日(水)～18日(金)の午後1時～4時
▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階
▼対象 小・中学生
※事前の申し込みは不要。
📍中央公民館(☎33-6561)



休日在宅当番

Table with 2 columns: Date, Location/Phone Number. Header: 内科 受付時間...午前9時～正午

Table with 2 columns: Date, Location/Phone Number. Header: 耳鼻いんこう科・眼科 受付時間...午前10時～午後4時

Table with 2 columns: Date, Location/Phone Number. Header: 歯科 受付時間...午前9時～正午

◎予定が変更となる場合がありますので、受診前に弘前市医師会・弘前歯科医師会ホームページや休日在宅当番医に電話で確認を。

◎市急患診療所(野田2丁目、☎34-1131)でも内科・外科・小児科の診療を行っています。休日...午前10時～午後4時 夜間...午後7時～10時30分 ※夜間は内科と小児科のみ。

◎休日当番の割り当てがない日や急患診療所の受付時間外は医療機関紹介電話(☎32-3999)へ。

労働相談会

労働者と事業主との間に生じた労働条件などのトラブルを解決するための無料相談会です。
▼とき 8月1日(火)、午後1時30分～3時30分
▼ところ 青森県労働委員会(青森市新町2丁目)
▼対象 県内の労働者、事業主 ※随時受け付け(予約優先)。
📍青森県労働委員会事務局(☎017-734-9832)