

ひろさき生活・仕事  
応援センターのお知らせ

【生きづらさや働きづらさを感じている人の新しい居場所～Wanchica（ワンチカ）】

日々の生活で生きづらさや働きづらさを感じている人に向けた居場所があります。ゆっくりくつろいだり、ノルマを気にせずに箱作りなどの仕事をしたりできる居場所に来てみませんか。

▼とき 12月18日(月)～20日(水)

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール



▼対象 就労経験が少ない人や離職を繰り返した経験がある人など、生きづらさや働きづらさを感じている市民＝5人程度

▼参加料 無料

▼利用方法 12月13日(水)までに面談を実施

【就労準備セミナー】

日々の暮らしで最も負荷のかかる視覚機能を鍛え、集中力と判断力を強化しましょう。メンタルコンディションを整えるヒントも学べます。

▼とき 12月20日(水)、午前10時～11時30分

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室1

▼テーマと講師 「メンタル&ビジョントレーニング」中田由美さん(I・M・S)

▼参加料 無料

▼持ち物 筆記用具

▼申し込み方法 12月15日(金)までに、直接来所または電話で申し込みを。

☎ひろさき生活・仕事応援センター(ヒロロ3階、就労自立支援室内、☎36-3776)

市内企業の就職説明会

市内の事業所への就職を希望する人を対象に、企業説明会と面接会を開催します。企業の採用担当者と直接面接ができ、仕事内容などの相談もできます。

【求人説明会・ミニ面接会】

▼とき 12月11日(月)・22日(金)、午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時から)

▼参加企業数 3社以上(予定) ※参加企業は青森労働局または市ホームページで確認を。

▼定員 20人程度(ハローワークに未登録の人も参加可)

※UJIターンの求職者はWebでの面談可(開催日の7日前までに予約が必要)。

▼申し込み方法 当日までに申込書を窓口(ヒロロ)に持参するか、電話またはWebサイト(QRコード)から申し込みを。



【企業説明会・仕事体験会】

▼とき 12月15日(金)、午後1時～4時(受け付けは午後0時30分～3時)

▼参加企業数 10社程度

▼対象 市内の企業に就職を希望する人や応募する前にいろいろな仕事を体験したい人

▼持ち物 ハローワーク受付票(ハローワークに求職登録している人)

※当日までに申し込みが必要。～共通事項～

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼その他 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/当日は3階の託児室を利用可(事前の申し込みが必要)/詳しくは問い合わせを。

☎I・M・S(弘前就労支援センター内、ヒロロ3階、☎55-5608 H https://hirosaki-integral.ims-hirosaki.com)

東京事務所インターンシップ

首都圏にしながら弘前市の業務に携わることができ、イベント等の企画や運営も経験できます。首都圏に知り合いがいる人は周知のご協力をお願いします。

▼テーマ 「若者コミュニティの創出に向けて～若者向けイベントやPR企画にトライ～」

▼実習コース 短期コース(3日間)、中期コース(2週間)、長期コース(1カ月)

▼実習期間 2月1日(木)～3月29日(金)

▼対象 専門学校、短期大学、大学または大学院等の教育機関に在籍する学生＝5人程度 ※応募者多数の場合は調整する場合があります。

▼応募期限 1月15日(月)

詳しくは市ホームページ(QRコード)で確認を。



☎弘前市東京事務所/ひろさき移住サポートセンター東京事務所(☎03-6256-0801)

自動車整備技能登録試験  
対策講習



▼とき 2月19日(月)・21日(水)・26日(月)・28日(水)、3月1日(金)の午後6時～9時

▼ところ 弘前高等技術専門学校(緑ヶ丘1丁目)

▼定員 10人

▼受講料 1,300円

▼募集期間 12月12日(火)～1月29日(月・必着)

申し込み方法など詳細は同校ホームページで確認を。

☎弘前高等技術専門学校(☎32-6805、H https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/shoko/hi-gisen/hi-gisen\_zaisyokusya\_01.html)

雪崩防災週間

国と県では、毎年12月1日～7日を雪崩防災週間と位置付

けています。青森県は県土全体が豪雪地帯であり、さらに旧市町村単位で15地域が特別豪雪地帯(当市は旧相馬村地域)として指定されています。

県内では八甲田山で平成19年2月に2人、令和3年2月に1人が雪崩で死亡するなど、多くの雪崩災害が発生しています。家の裏、生活道路や通学路、スキー場などのレジャー区域など、危険はさまざまな形で身近な場所に潜んでいます。積雪時は斜面を注意深く観察し、兆候を発見したら早めの避難や連絡をお願いします。

☎防災課(☎40-7100)/県県土整備部河川砂防課砂防グループ(☎017-734-9670)

県税納税証明書の交付申請

官公庁の入札参加資格審査申請、建設業許可申請、所得税確定申告、金融機関の融資申し込みなどのため、県税(法人県民税・法人事業税・特別法人事業税または地方法人特別税、個人事業税など)の納税額または未納額がないことの証明書が必要な人は、必要書類を準備の上、交付申請してください。 ※納税して間もない時は、領収証書の提示が必要。

納税証明書は、納税者の皆さんの大切な情報を証明するものですので、窓口での本人確認を

厳正に行っています。ご理解とご協力をお願いします。

☎中南地域県民局県税部納税管理課(☎32-1131)

高齢者の身体能力、活動パターンと心身健康に関する研究の参加者を追加募集

ロコモティブシンドローム、無気力と日常身体活動の関連を分析し、有効な運動方法の研究を行います。



▼研究方法 ①体力測定・心理アンケート、②ウェアラブルデバイス(腕時計型活動計)での測定 ※測定結果は後日報告します。

▼対象 70歳以上の市民＝150人(先着順)

※要介護状態の人、うつ病や認知症の人、リウマチや脳卒中の既往があり転倒しやすい人はご遠慮ください。

▼参加料 無料

▼謝礼 図書カード(①のみ＝1,000円分、両方＝2,000円分)

▼参加方法 電話、Eメールまたは応募フォーム(QRコード)で申し込みを。



※申し込み後、弘前大学医学部社会医学講座(在府町)で研究内容の説明などを行います。

☎弘前大学大学院医学研究科社会医学講座(☎39-5041、E soc-med@hirosaki-u.ac.jp)