

**弘前・白神アップルマラソン
交通規制のお知らせ**

10月6日(日)に「第17回弘前・白神アップルマラソン」を開催します。当日は、コース上交通規制(スタート付近は午前8時30分~午後3時)を実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。

詳しくはホームページで確認するか、お問い合わせください。
▼コース 消防本部南側~城西大橋~茜橋~五代~兼平~西目屋村白神館前
※ハーフマラソンは西目屋村役場前ゴールとなります。
■弘前・白神アップルマラソン実行委員会事務局(克雪トレーニングセンター内、☎ 88-8399、E http://www.applemarathon.jp/)

創業・起業サポートセミナー

創業するにあたって必要な準備と心構え、創業後も役立つマーケティング等について学びます。

▼とき 9月27日~10月25日の毎週金曜日、午後6時~8時

▼ところ 土手町コミュニティパーク2階地域交流室(10月25日のみ、1階多目的ホール)

▼対象 創業・起業予定の人、創業後間もない人=各回15人(10月25日のみ=30人)

※いずれも先着順。

▼受講料 無料(10月25日の交流会参加者は2,000円)

▼申し込み方法 9月25日(水)までに、電話かファクスまたはEメール(住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入)で申し込みを。

■ひろさきビジネス支援セン

ター(☎ 32-0770、F 32-0771、E hbsc@jongara.net)

企業PRプレゼンテーション講習会

自社の魅力を最大限に発信し、採用活動を効果的に進めるための講習会を開催します。

▼とき 10月2日(水)、午後1時30分~4時30分

▼ところ ヒロ口(駅前町)3階多世代交流室2

▼内容 プrezentation(戦略、シナリオ、デリバリー、ワーク)の方法

▼講師 益山健一さん(キャリアバンク常務取締役)

▼対象 ハローワークへ事業所登録をしている企業=10社(先着順)

▼参加料 無料

▼申込期限 9月20日(金)

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

創業・起業サポートセミナー

創業するにあたって必要な準備と心構え、創業後も役立つマーケティング等について学びます。

▼とき 9月27日~10月25日の毎週金曜日、午後6時~8時

▼ところ 土手町コミュニティパーク2階地域交流室(10月25日のみ、1階多目的ホール)

▼対象 創業・起業予定の人、創業後間もない人=各回15人(10月25日のみ=30人)

※いずれも先着順。

▼受講料 無料(10月25日の交流会参加者は2,000円)

▼申し込み方法 9月25日(水)までに、電話かファクスまたはEメール(住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入)で申し込みを。

■ひろさきビジネス支援セン

BCP(事業継続計画)策定ワークショップ

企業活動をする上で、自然災害などの予期せぬ緊急事態に遭遇した際に、被害を最小限に抑え、事業を中断させず、短時間で復旧させる戦略的な行動計画の策定が重要です。

ひろさき地方創生パートナー企業の東京海上日動火災保険と協力の下、ワークショップを実施し、事業継続計画の策定を支援します。参加企業は、個別支援を受けられます。

▼とき 10月9日(水)午後1時~5時

▼ところ 市役所3階第2・3会議室

▼対象 市内企業=20社(先着順、1社2人まで)

タ(☎ 32-0770、F 32-0771、E hbsc@jongara.net)

▼参加料 無料
▼申込期限 10月2日(水)

■圓商工労政課(市役所5階、☎ 35-1135)

市街化調整区域での開発行為は事前に相談を

市街化調整区域では、市街化を抑制する区域であるため、建物を建築するために造成したり、土地の地目の変更などの開発行為を行うときは許可を受ける必要があります。無許可で開発行為をしたり、建物の使い方や居住者を変更した時は、是正指導の対象となる場合があるほか、悪質なときは罰則の規定が適用されます。

市街化調整区域は、立地可能な建築物の用途に制限がありますが、一戸建ての住宅が建築可能となる緩和区域もあることから、開発行為を行う際は、資料(公図、土地・建物の登記事項証明書など)を持参の上、事前にご相談ください。

■圓都市計画課(☎ 35-1134)

観光ボランティアガイド会員募集・ガイド見学会

▼とき 9月28日(土)・29日(日)の午前10時~11時30分

▼集合 市立観光館(下白銀町)1階インフォメーション前

▼内容 現役ガイドと弘前公園を散策してガイドの仕事を見学
▼対象 「津軽ひろさき検定」初級試験合格者およびこれから受験しようと考えている人

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。
■圓弘前観光ボランティアガイドの会(弘前観光コンベンション協会内、☎ 35-3131)

各種無料相談

名 称	と き	と こ ろ	内 容	問い合わせ・申込先
くらしとお金の安心相談会	10月2日(水)、午前10時~午後4時	ヒロ口(駅前町)3階市民生活センター	生活再建や債務整理に必要な資金の貸し付けに関すること(事前の申し込みが必要)	消費者信用生活協同組合青森事務所(☎ 017-752-6755)
不動産の無料相談会	10月7日(月)、午後1時30分~3時30分	ヒロ口(駅前町)3階多世代交流室1	不動産鑑定士による土地の評価価格や取引などに関する相談(事前の申し込みは不要)	青森県不動産鑑定士協会(☎ 017-752-0840)

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サンライフ弘前初心者太極拳教室	10月1日(火)・8日(火)の午後1時30分~3時30分/10月2日(水)・9日(水)の午後6時30分~8時	サンライフ弘前(豊田1丁目)	太極拳の初步的な実技と解説	各回=10人	100円(保険料として)	サンライフ弘前(☎ 27-2811、9月28日(土)は休み)
②体つきり!ストレッチ体操教室	10月4日~12月20日の金曜日(全12回)、午前10時~11時	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)	ストレッチ体操	一般=40人(先着順)	3,000円(全12回分)	弘前B&G海洋センター(☎ 33-4545) ※③は15人に満たない場合中止。
③いつまでも健康で!笑顔で健康体操(後期)	10月7日~令和2年3月23日の月曜日(全20回)、午前10時~11時	武道館	音楽やリズムに合わせた運動、簡単な脳トレ	おおむね60歳以上の人=30人(先着順)	6,000円(全20回分)	
④プールで体力づくり教室	10月7日~11月25日の毎週月曜日(10月14日、11月4日を除く)、午後1時~2時	温水プール石川(小金崎字村元)	水中での体操、水中ウォーキング、筋トレ等	市民=25人	無料	9月27日(金・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)
⑤健康サポート教室~体のゆがみ改善~	10月8日(火)・22日(火)の午前10時~11時	温水プール石川(小金崎字村元)研修室	体のバランスを整える運動	65歳以上の市民=各回15人(先着順)	無料	9月20日(金)から、温水プール石川(☎ 49-7081)へ。
⑥体力づくり&ウォーキング教室	10月9日~12月18日の毎週水曜日、午後2時~3時30分/10月10日~12月19日の毎週木曜日、午後1時30分~3時	ヒロ口3階(駅前町)健康ホール・イベントスペース	ストレッチ体操、筋トレ、障害物を使用してのウォーキング	市民=各回20人	無料	9月25日(水・必着)までに、市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)へ。(※1)、(※2)
⑦体力づくり教室	10月11日~12月20日の毎週金曜日、午前10時30分~11時30分	ヒロ口3階(駅前町)健康ホール	ストレッチ体操、筋トレ	市民=20人		
⑧気軽にスポーツ体験教室	10月11日~令和2年1月24日の毎週金曜日(1月3日を除く)、午前10時30分~正午	金属町体育センター	ソフトバレーボールや、ラージボール卓球等の軽スポーツの基本	市民=15人	無料	9月30日(月・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)
⑨もっと楽しく!もっと速く!ランニング教室	10月15日~11月19日の毎週火・金曜日(10月22日を除く)、午前10時~11時30分	運動公園(豊田2丁目)	10kmを完走するための走り方、筋トレ等	3~5km走れる市民=10人	無料	9月30日(月・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)
⑩岩木山嶽ノルディックウォーキング	10月20日(日)、午前9時30分~11時30分※バスを利用する人は午前9時に弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)へ集合。	岩木青少年スポーツセンター(常盤野字湯段范)	初心者への簡単な説明、コース実践(7km)	長距離歩行が可能で持病がない人=20人(先着順)	バス移動・昼食・温泉入浴=3,000円/現地集合・昼食なし・温泉なし=1,000円	弘前B&G海洋センター(☎ 33-4545)(※1) ※雨具を持参。ポールレンタルあり。
⑪からだスッキリ実践講座	①10月30日~12月25日の毎週水曜日、午前10時30分~正午(受け付けは午前10時~) ②11月1日~12月27日の毎週金曜日、午後1時30分~3時(受け付けは午後1時~)	①千年交流センター(原ヶ平5丁目) ②ヒロ口(駅前町)3階健康ホール	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	10月9日(水・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)

(※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。/**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。詳しい持ち物等は各施設に確認を。