

その他

働き盛り世代の運動教室 受講希望の企業を募集

運動習慣を身につけて、健康なからだづくりや元気な職場づくりに取り組んでみませんか。

▼実施期間 8月～令和5年2月の3～5日間(最低3日以上)
▼対象 市内の企業＝3社(先着順)

※事前の申し込みが必要。

▼内容 1時間程度の簡単なストレッチや有酸素運動、実施日のいずれかで、体組成や血圧・内臓脂肪測定などを行います。

▼講師 市のスポーツ指導員

▼申し込み方法 8月1日(月)までに、Eメール(企業名・住所・担当者名・実施場所・実施希望日を記入)で申し込みを。

▼その他 企業を訪問して実施することを想定していますが、実施場所が無い場合は市内体育施設での実施も可能ですので、お気軽にご相談ください。

☎ スポーツ振興課(☎ 40-7115、E sportshinkou@city.hirosaki.lg.jp)

就労準備セミナー

視覚機能を鍛えてメンタルコンディショニングを安定させるトレ

ーニングと、コミュニケーション技術を磨くセミナーです。

▼とき (1)7月13日(水)／(2)20日(水)、いずれも午前10時～11時30分

▼講師とテーマ (1)…中田由美さん(I・M・S)「ビジョン&メンタルトレーニング」／(2)…笹村弓子さん(フリーアナウンサー)「コミュニケーション・スキルを磨く！」

～共通事項～

▼ところ ヒロロ

(駅前町)3階

多世代交流室1

▼参加料 無料

▼持ち物 筆記用具

☎ 7月11日(月)までに電話か直接来所で、ひろさき生活・仕事応援センター(ヒロロ3階、☎ 36-3776)へ。



求人説明会・ミニ面接会

参加は無料で、面接も可能です。7月22日はりんご作業員に関する求人説明会・ミニ面接会です。

▼とき 7月7日(木)・22日(金)、午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時から)

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼参加予定企業数 7日＝3社以上／22日＝6社程度

※詳細は青森労働局か市ホームページで確認を。

▼対象 求職中の人

▼定員 7日＝20人程度／22日＝定員なし

▼申し込み方法 当日までに、ファクスかハローワーク窓口で申込書の提出を。

※電話での申し込みも可。

▼その他 ハローワークに未登録の人も参加可／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／UJIターン求職者を対象とした、スカイプ(インターネットによるテレビ電話)での面談が可能(開催日の7日前までの申し込みが必要)。

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

7月の夜間・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 7月15日(金)・19日(火)～22日(金)の午後5時～7時30分

▼休日納税相談 7月24日(日)、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、相談においでください。

今月の休日納税相談日は第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。なお、特別な理由がなく、納付および連絡がない場合は、滞納処分を執行することもあります。

☎ 収納課(市役所2階、☎ 40-7032、40-7033)

第1回総合市民相談

▼とき 7月16日(土)、午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)

▼ところ 市民生活センター(駅前町、ヒロロ3階)

▼内容 法律、税務、金銭貸借(消費者金融)、交通事故、相続・遺言、離婚、行政相談、人権相談、家庭内の悩みごとなど

▼相談員 弁護士、税理士、人権擁護委員、行政相談委員ほか

▼相談料 無料

▼申し込み方法 弁護士との相談は予約制(先着順)で、7月6日(水)の午前10時から電話で受け付けます。弁護士との相談以外は、事前の予約は不要です。
☎ 市民生活センター(☎ 33-5830、34-3179)

ボランティア活動 「みどりフレンズ」大募集!

弘前城植物園や藤田記念庭園で活動するボランティアスタッフの「みどりフレンズ」を募集しています。

▼活動日時 7月16日(土)、8月10日(水)・11日(木)祝、9月3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日(日)・14日(水)・29日(木)、10月15日(土)、11月24日(木)・25日(金)、いずれも午前9時30分～11時30分
※活動可能な日のみの参加も可。

▼活動内容 花がら取りや花苗の植栽などの作業補助

▼定員 各回10人程度
※事前の申し込みが必要。

▼持ち物 タオル、飲み物、帽子、雨具、手袋

※作業着や運動靴など、動きやすく汚れてもいい服装で参加を。

☎ 弘前市みどりの協会(藤田記念庭園管理事務所、☎ 37-5525)

第20回弘前・白神アップルマラソン参加者募集!

▼とき 10月2日(日)

午前9時から

※雨天決行／スタート時間は種目によって異なります。

▼コース 弘前消防本部南側～城西大橋～茜橋～五代～兼平～如来瀬～西目屋(折り返し)～追手門広場(42.195km)



	種目	対象	参加料
①	フルマラソン	18歳以上 ＝1,500人	5,500円
②	10km	高校生以上 ＝1,200人	3,500円
③	3km	高校生以上 ＝500人	2,000円
④	3km	中学生 ＝200人	1,000円
⑤	3km	小学生 ＝300人	1,000円

※①は高校生不可。

▼申し込み方法 7月1日(金)からWEBサイト「RUNNET」(QRコード)で申し込みを(先着順)。



▼その他 「第20回弘前・白神アップルマラソン感染対策ガイドライン」の順守に同意した上で、参加申し込みをお願いします。

☎ 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)

市内主要6河川 夏季河川清掃美化運動

▼とき 7月24日(日)
※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。

▼ところ 団体清掃区域＝土淵川・寺沢川・腰巻川・大和沢川・前川／自由清掃区域＝岩木川・戸河川敷運動広場・岩木川・夕陽水辺の楽校

▼その他 荒天時は、市ホームページで全体中止をお知らせします。雨天時は各地区で実施の可否を判断しますので、各地区の町会へ問い合わせを。



☎ 環境課環境保全係(☎ 36-0677)

7月 図書館休館日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	岩		相			
10	11	12	13	14	15	16
	岩		相			
17	18	19	20	21	22	23
	岩		相	弘		
24	25	26	27	28	29	30
	岩		相			
31						

※変更となる場合があります。

弘前図書館(下白銀町)

☎ 32-3794

岩木図書館(賀田1丁目)

☎ 82-1651

こども絵本の森(ヒロロ(駅前町)3階) ☎ 35-0155

相馬ライブラリー(相馬や

すらぎ館(五所字野沢)内)

☎ 84-2316