

**政治家の寄付は禁止、有権者が求めることも禁止**

冬はお歳暮などの贈り物が増える季節ですが、政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることは法律で禁止されています。また、有権者が寄付を求めることも禁止されています。ルールを守って明るい選挙を実現しましょう。

▼**禁止事項** ①政治家の寄付／②政治家に対する寄付の勧誘・要求／③政治家の関係団体の寄付／④後援団体の寄付／⑤年賀状などあいさつ状／⑥あいさつを目的とする有料広告

詳しくは、総務省ホームページ「なるほど！選挙（QRコード）」を確認を。



☎選挙管理委員会事務局（☎ 35-1129）

**子育てオープンスペース**

児童家庭支援センター太陽では、親子の遊び場としてセンタープレイルームなどを開放しています。子どもと一緒に気軽に利用してください。育児のちょっと気になること、心配なことなどの相談の場としても利用できます。



▼**とき** 月・火・金曜日＝午前10時～正午、第2・4土曜日＝午前10時～正午

▼**ところ** 児童家庭支援センター太陽（豊原1丁目）

▼**対象** 未就学児とその保護者

▼**利用料** 無料

※事前の予約は不要。

**【児童家庭支援センターとは】**

児童福祉法に基づく児童福祉施設で、子どものこと、家族のこと、自分のことで心配なこと、

困ったことなどを話したり、相談したりできるところで、県内では当施設が唯一の児童家庭支援センターです。ソーシャルワーカー（社会福祉士）、保育士、心理療法担当者など専門スタッフが18歳までの子どもや家族のさまざまな心配ごとや困りごとについて相談を受け付けています。

イベントやお知らせ、施設の詳細はホームページ（QRコード）を確認を。



☎児童家庭支援センター太陽（☎ 33-3611）

**第2回自動車整備技能登録試験対策講習受講生募集**

▼**とき** 2月13日（月）・15日（水）・17日（金）・20日（月）・22日（水）の午後6時～9時

▼**ところ** 弘前高等技術専門学校

▼**対象** 在職中の人＝10人

▼**受講料** 1,300円

▼**申し込み方法** 1月23日（月・必着）までに電話で申し込むか、郵送またはファクスで受講申込書の提出を。



※受講申込書はホームページ（QRコード）からダウンロードできます。

☎弘前高等技術専門学校（〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎ 32-6805、F 35-5104）

**冬期労働災害防止運動**

県内では、冬期特有の気象条件による積雪・凍結・寒冷に起因して発生する労働災害が、12月から翌年2月までの3カ月間に集中して発生しています。

各事業所においては、冬期労働災害防止対策に積極的に取り組んでください。

詳しくは「青森労働局 冬期労働災害防止運動」で検索を。  
☎弘前労働基準監督署（☎ 33-6411）

**冬のお抹茶点て体験開催中**

流派を気にせず自分でお抹茶を点ててみませんか。点て終わった後は、雪景色を眺めながらお抹茶と季節に合わせた和菓子をお楽しみください。茶道に関する簡単なガイドも付きます。

▼**とき** 令和5年4月9日（日）までの午前10時～午後3時 ※所要時間は20分程度。

▼**対象** どなたでも ※保護者同伴の場合のみ、小学生未満の子どもも体験可。

▼**体験料** 1,000円

▼**申し込み方法** 前日までに電話で予約を。

※空きがあれば当日でも体験が可能。

☎藤田記念庭園（☎ 37-5525、H <http://www.hirosakipark.or.jp/hujita/>）

**水道管の凍結にご注意を**

気温が-4℃以下になると、水道管の凍結や、蛇口が破裂するおそれがあります。こまめに水道の水抜きを行って凍結を防ぎましょう。



水抜き栓は水を抜くときは全閉、使用するときには全開になるよう、しっかりと確認した上で操作してください。

もし水道管が凍結し、溶けなかったり破裂したりした場合は、市の指定給水装置工事業者または弘前管工事業協同組合（☎ 32-7309）へ依頼してください。

☎上下水道部営業課給排水係（☎ 55-6895）

**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桜温泉でピラティス!	1月8日、2月12日、3月12日（いずれも日曜日）、午後2時～3時	桜温泉（賀田2丁目）大広間	ピラティスグループレッスン	一般＝各20人	各回2,000円（温泉、大広間の利用料を含む）	電話か予約サイト（QRコード）でボディスイッチ（☎ 30-9071）へ。 
②脂肪燃焼レッスン! エアロボクシング	1月11日・25日、2月8日・22日（いずれも水曜日）、午後7時15分～8時	弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）競技場	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（有酸素運動）の教室	一般＝30人（親子で参加する場合に限り中学生以上も可）	各回500円（傷害保険料を含む）	電話か申し込みフォーム（QRコード）で弘前B&G海洋センター（☎ 33-4545）へ。 
③チェア体操教室	①1月13日～2月24日の毎週金曜日、午前10時～11時 ②1月16日～2月27日の毎週月曜日、午前10時～11時	①河西体育センター会議室 ②市民体育館（五十石町）フィットネスルーム	いすに座ってできるストレッチ、音楽に合わせたのりずみ体操等	①市民＝8人 ②市民＝10人	無料	12月28日（水・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）（※2）（※3）
④かけっこ教室	1月16日～2月10日の毎週月・金曜日、午後4時30分～6時	河西体育センター	走る・跳ぶ等の全身運動、音楽に合わせたのりずみトレーニング等	市内に在住・在学する小学生＝30人程度	無料	12月28日（水・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）（※3）（※4）
⑤ゆったり体力UPストレッチ教室	1月18日～3月29日の毎週水曜日、午後1時30分～2時30分	市民体育館（五十石町）フィットネスルーム	ストレッチ体操と簡単な筋トレ、脳トレの紹介	市民＝12人	無料	12月26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）（※3）
⑥気軽にスポーツ体験	1月20日～3月31日の毎週金曜日、午前10時30分～正午	岩木B&G海洋センター（兼平字猿沢）トレーニングルーム	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紹介	市民＝20人	無料	12月26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）（※3）
⑦理学療法士が教えるセルフケア教室	1月20日～2月24日の毎週金曜日、①午前9時30分～10時30分／②午前11時～正午	市民体育館（五十石町）フィットネスルーム	肩こり、腰痛、冷え性、姿勢を改善するための、ピラティスを取り入れた運動	一般＝①・②各6人	4,200円（全6回分／傷害保険料を含む）	電話か直接窓口で河西体育センター（☎ 38-3200）へ。

（※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、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）…長めのタオルの持参を。／（※3）…室内シューズの持参を。／（※4）…なわとびの持参を。  
共通事項…飲み物、汗拭きタオルなどを持参し、運動ができる服装で参加を。各自傷害保険に加入してください。詳しくは各施設に確認を。