

労働相談会



青森県労働委員会
では、個々の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、無料の相談会を開催します。
▼とき ①2月7日(火)、午後1時30分～3時30分、②2月19日(日)、午前10時～正午
▼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 ※随時受付(事前予約を優先)。
☎青森県労働委員会事務局(☎017-734-9832、F 017-734-8311、労働相談ダイヤル ☎0120-610-782〈フリーダイヤル〉)

住まいと空き家相談会



高齢者や障がい者、低所得者、子育て世帯が安心して暮らせる住まいの確保と、空

き家などの適正管理と有効活用に向けた相談に、空き家相談員(宅地建物取引士)、建築士、司法書士、市職員がお答えします。
▼とき 2月9日(木)、午前10時30分～午後2時
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室2
▼相談料 無料
▼持ち物 相談内容に関する契約書や住宅の図面等を持参してください。
※事前の申し込みが必要。予約なしでも可能な限り受け付けますが、待ち時間が長くなる場合があります。
☎青森県居住支援協議会(☎017-722-4086)

健生病院・健生クリニック おこまりごと電話相談会

医療・介護・健康・生活などの悩みに、医師、看護師、薬剤師、社会福祉士、リハビリテーション技師、管理栄養士などの専門職が無料で電話相談に応じます。
▼とき 2月18日(土)・3月

11日(土)の午前9時30分～11時30分
▼相談専用電話 ☎55-7690(電話相談会の開催日以外は電話相談は不可)
☎健生病院・健生クリニック(☎55-7690)

赤十字活動にご協力を

日本赤十字社は、「救いを託されている」団体です。
現在、日本赤十字社では、災害・紛争・感染症で失われるいのちを守り、その苦痛を軽減するための活動のほか、平時からの地域や教育現場における防災・減災の知識・技術の普及強化、行政などと連携した地域での講習普及など、地域の回復力の強化に取り組んでいます。
こうした活動は全て、皆さんから寄せられた会費と寄付金によって支えられています。
市民の皆さんの会員加入、活動資金の支援についてご協力をお願いします。
☎弘前市社会福祉協議会総務課(☎33-1161)

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スポーツアカデミー教室	2月5日・12日・19日・26日(いずれも日曜日)、午前10時30分～正午	千年小学校(小栗山字川合)体育館	ファイテン認定トレーナーによるコンディショニング・トレーニング	小・中学生 = 各回10人(先着順)	1回 1,000円(各自傷害保険へ加入を)	事前にスポーツクラブ with ファイテン(山崎さん、☎090-7930-0180)へ。 (※1)
②ピラティス教室	2月17日～3月17日の毎週金曜日、午後7時～8時	克雪トレーニングセンター	ピラティスの基本動作	市民または近隣市町村に在住の人 = 各回15人	1人1回 500円(傷害保険料込み)	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目、☎27-3274) (※2)
③市民弓道教室	2月20日～3月20日の毎週月・木曜日、午前10時～正午	青森県武道館(豊田2丁目)近的弓道場	弓の扱い方、基本動作、射技指導、巻わら稽古、的前稽古	市民=5人(応募多数の場合は抽選)	300円(保険料として初日に徴収)	2月15日(水)までに、弘前弓道会(福島さん、☎090-5231-9562)へ。
④プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室	①2月20日(月)・22日(水)・27日(月)、3月2日(木)・6日(月)の午後1時30分～2時30分 ※3月2日のみ午前10時30分～11時30分。 ②3月9日(木)・13日(月)・16日(木)・20日(月)・23日(木)、午前9時30分～10時30分	河西体育センター	水中ウォーキングの基本から応用まで、水中でのストレッチなど	市民=各コース12人	無料	2月10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。 (※3)(※4)
⑤水泳教室(背泳ぎ)	3月1日～17日の毎週水・金曜日、午後1時～2時	温水プール石川	背泳ぎの基本泳法	クロールを15m以上泳げる市民=15人	無料	2月15日(水・必着)までに、温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081)へ。 (※3)(※5)
⑥水泳教室(クロール)	3月6日～23日の毎週月・木曜日、午前10時～11時		クロールの基本泳法	クロールを25m泳げない市民=15人	無料	

- (※1) …室内用シューズの持参を。
- (※2) …ヨガマットの持参を。
- (※3) …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/④は①・②のいずれかも)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枚で応募できます/応募多数の場合は抽選で決定します。
- (※4) …水着、水泳帽の持参を。
- (※5) …水着、水泳帽、ゴーグルの持参を。

～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してください。詳しい持ち物などは各施設に確認を。
また、各自、傷害保険に加入してください。



スポーツ安全保険に加入しよう



スポーツ安全保険とは、スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う社会教育活動(4人以上の団体)を対象とした保険です。
▼対象となる事故 団体活動中、往復中の事故(自動車事故による賠償責任保険は適用外)
▼補償内容 傷害保険(通院、入院、後遺障害、死亡)、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険
▼加入受付期間 令和5年3月1日～令和6年3月30日
※令和5年度からWebでの加入のみになります。

▼保険期間 令和5年4月1日、午前0時～令和6年3月31日、正午
※令和5年4月1日以降に加入手続きをした場合は、翌日の午前0時～令和6年3月31日正午。
▼掛金 1人800円～1万1,000円(年額)
※団体の活動内容、年齢などによって異なります。

☎スポーツ安全協会(☎017-718-1136、H <https://www.sportsanzen.org/>)

