

「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

市と連携して生活再建相談事業を行う消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士が、お金や暮らしに関する悩みなどについて丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

▼とき 3月4日(土)、午前10時～午後4時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室A・B

▼内容 お金の問題(多重債務問題など)、遺産相続、不動産売買、税金等公共料金の滞納、DV・離婚問題、その他暮らしに関する悩み事

▼相談料 無料(事前予約制)

▼予約電話番号 ☎ 0120-102-354

☎消費者信用生活協同組合弘前事務所(☎ 55-7795)

女性のための女性司法書士による無料法律相談会

女性司法書士が、相続や成年後見、借金、家族間の問題などを抱えた女性の相談に電話で応じます。

▼とき 3月4日(土)、午前10時～午後4時

▼相談電話番号 ☎ 017-752-0440(当日のみ)

☎青森県司法書士会(☎ 017-776-8398)

青森県弁護士会 憲法講演会

「岐路に立つ平和主義-危機の時代と日本国憲法-」と題し、

憲法学者がわかりやすく解説します。

▼とき 3月18日(土)、午後2時～4時(ZOOM ウェビナーによるオンライン開催)

▼講師 水島朝穂さん(早稲田大学法学学術院教授)

▼受講料 無料

▼参加方法 青森県弁護士会ホームページ(http://www.ao-ben.jp)をご覧ください。

☎青森県弁護士会事務局(☎ 017-777-7285)

女性のための無料法律相談 in 弘前会場

法律に関する問題について、女性弁護士がアドバイスします。



▼とき 3月28日(火)、午後1時～3時(1人30分)

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室

▼対象 女性=3人(先着順) ※事前の申し込みが必要。弁護士への相談がスムーズにできるように、申し込みの際に相談員が相談内容を伺います。

☎3月23日(木)までに、県男女共同参画センター(☎ 017-732-1022、受け付けは午前9時～午後4時、水曜日は休み)へ。

求人説明会・ミニ面接会

市内企業の人事担当者が、仕事内容などを生の声で伝えます。求職中であれば誰でも無料で参加でき、面接も可能です。

▼とき 3月3日(金)・10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 市民文化交流館ホール(駅前町、ヒロロ4階)

▼定員 各日20人程度

▼参加企業 各日3社以上(予定)

▼申し込み方法 当日までに申込書を窓口を持参、または電話、ホームページから申し込みを。

▼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。参加企業は、青森労働局または市ホームページでご確認ください。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)での面談ができます(開催日の7日前までに申し込みが必要)。

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

合同企業説明会

▼とき 3月7日(火)、午後0時50分～4時

▼ところ アートホテル弘前シティ(大町1丁目)プレミアホール

▼内容 県内外の企業等の人事担当者等による企業説明など

▼参加企業 22社程度

▼対象 令和6年3月卒業予定の大学生・短大生・専門学校生等および大学等卒業3年以内の既卒者

▼参加料 無料

☎ジョブカフェあおもり(☎ 017-731-1311、F 017-731-1312、H https://www.jobcafe-aomori.jp/)

ヒロロ高齢者健康トレーニング教室

▼参加料 無料

▼対象 65歳以上の市民=100人

歩くのが遅くなった、姿勢が悪くなってきたなどの体力の低下を感じていませんか。医療用に開発されたトレーニングマシンを使って、日常で使っていない筋肉を動かす運動を行います。健康増進や介護予防に活用ください。



▼開催時間 令和5年4月～9月の月～土曜日で、次の①～⑥の時間(週1回、利用開始から最長6カ月)

- ① 午前8時40分～9時30分
- ② 午前9時40分～10時30分
- ③ 午前10時40分～11時30分
- ④ 午後1時50分～2時40分
- ⑤ 午後2時50分～3時40分
- ⑥ 午後3時50分～4時40分

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階高齢者健康トレーニング教室

▼内容 6種類のトレーニングマシンを使った、軽い負荷のゆっくりとした運動

▼申し込み方法 3月2日(木・必着)までに、往復はがき(記入例を参照)で申し込みを。 ※家族や友人同士で希望曜日・時間が同じ場合は、はがき1枚に連名で申し込みが可能(※1) / 応募多数の場合は抽選で決定し、3月中旬以降に結果を郵送します。

▼その他 ロマントピア(☎ 84-2236)や温水プール石川(☎ 49-7081)でも実施しています。詳しくは各会場に問い合わせを / 令和5年度の予算成立状況によっては、開催が取りやめになる場合があります。

☎高齢者健康トレーニング教室(〒036-8003、駅前町9の20、☎ 35-0161、午前9時～午後5時)

〒036-8003
往信
ヒロロスクエア教室 行
弘前市駅前町9の20
高齢者健康トレーニング教室

ここは
空欄

▲応募はがき記入例(往信面)

〒(自宅の郵便番号)
返信
申し込みする人の名前
申し込みする人の住所

■ 名前](※1)
■ 生年月日]
■ 住所]
■ 電話番号]
■ 希望曜日・時間](※2)
1. ○曜日 ○時○分～
2. ○曜日 ○時○分～
3. ○曜日 ○時○分～

▲応募はがき記入例(返信面)

(※1) …連名の場合は、応募者全員の氏名・生年月日を記入
(※2) …希望曜日・時間は第3希望までを記入

