

**車いす応援隊
ボランティア募集**

さくらまつり期間中、車いす利用者の介助や車いすの貸し出しを行うボランティアを募集します。

▼活動日時 まつり期間中の午前9時～午後4時で、午前の部・午後の部・全日のいずれかを選択

▼活動場所 弘前公園内

▼募集対象 大学生以上の市民

▼応募締切 4月7日(金)

▼打ち合わせ会 4月15日(土)の午前9時30分から、弘前市社会福祉センター(宮園2丁目)2階大会議室

内容の変更や中止等がある場合は、協議会ホームページ(<http://www.hirosaki-shakyokyo.jp/>)でお知らせします。

☎弘前市社会福祉協議会 (☎ 33-1161)



人力車観光ガイド研修

シルバー人材センターでは、人力車観光ガイド(車夫)を募集します。人力車を引きながら、弘前公園をガイドしませんか。

▼とき 4月8日(土)、午前10時～午後3時

※午前=座学、午後=実地研修/昼食は各自で対応。

▼ところ 生きがいセンター(南袋町)、弘前公園(追手門周辺)

▼対象 60歳以上の市民

▼参加料 無料

※事前の申し込みが必要/就業時にはシルバー人材センターへの入会が必要です。

☎弘前市シルバー人材センター(生きがいセンター内、☎ 36-8828)



**被害者支援活動員
第12期生募集**

あおり被害者支援センターは、犯罪・交通事故により被害を受けた人やその家族・遺族に、電話・面接相談や直接的支援などの支援を行う民間の団体です。支援活動はボランティア(支援活動員)によって行われています。

現在、支援活動員を募集しています。養成講座は4月からおおむね1年間で、毎月1回程度実施します。

募集要項は、市民協働課(市役所2階)窓口に設置しているほか、支援センターホームページ(<http://www.aomori-vs.com>)からもダウンロードできます。

▼募集期限 3月31日(金)

☎あおり被害者支援センター(☎ 017-718-2085)

**全国ギャンブル依存症
家族の会青森**

家族のギャンブル問題での借金や嘘、失踪などで悩んでいませんか。ギャンブル依存症は、WHOで認められた病気です。同じ問題を抱える人たちが集まり、対応の方法を学びます。

▼とき 4月1日(土)、午前10時～正午

▼ところ アピオあおり(青森市中央3丁目)小研修室1

▼対象 ギャンブルの問題を抱えている家族

▼参加料 1人1,000円(資料代・会場費として)

※事前の申し込みは不要。

☎全国ギャンブル依存症家族の会青森(遠藤さん、☎ 090-3755-2781)



「みちのく・ふるさと貢献基金」助成事業募集

地域の発展や地域貢献のために活動する県内の個人、団体、NPO法人、企業などに助成金を交付します。

▼申請方法 2段階の申請が必要です。

①4月1日(土)～5月31日(水)に、助成金申請受付票を財団事務局へ送付

②6月30日(金)までに、申請書類に必要事項を記入し、財団事務局へ送付

応募要項と申請書類は財団ホームページ(<http://www.michinoku-furusato.or.jp>)からダウンロードできます。

▼助成金限度額 100万円(必要費用以内)

☎みちのく・ふるさと貢献基金事務局(☎ 017-774-1179)

**青森県特定(産業別)
最低賃金の改定**

各種商品小売業最低賃金が、2月19日から時間額882円に改定されました(改定前852円)。

次の業種は、12月21日に改定されています。

①鉄鋼業=時間額958円(改定前929円)

②電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業=時間額888円(改定前859円)

③自動車小売業=時間額919円(改定前890円)

詳細は、青森労働局ホームページ(<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/>)を確認。

☎青森労働局労働基準部賃金室(☎ 017-734-4114)

各種スポーツ・体操教室など

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体ひきしめ!ヨガ教室	4月3日～6月5日の毎週月曜日、午後7時～8時	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)	初心者～中級者向けの、体のひきしめ効果があるヨガ	18歳以上(高校生不可)=20人	1回500円(傷害保険料込み)※ヨガマットレンタル1回100円。	QRコード、または弘前B&G海洋センター(☎ 33-4545)へ。 
②ストレッチ体操教室	①4月3日～24日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分 ②4月5日～26日の毎週水曜日、午前10時30分～11時30分	市民体育館フィットネスルーム	簡単なストレッチ体操、筋力トレーニングなど	市民=それぞれ10人	無料	3月27日(月・必着)までに、市民体育館(☎ 036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)へ。(※1)(※2)
③弘前市民ソフトテニス講習会	4月～11月の毎週火曜日(月4回)、午前10時～正午	運動公園(豊田2丁目)テニスコート	ソフトテニスの基本やゲーム、最新ルールなどを学ぶ	市民=10人	月3,000円※家族で参加の場合、2人目は2,000円。	弘前ソフトテニス協会(丹藤さん、☎ 090-1939-6891)へ。
④1ヶ月子ども空手体験教室	4月・5月の毎週木曜日(1人4回)未就学児(4歳～)…午後4時～4時40分 小学校1～3年生…午後4時45分～5時45分 小学校4～6年生…午後5時45分～6時45分	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)武道館	礼儀、空手の稽古の体験	定員なし	1,000円	Eメール(氏名・年齢・学年・電話番号を記入)で鳴海道場(鳴海さん、☎ 080-6007-4798、E aomori_narumi@yahoo.co.jp)へ。
⑤体力づくり教室	①4月6日～27日の毎週木曜日、午後1時30分～2時30分 ②4月7日～28日の毎週金曜日、午後1時30分～2時30分	市民体育館フィットネスルーム	ストレッチ体操、筋力トレーニングなど	市民=それぞれ10人	無料	3月27日(月・必着)までに、市民体育館(☎ 036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)へ。(※1)(※2)
⑥初心者エアロボクシング教室	4月10日・17日・24日、5月8日・15日(いずれも月曜日、全5回)、午後7時～8時	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)トレーニング室	エアロビクスとボクシングを合わせた有酸素運動	12人	3,000円(傷害保険料込み)	克雪トレーニングセンター(☎ 27-3274)へ。(※1)
⑦スポーツチャレンジ教室	4月11日～6月13日の毎週火曜日(5月2日を除く)、午前10時30分～正午	金属町体育センター体育室	ソフトバレーボール、ラージボール卓球などの軽スポーツの基本	市民=18人	無料	3月28日(火・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)
⑧ゆったり体力UPストレッチ教室	4月12日～6月14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		
⑨足が速くなる教室	4月29日(土)祝、5月3日(水)祝 ①小学校1～3年生…午前10時～正午 ②小学校4～6年生…午後1時～3時	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)主練習場・投球練習場	指導・実践、タイム測定(記録証発行)	①各回=40人 ②各回=20人	1回1,000円(傷害保険料込み)	克雪トレーニングセンター(☎ 27-3274)へ。

(※1)…室内用シューズの持参を/(※2)…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。

共通事項…飲み物、汗拭きタオルなどを持参し、運動の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。