

地域型ヘルパーサービス事業実施団体を募集

市では、地域の高齢者のニーズに合わせて地域住民の取り組みやボランティアなどによる支え合いのサービスを提供する、地域型ヘルパーサービス事業の実施団体を募集しています。



▼応募要件 サービスに従事する人が5人以上いる次のいずれかの団体

- ①自治会や老人クラブ、その他の地域の組織団体
- ②弘前市高齢者ふれあい居場所づくり事業実施団体
- ③本市に活動拠点がある特定非営利活動法人や市民公益活動団体

▼応募方法 弘前市地域型ヘルパーサービス事業実施申込書、サービス従事者名簿、活動内容がわかる書類(チラシ等)、団体の会則等(任意様式)を介護福祉課(市役所1階)に提出してください。

※募集要項や申請様式は市ホームページからダウンロードするか、窓口で配布しています。

事業開始・運営・補助金活用等に関する相談も受け付けています。また、事業実施のために活用できる地域型ヘルパーサービス事業補助金も利用できますので、お問い合わせください。
☎介護福祉課(☎ 40-4321)

県税のコンビニ納付・口座振替制度のお知らせ

次の県税はコンビニ納付や口座振替による納付が可能です。
▼コンビニ納付 個人事業税、不動産取得税、自動車税種別割
▼口座振替による納付 個人事

業税(定期賦課分)、法人県民税・事業税(中間申告・確定申告分)、自動車税種別割(定期賦課分)、軽油引取税(特別徴収義務者申告分)

詳しくは、取扱金融機関または中南地域県民局県税部へ。
※自動車税種別割の口座振替の令和5年度新規申込期限は4月28日(金)です/口座振替済通知書と自動車税種別割納税証明書は、令和2年度から送付しないこととなりました。

☎中南地域県民局県税部納税管理課(☎ 32-4341)

弘南鉄道で通勤・通学しようキャンペーン

弘南鉄道では、通勤・通学定期の新規購入者(通学定期は新1年生限定)へ、1,000円分のQUOカードまたは図書カードをプレゼントするキャンペーンを実施中!さらに、通勤定期新規購入の場合は、通常価格から20%割引で販売します。



▼対象 弘前市・黒石市・平川市・大鰐町・田舎館村に在住で、昨年4月以降に弘南鉄道の定期券を購入したことがない人
※利用開始日の5日前までに駅窓口へ申し込みを。

1,000円分のQUOカードがもらえる通勤定期券お友達紹介キャンペーン(5月1日まで)も同時開催しています。詳しくは、弘南鉄道ホームページ(QRコード)を確認を。



☎弘南鉄道(☎ 44-3136)

河川愛護モニター募集

巡視月誌の提出(月1回)、岩木川に関する情報提供や河川

の異常を発見したときの通報、河川関係行事への参加などの活動をする河川愛護モニターを募集します。

▼任期 7月1日から1年間(予定)

▼活動地区 岩木茜橋~清瀬橋区間(岩木川左右岸)

▼募集人数 活動地区付近に在住で満20歳以上の人=1人

▼報酬 月額4,500円程度(予定)

▼申し込み方法 5月12日(金・必着)までに、郵送(履歴書と「川とのかかわり」について簡単に記述したもの〈任意様式〉を同封)で申し込みを。

詳細は、青森河川国道事務所ホームページ(QRコード)



で確認するか問い合わせを。

☎青森河川国道事務所河川占用調整課(〒030-0822、青森市中央3丁目20の38、☎ 017-734-4537)

弘前文学学校 24期生募集

弘前文学学校では、幅広い年齢でさまざまな職業の人が集い、文章の書き方を学んでいます。学ぶ喜びを感じませんか。



▼活動日 4月30日~令和6年3月24日の毎月第2~4日曜日、午前10時30分~午後0時30分(途中入学も可)

▼ところ 城東閣フレキシブルルーム(鍛冶町)

▼テーマ 「豊かな人間性と高い志を備えた人間育成」

▼受講料 2万円(年額)
※障害者手帳を持っている人、20歳未満および80歳以上の人は半額。

☎弘前文学学校事務局(渋谷さん、☎ 88-2427)

※あおもり県民カレッジ認定校。

各種スポーツ・体操教室など

はるか夢球場防災フェスタ

時5月5日(金)祝、午前10時~午後2時 所運動公園(豊田2丁目)はるか夢球場 内はるか夢球場の防災設備見学、防災体験、防災クイズ、防災車両などの展示やスタンプラリー(小学生以下限定) 料無料 持マスク 問運動公園(☎ 27-6411)

はるか夢球場バッティングセンター

時5月5日(金)祝、午前9時~午後4時(受け付けは午前8時30分から) 所運動公園(豊田2丁目)はるか夢球場 内はるか夢球場でのバッティング体験(使用球=軟式A号/球速=時速85km前後) 料1回500円(24球) 持バット、ヘルメット(貸し出しあり/スパイクの使用は不可) 問運動公園(☎ 27-6411)

筋膜リリース教室

時5月8日・15日・22日・29日(いずれも月曜日、全4回)、午後1時~2時30分 所克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)トレーニング室 内体の歪み、こりや痛みの改善を目指す運動 定18歳以上(高校生不可)=15人 料2,000円(4回分) 問事前にハレノヒBODY(戸塚さん、☎ 090-2340-4032)へ。

テニス体験教室(夜)

時5月9日~6月27日の毎週火曜日、午後7時~9時 所運動公園(豊田2丁目)庭球場 内基本のストローク 定未経験者またはラリーが続かない人(学生を除く)=10人 料無料 問4月25日(火・必着)までに、往復はがき(※)で市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)へ。

テニス体験教室(午前)

時5月10日~7月12日の毎週水曜日(5月24日・31日を除く)、午前10時~正午 所運動公園(豊田2丁目)庭球場 内基本のストローク 定未経験者またはラリーが続かない人(学生を除く)=10人

料無料 問4月25日(火・必着)までに、往復はがき(※)で市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)へ。

ZUMBA&AERO BOXING

時ZUMBA(ズンバ)…5月10日・24日、AERO BOXING(エアロボクシング)…6月7日・21日(いずれも水曜日)、午後7時15分~8時 所弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)競技場 内ズンバとエアロボクシングの有酸素運動 定18歳以上(高校生不可)=各回30人(親子参加に限り、中学生以上も可) 料1回500円(傷害保険料を含む) 問事前に申し込みフォーム(QRコード)または弘前B&G海洋センター(☎ 33-4545)へ。



泳げなくても楽しめる水中エアロビクス

時5月11日・25日、6月8日・22日、7月6日・20日(いずれも木曜日)、午後7時~8時 所温水プール石川(小金崎字村元) 内水中エアロビクス教室(講師=東海美絵子さん<スポーツインストラクター>) 定18歳以上(高校生不可)=各回20人 料1回500円(全6回参加は2,500円<初回一括払いに限る>) 問事前に温水プール石川(☎ 49-7081)へ。

ピラティス教室

時5月12日・19日・26日、6月2日・9日・16日・23日・30日(いずれも金曜日、全8回)、午後7時~8時 所克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)トレーニング室 内基本動作を学び、骨盤の歪み改善・肩こり解消・ストレス軽減効果の実感を目指す(講師=木村友美さん<ピラティスインストラクター>) 定市民と近隣市町村住民=15人 料4,000円(全8回分、傷害保険料を含む) 持ヨガマット 問事前に克雪トレーニングセンター(☎ 27-3274)へ。

一緒に歩こう!ノルディックウォーキング

時5月12日~10月27日の毎週金曜日、午前10時~11時30分(8月11日を除く全24回) 所弘前公園(集合は市民体育館<五十石町>正面玄関前) 内ノルディックポールを使ったウォーキング教室 定約5km歩ける人 料2,500円(全24回分、傷害保険料を含む) 持ノルディックポール(レンタルは1回100円) 問事前に笹森記念体育館(下白銀町、☎ 37-5508)へ。

リフレッシュ☆ストレッチ教室

時5月13日~7月22日の毎週土曜日、午前10時30分~11時30分 所金属町体育センター集会所 内自宅でもできる簡単なストレッチの紹介 定市民=15人 料無料 問4月25日(火・必着)までに、往復はがき(※)で金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)へ。

気軽にスポーツ体験教室

時5月18日~6月29日の毎週木曜日、午前10時~正午 所岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢) 内ソフトバレーボールやラージボール卓球などの軽スポーツの紹介 定市民=20人 料無料 問4月28日(金・必着)までに、往復はがき(※)で金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)へ。

ZUMBA(ズンバ)

時5月22日・29日、6月5日・12日・19日・26日(いずれも月曜日、全6回)、午後7時~8時 所克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)トレーニング室 内ラテン系の音楽に合わせて体を動かすフィットネスエクササイズ(講師=千葉まどかさん<フィットネスインストラクター>) 定市民と近隣市町村住民=12人 料5,000円(全6回分、傷害保険料を含む) 問事前に克雪トレーニングセンター(☎ 27-3274)へ。

(※)…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)・教室名の記入を。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、(室内の場合)室内シューズを持参し、運動ができる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。