

「ふれあい相談所」開設中

市民を対象に、日常生活上の心配ごとや悩みごとについての一般相談と、法律、税金、労働・年金の専門相談を受け付けています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

- ◎一般相談
 - ▼受付時間 平日の午前9時30分～午後3時30分
 - ※電話での相談も可能。
- ◎専門相談
 - 法律（弁護士）、税金（税理士）、労働・年金関係（社会保険労務士）の相談を毎月1回、1人30分実施（事前予約制）
 - ▼ところ 弘前市社会福祉センター（宮園2丁目）2階
 - 問弘前市社会福祉協議会（☎ 33-2220）

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 7月4日(火)、午後1時30分～3時30分 / 23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（事前予約優先）。
- 問青森県労働委員会事務局（☎ 017-734-9832、F 017-734-8311、H <https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/roi/roi-sodankai.html>）

ひろさき生活・仕事応援センターの就労準備セミナー

求職活動や就労に備えた体力づくりや、相手に伝わりやすい

話し方の練習をしましょう。

- ▼とき 7月5日(水)・19日(水)、午前10時～11時30分
- ▼内容と講師 ①5日＝「正しく楽しくウォーキング」池田美子さん（スポーツインストラクター）、②19日＝「聞き取れる発声・話し方」笹村弓子さん（フリーアナウンサー）
- ▼ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室1
- ▼参加料 無料
- ▼申し込み方法 ①6月28日(水)、②7月12日(水)までに、電話か直接来所で申し込みを。
- 問ひろさき生活・仕事応援センター（就労自立支援室内、ヒロロ3階、☎ 36-3776）

ひろさき就職説明会&面接会

市内の事業所に就職を希望する人を対象とした企業説明会・面接会です。企業の採用担当者と直接面接ができるほか、仕事内容などの相談もできます。

- ▼とき 7月14日(金)、午後1時～4時（受け付けは午後0時30分～3時 / 入退場自由）
- ▼ところ ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール
- ▼対象 ハローワークに求職登録している人（当日の登録も可）
- ▼参加企業数 20社程度
- ▼参加料 無料
- ▼持ち物 履歴書、ハローワーク受付票（ハローワークに求職登録している人）
- ※事前の申し込みは不要 / 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確認を / UJI ターン求職者はSkype（スカイプ）面談が可能（事前申込制） / 当日は3階の託児室を利用可（事前申込制）。
- 問I・M・S（ヒロロ〈駅前町〉

3階、弘前就労支援センター内、☎ 55-5608）

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。育児の気になること、心配ごとなども相談できます。

- ▼利用時間 毎週月・火・金曜日と第2・4土曜日の午前10時～正午
- ▼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。
- 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）で確認を。
- 問児童家庭支援センター太陽（豊原1丁目、☎ 33-3611）

岩木登山ばやし保存会 会員大募集

岩木登山ばやし保存会は、岩木山お山参詣、登山ばやしの伝統文化を継承し愛好するグループです。今年で発足40周年を迎えるにあたり、広く会員を募集します。

- ▼活動内容 レッツウォークお山参詣へのはやし方での参加、各種イベント演奏、登山ばやし大会の開催など
- ▼練習時間 月2回、午後7時～9時
- ▼練習場所 中央公民館岩木館（賀田1丁目）2階大ホール
- ▼年会費 一般＝2,000円、小学生～高校生＝無料
- ▼その他 楽器のない人には貸し出しできますが、笛は各自で準備またはご相談ください。見学も自由です。
- 問岩木登山ばやし保存会（真土さん、☎ 090-7528-2552）

あおもりの農山漁村フォトコンテスト作品募集

県内で農林水産業を営む人々の豊かな表情や伝統的な文化・行事、四季を通じた農山漁村の風景などを写真で募集します。

- ▼応募期限 10月31日(火)
- ▼応募方法 ホームページからダウンロードした応募票に必要事項を記入し、作品に添付の上、郵送またはEメールで応募を。

詳しくはホームページをご覧ください。

- 問環境公共学会事務局（青森県土地改良事業団体連合会総務企画部、☎ 017-723-2401、H <https://www.aodoren.or.jp/kankyokoukyo-gakkai/>）

みちのく・ふるさと貢献基金 助成事業募集

みちのく・ふるさと貢献基金では、県内の地域貢献を目的に、

個人、NPO法人、企業等に助成金の交付を行っています。

- ▼応募期間 7月1日(土)～8月31日(木)
- ▼応募方法 ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入の上、提出を。
- ▼助成金額 必要経費の2分の1以内で、300万円を限度
- 問みちのく・ふるさと貢献基金事務局（☎ 017-774-1179、H <http://www.michinoku-furusato.or.jp>）

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初めての筋膜リリース教室	6月19日、7月3日・10日・24日（いずれも月曜日）の午後1時30分～2時30分	岩木川市民ゴルフ場（清野袋2丁目）管理棟2階	筋膜リリースの仕方	市民＝9人（先着順）	1回200円	岩木川市民ゴルフ場（☎ 36-7855）
②Night カヌーin城北ファミリープール	初心者＝7月1日(土)・5日(水) / 経験者＝7月8日(土)・12日(水) 水曜日＝午後6時30分～8時 / 土曜日＝午後6時～7時30分	城北ファミリープール（八幡町1丁目）	カヌー体験、ライフジャケットを着用しての浮遊体験、カヌー転覆体験（希望者のみ）	小学生以上＝各回10人	1回700円（傷害保険料を含む）	6月15日(木)以降に、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。 
③チェア体操教室	①7月11日～9月5日の毎週火曜日（7月18日を除く）、午後1時30分～2時30分 ②7月13日～9月7日の毎週木曜日（8月17日を除く）、午前10時～11時	①市民体育館（五十石町） ②河西体育センター	いすに座って行うストレッチ、音楽に合わせて行うリズム体操、ミニボールを使った筋トレ、ほか	市民＝ ①10人、 ②8人	無料	6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。（※）
④ゆったり体力UPストレッチ教室	7月12日～9月20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）	ストレッチ体操、身体バランス向上トレーニング、自宅で簡単にできるトレーニング	市民＝各12人	無料	6月30日（金・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。（※）
⑤～認知症を予防しよう！～☆楽しく健康教室☆	7月13日～8月31日の毎週木曜日、午後1時30分～2時30分	金属町体育センター	軽いリズム体操や脳トレなど			
⑥市民グラウンド・ゴルフ初心者教室	7月16日(日)、午前8時30分～午後0時30分（小雨決行）	弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）広場	グラウンド・ゴルフのルールとマナーを学ぶ講義、ホールインワンゲーム、実技交流会（全員に参加賞あり / 用具の貸し出し可）	市民	1人100円（資料代・傷害保険料として / 当日徴収）	7月8日(土)までに、団体は申込書をファクスで、個人参加は電話で、弘前市グラウンドゴルフ協会事務局（奥出さん、☎兼F 33-8908）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（③チェア体操教室は①・②のいずれかも記載）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。