

### 赤ちゃんとのふれあい体験 0歳児親子を募集

中学生（5～6人程度）とグループになって、1時間程度の交流に協力してくれる0歳児親子を募集します。赤ちゃんとのふれあいやパパ・ママのお話を伺う経験は、中学生が未来を明るく捉えて進んでいく力になります。



▼とき 11月6日(月)・9日(木)・10日(金)・13日(月)の午前10時30分～午後0時15分

▼ところ 弘前大学教育学部附属中学校（学園町）

#### ▼申し込み方法

申し込みフォーム（QRコード）から申し込みを。



▼その他 過去のふれあい体験の様子は弘前大学加賀研究室（<https://kaga-office.org/fureai/fureai-review/>）で確認できます。

問赤ちゃんとのふれあい体験事務局（弘前大学教育学部加賀恵子研究室内、☎ 39-3440、E [kkaga@hirosaki-u.ac.jp](mailto:kkaga@hirosaki-u.ac.jp)）

### 建設リサイクル法 全国一斉パトロール

建設リサイクル法に基づく分

別解体および再資源化などの適正な実施を促し、法律の実効性を確保するため、10月をパトロール強化月間とし、全国一斉パトロールを実施します。



当市でも、パトロールを実施します。係員が解体工事現場などに立ち入る時は、ご協力をお願いいたします。

問建築指導課（☎ 40-7053）

### 行政書士による 無料相談会



10月の行政書士制度広報月間に合わせ、青森県行政書士会中弘支部による無料相談会を開催します。

相続、遺言、成年後見、各種契約書の作成、各種許認可などの相談に応じます。

▼とき 10月17日(火)、午後1時30分～3時30分

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2

問青森県行政書士会中弘支部（☎ 29-2262）

### 自衛官募集



【高等工科学校生徒（推薦・一般）】

#### ▼受験資格

◎推薦・一般共通

15歳以上17歳未満の男子 ※中学校卒業または中等教育学校の前期課程を修了した人。

#### ▼受付期間

◎推薦 = 10月1日(日)～12月1日(金)

◎一般 = 10月1日(日)～令和6年1月5日(金)

#### ▼試験日

◎推薦 = 令和6年1月6日(土)～8日(月)祝のうち、指定された1日

◎一般 = 第1次試験…令和6年1月13日(土)／第2次試験…1月27日(土)

※受験資格等の詳細については、お問い合わせください。

問自衛隊青森地方協力本部弘前地域事務所（城東中央3丁目、☎ 27-3871、H <https://www.mod.go.jp/pco/aomori/>）

### 紅葉の矢立峠散策会

▼とき 10月22日(日)、午前9時～正午

▼集合場所 道の駅やたて峠（秋田県大館市長走字陣場）

▼対象 小学生以上 = 50人（先着順）

▼参加料 無料

問10月3日(火)～13日(金)に、大館市矢立公民館（☎ 0186-43-7125）へ申し込みを。



### 各種スポーツ・体操教室

時…とき 所…ところ 内…内容 定…定員・対象 料…参加料 持…持ち物 問…問い合わせ・申込先

#### 元シルクドゥソレイユパフォーマーと一緒に楽しく身体を動かそう!

時 10月7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土)、午後3時30分～4時30分 所新和小学校（青女子字桜苅）体育館 内トランポリン、跳び箱、マット、鉄棒など 定小学生 = 25人（先着順／1人1日のみ申し込み可） 料無料 問事前にN'sトランポリンクラブ（山崎さん、☎ 090-7930-0180）へ申し込みを。

#### 秋のこども空手体験会

時 10月14日(土)、①未就学児 = 午後2時30分～3時15分／②小学生 = 午後3時30分～4時30分 所弘前B & G海洋センター（八幡町1丁目）武道場 内礼儀作法や基礎動作を楽しく体験する 定空手未経験の4歳～小学校6年生 料無料 問事前に、Eメール（参加者氏名・参加クラス・学年を記入）で空手道鳴海道場（鳴海さん、☎ 080-6007-4798、E [aomori\\_narumi@yahoo.co.jp](mailto:aomori_narumi@yahoo.co.jp)）へ申し込みを。

#### スーパーキッズ 走り方教室

時 10月15日(日)・22日(日)・29日(日)、午前9時～10時 所千年小学校（小栗山字川合）校庭・体育館 内走りのコツや走り方フォームのチェック、体操を通じた体の使い方を学ぶ 定小学生 = 10人（先着順／1人2日まで申し込み可） 料1回900円 問事前に、スポーツクラブ with ファイテン（山崎さん、☎ 090-7930-0180）へ申し込みを。

#### ストレッチ教室

時 11月1日～12月20日の毎週水曜日、午前10時～11時 所大雪トレーニングセンタートレーニング室 内呼吸法や姿勢チェック、ストレッチをとおして、体

の柔軟性を高め、動きやすい体づくりを目指す 定一般 = 12人 料無料 持ヨガマット 問10月15日(日)・必着)までに、往復はがき(※)で大雪トレーニングセンター（〒036-8101、豊田2丁目3の1、☎ 27-3274）へ。

#### 骨盤体操教室

時 11月6日～12月18日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分 所大雪トレーニングセンタートレーニング室 内呼吸法や姿勢チェック、骨盤体操をとおして、体の柔軟性を高め、動きやすい体づくりを目指す 定一般 = 12人 料無料 持ヨガマット 問10月15日(日)・必着)までに、往復はがき(※)で大雪トレーニングセンター（〒036-8101、豊田2丁目3の1、☎ 27-3274）へ。

#### 体づくり教室（ヒロロ）

時 11月2日～令和6年1月11日の毎週木曜日（11月23日・30日を除く）、午後1時30分～3時（全9回） 所ヒロロ（駅前町）3階健康ホール 内ストレッチ体操、筋トレ 定一般 = 15人 料無料 問10月20日(金)・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。

#### 第13回 B&G 会長杯 ラージボール卓球大会

時 11月5日(日)、午前9時～ 所弘前B & G海洋センター（八幡町1丁目）競技場 内男女混合団

体戦（団体メンバーは当日抽選で編成） 定市民および弘前ラージボール卓球協会（大学生を除く） 料1,500円（弁当代を含む） 問10月18日(水)までに、弘前ラージボール卓球協会（菊地さん、☎ 070-1159-5151）へ申し込みを。 ※問い合わせは、弘前 B&G 海洋センター（☎ 33-4545）へ。

#### ストレッチ体操教室

時 11月6日～12月25日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分（全8回） 所市民体育館フィットネスルーム 内簡単なストレッチ体操、筋トレなど 定一般 = 10人 料無料 問10月20日(金)・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。

#### 体づくり教室

時 11月10日～令和6年1月19日の毎週金曜日（12月29日を除く）、午後1時30分～2時30分（全10回） 所市民体育館フィットネスルーム 内ストレッチ体操、筋トレ、脳トレなど 定一般 = 10人 料無料 問10月20日(金)・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。



(※)…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）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、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しくは各施設に確認を。

### 今月の納税

問収納課（市役所2階、☎40-7032、☎40-7033）

固定資産税	第3期
国民健康保険料	第4期
介護保険料	第4期
後期高齢者医療保険料	第4期

納期限 10/31(火) 納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。

#### 夜間・休日納税相談

平日の日中に納税相談ができない人のために、夜間・休日納税相談日を設けています。

▼夜間納税相談 10月16日(月)～20日(金)の午後5時～7時30分

▼休日納税相談 10月22日(日)、午前9時～午後4時

納期限までに納付できない事情がある人は、未納のままにせず、ご連絡ください。夜間・休日納税相談では、電話での相談や市税などの納付もできます。

※特別な理由がなく納付や連絡がない場合は、滞納処分を執行することがあります。