

多重債務・消費生活法律相談会

多重債務者が債務を整理して生活再建に向かうための手助けとして、弁護士が無料で相談に応じます。多重債務以外の消費生活に関する法律相談にも応じます。詳細は問い合わせを。

▼とき 1月27日(土)、午後1時30分～3時30分

▼ところ 市民生活センター

▼対象 市民=4人

▼相談料 無料

▼持ち物 債務状況

がわかる資料など

問1月17日(水)

午前10時以降に、市民生活センター(ヒロロ(駅前町)3階、☎33-5830)へ事前予約を。



借金

相続登記はお済みですか 月間 無料相談会

青森県司法書士会では相続登記の手続きを促す啓発活動の一環として、相続登記無料相談会を実施します。

▼とき 2月1日(木)～29日(木) ※土・日曜日、祝日を除く。

▼ところ 県内の各司法書士事務所(事前に各司法書士事務所へ予約を)

問青森県司法書士会(☎017-776-8398)



被害者支援活動員を募集

あおも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、遺族に各種支援を行う民間の被害者支援ボランティア団体です。現在、被害者支援活動員を募集しています。詳しくは問い合わせを。

問あおもり被害者支援センター(☎017-718-2085)

軽自動車のインターネット公売

青森県市町村税滞納整理機構と田舎館村では、KSI官公庁オークション(https://kankocho.jp)で軽自動車のインターネット公売を行います。

車両の状態など詳細は、オークションサイトから行政機関名「青森県市町村税滞納整理機構」を検索して確認を。車両は田舎館村役場で保管していますので、下見を希望する人はお問い合わせを。

▼車名 スズキ・キャリイトラック

▼主な状態 平成16年式/型式LE-DA63T/走行距離12万1,516km/5速マニュアル/4WD/車検は令和6年7月1日まで



▼予定価格 5万円から

▼下見期間 1月11日(木)～30日(火)の平日、午前8時30分～午後5時

▼参加受付期間 1月11日(木)、午後1時～1月30日(火)、午後11時

▼入札期間 2月6日(火)、午後1時～2月13日(火)、午後1時 問公売全般について…青森県市町村税滞納整理機構(☎017-721-5151)/下見について…田舎館村役場税務課(☎58-2111(内線123))



林業退職金共済制度

林業退職金共済(林退共)制度は、林業界で働く人のために国が作った退職金制度で、林業従事者の福祉向上と優秀な人材を確保するためのものです。

▼事業主の皆さんへ

◎共済証紙は労働日数に応じて貼り付けてください。

◎共済手帳を所持している従事者が林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

▼林業従事者の皆さんへ

◎事業所が変わるときは共済手帳を忘れずに受け取りましょう。

◎林業界を引退するときは忘れずに退職金を請求しましょう。

以前に林退共制度へ加入して

林業の仕事をしていない人で、退職金手続きをしていない場合は、退職金を受け取っていない可能性がありますので、お問い合わせください。

問勤労者退職金共済機構林業退職金共済事業本部(☎03-6731-2889、H https://www.rintaikyō.taisyōyūkin.go.jp)

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

室内シューズ、飲み物、汗拭きタオルを持参し、運動のできる服装で参加を。また、各自傷害保険に加入を。詳しくは各施設にご確認ください。

リフレッシュ☆ストレッチ教室

時2月6日～3月26日の毎週火曜日(2月13日を除く)、午後1時30分～2時30分(全7回)

所金属町体育センター 体育室

内自宅でも手軽にリラックスしながら体をほぐせるストレッチ

定市民=15人 料無料

問1月30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。



スポーツチャレンジ教室

時2月8日～3月28日の毎週木曜日(全8回)、午前10時30分～正午

所金属町体育センター体育室

内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、ルール説明、ゲーム

定市民=18人 料無料

問1月29日(月・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。



放送大学 2024年4月入学生募集

放送大学は、BS放送やインターネットで授業を行う正規の通信制大学です。「大学を卒業したい」、「働きながらスキルアップしたい」、「学びを楽しみたい」、「空いた時間を有効に使い

たい」など、それぞれの目的でさまざまな年代や職業の人が学んでいます。詳しい資料を無料で郵送しますので、お気軽にお問い合わせください。

▼出願期限 3月12日(火) ※詳細はホームページで確認を。

問放送大学青森学習センター(☎38-0500、H https://www.ouj.ac.jp)

チェア体操教室

時2月8日～3月28日の毎週木曜日(全8回)、午後1時30分～2時45分

所市民体育館(五十石町) フィットネスルーム

内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、グループ対抗でのゲーム

定市民=10人程度 料無料

問1月30日(火・必着)までに、往復はがき(※)で河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)へ。



市民ボウリング教室

時2月11日(日祝)・12日(月)振の午前10時～正午(午前9時45分までに集合)

所弘前ファミリーボウル(高崎2丁目)

定ボウリング初心者・中級者の市民 料1,000円(1日だけの参加は500円/傷害保険料含む)

問2月7日(水)までに、参加料を添えて弘前ファミリーボウルフロント(☎27-4145)へ。



はるか夢球場ポジティブフィットネス教室II

時①ピラティス=2月26日～3月25日の毎週月曜日、午前10時30分～11時30分(全5回)

②ポカポカリフレッシュヨガ=2月21日～3月27日の毎週水曜日(3月20日を除く)、午前10時～11時(全5回)

③深い呼吸でヨガストレッチ=3月1日～29日の毎週金曜日、午後2時～3時(全5回)

所運動公園(豊田2丁目) はるか夢球場2階多目的室3

内①体のゆがみ修正、筋トレとストレッチを組み合わせた体幹運動

②呼吸とストレッチで体をリラックスさせる運動

③深い呼吸と動きをつなげ、体をリラックスさせ体幹を安定させる運動

定18歳以上=各回10人

料1回500円(傷害保険料含む)

持ヨガマット(1枚100円でレンタルあり)

問事前に、運動公園(☎27-6411、E unkou@hirosaki-taikyo.com)へ。



りんご剪定講習会



りんご剪定の基礎を学ぶ講習会です。指導を受けながら実際に剪定を体験できます。

▼とき 1月25日(木)、午前10時～午後1時ごろ

▼ところ りんご公園(清水富田字寺沢) りんごの家2階研修室、他

▼対象 市内で就農したい人、就農開始から5年程度の人など=30人

▼内容 講義、実技研修など

▼参加料 無料

▼持ち物 剪定道具(剪定ばさみ、剪定用のこぎり)、サングラス ※剪定道具がない人は相談を/当日は十分な防寒対策をして参加を。

問1月22日(月)までに、農政課担い手育成係(☎40-0767)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(コースがある場合は希望コースも)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。