

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 料料金 持持ち物 申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

会計年度任用職員（就労支援員）の募集

雇用期間 令和7年1月1日～令和7年3月31日（更新の可能性あり）
勤務場所 ヒロコ（駅前町）3階就労自立支援室
勤務時間 午前9時15分～午後5時（週35時間／土・日曜日、祝日、年末年始は休み）
募集人数 1人 選考方法 書類選考、個人面接
申 11月29日（金・必着）までに、市販の履歴書に必要事項を記入の上、持参または郵送を。
※持参の受け付けは平日の午前8時30分～午後5時／募集要項は就労自立支援室で配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。
問 就労自立支援室（〒036-8003、駅前町9の20、ヒロコ3階、☎36-3776）

令和6年度ひろさき人材定着推進事業費補助金

市内の事業者が雇用環境の改善など人材定着のために実施する新たな取り組み等にかかる経費の一部を補助します。

補助額 補助対象経費の実支出額の合計額から市以外の者から交付される他の補助金等の額を控除した額の3分の2に相当する額（上限50万円）
※予算額に達し次第、受け付けを終了します。
対象事業や対象経費、申請方法などの詳細は、市ホームページで確認を。
問 商工労政課（☎35-1135）

令和6年度弘前市二十歳の祭典の案内発送

11月1日時点で弘前市に住居登録のある対象者には、11月上旬に案内はがきを送付します。なお、開催方法等に変更が生じた場合は、市ホームページやSNSなどでお知らせします。
時 令和7年1月12日（日）、午前11時から 所 市民会館（下白銀町） 内 二十歳の宣誓、アトラクションなど 対 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれた市内在住者や市内の学校に在籍した人など
問 生涯学習課（☎82-1641）

各種催しなどは、中止や内容変更となる場合がありますので、ご了承ください。詳しくは各ホームページまたは各問い合わせ先で確認を。なお、特別な記載がない場合は、参加料や入場料は無料で、申し込み不要です。

市ホームページ
https://www.city.hirosaki.aomori.jp

暮らしの情報

健康・スポーツ

募集期間再延長中！
事業所による従業員への健康づくりを支援

市内の事業所が生産性の向上や職場の活力の向上などを目的とした従業員等の健康保持・増進に資する事業に対し、補助金を交付しています。
取り組み事例 血圧計・体組成計の購入／従業員の禁煙外来受診費用補助／ベジチェック®のレンタル／スポーツジムとの法人契約など
※過去の取り組みや成果は市ホームページで確認を。
申 12月13日（金・必着）までに、必要書類を持参または郵送で。
※予算に達し次第、申請の受け付けを締め切ります／交付申請書等の必要書類は市ホームページからダウンロードすることができます。
問 健康増進課健康づくり総合推進係（〒036-8711、野田2丁目7の1、☎37-3750）

弘前地区野球肘検診

時 12月7日（土）・8日（日） 所 はるか夢球場（豊田2丁目） 対 市内または近隣地域の小・中学生の野球選手 持 野球検診手帳（持っている場合） 申 11月22日（金）までに、申込用紙を記入の上、Eメールで。
※申込用紙は、青森県スポーツドクターの会ホームページからダウンロードを。
問 スポーツ振興課（☎40-7115）

ヒロコでQOL健診

弘前大学が開発した、測定後にその場で健診結果が分かるQOL健診を受診して、今の自分の健康状態を知り、意識を変え、行動を見直してみませんか。
時 ①12月11日（水）、②12月25日（水）
※時間はいずれも午前10時～正午
所 ヒロコ（駅前町）3階健康ホール 対 各回20人（先着順） 測定項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、内臓脂肪、推定野菜摂取量（ベジチェック®）、骨密度、握力、立ち上がり、2ステップ、口腔（唾液） 申 ①は11月29日（金）、②は12月13日（金）までに電話で。
問 健康増進課（☎37-3750）

今月の納税

問 収納課（市役所2階、☎40-7032、☎40-7033）

市・県民税 第3期
国民健康保険料 第5期
介護保険料 第5期
後期高齢者医療保険料 第5期

納期限 12/2（月）
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 11月18日（月）～22日（金）の午後5時～7時30分
休日納税相談 11月24日（日）の午前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。

こころの健康相談

時 11月12日（火）、午前9時～正午 所 市保健センター（野田2丁目） 内 本人や家族のこころの悩み（不眠、生きづらさを感じる、閉じこもりがち、家族を亡くしたなど） 申 前日までに要電話予約（「こころの病気」を治療中の人は、まずは主治医へ相談を）
問 市保健センター（☎37-3750）

食のボランティア 食生活改善推進員養成講座

時 12月6日（金）・令和7年1月18日（土）・2月8日（土）・2月28日（金）ほか 所 市保健センター（野田2丁目） 内 健康づくりに関する講義・実技など（20時間）
対 20時間以上のカリキュラム履修後、食育等のボランティア活動に参加できる市民＝15人（先着順）
申 11月27日（水）までに、電話で。
問 健康増進課（☎37-3750）

各種スポーツ教室

共通事項…飲み物、汗拭きタオル、室内用シューズ（室内の教室のみ）を持参し、運動できる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物等は各施設に確認を。

剣道体験教室

時 11月8日～12月6日の午後7時～8時（期間途中でも参加可能） 所 月・木曜日＝青森県武道館（豊田2丁目）／水・金曜日＝弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目） 対 小学生 料 800円（スポーツ保険料として） 申 電話、ファクスまたはEメール（氏名・ふりがな）・学校名・学年・電話番号・Eメールアドレス・希望する会場を明記）で。
問 弘前市剣道スポーツ少年団事務局（ヒューゴソンさん、☎090-3759-3648、F36-4218、E taiken@taido.net）

弓道教室

時 12月2日～令和7年2月20日の毎週月・木曜日、午前10時～正午 所 青森県武道館（豊田2丁目） 近似的弓道場 対 初心者＝15人／経験者（有段者）＝10人（高校生以下は不可） 申 11月15日（金）までに、申込用紙を記入の上、窓口またはファクスで。
問 青森県武道館（☎26-2200、F26-2206）

世界糖尿病デー関連イベント

旧第五十九銀行本店本館ブルーライトアップ

11月14日は「ワールドダイアベティスデー（世界糖尿病デー）」です。当日は世界各地の建物が糖尿病啓発のシンボルカラーである「ブルー」にライトアップされます。
時 11月11日（月）～14日（木）の午後5時～9時
所 旧第五十九銀行本店本館（青森銀行記念館、元寺町）

「知れば怖くない『糖尿病』」イベント

時 11月14日（木）、午後1時～4時
所 土手町コミュニケーションプラザ多目的ホール
対 50人（先着順）
問 弘前大学医学部附属病院内分泌内科・糖尿病代謝内科（柳町さん・松橋さん、☎39-5062）

秋の空手無料体験教室

時 11月中の祝日を除く①毎週日曜日の午前9時30分～10時30分、②毎週水曜日の午後6時30分～7時30分、③毎週日曜日の午前10時30分～正午、④毎週水曜日の午後7時30分～9時 所 極真会館青森支部弘前道場（大清水2丁目） 対 ①・②＝5歳～小学生、③・④＝中学生以上
問 極真会館青森支部弘前道場（石川さん、☎090-3361-6007）

weekendヨガ（初心者～中級者向け）

時 12月8日（日）・21日（土）、令和7年1月11日（土）・18日（土）、2月2日（日）・8日（土）・16日（日）・22日（土）、3月2日（日）・8日（土）の午前10時30分～11時30分（曜日によって内容・講師が異なります） 所 弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目） 対 各回20人 料 1回500円（傷害保険料を含む） 持 ヨガマット（レンタル1回100円） 申 電話か専用フォームで。
問 弘前B&G海洋センター（☎33-4545）