かんたん！ボディメイクエクササイズ教室

～青竹踏みビクス＆からだ引き締めトレーニング～
▽**とき**　2月12日～3月18日の毎週金曜日、午後2時～3時
▽**ところ**　温水プール石川（小金崎字村元）
▽**内容**　青竹踏み教室および体を引き締めるトレーニング教室を1回2部構成で実施
▽**講師**　若城友子さん
▽**定員**　各回15人
▽**参加料**　1回500円（全6回受講者は2,500円。傷害保険料を含む）
※事前の申し込みが必要。
▽**持ち物**　汗ふきタオル、飲み物
問温水プール石川（☎49・7081）

初心者向け裂き織りでブローチを作ろう

古くなった布や着なくなった服を再利用して作ります。
▽**とき**　2月27日（土）
午前9時半～正午
▽**ところ**　弘前地区環境整備センタープラザ棟（町田字筒井）
▽**対象**　小学生以上＝10人
▽**講師**　石田美津子さん
▽**参加料**　無料
▽**持ち物**　フォーク、ハンカチや手ぬぐいなどの不用になった布
問2月4日から、弘前地区環境整備センタープラザ棟（☎36・3388、受付時間は午前9時～午後4時、月曜日は休館日）へ。

わくわくお天気教室 in 弘前

雲や竜巻を作る実験などを行います。
▽**とき**　2月27日（土）
午後2時半～4時
▽**ところ**　総合学習センター（末広4丁目）
▽**講師**　奈良岡希実子さん（気象予報士・青森観光大使）
▽**対象**　小学校4年生以上＝50人
▽**参加料**　無料
※事前の申し込みが必要。
問青森河川国道事務所調査第一課（☎青森017・734・4560）

ストレッチ＆フットケア教室

▽**とき**　3月1日・8日・15日（計3回）の午後7時～9時
▽**ところ**　勤労青少年ホーム（五十石町）
▽**内容**　冷え性・むくみ対策としての美脚ストレッチ、フットマッサージ
▽**対象**　市内に勤務か居住の働く青少年（おおむね35歳まで）＝15人（先着順）
▽**参加料**　無料
▽**持ち物**　タオル、室内用シューズ
問2月23日までに、勤労青少年ホーム（☎34・4361）へ。

元気に長生き「健康チェックといきいき体操」

▽**とき**　3月3日・10日・17日の午前10時～11時半
▽**ところ**　河西体育センター（石渡1丁目）
▽**内容**　毎回テーマを決め、それに合った健康測定と体操指導
▽**講師**　ひろさき健幸増進リーダー
▽**対象**　おおむね60歳以上の市民＝20人（先着順）
▽**参加料**　300円（3回分、傷害保険料を含む）
▽**持ち物**　室内用シューズ、汗ふきタオル、飲み物
※事前の申し込みが必要。
問河西体育センター（☎38・3200）

ウィルソン・インドアテニスクリニック

ラケットメーカーによる技術・戦術のレッスン、トラックマンを使用したラケットカウンセリング（希望者のみ）などを行います。
▽**日程と内容**　①3月4日、午前9時～正午、午後2時半～5時半＝グループレッスン／②3月5日、午前8時半～午後5時＝ジュニアレッスン／③3月6日、午前8時半～午後5時＝一般レッスン
▽**ところ**　①・②＝市民体育館（五十石町）、③＝河西体育センター（石渡1丁目）
▽**対象**　①一般プレーヤー＝各回15人、②中学生以上＝30人、③一般プレーヤー＝20人（いずれも先着順）
▽**参加料**　①1グループ5,000円、②・③1人500円（傷害保険料を含む）
※事前の申し込みが必要。
▽**持ち物**　ラケット、室内用テニスシューズ
問市民体育館（☎36・2515）

東北女子大学公開講座

▽**日程と内容**　①3月5日、午前10時～0時半＝「ミシンにチャレンジ～オリジナルエコバッグをつくろう～」／②3月5日、午前11時～午後2時＝「おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～」
▽**ところ**　東北女子大学（清原1丁目）
▽**対象**　①中学生以上＝6人／②食育に関心のある親子・一般＝40人
▽**受講料**　①＝300円／②＝1組500円
※事前の申し込みが必要。応募多数の場合は抽選で決定。
▽**持ち物**　①＝裁縫道具
※②の講座については、弘前丸魚ホームページ（http://www.hmaruuo.co.jp/senshuraku/ryouri.html）、または電話（☎27・2345）で申し込みを。
問東北女子大学公開講座係（☎33・2289、H http://www.tojo.ac.jp）

イクメン講座Ⅲ

【新米パパ応援講座】
▽**とき**　3月6日（日）
午後1時～3時
▽**ところ**　弘前文化センター（下白銀町）2階第1・第2和室
▽**内容**　パートナーの妊娠や出産による心と体の変化や、心身をいたわるためのコツの紹介、沐浴などの実技体験ほか
▽**講師**　三崎直子さん（弘前大学大学院保健学研究科准教授）
▽**対象**　18歳～50歳までの男性＝10人（先着順）
▽**参加料**　無料
▽**その他**　託児室（有料）の使用を希望する人は事前に連絡を。
問3月5日までに、電話かファクスまたはEメール（氏名〈ふりがな〉、年齢、電話番号を記入）で、中央公民館（☎33・6561、F 33・4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休館日）へ。

ストレッチ体操教室

▽**とき**　3月7日～4月25日の毎週月曜日、午後1時半～2時半（3月21日を除く）
▽**ところ**　弘前B＆G海海洋センター（八幡町1丁目）武道場
▽**内容**　体を使った脳トレーニング、ストレッチ体操、簡単な筋力トレーニング
▽**対象**　市民＝30人
▽**参加料**　無料（各自傷害保険などに加入を）
▽**持ち物**　飲み物・汗ふきタオル
▽**申し込み方法**　往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・教室名を記入し、2月24日までに弘前B＆G海洋センター（〒036・8057八幡町1丁目9の1）へ。
※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します。
問弘前B＆G海洋センター（☎33・4545）

気軽にスポーツ体験教室

▽**とき**　3月7日～28日の毎週月曜日（21日を除く）
▽**ところ**　河西体育センター（石渡1丁目）体育室
▽**内容**　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簡単なルール説明とゲーム、ストレッチ体操
▽**対象**　市民＝15人
▽**参加料**　無料（各自傷害保険などに加入を）
▽**持ち物**　汗ふきタオル、飲み物、室内用シューズ
▽**申し込み方法**　往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・教室名を記入し、2月20日（必着）までに金属町体育センター（〒036・8245、金属町1の9）へ。
※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します。
問金属町体育センター（☎87・2482）

その他

マイナンバー～個人番号カードの交付申請をした人へ～

カードの交付申請をした人へ、順次交付通知書を送付しています。届き次第指定の交付場所へお越しください。詳しくは交付通知書の内容をご確認ください。
※本人が病気や身体の障がいなどの理由により交付場所に来ることが難しい場合に限り、代理人にカードの受け取りを委任できます。
問市民課（☎35・1111　内線347、397）／マイナンバー制度全般について…マイナンバー総合フリーダイヤル（☎0120・95・0178、平日の午前9時半～午後10時／土・日曜日、祝日の午前9時半～午後5時半）

行政書士コスモス会による無料相談会

相続・遺言を中心とした相談会です。なお、事前の予約は不要です。
▽**とき**　2月9日（火）
午後1時半～3時半
▽**ところ**　ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室C・D
問弘前コスモス会ふたば行政書士事務所（二葉さん、☎88・8781）

シンフォニー「成年後見制度を考える会」第3回相談室

相続・遺言・財産管理・将来への不安など、成年後見にかかわる法律・社会生活上の諸問題について、相談員が無料で相談に応じます（秘密厳守）。
▽**とき**　2月21日（日）
午後1時半～3時半
▽**ところ**　弘前文化センター（下白銀町）2階第2会議室
※事前の申し込みは不要。当日の受け付けは午後3時まで。
▽**相談員**　弁護士、司法書士、当会会員
問シンフォニー「成年後見制度を考える会」（鎌田さん、☎兼F 38・1829）

商品計量調査体験学習会

商品の重さなどを正しく「はかる」ことは、安心な取引のため大変重要です。市では、計量法に基づき、食料品店や薬局などの取引等に使用されている計量器やグラム売り商品を定期的に検査しています。
市内スーパーでの計量調査を通して、計量制度について学んでみませんか。
▽**とき**　3月16日（水）
午後1時～4時
▽**ところ**　ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2
▽**内容**　計量制度の説明、市内スーパーでのグラム売り商品の購入、グラム売り商品の計量調査
▽**対象**　18歳以上の市民＝10人（先着順）
※市内スーパーへは、自家用車または市で準備する車両で移動します。なお、商品の購入費（2,500円）は市が負担し、購入した商品は参加者に持ち帰ってもらいます。
問2月8日～29日（土・日曜日、祝日を除く）に、商工政策課（市役所6階、窓口652、☎35・1135）へ。

河西体育センター室内プールの臨時休業

施設および設備のメンテナンス実施のため、次の期間、室内プールを休業します。
▽**期間**　2月12日～26日
問河西体育センター（石渡1丁目、☎38・3200）

夜間・休日納税相談のご利用を

▽**夜間納税相談**　2月22日～26日の午後5時～7時半
▽**休日納税相談**　2月28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、ぜひ相談においでください。
今月の休日納税相談日は第4日曜日です。この日は電話での相談や、市税などの納付もできます。
問収納課（市役所2階、窓口205、☎40・7032、40・7033）