

東北 U・I ターン大相談会 in 東京

弘前市の相談ブースを出展します。首都圏に弘前への移住を検討している知り合いがいる人は、周知のご協力をお願いします。

▽とき 7月15日(日) 午前11時～午後5時  
▽ところ 東京交通会館(東京都千代田区有楽町)12階ダイヤモンドホール  
🗺ひろさき移住サポートセンター 東京事務所(☎東京03・6256・0801)

あおもり UIJ ターン 創業相談会 in 東京

首都圏に弘前で創業・起業を検討している知り合いがいる人は、周知のご協力をお願いします。

▽とき 7月21日(土)、①午前10時～11時40分、②午後1時10分～2時40分、③午後3時10分～4時40分

▽ところ 東京交通会館(東京都千代田区有楽町)8階青森暮らしサポートセンター

▽申し込み方法 7月17日までに、所定の申込書に必要事項を記入の上、ファクスかEメールで申し込みを。

※詳しくは県ホームページ(https://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/shoko/support\_for\_entrepreneurs.html)をご覧ください。

🗺青森県商工労働部地域産業課創業支援グループ(☎青森017・734・9374、📠017・734・8107、📧chiikisangyo@pref.aomori.lg.jp)

フォークリフト運転技能講習

▽とき 普通自動車以上運転免許証保有者=7月30日～8月2日/大型特殊自動車運転免許証保有者(カタピラ限定除く)=7月30日・31日

▽ところ 学科=サンライフ弘前(豊田1丁目)/実技=つがる弘前農協・河東地区りんご施設(悪戸字芦野)

▽対象 ①申し込み時に求職中で、雇用保険を受給している35歳以上の人(雇用保険の受給期間を終えてなお求職中の人を含む)/②申し込み時に失業中で、ハローワークに登録している求職中の35歳以上の人/③出稼労働者手帳を所持している18歳以上の人

▽定員 10人(先着順)  
▽受講料 普通自動車以上運転免許証保有者=1万円、大型特殊自動車運転免許証保有者(カタピラ限定除く)=4,000円(どちらも別途テキスト代1,620円が必要)

▽申込期間 7月6日～13日(土日曜日を除く)

※申し込みには、印鑑、写真(縦30mm×横24mm)1枚、雇用保険受給資格者証かハローワークカードまたは出稼労働者手帳(有効期限内のもの)、自動車運転免許証を持参してください。なお、代理人による申請はできません。  
🗺商工政策課(市役所5階、☎35・1135)

「弘高ねぶた」運行

18台のねぶたを運行します。  
▽とき 7月18日(水)、午後6時30分～8時30分  
※雨天の場合は翌日に順延。

▽運行コース 弘前高校→一番町→中央通り→北大通り→土手町→一番町→弘前高校

▽その他 ねぶた運行後、企業や団体などにねぶたを譲渡します(有償)。

▽申込期限 7月14日、午後4時  
🗺弘前高等学校生徒指導部(☎32・0251)

作業実務科オープンスクール(見学会)

▽とき 7月20日(金)、午前10時～正午(受け付けは午前9時40分～)

▽ところ 県立障害者職業訓練校作業実務科実習棟(緑ヶ丘1丁目)

▽内容 ①訓練見学:園地(畑)、介護実習、清掃実習/②訓練内容、就職状況などの説明

▽対象 知的障がいのある人とその家族、支援機関などの人

▽持ち物 室内用シューズ

※園地(畑)を見学するため、汚れてもよい履物でおいでを。

▽申し込み方法 7月2日～13日(必着)に、申込書(ホームページからダウンロードできます)に必要事項を記入の上、郵送かファクスまたはEメールで申し込みを。

🗺県立障害者職業訓練校作業実務科(三上さん、☎036・8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎36・6882、📠36・7255、📧shokunko@pref.aomori.lg.jp、🌐https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/shoko/shokunko/event.html)

青森県立弘前高等技術専門学校 オープンキャンパス

▽とき 7月28日(土)、午前の部=11時～正午/午後の部=1時～2時

※施設公開は午前9時～午後3時。

▽ところ 県立弘前高等技術専門学校(緑ヶ丘1丁目)

▽技能教室の内容 ①ホバークラフト製作/②木製ティッシュボックス製作/③コケ玉製作/④塩ビ管を用いたウェルカムボード製作

▽定員 ①=午前・午後各20人/②=午前・午後各15人/③・④=午前・午後各10人(いずれも先着順)

▽参加料 無料  
※小学生は保護者同伴。

▽申し込み方法 申込書(ホームページからダウンロードできます)に必要事項を記入の上、7月2日～19日(必着)に、ファクスで申し込みを。

🗺県立弘前高等技術専門学校訓練課(☎32・6805、📠35・5104、🌐http://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/job/hi-gisen\_top.html)

今月の市税などの納期

納期限 7月31日

- 固定資産税 第2期
- 国民健康保険料 第1期
- 介護保険料 第1期
- 後期高齢者医療保険料 第1期

☆今月は第4日曜日が納税相談日です。  
☆納税は便利で確実な口座振替のご利用を。  
☆納期限を過ぎると督促手数料や延滞金に加算される場合があります。

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体ひきしめ!ヨガ教室	7月2日・9日・23日の午後7時～8時	弘前B&G海洋センター(八幡1丁目)武道館	ストレッチおよび体引き締め効果のあるヨガ	各回20人(先着順) ※ヨガマット持参(貸し出し有り(有料))	1回500円(保険料含む)	弘前B&G海洋センター(☎33・4545)
②体すっきり!有酸素運動&ストレッチ体操	7月6日～9月28日の毎週金曜日(8月10日を除く)、午前10時～11時		足踏み運動やストレッチ	市民=40人(先着順)	3,000円(保険料含む)	
③2018 カヌー・リング&ノルディックウォーキング	7月16日(月・祝)、午前9時～午後3時	津軽富士見湖(鶴田町)、つがる地球村(つがる市)	カヌーか、ノルディックウォーキング	カヌーの部=10人/ノルディックウォーキングの部=15人	カヌーの部…中学生以上=3,000円、小学生以下=2,500円、親子=5,000円/ノルディックウォーキングの部=2,500円	
④第5回レディースゴルフコンパ	7月22日(日)、午前8時30分～午後1時	岩木川市民ゴルフ場(清野袋2丁目)	18ホールズストロークプレイ、ダブルバリア方式(打ち切りなし)	高校生以上の女性=16人(4組)	1人3,500円(昼食付き)	岩木川市民ゴルフ場(☎36・7855)
⑤夏休みかけっこ教室(1～3年生クラス)	7月27日・30日、8月1日・3日・6日・8日の午前10時～11時20分	河西体育センター(石渡1丁目)	走る・跳ぶ等の全身運動、足を動かすトレーニングなど	市内の小学校1～3年生=20人	無料	7月14日(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。(※1)(※2)
⑥夏休みかけっこ教室(4～6年生クラス)	7月27日・30日、8月1日・3日・6日・8日の午前11時30分～午後0時50分			市内の小学校4～6年生=20人	無料	7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、☎87・2482)へ。(※1)(※2)
⑦ソフトバレーボール体験教室	7月31日～8月28日の毎週火曜日、午前10時30分～正午	金属町体育センター体育室	ボール慣れ、基本練習、ゲーム	市民=12人	無料	7月15日(必着)までに、克雷トレーニングセンター(☎036・8101、豊田2丁目3の1、☎27・3274)へ。(※1)(※2)
⑧寝ながら骨盤&股関節体操教室	8月1日～9月19日の毎週水曜日、午前コース=10時～11時、午後コース=1時30分～2時30分	克雷トレーニングセンター(豊田2丁目)トレーニング室	呼吸法を取り入れたエクササイズ、骨盤のゆがみを改善する体操など	市民=各コース10人 ※ヨガマット持参。	無料	
⑨骨盤体操&脂肪燃焼エクササイズ	8月2日～9月20日の毎週木曜日、午前コース=10時～11時、午後コース=1時30分～2時30分		骨盤のゆがみを改善するストレッチ、脂肪燃焼エクササイズなど	市民=各コース8人 ※ヨガマット持参。	無料	
⑩お腹スッキリ!骨盤リセット体操教室	8月7日～9月25日の毎週火曜日、午前コース=10時～11時、午後コース=1時30分～2時30分		ストレッチポールを使った動きやすい体づくり、骨盤体操	市民=各コース15人 ※ヨガマット持参。	無料	
⑪ヒロ口健康サークル	8月7日・21日・28日の午前10時30分～11時50分	ヒロ口(駅前町)3階健康ホール	ひろさき健康増進リーダーによる、あつがる体操、あつがるストレッチなど	継続して参加できる40歳以上の市民=30人	無料	7月13日(必着)までに、健康づくり推進課(☎036・8711、野田2丁目7の1、☎37・3750)へ。(※1)(※2)
⑫第11回弘前スポレク祭&第72回弘前市民体操祭	10月8日(月)、午前9時30分～	市民体育館(五十石町)	体操、エアロビクス、ダンスなど	4人以上のグループ	大学生以上1人100円、高校生以下1人50円	7月24日までに弘前体操連盟(宮地さん、☎32・2988)
⑬韓氏意拳武術講習会	①初級講習会=7月6日、午後6時～ ②養生功講習会=7月7日、午後1時15分～ ③剣術研究会=7月7日、午後3時30分～	清水交流センター(大開2丁目)	①中国武術、②③木刀や杖を用いた自然な動きなど	①②20人程度、③10人程度	①5,000円、②③4,000円	日本韓氏意拳学会青森分館(櫻庭さん、☎携帯090・7065・9076)

※1…往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢(⑤⑥は学年)・電話番号・教室名(⑧⑨⑩は希望コースも)を記入の上、各申込先まで申し込みを。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。/※2…室内用シューズの持参を。共通事項…飲み物・タオルなどを持参の上、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。

有料広告

有料広告