

11 (いい) 月 30 (みらい) 日は「年金の日」です

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」を利用すると、いつでも自分の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、これまでの年金記録をもとにさまざまなパターン試算をすることができます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構ホームページで確認できます。

☎ 弘前年金事務所 (☎ 27-1339)

「社会保険料 (国民年金保険料) 控除証明書」が送付されます

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、その年の1月1日から12月31日までに納付した全額が社会保険料控除の対象となります。

平成31年1月1日から令和元年9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人へ、「社会保険料 (国民年金保険料) 控除証明書」を11月上旬に日本年金機構から送付しますので、年末調整・確定申告まで大切に保管してください。

また、令和元年10月1日から同年12月31日までの間に、今年はいじめて国民年金保険料を納付した人は、来年の2月上旬に送付する予定です。

※ねんきんネットを利用登録している人は、ご自分のパソコンやスマートフォンから、「社会保険料 (国民年金保険料) 控除証明書」の再交付申請ができます。

☎ ねんきん加入者ダイヤル (☎ 0570-003-004 (050 から始まる電話の場合は、☎ 03-6630-2525)) / 弘前年金事務所 (☎ 27-1339)

あおり性暴力被害者支援センターへ相談を

性犯罪・性暴力の被害にあった人やその家族などからの相談を受け、支援をします。

▼相談受付時間 毎週月・水曜日の午前10時～午後9時/毎週火・木・金曜日の午前10時～午後5時

※祝日、年末年始は除く。

▼りんごの花ホットライン (性暴力被害専用相談電話)

☎ 017-777-8349

☎ 青森県青少年・男女共同参画課 (☎ 017-734-9228)

仕事と育児・介護の両立支援セミナー～人材不足のお悩み解消～

育児・介護休業法の概要や「くるみん認定制度」について紹介するほか、「育休復帰・介護支援プラン」の策定や活用方法、両立支援等助成金についても説明します。

▼日程 11月18日 (月)、午後1時～=受付、午後1時30分～3時50分=講演、午後3時50分～5時=個別支援・相談会 (当日相談希望者のみ)

▼ところ 市民文化交流館ホール (駅前町、ヒロロ4階)

▼対象 経営者・人事労務担当の人など=50人 (先着順)

▼受講料 無料

▼申し込み方法 電話かファクスまたはEメール (住所・企業名・参加者氏名・電話番号・個別相談の希望 (当日相談または後日相談) を記入) で申し込みを。

☎ こども家庭課 (☎ 40-7038, ☎ 39-7003, ☎ kodomokatei@city.hirosaki.lg.jp)



オールあおり進学相談フェア

県内の大学・専修学校等から直接話を聞いてみませんか。

▼とき 11月14日 (木) 午後2時～6時

▼ところ 市民体育館 (五十石町)

▼対象 進学を検討している高校生とその保護者
☎ 青森県総務学事課学事振興グループ (☎ 017-734-9869)

第14回無料よろず相談会

さまざまな問題に複数の専門家が無料で相談に応じます。

▼とき 12月1日 (日)、午後1時～4時 (受け付けは午後0時30分～3時30分)

▼ところ 市民会館 (下白銀町) 中会議室

▼相談員 弁護士、公認会計士、税理士、司法書士など
※事前の申し込みは不要。
☎ 専門家集団「らの会」(三上さん、☎ 38-1829)

日本語指導者ボランティア募集

「にほんごスクール弘前」では、地域に在住する外国人に日本語を指導するボランティアを募集中です。

▼開講日時 大清水教室…毎週水曜日の午後5時～6時30分

／ヒロロ教室…毎週土曜日の午後4時～5時30分
☎ 国際にほんご教育センター (IJEC) (鳴海さん、☎ 38-7707, ☎ i.nihongo.e.c@ijec.jp, ☎ http://www.ijec.jp)

転職・再就職支援カウンセリング

▼とき 平日の午前9時～午後4時

▼ところ キャリアスクール I・M・S (土手町)

▼対象 45歳以上の人

▼相談料 無料

▼申し込み方法 電話かEメール (氏名、年齢、電話番号を記入) で申し込みを (要予約)。※当職業相談は雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

☎ ネクストキャリアセンターあおり (☎ 017-723-6350, ☎ chuukounen@ims-hirosaki.com)

消費税研修会

10月に施行された消費税改正について、受講者からの質問を中心とした研修会です。

▼とき 11月11日 (月) 午後3時～4時30分

▼ところ ヒロロ (駅前町) 3階多世代交流室2

▼講師 弘前税務署担当官

▼定員 30人 (先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 電話かファクスまたはEメール (氏名、電話番号を記入) で申し込みを。

☎ 弘前青色申告会 (☎ 55-5546, ☎ 55-5549, ☎ aoiroh@r20.7-dj.com)

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弘前B&G海洋センターなぎなた教室	11月16日～令和2年2月29日の毎週土曜日、午後2時～午後4時	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)武道館	初心者には基礎技術、礼儀礼節の修得、経験者は稽古	小学生～中学生=20人 (先着順)	3,000円 (全12回)	弘前B&G海洋センター (☎ 33-4545) へ。
②チェア体操教室	11月21日～12月26日の毎週木曜日、午前10時～11時	河西体育センター (石渡1丁目) 会議室	イスに座ってできるストレッチ、音楽に合わせてのリズム体操など	市民=10人	無料	11月13日 (水・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)
③気軽に始めるストレッチ体操教室	11月29日～12月24日の毎週火・金曜日、午後1時～2時	市民体育館 (五十石町) フォットネスルーム	ストレッチ体操と簡単な筋トレ	市民=10人	無料	11月14日 (木・必着) までに運動公園 (〒036-8101、豊田2丁目3、☎ 27-6411) へ。(※1)
④ストレッチ体操教室	12月4日～令和2年1月29日の毎週水曜日、午前10時30分～11時30分	市民体育館 (五十石町) フォットネスルーム	ストレッチ体操と簡単な筋トレ	市民=10人	無料	11月20日 (水・必着) までに市民体育館 (〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515) へ。(※1)、(※2)
⑤水泳教室 (背泳)	12月2日～19日の毎週月・木曜日、午後1時～2時	温水プール石川 (小金崎字村元)	背泳ぎの基本	クロールで25m泳げる市民=15人	無料	11月15日 (金・必着) までに温水プール石川 (〒036-8123、小金崎字村元125、☎ 49-7081) へ。(※1)
⑥ヒロロ健康サークル	12月3日・10日・17日・24日 (いずれも火曜日)、午前10時30分～11時50分 (受け付けは午前10時～)	ヒロロ3階 (駅前町) 健康ホール	ひろさき健幸増進リーダーの指導による体操、ストレッチ、ゴムバンドトレーニング等	継続して参加できる40歳以上の市民=30人程度	無料	11月15日 (金・必着) までに健康増進課 (〒036-8711、野田2丁目7の1、☎ 37-3750) へ。(※1)、(※2)
⑦ふれあい高齢者ラージボール卓球親善大会	12月7日 (土)、午前9時～午後5時 (受け付けは午前8時30分～)	弘前B&G海洋センター (八幡町1丁目) 体育館	団体戦 (抽選で4人1組の男女混合チームを編成)	60歳以上の市民	1人600円 (昼食代を含む。当日徴収)	11月20日 (水) までに弘前ラージボール卓球協会事務局 (桜庭さん、090-5183-1215) へ。

(※1) …往復はがきに、住所・氏名 (ふりがな)・年齢 (生年月日)・電話番号・教室名 (希望コース) を記入の上、各申込先まで郵送を。家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可。多数の場合は抽選で決定。／(※2) …室内シューズが必要。／共通事項…飲み物、汗拭きタオルを持参し、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。