

幸せになることばづかい

イギリスの親子の会話を参考に、親子や友達間で気持ちを心地よく伝えられるように、日本語のコミュニケーションを親子で考える講座です。

▼とき 3月5日(日)、午前10時30分～正午

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室D

▼対象 小学校3・4年生とその保護者=5組程度(先着順)

▼参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

問国際にほんご教育センター(☎ 38-7707、E i.nihongo.e.c@ijec.jp)

ヨガ教室

無理せず手軽にできる、初心者向けのヨガ(体操)を体験しませんか。



▼とき 3月11日(土)・18日(土)、午前10時～11時

▼ところ 三省地区交流センター(三世寺字鳴瀬)

▼講師 下山明子さん

▼定員 10人(先着順)

▼参加料 500円(傷害保険料込み)

▼持ち物 ヨガマット(持っていない人には貸し出しあり)、タオル、飲み物

※動きやすい服装で参加を。
問3月5日(日)までに、三省地区交流センター(☎ 95-3760、月曜日は休み)へ。

健康サポート教室

【楽に動ける体づくり運動&脳トレ教室】

高齢者の転倒予防運動と認知症予防のためのレクリエーションを行います。



▼とき 3月14日(火)・28日(火)、午前10時30分～11時30分

▼ところ 温水プール石川(小金崎字村元)研修室

▼講師 白幡美鈴さん(健康運動指導士)

▼対象 65歳以上の市民=各回12人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 内履き、タオル、飲み物

※動きやすい服装で参加を。

問14日開催分は2月20日(月)から、28日開催分は3月3日(金)から、温水プール石川(☎ 49-7081、午前9時～午後5時)へ。

第3回ヘルスチェック体験会

市では、明治安田生命保険相互会社、弘前大学健康未来イノベーション研究機構と連携して「ヘルスチェック体験会」を開催しています。



第1回・第2回に参加済みの人も大歓迎!その後の変化をご確認ください。

▼とき 3月15日(水)、午前11時～午後2時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室1

▼内容 計量制度の説明、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

※商品の購入費は市が負担/購入した商品は持ち帰ることができます。

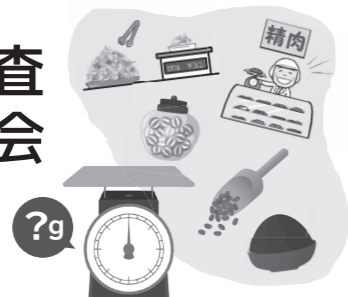
▼対象 18歳以上の市民=10人(先着順)

▼参加料 無料

問2月15日(水)～28日(火)の平日に、電話かEメール(氏名・電話番号を記入)で商工労政課(☎ 35-1135、E shoukou@city.hirosaki.lg.jp)へ。

商品計量調査体験学習会

3月15日(水) 午後1時～4時



商品の重さなどを正しく「はかる」ことは、安全な取引のためにとっても重要です。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。この「計量」を市民の皆さんに身近に感じてもらうため、商品計量調査体験学習会を開催します。実際の商品を購入して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。

階イベントスペース

▼体験内容 ベジチェック(測定機に手のひらをかざすだけで野菜摂取レベルを判定)、毛細血管観察(指先の毛細血管で体調などをチェック)、体組成測定、血管年齢測定、血中酸素濃度測定

▼参加料 無料

※ベジチェックを体験しアンケートに答えると、「食改さんおすすめレシピ集」をプレゼント(初参加の人のみ)。

問健康増進課(☎ 37-3750)

市民公開講座「アレルギーとの上手な付き合い方」

アレルギー週間にちなみ開催します。さまざまなアレルギー性疾患とその対処法について専門家が講演し、皆さんの質問に答えます。正しいアレルギーの知識を得て、悩み解消を目指しませんか。

▼とき 2月23日(木)祝、午後2時～4時

▼ところ 中三弘前店(土手町)8階スペース・アストロ

▼内容と講師 ①スギ花粉症の克服に向けて…講師=高畑淳子さん(弘前大学医学部附属病院耳鼻咽喉科頭頸部外科) / ②アレルギー性結膜炎の対策…講師=工藤孝志さん(同眼科) / ③食物アレルギーの原因と予防…講師=相澤知美さん(同小児科)

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

問弘前大学医学部附属病院耳鼻咽喉科頭頸部外科(松原さん、☎ 39-5099)

こどものまちミニひろさき vol. 7

子どもたちが市民として自らまちをつくれます。思い描いた

まちを形にしよう。

▼とき 3月25日(土)・26日(日)、午前10時～午後4時

▼ところ 弘前大学(文京町)大学会館

▼対象 小学生

※申し込み多数の場合は抽選。

▼参加料 200円(傷害保険料・材料費として)

※3月中旬に「入国セット」を郵送します。

問2月24日(金・消印有効)までに、はがき(名前<ふりがな>・学年・郵便番号・住所・電話番号を記入)で、こどものまちミニひろさき実行委員会(弘前大学教育学部深作研究室(弘前大学教育学部深作研究室内、〒036-8560、文京町1、☎ 39-3147、E takurou@hirosaki-u.ac.jp)へ。

※令和4年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

その他

弘前税務署からのお知らせ

【所得税・消費税・贈与税確定申告書作成会場を開設】



申告書作成会場では、自宅からと同様に、原則として自分のスマホで自分で申告書等を作成してもらいます。

▼開設期間 2月14日(火)～3月15日(水)の平日、午前9時～午後4時

▼開設場所 市立観光館(下白銀町)1階多目的ホール

▼注意事項 会場の駐車台数には限りがありますので、来場の際は公共交通機関を利用してください。なお、駐車料金は有料です。

※申告書作成会場の混雑緩和のため、入場には入場整理券が必

要です。入場整理券は会場での当日配布またはLINEによるオンラインでの事前発行となります。

問弘前税務署個人課税第一部門(☎ 32-0331<自動音声「2」を選択してください>)

ひろさき広域出愛サポートセンター休日登録会

結婚を希望する独身男女のお見合いを支援していません。会員に登録しませんか。



▼とき 2月26日(日)、正午～午後4時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室A

※事前の申し込みは不要。

問ひろさき広域出愛サポートセンター(☎ 35-1123<日・月曜日、祝日を除く、午前10時～午後7時>)

暮らしとこころの法律相談会

多重債務や労働問題、離婚、DV、いじめ等、生活



や心の悩みを抱えた市民のために、青森県弁護士会が無料で法律相談に応じます。

▼とき 3月1日(水)～7日(火)

▼ところ 最寄りの地域の法律事務所

▼申し込み方法 2月20日(月)～24日(金)の平日(午前9時～午後5時)に、電話で「暮らしとこころの相談希望」と伝えて予約してください。

※予約受け付け後、日程調整の上、担当弁護士の事務所で行います。

問青森県弁護士会事務局(☎ 017-777-7285)