

求人説明会・ミニ面接会

市内企業の人事担当者が、仕事内容などを生の声でお伝えします。求職中であれば、誰でも無料で参加でき、面接も可能です。



- ▼日時 6月13日(木)・24日(月)の午後1時30分～4時30分
▼場所 ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール
▼定員 20人程度
▼参加企業数 3社以上(予定)
▼申し込み方法 当日までに申込書を窓口...
▼その他 ハローワークに未登録の人も参加可...

国家公務員「税務職員採用試験」(高校卒業程度)

- ▼受験資格 令和6年4月1日において高校または中等教育学校を卒業後3年を経過していない人...
▼第1次試験日 9月1日(日)
▼申し込み方法 6月14日(金)～26日(水)に、国家公務員試験採用情報NAVI...
☎ 022-221-2022

自衛官募集

- 【①第2回一般幹部候補生(大卒程度試験・院卒者試験)】
▼受験資格 大卒=22歳以上26歳未満の人...
☎ 022-263-1111

【②第2回幹部候補生(歯科・薬剤科試験)】

- ▼受験資格 専門の大卒(見込み含む)で、歯科は、20歳以上30歳未満...
▼試験日 6月22日(土)
▼受付期間 6月13日(木)まで
【③予備自衛官補(一般・技能)】
▼受験資格 一般=18歳以上52歳未満の人...
☎ 27-3871

青森県原子力モニター募集

- ▼期間 2年間(委嘱の日から令和8年3月31日まで)
▼内容 施設見学や意見交換会への参加...
▼対象 原子力に関心があり、モニターの活動に協力できる18歳以上...
☎ 26-6348



各種スポーツ・体操教室など

若返りヨガ

時 6月5日・12日・19日・26日(いずれも水曜日)の午後1時～2時
所 せせらぎ温泉(原ヶ平字奥野)
内 初心者向けのヨガで体をほぐして温泉でリフレッシュ
定 10人
料 1回1,000円(入浴料込み)
持 入浴セット(ヨガマットは無料貸し出し可)
事 事前に、せせらぎ温泉☎55-0777へ。

フライングディスク体験

時 6月9日、7月7日、8月18日、9月8日、10月6日、11月10日(いずれも日曜日)の午前10時～11時
所 岩木川市民ゴルフ場(清野袋2丁目)
内 フライングディスクを使って、楽しく体を動かす
定 小学生とその保護者=10組(2人1組)
料 1組1回500円(傷害保険料を含む)
事 事前に、岩木市民ゴルフ場☎36-7855へ。

レクリエーションダンス体験教室

時 6月21日(金)・28日(金)の午前11時～正午
所 笹森記念体育館(下白銀町)武道場
内 健康維持を目的にレクリエーションダンスを楽しむ
定 一般(人数制限無し/事前の申し込みは不要)
料 無料
持 室内シューズ
事 ステップフレンズ(小田さん、☎32-7252)

弓道教室

【市民弓道教室】
時 6月22日～11月23日(毎週土曜日)の午前10時～正午
所 市立弓道場(笹森町)
定 2級以上の経験者=10人
【ジュニア弓道教室】
時 6月22日～令和7年1月25日(毎週土曜日)の午後1時～3時
所 市立弓道場(笹森町)、青森県武道館(豊田2丁目)
定 中学生=10人(応募者多数の場合は抽選)

(※)…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。
～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ご確認を。

～共通事項～

内 弓の扱い方・基本動作・射技指導・巻わら稽古・的前稽古
料 ひと月あたり1,000円(傷害保険料を含む)
時 6月15日(土)までに、弘前弓道会(海老名さん、☎090-5231-9562)へ。

SUP体験会

時 6月22日(土)・23日(日)・29日(土)・30日(日)、7月11日(木)・18日(木)・20日(土)・25日(木)・27日(土)など全28回
所 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)
内 SUPの基本指導
定 小学生以上=各回6人(水に落ちて平気な人/先着順)
料 1回500円(傷害保険料・SUP器材代含む/団体予約可)
持 着替え・タオルを持参し、水に濡れてもよい服装とウォーターシューズまたははだしで参加を
事 申し込みフォームまたは電話で、岩木B&G海洋センター☎82-5700へ。

カヌー・SUP ツーリング in 津軽富士見湖

時 7月15日(月)祝の午前10時～正午(午前9時30分までに現地集合)
所 津軽富士見湖(鶴田町)
内 各部でのツーリング、遊覧体験もしくはトーイングチューブ体験、クリーン活動への協力
定 カヌーの部...小学生以上(初心者5人・経験者15人) / SUPの部...小学校4年生以上=7人(経験者のみ)
料 Aプラン3,500円(カヌー初心者・弁当付き) / Bプラン3,000円(カヌー初心者・弁当無し) / Cプラン2,500円(カヌー経験者・弁当付き) / Dプラン2,000円(カヌー経験者・弁当無し) / Eプラン3,500円(SUP・弁当付き) / Fプラン3,000円(SUP付き・弁当無し)

当無し) 持 着替え、タオル、アクアシューズなど水に濡れてもいい履き物
時 6月5日(水)の午前9時以降に、申し込みフォームまたは電話で弘前B&G海洋センター☎33-4545へ。

プールで筋トレ・脳トレ 水中ウォーキング教室

時 7月1日～8月26日(毎週月曜日<7月15日・8月12日は休み>)の午前9時30分～10時30分
所 河西体育センター
内 水中ウォーキング、水中でのストレッチなど
定 12人
料 無料
持 水着、水泳帽、タオル
時 6月17日(月・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。(※)

チェア体操教室

時 7月4日～8月29日(毎週木曜日<8月8日は休み>)の午後2時～3時15分
所 市民体育館(五十石町)フィットネスルーム
内 椅子に座って行うストレッチ、音楽に合わせて行うリズム体操など
定 10人
料 無料
持 室内シューズ
時 6月17日(月・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。(※)

リフレッシュ☆ストレッチ教室

時 7月13日～9月7日(毎週土曜日)の午前10時30分～11時30分
所 金属町体育センター集会所
内 自宅でも手軽に、リラックスしながら体をほぐせるストレッチ
定 12人
料 無料
持 室内シューズ
時 6月17日(月・必着)までに、金属町センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)へ。(※)

岩木グラウンドゴルフ協会「楽遊会」

時 毎週月・木曜日、午前9時から
所 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)グラウンド
定 65歳以上の健康な人
料 年間2,000円
持 楽遊会(佐藤さん、☎82-4402)



在宅患者歯科訪問診療

弘前歯科医師会 (☎27-8778)

弘前歯科医師会では、歯科医院への通院が困難な人に対し、歯科医師、歯科衛生士等が自宅や施設等へ訪問し、歯科診療などを行っています。

▼診療内容 虫歯、入れ歯、歯周病治療、抜歯、口腔ケア、ブラッシング指導、摂食・嚥下(えんげ)指導など。

▼受診料 健康保険、介護保険内で対応可能です。交通費に関してはご相談ください。詳しくはお問い合わせください。