

## スポーツ

飲み物、汗拭きタオルなどを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳細は各問い合わせ先に確認を。

### 全身ほぐし + 骨盤底筋体操教室

時 12月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)の午前10時30分～11時30分

所 克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)トレーニング室

丸椅子とストレッチポール®を使用した全身ほぐしと骨盤底筋体操 料 1回=1,000円(初回は500円)

持 ヨガマットまたはバスタオル(数量限定で無料貸し出しあり) 申 Eメール、LINE(二次元コード)、電話

注意 事項 運動制限がある人、妊娠中の人は参加できません。

問 フェムケアサロン LA SELLA(長内さん、☎090-5784-2887、E rika.osanai@jumbocurl.com)



### 市民太極拳教室

時 12月6日～令和7年1月31日の毎週金曜日、午後3時～4時30分

所 笹森記念体育館(下白銀町)武道場

底が薄い室内シューズ、筆記用具 申 当日会場で受け付け

問 弘前市武術太極拳連盟(鹿内さん、☎080-1809-1273)



## 相談

### 女性のための無料法律相談

法律に関する問題に、女性弁護士がアドバイスします。

時 12月10日(火)、午後1時～3時(1人30分程度)

所 市役所会議室 ※申込者に詳細な場所をお知らせします。

対 女性=3人(先着順) 申 12月5日(木)までに、電話で。

その他 弁護士への相談がスムーズにできるように、申し込みの際に相談員が相談内容を伺います。

問 青森県男女共同参画センター(☎017-732-1022、午前9時～午後4時、(水)は休み)



## 就労・進学

### 弘前学院聖愛中学校 学校説明会

聖愛中学校についてや、出願方法など入試について説明します。

時 11月29日(金)、午後6時30分～7時15分(受け付けは午後6時15分から)

所 ヒロコ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

対 聖愛中学校受験を考慮する小学生とその保護者 申 11月28日(木)までに、電話またはLINE(二次元コード)で。

問 弘前学院聖愛中学校(原ヶ平字山元、☎87-1411)



### 就労準備セミナー

#### お金にまつわる大切なこと ～最新情報

物価高、金利変動、家計を取り巻く経済情報を確認しませんか。お金の使い方に大切なヒントが得られます。

時 12月4日(水)、午前10時～11時30分

所 ヒロコ(駅前町)3階多世代交流室1

講 菅原伊佐雄さん(青森県金融広報委員会) 申 11月29日(金)までに、電話または直接窓口で。

問 ひろさき生活・仕事応援センター(就労自立支援室内、ヒロコ3階、☎36-3776)

## 募集

### 1日体験ボランティア参加者募集

ボランティア活動を始めるきっかけとして、1日だけの体験をしてみませんか。

時 12月22日(日)、午前9時30分～午後2時

所 千年交流センター(原ヶ平5丁目)調理室・和室

内 健康的な食生活の支援や孤食の防止等、地域における食育の推進を図る「みんなの食堂おいでえる」のクリスマス会参加者のサポート等

対 市民または学生=10人(応募多数の場合は抽選で決定)

持 エプロン、三角巾、筆記用具 ※動きやすい服装で参加を。

申 11月15日(金)～29日(金)に、電話、ファクスまたはEメール(氏名〈ふりがな〉・住所・電話番号を明記)で。

問 ひろさきボランティアセンター(ヒロコ〈駅前町〉)



3階、☎38-5595、F 36-1822、E hvc@city.hirosaki.lg.jp)

### 子どもボイスアクトクラブ 会員募集

リーディングドラマ(朗読劇)の基礎練習(発声方法や身体表現など)を行い、活動最終日に発表会を行います。

活動日時 令和7年1月6日(月)・8日(水)～12日(日)の午後1時～2時30分(全6回)

活動場所 弘前文化センター(下白銀町)小ホール ※9日のみ多目的研修室

講師 田龍さん(劇団ひろさき演人)

対 市内在住または市内の小・中学校に通う児童・生徒=20人(応募多数の場合は抽選で決定)

料 500円(台本などの材料費) 持 筆記用具、メモ帳

申 12月13日(金・必着)までに、はがき、ファクスまたはEメール(住所・電話番号・氏名〈ふりがな〉・学校名・学年・保護者氏名を明記)で中央公民館「子どもボイスアクトクラブ」係へ。

問 中央公民館(☎036-8356、下白銀町19の4、☎33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(火)と(祝)は休み)

## その他

### 県税納税証明書の交付申請について

官公庁の入札参加資格審査申請、建設業許可申請、所得税確定申告、金融機関の融資申し込みなどのため、県税(法人県民税・法人事業税・特別法人事業税または地方法人特別税、個人事業税など)の納税額または未納額がないことの証明書が必要な人は、次の書類等を準備し、交付申請してください。なお、納税して間もない時は、領収証書をご提示ください。

本人申請の場合の持ち物

①申請書

※県税窓口を設置しているほか県ホームページからダウンロードできます。

②本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど顔写真付きの公的書類等)

③手数料(1件につき青森県収入証紙400円)

代理人申請の場合の持ち物

本人申請の際の①および③と次の④と⑤

④委任状

※あらかじめ所定の委任欄に納税義務者本人(法人の場合は代表者)が自署した申請書または納税義務者本人(法人の場合は代表者)が自署した委任状

⑤代理人の本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど顔写真付きの公的書類等)

納税証明書は、納税者の皆さんの大切な情報を証明するものであるため、窓口での本人確認を厳正に行っ

ています。ご理解とご協力をお願いします。

問 中南地域県民局県税部納税管理課(☎32-1131〈内線229・211〉)

### 不動産取得税のお知らせ

不動産取得税は、土地や家屋を、有償・無償の別、登記の有無にかかわらず、売買、贈与、交換、建築(新築・増築・改築)などにより取得したときに、その取得者に一度だけ課税される県の税金です。

不動産の取得後、ある程度の期間をおいて納税通知書が送付されますので、指定された納期限までに納付してください。

なお、一定の要件にあてはまる住宅や住宅用の土地を取得した場合には、必要な書類を添えて申請することにより、不動産取得税が軽減となる制度があります。

詳しくは、県ホームページを確認するか、中南地域県民局県税部までお問い合わせください。

問 中南地域県民局県税部課税第二課(☎32-1131〈内線329〉)

指名手配被疑者の検挙にご協力を!

令和6年8月末の全国の指名手配被疑者は、約590人に上っています。

これらの被疑者は、殺人、強盗等の凶悪事件のほか、傷害、窃盗、詐欺等の事件に関して指名手配されており、再び犯行を行う恐れがあります。

11月中は、全国警察の総力を挙げて被疑者の追跡捜査を行い早期検挙に取り組み、さらに年末に向けて強化を推進しています。

指名手配被疑者の発見に向けた捜査活動には、市民の皆さんのご協力が必要です。

指名手配被疑者によく似た人を見掛けたといった情報など、どんなわずかなことでもよいので、警察へ通報していただくようお願いします。

問 弘前警察署刑事第一課(☎32-0111〈内線333〉)

### 緑の相談所 冬季の休館日

11月25日～令和7年3月31日の毎週月曜日は休館日となりますので、ご注意ください。

問 緑の相談所(弘前公園内、☎33-8737) / (一財)弘前市みどりの協会(☎33-8733)

### 映画『プリズン・サークル』上映会

非行・犯罪からの更生・回復等について理解を深めるために開催します。

時 12月7日(土)、午後2時～4時40分(開場は午後1時30分)

所 弘前大学(文京町)創立50周年記念会館みちのくホール

対 市民(当日先着順)

問 法テラス青森(☎050-3383-5553)

