

## スポーツ

### ①リズムステップ・②リズムトレーニング with 体軸体操 **1%**

リズムステップは、リズムに合わせて体を動かすことで脳を活性化し、身体機能の低下防止にも大いに効果を発揮することができます。

リズムトレーニングは、音楽のリズムに合わせて動くことで脳の活性化、集中力アップ、けが予防も期待できるトレーニングです。

どちらも全身の筋肉バランスを整える体軸体操と一緒に体験できます。

時 2月2日(日)、①午前10時～11時30分/②午後1時～2時30分

所 青森県武道館(豊田2丁目)1階補助競技場

対 ①40歳以上のまたは介護従事者等/②小学生以上とその保護者(子どものみ、大人のみ参加可)

料 大人=500円、子ども=無料

持 室内用シューズ、飲み物、タオル

申 1月29日(水)までに、各専用フォームまたは電話で。

問 リズムキャラバンAOMORI(館山さん、☎090-7325-6583)



## 相談

### 相続登記無料相談会

青森県司法書士会では、毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、相続登記の手続きを促す啓発活動の一環として、相続登記無料相談会を実施します。

時 2月3日(月)～28日(金)の平日

所 県内の各司法書士事務所

※青森県司法書士会ホームページで各司法書士事務所を確認の上、各事務所へ直接事前に予約を。

その他 2回目以降の相談や具体的な手続きは有料

問 青森県司法書士会(☎017-776-8398)



### 保育のお仕事出張相談会 Part 2

時 2月4日(火)、午前10時～午後1時

所 ヒロコ(駅前町)3階イベントスペース

内 青森県保育士・保育所支援センター職員による個別相談/保育求人閲覧・紹介

対 保育所等で働くことに興味のある人

その他 自然災害等で、開催を延期・中止する場合がありますので、参加前に青森県保育士人材バンクホームページの「研修・お知らせ」欄を確認してください。

問 (福) 青森県社会福祉協議会(☎017-718-2225、E hoiku@aosyakyu.or.jp)

## 市民参加型まちづくり1%システム スタート部門で

# まちづくりにチャレンジ!

問 市民協働課(市役所2階、☎40-7108、E shiminkyoudou@city.hirosaki.lg)



### Q1 「市民参加型まちづくり1%」って何?

町会・ボランティア団体・学生などが、自分たちの地域を良くするために自主的に行っている「まちづくり活動」にかかる経費の一部を、市が支援する補助金制度のことです。まちづくり初心者にもピッタリなのが「スタート部門」です。

#### スタート部門の良いところ

- 仲間3人以上で申請可能  
※主に市内で活動する団体
- 申請書類の作成が簡単  
一般部門と比べ、書類の種類が少ない!
- プレゼン審査が不要  
一般部門ではプレゼンテーションが必要ですが、書類審査で可否を決定します。
- 補助金の上限額がアップ  
5万円 → 10万円(令和7年度から)

### Q2

専門の人が行うイメージ

「まちづくり」って難しそう

私なんか「まちづくり」できない

「まちづくり」は、実際に生活している皆さんの、「地域の個性をもっと大切にしたい」、「地域のみなが不自由に感じていることをより良くしたい」というまちへの「おもい」から始まります。

市民協働課の職員が「おもい」を形にするお手伝いをします!まずは気軽にご相談ください。

### Q3 活用した人は、どんな活動をしているの?

#### 小比内町会子ども会

「楽しみながら学ぶ!小比内町会防災体験会」.....

防災マイスターによる防災講座を実施。電気が使用できないなど、災害発生時にできるだけ近い状況で、調理体験を行いました。  
**補助金の使い道** 講師への謝礼、体験会で使用する物品の購入、チラシの印刷代など

#### とりの会

「ふとうこうの見方が変わるお話会」.....

不登校児を持つ保護者の気持ちが少しでも軽く、明るく元気になるきっかけづくりを目的に、講師を招き、「ふとうこう」をテーマにした講演を開催。  
**補助金の使い道** 講師への謝礼、県外講師の交通費(新幹線代)、チラシの印刷代など



まちなか 中心市街地のお店で

ヘルシーメニューを提供中 問 企画課(☎26-6348)

健康とまちのにぎわい創出事業の一環で、令和5年度に弘前市食生活改善推進委員会と花王(株)でレシピ集を作成しました。以下の中心市街地飲食店では、「本レシピ集のメニュー」と「飲食店の既存メニュー」を組み合わせた「ヘルシーメニュー」の提供を行っています。ぜひ家族や友人などと一緒に、ヘルシーメニューを堪能してみてください。

提供期間 2月16日(日)まで



フォーク酒BAR てふてふ



サバ味噌煮定食

料 935円(税込)

提供時間 午前11時30分～午後2時30分

※1日5食限定

店舗情報 土手町31、ごちそうプラザ内、☎88-9506、(日)・(祝)は休み、駐車場なし(近隣に有料駐車場あり)。

喫茶 KAMIYA



KAMIYA 弁当

料 2,160円(税込)

営業時間 午前11時30分～午後2時

※2日前までに要予約/4食以上から注文可

店舗情報 徳田町4の4、☎33-2798、不定休(電話またはインスタグラムで確認を)、近隣に駐車場あり。

テイクアウト限定

## 「まちづくり」への第1歩を踏み出してみませんか。

「まちづくり」に関する質問や相談は、電話や窓口などで受け付けています。また、制度や申請方法など、詳細は市ホームページに掲載していますのでご確認ください。

令和7年度の1次募集中!

