おしごと体験広場 キッズハローワーク

小学生を対象とした仕事体験と遊びのイベントです。新聞社などのほか、弘前ならではの仕事体験も用意しています。

▽**とき**　10月15日（日）、午前9時45分～午後4時（受け付けは午後3時まで）
▽**ところ**　弘前学院聖愛中学高等学校（原ケ平字山元）
▽**参加料**　1,500円（おしごと手帳代金として）
※事前の申し込みは不要。
問キッズハローワーク実行委員会（大西さん、☎34・6858）

弘前公園スマートグラス ガイドツアー

▽**とき**　3月31日までの午前10時半～、午後2時～（ともに70分程度）
▽**コース**　藤田記念庭園～追手門～南内門～下乗橋～弘前城天守～本丸展望所～武徳殿
▽**対象**　中学生以上
※保護者の同意があれば小学生以下の体験も可。
▽**体験料**　1,000円
▽**対応言語**　日本語、英語、韓国語、中国語、タイ語、フランス語
問市みどりの協会（藤田記念庭園内、☎37・5525）

第53回全国糖尿病週間 特別講演会および療養相談

11月13日～19日は全国糖尿病週間です。

身近に潜む糖尿病についてのお話を聞いて、予防してみませんか。糖尿病療養指導士による療養相談も行います。

▽**とき**　10月21日（土）
午前11時半～午後2時半
▽**ところ**　弘前商工会議所（上鞘師町）2階会議室
▽**内容**　午前11時半～午後1時＝療養相談会／午後1時10分～2時半＝講演「糖尿病予備軍、あなどるなかれ」…講師・弘世貴久さん（東邦大学医学部内科学講座糖尿病・代謝・内分泌学分野教授）
▽**対象**　市民
▽**参加料**　無料
※事前の申し込みは不要。
問サノフィ（宮崎さん、☎携帯080・9299・8926）

介護のしごと魅力発信セミナー

フランス生まれの認知症ケア「ユマニチュード®」の講演会を開催します。

▽**とき**　10月27日（金）
午後2時～3時半
▽**ところ**　市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロロ4階）
▽**内容**　「優しさを伝えるケア技術ユマニチュード®」
▽**講師**　盛真知子さん（国立病院機構東京医療センター看護部、ユマニチュード認定インストラクター）
▽**定員**　240人
▽**参加料**　無料
▽**申し込み方法**　10月20日までに、氏名・電話番号・職業・質問を記入の上、ファクスで申し込みを。
問弘前厚生学院（☎33・2102、**F**32・5233）

教室・講座

第1回市立博物館歴史講座

歴史講座初心者を対象に、江戸時代の弘前を中心とした当市の歴史解説を行います。

▽**とき**　9月24日（日）
午後2時～3時ごろ
▽**ところ**　市立博物館（下白銀町）ホール
▽**テーマ**　「ここから学ぶ人のための弘前歴史講座」～江戸時代の弘前～
▽**講師**　博物館学芸員
▽**定員**　100人（先着順）
▽**参加料**　無料（別途観覧料が必要）
問電話で、市立博物館（☎35・0700〈午前8時半～午後5時〉）へ。

東北女子大学　公開講座

▽**日程と内容**　布を使ったものづくり講座／①「～身近な植物で布を染めよう～」＝9月30日、②「～身近な植物で布を染めよう～」＝10月14日、③「～ぬいぐるみを作ろう（1）～」＝10月14日、④「～ぬいぐるみを作ろう（2）～」＝10月28日
※時間は①②③＝午前9時半～正午／④午前9時半～午後0時半
▽**ところ**　東北女子大学（清原1丁目）
▽**対象**　中学生以上＝8人
▽**受講料**　①＝500円、②＝250円（講座①の参加者は無料）、③＝500円、④＝500円（講座③の参加者は無料）
※事前の申し込みが必要。応募多数の場合は抽選で決定。
▽**持ち物**　①②＝手拭きタオル、裁縫道具、汚れてもよい服装／③④＝裁縫道具（裁縫道具がない場合は、貸し出し可）
※②と③は同時受講できます。③は①で染色した布を使用します。
問東北女子大学公開講座係（☎33・2289、**H**http://www.tojo.ac.jp/）

古文書講座

【郷土の先人は語る】

郷土史家の田澤正さんが下沢保躬、斎藤敏雄、毛内たきの歌で津軽名所の昔をたどる講座です。初心者も歓迎します。

▽**とき**　10月～平成30年3月の毎月第1・第3日曜日、午前10時～正午
▽**ところ**　弘前生きがいセンター（南袋町）
▽**内容**　「弘前十景」「外ヶ浜八景」「よもやま話一杯」
▽**定員**　30人
▽**参加料**　無料
※事前の申し込みが必要。
問田澤さん（☎35・8225〈午前中〉）

就活のための自己実現セミナー

緊張を落ち着かせる方法やコミュニケーション能力を学ぶセミナーです。

▽**とき**　10月5日（木）
午後1時半～3時半
▽**ところ**　ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室1
▽**対象**　45歳未満の求職者＝20人程度（先着順）
▽**参加料**　無料
※事前の申し込みが必要。
問ジョブカフェあおもり（☎青森017・731・1311、**F**017・731・1312）

地域未来創生塾@中央公民館

大学教員、学生からの話題提供や資料を使って、今後の地域づくり活動に役立つ全10回の講座やワークショップを行います。

▽**日程と内容**　第1回＝10月11日…「行政担当者に聞く弘前市の課題とその対策」…講師・李永俊さん（弘前大学人文社会科学部教授）／第2回＝10月25日…「学芸員のお仕事～博物館と地域資源の再発見～」…講師・植月学さん（弘前大学人文社会科学部准教授）
※時間はいずれも午後6時半から。
▽**ところ**　弘前文化センター（下白銀町）第3会議室
▽**対象**　高校生以上の市民＝30人
▽**参加料**　無料
※事前の申し込みは不要。
▽**その他**　6回以上参加した人に、修了証を交付します。
問中央公民館（☎33・6561、火曜日は休み）、弘前大学人文社会科学部地域未来創生センター（☎39・3198）

市民ボランティアによるパソコン講座

【はじめてのパソコン講座】

▽**とき**　10月10日・17日・24日の午前10時～午後3時
※3日間で1セットの講座です。
▽**ところ**　総合学習センター（末広4丁目）
▽**内容**　パソコンの基本操作、文字入力
▽**対象**　パソコン初心者の市民＝30人（先着順）
▽**参加料**　無料
▽**持ち物**　筆記用具、昼食
▽**受け付け開始**　9月24日～
【ボランティアサポートスタッフ募集】
市民ボランティアによるパソコン講座（ウィンドウズ、エクセル、ワードなど）を手伝ってくれるボランティアを募集します。パソコンに関する知識があれば、年齢、経験は問いません。気軽に問い合わせを。
問学習情報館（総合学習センター内、☎26・4800、午前8時半～午後5時）

プロが教えるかんたん楽しい秋のエコクッキング教室

旬の野菜やりんごを丸ごと使う、料理食材とことん活用術を楽しく学んでみませんか。

▽**とき**　10月14日（土）
午前9時半～午後0時半
▽**ところ**　弘前地区環境整備センタープラザ棟（町田字筒井）
▽**内容**　りんごのカレーピラフ・大根菜のスープ・ゆで野菜のサラダ
▽**講師**　福士るみ子さん（サロン・ド・胡桃代表）
▽**対象**　小学生以上＝20人（小学生は保護者同伴）
▽**参加料**　無料
▽**持ち物**　エプロン、ふきん、大皿1枚、マグカップ1個、はし、米0.5合
問10月1日から、弘前地区環境整備センタープラザ棟（☎36・3388、受付時間は午前9時～午後4時〈月曜日は休み。月曜日が祝日の場合は翌日が休み〉）へ。

市民公開講座と鍼灸・マッサージ無料奉仕

▽**とき**　10月15日（日）
午前10時～午後5時
▽**ところ**　弘前市社会福祉センター（宮園2丁目）大会議室
▽**内容**　①「体液の流れと筋膜」＝午前10時～午後0時15分／②「下肢疾患治療のヒント（扁平足ほか）」＝午後1時～3時15分／③弘前支部会員による鍼灸（しんきゅう）・マッサージ（美容鍼灸お試しコーナーあり）」＝午後3時15分～5時
※①②③好きなものに自由に参加可。
▽**参加料**　無料
▽**対象**　市民
※事前の申し込みは不要。
問藤田はりきゅうマッサージ（藤田さん、☎33・6435〈平日の午後〉）

東北女子大学 管理栄養士国家試験・対策講座

▽**とき**　10月28日（土）
午前9時半～5時
▽**ところ**　東北女子大学（清原1丁目）
▽**受講料**　7,500円
※10月21日までに申し込むと受講料が5,000円となります。
▽**申し込み方法**　東北女子大学ホームページ（http://www.tojo.ac.jp）から申し込みを。
問東北女子大学地域資源活用研究センター（☎33・2289）

コミュニケーション教室

【焦点－弘前とかけて落語ととく、その団体とはー】

▽**とき**　10月31日、11月28日、平成30年2月27日、3月20日の午後6時半～8時半
▽**ところ**　市民参画センター（元寺町）3階
※2回目以降は会場が変更となる場合があります。
▽**内容**　真打ちのはなし家を講師にコミュニケーション教室を行います。落語も一席あります。
▽**定員**　50人
▽**参加料**　1回300円（全4回受講で1,000円）
※当日参加も可能ですが、事前の申し込みをおすすめします。
▽**その他**　会員募集もしていますので、落語が好きな人や事業を手伝ってみたい人はご連絡ください。
問弘前男女らくご振興協会（三浦さん、☎携帯090・9741・6739、**E**hiroraku.comyu@gmail.com）