

### 弘前公園スマートグラスガイドツアー

- ▼利用時間 ①午前10時30分～、②午後2時～  
※所要時間約70分。上記以外の時間も対応できます。事前にお問い合わせください。
- ▼コース 藤田記念庭園（上白銀町）～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
- ☎藤田記念庭園（☎ 37-5525、  
H <http://www.hirosakipark.or.jp/hujita/stguide.html>）



### 教室・講座

#### 弘前医療福祉大学公開講座

- ▼とき ①10月5日、②10月19日、③11月2日（いずれも土曜日）、午前9時30分～11時

- ▼ところ 弘前医療福祉大学棟I（小比内3丁目）
- ▼テーマ ①「野生動物と人との関わり合い メダカの場合」、②「暮らしを支える介護保険制度」、③「手のしびれの原因を早期発見！女性に多い手根管症候群」
- ▼講師 ①佐原雄二さん（弘前医療福祉大学医療技術学科教授）、②中村直樹さん（同短期大学部介護福祉学科准教授）、③佐藤彰博さん（同大学医療技術学科教授）
- ▼受講料 無料
- ▼申し込み方法 電話かファクスまたはホームページ（<https://www.hirosakiuhw.jp/info/hk19002-2/>）から申し込みを。当日参加も可。
- ☎弘前医療福祉大学公開講座係（☎ 27-1001、E 27-1023）

#### 古文書解読講座（後期）

- 弘前藩に伝わる藩庁日記を中心に、古文書を初心者にも分かりやすく解説します。
- ▼とき 10月13日・27日、11月10日、12月8日、令和2年1月26日、2月23日、3月8日・22日（いずれも日曜日）の午前10時～正午
- ▼ところ 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室
- ▼受講料 1,500円（資料代

- として）
- ※事前の申し込みが必要。古文書解読会への入会は随時受け付けています。
- ☎古文書解読会（今さん、☎ 35-5985）

#### 北の文脈文学講座

- ▼とき 10月19日（土）午後2時～3時
- ▼ところ 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室
- ▼テーマ 110年目の太宰治
- ▼講師 下川原久恭さん（語る会）ほか
- ▼受講料 無料
- ※事前の申し込みは不要。
- ☎郷土文学館（☎ 37-5505）
- ※あおもり県民カレッジ単位認定講座。

#### 「庭木を守る雪囲い」教室

- 樹木を雪から守る雪囲いの方法を学んでみませんか。
- ▼とき 10月26日（土）、午前10時30分～11時30分  
※雨天時は翌日（10月27日）に延期する場合があります。
- ▼ところ 瑞楽園（宮館字宮館沢）
- ▼講師 高杉竜顕さん、秋元和也さん（いずれも三浦造園登録造園基幹技能者）
- ▼対象 市民＝10人
- ▼参加料 無料

- ▼持ち物 軍手（あればせん定ばさみなど）
- ※事前の申し込みは不要。
- ☎瑞楽園（☎ 96-2744）

#### 国際理解講座「日露外交の隠れた側面」

- 日露関係の歴史や日露外交の現在と未来、ロシアの国民性などについて日本語で紹介します。
- ▼とき 10月27日（日）午後2時～3時30分
- ▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）3階視聴覚室
- ▼講師 エドワード・フォーサイスさん（弘前学院大学文学部教授）
- ▼対象 市民＝30人程度（先着順）
- ▼受講料 無料
- ▼申し込み方法 10月26日（土）までに、電話かファクスまたはEメール（住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・電話番号を記入）で申し込みを。
- ☎中央公民館（☎ 33-6561、  
F 33-4490、E [chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp](mailto:chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp)、火曜日は休み）

#### あおもり発酵食品教室

- ▼とき 11月2日（土）午後1時30分～3時
- ▼ところ 総合学習センター（末広4丁目）2階調理実習室
- ▼内容 健康や美容への効果・調理のコツの紹介、発酵調味料の新商品を使った料理のデモンストラーション、試食
- ▼定員 30人（先着順）
- ▼参加料 無料
- ▼申し込み方法 ファクスかEメール（氏名・年代・性別・電話番号を記入）で、申し込みを。
- ☎サンブラッソ atv（☎ 017-762-7010、  
F 017-762-

- 7011、E [aomori.hakko@gmail.com](mailto:aomori.hakko@gmail.com)）
- ※青森県地域産業課委託事業。

#### 健幸講座「ヘルシーエイジング」

- ▼とき 11月4日・11日、12月2日、令和2年1月6日、2月3日、3月2日（いずれも月曜日）の午後1時15分～3時30分
- ▼ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール
- ▼内容 ひろさき健幸増進リーダーによる体操教室、講座など
- ▼対象 70歳以上の市民
- ▼参加料 1回200円
- ▼持ち物 飲み物、動きやすい服装
- ※事前の申し込みは不要。
- ☎ヘルシーエイジング（齋藤さん、☎ 34-2649）

#### 弘前記念病院市民公開講座

ロコモティブシンドローム

- （通称ロコモ）とは将来的に介護が必要になる可能性が高い状態のことです。まずはロコモについて知ることから始めませんか。
- ▼とき 11月9日（土）、午後2時～4時（開場は午後1時30分）
- ▼ところ 土手町コミュニティパーク内、コミュニケーションプラザ1階多目的ホール
- ▼内容 講演「膝の痛みが気になる人のロコモ予防」…講師・鹿内利弥さん（弘前記念病院理学療法士）、実技「ロコトレ指導」…講師・佐藤誠剛さん（同理学療法士・健康運動指導士）
- ▼定員 50人（先着順）
- ▼参加料 無料
- ▼申し込み方法 電話かEメール（氏名・電話番号を記入）で申し込みを。
- ☎弘前記念病院リハビリテーション科（鹿内さん、☎ 28-1211、  
E [ptkinen@jomon.ne.jp](mailto:ptkinen@jomon.ne.jp)）

#### 高岡の森弘前藩歴史館企画展「津軽信政と高照神社」

- 法令整備・新田開発・産業振興・文化興隆などに力を注ぎ、名君と称される津軽信政の足跡や、死後まつられ「高岡様」と尊崇された高照神社を紹介します。津軽信政着用具足の実物も展示しますので、ぜひご来場ください。
- ▼とき 12月22日（日）までの午前9時30分～午後4時30分
- ▼観覧料 一般＝300円、高校・大学生＝150円、小・中学生＝100円
- ※20人以上の団体料金や市立博物館との共通券もあり。障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生、外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。住所や年齢を確認できるものの提示を。
- ▼休館日 10月21日（月）、11月18日（月）、12月16日（月）
- ☎高岡の森弘前藩歴史館（高岡字獅子沢、☎ 83-3110）



▲県重宝 津軽信政着用具足