

認知症の人を抱える 家族のつどい
▽とき 5月25日（日） 午後1時半～3時半 ▽ところ 弘前市社会福祉センター（宮園2丁目）2階 ▽内容 認知症、介護についての話し合い ▽参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。当日直接会場へ。 🗨認知症の人と家族の会青森県支部（弘前地域世話人・中畑さん、☎44・4959、午後6時過ぎに）
弘前市民の森の会からの お知らせ
【弘前市民の森で元気になるう】 心身の健康と生きがいづくりに向けて、市民の森（座頭石地区）で自然治癒力を高める癒やし体験をしてみませんか。 ▽とき 5月24日と6月～10月の毎月第2・4土曜日、午前9時半～午後2時半


5月の催し

◎おたのしみおはなし会
▽とき 第1～3土曜日、午前11時～11時半
▽内容 「家族」をテーマとした、絵本の読み聞かせ、紙芝居、昔話、エプロンシアター、などなど
▽対象 おおむね4歳～小学校低学年の児童
◎だっこでおはなし会
▽とき 5月24日（土）
午前10時半～11時
▽内容 絵本の読み聞かせ、手遊び、ブックトークなど
▽対象 0歳～3歳の子と保護者＝15組程度（先着順）
～共通事項～
▽ところ 弘前図書館（下白銀町）1階閲覧室おはなしコーナー
▽参加料 無料
※事前の申し込みは不要。
🗨弘前図書館（☎32・3794）

▽集合 市民の森駐車場 ※弘前文化センター、ベストウェスタンホテルニューシティ弘前経由で送迎対応も可。希望する人は相談を。 ▽内容 川辺での抹茶の野だて、森林散策、園芸療法、唱歌の合唱、陶芸体験（6・9月の第4週のみ） ▽参加料 1回500円 ※陶芸体験は材料費として別途500円が必要。 ▽持ち物 昼食、飲み物、帽子 ▽申し込み締切 実施日の1週間前 【自然と健康に関する講演会】 ▽とき 5月21日（水） 午後1時半～4時 ▽ところ 市民会館（下白銀町）大会議室 ▽内容 講演「自然治癒力を高めて元気になるう」…講師・今充さん（医学博士、弘前大学医学部名誉教授）、個別健康相談、押し花製作、抹茶の癒やし体験 ▽参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。 🗨弘前市民の森の会（工藤さん、☎35・6440） ※平成26年度市民参加型まちづくり1％システムの採択事業として行われます。
--

弘前大学スティー爾パン部 第11回自主コンサート
～パンボーイのオールナイトヒロサキ～ ドラム缶から作られた楽器スティー爾パン。ラジオ放送をテーマにその優しい音色をお届けします。 ▽とき 5月31日（土）、午後6時から（開場は午後5時半） ▽ところ スペースデネガ（上瓦ヶ町） ▽入場料 300円（小学生以下は無料） ※事前の申し込みは不要。 🗨弘前大学スティー爾パン部（本川さん、☎携帯090・3753・6387、📧hsb@hotmail.co.jp）
星空観察会 in プラネ&天文台
【春の星空と惑星マルわかりツアー！～三日月もあるよ♪～】 ▽とき 5月31日（土） 午後6時～9時

※午後5時半から弘前文化センター（下白銀町）3階プラネタリウム展示ホールで受け付けし、プラネタリウム観覧後、バスで星と森のロマントピア天文台（水木在家字桜井）に移動。弘前文化センターに帰館後解散。 ▽内容 プラネタリウムで春の星空の特徴を覚えてから、街明かりの少ない天文台で大型望遠鏡や双眼鏡を使って天体観察を試みます。 ▽講師 鶴見弥生さん（みちのく天文同好会） ▽対象 市民＝50人（先着順） ※小学生以下は保護者同伴。当日の申し込みは不可。 ▽参加料 500円（バス代として。当日徴収） ▽その他 食事の時間を設けますので軽食の用意を／天文台では雨天時のプログラムを用意しています／プラネタリウムまたは天文台いずれかのみの参加はできません／弘前文化センター駐車場は最初の1時間を超えると有料になります／夜は冷え込みますので、防寒具の持参を 🗨5月30日までに、電話、ファクスまたはEメール（住所・氏名・年齢・電話番号を記入）で、中央公民館（☎33・6561、📠33・4490、📧chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。
--

教室・講座

体力年齢がわかる測定会、水泳・体育・ダンス教室

【体力年齢がわかる測定会】
▽とき 5月5日（月・祝）
午前10時～午後1時
▽対象 60歳以上の男女（持病のある人は医師の許可を受けてください）
【水泳教室】
▽とき 5月6日（火・祝）
午前10時～11時
▽対象 2歳～小学校3年生
【体育教室】
▽とき 5月6日（火・祝）
午後4時半～5時20分
▽対象 小学生
【ダンス教室】
▽とき 5月7日（水）、午後5時

40分～6時40分 ▽対象 小学生 ～共通事項～ ▽ところ ウイング弘前（青山5丁目） ▽参加料 無料（1人1教室のみ） ※当日の申し込み可。 ▽持ち物 体力測定・体育・ダンス＝内履き、汗ふきタオル、運動できる服装、飲み物／水泳＝水着（競泳用以外も可）、水泳帽、ゴーグル、タオル 🗨ウイング弘前（☎38・8131）
--

第19回弘前公開糖尿病教室
糖尿病患者やその家族、市民を対象に開催します。 ▽とき 5月17日（土）、午後2時～3時45分（受け付けは午後1時半から） ▽ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロロ4階） ▽内容 「食品交換表 改訂のポイント」「糖尿病薬物治療法 最新情報」「糖尿病とうまく付き合うために」など ※血圧・血糖測定、健康相談も予定しています。 ▽入場料 無料 ※事前の申し込みは不要。 🗨日本糖尿病協会青森県支部事務局（ノボノルディスクファーマ内、☎青森017・773・0031）

桜の枝で草木染をして染めた糸でこぎん刺し体験教室
草木染をした糸を使ってこぎん刺しのコースターを作ります。 ▽とき 草木染め＝5月17日（土）／こぎん刺し＝5月31日（土） ※時間はいずれも午前9時半～正午。 ▽ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟（町田字筒井） ▽講師 草木染め＝藤田はるえさん（弘前こぎん研究所）／こぎん刺し＝三浦佐知子さん（弘前こぎん研究所） ▽参加料 無料 ▽持ち物 草木染め＝エプロン、持っている人は厚手のゴム手袋／こぎん刺し＝こぎん刺し用の針（持っていない人は手芸店などで購入を）

▽申し込み受け付け 5月3日から（両方への参加が必要） 🗨弘前地区環境整備センタープラザ棟（☎36・3388、受け付け時間は午前9時～午後4時） ※月曜日は休館日です。
少林寺拳法教室
▽とき 5月9日～6月4日の毎週水・金曜日、午後7時～8時 ▽ところ 多目的屋内スポーツ施設「サップドウ」スタジオ（高田4丁目） ▽内容 少林寺拳法を通して心と身体を整えます。 ▽対象 小学生以上の初心者＝20人 ▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を） ▽持ち物 飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装 🗨午後7時以降に、少林寺拳法弘前ブロック事務局（相馬さん、☎27・3705）へ。

子育て応援簡単クッキング講座
▽とき 5月27日（火） 午前10時半～午後1時 ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール ▽内容 「手作りふりかけを作ってみよう」 ▽対象 市内に在住する3歳以上の未就学児とその保護者＝6組（先着順） ▽参加料 無料 ▽持ち物 エプロン、三角きん、はし 🗨5月7日から電話で、弘前市保健センター（☎37・3750）へ。

市立郷土文学館 北の文脈文学講座
各企画展で展示する作品・資料を対象に、朗読や解説を加えながら鑑賞する文学講座です。 ▽日程 5月17日…高木恭造「まるめる」初版／6月21日…井上靖・安岡章太郎が描いた弘前／7月19日…太宰治の高校生活／8月16日…高木恭造の満州／9月20日…「久藤達郎戯曲集」の魅力／10月

5月の催し

緑の相談所

【展示会】
●みちのく山草盆栽展 22日～25日
●素人盆栽会作品展 30日～6月1日
【講習会】
●家庭菜園講習会 10日、午後1時半～3時半
●大菊づくり講習会 11日、受付＝午前10時～（11月まで毎月1回開講）
▽定員 20人
▽受講料 1,000円（テキスト代などとして）
●庭木の病害虫防除 24日、午後1時半～3時半

弘前城植物園での催しなど

●深山霧島展 24日・25日
●移動緑の相談所 24日・25日
【植物園・弘前城有料区域 無料開放】
25日は、年に一度の無料開放日です。市みどりの協会樹木医が案内する観察会も行っていますので、この機会にぜひおいでを。
▽時間 午前9時～午後5時
【弘前城植物園…今月見られる花】ハンカチツリー、ツツジ、西洋シャクナゲ、ボタンなど
🗨緑の相談所（☎33・8737）

18日…高木恭造の詩と小説／11月15日…鎌田慧の「北へちいさな旅」／12月20日…工藤正廣の翻訳「ドクトル・ジヴァゴ」 ※時間はいずれも午後2時～3時。 ▽ところ 市立郷土文学館（下白銀町） ▽講師 外部講師と郷土文学館職員 ▽受講料 無料（事前の申し込みは不要。ただし観覧料は必要です） ▽観覧料 高校生以上＝100円／小・中学生＝50円 ※65歳以上の市民、市内の小・中学生や障がい者、外国人留学生は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。 🗨市立郷土文学館（☎37・5505） ※あおり県民カレッジの単位認定講座です。
--