

市民ボランティアによる パソコン講座

【インターネット講座】

▽とき 5月18日・25日の午前10時～午後3時

※2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 インターネットの利用方法など

▽対象 文字入力およびキーボード・マウスの操作ができる市民=30人

▽参加料 無料

▽持ち物 筆記用具、昼食

▽受け付け開始 5月4日、午前8時半から

※定員になり次第締め切り。電話でも受け付けます（受け付け時間は午後5時まで）。

問学習情報館（総合学習センター内、☎ 26・4800）

第18回日本医療保育学会 市民公開講座

～子どもの自己肯定感を 育(はぐく)むために～

病児・病後児保育の現場で活躍する「医療保育士」「医療保育」をテーマに公開講座を開催します。

▽とき 5月31日（土）
正午～

▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）ホール

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

問あらいこどもクリニック（福士さん、☎ 兼☎ 27・2010）

剣舞・詩舞 初心者講習会

剣舞・詩舞は武道の精神を基本に、漢詩や和歌にあわせて舞うものです。ぜひこの機会に体験してみませんか。

▽とき 6月5日・12日・19日・26日の午後6時半～8時半

▽ところ 勤労青少年ホーム（五十石町）

▽曲目 詩舞「祝い酒」、剣舞「川中島」

▽対象 市民

▽参加料 無料
▽持ち物 運動できる服装、腰ひも、足袋（靴下可）、扇子（貸し出し可）
問神刀剣桜流剣詩舞剣桜館（佐藤さん、☎ 携帯 090・9637・6377、☎ 96・2660）

平成26年度 弘前市女性大学受講生募集

身近な課題を取り上げ、より良い地域づくりのため開講します。本年度は第50回を記念し、市政・時事・文化などに関する特別講演と、2泊3日の研修旅行（2月）を計画しています。

▽とき 5月26日～平成27年3月16日（計10回）、午前10時～正午

※内容により時間変更あり。

▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）ほか

▽対象 市内在住の女性

▽受講料 年2,500円（資料代・通信費として）

▽申し込み方法 受講料を添えて事務局へ（電話での申し込みは不可）。また、途中回からの受講もできますが、受講料の軽減はありません。

問弘前地区女性会事務局（弘前文化センター1階、市社会教育協議会内、☎ 31・3010、火・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時）

文化グループ講習会

【自分が作る器が一番！やきもの体験講座】

中央公民館（下白銀町、弘前文化センター内）で活動している「やきもの愛好会」の会員が講師となり、一般向けの講習会を開催します。

なお、初心者、経験者は問いません。

▽とき 6月5日・12日・26日、7月3日の午後6時半～9時

▽ところ 弘前文化センター3階工作実習室

▽内容 自由作品制作（成形2回、釉薬（ゆうやく）掛け1回、鑑賞会1回）

▽定員 20人（先着順）

▽参加料 2,500円（材料費として）

▽持ち物 エプロン、使い古しのタオル

問5月31日まで、中央公民館（☎ 33・6561、☎ 33・4490、✉ chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。

脳トレ＆ミニバランス ボール教室

片手で持てるほどの小さなゴムボールを使って、無理なく誰でも始めることができるストレッチ体操です。

▽とき 6月2日～30日の毎週月曜日=午後1時半～2時半、木曜日=午前10時～11時

▽ところ 弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）武道場

▽内容 ミニバランスボールを使ったストレッチ体操、ミニゲーム

▽対象 市民=30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、運動のできる服装

▽申し込み方法 往復はがきに、住所・氏名・生年月日・電話番号・教室名・ボールの有無を記入し、5月20日（必着）までに、克雪トレーニングセンター（〒036・8101、豊田2丁目3の1）へ。

※家族や友人同士での参加の場合は、はがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定。

問克雪トレーニングセンター（☎ 27・3274）

歌で3つの力をアップしませんか！～手話音楽等体験育成事業～

手話音楽をご存じですか？英語を交えながら手話音楽を楽しむことで表現力・英語力・コミュニケーション力の3つの力が向上します。初心者も歓迎します。

▽とき 6月15日（日）
午後1時半～3時

▽ところ 石のむろじ（早稲田3丁目）

▽内容 指でつくる字ってなあに（練習曲・崖の上のボニヨ）／英語発音の「基本」ってなあに（練習曲・People of the worldほか）／顔と体の表現力をきたえよう（練習曲・天使の羽のマーチ）

▽講師 木村直美さんほか（ピアノ伴奏・鈴木久巳子さん）

▽対象 小学生以上=20人程度

▽参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

問ねむの会ファミリーコーラス（三浦さん、☎ 携帯 090・4552・2411）

青森県武道館の各種教室

【武道教室】

▽柔道教室 毎週火・金曜日の午後6時～9時

▽空手道教室 毎週月・木曜日の午後7時～9時

▽少林寺拳法教室 每週火・土曜日の午後6時～9時

▽剣道教室 每週土曜日の午後4時～7時

▽参加料 各教室月額500円（別途スポーツ安全保険料が必要）

※少林寺拳法については登録料が必要になります。

【青森県武道館武道等普及振興事業】

▽なぎなた教室 5月9日～11月14日の毎週金曜日、午後7時～9時

▽募集人数 20人

▽参加料 無料（別途スポーツ安全保険料が必要）

～共通事項～

▽対象 小学生以上

▽ところ 青森県武道館（豊田2丁目）

▽受け付け 教室開催期間中は随時受け付けします。

▽その他 教室参加とは別に、試合への出場や段級審査には、各団体への登録料が必要となります。

問青森県武道館（☎ 26・2200）

チビッコバスケットボール 教室

バスケットボールの体験からスキルアップを目指すコースまでそろえています。

▽日程と内容 ①金曜コース（経験者用）=毎週金曜日の午後7時～9時／②木曜夜コース=毎週木曜日の午後7時～9時／③木曜夕方コース=毎週木曜日の午後4時半～6時半／④土曜コース=毎月第1・3土曜日の午前9時半～11時半

※②～④は体験用です。

▽ところ ①=東小学校（城東中央5丁目）体育館／②・③=青森県武道館（豊田2丁目）／④=朝陽小学校（在府町）体育館

※場所が変更になる場合があります。事前にご連絡ください。

▽対象 ①=小学校3～6年生／②・③・④=小学校1～6年生

▽参加料 ①・②・③=月3,000円／④=月1,500円（当日徴収、初回無料体験有り）

▽持ち物 内履き、動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物、5号バスケットボール（無くても可）など

問スポーツネット弘前（☎ 32・6523、日曜日を除く、午前9時～午後9時（水・木曜日は正午から））



その他

最低工賃の改正

青森県電気機械器具製造業の最低工賃が、5月1日から改正されました。最低工賃は、工賃の低い家内労働者の労働条件の改善を図るため、家内労働法に基づき決定されるものです。

詳しい改正内容については、お問い合わせください。

問青森労働局賃金室（☎ 青森017・734・4114、✉ http://aomori-

roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/）

平成26年度 「キッズネットクラス」

「子どもが入園前だけ友達がほしい」「たくさんの友達と遊ばせたい」「子どもと一緒に楽しめる遊びが知りたい」「育児について気軽に相談したい」。そんな子育て中の皆さんのが気軽に集まり、みんなで遊びながら情報交換をしたり、スタッフに育児や家庭のことを相談できるのが「キッズネットクラス」です。

事前の申し込みや登録は不要ですので、参加する人は、当日会場へおいでください。先輩お母さんが皆さんの参加を楽しみにしています。また、ボランティアスタッフも随時募集しています。

▽とき 5月13日、6月10日、7月8日、8月5日、9月9日、10月7日、11月11日、12月9日、1月13日、2月10日の午前10時～11時半

▽ところ 総合学習センター（末広4丁目）

▽対象 0歳～入学前の児童

▽参加料 無料（内容によっては200円程度の実費負担あり）

問中央公民館（☎ 33・6561、火曜日は休み）

岩木川市民ゴルフ場がオープンしました！



ゴルフコースが、さらに利用しやすい料金になりました。短命県返上、健康増進のため、さわやかな汗を流しませんか。

▽ところ 岩木川河川敷地内（向外瀬～清野袋）

▽使用料

○ゴルフコース 一般=1,080円、小・中学生および高校生=540円

○ニュースポーツコース（1時間） 一般=60円、小・中学生および高校生=30円

※ニュースポーツコースは、当面スナッグゴルフ体験コースとして使用できますが、今後グラウンドゴルフコースやターゲットバードゴルフコースも設置する予定です。

※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提示を。

問岩木川市民ゴルフ場（☎ 36・7855）