

**農家のおかあさん直伝！
「おいのまんま」**

市内農家の「おかあさん」と交流しながら、農家のまかない食「おいのまんま」を作ってみませんか。
▽とき 6月3日(金)
午前10時～午後1時
▽ところ 清水交流センター(大開2丁目)
▽内容 津軽の甘い赤飯作りほか
▽定員 30人(先着順)
▽参加料 2,000円
📅5月18日までに、電話かファクスで、巧みなママねっと事務局(佐藤さん、☎携帯090・9637・6377、☎96・2660)へ。



**桜の枝の草木染めと
こぎん刺し体験教室**

桜の枝を使った草木染めで糸を染め、その糸を使ってこぎん刺しのコースターを作ってみませんか。
▽とき 草木染め=5月21日(土)、午前9時半～11時半/こぎん刺し=5月28日(土)、午前9時半～正午
※2日間で1セットの講座です。
▽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=佐藤芳子さん(りんご工房)、こぎん刺し=三浦佐知子さん(弘前こぎん研究所)

▽定員 20人
▽参加料 無料
▽持ち物 草木染め=エプロン、ゴム手袋/こぎん刺し=こぎん刺し用の針(6.5cm程度の長さのもの。持っていない人は手芸店等で購入を)
※初参加の人を優先します。
📅5月7日から、弘前地区環境整備センタープラザ棟(☎36・3388、午前9時～午後4時、月曜日は休館日)へ。

おやこ仕舞教室

能の仕舞の基本に触れてみませんか。最後には成果発表会を行います。
▽とき 講習会=5月14日・15日、6月18日・19日、7月3日・16日/発表会=7月17日
※土曜日は午後2時～3時、日曜日は午前10時～11時。
▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)第1練習室
▽対象 小・中学生およびその保護者(子どもだけの参加も可)
▽受講料 無料(ただし、発表会の衣装代として別途1,500円が必要)
▽講師 上野朝善さん(シテ方観世流職分)
▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・学校名・学年・電話番号・保護者同伴の有無を記入の上、5月10日(必着)までに、弘前おやこ仕舞教室(☎036・8342、笹崎35、笹崎さん)へ。
📅弘前能楽普及座(笹崎さん、☎37・5184、上野さん、☎06・6357・0844)

**大人のための英会話・
韓国語入門講座**

見て、聞いて、話す。基本的なあいさつから買い物や道案内、簡単な会話まで、外国人講師とともに楽しく学びます。
▽とき 5月26日～7月14日の毎週木曜日、英会話は午後6時～7時/韓国語は午後7時半～8時半
▽ところ ヒロロスクエア(駅前町、ヒロロ3階)
▽定員 各15人(先着順)
▽受講料 5,000円(全8回)
※テキスト代が別途かかります。
📅国際文化交流協会(前田さん、☎携帯090・6489・2803、平日の午前10時～午後6時)

**あおもりのちの電話
相談員養成講座**

～傾聴から始まるカウンセリング基礎講座(全6回)～
▽とき 5月28日～7月2日の毎週土曜日、午後2時～4時
▽ところ 弘前市社会福祉センター(宮園2丁目)
▽対象 ①あおもりのちの電話の相談ボランティアになることを希望する20歳～65歳の人(4月1日現在)/②相談活動、福祉や医療などの援助活動にかかわっている人、または目指している人/③カウンセリングについて学びたい人
※②③は年齢不問。
▽定員 30人(先着順)

▽受講料 1万円
📅5月20日までに、あおもりのちの電話(☎38・4343、☎38・5355、☎aomori@inochi-a.net、http://www.inochi-a.net/)へ。

**2016 東北コンピュータ
専門学校パソコン教室**

▽とき 5月28日(土)、午前9時半～正午(受け付けは午前9時～)
▽ところ 東北コンピュータ専門学校(上瓦ケ町)
▽内容 使って便利なエクセル関数
▽対象 文字入力ができ、エクセル初心者の高校生以上の市民=20人
▽受講料 無料
▽申し込み方法 5月17日までに、ホームページ、Eメール、電話またはファクス(住所・氏名・電話番号・講座名を記入)で、東北コンピュータ専門学校へ。
※応募多数の場合は抽選で決定し、5月20日までにはがきで通知します。
📅東北コンピュータ専門学校(☎32・6154、☎32・6155、🏠http://www.tcomp.ac.jp、☎comp@tcomp.ac.jp)

第7期飲食店経営セミナー

▽とき 5月30日～7月25日の毎週月曜日、午後2時半～4時半(祝日を除く)
▽ところ 弘前医療福祉大学短期大学部(小比内3丁目)
▽対象 飲食店の経営に興味がある人=30人(先着順)
▽受講料 2万円
▽講師 牛田泰正さん(弘前医療福祉大学短期大学部教授)
▽修了資格 修了者には弘前医療福祉大学短期大学部から飲食店経営管理士の資格が得られます。
📅電話かファクス(氏名・連絡先を記入)で、弘前城東学園(☎27・1001、☎27・1023)へ。

**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31日・6月7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(先着順)
▽受講料 無料
▽持ち物 筆記用具、昼食
📅5月8日から、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)へ。

手話奉仕員養成講座(入門編)

▽とき 6月2日～11月17日の毎週木曜日(8月4日・11日、9月22日、11月3日を除く)、午後7時～8時半(計21回)
▽ところ 身体障害者福祉センター(八幡町1丁目)
▽対象 手話で挨拶、自己紹介ができるようになりたい高校生以上の人=30人(先着順)
▽受講料 無料(別途テキスト代3,240円が必要)
▽申し込み方法 往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業・電話・ファクス番号を記入し、5月24日(必着)までに、身体障害者福祉センター(☎036・8057、八幡町1丁目9の17)へ。
※受講の可否は返信用はがきで通知します。
📅身体障害者福祉センター(☎36・4521、☎32・1144)



「無料の健診」が始まります

国民健康保険に加入している40歳以上75歳未満の人を対象に、国保特定健康診査を無料で実施しています。また、後期高齢者医療制度に加入している人を対象に後期高齢者健康診査を無料で実施しています。いずれの健診も本年度は5月から開始となりますので、年に1回、自分の健康状態を数値で確認しましょう。
※健診には約1万円の費用が掛か

りますが、「受診券」を使用することで無料で受診できます。詳しくは「平成28年度健康と福祉ごよみ」24ページ、26ページをご覧ください。
📅国保特定健康診査について…国保年金課国保運営係(☎35・1116)/後期高齢者健康診査について…国保年金課後期高齢者医療係(☎40・7046)

**行政書士コスモス会
による無料相談会**

相続・遺言を中心とした相談会です。なお、事前の予約は不要です。
▽とき 5月10日(火)
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2
📅弘前コスモス会ふたば行政書士事務所(二葉さん、☎88・8781)

労働相談会

労働条件などのトラブルを解決するため、無料の相談会を開催します。
▽とき 5月10日(火)
午後1時半～3時半
▽ところ 青森県労働委員会(青森市長島2丁目)みどりやビル7階
▽対象 県内の労働者および事業主
※事前に予約できます。
📅青森県労働委員会事務局(☎青森017・734・9832)

**弘前市男女共同参画プランを
改訂**

男女共同参画推進のため、平成24年に弘前市男女共同参画プランを策定しましたが、このたび、市の最上位計画である弘前市経営計画の掲載事業や関連事業との整合を図るための改訂を行いました。
プランの詳細は、次の場所および市ホームページで閲覧できます。
▽閲覧場所 市民参画センター(元寺町)、情報公開コーナー(市役所3階)、岩木総合支所総務課(賀田1丁目)、相馬総合支所総務課(五所字野沢)、各出張所、市の主な施設
📅市民参画センター(☎31・2500)

弘前ダンスフェスティバル2016

弘前で日本一・世界一のダンスバトルが繰り広げられる、年に一度のダンスの祭典です。
▽とき 5月21日(土)、午後1時～7時
▽ところ 市民文化交流館ホール(駅前町、ヒロロ4階)
▽内容 ダンスショー・クルーダンスバトル・3on3ブレイクダンスバトル
▽入場・観覧料 無料
■問い合わせ先 ひろさき芸術舞踊実行委員会事務局(FUNKY STADIUM内、☎88・6499)

