

## 文化グループ講習会

中央公民館（弘前文化センター内、下白銀町）で活動している文化グループ「古典を読む会」では、一般向けの講習会を開催します。

### 【講習会】

▽とき 11月13日（日）  
午後1時半～2時半

▽ところ 弘前文化センター3階視聴覚室

▽内容 「枕草子」の音読  
▽講師 島山篤さん（弘前学院大学教授）  
▽定員 10人（先着順）  
▽受講料 無料

▽持ち物 筆記用具  
問 11月9日までに、電話かファクスまたはEメールで、中央公民館（☎ 33・6561、✉ 33・4490、✉ chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。

## 弘前市民健康推進協議会 男性料理教室

広報ひろさきに掲載している「食改さんおすすめレシピ」のメニューなどを一緒に作ってみませんか。

▽とき 11月15日（火）  
午前10時～午後1時

▽ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）2階栄養指導室

▽内容 揚げない酢鶏、ひじきたっぷりサラダ、白菜ラーパーツアイなど

▽対象 市内に在住する男性=20人

▽参加料 無料

▽持ち物 エプロン、はし、三角きん

問 10月20日から、弘前市保健センター（☎ 37・3750）へ。

## ベテランズセミナー

健康維持や生活習慣病予防のために、時間栄養学の話を聴いてみませんか。

▽とき 11月17日（木）  
午前10時～11時半

▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階中会議室

▽講師 前田朝美さん（東北女子大

## 学講師)

▽対象 おおむね60歳以上の市民=30人程度  
▽受講料 無料  
問 11月14日までに、電話かファクスまたはEメールで、中央公民館（☎ 33・6561、✉ 33・4490、✉ chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。

## 第14回津軽健康大学 (市民公開講座)

▽とき 11月19日（土）  
午後2時～3時

▽ところ ホテルニューキャッスル（上鞘師町）

▽内容 講演「知っておきたい！スポーツによるケガの救急処置」…講師・津田英一さん（弘前大学大学院医学研究科リハビリテーション医学講座教授）

▽対象 市民

▽入場料 無料

※事前の申し込みは不要。

問 市医師会事務局（竹内さん、☎ 32・2371、✉ 32・2137）

## 東北女子大学公開講座

▽とき 11月19日（土）  
午前10時半～午後1時半

▽ところ 東北女子大学（清原1丁目）

▽内容 「おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～」

▽対象 食育に関心のある親子または一般=40人

▽受講料 1組500円

※事前の申し込みが必要。応募多数の場合は抽選で決定。

問 弘前丸魚（☎ 27・2345、✉ http://www.hmaruuo.co.jp/senshuraku/ryouri.html）

## 行かなければならなかったのか？

ー」

▽講師 長谷川成一さん（弘前大学名誉教授）

▽定員 100人（先着順）

▽参加料 無料（別途観覧料が必要）

問 10月26日から、市立博物館（☎ 35・0700、受け付け時間は午前8時半～午後5時）へ。

## その他

### 秋の火災予防運動

#### 「消しましよう その火その時 その場所で」（平成28年度統一標語）

10月17日～23日の1週間、県下一起に「秋の火災予防運動」を実施します。この季節は、火を取り扱う機会が多くなります。暖房器具の点検を済ませておいてください。

住宅用火災警報器をまだ取り付けていない人は早めの設置をお願いします。また、家族みんなで避難方法や消火器の位置などをもう一度確認し、次の「住宅防火 いのちを守る7つのポイント」を実行し、自分の家は自分で守るよう心掛けてください。

○3つの習慣…①寝たばこは絶対やめる／②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する／③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

○4つの対策…①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する／②寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する／③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する／④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

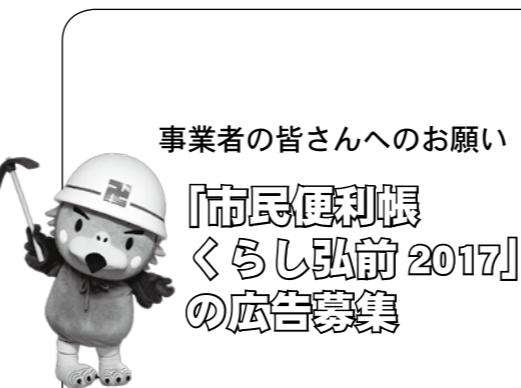
問 消防本部予防課（☎ 32・5104）または、最寄りの消防署・分署へ。

### 無料健康相談

弘前大学名誉教授の今充さん（医学博士）のボランティアによる無料健康相談を開催します。

▽とき 11月5日・19日の午後1時～4時

▽ところ 健康広場相談室（ヒロコ



官民協働による「市民便利帳くらし弘前2017」の発行を平成29年1月に予定しています。

本冊子は、市の紹介や市が提供するさまざまなサービスなどを掲載するとともに、企業広告を掲載してお

り、株式会社サイネックスと官民協働事業で発行し、市内の全世帯および転入者世帯に配布を行います。

この事業は、発行・配布のすべてを広告収入でまかなっており、それに伴う広告主を募集するため、株式会社サイネックスの社員が事業者の皆さんを訪問する場合がありますので、ご協力をお願いします。

▽広告募集期間 10月～11月（予定）

▽発行部数 80,500部（A4判フルカラー、約140ページ）

▽配布時期 平成29年2月～3月（予定）

※表紙のデザインは実物と異なる場合があります。

問 広聴広報課（☎ 35・1194）／広告については株式会社サイネックス（☎ 青森017・775・3623、✉ 017・775・3627）

なお、本調査は空き家対策のための基礎資料を作成する目的で実施するものであり、課税などには一切関係ありません。

問 建築指導課開発指導係（☎ 40・7053）

## 下水道の処理区域が広がります

公共下水道の処理区域が、11月1日から広がります。新たな処理区域の皆さんには、下水道の接続などについてのお知らせを送付しますので、早めの水洗化にご協力ください。

水洗化工事に必要な資金の融資あっせん制度などがありますので、お問い合わせください。

▽対象 乳井字岩ノ下、乳井字外ノ沢、原ヶ平字山中の各一部

問 上下水道部総務課給排水係（岩木

庁舎、☎ 55・6895）

問 上下水道部総務課給排水係（岩木

庁舎、☎ 55・6895）