


まちながサミット	
【まちづくり仲間の輪を広げよう！】 現在、まちづくり、地域づくり活動に関わっている皆さん、一緒に楽しむ仲間を増やして、活動の輪を広げましょう！ ▽とき 2月2日（土）、午後1時30分～3時30分 ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール ▽内容 「仲間づくりのコツ」について…出演・宮川靖彦さん（DOGFES IWAKI 実行委員会代表）、大西晶子さん（SEEDS NETWORK 理事長）／グループワーク ▽定員 30人程度（先着順） ▽参加料 無料 ※事前の申し込みが必要。 ☎ 1月25日までに、市民協働政策課（☎ 40・7108、 F 35・7956、 E shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp）へ。	クラブ（三明〈みはる〉さん、☎ 携帯 080・6003・8071） ※平成30年度市民参加型まちづくり1％システムの採択事業。
弘前大学 COI ヘルシーエイジング・イノベーションサミット	
短命県脱却と健康寿命の延伸に向けた研究成果を発表します。 ▽とき 2月8日（金） 午後1時～5時15分 ▽ところ アートホテル弘前シティ（大町1丁目）プレミアホール ▽講師 中路重之さん（弘前大学特任教授）、山本佳弘さん（ハウス食品グループ本社経営役）、工藤洋志さん（アツギ代表取締役社長）、浜内千波さん（料理研究家） ▽定員 300人（先着順） ▽参加料 無料 ☎ ファクスまたはEメール（氏名、会社名または団体名、電話番号を記入）で、弘前大学 COI 研究推進機構（☎ 39・5538、 F 39・5205、 E coi_info@hirosaki-u.ac.jp）へ。	
Dr. 中路の健康道場 修了イベント	
健康に関する「食べる」「動く」「知る」を体験できます。 ▽とき 2月9日（土）、午後0時45分～3時30分（受け付けは正午～） ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース ▽内容 健康講座・講評、浜内千波先生のクッキング講座、暮らしのヒント集（歯磨き講座など） ▽参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。 ☎ 大人の健康力向上コンソーシアム事務局（ウェバランス内、☎ 39・7333）	
市民ボランティア交流まつり	
市民参画センターを利用している市民団体や、ボランティア活動をしている団体などの活動を皆さんに広く紹介し、交流する集いの場です。 ▽とき 2月10日（日）、午前10	


時30分～午後2時30分 ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階ヒロロスクエア内 ▽内容 活動紹介の展示・発表、バルーンアートなどの体験、パン・焼き菓子・木工雑貨などの販売 ▽入場料 無料 ☎ 市民参画センター（☎ 31・2500）／ボランティア支援センター（☎ 38・5595）	
	

講演会 健康な生活のための「体内リズム」
地域の子育て支援および健康増進を目的とした講演会を開催します。 ▽とき 2月10日（日） 午前10時～11時30分 ▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）中会議室 ▽講師 上野順子さん（東北栄養専門学校教頭） ▽定員 90人 ▽参加料 無料 ▽申し込み方法 電話かファクスまたはEメール（氏名・連絡先を記入）で申し込みを。 ☎ 弘前草右会本部事務局（☎ 34・7600、 F 34・7601、 E souyuukai@wit.ocn.ne.jp）

ビブリオバトル in 弘前図書館 観戦者募集
▽とき 2月10日（日） 午後1時30分～3時 ▽ところ 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室 ▽内容 図書館職員によるビブリオバトルの観戦 ※ビブリオバトルとは、発表者が推薦する本の魅力を順番に紹介し、観戦者による質疑応答の後、参加者全員の投票で「一番読みたい本」を決めるゲームです。 ▽定員 40人（先着順） ▽参加料 無料 ☎ 弘前図書館カウンターまたは電話で、弘前図書館（☎ 32・3794）へ。

プラネタリウム特別企画
【アカペラ×プラネ～ドームに響け！声のハーモニー～】 ▽とき 2月17日（日）、午後6時～8時（受け付けは午後5時30分～） ▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）3階プラネタリウム ▽内容 アカペラの生演奏を交えながら、冬の星座や星にまつわる物語を投影します ▽出演 A cappella Vocal Group RonDonS ▽対象 市民＝50人（先着順） ※小学生以下は保護者同伴。 ▽参加料 無料 ☎ 2月16日までに、電話かファクスまたは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、 F 33・4490、 E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。

弘前法人会 創立 70 周年記念講演会
▽とき 3月2日（土）、午後2時～3時30分（開場は午後1時30分） ▽ところ ホテルニューキャッスル（上鞆師町） ▽内容 第1部…講演「木久蔵の笑いと健康」、第2部…落語 ▽講師 林家木久蔵さん ▽定員 400人（先着順） ▽入場料 無料 ※事前の申し込みが必要。 ☎ 弘前法人会（☎ 36・8274〈平日の午前9時～午後5時〉、 E hojinkai@jomon.ne.jp）

	教室・講座
市民ボランティア講座	

【災害ボランティア～わたしたちにできること～】 防災について学び、地域の安全を守りましょう！ ▽とき 1月25日（金） 午後6時～8時30分 ▽ところ 弘前大学文京キャンパス

ぬいぐるみのおとまり会

in 弘前図書館

▽とき 2月9日（土）
午前 10 時 45 分～

▽ところ 弘前図書館（下白銀町）
2 階会議室

▽内容 ぬいぐるみと一緒におはなし会を楽しんだ後、ぬいぐるみを図書館にお泊まりさせます。ぬいぐるみが図書館で過ごした様子をアルバムにしてプレゼントします。


※ぬいぐるみは2月10日以降、アルバムは2月15日以降に受け取れます。

▽対象 おおむね3歳～小学生＝20人

▽持ち物 ぬいぐるみ（1人1体）

▽申し込み方法 1月18日～27日に、弘前図書館カウンターまたは電話で申し込みを。応募多数の場合は抽選の上、当選者のみ2月3日までに電話で連絡します。

☎弘前図書館（☎ 32・3794〈午前9時30分～午後5時〉）



大学会館（文京町）3階大集会室 ▽内容 第1部…北海道胆振（いぶり）東部地震で被災した北海道厚真町で災害ボランティアセンター設立に携わった小樽市役所職員の南部真人さんによる講演／第2部…避難所設営訓練体験（救命講習、避難所設営ゲーム、段ボールベッド・仮設トイレなどの組立体験） ▽参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。 ☎ 弘前大学ボランティアセンター（☎ 39・3268）

弘前市民・年少少女スキー教室
▽とき 2月3日・4日、午前10時～午後3時 ▽ところ 大鰐温泉スキー場（大鰐町虹貝字清川） ※受け付けは雨池スキーセンター2階。 ▽対象 小学生～一般（初心者からエキスパートまで） ▽受講料 3,000円（2日間の講習料、スポーツ傷害保険料を含む） ▽講師 SAJ 全日本スキー連盟公認指導員（弘前スキー倶楽部所属） ▽申し込み方法 1月17日～28日に、弘前市体育協会（下白銀町、笹森記念体育館内）、タケダスポーツ弘前パイパス店（城東北4丁目）、スーパースポーツゼビオ弘前パイパ

ス店のいずれかで申し込みを（受講料は教室当日に徴収） ▽その他 講習時のリフト券、スキー用具等は各自で用意を。 ☎ 弘前スキー倶楽部事務局（☎ 携帯 080・4519・2611）

プロが教える！カクテル作り講座
▽とき 2月3日（日）、午後3時～6時（受け付けは午後2時30分～） ▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）3階調理実習室 ▽内容 プロのバーテンダーから、すぐに実践できるカクテルの作り方や、シェーカーの振り方などについて学びます ※アルコールが苦手な人のために、ノンアルコールカクテルも用意しています。 ▽講師 佐藤聖也さん（BAR 聖〈ひじり〉オーナー） ▽対象 20歳から50歳までの市民＝24人（先着順） ▽参加料 1,500円（飲食代として） ☎ 1月31日までに、電話かファクスまたは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、 F 33・4490、 E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。