

寄せ植え教室

- ▼とき 11月24日(日)
午前10時～正午
▼ところ ワークトーク弘前
(清野袋3丁目)
▼内容 クリスマス用の寄せ植え
▼定員 20人
▼参加料 1,500円
※事前の申し込みが必要。
問ワークトーク弘前(☎ 38-3711、月曜日と祝日は休み)

地域未来創生塾@中央公民館

今後の地域づくり活動に役立つ全10回の講座やワークショップです。

▼日程と内容 第5回=12月11日(水)…「農福連携って何だろう?~管理会計の理論から~」/第6回=12月25日(水)…「統計データを活用しよう!統計調査の重要性」
※時間はいずれも午後6時30分～8時。

- ▼ところ 弘前文化センター
(下白銀町)2階第3会議室
▼講師 第5回=小杉雅俊さん(人文社会科学部准教授)/第6回=花田真一さん(人文社会科学部講師)
▼対象 高校生以上の市民=30人
▼参加料 無料
※事前の申し込みは不要。

▼その他 6回以上参加した人に修了証を交付。詳しくはホームページ([H http://human.cc.hirosaki-u.ac.jp/irrc/](http://human.cc.hirosaki-u.ac.jp/irrc/))で確認を。

問中央公民館(☎ 33-6561、火曜日は休み)、弘前大学人文社会科学部地域未来創生センター(☎ 39-3198、平日の午前10時15分～午後5時)

力力オから作ってみよう!
親子チョコレート作り教室

- ▼とき 12月15日(日)
午後1時～4時30分(受け付けは午後0時45分から)
▼ところ ヒロ口(駅前町)3階健康ホール
▼内容 スポーツにおけるリズムとは(座学)／スポーツリズムトレーニング体験(実技)
▼定員 40人(先着順)
▼講師 須藤銀雅さん(浪漫須貯古齢糖)
▼対象 市内在住・通学の小学生とその保護者=18組(先着順)
▼参加料 1人500円
▼持ち物 エプロン、三角巾、布巾



▼申し込み方法 12月6日までに、電話かファクスまたはEメール(住所・町名まで)・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。
問中央公民館(☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

市立博物館歴史講座

- ▼とき 12月15日(日)
午後2時～3時15分
▼ところ 市立博物館(下白銀町)
▼テーマ 津軽三十三靈場の形成と歴史的特徴
▼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(観覧料が必要)
問11月27日から、市立博物館(☎ 35-0700)へ。

スポーツ指導者講習会

運動パフォーマンスの向上やケガの予防としても注目されている「スポーツリズムトレーニ

ング」を学びます。

- ▼とき 12月15日(日)
午後1時～4時30分(受け付けは午後0時45分から)
▼ところ ヒロ口(駅前町)3階健康ホール
▼内容 スポーツにおけるリズムとは(座学)／スポーツリズムトレーニング体験(実技)
▼定員 40人(先着順)
▼講師 須藤銀雅さん(浪漫須貯古齢糖)
▼対象 市内在住・通学の小学生とその保護者=18組(先着順)
▼参加料 1人500円
▼持ち物 エプロン、三角巾、布巾

▼申し込み方法 12月6日までに、電話かファクスまたはEメール(住所・町名まで)・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。
問中央公民館(☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

かっこいい大人養成講座3

【足つぼマッサージ講座～見えない足のウラから健康的に!～】

- ▼とき 12月15日(日)
午前10時～正午
▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)和室
▼内容 実際に足つぼマッサージを体験し、体調を整えていく方法を学びます。



▼講師 稲垣康子さん(地球足もみ健康法実践普及協会賛助会員)
▼対象 市内に在住または通学・通勤している、18歳から50歳までの人は15人(先着順)

- ▼参加料 無料
▼持ち物 フェースタオル
問12月8日までに、電話、ファクスまたはEメール(住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・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。

運動パフォーマンスの向上やケガの予防としても注目されている「スポーツリズムトレーニ

“津軽の味っこ”
伝承料理講習会

- ▼とき 12月20日(金)
午前9時30分～午後1時30分
▼ところ 清水交流センター(大開2丁目)



▼内容 炊き込みごはん、紅鮭と竹の子のすし、ふきと身欠きにしんの煮付け、葉くるみ、長いものおとし汁の調理実習
▼定員 30人
▼参加料 2,000円(当日徴収)
▼持ち物 エプロン、三角巾

▼申し込み方法 往復はがきの「往信用」の裏面に住所・氏名・年代・電話番号を、「返信用」の表面に住所・氏名を記入し、11月24日(当日消印有効)までに、弘前地区生活改善グループ連絡協議会会長・清野優美子さん(〒036-8265、下湯口字青柳64の1)へ。

※応募多数の場合は抽選で決定し、結果を11月28日以降に通知します。
問中南地域県民局地域農林水産部農業普及振興室(鈴木さん、☎ 33-4821)

「子どもミュージカルクラブ短期集中講座」会員募集

- ▼とき 12月25日～27日、1月8日～10日の午後1時～2時30分

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階大会議室
▼内容 ミュージカルの基本である「歌」「踊り」「演技」についての学び・練習、発表

▼講師 清水知子さん、前田美代子さん(情報ネットワークグループ「リエゾン」)
▼対象 市内在住・通学の小学

校3年生～中学生=20人(先着順)

▼参加料 1,000円

▼持ち物 室内用シューズ、汗ふきタオル、飲み物、筆記用具※靴下を必ず履き、動きやすい服装で参加してください。

▼その他 応募者が少ない場合は、講座を開催しないことがあります。その場合、申し込み締め切り日以降に連絡します。

問はがき、ファクス、Eメール、または窓口で(住所・氏名(ふりがな)・性別・電話番号・学校名・学年・保護者氏名を記入)で、12月9日までに、中央公民館(〒036-8356下白銀町19の4、☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)へ。

休日在宅当番

▼診療時間 内科…午前9時～正午／耳鼻咽喉科・眼科、歯科…午前10時～午後4時

内科		
12/1	五日市内科医院 (植田町)	☎ 35-4666
8	さがらクリニック (桔梗野1)	☎ 37-2070
15	千葉胃腸科内科医 院(石渡3)	☎ 36-7788
22	弘前温泉養生医院 (真土)	☎ 82-3377
29	伊東クリニック (元大工町)	☎ 32-0630

耳鼻咽喉科・眼科		
12/8	一戸眼科医院 (富田2)	☎ 32-3076
22	福島耳鼻咽喉科 (百石町)	☎ 32-5032
31	伊藤眼科 (南大町2) 坂本耳鼻咽喉科医 院(南瓦ヶ町)	☎ 36-6105 ☎ 33-6373

歯科		
12/1	第一ファミリー歯科 (城東中央3)	☎ 28-1888
8	副島歯科医院 (稔町)	☎ 38-7272
15	なるみ歯科 (大清水4)	☎ 38-1115
22	ソレイユ歯科医院 (新町)	☎ 39-7303
29	梅村歯科クリニック (石渡1)	☎ 32-7311
31	鳴海デンタルクリニック (城東中央3)	☎ 26-2301 川村歯科医院 (野田1)
		☎ 32-4073

◎予定が変更となる場合がありますので、受診する際は事前に弘前市医師会・弘前歯科医師会ホームページや電話でご確認ください。
◎休日の救急病院などについては、消防本部の救急病院案内専用電話(☎ 32-3999)へお問い合わせください。

人の動き Population

	前月比
・人口	170,556人(-4)
男	78,084人(-25)
女	92,472人(+21)
・世帯数	72,037世帯(+78)
	令和元年10月1日現在