



教室・講座

初心者ヨガ教室

▼とき 12月1日(火)・8日(火)、午前10時～11時30分
▼ところ サンライフ弘前(豊田1丁目)
▼内容 ヨーガの初歩的な実技と解説
※運動のできる服装で参加を。



▼定員 10人
※事前の申し込みが必要。
▼参加料 100円(保険料として)
問 サンライフ弘前(☎ 27-2811、毎月第4土曜日(祝日

のときはその直後の日曜日)は休み)

障害者・シニアの方にiPadを教える人財育成講座

視覚や聴覚に障がいのある人やシニアの人にiPadを教えられる人を育成します。
▼とき 12月2日～令和3年2月10日の毎週水曜日(12月30日を除く)、午後6時30分～8時30分(計10回)
▼ところ 市民会館(下白銀町)
▼講師 高森三樹さん(エイチピースタイリング代表/あおもりIT活用サポートセンター理事)
▼定員 10人(講座期間中はiPadを貸し出しします)
▼受講料 無料
問 11月29日(日)までに、



高森さん(☎ 090-9742-6430、H http://w3a.in)へ申し込みを。

弘前医療福祉大学短期大学部食育教室2020

▼とき 12月5日(土)、午前10時～午後0時30分
▼ところ 弘前医療福祉大学短期大学部(小比内3丁目)調理実習室
▼内容 食育講習会と調理実習「今こそしっかり手洗い!正しい手洗いで感染を防ごう」～“せいけつな手”で肉まんをつくろう～



▼講師 葛西静男さん、石岡真移子さん(両者とも別科調理師

レザーコインケースづくり体験

▼とき 12月25日(金)、①午前10時～11時、②午前11時30分～午後0時30分、③午後1時30分～2時30分(全て同じ内容)
▼ところ ヒロロ3階健康ホール
▼内容 レザーに刻印し染色して作る三角コインケースづくり
▼講師 堀川拓郎さん
▼対象 弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に住む小学校4年生～6年生=各回12人

▼参加料 1人1,000円
▼申し込み方法 12月10日(木・当日消印有効)までに、はがきまたはEメールに、①郵便番号・住所、②参加者氏名(ふ

りがな)、③学年・年齢、④希望時間、⑤保護者氏名、⑥電話番号を記入して申し込みを。※1回の応募で2人まで申し込みできます。/応募者多数の場合は抽選を行い、結果を12月15日(火)に郵送します。※会場内の3密を避けるため、同伴者は入場できませんのでご了承ください。/新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行い開催します(体験教室実施日の2週間前頃から検温をお願いします。健康状態によっては参加をお断りします)。
問津軽広域連合レザーコインケースづくり体験係(〒036-8003、駅前町9の20、ヒロロ3階、☎ 31-1201、E rengou@tsugarukoiki.jp)



養成・1年課程教員)
▼対象 小・中学生とその保護者=6組(先着順)
▼参加料 1人500円
▼持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾(バンダナ)、手拭きタオル、内履き(小・中学生のみ)
▼申し込み方法 11月16日(月)～27日(金)にホームページ(<https://www.hirosakiuhw.jp/>)から申し込みを。
※当日はマスクの着用、体温測定、アルコール消毒などのご協力をお願いします。
問弘前医療福祉大学短期大学部食育教室係(☎ 27-1001)

弘前古文書教室

弘前藩に伝わる古文書を、郷土史を学びながら易しく分かりやすく解説します。
▼とき 毎月第1日曜日と第3日曜日(令和3年1月は第2日曜日と第3日曜日)、午前10時～正午
▼ところ 生きがいセンター(南袋町)
▼受講料 新規受講者・再受講者は3月まで1,000円
※初めての人は初回無料で見学できます。
問弘前古文書教室(福土さん、☎ 87-4129、田沢さん、☎ 32-0339、E qqe66y79@sunny.ocn.ne.jp)

地域未来創生塾@中央公民館

大学教員や学生からの話題提供や資料を使って、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を行っています。
▼日程 12月9日(水)=第5回「地域文化資源が求められるとき」/12月23日(水)=第6回「占領期の『月刊東奥』から見る青森の戦後」
※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)中会議室
※会場で開催のほか、Zoomによるオンライン形式でも開催します。
▼講師 第5回=葉山茂さん(弘前大学人文社会科学部准教授)/第6回=尾崎名津子さん(同大学人文社会科学部准教授)
▼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、修了証を交付します。オンラインにて参加を希望する人は、各自Zoomアプリ(無料)をダウンロードしてください。※詳しい内容は弘前大学人文社会科学部地域未来創生センターホームページ(<http://human.cc.hirosaki-u.ac.jp/irrc/>)へ。

をご覧ください。
問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)/中央公民館(☎ 33-6561、火曜日は休み)

健康サポート教室～体のゆがみ改善～

▼とき 12月10日(木)・24日(木)の午前10時～11時
▼ところ 温水プール石川(小湊崎字村元)研修室
▼内容 カイロプラクティック療法による、ボディコントロールバンドを使った体のバランスを整える運動



▼講師 三上孝正さん(カイロハウスムカミ)
▼対象 65歳以上の市民=各回12人(先着順)
▼参加料 無料
▼持ち物 内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装、マスク
※事前の申し込みが必要。
問 11月20日(金)から、温水プール石川(☎ 49-7081)へ。

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12月1日から広がります。対象は乳井字岩ノ上、乳井字茶臼館の各一部です。
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。また、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。
問上下水道部営業課給排水係(岩木庁舎、☎ 55-6895)

人の動き Population

		前月比
・人口	168,866人	(-98)
男	77,266人	(-63)
女	91,600人	(-35)
・世帯数	72,345世帯	(+14)
令和2年10月1日現在(推計)		