

女性のためのキャリアアップ
セミナー（オンライン）

仕事や働き方について、自分の職業能力を書き込むジョブ・カードを活用しながらキャリアコンサルティングを行い、これからのキャリアプランを考える講座を、Zoomを使用しオンラインで開催します。

▼とき 12月12日（土）、午前10時～11時30分

▼講師 中野綾子さん（国家資格キャリアコンサルタント）

▼対象 女性＝15人



▼受講料 無料

※通信費は受講者負担。

※詳しくはホームページ（<https://carisapo.mhlw.go.jp/eventsch/40354/>）で確認を。

問青森キャリア形成サポートセンター（☎ 017-723-5315）

かっこいい大人養成講座2

【指で描くパステルアート～絵心なくても大丈夫！～】

▼とき 12月12日（土）、午後1時30分～3時30分

▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階第2会議室

▼内容 初めての人でもできる

パステルアートの描き方を学びながら、参加者同士が交流を深めます。

▼講師 田村静香さん（色彩アドバイザー）

▼対象 市内に在住または通学・通勤している18歳～50歳の人＝10人（先着順）

▼参加料 300円（材料費として）

問12月4日（金）までに、電話、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、中央公民館（☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。

第1回市立博物館歴史講座

テーマを原始、古代、近世、近代の4つの時代区分に沿って市の歴史と文化を紹介します。

▼とき 12月13日（日）、午後2時～3時15分ごろ

▼ところ 市立博物館（下白銀町）

▼テーマ 考古学からみた津軽の歴史

▼講師 工藤清泰さん（日本考古学会会員）

▼定員 50人（先着順）

▼参加料 無料（別途観覧料が必要）

▼申し込み方法 11月25日（水）以降、市立博物館に電話で申し込みを。

問市立博物館（☎ 35-0700）

ベテランズセミナー

▼とき 12月17日（木）、午前10時～11時30分

▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階中会議室

▼内容 「自分らしく生きる～元気なうちに考える終活～」



▼講師 村井麻矢さん（上級終活インストラクター）

▼対象 おおむね60歳以上の市民＝30人程度（先着順）

▼受講料 無料

▼申し込み方法 12月14日（月）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。

▼その他 新型コロナウイルス感染予防のため、マスクの着用をお願いします。当日は検温お

よび体調確認を行いますのでご了承ください。

問中央公民館（☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）

ヒロロ高齢者健康トレーニング教室

6種類のトレーニングマシンを使った軽い負荷による運動プログラムです。昨年度、利用から6カ月後の体力測定結果では、91.7%の利用者が前回値を維持または向上しているという結果になりました。

専門のスタッフがプログラムの実施をサポートしますので、健康増進、介護予防にご活用ください。

▼とき 毎週月曜日～土曜日の①午前8時40分～、②午前9時40分～、③午前10時40分～、④午後1時50分～、⑤午後2時50分～、⑥午後3時50分～（いずれも50分程度）

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階高齢者健康トレーニング教室

▼利用期間 令和3年1月～6月（週1回。利用開始から最長6カ月）

▼対象 65歳以上の市民＝100人

▼申し込み方法 12月7日（月・必着）までに、往復はがき（住所・氏名・生年月日・電話番号・利用希望曜日と時間〈第1希望から第3希望まで〉を記入）で申し込みを。

※家族や友人同士での応募は、はがき1枚に連名で記載可。応募多数の場合は抽選で決定（新規利用者を優先）し、12月中旬以降に結果を郵送します。

問高齢者健康トレーニング教室（〒036-8003、駅前町9の20、☎ 35-0161）

弘前地区環境整備センター
プラザ棟の教室

問弘前地区環境整備センタープラザ棟（〒036-8314、町田字筒井6の2、☎ 36-3388、H <http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kankyoseibi/plaza/>、受け付けは午前9時～午後4時、月曜日〈月曜日が祝日の場合は翌日〉は休み）

クリスマス飾りとアロマワックス作り教室

木製のミニツリーや、手作りドライフラワーとろうそくを使ったアロマワックスを作ります。

▼とき 12月12日（土）午前9時30分～正午

▼講師 ミニツリー・サンタクロース作り…尾崎行雄さん／アロマワックス作り…プラザ棟職員

▼対象 小学生以上＝10人（小学生の場合は保護者の同伴が必要）

▼参加料 無料

▼持ち物 アロマオイル（持っている人）、作品持ち帰り用の袋

※作業がしやすく、汚れても良い服装で参加を。

▼申し込み方法 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、11月30日（月・必着）までに郵送で申し込みを。

※往復はがき1枚につき2人まで応募できます。応募多数の場合は抽選で決定し、12月7日（月）までに抽選結果をお知らせします。



ミニ門松作り教室

不要になったわらや竹、畳表などを再利用して制作します。

▼とき 12月19日（土）午前9時30分～午後3時

▼講師 尾崎行雄さん

▼対象 10人（1人1基）

※家族での参加は、1家族1基の制作となります（小学生の場合は保護者の同伴が必要）。

▼参加料 無料

▼持ち物 昼食、飲み物

※作業がしやすく、汚れても良い服装で参加を。

▼申し込み方法 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、12月5日（土・必着）までに郵送で申し込みを。

※往復はがき1枚につき2人まで応募できます。応募多数の場合は抽選で決定し、12月11日（金）までに抽選結果をお知らせします。



※教室は、ヒロロのほか、ロマンピア（水木在家字桜井、☎ 84-2236）や温水プール石川（小金崎字村元、☎ 49-7081）でも実施しています。詳しくは各教室に問い合わせを。

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		
12/6	関医院中津軽診療所（賀田1）	☎ 82-3006
13	さがらクリニック（桔梗野1）	☎ 37-2070
20	今村クリニック（松原西2）	☎ 88-3090
27	弘前温泉養生医院（真土）	☎ 82-3377

耳鼻咽喉科・眼科		
12/13	成田眼科クリニック（森町）	☎ 35-5155
27	なんば耳鼻咽喉科（高田5）	☎ 55-8749
31	加藤眼科クリニック（田町5）	☎ 31-3711
	福島耳鼻咽喉科（百石町）	☎ 32-5032

歯 科		
12/6	福原歯科医院（上鞆師町）	☎ 37-3535
13	オリオン歯科クリニック（元寺町）	☎ 33-0418
20	工藤歯科医院（石川字家岸）	☎ 92-2330
27	あべ歯科医院（青山3）	☎ 37-3737
31	副島歯科医院（稔町）	☎ 38-7272
	代官町クリニック 吉田歯科（代官町）	☎ 38-4142

◎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。