●弘前市役所　☎35-1111／●岩木庁舎　☎82-3111／●相馬庁舎　☎84-2111
F…ファクス　E…Eメール　H…ホームページ　問…問い合わせ・申込先

かっこいい大人養成講座２

【津軽塗体験講座～お気に入りの津軽塗を作ろう～】
▼**とき**　１月22日（土）、午前10時30分～正午
▼**ところ**　ヒロロ（駅前町）３階多世代交流室１
▼**講師**　松山昇司さん（松山漆工房）
▼**対象**　市内に在住または通勤している18歳～50歳の人＝10人（先着順）
▼**作成品と参加料**　①スプーンと箸＝3,000円、②ぐい呑み＝3,000円
※作品は講師が仕上げを行い、後日引き渡しをします。
▼**申し込み方法**　１月14日（金）までに、電話かファクスまたはEメール（住所･氏名〈ふりがな〉･年齢・電話番号・希望する作品番号を記入）で申し込みを。
問中央公民館（☎33-6561、F33-4490、Echuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）

アクティブシニア向け講座

【簡易型ＱＯＬ健診】
　弘前大学が実施しているＱＯＬ健診の項目を絞り込んで実施します。健診結果がその場でわかり、保健指導、フレイル（加齢に伴って心身が衰えた状態）予防対策の説明を受けられます。
▼**とき**　１月22日（土）、①午後１時30分～２時30分、②午後２時40分～３時40分
※弘前大学から研修を受けた施設職員が健診･説明を行います。
▼**定員**　各回８人（先着順）
▼**参加料**　無料
▼**申込期限**　１月14日（金）
【縄文土偶切り絵ワークショップ】
　「北海道・北東北の縄文遺跡群」の世界遺産登録を祝って、縄文土偶を切り絵で作り、フレームで飾ります。
▼**とき**　１月29日（土）
午後１時～３時
▼**定員**　12人（先着順）
▼**参加料**　500円
▼**申込期限**　１月21日（金）
～共通事項～
▼**ところ**　サンタハウス弘前公園（元大工町）
▼**対象**　50歳以上の人
※50歳未満の人は要相談
問サンタハウス弘前公園（☎88-7707）

弘前リードマン健康寿命延伸事業



【健康料理教室～元気の素は食卓から～】
　栄養バランスの良いメニューを作ってみませんか。
▼**とき**　１月30日（日）、午前９時30分～午後０時30分（受け付け開始は午前９時）
▼**ところ**　清水交流センター（大開２丁目）調理実習室
▼**講師**　清野優美子さん（弘前リードマン、弘前地区生活改善グループ連絡協議会会長）
▼**メニュー**　ブリのごまみそしょうが焼き、舞茸とわかめのおろししょうが和え、ふわふわフレンチトースト、鶏ハム、五目豆
※料理は持ち帰り、自宅で楽しみます。
▼**対象**　18歳以上の市民＝20人（先着順）
▼**参加料**　無料
▼**持ち物**　エプロン、三角巾、マスク、料理の持ち帰り用の容器
▼**申し込み方法**　１月14日（金・必着）までに参加申込書に必要事項を記入の上、Eメール、ファクス、郵送、持参のいずれかで申し込みを。
※申込書（チラシの裏面）は市役所や市の公共施設に設置しています／電話での申し込みも可能です。
問市民協働課協働推進係（〒036-8551、上白銀町１の１、市役所２階、☎40-7108、F35-7956、Eshiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp）

古文書解読中級講座



　弘前図書館所蔵の藩政時代の古文書を読み解く講座です。
▼**とき**　１月30日（日）、２月12日（土）･27日（日）、３月12日（土）
※時間はいずれも午後２時～４時。
▼**ところ**　弘前図書館（下白銀町）２階視聴覚室
▼**講師**　蔦谷大輔さん（弘前大学国史研究会会員）
▼**対象**　古文書をある程度読める高校生以上の市民＝30人（先着順）
▼**参加料**　700円（テキスト代として）
▼**申し込み方法**　１月29日（土）までに電話かファクスまたはEメール（住所・氏名〈ふりがな〉・電話番号を記入）で申し込みを。
問図書館・郷土文学館運営推進室（☎32-3794、F36-8360、E tosho@city.hirosaki.lg.jp）

スポーツ指導者育成講習会

【①成長期におけるスポーツ栄養について、②スポーツ現場での応急処置について】
▼**とき**　１月30日（日）、①午後１時35分～２時35分、②午後２時50分～３時50分
※開場は午後１時。
▼**ところ**　弘前中三（土手町）８階スペースアストロ
▼**講師**　①太田茂子さん（日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士）、②山本祐司さん（日本スポーツ協会公認スポーツドクター）
▼**申し込み方法**　１月17日（月・必着）までに申し込みフォーム（QRコード）か持参、郵送で申し込みを。

【③スポーツ指導者に求められるものはなにか】
▼**とき**　２月５日（日）
午後２時～３時30分
※開場は午後１時30分。
▼**ところ**　市民体育館（五十石町）
▼**講師**　川村卓さん（筑波大学体育系准教授）
▼**持ち物**　内履き
▼**申し込み方法**　１月28日（金）までに申し込みフォーム（QRコード）か、ファクスで申し込みを。
～共通事項～
▼**対象**　スポーツ指導者や保護者、その他興味関心のある人＝①･②各60人、③100人（それぞれ先着順）
※Zoomでの視聴も可能。
▼**参加料**　無料
▼**その他**　Zoomで参加する人には視聴用のURLを送付します。
問①・②＝市スポーツ少年団事務局（〒036-8356、下白銀町２の１、笹森記念体育館内、☎40-0987、月・金曜日の午後２時～５時）／③＝県高等学校野球連盟弘前地区（五十嵐さん、☎兼F32-8545）

求職者支援訓練の受講者を募集します

　雇用保険を受給できない求職者を対象とした職業訓練の受講者を募集します。一定の要件を満たす受講者には、職業訓練受講給付金が支給されます。
【パソコン事務基礎科】
▼**とき**　２月17日（木）～６月16日（木）
▼**ところ**　キャリアスクール・ソフトキャンパス弘前校（土手町）
▼**申込期限**　１月24日（月）
【パソコン基礎科】
▼**とき**　３月９日（水）～６月８日（水）
▼**ところ**　ＪＭＴＣ弘前教室（御幸町）
▼**申込期限**　２月９日（水）
【仕事に活かせるＯＡ事務科】
▼**とき**　３月１日（火）～５月31日（火）
▼**ところ**　ディスパッチカレッジ柏校（つがる市柏鷺坂）

▼**申込期限**　２月２日（水）
～共通事項～
▼**受講料**　無料
※ただしテキスト代などは自己負担。
▼**申し込み方法**　事前に弘前公共職業安定所（南富田町）で受講手続きを済ませ、申込期限までに各訓練施設へ直接受講申込書の提出を。
問弘前公共職業安定所（☎38-8609、音声案内42＃）

1月　図書館休館日

日	月	火	水	木	金	土
						1 弘相岩こ
2 弘相岩	3 弘相岩	4	5 相	6	7	8
9	10 岩	11	12 相	13	14	15
16	17 岩	18	19 相	20 弘こ	21	22
23	24 岩	25	26 相	27	28	29
30	31 岩					

※変更となる場合があります。
弘弘前図書館（下白銀町）☎32-3794
岩岩木図書館（賀田１丁目）☎82-1651
ここども絵本の森（ヒロロ〈駅前町〉３階）☎35-0155
相相馬ライブラリー（相馬やすらぎ館〈五所字野沢〉内）☎84-2316

有料広告　有料広告