harappa 映画館「3.11～私たちは忘れない～」

東日本大震災および福島第一原発事故をテーマとした、ドキュメンタリー３本を上映します。
▽**日程**　３月11日（日）、①午前10時半～＝『祭の馬』、②午後１時～＝『被ばく牛と生きる』、③午後３時半～＝『息の跡』
※各上映後、シネマトークを行います。
▽**ところ**　弘前中三（土手町）８階スペースアストロ
▽**ゲスト**　小川直人さん（せんだいメディアテーク学芸員）
▽**観覧料**　前売り＝1,000円（１回券）、2,500円（３回券）／当日＝1,200円（１回券）、学生＝500円（１回券）
※１作品ごとに１回券が１枚必要。
▽**チケット取扱所**　弘前中三、紀伊國屋書店弘前店、まちなか情報センター、弘大生協、コトリcafe（百石町展示館内）

問harappa事務局（☎31・0195、E post@harappa-h.org、H http://harappa-h.org）
※平成29年度市民参加型まちづくり１％システムの採択事業。

ひとにやさしい社会推進セミナー

▽**とき**　３月14日（水）
午後６時半～８時
▽**ところ**　ヒロロ（駅前町）３階多世代交流室２
▽**テーマ**　「恋愛関係を心理学から考える－二人だけの世界がもたらす帰結は“幸せ”か“不幸せ”か」
▽**講師**　古村健太郎さん（弘前大学人文社会科学部講師）
▽**対象**　市民または市内に通勤・通学している人＝25人（先着順）
▽**参加料**　無料
▽**その他**　無料の託児があります（３か月～小学生が対象。２月28日までに事前の申し込みが必要）
問３月10日までに、市民参画センター（☎31・2500）へ。

親子サイエンスカフェ in ひろさき

紙芝居風のお話や実験などを通して、親子で科学を学びませんか。
▽**とき**　３月17日（土）
午後１時～２時半
▽**ところ**　総合学習センター（末広４丁目）大会議室
▽**テーマ**　太陽はどうやってかがやいているの？～核融合「かくゆうごう」ってなあに？
▽**対象**　小学生＝15組程度（保護者同伴、先着順）
▽**参加料**　無料（飲み物、菓子付き）
▽**その他**　参加者には核融合炉のペーパークラフトとプラズマボールを差し上げます
問３月16日までに、電話、ファクスまたはEメール（住所、氏名、電話番号、Eメールアドレスを記入）で、青森県ITER計画推進会議サイエンスカフェ事務局（藤田さん・坂本さん、☎青森017・734・1311、F 017・775・3567、E staff@acci.or.jp）へ。

星空観察会 in プラネ

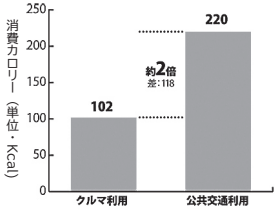
【さぁ始めよう！星空観察】
▽**とき**　３月17日（土）、午後６時～８時（受け付けは午後５時半～）
▽**ところ**　弘前文化センター（下白銀町）３階プラネタリウム
▽**内容**　今の時期に見える星座や春の星座などについて説明した後、屋外で星空観察（曇天時は屋内で別メニューを実施）

▽**講師**　蒔苗智之さん（ひろさき星の子サークル責任者）
▽**対象**　市民＝40人（小学生以下は保護者同伴、先着順）
▽**参加料**　無料
▽**持ち物**　防寒具
問３月16日までに、電話、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。

公共交通利用のススメ③

バスや電車は、健康に良い！

■15㎞離れた地点への移動に伴う消費カロリー



【参考文献】第６次改定日本人の栄養所要量（1994）、個人の通勤交通行動が健康状態に与える影響に関する研究（2006）：村田香織・室町泰徳、土木計画学研究・論文集23、pp.497-504

【公共交通で運動不足解消！?】
通勤や買い物の際に自動車を利用するよりも、バスや鉄道などの公共交通を利用した場合は、車に比べて歩く機会が自然と増えます。そのため、消費カロリーが多くなるため、生活習慣病のリスクが少なく、健康に良いとされています。通勤や通学などの毎日の習慣が健康面に影響している部分は、積み重ねると大きな違いとして出てくるのかもしれません。特に運動不足になりがちな冬こそ、公共交通の利用をおススメします！
■問い合わせ先　都市政策課交通政策推進室（☎35・1124）

ふれあい高齢者ゲートボール親善大会

▽**とき**　３月17日（土）
午前９時～
▽**ところ**　克雪トレーニングセンター（豊田２丁目、運動公園内）
▽**内容**　リーグ戦
▽**対象**　60歳以上の市民
▽**参加料**　１チーム（７人以内）＝2,000円（当日徴収）
問２月28日までに、弘前市社会福祉協議会（☎33・1161）か、弘前市ゲートボール協会（五十嵐さん、☎携帯090・8928・2328）へ。

いろんなロケットを作って飛ばそう

ペットボトルなどでロケットを作って飛ばしてみませんか。
▽**とき**　３月18日（日）、午前の部＝午前10時～正午／午後の部＝午後１時～３時
▽**ところ**　弘前地区環境整備センタープラザ棟（町田字筒井）
▽**講師**　福田智好さん（弘前市少年少女発明クラブ会長）
▽**対象**　小学生以上＝各回30人程度（小学生は保護者同伴）
▽**参加料**　無料
▽**持ち物**　空の炭酸飲料用のペットボトル（耐圧用、1.5ℓ）
▽**申し込み受付**　３月４日から
問弘前地区環境整備センタープラザ棟（☎36・3388、午前９時～午後４時、月曜日は休み）

全日本一輪車競技大会舞台演技部門

▽**とき**　３月18日（日）の午前10時～（開場は午前９時15分～）
▽**ところ**　市民会館（下白銀町）
▽**入場料**　S席＝2,000円、A席＝1,500円、B席＝1,000円（全席指定）
※３歳以下で、保護者の膝の上に座る子どもは無料。
▽**入場券取扱所**　豊田児童センター、東部児童センター、紀伊國屋書店弘前店、平川市平賀児童館
問豊田児童センター（☎27・7828、F 26・7299、E uni_dancing@yahoo.co.jp）

『季節×弘前』プロジェクションマッピング

高さ約５ｍの大きなホワイトツリーに、「弘前さくらまつり100周年」をテーマとした、プロジェクションマッピングを投影しています。ぜひおいでください。
▽**開催期間（予定）**　３月31日までの日没（午後４時半ごろ）～午後８時
▽**ところ**　弘前駅ビルアプリーズ（表町）２階入口前
※詳しくは、ホームページ（http://www.jre-abc.com/wp/appliese）で確認するか、問い合わせを。
問アプリーズ（☎36・2231）

教室・講座

出愛サポーター勉強会

お見合いを支援する出愛サポーター（市民ボランティア）とサポーターに興味のある人を対象とした勉強会を開催します。サポーターに関する知識を深めてみませんか。
▽**とき**　２月24日（土）
午前10時～11時半
▽**ところ**　土手町コミュニティパーク多目的ホールA
▽**内容**　出愛サポーターの役割、ひろさき広域出愛サポートセンターの利用状況報告など
※出愛サポーターを随時募集しています。希望者は事務局へ申し出を。
問２月23日までに、ひろさき広域出愛サポートセンター事務局（☎35・1123）へ。

生きがいセンターの教室

各教室の受講者を募集します。期間はいずれも４月～平成31年３月の１年間です。
▽**ところ**　生きがいセンター（南袋町）
▽**対象**　65歳以上の市民
▽**受講料**　無料（一部の教室は教材費が必要）
▽**申し込み方法**　はがきに住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・電話番号・教室名（１人２つまで。健康料理教室は①または②のいずれか１つ）を記入し、２月28日（当日消印有効）までに、生きがいセンター（〒036・8272、南袋町１の20）へ。電話での申し込みはできません。
※受講希望者が定員を超えた場合は、抽選で決定。より多くの市民に参加してもらうため、同じ教室での受講が初めての人、連続して３年を超えない人の順に優先。結果は後日通知します。
■問い合わせ先　生きがいセンター（☎38・0848、月曜日は休み、月曜日が祝日の場合は翌日が休み）へ。）

教室名	主な活動日程	定員
書道教室	毎月第１・３水曜日、午後１時半～３時半	35人
クレヨン画教室	毎月第１・３水曜日、午前10時～正午	40人
日本舞踊教室	毎月第２・４水曜日、午前10時～正午	20人
茶道教室（表千家）	毎月第１・３木曜日、午前10時～正午	15人
茶道教室（裏千家）	毎月第２・４木曜日、午前10時～正午	15人
健康料理教室①	毎月第３金曜日、午前10時～午後１時	25人
健康料理教室②	毎月第４金曜日、午前10時～午後１時	25人
健康体操教室	毎月第１・３土曜日、午前10時～正午	25人
歌謡（カラオケ）教室	毎月第２日曜日の午後３時～５時と 毎月第４日曜日の午後２時～５時	40人
社交ダンス教室	毎月第１・３日曜日、午後１時半～３時半	男性＝15人 女性＝25人