

弘前地区環境整備センター
プラザ棟の催し

【布ぞうり作り教室】

家庭にある
使い古しのタ
オルや手ぬぐ
いを使って布
ぞうりを作っ
てみませんか。



▼とき 10月10日(土)、午
前9時30分～午後3時

▼講師 尾崎行雄さん

▼対象 中学生以上＝10人
※応募多数の場合は抽選で決定
し、10月2日(金)までに抽
選結果をお知らせします。

▼持ち物 使い古しのタオル4
枚(35cm×80cmぐらいのフェ
イスタオルの大きさ、色付きタ
オルが望ましい)、裁ちばさみ、
昼食、飲み物
※作業しやすく汚れてもいい服
装での参加を。

▼申込期限 9月27日(日・
必着)

【プロが教えるかんたん楽しい
秋のエコクッキング教室】

素材をだしに使ったり、残り

野菜などの食材をとことん活
用。食材を無駄にしないことで
環境にやさしく、簡単にできる
料理のコツを学びます。料理の
後は、試食も楽しむことができ
ます。



▼とき 10月17日(土)、午
前9時30分～正午(調理と試
食と片付けを含む)

▼メニュー 鶏の照り焼き、さ
つま汁、いろいろきのこの海苔
煮、とうもろこしごはん

▼講師 福土るみ子さん(サロ
ン・ド・胡桃代表)

▼対象 小学生以上＝10人
(小学生の場合は保護者同伴)
※応募多数の場合は抽選で決定
し、10月6日(火)までに抽
選結果をお知らせします。

▼持ち物 エプロン、布巾、大
皿(直径25cm程度)、おわん、箸、
米0.5合

▼申込期限 9月30日(水・
必着)

～共通事項～


▼ところ 弘前地区環境整備セ
ンタープラザ棟(町田字筒井)

▼参加料 無料

▼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、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)。
※詳しくはホームページをご覧
ください。

問弘前地区環境整備センターブ
ラザ棟(〒036-8314、町田
字筒井6の2、☎36-3388、
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、H <http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kankyoseibi/plaza/>)

防災クッキング

家庭で役立つ「防
災知識」と災害時に
身近な食材(缶詰・乾物)を使った献立と調理法を
学びます。

▼とき 10月11日(日)
午前10時～正午

▼ところ ヒロロ(駅前町)3
階健康ホール

▼内容 ①家庭で役立つ防災の

お話し、②防災クッキング(調
理・試食)、③市販の非常食を
試食してみよう!

▼講師 防災士

▼定員 15人(先着順)

▼参加料 500円

※事前の申し込みが必要。
※詳しくは、ヒロロスクエアの
ホームページ(<http://www.hiросquare.jp>)をご覧ください。

問ヒロロスクエア賑わい創出委
員会事務局(市民文化交流館内、
☎35-0154、午前8時30分
～午後9時)

家庭でできる看護ケア教室

▼とき 10月15日(木)
午後1時30分～3時

▼ところ 弘前大学医学部附属
病院(本町)第二病棟地下1階
看護部研修室

▼テーマ 今だから確かめよう!
私たちの感染予防対策

▼講師 尾崎浩美さん(弘前大
学医学部附属病院看護部感染管
理認定看護師)

▼対象 市民＝20人(先着順)

▼参加料 無料(病院駐車場は
有料となります)

▼申込期間 9月16日(水)
～10月9日(金)

問弘前大学医学部附属病院総合
患者支援センター(工藤さん、
☎39-5337)

手作りハンドクリーム体験

津軽広域連合では、圏域住民
の皆さんを対象に体験教室を開
催します。

▼とき 10月16日(金)、午
前10時30分～正午/午後1
時30分～3時

▼ところ ヒロロ(駅前町)4
階市民文化交流館ホール

▼内容 天然素材にアロマオイ

ルを加えて作るハンドクリーム
製作体験

▼講師 日高佳子さん(セラピ
スト)

▼対象 弘前圏域8市町村(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)に住んでいる人＝各回
15人

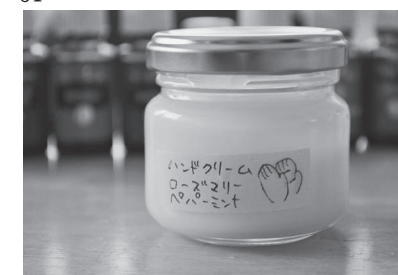
▼参加料 1,500円

▼申し込み方法 9月30日
(水・当日消印有効)までに、
はがきまたはEメール(①郵便
番号・住所、②氏名〈ふりが
な〉、③希望時間〈午前・午後
どちらか〉、④年齢、⑤電話番
号を記入)で申し込みを(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10月7日(水)に
お知らせします。

※材料にミツロウ、シアバター、
グレープシード・ホホバ油、カ
モミールエキスを 사용합니다。
肌が敏感な人やアレルギーをお
持ちの人はご注意ください。

問津軽広域連合手
作りハンドクリー
ム体験係(〒036-
8003、駅前町9の
20、ヒロロ3階、☎31-1201、
E rengou@tsugarukoiki.jp)

市民ボランティアによる
パソコン講座

【はじめてのパソコン講座】

▼とき 10月19日・26日・
11月2日(いずれも月曜日)

の午前10時～午後3時
※3日間で1セットの講座で
す。

▼ところ 総合学習センター
(末広4丁目)

▼内容 パソコンの基本操作、
文字入力

▼対象 パソコン初心者の方の市民
＝16人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 筆記用具、昼食

▼申し込み方法 9月20日
(日)から、電話または窓口で
申し込みを。

問学習情報館(総合学習センタ
ー内、☎26-4800、午前8時
30分～午後5時)

ひろみちお兄さんの
「親子体操普及員養成講座」

▼とき 11月14日(土)、午
前9時～午後4時/15日(日)、
午前9時～午後3時15分

▼ところ 青森中央学院大学
(青森市横内字神田)

▼内容 親子体操の普及と子育
て世代や子どもの健康づくりを
目的とした養成講座

▼講師 佐藤弘道さん(元
NHK 体操のお兄さん)ほか

▼対象 親子体操普及に意欲の
ある人＝30人

▼参加料 5,000円

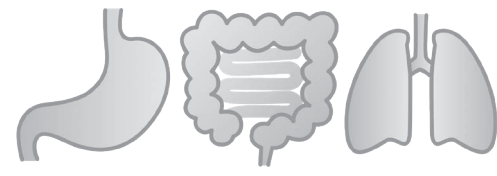
▼申し込み方法 10月30日
(金)までに、氏名・年齢・勤
務先名・住所・電話番号を記入
の上、ファクスまたはEメール
で申し込みを。

※詳しくはホームページをご覧
ください。

問青森県医師会健やか力推進セ
ンター(☎017-763-5590、
F 017-763-5591、E aomed-sukoyaka@circus.ocn.ne.jp、
H <http://www.aomori.med.or.jp/common/sukoyaka.html>)



日曜がん検診



総合検診車による胃・肺・大腸がん検診を実
施します。肺がん検診は医療機関で実施してい
ませんので、この機会での受診をお勧めします。

▼とき 10月25日(日)

▼ところ 弘前市保健センター(野田2丁目)

▼内容 総合検診車による胃・肺・大腸がん検
診

▼対象 40歳以上の市民(職場で受診できる
人を除く)＝50人(先着順)

▼受診料 胃がん検診…1,500円/大腸がん
検診…500円/肺がん検診…400円

※市の国保加入者は上記の料金の半額/70歳
以上の人、生活保護受給世帯の人、住民税非課
税世帯の人、65歳～69歳で後期高齢者医療
制度に加入している人は無料。

▼申込期限 10月16日(金)

問健康増進課(野田2丁目、弘前市保健センタ
ー内、☎37-3750)