

住まいと健康セミナー



【医師が勧める健康な暮らし方～健やか住宅のすすめ～】

ヒートショック（急激な温度変化で体がダメージを受けること）などの住まいに潜む危険や、健やかに住もうための工夫などを、実例を交え紹介します。

▼とき 12月5日(火)、午後1時30分～4時（開場は午後1時）

▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）第3会議室

▼講演テーマ 「寒さや暑さによる健康被害（生活環境病）を防ぐ～監察医としての経験から」ほか

▼講師 反町吉秀さん（県立保健大学教授）ほか

▼定員 100人（先着順）

※アーカイブ配信に定員はありませんが、申し込みが必要です。

▼受講料 無料

※アーカイブ配信を受講する際の通信料は自己負担です。

▼申し込み方法 11月29日(水)の午後5時までに、県ホームページ（QRコード）から申し込むか、Eメール またはファクスで受講申込書の提出を。

詳細は、県ホームページでご確認ください。

☎ 県建築住宅課（☎ 017-734-9695）

有料広告

今から使える！ SNS・動画プロモーションセミナー

広告手段として有効な SNS の活用法を、プロの講師が伝授します。

▼とき 12月8日(金)、午後6時～8時

▼ところ 土手町コミュニティパーク多目的ホールA

※ Zoom でのオンライン参加も可。

▼対象 創業予定の人、創業後間もない人、SNS 広告に興味がある人 = 20人（先着順）

※オンライン参加は定員無し。

▼受講料 無料

▼申し込み方法 12月1日(金)までに、申し込みフォーム（QRコード）または電話で申し込みを。

☎ 青森県信用保証協会創業・経営支援課（☎ 017-723-1356）

「知る」から始める性の多様性セミナー



性的マイノリティ当事者をゲストに迎え、職場での体験などを紹介します。後半は、参加者の皆さんの質問に、詳しく答えます。

▼とき 12月12日(火)、午後6時～8時

▼ところ ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール

▼講師 スクランプルエッグ（セクシュアルマイノリティボランティアサークル）

▼定員 40人（先着順）

▼受講料 無料

▼申し込み方法 12月6日(水)までに申し込みフォーム（QRコード）から申し込みを。

▼その他 このセミナーに参加の上、事業所内で情報共有し、理解促進を図ることで、弘前市LGBTQフレンドリー企業の登録要件を満たすことができます。

☎ 企画課（☎ 26-6349）

地域未来創生塾@中央公民館

今後の地域づくり活動に役立つ全5回の講座です。

【第5回「小説」って何だろう～太宰治を読む～】

▼とき 12月13日(水)、午後6時30分～8時

▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階第6会議室

※ Zoom でのオンライン参加も可。

▼講師 片岡美有季さん（弘前大学人文社会科学部助教）

▼対象 市内および近隣在住の高校生以上 = 30人（会場）

※オンライン参加は定員無し。

▼受講料 無料

※事前の申し込みは不要。

詳細は、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 (https://human.hirosaki-u.ac.jp/irrc/) で確認を。なお、4回以上参加した人には修了証を交付します。

☎ 弘前大学人文社会科学部地域未来創生センター（☎ 39-3198） / 中央公民館（☎ 33-6561、火曜日と祝日は休み）

市民ボランティアによるパソコン講座

【①インターネット講座】

▼とき 12月15日(金)、午前10時～午後3時

▼内容 インターネットの利用方法など

▼対象 文字入力とキーボード・マウスの操作ができる市民 = 30人（先着順）

【②エクセル VLOOKUP 関数講座】

▼とき 12月22日(金)、午前10時～午後3時

▼内容 VLOOKUP 関数の基本と応用

▼対象 エクセル2019入門講座を受講済みの市民、または普段からエクセルを使用している市民 = 30人（先着順）

～共通事項～

▼ところ 総合学習センター（末広4丁目）

▼受講料 無料

▼持ち物 筆記用具、昼食、

USBメモリ（②のみ）

▼申し込み方法 11月19日(日)以降に電話か直接窓口で申し込みを。

☎ 学習情報館（総合学習センター内、☎ 26-4800）



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ます。

▼とき 12月16日(土)、午前9時30分～午後2時30分

▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟

▼講師 尾崎行雄さん

▼定員 10人（1人1基）

※家族での参加は1家族1基の制作 / 小学生は保護者同伴。

▼受講料 無料

▼持ち物 昼食、飲み物 ※作業がしやすく、汚れても構わない服装で参加を。

▼申し込み方法 12月1日(金・必着)までに、往復はがき（教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入）で申し込みを。 ※往復はがき1枚につき2人まで応募可。応募多数の場合は抽選で決定し、12月8日(金)までに結果をお知らせします。詳細はプラザ棟ホームページをご覧ください。

☎ 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、受け付けは午前9時～午後4時、月曜日(祝日の場合は翌日)は休み、H https://www.city.hirosaki.aomori.jp/kankyoseibi/shisetsu/plaza.html

家事力アップ応援講座（男性向けの料理体験）

【おぼえて便利！家庭で使える！お手軽レシピ！】

▼とき 12月16日(土)、午後2時～4時

▼ところ 東部公民館（総合学習センター2階、末広4丁目）調理実習室

▼講師 斎藤明子さん（弘前市食生活改善推進員会会長）ほか

▼対象 おおむね20代～40代の子育て中の男性 = 10人（先着順）

▼受講料 無料

▼持ち物 エプロン、三角巾（タオルでも可）

▼申し込み方法 12月8日(金)までに、電話かEメール（氏名・電話番号・年代を記入）、または申し込みフォーム（QRコード）から申し込みを。 ※託児あり。12月6日(水)までに申し込みを。

☎ 企画課（☎ 26-6349、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp）

現代セミナー ひろさき

「津軽塗のはなし ～"バカ塗り"のこれから」

☎ 中央公民館（☎ 33-6561、E chuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日と祝日は休み）

映画『バカ塗りの娘』の原作者である高森美由紀さんと、演者に津軽塗を指導した松山昇司さんによる対談を通じて、津軽塗の現在と未来を考えます。

▼とき 12月16日(土)、午後6時～8時

▼ところ 市立観光館（下白銀町）多目的ホール

▼対象 市内在住または通学・通勤している人 = 50人（先着順）

▼受講料 無料

▼申し込み方法 12月9日(土)までに、電話かEメール（住所または勤務先所在地（町名まで）・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・聞いてみたいことを記入）で申し込みを。

※セミナー終了後に高森さんのサイン会を行いますので、サインを希望する人は、高森さんの書籍を持参してください（色紙は不可）。



▲高森美由紀さん ▲松山昇司さん