

### 今から出来る予防法が学べる 認知症対策講座

自分や家族、友人が「物忘れが増えた」など心当たりがあれば認知症予備軍の可能性がります。認知症予防に効果的な軽い運動も行う講座です。



- ▼とき 9月26日(木)、午前10時～11時
- ▼ところ 町田地区ふれあいセンター(町田1丁目)
- ▼講師 大島陽子さん(弘前市第二地域包括支援センター保健師)
- ▼定員 20人
- ▼申し込み方法 電話
- ▼申込期限 9月25日(水)
- 〇町田地区ふれあいセンター(☎32-8980)

### 弘前地区環境整備センター プラザ棟の教室

- 【ハーバリウム作り教室】
- ▼とき 9月28日(土)、①午前9時30分～11時、②午後1時30分～3時
- ▼講師 プラザ棟職員
- ▼定員 各回20人(先着順)



有料広告

※小学生は保護者同伴  
▼申し込み方法 9月8日(日)の午前9時以降に、電話またはEメール(教室名・氏名・年齢・住所・電話番号を記入)で申し込みを。

#### 【布ぞうり作り教室】

- ▼とき 10月5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=20人
- ▼持ち物 使い古しのフェイスタオルなど4枚(大きさは35cm×80cm程度で、色付きが望ましい)、昼食、飲み物
- ※作業がしやすく、汚れてもいい服装で参加を。



- ▼申し込み方法 電話またはEメール(教室名・氏名・年齢・住所・電話番号を記入)
- ※応募多数の場合は抽選を行い、9月27日(金)までに結果を通知します。
- ▼申込期限 9月20日(金)
- ～共通事項～

1回につき2人まで申し込みできます。詳細はホームページで確認を。  
〇弘前地区環境整備センタープラザ棟(町田字筒井、☎36-3388、E plaza-ebarahiro.saki@ebara.com、午前9時～午後4時、月曜日(祝日の場合は翌日)は休み)



### 柴田学園×弘前丸魚 公開講座(料理教室)

- ▼とき 9月28日(土)、午前10時30分～午後0時30分
- ▼ところ 柴田学園大学(清原1丁目)
- ▼対象 親子または一般=40人(応募多数の場合は抽選)
- ▼受講料 500円(親子は1組500円)
- ▼申し込み方法 電話またはホームページ
- ▼申込期限 9月19日(木)
- ※受講者には当選通知と参加案内を郵送します。
- 〇弘前丸魚(秋元さん、☎27-2345、(水)・(日)・(祝)は休み)



### 市民ボランティアによる パソコン講座

- 【ワード 図形の扱い方講座】
- ▼とき 10月4日(金)、午前10時～午後3時
- ▼対象 ウィンドウズの基本操作ができる市民=30人(先着順)
- ▼持ち物 筆記用具、昼食
- ※ワード2019以外のバージョンを使っている人は操作方法が異なる場合があります。
- 【パソコン講座相談会】
- 過去に「市民ボランティアによるパソコン講座」を受講した中で出た疑問点やわからないことにお答えします。

有料広告

- ▼とき 10月12日(土)、午前10時～正午
- ▼対象 「市民ボランティアによるパソコン講座」を受講した人
- ▼持ち物 「市民ボランティアによるパソコン講座」修了証、受講したテキスト(可能な場合)
- ※ノートパソコンの持ち込み可
- ～共通事項～
- ▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)
- ▼申し込み方法 9月15日(日)以降の午前8時30分～午後5時に直接窓口か電話
- 〇学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800)

### ニーハオ中国語教室

- ▼とき 10月9日(水)～令和7年3月15日(土)
- ※各教室ともに全16回
- ▼教室・曜日・時間
- 【入門】①月曜日の午前10時～11時30分/②火曜日の午後1時30分～3時/③金曜日の午後7時10分～8時40分
- 【初級】④月曜日の午前10時～11時30分/⑤土曜日の午後7時20分～8時50分
- 【中級】⑥火曜日の午前10時～11時30分/⑦金曜日の午後7時10分～8時40分/⑧土曜日の午後5時50分～7時20分
- ▼ところ ①～④、⑥・⑦=ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室/⑤・⑧南富田町体育センター
- ▼講師 在留中国人ほか
- ▼定員 各教室10人
- ※申込数が少ない教室は開催しないこともあります。
- ▼受講料 1万3,000円
- ※別途テキスト代1,400円～2,300円が必要
- ▼申し込み方法 電話、Eメール(希望する教室と曜日・時間・氏名・住所・電話番号を記入)
- 〇ニーハオサークル(松江さ

ん、☎080-5748-4884、E motomuma@ybb.ne.jp)

### ガス溶接技能講習

- ▼とき 10月30日(水)・31日(木)
- ▼ところ 学科…サンライフ弘前(豊田1丁目) / 実技…新栄工業加工場(神田1丁目)
- ▼定員 20人(先着順)
- ▼受講料 1万1,880円(テキスト代を含む)
- ▼申込期限 10月23日(水)
- 申し込み方法など詳細はホームページで確認を。
- ※この講習を修了すると可燃性ガス(アセチレン等)および酸素を用いて行う金属の溶接、溶断または加熱の業務を行うことができます。
- 〇弘前地区労働基準協会(☎26-0663)



### その他

#### 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

- ◎保険料は納期限内に納めましょう
- 保険料の納付にお困りの人はご相談ください。保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い被保険者証が交付されることがあります。
- ※災害で住宅等に著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少したりした場合などに保険料の減免が認められることがあります。
- 〇国保年金課後期高齢者医療係(☎40-7046)
- ◎かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳は1冊にま

とめましょう  
「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で、助言をしてくれたり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してくれたりするので安心です。  
また、「かかりつけ薬局」があると、薬歴(薬の服用記録)の管理や飲み合わせによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。  
複数の「お薬手帳」を持っている場合は、薬局で1冊にまとめて管理しやすくしましょう。  
〇青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821)

#### 健生病院でも国保人間ドックが受診できます

- 11月1日(金)から、健生病院でも国保人間ドックが受診できるようになります。
- ▼実施日 令和7年3月15日までの月～土曜日(祝日等を除く)
- ▼予約受付日時 9月2日以降の月～金曜日(祝日等を除く)、午前10時30分～午後4時
- ▼対象 国民健康保険に加入の40歳～74歳で、国保人間ドックや国保特定健診を今年度1回も受診していない人
- ▼自己負担額 4,250円(受診内容や年齢によって増減あり)
- ▼注意事項 今年度すでに国保特定健診を受診した人は受診できません/期間中に1回だけ受診できます/受診の際は感染症予防対策にご協力ください。
- 詳細は令和6年度「健康と福祉ごよみ」の18ページをご覧ください。
- 〇津軽保健生活協同組合健生病院健診科(☎0120-32-1179 または☎55-7717)