

 教室・講座

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 5月9日・16日・23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。  
▼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 パソコン初心者の市民＝16人（先着順）  
▼参加料 無料  
▼持ち物 筆記用具、昼食  
問4月17日（日）以降に、学習情報館（総合学習センター内、☎ 26-4800）へ申し込みを。

ゆったりヨガ教室

▼とき 5月9日（月）・23日（月）、午前10時30分～11時30分  
▼ところ 温水プール石川（小金崎字村元）研修室  
▼内容 初心者や高齢者にも優しいヨガ  
▼講師 ヨガスタジオ「リライト」ヨガインストラクター  
▼対象 65歳以上の市民＝各回12人（先着順）  
※事前の申し込みが必要。  
▼参加料 無料  
▼持ち物 タオル、飲み物  
※動きやすい服装で参加を。  
問9日開催分は4月20日（水）から、23日開催分は5月6日（金）から、温水プール石川（☎ 49-7081、受け付けは午前9時～午後5時）へ申し込みを。



第11回「手作り絵本講習会～世界に1冊だけの自分のえほんをつくらう～」

▼とき 5月21日（土）午後1時～4時30分  
▼ところ 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室  
▼講師 ささやすゆきさん（絵本作家）  
▼対象 親子＝5組（先着順）  
▼参加料 無料  
問4月22日（金）の午前9時30分から、来館または電話で弘前図書館（☎ 32-3794）へ申し込みを。

桜の枝の草木染めと  
こぎん刺し体験教室

せん定した桜の枝を活用した草木染めでこぎん刺しの糸を染め、こぎん刺しコースターを作ります。  
▼とき 草木染め＝5月14日（土）、午前9時30分～11時30分 / こぎん刺し＝5月21日（土）、午前9時30分～正午  
※2日間の参加が必要。  
▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟  
▼講師 草木染め＝佐藤芳子さん（りんご工房主宰） / こぎん刺し＝須藤郁子さん（弘前こぎん研究所・青森県伝統工芸士）  
▼対象 両日参加できる小学校5年生以上＝10人  
※小学生は保護者同伴。  
▼参加料 無料  
▼持ち物 草木染め＝ゴム手袋、エプロン（汚れてもよいもの）、こぎん刺し＝染めた糸  
▼申し込み方法 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・日中連絡が取れる電話番号を記入の上、5月1日（日・必着）までに郵送または持参してくださ

い。  
※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、5月8日（日）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（QRコード）をご覧ください。  
問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〈月曜日が祝日の場合は翌日〉は休み）



点訳奉仕員養成講習会

▼とき 6月2日～10月6日の毎週木曜日、午後1時～4時  
▼ところ 弘前市障害者生活支援センター（土手町）  
▼内容 点字図書製作の知識、点字表記の理論と実技など  
▼対象 高校卒業程度の学力を有し、パソコンの基本操作ができる人でパソコン（Windows10以降）を持っている人＝5人程度（書類選考あり）  
▼受講料 無料  
問5月9日（月）までに、青森県視覚障害者情報センター（☎ 017-782-7799、F 017-782-7228）へ申し込みを。

伝統文化こども  
いけばなクラブ



▼とき 6月11日、7月9日、8月11日、9月3日、10月8日、11月19日、12月10日（8月11日〈木・祝〉を除きいずれも土曜日）、①Aクラス（初心者）…午前9時50分～10時40分、②Bクラス（免許所持者）…午前10時50分～11時40分  
▼ところ 総合学習センター（末広4丁目）4階、第4・5

研修室  
▼対象 小・中学生＝20人（先着順）  
▼参加料 各回600円（花材費として）  
▼持ち物 花バサミ、タオル、ノート、筆記用具、花包み（新聞紙）  
▼申込期限 5月21日（土）  
問華道家元池坊弘前支部伝統文化こどもいけばなクラブ（葛西さん、☎ 27-0054）

 その他

「にっぽん縦断こころ旅」  
弘前市の「こころの風景」と  
エピソードを募集！

NHK-B Sプレミアムで放送されている『にっぽん縦断こころ旅“2022 春の旅”』が青森県を訪れます。番組では、弘前市の「こころに残る風景」とエピソードを募集しています。  
▼応募方法 住所・氏名・年齢・性別・電話番号・思い出の場所・場所にまつわるエピソードを記入の上、郵送またはファクスで応募を。番組ホームページ（http://nhk.jp/kokorotabi）からも応募できます。  
▼応募先 NHK「こころ旅」係（〒150-8001、住所不要、F 03-3465-1327）  
▼応募締切 5月9日（月・必着）  
【県内が舞台の番組放送予定】  
▼放送日 6月27日（月）～7月1日（金）  
▼放送時間 朝版（平日）＝午前7時45分～7時59分 / とうちゃこ版（火～金曜日）＝午後7時～7時29分  
問NHKふれあいセンター（☎ 0570-066-066）


ひろさき広域出愛サポート  
センター休日登録会

結婚を希望する独身男女のお見合いを支援しています。会員に登録しませんか。  
▼とき 4月24日（日）正午～午後4時  
※事前の申し込みは不要。  
▼ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室A  
問ひろさき広域出愛サポートセ

ンター（☎ 35-1123〈日・月曜日、祝日を除く、午前10時～午後7時〉）

国指定名勝「瑞楽園」開園

▼開園期間 4月20日（水）～11月20日（日）の午前9時30分～午後4時30分  
▼ところ 瑞楽園（宮館字宮館沢）  
▼入園料 無料  
問瑞楽園（☎ 55-6806）

 休日在宅当番

内科		歯科	
診療時間…午前9時～正午		診療時間…午前9時～正午	
5/1	関医院中津軽診療所（賀田1） ☎82-3006	5/1	代官町クリニック 吉田歯科（代官町） ☎38-4142
8	さがらクリニック（桔梗野1） ☎37-2070	3	安原田中歯科医院（安原3） ☎37-7311
15	今村クリニック（松原西2） ☎88-3090		第一ファミリー歯科（城東中央3） ☎28-1888
22	弘前温泉養生医院（真土） ☎82-3377	4	竹沢歯科クリニック（松原西3） ☎88-1717
29	場崎クリニック（代官町） ☎38-6600		なるみ歯科（大清水4） ☎38-1115
耳鼻いんこう科・眼科			
診療時間…午前10時～午後4時			
5/1	伊藤眼科（南大町2） ☎36-6105	5	ソレイユ歯科医院（新町） ☎39-7303
3	なんば耳鼻咽喉科（高田5） ☎55-8749		梅村歯科クリニック（石渡1） ☎32-7311
4	めとき眼科クリニック（北横町） ☎40-0691	8	鳴海デンタルクリニック（城東中央3） ☎26-2301
5	あきた耳鼻咽喉科クリニック（南城西2） ☎32-2332	15	川村歯科医院（野田1） ☎32-4073
15	よしだ耳鼻科・小児科（中野2） ☎33-2306	22	ほくおう・歯科医院（北横町） ☎33-4618
29	おおた眼科（駅前町） ☎38-2333	29	野村歯科医院（西川岸町） ☎32-8695

※4月から、歯科の診療時間が午前9時～正午に変更となっています。

◎予定が変更となる場合がありますので、受診の際は事前に弘前市医師会・弘前歯科医師会ホームページや休日在宅当番医に電話でご確認ください。  
◎上記のほか、市急患診療所（野田2丁目、☎ 34-1131）で、内科・外科・小児科の診療を行っています。  
①休日…午前10時～午後4時  
②夜間…午後7時～10時30分  
※夜間は内科と小児科のみ診療。  
◎休日当番の割り当てがない日や急患診療所の受付時間外は、医療機関紹介電話（☎ 32-3999）へお電話ください。