

**健康サポート教室  
～体のゆがみ改善～**

▼とき 11月8日(火)・22日(火)、午前10時～11時  
▼ところ 温水プール石川(小金崎字村元)研修室  
▼内容 カイロプラクティック療法による、ボディコントロールバンドを使った体のバランスを整える運動  
▼講師 三上孝正さん(カイロハウスみかみ)  
▼対象 65歳以上の市民=各日12人(先着順)  
▼参加料 無料  
▼持ち物 内履き、タオル、飲み物

※動きやすい服装で参加を。  
●8日開催分は10月20日(木)から、22日開催分は11月3日(木)祝から、温水プール石川(☎49-7081)へ。



**障害者・シニアの方に  
iPadを教える人財育成講座**

視覚や聴覚に障がいがある人やシニアの人にiPadを教える人を育成します。  
▼とき 11月14日(月)・22日～令和5年2月7日の毎週火曜日(12月27日、1月3日・10日を除く)、午後6時30分～8時30分(全10回)  
▼ところ 市民会館(下白銀町)  
▼講師 高森三樹さん(あおもりIT活用サポートセンター理事)  
▼定員 10人(先着順/期間



中はiPadを貸し出します)  
▼受講料 無料  
●11月9日(水)までに、高森さん(☎090-9742-6430、H http://w3a.in)へ。

**青森県医師会健やか力推進  
センターの教室・講座**

①ひろみちお兄さんの「親子体操普及員養成講座」  
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です。  
▼とき 11月19日(土)、午前9時～午後5時15分/11月20日(日)、午前9時～午後3時  
▼定員 50人  
▼参加料 5,000円

②ひろみちお兄さんの「親子体操教室」  
親と子が協力または競い合いながら体を動かし、心と体の健康度を上げる体操(運動)教室です。  
▼とき 11月20日(日)、午前9時45分～10時45分  
▼対象 県内在住の未就学児(3～5歳)とその保護者=70組  
▼参加料 親子1組1,000円(傷害保険料を含む)  
～①・②共通事項～  
▼ところ 青森中央学院大学(青森市横内字神田)  
▼講師 佐藤弘道さんほか  
詳細は青森県医師会健やか力推進センターホームページ(http://www.aomori.med.or.jp/common/sukoyaka.html)をご覧ください。  
●11月4日(金)までに、ホームページに掲載の申込書をEメールかファクスで青森県医師会健やか力推進センター(☎017-763-5590、F017-763-5591、E sukoyaka-kensyu2@lily.ocn.ne.jp)へ。



**その他**

**女性向けりんご研修会**

りんご作業の基礎的な知識や実技を学ぶための研修会です。  
▼とき 10月29日(土) 午後2時～3時30分  
▼ところ りんご公園(清水富田字寺沢)旧小山内家住宅  
▼内容 年間のりんご作業の流れ、りんご収穫作業の実習、りんご生産現場の労働条件等について  
▼講師 県りんご協会職員、市内JA職員  
▼定員 20人  
▼参加料 無料  
▼持ち物 作業用手袋、雨がっぱ(雨天時)  
▼申し込み方法 10月27日(木)までに農政課へ申し込みを(氏名・電話番号・りんご作業経験の有無をお知らせください)。  
※託児サービスあり(希望者は研修申し込みの際に申し出を)/手伝い先を紹介する無料職業紹介所を設置/収穫したりんごは持ち帰り可(個数制限あり)。  
●農政課地域経営係(☎40-7102、F32-3432、E nousei@city.hirosaki.lg.jp)

**雑誌のバックナンバーを無料で提供**

▼とき 10月29日(土)、午前9時30分開場(なくなり次第終了)  
※午前9時から、図書館正面玄関前で整理券を配布(先着順)。  
▼ところ 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室  
▼冊数 1人6冊(同タイトル3冊まで、付録2点まで)

※持ち帰り用袋の持参を。  
●弘前図書館(☎32-3794)

**令和5年度 市民会館などの  
会場使用申し込み受け付け**

申し込みの際は、催事名称・内容・希望会場・希望日程などを明確にして、各施設窓口で申し込みを。複数名での同じ催事の重複申し込みは受け付けません。なお、公共団体などの行事が予定されている日は使用できません。  
【市民会館(下白銀町)】  
○仮申し込みの受け付け(抽選あり、大ホールのみ)  
11月1日(火)～18日(金)の午前9時～午後5時  
※希望が重複した場合は、12月6日(火)の午前10時から同館で抽選。  
○一般受け付け(大ホールを含む全ての会場)  
12月7日(水)の午前10時から先着順で、窓口または電話で受け付け。  
●市民会館(☎32-3374、第3月曜日は休み)  
【弘前文化センター(下白銀町)】  
令和5年4月からリニューアルオープン予定です。休館中の3月までは文化振興課で仮予約を受け付けます。  
○仮申し込みの受け付け(抽選あり、大ホール、小ホール、美術展示室のみ)  
11月1日(火)～18日(金)に、Eメール(hirosaki-bunka@hi-it.jp)または文化振興課窓口(市役所4階、平日の午前9時～午後5時)で受け付け。申請書は市ホームページ(http://www.city.hirosaki.aomori.jp/hirosakibunka/)に掲載。  
※希望が重複した場合は、12月6日(火)の午前11時から市

民会館(下白銀町)で抽選。  
○一般受け付け(全ての会場)  
12月8日(木)の午前9時から先着順で、3月まではEメール(hirosaki-bunka@hi-it.jp)または電話(☎33-6571)、ファクス(F33-6570)で仮予約として受け付け。  
※本予約は4月以降、弘前文化センターの窓口で。  
リニューアルオープン後の予約は、弘前文化センターの窓口または電話で受け付け。  
●3月まで…文化振興課(☎40-7015)/4月以降…弘前文化センター(☎33-6571、第3火曜日は休み)  
【百石町展示館(百石町)】  
○仮申し込みの受け付け(抽選あり)  
11月8日(火)～19日(土)の午前9時～午後5時  
※希望が重複した場合は、上半期分は12月6日(火)、下半期分は7日(水)の午前10時から同館で抽選。  
○一般受け付け  
12月15日(木)の午前9時から先着順で、窓口で受け付け(12月20日(火)からは電話でも可)。  
●百石町展示館(☎31-7600)  
【市民文化交流館(駅前町)】  
○仮申し込みの受け付け(抽選あり、4階ホールのみ)  
11月3日(木)祝～18日(金)の午前8時30分～午後9時  
※希望が重複した場合は、12月3日(土)の午前10時から同館で抽選。  
○一般受け付け  
4階ホールは令和5年度分の予約を、多世代交流室は令和5年4月分の予約を、それぞれ令和5年1月5日(木)の午前8時30分から先着順で、窓口または電話で受け付け。  
●市民文化交流館(☎35-0154)

**休日在宅当番**

内科 診療時間…午前9時～正午		
11/6	伊東クリニック(元大工町)	☎32-0630
13	さがらクリニック(桔梗野1)	☎37-2070
20	沢田内科医院(茂森新町1)	☎37-7755
27	弘前温泉養生医院(真土)	☎82-3377

耳鼻いんこう科・眼科 診療時間…午前10時～午後4時		
11/13	松本眼科(三岳町)	☎31-3211
27	よしだ耳鼻科・小児科(中野2)	☎33-2306

歯科 診療時間…午前9時～正午		
11/3	デンタルオフィスよしだ(早稲田3)	☎26-2525
6	いちむら歯科医院(取上2)	☎31-0756
13	くりの木デンタルクリニック(新町)	☎88-7676
20	弘前インター歯科クリニック(石川字平岡)	☎55-8214
23	杉山歯科クリニック(泉野2)	☎55-0811
27	あまない歯科医院(神田1)	☎88-6400

◎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確認を。  
◎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。

訂正のお知らせ  
広報ひろさき9月15日号に掲載した当番表に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。正しくは次のとおりです。

耳鼻いんこう科・眼科		
10/30	さとう耳鼻咽喉科医院(田園4)	☎27-8733