

体力づくり教室

▼とき 11月14日(月)・18日(金)、午後3時～4時30分 ※2日間で1セットの教室です。
▼ところ サンライフ弘前(豊田1丁目)
▼内容 初心者向けの器具を使った体力づくり
▼定員 10人
▼参加料 100円
▼持ち物 内履き、タオル、マスク
※運動ができる服装で参加を。
☎サンライフ弘前(☎ 27-2811)

聴いてみよう！地域で暮らすLGBTのお話

多様な性に関する基礎知識と、当事者ならではの体験談を、ざっくばらんにお話します。
▼とき 11月22日(火) 午後6時30分～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 セクシュアルマイノリティボランティアサークル「スクランブルエッグ」
▼定員 40人(先着順)
▼参加料 無料
▼申し込み方法 11月17日(木)までに電話かEメール(氏名・連絡先を記入)で申し込みを。
☎企画課(☎ 26-6349、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp)

年賀状作成講座

▼とき 11月30日(水)・12月7日(水)、午前10時～午後3時 ※2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 ワードとエクセルを使った年賀状の作成(住所録の差し込み印刷等の実施)
▼対象 ワードとエクセルの基本操作ができる市民=16人(先着順)
▼参加料 無料
▼持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食、マスク
☎11月6日(日)から学習情報館(総合学習センター内、☎ 26-4800)へ。



農家の「かつちゃ」の漬物教室

赤カブの千枚漬け、白菜とりんごの即席漬けを作ります。
▼とき 12月2日(金) 午前10時～正午
▼ところ 清水交流センター(大開2丁目)
▼対象 市民=20人(先着順)
▼参加料 1,000円
▼持ち物 エプロン、三角巾
☎11月5日(土)～12日(土)に清水交流センター(☎ 87-6611、月曜日と祝日の翌日は休み)へ。

弘前地区環境整備センターの教室

【プロが教えるかんたん楽しいクリスマスエコクッキング教室】
▼とき 12月3日(土)、午前9時30分～正午(調理・片付けを含む)
▼講師 福土るみ子さん(料理研究家・管理栄養士)
▼定員 小学生以上=10人 ※小学生は参加者1人につき保護者1人の同伴が必要/保護者同伴の場合は2人1組で1食分を調理します。
▼メニュー 白菜のクリーム煮、豚肉のカaramelソース、アボカドとチーズの三角揚げ、いちごのムースケーキ
▼持ち物 米0.5合、大皿1枚(直径25cm程度)、エプロン、三角巾、ふきん
▼申し込み方法 11月20日(日・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、11月27日(日)までに結果を通知します。

【クリスマス飾りとアロマキャンドル作り教室】

▼とき 12月10日(土)、午前9時30分～正午
▼講師 ミニツリー・



サンタクロス作り…尾崎行雄さん、アロマキャンドル作り…プラザ棟職員

▼対象 小学生以上=10人(小学生は保護者同伴)
▼持ち物 好きな香りのアロマオイル(持っている人のみ)、作品持ち帰り用の袋
※作業がしやすく汚れてもよい服装で参加を。
▼申し込み方法 11月27日(日・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4日(日)までに結果を通知します。
～共通事項～

▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟

▼参加料 無料
※詳しくはプラザ棟ホームページ(QRコード)で確認を。



☎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)

第15回弘大病院がん診療市民公開講座

Zoomによるオンライン講座を開催します。

▼とき 12月4日(日) 午後1時～3時

▼内容 ①「妊孕性(にんようせい)温存治療ってなに?」/②「乳がん治療を受けるA子さんの悩み～妊孕性温存を考える～」

▼講師 ①福原理恵さん(弘前大学医学部附属病院産科婦人科診療准教授)/②西村顕正さん(同病院乳腺外科甲状腺外科診療講師)

▼定員 500人

▼参加料 無料

▼申し込み方法 11月8日(火)から、申し込みフォーム(QRコード)より申し込みを。



☎弘前大学医学部附属病院がん相談支援センター(☎ 39-5174)

その他

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

【被保険者証の返却のお願い】
令和4年10月1日から窓口負担が2割になった人に、9月中に新しい被保険者証を交付しました。古い被保険者証を返却していない人は、新しい被保険者証に同封した返信用封筒で返却してください。

☎青森県後期高齢者医療広域連合(☎ 017-721-3821)

【薬の飲み合わせに注意が必要な人、多くの薬を服用している人へ】

可能性のある人に10月末に次の①・②の注意点についてお知らせを発送しました。

▼注意点 ①薬の飲み合わせが悪いと、効果が十分に得られなかったり、反対に効きすぎたりすることがあります/②種類の薬を処方されていると、飲み間違いや副作用が起こることがあります。



お知らせが届いた人は、お知らせと全てのお薬手帳を持参し、かかりつけ医またはかかりつけ薬局にご相談ください。

☎青森県後期高齢者医療広域連合(☎ 017-721-3821)

【新たに後期高齢者医療制度に加入した人へ】

保険料は年金からの天引き(特別徴収)が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入した人は、年金からの天引きが開始されるまで時間がかかるため加入当初は納付書で納めることになります。口座振替を希望する場合は手続きが必要です。これまで国民健康保険料を口座振替で納めていた人も、改めて手続きが必要です。

☎国保年金課(☎ 40-7046)

有料広告

有料広告

歩いて健康増進。歩いて脱炭素。弘前市ウォーキングイベント開催中！
ウォーキングサポートアプリ「SPOBY」で楽しく運動しませんか。運動量に応じてポイント(ジュエル)が貯まり、特典に交換できます。
▼開催期間 12月18日(日)まで
▼参加料 無料
アプリのダウンロードやイベントの詳細は、専用ウェブサイト(QRコード)で確認を。
☎CUVEYES(☎ 03-6435-7204、E support@spoby.jp)

地域おこし協力隊活動報告会2022
▼とき 11月20日(日)、午後1時～4時
▼ところ 旧弘前偕行社(御幸町)
▼内容 活動報告と展示ブースの設置
▼入場料 無料
▼申し込み方法 11月17日(木)までに、電話かファクス(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)、申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。
☎企画課(☎ 40-7121、F 35-7956)