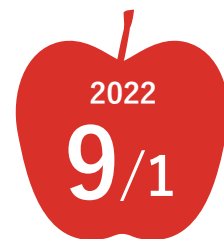


みんなで作る みんなをつなぐ

広報 ひろさき



No.397

特集

グラフ特集
弘前ねぶたまつり

大雨の被害を受けた皆さんへ
弘前市総合防災訓練
弘前市民文化祭



今号の表紙

ヤーヤドー!

養生幼稚園の子どもたちが、おそろいの金魚ねぶたの衣装でねぶたまつりの合同運行に参加。汗をかきながら担ぎ太鼓を叩く姿がかわいらしく、津軽の夏を観客に届けていました。

「広報ひろさき」録音版の配布を希望する人は
障がい福祉課 (☎ 40-7036) まで。

「広報ひろさき」をアプリで読めます！
「マチイロ」で検索 (iOS・Android 対応)



弘前ねぶた 300年祭



弘前ねぶたまつり

うららの特集

弘前ねぶたまつり合同運行を8月1日から7日までの7日間で、3年ぶりに開催しました。
 今年は弘前ねぶたが文献に登場してから三百年を迎える記念の年。ねぶた絵を描く絵師、ねぶたを制作する団体、汗をかき一生懸命に綱を引っ張る子ども、疫病を吹き飛ばす勇壮なお囃子など、ねぶたに携わる全ての人の「じよっぱり魂」が、多くの人に感動と未来への希望を届けました。
 ■問い合わせ先 観光課 (☎40-0236)





新型コロナウイルスワクチンのお知らせ

3・4回目接種用の接種券について

国では、新型コロナウイルスのオミクロン株に対応したワクチンの接種を、10月半ば以降に実施する方向で検討しています。

また、**今後オミクロン株対応ワクチンを接種する際、市からすでに送付されている3・4回目接種用の接種券の使用も想定している旨が示されています。**

市では、前回(2・3回目)の接種が終了してから原則4カ月経過する月に、3・4回目接種用の接種券を送付しますので、接種を希望する人は、**国から詳細が示されるまで接種券を保管するようお願いいたします。**

国から詳細が示された際は、市ホームページ等で速やかにお知らせします。

武田社ワクチン(ノバックスワクチン)の接種

現在9月12日(月)実施分の予約を受付中です。7月22日から、12～17歳の人の1・2回目接種も可能になりました。アレルギー等でワクチン接種を見合わせていた人や、アストラゼネカ社ワクチンを接種した人は、接種をご検討ください。

接種日	予約受付期間
9月12日(月)	8月23日(火)～9月7日(水)

▼対象 18歳以上の人(1～3回目)、12～17歳の人(1・2回目)

※4回目接種の人は接種できません/3回目接種の人は、1・2回目に接種したワクチンの種類に関わらず、2回目の接種から6カ月経過後に接種が可能です。

▼接種場所 鳴海病院(品川町)

▼申し込み方法 **接種券を手元に準備の上**、下記のコールセンターへ電話で予約を。

接種証明書アプリに画像保存機能が追加

国では、新型コロナワクチン接種証明書アプリで接種証明書を取得した人が書面での接種証明書を取得することができるよう、アプリを改修しました。アプリを最新にアップデートすると、アプリで取得した接種証明書を書面と同じ様式で画像保存し、印刷できます。ぜひご利用ください。
※利用にはマイナンバーカードが必要です。



▲書面と同じ様式で保存・印刷できます



▲アプリの詳細はQRコード(デジタル庁ホームページ)から

■問い合わせ先 接種手続きに関すること…弘前市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター(☎0120-567-745、月～金曜日の午前9時～午後8時、日曜日・祝日の午前9時～午後5時、土曜日は休み)、その他の相談…新型コロナウイルスワクチン接種対策室(☎38-3190)

洗浄にかかる
水道料金を減額

大雨の被害を受けた皆さんへ

令和4年8月上旬の大雨により被災した、住居や畑・園地の果樹・枝葉、農業用資材などの土砂を洗い流すために水道水を使用した場合、使用者からの申し出により、前月の使用量と比較して増えた水量または使用量がわかる場合は、その水量分の水道料金等(下水道使用料含む)を減額します。

該当する人は、使用場所、使用者名、お客様コードをお知らせください。不明な点がありましたら、お問い合わせください。

■問い合わせ・申請先 上下水道部お客さまセンター(☎55-6868)



このほかの被災者支援情報は、広報ひろさき9月15日号などでお知らせします。最新の支援情報は市ホームページ(QRコード)でご確認ください。



子どもの預け先にお困りの人へ

ショートステイ里親を利用しませんか



ショートステイ里親とは、保護者の病気や育児疲れなどで、短い期間親元を離れる必要がある子どもを預かる里親家庭です。

▼利用できる人 **審査によってショートステイ里親の利用が適切と認められた市内に住む0～18歳未満の子ども**

▼利用料 1日あたり2,400円

※世帯の状況によっては、減免を受けられる場合があります/原則として最長6泊7日までです。

▼利用方法 事前に子ども家庭課へ利用申込書を

提出(申込書はこども家庭課で配布しているほか、市ホームページでもダウンロードできます)

▼利用上の注意 ①審査の結果、適切と認められなかった場合は利用できません/②審査や調整に時間を要するため、緊急的な利用はできません/③利用中にやむを得ず要した医療費などは、実費負担となります/④子どもの送迎は、保護者または保護者が依頼した人が行ってください。

■問い合わせ・申込先 こども家庭課子育て相談係(市役所1階、☎40-3976)

対象者は
忘れずに申請を

多子家族の学校給食費を助成



多子家族の経済的負担を軽減するため、小・中学生が3人以上いる世帯へ、3人目以降の学校給食費を半額助成します。

▼助成対象 次の条件をすべて満たしている市民
①養育する小・中学生が3人以上いる保護者等
②弘前市子ども医療費受給資格証、または弘前市ひとり親家庭等医療費受給資格証を有している
③学校給食費に滞納がない

④他の制度で学校給食費の助成等を受けていない

▼助成金額 給食実施日数に、市立小学校または市立中学校の1食あたりの給食費の2分の1を乗

じた額(最大日数…小学生=185日分、中学生=190日分まで)

▼申請先 助成の対象となる3人目以降の児童生徒が在籍する小・中学校

▼申請に必要なもの 令和4年度弘前市多子家族学校給食費助成金交付申請書/弘前市子ども医療費受給資格証、または弘前市ひとり親家庭等医療費受給資格証の写し

▼申請期限 9月30日(金)

■問い合わせ先 学務健康課保健給食係(☎82-1835)

令和4年度 弘前市 総合防災訓練

▼とき 9月29日(木)
午前9時30分～11時30分

地震災害を想定し、迅速かつ的確な災害対応と、行政・関係機関の連携、防災意識の高揚、防災体制の一層の強化を目的として、総合防災訓練を実施します。

今年度は新型コロナウイルス感染症に対応した避難所運営訓練のほか、沢田地区で土砂災害を想定した戸別訪問による避難誘導訓練、運動公園で倒壊建物内負傷者救出訓練など各種訓練を実施します。

■問い合わせ先 防災課(☎40-7100)

ところ	訓練内容
市役所本庁舎	災害対策本部運営訓練
運動公園	災害広報訓練、映像伝送訓練、陸上自衛隊車内救出訓練、交通応急対策訓練、非常発電訓練、避難所運営訓練、備蓄物資輸送訓練、非常通信設備設置訓練、倒壊建物内負傷者救出訓練、DMAT本部設置・救護訓練、ライフライン応急復旧訓練、給水訓練、災害対策用機械設置訓練、県防災ヘリコプター偵察訓練、林野火災防ぎょ訓練、災害ボランティア受入訓練
沢田地区	避難誘導訓練

※悪天候で各種警報等が発表された場合には中止することがあります/訓練中は防災ヘリが訓練会場周辺の上空を飛行するほか、消防車両などがサイレンを鳴らして走行しますので、ご理解とご協力をお願いします/訓練項目は変更になる場合があります。

あなたの意見を
聞かせてください

弘前市子ども・子育て会議の委員を募集

市では「弘前市子ども・子育て支援事業計画」に基づく子ども・子育て支援施策の内容や進捗状況等を審議するため、学識経験者や関係機関の代表者等で構成する「弘前市子ども・子育て会議」を設置しています。会議で市民の皆さんからの意見を伺うため、委員を募集します。

▼**応募資格** 満18歳以上の市民で、小学校6年生までの子どもの保護者の人（市議会議員、市職員〈退職者を含む〉、市の他の附属機関の委員を除く）

▼**募集人員** 2人

▼**募集期限** 9月22日（木・必着）

▼**任期・会議の開催など** 任期は2年間／会議は年2～3回で、平日の日中に開催予定

▼**報酬など** 会議1回の出席につき1万円と交通費相当額を支給

▼**応募方法** 次の事項を明記した応募用紙を、郵

送、持参またはEメールで提出してください。

①住所・氏名・生年月日・性別・職業・子どもの年齢・電話番号・Eメールアドレス

②子どもたちのより良い育ちを実現するために、あなたが考える「これからの弘前に必要な子ども・子育て支援について」の作文（600字程度）※様式は自由ですが、参考様式を市ホームページに掲載するほか、こども家庭課（市役所1階）で配布します。

▼**選考方法など** 弘前市子ども・子育て会議公募委員選考委員会による書類選考

※選考結果は応募者全員に書面で通知／委員に選任された人の氏名は、委員名簿、会議録等に記載するほか、市ホームページなどで公表します。

■**問い合わせ・提出先** こども家庭課保育係（〒036-8551、上白銀町1の1、☎35-1131、Eメール kodomokatei@city.hirosaki.lg.jp）

令和4年度

弘前市 優良建設工事表彰

技術者の技術向上および建設意欲の高揚を目的として、市などが発注した建設工事の中から特に優秀と認められる工事を表彰しています。

今年度は令和3年度に完成した167件の工事のうち7工事が選ばれ、7月20日に建設業者8社、技術者9人の受賞者を招き、市民会館で表彰式を行いました。

■**問い合わせ先** 契約課検査室（☎35-1137）

9月10日～16日は 自殺予防週間です

国では9月10日の世界自殺予防デーから1週間を自殺予防週間としています。

市では「誰も自殺に追い込まれることのない弘前市」の実現のため、弘前市自殺対策計画を策定し、あらゆる世代に応じたこころの健康づくりの取り組みを行っています。取り組みの一部を紹介するので、ぜひご活用ください。

出前講座「こころの健康講座」

自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る「ゲートキーパー」について一緒に学びませんか？

こころの健康相談

眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがちなど、こころの悩みを聞いてほしい時にご利用ください（保健師が対応します）。ひとりで抱え込まず、誰かに話すことで気持ちが楽になることがあります。

■**問い合わせ先** 健康増進課（☎37-3750）

第53回

弘前市民文化祭

市民の皆さんによる文化の祭典「弘前市民文化祭」の総合プログラムの表紙デザインが決定しました。

9月以降の開催日程は下記のとおりです。

■**問い合わせ先** 弘前市民文化祭実行委員会事務局（市社会教育協議会内、☎26-6168、火・日曜日と祝日を除く午前9時～午後5時）

🕒…開始時間 📍…ところ 🎫…入場料など

9月

4日 弘前バッハアンサンブル定期演奏会

🕒午後2時 📍市民会館 🎫3,000円

17日 第69回小・中学校音楽発表会

🕒午前10時 📍市民会館 🎫無料

19日 弘前バレエ連盟公演

🕒午後6時30分 📍市民会館 🎫無料

24日・弘前諸流いけばな展

25日 🕒午前10時 📍市民文化交流館ホール（ヒロコ4階） 🎫無料

30日 第34号「文芸弘前」応募締切

10月

2日 第61回詩吟剣詩舞大会

🕒正午 📍岩木文化センター 🎫無料

9日 四流合同お茶の会

🕒午前10時 📍西茂森禅林街 🎫茶券1,000円

16日 弘前オペラ第50回記念公演

🕒午後2時 📍市民会館 🎫S席=4,000円／一般=3,000円／学生=2,000円

22日 創立30周年記念第30回定期演奏会
弘前マンドリンアンサンブル

🕒午後6時 📍市民会館 🎫無料

20日～盆栽展

23日 🕒午前9時 📍市民会館 🎫無料

23日 謡曲と仕舞の会

🕒午前11時 📍市民文化交流館ホール 🎫無料

30日 日本舞踊と日本民踊のつどい

🕒正午 📍市民文化交流館ホール 🎫無料



▲総合プログラム表紙デザイン
最優秀賞 齊藤ななせさん（南中学校）

11月

3日 第59回弘前市子どもの祭典

🕒午前11時 📍中央公民館岩木館 🎫無料

4日～第55回弘前美術展

6日 🕒午前10時 📍旧弘前借行社 🎫無料

6日 第42回弘前俳句大会

🕒午前10時 📍市民文化交流館ホール
🎫投句料1,000円

6日 第75回弘前市合唱祭

🕒午後1時 📍市民会館 🎫高校生以上300円

6日 人形劇まつり

🕒午後1時30分 📍岩木文化センター 🎫無料
※日時変更の可能性があるので、事務局に問い合わせを。

12日 弘前大学フィルハーモニー管弦楽団
第52回定期演奏会

🕒午後4時 📍市民会館 🎫500円

12日・劇団弘前第57回定期公演

13日 「さる梨とり」「三まいのおふだ」

🕒12日…午後2時・午後7時／13日…
午前11時 📍岩木文化センター 🎫大人=
2,000円／学生（高校生以上）=1,000円

23日 郷土芸能祭

🕒正午 📍市民文化交流館ホール 🎫無料

12月

4日 弘前大学津軽三味線サークル弘前公演2022

🕒午後2時 📍市民文化交流館ホール 🎫500円

4日 弘前市吹奏楽団第39回定期演奏会

🕒午後3時 📍市民会館 🎫500円

18日 弘前大学吹奏楽団第28回定期演奏会

🕒午後4時30分 📍市民会館 🎫500円

下旬 第34号「文芸弘前」発行

※有料の演目の入場料は前売り料金。当日券は別料金となるものもあります／日時などが急遽変更となる場合があります／新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入場制限が予想されます。詳細は事務局へお問い合わせください。

8市町村で 出合いを応援しています

弘前圏域を構成する弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村の8市町村では、成婚の促進や定住人口の増加を目指し、圏域全体での婚活支援として多様な出会いの場を創出しています。

ひろさき広域 出愛サポートセンター

{登録無料・完全予約制}

会員のプロフィール情報を見て、会いたい相手を探すことができます。お見合い時には「出愛サポーター」が立ち会いますので、初対面の相手と話すのが不安な人も安心です。

- 登録会員数 (令和4年7月時点)
男性 195人 女性 97人
- お見合い実績 686件
- 成婚数 28件(イベントきっかけを含む)

【9月の休日登録会】

▼とき 9月25日(日)、正午～午後4時
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室A

■問い合わせ先 ひろさき
広域出愛サポートセンター
(ヒロロ3階、☎35-1123、
Eメール h-deai@city.hirosaki.lg.jp)



婚活イベント

ひろさき広域婚活支援事業実行委員会では、弘前圏域市町村在住の人を対象とした婚活イベントを開催しています。

【9月のイベント】

里山サイクリング&フィッシングツアー

- ▼とき 9月25日(日)、午前9時15分～午後3時
- ▼ところ 大鰐町島田地区
- ▼参加料 男性=3,500円/女性=3,000円
- ▼対象 弘前圏域市町村に在住または将来住む意思のある20～39歳の独身の人
- ▼募集人数 男女各7人
- ▼申込期限 9月16日(金)、正午
- 問い合わせ・申込先 クリエイティブアート101デザインズ(☎78-5090、Eメール cal01@alpha.ocn.ne.jp)



▲詳しくはQRコードから

青森の新しい出会いのかたち。あ あおもりマッチングシステム「AIであう」

県が運営するあおもり出会いサポートセンターでは、結婚を希望する男女の出会いを支援するため、AIを活用したマッチングシステムを10月から開始します。9月30日(金)までにWeb登録をすると利用登録料がキャンペーン価格になりますので、ぜひこの機会にご登録ください。



▲詳しくはQRコードから

利用登録料(弘前市在住※)

1万2,000円(2年間)

↓ キャンペーン価格
期間限定 5,000円(2年間)

※お住まいの市町村によって利用登録料が異なります。

■問い合わせ先 あおもり出会いサポートセンター(☎017-721-1250、Eメール info@adsc.jp)

連載 むっちゃんの 教えて文化財!

■問い合わせ先 文化財課
(☎82-1642)

第4回 祭の様子を華麗に伝える 弘前八幡宮祭礼図巻

最近新たに指定された文化財や、話題になっている文化財の魅力を毎月お伝えします!



案内人・むっちゃん
文化財行政に携わって12年!学芸員資格を持つスペシャリスト(?)職員。ヤクルトスワローズの「つば九郎」のような存在になりたいとか。



内容は全巻インターネットで見られます!

彩色もよく残っています

「おくゆかしき津軽の古典籍」で検索♪

絵巻物は全部つなぐと122mにもなる大作!弘前藩お抱え絵師の今村養淳が描いたと伝えられています。



次回「弘前藩に伝わった剣術 當田流剣術」

今回は「紙本著色弘前八幡宮祭礼図巻」という絵巻物(全5巻)です。



弘前八幡宮祭礼は、弘前藩4代藩主・信政の時代から明治初年まで続いた弘前城下最大のおまつり。

各町会から山車が出て最後に御神輿が練り歩くというもので、歴代藩主も高覧していました。

ねぶたにも影響を与えたと
言われています

山車は山車展示館、御神輿は弘前八幡宮で現在保存されています



Hirosaki Art Times

ヒロサキ・アート・タイムズ #18

弘前れんが倉庫美術館に関する情報を連載します。

■問い合わせ先 弘前れんが倉庫美術館(吉野町、☎32-8950、https://www.hirosaki-moca.jp/)

2022年度【秋冬プログラム】

「もしもし、奈良さんの展示会はできませんか?」 奈良美智展弘前 2002-2006 ドキュメント展

▼とき 9月17日(土)～令和5年3月21日(火・祝)の午前9時～午後5時
※火曜日と年末年始(12月26日～1月1日)は休み、ただし3月21日は開館。

本展では、美術館になる前の煉瓦倉庫で開催された、市出身の現代美術家・奈良美智による三度の展示会の軌跡を、さまざまな資料、写真や映像で振り返ります。

タイトル「もしもし、奈良さんの展示会はできませんか?」は、当時の煉瓦倉庫のオーナー・吉井千代子さん(元吉井酒造社長)が奈良の作品に強く惹かれ、自分の倉庫で展示をしたいとギャラリーに問い合わせたというエピソードにちなんでいます。この一本の電話が、吉井と奈良の出会いにつながり、煉瓦倉庫での奈良美智展が実現しました。

弘前での最初の奈良美智展から20年を迎える本年、煉瓦倉庫と地域との関係性において重要な意味を持つ、この三度の展示会にあらためて光をあてます。当時の印刷物やグッズ、記録映像の資料、展示準備の様子や展示風景を撮影した写真家の永野雅子と細川葉子による写真で構成します。また、過去に出展された奈良美智の作品も一部展示します。



▲「YOSHITOMO NARA + graf A to Z」会場外観(2006年/撮影…細川葉子)

広報ひろさきに掲載した 各種催しについて

広報ひろさきに掲載した各種催しや教室などは、新型コロナウイルス感染症の予防と拡大防止の観点から、中止や内容変更となる場合がありますので、ご了承ください。詳しくは市ホームページまたは各問い合わせ先で確認を。

催しなどに参加する際は、マスクを着用するなど、感染症対策へのご協力をお願いします。

イベント

おたのしみおはなし会

「のりもの・おでかけ」をテーマに、絵本の読み聞かせや紙芝居、昔話、などなどを行います。

▼とき 9月3日(土)・17日(土)、午前11時～11時30分 / 9月10日(土)・24日(土)、午後2時～2時30分

▼ところ 弘前図書館(下白銀町)1階閲覧室おはなしコーナー

▼対象 おおむね4歳～小学校低学年＝10人程度(先着順)

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

☎弘前図書館(☎ 32-3794)

瑞楽園で十五夜祭り

9月9日(金)～11日(日)の3日間は、閉園時間を午後8時ま

で延長し、夜のライトアップを実施します。

【佐藤令枝さんによるフラワーアレンジメントデモンストレーション】

▼とき 9月10日(土) 午後2時～4時

※事前の申し込みは不要。

【苔玉教室】

▼とき 9月10日(土) 午後2時～4時

▼定員 20人程度

※事前の申し込みが必要。

▼参加料 200円

【和の昔っことよる昔話「つがるの昔っこ」】

▼とき 9月10日(土) 午後6時から

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

【講演会】

▼とき 9月11日(日) 午前11時～正午

▼テーマ 日之本国(ひのもと)のくにの建国

▼講師 玉川宏さん(秋田孝季集史研究会事務局長)

▼定員 20人程度

※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料

～共通事項～

▼ところ 瑞楽園(宮館字宮館沢)

☎瑞楽園(☎兼☎ 55-6806)

鳴海要記念陶房館の催し

【絵本づくり教室】

▼とき 9月10日(土)・24日(土)、午後1時～3時

▼講師 さきやすゆきさん(絵本作家)

▼参加料 1,800円(飲み物付き)

※事前の申し込みが必要。

【マイレターを作ろう】

手描きのレターセットを作ります。



▼とき 9月11日(日)・12日(月)、午前10時～正午

▼定員 各日8人(先着順)

※事前の申し込みが必要。

▼講師 D'さ(ディーサ)さん(イラストレーター)

▼参加料 1,500円(飲み物付き)

▼持ち物 色鉛筆・アクリル絵の具など

【こぎん刺し体験と小物販売】

▼とき 9月11日(日)・25日(日)、午前10時～午後3時(受け付けは午後2時30分まで)

▼内容 岩木かぢやらず会による体験指導・販売

▼体験料 250円～(コースターなど)

【電動口クロ体験】

▼とき 9月16日(金)～18日(日)の午前10時～午後3時
※所要時間は約45分 / 予約優先 / 当日受け付け可。

▼内容 器づくり

▼講師 佐藤学さん(津軽千代造窯)

▼体験料 1,800円(飲み物付き)

【クリスタルアート展 vol.5 ～光と虹の溢れる空間～】

當麻恭子さん(Grace bloom <グレースブルーム>)のクリスタルアートを展示します。

▼とき 9月23日(金)(祝)～10月2日(日)の午前9時～午後4時

※最終日は午後3時まで / 9月27日(火)は休館日。

☎鳴海要記念陶房館(賀田字大浦、☎ 82-2902、午前9時～午後4時、火曜日は休み)

藤田記念庭園の催し

【秋の名月会】

中秋の名月を眺めながら、中国茶を楽しんだり和楽器演奏を聞いたりしていませんか。

▼とき 9月10日(土)・11日(日)、午後5時～8時

▼ところ 洋館(藤田謙一資料室)、高台部、低地部

▼内容 中国茶会(両日1席1,000円)、鶴田流琵琶の会による邦楽演奏(10日)、山口流篠笛演奏(11日)

※茶会の受け付けは午後7時30分まで / 演奏会は午後6時から1時間程度。

▼入園料 無料(午後5時～8時のみ)

【夜間開園】

ライトアップした幻想的な空間で、庭園を散歩しませんか。

▼とき 9月24日(土) 午後5時～8時

▼ところ 洋館(藤田謙一資料室)、高台部、低地部

▼入園料 大人＝320円、子ども＝100円

※会議室は有料。

【各種ワークショップ体験】

子どもから大人まで楽しめるハーバリウム作成体験、ウッドクラフト作成体験、レザークラ

フト作成体験、お抹茶たて体験をしてみませんか。

▼とき 令和5年3月31日までの午前9時～午後4時

▼ところ 高台部

▼体験料 300円から

※当日参加も可能ですが、事前の予約をおすすめします。

☎藤田記念庭園(上白銀町、☎ 37-5525)

サークル合同お茶会

本格的な茶の湯を体験しませんか。気楽な服装で参加OKです。椅子席もあります。

▼とき 9月11日(日)

午前10時30分から

▼ところ 宮川交流センター(堅田2丁目)

▼対象 市民＝100人(先着順) ※事前の申し込みが必要。

▼参加料 500円(抹茶・煎茶とお菓子代)

☎宮川交流センター(☎ 36-2611、月曜日と祝日の翌日は休み)

緑の相談所

9月の
催し

【講習会】

●きのこの話

17日(土)

午後1時30分～3時30分

▼定員 20人(先着順)

※事前の申し込みが必要。

【展示会】

●シダ展

1日(木)～4日(日)

●きのこ展

17日(土)・18日(日)

【訪問相談】

10日(土)・17日(土)

※庭木の出張診断です。電話で申し込みを。

【弘前城植物園…今月見られる花】

ショウメイギク、シユウカイドウ、ハギ、ホトトギスなど



☎緑の相談所(弘前公園内、☎ 33-8737、午前9時～午後5時)

鬼コ、伝承料理、こぎん刺し、温泉…「古津軽」を探す旅に出かけよう!

古津軽ウィーク

9/16 金 ▶ 10/23 日

古津軽とは

昔から脈々と続いている風習や祭り、食文化など、今も津軽に息づいている古き良き暮らしぶりを追体験する旅のコンセプトです。

集めて当たる! 古津軽グッズ

イベント参加でミッションクリア、ポイント「オニー」をゲットして景品を当てよう!

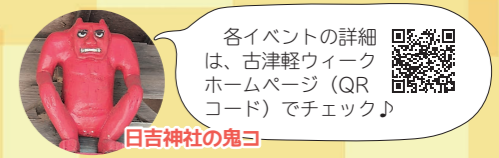
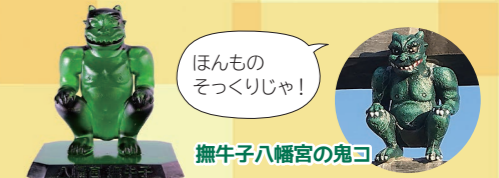


いつもは地域を見守ってくれる「鳥居の鬼コ」が、今度はポイント「オニー」になって古津軽ウィークをお手伝い。SNS投稿などのイベントに参加すると「オニー」がもらえ、集めて応募すると、抽選で200人に平川サガリや鬼コグッズが当たります!

▼応募期限 10月31日(月)

▼実施場所 弘前市を含む中管内7市町村と板柳町、鶴田町

景品例



☎中津地域県民局地域連携部地域支援チーム(☎ 32-2407) / 観光課(☎ 35-1128)

弥生いこいの広場の催し

【Autumn フェス 2022】

ダンスパフォーマンスやジャズライブ、テント・タープなどのキャンプ用品展示などを行います。

▼とき 9月10日(土)・11日(日)、午前9時30分～午後4時(10日のみ午後8時まで)

▼イベント内容

① Night Day Camp

ジャズバンド

「Swing Hat Jazz Orchestra」による演奏を行います。

▼とき 10日(土)

午後6時～8時

▼観覧料 1人2,000円(ワンドリンク・軽食付き)
※事前の申し込みが必要。

② LOCO STUDIO ダンスパフォーマンス

▼とき 10日(土)、午後2時～

▼観覧料 無料

③モデルテント・タープ展示

▼とき 両日とも午前9時30分～午後4時

▼参加料 無料

④アウトドア

クッキング体験

地元食材を使って野外料理を作ります。

▼とき 両日とも午前10時～午後2時

▼対象 4～5人のグループ、親子=10組程度(先着順)
※事前の申し込みが必要。

▼参加料 1組6,000円

⑤ Let's 紙ヒコーキ

みんなで紙

飛行機を作って飛ばしてみよう!

▼とき 両日とも午後1時～

▼参加料 無料

⑥スラックライン体験

▼とき 両日とも午前9時30分～午後4時

▼参加料 無料

⑦露店コーナー(軽食、飲み物、ゲームなど)

▼とき 両日とも午前9時30分～午後4時

▼ところ 第一駐車場

【北里大学との共同企画! オリジナルの動物図鑑を作ろう!】

スタンプを押したり動物の特徴を書いたりして、自分だけの動物図鑑を作ります。

▼とき 9月17日(土)～25日(日)

▼参加料 無料

※動物広場入園料が必要になる場合があります/一部内容が変更になる場合があります。

☎弥生いこいの広場(百沢字東岩木山、☎96-2117)

harappa 映画館

「函館発 佐藤泰志映画祭2」

函館に生まれ育ち、若くして亡くなった作家・佐藤泰志の小説を原作とする映画2本を上映します。

▼とき 9月10日(土)の①午前10時30分から、②午後1時30分から、③午後3時40分から

▼ところ スペースアストロ(土手町、中三弘前店8階)

▼上映作品 ①『オーバー・フェンス』、②『草の響き』、③シネマトーク(ゲスト=菅原和博さん)

▼観覧料 一般=1,200円、学生=500円、①・②セット券=2,000円

※各作品50枚限定販売/③シネマトークは①か②のチケットで入場可能/当日券は席に余裕

があった場合のみ販売。

▼申し込み方法 電話、ファクスまたはEメールで申し込みを。氏名・連絡先・作品名・希望枚数をお伝えください。

☎ harappa 事務局 (☎31-0195 <平日の午前9時～午後5時>)、☎31-0196、E post@harappa-h.org)

※令和4年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

交流・活躍の場創出事業

【介護施設見学ツアー】

対象者や特徴が異なる複数の介護施設を実際に見学し、それぞれの違いについて学びます。※感染対策とプライバシー保護の観点から、入居者やスタッフがいない空室・ユニットを見学/バス移動あり。

▼とき 9月10日(土)

午後1時～3時30分

▼定員 12人(先着順)

▼申込期限 9月9日(金)

【あの日!あるとき!1minシアター】

人生の「忘れられない瞬間」はありませんか。思い出話でワイワイ遊びながら、1シーンだけをポーズで表現する簡単な劇を作りましょう!演劇経験は不要です。

▼とき 9月17日(土)、午後1時30分～3時

▼講師 太田歩さん(ドラマナビコーディネーター)

▼定員 10人(先着順)
※動きやすい服装で参加を(スカートは不可)。

▼申込期限 9月16日(金)～共通事項～

▼ところ サンタハウス弘前公園(元大工町)

▼参加料 無料

☎サンタハウス弘前公園(☎88-7707)

青森をアートでたどるプロジェクト

県では、アートで青森県の滞在型観光を推進する、原高史「AOMORI MAPPING MEMORY 記憶の未来」を実施します。

弘南鉄道の車両をピンク色にしたアート列車運行の



ほか、弘前れんが倉庫美術館や弘南線の主要駅舎などもピンク色に染まります。また、駅舎などで地域の皆さんへのインタビュー映像の上映も行います。アートを通して歴史や文化、街の魅力を再発見してみませんか。

▼とき 9月14日(水)～11月13日(日)

▼ところ 弘前れんが倉庫美術館(吉野町)、弘南鉄道弘南線の車両と主要駅など

☎青森県観光企画課まるごとあおもり情報発信グループ(☎017-734-9389)

多世代交流イベント
しののベース

小さい子ども連れの人も気軽にお越しください。体験中は、スタッフがお子さんと楽しく遊びます。

【美尻エクササイズ】

美尻専門トレーナーによるレッスンです。

▼とき 9月15日(木)

午前10時～正午

▼講師 比内さん(Bodymake studioY's)

▼定員 8人

▼参加料 500円

▼持ち物 汗拭きタオル

※動きやすい服装で参加を。

【親子さつまいもほり体験】

▼とき 9月18日(日)

午前10時～正午

▼対象 親子=8組

▼参加料 500円

▼持ち物 シャベル、軍手、長靴

～共通事項～

▼ところ しののベース事務局(八幡町)

▼申し込み方法 公式LINE(QRコード)またはInstagram(QRコード)で申し込みを。



▲LINE



▲Instagram

☎しののベース(角田さん、☎090-4830-1584、E sinonobase@gmail.com)

※令和4年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

弘前工芸舎企画展「津軽千代造窯 小山陽久 窯元展」

津軽焼の特徴である「なまこ釉(ゆう)」を生かした作品や、縄文土器をイメージした文様の作品、家庭で使える食器や花入などを展示販売します。



▼とき 9月16日(金)～25日(日)の午前10時～午後4時

▼ところ 藤田記念庭園匠館(上白銀町)2階ギャラリースペース

▼入場料 無料

☎産業育成課(☎32-8106)

自然観察会

in 弥生スキー場跡地

弥生の生き物や植物を観察してみませんか。

▼とき 9月17日(土)

午前10時～正午

▼集合 弥生いこいの広場(百沢字東岩木山)第1駐車場下

▼定員 20人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 飲み物、雨具(雨天時)、汚れてもいい服装(長袖、長ズボン)、長靴、帽子、タオル、手袋



☎電話かファクスまたはEメール(住所・氏名・年齢<学年>・電話番号を記入)で公園緑地課(☎33-8739、☎33-8799、E kouen@city.hirosaki.lg.jp)へ。

9月 図書館休館日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 岩	6	7 相	8	9	10
11	12 岩	13	14 相	15 弘	16	17
18	19 岩	20	21 相	22	23	24
25	26 岩	27	28 相	29	30	

※変更となる場合があります。

☎弘前図書館(下白銀町)

☎32-3794

☎岩木図書館(賀田1丁目)

☎82-1651

☎こども絵本の森(ヒロロ<駅前町>3階)☎35-0155

☎相馬ライブラリー(相馬やすらぎ館<五所字野沢>内)☎84-2316



秋の寄せ植え体験

季節の花の寄せ植えを楽しみませんか。
▼とき 9月17日(土)、午前10時～11時30分
▼ところ 弘前城植物園内無料休憩所
▼定員 10組(先着順/親子で一鉢作成可)
※事前の申し込みが必要。
▼参加料 1,500円(1鉢分)
▼持ち物 エプロン
☎市みどりの協会(☎33-8733)



こどもの森の催し

【月例登山『イヌワシの道 キノコ探訪』】
▼とき 9月18日(日)、午前9時30分～午後2時30分(雨天決行)
▼参加料 無料
※事前の申し込みが必要。
▼持ち物 飲み物、昼食、替えの下着・靴下、雨具
【バッタ展】
バッタの仲間やキリギリス、コオロギなどの実物の飼育展示をします。
▼とき 9月4日(日)～19日(月)祝の午前8時30分～午後4時30分



▼観覧料 無料
☎こどもの森ビジターセンター(坂元字山元、久渡寺境内、☎88-3923) / 市みどりの協会(☎33-8733)

Hand Shadow Show ~手影絵パフォーマンス~

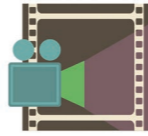
影絵劇団かかし座による、子どもから大人まで楽しめる手影絵ショー(手影絵パフォーマンス、影絵体験、バックステージツアー等)です。
▼とき 9月18日(日)、午後1時30分～2時30分
▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール
▼定員 150人(先着順)
▼観覧料 無料
▼申し込み方法 9月3日(土)の午前8時30分から、電話、

詳細はヒロロスクエアホームページ(http://www.hiroro-square.jp)で確認してください。
☎市民文化交流館(ヒロロ3階、☎35-0154、午前8時30分～午後9時)

映画『梅切らぬバカ』上映会

地域のコミュニティとの不和や偏見といった問題を取り入れ

ながら、地域で暮らす自閉症の息子と母の絆と深い愛を描いた作品です。



▼とき 9月18日(日)、①午前10時30分～、②午後0時30分～、③午後2時30分～
▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)2階多目的ホール
▼鑑賞券 前売り…一般・シニア・大学生=1,200円/当日…一般・シニア=1,500円、大学生=1,300円、中学・高校生=800円
※小学生以下は無料。
▼前売券取扱所 さくら野百貨店弘前店(城東北3丁目)・中三弘前店(土手町)
☎映画『梅切らぬバカ』弘前市上映実行委員会(三上さん、☎090-2844-6404、齊藤さん ☎090-7563-3875)

先輩農家に聞いてみよう！ 新規就農の道のり(りんご編)

▼とき 9月19日(月)祝 午前9時～午後4時
▼ところ りんご公園(清水富田字寺沢)ほか
▼内容 市の新規就農支援策紹介、先輩農家の就農体験紹介、農作業体験など
▼対象 就農を希望する人=



10人(先着順)
▼参加料 無料
▼申し込み方法 9月13日(火)までにひろさき農業総合支援協議会事務局へ申し込みを。
※ファクス、Eメールの場合は氏名・電話番号を明記。
詳細は市ホームページ(QRコード)で確認を。
☎ひろさき農業総合支援協議会事務局(市役所3階、農政課担い手育成係、☎40-0767、F32-3432、E ninaite@city.hirosaki.lg.jp)



人形劇団「プーク」公演

日本屈指の人形劇団の公演を楽しみませんか。
▼とき 9月20日(火) 午後6時30分から
▼ところ 貞昌寺(新寺町)
▼演目 『オカビぼうやのちいさなぼうけん』、『ふしぎな箱』
▼観覧料 1,000円
※3歳以下は無料/事前の申し込みが必要。
☎弘前市児童文化研究サークル連合会(貞昌寺内、☎32-1082) / 弘前市社会教育協議会(☎26-6168)

動物愛護フェスティバル2022

【ペットと共に一歩ずつ一緒に】
▼とき 9月24日(土)・25日(日)、午前10時～午後4時
▼ところ 青森県動物愛護センター(青森市大字宮田字玉水)
▼内容 犬のしつけ方教室、うさぎふれあい体験、乗馬体験、工作コーナー、動物のお医者さんなりきり体験など



☎青森県動物愛護センター(☎017-726-6100)

親子で楽しく学ぼう！ お買い物やお金のこと

【きみとタノシーの一日すごろく】
インターネットの普及に伴い、幼い子どものインターネット利用や課金トラブルが増えています。弘前大学の学生が開発したすごろく教材で、一緒に楽しく学びませんか。
▼とき 9月25日(日)、①午前10時～11時30分、②午後1時30分～3時
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室2
▼対象 4歳～6歳の子どもとその保護者=各回8組程度
▼参加料 無料
※事前にQRコードから申し込みが必要。
☎Kirschbaum(キルシュバウム、後藤さん、☎39-3440、E h20p1223@hirosaki-u.ac.jp)
※令和4年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。



樹木医と行く 古木・名木めぐり

古木・名木を間近で観察し、自然の力強さを感じてみませんか。
▼とき 9月25日(日)、午前9時～正午(雨天決行)
▼集合場所 緑の相談所(弘前公園内)
▼ルート ①ハリギリ(高杉)→②カシワ(鬼沢)→③スギ(巖鬼山神社)→④アイグロマツ(大森)→緑の相談所解散
※徒歩移動あり。



▼対象 中学生以上=12人(先着順)
※事前の申し込みが必要。
▼参加料 1,000円
▼持ち物 雨具、タオル
※歩きやすい服装で参加を。
☎9月5日(月)の午前9時から、市みどりの協会(☎33-8733)へ。

弘前ライブラリーシネマ

目や耳が不自由な人も楽しめます。
▼とき 10月8日(土)、午後1時30分～4時(開場は午後1時)
▼ところ 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室
▼上映作品 『おらおらでひとりいぐも』
▼定員 25人(先着順)
▼参加料 無料
☎9月12日(月)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。



ロマントピア天文台 [星と森のロマントピア]

★中秋の名月観察会
▼とき 10日(土) 午後7時～9時
★土星とM20三裂星雲観察会
▼とき 17日(土) 午後7時～9時
～共通事項～
▼入館料 無料(市民以外は有料)
▼通常開館時間 午後1時～9時30分
☎ロマントピア天文台(水木在家字桜井、☎84-2233)



9月の催し

みんなのウォークラリー大会

「コマ図」というウォークラリー専用の地図を頼りに市内を散策します。チームで協力しながら、途中のチェックポイントで問題やゲームにチャレンジします。
▼とき 10月16日(日)、午前10時～午後0時30分(受け付けは午前9時15分～9時45分)
※小雨決行、荒天時は中止。中

止の際は当日の午前8時までに決定し、連絡します。
▼集合・解散場所 市民中央広場(元寺町)青森銀行記念館前
▼定員 20組(先着順)
※事前の申し込みが必要。
▼参加料 中学生以上=1人300円/小学生=1人100円/未就学児=無料
※当日徴収/小学生以下のみでの参加は不可。
▼申し込み方法 10月10日(月)祝までに、市内公共施設に備え付けの申込用紙または任意

の紙に、必要事項(①チーム名<決定している場合>、②代表者の氏名と連絡先、③参加者全員<代表者含む>の氏名・年齢・連絡先)を記入して、ファクスまたはEメール(申込書をカメラで写して添付するか本文に必要事項を入力)で申し込みを。
問ひろさきレクリエーション協会事務局(☎070-3996-3873、F55-8723、E npo.hirorec@gmail.com)
※令和4年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

外国人のためのひろさき楽習

市内に住む外国籍の人に弘前の魅力を伝えます。弘前や日本の文化を、楽しく習ってみませんか。
▼とき 10月22日(土) 午後2時～3時30分
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室1
▼対象 市内在住の外国籍の人=10人(先着順)
※通訳(英語)も参加します。
▼参加料 1,500円
問10月19日(水)までに、電話かファクスまたはEメール(住所<町名まで>・氏名<ふりがな>・電話番号を記入)で、中央公民館(☎33-6561、F33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)へ。



市民ボランティアによるパソコン講座

学ぶ市民のためのパソコン講座です。
①パワーポイント2019入門講座
▼とき 9月26日(月)・10月3日(月)、午前10時～午後3時
※2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 パワーポイント2019を使用した基本的な操作技術の習得
※パワーポイント2019以外のバージョンを使っている人は操作方法が異なります。



▼持ち物 「市民ボランティアによるパソコン講座」の修了証、受講したテキスト(持っている人のみ)
※ノートパソコン持ち込み可。
問①は9月4日(日)から、②は9月11日(日)から、来館または電話で学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800)へ。

手話奉仕員養成講座(入門編)

聴覚障がい者の意思疎通を手助けする手話奉仕員を目指しませんか。
▼とき 10月1日～令和5年1月21日の毎週土曜日(12月10日・24日、1月14日を除く)、午後1時～4時15分(ただし10月1日・8日・15日・22日は午後1時～2時30分)
▼ところ 岩木保健福祉センター(賀田字大浦)
▼対象 手話で伝え合う楽しさを知り、あいさつや自己紹介ができるようになりたい高校生以上の人=25人程度(先着順)
※子ども連れの参加は不可。
▼受講料 無料(別途テキスト代3,300円が必要)



高齢者健康トレーニング教室

トレーニングマシンを利用した軽い負荷による運動教室です。

参加料 無料
対象 65歳以上の市民

毎日開催【ロマンピア教室】

▼開催時間(各回50分程度)

- ① 午前8時50分～
② 午前9時50分～
③ 午前10時50分～
④ 午後1時40分～
⑤ 午後2時40分～
⑥ 午後3時40分～



問ロマンピア教室(☎84-2236)

▼ところ 星と森のロマンピア(水木在家字桜井)森林科学館内
▼定員 各回=6人
※新型コロナウイルス等感染症予防のため、定員が変更になる場合があります。
▼申し込み方法 利用希望日の3日前までに電話で予約を。

毎日開催【温水プール石川教室】

トレーニングマシンを利用した筋トレと、有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングを実施します。

▼ところ 温水プール石川(小金崎字村元)
▼定員 各回=6人
※電話で事前に予約した人を優先します。



問温水プール石川(☎49-7081)

▼開催時間(各回30分程度)

- ① 午前9時30分～
② 午前10時30分～
③ 午前11時30分～
④ 午後1時30分～
⑤ 午後2時30分～
⑥ 午後3時30分～
⑦ 午後4時15分～

共通事項…室内シューズ、飲み物、タオルを持参で参加を。初回のみ、年齢が確認できるもの(運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど)が必要

※ヒロロ(駅前町)3階でも実施中。詳細は広報ひろさき11月15日号に掲載します。

教室・講座

ベテランズセミナー

【暮らしの税情報】

▼とき 9月15日(木) 午前10時～11時
▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール
▼講師 石岡謙一さん(弘前税務署個人課税部門統括官)
▼対象 おおむね60歳以上の市民=30人程度(先着順)
▼受講料 無料
問9月12日(月)までに、電話かファクスまたはEメール(住所<町名まで>・氏名<ふりがな>・年齢・電話番号を記入)で、中



「温水プール石川」へは、弘南鉄道生活応援きっぷ『わにサポ』の利用で帰りの運賃が100円に!

- ①大鰐線に乗車し、降りる際に、『わにサポ』を受け取り、プール受け付けで「印」をもらう
②帰りの電車の降車駅で、運転士または駅係員へ『わにサポ』と一緒に100円を支払う



子どもハンドメイドクラブ

伝統工芸や手芸を体験しませんか。初心者大歓迎です！



【第2回 刺しゅう編】

クロスステッチを体験してみよう！

▼とき 9月17日(土)

午前10時～正午

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室2

▼講師 刺しゅうの会会員

▼対象 市内に在住または通学している小学校4～6年生＝10人(先着順)

▼参加料 600円

▼持ち物 筆記用具、飲み物

☎9月10日(土)までに、電話かEメール(住所<町名まで>・氏名<ふりがな>・学校名と学年・電話番号・保護者名を記入)で、中央公民館(☎33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)へ。

令和4年度 保育士向け就職サポート講座&相談会

▼とき 9月29日(木)、①・②午前10時～11時30分、③午前11時30分～午後1時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室2

▼内容 ①「知ったク情報提供」

…保育現場への就職に役立つ制度等について紹介、②

「作ってみよう！マジックシアター♪」…現場で大活躍のマジックシアターを用意、③相談会…県保育士・保育所支援センター職員による個別相談と県内の保育所・認定こども園等求人情報の閲覧・紹介

▼参加料 無料

▼申し込み方法 9月28日(水)の午後1時まで、電話もしくはQRコードで申し込みを。

※相談会のみ参加は申し込み不要/開催を延期・中止する場合がありますので、来場の前に青森県保育士人材バンクホームページをご確認ください。

☎青森県保育士・保育所支援センター(青森県社会福祉協議会内、☎017-718-2225、E hoiku@aosyakyu.or.jp)

高齢者 夜間交通安全体験教室

【参加者全員に反射材付エコバックをプレゼント！】

▼とき 10月1日(土)、午後4時～6時40分

▼ところ 弘前モータースクール(和泉1丁目)



▼内容 歩行者コース＝歩行実験/運転者コース＝走行診断(弘前モータースクールの車両を使用)

※各コースともに交通安全講話、屋外実験(ライトの届く距離、色による視認性、反射材の効果など)を行います。

▼対象 65歳以上の市民

▼定員 歩行者コース＝30人/運転者コース＝10人 ※いずれも先着順。

▼参加料 無料

▼申し込み方法 9月1日(木)～16日(金)に、電話か窓口で申し込みを。

▼その他 運転者コースを受講する場合は、運転免許証を持参してください。

☎地域交通課(市役所3階、☎35-1102)

アロマ石鹸(せっけん)づくり体験教室

▼とき 10月7日(金)、午前10時～11時30分

▼ところ 板柳町多目的ホールあぶる(板柳町灰沼字岩井)会議室

▼対象 弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に在住の人＝20人

▼講師 日高佳子さん(アロマセラピスト)

▼参加料 800円

▼申し込み方法 9月22日(木・消印有効)までに、はがきまたはEメール(郵便番号・住所・参加者氏名<ふりがな>・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。

※はがき1枚で2人まで申し込み可能。2人で申し込みする場合は、必要事項をそれぞれ記入してください/応募者多数の場合は抽選を行い、9月28日(水)に結果を通知します。

▼その他 新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行い開催します(体験教室実施日の2週間前から検温をお願いします)。

詳細は、津軽広域連合ホームページ(QRコード)へ。

☎津軽広域連合アロマ石鹸づくり制作体験係(〒036-8003、駅前町9の20、ヒロロ3階、☎31-1201、E rengou@tsugarukoiki.jp)

弘前地区環境整備事務組合 プラザ棟の催し

【布ぞうり作り教室】

家庭にある使い古しのタオルや手ぬぐいを使って、布ぞうりを作ってみませんか。

▼とき 10月8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＝10人

▼参加料 無料

▼持ち物 使い古しのタオルなど4枚(フェイスタオルなど<約35cm×80cm、色付きが望ましい>)、裁ちばさみ、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 9月25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<日中に連絡がとれるもの>)を記入)で申し込みを。 ※往復はがき1枚で2人まで申し込み可能/応募多数の場合は抽選を行い、10月2日(日)までに結果を通知します。

【プロが教えるかんたん楽しい秋のエコクッキング教室】

保存食を使った、簡単でエコな料理を作ってみませんか。

▼とき 10月15日(土)

午前9時30分～正午

▼講師 福土るみ子さん(サロン・ド・胡桃代表、料理研究家・管理栄養士)

▼メニュー 鮭缶で和風ビビンバ丼、ベーコンとなめこのお吸い物、たたき長芋のえのき和え、さつま芋ぜんざい

▼対象 小学生以上＝10人 ※小学生は1人につき保護者1人の同伴が必要/保護者同伴の場合、2人1組で1食分調理。

▼参加料 無料

▼持ち物 エプロン、ふきん、三角巾、大皿(直径25cm程度)、米0.5合

▼申し込み方法 10月2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<日中連絡がとれるもの>)を記入)で申し込みを。 ※往復はがき1枚で2人まで申し込み可能。応募多数の場合は抽選を行い、10月9日(日)までに結果を通知します。

詳細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)

介護予防教室「口腔ケア教室」

▼とき 10月14日(金)、午前9時30分～10時20分

▼ところ 千年交流センター(原ヶ平5丁目)研修室

▼内容 口腔ケアについての講義と口腔体操

▼講師 阿保ひとみさん(青森県歯科衛生士会弘前支部長)

▼対象 65歳以上の市民＝15人程度(先着順) ※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料

☎9月5日(月)以降に、介護福祉課(☎40-7072)へ。

北の文脈文学講座

【『佐藤泰志をさがして』～函館出身作家の足跡を追う～】

▼とき 10月15日(土) 午後2時～3時

▼ところ 郷土文学館2階ラウンジ

▼講師 成田清文さん(教員、harappa映画館スタッフ)

▼定員 15人(先着順)

※事前の申し込みが必要。

▼受講料 無料(ただし観覧料が必要)

▼観覧料 高校生以上＝100円/小・中学生＝50円 ※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。年齢・住所を確認できるものの提示を。

☎9月15日(木)から、郷土文学館(下白銀町、☎37-5505)へ。 ※あおり県民カレッジ単位認定講座。

その他

夜間・休日納税相談のご利用を

平日の日中に納税相談ができない人は、ぜひご利用ください。

▼夜間納税相談 9月20日(火)～22日(木)・26日(月)・27日(火)、午後5時～7時30分

▼休日納税相談 9月25日(日)、午前9時～午後4時
※休日納税相談日は、電話での相談や市税などの納付も可。

納期限までに納付できない事情がある人は、相談においでください。特別な理由がなく納付や連絡がない場合は、滞納処分を執行することもあります。

☎ 収納課 (市役所2階、☎ 40-7032、☎ 40-7033)

後期高齢者医療 被保険者の皆さんへ

【保険料は納期限内の納付を】

保険料の納付にお困りの人はぜひ相談を。災害により住宅等

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、保険料の減免が認められることがあります。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。

☎ 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、1冊にまとめて管理しやすくしましょう。

【高額療養費の事前口座登録を】

令和4年10月1日から、後期高齢者医療制度の被保険者で一定以上の所得がある人は、医

療費の窓口負担割合が1割から2割へ変更になります。

窓口負担割合が2割になる人には、外来診療分の1カ月の負担増加額を3,000円までに抑えるため、自己負担額(窓口で支払う費用)との差額を高額療養費制度の口座へ後日払い戻しします(令和7年9月30日まで)。

窓口負担割合が2割になる人で高額療養費の口座が未登録の人には、令和4年9月以降に高額療養費支給事前申請書を郵送しますので、口座登録をお願いします。

☎ 青森県後期高齢者医療広域連合 (☎ 017-721-3821)

お得な販促事業のご利用を

市では、各団体等が行うクーポン券の発行や抽選会などの販売促進事業に対し補助金を交付しています。今後も飲食業や小売業をはじめ、さまざまな業種の団体が趣向を凝らした事業を実施する予定です。

市ホームページ(QRコード)でも各



事業の内容を紹介していますので、感染防止対策を講じた上でぜひご利用ください。

☎ 各事業の問い合わせ先または商工労政課 (☎ 35-1135)

マイナンバーカードに関するお知らせ

【申請はお早めに!】

最大2万円分のポイントがもらえる「マイナポイント第2弾」の対象となるマイナンバーカードの申請期限は9月末です。

マイナンバーカードをまだ持っていない人には、7月下旬から9月上旬にかけて、オンライン申請用のQRコードが付いたマイナンバーカード交付申請書が順次送付されています。この申請書を利用して、スマートフォン等で申請書のQRコードを読み取るオンライン申請や、申請書に顔写真を貼って送付する郵送申請が可能です。

申請の方法がわからない人はマイナンバーカード普及促進対策室窓口(市役所4階)のほか、全国の携帯ショップでも申請サポートを実施していますのでご利用ください。

【申請受付窓口の土日開催】

手ぶらで来ても申請ができます。また、必要書類で本人確認ができれば、マイナンバーカードの郵送受け取りが可能です。

▼とき 9月中の土・日曜日、午前10時30分～午後5時

▼ところ さくら野百貨店弘前店(城東北3丁目)1階催事スペース

▼対象 初めてマイナンバーカードの申請をする人

▼必要書類(郵送受け取りを希望する場合) ①本人確認書類(A1点+B1点)、②個人番号通知カードまたは個人番号通

知書、③住民基本台帳カード(持っている人のみ)

A…公的機関が発行した写真付きのもの(運転免許証、旅券、身体障害者手帳など)

B…「氏名と生年月日」または「氏名と住所」が確認できる公的機関などが発行したもの(健康保険証、介護保険証、社員証、学生証など)

※郵送受け取り希望でAが無い場合は、B2点と②が必要。

☎ マイナンバーカード普及促進対策室 (☎ 40-0506)

9月1日～10日は 屋外広告物適正化旬間

国では、屋外広告物の適正管理を一層促進するため、平成22年度より9月1日～10日を「屋外広告物適正化旬間」と定めています。

屋外広告物は営利目的に限らず、建物の壁面や屋上に表示する広告物やアドバルーン、はり紙、のぼり旗などがあります。看板の落下や倒壊事故、のぼり旗の接触などにより歩行者や車両等に危害が及ばないように、屋外広告物の所有者や管理者は日頃より安全性の確保のため、点検の実施をお願いします。

【屋外広告物掲出のルール】

屋外広告物の無秩序な掲出などは風景や景観を損なう恐れがあるとともに、管理が適正に行われないと、安全性の確保に支障が生じる場合があります。

市では「弘前市屋外広告物条例」に基づき、屋外広告物を表示できる場所や大きさなどを定めており、その多くは掲出するための許可が必要です。

詳細は、市ホームページ「弘前市屋外広告物条例に基づく許可申請」のページを確認を。

☎ 都市計画課 (☎ 34-3219)

危険物取扱者試験と 事前講習会

【危険物取扱者試験】

▼とき 11月12日(土)・19日(土)

▼ところ 弘前東高等学校(川先4丁目)

▼種類 甲種(受験資格が必要) / 乙種(第1類～6類) / 丙種

▼受験料 甲種=6,600円 / 乙種=4,600円 / 丙種=3,700円

▼受験願書配布先 消防本部(本町)予防課、最寄りの消防署・分署

▼受付期間 9月16日(金)～30日(金)

※電子申請は9月13日(火)～27日(火) / 消防試験研究センターホームページ(https://www.shoubo-shiken.or.jp)で電子申請ができます。

【事前講習会】

▼とき 10月28日(金)、午前9時30分～午後5時

▼ところ 東消防署(城東中央5丁目)2階多目的室

※車での来庁はできません。最寄りの駐車場、または公共交通機関をご利用ください。

▼対象 乙種第4類の受験者のうち受講を希望する人

▼受講料・テキスト代 受講料=2,000円(弘前地区消防防炎協会加入事業所は1,000円)、テキスト代=1,300円(テキストのみの購入は不可)

※受講料等は会場で徴収。

▼申し込み方法 10月3日(月)～25日(火)に、弘前消防本部予防課、最寄りの消防署・分署へ申し込みを。

☎ 消防本部予防課 (☎ 32-5104)



みんなで道路の美化活動を行いますか?

弘前市道路環境サポーター制度

市では、地域の皆さんによる道路の清掃や花の植栽、点検などのボランティア活動を応援しています。弘前市道路環境サポーター制度に登録した皆さんには、清掃用具や花の苗などを支給します。

以前から地域の道路美化活動などを行っている町会や団体はもちろん、企業の皆さんも大歓迎です。ぜひ、快適で美しいまちづくりにご協力をお願いします。

▼活動内容 道路の清掃、除草、花の植栽活動、道路施設の点検、異常発見時に

市への通報

▼支援内容 清掃用具の支給…軍手、ほうき、草取り鎌、ゴミ袋など / 花苗の支給…シバザクラ、ラベンダー、肥料、培養土など / 集積されたゴミの回収 / サポーター名を記した表示板の設置 / 市民活動保険によるサポート

▼サポーターの要件 活動延長が市道のおおむね100メートル以上あり、年2回以上の活動を行えること

手続きの流れなどの詳細はお問い合わせください。

■問い合わせ先 道路維持課維持係 (☎ 32-8555)



▲花の植栽活動



▲表示板



地方税の申告などは eLTAX が便利です

地方税ポータルシステム (eLTAX <エルタックス>) は、法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告などの手続きをインターネットで行うシステムです。

eLTAX を利用すると、オフィスや自宅のパソコンから申告できるため、申請書を窓口を持参したり郵送したりする必要がなく、とても便利です。

詳細はeLTAXホームページ (<https://www.eltax.lta.go.jp/>) をご覧ください。

☎ 中南地域県民局県税部課税第一課 (☎32-1131、内線228)

小型のコンデンサーが配電盤や壁などに残されたままとなっている例も確認されています。



▲低圧進相コンデンサー

PCB廃棄物は、処分期限までに処分することが義務付けられています。今一度、PCBが使用された電気機器がないか確認し、発見した場合は速やかに県へ届出するとともに、期限内に処分するようお願いいたします。※期限までに処分しなかった場合、法律により処罰されることがあります。

詳細は県ホームページ (QRコード) で確認を。



☎ 県環境保全課 (☎017-734-9584) / 中南地域県民局環境管理部 (☎31-1900)

ポリ塩化ビフェニル (PCB) 廃棄物は期限内の処分を!

PCBは、かつて事業用の電気機器の絶縁油などに使用されてきました。しかし、人体に有害であることが分かり、昭和47年に製造が中止されたものの、今でもPCBを含んだ機器が発見されています。

PCBが使用された電気機器には、変圧器やコンデンサー、照明器具に組み込まれている安定器などがあります。これらは主に事業用の建物で使用され、安定器はかつて事業を営んでいた古い建物の照明器具から発見される例が確認されています。



▲業務用照明器具安定器

また、PCBが使用された古い低圧進相コンデンサー (モーターで稼働する設備や業務用冷凍・冷蔵庫などの電気機器の力率を改善する目的で設置される

直レポート」をFMアップルウェーブ (周波数 78.8MHz) で放送しています。

▼放送日時 11月25日までの毎週金曜日、午前11時～11時10分

※10月14日のみ午後2時～2時10分/日程は変更になる場合があります。

☎ 中南地域県民局農業普及振興室 (☎ 32-1131、内線 266)

バスの車内事故防止にご理解とご協力を

バスの走行中に席を離れると、転倒などの思わぬけがをする場合があります。降りる時は、バスが停留所に着いて扉が開いてから席を立ってください。

また、バスは安全運転に徹していますが、やむを得ず急ブレーキをかける場合があります。満席のため立って利用する場合には、吊革や握り棒にしっかりとつかまりましょう。

☎ 青森県バス協会 (☎ 017-739-0571)

調停制度発足 100 周年

話し合いで問題の解決を図る裁判所の調停制度は、10月で100周年を迎えます。調停は、非公開の場でさまざまなトラブルの解決を柔軟に図る制度ですので、お悩みの人はご利用ください。

☎ 青森地方裁判所総務課庶務係 (☎ 017-722-5421)

暮らしとこころの法律相談会

多重債務や労働問題、離婚、DV、いじめ等、生活や心の悩みを抱えた市民のために、青森県弁護士会が無料で法律相談に

応じます。

▼とき 9月9日(金)～15日(木)

▼ところ 最寄りの地域の法律事務所

▼申し込み方法 9月1日(木)～7日(水)の平日 (午前9時～午後5時) に、電話で「暮らしとこころの相談希望」と伝えて予約してください。

※予約受け付け後、日程調整の上、担当弁護士の事務所まで相談を行います。

☎ 青森県弁護士会事務局 (☎ 017-777-7285)

「解決の糸口を見つけに行こう!」相談会

専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聞き取りし、一緒に解決の糸口を見つめます。

就労に関するお知らせ

求人説明会・ミニ面接会

市内企業の人事担当者が、仕事内容などを生の声で伝えます。求職中であれば誰でも無料で参加でき、面接も可能です。

▼とき 9月16日(金)・28日(水)、午後1時30分～4時30分 (受け付けは午後1時から)

▼ところ ヒロロ (駅前町) 4階 市民文化交流館ホール

▼参加企業数 3社以上 (予定)

▼定員 20人程度

▼申し込み方法 当日までに、申込書をファクスまたはハローワーク窓口へ提出を。

※電話での申し込みも可。

▼その他 ハローワークに未登録の人も参加可。雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証の持参を。参加企業は青森労働局または市ホ

▼とき 9月10日(土) 午前10時～午後4時

▼ところ ヒロロ (駅前町) 3階多世代交流室C

▼内容 お金の問題 (多重債務問題など)、遺産相続、不動産売買、税金等公共料金の滞納、DV・離婚問題、その他暮らしに関する悩み事

▼相談料 無料

※事前の予約が必要。

▼予約電話番号 ☎ 0120-102-354

☎ 消費者信用生活協同組合弘前事務所 (☎ 55-7795)

津軽岩木スカイライン 自動車道の通行料が無料に

岩木スカイラインから日頃の感謝を込めて、9月8日(木)に一部車種の自動車道通



りムページでご確認ください。UJI ターン求職者を対象としたスカイプ (インターネットによるテレビ電話) での面談ができます (開催日の7日前までの申し込みが必要)。

☎ I・M・S (駅前町、ヒロロ3階、弘前就労支援センター内、☎ 55-5608、F 55-5607)

労働相談会

青森県労働委員会では、個々の労働者と事業主との間に生じた労働条件などのトラブルを解決するため、無料の相談会を開催します。

▼とき 9月6日(火)の午後1時30分～3時30分、9月25日(日)の午前10時30分～午後0時30分

▼ところ 青森県労働委員会 (青森市新町2丁目)

▼対象 県内の労働者、事業主 ※随時受け付け (事前予約を優

先)。

▼無料通行対象車種 二輪車 (126cc以上、通常料金1,050円)、軽自動車 (通常料金1,520円)、小型自動車 (通常料金1,830円)、普通自動車 (通常料金1,830円)

※マイクロバス、大型車 (中型バス・大型バス) は対象外/リフトは通常通り有料。

▼自動車道営業時間 午前8時～午後5時 (最終入場は午後4時)

【御朱印の発行】

岩木山神社の御朱印を発行します (数量限定)。

※御朱印帳への記載はなく、書き置きの御朱印です。

▼とき 9月8日(木)限定

▼ところ 岩木山神社山頂奥宮 ※初穂料 (300円) が必要。

☎ 岩木スカイライン (梅原さん、☎ 83-2314)

先)。

☎ 青森県労働委員会事務局 (☎ 017-734-9832、F 017-734-8311、相談ダイヤル ☎ 0120-610-782)

生産性向上支援訓練

▼とき 10月12日(水)、午前9時30分～午後4時30分

▼ところ 総合学習センター (末広4丁目)

▼内容 顧客満足度向上のための組織マネジメント

▼対象 会社から受講指示を受けた在職中の人 = 15人

▼受講料 3,300円

▼申し込み方法 9月28日(水)までに、ファクスで申込書 (ホームページでダウンロード可) の提出を。

☎ ポリテクセンター青森 (☎ 017-777-1186、F 017-777-1187、H <https://www.3jeed.go.jp/aomori/poly/>)

各種スポーツ・体操教室

教室名	とき	ところ	内容	対象・定員	参加料	問い合わせ・申込先
① 器械体操・陸上教室	9月4日・11日・18日・25日(いずれも日曜日)、①午前9時～10時30分もしくは②午前10時30分～正午	千年小学校(小栗山字川合)体育館	器械体操(跳び箱・マット・平均台・鉄棒など)、陸上(跳び方・走り方など)	小学校3年生以上=6人(先着順)	1回900円	スポーツクラブ with ファイテン(山崎さん、☎090-7930-0180)へ。(※2)
② 体ひきしめ! ヨガ教室	9月5日～12月19日の毎週月曜日(祝日を除く)、午後7時～8時	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)多目的広場 ※③は雨天時、センター内武道館。	体をひきしめる効果があるヨガ(初心者～中級者向け)	一般=各日20人	1回500円(傷害保険料込み) ※ヨガマットレンタル100円。	QRコードから申し込みを。 ②はこちら ③はこちら 弘前B&G海洋センター(☎33-4545、火曜日は休み)
③ 芝生 YOGA	9月19日(月)祝・23日(金)祝、午前10時30分～11時30分	同上	天然芝の上での屋外ヨガ(初心者～中級者向け)	高校生以上=各日20人	同上	同上
④ 第4回岩木山総合公園ポッチャ交流大会	9月25日(日)、午前9時20分～午後3時45分	岩木山総合公園(百沢字裾野)体育館	ポッチャの大会	市民=36人(個人または2～3人のチーム申し込み)	1人300円	9月21日(水)までに、岩木山総合公園(☎83-2311)へ。 ※弘前駅から無料送迎あり(要予約)。
⑤ 健康対策! ストレッチ体操教室	9月27日～10月18日の毎週火曜日、午前10時～11時	温水プール石川研修室	ストレッチポールやタオルを使った簡単ストレッチ体操	市民=10人	無料	9月15日(木・必着)までに、温水プール石川(☎036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081)へ。(※1)(※2)
⑥ スポーツチャレンジ教室	9月27日～12月20日の毎週火曜日(10月11日を除く)、午前10時30分～正午	金属町体育センター一体育室	ソフトバレーボールやラージボール卓球等の軽スポーツの体験	市民=15人	無料	9月15日(木・必着)までに、金属町体育センター(☎036-8245、金属町1の9、☎87-2482)へ。(※1)(※2)
⑦ 水泳教室(平泳ぎ)	10月5日～21日の毎週水曜日・金曜日、午後1時～2時	温水プール石川	平泳ぎの基本泳法	クロールを15m以上泳げる市民=15人	無料	9月15日(木・必着)までに、温水プール石川(☎036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081)へ。(※1)(※2)
⑧ ボディバランス改善教室	①10月12日～12月28日の毎週水曜日(11月23日を除く)、午前10時～11時、②10月13日～12月22日の毎週木曜日(11月3日を除く)、午前9時50分～10時50分	弘前B&G海洋センター、①=会議室、②=武道館	ストレッチ体操と簡単なエクササイズ、自重で行う筋トレなど	①市民=5人、②市民=30人程度	無料	9月20日(火・必着)までに、弘前B&G海洋センター(☎036-8057、八幡町1丁目9の1、☎33-4545)へ。(※1)(※2)
⑨ ストレッチ体操教室	10月17日～12月26日の毎週月曜日(10月31日を除く)、午後1時30分～2時30分	弘前B&G海洋センター武道館	ストレッチ体操と簡単な筋力トレーニング	市民=30人程度	無料	

(※1)…往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・保護者氏名(参加者が未成年の場合)・教室名(希望コース)を記入の上、各申込先まで郵送を。家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定 / (※2)…室内用シューズの持参を。

共通事項…飲み物・タオルなどを持参の上、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物などは各施設に確認してください。



健康の掲示板

※新型コロナウイルス感染拡大の状況などによって適宜見直すことがあります。ご理解とご協力をお願いします。

弘前市保健センター(健康増進課、〒036-8711、野田2丁目7の1、☎37-3750、Eメール kenkou@city.hirosaki.lg.jp)



母子保健

対象者には個別に通知しています。詳しくは個別通知をご覧ください。健診受診の際は、母子健康手帳の持参を(★の健診は健康診査票が必要)。

名称	とき・内容
乳幼児の健康診査	4か月児★ 7か月児★ 1歳6か月児★ 3歳児 2歳児歯科★
離乳食教室	初期(4～6か月児) 中期・後期(7～11か月児)

各指定医療機関での個別健診
保健センターでの健診日=9月28日(水)・29日(木) / 受付=午後0時20分～1時55分 ※保健センターでの健診を受ける前に必ず各指定医療機関での個別健診の受診を。(※1)
9月7日(水)・8日(木) / 受付=正午～午後1時25分 (※1)
各指定歯科医療機関での個別健診
10月3日(月)、①午前10時10分～10時50分 / ②午前11時20分～正午(いずれも開始10分前から受け付け) (※1)
9月15日(木)までに、駅前こどもの広場(駅前町、ヒロコ3階、☎35-0156、午前10時～午後6時、土・日曜日、祝日も可)に申し込みを。
(※1)…予約制です。詳しくは個別通知をご覧ください。



各種相談

名称	内容	とき	ところ
こころの健康相談	本人や家族のこころの悩み、新型コロナウイルス感染症などの影響による生活への不安や悩み。	9月13日(火)、午前9時～正午(相談日の前日までに予約が必要。「こころの病気」の治療をしていない人を優先)	弘前市保健センター(野田2丁目、☎37-3750)
のびのび子ども相談	発達相談(ことばの遅れの心配、落ち着きがないなど)。対象は市民で1歳以上の幼児とその家族。母子健康手帳の持参を。	平日の午前9時30分～午後3時、1組あたり1時間程度(相談日の前日までに予約が必要)	同上

9月は健康増進普及月間です!

市では、市民が自らの健康を増進していくための取り組みとして「健康ひろさき12か条」、「けんこうひろさき子ども3か条」を掲げています。この機会にできることからコツコツと、家族、友人、学校、職場の皆さんで健康づくりに取り組みましょう。

健康ひろさき12か条

1. 主食、主菜、副菜をそろえ、減塩を心がけます。
2. 自分にあった適度な運動を日常生活にとりいれます。
3. 適正体重を知り、維持します。
4. 節度ある適度な量の飲酒を心がけます。
5. 適度な睡眠で休養を十分とります。
6. たばこを吸いません。
7. 年1回は健康診査を受け、自分の健康に関心を持ちます。
8. 定期的ながん検診を受け、精密検査が必要なときは早めに必ず受けます。
9. かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。
10. 悩んだときは、誰かに相談します。
11. 日々を豊かに過ごすため、趣味や生きがいを持ちます。
12. 健康についての正しい知識を身につけます。

けんこうひろさき子ども3か条

1. 早寝 早起き 朝ごはん
2. 身体を動かして遊ぼう
3. 毎日 歯みがき

令和4年度

市民の健康まつり 児童作品展

大賞 作品

ポスターの部



船沢小学校5年 対馬 煌菜さん

川柳・俳句の部

健康な 君の笑顔は 百億点!!

岩木小学校6年 細田 心晴さん

食のボランティア!

食生活改善推進員
養成講座

食生活改善推進員として、食育活動に参加しませんか。
▼とき 10月4日(火)・14日(金)・20日(木)、11月7日(月)・21日(月)・28日(月)の午後1時～午後4時30分
※11月28日は午前9時～正午。
▼ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）2階大会議室
▼内容 健康づくりに関する講義、運動、献立作成、栄養計算、調理講習など
▼対象 全日程を受講でき、講座終了後に食生活改善推進員として食育活動に参加できる市民＝10人（先着順）
▼受講料 無料
※託児も可能（先着2人）。
▼申込期限 9月30日(金)
▼問い合わせ・申込先 健康増進課（☎37-3750）

定期予防接種など

【子どもの定期接種】

定期接種は対象年齢から外れると有料になりますので、体調のよい時に計画的に接種しましょう。来年度小学校に入学する予定の幼児は、受けていない予防接種がないか母子健康手帳で確認しましょう。

【子宮頸がん予防ワクチン（ヒトパピローマウイルス）の接種】

対象者には個別にお知らせしています。

▼対象 ①小学校6年生～高校1年生相当の女子、②過去にワクチン接種を3回完了していない平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性

▼費用 無料
※接種の際には、予診票と母子健康手帳を持参してください。

【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

肺炎は季節を問わず誰でもかかる可能性があり、かかると急性に症状が進むことがあります。肺炎の中でも、肺炎球菌が原因

で起こる肺炎にはワクチン接種が有効です。今年度対象となる人には個別に通知していますので、希望する人は早めの接種を。

▼期間 令和5年3月31日まで
▼対象 今年度65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる、ワクチン未接種の人

▼自己負担額 5,000円（生活保護受給者は無料）

【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）】

風しんの追加的対策は、特に風しんの抗体保有率が低い男性を対象に、国が全国的に実施してきましたが、期間が令和7年3月まで3年間延長となりました。対象者には7月末に無料のクーポン券を送付していますので、健診等の機会に抗体検査を受けましょう。

▼対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれで、まだ検査を受けていない男性

▼費用 無料
▼その他 転入した人が検査等を希望する場合は問い合わせを。

検診

市で実施している健（検）診の詳細内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」をご覧ください。健（検）診を受診し、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

健康と福祉ごよみはこちらから

健康と福祉ごよみ

検索



インターネット予約はこちらから

弘前市 集団検診

検索



秋の狂犬病予防注射・犬の登録



秋の狂犬病予防注射・犬の登録を下表の日程で行います。犬の飼い主は、狂犬病予防法により、飼い犬の生涯1回の登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受けることが義務付けられています。飼い犬には必ず予防注射をしましょう。

▼集合注射料金 1頭＝3,300円（注射料2,750円、注射済票交付手数料550円）
▼新規登録料 1頭＝3,000円
▼注意事項 料金不足の場合、注射できません。釣り銭のないようにご協力ください。

月日	実施場所	時間	
9月10日(土)	弘前市保健センター前	13:00～15:00	
9月12日(月)	常盤野コミュニティセンター前	10:00～10:10	
	百沢担い手センター前	10:25～10:35	
	上弥生集会所前	10:55～11:10	
	宮地研修館前	11:30～11:45	
	五代多目的集会所前	13:00～13:10	
	岩木庁舎車庫前	13:20～13:35	
	一町田多目的集会所前	13:45～13:55	
	熊嶋多目的集会所前	14:05～14:15	
	駒越会館前	14:25～14:35	
	黒土コミュニティセンター前	10:00～10:10	
9月13日(火)	相馬ふれあい館前	10:35～10:45	
	利雪創造センター前	11:00～11:10	
	兼平公民館前	11:25～11:35	
	鳥井野多目的集会所前	11:45～11:55	
	西交流センター前	13:25～13:35	
	市民体育館駐車場	13:45～14:05	
	市役所裾野出張所前	10:00～10:10	
9月14日(水)	つがる弘前農協旧北支店前（元鬼沢支店）	10:25～10:35	
	つがる弘前農協旧高杉支店前	10:55～11:05	
	独狐農業研修会館前	11:15～11:25	
	蒔苗町民会館前	11:35～11:45	
	土堂集会所前	12:55～13:05	
9月25日(日)	藤代公民館前	13:15～13:25	
	宮園第二団地集会所前（宮園公園向かい）	13:40～13:50	
	弘前市保健センター前	14:00～14:20	
	9月27日(火)	市役所石川出張所前	10:00～10:15
	大沢町民会館前	10:30～10:40	
	堀越公民館	10:55～11:05	
	泉野多目的広場コミュニティ施設前	11:15～11:50	
	千年公民館前	13:00～13:10	
	千年交流センター前	13:20～13:30	
	上松原集会所前	13:40～13:50	
取上3丁目・貴船神社前	14:05～14:15		
9月28日(水)	金属町体育センター駐車場	10:00～10:15	
	桜ヶ丘中央集会所前	10:25～10:35	
	緑ヶ丘集会所前	10:45～10:55	
	桔梗野会館前	11:05～11:20	
	城東5丁目・天理教弘前分教会前	12:55～13:05	
	つがる弘前農協本店前	13:15～13:25	
	福田町会集会所前	13:35～13:45	
9月29日(木)	つがる弘前農協和徳支店前	14:00～14:10	
	笹館町会集会所前	10:00～10:10	
	市役所新和出張所前	10:30～10:40	
	三省地区交流センター前	11:00～11:10	
	宮館町民会館前	11:30～11:40	
	市役所船沢出張所前	11:50～12:00	
	向外瀬集会所前	13:20～13:30	
	堅田集会所前	13:40～13:50	
	総合学習センター駐車場	14:00～14:25	



弘前市食生活改善推進員会

File.129

食改さんおすすめレシピ

旬の枝豆を使ったレシピ

枝豆のクリームチーズ白和え

材料

4人分

- 枝豆（サヤ付）……………250g
- 木綿豆腐……………200g（1/2丁）
- クリームチーズ……………100g
- 白すりごま……………大さじ1
- ★白だし……………大さじ1
- 黒こしょう……………少々

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーで包み耐熱容器に入れて電子レンジ（600W）で2分加熱し、底が平らな平皿などを重石にして10分くらい水切りして冷ましておく。クリームチーズは常温でやわらかくする。
- ②枝豆は塩茹でし、さやから豆を取り出す。
- ③ボウルに①の豆腐とクリームチーズ、★の調味料を入れてよく混ぜ合わせ、枝豆を加えて和える。器に盛り、黒こしょうを少々振りかけて出来上がり。



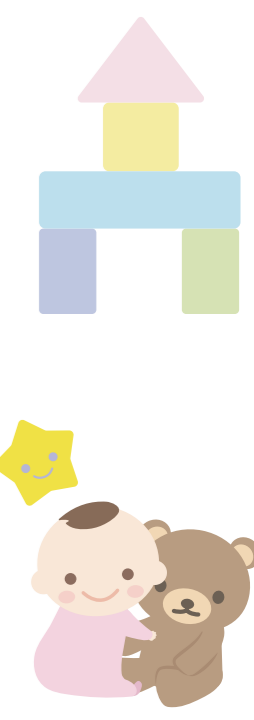
おすすめポイント

枝豆がおいしい季節。枝豆はたんぱく質やカルシウム、葉酸など、不足しがちな栄養素を補給できるおすすめの食材です！
9月の食生活改善普及運動月間に合わせて、減塩や野菜の摂取、乳製品の利用など、毎日の食生活を見直してみましょう。



■1人分の栄養量

エネルギー／176kcal、たんぱく質／9.5g、脂質／13.1g、カルシウム／120mg、食物繊維／2.6g、食塩相当量／0.6g



10月1日号の投稿募集

応募締め切り
9月7日(水・必着)

Smile 通信

1歳の記念に
写真を掲載
しませんか?

- ▼対象 令和4年10月に1歳の誕生日を迎える市内在住の子
- ▼掲載内容 子どもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日
- ▼応募方法 ①写真1枚(プリントまたはデータ)に、②子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・住所・保護者氏名・電話番号を添えて、郵送、持参またはEメールで応募を。

川柳のお題

「山」

お題から自由に発想して、一句ひねってみてください。
▼応募方法 次の事項を記入し、郵送、持参、ファクスまたはEメールで応募を。
①住所・氏名・ペンネーム(希望者のみ)・電話番号、②川柳(1人一句まで)
※応募多数の場合は、掲載されない場合もあります。

★問い合わせ・応募先

広聴広報課(〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎35-1194、ファクス35-0080、Eメールkouhou@city.hirosaki.lg.jp)

※Eメールで投稿した人には受信完了メールを送信しています。受信完了メールが届かない場合は掲載できない場合があるので、必ず電話でお問い合わせください。

※川柳は、すべて応募者の表記にしたがっているため、一部当て字などで表記する場合があります。

後輩さ顔文字使いおk返事
孫来たる破顔一笑爺若く
美顔法古希を過ぎててもチラシ見る
超難問!数独解けて顔ゆるむ

男
女
共
年
齢
不
明
マ
ス
ク
顔
農
作
業
顔
に
た
っ
ぷ
り
日
焼
け
止
め
た
ま
に
来
る
孫
の
笑
顔
に
つ
い
千
円
顔
見
え
ぬ
眼
鏡
壊
れ
て
皆
美
人
幸
せ
は
シ
ワ
と
一
緒
に
顔
に
出
る
車
椅子
押
さ
れ
て
詫
び
る
母
の
顔
久
し
ぶ
り
顔
と
名
前
が
一
致
せ
ず
本
心
が
笑
顔
の
裏
に
見
え
隠
れ
ヤ
ー
ヤ
ド
ー
喜
び
の
孫
マ
ス
ク
顔
あ
げ
下
ろ
し
ゆ
か
た
着
る
児
の
す
ま
し
顔
顔
を
み
て
名
前
浮
か
ば
ず
振
り
返
る
キ
ジ
除
け
に
作
っ
た
案
山
子
「
に
ら
み
」
顔
網
を
引
く
笑
顔
の
園
児
ヤ
ー
ヤ
ド
ー
桶
に
水
大
輪
朝
顔
咲
き
競
い

元
リ
カ
バ
リ
ー
X
細
川
正
博
工
藤
淳
子
の
ん
の
ん

長
内
孝
夫
ま
っ
こ
對
馬
義
秀
か
ま
た
し
ん
早
紀
子
一
戸
勇
相
馬
昭
子
つ
が
る
・
ヤ
サ
ブ
ロ
ー
鎌
田
テ
ル
城
子
む
つ
こ
長
尾
美
津
子
桜
子
菊
池
喜
蔵

さらっと一句・川柳

選・広聴広報課

各地で行われたイベントやまちの話題をお届けします★

第7回大森勝山じょうもん祭り



7月31日 史跡大森勝山遺跡

世 界遺産に登録されて1周年を迎えた史跡大森勝山遺跡で、じょうもん祭りを開催。遺跡探検ツアーや勾玉(まがたま)づくり、裾野小・中学校の生徒によるよさこい演舞などが行われ、会場が縄文の雰囲気にも包まれていました。



みんなが撮った 弘前の「いいかも!!」

弘前の魅力を切り取ったインスタグラムの投稿写真をいくつか紹介します。

あなたも弘前の「いいかも!!」と思う魅力を見つけて、写真を投稿しませんか?

「弘前×爽秋」をテーマに、ハッシュタグ **#ecomeonhirosaki** をつけて、美しい景色や街の風景を投稿してください。投稿された写真は、市公式インスタグラムや広報ひろさきで紹介することがあります。

■問い合わせ先 広聴広報課 (☎ 40-0494)

市公式インスタグラム「いいかも!!弘前」 (@e_comeonhirosaki)



健康未来都市ひろさきワークショップ 2022



7月16日 弘前大学健康未来イノベーションセンター(在府町)

健 康未来都市ひろさきを目指して、参加した市民16人が「職場での健康づくり」をテーマにワークショップを行いました。すぐに取り入れることができるアイデアがさまざま出ていました。

りんご公園サマーフェスティバル



7月24日 りんご公園(清水富田字寺沢)

り んご畑が広がるりんご公園で夏のお祭りを開催しました。園地で働く農業機械に乗って写真を撮ったり、竹の水鉄砲づくりなどを体験したりする元気な家族連れでにぎわっていました。

ひろさきっ子の作品 ArtWorks by Hirosaki Children Vol. 4

令和3年度弘前地区小・中学校美術展の受賞作品を全9回で紹介します。子どもたちが作品に込めた夢、楽しい思い出、豊かな心をご覧ください。

■問い合わせ先 学校指導課 (☎ 82-1644)

「きれいなお花がさいたよ」
なかつ ゆずか
中田 柚花さん(大成小学校2年)

いちょうの葉っぱをうつして、大きな花にしました。まん中のくるくるはダンボールです。いろいろな形をうつすかつどうは、楽しかったです。

図書館のお仕事やってみ隊



8月4日 弘前図書館(下白銀町)

図 書館の仕事を学んで体験するイベントを実施。普段は入ることができない地下書庫を見学したり、実際に本の貸し出し業務を体験したりして、図書館の仕事の知識を深めていました。

集まれ! 夢の裏側探検隊



8月6日 市民会館(下白銀町)

照 明やスモーク、音響など舞台演出の仕事の裏側を体験して学ぶイベントに11組の親子が参加しました。華やかなステージを支える仕事に真剣な表情でチャレンジしていました。

たか丸くんの **ごみ減量速報**

令和4年6月の **ごみ排出量 4,650t** (燃やせるごみ) **344t減!** (昨年同月比)

備える→食べる→買い足すで簡単備蓄♪
災害時の備蓄食料は、いざというときに賞味期限切れで食品ロスになっちゃうことも…。普段の食事でも食べて、食べたらいざというときを心掛けよう!

■問い合わせ先 環境課廃棄物政策係 (☎ 32-1969)

今月の納税

市・県民税 第2期
国民健康保険料 第3期
介護保険料 第3期
後期高齢者医療保険料 第3期

納期限 **9/30 (金)**

納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。



広報ひろさきは環境にやさしい
インキを使用しています。



スポGOMI大会in弘前 参加チーム大募集!!

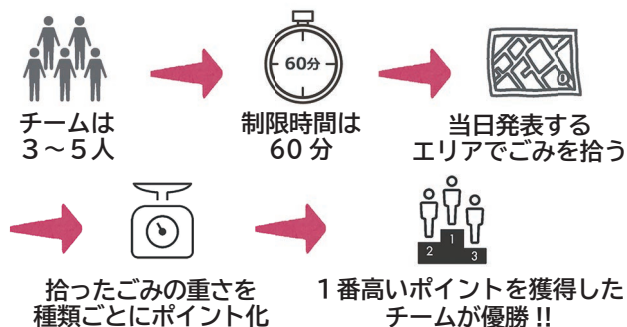


「スポネット弘前」と
「みらいねっと弘前」が
共催で開催するまる♪

スポGOMIに参加して、ごみ拾いで地球に優しい行動を、家に帰ってからはキエーロでごみ減量に取り組みませんか？

スポGOMIってなに？

チームで力を合わせ、制限時間内に定められたエリア内でごみを拾い、その種類と重さをポイント化して競う、地球に最も優しいスポーツです。



▼とき 10月8日(土)、午前10時～午後0時10分(雨天決行、受け付けは午前9時30分)



▲ミニ・キエーロ

自宅で簡単に生ごみ減量に取り組むことができ、「一家に一台あれば便利」と全国的に注目されているキエーロの小型版「ミニ・キエーロ」をイベント当日にプレゼントします！

※申込書に希望の有無・個数を記入してください
／幅52cm×高さ30cm×奥行40cm、重さ約25kg。

▼集合・解散場所 旧弘前市立病院の隣の駐車場(大町3丁目)

※旧弘前市立病院に近接する駐車場(旧第一大成小学校の隣の駐車場)を無料で利用できます。

▼対象 市内に在住または通勤・通学している人=20チーム(1チームあたり3~5人)

※中学生以下は、18歳以上の大人をチームに1人以上含める。応募多数の場合は抽選。抽選の有無にかかわらず、参加の可否は代表者へEメールでお知らせします。

▼参加料 無料

▼申し込み方法 9月15日(木・必着)までに、郵送・持参・ファクス・Eメールのいずれかで参加申込書を提出してください。

※参加申込書は市ホームページに掲載しているほか、環境課、スポネット弘前(南富田町)、みらいねっと弘前(小沢字広野)で配布しています／申込書の提出は、環境課でのみ受け付けます／持参以外で申し込んだ人には、3日以内に申し込みを受け付けたことをEメールでお知らせします。Eメールが届かない場合は、再度申し込みするか問い合わせを。

▼その他 スポーツに適した服装(ジャージ、スニーカーなど)とマスク着用で参加を／ごみ拾いの用具(軍手、デレキ<ゴミばさみ>)、ごみ袋)は市が用意します／雨の心配がある場合は、雨具の用意を／エリアは当日発表／上位入賞チームには賞品があります／荒天で中止の場合は、当日の午前7時までに代表者へEメールでお知らせします。

■問い合わせ・申込先 環境課廃棄物政策係(〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎32-1969、ファクス37-7271、Eメールkankyuu@city.hirosaki.lg.jp)

