

# 広報 ひろさき

2022

9/15

No.398

## 10月2日(日) 午前10時～午後2時(雨天決行) 第4回堀越城秋まつり



入場  
無料

▼ところ 史跡堀越城跡管理活用支援エリア芝生広場(川合字岡本、堀越地区雪置場横)ほか

▼内容

【ガイド付き史跡見学ツアー】

▼時間 1回目…午前10時15分～11時 / 2回目…午前11時15分～正午

【堀越城ちびっこ探検隊～堀越城を攻略せよ!～】

城跡を探検して、お城の秘密に迫ります。

▼時間 午後0時45分～1時30分(受け付けは午前10時～)

▼対象 小・中学生=30人(先着順)

※当日受け付け/汚れても良い服装で参加を。

【ミニシンポジウム「津軽氏・南部氏・安東氏－中世末期の城館－」】

▼時間 午後1時～2時

▼ところ 芝生広場

▼講師 工藤清泰さん(東北中世考古学会会長)ほか堀越城跡、九戸城跡(岩手県二戸市)、脇本城跡(秋田県男鹿市)の各整備等担当者

【津軽あかつきの会特製弁当の販売】

津軽に昔から伝わる料理の伝承活動を行っている津軽あかつきの会特製の「おむすび弁当」を販売します。

▼料金 500円(先着30食限定)

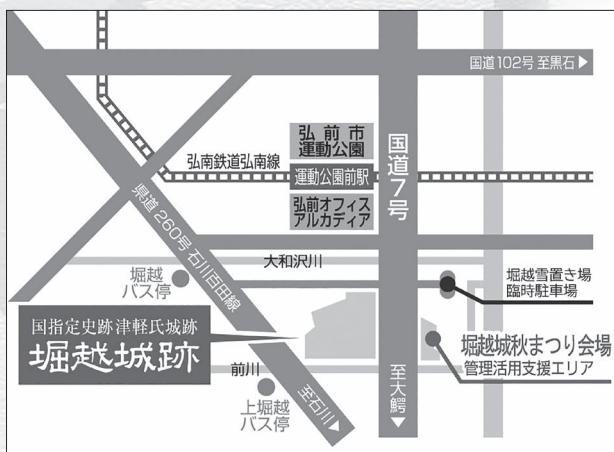
▼申し込み方法 9月21日(水)～28日(水)の午前9時～午後5時に、津軽あかつきの会(☎090-7665-8468)へ電話で申し込みを。

※1人1食まで/代表者が複数食を申し込むことができます/当日の午前11時30分から弁当の受け取りが可能/「おむすび弁当」以外の軽食も当日販売します(数量限定)。

【その他】

①弘前露店商業組合による出店があります。

②駐車場は堀越雪置き場を利用してください。



～お願い～

マスクの着用、手指の消毒をお願いするとともに、受け付けでの検温にご協力ください。新型コロナウイルス感染症の感染状況により、予告なくイベントを中止する場合があります。また、雨天時は内容を変更する場合があります。

詳しくは市ホームページ、チラシなどをご覧ください。

■問い合わせ先 文化財課(岩木庁舎内、☎82-1642)



史跡堀越城跡



「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)





## 新型コロナウイルスワクチンのお知らせ (8月31日時点)

### ▶ 4回目接種用の接種券を送付

国の方針に基づき、市では3回目の接種が終了してから原則として4カ月経過する月に接種券を送付しています。接種が可能な月になっても接種券が届かない場合、何らかの理由で当市に接種した記録が到着していない、到着が遅れているなどが考えられます。接種券が届かない場合は下記コールセンター、コロナワクチンナビ等で申し込みをしてください。

#### ▼ 9月の送付対象

3回目の接種時期	年齢区分	4回目の接種可能時期
令和4年5月	18歳以上	令和4年10月以降

◆…現在、国が定める接種期間は令和4年9月30日までとなっていますが、国では、期間の延長を検討しているため、延長を前提にお知らせするものです。

▼接種券の発送時期等 9月22日(木)に住民票上の住所へ発送

▼接種場所 原則として、前回接種した医療機関等

### ▶ 3・4回目接種用の接種券の再発行申請

国では、10月半ば以降、**オミクロン株に対応したワクチン**を使用した接種を実施する方向で検討しており、接種券は**市からすでに送付している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、前回の接種(2・3回目接種)が終了してから原則として4カ月経過する月に、3・4回目接種用の接種券を送付していますが、**接種を希望する人で3・4回目接種用の接種券を紛失した人は、下記コールセンター、コロナワクチンナビ等で再発行申請**を行っていただくようお願いいたします。

なお、申請から発行まで1週間程度かかる場合がありますので、ご了承ください。

### ▶ 接種証明書のコンビニ交付

新型コロナワクチン接種証明書をコンビニエンスストアに設置された端末で取得できます。

なお、本サービスの利用には**マイナンバーカードが必要**です。

▼取得できる場所 市内のセブン-イレブン

▼料金 1枚120円

▼利用可能時間 午前6時30分～午後11時

▼その他 コンビニエンスストア等で海外用の接種証明書を取得するためには、令和4年7月21日以降に自治体窓口かアプリで海外用の接種証明書を取得している必要があります。

■接種手続きなどに関する相談窓口 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＝午前9時～午後8時、日曜日・祝日＝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)



## 8月上旬の大雨等で被災された皆さんへ

市では次の支援を行っています。詳しくは市ホームページで確認するかお問い合わせください。

支援内容	問い合わせ先
市県民税の減免	市民税課 (☎40-7025、☎40-7026)
介護保険料の減免	介護福祉課 (☎40-7049)
国民健康保険料の減免	国保年金課 (☎40-7045)
後期高齢者医療保険料の減免	国保年金課 (☎40-7046)
国民年金保険料の免除	国保年金課 (☎40-7048)
市税等の徴取猶予	収納課 (☎40-7032、☎40-7033、☎40-7034)
保育料の減額・分割納付	こども家庭課 (☎35-1131)

支援内容	問い合わせ先
水道料金等の減免	上下水道部お客さまセンター (☎55-6868)
ボランティアによる園地清掃	りんご課 (☎40-7105、☎40-2354)
消石灰の無償提供	環境課 (☎36-0677、☎40-7035)
農地・農業用施設の復旧工事	農村整備課 (☎40-2955)
市営住宅への入居相談	市営住宅サービスセンター (☎40-7013)
こころの健康相談	健康増進課 (☎37-3750)
就学援助事業	学務健康課 (☎82-1643)

※このほかに、関係機関等が行う支援や事業者向け支援も行っています。詳細は市ホームページへ。

通行する際は  
ご注意ください

## 弘前公園春陽橋高欄等更新工事に伴う 通行止めのお知らせ

西濠に架かる春陽橋の更新工事に伴い、9月中旬から令和5年2月下旬まで春陽橋が通行できなくなります。

本工事では、公園を利用する人の安全な通行を確保するため、老朽化した高欄および敷板の更新と、橋脚などの塗装の塗り替えを行います。

工事期間中は、北側の一陽橋を利用して通行するなど迂回(うかい)をお願いします。

ご不便をおかけしますが、皆様のご協力をお願いします。

■問い合わせ先 公園緑地課 (☎33-8739)



## 相馬地区の地域おこし協力隊を募集

都市住民の移住・定住を促し、地域の活性化を図るため、相馬地区で地域コミュニティの支援を担える地域おこし協力隊員を募集しています。

### ▼求める人物像

- ◎地域の特性や慣習を尊重し、地域行事に積極的に参加するなど、地域住民と十分にコミュニケーションを図り、良好な関係を築くことができる人
- ◎幅広い世代との交流を楽しめる人
- ◎自ら課題を見つけ、解決のために意欲をもって取り組める人

### ▼募集人数 2人

▼活動期間 採用の日(令和5年4月以降)から令和6年3月末まで(最長3年まで継続)

▼報酬 市の会計年度任用職員として月額23万3,333円

▼申し込み方法 11月30日(水・必着)までに、応募用紙を企画課(市役所2階)に郵送か直接持参して提出してください。

※受け付けは、平日の午前8時30分～午後5時 / 応募用紙は、企画課で配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます。

▼選考方法 第1次選考(書類審査)結果は12月中旬頃に文書で通知します。第2次選考は令和5年1月下旬頃に実施し、最終結果は2月上旬頃に文書で通知する予定です。

### 【オンライン募集説明会】

市や相馬地区の紹介、募集概要等をオンライン(Zoomを使用)で説明します。

### ▼とき 11月10日(木)

午後6時30分～8時

▼申し込み方法 11月7日(月)までに、申込フォーム(QRコード)で申し込みを。



### 【相馬地区おためし地域おこし協力隊体験ツアー】

今回募集する隊員の活動内容や相馬地区の雰囲気を知っていただくため、2泊3日の体験ツアーを開催します。

### ▼とき 10月8日(土)～10日(月・祝)

### ▼募集人数 5人程度

▼参加料 無料(現地までの交通費・食費は自己負担)

▼申し込み方法 9月22日(木)までに、申込フォーム(QRコード)で申し込みを。



### ～共通事項～

その他、申し込み要件など詳細は、市ホームページで確認を。

■問い合わせ・申込先 企画課人口減少対策担当(☎036-8551、上白銀町1の1、☎40-7121、Eメール kikaku@city.hirosaki.lg.jp)



# 認知症になっても 安心して暮らせるまちへ

9月21日は世界アルツハイマーデー

国際アルツハイマー病協会は世界保健機関と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。



詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ先 介護福祉課 (☎ 40-7072)

## 認知症の人と家族を 支援する取り組み

### 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る支援者「認知症サポーター」を養成しています。講座では、認知症の基礎知識や認知症の人への接し方などについて学べます。市内在住のグループや事業所、学校等に、講師役となるキャラバン・メイトを無料で派遣します。

### ただいまサポート事業

認知症やその疑いのある高齢者が道に迷ったり自宅がどこかわからなくなったりした際に、無事に「ただいま！」と帰宅できるように本人の情報を事前に市に登録しておき、警察や協力機関と連携することで早期発見・保護を目指します。事前登録者へは登録番号を記載したグッズを交付します。

### ただいまサポート訓練

道端などで困っている認知症の人を発見した場面を想定して、声掛けや対応について学びを深める訓練を地域で開催しています。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったりすることで、記憶力や判断力などにさまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態が続くことをいいます。認知症は特別な病気ではなく、誰にでも起こりうる脳の病気です。

認知症を正しく理解し、認知症の人の声に耳を傾け、優しく見守り、支えてくれる、そんな人が地域にたくさんいれば安心して暮らせます。

ここでは、認知症の人や家族を支えるための取り組み、認知症の相談窓口を紹介します。

## 認知症あんしん生活実践塾

認知症の基礎と基本的ケアを学び、6カ月にわたり施設や家庭で実践することで、認知症の症状の改善を目指す講座を開催しています。

## 認知症カフェ

認知症の人やその家族が、地域の人々や介護に関わる専門職の人たちと気軽に交流することができる集いの場です。市内での開催状況は市ホームページで確認するか、お問い合わせください。

## 安心カード

高齢者が体調の急変などで救急車を要請した場合に、駆け付けた救急隊員や搬送先の医療機関が必要な情報を迅速に把握し、適切な治療に役立てるものです。

## 認知症の人と家族のつどい

認知症の人を介護している人同士が話し合い、介護の知恵を得ることができる場所です。市内では社会福祉センターで奇数月に開催しています。次回は11月19日(土)の午後1時30分からです。

■問い合わせ先 認知症の人と家族の会青森県支部(弘前地域世話人・東谷さん、☎ 33-8861)

## 相談窓口

認知症を引き起こす病気は、アルツハイマー病、脳血管性認知症、前頭側頭型認知症、レビー小体型認知症などがありますが、早い段階で治療を始めれば回復が期待できたり、進行を遅らせたりすることができるものもあります。

少しでも気になることがあったら、かかりつけ医や専門医療機関、または下記の相談先に早めに相談をしましょう。

## 地域包括支援センター

各地域包括支援センターには、認知症地域支援推進員がいます。認知症の人やその家族が必要な医療や介護等のサービスが受けられるよう関係機関との連携を図り、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けたいけるよう地域づくりを推進しています。

【お願い】新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、来所による窓口相談は事前の電話連絡をお願いします。

### ▼地域包括支援センター一覧

担当地区	名称	ところ	問い合わせ先
第一中学校区	第一地域包括支援センター	野田2丁目2の1(津軽保健生協会館1階)	☎ 31-1203
第二中学校区	第二地域包括支援センター	藤野2丁目6の1(デイサービスセンターきらら弘前敷地内)	☎ 31-3811
南、第三中学校区 (南中は松原小学校区に限る)	第三地域包括支援センター	豊原1丁目1の2(弘前静光園内)	☎ 39-2515
東、第五、石川中学校区	東部地域包括支援センター	福村字早稲田27の1(福寿園向かい)	☎ 26-2433
津軽、常盤野、相馬、東目屋中学校区	西部地域包括支援センター	賀田2丁目4の2(パインハウス岩木内)	☎ 82-1516
第四、南中学校区 (南中は松原小学校区を除く)	南部地域包括支援センター	小沢字山崎44の9(希望ヶ丘ホーム敷地内)	☎ 87-6779
裾野、船沢、北辰、新和中学校区	北部地域包括支援センター	高杉字山下298の1	☎ 95-2100



認知症初期集中支援チームも活躍しています！

医療・介護・福祉の専門職によるチームで、認知症が疑われる人やその家族を訪問し、適切な医療やサービスが受けられるように支援をしています。

こんなことはありませんか？

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- 置き忘れ、無くし物が増えた
- 仕事や家事でうっかりミスが増えた
- 身だしなみに気を配らなくなった
- 怒りっぽくなるなど人柄が変わった

## 弘前愛成会病院認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、認知症に関する専門的医療の提供と、医療と介護の連携を強化するために弘前愛成会病院が青森県の委託を受けて運営しています。認知症に関する相談、認知症の検査・診断、適切な治療などについての各種相談に応じています。相談は無料ですので、気軽にご利用ください。

■問い合わせ先 弘前愛成会病院認知症疾患医療センター (☎フリーダイヤル 0120-085-255 <平日の午前9時~午後5時、土曜日の午前9時~正午>)

「介護保健福祉ガイドブック・認知症ガイドブック」もご利用ください！

介護保険制度や高齢者のための保健・医療・福祉サービス、認知症に関する知識やサービスをまとめた冊子です。市ホームページで閲覧できるほか、介護福祉課(市役所1階)で配布しています。





# 弘前 スポレク祭 10月9日・10日 月・祝

スポーツの秋です！さまざまなスポーツやレクリエーションに親しめる「弘前スポレク祭」を開催します。この機会にスポーツを体験し、心地よい汗をかきませんか？

■問い合わせ先 スポーツ振興課 (☎ 40-7115)

時…とき 所…ところ ¥…参加料 申…申込期限 E…Eメール 問…問い合わせ・申込先

## 運動公園 (豊田2丁目)

### 親子キャッチボール& ティーボール体験教室

時 10月9日(日)、午前10時~正午  
所 多目的広場 (雨天時は克雪トレーニングセンター) ¥無料 申 当日参加可  
問 弘前市野球協会 (栗嶋さん、☎ 090-4555-9758)

### ①キッズサッカー交流戦 ②女子サッカーフェスティバル

時① 10月9日(日)、午前9時~午後3時30分 / ② 10日(月)祝、午前10時~正午  
所 球技場 ¥① 3,000円 / ② 無料 申 10月6日(木) 問 弘前サッカー教会 (川村さん、☎ 090-8423-5134、E aofa.kawamura1973@gmail.com)

## 弘前 B&G 海洋センター (八幡町1丁目)

### グラウンドゴルフ大会

時 10月9日(日)、午前9時~午後2時  
所 多目的運動広場 ¥1,000円 申 9月27日(火) 問 弘前市グラウンドゴルフ協会 (奥出さん、☎ 090-1939-5844)



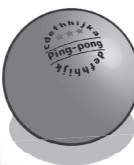
### ゲートボール大会

時 10月10日(月)祝、午前8時30分~午後2時30分  
所 多目的運動広場 ¥200円 申 10月3日(月) 問 弘前市ゲートボール協会 (五十嵐さん、☎ 090-8928-2328)

## 河西体育センター (石渡1丁目)

### ラージボール卓球大会

時 10月9日(日)、午前8時30分~午後2時30分 ¥1,300円 申 9月22日(木)  
問 弘前ラージボール卓球協会 (菊地さん、☎ 070-1159-5151)



### バウンドテニス教室

時 10月10日(月)祝、午前9時~午後3時 ¥無料  
申 当日参加可 問 弘前バウンドテニスクラブ (工藤さん、☎ 35-4062)

**注意事項** 感染症対策を講じた上で実施しますが、新型コロナウイルス感染症の拡大状況などにより中止する場合があります。また、参加中のけがは自己責任となりますので、あらかじめスポーツ傷害保険への加入をお勧めします。

## 岩木山総合公園 (百沢字裾野)

### シニアサッカー交流大会

時 10月9日(日)、午前8時~午後4時  
所 多目的グラウンド ¥無料 申 9月25日(日) 問 弘前サッカー協会シニア委員会 (上田さん、☎ 090-1932-1909)

## すぱーく弘前 (石渡1丁目)

### パタンク教室

時 10月9日(日)、午前9時~正午  
¥無料 申 当日参加可 問 弘前市パタンク協会 (葛西さん、☎ 88-3480)

## 南富田町体育センター (南富田町)

### スポーツ体験イベント

時 10月10日(月)祝、午前9時30分~午後5時 ¥無料 申 10月8日(土) 問 スポネット弘前 (佐藤さん、☎ 32-6523)

## 市民体育館 (五十石町)

### パラスポーツ体験会

時 10月9日(日)、午前10時~午後3時 ¥無料 申 当日参加可  
問 スポーツ振興課 (☎ 40-0583)



# 暮らしの Information

●弘前市役所 ☎ 35-1111 / ●岩木庁舎 ☎ 82-3111 / ●相馬庁舎 ☎ 84-2111

F…ファクス E…Eメール H…ホームページ 問…問い合わせ・申込先

央の詩業を紹介します。

▼とき 9月21日(水)~11月29日(火)

~共通事項~

▼開館時間 午前9時~午後5時 (最終入館は午後4時30分)

▼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・中学生と外国人留学生、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。

問 郷土文学館 (下白銀町、☎ 37-5505)

※あおもり県民カレッジ単位認定講座。

## 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の感染予防と拡大防止の観点から、中止や内容が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。また、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。

### お詫びと訂正

広報ひろさき8月15日号の16ページ「津軽広域連合だより」内、弘前市立博物館「企画展2弘前ねぶた300年」の期間が9月26日までとあるのは、9月25日までの誤りでした。お詫びして訂正します。問 博物館 (☎ 35-0700)



## 郷土文学館の催し

### 【第6回文学忌「一戸謙三」】

▼とき 9月15日(木)~10月1日(土)

※忌日の10月1日(土)は観覧料無料。

▼ところ 1階ロビー

### 【第7回文学忌「石坂洋次郎」】

▼とき 10月2日(日)~8日(土)

※忌日の10月7日(金)は観覧料無料。

### 【スポット企画展「弘前の詩人たち~1960年代から現代(3)」】

福澤公伯、船越素子、藤田晴

## あおもり10市大祭典 in 三沢

青森県内10市の祭りが三沢市に大集合!

当市からは約8メートルの大型扇ねぶたが出陣します。



▼とき 9月24日(土)、午前10時~午後5時50分 (パレードは午後4時~) / 9月25日(日)、午前9時~午後3時30分 (パレードは午後1時~)

▼ところ 三沢市役所前ほか

詳細は特設サイト (QRコード) でご確認ください。

問 三沢市産業観光課 (☎ 0176-53-5111)



## 弘前工芸舎企画展 「てとてとてと展」

手仕事により作られた漆、陶、布、ガラスなど



の工芸品を展示・販売します。各作家の作風の違いをお楽しみください。

▼とき 10月1日(土)~10日(月)祝の午前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

問 産業育成課 (☎ 32-8106)

## ヨソモノカフェ in ORANDO

県外出身者の交流と居場所づくりのため、気軽に参加できる交流会を開催します。県外出身だからこそ「あるある」を参加者同士で共有しませんか。

▼とき 10月1日(土) 午後1時~5時

▼ところ ヒロサキオランド(百石町) 1階ギャラリースペース

▼対象 県外出身で、現在青森県民として生活している人

▼参加料 無料

詳しくはQRコードから確認を。

問 いるへぼん雑貨店 (マズダさん、E ilfaitbeau.vaguefruit@gmail.com)



## 弥生いこいの広場 The 角切り

ホンシュウジカの角切りを行います。逃げ回るシカに翻弄されるスタッフとの掛け合いも見応えがあります!

▼とき 10月10日(月・祝)、午後1時30分~

▼ところ 弥生いこいの広場 (百沢字 東岩木山) 動物広場

▼観覧料 動物広場入場料が必要

問 弥生いこいの広場 (☎ 96-2117)





緑の相談所

10月の催し

【講習会】

●シャコバサボテンの管理

8日(土) 午後1時30分～3時30分 ※定員20人/要予約。

【展示会】

●青森県おもと名品展

8日(土)～10日(月)祝 午前9時～午後4時 ※初日は正午から/最終日は午後3時まで。

【訪問相談】

8日(土) ※庭木の無料出張診断です。電話でお申し込みください。

【弘前城植物園で今月見られる花】

シュウメイギク、ホトトギス、キク、フジバカマなど 緑の相談所(弘前公園内、☎ 33-8737)

▼集合場所 弘前城植物園(弘前公園内)南案内所 ▼参加料 無料(ただし入園料が必要) ※事前の申し込みは不要。 問市みどりの協会(☎ 33-8733)

こどもの森「木の実・草の実展」

久渡寺山山麓の秋の木や草の実を展示します。 ▼とき 10月2日(日)～16日(日)、午前8時30分～午後4時30分 ▼ところ こどもの森ビジターセンター(坂元字山元、久渡寺境内) 問こどもの森ビジターセンター(☎ 88-3923)、市みどりの協会(☎ 33-8733)

poco a poco アートのたまご

卵の黄身を使ってテンペラ画を制作するワークショップを行います。卵の成分や構造に迫る理科の実験もあり。できあがった作品は、11月末～12月初旬に、弘前れんが倉庫美術館内市民ギャラリーに展示予定です。 【①写本挿絵ワークショップ】 中世ヨーロッパの写本挿絵を参考にしながら、羊皮紙にテンペラ画を描きます。 ▼とき 10月2日(日)、午前10時～午後4時30分(昼食持参) ▼ところ 弘前大学(文京町)教育学部美術制作室 ▼対象 小学校4年生～中学生 = 12人程度(先着順) ▼参加料 1,000円 【②実験ワークショップ vol.03】 午前は卵の実験、午後はテンペラ画制作を行います。 ▼とき 10月10日(月)祝・16日(日)の午前9時30分～午

後4時30分(昼食持参) ▼ところ 弘前大学(文京町)教育学部理科共通実験室2・美術制作室 ▼対象 小学校5年生～中学生 = 各回14人程度(先着順) ▼参加料 500円 【③絵本と絵画の鑑賞会+ワークショップ vol.10】 石こうボードにテンペラ画を描きます。 ▼とき 10月15日(土)・11月13日(日)の午前9時30分～午後0時30分または午後2時～5時 ▼ところ 弘前大学(文京町)教育学部美術制作室 ▼対象 幼稚園・保育園児～小学生 = 各回15人程度(先着順) ▼参加料 500円 ～①・②・③共通事項～ ▼申し込み方法 9月17日(土)の正午以降に、申し込みフォーム(QRコード)から事前の申し込みを。 【④赤ちゃんも!音楽ファンも!みんなのコンサート第8回】 「四季」がテーマのピアノ独奏によるコンサート。小さい子ども連れでも気軽に参加できます。 ▼とき 9月27日(火)、午前10時30分～11時15分(午前10時開場) ▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール ▼出演 宮本香織さん(ピアノ)、朝山奈津子さん(司会) ▼定員 50人程度(先着順/予約優先) ▼参加料 500円(18歳未満は無料/当日受付で支払いを) ▼申し込み方法 申し込みフォーム(QRコード)または電話、Eメールで申し込みを。 ▼その他 客席はマット席

(120cm四方)と椅子席あり/ベビーカーのまま入場可/演奏中の入退場は自由/授乳室やオムツ替えのできるお手洗いが会場脇にあります。 問アートワールドひろさき(①～③=出くいで)さん、☎ 39-3383 / ④=朝山さん、☎ 39-3381 / ①～④共通 = E art world@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。

DOG FES IWAKI 2022

犬と暮らすためのマナーやルールを学びながら、思いきり遊べます。 ▼とき 10月9日(日)、午前9時30分～午後3時30分 ※雨天決行。荒天の場合は10月16日(日)に延期。 ▼ところ 岩木青少年スポーツセンター(常盤野字湯段菴)第1多目的広場 ▼入場料 高校生以上 = 1,000円(完全予約制/事前に入場チケットの購入が必要) ▼内容 ドッグラン、ワークショップ、ドッグスポーツ体験な

ど(一部有料)。詳細はQRコードから。 ▼その他 犬の健康状態などによっては入場をお断りする場合があります/登録証(鑑札)や狂犬病予防など予防接種証明証の提示をお願いする場合があります。 問 DOG FES IWAKI 実行委員会(宮川さん、☎ 55-8540、E info@wonup-tsugaru.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。

太宰治ドラマリーディング 津軽カタリスト 秋の定期公演

秋にまつわる作品を特集した、臨場感溢れる朗読劇ステージです。 ▼とき 10月10日(月)祝 午後2時～3時20分 ▼ところ 太宰治まなびの家(旧藤田家住宅、御幸町) ※無料駐車場あり。 ▼上演作品 『禁酒の心』、『貨幣』など全5作品 ※YouTubeでのライブ配信をQRコードから視聴できます

高岡の森弘前藩歴史館 秋の企画展 弘前藩の知と技

問高岡の森弘前藩歴史館(高岡字獅子沢、☎ 83-3110) ▼観覧料 一般 = 300円 高校・大学生 = 150円 小・中学生 = 100円 弘前藩4代藩主の津軽信政は、鉱山開発や養蚕・染織技術の導入などにあたり、多くの知識人・技術者を招いて領内の産業や文化の発達を促しました。 本展示では、信政によって召し抱えられた知識人たちが著した書籍、絵師による屏風(びょうぶ)や掛軸などを取り上げ、彼らがもたらした知と技を紹介します。 ▼とき 9月23日(金・祝)～12月18日(日)の午前9時30分～午後4時30分 ※第3月曜日(10月17日、11月21日)は休館。

(通信料は自己負担)。 ▼入場料 無料 ※事前の申し込みは不要。 問津軽カタリスト(平田さん、☎ 090-3123-3861) ※令和4年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

親子で一緒に英語で ハロウィン体験1・2・3!

ハロウィンをテーマに、外国人講師と歌やゲーム、クラフト作りなどを体験しませんか。 ▼とき 10月13日(木)、午前10時30分～11時30分 ▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース ▼対象 1歳以上の未就学児とその保護者 = 20組(先着順/子ども1人につき保護者1人まで申し込み可) ▼参加料 無料 詳しくはヒロロスクエアホームページ(https://www.hirorosquare.jp)へ。 問 9月17日(土)から、市民文化交流館(ヒロロ3階、☎ 35-0154、午前8時30分～午後9時)へ。

市立博物館との共通券もあります。詳しくは歴史館または博物館へ。 ※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生と外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポート持参の人は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。



▲鶴川常雲筆 唐獅子図屏風 左隻(弘前市立博物館蔵)

弘前 秋のらん展

秋咲きの洋蘭、カトレアやデンドロビウム、コチョウランなど約100株を展示します。 ▼とき 9月30日(金)～10月2日(日)の午前10時～午後3時(初日は午後1時～) ▼ところ 緑の相談所(下白銀町、弘前公園内) ▼観覧料 無料 問弘前城愛蘭会(対馬さん、☎ 27-5442)

弘前城植物園散策ガイド

市みどりの協会の樹木医や緑の相談員が見頃の花や樹木を説明しながら園内をガイドします。 ▼とき 10月2日(日) 午前10時～11時



## 教室・講座

### 公開剪定と剪定教室

職人の剪(せん)定作業を見学し、いろいろな樹木の剪定方法を研修します。

▼とき 9月24日(土)

午前10時～11時

▼ところ 瑞楽園(宮館字宮館沢)

▼講師 三浦利吏さん(三浦造園、ものづくりマイスター)ほか

▼定員 10人程度

▼参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

▼持ち物 帽子、軍手、飲み物、剪定ばさみ(持参できる人のみ)

問 瑞楽園(☎ 55-6806)、三浦造園(F 95-3705、E pay sage@jomon.ne.jp)

### 弘前医療福祉大学 令和4年度公開講座

#### 【対面開催】

▼とき ①9月24日、②10月1日、③10月22日、④11月5日(いずれも土曜日)の午前9時30分～11時

▼ところ 弘前医療福祉大学(小比内3丁目)、①=4号館、②～④=1号館

▼テーマと講師 ①「教訓・すべての答えは現場にある～東日本大震災・岩泉台風10号から学ぶ～」…荒谷雄幸さん(短期大学部救急救命学科講師)、②「命を守る口腔ケア」…木村博人さん(短期大学部口腔衛生学科教授)、③「転倒予防に対するリハビリ」…石井陽子さん(医療技術学科教授)、④「いのちの受けとめ手になるということ」…工藤うみさん(看護学科教授)

▼受講料 無料

▼申し込み方法 各回とも開催の1週間前までに、電話またはファクス(受講希望日・氏名・電話番号を明記)で申し込みを。※状況により、動画配信に変更する可能性があります。

#### 【YouTube 動画配信】

▼公開期間 10月3日(月)～令和5年2月28日(火)

▼テーマと講師 ①「ことばの遅れとは？」…須藤美香さん(医療技術学科講師)、②「腰痛予防と移乗介助の基本動作」…福士尚葵さん(短期大学部別科介護福祉科講師)、③「授業のひとコマ～ハヤシライスのチョットとしたコツ!!」…葛西静男さん(短期大学部別科調理師養成・1年課程講師)

▼視聴料 無料

視聴方法など、詳しくはホームページで確認を。

問 弘前医療福祉大学(☎ 27-1001、F 27-1023、H https://www.hirosakiuhw.jp/koukaikouza2022/)

### 二一八オ中国語教室

▼とき 10月1日(土)～令和5年2月28日(火)

※各教室全16回。

#### ▼教室と時間

【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

【初級】③土曜日の午後5時50分～7時20分

【中級】④月曜日の午前10時～11時30分/⑤火曜日の午前10時～11時30分/⑥金曜日の午後7時10分～8時40分/⑦土曜日の午後4時20分～5時50分

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室/③・⑦のみ南

富田町体育センター(南富田町)

▼講師 劉海鋸(リュウカイコン)さんほか

▼定員 各教室10人

※申し込みが少ない教室は開催しないことがあります。

▼受講料 1万2,000円

※別途テキスト代が必要。

▼受付期間 9月15日(木)～11月15日(火)

問 ニーハオサークル(松江さん、☎ 080-5748-4884、E moto muma@ybb.ne.jp)

### 地域未来創生塾@中央公民館

弘前大学の教員からの話題提供や資料を使って、今後の地域づくり活動に役立つ全10回の講座を行います。6回以上参加した人に、修了証を交付します。

▼日程と内容 10月12日(水)=第1回「幻の2021年弘前城新能～能《清経》を読む～」

講師…中野顕正さん(人文社会科学部助教) / 10月26日(水)=第2回「ふるさと納税の課題を財政学から考える」、講師…金目哲郎さん(同学部准教授)

▼時間 午後6時30分～8時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室2

※会場でパブリックビューイングを開催するほか、Zoomによるオンライン形式でも開催。

▼対象 市内または近隣に住む高校生以上=15人(会場)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 オンライン参加を希望する人は各自Zoomアプリのダウンロードを(無料)。※事前の申し込みは不要。詳しくはホームページで確認を。

問 弘前大学人文社会科学部地域未来創生センター(☎ 39-3198、H https://human.hirosaki-u.ac.jp/irrc/)、中央公民館(☎ 33-6561、火曜日は休み)

### 世界文化遺産 大森勝山遺跡講座

世界文化遺産構成資産遺跡「大森勝山遺跡」と縄文文化について、わかりやすく解説します。

▼とき 10月11日・18日・25日(いずれも火曜日)、午後1時～2時30分

▼ところ 城東閣(鍛冶町)フレキシブルルーム

▼対象 市民=30人程度

▼参加料 無料

▼申し込み方法 10月5日(水・必着)までに、郵送またはファクス(郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・大森勝山遺跡講座参加希望と明記)で申し込みを。

問 弘前縄文の会(今井さん、〒036-8333、若党町75の2、☎ 兼 F 32-9272、E fumisato@peach.plala.or.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。

### FPフォーラム in 弘前

▼とき 10月15日(土)

▼ところ ヒロロ(駅前町)

#### 【午前の部】

ひろさき産学官連携フォーラム

白神酵母研究会

### パン講座

▼とき 10月9日(日)、午前10時～午後1時30分

▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)調理実習室

▼内容 弘前大学白神酵母を使ったピザパンとフルーツクリームパンの製作・試食

▼時間 午前10時30分～正午(受け付けは午前10時～)

▼会場 多世代交流室2(3階)

▼テーマと講師 「働く世代が知っておきたいがんとお金の話」…榮田育子さん(CFP®認定者)

▼定員 15人(要予約)

#### 【午後の部】

▼時間 午後1時30分～3時(受け付けは午後1時～)

▼会場 市民文化交流館ホール(4階)

▼テーマと講師 「親の介護が始まる前にやっておきたい7つのこと」…安田まゆみさん(CFP®認定者)

▼定員 40人(要予約)

#### 【くらしのお金相談会】

▼時間 ①午後0時30分～、②午後1時50分～、③午後3時10分～(各回3組、1組50分まで/事前予約制)

▼ところ 多世代交流室A～D(3階)

▼相談内容 家計管理、資産形成、保険、ライフプラン、年金、教育・住宅資金、相続など～共通事項～

▼参加料 無料

問 日本FP協会青森支部(☎ 0120-874-251(フリーダイヤル)、平日の午前10時～午後5時)

▼対象 中学生以上=16人程度(親子の場合は1組2人まで)

※応募者多数の場合は抽選。

▼参加料 1,300円

▼持ち物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、キッチンゴム手袋(マスク着用)

▼申し込み方法 9月30日(金)までに、申し込みフォーム(QRコード)、または電話、ファクス、Eメール(住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入)

問 産業育成課(☎ 32-8106、F 32-1105、E yos-higo@city.hirosaki.lg.jp)

## 休日在宅当番

内科	
診療時間…午前9時～正午	
10/2	場崎クリニック(代官町) ☎ 38-6600
9	さがらクリニック(桔梗野1) ☎ 37-2070
16	今村クリニック(松原西2) ☎ 88-3090
23	弘前温泉養生医院(真土) ☎ 82-3377
30	小堀クリニック(中野2) ☎ 32-7146

耳鼻いんこう科・眼科	
診療時間…午前10時～午後4時	
10/2	宮園耳鼻科クリニック(宮園5) ☎ 39-1133
23	のだ眼科・血管内科クリニック(神田3) ☎ 33-6611
30	なんば耳鼻咽喉科(高田5) ☎ 55-8749

歯科	
診療時間…午前9時～正午	
10/2	松枝歯科医院(下白銀町) ☎ 35-2157
9	かなもり歯科(中野5) ☎ 89-1550
10	I 歯科(富士見町) ☎ 32-8511
16	あおば歯科医院(桔梗野4) ☎ 31-3343
23	石岡歯科医院(松森町) ☎ 32-1078
30	スクエア歯科(富田3) ☎ 39-4180

◎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。

休日…午前10時～午後4時  
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。



健康サポート教室  
～体のゆがみ改善～

▼とき ①10月13日(木)・②25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)  
▼定員 65歳以上の市民=各回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(マスク着用)  
※事前の申し込みが必要。  
☎①は9月20日(火)以降、②は10月3日(月)以降に、温水プール石川(☎49-7081)へ。

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 10月17日・24日・31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(マスク着用)  
☎9月18日(日)以降に、学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800)へ。

その他

マイナンバーカードの  
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月末までです。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。  
☎マイナンバーカード普及促進対策室(☎40-0506)

弘前・白神アップルマラソン  
交通規制のお知らせ

10月2日(日)に、「第20回弘前・白神アップルマラソン」を開催します。当日、スタート付近とコース上で交通規制(スタート付近は8時30分～午後3時)を実施しますので、ご理

解とご協力をお願いします。  
詳しくはホームページで確認するか、お問い合わせください。  
▼コース 消防本部南側～城西大橋～茜橋～五代～兼平～西目屋村白神館前(折り返し)～観光館追手門広場  
☎弘前・白神アップルマラソン実行委員会事務局(克雪トレーニングセンター内、☎88-8399、H <https://applemarathon.jp/>)

中学生ピロリ菌検査

市では、次世代を担う子どもたちの健康の保持増進のため、中学校2年生を対象にピロリ菌検査を実施しています。  
ピロリ菌検査は、慢性胃炎や胃・十二指腸潰瘍および胃がんの原因であるピロリ菌を早期に発見し、早期治療に結びつけ、胃の病気のリスクを減らすものです。尿検査で簡単に検査できます。  
これまでの検査の結果、陽性率は約2%で、50人に1人の子どもがピロリ菌に感染していました。なるべく早い時期に除菌を行うことで、ピロリ菌によって起こる胃がん等の発症を予防できるとされています。  
一次検査(尿検査)は10月に実施予定です。すでに対象の生徒の保護者には案内を送り、現在、学校で申込書の提出を受け付け中です。未提出の人は早めに提出してください。  
☎健康増進課(☎37-3750)

秋の全国交通安全運動

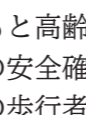
9月21日～30日の10日間、秋の全国交通安全運動が行われます。  
日没時間が急激に早まる秋口以降は、夕暮れ時や夜間に重大交通事故が多発する時期です。  
私たち一人ひとりが道路の安全な通行を心掛け、悲惨な交通事故をなくしましょう。  
▼運動の重点 ①子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保/②夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止および飲酒運転の根絶/③自転車の交通ルール順守の徹底  
☎地域交通課(☎35-1102)

農地相続の届け出を忘れずに

相続により農地の権利を取得した人は、農地法に基づき、農業委員会にその旨の届け出が必要です。  
届出書の用紙は農業委員会事務局と各分室に備え付けているほか、市ホームページでもダウンロードできます。詳しくはお問い合わせを。  
☎農業委員会事務局農地調整係(☎40-7104)、同事務局岩木分室(☎82-1621)、同事務局相馬分室(☎84-2111)

全国一斉不動産無料相談会

不動産に関する法律・税金・建築・空き家などのお悩みに、弁護士・税理士等の専門家が無料でお答えします。相談内容やプライバシーに関する秘密は厳守します。  
▼とき 10月1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1  
▼相談員 弁護士、税理士、建築士、宅地建物取引士  
※事前の申し込みは不要。  
☎全日本不動産協会青森県本部(☎017-775-3891)

不動産の無料相談会

10月の「土地月間」にちなみ、不動産鑑定士による土地の評価価格や取引などに関する無料相談会を開催します。  
▼とき 10月4日(火)、午後1時30分～3時30分  
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室1  
※事前の申し込みは不要。  
☎青森県不動産鑑定士協会(☎017-752-0840)

司法書士無料法律相談会

10月1日は法の日です。日常生活での困りごとや法律上の悩みについて、司法書士が電話相談に応じます。  
▼とき 10月1日(土) 午前10時～午後3時  
▼相談用電話番号 ☎017-752-0440(当日のみ使用可)  
▼相談内容 相続・登記・成年後見・多重債務・裁判所提出書類作成など  
☎青森県司法書士会(☎017-776-8398)

労働相談会

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 ①10月2日(日)、午前10時30分～午後0時30分/②4日(火)、午後1時30分～3時30分/③16日(日)、午前10時30分～午後0時30分/④

23日(日)、午前10時30分～午後0時30分  
▼ところ ①・②青森県労働委員会(青森市新町)、③ユートリー(八戸市一番町)、④藤田記念庭園(上白銀町)  
▼対象 県内の労働者、事業主  
※随時受け付け/予約優先。  
☎青森県労働委員会事務局(☎017-734-9832)、労働相談ダイヤル(☎0120-610-782)

10月1日～7日は公証週間

公証人は、法務大臣の任命を受けて、地域住民の財産や生活を守り、トラブルを未然に防ぐために次の業務をしています。手数料は法令により定められていますので、安心して利用できます。公証事務に関する相談は無料で行っていますので、ご相談ください。  
▼業務内容 公正証書で契約書を作り、大切な財産を守ります/公正証書で遺言書を作り、大切な人に遺産を譲ります/公正証書で養育費の給付契約書を作り、子どもの将来を守ります/任意後見契約書を作り、老後の安心を確保します/会社等を設立するための定款を認証します/私署証書に確定日付印を押すつし、文書の存在を証明します  
☎弘前公証役場(公証人・小山さん、駅前2丁目、弘前第一生命ビル7階、☎34-3084)

参加者全員に反射材付き  
エコバックプレゼント!

高齢者  
交通安全  
出張教室

▼とき ①10月5日(水)、②12日(水)の午後5時～7時  
▼ところ ①津軽中学校(五代字早稲田)体育館、②総合学習センター(末広4丁目)視聴覚室  
▼内容 高齢者向け交通安全講義・屋外実験(車内で見学)  
▼対象 65歳以上の市民とその家族=各30人(先着順)  
▼参加料 無料  
▼申込期間 9月15日(木)～30日(金)  
☎地域交通課(市役所3階、☎35-1102)





中南地域産直スタンプラリー

▼開催期間 10月1日(土)～31日(月)  
▼参加方法 中南地域産の農産物・加工品を500円(税込み)以上購入すると、スタンプを1個押印。3店舗分のスタンプを集めて参加店舗に掲示すると、その場でオリジナル保冷バッグがもらえます。  
※先着1,000人/景品が無くなり次第終了。  
▼参加店舗 中南管内の直売施設18店舗  
詳しくは店舗等に掲示しているポスターで確認するか、お問い合わせください。  
☎中南地域産地直売施設協議会事務局(中南地域県民局農業普及振興室内、☎33-2902)

シニア向け合同企業説明会

シニアの雇用積極的に積極的な企業の担当者が、会社概要、求人内容、仕事内容を説明します。  
▼とき 10月11日(火)、午後1時～4時(受け付けは午後0時30分～3時30分/入退場自由)  
▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール  
▼対象 45歳以上の就職活動中の人  
▼参加料 無料  
▼参加企業 15社程度  
▼その他 ハローワーク・シルバー人材センター・産業雇用安定センター・カウンセリングのブースもあり、さまざまな相談ができます。「採用につながる応募書類のポイント」のミニセミナーも開催します。  
※事前の申し込みは不要/雇用

保険受給者の人は求職活動実績に該当しますので、雇用保険受給資格者証をお持ちください。  
☎ネクストキャリアセンターあおもり(☎017-723-6350、E chuukounen@ims-hirosaki.com)

第二種電気工事士技能試験事前講習(下期)

在職中の人を対象とした試験対策講習を実施します。  
▼とき 11月16日(水)～18日(金)の午前9時～午後4時(休憩1時間含む)  
▼ところ 弘前高等技術専門学校  
▼定員 10人  
▼受講料 1,600円  
▼募集期間 9月27日(火)～10月26日(水・必着)  
▼申し込み方法 ファクス・郵送または電話で申し込みを。  
※受講申込書はホームページからダウンロード可。詳しくはホームページをご覧ください。  
☎弘前高等技術専門学校(〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎32-6805、F 35-5104、H https://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/job/hi-gisen\_zaishokusha.html)

令和4年度(5年度生)弘前高等技術専門学校入校生募集

▼定員 自動車整備科・総合建築科=各20人(推薦試験合格者を含む)  
▼訓練期間 2年間  
▼応募資格 公共職業安定所に求職申し込みをし、受講指示、受講推薦、または支援指示を受けられる見込みの人で、かつ学校教育法による高卒者(令和5年3月卒業見込みの人を含む)またはこれと同等以上の学力を

有する人  
▼受付期間 10月11日(火)～11月16日(水)  
▼試験日 11月25日(金)  
※詳しくは問い合わせを。  
☎弘前高等技術専門学校(緑ヶ丘1丁目、☎32-6805)

弘前大学教育学部附属小学校・中学校 学校説明会

受検を希望する人はご参加ください。  
▼とき 10月14日(金) 午後2時30分～  
▼ところ 弘前大学教育学部附属小・中学校(学園町)体育館  
説明会の詳細と募集要項は、9月20日(火)以降に各学校のホームページに掲載しますので、ご確認ください。  
☎弘前大学教育学部附属小学校(☎32-7202)、附属中学校(☎32-7201)

弘前学院聖愛中学校 学校説明会

▼とき 9月30日(金)、午後6時30分～7時30分  
▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール  
▼内容 学校説明、入学試験についての質問  
▼対象 聖愛中学校の受験を考える小学生(学年は問いません)とその保護者  
▼申し込み方法 電話、ホームページまたは公式LINEアカウントで申し込みを。



▲ホームページ ▲公式LINE

☎弘前学院聖愛中学校(下田さん、☎87-1411、H https://seiai.ed.jp/)

各種スポーツ・体操教室など



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ゆったり体力UPストレッチ教室	10月5日～12月14日の毎週水曜日(11月23日を除く)、午後1時30分～2時30分	市民体育館(五十石町)フィットネスルーム	ストレッチ体操と簡単な筋トレ、脳トレの紹介	市民=12人	無料	①9月26日(月・必着)、②9月30日(金・必着)、③9月26日(月・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)
②～認知症を予防しよう!～☆楽しく健康教室☆	10月13日～12月15日の毎週木曜日(11月3日を除く)、午後1時30分～2時30分	金属町体育センター 集会室	軽いリズム体操や脳トレ等で身体を動かします	市民=12人	無料	
③リフレッシュ☆ストレッチ教室	10月15日～12月17日の毎週土曜日、午前10時30分～11時30分		自宅でもできる簡単なストレッチの紹介	市民=12人	無料	
④かけっこ教室	10月6日～31日の毎週月・木曜日(10月10日を除く)、午後4時30分～6時	河西体育センター	走る・跳ぶ等の全身運動、音楽に合わせてのジャンプトレーニング等	市内の小学生=30人程度	無料	9月28日(水・必着)までに、河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)へ。 (※1)、(※2) ※④はなわとび、⑤は長めのタオル持参。
⑤チェア体操教室	10月18日～11月29日の毎週火曜日、午後1時30分～2時30分	市民体育館(五十石町)フィットネスルーム	いすに座って出来るストレッチ、音楽に合わせてのリズム体操等	市民=10人	無料	
⑥筋膜リリース教室	10月6日・13日・27日・11月10日・17日(いずれも木曜日)の午前10時～正午	河西体育センターアリーナ	体のゆがみ、こりや痛みを筋膜リリースで改善します	15人	5,000円(全5回分/傷害保険料込み)	河西体育センター(石渡1丁目、☎38-3200)(※2)
⑦はるか夢球場バッティングセンター	9月23日(金・祝)午前9時～午後4時(受付は午前8時30分～)	はるか夢球場(豊田2丁目)	正規グラウンドを利用したバッティングセンター。軟式M号・球速85km前後。ホームラン時オーロラビジョンでの演出あり。	どなたでも	1回(24球)500円	運動公園(☎27-6411) ※事前の申し込みは不要/スパイクの使用・グラウンド内の飲食は不可。
⑧フライデーヨガストレッチ	10月7日～12月23日の毎週金曜日(全12回)、午前10時30分～11時30分	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)武道場	ヨガのポーズや呼吸法を取り入れたストレッチ	30人	3,000円(12回分/傷害保険料込み)	弘前B&G海洋センター(☎33-4545、火曜日は休み)
⑨子供空手体験会	10月1日(土) ①未就学児クラス…午後3時30分～4時30分 ②小学生クラス…午後5時～6時		未経験の子どもたち対象の空手体験教室	①4～5歳 ②小学生	無料	鳴海道場(鳴海さん、☎080-6007-4798)

(※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)・教室名を記入の上、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、タオルなどを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入してください。詳しくは各施設に確認を。



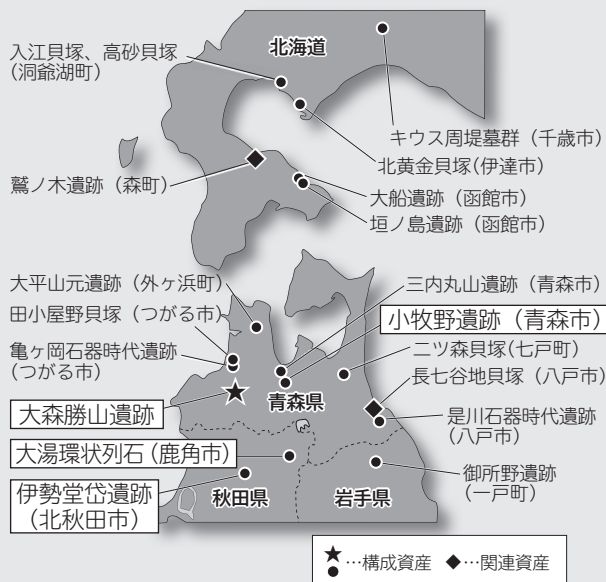


# ごじょういん 御縄印が誕生 ～ストーンサークル巡礼～

「北海道・北東北の縄文遺跡群」の構成資産には、環状列石を有する4資産（大森勝山遺跡・小牧野遺跡・大湯環状列石・伊勢堂岱遺跡）があります。

## 遺跡群

「北海道・北東北の縄文遺跡群」は、北海道、青森県、秋田県、岩手県に点在する縄文時代の17の遺跡で構成されています。



※**構成資産**…保存状況が良く、法律等で保存が守られ、縄文遺跡群としての価値を具体的に証明できる資産／**関連資産**…縄文文化を理解する上で顕著な価値を有しており、縄文遺跡群と関連が深い遺跡として一体的に保存活用を図る資産。

この度、青森市の小牧野遺跡指定管理者である小牧野遺跡保存活用協議会主催で、「御朱印」・「御城印」ならぬ「御縄印」が、環状列石を有する遺跡や各展示施設で無償配布されます。ぜひとも遺跡見学とともに「御縄印」を入手してみたいかがでしょうか。

▼**配布時期** 9月23日(金)祝～11月15日(火)

▼**市内配布場所** ①史跡大森勝山遺跡（大森字勝山）、②裾野地区体育文化交流センター（十面沢字轡）

▼**受領方法**

①…土・日曜日の午前10時～午後2時に、待機している大森勝山縄文遺跡ガイドの会のスタッフ

に声をかけてください。

※不在の時や平日は②で受領してください。

②…午前9時～午後9時に施設窓口で受領してください（毎週月曜日〈祝日の場合は翌日〉は休み）。

## 注意事項

- 一. 配布枚数は一人一枚まで。
- 一. 五百枚限定。
- 一. 事前の予約は不要。
- 一. 郵送では配布していません。
- 一. ①・②の配布場所では、大森勝山遺跡分のみを配布。
- 一. ほかの三つの資産の「御縄印」は各遺跡に訪れて受領してください（郵送では配布していません）。

▼**その他** 縄文の学び舎・小牧野館（青森市野沢字沢部）では、「御縄印」を収納する「御縄印帳」も配布します。なお、4資産全ての「御縄印」を集めると記念品がもらえます（記念品希望の人は縄文の学び舎・小牧野館でのみ受け付けします）。

※市内での受け付けはありません。

詳しくは市ホームページ（[http://www.city.hirosaki.aomori.jp/gaiyou/bunkazai/kuni/omori\\_katsuyama/](http://www.city.hirosaki.aomori.jp/gaiyou/bunkazai/kuni/omori_katsuyama/)）または小牧野遺跡ホームページ（<https://komakinosite.jp/>）を確認を。

■**問い合わせ先** 文化財課（☎82-1642）／小牧野遺跡保存活用協議会（☎017-757-8665）



広報ひろさきは環境にやさしいインクを使用しています。

