

# 広報 ひろさき

2022  
10/1  
No.399

特集

## 弘前ぐらし、 はじめました。

働き盛り世代の健康アップを応援  
住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金  
環境ニュース



しれとこ斜里ねぶた  
(北海道斜里町)

尾島ねぶた  
(群馬県太田市)

青森ねぶた  
(青森市)

今号の表紙

心躍る夢の共演

8月27日・28日、弘前ねぶた300年祭特別運行を駅前地区で実施。「ヤーヤドー」と「ラッセラー」の掛け声やはやしの音色に、沿道から大きな拍手が送られました。



「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)





# 特集 弘前ぐらし、はじめました。

多くの地方自治体が抱える問題の一つに人口減少があります。死亡数が出生数を上回ることによる「自然減」や、進学・就職をきっかけに人口が流出する「社会減」が原因です。人口減少が進むと労働力人口が減り、経済が停滞したり縮小したりするなど地域活力を低下させます。

弘前市も例外ではなく、人口減少の問題を抱えています。今号では、その対策の一つとして実施している市の移住施策を取り上げます。弘前市が活力のあるまちであり続けるために、私たちができることについて考えてみませんか。

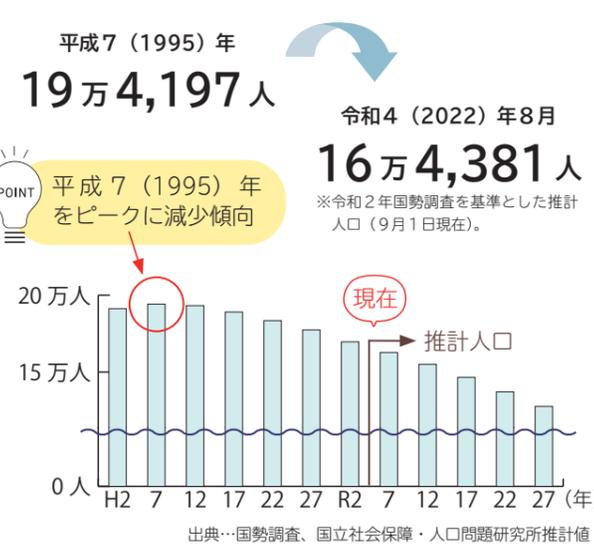
■問い合わせ先 企画課人口減少対策担当 (☎ 40-7121)

## now 弘前市の今

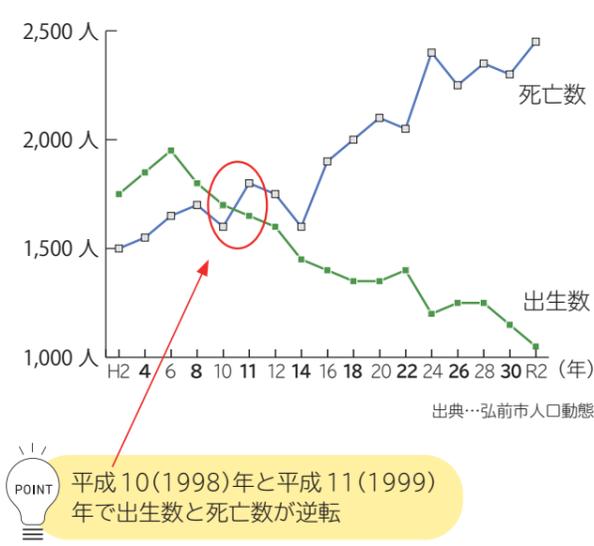
市の人口は、転入者よりも転出者の方が多く転出超過が続き、これが人口減少の要因の一つとなっています。人口減少を抑制するためには、定住施策と併せて当市への移住を促進するためのUJIターン対策に取り組む必要があります。

新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに働き方や生き方を見直す人が増え、地方への回帰志向が高まっています。市では特に、一度県外へ転出した後のUターン移住に積極的にアプローチしています。

### 1 人口の動きと将来推計人口



### 2 出生・死亡に伴う人口の動き



## question 疑問 移住に関する

相談窓口によく寄せられる質問に答えます。

**Q** 親族(知人)が弘前市への移住を検討しているのですが、相談窓口はありますか？

**A** 弘前市内・首都圏それぞれに相談窓口を設置しています。東京事務所では、オンライン相談(Zoom使用/事前予約制)にも対応していますので、ご利用ください。

- 弘前市内の相談窓口**  
企画課人口減少対策担当  
▼受付時間 平日の午前8時30分~午後5時  
▼連絡先 市役所2階、☎ 40-7121、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp
- 首都圏の相談窓口**  
弘前市東京事務所/ひろさき移住サポートセンター東京事務所  
▼受付時間 平日の午前9時~午後5時45分  
▼連絡先 東京都千代田区有楽町、☎ 03-6256-0801、E tokyo@city.hirosaki.lg.jp

**Q** 弘前市へのUターン移住を検討していますが、最初は収入が不安定になるため心配です。

**A** 県外から弘前市へ移住して就業等した人に、支援金を交付しています(条件あり/詳細はQRコードへ)。

- 東京圏から移住**  
東京圏UJIターン就職等支援金  
東京23区に一定期間在住または通勤している人が弘前市へ移住し、県内企業へ就職等をした際に移住支援金を交付。  
▼交付金額  
単身…60万円  
世帯…100万円  
※18歳未満の子どもと一緒に移住する場合は、子ども1人あたり30万円を加算。
  - 東京圏以外から移住**  
Uターン就職等支援金  
「東京圏UJIターン就職等支援金」の対象にならない県外在住の弘前市出身者が弘前市へUターンし、県内企業へ就職等をした際に支援金を交付。  
▼交付金額  
単身…30万円  
世帯…50万円
- 問い合わせ先 商工労政課雇用支援係 (☎ 35-1135)

**Q** 移住後の就職先を探しています。

**A** 東京事務所では、弘前市への移住希望者に職業をあっせんする無料の職業紹介事業を行っています。希望の求人情報が見つければ紹介状も作成します。

県外からの人材確保を考える企業の担当者さまへ  
ぜひ求人登録をお願いします。詳細は弘前ぐらしホームページ(QRコード)へ。

**Q** 移住時期や住まいなど、具体的なことは未定なのですが…そのような場合でも相談を受け付けてもらえますか？

**A** もちろんです。各種制度や補助金はもちろん、生活スタイルに応じた住まい探しのアドバイスなど、その人に合った情報を提供します。まずは一度、ご相談ください♪

たとえば…  
移住前に弘前の冬を一度体験するのがおすすめ！  
まちなか居住の場合、生活スタイルによっては車は必要ないかも!?

**Q** 弘前市に知り合いや友人がいないので不安です。気軽に集えるコミュニティはありますか？

**A** 定期的で開催している移住者交流会にぜひ参加を♪市民が企画している交流会もあります。

直近の開催予定！  
りんご収穫体験ツアー 10/29土  
詳細は本誌16ページに掲載しています。  
オンラインで参加できる交流会も♪

**Q** リモートワークでの移住を検討中です。市内のコワーキングスペース(※)は充実していますか？(※)さまざまな人が出入りして仕事ができるオフィススペース

**A** 市内には数カ所のコワーキングスペースがあり、それぞれ異なった特長があります。お気に入りのコワーキングスペースを探してみませんか。

おやこコワーキングスペース cotto (コット、土手町)  
HIROSAKI ORANDO (百石町)  
デジタルイノベーションセンター 弘前 Kadaru @ cafe ~おめは、なにさかだる?~ (土手町)  
ワークスペース SHIFT (シフト、百石町)

詳細はこちら  
先輩リモートワーカーの体験談も掲載しています♪

interview  
移住者の声

移住前にお試しハウスの利用を経てリモートワーク移住した松永さん、地域おこし協力隊としての活動をきっかけに弘前市へ移住した石戸谷さんのお二人にお話を聞きました。

私は神奈川県横浜市出身で、弘前市出身の妻と出会ったことで弘前市に興味を待ちました。東京で働いていた2020年に緊急事態宣言が出て、すぐにリモートワークに切り替え。一度も出社しないまま1年が過ぎた頃、「家にいながら仕事ができるのに、あえて東京にいる意味とは何だろう」と考えるようになりました。もともと、いつかは首都圏を出て生活をしたいという夢があったので、夫婦で弘前市へ移住しました。

移住お試しハウスで生活を体験

昨年4月に2週間、市の移住お試しハウスを利用しました。お試しハウスには家具家電や食器、日用品など、すぐに生活できる環境が整っています。日中は仕事をして、夜は地元の人が利用する百貨店などを巡りました。また、外食はなるべく控え、スーパーで地元の食材を買って自炊をしました。旅行で訪れるのと実際の生活は違うので、移住後のリアルな生活を体験できてとても良かったです。

心にゆとりと豊かさが

現在は移住前と同じ会社に所属し、リモートワークをしています。東京では1LDKの片隅で仕事をしていましたが、弘前では東京と同じ家賃で3倍の広さの家に住めるので、仕事部屋を作ることができました。気持ちにゆと



妻のふるさとから自分の「第二のふるさと」へ

まつなが りょうへい  
首都圏の会社に所属しながら弘前に移住 松永 諒平さん

りが生まれ、仕事の効率が上がったと感じます。

移住して感じることは、人の温かさ。移住して初めての冬、車のタイヤが雪にはまり立ち往生したことがありました。



▲自宅リモートワークすると近くにいた人が3~4人集まってきて、助けてくれました。外は寒いけど人は温かい、移住の選択は正しかったと確信しました。

また、弘前に来て、四季を丁寧に楽しむ素晴らしさを知りました。街も山も白く染めてしまう雪が解けると、だんだんと緑が見えてきて春の訪れを感じます。窓を開けるとねぶたの囃子（はやし）や津軽三味線の音が聞こえるのも風流だなと思いました。

弘前の魅力を発信する一翼になりたい

私は現在、洋菓子のインターネット販売に関する仕事をしています。今後は、培ってきたマーケティングの経験を生かして弘前の企業や人をお手伝いしたいです。農産物や伝統工芸品、地元で愛される銘菓のほか、まだ知らない弘前の魅力を発見し全国に広めることが夢です。

家で仕事をしているとなかなか人と出会うことがないので、これからは移住者や地元の人と関わるイベントに積極的に参加したいです。街で見かけたら声をかけてくださいね。友達、募集中です。

「地域密着型神主」を目指して

いしとや ひろこ  
地域おこし協力隊から神職へ 石戸谷 寛子さん



移住前は、出身地である埼玉県で行政書士として働いていました。新婚旅行で訪れた岩木山神社で不思議な体験をしたことで、人と神をつなぐ神職の仕事に興味を持ちました。2020年の初夢で「修行先が決まったから行きなさい」という声を聞いたことや、新型コロナウイルス感染症の流行で「悔いのない人生を送りたい」と強く感じたことが後押しとなり、移住先を探すこととなりました。

「たまたま」弘前市へ

始めは埼玉県に本拠地を置きつつ、新幹線で行き来できる近場で神主になりたいと思っていましたが、神社の生まれではない私の道は厳しく…。関東圏から東北へと範囲を広げて調べるうちに青森県の移住オンラインイベントがあることがわかり、さっそく参加。そこでブース出展していた市の担当者に勧められたのが東目屋地区の地域おこし協力隊でした。協力隊のミッションの一つに「地元の神社を盛り上げる」というのがあり、しかも東目屋はあの不思議体験をした岩木山神社から車で5分！この機会を逃したら後悔すると思い、さっそく翌日に高速バスで弘前へ。実際に東目屋地区を見学し、ここだと確信して、協力隊の願書を提出しました。

地域おこし協力隊としての1年7カ月

地域に早く溶け込みたいと、町会活動やPTA活動に積極的に参加しました。おかげで津軽弁も3カ月で聞き取れるようになりました（笑）。語学は慣れ、ですね。東目屋は仲間を大切にすあたたかい地域です。始めは「よそのもの」だと思われていると感じましたが、地域の催し

に参加し一緒に課題に取り組む中で、徐々に仲間として認められたと感じます。冬は雪に埋まった我が家を、近所の人に除雪機で救助していただきました。神職に就けたのも地域の皆さんとの出会いがきっかけなんです。人とのお会いがいつか今私があります。



▲りんごをリモート販売 私と一緒に移り住んだ娘（当時高校3年生）と息子（当時小学校4年生）は、温泉やりんご畑の風景に魅了され、すっかり弘前のとりこです。なんと娘は今年の4月に畑を購入し就農！いつか東目屋地域のりんご産を支える存在になってほしいと思います。

地域の拠点を作りたい

地域おこし協力隊と神職は全く関係ないように見えますが、地域で大切にしてきた伝統や文化を守り、次の世代へ引き継ぐという点では似ています。今後の地域との関わりの一つとして、自宅の一部を改装してカフェを作りたいです。地域の人はもちろん、外から来た人も気軽にに入れるような空間にして東目屋のPRもできたらいいですね。「ちょっと神主さんのところにお茶しに行くよ」とみんなが集まれるような場所を作ることが私の夢です。

check!

移住お試しハウス

弘前圏域への移住や二地域居住を検討している人などを対象に、弘前での生活体験ができる場を提供しています。

- ▼利用可能期間 1週間単位（最長2週間）
- ▼所在地 土手町
- ▼使用料（週） 5月～10月＝1万8,000円 / 11月～4月＝2万円
- ▼申し込み方法 弘前ぐらしホームページ内のカレンダーや電話で予約状況を確認の上、電話で事前に申し込みを。事前申込後、使用開始日の1カ月前までに使用申請書に身分証明書の写しを添えて提出してください。



JR弘前駅から徒歩10分！

リモートワーカーにおすすめ！  
リモートワーク  
移住体験モニター  
市内のコワーキングスペースを利用しながら、弘前での生活を体験できます。



詳細はこちら

check!

地域おこし協力隊を募集中！

現在、相馬地区で2人の隊員を募集しています。詳細は市ホームページ（QRコード）へ。



check!

新規就農者を歓迎しています！

新規就農の相談は農政課（☎40-0767）へ！農業技術の習得に必要な研修や、就職先となる農業法人の情報などを提供しています。また、農業の研修を受講するために移住し、賃貸住宅に居住する人には家賃支援も行っていきます。詳細は弘前ぐらしホームページ（QRコード）へ。



おわりに

帰りたい人がふるさとに帰れるように、弘前が誰かの「第二のふるさと」になれるように、市ではこれからも移住施策に取り組んでいきます。そのためには市民の皆さんの移住への理解や新しく住み始めた人へのあたたかい声かけなどの協力が不可欠です。ずっと弘前に住んでいた人も、最近住み始めた人も、みんなが暮らしやすいまちになるよう、これからの弘前市と一緒に作り上げていきましょう。



## 新型コロナウイルスワクチンのお知らせ (9月14日時点)

### 5～11歳の3回目接種

令和4年9月6日に関係省令等が改正され、5～11歳の3回目接種が可能になりました。国の方針に基づき、市では次のとおり順次接種券を発送していますので、希望する人は、接種券が届いたら同封の接種対応医療機関一覧を参考に申し込みをしてください。

▼対象 2回目接種から5カ月以上経過した5～11歳の子ども

▼使用ワクチン 5～11歳用ファイザー社ワクチン

▼接種場所 原則として前回接種した医療機関

▼接種券の発送時期 2回目の接種後、原則4カ月経過する月に発送

2回目接種	3回目接種	接種券発送
令和4年3月	9月以降	9月12日 発送済
令和4年4月		
令和4年5月	10月以降	9月下旬
令和4年6月	11月以降	10月下旬

### オミクロン株対応ワクチンの接種を開始

▼対象 2回目接種を完了した12歳以上の人

※1・2回目接種では、引き続きファイザー社ワクチン、モデルナ社ワクチン等を使用します。

▼接種場所 市内医療機関

※対応医療機関一覧は、接種券に同封するほか、市ホームページにも掲載/接種開始日は医療機関によって異なりますので、各医療機関へ問い合わせを。

#### 【接種券について】

5回目接種の人は、市から送付しますので発行申請は不要です。3、4回目接種券を持っている人は、お手元の接種券を使用してください。

なお、他自治体から弘前市へ転入後、初めての接種を希望する人は、接種券の発行申請が必要です。

#### 【従来ワクチン(ファイザー社ワクチン・モデルナ社ワクチン)の接種】

▼接種場所 原則として次の医療期間で実施  
健生病院・健生クリニック (☎ 55-7690)、沢田内科医院 (☎ 37-7755)、鳴海病院 (☎ 32-5211)

#### ●オミクロン株対応ワクチンとは

オミクロン株と従来株に対応したワクチンで、「2価ワクチン」とも呼びます。国の分科会では、オミクロン株の成分を入れたワクチンを接種することで、**従来ワクチンを上回る重症化予防効果**や、短い期間である可能性はあるものの、**感染予防効果や発症予防効果**も期待されること、また、**今後の変異株に対しても有効である可能性がより高い**と期待されることが確認されています。

■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)

健康増進のため  
ご活用ください

## 働き盛り世代の健康アップを応援



市では、市内の企業が生産性の向上や従業員の活力の向上などを目的に取り組む従業員等の健康増進に資する事業に対し、補助金を交付します。

▼対象者 市内に所在する事業所

▼対象事業 企業等が主体的に取り組む従業員等の健康増進に資する事業

取り組み例…①従業員が使用する健康管理機器および健康づくり機器の導入/②口腔衛生対策や歯科健診/③健康に関するセミナー開催/④運動習慣づくり/⑤栄養・食生活に関する生活改善/⑥

禁煙支援、受動喫煙防止/⑦その他、健康増進に資する取り組み

▼補助率 補助対象経費の3分の2以内(上限30万円)

▼申請方法 11月30日(水・必着)までに、必要書類を郵送または持参で提出(必要書類は市ホームページからダウンロードできます)

■問い合わせ・申請先 健康増進課健康づくり総合推進係 (〒036-8711、野田2丁目7の1、☎ 37-3750)

対象の人は  
手続きを忘れずに

## 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

市では、世帯全員の令和4年度分の住民税が「均等割非課税」となった世帯に対し、1世帯あたり10万円の臨時特別給付金を給付しています。

対象となる可能性がある世帯には、確認書または申請書を送付していますが、提出期限が**令和4年10月28日(金・当日消印有効)**となっています。まだ確認書等の返送をしていない人は、早めに提

出をお願いします。紛失などで再発行が必要な場合はお問い合わせください。

※この給付金の支給は1世帯につき1回限りです。令和3年度の住民税非課税世帯等臨時特別給付金(家計急変世帯を含む)の対象となった世帯(未申請・辞退を含む)は対象になりません。

■問い合わせ先 福祉総務課 (☎ 40-0460)



希望者は  
申し込みを

## 令和5年度弘前市奨学生を募集

### ▼奨学金の額

学校種別	修学期間	入学一時金 (希望者のみ)	貸与月額 ※( )は入学一時金を貸与した場合の額。
大学(大学院、短大含む)等	4年	24万円	4万円 (3万5,000円)
	3年	18万円	
	2年	12万円	
高校・中等教育 学校後期課程等	3年	10万8,000円	1万3,000円 (1万円)
	2年	7万2,000円	

▼対象 経済的な理由により修学が困難で、次に挙げる①と②に該当する人

①市内に住所がある家庭の被扶養者で、令和5年度に高等学校以上の学校(専門学校を含む)に在学している人(見込み者を含む)

②他の奨学金の貸与または給付を受けていない人

▼貸与期間 令和5年4月分から在学する学校の正規の修学期間

▼返還方法 卒業後1年経過してから10年以内で、年賦・半年賦・月賦のいずれか(無利息)

▼申し込み方法 11月22日(火)までに、申

込書に必要な書類を添えて、教育総務課(岩木庁舎3階)または学務健康課弘前分室(市役所1階)に提出してください。

※家庭の経済状況や学力などを基に選考し、結果を12月下旬に通知します/申請書類は申込先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。

### 【大学等の返還免除】

大学等で入学時から奨学金の貸与を受け、学校を卒業して次の①～③の要件をすべて満たした場合、最大で入学一時金相当額の返還を免除します。

①免除申請前の1年間、市内居住、市への通勤、市内に本社を置く企業への就労のいずれかを満たしていたこと

②市奨学金の返還に滞納がないこと

③官公庁や学校の正規職員でないこと

※返還期間10年間で5回申請すると最大額の免除を受けられます/対象は令和4年度以降に奨学生となった人のみです。

■問い合わせ先 教育総務課 (☎ 82-1639)

市職員として  
働きませんか

## 正職員・会計年度任用職員募集(障がい者対象)

▼採用予定 合わせて5人程度

▼受験資格 障がいに係る手帳などの交付を受けている人

▼第一次試験 11月13日(日)

▼試験会場 市役所

▼申し込み方法 受験申込書に必要事項を記入し、10月28日(金・必着)までに郵送または持参で提出してください。

※正職員と会計年度任用職員の併願が可能です。併願を希望する場合は、それぞれの受験申込書を提出してください/受験申込書と募集案内は人事課(市役所2階)で配布しているほか、市ホームページに掲載しています/申し込み受け付けは平日の午前8時30分～午後5時。

■問い合わせ・提出先 人事課人事研修係(〒036-8551、上白銀町1の1、☎ 35-1119)

対象者は  
確認を

## 重度医療の受給者証と決定通知書を更新

弘前市重度心身障害者医療費の受給者証と決定通知書を10月1日から更新します。対象者には新しい受給者証または決定通知書を送付しましたので、裏面に記載の注意事項を必ず読んでご利用ください。また、内容に変更がある場合は必ず届け出をしてください。

### ①受給者証

▼対象者 国民健康保険加入者

▼利用方法 医療機関を受診する際に健康保険証と一緒に提示すると、窓口で支払う医療費が軽減されます。

※県外の医療機関を受診する場合や受給者証を提示しなかった場合、償還払いの手続きが必要です。

### ②決定通知書

▼対象者 社会保険加入者および後期高齢者医療保険加入者

▼利用方法 償還払い

### 【償還払いの方法】

医療機関で医療費を支払った後、障がい福祉課へ領収書と印鑑を持参して申請してください。後日、本人名義の口座に助成額を振り込みます。

※申請期間は診療月の翌月から2年以内です。



見本



見本

### ●重度医療とは

弘前市重度心身障害者医療費助成制度では、重度の障がい者が健康保険証を使って医療機関を受診した場合、入院・外来を問わず医療費を助成します。

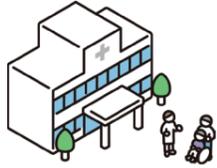
▼対象 障害者手帳取得時または障害等級変更時に65歳未満の人（平成16年9月30日以前に手帳を取得している場合はそれ以前に重度医療の資格を有する人）で、次の①～③のいずれかに該当する人

①身体障害者手帳1、2級および内部障害3級（免疫機能障害・肝臓機能障害を除く）／②愛護手帳（療育手帳）A／③精神障害者保健福祉手帳1級

▼支給の制限 上記対象者であっても、所得や保険の種類によって制限があります。次の①～③の場合は医療費の助成はありません。

①一定所得以上の人／②65歳以上で市民税課税世帯に属する人／③65歳以上で後期高齢者医療保険に加入していない人

■問い合わせ・申請先 障がい福祉課障がい者医療・給付係（市役所1階、☎40-7036）



## 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5回

## 弘前藩に伝わる剣術 当田流剣術

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。和菓子のあんこは粒あん派。

当田流剣術は藩政時代から弘前藩の武家を中心に継承されてきた剣術の流派。いつどう ぼくでん 一刀流、卜傳流と並んで当時、多くの藩士が学んだ剣術の流派でした。

静かに相手に近づき一瞬で仕掛ける技が多いのが特徴!

近代剣道とは違う「古武術」感が残っています

実際の演舞は毎年開催されている青森県武道演舞大会などで見られます

機会があれば、ぜひ見てね!

当田流は元々太刀、小太刀、棒術、鎌術、槍術などさまざまな武具を用いた、総合的な体術でした。現在は太刀と小太刀の技が途切れることなく継承されています。

◀当田流で伝承される秘伝の巻物

次回「前川國男の最初の作品 木村産業研究所」

## 環境ニュース

■問い合わせ先  
環境課廃棄物政策係 (☎32-1969)

### 令和5年4月から ペットボトルのラベルはがしに ご協力をお願いします

これまで、ペットボトルのラベルはできるだけはがしてから出すようお願いしてきましたが、必ずラベルをはがして出すよう変更します。より高品質なリサイクルのため、ご理解・ご協力をお願いします。

●はがしにくいラベル（ミシン目・はがし口がない、のりづけしてあるなど）は無理にはがす必要はありません。

●変更は令和5年4月からですが、今からはがして出しても構いません。

### チェック!

### ペットボトルの出し方

このマークの飲料品、調味料品などが対象です



① キャップとラベルを取り外す



② 軽くすすぐ



③ できるだけつぶす

キャップとラベルは「燃やせるごみ」へ。

### より便利に より進化! 弘前市ごみ収集アプリを リニューアル

次の新機能を追加しました!

- ごみに関する新着情報のプッシュ通知
- 資源物回収拠点マップでの食品（フードボックス）検索

収集日の通知や分別検索など、ごみ出しに役立つアプリです。QRコードからご利用ください。



iOS



Android

※QRコードが読み取れない場合は、AppStoreまたはGooglePlayから「弘前ごみ」で検索を。

※すでに利用中の場合は、アプリをアップデートすると、そのまま新機能も利用できます。

## Hirosaki Art Times

ヒロサキ・アート・タイムズ #19

弘前れんが倉庫美術館に関連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/>）

### ピンク色の窓の正体——美術館から街へ

弘前れんが倉庫美術館を芝生の広場から眺めると、窓が「ピンク色」になっているのを知っていますか?

11月13日（日）まで、青森をアートでたどるプロジェクト、原高史〈AOMORI MAPPING MEMORY「記憶の未来」〉が県主催で開催されています。土地の歴史や文化、記憶をたどりながら、街の魅力を再発見しようという試みです。会場は、弘南鉄道弘南線の車両、弘前駅・平賀駅・黒石駅の駅舎、美術館の2階にある市民ギャラリーです。現代美術家の原高史さんが地域の人々にインタビューを行い、制作した映像も見どころの一つ。プロジェクトの特別冊子がついてくる1日乗車券もあるので、弘前駅から黒石駅まで、ぶらりと電車の旅をしてみるのもいいですね。

このプロジェクトのほか、美術館がお勧めする

店舗などを巡る「五感で味わう弘前まち歩きスタンプラリー」も開催しています。これはスマートフォンを利用したスタンプラリーで、美術館だけでなくその周辺で楽しめるスポットを紹介しています。アート鑑賞を楽しんだ後は、気になるお店に立ち寄ってみたり、普段は車で通り過ぎる道を歩いてみたり。芸術の秋、いつもとちょっと違う新しい風景と出会ってみませんか。



▲プロジェクトを開催している美術館の外観

# 弘前城石垣修理

## 第20回 ～北側工区の石垣積み直し～

令和3年6月23日に1石目の積み直しを開始した「史跡弘前城跡本丸石垣東面（北側）積み直し工事」は、約600石の積み直しを終え、現在は上から7段目の作業を行っています。

石垣の積み直しは、昔の絵図や解体時の発掘調査で得られた成果により、江戸時代の勾配を復元しながら慎重に作業するため、非常に時間を要するものです（※1）。



▲勾配を確認しながら、石材の位置・角度を調整する様子（※1）

また、石垣は歴史的価値のある文化財であるため、基本的には当時の技法で積み直しますが、地形や地質などの影響で孕（はら）み出しの原因になりうる箇所には対策を講じています。

例えば、発掘調査を行った井戸跡は、現在も地下水が集まりやすい場所になっており、水が溜まることで周辺の土が軟弱化することを防ぐため、内部に栗石（ぐりいし）を敷き詰めて湧水が速やかに排水されるようにしています（※2）。

また、井戸跡のすぐ南側にある元禄期の暗渠（あんきょ…本丸の排水を内濠（うちぼり）に流す施設のこと）は、石垣の孕み出しにより変形していました。今回の工事では、修復した暗渠が新たな水路（みずみち）となり石垣に悪影響が及ぶ可能

性があることから、排水機能を持たせずに形状のみ復元します（※3）。



▲井戸跡に栗石を敷き詰める作業（※2）



▲本丸の排水を流していた暗渠の復元（※3）

石垣の本質的な価値は『歴史の証拠』としての価値と『安定した構造体』から成り立つと言われています。

市では、歴史的価値を守りながら、これまで以上に長い間、石垣が健全な状態を保てるよう、各種対策を講じながら作業を進めます。

弘前城本丸石垣修理事業の詳細 <http://www.city.hirosaki.aomori.jp/ishigaki/index.html>  
弘前城跡の文化財修理情報『弘前城かわら版』 <http://www.city.hirosaki.aomori.jp/jubun/2022-0331-1107-48.html>

■問い合わせ先 公園緑地課弘前城整備活用推進室（弘前公園緑の相談所内、☎33-8739）

# 暮らしの Information

▼ところ 弘前図書館正面入口前

～①・②共通事項～

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

【③子ども絵本の森 秋の読書週間イベント「この一冊に、ありがとう」】

柿のカードに好きな本を書いて展示したり、閲覧室内のおはなしの名場面で記念撮影したりします。また、11月13日（日）の午前10時30分から、「えほんのりのりのおはなしかい秋スペシャル」を開催します。

▼とき 10月1日（土）～11月9日（水）

▼ところ 子ども絵本の森（ヒロロく駅前町）3階）おはなしコーナー

【④Twitterを始めました！】

弘前図書館・岩木図書館・子ども本の森の3館で、9月からTwitterを始めました。アカウント「@hirosaki\_lib」で、休館日やイベント情報などをリアルタイムでお知らせします。

問①・②・④＝弘前図書館（☎32-3794）／③＝子ども絵本の森（☎35-0155）

## イベント

### 図書館からのお知らせ

【①おたのしみおはなし会】

「秋・食べ物」がテーマの絵本の読み聞かせや、紙芝居、昔話、などなど等を行います。

▼とき 10月1日（土）・15日（土）の午前11時～11時30分、8日（土）・22日（土）の午後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＝各回10人（先着順）

【②移動図書館車はとぶえ号1日開放】

移動図書館の自由見学、図書貸し出しを行います。

▼とき 10月16日（日）午後1時30分～4時

多世代交流イベント「しののベース」



【おうちパンレッスン】

おうちパンマスター chisato 先生と一緒に、親子で楽しくハロウィンパンを作りませんか？

▼とき 10月23日（日）午前10時～午後1時

▼対象 親子＝6組（先着順）

▼参加料 1,000円

▼持ち物 エプロン

【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 10月12日（水）午前10時～正午

▼定員 8人（先着順）

▼参加料 500円

▼持ち物 汗拭きタオル

※運動できる服装で参加を。

【開運メイクレッスン】

▼とき 10月14日（金）午前10時～正午

▼定員 8人（先着順）

▼参加料 500円

▼持ち物 自分のメイク道具、鏡

【糸掛まんだら体験】

くぎにカラフルな糸を掛けて作る体験教室です。

▼とき 10月20日（木）午前10時～正午

▼定員 8人（先着順）

▼参加料 500円

～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 LINE または Instagram で事前の申し込みを。



▲LINE



▲Instagram

問しののベース（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。

ロマントピア天文台 [星と森のロマントピア]

★土星・木星観望会

▼とき 15日（土）

午後7時～9時

▼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

問ロマントピア天文台（水木在家字桜井、☎84-2233、H <https://romantopia-tenmondai.jimdofree.com>）

10月の催し

鳴海要記念陶房館の催し

【ツガルチザン～四人の職人展】

▼とき 10月8日(土)～10日(月)祝の午前9時～午後4時

▼内容 こぎん刺し模様ランプ、アクセサリ、小物などの展示・販売

▼出展 NATSUKO MIYAKO SHIさん、さきおりCHICKAさん、天野琴音さん、ripples(リップルズ)

【絵本づくり教室】

▼とき 10月8日(土) 午後1時～3時

▼講師 ささやすゆきさん(絵本作家)

▼体験料 1,800円(飲み物付き)

※事前の予約が必要。

【こぎん刺し体験と小物販売】

▼とき 10月9日(日)・23日(日)の午前10時～午後3時(体験受け付けは午後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～(コースター他)

【電動ロクロ体験】

▼とき 10月21日(金)・22日(土)の午前10時～午後3時 ※所要時間は45分程度/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)

【しぜんのいろたち～今年も一生懸命～】

Snow hand made(スノーハンドメイド)と丸山染屋による正藍染めと草木染めのアクセサリや小物・衣服等の展示・販売を行います。

▼とき 10月29日(土)～31日(月)の午前9時～午後4時

●鳴海要記念陶房館(賀田字大浦、☎82-2902、火曜日は休み)

弘前れんが倉庫美術館 建築ガイドツアー

ボランティアプログラム「れんが倉庫部」の部員が、美術館の建物の歴史や見どころを解説するツアーです。

▼とき 10月8日(土)・9日(日)・10日(月)祝の午後2時～2時30分

▼ところ 弘前れんが倉庫美術館(吉野町)

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

▼その他 「れんが倉庫部」部員を随時募集しています。詳細は美術館ホームページ(QRコード)を確認を。

●弘前れんが倉庫美術館(☎32-8950)



郷土文学館の催し

【文学忌】

各作家に関する特別展示を行います。忌日は両日とも、午前10時から1階ロビーで弘前文学会による朗読会を開催します。

◎第8回「福士幸次郎」

▼とき 10月9日(日)～15日(土) ※忌日の11日(火)は観覧無料。

◎第9回「長部日出雄」

▼とき 10月16日(日)～22日(土) ※忌日の18日(火)は観覧無料。

【無料映画上映会】

詩人の北原白秋と音楽家の山田耕作の伝記ドラマ『この道』を上映します。

▼とき 11月3日(木)祝、午前10時から(上映時間=105分)

▼ところ 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室

▼定員 25人(先着順)

市立博物館企画展3

青森県の版画家たち

弘前市出身で世界的版画家の天野邦弘の画業にまつわる作品とともに、青森県を代表する版画家たちの当館所蔵作品も織り交ぜながら、「青森県の版画」の多種多様な魅力を紹介いたします。

▼とき 前期…10月8日(土)～11月13日(日)/後期…11月19日(土)～12月18日(日)、午前9時30分～午後4時30分 ※ただし10月17日(月)、11月14日(月)～18日(金)・21日(月)は休み。

【企画展3 特別講座】

▼とき ①11月26日(土)/②12月3日(土) ※時間はいずれも午後2時から。

▼講師とテーマ ①太田原慶子さん(青森県立郷土館学芸主幹)…「青森県の版画家たち」/②和田浩一さん(宮城県美術館研究員)…「版画家 天野邦弘について」

▼定員 各50人(先着順)

▼参加料 無料(ただし観覧料が必要)

▼申し込み方法 10月10日(月)祝以降に市立博物館へ申し込みを。

▼観覧料 一般=300円(220円)、高校・大学生=150円(110円)、小・中学生=100円(50円)

※( )内は20人以上の団体料金/障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生および外国人留学生、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。

●市立博物館(下白銀町、☎35-0700)

※事前の申し込みが必要。

▼申し込み方法 10月3日(月)の午前9時から、電話または直接窓口で申し込みを。

【ラウンジのひととき】

▼とき 11月5日(土) 午後2時～3時

▼ところ 2階ラウンジ

▼内容 声優劇団「津軽カタリスト」による紙芝居、童話絵本のドラマリーディング

▼定員 15人(先着順) ※事前の申し込みが必要。

▼申し込み方法 10月5日(水)の午前9時から電話か直接窓口で申し込みを。

▼参加料 無料(ただし文学館観覧料が必要)

▼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・中学生および外国人留学生、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。

●郷土文学館(下白銀町、☎37-5505)

※あおり県民カレッジ単位認定講座。

弘前工芸舎・秋限定企画展

津軽に根付いた伝統の技と新しいデザインの品々をお楽しみください。会期前半は、宮腰清次郎さんの漆作品をメインテーブルで展示・販売します。

▼とき 10月14日(金)～11月6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

●産業界育成課(☎32-8106)

藤田記念庭園の催し

【ボランティア活動「みどりレンズ」大募集!】

ハナショウブのラベル作成などを体験してみませんか。

▼とき 10月15日(土)、午前9時30分～11時30分(休憩含む)

※事前の申し込みが必要。

▼持ち物 飲み物、手袋、タオル等

※動きやすく汚れてもいい服装で参加を/悪天候時は中止。

【お抹茶点て体験】

庭を眺めながら気軽にお抹茶点て体験をしませんか。流派の違い等、簡単なガイド付きです。

▼受付時間 毎日午前10時～午後4時(体験時間15分程度)

▼ところ 藤田記念庭園(上白銀町)高台部

▼体験料 1,000円(和菓子付き)

※当日の体験も可能ですが事前予約を推奨します。

●藤田記念庭園(上白銀町、☎37-5525)

あっぷるクラブ PART 4

【りんごの花びらでアクセサリ一作りに挑戦!】

▼とき 10月15日(土)、午前10時～午後3時(所要時間15分程度)

▼ところ りんご公園(清水富田字寺沢)りんごの家

▼内容 りんごの花びらを使ってキーホルダー等のアクセサリの製作を行います。

▼参加料 キーホルダー=800円～

※事前予約は不要。

●りんご公園(☎36-7439)

協働まちづくりフォーラム

【アイデアを形にして、まちづくりにチャレンジ!】

地域の課題解決に取り組む団体と交流できるフォーラムです。市民参加型まちづくり1%システム制度補助金の説明会も開催します。

▼とき 10月15日(土)、①午前10時30分～、②午後1時30分～

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース

▼内容 ①…補助金説明会、②…1%システム事業成果発表会、交流会

※1%システム事業を紹介するパネル展も10月30日(日)まで開催します。

▼対象 地域の課題解決に関心がある人や、1%システム制度補助金の申請を検討している人=①・②各40人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 10月12日(水)までに市民協働課へ参加区分(①か②または両方)をお知らせください。

●市民協働課(☎40-7108、E shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp)

こどもの森の催し

【月例登山「紅葉とキノコライオン岩登山」】

▼とき 10月16日(日)、午前9時30分～午後2時30分 ※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料

▼持ち物 飲み物、昼食、替えの下着・靴下、雨具

●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)



交流・活躍の場創出事業

【①誰でもゼロ円でできる、簡単な健康ウォーキング】

ウォーキングを通じて「健康で・笑いながら・楽しむ・ひと時」をつくりませんか。

▼とき 10月15日(土)、午後1時30分～2時30分

▼講師 伴野さん(散歩人)

▼定員 15人(先着順)

▼参加料 無料

▼申込期限 10月14日(金)

【②五感で楽しむ津軽 - 伝承料理とねぶた絵風車作り -】

津軽伝承料理を味わった後に、弘前公園植物園に出かけ、ねぶた絵を活用した風車作成のお手伝いを行います。

▼とき 10月22日(土)

正午～午後3時

▼協力団体 津軽あかつきの会、HIROSAKI\_AIR(ヒロサキエア)

▼定員 16人(先着順)

▼参加料 1,500円(食事代) ※別途、植物園入園料が必要。

▼申込期限 10月14日(金)

【③エンディングノート書き方講座】

これまでの人生を振り返り、自分自身のさまざまな情報や要望・希望をまとめておく「エンディングノート」の書き方や注意点を学びます。市が配布しているノートを当日参加者にお渡しします。

▼とき 10月29日(土)、午後1時30分～2時30分

▼講師 阿保英樹さん(終活ガイド)

▼定員 16人(先着順)

▼参加料 無料

▼申込期限 10月28日(金)

～共通事項～

▼ところ サンタハウス弘前公園(元大工町)

☎ サンタハウス弘前公園(☎ 88-7707)

弘前市生きがいセンター作品展

生きがいセンターの「生きがい教室」(書道、俳句、絵画)受講者と「サークル活動」(絵手紙・折り紙など)参加者の作品展を開催します。

▼とき 10月17日(月)～19日(水)の午前10時～午後5時(17日は午後1時から/19日は午後3時まで)

▼ところ 百石町展示館(百石町)

☎ 弘前市生きがいセンター(☎ 38-0848、月曜日と祝日の翌日は休み)

創業・起業サポートセミナー & アフターフォローセミナー

創業に必要な準備と心構え、創業後も役立つマーケティング等を学ぶサポートセミナーと、創業・起業した人向けのアフターフォローセミナーです。

▼とき・内容

創業・起業サポートセミナー…

① 10月21日(金)=創業の心構え・事例発表・交流会/② 10月28日(金)=労務/③ 11月11日(金)=財務/④ 11月18日(金)=融資/⑤ 11月25日(金)=マーケティング

創業・起業アフターフォローセミナー…⑥ 12月2日(金)=IM(インキュベーションマネジャー)と創業者によるトークセッション

※時間はいずれも午後6時～8時/①～⑥の1日のみの参加も可/新型コロナウイルスの感染状況により、オンライン開催となる場合があります。

▼ところ 土手町コミュニティ

パーク(土手町)1階多目的ホール

▼対象 創業に興味のある人、創業予定の人、創業後間もない人=20人(先着順)

▼受講料 無料(ただし①の交流会参加希望者は2,000円が必要)

▼申し込み方法 10月14日(金)までに、電話かファクスまたはEメール(住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入)で申し込みを。

☎ ひろさきビジネス支援センター(☎ 32-0770、F 32-0771、E hbsc@jongara.net)

SNS 写真講座 & トレッキング

【紅葉の黒滝渓流と湯段温泉】

▼とき 10月22日(土)、午前9時30分～午後1時(小雨決行)

▼集合場所 湯段温泉「ゆだんの宿」(常盤野字湯段菴)

▼内容 黒滝渓流周辺トレッキング(約1.3km)、SNS写真講座(黒滝渓流)、温泉ソムリエによるミニ温泉講座

▼定員 10人程度

▼参加料 1,200円(昼食と入浴料込み)

▼申し込み方法 10月17日(月・必着)までに、はがき、ファクスまたはEメール(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。

※申し込み者多数の場合は抽選で決定し、10月18日(火)に当選者にのみ通知します。

☎ 1625 岩木の魅力推進協議会事務局(〒036-1393、賀田1丁目1の1、岩木総合支所総務課内、☎ 82-1621、F 82-3118、E soumu-i@city.hirosaki.lg.jp)



子どもハンドメイドクラブ

【第3回 手編み編】

指編みでマフラーを作ります。

▼とき 10月22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 加藤桃子さんほか手編みの会会員

▼対象 市内に在住または通学している小学校4年生～中学校3年生=15人(先着順)

▼参加料 700円

▼持ち物 筆記用具、飲み物

▼申し込み方法 10月14日(金)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)で申し込みを。

☎ 中央公民館(☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、祝日と火曜日は休み)



婚活イベント アートでつながるピクニックパーティ

【ガイド付き鑑賞ツアー in 弘前れんが倉庫美術館】

▼とき 10月22日(土)、午前10時～午後1時30分

▼ところ 弘前れんが倉庫美術館(吉野町)

▼内容 弘前れんが倉庫美術館学芸スタッフの解説付きで現代アートを鑑賞した後、芝生でピクニックランチやモノづくりを楽しみながら交流を図ります。

▼対象 35歳～59歳の独身で弘前圏域市町村(弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鱈町、田舎館村、西目屋村)在住または結婚後にこれらの市町村に住む意思のある人=男女各10人

▼参加料 男性=2,500円、女性=2,000円(昼食代込み)

▼申し込み方法 10月14日(金)の正午までにウェブページ(QRコード)から申し込みを。

☎ 弘前 BRICK(☎ 40-2775、E info@hirosaki-brick.com)

映画『咲む』上映会

聞こえない人と聞こえる人が協働で制作した映画作品『咲(え)む』を上映します。

▼とき 10月23日(日)、①午前10時～、②午後1時～

▼ところ 社会福祉センター(宮園2丁目)大会議室

▼定員 ①・②各回50人

▼鑑賞料 高校生以上=1,200円、小・中学生=500円(未就学児は無料)

▼申し込み方法 申し込みフォーム(QRコード)かファクス(希望の時間の部・鑑賞券の種類と枚数・氏名・連絡先を記入)で申し込みを。

※申し込んだ鑑賞券は、当日会場場で代金と引き換えします。席に余裕がある場合、当日販売も行いますが予定人数に達し次第終了します。

☎ 弘前市聴覚障害者協会事務局(F 88-6754、E hirosaki.deaf@gmail.com)

第9回 ピアノミニコンサート in プラザ棟～秋への手紙～

リユースピアノの連弾ハーモニーに耳を傾けてみませんか。

▼とき 10月23日(日) 午後3時～4時

▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟(町田字筒井)

▼演奏曲 テレビドラマの主題

曲や心に残るメロディなど全14曲

▼演奏 ピアノデュオグループ Piece Harmony(ピースハーモニー)

▼定員 27人(先着順)

▼入場料 無料

▼申し込み方法 10月9日(日)の午前9時以降に、電話で申し込みを。

※詳細はホームページ(QRコード)をご覧ください。

☎ 弘前地区環境整備センタープラザ棟(☎ 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)



緑の相談所

10月の催し

【展示会】

● 弘前盆栽研究会 諸盆栽作品展

13日(木)～16日(日) 午前9時～午後4時

※最終日は午後3時まで。

● 津軽さつき会盆栽展

22日(土)～26日(水) 午前9時～午後4時

※最終日は午後3時まで。

● 盆友会秋季展

28日(金)～11月3日(木)祝 午前9時～午後4時

【訪問相談】

8日(土)・22日(土)

※庭木の無料出張診断です。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、午前9時～午後5時)



ひろさき圏域移住者交流会

【畑へ繰り出す！りんご畑 de 交流会】

県外から弘前圏域市町村（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）に移住した人や、移住を検討している人が、りんごの収穫体験をしながら交流できるイベントを開催します。

▼とき 10月29日(土)、午前10時30分～午後2時

▼ところ 石川地区のりんご畑（弘南鉄道中央弘前駅〈吉野町〉に午前10時15分集合）

▼対象 県外から弘前圏域市町村に移住した人、移住検討者＝15人程度（応募多数の場合は抽選で決定）

▼参加料 2,000円（津軽あかつきの会のお弁当付き）

▼申し込み方法 10月23日(日)までに、申し込みフォーム（QRコード）から申し込みを。

問 ORANDO PLUS（石山さん、E nclhirosaki@google groups.com）

一日体験ボランティア参加者募集

ボランティア活動を始めきっかけとして、一日だけの体験をしてみませんか。

▼とき 10月28日(金)、午前8時45分～午後0時15分

▼集合場所 藤田記念庭園低地部駐車場（鷹匠町）

▼内容 藤田記念庭園での雪囲い作業（初心者歓迎）

▼対象 市民または学生＝5人（先着順）

▼参加料 無料

▼持ち物 手袋、飲み物、マスク（着用）

※汚れてもよい服装で参加を。

問 10月3日(月)～17日(月)にひろさきボランティアセンター（ヒロロ〈駅前町〉3階、☎ 38-5595）へ。

青森県U・Iターン×交流フェア

弘前市の相談ブースを出展します。首都圏に弘前への移住を検討している知り合いがいま

たら、周知の協力をお願いします。

▼とき 10月30日(日) 午前10時～午後5時

▼ところ 東京交通会館（東京都千代田区有楽町2丁目）12階ダイヤモンドホール

▼参加料 無料

詳細はウェブサイト

（QRコード）を確認を。

問ひろさき移住サポートセンター東京事務所（☎ 03-6256-0801）

市民文化交流館の催し

【津軽塗の職人気分を体験しよう！】

▼とき 10月30日(日)、①午前11時～正午、②午後2時～3時

▼内容 研ぎ出し体験（ステンレススプーンまたはフォーク、ミニキャニスター缶、スライドミラーから1つ選択）

▼対象 小学生以上＝各回15人（小学生は保護者同伴）

▼参加料 1人1,500円

▼申し込み方法 10月9日(日)の午前8時30分から電話か直

接窓口で申し込みを。

【組子を体験しよう！】

▼とき 10月30日(日)、①午前10時30分～正午、②午後1時30分～午後3時

▼内容 伝統技術・組子の4つの模様「麻の葉」、「重ね輪胴」、「胡麻柄」、「雪の結晶」のいずれかの製作体験

▼対象 小学生以上＝各回20人（小学生は保護者同伴）

▼参加料 1人1,000円

▼申し込み方法 10月8日(土)の午前8時30分から電話か直接窓口で申し込みを。

～共通事項～

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース

詳細はヒロロスクエアホームページ（http://www.hiroro square.jp）を確認を。

問 市民文化交流館（☎ 35-0154、午前8時30分～午後9時）

子どものスマホ利用に関する講演会

【今どきの子育て～知育アプリからスマホまで 思いやりのある子に育てるには～】

幼児のスマホの不適切な利用による健康被害や生活習慣に及ぼす影響を知り、望ましい生活習慣の実践に向けた具体的な改善策を学ぶための講演会です。

▼とき 10月31日(月) 午後1時～2時

▼ところ ホテルニューキャッスル（上鞆師町）3階麗峰の間

▼定員 80人（先着順）

▼参加料 無料

詳しくは市ホームページで確認してください。

問 10月21日(金)までに弘前市保健センター（☎ 37-3750）へ。



教室・講座

脳卒中市民公開講座

▼とき 10月2日(日)、午後2時～4時（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

▼内容 脳卒中の予防や脳ドックに関する一般市民向けの講座

▼対象 市民、津軽圏域住民、脳卒中患者とその家族、医療福祉教育従事者、学生等＝70人

※参加希望多数の場合は、入場制限する場合あり／事前の申し込みは不要。

▼受講料 無料

▼その他 新型コロナウイルス感染症の感染状況により開催中止となる場合は、当センターのウェブサイトでお知らせします。

問弘前脳卒中・リハビリテーションセンター（☎ 28-8220、F 28-7780）

弘前 歴史と古文書探究会の後期会員募集

古文書を学ぶ教養講座です。

▼とき 10月16日～令和5年3月19日の毎月第3日曜日、午後2時～4時

▼ところ 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室

▼内容 歴史＝「鎌倉殿の13人」を10倍楽しむ、津軽と江戸の文化、面白人間（偉人）など、ロシアと日本の歴史／古文書解説＝「天明卯辰日記」、「夢の松風」

▼年会費 新規会員＝2,000円

問弘前 歴史と古文書探究会（田沢さん、☎ 090-8013-3947、E qqe66y79@sunny.ocn.ne.jp）

ベテランズセミナー

▼とき 10月20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

▼内容 肩こりや痛みを予防して元気に暮らそう！

▼講師 原悠樹さん（健康経営アドバイザー）

▼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

▼申し込み方法 10月17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）で申し込みを。

問中央公民館（☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日

は休み）

10月 図書館休館日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 岩	4	5 相	6	7	8
9	10 岩	11	12 相	13	14	15
16	17 岩	18	19 相	20 弘	21	22
23	24 岩	25	26 相	27	28	29
30	31 岩					

※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

ひろさき寄席 in 旧弘前偕行社

文化庁「次代の文化を創造する新進芸術家育成事業」として、昨年に続き2度目の落語公演です。テレビやラジオのパーソナリティでも活躍中の笑福亭鶴光と実力派三遊亭遊馬らが出演します。洋と和のコラボレーションをお楽しみください。

▼ところ 旧弘前偕行社（御幸町）

▼出演 笑福亭ちづ光（落語）、マグナム小林（バイオリン漫談）、柳亭明楽（落語）、

11月12日(土)

午後1時30分～（開場は午後1時～）

三遊亭遊馬（落語）、笑福亭鶴光（落語）

▼入場料 一般＝2,000円、高校生以下＝1,000円（100席限定）

▼チケット販売 10月1日(土)から、市立観光館（下白銀町、☎ 37-5501）、まちなか情報センター（土手町、☎ 31-5160）で販売

問弘前観光コンベンション協会（☎ 35-3131）

弘前友の会 家事家計講習会

▼とき 10月22日(土)、11月8日(火)の午前10時30分～正午
▼ところ 弘前友の家(中野5丁目25の11)
▼内容 ①年金世帯で病人が出たら、②シニアの楽しい暮らし～畑とごはんとかぞくと～、③プラスチックフリーをめざして
▼定員 各日10人
※オンラインでの参加も可(定員なし)。
▼受講料 200円(資料代)
▼託児料 無料(要予約)
▼申し込み方法 各日、2日前までに申し込みフォーム(QRコード)かEメール(氏名・Eメールアドレス・電話番号・参加希望日・託児の有無を記入)または電話で申し込みを。
☎弘前友の会(中村さん、☎090-5006-2769 / 一戸さん、☎090-7667-9876 / E hirosaki\_tomonokai@yahoo.co.jp)

かわいい大人養成講座2

【カメラ基礎講座～映える写真の撮り方～】



▼とき ①10月29日(土)、午前10時～正午、②11月5日

(土)、午前9時～正午(小雨決行で雨天時は6日(日)に順延)
※各回とも開始30分前から受け付けします。
▼ところ ①市役所(上白銀町)6階大会議室、②市役所3階防災会議室
▼内容 ①カメラの機能などに関する講話、②弘前公園での撮影会と発表会
▼講師 対馬慎太郎さん(岩木地区地域おこし協力隊)
▼対象 市内に在住または通勤している18歳～50歳で両日ともに参加できる人=15人(先着順)
▼参加料 無料
▼持ち物 所有しているカメラ(ミラーレス一眼カメラ、一眼レフカメラ、コンパクトデジタルカメラなど)、筆記用具
▼申し込み方法 10月22日(土)までに、電話かファクスまたはEメール(住所・氏名・フリガナ・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。
☎中央公民館(☎33-6561、☎33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

愛犬マナー講習会



市では、「犬と散歩ができる公園」として154カ所(令和4年3月末時点)の公園を開放しています。人とイヌが仲良く

利用するためのマナー向上を目的に開催します。
▼とき 10月30日(日)、午前10時～11時30分
▼ところ JR弘前駅城東口緑地(表町)
▼講師 タナカアカリさん(FULFILLドッグサロン、ドッグトレーナー)
▼定員 25組(先着順)
▼参加料 無料
▼持ち物 イヌのおやつ(2～3種類)
▼申し込み方法 10月3日(月)～27日(木)に電話かファクス、Eメール(住所・氏名・電話番号・人数・イヌの頭数を記入)で申し込みを。
当日の注意事項など詳細は市ホームページで確認を。
☎公園緑地課(☎33-8739、☎33-8799、E kouen@city.hirosaki.lg.jp)

現代セミナーひろさき

【野球伝来150年～日本野球史と弘前～】

野球の歴史、戦後の甲子園とプロ野球、国際化、野球と青森・弘前の関わりなどを学びます。
▼とき 10月30日(日) 午後2時～4時
▼ところ 旧弘前偕行社(御幸町)
▼講師 井上裕太さん(弘前学院大学文学部日本語・日本文学

科講師)
▼対象 市民=50人(先着順)
▼受講料 無料
▼申し込み方法 10月26日(水)までに電話またはEメール(住所<町名まで>・氏名<フリガナ>・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。
☎中央公民館(☎33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

第1回博物館歴史講座

【戦国末～藩政期津軽の女性史】

女性史をテーマに、市の歴史や文化を紹介します。
▼とき 10月30日(日) 午後2時～3時15分
▼ところ 市立博物館(下白銀町)ロビー
▼講師 長谷川成一さん(弘前大学名誉教授)
▼定員 50人(先着順)
▼参加料 無料(ただし観覧料が必要)
☎10月1日(土)以降に電話で市立博物館(☎35-0700、10月17日(月)は休み)へ。

弘前図書館市民講座

【弘前ねぶたと青森ねぶた(弘前ねぶた300年祭記念)】

▼とき 11月3日(木)祝、午後2時～3時30分(開場は午後1時30分)
▼ところ 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室
▼講師 成田敏さん(民俗研究家、元県立郷土館学芸課長)
▼対象 小学生以上=30人(先着順)
▼参加料 無料
▼申し込み方法 10月3日(月)の午前9時30分から、電話か



直接窓口で申し込みを。
☎弘前図書館(☎32-3794)

エコな裂き織り体験教室

不用になった布と身近な道具を活用して、エコな裂き織りのオリジナル「チャーム」を作ります。
▼とき 11月5日(土) 午前9時30分～正午
▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟
▼対象 小学生以上=10人(小学生は保護者同伴)
▼参加料 無料
▼持ち物 不用な布(約20cm×20cmサイズ)
※作業しやすく汚れてもよい服装でお越しください。
▼申し込み方法 10月23日(日・必着)までに、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、郵送してください。
※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、10月30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。



市民ボランティアによるパソコン講座

【ワード2019入門講座】
▼とき 11月8日・15日・22日(いずれも火曜日)、午前10時～午後3時

※3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 文書作成ソフト(ワード2019)を使用した基本的な操作技術の習得
※ワード2019以外のバージョンを使っている人は操作方法が異なる場合があります。
▼対象 文字入力およびキーボード・マウスの操作(ウィンドウズの基本操作)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(着用)
▼申し込み方法 10月9日(日)以降の午前8時30分～午後5時に電話か直接窓口で申し込みを。
☎学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800)

介護予防教室「口腔ケア教室」



高齢者の嚥下(えんげ)機能や口腔機能向上を目的として開催します。
▼とき ①11月11日(金)、午後2時30分～3時30分 / ②11月22日(火)、午後2時15分～3時15分
▼ところ ①町田地区ふれあいセンター(町田1丁目) / ②市役所岩木庁舎(賀田1丁目)会議室3
▼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)
▼参加料 無料
☎10月5日(水)から介護福祉課(☎40-7072)へ。

視覚障害者パソコン講習会

パソコンに触れてどんなことができるか体験しませんか。  
**▼とき** 11月19日(土)・20日(日)の①午前10時～正午、②午後1時～3時  
**▼ところ** 五所川原市民学習情報センター(五所川原市一ツ谷)第1教室  
**▼対象** パソコン初心者の視覚障がい者で会場まで通える人＝各時間2人  
 ※付き添いの人の同席も可／申し込み状況により1日の受講も可／自分のノートパソコンを持ち込んで受講することができます。  
**☎** 11月12日(土)までに青森県身体障害者福祉センターねむのき会館(☎017-738-5033、午前9時～午後4時45分)へ。

その他

違反建築防止週間

10月15日(土)～21日(金)は違反建築防止週間です。  
 違反建築を未然に防止し、良好な市街地環境の維持と建築物の適法性を確保するため、公開パトロールを実施します。  
**▼パトロール重点項目** 建築確認申請の徹底／工事現場における確認表示板掲示の徹底／完了検査受検の啓発  
**☎** 建築指導課指導係(☎40-7053)

空き家実態調査のお知らせ

空き家の現況把握を目的として実態調査を実施しています。

**▼調査期間** 12月まで(予定)  
**▼調査対象** 市内全域  
**▼実施内容** 市から交付された身分証明書を携行した調査員が、空き家と思われる建物の外観調査や写真撮影を行います。※この調査は空き家対策のための基礎資料を作成する目的で実施するものであり、課税などには一切関係ありません。  
**☎** 建築指導課空き家対策係(☎40-0522)

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

**【①保険料が年金から天引き(特別徴収)されている人へ】**  
 年金から徴収される保険料額は次のとおりです。  
 ◎4月・6月・8月…年金振込時に本年2月と同額を徴収済(仮徴収)

☎介護福祉課自立・包括支援係(☎40-7072)

開催日	開催場所
毎週月曜日	①千年公民館(小栗山字川合) ②泉野多目的コミュニティ施設(泉野3丁目)
毎週火曜日	③身体障害者体育館(宮園2丁目) ④中央公民館岩木館(賀田1丁目) ⑤松森会館(松森町) ⑥樹木会館(樹木1丁目) ⑦堀越公民館(門外2丁目) ⑧三省地区交流センター(三世寺字鳴瀬)
指定水曜日	⑨船沢公民館(折笠字宮川) ⑩北辰学区高杉ふれあいセンター(独狐字山辺)
毎週水曜日	⑪泉野多目的コミュニティ施設 ⑫弘前市民体育館(五十石町)
毎週木曜日	⑬中野集会所(中野2丁目) ⑭金属町体育センター(金属町) ⑮東目屋ふれあいセンター(中野字中豊田)
指定金曜日	⑯和徳公民館(大久保字沼田)
毎週金曜日	⑰町田地区ふれあいセンター(町田1丁目) ⑱千年交流センター(原ヶ平5丁目)



筋力向上トレーニング教室

椅子に座ってできる簡単なストレッチや筋トレが中心の教室です。  
**▼開催時間** 午後1時～2時(受け付けは午後0時30分～0時50分)  
 ※⑩のみ午前10時30分～11時30分(受け付けは午前10時～10時20分)。  
**▼講師** 弘前地区柔道整復師会、青森県健康・体力づくり協会の健康運動指導士  
**▼対象** 65歳以上の市民(参加人数が多い場合は参加できない場合あり)  
**▼参加料** 無料  
 ※事前の申し込みは不要。  
**▼持ち物** タオル、飲み物、動きやすい服装、室内用シューズ、マスク  
**▼注意事項** 休止日もありますので、事前に問い合わせを／原則として1人週1回のみ。

◎10月・12月・2月…本年7月に決定した保険料の年額から仮徴収した額を差し引いた残額を分割して徴収(本徴収)  
 ※徴収額は、7月に送付している保険料額納入通知書で確認を。  
**【②お薬代の負担軽減について】**  
 ジェネリック医薬品に切り替えることで、薬代が一定以上安くなると見込まれる人へ「お薬代負担軽減のご案内」を10月下旬に送付し、どのくらい安くなるかお知らせします。  
 ジェネリック医薬品への切り替えを希望する人は、医師や薬剤師にご相談ください。  
**☎** ①…国保年金課後期高齢者医療係(☎40-7046) / ②…青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821)

「弘前市安心カード」の利用を

「弘前市安心カード」は、高齢者が体調の急変などで救急車を要請した際、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ためのものです。対象者には無料で配布しますので、ぜひご利用ください。  
**▼配布対象** 65歳以上の1人暮らしの市民(65歳以上の高齢者のみの世帯や障がい者のいる世帯などで希望する人にも配布)  
**▼配布場所** 介護福祉課(市役所1階)窓口、市内7カ所の地域包括支援センター、市内の医療機関(一部を除く)  
**▼配布内容** 安心カード、保管容器、たか丸くんシール  
**▼使用方法** 安心カードに、持病やかかりつけ医、内服薬、緊急連絡先などを記載し、カードを容器に入れて冷蔵庫に保管します。たか丸くんシールは、冷蔵庫内に安心カードが存在する

ことを示す目印として玄関扉の内側に貼ってください。  
**☎** 弘前地区在宅医療・介護連携支援センターそよかぜ(弘前市医師会内、☎32-2371) / 介護福祉課自立・包括支援係(☎40-4321)

悪戸町会と兼平町会にエアコンなどを整備

自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、町会などのコミュニティ組織が主体となって実施する地域活動に対し、各種助成金を交付しています。  
 本年度の「一般コミュニティ助成事業」に採択された悪戸町会では、宝くじの助成金を活用して、エアコンを整備することができました。また、兼平町会ではエアコンやガステーブル等を整備することができました。  
**☎** 市民協働課(☎40-0384)

求人説明会・ミニ面接会

市内企業の人事担当者が、仕事内容等を生の声でお伝えします。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** 10月7日(金)・26日(水)の午後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かハローワーク窓口に提出を(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／雇用保険受給者は求職活動実績の対象になるため、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ームページで確認を／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)。気軽にお問い合わせください。  
**☎** I・M・S(弘前就労支援センター内、駅前町、ヒロロ3階、☎55-5608、F 55-5607)

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** 10月10日(月)祝  
 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  
**☎** 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))



夜間・休日納税相談

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** 10月17日(月)～21日(金)の午後5時～7時30分  
**▼休日納税相談** 10月23日(日)の午前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、未納のままにせず相談してください。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)

### 令和4年8月3日からの大雨で被災された皆さんへ

#### 【県税の減免等】

被災された皆さんが今後納付すべき県税（個人事業税、不動産取得税および自動車税〈種別割〉）は、被害の状況に応じて減免等を行いますので、詳しくはご相談ください。

☎ 中南地域県民局県税部（☎ 32-4341）

#### 【住宅ローン等の減免】

「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」に基づき、住宅ローン等の減免を申し出ることができます。詳しくは、東日本大震災・自然災害被災者債務整理ガイドライン運営機関のホームページ（<http://dgl.or.jp/>）で確認してください。

☎ 東北財務局青森財務事務所理財課（☎ 017-722-1463）

### 相続等による不動産に関するルールが変わります

相続で取得した土地所有権の国庫への帰属に関する制度の新設や相続登記の申請義務化など所有者不明土地の解消に向けて、不動産に関するルールが大きく変わります。

詳しくは、法務局のホームページで確認するか、お問い合わせ

してください。

☎ 青森地方法務局登記部門（☎ 017-776-6231〈音声案内4番〉）

### 不正軽油は脱税です

軽油引取税は、自動車等の燃料となる軽油の引き取りに対し、1リットル当たり32円10銭の税率で課税される県税です。

事前に地域県民局長の承認を得ないで、灯油や重油などを混ぜて製造した不正軽油を自動車の燃料として販売し、消費した場合などは、脱税行為として軽油引取税が課されます。

不正軽油は脱税行為だけでなく、環境汚染の原因にもなります。県では、道路での燃料採取調査や各事業所への訪問調査を実施していますので、ご協力をお願いします。

また、不正軽油の製造、販売および使用に関する情報がありましたらお寄せください。

☎ 青森県税務課「不正軽油110番」（☎ 017-734-9066） / 中南地域県民局県税部（☎ 32-4341）

### 事業承継をサポートします

青森県事業承継・引継ぎ支援センターでは、円滑な事業承継を促すため、ニーズや相談の意向にきめ細かな個別支援を行っ

ています。

後継者不在などで事業の存続に悩みを抱える人、経営を引き継ぐ意思のある人等からの相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

☎ 青森県事業承継・引継ぎ支援センター（21あおもり産業総合支援センター内、☎ 017-723-1040、F 017-735-5777、E hikitsugi@21aomori.or.jp）

### 津軽地域障害者就職面接会

障がいがある人を対象とした就職面接会を開催します。

▼とき 10月24日(月)、午後1時～3時30分（受け付けは午後0時30分～） / 10月25日(火)、午前10時～午後0時30分（受け付けは午前9時30分～）

▼ところ ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール

▼参加料 無料 ※完全予約制。

☎ 10月11日(火)までに弘前公共職業安定所専門援助部門（☎ 38-8609、内線45#）へ。



### 自社の未来を考える 経営者セミナー

【知らないと損する事業承継・廃業という選択肢】 経営者として事業の未来を考

える上で知っておくべき、事業承継の知識、廃業に関する知識等をわかりやすくお伝えします。セミナーでは、事業承継計画の立て方のワークショップも行い、実践的に学べる内容です。

▼とき 10月26日(水)、午後1時30分～3時30分

▼ところ 総合学習センター（末広4丁目）大会議室

▼内容 ①廃業の基礎知識、②事業承継の基礎知識、③廃業と事業承継の違いの理解および比較、④簡易事業承継作成ワーク

▼対象 県内の経営者＝20人 ※事前の申し込みが必要。

▼申し込み方法 申し込みフォーム（QRコード）から申し込みを。



☎ ビジネスマーケット（☎ 03-6452-9501、F 03-6452-9511、E info@bizma.jp）

### 行政書士による無料相談会

各種許認可（役所への申請・届出等）、契約書の作成、相続、遺言、成年後見など、困っていることがある人の相談に行政書士が応じます。



▼とき 10月12日(水)、午後2時30分～4時30分

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2

☎ 青森県行政書士会中弘支部（☎ 29-2262）

## 秋の火災予防運動

### 10月17日～23日

「お出がけは マスク戸締り 火の用心」

☎ 弘前消防本部予防課（☎ 32-5104）  
または最寄りの消防署・分署へ

県下一斉に「秋の火災予防運動」が実施されます。この季節は日増しに寒くなり、火を取り扱う機会が多くなりますので、次のことに注意しましょう。

<h4>暖房器具の点検はお済みですか？</h4> <p>暖房器具は使う前に点検を！</p>	<h4>自宅の住宅用火災警報器は正常に作動していますか？</h4> <p>いざという時に機能するか確認しましょう。まだ取り付けしていない人は早めの設置をお願いします。</p>
---	---

## 住宅防火 いのちを守る10のポイント

【4つの習慣】

- ①寝たばこは絶対にしない、させない
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

【6つの対策】

- ①ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する
- ②住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ③部屋を整理整頓し、寝具・衣類・カーテンは防災品を使用する
- ④消火器等を設置し、使い方を確認しておく
- ⑤高齢者や身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

有料広告

有料広告

10月1日運用開始 岩木川ダムメール 事務所（☎ 85-3035）

ダムから放流があることをEメールでお知らせします。

▼登録方法 登録専用ウェブサイト（QRコード）から登録してください。



詳細は「岩木川ダム統合管理事務所」で検索を。

※受信制限機能を利用している場合は、「sg-p.jp」ドメインのEメールが受信できるように、受信設定を変更してください。

有料広告

有料広告

daywork (デイワーク) アプリとは

仕事を探す「求職者」と人手が欲しい「生産者」をスマートフォン等で結びつけるサービスです。

1日や時間単位の短期雇用が基本で、必要な日・必要な時間だけ求人募集を出したり、働くことが可能です。学生や主婦、定年退職者、副業を行うサラリーマンなど、幅広い世代が利用しています。

バイトをしたい皆さんへ

▼利用方法

- ①アプリをダウンロードし、アカウントを作成する。
- ②求人情報を確認して希望するアルバイト先へ応募する。
- ③採用後、必要に応じてチャットを行う。

人手が欲しい農家の皆さんへ

▼利用方法

- ①アプリをダウンロードし、アカウントを作成する。
  - ②農協組合員の人は農協へ、組合員以外の人は市へ連絡する。
  - ③アプリで求人内容を入力して募集を開始する。
  - ④応募に対して採用の可否を決定した後、必要に応じてチャットを行う。
- ※市ホームページ (QRコード) に、利用にあたっての「厳守事項」と「操作マニュアル」を掲載しています。アプリを利用する前に必ず確認してください。



アプリのダウンロード方法

App Store (アップストア) または Google Play (グーグルプレイ) にアクセスし「daywork」で検索するか、QRコードからダウンロードしてください。  
※アプリは無料でダウンロードできますが、ダウンロードや利用時の通信料は自己負担となります。



▲ App Store



▲ Google Play

1日単位で、農業バイト。

**初心者 OK!** **短時間 OK!** **利用は無料! (◆)**

(◆) …求職者は完全無料。生産者は令和4年中は無料で、令和5年から有料となる予定。



～利用者の声～

- マッチング率が高く、若い人が来てくれて助かっている。
- 面接や履歴書が不要で、スマホで簡単にできるところがいい!
- 操作が簡単。一度作成した募集内容を、次回以降コピーできるから使いやすい!
- 休日に副業でちょっとしたお小遣い稼ぎに丁度いい!

■問い合わせ先

- ①ひろさき農業総合支援協議会事務局 (農政課内、☎ 40-7102)
- ②つがる弘前農業協同組合 (☎ 82-1052)
- ③津軽みらい農業協同組合 (☎ 92-3311)
- ④相馬村農業協同組合 (☎ 84-3215)

時…とき 所…ところ 内…内容 定…定員・対象 料…参加料 持…持ち物 問…問い合わせ・申込先

各種スポーツ・体操教室

ソフトバレーボール体験教室

時 11月4日～12月16日の毎週金曜日、午前10時30分～正午  
所 金属町体育センター 内 ボール慣れ、ゲーム 定 市民=15人  
料 無料 問 10月17日(月・必着)までに、往復はがき(※)で金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)へ。

ストレッチ体操教室

時 11月7日～12月26日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分  
所 市民体育館フィットネスルーム 内 簡単なストレッチ体操、筋力トレーニングなど 定 市民=10人  
料 無料 問 10月20日(木・必着)までに、往復はがき(※)で市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)へ。

体力づくり教室

時 ①11月10日～1月19日(12月22日・29日を除く)、毎週木曜日/②11月18日～1月20日(12月30日を除く)、毎週金曜日  
※時間はいずれも午後1時30分～2時30分。  
所 市民体育館フィットネスルーム 内 ストレッチ体操、筋力トレーニング、脳トレなど 定 市民=各10人  
料 無料 問 10月20日(木・必着)までに、往復はがき(※)で市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)へ。

ヨネックスソフトテニス キッズアカデミー

時 11月3日(木)祝、①午前10時～正午/②午後1時30分～3時30分  
所 岩木山総合公園(百沢字裾野)体育館 内 ソフトテニスの初心者講習 定 ①…5～8歳の子ども/②…8～10歳の子ども=各24人  
料 無料 問 10月31日(月)までに、岩木総合公園(☎ 83-2311)へ。

弓道教室

時 11月7日～2月16日の毎週月・木曜日、午前10時～正午  
所 青森県武道館(豊田2丁目)弓道場 内 弓道の作法・心構えと基本的な技術 定 高校生以上=10人  
料 無料 問 10月31日(月)までに、青森県武道館(☎ 26-2200)へ。

ラージボール卓球大会

時 11月6日(日)、午前8時30分から受け付け  
所 弘前B&G海洋センター(八幡町)競技場 内 ラージボール卓球の大会 定 大学生を除く市民および弘前ラージボール卓球協会会員  
料 1,300円(昼食弁当を含む) 問 協会所属会員はサークルの代表へ。個人会員や会員以外の方は、10月19日(水)までに、弘前ラージボール卓球協会(菊池さん、☎ 070-1159-5151)へ。

走り方教室

時 10月2日～30日の毎週日曜日、午前9時～10時30分  
所 千年小学校(小栗山字川合)体育館・校庭 内 プロのトレーナーによる走り方教室 定 小学校4～6年生=6人(各回先着順で事前の予約が必要)  
料 1回900円 問 スポーツクラブwithファイテン(山崎さん、☎ 090-7930-0180)へ。

市民太極拳教室

時 10月7日～11月25日の毎週金曜日、午後3時～4時30分  
所 笹森記念体育館(下白銀町)武道場 内 太極拳の基本 定 20人  
※事前の申し込みは不要。  
料 無料 問 弘前市市術太極拳連盟(鹿内さん、☎ 080-1809-1273)

(※) …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)の記入を。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。  
共通事項…飲み物、汗拭きタオル、(室内の場合)室内シューズを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しくは各施設に確認を。

青森県武道館の教室

教室名	とき
①柔道教室	毎週火・金曜日、午後6時30分～9時
②空手道教室	毎週月・木曜日、午後7時～9時
③少林寺拳法教室	毎週火・土曜日、午後7時～9時
④剣道教室	毎週土曜日、午後4時～7時
⑤なぎなた教室	毎週金曜日、午後7時～9時

▼対象 小学生以上  
▼参加料 それぞれ月額500円  
※③は協会への登録が必要/各自、傷害保険に加入を。  
問 青森県武道館(豊田2丁目、☎ 26-2200)





# 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。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

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

乳幼児の健康診査および離乳食教室の対象者には、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。いずれの健診も、受診の際は母子健康手帳を持参してください（★の健診は、健康診査票が必要）。

名称	とき・内容	ところ・予約先
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★	各指定医療機関での個別健診 保健センターでの健診日＝10月26日（水）・27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〉 10月5日（水）・6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
離乳食教室	初期（生後4～6か月児） 中期・後期（生後7～11か月児）	11月7日（月）、①受付＝午前10時～10時10分（実施＝午前10時10分～10時50分）／②受付＝午前11時10分～11時20分（実施＝午前11時20分～正午）〈※1〉 11月4日（金）、①受付＝午前10時～10時10分（実施＝午前10時10分～11時00分）／②受付＝午前11時10分～11時20分（実施＝午前11時20分～午後0時10分）〈※1〉 10月15日（土）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）へ申し込みを。

〈※1〉…予約制です（対象者には個別に通知）。詳しくは個別通知をご覧ください。



## 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



## 定期予防接種など

### 【子どもの定期接種】

定期接種の標準的な接種期間は、免疫の減少に加え、感染症にかかりやすい年齢や重症化しやすい年齢などを考慮して決められています。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。

### 【小児インフルエンザワクチンの接種費用助成】

対象者には、インフルエンザ予防接種1回分無料の助成券を送付します。内容をよく読んで、

接種時まで大切に保管してください。

▼実施期間 10月1日～令和5年1月31日

▼対象 6か月～6歳の未就学児

※接種する際は、助成券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】

今年度対象となる人には個別に通知していますので、希望する人は早めに接種しましょう。

▼実施期間 令和5年3月31日まで

### 【風しん抗体検査とワクチン接

### 種費用を全額助成】

風しんに対する免疫が不十分な女性が妊娠初期に風しんに感染すると、風しんウイルスが胎児に感染する可能性があります。胎児の先天性風しん症候群を予防するため、対象となる人は風しん抗体検査と予防接種を受けることができます。希望する人は健康増進課にお申し込みください。

※過去に風しんにかかった人、助成を受けたことがある人は対象外です。

▼実施期間 令和5年3月31日まで



## 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（眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがち、家族を亡くした等）に関する相談	10月11日（火）、午前9時～正午 ※10月7日（金）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（ことばについて心配、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 ※事前の予約が必要。	



弘前市食生活改善推進委員会

File.130

食改さんおすすめレシピ

旬の小松菜を使った簡単レシピ

小松菜の豆腐チャンプル

材料 4人分

- 木綿豆腐……………1 / 2丁 (200g)
- 小松菜……………1束 (200g)
- にんじん……………40g
- 卵……………1個
- 豚ひき肉……………60g
- しょうが（すりおろし）……………15g
- ごま油……………大さじ1
- 削り節……………2g
- しょうゆ……………小さじ2
- 酒……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1 / 2
- 塩……………小さじ1 / 6
- こしょう……………少々

■1人分の栄養量

エネルギー / 132kcal、たんぱく質 / 8.5g、脂質 / 8.8g、カルシウム / 143mg、食塩相当量 / 0.8g

- 豆腐は水を切り、厚さ1cmの一口大に切る。小松菜は3cmの長さに切り、茎と葉に分ける。にんじんはせん切りにし、卵は割りほぐす。
- フライパンにごま油の半量を熱し、豆腐の両面に焼き色を付けてから一度取り出す。
- フライパンに残りのごま油を熱して豚ひき肉を炒め、色が変わったらしょうが、にんじん、小松菜の茎を加えて炒め、しんなりしてきたら、小松菜の葉、塩、こしょう、②の豆腐を加えてさらに炒める。
- ★を加えて炒め合わせ、卵を回し入れて半熟状になったら火を止め、器に盛りつけて削り節をのせる。



### おすすめポイント

旬の小松菜を使った野菜たっぷりレシピ！小松菜はあくが少ないため、下茹でや水さらしの必要がなく、調理の手間もかかりません。炒めものの具材や、みそ汁の具としてもおすすめ♡



第24回

／ロコトレを始めよう／

## 家庭でできる看護ケア教室

いつまでも元気に歩ける体であるために、「ロコモ予防」「ロコトレ」について一緒に学びましょう。

- ▼とき 11月4日（金）、午後1時30分～3時30分
- ▼ところ 弘前大学医学部コミュニケーションセンター（本町）
- ▼対象 市民＝20人（先着順）
- ▼参加料 無料
- ▼申込期間 10月3日（月）～31日（月）
- 問い合わせ・申込先 弘前大学医学部附属病院総合患者支援センター（久保さん、☎39-5337、平日の午前8時30分～午後5時）

### ●ロコモとは？

「ロコモティブシンドローム」の略称。立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が不足したり、衰えたりした状態のことを指します。





おおかわ えま  
大川 笑菜ちゃん  
R3.10.30生



いけだ りゅうせい  
池田 龍世ちゃん  
R3.10.18生



いちざき わく  
市崎 和空ちゃん  
R3.10.7生



きむら すみれ  
木村 澄玲ちゃん  
R3.10.21生



きむら あさひ  
木村 旭陽ちゃん  
R3.10.26生



とくえ さとみ  
徳江 怜美ちゃん  
R3.10.21生



あした あお  
芦田 逢生ちゃん  
R3.10.9生



やまや あいら  
山谷 藍蘭ちゃん  
R3.10.30生



せいの このか  
清野 心乃花ちゃん  
R3.10.14生



たざわ とわ  
田澤 叶羽ちゃん  
R3.10.4生



ささ  
笹 かななちゃん  
R3.10.26生



おやま あおい  
小山 蒼生ちゃん  
R3.10.3生



なかむら あやと  
中村 綾人ちゃん  
R3.10.10生



さとう みあ  
佐藤 水彩ちゃん  
R3.10.7生



おた いっさ  
太田 一颯ちゃん  
R3.10.12生



しもやま  
下山 ひなのちゃん  
R3.10.17生



なりた しゅうけい  
成田 萩祐ちゃん  
R3.10.10生



やまだ しん  
山田 舜ちゃん  
R3.10.5生



きむら まさおみ  
木村 匡臣ちゃん  
R3.10.21生



はしもと みくる  
橋本 美來ちゃん  
R3.10.7生



いしくろ るい  
石黒 瑠唯ちゃん  
R3.10.22生



たまだ いおり  
玉田 依央理ちゃん  
R3.10.31生



たかやま おうか  
高山 咲禾ちゃん  
R3.10.7生



たねいち あやと  
種市 彩人ちゃん  
R3.10.26生



やまかわ なお  
山川 那央ちゃん  
R3.10.19生



ももた かいと  
百田 海叶ちゃん  
R3.10.19生



いちのへ あや  
一戸 綾ちゃん  
R3.10.4生



むらかみ れいま  
村上 怜真ちゃん  
R3.10.25生



こん ふくひろ  
今 福公ちゃん  
R3.10.15生



はらだ えな  
原田 枝那ちゃん  
R3.10.22生



みうら るい  
三浦 光斐ちゃん  
R3.10.9生



たかや るい  
高谷 琉以ちゃん  
R3.10.23生

11月1日号の投稿募集

応募締め切り  
10月7日(金・必着)

Smile 1歳の記念に写真を  
通信 掲載しませんか

川柳のお題 「恋」

- ▼対象 令和4年11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。

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自動配信しています。メールが届かない場合は広聴広報課へご連絡ください。

※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。

さらつと一句・川柳  
今月のお題「山」

夢をみた札束の山登ってた  
見る位置で論争絶えぬ岩木山  
青空と山の恵みの「きみ」がすき  
人生の野越え山越え喜寿迎え  
食の秋茶わん山盛り新米を  
お菓子箱押入れ山積みゴミ置き場  
喜寿迎え食卓クスの山となり

まっこ  
つがるヤサブロー  
みえ  
長尾 美津子  
成田 純  
対馬 義秀  
花田 勝美

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★

**園地清掃ボランティア**



8月22日 りんご園地（大川地区）

**8** 月上旬の大雨で被害を受けたりんご園地の清掃作業が行われました。参加したボランティアは、枝についた泥を落とすなどの作業を行い、1日も早い営農活動の再開に向け汗を流しました。

**お山参詣**



8月26日 岩木地区

**岩** 木山に五穀豊穡や家内安全を祈願して集団登拝する伝統行事「お山参詣」が実施されました。白装束に身を包んだ参加者が、「サイギ、サイギ」の掛け声とともに岩木山神社を目指しました。

**弘前ねぷた 300 年祭特別運行**



8月27日（夜間運行）・28日（昼間運行）駅前地区

**迫** 力のある山車が観客のすぐ目の前まで迫ると、沿道からは大きな拍手が沸き起こりました。ねぷた・ねぷたの共演を一目見ようと詰め掛けた観客らは、写真を撮影するなどして楽しんでいました。

**ファッション甲子園 2022 最終審査会**



8月28日 市民会館（下白銀町）

**一** 次審査を勝ち抜いた 33 チームの高校生が全国から一堂に会し、みずみずしい感性溢れる作品をランウェイでアピール。市内では弘前実業高校が準優勝に輝きました。

**七宝焼き講習会**



9月4日 総合学習センター（末広4丁目）

**ガ** ラスを粉末にした釉（ゆう）薬を塗り、800～900℃の高温で焼くことで完成する七宝焼きに 15 人が挑戦。色使いや模様個性が光る、世界に一つだけのネックレスを完成させていました。

**小学校史跡見学**



9月9日 弘前公園（下白銀町）

**三** 省小学校の 5・6 年生 11 人が、城門や石垣の修理現場などを見学。職員の説明を聞いたり石垣の石を実際に触ったりして、史跡の価値や文化財を保護することの大切さを学びました。

**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×実り」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)



**ひろさきっ子の作品** ArtWorks by Hirosaki Children Vol. 5

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）



**「ぐんぐんのびたへちま」**

おおわだ けんと 大和田 健人さん（福村小学校5年）

大きなへちまができてびっくりしました。友達と観察したことが楽しかったです。



たか丸くんの **ごみ減量速報**

令和4年7月の **ごみ排出量 4,950t** (燃やせるごみ) **5t増!** (昨年同月比)

累計1万5,000ダウンロード突破! **ごみ収集アプリ!**

ごみや資源物に関する新着情報がプッシュ通知で届く新機能搭載! App Store、Google Play から検索!

弘前 ごみ 検索

■問い合わせ先 環境課廃棄物政策係（☎ 32-1969）

今月の納税

固定資産税 第3期  
国民健康保険料 第4期  
介護保険料 第4期  
後期高齢者医療保険料 第4期

納期限 **10/31 (月)**

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。

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

2022  
津軽の  
食と産業  
まつり

▼とき 10月14日(金)～16日(日)、午前9時～午後4時30分  
※16日(日)は午後3時まで。

▼ところ 運動公園野球場周辺屋外スペース(豊田2丁目)

※例年の会場である克雪トレーニングセンターとエントランス広場は使用せず、屋外スペースのみ。

津軽の食と産業まつりは、弘前市や津軽地域の産業・歴史・文化をよりいっそう振興させることを目的に、「食」と「産業」を紹介するイベントです。地元生産品や生活関連商品、農産物、友好都市の特産品を多数販売するほか、開催20回を記念したイベントが盛りだくさんです。詳しくはホームページ(QRコード)でご確認ください。



コーナー	内容
友好都市コーナー	友好都市(北海道斜里町・群馬県太田市)の特産品の紹介・販売
物販・企業PRコーナー	食品、雑貨、生活用品などの販売・PR
飲食コーナー	ラーメン、そば、焼き鳥などさまざまな出店の販売 ※決められたスペースでの飲食にご協力ください。
【20回記念事業】スタンプラリー	100円ごとの購入でもらえるシールを集めると、豪華景品が当たるスタンプラリー
【20回記念事業】スポーツイベント	弘前アレックスによるリアル野球盤大会、ブランデュー弘前FCによるキックターゲット大会など
お楽しみ抽選事業	後日景品が当たる「お楽しみ抽選券」が、お買い上げ500円ごとに1枚もらえます(当選結果は会期終了後に発表)
ステージイベント	園児による演奏・演技、小学生によるプラスバンド演奏、フラダンス、よさこい演舞、FM青森による中継リポートなど

■問い合わせ先 同まつり実行委員会事務局(☎33-4111)

津軽の食と産業まつりと  
同日、同会場で開催!

サンフェア青森2022

全国高等学校  
ロボット  
競技大会



▼とき 10月15日(土)、午前10時～午後3時30分/16日(日)、午前9時～午後4時

▼ところ 青森県武道館(豊田2丁目)

▼入場料 無料

※事前の申し込みは不要/詳しくはホームページ(<https://sanfair2022.asn.ed.jp>)を確認を。

■問い合わせ先 全国産業教育フェア事務局本部(県教育庁学校教育課内、☎017-734-9122)

雪ミク×弘前・函館  
イラストコンテスト

▼応募期限 11月15日(火)、午後5時

▼募集テーマ 「雪ミクと弘前」、「雪ミクと函館」

弘前と函館による雪ミクとのコラボ企画の一環として、イラストコンテストを実施します。応募作品から各市50点を展示し、さらにその中の各市10点はコラボ企画全体を振り返る動画にも登場します。採用された人にはプレゼントもありますので、奮ってご応募ください。

※応募はデジタルイラストのみ/参加資格や応募方法など、詳細はホームページ(QRコード)をご覧ください。

■問い合わせ・応募先 ひろはこ連携推進実行委員会(国際広域観光課内、☎40-7017)

雪ミクや地域の魅力を描いてみませんか?



Art by 栗栖歳 ©CFM



Art by 白雪とわ ©CFM



Art by 木屋町 ©CFM

■編集発行 弘前市企画部広聴広報課 〒036-8551 弘前市大字上白銀町1-1 ☎35-1111 ファクス 35-0080

■ホームページ <http://www.city.hirosaki.aomori.jp> ■公式フェイスブック <https://www.facebook.com/hirosakicity>

※「広報ひろさき」は市の主な施設や市内の金融機関、郵便局、スーパーマーケットなどにも備えてあります。

