

みんなで作くり みんなをつなぐ

広報 ひろさき

2022
11/1
No.401

特集

ボランティアの底力

子育て世帯臨時特別給付金
二十歳の祭典に関するお知らせ
11月9日は「119番の日」

今号の表紙

復旧に向けて

8月上旬の大雨で被災したりんご園地の清掃のため、市内外からボランティアが参集。残暑の中、土ぼこりを上げながら、地道な作業に汗を光らせます。



「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）



りんご園地で作業をする今泉さん
(清掃活動の最終日に撮影)

特集

ボランティアの底力

あなたの一歩が、まちを動かす

ボランティア活動は、社会が円滑に回っていくための潤滑油。活動の一つ一つは地道で目立たないものが大半かもしれませんが、積み重なることで社会が良くなり、結果的に自分自身やみんなの暮らしを良くする、大きな力になります。

今号は「ボランティア」に焦点を当て、ボランティア活動に関わった人の声や、市のボランティア支援などを紹介します。

■問い合わせ先 ひろさきボランティアセンター (☎ 38-5595)

大雨で被災したりんご園主

今泉 長務さん

被災から復旧へ

被災した直後は、もうショックで…。増水した川が、ただ怖かった。ここまでひどい被害は初めての事です。

雨が止んでも1週間ほどは水が溜まっていた、水が引いても泥がぬかるんで車で近づけず、泥が固まるのを待って、やっと作業が始められるようになりました。ボランティアの皆さんと木に絡みついた枯れ草やごみを落とし、流れついた大きな木片を片づけることから始めて…。泥の中での大変な作業でしたが、皆さんののおかげで、今では被災直後の頃と景色が全く変わりました。

感謝を胸に、木を守り続ける

手伝ってくださった皆さんには、本当に感謝しかありません。たくさんの方が来てくれたのを見て「頑張らねばまいな」と前向きになることができました。自分一人でやっていたら、作業面だけでなく、気持ちの面でも、ここまで立て直せなかったと思います。皆さんの助けで、やっとここまで来られました。

一度川に浸かったりんごはもう市場に出せませんし、来年も無事にりんごが実るかはわかりません。それでも、実をつけてくれることを祈って、木を守り続けていきます。ボランティアは終了となりましたが、作業はまだまだ続きますので、頑張ります。

りんご園地の清掃活動に毎週参加

石岡正樹さん・友紀さん(市内在住)



現場に入って初めてわかった状況

県外の人に「青森県のイメージは？」と尋ねると、多くが「りんご」と答えると思います。でも実状は後継者不足や人手不足で、廃業するりんご農家も出ている状況です。そんな中でりんごの大雨被害をニュースで知り、被災した農家の力になりたいと、夫婦でボランティアに応募しました。

当初は、初日に半日だけ参加する予定でしたが、現場に入って、泥を被ってごみが絡まった木や、大量に落ちた実を目の当たりにし、映像を見て想像していた以上に、状況は深刻だと感じました。それで、「半日ではとても足りない。次も行こう」と、毎週参加することにしたんです。

活動を通して生じた心の変化

台風などで天候が荒れると、これまでは「りんご、大丈夫かな」と思っていたのですが、今では手伝った畑の人の顔が浮かんで「〇〇さんの畑、大丈夫かな」と案じるようになりました。農家の人と作業を共にしたことで、農家の人の方が今までより近い存在になった気がします。

今回、初めてのボランティア参加でしたが、今後も誰かの手助けができる機会があれば、微力ながら、また参加できればと思っています。

災害ボランティアで生まれた心のやりとり

今年8月上旬に県内を襲った記録的な豪雨。弘前市では約300ヘクタールのりんご園地が浸水被害を受けました。

被災した園地の清掃作業のため、市ではボランティアを募集。8月6日～9月25日の期間に、27回にわたって延べ874人が参加する大規模なボランティア活動となりました。



▲集まったボランティアの参加者



▲りんご園主から参加者に作業を説明



▲地元ライオンズクラブによる炊き出し



ひろさき
ボランティアセンター

あなたの「やってみたい」 私たちが応援します

今年度、市が開設した「ひろさきボランティアセンター」では、市民のボランティア活動を支援しています。活動したい人はもちろん、活動中の団体やボランティアを依頼したい団体など、どなたでもご相談ください。

ひろさきボランティアセンター
 ヒロク（駅前町）3階
 ☎ 38-5595
 ✉ hvc@city.hirosaki.lg.jp
 ▼開設時間 午前9時～午後8時
 ▼休館日 12月28日～1月3日

あなたも一緒に 活動してみませんか

市内でボランティア活動を行っている団体を紹介します。このほかにも多数の団体があります。詳しくはひろさきボランティアセンターへ。センターのホームページにも掲載しています。



環境整備

みどりフレンズ

市みどりの協会による環境整備活動。自然や植物のことを楽しく学びながら、弘前城植物園と藤田記念庭園で、植物の植栽・管理を行っています。



除雪

のれそれ雪とろけ隊

いわき・ふれあいボランティア会による除雪活動。岩木地区の高齢者世帯、障がい者世帯を対象に、屋根の雪下ろし、玄関前の除雪などを中心に行っています。



見守り

第一包括わんわんパトロール隊

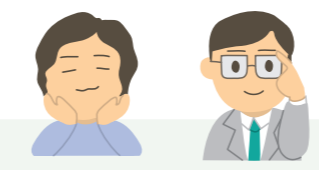
第一地域包括支援センターによる認知症高齢者等の見守り活動。愛犬との散歩中に発見した高齢者の困りごとを、必要な支援へ結び付けます。



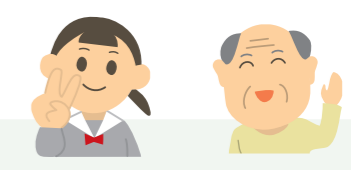
おもちゃ修理

弘前おもちゃ病院

壊れたおもちゃを子どもの目の前で修理します。子どもたちと治ったときの喜びを共有し、科学する心と創造性を養うとともに、物の大切さを伝えています。



ボランティアへの 不安・お悩み Q & A



いつ、どんな募集があるのかわからない…

センターに登録すると募集情報をEメールで受け取れます。センター窓口で直接申し込みか、QRコードから登録を。



ホームページや各種SNSでも随時、情報を発信しています。ぜひチェックしてください。

ひろさきボランティアセンター

周りにいい人ぶっているとわれそう…

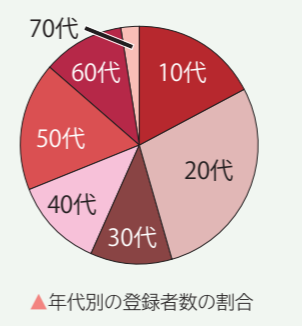
ボランティア活動は、参加する側にもプラスの効果をもたらします。ぜひ前向きに考えてみましょう。

仲間ができる 活動の喜びや楽しさを分かち合える仲間に出会うチャンスができます。

視野が広がる コミュニケーションや知識、価値観などの視野が広がります。子どもや学生の社会勉強にもなります。

年齢が近い人たちと一緒に活動したい…

センターには幅広い年代の人が登録しているので、年齢が近い人と一緒に活動する機会もたくさんあります。



▼個人登録者数 **81人**
※令和4年9月末時点。

自分に何が向いているかわからない…

次に挙げるように、ボランティア活動の分野はさまざまです。どれが自分に合っているかわからない人は身近なことや、興味があることから探してみましょう。

- | | | |
|--|---|--|
| 地域活動 町会・自治会 子ども会 ボイスカウト ガールスカウト | 福祉活動 点字 手話 話し相手 福祉施設の支援 | 保健・スポーツ 病院の支援 食生活改善 スポーツ指導 大会運営 |
| 自然環境 リサイクル 地域清掃 自然保護 観光ガイド | 文化・教育 音楽 文化技能伝承 読み聞かせ 学習支援 | 危機管理 災害対応 防災 防犯 |

ほかにもまだまだあります!

その他 収集募金 おもちゃ修理 動物保護 パソコン教室

無理なことをお願いされたらどうしよう…

ボランティア活動は、自分のできる範囲で、無理をしないことが大切です。心配なことは、遠慮なく相談しましょう。また、みんながお互いに無理なく活動できるよう、次のことを覚えておきましょう。

日時やルールは必ず守る

活動先でも準備をしています。都合が悪くなった時や遅刻しそうな時は、早めに活動先に連絡しましょう。

また、わからないことは勝手に判断せず、確認してから行動しましょう。

あいさつを欠かさない

周りの人にきちんとあいさつをして、気持ちよくボランティア活動を始めましょう。

万一の事故に備える

市民には、市民活動の際に補償を受けることができる市民活動保険が適用されます。その他にも、自分や相手がけがをした場合に備えたボランティア保険があります。活動の前に参加を考えてみましょう。

プライバシーは堅く守る

活動で知り得た個人情報などは、他の人に話さないようにしましょう。

1日体験ボランティアへの参加もおすすめです。さまざまなボランティアを1日だけ気軽に体験できます。

11月の体験ボランティア **図書リサイクル準備の手伝い**

▼とき 11月27日(日)、午前9時35分～午後0時15分

▼集合場所 市立図書館(下白銀町)2階視聴覚室

▼参加料 無料(ただし、市立観光館地下駐車場の駐車料金は参加者負担)

▼持ち物 飲み物、動きやすい服装(マスク着用)

▼対象 市民または学生=10人(先着順)

▼申し込み方法 11月1日(火)～11月14日(月)に、ひろさきボランティアセンターへ。



新型コロナウイルスワクチンのお知らせ (10月14日時点)

オミクロン株対応ワクチンの接種

国の方針に基づき、従来株とオミクロン株に対応した2価ワクチンの接種を開始しています。

▼**接種対象** 1・2回目接種を完了した12歳以上の人で、最終の接種(2～4回目接種のいずれか)から5カ月以上経過した人

▼**接種場所** 市内医療機関

※接種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。

▼**接種券** 最終の接種から4カ月以上経過した人へ送付します。すでに3・4回目接種用の接種券を持っている人は、手元の接種券を使用してください。

※接種間隔は今後変更となる可能性があります。この場合、送付時期も変更します。

▼**その他** 国の方針に基づき、10月中旬から、オミクロン株(BA.4-5)対応ワクチンの各自治体への配送が開始されます(市内では、10月下旬以降の接種開始を予定)。

県営広域接種会場の設置

オミクロン株に対応した新型コロナウイルスワクチン接種のスピードアップを目指すため、県が広域接種会場を設置します。

▼**接種対象** 1・2回目接種を完了した18歳以上の人で、最終の接種から5カ月以上経過した人

▼**実施日時** 11月5日(土)～12月18日(日)の土・日曜日、午前9時30分～午後6時30分(11月19日・20日を除く)

▼**接種場所** 柴田学園大学(清原1丁目)体育館

▼**予約方法** ①コールセンター…(☎0570-001-187、午前9時～午後8時〈土・日曜日、祝日も可〉)、②インターネット

▼**使用するワクチン** モデルナ社のオミクロン株対応2価ワクチン



■**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)

子育て世帯を
力強く支援します

子育て世帯臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、物価高騰に直面する子育て世帯の生活を支援する観点から、対象者に給付金を支給します。

▼**支給額** 児童1人につき2万5,000円

▼**対象の児童** 平成16年4月2日～令和4年9月30日に生まれた児童(結婚している人は除く)

▼**支給対象者** 次のいずれかに該当する人

①令和4年9月分(令和4年9月に出生した児童については令和4年10月分)の児童手当(特例給付を除く)を弘前市から受給する人

②令和4年9月分(令和4年9月に出生した児童については令和4年10月分)の児童手当(特例給付を除く)を受給する公務員で、令和4年8月31日または令和4年9月30日に弘前市内に住所があった人

③令和4年9月30日に弘前市に住所があり、かつ、平成16年4月2日～平成19年4月1日に出生した児童のみを養育する児童手当の所得制限限度額内の収入相当である人

▼**申請** 申請が必要な人…支給対象者②と③の人/申請が不要な人…支給対象者①の人

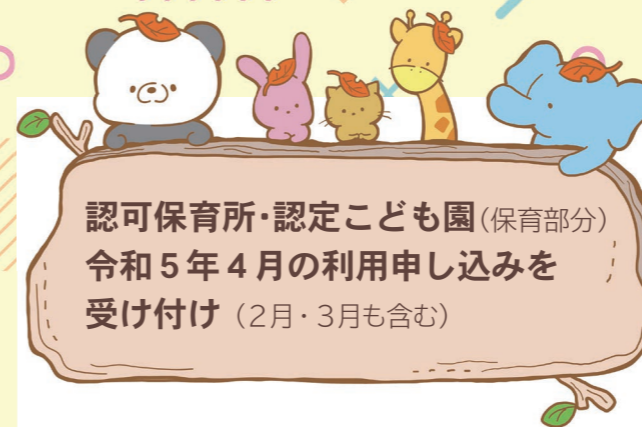
▼**申請方法** 申請が必要であると見込まれる人には、10月中旬に申請書の様式を送付します。支給対象者の要件を確認の上、同封の返信用封筒で申請書を郵送してください。

※支給対象者に該当すると思われる人で申請書が届いていない人は、問い合わせを。

▼**申請期限** 12月31日(土・消印有効)

▼**支給日** 申請が不要な人…10月28日(金)に児童手当等の受給口座に振り込み済み(令和4年9月に出生した児童の分については11月以降の振り込み)/申請が必要な人…11月中旬の支給開始を予定。以降、申請書が到着してからおおむね1カ月以内の金曜日に支給となります。

■**問い合わせ先** こども家庭課家庭給付係(☎40-7039)



認可保育所・認定こども園(保育部分)
令和5年4月の利用申し込みを
受け付け(2月・3月も含む)

認可保育所や認定こども園を利用する場合、市への申し込みが必要です。

※幼稚園や認定こども園の教育利用、企業主導型保育施設などの認可外保育施設は、各施設へ申し込みを。

■**問い合わせ先** こども家庭課保育係(☎35-1131)

申し込みの早い遅いは
利用の可否に影響しません

| | |
|--------------|---|
| 申し込みできる人 | 就労や病気などにより家庭での保育が困難である保護者 |
| 受付窓口 | こども家庭課(市役所1階)、岩木総合支所民生課(賀田1丁目)、相馬総合支所民生課(五所字野沢) |
| 受付期間 | 窓口…12月1日(木)～28日(水)の平日(午前8時30分～午後5時) ※10日(土)・11日(日)も、こども家庭課でのみ午前8時30分から午後5時まで受け付けます。 郵送…12月21日(水・必着) |
| 申し込みの際に必要なもの | ①教育・保育給付認定申請書兼保育利用申込書、②保育が必要であることを証明するもの【表1】、③必要に応じて、保育料を決定するための提出書類【表2】、④本人確認ができるもの(運転免許証など)、⑤マイナンバーの番号確認ができるもの(通知カードなど) |
| 利用調整(選考) | 各家庭の諸事情を総合的に勘案した上で審査し、利用の可否を決定します。 |

詳細は、市ホームページや案内冊子で確認を。なお、市内の施設一覧表や申込書類、案内冊子は、受付窓口・各認可保育所・認定こども園または市ホームページで入手・閲覧できます。

■**保育所等の見学について** できる限り事前に見学(園から直接説明を受けること)をし、子どもに合った保育所等を選択することをおすすめします。

【表1】保育が必要であることを証明するもの(次のいずれか)

| 保育を必要とする理由 | 提出書類 |
|------------------------------|---|
| 就労(月48時間以上) | ●雇用されている人 ●自営・農業の人(実家手伝い、内職を含む) 就労証明書の原本(市の指定様式を使用) ※育児休業明けの場合は、育児休業期間と復職予定日が記載されていること。 |
| 保護者が産前産後の場合 | ①母子健康手帳の表紙と分娩予定日記載ページのコピー ②誓約書兼求職活動報告書(市の指定様式を使用) |
| 保護者が疾病等により長期療養を要したり、障がいがある場合 | 疾病 障がい 医師の診断書の原本(市の指定様式を使用/保育が困難であることが記載されているもの) 身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・愛護(療養)手帳などの氏名・等級・交付年月日記載ページのコピー |
| 保護者が病人や障がい者などの看護や介護をしている場合 | 介護・看護状況申告書(市の指定様式を使用) |
| 災害で罹災(りさい)した自宅等の復旧活動を行う場合 | 罹災証明書の原本 |
| 職業訓練校、大学、専門学校などに通学している場合 | ①就学(職業訓練)状況証明書(市の指定様式を使用) ②誓約書兼求職活動報告書(市の指定様式を使用) |
| 求職活動を継続的に行っている場合 | ①誓約書兼求職活動報告書(市の指定様式を使用) ②求職活動を証明するもの(ハローワーク受付票、求人票のコピーなど) |

※家族状況に応じ、保護者以外の同居者(祖父母等)についても証明書などを提出していただく場合があります。

【表2】保育料を決定するための提出書類(一部のみ掲載しています)

| 書類の提出が必要な場合 | 提出書類 |
|--|----------------------|
| 児童の就学前の兄弟姉妹が次の施設を利用している ○特別支援学校幼稚部 ○児童心理治療施設 ○児童発達支援または医療型児童発達支援を利用 | 在園証明書の原本 |
| 児童本人または同居者が下記の手帳等の交付を受けている ○身体障害者手帳 ○精神障害者保健福祉手帳 ○愛護(療養)手帳 ○特別児童扶養手当証書 ○障害基礎年金証書 | 手帳等のコピー |
| 令和4年1月1日に弘前市に住民登録がない人 | 令和4年度所得課税証明書(父母それぞれ) |

令和4年1月1日に住民登録していた市区町村から交付を受けてください

一人で悩まず
相談を

11月は「子供・若者育成支援推進強調月間」 および「児童虐待防止推進月間」

子どもや若者は家族にとっても、社会にとっても、かけがえのない存在です。ひきこもりや不登校、少年非行や児童虐待などは社会全体で取り組まなければならない問題であり、行政、支援団体、市民が連携協力し、子ども・若者の育成支援に対する理解を深めるとともに、地域全体で支えてい

く社会を築くことが重要です。

市などでは、悩みを抱える青少年や心配事を抱える保護者のために、さまざまな相談窓口を開設していますので、ぜひご利用ください。

■問い合わせ先 こども家庭課(子育て相談係) ☎ 40-3976、健全育成係 ☎ 40-7038

| 相談窓口 | 受付時間 | ところ | 電話番号 |
|----------------------------|----------------------------------|-------------------------|----------------------|
| 少年相談センター | 平日の午前9時～午後5時 | こども家庭課内(市役所1階) | ☎ 35-7000 |
| 家庭児童相談 | 平日の午前9時～午後4時 | こども家庭課内(市役所1階) | ☎ 35-1111、 内線 299 |
| 子育て支援相談電話 | | | ☎ 33-0003 |
| 弘前少年サポートセンター | 平日の午前8時30分～午後5時15分 | 弘前警察署内(八幡町3丁目) | ☎ 35-7676 |
| 弘前児童相談所 | | 青森県弘前健康福祉庁舎内(下白銀町) | ☎ 36-7474 |
| 子ども虐待ホットライン | 24時間対応、休業日無し | 弘前児童相談所内(下白銀町) | ☎ 0120-73-6552 |
| 児童相談所虐待対応ダイヤル | | 最寄りの児童相談所 | ☎ 189(全国共通ダイヤル) |
| こども悩み相談(子どもたちからの悩み相談を受け付け) | 平日の午前8時30分～午後5時(時間外、休日は留守番電話で対応) | 教育センター(総合学習センター内、末広4丁目) | ☎ 26-2110 |
| 相談支援チーム(学校生活や子どもとの関わりについて) | 平日の午前8時30分～午後5時 | | ☎ 26-4802 |

※このほか、フレンドシップルーム(総合学習センター内(末広4丁目))では、通室による指導(平日)を行っています。

二十歳の門出を
お祝いします

令和4年度弘前市二十歳の祭典に関するお知らせ

民法改正により、令和4年4月から成年年齢が18歳に引き下げられましたが、市ではこれまでどおり年度内に二十歳を迎える人を対象に「二十歳の祭典」を開催します。11月1日時点で市内に住居登録がある人には、11月中旬にお知らせはがきを送付します。参加には事前の申し込みが必要です(申し込み後に入場券を送付)。詳細はお知らせはがきや市ホームページで確認してください。市外に住居登録がある人も市ホームページを確認の上、申し込みをしてください。

【令和4年度弘前市二十歳の祭典】

▼とき 令和5年1月8日(日)、午前の部…午前11時から、午後の部…午後2時30分から
※出身中学校により午前または午後のいずれかに区分します。詳細は市ホームページ(QRコード)を確認を。

▼ところ 市民会館(下白銀町)

▼内容 市長式辞等、二十歳の宣誓、アトラクションなど約45分

▼対象 平成14年4月2日～平成15年4月1日に生まれた人で、次のいずれかに該当する人
①弘前市に住所がある人、②市出身者、③市内の学校に在籍したことがある人、④市内に居住したことがある人

▼申込期限 11月30日(水)

【祭典のプログラムに掲載する有料広告を募集】

広告内容には一定の条件がありますので、市ホームページで確認の上、申し込みを。

▼配布日 令和5年1月8日(日)

▼配布予定枚数 1,500枚

▼募集枠数・掲載規格 8枠(縦45mm以内×横85mm以内)

※応募数が募集枠数を超えた場合は、市内に主たる事業所を有する応募者を優先し、抽選で決定。

▼掲載料 5,000円

▼申込期限 11月15日(火)

■問い合わせ・申込先 生涯学習課(岩木庁舎2階、☎ 82-1641)



©消防犬「火けしくん」
/弘前地区消防事務組合

11月9日は「119番の日」

消防庁では、毎年11月9日を「119番の日」と定め、119番通報についての正しい知識と理解を深めてもらうとともに、防災意識の向上を目指しています。

火災や急病、けがや交通事故など、目の前で緊急事態が突然発生した場合は、誰でも気が動転し、興奮した状態になりがちです。一刻を争うときでも、「慌てず・落ち着いて・正確に」119番通報できるように、町会や自治会または勤務先などで実施する防災訓練の際に、通報訓練を積極的に行い、通報の仕方を身に付けましょう。

■問い合わせ先 弘前消防本部通信指令課(☎ 32-5101、ファクス 33-0119)



令和3年中の119番受付件数

令和3年中に弘前地区消防事務組合管内(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)で受け付けした119番件数は1万4,420件で、1日当たり約39件でした。これは約36分に1件の割合で受け付けしたことになります。

119番通報のシステム

弘前地区消防事務組合管内から加入(一般・IP)電話や携帯・公衆電話などで通報すると、消防本部通信指令課消防指令センター(本町)につながり、そこから災害現場に最も近い消防署に出動指令が出されます。※携帯電話からの通報は、電波の状態によっては近隣の消防本部につながる場合があるため、市町村名から住所を話してください。その際、管轄が違う場合は、災害現場の管轄消防本部へ転送されます。



ファクス119・NET119緊急通報システム

聴くことや話すことが不自由な人は、ファクスやスマートフォン・携帯電話のインターネット機能(Web機能)による119番通報を利用できます。NET119緊急通報システムの利用には事前の登録申請が必要です。詳しくは弘前地区消防事務組合ホームページ(<http://www.hirosakifd.jp/>)で確認するか、お問い合わせください。

119番は緊急通報専用の電話です

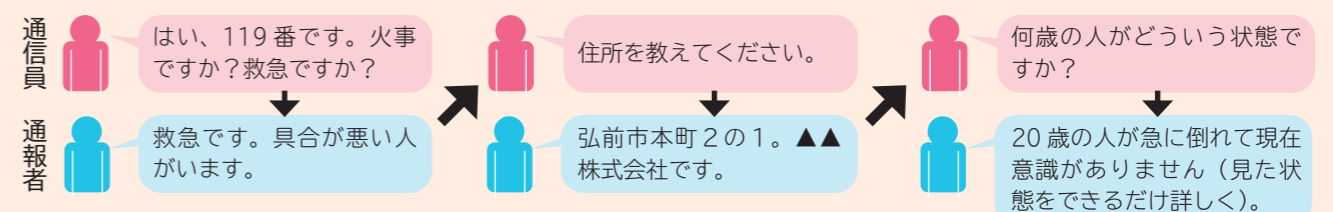
災害や夜間・休日の救急病院の情報などは、次の連絡先へお問い合わせください。

○火災など災害の問い合わせ…災害情報テレホンガイド(☎ 0180-991-995)

※一部の携帯電話、PHS等利用できない電話があります。

○夜間・休日の救急医療情報…医療機関紹介(☎ 32-3999)

119番通報の仕方 ～救急時の例～



救急だけでなく火災や救助も同じように、住所を正確に、また、聞かれたことに対し内容を詳しく話してください。そうすることで出動までがスムーズになり、現場へ到着するまでの時間を短縮できます。

※消防車や救急車は、住所が分かった時点で出動します。その後さらに詳しい情報を聴取していますので、慌てず落ち着いて通信員の指示に従ってください。情報の収集にご協力をお願いします。

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6回
前川國男の最初の作品
木村産業研究所

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。新日本プロレス・蝶野正洋選手の大ファン!

木村産業研究所は日本を代表する建築家前川國男が初めて手掛けた作品。1932(昭和7)年に建てられました。



前川國男の建築では初めての重要文化財です



日本に現存するモダニズム建築では最古級!



水平に配置された窓や鉄筋コンクリートの使用により可能になったピロティなどモダニズム建築の特徴がみられます。

弘前には前川國男の作品が8棟残っています。

- 木村産業研究所
- 弘前中央高校講堂
- 市役所庁舎
- 市民会館
- 旧市立病院
- 市立博物館
- 緑の相談所
- 斎場

works of Kunio Maekawa in Hiroasaki

各作品の特徴から前川の建築に対する考え方の変遷を知ることができます

コンクリート打ちっけなしから打ち込みタイルに変わったり。



建築を学ぶ学生が全国から訪ねてくることもありますよ



お城・寺社、洋館に前川建築。弘前はいろいろな時代の建築物を見ることができる建物のまちでもあるんですね。

次回「奇跡の土偶!? 砂沢遺跡探集の土偶」

暮らしの
Information

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

第26回津軽塗フェア

▼とき 11月3日(木)祝～6日(日)の午前9時30分～午後5時30分
 ▼ところ 市立観光館(下白銀町)多目的ホール
 ▼内容 伝統的な津軽塗四技法で作られた商品の展示と販売、津軽塗の修理等相談窓口、当日限定の30%割引券の配布など
 ▼入場料 無料
 青森県漆器協同組合連合会事務局 (☎ 35-3629)

弘前図書館の催し

【おたのしみおはなし会】
 「お仕事・家族」がテーマの

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 11月5日(土)・19日(土)、午前11時～11時30分 / 12日(土)・26日(土)、午後2時～2時30分

▼ところ 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) ※事前の申し込みは不要。

▼参加料 無料

【小学生に贈るおはなし】

おはなしボランティアの皆さんによる絵本の読み聞かせ、昔話や紙芝居、ストーリーテリング等を行います。

▼とき 11月23日(水)祝、午後1時30分～2時35分

▼ところ 2階視聴覚室

▼対象 小学生=25人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 11月1日(火)の午前9時30分から、カウンターまたは電話で申し込みを。

弘前図書館(下白銀町、☎ 32-3794)



まちなかクラフト村づくり特別企画展

【函館からの海峡の風「蔵の街川越と函館」】

埼玉県川越市のギャラリー「はるり銀花」と「はこだて工芸舎」の共同企画展です。

▼とき 11月8日(火)～14日(月)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

園産業育成課 (☎ 32-8106)

ロマンチック天文台
【星と森のロマンチック天文台】

★皆既月食観望会

8日(火)、午後6時～9時

★フォーマルハウト観望会

19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

星と森のロマンチック天文台(水木在家字桜井、☎ 84-2233)

11月の催し

Hirosaki Art Times

ヒロサキ・アート・タイムズ #20

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/)

かつてりんご園だった場所

—— りんごと美術館の関係

実りの秋、りんごの季節ですね。弘前れんが倉庫美術館とりんごには、深いつながりがあることを知っていますか。

今から140年ほど前の1880(明治13)年。現在美術館が建つ土地に、りんご産業の発展に尽力した楠美冬次郎が「不換園」という名のりんご園を開きました。園の一角には屋敷があり、広い庭園や池もあったそうです。その後、同地で弘前初の火力発電所が創業されましたが、別の場所へ移転。土地を譲り受けた実業家の福島藤助がレンガ造の醸造所を建てました。

戦後になり、建物は吉井勇の手に渡り、りんごを使った酒「シードル」が作られました。シードルの製造は、りんごを搾ってジュースにすることから始まります。外壁に設置された繰り上げ機を

使ってりんごを2階に送り、現在はライブラリーとなっている場所で、搾汁が行われていたそうです。きっとシードル工場時代は、建物がりんごの甘い香りに包まれていたことでしょう。

美術館で来年3月21日まで開催している展覧会「もしもし、奈良さんの展覧会はできませんか?」の最初の展示室では、父の吉井勇から煉瓦倉庫を引き継いだ吉井千代子のことについても紹介しています。実際に作られていた朝日シードルの瓶(よく見ると中身が入っています!)をはじめ、当時の広告やパンフレット、出荷用の箱も展示しているので、ぜひ注目してみてください。



▲展示されているシードル工場時代の資料

2022 ひろさき りんご収穫祭

11月5日(土)・6日(日) 午前10時～午後3時

▼ところ りんご公園(清水富田字寺沢)

園りんご課 (☎ 40-2354)



※来園の際は新型コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いします。

多世代交流イベント
「しののベース」

【薬膳教室】

▼とき 11月9日(水)
午前10時～午後1時
▼講師 藤田静香さん(和漢薬膳師)

▼定員 6人
▼参加料 1,000円
▼持ち物 エプロン

【家族の立ち位置鑑定】

▼とき 11月11日(金)
午前10時～正午

▼定員 8人
▼参加料 500円

【美尻エクササイズ】

▼とき 11月18日(金)
午前10時～正午
▼講師 比内勇樹さん(Body makestudio Y's トレーナー)

▼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。

【おうちパンレッスン】

▼とき 11月20日(日)
午前10時～午後1時
▼講師 chisatoさん(おうちパンマスター)
▼対象 親子=6組

▼参加料 1,000円(昼食付き)
～共通事項～

▼ところ しののベース事務局(八幡町)

※事前に公式LINE、Instagramなどから申し込みを。

☎しののベース(角田さん、☎090-4830-1584、E sinono base@gmail.com、公式LINE<ID=@363sxmhs>)、Instagram(しののベースで検索)
※令和4年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

こもも Cafe

妊婦さん
同士のおしゃべりや赤ちゃんとの交流をしながら、子育ての悩みや産前産後の体験を話したり聞いたりするイベントです。

▼とき 11月10日、12月1日、令和5年2月2日、3月2日(いずれも木曜日)の午前10時～正午

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多目的室

※11月10日は宮川交流センター(堅田2丁目)で開催。

▼内容 子育ての情報提供、おさがり交換、産後の体を整える

体操、ヨガやストレッチなど

▼対象 妊婦または生後2歳前くらいまでの親子=6組程度

▼参加料 100円(当日徴収)

▼申し込み方法 公式LINE(ID=@005reocf)を友達登録し、メッセージ(「こもも Cafe 弘前申し込み」と記入し、名前・住所・子どもの名前と月齢を記入)の送信を。当日参加の場合は午前9時までに連絡を。

☎子育てオーダーメイド・サポートこもも弘前支部(佐々木さん、☎090-8251-8789)

※令和4年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

津軽塗技術保存会
「秋の特別発表会」

▼とき 11月11日(金)～13日(日)の午前10時～午後3時

▼ところ 旧紺屋町消防屯所(紺屋町)

▼内容 津軽塗技術保存会制作作品等の展示、津軽塗に関する解説パネルの展示、伝承者養成研修の一般公開(開催日不定期)、その他津軽塗作品等の販売

▼観覧料 無料
※事前の申し込みは不要。

☎津軽塗技術保存会事務局(文化財課内、☎82-1642)

文化グループ作品展示発表会

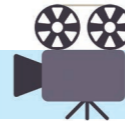
こぎん刺しや七宝焼き、刺しゅう、尺八などの文化グループが日頃の活動成果を発表します。

▼とき 11月12日(土) 午前10時～午後4時(作品展示) / 午後1時～2時(ステージ発表)

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼入場料 無料
詳細は中央公民館ホームページで確認を。

☎中央公民館(☎33-6561、火曜日は休み)



harappa 映画館

【ただよ映画たち】

▼とき 11月12日(土)、①午前10時30分から、②午後1時から、③午後3時から

▼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『自由が丘で』、②『ホテルニュームーン』、③『ホモ・サピエンスの涙』

▼観覧料 一般=1,200円、学生=500円、一般3枚セット券=3,000円

※各作品50枚限定。セット券は予約販売のみ。

▼申し込み方法 電話、ファクスまたはEメール(氏名・連絡先・作品名・希望枚数を記入)で申し込みを。

☎harappa事務局(☎31-0195、F 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。

鳴海要記念陶房館の催し

【絵本づくり教室】

▼とき 11月12日(土)・26日(土)、午後1時～3時

▼講師 ささやすゆきさん(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。

【こぎん刺し体験と小物販売】

▼とき 11月13日(日)・27日(日)、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 11月18日(金)・19日(土)・20日(日)、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)



【mina(ミナ)展】

こもりがちの人が、外へ出て交流する場やきっかけづくりをしている「Sott Sott(ソットソット)」の利用者の作品(写真・布雑貨・短歌・オブジェ・イラスト・刺しゅう)を展示します。

▼とき 11月19日(土)～27日(日)の午前9時～午後4時

※最終日は午後3時まで/22日(火)は休み。

☎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)

郷土文学館の催し

【北の文脈文学講座】

▼とき 11月12日(土)、午後2時～3時

▼テーマ 詩人晩年の詩集

▼講師 高橋玖未子さん(詩人)



▼定員 15人(先着順)

▼申し込み方法 電話か文学館カウンターへ。

【ラウンジのひととき】

「ことゆらり(鎌田三保子さん、林本恵美子さん)」による、詩人・一戸謙三の作品朗読会です。

▼とき 12月3日(土)
午後2時～3時

▼定員 15人(先着順)

▼申し込み方法 11月3日(木)祝の午前9時以降に電話か文学館カウンターへ。

～共通事項～

▼ところ 郷土文学館(下白銀町)2階ラウンジ

▼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(☎37-5505)
※あおもり県民カレッジ単位認定講座。

雪囲い実地体験会

植物園内でいろいろな縄の結び方や雪囲いなどを体験してみませんか。



▼とき 11月13日(日)、午前10時～11時30分(雨天決行)

▼ところ 弘前城植物園(弘前公園内)

▼定員 10人程度(先着順)
※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料
※ただし入園料が必要。

▼持ち物 手袋、長靴
※動きやすい服装で参加を。

☎市みどりの協会(☎33-8733)

2022

岩木文化祭

▼とき 11月27日(日)

▼ところ 岩木文化センター「あそべる」、中央公民館岩木館、岩木図書館(いずれも賀田1丁目)
☎岩木文化祭運営委員会(中央公民館岩木館内、☎82-3214)

| イベント | 内容 | 時間/ところ |
|---------|------------------------------|-----------------------------|
| 開会式 | 鏡開き、アトラクションなど | 午前9時～/あそべるホール |
| こども芸能発表 | 園児による踊りなど | 午前10時～/中央公民館岩木館大ホール |
| 芸能発表 | 歌や踊りなどの披露 | 午前10時～午後4時/あそべるホール |
| ふるしき市 | ふるしき1枚分のフリーマーケット | 午前10時30分～午後3時/あそべるホワイエ |
| 作品展示 | 絵画、書道、写真などの展示、伝統文化体験コーナー | 午前10時30分～午後3時/中央公民館岩木館 |
| 図書館まつり | 紙芝居、読み聞かせなど | 午前11時～午後3時/岩木図書館 |
| 出店コーナー | そば、うどん、みそこんにゃくなどの販売 | 午前10時30分～午後3時/あそべるこみせ・駐車場 |
| スタンプラリー | スタンプを集めてアンケートに答えると抽選会に参加できます | 午前10時30分～午後3時/中央公民館岩木館、あそべる |

体験型モニターツアー
岩木山の修学旅行

専門家から温泉入浴法を教わり、さまざまな体験をするツアーに参加しませんか。

▼行程 ①11月12日(土)・13日(日)=温泉入浴法講座、ゆめみるこぎん館見学・体験、高照神社等のウォーキング、映画鑑賞(嶽地区で撮影)、煎餅づくりなど / ②11月19日(土)・20日(日)=高照神社・嶽わさび園等見学、温泉入浴法講座、けん玉作り、野外体験、映画鑑賞など
▼参加料 ①=8,000円、②=9,000円
～共通事項～

▼集合場所 JR弘前駅(表町)城東口観光バス駐車場
▼宿泊場所 岩木青少年スポーツセンター(常盤野字湯段菰)
▼定員 各回16人
▼申し込み方法 11月10日(木)までに電話かファクス(氏名・住所・連絡先を記入)で申し込みを。ツアーの詳細は岩木山観光協会ホームページを確認を。
☎岩木山観光協会(☎83-3000、F83-3001、Hhttp://www.iwakisan.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。

しののフェス in 泉野

子育て世代からシニア世代、学生など多世代が交流・活躍できるイベントです。

▼とき 11月13日(日) 午前10時～午後1時
▼ところ 泉野多目的コミュニティ施設(泉野3丁目)
▼内容 無料おさがり交換、医Café出店、無料似顔絵、多肉

植物の寄せ植え体験、フラワーアレンジメント体験、料理教室、各種ワークショップ等

▼入場料 無料
※ただし、ワークショップは各500円、料理教室は2,000円が必要/予約優先。
☎しののベース(角田さん、☎090-4830-1584、公式LINE<ID=@363sxmhs>、Instagram<しののベースで検索>)

「名曲歌酔いコンサート」
弘前公演

N響団友オーケストラの演奏と混声合唱団「杜の音シンガーズ」のハーモニー、スペシャルゲストの由紀さおりさんの華麗な歌声で素敵な秋の夜長をお楽しみください。

▼とき 11月15日(火)、開場=午後6時、開演=午後6時30分
▼ところ 市民会館(下白銀町)大ホール
▼観覧料 3,500円(全席指定)
▼出演 由紀さおり、家田厚志(指揮)、N響団友オーケストラ、杜の音シンガーズ

▼チケット販売所 予約サイト(QRコード)のほか弘前芸術鑑賞会事務局(百石町)、さくら野百貨店弘前店(城東北3丁目)、中三弘前店(土手町)、ヒロロ(駅前町)インフォメーション、まちなか情報センター(土手町)
☎弘前芸術鑑賞会事務局(☎40-4082、Ehirosakigeikan@gmail.com、Hhttps://hirokan.org)

物理探査学会特別講演会

▼とき 11月17日(木) 午後3時～5時

▼ところ 市民会館(下白銀町)大会議室

▼講演テーマと講師 ①物理探査による深部構造イメージングと沈み込み帯の地球科学…梅田浩司さん(弘前大学工学部地球環境防災学科教授) / ②弘前公園の桜の魅力について…橋場真紀子さん(公園緑地課主幹、桜守)
▼定員 20人(オンライン参加者は250人)

▼参加料 無料
詳細は物理探査学会ホームページ(QRコード)を確認を。
☎電話かEメールで物理探査学会事務局(☎03-6804-7500、Eoffice@segi.or.jp)へ。

カードで体験「人生会議」

命に関わる大きな病気やけがをしたとき、どんな医療ケアを望むか、意思決定を誰に任せるかなど、家族や主治医らと前もって話しあう「人生会議」について、カードゲームを用いてイメージをつかみます。

▼とき 11月26日(土) 午後1時～3時
▼ところ サンタハウス弘前公園(元大工町)
▼定員 16人(先着順)
▼参加料 無料
☎11月25日(金)までにサンタハウス弘前公園(☎88-7707)へ。

おいで弘前
地域資源ワークショップ

▼とき ①11月19日(土)、午後1時～3時30分 / ②12月11日(日)、午後1時～4時 / ③令和5年1月21日(土)、午後1時～3時30分 / ④2月18日(土)、午後1時～4時 / ⑤3月11日(土)、午前11時～午後2時 ※申込期限は各回開催日の直前

の水曜日。

▼ところ ①弘前こぎん研究所(在府町) / ②・④総合学習センター(末広4丁目)調理実習室 / ③HLS弘前(土手町) / ⑤未定(参加者に後日お知らせ)
▼内容 ①こぎん刺しコースターでお茶時間 / ②なぜ甘い?お赤飯と茶碗蒸し / ③伝統の津軽塗りでMy箸を / ④寒い時期に栄養満点!「けの汁」づくり / ⑤「おいで弘前」総集編!弘前の魅力まとめてごはん

▼講師 ①成田貞治さん(弘前こぎん研究所代表) / ②今村麻里子さん(柴田学園大学准教授) / ③今照芳さん(津軽塗技術保存会会長) / ④三上隆博さん(和徳歴史探偵団団長)、今村麻里子さん
▼定員 20人(先着順)
※①～⑤すべてに参加できる人優先。参加できない日がある場合はご相談ください。
▼参加料 無料
☎千年会(☎87-4888)

月例登山「晩秋の山 ライオン岩ハイク」

▼とき 11月20日(日)、午前9時30分～午後2時30分
▼参加料 無料
※事前の申し込みが必要。
▼持ち物 飲み物、昼食、着替え、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)

マタニティ&ベビーフェス

手作りベビー雑貨・小物、お菓子などの販売や、似顔絵、写真撮影、アロママッサージ体験などのブース出展、ハイハイ・

ヨチヨチ競争、映画上映、講演会などを行います。

▼とき 11月20日(日) 午前10時～午後3時
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階ヒロロスクエア・4階市民文化交流館ホール等
▼参加料 無料
※一部事前予約制。
詳細はヒロロスクエアホームページ(QRコード)を確認を。
☎駅前こどもの広場(☎35-0156)

多胎児家族交流会

【ふたごちゃん☆みつごちゃん
と家族のつどい】

▼とき 11月20日(日) 午前10時～正午
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室1
▼内容 多胎児ならではの育児体験談や情報交換、ベビーマッサージ、遊びのコーナー等
▼対象 多胎児を妊娠している人、未就学の多胎児を育てている家族
※当日の参加もできますが、できるだけ予約をお願いします。
▼申し込み方法 電話かファクス(氏名・電話番号・参加人数を記入)で申し込みを。
☎みどり保育園子育て支援センター(☎32-0510、F39-7503) / 駅前こどもの広場(☎35-0156)

「ホスピタリティー
レッスン」参加者募集

【大学生と学ぶ中学生の救急・介護体験】
弘前医療福祉大学短期大学の取り組みを体験します。

▼とき 11月26日(土)、午前9時30分～午後0時30分

▼ところ 弘前医療福祉大学短期大学部(小比内3丁目)
▼内容 校内見学、地域貢献室の紹介、①「救急救命士講座」または②「介護について学ぼう」
▼対象 市内の中学校に在籍する生徒=①・②各20人(応募多数の場合は抽選で決定)

▼参加料 無料
▼申し込み方法 11月14日(月)までにEメール、ファクスまたは郵送で申込書の提出を。※申込書は中央公民館ホームページ(QRコード)からダウンロードできます。
☎中央公民館(〒036-1313、賀田1丁目18の3、☎33-6561、F33-4490、Echuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

11月 図書館休館日

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

※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



**ふれあい高齢者
ラージボール卓球親善大会**

▼とき 12月3日(土)、午前9時～正午(受け付けは午前8時30分～)
▼ところ 弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)体育館
▼対象 60歳以上の市民
▼参加料 600円(弁当代を含む/当日徴収)
▼持ち物 卓球ができる服装、運動靴、ゼッケン(持っている人のみで所属は自由)
☎ 11月16日(水)までに弘前ラージボール卓球協会事務局(菊地さん、☎ 070-1159-5151)へ。

**ドリームコンサート・
ドリームゼミナール**

NHK交響楽団などプロのオーケストラ所属の弦楽器奏者による「ドリームコンサート」と、弦楽器奏者から直接指導を受けられる「ドリームゼミナール」を開催します。
【ドリームコンサート】
▼とき 12月9日(金) 午後7時から
▼ところ 市民会館(下白銀町)大ホール
▼入場料 ペア=3,000円/一般=2,000円



※高校生以下は無料/未就学児は入場不可。

▼チケット販売所 ヒロロ(駅前町)、中三弘前店(土手町)、まちなか情報センター(土手町)、さくら野百貨店弘前店(城東北3丁目)、さくらミュージック(さくら野百貨店弘前店3階)
【ドリームゼミナール】
▼とき 12月10日(土)、午後0時20分～5時/11日(日)、午前10時～午後3時40分 ※どちらか1日のみの受講も可能です/見学は自由です。
▼ところ 市民会館
▼受講料 1日=1,000円
▼持ち物 楽器、譜面台
▼申し込み方法 11月30日(水)までに弘前交響楽団ホームページ(QRコード)掲載の申し込みフォームから申し込みを。
【ちっちゃな音楽会～弦楽器の調べ～】
ドリームコンサートの演奏者による小さな音楽会です。
▼とき 12月8日(木) 正午から
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階ヒロロスクエアイベントスペース
▼入場料 無料
イベントの詳細はウェブサイトを確認を。
☎ 弘前交響楽団事務局(古川さん、☎ 090-3121-8401)



企画展「石器からみる縄文の暮らし」

市内の遺跡から出土した遺物を展示するとともに、石器の種類や使われ方、素材の種類などについてパネルで解説します。
▼とき 令和5年3月26日(日)までの午前9時～午後5時
▼ところ 旧弘前市立図書館(下白銀町、追手門広場内)2階展示コーナー
▼入場料 無料
☎ 文化財課(☎ 82-1642)

教室・講座

地域未来創生塾@中央公民館

大学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。
▼日程と内容 ①11月9日(水)=第3回「企業における情報システムの活用方法」/②11月24日(木)=第4回「性の多様性のなかで生きる」
※時間はいずれも午後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します。
▼講師 ①商哲さん(弘前大学人文社会科学部助教)/②高内悠貴さん(同学部助教)
▼対象 市民および近隣に住む高校生以上=15人(会場)
▼参加料 無料
※事前の申し込みは不要。
▼その他 オンラインの参加希望者は、各自Zoomアプリ(無料)をダウンロードしてください/6回以上参加した人に、修了証を交付します。
詳細は弘前大学ホームページ(<https://human.hirosaki-u.ac.jp/irrc/>)を確認を。
☎ 弘前大学人文社会科学部地域未来創生センター(☎ 39-3198)/中央公民館(☎ 33-6561、火曜日は休み)

**柴田学園大学短期大学部
公開講座**

▼とき ①11月11日(金)、午後6時～7時30分/②11月26日(土)、午前10時～11時
▼ところ 柴田学園大学短期大学部(上瓦ケ町)
▼テーマ ①悪い円安 良い円安～わたしたちの生活はどうなるの?～/②絵本の読み聞かせ～お家で絵本を読んでみますか?～
▼対象 ①高校生以上/②親子(未就学児)=10組
▼受講料 いずれも無料
▼申し込み方法 ホームページ、Eメールまたはファクス(希望講座名・氏名・住所・電話番号・Eメールアドレス・年代・職業〈学校〉を記入)で申し込みを。



出前講座も行っています。詳細はホームページで確認を。
☎ 柴田学園大学短期大学部(☎ 32-6151、F 32-6153、E jc_chibunsen@shibata.ac.jp、H <https://jc.shibata.ac.jp/region/openlecture/>)

弘前記念病院 市民公開講座

【オンライン2022「ロコモと転倒予防」】
ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)とは将来的に介護が必要になる可能性が高い状態のことです。今回は、介護が必要となる要因の1つである転倒に焦点を当てて講演を行います。
▼とき 11月12日(土) 午後1時～2時30分
▼視聴方法 Zoom
※申込者に視聴用URLを送ります。
▼講師 工藤諄也さん(弘前記念病院理学療法士)
▼定員 100人(先着順)
▼参加料 無料
▼申し込み方法 11月7日(月)までに申し込みフォーム(QRコード)、電話またはEメール(氏名・電話番号を記入)で申し込みを。
☎ 弘前記念病院リハビリテーション科(佐藤さん・工藤さん、☎ 28-1211、E ptkinen@jomon.ne.jp)



第2回博物館歴史講座

女性史をテーマに、市の歴史や文化を紹介します。
▼とき 11月13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
▼テーマ 昭和初期の嫁の働きと役割～青森地域の農林水産業

の事例から～
▼講師 長谷川方子さん(日本民俗学会会員)
▼定員 50人(先着順)
▼参加料 無料(ただし観覧料が必要)
☎ 11月1日(火)から市立博物館(☎ 35-0700)へ。

**チャイルドライン
ボランティア養成講座**

悩みを持った子どもの心の声を聴く、電話の受け手ボランティア養成講座を開催します。
【「子どもの今を学ぶ」講座】
▼とき 11月13日(日)まで
▼開催方法 YouTube 動画配信(1コマ2時間程度)
▼テーマ チャイルドラインの歴史と理念、子どもたちとネットリスク、困難を抱える子どもたち、青森県における不登校の現状、傾聴の勘所、いじめの心理をさぐる
【受け手養成講座】
▼とき ①11月19日(土)、午前10時～午後3時/②12月3日(土)、午前10時～午後3時
▼開催方法 ①Zoom/②会場(弘前学院大学〈稔町〉)またはZoom
▼テーマ ①「チャイルドラインの概要と今後について」・「電話等から見える子どもの声」、②ロールプレイ
～共通事項～
▼対象 19歳以上の人
▼受講料 1コマ1,000円(学生は300円)
▼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。
☎ チャイルドラインあおもり事務局(☎ 090-4449-1488、E cl.aomori2007@gmail.com)



体力づくり教室

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

聴いてみよう！地域で暮らすLGBTのお話

多様な性に関する基礎知識と、当事者ならではの体験談を、ざっくばらんにお話します。
▼とき 11月22日(火) 午後6時30分～8時
▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール
▼講師 セクシュアルマイノリティボランティアサークル「スクランブルエッグ」
▼定員 40人(先着順)
▼参加料 無料
▼申し込み方法 11月17日(木)までに電話かEメール(氏名・連絡先を記入)で申し込みを。
☎企画課(☎ 26-6349、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp)

年賀状作成講座

▼とき 11月30日(水)・12月7日(水)、午前10時～午後3時 ※2日間で1セットの講座です。
▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)
▼内容 ワードとエクセルを使った年賀状の作成(住所録の差し込み印刷等の実施)
▼対象 ワードとエクセルの基本操作ができる市民=16人(先着順)
▼参加料 無料
▼持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食、マスク
☎11月6日(日)から学習情報館(総合学習センター内、☎ 26-4800)へ。



農家の「かつちゃ」の漬物教室

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

弘前地区環境整備センターの教室

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

【クリスマス飾りとアロマキャンドル作り教室】

▼とき 12月10日(土)、午前9時30分～正午
▼講師 ミニツリー・



サンタクロス作り…尾崎行雄さん、アロマキャンドル作り…プラザ棟職員

▼対象 小学生以上=10人(小学生は保護者同伴)
▼持ち物 好きな香りのアロマオイル(持っている人のみ)、作品持ち帰り用の袋
※作業がしやすく汚れてもよい服装で参加を。
▼申し込み方法 11月27日(日・必着)までに往復はがき(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。
※往復はがき1枚につき2人まで応募可/応募多数の場合は抽選で決定し、12月4日(日)までに結果を通知します。
～共通事項～

▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟

▼参加料 無料
※詳しくはプラザ棟ホームページ(QRコード)で確認を。



☎弘前地区環境整備センタープラザ棟(〒036-8314、町田字筒井6の2、☎ 36-3388、受け付けは午前9時～午後4時、月曜日(祝日の場合は翌日)は休み)

第15回弘大病院がん診療市民公開講座

Zoomによるオンライン講座を開催します。

▼とき 12月4日(日) 午後1時～3時
▼内容 ①「妊孕性(にんようせい)温存治療ってなに?」/②「乳がん治療を受けるA子さんの悩み～妊孕性温存を考える～」
▼講師 ①福原理恵さん(弘前大学医学部附属病院産科婦人科診療准教授)/②西村顕正さん(同病院乳腺外科甲状腺外科診療講師)
▼定員 500人
▼参加料 無料
▼申し込み方法 11月8日(火)から、申し込みフォーム(QRコード)より申し込みを。
☎弘前大学医学部附属病院がん相談支援センター(☎ 39-5174)



その他

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

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

☎青森県後期高齢者医療広域連合(☎ 017-721-3821)
【薬の飲み合わせに注意が必要な人、多くの薬を服用している人へ】

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

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



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

☎青森県後期高齢者医療広域連合(☎ 017-721-3821)
【新たに後期高齢者医療制度に加入した人へ】

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

☎国保年金課(☎ 40-7046)

有料広告

有料広告

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



地域おこし協力隊活動報告会 2022

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



「弘前ねぶたまつり」がカードになりました



11月4日(金)から、東北地方にある11の歴まち認定都市の連携と魅力発信を目的に、各認定都市の「歴まちカード(歴史まちづくりカード)」を配布します。弘前では「弘前ねぶたまつり」カードを配布します。

▼配布場所と時間

◎弘前ねぶたまつりカード…①都市計画課(市役所3階、平日の午前8時30分～午後5時) / ②市立観光館(下白銀町、午前9時～午後6時)

◎その他のカード…盛岡市(岩手県) / 多賀城市(宮城県) / 大館市(秋田県) / 横手市(秋田県) / 鶴岡市(山形県) / 白河市(福島県) / 国見町(福島県) / 磐梯町(福島県) / 桑折町(福島県) / 棚倉町(福島県) ※市外での配布の詳細は、市ホームページ(QRコード)で確認を。



▼配布方法 1人1枚で、窓口で無料配布します。郵送は受け付けていません。

☎都市計画課(☎ 34-3219)

学習支援教室「あつぷる〜む」参加者募集

経済的な理由などで学習塾に通うことが困難な中学生などを対象に、大学生のボラン



ティアが学習支援を行います。▼とき 毎週水曜日の午後4時45分～6時35分 ※夏・冬休み期間中は時間を変更する場合があります。

▼ところ 文京地区(詳しくは申込時にお知らせします)

▼対象 市内の就学援助受給世帯、生活保護受給世帯、児童扶養手当受給世帯の中学生や高校生、高校を中退した人、または中学校を卒業して進路が決まっていない人

▼参加料 無料

▼申し込み方法 申込書を生活福祉課(市役所1階)に提出を。※申込書は生活福祉課に備えているほか、市ホームページからダウンロードできます。

☎生活福祉課(☎ 40-7040)

令和5年度市民中央広場の使用申し込み受け付け

【仮申し込み】

▼受付期間 11月7日(月)～25日(金)の午前8時30分～午後5時(必着)

▼申し込み方法 仮申込用申請書と企画書など催しの内容が分かるものを持参、郵送、Eメールのいずれかで提出を。

※電話での仮申し込みはできません / 予約が重複した場合は12月9日(金)の午前10時から抽選を行います / 申し込みの際は、催しの名称・内容などを明確にしてください / 公共団体などの行事が予定されている日は使用できません。

【一般申し込み】

▼受付期間 12月12日(月)の午前8時30分から受け付け開始(先着順)

▼申し込み方法 申請書と企画書など催しの内容が分かるものを持参か郵送で提出を。※電話での仮予約も可。

☎都市計画課(〒036-8551、上白銀町1の1、市役所3階、☎ 34-3219、E toshikeika@city.hirosaki.lg.jp)

弘前文化センターの喫茶室営業者公募説明会

令和5年4月にリニューアルオープンする弘前文化センターの喫茶室を営業する団体の募集にあたり、説明会を開催します。

▼とき 11月17日(木) 午前10時から

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)喫茶室

▼応募資格 法人その他団体で、市内に主たる事務所(法人は本社機能)を有することなど ☎文化振興課(☎ 40-7015)

夜間・休日納税相談

▼夜間納税相談 11月21日(月)・22日(火)・24日(木)・25日(金)・28日(月)の午後5時～7時30分

▼休日納税相談 11月27日(日)、午前9時～午後4時 ※電話での相談や市税などの納付もできます。

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を。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)

避難所運営訓練 参加者募集

男女共同参画地域みらいねっとおよび弘前大学地域創生本部ボランティアセンターでは、地域の人々の多様性に目を向け、災害関連死を防ぐ避難所づくり、要支援者への配慮や避難者の受け入れ等について取り上げ

た避難所運営訓練を行います。▼とき 11月26日(土)、午前10時～午後0時40分

▼ところ 弘前大学文京キャンパス内学生会館3階大集会室(文京町)

▼対象 学生や市民=50人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 11月24日(木)までに電話か専用フォーム(QRコード)から申し込みを。



☎弘前大学地域創生本部ボランティアセンター(☎ 39-3268、午前10時～午後3時)

子どもボイスアクトクラブ 会員募集

リーディングドラマ(朗読劇)の基礎練習(発声方法や身体表現など)を行い、活動最終日に発表会を行います。

▼活動日時 12月24日(土)・25日(日)・26日(月)、令和5年1月6日(金)・7日(土)・8日(日) ※全6回 / 時間はいずれも午後1時～2時30分。

▼活動場所 ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼講師 鎌田龍さん(劇団「ひろさき演人」主宰)

▼対象 市内在住または市内の小・中学校に通う子ども=20人(応募多数の場合は抽選)

▼参加料 500円(台本などの材料費)

▼持ち物 筆記用具、メモ帳

▼申し込み方法 11月21日(月・必着)までに、はがきかファクス、Eメール(住所・電話番号・氏名(ふりがな)・学校名・学年・保護者氏名を記入)で申し込みを(窓口での申し込みも可)。

☎中央公民館(〒036-1313、賀田1丁目18の3、中央公民館岩木館2階、☎ 33-6561、F 33-4490、E chuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日と祝日は休み)

サタディ☆くらぶ 参加者募集

ひとり親家庭の子どもを対象に、弘前大学の学生サークルを中心としたボランティアによる学習支援を行っています。

▼とき 毎週土曜日、午前9時30分～11時30分(休憩含む) ※実施していない土曜日もありますので、事前に問い合わせを。

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階こどもの広場側多目的室

▼対象 ひとり親家庭の小・中学生等

※事前の申し込みが必要。

▼受講料 無料

▼持ち物 勉強したい教材(宿題、教科書、ワークブックなど) 事前体験も可能です。



☎ひろさきマミースマイル(引間さん、☎ 080-1808-7970、E hirosakisatakura@gmail.com)

緑の相談所 11月の催し

- 【講習会】 ●庭木の雪囲い実習 12日(土) 午後1時30分～3時30分 ●フジとブドウのせん定 19日(土) 午後1時30分～3時30分 ※いずれも定員は20人(先着順)、電話で申し込みを。

- 【展示会】 ●錦石展示会 5日(土)～7日(月) 午前9時～午後4時 ●きのご写真展 9日(水)～15日(火) ●木の葉展 18日(金)～27日(日)

- 【弘前城植物園…今月見られる花】 花…チャノキ、十月桜、野菊など / 実…サンシュユ、カリン、マルメロなど / 紅葉…モミジ、ニシキギ、ドウダンツツジなど
- 【休館日】 24日(木)・28日(月) ☎緑の相談所(弘前公園内、☎ 33-8737)

排水設備工事配管工認定講習、責任技術者・配管工更新講習

▼とき 令和5年1月13日(金)
 ▼ところ 岩木庁舎(賀田1丁目)2階多目的ホール
 ▼受講料 配管工認定講習・責任技術者更新講習=7,000円 / 配管工更新講習=5,000円(振込手数料を除く)
 ▼申し込み方法 11月8日(火)~30日(水)の平日に、上下水道部営業課窓口(岩木庁舎)へ。



受講資格など詳細は市ホームページまたは青森県下水道協会ホームページで確認を。
 問 上下水道部営業課給排水係 (☎ 55-6895)

裁判員制度シンポジウム

【裁判員裁判に「経験」が及ぼす影響】

裁判員にはどのような「経験」が必要か、「経験」が裁判員裁判にどのように影響するかをテーマに開催します。裁判員経験者も参加します。



▼とき 11月19日(土) 午後2時~5時30分
 ▼ところ 弘前大学人文社会科学部4階多目的ホール(文京町) ※Zoom(事前の申し込みが必要)によるオンライン同時配信もあり。

裁判員を経験した人で、その経験を守秘義務に違反しない範囲で話してくれる人を募集しています。詳しくは問い合わせを。
 問 弘前大学人文社会科学部(平野さん、☎兼F 39-3199、E k-hirano@hirosaki-u.ac.jp)

第17回無料セミナー ~相続税・贈与税を学ぼう~

相続税の基礎知識と対策、生前贈与と贈与税など、税の仕組みを学ぶセミナーです。
 ▼とき 11月19日(土) 午後2時30分~4時
 ▼ところ 市民会館(下白銀町)第1小会議室
 ▼講師 石山恭兵さん(税理士)
 ▼定員 20人
 ※事前の申し込みは不要。
 問 専門家集団「らの会」(三上さん、☎ 38-1829、H https://blog.goo.ne.jp/k-touge)

障害者週間記念大会

【令和4年度福祉・教育懇談会】
 ▼とき 11月24日(木) 午前9時50分~正午
 ▼ところ 身体障害者体育館(八幡町1丁目)
 ▼テーマ 「知ること広がる理解」~地域のめざす共生社会とは~
 ▼内容 ①基調映像「平成がのこした“宿題”『災害弱者』 / ②記念講演「わたしの観た津軽」
 ▼講師 ②=須藤龍哉さん(長勝寺住職)
 ▼定員 80人
 ▼参加料 無料
 ▼申し込み方法 11月19日(土)までに電話かファクス(住所・氏名・電話番号を記入)で申し込みを。
 問 身体障害者福祉センター (☎ 88-6761、F 88-6762、月曜日は休み)

ギビング・ツリー in 弘前 クリスマスプレゼント

弘前学院大学と日本人財発掘育成協会が協力して、プレゼン

トが欲しい子どもとプレゼントをしたい大人をつなぎます。



【プレゼントが欲しい】
 ▼対象 ひとり親や兄弟姉妹が多いなど、さまざまな事情がある家庭の小学校4年生以下の子ども=100人(先着順)
 ▼申し込み方法 応募フォーム(QRコード)から申し込み、11月30日(水・当日消印有効)までに、欲しいものを書いたオーナメントを協会事務局へ送付を。
 【プレゼントをしたい】



子どもたちの希望をオーナメントにして、12月3日(土)・4日(日)の午前11時~午後7時に、さくら野百貨店弘前店(城東北3丁目)に設置するツリーに飾るほか、協会と大学のホームページにも掲載します。
 ▼申し込み方法 12月18日(日)までにプレゼントしたいものを選んで申し込みを。

オーナメントやプレゼントの送付先、プレゼントの受け取り方法など詳細はホームページ(https://www.jinzai-japan.com/givingtree.html)を確認を。
 問 日本人財発掘育成協会 (☎ 080-8015-8596)

「第3回小・中・高生ひろさき短歌大会」作品募集

弘前城や岩木山、さくら、ねぶたなど弘前の魅力を短歌で表現してみませんか。
 ▼テーマ ①弘前がテーマの短歌(弘前城・さくら・りんごなど) / ②自由なテーマで詠む短歌(自分の気持



ちや日常など) ※未発表作品に限る。
 ▼対象 市内の小・中・高校生
 ▼参加料 無料
 ▼応募方法 12月10日(土・必着)までに、専用チラシ、はがき、原稿用紙のいずれか(①と②の作品2首(どちらか1首でも可)・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・学校名・学年を記入)を郵送するかEメールで提出を。
 ※学校で受け付けていない場合は個人で申し込みを。
 問 弘前市歌人連盟(端田さん、〒036-8336、栄町2丁目4の8、☎ 090-7562-3336、F 34-4016、E hotpeanuts.1960@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。

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を送付

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、その年の1月1日~12月31日に納付した全額が社会保険料控除の対象となります。
 令和4年1月1日~9月30日に国民年金保険料を納付した人へ、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が10月下旬~11月上旬に日本

年金機構から送付されますので、年末調整・確定申告まで大切に保管してください。
 ※10月1日~12月31日に、初めて国民年金保険料を納付した人は、令和5年2月上旬に送付される予定です / 「ねんきんネット」を使用すると、自分のパソコンやスマートフォンから、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の再交付申請ができます。
 問 ねんきん加入者ダイヤル (☎ 0570-003-004 または ☎ 03-6630-2525) / 弘前年金事務所 (☎ 27-1339)

農作物・庭木の果実の収穫徹底のお願い

農地などでカラスの被害が深刻になっています。カラスは、自然界に食べ物が少なくなる冬季に多く餓死すると言われています。しかし、農作物や庭木の果実などを放置することで、カラスに対して無自覚な餌付けとなり、カラスの個体数を減らすことが難しくなります。
 カラスの個体数や被害を減らすために、畑に放置された規格外の農作物を土中に埋める、木



に残っている果実などは可能な限り残さず処理するなど、市民の皆さんのご協力をお願いします。
 問 環境課 (☎ 36-0677)

青森県立障害者職業訓練校 オープンスクール

▼とき 11月18日(金)、午後1時30分~3時30分
 ▼ところ 青森県立障害者職業訓練校
 ▼内容 ①デジタルデザイン科…イラスト作成実習・写真加工実習 / ②OA事務科…表計算実習・伝票整理実習
 ▼対象 知的障がいのない障がい者=①・②各10人(先着順)
 ▼持ち物 筆記用具
 ▼申し込み方法 11月11日(金・必着)までに、郵送かファクスまたはEメールで申込書の提出を。
 ※申込書は訓練校ホームページでダウンロードできるほか、ハローワークでも配布しています。
 問 青森県立障害者職業訓練校(阿保さん、〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎ 36-6882、F 36-7255、E shokunko@pref.aomori.lg.jp)



青森県の最低賃金

時間額 **853円**
 令和4年10月5日から、県内で働く全ての労働者に適用されます。詳細はウェブサイト(QRコード)で確認を。
 問 青森労働局労働基準部賃金室 (☎ 017-734-4114)



いい 未来
11月30日は「年金の日」
 年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。
 「ねんきんネット」を利用すると、パソコンやスマートフォンからいつでも自分の年金記録を確認できるほか、これまでの年金記録をもとに年金受給見込額の試算ができます。
 「ねんきんネット」は日本年金機構ホームページ(QRコード)で確認を。
 問 弘前年金事務所 (☎ 27-1339)



●各種無料相談 / ●受講生募集

労働相談会

11月8日(火)、午後1時30分～3時30分 / 20日(日)、午前10時30分～午後0時30分 青森県労働委員会(青森市新町2丁目) 個々の労働者と事業主の間に生じた労働条件などのトラブルに関する相談に応じます。県内の労働者・事業主(随時受け付けで事前予約を優先) 青森県労働委員会事務局(☎ 017-734-9832、☎ 017-734-8311、労働相談ダイヤル☎ 0120-610-782)

看護のお仕事移動相談

11月21日、12月19日、令和5年1月16日、2月20日、3月20日(全て月曜日)、午後1時～4時 ヒロコ(駅前町)3階弘前就労支援センター 青森県ナースセンター(青森市中央3丁目)では、随時相談を受け付けています(月～金曜日の午前9時～午後4時)。 青森県看護協会青森県ナースセンター(☎ 017-723-4580、☎ 017-735-3836、☎ aomori@nurse-center.net)

空き家の個別相談会

11月25日(金)、午後6時～8時 岩木庁舎(賀田1丁目)2階会議

室3～5 空き家に関する相談(相続、成年後見、有効活用など)に専門家が応じます。 11月14日(月)までに、電話かファクスまたはEメール(氏名・連絡先・質問内容・参加人数を記入)で建築指導課(☎ 40-0522、☎ 38-5866、☎ kenchikushidou@city.hirosaki.lg.jp)へ。

女性のための法律相談 in 弘前

12月13日(火)、午後1時～3時 市役所(上白銀町)会議室 女性=3人(先着順) 12月8日(木)までに、青森県男女共同参画センター(☎ 017-732-1022、水曜日は休み)へ。

生産性向上支援訓練

【組織力強化のための管理】 12月2日(金)、午前9時30分～午後4時30分 総合学習センター(末広4丁目) 会社から受講指示を受けた在職者(管理職・リーダー等)=15人(先着順) ¥3,300円 11月18日(金)までに、ファクスでポリテクセンター青森(☎ 017-777-1186、☎ 017-777-1187)へ申込書の提出を。 ※申込書は同センターホームページ(https://www3.jeed.go.jp/aomori/poly/)でダウンロード可。

建築大工技能検定 実技試験対策講習

①現寸図・墨付…12月5日(月)・7日(水)・9日(金)・12日(月)・14日(水) / ②加工・組立…令和5年1月10日(火)・12日(木)・16日(月)・18日(水)・20日(金)(時間はいずれも午後6時～9時) 弘前高等技術専門学校 各10人 ¥各1,300円 ①は11月14日(月・必着)、②は12月12日(月・必着)までに郵送かファクスで弘前高等技術専門学校(〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎ 32-6805、☎ 35-5104)へ申込書の提出を。 ※申込書は同校ホームページ(https://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/job/hi-gisen_zaishokusha.html)からダウンロード可 / 電話での申し込みも可。

介護基本技術講習

12月20日(火)～23日(金)の午前10時～午後5時 総合学習センター(末広4丁目) 4日間の講習に全て参加できる県民=20人 ¥無料 11月29日(火)までに介護労働安定センター青森支部(☎ 017-777-4331、☎ http://www.kaigo-center.or.jp/shibu/aomori/2022/011289.html)へ。

各種スポーツ・体操教室など

アスリートストレッチ教室

11月6日・13日・20日・27日(いずれも日曜日)、午前10時30分～正午 千年小学校(小栗山字川合)体育館 プロのトレーナーが教えるアスリートストレッチ教室 小学生3～6年生=各回10人(先着順) ¥1回900円 ファイテンアスリートサポートシステム(山崎さん、☎ 090-7930-0180)

運動神経向上クラス

11月6日・13日・20日・27日(いずれも日曜日)、午後1時

30分～2時30分 千年小学校(小栗山字川合)体育館 運動神経向上のためのプログラム、コーディネーショントレーニングなど 小学生=各回4人(先着順) ¥1回800円 風晴さん、☎ 090-9742-1004)

水泳教室(背泳ぎ)

11月30日～12月16日の毎週水・金曜日、午後1時～2時 温水プール石川 背泳ぎの基本泳法 クロールで15m以上泳げる 市民=15人 ¥無料 水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオル 11月15日(火・必着)までに、往復はがき(※)で温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村元125、☎ 49-7081)へ。

ストレッチ体操教室

12月7日～令和5年1月25日の毎週水曜日(12月28日を除く)、午前10時30分～11時30分 市民体育館フィットネスルーム 簡単なストレッチ体操、筋力トレーニングなど 市民=10人 ¥無料 11月10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。

(※)…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(コースがある場合は希望コース)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、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。



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★ | 各指定医療機関での個別健診 保健センターでの健診日=11月16日(水)・17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> 11月9日(水)・10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(4～6か月児) 中期・後期(7～11か月児) | 12月5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> 12月2日(金)、①午前10時10分～11時 / ②午前11時20分～午後0時10分(いずれも開始10分前から受け付け) <※1> |

<※1>…予約制です。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



弘前市食生活改善推進委員会

File.131

食改さんおすすめ レシピ

11月5日は「いいりんごの日」

りんご入り手作りソーセージ

材料 4人分

- 鶏ひき肉……………200g
- りんご……………中1/2個
- 玉ねぎ……………中1/2個
- にんじん……………20g
- ピーマン……………小1個
- パン粉……………大さじ4
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- スキムミルク……………小さじ4
- 溶き卵……………大さじ2
- サラダ油……………小さじ1
- ミニトマト……………8個
- サラダ菜……………4枚

- ①ヘタと種を取り除いたピーマン、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにし、りんごはすりおろす。
- ②鶏ひき肉に①の野菜とすりおろしたりんご、◆を加えてよく混ぜ合わせ、8等分にする。
- ③アルミホイルを広げ、その上にラップを敷き、②をのせて細い棒状に包み、蒸し器で10分蒸す。
- ④③を包みから取り出し、サラダ油を熱したフライパンで焦げ目をつける。
- ⑤お皿に盛り付け、ミニトマトやサラダ菜を飾る。



おすすめポイント

りんごにはカリウムやポリフェノール、食物繊維など、生活習慣病予防に効果が期待できる栄養素がいろいろ含まれています♪

■1人分の栄養量 エネルギー/176kcal、たんぱく質/10.9g、脂質/7.7g、カルシウム/92mg、食塩相当量/1.0g



定期予防接種など

【子宮頸がん予防ワクチン（ヒトパピローマウイルス）の償還払いについて】

積極的勧奨を差し控えていたことにより公費で接種できる機会を逃した人が、定期接種の期間を過ぎた後に自費で接種した場合は、接種費用の払い戻し（償還払い）を行います。

▼対象 令和4年4月1日時点で弘前市に住民登録があり、令和4年6月26日までに自費で接種した人

▼申請方法 償還払い申請書に接種記録が確認できる書類等を添付の上、健康増進課へ提出してください。

詳細は、市ホームページ（QRコード）で確認を。



【高齢者インフルエンザ予防接種】

接種を希望する人は、「健康と福祉ごよみ」を確認の上、直接医療機関に問い合わせを。

▼実施期間 11月1日（火）～12月31日（土）

▼対象 次の①・②のいずれかに該当する人

① 65歳以上の人、② 60歳～64歳の人で心臓、腎臓、呼吸器および免疫機能に障がいがある人（内部障がい1級）

▼自己負担 1,600円（生活保護受給者は無料）

※新型コロナウイルスワクチン

とインフルエンザワクチンとの同時接種は可能です。インフルエンザワクチン以外のワクチンは、互いのワクチンを接種してから2週間後に接種できます。

【小児インフルエンザワクチンの接種費用を助成】

対象者には、インフルエンザ予防接種1回分の無料助成券を送付しています。



▼実施期限 令和5年1月31日（火）

▼対象 6か月～7歳未満の未就学児

※接種の際は、助成券と母子健康手帳を忘れずに医療機関に提出してください。

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（眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがち、家族を亡くしたなど） | 11月8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（ことばについて心配、落ち着きがないなど）／対象＝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 |

血压計を無料で貸し出します

皆さんは自分の血压がどのくらい知っていますか？

市では、自分の普段の血压を知ることで高血圧予防につなげられるよう、家庭血压測定の普及を進めています。1日2回（朝・晩）を7日間測定することで、血压の状態を知ることができます。

■問い合わせ先 健康増進課（☎ 37-3750）

▼受付場所 ①保健センター（野田2丁目）1階窓口…平日の午前8時30分～午後5時／②ヒロロ（駅前町）3階健康広場…火曜日を除く午前9時～午後6時

▼貸出期間 10日間 ※数に限りがあり、希望日に貸し出しできないことがあります。

み ほか
診る測る
予防第一
高血圧

健(検)診

家庭血压

減塩

希望者には
血压記録手帳を
プレゼント！

弘前市では、高血圧予防3本柱を推進しています

在宅患者訪問歯科診療を利用しませんか？

弘前歯科医師会所属の歯科医師が、ねたきり高齢者や身体障がい者等の自宅などを訪問して、歯科診療や口腔（こうくう）衛生の指導を行っています。

▼診療内容など 診療、口腔ケア・リハビリ、口腔の健康に関する啓発、その他口腔の健康増進など

▼費用 ①治療費など、②歯科医師の交通費（自宅から遠い歯科医師の往診を受けた場合）

詳細はお問い合わせください。
■問い合わせ先 弘前歯科医師会（☎ 27-8778）

「食」を通じた健康づくり活動を行うボランティア団体「弘前市食生活改善推進委員会」が今年で創立50周年を迎えました。1972（昭和47）年に弘前保健所栄養教室修了者により、県内初の食生活改善組織として創立された「あゆみの会」が前身で、現在、市の養成講座を修了した136人が会員として活動しています。

50周年を記念して今年9月に発刊した『食改さんおすすめレシピ集』について、会長の齋藤明子さんにお話を聞きました。



9月に開催された記念式典で50年の活動を振り返る齋藤さん

今までの活動で苦労したことや、うれしかったことはありますか？

健康づくり活動事業の参加者が定員に達しない事があり、苦労することもあります。参加した皆さんの「食生活を見直すきっかけになりました」「家でも実践しています」といった声を聞くと、やって良かった！と、うれしい気持ちになります。

活動を通じて、市民の食習慣について感じることはありますか？

薄味や朝食摂取、野菜摂取などの食習慣の定着はまだ十分とは言えません。子どもの頃から家族ぐるみで取り組むことが必要だと感じています。



小学生が対象の「キッズ減塩教室」

創立50周年を迎えた弘前市食生活改善推進委員会『食改さんおすすめレシピ集』を発刊

■問い合わせ先 健康増進課（☎ 37-3750）



大きく見やすいA4サイズ！

『食改さんおすすめレシピ集』はどのような内容になっていますか？

主食、主菜、副菜の他、りんご料理や郷土のおやつ、朝ごはんレシピやフレイル予防レシピなど、これまでに人気があったものや健康づくりに役立つほしいレシピをまとめました。健康に関するコラムも掲載しています。

レシピ集はどこで手に入れますか？

会員による健康づくり活動に参加いただいた皆さんにお配りしているほか、市の健康づくり事業に参加した皆さんにも配布しています。

イベントなどの開催は今後も広報ひろさきなどでお知らせしますので、ぜひ参加してくださいね♪

市が目指す「健康都市弘前」の実現に向けて、どのような取り組みを行いますか？

まずは活動の基本である「お隣さんやお向かいさんへの伝達活動」はもちろん、働き盛り世代の健康づくりに向け、企業と連携した健康づくり活動にもチャレンジしていきたいと考えています。

「笑顔と熱いハートで地道にコツコツと」をモットーに、今後も市民の皆さんが実行できるオーダーメイドの提案を心がけていきたいと思ひます。





きくち あやみ
菊池 彩未ちゃん
R3.11.16生



しもやま あさひ
下山 旦陽ちゃん
R3.11.1生



やまうち ゆうだい
山内 雄大ちゃん
R3.11.8生



ひかわ みづき
檜川 美月ちゃん
R3.11.18生



みやもと かいり
宮本 漣吏ちゃん
R3.11.9生



さとう しょうりゅう
佐藤 祥ちゃん
R3.11.6生



やまうち はるか
山内 晴禾ちゃん
R3.11.26生



やまざき ほのか
山崎 穂乃花ちゃん
R3.11.17生



ふくだ ひな
福田 陽菜ちゃん
R3.11.28生



いのうえ しょうた
井上 翔大ちゃん
R3.11.10生



あおやま たいし
青山 泰士ちゃん
R3.11.23生



まつした はると
松下 暖和ちゃん
R3.11.25生



ねぎし れい
根岸 伶伊ちゃん
R3.11.19生



やぎはし いっさ
八木橋 一桜ちゃん
R3.11.12生



まつやま めい
松山 芽生ちゃん
R3.11.27生



おさない いと
小山内 維人ちゃん
R3.11.27生



ふじた あいか
藤田 彩衣花ちゃん
R3.11.26生



みかみ ゆいか
三上 結楓ちゃん
R3.11.24生



かがわ あおと
香川 蒼翔ちゃん
R3.11.4生

12月1日号の投稿募集

応募締め切り 11月8日(火・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 「魔」

- ▼対象 令和4年12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。

猛暑日が恋しく感じる雪便り
恋という言葉も文字もセピア色
なぜだろうアップルパイは恋の味
みえ
中山 恵美子
のんのん

恋してか手塩にかける庭の花
恋の糸ほどけ結んだ四十年
クラス会僕の初恋消えていく
何げないそぶりで恋は片思い
式場で二人の恋を幕に映え
松山 芽生ちゃん
相馬 昭子

医者通い看護師さんに恋してる
初恋の思い出消える旧校舎
初恋の思い出消える旧校舎
安倍 はな
神 夢

恋実る最後の一枚花占い
恋心老いても気持ち湧きかえる
八十年前勤めた姿亡き父恋し
つがるヤサブロー
福士 長五郎

恋愛の末に今では尻の下
暑さ過ぎ人恋しくて長電話
成田 純

若い頃恋人だったジジとババ
恋しくて母の留守電聞いてみる
おら
城子

さらっと一句・川柳
今月のお題「恋」
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★

カルチャロード



9月18日 土手町通り

土 手町の恒例イベントが3年ぶりに復活。PRブースやステージイベントのほか、同時開催された「よさこい津軽」の演舞などに多くの観客が詰めかけ、土手町全体が活気に満ちていました。

流鏝馬 (やぶさめ)



9月25日 高照神社馬場跡 (高岡字獅子沢)

日 本古来の伝統武芸である「流鏝馬」を開催。狩装束に身を包んだ騎馬武者が、鮮やかな弓さばきを披露しました。放たれた矢が見事に的を射ると、観客から大きな拍手が送られていました。

弘前・白神アップルマラソン



10月2日 追手門広場 (下白銀町) ~ビーチにしめや (西目屋村)

秋 晴れの下、当市と西目屋村をコースに開催し、2,937人のランナーが快走しました。グループで仮装するランナーも多数参加し、応援に詰めかけた観客を楽しませていました。

堀越城秋まつり



10月2日 史跡堀越城跡 (川合字岡本) ほか

堀 越城整備現場の見学やミニシンポジウムなどが開催され、子どもから大人まで283人が来場しました。来場者は熱心に説明を聞き、弘前藩の居城について知識を深めていました。

親子で一緒に英語でハロウィン体験1・2・3!



10月13日 ヒロイベントスペース (駅前町)

ハ ロウィーンをテーマに、外国人講師と歌や遊び、工作などを体験するイベントに、18組の幼児と保護者が参加。お菓子の包みが一人一人に手渡されると、ニッコリ笑顔になっていました。

津軽の食と産業まつり



10月14日~16日 運動公園 (豊田2丁目)

地 元の食品・工芸品・生活関連商品などが一同に会する一大イベントを3年ぶりに開催。地元生産者や友好都市などの出店のほか、盛りだくさんのイベントを実施し、大いに賑わいました。

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×秋麗」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)



ひろさきの子の作品 ArtWorks by Hirosaki Children Vol. 6

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)

「レインボークリスタルワイバーン!!!」
 千葉 尋斗さん 田沢 昊椰さん
 外崎 みつきさん 葛西 沙衣さん (第五中学校2年)

鳥が羽ばたくように構図を意識し、「希望」をイメージして鳥の体にいろんな色を使いました。ギリギリの完成となりましたが、満足できる作品となりました。頑張りました。

たか丸くんの **ごみ減量速報**

令和4年8月の **ごみ排出量 5,553t** (燃やせるごみ) **114t 増!** (昨年同月比)

■ **プラごみ削減はできることから**

- ♥マイバッグ、マイボトルを使う
- ♥使い捨てのスプーン、フォーク、ストローは断る
- ♥植物由来の代替品、詰め替え用の製品を選ぶ
- ♥資源回収・リサイクルを利用する

■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3期
 国民健康保険料 第5期
 介護保険料 第5期
 後期高齢者医療保険料 第5期

納期限 **11/30 (水)**

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。

