

# 広報 ひろさき

2023

6/15

No.416

第36回

## 市民の健康まつり

テーマ「めざそうよ 健幸ながいき 健康都市弘前」

▼とき

7月9日(日)

午前10時～午後4時

▼入場料 無料

ひとまちも

健康都市  
弘前

■問い合わせ先 健康増進課 (☎ 37-3750)

健康に関する催しが盛りだくさんのイベントです。ぜひお越しください。

▼ところ ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール、3階ヒロロスクエア

- ヒロロ駐車場、弘前駅中央口駐車場、弘前駅城東口駐車場は、市民文化交流館受付（ヒロロ3階）で駐車券を提示すると、3時間まで無料になります。
- 混雑が予想されますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。
- 混雑状況により入場制限をする場合があります。

### 市民文化交流館ホールの催し

特別講演会 午後1時～2時

▼テーマ 「短命県返上活動が教えるもの」

▼講師 中路重之さん（弘前大学大学院医学研究科社会医学講座特任教授）



歯と口の健康に関するパネル展示 午前10時～午後2時

児童ポスター・川柳・俳句表彰式 午前10時30分～11時30分  
健康などをテーマとした市内小学生の大賞・金賞作品の表彰式

「弘前市健康づくり表彰」表彰式 午後0時30分～0時50分  
健康づくり活動に自主的・積極的に取り組む市民、企業、市民団体等を表彰

### ヒロロスクエアの催し

児童ポスター・川柳・俳句入賞作品展示コーナー

市内小学生による健康などをテーマとしたポスター・川柳・俳句の入賞作品を展示（7月13日、正午まで展示）

弘前市健康づくり表彰受賞団体紹介コーナー

令和4年度「弘前市健康づくり表彰」受賞団体の活動内容などを紹介

作業療法コーナー

認知症やフレイル、運動機能のチェックなど

心肺蘇生法（AED）体験コーナー

心肺蘇生法体験（人工呼吸なし）、AED 取り扱い体験

健康情報 PR コーナー

運動や検診に関する PR、血管年齢などの測定

災害時 自宅にあるもので赤ちゃんを自分を守る知恵袋コーナー

100円ショップで揃う防災グッズ展示、ひもとバスタオルでおんぶひも作成・おんぶ実践、新聞紙でスリッパ作成、妊婦ジャケット着用体験（男性対象）、妊婦・育児・更年期などの相談

医師会看護専門学校コーナー

測定（血圧・握力・酸素飽和度）、小児の心音聴取、学校紹介、顔はめパネル、ゲーム

「骨密度」と「放射線に関する説明」コーナー

骨密度の測定と結果説明、医療における放射線に関する説明など

薬と健康の教室コーナー

薬剤師体験、血圧測定、禁煙相談、お薬相談

飲み込み・ことば・発達相談コーナー

嚥下（えんげ）食の紹介、失語症の紹介、失語症カフェの紹介、失語症意思疎通支援者事業の紹介、発達相談のコーナー、言語聴覚士養成校の紹介

血糖検査コーナー

自己血糖検査

歯とお口の健康コーナー

バルーンアート作品の配布（午前のみ／先着100人）、紙芝居、健口体操指導、ポスター展示

野菜摂取量測定コーナー

測定器に手のひらをかざして野菜の摂取量を推定し、野菜の摂り方をアドバイス

食事・栄養相談コーナー

ジュースに含まれる糖質のモデル展示、減塩紹介、野菜の摂り方、栄養・食事相談など

歯科模型製作体験コーナー

パネル展示、ミニチュア入歯ストラップの製作実演・配布、指型模型の製作体験、石膏（せっこう）人形模型の無料配布

食生活改善コーナー

野菜50gを使ったおかずの展示、野菜の重さ当てコーナー、ポスター展示

理学療法コーナー

長座体前屈・片脚立位の測定、筋肉の状態などのアドバイス、リハビリ相談

クイズラリー

各コーナーを巡って答えを探すクイズラリー。全問解答者に粗品をプレゼント。

「健康」に関する図書コーナー

健康に関する本の展示・貸し出し（7月19日まで開催）



「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）



対象者は接種をご検討ください

## 新型コロナウイルスワクチン 春開始接種用の接種券を発送

▼令和5年春開始接種の対象 次の①～③のいずれかに該当する人

① 65歳以上の高齢者／② 5～64歳の基礎疾患等を有する人／③ 医療機関や高齢者施設、障害者施設等の従事者等

▼6・7月の接種券送付対象

送付月	オミクロン株対応2価ワクチンなど(※1)の接種時期	年齢区分	接種可能時期(令和5年春開始接種)
6月	令和5年4月	5歳以上	7月1日～8月31日
7月	令和5年5月(※2)	5歳以上	8月1日～31日

(※1) …従来型ワクチン(1・2回目接種)や小児用オミクロン株対応2価ワクチン、武田社ワクチン(ノバボックス)を含む。

(※2) …令和5年春開始接種を済ませた人を除く。

▼接種場所 原則として、前回接種した医療機関等

▼注意事項 令和5年春開始接種の対象ではない人であっても、令和5年秋開始接種(9月～12月予定)の際、今回送付する接種券を使用する可能性がありますので廃棄せずに保管してください。接種可能月が到来しているにもかかわらず接種券が届かない人や、接種券を紛失した人などはコールセンターへお問い合わせください。

■問い合わせ先 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)



みんなで支え合い  
明るい社会へ

## “社会を明るくする運動”

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

“社会を明るくする運動”は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

次の行動目標・重点事項に基づいた運動を展開します。この機会に、立ち直ろうとする人を受け入れ、支えるために何ができるか考え、できることから始めてみましょう。

7月は“社会を明るくする運動”の強調月間です。この運動への皆さんのご支援とご協力をお願いします。

【行動目標】

- ① 犯罪や非行を防止し、安全で安心して暮らすことのできる明るい地域社会を築くこと
- ② 犯罪や非行をした人が再び犯罪や非行をしないように、その立ち直りを支えること

【重点事項】

犯罪や非行をした人を、再び地域社会に受け入れ、望まない孤独や社会的孤立などの生きづらさという課題に我が事として関わるコミュニティの実現に向け、次のことに力を入れて取り組みます。



① 犯罪や非行をした人の立ち直りを支え、再犯を防止することの大切さや、更生保護の活動について、デジタルツールも活用するなどして、広く周知し理解を深めてもらうための取り組み

② 犯罪・非行の防止や、犯罪・非行をした人の立ち直りにはさまざまな協力の方法があることを示し、多くの人に協力者として気軽に参加してもらうための取り組み

③ 保護司、更生保護女性会会員、BBS会(◆)会員、協力雇用主などの更生保護ボランティアの活動を支援し、なり手を増やすための取り組み

◆ BBS会…非行少年等さまざまな立場の少年に「兄」や「姉」のような立場で接し、一緒に悩み、一緒に学び、一緒に楽しむことを通じて、少年の立ち直りや自立を支援するとともに、非行防止活動を行う青年ボランティア団体。

④ 民間協力者と地方公共団体と国との連携を強化しつつ、犯罪や非行をした人が、仕事、住居、教育、保健医療・福祉サービスなどに関し、必要な支援を受けやすくするためのネットワークを作る取り組み

⑤ 犯罪や非行が起こらないよう、若い人たちの健全な成長を期する取り組み

■問い合わせ先 福祉総務課(☎40-7037)

町会などの地域内  
運行団体へ交付

## 弘前ねぶた伝統継承奨励金

弘前ねぶたの制作技術の向上や継承、弘前ねぶたまつりの振興を図るために、地域内運行を実施した団体に対し、奨励金を交付します。

▼交付対象 7月28日(金)～8月13日(日)に町会などの地域内のみでねぶた運行を実施する団体(合同運行参加団体は除く)

▼対象となるねぶた 弘前ねぶた保存基準に定めるねぶた

◎扇ねぶた＝大型は高さ4.55メートル(15尺)以上、小型は高さ3.03メートル(10尺)以上4.55メートル(15尺)未満のもの

※その他の基準は、弘前観光コンベンション協会

ホームページに掲載している弘前ねぶた保存基準で確認するか問い合わせを。

▼交付金額 制作…1万円/運行…1日あたり1万円(上限は2日)

▼申請方法 交付申請書に弘前ねぶたの寸法図面、運行安全マニュアル、道路使用許可書の写しなどの必要書類を添付して提出を。

※交付申請書など必要な書類は、観光課で配布しているほか、市ホームページ(QRコード)でダウンロードできます。

■問い合わせ・申請先 観光課誘客推進係(市役所5階、☎40-0236)



昨年度の状況を  
報告します

## 市の情報公開・個人情報保護制度

### 情報公開

市民の皆さんの市政についての知る権利を尊重し、的確な理解を深めるため、「情報公開条例」で市が保有する公文書の開示を請求する権利を定めています。令和4年度の公文書開示請求などの状況は右表のとおりでした。

### ○公文書開示請求の件数および決定の状況

区分	件数	決定の状況(件)			
		開示	部分開示	不開示(うち不存在)	請求取り下げ・却下
開示請求	302	226	56	14(11)	6
開示申出	0	0	0	0(0)	0
計	302	226	56	14(11)	6

### 個人情報保護制度

個人の権利・利益を保護するために、個人情報の適正な取り扱い方と、市が保有する個人情報の開示、訂正および利用停止を請求する権利を定めている「個人情報保護条例」の令和4年度の運用状況は右表のとおりでした。

なお、「個人情報の保護に関する法律」の一部改正に伴い、令和5年度からは同法および「個人情報の保護に関する法律施行条例」に基づき制度を運用しており、これまでの「個人情報保護条例」は令和5年3月31日で廃止しています。

### ○保有個人情報開示請求の件数および決定などの状況

区分	件数	決定などの状況(件)			
		開示	部分開示	不開示(うち不存在)	請求取り下げ・却下
開示請求	50	30	9	9(6)	2

●このほか、職員採用試験に関する口頭による開示請求が56件ありました。

●訂正および利用停止請求はありませんでした。

●事業者に対する勧告、説明または資料の提出要求ならびに事業者が勧告に従わなかった旨の公表はありませんでした。

### 不服申し立て

情報公開制度や個人情報保護制度を活用して請求した公文書の開示や、個人情報の開示・訂正・

利用停止が認められず、その決定に不服のあるときは、その決定を知った日の翌日から起算して3カ月以内に審査請求をすることができます。

令和4年度の審査請求は3件ありました。

■問い合わせ先 法務文書課(☎40-0205)



対象となる人は  
申請を

## 弘前市森林環境推進事業費補助金

森林整備を担う人材の育成および確保と、木材利用の促進に関する取り組み等を実施する経費の一部を補助します。

▼対象者と対象事業 次の①～④のいずれかに該当する個人または団体が実施し、令和6年3月15日までに完了する事業

- ①一定の要件を満たした林業経営者…新規雇用従事者が使用する林業機械（チェーンソー、刈払機）の購入  
②市内に住所を有する農業者や市内に本店等を有する農業法人または農業者等で組織する団体…鳥獣被害防止等のための緩衝施設整備  
③市内に住所を有する林業事業者や市内に主たる活動拠点を有する団体…DIY体験教室などの木材および森林にふれあい親しむ活動  
④市内の小学校か中学校に在籍する生徒の保護者で組織する団体…市内の小・中学校の生徒に木製品（机、椅子など）の制作体験をさせる活動



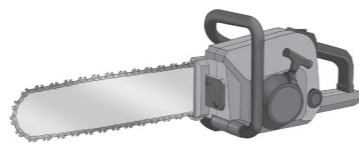
▼対象経費 ①＝林業機械購入費用／②＝賃金、講師等への旅費・賃金、事務用品費等、請負施工費、保険料、資材費用、借上料、燃料費／③＝賃金、報償費、旅費、通信運搬費、保険料、消耗品費、印刷製本費、使用料、賃借料、備品購入費／④＝木材費、加工費

▼補助金額 ①＝購入費用の3分の1（上限額5万円）／②＝対象経費の2分の1（上限額15万円）／③＝対象経費の実支出額（上限額5万円）／④＝対象経費の実支出額（上限額10万円）

※交付申請は随時受け付けし、予算額に達した時点で受け付け終了（先着順）。

制度の概要および交付申請書は農村整備課で配布するほか、市ホームページ（QRコード）からダウンロードできます。

■問い合わせ・申請先 農村整備課（市役所3階、☎40-7103）



## こんな症状出ていませんか？

～こころの健康を守りましょう～

4月から進学や新社会人、転勤などで環境が変わった人も多いと思いますが、心身ともに疲れが出ていませんか。体が疲れている時は、心も疲れていることがあり、そのまま無理をすると、心の病気になってしまうこともあります。

右表の症状の一例に当てはまる場合は、心が疲れているかもしれません。無理をせずゆっくり休息を取る、自分の好きな時間を過ごすなど、リフレッシュすることがおすすめです。

それでも改善しない場合は、病院を受診したり市のこころの健康相談を利用したりして、「こころの健康」を守るようにしましょう。

※こころの健康相談では、内容によって専門の相談窓口を紹介する場合があります／心の病気を治療していない人を優先します。

<心が疲れている時の症状の一例>

### ●行動面

- ・以前楽しめていたことが楽しく感じない
- ・生活が乱れる
- ・やる気が起きないため行動できない

### ●心理面

- ・わけもなく不安になる
- ・イライラしやすい
- ・落ち込みやすい、前向きな考えができない

### ●身体面

- ・眠れない
- ・寝ても疲れが取れない
- ・倦怠（けんたい）感が続く、体が重い

■問い合わせ先 健康増進課こころの健康相談担当（☎37-3750）

減額申告と  
取り壊しの届け出

## 資産税課からのお知らせ（固定資産税）



### 既存住宅の改修に伴う固定資産税の減額の申告

既存住宅を耐震やバリアフリー、省エネのために改修する場合、一定の要件を満たすと、申告により固定資産税が減額されます。減額措置を受けるためには、改修後3カ月以内に申告が必要です。

申告書は市ホームページに掲載しているほか、資産税課でも配布しています。申告書に添付する書類など、詳しくはお問い合わせください。

### ◎耐震改修工事をした住宅

昭和57年1月1日以前に建築された住宅で、令和6年3月31日までに耐震改修工事（工事費50万円超）をした場合、翌年度の固定資産税が住宅部分120㎡分までを限度に2分の1減額されます。また、改修する住宅が「通行障害既存耐震不適格建築物（青森県地域防災計画で緊急輸送道路に位置付けられた道路にその敷地が接する建築物のうち、地震によって倒壊した場合に道路通行を妨げる建築物）」に該当する場合、2カ年度分、2分の1減額されます。

### ◎バリアフリー改修工事をした住宅

新築から10年以上経過し、改修後の床面積が50㎡以上280㎡以下の住宅（貸家部分を除く）で、令和6年3月31日までにバリアフリー改修工事（自己負担工事費50万円超）をした場合、当該住宅にかかる翌年度の固定資産税が100㎡分までを限度に3分の1減額されます。

▼要件 次のいずれかの人が居住している住宅

- ① 65歳以上の人
- ② 要介護認定または要支援認定を受けている人
- ③ 身体障害者手帳または療育手帳などの交付を受けている人

▼対象工事 廊下の拡幅／階段のこう配の緩和／

浴室の改良／便所の改良／手すりの取り付け／床の段差の解消／引き戸への取り替え／床表面の滑り止め

### ◎省エネ改修工事をした住宅

平成26年4月1日に存在し、改修後の床面積が50㎡以上280㎡以下の住宅（貸家部分を除く）で、令和6年3月31日までに省エネ改修工事（自己負担工事費60万円超〈◆〉）をした場合、当該住宅にかかる翌年度の固定資産税が120㎡分までを限度に3分の1減額されます。

▼対象工事 窓の改修（必須）／床の断熱改修／天井の断熱改修／壁の断熱改修（外気などと接するものの工事に限る）

◆…工事費が50万円超60万円以下であっても、次の①～③の設置工事費を含めて60万円超の場合は該当します。

①太陽光発電装置／②高効率空調機または高効率給湯器／③太陽熱利用システム

### 建物取り壊しの届け出は速やかに

毎年1月1日現在で存在している建物には、固定資産税が課税されます。

市では建物の現況把握に努めていますが、特に未登記の建物の取り壊しについては届け出がないと把握できず、課税される場合がありますので、速やかに届け出をしてください。

なお、登記建物の取り壊しは、法務局へ滅失登記の手続きが必要です。また、火事や自然災害によって住宅を取り壊した場合、土地の固定資産税に住宅用地の特例措置が引き続き適用になることがありますので、お問い合わせください。

■問い合わせ・提出先 資産税課（市役所2階、☎40-7029）

## COOLBIZ

クールビズ

実施期間

6月1日～9月30日

■問い合わせ先 環境課  
（☎36-0677）

市では、地球温暖化対策の一環として、今夏も「クールビズ」を実施しています。実施期間中は、室温を28℃（目安）としますので、市の施設へは、軽装での来所にご協力をお願いします。

### 【健康につながるクールビズ】

外気温と室温との差が大きいと、体の自律

神経やホルモンバランスを崩しやすくなります。また、冷えて汗をかかないでいると、汗腺が退化して、体温調整機能が働かなくなってしまうなど、健康への影響を指摘する専門家もいます。

「夏バテ」を予防するため、体にもやさしいクールビズを実践してみましょう。



## 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、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。

## イベント

### 簡単電子レンジでお菓子作り

- ▼とき 6月18日、7月2日・16日（いずれも日曜日）、午後2時～3時30分
- ▼ところ 岩木川市民ゴルフ場（清野袋2丁目）管理棟2階
- ▼対象 小学生＝8人（先着順）
- ▼参加料 1回500円
- ▼持ち物 エプロン
- ☎岩木川市民ゴルフ場（☎36-7855）

### 藤田記念庭園 無料開放

- ▼とき 6月25日（日）、午前9時～午後5時
- ▼入園料 無料
- ▼併催イベント
- 庭園ガイド…午前10時30分～、午後1時30分～（各回1時間程度）
- 津軽塗の箸研ぎ体験…午前10時～午後4時／体験料1,500円
- お抹茶点（た）て体験…午前10時～午後4時／体験料1,000円（和菓子付き）

○クラフト体験（レザー・ウッド・ハーバリウム）…午前10時～午後4時／体験料500円～  
☎藤田記念庭園（上白銀町、☎37-5525）

### 鳴海要記念陶房館の催し

- ▼とき 6月25日（日）、午前10時～正午
- ▼テーマと講師 『絵を描いてマイエコバッグをつくろう』…D'き（土居幸子）さん（イラストレーター）
- ▼定員 10人
- ▼参加料 2,500円（飲み物付き／材料費含む）
- ※事前の予約が必要。
- ☎鳴海要記念陶房館（賀田字大浦 ☎82-2902）

### 出愛サポーターとの 交流会（男性限定）

- 婚活に取り組む男性と、婚活の支援を行う出愛サポーターとの交流会です。「メールの返事はこれでいい？」など、婚活に関する悩みを相談しませんか。
- ▼とき 6月25日（日）、午後1時～3時
- ▼ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室1
- ▼対象 弘前圏域8市町村に在住する18～59歳の男性
- ※事前の申し込みは不要／非会員も参加可能。
- ☎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〉）

### 好きならば読め ～町田尚子絵本朗読会

市立博物館で開催中の特別企画展1「隙あらば猫～町田尚子絵本原画展」の関連イベントと

して、町田尚子さん原画の絵本の朗読会を開催します。

- ▼とき 6月25日（日）、午後2時～3時
- ▼ところ 市立博物館（下白銀町）ロビー
- ▼出演 鎌田龍さん（ひろさき演人）、ほか
- ▼定員 50人
- ※事前の申し込みは不要。
- ▼参加料 無料（ただし観覧料が必要）
- ▼観覧料 一般＝800円／高校生・大学生＝400円／小・中学生＝200円
- ※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポート持参の人は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。
- ☎市立博物館（☎35-0700）



### 郷土文学館の催し

- 【①無料開館】
- ▼とき 6月30日（金）～7月2日（日）
- ※7月1日は開館記念日。
- ▼併催イベント
- ワークショップ…「懐かしの雑誌『少年倶楽部』の付録 ツバメグライダーを作ろう！」
- ロビー展示…弘前南高校の生徒による太宰治研究、「マンガ陸羯南」作画担当・仁山溪太郎さん（漫画家）のインタビュー記事・著作の展示
- そのほか…クイズラリー、歴代企画展スタンプ展など
- ※事前の申し込みは不要。
- 【②北の文脈文学講座】
- ▼とき 7月15日（土）、午後2時～3時
- ▼テーマと講師 『佐藤紅緑の文学―「あゝ玉杯に花うけて」を中心として』…山田史生さん（弘前大学教育学部教授）
- ▼申込受付 6月20日（火）～



### 【③ラウンジのひととき】

- チェロとコントラバスによる二重奏のミニコンサートです。
- ▼とき 8月5日（土）、午後2時～3時
- ▼出演 duo F clef（菊地謙太郎さん〈チェロ〉、鈴木愛理さん〈コントラバス〉）
- ▼申込受付 7月5日（水）～②・③共通事項～
- ▼ところ 2階ラウンジ
- ▼定員 各20人（先着順／電話か窓口での予約が必要）
- ▼参加料 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、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・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、午前9時～午後5時）
- ※あおもり県民カレッジ単位認定講座。

### 弘前工芸舎企画展 「てとてとてと展」

- 手仕事で作られた漆器、陶器、布、ガラスなどの工芸品を展示・販売します。
- ▼とき 7月1日（土）～9日（日）の午前10時～午後4時
- ▼ところ 藤田記念庭園（上白銀町）匠館2階ギャラリースペース
- ▼入場料 無料
- ☎産業育成課（☎32-8106）

### ヨソモノカフェ

県外出身の「ヨソモノ」さん同士で集まっておしゃべりしませんか。転勤族や学生など、短期

- 間居住予定の人でも大歓迎です。
- ▼とき 7月1日（土）、午後1時～4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
- 参加方法など詳細はQRコードから確認を。
- ☎いるへぼん雑貨店（マサダさん、Eilfait ☎beauzakka@gmail.com）



### 常盤野七福神巡りウォーク

- 常盤野地区の7つの神社を巡る約12kmのコースです。
- ▼とき 7月7日（金）、午前9時30分～午後1時ごろ
- ※集合は午前9時15分に岩木青少年スポーツセンター（常盤

- 野字湯段菴）／小雨決行。
- ▼コース 嶽農場神社→嶽温泉稲荷→羽黒ひょうたん神社→瑞穂神社→枯木平神社→湯段温泉神社→森のイスキア・黒滝渓谷→黒滝神社
- ▼定員 20人程度（先着順）
- ▼参加料 1,000円（保険料・昼食代として／当日徴収）
- ▼持ち物 飲み物、雨具
- ※ノルディック・ウォーク用のポールを無料で貸し出します。
- ▼申し込み方法 6月25日（日）までに、ファクスまたはEメール（氏名・年齢・住所・電話番号を記入）で、岩木青少年スポーツセンター（Eiwaki-sc@aomori-sport.or.jp）へ。
- ☎全日本ノルディック・ウォーク連盟（渋谷さん、☎090-4633-7465）

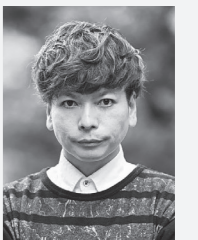
TAnGE OMOSHÉ

## 文化こうりゅう事業 参加者募集

☎文化こうりゅう事業実行委員会事務局（文化振興課内、☎40-7015）

### お笑いワークショップ 健康的なカラダとココロをつくる「お笑い」思考

- 吉本NSCの講師として10年連続人気1位を獲得、『お笑い第7世代の育ての親』と呼ばれる講師が、健康的な心身を手に入れ人生を豊かにする「お笑いの思考術」のコツを教えます。
- ▼とき 7月1日（土）、午後1時30分～3時
- ▼講師 榎本壮志さん（吉本総合芸学院講師、放送作家）



▲榎本壮志さん

### ご健笑増す増す講演会

- 笑いと健康について、クイズなどを交えて楽しく学べます。
- ▼とき 7月8日（土）、午後1時30分～3時
- ▼講師 富澤登志子さん（弘前大学大学院保健学研究科看護学領域教授）
- ▼ゲスト あべこうじさん、ジョナゴールドさん

- ▼ところ ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール
- ▼定員 各100人
- ▼参加料 無料
- ※事前の申し込みは不要／開場は午後1時～。

共通事項



弥生いこいの広場 工作教室

ペーパーブーメランを作ります。  
▼とき 7月2日(日)、午前10時～(材料が無くなり次第終了)  
▼参加料 無料  
※事前の申し込みは不要。  
📍弥生いこいの広場(百沢字東岩木山、☎ 96-2117)



山野草寄せ植え講習会

▼とき 7月2日(日)、午前10時～11時30分  
▼ところ 弘前城植物園(下白銀町)無料休憩所  
▼定員 15組(先着順/事前予約制/親子で1鉢作成可)  
▼参加料 2,500円(1鉢分の材料費を含む)  
▼持ち物 エプロン  
📍市みどりの協会(☎ 33-8733)

弘前学院大学国語国文学会夏季大会



日本語・日本文学の教員と文学研究科の学生による研究発表会です。  
▼とき 7月8日(土)、午後1時～3時  
▼ところ 弘前学院大学(稔町)礼拝堂  
▼テーマと発表者 「東洋文化の美の発見—柳宗悦と周作人をめぐって—」…曹文悦さん(同大学大学院文学研究科2年) / 「外国人散在地域における日本語教育関連支援のあり方—青森県南部地方のフィールドワークを通じた考察—」…志喜屋カローリーナさん(同大学日本語・日本文学科専任講師)  
▼対象 市民  
▼参加料 無料  
※事前の申し込みは不要。  
📍弘前学院大学文学部事務(成田さん、☎ 34-5211)

外国人留学生から直接聞ける世界のおはなし

弘前大学で日本語を学ぶ中国・台湾・韓国・マレーシア・カナダ・アメリカなどの留学生が、母国の魅力を日本語で紹介し、外国や留学に興味がある人の参加をお待ちしています。  
▼とき 7月8日(土)、午後1時30分～4時  
▼会場 弘前文化センター(下白銀町)3階多目的研修室  
▼対象 市内に在住・通勤・通学している人=20人(先着順)  
▼参加料 無料  
▼申し込み方法 7月5日(水)までに、電話かファクスまたはEメール(住所<町名まで>・氏名<ふりがな>・電話番号を記入)で申し込みを。  
📍中央公民館(☎ 33-6561、📠 33-4490、📧 chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日

は休館日)

弘前サウナフェス

アウフグース(熱波)やサウナと相性の良い音楽の生演奏、食べ物など、サウナに関する最新のサービスを体験できます。  
▼とき 7月15日(土)、午前10時30分～午後9時  
▼ところ 朝日会館ビル(土手町)5階アサヒサウナカプセルイン弘前  
▼内容 ①ドラマ「サ道」の音楽を手掛けるとくさしけんごさん(作曲家)によるピアノ生演奏やサウナと相性の良い音楽鑑賞 / ②プロアウフギーサー(熱波師)の永井テツヤさん、スター諸星さんによる日本トップレベルのアウフグース体験 / ③杉山幸弘さん(燻製キッチン)によるサウナ後の食事(サ飯)に おすすめの燻製料理提供  
▼定員 60人(女性も可)  
▼参加料 4,500円(予約時に支払い)  
▼申し込み方法 予約サイト(QRコード)からイベントの詳細を確認の上、申し込みを。 ※定員に達し次第、受け付けを終了します。  
📍弘前サウナ倶楽部(工藤さん、☎ 080-1888-3430、📧 hiro.saki.sauna@gmail.com) ※令和5年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

カヌー & SUP ツーリング in津軽富士見湖

▼とき 7月17日(月・祝)、午前10時～正午(集合は午前9時30分)  
▼ところ 津軽富士見湖(鶴田町廻堰字大沢)

▼対象 カヌーの部…小学生以上=20人(初心者5人・経験者15人) / SUPの部…小学校4年生以上=6人  
▼参加料 カヌーの部(初心者)=3,000円、カヌーの部(経験者)=2,000円、SUPの部=3,000円  
※昼食の弁当を付ける場合は500円増し / 傷害保険料・器材レンタル代含む / ペアでの参加は1人につき500円引き。  
▼申し込み方法 申し込みフォーム(QRコード)または、弘前B&G海洋センター(☎ 33-4545)へ。  
[SUP練習会] SUPの部に参加する人のための練習会です。  
▼とき 7月1日(土)・2日(日)・5日(水)・6日(木)・8日(土)・9日(日)・12日(水)・13日(木)の正午～午後1時、午後5時～6時  
▼ところ 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)プール  
▼参加料 1回500円  
▼申し込み方法 事前に岩木B&G海洋センター(☎ 82-5700)または弘前B&G海洋センター(☎ 33-4545)へ。  
～共通事項～  
▼持ち物 着替え、タオル、飲み物  
📍弘前B&G海洋センター(☎ 33-4545)



3年生以下は保護者同伴)  
▼参加料 1人200円(傷害保険料含む)  
▼持ち物 飲み物、汗拭きタオル、内履き、動きやすい服装  
▼申込期限 6月28日(水)  
📍清水交流センター(☎ 87-6611<月曜日は休館>)

楽しくかんたん「津軽塗」スプーン製作体験

▼とき 8月9日(水)、午後2時～3時30分  
▼ところ 田舎館村中央公民館(田舎館村畑中字藤本)会議室  
▼講師 工藤広一さん(工房まる一)  
▼対象 弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に住む小学校4年生～6年生=24人  
▼参加料 1,000円  
▼申し込み方法 はがきまたはEメール(郵便番号・住所・氏名<ふりがな>・学年・年齢・保護者氏名<ふりがな>・電話番号を記入)で申し込みを。  
※1回の応募で2人まで応募可。それぞれ必要事項の明記を / 応募多数の場合は抽選を行い、結果を7月28日(金)に郵送します。  
📍津軽広域連合楽しくかんたん「津軽塗」スプーン製作体験係(〒036-8003、駅前町9の20、ヒロコ3階、☎ 31-1201、📧 rengou@tsugarukoiki.jp)

弘前図書館 7月の催し

参加無料

▼申し込み方法 電話または弘前図書館カウンターへ。  
▼受付時間 平日…午前9時30分～午後7時、土・日曜日、祝日…午前9時30分～午後5時  
📍弘前図書館(下白銀町、☎ 32-3794)

▼タイトル	▼とき・ところ	▼内容	▼対象・定員	▼申込受付
おたのしみおはなし会	1日(土)・15日(土)、午前11時～/8日(土)、午後2時～(各回30分程度) 1階閲覧室おはなしコーナー	「夏・空・星」がテーマの絵本の読み聞かせ、紙芝居、昔話、なぞなぞなど	おおむね4歳～小学校低学年=各回10人程度(先着順)	申し込み不要
夏休みおはなし会	22日(土)、午後2時～2時40分 2階視聴覚室	しらゆり会による絵本の読み聞かせ	小学生=25人(幼児も可/先着順)	事前予約制 受付開始…6月16日(金)
弘前ライブラリーシネマ	15日(土)、午後1時30分～3時(開場は午後1時) 2階視聴覚室	『映画 すみっこぐらしとびだす絵本とひみつのコ』の上映	25人(先着順)	事前予約制 受付開始…6月20日(火)
作家講演会	29日(土)、午後1時30分～午後3時(開場は午後1時) 2階視聴覚室	テーマ「ながいこのおいしいお話会」 / 講師…永井郁子さん(絵本作家)	小学生以上=40人(先着順)	事前予約制 受付開始…6月23日(金)

「わ」になって踊ろう～盆踊り!

夏本番に向けて、いろいろな盆踊りを楽しみませんか。  
▼とき 7月22日(土)・30日(日)、午前10時～正午(1日だけの受講も可)  
▼ところ 清水交流センター(大開2丁目)  
▼定員 30人(先着順/小学

人の動き Population

	前月比
・人口	162,689人(+367)
男	74,606人(+220)
女	88,083人(+147)
・世帯数	71,154世帯(+461)
	令和5年5月1日現在(推計)



## 教室・講座

### 傾聴講座～豊かな対話を身につけよう～

▼とき 7月22日までの毎週土曜日（7月15日を除く）、午後2時～4時  
 ▼ところ 弘前市社会福祉センター（宮園2丁目）  
 ※オンライン（Zoom）でも受講可能。  
 ▼テーマ 「今日からできる傾聴術」、「精神疾患の理解」など（回ごとに異なります）  
 ▼受講料 無料  
 ※事前の申し込みは不要／一部の回のみ参加も可。  
 ☎あおもりのちの電話事務局（☎ 38-4343〈平日の午後1時～5時〉、📧 aomori@inochi-a.net）

### 麻糸産み後継者養成講座（初級）

「こぎん刺し」は、かつては目の粗い麻布に防寒・補強の目的で刺し子が施されていましたが、現在、綿布を使うことも多く、麻布を目にすることが減りました。この機会に麻で糸を作ってみませんか。  
 ▼とき 7月2日(日)、午前10時～午後3時30分  
 ▼ところ ANEKKO（あねっこ／宮地字川添）交流スペース  
 ▼内容 日本文化と麻についての講義、麻糸産みの実技  
 ※日本古来の大麻を継承する会の提供するカリキュラムに従って実施します。  
 ▼定員 6人（先着順）  
 ▼参加料 1万3,100円（受講料、昼食代含む）  
 ▼申し込み方法 申し込みフォ

ーム（QRコード）から申し込むか、問い合わせを。  
 ☎岩木総合支所総務課（☎ 82-1621、📠 82-3118、📧 soumu-i@city.hirosaki.lg.jp）

### 健康サポート教室～太極拳～

自然呼吸でゆっくり体を動かし、日常生活に必要な筋肉を鍛えて免疫力を高めませんか。  
 ▼とき 7月6日(木)・20日(木)、午前10時15分～11時15分  
 ▼ところ 温水プール石川（小金崎字村元）研修室  
 ▼講師 鹿内武次さん（弘前市武術太極拳連盟）  
 ▼対象 両日受講できる65歳以上の市民＝12人（先着順）  
 ▼参加料 無料  
 ※事前の申し込みが必要。  
 ▼持ち物 内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装  
 ☎6月20日(火)以降に、温水プール石川（☎ 49-7081、午前9時～午後5時）へ。

### 市民ボランティアによるパソコン講座

【エクセル2019入門講座】  
 ▼とき 7月11日・18日・25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。  
 ▼ところ 総合学習センター（末広4丁目）  
 ▼内容 表計算ソフト（エクセル2019）を使用した基本的な操作技術の習得  
 ※エクセル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 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などのメモリ、昼食  
 ☎6月18日(日)以降に、学習情報館（総合学習センター内、☎ 26-4800）へ。

### 健康安全運転講座

健康を維持し、安全に車の運転を楽しむために、ひろさき地方創生パートナー企業である青森ダイハツのお店で講座を受講しませんか。  
 ▼とき 7月10日(月)、午後1時～3時  
 ▼ところ 青森ダイハツモーターズ弘前神田店（神田5丁目）  
 ▼内容 JAFによる死角・運転姿勢の確認、理学療法士による健康指導など  
 ▼定員 65歳以上の市民＝20人（先着順／事前予約制）  
 ▼参加料 無料  
 ☎介護福祉課自立・包括支援係（☎ 40-4321、☎ 40-7072）

### りんごの葉の草木染めとこぎん刺し体験教室

りんごの葉を活用した草木染めでこぎん刺しの糸を染め、こぎん刺しコースターを作ります。  
 ▼とき ①草木染め…7月15日(土)、午前9時30分～11時30分／②こぎん刺し…7月22日(土)、午前9時30分～正午  
 ※①・②で1セットの教室。  
 ▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟  
 ▼講師 ①佐藤芳子さん（りんご工房主宰）、②須藤郁子さん（弘前こぎん研究所・青森県伝統工芸士）  
 ▼対象 両日参加できる小学校5年生以上＝10人  
 ※小学生は保護者同伴で参加を。  
 ▼参加料 無料  
 ▼持ち物 ①ゴム手袋、エプロ

ン（汚れてもいいもの）／②染めた糸  
 ▼申し込み方法 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、6月30日（金・必着）までに郵送を。  
 ※往復はがき1枚につき2人まで応募可／応募多数の場合、抽選で決定し、7月7日(金)までに結果を通知します。  
 詳細はホームページ（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〈月曜日が祝日の場合は翌日〉は休み）

### 柴田学園大学短期大学部公開講座

▼とき 7月22日(土)、午前9時30分～正午  
 ▼ところ 柴田学園大学短期大学部（上瓦ケ町）  
 ▼講座名 こだわりトマトソースでピザを作しましょう！  
 ▼対象 高校生以上＝16人  
 ▼受講料 700円  
 ▼申し込み方法 7月15日(土)までに、ホームページ（QRコード）、またはEメール、ファクス（講座名・氏名〈ふりがな〉・住所・電話番号・Eメールアドレス・年代・職業〈学校名・学年〉を記入）で申し込みを。  
 ※応募多数の場合は抽選となります。受講者にははがきで受講票を送りますので、当日持参を。  
 ▼その他 出前講座も行っています。詳しくはホームページをご覧ください。  
 ☎柴田学園大学短期大学部（☎ 32-6151、📠 32-6153、📧 jc\_chibunsen@shibata.ac.jp）

## 庭木の<sup>せん</sup>剪定・お手入れの季節です

### 瑞楽園「剪定教室」

職人と一緒にいろいろな樹木の剪定方法を研修します。  
 ▼とき 6月24日(土)、午後1時～2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（先着順／事前予約制）  
 ▼参加料 無料  
 ▼持ち物 帽子、軍手、飲み物、剪定ばさみ（持っている人）  
 ☎瑞楽園（☎ 55-6806）、三浦造園（📠 95-3705、📧 paysage@jomon.ne.jp）

### サワラ生け垣の剪定講習会

初心者にも分かりやすく説明し、実技も行います。  
 ▼とき 6月24日(土)、午前10時～正午（小雨決行）  
 ▼ところ 亀甲町広場  
 ▼定員 20人（先着順／事前予約制）  
 ▼参加料 無料  
 ▼持ち物 軍手、剪定ばさみ（持っている人）  
 ☎市みどりの協会（☎ 33-8733）

### サワラの生垣手入れ実技体験会

▼とき 7月16日(日)、午前9時～正午ごろ（雨天決行）  
 ▼ところ 公開武家住宅「旧伊東家住宅」（若党町）  
 ▼対象 高校生以上の市民＝10人程度  
 ▼参加料 無料  
 ▼持ち物 飲み物、帽子、軍手、作業服、タオル、剪定ばさみなど（道具の貸し出し可）  
 ▼申し込み方法 7月10日（月・必着）までに、郵送かファクス（「生垣体験」と明記の上、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を記入）で申し込みを。  
 ☎弘前市仲町地区伝統的建造物群保存会（今井さん、〒036-8333、若党町75の2、☎兼📠 32-9272）  
 ※令和5年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

### 緑の相談所

7月の催し

【講習会】  
 ●マツの手入れ実習  
 8日(土)、午後1時30分～3時30分

### 【訪問相談】

8日(土)  
 ※庭木の出張診断です。電話で申し込みを。  
 ☎緑の相談所（弘前公園内、☎ 33-8737、午前9時～午後5時）





「能」に触れてみませんか

【弘前おやこ仕舞教室】

世界無形文化遺産である能(室町時代のミュージカル)の美を表現する仕舞の基本講習と発表会を行います。



▼とき

◎教室

7月28日(金)	A	7月29日(土)	B
9月9日(土)	A	9月10日(日)	B
10月8日(日)	B	10月21日(土)	A

A = 午後1時～2時30分  
B = 午前10時～11時30分

◎発表会 = 10月22日(日)

▼対象 未就学児～中学生とその保護者(子どもだけの参加も可)、高校生

▼受講料 2,000円(衣装などの実費として)

【謡曲『羽衣』大合唱】

能の謡(うたい)をプロの指導で謡い味わい体感し、最終日に全員で大合唱する講座です。

初心者大歓迎です。

▼とき

◎教室

7月28日(金)	A	7月29日(土)	B
9月9日(土)	A	9月10日(日)	B
10月8日(日)	B		

A = 午後3時～4時30分  
B = 午後1時～2時30分

◎発表会 = 10月21日(土)

▼参加料 3,000円(一式)～共通事項～

▼ところ サンライフ弘前(豊田1丁目) / 成果発表会 = 弘前文化センター(下白銀町)

▼講師 上野朝義さん、上野朝彦さん(両者ともシテ方観世流能楽師)ほか

▼申し込み方法 7月18日(火・必着)までに電話、はがきまたはEメール(住所・氏名・電話番号・保護者同伴の有無を記入)で申し込みを。

◎弘前能楽普及座(篠崎さん、〒036-8342、笹森町35、☎ 37-5184、E family.shinozaky@nifty.com)

その他

下水道の処理区域が広がります

公共下水道の処理区域が、7月1日から広がります(対象…下湯口字青柳、向外瀬字豊田の各一部)。

新たな処理区域の皆さんには、下水道の接続などについてお知らせを送付しますので、早めの水洗化にご協力ください。

水洗化工事に必要な資金の融資あっせん制度などがありますので、お問い合わせください。

◎上下水道部営業課給排水係(☎ 55-6895)

漏水調査を実施

12月末までの間、市内全域を対象にした漏水調査を行います。身分証明書や腕章などを携

行した委託業者や市職員が、各家庭の敷地内に取り付けられているメーターや止水栓から漏水音を聴く調査を行うため、敷地内へ立ち入ることがありますので、ご協力をお願いします。

▼調査時間 日中…午前8時30分～午後5時 / 夜間…午後9時～午前6時

◎上下水道部上水道施設課(☎ 88-8929)

まちなかホテルマップを作ろう

弘前大学環境サークル「わどわ」と自然環境再生活動に取り組む市民団体「ひろさき環境パートナーシップ21」では、昨年に続きホテルと共生するまちを目指し、市民参加による市内のホテル分布調査を実施します。身近なホテルの目撃情報をお寄せください。

▼募集期間 6月20日(火)～7月31日(月)

▼募集区域 市内(午後8時ごろ、河川沿いなどでよく見られます)

▼情報提供の方法 ホームページ内の投稿フォームまたはEメール(緯度・経度、日時、個体数を記載)で提供を。

※市内ではホテルの数がまだ少ないため、捕まえないようにしましょう。

◎弘前大学公認環境サークルわどわ(E hirodai.wadowa@gmail.com、H https://www.hirosakihotaru.com)

建設リサイクル法

～全国一斉パトロール～

建設リサイクル法に基づく分別解体、再資源化などの適正な実施を促し、法律の実効性を確保するため、6月をパトロール強化月間とし、全国一斉パトロールを実施します。

当市でも、工事現場を中心にパトロールを実施します。係員

が解体工事現場などに立ち入る時はご協力をお願いします。

▼実施期間 6月下旬

◎建築指導課(☎ 40-7053)

休日在宅当番

内科	
受付時間…午前9時～正午	
7/2	関医院中津軽診療所(賀田1) ☎ 82-3006
9	さがらクリニック(桔梗野1) ☎ 37-2070
16	伊東クリニック(元大工町) ☎ 32-0630
23	弘前温泉養生医院(真土) ☎ 82-3377
30	沢田内科医院(茂森新町1) ☎ 37-7755

耳鼻いんこう科・眼科	
受付時間…午前10時～午後4時	
7/2	代官町クリニック吉田眼科(代官町) ☎ 38-4141
16	あべ耳鼻咽喉科(宮川1) ☎ 26-6116
30	伊藤眼科(南大町2) ☎ 36-6105

歯科	
受付時間…午前9時～正午	
7/2	川村歯科医院(野田1) ☎ 32-4073
9	梅村歯科クリニック(石渡1) ☎ 32-7311
16	大町歯科医院(大町3) ☎ 31-7275
17	ほくおう・歯科医院(北横町) ☎ 33-4618
23	城西歯科クリニック(五十石町) ☎ 33-6680
30	さくらデンタルクリニック(城東北3) ☎ 26-1188

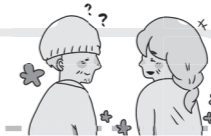
◎予定が変更となる場合がありますので、受診する際は事前に弘前市医師会・弘前歯科医師会ホームページや休日在宅当番医に電話でご確認ください。

◎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。

ひろさき認知症あんしん生活実践塾



認知症の症状軽減、発症予防のための認知症ケア講座です。「実践コース(全6回)」では、専門家から一人一人に合わせた対応方法を習い、認知症の症状緩和を目指します。

▼とき ①8月21日(月)、午後1時30分～3時30分ごろ、②9月19日(火)、③10月23日(月)、④11月20日(月)、⑤12月26日(火)、⑥令和6年1月29日(月)の午後1時30分～5時ごろ  
※①のみの受講=基礎コース、①～⑥の受講=実践コース。

▼ところ 市役所前川新館3階第2・第3会議室  
※自宅などでのオンライン(Zoom)受講も可。

▼講師 竹内孝仁さん(日本自立支援介護・パワーリハ学会顧問)、大里めぐみさん(東京武尊会東京令和館中野介護部長)

▼対象 市内で認知症の人を介護する家族、市内の介護サービス事業所の職員=各コース10人程度(先着順)

▼受講料 無料

▼申し込み方法 申込用紙(様式は介護福祉課で配布、または市ホームページに掲載)に必要事項を記入の上、6月20日(火)～8月8日(火・必着)に提出

◎介護福祉課(市役所1階、☎ 40-7072、F 38-3101)

移住・Uターン就業の支援金

詳細は市ホームページを確認を。

◎商工労政課(☎ 35-1135)

【東京圏から移住し就業等をした人】

- ▼対象者 ①・②の両方に該当し、③～⑦のいずれかに該当する人  
①移住する直前10年間のうち通算5年以上、かつ、移住する直前に連続して1年以上、東京23区に在住または東京圏から東京23区に通勤していた  
②令和4年4月1日以降に移住し、申請日から5年以上当市に継続して居住する意思がある  
③県公式就職情報サイト「あおもりジョブ」に掲載されている移住支援金対象法人に就業  
④内閣府が実施するプロフェッショナル人材事業または先導的人材マッチング事業を利用しての就業  
⑤所属先企業等からの命令ではなく、本人の意思により移住し、引き続きテレワークで業務を実施  
⑥過去に弘前市に1年以上在住していたことがあるひろさき移住サポートセンターの相談者で、当市への移住時の年齢が40歳未満であり、就職、転職、就農、事業承継、起業をする  
⑦あおもり移住起業支援事業費補助金の交付決定を受けている

▼交付額 単身での移住=60万円 / 2人以上の世帯での移住=100万円

※18歳未満の子どもを帯同しての移住の場合、子ども1人につき30万円または100万円を上乗せ交付(交付対象者や18歳未満の子どもの移住時期によって金額が異なります)

【県外からUターンし就業等をした人】

- ▼対象者 ①～③の全てに該当し、④～⑦のいずれかに該当する人  
①弘前市出身者(市内教育機関に通算して1年以上在籍していた人)であること  
②令和4年6月1日以降のUターンであること  
③Uターンする直前に連続して5年以上、青森県外に在住していたこと  
④県公式就職情報サイト「あおもりジョブ」に掲載されている企業への就業  
⑤内閣府が実施するプロフェッショナル人材事業または先導的人材マッチング事業を利用しての就業  
⑥所属先企業等からの命令ではなく、本人の意思によりUターンし、引き続きテレワークで業務を実施  
⑦当市へのUターン時の年齢が40歳未満であり、就職、転職、就農、事業承継、起業をする

▼交付額 単身での移住=30万円 / 2人以上の世帯での移住=50万円



「ふれあい相談所」開設中

市民を対象に、日常生活上の心配ごとや悩みごとについての一般相談と、法律、税金、労働・年金の専門相談を受け付けています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

- ◎一般相談
  - ▼受付時間 平日の午前9時30分～午後3時30分
  - ※電話での相談も可能。
- ◎専門相談
  - 法律（弁護士）、税金（税理士）、労働・年金関係（社会保険労務士）の相談を毎月1回、1人30分実施（事前予約制）
  - ▼ところ 弘前市社会福祉センター（宮園2丁目）2階
  - ☎弘前市社会福祉協議会（☎33-2220）

労働相談会

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

- ▼とき 7月4日(火)、午後1時30分～3時30分 / 23日(日)、午前10時～正午
- ▼ところ 青森県労働委員会（青森市新町2丁目）
- ▼対象 県内の労働者、事業主 ※随時受付（事前予約優先）。
- ☎青森県労働委員会事務局（☎017-734-9832、F 017-734-8311、H <https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/roi/roi-sodankai.html>）

ひろさき生活・仕事応援センターの就労準備セミナー

求職活動や就労に備えた体力づくりや、相手に伝わりやすい

話し方の練習をしましょう。

- ▼とき 7月5日(水)・19日(水)、午前10時～11時30分
- ▼内容と講師 ①5日＝「正しく楽しくウォーキング」池田美子さん（スポーツインストラクター）、②19日＝「聞き取れる発声・話し方」笹村弓子さん（フリーアナウンサー）
- ▼ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室1
- ▼参加料 無料
- ▼申し込み方法 ①6月28日(水)、②7月12日(水)までに、電話か直接来所で申し込みを。
- ☎ひろさき生活・仕事応援センター（就労自立支援室内、ヒロロ3階、☎36-3776）

ひろさき就職説明会&面接会

市内の事業所に就職を希望する人を対象とした企業説明会・面接会です。企業の採用担当者と直接面接ができるほか、仕事内容などの相談もできます。

- ▼とき 7月14日(金)、午後1時～4時（受け付けは午後0時30分～3時 / 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 ハローワークに求職登録している人（当日の登録も可）
- ▼参加企業数 20社程度
- ▼参加料 無料
- ▼持ち物 履歴書、ハローワーク受付票（ハローワークに求職登録している人）
- ※事前の申し込みは不要 / 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 ターン求職者はSkype（スカイプ）面談が可能（事前申込制） / 当日は3階の託児室を利用可（事前申込制）。
- ☎I・M・S（ヒロロ〈駅前町〉

3階、弘前就労支援センター内、☎55-5608）

子育てオープンスペース

児童家庭支援センター太陽では、親子の遊び場としてプレイルームなどを開放しています。子どもと一緒に気軽に利用してください。育児の気になること、心配ごとなども相談できます。

- ▼利用時間 毎週月・火・金曜日と第2・4土曜日の午前10時～正午
- ▼対象 未就学児とその保護者
- ▼利用料 無料
- ※事前の予約は不要。
- イベントやお知らせ、施設の詳細はホームページ（QRコード）で確認を。
- ☎児童家庭支援センター太陽（豊原1丁目、☎33-3611）

岩木登山ばやし保存会 会員大募集

岩木登山ばやし保存会は、岩木山お山参詣、登山ばやしの伝統文化を継承し愛好するグループです。今年で発足40周年を迎えるにあたり、広く会員を募集します。

- ▼活動内容 レッツウォークお山参詣へのはやし方での参加、各種イベント演奏、登山ばやし大会の開催など
- ▼練習時間 月2回、午後7時～9時
- ▼練習場所 中央公民館岩木館（賀田1丁目）2階大ホール
- ▼年会費 一般＝2,000円、小学生～高校生＝無料
- ▼その他 楽器のない人には貸し出しできますが、笛は各自で準備またはご相談ください。見学も自由です。
- ☎岩木登山ばやし保存会（真土さん、☎090-7528-2552）

あおもりの農山漁村フォトコンテスト作品募集

県内で農林水産業を営む人々の豊かな表情や伝統的な文化・行事、四季を通じた農山漁村の風景などを写真で募集します。

- ▼応募期限 10月31日(火)
- ▼応募方法 ホームページからダウンロードした応募票に必要事項を記入し、作品に添付の上、郵送またはEメールで応募を。

詳しくはホームページをご覧ください。

☎環境公共学会事務局（青森県土地改良事業団体連合会総務企画部、☎017-723-2401、H <https://www.aodoren.or.jp/kankyokoukyo-gakkai/>）

みちのく・ふるさと貢献基金 助成事業募集

みちのく・ふるさと貢献基金では、県内の地域貢献を目的に、

個人、NPO法人、企業等に助成金の交付を行っています。

- ▼応募期間 7月1日(土)～8月31日(木)
- ▼応募方法 ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入の上、提出を。
- ▼助成金額 必要経費の2分の1以内で、300万円を限度
- ☎みちのく・ふるさと貢献基金事務局（☎017-774-1179、H <http://www.michinoku-furusato.or.jp>）

各種スポーツ・体操教室

教室名	とき	ところ	内容	対象・定員	参加料	問い合わせ・申込先
①初めての筋膜リリース教室	6月19日、7月3日・10日・24日（いずれも月曜日）の午後1時30分～2時30分	岩木川市民ゴルフ場（清野袋2丁目）管理棟2階	筋膜リリースの仕方	市民＝9人（先着順）	1回200円	岩木川市民ゴルフ場（☎36-7855）
②Night カヌー in 城北ファミリープール	初心者＝7月1日(土)・5日(水) / 経験者＝7月8日(土)・12日(水) 水曜日＝午後6時30分～8時 / 土曜日＝午後6時～7時30分	城北ファミリープール（八幡町1丁目）	カヌー体験、ライフジャケットを着用しての浮遊体験、カヌー転覆体験（希望者のみ）	小学生以上＝各回10人	1回700円（傷害保険料を含む）	6月15日(木)以降に、申し込みフォーム（QRコード）、または弘前B&G海洋センター（☎33-4545）へ。
③チェア体操教室	①7月11日～9月5日の毎週火曜日（7月18日を除く）、午後1時30分～2時30分 ②7月13日～9月7日の毎週木曜日（8月17日を除く）、午前10時～11時	①市民体育館（五十石町） ②河西体育センター	いすに座って行うストレッチ、音楽に合わせて行うリズム体操、ミニボールを使った筋トレ、ほか	市民＝ ①10人、 ②8人	無料	6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。（※）
④ゆったり体力UPストレッチ教室	7月12日～9月20日の毎週水曜日、午後1時30分～2時30分	市民体育館（五十石町）	ストレッチ体操、身体バランス向上トレーニング、自宅で簡単にできるトレーニング	市民＝各12人	無料	6月30日（金・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。（※）
⑤～認知症を予防しよう！～☆楽しく健康教室☆	7月13日～8月31日の毎週木曜日、午後1時30分～2時30分	金属町体育センター	軽いリズム体操や脳トレなど			
⑥市民グラウンド・ゴルフ初心者教室	7月16日(日)、午前8時30分～午後0時30分（小雨決行）	弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）広場	グラウンド・ゴルフのルールとマナーを学ぶ講義、ホールインワンゲーム、実技交流会（全員に参加賞あり / 用具の貸し出し可）	市民	1人100円（資料代・傷害保険料として / 当日徴収）	7月8日(土)までに、団体は申込書をファクスで、個人参加は電話で、弘前市グラウンドゴルフ協会事務局（奥出さん、☎兼F 33-8908）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（③チェア体操教室は①・②のいずれかも記載）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、運動ができる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。





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。



# 津軽広域連合だより

津軽広域連合は、弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村の8市町村により、要介護認定審査・障害支援区分判定審査のほか、各種ソフト事業などのさまざまな事務事業を共同で実施する特別地方公共団体です。



## 田んぼアート

## 田舎館村

色の異なる稲を使い、田んぼをキャンパスに描きます。今年は「門世の柵と真珠の耳飾りの少女」、「ONE PIECE」がテーマです。



▲棟方志功「門世の柵」(所蔵 棟方志功記念館) ▲ヨハネス・フェルメール「真珠の耳飾りの少女」

▼第1会場 田舎館村展望台(田舎館役場4階展望デッキ)／期間…5月29日(月)～10月9日(月・祝)

▼第2会場 弥生の里展望所(道の駅いなかだて「弥生の里」内)／期間…6月10日(土)～10月9日(月・祝)

■問い合わせ先 田舎館村企画観光課(☎58-2111)

## 平川市 蓮の花まつり

## 平川市

猿賀神社境内にある鏡ヶ池では、7月中旬～8月下旬にかけて、淡いピンクの蓮の花を楽しめます。池一面に広がる蓮の花と真っ赤な社が織りなす絶景が見られるほか、期間中はたくさんイベントや出店も予定しています。この機会に、夏の猿賀神社を堪能しませんか。



▼とき 7月22日(土)～8月27日(日)の午前9時～午後5時

▼ところ 猿賀神社、猿賀公園

■問い合わせ先 平川市観光協会(☎40-2231)

## 市町村イベントカレンダー

とき	イベント名	内容	問い合わせ先
6/24 ・ 6/25	白神カップカヌー大会/2023カヌーワールドオウタージャパンカップ第3戦/2023カヌースラロームジャパンカップ第2戦	国内最高峰のカヌー大会。全国各地から集まった選手たちが、激流に挑み熱戦を繰り広げます。	西目屋村カヌー大会実行委員会事務局(☎85-2858)
6/25	ふじワングランプリ2023	藤崎町の特産品を使ったオリジナルメニューを考案・販売し、人気を競う食の祭典です。	藤崎町経営戦略課(☎88-8258)
6月下旬まで	板柳町ふるさとセンター農業収穫体験	カラフルなミニトマト収穫体験は1人200円。利用可能日や時間は問い合わせを。	板柳町ふるさとセンター(☎72-1500)
7月上旬(予定)	横町納涼夜店まつり	七夕の時期、中心商店街にある横町通りに、たくさんさんの短冊や出店が立ち並びます。	黒石商店街協同組合(☎53-6030)
7/15 ・ 12/14	ふじめぐり総選挙2023	対象店舗のレシートを集めてお気に入りの店舗に投票。抽選で豪華賞品が当たります。	藤崎町経営戦略課(☎88-8258)
7月中旬～8月中旬	2023大鰐温泉サマーフェスティバル	丑湯(うしゆ)まつりはじめ、ねぶたまつり、納涼ふえあなど、さまざまな夏祭りイベントです。	同実行委員会(☎55-6561)
7/16	クラシックカークラブ青森ミーティングinこみせ	1975年以前の懐かしい旧車が、中町こみせ通りに全国からたくさん集結します。	黒石商店街協同組合(☎53-6030)

とき	イベント名	内容	問い合わせ先
7月下旬(予定)	丑湯まつり 温湯地区(黒石市)	丑の御神体を乗せた神輿(みこし)を子供たちが引きます。450年以上の歴史がある温湯温泉ならではの伝統行事です。	温湯温泉共同浴場 鶴の名湯(☎54-8591)
7/22 ・ 7/23	にしめやランド2023	西目屋村全体をフィールドとし、ステージショーやアクティビティなどさまざまな催しを開催する大型イベントです。	目屋観光協会(☎85-2800)
7/30 ・ 8/5	黒石ねぶた祭り	県内有数の運行台数を誇り、合同運行では多くのねぶたが出陣します。	黒石青年会議所(☎52-3369)
8/2 ・ 8/3	平川ねぶたまつり2023	約30台の大きささまざまなねぶたに加え、高さ12mの世界一の扇ねぶたが出陣します。	平川ねぶたまつり実行委員会(☎44-3055)
8/4	第46回 田舎館村ねぶた合同運行	各地区の子どもからお年寄りまで参加し、村内外からねぶたが集結します。	田舎館村中央公民館(☎58-2250)
8/9 ・ 8/10	2023りんご灯まつり	「ノレサ!ソレサ!」の掛け声で町内を練り歩く『りんご山笠』が運行します。	板柳町産業振興課(☎73-2111)
8/14	平川あどの祭り	ねぶたの展示・運行のほか、ステージイベントなど、さまざまな催しが行われます。	平川市商工観光課(☎44-1111)

