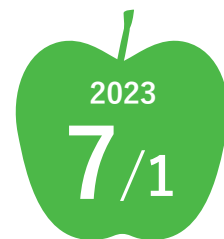


みんな で つ くり みんな を つ な ぐ

広報 ひろさき



No.417

特集

星と森のロマントピア！

弘前市物価高騰緊急支援給付金
SDGs 未来都市に選定
第1回まちの未来スクール

今号の表紙

森でリフレッシュ！

炊事遠足で星と森のロマントピアを訪れていた弘前実業高校の生徒たち。すがすがしい空気の中で楽しそうに談笑する姿が、キラキラと輝いていました。



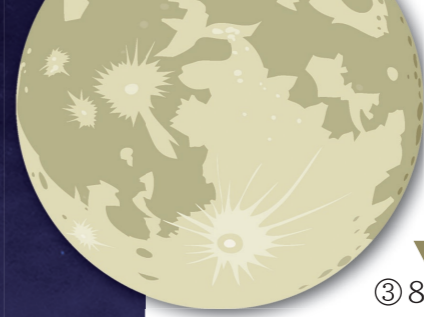
「広報ひろさき」録音版の配布を希望する人は
障がい福祉課（☎ 40-7036）まで。



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



特集 | 星と森のロマンティックピア!



天文台イベント情報!

- ▼とき ①7月7日(金)、②22日(土)、
③8月22日(火)、④29日(火)
※時間はいずれも午後8時～9時30分。
- ▼内容 ①七夕観察会(特別観察会) / ②夏の星空観察会(定例観察会) / ③伝統的七夕観察会(特別観察会) / ④スーパームーン観察会(特別観察会)



注目情報 /

小型の望遠鏡では、星雲星団、月のウサギ、オリオン大星雲、アンドロメダ銀河、天の川、国際宇宙ステーションが観察できるほか、岩木山頂上の神社や白神山地も見ることができます。
わからないことは、スタッフにどんどん質問してみよう!



温泉、プール、バーベキュー、星空観察などを一度に楽しめる施設「星と森のロマンティックピア」は、市を代表するレジャー施設の一つです。今回の特集は、子どもから高齢者までそれぞれの楽しみ方ができる施設を紹介し、夏休みにぴったりなおすすめ情報をお伝えします。

■問い合わせ先 星と森のロマンティックピア
(水木在家字桜井、☎84-2288)

天の川銀河の渦巻きを模した公開天文台「銀河」には、東北でも随一の「40cm 反射カセグレン式望遠鏡」の設備があります。南から西に眺望が開け、白神山地・岩木山を望むことができます。
昼には、太陽の黒点やプロミネンス、昼の金星

などを、夜には、月面クレーターや土星の環、木星のしま模様、彗星(すいせい)などを観察できます。市民と宿泊者は無料で天文台を利用できますので、晴れの日の夜は天文台で星空や惑星を観察してみませんか。

天体観測とスタッフの楽しいトークで宇宙を知る!

公開天文台「銀河」

星と森のロマンティックピア公開天文台「銀河」

🔭 解説員 山下 諄さん

これからの季節は、天の川や夏の大三角、さそり座などが見えてきます。8月13日にはペルセウス座流星群が観察でき、多くの流れ星を見るチャンスです。天文台の前庭では、スタッフが実際に見えている星座の解説を行います。天気が良ければ寝転がって観察ができるかも!ゴザも貸し出していますので手ぶらでOK。

星の観察の他にも、館内では小惑星探査機「はやぶさ」の3分の1模型の展示や、ソフトウェア「Mitaka」によるスクリーン投影で宇宙旅行のシミュレーションを体験できます。

一緒に
星空観察しましょう!

「青森県宿泊プランコンテスト」体験部門 優秀賞受賞

「季節の星座を学ぼう。星のお話。」宿泊プラン

おすすめポイント①

夕食後に、ロマンティックピア公開天文台「銀河」の解説員と一緒に敷地内の「星空スポット」を散策しながら天文台まで移動。天文台内では大型天体望遠鏡を使った天体観察をします。天気が悪い日でも、映像を見ながら星のお話を聞くことができます。

おすすめポイント②

当宿泊プランの宿泊者には、星と森のロマンティックピアオリジナルの「星座早見盤」と選べる宇宙グッズをプレゼント!



▼販売期間 9月29日(金)までの毎週水・木・金曜日限定(8月3日<木>～18日<金>を除く)

▼料金 1万3,460円～1万6,210円

※2名1室、1人あたりの中学生以上の宿泊料金/夕食は「創作会席」/小学生=中学生以上の料金の70%、幼児(3歳以上の未就学児)=中学生以上の料金の50%。

お部屋でのんびり。

星の宿白鳥座 / 森のコテージ満天ハウス

星の宿白鳥座 和洋室ツインS

星の宿白鳥座 和洋室ツインA

森のコテージ満天ハウス 獅子座

やっぱり、温泉。

大浴場「アルビレオ」

大浴場「アルビレオ」 サウナ

大浴場「アルビレオ」 露天風呂 星天の湯

大浴場「アルビレオ」 内風呂 羽衣の湯



森のコテージ満天ハウス 山羊座

ホテルとコテージの2種類の宿泊施設は、楽天トラベル「日本の宿アワード 2022 TOP47」に選ばれた施設です。

ホテルは、和洋室と和室の2種類。12星座の名前がついたコテージは、2人用、4人用（うち1棟はペットと一緒に泊まれます）、6人用、8人用があります。

グループや家族で楽しくコテージで過ごしたり、ゆっくりホテルに宿泊したりして、夏休みに森の中でリフレッシュしませんか。

大浴場は、内風呂と露天風呂の2種類があり、どちらも岩木山が一望できる開放感のある浴場です。本格的なサウナも完備しています。

▼日帰り入浴受付時間 午前11時～午後7時
※宿泊者利用可能時間は午前6時～午前0時（清掃時間の午前9時～11時を除く）。

▼入浴料 中学生以上=500円、65歳以上（事前に会員登録が必要）=400円、小学生=300円、3歳以上の未就学児=150円

外で遊ぶ!

バーベキュー / パターゴルフ / テニスコート / もくもくランド / プチ・ドッグラン

家族や友達と自然の中でおいしいBBQを!北斗七星の形に7棟並んだ「バーベキューハウス(炭火)」と、雨でも安心な屋内型のバーベキュー施設「ルピナス(ガスコンロ)」があります。

食後には、木製遊具がある「もくもくランド」やパターゴルフ、テニスなどでみんなでワイワイ楽しむことができます。

※パターゴルフ、テニスコートの料金などは問い合わせを/プチ・ドッグランの利用は無料です。



手ぶらでバーベキュー! 器材も食材も現地調達!

BBQ 食材付きプランBの食材例



プールで遊ぼう!! 温水プール「バーデハウス」

スキーハウス「ペガサス」

▼営業時間 午前10時～午後7時
※遊泳時間は午後6時30分まで。

▼利用料金 中学生以上=500円、65歳以上（事前に会員登録が必要）=400円、小学生=300円、3歳以上の未就学児=150円

食べる!



日帰りプラン「旬和食膳コース」の料理例

調理長が心を込めて作るロマンピア自慢の料理です。地元の食材と白神山地の水を使用し、郷土料理から洋食まで幅広いメニューを提供しています。日帰りや宿泊でぜひご利用ください。

レストラン「シリウス」

注目情報 / 冷やし麺祭り

4種類から選べる冷やし麺とミニチャーシュー丼、水ようかんのお得なセットを始めました。温泉利用券かプール利用券付きです。

開催は7~8月!



▲焼き 林檎カレー

▼冷やし納豆とろろうどん



おわりに

今回は、星と森のロマンピアを改めて紹介しました。夏休みにぴったりなアクティビティや料理、各種宿泊・日帰りプランなどを取り揃えています。家族や友達などと一緒に、森の中で楽しんでみませんか。

「広報ひろさき」特別クーポン 「湯ったり日帰り」各プラン 200円引き

「広報ひろさき」特別クーポン プール・温泉日帰り利用 100円引き

「広報ひろさき」特別クーポン レストラン「シリウス」ドリンクバー 200円引き

「広報ひろさき」特別クーポン 白鳥座・満天ハウス 1泊2食付き各プラン 500円引き

※1回の利用1枚で4人まで利用可/他の割引との併用は不可/小学生以下は100円引き/予約時に「クーポン使用」とお伝えください。

※1回の利用1枚で1人利用可/他の割引との併用は不可/小学生以下は50円引き。

※食事利用者に限ります/1回の利用1枚で3人まで利用可/他の割引との併用は不可。

※1回の利用1枚で1人利用可/他の割引との併用は不可/小学生以下は300円引き/予約時に「クーポン使用」とお伝えください。



遊びに 来い〜。

施設概要やサービスなどの詳細や、お得な最新情報は公式ホームページ(QRコード)でチェック!



住民税非課税
世帯等へ支援

弘前市物価高騰緊急支援給付金

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯等へ、1世帯あたり3万円を支給します。

▼支給対象世帯

- ①住民税均等割非課税世帯…基準日（令和5年6月1日）時点で市に住民登録があり、世帯全員が令和5年度の「住民税均等割が非課税」の世帯
②住民税均等割のみ課税世帯…基準日（令和5年6月1日）時点で市に住民登録があり、世帯全員が令和5年度の「住民税均等割のみ課税」の世帯等
③家計急変世帯…令和5年1月～9月までの間、物価高騰の影響により、予期せず家計が急変したことで収入が減少し、「住民税均等割非課税相当（※）」となった世帯（※）…世帯全員のそれぞれの年収見込み額（令和5年1月～9月までの任意の1カ月収入×12倍）が住民税均等割非課税水準以下のこと。

▼支給額 1世帯あたり3万円

▼手続き方法

- ①住民税均等割非課税世帯…対象となる可能性がある世帯に、赤が基調の封筒で、確認書を7月上旬に送付します。内容を確認の上、返送してください。

②住民税均等割のみ課税世帯…対象となる可能性がある世帯に、青が基調の封筒で、確認書を7月上旬に送付します。内容を確認の上、返送してください。

③家計急変世帯…申請書と添付書類を、生活福祉課へ郵送または持参で提出を。

※①と②の世帯で、対象と思われるのに書類が届かない場合や、令和5年1月2日～5月31日までの間に、離婚・死別等により世帯の状況に変化があった場合、確定申告の修正により住民税が非課税となった場合は、ご相談ください／③の申請書を市ホームページ（QRコード）に掲載しています。

▼申請期限 10月6日（金・消印有効）

▼支給時期 市が確認書または申請書を受理した日から、約3週間を予定しています。

※書類に不備がある場合、支給まで更に時間を要することがあります。

■問い合わせ・申請先 生活福祉課物価高騰緊急支援給付金担当（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所1階、☎40-0460）



IT導入事業に
係る費用を補助

令和5年度製造業IT導入事業費補助金

市内製造事業者の生産性向上および経営の安定化を図るため、ITツールを導入する際の費用やIT人材の雇用・育成に要する経費を支援します。

▼対象者 次の①～③の全てに該当するもの

- ①市内に事業所を有する製造事業者であること
②中小企業者であること
③令和5年度、本補助金の交付決定を受けていないこと

※市税等を滞納している人を除きます。

▼対象事業や経費

【ITツール導入事業】

生産性の向上等が見込まれるITツールの導入経費…①専用ソフトウェアの導入費および購入費（令和5年度に導入した場合に限る）／②システム構築費／③委託費／④クラウドサービスの導入費および利用料（令和5年度に導入した場合に限る）

【IT人材雇用・育成事業】

IT人材を採用する経費（補助事業期間内に雇用

した場合に限る）、または従業員のITスキル向上に係る研修等の受講または実施に要する経費…①広告費／②手数料／③研修費／④講師謝金／⑤講師旅費／⑥職員旅費／⑦会場費

▼補助金額 100万円を限度とした対象経費の2分の1以内（ITツール導入事業、IT人材雇用・育成事業の合計）

▼募集期間 随時

※先着順／予算額に達した時点で受け付けを終了します。

▼その他 制度の概要および交付申請書は市ホームページ（QRコード）に掲載しています。

■問い合わせ・申請先 産業育成課産業振興係（☎32-8106、Eメール sangyo@city.hirosaki.lg.jp）



あなたの声を
公園管理に反映

都市公園管理審議会の公募委員を募集



都市公園の管理・運営に関して、市民の意見を反映させるため、委員を2人程度募集します。

▼応募資格 18歳以上の市民（国または地方公共団体の議員・職員〈退職者を含む〉、市の他の附属機関の委員を除く）で、年に2回程度、平日の日中の会議に参加できる人

▼任期 委嘱の日から2年間

▼報酬 会議1回につき、報酬1万円と交通費を支給

▼応募方法 7月21日（金・必着）までに、次の①～②の事項を応募用紙に記入の上、郵送、持参、ファクスまたはEメールで提出を。

①氏名・生年月日・年齢・性別・郵便番号・住所・

電話番号・職業

②都市公園の管理・運営に関する意見・提言など（600字程度）

※応募用紙の様式は自由ですが、参考様式を市ホームページに掲載しているほか、公園緑地課で配布しています／応募用紙は返却しません。

▼選考方法 書類選考の上、結果を応募者全員に通知します。

■問い合わせ・提出先 公園緑地課（〒036-8356、下白銀町1の1、弘前公園内、☎33-8739、ファクス33-8799、Eメール kouen@city.hirosaki.lg.jp）

生活環境の
維持にご協力を

合併処理浄化槽整備補助金

家庭からの生活雑排水による川や海の水質汚濁を防ぐために設置する、合併処理浄化槽の整備費用を支援します。

▼対象者 公共下水道や農業集落排水等の整備計画がない区域で、一軒家の専用住宅等に設置する人、または設置される住宅を購入する人（すでに合併処理浄化槽を設置している人は除く）

▼対象となる合併処理浄化槽 処理対象人員が10人以下で、国庫補助指針に適合するもの

▼補助限度額 5人槽…39万円／6～7人槽…47万4,000円／8～10人槽…66万円

※実際の設置費用と補助限度額のいずれか少ない額を補助します。

▼申し込み方法 環境課（市役所2階）で配布している申請書に必要事項を記入の上、申し込みしてください。

▼その他 予算の上限を超えた場合、交付できない可能性があります。

※詳しい対象区域や補助金交付条件については、お問い合わせください。

■問い合わせ・申込先 環境課環境保全係（☎36-0677）



弘前市がSDGs 未来都市（県内初）、自治体SDGsモデル事業（北東北初）に選定！！



市は、りんご産業の省力化や効率化、脱炭素化を進めるため、「SDGsで切り拓く持続可能な『日本一のりんご産地』の実現」と題した取り組みを国に提案し、県内で初めてとなる「SDGs未来都市」に選ばれました。

また、この取り組みは、北東北3県で初となる

「自治体SDGsモデル事業」にも選ばれました。今後、市民・企業・団体・大学などと協働で「SDGs未来都市」としての取り組みを進めていきます。

■問い合わせ先 企画課（☎40-7021）



不明な点は
お問い合わせを

国民健康保険・国民年金に関するお知らせ

国民健康保険料の納入通知書を発送します 発送日…7月14日(金)ごろ

本年度の国民健康保険料の納入通知書が届くまでには、数日かかる見込みですので、あらかじめご了承ください。届いたら記載内容を確認し、不明な点があればお問い合わせください。

失業による収入減少などを理由とした保険料の減免については、相談に応じています。新型コロナウイルス感染症の影響に係る減免については、令和5年度分は実施しませんが、令和3年度・4年度の減免は延長して受け付けています。

※問い合わせや相談の対応に時間がかかることがあります。

▼**その他** 第1期分からの減免申請と令和3年度分の新型コロナウイルス感染症の影響に係る減免申請の期限は、7月31日(月)です。

■**問い合わせ先** 国保年金課国保保険料係(市役所1階、☎40-7045)

被保険者証が新しくなります

国民健康保険被保険者証が8月1日(火)から更新されることに伴い、新たな保険証を7月下旬に被保険者ごとに発送します。新しい保険証の色は「薄橙(うすだいだい)色」で、有効期限は一部(途中で75歳に達する人など)を除き、令和6年7月31日です。

届いた保険証の記載内容に間違いがある場合や保険証が届かない場合は、国保年金課や岩木・相馬総合支所民生課、各出張所にご連絡ください。

■**問い合わせ先** 国保年金課国保保険料係(☎40-7045)

限度額適用認定証の更新について

現在発行している「限度額適用認定証」の有効期間は7月31日(月)までです。

更新時の窓口混雑回避のため、8月1日(火)以降も交付対象で、かつ6月9日時点で「限度額適用認定証」を持っている人には、6月下旬に申請書を郵送します。申請書に必要事項を記入し、返信用封筒で返送してください。

所得状況が不明の世帯や保険料を滞納している世帯は、申請書が郵送されない場合がありますので、お問い合わせください。

※70歳～74歳で区分が「一般」と「現役並みⅢ」

の人は、医療機関に保険証を提示することで自己負担限度額が適用されるため、申請は不要です。

新規で申請したい人は、申請書に記入の上、郵送してください。申請書は市ホームページからダウンロードするか、お問い合わせください。

■**問い合わせ先** 国保年金課国保給付係(〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7047)

国民年金保険料の免除・猶予

経済的な理由などで保険料の納付が困難な人には、申請により免除・猶予される制度があります。

①**免除・納付猶予申請**…令和5年度分(7月～令和6年6月分)の保険料について、全額免除、一部免除、納付猶予の申請を受け付けています。

※申請時点から2年1カ月前までさかのぼって申請できます。

②**継続免除申請**…令和4年7月～令和5年6月の保険料が全額免除、または納付猶予に承認された人で、今年の7月分以降も同じ免除区分で継続申請した人は、あらためて手続きを行う必要はありません(ただし、別住所の配偶者は申し出が必要)。

失業や天災等の理由で全額免除や納付猶予承認を受けた人、申請後に国民年金第1号被保険者の資格を喪失した人は、再度申請してください。

▼**必要書類** 基礎年金番号かマイナンバーを確認できる書類/本人確認できる書類/失業した人は離職票等/代理申請する場合は委任状

※①・②のいずれも個人住民税(市民税・県民税)の申告が必要です。

■**問い合わせ・申請先** 国保年金課国民年金係(☎40-7048)、岩木総合支所民生課(☎82-1628)、相馬総合支所民生課(☎84-2113)、弘前年金事務所(外崎5丁目、☎27-1339)

国民年金の手続きを電子申請できます

マイナンバーカードを持っている人は、スマートフォンやパソコンで手続きができます。詳しくは日本年金機構ホームページ(QRコード)を確認してください。

▼**申請可能な手続き** 資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請など

■**問い合わせ先** ねんきん加入者ダイヤル(☎0570-003-004)



該当する人は
申請を

私たちの介護保険制度

65歳からは介護保険料の納付を

市では、65歳になる月に介護保険被保険者証を、翌月に介護保険料納入通知書を送付します(誕生日が4月2日～7月1日の人には、7月に納入通知書を送付)。

介護保険料は、半年から1年間は納付書で納め(普通徴収)、その後は年金からの天引き(特別徴収)になります。ただし、年金額が年額18万円以下の方は納付書で納めます(口座振替も可能)。

介護保険料の決定通知書を送付

本年度分の介護保険料の決定通知書を7月14日(金)に送付します。

特別徴収の人へ、はがきで「介護保険料特別徴収額決定通知書」を、普通徴収の人へは、封書で「介護保険料納入通知書」を送付します。内容を確認の上、不明な点はお問い合わせください。

介護保険料の減免制度

希望する人は申請が必要です。詳しい条件等はお問い合わせください。

①恒常的な低収入による減免

■**問い合わせ・申請先** 介護福祉課介護保険料係(〒036-8551、上白銀町1の1、市役所1階、☎40-7049)

介護保険負担割合証の更新

8月1日から更新される新しい負担割合証は、要支援・要介護認定を受けている人と総合事業の事業対象者に対して、7月下旬に発送する予定です。届いたら記載内容を確認してください。

介護保険・総合事業のサービスを利用する際は、被保険者証と一緒に負担割合証をサービス事業所に提示する必要があります。

▼**申請に必要なもの** 申請者と同一世帯全員の本年分の収入がわかるもの/前年と本年の年金(老齢、退職、遺族、障害など)や恩給の振込通知書/預貯金通帳/家賃の支払いがある人は、前年中の支払い金額が分かる契約書や領収書など

②**災害・失業などによる減免**

震災(東日本大震災により被災し当市に転入した避難指示等対象被保険者を含む)・風水害・火災などで被災した世帯、主に生計を維持している人が今年1月以降に会社の都合により失業した場合または事業や業務の休廃業により収入が著しく減少した場合などは、介護保険料の減免を受けられることがあります。

▼**申請に必要なもの** 被災、失業したことなどを証明できる書類(罹災(くりさい)証明書・雇用保険受給資格者証など)

～①と②の共通事項～

▼**申請方法** 7月14日(金)以降に、申請書等を介護福祉課へ持参または郵送で提出を。

※受け付けは平日のみ/申請日以降に納期限の日(特別徴収の方は、普通徴収の納期に換算)が到来する保険料が減免の対象となるので、早めに手続きを。

に提示する必要があります。

現在お使いの負担割合証は、8月1日以降に介護福祉課または岩木・相馬総合支所民生課窓口へ返還するか、裁断して破棄してください。

■**問い合わせ先** 介護福祉課介護給付係(☎40-7071)、自立・包括支援係(☎40-7072)

無料/在宅ねたきり高齢者の寝具丸洗いサービス

■**問い合わせ先** 介護福祉課(☎40-7114)

▼**実施期間** 9月上旬～10月末

▼**申し込み方法** 8月4日(金)までに、申込用紙に必要事項を記入の上、介護福祉課(市役所1階)、岩木総合支所(賀田1丁目)または相馬総合支所(五所字野沢)へ提出を。

※申込用紙を介護福祉課で配布しています/回収日・返却日は、利用決定通知でお知らせします。

3次募集を開始します

みんなであずましまちづくり

市民参加型まちづくり1%システム



「市民参加型まちづくり1%システム」は個人市民税の1%相当額を財源に、市民自らが考え、企画・実践する活動に必要な経費を助成する、公募型の補助金制度です。皆さんのアイデアや経験を生かした、地域課題の解決や地域の活性化などにつながる事業の提案をお待ちしています。

制度の概要や書類の書き方など、質問や相談は随時受け付けていますので、気軽にお問い合わせください。

採択事業の状況などの情報を配信中！



市ホームページ フェイスブック インスタグラム ツイッター

- ▼応募期限（3次募集） 7月31日（月）
※7月24日（月）までに事前の相談が必要。
- ▼事業実施期間 10月1日～令和6年3月31日
※今年度最後の募集です。

| | 一般部門 | スタート部門(※) |
|---------|---------------|-----------|
| 団体の人数 | 5人以上 | 3人以上 |
| 申請回数の上限 | なし | 1団体1回まで |
| 補助金の上限額 | 50万円 | 5万円 |
| 審査方法 | プレゼンテーション、審査会 | 書類審査のみ |

(※) 1%システムを活用したことがない団体が対象。
■問い合わせ・提出先 市民協働課（市役所2階、☎ 40-7108、Eメール shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp）

第1回 まちの未来スクール

まちなかに実在する遊休不動産（空き店舗など）を対象に、地方都市のエリア再生に寄与するビジネスプランをつくる、短期集中の実践型スクールを市内で開催します。

- ▼対象者 地方都市のまちづくりや起業、事業承継に興味がある人／遊休不動産を活用したビジネスを始めたい、関わりたい人／職種、経験は不問
- ▼選考方法 ②スクールについては、主催者で審査の上、個別にEメールで通知します。※受講決定後のキャンセルは原則できません。

▼スケジュール

| 区分/日時 | 定員 | 内容 | 受講料 | 申し込み方法 |
|--------------------------------|-------------------|--|-------------------|---------------------------------------|
| ①講演会・セミナー 7月19日（水）、午後6時30分～ | 60人程度 | 日本各地で活躍する各界のプロフェッショナルから、知識やスキルを学びます。 | 無料 | 7月14日（金）までに、専用フォーム（QRコード）から申し込みを。 |
| ②スクール 8月25日（金）～27日（日） | 24人程度（1班8人程度の全3班） | 物件を活用した事業計画を練り上げ、事業の実現を目標に、物件オーナー等へプレゼンテーションします。 | 1万円 ※学生は5,000円 | 7月31日（月）までに、専用フォーム（QRコード）から申し込みを。 |

※①講演会・セミナーのみの参加も可能（申し込みが必要）／②スクールは、全日程に参加が必要です。

7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」

次代を担う青少年が健やかに成長していくため、地域が一体となって青少年の非行や犯罪被害の防止に取り組むことが必要です。

市では、各関係機関・団体と連携した巡回活動や啓発活動に取り組むとともに、いじめや不登校などの心配を抱える青少年や保護者の相談に応じています。

<少年相談センター相談窓口>

- ▼開設時間 平日の午前9時～午後5時
- ▼ところ 少年相談センター（市役所1階）
※訪問相談や開設時間外の相談の予約もできます。
- 問い合わせ先 少年相談センター（子ども家庭課内、☎ 35-7000）



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、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

ホテル観察会

こどもの森と弥生いこいの広場でホテル観察会を行います。幻想的な明かりを眺めながら、自然の豊かさを体感しませんか。

- ▼とき こどもの森…7月8日（土）、午後7時30分～8時30分／弥生いこいの広場…7月15日（土）、午後8時～9時（雨天中止）

▼参加料 無料
※事前の申し込みは不要／混雑する場合は人数を制限します。

📍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）／弥生いこいの広場（百沢字東岩木山、☎ 96-2117）

鳴海要記念陶房館の催し

【イラストワークショップ】

- 7月は「いぬ」を描きます。
- ▼とき 7月8日（土）・22日（土）の午後1時～3時
- ▼講師 さきやすゆきさん（絵本作家）

- ▼参加料 1,800円（飲み物付き）
- ▼持ち物 使用したい画材
※事前の申し込みが必要。

【こぎん刺し体験と小物販売】

- ▼とき 7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。
- ▼講師 岩木かぢやらず会
- ▼体験料 250円～（コースターなど）

【ふぞろいの籠（かご）たち】

- ▼とき 7月13日（木）～17日（月・祝）の午前9時～午後4時（最終日は午後3時まで）
- ▼内容 みつば会によるあけび細工の籠、バッグなどの展示・販売

【りんご染～夏の元気な葉っぱで染めよう】

- ▼とき 7月29日（土）、午前10時～11時
- ▼内容 佐藤芳子さんによるハンカチのりんご染め体験とりんご釉薬の陶芸観覧
- ▼定員 15人
- ▼参加料 1,500円（材料費・展示室入館料込み）
- ▼持ち物 ゴム手袋、エプロン
※事前の申し込みが必要。

📍鳴海要記念陶房館（賀田字大浦、☎ 82-2902、火曜日は休み）

多世代交流イベント「しののベース」

- ▼とき 7月15日（土）、午後1時30分～2時15分
- ▼ところ サンタハウス弘前公園（元大工町）
- ▼テーマと講師 「はじめての東洋医学 セルフケアで健康長寿講座」…赤田啓右さん（弘前はなまる鍼灸院）
- ▼参加料 無料
自身の経験やスキルを今後のまちづくりに役立てたいという人も、気軽に問い合わせを。

📍7月14日（金）までに、サンタハウス弘前公園（☎ 88-7707）へ。

なまる鍼灸院）／ズンバ体験（青山さん〈SAKURA YOGA SALON〉）／こぎん刺し体験（鹿内さん〈ほくおう×こぎんShiki〉）／茶道体験／ハンドマッサージ（中村さん）、無料おさがり交換
※ワークショップは予約優先。

▼参加料 ワークショップは各500円

▼持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装（ズンバ体験のみ）

【しののフェス in 泉野多目的コミュニティ施設】

- ▼とき 7月16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、各種ワークショップ、飲食物・雑貨販売、大学生による出店、フリーマーケット
※ワークショップは予約優先／参加料や内容は公式LINEかInstagramで確認を。

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

地域での活躍応援プログラム

- ▼とき 7月15日（土）、午後1時30分～2時15分
- ▼ところ サンタハウス弘前公園（元大工町）

📍7月14日（金）までに、サンタハウス弘前公園（☎ 88-7707）へ。



▲LINE



▲Instagram

**ボランティア活動
「みどりフレンズ」を募集**

藤田記念庭園内のハナショウブの花がら取りや施肥作業などを体験しませんか。
▼とき 7月15日(土)、午前9時30分～11時30分(悪天候時は中止)
▼持ち物 動きやすく汚れてもいい服装、飲み物、手袋、タオルなど
☎藤田記念庭園(上白銀町、☎ 37-5525)



**市民参加型まちづくり1%
システム事業成果発表会**

昨年度採択された事業の成果発表やパネル展のほか、「『共感』の広げ方」をテーマとした座談会などを開催します。
▼とき 7月16日(日)、午後1時30分～4時(開場は午後1時)
▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール
※パネル展は7月18日～8月10日に市役所2階、8月15日～25日にヒロロ3階大町側エスカレーター付近で開催。
▼定員 40人程度(先着順)
▼参加料 無料
詳しくは市ホームページ(QRコード)を確認を。
☎7月13日(木)までに、市民協働課(☎ 40-7108、F 35-7956、E shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp)へ。

ねぶた展示の催し

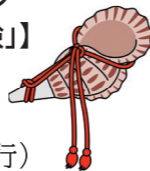
【みんなで描こう!ひろさき金魚ねぶた展】
市内45カ所の幼稚園・保育園の園児が描いた金魚ねぶた

約970点を展示します。
▼とき 7月16日(日)～8月13日(日)
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階大町側エスカレーター前、イトーヨーカ堂弘前店(駅前3丁目)地下1階第2立体駐車場連絡通路、アプリーズ(表町)4階特設会場
【津軽のねぶた絵展】
▼とき 7月16日(日)～8月13日(日)
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階エスカレーター付近(大町側・プロムナード側)
詳細はヒロロスクエアホームページ(<https://www.hiroro-square.jp>)を確認を。
☎市民文化交流館(☎ 35-0154、午前8時30分～午後9時)

こどもの森の催し

【月例登山「ライオン岩ルート」】
▼とき 7月16日(日)、午前9時30分～午後2時30分(雨

天決行)
▼定員 10人程度(先着順)
▼参加料 無料
※事前の申し込みが必要。
▼持ち物 飲み物、昼食、タオル、替えの下着・靴下
【カブト・クワガタ展】
▼とき 7月16日(日)～30日(日)の午前8時30分～午後4時30分
▼観覧料 無料
【Summer スクール「こども山伏修行体験」】
▼とき 7月24日(月)、午前9時30分～午後3時(雨天決行)
▼内容 久渡寺周辺の散策、数珠作り、座禅、精進料理の食事
▼対象 小学校1～6年生=15人(先着順)
▼参加料 2,000円
※事前の申し込みが必要。
▼持ち物 タオル、着替え
▼受付開始 7月1日(土)、午前9時



緑の相談所・弘前城植物園 7月の催し

☎緑の相談所(弘前公園内、☎ 33-8737、午前9時～午後5時)

◎緑の相談所
【講習会】
●アジサイの栽培とせん定…8日(土)
●マツの手入れ実習…15日(土)
●バラの夏季せん定と管理…22日(土)
※時間は全て午後1時30分～3時30分/定員=各20人/事前に電話予約が必要。

◎弘前城植物園
●弘前城植物園散策ガイド…9日(日)、午前10時～11時
※南案内所に集合/参加無料(ただし入園料が必要)/予約不要。
●苔テラリウム作り体験…23日(日)、午前10時～11時30分
※無料休憩所に集合/定員=10人(先着順)/参加料=1,500円(材料費含む)/エプロンを持参/7月1日(土)以降に電話予約を。

【展示会】
●ベゴニア展…13日(木)～17日(月・祝)
【訪問相談】
22日(土)・29日(土)
※庭木の出張診断です。電話で申し込みを。

◎今月見られる花
スモークツリー、アジサイ、ハス、ヘメロカリス、ノウゼンカズラなど



☎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)

弘前大学大学院地域共創科学研究科公開講演会

▼とき 7月18日(火)、午後3時～6時
▼ところ 弘前大学創立50周年記念会館みちのくホール(文京町)
▼テーマ 「日本海中部地震から40年、防災科学の進歩」
▼講師 林春男さん(京都大学名誉教授、防災科学技術研究所前理事長)、前田拓人さん(弘前大学大学院理工学研究科教授)、梅田浩司さん(弘前大学大学院理工学研究科教授)、森洋さん(弘前大学農学生命科学部教授)
▼定員 150人
▼参加料 無料
※事前の申し込みは不要。



☎弘前大学大学院地域共創科学研究科(☎ 39-3230)

弘高ねぶた

各クラスの18台のねぶたと、創立140年記念のねぶた1台の計19台のねぶたを運行します。当日の交通規制にご理解・ご協力をお願いします。
▼とき 7月19日(水)、午後6時30分～8時30分
※雨天の場合は翌日に順延。
▼運行コース 弘前高校→一番町→中央通り→北大通り→土手町→一番町→弘前高校
【ねぶたを譲渡します】
ねぶた運行後、企業や団体などにねぶた、前灯籠を無償で譲渡します。ぜひご活用ください(台車の貸し出し可)。
▼申込期限 7月14日(金)、午後4時
※詳細はホームページ(<http://www.hirosaki-h.asn.ed.jp>)を確認を。

☎弘前高校生徒指導部(☎ 32-0251)

**人と人がつながるまちづくり
トーク「ぷらっと」**

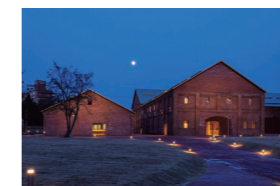
「ぷらっと」は、まちづくり事例の紹介や意見交換を行うカジュアルな交流の場として、毎月1～2回開催しています。
第3回は平山幸一さん(中土手町まちづくり推進会議)をゲストに迎え、「くらし×まちづくり」をテーマに語ります。
▼とき 7月20日(木)、午後6時30分～8時
▼ところ HLS 弘前(土手町)
▼定員 15人
▼参加料 無料
▼申し込み方法 7月13日(木)までに電話かEメール(氏名・Eメールアドレス・電話番号を記入)で申し込みを。
☎企画課ひとづくり推進室(☎ 26-6349、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp)

弘前れんが倉庫美術館の催し

☎弘前れんが倉庫美術館(吉野町、☎ 32-8950、H <https://www.hirosaki-moca.jp/>)

**弘前れんが倉庫美術館開館3周年記念
「ナイトミュージアム」**

開館3周年を記念し、展覧会「大巻伸嗣—地平線のゆくえ」の開館時間を夜まで延長します。当日は美術館オリジナルステッカーを配布するほか、学芸スタッフが展示の見どころを紹介するギャラリーツアーを開催します。カフェでは特別メニューを提供します。
▼とき 7月8日(土)、午後5時～午後8時30分(展覧会の最終入場は午後8時)
【ギャラリーツアー】
▼とき 7月8日(土)、午後6時から(30分程度)
▼集合場所 1階受付前
▼定員 15人(観覧チケットが必要/事前申し込みを優先)
▼申し込み方法 電話または当館ホームページから。



▲撮影 小山田邦哉

**H-MOCA ライブ シリーズ〈ジェンダーの扉〉
トーク「かわいい」ってなに?**

少女向けの雑誌やマンガ、アニメなどに登場する「かわいい」女の子たち。実は「かわいい」とされる表現のあり方は時代とともに変化しています。大正・昭和時代の雑誌から現代のアニメまで、少女向けのカルチャーを題材に「かわいい」がどのように描かれてきたのかを掘り下げます。
▼とき 7月23日(日)、午後2時～3時30分(開場は午後1時30分)
▼ところ スタジオB
▼出演 出佳奈子さん(弘前大学教育学部准教授)
▼定員 40人(事前申し込み優先)
▼参加料 一般=1,000円、学生=500円
▼申し込み方法 電話または申し込みフォーム(QRコード)から。



観光館 POP-UP STORE vol.5 津軽ひろさき彩いろ展

「津軽ひろさき彩いろ展 ～ぬくもりのある木を求めて～」と題して、木の作品の古きを残しつつ、現代にアレンジした新しい作品などを展示販売します。
▼とき 7月22日(土)～8月6日(日)の午前10時～午後5時
▼ところ 市立観光館(下白銀町)2階工芸品展示スペース
▼出品者 大橋敏子さん(あけびの里)、三上司さん(津軽竹籠)、齊藤正美さん(津軽傳くでん)統組子)、木村木品製作所、ブナコ、手作り工房K2、みつば会
☎市立観光館 (☎ 37-5501)

郷土文学館の催し

【スポット企画展「マンガ陸羯南 原画展」
 『マンガふるさとの偉人 陸羯南』の原画を中心に紹介します。
▼とき 7月22日(土)～9月24

日(日)の午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
▼ところ 郷土文学館(下白銀町)
▼観覧料 高校生以上=100円/小・中学生=50円
 ※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。年齢・住所を確認できるものの提示を。
【企画展記念講演会】
 開催中の企画展「小説『花はくれない』—佐藤愛子が描いた父・紅緑—」の記念講演会です。
▼とき 8月19日(土)、午後2時～3時15分
▼ところ 市立観光館(下白銀町)多目的ホール
▼テーマと講師 「紅緑が愛したフランス作家たち」…小倉孝誠さん(慶應義塾大学教授)
▼定員 100人(先着順)
▼参加料 無料
▼申し込み方法 7月19日(水)以降に、電話か直接窓口へ。
☎郷土文学館 (☎ 37-5505、午前9時～午後5時)

※あおもり県民カレッジの単位認定講座。

相馬で夏の紙漉き体験

色つき和紙でオリジナル色紙とはがきを作ってみませんか。大人も子どもも楽しめます。小学校の夏休みの宿題としても活用できます。
▼とき 7月22日(土)・23日(日)の①午前10時～、②午前11時～、③午後1時～、④午後2時～(各回1時間程度)
▼ところ 交流センター紙漉の里(紙漉沢字山越)
▼内容 オリジナル色紙1枚とりんごの形のはがき2枚の作製(色付けや絵描き)
▼対象 市民=各回10人
▼参加料 200円
 ※事前の申し込みが必要/当日参加も可能な場合がありますので、お問い合わせください。
☎中央公民館相馬館 (☎ 84-2316)



りんご公園 サマーフェスティバル

夏の自由研究にピッタリなねぶたうちわ作りなどの体験イベントを楽しみませんか。当日は農業機械が大集合し写真撮影を楽しめるほか、りんごを使ったフードを味わえるキッチンカーも出店します。
▼とき 7月23日(日)、午前10時～午後4時
▼ところ りんご公園(清水富田字寺沢)
☎りんご課販売・発信係 (☎ 40-2354)



勾玉製作と土器・土偶製作 こども体験会

縄文人の代表的な装身具の「勾玉(まがたま)」と縄文文化の代表的な生活道具の「土器」の製作を楽しく体験できます。
▼とき ①勾玉製作こども体験会…7月25日(火)、②土器・土偶製作こども体験会…7月27日(木)/時間はいずれも午後1時30分～3時30分
▼ところ 城東閣(鍛冶町)フレキシブルルーム
▼対象 未就学児～中学生=各30人程度(未就学児は保護者同伴)
▼参加料 100円(材料費として/当日持参)
▼持ち物 飲み物、タオル、エプロン、雑巾、筆記用具
▼申し込み方法 7月20日(木・必着)までに、郵送またはファクス(郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・参加する体験会の名称)で申し込みを。
☎弘前縄文の会(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。

裁判所の夏休み子どもイベント「体験してみよう! 刑事模擬裁判」

▼とき 7月26日(水)、午前の部…午前10時20分～正午(受け付けは午前10時～)/午後の部…午後1時30分～午後3時10分(受け付けは午後1時10分～)
▼ところ 青森地方裁判所(青森市長島1丁目)
▼対象 小学校5・6年生=各回9人(先着順/保護者同伴可)
▼参加料 無料

集まれ中高生!! 未来が見つかる企業体験

高い技術を持った地域の企業の生産や開発の現場を見学・体験し、現場で働く人との交流を通じて地域の企業で働くことについて考えてみませんか。
▼対象 市内に在住または通学する中学生・高校生
▼参加料 無料

| ▼企業名 | ▼とき | ▼内容 | ▼定員 |
|-----------------|--------------------|------------------|-----|
| ジョイ・ワールド・パシフィック | 8月2日(水) 午後1時～4時30分 | プログラミングでドローン飛行体験 | 10人 |
| 環境工学 | 8月3日(木) 午後1時～4時30分 | 環境分析体験(水質・騒音など) | 5人 |
| 栄研 | 8月4日(金) 午後1時～4時30分 | 冷凍食品製造体験 | 5人 |

※集合場所は市役所/スケジュールなどの詳細は市ホームページで確認を。
▼申し込み方法 7月25日(火)までに、電話またはEメール(企業名・氏名・学校名・学年・電話番号を記入)で申し込みを。
☎企画課ひとづくり推進室 (☎ 26-6349、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp)

☎7月7日(金)の午前9時から、青森地方裁判所事務局総務課庶務係(☎ 017-722-5421)へ。

弥生いこいの広場のイベント

【Summer スクール「飼育員のお仕事体験」】
 動物広場にいる動物さんのお世話を体験できます。
▼とき 7月29日(土)、午前9時～午後2時
▼対象 小学校4年生以上=15人(先着順)
▼参加料 1,000円(豚汁、ジュース代含む/動物広場の入場料は不要)
▼持ち物 おにぎり、飲み物、タオル、着替え、帽子、長靴、ゴム手袋、敷物
 ※7月1日(土)以降に、事前の申し込みを。
【カブトムシ GET だぜ!】
 Missionを達成してカブトムシをゲットしよう!
▼とき 7月30日(日)、午前10時～正午(雨天中止)



▼参加料 無料
▼参加方法 ハイランドハウス前で先着50人にMissionカードを配布します。
 ※カブトムシの成育状況により人数を変更する場合があります/カブトムシが無くなり次第終了します/動物広場に入園する場合は、別途入園料が必要となる場合があります。
☎弥生いこいの広場(百沢字東岩木山、☎ 96-2117)

自分だけの万華鏡を作ろう!

▼とき 7月29日(土)、午前10時30分～11時30分
▼ところ 中央公民館岩木館(賀田1丁目)2階大研修室
▼対象 小学生=10人(先着順、事前の申し込みが必要)
▼参加料 200円(材料費)
☎7月15日(土)以降に、岩木図書館(賀田1丁目、☎ 82-1651、午前9時30分～午後7時<土・日曜日、祝日は午後5時まで>)へ。

高岡の森弘前藩歴史館

夏の企画展 武具刀剣展

武家を象徴する刀剣や甲冑、弓矢・馬具など、弘前藩主津軽家や藩士たちゆかりの品々を紹介します。
▼とき 7月19日(水)～9月15日(金)の午前9時30分～午後4時30分(8月21日(月)は休館)
 ※一部展示刀剣は7月19日～8月20日は表側、8月22日～9月15日は裏側を展示。
▼観覧料 一般=300円、高校生・大学生=150円、小・中学生=100円(市立博物館との共通券あり)。詳しくは歴史館または博物館へ)
 ※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポート持参の人は無料。住所や年齢を確認できるものの提示を。
☎高岡の森弘前藩歴史館(高岡字獅子沢、☎ 83-3110)

◀県重宝 刀 銘 濱部眠龍子壽實(高照神社蔵・当館寄託)

黒板塀・黒門等柿渋塗 実技体験会

昔ながらの黒板塀や黒門の塗
装補修を、昔ながらの柿渋を使
って体験してみませんか。

▼とき 7月29日(土)・30日
(日)の午前9時～午後4時(原
則2日間の参加(1日のみの参
加も可)／雨天実施)

▼ところ 公開武家住宅「旧伊
東家」(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 昼食、飲み物、帽子、
手拭きタオル、マスクなど(汚
れても良い服装で参加を)

▼申し込み方法 7月21日
(金・必着)までに、郵送また
はファクス(郵便番号・住所・
氏名・年齢・電話番号・「黒板
塀塗装体験」と記入)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
F 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。

図書館のお仕事やってみ隊 隊員募集

弘前図書館の仕事見学やカウ
ンター業務体験(本の貸し出し
や返却)、本のコーティング作
業などの体験ができます。

▼とき ①8月3日(木)・②4
日(金)・③5日(土)の午前9時30
分～午後2時30分

※①～③のいずれかを選択。

▼対象 市内の小学校4～6年
生＝各回6人(抽選で決定)

▼参加料 無料

▼持ち物 自分の本2冊(コー
ティングの実習で使用)、飲み物、

昼食

▼申し込み方法 7月5日(水)
～12日(水)の午前9時30分～
午後7時(土・日曜日は午後5
時)に電話か窓口で申し込みを。
抽選結果は7月18日(火)まで
に決定者のみに連絡します。

☎弘前図書館(下白銀町、☎
32-3794)

夏期巡回ラジオ体操・ みんなの体操会

白神山地世界自
然遺産登録30周年



記念事業として、

市民の皆さんの健康保持と増進
を目指す催しを実施します。子
どもから大人まで自由に参加で
きます。

▼とき 8月11日(金・祝)、
午前6時～6時45分(受け付
けは午前5時30分)

※荒天中止／当日の様子はNHK
ラジオ第1放送で、午前6時30
分～6時40分に全国生放送。

▼ところ 運動公園(豊田2丁
目)陸上競技場

※事前の申し込みは不要。来場
者多数の場合、会場内の安全確
保のため、入場を制限するこ
とがあります。

▼持ち物 飲み物(水かお茶)

☎開催について…スポーツ振興
課(☎40-7115)／参加につ
いて…ラジオ体操イベント運営
事務局(☎03-6427-1610、
平日の午前10時～午後5時)

津軽岩木スカイラインを 歩いてみよう会

▼とき 9月3日(日)

※雨天決行。荒天時は中止。

▼集合 午前6時45分までに
JR弘前駅城東口観光バス駐車
場に集合

※往復は専用貸し切りバスを利

用。帰りは午後2時30分ごろ
岩木山8合目駐車場を出発予定
／スカイライン閉鎖時間は午前
8時30分～午後0時30分。

▼コース Aコース＝約
10km／Bコース＝5km／
Cコース＝3km

▼対象 小学生以上(小学1・
2年生は高校生以上の同伴者が
必要)

※体の不自由な人も参加でき
ますが、事前にご連絡ください。

▼参加料 1人3,000円(中
止の場合も返金しません)

▼持ち物 昼食、おやつ、飲み
物、汗ふきタオル、雨具など

▼申し込み方法 8月20日
(日・必着)までに、郵送また
はファクス、Eメール(郵便番
号・住所・氏名・年齢・性別・
電話番号・「スカイライン参加」
と記入)で申し込みを。

☎弘前歩こう会事務局(今井さ
ん、〒036-8333、若党町75
の2、☎兼 F 32-9272、E
fumisato@peach.plala.or.jp)
※令和5年度市民参加型まちづ
くり1%システム採択事業。

教室・講座

瑞楽園 苔玉教室

▼とき 7月8日(土)、
午前10時30分～

▼定員 15人程度

※事前の申し込みが必要。

▼参加料 600円

☎瑞楽園(宮館字宮館沢、☎
55-6806)、三浦造園(F
95-3705、E paysage@
jomon.ne.jp)

ポイトレグループレッスン

声の出し方や腹式呼吸を学び、

歌の楽しさを体感しませんか。

▼とき 7月15日(土)・30日
(日)、午後1時～2時

▼ところ 岩木川市民ゴルフ場
(清野袋2丁目)管理棟2階フ
リースペース

▼内容 軽いストレッチ、腹式
呼吸レッスン、グループ発声練
習、個別の歌唱アドバイス(参
加者が用意した曲の1番のみ)

▼対象 小学生＝各回6人(先
着順)

▼参加料 1回500円(保険
料を含む)

※事前の申し込みが必要。

☎岩木川市民ゴルフ場(☎
36-7855)

おいで弘前「草木染×貫頭衣 自分だけのブランドを作ろう！」

弘前の魅力ある資源にちなん
だワークショップです。

▼とき ①7月15日(土)、②7
月29日(土)の午後1時～4時

▼ところ 柴田学園大学(清原
1丁目)2階

▼内容 ①貫頭衣の縫製、草木
染(縫製は大人用のみ)、②ロ
ゴ作り、モデル体験

※両日とも交流オリエンテー
ションがあります。

▼講師 ①葛西美樹さん(柴田
学園大学教授)、工藤寧子さん
(同大学准教授)／②脈々さん、
SANKAKUさん

▼対象 両日参加できる人＝
20人程度(小学生以下は保護
者同伴)

▼参加料 2日間500円

▼その他 作成したロゴはホ
ムページに掲載します／当日の
様子を写真撮影し、報告書やホ
ムページなどに使用します／
大学への問い合わせはご遠慮く
ださい。

☎7月7日(金)までに、千年会
(井澤さん、☎87-4888)へ。

青森県感染対策協議会 (AICON) 市民公開講座

感染対策に効果的な手洗いな
ど、家庭内での感染対策につ
いて学んでみませんか。

▼とき 7月15日
(土)、午後2時～4時

▼ところ ヒロロ(駅前町)4
階市民文化交流館ホール

▼テーマと講師 親子で学ば
う!感染症のお話①…齋藤紀
先さん(弘前大学大学院医学研
究科臨床検査医学講座准教授、
弘前大学医学部附属病院感染制
御センター長)

▼対象 小学生と家族＝10組
(先着順)

▼参加料 無料

☎7月7日(金)までに、弘前大
学医学部附属病院感染制御セン
ター(☎39-5176、平日の午
前11時～午後4時)へ。



市民公開講座「頭頸部癌につ いて知っておきたいこと」

声のかすれ、喉のつかえ感、
首のしこり、舌の痛みなどの症
状についてお話しします。

▼とき 7月22日(土)、午後
2時～4時

▼ところ 中三弘前店(土手町)
8階スペースアストロ

▼テーマと講師 「頭頸部癌(が
ん)～予防と早期発見のために
～」…工藤直美さん(弘前大学
大学院医学研究科耳鼻咽喉科・
頭頸部外科学講座講師)

※講演後、質疑応答、口腔がん
無料検診、頭頸部がん無料相談
を予定。

▼対象 市民＝100人程度

▼参加料 無料(予約不要)

☎弘前大学医学部附属病院耳鼻
咽喉科講座(☎39-5099(平
日の午前10時～午後4時))

金魚 ねぷた を作ろう!

金魚ねぷた絵付け体験

墨描き、ロウ引き、色付けを
して、自分だけのオリジナル金
魚ねぷたを作ります。

▼とき 7月23日(日)、①午前
10時30分～、②午後1時30
分～、③午後3時30分～

▼ところ ヒロロ(駅前町)4
階市民文化交流館ホール

▼対象 小学生以上＝各回10
組(小学生は保護者同伴)

▼参加料 1組1,500円(材
料費として)

▼申し込み方法 7月8日(土)以
降に、電話か窓口で申し込みを。
詳細はヒロロスクエアホーム
ページ(<https://www.hiroro-square.jp>)で確認を。

☎市民文化交流館(☎35-0154、
午前8時30分～午後9時)

金魚ねぷた作り方講習会

竹の骨組み(直径約
19cm)に紙貼り、墨描き、
ロウ描き、色付けをします。

▼とき 7月15日(土)、午
前10時～午後3時

▼ところ 市立観光館(下
白銀町)多目的ホール

▼講師 高橋勝良さん(弘
前マイスター)

▼対象 小学校高学年以上
＝10人(先着順)

▼参加料 1,000円

☎7月1日(土)以降に、市
立観光館(☎37-5501)へ。

ベテランズセミナー

- ▼とき 7月20日(木)、午前10時～11時
▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階第3会議室
▼テーマと講師 「脳・心・腎を守るためのヒント」…市国保年金課職員・保健師
▼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

※事前の申し込みが必要。

- ▼申し込み方法 7月16日(日)までに、電話またはファクス、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。
☎中央公民館(☎33-6561、F33-4490、Echuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

柴田学園大学 食と栄養の公開講座

- 食と栄養の疑問に答えます。
▼とき 7月21日(金)、午後1時30分～午後3時30分(受け付けは午後1時～)
▼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
▼申し込み方法 7月19日(水)までに、申し込みフォーム(QRコード)から。
☎柴田学園大学(☎33-2289、Euniv_t-shigen@shibata.ac.jp)

今すぐできる予防法を学べる認知症対策講座

物忘れが増えたなど、心当たりがあれば認知症予備軍の可能性がります。すぐできる認知症予防方法を学びませんか。

- ▼とき 7月25日(火)、午後1時30分～午後2時30分
▼ところ 町田地区ふれあいセンター(町田1丁目)
▼講師 大島陽子さん(第二包括支援センター保健師)
▼定員 20人(先着順)
▼参加料 無料
☎7月23日(日)までに、町田地区ふれあいセンター(☎32-8980)へ。

点字講習会

- 視覚に障がいがある人に点字で情報提供をするボランティアを養成する講座です。
▼とき 8月1日～令和6年3月26日の毎週火曜日、午前10時～正午
▼ところ 市身体障害者福祉センター(賀田字大浦)
▼対象 点字をこれから始めてみたい人やスキルアップしたい人=5人程度
▼受講料 無料(別途テキスト代1,540円が必要)
☎7月18日(火)までに、市身体障害者福祉センター(☎88-6761、F88-6762)へ。

“津軽の味っこ” 伝承料理講習会



- ▼とき 8月3日(木)、午前10時～午後1時
▼ところ 清水交流センター(大開2丁目)調理実習室
▼内容 とうもろこしご飯、イカメンチ、なすのずんだ和え、ピーマンの佃煮の調理実習
▼募集人数 20人程度
▼参加料 1,200円(当日徴収)
▼持ち物 エプロン、三角巾、マスク
▼申し込み方法 7月11日(火・必着)までに、往復はがきの「往信用」の裏面に住所・氏名・年代・

電話番号を、「返信用」の表面に住所・氏名を記入し、弘前地区生活改善グループ連絡協議会(清野優美子さん、〒036-8265、下湯口字青柳64の1)へ。※応募多数の場合は抽選で決定し、7月14日(金)以降に通知。
☎中南地域県民局農業普及振興室(神さん、☎33-4821)

弘前大学公開講座「夏休みの数学2023」

- ▼とき ①8月5日(土)、②8月6日(日)の午前10時30分～午後2時30分(昼休憩1時間を含む)
▼ところ 弘前大学理工学部(文京町)
▼内容 ①不思議な図形・フラクタル～フラクタルの森のお散歩～、②黄金比 in 弘前とハノイの塔を漸化式で徹底解明!
▼対象 中学校・高校の数学担当教員、数学に興味がある高校生以上の市民
▼定員 ①25人、②40人
▼受講料 無料
▼申し込み方法 7月3日(月)～7月24日(月・必着)に、申し込みフォーム(QRコード)または郵送、ファクスで申込書(ホームページ<https://www.st.hirosaki-u.ac.jp/~mathsci/mathphys/>に掲載)を提出
☎弘前大学大学院理工学研究科総務グループ総務担当(〒036-8561、文京町3、☎39-3510、F39-3513)
※あおもり県民カレッジ単位認定講座。

柴田学園大学短期大学部 公開講座

- ▼とき 8月5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)
▼講座名 はじめての医療事務～カルテの見方～
▼対象 中学生・高校生=10人
▼受講料 無料
▼申し込み方法 ホームページまたは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/受講者にははがきの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きます。詳しくはホームページ(QRコード)を確認を。
☎柴田学園大学短期大学部(☎32-6151、F32-6153、Ejc_chibunsen@shibata.ac.jp)



オンライン講座「第3回 英語を使ってみよう、弘前大学イングリッシュ・ラウンジで」

- 小中学校の夏休みに楽しく参加できるオンライン(Zoom)講座です。弘前大学の多国籍の教員の話聞き、簡単な英語を使って自分のことを話します。中学生の部では、グループで外国出身の人にインタビューを行い、得た情報を報告し合います。
▼とき 8月19日(土)、①午前11時～正午、②午後1時～2時30分
▼対象 ①小学校3～6年生=15人程度、②中学生=15人程度
▼参加料 無料
▼申し込み方法 8月16日(水)までに、申し込みフォーム(QRコード)から。
※前日までにZoomのリンクを通知します。



☎弘前大学教養教育開発実践センターイングリッシュ・ラウンジ(多田さん、Eediec@hiro.saki-u.ac.jp)

弘前圏域成年後見制度普及・啓発講座

- ひとり暮らしの高齢者などが増加し家族による支援が難しくなる中で、成年後見制度をより身近なものにするため、普及・啓発講座を開催しています。
今回は、財産管理などを代わりに行う人を自ら選び、契約で決めておく「任意後見制度」を学びます。
▼とき 8月26日(土)、午前10時～午後0時30分
▼ところ 藤崎町文化センター(藤崎町西豊田1丁目)
▼テーマと講師 「備えあれば憂いなし～任意後見制度について～」…小山浩幸さん(弘前公証役場公証人)
▼対象 弘前圏域8市町村に住んでいる人
▼参加料 無料
▼申し込み方法 8月16日(水)までに、ファクスまたはEメール(住所・氏名・電話番号を記入)で申し込みを。
☎弘前圏域権利擁護支援センター(☎26-6557、F26-6567、Eh8-kenri@titan.ocn.ne.jp、日・月曜日は休み)

伝統文化親子日本舞踊教室

- 日本の舞踊を通して、礼儀作法やゆかたの着方を楽しく学びませんか。
▼とき 令和6年1月までの毎月2回(第1・第3の土曜日または日曜日)、午前10時30分～午後0時30分



- ※発表会を年2回開催。
▼ところ 宮川交流センター(堅田2丁目)
▼対象 4歳～高校生(保護者の参加も可)
▼参加料 無料
詳しくは問い合わせを。
☎西川菊静日本舞踊教室(☎090-6629-4287)

その他

ヒロロ総合行政窓口 戸籍証明書の発行休止

7月15日(土)は、戸籍システムの改修作業のため、ヒロロ総合行政窓口での戸籍証明書(謄抄本など)の発行を休止します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
なお、住民票発行や印鑑登録などの業務は通常通り行います。
☎市民課(☎35-1113)、ヒロロ総合行政窓口(駅前町、ヒロロ3階、☎31-0260)

7月 図書館休館日

Calendar table showing library closure days for July. Days 3, 10, 17, 24, 31 are marked as closed (休).

- ☎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

夏季河川清掃美化運動

市内主要6河川で実施します。
▼とき 7月23日(日)
※時間は地区によって異なるため、事前に問い合わせを/雨天中止。中止の場合は市ホームページでお知らせします。
▼清掃区域 団体清掃区域=土淵川・寺沢川・腰巻川・大和沢川・前川/自由清掃区域=岩木川悪戸河川敷運動広場・岩木川茜の夕日水辺の楽校
☎環境課環境保全係 (☎ 36-0677)

協働によるまちづくり 物品貸し出し制度

市民団体などが行うまちづくり活動の支援として、市が所有する物品(プロジェクター、スクリーン、マイクセットなど)を貸し出します。
▼対象 市民または市内に通勤・通学する人が主な構成員の団体(町会、NPO法人など)が行う公共的な活動
▼使用料 無料(燃料などの使用にかかる費用は申請者負担)
▼申請方法 市ホームページで物品の一覧や、所管課、貸出期間などを確認の上、各物品の所管課に直接電話などで空き状況を確認し、指示に従って必要書類を提出してください。
☎市民協働課 (☎ 40-7108)

弘南鉄道シルバーパス・ゴールドパス発売1周年 プレゼントキャンペーン

弘南鉄道では、65歳以上の人を対象に、全区間が1カ月乗り放題になるシルバーパスと、3カ月乗り放題になるゴールドパスを販売中です。
運転免許自主返納者・家族友人紹介者に「おこめ券」を進呈するプレゼントキャンペーンを令和6年3月31日まで実施しています。この機会にシルバーパス・ゴールドパスをぜひご利用ください。

利用方法など、詳細はホームページ(QRコード)で確認を。
☎弘南鉄道活性化支援協議会利用促進部会事務局(地域交通課内、☎35-1124)

カルチュアロード出展の 申し込みを受け付け

9月17日(日)に土手町通りで開催予定の「カルチュアロード」の出展申し込みを配布・受け付けします。
▼配布期間 7月3日(月)~21日(金)
▼対象出展者 展示や実演、文化活動の発表などを希望する個人や団体(営利目的のみの出展は不可)

▼申し込み方法 8月7日(月)までに、出展申込書を次の事務局または店舗に提出
①下土手町商店街振興組合事務局(土手町、☎33-5369、平日の午前9時~午後4時)
②中土手町商店街振興組合事務局(土手町、☎33-7001、平日の午前10時~午後6時、土曜日は午後2時まで、7月8日(土)・22日(土)と日曜日は休み)
③平山萬年堂(土手町、☎32-0880、午前9時~午後6時30分)
※担当者不在の場合がありますので、事前に連絡を。
☎下土手町商店街振興組合(☎33-5369)

働き盛り世代への運動教室に 参加する企業を募集

市のスポーツ指導員が市内企業を訪問し、運動教室を開催します。運動習慣を身につけ、健康なからだづくりや元気な職場づくりに取り組んでみませんか。
▼募集企業数 3社(先着順)
▼内容 1時間程度の簡単なストレッチや有酸素運動、体組成や血圧、内臓脂肪の測定など
▼申し込み方法 8月1日(火・必着)までに、Eメール(企業名・住所・担当者名・実施場所・希望日(8月~2月の3~5日)を記載)で申し込みを。
※原則は企業に訪問しての実施ですが、場所がない場合は市内

体育施設での実施も可能です。
☎スポーツ振興課(☎40-7115、📧sportshinkou@city.hirosaki.lg.jp)

弘前市道路環境サポーター 制度

市では、地域の皆さんによる道路の清掃や花の植栽、点検などのボランティア活動を応援しています。
弘前市道路環境サポーター制度に登録した皆さんには、清掃用具や花の苗などを支給します。以前から地域の道路美化活動などを行っている町会や団体はもちろん、企業の皆さんも大歓迎です。快適で美しいまちづくりにご協力をお願いします。
▼活動内容 道路の清掃、除草、花の植栽活動、道路施設の点検、異常発見時の市への通報
▼支援内容 清掃用具(軍手、ほうき、草取り鎌、ゴミ袋など)や花苗(シバザクラ、ラベンダー、肥料、培養土など)の支給、集積されたゴミの回収、サポーター名を記した表示板の設置、市民活動保険によるサポート
▼要件 活動する道路の長さが市道のおおむね100m以上で、年2回以上活動できること
詳細はお問い合わせください。
☎道路維持課維持係(☎32-8555)

第1回総合市民相談

▼とき 7月15日(土)、午前10時~午後3時(正午~午後1時を除く)
▼ところ 市民生活センター(駅前町、ヒロロ3階)
▼内容 法律、税務、金銭貸借(消費者金融)、交通事故、相続・遺言、離婚、行政相談、人権相談、家庭内の悩みごとなど

▼相談員 弁護士、税理士、人権擁護委員、行政相談委員ほか
▼相談料 無料
▼申し込み方法 弁護士との相談は予約制(先着順)で、7月5日(水)の午前10時から電話で受け付け/弁護士との相談以外は予約不要。
☎市民生活センター(☎33-5830、☎34-3179)

中小企業に関する 無料法律相談会

全国一斉無料法律相談会「ひまわりほっと法律相談会-中小企業を弁護士が応援します!」の無料電話相談を実施します。
▼とき 7月20日(木)、午後1時~3時
▼相談電話番号 ☎017-763-4670
※事前の予約は不要。
☎青森県弁護士会(☎017-777-7285)

弘前市東京事務所からのお知らせ

首都圏に知人がいる人は、周知のご協力をお願いします。
【東京事務所インターンシップ】首都圏にしながら弘前市役所の業務に直接携わることが出来るほか、移住イベントの企画や運営も経験できます。
▼テーマ 「人口減少の歯止めにはチャレンジ~ひろさきのPR企画に挑戦してみよう~」
▼実習コース 短期コース(3日間)、中期コース(2週間)、長期コース(1カ月)
▼実習期間 8月1日(火)~11月30日(木)
▼募集対象 専門学校、短期大学、大学または大学院等の教育機関に在籍する学生
▼募集人員 5人程度

※応募者多数の場合は調整する場合があります。

▼応募期限 7月14日(金)
インターンシップの詳細はQRコードから確認を。



【移住相談窓口の拡大・延長を実施】

より多くの人が気軽に来所できるように移住相談窓口の受付時間を拡大・延長します。
▼実施期間 令和6年3月まで
▼実施日 ①休日…毎月第3土曜日、午前9時~午後5時45分/②夜間…毎月第3水曜日、午後5時45分~8時
※通常の開所時間は平日の午前9時~午後5時45分。
▼窓口業務内容 移住相談、無料職業紹介(拡大・延長時)
☎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(☎03-6256-0801)

生きづらさや働きづらさを感じている人の新しい居場所 ~ Wanchica (ワンチカ)

日々の生活で生きづらさや働きづらさを感じている人に向けた居場所があります。ゆっくりくつろいだり、ノルマを気にせず箱作りなどの仕事をしたりできる居場所に来てみませんか。
▼とき 7月19日(水)~21日(金)
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール
▼対象 就労経験が少ない人や離職を繰り返した経験がある人など、生きづらさや働きづらさを感じている市民=5人程度
※事前の申し込みが必要。
▼参加料 無料
▼申し込み方法 7月12日(水)までに面談を実施してください。
☎ひろさき生活・仕事応援センター(就労自立支援室内、☎36-3776)

今月の納税

☎収納課(市役所2階、☎40-7030、☎40-7032、☎40-7033)

| | |
|------------|-----|
| 固定資産税 | 第2期 |
| 国民健康保険料 | 第1期 |
| 介護保険料 | 第1期 |
| 後期高齢者医療保険料 | 第1期 |

納期限 **7/31**(月)
納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。

夜間・休日納税相談

平日の日中に納税相談ができない人のために、夜間・休日納税相談日を設けています。

▼夜間納税相談 7月18日(火)~21日(金)・24日(月)の午後5時~7時30分
▼休日納税相談 7月23日(日)、午前9時~午後4時

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、ご連絡ください。夜間・休日納税相談では、電話での相談や市税などの納付もできます。
※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があります。

排水設備工事責任技術者試験

- ▼とき 10月18日(水)、午後2時～(受け付けは午後1時30分～1時50分)
- ▼ところ 岩木庁舎(賀田1丁目)2階多目的ホール
- ▼受験料 8,000円(振込手数料を除く)
- ▼申し込み方法 7月3日(月)～31日(月)の平日に、上下水道部営業課給排水係(岩木庁舎1階)で申込書の配布と受け付けを行います。受験資格など、詳細は問い合わせを。
- ☎上下水道部営業課(☎55-6895)

求人説明会・ミニ面接会

- 市内企業の人事担当者が、仕事内容などを生の声で伝えます。求職中の人は誰でも無料で参加でき、面接も可能です。
- ▼とき 7月6日(木)・28日(金)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
- ▼定員 20人程度
- ▼参加企業数 3社以上(予定)
- ▼申し込み方法 当日までに申込書を窓口を持参、または電話、ホームページから申し込みを。
- ▼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

有料広告

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)。

☎I・M・S(ヒロロ3階、弘前就労支援センター内、☎55-5608、📠https://hirosaki-integral.ims-hirosaki.com)

在職者向けの講習会



【第1回自動車整備技能登録試験対策講習】

- ▼とき 9月6日(水)・8日(金)・11日(月)・13日(水)・15日(金)の午後6時～9時
- ▼定員 10人
- ▼受講料 1,300円

【第二種電気工事士学科試験事前講習(下期)】

- ▼とき 9月6日(水)～8日(金)の午前9時～午後4時
- ▼定員 15人
- ▼受講料 1,600円～共通事項～
- ▼募集期間 7月18日(火)～8月16日(水・必着)

- ▼ところ 弘前高等技術専門学校
- ▼申し込み方法 ファクス、郵送で受講申込書を提出、または電話で申し込みを。
- ※受講申込書はホームページからダウンロードできます。詳しくはホームページ(QRコード)

をご覧ください。

☎弘前高等技術専門学校(〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎32-6805、📠35-5104)



成功するために絶対覚えたい! 創業支援セミナー

創業にあたり必要な知識・情報を日本政策金融公庫の融資担当者がわかりやすく説明します。

- ▼とき 7月26日(水)、午後6時～7時30分
- ※Zoomによるオンライン開催。
- ▼対象 創業予定の人、創業に興味がある人
- ▼定員 20人
- ▼受講料 無料
- ▼内容 創業計画書の作り方など創業準備のポイント、各共催機関の施策・補助金情報

▼申し込み方法 7月25日(火)までに、申し込みフォーム(QRコード)または電話で申し込みを。



☎日本政策金融公庫弘前支店国民生活事業(☎0570-004375)

中高年のための再就職支援セミナー



採用されるための就職活動のポイント(仕事の探し方・応募書類の作成・面接など)について、45歳以上の人に特化した内容のセミナーを開催します。

有料広告

本セミナーは雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

- ▼とき 7月28日(金)、午後1時30分～3時30分
- ※セミナー終了後、個別相談にも応じます。
- ▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)4階第4研修室
- ▼対象 45歳以上=20人
- ▼参加料 無料
- ☎事前にネクストキャリアセンターあおもり(☎017-723-6350、📠chuukounen@ims-hirosaki.com)へ。

求職者支援訓練の受講者募集

雇用保険を受給できない求職者を対象とした職業訓練の受講者を募集しています。一定の要件を満たす受講者には、職業訓練受講給付金が支給されます。

- ▼とき 9月15日～令和6年2月14日
- ▼ところ JMTC 弘前教室(御幸町)
- ▼科目 テレワーク・Webクリエイター科
- ▼申込期限 8月22日(火)
- ▼受講料 無料(テキスト代などは自己負担)
- ▼申し込み方法 事前に弘前公共職業安定所(南富田町)で受講手続きを済ませ、訓練施設へ受講申込書の提出を。
- ☎弘前公共職業安定所(☎38-8609、音声案内42#)

有料広告

青森県立障害者職業訓練校 作業実務科オープンスクール

- ▼とき 7月25日(火)、午前10時～正午
- ▼ところ 県立障害者職業訓練校体育館
- ▼内容 介護実習や清掃実習の訓練見学、訓練内容や就職支援などの説明、実習棟や園地(畑)の見学
- ▼対象 知的障がいのある人とその家族、支援機関の人など
- ▼持ち物 内履き(スリッパなど)
- ※園地(畑)を見学するため、汚れてもよい靴で参加を。
- ▼申し込み方法 7月3日(月)～14日(金・必着)に、郵送、ファクスまたはEメールで申込書の提出を。
- ※申込書はホームページから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。
- ☎県立障害者職業訓練校作業実務科(三上さん、〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎36-6882、📠36-7255、📧shokunoko@pref.aomori.lg.jp)

法人の設立・異動等の届出はお忘れなく

次の場合には、地域県民局県税部に届出書の提出が必要となります。

- ①法人を設立したとき

- ②法人を解散・清算したとき
- ③法人の所在地、名称、代表者、資本金、事業年度等に変更・異動が生じたとき

添付書類など詳細は、お問い合わせください。届出書の用紙は、同県税部に備え付けているほか、県ホームページ(QRコード)でダウンロードできます。



☎中南部地域県民局県税部課税第一課(☎32-1131(内線228))

青森県赤十字血液センターからのお知らせ



【献血時の体重測定について】

献血の際、全ての人に体重測定をお願いすることになりました。測定値をもとに献血種別を選択し、適正な採取量を算出することで、より安全に献血できます。ご理解とご協力をお願いします。

▼開始時期 献血ルーム…5月から実施中/献血バス…9月25日(月)

【7月は「愛の血液助け合い運動」月間】

安全な血液を安定的に確保するため、7月を「愛の血液助け合い運動」月間とし、重点的に献血への協力の呼びかけを行っています。皆さんのご協力をお願いします。

☎青森県赤十字血液センター(☎017-741-1512)

有料広告

自衛官を募集

【①第2回一般曹候補生】

▼試験日 1次…9月16日(土)、2次…10月23日(月)～25日(水)の1日

【②第3回自衛官候補生(男子・女子)】

▼試験日 Web試験…9月18日(月・祝)～20日(水)、口述・身検…男子=9月25日(月)～29日(金)の1日/女子=9月29日(金)

～①・②共通事項～

▼受験資格 18歳以上33歳未満の人(32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない人)

▼受付期間 7月1日(土)～9月5日(火)

【③航空学生(パイロット)】

▼試験日 1次…9月18日(月・祝)、2次…10月14日(土)～19日(木)の1日

▼受験資格 海上…18歳以上23歳未満の人、航空…18歳以上21歳未満の人、共通…高卒者(見込み含む)または高専3年次修了者(見込み含む)

▼受付期間 7月1日(土)～9月7日(木)

【④防衛大学校学生(一般・医

学科学生)】

▼試験日

◎一般 1次…10月28日(土)、2次…11月28日(火)～12月2日(土)の1日

◎医学科学生 1次…10月21日(土)、2次…12月13日(水)～15日(金)の1日

▼受付期間 一般…7月1日(土)～10月18日(水)、医学科学生…7月1日(土)～10月11日(水)

【⑤防衛医科大学校(看護学科学生)】

▼試験日 1次…10月14日(土)、2次…11月25日(土)・26日(日)の1日

▼受付期間 7月1日(土)～10月4日(水)

～④・⑤共通事項～

▼受験資格 18歳以上21歳未満の人(高卒者〈見込み含む〉または高専3年次修了者〈見込み含む〉)

詳細はお問い合わせを。

☎自衛隊弘前地域事務所(城東中央3丁目、☎27-3871)

弘前大学教育学部附属特別支援学校の入学者などを募集

令和6年度の入学者・転入学者を募集します。

▼対象 知的障がいがあり、愛

護手帳(療育手帳)を持っている人、または医師による知的障がいがあることを証明する書類を提出できる人で、通学時間がおおむね片道1時間以内の人

▼募集人員 小学部第1学年…3人、第2学年…1人、第5学年…1人/中学部第1学年…6人(小学部連絡進学予定者3人を含む)、第2学年…1人、第3学年…1人/高等部第1学年…8人(中学部連絡進学予定者6人を含む)

※連絡進学予定者とは…現在当校に在籍しており、当校内での進学を希望する児童生徒。

▼出願書類の交付期間 9月15日(金)までの平日、午前8時30分～午後3時

▼出願書類の受付期間 9月25日(月)～10月6日(金)の平日、午前8時30分～午後3時

※出願前に入学相談が必要です。入学相談の申し込みは9月1日(金)まで受け付けますので、希望する場合は事前に電話でご連絡ください。

詳しくは、当校ホームページでご確認ください。

☎弘前大学教育学部附属特別支援学校(富野町、☎36-5011、H<https://home.hirosaki-u.ac.jp/futoku/>)

市のプールが開場!

今年度のプールの一般開放の日程をお知らせします。料金は施設ごとに異なりますので、市ホームページなどで確認を。

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



※第2市民プール(中野3丁目)は休場。

スムーズな入退場のため、あらかじめ水着を着用して来場するなどご協力をお願いします。

| 施設名・問い合わせ先 | 開場期間・開場時間など |
|------------------------------------|---|
| 第3市民プール(※) (八幡町3丁目、☎37-2092) | 7月1日(土)～8月27日(日)の午前9時～午後6時(木曜日休場) |
| 城北ファミリープール(※) (八幡町1丁目、☎37-2091) | 7月1日(土)～8月27日(日)の午前9時30分～午後5時(火曜日休場) |
| 岩木B&G海洋センタープール (兼平字猿沢、☎82-5700) | 7月31日(月)までの午前9時～午後9時(8月からプール水槽などの工事のため休場) |

(※)夏休み期間(7月22日(土)～8月23日(水))は休場なし/開場期間外は弘前市スポーツ協会(☎37-5508)へ問い合わせを。

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ジュニア器械体操教室 | 7月2日～30日の毎週日曜日、午前9時～10時30分 | 千年小学校(小栗山字川合)体育館・校庭 | 走る・鉄棒・マット運動・トランポリンなどを通じて、楽しく体を動かす | 小学校1～3年生=各回5人(先着順) | 1回900円 | 事前にスポーツクラブwithファイテン(山崎さん、☎090-7930-0180)へ。 (※1) |
| ②NIGHT SUP(★) | 7月22日(土)・29日(土)の午後6時～7時30分/7月26日(水)の午後6時30分～8時 | 城北ファミリープール(八幡町1丁目) | SUPの基本指導を通してSUPの魅力と楽しさを体験する | 小学校3年生以上=各回10人 ※1人2回まで。 | 1回1,000円(SUP器材代・ライフジャケット・傷害保険料含む) | 7月1日(土)以降に、申し込みフォーム(QRコード)または電話で弘前B&G海洋センター(☎33-4545)へ。 (※2) |
| ③夏休みかけっこ教室 | 7月24日～8月9日の毎週月・水・金曜日、①午後0時30分～2時、②午後2時30分～4時(全8回) ※①または②を選択。 | 河西体育センター | 走る・跳ぶ・投げる等の全身運動、音楽に合わせて行うジャンプトレーニングほか | 市内小学生=各20人 | 無料 | 7月14日(金・必着)までに、河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)へ。 (※1)(※3) |
| ④ソフトバレーボール体験教室 | 7月27日～9月14日の毎週木曜日、午前10時30分～正午(全8回) | 金属町体育センター | ボール慣れ、ルール説明、ゲーム | 市民=18人 | 無料 | 7月14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。 (※1)(※3) |
| ⑤はるか夢球場フィールドナイトヨガ | 7月28日(金)、8月18日(金)・25日(金)の午後7時～8時 ※雨天中止。 | はるか夢球場(豊田2丁目) | 人工芝フィールドの上で行うヨガ教室 | 高校生以上 | 1回1,000円(傷害保険料含む) | 事前に運動公園(☎27-6411)へ。 (※4) |
| ⑥夏休み短期水泳教室(その1) | 7月27日(木)・28日(金)・31日(月)の①午後0時30分～1時20分、②午後1時30分～2時20分(全3回) ※①または②を選択。 | 河西体育センター(石渡1丁目) | 水慣れ、浮く姿勢、キック | スイミングスクールに通っていない小学校1～3年生=①・②各16人 | 無料 | 7月14日(金・必着)までに、温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081)へ。 (※3)(※5) |
| ⑦夏休み短期水泳教室(その2) | 8月7日(月)・8日(火)・9日(水)の午前10時～11時(全3回) | 温水プール石川 | 水慣れ、浮く姿勢、キック、呼吸無しクロール | スイミングスクールに通っていない小学校4～6年生=10人 | | |
| ⑧ストレッチ教室 | 8月9日～10月18日の毎週水曜日、午前10時～11時(全11回) | 克雪トレーニングセンター | ストレッチ、骨盤調整、筋力トレーニング | 12人 | 無料 | 7月14日(金・必着)までに、克雪トレーニングセンター(〒036-8101、豊田2丁目3の1、☎27-3274)へ。 (※3) |
| ⑨ランニングクリニック | 9月30日(土)、①午前9時～/②午後1時～ | 運動公園(豊田2丁目)陸上競技場 | 第21回弘前・白神アップルマラソンのゲストラナー・福士加代子さんから楽な走り方を学ぶ | ①小学4年生～中学生=100人、②高校生=100人 | 1人1,000円(傷害保険料含む) | 7月3日(月)～28日(金)に、弘前・白神アップルマラソン事務局(☎88-8399)または克雪トレーニングセンター(☎27-3274)へ。 |

(★)スタンドアップパドルボード…ボードの上に立ってパドルを漕ぎ、海や川の水面を移動するスポーツ。

(※1)…室内シューズが必要。

(※2)…着替え・タオルを持参し、水に濡れてもよい服装とウォーターシューズ(はだしでも可)で参加を。

(※3)…往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・保護者氏名(参加者が未成年の場合)・教室名(希望時間・希望コース)・参加児童の泳力(⑥・⑦のみ)を記入の上、申込先まで郵送を。家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定。

(※4)…ヨガマットの持参を(レンタルは1枚100円)

(※5)…水着、水泳帽が必要。
共通事項…飲み物、汗拭きタオルを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物などは各施設に確認を。



健康の掲示板

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、平日の午前8時30分～午後5時）



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。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。

| 名称 | とき・内容 | 名称 | とき | ところ・予約先 |
|----------------|--|-------|--|--|
| 4カ月児★ 7カ月児★ | 各指定医療機関での個別健診 | 離乳食教室 | 8月7日(月) ①午前10時10分～10時50分(受け付けは午前10時～) ②午前11時20分～正午(受け付けは午前11時10分～) | 7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)に申し込みを。 |
| 1歳6カ月児★ 予約制 | 保健センターでの健診＝7月26日(水)・27日(木)(受け付けは午後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。 | | 8月4日(金) ①午前10時10分～11時5分(受け付けは午前10時～) ②午前11時25分～午後0時20分(受け付けは午前11時15分～) | |
| 3歳児 予約制 | 7月5日(水)・6日(木)(受け付けは正午～午後1時25分) | | | |
| 2歳児歯科★ | 各指定歯科医療機関での個別健診 | | | |

★…健康診査票が必要。 予約制…事前の予約が必要です。詳しくは対象者に送付している個別通知をご覧ください。



各種相談

▼ところ 弘前市保健センター（野田2丁目、☎37-3750）

| 名称 | 内容 | とき |
|-----------|--|--|
| 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 | 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） |
| 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） | 7月11日（火）、午前9時～正午（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） |



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、体調の良いときに計画的に接種しましょう。

【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

肺炎は季節を問わずかかる可能性があり、かかると急激に症状が進むことがあります。肺炎の中でも、肺炎球菌が原因で起こる肺炎にはワクチン接種が有効です。今年度対象となる人には個別に通知しています。

▼接種期間 令和6年3月31日まで

【風しん抗体検査とワクチン接種費用助成】

妊婦、特に妊娠初期の女性が風しんにかかると、風しんウイルスが胎児に感染し、目や心臓

などに障がいをもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。風しんの感染を予防し、先天性風しん症候群を予防しましょう。

▼接種期間 令和6年3月31日まで



検診

市で実施している健（検）診の詳しい内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」をご覧ください（市ホームページにも掲載しています）。

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（検）診はインターネットでも申し込みできます。

【日曜がん検診】

総合検診車による胃・肺・大腸がん検診です。特に肺がん検診は医療機関で実施していませんので、ぜひ受診しましょう。

▼とき 8月6日(日)、受付時間…午前7時～8時30分

▼ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）

▼対象 40歳以上の市民（職場で受診できる人を除く）＝50人程度（先着順）

▼受診料 胃がん検診＝1,500円、肺がん検診＝400円、大腸がん検診＝500円
※市の国保加入者はそれぞれ半額、70歳以上の人は無料。

▼申込期限 7月21日(金)

【成人歯科健診】

生涯自分の歯でおいしく食べることを応援する、10年に1回の無料の歯科健診です。健診では、むし歯、歯周病の早期発見、口腔内の清掃状況などをチェックをします。今年度対象となる人には個別に通知しています。

▼受診期間 7月1日～令和6年3月31日

▼受診場所 指定歯科医療機関（受診券または「健康と福祉ごよみ」をご覧ください）

▼対象 令和6年3月31日時点で、30歳・40歳・50歳・60歳・70歳となる市民

▼受診料 無料（事前の予約が必要）



弘前市食生活改善推進委員会

File.139

食改さんおすすめレシピ

野菜たっぷり減塩レシピ

ツナと水菜の簡単パスタ

材料 2人分

- スパゲッティ（乾麺）…… 120g
- ツナ缶（水煮）…… 1缶（70g）
- 水菜…… 100g
- えのき…… 100g
- A めんつゆ（3倍濃縮）… 大さじ1
- オリーブ油…… 大さじ1

- ①ツナ缶は汁気を切る。水菜は5cmの長さに切り、えのきは石づきを切り落とし、半分の長さに切る。
- ②スパゲッティはパッケージに記載されている茹で時間どおりに茹でる。茹で上がる30秒前にえのき、水菜の順に加えて茹でてザルにあげ、水気をよく切る。
- ③ボウルに②とツナ缶、Aを入れて和える。



■1人分の栄養量

エネルギー／332kcal、たんぱく質／13.8g、脂質／8.1g、カルシウム／119mg、食塩相当量／1.1g、食物繊維／6.7g

ワンポイントアドバイス

一緒に茹でる野菜は、小松菜やキャベツ、しめじなどもおすすめです。ブロッコリーやほうれん草などの冷凍野菜を使うと、さらに手軽にできますよ。



熱中症を防ぎましょう

暑さを避けて身を守りましょう

◆室内では

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれを利用
- 室温をこまめに確認

◆屋外では

- 日傘や帽子を着用
- 日陰の利用、こまめに休憩
- 打ち水をする

◆からだの蓄熱を避けるために

- 通気性の良い衣服を着用する
- 冷たいタオル等でからだを冷やす

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、からだの体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけではなく屋内でも起こるため、正しい知識を身に付け、熱中症による健康被害を防ぐことが大切です。

▶詳しい情報を市ホームページ（QRコード）に掲載しています。



こまめな水分補給もお忘れなく！



体温調節の能力が未発達な子どもや低下している高齢者などには特に気を配りましょう。



おがさわら 和
小笠原 和ちゃん
R4.7.27生



すとう 晴
須藤 晴ちゃん
R4.7.8生



ささき ゆの
佐々木 結乃ちゃん
R4.7.14生



しばた ゆづき
柴田 結月ちゃん
R4.7.6生



くどう はるひ
工藤 遙日ちゃん
R4.7.21生



おの こあちゃん
R4.7.8生



きむら そらね
木村 空音ちゃん
R4.7.15生



のりた はく
乗田 晴琉ちゃん
R4.7.10生



たまだ のぞみ
玉田 希心ちゃん
R4.7.2生



くどう ゆうな
工藤 悠七ちゃん
R4.7.1生



すぎやま はな
杉山 華ちゃん
R4.7.9生



さくらば せな
櫻庭 瀬七ちゃん
R4.7.17生



いけだ えりな
池田 絵莉奈ちゃん
R4.7.8生



おさない いおり
小山内 唯央凛ちゃん
R4.7.22生



みずしま はづき
水島 蓮月ちゃん
R4.7.7生



たてやま るい
館山 琉依ちゃん
R4.7.4生



つしま とあ
對馬 叶歩ちゃん
R4.7.13生



にしざわ くるみ
西澤 來望ちゃん
R4.7.20生



いちのへ あやせ
一戸 絢惺ちゃん
R4.7.11生



ふじた えな
藤田 依那ちゃん
R4.7.6生



あまない にこ
天内 虹心ちゃん
R4.7.5生



はまざき なおたつ
濱崎 直達ちゃん
R4.7.13生



よこやま はんな
横山 帆那ちゃん
R4.7.5生

※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。

ちらし寿司大葉を添えて色鮮やか
投げては打ち未来の大谷目指す子ら

花田 勝美
桜子

孫が来たジツチャのキャラが大豹変
大の字で銀河鉄道親子旅
大ジョッキ！トイレ気になり中に変え
幼児まで大谷コール親も笑み
違います大型ごみは来週よ

對馬 義秀
長尾 美津子
藤代 藤子
佳奈子
洋子

大事なものを忘れた頃にひよっこり
お大事に健康管理ぬかりなく

のんのん
福士 長五郎

朝自習大きなはな丸孫笑顔
大掃除へそくり見つけほくそ笑む
辛党に「いちご大福」出し惜しみ

鎌田 テル
紺屋の白袴
元リカバリーX

声出しができて大会盛り上がる
じいさまの大きな背中も丸みおび

細川 正博
戸 勇

大いびき寝てる我には知らぬこと
大鰐線こぎんが走るノスタルジー

菊池 喜蔵
一戸 勇

さらっと一句・川柳

選・広聴広報課

Smile 1歳の記念に写真を
通信 掲載しませんか

川柳のお題 「帰」

▼対象 令和5年8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、掲載されないこともあります。

★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。

各地で行われたイベントやまちの話題をお届けします★

隙あらば猫 町田尚子絵本原画展



5月19日 博物館（下白銀町）

特 別企画展1として7月2日（日）まで開催している作品展。絵本作家の町田さんも開催セレモニーに参加しました。訪れた子どもたちは、メモを取りながら、熱心に鑑賞していました。

動物さんのごはん栽培体験



5月25日 弥生いこいの広場（百沢字東岩木山）

幼 稚園・保育園児を対象に、野菜の栽培体験を実施。3日間で約100人の園児が参加し、ジャガイモの種芋を植えました。育てたジャガイモは、動物さんのごはんとして提供されます。

津軽森・つがるもり 2020+



5月27日 岩木山桜林公園（百沢字東岩木山）

全 国の工芸作家と飲食店が桜林公園に4年ぶりに集結。2020年に参加する予定だった94人の作家の、陶器や布製品などの作品を販売するブースが公園内に並び、にぎわいを見せていました。

令和5年度「いきいき健診」



5月24日 岩木文化センターあそべる（賀田1丁目）

市 民の健康寿命延伸を目的に、市と弘前大学が平成28年度から共同で実施している健診。期間中に受診した約700人のデータを、認知症の予防や解決に向けた研究に活かしていきます。

学生向けりんご研修会



5月27日 りんご公園（清水富田字寺沢）

高 校生と大学生あわせて7人の学生を対象に、りんご作業の研修会を開催。県りんご協会と市内JAの職員が、摘果作業を丁寧に指導し、参加者はりんご作業の技術を習得していました。

弘前市水道週間イベント



6月3日 ヒロコ（駅前町）

水 道について楽しみながら学べるイベントを開催。水道管を使って水鉄砲を作ったり、バスボムを作ったりする家族連れや、興味深そうに浄水実験を見学する子どもたちが来場していました。

みんなが撮った 弘前の「いいかも!!」

弘前の魅力を切り取ったインスタグラムの投稿写真をいくつか紹介します。あなたも弘前の「いいかも!!」と思う魅力を見つけて、写真を投稿しませんか？「弘前×炎暑」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Instagram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Instagram「いいかも!!弘前」 (@e_comeonhirosaki)

ひろさきっこの作品 ArtWorks by Hirosaki Children Vol.3

令和4年度弘前地区小・中学校美術展の入選作品の中から選出した8点を全8回で紹介합니다。子どもたちの作品に込めた夢、楽しい思い出、豊かな感性をご覧ください。
■問い合わせ先 学校指導課（☎ 82-1644）

「うみのみんなといっしょにあそぼう」
山口 楓葉さん（東小学校2年）

海の中で、お魚さんとおにごっこをしたり、お魚にのって海の中をおさんぽしたりしたいな、と思ってかきました。

ごみ減量速報 ■問い合わせ先 環境課 廃棄物政策係（☎ 32-1969）

令和5年4月のごみ排出量 **4,233t** (燃やせるごみ) **278t減!** (昨年同月比)

弘前市のごみ全体の年間排出量

| | | |
|-------|---------|------|
| 令和3年度 | 65,371t | ※実績値 |
| 令和4年度 | 64,479t | ※速報値 |

ごみ減量効果 **892t減**

892tをゾウで例えると… **178頭分** (※ゾウ1頭5tで換算)

今年度も、ごみ減量に向けて頑張ろう！生ごみの水気をしっかり切って、ごみ減量につなげよう！

衣類は捨てるだけでなくリサイクル！

衣類の拠点回収実績 (R4年度)
154,152kg
前年度比 **2,591kg減**

2023 イースタンリーグ公式戦



▼とき **8月12日 土** 午後0時30分
試合開始

▼ところ **はるか夢球場** (豊田2丁目)

**東北楽天
ゴールデンイーグルス**



**北海道日本ハム
ファイターズ**

2022年にファーム日本一に輝いた東北楽天ゴールデンイーグルスが、はるか夢球場にやってきます！
試合当日は飲食物の販売など、試合以外も楽しめます。はるか夢球場で、この夏を楽しみましょう！

【お願い】

- 当日は運動公園周辺の安全確保や渋滞回避のため、公共交通機関等をご利用ください。
- 飲食物の販売については、変更する場合があります。

チケット販売など、詳しくは
東北楽天ゴールデンイーグルスの
公式サイト（QRコード）を
ご覧ください。



■問い合わせ先 弘前市プロ野球一軍戦誘致実行委員会事務局（スポーツ振興課内、☎40-7115）

お笑いステージ

**TAnGE
OMOSHÉ**
たんげ・おもしえ

文化こうりゅう事業



出演
シソンヌ
ほか

いっぱい笑っていっぱい健康になるためのお笑いステージを開催します。
また、希望者100人を対象に、ステージ鑑賞の前後に唾液を採取し、笑うこと
の健康効果を測定する実証実験を行います。

▼とき **9月10日 日**
開場 午後4時 開演 午後5時

▼ところ **市民会館** (下白銀町)
大ホール

▼観覧料 **3,000円** (当日券 4,000円)

▼チケット発売 **7月中旬予定**

実証実験に参加したい市民100人を募集

希望する人は、チケット購入後、チケット裏面に掲載のQRコードから参加希望登録を行ってください。

▼登録期限 8月25日(金)、午後5時

※応募者多数の場合は抽選を行います。実験参加者には当日会場で1,000円チャージ済の地域連携ICカードMegoICa(メゴイカ)返礼を予定しています。

チケット購入や実証実験の参加希望登録など、詳しくは文化こうりゅう事業ホームページ(QRコード)をご覧ください▶▶▶▶▶▶



■問い合わせ先 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）

