

# ☆ 健笑 ☆ 増す増す講演会

クイズやゲストらの話の掛け合いを楽しみながら、笑うことで生じる「健康効果」について学べる講演会を開催。  
ヨガの呼吸法で「ホッホッハハハ」と笑いながら行う「笑いヨガ」の紹介動画が流れると、会場中で「ハハハ」と笑いの伝染が起きました。

～笑いの効果～

みんなであうと効果アップ!!

笑いは...  
 ・脳を活性化  
 ・免疫力アップ  
 ・リラックス効果

⇒

＜見込まれる効果＞  
 ・寿命の延伸  
 ・生活習慣病の改善  
 ・感染症、がん治療のサポート  
 ・ストレス軽減

心と体、どちらも健康に!!



▲講師の富澤登志子さん (弘前大学大学院保健学 研究科看護学領域教授)  
 ▲ゲストのあべこうじさん (右)、  
 ショナゴニルドさん (左)

地域の皆さんと  
直接対話します

## 市政懇談会を9地区で開催

市政懇談会は、市民の皆さんとの直接対話の中からさまざまな提案を出してもらう場として、弘前市町会連合会と市が協働で毎年開催しています。

本年度は右表の9地区で開催し、市長をはじめ市の幹部職員が、市政について各地区の皆さんと意見交換をするとともに、その地区で実施される事業の説明や、各地区から事前に提出された意見や要望への回答をします。

市政懇談会は誰でも自由に参加できます。近くで開催する際には、ぜひご参加ください。

### 【昨年度の案件への対応】

令和4年度の市政懇談会は、裾野地区をはじめ9地区で開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、書面開催としました。令和4年度市政懇談会（書面開催）で提出された要望や意見などをまとめた「市政懇談会案件集」は、広聴広報課（市役所2階）や市ホームページで公開しています。

■問い合わせ先 広聴広報課広聴広報係 ☎ 35-1194

### ▼本年度の開催スケジュール

実施日	開催時間	地区名	会場
8/10 (木)	午後1時30分～3時30分	船沢地区	船沢公民館大研修室
8/22 (火)	午後2時30分～4時30分	高杉地区	北辰学区高杉ふれあいセンター
8/23 (水)		相馬地区	中央公民館相馬館研修室
8/24 (木)		豊田地区	総合学習センター2階大会議室
8/29 (火)	午後1時30分～3時30分	和徳学区	宮川交流センター体育室
9/28 (木)		北地区	向外瀬集会所
10/4 (水)		下町地区	市民体育館2階会議室
10/5 (木)		時敏地区	弘前市社会福祉センター
10/10 (火)		文京地区	中野集会所

## 笑って心も体も健康に! 弘前市×よしもと お笑いライブ

ステージ  
**TAnGE OMOSHÉ**  
たんげ・おもしょ



7月22日から  
チケット販売開始!

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。

- ▼とき 9月10日(日) 午後5時～(開場は午後4時)
- ▼ところ 市民会館(下白銀町)大ホール
- ▼料金 全席指定3,000円(税込)  
※当日券は4,000円(税込)。
- ▼プレイガイド マックスバリュ(樋の口店、安原店、平賀店)、イオン藤崎店  
※前売券は各店舗のサービスカウンターでのみ販売(販売時間は午前9時～午後6時) / 売り切れ次第販売終了。
- ▼その他 3歳未満の人は入場不可 / 膝上での観覧不可 / 1人1枚チケットが必要 / チケットの購入は1人4枚まで。

舞台  
セット

市内の児童や生徒が制作!

実証実験

笑いで健康になれるのか、100人で実験!

スペシャル  
ステージ

ワークショップ参加者が、じろうさんとコラボ!



その他、詳細は公式ホームページ(QRコード)でご確認ください。

もしものために  
登録を

## 「避難行動要支援者名簿」を作成しています

災害が発生した場合や発生するおそれがある場合に、自力で避難することが困難で、特に支援を必要とする高齢者や障がい者などを「避難行動要支援者」として事前に把握し、災害等による緊急時の避難支援や安否の確認などを実施するための基礎となる「避難行動要支援者名簿」を作成しています。この名簿は、対象となる本人の同意により、平常時から避難支援等関係者に情報提供することとしています。

▼対象 市内に住む在宅の人で、次の条件に該当し、避難に手助けを必要とする人(長期間施設に入所している人や入院している人を除く)

- 75歳以上の高齢者のみで構成される世帯の人(同じ世帯の他の人が75歳未満であっても要支援者である場合はこれに含む)
- 身体障害者手帳1～3級を持っている人
- 愛護手帳(療育手帳)のA判定を持っている人
- 精神保健福祉手帳1・2級を持っている人
- 要介護の区分が、要介護3～5の人
- その他、避難行動に支援を必要とする人(難病、歩行困難、日中に75歳以上の高齢者のみの状態になる人など)

※一度登録した人は、登録内容に変更がない限り

再登録不要です。

▼申請方法 避難行動要支援者名簿への新規登録を受け付けます。登録を希望する人は、名簿登録申請書に必要事項を記入の上、福祉総務課(市役所1階)へ郵送または持参してください。

※申請書は福祉総務課で配布しているほか、市ホームページに掲載しています。なお、代理人による郵送・持参も受け付けます。また、民生委員・児童委員が訪問した際に名簿登録申請書を記入した場合は、民生委員・児童委員による代理として申請を受け付けます。

### ▼市から名簿を提供する団体

- 弘前地区消防事務組合消防本部
- 弘前警察署
- 避難行動要支援者が居住する地域の民生委員・児童委員
- 弘前市社会福祉協議会
- 避難行動要支援者が居住する地域の自主防災組織

※(4)・(5)は団体が希望した場合のみ。

■問い合わせ・申請先 福祉総務課総務係 (〒036-8551、上白銀町1の1、☎ 40-7037)

