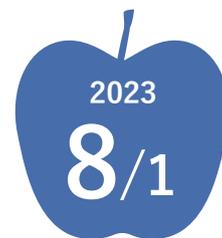


広報 ひろさき



No.419

特集

笑いがつなぐ こうりゅうの輪

常盤野小・中学校の児童生徒募集
どうする空き家！？
青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

今号の表紙

パパに任せて！

「新米パパ・新米おじいちゃん応援講座」に出席していた、これからパパになる人たち。沐浴や抱っこ^{もくよく}の仕方などを懸命に学ぶ横顔は、すっかり父親の表情でした。



「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）



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)



特集 文化こうりゅう事業 笑いがつなぐ こうりゅうの輪

文化こうりゅう事業実行委員会では、「笑いと健康」に着目した取り組みを行っています。
今回の特集をきっかけに、心と体の健康について考えてみませんか？

Q 文化こうりゅう事業って？

市が掲げる健康都市弘前の実現に向けた取り組みのひとつで、青森県の高い自殺死亡率を背景に、市民に文化芸術に触れる機会を提供し、市民の心の健康の獲得を目指す事業です。「こうりゅう」には、交流・興隆の2つの意味を含んでいます。

文化こうりゅう事業のロゴマーク
TAnGE OMOSHÉ
たんげ・おもしえ

交流

異なる年代や
文化の活発な
つながり

興隆

勢いある
文化の発展

お笑い ワークショップ



第1回

▲犯人の特徴を教えている様子

子どもたちが宝石強盗の目撃者になりきり、刑事役のじろうさんへ犯人の特徴を教える即興コントに挑戦！照れながらも、楽しく演じました。

吉本興業「おでかけよしもと放課後クラブ」とコラボレーションした『お笑いワークショップ』を開催しました。子どもから大人までたくさんの人が参加し、笑いの世界に触れました。



じろうさんの演技が面白くて楽しかったです。

いっぱい
笑った♪

桔梗野小学校2年
佐々木ゆいなさん



第2回

▲コントの指導を受けている参加者

じろうさんが考えたコントをみんなで実演！声の出し方や立ち位置の取り方などレベルの高い指導を受け、演じる楽しさを体験しました。



第3回

▲講演を聞く市民

参加者からの質問に対し、経験に基づき、健康的な心身を手に入れるコツを伝授。会場は笑いに包まれました。

▲講師の榎本
壮志さん(放送
作家、小説家)

ひろさき笑って 健康推進大使が決定！！

6月11日、シソンヌじろうさんが「ひろさき笑って健康推進大使」に、北野ごぼうさんが「ひろさき笑って健康推進大使見習い見習い」に就任し、出崎副市長から委嘱状を受け取りました。

「みんなが健康になるまで」を任期に、大使としての活動を務めます。



「人と会話する楽しさ」や「キャラクターになりきる楽しさ」などを体験して、笑う機会を増やしてもらえたら嬉しいです。

シソンヌじろうさん▶

PROFILE/1978年生まれ。弘前市出身。お笑いコンビ「シソンヌ」として活躍。2014年キングオブコントで優勝し、数々のバラエティ番組に出演。



見習い見習いから、見習い、補佐、そして大使へ昇進できるように頑張ります！

◀北野ごぼうさん

PROFILE/1989年生まれ。広島市出身。「青森県住みます芸人」として活動中。昨年から津軽三味線の演奏に挑戦している。



☆ 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。

▼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

【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

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

もう中学生

パンサー

とにかく明るい安村

ツッパ

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)
 ① 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)
 ② 身体障害者手帳1～3級を持っている人
 ③ 愛護手帳(療育手帳)のA判定を持っている人
 ④ 精神保健福祉手帳1・2級を持っている人
 ⑤ 要介護の区分が、要介護3～5の人
 ⑥ 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
 (1) 弘前地区消防事務組合消防本部
 (2) 弘前警察署
 (3) 避難行動要支援者が居住する地域の民生委員・児童委員
 (4) 弘前市社会福祉協議会
 (5) 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



接種希望者は
ご確認ください

新型コロナウイルスワクチン接種券の保管について

国の方針により、令和5年秋開始接種では、すでに市から送付している接種券が使用可能となりました。令和5年春開始接種の対象外の人など、未使用の接種券が手元にある人は、令和5年秋開始接種で使用しますので、引き続き保管をお願いします。紛失や転入により接種券が手元にない人は、コールセンターに再発行の申請をしてください。

令和5年春開始接種を受けた人には、今後、令和5年秋開始接種用の接種券を送付します。送付時期などは改めてお知らせします。

【令和5年秋開始接種の実施予定】

▼接種対象者 1・2回目接種を完了した5歳以上のすべての人

▼接種時期 9月～12月

▼使用ワクチン オミクロン株 XBB.1 系統の成分を含有する1価ワクチン

■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）

豊かな環境で
学びませんか

常盤野小・中学校で学びたい子どもたちを募集

一定の要件を満たせば、通学区外の市内のどこからでも通うことができる「小規模特認校制度」を導入している常盤野小・中学校に、令和6年度から就学を希望する児童生徒を募集します。

▼就学の時期 令和6年4月1日

▼対象 新小学1年生～新中学2年生＝若干名

▼申請期限 10月16日（月）

就学を申請するには、①就学相談、②制度説明会・学校見学への参加が必要です。

右記のとおり実施しますので、市ホームページまたは電話でお申し込みください。

【①就学相談】

▼ところ 岩木庁舎（賀田1丁目）

▼申し込み方法 参加する制度説明会・学校見学の2週間前までに相談の予約を。

【②制度説明会・学校見学】

▼とき ①8月18日（金）、②9月26日（火）の午後2時

▼ところ 常盤野小・中学校（常盤野字湯の沢）

▼申込期限 ①8月16日（水）、②9月22日（金）

■問い合わせ・申込先 学校整備課（☎82-1645）



岩木地区の
魅力を発信

岩木地区で地域おこし協力隊員を募集

都市住民の移住・定住を促し、地域の活性化を図るため、岩木地区で活躍する地域おこし協力隊員を募集しています。

▼募集内容

①竹細工隊員…地域が守ってきた伝統を尊重しながら、未来への継承や地域外への発信に意欲的な人。またその方法を一緒に考え、実行できる人

②地域振興隊員…自ら課題を見つけ、解決のために意欲をもって取り組める人

▼募集人員 ①・②合わせて3人

▼活動期間 令和6年4月1日～令和7年3月末（最長3年まで継続可能）

▼報酬 市の会計年度任用職員として月額23万3,333円

▼応募方法 ①9月29日（金）、②10月20日（金）（いずれも必着）までに、応募用紙に必要事項を記入し、郵送または持参してください。

※応募用紙は市ホームページに掲載しています。

▼選考の方法と時期

●第1次選考（書類審査）…結果は各応募期限日から2週間前後に文書で通知

●第2次選考（面接）…11月下旬ごろに実施

●最終結果…12月中旬ごろに文書で通知

応募要件など、詳細は市ホームページ（QRコード）でご確認ください。

■問い合わせ・応募先 企画課人口減少対策担当（市役所2階、☎40-7121、Eメール kikaku@city.hirosaki.lg.jp）



対象者は
申請・提出を

児童扶養手当等の申請や現況届など



①児童扶養手当

父母の離婚などにより児童を養育する父母または養育者に対し、児童が18歳になった後の最初の3月31日（心身に障がいがある場合は20歳未満）まで手当を支給します。

▼支給要件 父母の離婚、父または母が死亡、父または母が重度の障がい等で就労不可能、未婚など

▼支給月額 前年の所得により異なります。支給要件や月額など、詳しくはお問い合わせください。

②特別児童扶養手当

心身に障がいがある20歳未満の児童を養育する父母または養育者に手当を支給します。

▼支給要件 精神または身体に中度以上の障がいがある児童を養育する場合

▼支給額 児童1人につき5万3,700円か3万5,760円（障がいの程度によります）

※①・②のいずれにも所得制限があります／児童福祉施設に入所している場合は対象外です。

現況届などの提出を忘れずに

児童扶養手当の受給資格がある人は現況届、特別児童扶養手当の受給資格がある人は所得状況届の提出が必要です。

該当者にはそれぞれ通知を送付します。期限までに提出がない場合は、定時に手当が支給できなくなりますので、ご注意ください。

▼提出期間・提出先 児童扶養手当は8月1日～31日、特別児童扶養手当は8月14日～9月11日の平日に、こども家庭課（市役所1階）、岩木・相馬総合支所民生課に提出してください。※8月26日（土）・27日（日）は、こども家庭課で受け付けます。

■問い合わせ・申請先 こども家庭課家庭給付係（☎40-7039）

対象者は
忘れずに申請を

介護保険に関するお知らせ



介護保険負担限度額認定証の更新

令和4年度の介護保険負担限度額認定証の有効期限は令和5年7月31日までです。令和5年8月以降も引き続き認定証が必要な人は、8月中に忘れずに更新申請を行ってください。更新申請の際は、預貯金等を証明する添付書類が必要です。

▼申請に必要なもの 利用者の印鑑（代理人が申請する場合）、利用者の通帳や有価証券などの写し（利用者に配偶者がいる場合は配偶者の分も必要）

■問い合わせ・申請先 介護福祉課（市役所1階、☎40-7071）、岩木・相馬総合支所民生課

介護保険料が減額になる場合があります

7月14日付けで、本年度分の介護保険料を通知しました。

今年度中に65歳になる人（生年月日が昭和34年4月1日までの人）は、新たに保険料が賦課されますので、該当する人は申告してください。

次の対象者のうち、市民税県民税の申告をしていない人は、申告することで保険料が減額になる

場合があります。

▼申告対象者 保険料の所得段階が第3または第5段階で、次の①・②のいずれかに該当する人
①収入が非課税収入（遺族年金・障害年金・失業保険など）のみの人
②収入が無かった人

※配偶者控除や扶養控除の適用を受けている人も申告してください／前年度分も、さかのぼっての申告により保険料が減額になる場合があります。

▼申告に必要なもの 次の(1)～(3)のいずれか
(1)マイナンバーカード

(2)身元確認書類（運転免許証、健康保険証、障害者手帳など）と個人番号が記載された住民票
(3)身元確認書類（運転免許証、健康保険証、障害者手帳など）と個人番号通知カード（記載内容が住民票と一致している場合のみ有効）

※代理人が申告する場合、代理人の身元確認書類も必要です。

▼申告受付場所 市民税課（市役所2階）

■問い合わせ先 介護福祉課介護保険料係（☎40-7049）

どうする
空き家!?



あなたにも 突然降りかかる

空き家問題で困らないために

■問い合わせ先
建築指導課
(☎ 40-0522)



ある日突然、身に覚えの無い相続に巻き込まれたら——？
めったに会わない親戚の家の修繕や木の伐採、建物解体が必要になり、場合によっては高額な金額が請求されるかもしれません。そうならないよう、親戚で集まる時期に、住んでいる家が空き家になった時のことを話し合っておきましょう。

身に覚えの無い相続？

一般的に、家屋などの財産の所有者が死亡し相続が発生した場合、遺言がなければ相続人同士で遺産分割について話し合い、**遺産分割協議書**にまとめ、**相続人全員が署名・捺印**を行います。誰が相続し管理していくか、しっかり協議しましょう。



財産の所有者は、残される家族に負担をかけないように、必要に応じて遺言書の作成、家族信託、任意後見制度（認知症対策）、生前贈与などの活用を検討しましょう。

税制を活用しよう

空き家の譲渡所得による特別控除

家屋や敷地を相続した人が、相続開始の日から3年を経過する年の12月31日までに、その家屋（敷地等を含む）または家屋の取り壊し後の土地を譲渡した場合、一定要件を満たせば、**譲渡所得から3,000万円までが控除**されます。

※令和9年12月31日までの譲渡が対象。

低未利用土地等の譲渡による特別控除

譲渡価格が500万円以下（市街化区域は800万円以下）の低額の低未利用土地など（土地とその上物）を譲渡した場合、一定要件を満たせば、**譲渡所得から100万円が控除**されます。

※令和7年12月31日までの譲渡が対象。

要チェック! 令和6年4月1日から 相続登記の法律が変わります

相続登記の申請が義務化

空き家等の不動産を取得した相続人は、その取得を知った日から3年以内に、既に相続が発生している場合は令和9年3月31日までに、相続登記の申請をすることが義務化されます。正当な理由のない申請漏れには**過料の罰則**が発生する場合があります。

「相続人申告登記」が新設

相続登記の申請義務を簡易にするため「相続人申告登記」が新設されます。

①登記簿上の所有者につき相続が開始したこと、②自らが相続人であることを登記官に申し出ること、申請義務を履行したものとみなされます。

相続登記の手続きなどについては、司法書士などの専門家に相談を。

空き家を放置すると…

建物の安全性に問題があることにより事故が起きた場合、民法では建物の所有者または相続人が**損害賠償などの責任**を負う場合があります。防災・防犯、衛生、景観などで近隣に迷惑がかった場合に対処する責任もあります。

利活用可能な空き家でも、放置すると市場価値が低下し、**売却や賃貸の機会を失う**場合があります。自分で使う予定の場合は定期的に管理し、使う予定がない場合は早めに売却や賃貸の検討を。

空き家・空き地バンクに登録しよう 1万円相当の地場産品プレゼント中!

空き家などを売却・賃貸したい人と、利用希望者とのマッチングを支援します。詳しくは、弘前圏域**空き家・空き地バンクホームページ**（QRコード）で確認するか、問い合わせを。



青の煌めきあおもり国スポ・障スポ 開催決定

「第80回国民スポーツ大会」の青森県開催と会期が決定し、同決定をもって「第25回全国障害者スポーツ大会」の青森県開催も決定されました。市では、心に残る魅力ある大会を目指します。



国スポ 令和8年10月10日～20日

▼弘前市開催予定競技

体操競技、新体操、トランポリン、ソフトボール（成年女子）、弓道、ライフル射撃、空手道、クレイ射撃、高等学校野球（硬式・軟式）、マスターズ陸上、ビリヤード



障スポ 令和8年10月下旬開催予定

▼弘前市開催予定競技

フライングディスク、ボッチャ

「国体」は「国スポ」へ!
令和6年の大会から
変わります



8月12日(土)には、はるか夢球場で開催されるプロ野球イースタンリーグ公式戦会場に、大会のPRブース（ライフル射撃体験）を設置します。ぜひご来場ください。開催準備の状況など、最新情報は市ホームページ（QRコード）に掲載しています。

■問い合わせ先 第80回国民スポーツ大会・第25回全国障害者スポーツ大会弘前市準備委員会事務局（スポーツ振興課内、☎ 40-0583）



■問い合わせ先 市民協働課地域コミュニティ振興室（☎ 40-0384）

ヒロくん▶

和徳学区の宮川町会では、車のドライバーに対する**交通安全運動**を毎月実施しています。宮川町会長の櫻庭さんに話を伺いました。ヒロくん（以下、☑）…活動内容を教えてください！



▲宮川町会長の櫻庭さん

櫻庭さん（以下、☒）…毎月1日に町会の交通安全委員が集まり、北大通りの大きな交差点でのぼり旗を掲げて、ドライバーに安全運転の啓発をしています。

この運動には警察官も数人参加してくれているので、効果が増しているように思います。

活動する交差点（数カ所）間の移動で結構歩くので、従事している交通安全委員の健康増進にも繋がっているんですよ。

☑活動を通して変化はありましたか？

☒毎月の活動が住民に浸透してきたのか、町会内での危険な運転が減ったように思います。そして何より、活動している自分達の交通安全意識が高まりました。

☑今後の活動への抱負を教えてください！

☒当町会の交通安全委員は高齢者が多く、後継者探し課題ですが、町会内の子どもたちが事故に遭わないよう、これからも活動を続けていきたいです。そして、みんなが交通マナーを守る安全で安心なまちづくりに貢献できたらと思います。



わんだちが安心して学校に行けるのは、町会の皆さんのおかげなんだ！
ありがたい!



わも町会活動に参加してみようっと!

市民協働課公式Youtubeチャンネル（QRコード）では町内活動に関する動画を配信しています。ぜひご覧ください。



地域での活躍応援プログラム

市では、居住地や世代を問わずさまざまな人が交流し、生きがいを感じられる「生涯活躍のまち」の推進のため、自身の経験やスキル等を地域貢献に生かす交流・活躍の場づくりを実施しています。

【はじめてカフェ お盆だよ！家族会議のネタ集め編】

サンタハウス弘前公園の施設長がカフェの模擬営業をし、軽食やお茶と一緒に、介護や施設探しに関する情報を提供します。

▼とき 8月12日(土)、正午～午後3時30分

▼定員 ランチ・デザート各10人

▼参加料 各500円

▼申込期限 8月10日(木)

【夏の終わりのサンタフェス】

サンタハウス弘前公園の設備を一般開放します。食事、運動機器体験、ミニゲーム、抽選会など、入居者と地域住民が一緒に楽しめます。

▼とき 8月26日(土)、午前11時～午後3時

▼参加料 無料 ※各ゲームの参加や飲食は有料。

～共通事項～

▼ところ サンタハウス弘前公園(元大工町)

☎サンタハウス弘前公園(☎ 88-7707)

鳴海要記念陶房館の催し

【イラストワークショップ】

8月は「さかな」などを描きます。

▼とき 8月12日(土)・26日(土)の午後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)

▼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 8月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)

▼講師 岩木かぢやらず会

▼体験料 250円～(コース

ター他)

【イツモノ漆器展】

普段使いの漆器の展示・販売を行います。

▼とき 8月20日(日)～27日(日)(22日(火)を除く)

▼出展 The initial impules(イニシャル インパルス)、松山漆工房

☎鳴海要記念陶房館(賀田字大浦、☎ 82-2902、火曜日と8月13日(日)～18日(金)は休み)

岩木盆 dance

伝統的な夏の風物詩である「盆踊り」とクラブミュージックを融合させたイベントです。さまざまなアトラクションや仮装コンテストも実施します。

▼とき 8月19日(土)、午後1時～8時

▼ところ 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)

▼参加料 無料

▼総合司会 楼星(たかせ)まみさん



▼ゲスト 黒石八郎さん、LOCO STUDIO、DJ モグラーズほか

☎岩木盆 dance 実行委員会(大高さん、☎ 090-4557-4737)

弘前地区環境整備センタープラザ棟の催し

【2023 科学フェスティバル in プラザ棟】

▼とき 8月19日(土)・20日(日)の午前9時30分～午後3時30分

▼内容 マジックステージ、実験・工作ブース

▼講師 Mr. マサックさんほか ※事前の申し込みは不要。

【藍擦り染め体験教室】

▼とき 9月2日(土)、午前9時30分～午後3時

▼講師 プラザ棟職員

▼対象 小学校5年生以上=10人(小学生は保護者同伴)

▼持ち物 ハンカチやバッグなど藍で模様を入れたい木綿製品、昼食、飲み物

※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 8月18日(金・必着)までに、往復はがき(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号(日中に連絡が取れるもの)を記入)で申し込みを。

※往復はがき1枚につき2人まで応募できます。応募多数の場合は抽選で決定し、8月25日(金)までに抽選結果をお知らせします。詳細はプラザ棟ホームページ(QRコード)を確認を。

～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

☎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、受付時間は午前9時～午後4時、月曜日(祝日の場合は翌日)は休み)

弥生いこいの広場の催し

【動物さんのもぐもぐ観察】

▼とき 8月20日(日)、午前10時30分～

▼対象 動物 広場入場者

▼参加料 無料 ※別途、動物広場入場料が必要/事前の申し込みは不要。

【弥生いこいの広場キャンプ大会!】

キャンプを楽しみながら、クラフト体験、参加者対抗ゲーム、賞品が当たるビンゴ大会、じゃがいも収穫体験などを行います。

▼とき 8月26日(土)の午前11時～27日(日)の午前10時(開会式は26日の午後5時)

※雨天決行。

▼定員 30組(先着順)

▼申し込み方法 8月14日(月)までに電話で申し込みを。

▼参加料 1組あたり6,000円 ※指定の口座へ事前の振り込みが必要/クラフト体験は別途体験料が必要。

▼持ち物 キャンプに必要なもの

※テントなどのキャンプ用品の有料貸し出しも行っていきます。

☎弥生いこいの広場(百沢字東岩木山、☎ 96-2117)

多様な性に関する展示とフリースペース

多様な性に関するメッセージやポスター、書籍などの展示を行うほか、LGBTQ+の人や関心のある人が交流できる場を設けます。

▼とき 8月22日(火)、午後

6時～8時
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室2

▼参加料 無料 ※事前の申し込みは不要/入退室自由。

☎企画課(☎ 26-6349、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp)

新規就農こみゅねっとわ〜く

農家の皆さんの交流イベントです。交流・仲間づくりの機会として参加してみませんか。

▼とき 8月24日(木)、午後3時～5時

▼ところ 市民会館(下白銀町)1階大会議室

▼対象 市内で就農を希望している人、市内で就農している人(就農から5年程度)など=30人

▼内容 成田晃さん(おりかさ蜜ツ星農園代表)のトーク、ワークショップなど

▼参加料 無料

☎8月17日(木)までに農政課(☎ 40-0767)へ。



ロマントピア天文台 [星と森のロマントピア]

★伝統的七夕観察会
▼とき 22日(火) 午後7時～9時

★スーパームーン観察会
▼とき 31日(木) 午後7時～9時

～共通事項～

▼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

☎ロマントピア天文台(水木在家字桜井、☎ 84-2233)

8月の催し

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)

展覧会鑑賞×演劇創作ワークショップ 『もうひとつの地平線』

▼とき ①8月19日(土)、②9月16日(土)の午後2時～5時(開場は各回開始の15分前)

▼ところ 弘前れんが倉庫美術館スタジオB

▼対象 ①中学生以上=10～12人程度/②小学校4年生～中学生=10～12人程度

※先着順/事前予約者を優先。

▼参加料 無料(ただし展覧会観覧券が必要)

▼申し込み方法 各回実施日の前日までに、電話か専用ウェブサイト(QRコード)から申し込みを。

※空きがある場合は当日参加も可能。



H-MOCA ライブ トーク「桃に似たひと くどうれいんの空腹を満たす言葉のはなし」

▼とき 8月26日(土)、午後6時30分～8時

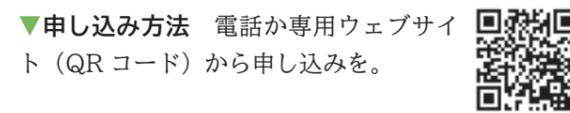
▼ところ 弘前れんが倉庫美術館ライブラリー

▼出演 くどうれいんさん(作家)

▼定員 50人

▼参加料 一般=1,500円/大学生以下=1,000円 ※トークイベント参加者に限り、くどうれいんさんのサイン会にも参加可能/トークイベントとサイン会はいずれも事前の申し込みが必要。

▼申し込み方法 電話か専用ウェブサイト(QRコード)から申し込みを。



カジュアルな交流の場 「ぷらっと」参加者募集

「ぷらっと」は、まちづくり事例の紹介や意見交換を行う交流の場として、毎月1～2回開催しています。

第4回のゲストは鶴見實さん(ひろさき環境パートナーシップ21)で、テーマは「環境×まちづくり」です。

▼とき 8月20日(日)、午後2時～3時30分

▼ところ HLS 弘前(土手町)

▼定員 15人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 8月13日(日)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。

詳細は市ホームページ(QRコード)を確認を。

☎ 企画課 (☎ 26-6349、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp)

▼内容 イベントスペース…手作りベビー雑貨・小物・アクセサリーの販売、お菓子・食べ物の販売、似顔絵など/交流館ホール…ハイハイ・ヨチヨチ競争、講演会「ぐっすりねんねでニコニコ育児!～寝かしつけの新常識～」/健康ホール…出産サポート教室やベビーマッサージ、食生活改善推進委員会による実演講習・試食の提供

一部は予約が必要です。詳細はウェブサイト(QRコード)を確認するか問い合わせを。

☎ 市民文化交流館 (☎ 35-0154、午前8時30分～午後9時)

こぎんと麻布～こぎんの原点を巡る映画祭～

津軽地方で麻布の原料となった麻やカラムシについて、映画で学びませんか。当日は上映する2作品の映画監督をゲストに迎え、麻やカラムシの現状やこぎんとに関わりについて紹介します。

▼とき 9月2日(土)、①午前10時～/②午後1時～/③午後3時10分～

※開場は午前9時30分。

▼ところ 中央公民館岩木館(賀田1丁目)大ホール

▼定員 各回60人

▼内容 ①映画『麻てらす』の上映/②映画『からむしのこえ』の上映/③監督とのトークセッション

▼参加料 ①・②=各1,000円/③無料

※当日現金で支払いを/③は①・②のいずれかまたは両方に参加した人のみ参加可能。

▼申し込み方法 電話か申し込みフォーム(QRコード)またはEメール(氏名・電話番号・参加人数・参加希望の映画・トークセッションへの参加の有無を記入)で申し込みを。

▼その他 当日は同会場でゆめみるこぎん館所蔵の古作こぎんの展示と、八木橋廣さんの『麻の糸、そしてこぎん刺しへ』写真展も行います。

☎ KOGIN BASE (☎ 050-1808-0406、午前9時～午後6時、E koginbase@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。

弘前仲町武家屋敷案内人お試し会

仲町の武家屋敷を案内して、地域の観光を盛り上げませんか。

▼とき 9月2日(土)・3日(日)の午前10時～11時30分

※両日とも同じ内容です。

▼ところ 津軽藩ねぶた村(亀甲町)入口集合

▼対象 仲町のガイドをしたい人=若干名

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

☎ 弘前仲町武家屋敷案内人の会(花田さん、☎ 31-5660)

FPフォーラム in 弘前

無料の資産形成・運用などのセミナー・講演会、相談会です。

【セミナー・講演会】

①資産形成、きほんの「き」

▼とき 9月2日(土)、午前10時30分～正午(受け付けは午前10時～)

▼講師 榮田育子さん(CFP®) ②新NISAを上手に活用した資産運用

▼とき 9月2日(土)、午後1時30分～3時(受け付けは午後1時～)

▼講師 市川雄一郎さん(CFP®)～①・②共通事項～

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼定員 各70人(先着順)

【くらしとおかね相談会】

家計管理や保険、年金、教育・住宅資金、相続などの相談ができます。

▼とき 9月2日(土)、①午後0時30分～/②午後2時～/

③午後3時10分～(1組50分まで)

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室A～D

▼定員 各3組(先着順)

いずれも事前の申し込みが必要です。詳しくは問い合わせを。

☎ 日本FP協会青森支部 (☎ 0120-874-251、平日の午前10時～午後5時)

集まれ中高生!! 未来が見つかる大学研究体験

弘前大学を訪問して、研究内容を学び、実際に体験することで、理工系分野への進学について考えてみませんか。大学生との交流もできます。

▼とき 9月2日(土)、午後1時～4時

▼ところ 弘前大学(文京町)※当日は正門に集合。

▼内容と講師 ①データの遅れを測定してみよう…成田明子さん(弘前大学理工学研究科准教授)/②血糖値を測定してみよう…山元涼子さん(同大学農学生命科学部助教)

※①・②の両方を体験できます。

▼対象 市内に在住または通学する中学生・高校生=20人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 8月23日(水)までにEメール(氏名・学校名・学年・電話番号を記入)

で申し込みを。

☎ 企画課 (☎ 26-6349、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp)

緑の相談所 8月の催し

【講習会】

●秋まき野菜の栽培 5日(土)

午後1時30分～3時30分

●夏の病害虫防除 19日(土)

午後1時30分～3時30分

▼定員 各20人(先着順) ※事前の申し込みが必要。

【展示会】

●観葉植物展 4日(金)～20日(日)

【訪問相談】

5日(土) ※庭木の出張診断です。電話で申し込みを。

【弘前城植物園…今月見られる花】

スモークツリー、ハス、ノウゼンカズラ、ハギなど

☎ 緑の相談所(弘前公園内、☎ 33-8737、午前9時～午後5時)



つくろう!あそぼう!
木育ひろば

- ▼とき 9月3日(日)、午前10時30分～11時30分
- ▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース
- ▼内容 木育読み聞かせ、木製玩具の紹介・体験、木のおもちゃカメラづくり体験等
- ▼対象 乳幼児～年長の子どもとその保護者=15組(先着順)
- ▼参加料 無料



- ▼申し込み方法 8月6日(日)の午前8時30分以降に電話か市民文化交流館窓口(ヒロロ3階)で申し込みを。

詳細はウェブサイト(QRコード)を確認するか問い合わせを。
 市民文化交流館(☎35-0154、午前8時30分～午後9時)



多世代交流イベント
「出張しののベース」

お菓子やコーヒーのレッスンなどのさまざまな体験ができる、世代を超えて楽しく集えるイベントです。子どもの遊び場も設けますので、小さい子ども連れの人もお気軽にお越しください。
 ▼とき 9月7日(木)、午前10時～正午

- 時～正午
- ▼ところ 清水交流センター(大開2丁目)
- ※各ワークショップは予約優先。
- ▼参加料 無料(各種レッスンなどのワークショップはそれぞれ500円が必要)
- ▼持ち物 エプロン(米粉マドレーヌレッスン参加者のみ)
- ▼申し込み方法 公式LINE(ID…@363sxmhs)かインスタグラム(sinonobaseで検索)で内容を確認の上、申し込みを。
- しのののベース(角田さん、☎090-4830-1584)

私たちの防災～大雨・洪水に備えよう!～

防災クイズスタンプラリーや防災クッキング、救命体験など防災を考えるイベントです。



- ▼とき 9月9日(土)、午前10時～午後0時30分
- ▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール
- ▼講師 防災士、市消防団女性分団、弘前市食生活改善推進員
- ▼対象 小学生とその保護者=15組(事前予約制/先着順)
- ▼参加料 1組500円(お土産付き)
- ▼申し込み方法 8月11日(金)祝の午前8時30分以降に

- 電話か市民文化交流館窓口(ヒロロ3階)で申し込みを。
- 詳細はウェブサイト(QRコード)を確認を。
- 市民文化交流館(☎35-0154、午前8時30分～午後9時)



世界文化遺産
遺跡探訪



- 【八戸是川遺跡探訪と長七谷地貝塚遺跡めぐり】
- ▼とき 9月10日(日)、午前7時30分～午後5時ごろ
- ▼集合・解散場所 弘前駅(表町)城東口駐車場前
- ▼ところ 八戸市「是川遺跡」および「長七谷地貝塚遺跡」
- ▼対象 中学生以上の市民=40人
- ※応募者多数の場合は抽選で決定します。
- ▼参加料 3,000円
- ▼持ち物 昼食、おやつ、飲み物、汗ふきタオル、雨具、筆記用具など
- ▼申し込み方法 8月25日(金)までに、「遺跡巡り参加希望」と明記し、郵送かファクス(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。

秋ヨガ



- ▼とき 9月10日(日)
- ▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール
- ▼内容と時間 ①チェアヨガ(椅子に座って行うヨガ)で肩こり・腰痛改善=午前10時30分～/②ベーシックヨガ=午後1時～/③コンディショニングヨガ=午後3時～
- ※所要時間は各1時間。
- ▼講師 ヨガスタジオライト
- ▼定員 各回70人(先着順)
- ▼参加料 無料
- ▼持ち物 ①…フェイスタオル、②・③…ヨガマット
- ※ヨガマットの有料レンタルあり(予約が必要)。
- ▼申し込み方法 電話か市民文化交流館窓口(ヒロロ3階)で申し込みを。
- 詳細はウェブサイト(QRコード)を確認を。
- 市民文化交流館(☎35-0154、午前8時30分～午後9時)



ウルトラ6兄弟 THE LIVE
ウルトラマン編
～小さな勇気と絆の力～

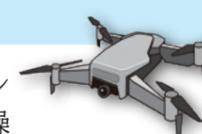
「ウルトラマン」の名作エピソード「小さな英雄」をオマージュした、迫力あるステージです。
 ▼とき 11月3日(金)祝、①午

- 前11時30分～/②午後2時30分～
- ※上演時間は60分/開場はそれぞれ開演の30分前。
- ▼ところ 市民会館(下白銀町)大ホール
- ▼入場料 全席指定3,000円
- ※3歳未満のひざ上鑑賞は無料/座席が必要な場合は有料。
- ▼チケット販売 8月19日(土)の午前9時から市民会館で受け付けします。
- ※電話受け付けは8月20日(日)の午前10時から。
- 詳細は問い合わせを。
- 市民会館(☎32-3374)

教室・講座

S.K.K. リカレントスクール
公開講座

- ▼プログラム プログラミング、ドローン操作やパソコン講座、就職試験対策など多数の講座を実施します。
- ▼とき 8月7日(月)～10日(木)・16日(水)・17日(木)の午前10時～正午
- ▼ところ S.K.K. リカレントスクール(徳田町)
- ▼参加料 無料
- ▼申し込み方法 開催3日前までに、ウェブサイトの申し込みフォームか電話で申し込みを。



※各講座はそれぞれ先着順/詳細は、ウェブサイト(QRコード)を確認を。
 S.K.K.リカレントスクール事務局(☎32-0315)



高岡の森弘前藩歴史館
刀剣鑑賞基礎講座

企画展「武具刀剣展」の展示刀剣の鑑賞ポイントとその魅力について、若手の刀剣愛好家が分かりやすく説明します。
 ▼とき ①8月19日(土)の午後2時30分～3時10分、②27日(日)の午前10時30分～11時10分

※展示替えに伴い、①と②で説明内容が一部異なります。
 ▼ところ 高岡の森弘前藩歴史館(高岡字獅子沢)展示室
- ▼参加料 無料(ただし観覧料が必要/事前申し込みは不要)
- ▼観覧料 一般=300円、高校・大学生=150円、小・中学生=100円
- ※市立博物館との共通券もあります。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。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(☎83-3110、8月21日(月)は休み)

苔テラリウム体験講座

ガラスの器に苔とミニチュアを入れて作る、苔テラリウムの講座です。
▼とき 8月19日(土)、①午前10時～11時30分/②午後1時～2時30分
▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)2階工芸室
▼対象 小学生以上の親子=各回30人(大人1人でも参加可、先着順)
▼参加料 1,600円(1個分)
※制作は1人1個まで。
☎8月5日(土)の午前10時以降に学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800)へ。



ベテランズセミナー

【お薬の正しい飲み方】
▼とき 8月17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
▼講師 株式会社ファルマ社員
▼対象 おおむね60歳以上の市民=30人(先着順)
▼受講料 無料
▼申し込み方法 8月14日(月)までに、電話かファクスまたはEメール(住所<町名まで>・氏名<ふりがな>・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。
☎中央公民館(☎33-6561、F33-4490、Echuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)



大森勝山縄文遺跡ガイド養成講座

国内外から大森勝山縄文遺跡を訪れる観光客に、遺跡を案内

するガイドの養成講座を開催します。
▼とき 8月23日(水)・30日(水)、9月6日(水)の午後1時30分～3時
▼ところ 城東閣(鍛冶町)フレキシブルルーム
▼対象 全日程に出席可能な人=10人程度
▼参加料 無料
▼持ち物 筆記用具(赤鉛筆を含む)、飲み物、マスク
▼申し込み方法 8月15日(火)までに、「ガイド養成講座希望」と明記し、郵送かファクスまたはEメール(郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。
※郵送の場合は当日消印有効。
☎大森勝山縄文遺跡ガイドの会(福井さん、〒036-8075、撫牛子3丁目7の2、F36-3585、Efosamu2003@yahoo.co.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。

市民ボランティアによるパソコン講座

【エクセル IF関数講座】
▼とき 8月27日(日)、午前10時～正午
▼内容 IF関数の基本と応用
【エクセル VLOOKUP関数講座】
▼とき 8月27日(日)、午後1時～3時
▼内容 VLOOKUP関数の基本と応用
▼共通事項～
▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)
▼対象 エクセル2019入門講座を受講済みの市民または普段からエクセルを使用している市民=各16人(先着順)



▼参加料 無料
▼持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食(2つの講座を受ける人のみ)
▼注意事項 同日に2講座を開催します。両方を受講希望の場合はそれぞれ申し込みを/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。
☎8月6日(日)以降に学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800)へ。

農業者向け青色申告研修会

【はじめてみよう!自分でできる青色申告!】
▼とき 8月29日(火)、午前9時30分～午後5時
▼ところ 中央公民館岩木館(賀田1丁目)大研修室
▼対象 これから青色申告を始めることを検討している市内の農業者=28人(先着順)
▼参加料 無料
▼申し込み方法 8月25日(金)までに電話かファクスまたはEメール(氏名・電話番号を記入)で申し込みを。
☎ひろさき農業総合支援協議会事務局(農政課内、☎40-7102、F32-3432、Enousei@city.hirosaki.lg.jp)



介護予防教室「口腔ケア教室」

高齢者の嚥下(えんげ)機能や口腔機能向上を目的とした、介護予防教室「口腔ケア教室」を開催します。
▼とき 8月30日(水)、午後2時30分～3時30分
▼ところ 北辰学区高杉ふれあいセンター(独狐字山辺)
▼内容 口腔ケアについての講

義と口腔体操
▼講師 奈良岡公子さん(青森県歯科衛生士会弘前支部)
▼対象 65歳以上の市民=15人(先着順)
▼参加料 無料
☎8月7日(月)以降に介護福祉課(市役所1階、☎40-7072)へ。

柴田学園大学短期大学部公開講座

【子どもの好きなわらべうた遊び】
▼とき 9月2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)
▼対象 高校生=20人
▼受講料 無料
▼申し込み方法 ウェブサイト(QRコード)、Eメールまたはファクス(希望講座名・氏名<ふりがな>・住所・電話番号・Eメールアドレス・学校名・学年を記入)で申し込みを。
※応募多数の場合は抽選で決定/受講者には、はがきで受講票を送りますので当日持参を。
そのほか出前講座も行っています。詳しくはウェブサイトでご確認ください。
☎柴田学園大学短期大学部(☎32-6151、F32-6153、Ejc_chibunsen@shibata.ac.jp)



音訳奉仕員養成講座受講者募集

目の不自由な人に広報ひろさきの録音(音訳)版を作成している弘前愛盲協会音訳グループ「しらゆり会」による、音訳者養成講座



です。音訳ボランティアに興味がある人は参加してみませんか。
▼とき 9月5日(火)と9月14日～11月30日の毎週木曜日、午後2時～4時(全12回)
※11月23日(木)祝を除く。
▼ところ 市社会福祉センター(宮園2丁目)中会議室
▼対象 次の①～③を全て満たす人
①全12回の受講が可能であること/②パソコンを持っていて簡単な操作が可能なこと/③講座終了後に音訳ボランティア活動に参加できること
▼受講料 無料
☎8月24日(木)までに身体障害者福祉センター(岩木保健福祉センター内、☎88-6761、F88-6762)へ。

弘前の武家屋敷街あるき講座

仲町地区や弘前城周辺の武家屋敷を歩きながら探訪する全3回の講座です。
▼とき 9月12日(火)・19日(火)・26日(火)の午後1時30分～3時30分(雨天決行)
▼集合場所 公開武家住宅「旧伊東家」(若党町)
▼対象 全日程に出席可能な市民=30人
▼参加料 1回1,000円
▼申し込み方法 8月30日(水)までに、「街あるき講座希望」と明記し、郵送かファクス(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F32-9272、Efumisato@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。



郷土文学館 北の文脈文学講座

【陸羯南と佐藤紅緑】
▼とき 9月16日(土)、午後2時～3時
▼ところ 郷土文学館(下白銀町)2階ラウンジ
▼講師 館田勝弘さん(陸羯南会会長)
▼定員 20人(事前予約制/先着順)
▼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。
☎8月16日(水)以降に郷土文学館(☎37-5505)へ。
※あおもり県民カレッジ単位認定講座。

第40回 おはなしと読み聞かせ講習会



JPIC読書アドバイザーによる絵本や紙芝居の読み聞かせの実技、実演方法の指導と、図書館での読み聞かせボランティアの活動内容を紹介します。
▼とき 9月23日(土)祝、午前10時～正午
▼ところ 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室
▼対象 図書館で読み聞かせボランティアを始めてみたい人、読み聞かせのスキルアップを目指す人=20人程度(先着順)
▼参加料 無料
▼持ち物 筆記用具、絵本1冊
☎8月18日(金)～9月22日(金)に、弘前図書館(☎32-3794)へ。

その他

弘前ナンバープレートのキーホルダーをプレゼント

図柄入り弘前ナンバープレートは、第2弾導入17地域で第4位の普及率（令和5年3月末現在）となっており、5月30日に国土交通省自動車局長表彰を受けました。それを記念し、好きなナンバーのキーホルダーを作成できるキットをプレゼントします。

▼用意数 限定300セット

（先着順）
▼応募対象者 令和5年4月1日～令和6年2月29日にフルカラー版図柄入り弘前ナンバープレートの交付を受けている人（応募は1人1回まで）
▼応募期間 8月1日～令和6年2月29日
▼応募方法 郵送かファクスまたはEメールで次の必要書類を提出してください。
▼必要書類 ①必要事項（郵便番号・住所・氏名・電話番号）を記入した応募用紙／②車検証のコピー／③図柄入り弘前ナンバープレートの写真
 詳しくは市ホームページ（QRコード）

ド）を確認を。
 地域交通課（〒036-8551、上白銀町1の1、☎35-1102、F35-3765、Echiikikoutsu@city.hirosaki.lg.jp）

墓地公園へのバス運行と園内交通規制のお知らせ

8月13日(日)のお盆の初日は、久渡寺線の路線バス（一部時間帯を除く）が墓地公園を経由して運行します。
▼臨時停留所 墓地公園、墓地公園入口（2カ所）
▼料金 バスターミナルから臨時停留所まで片道400円
 同日は混雑が予想されるた

め、園内の一部を一方通行とする交通規制を行います。車で来園する場合はご注意ください。
 詳細は園内設置の案内看板または市ホームページを確認を。
 環境課弘前霊園担当（☎40-7035）／墓地公園管理事務所（☎88-3553）

生ごみ処理のコスト削減に「メガ・キエーロ」を

キエーロは、電気を使わずに土の中のバクテリアの働きでほぼ完全に生ごみを分解する、環境にやさしい減量化容器です。市では、キエーロを使って生ごみを減量してみたいという事業者を募集しています。
▼対象 次の①～③を全て満たす事業者=15事業者（先着順）
 ①市内に所在し、飲食店など日常的に食品を取り扱う事業者であること（食料品製造業およびこれまでに参加した事業者を除き、給食提供や食堂を併設している事業者を含む）／②メガ・キエーロを環境課（市役所2階）まで受け取りに来られること／③メガ・キエーロを1カ月間適切に使用し、結果を調査票に記入の上、提出できること
▼メガ・キエーロ規格 大きさ=幅71cm×高さ30cm×奥行き40cm程度、重さ=40kg
 ※一度に投入できる生ごみは茶わん3～4杯分程度で、処理には夏場で5日程度かかります／2～3日に1回、土を掘り起こし水を加え、生ごみを埋める作業があります。
▼配布数 1事業者あたり2基まで
 ※配布から1カ月後の返却は不要／定員に達しましたら、市ホームページでお知らせします。
 ☎電話で環境課廃棄物政策係（☎32-1969）へ。

移住セミナー

【ひろさき移住×のびのび子育て～弘前での子育てライフプランを考えてみませんか～】
 弘前市に移住し子育てをしている先輩移住者の体験談や、移住・子育てに必要なお金についてのお話を聞くことができるセミナーです。移住を検討している知人などがある人は、周知のご協力をお願いします。
▼とき 8月26日(土)、午後2時～4時
▼ところ 弘前市東京事務所（東京都千代田区有楽町2丁目、東京交通会館6階）
▼参加料 無料
▼申し込み方法 8月20日(日)までに申し込みフォーム（QRコード）から申し込みを。
 ☎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）

就活生向けフリースペースを開放します

市内の大学に在学する学生等が、首都圏での就職活動で上京した際に、企業訪問の準備や時間調整で利用できるよう、東京事務所の一部をフリースペースとして開放します。
▼開始日 9月1日(金)から
▼開放時間 平日の午前9時30分～午後5時
▼対象 ①市内の大学等に在籍する学生／②市内在住で県内の大学等に在籍する学生
▼利用条件 就職活動を目的とした利用のみ可能
 申し込み方法など詳細は市ホームページ（QRコード）を確認を。
 ☎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）

松の枯れ木を見かけたらお知らせください

松くい虫被害は、マツノマダラカミキリという虫によって運ばれる小さな線虫が松の木に侵入して枯らすもので、県内では深浦町と南部町で、6月には岩手県二戸市で被害が確認されています。
 松くい虫被害を防ぐためには、葉が黄色に変色したり、枯れたりしている松を早めに取り除くことが大切です。
 身の回りで、枯れたり枯れかかっていたりする松を見つけたらお知らせください。
 ☎農村整備課（☎40-2015）／中南部地域民局地域農林水産部林業振興課（☎33-3857）

高齢者健康トレーニング教室

参加料 無料
 対象 65歳以上の市民

毎日開催 ロマントピア教室

トレーニングマシンを利用した軽い負荷による運動教室です。
▼開催時間 ①午前8時50分～／②午前9時50分～／③午前10時50分～④午後1時40分～／⑤午後2時40分～⑥午後3時40分～
 ※各回50分程度。

▼ところ 星と森のロマントピア（水木在家字桜井）森林科学館内
▼定員 各回=6人
 ※見学は予約不要です。
 ☎利用希望日の3日前までにロマントピア教室（☎84-2236、午前8時30分～午後5時）へ。



毎日開催 温水プール石川教室

トレーニングマシンを利用した筋トレと、有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングを実施します。
▼開催時間 ①午前9時30分～／②午前10時30分～／③午前11時30分～④午後1時30分～／⑤午後2時30分～⑥午後3時30分～／⑦午後4時15分～

※各回30分程度。
▼ところ 温水プール石川（小金崎字村元）
▼定員 各回=6人
 ※電話で事前に予約した人を優先します。
 ☎温水プール石川（☎49-7081、午前9時～午後5時）



共通事項…室内シューズ、飲み物、タオルを持参で参加を。初回のみ、年齢が確認できるもの（運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど）が必要 ※ヒロロ（駅前町）3階でも実施中。詳細は広報ひろさきなどでお知らせします。

「温水プール石川」へは、弘南鉄道生活応援きっぷ「わにサポ」の利用で帰りの運賃が100円に！
 ①大鰐線に乗車し、車内に設置している「わにサポ」を受け取り、プール受け付けで「印」をもらう
 ②帰りの電車の降車駅で、運転士または駅係員へ「わにサポ」と一緒に100円を支払う

8月 図書館休館日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	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	31		

※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

警察官を募集

▼募集職種 警察官B(大卒以外)

▼受験資格 平成3年4月2日～平成18年4月1日に生まれた人(ただし、大学を卒業した人または令和6年3月31日までに大学卒業見込みの人を除く)

▼受付期間 9月1日(金)まで

【試験概要】

▼第一次試験日 9月24日(日)

▼第一次試験会場 弘前中央高校(蔵主町)

※その他、青森市と八戸市の会場もあります。

▼第一次試験合格発表 9月29日(金)を予定

第二次試験は11月中旬(試験会場は青森市)に実施し、最終合格発表は12月上旬です。詳細は問い合わせを。

☎弘前警察署(☎32-0111)



詳細はウェブサイトを確認を。
☎弘前高等技術専門校(〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎32-6805、F 35-5104)

あおり若者定着奨学金返還支援制度

【2023年度～2025年度就職予定者の登録を募集中】

若者が県内に住み、登録企業で6年間働き続けたとき、県と企業とで奨学金返還を支援する制度です。若者・企業とも事前登録が必要です。

▼対象 大学や短大などの卒業生(卒業見込み者を含む)で次の①～③をすべて満たす人

①採用時に35歳未満の人/②県内で正規雇用されていない人/③「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金を利用している人

▼対象企業等 県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業(法人、団体、個人事業主)

▼支援額 大学等=150万円、100万円、60万円のいずれか/短大等=75万円、50万円、30万円のいずれか

※企業が設定した支援額を、企業と県が2分の1ずつ負担します。

☎県地域活力振興課(☎017-734-9174)

個人事業税の納付

課税対象者には納税通知書を送付しますので、納期限までに納めてください。

▼対象 一定の事業を個人で営む人のうち、前年の事業による収入から必要経費、事業主控除(年290万円)などを差し引いた後に、所得のある人

▼納期 1期=8月/2期=

11月(ただし、税額が1万円以下の場合は1期のみ)

▼納付方法 納税通知書を持参し、最寄りのコンビニエンスストア、金融機関等で納付を。スマートフォンアプリや口座振替も利用できます。

詳細は県ホームページ(QRコード)



☎中南部地域県民局県税部課税第一課(☎32-1131、内線228)

令和6年度県立弘前高等技術専門校の入校生を募集

▼募集科 自動車整備科、総合建築科

▼対象 公共職業安定所に就職申し込みをし、受講指示・推薦または支援指示を受けられる見込みの人で、学校教育法による高卒者(令和6年3月卒業見込みを含む)またはこれと同等以上の学力を有する人=各20人

※定員は推薦試験合格者を含む。
▼訓練期間 各2年間
▼受付期間 10月10日(火)～11月15日(水)
▼試験日 11月24日(金) 詳細は問い合わせを。
☎県立弘前高等技術専門校(☎32-6805)



就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験

▼受験資格 次の①～④のいずれかに該当する人

①現在または過去に、就学義務猶予免除者であり、令和6年3月31日までに満15歳以上になる人/②保護者が就学させる義務の猶予または免除を受けず、

かつ、令和6年3月31日までに満15歳に達する人で、その年度の終わりまでに中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない事由があると文部科学大臣が認めた人/③令和6年3月31日までに満16歳以上になる人(①および④に掲げる人を除く)/④日本の国籍を有しない人で、令和6年3月31日までに満15歳以上になる人

▼試験科目 国語、社会、数学、理科、外国語(英語)

受験案内の配布と願書の受け付けは9月1日(金)までです。詳細は問い合わせを。

☎文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課(☎03-5253-4111〈内線3267・2024〉)

働くことに悩む若者を応援します

ひろさき若者サポートステーションは、「働くことに踏み出したい若者」や「就職氷河期世代」のための就労相談窓口です。自分に向いている仕事が見つからない、プランがあり再就職が不安、働く自信がない、人と話すことが苦手などの悩みに対応します。

▼対象 15歳～49歳の人とその家族

▼利用料 無料

☎ひろさき若者サポートステーション(ヒロロ〈駅前町〉3階、☎35-4851、H <https://hirosapo.ims-hirosaki.com>)

バス車内事故防止についてのお願い

バスの走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをする

場合があります。降車する際は、バスが停留所に着いて扉が開いてから席を立ってください。



また、バスは安全運転に徹していますが、やむを得ず急ブレーキをかける場合があります。満席のため、立って乗車している場合には、つり革や握り棒にしっかりつかまってください。

☎青森県バス協会(☎017-739-0571)

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お伝えします。求職中であれば、誰でも無料で参加でき、面接も可能です。



▼とき 8月9日(水)・30日(水)、午後1時30分～4時30分(受

抽選で20人に当たる!

弘前⇄奥入瀬・十和田 観光バスの往復乗車券をプレゼント!

十和田湖や奥入瀬渓流、十和田市現代美術館へ向かい、道の駅など観光スポットにも立ち寄る観光バスの往復乗車券を抽選でプレゼントします。

▼応募方法 8月31日(木・必着)までにはがき(氏名・住所・電話番号・バス乗車で楽しみにしていること、コースや周辺で一番訪れたいスポットを記入)か応募フォーム(QRコード)で応募を。

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

▼利用可能日 10月14日(土)・15日(日)・21日(土)・22日(日)・28日(土)・29日(日)

詳細はインターネットで「弘前十和田観光バス」で検索して確認を。

☎国際広域観光課(〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7017)

企業説明会・仕事体験会

市内企業のお仕事を企業ブースで実際に体験する企業説明会・仕事体験会を開催します。

▼とき 8月25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

▼参加企業数 10社程度(予定)

▼対象 市内の企業に就職を希望する人や応募をする前にいろいろな仕事を体験したい人

※求職申し込みを希望する場合は、ハローワークの登録が必要です。

▼参加料 無料

▼持ち物 ハローワーク受付票

▼申し込み方法 当日までに申し込みを。

※当日参加も可能。

▼その他 当日はヒロロ3階の託児室(事前の申し込みが必要)を利用できます/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。

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

弘前学院聖愛中学校 体験入学会

▼とき 8月19日(土)、午前9時30分～11時30分

▼ところ 弘前学院聖愛中学校(原ヶ平字山元)

▼対象 聖愛中学校の受験を検討している小学生(学年問わず)とその保護者

▼内容 ハンドベル体験、体験授業(数学:規則性)、部活動体験(聖愛U-15バスケットボールクラブ、チアリーディング部、硬式テニス部、バドミントン部、陸上部の練習)

※部活動体験は午後0時30分から。

▼申し込み方法 8月17日(木)までに、電話または申し込みフォーム、公式LINEのいずれかで申し込みを。



▲申し込みフォーム



▲公式LINE

問 弘前学院聖愛中学校(☎ 87-1411、H https://seiai.ed.jp)

放送大学の入学生を募集

放送大学では、令和5年10月の入学生を募集しています。

放送大学はBS放送やインターネットで授業を行う通信制の大学です。「大学を卒業したい」、「働きながらスキルアップしたい」、「学びを楽しみたい」、「空いた時間を有効に使いたい」など、それぞれの目的でさまざまな年代や職業の人が学んでいます。出願を検討している人に、無料で資料を送付しますので、お問い合わせください。

▼出願期限 9月12日(火)まで

問 放送大学青森学習センター(☎ 38-0500、H https://www.ouj.ac.jp)

戦没者遺児の皆さんへ

日本遺族会では、先の大戦で父などを亡くした遺児を対象に、父などが戦没した旧戦地(東南アジア・中国など)を訪れて慰霊追悼を行うとともに、現地の人との友好親善を深めることを目的に、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」を実施しています。本年度より、付き添いをする戦没者の孫、ひ孫、おい、めいの旅費に対する国からの補助が一部認められました。

日程や訪問地、申し込み方法など詳細はウェブサイト(QRコード)で確認するか問い合わせを。

問 日本遺族会事務局(☎ 03-3261-5521)



津軽広域連合の催し

ハーバリウム体験教室

▼とき 10月18日(水)、午前10時～11時30分

▼ところ スポカルイン黒石(黒石市ぐみの木3丁目)大会議室

▼対象 弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に住んでいる人=28人



▼講師 須藤美佳さん(EDENZ GARDEN)

▼参加料 1,300円

▼申し込み方法 9月22日(金・当日消印有効)までに、はがきまたはEメール(①郵便番号・②住所・③氏名(ふりがな)・④年齢・⑤電話番号を記入)で申し込みを。

※1回の申し込みで2人まで申し込み可。参加者全員の①～⑤を記入してください/応募多数の場合は抽選で決定し、結果を9月29日(金)に通知します。詳細はウェブサイト(QRコード)を確認を。

問 津軽広域連合ハーバリウム体験教室係(〒036-8003、駅前町9の20、ヒロロ3階、☎ 31-1201、E rengou@tsugarukoiki.jp)



各種スポーツ・体操教室など

問…とき 所…ところ 内…内容 定…定員・対象

料…参加料 持…持ち物 申…申し込み方法

弘前市民総合体育大会 硬式テニス大会(男女別ダブルス)

問 8月26日(土)、午前9時～午後5時(受け付けは午前8時15分～40分) 問 運動公園(豊田2丁目)テニスコート 内 フリーの部、ビギナーの部、シニアの部(60歳以上)の試合(1セットマッチ) 問 市民または市内に勤務する人とその家族(中学・高校生は試合経験者のみ)=各部8ペア 料 無料

問 8月13日(日)までにEメールで弘前市テニス協会(松宮さん、☎ 090-4048-2867、E hirosakisitenniskyukai@gmail.com)へ。

トータルフィットネス

問 8月27日(日)、9月10日(日)・24日(日)の午前10時30分～11時30分 問 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)トレーニングルーム 内 呼吸・柔軟(ヨガ)・筋力トレーニング・簡単な有酸素運動で、バランスのいい体づくりを行う 問 一般または親子(5歳以上の子)=各日20人 料 一般=1回500円、親子=1回800円(いずれも傷害保険料を含む) ※ヨガマットのレンタルは1回100円。 問 ヨガマット 問 事前に申し込みフォーム(QRコード)か電話で申し込みを。

問 岩木B & G 海洋センター(☎ 82-5700)



かけっこ教室

問 9月1日～22日の毎週水・金曜日(全7回)、午後4時30分～6時 問 弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目) 内 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等 問 市内の小学生=30人 料 無料

問 8月15日(火・必着)までに、往復はがき(※)で河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎ 38-3200)へ。

水泳教室

【①平泳ぎ編】 問 9月1日～10月13日の毎週金曜日(9月8日は除く、全6回)、午後1時～2時 内 平泳ぎ基本泳法

【②クロール編】 問 9月5日～10月10日の毎週火曜日(全6回)、午後1時～2時 内 クロール基本泳法

～①・②共通事項～ 問 温水プール石川 問 市民=各10人 料 無料 問 水着・水泳帽

問 ①は8月18日(金・必着)までに、②は8月21日(月・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。

リフレッシュ☆ストレッチ教室

問 9月2日～10月21日の毎週土曜日(全8回)、午前10時30分

～11時30分 問 金属町体育センター集会所 内 自宅でも手軽にリラックスしながら身体をほぐせるストレッチ 問 市民=15人 料 無料

プールで体づくり教室

問 9月6日～10月18日の毎週水曜日(9月27日は除く、全6回)、午後1時～2時 問 温水プール石川(小金崎字村元) 内 水中運動、水中ウォーキング、簡単な筋トレ、ゲーム 問 市民=30人 料 無料

県武道館ダンスワークショップ「SPECIAL DANCE」

問 9月17日(日)、午前10時～午後1時40分 問 県武道館(豊田2丁目)補助競技場 内 プロダンサーの指導でダンスの基礎と技術の向上を目指す 問 小学生以上=60人(先着順) 料 無料



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

今月の納税

問 収納課(市役所2階、☎ 40-7032、☎ 40-7033)

国民健康保険料 第2期
介護保険料 第2期
後期高齢者医療保険料 第2期

納期限 8/31(木)
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 8月21日(月)～25日(金)の午後5時～7時30分

▼休日納税相談 8月27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。

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	9月4日(月)	8月15日(火)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＝8月23日(水)・24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。		初期 (生後4～6カ月児) 予約制		①午前10時10分～10時50分 ②午前11時20分～正午 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。	
3歳児 予約制	8月9日(水)・10日(木)（受け付けは正午～午後1時25分）		中期 後期 (生後7～11カ月児) 予約制		9月1日(金)	①午前10時10分～11時5分 ②午前11時25分～午後0時20分 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。
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）	8月8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。病気から子どもを守るため、予防接種のスケジュールを確認しましょう。

【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

肺炎は季節を問わず誰でもかかる可能性があります。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ので、希望する人は早めに接種しましょう。

▼実施期間 令和6年3月31日まで

▼自己負担額 5,000円（生活保護受給者は無料）

※過去にワクチンを接種したことがある場合は対象外です。

【おたふくかぜワクチンの接種費用を助成】

▼実施期間 令和6年3月31日まで

▼対象 ①生後12カ月～24カ月未満の幼児
②来年度小学校に入学予定の幼児

▼自己負担額 4,000円（生活保護受給世帯は無料）

※おたふくかぜにかかったり、ワクチンを2回接種済の場合は対象外です。

その他のお知らせ

【弘前医療福祉大学短期大学部 親子食育教室 2023】

親子で一緒に食育講習会と魚をおろす調理実習に参加しませんか。

▼とき 9月9日(土)、午前10時～午後1時

▼ところ 弘前医療福祉大学短期大学部（小比内3丁目）調理実習室

▼対象 小・中学生とその保護者＝12組24人（先着順）

▼講師 石岡真移子さん（同大学別科 調理師養成・1年課程教員）

▼参加料 1組1,000円

▼持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手ふき、内履き（小・中学生のみ）

▼申し込み方法 8月16日(水)～29日(火)にウェブサイト（QRコード）から申し込みを。

■問い合わせ先 弘前医療福祉大学短期大学部食育教室係（☎27-1001）



検診

市で実施している健（検）診の詳細な内容は、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.140

食改さんおすすめ レシピ

あと50g!ベジファーストで野菜を食べよう

もやしと貝割れのピリ辛和え

材料 2人分

- もやし……………200g
- 貝割れ大根……1パック(40g)
- オイスターソース……小さじ2
- 酢……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1
- 豆板醤……………小さじ1/4

①もやしを耐熱ボウルに入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で2分30秒程度加熱し、粗熱を取って水気を絞る。貝割れ大根は半分に切る。

②ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加えて和える。皿に盛り付けて出来上がり。



■1人分の栄養量
エネルギー／44kcal、たんぱく質／2.0g、脂質／2.0g、カルシウム／28mg、食物繊維／1.9g、食塩相当量／0.5g

1人分の野菜使用量 120g

おすすめポイント

そうめんや冷やし中華など、冷たい麺類のトッピングにもおすすめの、夏にぴったりの副菜です。野菜を積極的に食べて、夏を乗り切りましょう♪



夏場の食中毒に注意!

夏場は細菌性食中毒が多発します。食中毒予防の三原則「付けない 増やさない やっつける」を合言葉に、家庭での食中毒を予防しましょう。

■問い合わせ先 弘前保健所（☎33-8521）

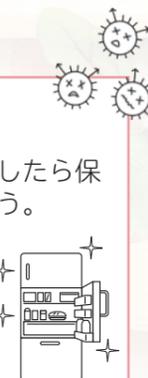
付けない

◎調理前と食事前は、しっかり手を洗いましょう。



増やさない

◎肉、魚などの生鮮食品を購入したら保冷に努め、すぐ持ち帰りましょう。
◎調理品をすぐに食べない場合は、冷蔵庫で保管しましょう。
◎テイクアウトした料理は、早めに食べましょう。



やっつける

◎加熱調理食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。





おばた ななは
尾畑 七葉ちゃん
R4.8.15生



おの みずき
小野 瑞葵ちゃん
R4.8.2生



みかみ ゆう
三上 侑海ちゃん
R4.8.20生



たなか あさひ
田中 朝陽ちゃん
R4.8.26生



さとう ゆうり
佐藤 優吏ちゃん
R4.8.2生



くどう かいせい
工藤 快晟ちゃん
R4.8.17生



おおこし こてつ
大越 己徹ちゃん
R4.8.31生



たかや そうし
高谷 蒼志ちゃん
R4.8.3生



きむら あかね
木村 茜ちゃん
R4.8.28生



おおた るの
太田 瑠音ちゃん
R4.8.1生



やまもと ゆま
山本 由茉ちゃん
R4.8.19生



ぬまさわ ほなみ
沼沢 穂波ちゃん
R4.8.6生



じん ひかり
神 光莉ちゃん
R4.8.20生



やまだ ちおん
山田 知恩ちゃん
R4.8.8生



おかざき れい
岡崎 怜依ちゃん
R4.8.19生



おおさか ひなと
大坂 日成斗ちゃん
R4.8.9生



としかわ みりな
樋川 美優愛ちゃん
R4.8.10生

9月1日号の投稿募集

応募締め切り
8月7日(月・必着)

Smile 通信

1歳の記念に
写真を掲載
しませんか?

- ▼対象 令和5年9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。

川柳のお題
「食」

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。

※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。

岩木山が見ていてくれる帰り道
名戯曲「父帰る」場に涙する
帰郷の友へ微笑むねぶたの見送り絵
復帰したオタク活動飛ぶお金

のんのん
工藤 山椒
花田 勝美
シャイニー岩木川

宵宮で孫の帰りに一喜一憂
帰郷してうぬうぬど煮干しラーメン
帰りたいても帰れない社内事情
帰宅待つにゃんこの鈴がチリンチリン
腹へった帰る早々おやつだよ
帰る里祭りにぎやかうまし酒

桜子
関 柳人
蛭 照男
金欠貧血
鎌田 テル
一戸 勇

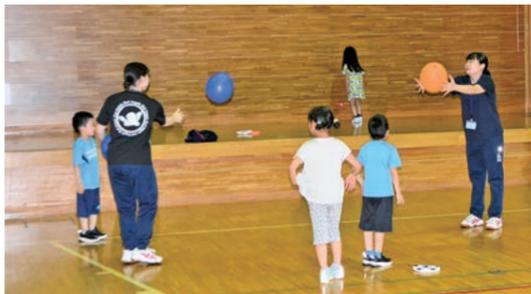
「帰ろうよ」聞く耳持たぬマイペット
幼き日母と帰った田んぼ道
出稼ぎの帰る人待つ薄化粧
懐かしや訛り賑やか帰省列車
焦ります夫の帰り早い時
里帰り津軽富士みて安堵する
今年こそお盆帰省と孫メール

佳奈子
南柳
まっこ
敬 徳
安倍 はな
みえ
ばあちゃんママ

さらっと一句・川柳
今月のお題「帰」
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★

一日体験ボランティア



6月17日 千年交流センター（原ヶ平5丁目）

ボランティア活動を始めきっかけづくりとして、7人の高校生が参加。学生は、ボランティアの心構えを学んだうえで、初めてのボランティア活動に一生懸命取り組んでいました。

やぶさめ 流鏝馬



6月25日 高照神社馬場跡（高岡字獅子沢）

伝統武芸である「流鏝馬（やぶさめ）」を開催。華やかな装束に身を包んだ射手が、馬に乗りながら的を狙い、放った矢が命中すると、観客からは大きな歓声や拍手が沸き起こりました。

SHIROFES.® 2023- 城フェス -



7月2日 星と森のロマンピア（水木在家字桜井）

子どもから大人まで楽しめるイベント「SHIROFES.®2023」を6月30日から7月2日まで開催。レベルの高いダンスパフォーマンスに、多くの来場者が盛り上がりました。

第16回古都ひろさき花火の集い



6月17日 岩木川河川敷

夏の始まりを告げる約1万発の花火が、夜空を鮮やかに彩りました。会場では約50店の露店が並び、花火とグルメを堪能する観客で賑わいを見せていました。

ふるさと産品給食の日



6月27日 第三大成小学校（富田町）

県産食品を多く使った給食が、6月の「食育月間」に合わせて、市内小・中学校に提供されました。児童たちは、栄養教諭の話聞いた後、「おいしい！」と元気いっぱい給食を頬張りました。

第36回市民の健康まつり



7月9日 ヒロコ（駅前町）

今年は「めざそうよ 健康ながいき 健康都市弘前」をテーマに開催しました。入場者は、運動機能チェックや骨密度測定などを受け、健康意識を高めていました。

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×納涼」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. 4



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回で紹介しします。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）

「一心不乱な直線」

于 天好さん（第三大成小6年）

アーチェリーで遊んでいるところです。思ったより難しく、なかなか的に当たりません。しかし、あきらめずにやり続けて、矢がきれいな線をえがいて的に当たったときの喜びは、忘れられません。



たか丸くんの **ごみ減量速報**

令和5年5月の
ごみ排出量 **4,768t**
(燃やせるごみ)

4t減!
(昨年同月比)

■問い合わせ先 環境課廃棄物政策係（☎ 32-1969）

水分の多い生ごみが増える季節だよ～

1世帯で1日当たり卵1個分（約60g）の生ごみの水分を減らすだけで、市全体で年間約1,600tのごみが減量できるんだって！みんなで水切りをしよう～！





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。



▼とき **8月27日** 日 午後1時～

▼ところ **市民会館** (下白銀町) **大ホール**

▼入場料 **500円** (全席自由)

▼入場券販売期間 8月26日(土)まで

▼入場券販売所 弘前商工会議所事務局、さくら野百貨店弘前店、中三弘前店、ヒロロ、市民会館、ELM(五所川原市)、成田本店しんまち店(青森市)

高校生のファッション全国No.1を競う「ファッション甲子園」が開催されます。

22回目を数える今年も、全国1,810点のデザイン画の中から審査で選ばれた35点(20都道府県30校35チーム)が弘前に集い、制作した衣装をまといファッションショー形式のコンテストを実施します。本県からは弘前実業高校、五所川原第一高校、柴田学園高校、青森山田高校の4校が出場しますので、ぜひご来場ください。

■問い合わせ先 ファッション甲子園実行委員会事務局(弘前商工会議所内、☎33-4111)



▼とき **9月3日** 日 午前10時～午後3時

▼ところ **史跡堀越城跡** (堀越地内)
駐車場は堀越雪置き場をご利用ください。

▼参加料 **無料** ※事前の申し込みも不要。

▼内容

●講演会「縄張りからみた堀越城の特徴」
午後1時～2時

講師…中井均さん(滋賀県立大学名誉教授)
日本考古学、特に中・近世城郭や近世大名墓を専門に研究し、堀越城跡ガイダンス施設の展示監修にも協力した講師が、堀越城跡の特徴をわかりやすく解説します。

●見学ツアー 午前10時15分～

●ちびっこ探検隊 午前11時15分～
※当日受け付け/定員30人(先着順)

●津軽あかつきの会特製軽食の販売
※事前予約不可/数量限定

●弘前露店商業組合による露店の出店

詳しくは市ホームページをご覧ください。

※記録のため、職員が撮影・録画を行います。

■問い合わせ先 文化財課(☎82-1642、受け付けは平日のみ)

