

小・中・高生
ひろさき短歌大会



弘前の魅力や自分の気持ちなどを短歌で表現しませんか。
▼応募期限 8月31日(木・必着)
▼対象 市内に在住または通学する小・中学生、高校生

▼募集作品 ①「弘前」をテーマにした短歌作品(弘前城、禅林街、堀越城跡、さくら、りんごなど)、②「自由」なテーマで詠む短歌作品
▼応募方法 専用のチラシ、はがき、または400字詰め原稿用紙に、作品(各テーマ1首ずつ/いずれか1首でも可)・住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・学校名・電話番号を記入し、郵送、

Eメールまたは学校へ提出を。
※学校で受け付けていない場合は個人で提出を。
■弘前市歌人連盟事務局「第4回小・中・高生ひろさき短歌大会」係(端田さん、☎036-8336、栄町2丁目4の8、☎090-7562-3336、E hotpeanuts.1960@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。

低濃度 PCB 廃棄物の調査と期限内の処分にご協力を

低濃度 PCB とは？
濃度が0.5mg/kg～5,000mg/kgのPCB(ポリ塩化ビフェニル)で汚染された絶縁油等を指します。

低濃度 PCB を含んだ電気機器の例

- 製造後30年以上(一部例外あり)経過した変圧器や電力用コンデンサー等の高圧受電機器
- X線発生装置、X線検査装置、電気溶接機、昇降機制御盤などに組み込まれている低圧コンデンサー
- モーターで稼働する設備や業務用冷凍・冷蔵庫などの電気機器の効率を改善する目的で設置される古い低圧進相コンデンサー

詳細はQRコードから▶
■中南部地域県民局環境管理部 ☎31-1900



PCBはかつて事業用の電気機器の絶縁油などに使用されてきた化学物質です。しかし、人体に有害なことが分かり、すでに製造が中止されたものの、今でもPCBを含む機器が発見されています。

PCB廃棄物は、期限までに処分することが法律で義務付けられています。高濃度PCB廃棄物の処分期限はすでに終了しており、低濃度PCBの処分期限は令和9(2027)年3月末までです。

今一度、PCBが使用された電気機器がないか事業所内を確認し、発見した場合は、速やかに県への届け出と期限内の処分をお願いします。期限までに処分しなかった場合、法律により処罰されることがあります。

出演者大募集!

詳しくはヒロロスクエアホームページ(https://www.hirorosquare.jp)へ。
■市民文化交流館(駅前町、ヒロロ3階、☎35-0154、午前8時30分～午後9時)

ピアノ連弾

催事のプログラムとして、ジャズピアニストのジェイコブ・コーラーさんとピアノ連弾をします。

▼とき 9月24日(日)①午前11時20分～、②午後2時20分～(各回20分程度)

▼ところ ヒロロ4階市民文化交流館ホール

▼選曲など 1曲5分まで/リハーサルなし/ジャンル不問

▼対象 市民=各回3人

※年齢は問いません/小学生は保護者の同伴が必要。

▼参加料 無料

▼応募受付期間 8月15日(火)の午前8時30分から8月27日(日)の午後5時まで

▼応募方法 申し込みフォーム(QRコード)から、または市民文化交流館窓口で応募用紙を記入し、提出を。

※応募多数の場合は書類審査で決定し、審査結果は9月3日(日)までに審査通過者にもみ連絡します。



ヒロロスクエア

フェスティバル 2023

音楽活動をする団体や個人によるライブステージで演奏する出演者を募集します。

▼とき 11月5日(日)、午前11時～午後5時30分

▼ところ ヒロロ4階市民文化交流館ホール

▼出演料 無料

▼応募受付期間 9月1日(金)～17日(日)

▼応募方法 申し込みフォーム(QRコード)から、または市民文化交流館窓口で受け付けを。



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はるか夢球場 バッティングセンター	9月2日(土)・3日(日)、 午前9時～午後4時 (受け付けは午前8時 30分から) ※雨天中止。	はるか夢球場(豊田2丁目)	使用球は軟式A号、球速85km前後(ストリート専用軟式マシン1台) ※バット・バッティンググローブ・ヘルメットを持参/スパイク使用不可/貸し出せる用具あり。	どなたでも	1回500円(24球)	運動公園(☎27-6411) ※当日受け付け。
②水上スポーツ 2DAYS	9月2日(土)・3日(日) ①午前10時～11時 ②午後1時～2時 ③午後3時～4時	城北ファミリープール(八幡町1丁目)	SUP(2日)、カヌー(3日)、水上遊具(両日)	各回10人(先着順) ※幼児は保護者1人につき1人まで無料。	1回1,000円(傷害保険料含む) ※幼児は保護者1人につき1人まで無料。	8月16日(水)の午前9時以降に、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。
③体ひきしめ! ヨガ教室	9月4日～12月25日 の月曜日(祝日は除く)、 午後7時～8時	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)武道館	初心者から中級者向けのヨガ ※内履きは不要。	③一般=各回20人 ④高校生以上=各回20人 ※いずれも先着順/10人以下の場合は開催中止。	1回500円(傷害保険料を含む)/ ヨガマットレンタル1回100円	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。 ③体ひきしめ! ④芝生 ヨガ教室 YOGA
④芝生 YOGA	9月10日(日)・24日(日)、 の午前10時30分～11時30分	弘前B&G海洋センター多目的広場 ※雨天時は武道館。	天然芝の上で楽しむ、初心者から中級者向けの屋外ヨガ ※内履きは不要。			
⑤泳げなくても楽しめる水中 エアロビクス	9月7日・21日、10月5日・19日、11月2日・16日(いずれも木曜日)、 午後7時～8時	温水プール石川(小崎崎字村元)温水プール	楽しみながら健康増進へつなげる水中エアロビクス ※水着、水泳帽を持参。	18歳以上(高校生不可)=各回20人	1回500円 ※全6回参加の場合は2,500円(初回時一括払いのみ)。	来所または電話で、温水プール石川(☎49-7081)へ。
⑥小・中学生 ナイターテニス 教室	9月12日(火)・15日(金)・19日(火)・22日(金)、 午後7時～8時30分(全4回)	運動公園(豊田2丁目)庭球場	硬式テニスの基本ストロークなど	初心者・初級者の小・中学生	無料	8月29日(火)までに、Eメールで弘前市テニス協会(松宮さん、☎090-4048-2867、Eメール hirosakisiteniskyoukai@gmail.com)へ。
⑦プールで筋トレ・脳トレ水中 ウォーキング教室	9月11日～11月20日 の毎週月曜日(9月18日、10月2日・9日・30日は除く)、 午前9時30分～10時30分(全7回)	河西体育センター	水中ウォーキング、水中でのストレッチ、プールサイドを使った筋トレ・運動など ※水着、水泳帽を持参。	12人	無料	8月28日(月・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)
⑧チェア体操 教室	9月12日～11月7日 の毎週火曜日、午後1時30分～2時30分(全9回)	市民体育館(五十石町)フィットネスルーム	椅子に座って行うストレッチ、リズム体操、ミニボールを使った筋トレなど	10人	無料	
⑨～認知症を予防しよう!～ ☆楽しく健康教室☆	9月21日～12月7日 の毎週木曜日(11月23日を除く)、 午後2時30分～3時30分(全11回)	金属町体育センター集会室	軽いリズム体操、脳トレなど	12人	無料	8月31日(木・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)

(※1) …往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・教室名(希望コース)を記入の上、各申込先まで郵送を/家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可/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。