

広報 ひろさき

2023

8/15

No.420

ヒロロ 高齢者健康 トレーニング教室

／ 利用無料 ／



▲市では「健康都市弘前」の実現を目指し、運動・食事・健診の3つのスローガンを掲げています。

歩くのが遅くなった、姿勢が悪くなってきたなどの体力の低下を感じていませんか。医療用に開発されたトレーニングマシンを使って、日常で使っていない筋肉を動かす運動を行います。健康増進や介護予防にご活用ください。



▼とき 毎週月曜日～土曜日

①午前8時40分～、②午前9時40分～、③午前10時40分～、④午後1時50分～、⑤午後2時50分～、⑥午後3時50分～（いずれも50分程度/週1回）

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階高齢者健康トレーニング教室

▼内容 6種のトレーニングマシンを使った軽い負荷がかかるゆっくりとした運動

▼利用期間 10月～令和6年3月（利用開始から最長6カ月）

▼対象 65歳以上の市民＝100人

▼申し込み方法 8月31日（木・必着）までに、往復はがき（氏名・生年月日・住所・電話番号・希望曜日と時間〈第1希望から第3希望まで〉を記入）で申し込みを。

※家族や友人同士での応募ははがき1枚に連名で記載可（全員の氏名・生年月日を記入）／希望時間を考慮し利用者を決定後、9月中旬以降に結果を郵送します。

▼利用できない人 不整脈がある人／6カ月以内に心臓発作や脳卒中を起こした人、心臓・脳の手術をした人

また、利用当日、教室開始前の血圧測定で次の①～③のいずれかに該当する人は、その日は利用できません。

①収縮期血圧180mmHg以上、②拡張期血圧100mmHg以上、③安静時脈拍100回/分以上

■問い合わせ・申込先 高齢者健康トレーニング教室（〒036-8003、駅前町9の20、☎35-0161、午前8時30分～午後5時）

<p>〒036-8003 往信 健康トレーニン グ教室 行</p>	<p>弘前市駅前町9の20 ヒロロ高齢者 健康トレーニン グ教室</p>	<p>ここは 空欄</p>
---	--	-------------------

<p>〒(自宅の郵便番号) 返信</p>	<p>申し込みする人の氏名</p>	<p>申し込みする人の住所</p>	<p>氏名 生年月日 住所 電話番号 希望曜日・時間 第1希望 ○曜日 ○時○○分～ 第2希望 ○曜日 ○時○○分～ 第3希望 ○曜日 ○時○○分～</p>
--------------------------	-------------------	-------------------	--

▲応募はがき記入例



「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 令和5年秋開始接種（令和5年7月27日時点）

▼接種期間 9月～12月

▼接種対象 初回接種（1・2回目の接種）を完了した5歳以上の人

▼接種券送付スケジュール

国から詳細が示され次第、令和5年春開始接種など（※）を受けた人に対し、接種間隔に応じて順次送付します。

（※）…高齢者や基礎疾患等を有する人などを対象とした令和5年5月8日～8月末に実施している令和5年春開始接種、5～11歳を対象に令和5年8月末まで実施している令和4年秋開始接種、および初回接種

▼接種場所 原則として、前回接種した医療機関等

※接種対応医療機関の一覧は接種券に同封します。

▼使用するワクチン オミクロン株 XBB.1 系統の成分を含有する1価ワクチン

▼その他 令和5年春開始接種などを受けていない人は、すでに市から送付している接種券の使用が可能です。

紛失や転入等により接種券が手元にない人は、コールセンターへ申し込みをお願いします。

ワクチン接種の最新情報は市ホームページなどでお知らせしますので、ご確認ください。

■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）

■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）



あなたの意見を
市政に反映

弘前市廃棄物減量等推進審議会の委員を募集

ごみの減量化や資源化、適正排出について審議するため、弘前市廃棄物減量等推進審議会の委員を募集します。

▼応募資格 18歳以上の市民（市議会議員、市職員〈退職者を含む〉、市の他の附属機関の委員を除く）

▼募集人員 4人

▼任期・会議の開催など 任期は委嘱の日から2年間／会議は平日の日中に年3回程度開催予定

▼報酬など 会議1回の出席につき、報酬1万円と交通費相当額を支給

▼応募方法 8月15日（火）～9月14日（木・当日消印有効）に、応募用紙に次の①～③の事項を記入の上、郵送、持参またはEメールで提出してください。

①住所・氏名（ふりがな）・性別・生年月日・電

話番号・職業・Eメールアドレス

②志望動機

③「ごみ減量化に向けて市民としてできることについて」をテーマにした作文（800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、環境課で配布しています。なお、応募書類は返却しません／持参する場合の受け付けは、平日の午前8時30分～午後5時。

▼選考方法など 応募書類の記載事項を審査の上、審査結果を応募者全員に書面で通知します。選任された人は市ホームページで公表します。

■問い合わせ・提出先 環境課廃棄物政策係（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎32-1969、Eメール kankyoushi@city.hirosaki.lg.jp）

ひろさき地方創生パートナー企業を募集

市では、第2期弘前市まち・ひと・しごと創生総合戦略を、官民連携により効率的・効果的に推進しています。民間企業等による提案事業の実施にあたり、市が費用負担する政策テーマ「市民の健康寿命延伸」に関する提案事業を募集します。

▼募集期間 8月14日（月）～9月12日（火）

募集要領、申し込み方法等の詳細は市ホームページ（QRコード）で
ご確認ください。

■問い合わせ先 企画課（☎26-6348）



都市計画道路を
変更します

都市計画変更の原案の閲覧および 説明会・公聴会の開催

【変更する都市計画の名称】

弘前広域都市計画道路の変更

①…①3・3・10号元寺町向外瀬線、②3・4・1号和徳堀越線、③3・4・2号富田千年線、④3・4・4号元寺町小沢線

⑤…⑤3・4・20号紺屋町野田線、⑥3・5・2号堀越大原線、⑦3・5・38号真土野崎線、⑧3・5・39号賀田兼平線

【説明会】

回	とき	ところ
1回目	午後3時～	市役所前川新館 3階第2・第3 会議室
2回目	午後6時30分～	
3回目	午後3時～	岩木庁舎（賀田 1丁目）2階多 目的ホール
4回目	午後6時30分～	
5回目	午後2時～	市役所前川新館 3階第2・第3 会議室

※①～⑧の路線の説明を行います／1回目～5回目の説明内容は同じです。

【原案の閲覧】

▼とき 9月4日（月）～19日（火）の平日、午前8時30分～午後5時

令和5年度 二十歳の祭典

今年度の二十歳の祭典（成人式）は、午前と午後に分散せずに開催する予定です。

▼とき 令和6年1月7日（日）、午前11時～

▼ところ 市民会館（下白銀町）

▼対象 平成15年4月2日～平成16年4月1日に生まれた人

11月1日時点で弘前市に住民登録のある人には、11月上旬に案内はがきを送付します。なお、開催日や開催方法などに変更が生じた場合は、市ホームページ（QRコード）や広報ひろさきなどでお知らせします。

■問い合わせ先 生涯学習課（☎82-1641、ファクス82-2313、Eメール shougai@city.hirosaki.lg.jp）



▼ところ 県都市計画課（県庁北棟3階）、市都市計画課（市役所3階）

※原案は県および市ホームページでも閲覧可。

【公聴会】

▼とき 10月2日（月）、午後6時30分～

▼ところ 市役所前川新館3階第2・第3会議室

▼意見を述べる場合 公聴会に出席して意見を述べることは、市内に住所を有し、公述申出書を提出した人です。事前に問い合わせの上、①は9月4日（月）～19日（火・必着）に、②は9月4日（月）～27日（水・必着）に、持参（平日の午前8時30分～午後5時のみ）、郵送またはEメールで公述申出書をそれぞれの提出先に提出してください。期間内に公述の申し出がない場合は、公聴会の開催を取りやめます。

※傍聴を希望する人は事前に問い合わせを。

■問い合わせ・提出先 ①＝県都市計画課（〒030-8570、青森市長島1丁目1の1、☎017-734-9681、Eメール toshikei@pref.aomori.lg.jp）／②＝市都市計画課（〒036-8551、上白銀町1の1、☎35-1134、Eメール toshikeikaku@city.hirosaki.lg.jp）

農地・農業用施設が 被災したら 早めの調査依頼を

大雨などの異常な天

然現象により、りん

ご園や水田、農道、

農業用水路などが

被災した場合は、

災害発生からおお

むね1週間以内に所

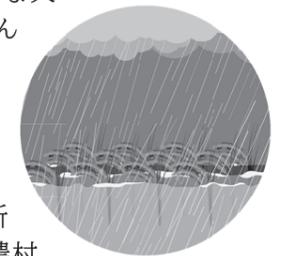
有者本人から市（農村

整備課、各総合支所・出張所）

へ調査依頼をお願いします。

迅速な被害状況の把握・復旧のため、ご協力ををお願いします。

■問い合わせ先 農村整備課（☎40-2955）



あなたの意見を
お寄せください

弘前市空き家等対策計画（改訂案） への意見募集（パブリックコメント）



空き家等対策の推進に関する特別措置法に基づき策定された「弘前市空き家等対策計画」について、計画期間の満了に伴い見直しを行います。このたび改訂案がまとまりましたので、市民の皆さんから意見や提案を募集するため、パブリックコメント（意見公募手続き）を実施します。

▼募集期間 8月15日(火)～9月14日(木・必着)

▼閲覧方法

○市ホームページから閲覧

○次の場所で閲覧（平日の午前8時30分～午後5時）

建築指導課（市役所3階）、岩木総合支所総務課（賀田1丁目）、相馬総合支所民生課（五所字野沢）、市民課駅前分室（駅前町、ヒロロ3階）、市民課城東分室（末広4丁目、総合学習センター内）、各出張所

※市民課駅前分室は、土・日曜日、祝日も閲覧可。

▼対象 ①市内に住所を有する人／②市内に事務所または事業所を有する個人および法人、その他の団体／③市内の事務所または事業所に勤務する人／④市内の学校に在学する人／⑤本市に対して納税義務を有する人または寄付を行う人／⑥本計画（改訂案）に利害関係を有する人

▼提出方法 指定の様式に、氏名（法人等の場合

は名称および代表者氏名）、住所、在住・在学の別（任意様式の場合は対象①～⑥のいずれか）、件名（任意様式のみ「弘前市空き家等対策計画（改訂案）へ意見」など）を記入し、次のいずれかの方法で提出してください。

①郵送…〒036-8551、上白銀町1の1、建築指導課宛て

②建築指導課へ直接持参（平日の午前8時30分～午後5時）

③ファクス…38-5866

④Eメール…kenchikushidou@city.hirosaki.lg.jp

⑤「わたしのアイデアポスト」へ投函…市役所総合案内所、岩木総合支所総務課、相馬総合支所民生課、市民課駅前分室・城東分室、各出張所 ※記入漏れがある場合は意見として受け付けできませんので、ご注意ください。また、電話など口頭では受け付けません。

▼意見の公表など 寄せられた意見などは、計画改訂の参考とするほか、後日集約し、氏名・住所を除き、対応状況を市ホームページで公表します／個別回答はしませんのでご了承ください。

■問い合わせ先 建築指導課空き家対策係（☎40-0522）

対象事業者は
申請を

弘前市中小企業者等高圧・特別高圧電気価格 高騰対策支援金の交付

市では、電気価格の高騰の影響を受けている高圧・特別高圧電気利用事業者の事業継続を支援するため、支援金を交付します。

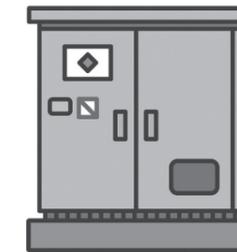
▼対象 次の①～④の要件を全て満たし、小売電気事業者から高圧または特別高圧の電力供給を受けている事業所（店舗、工場、事務所など）を市内に有する中小企業者・個人事業者等

①小売電気事業者と高圧または特別高圧の電力供給に関する契約を締結し、小売電気事業者に電気料金を負担していること。

②市内の事業所で実際に事業を行っており、申請後も1年以上継続して事業を営む意思を有していること。

③事業者（法人の場合は代表者および役員）が暴力団員等ではないこと。また、暴力団員等と関係を有していないこと。

④「令和5年度弘前市交通事業者等原油価格・物価高騰対策支援金」、「令和5年度弘前市弘南鉄道運行継続支援金」の交付を受けていないこと。



▼支援金の額

契約電力	1カ月の使用電力量	支援金の額
高圧	24,999kWh以下	20万円
	25,000kWh～49,999kWh	35万円
	50,000kWh以上	50万円
特別高圧	一律	100万円

▼申請方法 10月31日（火・必着）までに交付申請書兼請求書および誓約書に必要事項を記入し、添付書類を添えて郵送で提出を。
※「封筒貼付用あて先用紙」を貼り付けた角型封筒（切手不要）で郵送してください。



必要書類など詳細は、市ホームページ（QRコード）でご確認ください。

■問い合わせ・申請先 令和5年度弘前市中小企業者等高圧・特別高圧電気価格高騰対策支援金事務局（グロップ弘前コンタクトセンター内、☎0120-001-327、平日の午前9時～午後8時）

子育て世帯を
支援します

ひとり親世帯等臨時特別給付金

青森県独自の支援として、低所得の子育て世帯に給付金を支給します。

▼支給額 児童1人につき5万円

▼支給対象 令和5年5月12日時点で県内に住所を有するまたは令和5年5月13日～令和6年2月29日に県内に住所を有する人で、令和5年度「低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金」（以下、「国給付金」）を次のいずれかの自治体から受給した人

①弘前市／②県外の自治体

※弘前市以外の県内の自治体から受給した人は、その自治体に確認してください。

▼申請の要否 市から国給付金を受給した人＝不要／県外の自治体で国給付金を受給した人＝必要

▼申請に必要な書類 申請者の身分証明書（マイ

ナンバーカード〈表面〉、運転免許証、健康保険証等の写し／給付金を受け取る口座の通帳やキャッシュカードの写し／国給付金の受給がわかる書類（支給決定通知や通帳の写し等）

※申請書は子ども家庭課に設置しています／申請書の郵送を希望する場合はお問い合わせください。

▼申請期限 令和6年2月29日（木）

▼その他 申請が不要な人には、8月4日に国給付金の支給口座へ支給済み（5月20日以降に国給付金を受給した人は8月中に支給予定）／申請が必要な人は、申請してからおおむね3週間以内に指定の口座へ支給

詳細はお問い合わせください。

■問い合わせ・申請先 子ども家庭課家庭給付係（市役所1階、☎40-7039）

昨年度状況を
公表します

令和4年度弘前市パブリックコメント制度実施状況

令和4年度は8の施策について実施され、31件の意見が寄せられました。各施策での実施状況は下表のとおりです。なお、結果はすべて市ホームページで公表しています。

ムページで公表しています。

■問い合わせ先 広聴広報課広聴広報係（☎35-1194）

募集対象項目	募集期間	意見などの提出件数	政策案の修正件数	担当課
弘前市地域福祉計画（改訂案）	12月15日～1月16日	0	0	福祉総務課（☎40-7037）
弘前市都市計画道路見直し方針（案）	12月19日～1月25日	6	2	都市計画課（☎35-1134）
弘前市総合計画 後期基本計画（素案）	12月20日～1月19日	2	0	企画課（☎40-7021）
弘前市男女共同参画プラン2023（素案）	1月13日～2月3日	14	4	企画課（☎26-6349）
第2期弘前市子ども・子育て支援事業計画（改訂案）	1月16日～2月15日	0	0	子ども家庭課（☎35-1131）
弘前市公共施設個別施設計画（改訂案）	2月13日～3月10日	9	8	管財課（☎40-7111）
弘前駅自由通路等個別施設計画（素案）	2月13日～3月10日	0	0	土木課（☎35-1127）
第2期弘前市スポーツ推進計画（素案）	2月14日～3月15日	0	0	スポーツ振興課（☎40-7115）

暮らしの Information

防災の連載

安全に避難するために

7月15日号から全3回で、防災に関する情報をお知らせしています。

第3回（最終回） 避難所の利用方法

避難所は共同生活をするためのスペースです。次のルールを守ってご利用ください。

①避難所はみんなの生活の場所

指定避難所は、居住するエリアに関わらずどなたでも利用できます。地区専用のもではありませんので、地区外からの利用者も利用しやすい雰囲気作りを心がけましょう。

②徒歩での避難を

駐車場には限りがあります。可能な限り徒歩等での避難をお願いします。また、路上駐車等は絶対にしないでください。

③指定場所以外には立ち入らない

避難所の多くは、小・中学校などです。避難所職員の指示に従い、指定の場所以外に立ち入らないようにしましょう。

④避難所の本来の使用目的に理解を

公共施設や学校などが避難所となっている場合、その施設の通常の利用目的を考慮し、状況によっては別の避難所に移動してもらう場合があります。

⑤必ず受け付けを済ませてから利用を

避難所に避難した場合は、安否確認、食料・毛布等の配布の観点から入所時に受け付けが必要です。また、外出や退去の場合も同様です。

⑥貴重品は自分で守る

貴重品は常に持ち歩きましょう。

⑦設備の適正利用を

避難所備品など（椅子・机、コンセントなど）は許可を得てから使用しましょう。

⑧ペットと一緒に避難する時の注意点

全ての避難所が、ペットと一緒に避難できるわけではありません。利用しようとする避難所がペットを受け入れているかどうか事前に確認してください。

ペットはケージ等に入れて、避難所職員が指定する場所（屋外など）で餌やり、ふん等の始末を行い、ごみの持ち帰りをお願いします。

■問い合わせ先 防災課（☎ 40-7100）

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。詳しくはホームページまたは各問い合わせ先で確認を。

イベント

弘前工芸舎メインテーブル 企画展「宮腰清次郎うるし展」

津軽塗の技法を使ったハイカラな新色の箸を展示販売します。

▼とき 8月22日(火)～9月6日(水)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）

郷土文学館 第5回文学忌「陸羯南」

常設作家の陸羯南に関する特別展示をロビーで行います。

▼とき 9月1日(金)～7日(木)の午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）

※忌日の9月2日(土)は観覧料無料／午後2時から2階ラウンジで、林本恵美子さん（朗読家）による朗読があります（要予約）。

▼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。

☎郷土文学館（下白銀町、☎ 37-5505）

※あおり県民カレッジ単位認定講座。

おたのしみおはなし会

「のりもの・おでかけ」をテーマに、絵本の読み聞かせや、紙芝居、昔話、なぞなぞなどを行います。

▼とき 9月2日(土)・16日(土)の午前11時から／9日(土)・

23日(土)祝の午後2時から（各回30分程度）

▼ところ 弘前図書館1階閲覧室おはなしコーナー

▼対象 おおむね4歳～小学校低学年＝各回10人程度（先着順）

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

☎弘前図書館（下白銀町、☎ 32-3794）

鳴海要記念陶房館の催し

【手品農園の手相占い】

▼とき 9月2日(土)・3日(日)の午前9時～午後4時

▼参加料 2,000円（飲み物付き）

※事前の申し込みが必要。

【つまみ細工ワークショップ】

▼とき 9月9日(土)・10日(日)の午後1時～3時

▼内容 着物地を使った花のかんざしづくり

▼講師 NATSUKO MIYA KOSHI さん

▼定員 各日10人（先着順）

▼参加料 3,600円（ケーキセット付き）

※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）

防災行政無線の試験放送を行います

地震や武力攻撃などの発生に備え、情報伝達試験を全国一斉で行います。市の防災行政無線から試験放送が流れます。

※今年度は計4回の試験が予定されており、今回は2回目です。

▼試験日時 8月23日(水)、午前11時ごろ
※気象状況等によっては中止の場合あり／防災行政無線の内容を確認したい場合は、テレフォンサービス（☎ 40-7110、サービス料は無料、通話料が発生）へ／試験放送は、防災行政無線アプリからは流れません。

■問い合わせ先 防災課（☎ 40-7100）

市職員採用資格試験

【高校卒業程度、大学卒業程度追加ほか募集】

▼第1次試験 9月24日(日)、弘前工業高校（馬屋町）

▼受験申込書の提出方法 9月11日（月・必着）までに、人事課で配布する受験申込書に必要事項を記入し、郵送か持参で提出を。

※受け付けは平日の午前8時30分～午後5時。募集職種、試験実施案内は、市ホームページ（QRコード）でご確認ください。

■問い合わせ・提出先 人事課人事研修係（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎ 35-1119）



嶽きみと温泉

嶽きみ収穫体験 & ハイキング

▼とき 9月2日(土)、午前9時～午後1時ごろ（小雨決行）

▼集合場所 岩木青少年スポーツセンター（常盤野字湯段菟）

▼内容 嶽温泉周辺ハイキング（約3km）、嶽きみ収穫体験（3本程度）、岩木青少年スポーツセンターで入浴・昼食

▼定員 10人程度（申し込み多数の場合は抽選／8月31日(木)に当選者にのみ電話で通知します）

▼参加料 1,500円（嶽きみ、入浴、昼食の代金を含む）



▼申し込み方法 8月30日（水・必着）までに、はがき、ファクスまたはEメール（住所・氏名・年齢・電話番号を記入）で申し込みを。

☎岩木みらい協議会事務局（〒036-1393、賀田1丁目1の1、岩木総合支所総務課、☎ 82-1621、F 82-3118、E soumu-i@city.hirosaki.lg.jp）

緑の相談所

9月の催し

【展示会】
●シダ展…1日(金)~5日(火)
●緑の相談所(弘前公園内、☎ 33-8737)

ボランティア活動「みどりフレンズ」



藤田記念庭園でハナショウブの株分けや鉢植えなどを体験してみませんか。
▼とき 9月2日(土)・3日(日)、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)

弘前城植物園散策ガイド

当協会の樹木医や緑の相談員が見頃の花や樹木を説明しながら、楽しく園内をガイドします。
▼とき 9月3日(日)、午前10時~11時
▼集合場所 弘前城植物園(下白銀町、弘前公園内)南案内所

▼参加料 無料(ただし入園料が必要)
※事前の申し込みは不要。
●弘前市みどりの協会(☎ 33-8733)

こどもの森 バッタ展

バッタやキリギリス、コオロギなどの生体を飼育展示します。
▼とき 9月3日(日)~18日(月)祝の午前8時30分~午後4時30分
▼観覧料 無料
●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)

宮川交流センター25周年記念 須藤清栄ふれあいコンサート

▼とき 9月9日(土)、午後1時から(開場は午後0時30分)
▼ところ 宮川交流センター(堅田2丁目)体育室
▼内容 昭和歌謡、演歌、フォークソング、ピアノ独奏など
▼出演 須藤清栄さん(ギター・歌唱)、笠井ゆかりさん(ピアノ)、瓜田留美さん(歌唱)、atom ギターサークルメンバー、佐藤るり子さん(司会)

▼入場料 無料
●宮川交流センター(☎ 36-2611、月曜日は休み)

将棋名人戦弘前対局記念行事

▼とき 9月9日(土)・10日(日)
▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)
【将棋名人戦弘前対局記念教室】
▼開催時間 9月9日(土)、午後2時~3時30分
▼会場 第4~第6会議室
▼対象 小学生~高校生
▼講師と定員

講師	定員
①入門教室(未経験者・初心者向け) 小高佐季子女流初段	9人
②中級教室(戦法を覚えたい人向け) 北畠悟県連師範	14人
③上級教室(1級以上の入向け) 行方尚史九段	19人

※いずれも先着順/①は参加者の家族も見学できます。
▼参加料 無料
※事前の申し込みが必要。
【プロ棋士指導対局会・県連師範棋力検定会】
▼開催時間 9月9日(土)、午後4時~5時30分
▼参加料 一般=1,000円、高校生以下=無料

▼申し込み方法 事前に電話で申し込むか、当日会場へ。
【将棋名人戦弘前対局記念大会】
▼開催時間 9月10日(日)、午前10時に対局開始(受け付けは午前9時30分から)
▼会場 第3会議室
▼参加料 一般=1,500円、高校生以下=500円(当日支払い)
▼審判長 行方尚史九段(日本将棋連盟)
▼クラス Aクラス=3段以上/Bクラス=初・二段/Cクラス=無段/Dクラス=小学生の初級者
※昼食は各自で用意を/入賞は各クラス3位まで/Cクラス優勝者には初段位授与/対局が早く終了した人はプロ棋士・県連師範の指導対局が受けられます。
●日本将棋連盟青森県支部連合会(☎ 017-775-7744)

アロマワックスサシェ作り教室

手作りドライフラワーとろうそくを使ったアロマワックスサシェ作りを体験してみませんか。
▼とき 9月16日(土)、午前9時30分~午前11時30分
▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟(町田字筒井)
▼講師 プラザ棟職員
▼対象 小学生以上=10人(小学生は保護者同伴)
▼参加料 無料
※作業がしやすく汚れても構わない服装で参加を。
▼申し込み方法 9月1日(金・必着)までに、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号(日中連絡がとれるもの)を記入の上、郵送を。
※応募多数の場合は抽選で決定し、9月8日(金)までに抽選結果をお知らせします/はがき1枚につき2人まで応募できます。

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、月曜日は休み)



ヒロロでものづくり体験

【組子を体験しよう!】
▼とき 9月16日(土)、①午前10時30分~正午/②午後1時30分~3時
▼内容 伝統技術・組子(くみこ)の4つの模様「麻の葉」「重ね輪廻(りんどう)」「胡麻柄(ごまがら)」「星柄」から1つ選んで制作
▼定員 各回20組(先着順)
▼参加料 1,650円(材料費)
▼申し込み方法 8月27日(日)以降に、電話または窓口へ。
【津軽塗の職人気分を体験しよう!】
▼とき 9月16日(土)、①午前11時~正午/②午後2時~3時
▼内容 マグネット付き猫型ミニハサミ、スライドミラー、ミニキャニスター缶から1つを選択し、研ぎ出しを体験
▼定員 各回15組(先着順)
▼参加料 2,200円(材料費)
▼申し込み方法 8月26日(土)以降に、電話または窓口へ。
~共通事項~
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース
▼対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)
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)



いちばん優しい 事業承継セミナー

事業承継を考えている人を対象に、講師が実体験と実例を交えてわかりやすく、優しく伝えます。ワークショップで手を動かして自分と会社の未来予想図を描くことで、事業承継の第一歩を踏み出してみませんか。
▼とき 9月12日(火)、午後2時30分~4時30分
▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)大会議室
▼参加方法 事前に申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。
●県地域産業課(☎ 017-734-9374、E chiiki-sangyo@pref.aomori.lg.jp)

ナゾトキクエスト in 弘南鉄道

弘南鉄道弘南線・大鰐線では、電車内に設置する謎を解いて答えを導き出す体験型の謎解きイベント「ナゾトキクエスト」を開催中です。
今年は期間を延長して実施するほか、弘南線・大鰐線合わせて6問中3問以上が解けたら応募可能となっており、これまで以上に気軽に参加できます。
謎解きをしながら、それぞれ特徴的な風景を楽しめる弘南線・大鰐線に乗りませんか。
▼開催期間 12月24日(日)まで
※期間中は、沿線各駅に設置する無料駐車場、土・日曜日、祝日限定の指定有料駐車場3時間無料サービスを利用可。
詳細は市ホームページ(QRコード)へ。
●弘南鉄道活性化支援協議会利用促進部事務局(地域交通課内、☎ 35-1124)



魅力アップセミナー&交流会

●ひろさき広域出愛サポートセンター(☎ 35-1123)



弘前圏域市町村で結婚を希望する独身者への出会いの機会創出のため、素敵な出会いに向けた魅力向上に役立つセミナーを開催します。
▼とき 9月10日(日)、午後1時~3時30分
▼ところ アートホテル弘前シティ(大町)
※会場は参加者へのみ通知します。

▼内容と講師
○男性向けセミナー...服装、眉毛の処理、スキンケアなど、「清潔感」をキーワードとした印象アップの方法
講師...POLA北東北ユニット、POLA THE BEAUTY弘前店
○女性向けセミナー...自分に似合うファッション、メイク、髪型を取り入れ、より魅力的に見せるための顔タイプ診断*
講師...MIZUHO NARITAさん(日本顔タイプ診断*協会顔タイプアドバイザー1級)
○参加者交流会...スイーツを食べながら交流会を行います。

▼対象 弘前圏域市町村(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)に在住または将来住む意思のある18~59歳の独身者=男女各15人程度(応募多数の場合抽選)
▼参加料 1,000円
▼申し込み方法 9月3日(日)までに、QRコードから申し込みを。



ふるさと探訪バスツアー

圏域8市町村にあるりんご関連産業・施設を体験・見学するバスツアーです。

▼とき 9月29日(金)、午前9時30分～午後4時(雨天決行)

▼集合・解散場所 弘前駅城東口バスプール

▼行程 木のはこ屋(板柳町)でミニりんご箱のはこ打ち体験・工場見学→SPICY & CREAMY(藤崎町)で昼食→藤崎アップル球場、藤崎町ふじ原木公園(いずれも藤崎町)で見学散策→りんご公園(弘前市)でりんごもぎ体験→シードル工房 kimori(弘前市)で見学・試飲→りんご公園で見学散策

▼対象 弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に在住の人=20人

▼参加料 1人2,500円(昼食、体験料金など全て含む)

▼応募方法 8月31日(木・消印有効)までに、はがきまたはEメール(郵便番号・住所・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。

※1通の応募で2人まで申込可(2人目の情報も記入が必要)。

▼その他 応募者多数の場合は抽選を行い(初めて参加する人を優先)、当選者にのみ当日の日程などを9月12日(火)に発送します/このバスツアーは添乗員が同行します。

詳細は津軽広域連合ホームページ(<http://tsugarukoiki.jp>)をご覧ください。

☎日専連旅行センター弘前支店「ふるさと探訪バスツアー」係(〒036-8003、駅前町10の5、日専連ビル7階、☎36-4649、E hirosaki-5@nissenren-travel.com)

四流合同お茶の会



今年度の第54回弘前市民文化祭「四流合同お茶の会」で、初心者向けに茶道の作法を学びながらの茶席を設けます。

▼とき 10月8日(日)、午後1時から(約45分)

▼ところ 禅林街(西茂森)

▼流派と開催寺院 ①表千家流…蘭庭院、②裏千家流…京徳寺、③江戸千家…万蔵寺、④遠州流茶道弘前支部…長勝寺

▼対象 茶道に関心がある未経験の人=各寺院15人

▼参加方法 9月1日(金)以降に、弘前市民文化祭実行委員会事務局に問い合わせの上、茶券(1,000円)の購入を。

※初心者向けではない通常の茶席の茶券(時間・流派により寺院指定)も同日から販売します/初心者向け・通常ともに当日券はありませんので、前日までに茶券の購入を/自家用車での参加はご遠慮ください。

☎弘前市民文化祭実行委員会事務局(市社会教育協議会内、☎26-6168、E h.syakyo kyo@sunny.ocn.ne.jp)

教室・講座

瑞楽園で箱庭教室

箱庭の作り方を学べます。

▼とき 8月26日(土)、午前10時30分から

▼ところ 瑞楽園(宮館字宮館沢)

▼定員 10人程度

▼参加料 1,500円

※事前の申し込みが必要。

☎瑞楽園(☎55-6806) / 三

浦造園(F 95-3705、E pay sage@jomon.ne.jp)

ボランティア講座
コミュニケーション編

ボランティア活動や日常生活で活用できるコミュニケーション技術を学ぶ講座です。

▼とき ①基礎編…8月31日(木)、②実践編…9月14日(木)の午後6時30分～8時(開場は午後6時)

※①・②いずれか1日のみの参加も可。

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼講師 大庭輝さん(弘前大学大学院保健学研究科准教授)

▼対象 ボランティア活動に興味がある人

▼定員 各回40人(先着順)

▼参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

☎ひろさきボランティアセンター(☎38-5595、E hvc@city.hirosaki.lg.jp)

市民ボランティアによる
パソコン講座

【エクセル2019応用講座】

▼とき 9月5日・12日・19日(いずれも火曜日)の午前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)の活用方法など ※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りますのでご注意ください。

▼対象 エクセル2019入門講座を受講した市民、または普段からエクセル2019を使用している市民

▼定員 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

☎8月20日(日)以降に、学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800)へ。

中央公民館文化グループ
「手編みの会」会員募集

手編み作品を作ってみませんか。初心者も大歓迎です。事前見学もできますので、お気軽にお問い合わせください。

▼活動日時 水曜日(月3回)の午前9時15分～11時45分

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)

▼講師 加藤桃子さん

▼会費 月額2,000円

☎中央公民館(☎33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@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 9月7日(木)・21日(木)の午前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

☎8月20日(日)以降に、温水プール石川(☎49-7081、午前9時～午後5時)へ。

柴田学園大学短期大学部
公開講座

▼とき 9月16日(土)、午前10時～午後0時30分

▼ところ 柴田学園大学短期大学部(上瓦ケ町)

▼講座名 缶詰で簡単料理～手軽に魚が食べられるフライパン料理～

▼対象 中学生以上=28人

▼受講料 500円

▼申し込み方法 ホームページ、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・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、F 32-6153、E jc_chibunsen@shibata.ac.jp)

その他

みんなのおうち調査にご協力ください



日本の住戸と居住する世帯に関する実態を明らかにするため、令和5年住宅・土地統計調査を実施します。

9月上旬から調査員が調査対象地域を巡回し、調査対象となった住戸には9月下旬に伺いますので、ご協力をお願いします。

▼調査対象 無作為に選ばれた約4,100住戸

▼回答方法 インターネット回答、郵送、調査員による直接回収 ※調査票に記入した内容は適切に保護し、統計作成の目的以外に使用することはありません。

☎広聴広報課(☎40-7016)

ひろさき生活・仕事応援センターの
就労準備セミナー

☎直接来所または電話で、ひろさき生活・仕事応援センター(駅前町、ヒロロ3階、就労自立支援室内、☎36-3776)へ。

【救命入門講座】

安心・安全な社会生活を送るため、救急医療に対する理解と認識を深め、スキルアップにつなげませんか。

▼とき 9月6日(水)、午前10時～11時30分

▼ところ ヒロロ3階多世代交流室1

▼講師 東消防署職員

▼参加料 無料

▼申込期限 8月30日(水)



【アルモンデ料理を楽しもう!】

家にあるもので料理をする講座です。仕事と生活のバランスを考えて食事を見直しませんか。

▼とき 9月20日(水)、午前10時～正午

▼ところ ヒロロ3階健康ホール

▼講師 弘前市食生活改善推進員

▼参加料 500円(材料費)

▼持ち物 エプロン、三角巾、マスク

▼申込期限 9月13日(水)



納税通知書等送付用窓付封筒に広告を掲載しませんか

市・県民税、軽自動車税（種別割）および固定資産税・都市計画税の納税通知書等送付用の窓付封筒に掲載する有料広告を募集しています。掲載できる広告は、納税通知書等を郵送する性格上、いくつかの条件があります。詳しくは市ホームページを確認を。

- ▼印刷予定枚数 約 22 万枚
- ▼掲載規格など 約縦 60mm×横 105mm、2 枠
- ▼掲載料 1 枠当たり年間 16 万円
- ▼申込期限 10 月 20 日(金)
- 〇市民税課（市役所 2 階、☎ 35-1117）

「稲わら」を活用しませんか

りんご園の敷きわらや、家庭菜園などに使う稲わらを無料で提供する「稲わらふりーでん」を、9 月末頃から実施します。希望する人に提供場所の地図を送付しますので、直接現地へおいでください。

申込時に必要な稲わらの量をお知らせください。※確保できる量によって、提供量を制限する場合があります。〇9 月 8 日(金)までに、農政課農産係（☎ 40-0504）へ。

ひろさき広域出愛サポートセンター休日登録会

結婚を希望する独身男女が会員に登録し、お見合いをする支援をしています。▼とき 8 月 27 日(日)、正午～午後 4 時 ▼ところ ヒロロ（駅前町）3

階多世代交流室 A ※事前の申し込みは不要。〇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）

ひきこもりに関する居場所

ひきこもり状態にある人が自宅以外で自由に安心して過ごせる場として、また、ひきこもりの状態にある人の家族が抱えている不安などを少しでも和らげる場として、居場所を設けています。

▼開催日 当事者会…毎月第 3 木曜日、家族会…毎月第 4 木曜日

▼開催時間 午後 6 時～8 時

※日程は市ホームページ（QR コード）でダウンロードできます／祝日

などで開催日を変更する場合がありますので、事前に連絡を。

▼開催場所 ヒロロ（駅前町）3 階多世代交流室 A

〇就労自立支援室（ヒロロ 3 階、☎ 36-3776）

「こどもの人権相談」強化週間～間かせてよ あなたの悩み LINE でも～

青森地方法務局および青森県人権擁護委員連合会では、次の強化週間で、平日の電話相談時間を延長し、土・日曜日にも電話相談を受け付けます。相談は無料で、秘密は守ります。ひとりで悩まず、相談してください。

▼受付時間 8 月 23 日(水)～29 日(火)の平日、午前 8 時 30 分～午後 7 時／8 月 26 日(土)・27 日(日)の午前 10 時～午後 5 時

▼こどもの人権 110 番 ☎ 0120-007-110（通話無料）

▼LINE じんけん相談 LINE アプリで「@snsjinkensoudan」と検索するか、QR コードから。〇青森地方法務局人権擁護課（☎ 017-776-9024）

多重債務・消費生活法律相談会

多重債務者が債務を整理して生活再建に向かうための手助けとして、弁護士が無料で相談に応じます。

多重債務以外の消費生活に関する法律相談もできます。

▼とき 8 月 26 日(土)、午後 1 時 30 分～3 時 30 分

▼ところ 市民生活センター（駅前町、ヒロロ 3 階）

▼対象 市民＝4 人 ▼相談料 無料

※事前予約が必要／当日は債務状況がわかる資料などの持参を。詳細はお問い合わせください。

〇8 月 16 日(水)の午前 10 時以降に、市民生活センター（☎ 33-5830）へ。

労働相談会

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の無料相談会です。

▼とき 9 月 5 日(火)、午後 1 時 30 分～3 時 30 分／9 月 24 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 ※随時受け付け（予約優先）。

〇青森県労働委員会事務局（☎ 017-734-9832 / 労働相談ダイヤル…☎ 0120-610-782、F 017-734-8311、H https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/roi/roi-sodankai.html）

保育士向け就職サポート講座 & 相談会

▼とき 9 月 12 日(火)、午前 10 時～午後 1 時

▼ところ ヒロロ（駅前町）3 階多世代交流室 2

▼内容 ①知っトク情報提供（午前 10 時～10 時 40 分）

保育現場への就職に役立つ制度などを紹介します。

②子どもと楽しめる！作って楽しいハロウィーン製作（午前 10 時 40 分～11 時 30 分）

お菓子入れやランプシェードとして使える、ハロウィーンにぴったりのバッグを作ります。

③相談会（午前 11 時 30 分～



午後 1 時)

青森県保育士・保育所支援センター職員による個別相談のほか、県内の保育所・認定こども園などの求人情報を紹介します。

▼対象 保育に興味がある人＝10 人程度

▼参加料 無料

▼申し込み方法

①・②は 9 月 11 日(月)の午後 1 時までに、電話または QR コードから予約を／③は予約不要。

来場前に、「青森県保育士人材バンク」ホームページをご確認ください。

〇青森県保育士・保育所支援センター（県社会福祉協議会内、☎ 017-718-2225、E hoiku@aosyakyu.or.jp）



「弘前市安心カード」をご利用ください

「弘前市安心カード」は、高齢者が体調の急変などで救急車を要請した際、駆け付けた救急隊員や搬送先の医療機関が必要な情報を迅速に把握し、適切な治療に役立てるためのものです。希望する人に無料で配布しますので、ぜひご利用ください。

▼配布対象 65 歳以上の一人暮らしの人（65 歳以上の高齢者のみの世帯や障がい者のいる世帯などの希望者にも配布）

▼配布場所 介護福祉課（市役所 1 階）、地域包括支援センター（市内 7 か所）、市内の医療機関（一部を除く）

▼配布内容 安心カード、保管容器、たか丸くんシール

▼使用方法

●安心カード…持病やかかりつけ医、内服薬、緊急連絡先などを記載し、記載したカードを容器に入れて冷蔵庫に保管を。

●たか丸くんシール…冷蔵庫内に安心カードがあることを示す目印として、玄関扉の内側に貼り付けを。

〇弘前地区在宅医療・介護連携支援センターそよかぜ（弘前市医師会内、☎ 32-2371）、介護福祉課自立・包括支援係（☎ 40-4321）

休日在宅当番

内科	
受付時間…午前 9 時～正午	
9/3	関医院中津軽診療所（賀田 1） ☎ 82-3006
10	さがらクリニック（桔梗野 1） ☎ 37-2070
17	伊東クリニック（元大工町） ☎ 32-0630
24	弘前温泉養生医院（真土） ☎ 82-3377
耳鼻いんこう科・眼科	
受付時間…午前 10 時～午後 4 時	
9/10	あきた耳鼻咽喉科クリニック（南城西 2） ☎ 32-2332
24	たかはし眼科（紺屋町） ☎ 31-3456
歯科	
受付時間…午前 9 時～正午	
9/3	梅原歯科医院（土手町） ☎ 32-7330
10	清歯科医院（青山 5） ☎ 37-8020
17	やがわ歯科医院（城西 4） ☎ 39-6400
18	くどう歯科（茂森町） ☎ 31-0120
23	やまざき歯科医院（大清水 4） ☎ 39-6666
24	弘南歯科医院（川先 4） ☎ 26-0888

◎予定が変更となる場合がありますので、受診前に弘前市医師会・弘前歯科医師会ホームページや休日在宅当番日に電話で確認を。◎市急患診療所（野田 2 丁目、☎ 34-1131）でも内科・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。

◎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。

人の動き Population

	前月比
・人口	162,436 人 (-121)
男	74,511 人 (-33)
女	87,925 人 (-88)
・世帯数	71,163 世帯 (-12)

令和 5 年 7 月 1 日現在（推計）

※変更になりました

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▶
■中津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のみ連絡します。



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 レ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(小金 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 hirosakisitenniskyou kai@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。



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。



水陸両用バス

ニシメヤ・ダムレイクツアー 2023 西目屋村

道の駅津軽白神インフォメーションセンターを出発し大自然の中をドライブした後は、津軽白神湖へスプラッシュイン！白神の清風を浴びながら、湖上をゆったりと進みます。窓がないため水しぶきがかかることもあります。それも思い出になります。



▼**運行期間** 10月31日(火)まで

※毎週水曜日は運休／9月4日(月)～8日(金)、10月1日(日)・3日(火)も運休。

▼**乗り場・受付場所** 道の駅津軽白神インフォメーションセンター

■**問い合わせ先** 津軽白神ツアー (☎ 85-3315)

黒石よされ

黒石市

日本三大流し踊りの1つで、500～600年前に唄われた男女の恋の掛け合い唄が起源の伝統ある祭りです。廻り踊り、組踊り、流し踊りの3つの踊りで構成され、流し踊りもさることながら、時折、円になって踊る廻り踊りは観客を巻き込んでの乱舞となります。見るよりも参加することで楽しさが数倍になるのが魅力で、藩政時代の町並みを残した「中町こみせ通り」を踊り歩く姿が大きな見所です。



▼**とき** 8月15日(火)・16日(水)

▼**ところ** 黒石市中心市街地

■**問い合わせ先** 同実行委員会事務局(黒石商工会議所内、☎ 52-4316)

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
8月中旬まで	2023大鰐温泉サマーフェスティバル	さまざまな団体による合同フェスティバル。納涼ふえあやミニ花火大会、大鰐町消防団による放水競技など、夏の思い出となる催しがいっぱいです。	同実行委員会事務局(大鰐町企画観光課内、☎ 55-6561)
12/14まで	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)
8/16	大川原の火流し	精霊流しが起源とされる伝統の奇祭。火のついたアシガヤの舟を引き、激流を下ります。	黒石観光協会(☎ 52-3488)
8/20	津軽花火大会	幻想的な灯籠流しの後、約5000発の花火が打ち上げられ、津軽の夜空を彩ります。	藤崎町商工会(☎ 75-2370)
9/9・9/10	黒石こみせまつり	重要伝統的建造物群保存地区に選定されている中町こみせ通り周辺を会場に開催。グルメロードや手づくりロードなど、まちなかの通り全体で盛り上がりします。	同実行委員会事務局(黒石商工会議所内、☎ 52-4316)

とき	イベント名	内容	問い合わせ先
9/9・9/10	コスモス音楽祭	コスモスロード(国道7号バイパス)の開花を記念した音楽祭。出店やライブなどを行います。	ふじさき食彩テラス(☎ 65-3660)
9/23・9/24	あおもり10市大祭典 in 平川	県内10市が連携し、各市の祭りや郷土芸能、グルメ、観光情報が一堂に集結します。	平川市商工観光課(☎ 55-5732)
9/23・9/24	ひらかわブランドフェア	あおもり10市大祭典 in 平川の併催イベントとして農産物や加工品などを販売します。	平川市農林課(☎ 55-5898)
9/28・9/30	猿賀神社十五夜大祭(旧暦8/14～16)	県下獅子踊り大会や歌謡ショーなどのイベントが開催されます。	猿賀神社(☎ 57-2016)
10/6・10/9	津軽民謡短期大学	民謡を愛する多くの人に、伝統ある津軽民謡手踊りを教えます。	黒石観光協会(☎ 52-3488)
10/8	りんごの里板柳まるかじりウォーク2023	7、13、23kmの3コース！りんごもぎとり体験もあります。	板柳町教育委員会生涯学習課(☎ 72-1800)

