

みんな でつくり みんなをつなぐ

# 広報 ひろさき

2023  
9/1  
No.421

特集

グラフ特集  
弘前ねぷたまつり

映画『バカ塗りの娘』  
弘前市道路損傷等通報システム  
第54回弘前市民文化祭

今号の表紙

こひつじ参上!

こひつじ保育園の園児が、ねぷたまつりに元気に登場。暑さを吹っ飛ばす「ヤーヤドー!」の掛け声に、観客が歓声と拍手で応えました。



「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)



# 弘前ねぶた

8月1日～7日の7日間、弘前ねぶたまつり合同運行を開催。参加者だけでなく観客からも「ヤーヤドー」の力強い歓声が沸き起こり、熱気に包まれました。さらに今年は4年ぶりに「なぬかびおくり」が復活し、役目を終えたねぶたを炎で清め、まつりのフィナーレを飾りました。

■問い合わせ先 観光課 (☎ 40-0236)



待ってたぜ！  
じやわめぐ熱い夏



弘前発の津軽塗の映画が誕生！オール弘前ロケ！

# バカ塗りの娘

「私、漆続ける」 その挑戦が家族と向き合うことを教えてくれた



青木家は津軽塗職人の父・清史郎と、スーパーで働きながら父の仕事を手伝う娘・美也子の二人暮らし。家族より仕事を優先し続けた清史郎に母は愛想を尽かして出ていき、家業を継がないと決めた兄は自由に生きる道を選んだ。

美也子は津軽塗に興味を持ちながらも父に継ぎたいことを堂々と言えず、不器用な清史郎は津軽塗で生きていくことは簡単じゃないと美也子を突き放す。それでも周囲の反対を押し切る美也子。その挑戦が、バラバラになった家族の気持ちを動かしていく。

## 見どころ

### 津軽塗がつなぐ父娘の絆 そして家族の物語

素朴で不器用な23歳の美也子を演じるのは堀田真由。そして、津軽塗職人の父・清史郎に、小林薫。二人は実際に地元の職人から津軽塗の技法を教わり撮影に挑んだ。津軽塗によってバラバラになってしまった家族が、美也子のある大きな挑戦によって再び向き合う姿を、四季折々の風景や土地に根付く食材と料理、そこに生きる人々の魅力を織り交ぜて描く。つらい時、楽しい時を塗り重ねるように日々を生きる父娘が、津軽塗を通して家族の絆をつないでいく。



### 全編を弘前市で撮影&青森出身キャスト勢揃い！

木野花、鈴木正幸、ジョナゴールド、王林など、青森出身キャストが集結。加えて全編弘前で撮影が行われ、津軽塗発祥の地にふさわしい、純度100%の津軽塗の映画が誕生した。

砂沢溜池や旧弘前偕行社など、弘前の名所から、おなじみのスーパーさとちょうまで登場！更に木野花演じる吉田のぼっちゃんが作る、“かやき（貝焼き）味噌”をはじめとした郷土料理の数々も、映画を魅力的に彩っている。

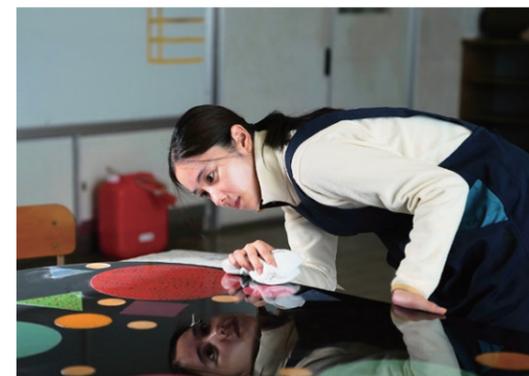


### こだわりぬいた津軽塗の制作シーン

津軽塗職人の指導のもと、美也子役の堀田真由と清史郎役の小林薫は実際に津軽塗に挑戦。工房で、塗りや研ぎの音だけが鳴り響き、静寂の中で清史郎と美也子が並んで漆塗りと向き合うシーンが印象的だ。

この津軽塗の制作シーンは特別にこだわったという鶴岡監督は、「津軽塗の制作シーンを省略しすぎてしまうと、津軽塗がものすごい数の工程を踏んで作られているものだということが伝わらなくなってしまふ。ひとつひとつの工程をしつこく見せるぞ！という思いで撮りました」と語る。

まさに一つ一つのカットがバカ丁寧に作られた、バカ塗り（津軽塗）の制作シーンは見逃せない。



## 市民の皆さんへメッセージ

主演  
堀田真由さん  
(青木美也子役)



私はそれぞれの地方で大切にされている文化に関心があったので、映画『バカ塗りの娘』で津軽塗について学ばせていただく機会をいただけて光栄でした。何度も塗っては研いでを繰り返し、完成するまでどのような形になるか分からないことから、それはまさに「人生」のようだと思いました。

弘前でロケは、町の皆さんの温かさに触れ、風情ある暮らしの中に溶け込み、穏やかな時間を過ごすことができました。津軽塗のひたむきさに重ね合わせるように、本作も丁寧に撮影させていただいたので、弘前の皆様をはじめ多くの方に津軽塗の素晴らしさが広がると嬉しいです。

### プロフィール

1998年生まれ、滋賀県出身。2015年WOWOW連続ドラマ「テミス」でデビュー。その後、2017年NHK連続テレビ小説「わろてんか」で注目を集め、映画『かぐや様は告らせたい～天才たちの恋愛頭脳戦～』（河合勇人監督）シリーズなどの人気作品に多数出演。2022年には「鎌倉殿の13人」比奈役でNHK大河ドラマ初出演を果たした。

監督・脚本  
鶴岡慧子さん

この映画を通じ、弘前が、ふとした瞬間に想いを馳せるような恋しい場所になりました。弘前の皆さんの優しさ、土地のおおらかさ、食の豊かさが、作品に大きなひらめきをもたらしてくれました。本当の意味で、みんなで作った映画になったと思います。そして私にとっての大きな財産は、津軽塗と出会えたこと。職人さんたちと一緒に映画を作らせていただいた今回の経験で、私は作り手としての大切な指針を授かった気がしています。間違いなく今後、私はこの経験を軸に、映画を撮り続けていくと思います。

### プロフィール

立教大学現代心理学部映像身体学科卒業。卒業制作の初長編映画『くじらのまち』（2012年）が第34回PFFアワード2012グランプリとジェムストーン賞をW受賞。その他、『はつ恋』（2013年）、『過ぐる日のやまねこ』（2014年）、『まく子』（2019年）などの監督を務めた。

■問い合わせ先 弘前観光コンベンション協会 (☎35-3131)

©2023「バカ塗りの娘」製作委員会

青森県先行公開  
8月25日(金)

全国公開  
9月1日(金)

映画『バカ塗りの娘』  
公式ウェブサイト

期限内に忘れずに  
手続きを

## 住民税非課税世帯等が対象の給付金

市では、住民税非課税世帯等に対し、1世帯あたり3万円の「弘前市物価高騰緊急支援給付金」を支給しています。手続きの期限は10月6日（金・当日消印有効）です。

▼支給対象世帯 次の①～③に該当する人

①住民税均等割非課税世帯

②住民税均等割のみ課税世帯

※対象と思われる世帯には、確認書を7月上旬から送付しています。確認書をまだ提出していない

人は早めに提出してください。

③家計急変世帯

※申請書の提出が必要となります。申請を考えている人は早めに相談してください。

給付金の支給は、1世帯につき1回です。①～③は支給要件が異なりますので、重複して受給することはできません。

■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（市役所1階、☎40-0460）

請求手続きを  
忘れずに

## 年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。案内や審査事務等は、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

▼対象 ①高齢基礎年金を受給し、①～③の要件を全て満たしている人

①65歳以上／②世帯全員の市町村民税が非課税／③前年の年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給し、前年の所得額が約472万円以下の人

▼請求手続き 今年度から新たに基礎年金の受給権を得た人には、9月ごろから、日本年金機構より請求手続きの案内が届きますので、同封のものがき（年金生活者支援給付金請求書）に必要事項を記入し郵送して下さい。請求手続きの案内が届い

てから3カ月以内に請求書が届くように提出すると、令和5年10月分からさかのぼって受給できます。

対象要件を満たしているにもかかわらず、請求手続きの案内が届いていない人は、基礎年金番号を確認の上、給付金専用ダイヤルへお問い合わせください。

なお、現在、年金生活者支援給付金を受給しており、引き続き要件を満たしている場合は、手続きは不要です。

▼注意事項 日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。日本年金機構や厚生労働省から、金融機関の口座番号・暗証番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

■問い合わせ先 給付金専用ダイヤル（☎0570-05-4092）／弘前年金事務所（☎27-1339）／国保年金課国民年金係（☎40-7048）

LINEで簡単に  
通報できます

## 弘前市道路損傷等通報システム

市では、DX（デジタルトランスフォーメーション）の取り組みの一つとして、市が管理する道路施設に関する損傷や不具合などを、メッセージアプリのLINEを使って手軽に情報提供できる、「弘前市道路損傷等通報システム（以下、通報システム）」を試験運用しています。

◆DX…進化したデジタル技術を活用し、ビジネスだけでなく人々の生活をより良い状態へ変革するといった概念のこと。

▼試験運用の期間 令和5年11月30日（木）まで

▼使用方法

①LINE（QRコード）で通報システムを「友だち追加」

②通報システムのトーク画面下にある「通報メニュー」の「通報を開始」を選択

③道路の損傷などの種類を選択し、写真とスマートフォンのGPSによる位置情報を送信

④補足する情報をメッセージで送信



今後の活用方法を  
みんなで考えます

## 3つの社会福祉施設を市へ移譲

令和6年4月1日より、弘前市社会福祉協議会が設置する次の3施設が市に移譲される予定です。

▼対象施設 ①弘前市社会福祉センター（宮園2丁目）／②弘前市身体障害者体育館（宮園2丁目）／③屋内ゲートボール場すば一く弘前（石渡1丁目）

施設の利活用に関する市民懇談会を開催

施設の将来像について市から説明した後、今後必要だと思う新たな機能や事業展開、そのために必要な施設整備について、意見交換をします。

▼ところ 弘前市社会福祉センター

懇談のテーマ	とき	定員
弘前市社会福祉センター・身体障害者体育館について	① 10月7日（土）、午後1時30分～3時	各回30人（先着順）
	② 10月19日（木）、午後6時～7時30分	
屋内ゲートボール場すば一く弘前について	③ 10月12日（木）、午後6時～7時30分	
	④ 10月21日（土）、午後1時30分～3時	

※①と②、③と④はそれぞれ同じ内容です。

▼参加料 無料

申し込み・申請期限  
11月30日（木）

## 木造住宅・ブロック塀等の耐震化を支援

市では、木造住宅やブロック塀等の耐震化を進める市民を支援するため、次の①～③の事業を実施しています。

①木造住宅の耐震診断員を派遣（先着順）

自己負担額  
1万1,000円  
（200㎡以下の場合）

②木造住宅耐震改修補助金（建て替えも対象／先着順）

最大  
100万4,000円を補助

③ブロック塀等耐震改修補助金（除却工事も対象／先着順）

最大  
12万円を補助

①の申込書、②・③の交付申請書は市ホームページに掲載しているほか、建築指導課（市役所3階）で配布しています。

条件等がありますので、希望する人は事前に問い合わせをするか、市ホームページで詳細をご確認ください。

■問い合わせ・申込先 建築指導課（☎40-7053）

地域農業の将来へ！みんなで作ろう！地域計画！

# 農業経営意向調査へのご協力をお願いします

## Q. 地域計画って何？どうして作るの？

A. 現在、農業者の高齢化、後継者不足等による担い手の減少や遊休農地の増加が進行しています。そのため、今後、地域の担い手への農地の集積・集約化に向けた取り組みがますます重要になってきます。このような中、農業経営基盤強化促進法が改正され、これまでの「人・農地プラン」に代わって令和6年度末までに「**地域計画**」を策定することとなりました。

地域計画…地域農業者等の話し合いにより「地域農業の将来方針」と、一筆ごとの10年後の農地利用の姿を描いた「目標地図」を定めるもの。

## Q. なぜ意向調査を行うの？

A. 「目標地図」を作成する上で、農業者や農地を所有している人の経営意向を反映させるために行います。



## 目標地図のイメージ

【現況地図】

A	B	F	A	E
B	E	D	B	C
B	D	B	C	B
B	A	D	B	C
F	A	A	E	C

【目標地図】(10年後)

B	B	B	B	B
B	B	B	B	B
D	D	D	C	C
D	A	A	C	C
A	A	A	C	C

- A …Aさんが耕作
- B …Bさんが耕作
- C …Cさんが耕作
- D …Dさんが耕作
- E …Eさんが耕作
- F …Fさんが耕作

※目標地図は10年後を見据えた目標のイメージを可視化するもので、農地の権利関係に強制力を持つものではありません。

## 農業経営意向調査 ~回答をお願いします~

本調査は「目標地図」を作成する上で今後の意向を確認するための非常に重要な調査です。9月に、市内(市街化区域を除く)で農業を経営または農地を所有・利用している人へ調査票を送付します。調査票が届いた人は回答をお願いします。

なお、意向調査への回答がなく、「目標地図」

で将来の耕作者として位置づけられない場合、農業関係の補助制度・資金制度が活用できなくなる場合がありますのでご注意ください。

■問い合わせ先 意向調査に関すること…農業委員会事務局農地利用促進係(☎40-0461) / その他地域計画に関すること…農政課農地支援係(☎40-0656)

## 第54回

# 弘前市民文化祭

市民の皆さんによる文化の祭典「弘前市民文化祭」の総合プログラムの表紙デザインが決定しました。

9月以降の開催日程は下記のとおりです。

■問い合わせ先 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、火・日曜日と祝日を除く午前9時～午後5時)

🕒…開始時間 📍…ところ 🎫…入場料など

## 9月

- 3日 弘前バッハアンサンブル 東京公演35回記念演奏会  
🕒午後2時 📍市民会館 🎫3,000円
- 16日 第70回小・中学校音楽発表会  
🕒午前10時 📍市民会館 🎫無料
- 18日 弘前バレエ連盟公演  
🕒午後6時 📍市民会館 🎫無料(要整理券)
- 30日 第35号「文藝弘前」応募締切

## 10月

- 1日 第62回詩吟剣詩舞大会  
🕒正午 📍弘前文化センター 🎫無料
- 7日・8日 弘前諸流いけばな展  
🕒午前10時 📍弘前文化センター 🎫無料
- 8日 四流合同お茶の会  
🕒午前10時 📍禅林街 🎫一席1,000円(前売り販売のみ)
- 弘前オペラ第51回定期公演  
🕒午後2時 📍市民会館 🎫S席=4,500円/一般=3,500円/高校生以下=無料(要整理券)
- 15日 邦楽祭-箏・三絃・尺八-  
🕒午後1時 📍弘前文化センター 🎫無料
- 20日~22日 盆栽展  
🕒午前9時 📍弘前文化センター 🎫無料
- 21日 第31回定期演奏会 弘前マンドリンアンサンブル  
🕒午後6時 📍市民会館 🎫無料
- 22日 謡曲と仕舞の会  
🕒午前11時 📍弘前文化センター 🎫無料
- 29日 日本舞踊公演  
🕒午後0時30分 📍弘前文化センター 🎫無料



▲総合プログラム表紙デザイン  
最優秀賞 渡部友花さん(南中学校1年)

## 11月

- 5日 第43回弘前俳句大会  
🕒午前10時 📍弘前文化センター 🎫無料
- 第76回弘前市合唱祭  
🕒午後1時 📍市民会館 🎫500円
- 10日~12日 第56回弘前美術展  
🕒午前10時 📍弘前文化センター 🎫無料
- 12日 人形劇まつり  
🕒午後1時30分 📍弘前文化センター 🎫無料
- 18日・19日 劇団弘演創立60周年記念 第58回公演  
🕒18日…午後6時30分 / 19日…午後1時30分 📍弘前文化センター 🎫大人=2,000円/学生(高校生以上)=1,000円 / 中学生以下=無料
- 23日 郷土芸能祭  
🕒正午 📍弘前文化センター 🎫無料

## 12月

- 3日 弘前市吹奏楽団第40回定期演奏会  
🕒午後2時30分 📍市民会館 🎫一般=1,000円/高校生以下=500円
- 9日 弘前大学フィルハーモニー管弦楽団 第53回定期演奏会  
🕒午後6時 📍市民会館 🎫500円
- 17日 弘前大学吹奏楽団第29回定期演奏会  
🕒午後4時15分 📍市民会館 🎫500円
- 弘前大学津軽三味線サークル弘前公演2023  
🕒午後4時30分 📍弘前文化センター 🎫500円
- 下旬 第35号「文藝弘前」発行

※有料の演目の入場料は前売り料金。当日券は別料金となるものもあります / 日時などが急遽変更となる場合があります / 詳細は事務局へお問い合わせください。

期限内に忘れずに  
手続きを

## 令和5年度ひろさき人材定着推進事業費補助金

市内の事業者が雇用環境の改善など人材定着のために実施する新たな取り組み等に係る経費の一部を補助します。

▼対象 市に本社または主たる事業所を有する中小企業者等または誘致企業  
※他にも要件があります。

▼申請方法 9月4日(月)～22日(金・必着)に、郵送か直接窓口で申請書類等を提出してください。

※下表の対象事業のうち、それぞれ3件程度の交付を予定していますが、予算の範囲を超える場合は抽選で決定します。



詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ・申請先 商工労政課(〒036-8551、上白銀町1の1、市役所5階、☎35-1135)

対象事業	対象経費	補助金額
福利厚生事業	①旅行助成費 ②スポーツクラブ法人契約費 ③レクリエーションイベント実施に係る損害保険料 ④育児・介護サービス利用補助費 ⑤自己啓発・資格取得セミナー等参加助成費、開催に係る講師謝礼等 ⑥福利厚生スペースの環境整備に係る工事費、備品購入費等 ⑦制度見直しに係るコンサルティング費、システム改修費等 ⑧その他福利厚生費として社会通念上妥当と認める経費	補助対象経費の実支出額の合計額から市以外の者から交付される他の補助金等の額を控除した額の3分の2に相当する額(上限50万円)
奨学金返還支援事業	①対象奨学金返還支援のために対象従業員に支給した手当等 ②対象奨学金を貸与した機関等への送金に要した経費 ※対象従業員1人につき、1カ月あたり上限1万円	
インターンシップ事業	①学生等に対し支給する旅費 ②賃金、需用費、役務費、委託料、会場借上料等 ③制度見直しに係るコンサルティング費、システム改修費等	

※令和7年度まで継続して運用される予定の事業・制度に限る/補助金交付決定日から令和6年3月31日までに支払った経費が対象。

公園面積を  
変更します

## 都市計画変更案の縦覧

宮川第一児童公園の面積を変更する都市計画変更案を作成しましたので、縦覧します。

▼変更する都市計画の名称 弘前広域都市計画公園の変更(宮川第一児童公園の面積変更、八幡町3丁目地内)

▼縦覧期間 9月15日(金)～28日(木)の平日、午前8時30分～午後5時

▼縦覧場所 都市計画課(市役所3階)  
※変更案は、9月15日から市ホームページでも

閲覧できます。

### 【意見書の提出】

市内に住所を有する人や利害関係のある人は、9月28日(木)の午後5時まで、変更案への意見書を提出することができます。意見書の提出を検討している人は、事前にお問い合わせください。

■問い合わせ・提出先 都市計画課(☎35-1134、ファクス35-3765、Eメール toshikei.kaku@city.hirosaki.lg.jp)

追加募集を  
行っています

## 弘前市働き盛り世代の健康アップ推進事業費補助金

市では、従業員等の健康増進につながる取り組みを行う企業等に対し、補助金を交付しています。

▼対象 市に事業所を有する企業等

※令和4年度に本補助金の交付を受けた企業等を除く。

▼補助対象事業 従業員等の健康増進につながる事業

◎取り組み例…①従業員が使用する健康管理機器(血圧計・体組成計など)の購入/②健康に関するセミナー(禁煙や食生活の改善などに関する講習会など)の開催/③運動習慣づくり(スポーツインストラクターなどによる運動指導など)/④禁煙・受動喫煙防止(禁煙外来受診費用など)への

支援/⑤その他、健康増進につながる取り組み ※ただし、リラクゼーションや職場衛生の向上を目的とするものは除く。

▼補助金額 補助対象経費の合計額の3分の2(上限30万円)

※1,000円未満は切り捨て。

▼申請方法 10月31日(火・必着)までに、必要書類を郵送または持参で提出してください。 ※交付申請書等の必要書類は市ホームページからダウンロードできます。

■問い合わせ・申請先 健康増進課(〒036-8711、野田2丁目7の1、弘前市保健センター1階、☎37-3750)

もっと知って町会 Vol.3

身近な地域コミュニティである町会の知られる活動や、シリーズキャラクター・ヒロくんがお伝えします!

■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▶

### 富田清水町会(二大地区)

防災訓練として、地区の指定避難所である大成小学校で初めて炊き出し訓練を行いました。ヒロくん(以下、☑)…炊き出し訓練を行ったきっかけを



▲富田清水町会長の石郷さん

教えてください! 石郷さん(以下、☒)…これまで町会では、ねぶたを出す際に芋煮会を開催し、子どもたちへ振る舞ってきました。

昨年大雨災害を踏まえ、町会住民の高齢化や避難行動要支援者のために、町会で何かできないかと考えた結果、芋煮会のノウハウを生かし、指定避難所である大成小学校で炊き出し訓練を実施することになりました。

☑炊き出し訓練で得られたことは何ですか?

☒町会住民へこの訓練について事前に周知し、

災害発生時における指定避難所までの避難経路や避難所構内のトイレ等、配置を確認してもらいました。また、炊き出しの所要時間や食料量、完成量、避難できない人を想定した配達のシミュレーションを確認することができました。

そして何よりも、普段交流が少ない参加者同士で新たな交流が生まれたことが成果ですね。

☑今後の活動への抱負を教えてください!

☒いざという時には、ご近所同士の繋がりも重要だと考えています。このような訓練等を通じて地域住民の交流を図っていくことや、炊き出し等をすぐ展開できるように準備し、避難行動要支援者に対しても手厚くサポートできるように、訓練を継続していきたいと思っています。

「みんなで支えあう」精神を持って、防災活動に取り組んでいるんだ!



わあもっかい大人になるために、町会活動に参加してみようかな!

市民協働課公式 Youtube チャンネル(QRコード)で町内活動の動画を配信!



## 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

### 弥生いこいの広場 Autumn フェス

- ▼とき 9月9日(土)・10日(日)、午前9時30分～午後4時(9日は午後8時まで)
- ▼内容
- ◎Night Day Camp…9日(土)、午後7時～8時/出演…

- Swing Hat Jazz Orchestra / 参加料…2,000円(ワンドリンク・軽食付き)
- ※事前の申し込みが必要。
- ◎LOCO STUDIO ダンスパフォーマンス…10日(日)、午後1時～
- ◎モデルテント・タープ展示…両日の午前9時30分～午後4時
- ◎アウトドアクッキング体験…両日の午前10時～午後2時/対象…4～5人程度のグループ、親子=10組程度(先着順)/参加料…1組5,000円
- ※事前の申し込みが必要。
- ◎Let's 紙ヒコーキ…両日の午後1時～
- ◎スラックライン体験…両日の午前9時30分～午後4時
- ◎露店コーナー…両日の午前9時30分～午後4時
- ◎弥生いこいの広場(百沢字東岩木山、☎96-2117)

### みんなで知りたい「がんのこと・肝のこと」展

- ▼とき 9月10日(日)、午前

- 10時～午後3時
- ▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース
- ▼内容 がんと肝疾患のパネル展示、がんクイズラリー、肝炎すごろく、人体模型パズルなど
- ▼参加料 無料
- ◎弘前大学医学部附属病院がん相談支援センター(高谷さん、☎39-5174)

### キッズネットクラス

- 親子で簡単な体操や工作などで楽しく遊んだり、情報交換をしたりしませんか。
- ▼とき 9月12日(火)、午前10時～11時30分
- ▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)
- ▼テーマ 「紙であそぼう～ちぎって丸めて、くっつけて」
- ▼対象 0歳～就学前の幼児とその保護者
- ▼参加料 無料
- ※事前の申し込みは不要。
- ◎中央公民館(☎33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

### 鳴海要記念陶房館の催し

- 【糸かけ曼茶羅(まんだら)展】
- ▼とき 9月13日(水)～18日(月)祝の午前9時～午後4時(最終日は午後3時まで)
- 【糸かけ曼茶羅づくり体験】
- ▼とき 9月17日(日)、午前10時～11時30分
- ▼講師 成田希陽雄さん
- ▼定員 10人
- ▼参加料 350円(飲み物付き)
- ▼持ち物 はさみ
- ※事前の申し込みが必要。
- 【イラストワークショップ】
- 9月は「鳴海要の陶芸作品」を描いてみます。
- ▼とき 9月9日(土)・23日(土)祝の午後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。
- 【ごじん刺し体験と小物販売】
- ▼とき 9月10日(日)・24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～(コースターほか)
- 【クリスタルアート展 vol.6 ～光と虹の溢れる空間～】
- ▼とき 9月23日(土)祝～10月2日(月)
- ▼出展 當麻恭子さん(Grace bloom)
- 【流木に描いたり、創ったり】
- ▼とき 9月24日(日)、午前10時～正午
- ▼講師 土居幸子さん(イラストレーター)
- ▼定員 10人
- ▼参加料 1,800円(材料費込み/飲み物付き)
- ※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)

### りんご染展

- りんご染作品の展示・販売を行います。りんごの実、皮、枝葉を材料にじっくり煮込んで仕上げた、りんごならではの優しい色合いが楽しめます。
- ▼とき 9月16日(土)～10月31日(火)の午前9時～午後5時
- ▼ところ りんごの家(りんご公園内、清水富田字寺沢)
- ◎りんご公園(☎36-7439)

### おいで弘前「弘前のねぶたに親しもう」

- 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 ①9月16日(土)・②10月21日(土)の午後1時～4時
- ▼ところ ①市立観光館(下白銀町)多目的ホール、②ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース
- ▼テーマと内容
- ①「ねぶた囃子にチャレンジ!」…ねぶた笛の演奏のワークショップ。最後にみんなで演奏します。参加者には竹心房制作のねぶた笛をプレゼント。
- ②「ねぶた絵でリメイク雑貨!」…今年のねぶたまつりで運行したねぶたの絵を使って、小物作りに挑戦します。
- ▼講師 ①弘大囃子組/②ポムさん
- ▼対象 ①ねぶた笛の未経験者・初心者/②どなたでも
- ▼定員 各20人(先着順)
- ▼参加料 ①500円/②無料
- ※事前の申し込みが必要/当日の様子は写真撮影し、報告書やホームページなどに掲載します。
- ◎千年会(井澤さん、☎87-4888)

### 自然観察会 in 弥生 スキー場跡地

- 弥生の生き物や植物を観察してみませんか。ニホンザリガニや珍しい昆虫が見られるかもしれません。
- ▼とき 9月16日(土)、午前10時～正午
- ※当日の天候状況により中止する場合があります。
- ▼集合場所 弥生いこいの広場(百沢字東岩木山)第1駐車場下
- ▼定員 20人(先着順)
- ▼参加料 無料
- ▼持ち物 飲み物、雨具、汚れてもよい服装(長袖、長ズボン)、長靴、タオル、手袋、帽子
- ▼参加方法 事前に、電話、ファクスまたはEメール(住所・氏名・年齢〈学年〉・電話番号を記入)で申し込みを。
- ◎公園緑地課(☎33-8739、F 33-8799、E kouen@city.hirosaki.lg.jp)

### 9月 図書館休館日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- ※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

津軽塗、鬼コ、伝承料理、ごじん刺し、温泉…「古津軽」を探る旅に出かけよう!

## 古津軽 ウィーク

9/1 金 ▶ 10/10 火

### 古津軽とは

岩木山を中心に広がる津軽地域に古くから脈々と伝わる祭りや信仰、食文化などの人々の暮らしぶりを体験する旅のコンセプトです。

SNS投稿、まちあるき、体験、食事などのイベントに参加後、その場でスマートフォン等にてアンケートに回答すると、抽選で200人に豪華景品が当たります。

今年は映画『バカ塗りの娘』とタイアップ! 映画に関連したイベント・景品もあります。

※参加するイベントにより、応募できる景品が異なります。

#### 景品例 (一部のみ抜粋)


- ▼応募期限 10月10日(火)
- ▼実施場所 弘前市を含む中南管内7市町村と板柳町、鶴田町

◎中南地域県民局地域連携部地域支援チーム (☎32-2407) / 観光課 (☎35-1128)

各イベントの詳細や応募方法はホームページ(QRコード)へ。



緑の相談所

9月の催し

- 【講習会】
●きのこの話 16日(土)、午後1時30分～3時30分
【展示会】
●きのこ展 16日(土)・17日(日)
【訪問相談】
9日(土)・16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】
シュウメイギク、シュウカイドウ、ハギ、ホトトギスなど
●緑の相談所(弘前公園内、☎ 33-8737、午前9時～午後5時)

秋の寄せ植え体験

- ▼とき 9月16日(土)、午前10時～11時30分
▼ところ 弘前城植物園(下白銀町、弘前公園内)無料休憩所
▼対象 親子=10組(先着順)
※事前の申し込みが必要/大人は1人での参加可。
▼参加料 1,500円(1鉢分の材料費含む)
▼持ち物 エプロン
●弘前市みどりの協会(☎ 33-8733)

こどもの森 月例登山『イヌワシの道 キノコ探訪』

- ▼とき 9月17日(日)、午前9時30分～午後2時30分(雨天決行)
▼参加料 無料
▼持ち物 飲み物、昼食、替えの下着・靴下、雨具
※事前の申し込みが必要。
●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)

poco a poco アートのたまご



- 【①日本画ワークショップ】
▼とき ①9月17日(日)の午後2時～5時、②9月30日(土)の午前9時30分～午後0時30分/午後2時～5時
※②は午前・午後から選択。
▼ところ 弘前大学(文京町)教育学部
▼テーマ ①「藍色と雲母できらめく夜空を描くワークショップ」/②「金属箔と日本画絵具で宇宙を描くワークショップ」
▼対象 ①小学生～中学生と保護者、②幼稚園・保育園児～小学生と保護者=各回15人程度
▼参加料 500円
▼参加方法 ①9月3日(日)、②10日(日)の正午以降に、申し込みフォーム(QRコード)から事前に申し込みを。
※完成作品は弘前れんが倉庫美術館市民ギャラリーに展示予定。
【②赤ちゃんも!音楽ファンも!みんなのコンサート】
▼とき 9月25日(月)、午前10時30分～11時15分(開場は午前10時)
※事前に団体ホームページなどでお知らせしていた日程から変更となりました。
▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール
▼出演 澤田悠さん(ヴァイオリン)、宮本香織さん(ピアノ)
▼曲目 エルガー『愛の挨拶』、モンティ『チャルダッシュ』、葉加瀬太郎『情熱大陸』、クライスラー『中国の太鼓』など
▼定員 50人程度(先着順/予約優先)
▼参加料 18歳以上=500円、18歳未満=無料
▼参加方法 電話、Eメールま

たは申し込みフォーム(QRコード)から。

- ▼その他 客席はマット席(120cm四方)と椅子席あり/ベビーカーのまま入場可/演奏中の入退場は自由/授乳室やオムツ替えのできるお手洗いが会場脇にあります。
●アートワールドひろさき(①出(いで)さん、☎ 39-3383 / ②朝山さん、☎ 39-3381 / E artworld@hirosaki-u.ac.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。

人と人がつながるまちづくりトーク「ぷらっと」第5回

「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です。今回は宮川靖彦さん(WonUp tsugaru代表)をゲストに、「ペット×まちづくり」について語ります。

- ▼とき 9月20日(水)、午後6時30分～8時
▼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 9月13日(水)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)で確認を。
●企画課(☎ 26-6349、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp)

世界小児がん啓発キャンペーン 弘前城ゴールドライトアップ

世界小児がん啓発キャンペーン「Global Gold September Campaign」では、毎年9月、世界各地のシンボルを小児がんの啓発カラーであるゴールドに

ライトアップし、小児がん治療の重要性を啓発しています。

- 当市でも弘前のシンボル「弘前城天守」のゴールドライトアップを行います。
▼とき 9月23日(土)祝、日没～午後9時
▼ところ 弘前城本丸(下白銀町、弘前公園内)
●弘前大学医学部小児科学教室(☎ 39-5070)

弘前地区環境整備センター プラザ棟の催し

- 【ハーバリウム作り教室】
▼とき 9月23日(土)祝、①午前9時30分～11時、②午後1時30分～3時
▼講師 プラザ棟職員
▼定員 小学生以上=各回10人(先着順)
※小学生は保護者同伴。
▼参加料 無料
▼申し込み方法 9月10日(日)の午前9時以降に、電話で申し込みを。
※申し込みは1回につき2人まで可。詳しくはホームページ(QRコード)で確認を。
【布ぞうり作り教室】
▼とき 10月7日(土)、午前9時30分～午後3時
▼講師 尾崎行雄さん
▼対象 中学生以上=10人
▼参加料 無料
▼持ち物 使い古しのフェスタオルなど4枚(大きさは35cm×80cm程度で、色付きが望ましい)、裁ちばさみ、昼食、飲み物
※作業がしやすく、汚れてもいい服装で参加を。
▼申し込み方法 9月22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(日中に連絡がとれる

もの)を記入)で申し込みを。
※往復はがき1枚で2人まで申し込み可能/応募多数の場合は抽選を行い、9月29日(金)までに結果を通知します。

- 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、午前9時～午後4時、月曜日(祝日の場合は翌日)は休み)

動物愛護フェスティバル 楽しく学ぼう 動物のこと

- ▼とき 9月23日(土)祝・24日(日)、午前10時～午後4時
▼ところ 県動物愛護センター(青森市宮田字玉水)
▼内容 犬のしつけ方教室、うさぎふれあい体験、乗馬体験、工作コーナー、動物のお医者さんなりきり体験など
●県動物愛護センター(☎ 017-726-6100)

樹木医と行く古木・名木めぐり

- ▼とき 9月24日(日)、午前9時～正午(雨天決行)

ロマントピア天文台 [星と森のロマントピア]

- ★アンタレス食、秋の星座観察会 21日(木)、午後5時～9時
★中秋の名月観察会 29日(金)、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)

- ▼集合・解散場所 緑の相談所(下白銀町、弘前公園内)
▼ルート ①ケヤキ(平川市)→②モミ(黒石市)→③スギ(黒石市)
※徒歩移動あり。

- ▼対象 中学生以上=15人(先着順)
▼参加料 1,000円
▼持ち物 雨具、タオル、歩きやすい服装
●9月5日(火)の午前9時以降に、弘前市みどりの協会(☎ 33-8733)へ。

カルチュアロード&よさこい津軽

- ▼とき 9月17日(日)
※雨天時は9月24日(日)に延期。
カルチュアロード 午前9時30分～午後3時30分
よさこい津軽 午前10時～午後3時
▼ところ 土手町通り
※午前8時～午後4時は、松森町ふれあい広場付近、スクランブル交差点への車両の進入・通行ができませんのでご注意ください。

●カルチュアロード実行委員会事務局(下土手町商店街振興組合内、☎ 33-5369) / よさこい津軽実行委員会事務局(弘前商工会議所内、☎ 33-4111)



9月の催し

### 弘前市子育て応援フェスタ ～親子で遊ぼう～

弘前市子育て支援員による、親子で楽しめるイベントです。  
**▼とき** 9月24日(日)、午前10時～午後2時  
**▼ところ** ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース  
**▼内容** おはなし会、バルーンアート、ハンカチ遊びなど  
**▼参加料** 無料  
 ※事前の申し込みは不要。  
 問 子育て家庭課 (☎ 40-3976)

### 郷土文学館の催し

#### 【スポット企画展「生誕120年 サトウハチロー展」】

今年で生誕120年を迎える詩人・サトウハチローの業績を紹介します。  
**▼とき** 9月26日(火)～11月30日(木)の午前9時～午後5時(最終入館は午後4時30分)  
**▼観覧料** 高校生以上=100円/小・中学生=50円  
 ※65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、障がい者、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。  
**【ラウンジのひととき】**

「石坂洋次郎・色褪せぬ世界」をテーマに、石坂洋次郎作品の朗読を行います。  
**▼とき** 10月7日(土)、午前11時～正午  
**▼出演** 語る会(下川原久恭さん、今ゆき子さん、長尾勝文さん)  
**▼定員** 20人(先着順)  
**▼参加料** 無料(石坂洋次郎文学忌忌日のため観覧料も無料)  
**▼申し込み方法** 9月7日(木)以降に、電話か直接窓口へ事前の申し込みを。  
 問 郷土文学館 (☎ 37-5505、午前9時～午後5時)  
 ※あおり県民カレッジ単位認定講座。

#### ひろさき工芸体験ワークショップ 津軽塗の模様であそぶ「インテリアパネルをつくろう」

3枚の小さな四角い板にさまざまな道具を用いて、漆で模様をつけます。津軽塗の「基礎模様(しかげ)」を学べます。  
**▼とき** 9月30日(土)、午後1時30分～3時

**▼ところ** 市民会館(下白銀町)第1小会議室  
**▼講師** 葛西彩子さん(ギャラリーCASAICO)  
**▼定員** 15人(先着順)  
**▼参加料** 3,000円(材料費を含む)  
**▼持ち物** 筆記用具、汚れても良い服装(エプロンなど)  
 問 9月1日(金)以降に、市民会館(☎ 32-3374)へ。

### 地域での活躍応援プログラム

市では、「生涯活躍のまち」の推進のため、自身の経験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。  
**【カレー作りで育児の悩みをシェアリング】**

特別支援教育に携わる公認心理師と一緒にカレーを作りながら、育児の悩みを共有し、子どもの個性を生かして幸せな時間を増やす方法を考えます。  
**▼とき** 9月17日(日)、午前10時～午後1時  
**▼講師** mikakoさん  
**▼定員** 15人(親子参加も可)  
**▼参加料** 2,000円(小学生以下は500円)  
**▼持ち物** エプロン  
**▼申込期限** 9月14日(木)

#### 【どせばいい?カードで人生会議の疑似体験】

医カフェの学生も参加し、人生の終末期について津軽弁で作られたカードで自分の考えを整理し、話し合うワークショップです。途中ティータイムあり。  
**▼とき** 9月23日(土)祝、午後1時～3時  
**▼定員** 24人(先着順)  
**▼参加料** 500円(飲み物・お菓子代を含む)  
**▼申込期限** 9月20日(水)～共通事項～  
**▼ところ** サンタハウス弘前公

園(元大工町)  
 ※自身の経験やスキルをまちづくりに役立てたいという人も、気軽にお問い合わせください。  
 問 サンタハウス弘前公園 (☎ 88-7707)

### 弘前ライブラリーシネマ

今回の映画会は「バリアフリー映画会」です。字幕と音声ガイド付きなので、目や耳が不自由な人も鑑賞を楽しめます。  
**▼上映作品** 『くちびるに歌を』  
**▼とき** 10月7日(土)、午後1時30分～4時(開場は午後1時)  
**▼ところ** 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室  
**▼定員** 35人(先着順)  
**▼参加料** 無料  
**▼申し込み方法** 9月11日(月)以降に、弘前図書館カウンター、電話またはファクスで予約を。  
 問 弘前図書館 (☎ 32-3794、☎ 36-8360、平日…午前9時30分～午後7時、土・日曜日、祝日…午前9時30分～午後5時)

### 親子で楽しく学ぼう! お買い物やお金のこと

インターネットの普及で子どものインターネット利用や課金トラブルが増えています。弘前大学の学生が開発したすごろく教材で楽しく学びませんか。  
**▼とき** 10月8日(日)、午前10

時～11時30分  
**▼ところ** 弘前大学文京キャンパス(文京町)弘前大学創立50周年記念会館岩木ホールA  
 ※駐車場あり。  
**▼対象** 5・6歳の幼児とその保護者=10組程度  
**▼参加料** 無料  
**▼参加方法** 申し込みフォーム(QRコード)から応募を。  
 問 Kirschbaum(キルシュバウム/平川さん、☎ 39-3440、E h21p1247@hirosaki-u.ac.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。

### あおりアビリンピック

障がい者が日頃培った技能を互いに競い合います。  
**▼とき** ①10月31日(火)、②11月3日(金)祝の午前9時30分～午後0時30分  
**▼ところ** ポリテクセンター青森(青森市中央3丁目)  
 ※①の喫茶サービスのみ、ホテル青森(青森市堤町1丁目)。  
**▼競技種目** ①喫茶サービスなど5種目、②ワード・プロセッサなど6種目  
**▼参加料** 無料  
**▼申込期限** 9月11日(月)  
 ※参加申込書はホームページ(QRコード)からダウンロード可。  
 問 あおりアビリンピック大会実

行委員会事務局(高齢・障害・求職者雇用支援機構青森支部高齢・障害者業務課内、☎ 017-721-2125、E aomori-kosyo@jeed.go.jp)

### 教室・講座

#### 働く女性のための健康セミナー

**▼とき** 9月20日(水)、午後6時～7時30分  
**▼ところ** ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール  
**▼テーマ** 「いつまでも動きやすい体のために一歩き方から健康を考えよう」  
**▼内容** 講演、体験企画(歩行測定、足の動き年齢測定、内臓脂肪レベル測定)  
**▼講師** 杉浦陽子さん(花王ヘルス&ウェルネス研究所)  
**▼対象** 働き盛り世代で健康な体づくりに関心のある人(男性の参加も可)=20人(先着順)  
**▼参加料** 無料  
**▼申し込み方法** 9月14日(木)までに、電話、Eメール(氏名・電話番号・年代を記入)または申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。  
 問 企画課 (☎ 26-6349、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp)



**りんご公園 シードルダイニング**  
Cidre Dining

シードルを醸造している農家からりんごへの思いを聞きながら、「シードル×津軽あかつきの会」の組み合わせで、津軽ならではの食のマリアージュを提供します。  
**▼とき** 9月23日(土)祝、10月8日(日)・21日(土)の各日 午後1時～午後3時  
**▼ところ** りんご公園(清水富田字寺沢)  
 ※現地集合。現地までの交通手段はホームページで確認を。  
**▼定員** 各回20人(最小催行人数10人)  
**▼参加料** 1人1万円  
**▼参加方法** 各開催日の2日前までに、ホームページから申し込みを。  
 問 りんご公園 (☎ 36-7439)

▼ホームページ  
青森県津軽地域  
観光情報サイト  
Time Trip  
TSUGARU

有料広告

**外国人対象  
交流型日本語教室**



箸を使う際のマナーや箸を使ったゲームなど、箸の使い方をテーマに優しい日本語を学びませんか。

▼とき 9月20日(水)、午後7時～8時30分

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階第3会議室

▼講師 国際にほんご教育センター、弘前日本語ティールーム

▼対象 市内在住の外国人=10人

▼参加料 無料

▼申し込み方法 9月15日(金)までに、電話、ファクスまたはEメール(住所〈町名〉・氏名〈ふりがな〉・電話番号・国籍を記入)で申し込みを。

▼その他 参加者との交流を希望する市民も募集しています。詳しくは問い合わせを。

☎中央公民館(☎33-6561、F33-4490、Echuuoukou@city.hirosaki.lg.jp)

▼申し込み方法 9月15日(金)までに、電話、ファクスまたはEメール(住所〈町名〉・氏名〈ふりがな〉・電話番号・国籍を記入)で申し込みを。

▼その他 参加者との交流を希望する市民も募集しています。詳しくは問い合わせを。

☎中央公民館(☎33-6561、F33-4490、Echuuoukou@city.hirosaki.lg.jp)

**市民ボランティア講座「学習支援の輪を広げるために」**

学習支援のノウハウや居場所づくりについて学びながら、学

習支援の必要性を共有し、子どもたちが安心して楽しく学べる場を広げるにはどうすればよいかを考えます。

▼とき 9月21日(木)、午後6時～8時30分

▼ところ 弘前大学文京キャンパス(文京町)人文社会科学部4階多目的ホール

▼内容 ①講演「無料学習支援の必要性と可能性～八王子つばめ塾の実践をとらえて～」/②パネルディスカッション「学習支援の現状および支援の輪を広げるための課題」

▼参加料 無料

▼申し込み方法 9月18日(月)祝までに、電話、Eメールまたは専用フォーム(QRコード)から申し込みを。

☎弘前大学地域創生本部ボランティアセンター(☎39-3268、Ehuvu@hirosaki-u.ac.jp)

**市民ボランティアによる  
パソコン講座**

【パワーポイント2019入門講座】

▼とき 9月29日(金)、10月6日(金)の午前10時～午後3時 ※2日間で1セットの講座。

▼内容 パワーポイント2019の基本的な操作技術の習得

※パワーポイント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 キーボード・マウスの操作(ウィンドウズの基本操作)ができる市民=16人(先着順)

▼持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食

▼申し込み受け付け 9月3日(日)以降の午前8時30分～午後5時

【パソコン講座相談会】

今まで「市民ボランティアによるパソコン講座」を受講した中で出た疑問点やわからないことにお答えします。

▼とき 10月14日(土)、午前10時～正午

▼対象 「市民ボランティアによるパソコン講座」を受講した人

▼持ち物 「市民ボランティアによるパソコン講座」修了証、受講したテキスト(可能な場合) ※ノートパソコンの持ち込み可。

▼申し込み受け付け 9月10日(日)以降の午前8時30分～午後5時

～共通事項～

▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)

▼参加料 無料

☎学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800)

**柴田学園×弘前丸魚  
公開講座**

▼とき 9月30日(土)、午前10時30分～午後0時30分

▼ところ 柴田学園大学(清原1丁目)

▼対象 親子または一般=24人(応募多数の場合は抽選)

▼受講料 500円(親子は1組500円)

▼申し込み方法 9月19日(火)までに、電話またはホームページ(QRコード)から申し込みを。

※受講者には当選通知と参加案内を郵送します。詳しくはホームページで確認を。

☎弘前丸魚(三浦さん、☎27-2345)



**「犬と散歩ができる公園」  
愛犬マナー講習会**



市では「犬と散歩ができる公園」として、令和5年3月末現在、174公園を開発しています。愛犬マナー向上のため、講習会を開催します。ぜひ愛犬と一緒にご参加ください。これから犬を飼いたい人も参加できます。

▼とき 10月1日(日)、午前9時～10時30分ごろ

※雨天時は中止の場合あり。

▼ところ 弘前駅城東口緑地(表町地内)

※園内に臨時駐車場あり。

▼内容 犬のしつけについての講話や、リードを持った歩き方など、実技を交えながらの講習

▼講師 タナカアカリさん(FULFILLドッグサロン/ドッグトレーナー)、県動物愛護センター職員

▼定員 25組(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 9月1日(金)～28日(木)に、電話またはファクス、Eメール(住所・氏名・電話番号・人数・頭数を記入)で申し込みを。

▼持ち物 おやつ(2～3種)

▼その他 愛犬には伸縮タイプではないリードの着用を/愛犬に他人や他の犬への過度な怯えや吠えがある場合は、飼い主だけで参加を/当日、愛犬のストレスが大きく同伴が難しい場合、愛犬は車での待機をお願いする場合があります/愛犬1頭につき家族1人が必ず付いてください。

☎公園緑地課(☎33-8739、F33-8799、Ekouen@city.hirosaki.lg.jp)

**二一八才中国語教室**

▼とき 10月2日(月)～令和6年3月30日(土)

※各教室ともに全16回。

▼教室・曜日・時間

【入門】①月曜日の午前10時～11時30分/②火曜日の午後1時30分～3時/③金曜日の午後7時10分～8時40分

【初級】④月曜日の午前10時～11時30分/⑤土曜日の午後5時50分～7時20分

【中級】⑥火曜日の午前10時～11時30分/⑦金曜日の午後7時10分～8時40分/⑧土曜日の午後7時20分～8時50分

▼ところ ①～④、⑥・⑦=ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室/⑤・⑧南富田町体育センター

▼講師 在留中国人ほか

▼定員 各教室10人

※申込数が少ない教室は開催しないこともあります。

▼受講料 1万2,000円

※ただし、別途テキスト代1,400円～2,300円が必要。

☎二一八才サークル(松江さん、☎080-5748-4884、Emotomuma@ybb.ne.jp)へ。

**家庭でできる看護ケア教室**

▼とき 10月3日(火)、午後1時30分～3時30分

▼ところ 弘前大学医学部コミュニケーションセンター(本町)

▼テーマ 「今日から始める脳卒中予防!～薬や血圧の知識を再確認してみよう～」

▼定員 30人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 9月30日(土)までに、電話または申し込みフォーム(QRコード)から。

☎弘前大学医学部附属病院看護部(☎39-5334)

**公開講座「マイふるさとを英語で観光ガイド」**

自分たちのふるさとを観光ガイドとして英語で紹介する方法を実践的に学んでみませんか。初心者大歓迎です。

▼とき 10月21日(土)、午後1時～3時

▼ところ 弘前大学文京キャンパス(文京町)総合教育棟2階イングリッシュ・ラウンジ

▼対象 英語や地方文化に興味がある県民=20人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 紹介したい場所のデジタル写真(1～2枚)

▼申し込み方法 10月16日(月)までに、応募フォーム(QRコード)から。

☎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、☎39-3138、Eediec@hirosaki-u.ac.jp)

**H-MOCA ライブ シリーズ「ジェンダーの扉」  
トーク「マンガを読んで人生を切り開く」**



女子向けマンガでは、女性の多様な生きざまを垣間見ることができます。武内直子『美少女戦士セーラームーン』、よしながふみ『愛すべき娘たち』など、ジェンダーの観点から読み応えのある作品について話します。

▼とき 9月30日(土)、午後2時30分～4時

▼ところ 弘前れんが倉庫美術館スタジオB

▼出演 トミヤマユキコさん(ライター/マンガ研究者/東北芸術工科大学芸術学部准教授)

▼定員 40人

▼参加料 一般=1,500円/大学生以下=500円

▼その他 トーク終了後、オプション企画「マンガ読書会」を開催します。谷口菜津子『今夜すきやきだよ』の感想を語り合います(希望者のみ)。

▼参加方法 電話または予約サイト(QRコード)で申し込みを。

☎弘前れんが倉庫美術館(吉野町、☎32-8950)



## シニア向けの教室・講座



### ベテランズセミナー

- ▼とき 9月21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 「認知症の基礎知識と予防について」…弘前愛成会病院職員
- ▼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 9月17日(日)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。  
※桜松会会員は申し込み不要。  
☎中央公民館(☎33-6561、F33-4490、Echuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

### 高齢者夜間交通安全体験教室

- ▼とき 10月7日(土)、午後4時～6時40分
- ▼ところ 弘前モータースクール(和泉1丁目)
- ▼コースと内容 ①歩行者コース=歩行実験/②運転者コース=走行診断(スクールの車両を使用)/①・②共通=交通安全講話、屋外実験  
※参加者全員に反射材付きエコバックをプレゼントします。
- ▼対象 65歳以上の市民=①25人/②15人(先着順)
- ▼参加料 無料
- ▼持ち物 運転免許証(②のみ)
- ☎9月1日(金)～15日(金)に、地域交通課(市役所3階、☎35-1102)へ。

### 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のための介護予防教室「口腔ケア教室」を開催します。
- ▼とき 9月27日(水)、午後2時30分～3時30分
- ▼ところ 市民体育館(五十石町)2階会議室
- ▼内容 口腔ケアについての講義、口腔体操
- ▼講師 阿保ひとみさん(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  
※事前の申し込みが必要。
- ☎9月5日(火)以降に、介護福祉課(市役所1階、☎40-7072)へ。

### 健康安全運転講座

- 健康を維持し、安全に車の運転を楽しむために、ひろさき地方創生パートナー企業である青森ダイハツのお店で講座を受講しませんか。
- ▼とき 10月16日(月)、午後1時～3時
- ▼ところ 青森ダイハツモータース弘前城東店(早稲田4丁目)
- ▼内容 JAFによる正しい運転姿勢の確認・車の死角の確認、理学療法士による健康指導など
- ▼対象 65歳以上の市民=20人(先着順/事前予約制)
- ▼参加料 無料
- ☎介護福祉課(☎40-4321、☎40-7072、Ekaigo@city.hirosaki.lg.jp)

## その他

### ヒロロ総合行政窓口 マイナンバーカード業務の臨時休業

- 個人番号カード管理システムおよび公的個人認証システムの機器更改に伴うメンテナンス作業などのため、次の期間ヒロロ(駅前町)3階総合行政窓口のマイナンバーカード業務をお休みします。ご理解とご協力をお願いします。
- ▼休業期間 9月9日(土)/10月6日(金)の午後5時～9日(月)祝/11月2日(木)の午後5時～5日(日)
- ☎マイナンバーカード普及促進対策室(☎40-0506)

### マイナポイントの手続きをお忘れなく

- マイナポイントの申し込みは9月末日までです。ポイントを受け取るためには、申し込み後、選択したキャッシュレス決済へチャージするなどの条件を達成する必要があります。キャッシュレスサービスによっては9月末日を待たずに受け付けを終了する事業者もあることから、できるだけ早めの手続きをお願いします(※)。
- 申請したマイナンバーカードを受け取っていない人は、交付通知の期限が過ぎても受け取り可能な場合があるため、交付窓口へお問い合わせください。
- (※)マイナポイント付与対象は、令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請し、期日までにマイナポイント付与の条件を達成した人。マイナポイント第1弾に申し込み済みの人も未取得の施策についてマイナポイント申し込みが可能。
- 【申し込みサポート窓口】

- ▼受付場所 市役所1階市民ギャラリー
- ▼受付時間 平日の午前8時30分～午後4時30分
- ▼持ち物 ①マイナンバーカード(利用者証明用パスワード<4桁数字>)/②ポイントを受け取る決済サービスの情報/③本人名義の口座情報(金融機関名、支店名、口座種別・番号)  
※サポートを希望する本人が窓口においでください。
- ☎マイナンバーカード普及促進対策室(☎40-0506)

### 後期高齢者医療保険の保険料は納期限内に納めましょう

- 保険料の納付にお困りの人はご相談ください。災害により住宅等に著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少したりした場合など、保険料の減免が認められることがあります。
- 保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い被保険者証が交付されることがあります。
- ☎国保年金課後期高齢者医療係(☎40-7046)

### かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳は1冊にまとめましょう

- 「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で助言をしてくれたり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してくれたりするので安心です。
- また、「かかりつけ薬局」があると、薬歴(薬の服用記録)の管理や飲み合わせによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。
- 複数の「お薬手帳」を持っている場合は、薬局で1冊にまとめて管理しやすくしましょう。

### 青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821)

### 地方税の申告などはeLTAXが便利です

- 地方税ポータルシステム「eLTAX(エルタックス)」は、法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告などの手続きをインターネットで行うシステムです。
- eLTAXを利用すると、オフィスや自宅のパソコンから申告できるため、申告書などを窓口を持参したり、郵送したりする必要がなく、とても便利です。
- 詳しくはeLTAXホームページ(<https://www.eltax.lta.go.jp>)をご覧ください。
- ☎中南地域県民局県税部課税第一課(☎32-1131、内線228)

### ため池・用排水路などでの水難事故に注意

- 農業用のため池や用排水路などに近づくと、誤って転落するなど不慮の事故につながる危険性があります。フェンスや柵などの有無にかかわらず、農業等の本来の目的以外でむやみに近づかないでください。
- また、ため池や用排水路などに不用意に近づいている人を見かけた場合は、注意喚起のために声がけをするなど、地域の皆さんのご協力をお願いします。
- ☎農村整備課農村整備係(☎40-2955)

### 県道弘前平賀線の左折専用車線の運用は中止します

- 当初予定していた県道弘前平賀線の国道7号方面から弘前総合医療センターへ進入する左折専用車線の運用は中止します。

- これまで通り走行してください。走行の際は無理な追い越しや急な車線変更は危険です。注意して走行の上、安全運転にご協力ください。
- ☎土木課(☎40-7051)

### 暮らしとこころの無料法律相談会



- 多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめなど、生活や心の悩みを抱えた市民のために、青森県弁護士会が無料で法律相談に応じます。
- ▼とき 9月11日(月)～15日(金)
- ▼ところ 最寄りの地域の法律事務所
- ▼申し込み方法 9月1日(金)～8日(金)の平日午前9時～午後5時に、「暮らしとこころの相談希望」と伝えて予約を。  
※予約受け付け後、日程調整の上、担当弁護士の事務所で行います。
- ☎青森県弁護士会(☎017-777-7285)

### 第二種電気工事士技能試験事前講習(下期)

- ▼とき 11月15日(水)～17日(金)の午前9時～午後4時(休憩1時間)
- ▼ところ 弘前高等技術専門校
- ▼対象 在職中の人=10人
- ▼受講料 1,600円
- ▼申し込み方法 9月26日(火)～10月25日(水・必着)に、ファクスまたは郵送で受講申込書の提出を。
- ※受講申込書はホームページ(QRコード)からダウンロード可。
- ☎詳細はホームページを確認を。
- ☎弘前高等技術専門校(〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎32-6805、F35-5104)



自衛官募集



【第3回一般曹候補生】

▼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)

▼試験日 1次…12月10日(日)/2次…令和6年1月10日(水)~14日(日)の1日

▼受付期間 9月6日(水)~11月30日(木)

※受験資格など、詳細は問い合わせを。

☒自衛隊弘前地域事務所(城東中央3丁目、☎27-3871)

危険物取扱者試験・事前講習会

【危険物取扱者試験】

▼とき 11月11日(土)

▼ところ 弘前東高校(川先4丁目)

▼種類 甲種(受験資格必要)/乙種(第1類~6類)/丙種

▼試験手数料 甲種=6,600円/乙種=4,600円/丙種=3,700円

▼願書受付期間 9月15日(金)~29日(金)〈電子申請は9月12日(火)~26日(火)〉

▼受験願書配布先 消防本部予防課、各消防署・分署

※電子申請は消防試験研究センターホームページ(https://www.shoubo-shiken.or.jp)から。

【事前講習会】

▼とき 10月27日(金)、午前9時30分~午後5時

▼ところ 東消防署(城東中央5丁目)2階多目的室

※車でのお来庁はできません。

▼対象者 乙種第4類の受験者のうち受講を希望する人

▼受講料 2,000円(弘前地区消防防災協会加入事業所は1,000円)/テキスト代が別途1,500円必要(テキストのみの購入は不可)

※受講料などは当日徴収。

▼申込受付期間 9月15日(金)~10月16日(月)

☒消防本部予防課(☎32-5104)、最寄りの消防署・分署

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 9月11日(月)・21日(木)、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

▼参加企業数 3社以上(予定)

▼対象 求職中の人=20人程度

▼申し込み方法 当日までに申込書を窓口を持参するか、電話かウェブサイト(QRコード)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、Web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)。詳しくは問い合わせを。

☒I・M・S(弘前就労支援センター内、ヒロロ(駅前町)3階、☎55-5608)

東京圏UJIターン就職等支援金、Uターン就職等支援金の要件を変更

東京圏UJIターン就職等支援金、Uターン就職等支援金の申請可能期間を変更しました。

申請日時点で「移住後3カ月以上1年以内の申請であること」、「連続して3カ月以上就業等をしていること」を要件としていましたが、3カ月の経過期間を待たずに申請できることとなりました。

その他要件など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

☒商工労政課(☎35-1135)

青森県UIターン・交流フェア

弘前市の相談ブースを出展します。首都圏に弘前への移住を検討している知人がいる人は、周知のご協力をお願いします。

▼とき 9月24日(日)、午前10時~午後4時30分

▼ところ 東京交通会館(東京都千代田区有楽町2丁目)12階ダイヤモンドホール

▼参加料 無料

詳しくは県ホームページ(QRコード)で確認を。

☒ひろさき移住サポートセンター東京事務所(☎03-6256-0801)



弘前大学教育学部附属幼稚園令和6年度新入園児の募集

▼募集対象 令和2年4月2日~令和3年4月1日生まれの3歳児=30人

※4歳児・5歳児については問い合わせを。

▼募集要項の交付期間 9月1日(金)~15日(金)

▼入園願書の受付期間 9月25日(月)~10月6日(金)

▼入園選考日 10月18日(水)

☒弘前大学教育学部附属幼稚園(☎32-6815)



青森県学生寮入寮生募集

▼対象 保護者が青森県民で、東京都またはその近郊の大学、専修学校等に在学または入学見込みの男子学生

▼ところ 東京都小平市鈴木町1丁目103の1

▼部屋と設備 個室(ベッド、

机、エアコンなど備え付け)

▼経費 入寮費=年額3万円、寮費=月額3万円、食費=1食450円(平日の夕食のみ/希望制)、電気料金=実費(上・下水道料は無料)

☒青森県育英奨学会(県教育委員会教職員課内、☎017-734-9879、H https://syougakukai.wixsite.com/aomori-ryo)

高齢者の身体能力、活動パターンと心身健康に関する研究の参加者を募集

ロコモティブシンドローム、無気力と日常身体活動の関連を分析し、有効な運動方法の研究を行うための協力者を募集します。



▼研究方法と期間 ①体力測定・心理アンケート(9~11月)、②ウェアラブルデバイス(腕時計型活動計)を使った個人の活動状況、睡眠状況などの測定(9月~令和6年9月のうち、春・夏・秋・冬で各1カ月間装着)

※各測定値は参加者に結果を報告します。

▼対象 70歳以上の市民=150人(先着順/事前申込制)

▼参加料 無料

▼謝礼 商品券(①のみ=1,000円分、両方=2,000円分)

【説明会】

研究への参加を希望する人は必ず出席してください。

▼とき ①9月13日(水)、午後1時~3時/②30日(土)、午前10時~正午/③30日(土)、午後2時~4時/④10月10日(火)、午後1時~3時

※①~④いずれかの回に参加。

▼ところ 市役所新館3階第2・第3会議室

▼参加方法 電話、Eメールまたは応募フォーム(QRコード)で申し込みを。

☒弘前大学大学院医学研究科社会医学講座(☎39-5041、E soc-med@hirosaki-u.ac.jp)



第21回弘前桜の園作曲コンクール 作品募集

ピアノを習っている人、合唱部や吹奏楽部で毎日音楽に接している人など、ぜひチャレンジしませんか。特に小・中学生、高校生の応募を歓迎します。

▼開催部門 ①小中学校部門/②高等学校部門/③一般部門

▼出品料 ①・②=無料/③=1万円

▼応募期限 11月21日(火・当日消印有効)

応募要件や応募方法など、詳細は協会ホームページ(QRコード)で必ず確認を。

☒弘前桜の園音楽協会(高橋さん、☎090-3368-9501)

※令和5年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。



有料広告

有料広告

今月の納税

☒収納課(市役所2階、☎40-7032、☎40-7033)

市・県民税 第2期  
国民健康保険料 第3期  
介護保険料 第3期  
後期高齢者医療保険料 第3期

納期限 10/2(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 9月19日(火)~22日(金)、25日(月)の午後5時~7時30分

▼休日納税相談 9月24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。

各種スポーツ・体操教室など

時…とき 所…ところ 内…内容 定…定員・対象  
 料…参加料 持…持ち物 問…問い合わせ・申込先

飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ(室内の場合)を持参し、運動のできる服装で参加を。また、各自傷害保険に加入を。詳しくは各施設にご確認ください。

スーパーキッズ  
 忍者ニン体操教室



時 9月3日・17日・24日(いずれも日曜日)、午前9時～10時  
 所 千年小学校(小栗山字川合)体育館・校庭  
 内 トランポリン、マット運動、走り方、サッカーなど、運動能力の基礎となる動き  
 定 小学校1～3年生=各回10人(先着順/1人2回まで申し込み可) 料 1回500円  
 問 事前にスポーツクラブ with ファイテン(山崎さん、☎ 090-7930-0180)へ。

プールで筋トレ・脳トレ  
 水中ウォーキング教室



時 9月28日～11月9日の毎週木曜日、午前10時30分～11時30分(全7回)  
 所 河西体育センター  
 内 水中ウォーキングの基本・応用、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  
 定 一般=12人 料 無料  
 持 水着・水泳帽  
 問 9月15日(金・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。

気軽にスポーツ体験教室



時 10月5日～12月21日の毎週木曜日(11月23日を除く)、午前10時30分～正午(全11回)  
 所 金属町体育センター体育室  
 内 ソフトバレーボール・ラージボール卓球などの軽スポーツの基本  
 定 一般=18人 料 無料  
 問 9月15日(金・必着)までに、往復はがき(※)で金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)へ。

ソフトバレーボール体験教室

時 10月6日～12月22日の毎週金曜日(11月3日を除く)、午前10時30分～正午(全11回)  
 所 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)体育館  
 内 ボール慣れ、ルール説明、ゲーム  
 定 一般=25人 料 無料  
 問 9月15日(金・必着)までに、往復はがき(※)で金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)へ。

体づくり教室

時 10月11日～12月27日の毎週水曜日(11月1日・15日・29日、12月6日は除く)、午後2時～3時30分(全8回)  
 所 ヒロコ(駅前町)3階健康ホール  
 内 ストレッチ体操、筋トレ  
 定 一般=15人 料 無料  
 問 9月25日(月・必着)までに、往復はがき(※)で市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)へ。



ボディバランス改善教室

時 ①水曜日コース…10月11日～12月27日の毎週水曜日、午前10時～11時(全12回) / ②木曜日コース…10月12日～12月28日の毎週木曜日(11月23日は除く)、午前9時50分～10時50分(全11回)  
 所 弘前B & G海洋センター①会議室、②武道場  
 内 ボールなどを使った体ほぐし(①のみ)、ストレッチ、自重トレーニング  
 定 一般=①5人、②30人 料 無料  
 問 9月24日(日・必着)までに、往復はがき(※)で弘前B&G海洋センター(〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎ 33-4545)へ。

ストレッチ体操教室

時 10月16日～12月25日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分(全11回)  
 所 弘前B & G海洋センター武道場  
 内 ストレッチ、自重トレーニング  
 定 一般=30人 料 無料  
 問 9月24日(日・必着)までに、往復はがき(※)で弘前B&G海洋センター(〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎ 33-4545)へ。

(※)…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。



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	乳幼児の健康診査 離乳食教室	初期 (生後4～6カ月児) 予約制	10月2日(月) 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。	9月15日(金)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=9月27日(水)・28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。		中期 後期 (生後7～11カ月児) 予約制	10月13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。	
3歳児 予約制	9月6日(水)・7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)	9月12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)

9月10日～16日は  
 自殺予防週間

市では弘前市自殺対策計画(令和元年6月策定)に基づき、こころの健康づくり事業を推進しています。

右図のマークは、市民の皆さんに「こころの健康を守ることを大切にしたい」という願いから作成したものです。今後普及を図っていきますので、このマークを目にしたら、自分のこころの健康について、ぜひ考えてみてください。



出前講座「こころの健康講座」

「ゲートキーパー」をご存じですか? 自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。その役割について一緒に学んでみませんか?

こころの健康相談

眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがちなど、こころの悩みを聞いてほしい時に保健師が相談に応じます。ひとりで抱え込まず、相談することで気持ちが楽になることがあります。

**検診**

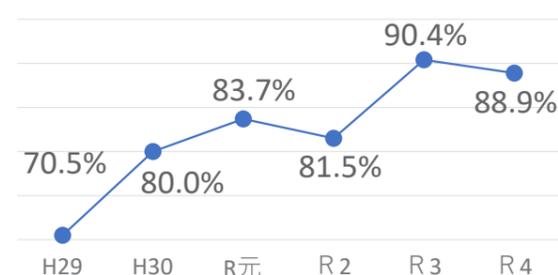
市で実施している健（検）診の詳細内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」をご覧ください。健（検）診を受診し、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

**【中学生ピロリ菌検査】**

市では、次世代を担う子どもたちの健康保持増進のため、中学2年生を対象にピロリ菌検査を実施しています。ピロリ菌検査は、慢性胃炎や胃・十二指腸潰瘍、胃がんの原因であるピロリ菌を早期に発見し、早期治療につなげることで、胃の病気の発症リスクを減らすものです。検査は尿検査で簡単にできます。

今年の検査は10月に実施予定です。対象となる生徒の保護者に学校を通じて案内通知を配布します。将来の胃がんなどの病気を予防するため、この機会にぜひ検査を受けましょう。

**▼中学生ピロリ菌検査 年度ごとの受診率の推移**



これまでの検査の結果では約2%の陽性率で、50人に1人の生徒がピロリ菌に感染していました。



**【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 10月1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 9月20日(水)

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.141

食改さんおすすめ レシピ

野菜ジュースでお手軽に

カラフル野菜スープ

材料 4人分

- 玉ねぎ……………1/2個 (80g)
- キャベツ……………中1枚 (60g)
- なす……………中1本 (80g)
- 水……………300ml
- 野菜ジュース (野菜100%)… 300ml
- 固形ブイヨン……………2個
- とろけるチーズ……………2枚 (40g)
- こしょう・刻みパセリ……………少々

■1人分の栄養量

エネルギー／67kcal、たんぱく質／3.4g、脂質／2.7g、カルシウム／86mg、食物繊維／1.7g、食塩相当量／1.4g

1人分の野菜使用量 55g

- 野菜を全て1cm角に切る。
- 鍋に水と①を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 野菜ジュース、固形ブイヨン、こしょうを加えて弱火でじっくり煮込む。
- 器に盛り付け、熱いうちにチーズと刻みパセリをのせて出来上がり。



おすすめポイント

野菜と野菜ジュースでつくるβカロテン・カリウムたっぷりの野菜スープです。お肉や魚介類を加えてトマト鍋風にしたり、ごはんを加えてリゾット風にしたりしてもおいしいですよ。



**定期予防接種など**

**【子どもの定期接種】**

定期の予防接種は、ワクチンで防げる感染症の発生やまん延を予防するために重要です。

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、かかると急激に症状が進んでしまうことがあります。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）

※過去に接種したことがある人は対象外です。

**【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）】**

風しんの追加的対策は、特に風しんの抗体保有率が低い男性

を対象に、風しん抗体検査と予防接種を行う全国的な取り組みです。

対象となる人には、無料クーポン券を送付していますので、健診などの機会に抗体検査を受けましょう。

▼対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの、まだ検査を受けていない男性

▼自己負担額 無料  
※転入した人やクーポン券を紛失した人は、お問い合わせください。

**9月は健康増進普及月間です！**

市では、市民が自らの健康を増進していくための取り組みとして「健康ひろさき12か条」、「けんこうひろさき子ども3か条」を掲げています。また、このたび健康都市弘前の実現に向けて、市民の皆さんに日常生活で気軽に取り組んでほしいことを、「運動」「食事」「健診」の3つの側面からピックアップしました。

この機会に、家族や友人、学校、職場の皆さんと一緒に、自分のできることから健康づくりに取り組みましょう。

**気軽に取り組もう「運動」「食事」「健診」**



**健康ひろさき12か条**

1. 主食、主菜、副菜をそろえ、減塩を心がけます。
2. 自分にあった適度な運動を日常生活にとりいれます。
3. 適正体重を知り、維持します。
4. 節度ある適度な量の飲酒を心がけます。
5. 適度な睡眠で休養を十分とります。
6. たばこを吸いません。
7. 年1回は健康診査を受け、自分の健康に関心を持ちます。
8. 定期的ながん検診を受け、精密検査が必要なときは早めに必ず受けます。
9. かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。
10. 悩んだときは、誰かに相談します。
11. 日々を豊かに過ごすため、趣味や生きがいをもちます。
12. 健康についての正しい知識を身につけます。

**けんこうひろさき子ども3か条**

1. 早寝 早起き 朝ごはん
2. 身体を動かして遊ぼう
3. 毎日 歯みがき

令和5年度

**市民の健康まつり 児童作品展 大賞作品**

ポスターの部



第三大成小学校5年 工藤累翔さん

川柳・俳句の部 テーマ「虫と地球」

しろくまは みえないところで 泣いている

岩木小学校6年 田村俊葵さん

令和5年度

**弘前市健康づくり表彰**



市内で健康づくり活動に自主的、積極的に取り組む市民や団体等を表彰しています。

団体の部

津軽警備保障 キヤノンプレジジョン

地域の部

Waku waku club  
弘前医療福祉大学 救急救命研究会  
柴田学園大学短期大学部 食育研究会



10月1日号の投稿募集 応募締め切り 9月6日(水・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10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 「体」

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。

大食漢 賤布やせたが夏太り  
盆帰省 食卓賑やか笑顔の輪  
「食レポ」のスタッフなりたし食の秋  
天体のロマンと奇蹟金環食  
夏バテも食欲の秋すぐそこに  
食改さん♥おいしいレシピ待ってます  
夏祭り食べて飲んでの夕涼み  
夕食待つ爺っちゃんやビールを二、三杯  
墓参り孫の手のびてスイカ食べ  
夏休み食う寝る遊ぶ宿題は…?  
百歳の食欲だけは落ちません  
物価高安い食材腕上がる  
食あたり認知されずに完治する  
いつものおかず季節の食器で味かわる  
汁物の和食極める出し文化

まい日おひま  
相馬 昭子  
いとやん  
成田 純

つがるヤサブロー  
のんのん  
南柳  
対馬 義秀  
梯子  
堂 照男  
鎌田 テル  
征ちゃん  
藤代 藤子  
煮物系女子  
早紀子  
関 柳人  
花田 勝美  
工藤 淳子  
工藤 山椒

さらっと一句・川柳  
今月のお題 「食」

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★

**弘前市・斜里町友好都市交流 40 周年記念事業**



7月20～22日 北海道斜里町

**友** 好都市である北海道斜里町との交流がスタートして、今年で40周年。これを記念し、総勢約170人の市民が斜里町を訪れ、しれと斜里ねがたに参加し、斜里町民と交流を深めました。



**りんご公園サマーフェスティバル 2023**



7月23日 りんご公園 (清水富田寺沢)

**夏** のりんご公園に、約1,300人が来園。来場者は、ねぶたうち作りなどを体験したり、農業機械スピードスプレーから出る大量の水を浴びたりして、思いっきりはしゃいでいました。

**弘前城跡の史跡・文化財見学修理体験会**



8月6日 弘前城跡 (下白銀町)

**今** 年度で2回目となる見学修理体験会を開催しました。参加者は、石割体験や石垣積直し工事現場の見学など、普段は経験することができない体験に興味深く取り組んでいました。

**樋の口浄水場夏休み親子見学会**



8月9日 樋の口浄水場 (樋の口町)

**水** 道水の大切さを学ぶ見学会を開催。場内見学や給水体験をし、水道水がどのように作られているかを学んだり、水道管で水鉄砲を手作りしたりして、的当てゲームを親子で楽しんでいました。

**2023 プロ野球イースタン・リーグ公式戦**



8月12日 はるか夢球場 (豊田2丁目)

**は** るか夢球場で2023プロ野球イースタン・リーグ公式戦「楽天イーグルス VS 北海道日本ハム」が開催されました。プロ野球選手のスーパープレーに、会場は大いに盛り上がっていました。

**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Instagram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×秋晴」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. 5

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)

**「Infinity ~無限の可能性を信じて~」**  
赤石 千幸さん (第三中学校2年)

この作品の見どころは、滑らかなグラデーション、今にも動き出しそうな波紋です。

**たか丸くんの 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6月の  
ごみ排出量 (燃やせるごみ)  
**4,734t** **84t増!** (昨年同月比)

ごみ拾いアプリ「ピリカ」で  
ごみ活キャンペーン

ごみ拾い&投稿をしてエコグッズをゲット！  
詳しくは市ホームページ (QRコード) で確認してね！



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。

来場  
無料

ひろさき

# まちなかピクニック

HIROSAKI  
MACHINAKA PICNIC 2023

9.16 SAT・9.17 SUN  
10:00→20:00 10:00→16:00

中土手町まちづくり推進会議では、弘前れんが倉庫美術館を核とする周辺のエリアで、居心地が良い空間づくりによって楽しい日常を味わう官民連携の実験型イベント「ひろさきまちなかピクニック」を開催します。

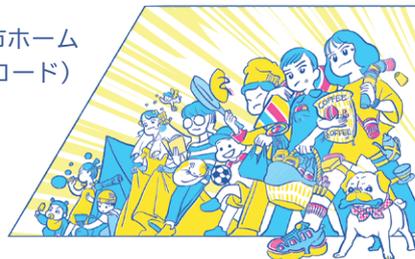
このイベントは、さまざまな団体がまちなか空間の楽しい使い方を提供したり、自ら楽しんだりするイベントです。

フードやクラフト、魚釣り体験、キッチンカー、露店などを楽しんだり、芝生やハンモックでくつろいだりして、普段素通りするような場所にふらっと寄り道して過ごす2日間です。

▼ところ 吉野町緑地、土淵川、中央弘前駅（吉野町）、城東閣（鍛冶町）、かくみ小路（鍛冶町）ほか

■問い合わせ先 都市計画課（☎ 35-1134）

▼詳しくは市ホームページ(QRコード)で確認を。



有料広告

有料広告

