

みんなで作くり みんなをつなぐ

# 広報 ひろさき

2023  
11/1  
No.425

特集

いまこそ  
農業に女性の力を！

鉄道・バス・タクシーの利用券を配布  
11月9日は「119番の日」  
弘前リードマン認定・派遣事業



「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）





いまこそ

農業に

女性の力を！

It's fun to farm!

皆さんの周りには、農業をいきいきと営んでいる女性はいますか？

今後の農業の発展と地域経済の活性化のためには、生活者の視点や多彩な能力を持つ女性農業者が力を発揮していけるような、環境づくりが重要となっています。

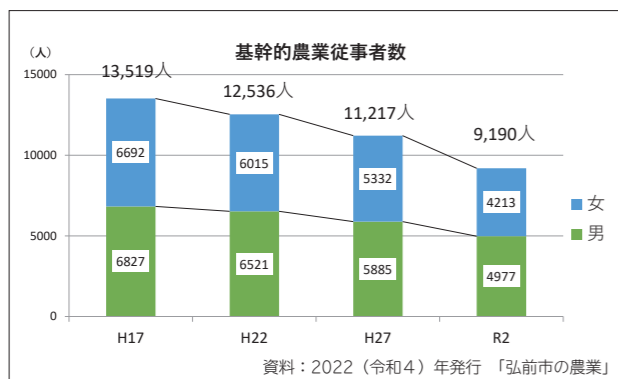
今回は、弘前市で活躍する女性農業者と女性農業委員・農地利用最適化推進委員の活動を紹介します。農業に携わる女性たちが描く未来にせまります。

■問い合わせ先 農政課 ☎40-0656

弘前市の基幹的農業従事者数 (2020 (令和2) 年時点)

男 4,977 人 (54.2%)

女 4,213 人 (45.8%)



基幹的農業従事者…15歳以上の世帯員のうち、ふだん仕事として主に自営農業に従事している人

市内の農業従事者数は、2015 (平成27) 年に1万1,217人でしたが、2020 (令和2) 年には9,190人となり、1万人を下回りました。

新規就農を  
応援します！

年々、従事者が減少していく農業において、女性は基幹的農業従事者の約4割を占める重要な担い手となり、若手農業者を対象とするさまざまな支援制度を活用した女性農業者も、活躍の場を広げています。

◎新規就農を支援する制度の例…経営開始資金

▼対象 就農時の年齢が原則49歳以下の認定新規就農者であることなど一定の要件を満たす人

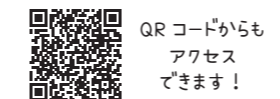
▼金額 経営開始から最長3年間、月12万5,000円 (年間最大150万円)

※夫婦ともに就農する場合…夫婦合わせて1.5人分 (年間最大225万円)。

次のページでお話を伺っている対馬さんと三上さんも、経営開始資金 (旧農業次世代人材投資資金) を活用して農業を始めました。

新規就農者を支援するさまざまな制度も、市ホームページ内で紹介しています。

「新規就農  
情報ポータル」  
で検索！



高齢の祖父の園地を未来につなぐギャルママ  
対馬 絵理さん (Tsushi's FARM)

生産物  
りんご・桃・その他果樹



女性の声を農業に！

高齢の祖父が営んでいたりんご園地の後継ぎがいなくて、一念発起して夫婦で農業を始めました。

当初は、栽培知識の不足による病害虫の発生や生育不良に悩まされました。農業を始めて今年で6年。今では、先輩農家などいろいろな人から教わった知識のおかげで、おいしいりんご

を安定して生産できるようになりました。農業をやっているよりも嬉しいのは、りんごを買ってくれた人からの喜びの声を聞けること。

自分らしさを発揮できたと感じたのは、りんごの即売会などでお客さんに声をかけてもらいやすいことや商品の梱包などに細かい気配りができること、SNSを活用した情報発信ができること。

今後は、農地の拡大、女性従業員の雇用促進、直売イベントの実施、飲食店の経営などを視野に入れていきます。これからも研修会や講習会などに積極的に参加して、スキルアップや仲間づくりをしていきたいです！



▲ Tsushi's FARM ホームページ @erichi.n

夫婦で野菜の生産&民宿を経営する元自衛官  
三上 瑠菜さん (るなファーム/民宿ずだらっと)

生産物  
ピーマン・ネギ



農業は楽しい！

私は、弘前実業高校農業経営科を卒業後、郡山駐屯地で自衛官を務めた後、弘前市内でウェディングプランナーとして働いていましたが、高校で学んだ農業をいずれやりたいと思っていたので、5年前に農業をはじめました。

就農開始当初は農業機械がそろわず、とても苦労しました。一日中、広い畑にじょうろで必死に水をまいたことも…。

現在は、必要最低限の農業機械や農地がそろったので、安定した野菜の収穫量の確保を目指しています。

また、子育て世代の友人たちに声をかけ、子どもたちに野菜の収穫体験をしてもらうなど、楽しく農業を行うことができています。

直売イベントで、自分の作った下仁田ネギを買おうとするお客さんの行列ができた時は、とても嬉しかったですね。これからも夫と力を合わせて、新鮮で安心な野菜を弘前の皆さんをはじめ、たくさんの人に届けたいです。この先も弘前で楽しく農業を続けていきます！



▲ずだらっと ホームページ @zudaratto





# 大切な農地を守る「農業委員会」でも女性の活躍が求められています!

さて、皆さんは「農業委員会」を知っていますか?

農業委員会は、「農業委員」と「農地利用最適化推進委員（以下、推進委員）」で構成される行政委員会、農地法に基づく許認可や農地利用の最適化の推進、担い手対策と情報の提供などを行っています。

内閣府男女共同参画局が定めた「第5次男女共同参画基本計画」では、女性の農業委員の登用

率（全国平均 12.6%、県内市町村平均 11.0%）を 2025（令和 7）年度までに 30% を達成するよう目標が定められています。

市では 3 人の女性農業委員（26 人中 3 人〈11.5%〉）と 1 人の女性推進委員（53 人中 1 人〈1.9%〉）が活躍しています。

地域の農地を守り持続可能な農業を推進していくためには、これまで以上に女性の登用活動に取り組んでいくことが重要です。

<b>農地法に基づく許認可など（法令業務）</b> ◎農地の売買や貸借の許認可 ◎農地転用に関する事務 ◎遊休農地に関する措置	<b>農地利用の最適化の推進</b> ◎担い手への農地の集積と集約 ◎遊休農地の発生防止と解消 ◎新規就農と新規参入の促進	<b>担い手対策と情報の提供</b> ◎農業者年金の加入推進 ◎農業簿記や青色申告の普及 ◎広報紙「農業ひろさき」の発行
--	--	---

<b>農業委員</b> 定数 26人 農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項その他の農業委員会の所掌に属する事項に関しその職務を適切に行うことができ、農業委員選考委員会により候補者に選考され市議会の同意を得て、市長から任命された人。	<b>農地利用最適化推進委員</b> 定数 53人 農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有し、農地等の利用の最適化の推進のための活動ができ、推進委員選考委員会により候補者に選考され農業委員会から委嘱された人。
--	--

**Mission!** 地域の農地利用を通じて、地域づくりに貢献!

## あなたも農業委員・推進委員に応募してみませんか?

### 農業委員・推進委員の改選

農業委員や推進委員は、3年ごとに自薦または他薦による応募を行い、第三者委員会にて選考し、選考内容をもとに市長または農業委員会が任命・委嘱します。

現在の農業委員等の任期が令和6年度末で満了となり、令和6年度中に委員の改選が行われます。地域の思いにあふれるあなたも応募してみませんか。興味がある人はお気軽にお問い合わせください。

※応募期間等は広報ひろさき等でお知らせします。

■問い合わせ先 農業委員について…農政課（市役所3階、☎40-0656）／推進委員について…農業委員会事務局（市役所3階、☎40-7104）

## Interview

### 女性農業委員・農地利用最適化推進委員の皆さん!

#### 石岡 千鶴子さん（農業委員）

##### 一緒にまちづくりをしよう!

耕作放棄地や粗放園が増えることに危機感を抱き、農業委員に就任しました。私が就任した当時は、農業委員は男性の領域でした。

男性は女性より先に亡くなるケースが多い傾向にあるため、残された農地をどうしたらいいか、1人で悩む女性も少なくありません。そんな時に、同性である強みを生かして、解決方法を一緒に考え、農業者の課題解決の一助となれたら幸いです。



#### 岩谷 裕子さん（農業委員）

##### 家族の応援で頑張っています!

2016（平成 28）年から農業委員を務めています。始めたきっかけは、農業委員だった夫から勧められたためです。

女性の農業委員の強みは、初対面の農業者と気構えることなく、柔らかく接することができることだと感じています。

これからは、女性はもちろん、男女ともに今の「若い人たち」に弘前の農業委員や推進委員を担ってほしいですね。



#### 田村 眞裕美さん（農業委員）

##### 一歩前へ踏み出す!

農業委員をはじめたきっかけは、ViC・ウーマン（Village Conductor of Woman の略称、地域のよりよい「農林水産業とくらし」を指揮する女性リーダーのこと）の会長を務めた経験が、農業に役立てばいいなと考え、自ら応募しました。



同じ活動地域に女性の委員がいると連携が取りやすいので、農業の未来を考えている女性の参画を期待しています。

#### 花田 洋子さん（農地利用最適化推進委員）

##### 農地の活用をサポートします!

農地活用支援隊員（農業委員・農地利用最適化推進委員のサポート役〈市独自の制度〉）の活動をきっかけに推進委員に応募しました。高齢女性が農地を所有していることが少なくないので、女性の推進委員は相談しやすい存在なのかな、と感じています。



農地の継承や活用、相続の手続きなど、農地に関する不明点や困りごとを気軽に相談してくれると嬉しいです。

### おわりに

今回の特集では、女性の農業者・行政委員の活躍にスポットをあてて紹介しました。農業のイメージは、いわゆる「3K（きつい、汚い、危険）」と呼ばれていましたが、農業機械や栽培技術の向上、働き方改革の推進、サポート体制の整備などにより、老若男女問わず農業に参画しやすい環境が生まれています。市の基幹産業である農業の維持・発展を図るには多様な担い手の存在が必要です。農業者を支援するさまざまな制度がありますので、お気軽にご相談ください。





小・中学生へ配布  
ぜひご利用を

## 鉄道・バス・タクシーの利用券を配布

燃料費の負担軽減と公共交通機関の利用促進を目的に、公共交通運賃の一部を割引する公共交通利用券を配布します。

### ▼対象者と配布方法

①市内の小・中学校に通う児童・生徒…11月下旬以降、通学している学校から配布します。

②市内在住で市外の小・中学校に通う児童・生徒…申し込み方法などをご案内しますので、お問い合わせください。

▼配布内容 ① 100円割引券10枚×2セット（弘南鉄道用と弘南バス用の各1セット）、② 500円割引券2枚（タクシー用）の合計3,000円分

※①…乗合タクシー（相馬、石川、堀越、鳥井野、

小友、笹館、福村新里、三ツ森、船沢の各地区線）も利用可。

※②…利用可能タクシーは、北星交通、三ツ矢交通、弘前駅前タクシー、グリーン交通、さくら交通、中央タクシー、前田タクシーです。

▼有効期間 令和6年3月31日（日）

▼利用方法 運賃等の支払い時に利用

※利用券が運賃に満たない場合、差額分を支払ってください／運賃が利用券の金額に満たない場合、差額のおつりは出ません／公共交通機関により、利用方法が異なる場合があります。

■問い合わせ先 地域交通課（市役所3階、☎35-1124）



資格取得を目指す  
人も対象です

## 医療・福祉職子育て世帯移住支援金

医療・福祉職の資格を持ち県内医療機関で働く人や、その資格取得のために就学する人がいる子育て世帯の移住に対して、支援金を交付します。

▼対象者 次のA・Bのいずれかに該当し、必須要件①～④をすべて満たす人

A. 就業に関する要件（次のア～ウ）のすべてに該当すること。

ア. 医療・福祉職の資格を持っていること。

イ. 県内の医療機関または福祉施設等で、医療・福祉職として働き、その勤務地が県内に所在すること。

ウ. ハローワーク等で紹介する求人に対し、応募したこと。



B. 就学に関する要件（次のア～エ）のすべてに該当すること。

ア. 医療・福祉職の資格を持っていないこと。

※すでに資格を取得している人が、さらに追加で資格を取得する場合は交付対象となります。

イ. 医療・福祉職への就業に必要な資格を取得するために、支援金の対象となる県内の養成機関（通信制を除く）に就学すること。

ウ. 支援金の対象となる県内の養成機関の卒業および資格取得後、県内の医療機関または福祉施設等において、3年以上医療・福祉職に勤務する意

思があること。

エ. 申請時、支援金の対象となる養成機関（看護専門学校など）に在籍していること。

～必須要件～

①令和5年度弘前市東京圏UJ I ターン就職等支援金の支給要件に該当しないこと（ひとり親世帯は当該支援金の交付決定を受けている場合でも加算分を交付）。

②移住する直前の10年間のうち通算5年以上県外に在住し、かつ、移住する直前に連続して1年以上県外へ在住していたこと。

③令和5年4月1日以降に市内に移住し、申請日から5年以上継続して居住する意思があること。

④18歳未満の人を養育しており、移住前および申請日において、その人と同一世帯であること。

▼交付金額 1世帯あたり100万円

※養育する18歳未満の世帯員1人につき100万円、ひとり親世帯の場合はさらに100万円の加算があります。

▼申請期限 12月28日（木）

そのほかの要件や申請方法など、詳細は市ホームページで確認を。

■問い合わせ・申請先 商工労政課（市役所5階、☎35-1135）



認可保育所・認定こども園（保育部分）  
令和6年4月の利用申し込みを  
受け付け（2月・3月も含む）

認可保育所や認定こども園を利用する場合、市への申し込みが必要です。

※幼稚園や認定こども園の教育利用、企業主導型保育施設などの認可外保育施設は、各施設へ申し込みを。

■問い合わせ先 こども家庭課保育係（☎35-1131）

申し込みの早い遅いは  
利用の可否に影響しません

申し込みできる人	就労や病気などにより家庭での保育が困難である保護者
受付窓口	こども家庭課（市役所1階）、岩木総合支所民生課（賀田1丁目）、相馬総合支所民生課（五所字野沢）
受付期間	窓口…12月1日（金）～28日（木）の平日（午前8時30分～午後5時） ※こども家庭課では、9日（土）・10日（日）も受け付けます。 郵送…12月21日（木・必着）
申し込みの際に必要なもの	①教育・保育給付認定申請書兼保育利用申込書、②保育が必要であることを証明するもの【表1】、③必要に応じて、保育料を決定するための提出書類【表2】、④本人確認ができるもの（運転免許証など）、⑤マイナンバーの番号確認ができるもの（マイナンバーカードなど）
利用調整（選考）	各家庭の諸事情を総合的に勘案した上で審査し、利用の可否を決定します。

詳細は、市ホームページや案内冊子で確認を。なお、市内の施設一覧表や申込書類、案内冊子は、受付窓口・各認可保育所・認定こども園または市ホームページで入手・閲覧できます。

■保育所等の見学について できる限り事前に見学（園から直接説明を受けること）をし、子どもに合った保育所等を選択することをおすすめします。

【表1】 保育が必要であることを証明するもの（次のいずれか）

保育を必要とする理由	提出書類
就労（月48時間以上） ●雇用されている人 ●自営・農業の人（実家手伝い、内職を含む）	就労証明書の原本（市の指定様式を使用） ※育児休業明けの場合は、育児休業期間と復職予定日が記載されていること。
保護者が産前産後の場合	①母子健康手帳の表紙と分娩予定日記載ページのコピー ②誓約書兼求職活動報告書（市の指定様式を使用）
保護者が疾病等により長期療養を要したり、障がいがある場合	医師の診断書の原本（市の指定様式を使用／保育が困難であることが記載されているもの） 身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・愛護（療養）手帳などの氏名・等級・交付年月日記載ページのコピー
保護者が病人や障がい者などの看護や介護をしている場合	介護・看護状況申告書（市の指定様式を使用）
災害で罹災（りさい）した自宅等の復旧活動を行う場合	罹災証明書の原本
職業訓練校、大学、専門学校などに通学している場合	①就学（職業訓練）状況証明書（市の指定様式を使用） ②誓約書兼求職活動報告書（市の指定様式を使用）
求職活動を継続的に行っている場合	①誓約書兼求職活動報告書（市の指定様式を使用） ②求職活動を証明するもの（ハローワーク受付票、求人票のコピーなど）

※家族状況に応じ、保護者以外の同居者（祖父母等）についても証明書などを提出していただく場合があります。

【表2】 保育料を決定するための提出書類（一部のみ掲載）

書類の提出が必要な場合	提出書類
児童の就学前の兄弟姉妹が次の施設を利用している ○特別支援学校幼稚園 ○児童心理治療施設 ○児童発達支援または医療型児童発達支援を利用	在園証明書の原本
児童本人または同居者が下記の手帳等の交付を受けている ○身体障害者手帳 ○精神障害者保健福祉手帳 ○愛護（療養）手帳 ○特別児童扶養手当証書 ○障害基礎年金証書	手帳等のコピー



ワクチン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 (10月16日時点)

令和5年秋開始接種を希望する人は、市から送付済みの接種券を使用してください。なお、令和5年春開始接種(※)などを8月中に受けた人には、10月下旬に接種券を送付します。  
(※)…高齢者や基礎疾患等を有する人などが対象の「令和5年春開始接種」、5歳～11歳が対象の「令和4年

秋開始接種」、および「初回接種(5歳以上は1・2回目接種、生後6カ月～4歳は1～3回目接種)」

■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)

一人で悩まず相談を

## 11月は「子供・若者育成支援推進強調月間」および「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」期間


子どもや若者は家族にとっても、社会にとっても、かけがえのない存在です。ひきこもりや不登校、少年非行や児童虐待などは社会全体で取り組まなければならない問題であり、行政、支援団体、市民が連携協力し、子ども・若者の育成支援に対する理解を深めるとともに、地域全体で支えてい

く社会を築くことが重要です。市などでは、悩みを抱える青少年や心配事を抱える保護者のために、さまざまな相談窓口を開設していますので、ぜひご利用ください。

■問い合わせ先 こども家庭課(子育て相談係☎40-3976)、健全育成係☎40-7038)

相談窓口	受付時間	ところ	電話番号
少年相談センター	平日の午前9時～午後5時	こども家庭課内(市役所1階)	☎35-7000
家庭児童相談	平日の午前9時～午後4時	こども家庭課内(市役所1階)	☎35-1111、 内線299
子育て支援相談電話			☎33-0003
弘前少年サポートセンター	平日の午前8時30分～午後5時15分	弘前警察署内(八幡町3丁目)	☎35-7676
弘前児童相談所		青森県弘前健康福祉庁舎内(下白銀町)	☎36-7474
子ども虐待ホットライン	24時間対応、休業日無し	弘前児童相談所内(下白銀町)	☎0120-73-6552
児童相談所虐待対応ダイヤル		最寄りの児童相談所	☎189(全国共通ダイヤル)
こども悩み相談(子どもたちからの悩み相談を受け付け)	平日の午前8時30分～午後5時(時間外、休日は留守番電話で対応)	教育センター(総合学習センター内、末広4丁目)	☎26-2110
相談支援チーム(学校生活や子どもとの関わりについて)	平日の午前8時30分～午後5時		☎26-4803

※このほか、フレンドシップルーム(総合学習センター内(末広4丁目))では、通室による指導(平日)を行っています。



令和5年度弘前市  
**二十歳の祭典**  
令和6年1月7日  
午前11時～

■問い合わせ先 生涯学習課(☎82-1641)


11月1日時点で市内に住民登録がある人に、11月上旬に案内はがきを送付します。

▼ところ 市民会館(下白銀町)

▼内容 市長式辞等、二十歳の宣誓、アトラクションなど

▼対象 平成15年4月2日～平成16年4月1日に生まれた人で、①～④のいずれかに該当する人  
①弘前市に住所がある人/②市出身者/③市内の学校に在籍したことがある人/④市内に居住したことがある人  
※案内はがきを持っていなくても参加可能。

今後、開催方法等に変更が生じる場合があります。市ホームページ(QRコード)やSNS等をご確認ください。





©消防犬「火けしくん」  
弘前地区消防事務組合

# 11月9日は「119番の日」

消防庁では、毎年11月9日を「119番の日」と定め、119番通報についての正しい知識と理解を深めてもらうとともに、防災意識の高揚を目指しています。

火災や急病、けがや交通事故など、目の前で災害等が突然発生した場合は、誰でも気が動転し、興奮した状態になりがちです。一刻を争うときでも、「慌てず・落ち着いて・正確に」119番通報できるように、町会や自治会または勤務先などで実施する防災訓練の際に、通報訓練を積極的に行い、通報の仕方を身に付けましょう。

■問い合わせ先 弘前消防本部通信指令課(☎32-5101、ファクス33-0119)



### 令和4年中の119番受付件数

弘前地区消防事務組合管内(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)で受け付けした119番件数は1万7,149件で、1日当たり約47件でした。これは約30分に1件の割合で受け付けしたことになります。

### 119番通報のシステム

弘前地区消防事務組合管内から加入(一般・IP)電話や携帯・公衆電話などで通報すると、消防本部通信指令課消防指令センター(本町)につながり、そこから災害現場に最も近い消防署に出動指令が出されます。  
※携帯電話からの通報は、電波の状態によっては近隣の消防本部につながる場合があるため、市町村名から住所を話してください。その際、管轄が違う場合は、災害現場の管轄消防本部へ転送されます。



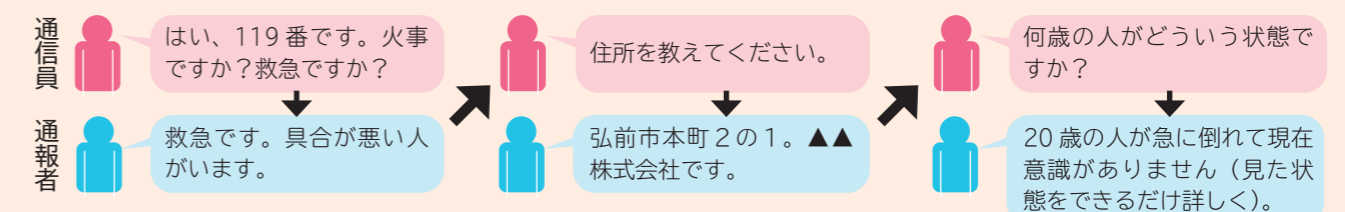
### ファクス119・NET119緊急通報システム

聴くことや話すことが不自由な人は、ファクスやスマートフォン・携帯電話のインターネット機能(Web機能)による119番通報を利用できます。NET119緊急通報システムの利用には事前の登録申請が必要です。詳しくは弘前地区消防事務組合ホームページ(<https://www.hirosakifd.jp/>)で確認するか、お問い合わせください。

### 119番は緊急通報専用の電話です

災害や夜間・休日の救急病院の情報などは、次の連絡先へお問い合わせください。  
○火災など災害の問い合わせ…災害情報テレホンガイド(☎050-5536-3896)  
※一部の電話で利用できない場合があります。  
○夜間・休日の救急医療情報…医療機関紹介(☎32-3999)  
※医療に関する専門的な相談はお答えできません。

### 119番通報の仕方 ～救急時の例～



救急だけでなく火災や救助も同じように、住所を正確に、また、聞かれたことに対し内容を詳しく話してください。そうすることで出動までがスムーズになり、現場へ到着するまでの時間を短縮できます。

※消防車や救急車は、住所が分かった時点で出動します。その後さらに詳しい情報を聴取していますので、慌てず落ち着いて通信員の指示に従ってください。情報の収集にご協力をお願いします。



# 暮らしの Information

残り2枠  
希望者は申請を

## 外国人観光客の誘客や受け入れ環境整備 に対する補助金

外国人観光客の誘客や、受け入れるための環境整備を推進するため、多言語での案内表示やWi-Fiの整備、キャッシュレス決済の導入、観光コンテンツの開発などの取り組みに対して補助金を交付しています。

▼補助金額 補助対象経費の実支出額の合計額の2分の1に相当する額または10万円のいずれかの少ない額以内の金額  
※補助金の交付額が予算枠に達した時点で締め切

ります。

▼申請方法 必要事項を記入の上、申請書と必要書類を持参して申し込みを。  
※要綱や様式は国際広域観光課にて配布しているほか、市ホームページ（QRコード）からダウンロードできます。

■問い合わせ・申請先 弘前市インバウンド推進協議会（市役所5階、国際広域観光課内、☎40-7017）



弘前リードマンに  
ご期待ください

## 弘前リードマン認定・派遣事業

9月20日、弘前リードマン認定証授与式が行われ、新たに3人が仲間入りしました。

▼弘前リードマン認定・派遣事業 熱意を持って地域づくりに活躍している実践者を「弘前リードマン」に認定し、彼らが活動経験等を交えながら講演などを行うことで、市民の皆さんが主役となった地域づくりを推進する事業です。

▼その他 学校や会社、町内会などの各集会に弘前リードマンを派遣します。13人の弘前リードマンの活動内容や、申し込み方法など、詳細は市ホームページ（QRコード）で確認を。

■問い合わせ・申込先 市民協働課（市役所2階、☎40-7108）



新リードマン	活動内容
今 照芳さん (津軽塗技術保存会会長)	講話・ワークショップ＝“漆と津軽塗”をテーマとした「伝えたい漆の魅力と津軽塗」(所要時間：約1時間30分)
斎藤 明子さん (弘前市食生活改善推進委員会会長)	講演・調理実習＝“健康づくり・食育”をテーマとした「あなたの笑顔・私の笑顔～オーダーメイドの食事の提案を心がけて～」(所要時間：約1時間30分)
小山内 忍さん (弘前おもちゃ病院代表)	①講演＝“ボランティア”をテーマとした「市民活動の輪を広げる～弘前おもちゃ病院の実践～」／②講演＝“ライフスタイル”をテーマとした「自分の活躍の場を増やそう～暮らしを彩る市民活動～」(①・②どちらも所要時間：約1時間30分)

## 令和5年度 弘前市 優良建設 工事表彰

■問い合わせ先 契約課  
検査室 (☎35-1137)

技術者の技術向上および建設意欲の高揚を目的に、市などが発注した建設工事の中から特に優秀と認められる工事を表彰しています。

今年度は令和4年度に完成した156件の工事のうち9工事が選ばれ、8月30日に建設会社17社（うち重複受賞2社）、技術者17人の受賞者を招き、市民会館で表彰式を行いました。



## 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

### まちなかクラフト村特別企画 はこだて工芸舎 『お茶を楽しむ器展』

北海道を中心に15人の陶芸家で作る湯飲みやカップの器が並びます。併せて緑茶やハーブティー、コーヒーも販売します。  
▼とき 11月8日(水)～14日(火)の午前10時～午後4時  
▼ところ 藤田記念庭園匠館(上白銀町)2階ギャラリースペース  
▼入場料 無料  
問産業育成課 (☎32-8106) / はこだて工芸舎 (☎0138-22-7706)



### poco a poco アートのたまご

【①作品展：藍とプルシアンブルー、それから宇宙】  
日本の伝統色「藍」とヨーロッパから伝わった「プルシアンブルー」を使った日本画、木版

画や、金属箔でキラキラ輝く宇宙を描いた日本画の作品展です。子どもたちの生き生きとした筆使いと濃青色の世界をお楽しみください。岩木山の風景や夜の空、そして空から続く宇宙の景観が広がります。

▼とき 11月8日(水)～13日(月)の午前9時～午後5時(金・土曜日は午後9時まで)  
▼ところ 弘前れんが倉庫美術館(吉野町)市民ギャラリー  
▼観覧料 無料

### 【②赤ちゃんも！音楽ファンも！ みんなのコンサート】

「うた」をテーマとするピアノ曲を集めました。小さなお子さんも一緒に気軽にどうぞ。

▼とき 11月13日(月)、午前10時30分～11時15分(開場は午前10時)  
▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼曲目 モーツァルト「きらきら星変奏曲」、シューマン／リスト「献呈」、モンポウ「歌と踊り」など  
▼出演 宮本香織さん(ピアノ)  
▼参加料 18歳以上＝500円、18歳未満＝無料

▼申し込み方法 電話、Eメールまたは申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。

▼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。

問アートワールドひろさき(①＝出くいで)さん、☎39-3383 / ②＝朝山さん、☎39-3381、①・②共通＝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。

## 緑の相談所・ 弘前城植物園



11月の催し

### 緑の相談所

#### 【講習会】

●庭木の雪囲い実習  
11日(土)

●フジとブドウのせん定 18日(土)

※いずれも時間は午後1時30分～3時30分／定員＝各20人(先着順・事前予約制)／参加料は無料。

#### 【展示会】

●きのこ写真展  
1日(水)～14日(火)

●錦石展示会  
17日(金)～19日(日)の午前9時～午後3時

●木の葉展  
21日(火)～30日(木)  
※観覧料はいずれも無料。

#### 【休館日】

24日(金)、27日(月)  
問緑の相談所(弘前公園内、☎33-8737、午前9時～午後5時)

### 弘前城植物園



●雪囲い実地体験会  
19日(日)、午前10時～11時30分(雨天決行)

※定員＝10人(先着順・事前予約制)／参加料は無料(ただし入園料が必要)／手袋・長靴を持参し、動きやすい服装で参加を。

#### 【今月見られる花や実】

チャノキ、十月桜、野菊、サンシュユ、カリン、マルメロなど

問弘前市みどりの協会(下白銀町、☎33-8733)



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。

【はじめてカフェ入居者と交流編】



高齢者住宅の入居者とお茶やお菓子を楽しみながら交流します。入居者から日々の暮らしについて話を聞くこともできます。希望者はモデルルームの見学も可能です。

- ▼とき 11月11日(土)、午後2時～3時30分
▼定員 10人
▼参加料 500円
▼申込期限 11月10日(金)

【津軽カタリストによる朗読劇】

津軽の伝承物語や難病の子どもが書いた絵本などの朗読劇を鑑賞します。声優体験ができる観客参加型の演目もあります。

- ▼とき 11月26日(日)、午後2時～3時
▼演目 『鬼どんと弥十郎』、『神さまからの宿題』、『巾着ひろったニワトリ』、観客参加型ドラマリーディング『はしれメロス』
▼定員 24人
▼参加料 無料
▼申込期限 11月25日(土)～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。
☎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】

11月は「リス」を描きます。

- ▼とき 11月11日(土)・25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。

【みんなで作る簡単着物リメイク】
着物をリメイクしてパンツやチュニックを作ります。

▼とき 11月15日(水)・16日(木)

▼講師 佐藤ちづ子さん

▼定員 各日7人
▼参加料 2,900円(ランチ・飲み物付き)



▼持ち物 布、ミシンほか
※事前の予約が必要/詳細はお問い合わせを。

【こぎん刺し体験と小物販売】

▼とき 11月12日(日)・26日(日)の午前10時～午後3時
※体験受け付けは午後2時30分まで。

▼講師 岩木かちやらず会

▼体験料 250円～(コースターほか)

【毎日を古布で愉しむ二人展】

古布を使ったりメイク服や小物、バッグなどを展示・販売します。

▼とき 11月29日(水)～12月3日(日)(最終日は午後3時まで)
▼出展 佐藤ちづ子さん、福士タツエさん
☎鳴海要記念陶房館(賀田字大浦、☎ 82-2902、午前9時～午後4時、火曜日は休み)

こどもの森 11月の催し

【①落ち葉であそぼう！】

落ち葉狩り、焼き芋作りをします。



▼とき 11月12日(日)、午前10時～正午

▼対象 小学生以上=20人程度

【②月例登山『晩秋の山 ライオン岩ハイク』】

▼とき 11月19日(日)、午前9時30分～午後2時30分
～共通事項～

▼参加料 無料
※事前の申し込みが必要。

▼持ち物 手袋(①のみ)、昼食(②のみ)、飲み物、替えの下着・靴下、雨具

☎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)

弘前地区柔道整復師会「あなたの街の整骨院・接骨院」

▼とき 11月12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 整骨院の先生と一緒に筋力向上トレーニング(午前11時から、午後1時から2回)、体組成計測定、痛みや体の相談・アドバイス

▼参加料 無料
☎いけだ整骨院(☎ 26-0158、平日の午前9時～正午)

人と人がつながるまちづくりトーク「ぷらっと」第8回

角田しのさん(しののベース)をゲストに迎え、「多世代交流×まちづくり」をテーマに、まちづくり事例の紹介や意見交換を行います。

▼とき 11月13日(月)、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 11月7日(火)までに、電話かEメール(氏名・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)

ヒロロで木育体験



【木育・おもちゃの広場】

たくさんの木製玩具やグッドトイ玩具に直接触れて遊べます。

▼とき 11月19日(日)、午前10時～正午/午後1時～3時

▼対象 どなたでも(小学生までは保護者同伴)

【つくろう!あそぼう!木育ひろば】

▼とき 12月3日(日)、①午前10時30分～11時30分/②午後1時30分～2時30分

▼内容 木育読み聞かせ、木製玩具の紹介、工作体験(①=松ぼっくりのクリスマスツリー作り、②=ヒバ材を使用した動くコロコロねずみ作り)

▼対象 未就学児(小学生も可)とその保護者=各回15組(先着順)

▼申し込み方法 11月5日(日)

の午前8時30分以降に、電話または市民文化交流館窓口(ヒロロ3階)で申し込みを。

～共通事項～

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース

▼参加料 無料

詳細はヒロロスクエアホームページ(https://www.hiroro-square.jp)でご確認ください。

☎市民文化交流館(☎ 35-0154、午前8時30分～午後9時)

ロビーコンサートシリーズ「ひろさき癒しTIME」

サクソとピアノの演奏で癒しの時間を過ごしませんか。

▼とき 11月22日(水)、午後2時～3時(開場は午後1時30分)

▼ところ 市民会館(下白銀町)大ホールロビー・ホワイエ

▼出演 今翔太郎さん(サクソ)・今夏葉さん(ピアノ)夫妻

▼定員 50人程度

▼入場料 1,000円(喫茶室batonのドリンク付き)

☎市民会館(☎ 32-3374)へチケットの申し込みを。

弘前学院大学共催 ヒューマンライブラリー in 弘前

語り手の多彩な人生を追体験できる対話型のイベントです。十数人の語り手の中から4人を選んで話を聞くことができます。

▼とき 11月23日(木)祝、午後1時～3時30分

▼ところ 旧弘前偕行社(御幸町)

▼定員 30人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 電話か同協会ホームページから申し込みを。

☎日本人財発掘育成協会(☎ 080-8015-8596、平日の午前10時～午後4時、H https://www.jinzai-japan.com)

ロマンチックピアノ文台【星と森のロマンチック】

★しし座流星群観測会 18日(土)、午後7時～9時30分

▼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

☎ロマンチックピアノ天文台(水木在家字桜井、☎ 84-2233)

11月の催し

令和5年度 弘前市 社会福祉大会

大会スローガン「ふれあいのまちづくり」

誰もが自分らしく生きがいを持って生活できる地域を共に創る「地域共生社会」の実現のため、地域福祉活動の普及と推進を図ることを目的に開催します。

▼とき 11月21日(火)、午後0時50分～3時50分

▼ところ 市民会館(下白銀町)大ホール

▼内容 社会福祉事業功労者への表彰式典、福祉協力校(城東小学校・石川小学校)の活動体験発表、記念講演

▼入場料 無料

【記念講演】

▼テーマ 「人の成長と伝わる言葉～失敗から学ぶ～」

▼講師 須江航さん(仙台育英学園高校硬式野球部監督)



☎弘前市社会福祉協議会(☎ 33-1161)



りんごトラック市



市内の農家が「ふじ」「王林」をはじめとした旬のりんごや農産物、加工品を持ち寄り、販売会を開催します。農家の皆さんと直接話しながら、弘前の旬の味覚を購入しませんか。

▼とき 11月23日(木)祝、午前10時～午後3時

▼ところ りんご公園(清水富田字寺沢)第1駐車場

問 りんご公園 (☎ 36-7439)

障害者週間記念大会  
令和5年度福祉・教育懇談会

『「知ることで広がる理解」—地域のめざす共生社会とは—』をテーマに開催します。

▼とき 11月23日(木)祝、午前10時～午後0時30分

▼ところ 弘前市身体障害者体育館(宮園2丁目)

▼内容 基調映像「東日本大震災から7年 誰が助ける? どう助ける?—高齢者・障害者の個別避難計画—」、記念講座「災害弱者への対応について」

▼参加料 無料

▼申し込み方法 11月18日(土)までに、電話またはファクス(住所・氏名・電話番号を記入)で申し込みを。

問 身体障害者福祉センター(岩木保健福祉センター内、☎ 88-6761、F 88-6762、午前9時～午後4時、月曜日は休み)

避難所運営訓練 in 弘前大学

地域の人々の多様性に目を向け、災害関連死を防ぐ避難所づくり、要支援者への配慮や避難者の受け入れなどの手順を体験する避難所運営訓練を行います。

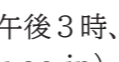
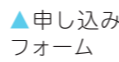
▼とき 11月26日(日)、午前9時50分～午後1時

▼ところ 弘前大学(文京町)大学会館3階大集会室

▼対象 学生または地域の人=80人(先着順)

▼参加料 無料

問 弘前大学地域創生本部ボランティアセンター(☎ 39-3268、午前10時～午後3時、E huvc@hirosaki-u.ac.jp)



弘前のお酒と工芸品を楽しむ会

弘前で醸造される日本酒やシードル、ワインなどのお酒を飲み比べしながら、弘前の工芸品に触れることができます。



▼とき 11月25日(土)、午後4時～6時

▼ところ 加藤酒店(西茂森1丁目)

▼内容 日本酒についてのお話(ゲスト…加藤貴大さん(加藤酒店代表))、弘前のお酒(シードル、日本酒など)飲み比べ、日本酒銘柄当てクイズ



▼とき 12月2日(土)、午後4時～6時

▼ところ ハチドリ酒店(富田3丁目)

▼内容 シードルについてのお話(ゲスト…中山未央さん(弘前シードル協会))、弘前のお酒(シードル、日本酒など)飲み比べ、シードル銘柄当てクイズ

▼参加料 各2,500円 ▼定員 各回12人(先着順)

※事前に電話での申し込みが必要。

問 BUYひろさき推進本部(産業育成課内、☎ 32-8106)

1日体験ボランティア

ボランティア活動を始めるときかけとして、1日だけ体験してみませんか。初めてのボランティアを応援します。

▼とき 11月26日(日)、午前9時35分～午後0時15分

▼集合場所 市立図書館(下白銀町)2階視聴覚室

▼内容 図書リサイクル準備の手伝い(リサイクル用図書の運搬作業等)

▼対象 市民または学生=10人(応募者多数の場合は抽選)

▼参加料 無料(ただし、観光館地下駐車場等の駐車料金は参加者負担)

▼持ち物 飲み物、筆記用具(動きやすい服装で参加を)

問 11月1日(水)～13日(月)に、ひろさきボランティアセンター(ヒロロ3階、☎ 38-5595)へ。

出愛サポーターとの交流会(女性限定)



婚活に取り組む女性と、婚活の支援を行う出愛サポーターとの交流会です。「婚活経験談」をテーマにトークします。

▼とき 11月26日(日)、午後1時～3時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室D

▼対象 弘前圏域8市町村在住の18歳～59歳の独身女性=8人程度

▼申し込み方法 11月21日(火)までに、申し込みフォーム(QRコード)から。

問 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)



藤田記念庭園洋館コンサート  
「89 みんなで唄おう うたごえひろば」

▼とき 11月26日(日)、午前10時～正午

▼ところ 洋館1階ホール

▼入場料 無料

※詳しくは問い合わせを。

問 藤田記念庭園(上白銀町、☎ 37-5525)

弘前音楽祭

コール・JOYFULや北の四重奏、弘前市吹奏楽団、弘前交響楽団など、音楽ネットワーク弘前に所属する音楽団体による合同コンサートです。

▼とき 11月26日(日)、午後1時開演

▼ところ 市民会館(下白銀町)大ホール

▼入場料 500円



※中学生以下は無料。

問 音楽ネットワーク弘前(田中さん、☎ 87-6088)

NHK交響楽団等のメンバーによるドリームコンサート・ドリームゼミナール

NHK交響楽団などプロのオーケストラ所属の弦楽器奏者による「ドリームコンサート」と、直接指導を受けられる「ドリームゼミナール」を開催します。

【ドリームコンサート】

▼とき 12月1日(金)、午後7時開演

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)大ホール

▼曲目 2つのヴァイオリンのためのソナタ長調(ルクレール作曲)/ヴィオラとコントラバスのための二重奏曲変ホ長調(ディッターズドルフ作曲)/弦楽四重奏曲第77番ハ長調(皇帝)(ハイドン作曲)/弦楽五重奏曲第2番ト長調(ドヴォルジャーク作曲)

▼入場料 ペア=3,000円/一般=2,000円(全席自由) ※高校生以下は無料/未就学児は入場不可。

▼チケット販売所 ヒロロ/中三弘前店/まちなか情報センター/さくらミュージック/さくら野百貨店弘前店/市民会館/弘前文化センター ※無料託児所の利用を希望する人は、11月22日(水)までにQRコードから申し込みを。

【ドリームゼミナール】

▼とき 12月2日(土)、午後0時20分～5時/12月3日(日)、午前10時～午後3時40分 ※いずれか1日のみの受講も可/見学は自由(当日受け付け)。

▼ところ 弘前文化センター



▼課題曲

初級者コース=「ブルック・グリーン組曲」より第1楽章・第2楽章(ホルスト作曲)、弦楽四重奏曲第4番ハ長調より第3楽章(モーツァルト作曲) 経験者コース=弦楽セレナード変ホ長調より第1楽章・第2楽章(スーク作曲)

▼受講料 1日1,000円

▼申し込み方法

11月22日(水)までに、申し込みフォーム(QRコード)から。

▼持ち物 楽器、譜面台

【ちっちゃな音楽会～弦楽四重奏の調べ～】

ドリームコンサートの演奏者による小さな音楽会です。

▼とき 11月30日(木)、正午～

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース

▼曲目 アイネ・クライネ・ナハト・ムジーク(モーツァルト作曲)他

▼入場料 無料

問 弘前交響楽団事務局(古川さん、☎ 090-3121-8401)

ふれあい高齢者ラージ  
ボール卓球親善大会



▼とき 12月2日(土)、午前9時～正午(受け付けは午前8時30分～)

▼ところ 弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)体育館

▼対象 60歳以上の市民

▼参加料 1,000円(昼食代、傷害保険料を含む/協会員以外は当日徴収)

▼持ち物 卓球のできる服装、運動靴、ゼッケン(持っている人のみで所属は自由)

▼申込期限 11月15日(水)

問 弘前ラージボール卓球協会事務局(菊地さん、☎ 070-1159-5151)



弘前地区 野球肘検診

子どもたちの肘(ひじ)をけがから守り、将来にわたって野球を楽しめるよう、超音波による検診を行います。

- ▼とき 12月2日(土)・3日(日)
▼ところ はるか夢球場(豊田2丁目)
▼対象 市内または近隣地域に住む小・中学生の野球選手
▼参加料 無料
▼持ち物 野球検診手帳(持っている人のみ)
▼申込期限 11月17日(金)

申し込み方法など詳細は、青森スポーツドクターの会ホームページ(https://www.aomori-spdr.com/)を確認を。
☎スポーツ振興課(☎40-7115)

弘前市民会館自主事業 世良公則アコースティックソロライブ2024

「あんたのバラード」「宿無し」「銃爪」「燃えろいい女」など、数多くのヒットナンバーを送り出した世良公則さんのソロライブ。エネルギーなアコースティックギターサウンドとツイスト時代からの名曲を織り交ぜた熱く燃えるステージは、必見です。

- ▼とき 令和6年2月3日(土)、午後4時開演(開場は午後3時15分)
▼ところ 市民会館(下白銀町)大ホール
▼入場料 6,000円(全席指定) ※未就学児の入場はできません。
▼チケット販売 市民会館窓口(11月4日(土)から受け付け)、電話予約(11月5日(日)から受け付け)、ほか各プレイガイド
☎市民会館(☎32-3374)



教室・講座

弘前大学大学院地域社会研究科 公開セミナー

「地域社会を探究する」を大きなテーマに講義を行います。
▼とき ①11月7日(火)、午後2時~4時40分、②11月21日(火)、午後1時30分~4時10分、③11月27日(月)、午後1時30分~4時10分
▼ところ 土手町コミュニティパーク
※アップルストリームによるオンライン配信も実施。

- ▼テーマと講師
①第1回「足許の文化資源を掘り起こす」勝川健三さん(教育学部教授)、大谷伸治さん(同学部講師)
②第2回「グローバリゼーションの中で地域課題について把握し行動する」蒔田純さん(教育学部准教授)、花田真一さん(人文社会科学部准教授)
③第3回「地域企業の経営と役割を再考する」森樹男さん(人文社会科学部教授)、加藤恵吉さん(同学部教授)、大倉邦夫さん(同学部准教授)、黄孝春さん(同学部教授)
▼定員 会場=50人程度/オンライン=無制限
▼参加料 無料
▼申し込み方法 地域社会研究科ホームページ(QRコード)から。
☎弘前大学大学院地域社会研究科(☎39-3230)

柴田学園×弘前丸魚 公開講座

- ▼とき 11月11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)
▼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 11月7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)



ベテランズセミナー

- ▼とき 11月16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 「かしこい年金生活」赤石幸子さん(金融広報アドバイザー)
▼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 11月13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。
※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)

弘前市女性大学 公開講座

- 男女問わず、受講生以外も聴講可能です。同時に展示会も開催します。いずれも参加料は無料です。
【公開講座】

- ▼とき 11月20日(月)、午前10時~11時30分
▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階小ホール
▼テーマ 「趣味のこけし」
【展示会】
▼とき 11月18日(土)~20日(月)の午前10時~午後4時
▼ところ 弘前文化センター美術展示室
※11月19日(日)に、お抹茶の席を設けます。参加料は500円(当日受け付け)。
☎弘前地区女性会事務局(弘前市社会教育協議会内、☎26-6168、火・日曜日、祝日を除く、午前9時~午後5時)

柴田学園大学短期大学部 公開講座

- ▼とき ①11月25日(土)、午前9時~11時/②12月2日(土)、午前10時~正午
▼ところ 柴田学園大学短期大学部(上瓦ケ町)
▼講座名 ①初心者のためのピアノレッスン、②手づくりソーセージをつくろう
▼対象 ①中学生・高校生=4人、②中学生以上=24人
▼受講料 ①無料、②700円
▼申し込み方法 ①は11月10日(金)まで、②は11月20日(月)までに、申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。
※応募多数の場合は抽選/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をご覧ください。
☎柴田学園大学短期大学部(☎32-6151、Ejc\_chibunsen@shibata.ac.jp、Hhttps://jc.shibata.ac.jp)



年賀状作成講座



- ▼とき 11月28日(火)、12月5日(火)の午前10時~午後3時 ※2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 ワードとエクセルを使った年賀状の作成(住所録の差し込み印刷等)

- ▼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=30人(先着順)
▼参加料 無料
▼持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食
▼申し込み方法 11月5日(日)以降の午前8時30分~午後5時に、電話か窓口で申し込みを。
☎学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800)

弘前地区環境整備センター プラザ棟の体験教室

プロが教えるかんたん楽しいクリスマスエコクッキング教室

- ▼とき 12月2日(土)、午前9時30分~正午
▼講師 福土るみ子さん(料理研究家・管理栄養士)
▼定員 小学生以上=10人
※小学生は参加者1人につき保護者1人の同伴が必要/保護者同伴の場合は2人1組で1食分を調理します。
▼メニュー フライパンで作る鶏肉と野菜の煮込み、かぼちゃのクリームサラダ、とうもろこしごはん、ほうじ茶ゼリー
▼持ち物 米0.5合、大皿1枚(直径25cm程度)、エプロン、三角巾、ふきん

クリスマス飾りとアロマキャンドル作り教室

- ▼とき 12月9日(土)、午前9時30分~正午
▼講師 ミニツリー・サンタクロス作り…尾崎行雄さん、アロマキャンドル作り…プラザ棟職員
▼対象 小学生以上=10人(小学生は保護者同伴)
▼持ち物 作品持ち帰り用の袋
※作業がしやすく汚れてもよい服装で参加を。

共通事項

- ▼参加料 無料
▼申し込み方法 11月17日(金・必着)までに、往復はがき(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)の郵送を。
※往復はがき1枚につき2人まで応募可/応募多数の場合は抽選で決定し、11月24日(金)までに結果を通知します。
詳しくはホームページ(QRコード)を確認を。
☎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、午前9時~午後4時、月曜日<祝日の場合は翌日>は休み)





和食の料理教室

ママの手料理 年末年始にもう2品

- ▼とき 12月7日(木)、午前10時～午後1時
▼ところ 千年交流センター(原ヶ平5丁目)
▼講師 福士博丈さん(青森ワイナリーホテル)
▼定員 16人(先着順)
▼参加料 1,000円
▼持ち物 エプロン、三角巾
☎11月5日(日)～19日(日)に、電話で千年交流センター(☎87-5519、月曜日は休館)へ。

農家の「かっちゃん」の漬物教室

- ▼とき 12月8日(金)、午前10時～正午
▼ところ 清水交流センター(大開2丁目)
▼内容 高菜の葉くるみと大根のしょうゆ漬け
▼定員 20人(先着順)
▼参加料 1,300円
▼持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2～3枚
☎11月5日(日)～12日(日)に、電話で清水交流センター(☎87-6611、月曜日は休館)へ。

“津軽の味っこ” 伝承料理講習会

- ▼とき 12月19日(火)、午前9時30分～午後1時
▼ところ 清水交流センター(大開2丁目)
▼内容 いなりずし、高菜のかす汁、ふきと身欠きニシンの煮付け、イカのごろ味噌和え、赤かぶの千枚漬け
▼募集人数 20人程度
▼参加料 2,000円(当日徴収)
▼持ち物 エプロン、三角巾、マスク
▼申し込み方法 11月24日(金・必着)までに、往復はがき(住所・氏名・年代・電話番号を記入)で、弘前地区生活改善グループ連絡協議会(会長・清野優美子さん、〒036-8265、下湯口字青柳64の1)へ申し込みを。
※応募多数の場合は抽選で決定し、結果を11月29日(水)以降に通知します。
☎中南部地域県民局地域農林水産部農業普及振興室(☎33-4821)

11月 図書館休館日

Calendar table showing library closure days for November. Days 1, 8, 15, 22, 29 are marked as closed (休).

- ※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(ヒロロく駅前町)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

北の文脈文学講座

- 近年寄贈を受けた長部日出雄の原稿・遺品などを紹介します。
▼とき 12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 櫛引洋一さん(郷土文学館企画研究専門員)
▼定員 20人(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。
▼申し込み方法 11月16日(木)以降に、電話か直接窓口で

- 申し込みを。
☎郷土文学館(☎37-5505、午前9時～午後5時)
※あおもり県民カレッジ単位認定講座。

しめ縄飾りデコレーション体験

- ▼とき 12月16日(土)、午後1時～3時
▼ところ 裾野地区体育文化交流センター(十面沢字轡)
▼講師 坂本小雪さん(サトウ商事)
▼定員 20人(先着順)
※小学生以下は保護者同伴。
▼参加料 1,250円
※2個目以降は1個1,000円/一人で複数個を作成可。
▼持ち物 軍手
☎11月30日(木)までに、裾野地区体育文化交流センター(☎99-7072、月曜日は休館)へ。

その他

ヒロロ総合行政窓口 戸籍証明書の発行休止

11月18日(土)・19日(日)は、戸籍システムの改修作業のため、ヒロロ総合行政窓口での戸籍証明書(謄抄本など)の発行を休止します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、住民票発行や印鑑登録などの業務は通常通り行います。
☎市民課(☎35-1113)、ヒロロ総合行政窓口(駅前町、ヒロロ3階、☎31-0260)

防災行政無線の試験放送

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に行います。当市では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、今回が3回目です。
▼とき 11月15日(水)、午前11時ごろ
※気象状況等によって中止することがあります
▼その他 防災行政無線の内容を確認する際は、テレホンサービス(☎40-7110)〈サービス料無料、ただし通話料が必

要)をご活用ください/防災行政無線アプリからは放送されません。
☎防災課(☎40-7100)

農作物や庭木の果実の収穫徹底のお願い

農地や街なかで、カラスによる被害が深刻となっています。カラスは自然界に食べ物が少なくなる冬季に多く餓死するといわれています。しかし、農作物の取り残しや庭木の果実などを放置することで、カラスへの餌付けとなり、カラスの個体数を減らすことができません。カラスの個体数や被害を減らすため、畑に放置された規格外の農作物は土中に埋める、木に残っている果実などは可能な限り残さず処理するなど、ご協力をお願いします。
☎環境課環境保全係(☎36-0677)

鳥インフルエンザの発生を防止しましょう

鳥インフルエンザウイルスは渡り鳥によって海外から持ち込まれると考えられています。野鳥の渡りが始まる秋から北へ帰る春までの時期は、次のことに注意してください。
【家きん(※)を飼っている場合】

- ①渡り鳥や野鳥、ねずみなどの野生動物との接触を避けるため、野外で放し飼いをしない。飼育小屋は防鳥ネット(2cm角以下)で囲う。定期的に防鳥ネットの点検を行い、破損箇所はただちに修繕する。
②飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育する。
③世話をする時は専用の履物、衣服を身に付け、終了後は履物、衣類、手指を消毒する。車両は農場の出入り口で入念に消毒を。
④家きんに異状がみられた場合は、すぐにつがる家畜保健衛生所に連絡を。
(※)家きん…鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ホロホロ鳥、七面鳥

【死亡した野鳥を見つけた場合】

- ①野鳥は鳥インフルエンザウイルス以外にもさまざまな細菌や寄生虫を持っていることがあるため、手袋などで処理し、素手で触らないようにする。
②多数の野鳥がまとまって死亡している場合は、中南部地域県民局林業振興課または弘前市農政課に相談を。
③②以外の場合で死亡した野鳥を処理する際は、ビニール袋に入れ一般ごみとして処分する。
☎西北地域県民局つがる家畜保健衛生所(☎0173-42-2276)、中南部地域県民局林業振興課(☎33-3857)、弘前市農政課(☎40-0504)



家庭で不用になったパソコンを宅配便で無料回収します

☎環境課(☎35-1130)

市では、小型家電リサイクル法の認定業者であるリネットジャパンリサイクルと協定を締結し、家庭で不用になったパソコンを宅配便で無料回収し、リサイクルを進めています。

▼回収方法

- ①電話(☎0570-085-800)またはQRコードからリネットジャパンに申し込む
②不用なパソコンをダンボールに詰める
③宅配業者(佐川急便)が希望日時に回収

リネットジャパン 検索
http://www.renet.jp





### 後期高齢者医療制度に新たに加入した皆さんへ

保険料は年金からの天引き(特別徴収)が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入した人は年金からの天引きが開始されるまで時間がかかるため、加入当初は納付書で納めることになります。

口座振替を希望する場合は手続きが必要です。これまで国民健康保険料を口座振替で納めていた人も、改めて手続きをお願いします。

☎国保年金課後期高齢者医療係 (☎ 40-7046)

### 令和5年度ひろさき人材定着推進事業費補助金 追加募集

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などにかかる経費の一部を補助します。

▼対象者 弘前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。

▼対象事業と対象経費

◎福利厚生事業…旅行助成費、スポーツクラブ法人契約費、レクリエーションイベント実施に

かかる損害保険料、育児・介護サービス利用補助費、環境整備にかかる工事費、備品購入費、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など、福利厚生費として社会通念上妥当と認める経費

◎奨学金返還支援事業…対象奨学金返還支援のために従業員に支給した手当、対象奨学金を貸与した機関等への送金に要した経費など

◎インターンシップ事業…学生等に支給する旅費、賃金など ※令和7年度まで継続する予定の事業・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。

▼補助額 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)

▼申請期間 11月6日(月)～24日(金) 詳しくは、市ホームページ(QRコード)を確認を。

☎商工労政課(市役所5階、☎ 35-1135)

### ひろさき生活・仕事応援センターの就労準備セミナー「ヨガでからだを動かそう！」

求職活動や就労後の仕事を元気に頑張るために、ヨガス

レッチで体づくりをしませんか。

▼とき 11月15日(水)、午前10時～11時30分

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール

▼講師 東海美絵子さん(スポーツインストラクター)

▼参加料 無料

▼持ち物 タオル、上履き、飲み物

☎11月10日(金)までに、電話または直接来所で、ひろさき生活・仕事応援センター(就労自立支援室内、☎ 36-3776)へ。

### 介護基本技術講習～介護のキホンを学んで就職活動に活かそう～

▼とき 12月19日(火)～22日(金)の午前10時～午後5時

▼ところ 市民会館(下白銀町)

▼対象 介護現場へ就労意欲のある県内在住の人で4日間全ての講習に参加できる人=30人

▼受講料 無料

▼申込期限 11月28日(火)

☎介護労働安定センター青森支部(☎ 017-777-4331、E aomori@kaigo-center.or.jp)

### 市内企業の就職説明会

市内の事業所への就職を希望する人を対象に、企業説明会と



面接会を開催します。企業の採用担当者と直接面接ができ、仕事内容などの相談もできます。

### 【求人説明会・ミニ面接会】

▼とき 11月9日(木)・22日(水)、午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時から)

▼参加企業数 3社以上(予定)

▼対象 求職中の人=20人程度(ハローワークに未登録の人でも参加可)

▼申し込み方法 当日までに申込書を窓口(☎ 35-1111)に持参するか、電話かウェブサイト(QRコード)から申し込みを。



### 【ひろさき就職説明会&面接会】

▼とき 11月17日(金)、午後1時～4時(受け付けは午後0時30分～3時)

▼参加企業数 20社程度

▼対象 ハローワークに求職登録している人(当日登録も可)

▼持ち物 履歴書、ハローワーク受付票(ハローワークに求職登録している人)

※事前の申し込みは不要。～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

▼その他 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/当日は3階の託児室を利用可(要予約)/UJIターン求職者はWebでの面談可(要予約)/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3階、☎ 55-5608)

### 看護のお仕事移動相談

▼とき 11月20日、12月18日、令和6年1月15日、2月19日、3月18日(全て

月曜日)、午後1時～4時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階弘前就労支援センター

▼その他 青森県ナースセンター(青森市中央3丁目)では、来所、電話、Eメールなどで随時相談を受け付けています(平日の午前9時～午後4時)。

☎青森県看護協会青森県ナースセンター(☎ 017-723-4580、E aomori@nurse-center.net)

### あおり性暴力被害者支援センターからのお知らせ

レイプやわいせつな行為など、性犯罪・性暴力の被害にあった人やその家族などからの相談を受け、要望に応じた必要な支援をコーディネートします。

### 【りんごの花ホットライン】

▼相談電話番号 ☎ 017-777-8349(または#8891)

※専門の研修を受けた相談員が対応します。秘密は厳守します。

▼相談受付時間 平日の午前9時～午後5時

※上記以外の時間は国のコールセンターにつながります。

### 【支援活動員を募集】

ボランティアの支援活動員を随時募集しています。活動に関心のある人はあおり被害者支援センター(☎ 017-718-2085)に問い合わせを。

☎青森県青少年・男女共同参画課(☎ 017-734-9228)

### 『女性の人権ホットライン』強化週間の特設相談

11月15日～21日の「女性の人権ホットライン」強化週間に合わせて、無料特別相談日を開設します。予約不要で、秘密は守りますので、気軽にご相談ください。



▼とき 11月16日(木)、午前9時～午後4時

▼ところ 青森地方法務局弘前支局(早稲田3丁目)

▼相談員 人権擁護委員、法務局職員

▼内容 女性の人権に関するあらゆる相談(夫やパートナーからの暴力、職場でのセクシュアル・ハラスメント、ストーカー被害、女性差別、離婚問題などの家庭内問題など)

☎弘前人権擁護委員協議会(☎ 26-1150)

### 女性のための無料法律相談

法律に関する問題に、女性弁護士がアドバイスします。

▼とき 12月12日(火)、午後1時～3時(1人30分)

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室

▼対象 女性=3人(先着順) ※事前予約が必要。申込時に相談員が相談内容を伺います。

☎12月7日(木)までに、青森県男女共同参画センター(☎ 017-732-1022、午前9時～午後4時、水曜日は休み)へ。

### 無料調停相談

金銭問題(消費者金融問題、過払金返還、債務返済)、交通事故、相続、夫婦・親子などの問題、土地・建物に関する調停手続きの利用について、裁判所の調停委員が相談に応じます。事前予約は不要です。

▼とき 11月18日(土)、午前11時～午後3時

▼ところ 市立観光館(下白銀町)多目的ホール

☎弘前調停協会(青森地方裁判所弘前支部内、☎ 32-4321、内線212)



### 今月の納税

☎収納課(市役所2階、☎40-7032、☎40-7033)

市県民税	第3期
国民健康保険料	第5期
介護保険料	第5期
後期高齢者医療保険料	第5期

納期限 11/30(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・休日に納税相談日を設けています。

▼夜間 11月17日(金)、20日(月)～22日(水)、24日(金)の午後5時～7時30分

▼休日 11月26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。



**B型肝炎訴訟 無料電話相談会**

弁護士によるB型肝炎訴訟に関する無料電話相談です。

▼とき 11月18日(土)、午前10時～午後6時

▼対象 B型肝炎患者またはその家族や相続人

▼電話相談窓口 ☎ 022-266-3025、☎ 022-266-3026

☒ B型肝炎被害対策東北弁護士事務所(小野寺友宏法律事務所内、☎ 0120-76-0152)

**住民観光意識調査にご協力をお願いします**

地域の皆さんの観光に対する考え方や思いを知るためのアンケート調査です。寄せられた回答は、津軽地域の観光促進のための参考にします。

回答した人の中から抽選で津軽地域の特産品セット(3,000円相当)が当たりますので、ぜひご協力をお願いします。

▼対象市町村 弘前市、黒石市、五所川原市、つがる市、平川市、鱒ヶ沢町、深浦町、西目屋村、藤崎町、大鰐町、田舎館村、板柳町、鶴田町、中泊町

▼回答方法 令和6年3月末までに、QRコードから回答を。

☒ ClanPEONY 津軽 (☎ 88-6090)



**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追加募集**

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います。

▼研究方法

①体力測定・心理アンケート(11月)

②ウェアラブルデバイス(腕時計型活動計)での測定(11月以降、冬・春・夏・秋に各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=30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 11月13日(月)、午後1時～3時

▼ところ 市役所6階大会議室

▼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@hiro.saki-u.ac.jp)



**不動産取得税のお知らせ**

不動産取得税は、土地や家屋を、有償・無償の別、登記の有無にかかわらず、売買、贈与、交換、建築(新築・増築・改築)などにより取得したときに、その取得者に一度だけ課税される県の税金です。

不動産の取得後、ある程度の期間において納税通知書が送付されますので、指定された納期限までに納付してください。

なお、一定の要件にあてはまる住宅や住宅用の土地を取得した場合には、申請することにより、不動産取得税が軽減となる制度があります。

詳しくは、県ホームページ(QRコード)を確認するか、お問い合わせください。



☒ 中津地域県民局県税部課税第二課 (☎ 32-1131、内線 329)

**排水設備工事配管工認定講習 責任技術者・配管工更新講習**

▼とき 令和6年1月18日(木)・19日(金)

▼ところ 青森県武道館(豊田2丁目)

▼受講料 配管工認定・責任技術者更新=7,000円、配管工更新=5,000円(振込手数料を除く)



▼申し込み方法 11月7日(火)～30日(木)の平日に、上下水道部営業窓口へ申込書の提出を。申込書の配布も同期間に窓口で行います。

受講資格など、詳しくはお問い合わせください。

☒ 上下水道部営業課給排水係(岩木庁舎1階、☎ 55-6895)

**技能検定試験対策講習**

【建築大工技能検定実技試験対策講習(現寸図・墨付)】



▼とき 12月11日(月)・13日(水)・15日(金)・18日(月)・20日(水)の午後6時～9時

▼受講料 1,300円

▼募集期間 11月7日(火)～17日(金)

【建築大工技能検定実技試験対策講習(加工・組立)】

▼とき 令和6年1月10日(水)・12日(金)・15日(月)・17日(水)・19日(金)の午後6時～9時

▼受講料 1,300円

▼募集期間 11月7日(火)～12月11日(月)

【配管技能検定(学科・実技)試験対策講習】

▼とき 令和6年1月10日(水)～12日(金)の午前9時～午後4時(休憩1時間)

▼受講料 1,600円

▼募集期間 11月14日(火)～12月11日(月)

～共通事項～

▼ところ 弘前高等技術専門学校(緑ヶ丘1丁目)

▼定員 各10人

申し込み方法など詳細は同校ホームページで確認を。

☒ 弘前高等技術専門学校 (☎ 32-6805、H https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/shoko/hi-gisen/hi-gisen\_zaisyokusya\_01.html)

**県立障害者職業訓練校 オープンスクール**

▼とき 11月17日(金)、午後1時30分～3時30分

▼内容 デジタルデザイン科…イラスト作成実習・写真加工実習/OA事務科…表計算実習・伝票整理実習

▼対象 知的障がいのない障がい者で、職業訓練や就職に意欲のある人=各科10人

▼持ち物 筆記用具

▼申し込み方法 11月10日(金・必着)までに、郵送、ファクスまたはEメールで申込書の提出を。

※申込書は同校ホームページからダウンロードできるほか、ハローワークでも配布しています。

☒ 県立障害者職業訓練校(阿保さん、緑ヶ丘1丁目、☎ 36-6882、F 36-7255、E shokunko@pref.aomori.lg.jp)

**ギビング・ツリー in 弘前 クリスマスプレゼント**

弘前学院大学と日本人財発掘育成協会が協力して、プレゼントが欲しい子どもとプレゼントをしたい大人をつなぎます。



【プレゼントが欲しい】

▼対象 ひとり親や兄弟姉妹が多いなど、さまざまな事情がある家庭の小学校4年生以下の子ども=100人(先着順)

▼申し込み方法 ホームページ(QRコード)から申し込み後、11月24日(金・必着)までに協会事務局へ欲しいものを書いたオーナメントの送付を。

【プレゼントをしたい】

子どもたちの希望をオーナメントにして、12月2日(土)・3日(日)の午前11時～午後7時にさくら野百貨店弘前店(城東北3丁目)に設置するツリーに飾るほか、ホームページ(QRコード)にも掲載します。

▼申し込み方法 12月19日(火)までにプレゼントしたいものを選んで申し込みを。

詳しくはホームページ(QRコード)で確認を。☒ 日本人財発掘育成協会 (☎ 080-8015-8596)





弘前工業高校定時制  
閉課程記念誌 掲載文募集

弘前工業高校の定時制課程は今年度（令和6年3月31日）で閉課程となります。ついては、閉課程記念誌を制作するため、閉課程記念誌を制作するため、定時制の卒業生や旧職員など、縁のある人からの文章を募集します。記念誌に自身の思い出を掲載してみませんか。

▼募集内容 弘前工業高校定時制での思い出をつづった文章・メッセージ（100字程度）

▼注意事項

- 個人情報保護の観点から、掲載文の中に個人名をフルネームで書かないでください。
- 誹謗中傷する内容は、絶対にやめてください。
- 誤字脱字の判断が困難となる

ような表現はご遠慮ください。※注意事項を守っていない場合、掲載しないこともあります。

▼応募方法 応募フォーム（QRコード）、またはEメール、ファクス、はがき（掲載文・氏名〈ふりがな〉を記入）で応募を。



応募した人には閉課程記念誌を無料で提供します。希望する人は、次の送付先項目も記入してください。

▼送付先項目 郵便番号・住所・電話番号・卒業年度・所属科（コース）・関係性

▼応募期限 令和6年1月8日（月）祝（郵送の場合必着）

問弘前工業高校（青木さん、〒036-8585、馬屋町6の2、☎ 32-6241、F 32-4556、E hirosaki-th@asn.ed.jp）

弘前学院聖愛中学校  
体験入学



▼とき 11月11日（土）、午前9時30分～11時30分

▼対象 同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 体験授業（理科実験）、講習見学・外国語学研修プチ体験

▼申し込み方法 11月10日（金）までに、電話または同校ホームページ、公式LINE（QRコード）で申し込みを。



問弘前学院聖愛中学校（下田さん、☎ 87-1411、E jimu@seiai.ed.jp、H https://seiai.ed.jp）

各種スポーツ・体操教室

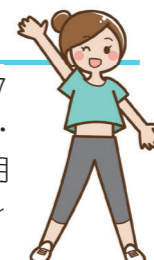
時…とき 所…ところ 内…内容 定…定員・対象 料…参加料 持…持ち物 問…問い合わせ・申込先

元シルクドゥソレイユ  
パフォーマーと一緒に楽しく身体を動かそう！



時 11月4日・11日・18日・25日（いずれも土曜日）の午後1時30分～2時30分  
所 新和小学校（青女子字桜苅）体育館  
内 トランポリン、跳び箱、マット、鉄棒など  
定 未就学児＝各15人（先着順）※1人1日のみ申し込み可。  
料 無料  
問 事前に、N's トランポリンクラブ（山崎さん、☎ 090-7930-0180）へ申し込みを。

ZUMBA（ズンバ）



時 11月20日・27日、12月4日・11日・18日（いずれも月曜日）の午後7時～8時  
所 克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）トレーニング室  
内 ラテン系の音楽に合わせて体を動かすフィットネスエクササイズ  
定 市民または近隣市町村の住民＝15人（先着順）  
料 4,000円（全5回分／傷害保険料を含む）  
問 事前に、克雪トレーニングセンター（☎ 27-3274）へ申し込みを。

チェア体操教室



時 12月7日～令和6年1月25日の毎週木曜日、午前10時～11時  
所 河西体育センター会議室  
内 いすに座って行うストレッチや音楽に合わせて行うリズム体操、ミニボールを使った筋トレやグループ対抗でのゲームなど、初級程度の教室  
定 市民＝8人程度 料 無料  
問 11月14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）へ申し込みを。

青森空港・三沢空港発着  
予約型乗合タクシー

青森県タクシー協会では、10月1日から青森空港・三沢空港と観光地や主要駅を結ぶ予約型乗合タクシーを運行しています。ぜひご利用ください。

▼運行ルート・料金（片道・1人あたり）

- ① 青森空港⇄三内丸山遺跡（2,200円）・新青森駅（2,600円）
- ② 青森空港⇄五所川原駅（5,000円）・立佞武多の館（5,000円）
- ③ 青森空港⇄弘前駅（5,000円）・弘前公園（5,400円）
- ④ 三沢空港⇄八食センター（4,200円）・八戸駅（4,800円）

※前日の午後5時までに予約が必要。予約方法、運行時刻など、詳細は北星交通ホームページ（QRコード）で確認を。

問 北星交通（☎ 88-7757）



なぎなた教室



時 11月11日～令和6年3月23日の毎週土曜日（12月16日・30日、令和6年1月6日・27日、3月16日を除く）、午後2時～4時  
所 弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目）武道場  
内 初心者…基礎技術と礼儀礼節の習得／経験者…レベルアップを目標とした稽古  
定 小・中学生＝20人（先着順／9人以下の場合は中止）  
料 4,500円（全15回分／傷害保険料を含む）  
問 事前に、弘前 B&G 海洋センター（☎ 33-4545）へ申し込みを。

ストレッチ体操教室



時 12月6日～令和6年1月31日（12月27日、令和6年1月3日を除く）の毎週水曜日、午前10時30分～11時30分（全7回）  
所 市民体育館（五十石町）フィットネスルーム  
内 簡単なストレッチ体操、筋トレなど  
定 一般＝10人 料 無料  
問 11月20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）へ申し込みを。

共通事項

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

（※）…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）・教室名を記入してください。※家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募できません／応募多数の場合は抽選で決定します。



# 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	12月4日(月)	11月15日(水)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＝11月29日(水)・30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	11月8日(水)・9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		12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）	11月7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

弘前市食生活改善推進委員会  
食改さんおすすめレシぴ

旬の鮭と一緒に野菜を食べよう

### 鮭のマヨみそ焼き



1人分の野菜使用量 115g

材料 4人分

- 生鮭……………4切れ
- A [しょうゆ……………小さじ4
- 酒……………大さじ2
- じゃがいも……………中1個(130g)
- 玉ねぎ……………1/2個(100g)
- ニンジン……………1本(160g)
- しめじ……………1袋(80g)
- ブロッコリー……………8房(200g)
- マヨネーズ……………大さじ2
- みそ……………大さじ1
- B 練りがらし……………小さじ1
- 卵黄……………1/2個分
- 砂糖……………小さじ4



- 生鮭はAにつけておく。
- じゃがいもと玉ねぎは薄切り、ニンジンは5mmの輪切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。
- じゃがいも、ニンジン、ブロッコリーは茹でておく。
- アルミホイルで器を作り、じゃがいも、玉ねぎ、しめじを敷き、①の鮭をのせ、グリルで6分焼く。
- ニンジンとブロッコリーを添え、Bをかけ、こんがり焼き色がつくまで2～3分焼いたら完成。

おすすめポイント♥

オープンやグリルで作る焼き野菜料理は、野菜本来の甘味やうまみがぎゅっと濃縮されて、香ばしさも加わり、いつもと違った味わいを楽しめます。

■1人分の栄養量…エネルギー/263kcal、たんぱく質/21.5g、脂質/9.8g、カルシウム/65mg、食物繊維/7.9g、食塩相当量/1.8g

## 定期予防接種など

### 【高齢者インフルエンザ予防接種】

▼実施期間 11月1日～12月31日

▼対象 ①65歳以上の人、②60歳～64歳の人で心臓、腎臓、呼吸器および免疫機能に障がいのある人(内部障がい1級)

▼自己負担額 1,600円(生活保護受給者は無料)

※新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種が可能。インフルエンザワクチン以外のワクチンは、互いのワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

### 【小児インフルエンザワクチンの接種費用助成】

対象者には、インフルエンザ予防接種1回分無料の助成券を送付しています。

▼実施期間 令和6年1月31日まで

▼対象 生後6カ月～未就学児  
※接種する際は、助成券と母子健康手帳を持参してください。

### 【子宮頸がん予防ワクチンキャッチアップ接種】

令和5年4月から9価ワクチン(シルガード®9)も接種の対象となりました。

## その他のお知らせ

### 【弘前記念病院市民公開講座2023】

▼とき 12月3日(日)、午前10時～11時30分(開場は午前9時30分から)

▼ところ 土手町コミュニティパーク多目的ホール

▼テーマ 「予防しよう!“健康二次被害”～コロナ禍後の運動習慣再獲得のために～」

▼講師 講義…相馬智恵さん(弘前記念病院作業療法士) / 体操指導…工藤諄也さん(同病院理学療法士)

▼定員 50人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 11月24日(金)までに、申し込みフォーム(QRコード)、電話またはEメール(氏名・電話番号を記入)

## 問い合わせ先

弘前記念病院リハビリテーション科(佐藤さん、相馬さん、工藤さん、☎28-1211、Eメール ptreha@hirosaki-kinen.or.jp)

【第3回青森県県民公開講座】

▼とき 11月14日(火)、午後3時～4時

▼ところ 弘前大学医学部(在府町)コミュニケーションセンター ※Zoomでの参加も可。

▼講演テーマと講師 ①「心臓病を悪化させない食事のコツ」…嶋崎真樹子さん(管理栄養士) / ②「心臓病のお薬との付き合い方」…相内尚也さん(薬剤師)

▼その他 会場で個別相談会を実施します(Eメールや電話でも対応可)。

▼参加料 無料

▼申し込み方法 11月7日(火)までに、申し込みフォーム(QRコード)、または電話、Eメールで申し込みを。

■問い合わせ先 弘前大学医学部附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センター(☎39-5459、Eメール noushincen@hirosaki-u.ac.jp)

## 検診

市で実施している健(検)診の内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」を確認を。健(検)診後、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関に受診しましょう。

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

無料

## 食のボランティア/ 食生活改善推進員養成講座

▼とき 12月4日(月)、令和6年1月13日(土)・27日(土)、2月26日(月)

▼ところ 弘前市保健センター(野田2丁目)

▼内容 健康づくりに関する講義・実技・調理実習・地域活動の見学等(計20時間)

▼対象 20時間のカリキュラムを履修した後、食

■問い合わせ・申込先 健康増進課(☎37-3750)

生活改善推進員として食育等のボランティア活動に参加できる市民=10人(先着順)

▼その他 地域活動見学の日程・会場等については個別にお知らせします/託児(先着2人)有り。

▼申し込み方法 11月27日(月)までに電話で申し込みを。





12月1日号の投稿募集

応募締め切り  
11月8日 (水・必着)

Smile 1歳の記念に写真を  
通信 掲載しませんか

- ▼対象 令和5年12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。

★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)

川柳のお題 「年」

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。

※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。

さらっと一句・川柳

今月のお題 「隠」

選・広聴広報課

聞いとけばよかった母の隠し味  
修正液しわやししみも隠せたら  
レジ近し隠す頭はバーコード  
どき置いだべ? 今日も何かが隠れんぼ  
手料理に食欲そそる隠し味  
へそくりを隠して安心場所忘れ  
もう隠居? 10年早い! 今傘寿  
猫二匹見知らぬ客に隠れんぼ  
ぶり大根隠し包丁で味しみて  
『もういいよ』孫のあんよが見え隠れ

花田勝美  
のんのん  
南柳  
長尾美津子  
紺屋の白袴  
對馬義秀  
工藤山椒  
神洋子  
桜子  
つがるヤサブロー

※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。



各地で行われたイベントやまちの話題をお届けします★

ひろさき「まちなかピクニック」・カルチャロード・よさこい津軽



9月16～18日 吉野町・土手町ほか

**シ** ルパーウィークの3連休に、まちなかでさまざまなイベントが開催されました。秋晴れの中、思い思いの時間を過ごす家族連れやカップルなどの笑顔が街にあふれていました。



アップルパトロール出動式



9月20日 りんご公園（清水富田寺沢）

**り** んごの盗難を防止する「アップルパトロール」の出動式が開催されました。出動式の後、パトカーや青色回転灯防犯車がパトランプを点灯しながら、園地などに一斉に出動しました。

弘前市総合防災訓練



9月29日 運動公園（豊田2丁目）

**大** 雨や浸水、土砂災害などが発生したことを想定して、官民学が連携して防災訓練を実施。車両に取り残された負傷者の救助や、火災の消火活動等を行い、有事への備えを確認しました。

～ひろさき音色交流会～ストリートピアノ



9月24日 ヒロロ市民文化交流館ホール（駅前町）

**気** 軽に立ち寄って「ストリートピアノ」の演奏を聴くように楽しめる演奏会を開催。ゲストピアニストのジェイコブ・コーラーさんの力強くも繊細なタッチの演奏に、観客は魅了されていました。

第21回弘前・白神アップルマラソン



10月1日 市内および西目屋村各所

**県** 内外からエントリーした3,178人が爽やかな秋を迎える津軽路を力走しました。フルマラソンでは、ゲストランナーの福士加代子さんによる号砲で、一斉に選手がスタートしました。

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×暮秋」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 広報広報課（☎ 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. 7

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回で紹介いたします。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）

**文化祭ポスター「跳躍」**  
大島 悠季さん（南中学校3年）

テーマ「跳躍」の浮遊感を制服や水滴、鳥を散りばめて表し、配色で文化祭の高揚感を表現しました。形を工夫しながら、丁寧に仕上げました。

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8月の **ごみ排出量**（燃やせるごみ）  
**5,012t** **541t減!**（昨年同月比）

SDGsにつながる **ごみ減量アクション**  
#1 雑がみの分別

紙を作るためのパルプは木からできています。必要以上に木を伐採しないためにも、雑がみを分別してリサイクルしましょう。





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。

# 2023 岩木文化祭

岩木地区の文化の集大成「岩木文化祭」を、次のとおり盛りだくさんな内容で開催します。

▼とき 11月25日(土)・26日(日)

▼ところ 岩木文化センター「あそべる」、中央公民館岩木館、岩木図書館(いずれも賀田1丁目)

催し	内容	時間/ところ
開会宣言	アトラクション・開会宣言	25日、午前10時～/岩木文化センターホール
こども芸能発表	園児による踊りなど	25日、午前10時～午後3時/岩木文化センターホール
芸能発表	歌や踊りなどの披露	26日、午前9時～午後3時/岩木文化センターホール
ふろしき市	ふろしき1枚分のフリーマーケット	午前10時～午後3時/岩木文化センターホワイエ
作品展示	陶芸、書道、こぎん刺しなどの展示、伝統文化体験コーナー	午前10時～午後3時(26日は午前9時から)/中央公民館岩木館
図書館まつり	紙芝居、読み聞かせなど	25日、午後1時30分～、26日、午前10時30分～/岩木図書館
出店コーナー	そば、うどん、おにぎりなどの販売	午前10時30分～午後3時/岩木文化センターこみせ・駐車場
スタンプラリー	スタンプを集めてアンケートに答えると抽選会に参加できます	午前10時30分～午後3時/中央公民館岩木館、岩木文化センター

■問い合わせ先 岩木文化祭運営委員会(中央公民館岩木館内、☎82-3214)

# 文化センターフェスティバル

弘前文化センターで活動する文化グループによる催しです。発表会や作品展示などを通して日ごろの活動成果を発表します。

▼とき 11月25日(土)・26日(日)、午前10時～午後4時

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)

▼内容

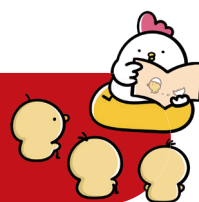
- 作品展示(両日の午前10時～午後4時)
- 発表会(25日、午後1時から)
- 体験コーナー…ロシア語講座弘前によるロシア語体験(26日のみ)/弘前地区女性会による手芸体験(両日の午前10時～午後4時)

▼入場料 無料(体験コーナーは一部有料)

詳細は中央公民館内に掲示しているポスターまたは、中央公民館ホームページをご覧ください。

※内容を変更する場合があります/文化センター駐車場は有料(最初の1時間は無料)です。

■問い合わせ先 中央公民館(☎33-6561、ホームページ<https://www.city.hirosaki.aomori.jp/chuokominkan/>、火曜日は休み)



## 家族で絵本に親しもう

▼参加料 無料

※要予約/各図書館のカウンターまたは電話で申し込みを。

イベント	とき	内容	対象	予約受付開始	問い合わせ・申込先
	ところ			受付時間	
おはなしクリスマス会	12月9日(土)、午前10時30分～11時15分	おはなしボランティア「テラーズ」によるクリスマスに関する絵本の読み聞かせなど	どなたでも=20人程度(先着順)	11月7日(火)	岩木図書館(賀田1丁目、☎82-1651)
	中央公民館岩木館(賀田1丁目)大和室			午前9時30分～午後7時(土・日曜日、祝日は午後5時まで/月曜日は休館)	
パパとじいじとえほんあそび	12月10日(日)、午後1時30分～2時30分	子どもや孫と一緒に絵本で遊び、本にふれあうきっかけ作りや、読み聞かせの楽しみ方を体験	読み聞かせに関心のある男性=5組程度(家族の同伴可/先着順)	11月1日(水)、午前10時30分	こども絵本の森(☎35-0155)
	こども絵本の森(駅前町、ヒロロ3階)おはなしコーナー			午前10時～午後6時	
クリスマスおはなし会	12月16日(土)、午後2時～2時40分	おはなしボランティア「おはなしるるん」によるクリスマスに関する絵本の読み聞かせなど	小学生=30人(幼児も可/先着順)	11月17日(金)	弘前図書館(☎32-3794)
	弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室			午前9時30分～午後7時(土・日曜日、祝日は午後5時まで)	

