

広報 ひろさき

2023

11/15

No.426



行政アプリで くらしを便利に！

NEW 10月1日から配信

障害者手帳アプリ 「ミライO ID」



障がいのある人が市内公共施設の利用時に当アプリを提示すると、障害者手帳（※）と同様の減免（割り引き）を受けられます。

（※）…身体障害者手帳、愛護（療育）手帳、精神障害者保健福祉手帳

※当アプリは身分証明書としては使えません。

■問い合わせ先 障がい福祉課（☎ 40-7036）

市では、暮らしに役立つ情報やサービスを各種アプリで配信しています。ぜひご利用ください。詳細は市ホームページ（各QRコード）で確認を。※アプリのインストール・操作方法などについては、各アプリの開発元へお問い合わせください。

防災行政無線 アプリ（コスモキャスト）



防災行政無線の放送内容がリアルタイムで流れるアプリです。放送が聞き取りにくい場合や、離れた場所から自宅付近の緊急情報を知りたい場合などに役立ちます。

▼配信される情報 避難情報、Jアラートによる緊急情報（緊急地震速報・特別警報・噴火速報・弾道ミサイル情報等）など

■問い合わせ先 防災課（☎ 40-7100）

ひろさき子育て 応援アプリ by 母子モ



妊婦健診や乳幼児健診の記録、予防接種のスケジュール管理、妊娠中や子育てに役立つ読み物や動画、イベントや施設情報など、妊娠期から出産後、子育て期まで切れ目なく利用できるアプリです。※当アプリは紙の母子健康手帳の代わりになるものではありません。

■問い合わせ先 こども家庭課（☎ 37-1323）

1日農業バイトアプリ 「daywork」



農業者と農業で働きたい人を結びつけるアプリです。短時間や週1回のみなどの柔軟な働き方にも対応でき、本業を持つ人や主婦、学生、リタイア後の高齢者など、農作業に興味がある人はどなたでも利用できます。

■問い合わせ先 ひろさき農業総合支援協議会事務局（農政課内、☎ 40-7102）

弘前市ごみ 収集アプリ



ごみ収集日の通知、ごみ分別検索、資源物回収拠点マップ、ごみに関するお知らせ配信など、市民の皆さんのごみ出しをサポートする機能が詰まったアプリです。

■問い合わせ先 環境課（☎ 32-1969）

自治体広報誌アプリ 「マチイロ」



「広報ひろさき」のほか、全国の自治体広報誌をいつでもどこでも読むことができるアプリです。最新号が発行されるとアプリに通知が届きます。ダウンロードは下のQRコードから。

■問い合わせ先 広聴広報課（☎ 35-1194）



「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）



皆さんの意見を
お寄せください

第9期弘前市高齢者福祉計画・介護保険事業計画 (素案)への意見募集(パブリックコメント)

市では、高齢者に関する福祉施策と介護保険事業を総合的・体系的に実施していくため、「第9期弘前市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」を策定します。このたび、計画の素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 11月20日(月)～12月19日(火・必着)

▼閲覧場所 介護福祉課(市役所1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階総合行政窓口)、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
※土・日曜日・祝日を除く(ただし市民課駅前分室は閲覧可)／市ホームページでも閲覧できます。

▼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本計画に利害関係を有する人

▼提出方法 指定の様式または任意の様式に、住

所、氏名(法人等の場合は名称および代表者氏名)、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、「第9期弘前市高齢者福祉計画・介護保険事業計画(素案)への意見」など)記入の上、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、介護福祉課宛

②介護福祉課へ直接持参(土・日曜日、祝日を除く)

③ファクス…38-3101

④Eメール…kaigo@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、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、市民課城東分室、各出張所に設置。

※記入漏れがある場合は、意見として受け付けません。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、対応状況を市のホームページで公表します。なお、個別回答はしませんので、ご了承ください。

■問い合わせ・提出先 介護福祉課介護事業係(☎40-7099)

効果を知って
おきましょう

令和5年秋開始接種で使用するワクチンについて

(10月26日時点)



令和5年秋開始接種では、**オミクロン株 XBB.1.5 対応1価のワクチン**を主に使用します。

本ワクチンは、オミクロン株 XBB.1.5 に対してこれまでのオミクロン株対応2価ワクチンよりも高い中和抗体価を誘導することや、接種で得られる中和抗体は**現在流行の中心であるオミクロン XBB 系統の亜系統であるオミクロン EG.5.1 に対しても XBB.1.5 と同程度に効果がある**ことが報告されており、重症化予防効果はもとより発症予防効果の向上が期待されています。

令和5年9月20日以降は、初回接種の人にも主にオミクロン株 XBB.1.5 対応1価のワクチンを使用します。

▼接種できる期間 令和6年3月31日まで
※国が定める特例臨時接種の実施期間です。この期間中は無料で接種を受けることができます。

■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、午前9時～午後8時、日曜日・祝日は午後5時まで、土曜日は休み)



▲詳しくは厚生労働省ホームページで確認を。

病児・病後児保育を利用しませんか

保護者が仕事の都合などにより病気(または病気の回復期)の子どもを家庭で看病できない時、病児・病後児保育で預かります。お困りの際はぜひご利用ください。



▼対象児童 0歳～小学校6年生

※新型コロナウイルス陽性者は利用不可／このほか施設によって預けられない病気があります。

▼利用料

市民 = 1人1日1,000円

市民以外 = 1人1日2,000円

※食事、ミルク、おやつ、医療費などは別途。

▼利用の流れ

- 登録** 事前に登録申込書を提出
【受付場所】こども家庭課、各総合支所民生課、ひろさき子育て世代包括支援センター(ヒロロ3階)
※郵送も可能(こども家庭課保育係宛)／随時受付／登録は年度内有効／手続きに子の保険証番号が必要。
- 予約** 右記の実施設に電話で空き状況を確認の上、予約
※キャンセルする場合も必ず連絡を。
- 受診** 利用前にかかりつけ医などを必ず受診
- 利用** 右記の持ち物を持参の上、病児保育室・病後児保育室を利用

▼持ち物 ※全て名前を記入してください。

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 利用申込書 | <input type="checkbox"/> おしりふき |
| <input type="checkbox"/> 印かん | <input type="checkbox"/> 紙おむつ(※) |
| <input type="checkbox"/> 保険証 | <input type="checkbox"/> 飲食物など(※) |
| <input type="checkbox"/> 子ども医療費受給資格証 | <input type="checkbox"/> 食事用エプロン(2枚) |
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 | <input type="checkbox"/> 汚れものを入れるビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 通所児は連絡帳 | <input type="checkbox"/> 処方された薬(お薬手帳または薬の内容が書いてあるもの) |
| <input type="checkbox"/> 着がえ(2～3着) | |
| <input type="checkbox"/> バスタオル(2枚) | |
- (※)…持参できない場合実費負担。

▼実施施設

実施施設	予約受付	定員	利用時間	休業日
病児保育室「きりん」 ☎27-2292 城東中央4丁目2の9 (あらいこどもクリニック／眼科クリニックに併設)	7:30 18:00	原則6人	8:00 18:00	土・日曜日 祝日 12月30日～1月3日
病後児保育室「さくらんぼ」 ☎82-3037 賀田2丁目7の2 (大浦保育園に付設)				日曜日 祝日 1月1日～3日
病後児保育室「みどり」 ☎34-7511 吉野町3の3 (みどり保育園に併設)	7:00 20:00	原則10人		日曜日 祝日 1月1日～3日

■問い合わせ先 こども家庭課保育係(〒036-8551、上白銀町1の1、市役所1階、☎35-1131)

屋根の雪下ろし用命綱の貸し出し

屋根の雪下ろし中の事故を防止するため、命綱などを貸し出します。数に限りがありますので、事前に貸出場所へお問い合わせください。

▼貸出期間 12月1日(金)～令和6年3月25日(月)

※年末年始も貸し出します／1回あたりの貸出期間は、貸出日から原則5日間とします。

▼受付時間 午前8時30分～午後5時

▼貸出品 命綱、安全帯、ヘルメット一式

▼貸出場所

①弘前消防署(本町、☎32-5199)

②東消防署(城東中央5丁目、☎27-1151)

③柘形分署(豊原1丁目、☎33-4311)

④西北分署(小友字神原、☎93-3310)

⑤西分署(鳥井野字宮本、☎82-3311)

■問い合わせ先 市民協働課(☎35-1664)



市職員採用資格試験

▼試験区分

●大卒程度・社会人(土木・電気・社会福祉)

●医療職(保健師)

●任期付職員(国スポ等従事)

▼申し込み方法・第一次試験日など

試験区分ごとに申し込み方法や第一次試験の実施日などが異なります。詳しくはそれぞれの区分の試験案内をご確認ください。

※試験案内は、人事課窓口で配布するほか、市ホームページに掲載しています／受験申込書は返却しません。

■問い合わせ・申込先 人事課人事研修係(市役所2階、☎35-1119)



困り事や悩み事… 一人で抱え込まず、相談を



市民生活センターの 相談窓口

市民生活センターでは、暮らしの中で起こるいろいろな困り事・悩み事や契約トラブルなどに関する相談に、次の日程で応じています。一人や家族で抱え込まず、まずは相談してみませんか。

■問い合わせ先 市民生活センター（駅前町、ヒロロ3階、☎ 33-5830、☎ 34-3179）

市民相談・消費生活相談

日常生活の困り事、心配事や契約トラブル、多重債務などの消費生活に関する相談に応じます。

▼とき 午前8時30分～午後5時（月曜日は休み）

▼相談員 市職員

行政相談

行政に対する要望・意見・苦情に関する相談に応じます。

▼とき 毎週水曜日、午前10時～午後3時

▼相談員 行政相談委員

人権相談

いじめや虐待など、人権に関する相談に応じます。

▼とき 毎週金曜日、午前10時～午後3時

▼相談員 人権擁護委員

法テラス青森無料法律相談

離婚、相続、金銭トラブル、多重債務などの相談に応じます。

▼とき 毎週火曜日、午後1時～4時／毎週土曜日、午前10時30分～午後0時30分

※事前の申し込みが必要。

▼対象 収入や資産が一定の基準以下の人

▼相談員 登録弁護士、司法書士

▼申込先 法テラス青森（☎ 0570-078387）

交通事故相談

交通事故に関する相談に応じます。

▼とき 毎月第1・3木曜日

※事前の申し込みが必要。

▼相談員 青森県交通事故相談所相談員

▼申込先 青森県交通事故相談所（☎ 017-734-9235）

不動産相談

不動産取引、賃貸借トラブルなどに関する相談に応じます。

▼とき 毎月第2・3木曜日、午後1時～4時

▼相談員 全日本不動産協会青森県本部弘前地区会員、青森県宅地建物取引業協会つがる弘前支部会員

土地家屋調査士相談

不動産表示登記、土地・建物の調査・測量などに関する相談に応じます。

▼とき 毎月第1水曜日、午後1時～4時

▼相談員 青森県土地家屋調査士会弘前支部会員

各種相談窓口

市民生活センターの相談窓口のほかに、次の日程で各種相談窓口が設置されています。困り事、悩み事があるときは、早めに相談を。

くらしとお金の相談窓口

多重債務者などの生活再建や債務整理に必要な資金の貸し付けの相談に応じます。相談の際は、事前にお問い合わせください。

▼受付時間 平日の午前9時～午後5時

■問い合わせ先 消費者信用生活協同組合弘前事務所（城東4丁目、ナラオカビル2階、☎ 55-7795）

人権・行政問題は相談を

【人権擁護委員】

地域の中で人権が侵害されないように配慮して人権を擁護していくことが望ましいという考えの下、人権問題で困っている人からの相談を受けたり、人権の考えを広めたりする活動が無報酬で行っています。

●人権擁護委員

- | | |
|-----------|-----------|
| ■秋元 美恵子さん | ■浅利 いつ子さん |
| ■大高 義昭さん | ■大滝 次雄さん |
| ■黒石 勝治さん | ■世森 智彦さん |
| ■佐藤 美津子さん | ■相馬 隆子さん |
| ■田中 慶一さん | ■田中 均さん |
| ■玉川 光幸さん | ■戸田 しのぶさん |
| ■外崎 祐一さん | ■福土 滋さん |
| ■山内 賢二さん | |

【行政相談委員】

行政サービスへの苦情、行政の仕組みや手続きの相談を受け付け、その解決のための助言等は無報酬で行っています。

●行政相談委員

- | | |
|-----------|----------|
| ■飛鳥 範子さん | ■菊池 佳子さん |
| ■佐藤 百合子さん | ■須藤 タキさん |
| ■中澤 省一さん | ■三上 トキさん |

○青森地方法務局弘前支局（早稲田3丁目）では、月～金曜日の①午前9時～正午、②午後1時～4時に、常設人権相談所を開設しています。

■問い合わせ先 市民生活センター（☎ 33-5830、☎ 34-3179）

借金に関する相談窓口

相談員が無料で借金の状況などを伺い、必要に応じて弁護士などに引き継ぎます。

▼受付時間 平日の午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

▼相談受付番号 ☎ 017-774-6488

■問い合わせ先 東北財務局青森財務事務所理財課（☎ 017-722-1463）

ふれあい相談所

▼とき ①一般相談…月～金曜日の午前9時30分～午後3時30分（電話相談も可）、②専門相談…毎月1回、1人30分（要予約）

▼ところ 市社会福祉センター（宮園2丁目）2階

▼内容 ①…日常生活上の心配事や悩み事／②…法律、税金、労働、年金について

▼相談員 弁護士、税理士、社会保険労務士

■申込先 弘前市社会福祉協議会（☎ 33-2220）

その他のお知らせ

総合市民相談

▼とき 12月16日（土）、午前10時～午後3時（正午～午後1時を除く）

▼ところ 市民生活センター（駅前町、ヒロロ3階）

▼内容 法律、税務、金銭貸借（消費者金融）、交通事故、相続・遺言、登記、離婚、暮らしとお金の相談、家庭内の悩み事など

▼相談員 弁護士、税理士、人権擁護委員、行政相談委員、消費者信用生活協同組合、他

▼申し込み受け付け 弁護士との相談は予約制（先着8人）で、11月29日（水）の午前10時から電話で受け付けます／弁護士との相談以外は、事前の予約は不要です。

■問い合わせ先 市民生活センター（☎ 33-5830、☎ 34-3179）

第75回人権週間

法務省と全国人権擁護委員連合会は、12月4日～10日を「人権週間」と定め、人権尊重思想の普及を目的に活動を行っています。

【特設人権相談所】

▼とき 12月8日（金）、午前10時～午後3時 ※事前の申し込みは不要。

▼ところ 市民生活センター（駅前町、ヒロロ3階）

▼内容 いじめや虐待など、人権に関すること

▼相談員 人権擁護委員

■問い合わせ先 青森地方法務局弘前支局（☎ 26-1150）

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

弘前工芸舎企画 山形浩一 作陶展

津軽の土を使って作陶した器を展示販売します。



▼とき 11月22日(水)～26日(日)、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
☎産業育成課(☎32-8106)

しののべ合コン

▼とき 11月23日(木)祝、午前10時～午後4時
▼ところ 泉野多目的コミュニティ施設(泉野3丁目)
▼内容 ①笑顔になれるおべんとう教室/②ラブラブ弁当レッスン/③占いブースでのマッチング
▼講師 ①=KAORI GOHAN / ②=発酵美人インストラクター®MASAYO

▼対象 独身男女=各10人、合コンを盛り上げるサポーター=10人

▼参加料 3,000円

▼申し込み方法 公式LINEアカウント「大人が恋する合コン(QRコード)」を友だち追加し、参加者かサポーターかを記入し、氏名・電話番号をメッセージで送信を。



☎しののべ(角田さん、☎090-4830-1584)

※令和5年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

第26回弘前市場まつり

▼とき 11月26日(日)、午前7時～11時

▼ところ 弘前水産地方卸売市場(末広1丁目、弘前総合地方卸売市場内)

▼内容 模擬せり大会、カニの大鍋の振る舞い、ジャンボアップルパイ実演即売会、マグロ解体販売、水産物・野菜・花等の即売会など

▼入場料 無料

☎弘前市場まつり実行委員会事務局(弘果弘前中央青果内、☎27-5511)

食育フェスティバル in ヒロロスクエア

▼とき 11月26日(日)、午前10時～午後1時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース

▼内容 食育クイズラリー(参加賞あり)/体験ブース…内臓脂肪index測定、りんごシャーベットづくり、りんごの品種当てなど/ステージイベント…ふるさとの食べ物ビンゴ、飲み物実験/販売ブース…りんご詰め放題、野菜の販売など

▼入場・体験料 無料

詳細はヒロロスクエアホームページ(<https://www.hiroro-square.jp>)で確認を。

☎市民文化交流館(☎35-0154、午前8時30分～午後9時)

多胎児家族交流会

【ふたごちゃん☆みつごちゃんと家族のつどい】

▼とき 11月26日(日)、午前10時～正午

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼内容 親子遊び「木のおもちやで遊ぼう!」/多胎児ならではの育児体験談や情報交換/遊びのコーナーなど

▼対象 多胎児を妊娠している人、未就学の多胎児を育てている家族

▼参加料 無料

※人数把握のため、事前予約をお願いします(当日参加も可)。

☎駅前こどもの広場(☎35-0156)/みどり保育園地域子育て支援センター(☎32-0510)

郷土文学館スポット企画展 「新収蔵資料展」

長部日出雄の直筆原稿や遺品など、新たに収蔵した資料を紹介します。

▼とき 12月2日(土)～令和6年2月29日(木)

▼観覧料 高校生以上=100円/小・中学生=50円

※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生および外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。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、午前9時～午後5

時、入館は午後4時30分まで) ※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

「クリスマス・あそび」をテーマに、絵本の読み聞かせ、紙芝居、昔話、なぞなどを行います。

▼とき 12月2日(土)の午前11時～、9日(土)・23日(土)の午後2時～(各回30分程度)

▼ところ 弘前図書館(下白銀町)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(☎32-3794)

おいで!弘前 ワークショップ

【赤ちゃんへ贈りもの! ~手作りりんごポーロ~】

手作りで「りんごポーロ」を作るワークショップです。りんごの種類や月齢に合わせたレシピも紹介します。

▼とき 12月2日(土)、午後1時～4時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース

▼講師 今村麻里子さん(柴田学園大学准教授)

▼定員 20人(先着順)

※小学生以下は保護者同伴。

▼参加料 無料

▼申し込み方法 12月1日(金)までに、電話または申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。

☎千年会(井澤さん、☎87-4888)

H-MOCA ライブ vol.23

【上映会『デヴィッド・ボウイ ムーンエイジ・デイドリーム』】

現代において最も影響力のあるアーティストの1人で、伝説のロック・スターのデヴィッド・ボウイの人生と才能に焦点を当てた音楽ドキュメンタリー映画を上映します。

▼とき 12月2日(土)、①午後2時～4時15分/②午後6時～8時15分

※各回ともに15分前から受け付け開始/②の上映終了後には齋藤浩さん(JOY-POPSオーナー)によるアフタートーク(約30分)あり。

▼ところ 弘前れんが倉庫美術

館(吉野町)スタジオB

▼定員 各回24人

▼参加料 800円

▼申し込み方法 イベント専用ホームページ(QRコード)か電話で申し込みを。

☎弘前れんが倉庫美術館(☎32-8950)



人と人がつながるまちづくりトーク「ぱらっと」第9回

白坂康俊さん(青森グッド・トイ委員会)をゲストに迎え、「木育×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 12月3日(日)、午後2時～3時30分

▼ところ 城東閣(鍛冶町)フレキシブルルーム

▼定員 15人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 11月27日(月)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)

レザーコインケースづくり参加者募集

▼とき 12月26日(火)、午後2時～3時30分

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多目的交流室2

※現地集合・解散。

▼講師 堀川拓郎さん(Leather Hearts)

▼参加対象 弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に在住の小学生=16人

※小学校1～3年生は保護者同伴。

▼参加料 1,500円

▼申し込み方法 12月6日(水・当日消印有効)までに、はがきかEメール(①郵便番号・住所、②参加者氏名(ふりがな)、③学年・年齢、④保護者氏名(ふりがな)、⑤電話番号を記入)で申し込みを。

※1回の応募で2人まで申し込み可、①～⑤をそれぞれ記入してください/応募多数の場合は抽選で決定し、結果を12月13日(水)に申込者全員に通知します。

☎津軽広域連合レザーコインケースづくり係(☎036-8003、駅前町9の20 ヒロロ3階、☎31-1201、E rengou@tsugarukoiki.jp)



poco a poco アートのたまご

【①糊絵具(のりえのぐ)を使った立体的な絵画制作/②色々なものをコラージュして作るボックスアート制作】

▼とき ①12月9日(土)・10日(日)/②12月16日(土)・17日(日)

※時間はいずれも午前9時30分～午後0時30分と午後2時～5時の2回。

▼ところ 弘前大学(文京町)教育学部

▼対象 ①未就学児～小学生と保護者/②小学生～中学生と保護者

▼定員 各回12人程度

▼参加料 500円

▼申し込み方法 11月26日(日)の正午以降に、申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。



制作した作品は、弘前れんが倉庫美術館内市民ギャラリーに展示する予定です。

緑の相談所

12月の催し

【講習会】

●シクラメン・ポインセチアの管理

9日(土)、午後1時30分～3時30分

定員=20人(先着順)/事前の申し込みが必要/参加料=無料

問緑の相談所(弘前公園内、☎33-8737)、弘前市みどりの協会(☎33-8733)

※11月24日(金)、12月29日(金)～1月3日(水)、11月27日(月)からの毎週月曜日(祝日の場合は翌日)は休み。

問アートワールドひろさき(出くいで)さん、☎39-3383、Eartworld@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。

木の実の工作



こどもの森で採取した木の实を使って工作体験をします。

▼とき 12月9日(土)、午前10時～正午

▼ところ こどもの森(坂元字山元、久渡寺境内)

▼定員 10人程度

※前日までに申し込みが必要。

▼参加料 300円

【冬季開館日】

毎週土・日曜日、祝日、小・中学校の冬休みと春休み期間。ただし12月29日～1月3日は休み。

問こどもの森ビジターセンター(☎88-3923)/弘前市みどりの協会(☎33-8733)

ひろさき工芸体験ワークショップ

小さな木のパーツを組み合わせて幾何学模様を作る組子(くみこ)のフレームを作ります。



▼とき 12月9日(土)、午後2時～3時30分

▼ところ 市民会館(下白銀町)中会議室

▼講師 齊藤正傳さん(津軽伝統組子師)

▼定員 35人(先着順)

▼参加料 2,000円(材料費込み、ストラップ付き)

▼申し込み方法 12月2日(土)までに直接窓口か電話で申し込みを。

問市民会館(☎32-3374、Hhttps://hirosaki-kaikan.jp)

太宰治ドラマリーディング 津軽カタリスト 冬の定期公演

冬にまつわる作品を特集した、臨場感溢れる朗読劇ステージです。

▼とき 12月10日(日)、午後2時～3時20分

▼ところ 太宰治まなびの家(旧藤田家住宅、御幸町)



▼上演作品 『雪の夜の話』、『チャンス』、『朝』ほか

▼入場料 無料

※事前の申し込みは不要/無料駐車場あり。

YouTubeでのライブ配信(QRコード)も行います。視聴は無料ですが、通信料がかかります。



問津軽カタリスト(平田さん、☎090-3123-3861)

※令和5年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

ヒロロでQOL健診(簡易型)を実施

弘前大学が開発した、測定後にその場で健診結果が分かるQOL健診を受診して、今の自分の健康状態を知り、意識を変え、行動を見直してみませんか。



▼とき 12月21日(木)、午前10時～正午(受け付けは午前10時から)

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール

▼測定項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、骨密度、ベジチェック、立ち上がりテスト

▼定員 20人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 12月7日(木)までに電話で申し込みを。

問健康増進課(☎37-3750)

施設連携コンサートシリーズ 「名所で楽しむ音楽会」

【トゥッタフォルツァでクリスマスコンサート♪】

ミュージックベルや鍵盤ハーモニカなどを用いた、聴いて参加して楽しいコンサートです。



▼とき 12月16日(土)、午前10時30分～正午

▼ところ 藤田記念庭園(上白銀町)洋館ホール ※集合場所は市民会館(下白銀町)中会議室です。

▼出演 Tutta f(トゥッタフォルツァ)

▼定員 50人程度(先着順)

▼入場料 無料

▼申し込み方法 11月20日(月)の午前10時以降に、直接窓口か電話で申し込みを。

問市民会館(☎32-3374、Hhttps://hirosaki-kaikan.jp)

弘前大学津軽三味線サークル 弘前公演2023

約40人が織りなす力強い三味線の音色をお楽しみください。



▼とき 12月17日(日)、午後4時30分～(開場は午後4時)

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)大ホール

▼演奏曲 津軽じょんから節、津軽ゆかりの民謡唄付、祭音等のサークル創作曲など

▼定員 552人(予約優先)

▼入場料 500円

※小学生以下は無料。

▼申し込み方法

三味線サークルホームページ(QRコード)に掲載している予約フォームから申し込みを。



※入場料は当日受付で支払いを/当日券あり。

問弘前大学津軽三味線サークル(Ehushamibu@gmail.com)

教室・講座

青森県弁護士会 憲法講演会

【AIは民主主義を変質させるかーデジタル化時代の憲法論ー】

▼とき 12月2日(土)、午後3時～5時

▼ところ 日赤ビル(青森市長島1丁目)5階大会議室

※Zoomでのオンライン参加も可。

▼講師 山本龍彦さん(慶應義塾大学大学院法務研究科教授)

▼参加料 無料

参加方法などの詳細は、青森県弁護士会ホームページ(http://www.ao-ben.jp)でご確認ください。

問青森県弁護士会事務局(☎017-777-7285)

市民公開講座

【健やかな終活について～これからノートの活用法～】



▼とき 12月3日(日)、午前10時～11時

▼ところ 市立観光館(下白銀町)多目的ホール

※Zoomでのオンライン参加も可。

▼講師 村井麻矢さん(終活カウンセラー協会理事)

▼受講料 無料

※事前の申し込みは不要。オンライン参加方法など詳細は、弘前市医師会ホームページ(https://hirosaki-med.jp)でご確認ください。

問弘前市医師会事務局(☎32-2371)

弘大病院がん診療 市民公開講座

大腸がんの内視鏡治療、手術、薬物療法について、それぞれの専門の医師が講演します。

▼とき 12月3日(日)、午後1時～3時30分

▼ところ 市民会館(下白銀町)大会議室

※Zoomでのオンライン参加も可。

▼講師 菊池英純さん(弘前大学医学部附属病院消化器血液内科講師)、三浦卓也さん(同病院消化器外科講師)、斎藤絢介さん(同病院腫瘍内科助教)

▼定員 80人(先着順)

※オンラインは定員がありませんが、事前申し込みが必要です。

▼受講料 無料

詳細は、弘前大学医学部附属病院腫瘍センターホームページ(https://www.med.hirosaki-u.ac.jp/~cancer-c/)を確認を。問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)

人の動き Population	
	前月比
・人口	161,998人 (-146)
・男	74,348人 (-48)
・女	87,650人 (-98)
・世帯数	71,120世帯 (+14)
	令和5年10月1日現在(推計)

住まいと健康セミナー



【医師が勧める健康な暮らし方～健やかに住宅のすすめ～】

ヒートショック（急激な温度変化で体がダメージを受けること）などの住まいに潜む危険や、健やかに住むための工夫などを、実例を交え紹介します。

▼とき 12月5日(火)、午後1時30分～4時（開場は午後1時）

▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）第3会議室

▼講演テーマ 「寒さや暑さによる健康被害（生活環境病）を防ぐ～監察医としての経験から」ほか

▼講師 反町吉秀さん（県立保健大学教授）ほか

▼定員 100人（先着順）

※アーカイブ配信に定員はありませんが、申し込みが必要です。

▼受講料 無料

※アーカイブ配信を受講する際の通信料は自己負担です。

▼申し込み方法 11月29日(水)の午後5時までに、県ホームページ（QRコード）から申し込むか、Eメール またはファクスで受講申込書の提出を。

詳細は、県ホームページでご確認ください。

☎ 県建築住宅課（☎ 017-734-9695）

有料広告

今から使える！ SNS・動画プロモーションセミナー

広告手段として有効な SNS の活用法を、プロの講師が伝授します。

▼とき 12月8日(金)、午後6時～8時

▼ところ 土手町コミュニティパーク多目的ホールA

※ Zoom でのオンライン参加も可。

▼対象 創業予定の人、創業後間もない人、SNS 広告に興味がある人 = 20人（先着順）

※オンライン参加は定員無し。

▼受講料 無料

▼申し込み方法 12月1日(金)までに、申し込みフォーム（QRコード）または電話で申し込みを。

☎ 青森県信用保証協会創業・経営支援課（☎ 017-723-1356）

「知る」から始める性の多様性セミナー



性的マイノリティ当事者をゲストに迎え、職場での体験などを紹介します。後半は、参加者の皆さんの質問に、詳しく答えます。

▼とき 12月12日(火)、午後6時～8時

▼ところ ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール

▼講師 スクランプルエッグ（セクシュアルマイノリティボランティアサークル）

▼定員 40人（先着順）

▼受講料 無料

▼申し込み方法 12月6日(水)までに申し込みフォーム（QRコード）から申し込みを。

▼その他 このセミナーに参加の上、事業所内で情報共有し、理解促進を図ることで、弘前市LGBTQフレンドリー企業の登録要件を満たすことができます。

☎ 企画課（☎ 26-6349）

地域未来創生塾@中央公民館

今後の地域づくり活動に役立つ全5回の講座です。

【第5回「小説」って何だろう～太宰治を読む～】

▼とき 12月13日(水)、午後6時30分～8時

▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階第6会議室

※ Zoom でのオンライン参加も可。

▼講師 片岡美有季さん（弘前大学人文社会科学部助教）

▼対象 市内および近隣在住の高校生以上 = 30人（会場）

※オンライン参加は定員無し。

▼受講料 無料

※事前の申し込みは不要。

詳細は、弘前大学人文社会科学部地域未来創生センターホー

ムページ (https://human.hirosaki-u.ac.jp/irrc/) で確認を。なお、4回以上参加した人には修了証を交付します。

☎ 弘前大学人文社会科学部地域未来創生センター（☎ 39-3198） / 中央公民館（☎ 33-6561、火曜日と祝日は休み）

市民ボランティアによるパソコン講座

【①インターネット講座】

▼とき 12月15日(金)、午前10時～午後3時

▼内容 インターネットの利用方法など

▼対象 文字入力とキーボード・マウスの操作ができる市民 = 30人（先着順）

【②エクセル VLOOKUP 関数講座】

▼とき 12月22日(金)、午前10時～午後3時

▼内容 VLOOKUP 関数の基本と応用

▼対象 エクセル2019入門講座を受講済みの市民、または普段からエクセルを使用している市民 = 30人（先着順）

～共通事項～

▼ところ 総合学習センター（末広4丁目）

▼受講料 無料

▼持ち物 筆記用具、昼食、

USBメモリ（②のみ）

▼申し込み方法 11月19日(日)以降に電話か直接窓口で申し込みを。

☎ 学習情報館（総合学習センター内、☎ 26-4800）



ミニ門松作り教室

不要になったわらや竹、畳表などを再利用します。

▼とき 12月16日(土)、午前9時30分～午後2時30分

▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟

▼講師 尾崎行雄さん

▼定員 10人（1人1基）

※家族での参加は1家族1基の制作 / 小学生は保護者同伴。

▼受講料 無料

▼持ち物 昼食、飲み物

※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 12月1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）で申し込みを。

※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、12月8日(金)までに結果をお知らせします。詳細はプラザ棟ホームページをご覧ください。

☎ 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(祝日の場合は翌日)は休み、H https://www.city.hirosaki.aomori.jp/kankyoseibi/shisetsu/plaza.html

家事力アップ応援講座（男性向けの料理体験）

【おぼえて便利！家庭で使える！お手軽レシピ！】

▼とき 12月16日(土)、午後2時～4時

▼ところ 東部公民館（総合学習センター2階、末広4丁目）調理実習室

▼講師 斎藤明子さん（弘前市食生活改善推進委員会会長）ほか

▼対象 おおむね20代～40代の子育て中の男性 = 10人（先着順）

▼受講料 無料

▼持ち物 エプロン、三角巾（タオルでも可）

▼申し込み方法 12月8日(金)までに、電話か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。 ※託児あり。12月6日(水)までに申し込みを。

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

現代セミナー ひろさき

「津軽塗のはなし ～"バカ塗り"のこれから」

☎ 中央公民館（☎ 33-6561、E chuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日と祝日は休み）

映画『バカ塗りの娘』の原作者である高森美由紀さんと、演者に津軽塗を指導した松山昇司さんによる対談を通じて、津軽塗の現在と未来を考えます。

▼とき 12月16日(土)、午後6時～8時

▼ところ 市立観光館（下白銀町）多目的ホール

▼対象 市内在住または通学・通勤している人 = 50人（先着順）

▼受講料 無料

▼申し込み方法 12月9日(土)までに、電話かEメール（住所または勤務先所在地（町名まで）・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・聞いてみたいことを記入）で申し込みを。

※セミナー終了後に高森さんのサイン会を行いますので、サインを希望する人は、高森さんの書籍を持参してください（色紙は不可）。



▲高森美由紀さん ▲松山昇司さん

子どもボイスアクトクラブ 会員募集

リーディングドラマ(朗読劇)の基礎練習(発声方法や身体表現など)を行い、活動最終日に発表会を行います。

▼活動日時 12月23日(土)~25日(月)、令和6年1月5日(金)~7日(日)の全6回、時間はいずれも午後1時~2時30分

▼活動場所 弘前文化センター(下白銀町)小ホール

▼講師 鎌田龍さん(ひろさき演人)

▼対象 市内在住または市内の小・中学校に通う児童・生徒=20人

※応募多数の場合は抽選で決定します。

▼参加料 500円(台本などの材料費として)

▼持ち物 筆記用具、メモ帳

▼申し込み方法 11月27日(月・必着)までに、直接窓口、はがき、ファクスまたはEメール(住所・電話番号・氏名〈ふ

りがな〉・学校名・学年・保護者氏名を記入)で申し込みを。

☎中央公民館子どもボイスアクトクラブ係(〒036-8356、下白銀町19の4、☎33-6561、F33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日・祝日は休み)

その他

市民参画センターのロッカー等の利用申し込みを受け付け

令和6年度の年間利用分事前申し込みを受け付けます。

▼受付期間 11月16日(木)~令和6年1月16日(火)の午前9時~午後7時30分

▼利用期間 令和6年4月1日(月)~令和7年3月31日(月)

▼募集台数等 団体用ロッカー51台=年額1台3,120円/レターケース72台=無料

▼申込書類の入手方法 市民参画センター窓口で配布するほ

か、市ホームページでもダウンロードできます。

▼その他 現在利用している団体も申し込みが必要で/申し込み多数の場合は抽選で決定します(抽選の実施の有無は、受け付け終了後に市ホームページでお知らせします)。

☎市民参画センター(駅前町、ヒロロ3階、☎31-2500)

就労準備セミナー

【今考えたい!ライフスタイル&ワークスタイル】

家計や働き方、将来の生活設計を考えてみませんか。

▼とき 12月6日(水)、午前10時~11時30分

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室1

▼講師 菅原伊佐雄さん(青森県金融広報委員会)

▼参加料 無料

▼持ち物 筆記用具

▼申し込み方法 11月29日(水)までに、直接窓口か電話で申し込みを。

☎ひろさき生活・仕事応援センター(就労自立支援室内、☎36-3776)

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のお見合いを支援しています。会員に登録しませんか。

▼とき 12月10日(日)、正午~午後4時

▼ところ 板柳町多目的ホールあぶる(板柳町灰沼字岩井)会議室

※事前の申し込みは不要。

☎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〉)

空き家の無料個別相談会

空き家に関するさまざまな相談(相続、登記、成年後見、境界、売買、有効活用)に、専門家(弁護士、司法書士、土地家屋調査士、空き家相談員)が答えます。

▼とき 12月15日(金)、午後6時~8時

※相談時間は1組1時間です。

▼ところ 相馬庁舎(五所字野沢)1階研修室1~3

▼対象 市内に空き家を所有する人など=6組(先着順)

▼申し込み方法 12月4日(月)までに、電話かファクスまたはEメール(氏名・連絡先・相談したい内容・空き家の所在地・参加人数を記入)で申し込みを。

☎建築指導課空き家対策係(☎40-0522、F38-5866、E kenchikushidou@city.hirosaki.lg.jp)

労働相談会

労働者と事業主との間に生じた、解雇や賃金引き下げ、配置転換、セクハラ、長時間の労働、休暇、懲戒処分などの労働条件のトラブルを解決するための相談会です。秘密は厳守します。

▼とき ①12月12日(火)、午後1時30分~3時30分/②17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/事前予約優先。

▼参加料 無料

☎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、H <https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/roi/roi-sodankai.html>)

休日在宅当番

内科	
受付時間…午前9時~正午	
12/3	五日市内科医院(植田町) ☎35-4666
10	さがらクリニック(桔梗野1) ☎37-2070
17	佐藤内科小児科取上医院(取上2) ☎33-1191
24	弘前温泉養生医院(真土) ☎82-3377
31	沢田内科医院(茂森新町1) ☎37-7755

耳鼻いんこう科・眼科	
受付時間…午前10時~午後4時	
12/3	あべ耳鼻咽喉科(宮川1) ☎26-6116
17	あらいこどもクリニック/眼科クリニック(城東中央4) ☎27-2233
31	伊藤眼科(南大町2) ☎36-6105
	宮園耳鼻科クリニック(宮園5) ☎39-1133

歯科	
受付時間…午前9時~正午	
12/3	スクエア歯科(富田3) ☎39-4180
10	デンタルオフィスよしだ(早稲田3) ☎26-2525
17	いちむら歯科医院(取上2) ☎31-0756
24	くりの木デンタルクリニック(新町) ☎88-7676
31	弘前インター歯科クリニック(石川) ☎55-8214
	杉山歯科クリニック(泉野2) ☎55-0811

◎予定が変更となる場合がありますので、受診の際は事前に弘前市医師会・弘前歯科医師会ホームページや休日在宅当番医に電話でご確認ください。

◎上記のほか、市急患診療所(野田2丁目、☎34-1131)で、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診療。

◎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)をご利用ください。

**津軽中部広域農道
冬期一部通行止め**

期 12月1日
間 令和6年3月31日

津軽中部広域農道(愛称・やまなみロード)の市内十面沢~鱒ヶ沢町の区間は、雪道の通行の安全確保が困難になるため通行止めになります。冬期間中は主要地方道弘前鱒ヶ沢線を利用してください。

通行止区間 津軽中部広域農道
貝沢 独狐 至町田
十面沢 弘前市 GS 至浜の町
主要地方道 弘前鱒ヶ沢線
△岩木山

☎農村整備課(☎40-2955)

参加者募集

学習支援教室「あっぷる~む」

経済的な理由などで学習塾に通うことが困難な中学生や高校生などに、大学生のボランティアが学習支援を行う「あっぷる~む」の参加者を募集しています。

▼とき 毎週水曜日の午後4時45分~6時35分
※冬休みなど長期休暇の期間中は、時間を変更する場合があります。

▼ところ 市内2カ所
※詳しい場所は申込時にお知らせします。

▼対象 市内在住の生活保護受給世帯、就学援助受給世帯、児童扶養手当受給世帯、住民税非課税世帯の中学生や高校生または高校を中退した人、中学校を卒業後進路の決まっていない人

▼参加料 無料

▼申し込み方法 申込書を生活福祉課(市役所1階)に提出してください。
※申込書は生活福祉課で配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

☎生活福祉課(☎40-7040)

母子父子寡婦福祉資金の貸付予約

▼**対象世帯** 令和6年度に進学を希望する児童等がいて、経済的な理由で進学させることが困難なひとり親家庭などの世帯

▼**対象資金** 就学支度資金、修学資金、修業資金

※資金の内容や申請条件などの詳細はお問い合わせください。

▼**申請期限** 令和6年1月31日(水)

※申請には事前相談が必要です。申請から貸し付けまでに1カ月以上かかりますので、早めに電話で予約の上、相談してください。なお、事前相談は生活の状況等を伺うため、1時間程度かかります。

問 中南地域県民局福祉調整課 (下白銀町、弘前健康福祉庁舎4階、☎ 35-1622)

青森県明るい選挙啓発ポスターコンクール入賞作品展

▼**とき** 12月1日(金)～6日(水)、午前9時～午後8時

※初日は正午から、最終日は正午まで。

▼**ところ** ヒロロ(駅前町)3階コミュニケーションゾーン

(就労支援センター側エスカレーター付近)

問 選挙管理委員会事務局 (☎ 35-1129)

指名手配被疑者の検挙にご協力を!



8月末現在、全国の警察から指名手配されている人は、重要指名手配被疑者をはじめとして、約540人に上っています。

これらの被疑者は、殺人、強盗等の凶悪事件のほか、暴行、傷害、窃盗、詐欺、横領などの事件に関して指名手配されており、再犯の恐れがあります。

警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定し、11月中旬に全国警察の総力を挙げて追跡捜査を行います。

被疑者の発見には、市民の皆さんの協力が必要です。よく似た人を見掛けたなど、どんなわずかな情報でも結構ですので警察に通報をお願いします。

問 弘前警察署刑事第一課 (☎ 32-0111、内線332)

いい みらい **11月30日は「年金の日」**

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計

について考えてみませんか。

「ねんきんネット」を利用すると、パソコンやスマートフォンからいつでも自分の年金記録を確認できるほか、これまでの年金記録をもとに年金受給見込額を試算できます。

「ねんきんネット」は、日本年金機構ホームページ (https://www.nenkin.go.jp/n_net/) で確認を。

問 ねんきん加入者ダイヤル (☎ 0570-003-004 <050から始まる電話の場合は☎ 03-6630-2525>) / 弘前年金事務所 (☎ 27-1339)

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、その年の1月1日～12月31日に納付した全額が社会保険料控除の対象となります。

令和5年1月1日～9月30日に国民年金保険料を納付した人へ、社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が10月下旬～11月上旬に日本年金機構から送付されますので、年末調整・確定申告まで大切に保管してください。

また、10月1日～12月

31日に、今年始めて国民年金保険料を納付した人は、令和6年2月上旬に送付される予定です。

※ねんきんネットを利用登録している人は、確定申告・年末調整に必要な日本年金機構からの通知書の電子データを、マイナポータル「お知らせ」で受け取ることができます。受け取った電子データはe-Taxでの確定申告等や年末調整で利用することができます。

問 ねんきんネット (☎ 0570-058-555 <050から始まる電話の場合は☎ 03-6700-1144>) / 弘前年金事務所 (☎ 27-1339) / 国保年金課国民年金係 (☎ 40-7048)

給与支払報告書の提出は便利なeLTAXで!

eLTAX(エルタックス)は、地方税における手続きをインターネットを利用して電子的に行うシステムで、次のようなメリットがあります。

○手続きは自宅やオフィスから可能

○複数の地方公共団体にまとめて一度に送信が可能

○eLTAXのサービスは無料

給与支払報告書・源泉徴収票を一括して、eLTAXで一元的に送信することができます。ま

た、個人住民税の特別徴収税額通知を電子データで受け取ることもできます。

※令和6年度分から、特別徴収義務者用だけでなく納税義務者用も電子データでの受け取りが可能。

eLTAXの利用開始や具体的な利用方法等に関する詳細は、eLTAXホームページ (https://www.eltax.lta.go.jp) をご覧ください。

問 不明な点は、eLTAXホームページの「よくあるご質問 (https://eltax.custhelp.com)」で確認するか、「お問い合わせフォーム」の利用を。

相馬・西目屋のバス路線変更

弘南バスでは、11月1日(水)より、相馬庁舎線と西目屋村役場線を統合し、弘前～相馬庁舎～西目屋村役場線として運行しています。



統合に伴い、時刻表やバス停に変更がありますので、詳しくは弘南バスホームページ (https://www.konanbus.com) で確認の上、ご利用ください。

問 弘南バス弘前バスターミナル (☎ 36-5061、午前5時30分～午後7時)

令和6年度青森県武道館貸切使用計画書を受け付け

▼**受付期間** 12月1日(金)～令和6年1月5日(金)

▼**申し込み方法** 青森県武道館ホームページ (http://www.aomorikenbudoukan.com) で確認するか問い合わせを。

▼**日程調整** 希望の日程が他団体と重複した場合は利用調整を行い、利用の可否を2月上旬にお知らせします。

問 青森県武道館 (☎ 26-2200)

JICA 海外協力隊 2023 年秋募集 説明会

国際協力機構(JICA)は、開発途上で現地の人々と同じ生活をしながら、ともに働き、国づくりに貢献するボランティアを募集しています。活動に興味がある人は、説明会にご参加ください。

▼**とき** 11月25日(土)、午後2時～4時(入退場自由)

▼**ところ** 弘前学院大学(稔町)1号館4階大講義室

▼**参加料** 無料

※事前の申し込みは不要。

問 青年海外協力協会 JOCA 東北 (☎ 0223-36-9851、H https://www.jica.go.jp/volunteer/)

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
サンデーヨガ	12月10日・17日、令和6年1月14日・21日、2月18日、3月24日(いずれも日曜日)、午前10時30分～11時30分	弘前 B&G 海洋センター(八幡町1丁目)武道場	初心者～中級者向けのリラクゼーション効果があるヨガ	一般＝各回20人(先着順) ※10人に満たない場合は中止。	1回500円(傷害保険料を含む)	申し込みフォーム(QRコード)または弘前 B&G 海洋センター(☎ 33-4545)へ。(※)

(※) …ヨガマットの持参を(レンタルは1回100円) / 飲み物、汗拭きタオルなどを持参し、運動ができる服装で参加を。詳しくは施設を確認を。

乗合タクシーの12月時刻改正について

問 地域交通課 (☎ 35-1124)

市内9地区を運行する乗合タクシーは、路線バスの令和5年12月時刻改正に伴い、一部地区で時刻改正されます。

時刻改正後の運行情報は、11月下旬に市ホームページに掲載するほか、乗合タクシー車内で配布します。また、12月中旬には時刻改正があった各地区の町会にもお知らせします。

乗合タクシー運行地区

相馬、石川、堀越、烏井野、笹館、小友、福村新里、船沢、三ツ森

※予約がある時だけ運行します(堀越地区は予約不要) / 地区ごとに時間・ルート・停留所が設定されており、通常のタクシーのようにいつでもどこへでも行けるものではありません / 時刻表や予約方法などは北星交通ホームページ(QRコード)で確認を。



広報ひろさきは環境にやさしい
インクを使用しています。

参加
無料

ヒロロ高齢者健康トレーニング教室

膝が痛くて歩くのがおっくうになった、疲れやすくなったなど、体力の低下を感じていませんか。専門のスタッフが運動プログラムの実施をサポートします。健康増進、介護予防にご活用ください。

▼**利用期間** 令和6年1月～6月（週1回、利用開始から最長6カ月）

▼**開催時間** 毎週月～土曜日の次の時間

- ① 午前8時40分～9時30分
- ② 午前9時40分～10時30分
- ③ 午前10時40分～11時30分
- ④ 午後1時50分～2時40分
- ⑤ 午後2時50分～3時40分
- ⑥ 午後3時50分～4時40分

▼**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

▼**対象** 65歳以上の市民＝100人

▼**申し込み方法** 11月30日（木・必着）までに、往復はがき（住所・氏名・生年月日・電話番号・利用希望曜日と時間〈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枚に連名で記載して申し込みが可能／応募多数の場合は抽選で決定し、12月中旬以降に結果を郵送します。

▼**その他** 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や心臓・脳の手術をした人は利用できません／利用当日、教室開始前の血圧測定で異常があった人は、その日は利用できません。

■**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）



 往信 〒036-8003 弘前市駅前町9の20 ヒロロ3階 高齢者健康 トレーニング教室 行	ここは 空欄
---	-----------

往復はがき記入例

 返信 〒(自宅の郵便番号)	申し込みする人の氏名 申し込みする人の住所	■氏名 ※1 ■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～ ※2
----------------------	--------------------------	--

※1…連名の場合、全員分の氏名・生年月日を記入
 ※2…希望曜日・時間は第3希望までを記入

健康サポート教室 ～転倒予防運動～

▼**とき** 12月5日（火）・19日（火）、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

▼**内容** 触覚ボールとスモールボールを利用した筋膜リリースとストレッチ、下肢トレーニングと有酸素運動

▼**講師** 白幡美鈴さん（健康運動指導士）

▼**対象** 65歳以上の市民＝各回12人（先着順）

※事前の申し込みが必要。

▼**参加料** 無料

▼**持ち物** 内履き、タオル、飲み物

※動きやすい服装で参加を。

▼**申し込み受け付け**

12月5日開催分…11月20日（月）から

12月19日開催分…12月3日（日）から

■**問い合わせ・申込先** 温水プール石川（☎49-7081、午前9時～午後5時）

