

特集

自分らしい 農業の始め方

市政懇談会を8地区で開催
介護保険に関するお知らせ
「ひろさきタバスケ」始まります

今号の表紙

「歌の力」でSDGsを推進！

6月24日、当市のSDGs未来都市計画のテーマである日本一のりんご産地の持続化やSDGsの推進に向けてリンゴミュージックと協定を結び、りんご娘の楽曲『リンゴのうた』を「りんごのまち弘前SDGs応援ソング」に認定しました！



「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）



自分らしい農業の始め方

■問い合わせ先 農政課（市役所3階、☎40-0767）



令和4年度、当市では45人が新規に就農（独立自営就農…33人／雇用就農…12人）しました。今回は、就農前の研修や雇用就農、独立自営に取り組む人たちや研修生を受け入れている里親農家さんを紹介します。



おやま ともや
小山 智也 さん
ミニトマト生産者。3人の研修生を受け入れる里親農家でもある。

里親農家さんの声 先輩から「イイとこどり」を！

私は就農してから「栽培技術が優れている生産者」に話を聞きに通い、そこで「もっとスゴイ生産者」を紹介してもらって勉強してきました。栽培方法や考え方は人それぞれ。「イイとこどり」の栽培をしてきたつもりです。新規就農者や就農を考えている人にもぜひ、たくさんの人から話を聞いて、いろいろな考え方を吸収し、「イイとこどり」をしていってほしいですね。



今年3月に独立！りんご愛が爆発！

農業者とのつながりゼロから農業の道へ

前職在職中、農作業をしてみたくて、農業イベントの主催者にりんご生産者を紹介してもらいました。作業してみると「こんなに手間がかかるの？」と驚きましたが、手間のぶん「りんごってカワイイ！」と感じ、それから休日は畑に通いました。農業者の知り合いが増えてきたころ前職を退職。その後、**就農準備資金**を活用しながら農業法人で2年間研修を受けました。

雇用就農を経て、独立自営へ

研修後、農業法人での4年間の雇用就農を経て、今年独立しました。雇用就農の時には、農作業以外に、作業スケジュールの管理や経理といった経営に関わる事務仕事も経験し、いろいろな方から聞いた農業への向き合い方を参考に、独立自営を決心しました。実際に独立自営してみると、農作業はもちろん、自分の考えを自由に実践することも今は楽しんでいます。

自分が受けた恩を次世代に

私は、周りの方々からの紹介を受けて、農地・機械を確保できました。栽培技術を学ぶにしても、人とのつながりは大事だなと思います。今年は、これまで支えてくれた方々に感謝を込めて、自分のりんごで作ったシードルを贈ろうと思っています。そして、将来的には、農泊や農福連携にも取り組みながら、自分が受けた恩を次世代に返していきたいです。

ふくし ななせ
福士 七星 さん

平内町出身。東日本大震災を機に「ターン。研修・雇用就農を経て、今年独立。



生産物
りんご



たむら しょうじ
田村 昌司 さん
タムラファーム代表取締役として、果樹の栽培・加工品製造等を行う。

里親農家さんの声 仲間づくりを！

当社では国や市などの事業等を活用し、雇用就農者を受け入れてきましたが、雇用就農後に独立自営した方もいれば、長く働いてくれている方もいます。独立自営就農は「自由度の高さ」、雇用就農は「給与の安定性」等、それぞれの良さがあります。でも、一人で行えることには限界がある、という共通点があります。独立と雇用のどちらを選んでも、仲間づくりは重要だと思います。

就農までの流れ

就農タイプ

独立自営就農

→起業して農業を始めるタイプ

雇用就農

→農業法人等に就職するタイプ

Step

01 情報収集・相談

- 新規就農情報ポータル▶
- 農なび青森
- 園地継承円滑化システム
- 下記等に相談
 - ・農政課（☎40-0767）
 - ・農業委員会事務局（☎40-7104）
 - ・あおり農業支援センター（☎017-773-3131）

Step

02 体験・学び

- 農業里親研修（トライアル研修）
- ひろさきスタートアップ塾
- あおり農力向上シャトル研修
- 初心者向けりんご研修会
- 親族、知人の畑で など

Step

03 技術習得

研修を受けてから
就農したい人

農業法人等へ
就職したい人



それぞれの事業に各種要件があります。詳しくは農政課に問い合わせを！



農業里親研修
（実践研修）
就農準備資金
→150万円／年を
最長2年間支給

Step

04 就農

独立自営就農

雇用就農



経営発展支援事業
→機械・施設等の導入時に
最大750万円支給



経営開始資金
→150万円／年を
最長3年間支給



夫婦で営農

サラリーマンを辞めて妻の故郷で

自分の頑張りが売上に反映

サラリーマン時代、転勤で妻の実家のある弘前市に。りんご生産者である義父母を手伝い、頑張りが直接売上に反映される農業に魅力を感じ、就農を考えるようになりました。就農に向け、義父母にも相談し、不作等のリスク分散のためにもりんご以外の作物で就農してみても、とアドバイスをもらいました。そこから、就農フェアにも参加して情報を収集しました。

ミニトマトを選んだ理由

農作業体験後、前職を退職し、妻と共に**就農準備資金**を活用して1年間研修しました。生産物の選定にあたっては、収益性が高い作物を調べ、定植した年から収益が得られるという理由からミニトマトを選びました。

特集 自分らしい農業の始め方

計画通りにはいかない独立自営

農業研修を経て、夫婦で独立自営を開始。ハウス設置は、物価高騰もあり、計画以上の費用が掛かりました。**経営発展支援事業**や**経営開始資金**といった独立自営に際して使える補助金がありがたかったです。将来は義父母からりんご園を引き継ぐことも考えているので、これまでの作業方法にとらわれず、効率的に収益を上げられる農業を目指していきたいです。

生産物 ミニトマト

いつき たい 斉宮 大 さん

山 口 県 出 身。1 年 間 の 研 修 を 経 て、 令 和 4 年 より 独 立 自 営。妻・知佳さんと共同経営。







地域ベースで

人生 100 年時代、自分らしい働き方を

体育教師・ラグビーコーチから農業へ！

ラグビーの仕事をきっかけに弘前市に来ました。これまで仕事を通し、たくさんの人に関わることで人生が広がる経験をしてきました。地域に根ざした交流に特に魅力を感じます。

人生 100 年時代！地域の人とのつながりを大切にしながら、長くできる「農業」という働き方、そして世界に誇る「弘前のりんご」を軸に人生を歩むことを決意しました。

生産物 りんご

なかじま しんや 中嶋 真也 さん

秋田県出身。体育教師等を経て、令和5年4月から実践研修中。令和7年4月の独立自営を目指す。

農業里親実践研修

農業は完全に素人でしたので、まずは技術を習得するため、**農業里親研修（※1）**を利用しました。研修は雇用就農と違って給与がないため、**就農準備資金**を活用しています。里親農家さんは非常に理解のある方で、ひろさきスタートアップの塾等の講習会への参加や、他の里親農家さんの園地見学など、積極的に外に学びに行くことも勧めてくれます。

（※1）就農希望者に対して、里親農家が農業研修を行う制度。短期（トライアル）と長期（実践）がある。

みんなが畑に足を運びたくなる畑づくり

市の園地継承円滑化システムで園地を探し、来年春から耕作するりんご園地が決まりました。青空の下、りんごをきっかけにさまざまな人が集う。弘前のりんご文化を継承しながら、このりんご園地が人と人の交流やにぎわいを生むことを思い描いています。





今回は、新規就農者にスポットをあてて農業の始め方を紹介しました。皆さんの経歴や目指す農業の形はさまざまですが、就農・営農には「人とのつながり」が欠かせないようです。市の基幹産業である農業の維持・発展を図るためにも、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。



地域の皆さんと
直接対話します

市政懇談会を8地区で開催

市政懇談会は、市民の皆さんとの直接対話の中からさまざまな提案を出してもらう場として、弘前市町会連合会と市が協働で、毎年開催しています。

本年度は右表の8地区で開催され、市長をはじめとする市の幹部職員が、市政について各地区の皆さんと意見交換をするとともに、その地区で実施される事業の説明や、各地区から事前に提出された意見や要望への回答をします。

市政懇談会は誰でも自由に参加できます。近くで開催されるときには、ぜひご参加ください。

■問い合わせ先 広聴広報課広聴広報係（☎35-1194）



▼本年度の開催スケジュール

実施日	時間	地区名	会場
8/20 (火)	午後2時～4時	千年地区	千年交流センター体育室
8/23 (金)		藤代地区	藤代公民館
8/27 (火)		石川地区	石川町民会館
8/28 (水)		東地区	城東団地集会所
10/15 (火)		朝陽地区	朝陽小学校体育館
10/21 (月)		二大地区	大成小学校地域交流室
10/30 (水)		桔梗野地区	緑ヶ丘集会所
10/31 (木)		三大地区	第三大成小学校クラブハウス

※変更があった場合は、市ホームページでお知らせします。

合併処理浄化槽を
整備しませんか

「合併処理浄化槽」設置整備補助金

家庭からの生活雑排水による川や海の水質汚濁を防ぐために、合併処理浄化槽の設置・整備費用の一部を補助します。

▼対象 公共下水道の事業計画区域および農業集落排水施設の処理区域以外の区域において、次の①・②のいずれかを実施する個人

①新築の住宅に合併処理浄化槽を設置する
②単独処理浄化槽またはくみ取り便槽から合併処理浄化槽へ転換する



▼補助限度額 設置費…5人槽＝39万円、6～7人槽＝47万4,000円、8～10人槽＝66万円／撤去費…単独処理浄化槽＝12万円、くみ取り便槽＝9万円／宅内配管工事費…30万円

▼申請期限 11月29日（金）

※予算に達し次第、受け付けを終了します。

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 環境課（市役所2階、☎36-0677）

景観ルールを
守りましょう

屋外広告物に関するお知らせ

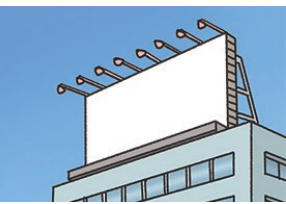
市では、良好な景観形成や風致の維持、公衆に対する危害防止を目的に、市内全域に景観づくりのルール（弘前市景観計画）を定めています。

例えば、弘前公園周辺（景観形成重点地区）や学校・病院などの禁止地域では、1事業所あたりの合計表示面積が7㎡を超えると許可申請の対象となります。

よりよい景観を市民・事業者・行政が一体となって共につくっていくために、ご協力をお願いします。

【屋外広告物とは】

常時または一定の期間継続して屋外で公衆に表示・掲出されるもので、内容が営利目的の広告物とは限りません。建物の壁面や屋上に表示する広



告物や貼り紙、のぼり旗などさまざまな種類があり、次の2つに分類されます。

●自家用広告物…自分の店舗や事業所のある敷地内に、その営業内容等を表示するもので、一定規模を超えると掲出に許可が必要です。

●非自家用広告物…案内用看板や、自分の店舗・事業所のある敷地外に掲出するもので、この場合は全ての広告物掲出に対して許可が必要です。

申請方法など詳しくは、市ホームページで確認してください。

■問い合わせ・申請先 都市計画課（市役所3階、☎34-3219）



対象者は
忘れずに申請を

介護保険に関するお知らせ



介護保険負担限度額認定証の更新

令和5年度の介護保険負担限度額認定証の有効期限は令和6年7月31日までです。令和6年8月以降も引き続き認定証が必要な人は、8月中旬に忘れずに更新申請を行ってください。また、令和6年8月から居住費が一部変更されます。

▼申請に必要なもの 利用者の印鑑（代理人が申請する場合）、利用者の通帳や有価証券などの写し（利用者に配偶者がいる場合は配偶者の分も必要）

■問い合わせ・申請先 介護福祉課（市役所1階、☎40-7071）、岩木・相馬総合支所民生課

介護保険料が減額になる場合があります

7月12日付けで、本年度分の介護保険料を通知しました。

今年度中に65歳になる人（生年月日が昭和35年4月1日までの人）は、新たに保険料が賦課されますので、該当する人は申告してください。

次の対象者のうち、市民税県民税の申告をしていない人は、申告することで保険料が減額になる

場合があります。

▼申告対象者 保険料の所得段階が第3または第5段階で、次の①・②のいずれかに該当する人
①収入が非課税収入（遺族年金・障害年金・失業保険など）のみの人
②収入が無かった人

※配偶者控除や扶養控除の適用を受けている人も申告してください／前年度分も、さかのぼっての申告により保険料が減額になる場合があります。

▼申告に必要なもの 次の(1)～(3)のいずれか
(1)マイナンバーカード

(2)身元確認書類（運転免許証、健康保険証、障害者手帳など）と個人番号が記載された住民票
(3)身元確認書類（運転免許証、健康保険証、障害者手帳など）と個人番号通知カード（記載内容が住民票と一致している場合のみ有効）

※代理人が申告する場合、代理人の身元確認書類も必要です。

▼申告受付場所 市民税課（市役所2階）

■問い合わせ先 介護福祉課介護保険料係（☎40-7049）

対象者は
申請・提出を

児童扶養手当等の申請や現況届など



①児童扶養手当

父母の離婚などにより児童を養育する父、母または養育者に対し、児童が18歳になった後の最初の3月31日（心身に障がいがある場合は20歳未満）まで手当を支給します。

▼支給要件 父母の離婚、父または母が死亡・重度の障がい、就労不可能、養育者が未婚など

▼支給月額 前年の所得により異なります。支給要件や月額など、詳しくはお問い合わせください。

②特別児童扶養手当

心身に障がいがある20歳未満の児童を養育する父母または養育者に手当を支給します。

▼支給要件 精神または身体に中度以上の障がいがある児童を養育する場合

▼支給額 児童1人につき5万5,350円か3万6,860円（障がいの程度によります）

現況届などの提出を忘れずに

児童扶養手当の受給資格がある人は現況届、特別児童扶養手当の受給資格がある人は所得状況届の提出が必要です。

該当者にはそれぞれ通知を送付します。期限までに提出がない場合は、定時に手当が受給できなくなりますので、ご注意ください。

▼提出期間・提出先 児童扶養手当は8月1日～30日、特別児童扶養手当は8月13日～9月11日の平日に、こども家庭課または岩木・相馬総合支所民生課に提出してください。

※8月24日（土）・25日（日）は、こども家庭課で受け付けします。

※①・②のいずれにも所得制限があります／児童福祉施設に入所している場合は対象外です。

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

地域活性化に
取り組みます

岩木地区地域おこし協力隊員を募集



▼募集内容と応募資格

●竹細工隊員…地域が守ってきた伝統を尊重し、未来への継承や地域外への発信に意欲的な人で、その方法を一緒に考え、実行できる人

●地域振興（スポーツ活動）隊員…スポーツ活動を手段として、岩木地区の活性化に意欲的に取り組むことができる人

▼募集人員 各1人

▼活動期間 令和7年4月1日～令和8年3月31日（最長3年まで継続可能）

▼報酬 市の会計年度任用職員として月額26万6,666円

▼応募方法 9月30日（月・必着）までに、応募用紙に必要事項を記入して、郵送または持参で提出してください。

※応募用紙は市ホームページに掲載

▼選考方法 第1次選考…書類審査（結果は10月中旬に文書で通知）／第2次選考…

11月下旬に実施予定

※最終結果は12月中旬に文書で通知

詳細は、市ホームページで確認してください。
■問い合わせ・提出先 企画課人口減少対策担当（市役所2階、☎036-8551、上白銀町1の1、☎40-7121）

豊かな環境で
学びませんか

常盤野小・中学校で学びたい子どもたちを募集

一定の要件を満たせば、市内のどこからでも通うことができる小規模特認校の常盤野小・中学校に就学を希望する児童生徒を募集します。

▼就学の時期 令和7年4月1日

▼対象 新小学校1年生～新中学校2年生＝若干名

▼申請期間 9月2日（月）～10月15日（火）
就学を申請するには、①就学相談と②制度説明会・学校見学への参加が必要です。

【①就学相談】

参加する制度説明会・学校見学（①または②）の2週間前までに、相談予約の申し込みをしてください。

相談方法	申し込み方法
学校整備課窓口	電話またはEメール
ウェブ相談	相談フォーム



【②制度説明会・学校見学】

▼とき ①8月20日（火）、②9月30日（月）

※いずれも時間は午後3時から。

▼ところ 常盤野小・中学校（常盤野字湯の沢）

▼申し込み方法 就学相談時に申し込みを。

詳細は、市ホームページで確認を。

■問い合わせ・申込先 学校整備課（賀田1丁目、☎82-1645、Eメール gakkouseibi@city.hirosaki.lg.jp）

★開設場所（市内4カ所）

名称	所在地・連絡先
みどり保育園地域子育て支援センター	吉野町 ☎32-0510
大浦保育園地域子育て支援センター	賀田2丁目 ☎82-3037
相馬こども園地域子育て支援センター	紙漣沢字山越 ☎84-3103
駅前こどもの広場	ヒロコ（駅前町）3階 ☎35-0156

★センターの機能と役割
◎育児相談（電話相談・面接相談など）
◎子育てに関する講座、体験型事業等の実施
◎子育て支援室と園庭の開放
◎子育てに関する情報提供

★開設場所（市内4カ所）

曜日ごとにさまざまな講座を開催しています。詳細は、市ホームページでご確認ください。

■問い合わせ先 こども家庭課 保育係（☎35-1131）

たくさんの応募を
お待ちしております

～ BUY ひろさき運動を広めよう～ 弘前地元生産品PRデザインコンテスト作品募集

地元生産品のPR発信に活用し、販売促進につなげるためのイラストやロゴ等のデザインを募集します。個人・グループ・法人は問いません。

▼応募数 1人（1グループ）3作品まで

▼作品の条件 BUY ひろさき運動（※）の趣旨を踏まえ、「弘前のモノ（地元生産品）を買おう」という意識の向上につながるもの／自作かつ未発表で、他の著作権や商標、その他第三者の権利を侵害しないもの／ホームページや普及啓発ツール等に広く利用可能なもの

（※）BUY ひろさき運動…市の安心・安全で新鮮な農産物や加工品、全国に誇れる伝統工芸品など、魅力あふれる地元生産品の消費拡大・認知度向上を図る運動

▼提出方法 9月20日（金・必着）までに、必要事項を記入した申込用紙と制作した作品（A3版白紙用紙〈縦横不問〉またはデータ〈JPEG形式またはPDF形式／5MB以下〉）を持参か郵送またはEメールで提出してください。

▼賞 グランプリ（1作品）…旅行券5万円分／準グランプリ（2作品）…物産品詰め合わせ（1万円相当）
詳細は、市ホームページで確認してください。



■問い合わせ・提出先 BUY ひろさき推進本部（産業育成課内、市役所5階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎32-8106、Eメール sangyo@city.hirosaki.lg.jp）

「町会」の知られざる魅力を発信！

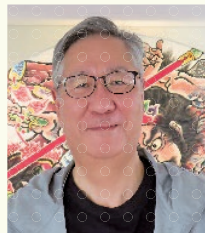
もっと知って町会

伝統文化の継承編

■問い合わせ先 市民協働課地域コミュニティ振興室（☎40-0384）

祭りなどの行事を長く続けている町会がたくさんあります。伝統や文化を受け継ぐことを通じて、幅広い世代が顔を合わせるコミュニケーションの時間が生まれています。

今回は、町内のねぶた運行の存続に取り組み、地域を盛り上げている富士見町町会長の清藤さんに、お話を伺いました。



▲清藤町会長

ねぶた存続の危機！？

富士見町町会ではこれまで、町内運行を行ってきましたが、町内のねぶた絵師が2年程前に亡くなったことやコロナ禍が重なったことで、制作に対する機運が低下し、運行が中断しました。役員の高齢化もあり、しばらくねぶた運行はできないと諦めかけていました。

町内合同運行の実現

しかし、町内の子どもたちにねぶたを見せることができないままではいけないという気持ちがあり、富田清水町会に合同運行をお願いしたところ、快諾をいただきました。

たくさんの子どもたちが参加

制作が始まると高校生や中学生も手伝いに来てくれました。富田清水町会と合同で実施したこともあり、運行当日は大変な盛り上がりになりました。参加してくれた子どもたちの笑顔は忘れられません。



この先も行事や伝統を受け継いでいきたい

ねぶた運行を通じて明らかに町内が活気づき、道行く人の挨拶が増えました。昔からの行事や伝統を守ることを通じて、地域を理解し、コミュニケーションがあるまちにしていこうと、災害等のいざというときに助け合いができるようになると思います。



町会の行事を通じて幅広い世代のつながりが生まれているんだな～

みんなも地域の行事にどんどん参加しよう！



▲シリーズキャラクター・ヒロくん

食品ロスの削減に貢献！

～お得な買い物で食品ロス削減！～ 「ひろさきタベスケ」が始まります

「ひろさきタベスケ」は、食品ロス削減を目的とした食品のマッチングサービスで、市内のお店（協力店）から、まだおいしく安全に食べられるのに、さまざまな理由で売り切ることが難しい食品が割引価格で出品されます。

ぜひユーザー登録してご利用ください。協力店の登録も引き続き募集中です。

▼サービス運用開始 8月1日（木）から

▼ユーザー登録料・利用料 無料（通信費は自己負担）

▼登録のメリット お得に買い物ができる／食品ロスの削減に貢献できる／地域のお店を知ることができる

▼利用方法



- ①アプリや専用サイトからユーザー登録
- ②欲しい商品を見つけて購入予約
- ③店頭で予約した商品を購入

ダウンロードは
コチラ▶▶



Android

iOS▶



詳細は、市ホームページで確認してください。

■問い合わせ先 環境課（☎32-1969）

どうする
空き家！？

あなたにも 突然降りかかる 空き家問題で困らないために



ある日突然、身に覚えの無い相続に巻き込まれたら――？

めったに会わない親戚の家の修繕や木の伐採、建物解体が必要になり、場合によっては高額な金額が請求されるかもしれません。そうならないよう、親戚で集まる時期に、住んでいる家が空き家になった時のことを話し合っておきましょう。

要チェック！

令和6年4月1日から 相続登記の法律が変わりました

相続登記の申請が義務化

空き家等の不動産を取得した相続人は、その取得を知った日から3年以内に、すでに相続が発生している場合は令和9年3月31日までに、相続登記の申請をすることが義務化されました。正当な理由のない申請漏れには過料の罰則が発生する場合があります。

「相続人申告登記」が新設

相続登記の申請義務を簡易にするため「相続人申告登記」が新設されました。

①登記簿上の所有者について相続が開始したこと、②自らが相続人であることを登記官に申し出ること、申請義務を履行したものみなされます。相続登記の手続きなどについては、司法書士などの専門家に相談を。



空き家に関する相続セミナー

空き家が発生する主な要因の一つである相続に関するセミナーを、講師に法務局職員を招いて開催します。

- ▼とき 8月21日（水）、午後6時～7時
- ▼ところ 市役所（上白銀町）3階第2、第3会議室
- ▼定員 30人（先着順）
- ▼申し込み方法 8月14日（水）までに、電話かファクスまたはEメール（氏名・電話番号・質問内容・参加人数を記入）で申し込みを。

■問い合わせ先 建築指導課（☎40-0522、ファクス 38-5866、Eメール kenchikushidou@city.hirosaki.lg.jp）



委員を募集します

I. 市立博物館協議会

- ▼募集人員 1人
▼任期 委嘱した日から2年間
▼応募方法 8月23日（金・必着）までに、次の①・②の事項を明記した応募用紙を持参か郵送、ファクスまたはEメールで提出
①住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・職業・電話番号・Eメールアドレス・主な職歴

よりよい市政の推進のため、市民の皆さんの意見や提案を反映させる委員になってみませんか。

市立博物館の運営などについて、意見を求めます。

- ②「私の考える博物館」をテーマにした小論文（応募動機を含む800字程度）
■問い合わせ・提出先 市立博物館（〒036-8356、下白銀町1の6、☎35-0700、ファクス35-0707、Eメールhakubutsukan@city.hirosaki.lg.jp）



II. 弘前市スポーツ推進審議会

- ▼募集人員 2人程度
▼任期 委嘱した日から2年間
▼応募方法 8月30日（金・必着）までに、次の①～③の事項を明記した応募用紙を持参か郵送、ファクスまたはEメールで提出
①住所・氏名（ふりがな）・生年月日・年齢・性別・職業（勤務先等）・電話番号

スポーツの推進などについて、意見を求めます。

- ②応募の動機または自己PR
③市のスポーツ推進に関する意見、提言等（800字程度）
■問い合わせ・提出先 スポーツ振興課（市役所4階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7115、ファクス35-3884、Eメールsportshinkou@city.hirosaki.lg.jp）



III. 弘前市国民健康保険運営協議会

- ▼応募資格 共通事項の応募資格を満たし、かつ市国民健康保険の被保険者で、世帯に国民健康保険料や市税などの滞納がない人
▼募集人員 4人
▼任期 委嘱した日から3年間
▼応募方法 8月30日（金・必着）までに、次の①・②の事項を明記した応募用紙を持参か郵送、ファクスまたはEメールで提出

国民健康保険の運営などについて、意見を求めます。

- ①住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・職業・電話番号・Eメールアドレス
②応募動機・自己PRなど自由意見（800字以内）
■問い合わせ・提出先 国保年金課（市役所1階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎35-1116、ファクス39-6199、Eメールkokuho@city.hirosaki.lg.jp）



マイナンバーカード

の取得はお済みですか

令和6年12月2日以降、現行の健康保険証の新規発行が廃止となり、マイナ保険証（マイナンバーカードの保険証利用）を基本とした仕組みに変わります。マイナンバーカードの取得を希望する人は、写真撮影等の申請補助や申請書の送付、出張申請など、気軽にお問い合わせください。
※マイナンバーカードの受け取りには、申請から1～2カ月程度の時間がかかります／資格確認書等の経過措置については、各保険者に確認を。
■問い合わせ先 マイナンバーカード普及促進対策室（☎40-0506）



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

ヒロロ総合行政窓口（ヒロロ3階、駅前町）は、住民基本台帳ネットワークのシステム点検のため、マイナンバーカード関係の業務のみ休業します。ご理解とご協力をお願いします。
▼休業日 8月24日（土）
■問い合わせ先 市民課住民記録係（☎40-7020）

IV. 弘前市都市計画審議会

都市計画案などについて、意見を求めます。

- ▼募集人員 2人
▼任期 委嘱した日から2年間
▼応募方法 8月30日（金・必着）までに、次の①・②の事項を明記した応募用紙を持参か郵送、ファクスまたはEメール（添付ファイルは1MBまで）で提出
①住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・職業・

電話番号
②志望動機・抱負・都市計画に関連したまちづくりの経験等の自己PR等（800字程度）
■問い合わせ・提出先 都市計画課（市役所3階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎35-1134、ファクス35-3765、Eメールtoshikeikaku@city.hirosaki.lg.jp）

V. 弘前市文化芸術推進審議会

文化芸術の振興などについて、意見を求めます。

- ▼募集人員 1人程度
▼任期 委嘱した日から2年間
▼応募方法 9月13日（金・必着）までに、次の①～⑤の事項を明記した応募用紙を持参か郵送、ファクスまたはEメールで提出
①住所・氏名（ふりがな）・生年月日・年齢・電話番号・職業（勤務先または所属団体等の名称と所在地など）
②文化芸術活動歴（活動実績、文化芸術団体等の役員歴、大会等の運営実績、取得資格等がある場

合は具体的に記載）
③現在、県や他市町村の審議会などの委員の場合は、その審議会等の名称と在任期間
④応募の動機または自己PR
⑤市の文化芸術振興に関する意見や提言等（800字程度）
■問い合わせ・提出先 文化振興課（市役所5階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7015、ファクス35-1105、Eメールbunkashinkou@city.hirosaki.lg.jp）



～共通事項～

- ▼応募資格 18歳以上の市民（市議会議員、市職員〈退職者を含む〉、市の他の附属機関の委員を除く。さらにⅠ・Ⅱは過去に本協議会・審議会の公募委員であった人も除く）
▼会議の開催 年1～3回程度、平日の日中に開催
▼報酬など 会議1回の出席につき、市の規定に基づく報酬および交通費を支給
▼選考方法 選考委員会で選考の上、結果を

応募者全員に通知
※応募用紙は返却しません／委員に選任された人は委員名簿に登録し、市ホームページなどで公表します。
▼応募様式 自由様式
※参考様式は市ホームページや各担当課で取得可能（Ⅲ・Ⅳは各総合支所・出張所、Ⅴは市民会館〈下白銀町〉等の所管施設でも配布）
詳しくは各課へお問い合わせください。



全国家計構造調査にご協力を

「全国家計構造調査」は、家計における消費、所得等の実態を総合的に把握し、世帯の所得分布や消費の水準、構造等を明らかにすることを目的とした調査です。総務省統計局が指定した市内18調査区の全世帯を調査員が訪問し、その中から約220世帯を無作為に抽出して実施します。調査員は8月～12月に訪問します。
この結果は、国民年金等の年金額の検討や税制改正に伴う政策効果の予測などに使われますので、調査へのご理解とご協力をお願いします。
■問い合わせ先 広聴広報課統計係（☎40-7016）

かたり調査に注意！

政府の統計調査をよそおった不審な訪問者や不審な電話・Eメールなどにご注意ください。本調査では、金銭を要求することやクレジットカード番号等を聞くことは絶対にありません。
不審に思った際は、回答せずに、速やかにお知らせください。



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。



スター・ウィーク絵画展

8月1日～7日のスター・ウィーク(星空に親しむ週間)にちな

んだ、未就学児の絵画展です。
▼とき 8月1日(木)～15日(木)の午前10時15分～午後3時45分

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)3階多目的活動室(プラネタリウム)ロビー

☎中央公民館(☎33-6561、(火)と(祝)は休み)

市立図書館 4館スタンプラリー

市立図書館4館をめぐる、全部のスタンプを集めてプレゼントをもらおう!



▼とき 8月1日(木)～31日(土)(各館の休館日を除く)

※本誌23ページ参照

▼参加料 無料

▼参加方法 各図書館の窓口で配布する台紙にスタンプを押し、いずれかの窓口で提出を。

☎弘前図書館(☎32-3794)、岩木図書館(☎82-1651)、こども絵本の森(☎35-0155)、相馬ライブラリー(☎84-2316)

りんご公園の催し

【夏休み工作ミニ体験】

▼とき ①8月1日(木)～15日(木)の平日/②8月16日(金) ※時間はいずれも午前10時～午後3時

▼内容 ①津軽塗柄の折り紙で金魚ねぶたの制作/②ダンボールでりんご柄コースターなどの裂き織りを制作

▼参加料 ①300円/②500円 ※事前の申し込みは不要

【津軽こぎん刺し展】

▼とき 8月1日(木)～18日(日)の午前9時～午後5時

▼その他 期間内の土・日曜日と祝日の午前10時～午後3時は、岩木かちやらず会による制

作体験あり(参加料=250円～)。～共通事項～

▼ところ りんご公園(清水富田字寺沢)りんごの家

☎りんご公園(☎36-7439)

写真パネルで見る 「原爆と人間展」

▼とき 8月2日(金)～19日(月)の平日、午前8時30分～午後5時

▼ところ 市役所2階秘書課前ギャラリー

▼観覧料 無料

8月21日(水)以降は写真パネルの貸し出しもできます。

☎法務文書課(☎40-0205)

弘前大学市民 Day

弘前大学をもっと身近に感じることができるイベントです。

▼とき 8月9日(金)、午前11時～午後3時(雨天決行)

▼ところ 弘前大学文京町キャンパス

▼参加料 無料(飲食代などは自己負担)

※駐車場あり(53台まで)



詳細はホームページで確認を。
☎弘前大学総務部総務企画課(☎39-3010)

夏休み親子でワークショップ

▼とき 8月10日(土)・11日(日)(祝)の午前10時～午後4時

▼ところ 市民会館(下白銀町)

▼内容 タイル写真立て・ハーバリウム・革のストラップ・万華鏡などの制作

※無料のバルーンアートあり。

▼定員 各ワークショップ1日5組(先着順)

▼参加料 ワークショップ1つにつき400円

※事前の申し込みは不要

☎手作り工房さーくる事務局(☎090-1492-1726)

※令和6年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業

鳴海要記念陶房館の催し

【“盛福”襲名記念ねぶた絵展～工藤盛龍最後の弟子 棟方建心～】

▼とき 8月11日(日)(祝)～25日(日)の午前9時～午後4時

【沖縄の福木で草木染め体験と「正藍染め(地獄建て)種まきから染まるまで」映像とお話し】

▼内容・とき 染め体験…8月30日(金)・31日(土)の午前10時～正午/映像とお話し…30日(金)・31日(土)の午後1時～3時

▼講師 Snow hand made

▼参加料 染め体験…3,000円/映像とお話し…1,800円

【イラストワークショップ】

▼とき 8月10日(土)・24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)

【こぎん刺し体験と小物販売】

▼とき 8月11日(日)(祝)・25日(日)の午前10時～午後3時(体験の受け付けは午後2時30分まで)

▼講師 岩木かちやらず会

▼体験料 250円～

一部事前の申し込みが必要。詳細は問い合わせを。

☎鳴海要記念陶房館(賀田字大浦、☎82-2902、8月1日～9日と(火)は休み)

植物園 de 草木染体験

▼とき 8月12日(月)(振)、午前10時～11時30分

▼ところ 弘前城植物園(弘前公園内、下白銀町)

▼対象 小学生とその保護者=10組

▼参加料 1組500円(材料費)

※保護者は別途入園料が必要

▼持ち物 飲み物

☎事前に藤田記念庭園(上白銀町、☎37-5525)へ。

ベテランズセミナー



【脳がイキイキする「脳活」のポイント】

▼とき 8月15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

▼講師 国保年金課職員・保健師

▼対象 おおむね60歳以上の市民=30人(先着順)

▼受講料 無料

▼申込期限 8月14日(水)

▼申し込み方法 電話、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)

☎中央公民館(☎33-6561、☎33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(火)と(祝)は休み)

高齢者住宅交流カフェ お手伝い体験

▼とき 8月17日(土)、正午～午後2時

▼ところ サンタハウス弘前公園(元大工町)

▼対象 ボランティアや多世代交流に興味がある小学生以上=10人(小学生は保護者同伴/同伴者含む)

▼参加料 無料

▼持ち物 エプロン、内履き、マスク

▼申込期限 8月16日(金)

☎電話でサンタハウス弘前公園(☎88-7707)へ。

弘前地区環境整備センター フラザ棟の催し

【2024 科学フェスティバル in プラザ棟】

▼とき 8月10日(土)・11日(日)(祝)の午前9時30分～午後3時30分

▼内容 マジックステージ、実験・工作ブース

▼講師 Mr. マサックさんほか

※事前の申し込みは不要

【藍擦り染め体験教室】

▼とき 9月7日(土)、午前9時30分～午後3時

▼講師 プラザ棟職員

▼対象 小学校5年生以上=15人

※小学生は参加者1人につき保護者1人の同伴が必要

▼持ち物 ハンカチやバッグなど藍で模様を入れた木綿製品、昼食、飲み物

※作業がしやすく汚れてもよい服装で参加を。

▼申込期限 8月23日(金)

▼申し込み方法 電話、Eメール(教室名・氏名・年齢・住所・電話番号を記入)

※1通で2人まで応募可/応募多数の場合は抽選で決定し、8月30日(金)までに結果をお知らせします。

☎弘前地区環境整備センターフラザ棟(町田字筒井、☎36-3388、E plaza-ebarahirosaki@ebara.com、月曜日〈祝日の場合は翌日〉は休み)

【廃品おもしろ工夫展 in プラザ棟 作品募集】

身の回りにある紙パックを使った、子どもたちの作品を募集します。応募者には参加賞を贈呈します。

▼対象 弘前市、平川市、大鰐町、藤崎町、板柳町、西目屋村の小学校・特別支援学校の児童

※全て個人の作品を募集します。

▼応募規定 材料…主な部分が紙パックであれば、他の廃品を用いても可/大きさ…40cm四方に収まるもの/他のコンテスト(学校内のものを除く)に未出品のもの

▼応募方法 申込用紙に必要事項を記入の上、作品に添付し、8月20日(火)～9月1日(日)の午前9時～午後4時に個人または学校ごとで持参を。

※申込用紙と募集要項はプラザ棟で配布しているほか、ホームページにも掲載しています。

▼展示・一般投票期間 9月7日(土)～10月31日(木)(10月6日(日)を除く)

参加料および出品料は無料です。詳細はホームページで確認してください。



弥生いこいの広場の催し

【動物さんのもぐもぐ観察】

▼とき 8月18日(日)、午前11時30分から

▼対象 動物広場入場者

▼参加料 無料

※別途入場料が必要／事前の申し込みは不要

【弥生いこいの広場キャンプ大会！】

▼とき 8月31日(土)の午前11時～9月1日(日)の午前10時(開会式は31日の午後5時)
※雨天決行

▼定員 30組(先着順)

▼参加料 1組6,000円

※指定口座に事前の振り込みが必要／クラフト体験もあり(別途体験料が必要)

▼持ち物 キャンプに必要なもの(キャンプ用品の貸し出しもあり〈有料〉)

▼申込期限 8月19日(月)

▼申し込み方法 電話

問弥生いこいの広場(百沢字東岩木山、☎96-2117)

日本語と英語の絵本の読み聞かせ会



▼とき 8月19日(月)、①午前11時～正午／②午後1時～2時

▼ところ S.K.K. リカレントスクール(徳田町)

▼対象 ①保育園・幼稚園年中児～小学校3年生とその保護者…10組20人(きょうだいも参加可)／②小学校4～6年生…10人(保護者同伴も可)
※それぞれ先着順

▼参加料 無料

▼申込期限 8月15日(木)

▼申し込み方法 専

用フォーム(ホーム

ページ内)、電話

詳細はホームページで確認を。

問S.K.K. リカレントスクール(☎0120-433-226)

りんごスマート農業等展示会

▼とき 8月21日(水)、正午～午後3時

▼ところ りんご公

園(清水富田字寺沢)

▼参加料 無料

詳細は市ホームペ

ージで確認を。

問りんご課(☎40-0482)

カジュアルな交流の場「ぷらっと」参加者募集

今回のゲストは今井二三夫さん(弘前歩こう会)で、テーマは「ウォーキング×健康」です。

▼とき 8月21日(水)、午後6時30分～8時30分

▼ところ HLS 弘前(土手町)

▼定員 15人(先着順)

▼参加料 無料

▼申込期限 8月20日(火)

▼申し込み方法 専用フォーム

(市ホームページ内)、電話

問企画課(☎26-6349)

赤ちゃんも！音楽ファンも！みんなのコンサート

▼とき 8月23日(金)、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

▼出演 三戸正秀さん(チェロ)、二川原静さん(ピアノ)

▼定員 100人(予約優先)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 専

用フォーム、電話

▼その他 客席はマット席(120cm四方)と椅子席／ベビーカーのまま入場可／演奏中の入退場は自由／授乳室・多目的トイレが会場脇にあります。

問アートワールドひろさき(朝山さん、☎39-3381)

※令和6年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業

弘前大学研究体験事業

【大学の研究ってなにしてるの?】

▼とき 8月24日(土)、午前10時30分～午後2時10分

▼集合場所 弘前大学(文京町)正門前

▼テーマと講師 「弘前大学で

生きものの野外観察をしてみよう」…森井悠太さん(農学生命科学部准教授)／「本物の土器や石器に触れながら、大昔の人の知恵を考えてみよう」…上條信彦さん(人文社会科学部教授)

▼対象 小学生＝20人(先着順)

▼参加料 無料

▼申込期限 8月18日(日)

▼申し込み方法 専用フォー

ム、電話

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)

まちなか BBQ フェスティバル

吉野町緑地内で、手ぶらでバーベキューをしませんか。

▼とき 8月24日(土)・25日(日)の午前11時～午後6時

▼チケット料金 大人＝4,000円(BBQセット1人前とアルコール含む飲み放題2時間付)／小学生以下＝2,000円(BBQセット1人前とソフトドリンク飲み放題2時間付)※当日販売もあります。

▼その他 当日、上・中・下土手町商店街振興組合加盟店で税込2,200円以上の商品を購入すると、レシート提示でプレゼントあり(数量限定)／駐車場なし。近隣駐車場の利用を。

問まちなか BBQ フェスティバ

9月8日(日) カルチュアロード&よさこい津軽

▼時間 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
※雨天時は9月15日(日)の同時刻に延期

▼ところ 土手町通り

【交通規制のお知らせ】
午前8時～午後4時は、上土手町・松森町交差点付近、下土手町スクランブル交差点への車両の進入・通行はできません。

問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)

ル実行委員会事務局(アップルコミュニケーションズ内、☎31-5755)

「農村ホームステイ×お山参詣」参加者募集

相馬地区の民家でホームステイしながら、りんご農作業(アルバイト)やお山参詣(相馬有志会)を体験しませんか。

▼とき 8月28日(水)～9月3日(火)

▼ところ 相馬地区内の民家・園地、JA 相馬村相馬支所(相馬字一丁木)

▼対象 高等専門学校生～大学生＝5人程度

▼参加料 1万7,000円

▼申し込み方法 専用

フォーム

問相馬総合支所総務課

(☎84-2111)

緑の相談所

8月の催し

【講習会】

●夏の病害虫防除

17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

【展示会】

●観葉植物展

2日(金)～18日(日)

【訪問相談】

17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】

スモークツリー、ハス、ノウゼンカズラ、ハギなど

問緑の相談所(弘前公園内、☎33-8737、午前9時～午後5時)

マタニティ&ベビーフェス

▼とき 8月25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、多世代交流室、健康ホール／4階市民文化交流館ホール

▼内容 手作りベビー雑貨・お菓子などの販売、ハイハイ・



ヨチヨチ競争、食生活改善推進委員会による実演講習・試食の提供など(一部事前予約制)

詳細はホームページで確認するか問い合わせを。



問 市民文化交流館(☎ 35-0154、午前8時30分～午後9時)

「嶽きみと温泉」嶽きみ収穫体験 & ハイキング

▼とき 8月31日(土)、午前9時～午後1時(小雨決行)



▼集合場所 岩木山青少年スポーツセンター(常盤野字湯段菰)

▼定員 10人程度

※申込多数の場合は抽選で決定し、8月23日(金)に申込者全員に通知します。

▼参加料 1,500円(昼食、入浴、嶽きみ収穫体験く3本程

度)の代金含む)

▼申込期限 8月21日(水)

▼申し込み方法 電話またはEメール(氏名・電話番号を記入)



問 岩木みらい協議会事務局(岩木総合支所総務課内、☎ 82-1621、E soumu-i@city.hirosaki.lg.jp)

「泉野祭り」フリーマーケット出店者を募集

▼とき 9月1日(日)、午前10時～午後3時(雨天時は9月8日(日)に順延)

▼ところ 泉野多目的コミュニティ施設(泉野3丁目)広場

▼対象 高校生を除く18歳以上の市民=10区画程度(先着順)

▼参加料 1,000円

▼申込期限 8月20日(火)

▼申し込み方法 窓口、電話、ファクスまたはEメール(氏名・フリガナ・年齢・住所・電話番号を記入)

問 泉野多目的コミュニティ施設(☎兼F 88-2789、E izumi-no@jomon.ne.jp)

佐藤ぶん太 40周年記念コンサート「結」

▼とき 9月5日(木)、午後7時から(開場は午後6時30分)

▼ところ 平川市文化センター(平川市光城2丁目)

▼チケット料金 1,000円(1

枚につき中学生以下2人まで同伴可)



▼チケット販売場

所 ヒロロ(駅前町)1階インフォメーション、まちなか情報センター(土手町)、喫茶れもん(新寺町)ほか

問 同実行委員会事務局(☎ 090-2362-5587)

歴史文化で結ぶ 都市間交流宣言事業

南部(大浦)光信にゆかりのある秋田県横手市、岩手県久慈市、鰺ヶ沢町、弘前市、黒石市の市長・町長が一堂に会し、5市町の連携をPRし、歴史文化はもとより、観光や物産等の交流を図ることを目的に交流宣言事業を行います。

▼とき 9月7日(土)、歴史文化発表会…午後1時～1時50分／連携会議…午後2時～3時15分(受け付けは午後0時30分から)

▼ところ 旧弘前偕行社(御幸町)

▼参加料 無料(入館料も無料)

▼その他 事前の申し込みは不要／午後4時までは館内を見学できます／記録のため、職員が写真・動画撮影を行います。



問 文化財課(☎ 82-1642)

将棋名人戦弘前対局記念行事

【将棋教室】

▼とき 9月7日(土)、午後2時～3時30分

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)、①入門教室…第4会議室／②中級教室…第5会議室／③上級教室…第6会議室

▼対象 ①これから将棋を覚えたい小学生～高校生とその家族=9人／②戦法を覚えたい小学生～高校生=14人／③1級以上の小学生～高校生=19人 ※それぞれ先着順

【プロ棋士指導対局会及び県連師範級位検定会】

▼とき 9月7日(土)、午後4時～5時30分

▼ところ 弘前文化センター第6会議室

▼参加料 一般=1,000円／女性、高校生以下=無料

【将棋名人戦弘前対局記念大会】

▼とき 9月8日(日)、午前10時から(受け付けは午前9時30分から)

▼ところ 弘前文化センター第3会議室

▼クラス Aクラス=3段以上、Bクラス=初・2段、Cクラス=無段、Dクラス=小学生の初級者

※入賞は各クラス3位まで／



Cクラス優勝者には初段位を授与／対局が早く終了した人はプロ棋士との指導対局が受けられます。

▼参加料 一般=1,500円／高校生以下=500円(当日受け付け)

問 日本将棋連盟青森県支部連合会(☎ 017-775-7744)

郷土文学館ラウンジのひととき

【朗読家 林本恵美子さんによる朗読「文学お湯めぐり」】

▼とき 9月7日(土)、午後2時～3時

▼ところ 2階ラウンジ

▼定員 20人(先着順)

▼参加料 無料(別途観覧料として高校生以上=100円、小・中学生=50円が必要)

※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。

▼申し込み方法 8月7日(水)以降の午前9時～午後5時に、電話か直接窓口で申し込みを。

問 郷土文学館(☎ 37-5505) ※あおり県民カレッジ単位認定講座

ハトマーク消費者セミナー

【今できる災害の備え 今できる

災害対策】

▼とき 9月8日(日)、午後1時30分～3時(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

▼定員 60人(先着順／事前申込者を優先)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 電話

▼その他 参加者には防災

グッズと非常食をプレゼントします。



問 青森県宅地建物取引業協会(☎ 017-722-4086)

弘前図書館作家講演会

【心のゆれを 絵本にして】

▼とき 9月21日(土)、午前10時30分～正午(開場は午前10時)



▼ところ 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室

▼講師 かさいまりさん(絵本作家)

▼対象 小学校5年生以上=40人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 8月16日(金)以降に電話または直接窓口で申し込みを。

問 弘前図書館(☎ 32-3794)

FPフォーラム in 弘前

- ▼とき 9月14日(土)
【セミナー・講演会】
 ▼時間と内容 セミナー「未来の安心を手に入れる！家計簿と投資のステップ」…午前10時30分～正午／講演会「これからの働き方セミナー～扶養の壁！6つのポイント～」…午後1時30分～3時
 ※受け付けはそれぞれ開始時間の30分前から。
 ▼ところ ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール
 ▼定員 各70人（先着順）
【くらしのおかね相談会】
 ▼時間 午後0時30分から／午後2時から／午後3時10分から
 ※各回3組で1組50分まで。
 ▼ところ ヒロロ3階多世代交流室A～D
 ▼相談内容 家計管理、資産形成、保険、ライフプラン、年金、教育・住宅資金、相続など
 ～共通事項～
 ▼参加料 無料
 ※電話で事前の申し込みが必要
 問日本FP協会青森支部（☎ 0120-874-251、平日の午前10時～午後5時）

弘前大学資料館企画展

- 【とびだせ学芸員！弘前大学の学芸員教育】**
 ▼とき 10月20日(日)までの午前10時～午後4時（入館は午後3時30分まで）
 ※10月20日以外の日曜日、祝日、8月13日(火)～15日(木)、9月7日(土)を除く。
 ▼ところ 弘前大学資料館（文京町、教育学部1階）
 ▼入場料 無料
 ▼その他 弘前大学学芸員課程

を通じた学生の展示の取り組みや各地の博物館で働いている卒業生達の活動を紹介しています。詳細はホームページで確認を。
 問弘前大学資料館（☎ 39-3432）



教室・講座

ボランティア講座（入門編）

- ▼とき 8月23日(金)、午後6時30分～8時（開場は午後6時）
 ▼ところ ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール
 ▼講師 ひろさきボランティアセンター職員
 ▼対象 ボランティア活動に興味のある人＝40人（先着順）
 ▼受講料 無料
 ※事前の申し込みが必要
 問ひろさきボランティアセンター（☎ 38-5595）

瑞楽園「苔玉教室」

- ▼とき 8月24日(土)、午前10時30分から
 ▼ところ 瑞楽園（宮館字宮館沢）
 ▼定員 10人程度
 ▼受講料 600円（材料費）
 ※電話で事前の申し込みが必要
 問瑞楽園（☎ 55-6806）

柴田学園大学短期大学部
前期公開講座

- ▼とき 8月31日(土)、①午前9時30分～正午／②午前9時～11時
 ▼ところ 柴田学園大学短期大学部（上瓦ヶ町）

- ▼講座テーマ ①夏野菜ピザをつくりましょう！／②初心者のためのピアノレッスン
 ▼対象 ①中学生以上または小学生以下の親子＝16人／②高校生以上＝4人
 ▼受講料 ①＝800円／②＝無料
 ▼申込期限 8月24日(土)
 ▼申し込み方法 専用フォーム
 ※申込多数の場合は抽選で決定／受講者には、はがきで受講票を送りますので当日持参を。
 出前講座も行っています。詳細はホームページで確認を。
 問柴田学園大学短期大学部（☎ 32-6151）

市民ボランティアによる
パソコン講座

- 【エクセル2019 応用講座】**
 ▼とき 9月3日(火)・10日(火)・17日(火)の午前10時～午後3時（3日間で1セット）
 ▼ところ 総合学習センター（末広4丁目）
 ▼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）
 ※エクセル2019以外のバージョンを使っている人は操作方法が異なります。
 ▼受講料 無料
 ▼持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食
 問8月4日(日)以降に電話で学習情報館（総合学習センター内、☎ 26-4800）へ。

現代セミナーひろさき

【漢方初心者講座 ～カラダとココロを元気にする漢方のチカラ】

- ▼とき 9月4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）3階多目的活動室
 ▼講師 三橋純也さん（テック調剤薬局管理薬剤師）
 ▼対象 市内に在住または通学・通勤している人＝20人（先着順）
 ▼受講料 無料
 ▼持ち物 筆記用具
 ▼申込期限 8月24日(土)
 ▼申し込み方法 電話、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・電話番号を記入）
 問中央公民館（☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(火)と(祝)は休み）

技能講習

- 【玉掛け技能講習】**
 ▼とき 学科…9月4日(水)・5日(木)／実技…6日(金)・7日(土)
 ※実技はいずれか1日
 ▼申込期限 8月28日(水)
【小型移動式クレーン運転技能講習】



- ▼とき 学科…9月18日(水)・19日(木)／実技…20日(金)
 ▼申込期限 9月10日(火)
 ～共通事項～
 ▼ところ 学科…サンライフ弘前（豊田1丁目）／実技…榊形運送トラック駐車場（小比内字福田苑）
 ▼定員 各30人（先着順）
 受講料や申し込み方法等の詳細はホームページで確認を。
 問弘前地区労働基準協会（☎ 26-0663）

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安全運転講座を受講しませんか。
 ▼とき 9月5日(木)、午後1時～3時
 ▼ところ 青森ダイハツ弘前神田店（神田5丁目）
 ▼内容 理学療法士による体力測定・運動指導、JAFによる安全運転指導、試乗体験等
 ▼対象 65歳以上の市民＝20人（先着順）

- ▼受講料 無料
 ※電話で事前の申し込みが必要
 問介護福祉課自立・包括支援係（☎ 40-4321 / ☎ 40-7072）

地域でまなぼう！
食育講座いただきます

- 【季節野菜で彩る料理教室-ピーマン編-】**
 ▼とき 9月7日(土)、午前10時～正午
 ▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）3階調理実習室
 ▼対象 市内に在住または通学・通勤している人＝15人（先着順）
 ※小学校2年生以下は保護者同伴で参加を。
 ▼受講料 1人1,000円
 ▼持ち物 エプロン、三角巾、布巾
 ▼申込期限 8月30日(金)
 ▼申し込み方法 電話、Eメール（住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号・アレルギーの有無を記入）
 問中央公民館（☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(火)と(祝)は休み）

弘前市子どもの祭典
展示作品を募集

- 11月3日(日)(祝)に開催する「弘前市子どもの祭典」で展示する作品を募集します。
 ▼対象 市内の小・中学生
 ▼募集作品 ①絵画部門…八つ切りサイズの画用紙に描いた絵画／②工作部門…自分の手で作った工作／③習字部門…テーマに沿った習字（半紙サイズ）／④団体部門…2人以上で作った作品（審査対象外）
 ▼応募方法 作品に作品票を添付し、作品出品票と共に郵送または持参してください。
 ※作品票および作品出品票は、中央公民館の窓口で配布するほか、ホームページにも掲載しています。

テーマ
「自分が楽しいと思うもの、こと」

- ▼受付期間 8月15日(木)～9月6日(金・必着)の火曜日と祝日を除く午前8時30分～午後5時
 ▼その他 各部門の優秀作品に選ばれた人は、「子どもの祭典」式典で表彰します／応募者全員に参加賞あり／応募作品は子どもの祭典終了後、中央公民館にて返却します。
 問弘前市子どもの祭典実行委員会事務局（弘前文化センター内、☎ 036-8356、下白銀町19の4、☎ 33-6561）

弘前文化センター8月のプラネタリウム

問 中央公民館 (☎ 33-6561、火曜日は休み)

▼投影日およびプログラム内容

今夜の星空自動解説付き (約 15 分/●を除く)

時間	1 木	2 金	3 土	4 日	5 月	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日 祝	12 月 振	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日	19 月	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	31 土	
10:30			●	○					●	○	○					●	○					●	○	●
13:30	エコとロジのわくわく太陽系めぐり（小学校高学年～／約 25 分）																							
15:00	New Horizons（一般／約 25 分）																							

●…わくわく☆こどもプラネ「ラビくんのうちゅうりょこう」(幼児~/約 25 分、観覧は無料)

○…「たいようくんとおつきちゃん」(幼児~/約 25 分)

▼観覧料 一般= 250 円/小・中学生、高校生= 120 円/未就学児=無料

※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。
年齢や住所を確認できるものの提示を。

中南こめこ料理教室

▼とき ①9月7日(土)、午後1時~3時/②10月6日(日)、午前10時~正午

▼ところ ①総合学習センター(末広4丁目)調理実習室/②清水交流センター(大開2丁目)調理実習室

▼定員 各20人(先着順)

▼受講料 無料

※電話で事前の申し込みが必要/参加者には米粉用品種「あおもりっこ」の米粉をプレゼントします。

問 中南地域県民局地域農林水産部りんご農産課 (☎ 32-3305)

エアロビクス体験会

▼とき ①9月9日(月)・②12日(木)の午前9時~11時

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階小ホール

▼講師 ①…会津孝子さん/②小野郁子さん(いずれもエアロビクスインストラクター)

▼対象 女性(先着順)

▼受講料 無料

▼持ち物 内履き、バスタオル、飲み物

▼申込期限 8月31日(土)

▼申し込み方法 電話、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・希望日<両日も可>)を記入)

問 中央公民館 (☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(火)と(祝)は休み)

音訳奉仕員養成講座受講者募集

目の不自由な人に広報ひろさきの録音(音訳)版を作成している弘前愛盲協会音訳グループ「しらゆり会」による、音訳者養成講座です。

▼とき 9月12日~11月28日の毎週木曜日、午後2時~4時(全12回)

▼ところ 市障がい福祉プラザ(八幡町1丁目)会議室

▼対象 次の①~③を全て満たす人

①全12回の受講が可能であること/②パソコンを持っていて簡単な操作が可能なこと/③講座終了後に音訳ボランティア活動に参加できること

▼受講料 無料

問 8月24日(土)までに市障がい福祉プラザ(☎ 88-6761)へ。

武家屋敷の街あるき講座

仲町地区の武家屋敷を歩きながら歴史を探访する全3回の講座です。

▼とき 9月13日(金)・20日(金)・27日(金)の午後1時~3時(雨天決行)

▼集合場所 公開武家住宅「旧伊東家」(若党町)

▼対象 市民=20人程度(先着順)

▼受講料 1回1,000円

▼持ち物 飲み物、筆記用具

▼申込期限 8月31日(土・必着)

▼申し込み方法 「街あるき講座希望」と明記し、はがき、ファクスまたはEメール(郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。

問 弘前市仲町地区伝統的建造物群保存会(今井さん、〒036-8333、若党町75の2、☎ 兼 F 32-9272、E fumisato@peach.plala.or.jp)

※令和6年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業

弘前図書館

おはなしと読み聞かせ講習会

▼とき 9月14日(土)、午前10時~正午

▼ところ 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室

▼講師 高嶋敬子さん(JPIC読書アドバイザー)

▼対象 読み聞かせに興味がある中学生以上=20人(先着順)

▼受講料 無料

▼持ち物 筆記用具、絵本1冊

▼申し込み方法 8月16日(金)以降に電話または直接窓口で申し込みを。

問 弘前図書館 (☎ 32-3794)

弘前圏域市民後見人等養成研修

研修修了者は「弘前圏域市民後見人等候補者名簿」に登録し、必要に応じて家庭裁判所に推薦します。

▼とき 9月21日(土)~令和7年2月8日(土)のうち全10回、午前10時~午後4時

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼対象 弘前圏域在住の25歳~69歳で、全ての研修を受講できる見込みがあり、研修終了後に市民後見人として活動する意思のある人=15人

▼受講料 無料

▼申込期限 8月31日(土)

▼申し込み方法 ホームページ掲載の申込用紙をファクスまたはEメールで提出

問 弘前圏域権利擁護支援センター(☎ 26-6557、F 26-6567、E h8-kenri@titan.ocn.ne.jp、(日)と(月)は休み)

弘前大学大学院人文社会科学研究科 市民カレッジ

▼とき 10月1日(火)~令和7年2月6日(木)

※科目によって受講日時が異なります。

▼ところ 弘前大学文京キャンパス

▼対象 4年制大学卒業または同等の学力を有する人

▼受講料 1科目(90分×15回)=1万1,500円

▼申込期限 8月30日(金)

▼申し込み方法 事前連絡の上、受講申込書を提出
詳細はホームページで確認を。

問 弘前大学人文・地域研究科教務グループ(☎ 39-3941、E jm3941@hirosaki-u.ac.jp)

CAD 基本操作講習

▼とき 10月2日(水)・4日(金)・7日(月)・9日(水)・11日(金)の午後6時~9時

▼ところ 弘前高等技術専門学校

▼対象 在職中の人=15人(先着順)

▼受講料 1,300円

▼申込期間 8月13日(火)~9月10日(火・必着)

▼申し込み方法 郵送、ファクスで受講申込書を提出(電話も可)
詳細はホームページで確認を。

問 弘前高等技術専門学校(〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎ 32-6805、F 35-5104)



墓地公園へのバス運行と園内交通規制のお知らせ

8月13日(火)のお盆の初日は、久渡寺線の路線バス(一部時間帯を除く)が墓地公園を経

由して運行します。

▼臨時停留所 墓地公園、墓地公園入口(2カ所)

▼料金 バスターミナルから臨時停留所まで片道400円
※混雑緩和のため、園内の一部は一方通行となります。

詳細は園内設置の案内看板または市ホームページで確認を。
問 環境課弘前霊園担当(☎ 40-7035)/墓地公園管理事務所(☎ 88-3553)

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を対象とした会員登録会です。

▼とき 8月18日(日)、正午~午後4時

※事前の申し込みは不要

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室A

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)

就労準備セミナー

口腔内を清潔にすることが命にかかわる重要ポイントです。オーラルケアを学びませんか。

▼とき 8月21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 鹿内真澄さん(弘前医療福祉大学短期大学部助教)

▼参加料 無料

▼申込期限 8月15日(木)

▼申し込み方法 直接来所または電話

問 ひろさき生活・仕事応援センター(就労自立支援室内、ヒロロ3階、☎ 36-3776)

求人説明会・ミニ面接会

▼とき 8月9日(金)・26日(月)の午後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
▼定員 20人程度
▼参加企業数 3社以上
▼申し込み方法 申込書を窓口
に持参、電話、ホームページ
の専用フォーム
▼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／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、ウェブ面談が
可能(事前予約制)
☎ I・M・S(弘前就労支援セン
ター内、ヒロロ3階、☎ 55-
5608)

企業説明会・仕事体験会

▼とき 8月29日(木)、午後
1時～4時(受け付けは午後0
時30分～3時／入退場自由)
▼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 10社程度
▼対象 市内企業への就職希望
者、応募前に仕事を体験したい人
※事前予約制／求職の申し込み
を希望する場合は、ハローワー
クへの登録が必要です。
▼持ち物 ハローワーク受付票
▼その他 当日はヒロロ3階の
託児室の利用が可能(事前予約
制)／雇用保険受給者は求職活
動実績の対象
詳細はホームペ
ージで確認を。
☎ I・M・S(弘前就労支援セン
ター内、ヒロロ3階、☎ 55-
5608)

地域課題解決・参加型イン ターンシップ「沢田ろうそくの 灯」参加者を募集

「沢田ろうそくまつり」の企画・
運営に携わり、今後、まつりを
どのように存続させていくのか
を地域住民とともに考える学生
向けインターンシップです。
▼とき 9月～令和7年3月の
うち全9回
▼活動場所 相馬総合支所(五
所字野沢)、沢田神明宮(沢田
字園村)
▼対象 次の①～③の条件を全
て満たす人＝5人程度
①県内の大学、短期大学、高等
専門学校、高校に在席している
／②相馬総合支所まで通える／
③ほかのメンバーやスタッフ、
地域住民と協力して活動できる
▼参加料 無料
※交通費は自己負担
▼申し込み方法
専用フォーム
※募集要項など詳細は市ホーム
ページで確認を。
☎ 相馬総合支所総務課(地域お
こし協力隊 穂坂、☎ 84-
2111)

無料労働相談会

▼とき 9月3日(火)の午後1
時30分～3時30分、8日(日)
の午前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
※受け付けは随時(事前予約者
を優先)
詳細はホームペ
ージで確認を。
☎ 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)

個人事業税の納付

▼対象 物品販売業、製造業、
請負業など一定の事業を個人で
営む人のうち、前年の事業によ
る収入から必要経費、事業主控
除(年290万円)などを差し
引いた後に、所得のある人
▼納期 1期＝8月／2期＝
11月(ただし、税額が1万円
以下の場合は1期のみ)
▼納付方法 納税通知書を持参
し、最寄りのコンビニエンスス
トア、金融機関等で納付を。ス
マートフォンアプリや口座振替
も利用できます。
詳細は県ホーム
ページで確認を。
☎ 中南部地域県民局県税部課税第
一課(☎ 32-1131、内線228)

あおもり若者定着奨学金 返還支援制度

【支援対象者・サポート企業の
登録を受付中】
若者が県内に住み、登録企業
で6年間働き続けたとき、県と
企業とで奨学金返還を支援する
制度です。
▼対象 大学や短大などの卒業
者(卒業見込み者を含む)で次
の①～③をすべて満たす人
①採用時に35歳未満の人／②
県内で正規雇用されていない人
／③「日本学生支援機構」、「青
森県育英奨学会」の奨学金を利用
している人
▼対象企業等 県内企業または
勤務地を県内に限定した採用を
行う県外企業(法人、団体、個
人事業主)
▼支援額 30万円～150万円
※企業が設定した支
援額を、企業と県が
2分の1ずつ負担／
詳細は「あおもり奨

学金サポートサイト」で確認を。
☎ 県若者定着還流促進課(☎
017-734-9174)

中南部地区パーパーティー チャー向けセミナー

教員免許状を所有しており、
現在教育職に就いていない人を
対象としたセミナーです。
▼とき ①8月24日(土)／②9
月8日(日)
▼ところ ①ヒロロ(駅前町)4
階市民文化交流館ホール／②市
民会館(下白銀町)1階大会議室
開催時間や応募方
法等の詳細はホーム
ページで確認を。
☎ 県教育庁中南部教育事務所(☎
32-4451)

就学義務猶予免除者等の 中学校卒業程度認定試験

▼受験資格 次の①～④のい
ずれかに該当する人
①現在または過去に、就学義務
猶予免除者であり、令和7年3
月31日までに満15歳以上にな
る人／②保護者が就学させる義
務の猶予または免除を受けず、
かつ、令和7年3月31日までに
満15歳に達する人で、その年度
の終わりまでに中学校を卒業で
きないと見込まれることについ
てやむを得ない事由があると文
部科学大臣が認めた人／③令和
7年3月31日までに満16歳以
上になる人(①および④に掲げ
る人を除く)／④日本の国籍を
有しない人で、令和7年3月31
日までに満15歳以上になる人
▼試験科目 国語、社会、数
学、理科、外国語(英語)
受験案内の配布と願書の受け
付けは8月30日(金)までです。
詳細は問い合わせを。
☎ 文部科学省総合教育政策局生

涯学習推進課(☎ 03-5253-
4111〈内線3267・2024〉)

行政書士による無料相談会

▼とき 8月16日(金)、午後1
時30分～3時30分
▼ところ ヒロロ(駅前町)3
階多世代交流室2
▼内容 相続、遺言など各種書
類作成相談
※事前の申し込みは不要
☎ 青森県行政書士会中弘支部
(☎ 29-2262)

子ども・若者ワンストップ 無料相談会

子ども・若者が困っているこ
と、心配していることについ
て、さまざまな分野の専門家に
無料で相談できます。
▼とき 8月18日(日)、午後1
時～4時
▼ところ ヒロロ(駅前町)4
階市民文化交流館ホール
▼申込期限 8月7日(水)
▼申し込み方法 ①事前申込フ
ォーム、②当日申込用LINE、
③当日会場で申し込み



▲①



▲②

☎ 弘前大学教育学部総務(沖野
さん、☎ 39-3962／吉田さ
ん、📧 m-yoshida@hirosaki-
u.ac.jp)

弘前学院聖愛中学校 体験入学生を募集

▼とき 8月24日(土)、午前9
時30分～午前11時20分(受
け付けは午前9時10分から)
▼ところ 弘前学院聖愛中学校
(原ヶ平字山元)
▼内容 ハンドベル体験、数学

体験授業
▼対象 小学生とその保護者
▼申込期限 8月22日(木)
▼申し込み方法 電
話、公式LINE
☎ 弘前学院聖愛中学
校(☎ 87-1411)



警察官を募集

【警察官B(高校卒業程度)】
▼受験資格
平成4年4月2日～平成19
年4月1日に生まれた人(大学
を卒業した人または令和7年3
月31日までに大学卒業見込み
の人を除く)
▼第1次試験 9月29日(日)
※試験会場…弘前市、青森市、
八戸市、さいたま市
▼第1次試験合格発表 10月
4日(金)(予定)
▼受付期限 8月30日(金)
☎ 弘前警察署(☎ 32-0111)

8月 図書館休館日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 岩	6	7 相	8	9	10
11	12 岩	13	14 相	15 弘	16	17
18	19 岩	20	21 相	22	23	24
25	26 岩	27	28 相	29	30	31

※変更となる場合があります。

弘 弘前図書館(下白銀町)
☎ 32-3794
岩 岩木図書館(賀田1丁目)
☎ 82-1651
こ こども絵本の森(ヒロロ〈駅
前町〉3階) ☎ 35-0155
相 相馬ライブラリー(相馬や
すらぎ館〈五所字野沢〉内)
☎ 84-2316

Sport スポーツイベント・教室

山の日の集い 岩木山登山

時 8月11日(日)祝、午前5時30分から 所 岩木山赤倉コース(集合は大石神社駐車場<大森字勝山>)
 内 33体の石の観音様や赤倉御殿を巡る山行 定 岩木山山頂に登る体力がある人=5人 料 無料 申 8月10日(土)までに電話で申し込みを。
 ※各自で山岳保険に加入を。
 問 弘前勤労者山岳会(工藤さん、☎ 090-4887-2835、午後5時30分以降)

SUMMER EVENT 2DAYS
in 岩木 B&G 海洋センタープール

カヌー、SUP、水上遊具体験、ミニゲームチャレンジ、スタンプラリーを行うイベントです。
 時 8月17日(土)・18日(日)、各日1回目…午前9時30分～11時30分／2回目…午後1時30分～3時30分 所 岩木 B&G 海洋センター(兼平字猿沢)プール 定 小学生以上=各回20人 料 1回600円 持 バスタオル、着替え 申 8月2日(金)から専用フォームまたは電話で申し込みを。
 ※水に落ちてもいい服装で参加を。
 問 岩木 B&G 海洋センター (☎ 82-5700)

元シルク・ドゥ・ソレイユパフォーマーが教える
トランポリン、バク転教室

時 8月20日(火)・21日(水)、①トランポリン教室…午前10時～10時45分、午前11時～11時45分／②バク転教室…午後1時～1時45分、午後2時～2時45分 所 岩木庁舎(賀田1丁目)2階多目的ホール 講 外崎成仁さん、岩間恒裕さん(いずれも N's トランポリンクラブ) 定 ①5歳～小学生／②小学生以上=各回15人(先着順) 料 1回900円
 ※動きやすい服装で参加を／はだしで行います。
 問 事前に N's トランポリンクラブ(外崎さん、☎ 070-1144-7091、午前10時～午後6時)へ。

ジュニアのための走り方体験教室

時 8月24日(土)・31日(土)の午後1時～1時50分 所 新和小学校(青女子字桜苅)体育館、校庭 定 小学校2年生～中学生=各回10人(先着順) 料 1回1,000円 持 内履き
 問 事前にファイテン JAC(山崎さん、☎ 090-7930-0180)へ。



河西体育センターの各種教室

問 河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎ 38-3200)

【理学療法士によるピラティス教室】

時 8月26日(月)、9月2日(月)・9日(月)の午前10時～11時 所 河西体育センター会議室 内 肩こり・腰痛・姿勢を改善するための、ピラティスを取り入れた運動 定 18歳以上=6人 料 3,500円(全3回分、傷害保険料を含む) 申 直接窓口、電話



【かけっこ教室】

時 9月2日～30日の毎週月・木曜日、午後4時40分～6時10分 所 河西体育センターアリーナ 内 走る・跳ぶ・投げる等の全身運動、音楽に合わせて行うジャンプトレーニング等 定 市内に在住または通学する小学生=30人 料 無料 持 内履き、縄跳び 申 8月28日(水・必着)までに往復はがき(※)で申し込みを。

【プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室】

時 9月12日～10月31日の毎週木曜日、午前10時～11時 所 河西体育センタープール 内 水中ウォーキング、水中でのストレッチ、プールサイドを使った筋トレ、バランス力を高める運動(脳トレも兼ねる) 定 12人 料 無料 持 水着、水泳帽、タオル 申 8月28日(水・必着)までに往復はがき(※)で申し込みを。

市民水泳教室

時 8月29日～10月17日の毎週木曜日、午後6時30分～7時30分 所 河西体育センター(石渡1丁目)プール 定 高校生以上の初心者=10人 料 無料 持 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル
 問 事前に弘前水泳協会(今さん、☎ 090-8258-6465)へ。

青森県武道館ダンスワークショップ
「SPECIAL DANCE」

時 9月21日(土)、午前10時～午後1時40分 所 県武道館(豊田2丁目)補助競技場 内 プロダンサーによる指導のもと、ダンスの基礎と技術の向上を目指す 定 小学生以上=60人(先着順) 料 無料 持 内履き 申 8月31日(土)までに、県武道館ホームページで申込用紙をダウンロードし、必要事項を記入の上、ファクスか持参で提出を。
 問 県武道館(☎ 26-2200、F 26-2206)

弘前 B&G 海洋センターの各種教室

問 弘前 B&G 海洋センター(〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎ 33-4545)

【ストレッチ体操教室】

時 9月2日～12月23日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分 所 弘前 B&G 海洋センター武道館 内 ストレッチ、筋力アップや保持を目的とした簡単な自重トレーニング 定 30人 料 無料 持 内履き 申 8月16日(金・必着)までに往復はがき(※)で申し込みを。

【ボディバランス改善教室(水曜日コース)】

時 9月4日～12月25日の毎週水曜日、午前10時～11時 所 弘前 B&G 海洋センター会議室 内 ボールを使って体をほぐす運動、ストレッチ、姿勢やボディバランス改善のための自重トレーニング 定 5人 料 無料 持 内履き 申 8月16日(金・必着)までに往復はがき(※)で申し込みを。

【ボディバランス改善教室(木曜日コース)】

時 9月5日～12月26日の毎週木曜日、午前9時50分～10時50分 所 弘前 B&G 海洋センター武道館 内 ストレッチ、姿勢やボディバランス改善のための自重トレーニング 定 30人 料 無料 持 内履き 申 8月16日(金・必着)までに往復はがき(※)で申し込みを。

(※)…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(コースがある場合は希望コース)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枚で応募できます。応募多数の場合は抽選で決定します。
 共通事項…飲み物、汗拭きタオルを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しくは各施設に確認を。

Check!

スポーツ情報は「ひろさきスポーツポータルサイト」で!

ひろさきスポーツポータルサイトとは、弘前市のスポーツに関する情報を集約したホームページです。市内のスポーツ団体が情報を発信する場所で、各種イベントや大会、スポーツ教室などの情報を掲載しています。
 ※掲載を希望する団体等はお問い合わせください。
 問 スポーツ振興課(☎ 40-7115)

#7119 あおもり救急電話相談

急な病気やけがをしたときに、救急車を呼べばいいのか、医療機関を受診すべきか迷った場合の相談先として、あおもり救急電話相談窓口を開設します。
 相談員(看護師)から適切な助言や医療機関案内を受けることができます。
 ▼電話番号 #7119

※ダイヤル回線・IP電話からは☎017-718-0289/15歳未満の相談は、かかりつけ医か青森県子ども医療でんわ(#8000)をご利用ください。
 ▼電話受付時間 24時間365日
 ▼相談料 無料(通話料は自己負担)
 問 青森県危機管理局消防保安課(☎ 017-734-9086)



今月の納税

問 収納課(市役所2階、☎ 40-7032、☎ 40-7033)

国民健康保険料 第2期
 介護保険料 第2期
 後期高齢者医療保険料 第2期

納期限 9/2(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 8月19日(月)～23日(金)の午後5時～7時30分
 ▼休日納税相談 8月25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。

健康の掲示板

母子保健・各種相談

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	初期 (生後4～6カ月児) 予約制	9月10日(火) 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。	8月15日(木)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	【対象…令和5年1月生まれの幼児】 保健センターでの健診＝8月21(水)・22(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	9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	【対象…令和3年1月生まれの幼児】 8月7日(水)・8日(木)(受け付けは正午～午後1時10分)			
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診			

- ◆…予約や問い合わせは、弘前市こども家庭センター(駅前町、ヒロコ3階、☎33-1652)へ。
- ★…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。

名 称	内 容	と き	と ころ
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※母子健康手帳の持参を。	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)	弘前市こども家庭センター(駅前町、ヒロコ3階、☎33-1652)
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)に関する相談。	8月6日(火)、午前9時～正午(前日までに予約が必要)「こころの病氣」を治療中の人はまずは主治医へ相談を)	弘前市保健センター(野田2丁目、☎37-3750)

弘前市食生活改善推進委員会 食改さんおすすめ レシピ

File.152

青森県作成「だし活+だす活レシピ集」より 牛肉トマト炒め

1人分の野菜使用量 **150g**

材 料 2人分

トマト……………2個(300g)
牛こま切れ肉……………50g
オリーブオイル……………小さじ2
にんにくの薄切り……………5～6枚
塩……………小さじ1/6
青じそ……………5枚

■1人分の栄養量

エネルギー／158kcal、たんぱく質／4.2g、脂質／12.0g、カルシウム／16mg、食塩相当量／0.8g、食物繊維／1.8g
※塩少々＝1人分0.3gで算出

- ①トマトは湯むきしてヘタを取り、6等分に切る。牛肉は食べやすく切って塩・こしょう各少々(分量外)をふる。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがオイルに移ったら取り出す。そこに①の牛肉を入れて中火で炒め、牛肉の色が変わったら、①のトマトと塩を入れて炒める。トマトの表面がとろりとしたら、ザク切りにした青じそを入れてざっと混ぜて火を止める。
- ③器に盛り、②のにんにくを盛り付ける。



あおもり産品情報サイト
「青森のうまいものたち」



▲だし活しよう！



▲だし活+だす活
レシピ集

おすすめポイント

トマトの旨味と香ばしいにんにくの風味、青じその爽やかな香りで薄味でも美味しく食べられる野菜たっぷりの減塩レシピです。

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。

【HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)の接種】

子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんで、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が主な原因で発症する病気です。HPVの中には子宮頸がんを起こしやすい種類のものがあり、ワクチン接種により一部の感染を防ぐことができます。

◎定期接種

▼対象 小学校6年生～高校1年生相当の女子

▼費用 無料

※無料で受けられるのは、高校1年生相当の3月末まで。

◎キャッチアップ接種

▼対象 平成9年4月2日～平

成20年4月1日生まれの女性(過去にワクチン接種を3回完了していない人)

▼費用 無料(令和7年3月31日まで)
※期間を過ぎると約10万円の自己負担となります。接種完了までに約6カ月間かかります。まだ接種を受けていない人は、1回目の接種を9月までに開始するようにしましょう。

【おたふくかぜワクチンの接種】

おたふくかぜは難聴等の合併症を起こす危険性がありますが、ワクチン接種することで予防できます。

▼接種期間 令和7年3月31日まで

▼対象 生後12カ月～24カ月未満(1回目)と、来年度小学校に入学する予定の幼児(2回目)

▼費用 4,000円(生活保護世帯者は無料)

※おたふくかぜにかかったり、ワクチンを2回接種した幼児は対象外です。

その他のお知らせ

【弘前市健康づくりサポーター研修会】

▼とき 8月21日(水)、午後1時30分～3時(受け付けは午後1時から)

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)大ホール

▼内容 ①市からの健康に関する情報提供／②講演「正しく知って、正しく受けよう！がん検診」

▼講師 松坂方士さん(弘前大学医学部附属病院准教授)

▼対象 市民＝100人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 8月19日(月)までに、Eメールまたはファクス(氏名・住所・健康づくりサポーター研修会出席希望と記入)で申し込みを。

■問い合わせ先 弘前市保健センター(☎37-3750、F37-7749、E kenkou@city.hirosaki.lg.jp)

検診

市で実施している健(検)診の内容は、「健康と福祉ごよみ」で確認を。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



夏場の食中毒に注意！

夏場は、細菌性食中毒が多発します。食中毒予防の三原則「①付けない、②増やさない、③やっつける」を合言葉に、家庭での食中毒を予防しましょう。

①付けない

・調理前と食事前は、しっかり手を洗いましょう。

②増やさない

・肉、魚などの生鮮食品を購入したら保冷に努め、すぐ持ち帰りましょう。
・調理品をすぐに食べない場合は、冷蔵庫で保管しましょう。
・テイクアウトした料理は、早めに食べましょう。

③やっつける

・加熱調理食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。



■問い合わせ先 弘前保健所(☎33-8521)



9月1日号の投稿募集

応募締め切り
8月6日(火・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6年9月に1歳の誕生日を迎える市内在住の子
- ▼応募方法 投稿フォームから写真データと必要事項をお送りください。
- ※郵送や持参での応募についてはお問い合わせください。



川柳のお題「夜」

- 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、掲載されない場合もあります。

★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。

温暖化気候変動で速い夏
潮の香で我家を満たす子等の夏
暑すぎて昔の夏が懐かしい
冬生まれ夏子の名前で親うらむ

長内孝夫
花田勝美
成田 純
はしびろこ

肥満気味夏バテをしてやっと痩せ
活気づく夏到来でねふた出し
ベジチャージ夏野菜摂り健康だ
寝ころんで知友とあおぐ夏の星

城子
福士長五郎
かまたしん
一戸 勇

赤黄緑朝取り野菜の夏カレー
井戸水で西瓜冷やした夏休み
浴衣着て腰にウチワの夏まつり
夏バテにウナギ食いたし痩せ賤布

小坂 智
工藤淳子
一戸 勇
早紀子

夏風が囃子とムシの音乗せてくる
暑い夏ねふたで燃えろ津軽衆
抹茶ミルクかけて食べたい夏の雲

元リカバリーX
菊池喜蔵
長尾美津子

さらつと一句・川柳
今月のお題「夏」

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★

中学生ベジチェック®体験会



6月14日 船沢中学校（富栄字浅井名）

手 のひらをセンサーにあてることで、推定野菜摂取量を測定できる「ベジチェック®」。船沢中学校では、生徒が自身の食生活を改めて考え直すきっかけづくりに活用していました。

太宰治の笑いをテーマにした座談会



6月15日 ヒロロ（駅前町）4階

太 宰治の笑いをテーマに、お笑い芸人「笑い飯」の哲夫さんと弘前南高校視聴覚部の生徒がトークショーを開催。クイズを交えて、気取らずに太宰治の生涯に触れることができる1日でした。

やぶさめ 流鏑馬



6月23日 高照神社馬場跡（高岡字獅子沢）

伝 統武芸である「流鏑馬（やぶさめ）」を開催。華やかな装束に身を包んだ射手が、疾走する馬上からの的を狙い、放った矢が命中すると、観客からは大きな歓声や拍手が沸き起こりました。

第17回古都ひろさき花火の集い



6月15日 岩木川河川敷

夏 の始まりを告げる約1万発の花火が、夜空を鮮やかに彩りました。会場では約50店の露店が並び、花火とグルメを堪能する観客でにぎわいを見せていました。

オーバルズカップ2024



6月22・23日 運動公園陸上競技場（豊田2丁目）

女 子7人制ラグビーの国内トップチームが集まり、2日間にわたり迫力あるプレーを繰り広げました。トライが決まると、観客からは大きな歓声が上がりました。

SHIROFES.® 2024- 城フェス -



6月28～30日 弘前公園 市民広場（下白銀町）

5 年ぶりに弘前公園で「SHIROFES.® 2024」が開催。世界中から集まった参加者のレベルの高いダンスパフォーマンスを見ようと、約4万8,750人が来場し、会場は熱気に包まれました。

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×残暑」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 Vol.4

令和5年度弘前子ども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）

だいすき！けんばんハーモニカ

齊藤 光さん（大和沢小学校5年）

ぼくは、けんばんハーモニカのえんそうが大好きです。曲をひくと、体がのりのりになります。



ゼロカーボン ひろさきチャレンジ!! #01

できることから 脱炭素！

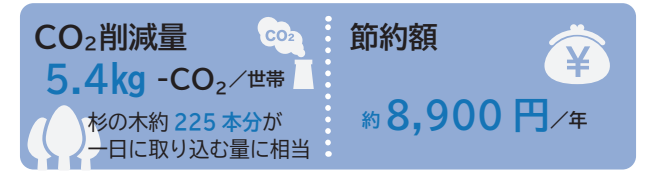
市では2050年までに二酸化炭素実質排出量ゼロを目指す「ゼロカーボンシティひろさき」として、脱炭素の取り組みを進めています。ちょっとした工夫でできることはたくさん！できることから一緒にチャレンジしてみよう！

今号からテーマごとに家庭でできる取り組みなどを紹介していきます。

■問い合わせ先 環境課廃棄物政策係（☎ 32-1969）



- 直売所や産直コーナーなどを利用して、近くで採れたものや旬な食べ物を食べる
→新鮮で安心な食材で健康的な食生活に
- すぐに食べるものは「てまえどり」や食べきりで食品ロスを削減
- 食品ロス削減マッチングサービス「ひろさきタバスケ」を利用してお得に食品を調達



Eudemonics

AYANO NARITA COSTUME EXHIBITION

-Idea and Reality-

in
Hirosaki

8月21日(水)～25日(日)

午前11時～午後8時(最終日は午後6時まで)

成田あやの -プロフィール-

弘前実業高校出身。

2013(平成25)年、ファッション甲子園へ出場。

上京後は、りんご娘や NANIMONO(なにもの)、
映画『推しの子』(12月20日公開)などの
アイドル衣装を手掛ける。



ユーデモニクス
衣装展「Eudemonics」では、衣装
デザイナーの第一線で活躍する成田あ
やのさんが制作した衣装を観覧できる
ほか、実際に使用したオリジナルの生
地に触れることもできます。

▼ところ 弘前文化センター(下白銀
町)1階美術展示室

▼入場料 一般＝300円/大学生以下
＝無料(学生証などの提示を)

▼その他 8月1日(木)～25日(日)
の期間中、市役所1階ロビーでも新作
衣装を展示しています。ご来庁の際は、
ぜひご覧ください。

■問い合わせ先 弘前文化センター(☎
33-6571、第3火曜日は休み)

ファッション甲子園 2024

最終審査会

8月25日(日) 午後1時～

全国1,929点のデザイン画の中から一次審査
で選ばれた34点の作品が、弘前で最終審査に挑
みます。本県からは弘前実業高校、柴田学園高校
の2校が出場します。

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)大ホール

▼入場料 500円(先着順/当日券は無し)

※販売状況など詳細はお問い合わせください。

当日の会場の様子は、YouTube
チャンネル「【公式】ファッション甲子園」
のライブ配信でも確認できます。

■問い合わせ先 ファッショ
ン甲子園実行委員会事務局(弘
前商工会議所内、上鞆師町、
☎33-4111)



有料広告

有料広告

