

みんな で つ くり みんな を つ な ぐ

広  
報

# ひろさき



No.445

特  
集

グラフ特集

弘前ねぷたまつり

年金生活者支援給付金制度  
「健康都市弘前」推進企業に5社を認定  
第55回弘前市民文化祭

今号の表紙

中学生絵師 初陣へ

ねぷた絵師を目指す、<sup>がくか</sup>樂華（菊池虎太朗さん、南中学校1年生）が茂森津軽ネプタ愛好会の前ねぷたデビュー。若き絵師の活躍にご期待ください！



「広報ひろさき」録音版の配布を希望する人は、障がい福祉課（☎40-7036）まで。



「広報ひろさき」をアプリで読めます！  
「マチイロ」で検索（iOS・Android対応）





# 弘前 ねぶた祭り

グラフ特集  
弘前ねぶたまつり

8月1日～7日の7日間、津軽の夏の夜空を彩る弘前ねぶたまつり合同運行が開催されました。津軽情っ張り大太鼓保存後援会を含む66団体が参加し、観客からも「ヤーヤドー」の力強い歓声が沸き起こり、熱気に包まれました。

■問い合わせ先 観光課 (☎40-0236)



あなたの意見を  
聞かせてください

## 弘前市子ども・子育て会議の委員を募集



子ども・子育て支援施策の内容等について、広く市民の皆さんからの意見を反映させるため、委員を募集します。

▼**応募資格** 満18歳以上の市民で、小学生以下の子どもを持つ保護者（市議会議員、市職員〈退職者を含む〉、市の他の附属機関の委員を除く）

▼**募集人数** 2人

▼**任期** 委嘱した日から2年間

▼**会議の開催** 年2～3回、平日の日中に開催

▼**報酬など** 会議1回の出席につき、報酬1万円と交通費相当額を支給

▼**応募方法** 次の事項を明記した応募用紙を、郵送か持参またはEメールで提出してください。

①住所・氏名・生年月日・性別・職業・子どもの年齢・電話番号・Eメールアドレス

②子どもたちのより良い育ちを実現するために、「自分の子育てに対する思いと、弘前市の子どもや子育てに対する支援について望むこと」の作文（600字程度）

※様式は自由ですが、参考様式を市ホームページやこども家庭課（市役所1階）から取得可能

▼**募集期限** 9月24日（火・午後5時必着）

▼**選考方法など** 選考委員会で選考の上、結果を応募者全員に文書で通知

※委員に選任された人は、委員名簿、会議録等に記載し、市ホームページ等で公表します。

■**問い合わせ・提出先** こども家庭課保育係（〒036-8551、上白銀町1の1、☎35-1131、Eメール kodomokatei@city.hirosaki.lg.jp）

請求手続きを  
忘れずに

## 年金生活者支援給付金制度

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

▼**対象** ①老齢基礎年金を受給し、次の①～③の要件を全て満たしている人

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

④障害基礎年金・遺族基礎年金を受給し、前年の所得額が約472万円以下の人

▼**請求手続き** 今年度から新たに本給付金の支給対象となる人には、9月ごろから、日本年金機構

より請求手続きの案内が届きますので、同封のがき（年金生活者支援給付金請求書）に必要事項を記入の上、郵送してください。

対象要件を満たしているにもかかわらず、請求手続きの案内が届いていない人は、基礎年金番号を確認の上、給付金専用ダイヤルへ問い合わせを。※現在、年金生活者支援給付金を受給しており、引き続き要件を満たす場合、手続きは不要です。

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

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

9月1日～10日は

## 屋外広告物 適正化旬間

■**問い合わせ先** 都市計画課（☎34-3219）

屋外広告物は営利目的に限らず、建物の壁面や屋上に表示する広告物やはり紙などがあります。看板の落下や倒壊事故、のぼり旗の接触などで、歩行者や車両等に危害が及ばないよう、屋外広告物の所有者や管理者は安全性の確保のため、点検の実施をお願いします。

市では屋外広告物を表示できる場所や大きさなどを定めており、その多くは掲出するための許可が必要です。詳しくは、市ホームページで確認してください。



地域活性化に  
取り組みます

## 地域おこし協力隊員を募集



都市住民の移住・定住を促し、地域の活性化を図るため、弘前市で活躍する地域おこし協力隊員を募集しています。

▼**募集内容と募集人員**

●**移住・定住支援隊員**…移住・定住支援に関する企画・運営など＝1人

●**ワイン産地化隊員**…ワインぶどう栽培の技術習得や魅力発信活動など＝1人

●**観光振興隊員**…観光資源の発掘および創出する活動など＝2人

▼**活動期間** 採用の日（令和7年4月1日以降）～令和8年3月末（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** 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

▼**募集期限** 10月31日（木・必着）

▼**選考方法** 第1次選考…書類審査（結果は11月中旬に文書で通知）／第2次選考…12月21日（土）・22日（日）に実施予定

※最終結果は令和7年1月上旬に文書で通知

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）



「町会」の知られざる魅力を発信！

もっと知って町会  
コミュニティの拠点編

■**問い合わせ先** 市民協働課地域コミュニティ振興室（☎40-0384）

町会では、「集会所」などの施設を管理するほか、さまざまな利活用に取り組み、多くの人の居場所づくりにつなげています。

今回は、特徴的な取り組みを行う三岳町会と樹木町会の町会長に、お話を伺いました。

シリーズキャラクター・ヒロくん▶



### 三岳町会

#### 集会所を「ただいま」と言える場所に



▲奈良町会長

三岳町会では、毎週金曜日の午後、集会所を「三岳寺子屋」として町会員有志に提供し、周辺地域の子どもたちが集まる場所にしています。上級生が下級生の面倒をみることもあり、子どもたちの成長が頼もしいです。また、町会員有志が協力して食事提供や見守りをしていますが、町会内外の人からの協力や寄付もあり、子どもを中心に地域の絆が生まれています。

#### 集会所は使ってナンボ！

運営に協力してくれる大学生や利用者の親などつながりができることで、夏祭りなどの町会行事の実施がスムーズになりました。今後どんどん集会所を活用し、幅広い交流を図っていきます。



### 樹木町会

#### 高齢者の居場所づくりにトライ

樹木町会では、今年度から集会所を活用して、週に1回、体操や講座を開催し、高齢者を中心とした健康づくりに取り組んでいます。

家に閉じこもりがちな高齢者に「一緒に運動さ行ぐべ」と声をかけあうことで、見守りにもつながると思っています。始めたばかりで試行錯誤していますが、担当者を中心にみんなで話し合いながら一生懸命活動しています。皆さんに楽しんで活動してもらえることが一番うれしいですね。



▲加藤町会長

#### 若者の活用にもつながってほしい

遠くまで出かけなくても、近所で楽しめる場所として、高齢者だけでなく若い人にも使ってもらえるよう働きかけていきたいです。



# 災害が予想される時はどうしたら良いの？



## 避難情報を確認しよう！

避難情報は、災害が発生する恐れがある場合や災害が発生した場合に、水害や土砂災害に備えて住民がとるべき行動を、5段階にレベル分けした警戒レベルと合わせて市から発令します。発令した情報は、テレビやラジオ、インターネット、防災行政無線、防災行政無線アプリなどから取得することができます。



## 警戒レベルに合わせた行動を！

| 警戒レベル           | 避難情報      | 住民がとるべき行動                       |
|-----------------|-----------|---------------------------------|
| 5               | 緊急安全確保    | 直ちに、安全な場所で命を守る行動を！              |
| <警戒レベル4までに必ず避難> |           |                                 |
| 4               | 避難指示      | 対象地域の住民は全員、速やかに危険な場所から避難        |
| 3               | 高齢者等避難    | 高齢者や障がい者、避難に時間がかかる人などは危険な場所から避難 |
| 2               | 注意報（※）    | 避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難しましょう。   |
| 1               | 早期注意情報（※） |                                 |

（※）…気象庁が発表

☎ 40-7110

防災行政無線の最新の放送内容を確認することができます。

## ～例 避難グッズ～

避難所等にとっていきいたい持ち物を紹介します。

- ☐ 飲料水や非常食
- ☐ 免許証などの貴重品
- ☐ 常備薬などの救急医療品
- ☐ タオルなどの生活用品
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 防寒具やスリッパ
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ コンロ等とその燃料 など

さいごに…

災害発生時、どこに・どのように避難するかを日頃から家族で話し合い、行動を決めておくことが重要です。「弘前市防災マップ」等を見直し、有事に備えましょう！

■問い合わせ先  
防災課  
(☎ 40-7100)

# 「健康都市弘前」推進企業に5社を認定！

■問い合わせ先  
商工労政課雇用支援係  
(☎ 35-1135)

## 「健康都市弘前」推進企業って？

「健康都市弘前」の実現に向け、従業員の働き方の見直しや職場での健康づくりなどに積極的に取り組み、市の認定を受けた企業のことです。

認定を受けた企業は、広報ひろさきや市ホームページのほかに、イベント等で随時紹介していきます。

## 認定の種類

### 基本認定

市で示した次の基本的な要件を満たしています。

- ① 休暇制度の充実
- ② 生活・余暇支援
- ③ 多様な人材の活用
- ④ 健康
- ⑤ 仕事・家庭の両立支援

### 部門別認定

基本認定に加え、特に力を入れている部門の認定を受けている企業もあります。

健康増進部門（健）

子育て支援部門（子）

女性活躍推進部門（女）

移住応援部門（移）

## 認定企業一覧（制度創設後初の認定〈7月1日〉※特例を除く）

| 会社名   | 小山内バッテリー社（サービス業） | 千年会（医療・福祉） | 東弘電機（建設業） | 弘鉄電気工事（建設業） | 堀江組（建設業） |
|-------|------------------|------------|-----------|-------------|----------|
| 部門別認定 | 健 子              | 健 子 女 移    | 健 子 移     | 健 子 女       | 健 子 女 移  |

認定を受けた企業について、市ホームページで詳しく紹介しています。ぜひご覧ください。

企業の皆さんへ

申請は、随時受け付けし、認定は年4回を予定しています（令和6年度は12月と令和7年3月の残り2回を予定）。詳細は市ホームページでご確認ください。



企業紹介ページ

功績をたたえ  
表彰します

## 令和6年度 弘前市優良建設工事表彰

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5年度に完成した177件の工事のうち5工事が選ばれ、7月5日に建設会社6社（うち重複受賞1社）と技術者6人の受賞者を招き、表彰式を行いました

■問い合わせ先 契約課検査室（☎ 35-1137）



10月から  
変わります

## 市の情報は広報ひろさきと市公式 LINE でお知らせ

10月から市公式 LINE による市政情報の配信開始を予定しています。

それに伴い、毎月1日と15日に発行している広報ひろさきは、10月からリニューアルし、毎月1日、月1回の発行に変更します。これまで15日発行号に掲載していた、くらしに関する情報やイベントなどのお知らせは、随時公式 LINE

で配信するほか、新たに発行する紙面を公共施設等に設置します。

市公式 LINE アカウントへの登録方法などの詳細は、広報ひろさきや市ホームページ等で順次お知らせします。

■問い合わせ先 広報課（☎ 35-1194）



## 申請の手続きを忘れずに！

詳細は市ホームページで確認してください。

### 弘前市生活支援臨時給付金・子育て世帯生活支援臨時給付金



申請期限 9月25日（水・消印有効）

対象となる可能性がある世帯に対し、7月上旬に確認書を送付しています。

※次のいずれかに該当する場合は問い合わせを。

- ◎書類が届かない
- ◎令和6年1月2日～6月2日に世帯の状況に変化があった
- ◎確定申告の修正で住民税が非課税または均等割のみ課税となった
- ◎令和6年6月4日以降に生まれた新生児または別世帯だが税法上等の扶養をしている児童がいる

■問い合わせ・申請先 生活福祉課物価高騰緊急支援給付金担当（市役所1階、☎ 40-0460）

### 弘前市働き盛り世代の健康アップ推進事業費補助金



申請期限 10月31日（木・必着）

▼補助対象者 市内に所在する事業所  
※令和4・5年度に本補助金の交付を受けた企業等は除く。

▼補助対象事業 生産性の向上や職場の活力の向上などを目的に、従業員等の健康保持・増進に資する事業

▼補助金額 補助対象経費の合計額の3分の2以内（上限30万円／1,000円未満切り捨て）

■問い合わせ・申請先 健康増進課健康づくり総合推進係（弘前市保健センター内、野田2丁目、☎ 37-3750）

## 第55回

## 弘前市民文化祭

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

9月以降の開催日程は下記のとおりです。

■問い合わせ先 弘前市民文化祭実行委員会事務局  
(弘前市社会教育協議会内、☎ 26-6168、火・日曜日と祝日を除く午前9時～午後5時)

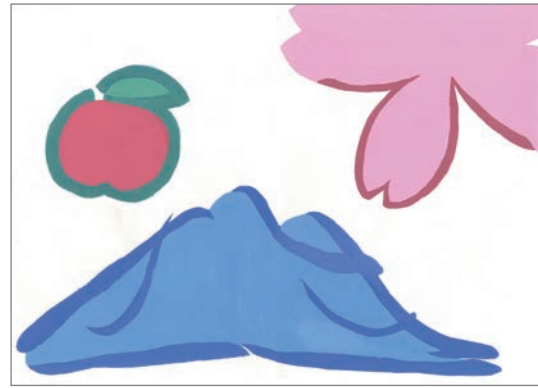
🕒…開始時間 📍…ところ 💰…入場料など

## 9月

|         |                              |
|---------|------------------------------|
| 1日      | 弘前パッハアンサンブル記念演奏会             |
|         | 🕒午後2時 📍弘前文化センター<br>💰 3,000 円 |
| 15日     | 小・中学校音楽発表会                   |
|         | 🕒午前10時 📍岩木あそべる 💰無料           |
| 21日     | 地区吹奏楽フェスティバル                 |
|         | 🕒午前10時 📍市民会館 💰無料             |
| 28日・29日 | 諸流いけばな展                      |
|         | 🕒午前10時 📍弘前文化センター 💰無料         |
| 30日     | 「文藝弘前（第36号）」応募締め切り           |

## 10月

|         |                                                   |
|---------|---------------------------------------------------|
| 6日      | 詩吟剣詩舞大会                                           |
|         | 🕒正午 📍弘前文化センター 💰無料                                 |
| 13日     | 四流合同お茶の会                                          |
|         | 🕒午前10時 📍西茂森禅林街<br>💰1席 = 1,000 円                   |
| 13日     | 日本舞踊公演                                            |
|         | 🕒午後0時30分 📍弘前文化センター<br>💰無料                         |
| 13日     | 弘前オペラ定期公演                                         |
|         | 🕒午後2時 📍市民会館 💰S席 = 4,500 円／一般 = 3,500 円／高校生以下 = 無料 |
| 19日     | 定期演奏会 弘前マンドリンアンサンブル                               |
|         | 🕒午後6時 📍市民会館 💰無料(要整理券)                             |
| 20日     | 邦楽祭 - 箏・三絃・尺八 -                                   |
|         | 🕒午後1時 📍弘前文化センター 💰無料                               |
| 27日     | 謡曲と仕舞の会                                           |
|         | 🕒午前11時30分 📍弘前文化センター<br>💰無料                        |
| 27日～30日 | 盆栽展                                               |
|         | 🕒27日…正午／28日～30日…午前9時<br>📍弘前文化センター 💰無料             |



▲総合プログラム表紙デザイン  
最優秀賞 下山さくらさん（南中学校）

## 11月

|         |                                                                      |
|---------|----------------------------------------------------------------------|
| 4日      | 弘前俳句大会                                                               |
|         | 🕒午前10時 📍弘前文化センター<br>💰 2,000 円 (昼食代を含む)                               |
| 9日・10日  | 劇団弘演 公演                                                              |
|         | 🕒9日…午後6時30分／10日…午後1時30分<br>📍弘前文化センター 💰大人 = 2,000 円／高校生・大学生 = 1,000 円 |
| 10日     | 弘前市合唱祭                                                               |
|         | 🕒午後1時 📍市民会館 💰 500 円                                                  |
| 16日     | 弘前大学フィルハーモニー管弦楽団定期演奏会                                                |
|         | 🕒午後3時 📍市民会館 💰 500 円                                                  |
| 17日     | 人形劇まつり                                                               |
|         | 🕒午後1時30分 📍弘前文化センター<br>💰無料                                            |
| 23日     | 郷土芸能祭                                                                |
|         | 🕒正午 📍弘前文化センター 💰無料                                                    |
| 23日～25日 | 弘前美術展                                                                |
|         | 🕒午前10時 📍弘前文化センター 💰無料                                                 |

## 12月

|     |                                         |
|-----|-----------------------------------------|
| 8日  | 弘前大学津軽三味線サークル弘前公演                       |
|     | 🕒午後1時30分 📍弘前文化センター<br>💰 500 円 (当日券のみ)   |
| 8日  | 弘前市吹奏楽団 定期演奏会                           |
|     | 🕒午後2時 📍市民会館 💰一般 = 1,000 円／高校生以下 = 500 円 |
| 15日 | 弘前大学吹奏楽団 定期演奏会                          |
|     | 🕒午後4時 📍市民会館 💰 500 円                     |
| 下旬  | 「文藝弘前（第36号）」発行                          |

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

参加チームを募集します

## スポ GOMI ワールドカップ 2025 青森 STAGE

スポ GOMI とは、制限時間内に決められたエリア内のごみを拾い、その種類と重さをポイント化して競い合う、日本発祥のエコスポーツです。ワールドカップに挑む日本代表を決めるため、都道府県予選を開催します。

▼とき 10月12日（土）、午前10時～午後1時30分

▼集合・解散場所 追手門広場（下白銀町）

▼対象 県内在住で、本大会で優勝した場合、全国大会（令和7年の夏に東京で開催予定／全国大会への参加に係る旅費等は大会側が負担）に出場可能な人 = 40 チーム（1 チーム3人）

※12歳未満の人が参加する場合は、18歳以上の人の参加が必須／18歳未満の人は、保護者の同意が必要／応募多数の場合は抽選で決定

▼参加料 無料

▼申し込み方法 専用フォームか持参、郵送またはファクス



※申込書は市ホームページまたは環境課で取得可能／郵送・ファクスで申し込んだチームには、受け付けしたことを5日以内に代表者へEメールで通知（Eメールが届かない場合は問い合わせを）

▼申込期限 9月25日（水・必着）

▼その他 雨天決行（荒天時は、前日の正午までに代表者へEメールで通知の上、10月13日〈日〉に順延）／市役所駐車場は無料で利用が可能／動きやすい服装で参加を（軍手・デレキ〈ごみばさみ〉・ごみ袋は主催者が用意）／上位入賞チームには賞品あり／当日撮影した写真等は、当イベントの広報物等に使用する場合あり（掲載不可の場合は事前に申し出を）

■問い合わせ先 申し込みに関すること…環境課（市役所2階、☎ 036-8551、上白銀町1の1、☎ 32-1969、ファクス 37-7271）／大会に関すること…海と日本プロジェクト in 青森県（☎ 017-741-1588）



弘前れんが倉庫美術館を核とする周辺のエリアで、居心地が良い空間づくりにより楽しい日常を味わう官民連携の実験型イベント「まちなかピクニック」を、昨年に引き続き開催します。

このイベントでは、さまざまな団体・個人が「まちなか空間の楽しい使い方」を通して好奇心と居心地の良さを提供します。普段素通りするような場所で、フードやクラフトのマルシェ、キッチンカー、露店などを楽しんだり、芝生やハンモックで休憩したり、犬とくつろいだり…。ふらっと寄り道をして楽しみませんか。

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

▼入場料 無料

詳しくは、市ホームページで確認を。

■問い合わせ先 都市計画課（☎ 35-1134）



ひろさき  
まちなか  
ピクニック  
HIROSAKI  
MACHINAKA PICNIC  
2024

9.14 SAT  
10:00→20:00

9.15 SUN  
10:00→16:00

青の煌めき  
あおり国スポ・障スポ  
体験 イベント

あわせて  
楽しもう!

9月14日土・15日日  
午前10時～午後4時

「ひろさきまちなかピクニック」の開催期間中、ブースを出展します。2026年に開催される「青の煌めきあおり国スポ・障スポ」における、市開催競技（ボッチャなど）の体験をしてみませんか。

▼ところ 吉野町緑地

▼参加料 無料（事前の申し込みは不要）

■問い合わせ先 国スポ・障スポ推進課（☎ 40-0583）

## 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。

**なお、特別な記載がない場合は、参加料や入場料などは無料で、申し込み不要です。**



## 弘前城ゴールドライトアップ

「Global Gold September Campaign」は、毎年9月に世界各地のシンボルを小児がん啓発カラーであるゴールドにラ

イトアップする世界小児がん啓発キャンペーンです。

今年も弘前のシンボルである弘前城天守(弘前公園内)のゴールドライトアップを行います。

▼とき 9月7日(土)～9日(月)の日没～午後9時

問弘前大学医学部小児科学教室 (☎ 39-5070)



## つがる弘前軽トラ市

▼とき ①9月7日(土)、②9月下旬、③10月上旬(時間はいずれも午前7時～11時)

▼ところ ①つがる弘前農業協同組合本店(城東北4丁目)国道7号線側駐車場

※②・③はつがる弘前農業協同組合のホームページで確認を。

問つがる弘前農業協同組合経済部直販課直販係 (☎ 26-7141、平日の午前9時～午後5時)

## まちなか健康交流イベント in 土手町

まちなかで簡易型 QOL 健診

や健康プログラムを体験できるイベントです。見て・聞いて・体験して、普段の生活でも取り入れられる健康づくりについて考えてみませんか。

▼とき 9月8日(日)、午前11時～午後3時(QOL健診の最終受け付けは午後1時40分)

▼ところ 土手町コミュニティパーク

QOL健診の申し込み方法など詳細は市ホームページで確認を。

問商工労政課 (☎ 35-1135)

## まちなかクラフト村 漆工房宮 うるし展

▼とき 9月13日(金)～23日(月)(振)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

問弘前工芸舎運営委員会事務局(弘前こぎん研究所内、☎ 32-0595)



津軽塗、鬼コ、伝承料理、こぎん刺し、温泉...  
「古津軽」に浸る40日間が始まる。

## 古津軽 ウィーク 2024

9/1日 10/10木

古津軽とは



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

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

詳細は「古津軽」ホームページで確認を。

景品例(一部のみ抜粋) ※参加するイベントにより、応募できる景品が異なります。



鬼コピンバッジ2個セット(20人)



佐藤製菓 ブチいも当て(20人)



平川サガリ 1kg(30人)

古津軽みやげ詰め合わせ(5人)

豊丞鬼コラベル(1合瓶)(30人)

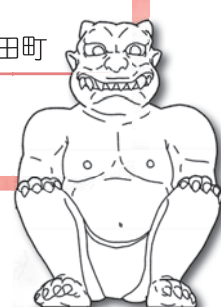
古津軽缶バッジ(13人)

ほか

▼応募期間 9月1日～10月10日

▼実施場所 弘前市を含む中南管内7市町村と板柳町、鶴田町

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



## 弘前文化センター9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                                 | 7 | 8 | 14 | 15 | 16 | 21 | 22 | 23 | 28 | 29 |
|-------|-----------------------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|       | 日                                 | 土 | 日 | 土  | 日  | 月祝 | 土  | 日祝 | 月祝 | 土  | 日  |
| 10:30 | ○                                 | ● | ○ | ●  | ○  | ○  | ●  | ○  | ○  | ●  | ○  |
| 13:30 | WONDERS OF THE UNIVERSE (一般/約25分) |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 15:00 | THE MOON 月のふしぎ (小学校中学年～/約25分)     |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |

●…わくわく☆子どもプラネ「たいようくんとおつきちゃん」(幼児～/約25分、観覧は無料)  
○…「ラビくんのうちゅうりょこう」(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。年齢や住所を確認できるものの提示を。

## 鳴海要記念陶房館の催し

### 【おじさんの模型展 vol. 2】

車・バイク・ペリーの黒船などの模型を展示します。

▼とき 9月14日(土)～23日(月)(振)の午前9時～午後4時  
※17日(火)は休み/最終日は午後3時まで。

### 【一閑張りとは押絵展】

▼とき 9月26日(木)～29日(日)の午前9時～午後4時  
※最終日は午後3時まで。

### 【イラストワークショップ】

▼とき 9月14日(土)・28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 使いたい画材  
※事前予約制

### 【こぎん刺し体験と小物販売】

▼とき 9月8日(日)・22日(日)(祝)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 岩木かちゃらず会

▼体験料 250円から(コースターほか)

問鳴海要記念陶房館(賀田字大浦、☎ 82-2902、火曜日は休み)

## こぎんフェス

こぎんの展示や販売、ワークショップ等を行います。

▼とき 9月14日(土)～16日(月)(祝)の午前10時～午後6時

▼ところ 市立観光館(下白銀町)多目的ホール

詳細はホームページで確認を。

問こぎんフェス実行委員会(しまや内、☎ 32-6046)

## 瑞楽園「十五夜祭」

▼とき 9月14日(土)

### 【第1部…午前11時～】

▼内容 和の昔っこの会による昔語りなど

### 【第2部…午後4時30分～】

▼内容 箏曲演奏、昔語りなど

▼参加料 500円

【庭園ライトアップ…午後6時～8時】  
問瑞楽園(宮館字宮館沢、☎ 96-2744)

## 藤田記念庭園「秋の名月会」

中秋の名月を眺めながら、中国茶を楽しんだり和楽器演奏を聞いたりしてみませんか。

▼とき 9月14日(土)・15日(日)の午後5時～8時

※最終入園は午後7時30分

▼ところ 洋館、高台部、低地部  
問藤田記念庭園(上白銀町、☎ 37-5525)

## こどもの森の催し

### 【月例登山「イヌワシの道 キノコ探訪」】

▼とき 9月15日(日)、午前9時30分～午後2時30分(雨天決行/事前予約制)

▼持ち物 飲み物、昼食、替えの下着・靴下、雨具

### 【バツ展】

▼とき 9月1日(日)～17日(火)の午前8時30分～午後4時30分

問こどもの森ビジターセンター(久渡寺境内〈坂元字山元〉、☎ 88-3923) / 弘前市みどりの協会(☎ 33-8733)

## りんごワークショップ

【①りんごの袋はぎと文字入りりんごのシール貼り&②りんごの花でアクセサリ作り】

▼とき 9月15日(日)、午前10時～午後3時

▼ところ りんご公園(清水富田字寺沢)りんごの家

▼参加料 ①=無料/②=800円から

問りんご公園(☎ 36-7439)

## poco a poco アートのたまご



### 【カメラ・オブスクラで描く静物画】

カメラの原型「カメラ・オブスクラ」を作って描く、17世紀オランダのフェルメールのキャンバス画のような作品制作です。

▼とき 9月16日(月)祝・23日(月)振、①午前9時30分～午後0時30分／②午後2時～5時

※2日間で1セット／①か②を選択

▼ところ 弘前大学教育学部(文京町)4階美術制作室

▼対象 未就学児～中学生とその保護者＝各回12人程度(先着順)

▼参加料 1人1,000円

▼申し込み方法 9月1日(日)の正午から、ホームページで申し込みを受け付けします。



## 9月 図書館休館日

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

※変更となる場合があります。

弘前図書館(下白銀町)

☎ 32-3794

岩木図書館(賀田1丁目)

☎ 82-1651

こども絵本の森(ヒロロく駅前町)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

図アートワールドひろさき(出いで)さん、☎ 39-3383)  
※令和6年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業

### 自然観察会 in 弥生 スキー場跡地

弥生の生き物や植物を観察してみませんか。ニホンザリガニや珍しい昆虫が見られるかもしれません。

▼とき 9月16日(月)祝、午前10時～正午

※当日の天候状況により中止する場合があります。

▼集合場所 弥生いこいの広場(百沢字東岩木山)第1駐車場下

▼定員 20人(先着順)

▼持ち物 飲み物、雨具、汚れてもよい服装(長袖、長ズボン)、長靴、タオル、手袋、帽子

▼申し込み方法 電話、ファクスまたはEメール(住所・氏名・年齢〈学年〉・電話番号を明記)  
図公園緑地課(☎ 33-8739、F 33-8799、E kouen@city.hirosaki.lg.jp)

### 人と人がつながるまちづくり トーク「ぷらっと」

まちづくり事例の紹介や意見交換を行うカジュアルな交流の場です。第5回は「歴史×カードゲーム」をテーマに木浪真由美さん(あっぷるばい〈牌〉を広める会)、第6回は「スポーツ×まちづくり」をテーマに西澤雄貴さん(ブランデュエ弘前)をゲストにお迎えします。

▼とき 第5回…9月18日(水)／第6回…10月2日(水)

※時間はいずれも午後6時30分～8時30分

▼ところ HLS 弘前(土手町)

▼定員 各15人(先着順)

▼申し込み方法 専用フォーム

か電話  
▼申込期限 各開催日の前日  
図企画課(☎ 26-6349)



### 弘前大学 COI-NEXT Well-being イノベーション フォーラム 2024

健康を基軸とした「経済発展モデル」と「Well-beingな地域共創社会を創る」をテーマに、弘前COI-NEXT拠点の取り組みについて発表します。

▼とき 9月20日(金)、午後1時～5時15分

▼ところ 一橋大学一橋講堂(東京都千代田区一ツ橋2丁目)大ホール

※オンライン(Zoom)参加も可  
▼定員 会場…500人、オンライン…2,200人(各先着順)

▼申し込み方法 弘前大学COIホームページ内の登録フォーム



図弘前大学健康未来イノベーション研究機構(☎ 39-5538)

### 弥生いこいの広場の催し

#### 【北里大学獣医学部 ZOO ゼミ動物に関するクイズラリー】

▼とき 9月21日(土)～23日(月)振の午前9時～午後4時30分

※動物広場の入場料が必要

#### 【ワークショップ in the YAYOI 2024】

まき割り体験、シカの角ストラップ作り、ウッドクラフト、弓ぎり式火起こし体験などを行います。

▼とき 9月21日(土)～23日(月)振の午前10時～午後3時

▼参加料 300円～1,500円

#### 【ジャージー牛の搾乳体験】

▼とき 9月23日(月)振、①午前10時～正午、②午後1時～2時

▼定員 ①②各50人程度  
※牛の体調で変動あり



#### 【バター作り体験】

▼とき 9月23日(月)振、午前11時から

▼定員 40人(先着順)

▼参加料 1,500円

詳細は弥生いこいの広場ホームページで確認を。



図弥生いこいの広場(百沢字東岩木山、☎ 96-2117)

### おいで！弘前 ワークショップ

#### 【弘前の夏！ねぶた囃子 ねぶた笛演奏のワークショップ】

▼とき 9月21日(土)、午後1時～4時

▼ところ 市立観光館(下白銀町)多目的ホール

▼講師 弘大囃子組

▼対象 ねぶた笛未経験者・初心者＝25人(先着順)

▼参加料 1,000円(笛1本付き)

#### ▼申し込み方法

電話か専用フォーム



▼申込期限 9月13日(金)

図千年会(井澤さん、☎ 87-4888)

### 地域での活躍応援プログラム

#### 【桜のまち 風花茶房】

店主の清水典子さんによるコラム『私的に素敵』などにまつわるお話を聞きながら、県産のガマズミを材料にしたガマズミ茶(神ツ実茶)と自家製ドライフルーツを味わいます。



▼とき 9月21日(土)、午後2時～3時30分

## 緑の相談所・弘前城植物園

9月の催し

### ◎緑の相談所

●「講習会」きのこの話… 21日(土)、午後1時30分～3時30分 (日)祝  
●きのこ展…21日(土)・22日(日)祝  
●庭木の訪問相談…14日(土)・28日(土)(事前予約制)  
●シダ展…6日(金)～10日(火)

図緑の相談所(弘前公園内、☎ 33-8737)



### ◎弘前城植物園

●秋の寄せ植え体験…28日(土)、午前10時～11時30分

▼ところ 弘前城植物園(弘前公園内)無料休憩所

▼対象 親子＝10組(先着順)

※事前予約制／大人1人での参加も可能

▼参加料 1,500円(1鉢分の材料費含む)

▼持ち物 エプロン

●樹木医と行く古木・名木めぐり…29日(日)、午前9時～正午

▼集合と解散場所 緑の相談所

▼ルート ①サルスベリ(革秀寺)→②マツ(百沢)→③スギ(岩木山神社)→④ウラジロモミ(高照神社)

▼対象 中学生以上＝20人(先着順)

▼参加料 1,000円

▼持ち物 雨具、タオル

※歩きやすい服装で参加を。

▼申し込み方法 9月5日(木)の午前9時以降に、電話で申し込みを。

### 【今月見られる花】

シュウメイギク、シュウカイドウ、ハギ、ホトトギスなど

図弘前市みどりの協会(弘前公園内、☎ 33-8733)

▼ところ サンタハウス弘前公園(元大工町)

▼定員 20人(先着順)

▼参加料 1,000円

▼申し込み方法 電話

▼申込期限 9月20日(金)

図サンタハウス弘前公園(☎ 88-7707)

### 青森県産業技術センターの 一般公開

研究所の仕事や県の産業との関わりについて理解を深めることができるイベントです。

【①のぞいてみよう！研究所の仕事〈弘前市〉】

▼とき 9月27日(金)・28日

(土)の午前9時～午後4時

▼ところ 同センター弘前工業研究所(扇町1丁目)

【②みられるデー2024〈青森市〉】

▼とき 10月5日(土)、午前10時～午後4時

▼ところ 同センター工業総合研究所(青森市野木字山口)

～①・②共通事項～

小学生以下は保護者同伴／一部イベントは先着順です。

詳細はホームページで確認を。

図①…弘前工業研究所(☎ 55-6740)／②…工業総合研究所(☎ 017-728-0900)



## RINGO MUSIC FES.2024

リングミュージックが、これまでの応援と出会いに感謝し、県内外からアイドル、シンガー、バンド、DJなどのアーティストを招いて行う入場無料の野外音楽フェスです。当日は、グルメや特産品も取り揃え、大人も子どもも楽しめる音楽イベントを開催します。

▼とき 9月28日(土)、午前10時～午後9時

▼ところ りんご公園（清水富田字寺沢）

▼出演 りんご娘、ライスボール、ジョナゴールド、アルプスおとめ、リーフ、Ourin - 王林 -、多田慎也ほか

出演者やイベントの詳細は公式ホームページで確認を。

※駐車場が満車になることが予想されるため、乗り合いや公共交通機関の利用を。

問りんご公園（☎ 36-7439）

## 弘前医療福祉大学／短期大学部 合同学園祭

▼とき 9月28日(土)、午前10時～午後3時

▼ところ 弘前医療福祉大学／短期大学部（小比内3丁目）

▼内容 青森市観光大使 GMU

によるライブ、各学科・専攻等による展示・体験コーナー、レストラン、各クラスやサークル団体による模擬店など

※駐車場に限りがあるため、公共交通機関での来場を。

問弘前医療福祉大学学務部学生課（☎ 27-2004、H https://www.hirosakiuhw.jp）

## 高照神社～岩木山周辺歴史散策

高岡の森弘前藩歴史館と高照神社で学芸員による解説を聞いた後、岩木山周辺を歩きながら岩木山信仰の歴史などのお話を聞いてみませんか。知識を得た後は温泉にのんびり入ります。

▼とき 9月29日(日)、午前9時15分～午後1時30分

▼集合場所 旅館「山陽」（百沢字寺沢）

※無料駐車場あり／バスで高岡の森弘前藩歴史館に移動します。

▼定員 10人程度

▼参加料 1,000円（昼食代、入浴料として）

▼持ち物 タオル、入浴用具

▼申し込み方法 電話またはEメール（氏名・電話番号・Eメールアドレスを明記）

▼申込期間 9月2日(月)～24日(火)

※応募多数の場合は抽選で決定し、9月25日(水)に申込者全員に通知します。

詳細はホームページで確認を。

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.hiro.saki.lg.jp）

## みんなのウォークラリー大会

コマ図というウォークラリー専用の地図を頼りに散策するゲーム大会です。チームで協力しながら、途中のチェックポイントで問題を解いたりゲームをしたりしながら歩きます。

▼とき 9月29日(日)、午前9時30分～午後0時30分（受け付けは午前8時30分～9時10分）

※小雨決行、荒天時中止（中止の場合は当日午前8時までに決定し連絡します）

▼集合と解散場所 市民中央広場（元寺町）青銀記念館前

▼定員 20組（先着順）

▼参加料 中学生以上＝1人300円／小学生＝1人100円／未就学児＝無料

※当日お支払いください／小学生以下は保護者同伴

▼申し込み方法 9月7日(土)の正午以降に、Eメールまたはファクス（チーム名・代表者氏名と連絡先・参加者全員の氏名、年齢、連絡先を明記）で申し込みを。

問ひろさきレクリエーション協会事務局（☎ 070-3996-3873、F 55-8723、E npo.hirorec@gmail.com）

※令和6年度市民参加型まち

づくり1%システム採択事業

## 人形劇団「プーク」公演

▼とき 9月29日(日)、午後6時30分開演

▼ところ 貞昌寺（新寺町）

▼演目 「スイミー」、「ヤン助とヤン助と」

▼チケット料金 1,000円（3歳未満は無料）

※チケット販売は事務局へ。

問弘前市児童文化研究サークル連合会事務局（貞昌寺内、☎ 32-1082）／弘前市社会教育協議会（☎ 26-6168）

## 男女共同参画普及啓発講演会

### 【平安時代の女性の生き方】

▼とき 10月2日(水)、午後1時30分～3時30分

▼ところ 大鰐町地域交流センター鰐 come（大鰐町大鰐字川辺）多目的ホールあじやら

▼講師 三村三千代さん（八戸学院大学短期大学部客員教授）／日高佳子さん（日本アロマ環境協会アロマセラピーアドバイザー）

▼対象 弘前市を含む津軽圏域8市町村に在住の人

▼申し込み方法 専用フォーム、電話

▼申込期限 9月25日(水)

問大鰐町総務課（☎ 48-2111、内線125、受け付けは平日の午前8時15分～午後5時）

## 藤の会体験学習会

▼とき 10月5日(土)、午前10時～午後1時

▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）3階第2工作実習室

▼内容 小物入れのカゴ作り

▼定員 10人

▼参加料 200円（材料費として）

▼持ち物 エプロン、タオル

▼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）

▼申込期限 9月21日(土)

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

## 弘前ライブラリーシネマ

字幕と音声ガイド付きのバリアフリー映画会を開催します。

▼とき 10月5日(土)、午後1時30分～4時（開場は午後1時）

▼ところ 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室

▼上映作品 『沈黙のパレード』

▼定員 40人（先着順）

▼申し込み方法 9月9日(月)の午前9時30分から、貸し出

しカウンター、電話、ファクスで申し込みを。

問弘前図書館（☎ 32-3794、F 36-8360）

## 郷土文学館ラウンジのひととき

### 【朗読『津軽の詩』より】

▼とき 10月5日(土)、午後2時～3時

▼ところ 2階ラウンジ

▼出演 語る会（下川原久恭さん、今ゆき子さん、長尾勝文さん）

▼定員 20人（先着順）

▼申し込み方法 9月5日(木)の午前9時以降に、電話か直接窓口で申し込みを。

▼その他 参加は無料ですが、別途観覧料（高校生以上は100円、小・中学生は50円）が必要となる場合があります。詳しくは問い合わせを。

問郷土文学館（下白銀町、☎ 37-5505）

※あおり県民カレッジ単位認定講座

高岡の森弘前藩歴史館 秋の企画展

## 高照神社展

岩木山麓に創建された高照神社の歴史と奉納された宝物、祭神である4代藩主津軽信政の人物像や功績などを紹介します。

▼とき 9月18日(水)～12月6日(金)の午前9時30分～午後4時30分（10月21日(月)と11月18日(月)は休み）

▼観覧料 一般＝300円、高校・大学生＝150円、小・中学生＝100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。住所や年齢を確認できるものの提示を。

問高岡の森弘前藩歴史館（高岡字獅子沢、☎ 83-3110）



▲新井常徳筆 津軽信政像（高照神社蔵）

## ロマンピア天文台 【星と森のロマンピア】

### ★中秋の名月後の満月観察会

▼とき 18日(水)、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

問ロマンピア天文台（水木在家字桜井、☎ 84-2233）



弘前れんが倉庫美術館 秋冬の企画展  
タグチアートコレクション×弘前れんが倉庫美術館

## 「どうやってこの世界に生まれてきたの？」

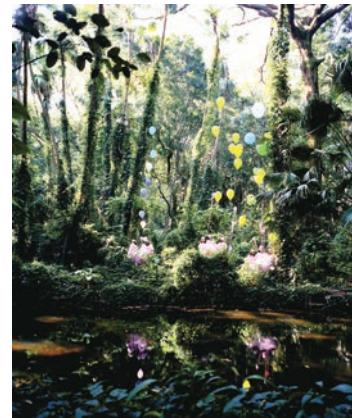
日本有数の現代美術のコレクションであるタグチアートコレクションと協働して、世界各地で活動する40組を超えるアーティストたちの作品を展示します。市出身の奈良美智さんが高校時代に仲間と作り上げたロック喫茶「33 1/3」の再現展示のほか、市内マクドナルド店内で高山明さんの作品を体験できます。

▼とき 9月27日(金)～令和7年3月9日(日)の午前9時～午後5時(最終入館は午後4時30分)

▼ところ 弘前れんが倉庫美術館(吉野町)、市内マクドナルド4店舗(高山明作品のみ各店舗の営業時間内に体験可能)

▼観覧料 一般＝1,500円、大学生・専門学校生＝1,000円、高校生以下＝無料  
※市民は500円引き／障がい者と付き添いの人1人、満65歳以上の市民、市内在住の外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポート持参の人は無料。各種証明書の提示を。

図弘前れんが倉庫美術館  
(☎ 32-8950)



▲ジャナйна・チュッペ  
《Xicletoformis Pluralis》2005年  
タグチアートコレクション蔵  
©Janaina Tschäpe Courtesy of nca |  
nichido contemporary art

### 関連イベント

#### アーティストトーク

本展出品作家の片山真理さんと、タグチアートコレクションの共同代表の田口美和さんによるトークイベントを開催します。

▼とき 9月28日(土)、午後5時30分～7時(受け付けは午後5時から)

▼ところ cafe & shop BRICK(弘前れんが倉庫美術館 隣接)

▼参加料 500円(ワンドリンク付き)

▼申し込み方法 ホームページか電話



### ひろさき広域婚活支援事業 婚活イベント

#### 【りんご園 de ピクニック婚】

▼とき 10月13日(日)、午前10時30分～午後3時

▼ところ あそべるりんご園「わんどおらんど」(藤崎町藤崎ふじロード)

▼内容 りんご収穫、生搾りジュースとアップルパイ作り、ゲーム大会、トークタイム

▼対象 25歳～40歳で弘前市を含む津軽圏域8市町村在住または結婚後にこれらの市町村に住



む意思のある独身男女＝各8人

▼参加料 3,000円

▼申し込み方法

ホームページ内の専用フォーム

▼申込期限 9月27日(金)

図プラス(☎ 070-1145-1304)／同事業実行委員会事務局(企画課内、☎ 40-7121)

### あおもりアビリンピック 2024

障がい者が日頃培った技能を互いに競い合います。

▼ときと種目 10月30日(水)…喫茶サービスなど5種目／



11月2日(土)…ワード・プロセッサなど6種目

※時間はいずれも午前9時30分～午後0時30分

▼ところ ポリテクセンター青森(青森市中央3丁目)

※喫茶サービスのみホテル青森(青森市堤町1丁目)

▼競技参加方法 所定の申込用紙に必要事項を記入し、同意書に署名の上、郵送かEメールで提出を。

▼申込期限 9月

13日(金・消印有効)

※申込用紙はホームページからダウンロード可能

図あおもりアビリンピック大会実行委員会事務局(〒030-0822、青森市中央3丁目20の2、



ポリテクセンター青森内、☎ 017-721-2125、E aomori-kosyo@jeed.go.jp)



### 教室・講座

#### 60分で覚えるWord & Excel ワンポイント講座

▼とき 9月14日(土)、①午前10時～11時／②午前11時15分～午後0時15分

※①と②の連続受講も可能

▼ところ S.K.K.リカレントスクール(徳田町)

▼内容 ①Word ワンポイント講座(文書のレイアウト術)／②Excel ワンポイント講座(基本関数の活用方法)

▼定員 各10人(先着順)

▼申し込み方法 ホームページ内の専用フォームか電話

▼申込期限 9月11日(水)

図S.K.K.リカレントスクール事務局(☎ 0120-433-226、H https://www.hiroyobi.jp)

### 太宰治文学講座

#### 「太宰治ばふらっとタイム」

地元劇団員をゲストに迎え、太宰治原作の演劇制作などをテーマにお話します。

▼とき 9月14日(土)、午後2時～3時

▼ところ 太宰治まなびの家

(旧藤田家住宅、御幸町)

▼講師 鎌田龍さん、三浦ちひろさん(いずれも劇団ひろさき演人)

図太宰治まなびの家(☎ 39-1134)

### 大仏公園あじさい<sup>せん</sup>剪定会

▼とき 9月

15日(日)、午前8時30分～11時30分(雨天中止)

▼ところ 大仏公園(石川字大仏)

▼持ち物 軍手、せん定ばさみ、飲み物、タオル

※無料の駐車場あり。

図石川町会(工藤さん、☎ 090-3756-8605)／石川町民会館(☎ 92-3215)

※令和6年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業

### ベテランズセミナー

#### 【漢方薬の効能と注意点】

▼とき 9月

19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 三橋純也さん(テック調剤薬局管理薬剤師)

▼対象 おおむね60歳以上の市民＝30人(先着順)



▼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)

▼申込期限 9月15日(日)

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

### 就労準備講座

パソコン基本操作、コミュニケーション技法、マナー、職場見学などを仲間と一緒に行う講座です。

▼とき 9月24日(火)～12月20日(金)

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階、I・M・S(土手町)

▼対象 市内在住の就労経験が少ない人や離職を繰り返した経験がある人など仕事に不安がある人

▼申し込み方法 申込書に必要事項を記入の上、直接窓口かファクスで提出を。

※申込書は就労自立支援室(ヒロロ3階)で配布しています。

▼申込期限 9月13日(金)

▼その他 受講は無料ですが、テキスト代として2,200円が必要です。

図ひろさき生活・仕事応援センター(就労自立支援室内、☎ 36-3776、F 35-2929)



## 今から出来る予防法が学べる 認知症対策講座

自分や家族、友人が「物忘れが増えた」など心当たりがあれば認知症予備軍の可能性がありえます。認知症予防に効果的な軽い運動も行う講座です。



- ▼とき 9月26日(木)、午前10時～11時
- ▼ところ 町田地区ふれあいセンター（町田1丁目）
- ▼講師 大島陽子さん（弘前市第二地域包括支援センター保健師）
- ▼定員 20人
- ▼申し込み方法 電話
- ▼申込期限 9月25日(水)
- 図町田地区ふれあいセンター（☎32-8980）

## 弘前地区環境整備センター プラザ棟の教室

### 【ハーバリウム作り教室】

- ▼とき 9月28日(土)、①午前9時30分～11時、②午後1時30分～3時
- ▼講師 プラザ棟職員
- ▼定員 各回20人(先着順)



有料広告

※小学生は保護者同伴

- ▼申し込み方法 9月8日(日)の午前9時以降に、電話またはEメール（教室名・氏名・年齢・住所・電話番号を記入）で申し込みを。

### 【布ぞうり作り教室】

- ▼とき 10月5日(土)、午前9時30分～午後3時
- ▼講師 尾崎行雄さん
- ▼対象 中学生以上＝20人
- ▼持ち物 使い古しのフェイスタオルなど4枚(大きさは35cm×80cm程度で、色付きが望ましい)、昼食、飲み物
- ※作業がしやすく、汚れてもいい服装で参加を。



- ▼申し込み方法 電話またはEメール（教室名・氏名・年齢・住所・電話番号を記入）
- ※応募多数の場合は抽選を行い、9月27日(金)までに結果を通知します。

- ▼申込期限 9月20日(金)～共通事項～

- 1回につき2人まで申し込みできます。詳細はホームページを確認を。
- 図弘前地区環境整備センタープラザ棟（町田字筒井、☎36-3388、E plaza-ebarahiro.saki@ebara.com、午前9時～午後4時、月曜日〔祝日の場合は翌日〕は休み）



## 柴田学園×弘前丸魚 公開講座（料理教室）

- ▼とき 9月28日(土)、午前10時30分～午後0時30分
- ▼ところ 柴田学園大学（清原1丁目）
- ▼対象 親子または一般＝40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 電話またはホームページ
- ▼申込期限 9月19日(木)
- ※受講者には当選通知と参加案内を郵送します。
- 図弘前丸魚（秋元さん、☎27-2345、(水)・(日)・(祝)は休み）



## 市民ボランティアによる パソコン講座

### 【ワード 図形の扱い方講座】

- ▼とき 10月4日(金)、午前10時～午後3時
- ▼対象 ウィンドウズの基本操作ができる市民＝30人（先着順）
- ▼持ち物 筆記用具、昼食
- ※ワード2019以外のバージョンを使っている人は操作方法が異なる場合があります。

### 【パソコン講座相談会】

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

有料広告

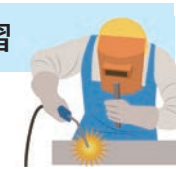
- ▼とき 10月12日(土)、午前10時～正午
- ▼対象 「市民ボランティアによるパソコン講座」を受講した人
- ▼持ち物 「市民ボランティアによるパソコン講座」修了証、受講したテキスト（可能な場合）
- ※ノートパソコンの持ち込み可～共通事項～
- ▼ところ 総合学習センター（末広4丁目）
- ▼申し込み方法 9月15日(日)以降の午前8時30分～午後5時に直接窓口か電話
- 図学習情報館（総合学習センター内、☎26-4800）

## ニーハオ中国語教室

- ▼とき 10月9日(水)～令和7年3月15日(土)
- ※各教室ともに全16回
- ▼教室・曜日・時間
- 【入門】①月曜日の午前10時～11時30分／②火曜日の午後1時30分～3時／③金曜日の午後7時10分～8時40分
- 【初級】④月曜日の午前10時～11時30分／⑤土曜日の午後7時20分～8時50分
- 【中級】⑥火曜日の午前10時～11時30分／⑦金曜日の午後7時10分～8時40分／⑧土曜日の午後5時50分～7時20分
- ▼ところ ①～④、⑥・⑦＝ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室／⑤・⑧＝南富田町体育センター
- ▼講師 在留中国人ほか
- ▼定員 各教室10人
- ※申込数が少ない教室は開催しないこともあります。
- ▼受講料 1万3,000円
- ※別途テキスト代1,400円～2,300円が必要
- ▼申し込み方法 電話、Eメール（希望する教室と曜日・時間・氏名・住所・電話番号を記入）
- 図ニーハオサークル（松江さ

- ん、☎080-5748-4884、E motomuma@ybb.ne.jp）

## ガス溶接技能講習



- ▼とき 10月30日(水)・31日(木)
- ▼ところ 学科…サンライフ弘前（豊田1丁目）／実技…新栄工業加工場（神田1丁目）
- ▼定員 20人（先着順）
- ▼受講料 1万1,880円（テキスト代を含む）
- ▼申込期限 10月23日(水)
- 申し込み方法など詳細はホームページで確認を。
- ※この講習を修了すると可燃性ガス（アセチレン等）および酸素を用いて行う金属の溶接、溶断または加熱の業務を行うことができます。
- 図弘前地区労働基準協会（☎26-0663）



## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

### ◎保険料は納期限内に納めましょう

- 保険料の納付にお困りの人はご相談ください。保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い被保険者証が交付されることがあります。
- ※災害で住宅等に著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少したりした場合などに保険料の減免が認められることがあります。
- 図国保年金課後期高齢者医療係（☎40-7046）
- ◎かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳は1冊にま

## とめましょう

- 「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で、助言をしてくれたり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してくれたりするので安心です。
- また、「かかりつけ薬局」があると、薬歴（薬の服用記録）の管理や飲み合わせによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。
- 複数の「お薬手帳」を持っている場合は、薬局で1冊にまとめて管理しやすくしましょう。
- 図青森県後期高齢者医療広域連合（☎017-721-3821）

## 健生病院でも国保人間ドック が受診できます

- 11月1日(金)から、健生病院でも国保人間ドックが受診できるようになります。
- ▼実施日 令和7年3月15日までの月～土曜日（祝日等を除く）
- ▼予約受付日時 9月2日以降の月～金曜日（祝日等を除く）、午前10時30分～午後4時
- ▼対象 国民健康保険に加入の40歳～74歳で、国保人間ドックや国保特定健診を今年度1回も受診していない人
- ▼自己負担額 4,250円（受診内容や年齢によって増減あり）
- ▼注意事項 今年度すでに国保特定健診を受診した人は受診できません／期間中に1回だけ受診できます／受診の際は感染症予防対策にご協力ください。
- 詳細は令和6年度「健康と福祉ごよみ」の18ページをご覧ください。
- 図津軽保健生活協同組合健生病院健診科（☎0120-32-1179または☎55-7717）

## まちなか情報センターで「公共施設予約システム」を導入

9月2日(月)から、まちなか情報センターの「スタジオ室」と「交流室」の仮予約を、「弘前市公共施設予約システム」で利用できるようになります。

※公共施設予約システムの詳細は、市ホームページでご確認ください。



☎ まちなか情報センター（土手町、☎ 31-5160、午前9時～午後9時）

## 求人説明会・ミニ面接会

市内企業の人事担当者が仕事内容などを生の声でお伝えします。求職中であれば、どなたでも無料で参加でき、面接も可能です。



▼とき 9月13日(金)・25日(水)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

▼参加企業数 3社以上(予定)  
▼対象 求職中の人＝20人程度

▼申し込み方法 申込書を窓口に参加するか、電話かホームページで申し込みを。



▼その他 ハローワークに未登録の人も参加可／雇用保険受給者は求職活動実績の対象になるため、雇用保険受給資格者証の持参を／参加企業は、青森労働局または市ホームページで確認を／UJI ターン求職者を対象とした、Webでの面談ができます（開催日の7日前までの申し込みが必要）。詳しくは問い

合わせを。

☎ I・M・S（弘前就労支援センター内、ヒロロ3階、☎ 55-5608）

## ひろさき生活・仕事応援センターからのお知らせ

【就労準備セミナー ヨガを続けてセルフコントロール】

心と体を整えるヨガのポーズと呼吸法を学びませんか。

▼とき 9月18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

【居場所セミナー 趣味の世界でつながろう！】

趣味や得意なことなど大好きなテーマで語り合いませんか。

▼とき 9月18日(水)～20日(金)の午後2時～4時

▼ところ ヒロロ3階多世代交流室2（入退室自由）

～共通事項～

▼申し込み方法 直接窓口、電話

▼申込期限 9月13日(金)

☎ 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）

## ひろさき広域出愛サポートセンター夜間登録会

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 9月26日(木)、午後5時～8時

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室A

☎ ひろさき広域出愛サポートセンター（☎ 35-1123、(日)・(月)・(祝)を除く午前10時～午後7時）



## 労働相談会

労働者と事業主との間に生じた労働条件などのトラブルを解決するため、無料の相談会を開催します。

▼とき ①10月1日(火)・②6日(日)・③20日(日)・④27日(日)

※①は午後1時30分～3時30分、②～④は午前10時～正午

▼ところ ①・④…青森県労働委員会（青森市新町2丁目）／②…総合学習センター（末広4丁目）／③ユートリー（八戸市一番町）

▼対象 県内の労働者、事業主 ※事前予約を優先し、随時受け付けします。

☎ 青森県労働委員会（☎ 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>）

## 地方税の申告などはeLTAXが便利です

地方税ポータルシステム「eLTAX（エルトックス）」は、法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告などの手続きをインターネットで行うシステムです。

eLTAXを利用すると、オフィスや自宅のパソコンから申告できるため、申告書などを窓口を持参したり、郵送したりする必要がなく、とても便利です。

詳しくはeLTAXホームページ（<https://www.eltax.lta.go.jp>）で確認してください。  
☎ 中南地域県民局県税部課税第一課（☎ 32-1131、内線228）



## 令和7年度講師募集

公立小・中学校で令和7年4月から勤務が可能な児童・生徒の指導に当たる講師（臨時的任用職員）を募集しています。「ブランクが長いが問題ないか」など、お気軽にお問い合わせください。



▼応募資格 小・中学校の教員免許状を所有している人

※「臨時免許状」を授与することにより、所持免許状以外の校種・教科の指導ができる場合があります。

▼応募方法 ホームページに掲載している「青森県公立学校臨時的任用職員等申請書」を提出してください。



詳細はホームページを確認を。  
☎ 県教育庁中南教育事務所（☎ 32-4451）

## 青森県学生寮入寮生の募集

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

▼学生寮の場所 東京都小平市鈴木町1丁目103の1

▼部屋 個室

※ベッド、机、エアコンなどが備え付けです。

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

☎ 青森県育英奨学会（県教職員課内、青森市長島1丁目、☎ 017-734-9879、H <https://syougakukai.wixsite.com/aomori-ryo>）

令和6年4月1日から

## 相続登記が義務化されました

相続登記がされないため、登記簿を見ても所有者がわからない「所有者不明土地」が全国で増加し、社会問題となっていることから、令和6年4月1日から、これまで任意だった相続登記が法律上義務化されました。

Check! 相続登記が必要な場合

- ☐ 不動産（土地・建物）を相続で取得した
- ☐ 遺産分割の話し合いで不動産を取得した

相続を  
知った日から  
3年以内に  
相続登記

※相続人の間で早期の遺産分割が難しい場合は、「相続人申告登記」という簡便な手続きを法務局ですることにより登記義務を果たすことができます。

正当な理由がないのに相続登記をしない場合には、10万円以下の過料が科される可能性があります。

詳しくは、法務省ホームページを確認するか、最寄りの法務局（事前予約制）や司法書士、司法書士会等に相談を。



☎ 青森地方法務局弘前支局（早稲田3丁目、☎ 26-1150）

## 生涯現役60歳以上限定就職面接会

事業内容や募集条件の説明を聞くだけでも参加可能な就職面接会です。

▼とき 9月12日(木)、午前9時45分～午後0時15分（受け付けは午前9時30分から）

▼ところ ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール

▼対象 ハローワークに登録している60歳以上の人 ※未登録の人は当日登録可能

▼その他 服装、入退場は自由です。参加企業はホームページで確認してください。  
☎ ハローワーク弘前生涯現役支援窓口（☎ 38-8609、部門コード42#）



## 弘南鉄道で通勤・通学しようキャンペーン

弘南鉄道では、これから迎える秋冬シーズンに、より多くの人に通勤・通学で弘南鉄道を利用してもらえるよう、お得に定期券を購入できるキャンペーンを実施します。

渋滞知らずで快適な弘南鉄道を通勤・通学に利用しませんか。

▼キャンペーン実施期間 9月1日(日)～30日(月)

▼対象 令和6年度に定期券を購入したことがない新規購入者  
▼特典 通勤定期券購入者には1,000円分、通学定期券購入者には700円分のQUOカード®をそれぞれプレゼント

詳細はホームページでご確認ください。

☎ 弘南鉄道（☎ 44-3136）

## 学生応援！医療・福祉の地元企業と話せる説明会

医療・福祉の分野で地元就職を希望する、または興味のある学生を対象とした企業説明会を開催します。この機会に、企業の担当者から直接仕事内容や業界の動向について聞いてみませんか。

▼とき 9月12日(木)、午後1時30分～4時（受け付けは午後1時～3時30分）

▼ところ ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール

▼対象 大学・大学院・短期大学・専門学校在学中の学生および既卒3年以内の人

▼参加企業 20社（予定）

▼その他 服装、入退場は自由です。詳細は、ホームページまたは青森労働局職業安定部公式X（エックス）を確認を。

問ハローワーク弘前新卒応援ハローワークランチ（☎38-8609、部門コード44#）

## 保育士向け就職サポート講座&相談会

▼とき 9月30日(月)、①・②午前10時～11時30分／③午前11時30分～午後1時

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2

### ▼内容

#### ①「知ったく情報提供」

保育現場への就職に役立つ制度等について紹介します。

#### ②「子どもと楽しめる！秋のモビール製作」

子どもの月齢・発達段階に応じたつるし飾りで空間を秋らしく彩りましょう！

#### ③相談会

青森県保育士・保育所支援センター職員による個別相談を行います。県内の保育所・認定こども園等求人情報の閲覧・紹介もあります。

▼対象 保育に興味がある人

▼申し込み方法 ①・②…9月27日(金)の午後1時までに電話か申し込みフォームで申し込みを。

※③のみに参加する場合は申し込みは不要です。

来場前に青森県保育士人材バンクホームページ（<https://hoikubnk.pref.aomori.lg.jp>）をご確認ください。

問青森県社会福祉協議会青森県保育士・保育所支援センター（☎017-718-2225）

## 「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

市町村と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用

### 生活協同組合

（以下、信用生協）による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどを丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

▼とき 10月5日(土)、午前10時～午後4時

▼ところ 信用生協弘前事務所（城東4丁目、ナラオカビル2階）

▼相談内容 お金の問題（多重債務問題など）、遺産相続、不動産売買、DV・離婚問題など ※事前に予約専用電話（☎0120-102-354）へ申し込みを。

問信用生協弘前事務所（☎55-7795）

## 古武道の無料体験会

弘前藩のサムライたちの技を体験してみませんか。初心者歓迎です。

▼とき 毎週土曜日、午後1時30分～3時30分

▼ところ 剣道場福島記念館（北川端町）

※駐車場がないため近隣駐車場の利用を／日程が変更となる場合があります。事前にお問い合わせください。

問修武堂（小山さん、☎090-5835-4780）

※令和6年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業

## 今月の納税

問収納課（市役所2階、☎40-7032、☎40-7033）

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

納期限  
**9/30**(月)  
納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。

### 夜間・休日納税相談

平日の日中に納税相談ができない人のために、夜間・休日納税相談日を設けています。

▼夜間納税相談 9月17日(火)～20日(金)、24日(火)の午後5時～7時30分  
▼休日納税相談 9月22日(日)(祝)、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。

## 市立博物館 特別企画展2

# 魯山人の宇宙

魂を削る美が欲しい

途方もない考えがなくては、  
途方もない結果はない。

北大路魯山人



▲茶室「夢境庵」

茶を飲まなければ話にならないよ。  
日本人と茶とは、なにか離れ難い因縁があるんだ。  
茶道は、その飲み方を学ぶのだ。  
いわば人生の基礎工事なんだ。

北大路魯山人

北大路魯山人は、陶芸・書・絵画・漆芸などの幅広い分野において、伝統を深く学びつつ、斬新で個性的な作品を生み出した芸術家です。本展覧会では、国際的な感覚にあふれた生活芸術家・魯山人と、その感性および精神世界を浮き彫りにし、魯山人の軌跡と芸術世界、すなわち宇宙を紹介します。

▼とき 9月28日(土)～11月24日(日)の午前9時30分～午後4時30分（会期中は休みなし）

◎8のつく日は「ミニ解説」の日

会期中の8のつく日（8日・18日・28日）は、午後2時～2時15分にミニ解説を行います（申し込み不要）。

▼観覧料 一般＝800円（600円）／高校生・大学生＝400円（300円）／小・中学生＝200円（100円）

※（ ）内は20人以上の団体料金／障がい者、65歳以上の市民、市内在住の小・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持参の人は無料。各種証明書の提示を／本特別企画展開催中は高岡の森弘前藩歴史館との共通券は利用できません。

▼常設展 「ひろさきの歴史と文化～原始から近現代へ～」(縮小併設)

問市立博物館（下白銀町、☎35-0700）



各種スポーツ・体操教室など

時…とき 所…ところ 内…内容 定…定員・対象  
料…参加料 持…持ち物 申…申し込み方法

①キッズスポーツ体操&体育教室

トランポリン、鬼ごっこ、ボール運動、跳び箱などを行います。  
時 9月8日(日)・22日(日)祝の午前9時～9時50分 所 千年小学校(小栗山字川合)体育館・校庭  
定 小学校2年生～6年生=各回5人(先着順) 料 1回900円

②ジュニアスプリント教室

走りのコツ、フォーム、体の使い方を学ぶ教室です。  
時 ①9月14日(土)・21日(土)・28日(土) / ②9月8日(日)・22日(日)祝・29日(日)(いずれも午後1時～1時50分) 所 ①新和小学校(青女子字桜苅)体育館・校庭 / ②西小学校(茜町3丁目)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  
～①・②共通～  
所 ファイテン JAC(山崎さん、☎ 090-7930-0180)

はるか夢球場  
バッティングセンター

時 9月16日(月)祝、午前9時～午後4時(受け付けは午前8時30分から / 雨天中止)  
所 運動公園(豊田2丁目)はるか夢球場 内 ストレート専用軟式マシン1台設置(球速85km前後 / 軟式A号使用)、ホームラン時にはオーロラビジョンを使用した演出あり 料 1回500円(24球/傷害保険料含む) 持 バット、グローブ、ヘルメット(グローブ以外は無料貸し出しあり)  
※スパイクの使用とグラウンド内の飲食はできません。  
所 運動公園(☎ 27-6411)

河西体育センターの各種教室

所 河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎ 38-3200)  
【チェア体操教室(水曜日コース)】  
時 10月2日～11月27日の毎週水曜日、午前10時～11時15分 所 河西体育センター会議室 定 8人程度 料 無料  
【チェア体操教室(木曜日コース)】  
時 10月3日～11月21日の毎週木曜日、午後1時30分～2時45分 所 市民体育館(五十石町)フィットネスルーム 定 10人程度 料 無料  
【ヒロロで走ろう!かけっこ教室】  
時 10月3日・10日・31日、11月7日・14日、12月5日(いずれも木曜日の午後4時30分～6時) 所 ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース 定 小学生=15人程度 料 無料 持 なわとび  
【かけっこ教室】  
時 10月4日～11月15日の毎週金曜日、午後4時30分～6時 所 弘前 B&G 海洋センター(八幡町1丁目)競技場 定 小学生=25人程度 料 無料 持 なわとび  
～共通事項～  
時 9月13日(金・必着)までに、往復はがき(※)で申し込みを。

小・中学生ナイター硬式テニス教室

時 10月8日(火)・11日(金)・22日(火)・25日(金)の午後7時～8時30分 所 運動公園(豊田2丁目)庭球場 定 初心者や初級者の小・中学生=20人 料 無料 申 10月3日(木)までに、Eメール(氏名・年齢〈学年〉・保護者の電話番号・ラケットの有無を記入)で申し込みを。  
所 弘前市テニス協会(松宮さん、☎ 090-4048-2867、E hirosakisitenniskyokai@gmail.com)

金属町体育センターの各種教室

所 金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)  
【ユニカール体験教室】  
時 ①10月2日(水)・②3日(木)・③9日(水)・④11日(金)・⑤16日(水)・⑥18日(金)・⑦23日(水)・⑧30日(水)  
※①～④・⑥=午後1時30分～3時 / ⑤・⑦・⑧=午前10時30分～正午 所 岩木 B&G 海洋センター(兼平字猿沢)2階トレーニングルーム 定 12人 料 無料  
【気軽にスポーツ体験教室】  
ソフトバレーボール、ラージボール卓球などを体験できます。  
時 10月10日～12月19日の毎週木曜日、午前10時30分～正午 所 金属町体育センター体育室 定 15人 料 無料  
【リフレッシュ☆ストレッチ教室】  
時 10月12日～12月21日の毎週土曜日(11月2日・23日を除く)、午前10時30分～11時30分 所 金属町体育センター集会室 定 12人 料 無料  
～共通事項～  
時 9月17日(火・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)の記入を。  
家族や友人同士での参加は、はがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定。



健康の掲示板



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                                                          |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 乳幼児の健康診査<br>4カ月児★<br>7カ月児★ | 各指定医療機関での個別健診                                                                                             | 初期<br>(生後4～6カ月児)<br>予約制        | 10月8日(火)<br>①午前10時10分～10時50分<br>②午前11時20分～正午<br>※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。      | 9月15日(日)までに駅前こどもの広場(駅前町、ヒロロ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★<br>予約制             | 【対象…令和5年2月生まれの幼児】<br>保健センターでの健診=9月18日(水)・19日(木)(受け付けは午後0時20分～1時55分)<br>※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<br>後期<br>(生後7～11カ月児)<br>予約制 | 10月11日(金)<br>①午前10時10分～11時5分<br>②午前11時25分～午後0時20分<br>※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。 |                                                                       |
| 3歳児<br>予約制                 | 【対象…令和3年2月生まれの幼児】<br>9月4日(水)・5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、弘前市子ども家庭センター(駅前町、ヒロロ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。



各種相談

| 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<br>※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)                     | 弘前市子ども家庭センター(駅前町、ヒロロ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。        | 9月10日(火)、午前9時～正午(前日までに予約が必要 / 「こころの病気」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)        |

9月10日～16日は  
自殺予防週間

市では弘前市自殺対策計画(令和6年3月策定)に基づき、こころの健康づくり事業を推進しています。今回はその一部を紹介します。  
学業やお仕事、育児など、日々たくさんのことを頑張っている自身のこころとからだをいたわり、みつめる期間にしてみませんか。

■問い合わせ先 健康増進課(弘前市保健センター内、☎ 37-3750)

出前講座「こころの健康講座」

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

こころの健康相談

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



## 定期予防接種など

### 【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し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。

#### ◎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。

#### ◎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。

#### 【子どもの定期接種】

感染の恐れのある疾病の発生・まん延の予防のために各種予防接種を実施しています。予防接種で防ぐことができる病気からお子さんを守るため、体調の良いときに計画的に接種しましょう。



来年度小学校に入学する予定のお子さんは、受けていない予防接種がないか母子健康手帳で確認しましょう。

### 【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

肺炎の中でも、肺炎球菌が原因で起こる肺炎にはワクチン接種が有効です。

▼対象 次の①か②に該当し、今までにワクチンを接種したことがない人

※対象年齢となる前に接種した場合は、対象外

①65歳の人（接種日現在）

②60～65歳未満で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある人（障害等級1級）

▼自己負担額 3,000円（生活保護受給者は無料）

## 検診

### 【中学生ピロリ菌検査】

市では、次世代を担う子どもたちの健康保持増進のため、中学校2年生を対象にピロリ菌検査を実施しています。

ピロリ菌検査は、慢性胃炎や胃・十二指腸潰瘍、胃がんの原因であるピロリ菌を早期に発見し、早期治療につなげることで、発症リスクを減らすものです。検査は尿検査で簡単にできます。これまでの検査の結果、陽性率は約2%で、50人に1人の子どもがピロリ菌に感染して



いました。なるべく早い時期に除菌を行うことで、ピロリ菌によって起こる胃がん等の発症を予防できるとされています。

今年の検査は10月に実施予定です。すでに対象となる生徒の保護者には案内を送り、学校で申込書の提出を受け付けしていますので、早めの提出をお願いします。

### 【日曜がん検診】

総合検診車による胃・肺・大腸がん検診です。特に肺がん検診は医療機関で実施していませんので、ぜひ受診しましょう。



▼とき 10月6日(日)（受け付けは午前7時～8時30分）

▼ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）

▼対象 40歳以上の市民（職場で受診できる人を除く）＝50人程度（先着順）

▼受診料 胃がん検診＝1,500円、肺がん検診＝400円、大腸がん検診＝500円

※市の国保加入者はそれぞれ半額、生活保護受給世帯の人・住民税非課税世帯（世帯全員が非課税）の人・70歳以上の人・60～74歳で後期高齢者医療制度に加入している人は無料。

▼申込期間 9月2日(月)～25日(水)

## 9月は健康増進普及月間です！

■問い合わせ先 健康増進課 ☎37-3750

市では、健康都市弘前の実現に向けて、市民の皆さんに日常生活で気軽に取り組んでほしいことを、「運動」「食事」「健診」の3つの側面からピックアップしています。

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

気軽に  
取り組もう  
「運動」「食事」  
「健診」



あじ  
70  
ベジファーストで  
野菜を食べよう



弘前市食生活改善推進委員会

File.153

食改さんおすすめ レシピ

子どもと一緒に作ってみよう

玉ねぎのピザ風

1人分の野菜使用量 100g

材料 4人分

玉ねぎ……………中2個(400g)  
ツナ缶(水煮)……………80g  
コーン……………40g  
ケチャップ……………小さじ8  
ピザ用チーズ……………80g  
サラダ油……………小さじ1  
パセリ……………適量

①玉ねぎは約1cmの厚さの輪切りにする。パセリは刻む。ツナは水気を切っておく。

②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを並べ中火で焼く。

③玉ねぎが透き通り、焼き目がついたら裏返す。ケチャップを塗って、ツナ、コーン、ピザ用チーズをのせ、ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。パセリを散らして完成。



#### おすすめポイント

玉ねぎの輪切りで作るピザ風の野菜レシピです。フライパンやホットプレートで手軽に作れますので、お子さんと一緒に作るのもおすすめです。



令和  
6年度

市民の健康まつり  
児童作品展 大賞作品

ポスターの部



堀越小学校5年 佐藤 ゆま さん

川柳・俳句の部

テーマ「紙」または「鳥」

手紙の輪 友に送れば 仲間の輪

高杉小学校6年 兜森 辰巳 さん

令和  
6年度

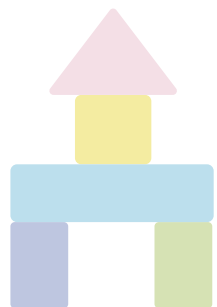
弘前市健康づくり表彰



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

地域の部

- ・Vital
- ・社会福祉法人 弘前豊徳会
- ・弘前医療福祉大学 地域貢献室 学生会
- ・Waku waku club



いはら そう  
伊原 蒼唄ちゃん  
R5.9.5 生



おだぎり しき  
小田桐 色季ちゃん  
R5.9.12 生



おかだ ちずみ  
岡田 千澄ちゃん  
R5.9.29 生



ほんま ゆいか  
本間 唯華ちゃん  
R5.9.28 生



ほり あすか  
堀 明日香ちゃん  
R5.9.30 生



たなか あおと  
田中 蒼士ちゃん  
R5.9.14 生



みかみ しおん  
三上 純思ちゃん  
R5.9.24 生



いからし そう  
五十嵐 想ちゃん  
R5.9.4 生



よしかわ わこ  
吉川 杷子ちゃん  
R5.9.8 生



いちのへ はると  
一戸 遙人ちゃん  
R5.9.19 生



さわだ れい  
澤田 滯ちゃん  
R5.9.21 生



まえだ なぎ  
前田 菜希ちゃん  
R5.9.5 生



ごとう きな  
後藤 暉命ちゃん  
R5.9.17 生



たかはし りん  
高橋 凛ちゃん  
R5.9.3 生



ふじた みつき  
藤田 三輝ちゃん  
R5.9.23 生



みくにや ごう  
三國谷 閏ちゃん  
R5.9.22 生



## 10月1日号の投稿募集

応募締め切り  
9月6日(金・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10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 「風」

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。

十五夜の豊作祝う月明かり

洋子

聞こえ出す夜風とともに虫の声

神夢

夜明けまえポストの音で目が覚める

はしびろこ

キラキラと月夜に光る稲穂垂れ

元リカバリーX

夜もすがらむし暑ささまわれたえて

富士長五郎

眠れぬ夜見上げた空は星のアート

工藤淳子

大空に菊の大輪夜の秋

佳奈子

夏の夜に空を彩る揚げ花火

紺屋の白袴

大火扇夜に際立つ武者の顔

細川正博

今夜こそ早く寝るぞとスマホ置く

山桜 はいじ

からっぽの頭で一句夜がふける

のんのん

虫の音が奏でる夜のリサイタル

つがるヤサブロー

十五夜の団子もひつつく熱帯夜

高田 努

夜勤明けラストスパート照らす朝焼け

金欠貧血

過疎地でも一夜賑わう盆おどり

一戸 勇

ラジオ聴く始まる旅にときめく夜

かまたしん

夜鳴きそばチャルメラの音が腹響く

南柳

さらっと一句・川柳  
今月のお題「夜」

選・広聴広報課



### 新規就農こみゅねっとわ〜く



7月25日 市民会館（下白銀町）大会議室

**新** 規就農者が抱える課題や悩みを共有できるコミュニティづくりのイベントを開催。ワークショップでは、売上2,000万円達成をテーマに参加者たちは議論を深めていました。

### 樋の口浄水場夏休み親子見学会



7月26日 樋の口浄水場（樋の口町）

**弘** 前市の水道水の約6割をまかなう樋の口浄水場の見学会を開催。参加者は施設見学を通じて、飲み水にする過程を学んだり、水道管を使った水鉄砲を手作りしたりして、楽しんでいました。

### SUP DE 運動会



7月27日 岩木B & G 海洋センター（兼平字猿沢）

**多** くの市民に利用されている岩木B & G 海洋センター内のプールの改修工事が終了。リニューアルオープンを記念し、100mリレーや玉入れなどSUPでの運動会が行われました。

### 金魚ねぷた絵付け体験



7月28日 ヒロロ（駅前町）市民文化交流館ホール

**弘** 前ねぷたまつりを前に、子どもたちが金魚ねぷたの絵付けに挑戦。墨入れやロウ引き、色付けをして、思い思いに自分だけのオリジナル金魚ねぷたを作っていました。

### 勾玉（まがたま）づくり体験会



7月29日 城東閣（鍛冶町）

**縄** 文人の貴重な装身具であった勾玉づくりの体験会を開催。講師や家族のサポートを受けながら、子どもたちは一生懸命に石を削って勾玉づくりに挑戦していました。

### 弘前城跡の史跡・文化財見学修理体験会



8月3・4日 弘前城跡（下白銀町）

**恒** 例となっている見学修理体験会を開催。今年度で2,185石の積み直しが完了するため、参加者たちは最後の石割体験や裏込石ヘメッセージを記入して楽しんでいました。

## みんなが撮った 弘前の「いいかも!!」

弘前の魅力を切り取ったInstagramの投稿写真をいくつか紹介します。

あなたも弘前の「いいかも!!」という魅力を見つけて、写真を投稿しませんか？

「弘前×秋澄む」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）



@shige.ch



@kazu27742.9.13



@tetsutype



@4197sik

## ひろさきっこの作品 Vol.5

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）

二中祭ポスター 米塚 明莉さん  
（第二中学校3年）



ポスター制作では、二中らしさと、テーマをどのように表現するかを考え、明るい色や学年カラーを取り入れるなどの工夫をしました。



## たか丸くんの ごみ減量速報

令和6年6月の  
ごみ排出量 **4,306t**  
（燃やせるごみ）

**428t 減!**  
（昨年同月比）

ひろさきタバスケ はじまったよ!

食品ロス削減マッチングサービス「ひろさきタバスケ」が8月1日から始まりました！  
お得に買い物ができて食品ロスの削減にも貢献できるから、みんなユーザー登録して利用してね♪



■問い合わせ先 環境課廃棄物政策係（☎ 32-1969）

## ゼロカーボン ひろさきチャレンジ!!

「ゼロカーボンシティひろさき」の実現に向けて、できることから一緒にチャレンジしてみよう！

■問い合わせ先 環境課廃棄物政策係（☎ 32-1969）



今月のテーマ

**健康**

ウォーキングや  
自転車でお出かけしよう

自転車や徒歩での移動は、CO<sub>2</sub> 排出にカウントしない究極のスマートムーブ※！

□ 近距離移動や近距離通勤（5km未満）は自転車や徒歩に切り替える

→体を動かす時間が増え、健康増進や健康維持に役立つ  
→ガソリン代の節約

※ CO<sub>2</sub> 排出量を削減し、健康や快適さを高めるために日常の移動手段を工夫する取り組みのこと。

CO<sub>2</sub>削減量 **161.6kg -CO<sub>2</sub>/人**  
（杉の木約6,733本分が一日に取り込む量に相当）

節約額 **約1万1,800円/年**

キャンペーン期間

10月31日  
(木)まで

ツガル ツナガル  
津軽の  
食と体験  
めぐり

JR 東日本秋田支社とクランピオニー津軽は、津軽圏域 14 市町村で津軽の食と体験に特化したキャンペーンを実施します。

■問い合わせ先

クランピオニー津軽 (☎ 88-6090)

体験

津軽の文化  
を体感して  
みませんか。

「シードルの飲み比べ」や伝統工芸「こぎん刺し」、ブナを使用した木工品「BUNACO(ブナコ)」のワークショップを開催します。

▼ところ JR 弘前駅(表町) 2階  
津軽ラウンジ

▼申し込み方法 専用フォーム



食

津軽の食を味わいませんか。

令和5年4月～6月に実施した、津軽観光キャンペーン「ツガル ツナガル」で人気のあったメニューを数量限定で提供するほか、新たに開発されたローカルフードメニューを提供します。



▲詳細はコチラ



津軽エリア周遊  
観光バスツアー

▼運行期間 9月30日(月)～10月7日(月)

※途中合流・途中下車により出発時間・解散時間が異なります。確認した上で予約を。

▼行き先 板柳町ふるさとセンター、鶴の舞橋、立佞武多の館、木造駅駅舎、高山稲荷神社、太宰治記念館「斜陽館」など

▼参加料 1人 8,000 円(昼食代は除く)

▼申し込み方法 専用フォーム



有 料 広 告

有 料 広 告

