



無料 で 派遣 ！

弘前リードマン派遣事業

市では、次の弘前を担い、創り、地域づくり活動を実践する人を「弘前リードマン」に認定し、市民の皆さんのもとに派遣して、市民の皆さんが主役となって行う地域づくりを応援しています。

利用できる人 次の①～④を全て満たす人

①市内に在住・在勤・在学していること／②派遣先が原則市内で、会場の準備ができること／③10人以上の集まりであること／④営利、政治、宗教活動を目的としないこと

弘前市民協働課（市役所2階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7108、F40-2250、Eshiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp）

弘前「弘前リードマン派遣事業申込書」に必要事項を記入し、開催日の45日前までに、郵送か持参、ファクスまたはEメールで申し込みを。

※申込書は市民協働課や岩木・相馬の各総合支所に備え付けているほか、市ホームページからダウンロードできます。



氏名	講演テーマ等	所要時間
 一條 敦子さん (ふれ～ふれ～ファミリー代表、メンタルケア心理士、食生活アドバイザー、防災士)	テーマ ①まちも人も、自分も好きになろう／②まちづくりの魅力 ほか 講演・ワークショップ・まち歩き ①生活の中に楽しさを見つけ出そう／②まちの楽しさを創り出そう ほか	90～120分
 南 直之進さん (巨大アップルパイ世界に挑戦する会事務局長、あおもりの川を愛する会サークルリーダー、NPO法人岩木川と地域づくりを考える会副会長)	テーマ 社会貢献活動 講演 地域活性化に挑戦し続ける～巨大アップルパイの軌跡とこれから～	60分
 清野 優美子さん (弘前地区生活改善グループ連絡協議会会長)	テーマ 食育 講演・調理実習 おふくろの味と袋の味	120分
 樋川 新一さん (弘前アクターズスクール、RINGO MUSIC 代表)	テーマ 地域再生×教育×農業振興×エンタメ 講演「この街で夢をかなえる」～地方活性化アイドル達の挑戦～	90分
 相馬 勝さん (槌子町会事務総括、弘前市防災マイスター連絡会会長、防災士)	テーマ 防災から始まる地域づくり 講演 町会活性化と自主防災組織の必要性～自分達の地域は自分達で守ろう～	90分
 今 廣志さん (音楽ネットワーク弘前顧問)	テーマ クラシック音楽を身近に～演奏と鑑賞～ 講演 気軽にクラシック音楽を楽しもう～演奏活動での経験を通して	90分
 三浦 吞龍さん (ねぶた絵師)	テーマ 弘前ねぶたの魅力語る 講演 弘前ねぶたは伝統文化である（講話・作品紹介・制作実演等）	90分
 黒部 能史さん (ブランドュー弘前会長)	テーマ ①スポーツによる地域活性化／②ウォーキングフットボール 講演・体験 ①スポーツで弘前に夢と希望と感動を／②ウォーキングフットボール体験～みんなで笑って楽しく健康づくり～	60分
 今 照芳さん (津軽塗技術保存会)	テーマ 漆と津軽塗 講演 伝えたい漆の魅力と津軽塗（講話、簡単な塗体験のワーク） ※7月以降に対応可能	90分
 斎藤 明子さん (弘前市食生活改善推進員会会長)	テーマ 健康づくり・食育 講演・調理実習 あなたの笑顔・私の笑顔～オーダーメイドの食事の提案を心がけて～	90分
 小山内 忍さん (弘前おもちゃ病院代表)	テーマ ①ボランティア／②ライフスタイル 講演 ①市民活動の輪を広げる～弘前おもちゃ病院の実践～／②自分の活躍の場を増やそう～暮らしを彩る市民活動～	90分

※リードマンによっては、上記以外のテーマで講演などを行うことも可能です／所要時間は目安／内容や時間などの調整もできますので、事前にご相談ください。

その他

「サタデイ☆くらぶ」参加者募集

ひとり親家庭の子どもを対象に、弘前大学の学生サークルを中心としたボランティアによる学習支援を行っています。

時 毎週土曜日、午前9時30分～11時30分（休憩含む）

※実施していない日もありますので、お問い合わせを。

所 ヒロロ（駅前町）3階健康ホールなど

対 ひとり親家庭の小・中学生など

持 勉強したい教材（宿題、教科書、ワークブックなど）

※事前体験も可能です。

申 電話、Eメール

弘前弘前市母子寡婦福祉会（引間さん、☎080-1808-7970、Ehirosakisatakura@gmail.com）

令和7年5月検針分から

水道料金と下水道使用料を改定します

「料金早見表」や運営状況などの詳細は、市ホームページまたは電話でご確認ください。

弘前上下水道部お客さまセンター（☎55-6868）



弘前 ↔ 奥入瀬・十和田 観光バス

弘前弘南バス（☎38-2255）

運行日 11月3日までの毎週土・日曜日と祝日

¥片道＝4,000円／往復＝6,500円／乗り放題プラン＝1万1,000円

※施設入館料の割引など乗車特典あり／2回以上の利用を予定している人は、料金がお得な乗り放題プランがおすすめです。

最少催行人数 2人

申 電話、乗車券販売所（弘前バスターミナル〈駅前町〉ほか）、公式ホームページ／乗車日の1カ月前～5日前まで

休日に観光バスで

～ゆったり巡れる癒しの旅～

は、いかがですか。

ふじコース

弘前 → 城ヶ倉大橋 → 奥入瀬溪流 → 十和田湖

王林コース

十和田湖 → 発荷峠 → 小坂 → 碓ヶ関 → 弘前

※いずれも観光施設や道の駅へ立ち寄り休憩しながら運行します。



催行予定など詳細は公式ホームページで確認を。