

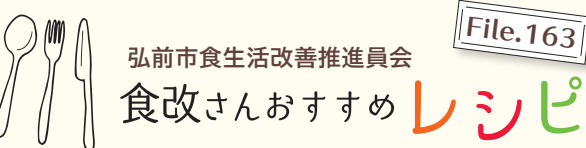
時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象・定員 料 料金 持 持ち物
申 申し込み 問 問い合わせ・申込先 F ファクス E メール

健康ハートの日2025

旧第五十九銀行本店本館（青森銀行記念館）
健康ハートライトアップ

8月10日は「健康ハートの日」です。当日は全国各地の施設や名所などがハートの色を象徴する「赤色」にライトアップされます。市内でも、心臓病への理解・関心を深めてもらうため、旧第五十九銀行本店本館の赤色ライトアップを行います。

時 8月8日(金)～11日(月)祝、午後6時～9時
問 青森県・弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合患者支援センター（☎39-5459）



弘前市食生活改善推進委員会

食改さんおすすめ レシピ

1人分の野菜使用量 50g

材料 2人分

さやいんげん 100g
マヨネーズ 大さじ1
白すりごま 小さじ2
食塩 少々(0.4g)

■1人分の栄養量
エネルギー 64kcal たんぱく質 1.4g
脂質 5.7g カルシウム 49mg
食物繊維 1.5g 食塩相当量 0.3g

- ①さやいんげんはヘタを取り、筋があれば取り除く。
- ②鍋にお湯を沸かし、さやいんげんを入れて1～2分ほどゆでる。
※電子レンジを使う場合は、さやいんげんを水にさっとぐぐらせ、ラップでふんわり包んで600Wで1分30秒加熱する。
- ③ゆでた（または加熱した）さやいんげんを3cmの長さで斜め切りにする。
- ④フライパンにマヨネーズを入れ、強火にかけ③を炒める。
- ⑤仕上げにすりごまと食塩を加え、香りが立ったら火を止める。



おすすめポイント♥
炒めたマヨネーズのコクと酸味、ごまの香りで薄味でもおいしく食べられる減塩レシピです。ピーマンやズッキーニでも代用できます。



▲弘前市食生活改善推進員について

シニア・福祉

ベテランズセミナー

うたってきてたのしんで なつかしのうた
時 7月17日(木)、午前10時～11時
所 弘前文化センター（下白銀町）2階第3会議室
対 おおむね60才以上の市民＝50人程度
申 電話、ファクス、Eメール（住所〈町名まで〉、氏名〈ふりがな〉、年齢、電話番号を明記）／7月16日(水)まで
問 中央公民館（☎33-6561、F33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(月)と第3(火)は休み）

県立障がい者職業訓練校 オープンスクール

時 7月23日(水)、午前10時～正午
所 県立障がい者職業訓練校（緑ヶ丘1丁目）体育館
募 集 科 作業実務科
内 介護実習や清掃実習の訓練見学、実習棟や園地（畑）の見学、訓練内容や就職支援などの説明
対 知的障がいのある人とその家族、支援機関の人など
持 内履き／園地（畑）を見学するため、外履きは汚れてもよいもので参加を。
申 ホームページ内の専用フォームまたは郵送、Eメールで申込書を提出／7月1日(火)～11日(金・必着)
※申込書はホームページからダウンロードできるほか、ハローワークでも配布しています。
問 県立障がい者職業訓練校作業実務科（三上さん、☎036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎36-6882、E shokunko@pref.aomori.lg.jp）



社会福祉法人 弘前市社会福祉協議会「ふれあい相談所」開設中

一般相談 日常生活上の心配ごとや悩みごと…平日の午前9時30分～午後3時30分／電話相談も可
専門相談 法律、税金、労働・年金関係…毎月1回、1人30分（要事前予約）
所 市社会福祉センター（宮園2丁目）2階
問 ふれあい相談所（市社会福祉センター内、☎33-2220）

避難行動要支援者名簿を作成しています

もしものために登録を
対 市内在住で、次の①～⑥のいずれかに該当し、避難に手助けを必要とする人（長期間施設に入所している人や入院している人を除く）
①75歳以上の高齢者のみで構成される世帯の人
②身体障害者手帳1～3級を持っている人
③愛護手帳（療育手帳）の「A判定」を持っている人
④精神障害者保健福祉手帳1～2級を持っている人
⑤要介護の区分が、要介護度3～5の人
⑥その他、避難行動に支援を必要とする人（難病患者、歩行困難者、日中に同居家族が不在で要支援者のみになる人など）
※一度登録した人は、変更がない限り再登録不要です。
申 名簿登録申請書（兼個別避難計画書）に必要事項を明記の上、福祉総務課へ持参または郵送
※申請書は福祉総務課窓口で配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます／代理人による申請も受け付けています。詳しくはお問い合わせください。
問 福祉総務課総務係（市役所1階、☎036-8551、上白銀町1の1、☎40-7037）



自薦による民生委員・児童委員（主任児童委員）候補者募集のお知らせ

市民の皆さんが安心して暮らせるように、地域の身近な相談相手として一緒に活動してみませんか。
募 集 人 数 県民生委員の定数を定める条例に定める定数のうち、市において不足のある委員数

— 有料広告 —

※弘前市の定数は、民生委員・児童委員・主任児童委員合わせて397人
任 期 委嘱された日から、次の一斉改選年度の11月30日まで
申 エントリーシートに必要事項を記入し、郵送または持参で福祉総務課へ提出
※エントリーシートの様式は、福祉総務課窓口、岩木・相馬各総合支所にも設置しているほか、市ホームページからダウンロードできます。

民生委員・児童委員（主任児童委員）の主要要件や推薦までの流れなど、詳しくは市ホームページをご確認ください。

問 福祉総務課（市役所1階、☎036-8551、上白銀町1の1、☎40-7037）



介護予防教室「口腔ケア教室」

時 7月29日(火)、午後2時10分～3時10分
所 中央公民館岩木館（賀田1丁目）2階小研修室
内 口腔ケアについての講義と口腔体操
対 65歳以上の市民＝15人（先着順）
申 介護福祉課窓口または電話／6月30日(月)以降
問 介護福祉課（市役所1階、☎40-4321）

スマートフォン教室

スマートフォンの基本操作やLINEの使い方などについて学びます。

時 8月9日(土)の①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分／8月11日(月)祝の③午前10時～正午、④午後1時30分～3時30分
所 市役所（上白銀町）3階第3会議室
内 ①・②…写真や動画の撮影、カメラ機能の基本操作など／③・④…LINEの使い方など
対 各回10人（先着順）
持 スマートフォン（スマートフォンを持っていない場合は、申し込み時にお知らせください）
申 電話でコールセンター（☎03-4400-4250）へ／7月7日(月)～18日(金)の平日、午前9時30分～午後4時
問 情報システム課（☎35-1133）