時とき　所ところ　内内容　対対象・定員　¥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 Eメール

学びを応援！まちなかにぎわい創出実証事業

市では、学生が無料でまちなかで勉強できるスペースを設置しています。

◀このマークが目印！

実施期間　令和８年３月15日(日)まで
実施店舗　中心市街地◆の７店舗
◆…弘前駅前地区、土手町、弘前公園周辺のエリア

実施店舗など詳細は市ホームページで確認できます。
問商工労政課（☎35-1135）

墓地公園へのバス運行と園内交通規制を実施

８月13日(水)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）
¥弘前バスターミナルから臨時停留所まで片道470円

同日は混雑が予想されることから、園内の一部を一方通行とする交通規制を行います。車で来園の際はご注意ください。

詳細は園内に設置する案内看板および市ホームページで確認できます。
問環境課弘前霊園担当（☎40-7035）／墓地公園管理事務所（小沢字井沢、☎88-3553）

8月の家族会議テーマ　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。

空き家を放置すると…

建物の安全性に問題があることにより事故が起きた場合、民法では建物の所有者か相続人が**損害賠償などの責任**を負う場合があります。防災・防犯、衛生、景観などで近隣に迷惑がかかった場合に対処する責任もあります。

利活用可能な空き家でも、放置すると市場価値が低下し、**売却や賃貸の機会を失う**場合があります。自分で使う予定の場合は定期的に管理し、使う予定がない場合は早めに売却や賃貸の検討をしましょう。

空き家・空き地バンクに登録しよう

1万円相当の地場産品をプレゼント中！

空き家等を売却・賃貸したい人と、利用希望者とのマッチングを支援します。

詳細は、弘前圏域空き家・空き地バンクホームページで確認するか、お問い合わせください。

空き家の無料個別相談会

さまざまな空き家に関する相談（相続、登記、境界、売買、有効活用）に、専門家（司法書士、土地家屋調査士、空き家相談員）が無料でお答えします。
時８月22日(金)、午後６時～８時（１組あたりの相談時間は最大１時間）
所ヒロロ（駅前町）４階市民文化交流館ホール
対市内に空き家を所有する人等＝６組（先着順）
申電話、ファクス、Eメール（氏名、住所、電話番号、空き家の所在地、相談内容、参加人数を明記）／８月８日(金)まで
※10月10日(金)にはサンライフ弘前（豊田１丁目）、11月14日(金)には総合学習センター（末広４丁目）でも同時刻で開催予定です。

空き家・空き地の譲渡所得による特別控除や、低未利用土地等の譲渡による特別控除など、税制上の優遇措置が受けられる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

問建築指導課（市役所３階、☎40-0522、F 38-5866、E kenchikushidou@city.hirosaki.lg.jp）

暮らしの情報

各種催しなどは、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。詳しくは各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、参加料や入場料は無料で、申し込み不要です。
■市ホームページ
https://www.city.hirosaki.aomori.jp
▲市HP

健康・スポーツ

食のボランティア 食生活改善推進員養成講座

時９月２日(火)・13日(土)、11月25日(火)、12月20日(土)、令和８年１月24日(土)、２月17日(火)ほか
※詳細は市ホームページでご確認ください。
所市保健センター（野田２丁目）ほか
内健康づくりに関する講義・実技・調理実習・地域活動の見学等（20時間）
対20時間以上のカリキュラムを履修した後、食生活改善推進員として食育等のボランティア活動に参加できる市民＝15人（先着順）
申電話／８月25日(月)まで
問健康増進課（☎37-3750）

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**「付けない　増やさない　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。

付けない
・調理前と食事前は、しっかり手を洗いましょう。

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。

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。
問県中南保健所生活衛生課（☎33-8521）

弘前市食生活改善推進員会　食改さんおすすめレシピ　File.164

夏野菜を使った減塩レシピ

チキンの和風ラタトゥイユ

あと70g ベジファーストで野菜を食べよう
１人分の野菜使用量　195g

材料　２人分

鶏もも肉（一口大）	150g
黒こしょう	少々
おろしにんにく	１g
めんつゆ（３倍濃縮）	大さじ１
酒	大さじ１
玉ネギ	60g
赤ピーマン・黄ピーマン	各30g
ズッキーニ	60g
ナス	60g
トマト	150g
青じそ	２枚

①玉ネギは２cm角に、ピーマンはへたと種を除いて2.5cm角に切っておく。ズッキーニは１cmの厚さに輪切りし、ナスはへたを除いて乱切りにする。トマトは湯むきして、荒く刻んでおく。
②鍋または深めのフライパンを熱し、鶏もも肉の皮目を下にして並べ、黒こしょうをふりかける。皮目がカリッと焼けたらいったん火を止める。
③②におろしにんにく、めんつゆ、酒を加えて鶏肉全体になじませ、①の野菜を加えて時々かき混ぜながら中火で煮込む。煮詰まって汁気がなくなったら火を止め、器に盛り付けて千切りにした青じそを飾る。

おすすめポイント♥
トマトのうまみとほどよい酸味は、和風の味付けとも相性抜群。青じそを添えて、爽やかな香りと夏野菜の彩りを楽しみましょう。

▲弘前市食生活改善推進員について

■１人分の栄養量
エネルギー204kcal　たんぱく質14.8g　脂質10.9g　食塩相当量1.0g　カルシウム33mg　食物繊維2.8g