rosak

2015 No.230 お知らせ版

と「笑顔」を届ける総合情報誌 広報ひろさき

ひろさきりんごハロウィ 10 R 10 E 弘前りんご博覧会では、ハロウィンを「りんご収

穫感謝祭」と位置付け、さまざまなイベントを開催 します。なお、当日は会場の一部で車両規制があり ますので、ご協力ください。

※イベントの内容や時間等は変更することがありま す。詳しくはホームページ (http://ringo-halloween. com/)をご覧ください。

■問い合わせ先 弘前商工会議所(**☎**33・4111)

ひろさきりんごハロウィンカーニバル

今年はさまざまな仮装コンテストを開催します! ダンスバトルや大道芸、バルーンオブジェ、フード コートなども出店します。

▽とき 午前 10 時半~午後3時

▽**ところ** まちなか情報センター(土手町)前路上

ひろさきりんごハロウィンコンテスト

▽**ところ** まちなか情報センター前路上

▽部門

- ①フリースタイル仮装部門(好きなハロウィン仮装 で参加可) …午前 11 時~
- ②アニメ・映画・テレビ部門 (アニメやテレビ番組 のキャラクターの仮装で参加)…正午~
- ③ひろさきりんごハロウィンメーンコンテスト(「り んご」にちなんだハロウィン仮装で参加)…午後1時半~

ひろさきりんごハロウィンパレード

まちなか情報センターから土手町コミュニティパ ークまで、仮装して練り歩きます。パレードに参加 すると、子どもはお菓子がもらえます。

▽とき 午後3時~3時 45 分 ▽**集合** まちなか情報センター

※事前の申し込みは不要。当日、 直接集合場所へ。沿道からの参 加はできません。



ハロウィン仮装コンテスト出場者募集中!

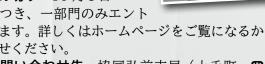
ひろさきりんごハロウィンカー ニバルで行われる仮装コンテスト への出場者を募集しています。コ ンテスト上位者には豪華賞品を用 意しています。

▽応募締め切り 10月5日

※1人につき、一部門のみエント

リーできます。詳しくはホームページをご覧になるか お問い合せください。

■応募・問い合わせ先 協同弘前支局(土手町、☎ $36 \cdot 5305)$



他にも楽しいイベントが盛りだくさん!

【ひろさきりんごハロウィンワークショップ】

親子向けのワークショップです。

▽とき 午前 10 時~午後 2 時

▽**ところ** 土手町コミュニティパークコミュニケーシ ョンプラザ多目的ホール

▽参加料 無料

【ひろさきりんごハロウィン収穫祭(マルシェ)】

したどて夕市マルシェのハロウィンバージョンを開

催します。

▽とき 午後3時~4時半

▽ところ 土手町コミュニティパークポム広場

【ひろさきりんごハロウィンパーティ】

▽とき 午後4時半~7時

▽ところ 城東閣(鍛冶町)

▽**内容** お化け屋敷、コスプレコンテスト、コスプレ カフェなど



第8回 弘前スポレク祭

★とき 10月11日・12日

※一部イベントを除く。

弘前スポレク祭は、市民の皆さんにさまざまなスポー ツ・レクリエーションに親しんでもらうことで、健康で 快適な生活を送ってもらうことを目的に開催していま す。ぜひこの機会に体験してみませんか。

★のイベントは事前の申し込みが必要ですが、それ以 外は参加自由(無料)です。

■問い合わせ先 弘前スポレク祭実行委員会(文化スポ ーツ振興課内、☎40・7115)

【開会セレモニー】

▽とき 10月11日、午前8時半~

▽ところ 運動公園陸上競技場前ステージ

▽内容 ニュースポーツの紹介や開会宣言ほか ※運動公園通路には露店を設置。

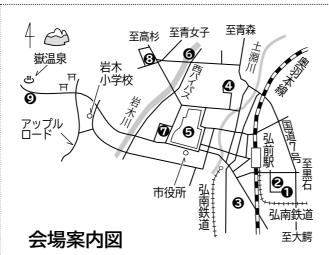
【大抽選会】

▽とき 10月12日、午後3時20分~

▽ところ 運動公園陸上競技場前ステージ

▽内容 各イベントやゲームに参加しながらポイントを 集め、抽選券をゲットすれば、豪華商品の当たる大抽選 会に参加できます。

★ところ 弘前市運動公園ほか



- 母弘前B&G海洋センター 母岩木山総合公園
- 6 弘前公園

を場案内図	至青女子 全青森 上溯 以前駅 ② 1 以南 英一大
❶弘前市運動公園	❸岩木川市民ゴルフ場
②青森県武道館③南富田町体育センター	⑦市民体育館③河西体育センター
• 111 mm - 1 111 11 C > >	O.1111111

				1	
会場	種目・イベント	とき	ところ	対象・定員	参加料
			内容		問い合わせ・申込先
	ニュースポーツゲーム コーナー	10 13 1 1 12 12 12 12	フ・フィールド)	こなにても参加可	無料
		ガ、ペタフク、ノ゙ グゴルフの各ゲ-	フ、ターゲットバードコ ライングディスク、フリ -ム	ーキック、スナッ	文化スポーツ振興課(な 40・7115)
	健康生活コーナー	10月11日・12日	陸上競技場(室内走 路)	どなたでも参加可	無料
		健康チェック(な の啓蒙・啓発(/	▲組成・血圧測定)、体 ペンフレット、保健師に	力測定、健康管理 よる説明など)	文化スポーツ振興課(2 40・7115)
	★初心者サッカー教室	10月11日	球技場	牛土	無料
		一教室			リベロ津軽スポーツクラブ (2 255・5143)
	★サッカー交流試合	10月11日		小学校3年生以下	
		当日会場へ来場した小学校3年生以下でのチーム編成による交 流試合			リベロ津軽スポーツクラブ(☎ 55・5143)
	★走り方教室	10月11日	球技場	小学生= 200 人	無料
①弘前市運動公		スポネット弘前による技術指導			スポネット弘前(☎ 32・6523)
園(豊田2丁目)	 弘前版サスケ	10月11日・12日	球技場	どなたでも参加可	
					文化スポーツ振興課(2 40・7115)
	★少年少女親子ティー ボール教室	10月11日	多目的広場	6歳児〜小学校3 年生の児童とその 保護者= 60組	無料
		16.3			☎ 33·1288)
	★ソフトボール大会・ 教室	10月12日	多目的広場	小・中学生	無料
		市内中学校ソフトボール部・特別編成チームによる大会 と齋藤春香さんによるソフトボール教室		弘前市ソフトボール協会(須郷さん、 な 35・0078、な携帯 090・2368・9744)	
	★グラウンドゴルフ大 会	10月11日・12日	常設コース	市民=各日 100 人	
		グラウンドゴルフの大会を開催		弘前市グラウンドゴルフ協会 (奥出さん、 な 33・8908)	
	★市民ウオーキングの 集い	10月12日	運動公園周辺	どなたでも参加可	
		5km・10kmのウオ-	-キング(時間は正午~午行	後2時半。雨天決行)	弘前歩こう会(今井さん な 32・9272)



会場	種目・イベント	とき	ところ	対象・定員	参加料	
			内容		問い合わせ・申込先	
②青森県武道館(豊田2丁目)	★ソフトバレー大会	10月12日	主競技場	小学生以上の市 民	ファミリーの部=無料/一般 の部= 2,000 円	
		ソフトバレーの大会を開催		弘前バレーボール協会 (山中さん、☎携帯 090・1497・4009)		
		10月11日・12日		どなたでも参加可	無料	
③南富田町体育センター	キッズ遊びのコーナー	主に幼児〜小学生が体を使って遊べるコーナー(スラックライン、キンボール、おもちゃ広場、ヒットだターゲット、ユニホック、大縄&ダブルダッチなど)				
	ターゲットバードゴル フ教室	10月11日・12日	グラウンド	どなたでも参加可	無料	
		ターゲットバードゴルフの基本からゲームまで		弘前ターゲットバードゴルフ 協会(小山さん、 な 35・8005)		
④ 弘前 B & G	 ★ターゲットバードゴ	10月11日・12日		市民= 100 人	500円	
海洋センター (八幡町1丁目)	ルフ大会	9ホール個人戦	ンテスト、ホールイン		協会(小山さん、235・8005)	
		10月12日	グラウンド	どなたでも参加可		
	ペタンク教室 	ハダフグの基本がらゲームまで		弘前市ペタンク協会(葛西さん、 な 88・3480)		
⑤弘前公園(下	★ ひろさきウォークラ		弘前公園内	市民= 50 人	無料	
白銀町)	Ú-	3~5人のグルー ※スポレク祭のフ	-プで行うウォークラリ プレ開催。 -	弘前市レクリエーション協会 (薬師山さん、☎96・0031)		
⑥岩木川市民ゴルフ堤 (清野垈	★ゴルフ体験教室	10月12日	岩木川市民ゴルフ場	小学校4年生以上 の市民	300 🖂	
2丁目)		初心者・未経験者を対象としたパター体験とコース体験		岩木川市民ゴルフ場(な 36・ 7855)		
⑦市民体育館		10月12日	競技場	見学自由	無料	
(五十石町) 市民体操祭					32 · 2988)	
	バウンドテニス教室	10月11日	体育館	どなたでも参加可		
		ハフフトナースの基本からソームまじ		弘前バウンドテニスクラブ(松 原さん ☎ 33・0243)		
⑧河西体育センター(石渡1丁目)	 ★ラージボール卓球大	10月12日	体育館	市民= 100 人	500円	
	会	フーンホール早球の人会を開催		弘前ラージボール卓球協会 (木村さん、 な 33・2407)		
	★ゲートボール大会	10月11日・12日	すぱーく弘前	どなたでも参加可		
		ゲートボール大会を開催		弘前市ゲートボール協会(五十 嵐さん、 な 携帯 090・8928・ 2328)		
⑨岩木山総合公 園(百沢字裾野)	★ママチャリ耐久レー ス	10月12日	公園内特設コース	どなたでも参加可	3,000円/1チーム	
				2271・5555)		
	★壮年サッカー大会	10月12日	グラウンド	40 代·50 代·60 歳以上	2,000 🗇 / 17—Д	
		40 歳以上、50 歳	歳以上、60歳以上の年	代別交流大会	弘前サッカー協会(川村さん、 ☎携帯 090・2021・1665)	

HIROSAKI 2015.9.15 | 3

市民の参加者を 募集します

弥生いこいの広場整備活用市民懇談会の メンバーを募集します

市では、開設以来30年以上経過し、施設全体の老 朽化が著しくなっている弥生いこいの広場について、 動物広場を中心とした施設のリニューアル計画の策定 を予定しています。

計画の策定にあたり、今後の整備や活用について市 民の皆さんの意見を反映させるため、「弥生いこいの 広場整備活用に係る懇談会」のメンバーを募集します。 ▽応募資格 市内に在住する満 20 歳以上の市民で、 年3回、平日の日中に開催される懇談会に出席できる 人(市の審議会などの委員および国・地方公共団体の 議員または職員を除く)

▽募集人員 2人

▽応募期限 10月16日(必着)

▽任期 平成 28 年 8 月 31 日まで

▽報酬など 懇談会1回の出席につき、8,000円の 報酬および交通費(バス代など)を支給

▽応募方法 次の事項を記入した応募用紙を、郵送、 持参、ファクスまたはEメールで提出を。

①住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・性別・ 電話番号・郵便番号・職業(勤務先または所属団体等 の名称・所在地など)

②現在、県および他市町村の審議会などの委員になっ ている人は、その審議会等の名称と在任期間

③弥生いこいの広場整備活用に関する意見・提言など

(600 字程度)

※応募用紙の様式は自由ですが、参考様式を市のホー ムページに掲載しているほか、公園緑地課で配布して います。なお、応募用紙は返却しませんので、あらか じめご了承ください。

▽選考方法 応募書類の記載事項を審査の上、選考し、 結果は応募者全員に通知します。

※応募書類に記載された個人情報は、選考事務のみに 使用し、その他の利用・公表などはしません。ただし、 懇談会に参加することになった人については、その氏 名などを参加者名簿に記載し、公表します。

■問い合わせ・提出先 公園緑地課(〒036・ 8356、下白銀町1、 233・8739、ファクス33・ 8799、Eメール kouen@city.hirosaki.lg.jp)





みんなではじめよう3R! 「3R推進東北大会in ひろさき 2015 | 開催

環境省東北地方環境事務所および青森県、弘前市な どでは、廃棄物の「発生抑制 (Reduce:リデュース)」 「再使用 (Reuse:リユース)」「再生利用 (Recycle: リサイクル)」という「3 R」の取り組みを広く皆さ んに体験してもらい、循環型社会の構築を推進するこ とを目的に、「3R推進東北大会 in ひろさき 2015」 を開催します。

9月20日開催のカルチュアロードに併せて、りん ご娘によるステージイベントやブース出展を行います ので、ぜひご来場ください。

【出展ブース】

▽とき 9月20日(日)、午前9時半~午後3時半 ▽ところ 蓬莱広場 (土手町) 付近路上

▽内容

①パネル展示コーナー (3 Rの"いろは"や青森県・ 弘前市の取り組みなどをたか丸くんがナビゲート)

②3R体験コーナー(ふろし

きワークショップ、雑紙回収袋づくりなど暮らしに役 立つ体験コーナー)

③たか丸くんからの挑戦状! (3 Rに関するクイズと アンケートに答えるとエコグッズがもらえます。)

④小型家電・衣類回収コーナー (不用になった小型家 電や衣類の回収)

【りんご娘の3R講座】

▽とき 9月20日(日)、午後2時~2時半

▽ところ 蓬莱広場特設ステージ

▽内容 りんご娘が「3 Rの意味 と意義」についてレクチャーをし ます。

■問い合わせ先 環境管理課環 境事業所資源循環係(☎35・ 1130)



インターネット 回答にご協力を

国勢調査のお知らせ

国勢調査 2 15

平成27年国勢調査では、国の初の試みとして、全 世帯を対象としたオンライン調査を実施しています。 正確かつ効率的な統計の作成を行うとともに、日中不 在がちな世帯であっても、いつでも好きな時間に回答 できるなど、回答者の負担の軽減・利便性の向上を図 るため、インターネットでの回答を推進しています。

パソコン・スマートフォンを持っている人は、便利 なインターネット回答にご協力ください。

インターネットでの回答は、各世帯へ配布した「イ ンターネット回答の利用者情報 | および「インターネッ ト回答の操作ガイド」を用意し、9月20日までに入 力をお願いします。

なお、インターネットで回答しなかった世帯には、 9月下旬に国勢調査員が紙の調査票を配布します。

【個人情報の保護】

○国勢調査では、統計法によって厳格な個人情報保護 が定められています。

○インターネット回答における通信は、すべて暗号化 (SSL/TLS 方式) されています。また、不正なアク セスなどの監視を24時間行っています。

【回答の義務】

統計法では、正確な統計を作成するために、調査項 目に回答する義務(報告義務)が定められています。

詳しくは総務省統計局ホームページ(http:// kokusei2015.stat.go.jp/index.htm) をご覧くだ さい。

■問い合わせ先 国勢調査弘前市実施本部(☎37 3530)

いよいよ 始まります

マイナンバー(社会保障・税番号)制度



10月からマイナンバーが通知されます

○住民票を有するすべての人に1人1つの番号(12) 桁)が通知されます。

○住民票の住所に、マイナンバーの「通知カード」が 送付されます。通知を確実に受け取るため、今の住ま いと住民票の住所が異なる人は、住所変更の手続きを お願いします。

○「通知カード」は、平成28年1月以降、社会保障、 税、災害対策の分野で行政機関などに書類を提出する 際に必要となるほか、「個人番号カード」の交付時に 必要となりますので、大切に保管してください。なお、 通知カードを再交付する際は有料となります。

【同封書類】

○「個人番号カード」の申請書と返信用封筒 ○説明書

通知カード・個人番号カード交付申請書の様式





■問い合わせ先 市民課住民記録係(**☎**40・7020) /マイナンバーに関する疑問・質問…マイナンバーコー ルセンター (20・0178、平日の午前9時 半~午後5時半〈土・日曜日、祝日、年末年始を除く〉)

新しい保険証を 発送します

国民健康保険被保険者証が新しくなります

国民健康保険被保険者証が10月1日から更新され ることに伴い、新たな保険証を9月中旬から下旬にか けて、被保険者個人ごとに発送します。

新しい保険証の色は「水色」で、有効期限は一部(途 中で75歳に到達する人や65歳に到達する退職者医 療制度該当者など)を除き、平成28年9月30日です。

新しい保険証は、8月末現在で作成し、9月以降の 住所変更などによる記載内容の変更にも極力対応して 送付しますが、記載内容の変更が間に合わない場合が あります。

記載内容に間違いがある場合や保険証が届かない場 合は、国保年金課または岩木・相馬総合支所民生課、

各出張所にご連絡ください。

また、新しい保険証の裏面には臓器提供意思表示欄 を設けています。記入については、保険証の台紙裏面 にある注意事項をご覧ください。

なお、特別の事情がなく保険料を納めていない場合、 有効期限の短い保険証や窓口で全額自己負担となる資 格証明書が交付されることがあります。

※保険証の性別表記については、特別な事情がある場 合、裏面に表記することができますので、お問い合わ せください。

■問い合わせ先 国保年金課国保保険料係(市役所1 階、窓口 158、☎ 40・7045)

国際人を目指す高 校生・学生を支援

国際人育成支援事業費補助金

市では、次代を担う国際化に対応した若者の才能を 育てるため、国際青少年研修協会が実施する高校生・ 学生を対象とした海外派遣事業に要する経費の一部を 助成します。

【海外派遣事業】

◎高校牛の冬休み海外派遣

▽日程 12月25日~31日(7日間)

▽内容/参加料(予定)

①オーストラリア・クリスマスホームステイ&牧場体 験/41万5,000円(予定)

②フィリピン・プライベート英語研修&ドミトリース テイ/41万8,000円(予定)

※参加料はいずれも市の補助金交付前の額。

◎学生の語学留学プログラム

海外で本格的に英語を学びたい人へのプログラム で、ホームステイ等での海外生活や英語学習を通した 幅広い交流を目的とします。

▽派遣先 カナダ、イギリス、オーストラリア、ニュー ジーランド、フィリピン

▽期間 2週間~(派遣先によっては1週間から可) 【市の補助金】

▽対象 市内に住所を有する県内の高校生および県内 の大学・短期大学・専修学校に在籍する学生

▽補助限度額 24 万円

※補助金は、協会への参加料納付前に交付します。

▽申し込み方法 10月15日までに、参加申込書お よび補助金申請書を文化スポーツ振興課(市役所2階、 窓口 253) へ。

※申込書および申請書は同課で配布しています。

▽選考・交付 申し込みのあった生徒、学生のうち、 市の選考委員会において選考された高校生2人・学生 1人に対して交付(予定)します。

■問い合わせ・申込先

事業の内容について…国際青少年研修協会(☎東京 03・6417・9721、Eメール info@kskk.or.ip、ホー ムページ http://www.kskk.or.jp)

申し込み・補助金について…文化スポーツ振興課文化 振興係 (**本** 40·7015)

公共交通機関を 利用しよう

弘南鉄道大鰐線パーク&ライド社会実験

市では、公共交通の利用促進と中心市街地の活性化 を目的に、「パーク&ライド社会実験」を実施してい ます。パーク&ライドとは、駅近くの駐車場に自家用 車を止め、電車などの公共交通機関に乗り換えて目的 地に向かう方法です。自家用車を使う時間が減るため、 環境に優しく、特に電車は交通渋滞などの道路交通環 境に左右されない移動手段です。

現在、弘南鉄道大鰐線の中間駅(4駅)に大鰐線定 期券利用者専用の駐車場を設けて、その駐車場に自動 車を駐車し、大鰐線に乗車して移動してもらう社会実 験を行っています。

※利用にあたっては、事前の申し込みが必要です。

▽**対象** 弘南鉄道大鰐線定期券利用者

▽指定駐車場 ①弘前学院大前駅 (先着5人)、②小 栗山駅(先着5人)、③松木平駅(先着4人)、④石川 駅(先着4人)

※各指定駐車場は、各駅から徒歩3分圏内にあります。 ▽駐車料金 無料

▽**駐車場利用期間** 平成 28 年 3 月 31 日まで

▽申請に必要なもの 運転免許証、弘南鉄道大鰐線定

■問い合わせ先 都市政策課交通政策推進室(☎ 35·1102) / 駐車場利用申込先 弘南鉄道大鰐線 中央弘前駅 (232・6449)

交通事故に ご注意を

秋の全国交通安全運動が始まります

秋の行楽シーズンになりました。この時期は行楽に よる事故や、日没が早まる夕暮れ時の事故が多くなり ます。歩行者・運転者の皆さんは、交通ルールの順守 と正しい交通マナーの実践に努めるとともに、特に子 どもと高齢者に対する思いやりと譲り合いの気持ちを 持ち、交通事故を起こさない、交通事故に遭わないよ う注意しましょう。

また、9月30日は交通事故死ゼロを目指す日です。 市民総ぐるみで交通事故の防止に努めましょう。

▽運動期間 9月21日~30日

▽運動の重点

○子どもと高齢者の交通事 故防止

○夕暮れ時と夜間の歩行 中・自転車乗車中の交通事

○すべての座席のシートベ ルトとチャイルドシートの 正しい着用の徹底

○飲酒運転の根絶

■問い合わせ先 都市政策課交通政策推進室(☎ $35 \cdot 1102$



暮らしの・ Information

岩木山麓温泉スタンプラリー

弘前市合併 10 周年を記念して岩

木・相馬地区の温泉を巡るスタンプ

▽期間 9月15日~12月31日

▽**スタンプ設置場所** アソベの森い

わき荘・百沢温泉・旅館山陽・温泉

旅館中野・清明館・富士見荘・小松

野温泉旬楽・三本柳温泉・山のホテ

ル・西澤旅館・小島旅館・赤格子館・

嶽ホテル・田澤旅館・縄文人の宿・

ゆだんの宿・時雨庵・ペンションワ

ンダーランド・桜温泉・北小苑温泉・

新岡温泉・あたご温泉・御所温泉・

▽内容 各温泉施設などに設置して

いるチラシにあるスタンプ台紙を対

象の温泉の受け付けに出し入浴する

とスタンプがもらえます(入浴料が

必要)。スタンプを集めて応募する

※応募方法などの詳細は、対象温泉

等に設置のチラシをご覧ください。

▽景品 岩木・相馬地区の特産品

セット(スタンプ5種1口(3.000

円相当〉= 50 人/スタンプ 15 種

※スタンプ5種以上で応募可。1枚

のスタンプ台紙に1施設1個のスタ

▽応募締め切り 平成 28 年 1 月 4

▽抽選発表 平成 28 年 1 月 29 日

※岩木総合支所・相馬総合支所およ

び市のホームページ上で発表します。

間岩木山麓温泉スタンプラリー実行

委員会事務局(岩木総合支所総務課

廃品おもしろ工夫展 in プラザ棟

小学生が廃品をもとに作ったさま

ざまな作品を展示し、一般投票を行

います。投票数により、学年ごとに

プラザ賞を授与します。子どもたち

の創意工夫にあふれた作品を、ぜひ

以上〈6,000 円相当〉= 20 人〉

ンプのみ有効。

日(当日消印有効)

内、 282 · 1621)

作品展示と一般投票

と抽選で景品が当たります。

ラリーを行います。

ロマントピア温泉

見に来てください。

▽作品テーマ ペットボトルを使っ た作品

▽展示期間 9月19日~11月 15日(10月4日を除く)

▽投票期間 9月19日~11月1 日(10月4日を除く)

▽ところ 弘前地区環境整備セン タープラザ棟(町田字筒井) 2階研

間弘前地区環境整備センタープラザ 棟(☎36・3388、受付時間は午 前9時~午後4時)

※月曜日は休館日です。月曜日が祝 日の場合は開館し、祝日明けの平日 が休館日となります。

弘前市民の森で元気になろう

心身の健康と生きがいづくりに向 けて、弘前市民の森(座頭石地区)で、 自然治癒力を高める癒し体験をして みませんか。

▽とき 9月26日、10月10日・ 24日の午前9時半~午後2時半 ▽集合場所 市民の森駐車場 (座頭

※弘前文化センター、ホテルナクア シティ弘前経由で送迎対応も可。希 望する人は相談を。

▽内容 川辺での抹茶の野だて、森 林散策、園芸療法、唱歌の合唱、陶 芸体験

※陶芸体験は9月26日のみ。

▽参加費 1回 500円

※陶芸体験は材料費として別途 500円が必要。

▽持ち物 昼食、飲み物、帽子 ▽申込締め切り 各実施日の4日前 間弘前市民の森の会(工藤さん、☎ $35 \cdot 6440)$

※平成27年度市民参加型まちづく り1%システムの採択事業。

第69期名人戰弘前対局記念 平成 27 年度将棋イベント

【将棋入門教室】

▽とき 9月26日(土) 午後1時~3時

▽**対象** これから将棋を始めてみた い小・中学生とその家族=30人(先

着順)

■…ファクス ■…Eメール ■…ホームページ 周…問い合わせ・申込先

▽指導料 無料 【レベルアップ教室】

▽とき 9月26日(土)

午後1時~3時

▽対象 棋力向上を目指す小学生~ 高校生=30人(先着順)

▽指導料 無料 【指導対局会】

▽とき 9月26日(土)

午後3時20分~6時

▽**講師** 行方尚史八段、佐藤紳哉六 段、藤田綾女流初段、奈良岡実青森 県将棋連盟師範

▽対象 プロ棋士、棋道指導員の直 接指導を望む人=30人(先着順) ▽指導料 1,000円(高校生以下 は無料)

【記念将棋大会】

初心者)

▽とき 9月27日(日)、午前10 時~(受け付けは午前9時半~) ▽**競技** A クラス(三段以上) / Bクラス(初段・二段)/Cクラ ス(無段)/Dクラス(小学生の

▽**招待棋士** 行方尚史八段、佐藤紳 哉六段、藤田綾女流初段

▽参加料 1,500円(高校生以下 は500円)

▽賞 各クラス 3 位まで入営/ C クラス優勝者には初段位授与

※対局が早く終わった人はプロ棋士 の指導対局が受けられます。

~共通事項~

▽ところ 陸奥新報社(下白銀町) 6 階ホール

問青森県将棋連盟(奈良岡さん、☎ 青森 017 · 775 · 7744)

第1回ダブルスゴルフコンペ

▽とき 9月27日(日) 午前8時集合

▽ところ 岩木川市民ゴルフ場(清 野袋2丁目)

▽競技方法 18 ホールズストロー クプレイ、ダブルペリア方式、2人 のNETスコア合計

▽定員 14 組 28 人 (先着順) ※事前の申し込みが必要。

間岩木川市民ゴルフ場(☎36・ 7855)

■…ファクス ■…Eメール ■…ホームページ ■…問い合わせ・申込先

カウンセリング・ ワークショップ

誰でも参加できる、カウンセリン グ型のワークショップを開催しま

▽とき 9月26日(土)、午前10 時半~午後4時半(受け付けは午前 10 時~)

▽ところ 市民参画センター (元寺 町) 3階グループ活動室

▽内容 カウンセリングを基調とし た自由な話し合い

▽定員 市民= 18人

▽参加料 1.000円(弁当、茶菓 子代含む)

間9月24日までに、弘前カウンセ リング研究会(土田さん、**☎**87・ 4072 または桜庭さん、☎33・ 2435) ^.

津軽の笛が大集合! 第3回津軽笛博覧会

各地域の一線で活躍している囃子 手(はやして)が講師となったワー クショップや講師陣などによるコン サートを開催します。

▽とき 9月27日(日)

▽ところ ①A会場=藤田記念庭園 (上白銀町)和館/②B会場=藤田 記念庭園茶室/③C会場=市立観光 館(下白銀町)多目的ホール/④コ ンサート会場=藤田記念庭園

▽時間と内容 ①午前 10 時半~= 青森ねぶた囃子、午後1時~=冬 囃子「雪灯り」、午後2時50分~ =手摺り鉦講座/②午前10時半~ =初めての弘前ねぷた囃子、午後1 時~=お山参詣登山囃子、午後2 時50分~=いい音を出すテクニッ ク/③午前10時半~=お山参詣登 山囃子太鼓、午後1時~、午後2 時50分~=特別講座かつぎ桶太鼓 ワークショップ…講師・林田ひろゆ きさん/④午後0時10分~=ラン チタイムコンサート、午後5時~= 参加者による成果発表、午後6時~ =お月見コンサート

▽参加料 無料 (①~③は事前の申 し込みが必要)

※藤田記念庭園で開催されるワーク ショップ・コンサートは、入園料(高 校生以上 310 円、小・中学生 100 円)が必要。ただし、65歳以上の 市民、市内の小・中学生や障がい者、 外国人留学生は無料です。年齢や住 所を確認できるものの提示を。

▽持ち物 それぞれのワークショッ プで使う楽器

間喫茶れもん(☎33・9359) ※平成27年度市民参加型まちづく り1%システムの採択事業。

弘前大学大学院人文社会科学 研究科FD公開発表会 (修士論文中間発表会)

▽とき 9月30日(水)、午後2 時半~5時10分(予定) ▽ところ 弘前大学人文学部棟(文 京町) 4階多目的ホール

▽内容 言語学、東アジア史、イギ リス文学を専攻する学生による研究 成果の発表

※事前の申し込みは不要。

問弘前大学人文学部教務担当(**☎** 39 · 3941)

史跡堀越城跡整備現場見学会

土塁や木橋を整備中の三之丸西地 区の見学会を開催します。

▽とき 10月3日(土)、午後1 時~2時ころ(小雨決行)

▽ところ 史跡堀越城跡(堀越字川 合・柏田)

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。堀越地区 雪置場の駐車場をご利用ください。 間文化財課埋蔵文化財係(岩木庁舎 内、**本** 82·1642)

ヒロロスクエアコミュニケー ションゾーン運営協議会の催し

【ヒロロどうぶつランド】

▽とき 9月27日(日)

午前10時~午後3時 ※ポニー乗馬…午前の部=11時~ 正午/午後の部=1時~2時 ▽ところ ヒロロ (駅前町) と日専 連ビルの間の遊歩道

▽内容 ①ポニーに触れよう・乗ろ う・写真を撮ろう/②ウサギ、モル モットをだっこしよう/3エサやり 体験 (ポニー、ヤギ) / ④盲導犬P R犬と触れ合おう/⑤弥生いこいの 広場PRコーナー

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

▽対象 ポニー乗馬は小学生まで ▽**その他** 荒天時は中止または開催 時間を短縮する場合があります。ま た、参加者が多数の場合や動物達の 体調によっては参加できない場合が あります。

間ヒロロスクエア活性化室(☎ 35・0186〈平日の午前8時半~ 午後5時〉)

【親子で一緒に英語でハロウィン体 験 1.2.3!】

外国人と一緒に英語でハロウィン の体験をしてみませんか。

▽とき 10月8日(木)

午前 10 時半~ 11 時半 ▽ところ ヒロロスクエア(駅前町) **▽対象** 0歳~就学前の子どもとそ の保護者=25組(先着順) ▽参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

間セミナー・ハンサムウーマン (田中さん、☎携帯 090・2606・ 7018, **E** 33 · 3476)

弘前大学「一般相対性理論 誕生100年記念市民講演会1

天文・宇宙・相対論に関する講演 会です。

▽とき 10月3日(土)、午後3 時~4時半(開場予定は午後2時半 \sim)

▽ところ 弘前大学理工学部(文京 町) 1号館2階2番講義室

▽内容 「中性子星とブラックホー ル」…講師・中村卓史さん(京都大 学教授)、「アインシュタインの宿題 - 重力波 | …講師・安東正樹さん (東 京大学准教授)

▽対象 高校生以上の市民

▽定員 123 人

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

間「一般相対性理論誕生100 年記念 | 実行委員会(浅田さ ん、 **な** 39・3554、 **E** asada@ hirosaki-u.ac.jp)

えほんのもり・ブックスタート おはなしかい

◎えほんのもりおはなしかい ▽とき 10月4日・14日の午前 10 時半~ 11 時

▽内容 絵本の読み聞かせ、手遊び、 エプロンシアターなど

▽対象 0歳~3歳までの乳幼児と その保護者

◎ブックスタートおはなしかい

▽とき 10月18日の午前10時 半~ 11 時

▽内容 ブックスタートでプレゼン トする絵本の楽しみ方、手遊びなど ▽対象 0歳児とその保護者 ~共通事項~

▽ところ こども絵本の森(駅前町、 ヒロロ3階)

※事前の申し込みは不要。ブックス タートパックの引き換えは引換券到 着日から1歳の誕生日月まで。こど も絵本の森、弘前図書館(下白銀町)、 岩木図書館(賀田1丁目)または相 馬ライブラリー (五所字野沢) で引 き換えることができます。

問こども絵本の森 (**☎**35·0155)

2015 ヨネックス ソフトテニスキッズアカデミー

▽とき 10月4日(日)、午前の 部=10時~正午、午後の部=1時 半~3時半(いずれも受け付けは 30 分前~)

▽ところ 岩木山総合公園(百沢字 裾野) 体育館

▽対象 午前の部…5歳~8歳= 20人、午後の部…8歳~10歳= 20人(先着順)

※いずれも未経験者および初心者 (保護者同伴)。

▽講師 丹治奈津子さん(ヨネック ス)

▽参加料 無料

▽持ち物 室内用シューズ

▽申し込み方法 電話で、青森県ソ フトテニス連盟(豊巻さん、☎携帯 090・3984・3317) へ申し込み ください。

間青森県ソフトテニス連盟または岩 木山総合公園(2583・2311)

プラネタリウム特別企画

【グラスハープの調べとプラネタリ ウムのタベ~秋の夜長のグラ音(ネ) ♪タリウム~】

芸術の秋。幻想的なグラスハープ の生演奏を聴きながら、穏やかな夕 べのひとときを、プラネタリウムの 星空とともに過ごしませんか? ▽とき 10月4日(日) 午後5時半~6時半

▽**ところ** 弘前文化センター(下白 銀町) 3階プラネタリウム

▽内容 プラネタリウムでグラス ハープの生演奏を交えながら、月を はじめ、秋の星空の特徴や星座の投 影・解説をします。また、実際にグ ラスハープに触れたり、音の出し方 などを学びます。

▽**演奏** 弘前大学アンサンブルアン ジェリーク

▽対象 市民= 50 人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴。

▽参加料 無料

間10月3日までに、電話かファク スまたはEメール(住所・氏名・年齢・ 電話番号を記入)で、中央公民館 (☎ 33 · 6561, **E** 33 · 4490,

E chuuoukou@city.hirosaki. lg.jp、火曜日は休み)へ。

任意後見制度講演会

▽とき 10月4日(日) 午前 10 時~ 11 時

▽ところ 青森地方法務局弘前支局 (早稲田3丁目)

▽テーマ 「認知症が心配!老後の 安心のために任意後見制度を知ろ うし

▽参加料 無料

※事前の予約が必要。

問青森地方法務局弘前支局総務課 (**☎** 26 · 1150)

弘前文化センター自主事業 映画上映「うまれる ずっ と、いっしょ。」

3 組の家族が命に向き合う姿を通 して、愛や家族の絆、命の大切さ、 幸せのあり方を描いた物語です。 ▽とき 10月10日(土)、①午前 10 時~/②午後 2 時~(いずれも 開場は30分前~)

▽ところ 弘前文化センター(下白 銀町)2階中会議室

▽定員 各回 100 人

▽入場料 一般= 1,000 (1,200) 円/高校生以下=600(800)円 /未就学児=無料

※()内は当日券。

▽**チケット取扱所** FM アップル ウェーブ、さくら野弘前店、中三弘 前店、弘前文化センター、市民会館、 総合学習センター

▽その他 託児室もあります(事前 の申し込みが必要)。また幼児・児 童同伴でも鑑賞できます(ベビー カーでの入場も可)。

間弘前文化会館(弘前文化センター 1 階、☎ 33・6571、午前 9 時~ 午後5時、第3火曜日は休み)



樹木医と行く古木・名木めぐり

▽とき 10月11日(日)、午前9 時~午後0時半(雨天決行)

▽集合 緑の相談所(下白銀町、弘 前公園内)

▽**ルート** 日本最大のソメイヨシノ (弘前公園)、サルスベリ (藤代、革 秀寺)、ハリギリ(高杉、身代地蔵尊)、 スギ (巌鬼山神社)

※弘前公園解散、バス移動あり。

▽対象 中学生以上= 20 人(先着

▽参加料 1.000円 ※事前の申し込みが必要。 **▽持ち物** 雨具、タオル

間9月24日から、市みどりの協会 (**☎** 33 ⋅ 8733) ∧。

多胎児の家族の交流会 『ふたごちゃん・みつごちゃん と家族のつどい』

▽とき 10月25日(日) 午前 10 時~正午

▽ところ みどり保育園(吉野町) ▽内容 ツインズサークルぴょん ぴょんずとの交流、双子・三つ子育 児の体験談、おもちゃ作り、ハロウィ ンプチパーティー、情報交換など ▽対象 多胎児を妊娠している人、 未就学の多胎児を育てている家族 ※当日参加も可能ですが、なるべく 事前に申し込みを。

間みどり保育園子育て支援センター $(\mathbf{z}_{32} \cdot 0510)$

■…ファクス **■**…Eメール **■**…ホームページ **■**…問い合わせ・申込先



ひとにやさしい社会推進 セミナー

▽とき 9月25日(金) 午後6時半~8時

▽ところ 市民参画センター (元寺 町) 3階グループ活動室

▽テーマ 「女らしく、男らしくで はなく、自分らしく!~多様な性の おはなし~1

▽講師 創さん(セクシュアルマイ ノリティ・ボランティアサークルス クランブルエッグ)

▽対象 市民または市内に通勤・通 学する人

▽参加料 無料

※申し込みの際は、代表者名(仮名 可)と人数のみお知らせください。 また、託児 (無料) を希望する人は 9月21日までに申し込みを。

問市民参画センター(☎31・ 2500)

災害対策セミナー

▽とき 9月26日(土)、①午前 10 時~午後 0 時 10 分/②午後 1 時半~3時40分

▽ところ 総合学習センター (末広 4丁目)2階大会議室

▽内容 東日本大震災を経験した被 災地の介護施設で実際に行われてい る防災訓練の紹介・体験や、災害時 の初期対応についての演習など

▽講師 ①入澤美紀子さん(介護老 人保健施設松原苑看護部長)/②中 島康さん(国際緊急援助隊救助チー ム医療班)

▽対象 防災・減災に関心のある人 =各80人

▽参加料 無料

間9月24日までに、電話かファク ス(氏名、年齢、電話番号、希望の 時間帯を記入)で、弘前豊徳会(五 99·1255、**F** 99·1256) ^。

両親学級

▽とき 9月26日、11月28日 の午後0時半~3時

▽ところ 弘前学院大学(稔町)看

護学部母性小児看護学実習室

▽内容 お父さんの妊婦体験、クイ ズ、産痛を乗り切るための呼吸法や マッサージ法、育児体験など

▽**対象** 出産を控えている夫婦やそ の家族

▽参加料 無料

※事前の申し込みが必要。市の母親 学級テキストをお持ちの人は持参し てください。

間弘前学院大学看護学部母性看 護 学 担 当 (☎ 31 ⋅ 7102、 ■ kudoyu@hirogaku-u.ac.jp)

ダンベル体操はじめましょう

玄米にぎにぎダンベル体操の講演 会と体操を行います。

▽とき 9月26日(土)、午後1 時~2時半(受け付けは午後0時 半~)

▽ところ 青森県武道館(豊田2丁 目) 剣道場

▽講師 鈴木玲子さん(東北福祉大 学特任准教授)

▽参加料 無料

▽持ち物 飲み物、タオル、室内用 シューズ

※ダンベルは貸し出します。

▽申し込み方法 ファクスまたはE メール(氏名、年齢、性別、電話番 号、「9/26講演会参加申込」を記入) で申し込みください。

間口コモ.com(田中さん、☎携帯 080 · 1699 · 7281, **F** 27 · 1023 **E** locomo.joto@gmail.com)

働き直し支援講座 vol. 2

日ごろのスケジュール管理はどの ようにしていますか?このセミナー では、記録する=「手帳」に焦点を 当て、日ごろのスケジュール管理に ついて学びます。

▽とき 9月29日(火)

▽ところ 総合学習センター(末広 4丁目)第3研修室

▽内容 ①「ママと女性のための超 手帳術」(託児あり) =午前10時 ~正午/②「大人の超手帳術」=午 後1時~3時

▽対象 ①= 20代~40代前半の 女性=20人/240代~60代の 男女= 20 人

※いずれも先着順。事前の申し込み

が必要。

▽参加料 無料

▽その他 雇用保険の求職活動の実 績に含まれます

間プラットフォームあおもり(☎青 森 017·763·5522)

元気な体づくり教室

▽とき 10月の毎週木曜日、午前 10 時~ 11 時

▽ところ 弘前B&G海洋センター (八幡町1丁目)

▽内容 ストレッチ体操、全身運動、 筋力トレーニング、脳トレーニング ▽定員 30人

▽参加料 無料(各自傷害保険など に加入を)

▽**持ち物** 汗ふきタオル、飲み物 ▽申し込み方法 往復はがきに、住 所・氏名・年齢・電話番号・教室名 を記入し、9月28日(必着)までに、 弘前B&G海洋センター(〒036・ 8057、八幡町1丁目9の1)へ。 ※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 抽選で決定します。

間弘前B&G海洋センター(☎ $33 \cdot 4545)$

エコな素材で自分だけのオリ ジナルミニアルバムを作ろう

自宅にある布と紙の再生素材を 使って、写真を飾ることができるオ リジナルのミニアルバムを作ってみ ませんか。

▽とき 10月3日(土) 午前9時半~正午

▽ところ 弘前 地区環境整備セ ンタープラザ棟 (町田字筒井) ▽講師 関典子



さん (製本家・銅版画家)

▽定員 小学校4年生以上= 15人 (小学生は保護者の同伴が必要)

▽参加料 無料

▽持ち物 表紙用の布(綿、麻、絹 など、20cm × 25cm のものを2 枚)

▽受付開始 9月18日から 間弘前地区環境整備センタープラザ 棟(☎36・3388、受付時間は午 前9時~午後4時)

※月曜日は休館日です。月曜日が祝 日の場合は開館し、祝日明けの平日 が休館日となります。

「犬と散歩ができる公園」 マナー講習会

市では、犬と散歩ができる公園と して30公園を開放しています。人 と犬が共存するためには、マナーが 大切です。そこで、青森県動物愛護 センターから講師を迎え、マナー向 上のための講習会を開催します。

犬のしつけについての講話や、 リードを持った歩き方など、実技を 交えながらの講習を予定しています ので、愛犬と一緒にぜひ参加くださ い。また、これから犬を飼いたいと いう人の参加もお待ちしています。 ▽とき 10月3日(土)、午前10 時から(1時間程度)

▽ところ 桜ヶ丘中央公園 (桜ヶ丘 4 丁目)

※事前の申し込みは不要。当日は、 公園内に駐車できます。なお、雨天 時は中止となる場合があります。

▽参加料 無料

問公園緑地課(☎33·8739)



気分はプリマ!「少女のころ 憧れたあの夢に~バレエの 世界へようこそ」

初心者向けのバレエ講座です。小 さいころバレリーナに憧れていた人 や、きれいな姿勢を身に付けたい人 など、ぜひおいでください。

▽とき ① 10 月 5 日、午後 2 時~ 3 時半/② 10 月 19 日、午後 2 時 ~3時半/310月30日、午前10 時~11時半/発表会=11月14日、 午後2時~

※進ちょく状況により補習あり。 ▽ところ 弘前文化センター(下白 銀町) 2階大会議室

▽内容 バレエの基本的な姿勢、動 きについて学び、振り付けを覚えて

▽講師 山川若奈さん(弘前バレエ サークル「タルト・オ・ポム」代表) ▽**対象** 市内に在住、または勤務す る 18 歳以上の女性= 20 人(先着

▽参加料 1,500円(衣装代とし て)

▽**持ち物** 汗ふきタオル、飲み物、 動きやすい服装、持っている人はバ レエ用のシューズ

間9月30日までに、中央公民館 (**2** 33 · 6561, **E** 33 · 4490, **E** chuuoukou@citv.hirosaki. lg.jp、火曜日は休み)へ。

初級古文書読み方講習会

弘前図書館が所蔵している藩政時 代の古文書を活用した、古文書の基 礎と読み方についての講習会です。 ▽とき 10月3日・10日・17日・ 24日の午後2時~4時

▽ところ 弘前図書館(下白銀町) 2階視聴覚室

▽講師 荻野看生子さん ▽対象 高校生以上の初心者=30

人(先着順)

▽受講料 無料(別途テキスト代 700円が必要)

問9月30日までに、弘前図書館(☎ $32 \cdot 3794) \land$

東北女子大学公開講座「レモ ンとリンゴの食育サミット」

▽とき 10月10日(土)、午前 10 時半~午後2時40分

▽ところ 弘前中三(土手町)8階 スペースアストロ

▽内容 シンポジウム「食育で結ぶ 点と線|…前田朝美さん(東北女子 大学)、渡部佳美さん(広島女学院 大学)、前多隼人さん(弘前大学)、 東口みづかさん(東北女子大学)/ 食育トークショー「青森県の魅力と 健康アップるロード」…加藤秀夫さ ん(東北女子大学、県立広島大学名 誉教授)、福田藍至さん (陸奥新報 社報道部)

▽定員 120人

▽参加料 無料

※事前の申し込みも可。

間東北女子大学(前田さん、出口 さん、**本** 33・2289、**日** http:// www.tojo.ac.jp)

移動図書館「はとぶえ号」からのお知らせ

「はとぶえ号」は、市内22カ所 のステーションを火・水・金・土曜 日に巡回し、本の貸し出しなどを ください。 行っています。

9月30日から新たに大成小学校 に巡回します。どうぞ気軽にご利用

問弘前図書館(**本** 32・3794)

■平成27年度後期(平成28年3月まで)移動図書館「はとぶえ号」の巡回場所など

曜日		駐車時間	ステーション	巡回初日	
火	午後	12:45~1:25	三和小学校	9月29日	
	午前	10:00 ~ 10:40	学園町(弘前大学附属小・中学校正門前)		
水	午後	r	1:15~1:45	和徳小学校) 9月30日
\\ \		2:20~2:50	大成小学校	9 Д 30 Ц	
		3:10~3:30	第三大成小学校		
金	午後	1:40~2:30	松原(コープ松原店)	10月2日	
317		2:45~3:15	文京小学校	ТОЛЕЦ	
	午前	10:00 ~ 10:40	城東団地(青森銀行城東支店)		
土 午後	+	1:30~1:50	青山(ユニバース堅田店)	 10月3日	
	午後	2:20~2:40 岩木児童センター	岩木児童センター	10734	
		3:10~3:30	石渡(サンデー弘前石渡店)		
火	午前	F前 10:00 ~ 10:40 新和小学校		10月6日	
	午後	1:00~1:30	小友小学校	10701	
	午前	10:00 ~ 10:40	安原(マックスバリュ安原店)		
水午後	左 終	1:40 ~ 2:10	城東小学校	10月7日	
	2:50~3:20	相馬小学校			
金 午後	金	12:50 ~ 1:30	船沢小学校	 10月9日	
並一十後		2:30~3:20	清水交流センター	ופמטו	
生 4	10:00 ~ 10:40	総合学習センター			
	+		1:30~1:50	県営宮園団地	10月10日
┴│午後		2:20~2:40	致遠児童センター		
		3:10~3:30	樋の口(イオンタウン弘前樋の口店)		

■…ファクス **■**…Eメール **■**…ホームページ **■**…問い合わせ・申込先

ひろさき「ワーク・ライフ・ バランスセミナー」

企業などのワーク・ライフ・バラ ンス(仕事と生活の調和)導入のきっ かけとなるよう、セミナーを開催し ます。

▽日程と内容

① 10月6日=社員を元気にする働 き方のポイント~キャリア・カウン セラーの視点から~…講師・石岡百 合子さん(JOY代表取締役)/② 10月21日=「稼げる企業」への ワーク・ライフ・バランス~人口減 少社会と企業経営、女性の活躍!~ …講師・小磯重隆さん(弘前大学学 生就職支援センター) / ③ 11 月 5 日=ワーク・ライフ・バランスを実 現するために~労働基準監督署の調 査から~…講師・加藤秀樹さん(青 森労働局専門監督官)

※時間はいずれも午後2時~3時半 ▽ところ ヒロロ (駅前町) 3階多 世代交流室 2

▽参加料 無料

▽申し込み方法 各開催日の5日前 までに、電話かファクスで、子育て 支援課へ。

※チラシ兼申込書は同課に備え付け ているほか、市ホームページからも ダウンロードできます。

問子育て支援課(☎40・7038、 **E** 39 · 7003)

ストレッチ体験教室

▽とき 10月7日~28日の毎週 水曜日、午前 10 時~ 11 時 ▽ところ 温水プール石川(小金崎 字村元)健康ルーム

▽内容 タオル、ストレッチボール を使った簡単なストレッチ体操

▽対象 市民= 10 人

▽参加料 無料(各自傷害保険など に加入を)

▽**持ち物** 汗ふきタオル、飲み物 ▽申し込み方法 往復はがきに、住 所・氏名・年齢・電話番号・教室名 を記入し、9月29日(必着)までに、 温水プール石川(〒036・8123、 小金崎字村元 125) へ。

※応募多数の場合は抽選で決定しま

間温水プール石川(☎49・7081)

脳トレ&ミニバランス ボール教室 in ヒロロ

▽とき 10月14日~28日の毎 週水曜日、午前10時半~11時半 ▽ところ ヒロロ (駅前町) 3階健 康ホール

▽内容 ミニバランスボールを使っ たストレッチ体操や筋カトレーニン グ、脳トレーニングをしながらのス

▽対象 20歳以上の市民=20人 ▽参加料 無料(各自傷害保険など に加入を)

▽**持ち物** 飲み物、汗ふきタオル、 室内用シューズ

▽申し込み方法 往復はがきに、住 所・氏名(ふりがな)・年齢・電話 番号・教室名を記入し、9月30日 (必着) までに、克雪トレーニング センター (〒036・8101、豊田2 丁目3の1)へ。

※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 抽選で決定します。

間克雪トレーニングセンター(☎ $27 \cdot 3274)$

ベテランズセミナー

楽しい川柳講座です。言葉で頭の 体操をしてみませんか。

▽とき 10月15日(木) 午前 10 時~ 11 時半

▽ところ 弘前文化センター(下白 銀町) 2階中会議室

▽講師 高瀬霜石さん(青森県川柳 連盟理事長)

▽対象 おおむね60歳以上の市民 = 30 人程度

▽受講料 無料

間10月11日までに、中央公民館 (☎ 33 · 6561、 **■** 33 · 4490、 E chuuoukou@city.hirosaki.

lg.jp、火曜日は休み)へ。

現代セミナーひろさき

【気象予報士から教わる天気予報の あれこれ】

天気予報の歴史や基本的な用語、 気象衛星ひまわり8号の性能、自分 でもできる簡単な天気予報の方法な どについて紹介します。

▽とき 10月10日(土) 午後1時~3時

▽ところ 弘前文化センター(下白 銀町) 3階視聴覚室

▽講師 小関英明さん(気象予報士・ 防災十)

▽対象 市民または市内に通学・勤 務している人=30人(先着順)

▽参加料 無料

▽持ち物 筆記用具、メモ帳など 間10月9日までに、電話かファ クスまたはEメール(住所・氏 名〈ふりがな〉・年齢・勤務先・ 電話番号を記入) で、中央公民館 (**2** 33 · 6561, **E** 33 · 4490, E chuuoukou@city.hirosaki. lg.jp、火曜日は休み)へ。

プールで体力づくり教室

▽とき 10月15日~11月19 日の毎週木曜日、午後1時~2時 ▽ところ 温水プール石川(小金崎 字村元)

▽内容 水中でのストレッチ、ウ オーキング、体操、簡単な筋力トレー ニング、ゲームなど

▽対象 市民= 20 人

▽参加料 無料(各自傷害保険など に加入を)

▽申し込み方法 往復はがきに、住 所・氏名・年齢・電話番号・教室名 を記入し、9月30日(必着)まで に、河西体育センター(〒036・ 8316、石渡1丁目19の1)へ。 ※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 抽選で決定します。

間河西体育センター(☎38・ 3200)

エコドライブ実技講習会

地球とお財布にやさしいエコドラ イブのテクニックを身に付けること ができます。燃費 10%以上削減す る効果を体感してみませんか? ▽とき 10月25日(日)、第1回 =午前9時~正午/第2回=午後1

時半~4時半

▽ところ 三ツ矢自動車学校(石渡 1丁目)

▽定員 各回 15 人 (先着順)

▽参加料 無料

▽申し込み方法 申込書に必要事項

を記入し、10月14日までに、ファ クス、郵送、Eメールまたは持参で 申し込みを。

※申込書は青森県庁ホームペー ジ (http://www.pref.aomori. lg.jp/nature/kankyo/ecodrivetraining.html) からダウンロード できます。

問三ツ矢自動車学校(☎35・6611、 **E** 34 · 2858, **E** 025328@ mituya-ds.jp)



文化グループ会員募集

中央公民館(下白銀町、弘前文化 センター内) で活動している「アッ プルレディース | では会員を募集し ています。初心者・経験者を問わず 歓迎します。

▽とき 毎週月・木曜日の午前10 時~11時

▽ところ 弘前文化センター2階大 会議室

▽内容 エアロビクス

▽講師 会津孝子さん (月曜日)、 小野郁子さん(木曜日)

▽定員 若干名

▽受講料 月額 2,000 円 (テキス ト代含む)

▽持ち物 バスタオル、ハンドタオ ル、室内用シューズ、飲み物

問中央公民館(☎33·6561、 33.4490, **E** chuuoukou@city. hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)へ。

緊急通報システム事業の お知らせ

病弱等により緊急通報を必要とす る高齢者などに緊急通報システムを 貸与する事業を実施しています。

▽**対象** 市内に住所を有するおおむ ね65歳以上の病弱な高齢者、重度 の身体障がい者などが属するすべて の世帯(世帯員がいる場合、就労な どにより長時間、世帯員が不在とな る場合に限る)

※家庭にアナログ電話回線があるこ と(回線の種類によっては設置でき ない場合があります)。

▽利用料(1カ月当たり) ①世

帯全員が住民税非課税の場合= 1,080 円/②世帯に住民税課税者 がいる場合= 1,620 円

※毎年6月ごろ、課税調査を実施す ることなどから、利用料が変更にな る場合があります。

問介護福祉課高齢福祉係(**☎**40・ 7114)

弘前・白神アップルマラソン 開催に伴う交通規制

10月4日(日)に、「第13回弘 前・白神アップルマラソン」が開催 されます。当日は、コース上交通規 制(スタート付近は午前8時半~午 後3時)を実施しますので、ご理解 とご協力をお願いします。

詳細については問い合わせるか、 ホームページをご覧ください。

▽コース 消防本部南側〜城西大橋 ~茜橋~五代~兼平~如来瀬~西目 屋村白神館前

間弘前・白神アップルマラソン実 行委員会事務局(克雪トレーニン グセンター内、☎88・8399、日 http:www.applemarathon.jp/)

誰もが自殺に追い込まれる ことがないように…



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を 掛け、話を聞いて、必要な支援につなげたり、見守る 人のことを言います。あなたも、悩んでいる人に勇気 をもって声を掛けてみませんか。

国では、9月10日の世界自殺予防デーからの1週 間を「自殺予防週間」と定め、自殺予防の普及啓発活 動を強力に推進しています。

■問い合わせ先 弘前市保健センター(野田2丁目、 \mathbf{z} 37 · 3750)

(気付き)

家族や仲間の変化に気付いて、声を掛けましょう。 眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、 大切な人の様子がいつもと違う場合は、もしかし たら悩みを抱えているかもしれません。

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。心配 していることを伝え、相手の悩みを真剣な態度で 受け止めましょう。話を聞いたら、「大変でしたね」 「よくやってきましたね」というように、ねぎらい の気持ちを言葉にして伝えましょう。安易な励ま しや相手を責めること、考えを否定することは避 けましょう。



大切な人が悩んでいることに気付いたら、「眠れて いますか?|「元気ないけど大丈夫?|「何か悩ん でる?よかったら話して」「何か力になれることは ない?」など声を掛けてみましょう。



早めに専門家(相談機関や医療機関)に相談する よう促します。紹介する際は、相談者に連絡先や 場所など具体的に情報提供しましょう。弘前市保 健センターでは、毎月「こころの健康相談」を行っ ていますので、ご相談ください。



温かく寄り添いながらじっくりと見守ります。必 要があれば、相談に乗ることを伝えましょう。

厚生労働省の人口動態統計によると、平成26年の本県の自殺による死亡者数は270人で 前年より 41 人減少 (4年連続) しています。また、平成 25年の当市の自殺者数は 29人(前 年より9人減少)、6~7割が男性で、この傾向は5年以上続いています。

■…ファクス ■…Eメール ■…ホームページ 周…問い合わせ・申込先

上下水道部からのお知らせ

上水道施設課上水管路維持係が茂 森庁舎から樋の口浄水場管理棟3階 へ移転し、9月7日から業務を開始 しています。

間上水道施設課上水管路維持係(樋 の口町 272 の3、 ☎88・8929、 $\blacksquare 32 \cdot 3759)$

ひろさき若者 サポートステーション

学校を卒業・中退後、あるいは仕 事を辞めた後、就業できず悩んでい る若者を対象に「働くために行動を 起こせるような支援」を行います。

「働いても長続きしない」「人とう まく話せない」など、働くことに踏 み出せない人やその家族の相談を無 料で行います。

▽対象 15歳~39歳の人とその 家族

問ひろさき若者サポートステーショ ン (35・4851)

弘前私立幼稚園連合会加盟 幼稚園の園児募集

▽対象

3歳児=平成24年4月2日~25 年4月1日生まれ

4歳児=平成23年4月2日~24

各種無料相談会

法の日司法書士

無料相談会

全国一斉!

法務局休日相談所

不動産の

無料相談会

労働相談会

安心相談会

年4月1日生まれ

5歳児=平成22年4月2日~23 年4月1日生まれ

▽**願書の交付・受付** 交付= 10 月 1日から/受付= 11月2日から ※認定こども園の手続きについて は、各園に問い合わせを。また、0 歳児~2歳児の募集は随時行ってい ます。

▽園児募集施設 【市内私立幼稚園】

養生幼稚園(元長町、☎32・ 7507) /弘前カトリック幼稚園 (百石町小路、**☎**33·5688) /明 星幼稚園(山道町、☎32・3984) /弘前明の星幼稚園(紺屋町、☎ 32.6669) /柴田幼稚園 (清原1 丁目、 232 · 6518) / 文化幼稚 園(紙漉町、☎33・8080) /若 草幼稚園(松森町、**本**34·1320) 【認定こども園(幼稚園型)】

弘前みなみ幼稚園(原ヶ平字山中、 ☎88・3733) /ひばり幼稚園(大 開2丁目、**本**88·3611)

【認定こども園(幼保連携型)】

弘前大谷幼稚園(新寺町、☎32・ 3309)

市有財産の売払い

市で所有する不動産を一般競争入 札で売払いします。希望する人は財 産管理課で配布、または市ホーム ページに掲載している募集案内を参

イヤル 0120・940・230)

9月26日(土)

午後3時~5時

10月4日(日)

午後1時~4時

10月8日(木)

午前11時~午後3時

午前10時~午後4時

照の上、申し込みください。

▽売払物件

時半から

①相馬字八反田 25番3(土地)/ 面積= 429,80㎡/最低売却価格= 167万6,000円

②相馬字八反田 25 番5 (土地) / 面積= 429.77㎡/最低売却価格= 159 万円

▽申し込み期間 9月15日~10 月2日、午前9時~午後5時 **▽入札開始** 10月15日、午後1

▽入札場所 市役所(上白銀町)6 階第1会議室

間財産管理課財産係(市役所2階、 窓口 201、☎ 35・1120)

危険物取扱者試験と 事前講習会

【危険物取扱者試験】

▽とき 11月7日・28日(両日 受験可)

▽ところ 弘前東高等学校(川先4 丁目)

▽種類 甲種(受験資格あり)/乙 種(第1類~第6類)/丙種 ※乙種・丙種は受験資格なし。 ▽受験料 甲種= 5,000 円/乙種

= 3,400 円/丙種= 2,700 円 ▽受付期間 9月18日~10月6 日(インターネットによる電子申請 は9月15日~10月3日)

※電子申請は消防試験研究セン

ター(末広4 青森県司法書士会(青森☎ 017・776

総合学習セン 9月24日までに、電話かファクスで、

ター (末広4) 青森県環境パートナーシップセンター弘

丁目) 2階視前センター(ECOリパブリック白神内、

26 · 1150)

752 · 0840)

734 • 9832)

青森 017・752・6755)

☎88 ⋅ 8808、 🖬 88 ⋅ 8809) 🔨

青森地方法務局弘前支局総務課(25

青森県不動産鑑定士協会(☎青森 017

青森県労働委員会事務局(☎青森 017

消費者信用生活協同組合青森事務所(☎

ところ

総合学習セン

青森地方法務

局弘前支局(早

稲田3丁目) ヒロロ(駅前

町)3階多世

弘前文化セン

ター(下白銀

市民生活セン

ター(駅前町、

9月28日~10月2日 各法律事務所 9月24日~30日(土・日曜日を除く)

申込受付後、日程調整の上、担当弁護の午前9時~午後5時に、青森県弁護士

士の事務所、または電話で相談に対応 会事務所(査青森 017・777・7285)へ。

ヒロロ3階)

代交流室 1

丁目) 3階第 8398)

上記日時以外でも、相談内容に応じて近くの司法書士を紹介します(☎フリーダ

問い合わせ・申込先

相続・登記・成年後見・多重債務・裁判所 10 月 3 日(土)

不動産鑑定士による相談会(事前の申し込 10月1日 (木)

個ペルカ関ロこまれ上しい。 条件などのトラブルを解決するための相談 午後1時半~4時

について、司法書士が相談に応じます

(相談電話 本青森 017・752・0440)

土地建物の登記、相続、境界、婚姻、離婚、

家賃等の供託、遺言、近隣トラブル、いじ

個々の労働者と事業主との間に生じた労働

くらしとお金の 生活再建や債務整理に必要な資金の貸し付 10月7日(水)

けに関する相談会(事前の予約が必要)

めなどの相談 (事前の予約が必要)

内窓で節約!住ま 冬の快適な住まい作りの講演や内窓設置

いの節エネ相談会 暖房器具についての相談会

みは不要)

会(事前に予約可)

暮らしとこころの 多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめ

無料法律相談会 など、生活や心の悩みに関する法律相談

提出書類の作成などの困りごと・悩みごと 午前 10 時~午後3時

ターホームページ (http://www. shoubo-shiken.or.jp) から。

▽**願書配付先** 消防本部予防課(本 町、 232・5104) / 最寄りの消 防署・分署

【事前講習会】

▽とき 10月15日・16日(2 日間)の午前9時半~午後4時半 ▽ところ 消防本部3階大会議室 ※車での来庁はできませんので、最 寄りの駐車場をご利用ください。 ▽対象 乙種第4類の受験者のうち 受講を希望する人=100人(先着順)

▽受講料など 受講料 = 4.500円 (弘前地区消防防災協会加入事業所 は2.000円)/テキスト代=1.500 円(いずれも講習初日に徴収)

▽申し込み先 9月18日~10月 6日の午前8時半~午後5時(予防 課での受け付けは平日のみ) に、消 防本部予防課/最寄りの消防署・分 署へ。

国民年金保険料「10年の 後納制度」は9月30日まで

過去 10 年間に納め忘れた国民年 金保険料を納付することで将来の年 金額を増やすことができる「10年 の後納制度 は、9月30日をもっ て終了します。後納制度を利用する には、申し込みが必要です。詳しく はお問い合わせください。

間国民年金保険料専用ダイヤル(な 0570 · 011 · 050) / 弘前年金事 務所(外崎5丁目、☎27・1337)

全国都市交通特性調査に ご協力を

全国の都市交通の特性や経年変化 を把握するため、国土交通省では弘 前市をはじめとする全国70市60 町村と協力して、人の動きに関する 交通実態調査を実施します。

市内から無作為に抽出した世帯に 調査票を郵送しますので、ご協力を お願いします。

問調査実施本部(☎フリーダイヤル 0120 · 710 · 033、月曜日~土曜 日の午前9時~午後6時)

高齢ドライバー運転診断

▽とき 9月16日~11月28日 (月曜日は定休日)、午前の部=9時 ~ 11 時、午後の部=1時~3時(共 に2時間程度)

▽ところ 弘前モータースクール (和泉1丁目)

▽内容 自動車教習所コースにおい て、普通車(教習車)を運転し、指 導員からの運転診断を受けます。 ▽対象 65歳以上で普通以上の免

許所持者= 40 人程度 ▽参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

間弘前モータースクール(☎28・ 2525)、警察本部交通企画課高齡 者交通安全対策室(☎青森017・ $723 \cdot 4211$

10月1日~7日は「公証週間」

公証人は、国の一機関として、地 域住民の財産や生活を守り、トラブ ルを未然に防ぐために次の業務をし ています。

○公正証書で契約書を作り、大切な 財産を守ります/公正証書で遺言を 作り、大切な人に遺産を譲ります/ 公正証書で養育費の給付契約書を作 り、子どもの将来を守ります/任意 後見契約書を作り、老後の安心を確 保します/定款認証で適法な会社を 設立します

手数料は法令により定められてい ますので、安心して利用ができます。

※公証事務に関する相談は無料で 行っていますので、ご相談ください。 間弘前公証役場(公証人・藤部さん、 新町 176 の3、 ☎ 34・3084)

「法の日」週間記念行事

10月1日の、「法の日」 にちなみ、 1日から1週間を「法の日」週間と して、記念行事を開催します。 ▽とき 10月8日(木)

午後1時半~3時半 ▽ところ 青森地方・家庭裁判所(青 森市長島1丁目)5階大会議室 ▽内容 雪にまつわるトラブルを題 材とした模擬調停(予定)

問青森地方裁判所事務局総務課庶務 係 (**本**青森 017 · 722 · 5421)

お詫びと訂正

広報ひろさき9月1日号の17 ページ「『弘前×フランス』プロ ジェクト9月イベント」内、「ま ちなかトークセッション『弘前× りんご×フランス』」の開催日が 「9月27日(日)」とあるのは「9 月26日(土)」の誤りでした。

問「弘前×フランス」プロジェク ト (熊野さん、 39・3975)

また、17ページ「認知症の人 と家族のつどい」の開催日が「9 月20日(日)」とあるのは「9 月27日(日)」の誤りでした。

問認知症の人と家族の会(中畑さ

また、32ページ「津軽民謡り んご節世界大会」の開催場所が「か だれ横丁」とあるのは「市民文化 交流館ホール(駅前町、ヒロロ4 階)」の誤りでした。

固観光政策課(**☎** 35·1128) お詫びして訂正します。

市のテレビ番組 えがお弘前"ビタミン Hi(ハイ)"

「スポーツで夢を育む~試合・合宿誘致に向けて~」

もっと市民の皆さんがスポーツに親しみ、楽しんでもらえるよう行われ ているプロ野球1軍戦誘致やオリンピック合宿誘致などの取り組みについ て紹介します。

- ○放送日 9月19日(土)、午前11時半~11時45分
- ○**放送局** 青森朝日放送 (ABA)

人の動き Population

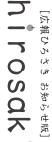
前月比

・人口 176,726 人 (+5)男 80,867人 (+ 25)

95,859人 女 (-20)

・世帯数 72,968 世帯 (+ 90)

平成27年8月1日現在(推計)



健康の掲示板



産後エクササイズ

▽とき 9月21日・28日の午後 2時~3時

▽ところ ウイング弘前(青山5丁目) ▽対象 生後3カ月~12カ月の乳 幼児と母親=10組(先着順)

▽料金 1回受講=1,296円/2 回受講= 2,160円(消費税込み) ▽**持ち物** 運動のできる服装(ス カート不可)、乳幼児の敷物(タオ ルなど)、飲み物

▽指導者 内木仁美さん(日本母子 健康運動協会認定産後運動指導者) ▽**その他** 初回レッスン前に、健康 状態や目的など、カウンセリングを 行いますので、開始15分前までに お越しください。

※事前の予約が必要。

■問い合わせ・申込先 ウイング弘 前(238・8131)

市民健康クッキング講座

▽とき ①10月7日、②11月4 日、③12月2日

※時間はいずれも午前10時半~午 後1時。

▽ところ ヒロロ (駅前町) 3階健 康ホール

▽内容 食生活改善の講話、簡単な 調理実習と試食

▽対象 ①~③すべてに参加できる 市民=15人(初めて参加する人を 優先)

▽参加料 無料

▽**持ち物** エプロン、三角きん、は し、筆記用具

▽申し込み方法 往復はがきに、住 所・氏名・年齢・電話番号・講座名 を記入し、9月28日(必着)まで に、健康づくり推進課健康増進係「市 民健康クッキング講座」(〒036・ 8711、野田2丁目7の1)へ。 ※応募多数の場合は抽選で決定しま

■問い合わせ先 弘前市保健セン ター (37・3750)

ヒロロフィットネス・ ABC・サークル

▽とき 10月8日・22日、11月 12日・26日、12月10日の午前 10 時半~11時50分(受け付け は午前10時~)

▽ところ ヒロロ (駅前町) 3階健 康ホール

▽内容 ひろさき健幸増進リーダー による体操

▽対象 毎回継続して参加できる 40歳以上の市民=25人

▽参加料 無料(各自傷害保険など に加入を)

▽**持ち物** 運動のできる服装、室内 用シューズ、汗ふきタオル、飲み物 ▽申し込み方法 往復はがきに、住 所・氏名(ふりがな)・年齢・電話 番号・サークル名を記入し、9月 29日(必着)までに、健康づくり 推進課(〒036・8711、野田2丁 目7の1)へ。

※はがき1枚で1人とし、応募多数 の場合は抽選で決定します。

■問い合わせ先 弘前市保健セン ター (37・3750)

からだスッキリ実践講座

▽とき 10月5日~12月14日 の毎週月曜日、午前 10 時半~正午 (祝日を除く)

▽ところ ヒロロ (駅前町) 3階健

▽**対象** 膝や腰、関節に痛みやしび れ、不安を感じる40歳以上の市民 =50 人

※現在治療中の人は、主治医に相談 の上、お申し込みください。

▽参加料 無料

▽申し込み方法 往復はがきに、住 所・氏名・年齢・電話番号・講座名(か らだスッキリ実践講座3クール目) を記入し、9月25日(必着)まで に、弘前市保健センター(〒036・ 8711、野田2丁目7の1)へ。

※応募多数の場合は抽選で決定しま

す。初めて参加する人を優先します。 ■問い合わせ先 弘前市保健セン

母乳育児フォーラム

子育て中の人やその家族など、ど なたでも参加できます。

▽とき 10月17日(土) 午後2時~4時

ター (37・3750)

▽ところ 弘前病院(富野町)地域 医療研修センター1階

▽テーマ 「赤ちゃんとお母さんの ためのお薬の話~授乳中でも飲める お薬ありますよ!~」

▽**内容** 講演…母乳育児の母子に対 するメリット、妊娠中・授乳中のお 薬について/寸劇…おっぱいケア

▽対象 市民

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。/無料の 託児があります。託児を利用する場 合は事前に連絡を。

■問い合わせ先 弘前病院母子医療 センター(辻さん、 232・4315)

青森県がん患者 支え合いフォーラム

▽とき 10 月 18 日 (日)、午後 1時半~4時(開場は午後1時~) ▽**ところ** 土手町コミュニケーショ ンプラザ多目的ホール

▽内容 講演「自然食に関すること」 …講師・佐藤初女さん(森のイスキ ア)、「緩和ケアについて」…講師・ 馬場祥子さん(ときわ会病院)/が んに関するミニ相談会/ブース出展 /ギター弾き語り

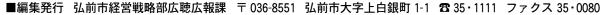
▽定員 100人 ▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 青森県がん・生活 習慣病対策課がん対策推進グループ (古 青森 017・734・9216、ファ クス017・734・8045、Eメー N gan-seikatsu@pref.aomori. lg.jp)



広報ひろさきは環境にやさしい インキを使用しています。



■ホームページ http://www.city.hirosaki.aomori.jp/ ■公式フェイスブック https://www.facebook.com/hirosakicity ※「広報ひろさき」は録音版も発行しています。ご希望の人は広聴広報課までお知らせください。

