

広報 ひろさき

2023

9/15

No.422

弘前 スポレク祭 10月8日(日)・9日(月)祝

■問い合わせ先 スポネット弘前 (☎ 32-6523)

時…とき 所…ところ ¥…参加料 申…申込期限 問…問い合わせ・申込先 E…Eメール

運動公園 (豊田2丁目)

親子キャッチボール& ティーボール体験教室



時 10月8日(日)、午前9時~正午 所 多目的運動広場 (雨天時は克雪トレーニングセンター) ¥無料 申 当日参加可 問 弘前市野球協会 (粟嶋さん、☎ 090-4555-9758)

ガールズサッカーフェスティバル

時 10月8日(日)、午前10時~正午 所 球技場 ¥無料 申 10月5日(木) 問 弘前サッカー協会 (川村さん、☎ 090-8423-5134、E aofa.kawamura1973@gmail.com)

陸上競技

時 10月8日(日)、午前10時~正午 所 陸上競技場 ¥無料 申 当日参加可 問 スペシャルオリックス日本・青森弘前ランチ (奈良岡さん、☎ 090-4310-1826)

市民ウォーキングの集い

時 10月8日(日)、午前8時~正午 所 運動公園周辺 ¥無料 申 当日参加可 問 弘前歩こう会 (今井さん、☎ 32-9272)

岩木山総合公園 (百沢字裾野)

シニアサッカー交流大会

時 10月8日(日)、午前8時~午後4時 所 多目的グラウンド A・B ¥無料 申 9月24日(日) 問 弘前サッカー協会シニア委員会 (上田さん、☎ 090-1932-1909)

市民体育館 (五十石町)

弘前市民体操祭

時 10月9日(月)祝、午前9時~午後4時 ¥大人=200円/子ども=100円 申 当日参加可 問 弘前体操連盟 (齊藤さん、☎ 090-6258-2797、E a0710270@asn.ed.jp)

弘前 B&G 海洋センター (八幡町1丁目)

グラウンドゴルフ大会

時 10月8日(日)、午前9時~午後2時 所 多目的運動広場 ¥1,000円 申 9月27日(水) 問 弘前市グラウンドゴルフ協会 (奥出さん、☎ 090-1939-5844)

ターゲットバードゴルフ教室

時 10月9日(月)祝、午前9時~正午 所 多目的運動広場 ¥無料 申 当日参加可 問 弘前市ターゲットバードゴルフ協会 (高橋さん、☎ 090-8925-5331)



すばーく弘前 (石渡1丁目)

パタンク教室

時 10月8日(日)、午前9時~正午 ¥無料 申 当日参加可 問 弘前市パタンク協会 (葛西さん、☎ 88-3480)

河西体育センター (石渡1丁目)

ラージボール卓球大会

時 10月8日(日)、午前8時30分~午後2時30分 ¥1,500円 申 9月20日(水) 問 弘前ラージボール卓球協会 (菊地さん、☎ 070-1159-5151)



バウンドテニス教室

時 10月9日(月)祝、午前9時~午後3時 ¥無料 申 当日参加可 問 弘前バウンドテニスクラブ (工藤さん、☎ 35-4062)

注意事項 参加中のけがは市が加入している保険の対象になりますが、各自スポーツ傷害保険への加入をお勧めします。



「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)



ワクチン接種を
ご検討ください

新型コロナウイルスワクチン令和5年秋開始接種

(8月28日時点)

▼**接種期間** 9月20日～令和6年3月31日
※開始時期は各医療機関によって異なります。

▼**対象** 初回接種（5歳以上は1・2回目接種、生後6カ月～4歳は1～3回目接種）を完了したすべての人

▼**接種券** 令和5年春開始接種などを受けていない人は、すでに市から送付している接種券の使用が可能です。5月～7月に令和5年春開始接種などを受けた人へは、9月中に送付予定です。

▼**使用するワクチン** オミクロン株 XBB.1.5 対

応1価のワクチン

▼**その他** 接種対応医療機関一覧やワクチン説明書などの資料は接種券に同封するほか、市ホームページ（QRコード）で確認するか問い合わせを。

■**問い合わせ先** 弘前市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター（☎0120-567-745、月～金曜日の午前9時～午後8時、日曜日・祝日の午前9時～午後5時、土曜日は休み）



あなたの声を
市政に反映

弘前市空き家等対策協議会の委員を募集

弘前市空き家等対策計画の変更および実施に関して、市民の声を反映させるため、弘前市空き家等対策協議会の委員を募集します。

▼**応募資格** 市内に在住する満18歳以上の人（高校生、市議会議員、市職員〈退職者を含む〉、市の他の附属機関委員、過去に本協議会の公募委員に選任された人を除く）で、年1回程度、平日の日中に開催する会議に出席できる人

▼**募集人員** 2人

▼**任期** 11月24日～令和7年11月23日

▼**報酬など** 会議1回の出席につき、市の規定に基づく報酬と交通費相当額を支給

▼**応募方法** 10月13日（金・必着）までに、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メールで提出してください。

①氏名（ふりがな）・性別・生年月日・年齢・住所・

電話番号・職業（就業者の場合…勤務先または所属団体等の名称／学生の場合…学校名と学年）

②志望動機、自己PRおよび空き家等への対策に関する意見等（400字程度）

※応募用紙の様式は自由ですが、参考様式を市ホームページに掲載しているほか、建築指導課（市役所3階）で配布しています／応募用紙の返却はしません。

▼**選考方法など** 応募用紙を審査の上、選考します。なお、選考結果は応募者全員に書面で通知します。

※選任された人は、委員名簿に記載し公表します。

■**問い合わせ・提出先** 建築指導課（〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-0522、ファクス38-5866、Eメールkenchikushidou@city.hirosaki.lg.jp）

申請期限が
迫っています！

トラック等運送業事業継続支援金

市では、燃料価格の高止まりや物価高騰の影響を受けているトラック等運送業者（一般および特定貨物自動車運送事業者、貨物軽自動車運送事業者）の事業継続を図るため、支援金を給付しています。

▼**支援金額** 次の車両1台あたりの支援単価と車両台数から算出される合計金額

①大型車（最大積載量10t以上）＝6万円／②中型車（最大積載量2～10t未満）＝4万円／

③小型車（最大積載量2t未満）＝3万円

▼**申請方法** 9月30日（土・当日消印有効）までに郵送で申請書と必要書類を提出してください。

申請方法など詳細は、市ホームページ（QRコード）で確認するか、お問い合わせください。

■**問い合わせ・申請先** 産業育成課（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所5階、☎32-8106）



あなたの力で
就労を支援

会計年度任用職員を募集

生活困窮者自立支援法に基づく就労支援などに従事する会計年度任用職員を募集します。

▼**募集人数** 1人

▼**雇用期間** 11月1日～令和6年3月31日

※更新の可能性あり。

▼**勤務場所** ヒロロ3階就労自立支援室

▼**勤務時間** 午前8時30分～午後5時のうち、実働7時間（週35時間）

▼**休日** 土・日曜日、祝日、年末年始

▼**応募資格** ワード・エクセルの基本的なパソコン操作ができ、普通自動車運転免許を取得している人。就労支援の実務経験があれば、なお良い。

※生活困窮者自立支援制度に関する知識や経験がなくても応募可能ですが、業務に関する知識を得ようとする積極的な姿勢が求められます。

▼**申し込み方法** 市販の履歴書に必要事項を記入の上、10月2日（月・午後5時必着）までに、郵送か持参で申し込みを。

※受け付けは、平日の午前8時30分～午後5時。

募集要項は就労自立支援室で配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。

■**問い合わせ・応募先** 就労自立支援室（〒036-8003、駅前町9の20、ヒロロ3階、☎36-3776）

利便性の高い
賃貸住宅です

弘前駅前北地区都市再生住宅の入居者募集

スーパーやコンビニ、ドラッグストア、保育園、小学校、各種医療機関が徒歩5分以内で、弘前駅から徒歩9分に位置する市が管理する住宅です。

▼**所在地** 代官町67の1

▼**物件概要** 鉄筋コンクリート造8階建て

▼**月額使用料** 1LDK…5万800円～5万8,900円／2LDK…5万9,600円～7万1,300円（所得額によって異なります）

▼**共益費** 月額2,000円

▼**敷金** 使用料の3カ月分

▼**設備** オール電化／システムキッチン／各戸専用物置／エレベーター

▼**その他** 所得要件あり／駐車場は民間事業者と別途契約が必要／入居は令和9年9月までです。

申し込みに関する詳細は、市ホームページで確認してください。

■**問い合わせ・申込先** 都市計画課（市役所3階、☎34-3233）



令和5年度 弘前市 総合防災訓練

▼**とき** 9月29日（金）
午前9時30分～正午

水害・土砂災害を想定し、迅速かつ的確な災害対応と、行政・関係機関の連携、防災意識の高揚、防災体制の一層の強化を目的として、弘前市総合防災訓練を実施します。

今年度は避難所運営訓練のほか、倒壊建物内負傷者救出訓練など各種訓練を実施します。

■**問い合わせ先** 防災課（☎40-7100）

※悪天候で各種警報等が発表された場合には中止することがあります／訓練中は防災ヘリが訓練会場周辺の上空を飛行するほか、消防車両などがサイレンを鳴らして走行しますので、ご理解とご協力をお願いします／訓練項目は変更になる場合があります。

ところ	訓練内容
運動公園	災害対策本部運営訓練、災害広報訓練、映像伝送訓練、陸上自衛隊車両救出訓練、交通応急対策訓練、ライフライン応急復旧訓練、避難所運営訓練、備蓄物資輸送訓練、非常通信設備設置訓練、倒壊建物内負傷者救出訓練、DMAT現場指揮所設置・救護訓練、給水訓練、災害対策用機械設置訓練、県防災ヘリコプター偵察訓練、建物・林野火災防ぎょ訓練、災害ボランティア受入訓練、水防訓練
岩木・相馬地区の一部	避難誘導訓練

認知症になっても 安心して暮らせるまちへ

9月21日は世界アルツハイマーデー

国際アルツハイマー病協会は世界保健機関と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。



詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ先 介護福祉課 (☎ 40-7072)

認知症の人と家族を 支援する取り組み

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る支援者「認知症サポーター」を養成しています。講座では、認知症の基礎知識や認知症の人への接し方などについて学べます。市内在住のグループや事業所、学校等に、講師役となるキャラバン・メイトを無料で派遣します。

ただいまサポート事業

認知症やその疑いのある高齢者が道に迷ったり自宅がどこかわからなくなったりした際に、無事に「ただいま!」と帰宅できるように本人の情報を事前に市に登録しておき、警察や協力機関と連携することで早期発見・保護する仕組みです。事前登録者へは登録番号を記載したグッズを交付します。

ただいまサポート訓練

道端などで困っている認知症の人を発見した場面を想定して、声掛けや対応について学びを深める訓練を地域で開催しています。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったりすることで、記憶力や判断力などにさまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態が続くことをいいます。認知症は特別な病気ではなく、誰にでも起こりうる脳の病気です。

認知症を正しく理解し、認知症の人の声に耳を傾け、優しく見守り、支えてくれる、そんな人が地域にたくさんいれば安心して暮らせます。

ここでは、認知症の人や家族を支えるための取り組み、認知症の相談窓口を紹介します。

認知症あんしん生活実践塾

認知症の基礎と基本的ケアを学び、6カ月にわたり施設や家庭で実践することで、認知症の症状の改善を目指す講座を開催しています。

認知症カフェ

認知症の人やその家族が、地域の人々や介護に関わる専門職の人たちと気軽に交流することができる集いの場です。市内での開催状況は市ホームページで確認するか、お問い合わせください。

あおもり医療・介護手帳

認知症の人やその家族などが、より適切な医療や介護サービスを受けられるよう、本人が利用する医療機関、介護事業所等で情報共有するための「連絡手段」となる手帳を交付しています。

認知症の人と家族のつどい

認知症の人を介護している人同士が話し合い、介護の知恵を得ることができる場所です。市内では社会福祉センターで奇数月に開催しています。次回は11月19日(日)の午後1時30分からです。

■問い合わせ先 認知症の人と家族の会青森県支部(弘前地域世話人・東谷さん、☎ 33-8861)

相談窓口

認知症を引き起こす病気は、アルツハイマー病、脳血管性認知症、前頭側頭型認知症、レビー小体型認知症などがありますが、早い段階で治療を始めれば回復が期待できたり、進行を遅らせたりすることができるものもあります。

少しでも気になることがあったら、かかりつけ医や専門医療機関、または下記の相談先に早めに相談をしましょう。

地域包括支援センター

各地域包括支援センター(下表参照)には、認知症地域支援推進員がいます。認知症の人やその家族が必要な医療や介護等のサービスが受けられるよう関係機関との連携を図り、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けていけるよう地域づくりを推進しています。

▼地域包括支援センター一覧

担当地区	名称	ところ	問い合わせ先
第一中学校区	第一地域包括支援センター	野田2丁目2の1(津軽保健生協会館1階)	☎ 31-1203
第二中学校区	第二地域包括支援センター	藤野2丁目6の1(デイサービスセンターきらら弘前敷地内)	☎ 31-3811
南、第三中学校区 (南中は松原小学校区に限る)	第三地域包括支援センター	豊原1丁目1の2(弘前静光園内)	☎ 39-2515
東、第五、石川中学校区	東部地域包括支援センター	福村字早稲田27の1(福寿園向かい)	☎ 26-2433
津軽、常盤野、相馬、東目屋中学校区	西部地域包括支援センター	賀田2丁目4の2(パインハウス岩木内)	☎ 82-1516
第四、南中学校区 (南中は松原小学校区を除く)	南部地域包括支援センター	小沢字山崎44の9(希望ヶ丘ホーム敷地内)	☎ 87-6779
裾野、船沢、北辰、新和中学校区	北部地域包括支援センター	高杉字山下298の1	☎ 95-2100



認知症初期集中支援チームも活躍しています!

医療・介護・福祉の専門職によるチームで、認知症が疑われる人やその家族を訪問し、適切な医療やサービスが受けられるように支援をしています。

こんなことはありませんか?

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- 置き忘れ、無くし物が増えた
- 仕事や家事でうっかりミスが増えた
- 身だしなみに気を配らなくなった
- 怒りっぽくなるなど人柄が変わった

弘前愛成会病院認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、認知症に関する専門的医療の提供と、医療と介護の連携を強化するために弘前愛成会病院が青森県の委託を受けて運営しています。認知症に関する相談、認知症の検査・診断、適切な治療などについての各種相談に応じています。相談は無料ですので、気軽にご利用ください。

■問い合わせ先 弘前愛成会病院認知症疾患医療センター(☎フリーダイヤル0120-085-255(平日の午前9時~午後5時、土曜日の午前9時~正午))

「介護保健福祉ガイドブック・認知症ガイドブック」もご活用ください!

介護保険制度や高齢者のための保健・医療・福祉サービス、認知症に関する知識やサービスをまとめた冊子です。市ホームページで閲覧できるほか、介護福祉課(市役所1階)で配布しています。

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。

イベント

ひろさきユニバーサルコーラス
20周年記念コンサート

コーラスを聞くだけでなく、一緒に歌うこともできます。
▼とき 9月22日(金)、午後2時～4時
▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階小ホール
▼入場料 無料
☎ひろさきユニバーサルコーラス(須藤さん、☎090-5839-2611)

オーバルズカップ

女子ラグビーチーム「弘前サクラオーバルズ」が全国から集結する強豪チームと対戦します。
▼とき 9月23日(土)祝、午前9時～午後3時30分 / 24日(日)、午前10時～午後4時
▼ところ 運動公園(豊田2丁目)陸上競技場
▼入場料 無料
☎弘前サクラオーバルズ(長田さん、☎31-6699)

あおもり10市大祭典 in 平川

県内10市の祭りが平川市に大集合!弘前市からは、約9メートルの大型組ねぶたが出陣します。
▼とき 9月23日(土)祝、午前10時～午後8時(パレードは午後5時40分～) / 24日(日)、午前10時～午後4時(パレードは午後1時～)
▼ところ イオンタウン平賀(平川市小和森)ほか
※詳細は、公式ウェブサイト(QRコード)から確認を。
☎平川市商工観光課(☎55-5732)

藤田記念庭園の催し

【88みんなで唄おう うたごえひろば】
▼とき 9月24日(日)、午前10時～正午
▼ところ 洋館1階ホール
▼入場料 無料
※事前の申し込みは不要。
【秋の名月会】
▼とき 9月30日(土)、10月1日(日)の午後5時～8時
▼入園料 無料(午後5時～8時のみ)
☎藤田記念庭園(上白銀町、☎37-5525)

郷土文学館の催し

【第6回文学忌「一戸謙三」】
▼とき 9月25日(月)～10月1日(日)
※忌日の1日(日)は観覧料無料 / 午前10時から後藤隆さん(弘前文学会)による講話、林本恵美子さん(朗読家)による朗読を開催(申し込み不要)。
【第7回文学忌「石坂洋次郎」】
▼とき 10月2日(月)～8日(日)
※忌日の7日(土)は観覧料無料 / 午前11時から「語る会」の朗読を開催(事前に申し込みを)。

【北の文脈文学講座】

▼とき 10月21日(土)、午後2時～3時
▼ところ 2階ラウンジ
▼テーマ サトウハチローの詩とその時代
▼講師 藤田晴央さん(詩人)
▼定員 20人(先着順)
▼申し込み方法 9月21日(木)以降に電話か窓口で事前に申し込みを。
【無料映画上映会】
歌謡映画の名作「そよかぜ～リンゴの唄～」を上映します。
▼とき 11月3日(金)祝、午前10時～11時30分
▼ところ 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室
▼定員 50人(先着順)
▼申し込み方法 10月3日(火)以降に電話か窓口で事前に申し込みを。
【ラウンジのひととき】
声優劇団「津軽カタリスト」が朗読します。
▼とき 11月4日(土)、午後2時～3時
▼ところ 2階ラウンジ
▼テーマ 太宰治短編小説より～「津軽通信」特集～
▼定員 20人(先着順)
▼申し込み方法 10月4日(水)以降に電話か窓口で事前に申し込みを。
～共通事項～
▼参加料 無料(ただし観覧料が必要)
▼観覧料 高校生以上=100円、小・中学生=50円
※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、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・住所を確認できるものの提示を。
☎郷土文学館(下白銀町、☎37-5505、午前9時～午後5時)
※あおもり県民カレッジ単位認定講座。

瑞楽園～十五夜の会～

9月29日(金)・30日(土)の2日間は、閉園時間を午後8時に延長し、夜のライトアップを実施します。30日は催しも行います。
【第1部…講演会】
▼とき 9月30日(土)、午後3時～
▼テーマと講師 「古代の東日流には貧乏人はいなかった」…玉川宏さん(秋田孝季集史研究会事務局長)
▼参加料 無料
※事前の申し込みが必要。
【第2部…昔話とコンサート】
▼とき 9月30日(土)、①午後6時～ / ②午後6時30分～
▼内容 ①昔話「つがるの昔っこ」(話し手…工藤かほるさん、斎藤みどりさん<和の昔っこ>)、②コンサート「チェロとおはなし」(演奏者…野村節男さん)
▼参加料 500円
※事前の申し込みは不要 / 当日、氏名の記入をお願いします。
☎瑞楽園(宮館字宮館沢、☎55-6806)

弘前工業研究所一般公開

研究内容・成果の展示紹介や研究所施設・設備機器の見学ツアー、科学を体験できる各種企画など、研究所の仕事や青森県の産業との関わりについて理解を深めませんか。
▼とき 9月29日(金)・30日(土)の午前9時30分～午後4時
▼ところ 青森県産業技術センター弘前工業研究所
▼参加料 無料
▼その他 小学生低学年以下は保護者同伴で参加を。
※事前の申し込みは不要。
☎弘前工業研究所(扇町1丁目、☎55-6740)

見え方で困っている人のための展示・体験・相談会
「愛・Eyeライブラリー」

視覚障がい教育への理解を深めるための展示・体験・相談会を開催します。
▼とき 9月30日(土)、午前10時～午後3時
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース
▼内容 展示(学校紹介、視覚補助具、生活便利グッズ等) / 体験(点字、見え方、盲導犬、マッサージ体験等) / 相談(教育相談、就学相談、生活相談等)
▼参加料 無料
☎県立盲学校ロービジョン相談支援センター(青森市矢田前字浅井、☎017-726-2239)

緑の相談所

10月の催し

【講習会】
●シャコバサボテンの管理
7日(土)
午後1時30分～3時30分
※定員20人 / 要予約。
【展示会】
●青森県おもと名品展
7日(土)～9日(月)祝
午前9時～午後4時
※初日は正午から / 最終日は午後3時まで。
【訪問相談】
7日(土)
※庭木の無料出張診断です。電話でお申し込みください。
【弘前城植物園で今月見られる花】
シユウメイギク、ホトトギス、キク、フジバカマなど
☎緑の相談所(弘前公園内、☎33-8737)

～ひろさき音色交流会～
ストリートピアノ

▼とき 9月24日(日)、午前10時30分～午後4時
▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール
▼内容 スペシャルライブ、連弾共演、楽器セッション、ストリートピアノ
▼ゲストピアニスト ジェイコブ・コーラーさん
▼入場料 無料(出入り自由)

☎市民文化交流館(☎35-0154、午前8時30分～午後9時)

詳細はヒロロスクエアホームページ(<https://www.hirorosquare.jp>)で確認を。



こどもの森 「木の実・草の実展」

久渡寺山麓の秋の木や草の実を展示します。
▼とき 10月1日(日)～15日(日)の午前8時30分～午後4時30分
📍こどもの森ビジターセンター(坂元字山元、久渡寺境内、☎ 88-3923) / 弘前市みどりの協会 (☎ 33-8733)

弘前城植物園散策ガイド

弘前市みどりの協会の樹木医や緑の相談員が見頃の花や樹木を説明しながら、楽しく園内をガイドします。
▼とき 10月1日(日)、午前10時～11時
▼集合場所 弘前城植物園(弘前公園内)南案内所
▼参加料 無料(ただし入園料が必要)
※事前の申し込みは不要。
📍弘前市みどりの協会 (☎ 33-8733)



生きがいセンター作品展

生きがいセンターの「生きがい教室(書道、俳句、絵画)」受講者と「サークル活動(絵手紙・折り紙など)」参加者の作品展を開催します。
▼とき 10月2日(月)～4日(水)の午前10時～午後5時(2日は午後1時から / 4日は午後3時まで)
▼ところ 百石町展示館
📍生きがいセンター (☎ 38-0848、祝日の翌日と月曜日は休み)

おたのしみおはなし会

「秋・食べ物」をテーマに、絵本の読み聞かせや、紙芝居、昔話、などなど等を行います。
▼とき 10月7日(土)・21日(土)の午前11時～ / 14日(土)・28日(土)の午後2時～(各回30分程度)
▼ところ 弘前図書館1階閲覧室おはなしコーナー
▼対象 おおむね4歳～小学校低学年=各回10人程度(先着順)



▼参加料 無料
※事前の申し込みは不要。
📍弘前図書館(下白銀町、☎ 32-3794)

弘前学院大学 地域総合文化研究所講演会 「地域と音楽資源」

▼とき 10月8日(日)、午後1時～3時30分
▼ところ 弘前学院大学(稔町)大講義室
▼テーマと講師 「奈良光枝と郷土・弘前」…井上裕太さん(同大学文学部講師) / 「淡谷のり子と生家・淡谷家資料」…太田原慶子さん(県立郷土館学芸主幹) / 「音楽を通じた地域活性化」…樋川新一さん(リンゴミュージック代表)
▼定員 150人
▼参加料 無料
※事前の申し込みは不要。
📍弘前学院大学総務課(成田さん、☎ 34-5211)

太宰治ドラマリーディング 津軽カタリスト 秋の定期公演

秋にまつわる作品を特集した朗読劇ステージです。
▼とき 10月9日(月)祝、午後2時～3時20分
▼ところ 太宰治まなびの家(旧藤田家住宅、御幸町)
※無料の駐車場あり。
▼上演作品 『親友交歓』、『清貧譚』、『ア、秋』ほか
▼入場料 無料
※事前の申し込みは不要 / YouTubeでのライブ配信は、QRコードから視聴できます(視聴にかかる通信料は自己負担)。
📍弘前市御幸町



📍津軽カタリスト(平田さん、☎ 090-3123-3861)
※令和5年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業

poco a poco アートのたまご 「実験ワークショップ」

江戸時代後期にヨーロッパから伝わった濃い青色絵の具「プルシアンブルー」を鉄から作り出す理科の実験と、作った絵の具を使った浮世絵風の木版画の制作をします。
▼とき ①10月9日(月)祝の午前9時30分～午後0時30分・午後2時～5時 / ②14日(土)・15日(日)の午前10時～午後5時
※①・②の2日間の参加 / ①は、午前または午後から選択 / ②は、14日または15日から選択。
▼ところ 弘前大学教育学部(文京町)
▼対象 小学校4年生～中学生と保護者=各回12人程度
▼参加料 2日間の参加で1,000円

▼参加方法 9月24日(日)の正午以降に申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。
※作品は、弘前れんが倉庫美術館市民ギャラリーに展示予定。
📍アートワールドひろさき(出くいで)さん、☎ 39-3383、📧 artworld@hirosaki-u.ac.jp
※令和5年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業



裁判員模擬裁判

10月1日は「法の日」です。「法の日」の週間記念行事として開催します。
▼とき 10月12日(木)、午後



1時30分～4時(受け付けは午後1時10分～)
▼ところ 青森地方裁判所(青森市長島1丁目)
▼定員 30人(先着順)
▼参加料 無料
▼申し込み方法 9月25日(月)以降に電話で申し込みを。
📍青森地方裁判所事務局総務課庶務係(☎ 017-722-5421、平日の午前9時～午後4時30分)

町会なんでもおしゃべり サロン(65歳以下限定)

これからの町会活動の在り方、町会運営の負担軽減について意見や情報を交換します。

▼とき 10月20日(金)、午後6時30分～8時
▼ところ 市役所(上白銀町)4階食堂「レストランPomme」
▼対象 町会長、町会役員(65歳以下)=10人
▼申し込み方法 10月16日(月)までに、電話で申し込むか、Eメールまたはファクスで申込書の提出を。
※申込書は市ホームページからダウンロードできます。
📍市民協働課(☎ 40-0384、📠 35-7956、📧 shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp)



プロが教える / かんたん楽しい 秋のエコクッキング教室

10月14日(土)、午前9時30分～正午

▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟
▼メニュー 炊き込みチャーハン・味つけ枝豆・もやしのシャキシャキ炒め・プリンパフェ
▼講師 福土るみ子さん(料理研究家・管理栄養士)
▼対象 小学生以上=10人
※小学生1人につき保護者1人の同伴が必要 / 保護者同伴の場合、2人1組で1食分調理。
▼参加料 無料
▼持ち物 エプロン、ふきん、三角巾、大皿(直径25cm程度)、米0.5合
▼申し込み方法 9月29日(金・必着)までに、往復はがき(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号〈日中連絡がとれるもの〉を記入)で申し込みを。
※往復はがき1枚で2人まで申し込み可能。応募多数の場合は抽選を行い、10月6日(金)までに結果を通知します。
詳細はプラザ棟ホームページ(QRコード)を確認を。
📍弘前地区環境整備センタープラザ棟(〒036-8314、町田字筒井6の2、☎ 36-3388、受け付けは午前9時～午後4時、月曜日〈祝日の場合は翌日〉は休み)



弥生いこいの広場 The 角切り

ホンシュウジカの角切りを行います。逃げ回るシカとスタッフの掛け合いにも注目!

▼とき 10月7日(土)、午後1時30分～
▼ところ 弥生いこいの広場(百沢字東岩木山)動物広場
▼観覧料 無料(ただし動物広場入場料が必要)
📍弥生いこいの広場(☎ 96-2117)



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します。チームで協力しながら、途中のチェックポイントで問題やゲームに挑戦します。

▼とき 10月22日(日)、午前9時45分～午後0時30分(受け付けは午前8時45分～9時20分)

※小雨決行、荒天時は中止。中止の場合は、当日午前8時まで決定し、連絡します。

▼集合・解散場所 市民中央広場(元寺町)青森銀行記念館前

▼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 ※当日徴収/小学生以下は保護者同伴で参加を。



▼申し込み方法 10月17日(火)までに、市内公共施設に備え付けの申込用紙または任意の紙に、必要事項(①チーム名(決定している場合)、②代表者の氏名と連絡先、③参加者全員(代表者含む)の氏名・年齢・連絡先)を記入して、Eメール(申込書をカメラで写して添付するか本文に必要事項を入力)またはファクスで申し込みを。

〇ひろさきレクリエーション協会事務局(☎070-3996-3873、F55-8723、E npo.hirorec@gmail.com)

hirorec@gmail.com) ※令和5年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。



教室・講座

弘前医療福祉大学公開講座

▼とき 9月30日(土)、午前9時30分～11時

▼ところ 弘前医療福祉大学(小比内3丁目)1号館

▼テーマと講師 「ヒト進化戦略の成功と矛盾-のどは人体の踏切、恐竜の呼吸法はヒトを凌駕他-」…外崎敬和さん(同大学保健学部医療技術学科教授)

▼受講料 無料

▼申し込み方法 9月23日(土)祝までに、電話またはファクス(受講日・氏名・電話番号を記入)で申し込みを。

※状況により、動画配信に変更する場合があります。

〇弘前医療福祉大学(☎27-1001、F27-1023、H https://www.hirosakiuhw.jp/)

チャイルドライン

受け手ボランティア養成講座

悩みを持った子どもの心の声を聴く、電話の受け手ボランティア養成講座を開催します。

▼とき 10月7日(土)～11月12日(日)(全10コマ)

▼ところ 弘前大学教育学部(文京町)、弘前学院大学(稔町)ほか、Zoomでも受講できます。

▼参加料 1コマ1,000円(学生は300円)

▼申し込み方法 10月3日(火)までに申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。



詳細は、市ホームページで「チャイルドライン」と検索して確認を。

〇チャイルドラインひろさき(小野さん、E s-ono@shibata.ac.jp)

地域未来創生塾@中央公民館

今後の地域づくり活動に役立つ全5回の講座です。



▼とき(10月開催分)

①第1回=10月11日(水)、②第2回=10月25日(水)の午後6時30分～8時

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階第6会議室 ※オンライン形式でも開催。

▼内容と講師 ①第1回「歴史的に見た弘前と対馬のつながり」…古川祐貴さん(弘前大学人文社会科学部助教) / ②第2回「農家の経験値から学ぶ-短角牛の“よい母ウシ”とは?-」…泉直亮さん(弘前大学人文社会科学部助教)

▼対象 市内または近隣に住む高校生以上=30人(会場)

▼参加料 1,000円(資料代込み)

▼持ち物 ルーペ ※購入希望者は事前に問い合わせを。

▼定員 10人程度 〇9月11日(月)の午前9時以降に市民会館(☎32-3374)へ。

▼参加料 無料

▼その他 オンライン参加を希望する人は、各自Zoomアプリ(無料)のダウンロードを。 ※事前の申し込みは不要/詳しくはホームページを確認を。

〇弘前大学人文社会科学部地域未来創生センター(☎39-3198、平日の午前9時15分～午後5時、H https://human.hirosaki-u.ac.jp/irrc/) / 中央公民館(☎33-6561、火曜日は休み)

国際理解講座



世界のさまざまな文化を理解して、新しい視点で物事を考えてみましょう。

▼とき 10月14日(土)、午後2時～3時30分

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)3階多目的研修室 ▼テーマと講師 「グローバルマインドセット 異文化の理解」…ステイーブン・マックウィニーさん(弘前学院大学文学部講師)

▼対象 市内在住または通勤・通学する人=30人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 10月6日(金)までに、電話かファクスまたはEメール(住所<町名まで>・氏名<ふりがな>・電話番号を記入の上、「中央公民館 国際理解講座」係宛て)で申し込みを。 〇中央公民館(☎33-6561、F33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

手話奉仕員養成講座(入門編)

聴覚障がい者の社会参加促進のため、意思疎通の手助けをする手話奉仕員を目指しませんか。 ▼とき 10月14日～令和6

年2月3日の毎週土曜日、午後1時～4時10分(14日間) ※ただし、受講日時が変更となる場合があります。

▼ところ 岩木保健福祉センター(賀田字大浦)

▼対象 手話で伝え合う楽しさを知り、あいさつや自己紹介ができるようになりたい高校生以上=25人程度(先着順) ※子ども連れの参加は不可。

▼受講料 無料(テキスト代として3,300円)

▼申し込み方法 10月7日(土・必着)までに、往復はがき(住所・氏名<ふりがな>・年齢・職業・電話番号を記入)で申し込みを。

※受講の可否は返信用はがきで通知します。

〇身体障害者福祉センター(〒036-1313、賀田字大浦4の1、岩木保健福祉センター内、☎88-6761、月曜日は休み)

世界文化遺産

「大森勝山遺跡講座」



世界文化遺産構成資産遺跡「大森勝山遺跡」と縄文文化について、分かりやすく解説します。

▼とき 10月15日(日)・22日(日)・29日(日)の午後1時～2時30分

▼ところ 城東閣(鍛冶町)フレキシブルルーム

▼対象 全3回の講座に参加できる市民=30人程度

▼参加料 無料

▼申し込み方法 10月10日(火)までに、郵送またはファクス(郵便番号・住所・氏名・年齢・

電話番号を明記の上、「大森勝山遺跡講座参加希望」と記入)で申し込みを。

〇弘前縄文の会(今井さん、〒036-8333、若党町75の2、☎兼F32-9272、E fumisato@peach.plala.or.jp)

※令和5年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

第2回「まいぶん講座」

会場では土器等のミニ展示も行います。

▼とき 10月15日(日)、午前10時～11時30分

▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)大会議室

▼テーマ 津軽における弥生時代の始まり-近年の成果から-

▼講師 上條信彦さん(弘前大学人文社会科学部教授)

▼定員 50人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 9月20日(水)午前9時以降に電話で申し込みを。

〇文化財課(☎82-1642)

介護予防教室「口腔ケア教室」

高齢者の嚥下(えんげ)機能や口腔機能向上を目的とした講義と口腔体操を行います。

▼とき 10月17日(火)、午後2時30分～3時30分

▼ところ 堀越公民館(門外2丁目)

▼講師 奈良岡公子さん(青森県歯科衛生士会弘前支部)

▼対象 65歳以上の市民=15人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 9月20日(水)以降に窓口または電話で事前に申し込みを。

〇介護福祉課(市役所1階、☎40-7072)



こけ「苔の魅力」

弘前公園のんびりコケ散歩

コケの種類や生態を楽しく学びます。

▼とき 10月7日(土)、午前10時～正午

▼ところ 市民会館(下白銀町)中会議室、弘前公園

▼講師 太田正文さん(津軽植物の会、元県立郷土館学芸員)

パソコンを学ぼう!

はじめてのパソコン講座

- ▼とき 10月17日・24日・31日(いずれも火曜日)の午前10時～午後3時
※3日間で1セットの講座です。
- ▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)
- ▼内容 基本操作、文字入力
- ▼参加料 無料
- ▼対象 パソコン初心者の市民=30人(先着順)
- ▼持ち物 筆記用具、昼食
- 📍9月17日(日)以降に、学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800)へ。

視覚障害者パソコン講習会

- ▼とき 10月22日(日)・29日(日)の午前10時～正午/午後1時～3時
- ▼ところ 五所川原市中央公民館(五所川原市一ツ谷)2階第3会議室
- ▼内容 ①ノートパソコン初心者講習(パソコン初心者限定)、②iPad・iPhoneの使い方相談(iPad・iPhone所有者限定)
※①・②のいずれかを選択/①は自分のパソコンを持ち込み可/②はiPad貸し出し可。
- ▼対象 視覚に障がいのある人=各回2人
- 📍10月9日(月)祝までに、県身体障害者福祉センターねむのき会館(寺山さん・滝本さん、☎017-738-5033、午前9時～午後4時、火曜日を除く)へ。



その他

「第21回弘前・白神アップルマラソン」開催に伴う交通規制のお知らせ

10月1日(日)、「第21回弘前・白神アップルマラソン」の開催に伴い、スタート近辺とコース上で交通規制(スタート付近は午前8時30分～午後3時)を実施します。ご理解とご協力をお願いします。

▼コース 消防本部南側～城西大橋～茜橋～五代～兼平～西目屋村白神館前(折り返し)～市立観光館追手門広場
※詳細については、ホームページ(QRコード)を確認を。

📍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)



秋の全国交通安全運動

9月21日～30日の10日間、秋の全国交通安全運動が行われます。

日没時間が急激に早まる秋以降は、夕暮れ時や夜間に重大交通事故が多発する時期です。

私たち一人ひとりが道路の安全な通行を心掛け、悲惨な交通事故をなくしましょう。

▼運動の重点 ①子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全確保、②夕暮れ時と夜間の交通事故防止および飲酒運転等の根絶、③自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

📍地域交通課(☎35-1102)

ひろさき広域出愛サポートセンター休日登録会

結婚を希望する独身男女のお見合いを支援をしています。会員に登録しませんか。

▼とき 9月24日(日)、正午～午後4時
※事前の申し込みは不要。

▼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・月曜日、祝日を除く、午前10時～午後7時>)

中畑町会にエアコンが整備されました

自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、町会などのコミュニティ組織が主体となって実施する地域活動に対し、各種助成金を交付しています。

本年度の「一般コミュニティ助成事業」に採択された中畑町会では、宝くじの助成金を活用して、エアコンを整備することができました。

📍市民協働課(☎40-0384)



農地相続の届け出を忘れずに

相続により農地の権利を取得した人は、農地法に基づき農業

委員会にその旨を届け出する必要があります。

届出書の用紙は農業委員会事務局と各分室に備え付けているほか、市ホームページでもダウンロードできます。

📍農業委員会事務局農地調整係(☎40-7104)、農業委員会事務局岩木分室(☎82-1621)、農業委員会事務局相馬分室(☎84-2111)

10月1日～7日は公証週間

公証人は、法務大臣の任命を受けて、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。手数料は法令により定められていますので、安心して利用できます。公証事務に関する相談は無料で行っています。

▼業務内容 公正証書で契約書を作り、大切な財産を守ります/公正証書で遺言書を作り、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/会社等を設立するための定款を認証します/私署証書に確定日付印を押すつし、文書の存在を証明します

📍弘前公証役場(公証人・小山さん、駅前2丁目、弘前第一生命ビル7階、☎34-3084)

無料労働相談会

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の相談会です。

▼とき ①10月3日(火)、午後1時30分～3時30分/②15日(日)/③22日(日)/④29日(日) ※②～④は、いずれも午前10時～正午。

▼ところ ①・④=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 ※随時受け付け/予約優先。

📍県労働委員会事務局(☎017-734-9832、📠017-734-8311)、労働相談ダイヤル(☎0120-610-782)

法務局の自筆証書遺言書保管制度

法務局では、遺言者の申請に基づき、遺言書の原本とその画像データを適正に保管しています。法務局に預けることで、遺言書の紛失や改ざんの危険性もなく、相続をめぐる紛争を防止するとともに、自身の財産を確実に家族等に託すことができます。ぜひご利用ください。

📍青森地方法務局弘前支局(☎26-1150)

不動産の無料相談会

10月の「土地月間」にちなみ、不動産鑑定士による土地の評価価格や取引などに関する無料相談会を開催します。

▼とき 10月3日(火)、午後1時30分～3時30分
※事前の申し込みは不要。

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室1
📍青森県不動産鑑定士協会(☎017-752-0840)



司法書士無料法律相談会

10月1日は法の日です。日常生活での困りごとや法律上の悩みについて、司法書士が相談に応じます(先着順)。

▼とき 10月1日(日)、午前10時～午後3時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室1
▼相談内容 相続・登記・成年後見・多重債務・裁判所提出書類作成など

📍青森県司法書士会(☎017-776-8398)

休日在宅当番

内科	
受付時間…午前9時～正午	
10/1	五日市内科医院(植田町) ☎35-4666
8	さからクリニック(桔梗野1) ☎37-2070
15	場崎クリニック(代官町) ☎38-6600
22	弘前温泉養生医院(真土) ☎82-3377
29	沢田内科医院(茂森新町1) ☎37-7755
耳鼻いんこう科・眼科	
受付時間…午前10時～午後4時	
10/8	さとう耳鼻咽喉科(田園4) ☎27-8733
22	加藤眼科クリニック(田町5) ☎31-3711
歯科	
受付時間…午前9時～正午	
10/1	たかち歯科医院(向外瀬4) ☎37-5533
8	松山歯科医院(富田3) ☎33-2020
9	百石町デンタルクリニック(百石町) ☎55-6480
15	明本歯科医院(大町3) ☎35-4774
22	やぎはしファミリー歯科(富田町) ☎36-4180
29	ひまわり歯科クリニック(早稲田2) ☎29-3738

◎予定が変更となる場合がありますので、受診前に弘前市医師会・弘前歯科医師会ホームページや休日在宅当番医に電話で確認を。

◎市急患診療所(野田2丁目、☎34-1131)でも内科・外科・小児科の診療を行っています。休日…午前10時～午後4時 夜間…午後7時～10時30分 ※夜間は内科と小児科のみ。

◎休日当番の割り当てがない日や急患診療所の受付時間外は医療機関紹介電話(☎32-3999)へ。

**ギャンブル依存症セミナー
&当事者・家族の相談会**

【セミナー】
▼とき 9月30日(土)、午後0時30分～3時30分(受け付けは正午から)
▼ところ リンクステーションホール青森(青森市堤町1丁目)5階大会議室
▼講師 坂本隆さん(藤代健生病院名誉院長)、田中紀子さん(ギャンブル依存症問題を考える会代表)、高知東生さん(俳優、小説家)、橋爪遼さん(俳優)
▼参加料 無料
 ※事前の申し込みは不要。
【相談会】
▼とき 9月30日(土)、午後4時～5時30分
▼ところ リンクステーションホール青森5階大会議室…家族、4階会議室3…当事者
▼参加料 無料
 ※秘密は厳守します。
▼定員 家族・当事者=各10人
 🗨全国ギャンブル依存症家族の会青森(遠藤さん、☎090-3755-2781、📧gdfam.aomori@gmail.com)

「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

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につ

人の動き		Population	
		前月比	
・人口	162,291人	(-145)	
・男	74,478人	(-33)	
・女	87,813人	(-112)	
・世帯数	71,141世帯	(-22)	
令和5年8月1日現在(推計)			

いて、一緒に解決の糸口を見つけます。
▼とき 9月30日(土)、午前10時～午後4時
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室A・B
▼対象 お金の問題(多重債務問題など)/遺産相続/不動産売買/税金等公共料金の滞納/DV・離婚問題/その他暮らしに関する悩み事
▼相談料 無料
 ※事前予約(☎0120-102-354)が必要。
 🗨消費者信用生活協同組合弘前事務所(☎55-7795)

生きづらさや働きづらさを感じている人の新しい居場所～Wanchica

ゆっくりくつろいだり、ノルマを気にせずに箱作りなどの仕事をしたりできる居場所Wanchica(ワンチカ)に来てみませんか。
▼とき 10月5日(木)・6日(金)
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール
▼対象 市内在住で、就労経験が少ない、離職を繰り返した経験があるなど、生きづらさや働きづらさを感じている人=5人程度
▼参加料 無料
▼利用方法 9月28日(木)までに面談の上、申し込みを。
 🗨ひろさき生活・仕事応援センター(就労自立支援室内、☎36-3776)

津軽地域障害者就職面接会

障がいのある人を対象とした就職面接会を開催します。
▼とき 10月23日(月)、午後1時～3時30分(受け付けは午後0時30分～)

▼ところ アートホテル弘前シティ(大町1丁目)3階プレミアホール
 🗨弘前公共職業安定所専門援助部門(☎38-8609、内線45#)

**中高年・シニア向け
合同企業説明会**



中高年・シニアの雇用に積極的な企業の担当者が、会社概要、求人内容、仕事内容を説明します。
▼とき 10月26日(木)、午後1時～4時(受け付けは午後0時30分～3時/入退場自由)
▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール
▼対象 45歳以上の就職活動中の人
▼参加料 無料
▼その他 ハローワーク・シルバー人材センター・産業雇用安定センター・カウンセリングのブースもあり、さまざまな相談ができます。「採用につながる応募書類のポイント」のミニセミナーも開催します。
 ※事前の申し込みは不要/雇用保険受給者の人は求職活動実績に該当しますので、雇用保険受給資格者証をお持ちください。
 🗨ネクストキャリアセンターあおもり(☎017-723-6350)

弘前大学教育学部附属小学校・中学校の合同学校説明会

▼とき 10月13日(金)、午後2時30分～
▼ところ 弘前大学教育学部附属小・中学校(学園町)体育館
 ※選考日程や募集要項等は、10月13日(金)以降に当校ホームページに掲載します。
 🗨弘前大学教育学部附属小学校(☎32-7202)、附属中学校(☎32-7201)

**無料/
健康サポート教室 ～転倒予防運動～**

▼ところ 温水プール石川研修室
▼内容 ボールを利用した筋膜リリースとストレッチ、下肢トレーニングと有酸素運動
▼講師 白幡美鈴さん(健康運動指導士)
▼対象 65歳以上の市民=各日12人(先着順)

とき ①10月3日(火)・②17日(火)の午前10時15分～11時15分

▼持ち物 内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装
🗨①9月20日(水)、②10月3日(火)以降に、温水プール石川(小金崎字元元、☎49-7081、午前9時～午後5時)へ。



各種スポーツ・体操教室

教室名	とき	ところ	内容	対象・定員	参加料	問い合わせ・申込先
①市民水泳教室	9月21日～11月9日の毎週木曜日、午後6時30分～7時30分	河西体育センター(石渡1丁目)プール	泳げない人や初心者向けの教室 ※水着、水泳帽、ゴーグルを持参。	初心者=10人程度	無料	弘前水泳協会(今さん、☎090-8258-6465)へ事前に申し込みを。
②市民太極拳教室	10月6日～12月1日の毎週金曜日、午後3時～4時30分(11月3日は休み)	笹森記念体育館(下白銀町)武道場	太極拳の基本 ※底が薄い内履きと筆記用具を持参。	市民=20人	無料	弘前市武術太極拳連盟(鹿内さん、☎080-1809-1273)※当日受け付け。
③かけっこ教室	10月12日～11月2日の毎週月・木曜日、午後4時30分～6時(全7回)	河西体育センター	走る・跳ぶ・投げる等の全身運動、音楽に合わせて行うジャンプトレーニングほか	市内小学生=各回30人	無料	9月28日(木・必着)までに河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)へ。(※1)(※2)
④初心者エアロボクシング教室	10月16日・23日・30日、11月6日・13日(いずれも木曜日)、午後7時～8時(全5回)	克雪トレーニングセンタートレーニング室	エアロビクスとボクシングを合わせた有酸素運動	初心者から経験者まで=14人	3,000円(全5回分/傷害保険料を含む)	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目、☎27-3274)へ事前に申し込みを。(※2)
⑤スポーツチャレンジ教室	10月17日～12月19日の毎週火曜日、午前10時30分～正午(全10回)	金属町体育センター体育室	ソフトバレーボール・ラージボール卓球などの軽スポーツの基本とルール説明、ゲーム	一般=18人	無料	9月29日(金・必着)までに、金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)へ。(※1)(※2)
⑥ゆったり体力UPストレッチ教室	10月18日～12月20日の毎週水曜日、午後1時30分～2時30分(全10回)	市民体育館(五十石町)フィットネスルーム	ストレッチ体操と簡単な筋トレ、自宅で簡単にできるトレーニングの紹介	一般=12人	無料	
⑦ヨガ教室	10月19日・26日、11月2日・9日・16日(いずれも木曜日)、午前10時～11時(全5回)	克雪トレーニングセンタートレーニング室	ヨガの基本動作 ※ヨガマットを持参。	市民・近隣市町村住民=15人	⑦2,500円(全5回分)、⑧4,000円(全8回分)※いずれも傷害保険料を含む。	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目、☎27-3274)へ事前に申し込みを。
⑧ピラティス教室	10月20日・27日、11月17日・24日、12月1日・8日・15日・22日(いずれも金曜日)、午後7時～8時(全8回)	克雪トレーニングセンタートレーニング室	ピラティスの基本動作 ※ヨガマットを持参。			

(※1)…往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・教室名を記入の上、各申込先まで郵送を/家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可/多数の場合は抽選で決定。(※2)…室内シューズが必要。

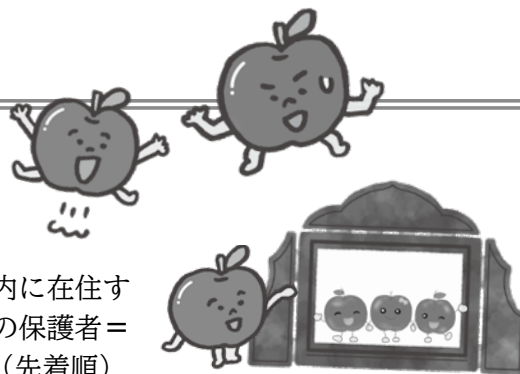
共通事項…飲み物、汗拭きタオルを持参し、運動ができる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物等は各施設にご確認を。



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。

QRコードは(株)フューチャーエコーの登録商標です。

参加無料!親子で参加しよう♪



親子で体操×りんご食育フェス

りんご収穫体験や親子体操普及員による親子体操、紙芝居、りんごを使ったランチの飾りつけ・試食などをします。

▼とき 10月8日(日)・9日(月)祝の午前10時～午後0時30分(受け付けは午前9時30分から)

▼ところ りんご公園(清水富田字寺沢)

▼対象 市内に在住する幼児とその保護者=各日10組(先着順)

▼持ち物 飲み物、エプロン、三角巾、タオル
※運動できる服装で参加を。

☎9月15日(金)～10月2日(月)に健康増進課(☎37-3750)へ。

親子で一緒に英語でハロウィン体験1・2・3!

英語専門家の外国人講師と「ハロウィン」をテーマに歌やゲーム、クラフト作りなどの体験をします。

▼とき 10月12日(木)、午前10時30分～11時30分

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース

▼対象 1歳以上の未就学児と保護者=25組(先着順)

詳細はヒロロスクエアホームページ(<https://www.hiросquare.jp>)で確認を。

☎9月16日(土)以降に、市民文化交流館窓口(ヒロロ3階、☎35-0154、午前8時30分～午後9時)へ。



NHK のどとじまん



▲ゲストの加藤登紀子さん(左)とゴールデンボンバー(右)

▼とき 11月19日(日)、午前11時50分～午後1時15分(開場は午前11時)

▼ところ 市民会館(下白銀町)

▼放送日時 11月19日(日)、午後0時15分～1時(総合テレビ、ラジオ第1、NHK-FM、国際放送)

【出場の申し込み】

▼対象 中学生以上で、原則としてアマチュアの人(中学生は保護者同伴)

▼申し込み方法 10月10日(火・必着)までに、NHK青森ホームページかはがきで、NHKのど自慢出場係(〒030-0813、青森市松原2丁目1の1)へ申し込みを。

※応募は1人(組)1件まで/グループの場合は代表者が応募/応募の際に必要な事項は、NHK青森のホームページで確認を。

▼予選会 11月18日(土)の正午から、市民会館で行い、午後5時30分に出場可否を発表します。

【観覧の申し込み】

10月10日(火)までに、NHK青森ホームページで申し込みを。
※はがきでの申し込みはできません。

※荒天などで公演を中止する場合があります(他の公演への振り替えなし)/出演者や演出など番組内容を変更する場合があります。

■問い合わせ先 観覧について…文化振興課(☎40-7015) / 出場について…NHK青森放送局(☎017-774-5111、ホームページ <https://www.nhk.or.jp/aomori/>)

