

広報 ひろさき

2023
10/1
No.423

特集

SDGs が描く未来

LGBTQ フレンドリー企業登録制度
水道料金・下水道使用料の見直しについて
令和6年度弘前市奨学生を募集



今号の表紙

本番、5秒前

城東児童館に通う小学校6年生8人が「30秒ボール回し」「1分スプーンピンポンパス」のギネス世界記録に挑みました。

取材陣のカメラに囲まれ、緊張の本番。プレッシャーに負けず、堂々と世界記録に迫る結果を残しました。



「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）



SDGs が描く未来

最近ニュースなどで耳にする機会が増えた「SDGs」。国際社会全体が取り組むべき「持続可能な開発目標」のことで、日本でも地方自治体や企業、学校などで、SDGs 達成に向けた積極的な取り組みが進んでいます。

今回は、SDGs のために個人でできるアクションや、まちの取り組みなどを紹介します。

■問い合わせ先 企画課 (☎ 40-7021)



たか丸くん SDGs デザインができました！



デザイナー
妹尾昭吾さん

SDGs は世界的な取り組みです。たか丸くんも SDGs の装いで、弘前の皆さんに SDGs の活動の内容を知ってもらい、弘前からより良い世界にするための活動 PR ができればと思っています。

今回のたか丸くんには、「SDGs 未来都市ひろさき」という思いを込めて、弘前の宝の一つでもあるりんごを SDGs カラーの輝くダイヤモンドのようにデザインしてみました。弘前のりんごは普通のりんごではなく、特別なりんごなんだという思いの詰まったデザインが特徴です。

SDGs をひとことという？

「地球全体で取り組む 17 の国際目標」

SDGs とは、世界を変えるために 2030 年までに達成すべき「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」の略称です。2015 年 9 月の国連サミットで採択されたもので、世界中のすべての人々がより良い環境で過ごせ、持続可能な未来を築くことを目指しています。国連加盟 193 カ国が、以下の 17 の目標を達成するために取り組むことが求められています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGs × わたし

SDGs 達成のためには、個人による取り組みも大切です。私たち一人一人が SDGs を意識し、力を合わせると、社会に大きな変化を生み出すことができます。

SDGs のためにできるアクションを紹介するので、家庭や職場などで、できることから実行してみましょう。

節電・節水 エネルギーや資源を無駄なく使用することで、CO₂ 排出が削減され、地球温暖化を防ぐことにつながります。お財布にも優しく、ちょっとした工夫で実行できます。

マイバックやマイボトルの活用 適切に回収・分別されないレジ袋やペットボトルの多くが、海に流されています。分別も大切ですが、そもそもプラスチックごみを出さないことが一番です。

フードロス減らす フードロスは食料をムダにするだけでなく、廃棄物処理に多くのエネルギーを使用します。食材の買い過ぎに注意し、食材を無駄にしないレシピなども活用しましょう。

ごみの再利用・リサイクル ごみの最終処分場の残余年数は約 20 年とされています。ごみの焼却にかかるエネルギーや CO₂ 排出の削減のためにも、再利用・リサイクルを積極的に行いましょう。



ここで挙げたこと以外にもたくさんあるよ

SDGs と意識せずもうやっていることもあるかも！

地産地消 輸送エネルギーや CO₂ 排出の削減、地域経済の活性化に貢献できます。新鮮な食料を安く買える、地元の食文化を次の世代へ伝えられるなどのメリットもあります。

車移動を減らす 自転車や徒歩、公共交通機関で移動することで CO₂ 排出量を抑えられます。公共交通機関の利用者が増えると、地域交通の維持やサービス向上にもつながります。

家事・育児を平等に分担 日本では女性が家事・育児に取り組む時間が大幅に長い現状があります。家族で協力し合い、分担しましょう。長時間労働を社会の問題として考え直すことも大切です。

災害への備え 地球温暖化による気候変動によって起こる、これまでにない災害への対策も課題の一つです。普段からできる身近な災害対策や備えをしておきましょう。

SDGs × 弘前市

自治体 SDGs の最前線にいます

弘前市は、SDGs 達成に向けて優れた取り組みを提案した自治体として、県内自治体で初めて「SDGs 未来都市」に国から選定されました。同時に、特に先導的な取り組みをしている 10 都市が毎年度選定される「自治体 SDGs モデル事業」にも、北東北 3 県で初めて選定されました。



▲櫻田市長と岡田地方創生大臣

「SDGs 未来都市」と「自治体モデル事業」の推進のため、市では今後、市民や企業・団体・大学などとの協働を重視しながら、3 カ年の未来都市計画に基づき、SDGs に一層貢献していきます。

りんご産業の持続化に向けて

まちの基幹産業であり、誇りでもある「日本一のりんご産業」を将来も持続可能なものとするため、これまで以上にさまざまな取り組みに挑戦します。経済・社会・環境の 3 つの側面から、農作業の省力化・効率化や環境負荷の低減などに取り組むとともに、従来の手法にとられない革新的な事業を展開し、りんご産業の持続的な発展を目指します。



◀事業の詳細内容や最新の取り組み状況などを、市ホームページ (QR コード) に掲載しています。

SDGs × りんご

日本一の生産量を誇り、弘前市の基幹産業となっているりんご産業。その生産・加工の現場で、積極的に SDGs に貢献している企業の取り組みの一例を紹介します。

もりやま園／テキカカシードル

(代表取締役 森山 聡彦)

摘果りんごを活用した「テキカカシードル」の開発を中心に、りんご産業全体の成長に貢献する取り組みに挑戦しています。



発想の転換でマイナスをプラスに

手作業が多いりんご農家。年間の 75% は葉っぱや枝や実を捨てる作業です。この時間をモノづくりに変えるため、当園では摘果りんごでシードルを作っています。摘果りんごは糖度が低く、渋みや苦みが強いため生食には向きませんが、その渋みや苦みがテキカカシードルの味わい深さを作り出しています。

「捨てる作業」を「モノづくり」に転換する新しい発想が、気象に左右されない安定供給可能な商品を生み出し、通年雇用の確保を可能にしています。

ICT 化で次世代につながるサイクルを

農家の経営を安定して継続するには「大規模化」が必須です。大規模化を可能にするには、作業を可視化する必要があります。当園では 9.4 ヘクタールのりんご園の維持管理のため、自社開発の ICT 技術を活用し、栽培記録を精密に蓄積、りんご作りの全作業工程を可視化しています。データに基づいて実態を把握し改善するサイクルを構築することで、労働生産性が向上しました。また、りんごの栽培管理方式をゼロから再構築することにより、従来の栽培方法では出来なかった摘果りんごの収穫・原料化が実現しました。

農業を成長産業へ

後継者不足が課題のりんご産業を成長産業に変え、このまちにいい仕組みを残したいと思っています。

毎年捨てられる大量の摘果りんごに生果と同等の価値が付けば、年間 300 億円の新市場を開拓できると見込んでいます。この収入によって若者の就農が増え、りんご産業全体の持続が可能となり、その事例が同じ問題を抱える他の都市へ拡散し、国全体の産業構造が守られ、みんなが安全・安心に暮らせる——。そんな未来図を描いて、今後も挑戦を続けていきます。

JA アオレン／アップルレザー等

(代表理事長 小笠原 康彦)

りんごの搾りかすを原料としたアップルレザーやバイオプラスチックなど、独自に研究開発した技術によって問題を解決し、新たな事業を展開しています。



りんご加工業者が抱える問題

県内の大手のりんご加工場では、収穫時期には 1 日あたり 200 トンのりんごを処理し、60 トンもの大量の搾りかすが発生しています。搾りかすは数日で発酵して強い臭気を出すため、広い保管場所の確保や、随時運び出しが必要です。

搾りかすは飼料やたい肥として利用していますが、飼料業者への有償譲渡において、搾りかすが発生する期間（年間約 6 カ月間）と必要量（毎月安定供給）のバランスが難しいこと、たい肥化処理には処分費用がかかり、加工量が増えるほど経営負担が増大することから、事業拡大ができない状況にありました。

鍵は「乾燥」。その先に広がる可能性

搾りかすの有効活用のため、長年研究を重ねて開発したのが、搾りかす乾燥品です。

搾りかす乾燥品の研究開発の基礎を支えるのは、低温・低コスト乾燥技術を駆使した「レドックマスター乾燥機」です。高熱処理による炭化・酸化がなく成分・栄養素が保持できるため、資源として幅広く活用できます。この特性を生かし、搾りかす乾燥品を原料としたアップルレザー、バイオプラスチック製品、コーヒーかすと組み合わせた家畜用サプリメントの製品開発のほか、更なる活用法の研究も進めています。



▲レドックマスター乾燥機

SDGs 目標達成に向けて

今後の展望として、同様の課題を抱える業界を巻き込んだ新たな事業展開のビジョンを描いています。このような事業展開を通じて、農林水産業を取り巻く環境・社会課題の解決に貢献し、SDGs の目標達成に結びつくよう、これからも取り組みを継続していきます。

SDGs × 弘前の子どもたち

市内の小・中学校でも、SDGs に関する学習や取り組みが進んでいます。未来に生きる子どもたちの学校教育の現場を紹介します。

東目屋中学校

東目屋中学校では、学校独自の SDGs につながる取り組みとして、りんごの栽培・収穫・加工・流通など、りんご産業全体を総合的に学ぶ体験学習に地域ぐるみで取り組んでいます。



伝統ある学校農園でりんご作り

昭和 22 年に始まった学校農園でのりんご栽培活動。りんごの栽培や収穫だけでなく、収穫したりんごの出荷や市場見学、ジュース加工、冬の雪室りんご作り、東京浅草でのりんご PR 活動など、年間を通してさまざまな活動をしています。1 年間の取り組みは、生徒一人一人が「りんご新聞」にまとめて発表。収穫したりんごは、学校の教育活動にご支援くださった方々や、地域の保育園や小学校、介護施設などに配り、地域の交流も生まれています。



▲りんご新聞

◀りんごの受粉作業（上）と浅草での PR 活動（下）

支えるのは、地域の皆さんの思い

りんごの作業はとても手がかかり、天候や生育状況にも左右されるため、学校の授業との両立は大変です。また、葉掛けなどの生徒には難しい作業は、保護者や地域の皆さんの協力も必要です。

過去に「負担が大きすぎるので、もうやめよう」と議論になったこともありましたが、さすが最終的に「東目屋の財産であるりんごを、子どもたちにつないでいきたい」という思いで一致し、活動を続けています。

この活動に関わる人はみんな、地元が大好きです。「東目屋を住み続けられる地域に」その思いが活動を支えています。

このような活動は全国でも珍しく、教職員や保護者が組織する農園指導部が文部科学大臣賞を受賞するなど、功績が認められています。



▲令和 3 年度文部科学大臣賞の賞状

生徒たちの心に育つ郷土愛

生徒も地域の思いに応えます。先輩の指導を受け継ぎ、はしごを掛けての高所作業も難なくこなすほどの成長を見せています。

最近は酷暑で大変ですが、「手を掛ければ掛けるほどりんごは応えてくれる」と、やりがいをもってりんごの成長を見守っています。将来この地でりんごの仕事をしたいと話す生徒もいます。

この活動を通して「東目屋を大切にしたい」という気持ちが生徒たちに自然と育まれ、東目屋のりんご産業の維持・発展や、住み続けられる地域づくりにつながり、そのバトンが受け継がれています。



▲はしごでの作業

SDGs × みんな

みんなに広げよう、SDGs

たか丸くん SDGs デザインを活用しませんか

たか丸くん SDGs デザインは、SDGs につながる取り組みに関することであれば、個人・団体・企業・学校など、どなたでも無料で使用することができます。

デザインデータや使用する際のルールを市ホームページ (QR コード) に掲載していますので、ぜひご活用ください。

SDGs の取り組みがあふれる素敵なまちにしよう♪



※公開は 10 月 1 日から。



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

(9月13日時点)

令和5年秋開始接種を、令和6年3月31日まで実施します。

【令和5年春開始接種など(◆)を受けていない人】

すでに市から送付している接種券を使用してください。

【令和5年春開始接種など(◆)を受けた人】

接種が可能となる月(最終接種から3カ月経過する月)の前月下旬に送付します。

※7月までに令和5年春開始接種などを受けた人には、9月中に送付しています。

(◆)…高齢者や基礎疾患等を有する人などを対象とした「令和5年春開始接種(令和5年5月8

日～9月19日に実施)」、5～11歳を対象とした「令和4年秋開始接種(令和5年9月19日まで実施)」、および「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)」

▼**その他** 詳細は、接種券に同封する資料または市ホームページ(QRコード)で確認を。

■**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)



市職員として
働きませんか

正職員・会計年度任用職員を募集(障がい者対象)

▼**募集人員** 合わせて5人程度

▼**受験資格** 障がいに係る手帳などの交付を受けている人

▼**第一次試験** 11月12日(日)

▼**試験会場** 市役所

▼**申し込み方法** 10月30日(月・必着)までに、受験申込書に必要事項を記入の上、郵送または持参で提出を。

※正職員と会計年度任用職員の併願を希望する場合は、それぞれの受験申込書を提出してください/受験申込書等は人事課(市役所2階)で配布しているほか、市ホームページに掲載しています。

■**問い合わせ・提出先** 人事課 人事研修係(〒036-8551、上白銀町1の1、☎35-1119)



火の用心
備えましょう

秋の火災予防運動 ～火を消して 不安を消して つなぐ未来～

10月16日(月)から22日(日)までの1週間、県下一斉に「秋の火災予防運動」が実施されます。この季節は日増しに寒くなり、火を取り扱う機会が多くなります。暖房器具の点検はお済みですか?ちょっとした油断や火の取り扱いの不注意が火災の原因になることがあります。

自宅の住宅用火災警報器は正常に作動していますか?尊い命や貴重な財産を守るため、いざという時に機能するか確認してみましょう。まだ取り付けていない人は早めの設置をお願いします。

【住宅防火 いのちを守る10のポイント(4つの習慣・6つの対策)】

▼4つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない、させない/
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置

かない/③こんろを使うときは火のそばを離れない/④コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く。

▼6つの対策

- ①ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する/②住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する/③部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する/④消火器等を設置し、使い方を確認する/⑤高齢者や身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備える/⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

■**問い合わせ先** 消防本部予防課(本町、☎32-5104)、または最寄りの消防署・分署へ



農業者の
皆さんへ

「雇用就農資金」に関する事業説明会

10月25日(水)から、令和5年度雇用就農資金事業の第3回募集が開始されることに伴い、事業説明会を開催します。

▼**とき** 10月26日(木)、午後2時～

▼**ところ** 岩木庁舎(賀田1丁目)2階会議室1

▼**内容** 「雇用就農資金」の説明など

▼**対象** 「雇用就農資金」の活用を検討している農業者等…15人程度

▼**申し込み方法** 10月20日(金)までに電話かファクスで申し込みを。

雇用就農資金とは?

原則50歳未満の就農希望者を新たに雇用し、通年で農業への就業または独立しての就農に必要な技術・経営ノウハウ等を習得させるための研修を実施する農業者等に対して、研修に必要な経費等を助成する資金のことで、全国農業会議所が交付しています。

■**問い合わせ・申込先** 農政課(☎40-0767、ファクス32-3432)

締め切り間近
希望者は申請を

中小企業者等高圧・特別高圧電気価格高騰対策支援金の交付

市では、電気価格の高騰の影響を受けている高圧・特別高圧電気利用事業者の事業継続を支援するため、支援金を交付しています。対象となる事業者は期限までに忘れずに申請してください。

▼**対象** 小売電気事業者と高圧または特別高圧の電力供給に係る契約を締結している事業所(店舗、工場、事務所など)を市内に有する中小企業者・個人事業者等

▼**申請方法** 10月31日(火・必着)



までに交付申請書兼請求書および誓約書に必要な事項を記入し、添付書類を添えて郵送で提出を。

▼**その他** 交付要件や支援金額など詳細は、広報ひろさき8月15日号または市ホームページ(QRコード)で確認を。

■**問い合わせ・申請先** 令和5年度弘前市中小企業者等高圧・特別高圧電気価格高騰対策支援金事務局(グロップ弘前コンタクトセンター内、☎0120-001-327、平日の午前9時～午後8時)



LGBTQ フレンドリー企業 登録制度

市では、国際カミングアウトデーである10月11日(水)より「弘前市LGBTQフレンドリー企業登録制度」を開始します。

この制度は、LGBTQに対して理解や支援をしたいという意思を持ち、企業や事業所内でLGBTQの理解促進に係る取り組みや、配慮した取り組みを一つ以上行っている企業等を登録するものです。

「一人ひとりが互いを尊重し合い
心豊かに暮らせるまち弘前」の実現
を目指して…



制度へ登録すると、登録ステッカーを交付するほか、市ホームページで取り組み内容等を紹介し、PRすることができます。

※登録方法など詳細は、市ホームページで確認してください。

■**問い合わせ・申請先** 企画課(☎26-6349、Eメールkikaku@city.hirosaki.lg.jp)

水道料金・下水道使用料の見直しについて

■問い合わせ先 上下水道部総務課 (☎ 55-9660)

令和7年度から料金の見直しを検討

皆さまからいただいている現在の料金収入では、今後安定した運営をすることが難しくなるため、料金の見直しを検討しています。

料金設定や、今後の経営についてなど、上下水道事業の運営に関する意見や要望を聴取するため、「弘前市上下水道事業経営審議会（以下、審議会）」を8月23日に開催し、水道料金・下水道使用料の改定について諮問しました。

令和7年度料金改定案（一例）



水道料金（口径：一般用 20 mm）				下水道使用料（一般用）					
料金（税込）	水道使用量（1カ月）	10m ³	15m ³	20m ³	料金（税込）	下水道使用量（1カ月）	10m ³	15m ³	20m ³
		現行	1,702円	2,812円			3,922円	現行	1,345円
改定後	1,889円	3,119円	4,349円	改定後	1,587円	2,647円	3,707円		
差額	+187円	+307円	+427円	差額	+242円	+402円	+562円		

※上記は現段階の案であり決定ではありません／水道料金は **10.9%**、下水道使用料は **17.9%** の引き上げを検討。

水道料金・下水道使用料の見直しに関する Q & A



Q. なぜ料金の値上げをするの？

人口減少や節水機器が普及したことにより、水道や下水道の料金収入が減る一方で、古くなった施設や管を新しくする費用が増え続けています。さらに、物価高騰によって電気料金や燃料費、建設材料の費用も増えていることが、経営に大きく影響しているからです。

Q. 値上げした料金は何に使うの？

漏水事故や断水が起きないように、古くなった施設や管を更新していく必要があります。また、近年多発している地震や大雨などの災害に備え、耐震化・耐水化への対策として使用します。



Q. 会議で示した金額で決定なの？

審議会で示した金額は、審議会事務局の案です。委員から意見や要望を聞きながら、具体的な料金体系や金額について、今後さらに検討していきます。

また、「パブリックコメント」を令和6年1月に実施する予定です。市民の皆さんの意見をお待ちしています。

安心・安全に水道や下水道を利用するための大切な費用なんだね！



詳しくは市ホームページ (QRコード) で確認を。



変更箇所の確認を

検針票の一部変更のお知らせ

10月1日から開始されるインボイス制度に対応するため、検針票（水道使用量のお知らせ）に、事業者登録番号や適用税率・消費税額を追記します。

▼開始時期 10月検針分から

▼追加内容 ①事業者登録番号／②適用税率・消費税額

▼その他 水道料金・下水道使用料の算定は、以前から消費税を加えた額としているため、インボイス制度対応による料金の変更はありません。

インボイス制度（適格請求書等保存方式）は、事業者同士の取引に関する制度です。制度全般については、国税庁ウェブサイト「インボイス制度特別サイト (QRコード)」で確認してください。



■問い合わせ先 上下水道部お客さまセンター (☎ 55-6868) / 上下水道部営業課営業係 (☎ 55-6894)

スマートミール

を知っていますか？

市民の健康づくりに役立つ、栄養バランスのとれた「さきひろ弁当」と「ふくじゅ弁当」を開発しました。このたび、健康な食事・食環境コンソーシアムから、青森県内初の中食部門(持ち帰り弁当)での「スマートミール認証」を受けました。

これらの弁当で、栄養をバランス良く取り入れ、食生活を見直すきっかけにしてみませんか？

□ スマートミールって？

1食の中で主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり、食塩の摂り過ぎにも配慮した食事のことです。

□ 弁当の特徴は？

1食で140g以上の野菜がとれ、食塩相当量が2.5g以内に抑えられています。

MENU ~スマートミール取り扱い店舗~

□ さきひろ弁当

▼販売店舗 レストラン Pomme ~林檎~ (市役所4階、☎ 68-0168、午前11時~午後3時)

▼価格 450円(税込)

▼その他 予約受付時間は午前9時~10時まで。

□ ふくじゅ弁当

▼販売店舗 お食事処ミカミ (五所字野沢、☎ 84-2019、午前11時30分~午後1時30分)

▼価格 700円(税込)

▼その他 予約は4個以上から受け付け。

■問い合わせ先 国保年金課国保健康事業係 (☎ 35-1116)

希望者は
申し込みを

令和6年度弘前市奨学生を募集

▼奨学金の額

学校種別	修学期間	入学一時金 (希望者のみ)	貸与月額 ※()は入学一時金を 貸与した場合の額。
大学(大学院、 短大含む)等	4年	24万円	4万円 (3万5,000円)
	3年	18万円	
	2年	12万円	
高校・中等教育 学校後期課程等	3年	10万8,000円	1万3,000円 (1万円)
	2年	7万2,000円	

▼対象 経済的な理由により修学が困難で、次の①と②に該当する人

①市内に住所がある家庭の被扶養者で、令和6年度に高等学校以上の学校(専門学校を含む)に在学している人(見込み者を含む)

②他の奨学金の貸与または給付を受けていない人

▼貸与期間 令和6年4月分から在学する学校の正規の修学期間

▼返還方法 卒業後1年経過してから10年以内で、年賦・半年賦・月賦のいずれか(無利息)

▼申し込み方法 11月21日(火)までに、申請書に必要書類を添えて、教育総務課(岩木庁舎3階)

または学務健康課弘前分室(市役所1階)に提出してください。

※家庭の経済状況や学力などを基に選考し、結果を12月下旬に通知します/申請書類は申込先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。



【大学等の返還免除】

大学等で入学時から奨学金の貸与を受け、学校を卒業して次の①～③の要件をすべて満たした場合、最大で入学一時金相当額の返還を免除します。

①免除申請前の1年間、市内居住、市への通勤、市内に本社を置く企業への就労のいずれかを満たしていたこと

②市奨学金の返還に滞納がないこと

③官公庁や学校の正規職員でないこと

※返還期間10年間で5回申請すると最大額の免除を受けられます/対象は令和4年度以降に奨学生となった人のみです。

■問い合わせ先 教育総務課(☎82-1639)

対象者は
確認を

重度医療の受給者証と決定通知書を更新

弘前市重度心身障害者医療費の受給者証と決定通知書を10月1日から更新します。対象者には新しい受給者証または決定通知書を送付しましたので、裏面に記載の注意事項を必ず読んでご利用ください。また、内容に変更がある場合は必ず届け出をしてください。

①受給者証

▼対象者 国民健康保険加入者

▼利用方法 医療機関を受診する際に健康保険証と一緒に提示すると、窓口で支払う医療費が軽減されます。

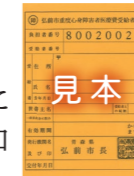
※県外の医療機関を受診する場合や受給者証を提示しなかった場合、償還払いの手続きが必要です。

②決定通知書

▼対象者 社会保険加入者および後期高齢者医療保険加入者

▼利用方法 医療機関で医療費を支払った後、障がい福祉課へ領収書と印鑑を持参して申請してください。後日、本人名義の口座に助成額を振り込みます。

※申請期間は診療月の翌月から2年以内です。



●重度医療とは

弘前市重度心身障害者医療費助成制度では、重度の障がい者が健康保険証を使って医療機関を受診した場合、入院・外来を問わず医療費を助成します。

▼対象 障害者手帳取得時または障害等級変更時に65歳未満の人(平成16年9月30日以前に手帳を取得している場合は、それ以前に重度医療の資格を有する人)で、次の①～③のいずれかに該当する人

①身体障害者手帳1、2級および内部障害3級(免疫機能障害・肝臓機能障害を除く)/②愛護手帳(療育手帳)A/③精神障害者保健福祉手帳1級

▼支給の制限 上記対象者であっても、所得や保険の種類によって制限があります。次の①～③の場合は医療費の助成はありません。

①一定所得以上の人/②65歳以上で市民税課税世帯に属する人/③65歳以上で後期高齢者医療保険に加入していない人

■問い合わせ・申請先 障がい福祉課障がい者医療・給付係(市役所1階、☎40-7036)



「地域子育て支援拠点事業」

地域子育て支援センターをご利用ください♪

市では、子育て中の親子(主に未就学児と保護者)が身近な地域で気軽に集い、子育てに対する不安の解消等を図ることができるよう、「地域子育て支援センター」を開設しています。

★センターの機能と役割

- ◎育児相談(電話相談・面接相談など)
- ◎子育てに関する講座、体験型事業等の実施
- ◎子育て支援室と園庭の開放
- ◎子育てに関する情報提供

★開設場所(市内4カ所)

名称	所在地・連絡先
みどり保育園地域子育て支援センター	吉野町 ☎32-0510
大浦保育園地域子育て支援センター	賀田2丁目 ☎82-3037
相馬こども園地域子育て支援センター	紙漉沢字山越 ☎84-3103
弘前市駅前こどもの広場	駅前町、ヒロコ3階 ☎35-0156

曜日ごとにさまざまな講座を開催しています。詳細は、市ホームページ(QRコード)でご確認ください。

■問い合わせ先 こども家庭課保育係(☎35-1131)



後期高齢者医療被保険者のみなさんへ

保険料が年金から天引き(特別徴収)されている人の保険料額は、次のとおりです。

【4月・6月・8月】

年金振込時に本年2月と同額を徴収済(仮徴収)。

【10月・12月・2月】

本年7月に決定した保険料の年額から、仮徴収した額を差し引いた残額を分割して徴収(本徴収)。

徴収額は、7月に送付している保険料額納入通知書で確認してください。

■問い合わせ先 国保年金課後期高齢者医療係(☎40-7046)



秋の狂犬病予防注射・犬の登録

秋の狂犬病予防注射・犬の登録を行います。犬の飼い主は、狂犬病予防法により、飼い犬の生涯1回の登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受けることが義務付けられています。飼い犬には必ず予防注射をしましょう。

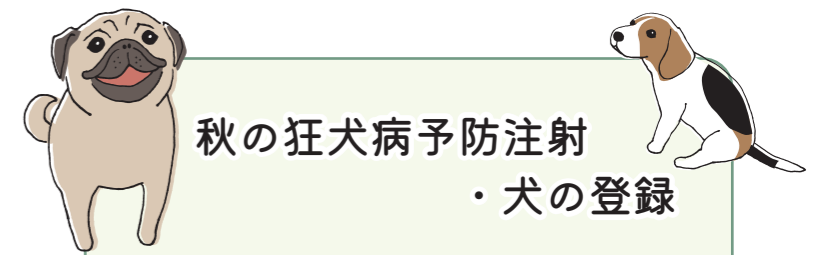
▼集合注射料金 1頭=3,300円(注射料2,750円、注射済票交付手数料550円)

▼新規登録料 1頭=3,000円

▼注意事項 料金不足の場合、注射できません/釣り銭のないようにご協力ください。

▼その他 日程や実施場所等は、10月上旬頃に飼い主の皆さんへ郵送する案内書または市ホームページで確認してください。

■問い合わせ先 環境課環境保全係(☎36-0677)



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

鳴海要記念陶房館の催し

【しぜんのいろたち Vol.3】

Snow hand made と丸山染屋による草木染や正藍染の作品展示・販売です。

▼とき 10月6日(金)～9日(月)祝

【こぎん刺し体験と小物販売】

▼とき 10月8日(日)・22日

(日)の午前10時～午後3時
※体験受け付けは午後2時30分まで。

▼講師 岩木かぢらぢ会

▼体験料 250円～(コースターほか)

【ヒンメリで作る－幸運のお星様のモビール】

フィンランドの伝統的な幾何学模様様のモビール(動く装飾品)「ヒンメリ」を作ります。

▼とき 10月21日(土)・22日(日)の午後1時～3時

▼講師 澤田理恵さん

▼定員 各日8人(先着順)

▼参加料 3,000円(ケーキセット付)

【クリスタルアート展 vol.6】

▼とき 10月27日(金)～11月6日(月)(10月31日(火)は休み)

▼出展 當麻恭子さん

☎鳴海要記念陶房館(賀田字大浦、☎82-2902、午前9時～午後4時、火曜日は休み)

ミニ産直市

▼とき 10月14日(土)・15日(日)・28日(土)・29日(日)、午前

10時～午後3時

▼ところ りんご公園(清水富田字寺沢)屋外エントランス
☎りんご公園(☎36-7439)

古津軽ウィーク×映画「バカ塗りの娘」PR展示コラボ企画「まちなかで研ぎ出し」

あなただけの津軽塗チャーム(直径約3.5cm、唐塗・黒色)を研ぎ出し体験で制作してみませんか。体験終了後に職人が仕上げ作業を施し、2週間後を目安に作品を郵送します。

▼とき 10月7日(土)、午前の部…午前10時～正午、午後の部…午後1時～3時

※最終受け付けは、それぞれ終了時間の30分前まで/所要時間は40分程度。

▼ところ まちなか情報センター(土手町)2階交流室

▼講師 小野浩一さん(小野正衛漆器店)

▼対象 小学生以上=各10人

▼参加料 1個2,200円(材料費、郵送料として)

※事前の申し込みは不要/汚れ

てもよい服装で参加を/エプロンが必要な人は持参を。

☎まちなか情報センター(☎31-5160)

弘学祭～笑顔をばらまけ～

▼とき 10月8日(日)、午前10時～午後4時

▼ところ 弘前学院大学(稔町)

▼内容 学部企画、芸人ライブ、ハンドベルミニコンサート、各サークルの模擬店など

☎弘前学院大学学生課(☎34-5211)

郷土文学館の催し

【文学忌】

ロビーにて、常設の各作家に関する特別展示を行います。忌日の10月11日(水)(第8回)、18日(水)(第9回)はともに観覧料無料で、午前10時から2階ラウンジで後藤隆さん(弘前文学会)の講話、林本恵美子さん(朗読家)の朗読を行います。

◎第8回「福士幸次郎」

▼とき 10月9日(月)祝～15日(日)

◎第9回「長部日出雄」

▼とき 10月16日(月)～22日(日)

【北の文脈文学講座】

▼とき 11月18日(土)、午後2時～3時

▼ところ 2階ラウンジ

▼テーマ 佐藤紅緑の時代の映画・演劇

▼講師 福井次郎さん(文筆家)

▼定員 20人(先着順)

▼参加料 無料(ただし観覧料が必要)

▼申し込み方法 10月18日(水)以降に、電話か直接窓口で申し込みを。

～共通事項～

▼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)
※おおもり県民カレッジ単位認定講座。

キッズネットクラス

親子でできる簡単な体操や工作などを通して、みんなで楽しく遊んだり情報交換ができる場です。親子で参加しませんか。【ごっこあそび～みんなは何屋さんがいいかな?～】

▼とき 10月10日(火)、午前10時～11時30分

▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)2階集会室ほか

▼対象 0歳～未就学児とその

保護者

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

☎中央公民館(☎33-6561、火曜日は休み)

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

●秋植え球根の栽培と管理 14日(土)

午後1時30分～3時30分

※定員は各20人/事前の申し込みが必要。

【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

※7日は正午から/9日は午後3時まで。

●弘前盆栽研究会諸盆栽作品展

13日(金)～15日(日)

午前9時～午後4時

※15日は午後3時まで。

●津軽さつき会盆栽展

18日(水)～22日(日)

午前9時～午後4時

※22日は午後3時まで。

●盆友会秋季展

24日(火)～29日(日)

午前9時～午後4時

【訪問相談】

7日(土)・21日(土)

※庭木の無料出張診断です。電話で申し込みを。

【弘前城植物園…今月見られる花】

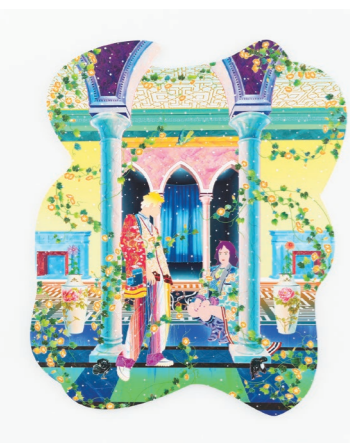
シュウメイギク、ホトトギス、キク、フジバカマなど

☎緑の相談所(弘前公園内、☎33-8737、午前9時～午後5時)

弘前れんが倉庫美術館

展覧会「松山智一展：雪月花のとき」

令和6年 10/27金 ▶ 3/17日



松山さんは、ニューヨークを拠点に活動し、鮮やかな色彩と精緻な描線による絵画や、大規模なパブリック・アートとしての彫刻など、大胆さと繊細さを併せ持った作品を発表しています。

今回の展覧会では、コロナ禍を前後する時期に制作した近作と本展で初めて発表される新作を中心に紹介します。また、ミュージシャンの「ゆず」からの呼びかけで実現したコラボレーション作品《People With People》(2021年)も展示します。

▼開館時間 午前9時～午後5時(入場は午後4時30分まで)

※1月2日を除く火曜日は休み。

▼観覧料 一般=1,300円/大学生・専門学校生=1,000円

※障がい者と付き添いの人1人、高校生以下、市内の外国人留学生、満65歳以上の市民、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。住所や年齢が確認できるものの提示を。

▲松山智一《Hello Open Arms》2023年 個人蔵

☎弘前れんが倉庫美術館(吉野町、☎32-8950)

弘前公園さくら共同研究発表会

▼とき 10月11日(水)、午後1時30分～4時(開場は午後1時)

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階第3会議室

▼内容 ①特別講演(講師…小林勝さん(樹木医))/②事例発表(発表者…本多和茂さん(弘前大学農学生命科学部准教授)・公園緑地課桜守)

▼定員 50人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 10月10日(火)までに、電話かファクスまたはEメール(氏名(ふりがな)・電話番号を記入)で申し込みを。

☎公園緑地課(☎33-8739、☎33-8799、E kouden@city.hirosaki.lg.jp)



第21回 津軽の食と産業まつり2023

弘前市や津軽地域の産業・歴史・文化をより一層振興させることを目的に、「食」と「産業」を紹介するイベントです。地元生産品や生活関連商品、農産物、友好都市の特産品を多数販売するほか、イベントが盛りだくさんです。ぜひお越しください。

- ▼とき 10月13日(金)～15日(日)の午前9時～午後4時
- ▼ところ 運動公園(豊田2丁目)野球場周辺屋外スペース ※克雪トレーニングセンターとエントランス広場は使用しません。
- ▼コーナーやブース 友好都市(北海道斜里町・群馬県太田市)の特産品の紹介・販売、物販・企業PRコーナー、飲食コーナー、ステージイベント(園児による演奏・演技、小学生によるブラスバンド演奏、チアリーディング、よさこい演舞など)、「将来の夢」コンクール作品展示
- ▼お楽しみ抽選会 商品の購入500円ごとに抽選補助券を1枚進呈 ※抽選補助券3枚で1回抽選できます。

問津軽の食と産業まつり実行委員会(弘前商工会議所内、☎33-4111)

イメージキャラクター「食さん」▶



弘前大学 COI-NEXT Well-being イノベーションフォーラム 2023

新たに健康を基軸とした「経済発展モデル」と「全世代アプローチ」による地域共創社会の実現を目指す、弘前 COI-NEXT 拠点の取り組みについて発表します。

- ▼とき 10月13日(金)、午後1時～5時15分
- ▼ところ 一橋大学一橋講堂(東京都千代田区一ツ橋2丁目)大ホール ※オンライン(Zoom)でも同時開催。
- ▼内容 村下公一さん(弘前大学健康未来イノベーション研究

機構長)、小宮山宏さん(COI-NEXT 共創の場形成推進会議顧問)、弘前市や弘前大学生協学生委員会による講演、大学・企業による研究成果の発表など

- ▼定員 会場=500人、オンライン=1,200人(いずれも先着順)
- ▼参加料 無料
- ▼申し込み方法 弘前大学 COI ホームページ(QRコード)の登録フォームから事前登録を。

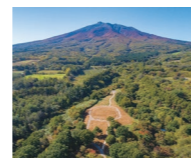


ひろさき歴史体感ツアー

遺跡を巡るバスツアーを、A・Bの2コースで開催します。

【Aコース…世界遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」の「大森勝山遺跡」と「伊勢堂岱遺跡」(秋田県北秋田市)を巡る】

- ▼とき 10月14日(土)、午前8時30分～午後4時45分



▼参加料 無料

【Bコース…津軽為信の居城「堀越城跡」と南部光信の居城「種里城跡」(鯉ヶ沢町)を巡る】

- ▼とき 10月22日(日)、午前8時30分～午後4時30分



▼参加料 一般=300円/高校生=220円/小・中学生=150円

※「光信公の館」入館料として。～共通事項～

- ▼定員 各30人(先着順)
- ▼集合 午前8時20分までにJR弘前駅城東口へ集合
- ▼持ち物 飲み物、雨具・長靴など(雨天時)

▼申し込み方法 10月4日(水)の午前9時から電話で申し込みを。※受け付けは平日の午前9時～午後5時/1人1コースまで。

▼その他 雨天決行/昼食は各自でご用意ください(Aコースは「秋田犬の里」(大館市)で、Bコースは「海の駅わんど」(鯉ヶ沢町)で午後0時20分頃から50分間の自由時間を設けます) /動きやすい服装で参加を/記録用に録画・撮影を行います。 問文化財課埋蔵文化財係(☎82-1642)

あっぷるクラブ PART4

【りんごの花びらでアクセサリー・キーホルダー作りに挑戦!】

- ▼とき 10月22日(日)、午前10時～午後3時
- ※所要時間は30分程度。

▼ところ りんごの家(りんご公園内、清水富田字寺沢)



▼参加料 800円～(制作物によって異なります) ※事前の申し込みは不要。

問りんご公園(☎36-7439)

瑞楽園「つがるの昔っこ」

国指定名勝瑞楽園の庭園を眺めながら、「和の昔っこ」による昔話に耳を傾けませんか。

- ▼とき 10月14日(土)、午前11時～正午

▼ところ 瑞楽園(宮館字宮館沢)

▼参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。

問瑞楽園(☎55-6806)

地域での活躍応援プログラム

市では、「生涯活躍のまち」の推進のため、自身の経験等を地域貢献に生かす交流・活躍の場づくりを実施しています。

【はじめてのエンディングノート】

これまでの人生を振り返り、自分自身のさまざまな情報や要望・希望を確認しながら、エンディングノートの書き方のコツや注意点を学びます。

- ▼とき 10月14日(土)、午後1時30分～2時30分

▼ところ サンタハウス弘前公園(元大工町)

▼定員 20人

▼参加料 無料

※自身の経験やスキルをまちづくりに役立てたいという人も、気軽にお問い合わせください。 問10月13日(金)までにサンタハウス弘前公園(☎88-7707)へ申し込みを。

あつまれ! ひろさき圏域移住者交流会

県外から弘前圏域市町村(弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村)へ移住した人や移住を検討している人が、自由に交流できるイベントです。

- ▼とき 10月14日(土)、午後6時～8時

▼ところ HLS弘前(土手町)

▼対象 県外から弘前圏域市町村へ移住した人と移住を検討している人=20人程度(先着順)

▼参加料 1,000円(ドリンクとおやつ代)

▼申し込み方法 10月8日(日)までに、申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。



問まちなかキャンパス(佐藤さん、☎090-8705-7785)

こどもの森 10月の催し

【月例登山 久渡寺山山頂登山】

- ▼とき 10月15日(日)、午前9時30分～午後2時30分

▼参加料 無料

▼持ち物 飲み物、昼食、替えの下着・靴下、雨具

※悪天候等により中止となる場合があります。

問10月14日(土)までに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)へ申し込みを。

弘前市ボランティアフェスティバル

ボランティア同士の交流を通じ、さまざまな人々と出会い、つながりを深めることで、ボランティア活動をより身近なものとして感じてもらうことを目的

に開催します。

- ▼とき 10月15日(日)、午前10時～午後1時

▼ところ 弘前市社会福祉センター(宮園2丁目)2階大会議室

▼内容 講演、自由体験、弘前おもちゃ病院によるおもちゃの修理

▼対象 ボランティア活動に関心がある市民

▼参加料 無料

問弘前市ボランティア連絡協議会(☎33-1161)

あおもりで始める私。in弘前先輩起業家のお話&創業希望者交流会

先輩起業家や創業支援サポーターを迎え、起業の経緯や仕事内容を直接聞ける交流会です。

【①第1弾 Startup Hub Aomori～起業の体験談を聞いてみよう!～】



- ▼とき 10月21日(土)、午後1時30分～3時

※オンライン(Zoom)での参加も可。

【②第2弾 Startup コミュニティ Aomori～仲間をつくってみよう!～】

- ▼とき 11月4日(土)、午後1時30分～3時

～共通事項～

▼ところ HLS弘前(土手町)

▼対象 創業を考えている人や創業して間もない人=各15人(先着順)

▼申し込み方法 ①は10月16日(月)までに、②は10月30日(月)までに、申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。



詳しくは市ホームページで確認を。

問I・M・S(☎32-5801)

観光館 POP-UP STORE vol.6

【津軽ひろさき彩いろ展 津軽塗～伝統の作品に魅入られて～】

古くから受け継がれてきた津軽塗の作品にスポットを当て、現代の生活にアレンジした新しい作品などを取り上げ、展示と販売を行います。

▼とき 10月21日(土)～11月5日(日)の午前10時～午後5時
▼ところ 市立観光館(下白銀町)2階工芸品展示スペース
☎市立観光館(☎ 37-5501)

弘前医療福祉大学・短期大学部 合同学園祭

▼とき 10月21日(土)、午前10時～午後3時

▼ところ 弘前医療福祉大学・短期大学部(小比内3丁目)

▼内容 アーティストGOMAさんによるライブアートショー、各学科・専攻等による展示・体験コーナー、レストラン、各クラスやサークル団体の模擬店、進路個別相談など

※駐車場に限りがあるため、公共交通機関で来場を。

☎弘前医療福祉大学学務部学生課(☎ 27-1001、H https://www.hirosakiuhw.jp)

第10回ピアノミニコンサート in プラザ棟

【秋のページをひらくと】

リユースピアノの連弾ハーモニーに耳を傾けてみませんか。



▼とき 10月22日(日)、午後3時～4時

▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟(町田字筒井)

▼演奏曲 ジブリ映画の主題曲や心に残るメロディなど全14曲

▼演奏 ピアノデュオグループ Piece Harmony(ピースハーモニー)

▼入場料 無料

※事前の申し込みは不要/詳細はホームページ(QRコード)をご覧ください。



☎弘前地区環境整備センタープラザ棟(☎ 36-3388、受け付けは午前9時～午後4時、月曜日<月曜日が祝日の場合は翌日>は休み)

人と人がつながるまちづくりトーク「ぷらっと」第6回

まちづくり事例の紹介や意見交換を行うカジュアルな交流の場として、毎月1～2回開催しています。今回は、井澤淳さん(千年会)をゲストに、「共生社会×まちづくり」をテーマにお話をします。

▼とき 10月23日(月)、午後6時30分～8時

▼ところ HLS 弘前(土手町)

▼定員 15人

▼参加料 無料

▼申し込み方法 10月16日(月)までに電話かEメール(氏名・Eメールアドレス・電話番号を記入)で申し込みを。

詳細は市ホームページ(QRコード)



☎企画課(☎ 26-6349、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp)

親子でハロウィーン行列に参加しませんか

お菓子や風船のプレゼント、フォトスポットでの写真撮影など、みんなで仮装をして楽しみませんか。



▼とき 10月28日(土)、午前10時～正午(3歳未満児対象) / 午後1時～3時(3歳以上児対象)

▼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

▼対象 幼稚園や保育園に入園前の子どもと保護者

▼参加料 無料

☎10月23日(月)までに電話かふじこども園(藤代1丁目、☎ 36-7056)へ。

「世界一の桜並木」植樹会

苗木の根元に土を入れる作業などオオヤマザクラの植樹を試してみませんか。

▼とき 10月29日(日)、午前10時～11時30分(小雨決行)

▼集合場所 岩木山総合公園駐車場(百沢字裾野)

▼植樹場所 百沢字裾野地内 ※詳細は参加決定者に別途通知します/植樹者名などを記載したプレートを後日設置。

▼植樹本数 20本程度

▼参加料 無料

▼申し込み方法 10月16日(月・必着)までに、はがきかファクスまたはEメール(氏名<グループの場合は代表者>・住所・氏名・年齢・電話番号・植樹希望本数を記入)で申し込みを。

※申し込み多数の場合は抽選で決定し、10月18日(水)に結果

を電話かEメールまたはファクスでお知らせします。

☎岩木みらい協議会事務局(〒036-1393、賀田1丁目1の1、岩木総合支所総務課内、☎ 82-1621、F 82-3118、E soumu-i@city.hirosaki.lg.jp)

「匂い・記憶×アート」のワークショップ

匂いと記憶のアーティストの井上尚子さんを講師に迎え、匂いの経験から自分自身や人生を振り返りながら、他者と語りあうワークショップです。ワークショップの成果は、令和6年2月に青森公立大学国際芸術センター青森で開催する展覧会で発表される予定です。

▼とき ①11月3日(金)祝・②4日(土)の午後1時～4時30分

▼ところ ①弘前れんが倉庫美術館(吉野町)スタジオB、②国際芸術センター青森(青森市合子沢字山崎)創作棟講義室

▼対象 小学校4年生以上=10組(小学生は保護者同伴) ※1組4人まで。

▼申し込み方法 10月20日(金)の午後5時までに申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。



※申し込み多数の場合は抽選で決定し、10月23日(月)に結果をEメールでお知らせします。☎アートワールドひろさき(出くいで)さん、☎ 39-3383)

「知る」から始めるLGBTQセミナー

LGBTQに関する基礎知識を学びながら、多様性社会の中での企業のあり方や、求められる対応について理解を深めていき

ます。また、LGBTQ当事者をゲストに迎え、職場で直面したエピソードなどについてもお話します。

▼とき 11月7日(火)、午後1時～3時

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼講師 屋成和昭さん(アウト・ジャパン代表取締役)、中村恵美さん(SPARKS NETWORK代表取締役)

▼定員 40人

▼申し込み方法 10月31日(火)までに申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。



※セミナーに参加し、事業所内で情報共有と理解促進を図ることで、LGBTQフレンドリー企業の登録要件(本誌7ページ参照)を満たすことができます。

☎企画課(☎ 26-6349)

10月 図書館休館日

Table with 7 columns (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and 4 rows of dates. 10/2 is closed (blue), 10/9 is closed (blue), 10/16 is closed (blue), 10/23 is closed (blue), 10/30 is closed (blue).

※変更となる場合があります。

- 弘前図書館(下白銀町) ☎ 32-3794
岩木図書館(賀田1丁目) ☎ 82-1651
こども絵本の森(ヒロロ<駅前町>3階) ☎ 35-0155
相馬ライブラリー(相馬やすらぎ館<五所字野沢>内) ☎ 84-2316

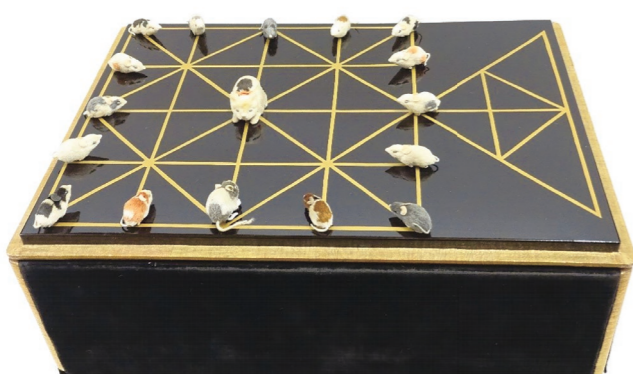
暮らしを彩る武家の道具

高岡の森弘前藩歴史館 秋の企画展

10月2日(月)▶12月17日(日)

午前9時30分～午後4時30分

(10月16日(月)と11月20日(月)は休館)



▲十六武蔵(市立博物館蔵)

弘前藩主らの身近に置かれ、多彩な趣向が凝らされた屏風(びょうぶ)や文具などの調度品や書画などを紹介します。

▼観覧料 一般=300円、高校・大学生=150円、小・中学生=100円

※市立博物館との共通券もあります。詳しくは歴史館または博物館へ/障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生および外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。住所や年齢を確認できるものの提示を。

☎高岡の森弘前藩歴史館(高岡字獅子沢、☎ 83-3110)

The 津軽三味線 2023

津軽三味線大合奏や民謡、手踊りなどをお楽しみください。

▼とき 11月11日(土)、昼の部＝午後2時開演/夜の部＝午後5時30分開演(開場はそれぞれ開演の30分前)

▼ところ 市民会館(下白銀町)大ホール

▼出演 津軽三味線全国協議会、ライスボールほか

▼入場料 S席＝5,000円、A席＝4,000円、B席＝3,000円(全席指定)

※夜の部公演のB席に限り、1枚2,000円のシニア席(65歳以上)とジュニア席(小・中学生)の設定あり。



▼チケット販売

◎プレイガイド…市民会館、市立観光館(下白銀町)、まちなか情報センター(土手町)、ヒロロ(駅前町)、さくら野百貨店弘前店(城東北3丁目)、中三弘前店(土手町)、県観光物産館アスパム(青森市安方1丁目) ※シニア席・ジュニア席の販売は市民会館、市立観光館、まちなか情報センター窓口のみ。購入の際は身分証の提示を。

◎インターネット…まるっとあおもり検索サイト「ポみっと！」

▼その他 LINE公式アカウント(QRコード)で最新情報を

発信します。また、入場前に友だち追加をした人限定で、当日会場内でペア宿泊券などが当たる抽選会に参加できます。



問 The 津軽三味線実行委員会事務局(弘前商工会議所内、☎ 33-4111、H <https://tsugaru-jamisen.com>)

運命の出会い 恋するシードルナイト

ひろさき広域婚活支援事業の婚活イベントです。

▼とき 11月25日(土)、午後5時～7時

▼ところ カフェ&レストランブリック(吉野町)

▼内容 エフエム青森人気パーソナリティーのd-iZeさんと里村好美さんのアシストのもと、パーティーメニューと地元醸造のシードルを楽しみます。

▼対象 30歳～59歳の独身で、弘前圏域市町村在住または結婚後にこれらの市町村に住む意思のある人＝男女各20人

▼参加料 男性＝3,000円、女性＝2,000円

▼申し込み方法 11月15日(水)の正午までに、申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。



問 エフエム青森弘前支局(☎ 38-1022)

教室・講座



ベテランズセミナー

【知っておきたい!相続のハナシ～相続は他人事ではありません～】

▼とき 10月19日(木)、午前10時～11時30分

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼講師 青森地方法務局弘前支局職員

▼対象 おおむね60歳以上の市民＝30人(先着順)

▼受講料 無料

▼申し込み方法 10月16日(月)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>・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。 ※桜松会会員は申し込み不要。

問 中央公民館(☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

さわやか 3B 体操教室

ボール・ベル(クッション)・ベルター(ゴム製のひも)と呼ばれる用具を使った、誰にでもできる楽しい体操です。

▼とき 10月20日(金)・27日(金)の午後1時30分～3時(どちらか1日だけの受講も可

能)
▼ところ 清水交流センター(大開2丁目)

▼定員 20人(先着順)

▼参加料 1人200円(傷害保険料含む)

▼持ち物 飲み物、汗拭きタオル、内履き
※動きやすい服装で参加を/用具は無料で貸し出します。

問 10月14日(土)までに清水交流センター(☎ 87-6611、月曜日と祝日の翌日は休み)へ。

第3回「まいぶん講座」

埋蔵文化財(遺跡や土器などの遺物)について、一つのテーマにしばった講座を複数回行います。

【縄文土器づくり見学会】

本格的な縄文土器づくりの実演見学会です。

※土器づくりは行いません。

▼とき 10月21日(土)、午前9時30分～正午

▼ところ 裾野地区体育文化交流センター(十面沢字轡)和室

▼講師 田野紀代子さん(土偶作家)・関根達人さん(弘前大学教授)

▼定員 30人(先着順)

▼参加料 無料

問 10月6日(金)の午前9時以降に文化財課(☎ 82-1642)へ。

弘前医療福祉大学 公開講座

【対面開催】

▼とき 10月21日(土)、①午前9時30分～11時/②午後1時10分～2時40分/③10月28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 ①「高次脳機能障害のリハビリテーション」

…成田秀美さん(同大学保健学部医療技術学科教授)/②「教訓 東日本大震災・岩泉台風10号での避難所からの学びと口腔衛生」…荒谷雄幸さん(同大学短期大学部救急救命学科講師)・鹿内真澄さん(同大学短期大学部口腔衛生学科助教)/③「あなたも地域の認知症サポーター養成講座」…福岡裕美子さん(同大学保健学部看護学科教授)

▼受講料 無料

▼申し込み方法 各受講日の1週間前までに、電話かファクス(受講希望日時・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。

【YouTube 動画配信】

▼配信期間 10月2日(月)～令和6年2月29日(木)

▼テーマ 「終わりある大切な命の備え～リビングウイルのすすめ～」(15分程度)

▼講師 塩谷千晶さん(同大学短期大学部別科介護福祉科准教授)

▼視聴料 無料(ただし視聴にかかる通信料は自己負担)

▼視聴方法 弘前医療福祉大学ホームページ(QRコード)から視聴できます。



問 弘前医療福祉大学(☎ 27-1001、F 27-1023)

生産性向上支援訓練

【相手に伝わるプレゼン資料作成】

▼とき 10月27日(金)、午前9時30分～午後4時30分

▼ところ 旧弘前借行社(御幸町)

▼受講料 2,200円

▼申込期限 10月11日(水)

【情報漏えいを防ぐための情報セキュリティ対策研修】

▼とき 11月9日(木)、午前9時30分～午後4時30分

▼ところ 旧弘前借行社

▼受講料 2,200円

▼申込期限 10月23日(月)

【提案型営業手法】

▼とき 11月15日(水)、午前9時30分～午後4時30分

▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)

▼受講料 3,300円

▼申込期限 10月30日(月)～共通事項～

▼対象 会社から受講指示を受けた在職者や事業主＝各15人

▼申し込み方法 申込期限までにファクスで申込書の提出を。 ※申込書はホームページからダウンロード可。

問 ポリテクセンター青森(☎ 017-777-1186、F 017-777-1187、H <https://www3.jeed.go.jp/aomori/poly/>)

弘前歴史と古文書探究会 後期会員募集

面白くてためになる、大人の教養講座です。

▼とき 10月～令和6年3月の毎月第3日曜日(2月は第4日曜日)、午後2時～4時(全6回)

▼ところ 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室

▼内容

◎歴史の部…「津軽と江戸の文化、政治」

◎古文書解説…江戸時代の読本「夢の松風」(弘前図書館蔵)

▼定員 5人程度(先着順)

▼会費 1,000円(資料代含む)

問 10月13日(金)までに、弘前歴史と古文書探究会(田沢一之さん、☎ 090-8013-3947)へ。



中央公民館文化グループ
「古典を読む会」公開講座

講師の説明や音読を通じて、古代・中世・近世とそれぞれの時代を生きた人の喜び、悲しみ、憤り、いとおしさをくみ取りつつ、楽しみと脳の活性化を求めます。

▼とき 11月10日(金)、午後1時30分～3時30分

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階第6会議室

▼講師 畠山篤さん(弘前学院大学大学院教授)

▼定員 20人(先着順)

▼受講料 無料

▼持ち物 筆記用具



▼申し込み方法 11月6日(月)までに、電話、ファクスまたはEメール(住所<町名まで>・氏名<ふりがな>・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。

☎中央公民館(☎33-6561、F33-4490、Echuuoukou@city.hirosaki.lg.jp)

市民ボランティアによる
パソコン講座

【ワード2019入門講座】

▼とき 11月7日・14日・21日(いずれも火曜日)、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 文書作成ソフト(ワー

ド2019)を使用した基本的な操作技術の習得

※ワード2019以外のバージョンを使っている人は操作方法が異なる場合があります。



▼対象 文字入力およびキーボード・マウスの操作(ウィンドウズの基本操作)ができる市民=30人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食

▼申し込み方法 10月8日(日)以降の午前8時30分～午後5時に電話か直接窓口で申し込みを。

☎学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800)

その他

御縄印
～ストーンサークル巡礼～

「北海道・北東北の縄文遺跡群」の構成資産には、環状列石を有する4資産(大森勝山遺跡・小牧野遺跡・大湯環状列石・伊勢堂岱遺跡)があります。これらの遺跡を巡って、「御縄印(ごじょういん)」を集めてみませんか。各遺跡400枚限定です。



▼配布期間 10月1日(日)～11月15日(水)

▼市内配布場所 ①史跡大森勝山遺跡(大森字勝山)、②裾野地区体育文化交流センター(十面沢字巒)

▼受領方法 ①…土・日曜日の午前10時～午後2時に、待機している大森勝山縄文遺跡ガイドの会のスタッフに声をかけてください。 ※不在の時や平日は②で受領してください。

②…午前9時～午後9時に施設窓口で受領してください(毎週月曜日<祝日の場合は翌日>は休み)。

※①・②では大森勝山遺跡分の

み配布します。ほかの3つの資産の「御縄印」は各遺跡を訪れて受領してください(郵送配布はなし)。

詳細は市ホームページ(QRコード)で確認を。

☎文化財課(☎82-1642) / 小牧野遺跡保存活用協議会(☎017-757-8665)



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しています。会員に登録しませんか。

▼とき 10月22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・月曜日と祝日を除く午前10時～午後7時)



▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼参加企業数 3社以上(予定)

▼定員 20人程度

▼申し込み方法 当日までに申込書を持参するか、電話で申し込みを。

▼その他 ハローワークに未登録の人も参加可/雇用保険受給者は求職活動実績の対象になるため、雇用保険受給資格者証の持参を/参加企業は、青森労働局または市ホームページで確認を/UJIターン求職者を対象とした、ウェブでの面談ができます(開催日の7日前までの申し込みが必要)。気軽にお問い合わせください。

☎I・M・S(弘前就労支援センター内、駅前町、ヒロロ3階、☎55-5608)

三ツ森町会にエアコンを整備

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」に採択された三ツ森町会では、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)



求人説明会・ミニ面接会

市内企業の人事担当者が、仕事内容等を生の声でお伝えします。求職中であれば、誰でも無料で参加でき、面接も可能です。

▼とき 10月16日(月)・27日(金)の午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時から)



筋力向上トレーニング教室

☎介護福祉課自立・包括支援係(☎40-7072)

椅子に座ってできる簡単なストレッチや筋トレが中心の教室です。

▼とき 10月2日(月)～令和6年3月29日(金)の午後1時～2時(受け付けは午後0時30分～0時50分) ※⑥は11月28日(火)まで/⑦は12月5日(火)から/⑨は午前10時30分～11時30分(受け付けは午前10時～10時20分)。

▼講師 弘前地区柔道整復師会、青森県健康・体力づくり協会の健康運動指導士

▼対象 65歳以上の市民(参加人数が多い場合は参加制限あり)

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

▼持ち物 タオル、飲み物、室内用シューズ、マスク(推奨)

※動きやすい服装で参加を。

開催日	開催場所
毎週月曜日	①千年公民館(小栗山字川合) ②泉野多目的コミュニティ施設(泉野3丁目)
毎週火曜日	③身体障害者体育館(宮園2丁目) ④中央公民館岩木館(賀田1丁目) ⑤松森会館(松森町) ⑥樹木会館(樹木1丁目) ⑦桔梗野団地集会所(桔梗野3丁目) ⑧堀越公民館(門外2丁目) ⑨三省地区交流センター(三世寺字鳴瀬)
指定水曜日	⑩船沢公民館(折笠字宮川) ⑪北辰学区高杉ふれあいセンター(独狐字山辺)
毎週水曜日	⑫泉野多目的コミュニティ施設 ⑬市民体育館(五十石町)
毎週木曜日	⑭中野集会所(中野2丁目) ⑮金属町体育センター(金属町) ⑯東目屋ふれあいセンター(中野字中豊田)
指定金曜日	⑰和徳公民館(大久保字沼田)
毎週金曜日	⑱町田地区ふれあいセンター(町田1丁目) ⑲千年交流センター(原ヶ平5丁目)

※休止日がありますので事前に問い合わせを/原則として1人週1回のみ。

有料広告

有料広告

行政相談週間

10月16日(月)～22日(日)は「行政相談週間」です。

毎日の暮らしの中で、行政の仕事に関する苦情や意見・要望などがあつた時に、市民の皆さんの身近な相談相手となるのは、総務大臣が委嘱している行政相談委員です。

市では次のとおり行政相談所を開設していますのでお気軽にご相談ください。

秘密は厳守します。

【行政相談所】

▼とき 毎週水曜日の午前10時～午後3時

※行政相談週間中は10月16日を除いて毎日開設。

▼ところ 市民生活センター(ヒロロ〈駅前町〉3階)

▼相談内容 道路・河川、年金、医療保険、老人福祉、登記、労働基準、雇用保険、自動車検査・登録、窓口サービスなど、行政の仕事への苦情や意見・要望

▼相談料 無料

☎市民生活センター(☎ 33-5830) / 青森行政監視行政相談センター(☎ 0570-090110)

移動図書館車はとぶえ号 1日開放



移動図書館内の自由見学、図書の出し出しを行います。

▼とき 10月15日(日)、午後1時30分～4時

▼ところ 弘前図書館(下白銀町)東北電力側正面入口前

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

☎弘前図書館(☎ 32-3794)

暮らしの困りごと相談所

行政、税金、年金、相続、土地に関することなど、暮らしのさまざまな困りごとについて無料相談所を開設します。

▼とき 10月31日(火)、午前10時30分～午後3時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース

▼相談料 無料

☎10月17日(火)の午前9時以降に総務省行政相談センターきくみみ青森(☎ 0570-090110)へ申し込みを。

創業・起業サポートセミナー & アフターフォローセミナー

創業に必要な準備と心構え、創業後も役立つマーケティング等について学ぶことができるセミナーと、創業・起業した人を対象としたアフターフォローセミナーを開催します。

【創業・起業サポートセミナー】

▼とき ①10月20日(金) / ②10月27日(金) / ③11月10日(金) / ④11月17日(金) / ⑤11月24日(金)

▼内容 ①創業の心構え・事例発表・交流会 / ②Webマーケティング / ③融資 / ④経理・税務 / ⑤労務

【創業・起業アフターフォローセミナー】

▼とき 12月1日(金)

▼内容 創業を支援する専門家と創業者によるトークセッション

～共通事項～

▼時間 午後6時～8時

▼ところ 土手町コミュニティパーク1階多目的ホール

▼対象 創業に興味のある人、

創業予定の人、創業して間もない人

▼定員 各日20人(先着順)

▼受講料 無料

※①の交流会参加希望者は3,000円が必要。

詳細は市ホームページ(QRコード)で確認。



▼申し込み方法 10月13日(金)までに、電話かファクスまたはEメール(参加希望日・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入)で申し込みを。

※いずれか1日のみの参加も可能。

☎ひろさきビジネス支援センター(☎ 32-0770、F 32-0771、E hbsc@jongara.net)

創業・起業セミナー 合同制度説明会

創業・起業する前に、先輩起業家のお話を聞いてみたい人にぴったりのセミナーです。

▼とき 11月2日(木)、午後4時30分～6時30分

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼内容 専門家からのワンポイントアドバイス、起業体験談、創業・起業支援制度説明、個別質問タイム

▼定員 30人(先着順)

※オンライン(Zoom)での参加も可。

▼参加料 無料

▼申し込み方法 10月27日(金)までに電話または県電



子申請・届出システム(QRコード)で申し込むか、県ホームページに掲載している申込用紙に必要事項を記入の上、ファクスかEメールで申し込みを。

☎県商工労働部地域産業課創業支援グループ(☎ 017-734-

9374、F 017-734-8107、E chiikisangyo@pref.aomori.lg.jp)

おとなの朗読会～2023秋～

三上あきこさん(朗読家)による『100万回生きたねこ』、『たけくらべ』などの朗読を行います。

▼とき 11月5日(日)、午後2時から

▼ところ 温水プール石川(小金崎字村元)研修室

▼対象 18歳以上=50人 ※事前の申し込みが必要 / 高校生不可。

▼参加料 500円

☎温水プール石川(☎ 49-7081)



青森県中小企業者等LPガス・特別高圧電気価格高騰対策支援金

県では、エネルギー価格の高騰により、厳しい経営環境が続く県内中小企業者の負担軽減を図るため、国の支援対象外である「LPガス」、「特別高圧電気」を使用する県内中小企業者等に対し、その使用量に応じて支援金を給付します。

▼給付金額 令和5年1月～9月分の使用量に支援単価を乗じた額

▼申請受付期間 10月2日(月)～11月30日(木・当日消印有効)

▼申請先 主たる事業所の所在地を所管する商工会、商工会議所または青森県商工会連合会 ※給付には条件があります / 詳細は県ホームページ(QRコード)で確認してください。



☎専用電話相談窓口(☎ 0120-

66-0217、12月25日(月)までの平日、午前9時～午後5時)

自動車税(種別割・環境性能割)の減免制度

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育(愛護)手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人、またはその人と生計を一にする人が、これらの手帳の交付を受けている人のなりわい、通院、通学などのために自動車を利用している場合で、その障がいの程度や自動車の使用状況などが一定の条件に該当するときには、申請により自動車税(種別割・環境性能割)の減免を受けることができます。

詳しくは中南地域県民局県税部までお問い合わせください。軽自動車税(種別割)については、市民税課へお問い合わせください。

☎中南地域県民局県税部納税管理課(☎ 32-4341) / 市民税課(☎ 35-1117)

～場所の「記憶」に想いを馳せる～「弘前公園時空散歩」

ガイドブックには載っていない弘前公園から紺屋町の歴史、地形から読み解く当時の暮らしや街角に潜むエピソードなどを、分かりやすく楽しく巡るまち歩きです。(座学あり)



▼とき 10月28日(土)、午前10時～午後0時30分

▼ところ 市民会館(下白銀町)中会議室(座学)、弘前公園～紺屋町(まち歩き)

▼講師 鹿田智嵩(しかたともかさ)さん(弘前路地裏探偵団団長)

▼対象 市民=15人程度

▼参加料 1,000円(資料代含む)

▼申し込み方法 10月2日(月)～26日(木)に、電話か窓口で申し込みを。

☎市民会館(☎ 32-3374)

「赤い羽根共同募金」

運動へご協力をお願いします



今年も10月1日より全国一斉に「赤い羽根共同募金」運動が始まります。本運動で集められる募金は、地域の福祉活動へ役立てられます。

今年は市のマスコットキャラクター「たか丸くん」が、忍者の姿で募金運動を応援します。

10月2日(月)より、事務局窓口で500円以上の募金をした人へ忍者たか丸くんピンバッジ(先着順、数量限定)を1個プレゼントします。

皆さんのご協力をお願いします。

☎弘前市共同募金委員会事務局(弘前市社会福祉協議会総務課内、☎ 33-1161)



赤ちゃんとのふれあい体験 0歳児親子を募集

中学生（5～6人程度）とグループになって、1時間程度の交流に協力してくれる0歳児親子を募集します。赤ちゃんとのふれあいやパパ・ママのお話を伺う経験は、中学生が未来を明るく捉えて進んでいく力になります。



▼とき 11月6日(月)・9日(木)・10日(金)・13日(月)の午前10時30分～午後0時15分

▼ところ 弘前大学教育学部附属中学校（学園町）

▼申し込み方法

申し込みフォーム（QRコード）から申し込みを。



▼その他 過去のふれあい体験の様子は弘前大学加賀研究室（<https://kaga-office.org/fureai/fureai-review/>）で確認できます。

問赤ちゃんとのふれあい体験事務局（弘前大学教育学部加賀恵子研究室内、☎ 39-3440、E kkaga@hirosaki-u.ac.jp）

建設リサイクル法 全国一斉パトロール

建設リサイクル法に基づく分

別解体および再資源化などの適正な実施を促し、法律の実効性を確保するため、10月をパトロール強化月間とし、全国一斉パトロールを実施します。



当市でも、パトロールを実施します。係員が解体工事現場などに立ち入る時は、ご協力をお願いいたします。

問建築指導課（☎ 40-7053）

行政書士による 無料相談会



10月の行政書士制度広報月間に合わせ、青森県行政書士会中弘支部による無料相談会を開催します。

相続、遺言、成年後見、各種契約書の作成、各種許認可などの相談に応じます。

▼とき 10月17日(火)、午後1時30分～3時30分

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2

問青森県行政書士会中弘支部（☎ 29-2262）

自衛官募集



【高等工科学校生徒（推薦・一般）】

▼受験資格

◎推薦・一般共通

15歳以上17歳未満の男子 ※中学校卒業または中等教育学校の前期課程を修了した人。

▼受付期間

◎推薦 = 10月1日(日)～12月1日(金)

◎一般 = 10月1日(日)～令和6年1月5日(金)

▼試験日

◎推薦 = 令和6年1月6日(土)～8日(月)祝のうち、指定された1日

◎一般 = 第1次試験…令和6年1月13日(土)／第2次試験…1月27日(土)

※受験資格等の詳細については、お問い合わせください。

問自衛隊青森地方協力本部弘前地域事務所（城東中央3丁目、☎ 27-3871、H <https://www.mod.go.jp/pco/aomori/>）

紅葉の矢立峠散策会

▼とき 10月22日(日)、午前9時～正午

▼集合場所 道の駅やたて峠（秋田県大館市長走字陣場）

▼対象 小学生以上 = 50人（先着順）

▼参加料 無料

問10月3日(火)～13日(金)に、大館市矢立公民館（☎ 0186-43-7125）へ申し込みを。



各種スポーツ・体操教室

時…とき 所…ところ 内…内容 定…定員・対象 料…参加料 持…持ち物 問…問い合わせ・申込先

元シルクドゥソレイユパフォーマーと一緒に楽しく身体を動かそう!

時 10月7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土)、午後3時30分～4時30分 所新和小学校（青女子字桜苅）体育館 内トランポリン、跳び箱、マット、鉄棒など 定小学生 = 25人（先着順／1人1日のみ申し込み可） 料無料 問事前にN'sトランポリンクラブ（山崎さん、☎ 090-7930-0180）へ申し込みを。

秋のこども空手体験会

時 10月14日(土)、①未就学児 = 午後2時30分～3時15分／②小学生 = 午後3時30分～4時30分 所弘前B & G海洋センター（八幡町1丁目）武道場 内礼儀作法や基礎動作を楽しく体験する 定空手未経験の4歳～小学校6年生 料無料 問事前に、Eメール（参加者氏名・参加クラス・学年を記入）で空手道鳴海道場（鳴海さん、☎ 080-6007-4798、E aomori_narumi@yahoo.co.jp）へ申し込みを。

スーパーキッズ 走り方教室

時 10月15日(日)・22日(日)・29日(日)、午前9時～10時 所千年小学校（小栗山字川合）校庭・体育館 内走りのコツや走り方フォームのチェック、体操を通じた体の使い方を学ぶ 定小学生 = 10人（先着順／1人2日まで申し込み可） 料1回900円 問事前に、スポーツクラブ with ファイテン（山崎さん、☎ 090-7930-0180）へ申し込みを。

ストレッチ教室

時 11月1日～12月20日の毎週水曜日、午前10時～11時 所大雪トレーニングセンタートレーニング室 内呼吸法や姿勢チェック、ストレッチをとおして、体

の柔軟性を高め、動きやすい体づくりを目指す 定一般 = 12人 料無料 持ヨガマット 問10月15日(日)・必着)までに、往復はがき(※)で大雪トレーニングセンター（〒036-8101、豊田2丁目3の1、☎ 27-3274）へ。

骨盤体操教室

時 11月6日～12月18日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分 所大雪トレーニングセンタートレーニング室 内呼吸法や姿勢チェック、骨盤体操をとおして、体の柔軟性を高め、動きやすい体づくりを目指す 定一般 = 12人 料無料 持ヨガマット 問10月15日(日)・必着)までに、往復はがき(※)で大雪トレーニングセンター（〒036-8101、豊田2丁目3の1、☎ 27-3274）へ。

体づくり教室（ヒロロ）

時 11月2日～令和6年1月11日の毎週木曜日（11月23日・30日を除く）、午後1時30分～3時（全9回） 所ヒロロ（駅前町）3階健康ホール 内ストレッチ体操、筋トレ 定一般 = 15人 料無料 問10月20日(金)・必着)までに、往復はがき(※)で市民体育館（〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515）へ。

第13回 B&G 会長杯 ラージボール卓球大会

時 11月5日(日)、午前9時～ 所弘前B & G海洋センター（八幡町1丁目）競技場 内男女混合団

体戦（団体メンバーは当日抽選で編成） 定市民および弘前ラージボール卓球協会（大学生を除く） 料1,500円（弁当代を含む） 問10月18日(水)までに、弘前ラージボール卓球協会（菊地さん、☎ 070-1159-5151）へ申し込みを。 ※問い合わせは、弘前 B&G 海洋センター（☎ 33-4545）へ。

ストレッチ体操教室

時 11月6日～12月25日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分（全8回） 所市民体育館フィットネスルーム 内簡単なストレッチ体操、筋トレなど 定一般 = 10人 料無料 問10月20日(金)・必着)までに、往復はがき(※)で市民体育館（〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515）へ。

体づくり教室

時 11月10日～令和6年1月19日の毎週金曜日（12月29日を除く）、午後1時30分～2時30分（全10回） 所市民体育館フィットネスルーム 内ストレッチ体操、筋トレ、脳トレなど 定一般 = 10人 料無料 問10月20日(金)・必着)までに、往復はがき(※)で市民体育館（〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515）へ。



(※)…住所・氏名（ふりがな）・年齢（生年月日）・電話番号・保護者氏名（参加者が未成年の場合）・教室名（希望コース）の記入を。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。 共通事項…飲み物、汗拭きタオル、（室内の場合）室内シューズを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しくは各施設に確認を。

今月の納税

問収納課（市役所2階、☎40-7032、☎40-7033）

固定資産税 第3期
国民健康保険料 第4期
介護保険料 第4期
後期高齢者医療保険料 第4期

納期限 10/31(火)
納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。

夜間・休日納税相談

平日の日中に納税相談ができない人のために、夜間・休日納税相談日を設けています。

▼夜間納税相談 10月16日(月)～20日(金)の午後5時～7時30分

▼休日納税相談 10月22日(日)、午前9時～午後4時

納期限までに納付できない事情がある人は、未納のままにせず、ご連絡ください。夜間・休日納税相談では、電話での相談や市税などの納付もできます。

※特別な理由がなく納付や連絡がない場合は、滞納処分を執行することがあります。

健康の掲示板

弘前市保健センター（健康増進課、〒036-8711、野田2丁目7の1、☎37-3750、Eメール kenkou@city.hirosaki.lg.jp、平日の午前8時30分～午後5時）

母子保健 対象者には個別に通知しています。詳しくは個別通知をご覧ください。いずれの健診も受診の際は母子健康手帳を持参してください。

名称	とき・内容	名称	とき	ところ・予約先
4カ月児★ 7カ月児★	各指定医療機関での個別健診	離乳食教室	11月6日(月) ①午前10時10分～10時50分 ②午前11時20分～正午 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。	10月15日(日)までに駅前こどもの広場（駅前町、ヒロコ3階、☎35-0156、午前10時～午後6時、土・日曜日、祝日も可）に申し込みを。
1歳6カ月児★ 予約制	保健センターでの健診＝10月25日(水)・26日(木)（受け付けは午後0時20分～1時55分） ※保健センターでの健診を受ける前に、必ず各指定医療機関での個別健診の受診を。		11月10日(金) ①午前10時10分～11時5分 ②午前11時25分～午後0時20分 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。	
3歳児 予約制	10月4日(水)・5日(木)（受け付けは正午～午後1時25分）			
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診			

★…健康診査票が必要。 予約制…事前の予約が必要です。詳しくは対象者に送付している個別通知をご覧ください。

各種相談 ▼ところ 弘前市保健センター（野田2丁目、☎37-3750）

名称	内容	とき
のびのび子ども相談	発達相談（ことばについて心配、落ち着きがないなど）。対象は市民で1歳以上の幼児とその家族	平日の午前9時30分～午後3時、1組あたり1時間程度（事前の予約が必要）
こころの健康相談	本人や家族のこころの悩み（眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがち、家族を亡くしたなど）	10月10日(火)、午前9時～正午（10月6日(金)までに予約が必要／「こころの病気」の治療をしていない人を優先）

弘前市食生活改善推進委員会 **File.142**
食改さんおすすめ **レシピ**

サラダだけではもったいない！
レタスとトマトの減塩みそ汁

材料 2人分

- レタス…………… 2枚 (80g)
- ミニトマト …… 6個
- 玉ねぎ…………… 30g
- だし汁(昆布・かつお節)…… 300ml
- みそ…………… 小さじ2

- ①レタスは一口大にちぎり、ミニトマトはへたをとり、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にだし汁と玉ねぎを入れて火にかける。
- ③沸騰してきたら火を弱め、ミニトマトとレタスとみそを加え、再び煮立ったら器に盛りつける。



おすすめポイント

うまみ成分（グルタミン酸）を多く含むトマトとたっぷりのレタスを使った減塩みそ汁です。トマトやレタスは火の通りがはやく、手軽に利用できるため、スープや汁物の具材としてもおすすめです。



■1人分の栄養量
エネルギー／32kcal、たんぱく質／1.9g、脂質／0.4g、カルシウム／24mg、食物繊維／1.4g、食塩相当量／0.9g

1人分の野菜使用量 **85g**

定期予防接種など

【子どもの定期接種】

定期接種の標準的な接種期間は、免疫の減少に加え、感染症にかかりやすい年齢や重症化しやすい年齢などを考慮して決められています。対象年齢から外れると有料になりますので、体調の良い時に計画的に接種しましょう。

【小児インフルエンザワクチンの接種費用助成】

対象者には、インフルエンザ予防接種1回分無料の助成券を送付します。内容をよく読んで、接種時まで大切に保管してください。

▼実施期間 10月1日～令和6年1月31日

▼対象 生後6カ月～未就学児
※接種する際は、助成券と母子健康手帳を持参してください。

【高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種】

今年度対象となる人には個別に通知していますので、希望する人は早めに接種しましょう。

▼実施期間 令和6年3月31日まで

▼自己負担額

5,000円（生活保護受給者は無料）
※過去にワクチンを接種したことがある場合は対象外です。



その他のお知らせ

【脳卒中市民公開講座 2023】

脳卒中に関する講演や個別相談などを行います。

▼とき 10月29日(日)、午後2時～4時

▼ところ ヒロコ（駅前町）4階市民文化交流館ホール

▼テーマ ためになる！「あたらない」ためのお話し

▼定員 100人（先着順）

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 弘前脳卒中・リハビリテーションセンター庶務課（盛さん・佐々木さん、☎28-8220）

検診 市で実施している健（検）診の詳細な内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」をご覧ください。健（検）診を受診し、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

健康と福祉ごよみはこちらから

健康と福祉ごよみ

検索



インターネット予約はこちらから

弘前市 集団検診

検索



階段を使って健康になろう！

健康に関する標語や、みんなが階段を使いたくなるフレーズなど、階段を利用した人へ伝えたいメッセージ等を募集しています。作品の一部はステッカーを作成し、市役所本庁舎等の階段に貼り付けます。たくさんの応募をお待ちしています！

●チルトレ…リラックスした気持ち（チル）とトレーニング（トレ）を合わせた造語です。

▼応募資格 健康に関心のある人

▼応募方法 10月15日（日・当日消印有効）までに、応募用紙に必要事項を記入の上、持参または郵送、ファクス、Eメールで提出してください。応募用紙は市内公共施設等に設置しているほか、市ホームページ（QRコード）からもダウンロードできます。

※1人で複数の作品を応募でき



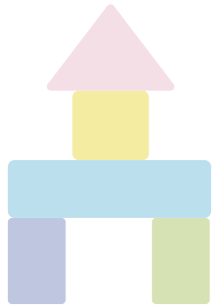
ますが、1作品ごとに1枚の応募用紙の提出が必要です。

▼入賞 市長賞＝1点（副賞 QUO カード® 5,000円券）／副市長賞、教育長賞＝各1点（副賞 QUO カード® 3,000円券）／優秀賞＝1点（副賞 QUO カード® 2,000円券）／佳作＝数点（副賞 QUO カード® 500円券）

■問い合わせ・応募先 健康増進課総務係（☎37-3750）

※注意事項…応募作品は自作・未発表のものに限ります／応募作品は返却せず、その著作権は市に帰属するものとします／選考方法や基準に関するお問い合わせには一切お答えできません／応募作品は市の健康増進事業において活用するほか、健康増進を目的として第三者へ提供する場合もあります。

QUO カードは株式会社クオカードの登録商標です。



11月1日号の投稿募集

応募締め切り
10月6日(金・必着)

Smile 通信 1歳の記念に写真を掲載しませんか

川柳のお題 「隠」

- ▼対象 令和5年11月に1歳の誕生日を迎える市内在住の子
- ▼掲載内容 子どもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日
- ▼応募方法 ①写真1枚(プリントまたはデータ)に、②子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・住所・保護者氏名・電話番号を添えて、郵送、持参またはEメールで応募を。

★問い合わせ・応募先

広聴広報課 (〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎35-1194、ファクス35-0080、Eメールkouhou@city.hirosaki.lg.jp)

お題から自由に発想して、一句ひねってみてください。
▼応募方法 次の事項を記入し、郵送、持参、ファクスまたはEメールで応募を。
①住所・氏名・ペンネーム(希望者のみ)・電話番号
②川柳(1人一句まで)
※応募多数の場合は、掲載されないこともあります。

※Eメールで投稿した人には受信完了メールを自動配信しています。メールが届かない場合は広聴広報課へご連絡ください。

※川柳は、すべて応募者の表記にしたがっているため、一部当て字などで表記する場合があります。

間食の言い訳減らぬ体脂肪
体力のあるうち早目の冬支度

神夢
一戸勇

母に電話体調を聞きホッとす

まっこ

夏バテで体力回復鰻飯

桜子

体育館仲間と集う輪に和み

白戸星子

技よりも体づくりの大切さ

ますのすけ

秋深し走って落ちない体脂肪

對馬義秀

時代だね体温はビビッ! 『正常です』

長尾美津子

ただひとつ残った資本この体

敬徳

体格差技でカバーしポイントに

成田純

早起きし体動かし畑歌

相馬昭子

また悔やむ目方増えてる体重計

つがるヤサブロー

この体形わたしの過去は今いずこ

洋子

体重計片足あげてそっと乗る

工藤淳子

肥満体老後に備え蓄え中

細川正博

よく堪えた体温超える猛暑日々

紺屋の白袴

さらっと一句・川柳
今月のお題「体」

選・広聴広報課

各地で行われたイベントやまちの話題をお届けします★

ファッション甲子園 2023 最終審査会

8月27日 市民会館（下白銀町）

高 校生ファッションの頂点を競う大会を開催。全国97校、1,810点から選ばれた35チームが力作を華麗に披露しました。石川学園横浜デザイン学院の「呼吸（写真左）」が優勝し、青森県勢では弘前実業高校の「Inside（写真右）」が特別賞を受賞しました。



科学フェスティバルinプラザ棟



8月19日・20日 弘前地区環境整備センター（町田字筒井）

個 性豊かな講師陣による科学マジックショーや実験、工作などの無料体験イベントを開催。参加した子どもたちは不思議な科学現象に目を輝かせながら、その仕組みを学んでいました。

新規就農こみゆねとわ〜く



8月24日 市民会館（下白銀町）

市 で初めての試みとして、新規就農者などの交流会を開催。参加した14人は、先輩農家からエールを受けた後、互いに農業への不安や夢を語り合い、和気あいあいと意見交換していました。

嶽きみと温泉 嶽きみ収穫体験&ハイキング



9月2日 岩木青少年スポーツセンター（常盤野字湯段泡）ほか

嶽 エリアで、嶽きみの収穫やハイキング、温泉などのレジャーを楽しむ催しを開催。18人が参加し、岩木山麓の自然の中で、豊かな恵みを五感いっぱい味わっていました。

堀越城秋まつり



9月3日 史跡堀越城跡（堀越地内）

堀 越城の特徴を学ぶ見学ツアーや講演会などを開催し、子どもから大人まで157人が参加しました。参加者はスタッフの解説を聞きながら城跡を巡るなどして、楽しく見識を深めていました。

みんなが撮った 弘前の「いいかも!!」

弘前の魅力を切り取ったインスタグラムの投稿写真をいくつか紹介します。

あなたも弘前の「いいかも!!」という魅力を見つけて、写真を投稿しませんか？

「弘前×清秋」をテーマに、ハッシュタグ **#ecomeonhirosaki** をつけて、美しい景色や街の風景を投稿してください。投稿された写真は、市公式Instagramや広報ひろさきで紹介することがあります。

■問い合わせ先 広聴広報課（☎ 40-0494）

市公式Instagram 「いいかも!!弘前」 (@e_comeonhirosaki)



ひろさきっこの作品 ArtWorks by Hirosaki Children Vol. 6

令和4年度弘前地区小・中学校美術展の入選作品の中から選出した8点を全8回で紹介いたします。子どもたちの作品に込めた夢、楽しい思い出、豊かな感性をご覧ください。

■問い合わせ先 学校指導課（☎ 82-1644）

「魚を食べるねこ」
松橋 怜南さん（弘前大学教育学部附属小5年）

ねこのポーズを見る方向によって変わるように、工夫して表しました。変わるところと変わらないところのちがいははっきり表せて、よかったです。

たか丸くんのごみ減量速報 ■問い合わせ先 環境課廃棄物政策係（☎ 32-1969）

令和5年7月の **ごみ排出量**（燃やせるごみ） **4,741t** **209t減!**（昨年同月比）

食改さん おすすめレシピ 市ホームページで公開中!

食材の使い切りや生ごみ削減など、食品ロスの削減につながるエコなレシピを公開しているよ。ぜひ見てね!



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)テフソーウェアの登録商標です。

参加無料!

医食動源フェスティバル

～健康都市弘前を目指してまちなかから健康発信!～

手のひらをかざすだけで簡単に野菜の推定摂取量を測定することができる「ベジチェック[®]」体験や子どもから大人が楽しめるスポーツ体験コーナー、キッチンカーなどのフードコーナーのほか、サブ会場では、簡易型 QOL 健診(※1)を受けることができます。

見て・聞いて・体験して、普段の生活でも取り入れられる健康づくりについて考えてみませんか。

▼とき 10月8日(日)・9日(月・祝)の午前10時～午後5時(9日は午後4時まで)

▼ところ メイン会場…旧第一大成小学校跡地/サブ会場…東栄ホテル2階(いずれも土手町)

※会場内の駐車場は台数に限りがあります。公共交通機関または近隣の有料駐車場をご利用ください。

最新情報は、公式ホームページ(QRコード)で確認を。



ベジチェックは、カゴメ株式会社の登録商標です。(※1) QOL健診とは…弘前大学が開発した、その場で測定し、結果を知ることができる健診のことです。

■問い合わせ先 商工労政課
(☎ 35-1135)



市立博物館特別企画展2

THE 新版画

～版元・渡邊庄三郎の挑戦～

「新版画」の精神を今なお受け継ぐ渡邊木版美術画舗の全面的な協力のもと、残存数が少ない貴重な初刷りの渡邊版をとおして、渡邊庄三郎の挑戦の軌跡をたどりながらモダンな精神に彩られたみずみずしい表現の魅力を紹介します。



▲バートレット「ホノルル浪乗競争」



▲川瀬巴水「日本風景集 東日本篇 弘前最勝院」

▼とき 10月7日(土)～11月26日(日)の午前9時30分～午後4時30分

▼観覧料 一般800円(600円)、高校生・大学生400円(300円)、小・中学生200円(100円)

※()内は20人以上の団体料金。

【特別イベント】

▼とき 10月15日(日)、①午前11時～午後0時30分/②午後2時～3時

▼内容 ①新版画の刷りの実演…渡邊木版美術画舗の本職の摺師(すりし)による実演会/②ギャラリートーク…渡邊章一郎さん(渡邊木版美術画舗3代目店主)による、木版画制作現場ならではの作品解説

▼参加料 無料(ただし観覧料が必要)
※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 市立博物館(下白銀町、☎ 35-0700)

※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生および外国人留学生、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/特別企画展期間中は高岡の森弘前藩歴史館との共通券は使用不可/常設展「ひろさきの歴史と文化～原始から近現代へ～」は、通常より規模を縮小しています。

