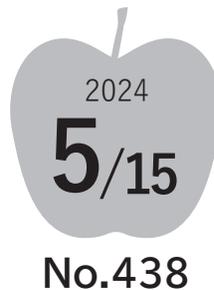


# 広報 ひろさき



**New!**  
月1回  
↓  
月2回

**New!**  
検査項目  
「口腔」を  
追加

ヒロロで

Quality of life health check



弘前市 × 弘前大学

弘前大学が開発した、測定後にその場で健診結果が分かる QOL 健診を実施しています。今年度からは実施回数が月2回となり、定期的かつ気軽に自らの健康チェックが可能です。QOL 健診を受診して、意識を変え、行動を見直してみませんか。

▼とき ①6月12日(水)・②26日(水)

※時間はいずれも午前10時～正午。

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール

▼定員 各日20人(先着順)

▼参加料 無料

▼測定項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、内臓脂肪、推定野菜摂取量(ベジチェック®)、骨密度、握力、立ち上がり、口腔(唾液)

▼申し込み方法 ①は5月31日(金)まで、②は6月14日(金)までに電話で申し込みを。

なお、6月以降も毎月2回実施します。日時などの概要は、市ホームページや広報ひろさきなどでお知らせします。

■問い合わせ・申込先 健康増進課(☎37-3750)

## ヒロロ 高齢者健康トレーニング教室

参加無料!

医療用に開発されたトレーニングマシンを使って、日常で使っていない筋肉を動かす運動を行います。健康増進や介護予防にご活用ください。

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階高齢者健康トレーニング教室

▼開催時間 7月～12月の月～土曜日で、次の①～⑥の時間(週1回、利用開始から最長6カ月、所要時間はいずれも50分程度)

①午前8時40分～、②午前9時40分～、③午前10時40分～、④午後1時50分～、⑤午後2時50分～、⑥午後3時50分～

▼対象 65歳以上の市民=100人

▼申し込み方法 5月30日(木・必着)までに、往復はがきで申し込みを。

※家族や友人同士で希望曜日・時間が同じ場合は、はがき1枚に連名で申し込みが可能/希望時間を考慮し利用者決定後、6月中旬以降に結果を郵送します。

■問い合わせ・申込先 高齢者健康トレーニング教室(〒036-8003、駅前町9の20、☎35-0161、午前8時30分～午後5時)

▼利用できない人 不整脈がある人/6カ月以内に心臓発作や脳卒中を起こした人、心臓・脳の手術をした人

※利用当日、教室開始前の血圧測定にて収縮期血圧180mmHg以上、拡張期血圧100mmHg以上、安静時脈拍100回/分以上に1つでも該当した人は、その日は利用できません。

〒(自宅の郵便番号)	■氏名	※連名の場合、 全員分の氏名・ 生年月日を記入。
返信	■生年月日	
申し込みする人の氏名	■住所	※第1希望は必 須。第2・第3 希望は任意。
	申し込みする人の住所	
	■電話番号	
	■希望曜日・時間 第1希望 ○曜日○時○分～ 第2希望 ○曜日○時○分～ 第3希望 ○曜日○時○分～	

▲往復はがき記入例(返信面)



「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)



あなたの声を  
市政に反映

## 委員募集のお知らせ



市民の皆さんの意見を、施設運営に反映させるため、次の協議会委員を募集します。

### 【弘前市立図書館協議会委員】

▼**応募資格** 市内に在住する満18歳以上の市民（市議会議員・市職員〈退職者を含む〉、市の他の附属機関委員等を除く）で、年2回程度、平日の日中に開催する会議に出席できる人

▼**任期** 9月1日～令和8年8月31日

▼**応募方法** 5月15日（水）～6月17日（月・消印有効）に、次の事項を応募用紙に記入の上、郵送か持参またはEメールで提出してください。

①住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・年齢・職業・電話番号、②「弘前市立図書館の運営に関する意見、提言等について」（応募動機を含め800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、弘前図書館・岩木図書館・こども絵本の森・相馬ライブラリーで配布しています／応募用紙は返却しません。

■**問い合わせ・提出先** 図書館・郷土文学館運営推進室（〒036-8356、下白銀町2の1、☎32-3794、Eメール tosho@city.hirosaki.lg.jp）※持参の場合は、上記図書館（4館）の開館時間内に受付カウンターへ。

### 【弘前市地域包括支援センター運営協議会委員】

▼**応募資格** 市内に在住する満40歳以上の市民（市議会議員・市職員〈退職者を含む〉、市の他の

附属機関委員、包括的支援事業の受託者〈法人の役員および職員〉を除く）で、年3～4回程度、平日の日中に開催する会議に出席できる人

▼**任期** 委嘱日から3年以内

▼**応募方法** 6月5日（水）の午後5時（必着）までに、次の事項を応募用紙に記入の上、郵送か持参、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・電話番号・職業・勤務先、②「今後の地域包括支援センターに期待すること」についての作文（800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、介護福祉課で配布しています／応募用紙は返却しません。

■**問い合わせ・提出先** 介護福祉課自立・包括支援係（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所1階、☎40-4321、ファクス38-3101、Eメール kaigo@city.hirosaki.lg.jp）

※持参の場合は、5月15日（水）以降の平日、午前8時30分～午後5時に介護福祉課窓口へ。  
～**共通事項**～

▼**募集人数** 2人程度

▼**報酬** 会議1回の出席につき、市の規定による報酬および交通費相当額を支給

▼**選考方法** 書類選考の上、結果を応募者全員に通知します。なお、選任された人の氏名は委員名簿に記載し、市ホームページ等で公表します。

## 市職員採用資格試験のお知らせ

▼**試験区分** 大卒程度、医療職（保健師）

▼**第1次試験** 6月23日（日）、弘前工業高校（馬屋町）

▼**申し込み方法** 人事課（市役所2階）で配布または市ホームページに掲載している受験申込書・受験票に必要事項を記入の上、5月31日（金・必着）までに、郵送か窓口で提出を。

※試験案内は、市ホームページに掲載しています／受験申込書は返却しません。

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



## Jアラート 試験放送を実施

地震や武力攻撃などの発生に備えるため、全国瞬時警報システム（Jアラート）の情報伝達試験を全国一斉に行います。今年度は4回の実施を予定しており、今回は1回目です。当日は防災行政無線から試験放送が流れます。

▼**とき** 5月22日（水）、午前11時  
※気象状況等によって中止の場合あり。

▼**注意事項** 防災行政無線の内容を確認したい場合は、テレホンサービス（☎40-7110、サービス料は無料、通話料が発生）をご利用ください。また、防災行政無線アプリからは放送されません。

■**問い合わせ先** 防災課（☎40-7100）

不明な点は  
問い合わせを

## 市民税課からのお知らせ

### 【市民税・県民税・森林環境税に関する証明書の発行】

令和6年度（令和5年中の所得分）の市民税・県民税・森林環境税「所得・課税証明書」を6月10日（月）から発行します（3月16日以降に申告書を提出した人は、その申告内容が証明書に反映されていない場合があります）。申請の際には、申請者本人（窓口に来た人）の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）をお持ちください。なお、代理人（同居の親族およびパートナーを除く）が申請する場合は、委任状または同意書も必要です。

▼**交付窓口** 市民税課（市役所2階）／市民課（市役所1階、総合窓口）／ヒロロ3階総合行政窓口（駅前町）／岩木・相馬総合支所民生課／市民課城東分室（末広4丁目、総合学習センター内）／各出張所

▼**受付時間** 平日の午前8時30分～午後5時  
※総合行政窓口…平日＝午前8時30分～午後7時、土・日曜日、祝日＝午前8時30分～午後5時。

▼**手数料** 1通＝300円

### 【税額決定／納税通知書の送付】

市民税・県民税・森林環境税が課税となる人に、令和6年度の「市民税・県民税・森林環境税税額決定／納税通知書」を6月10日（月）に発送しますので、内容をご確認ください。

なお、市民税・県民税・森林環境税が給与から天引きされる人は、勤務先から特別徴収税額の決定通知書が配布されます（事業所には5月20日〈月〉に発送）。

問い合わせの際は通知書番号（宛名番号）を確認しますので、通知書をご用意ください。

### 【森林環境税について】

地球温暖化防止や災害防止などの森林整備等に必要な地方財源を安定的に確保する観点から、国内に住所を有する個人に対して、令和6年度より森林環境税（国税）が年額1,000円課税され、市民税・県民税均等割と併せて徴収されます。市民税・県民税均等割と合わせて年額5,000円と

なり、令和5年度までの市民税・県民税均等割の額と総額は変わりません。

森林環境税として徴収された国税は、森林環境譲与税として国から全国の市区町村および都道府県に譲与され、間伐等の「森林の整備に関する施策」と人材育成・担い手の確保、木材利用の促進や普及啓発等の「森林の整備の促進に関する施策」などに活用されます。

### <森林環境税及び市民税・県民税均等割の合計額>

	令和5年度まで	令和6年度以降
森林環境税（国税）	—	1,000円
市民税 均等割	3,500円	3,000円
県民税 均等割	1,500円	1,000円
計	5,000円	5,000円

※令和5年度までは、東日本大震災からの復興や防災事業に必要な財源確保のために市民税と県民税にそれぞれ500円が加算されていました。

### 【定額減税について】

経済をデフレに後戻りさせないための措置の一環として、令和6年度分市民税・県民税の定額減税を実施します。

▼**対象者** 弘前市から令和6年度分市民税・県民税所得割が課税される納税義務者のうち、前年の合計所得金額が1,805万円以下の人

▼**減税額** 納税義務者本人および控除対象配偶者を含めた扶養親族（控除対象配偶者、扶養親族は国外居住者を除く）の数に1万円を乗じた金額を市民税・県民税所得割額から減税します。

減税額等は、対象となる人の「市民税・県民税・森林環境税税額決定／納税通知書」または特別徴収税額の決定通知書に記載されますので、ご確認ください。

なお、減税しきれなかった金額がある場合は、物価高騰支援臨時調整給付金として差額を支給します。対象となる人には、7月以降に確認書を送付しますので、ご確認の上、お手続きください。※手続き完了後に順次支給。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

■**問い合わせ先** 所得・課税証明書について…市民税課諸税係（☎35-1117）／給与特別徴収、年金特別徴収について…市民税課市民税第一係（☎40-7024）／市民税・県民税・森林環境税、普通徴収、物価高騰支援臨時調整給付金について…市民税課市民税第二・第三係（☎40-7025、☎40-7026）

住宅の改修費を  
給付します

## 弘前市重度知的障がい者・重度精神障がい者 住宅改修費給付事業

在宅の重度知的障がい者（児）または、在宅の重度精神障がい者（児）（以下、障がい者という）に対して、日常生活上の負担軽減を図るための住宅改修費を給付します。

▼対象 愛護手帳Aまたは精神障害者保健福祉手帳1級を所持し、他の住宅改修制度を利用できない市民

※障がいのある人または世帯員のいずれかが、市民税所得割額が46万円以上の場合を除く。

▼給付額 基準額（上限額）20万円または実際の改修費のいずれか低い額（原則、1割の自己負担あり）

※給付は1回限りで施工業者に直接支払われます。

▼住宅改修の範囲 手すりの取り付け、段差の解消、滑り防止および移動の円滑化等のための床または通路面の材料の変更、引き戸等への扉の取り替え、洋式便所等への便器の取り替え、床材のクッション素材または汚れが拭き取りやすいものへの

貼り替え、壁のクッション素材または防音効果のある素材への貼り替え、二重窓の設置、その他障がい者の在宅生活のために必要な工事  
※新築、増改築は不可／令和6年度内に完了する住宅改修工事に限る。

▼申請方法 申請書に必要事項を記入の上、住宅改修の見積書、見取り図、写真などを添えて障がい福祉課（市役所1階）へ提出を。

※改修前に申請が必要です／申請書は障がい福祉課で配布しています／申請後に現地調査を受ける必要があります。

▼受付期間 随時受け付け。予算が無くなり次第終了しますので、申請が可能か事前にお問い合わせください。

■問い合わせ・申請先 障がい福祉課障がい者医療・給付係（☎40-7036）



差別の解消を  
目指しましょう

## 障害者差別解消法の改正について

障害者差別解消法は、障がいのある人もない人も、互いにその人らしさを尊重し合いながら、共に生きる社会の実現を目指し、障がいを理由とする差別の解消を目指す法律です。

法律では行政機関や民間事業者を対象としていますが、差別をなくしていくことは全ての人に求められる責務です。

令和6年4月1日より、合理的配慮の提供が義務化されました。

一人一人が障がいについて理解し、障がいを理由とした不当な差別に気づき、解消していけるよう、皆様のご協力をお願いします。

■問い合わせ先 障がい福祉課（☎40-7036）

	行政機関等	事業者
<b>不当な差別的取り扱い</b> 例…車いすでの入店を拒否する、障がいを理由に習い事の入会やアパートの入居を断る等	<b>禁止</b>	<b>禁止</b>
<b>合理的配慮の提供</b> 例…店内を車いすの人も利用できるように配置変更する、商業施設にあるフロアガイドにだれでもわかりやすいようにふりがなをつける等	<b>義務</b>	<b>努力義務 ⇒義務</b>

## 山火事に注意！

火の不始末をしないよう、次の①～③に注意しましょう。

■問い合わせ先 農村整備課林務係（☎40-2015）

- ① 枯葉など燃えやすいものがある場所で、たき火をしない
- ② 風が強いときは、火気の使用を控える
- ③ たき火やたばこの火は確実に消し、吸い殻の投げ捨てもしない

農作業に  
従事しませんか

## 農作業従事者の募集

弘前市、JA つがる弘前、JA 相馬村およびJA 津軽みらいの無料職業紹介所では、りんご生産等の作業に従事したい人を募集しています。

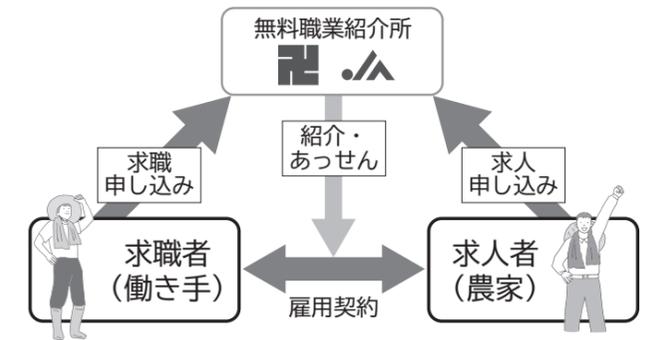
▼作業期間と時間 5月～7月中旬、8月下旬～11月の原則、午前8時～午後5時（休憩含む、時間外勤務なし、半日や短時間などの相談も可能）

▼作業内容 りんご生産の作業（摘花、摘果、袋掛け、葉取り、収穫）、田植え、稲刈りなど

▼対象 園地まで通勤可能な人

▼賃金 求人者との話し合いで決定（県最低賃金時給898円以上）

▼採用方法 面談による選考



■問い合わせ先 下表の各無料職業紹介所へ問い合わせを。

無料職業紹介所	所在地	電話番号
弘前市農業無料職業紹介所（農政課内）	上白銀町1の1、市役所3階	☎40-7102
JA つがる弘前農作業従事者無料職業紹介所	五代字早稲田509の1	☎82-1052
JA 相馬村農作業従事者無料職業紹介所	五所字野沢23の1	☎84-3215
JA 津軽みらい石川グリーンセンター	石川字家岸45の3	☎92-3311

※開設時間はいずれも平日の午前8時30分～午後5時（年末年始を除く）。

調査にご協力  
ください

## 地籍調査～「地籍」は土地の「戸籍」です～

地籍調査は、土地登記の単位である「筆（ふで）」ごとに、所有者・地番・地目および境界の調査と測量を行い、「地籍図」や「地籍簿」を作製する事業です。皆さんの財産である土地の保全のため、調査にご協力をお願いします。

▼令和6年度地籍調査実施予定地 清野袋1丁目の一部、清野袋2丁目、清野袋3丁目の一部

▼土地所有者へのお願い

○立ち会いを円滑に行うため、事前に土地境界の位置を確認してください。

○立ち会いの通知は登記名義人に送付しますので、売買などにより登記が済んでいない場合は、早めに登記手続きをしてください。

■問い合わせ先 資産税課地籍調査係（☎40-3632）

### 地籍調査の進め方

5月下旬	事業説明会…令和6年度地籍対象地区の土地所有者に地元の集会所で地籍調査の概要を説明。
6月中旬～7月	現地調査開始 ・立会通知書（はがき）の送付…現地調査の対象地や立会日時をお知らせ ・現地調査当日…立会通知書（はがき）に記載された対象地を調査（本人が立ち会いできない場合は、代理人を選任してください）
8月以降	測量を行い、地籍図・地籍簿を作製
翌年2月中旬	作製した地籍図・地籍簿の閲覧…地元の集会所と市資産税課で20日間実施予定（本人または代理人の確認が必要） ↓ 閲覧の結果、異議がなければ県の認証を経て法務局へ ↓ 調査結果に基づき登記簿を訂正…地籍図は公図として法務局に備え付け

# 5月 は消費者月間です

デジタル時代に求められる消費者力とは

社会のデジタル化やAI等の技術が急速に進展し、そのスピードがかつてなく速くなるなかで、わたしたち消費者を取り巻く取引やサービス、コミュニケーションも急速に変化し、利便性が増す一方、リスクも多様化しています。そうしたデジタル時代において、安全・安心かつ豊かな消費生活を営めるよう、令和6年度の消費者月間は「デジタル時代に求められる消費者力とは」をテーマに、パネル展示のほか消費生活に関するリーフレットや各種相談窓口の情報を紹介します。



## 弘前市相談窓口紹介ネットワーク

見守りが必要な高齢者などが地域で安心して暮らすことができるよう、生活における悩みごとの解消やさまざまなトラブルの未然防止に向けて、消費生活センターをはじめとする各種相談窓口を紹介する仕組みです。



■問い合わせ先 市民生活センター(ヒロロ3階、☎ 33-5830、☎ 34-3179)

## 多重債務に関する相談窓口

青森県消費生活センターでは、多重債務(借金)で悩んでいる人の相談を受け付けています。専門の相談員が丁寧に対応し、債務整理が必要な場合には、弁護士・司法書士による法律相談(初回無料)におつなぎします。

▼受付時間 平日の午前9時～午後5時30分、土・日曜日、祝日は午前10時～午後4時  
※年末年始は休み。

▼相談受付番号 ☎ 017-722-3343

■問い合わせ先 青森県消費生活センター(☎ 017-722-3343)



## くらしとお金の相談

消費者信用生活協同組合が、生活再建や債務整理に必要な資金の貸し付けの相談に応じます。

相談の際は、事前に次の問い合わせ先までご連絡ください。

■問い合わせ先 消費者信用生活協同組合弘前事務所(城東4丁目、ナラオカビル2階、☎ 55-7795、平日の午前9時～午後5時)

## 借金に関する相談窓口

相談員が無料で借金の状況などを伺い、必要に応じて弁護士などに引き継ぎます。

▼受付時間 平日の午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

▼相談受付番号 ☎ 017-774-6488

■問い合わせ先 東北財務局青森財務事務所理財課(☎ 017-722-1463)



## 人権・行政問題は相談を

### 【人権擁護委員とは】

地域の中で人権が侵害されないように配慮して人権を擁護していくことが望ましいという考えの下、人権相談を受けたり、人権の考えを広めたりする活動を無報酬で行っています。

### ●人権擁護委員

- 秋元 美恵子さん
- 大高 義昭さん
- 加賀谷 郁子さん
- 佐藤 美津子さん
- 田中 慶一さん
- 玉川 光幸さん
- 外崎 祐一さん
- 山内 賢二さん

- 浅利 いつ子さん
- 大滝 次雄さん
- 笹森 智彦さん
- 相馬 隆子さん
- 田中 均さん
- 戸田 しのぶさん
- 福士 滋さん

### 人権擁護委員が表彰されました

人権擁護委員の相馬隆子さんと田中慶一さんが仙台法務局長から、大滝次雄さんが青森地方法務局長から、多年にわたり貢献された功績により表彰されました。

### 退任人権養護委員に感謝状等が贈呈されました

令和2年1月1日から令和5年12月31日まで、4年間にわたって人権擁護委員を務められた黒石勝治さんに、法務大臣から感謝状が贈呈されました。

### 【行政相談委員とは】

行政サービスに関する苦情、行政の仕組みや手続きに関する相談を受け付け、その解決のための助言などを無報酬で行っています。

### ●行政相談委員

- 飛鳥 範子さん
- 須藤 タキさん
- 三上 トキさん

- 佐藤 百合子さん
- 中澤 省一さん
- 菊池 佳子さん

○青森地方法務局弘前支局(早稲田3丁目)では、毎週月～金曜日の午前9時～正午および午後1時～4時に、常設人権相談所を開設しています。

○人権擁護委員は毎週金曜日、行政相談委員は毎週水曜日に、市民生活センターでも相談に応じています。まずは電話で問い合わせを。

■問い合わせ先 市民生活センター(☎ 33-5830、☎ 34-3179)

### 消費者ホットライン188の利用を ～一人で悩まず、まずは相談～

消費者ホットライン188(局番なし)は、消費生活センターなどの消費生活相談窓口を案内することにより、消費生活相談の最初の一步をお手伝いするものです。

「悪質商法による被害にあった」、「ある製品を使ってけがをしてしまった」などの消費者トラブルで困っていませんか。また、「インターネットの広告を見てお試しのつもりで注文したところ、定期購入になっていた」、「マッチングアプリで投資詐欺にあった」などスマートフォン普及によるSMS(ショートメールサービス)等でのトラブルが増えています。

そんなときは1人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「188(いやや!)」にご相談ください。専門の相談員がトラブル解決を支援します。※相談は無料ですが、通話料がかかります。

■問い合わせ先 市民生活センター(☎ 33-5830、☎ 34-3179)



「泣き寝入りは超いやや(188!)」  
で覚えてください。

▲消費者庁 消費者ホットライン188  
イメージキャラクター イヤヤン

### 消費者月間パネル展示

▼とき 5月22日(水)～29日(水)

の午前8時30分～午後9時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階ヒロロスクエア

▼内容 消費生活に関するパネル展やリーフレットの提供・各種相談窓口の紹介など

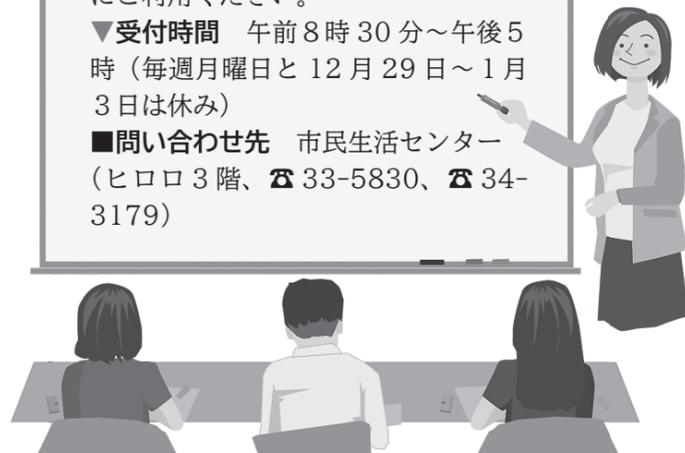
■問い合わせ先 市民生活センター(ヒロロ3階、☎ 33-5830、☎ 34-3179)

### 市民生活センターの相談窓口

市民生活センターでは、暮らしの中で起こる困り事、悩み事、契約トラブル、多重債務問題などに関する相談に応じています。相談は無料です。気軽にご利用ください。

▼受付時間 午前8時30分～午後5時(毎週月曜日と12月29日～1月3日は休み)

■問い合わせ先 市民生活センター(ヒロロ3階、☎ 33-5830、☎ 34-3179)



## 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。

### お詫びと訂正

広報ひろさき4月15日号の1ページ「みんなで歩活(あるかつ)」で掲載のQRコードに誤りがありました。正しくは右のQRコードです。お詫びして訂正します。  
☎企画課 (☎ 26-6348)

## イベント

### 弘前シードルダイニング

りんご畑内で農家兼シードル醸造者からりんご産業にかける思いを聞いたり、シードルと津軽ならではの食事を堪能したりします。

▼とき 5月18日(土)、6月1日(土)、9月15日(日)・22日(日)(祝)、10月13日(日)の午後1時～3時

▼ところ りんご公園(清水富田字寺沢)

▼定員 各日16人

※最少催行の10人に達しない場合は中止。

▼参加料 1人1万円

▼申し込み方法 各開催日の2日前までに青森県津軽地域観光情報サイト「Time Trip TSUGARU」から申し込みを。

☎りんご公園 (☎ 36-7439)

### 津軽森・つがるもり 2024

陶やガラス、木、染織、金属、皮革、漆などの「つくり手」が全国から集うクラフトフェアを開催します。

▼とき 5月25日(土)、午前10時～午後5時 / 5月26日(日)、午前9時～午後4時(雨天決行)

▼ところ 岩木山桜林公園(百沢字東岩木山)

▼その他 駐車場が大変混みますので、車でお越しの際は乗り合いでの来場にご協力を。

☎つがるもり実行委員会 (☎ 88-1424)

### 中学校の教科書見本を展示

令和7年度に発行される各社の中学校教科書見本を展示します。

▼とき 5月31日(金)～6月14日(金)

の平日、午後1時～4時30分

▼ところ 長慶閣(五所字野沢)

☎学校指導課 (☎ 82-1644)

### 郷土文学館「第2回文学忌」

佐藤紅緑(常設作家)に関する特別展示を行います。

▼とき 6月1日(土)～7日(金)の午前9時～午後5時(最終入館は午後4時30分まで)

▼ところ ロビー

▼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。

▼その他 忌日の6月3日(月)は観覧料無料で、午前10時から2階ラウンジで後藤隆さん(弘前文学会)の講話や林本恵美子さん(朗読家)の朗読があります(参加料無料)。

※事前の申し込みは不要。

☎郷土文学館 (☎ 37-5505)

※あおり県民カレッジ単位認定講座。

### 6月のおたのしみおはなし会

「自然・動物」をテーマに、絵本の読み聞かせや紙芝居、昔話、なぞなぞ等を行います。

▼とき 6月1日(土)、午前11時から / 6月8日(土)・22日(土)の午後2時から(各回30分程度)

▼ところ 弘前図書館(下白銀町)

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 (☎ 32-3794)

### 自然観察会 in 弥生スキー場跡地

弥生スキー場跡地に生息する生き物や植物を観察してみませんか。

▼とき 6月2日(日)、午前10時～正午

▼集合場所 弥生いこいの広場(百沢字東岩木山)第1駐車場下

▼定員 20人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 飲み物、雨具(雨天時)、タオル、手袋、帽子

### 市立博物館企画展1

## 博物館の 初夏の物語

5月25日(土)  
～7月7日(日)

午前9時30分～午後4時30分 / 6月17日(月)は休み

弘前ゆかりの画家たちが描いた風景画や花と山菜の植物画など「初夏のもの」をテーマに、当館所蔵資料を中心として展示します。

弘前大学農学生命科学部附属白神自然環境研究センターが所蔵する植物や昆虫の標本資料も登場します。

▼観覧料 一般=300円(220円)、高校生・大学生=150円(110円)、小・中学生=100円(50円)

※( )内は20人以上の団体料金 / 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持参の人は無料。年齢・住所を確認できるものの提示を。

▼常設展 「ひろさきの歴史と文化～原始から近現代へ～」  
☎市立博物館(下白銀町、☎ 35-0700)

▶岡部陽「初夏の花」  
(吉井千代子コレクション)



▲いろいろなシジミチヨウ  
(白神自然環境研究センター所蔵標本)

※汚れてもよい服装(長袖、長ズボン、長靴)で参加を。

▼申し込み方法 電話またはファクス、Eメール(住所・氏名・年齢〈学年〉・連絡先を記入)で申し込みを。

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

### 弥生いこいの広場の催し

【ペーパーブーメラン】

▼とき 6月2日(日)、午前10時から

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要 / 材料が無くなり次第終了。

☎弥生いこいの広場(百沢字東岩木山、☎ 96-2117)

### 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 6月4日(火)、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)

### みんなで描こう! こども絵画コンクール

こども絵画コンクールに応募する作品を描く「お絵かき会」です。

▼とき 6月8日(土)、午前9時30分～午後0時30分  
※入退場自由。

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース

▼対象 0歳～中学生=30人程度

▼参加料 無料

▼その他 汚れてもよい服装で参加を / 参加者にはお土産があります。

☎住友生命青森支社弘前りんご支部 (☎ 35-4764)

## 緑の相談所 6月の催し

【講習会】

●ツツジ・ボタンの剪定

▼とき 8日(土)

●植物の増やし方

▼とき 15日(土)

※いずれも時間は午後1時30分～3時30分、定員は各20人(先着順) / 事前に電話予約が必要。

【展示会】

●盆友会さつき花季展

▼とき 5日(水)～9日(日)

【訪問相談】

▼とき 8日(土)

※庭木の出張診断です。電話でお申込みください。

【弘前城植物園

～今月見られる花】

スイレン、バラ、ハナショウブなど

☎緑の相談所(弘前公園内、☎ 33-8737、午前9時～午後5時)

# 私たちの防災 in ヒロロ

## 講座 I・II

▼とき ①6月23日(日)／②8月4日(日)の午前10時～11時30分  
▼ところ 3階イベントスペース  
▼内容 ①在宅避難を考えた生活について／②避難所での生活について

## 防災クッキング

ローリングストック(食べた分を定期的に買い足し、備蓄していく方法)や防災グッズの紹介、災害時に役立つ献立を学びます。  
▼とき 9月8日(日)、午前10時～正午  
▼ところ 3階健康ホール

## 防災街歩き

街を歩いて防災について考えます。  
▼とき 9月8日(日)、午後1時～3時  
▼ところ 3階イベントスペース、屋外

### ～共通事項～

▼講師 防災士、弘前市消防団女性分団  
▼対象 中学生以上の女性＝各回20人(先着順)  
▼受講料 無料(防災クッキングは材料費として500円)

▼申し込み方法 6月1日(土)以降に窓口または電話で申し込みを。  
詳細はヒロロスクエアホームページで確認を。  
☎市民文化交流館(駅前町、ヒロロ3階、☎ 35-0154、午前8時30分～午後9時)



## 教室・講座

### 伝統文化親子日本舞踊教室

日本の舞踊を通して礼儀作法やゆかたの着方を学びます。  
▼とき 5月～令和7年1月の毎月2回(第1・第3土曜日または日曜日)、午前10時30分～午後0時30分  
▼ところ 宮川交流センター(堅田2丁目)  
▼対象 4歳～高校生(保護者の参加も可)  
▼受講料 無料  
▼申し込み方法 電話またはファクス(住所・氏名・電話番号を記入)で申し込みを。  
※教室開始以降も随時受け付け。  
☎西川菊静日本舞踊教室(☎ 090-6629-4287、F 37-5450)



### 武家屋敷の町並みガイド養成講座

国の町並み保存地区に選定されている武家屋敷の町並み「仲町地区」を訪れる人々を案内するガイドの養成講座です。  
▼とき 6月8日(土)、午後1時～3時(雨天決行)  
▼集合場所 公開武家住宅「旧伊東家」(若党町)  
▼定員 市民＝10人程度  
▼受講料 無料  
▼持ち物 飲み物、筆記用具等  
▼申し込み方法 5月31日(金・必着)までに、郵送かファクスまたはEメール(郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・仲町ガイドと記入)で申し込みを。  
☎弘前市仲町地区伝統的建造物群保存会(今井さん、☎ 036-8333、若党町75の2、☎兼 F 32-9272、E fumisato@peach.plala.or.jp)



※令和6年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

### 仲町のサワラの生垣手入れ実技体験会



▼とき 6月9日(日)、午前9時集合(小雨決行)  
▼ところ 公開武家住宅「旧伊東家」(若党町)  
▼定員 市民＝10人程度  
▼参加料 無料  
▼持ち物 飲み物、帽子、軍手、作業服、タオル、剪定(せんてい)ばさみ等(道具は貸し出し可)  
▼申し込み方法 5月31日(金・必着)までに、郵送かファクスまたはEメール(郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・生垣体験と記入)で申し込みを。  
☎弘前市仲町地区伝統的建造物群保存会(今井さん、☎ 036-8333、若党町75の2、☎兼 F 32-9272、fumisato@peach.plala.or.jp)  
※令和6年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

### 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 6月11日・18日・25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。  
▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)  
▼内容 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 文字入力やマウスの操作、ウィンドウズの基本操作ができる市民＝30人(先着順)  
▼受講料 無料  
▼持ち物 筆記用具、USBメモ

リ、昼食  
▼申し込み方法 5月19日(日)以降に電話か窓口で申し込みを。  
【ボランティアサポートスタッフ募集】  
パソコンの知識があれば、年齢や経験を問いません。詳しくは、問い合わせを。  
☎学習情報館(総合学習センター内、☎ 26-4800、午前8時30分～午後5時)

### 誰でも参加できるSST講座

SST(ソーシャル・スキルズ・トレーニング)講座では、対人関係で困った場面を取り上げ、コミュニケーション方法などを実践しながら学びます。  
▼とき 初回は6月19日(水)、以降毎月第3水曜日の午後6時20分～8時20分  
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室2  
▼受講料 無料  
▼申し込み方法 事前にファクスまたはEメール(氏名・電話番号を記入)で申し込みを。  
☎弘前誰でも参加できるSSTの会(大塚さん、F 36-1370、E kyo1625otof@keb.biglobe.ne.jp)  
※令和6年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

### 大森勝山縄文遺跡ガイド養成講座



講座を受講し、世界文化遺産「大森勝山遺跡」を案内するガイドになりませんか。  
▼とき 6月29日(土)、午後1時30分～3時  
▼ところ 城東閣(鍛冶町)  
▼対象 市民＝10人程度(希望者が多数の場合は抽選)  
▼受講料 無料  
▼持ち物 飲み物、筆記用具等

▼申し込み方法 5月31日(金・必着)までに、郵送かファクスまたはEメール(郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・勝山ガイドと記入)で申し込みを。  
☎弘前縄文の会(今井さん、☎ 036-8333、若党町75の2、☎兼 F 32-9272、E fumisato@peach.plala.or.jp)

### 2級造園技能検定実技試験対策講習



▼とき 7月30日(火)～8月2日(金)の午後6時～9時  
▼ところ 弘前高等技術専門校  
▼定員 10人  
▼受講料 1,000円  
▼申し込み方法 6月11日(火)～7月8日(月・必着)に、郵送またはファクスで申し込みを。  
※受講申込書は県ホームページからダウンロードできます。  
☎弘前高等技術専門校(☎ 036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎ 32-6805、F 35-5104)

## その他

### ヒロロ総合行政窓口休業のお知らせ



5月25日(土)は、システム改修作業のため、ヒロロ総合行政窓口を休業します。  
マイナンバーカードを持っている人は、コンビニエンスストアで住民票と印鑑証明書(登録者のみ)を取得できます。皆様のご理解とご協力をお願いします。  
☎市民課(☎ 35-1113)、ヒロロ3階総合行政窓口(駅前町、☎ 31-0260)

### 弘前市市民活動保険制度



市では、市民が安心して地域活動やボランティア活動ができるよう、事前申し込み不要の保険制度を実施しています。  
▼対象 市内に活動の本拠地を置く市民活動団体が行う活動に参加するボランティアやスタッフおよび個人でボランティア活動を行う市民  
▼補償内容 傷害保険…活動者自身が活動中に事故でけがをしたとき(事故発生から180日以内の死亡や後遺障害、入院、通院に限る)＝2,000円～500万円／賠償保険…活動者または活動団体の過失で他人にけがをさせた場合や、他人のものや預かり品を壊して損害賠償を求められ、法律上の賠償責任を負う場合＝1事故最大2億円  
▼その他 保険金の請求には、具体的な活動内容や事故の状況などの書面の提出が必要／活動内容や事故の状況により、保険の対象とならない場合あり／活動時は、計画に無理がないか、活動場所に危険がないかなど十分に確認して、安全管理・事故防止に努めてください。  
制度など詳細は市ホームページでご確認ください。  
☎市民協働課(☎ 40-7108)

## 人の動き Population

	前月比
・人口 159,675人	(-1,295)
男 73,126人	(-778)
女 86,549人	(-517)
・世帯数 70,424世帯	(-423)
令和6年4月1日現在(推計)	

井戸水等の使用状況調査にご協力を

市内で水道水以外を利用し、下水道へ汚水を放流している場合は、その使用状況（使用人数・使用箇所）の申告が必要です。使用状況に変更があった場合も、必ずその都度申告を。

調査書類が届いた際は、ご協力をお願いします。

問上下水道部お客さまセンター (☎ 55-6868)

図柄入り弘前ナンバープレート寄付金活用事業を募集



図柄入り弘前ナンバープレートを選択した際にいただく寄付金は、市および西目屋村の地域住民を対象とした事業に活用されています。今年度、日本デザインナンバー財団へ助成を希望する寄付金事業を募集します。

▼事業実施期間 10月頃～令和7年3月31日

▼事業内容 自動車等による交通事故防止対策や被害者救済対策に資する事業

▼応募方法 5月20日(月)～7月19日(金)までに、必要書類を郵送または持参で提出を。

※選定結果を後日案内。詳細は、市ホームページ等で確認を。

問図柄入り弘前ナンバープレート推進協議会（地域交通課内、〒036-8551、上白銀町1の1、☎ 35-1102）

おでかけ緑の講習会の募集

樹木医やグリーンアドバイザーなどが学習会などで植物に関する疑問に答えます。

▼派遣可能時間 年末年始を除く午前9時～午後5時のうち3時間以内

▼対象 市に在住、通勤または通学する複数人で構成された町会や学校などの団体

▼料金 無料（一部有料あり）

▼申し込み方法 開催日の1カ月前までに申し込みを。詳細はみどりの協会ホームページで確認するか問い合わせを。

問弘前市みどりの協会 (☎ 33-8733)

JICA 海外協力隊の募集

開発途上国で現地の人々と一緒に生活をしながら、互いに学びあい、人づくり国づくりに参加できる人を募集します。

▼応募期間 5月17日(金)～7月1日(月)

【2024年春募集説明会】

▼とき 6月8日(土)、午後2時～4時(参加無料/入退場自由)

▼ところ あおもりスタートアップセンター（青森市新町1丁目）1階フューチャーセンター

詳細は JICA 海外協力隊ウェブサイト で確認を。

問青年海外協力協会 JOCA 東北 (☎ 0223-36-9851)

知的障がい者の生涯学習スクール「ピュアフレンズ」ボランティアスタッフ募集

知的障がい者の生涯学習を支援しながら、楽しく交流しませんか。知識や経験は問いません。

▼とき 5月19日、6月9日、7月14日、9月8日、10月13日、11月3日、12月8日、令和7年2月16日（いずれも日曜日）の午前9時～午後4時

▼ところ 総合学習センター（末広4丁目）2階大会議室

▼内容 スポレク大会、歌やゲームなどの学習支援

活動の詳細は中央公民館ホームページで確認を。

問中央公民館 (☎ 33-6561、火曜日と祝日は休み)

「サタディ☆くらぶ」参加者募集

弘前大学の学生サークルを中心としたボランティアによる学習支援を行っています。事前体験も可能です。

▼とき 毎週土曜日、午前9時30分～11時30分(休憩含む)

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホールなど

▼対象 ひとり親家庭の小・中

学生等 ※事前の申し込みが必要。

▼受講料 無料

▼持ち物 勉強したい教材（宿題や教科書、ワークブックなど）

問ひろさきマミースマイル（引間さん、☎ 080-1808-7970、E hirosakisatakura@gmail.com）

弘前市女性大学受講生募集

市政や時事、文化、歴史など入門編の講座です。

▼とき 5月27日(月)～令和7年3月17日(月)の午前10時～正午（全10回）

※内容により時間変更あり。

▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階第3会議室ほか

▼対象 市内在住の女性

▼受講料 年3,500円（資料代・通信費として）

▼申し込み方法 5月27日(月)の午前10時までに、弘前文化センター2階第3会議室へ直接お越しください。開講式典と説明会を行った後、その場で申し込みを受け付けます。

※途中からの受講もできますが、受講料の軽減はありません。

問弘前地区女性会事務局（弘前市社会教育協議会内、☎ 26-6168、火・日曜日と祝日を除く午前9時～午後5時）

弘前郷土史と古文書研究会の会員募集

『信政公御意之筋聞伝集(上)』など津軽に関する近世古文書を主に読み、文字の判読に主眼を置いた初心者の講座です。

▼とき 毎月第1・第3日曜日の午前10時～正午

▼ところ 弘前図書館（下白銀町）2階会議室

▼受講料 年2,000円（資料

代として） 問弘前郷土史と古文書研究会（毛内さん、☎ 080-5567-4236 / 竹浪さん、☎ 080-1650-0617）

ロコモ度テスト参加者募集

心身の状態や介護の必要性を、簡単なテストやAI分析で診断します。

▼とき 5月25日(土)、午前9時～11時30分

▼ところ サンタハウス弘前公園（元大工町）

▼測定項目 立ち上がりテスト、2ステップテスト、バランス分析、ベジチェック®、健康状態等に係る問診

▼対象 65歳以上の市民＝20人（先着順）

▼参加料 無料 ※事前に申し込みを。

問サンタハウス弘前公園（阿保さん、☎ 88-7707）

津軽広域連合からのお知らせ

【「津軽の名人・達人バンク」利用者募集】

▼利用方法 登録者名簿から講師を見つけ、直接、連絡先へ日程や費用などを問い合わせ利用してください。

▼指導内容一例 体操、ダンス、伝統工芸（こぎん刺し・津軽塗・金魚ねぶたなど）、フラワーアート、クラフト製作、健康づくりの指導、生活に関する豆知識を学ぶ講座など

【地域資源特派員募集】

津軽の美しい自然や風景、地元の祭りなどの写真やイラストに、コメントを投稿できる人を募集します。

▼投稿方法 特派員に登録後、写真やイラストにコメントを添えて、郵送またはEメールで投稿してください。

詳細は、津軽広域連合ホームページで確認するか問い合わせを。

問津軽広域連合総務課総務企画係（〒036-8003、駅前町9の20、ヒロロ3階、☎ 31-1201、E rengou@tsugarukoiki.jp）

休日在宅当番

Table with 3 columns: Date, Clinic Name, Phone Number. Includes 6/2, 9, 16, 23, 30 dates.

Table with 3 columns: Date, Clinic Name, Phone Number. Includes 6/2, 16, 30 dates.

Table with 3 columns: Date, Clinic Name, Phone Number. Includes 6/2, 9, 16, 23, 30 dates.

◎予定が変更となる場合がありますので、受診の際は事前に弘前市医師会・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。

◎上記のほか、市急患診療所（野田2丁目、☎ 34-1131）で、内科・外科・小児科の診療を行っています。

①休日…午前10時～午後4時 ②夜間…午後7時～10時30分 ※夜間は内科と小児科のみ診療。

◎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）に電話を。

6月1日～7日は水道週間です

問上下水道部総務課 (☎ 55-9660)

弘前市水道週間イベント

水道に関するクイズに答えると記念品がもらえるほか、浄水実験や給水体験、水道管の水鉄砲体験などを楽しむことができます。

▼とき 6月1日(土)、午前10時～午後3時

▼ところ えきどてプロムナード（駅前町）

家庭巡回サービス

ひとり暮らしの高齢者や体の不自由な人の家庭を対象に、給水装置の無料点検を行います。

▼とき 6月3日(月)～7日(金)

▼申し込み方法 事前に上下水道部お客さまセンター（岩木庁舎1階、☎ 55-6868、本庁舎1階〈窓口のみ〉）へ申し込みを。



弘前市奨学生の追加募集

▼対象 経済的な理由により修学が困難で、次の①・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年度に高校以上の学校（専門学校を含む）に在学している人／②他の奨学金の貸与または給付を受けていない人

▼採用人数 若干名  
▼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

▼奨学金の額 ①…大学（大学院、短大を含む）・専門学校＝月額4万円／②…高校・中等教育学校後期課程＝月額1万3,000円

▼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 6月14日（金）までに、申込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）へ。  
※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／家庭の経済状況や学力などをもとに選考し、結果を8月上旬に通知します。

☎教育総務課（☎ 82-1639）

高校卒業予定者を対象とした求人の早期申し込みを！

令和7年3月に高校を卒業する生徒を対象とした求人の申し込み開始日は6月1日（土）です。

新規高校卒業予定者の地元就職促進と各企業における優秀な人材の確保のため、早期の求人

申し込みをお願いします。

☎弘前公共職業安定所（☎ 38-8609、部門コード31#）

就労準備セミナー

▼とき ①5月29日（水）／②6月12日（水）の午前10時～11時30分

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室1

▼内容と講師 ①「仕事理解と求人票の見方」…一戸竜基さん／②「ビジョントレーニング」…中田由美さん

▼参加料 無料

▼申し込み方法 ①…5月23日（木）、②…6月5日（水）までに窓口または電話で申し込みを。

☎ひろさき生活・仕事応援センター（就労自立支援室内、☎ 36-3776）

警察官募集

【警察官A（大卒）】

▼受験資格 平成4年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人または令和7年3月31日までに大学卒業見込みの人

▼受付期限 6月14日（金）

▼第1次試験 7月14日（日）

▼試験会場 弘前市、青森市、八戸市、さいたま市

▼第1次試験合格発表 7月23日（火）

▼第2次試験 9月上旬  
※試験会場は青森市。

▼最終合格発表 9月下旬  
詳しくは弘前警察署までお問い合わせください。

☎弘前警察署（☎ 32-0111）

消防職員採用試験

▼職種 ①消防職A＝平成7年4月2日～平成15年4月1日

に生まれた人／②消防職B＝平成15年4月2日～平成19年4月1日に生まれた人

▼資格 日本国籍を有し、採用時において弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に居住でき、視力が矯正視力を含み両眼で0.7以上かつ一眼でそれぞれ0.3以上、男性は身長おおむね160cm以上、女性はおおむね155cm以上の人

▼採用予定人数 6人程度

▼第1次試験日 ①…7月14日（日）／②…9月22日（日）（祝）

▼試験場所 弘前医療福祉大学（小比内3丁目）

▼試験科目 ①…大学卒業程度の教養試験／②…高校卒業程度の教養試験／①・②共通…適性検査、体力試験

▼申し込み方法 ①…6月13日（木・消印有効）、②…8月16日（金・消印有効）までに郵送または持参で受験申込書と必要書類の提出を。

※受験申込書は消防本部人材育成課および各消防署で配布しているほか、弘前地区消防事務組合ホームページからもダウンロードできます。

☎消防本部人材育成課（〒036-8203、本町2の1、☎ 32-5109、平日の午前8時30分～午後5時）

掲載内容の訂正とお詫び

市内公共施設等に設置している「令和6年度健康と福祉ごよみ」7ページ掲載のショートステイを実施している弘前乳児院の連絡先が☎ 32-2115とあるのは、☎ 35-2155の誤りでした。お詫びして訂正します。  
☎子ども家庭センター子育て相談係（☎ 40-3976）

第32回青森県障がい者スポーツ大会

▼日程と会場

日程	内容・実施競技	会場
8月	25日（日） 開会式 陸上 フライングディスク	新青森県総合運動公園（青森市宮田字高瀬）
	31日（土）	アーチェリー 新青森県総合運動公園
9月	1日（日） ソフトボール 卓球 バレーボール	盛運輸サンドーム（青森市屋内グラウンド／青森市浜田字豊田） 新青森県総合運動公園
	8日（日）	ボッチャ 県身体障害者福祉センターねむのき会館（青森市野尻字今田）
	15日（日）	ボウリング アオモリボウル（青森市安方1丁目）
10月5日（土）	水泳	新青森県総合運動公園

☎県障がい者スポーツ大会実行委員会事務局（☎ 017-738-5033、F 017-738-0745、E kenspo@nemunoki.jp）

▼対象 12歳以上の人（令和6年4月1日時点）で、次の①～③のいずれかに該当する人

①身体障害者手帳の交付を受けている人  
②原則として愛護（療育）手帳の交付を受けている人  
③原則として精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人

▼参加料 無料（ボウリング競技のみゲーム代・貸しシューズ代が必要）

▼申し込み方法 6月14日（金）までに市障がい福祉課（☎ 40-7122）へ申し込みを。

各種スポーツ・体操教室など

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山登りの基本学習と秋田駒ヶ岳登山	座学＝6月8日（土）、午後6時から2時間程度 実技＝6月16日（日）、午前5時弘前発	座学＝弘前勤労者山岳会事務所（新里字中樋田） 実技＝秋田駒ヶ岳（秋田県仙北市／集合は運動公園〈豊田2丁目〉）	座学や秋田駒ヶ岳（国見温泉⇄ムーミン谷）登山を通して山登りの基本を学ぶ	一般＝10人	5,000円（交通費、資料代等として）	6月4日（火）までに弘前勤労者山岳会（工藤さん、☎ 090-4887-2835）へ申し込みを。 ※実技のみの申し込みは不可。
②かけっこ教室	6月12・19・26日、7月10・17・24日（いずれも水曜日）の午後4時30分～6時	弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目）	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等	市内の小学生＝各回30人程度	無料	5月29日（水・必着）までに往復はがきで河西体育センター（〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎ 38-3200）へ。 （※1）（※2）
③健康サポート教室「ゆったりヨガ教室」	①6月16日（日）、午前10時15分～11時15分 ②6月24日（月）、午後2時15分～3時15分	温水プール石川（小島崎字村元）研修室	未経験者でも簡単にできるヨガ教室 ※タオル（幅30cm、長さ80cm程度）の持参を。	65歳以上の市民＝各回12人（先着順）	無料	①5月20日（月）／②6月3日（月）以降に、温水プール石川（☎ 49-7081、午前9時～午後5時）へ。
④ユニカール体験教室	6月19日・26日、7月3日・10日（いずれも水曜日）の午後1時30分～3時／7月4日・11日（いずれも木曜日）の午前10時30分～正午	岩木 B&G 海洋センター（兼平字猿沢）2階トレーニングルーム	ストーンの投げ方とルール説明、戦略的ゲームの実施	各回12人	無料	5月30日（木・必着）までに往復はがきで金属町体育センター（〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482）へ。 （※1）（※2）

屋内の平坦な床で行うカーリング

（※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（希望コース）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。応募多数の場合は抽選で決定。

（※2）…室内シューズが必要（②は雨天時の場合）。  
共通事項…飲み物、汗拭きタオルなどを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入してください。詳しくは各施設に確認を。



広報ひろさきは環境にやさしい  
ペンを使用しています。

子どもたちが行く  
北海道斜里町への旅!

# おいもっこ りんごっこ

北のアート探検隊

昨年迎えた弘前市・斜里町友好都市交流40周年事業の一環として、アートをテーマに子どもたちが北海道斜里町を訪問し、斜里町の子どもたちと一緒に、両市町の歴史や文化、自然などの魅力を学び、アート制作体験をします。子どもたちの夏休みの思い出づくりにいかがですか。

■問い合わせ先 事業について…友好都市等交流事業実行委員会(文化振興課内、☎40-7015) / 旅行について…harappa(☎31-0195)

## 【説明会を開催します】

探検隊への参加を検討している人のために、説明会を開催します。

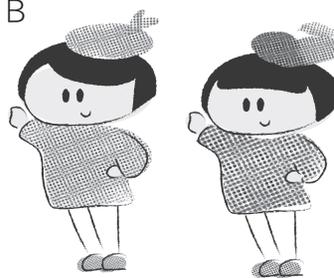
▼とき 5月25日(土)、午前10時から

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)第1会議室

## 【事前交流会】

▼とき 7月13日(土)、午前10時から

▼ところ 弘前れんが倉庫美術館(吉野町)スタジオB



©May Kawamura

おいもっこ

りんごっこ

▼日程 8月6日(火)～9日(金)の3泊4日(飛行機と貸切バスによる移動)

▼主な行程(予定) 交流会/知床自然センター(フレペの滝散策・映画鑑賞)/斜里町立知床博物館・斜里町姉妹都市交流記念館見学/夕食づくり/アート制作体験(草木染めなど)/オホーツク流氷館見学/成果発表会

▼対象 市内に居住しているまたは市内に通学している小学校4～6年生

▼定員 10人(応募者多数の場合は抽選)

▼参加料 3万円(交通宿泊および食事代含む)

▼申し込み方法 6月2日(日)までに、harappaのホームページよりご応募ください。

▼その他 探検隊への参加が決まった人は、事前交流会への参加が必要です。



参加者  
募集

## 第22回 弘前・白神アップルマラソン

▼とき 10月6日(日)、午前9時スタート

※雨天決行/スタート時間は種目によって異なります。

▼コース 弘前消防本部南側～城西大橋～岩木茜橋～五代～兼平～如来瀬～西目屋(折り返し)～追手門広場(42.195 km)

▼対象 ①フルマラソン…18歳以上(高校生不可)=1,850人/②ハーフマラソン…18歳以上(高校生不可)=1,300人/③10km…高校生以上=1,200人/3km…④高校生以上=300人、⑤小・中学生=350人

※フルマラソンは6時間以内、ハーフマラソンは

3時間以内に完走できる健康で令和6年10月6日時点で満18歳以上の人に限りです。

▼参加料 ①=7,000円/②=6,000円/③=4,500円/④=2,500円/⑤=1,500円

▼申し込み方法 ウェブサイト「RUNNET」から申し込みを。

▼受付期間 6月1日(土)～7月31日(水)

▼特別ゲスト 福士加代子さん

■問い合わせ先 弘前・白神アップルマラソン実行委員会事務局(☎88-8399)

