

広報 ひろさき

2024

6/15

No.440

暑さに負けないために

クーリングシェルターを開放します

下記の3施設を6月から9月までの間、熱中症特別警戒情報（暑さ指数♦が県内の全観測地点において35に達すると予測される場合）が発令された場合、または弘前市において暑さ指数が35に達すると予測される場合に、指定暑熱避難場所（クーリングシェルター）として開放します。

♦暑さ指数とは…気温・湿度・輻射（ふくしゃ）熱の3つを取り入れた熱中症予防を目的とした指標です。

▼指定暑熱避難場所（クーリングシェルター）

施設名称	開放場所	開館時間	受入可能人数	設備		
				トイレ	自販機	テレビ
弘前市役所 本庁舎	休憩室、会議室	午前8時30分～ 午後5時	150人	●	●	●※休憩室のみ
岩木総合支所	会議室		50人	●	●	×
相馬総合支所	多目的室		50人	●	●	×

■問い合わせ先 環境課（☎ 36-0677）

発令情報および弘前市の暑さ指数は、環境省熱中症予防情報サイトをご覧ください。弘前市環境課熱中症特別警戒アラート公式X（エックス）からも確認できます。



▲環境省熱中症
予防情報サイト



▲X（エックス）

「涼み処」をご利用ください

右記の市内9カ所の施設は、暑さ指数の程度にかかわらず、暑さから身を守り、自由に休憩をとれる「涼み処」として開放しています。

①市役所（上白銀町）／②はるか夢球場（豊田2丁目）／③まちなか情報センター（土手町）／④岩木総合支所（賀田1丁目）／⑤相馬総合支所（五所字野沢）／⑥相馬ライブラリー（五所字野沢）／⑦弘前図書館（下白銀町）／⑧岩木図書館（賀田1丁目）／⑨総合学習センター（末広4丁目）

※開設日時は、各施設によって異なります。詳細は市ホームページ等で確認を。

熱中症を防ぎましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体の体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症する場合があります、救急搬送されたり、命の危機につながる恐れもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



◆室内では

- ・室温をこまめに確認する
- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用

◆屋外では

- ・日傘や帽子を着用する
- ・日陰の利用、こまめな休憩

◆水分補給について

屋外・室内問わず、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分をスポーツドリンク等で補給しましょう。



■問い合わせ先 健康増進課（☎ 37-3750）



「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）



申請希望者は
問い合わせを

日常生活用具の給付品目を追加



市では、在宅生活をしている障がい児と障がい者が、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう日常生活用具の給付を行っています。

今年度から、新たに2品目を追加しました。

▼追加品目の給付対象 障害者手帳の交付を受けている人または難病患者等で、原則として①または②の要件を満たす在宅の人

①呼吸器機能障害3級以上もしくは同程度の身体障がい者（学齢児以上）／②障がいの原因となった疾病により人工呼吸器、電気式たん吸引器等を使用している人

▼追加品目

◎正弦波インバーター発電機

ガソリンまたはガスポンペ等で作動する正弦波インバーター発電機で、介護者が容易に使用し得

るもの（基準額 11 万円）

◎ポータブル電源（蓄電池）

蓄電機能を有する正弦波交流出力の電源装置で、介護者が容易に使用し得るもの（基準額 6 万 7,200 円）

※基準額を超える分は、自己負担となります。

▼申請方法 事前に障がい福祉課に問い合わせの上、意見書（主治医が記載したもの／様式は各申請先で配布）、見積書、障害者手帳を持参し、障がい福祉課、岩木総合支所民生課、相馬総合支所民生課のいずれかへ申請してください。

その他の給付品目や対象などの詳細は、市ホームページで確認するか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（市役所1階、☎40-7036）

昨年度の状況を
報告します

市の情報公開・個人情報保護制度

情報公開制度

市民の皆さんの市政についての知る権利を尊重し、的確な理解を深めるため、「弘前市情報公開条例」で市が保有する公文書の開示を請求する権利を定めています。令和5年度の公文書開示請求などの状況は右表のとおりでした。

○公文書開示請求の件数・決定などの状況

区分	件数	決定などの状況（件）			
		開示	部分開示	不開示（うち不存在）	請求取り下げ・却下
開示請求	234	184	32	12（11）	6
開示申出	0	0	0	0（0）	0
計	234	184	32	12（11）	6

個人情報保護制度

市が保有する個人情報については、「個人情報の保護に関する法律」および「弘前市個人情報の保護に関する法律施行条例」に基づき保護制度を運用しております。令和5年度の運用状況は右表のとおりでした。

○保有個人情報開示請求の件数・決定などの状況

区分	件数	決定などの状況（件）			
		開示	部分開示	不開示（うち不存在）	請求取り下げ・却下
開示請求	40	22	10	7（4）	1

●訂正および利用停止請求はありませんでした。

不服申し立て

情報公開制度や個人情報保護制度を活用して請求した公文書の開示や、個人情報の開示・訂正・利用停止が認められず、その決定に不

服のあるときは、その決定を知った日の翌日から起算して3カ月以内に審査請求をすることができます。

令和5年度の不服申し立ては2件ありました。

■問い合わせ先 法務文書課（☎40-0205）

減額申告と
取り壊しの届け出

資産税課からのお知らせ（固定資産税）

既存住宅の改修に伴う固定資産税の減額の申告

既存住宅を耐震やバリアフリー、省エネのために改修する場合、一定の要件を満たすと、申告により固定資産税が減額されます。減額措置を受けるためには、改修後3カ月以内に申告が必要です。

申告書は市ホームページに掲載しているほか、資産税課でも配布しています。申告書に添付する書類など、詳しくはお問い合わせください。

◎耐震改修工事をした住宅

昭和57年1月1日以前に建築された住宅で、令和8年3月31日までに耐震改修工事（工事費50万円超）をした場合、翌年度の固定資産税が住宅部分120㎡分までを限度に2分の1減額されます。また、改修する住宅が「通行障害既存耐震不適格建築物（青森県地域防災計画で位置付けられた緊急輸送道路に敷地が接する建物のうち、地震によって倒壊した場合に道路通行を妨げる建築物）」に該当する場合、2カ年度分、2分の1減額されます。

◎バリアフリー改修工事をした住宅

新築から10年以上経過し、改修後の床面積が50㎡以上280㎡以下の住宅（貸家部分を除く）で、令和8年3月31日までにバリアフリー改修工事（自己負担工事費50万円超）をした場合、当該住宅にかかる翌年度の固定資産税が100㎡分までを限度に3分の1減額されます。

▼要件 次のいずれかの人が居住している住宅

①65歳以上の人／②要介護認定または要支援認定を受けている人／③身体障害者手帳または療育手帳などの交付を受けている人

▼対象工事 廊下の拡幅／階段のこう配の緩和／

浴室の改良／便所の改良／手すりの取り付け／床の段差の解消／引き戸への取り替え／床表面の滑り止め

◎省エネ改修工事をした住宅

平成26年4月1日に存在し、改修後の床面積が50㎡以上280㎡以下の住宅（貸家部分を除く）で、令和8年3月31日までに省エネ改修工事（自己負担工事費60万円超（◆））をした場合、当該住宅にかかる翌年度の固定資産税が120㎡分までを限度に3分の1減額されます。

▼対象工事 窓の改修（必須）／床の断熱改修／天井の断熱改修／壁の断熱改修（外気などと接するものの工事に限る）

◆…工事費が50万円超60万円以下であっても、太陽光発電装置、高効率空調機または高効率給湯器、太陽熱利用システムの設置工事費を含めて60万円超の場合は該当します。

建物取り壊しの届け出は速やかに

毎年1月1日現在で存在している建物には、固定資産税が課税されます。

市では建物の現況把握に努めていますが、特に未登記の建物の取り壊しについては届け出がないと把握できず、課税される場合がありますので、速やかに届け出をしてください。

なお、登記建物の取り壊しは、法務局へ滅失登記の手続きが必要です。また、火事や自然災害によって住宅を取り壊した場合、土地の固定資産税に住宅用地の特例措置が引き続き適用になることがありますので、お問い合わせください。

■問い合わせ・提出先 資産税課家屋係（市役所2階、☎40-7029）

COOLBIZ

実施期間

6月1日～9月30日

■問い合わせ先 環境課
（☎36-0677）

環境省は、2050年カーボンニュートラルおよび2030年度における温室効果ガスの削減目標を達成するため、脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動、「デコ活（二酸化炭素〈CO2〉を減らす〈DE〉脱炭素〈Decarbonization〉と、環境に良いエコ〈Eco〉を含む"デコ"と活動・生活を組み合わせたもの）」を推進しています。

市では、「デコ活」の一環として室温の適正化と温度に適した軽装（クールビズ）を実施します。期間中は、室温を28℃（目安）としますので、市の施設へは軽装での来所にご協力をお願いします。

熱中症予防も踏まえ、冷房時の外気温、体調等を考慮しながら、無理のない範囲で、冷やしすぎない室温管理の取り組みをお願いします。

3次募集を
開始します

今年度最後の募集!

みんなであずまいまちづくり

市民参加型まちづくり1%システム



「市民参加型まちづくり1%システム」は個人市民税の1%相当額を財源に、市民自らが考え、企画・実践する活動に必要な経費を助成する、公募型の補助金制度です。皆さんのアイデアや経験を生かした、地域課題の解決や地域の活性化などにつながる事業の提案をお待ちしています。

制度の概要や書類の書き方など、質問や相談は随時受け付けていますので、気軽にお問い合わせください。

採択事業の状況などの情報を配信中!



市ホームページ フェイスブック インスタグラム X(エックス)

▼応募期限(3次募集) 7月31日(水)

※7月24日(水)までに事前の相談が必要。

▼事業実施期間 10月1日～令和7年3月31日

	一般部門	スタート部門(※)
団体の人数	5人以上	3人以上
申請回数の上限	なし	1団体1回まで
補助金の上限額	50万円	5万円
審査方法	プレゼンテーション、審査会	書類審査のみ

(※)1%システムを活用したことがない団体が対象。

■問い合わせ・応募先 市民協働課(市役所2階、☎40-7108、Eメールshiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp)

みんなで支え合い
明るい社会へ

“社会を明るくする運動”

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～



“社会を明るくする運動”は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

次の行動目標・重点事項に基づいた運動を展開します。この機会に、立ち直ろうとする人を受け入れ、支えるために何ができるか考え、できることから始めてみましょう。

7月は“社会を明るくする運動”の強調月間です。この運動への皆さんのご支援とご協力をお願いします。

【行動目標】

◎犯罪や非行を防止し、安全で安心して暮らすことのできる明るい地域社会を築くこと

◎犯罪や非行をした人が再び犯罪や非行をしないように、その立ち直りを支えること

【重点事項】

犯罪や非行をした人を、再び地域社会に受け入れ、望まない孤独や社会的孤立などの生きづらさという課題に我が事として関わるコミュニティの実現に向け、次のことに力を入れて取り組みます。
①犯罪や非行をした人の立ち直りを支え、再犯を防止することの大切さや、更生保護の活動につい

て、デジタルツールも活用するなどして、広く周知し理解を深めてもらうための取り組み

②犯罪・非行の防止や、犯罪・非行をした人の立ち直りにはさまざまな協力の方法があることを示し、多くの人に協力者として気軽に参加してもらうための取り組み

③保護司、更生保護女性会会員、BBS会(◆)会員、協力雇用主などの更生保護ボランティアの活動を支援し、なり手を増やすための取り組み

◆BBS会…非行少年等さまざまな立場の少年に「兄」や「姉」のような立場で接し、一緒に悩み、一緒に学び、一緒に楽しむことを通じて、少年の立ち直りや自立を支援するとともに、非行防止活動を行う青年ボランティア団体。

④民間協力者と地方公共団体と国との連携を強化しつつ、犯罪や非行をした人が、仕事、住居、教育、保健医療・福祉サービスなどに関し、必要な支援を受けやすくするためのネットワークを作る取り組み

⑤犯罪や非行が起こらないよう、若い人たちの健やかな成長を期する取り組み

■問い合わせ先 福祉総務課(☎40-7037)

町会などの地域内
運行団体へ交付

弘前ねぶた伝統継承奨励金

市では、伝統ある弘前ねぶたの文化継承を図るため、地域内において弘前ねぶたを制作し、かつ運行するものに対して奨励金を交付します。

▼交付対象 7月26日(金)～8月12日(月・振休)に町会などの地域内のみでねぶた運行を実施する団体(合同運行参加団体は除く)

▼対象となるねぶた 弘前ねぶた保存基準に定めるねぶた

◎扇ねぶた=大型は高さ4.55メートル(15尺)以上、小型は高さ3.03メートル(10尺)以上4.55メートル(15尺)未満のもの

※その他の基準は、弘前観光コンベンション協会

ホームページに掲載している弘前ねぶた保存基準を確認するか問い合わせを。

▼交付金額 制作…1万円/運行…1日あたり1万円(上限は2日)

▼申請方法 交付申請書に弘前ねぶたの寸法図面、運行安全マニュアル、道路使用許可書の写しなどの必要書類を添付して提出を。

※交付申請書など必要な書類は、観光課で配布しているほか、市ホームページでダウンロードできます。

■問い合わせ・申請先 観光課誘客推進係(市役所5階、☎40-0236)



環境課からのお知らせ

「令和6年度モニター事業」参加者大募集!!

ミニ・キエーロ

で
生ごみを減らそう!

◀ミニ・キエーロ

家庭から出る燃やせるごみの約4割が生ごみです。この生ごみを減らすことがごみ減量の重要なポイントです。そこで、昨年度に引き続き、消滅型生ごみ処理器「ミニ・キエーロ」の効果を実験してもらいながらごみ減量を進めるため、ミニ・キエーロのモニター事業参加者を募集します。

【キエーロとは?】

電力を使わずに、土の力でほぼ完全に生ごみを分解する減量化容器のこと。堆肥化せずに土の中の微生物が生ごみを分解します。土に生ごみを埋めるため、においや虫が発生しにくく、家庭で比較的簡単に取り組みます。市で作成したキエーロは、作りやすさと設置のしやすさを重視した小型版(ミニ・キエーロ)で、市販のプランターに黒土を入れ、雨水が入らないようにしています。

▼対象 次の①～⑤を全て満たす人

①市内在住の人(一般家庭に限る/これまでに参加した人は除く)

②ミニ・キエーロ(幅52cm×高さ30cm×奥行き40cm程度)の設置場所を確保できる人

③ミニ・キエーロを適正に維持管理できる人(2、

3日に1回、土を掘り起こし水を加え、生ごみを埋める作業があります)

④ミニ・キエーロを環境課(市役所2階)か町田事業所(町田字筒井)まで受け取りに来られる人
⑤ミニ・キエーロを1カ月間使用し、結果を調査票に記入の上、提出できる人

▼募集世帯数 60世帯(1世帯に1個/先着順)

▼申し込み方法 7月31日(水)までに、事前にお問い合わせの上、申込書に必要事項を記入し、環境課か町田事業所へ提出を。申込書と引き換えに、その場でミニ・キエーロをお渡しします。
※申込書は市ホームページに掲載しているほか、環境課、町田事業所で配布しています/モニター実施期間(1カ月間)経過後、ミニ・キエーロはそのまま差し上げます。

▼その他 ミニ・キエーロはプランター、黒土、屋根部で構成されています。重量が約25kgあるため、車での引き取りを推奨します。

■問い合わせ先 環境課廃棄物政策係(☎32-1969)



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。

緑の相談所

7月の催し

【講習会】

●マツの手入れ実習

▼とき 13日(土)、午後1時30分～3時30分

▼定員 20人(先着順)

※事前に電話予約が必要。

📍緑の相談所(弘前公園内、☎ 33-8737、午前9時～午後5時)

🎵 イベント

弘前れんが倉庫美術館
×演劇プログラム

【大人のためのプレ
イフルワーク～美
術館のはらっぱであそぼう～】

風やまちの音を探す、太陽の光を触る…。「はらっぱ」にあるもので遊び、外の景色と触れ合いながら、詩を読んでみませんか。

▼とき 6月23日(日)、午後1時30分～3時(受け付けは午後1時15分から)

▼ところ 弘前れんが倉庫美術館(吉野町)スタジオB

▼対象 高校生以上=10人

▼参加料 無料

▼持ち物 バスタオル(雨天時は雨具)

▼申し込み方法 電話または弘前れんが倉庫美術館ホームページから申し込みを。

※事前予約を優先します。
📍弘前れんが倉庫美術館(☎ 32-8950)

弘前でつながる関係人口創出
事業「Entre(アントレ)！
兼業コース報告会&説明会」

昨年度に実施した弘前での兼業プロジェクトの報告会です。具体例も交えながら弘前での多様な人材の活用を考えます。

▼とき 6月24日(月)、午後3時～5時

▼ところ 弘前オランド(百石町)ギャラリースペース

▼ゲスト 漆澤知昭さん・齊藤元さん(アサヒ印刷)、森田次郎さん・鳴海志保さん(兼業者)

▼対象 兼業の受け入れに関心のある企業や団体、市民=30人

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

📍Next Commons Lab 弘前(☎ 40-3950)

弘前大学出版会
設立20周年記念講演会

【300年後の読者に向けて-
なめらかな社会とその敵-】

▼とき 6月28日(金)、午後2時～3時30分

▼ところ 弘前大学創立50周年記念会館(文京町)みちのくホール

▼講師 鈴木健さん(東京大学特任研究員、スマートニュース代表取締役会長)

▼定員 300人

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

▼その他 駐車場を用意していませんので、公共交通機関のご利用を。

詳細は弘前大学出版会ホームページで確認を。

📍弘前大学出版会事務局(☎ 39-3168)

鳴海要記念陶房館の催し

てんと
【…to展】

アクセサリーやバッグ、和モダンな雑貨、ヒンメリ(光のモビール(動く彫刻))、デジタル似顔絵などの作品を展示・販売します。

▼とき 6月29日(土)、午前9時～午後3時

▼出展 華兎さん、muziik(ミュージック)さん、にこりさん、めそめそさん

📍鳴海要記念陶房館(賀田字大浦、☎ 82-2902、火曜日は休み)

郷土文学館の催し

【①開館記念「無料開館」】

▼とき 6月29日(土)～7月1日(月)の午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

※7月1日は開館記念日。

▼併催イベント

○ワークショップ「オリジナル手拭いをつくろう」…落ちにくい染料と消しゴムはんこで、オリジナルの手拭いを作ります。

○ロビー展示①「太宰治と温泉」…太宰治ゆかりの温泉地を、名文とともに紹介します。

○ロビー展示②「あなたの押し温泉」…名湯・秘湯を教える！…白地図を使って、皆さんが好きな温泉をおすすめの温泉を紹介するコーナーです。

○その他…クイズラリー、歴代企画展のスタンプ展など

※ワークショップは、29日(土)・30日(日)のみ開催/事前の申し込みは不要。

【②北の文脈文学講座】

▼とき 7月20日(土)、

午後2時～3時

▼テーマと講師 「久藤達郎の

大仏公園

あじさいまつり

7月1日月
～31日水

たくさんのあじさいに囲まれながら、憩いのひとときを過ごしませんか。簡単なクイズを楽しみながら散策できるチェックポイントクイズも実施します。

▼ところ 大仏公園(石川字大仏)
※弘南鉄道石川駅より徒歩8分/第一駐車場(マイクロバスまで可)と第二駐車場(大型バス可)を利用できます。

7日(日)限定 特別イベント

※雨天の場合は14日(日)に順延。

紙ひこうき大会

小学生以下の部・中学生以上の部に分かれて、紙ひこうきを作った後、それぞれの部で滞空時間を競います(町会指定の紙を使用)。
▼開始時間 午前11時(受け付けは午前10時から)

ジャズ演奏

スウィング
ハットジャズ
オーケストラ
による演奏です。
▼開始時間 午前11時30分

📍石川町会(工藤さん…☎ 090-3756-8605、石川町民会館…☎兼 ☎ 92-3215)

※令和6年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

演劇」…福井次郎さん(文筆家)

【③ラウンジのひととき】

オーボエとチェロによる二重奏のミニコンサートです。

▼とき 8月3日(土)、午後2時～3時

▼出演 工藤隆久さん(オーボエ)、菊地謙太郎さん(チェロ)～②・③共通事項～

▼ところ 2階ラウンジ

▼定員 20人(先着順/事前の申し込みが必要)

▼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。

▼申し込み方法 ②…6月20日(木)以降、③…7月3日(水)以降に、窓口か電話で申し込みを。

📍郷土文学館(下白銀町、☎ 37-5505、午前9時～午後5時)

※あおり県民カレッジ単位認定講座。

こどもの森の催し

【カブトムシ教室 part1「カブトムシの一生」】

カブトムシの幼虫を観察するための容器を作り、サナギから成虫になるまでを学ぼう。

▼とき 6月30日(日)、午前9時～10時30分

▼定員 小学生=10人(先着順/事前の申し込みが必要)

▼持ち物 手袋
※汚れてもよい服装で参加を。

▼参加料 800円(カブトムシなど材料費として)

📍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)

りんご公園で体験しよう！ 📍りんご公園(☎ 36-7439)

りんごの
摘果と袋かけ & りんごの花で
ハーバリウム制作

🍏 とき

6月23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)りんごの家、園地

【摘果と袋かけの作業体験】

午前10時から1時間ごとに実施します(計5回)。

▼参加料 無料

【ハーバリウム(植物標本)作り】

先着30人まで受け付けます。

▼参加料 500円(材料費として)

※いずれも事前の申し込みは不要。



TAnGE OMOSHÉ

文化こうりゅう事業
お笑いワークショップ

文化こうりゅう事業実行委員会事務局（文化振興課内、☎ 40-7015）

笑うことによる健康効果に着目し、市民が健康に過ごすため、北野ごぼうさん（青森県住みます芸人）が講師となり、コントや漫才などを体験するワークショップです。

北野ごぼうさんと笑って健康！

- 市内の企業や学校に赴き、ワークショップの講師をします。
- ▼派遣期間 7月～9月
- ▼対象 市内の企業や学校、市内で活動する団体など＝3組（先着順／1組40人程度まで）
- ▼派遣料 無料
- ▼申し込み方法 6月24日(月)以降、電話で申し込みを。



- ついて日本語で発表します。
- ▼とき 7月6日(土)、午後1時30分～2時50分
- ▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）3階多目的研修室
- ▼対象 市内に在住または通勤・通学している人＝20人（先着順）
- ▼参加料 無料
- ▼申し込み方法 7月1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〉・電話番号・参加理由・留学生に聞いてみたいこと〈宗教や政治、人種に関する質問は除く〉を記入）で申し込みを。
- ☎ 中央公民館（☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）



弥生いこいの広場の催し

【工作教室】

- ペーパーブーメランを作ります。
- ▼とき 7月7日(日)、



- 午前10時から
- ※材料が無くなり次第終了。
- ▼参加料 無料
- ※事前の申し込みは不要。
- ☎ 弥生いこいの広場（百沢字東岩木山、☎ 96-2117）

パッチワークサークル体験会

- 中央公民館文化グループ「パッチワークサークル」の会員が講師となる体験会です。みんなで楽しく、布のブローチを作りませんか。
- ▼とき 7月10日(水)・24日(水)の午後1時～3時
- ▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階第5会議室
- ▼対象 市民＝各10人
- ▼参加料 無料
- ▼持ち物 裁縫道具（針、糸、ものさし等）
- ▼申し込み方法 6月30日(日)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。
- ☎ 中央公民館（☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）



弘前ライブラリーシネマ

- 映画『忍たま乱太郎 忍術学園全員出動!!の段』の上映会を行います。
- ▼とき 7月13日(土)、午後1時30分～3時（開場は午後1時から）
- ▼ところ 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室
- ▼定員 30人（先着順）
- ▼参加料 無料
- ▼申し込み方法 6月24日(月)の午前9時30分以降に、弘前図書館カウンターまたは電話



- で申し込みを。
- ☎ 弘前図書館（☎ 32-3794）

藤田記念庭園の催し

- 【黒瀧浩ピアノティータイトム演奏会】
- ▼とき 7月13日(土)、午後2時～3時30分
- ▼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。
- ☎ 藤田記念庭園（上白銀町、☎ 37-5525）



「わ」になって踊ろう～盆踊り♪パート2

- ▼とき ①7月14日(日)、午後1時30分～3時30分／②7月28日(日)、午前9時30分～11時30分
- ※1日だけの参加も可。
- ▼ところ 清水交流センター（大開2丁目）
- ▼定員 30人（先着順／小学校3年生以下は保護者同伴）
- ▼参加料 1人200円（傷害保険料を含む）
- ▼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。
- ▼申し込み方法 6月28日(金)までに、直接窓口または電話で申し込みを。
- ☎ 清水交流センター（☎ 87-6611、月曜日は休み）



教室・講座

サワラ生け垣の剪定講習会

- 初心者にも分かりやすく説明した後、剪定や簡単なロープワークなどの実技を行います。
- ▼とき 6月22日(土)、午前10時～正午（小雨決行）
- ▼ところ 亀甲町広場
- ▼定員 20人程度（先着順）
- ※事前に申し込みが必要。
- ▼参加料 無料
- ▼持ち物 軍手、剪定バサミ（貸し出し可〈個数の制限あり〉）
- ☎ 弘前市みどりの協会（☎ 33-8733）

チャイルドライン®
受け手ボランティア養成講座

- 悩みを持つ子どもの心の声を聴く、電話の受け手ボランティア

- ア養成講座を開催します。
- ▼とき 6月28日(金)～7月27日(土)のうち全10回
- ▼ところ 弘前大学（文京町）、弘前学院大学（稔町）、柴田学園大学（清原1丁目）
- ※Zoomによる受講も可。
- ▼受講料 1回1,000円（大学生以下は300円）
- ▼申し込み方法 6月20日(木)までに、申し込みフォームから申し込みを。
- ☎ チャイルドラインひろさき（小野さん、E s-ono@shibata.ac.jp）



弘前市女性大学 公開講座

- 【さあ、みんなで歌いましょう】
- ▼とき 7月1日(月)、午前10時～正午
- ▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階小ホール
- ▼講師 軽音楽同好会「ココナツ・クラブ」
- ▼受講料 無料
- ※事前の申し込みは不要。
- ☎ 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）



弘前図書館の催し

☎ 弘前図書館（下白銀町、☎ 32-3794）

おたのしみおはなし会

- 絵本の読み聞かせや紙芝居、昔話、などなどを行います。
- ▼とき 7月6日(土)、午前11時から／7月13日(土)・27日(土)の午後2時から
- ※各30分程度。
- ▼ところ 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10人程度（先着順）
- ▼参加料 無料
- ※事前の申し込みは不要。

共通テーマ
「おばけ・妖怪・怪獣」

夏休み
おはなし会

- 絵本の読み聞かせやパネルシアター、歌などで楽しみませんか。
- ▼とき 7月20日(土)、午後2時～2時40分
- ▼ところ 2階視聴覚室
- ▼語り手 おはなしボックス（おはなしボランティア）

- ▼対象 小学生＝30人（先着順）
- ▼参加料 無料
- ▼申し込み方法 6月24日(月)の午前9時30分以降に、弘前図書館カウンターまたは電話で申し込みを。

夏休みをたのしもう！

夏の寄せ植え講習会

夏らしい花の寄せ植え体験を行います。



▼とき 7月6日(土)、午前10時～11時30分

▼ところ 弘前城植物園(弘前公園内) 無料休憩所

▼対象 15組(先着順/親子で1鉢作成可)

▼受講料 1組2,000円(1鉢分の材料費を含む)

※事前の申し込みが必要。

▼持ち物 エプロン

☎弘前市みどりの協会(☎33-8733)

調べる学習特別講座 in 弘前図書館

「図書館を使った調べる学習コンクール」に興味がある人を対象に、図書館での本の探し方や作品の作り方など、調べ学習の方法を知ることができる講座です。



▼とき 7月6日(土)、午前10時～正午

▼ところ 2階視聴覚室

▼対象 小学生以上=10人(先着順/付き添いは1人まで)

▼受講料 無料

▼申し込み方法 6月29日(土)までに、弘前図書館カウンターまたは電話で申し込みを。

☎弘前図書館(下白銀町、☎32-3794)

柴田学園大学短期大学部 公開講座

▼とき ①7月6日(土)・②7日(日)

※時間はいずれも午前10時～11時。

▼ところ 柴田学園大学短期大学部(上瓦ケ町)

▼内容 ①絵本でわくわくワークショップ、②親子で楽しむ運動あそび



▼対象 未就学児とその保護者=①8組、②20組

▼受講料 無料

▼申し込み方法 6月29日(土)までに、ホームページかファクス(希望講座名・氏名〈ふりがな〉・住所・電話番号・Eメールアドレス・年代・職業を記入)で申し込みを。



※応募多数の場合は抽選で決定/受講者には、はがきで受講票を送りますので当日持参を。

そのほか出前講座も行っています。詳細は、柴田学園大学短期大学部ホームページで確認を。☎柴田学園大学短期大学部(☎32-6151、F 32-6153)

第1回歴史館講座

【暮らしを守る津軽の森林～藩政史料にみる“青い森”の実像～】



▼とき 7月20日(土)、午後2時～3時

▼ところ 高岡の森弘前藩歴史館(高岡字獅子沢)

▼講師 萱場真仁さん(徳川林政史研究所研究員)

▼定員 25人

▼受講料 無料(ただし観覧料が必要)

▼観覧料 一般=300円/高校・大学生=150円/小・中学生=100円

※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生と外国人留学生、ひろさき多子家族応援サポート持参の人は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。

▼申し込み方法 6月20日(木)以降に、電話で申し込みを。

☎高岡の森弘前藩歴史館(☎83-3110)

りんごの葉の草木染めとこぎん刺し体験教室

りんごの葉を活用した草木染めでこぎん刺しの糸を染め、こぎん刺しコースターを作ります。



▼とき ①草木染め…7月20日(土)、午前9時30分～11時30分/②こぎん刺し…7月27日(土)、午前9時30分～正午

※①・②で1セットの教室。

▼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 ①佐藤芳子さん(りんご工房)、②須藤郁子さん(弘前こぎん研究所・青森県伝統工芸士)

▼対象 ①・②の両日参加できる小学校5年生以上=15人(小学生は保護者同伴)

▼参加料 無料

▼持ち物 ①ゴム手袋、エプロン(汚れてもよいもの)/②染めた糸

▼申し込み方法 7月5日(金)までに、電話またはEメール(教室名・氏名・年齢・住所・電話番号を記入)で申し込みを。

※1度に2人まで応募可/応募多数の場合は抽選で決定し、7月12日(金)までに結果をお知らせします。

詳細は、弘前地区環境整備センターホームページで確認を。



☎弘前地区環境整備センタープラザ棟(☎36-3388、E plaza-ebarahirosaki@ebara.com、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)

弘前図書館 市民講座

【「なんだカダの実験ショー！」不思議ワールドの目撃者はあなたです。】

工作で超能力スプーン作りに挑戦します。完成品は持ち帰ることができます。



▼とき 7月21日(日)、午後1時30分～3時

▼ところ 2階視聴覚室

▼講師 神田昌彦さん(市立南中学校校長)

▼対象 5歳以上=40人(先着順/未就学児は保護者1人同伴)

▼受講料 無料

▼申し込み方法 6月24日(月)の午前9時30分以降に、弘前図書館カウンターまたは電話で申し込みを。

☎弘前図書館(下白銀町、☎32-3794)

市民ボランティアによるパソコン講座

【ワード2019活用による名刺作成講座】



▼とき 7月23日(火)、午前10時～午後3時

▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)

▼内容 ワードプロソフト(ワード2019)を使用した名刺作成 ※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 パソコン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 6月23日(日)以降に、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、午前8時30分～午後5時)

その他

図書館システム 一時停止のお知らせ

システムメンテナンス作業のため、図書館システムを一時停止します。

停止中は、資料の検索や予約等ができませんので、ご理解とご協力をお願いします。

▼システム停止日 6月20日(木)、午前6時～午後2時

※弘前図書館・こども絵本の森は休館日/岩木図書館や相馬ライブラリーは開館しますが、通常よりも手続きに時間がかかる場合があります。

☎図書館・郷土文学館運営推進室(下白銀町、弘前図書館内、☎32-3794)

岩木山総合公園食堂 営業者を公募します



令和6年10月1日から岩木山総合公園食堂を営業する個人や団体を募集します。

▼ところ 岩木山総合公園(百沢字裾野)2階食堂

▼申し込み方法 7月16日(火)～8月13日(火)に、申請書類を持参して提出を。

※募集要項等は、市ホームページに掲載しているほか、スポーツ振興課でも配布しています。

▼その他 6月27日(木)に、現地説明会を行います。参加希望者は、事前に申し込みを。

☎スポーツ振興課(市役所4階、☎40-7115)

休日在宅当番

内科		
受付時間…午前9時～正午		
7/7	沢田内科医院(茂森新町1)	☎37-7755
14	さがらクリニック(桔梗野1)	☎37-2070
21	今村クリニック(松原西2)	☎88-3090
28	弘前温泉養生医院(真土)	☎82-3377

耳鼻いんこう科・眼科		
受付時間…午前10時～午後4時		
7/14	めとき眼科クリニック(北横町)	☎40-0691
28	なんば耳鼻咽喉科(高田5)	☎55-8749

歯科		
受付時間…午前9時～正午		
7/7	代官町クリニック吉田歯科(代官町)	☎38-4142
14	副島歯科医院(稔町)	☎38-7272
15	安原田中歯科医院(安原3)	☎37-7311
21	第一ファミリー歯科(城東中央3)	☎28-1888
28	竹沢歯科クリニック(松原西3)	☎88-1717

◎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。

人の動き Population

		前月比
・人口	160,129人	(454)
・男	73,365人	(239)
・女	86,764人	(215)
・世帯数	70,910世帯	(486)
		令和6年5月1日現在(推計)

テレビの受信障害に関するお知らせ



市内の一部地域で、携帯電話事業者による新しい電波試験および電波利用が開始されます。開始に伴い、テレビ映像に影響が出るおそれのある地域には、事前にチラシが配布され、場合によっては担当者が個別に訪問し、必要に応じて対策作業を行います。新しい電波が原因でテレビ映像に影響が出た場合は、回復作業を行いますので、連絡してください。

- ▼電波発射日 7月18日(木)
- ▼対象地域 駅前1丁目、駅前2丁目、東和徳町
- ▼その他 対策および回復作業にかかる費用負担はありません/作業員を装った詐欺行為や悪徳商法にご注意ください(工事作業者は、テレビ受信障害対策員証を携行しています)。
- ☎ 700MHz テレビ受信障害対策コールセンター(フリーダイヤル…☎ 0120-700-012、IP電話等でつながらない場合…☎ 050-3786-0700(有料)、午前9時～午後10時、年中無休)

【締め切り間近】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 車両1台あたりの支援単価(大型車=3万円/中型車=2万円/小型車=1万5,000円)と車両台数から算出される合計金額
- ▼申請方法 6月30日(日・消

印有効)までに、郵送で申請書と必要書類の提出を。
申請方法など詳細は、市ホームページで確認するか、お問い合わせを。
☎ 産業育成課(市役所5階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎ 32-8106)



「町会なんでもおしゃべりサロン」参加者募集

町会役員の負担軽減として実践している、グループLINEを使った役員間の情報共有の取り組みなどを聞いたり、情報交換を行ったりします。

- ▼とき 7月13日(土)、午前10時～正午
- ▼ところ 市役所(上白銀町)4階食堂「レストランボム」
- ▼ゲスト 花田輝明さん(元若葉町会長)
- ▼対象 町会長や町会役員=15人
- ▼申し込み方法 7月5日(金)までに電話で申し込むか、ファクスまたはEメールで申込書の提出を。
※申込書は、市ホームページからダウンロードできます。
- ☎ 市民協働課地域コミュニティ振興室(☎ 40-0384、F 40-2250、E shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp)

まちなかホテルマップを作ろう



弘前大学環境サークル「わどわ」と市民団体「ひろさき環境パートナーシップ21」では、ホテルと共生するまちを目指し、市民参加による市内のホテル分布調査を実施します。身近なホテルの目撃情報をお寄せください。

- ▼募集期間 6月20日(木)～

7月31日(水)
▼募集区域 市内(午後8時ごろ、河川沿いなどでよく見ることが出来ます)
▼情報提供の方法 投稿フォームまたはEメール(緯度と経度・日時・個体数を記入)で提供を。
※市内ではホテルの数がまだ少ないため、捕まえないようにしましょう。
☎ 弘前大学公認環境サークルわどわ(E hirodai.wadowa@gmail.com)

「女性の権利ホットライン」無料電話法律相談

女性およびLGBTQに関する権利問題(労働や離婚、セクハラ、DV等)に関する無料電話相談を実施します。

- ▼とき 6月26日(水)、午前10時～午後4時
- ▼相談電話番号 ☎ 017-763-4670(当日のみ)
- ☎ 青森県弁護士会事務局(☎ 017-777-7285)



排水設備工事責任技術者試験



- ▼とき 10月16日(水)、午後2時から(受け付け時間は、午後1時30分～1時50分)
- ▼ところ 市役所(上白銀町)6階大会議室
- ▼受験料 8,000円(振込手数料を除く)
- ▼申し込み方法 7月1日(月)～31日(水)に、申込書を持参して申し込みを。
※申込書は、上下水道部営業課給排水係で配布しています。
受験資格など詳細は、お問い合わせください。
- ☎ 上下水道部営業課給排水係(岩木庁舎1階、☎ 55-6895)

津軽のイベント満載!

津軽広域連合だより

津軽広域連合は、弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村の8市町村により、要介護認定審査・障害支援区分判定審査のほか、各種ソフト事業などのさまざまな事務事業を共同で実施する特別地方公共団体です。

全国カヌー大会

西目屋村

2026年に開催される「あおもり国スポ」のカヌー競技会場となっている岩木川カヌー競技場において、「2024カヌーワイルドウォータージャパンカップ第3戦・カヌースラロームジャパンカップ第2戦」が開催されます。全国各地から集まった選手たちが、激流に挑み、熱戦を繰り広げます。

- ▼とき 6月22日(土)・23日(日)
- ▼ところ 目屋溪谷岩木川カヌー競技場(西目屋村田代字名坪平)
- 問い合わせ先 西目屋村カヌー大会実行委員会(国民スポーツ大会推進室内、☎ 26-5056)



ひろさきプロ野球 Week!

弘前市

今年の7月は、はるか夢球場でプロ野球公式戦が3試合開催されます。夏は野球で熱く盛り上がりましょう!

- ▼ときと内容 ①7月2日(火)…パースル パシフィック・リーグ公式戦(東北楽天ゴールデンイーグルス VS. オリックス・バファローズ) / ②6日(土)・7日(日)…2024ファーム交流戦(広島東洋カープ VS. 東京ヤクルトスワローズ、2連戦)
- ▼ところ はるか夢球場(運動公園内、豊田2丁目)
- 問い合わせ先 弘前市プロ野球一軍戦誘致実行委員会(スポーツ振興課内、☎ 40-7115)



市町村イベントカレンダー ※イベントの詳細は津軽広域連合ホームページをご覧ください。

とき	イベント名	問い合わせ先
翌年3/21まで	企画展・文学紀行—青森県の名湯	弘前市立郷土文学館(☎ 37-5505)
10/14まで	田んぼアート	田舎館村企画観光課(☎ 58-2111)
6/30	ふじワングランプリ2024	藤崎町経営戦略課(☎ 88-8258)
6月下旬まで	板柳町ふるさとセンター農業収穫体験	板柳町ふるさとセンター(☎ 72-1500)
7/3～6	横町納涼夜店まつり	黒石商店街協同組合(☎ 53-6030)
7/6～15	てとてとと展	弘前市産業育成課(☎ 32-8106)
7/7まで	企画展1「博物館の初夏もの語り」	弘前市立博物館(☎ 35-0700)
7/7	ひらかわ郷土芸能発表会	平川市郷土資料館(☎ 44-1221)
7/12～12/15	ふじめぐり総選挙2024	藤崎町経営戦略課(☎ 88-8258)
7/14	クラシックカークラブ青森ミーティングinこみせ	黒石商店街協同組合(☎ 53-6030)
7月中旬～8月中旬	2024大鰐温泉サマーフェスティバル	同実行委員会(大鰐町企画観光課内、☎ 55-6561)
7/20・21	丑湯まつり 湯湯地区(黒石市)	湯湯温泉共同浴場鶴の名湯(☎ 54-8591)

とき	イベント名	問い合わせ先
7/20・21	にしめやランド2024	目屋観光協会(西目屋村産業課内、☎ 85-2800)
7/21	サマーフェスティバル	弘前市りんご公園まつり事業実行委員会(弘前市りんご課内、☎ 40-2354)
7/27～8/18	まちなかクラフト村弘前工芸舎・夏限定企画展	弘前市産業育成課(☎ 32-8106)
7/27～9/16	特別企画展1「発掘された日本列島2024」	弘前市立博物館(☎ 35-0700)
7/28	第9回大森勝山じょうもん祭り	弘前市文化財課(☎ 82-1642)
7/30～8/5	黒石ねぶた祭り	黒石青年会議所(☎ 52-3369)
7月下旬～8月下旬	平川市 蓮の花まつり	平川市観光協会(☎ 40-2231)
8/2・3	平川ねぶたまつり2024	平川ねぶたまつり実行委員会(平川市商工会内、☎ 44-3055)
8/3・5	藤崎町ねぶた合同運行	藤崎町商工会(☎ 75-2370)
8/4	第47回田舎館村ねぶた合同運行	田舎館村中央公民館(☎ 58-2250)
8/9・10	2024りんご灯まつり	板柳町商工観光課(☎ 55-8033)
8/14	平川あどの祭り	平川市商工観光課(☎ 44-1111)

時…とき 所…ところ 内…内容 講…講師 定…定員・対象 料…参加料 持…持ち物
F…ファクス E…Eメール H…ホームページ 問…問い合わせ・申込先

各種スポーツ・体操教室

飲み物、汗拭きタオルを持参し、運動のできる服装で参加を。
また、各自傷害保険に加入を。詳しくは各施設にご確認ください。

障がいのある小・中学生の
B&G 水に親しむ体験会

時①6月30日(日)、午前10時30分～正午 / ②7月21日(日)、午後1時～3時 所①岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢) / ②津軽富士見湖(鶴田町廻堰字大沢) 内カヌー・SUP(サップ)・水上遊具の体験やライフジャケットを着用した浮遊体験、遊覧体験(遊覧体験は②のみ) 講身体的および精神的に障がいがある小・中学生(指導員の指示をある程度理解できる人) = 各10人 料無料 日6月15日(土)以降に、弘前B&G海洋センター(☎33-4545)へ。(※1)

市民弓道教室

時7月2日～11月26日の毎週火曜日、午後6時30分～8時30分 所市立弓道場(笹森町) 定経験者=10人(先着順) 料月1,000円(傷害保険料を含む) 日6月30日(日)までに、弘前弓道会(海老名さん、☎090-5231-9562)へ。



健康サポート教室
「腰痛の緩和・改善運動」

時①7月5日(金)、午前10時15

分～11時15分 / ②7月17日(水)、午後2時15分～3時15分 所温水プール石川(小金崎字村元)研修室 内触覚ボールとスモールボールを利用した腰痛の緩和や改善運動 講白幡美鈴さん(健康運動指導士) 定65歳以上の市民 = 各12人(先着順) 料無料 日①…6月20日(木) / ②…7月3日(水)以降に、温水プール石川(☎49-7081、午前9時～午後5時)へ。(※2)

初心者太極拳教室

時7月9日(火)・16日(火)の午後1時30分～3時30分 所サンライフ弘前 講鹿内武次さん 定各10人 料100円(傷害保険料を含む) 日事前に、サンライフ弘前(豊田1丁目、☎27-2811)へ。



体カづくり教室(水曜日コース)

時7月10日～9月18日の毎週水曜日(7月31日、8月7日・14日は休み)、午後2時～3時30分 所ヒロコ(駅前町)3階健康ホール 定一般=15人 料無料 日6月25日(火・必着)までに、市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎36-2515)へ。(※2) (※3)

体カづくり教室(木曜日コース)

時7月11日～9月19日の毎週木曜日(8月8日・15日は休み)、午後1時30分～3時 所ヒロコ(駅前町)3階健康ホール 定一般=15人 料無料 日6月25日(火・必着)までに、市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎36-2515)へ。(※2) (※3)



NIGHT SUP

時①経験者向け = 7月13日(土)、午後6時30分～8時 / ②初心者向け = 7月27日(土)、午後7時～8時15分 所①城北ファミリープール(八幡町1丁目) / ②岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢) 内SUPの基本指導を受け、ナイトプールを楽しむ 定小学校3年生以上 = ①12人、②8人(①・②どちらかのみ) 料800円(傷害保険料、SUP機材代を含む) 日申し込みフォームまたは岩木B&G海洋センター(☎82-5700)へ。(※4)



市民グラウンド・
ゴルフ初心者教室

時7月14日(日)、午前8時30分～午後0時30分(小雨決行) 所弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)広場 内ルールとマナーを学ぶ講義、ホールインワンゲーム、実技交流会(参加者全員に参加賞あり) 料1人100円(資料代・傷害保険料を含む/当日持参を) ※子どもの参加も可/用具の貸し出しあり/詳細は問い合わせを。 日7月6日(土)までに、団体参加は申込書をファクスで、個人参加は電話で、弘前市グラウンドゴルフ協会事務局(奥出さん、☎兼☎33-8908)へ。

Night カヌー

時7月17日(水)・20日(土)、8月7日(水)・10日(土)(水曜日…午後6時30分～8時/土曜日…午後6時～7時30分) 所城北ファミリープール(八幡町1丁目) 内カヌー体験やライフジャケットを着ての浮遊体験、カヌー転覆体験(希望者のみ) 定小学生以上 = 各10人(初心者5人、経験者5人) 料1回700円(傷害保険料を含む) 日6月20日(木)の午前9時以降に、申し込みフォームまたは電話



で、弘前B&G海洋センター(☎33-4545)へ。(※4)



ゆったり体力UPストレッチ教室

時7月17日～9月18日の毎週水曜日(8月14日は休み)、午後1時30分～2時30分 所市民体育館(五十石町)フィットネスルーム 定一般=10人 料無料 日6月28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。(※2) (※3)

スポーツチャレンジ教室

時7月18日～9月12日の毎週木曜日、午前10時30分～正午 所金属町体育センター体育室 内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



と簡単なルール説明やゲームを実施 定一般=15人 料無料 日6月28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。(※2) (※3)

硬式野球体験

時8月7日～12月18日の毎週水曜日(一部、火・金曜日の開催あり)、午後7時～9時(全20回/詳しい日程は問い合わせを) 所克雪トレーニングセンター主練習場、投球練習場、はるか夢球場(豊田2丁目) 定中学生 = 30人 料2万5,000円(全20回分/傷害保険料を含む) 日事前に、克雪トレーニングセンター(☎27-3274)へ申し込みを。(※5)



- (※1) …バスタオル、着替えを持参し、水着または水に落ちててもよい服装で参加。
- (※2) …室内シューズが必要。
- (※3) …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。多数の場合は抽選で決定。
- (※4) …水に落ちててもよい服装、バスタオル、着替えを持参し、ウォーターシューズまたは裸足で参加。
- (※5) …ユニフォーム、帽子、スパイク、グローブ(軟式可)を持参。



大谷グローブが使える!?!

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ
実施競技を体験してみよう!

7月6日(土)・7日(日)
午前9時30分～午後4時ごろ
(プロ野球2024ファーム交流戦の終了時まで)

2026年に開催される「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」における市開催競技である高等学校野球競技(硬式・軟式)、ソフトボール競技の体験イベントを行います。
イベントでは、大谷翔平選手(ロサンゼルス・ドジャース)から各小学校に贈られたグローブを使ったキャッチボールやストラックアウトを体験できるほか、写真撮影スポットや青の煌めきあおもり国スポ・障スポPRブースも設けます。

※グローブはジュニア用サイズのため、使用を制限する場合があります。
▼ところ 運動公園(豊田2丁目)テニスコート内ほか
▼参加料 無料
※事前の申し込みは不要。
▼その他 はるか夢球場で開催の「プロ野球2024ファーム交流戦」も併せてお楽しみください。
日国スポ・障スポ推進課(☎40-0583)

常盤野 七福神 巡りウォーク

常盤野地区にある神社(①嶽農場神社、②嶽温泉稲荷神社、③羽黒ひょうたん神社、④瑞穂神社、⑤枯木平神社、⑥湯段温泉神社、⑦黒滝神社)を歩いて巡りませんか。
日全日本ノルディック・ウォーク連盟(渋谷さん、☎090-4633-7465)

▼集合・解散場所 岩木青少年スポーツセンター(常盤野字湯段范)
▼参加料 500円(傷害保険料を含む/小・中学生はA・Bコースのみ100円)
▼持ち物 飲み物、雨具、昼食(任意)、入浴道具(希望者のみ/入浴料が別途かかります)
▼申し込み方法 参加希望日の5日前までに、ファクスまたはEメール(参加希望コース・氏名・年齢・住所・連絡先を記入)で、岩木青少年スポーツセンター(F 83-2732、E iwaki-sc@aomori-sport.or.jp)へ。

- Aコース 7月7日(日)、午前9時30分～午後0時30分 ①▶②▶③▶④▶⑤▶⑥▶⑦(約13km)
- Bコース 7月7日(日)、午前9時30分～11時 ①▶②▶③(約5km)
- Cコース 7月11日(木)、午前10時～正午 ④▶⑤▶⑥▶⑦(約8km)

定員は、各コース20人です。



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。

第37回

市民の健康まつり

テーマ「めざそうよ けんこう 健康ながいき 健康都市弘前」



▼とき

7月14日 日

午前10時～午後3時

▼入場料 無料


■問い合わせ先 健康増進課 (☎ 37-3750)

健康に関する催しが盛りだくさんのイベントです。ぜひお越しください。

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階ヒロロスクエア、4階市民文化交流館ホール

- ヒロロ駐車場、弘前駅中央口駐車場、弘前駅城東口駐車場は、市民文化交流館受付（ヒロロ3階）で駐車券を提示すると、3時間まで無料になります。
- 混雑が予想されますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。
- 混雑状況により、コーナーごとに整理券の配布や入場制限をする場合があります。

～市民文化交流館ホールの催し～


特別講演会 午後1時～2時  ▼テーマ 「市民の健康を守る弘前市医師会～特に新型コロナウイルス感染症とがん検診～」 ▼講師 澤田美彦さん（弘前市医師会名誉会長、沢田内科医院）	歯と口の健康に関するパネル展示 午前10時～午後2時 児童ポスター、川柳・俳句表彰式 午前10時30分～11時30分 健康などをテーマとした市内小学生の大賞・金賞作品の表彰式 「弘前市健康づくり表彰」表彰式 午後0時30分～0時50分 健康づくり活動に自主的・積極的に取り組む市民、企業、市民団体等を表彰
--	---

～ヒロロスクエアの催し～

New!

QOL 健診とその仲間体験コーナー

弘前大学 COI の活動紹介と、その研究から誕生した QOL 健診の一部（ベジチェック・体組成・内臓脂肪測定）や参画企業による健康いきいき美容教室・カルシウム診断などの体験ができます。来場者には粗品の進呈もあります。



体験コーナー

- ★スマート和食試食体験
- ★AED 実技体験
- ★薬剤師体験
- ★小児の心音聴取体験
- ★健口体操体験 など

測定コーナー

- ★運動機能チェック
- ★自己血糖検査
- ★骨密度測定
- ★血中酸素濃度測定
- ★血管年齢測定 など

展示コーナー（18日（木）正午まで）

- ★児童ポスター、川柳・俳句入賞作品展示
- ★弘前市健康づくり表彰被表彰者の紹介

そのほかにも

- ★クイズラリー（全コーナー回った人には参加賞贈呈）
- ★健康に関する本の展示・貸し出し など

ヒロロで QOL 健診

New! 歩行能力を調べる「2ステップテスト」追加

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。今の自分の健康状態を知り、意識を変え、行動を見直してみませんか。

▼とき ①7月10日（水）・②25日（木）

※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、2ステップ、口腔（唾液）

▼申し込み方法 ①は6月28日（金）まで、②は7月12日（金）までに電話で申し込みを。

■問い合わせ・申込先 健康増進課（☎ 37-3750）

