

広報 ひろさき

2024

9/15

No.446

親子でおでかけ

9/29 弘前市子育て応援フェスタ
～親子で遊ぼう～

弘前市子育て支援員による7つのブースで、読み聞かせや手芸など親子で楽しめる遊びの体験ができます。

▼時間 午前10時～午後2時

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース

▼参加料 無料（事前の申し込みは不要）

■問い合わせ先 市子ども家庭センター（☎40-3976）

10/1～11/9 こども絵本の森 秋の読書週間
「この一行に逢いにきた」

どなたでも無料で参加できます。

▼ところ こども絵本の森（ヒロロ〈駅前町〉3階）

▼内容 ①どのお寿司にする？…お寿司のカードに好きな本の題名を書いて、パネルに貼り付けて紹介。後日、紹介された本を展示・貸し出し／②フォトスポット…お寿司屋さんのカウンターをイメージした撮影ブース／③来館記念スタンプ…期間限定の秋の読書週間バージョンのスタンプを用意

■問い合わせ先 こども絵本の森（☎35-0155）

10/5・19・26 おたのしみ
おはなし会

「秋・食べ物」をテーマに絵本の読み聞かせ、紙芝居、昔話やなぞなぞなどを行います。

▼時間 5日・19日＝午前11時～11時30分、26日＝午後2時～2時30分

▼ところ 弘前図書館（下白銀町）1階おはなしコーナー

▼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

■問い合わせ先 弘前図書館（☎32-3794）

10/10 親子と一緒に
英語でハロウィン体験1・2・3!

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

▼時間 午前10時30分～11時30分

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース

▼対象 1歳以上の未就学児とその保護者＝20組（先着順）

▼参加料 無料

▼申し込み方法 9月21日（土）の午前8時30分以降に、電話か市民文化交流館窓口で申し込みを。

詳細はヒロロスクエアホームページで確認を。

■問い合わせ・申込先 市民文化交流館（ヒロロ3階、☎35-0154、午前8時30分～午後9時）



10/12 親子で体操×
りんご食育フェス

りんごの収穫やスターカット体験、親子体操普及員による親子体操、野菜&りんごを使ったランチの試食（午後の回はおやつ）などを行います。

▼時間 午前の回＝午前10時～午後0時30分、午後の回＝午後2時～4時（受け付けはそれぞれ開始の30分前から）

▼ところ りんご公園（清水富田字寺沢）

▼対象 市内在住の幼児とその保護者＝各回10組（先着順）

▼参加料 無料

▼持ち物 飲み物、エプロン、フェイスタオル

※運動ができる服装で参加を。

▼申し込み方法 市ホームページ内の専用フォーム

▼申込期限 10月2日（水）

■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）



令和6年10月分(12月支給分)から

児童手当制度が変わります。

▼主な改正点

| | | 改正前 | | 改正後 | |
|---------------------|--------|-------------------------|-------------------|---------------------------------|--------------|
| 支給額 | 3歳未満 | 1万5,000円 | | 1万5,000円 | 第3子以降 3万円 |
| | 3歳～小学生 | 1万円 | 第3子以降 1万5,000円 | 1万円 | |
| | 中学生 | 1万円 | | 1万円 | |
| | 高校生年代 | なし | | 1万円 | |
| 所得制限 | | あり | | なし (特例給付は廃止) | |
| 第3子加算(多子加算)の 数え方 | | 0歳～高校生年代を子の人数 として数える | | 0歳～経済的負担がある大学生年代を子 の人数として数える | |
| 支給回数 | | 年3回(6月、10月、2月) | | 年6回(偶数月) | |

※高校生年代…18歳に到達した年度末まで/大学生年代…22歳に到達した年度末まで。

▼申請手続きが必要な人 次の①～④のいずれかの条件に該当する人

- ①高校生年代以上の児童のみを養育している
 - ②所得制限により児童手当(特例給付)を受給していない
 - ③経済的負担がある大学生年代の子を養育しており、高校生年代までの児童と合わせて3人以上養育している
 - ④児童手当(特例給付)を受給している人で、認定されていない高校生年代の児童がいる
- ※制度改正にかかわらず、養育している児童の人数が変わった場合などの届け出は必要です。

▼申請に必要な書類 ①か②の人…児童手当認定請求書、③の人…監護相当・生計費の負担についての確認書、④の人…額改定請求書(児童と住所

が異なる場合は別居監護申立書も必要)

▼申請方法 郵送または窓口にて申請

※公務員は勤務先に申請

▼申請期限 11月8日(金・当日消印有効)

※申請期日を過ぎた場合、制度改正後の初回支給日(12月10日(火))には支給されませんが、令和7年3月末日までに申請することで、令和6年10月分からの手当が支給対象となります。 ※制度改正で必要になった申請に限ります。

申請者となる人や申請先など詳しくは、市ホームページでご確認ください。

■問い合わせ・申請先 こども家庭課家庭給付係(市役所1階、〒036-8551、上白根町1の1、☎40-7039)



10月
から

一部エリアの

「大型ごみ」と「新聞・危険ごみ」の収集日を変更

▼対象

分別収集日程表の右上の番号が **No.4** **No.6** **No.7** の地区

▼変更後の収集日

No.4 第1木曜日=新聞・危険ごみ/第4木曜日=大型ごみ
No.6**No.7** 第1水曜日=新聞・危険ごみ/第4水曜日=大型ごみ

※対象の令和6年度分別収集日程表は変更内容が反映されたものです。なお、大型ごみは10月のみ、従来どおりの日程でも臨時に収集します。

■問い合わせ先 環境課(☎35-1130)

定期予防接種を
秋から開始します

新型コロナワクチンの予防接種

※8月29日時点の情報

▼対象 次の①か②に該当する人

①65歳以上の人/②60歳～64歳で心臓、腎臓、呼吸器および免疫機能に障がいがある人(内部障がい1級)

▼自己負担額 3,000円(生活保護受給者は無料)

▼注意事項 接種回数は1回で、接種券は使用しません。使用するワクチン、接種期間および指定

医療機関は決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

なお、対象ではない人が接種する場合や、対象であっても接種期間外や指定医療機関以外で接種する場合は、任意接種(全額自己負担)となります。

■問い合わせ先 健康増進課(☎37-3750)



申請期限

9月25日(水)

弘前市物価高騰支援臨時調整給付金

の手続きを忘れずに

対象となる人には7月12日付で確認書を送付していますので、内容を確認の上、郵送かオンラインで期限までに申請の手続きをしてください。給付金の概要は、広報ひろさき7月1日号の4ページまたは、市ホームページでご確認ください。 ※郵送の場合は当日消印有効。期限内に申請しな

い場合は、給付金の受け取りができなくなりますので、ご注意ください。

■問い合わせ先 弘前市物価高騰支援臨時調整給付金コールセンター(☎0120-11-3326、午前8時30分～午後8時、11月29日(金)まで開設)

10月スタート

ちょっとだけ

市公式LINEの機能を紹介!

■問い合わせ先 広聴広報課(☎35-1194)/情報システム課(☎35-1133)

Q. 市公式LINEで何ができるの?

A. 市公式LINEに「友だち登録」をすると、防災情報、イベント情報、暮らしの情報など、まちの最新情報をプッシュ通知で受け取ることができます。ごみの分別を対話形式で調べたり、身の回りの危険を市に通報したり、各種申請手続きができるなど、便利な機能も利用できます。 皆さんが特によく利用する行政サービスをわかりやすくメニュー表示し、知りたい項目を選ぶだけで情報にたどり着ける仕組みになっています。

Q. どうしたら利用できるの?

A. 広報ひろさき10月号や市ホームページなどでお知らせします。

※今回掲載している機能の仕様や内容は、運用開始までに変更する場合があります。

Q. 自分に必要な情報だけ受信できますか?

A. できます。受信設定を行うことで、自分が欲しい情報だけを受信することができます。受信設定はいつでも変更可能です。

◎受信設定のイメージ

- 防災
- イベント
- 福祉
- 子育て
- 健康
- 農業

・居住地 地区

・年代 40代

受信したい分野にチェック!

居住地や年齢などに
応じた情報だけ
を受信できます。

認知症になっても 安心して暮らせるまちへ

9月21日は世界アルツハイマーデー

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



認知症の人と家族を 支援する取り組み

認知症サポーター養成講座

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

認知症高齢者等ただいまサポート事業

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

認知症高齢者等ただいまサポート訓練

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

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

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

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



詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ先 介護福祉課 (☎ 40-7072)

認知症あんしん生活実践塾

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

認知症カフェ

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

あおもり医療・介護手帳

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

認知症の人と家族のつどい

認知症の人を介護している人同士が交流し、介護の知恵を得ることができる場所です。市内では市社会福祉センターで奇数月に開催しています。次回は11月9日(土)の午後1時30分からです。

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

相談窓口

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

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

地域包括支援センター

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

▼地域包括支援センター

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



認知症初期集中支援チームも活躍しています！

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

こんなことはありませんか？

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

弘前愛成会病院認知症疾患医療センター

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

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

「介護保健福祉ガイドブック・認知症ガイドブック」もご活用ください！

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

広報ひろさきに掲載した 各種催しについて

広報ひろさきに掲載した各種催しや教室などは、中止や内容変更となる場合がありますので、ご了承ください。詳しくはホームページまたは各問い合わせ先で確認を。

なお、特別な記載がない場合は、参加料や入場料などは無料で、申し込み不要です。

🎵 イベント

大鰐線 りんごねぶた列車 9月1日から運行中

弘南鉄道大鰐線車内にりんごねぶたを約300個装飾した「りんごねぶた列車」を11月30

日(土)まで運行します。

期間中の土・日曜日・祝日は、車内の照明を落とし、りんごねぶたの明かりだけで運行する夜間特別ライトアップ運行も実施します。また、中央弘前駅からりんごねぶた列車に乗り、簡単なアンケートに回答すると先着200人限定でりんごねぶた列車オリジナル缶バッジがもらえるキャンペーンもあわせて実施中です。

この機会に、大鰐線の特別列車に乗り、沿線へのお出かけをお楽しみください。

📍弘南鉄道活性化支援協議会利用促進部会事務局（地域交通課内、☎ 35-1102）

藤田記念庭園 ミニコンサート

【みんなで唄おうたごえひろば93】

▼とき 9月22日(日)(祝)、午前10時～正午

▼ところ 洋館1階ホール
📍藤田記念庭園（上白銀町、☎ 37-5525）

郷土文学館の催し

【①スポット企画展「追悼・山田尚展」】

詩誌『亜土』を主宰し、高木恭造の研究者としても知られる詩人山田尚(1935～2024年、大鰐町)を追悼し、その人と作品を紹介します。

▼とき 9月25日(水)～12月9日(月)

【②文学忌】

ロビーにて各作家に関する特別展示を行います。

◎第6回 「一戸謙三」

▼とき 9月25日(水)～10月1日(火)

◎第7回 「石坂洋次郎」

▼とき 10月2日(水)～8日(火)
※各忌日の10月1日(火)と7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)による講話、林本恵美子さん(朗読家)による朗読があります。

【③北の文脈文学講座】

▼とき 10月19日(土)、午後2時～3時

▼ところ 2階ラウンジ

▼テーマ 「山田尚の詩の世界」

▼講師 工藤浩司さん(詩人)

▼定員 20人(先着順)

▼申し込み方法 9月19日(木)以降に直接窓口か電話で。

【④ラウンジのひととき】

声優劇団「津軽カタリスト」によるドラマリーディング公演を開催します。

▼とき 11月2日(土)、午後2時～3時

▼ところ 2階ラウンジ

▼テーマ 「太宰治ドラマリーディング公演～特集：戦禍を生きた太宰～」

▼定員 20人(先着順)

▼申し込み方法 10月2日(水)以降に直接窓口か電話で。

①～④の共通事項

▼参加料 無料(ただし観覧料が必要)

▼観覧料 高校生以上＝100円、小・中学生＝50円
※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。年齢・住所を確認できるものの提示を／あおり県民カレッジ単位認定講座

【⑤無料映画上映会】

石坂洋次郎原作、吉永小百合出演の津軽平野を舞台に描いた映画『草を刈る娘』を上映します。

▼とき 11月3日(日)(祝)、午前10時～11時30分(開場は午前9時30分)

▼ところ 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室

▼定員 50人(先着順)

▼申し込み方法 10月3日(木)以降に直接窓口か電話で。

📍郷土文学館(下白銀町、☎ 37-5505、午前9時～午後5時)

市民参加型まちづくり 1%システム事業成果発表会

▼とき 9月28日(土)、午後1時～4時20分(開場は午後0時30分)

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール
※9月30日(月)～10月11日(金)はヒロロ3階大町側エスカレーター付近、10月15日(火)～31日(木)は市役所2階にてパネルを展示します。

▼定員 40人程度(先着順)

▼申し込み方法

専用フォーム、ファクスまたはEメール



▼申込期限 9月25日(水)

📍市民協働課(☎ 40-7108、📠 40-2250、📧 shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp)

こどもの森 「木の実・草の実展」

久渡寺山山麓の秋の木や草の実を展示します。

▼とき 10月6日(日)～20日(日)の午前8時30分～午後4時30分

📍こどもの森ビジターセンター(久渡寺境内〈坂元字山元〉、☎ 88-3923) / 弘前市みどりの協会(☎ 33-8733)

poco a poco アートたまご



【五感で楽しむ 平安時代 part I 「視覚」】

国宝『鳥獣人物戯画』を見ながら本格的に描く平安時代の白描画(墨線画)とカラフルな絵の具とキラキラ輝く金属箔で不思議な姿の動物たちを描く日本画、2つのワークショップを開

催します。

▼とき 白描画…10月6日(日)の①午前9時30分～午後0時30分、②午後2時～5時 / 日本画…10月12日(土)・11月2日(土)・4日(月)(振)の①午前9時30分～午後0時30分、②午後2時～5時
※午前か午後を選択

▼ところ 弘前大学教育学部(文京町)4階美術制作室

▼対象 白描画…小学校4年生～中学生と保護者＝各回10人程度 / 日本画…幼稚園・保育園児～中学生と保護者＝各回15人程度

※いずれも先着順

▼参加料 1人500円

▼申し込み方法

9月21日(土)の正午以降に専用フォームで。



📍アートワールドひろさき(出〈いで〉さん、☎ 39-3383)

※令和6年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業

緑の相談所

10月の催し

【講習会】

●シャコバサボテンの管理 5日(土)

午後1時30分～3時30分
※定員20人 / 要予約

【展示会】

●弘前城愛蘭会 秋のらん展 4日(金)～6日(日)

午前10時～午後4時
※4日は午後1時から

【弘前城植物園で 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)

第55回弘前市民文化祭「四流合同お茶の会」

作法を学べる初心者向けの席を設けます。今年江戸千家で、4年で四流を体験できます。



▼とき 10月13日(日)、午後3時から(45分程度)

▼ところ 禅林街(西茂森)藤先寺

▼対象 茶道に関心があり、未経験の人

▼定員 1席10人

▼参加料 1,000円

▼申し込み方法 電話

▼申込期限 10月12日(土)

▼その他 通常の席の茶券(時間・流派により寺院指定)も販売しています / 自家用車での参加はご遠慮ください。

📍弘前市民文化祭実行委員会(弘前市社会教育協議会内、☎ 26-6168、平日の午前9時～午後5時、(火)・(日)・(祝)は休み)

あつまれ！ひろさき圏域移住者交流会

青森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）に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19日(土)、午後6時～8時
- ▼ところ HLS弘前(土手町)
- ▼対象 青森県外から弘前圏域市町村への移住者、移住検討者＝20人程度(先着順)

- ▼参加料 1,000円(ドリンク・おやつ代)
- ▼申し込み方法 専用フォーム
- ▼申込期限 10月12日(土)
- ☎ まちなかキャンパス(佐藤さん、E info@machi-cam.com)



弘前城植物園散策ガイド

樹木医や緑の相談員が見頃の花や樹木を説明しながら、楽しく園内をガイドします。



- ▼とき 10月6日(日)、午前10時～11時
- ▼集合場所 弘前城植物園(下白銀町、弘前公園内)南案内所 ※植物園の入園料が必要
- ☎ 弘前市みどりの協会(☎ 33-8733)

生きがいセンター作品展

生きがいセンターの「生きがい教室(書道、俳句、絵画)」受講者と「サークル活動(絵手紙、折り紙など)」参加者の作品展を開催します。

- ▼とき 10月7日(月)～9日(水)の午前10時～午後5時(7日は午後1時から/9日は午後3時まで)
- ▼ところ 百石町展示館
- ☎ 生きがいセンター(☎ 38-0848、(月)と祝日の翌日は休み<月曜日が祝日の場合は翌日が休み>)

弘前学院大学 地域総合文化研究所講演会 「地域とつながる」

- ▼とき 10月13日(日)、午後1時～3時30分
- ▼ところ 弘前学院大学(稔町)1号館4階大講義室
- ▼テーマと講師 「青森とロシアの交流の歴史と展望―両地域の交流の歴史を踏まえて―」…工藤朝彦さん(青森市国際交流協会会長) / 「弘前女学校における女性宣教師とその時代―慈善事業・社会事業から―」…松本郁代さん(同大学社会福祉学部・大学院社会福祉学専攻科教授) / 「看護学部の地域連携活動の紹介」…高田まり子さん(同大学看護学部教授)
- ▼定員 150人
- ☎ 弘前学院大学総務課(成田さん、☎ 34-5211)

太宰治ドラマリーディング 津軽カタリスト 秋の定期公演

- 秋にまつわる太宰短編を特集した朗読劇ステージです。
- ▼とき 10月14日(月)祝、午後2時～3時20分

- ▼ところ 太宰治まなびの家(旧藤田家住宅、御幸町) ※無料の駐車場あり。
- ▼上演作品 『清貧譚』、『リイズ』、『列車』ほか
- 当日、YouTubeチャンネル「津軽カタリスト」でライブ配信を行います(視聴は無料で通信料は自己負担)。
- ☎ 津軽カタリスト(平田さん、☎ 090-3123-3861)
- ※令和6年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業



伝統文化を体験しよう！

- 【組子(くみこ)を体験しよう】
- ▼とき 10月27日(日)、①午前10時30分～正午/②午後1時30分～3時
- ▼内容 伝統技術組子の4つの模様「麻の葉」「重ね輪胴」「胡麻柄」「雪の結晶」から1つを選択し制作します。
- ▼定員 各回20組(先着順)
- ▼材料費 1,500円
- ▼申し込み方法 10月6日(日)の午前8時30分以降に、直接窓口または電話で。
- 【津軽塗の職人気分を体験しよう】

- ▼とき 10月27日(日)、①午前11時～正午/②午後2時～3時
- ▼内容 ①マグネット付き猫型ミニはさみ、②ペンダントトップ、③ステンレスタンブラー(230ml)から1つを選択し研ぎ出し体験
- ※アイテムは個数限定、先着順
- ▼定員 各回15組(先着順)
- ▼材料費 ①・②＝2,400円 / ③＝6,800円
- ▼申し込み方法 10月5日(土)の午前8時30分以降に、直接窓口または電話で。
- ～共通事項～
- ▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース
- ▼対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)
- 詳細は、ホームページで確認を。
- ☎ 市民文化交流館(ヒロロ3階、☎ 35-0154、午前8時30分～午後9時)



教室・講座

けん玉で遊んじゃおう 「けん玉体験教室」

- ▼とき 9月22日(日)祝、午後1時～3時
- ▼ところ まちなか情報センター(土手町)2階交流室
- ▼対象 小学生以上＝20人(予約優先ですが当日参加も可能、親子・初心者歓迎)
- ▼持ち物 けん玉(無料貸し出しあり)
- ▼講師 パノーマルけん玉(DAMA PARK)
- ☎ まちなか情報センター(☎ 31-5160)



地域未来創生塾 @中央公民館



- 今後の地域づくり活動に役立つ全5回の講座です。4回以上参加した人には、修了証を交付します。
- ▼とき(10月開催分) ①第1回＝10月2日、②第2回＝10月16日、③第3回＝10月30日
- ※いずれも水曜日の午後6時30分～8時
- ▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階第6会議室
- ※オンライン形式でも開催
- ▼内容と講師 ①「若者の地元定着に係る大交流会」…李永俊さん(弘前大学人文社会科学部

- 教授) / ②「恋愛、ジェンダー、推し活について色々考えてみる」…古村健太郎さん(同大学人文社会科学部准教授) / ③「会計学とデザイン思考：それにはどのような価値があるのか？」…内藤周子さん(同大学人文社会科学部准教授)
- ▼対象 市内または近隣に在住の高校生以上＝各30人(会場)
- ▼その他 オンライン参加を希望する人は、各自Zoomアプリ(無料)のダウンロードを。
- 詳細は、ホームページで確認を。
- ☎ 弘前大学人文社会科学部地域未来創生センター(☎ 39-3187) / 中央公民館(☎ 33-6561、(火)・(祝)は休み)



プロが教える！ かんたん楽しい 秋のエコクッキング教室

10月12日(土) 午前9時30分～正午

- ▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟
- ▼メニュー 豆腐のハンバーグ(きのこあん)・白菜のサラダ・みそ焼きおにぎり・パンナコッタ
- ▼講師 福土るみ子さん(料理研究家・管理栄養士)
- ▼対象 小学生以上＝10人
- ※小学生1人につき保護者1人の同伴が必要/保護者同伴の場合、2人1組で1食分調理
- ▼持ち物 エプロン、ふきん、三角巾、お箸、マグカップ 大皿(直径25cm程度)、米0.5合
- ▼申し込み方法 電話またはEメール(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記)
- ▼申込期限 9月27日(金)
- ※1回の応募で2人まで申し込み可能。応募多数の場合は抽選を行い、10月4日(金)までに結果を通知します。
- 詳細は、プラザ棟ホームページで確認を。
- ☎ 弘前地区環境整備センタープラザ棟(町田筒井、☎ 36-3388、E plaza-ebarahiroaki@ebara.com、受け付けは午前9時～午後4時、(月)は休み<祝日の場合は翌日>)



第2回「まいぶん講座」

会場では土器等のミニ展示も行います。

▼とき 10月6日

(日)、午前10時～11時30分

▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)大会議室

▼テーマと講師 「十腰内(2)遺跡～重要文化財猪形土製品『いのっち』のふるさと」…佐藤信輔(文化財課)

▼定員 50人(先着順)

▼申し込み方法 9月18日(水)の午前9時以降に電話で。

※駐車場に限りがあるため、公共交通機関での来場を。

問文化財課(☎82-1642、平日のみ)



「犬と散歩ができる公園」愛犬マナー講習会

市では、「犬と散歩ができる公園」として、180カ所の公園を開放しています。

人と犬が仲良く利用するためには、飼い主のマナーが大切です。そこで、マナー向上のための講習会を開催します。愛犬と一緒に参加しませんか。また、これから犬を飼いたいという人の参加もお待ちしております。

▼とき 10月12日(土)、午前9時～10時30分

▼ところ 弘前駅城東口緑地(表町)



▼講師 青森県動物愛護センター職員、タナカアカリさん(FULFILLドッグサロン、ドッグトレーナー)

▼定員 25組(先着順)

▼持ち物 犬のおやつ(2～3種)、伸縮タイプではないリード

▼申し込み方法 電話、ファクスまたはEメール(住所・氏名・電話番号・参加人数・参加希望の犬の頭数を明記)

▼申込期間 9月17日(火)～10月10日(木)

▼その他 愛犬が他人や他の犬が苦手な過度なおびえや吠えがある場合は、飼い主だけで参加を/当日愛犬のストレスが大きく、同伴が難しい場合には愛犬は車で待機してもらい/愛犬1頭につき家族1人が必ずついてください/愛犬が環境になじみやすいよう時間に余裕を持ってお越しいただき、開始前に散歩をお願いします/当日のみ緑地内に駐車可/雨天時は中止となる場合があります。

問公園緑地課(☎33-8739、F33-8799、Ekouen@city.hirosaki.lg.jp)

市民ボランティアによるパソコン講座

【はじめてのパソコン講座】

▼とき 10月

15日・22日・29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

▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)

▼内容 パソコンの基本操作、文字入力

▼対象 パソコン初心者の市民

▼定員 30人(先着順)

▼持ち物 筆記用具、昼食

▼申し込み方法 9月22日



(日)祝以降に電話で。

問学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800)

国際理解講座

各地で外国人に日本語を教えている日本語教師の働き方や資格の取り方、日本語をどのように教えているのかを紹介します。

▼とき 10月19日(土)、午後2時～3時20分

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)3階多目的研修室

▼テーマと講師 「日本語教師の資格を取って世界へ行こう。一身近な地域貢献から」…志喜屋カロリーナさん(弘前学院大学文学部講師)

▼対象 市内に在住または通勤・通学している人=30人(先着順)

▼申し込み方法 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・電話番号を明記)

▼申込期限 10月12日(土)

▼その他 受講により日本語教師の資格を取得できるものではありません。

問中央公民館(☎33-6561、F33-4490、Echuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(火)・(祝)は休み)

第1回 県民公開講座「高血圧を予防しよう」

▼とき 10月

20日(日)、午後2時～4時

▼ところ 土手町コミュニティパーク多目的ホール

▼対象 県民=80人(先着順)

▼テーマと講師 「脳卒中・心臓病等総合支援センターについて」…富田泰史さん(弘前大



学大学院医学研究科循環器腎臓内科学講座教授) / 「高血圧の予防と治療の重要性」…村上光太郎さん(弘前保健所医師) / 「高血圧のお薬について」…齋藤武さん(さいとう調剤薬局本町店管理薬剤師)

▼その他 血圧計が当たる抽選会や試供品提供があります。

詳細は、ホームページで確認を。

問青森県・弘前大学医学部附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センター(☎39-5459、Enoushincen@hirosaki-u.ac.jp)



ねぶた和紙でつくるランタンキャンドル

▼とき 10月30日(水)、午後2時～3時

▼ところ 藤崎町文化センター(藤崎町西豊田1丁目)3階ふじの間

※現地集合・解散

▼参加料 1人2,000円

▼対象 弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村在住の人=36人

▼講師 sora(沓澤香純)さん

▼申し込み方法 はがきまたはEメール(郵便番号・住所・氏名<ふりがな>・年齢・電話番号を明記)

▼申込期限 10月9日(水・当日消印有効)

※1回の応募で2人まで申し込み可能。応募多数の場合は抽選を行い、10月16日(水)までに結果を通知します。

詳細は、ホームページで確認を。

問津軽広域連合ねぶた和紙で



つくるランタンキャンドル係(〒036-8003、駅前町9の20、ヒロロ3階、☎31-1201、Erengou@tsugarukoiki.jp)

その他

秋の全国交通安全運動

9月21日(土)～30日(月)の10日間、秋の全国交通安全運動が行われます。交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践し、事故防止に努めましょう。

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

私たち一人一人が道路の安全な通行を心掛け、悲惨な交通事故をなくしましょう。

▼運動の重点 ①反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止、②夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶、③自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

問地域交通課(☎35-1124)



手話奉仕員養成講座(入門編)

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

▼とき 10月19日～令和7年2月1日の毎週土曜日(11月30日、12月28日、1月4日を除く)、午後1時～4時10分(10月19日・26日、11月2日・9日は午後1時～2時30分)

▼ところ 市障がい福祉プラザ(八幡町1丁目)

▼対象 手話に興味があり、手話で伝え合う楽しさを知り、あいさつや自己紹介ができるように学びたい高校生以上の人=20人程度(先着順)
※子ども連れの参加は不可

▼受講料 無料(別途テキスト代として3,300円)

▼申し込み方法 往復はがき(住所・氏名<ふりがな>・年齢・職業・電話番号を明記)

※受講の可否は返信用はがきで通知します。

▼申込期限 10月11日(金・必着)

問市障がい福祉プラザ(〒036-8057、八幡町1丁目9の17、☎88-6761、F32-1144)



人の動き Population

| | 前月比 |
|---------------|--------|
| ・人口 159,772人 | (-127) |
| 男 73,220人 | (-51) |
| 女 86,552人 | (-76) |
| ・世帯数 70,925世帯 | (+5) |

令和6年8月1日現在(推計)

※次回は、10月号に掲載します。



ひろさき生活・仕事応援センターの就労準備セミナー

仕事理解を深め、求人票の見方を確認しませんか。また、心とからだを整えるためにトータルビジョントレーニングを活用しましょう。

▼とき ①9月25日(水)・②10月9日(水)

※時間はいずれも午前10時～11時30分

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室I

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

▼申し込み方法 直接窓口または電話

▼申込期限 ①は9月24日(火)、②は10月2日(水)

問ひろさき生活・仕事応援センター(就労自立支援室内、ヒロロ3階、☎36-3776)

多重債務・消費生活法律相談会

多重債務者が、債務を整理して生活再建に向かうための手助けとして、弁護士が無料で相談に応じます。また、多重債務以外の消費生活に関する法律相談にも応じます。

▼とき 9月28日(土)、午後1時30分～3時30分

▼ところ 市民生活センター(ヒロロ(駅前町)3階)

▼対象 市民=4人(先着順)

▼申し込み方法 9月17日(火)の午前10時以降に電話で。

▼その他 債務状況がわかる資料などを持参してください。詳細は、問い合わせを。

問市民生活センター(☎33-5830)

ヒロロでQOL健診

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健診を受診して、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 ①10月9日(水)・②23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

▼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)

▼定員 各20人(先着順)

▼申し込み方法 電話

▼申込期限 ①は9月27日(金)、②は10月11日(金)

問健康増進課(☎37-3750)

空き家の無料個別相談会

相続や登記、処分、成年後見などの空き家に関する相談に、専門家(司法書士、土地家屋調査士、空き家相談員)が答えます。

▼とき 10月25日(金)、午後2時～4時(相談は1組1時間)

▼ところ 相馬庁舎(五所字野沢)1階研修室1、2、3

▼対象 市内に空き家を所有する人など=6組(先着順)

▼申し込み方法 電話、ファクスまたはEメール(氏名・電話番号・住所・空き家の所在地・相談内容・参加人数を明記)

▼申込期限 10月11日(金)

問建築指導課空き家対策係(☎40-0522、F38-5866、Ekenchikushidou@city.hirosaki.lg.jp)

浄化槽は正しく使いましょう

浄化槽は、正しく維持管理をしないと本来の機能が発揮できず、川や海などの水質を悪化させる原因となります。

浄化槽の維持管理は、次の3点が法律で義務付けられています。また、浄化槽の使用を開始、休止または廃止、管理者を変更したときなどには、県への報告・届出が必要となります。

①保守点検…年に3～4回

②清掃…年1回以上

③法定検査(水質検査)…使用開始時に1回、その後年1回

問清掃について…環境課(☎36-0677) / 保守点検・届出等について…中南地域県局環境管理部(☎31-1900) / 法定検査について…青森県浄化槽検査センター(☎017-726-9500)

農地相続の届け出を忘れずに

相続により農地の権利を取得した人は、農地法に基づき農業委員会にその旨を届け出する必要があります。

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

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

今年度から9月～10月は「行政相談月間」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・要望などがあつたときに、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

※9月15日～10月31日は金曜日でも開催

▼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

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

津軽地域障害者就職面接会

弘前公共職業安定所では、障がいのある人を対象とした就職面接会を開催します。

▼とき 10月23日(水)、午後1時～3時30分(受け付けは午後0時30分から)

▼ところ アートホテル弘前シティ(大町1丁目)3階プレミ

青森県赤十字血液センターからのお知らせ

献血で糖尿病を予防しよう

問青森県赤十字血液センター(☎017-741-1512)

献血をすると無料で血液検査が受けられることを知っていますか? 血液センターでは献血に協力いただいた人への感謝の気持ちとして、7項目の生化学検査成績と8項目の血球計数検査成績についてお知らせしています。

『グリコアルブミン』に注目!

これは糖尿病の検査の一つになります。糖尿病では基準値(16.5%未満)より上昇します。また、基準値の範囲内でも、15.6%以上の場合は注意が必要です。

生活習慣や社会環境の変化に伴って急速に増加している糖尿病は、初期段階では自覚症状がない場合が多いため、気づかず放置されていることが少なくなく、長期間治療せずにいると糖尿病が悪化し、やがて神経障害や網膜症等の合併症を起します。

自身の血糖値を定期的に検査することが糖尿病の予防につながります。そのためにも、献血の血液検査サービスをぜひ活用してください。

アホール 問弘前公共職業安定所専門援助部門(☎38-8609、部門コード45#)

休日在宅当番

Table with 2 columns: Date, Hospital Name, Phone Number. Includes 内科 (Internal Medicine) and 耳鼻いんこう科・眼科 (Otorhinolaryngology and Ophthalmology).

Table with 2 columns: Date, Hospital Name, Phone Number. Includes 耳鼻いんこう科・眼科 (Otorhinolaryngology and Ophthalmology).

Table with 2 columns: Date, Hospital Name, Phone Number. Includes 歯科 (Dentistry).

◎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。◎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。

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

AA 青森グループ・AA 弘前グループ合同セミナー

【飲まない生活～アルコールからの解放～】

アルコールリクス・アノニマス(AA)とは、アルコールを飲まない生き方を手にし、それを続けていくために自由意志で参加している世界的な団体です。飲酒の問題を抱える人、その家族・友人、医療・福祉機関、矯正・保護施設、行政機関の皆さんの参加をお待ちしています。
▼とき 9月22日(日)祝、午前10時～午後3時30分



▼ところ ねぶたの家ワ・ラッセ(青森市安方1丁目)
▼内容 AAメンバーの話、藤代健生病院の坂本隆名誉院長の講話
問 AA青森グループ・AA弘前グループ合同セミナー実行委員会 (E aa.aomori.g@gmail.com <AA青森グループ>、E aa.hirosaki.g@gmail.com <AA弘前グループ>)

10月1日～7日は「公証週間」です

公証人は、法務大臣の任命を受けて、地域住民の財産や生活を守り、トラブルを未然に防ぐために次の業務をしています。手数料は法令により定められて

いますので、安心して利用できます。公証事務に関する相談は無料で行っています。
▼業務内容 公正証書で契約書を作り、大切な財産を守ります/公正証書で遺言書を作り、大切な人に遺産を譲ります/公正証書で養育費の給付契約書を作り、子どもの将来を守ります/任意後見契約書を作り、老後の安心を確保します/会社等を設立するための定款を認証します/私署証書に確定日付印を押す、文書の存在を証明します。
問弘前公証役場(小山さん、弘前第一生命ビル7階、駅前2丁目、☎ 34-3084)



不動産の無料相談会

10月の「土地月間」にちなみ、不動産鑑定士による土地の評価価格や取引などに関する無料相談会を開催します。
▼とき 10月3日(木)、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1
問青森県不動産鑑定士協会(☎ 017-752-0840)

「法の日」週間記念行事

裁判所では、10月1日からの「法の日」週間に家庭裁判所における家事調停に関するDVD視聴、ウェブ会議アプリを使用

した模擬調停の見学や法定の見学を開催します。
▼とき 10月7日(月)、午後1時30分から(2時間程度)
▼ところ 青森地方裁判所(青森市長島1丁目)
▼定員 24人(先着順)
▼申し込み方法 9月17日(火)以降に電話で。
問青森地方裁判所事務局総務課庶務係(☎ 017-722-5421、平日の午前9時～午後4時30分)

知的財産について学ぼう「ブランド戦略と商標登録制度」

商標登録をすることのメリット、しないことのリスク、ブランドの大切さと商標登録の必要

性などについてのお話や登録に必要な基礎知識などを解説します。
▼とき 10月19日(土)、午前10時～正午
▼ところ S.K.K.リカレントスクール(徳田町)
▼定員 20人(先着順)
▼申し込み方法 ホームページ内の専用フォーム、電話
▼申込期限 10月18日(金)の午後5時
詳細は、ホームページを確認を。
問S.K.K.リカレントスクール事務局(☎ 0120-433-226)



令和7年度 青森県武道館 国スポプレ大会・全国大会・東北大会 貸切使用計画書の受け付け開始
問 青森県武道館 (☎ 26-2200)
▼申し込み方法 県武道館のホームページをご覧になるか、直接お問い合わせください。
※希望の日程が他団体と重複した場合は利用調整を行い、11月中旬に結果を通知します。
▼申込期間 10月1日(火)～31日(木)
▼その他 県大会・地方大会・各種イベント等の令和7年度貸切使用計画書の受け付けは12月上旬開始を予定しています。



「第22回 弘前・白神アップルマラソン」開催に伴う交通規制のお知らせ

10月6日(日)、「第22回弘前・白神アップルマラソン」の開催に伴い、スタート地点周辺とコース上で交通規制を実施します。
また、道路災害防除工事のため、アップルロードと県道28号交差点(岩崎西目屋弘前線)からローソン弘前国吉店まで全面通行禁止(午前9時～午後3時)となります。
多大なご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。
▼交通規制時間 午前9時～午後3時
※スタート地点周辺は午前8時30分から。

▼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～東目屋～西目屋村白神館前(折り返し)～市立観光館追手門広場
※ハーフマラソンはワンウェイコース(西目屋村ゴール)
詳細は、ホームページで確認を。
問 弘前・白神アップルマラソン実行委員会事務局(克雪トレーニングセンター内、☎ 88-8399)



各種スポーツ・体操教室

時…とき 所…ところ 講…講師 内…内容 定…定員・対象 料…参加料 持…持ち物

フライングディスク体験

時 10月6日(日)・11月10日(日)の午前10時～11時(天候により中止の場合あり)
所 岩木川市民ゴルフ場(清野袋2丁目)ニュースポーツコース
定 小学生とその保護者=10組(2人1組)
料 1組1回500円(傷害保険料込み)
問 事前に岩木川市民ゴルフ場(☎ 36-7855)へ。



体力づくり教室(木曜日コース)

時 10月10日～12月19日の毎週木曜日、午後1時30分～3時
所 ヒロロ(駅前町)3階健康ホール
定 15人
料 無料
持 室内シューズ
問 9月25日(水)までに、市民体育館(☎ 036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)へ。(※)

ゆったり体力UP ストレッチ教室

時 10月16日～12月18日の毎週水曜日、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 10人
料 無料
持 室内シューズ
問 9月30日(月)までに、金属町体育センター(☎ 036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)へ。(※)



1カ月お試し空手教室

時 10月の毎週木曜日(申込日から全4回、11月にまたいでも可)
①未就学児(4歳以上)…午後4時～4時40分/②小学校1～3年生…午後4時45分～5時45分/③小学校4～6年生…午後5時45分～6時45分/④中学生以上…午後7時～8時30分
所 弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)武道館
定 未経験者(運動の得意・不得意は問いません)
料 1,000円
問 事前に電話またはEメール(参加者の氏名・年齢・学年・連絡先を明記)で、空手道鳴海道場(鳴海さん、☎ 080-6007-4798、E aomori_narumi@yahoo.co.jp)へ。



(※)…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。
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を。詳細は各施設に確認を。



広報ひろさきは環境にやさしい
インキを使用しています。

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



参加無料 / 高齢者向けの教室

健康サポート教室

■問い合わせ・申込先 温水プール石川 (☎ 49-7081、午前9時～午後5時)

【ステップから始めるダンス教室（初心者向け）】

ダンス未経験者でも簡単にできる、ゆったりとしたステップから始めて、ポップな音に合わせて楽しく踊るダンス教室です。

▼とき ①10月1日（火）の午前10時15分～11時15分、②16日（水）の午後2時15分～3時15分

▼ところ 温水プール石川（小金崎字村元）研修室

▼講師 FUNKY STADIUM（SFS）ダンスインストラクター

▼対象 65歳以上の市民＝各日12人（先着順）

▼持ち物 内履き、タオル、飲み物

※動きやすい服装で参加を。

▼申し込み方法 ①は9月20日（金）から、②は10月3日（木）から電話で。



夜間交通安全体験教室

■問い合わせ・申込先 地域交通課 (市役所3階、☎ 35-1102)

▼とき 10月5日（土）、午後4時～6時40分

▼ところ 弘前モータースクール（和泉1丁目）

▼内容 ①歩行者コース＝歩行実験／②運転者コース＝走行診断

※各コースともに交通安全講話、屋外実験（ライトの届く距離、色による視認性、反射材の効果など）を実施／②は弘前モータースクールの車両を使用

▼対象 60歳以上の市民＝①25人／②15人（先着順）

▼持ち物 運転免許証（②のみ）

▼申し込み方法 電話または直接窓口

▼申込期間 9月17日（火）～10月1日（火）



介護予防教室「口腔ケア教室」

■問い合わせ・申込先 介護福祉課 (市役所1階、☎ 40-7072)

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

▼とき 10月16日（水）、午後2時～3時

▼ところ 清水交流センター（大開2丁目）研修室

▼講師 阿保ひとみさん（青森県歯科衛生士会弘前支部）

▼対象 65歳以上の市民＝15人（先着順）

▼申し込み方法 9月20日（金）から電話または直接窓口で。



お知らせ

10月から 広報 ひろさき は
毎月1回の発行に変更します。

「市公式LINE」と
「イベント情報を掲載した新しい紙面」も10月から開始！
詳しくは、
「広報ひろさき10月号」で
お知らせします。

