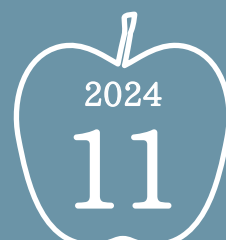


みんなで作る みんなをつなぐ

広報

ひろさき



No.448



Contents

2… 特集

「ぷらっと」ってなんだ!?

4… 市からの大切なお知らせ

8… 暮らしの情報

8 健康・スポーツ

11 シニア・福祉

13 子育て・教育・生涯学習

17 文化・レジャー

20 安全・生活環境・防災

23 まちづくり

24 就労・資格

26 その他

発行日 2024年11月1日

今号の表紙

Santé!

吉野町緑地で10種類のシードルを飲み比べする「シードルナイト」が開催されました。Santé（サンテ）はフランスの乾杯の掛け声。来場者は、好みのシードルを見つけて楽しんでいました。

特集

「ぷらっと」ってなんだ!?



あなたは、まちづくり活動という言葉聞いてどのように感じますか? 「まちづくり活動って、敷居が高い…」、「自分にできることなんて何もない…」と思う人もいるのではないのでしょうか。今回の特集では、まちづくり活動の第一歩として、ぷらっと参加できる市の取り組みを紹介します。
 問い合わせ先 企画課 (☎ 26-6349)

「ぷらっと」は、ひととひとがつながるまちづくりトークです。

「ぷらっと」は、まちづくりに関するテーマについて、ゲストの話や聞き取り、参加者同士のトークを行うことで、地域でのつながりを作るカジュアルな交流の場です。

毎回テーマが異なるので、気になった回だけの参加もOK。少しでも気になるテーマがあれば、文字通りぷらっとご参加ください。

◎これまでのテーマの一例

ダンス×コミュニティ、環境×SDGs、ニュース×地域編集、近未来×まちづくり、アート×まちづくり



「ぷらっと+」

まちづくり交流会に参加した人に案内しているSNSグループ(LINEのオープンチャット)のこと。

ぷらっと事務局が、各種まちづくりイベントやボランティア活動の情報を発信したり、それらの参加申し込みを受け付けたりする、実際にまちづくりに関わるコミュニティとしての役割を担っています。

「ぷらっと+」で案内したまちづくり活動の例

- ◎ SHIROFES.®
- ◎ 岩木山エコプロジェクト
- ◎ おさがり会
- ◎ 冬の球場アート
- ◎ DOG FES など

ゲストを紹介!

あっぷるばい(牌)を広める会
りんご歴史研究所 代表

木浪 真由美さん

「ぷらっと」には、市民参加型まちづくり1%システム担当課からの紹介で登壇のお話をいただきました。1人でも多くの人に、りんごの歴史を知ってほしいと思い引き受けました。

りんごの歴史、あっぷるばい(牌)♦を作ったきっかけなどを、参加者が興味深く聞いてくれたり、ゲームを楽しくやってくれたりして、うれしかったですね。まだまだりんごの歴史の話は続くので、皆さんに紹介できる機会があれば参加したいです。

まちづくりを考える「ぷらっと」に今後も期待しています!

◆あっぷるばい(牌) ……りんごの歴史を楽しみながら学ぶことができる、マージャンを簡単にしたようなカードゲーム。

まちづくりは、まちを知り、まちの息吹を感じることから始まる。

参加者の声

自分にも何かできることを探して、つながりが生まれるまちづくりに参加してみたいと感じました。

いろんな方とお話することができて良かった。たのしかった。

人とつながるという事を、今一度考える機会になりました。

いろいろな人を巻き込む力の大切さを改めて知る良い機会だった。

歴史や経緯を知ると、自分のまちを自慢したくなる。



「ぷらっと」が目指すところ

「ぷらっと」には、年齢や職業、興味・関心の異なる人たちが集まりますが、参加者の考えや目線が違うからこそその楽しさや、それを受け入れる雰囲気があります。

「まちづくりってなんだ?」「まちづくりにちょっと興味があるんだよね〜」など、少しでもこの取り組みが気になった人は、ぜひ参加してみたいかがでしょうか。

「ぷらっと」は、弘前の楽しいイベントやその仕掛けを知ることができたり、地域の人とつながりを作ったりできる空間です。市民の皆さんがより一層地域に興味を持ち、まちづくり活動に踏み出すための入口を目指していますので、まずはぷらっとお越しください。

次回は
11月20日(水)開催!
※詳細は23ページに掲載



「ぷらっと」の詳細は
市ホームページへ

無料の相談窓口

ひとりで抱え込まず、
まずは相談を。

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いろいろな困り事・悩み事や契約トラブルなどに関する相談に応じています。一人や家族で抱え込まず、まずは相談してみませんか。

問市民生活センター（ヒロロ〈駅前町〉3階、☎33-5830、☎34-3179）

● 市民相談・消費生活相談

日常の困り事、心配事や契約トラブル、多重債務などの消費生活に関する相談に応じます。

時午前8時30分～午後5時（月）は休み

相談員 市職員

● 行政相談

行政に対する要望・意見・苦情に関する相談に応じます。

時毎週水曜日、午前10時～午後3時

相談員 行政相談委員

● 人権相談

いじめや虐待など、人権に関する相談に応じます。

時毎週金曜日、午前10時～午後3時

相談員 人権擁護委員

● 法テラス青森法律相談

時毎週火曜日の午後1時～4時、土曜日（毎月2回）の午前10時30分～午後0時30分（要予約）

対収入や資産が一定の基準以下の人

相談員 登録弁護士、司法書士

問法テラス青森（☎0570-078387）

● 交通事故相談

時毎月第1・3木曜日（要予約）

相談員 青森県交通事故相談所相談員

問青森県交通事故相談所（☎017-734-9235）

● 不動産相談

不動産取引、賃貸借トラブルなどに関する相談に応じます。

時毎月第2・3木曜日、午後1時～4時

相談員（公社）全日本不動産協会青森県本部弘前地区会員、（公社）青森県宅地建物取引業協会つがる弘前支部会員

● 土地家屋調査士相談

不動産表示登記、土地・建物の調査・測量などに関する相談に応じます。

時毎月第1水曜日、午後1時～4時

相談員 青森県土地家屋調査士会弘前支部会員

各種相談窓口

● 暮らしとお金の相談窓口

多重債務者などの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。

時平日の午前9時～午後5時（要予約）

問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）

人権擁護委員と行政相談委員

【人権擁護委員】

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、人権問題で困っている人からの相談を受けたり、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 | ■浅利 いつ子さん |
| ■大高 義昭さん | ■大滝 次雄さん |
| ■加賀谷 郁子さん | ■佐藤 美津子さん |
| ■田中 慶一さん | ■相馬 隆子さん |
| ■玉川 光幸さん | ■田中 均さん |
| ■外崎 祐一さん | ■戸田 しのぶさん |
| ■山内 賢二さん | |

人権擁護委員が表彰されました

人権擁護委員の田中均さんが、多年にわたり貢献された功績により法務大臣から表彰されました。

【行政相談委員】

行政サービスへの苦情、行政の仕組みや手続きの相談を受け付け、その解決のための助言等を無報酬で行っています。

● 行政相談委員

- | | |
|-----------|----------|
| ■飛鳥 範子さん | ■菊池 佳子さん |
| ■佐藤 百合子さん | ■須藤 タキさん |
| ■中澤 省一さん | ■三上 トキさん |

青森地方法務局弘前支局では、月～金曜日の①午前9時～正午、②午後1時～4時に、常設人権相談所を開設しています。

問青森地方法務局弘前支局（早稲田3丁目、☎26-1150）

問市民生活センター（☎33-5830、☎34-3179）

● 借金に関する相談窓口

相談員が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。

時平日の午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

相談受付電話 ☎017-774-6488

問東北財務局青森財務事務所理財課（☎017-722-1463）

● ふれあい相談所

日常生活上の心配事や悩み事などの一般相談や、法律、税金、労働、年金などの専門相談に応じます。

時一般相談…月～金曜日の午前9時30分～午後3時30分（電話相談も可）／専門相談…毎月1回、1人30分（要予約）

所市社会福祉センター（宮園2丁目）2階

相談員 弁護士、税理士、社会保険労務士

問（福）弘前市社会福祉協議会（☎33-2220）

その他のお知らせ

● 第76回人権週間

法務省と全国人権擁護委員連合会は、12月4日～10日を「人権週間」と定め、人権尊重思想の普及を目的に活動を行っています。

◎特設人権相談所

いじめや虐待など、人権に関する相談に応じます。

時12月6日（金）、午前10時～午後3時

※事前申し込み不要

所市民生活センター

相談員 人権擁護委員

問青森地方法務局弘前支局（☎26-1150）

この他にも、女性相談や家庭児童相談、健康相談、発達相談などの窓口があります。詳細は、市ホームページで「相談」と検索して確認してください。



認可保育所・認定こども園（保育部分） 令和7年4月の利用申し込みを受け付け（2・3月も含む）

認可保育所や認定こども園を利用する場合、市への申し込みが必要です。必ず事前に見学し、園から直接説明を受け、お子さんにあった保育所等を検討してください。各家庭の諸事情を総合的に勘案した上で審査し、利用の可否を決定します。幼稚園や認定こども園の教育利用、企業主導型保育施設などの認可外保育施設は、各施設へお申し込みください。

詳細は、市ホームページや案内冊子で確認を。なお、市内の施設一覧表や申込書類、案内冊子は、受付窓口・各認可保育所・認定こども園または市ホームページで入手・閲覧できます。

対象者 就労や病気などにより家庭での保育が困難である保護者

受付窓口 こども家庭課（市役所1階）、岩木総合支所民生課（賀田1丁目）、相馬総合支所民生課（五所字野沢）

受付期間 ◎窓口…12月2日(月)～27日(金)（受け付けは平日の午前8時30分～午後5時）

※こども家庭課のみ、12月7日(土)・8日(日)も受け付けます。

◎郵送…12月20日（金・必着）

【表1】保育が必要であることを証明するもの（次のいずれか）

保育を必要とする事由		提出書類
就労 (月48時間以上)	●雇用されている人 ●自営・農業をしている人 (実家手伝い、内職を含む)	就労証明書の原本（市の指定様式を使用） ※育児休業明けの場合は、育児休業期間と復職予定日が記載されているもの
保護者が産前産後の場合		①母子健康手帳の表紙と分娩予定日記載ページのコピー ②誓約書兼求職活動報告書（市の指定様式を使用）
保護者が疾病等により長期療養を要したり、障がいがある場合	疾病	医師の診断書の原本（市の指定様式を使用／保育が困難であることが記載されているもの）
	障がい	身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・愛護（療育）手帳などの氏名・等級・交付年月日記載ページのコピー
保護者が病人や障がい者などの看護・介護をしている場合		介護・看護状況申告書（市の指定様式を使用）
災害で罹災した自宅等の復旧活動を行う場合		罹災証明書の原本
職業訓練校・大学・専門学校などに通学している場合		①就学（職業訓練）状況証明書（市の指定様式を使用） ②誓約書兼求職活動報告書（市の指定様式を使用）
求職活動を継続的に行っている場合		①誓約書兼求職活動報告書（市の指定様式を使用） ②求職活動を証明するもの（ハローワーク受付票、求人票のコピーなど）

※家族状況に応じ、保護者以外の同居者（祖父母等）についても証明書などを提出していただく場合があります。

申し込みの際に必要なもの

- ①教育・保育給付認定申請書兼保育利用申込書
 - ②確認同意書
 - ③保育が必要であることを証明するもの【下表1】
 - ④保育料を決定するための提出書類（◆）
 - ⑤本人確認ができるもの（運転免許証など）
 - ⑥マイナンバーの確認ができるもの（マイナンバーカードなど）
- （◆）保育料を決定するための提出書類（一部のみ記載）
【児童の就学前の兄弟姉妹が次の施設等を利用している場合】
特別支援学校幼稚部／児童心理治療施設／児童発達支援／医療型児童発達支援…在園証明書の原本
【児童本人または同居者が次の手帳等の交付を受けている場合】
身体障害者手帳／精神障害者保健福祉手帳／愛護（療育）手帳／特別児童扶養手当証書／障害基礎年金証書…手帳等のコピー

問 こども家庭課保育係（☎ 35-1131）

申し込みの早い遅いは
利用の可否に影響しません

国民健康保険被保険者証・ 後期高齢者医療被保険者証の廃止について

令和6年12月2日(月)以降、被保険者証（保険証）は新規で発行されなくなり、マイナンバーカードを保険証として利用する仕組み（マイナ保険証）に移行します。医療機関等の受診方法は次のとおりです。

マイナ保険証で受診する場合

健康保険証として利用登録したマイナンバーカード（マイナ保険証）で受診をします。

利用登録は、国保年金課で手続きができるほか、スマートフォンなどを利用したマイナポータルアプリやセブン銀行ATM、医療機関等に設置している顔認証付きカードリーダーの画面でも可能です。一度登録をすると、登録する資格情報に変更があった場合でも（加入する健康保険が変わった場合を含む）再登録の必要はありません。

保険証で受診する場合

すでに交付されている保険証は、記載されている内容に変更がない限り、有効期限まで使用できます。

有効期限が切れる前でも紛失等による再発行はできなくなりますので、ご注意ください。万が一、保険証を紛失等した場合は、マイナ保険証で受診をするか、資格確認書の交付申請をしてください。

「資格情報のお知らせ」・「資格確認書」について

令和6年12月2日(月)以降、新たに資格を取得する場合や氏名・住所・負担割合などに変更がある場合、すでに交付されている保険証の有効期限が切れる場合に、マイナ保険証を持っている人には「資格情報のお

知らせ」を、持っていない人には「資格確認書」を送付します（申請不要）。また、後期高齢者医療保険の被保険者については、令和7年7月までの間、マイナ保険証を持っている場合でも「資格確認書」を送付します。いずれも、資格情報（被保険者番号・保険者名・負担割合など）が記載されています。「資格確認書」は医療機関等へ提示して受診ができますが、「資格情報のお知らせ」のみでは受診できません。

システムの不具合や停電等によりマイナ保険証を利用できない場合やオンライン資格確認等システムが導入されていない医療機関などを受診する場合、「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証と一緒に提示することで受診が可能となりますので保管をお願いします。

「資格確認書」の交付申請について

以下の場合は、申請により資格確認書を交付します。

- ・保険証を紛失し、マイナ保険証を持っていない
- ・マイナンバーカードを紛失した・再発行中
- ・介助者等の第三者が本人に同行して資格確認を補助する必要がある
- ・家族や介助者等が本人の代理で薬局に薬剤をもらいに行く必要がある

問 国保年金課（国民健康保険に関すること…☎ 40-7045、後期高齢者医療保険に関すること…☎ 40-7046）／市民課マイナンバーカード普及促進対策室（マイナンバーカードの申請に関すること…☎ 40-0506）

「健康都市弘前」推進企業に11社を認定

「健康都市弘前」推進企業とは、「健康都市弘前」の実現に向け、従業員の働き方の見直しや職場での健康づくりなどに積極的に取り組み、市の認定を受けた企業のことです。

- 認定企業一覧** 認定日9月1日（特例を除く）
- 【医療・福祉】 …… (福)わかば会
(株)介護サポート
 - 【建設業】 …… (株)東邦設備工業所
豊産管理(株)、張山電気(株)
(株)共同設備、(株)旭組
共立設備工業(株)
 - 【サービス業】 …… (株)栄研
 - 【卸売業・小売業】 …… 弘前ガス(株)
 - 【製造業】 …… (株)タムロン青森工場

認定を受けた企業について、市ホームページやイベント等で詳しく紹介しています。
問 商工労政課雇用支援係（☎ 35-1135）

夜の公共交通が便利に！ ライドシェア実証運行を行います

タクシー事業者の安全安心な運行管理のもと、一般ドライバーによって有償で運送サービスを提供するライドシェアの実証運行を行います。

実証期間 11月1日～令和7年1月31日の金・土・日曜日、祝日、祝前日の午後9時～午前1時

運行エリア 弘前市内

※市内が出発地であれば、到着地は市外でも可能／市外を出発地とする場合は利用できません。

利用料金 タクシー料金に準ずる金額

利用方法 配車アプリからの利用となります。

詳細は、青森県タクシー協会ホームページで確認を。
問 配車アプリに関すること…（一社）青森県タクシー協会（☎ 017-739-0545）／運行・一般ドライバーの募集に関すること…北星交通(株)（☎ 33-3333）、三ツ矢交通(株)（☎ 32-2281）／公共交通全般に関すること…地域交通課（☎ 35-1124）

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 料料金 持持ち物 申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

会計年度任用職員（就労支援員）の募集

雇用期間 令和7年1月1日～令和7年3月31日（更新の可能性あり）
勤務場所 ヒロコ（駅前町）3階就労自立支援室
勤務時間 午前9時15分～午後5時（週35時間／土・日曜日、祝日、年末年始は休み）
募集人数 1人 選考方法 書類選考、個人面接
申 11月29日（金・必着）までに、市販の履歴書に必要事項を記入の上、持参または郵送を。
※持参の受け付けは平日の午前8時30分～午後5時／募集要項は就労自立支援室で配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。
問 就労自立支援室（〒036-8003、駅前町9の20、ヒロコ3階、☎36-3776）

令和6年度ひろさき人材定着推進事業費補助金

市内の事業者が雇用環境の改善など人材定着のために実施する新たな取り組み等にかかる経費の一部を補助します。

補助額 補助対象経費の実支出額の合計額から市以外の者から交付される他の補助金等の額を控除した額の3分の2に相当する額（上限50万円）
※予算額に達し次第、受け付けを終了します。
対象事業や対象経費、申請方法などの詳細は、市ホームページで確認を。
問 商工労政課（☎35-1135）

令和6年度弘前市二十歳の祭典の案内発送

11月1日時点で弘前市に住居登録のある対象者には、11月上旬に案内はがきを送付します。なお、開催方法等に変更が生じた場合は、市ホームページやSNSなどでお知らせします。
時 令和7年1月12日（日）、午前11時から 所 市民会館（下白銀町） 内 二十歳の宣誓、アトラクションなど 対 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれた市内在住者や市内の学校に在籍した人など
問 生涯学習課（☎82-1641）

各種催しなどは、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。詳しくは各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、参加料や入場料は無料で、申し込み不要です。

市ホームページ
https://www.city.hirosaki.aomori.jp

暮らしの情報

健康・スポーツ

募集期間再延長中！
事業所による従業員への健康づくりを支援

市内の事業所が生産性の向上や職場の活力の向上などを目的とした従業員等の健康保持・増進に資する事業に対し、補助金を交付しています。
取り組み事例 血圧計・体組成計の購入／従業員の禁煙外来受診費用補助／ベジチェック®のレンタル／スポーツジムとの法人契約など
※過去の取り組みや成果は市ホームページで確認を。
申 12月13日（金・必着）までに、必要書類を持参または郵送で。
※予算に達し次第、申請の受け付けを締め切ります／交付申請書等の必要書類は市ホームページからダウンロードすることができます。
問 健康増進課健康づくり総合推進係（〒036-8711、野田2丁目7の1、☎37-3750）

弘前地区野球肘検診

時 12月7日（土）・8日（日） 所 はるか夢球場（豊田2丁目） 対 市内または近隣地域の小・中学生の野球選手 持 野球検診手帳（持っている場合） 申 11月22日（金）までに、申込用紙を記入の上、Eメールで。
※申込用紙は、青森県スポーツドクターの会ホームページからダウンロードを。
問 スポーツ振興課（☎40-7115）

ヒロコで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。
時 ①12月11日（水）、②12月25日（水）
※時間はいずれも午前10時～正午
所 ヒロコ（駅前町）3階健康ホール 対 各回20人（先着順） 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 ①は11月29日（金）、②は12月13日（金）までに電話で。
問 健康増進課（☎37-3750）

今月の納税

問 収納課（市役所2階、☎40-7032、☎40-7033）

市・県民税 第3期
国民健康保険料 第5期
介護保険料 第5期
後期高齢者医療保険料 第5期

納期限 12/2（月）
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 11月18日（月）～22日（金）の午後5時～7時30分
休日納税相談 11月24日（日）の午前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。

こころの健康相談

時 11月12日（火）、午前9時～正午 所 市保健センター（野田2丁目） 内 本人や家族のこころの悩み（不眠、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） 申 前日までに要電話予約（「こころの病気」を治療中の人は、まずは主治医へ相談を）
問 市保健センター（☎37-3750）

食のボランティア 食生活改善推進員養成講座

時 12月6日（金）・令和7年1月18日（土）・2月8日（土）・2月28日（金）ほか 所 市保健センター（野田2丁目） 内 健康づくりに関する講義・実技など（20時間）
対 20時間以上のカリキュラム履修後、食育等のボランティア活動に参加できる市民＝15人（先着順）
申 11月27日（水）までに、電話で。
問 健康増進課（☎37-3750）

各種スポーツ教室

共通事項…飲み物、汗拭きタオル、室内用シューズ（室内の教室のみ）を持参し、運動できる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物等は各施設に確認を。

剣道体験教室

時 11月8日～12月6日の午後7時～8時（期間途中でも参加可能） 所 月・木曜日＝青森県武道館（豊田2丁目）／水・金曜日＝弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目） 対 小学生 料 800円（スポーツ保険料として） 申 電話、ファクスまたはEメール（氏名・ふりがな）・学校名・学年・電話番号・Eメールアドレス・希望する会場を明記）で。
問 弘前市剣道スポーツ少年団事務局（ヒューゴソンさん、☎090-3759-3648、F36-4218、E taiken@taido.net）

弓道教室

時 12月2日～令和7年2月20日の毎週月・木曜日、午前10時～正午 所 青森県武道館（豊田2丁目） 近似的弓道場 対 初心者＝15人／経験者（有段者）＝10人（高校生以下は不可） 申 11月15日（金）までに、申込用紙を記入の上、窓口またはファクスで。
問 青森県武道館（☎26-2200、F26-2206）

世界糖尿病デー関連イベント

旧第五十九銀行本店本館ブルーライトアップ

11月14日は「ワールドダイアベティスデー（世界糖尿病デー）」です。当日は世界各地の建物が糖尿病啓発のシンボルカラーである「ブルー」にライトアップされます。
時 11月11日（月）～14日（木）の午後5時～9時
所 旧第五十九銀行本店本館（青森銀行記念館、元寺町）

「知れば怖くない『糖尿病』」イベント

時 11月14日（木）、午後1時～4時
所 土手町コミュニケーションプラザ多目的ホール
対 50人（先着順）
問 弘前大学医学部附属病院内分泌内科・糖尿病代謝内科（柳町さん・松橋さん、☎39-5062）

秋の空手無料体験教室

時 11月中の祝日を除く①毎週日曜日の午前9時30分～10時30分、②毎週水曜日の午後6時30分～7時30分、③毎週日曜日の午前10時30分～正午、④毎週水曜日の午後7時30分～9時 所 極真会館青森支部弘前道場（大清水2丁目） 対 ①・②＝5歳～小学生、③・④＝中学生以上
問 極真会館青森支部弘前道場（石川さん、☎090-3361-6007）

weekendヨガ（初心者～中級者向け）

時 12月8日（日）・21日（土）、令和7年1月11日（土）・18日（土）、2月2日（日）・8日（土）・16日（日）・22日（土）、3月2日（日）・8日（土）の午前10時30分～11時30分（曜日によって内容・講師が異なります） 所 弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目） 対 各回20人 料 1回500円（傷害保険料を含む） 持 ヨガマット（レンタル1回100円） 申 電話か専用フォームで。
問 弘前B&G海洋センター（☎33-4545）

休日在宅当番

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



	内科 時午前9時～正午	耳鼻いんこう科・眼科 時午前10時～午後4時	歯科 時午前9時～正午
11月	3(日)祝	沢田内科医院(茂森新町1丁目) ☎ 37-7755	くどう歯科(茂森町) ☎ 31-0120
	4(月)振	なし	やまざき歯科医院(大清水4丁目) ☎ 39-6666
	10(日)	さがらクリニック(桔梗野1丁目) ☎ 37-2070	弘南歯科医院(川先4丁目) ☎ 26-0888
	17(日)	伊東クリニック(元大工町) ☎ 32-0630	たかち歯科医院(向外瀬4丁目) ☎ 37-5533
	23(土)祝	なし	やがわ歯科医院(城西4丁目) ☎ 39-6400
12月上旬	24(日)	弘前温泉養生医院(真土字勝剣林) ☎ 82-3377	百石町デンタルクリニック(百石町) ☎ 55-6480
	1(日)	場崎クリニック(代官町) ☎ 38-6600	明本歯科医院(大町3丁目) ☎ 35-4774
	8(日)	さがらクリニック(桔梗野1丁目) ☎ 37-2070	やぎはしファミリー歯科(富田町) ☎ 36-4180

◎上記のほか市急患診療所(野田2丁目、☎ 34-1131)において、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～午後10時30分(内科・小児科のみ)

◎休日当番の割り当てがない日や、市急患診療所の受付時間外は医療機関紹介電話(☎ 32-3999)をご利用ください。

◎受診すべきか迷ったら「電話医療相談」をご利用ください。
▼子ども医療でんわ相談 ☎ #8000 (15歳未満) ▼あおもり救急電話相談 ☎ #7119 (15歳以上)

シニア・福祉

高齢者向けのワクチン接種

新型コロナワクチンの定期接種

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。

インフルエンザワクチンの予防接種

時 11月1日(金)～令和7年1月31日(金)
自己負担額 1,600円(生活保護受給者は無料)
～共通事項～
対 次の①か②に該当する人
①65歳以上の人/②60～64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)
※2つのワクチンは同時接種可能ですが、対応状況は医療機関によって異なります。
問 健康増進課(☎ 37-3750)



はり・きゅう・マッサージ受療券を交付

市指定の施術所で使用できるはり・きゅう・マッサージの受療券を交付し、施術料を助成します。
対 満65歳以上の市民
交付枚数 1人5枚(1枚につき500円助成)
※年度内交付は1人1回のみ受け付け。
申 令和7年3月31日(月)までに、氏名・住所・年齢がわかるもの(保険証や免許証)



時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 料料金 持持ち物 申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

等)を持参の上、介護福祉課(市役所1階)・岩木総合支所民生課(賀田1丁目)・相馬総合支所民生課(五所字野沢)へ。

※受け付けは平日の午前8時30分～午後5時/市指定の施術所は市ホームページに掲載しています/助成対象は医療保険適用外の施術に限ります。

問 介護福祉課高齢福祉係(☎ 40-7114)

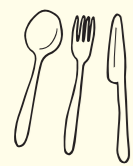


弘前市社会福祉大会

「ふれあいのまちづくり」をスローガンに弘前市社会福祉大会を開催します。
時 11月20日(水)、午後0時55分～4時(受け付けは正午から)
所 市民会館(下白銀町)大ホール
内 福祉協力校活動体験発表(福村小学校・大成小学校・東中学校)/式典(社会福祉事業功労者への表彰)/記念講演/福祉施設団体による手作りの手工芸品・加工食品の販売
記念講演の演題 「僕は文字が読めないアーティスト」
問 (福)弘前市社会福祉協議会(☎ 33-1161)

障害者週間記念大会 福祉・教育懇談会

『「知ることで広がる理解」一地域のめざす共生社会とは一』をテーマに福祉・教育懇談会を開催します。
時 11月22日(金)、午前10時～午後0時30分
所 市社会福祉センター(宮園2丁目)体育館
記念講演の演題 「インターネットの安全利用について」
申 11月15日(金)までに、電話またはファクス(住所・氏名・電話番号を明記)で。
問 市障がい福祉プラザ(☎ 88-6761、F 32-1144、午前9時～午後4時、(月)は休み)



弘前市食生活改善推進委員会

File.155

食改さんおすすめ レシピ

食生活改善推進委員会×花王コラボレシピ

洋風けの汁

1人分の野菜使用量 143g

材料 2人分

- 大根…………… 1/5本(200g)
- ニンジン…………… 1/2本(65g)
- ごぼう…………… 1/10本(20g)
- 蒸し豆…………… 25g
- 水…………… 200ml
- 粉末ポタージュスープ(じゃがいも)…………… 1袋
- カレーパウダー…………… お好みで

- ①大根、ニンジン、ごぼうを1cm角に切り、鍋に入れ、水を加えて火にかける。沸騰したら出てきたあくを取り除く。
- ②野菜が柔らかくなったら、蒸し豆を入れて混ぜる。
- ③火を止め、粉末ポタージュスープを溶かす。お好みでカレーパウダーを振る。



おすすめポイント

薄味でもおいしく食べられる食物繊維たっぷりの減塩レシピです。



■1人分の栄養量 エネルギー/85kcal、たんぱく質/2.2g、脂質/1.3g、カルシウム/52mg、食物繊維/4.1g、食塩相当量/0.6g

★「食のボランティア 食生活改善推進員養成講座」について詳しく知りたい人は、9ページをご覧ください!

個別避難計画作成および関係者への情報提供等に関する意向確認

災害時の避難に支援を必要とする避難行動要支援者について、迅速かつ確実な避難を確保するため、「避難行動要支援者名簿」への登録、ならびに一人一人に合わせた「個別避難計画」の作成を推進しています。まだ名簿に登録していない人のうち、特に優先度が高く、避難支援が必要と思われる人に郵送で名簿登録も兼ねた計画作成等に関する意向確認を行います。
※計画作成等を希望しない場合や、避難支援が不要な場合、長期入院や施設に入所している場合なども、該当箇所にチェックし、返信用封筒で返送してください。

意向確認対象者 自宅が浸水想定区域または土砂災害(特別)警戒区域内にあり、かつ、次の①～⑤のいずれかに該当する人
①身体障害者手帳1～2級を持っている人
②愛護(療育)手帳の「A判定」を持っている人
③精神障害者保健福祉手帳1級を持っている人
④要介護の区分が、要介護4～5の人
⑤その他(医療的ケア児など)
発送日 10月28日(月)から順次発送
返信期限 12月27日(金・必着)
問 福祉総務課総務係(☎ 40-7037)

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 料料金 持持ち物
申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファックス Eメール

ふれあい高齢者ラージボール卓球親善大会

時 12月7日(土)、午前9時～午後1時
(受け付けは午前8時30分から)
所 弘前B & G 海洋センター(八幡町1丁目) 体育館 対 60歳以上の市民
料 1,000円(昼食代・保険代を含む) 持 動きやすい服装、運動靴、ゼッケン(持っている人のみで所属は自由) 申 11月20日(水)までに、電話で。
問 弘前ラージボール卓球協会事務局(菊地さん、☎070-1159-5151)



「ふれあい居場所づくり」を始めませんか?

市では、茶話会や体操などにより高齢者同士や地域住民との交流を図り、地域の支え合い活動の拠点となる居場所づくりを推進するため、「高齢者ふれあい居場所」への登録者または団体を募集しています。開設・運営のために活用できる令和6年度高齢者ふれあい居場所づくり事業補助金も受け付け中です。
居場所を作りたい、自分の地域にもあればいいなど

という人、すでに居場所として活動しているけど参加者を増やしたい等考えている人は、ふれあい居場所に登録してみませんか。お気軽にご相談ください。
問 介護福祉課自立・包括支援係(☎40-4321)

高齢者の困りごとを支援する団体を募集

地域の高齢者の困りごとに合わせて地域住民などによる支えあいのサービスを提供する、地域型ヘルパーサービス事業の実施団体を募集しています。
応募要件 サービスに従事する人が5人以上いる次のいずれかの団体
①自治会および老人クラブその他の地域の組織団体
②弘前市高齢者ふれあい居場所づくり事業実施団体
③市内に活動拠点がある特定非営利活動法人および市民公益活動団体
申 介護福祉課に、①弘前市地域型ヘルパーサービス事業実施申込書、②サービス従事者名簿、③活動内容がわかるチラシ等、④団体の会則等を提出を。
※募集要項や申請様式は窓口で配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。
問 介護福祉課自立・包括支援係(☎40-4321)

シニア向けスポーツ教室

共通事項…飲み物、汗拭きタオル、室内用シューズ(室内の教室のみ)を持参し、運動できる服装で参加を。

高齢者健康トレーニング教室(65歳以上の市民対象)

◎ロマンピア教室(毎日開催)
トレーニングマシンを利用した、軽い負荷による運動を行います。
時 ①午前8時50分～/②午前9時50分～/③午前10時50分～/④午後1時40分～/⑤午後2時40分～/⑥午後3時40分～(各回50分程度)
所 星と森のロマンピア(水木在家字桜井) 森林科学館内 申 利用希望日の3日前までに電話で。
問 ロマンピア教室(☎84-2236、午前8時30分～午後5時)
◎温水プール石川教室(毎日開催)
トレーニングマシンを利用した筋トレと有酸素運動を交互にするサーキットトレーニングを行います。
時 ①午前9時30分～/②午前10時30分～/③午前11時30分～/④午後1時30分～/⑤午後2時30分～/⑥午後3時30分～/⑦午後4時15分～(各回30分程度/開始後の途中参加不可) 所 温水プール石川(小金崎字村元) 申 窓口または電話で。
問 温水プール石川教室(☎49-7081、午前9時～午後5時)

健康サポート教室
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あわせて楽しく踊るダンス教室です。
時 ①12月13日(金)、午後3時15分～4時15分/②12月19日(木)、午前10時15分～11時15分
所 温水プール石川(小金崎字村元)
対 65歳以上の市民=各回12人(先着順)
申 ①は11月20日(水)、②は12月3日(火)から、窓口または電話で。
問 温水プール石川(☎49-7081、午前9時～午後5時)

「温水プール石川」へお越しの際は、「わにサポ」の利用で帰りの運賃が100円に!

- ①弘南鉄道大鰐線に乗車し、車内に設置している「わにサポ」を受け取り、プール受付で押印および利用日を記入してもらう
- ②帰りの電車の降車駅で、運転士または駅係員へ「わにサポ」と一緒に100円を支払う



子育て・教育・生涯学習

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。
受診の際は母子健康手帳を持参してください。
問 市子ども家庭センター母子保健係(ヒロコ〈駅前町〉3階、☎33-1652)

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	初期 (生後4～6カ月児) 予約制	11月15日(金)までに駅前こどもの広場(ヒロコ〈駅前町〉3階、☎35-0156)へ。	
1歳6カ月児★ 予約制	対 令和5年4月生まれの子ども 保健センターでの健診=11月20日(水)・21日(木) ※集団健診を受診後に、フッ化物歯面塗布受診券を配布します/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を受診を。				12月10日(火) ①午前10時10分～10時50分 ②午前11時20分～正午
3歳児 予約制	対 令和3年4月生まれの子ども 11月6日(水)・7日(木)		中期 後期 (生後7～11カ月児) 予約制		12月13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
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診				

発達相談 予約制	とき	ところ	対象	内容
	平日の午前9時30分～午後3時 ※1組あたり1時間程度	市子ども家庭センター	市民で、1歳以上の幼児とその家族 ※母子健康手帳の持参を。	ことばについて心配、落ち着きがないなどの相談

★…健康診査票が必要。予約制…事前の予約が必要です。

多子家族学校給食費助成金の申請を受け付け中

多子家族の経済的負担を軽減するため、小・中学生が3人以上いる世帯に対し、3人目以降の学校給食費の4月分から9月分までを半額助成します。
対 次の条件をすべて満たしている保護者等
①弘前市に住所を有している
②養育する小・中学生が3人以上いる
③弘前市ひとり親家庭等医療費受給資格証を有している、または令和6年度の地方税法に規定する所得額が助成金の基準額未満である
※扶養親族等の数(同法に規定する扶養親族から控除対象扶養親族を除いた数)に応じて基準額が変わります。基準額以上でも特例により対象となる場合があります。



(一例) 扶養親族等の数が3人の場合は、基準額348万2,000円。
④学校給食費に滞納がない
⑤他制度により、学校給食費の助成等を受けていない
助成金額 4月から9月までの間の給食実施日数に、市立小学校または市立中学校の1食あたりの給食費(保護者負担額)の2分の1を乗じた額(最大日数…小学生=93日分、中学生=93日分まで)。10月分以降は助成対象外です。
必要書類 令和6年度弘前市多子家族学校給食費助成金交付申請書/弘前市ひとり親家庭等医療費受給対象者の場合は資格証の写し
申 11月22日(金)までに、助成の対象となる3人目以降の児童生徒が在籍する小・中学校に必要書類の提出を。
問 学務健康課保健給食係(☎82-1835)



— 有料広告 —

「英語で知る文化の違い」



英語で海外文化を学びます。英語レベルに合わせた指導を行いますので、初心者の方も歓迎です。
時 ① 11月22日(金)・② 12月6日(金)の午後6時～7時(どちらかのみ参加も可能) **所** 弘前大学(文京町)総合教育棟2階イングリッシュ・ラウンジ **内** ①「アメリカの買い物文化」/②「ドイツの買い物文化」
対 英語や海外文化について興味のある人=各20人(先着順) **申** ①は11月18日(月)、②は12月2日(月)までに、専用フォームまたはEメールで。
問 弘前大学教育推進機構イングリッシュ・ラウンジ(多田さん、☎ 39-3138、E ediec@hirosaki-u.ac.jp)

「介護保険の上手な使い方～押さえておきたい介護事業のポイント～」



時 11月23日(土)祝、午前10時～11時 **所** 市立観光館(下白銀町)多目的ホール **対** 100人程度
 ※オンライン配信も実施
問 弘前地区在宅医療・介護連携支援センターそよかぜ(←社)弘前市医師会内、☎ 32-2371)



11月は「子供・若者育成支援推進強調月間」・「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」

子どもや若者は家族にとっても、社会にとっても、かけがえのない存在です。ひきこもりや不登校、少年非行や児童虐待などは社会全体で取り組まなければならない問題であり、行政、支援団体、市民が連携協力し、子ども・若者の育成支援に対する理解を深めるとともに、地域全体で支えていく社会を築くことが重要です。悩みを抱える青少年や心配事を抱える保護者のために、さまざまな相談窓口を開設していますので、ぜひご利用ください。



- 各種相談窓口**
- ◎少年相談センター(市子ども家庭センター内、☎ 35-7000、平日の午前8時30分～午後5時)
 - ◎家庭児童相談(市子ども家庭センター内、☎ 40-3976、平日の午前8時30分～午後5時)
 - ◎子育て支援相談電話(子ども家庭課内、☎ 33-0003、平日の午前9時～午後4時)
 - ◎弘前少年サポートセンター(弘前警察署内、☎ 35-7676、平日の午前8時30分～午後5時15分)
 - ◎弘前児童相談所(県弘前健康福祉庁舎内、☎ 36-7474、平日の午前8時30分～午後5時15分)
 - ◎子ども虐待ホットライン(弘前児童相談所内、☎ 0120-73-6552、24時間対応)
 - ◎児童相談所虐待対応ダイヤル(☎ 189、全国共通ダイヤル・24時間対応)
 - ◎子ども悩み相談(教育センター内、☎ 26-2110、平日の午前8時30分～午後5時、時間外・休日は留守番電話で対応)
 - ◎相談支援チーム…学校生活や子どもとの関わりについての相談を受け付けています。(教育センター内、☎ 26-4803、平日の午前8時30分～午後5時)
 - ◎フレンドシップルーム…通室による指導を行っています。(総合学習センター内、☎ 26-4805、平日の午前8時30分～午後5時)

問 子ども家庭課(子育て相談係…☎ 40-3976、健全育成係…☎ 40-7038)

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

時 11月15日・22日・29日
 ※いずれも金曜日の午前10時～午後3時/3日間で1セットの講座です。
内 ワードプロソフト(ワード 2019)を使用した基本操作技術の習得
 ※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ので、ご注意ください。
持 筆記用具、USBメモリ、昼食
申 窓口または電話で。



年賀状作成講座

時 12月2日・9日
 ※いずれも月曜日の午前10時～午後3時/2日間で1セットの講座です。
内 ワードとエクセルを使った年賀状の作成(住所録の差し込み印刷等)
持 筆記用具、USBメモリ、昼食
申 11月3日(日)祝以降に、窓口または電話で。

インターネット講座

時 12月13日(金)、午前10時～午後3時 **内** インターネットの利用方法など **持** 筆記用具、昼食
申 11月17日(日)以降に、窓口または電話で。
 ～共通事項～
所 総合学習センター(末広4丁目)
対 ウィンドウズの基本操作ができる市民=各30人(先着順)
問 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)

東北6県合同研究フォーラムと企画展

東北6県合同研究フォーラム
 「撮ること・残すこと・活かすこと-民俗と映像記録」

東北6県で民俗資料の保存・活用に関わる関係者が、最新撮影機器の利便性を活かした記録作成や過去の映像の活用について話し合います。
時 11月16日(土)、午後1時30分～5時30分
所 弘前大学(文京町)人文社会科学部4階多目的ホール **対** 150人(先着順)

企画展「撮る・残す・活かす-映像資料と東北の民俗-」

東北の貴重な民俗映像を公開します。
時 11月1日(金)～12月26日(木)の午前10時～午後4時 **所** 弘前大学(文京町)資料館
問 弘前大学人文社会科学部(山田さん、☎兼F 39-3235)

「りんご産業の歴史と未来」セミナー
 創業70年 シードル工場の誕生



日本初のシードル広域販売を行った「朝日シードル株式会社」の製造工場だったれんが倉庫とニッカウキスキー弘前工場誕生の歴史について学びます。
時 11月18日(月)、午後4時10分～5時20分
所 弘前れんが倉庫美術館(吉野町2丁目)1階スタジオB **対** 25人程度(先着順)
申 11月13日(水)までに、専用フォームまたはEメールで。
問 中南地域県民局地域連携部(☎ 32-2407、E ch-reenkei@pref.aomori.lg.jp)



poco a poco アートのたまご
 五感で楽しむ平安時代

1%

①キラキラする絵巻物制作

時 11月23日(土)祝・24日(日)の①午前9時30分～午後0時30分/②午後2時～5時(①か②を選択)
対 保育園・幼稚園児～中学生と保護者=各回12人程度(先着順)

— 有料広告 —

時 とき **所** ところ **内** 内容 **対** 対象・定員 **料** 料金 **持** 持ち物
申 申し込み **問** 問い合わせ・申込先 **F** ファクス **E** Eメール

②味覚の体験・「花びら餅」作り



時 12月7日(土)の①午前9時30分～午後0時30分/②午後2時～5時(①か②を選択)
対 小・中学生と保護者=各回16人程度(1組4人まで)

③嗅覚の体験・「印香」作り

時 12月8日(日)の①午前9時30分～午後0時30分/②午後2時～5時(①か②を選択)
対 小学生以上=各回10人程度

④貝合わせ作り

時 12月15日(日)の①午前9時30分～午後0時30分/②午後2時～5時(①か②を選択)
対 小・中学生と保護者=各回12人程度(先着順)

⑤貝合わせゲーム大会

時 12月22日(日)、午前10時～正午
対 小・中学生と保護者=10人程度(先着順)
 ～共通事項～
料 1人500円(⑤は無料) **所** ①～④は弘前大学(文京町)教育学部/⑤はヒロ口(駅前町)3階多世代交流室A
申 ①～③は11月3日(日)祝、④・⑤は11月30日(土)の正午以降に、専用フォームで。
問 アートワールドひろさき(出くいで)さん、☎ 39-3383)



令和6年度 食育フェスティバル

時 11月24日(日)、午前10時～午後1時
所 ヒロ口(駅前町)3階イベントスペース、4階市民文化交流館ホール
内 食育クイズラリー(参加賞あり)/展示・体験ブース…食品ロスクイズにチャレンジ、内臓脂肪index測定、りんごシャーベットづくり、回転釜レブリカで学校給食調理員さん体験、手作り梅シロップの試飲ほか/ステージイベント…食べ物ビンゴ、津軽あかつきの会講演ほか
 ※一部申し込みが必要、詳細は市ホームページを確認を。
問 生涯学習課(☎ 82-1641)



時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 料料金 持持ち物 申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

弘前大学大学院地域社会研究科 公開セミナー

時 11月26日(火)、午後6時～8時15分
所 土手町コミュニティパーク
※アップルストリームによるオンライン配信も実施

テーマ 「再考：地域で子どもを育てるには？」

対会場 = 50人程度 / オンライン = 無制限

※オンライン配信の通信料は自己負担

申電話または専用フォーム

問弘前大学大学院地域社会研究科 (☎ 39-3960)

パパとじいじとえほんあそび

絵本を通して親子で遊んだり、読み聞かせだけでなくコミュニケーションツールとしての絵本の使い方を学びます。



時 12月15日(日)、午前10時30分～11時30分
所 弘前市こども絵本の森 (駅前町、ヒロ口3階) おはなしコーナー
対 読み聞かせに関心のある男性(家族の同伴可) = 5組程度(先着順)
申 11月15日(金)の午前10時以降に、窓口または電話で。

問 弘前市こども絵本の森 (☎ 35-0155、11月21日(木)は休み)

手作りミニクリスマスツリー 参加者募集

時 12月24日(火)、午後2時～3時30分

所 ヒロ口(駅前町)3階多世代交流室2

対 弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村の在住の小学生(小学校3年生以下は保護者同伴) = 18人

申 12月5日(木・当日消印有効)までに、はがきまたはEメール(郵便番号・住所・参加者氏名(ふりがな)・学年・年齢・保護者氏名(ふりがな)・電話番号・パーツの色(赤か白)を明記)で。

※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、12月12日(木)に結果を通知します。



問 津軽広域連合手作りミニクリスマスツリー係 (〒036-8003、駅前町9の20、ヒロ口3階、☎ 31-1201、E rengou@tsugarukoiki.jp)

バックステージ探検ツアー！ ForKIDS

市民会館の大ホールで普段は見る事ができない舞台の裏側を探検してみませんか。ホール見学や照明操作などを体験しながら舞台の仕事のそとをのぞいてみよう。

時 令和7年1月18日(土)、午前10時～11時30分(開場9時30分)
所 市民会館(下白銀町)大ホール

対 小学生以上(親子参加) = 20人

申 11月10日(日)以降に、窓口または電話で。

問 市民会館 (☎ 32-3374)

ひろさきっこ Vol.7 の作品

令和5年度弘前子ども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。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 問い合わせ先 学校指導課 (☎ 82-1644)

ひまわりとこびとのひみつきち 小林 亮介さん (桔梗野小学校4年)



夏らしい空の色と雲のもこもこをくふうしました。すべりだいやブランコで遊べたら楽しいなと想像しました。



弘前文化センター プラネタリウム

料 一般 = 250円 / 小・中学生、高校生 = 120円

土曜日の午前10時30分は、どなたでも無料の「わくわく☆こどもプラネ」を投影!

投影スケジュールやプログラムなどの詳しい内容は市ホームページに掲載しています。

問 中央公民館 (☎ 33-6561、(火)は休み)



11月

図書館 休館日

Calendar table for November showing days of the week and dates.

弘前図書館 (下白銀町) ☎ 32-3794

岩木図書館 (賀田1丁目) ☎ 82-1651

弘前市こども絵本の森 (駅前町、ヒロ口3階) ☎ 35-0155

相馬ライブラリー (五所字野沢、相馬やすらぎ館内) ☎ 84-2316

文化・レジャー

須藤清栄ふれあいコンサート

時 11月9日(土)、午後1時～4時
所 宮川交流センター(堅田2丁目)
内 昭和歌謡、演歌、フォークソング、ピアノ演奏など
対 市民 = 150人
問 宮川交流センター (☎ 36-2611、(月)は休み)



こどもの森の催し

落ち葉であそぼう!

時 11月10日(日)、午前10時～正午
対 小学生以上 = 20人程度(事前に申し込みを)



持 手袋、飲み物、替えの下着・靴下、雨具

月例登山『晩秋の山 ライオン岩ハイク』

時 11月17日(日)、午前9時30分～午後2時30分
持 昼食、飲み物、替えの下着・靴下、雨具
※事前に申し込みを。

木の実の工作

木の実を使って工作体験をします。

時 12月7日(土)、午前10時～正午
対 10人程度(事前に申し込みを)
料 300円

問 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) / (一財)弘前市みどりの協会(下白銀町、☎ 33-8733)

ひろさき工芸体験ワークショップ

今年のテーマは「用の美」です。普段使うものを自分の手で作りませんか。

【津軽塗】カレースプーン

津軽塗の最終工程である模様研ぎ出し体験です。
時 11月16日(土)、午前10時～正午
所 市民会館(下白銀町)中会議室
料 3,000円(材料費として)

【津軽こぎん刺し】ランチョンマット

生地と糸の色を選んで作ることができます。

時 12月7日(土)、午前10時～正午
所 市民会館大講堂
料 2,500円(材料費として)

～共通事項～

対 20人程度 申 市民会館窓口、電話

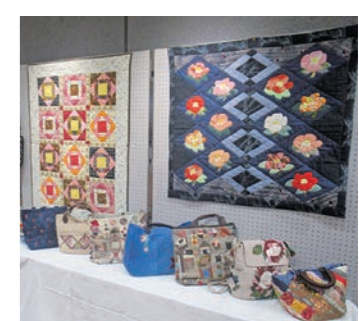
問 市民会館 (☎ 32-3374)



文化センターフェスティバル

弘前文化センターで活動する文化グループによる催しです。作品展示や発表会を通して日ごろの活動成果を発表します。

時 11月16日(土)・17日(日)の午前10時～午後4時
所 弘前文化センター(下白銀町)
内 ①作品展示…こぎん刺し、七宝焼、籐工芸、やきもの、俳句など / ②体験コーナー…パッチワークや刺しゅうなどの手芸体験 / ③発表会(16日の午後2時から)…尺八、コーラス、カラオケ
料 ②のみ一部有料
その他 弘前文化センター駐車場は有料(最初の1時間は無料)
問 中央公民館 (☎ 33-6561、(火)と(祝)は休み)



岩木文化祭

岩木地区の文化の集大成。盛りだくさんな内容で開催します。

時 11月23日(土)祝・24日(日)
所 岩木文化センター、中央公民館岩木館、岩木図書館(いずれも賀田1丁目)



Table with 4 columns: 催し (Event), 内容 (Content), 時間 (Time), ところ (Location). Lists various activities like '開会宣言', 'こども芸能発表', '歌謡ショー', etc.

問 岩木文化祭運営委員会事務局(中央公民館岩木館内、☎ 82-3214)

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 料料金 持持ち物
申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

りんごトラック市

「ふじ」や「王林」など旬のりんごや農産物、加工品を販売します。農家さんと直接話しなが、弘前の旬の味覚を堪能しませんか。



時 11月23日(土)祝、午前10時～午後3時 所 りんご公園(清水富田字寺沢)第1駐車場
問 りんご公園 (☎ 36-7439)

弘前音楽祭

音楽ネットワーク弘前に所属する音楽団体による合同コンサートです。

時 11月24日(日)、午後0時30分～4時 所 市民会館(下白銀町)大ホール 内 ソリストによるオペラの歌唱、多人数による合唱、サクソやマンドリンの演奏、ブラスバンドやオーケストラの合奏など

料 500円(中学生以下は無料) チケット販売所 市民会館、弘前文化センター、まちなか情報センター、ヒロコ、弘前大学生協 SHAREA 店
問 音楽ネットワーク弘前(田中さん、☎ 87-6088)

NHK 交響楽団のメンバーによる ドリームコンサート・ドリームゼミナール

ドリームコンサート

NHK 交響楽団所属の管弦楽器奏者の皆さんによる室内楽の演奏会です。

時 11月29日(金)、午後7時～9時(開場は午後6時)
所 弘前文化センター(下白銀町)大ホール 料 ペア=3,000円、一般=2,000円、高校生以下=無料(全席自由/未就学児は入場不可) チケット販売所 ヒロコ、まちなか情報センター、さくらミュージック(さくら野百貨店弘前店内)、さくら野百貨店弘前店、市民会館、弘前文化センター

その他 無料託児所あり(11月20日(水)までに申し込みを)

— 有料広告 —

ドリームゼミナール

ドリームコンサートの演奏者から直接指導を受けることができます。

時 11月30日(土)の午後0時20分～5時 / 12月1日(日)の午前10時～午後3時40分(どちらか1日だけの受講も可) 所 弘前文化センター 料 1日1,000円 持 楽器、楽譜、譜面台(楽譜はホームページから取得可能) 申 11月20日(水)までに、ホームページ内の専用フォームで。

ちっちゃな音楽会～フルーツと弦楽の調べ～

ドリームコンサートの演奏者の皆さんによる小さな音楽会です。

時 11月28日(木)、午後0時10分～1時 所 ヒロコ(駅前町)3階市民文化交流館イベントスペース

問 弘前交響楽団事務局(古川さん、☎ 090-3121-8401)



ラジオでおなじみの水嶋優子先生の 無理しないで簡単 COOKing

時 11月30日(土)、午前10時～午後1時 所 宮川交流センター(堅田2丁目) 対 市民=20人(先着順)

料 1,000円 持 エプロン、筆記用具 申 電話
問 宮川交流センター (☎ 36-2611、(月)は休み)



地域おこし協力隊企画 弘前ワイン飲み比べイベント

時 11月30日(土)、午後3時～5時 所 カフェ&レストラン・ブリック(吉野町)

参加醸造所 ファットリア・ダ・サスィーノ、hirosaki craft wines、サントリー(株) 対 35人(先着順) 料 3,500円(試飲・軽食代として)

申 11月15日(金)までに、Eメール(住所・氏名・年齢・電話番号を明記)で。

問 りんご課 (☎ 40-0482、E fujii.chiikiokoshi@gmail.com)



農家の「かっちゃん」の漬物教室

時 12月6日(金)、午前10時～正午 所 清水交流センター(大開2丁目) 内 大根のにしん漬ときゅうりのつくだ煮 対 20人(先着順)

料 1,500円 持 エプロン、三角巾、布巾2～3枚 申 11月6日(水)～13日(水)に、電話か清水交流センター窓口で。

問 清水交流センター (☎ 87-6611、(祝)の翌日と(月)は休み)



弘前地区環境整備センター プラザ棟の体験教室

問 弘前地区環境整備センタープラザ棟(町田字筒井、☎ 36-3388、E plaza-ebarahirosaki@ebara.com、受付時間…午前9時～午後4時、月曜日(祝日の場合は翌日)は休み)



① プロが教える かんたん楽しいクリスマスエコクッキング教室

時 12月7日(土)、午前9時30分～正午 対 小学生以上=10人(小学生は参加者1人につき保護者1人が同伴/保護者同伴の場合は2人1組で1食分を調理) 持 具だくさんのオムレツ、いろいろ豆とツナのサラダなど 持 米0.5合、大皿1枚(直径25cm程度)、エプロン、三角巾、布巾、マグカップ、箸、スプーン

申 込 期限 11月22日(金)

② クリスマス飾りとアロマキャンドル作り教室

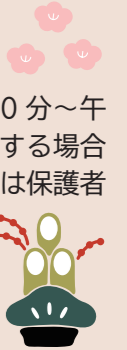
時 12月14日(土)、午前9時30分～正午 対 小学生以上=10人(小学生は参加者1人につき保護者1人が同伴) 持 作品持ち帰り用の袋(汚れてもよい服装で参加を) 申 込 期限 11月22日(金)



③ ミニ門松作り教室

時 12月21日(土)、午前9時30分～午後3時 対 20人(家族で参加する場合は1家族で1基を制作/小学生は保護者同伴) 持 昼食、飲み物(作業がしやすく汚れてもよい服装で参加を)

申 込 期限 12月6日(金)



申 電話かEメール(教室名・氏名・年齢・住所・電話番号を明記)で。 ※2人まで応募可/応募多数の場合は抽選で決定し、①・②は11月29日(金)、③は12月13日(金)までに、結果をお知らせします。

米粉料理教室

米粉を使った料理を体験し、普段の食生活に取り入れてみませんか。

時 ① 12月1日(日)・② 15日(日)の午前10時～正午

所 ① 弘前文化センター(下白銀町) / ② 総合学習センター(末広4丁目) 対 ① 市内の小学生とその保護者=10組20人程度 / ② 市民=20人(いずれも先着順) ※後日、参加者に参加料(保険料と材料費代として)をお知らせします。

申 11月22日(金)までに、市ホームページ内の専用フォームか電話で。

問 農政課 (☎ 40-0504)



郷土文学館の催し

ラウンジのひととき

林本恵美子さん(朗読家)による朗読『「文学紀行-青森県の名湯-」より』を行います。

時 12月7日(土)、午後2時～3時 申 11月7日(木)以降に、電話か郷土文学館窓口で。

北の文脈文学講座

榎引洋一さん(郷土文学館企画研究専門員)による講座「津軽の文学の祖・建部綾足」を行います。

時 12月21日(土)、午後2時～3時 申 11月21日(木)以降に、電話か郷土文学館窓口で。

～共通事項～

所 2階ラウンジ 対 各20人(先着順) 料 観覧料のみで参加可能…高校生以上=100円、小・中学生=50円(市内の小・中学生など無料対象あり)

問 郷土文学館(下白銀町、☎ 37-5505) ※あおり県民カレッジ単位認定講座

弘前市吹奏楽団 定期演奏会

ジブリ音楽を中心に、耳なじみのある曲をたくさん用意していますので、家族や友人とお楽しみください。開演前にはウエルカムコンサートも行います。

時 12月8日(日)、午後2時～4時(開場は午後1時20分) 所 市民会館(下白銀町)大ホール 料 一般=1,000円、高校生以下=500円(全席自由/小学生以下は保護者同伴で無料) チケット販売所 市民会館、まちなか情報センター、さくらミュージック
問 演奏会実行委員会(葛西さん、☎ 090-4555-7861)

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 料料金 持持ち物
申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

“津軽の味っこ” 伝承料理講習会

時 12月19日(木)、午前9時30分～午後1時 所 清水交流センター(大開2丁目)調理実習室 内 ほたておこわ、けの汁、きのこの塩辛、かすべのともあえ等
対 20人程度 料 2,000円 持 エプロン、三角巾
申 11月22日(金・必着)までに、往復はがき(往信用の裏面に住所・氏名・年代・電話番号を、返信用の表面に住所・氏名を明記)で、弘前地区生活改善グループ連絡協議会(清野さん、〒036-8265、下湯口字青柳64の1)へ。応募多数の場合は抽選で決定。
問 中南地域県民局地域農林水産部農業普及振興室(木村さん、☎33-2902)

大森勝山遺跡 冬至の魅力発信ツアー

大森勝山遺跡で、岩木山山頂に夕日が沈む様子を眺めて、その場面や魅力を発信しませんか。
時 12月21日(土)、午後1時～4時40分(集合は午後0時55分)
集 合 場 所 JR弘前駅城東口(表町)バス乗り場
対 SNS等でツアーについて発信できる人=20人
申 11月20日(水・消印有効)までに、往復はがき(往信用の裏面に住所・氏名・電話番号を、返信用の表面に住所・氏名を明記)で。
注 意 事 項 はがき1通で2人まで応募可/応募多数の場合は抽選で決定/雨天決行
問 文化財課(〒036-1393、賀田1丁目1の1、☎82-1642)



人形劇 ふしぎ駄菓子屋銭天堂

子どもたちに大人気の本『ふしぎ駄菓子屋銭天堂』が人形劇に! 劇場体験を家族で楽しみませんか。当日は、ロビーに駄菓子屋も来ます。
時 令和7年1月13日(月)祝、午後2時から 所 市民会館(下白銀町)大ホール 料 おとな(高校生以上)=3,000円、こども(中学生以下)=1,500円、親子ペア券=4,200円(全席指定/3歳未満の膝上鑑賞無料) チケット販売 11月10日(日)以降に、①各プレイガイド、②市民会館窓口、③電話予約で販売(②は同日の午前9時から)

ら、③は同日の午後2時から受け付け開始)
問 市民会館(☎32-3374)

弘前市民会館開館60周年記念事業 石川さゆりプレミアム歌謡ショー

名曲の数々を圧巻のステージでお楽しみください。
時 令和7年2月15日(土)、①正午から/②午後4時から
所 市民会館(下白銀町)大ホール 料 各回7,000円(全席指定/未就学児の入場は不可) チケット販売 11月9日(土)以降に、①各プレイガイド、②市民会館窓口、③電話予約で販売(②は同日の午前9時から、③は同日の午後2時から受け付け開始)
問 市民会館(☎32-3374)



安全・生活環境・防災

令和6年度 防災・気候講演会

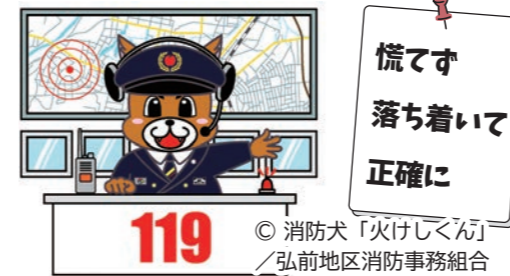
時 11月9日(土)、午後1時30分～4時(開場は午後1時) 所 中央公民館岩木館(賀田1丁目)2階大ホール 内 講演I「地震を学ぶ、地震に学ぶ」、講演II「集中豪雨と線状降水帯」 対 135人(先着順/立ち見あり)
問 青森地方気象台(☎017-741-7413)



全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送

地震や武力攻撃などの発生に備え、全国で一斉試験を行います。本市では、防災行政無線から試験放送が流れます。今年度は計4回の試験放送が予定されており、今回は3回目です。
時 11月20日(水)、午前11時
※気象状況等で中止の場合あり/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〉)へ/試験放送は防災行政無線アプリからは放送されません。
問 防災課(☎40-7100)

11月9日は 119番の日



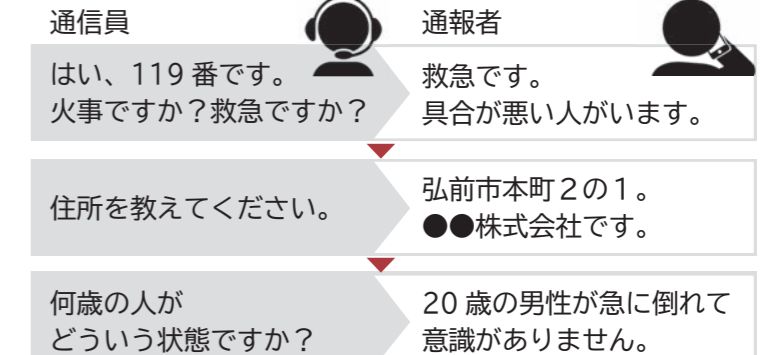
消防庁では、毎年11月9日を「119番の日」と定め、119番通報についての正しい知識と理解を深めてもらうとともに、防災意識の高揚を図っています。
一刻を争うときでも、「慌てず・落ち着いて・正確に」119番通報できるように、町会や自治会、勤務先などで実施する防災訓練の際に、通報訓練を積極的に行い、通報の仕方を身につけましょう。
問 弘前消防本部通信指令課(☎32-5101)

119番通報のシステム

弘前地区消防事務組合管内(◆)で、加入電話(一般・IP)や携帯電話などで通報すると、消防本部通信指令課消防指令センター(本町)につながり、そこから災害現場に最も近い消防署に出動指令が出されます。
通報する際は、住所を市町村名から正確に、また聞かれたことに対して内容を詳しく話してください。そうすることで出動までがスムーズになり、現場へ到着するまでの時間を短縮することができます。
通信員が出動するわけではありませんので「早く来い!」などと興奮して怒鳴ったりせず、情報の収集にご協力ください。
(◆)弘前地区消防事務組合管内…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

※携帯電話からの通報は、電波の状態で近隣の消防本部につながる場合があります/消防車または救急車は、住所が分かった時点で出動しますが、その後さらに詳しい情報を聴取しますので、見た状態を伝えてください。

通報の仕方(救急時の場合)



ファクス119・NET119 緊急通報システム

聴くことや話すことが不自由な人は、ファクスやスマートフォン、携帯電話のインターネット機能(ウェブ機能)で119番通報をすることができます。
※NET119緊急通報システムは事前の登録が必要です。



119番通報の適正な利用を!

119番は緊急通報専用の電話です。相談や問い合わせには応じていません。本当に消防車や救急車を必要とする人のために、適正な利用にご協力ください。

令和5年119番受付件数 約30分に1件の割合
1万8,657件(1日当たり約51件)
※弘前地区消防事務組合管内(◆)での受付件数

- 火災などの災害情報を知りたいときは…
①災害情報テレホンガイド(☎050-5536-3896)
②弘前市公式LINE「弘前シティプロモーション(@hirosakicp)」…友だち登録後、「受信設定」で「火災情報」を選択すると、火災情報などのお知らせが届きます。
※②の登録方法は最終ページで紹介しています。
- 夜間・休日対応の救急病院/病院に行くべきかどうかの相談
休日在宅当番ページ(10ページ)で確認を。

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 料料金 持持ち物
申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

ゼロカーボン ひろさきチャレンジ!! #04

できることから
脱炭素!

「ゼロカーボンシティひろさき」の実現に向けて、できることから一緒にチャレンジしてみましょう！今月は既存住宅の断熱リフォーム支援事業について紹介します。

問環境課廃棄物政策係 (☎ 32-1969)

光熱費が高いと感じる人必見!

住

今月のテーマ

夏は涼しく、冬は暖かく
～既存住宅の断熱リフォーム支援事業～

既存住宅の断熱リフォーム支援事業とは

高性能建材(断熱材・窓・ガラス・ドアなど)を使用して断熱リフォームをした場合に、補助金が受け取れる国の補助事業です。

対戸建住宅または集合住宅の所有者など

補助金の詳細および補助金利用者の声はこちら

補助金額 最大120万円(戸建の場合)

省エネ性能の高い住宅への引っ越し・断熱リフォームを実施した場合



CO₂削減量 1,130.7kg-CO₂/戸

光熱費節約額 約9万4,500円/年

杉の木約128本分が1年間に取込む量に相当

避難所運営訓練 in 弘前大学

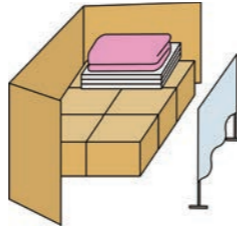
災害関連死を防ぐ避難所づくりや要支援者への配慮、避難者の受け入れ等について学びます。

時 11月24日(日)、午前10時～午後1時(開始の10分前に集合を) 所 弘前大学(文京町) 大学会館3階大集会室

対 学生や地域の人=60人(先着順)

申 11月17日(日)までに、電話かEメールまたは弘前大学地域創生本部ボランティアセンターホームページ内の専用フォームで。

問 弘前大学地域創生本部ボランティアセンター (☎ 39-3268、E huvc@hirosaki-u.ac.jp、午前10時～午後3時)



郵便局窓口の昼時間帯の営業休止(試行)

11月25日(月)から、次の郵便局で昼時間帯の窓口業務の営業を休止します。

対象郵便局	休止時間帯
石川郵便局(石川字石川) 悪戸郵便局(悪戸字鳴瀬) 国吉郵便局(国吉字中川原) 百沢郵便局(百沢字寺沢) 船沢郵便局(折笠字法立堂)	正午～午後1時
弘前三世寺郵便局(三世寺字鳴瀬) 高杉郵便局(高杉字神原)	午後0時30分～1時30分

※ゆうパックの自宅への集荷依頼や通帳アプリ、ゆうちょダイレクトなどがありますので、ご利用ください。

問 悪戸郵便局 (☎ 35-2775)



～カラス被害を減らすため～果実等の収穫徹底

カラスの食べ物が少なくなる冬季に、農作物や果実などを放置することでカラスの餌となり、カラスが増える原因となります。畑に放置された農作物や木に残っている果実は処理するよう、ご協力をお願いします。

問 環境課 (☎ 36-0677)



鳥インフルエンザの発生を防止しましょう

鳥インフルエンザウイルスは、渡り鳥によって海外から持ち込まれると考えられています。野鳥の渡りが始まる秋から北へ帰る春までの時期は、次のことに注意してください。

家さん(◆)を飼っている場合 ①渡り鳥や野鳥、ねずみ等の野生動物との接触を避けるため、野外での放し飼いをしない。飼育小屋は防鳥ネット(2cm角以下)で囲う。定期的に防鳥ネットの点検を行い、破損箇所はただちに修繕する/②飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育する/③世話をするときは専用の履物、衣服を身に付け、終了後は履物、衣類、手指を消毒する。車両は農場の出入り口で入念に消毒する/④家さんに異状がみられた場合は、すぐにつがる広域家畜保健衛生所に連絡を。

み等の野生動物との接触を避けるため、野外での放し飼いをしない。飼育小屋は防鳥ネット(2cm角以下)で囲う。定期的に防鳥ネットの点検を行い、破損箇所はただちに修繕する/②飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育する/③世話をするときは専用の履物、衣服を身に付け、終了後は履物、衣類、手指を消毒する。車両は農場の出入り口で入念に消毒する/④家さんに異状がみられた場合は、すぐにつがる広域家畜保健衛生所に連絡を。



(◆)家さん…鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥

死亡した野鳥を見つけた場合 ①野鳥は鳥インフルエンザウイルス以外にもさまざまな細菌や寄生虫を持っていることがあるため、手袋等で処理し、素手で触らないようにする/②多数の野鳥がまとまって死亡している場合は、中南地域県民局林業振興課または市農政課に相談を/③死亡した野鳥を処理する際(②の場合を除く)は、ビニール袋に入れ一般ごみとして処分する。

問 西北地域県民局つがる広域家畜保健衛生所 (☎ 0173-42-2276)、中南地域県民局林業振興課 (☎ 33-3857)、市農政課 (☎ 40-0504)

「ひろさきタバスケ」公式Instagram開始

「ひろさきタバスケ」は、市内の協力店舗から期限の近づいた商品や規格外の野菜などが割引価格で出品され、ユーザーは気に入ったものを予約後、お特に購入できるアプリです。



公式Instagramでは、ひろさきタバスケの使い方や協力店の紹介、食品ロスの削減に関する情報、当市のごみ減量化・資源化に関する取り組みについて発信します。ぜひフォローをお願いします。

問 環境課 (☎ 32-1969)



まちづくり

地域未来創生塾@中央公民館(11月開催分)

今後の地域づくり活動に役立つ全5回の講座です。大学教員から提供された話題や資料などを使って、地域課題の対策などを模索し、学びを深めます。



※10月から始まった本講座に4回以上参加した人に

は、修了証を交付します。

時 ①第4回…11月13日(水)、②第5回…11月27日(水)

※時間はいずれも午後6時30分～8時

所 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 ①「中国古代の養生思想: 導引術の歴史」/②「ニュージーランドから学ぶ「ケア」の思想」 対 市内または近隣に住む高校生以上の人=30人(会場)

その他 オンラインでの参加希望者は、Zoomアプリ(無料)のダウンロードを。

問 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)と(祝)は休み)



人と人がつながるまちづくりトーク「ぶらっと」

地域の伝統(沢田ろうそくまつり)×まちづくり

「ぶらっと」は、まちづくりの事例を聞いたり、参加者同士で意見交換を行ったり、地域のつながりをつくることのできるカジュアルな交流の場です。



▲沢田ろうそくまつりの様子

ゲストの三上雄一さん(沢田ろうそくまつり実行委員会)らと交流を深め、まちづくり活動について学んでみませんか。

時 11月20日(水)、午後6時30分～8時30分

所 HLS 弘前(土手町) 対 15人程度

事前に、市ホームページ内の専用フォームか電話で。

問 企画課ひとづくり推進室 (☎ 26-6349)



あつがるばい(牌)大会

1%

青森県にりんごがやって来て150年。そのお祝いをみんなでするために誕生したカードゲーム「あつがるばい(牌)」の公式戦を開催します。



時 12月8日(日)、午前9時30分～正午 所 りんご公園(清水富田字寺沢) 対 40人(市内の小学生を優先) 景品 大正浪漫喫茶室(藤田記念庭園内、上白銀町)のアップルパイとドリンクのペアチケット…上位5人まで 申 12月1日(日)までに、市ホームページ内の専用フォームで。 その他 ルール説明の時間は設けていませんので、事前りんご研究所ホームページ等でルールを確認してください。

問 あつがるばい(牌)を広める会(木浪さん、☎ 090-6695-7202)



時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 料料金 持持ち物
申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

ケア帽子を一緒に作ってみませんか 1%

がん患者さんに配るケア帽子を毎月集まって作っています。見学もできますので、気軽にご参加ください。



ケア帽子に使う未使用のフェイスタオル（白無地以外）の提供者もあわせて募集しています。

時毎月第3(金)の午後1時～3時

所ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室（ピンクの旗が目印）

問ほほえみネットワーク（今さん、E hohoeminet55@yahoo.co.jp）

紙漉沢町会と山田町会にテントなどを整備

（一財）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」に採択された次の町会では、宝くじの助成金を活用して、必要な設備を整備することができました。

- 紙漉沢町会…テントなどの設備
 - 山田町会…エアコンなどの設備
- 問市民協働課（☎ 40-0384）

就労・資格

県立弘前高等技術専門校入校生募集

募集科 自動車整備科、総合建築科（2年間の訓練期間あり）

対次の①または②の条件を満たす人＝各20人（推薦試験合格者を含む）



①令和7年3月に高校卒業見込みの人

②公共職業安定所に求職の申し込みをし、受講指示か受講推薦または支援指示を受けられる見込みがあり、かつ、高卒者またはこれと同等以上の学力を有する人

申込期限 11月13日(水) 試験日 11月22日(金)

問県立弘前高等技術専門校（緑ヶ丘1丁目、☎ 32-6805）

就労準備セミナー

時① 11月13日(水)、午前10時～11時30分／② 11月20日(水)、午前10時～正午 所①ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室1／②ヒロロ3階健康ホール

内①「わかりやすい話し方」…社会生活に役立つコミュニケーションスキルを学ぶ／②「スマートミール☆秋のお弁当」…日常生活の基本となる栄養バランスを学ぶ 料② 500円（材料費として） 持①筆記用具／②エプロン、三角巾、マスク 申①は11月12日(火)、②は11月13日(水)までに、電話か窓口で。 問ひろさき生活・仕事応援センター（就労自立支援室〈ヒロロ3階〉内、☎ 36-3776）



求人説明会・ミニ面接会

市内企業の人事担当者が、生の声で仕事内容などを伝えます。面接も可能です。

時 11月13日(水)・29日(金)の午後1時30分～4時30分（受け付けは午後1時から） 所ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール 参加企業数 3社以上（青森労働局または市ホームページで確認可能） 対求職中の人＝20人程度（ハローワーク未登録者も参加可能） 持雇用保険受給資格者証（雇用保険受給者のみ） 申当日までに、申込書を窓口を持参するか、電話またはホームページで。 その他 UJIターン求職者を対象としたウェブ面談ができます。開催日の1週間前までに申し込みを。

問(株)I・M・S（弘前就労支援センター〈ヒロロ3階〉内、☎ 55-5608）



県立障がい者職業訓練校オープンスクール（体験実習）

時 11月15日(金)、午後1時30分～3時30分 内デジタルデザイン科…イラスト作成実習・写真加工実習／OA事務科…表計算実習・伝票整理実習 対職業訓練や就職に意欲のある障がい者（知的障がいを除く）＝各10人（先着順） 持筆記用具



申 11月8日（金・必着）までに、郵送かEメールで申込書を提出するか専用フォームで。 ※申込書は、ホームページまたはハローワークから取得可能

問 県立障がい者職業訓練校（野村さん、〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎ 36-6882、E shokunko@pref.aomori.lg.jp）

ひろさき就職説明会・面接会

企業の採用担当者と直接面接ができるほか、仕事内容等の相談もできます。

時 11月22日(金)、午後1時～4時（受け付けは午後0時30分～3時／入退場自由） 所ヒロロ（駅前町）



4階市民文化交流館ホール 参加企業数 15社程度（青森労働局または市ホームページで確認可能）

対市内の事業所に就職を希望する人で、ハローワークの求職登録者（当日登録可） 持履歴書、ハローワーク受付票（ハローワークの求職登録者）、雇用保険受給資格者証（雇用保険受給者のみ） その他 UJIターン求職者は、ウェブ面談ができます（事前に申し込みを）／託児室（ヒロロ3階）の利用可（事前に申し込みを）

問(株)I・M・S（弘前就労支援センター〈ヒロロ3階〉内、☎ 55-5608）



労働相談会

労働者と事業主との間に生じた労働条件などのトラブルを解決するため、無料の相談会を開催します。

時 12月3日(火)、午後1時30分～3時30分／12月15日(日)、午前10時～正午

所青森県労働委員会（青森市新町2丁目） 対県内の労働者、事業主（事前予約を優先）

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



介護入門講習

～支えあう社会、あなたの助けを必要としている人がいます～

時 12月3日(火)～6日(金)の午前9時30分～午後5時 所市民会館（下白銀町） 内介護に関する基礎知識、基本的な介護の方法など 対介護現場へ就労意欲のある県民＝40人 申 11月12日(火)までに、電話で。

問（公財）介護労働安定センター青森支部（☎ 017-777-4331）



— 有料広告 —

自衛官募集

①一般曹候補生

時 1次…12月8日(日)／2次…令和7年1月12日(日)

②自衛官候補生

時ウェブ試験…12月1日(日)～3日(火)／口述・身体検査…12月21日(土)

～①・②共通事項～

受験資格 18歳以上33歳未満の人（採用予定月の末日現在、33歳に達していない人）

申込期限 11月28日(木)

③高等工科学校生徒（推薦）

時 1次…令和7年1月11日(土)～13日(月)祝の間の指定する1日 申込期限 11月29日(金)

④高等工科学校生徒（一般）

時 1次…令和7年1月25日(土)／2次…令和7年2月15日(土) 申込期限 令和7年1月16日(木)

～③・④共通事項～

受験資格 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修了者）

問自衛隊弘前地域事務所（城東中央3丁目、☎ 27-3871）



青森県最低賃金が改定

953円

55円アップ

10月5日に改定され、県内で働くすべての労働者に適用されます。

問青森労働局労働基準部賃金室（☎ 017-734-4114）



時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 料料金 持持ち物
申申し込み 問問い合わせ・申込先 F ファックス E メール

技能検定試験対策講習

建築大工技能検定実技試験対策講習（現寸図・墨付）

時 12月9日(月)・11日(水)・13日(金)・16日(月)・18日(水)の午後6時～9時 料 1,300円
受付期間 11月8日(金)～18日(月・必着)

建築大工技能検定実技試験対策講習（加工・組立）

時 令和7年1月15日(水)・17日(金)・20日(月)・22日(水)・24日(金)の午後6時～9時 料 1,300円
受付期間 11月8日(金)～12月9日(月・必着)

配管技能検定（学科・実技）試験対策講習

時 令和7年1月7日(火)～9日(木)の午前9時～午後4時（休憩1時間あり） 料 1,600円

受付期間 11月12日(火)～12月9日(月・必着)

～共通事項～

所 県立弘前高等技術専門学校 対各10人

申 郵送か電話またはファクスで受講申込書（ホームページから取得可能）を提出

問 県立弘前高等技術専門学校（在職者訓練担当、〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎32-6805、F 35-5104）



排水設備工事配管工認定講習／責任技術者・配管工更新講習

時 令和7年1月16日(木)・17日(金)

所 県武道館（豊田2丁目） 料 配管工認定・責任技術者更新＝7,000円／配管工更新＝5,000円（いずれも振込手数料は除く） 申 11月5日～29日の平日に、窓口で申込書の提出を。申込書の配布も同期間に窓口で行います。

問 上下水道部営業課給排水係（岩木庁舎1階、☎55-6895）



福祉のお仕事を体験してみませんか

時 令和7年3月31日(月)まで

で、1人あたり最大10日間（体験時間は1日8時間以内） 所 県内の高齢者・障がい者・保育分野等の社会福祉施設や事業所（体験先により体験内容が異なります） 申 体験希望日の20日前までに、電話で。

その他 交通費や食事代等は本人負担

問 青森県福祉人材センター（〈福〉青森県社会福祉協議会内、☎017-777-0012）／弘前福祉人材バンク（〈福〉弘前市社会福祉協議会内、☎36-1830）



その他

「女性の人権ホットライン」強化週間

11月13日～19日の「女性の人権ホットライン」強化週間に、電話相談の時間延長や土・日曜日の受け付けをするほか、特設相談を行います。秘密は守りますので、気軽に相談してください。



①電話相談時間延長や土・日曜日の受け付け

受付電話番号 女性の人権ホットライン（☎0570-070-810）

受付時間 平日…午前8時30分～午後7時／土・日曜日…午前10時～午後5時

②特設相談

時 11月15日(金)、午前10時～午後4時 所 青森地方法務局弘前支局（早稲田3丁目） 内 女性の人権に関するあらゆる相談（夫やパートナーからの暴力、職場でのセクシュアル・ハラスメント、ストーカー被害、女性差別、離婚問題等家庭内問題など）

問 ①青森地方法務局人権擁護課（☎017-776-9024）／②弘前人権擁護委員協議会（☎26-1150）

緑の相談所 11月の催し

錦石展示会

時 14日(木)～17日(日)の午前9時～午後4時
※初日は午後2時から開始

木の葉展

時 21日(木)～30日(土)の午前9時～午後5時

フジとブドウのせん定講習会

時 23日(土)祝、午後1時30分～3時30分
対 20人（先着順／事前に申し込みを）

問 緑の相談所（弘前公園内、☎33-8737、25日(月)は休み）

弘前城植物園 11月の催し

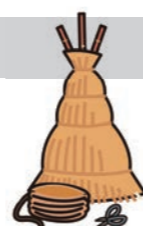
雪囲い実地体験会

いろいろな縄の結び方を学んだり、雪囲いを体験したりします。

時 17日(日)、午前10時～11時30分（雨天決行）

対 10人程度（先着順／事前に申し込みを）

その他 入園料が必要



今月見られる花や実など

花 チャノキ、十月桜、野菊など

実 サンシュユ、カリン、マルメロなど

紅葉 モミジ、ニシキギ、ドウダンツツジなど

問 緑の相談所（弘前公園内、☎33-8737）



年末調整説明会（関係事務）

時 11月18日(月)、午前10時から／午後2時から（受け付けは開始時間の30分前から） 所 ヒロコ（駅前町）4階市民文化交流館ホール 対各72人（先着順）
持 年末調整関係資料一式（10月下旬に郵送予定）

申 ファクス（説明会名・参加時間帯・会社団体名・住所・電話番号・参加者名〈極力1人まで〉を明記）

問（公社）弘前法人会（F 32-9214）

藤田記念庭園ミニコンサート

みんなで唄おう

うたごえひろば94

時 11月24日(日)、午前10時～正午 所 洋館1階ホール

問 藤田記念庭園（上白銀町、☎37-5525）



犯罪被害者等支援パネル展

11月25日～12月1日の「犯罪被害者週間」に合わせて、犯罪被害者等支援パネル展を開催します。

犯罪被害等の理解を深めるとともに、社会全体で犯罪の被害に遭った人やその家族を支えていく意識を高めるきっかけにしてみませんか。

時 11月25日(月)～29日(金)の午前8時30分～午後5時 所 市役所1階市民ギャラリー

問 市民協働課（☎35-1664）

給与支払報告書の提出は便利なeLTAXで！

eLTAX（エルタックス）は、地方税における手続きをインターネットを利用して電子的に行うシステムで、次のメリットがあります。

- 自宅やオフィスから手続きが可能
- 複数の地方公共団体にまとめて一度に送信可能
- 給与支払報告書・源泉徴収票を一括して、eLTAXで一元的に送信することが可能

●市民税・県民税・森林環境税の特別徴収税額通知（特別徴収義務者用・納税義務者用）を電子データで受け取り可能

●eLTAXのサービス利用料が無料

問 eLTAXホームページの「よくあるご質問」で確認するか、「お問い合わせフォーム」の利用を。



自筆証書遺言書保管制度

法務局では、皆さんが作成した自筆証書遺言書を長期間にわたり大切に保管することができます。遺言書

事業承継を

サポートします！



10月・11月は「事業承継推進」強化月間です。現在、地域経済を支える中小企業の経営者の高齢化が進み、事業承継が大きな課題となっています。

県と関係機関では、さまざまな事業承継を全力でサポートします。まずは気軽に相談してください。

問 青森県事業承継・引継ぎ支援センター（〈公財〉21 あおもり産業総合支援センター内、青森市新町2丁目、☎017-723-1040）



の紛失や改ざんの危険性もなく、相続をめぐる紛争を防止できるほか、自身の財産を確実に家族等に託すことができます。家庭裁判所の検認も不要です。

希望する場合、遺言者が亡くなった後は、遺言者が指定した人へ「法務局で遺言書を保管している」旨の通知を送付しますので、遺言書の存在に気付いてもらえなかったという心配もありません。

遺言を検討している人は、ぜひご利用ください。

問 青森地方法務局弘前支局（☎26-1150）



あおもり性暴力被害者支援センターからのお知らせ

りんごの花ホットライン

専門の研修を受けた相談員が、レイプやわいせつな行為など、性犯罪・性暴力の被害にあった人やその家族などからの相談を受け、要望に応じた必要な支援をコーディネートします。秘密は厳守します。

相談電話番号 ☎017-777-8349（または#8891）

相談受付時間 平日の午前9時～午後5時
※上記以外の時間でも受け付けていますが、国のコールセンターへつながります。



支援活動員を募集

ボランティアの支援活動員を随時募集しています。活動に関心のある人は、（公社）あおもり被害者支援センター（☎017-718-2085）にお問い合わせを。

問 県民活躍推進課（☎017-734-9228）

フォトコロ ひろさき

各地で行われたイベントやまちの話題をお届けします！

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ 2026

情報支援ボランティア大募集

2026年に青森県で開催する「青の煌めき あおもり国スポ・障スポ」において、手話や筆談で聴覚障がい者へ情報支援を行うボランティアを募集しています！

募集種別 手話…400人／筆談…200人

活動内容 本大会に参加する聴覚障がい者等に手話や筆談で情報提供をしたり、コミュニケーション支援をしたりします。

活動日 大会開催期間…令和8年10月10日～26日／障スポリハーサル大会期間…令和8年5月30日・31日

※そのほか必要に応じて活動する場合あり

応募要件 12歳以上（令和8年4月1日時点）の人で次の①または②の人
①手話学習経験者または手話学習中の
人／②要約筆記学習経験者または筆談
に関心のある人

応募方法 公式ホームページ内の専用フォームで。

その他 報酬は原則無償／活動時等の保険加入あり（県で負担）／活動内容に応じた衣服や装備品、昼食は県が支給

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会事務局（県庁内、☎017-722-1111〈内線3332〉、E syospo@pref.aomori.lg.jp）／**青の煌めきあおもり国スポ・障スポ情報支援ボランティア養成事業担当事務局**（〈一社〉青森県ろうあ協会内、☎017-728-2275、E jouvora2026_afd@wine.ocn.ne.jp）



令和7年国勢調査 国勢調査員として働きませんか

5年に一度実施される国勢調査は、日本に住む全ての人と世帯が対象となる最も重要な統計調査です。調査の結果は、生活に欠かせない行政施策などに役立てられます。この調査の大きな役割を担う国勢調査員に応募してみませんか。

調査期間 令和7年9月～10月

※毎日ではなく、自分のペースで実施できます。

募集要件 原則20歳以上の人／調査する上で知り得た秘密を守れる人／警察や選挙に直接関係しない人／暴力団関係者ではない人／調査内容を十分理解し、責任をもって職務を遂行できる人

報酬（見込み） 1調査区担当＝約4万4,000円
／2調査区担当＝約8万3,000円

応募方法 電話

問 広聴広報課統計係（☎40-7016）



9月14日 ひろさき まちなかピクニック 2024

吉野町緑地ほか



まちなかで思い思いの時間をゆったり過ごすイベントを開催。夜にはシードルナイトも開催し、多くの人でにぎわっていました。

9月19日 ベテランズセミナー

弘前文化センター（下白銀町）



60歳以上の市民を対象にした講座を開催。38人が参加し、講師の薬剤師から漢方薬の効能と注意点を熱心に学んでいました。

9月20日 SDGs 未来へプログラム

城西小学校（新町）



りんご娘が講師を務めるSDGs特別授業を実施。体育館に集まった児童が、SDGsと市のりんご産業を楽しく学びました。

9月24日 アップルパトロール出動式

りんご公園（清水富田字寺沢）



りんごの盗難防止のために弘前警察署や防犯指導隊などによるパトロール隊を結成。農家さんが丹精込めて作ったりんごを守ります。

9月28日 RINGO MUSIC FES.2024

りんご公園（清水富田字寺沢）



（有）リンゴミュージックと（公）弘前観光コンベンション協会が主催する音楽イベントに、市内外から訪れた約1万人が熱狂しました。

10月6日 第22回 弘前・白神アップルマラソン

（下白銀町～西目屋村）



弘前・白神を舞台に、アップルマラソンを開催。子どもから高齢者までのランナーが、思い思いに秋の津軽路を駆け抜けました。

Smile通信

Happy 1st Birthday

令和6年11月と12月に1歳になる子をご紹介します！



くどう こうや
工藤 昊也ちゃん
R5.11.7生



おさない あいか
小山内 藍華ちゃん
R5.11.7生



かさい すあ
葛西 澄青ちゃん
R5.11.19生



くどう いお
工藤 維凰ちゃん
R5.11.6生



しみず けいいちろう
清水 慶一郎ちゃん
R5.11.6生



みかみ ひな
三上 柊那ちゃん
R5.12.21生



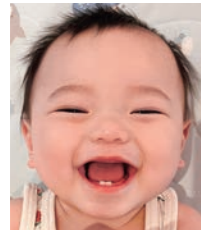
むなかた せんり
棟方 茜史ちゃん
R5.11.4生



ふくだ みなと
福田 湊都ちゃん
R5.11.15生



ながや えま
永谷 衣麗ちゃん
R5.12.26生



たてだ おと
館田 旺燈ちゃん
R5.11.26生



なりた りょう
成田 稜ちゃん
R5.11.9生



くどう そうた
工藤 想大ちゃん
R5.11.25生



たてやま けいじ
館山 恵志ちゃん
R5.11.13生



ささ ふゆと
笹 冬音ちゃん
R5.11.30生



たざわ ゆい
田澤 結羽ちゃん
R5.11.4生



たねいし りんり
種市 心李ちゃん
R5.11.22生



ながお あいら
長尾 彩良ちゃん
R5.12.7生



たかや うい
高谷 侑生ちゃん
R5.11.13生



おがさわら
小笠原 あきのちゃん
R5.11.6生



たばた こはく
田端 心珀ちゃん
R5.11.24生



ふじた りつ
藤田 凜月ちゃん
R5.11.14生

人の動き Population

令和6年10月1日現在(推計)

	人口	前月比
人口	159,497 人	(-62)
男	73,087 人	(-29)
女	86,410 人	(-33)
世帯数	70,948 世帯	(+57)



うえの ゆい
上野 結ちゃん
R5.12.1生



しもやま あお
下山 蒼央ちゃん
R5.11.9生



ふじた ゆいと
藤田 結翔ちゃん
R5.11.1生



みかみ そうえい
三上 蒼瑛ちゃん
R5.11.8生

みんなが撮った 弘前の「いいかも!!」

Instagram

#ecomeonhirosaki

問 広聴広報課 (☎ 40-0494)

Instagramで、皆さんが切り取った弘前の魅力を紹介するコーナーです。



📷 葛原字大柳地区



📷 最勝院



📷 親方町

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

弘前の「いいかも!!」
と思う魅力を見つけ
て、写真を投稿しよう！
#ecomeonhirosaki の
ハッシュタグをつけ
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。



さらっと一句・川柳

今月のお題「紅」 選・広聴広報課

落ち葉焚き紅葉狩りよりさつまいも
ケチャップぬりぬり口紅だよと我が娘
朝食の紅鮭切身やせてくる
ちらし寿司彩り添える紅生姜
紅玉のすっぱさが好きアップルパイ
紅さした妻を見直す昭和世代
紅白で一年区切る昭和世代
本開きここと教える紅葉(もみじ)の手
還暦に紅白餅で再雇用
マスクとり紅ひく指が嬉しそう

南柳
イトのおかあ
まい日おひま
紺屋の白袴
城子
菊池喜蔵
小坂 智
はしびろこ
工藤山椒
工藤淳子

12月号の投稿募集

応募期限 11月6日(水・必着)

Smile通信

1歳の記念に写真を
掲載しませんか

対象 令和6年12月・令和7年1月に1歳の誕生日を迎える市内在住の子

※応募数により写真のサイズが変わる場合や翌月以降の号に掲載する場合があります。

投稿フォーム▶



みんなが撮った
弘前の「いいかも!!」 テーマ「弘前×冬浅し」

投稿方法「#ecomeonhirosaki」をつけて、Instagramに投稿してください。

川柳の「末」 お題の漢字を使って、クスツと笑える一句をお待ちしています

必要事項 川柳(1人一句)・住所・氏名・ペンネーム(希望者)・電話番号

応募先 広聴広報課 (〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎ 35-1194、FAX 35-0080、☒ kouhou@city.hirosaki.lg.jp)



弘前市 公式 LINE 友だち募集中!

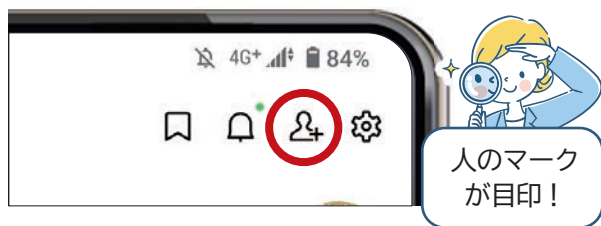
イベントや行政、防災など、まちの情報を受け取ることができます。ほかにも、ごみ分別の検索ができたり、生活環境の異変等を通報することができたり、便利機能がいっぱいです。皆さんの暮らしをサポートします!

問い合わせ先 情報システム課 (☎ 35-1133)

友だち登録の方法

※スマートフォンやLINEの操作については、携帯電話ショップ等にお問い合わせください。

01 LINE ホーム画面の右上「友だち追加」アイコンを選択



02 画面上の「検索」アイコンを選択



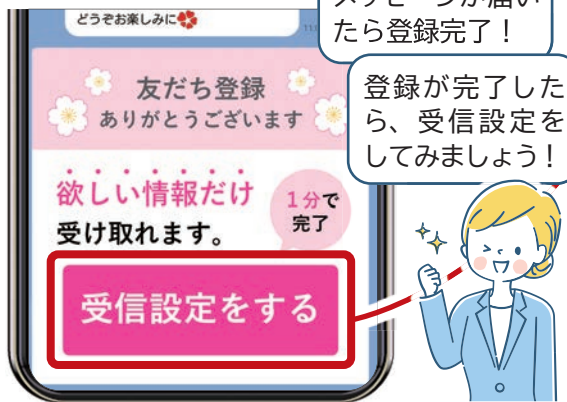
03 ID「@hirosakicp」を入力して検索



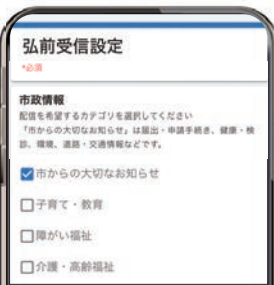
04 画面中央に表示される「追加」を選択



05 登録完了!



受信設定の方法



希望する情報を選んで、最後に「送信」を選択するだけ!

★必須項目
性別/年代/地区設定

●配信カテゴリ (一覧)

- 市政情報
 - まちの話題
 - イベント情報
 - クマ出没情報
 - 防災情報
 - 農業情報
 - 火災情報
 - 除雪情報
 - ごみの収集日 (ごみの種類を選択可能)
- 市からの大切なお知らせ/子育て・教育/障がい福祉/介護・高齢福祉/国保・後期高齢・年金/雇用・就労/事業者向け/シティプロモーション (市外在住者向け)
- 各種イベント/教室・講座/スポーツ・体操教室

LINE アプリがない人は...
インストールする必要があります!



▲ App Store (iPhone など)



▲ Google Play (Android)

※使う機種で操作方法が異なります。LINE ホームページ「みんなの使い方ガイド」を確認を。

