



## Contents

### 2… 特集

高齢者になってもできる限り  
住み慣れた地域で暮らすために

### 6… 特集 施政方針

### 8… 市からの大切なお知らせ

### 11… 暮らしの情報

11 健康・スポーツ

15 シニア・福祉

17 子育て・教育・生涯学習

20 文化・レジャー

23 安全・生活環境・防災

24 まちづくり

26 就労・資格

27 その他

## 今号の表紙

### 環境にやさしい農業体験

～お米づくり（田植え）編～

小学生親子が有機栽培の田植  
えを体験し、環境にやさしい農  
業への理解を深めました。今  
後も草取り、稲刈り、おにぎり  
づくりと実施されていきます。

特集

# 高齢者になっても

# できる限り **住み慣れた地域** で暮らすために



高齢者が、介護を必要とする状態になる可能性を軽減するとともに、介護が必要な状態になっても、生きがい・役割を持って生活できる地域の実現を目指すことを目的とした一般介護予防事業と、認知症になってからも、本人の意思が尊重され、自分らしく暮らし続けることができるように支援する取り組み等について紹介します。

問い合わせ先 介護福祉課自立・包括支援係 (☎ 40-4321、☎ 40-7072)

## 高齢者健康トレーニング教室

ヒロロスクエア教室と御所温泉教室では、パワリハマシンを利用した低負荷のトレーニングを実施しています。

温水プール石川教室では、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行うサーキットトレーニングを実施しています。

### 御所温泉教室の開催時間

(年末年始・水曜日を除き、毎日開催)

①	午前10時10分～11時
②	午前11時10分～正午
③	午後1時10分～2時
④	午後2時10分～3時
⑤	午後3時10分～4時
⑥	午後4時10分～5時
⑦	午後5時10分～6時

### 各教室の 利用者の声

「椅子から立つ時にスッと立てるようになった。」  
(高齢者健康トレーニング教室利用者)

「毎週みんなと顔を合わせるのが楽しい。」  
(筋力向上トレーニング教室利用者)

「以前より、長く、思い切り歩けるようになった。」  
(パワリハ運動教室利用者)

「仲間との交流が深まり  
笑顔が増えた。」  
(高齢者ふれあい居場所利用者)

御所温泉に新たに開設された  
「高齢者健康トレーニング教室」  
利用時の様子▶



4月30日  
御所温泉教室が開設!

## 高齢者ふれあい居場所

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」への参加者または団体を募集しています。

居場所を作りたい人、自分の地域にもあればいいなという人、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など考えている人は、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。



平日毎日開催

### 筋力向上 トレーニング教室

イスに座ってできる簡単なストレッチや筋トレをおこなう60分の体操教室です。脳トレや体に関する専門知識など、講師の小話も楽しめます。市内各地の公民館や集会所など、18会場で行われて

いますので、ぜひご参加ください。



月3回まで

### パワリハ運動教室

パワーリハビリテーションマシンを設置しているデイサービス等で軽負荷のマシントレーニングを行う60分程度の介護予防教室です。

普段使わない関節や筋肉を動かすことで、動作性を高める効果があります。



### 口腔ケア教室

地域の集会所等で、口腔ケアに関する知識を深め、自宅でできる取り組みを紹介する教室を開催します。



1回目の  
募集開始

- 時 7月27日(月)、午後2時～3時
- 所 中央公民館相馬館(五所字野沢) 研修室1
- 対 65歳以上の市民=15人(先着順)
- 申 介護福祉課の窓口、電話 / 6月29日(月)以降

# 認知症 になっても、 できる限り住み慣れた地域で 暮らし続けるために

認知症の人と  
家族を支援する  
取り組み一覧

## 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びます。市内在住のグループや事業所、学校等に、講師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。

## 認知症初期集中 支援チーム

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で安心して暮らせるように、認知症の人とその家族を支援する医療・介護・福祉の専門職チームです。チームへの相談は、まず地域包括支援センター、または介護福祉課へご相談ください。

## 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、介護福祉課へお問合せください。

## あおりり医療・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」となる手帳を介護福祉課で交付しています。

## 安心カード

体調の急変などで救急車を要請した際、救急隊員や医療機関が必要な情報を迅速に把握し、適切な治療に役立てるものです。介護福祉課、地域包括支援センター、一部の市内医療機関で配布しています。

# 相談窓口

ご近所さん、  
近頃様子がおかしい  
ような。  
最近母親の物忘れが  
急に増えてきた。

## 地域包括支援センター

各地域包括支援センターには、認知症地域支援推進員を配置しています。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が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。



担当地区	名称	ところ	問い合わせ先
第一中学校地区	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
第二中学校地区	第二地域包括支援センター	藤野2丁目6の1	☎ 31-3811
第三、南中学校地区 (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3 3階	☎ 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

## 弘前愛成会病院 認知症疾患医療センター

地域における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、早期診断と鑑別、治療などを行っています。

☎ 無料相談窓口 (☎ 0120-085-255 <フリーダイヤル>、平日の午前9時~午後5時)

## (公社) 認知症の人と家族の会

認知症の人や家族介護者が集まり、介護の相談、情報交換、勉強会などを行っています。「一人だけじゃない」「仲間がいる」と多くの方が参加されています。

☎ 青森県支部弘前地域世話人  
(東谷さん、☎ 33-8861 <職場>)

## 「介護保健福祉ガイドブック・認知症ガイドブック」

「介護保健福祉ガイドブック・認知症ガイドブック」は介護保健制度や高齢者のための保健・医療・福祉サービス、認知症に関する知識や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。お気軽にお問い合わせください。



特集

令和8年度

# 施政方針

このほかの事業内容は、市ホームページおよび市政情報公開コーナー（市役所2階）で閲覧できる「令和8年度予算の概要」に掲載しています。



弘前は、古くからの歴史と文化、豊かな自然、そして温かい人々に恵まれた素晴らしいまちであります。しかしながら、近年は、人口減少と少子高齢化が加速する中において、多くの問題に直面しております。これらは、市民の皆様暮らしに直結する「いま解決すべき課題」であります。

弘前を動かす。弘前を立て直す。厳しい現実から目をそらさず克服し、未来への力強い一歩を具現化するための様々な政策を積極的に展開してまいります。

私の市政運営の基本姿勢は、市民の皆様一人ひとりの持てる力、このまちのポテンシャルを最大限に引き出し、協働によるまちづくりを進め、市民の幸せな暮らしを実現することです。私はこれを「オール弘前」と称し、「新時代の扉を開く4つの鍵、『結集』、『挑戦』、『迅速』、『対話』」により、次の3つを基本方針とした弘前の未来を描き、その実現を目指してまいります。

「誰もが生きがいを持てる未来」。

弘前の未来を担う子どもたちが健やかに育ち、若者が夢に向かって挑戦し、高齢者、障がいのある方など

が安心して生活し、全ての人が活躍できる共生社会を創ってまいります。

「弘前市民の暮らしと安心を守る」。

私たちの日常生活を支えるインフラは、まちの生命線です。大雪への抜本的な対策、医療体制の維持・強化、上下水道・道路等の適切な管理などにより、市民の皆様が安全に暮らせる強靱なまちを築き上げます。

「AI・DXによる変革」。

人口減少などに伴う人手不足が避けられない時代において、地域の仕組みや行政運営を持続させるためには、大胆な変革が必要であります。AIやデジタル技術を積極的に導入し、市民サービスの向上と自治体業務の効率化を両立させます。

市民の皆様が日々肌で感じている切迫した課題である「除雪対策」、「物価高騰対策」、「まちの賑わい復活」については、緊急に取り組むべきものとして捉え、強力なリーダーシップのもとで直ちに実行に移してまいります。

これらと並行して、中長期的な視点に立ち、当市の持続可能な発展と、市民の皆様により豊かな生活を実現するため、「弘前の『活力』を創出」、「教育と子育て環境の充実」、「生活の基盤をアップデート」、「安心のネットワークを構築」、「対話と連携で市政を再起動」、これら5つを戦略として掲げ、着実に実行してまいります。

今後、未来を見据えた戦略的な市政経営に臨むため、新たな総合計画「弘前 X-VISION」を策定し、スピード感をもって政策の実現に向けた取組を進め、皆様との「対話」を基に、市民生活の「迅速」な課題解決を最優先に、「オール弘前」で力を「結集」し、新しい未来へ果敢に「挑戦」すべく、そして、弘前の発展と市民の皆様幸せのため、私の全身全霊を捧げることをここに誓い申し上げます。

弘前市長 **谷川政人**

※「令和8年度施政方針」を要約・抜粋しました。

## ～緊急課題への対応として実施する主な取り組み～

### 保育料と副食費の無償化

保育所等に子どもを預ける子育て世帯の経済的負担の軽減と、安心して子どもを産み育てやすい環境の充実を図るために、県施策と連動し、令和8年4月にさかのぼって0～2歳児のお子さんの保育料を完全に無償とするほか、3歳以上児の副食費も無償とします。

令和8年7月分から支払い  
は不要となります。



#### ●手続きについて

認可外保育施設、企業主導型保育施設、幼稚園等預かり保育（満3歳）を利用中の人は、保育の必要性の認定手続きが必要です。令和8年4～6月分まで保育の必要性を確認できた場合に、無償化対象月の利用料をお返しします。

保育所、認定こども園、幼稚園を利用中の人は、新たな手続きは不要です。無償化対象月の保育料および副食費をお返しします。

手続き方法などは、決まり次第お知らせします。

#### ●無償化の対象

施設・事業	対象年齢	今回新たに無償となる内容
①保育所、認定こども園	0～2歳児（3号認定）	保育料全額無償
②保育所、認定こども園、幼稚園	3～5歳児（1・2号認定） 満3歳児（1号認定）	副食費*（上限…月額5,100円）
③認可外保育施設 企業主導型保育施設	0～2歳児	利用料（上限…月額4万2,000円）
	3～5歳児	副食費*（上限…月額5,100円）
④幼稚園等（預かり保育）	満3歳児	利用料（上限…利用日数×日額450円）

※副食費には、ごはん代（主食費）は含まれません。

問い合わせ先 子育て家庭課保育係（市役所1階、☎35-1131）

### 物価高騰対策支援による水道料金等の減額

物価高騰の影響を受けている市民・事業者の経済的負担を軽減するため、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、水道料金または下水道使用料のいずれかの基本料金より、ひと月当たり1,100円を3カ月間減額します。

#### 軽減対象者

- ①水道料金の軽減…市の水道を使用していて、水道の用途が一般用・浴場用の使用者
- ②下水道使用料の軽減…市の水道を使用しておらず、下水道のみを使用している使用者

軽減措置期間 令和8年7～9月検針分の3カ月間

※10月検針分以降は通常料金となります。

問い合わせ先 上下水道部お客さまセンター（☎55-6868）



### りんご苗木づくり奨励金

雪害や需給ひっ迫によるりんごの苗木不足に対処するため、地域の農業組織による研修会等を通じ、熟練の育成技術を次世代へ伝えるとともに、地域全体で苗木づくりに取り組むことを奨励します。

奨励金額 5万円/団体（上限）

対象者 りんご支会、農協青年部、生産者有志グループ

受付期間などは、決まり次第お知らせします。

問い合わせ先

りんご課生産振興係（☎40-7105）



●各事業の実施は、令和8年6月補正予算の成立をもって正式に決定となります。

## 国民健康保険・国民年金に関するお知らせ

## 国民健康保険料の納入通知書を発送します

## 【発送日…7月14日(火)ごろ】

※届くまでに数日かかる見込みです。ご了承ください。  
また、地方公共団体情報システム標準化に伴い、納入通知書の様式が変わります。

## 【減免相談に応じます】

◎失業による収入減少などが理由…第1期分からの減免は第1期納期限(7月31日(金))が申請期限です。  
※納付相談や分割納付の手続きは収納課(市役所2階)で行ってください。

◎今冬の大雪による災害が理由…次の①～③に該当する人

①家族が死亡した人や体に障がいを負った人／②住宅などに被害があった人／③りんご樹・農作物などに被害があった人

※①～③それぞれ申請要件が異なります。詳細はお問い合わせください。

問 国保年金課国保保険料係(市役所1階、☎40-7045)

## 国民健康保険年次更新について

8月1日(土)からの新しい資格確認書(水色)と、70～74歳の人の資格情報のお知らせ(A4用紙)は、7月下旬に世帯主宛てに、対象者1人につき1通ずつ普通郵便で発送します。今年度より資格情報のお知らせは、70歳未満の人には送付しませんのでご注意ください。届いたら記載内容を確認し、誤りがある場合や不明な点はお問い合わせください。

問 国保年金課国保保険料係(☎40-7045)

## 限度額適用認定証の更新について

現在発行している限度額適用認定証の有効期間は7月31日(金)までです。マイナ保険証を利用している人は、限度額適用認定証の申請なしで、高額療養費における限度額を超える支払いが免除されます。ぜひマイナ保険証をご利用ください。

また、マイナ保険証を利用していない人で8月1日(土)以降も認定証が必要な場合は、7月13日(月)以降に国保年金課窓口または岩木総合支所・相馬総合支所の民生課窓口で申請をお願いします。

※令和7年度市民税非課税世帯の人で90日以上入院があった人は別途手続きが必要となりますので、お問い合わせください。

問 国保年金課国保給付係(市役所1階、☎40-7047)

## 国民年金保険料の免除・猶予

経済的な理由などで保険料の納付が困難な人には、申請することで免除・猶予される制度があります。

①免除・納付猶予申請…令和8年度分(7月～令和9年6月)の保険料について、全額免除、一部免除、納付猶予の申請を受け付けています。

※申請時点から2年1カ月前までさかのぼって申請できます。

②継続免除申請…令和7年7月～令和8年6月までの保険料が全額免除、または納付猶予に承認された人で、今年の7月分以降も同じ免除区分で継続申請した人は、改めて手続きを行う必要はありません(ただし、配偶者の状況に変更があった場合は届け出が必要)。

失業や天災などの理由で全額免除や納付猶予承認を受けた人、申請後に国民年金第1号被保険者の資格を喪失した人は、再度申請してください。

必要書類 基礎年金番号がマイナンバーを確認できる書類／本人確認ができる書類／失業した人は離職票や雇用保険受給資格者証など／代理申請の場合は委任状  
※①②のいずれも個人住民税(市民税・県民税)の申告が必要です。

問 国保年金課国民年金係(市役所1階、☎40-7048)、岩木総合支所民生課(賀田1丁目、☎82-1628)、相馬総合支所民生課(五所字野沢、☎84-2113)、弘前年金事務所(外崎5丁目、☎27-1339)

## 国民年金の手続きを電子申請できます

マイナンバーカードを持っている人は、スマートフォンやパソコンで手続きができます。詳細は日本年金機構ホームページを確認してください。

申請可能な手続き 資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請など

問 ねんきん加入者ダイヤル(☎0570-003-004)

## 私たちの介護保険制度

## ①65歳からは介護保険料の納付を

市では、65歳になる月に介護保険被保険者証を、翌月に介護保険料納入通知書を送付します(誕生日が4月2日～7月1日の人には、7月に納入通知書を送付)。介護保険料は、はじめの半年から1年間は納付書で納め(普通徴収)、その後は年金からの天引き(特別徴収)になります。ただし、年金額が年額18万円以下の人は納付書で納めます(口座振替も可能)。

## ②介護保険料の納入通知書を送付

本年度分の介護保険料の納入通知書を7月14日(火)に送付する予定です。

※7月1日時点の情報で通知します。ご了承ください。

また、地方公共団体情報システム標準化に伴い、納入通知書の様式が変わります。

## ③介護保険料の減免制度

希望する人は申請が必要です。詳しい条件などはお問い合わせください。

## 【恒常的な低収入による減免】

申請に必要なもの 申請者と同一世帯全員の本年分の収入がわかるもの／前年と本年の年金(老齢、退職、遺族、障害など)や恩給の振込通知書／預貯金通帳／家賃の支払いがある人は、前年中の支払い金額が分かる契約書や領収書など

## 【災害・失業などによる減免】

震災・風水害・火災などで被災した世帯、主に生計を維持している人が今年1月以降に会社の都合により

失業した場合、または事業や業務の休廃業により収入が著しく減少した場合などは、介護保険料の減免を受けられることがあります。

申請に必要なもの 被災、失業したことなどを証明できる書類(罹災証明書・雇用保険受給資格者証など)  
～減免制度の共通事項～

問 7月14日(火)以降に、申請書などを介護福祉課へ持参または郵送で提出を。

※受け付けは平日のみ／申請日以降に納期限の日(特別徴収の人は、普通徴収の納期に換算)が到来する保険料が減免の対象となるので、早めに手続きを。

## ④介護保険負担割合証の更新

8月1日から更新される新しい負担割合証は、要支援・要介護認定を受けている人と総合事業の事業対象者に対して、7月下旬に発送する予定です。届いたら記載内容を確認してください。

介護保険・総合事業のサービスを利用する際は、被保険者証と一緒に負担割合証をサービス事業所に提示する必要があります。

現在お使いの負担割合証は、8月1日以降に介護福祉課または岩木総合支所・相馬総合支所の民生課窓口へ返還するか、裁断して破棄してください。

問 介護福祉課(市役所1階、☎036-8551、上白銀町1の1、①～③…介護保険料係 ☎40-7049 / ④…介護給付係 ☎40-7071、自立・包括支援係 ☎40-7072)

## 市職員採用資格試験のお知らせ

試験区分 社会人(民間企業等経験者)

第1次試験 9月4日(金)～23日(水)祝

所 全国のテストセンター

申 インターネット(弘前市電子申請・届出システム)からの申し込み(推奨)、人事課で配布または市ホームページに掲載している受験申込書・受験票に必要な事項を明記の上、郵送か窓口で持参で提出／8月26日(水)必着  
※試験案内は市ホームページに掲載しています／受験申込書は返却しません。

問 人事課人事研修係(市役所2階、☎036-8551、上白銀町1の1、☎35-1119)



## 高岡の森弘前藩歴史館協議会の委員募集

高岡の森弘前藩歴史館の運営などについて市民の皆さんの意見を反映させるため、高岡の森弘前藩歴史館協議会委員を募集します。

応募資格 18歳以上の市民(市議会議員、市の職員(退職者を含む)および当市の他の附属機関の委員を除く)で、平日の日中に年1回程度開催する会議に出席できる人

募集人員 1人

任期 委嘱の日(12月上旬予定)から2年間

報酬など 会議1回の出席につき、市の規定に基づく報酬および交通費を支給

応募方法 次の①・②を明記した応募用紙(任意様式)を郵送、持参、ファクス、Eメールのいずれかで提出／7月15日(水)～8月7日(金)必着

①住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・職業・電話番号・Eメールアドレス・主な職歴

②「高岡の森弘前藩歴史館の活用方法」をテーマにした小論文(応募動機を含む800字程度)

その他 参考様式は市ホームページに掲載しているほか、歴史館および博物館で配付しています／応募用紙は返却しません／書類選考で決定後、結果は応募者全員に通知します／委員に選任された人は委員名簿等に記載し、市ホームページ等で公表します。

問 高岡の森弘前藩歴史館(☎036-1344、高岡字獅子沢128の112、☎83-3110、F26-5456、E takaoka.nomori@city.hirosaki.lg.jp、7月21日(火)は休み)



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

# 弘前市森林環境推進事業費補助金

森林整備を担う人材の育成および確保と、木材利用の促進に関する取り組み等を実施する経費の一部を補助します。

## 対象事業

- ①林業従事者の労働環境改善等のための安全対策事業
- ②鳥獣被害軽減等のための緩衝施設整備事業
- ③木および森にふれあい親しむ活動および森づくり体験学習等の森林環境学習事業
- ④市内の小・中学生の児童生徒に木製品（机・椅子など）の製作体験をさせる木製品整備事業
- ⑤障がいを持つ人たちが林業で活躍する機会の創出につながる林福連携事業

## 対象者

- ①一定の要件を満たした林業経営者
- ②市内に住所を有する農業者や市内に本店等を有する農業法人または農業者等で組織する団体
- ③市内に事業所を有する林業事業者や市内に主たる活動拠点を有する団体
- ④市内の小・中学校に在籍する児童生徒の保護者で組織する団体
- ⑤市内に事業所を有する障害福祉サービス事業者や林業事業者

## 対象経費

- ①労働安全に関する講習会の受講費
- ②賃金、講師等への旅費・謝金、事務用品費等、請負施工費、保険料、資材購入費、機械借上料・燃料費
- ③賃金、報償費、旅費、通信運搬費、保険料、消耗品費、印刷製本費、使用料、賃借料、備品購入費
- ④報償費、木材の購入費・加工費、製作体験の委託費
- ⑤報償費、消耗品費、木材の購入費・加工費、種苗費

## 補助金額

- ①対象経費の実支出額（上限額 10 万円）
- ②対象経費の3分の1（上限額は実施面積による）
- ③対象経費の実支出額（上限額 5 万円）
- ④対象経費の実支出額（上限額 10 万円）
- ⑤対象経費の実支出額（上限額 5 万円）

申 申請書に必要書類を添付して提出  
 ※予算額に達した時点で終了／制度の概要および交付申請書は、市ホームページでダウンロードできます。



問 農村整備課（市役所3階、☎ 40-7103）

## 令和8年度 地籍調査事業実施のお知らせ

「地籍」は土地の「戸籍」です。地籍調査は、土地登記の単位である「筆（ふで）」ごとに、所有者・地番・地目および境界の調査と測量を行い、「地籍図」や「地籍簿」を作製する事業です。

### 令和8年度地籍調査実施予定地

清野袋字川田の一部、清野袋4丁目の一部  
 ※土地所有者等関係者には、すでに通知しています。

### 近隣の皆さんへのお願い

身分証明書を携帯した職員・作業員が現地立ち合い、測量業務などを行います。調査区域および近隣の皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

問 資産税課地籍調査係（☎ 40-3632）

## 広報ひろさき6月号 お詫びと訂正

広報ひろさき6月号4ページ「令和7年度歳入歳出予算の執行状況」の特別会計の収入率に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

### 国民健康保険

【誤】 94.8% 【正】 87.0%

### 後期高齢者医療

【誤】 99.4% 【正】 97.5%

### 介護保険

【誤】 97.4% 【正】 81.4%

問 財政課（☎ 35-1110）

## 今月の納税

問 収納課（市役所2階、☎ 40-7032、☎ 40-7033）

固定資産税	第2期
国民健康保険料	第1期
介護保険料	第1期
後期高齢者医療保険料	第1期

納税期限 **7/31 (金)**  
 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・休日に納税相談日を設けています。

夜間納税相談 7月21日(火)～23日(木)の午後5時～7時

休日納税相談 7月26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、窓口を開設しているほか、電話相談もできます。※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。

# 暮らしの情報

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。また、出演者の敬称は省略しています。

■市ホームページ

<https://www.city.hirosaki.aomori.jp>



▲市HP

## 健康・スポーツ

### 7月のこころの健康相談

時 7月14日(火)、午前9時～正午

所 市保健センター（野田2丁目）

対 市民

申 電話／7月13日(月)まで

※治療中の人は、まずは主治医へ相談を。

問 健康増進課（☎ 37-3750）

### ヒロロでQOL健診

#### ◎定期開催（要事前予約）

時 7月15日(水)、午後6時～8時／7月16日(木)、午前10時～正午

所 ヒロロ（駅前町）3階健康ホール

対 19歳以上の市民＝25人（先着順）

実施項目 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）、結果説明

その他 受診中の無料託児あり

申 電話、市ホームページ内の電子申請・届出システム

問 健康増進課（☎ 37-3750）

#### ◎随時開催（事前予約不要）

時 毎日午前10時～午後3時（年末年始と(火)を除く）

所 ヒロロ（駅前町）3階健康広場

実施項目 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®）、立ち上がり、結果説明

問 ヒロロスクエア健康広場（☎ 35-0157）



## 成人歯科健診が始まります



今年度対象となる人に、受診券を送付しました。この機会にぜひ受診しましょう。

受診期間 7月1日～令和9年3月31日

受診場所 指定歯科医療機関

※詳細は受診券または「健康と福祉ごよみ」で確認を。

対 令和9年3月31日時点で、20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の市民／要事前予約

### 成人歯科健診とは？

生涯自分の歯でおいしく食べることを応援する、10年に1回の無料の歯科健診です。健診では、むし歯・歯周病の早期発見、口腔内の清掃状況など、歯の健康チェックをします。健診の結果、精密検査や治療が必要とされた場合は、早めに受診をお願いします。（健診後の治療費は自己負担となります）

問 健康増進課（☎ 37-3750）

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

# 市のプールが開場!

今年度のプールの一般開放についてお知らせします。  
料金は施設ごとに異なりますので、市ホームページなどで確認を。



施設名・問い合わせ先	開場期間・開場時間など
第三市民プール (※) (八幡町3丁目、☎ 38-0051)	7月4日(土)～8月30日(日) 午前9時～午後6時(木曜日休場)
城北ファミリープール (※) (八幡町1丁目、☎ 38-0052)	7月4日(土)～8月30日(日) 午前9時30分～午後5時(火曜日休場)
岩木B&G海洋センタープール (兼平字猿沢、☎ 82-5700)	9月13日(日)までの午前9時～午後9時

- 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。年齢や住所を確認できるものの提示を。
- スムーズな入退場のため、あらかじめ水着を着用して来場するなど、ご協力を。

(※) 7月4日(土)は無料開放日/夏休み期間(7月22日(水)～8月23日(日))は休場なし/開場期間外は弘前市スポーツ協会(☎ 37-5508)へ問い合わせを。

## 第24回 弘前・白神アップルマラソン参加者募集

### オンラインマラソン大会

大会期間中に専用GPSを使用して、好きな場所・時間に自分のペースでフルマラソンを複数回に分けて走ることができます。

時 10月4日(日)～17日(土)

対 Aコース=900人/Bコース=150人/Cコース=150人/Dコース=150人/Eコース=150人(20歳以上)/Fコース=200人/Gコース=300人  
※Eコース以外はいずれも18才以上(先着順/高校生を除く)

参加賞および参加料 Aコース(お米2kg)=2,500円/Bコース(お米2kg+オリジナルバスタオル)=4,500円/Cコース(お米2kg+嶽きみセット)=5,500円/Dコース(お米2kg+西目屋名産セット)=5,500円/Eコース(お米2kg+地酒セット)=5,500円/Fコース(お米2kg+りんごジュース)=6,000円/Gコース(お米2kg+りんご)=6,500円  
※各コースの参加料には該当コースで提供される参加賞の金額が含まれています。

応援ゲスト 福士加代子さん、こわだ君(マラソンYouTuber)

申 ホームページ内の専用フォーム/7月1日(水)開始  
※RUNNETへの会員登録(無料)が必要です。

問 弘前・白神アップルマラソン実行委員会事務局(☎ 88-8399)



## ソフトバレー教室

時 7月21日(火)・28日(火)の午前10時～正午(どちらか1日だけの受講も可能)

所 サンライフ弘前(豊田1丁目)

対 10人(先着順)

料 100円(傷害保険料として)

持 室内用シューズ、タオル、動きやすい服装

申 窓口、電話

問 サンライフ弘前(☎ 27-2811、第4(土)は休み)



## 食のボランティア 食生活改善推進員養成講座

時 9月8日(火)、10月17日(土)、11月14日(土)、12月19日(土)、令和9年1月16日(土)、2月9日(火)ほか

※地域活動見学の日程・会場等については個別にお知らせします。

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・調理実習・地域活動の見学など(20時間)

対 20時間以上のカリキュラムを履修した後、弘前市食生活改善推進員として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 電話/8月21日(金)まで  
詳細は市ホームページで確認を。

問 健康増進課(☎ 37-3750)



## 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(一社)弘前市医師会・(一社)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。



▲弘前市医師会 ▲弘前歯科医師会

	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
7月	5(日) 関医院中津軽診療所(賀田1丁目) ☎ 82-3006	加藤眼科クリニック(田町5丁目) ☎ 31-3711	ほくおう・歯科医院(北横町) ☎ 33-4618
	12(日) さがらクリニック(桔梗野1丁目) ☎ 37-2070	なし	野村歯科医院(西川岸町) ☎ 32-8695
	19(日) 今村クリニック(松原西2丁目) ☎ 88-3090	なし	城西歯科クリニック(五十石町) ☎ 33-6680
	20(月)祝	なし	さくらデンタルクリニック(城東北3丁目) ☎ 26-1188
	26(日) 弘前温泉養生医院(真土字勝剣林) ☎ 82-3377	よしだ耳鼻科・小児科(中野2丁目) ☎ 33-2306	三和歯科クリニック(中野4丁目) ☎ 87-7070
8月上旬	2(日) 五日市内科医院(植田町) ☎ 35-4666	なし	松野歯科医院(上瓦ケ町) ☎ 37-8148

◎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)

◎割り当てがない日や、受付時間外は医療機関紹介電話(☎ 050-5846-7780)をご利用ください。市の救急医療体制については、市ホームページで確認を。



◎受診すべきか迷ったら「電話医療相談」をご利用ください。

▼青森県子ども医療でんわ相談 ☎ #8000(おおむね16歳未満) ▼あおもり救急電話相談 ☎ #7119



弘前市食生活改善推進委員会

食改さんおすすめ レシピ

File.175

## 夏野菜の簡単レシピ ズッキーニのお浸し

野菜のおかずを  
1日5皿以上食べよう!  
(第3次健康ひろさき21より)

材料 2人分  
ズッキーニ ……160g(2/3本)  
めんつゆ(3倍濃縮) …… 小さじ2  
かつお節(ミニパック) …… 1/2袋  
※薬味…お好みで  
(青じそ・しょうが・ねぎ等)

- ①鍋に湯を沸かし、ズッキーニを丸ごと入れて5分ほどゆでる。
- ②冷水にとって粗熱を取り、へたを切り落として5mm角・4～5cmの長さのせん切りにする。清潔なバット等に入れてめんつゆを回しかけ、冷蔵庫で冷やしながら全体に味をなじませる。
- ③つけ汁と一緒に器に盛りつけ、仕上げにかつお節と薬味をのせる。

■1人分の栄養量  
エネルギー 20kcal たんぱく質 1.3g  
脂質 0.1g カルシウム 21mg  
食物繊維 1.1g 食塩相当量 0.6g

おすすめポイント♥  
ゆでたズッキーニは、サラダや冷たい麺類のトッピングなど、さまざまな料理に活用できます。まとめてゆでておくと、手軽に使用便利です。



◀弘前市食生活改善推進員について

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

市民対象の各種スポーツ・体験教室

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。

夏休みかけっこ教室

時 7月27日(月)・29日(水)・30日(木)・31日(金)、8月5日(水)・7日(金)・10日(月)の①午後0時30分～2時/②午後2時30分～4時(各コース全7回)
所 河西体育センターアリーナ
対 小学生=各25人程度 申 7月15日(水)必着(◆)
問 河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)

夏休み短期水泳教室

時 ①…7月28日(火)～30日(木)(全3回) / ②…8月5日(水)～7日(金)(全3回)
※時間はいずれも午後1時～2時
所 温水プール石川
対 ①小学校1～3年生=10人 / ②小学校4～6年生=10人 申 7月15日(水)必着(◆)
問 温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081)

小学生水泳教室【3・4年生】

時 7月21日～9月1日の毎週(火)、午後5時30分～6時30分(8月11日・25日を除く/全5回)
所 岩木 B&G 海洋センター(兼平字猿沢)プール
対 市内の小中学校3・4年生=8人
申 7月14日(火)必着(◆)
問 金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)

柔道・剣道暑中稽古

時 ①柔道…7月22日(水)～25日(土)(全4回) / ②剣道…7月22日(水)～24日(金)(全3回)
※時間はいずれも午前6時～7時
所 弘前 B&G 海洋センター①武道場/②競技場
対 小学生以上=①各30人/②各20人(先着順/当日会場申し込み)
※柔道着または動きやすい服装で参加を。
問 弘前 B&G 海洋センター(☎33-4545)

令和8年度市民グラウンド・ゴルフ初心者教室

時 7月19日(日)、午前9時～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)多目的広場
対 中学生以上=定員なし 料 1人100円
申 電話、ファクス/7月11日(土)まで
問 弘前市グラウンドゴルフ協会事務局(奥出さん、☎090-1939-5844、F 33-8908)



市ホームページ 掲載教室の詳細やその他の教室を紹介しています。



ひろスポ スポーツ指導員の教室や各種イベントなどの情報を紹介しています。

(◆) 往復はがき…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)・未成年の場合は保護者氏名を明記/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します。

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ 2026 弘前市開催競技の見どころなどを紹介します。
煌めき競技 新発見 #11
障スポ正式競技(個人) ボッチャ編
●ボッチャ 身体(肢体不自由)障がいのある選手が出場する競技です。ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、ほかのボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。障がいによりボールを投げるができなくても、勾配具(ランプ)を使い、自分の意思を介助者に伝えることができれば参加できます。

第39回

市民の健康まつり

7月12日(日) 午前10時～午後3時



健康に関するクイズラリー、各種測定や体験コーナー、児童作品展入賞作品の展示、健康づくり表彰受賞団体紹介コーナーや特別講演会など、健康について楽しく学べる盛りだくさんの内容になっています。

【市民文化交流館ホールの催し】

- 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・俳句入賞者表彰式 午前10時30分～11時30分
●「弘前市健康づくり表彰」表彰式 午後0時30分～0時50分
●特別講演会 午後1時～2時



テーマ「お口の中にも「がん」ができる」
講師 弘前大学大学院医学研究科歯科口腔外科学講座 教授 小林 恒

※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。

【ヒロロスクエアの催し】

- 体験コーナー: 心肺蘇生法・AED体験、新生児の心音聴取体験、毛細血管観察、指模型製作体験、ポッチャ体験、運動や検診、健康づくりに関するPR など
展示・測定コーナー: セルフケア検定、カルシウムチェック、俊敏性テスト、骨密度測定、おいしく備えるストック食材クッキング、肥満症 など
相談コーナー: ことば・聞こえ・飲み込みの相談、健康な食事・栄養に関する相談 など
その他いろいろ: クイズラリー(参加賞贈呈)、16日(木)の正午まで: 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受賞者紹介展示、弘前大学 COI-NEXT 展示 など

シニア・福祉

7月のベテランズセミナー

宵宮ってなに? - 津軽の夜のまつり -

時 7月16日(木)、午前10時～11時30分
所 弘前文化センター(下白銀町)2階第3会議室
対 おおむね60歳以上の市民=50人程度(先着順)
申 電話、二次元コード(住所<町名まで>・氏名<ふりがな>・年齢・電話番号を明記)/7月15日(水)まで
問 中央公民館(☎33-6561、E chuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(月)と第3(火)〈いずれも祝の場合は翌日〉は休み)



弘前圏域成年後見制度普及・啓発講座

成年後見制度について

～もしも私に成年後見人がいたら～

認知症などにより、判断能力が低下した人のための財産管理や意思決定の支援を行う成年後見制度の利用が増加しています。弘前圏域8市町村では成年後見制度の普及・啓発と権利擁護支援を推進するため、講座を開催します。

時 ①7月25日(土)/②8月22日(土)
※時間はいずれも午前10時～正午
所 ①弘前文化センター(下白銀町)第1会議室/②スポカルイン黒石(黒石市ぐみの木3丁目)
対 市民
申 電話、ファクス、Eメール(住所・氏名・電話番号を明記)/①7月18日(土)まで、②8月15日(土)まで
問 弘前圏域権利擁護支援センター(☎26-6557、F 26-6567、E h8-kenri@titan.ocn.ne.jp、(日)・(月)は休み)

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

もしものために登録を  
「避難行動要支援者名簿」を作成しています

対 市内在住で、次のいずれかの条件に該当し、避難に手助けを必要とする人（長期間施設に入所している人や入院している人を除く）

- ① 75 歳以上の高齢者のみで構成される世帯の人／
- ② 身体障害者手帳 1～3 級を持っている人／
- ③ 愛護手帳（療育手帳）の「A 判定」を持っている人／
- ④ 精神障害者保健福祉手帳 1・2 級を持っている人／
- ⑤ 要介護の区分が、要介護度 3～5 の人／
- ⑥ その他、避難行動に支援を必要とする人（難病患者、歩行困難者、日中に同居家族が不在で支援を必要とする人のみになるなど）

※登録内容に変更がない限り再登録不要です。住所が変わった場合は、名簿から削除となるので、引き続き支援が必要な人は再登録してください。

申 名簿登録申請書（兼個別避難計画書）に必要事項を明記の上、福祉総務課（市役所 1 階）へ持参または郵送してください。  
※申請書は市ホームページに掲載しているほか、福祉総務課窓口でも配布しています。／代理人による記入申請も受け付けています。



▲避難支援制度 ▲個別避難計画

問 福祉総務課総務係（市役所 1 階、☎ 40-7037）

在宅ねたきり高齢者の寝具丸洗いサービス

専門業者が無料で寝具を回収し、丸洗い・乾燥・殺菌消毒をしたあと、約 1 週間後に自宅へ返却します。

実施期間 9 月上旬～ 10 月末

対 自宅で生活している、おおむね 65 歳以上の寝たきりの人

対象寝具 掛布団、敷布団、毛布の各 1 枚、合計 3 枚まで

申 申込用紙に必要事項を明記の上、介護福祉課（市役所 1 階）または岩木総合支所（賀田 1 丁目）民生課、相馬総合支所（五所字野沢）民生課へ提出／8 月 7 日（金）まで

※申込用紙は市ホームページに掲載しているほか、各窓口でも配布しています。／回収日・返却日は、利用決定通知書でお知らせします。

問 介護福祉課高齢福祉係（☎ 40-7114）

健康安全運転講座 参加者募集

時 9 月 10 日（木）、午後 1 時～ 3 時

所 青森ダイハツ弘前城東店（早稲田 4 丁目）

内 理学療法士による体力測定・運動指導、JAF による安全運転指導、試乗体験など

対 市内在住の 65 歳以上の運転免許証保有者 = 20 人（先着順）

問 介護福祉課自立・包括支援係（☎ 40-4321、E kaigo@city.hirosaki.lg.jp）

子育て・教育・生涯学習

7月は青少年の被害・非行防止全国強調月間

【少年相談センター】

開設時間 平日の午前 8 時 30 分～午後 5 時

※訪問相談や開設時間外の相談予約もできます。

問 少年相談センター（市子ども家庭センター内、ヒロコ（駅前町）3 階、☎ 35-7000）

ひろさき多子家族応援パスポート

対 平成 20 年 4 月 2 日以降に生まれた子どもが市内に 3 人以上いる親子

申 窓口、郵送

※令和 7 年度のパスポートを持っている世帯で今年度も要件に当てはまる場合は、4 月上旬に令和 8 年度のパスポートを郵送しています。

問 子ども家庭課（市役所 1 階、☎ 40-7039）



キッズネットクラス

「キッズネットクラス」は、親子でできる簡単な体操や工作などを通して、楽しく遊んだり情報交換ができる場です。

時 7 月 14 日（火）、午前 10 時～ 11 時 30 分

所 総合学習センター（末広 4 丁目）2 階集会室

対 就学前の子どもとその保護者

問 中央公民館（☎ 33-6561、月と第 3（火）（いずれも祝の場合は翌日）は休み）

こども絵本の森

夏休みおはなしクイズラリー

今年のテーマは「あつまれ きょうりゅうの森」です。きょうりゅうが出てくる絵本を読んで、クイズに挑戦しよう！

時 7 月 17 日（金）～ 8 月 19 日（水）

所 こども絵本の森（ヒロコ（駅前町）3 階）

対 小学生以下

問 こども絵本の森（☎ 35-0155）

— 有料広告 —

外国人留学生から直接聞ける世界のおはなし

弘前大学で日本語を学ぶコロンビア・ジンバブエ・中国・フランスの留学生の母国や勉強しているテーマの発表を聞いたあと、グループで会話をします。

時 7 月 19 日（日）、午後 2 時～ 4 時

所 弘前文化センター（下白銀町）2 階第 3 会議室

対 市民 = 24 人（先着順）

持 飲み物、筆記用具

申 電話、二次元コード／7 月 15 日（水）まで

問 中央公民館（☎ 33-6561、月と第 3（火）（いずれも祝の場合は翌日）は休み）



交流型にほんごきょうしつ（外国人向け）

日本語を勉強しながら、楽しく話しませんか。宵宮・夏祭りの話をします。どこの国の人でも大丈夫です。

時 7 月 22 日（水）、午後 7 時～ 8 時 30 分

所 ヒロコ（駅前町）3 階多世代交流室 2

対 日本語を勉強したい県内在住の 16 歳以上の人

申 二次元コード

問 （公社）青森県観光国際交流機構（☎ 017-735-2221）



自分だけの万華鏡を作ろう！

時 7 月 25 日（土）、午前 10 時～ 10 時 30 分

所 岩木図書館（賀田 1 丁目）児童室

対 小学生 = 10 人（先着順）

申 岩木図書館カウンター、電話／7 月 4 日（土）の午前 9 時 30 分開始

問 岩木図書館（☎ 82-1651）



相馬で夏の紙漉き体験

和紙に関する学習をし、オリジナルにあふれた色紙 1 枚、はがき 2 枚と和紙でミニ金魚ねがたを制作します。

時 7 月 25 日（土）・26 日（日）の①午前 10 時から／

②午前 11 時から／③午後 1 時から／④午後 2 時から

※各回 1 時間程度

所 交流センター紙漉の里（紙漉沢字山越）

対 市民 = 各回 10 人

料 500 円

申 電話／7 月 24 日（金）まで

問 中央公民館相馬館（五所字野沢、☎ 84-2316）



後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

令和 8 年 8 月以降の医療機関へのかかり方

現在手元にある「資格確認書（水色）」の有効期限は、令和 8 年 7 月 31 日（金）です。

8 月 1 日時点で① 85 歳以上の人、② 84 歳以下で、マイナ保険証（※ 1）を普段利用していない人は、7 月下旬に送付する新しい「資格確認書（ピンク色）」で受診できます（手続き不要）。

84 歳以下で、マイナ保険証を普段利用している人は、引き続きマイナ保険証で受診できます（※ 2）。

（※ 1）…健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード

（※ 2）…申請により資格確認書の交付も受けられません。機器の不具合等でマイナ保険証が読み取れないときは、7 月下旬に送付する「資格情報のお知らせ」を併せてご提示ください。

令和 8 年度の保険料

令和 8 年度の保険料は、7 月中に送付する保険料額決定通知書でご確認ください。

なお、『子ども・子育て支援金制度』の創設に伴い、これまでの医療分に子ども・子育て支援納付金分が加算されます。詳細は、通知書に同封されるリーフレットをご確認ください。

保険料の減免等について

災害、倒産、失業などの特別な事情によって納付が困難な場合は、申請によって保険料の減免等が認められることがありますのでご相談ください。

問 国保年金課後期高齢者医療係（☎ 40-7046）

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

柴田学園大学こども発達学科  
公開講座「わくわくカレッジ」

内①親子で一緒に楽しめるおもちゃ作り～押しチャームを作ろう！～②歌・ピアノ・楽器を楽しもう！③手を動かして算数しよう！  
時①7月25日(土)、午前10時～11時30分②8月8日(土)、午前10時～正午③8月22日(土)、午前10時～11時30分  
※受け付けは各講座開始30分前から。  
所柴田学園大学(清原1丁目)  
対①親子=20組②小学生～高校生(親子の参加も可)=10人③小学生(小学校1～3年生は保護者同伴)=20人  
※いずれも先着順  
持室内用シューズ  
申電話、Eメール(参加希望講座名・氏名〈ふりがな〉・子どもの年齢・電話番号・参加人数を明記)  
問柴田学園大学地域資源活用研究センター(鳴海さん、☎33-2289、E univ\_t-shigen@shibata.ac.jp、(土)・(日)と祝は休み)

図書館のお仕事やってみ隊 隊員募集

時①7月29日(水)②7月30日(木)③7月31日(金)  
※時間はいずれも午前9時30分～午後2時30分①～③のいずれかを選択  
所弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室  
対市内の小学校4～6年生=各回6人(先着順)  
持自分の本2冊(コーティングの実習で使用)、筆記用具、飲み物、昼食  
申弘前図書館カウンター、電話/7月4日(土)～26日(日)  
問弘前図書館(☎32-3794)

集まれ中高生！  
未来が見つかる企業体験ツアー

地元企業の現場を体験し、第一線で輝く女性社員の熱い思いに触れる半日のツアーを実施します。  
開催日のスケジュール  
市役所(上白銀町)に集合し、市が用意するバス等で企業に移動。終了後、市役所まで移動し解散。  
【(株)キタコン】  
時7月29日(水)、午後1時～4時15分  
内測量・点検作業・PC操作などの体験  
【(株)環境工学】  
時7月30日(木)、午後1時～4時15分  
内環境分析体験(水質・騒音など)  
【(株)コンシス】  
時7月31日(金)、午後1時～4時15分  
内ウェブコンサルティング体験  
～共通事項～  
対市内に在住または通学する中学生・高校生=各回10人  
申市ホームページ内の専用フォーム/7月22日(水)まで  
問企画課(☎26-6349)



市民ボランティアによるパソコン講座

Word 中級講座～Excel ではない便利機能～  
時8月1日(土)、午前10時～午後3時  
対普段からワードを使用している市民  
PowerPoint 講座  
～Word や Excel にはない機能を覚えよう～  
時8月10日(月)、午前10時～午後3時  
対パソコンの基本操作ができる市民  
～共通事項～  
所総合学習センター(末広4丁目)  
対各回20人(先着順)  
持筆記用具、昼食  
申窓口、電話/7月12日(日)以降の午前8時30分～午後5時  
問学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800)

親子で楽しむシーグラスアート  
時8月1日(土)、①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分  
所総合学習センター(末広4丁目)2階工芸室  
対親子=各回24組  
※保護者のみの参加も可/先着順  
¥1個=1,600円  
持筆記用具、色鉛筆  
申窓口、電話/7月4日(土)の午前10時開始  
問学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800)



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。  
健診を受ける時や発達相談をする時は、母子健康手帳を持参してください。  
問市こども家庭センター母子保健係(ヒロ口〈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	スタート教室◎ (生後4・5カ月児)	8月7日(金) ①午前10時15分～11時 ②午前11時30分～午後0時15分	各開催日の1週間前までに、駅前こどもの広場(ヒロ口〈駅前町〉3階、午前10時～午後6時、☎35-0156)へ。
1歳6カ月児★ 予約制	対令和6年12月生まれの子ども 保健センターでの健診=7月22日(水)・23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。	ステップアップ教室◎ (生後6～8カ月児)	8月21日(金) 午前10時15分～11時15分	
3歳児 予約制	対令和4年12月生まれの子ども 7月8日(水)・9日(木)			
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～午後3時 ※1組あたり1時間程度	市こども家庭センター	市民で、1歳以上の幼児とその家族	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 ◎…受け付けは開始の15分前から

こどもアート体験ひろば 2026 参加者募集

いけばなや能楽、土鈴絵付けなど、市内の文化芸術団体による体験イベントを開催します。  
時8月16日(日)、正午～午後3時30分  
所弘前文化センター(下白銀町)  
対小・中学生=130人(先着順)  
体験内容(予定) いけばな、お琴、紙漉き、書道、津軽三味線、津軽塗、土鈴絵付け、日本舞踊、能楽、吊りこま、茶道  
※開催時間中に複数のコーナーを周ることができます。ただし来場時間によっては体験できない場合もあります。  
申二次元コード/7月1日(水)開始  
問中央公民館(☎33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp)



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。  
時8月29日～12月19日の毎週(土)の午後(10月24日を除く)  
※クリスマス交流会は12月13日(日)の午前10時～正午  
所市障がい福祉プラザ(八幡町1丁目)  
対手話に興味があり、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=15人程度(先着順)  
※子ども連れの参加は不可  
¥4,290円(テキスト代として)  
申往復はがき(住所・氏名〈ふりがな〉・年齢・職業・電話番号を明記)/8月18日(火)必着  
※受講の可否は返信用はがきで通知します。

問市障がい福祉プラザ(〒036-8057、八幡町1丁目9の17、☎88-6761、F 32-1144)

弘前文化センタープラネタリウム

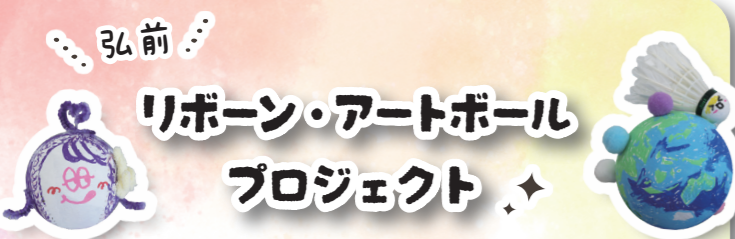
¥一般=250円/小学生～高校生=120円  
※土曜日の午前10時30分は、どなたでも無料の「わくわく☆子どもプラネ」を投影します。  
投影スケジュールやプログラムなどの詳細は、市ホームページで確認を。  
問中央公民館(☎33-6561、(月)と第3(火)〈いずれも祝の場合は翌日〉は休み)



7月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

休館中の返却は、各館設置の返却ポストや、市内設置の返却ポスト(総合学習センター、まちなか情報センター、JR弘前駅2階〈駅ピアノ付近〉)、または開館している他の図書館をご利用ください。休館日は変更する場合があります。

弘 弘前図書館(下白銀町) ☎32-3794  
岩 岩木図書館(賀田1丁目) ☎82-1651  
森 とも絵本の森(駅前町、ヒロ口3階) ☎35-0155  
相 相馬ライブラリー(五所字野沢、相馬やすらぎ館内) ☎84-2316



リボン・アートボール  
プロジェクト

不要になった野球ボールやテニスボールに好きな絵を描いてアート作品として再生させよう!

時7月25日(土)、午後2時～3時30分  
所弘前文化センター(下白銀町)3階第1工作実習室  
対市内に在住または通学している小学生=24人(先着順)  
持汚れてもよい服装、筆記用具  
申電話、Eメール(住所・氏名〈ふりがな〉・学校名と学年・電話番号を明記)/7月18日(土)まで  
問中央公民館(☎33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(月)・第3(火)〈いずれも祝の場合は翌日〉は休み)

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

# 文化・レジャー

## カルチュアロードに出展しませんか

9月20日(日)に土手町通りで開催予定の「カルチュアロード」の出展申込書の配布・受け付けをします。

**配布期間** 7月3日(金)～24日(金)

**出展対象** 展示や実演、文化活動の発表などを希望する個人や団体(営利目的のみの出展は不可)

**配布・受付場所**

①下土手町商店街振興組合(土手町、☎33-5369、午前9時～午後4時、(土)・(日)と(祝)は休み)

②中土手町商店街振興組合(土手町、☎33-7001、午前10時～午後5時、(土)・(日)と(祝)は休み)

③平山萬年堂(土手町、☎32-0880、午前9時～午後6時30分)

※①・②は事前の連絡が必要

**申①～③**いずれかの窓口/7月29日(水)まで

**問**下土手町商店街振興組合(☎33-5369)

## ボランティア「みどりフレンズ」募集

**時** 7月11日(土)、午前9時30分～11時30分

※悪天候の場合は中止

**所** 藤田記念庭園(上白銀町)

**内** ハナショウブの花がら取りや施肥作業など

**持** 飲み物、手袋、タオルなど

※動きやすく汚れてもよい服装で参加を。

**問** 藤田記念庭園(☎37-5525)

## 弘前城植物園の催し

**弘前城植物園散策ガイド**

**時** 7月12日(日)、午前10時～11時

**集** 南案内所 **料** 入園料のみ

**夏の寄せ植え講習会**

**時** 7月25日(土)、午前10時～11時30分

**集** 無料休憩所

**対** 15組(先着順)

※1組で1鉢作ることができます。

**料** 2,000円(1鉢分の材料費を含む)

**持** エプロン **申** 電話

**問** (一財)弘前市みどりの協会(☎33-8733)

## 緑の相談所の催し

**庭木の訪問相談会**

**時** 7月4日(土)・18日(土)

**申** 電話(初めての人を優先します)

**ペゴニア展**

**時** 7月8日(水)～12日(日)の午前9時～午後5時

**講習会**

**時・内** ①7月11日(土)…マツの手入れ実習/②7月18日(土)…アジサイの栽培とせん定/③7月25日(土)…バラの夏季せん定と管理

※時間はいずれも午後1時30分～3時30分

**対** 各回20人(先着順) **申** 電話

～弘前城植物園 今月見られる花～

スモークツリー、アジサイ、ハス、ヘメロカリスなど

**問** 緑の相談所(弘前公園内、☎33-8737、午前9時～午後5時)

## 鳴海要記念陶房館の催し

**一歩一歩**

脳性まひの障がいとともに生を受けた、弘前市在住の書家・高田久美子さんの作品展です。

**時** 7月11日(土)～20日(月)祝の午前9時～午後4時(最終日は午後3時まで)

※最終日は高田久美子さんと代理人によるトークイベントがあります(予定)。

**絵本作家ささやすゆきさんのイラストワークショップ**

**時** 7月11日(土)・25日(土)の午後1時～3時

**料** 2,000円(ドリンク付き/要事前予約)

**持** 使いたい画材

**問** 鳴海要記念陶房館(賀田字大浦、☎82-2902、(火)〈祝の場合は翌日〉は休み)

## こどもの森の催し

**ホタル観察会**

**時** 7月11日(土)、午後7時30分～8時30分

※雨天中止/混雑時は人数制限あり。

**カブトムシ教室 part2**

**「カブトムシの標本を作ってみよう！」**

**時** 7月12日(日)、午前9時～11時30分

**対** 小学生=15人(先着順/要事前予約)

**料** 1,500円(カブトムシ・材料費を含む)

**持** 手袋

※汚れてもよい服装で参加を。

**月例登山「夏山登山 ライオン岩ルート」**

**時** 7月19日(日)、午前9時30分～午後2時30分

※雨天決行

**対** 10人程度(先着順/要事前予約)

**持** 飲み物、昼食、タオル、替えの下着・靴下

**カブト・クワガタ展**

**時** 7月19日(日)～8月9日(日)の午前8時30分～午後4時30分

**久渡寺山 探検**

**時** 7月26日(日)、午前9時30分～午後2時

※小雨決行

**内** 久渡寺山ハイキング、生き物観察、昼食作り(カレーライス)

**対** 小学生=10人(先着順)

**料** 1,500円

**持** タオル、着替え、飲み物

**申** 電話/7月1日(水)開始

～共通事項～

**集** こどもの森ビジターセンター

クマの目撃情報など安全が確保できないときは、中止または開催内容を変更する場合があります。

**問** 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) / (一財)弘前市みどりの協会(☎33-8733)



## 海外からの旅行者に食べてほしい！ 市民おすすめ！弘前の推しメニュー募集

弘前を訪れる外国人観光客の8割以上は「初めての弘前」。地域の食との出会いも旅の大きな楽しみであるため、市民の皆さんが海外からの旅行者におすすめしたい飲食店やメニューを募集します。

応募した人の中から抽選で20人に、津軽地域の観光・温泉30施設以上が2日間巡り放題の「ツガルツナガル湯らり津軽周遊パス」をプレゼントします。

**申** 二次元コード/8月16日(日)まで

**その他** 応募内容は、今後の取材や多言語の広報物、ウェブサイト等の制作の参考にさせていただきます。

**問** (公社)弘前観光コンベンション協会(市立観光館内、☎35-3131)



## 商店街のおまつり

**①西弘ちょうちんまつり 2026**

**時** 7月11日(土)・12日(日)の午後5時～9時

**所** 西弘商店街(中野1丁目)

**内** キッチンカーや飲食ブースによる多種多様な食事、よさこい演舞、ねぶた運行、弘前市出身インフルエンサーによるライブ

**②百石町納涼夜店まつり**

**時** 7月18日(土)・19日(日)の午後6時～9時

**所** 百石町商店街

**内** 出店、輪投げゲーム、亀レース

**問** ①西弘商店街維持振興会(西弘酒場ちり、☎33-0101) / ②百石町納涼夜店まつり実行委員会事務局(HIROSAKI ORANDO、☎40-3950)

## 弘高ねぶた運行

各クラスの18台のねぶたを運行します。当日の交通規制にご理解とご協力をお願いします。

**時** 7月21日(火)、午後6時30分～8時30分

※雨天の場合は翌日に順延

**運行コース** 弘前高校→親方町→中央通り→北大通り→土手町→一番町→弘前高校

**ねぶた譲渡** ねぶた運行後、企業や団体等にねぶた・前灯籠を譲ります(電球・ソケットを返却の場合は無料)。7月10日(金)の午後4時までに、電話で問い合わせの上、ファクスで申し込みを。

**問** 弘前高校生徒指導部(☎32-0251、F 32-3227)



### 弘前れんが倉庫美術館

# れんがひろばの 緑の日 2026

**ファミリー向け ガイドツアー**

子どもと一緒に参加できる美術館のガイドツアーです。

**時** 7月11日(土)・12日(日)

※時間はいずれも午前11時～11時30分(要観覧券)

れんが倉庫部によるワークショップ

**「らくがき屋台」**

絵を描いたり、色を塗ったり、創作を楽しみます。

**時** 7月11日(土)・12日(日)

※時間はいずれも午前11時～午後1時

各催しの詳細はこちら⇒

☎弘前れんが倉庫美術館(吉野町、☎32-8950)

**ワンコイン ナイトミュージアム**

展覧会「風間サチコ展:方丈ルームの1000里眼」を500円でご覧いただけます。

**時** 7月11日(土)、午後5時～7時(最終入場は午後6時30分)

**キニナル屋台**

美術館前の広場でフードやドリンクをお楽しみいただけます。

**時** 7月11日(土)、午前11時～午後7時/7月12日(日)、午前11時～午後3時

**大人の街歩き：弘前路地裏探偵団**

「なぜここ？れんが倉庫ができたわけ、ロック喫茶とれんがを探せ！」

弘前れんが倉庫美術館につながる歴史、建物をめぐる大人の街歩きツアーです。

**時** 7月11日(土)、午後4時15分～6時15分(要事前申し込み/有料)

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

レジンキーホルダー作り体験

時 8月11日(火)祝、①午前10時～11時30分/②午後1時30分～3時
所 平川市図書交流施設「よみまる」(平川市猿賀南田)2階多目的ホール
内 本物のお花を使ったレジンキーホルダーの作成
料 1つ1,000円～1,650円
※制作するものによって変わります。
対 弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に在住の4歳以上の子ども=各回30人
※小学校2年生以下は保護者同伴
持 はさみ
申 二次元コード(住所<市町村名>、氏名<ふりがな>、学年と年齢、保護者氏名<ふりがな>、電話番号、Eメールアドレス、希望時間<午前・午後・どちらでも可>を明記) / 7月20日(月)祝まで
※2人以上で申し込む場合は、全員分の情報を明記してください(Eメールアドレスは代表者のみ) / 応募多数の場合は抽選で決定し、7月28日(火)までに応募者全員に結果を通知します。
問 津軽広域連合レジンキーホルダー作り体験係 (☎ 31-1201)



土手町リバイバル

土手町活性化を目指している弘前高校 HHDR が、昨年に引き続き豆腐団子の販売と、新たにスタンプラリーを開催します。
スタンプラリー
時 7月10日(金)～30日(木)
対象店舗 土手町5店舗(あべフローリスト、津軽の工芸品 草邑、クルッカー、CAFÉ JEEBA、Dolf.)
※景品などの詳細は、二次元コードで確認を。
豆腐団子の販売
時 8月1日(土)・2日(日)の午後1時から整理券配布(80食分) / 整理券販売…午後3時から / 一般販売…午後4時から(70食分)
所 津軽の工芸品 草邑(土手町)
問 弘前高校 HHDR 担当 (☎ 32-0251)



お盆とうろうわーくしょっぷ

カラフルなモナカで、お盆用オーナメントとろっこを作ってみませんか。
時 7月25日(土)、午後1時から
所 裾野地区体育文化交流センター(十面沢字轡)
対 20人(先着順)
料 500円
申 窓口、電話 / 7月24日(金)まで
問 裾野地区体育文化交流センター (☎ 99-7072、月<祝の場合は翌日>は休み)

郷土文学館の催し

第50回企画展記念講演会
仁平政人さん(東北大学大学院文学研究科教授)が「今官一の文学-『場外れ』のモダニストの魅力-」をテーマにお話します。
時 8月22日(土)、午後2時～3時30分
所 市立観光館(下白銀町)多目的ホール
対 100人(先着順)
申 窓口、電話 / 7月22日(水)の午前9時開始
問 郷土文学館 (☎ 37-5505、午前9時～午後5時、最終入館は午後4時30分)
※あおり県民カレッジ単位認定講座

第3回 歌声喫茶

「ひろさきユニバーサルコーラス」のコーラスを、聞くだけでなく、一緒に歌うことができます。
時 7月31日(金)、午後2時～3時30分
所 弘前文化センター(下白銀町)2階小ホール
問 中央公民館 (☎ 33-6561)



令和8年度 ねぶたミニ展 作品募集

募集作品 ①ねぶた鏡絵(縦74cm、横55cm以内) / ②見送り絵(縦163cm、横74cm以内) / ③金魚ねぶた(直径20cm以上)
対 小学生以上のアマチュア
申 住所・氏名・職業(学校名と学年)・年齢・電話番号を明記したものを作品の裏側に貼り付けて窓口へ提出 / 7月1日(水)～24日(金)必着
作品展示 7月31日(金)～8月23日(日)
展示場所 市立観光館(下白銀町)2階展示コーナー
作品返却 9月1日(火)～30日(水)
問 (公社)弘前観光コンベンション協会(市立観光館内、☎ 37-5501)

ゲッターズ飯田 開運トークライブ 2026

時 11月7日(土)、①午前11時30分開演(開場は午前11時) / ②午後3時開演(開場は午後2時30分)
所 市民会館(下白銀町)大ホール
料 前売り=3,000円、当日=3,500円
※全席指定 / 未就学児は入場不可
チケット販売
【先行販売】7月18日(土)の①午前9時から…市民会館窓口、オンラインチケットサービス / ②午後1時から…電話予約
【一般販売】8月8日(土)の午前10時から…ローソンチケット
問 市民会館 (☎ 32-3374)



安全・生活環境・防災

令和8年度 弘前市防災マイスター育成講座

時 9月12日(土)、10月3日(土)・24日(土)、11月14日(土)、12月5日(土)・19日(土)(全6日間)
※時間はいずれも午前8時40分から(終了時間は日によって異なります)
所 市役所(上白銀町)3階大会議室、10月24日のみ弘前医療福祉大学短期大学部(小比内3丁目)
※詳細は市ホームページを確認を。
問 防災課 (☎ 40-7100)



令和8年度 弘前市住宅用自家消費型太陽光発電設備等導入支援事業費補助金

対 市内で自ら所有し居住する新築・既築戸建て住宅に自家消費型太陽光発電設備および蓄電池を導入する人
※貸家および併用住宅は対象外
補助対象 ①自家消費型太陽光発電設備(太陽光パネル・パワーコンディショナー等) / ②蓄電池の導入に係る工事費および設備費等
※①・②の併用可 / ②のみは対象外
補助金額 ①太陽光パネルの出力またはパワーコンディショナーの出力(いずれもkW単位で小数点を切り捨てた値)のうち、小さい値に5万円を乗じた額(上限額=25万円) / ②蓄電池価格(14万1,000円/kWhが上限)の3分の1(上限額=35万円)
申 コールセンター(☎ 0178-51-8251)へ電話 / 12月28日(月)まで(先着順)
問 環境課ゼロカーボンシティ推進係 (☎ 32-1969)



市斎場駐車場の使用制限

市斎場では長寿命化工事に伴い、5月20日から敷地内の一部の駐車場の使用を制限しています。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
問 環境課斎場 (☎ 32-0643)



夏季河川清掃美化運動

時 7月12日(日)
※雨天中止(中止と判断した場合は市ホームページにて全体中止をお知らせします) / 清掃開始時間については、各団体にお問い合わせください。
所 団体清掃区域=土淵川・寺沢川・腰巻川・大和沢川・前川 / 自由清掃区域=岩木川悪戸河川敷運動広場・岩木川茜の夕陽水辺の楽校
問 環境課環境保全係 (☎ 36-0677)

ゼロカーボン ひろさきチャレンジ!! #23
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!
今号のテーマは節水についてです。
問 環境課ゼロカーボンシティ推進係 (☎ 32-1969)



- 食器を洗う時は、油を拭き取ってから洗う。
洗いおけに水をためて洗う「ため洗い」を心がける。
歯みがき後のうがいは、水を出しっぱなしにせず、コップに水をくむ。
トイレで流す時は「大洗浄」と「小洗浄」を使い分ける。
節水シャワーヘッドを取り付ける。
=>節水は、水道代の削減だけでなく、お湯を沸かすための電気・ガス使用量の削減にもつながります。

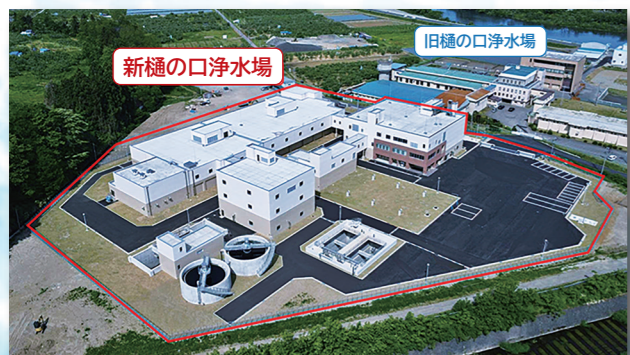
水使用量を約2割削減した場合...
CO2削減量 約11kg -CO2/年
節約額 約2万2,000円/年

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  
申申込み方法・期限 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

# 樋の口浄水場が 生まれ変わりました！

市の約半分の家庭の水道水を作っている樋の口浄水場が生まれ変わりました。7月1日から、新しい樋の口浄水場で作られた水を供給します。



## 新しい樋の口浄水場の大きな特徴

### ①さらに安全で安心な水

新しい樋の口浄水場は、紫外線で水を守る装置を新しく導入しました。万が一、塩素消毒が効かない感染症の原因が紛れ込んでも、紫外線の力でその動きを止め、感染力をなくします。これにより、これまで以上に安全で安心な水が蛇口まで届きます。

### ②経費の削減

近年の人口の減少に加え、節水型の洗濯機やトイレが普及したことで、使われる水の量が少なくなっています。そこで、1日に作ることでできる水の量をこれまでの「6万m<sup>3</sup>」から、現在の使用量に合わせた「3万8,000m<sup>3</sup>」へと規模を見直しました。これにより施設の建設・維持・管理にかかるコストを抑えることができます。

### ③災害への強さがアップ

大きな地震が起きても壊れにくく、岩木川が氾濫しても水の浸入を防ぐ扉をつけるなど、災害に強い安全な建物になりました。さらに、停電に備え、3日以上連続で運転する自家発電装置を導入し、もしもの時でも水道水を供給できる体制を整えています。

問 上下水道部工務課 (☎ 55-9663)

## まちづくり

### 令和8年度 第4回 人と人がつながるまちづくりトーク「ぷらっと」

「ぷらっと」は、まちづくり事例の紹介や意見交換を行うカジュアルな交流の場です。第4回は「巻き込まれ続けて…気づけば始まるまちづくり」をテーマに、鎌田祥史さん(温泉ソムリエ・岩木山観光協会事務局長)をゲストにお迎えします。

時 7月15日(水)、午後6時30分～8時30分

所 HLS 弘前(土手町) 対 15人程度

申 市ホームページ内の専用フォーム、電話/7月14日(火)まで

問 企画課 (☎ 26-6349)



### りんご産業のここ、 こうだったら良いんだよな会議

この先10年のりんご産業をどのように発展させていくのか、りんご関係団体や行政と一緒に「りんご産業のここ、こうだったら良いんだよな」を意見交換します。



時 7月23日(木)、午後1時30分～4時30分

所 りんご公園(清水富田字寺沢)

対 49歳以下のりんご生産者

申 電話、市ホームページ内の専用フォーム/7月21日(火)まで

問 りんご課 (☎ 40-0482)



### ボランティア講座 高齢者福祉編

時 7月24日(金)、午後6時30分～8時(午後6時開場)

所 ヒロコ(駅前町)3階多世代交流室1

対 ボランティア活動に興味のある人=25人(先着順)

申 窓口、電話、Eメール

問 ひろさきボランティアセンター(ヒロコ3階、☎ 38-5595、E hvc@city.hirosaki.lg.jp)

### 黒門・黒板塀柿渋塗装実技体験会

1%

時 7月26日(日)、午前9時～正午(小雨決行)

集合場所 公開武家住宅「旧伊東家」(若党町)

対 市民=10人程度

持 飲み物、帽子、軍手、作業服、タオル

※道具の貸し出しあり。

申 郵便、ファクス、Eメール(住所・氏名・年齢・電話番号・門塀体験と明記)/7月21日(火)必着

問 弘前市仲町地区伝統的建造物群保存会(今井さん、〒036-8333、若党町75の2、☎兼F 32-9272、E fumisato@peach.plala.or.jp)

1% …令和8年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業

7月は強調月間です

## 社会を明るくする運動

“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、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。



### 第76回 “社会を明るくする運動”

#### メッセージ伝達式及び決起大会

時 7月5日(日)、午前10時30分～11時45分

所 ヒロコ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

問 福祉総務課総務係 (☎ 40-7037)

### 令和8年度 岩木地区学生まちづくり活動助成金

岩木地区の活性化や地域資源を活用する事業等に助成金(上限5万円/予算に達し次第終了)を交付します。

対 市内の大学生等を含む3人以上の団体・グループ

問 岩木みらい協議会(岩木総合支所総務課内、☎ 82-1621)



### 夏休みだよ～全員集合ワークショップ

1%

時 8月8日(土)・9日(日)の午前10時～午後4時

所 市民会館(下白銀町)1階大会議室

内 反射板ストラップ、ペン立て、ハーバリウム、ビーズアクセサリ、万華鏡、スイーツデコなどの制作

対 市内の小学生と保護者=各ブース1日10組まで

料 ワークショップ1つにつき500円

問 手作り工房【さーくる】(石村さん、☎ 090-1492-1726)

— 有料広告 —

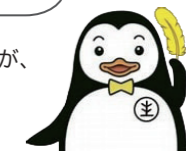
### 立ち直りを支える保護司について

「保護司」とは、犯罪や非行をした人たちが再び罪を犯すことがないように、その立ち直りを地域で支える民間のボランティアです。保護観察中の人と月に数回面接をし、生活状況の見守りや相談対応、生活指導を行うほか、地域住民に向けた啓発活動を行っています。



#### 弘前地区保護司会よりメッセージ

罪を犯した人への立ち直り支援が、明るい地域づくりにつながればと  
思い、日々活動しています。



更生保護マスコットキャラクター「ホゴちゃん」▲

### 津軽岩木スカイラインを歩いてみよう会

1%

時 9月6日(日)(雨天決行/荒天中止)

集合・解散場所 JR弘前駅城東口観光バス駐車場(集合は午前6時45分)

※往復とも専用貸切バスを利用/帰りは午後2時30分頃に岩木山8合目駐車場を出発予定

コース Aコース=10km/Bコース=5km/Cコース=3km

対 小学生以上

※小学校1・2年生は高校生以上の保護者同伴/体が不自由な人は、事前に事務局へご連絡ください。

料 1人4,000円(中止の場合は返金なし)

持 昼食、おやつ、飲み物、帽子、タオル、雨具

申 郵送、ファクス、Eメール(住所・氏名・年齢・電話番号・スカイラインと明記)/7月30日(木)必着

問 弘前歩こう会事務局(今井さん、〒036-8333、若党町75の2、☎兼F 32-9272、E fumisato@peach.plala.or.jp)

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

# 就労・資格

## 就労準備セミナー

時 7月14日(火)、午前10時～11時30分  
所 ヒロ口(駅前町)3階多世代交流室1  
内 楽しく学ぼう! リサイクルと紙すき体験  
対 ひろさき生活・仕事応援センター相談者、市民  
講 師 太田康仁さん(株伸和産業)  
持 筆 記 用 具、ハンカチ 申 電話、窓口  
問 ひろさき生活・仕事応援センター(就労自立支援室内、☎38-1260)

## 津軽塗職人を目指しませんか

研 修 期 間 令和8年9月2日～令和12年3月31日、毎週(月)・(水)・(金)の午前9時～正午  
所 伝統産業会館  
対 50歳未満の市民=若干名  
料 道 具 代 の 自 己 負 担 あり  
申 窓 口、郵 送 (履 歴 書 お よ び 応 募 理 由 書 を 提 出) / 7月31日(金)まで  
選 考 方 法 書 類 選 考、面 接  
注 意 事 項 研 修 期 間 な ど は 変 更 に な る 可 能 性 が あり ます。  
問 青森県漆器協同組合連合会(伝統産業会館内、〒036-8072、清野袋3丁目8の5、☎35-3629)

## 労働相談会

時 7月12日(日)、午前10時～正午/8月4日(火)、午後1時30分～3時30分  
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(☎017-734-9836) / 労働相談ダイヤル(☎0120-610-782)

## 県立障がい者職業訓練校 オープンスクール

時 7月22日(水)、午前10時～正午  
所 県立障がい者職業訓練校体育館  
募 集 科 作業実務科  
内 介護実習や清掃実習の訓練見学、実習棟や園地(畑)の見学、訓練内容や就職支援などの説明  
対 知的障がいのある人とその家族、支援機関の人など  
持 履 内 履 き、外 履 き (汚 れ て も よ い も の)  
申 ホームページ内の専用フォーム、郵送またはEメールで申込書を提出/7月1日(水)～13日(月)必着  
問 県立障がい者職業訓練校作業実務科(三上さん、〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎36-6882、F 36-7255、E shokunko@pref.aomori.lg.jp)

## 弘前市東京事務所 キャリア教育・就業体験(インターンシップ)

首都圏にいながら市役所の業務に携わってみませんか。イベント等の企画や運営も経験できます。首都圏にお知り合いがいる人は、周知のご協力をお願いします。  
時 8月3日(月)～9月30日(水)  
実 習 コー ス 3日間コース、2週間コース、1カ月コース  
対 専門学校、短期大学、大学または大学院等の教育機関に在籍する学生=5人程度  
申 二 次 元 コー ド / 7月21日(火)まで  
※応募多数の場合は、調整する可能性があります。  
問 弘前市東京事務所/ひろさき移住サポートセンター-東京事務所(☎03-6256-0801)

## 排水設備工事責任技術者試験

時 10月21日(水)、午後2時から(受け付けは午後1時30分～1時50分)  
所 岩木庁舎(賀田1丁目)2階多目的ホール  
料 8,000円(振込手数料を除く)  
申 窓 口 / 7月1日(水)～31日(金)の平日  
※受験資格等の詳細はお問い合わせください。  
問 弘前市上下水道部お客さまセンター(☎55-6879) / 上下水道部営業課(☎55-6895)

## 訓練見学説明会

時 7月29日(水)、午後1時30分～4時(受け付けは午後1時から)  
所 ポリテクセンター青森(青森市中央3丁目)  
対 ものづくり業界(住宅、電気、機械)への就職に興味がある人  
持 筆 記 用 具、受 給 資 格 者 証 (雇 用 保 険 受 給 中 の 人)  
申 二 次 元 コー ド、電 話 / 7月28日(火)まで  
問 ポリテクセンター青森(☎017-722-1771)

## 中高年のための再就職支援セミナー

時 7月30日(木)、午後1時30分～3時30分  
※終了後に個別相談も可能  
所 市民会館(下白銀町)第1小会議室  
対 45歳以上の人=20人(先着順)  
申 専 用 フォー ム、電 話、Eメール(氏名・年齢・性別・電話番号・個別相談の有無・参加会場を明記)  
そ の 他 このセミナーは雇用保険受給者の求職活動として認められます。  
問 ネクストキャリアセンターあおもり(☎017-723-6350、E chuukounen@ims-hirosaki.com)

## 消防職B 採用試験

対 次の①・②いずれにも当てはまる人  
①平成17年4月2日～平成21年4月1日に生まれた人  
②日本国籍を有し、採用後は弘前地区消防事務組合の構成市町村に居住できる人または職務の遂行に支障を及ぼさない地域へ居住でき、矯正視力を含み両眼で0.7以上かつ一眼でそれぞれ0.3以上の人  
第 1 次 試 験 9月20日(日)  
試 験 場 所 弘前医療福祉大学(小比内3丁目)  
試 験 科 目 高校卒業程度の教養試験、適性検査、体力試験  
申 受 験 申 込 書 と 必 要 書 類 を 郵 送 また は 窓 口 へ 提 出 / 7月13日(月)～8月18日(火・消印有効)まで  
※消防職Aの受け付けは終了しました。  
問 消防本部人材育成課(〒036-8203、本町2の1、☎32-5109)



# その他

## 令和8年度 第1回 総合市民相談

時 7月18日(土)、①午前10時～正午/②午後1時～3時  
所 市民生活センター(ヒロ口(駅前町)3階)  
内 相続・離婚などの法律問題、税金、交通事故、行政相談、人権相談、暮らしとお金の相談、家庭内の悩みごと、消費者トラブルなど  
相 談 員 弁 護 士、税 理 士、人 権 擁 護 委 員 会 ほか  
対 弁 護 士 へ の 相 談 の み 各 回 4人(1人30分)  
申 弁 護 士 へ の 相 談 の み 要 電 話 予 約 / 7月2日(木)～10日(金)の午前8時30分～午後5時  
※初日のみ午前10時受け付け開始  
問 市民生活センター(☎33-5830、☎34-3179、(月)は休み)

## ひろさき広域出愛サポートセンター 休日登録会 会員募集

結婚を希望する独身男女が会員に登録し、お見合いをする支援をしています。  
時 7月26日(日)、正午～午後4時(受け付けは午後3時まで)  
所 ヒロ口(駅前町)3階多世代交流室A  
問 ひろさき広域出愛サポートセンター(☎35-1123、(日)・(月)と(祝)を除く午前10時～午後7時)

## まちなか情報センター 弘前ねぷたまつり期間の閉館時間変更

8月1日(土)～4日(火)の閉館時間は、ねぷた最後尾通過後または午後9時のいずれか遅い時間となります。  
問 まちなか情報センター(☎31-5160)

## 弘前大学ホームカミングディ 2026

時 8月5日(水)、午前10時～午後3時30分  
※入退場自由  
所 弘前大学オープンイノベーションプラザ(文京町)  
内 各種展示・映像上映、学食体験、キャンパスツアー、ねぷた出陣式の見学など  
対 弘前大学の卒業生・元教職員など弘前大学にゆかりの人(家族の参加も可)  
申 二 次 元 コー ド / 7月22日(水)まで  
問 弘前大学校友会(☎39-3081)

## 令和8年度 青森県統計グラフコンクール作品募集

興味がある事柄のデータを集め、グラフや絵などを組み合わせて、作品にしてみませんか。夏休みの自由研究や、日頃気になるテーマを考える機会に最適です。  
対 県内在住の小学生以上  
募 集 期 限 8月31日(月)必着  
詳細はホームページで確認を。  
問 県総合政策部統計分析課(☎017-734-9164)



## JR五能線全線開通90周年 手を振ろうキャンペーン



青森県と秋田県を結ぶJR五能線は、7月30日(木)に全線開通90周年を迎えます。これを記念して、沿線から列車を見かけた際に列車へ手を振ってお祝いする「手を振ろうキャンペーン」を実施します。ぜひ家族や地域の皆さんと列車へ温かいエールを送り、節目の年を一緒に盛り上げませんか。

問 国際広域観光課(☎40-7017)

# 弘前城石垣修理

## 第28回 ～いよいよ弘前城天守曳戻し～

重要文化財の弘前城天守が、11年ぶりに天守台に戻ります。8月21日(金)～28日(金)までは曳戻しイベント「ひっぱれ! けっぱれ! 弘前城」を開催します。21日(金)はプロジェクションマッピングやドローンショーなどのオープニングセレモニー、22日(土)・23日(日)は天守曳戻し体験や内濠内覧、謎解きクイズラリーなどの各種イベント、24日(月)～28日(金)は天守曳戻し疑似体験撮影スポットを開放します。詳細は曳戻しイベントのホームページをご覧ください(※1)。

天守曳戻し工事は、令和7(2025)年10月に着手しており、令和7年度は、本丸南側への仮設通路設置(※2)、天守内部の養生、仮補強用鉄骨および床板の取外し(※3)などを行いました。令和8(2026)年度は、「弘前さくらまつり」後から天守揚家の準備作業に入り、6月12日に油圧ジャッキを使用して仮天守台から天守を切り離し、土台下に鉄骨、ローラー、レールを設置して6月29日から移動を開始しました(※4・5)。今回の天守曳戻しは、平成27(2015)年度に実施した曳家のルートを進むもので、約78mの距離を約6カ月かけて移動します(※6)。工事の進捗(しんちよく)状況については、弘前城本丸石垣修理事業のホームページでお知らせしています。また、工事は公開型となっておりますので、11月下旬頃まで本丸南側の展望デッキからご覧いただけます。

天守が元の天守台に戻った後は、天守本体の耐震補強と約70年ぶりの保存修理工事を予定しています。現在の計画では、令和9(2027)年に天守修理の調査・設計を行い、令和10(2028)年秋頃から工事に着手、完成後の天守内部の公開は令和15(2033)年4月から再開する予定です。



▲(※4) 揚家用ジャッキ設置状況



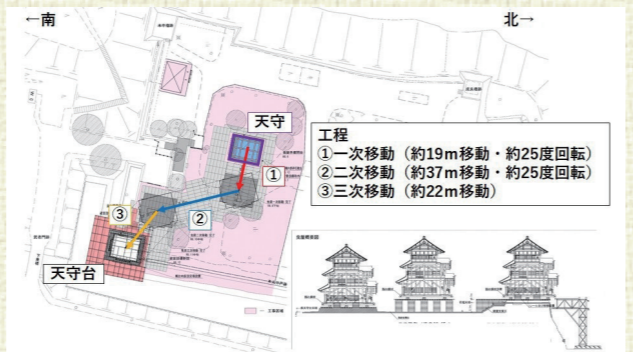
▲(※5) 揚家の様子(天守北東角、6月12日午前11時時点)



▲(※2) 仮設通路の設置



▲(※3) 仮補強鉄骨と床板の取外し(天守1階)



▲(※6) 天守曳戻しルート

市ホームページには、弘前城本丸石垣修理事業の詳細や弘前城跡の文化財修理・史跡整備情報『弘前城かわら版』を掲載しています。ぜひご覧ください。

問い合わせ先 公園緑地課弘前城整備活用推進室(弘前市緑の相談所内、☎33-8739)



▲弘前城本丸石垣修理事業



▲弘前城かわら版



▲(※1) 曳戻しイベント

# フォトコロ

各地で行われたイベントやまちの話題をお届けします!

# ひろさき

5月  
29日

令和8年度 特別企画展  
ワンダー・アニマルズ 開会式  
市立博物館(下白銀町)



動物を題材にした絵画を中心に、ガラスや彫刻など68点を展示。開会式の後は、学芸員による作品紹介が行われました。

5月  
29日

弘前ねぶた in 神戸 2026

兵庫県神戸市



昨年に引き続き「神戸ハーバーランド umie モザイク前」にて、展示とねり歩きなどを実施し、弘前ねぶたの魅力を伝えました。

6月  
1日

ツキノワグマ緊急銃猟訓練

城東公園(末広4丁目)他



市街地にクマが現れた状況を想定した緊急銃猟の図上訓練と実地訓練を実施し、駆除までの手順を確認しました。

6月  
6日

弘前市合併20周年・平川市市制施行20周年・陸奥新報創刊80周年記念  
第28回津軽路ロマン国際ツーデーマーチ  
市立観光館(下白銀町) 追手門広場 他



初夏の津軽路を舞台にウォーキングイベントを開催。参加者たちは、津軽ならではの街並みを堪能していました。

6月  
6日

弘前公園 のんびりコケ散歩

市民会館(下白銀町) 他



コケの魅力や生態を学んだあと、参加者たちはルーペを持ちながら、弘前公園を散策し、コケの観察を楽しみました。

6月  
6日

弘前市水道週間イベント

えきどてプロムナード(駅前町) 他



子どもたちは思い思いにメッセージなどを水道管に書き込み、楽しんでいました。この管は、後日古い水道管と入れ替えられます。

# Smile 通信

## Happy 1st Birthday

令和8年7月・8月に1歳を迎える子を紹介します！



ささき げんき  
佐々木 舷生ちゃん  
R7.7.1 生



しもやま りく  
下山 凌空ちゃん  
R7.7.9 生



さいとう ひな  
齋藤 妃奈ちゃん  
R7.7.13 生



くどう なつき  
工藤 那月ちゃん  
R7.7.14 生



おおせ とび  
大瀬 飛ちゃん  
R7.7.18 生



なりた いつき  
成田 樹ちゃん  
R7.7.23 生



むなかつ ここと  
棟方 尊己ちゃん  
R7.7.28 生



みかみ かなと  
三上 叶翔ちゃん  
R7.7.29 生



くずはら ゆかり  
葛原 紫莉ちゃん  
R7.7.30 生



こやま ののか  
古山 乃々夏ちゃん  
R7.8.1 生



まつもと なゆ  
松本 奈夕ちゃん  
R7.8.5 生



はなだ つむぎ  
花田 紬喜ちゃん  
R7.8.8 生



なりた みう  
成田 滯侑ちゃん  
R7.8.18 生



やまもと はな  
山本 羽奈ちゃん  
R7.8.27 生



ただ まな  
多田 麻夏ちゃん  
R7.8.29 生

## 人の動き Population

令和8年6月1日現在 (推計)

	人口	前月比
人口	155,544 人 (-153)	
男	71,301 人 (-78)	
女	84,243 人 (-75)	
世帯数	70,664 世帯 (-43)	

## ひろさきっこの作品 No.3

問い合わせ先 学校指導課 (☎ 82-1644)

令和7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回で紹介いたします。子どもたちが作品に込めた夢、希望、思い出、豊かな感性をご覧ください。

### 自主見学後の一息



去年の9月の弘前市内自主見学で、無事に見学が終わってほっとしたことを思い出し、木版画にしました。

宮川 生さん  
(相馬小学校6年)



## みんなが撮った弘前の「いいかも!!」

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。



弘前公園



藤田記念庭園

市公式Instagram「いいかも!! 弘前」 (@e\_comeonhirosaki)

#ecomeonhirosaki  
問 広聴広報課 (☎ 40-0494)

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「声」 選・広聴広報課

カラオケで声高らかに老人部  
姑の小声なつかし墓そうじ  
いつからかヨイショと掛け声立ち上がる  
足腰に「元気」出せよと声をかけ  
孫たちの見送り大声またきてね  
独り居は家電の音が楽しみで  
食べ盛り声無き口が良く動く  
推しチーム声援空し涙雨  
音痴だが美声よろしくビブラート  
声出せば妻から注文倍返し

かまたしん 黒沢早紀子 関 柳人 紺屋の白袴 城子 まい日おひま 神 夢 對馬義秀 宮川 相馬昭子

## 9月号の投稿募集

応募期限 7月31日(金) 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8年9月・10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×広がる」

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

さらっと一句・川柳  
九月のお題 「実」 お題の漢字を使って、クズッ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

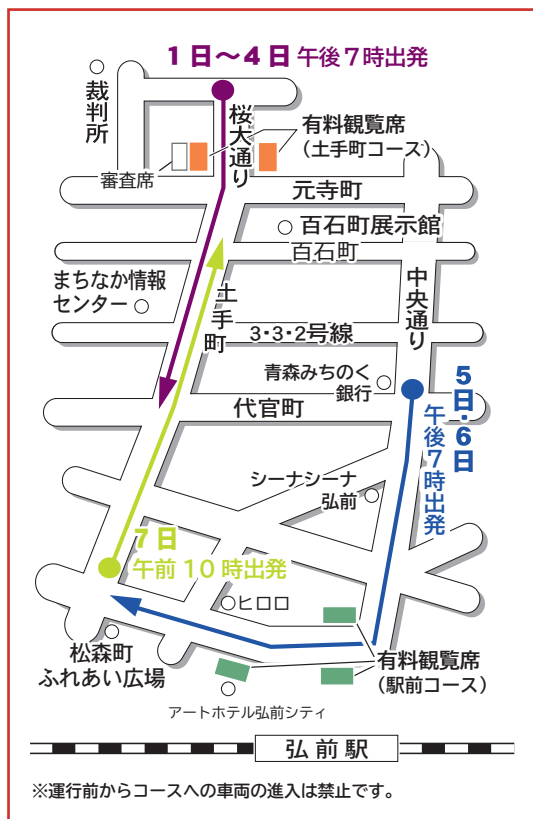
応募先 広聴広報課 (〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎ 35-1194、FAX 35-0080、☒ kouhou@city.hirosaki.lg.jp)



# 弘前

# 8月1日(土)～7日(金) ねぶたまつり

■問い合わせ先 市立観光館 (☎ 37-5501)



## 観客賞

ねぶたを観覧している観客の皆さんの投票により「観客賞」を決定します。合同運行の中で、一番じゃわめいだ(感動した、気に入った、良かった)団体・ねぶたに投票してください。

## なぬかびおくり

入場無料

なぬか日の夜に岩木川沿いにねぶたを並べ、炎で清め送り、まつりのフィナーレを飾ります(交通規制あり)。

▼とき 8月7日(金)、午後5時～8時30分

▼ところ 岩木川河川敷(岩木茜橋近く)

## 有料観覧席

前売り券はインターネット(ポみっと!)/電話(リンクステーションイベント事務局、☎ 017-718-5544)で受け付けしています。

▼料金 1人3,000円

※椅子席(全席指定)／お土産(ねぶたうちわ等)付き

◎1日～4日…桜大通り観覧席

◎5日・6日…駅前観覧席

■問い合わせ先 (公社)弘前観光コンベンション協会 (☎ 35-3131)

## 「弘前ねぶたまつり」

詳細はこちら



## 観覧のマナー

- ・歩行の妨げ、道路の損傷につながる場所取りはやめましょう(撤去する場合あり)。
- ・人ごみの中での喫煙や自撮り棒の使用、立ち小便やごみのポイ捨てなどの危険迷惑行為はやめましょう。
- ・観覧中の運行コースへのはみ出しや、私有地への侵入はやめましょう。

## ドローンに関する注意

ねぶた運行コースおよび観覧場所周辺でドローンを飛行させることは、落下による事故につながる恐れがあることから禁止されています。ドローンなどを見かけた人は近くのスタッフへお知らせください。

## 露店等の開設について

露店等を開設する場合は、火気器具等の使用の届け出をはじめとする各種手続きが必要となる場合があります/テーブル等の設置や移動販売の際は、歩道にはみ出ないようにしてください/飲食物を販売する際は、食中毒など食品事故防止に努めてください。

