

広報

ひろさき

2026

9

No.470



Contents

2… 特集

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ
HIROSAKI 2026

みんなで応援しよう！
競技会場へ Let's Go！

4… グラフ特集

弘前ねぷたまつり 2026

6… 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

12 シニア・福祉

13 子育て・教育・生涯学習

16 文化・レジャー

23 安全・生活環境・防災

23 まちづくり

25 就労・資格

27 その他

発行日 2026年9月1日

今号の表紙

か 翔けろ未来へ！

県武道館で行われた、国スポ・障スポ弘前市開催直前イベント。弘前市で開催する競技を実際に体験した子どもたちは、とても楽しそうにキラキラと目を輝かせていました。



青の煌めきあおもり国スポ・障スポ HIROSAKI 2026



みんなで
応援しよう！

競技会場へLet's Go!

昭和 52（1977）年の第 32 回国民体育大会「あすなろ国体」以来、49 年ぶりの青森県開催となる青の煌めきあおもり国スポの本大会および障スポがいよいよ始まります。観戦は無料（高等学校野球〈硬式〉のみ有料）で、各競技会場では、無料のふるまいコーナーや、飲食・物産等の売店、限定グッズなどがもらえるキャンペーンも行われます。全国トップクラスの選手たちによる熱戦を、ぜひ会場で観戦し、国スポ・障スポと一緒に盛り上げましょう！

問い合わせ先 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ弘前市実行委員会事務局
（国スポ・障スポ推進課内、市役所 4 階、☎ 55-9842）

今年の甲子園出場校が
弘前にやって来る！

高等学校野球 （硬式・軟式）

観戦は硬式のみ有料



■チケット料金

	内野指定席	外野自由席
一般	700 円	
18 歳以下	350 円	無 料
車いす利用者	350 円 ※介助者 1 人無料	

▼チケット販売開始 9 月 8 日(火)、午前 10 時
※イープラスによるインターネットサイト上およびファミリーマート内専用端末での販売となります。

当日、現地でのチケット販売はありません。

▼駐車場について 無料での申込制（1 日 1,000 台）
※チケットと同サイトにおいて受け付けします。できるだけ公共交通機関を利用してのご来場にご協力ください。

チケットの事前購入についてや

出場チームなどの詳細はこちら▶



▼国スポ競技日程

正式競技（本会期）

競技名	種別	競技会場	競技 日数	10 月											
				10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
				土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
ソフトボール	成年女子	運動公園野球場	3								●	●	●		
		岩木山総合公園野球場	2								●	●			
弓道	近的	県武道館	4	●	●	●	●								
	遠的		3	●	●	●									
空手道	全種別	県武道館	3								●	●	●		

正式競技（会期前Ⅰ）

競技名	種別	競技会場	競技 日数	9 月											
				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
				木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
体操	競技	全種別	4	●	●	●	●								
	新体操	少年（男子・女子）	2										●	●	
	トランポリン	男子・女子	1							●					
ライフル 射撃 (CP 以外)	50m	成年（男子・女子）	4								●	●	●	●	
	10m	全種別	4								●	●	●	●	
	BR・BP	少年（男子・女子）	3								●	●	●		
クレ射撃	トラップ・ スキート	成年	4	●	●	●	●								

特別競技（会期前Ⅱ）

競技名	種別	競技会場	競技 日数	10 月					
				2	3	4	5	6	
				金	土	日	月	火	
高等学校野球	硬式	運動公園 野球場	3		● 4 試合	● 2 試合		● 1 試合	
	軟式		3	● 4 試合		● 2 試合	● 1 試合		

デモンストレーションスポーツ

競技名	競技会場	実施日
ビリヤード	朝日会館マンハッタンクラブ	10 月 4 日(日)

▼障スポ競技日程

正式競技（個人）

競技名	競技会場	競技 日数	10 月		
			23	24	25
			金	土	日
フライングディスク （身・知）	アキュラシー	3	●	●	●
	ディスタンス				
ボッチャ（身）	県武道館	2		●	●

（身）…身体障がいのある選手が出場／（知）…知的障がいのある選手が出場

青の煌めきあおもり国スポ

体操競技（少年女子）青森県代表

弘前学院聖愛高校

2 年生 やなぎまち せ あ
柳町 瀬愛 さん

弘前学院聖愛高校

3 年生 わがつま ほのか
我妻 歩風 さん



私は小さい頃から強化練習などを積み重ねてきました。一つ一つの質をどこまで持っていけるか、何点まで持っていけるかにこだわって練習してきたので、そこを見てほしいです。地元での開催で応援に来てくれる学校の先生や親戚たちに、入賞して賞状を見せたいです。体操のダイナミックさや綺麗さなど青森県代表メンバーの一人一人違う演技に注目していただけると嬉しいです！



今回のあおもり国スポは、私が高校 3 年生での出場ということで、自分が少年女子の青森県代表チームを引っ張っていく立場として、チームのみんながついてきてくれるような練習や行動を心がけてこれまで取り組んできました。国スポにはこれまで 2 回出場しましたが、入賞を目前にしながあと一歩届かなかった経験があるので、今年こそは絶対に入賞したいです！

弘南鉄道の利用でおトクに観戦！

「デジタル秋旅 400 きっぷ」の利用で、弘南線のどの区間でも行き帰りがセットで 400 円に！

販売期間 9 月 1 日(火)～ 10 月 31 日(土)

※予算額に達し次第、販売終了

購入方法などの詳細は、ホームページで確認を。

問い合わせ先 弘南鉄道（☎ 44-3136）



観戦ガイドブックで楽しく観戦！

開催日程や競技会場のほか、観戦ポイントなどについても盛りだくさん。各競技をより楽しく観戦できること間違いなし！



観戦ガイドブックは国スポ・障スポ推進課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。



弘前 ねぶた祭り

2026

8月1日～7日の7日間、弘前ねぶたまつりが開催されました。次々と迫ってくる迫力の鏡絵と、過ぎ去るはかなげな見送り絵に、威勢のいい「ヤーヤドー」の掛け声が相まって、弘前の熱く短い夏の夜を彩りました。

問い合わせ先
観光課（☎40・0236）



市からの大切なお知らせ

弘前市子ども・子育て会議の委員募集

市では「弘前市子ども・子育て支援事業計画」に基づく子ども・子育て支援施策の内容や進捗状況等を審議するため、学識経験者や関係機関の代表者等で構成する「弘前市子ども・子育て会議」を設置しています。広く市民の皆さんからの意見を反映させるため、委員を公募します。

応募資格 小学校6年生までの子どもの保護者である満18歳以上の市民（市議会議員、市職員〈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2～3回程度開催する会議に出席できる人

募集人員 2人 **任期** 委嘱の日から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、Eメールのいずれかで提出／9月24日(木)の午後5時必着

①住所・氏名・生年月日・性別・職業・子どもの年齢・電話番号・Eメールアドレス

②子どもたちのより良い育ちを実現するために「自分の子育てに対する思いと、弘前市の子どもや子育てに対する支援について望むこと」の作文（600字程度）

選考方法 「弘前市子ども・子育て会議公募委員選考委員会」が応募書類の内容を評価・審査し、選考します。

その他 参考様式はこども家庭課（市役所1階）で配布しているほか、市ホームページに掲載しています／書類選考で決定後、結果は応募者全員に書面で通知します／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 こども家庭課（〒036-8551、上白銀町1の1、☎35-1131、E kodomo.katei@city.hirosaki.lg.jp）



クラウドファンディング型ふるさと納税を開始

市の貴重な重要文化財を未来へ引き継ぐため、クラウドファンディング型ふるさと納税による皆さんからの支援を募集しています。

募集期限 12月28日(月)

支援対象となる文化財と活用方法

●岩木山神社…令和15年度までの期間で100年ぶりの大修理を行う工事費として使用

●高照神社ひょうしや廟所門…令和7年の豪雪により倒壊した廟

所門の災害復旧を行う工事費として使用

その他 市民も寄付が可能です。返礼品は受け取れませんが、通常のふるさと納税と同様に、税金控除の対象となります。

申し込み方法などの詳細は、市ホームページで確認を。

問 文化財課（☎82-1642）



ふるさと納税を活用した大学支援を開始

弘前市は約1万人の学生が学ぶ学園都市です。今後も学都ひろさきとして各大学との連携を進め、学生が地域の中でその力を発揮していくことができるよう、ふるさと納税を活用して、各大学に支援金を交付します。卒業生や在校生の保護者をはじめ、市内の大学にゆかりのある人は寄付の検討をぜひよろしくお願いします。

支援対象となる大学

国立大学法人弘前大学／学校法人弘前学院弘前学院大学／学校法人柴田学園柴田学園大学／学校法人弘前城

東学園弘前医療福祉大学／放送大学学園放送大学青森学習センター

特徴 一口5,000円から寄付することができます／寄付したい大学を選ぶことができます。

その他 市民も寄付が可能です。返礼品は受け取れませんが、通常のふるさと納税と同様に、税金控除の対象となります。

申し込み方法などの詳細は、市ホームページで確認を。

問 企画課（☎26-6349）



学びを応援！まちなか賑わい創出事業

まちなかに学生用の勉強スペースを用意しています。無料で利用できますので、ぜひ気軽にご活用ください。

利用可能期間

令和9年3月14日(日)まで

実施店舗 中心市街地[◆]内の店舗

◆…弘前駅前地区、土手町、弘前公園周辺のエリア

実施店舗などの詳細は、市ホームページで確認を。

問 商工労政課（☎35-1135）



令和8年度

会計年度任用職員（管理栄養士）を募集

雇用期間 11月1日～令和9年3月31日（更新の可能性あり）

勤務場所 国保年金課（市役所1階）

勤務時間 午前9時～午後3時45分（週30時間／(土)・(日)と(祝)、年末年始は休み）

業務内容 特定保健指導および糖尿病性腎症重症化予防業務に係る個別訪問指導など

応募資格 管理栄養士の資格を有し、普通自動車運転免許を取得していること

募集人員 1人

選考方法 個人面接

申 市販の履歴書に必要事項を明記の上、管理栄養士免許証および運転免許証の写しとともに、持参または郵送／9月18日(金)必着

※募集要項は国保年金課で配布しているほか、市ホームページに掲載しています。

問 国保年金課（〒036-8551、上白銀町1の1、☎35-1116）



令和8年 社会生活基本調査にご協力ください

総務省統計局では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。

この調査は、1日の生活時間や過去1年間の活動の状況など社会生活の実態を明らかにし、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進、少子高齢化対策、男女共同参画社会の形成など、各種行政施策のための基礎資料を得ることを目的としています。

10月上旬から中旬にかけて、調査員が調査をお願いする世帯に訪問しますので、調査の趣旨をご理解いただき、回答をお願いします。

調査対象 無作為に選ばれた全国の約9万5,400世帯（当市は約220世帯）の10歳以上の世帯員

問 県総合政策部統計分析課人口労働統計グループ（☎017-734-9169）



まちなか貸しスペース利用料支援事業

中心市街地において、学生団体がサークルや部活等の課外活動を行う際の貸しスペースの利用料を支援します。

募集期間 令和9年2月28日(日)まで

※予算が無くなり次第終了します。

実施店舗 中心市街地[◆]内の店舗

◆…弘前駅前地区、土手町、弘前公園周辺のエリア

支援額 1回あたり上限3,000円

申し込み方法などの詳細は、市ホームページで確認を。

問 商工労政課（☎35-1135）



過去に生活保護を受けていた人への追加給付

平成25年8月以降に生活保護を受給したことがある世帯を対象に、最高裁判決を踏まえた保護費の追加給付を行います。給付を受けるためには、当時保護を受けていた自治体に、当時の世帯主からの申し出が必要です。

対 次の①または②のいずれかに該当し、現在生活保護を受給していない世帯

①平成25年8月～平成30年9月までの間に生活保護を受給したことがある全ての世帯

②平成30年10月～令和8年3月までの間に生活保護を受給したことがある世帯のうち、一定期間入院・入所していた人、障害者加算・母子加算等が算定されていた人、期末一時扶助が算定されていた世帯

受付期限 令和9年7月30日(金)

申し出に必要なもの 申出書／当時生活保護を受給していた世帯主および全世帯員の戸籍謄本の写し／本人確認書類／振り込みを希望する本人名義の預貯金通帳等の写し

※申出書の添付書類についてはお問い合わせを／申出書は生活福祉課（市役所1階）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 弘前市追加給付専用コールセンター（☎050-3816-4520）／生活福祉課（☎88-9767）



市有地の売り払い

市で所有する不動産を一般競争入札で売り払います。

売却物件 大石埋立地跡地（百沢字東岩木山3150番1／土地・建物2棟）

入札日 10月8日(木)

申込期限 9月30日(水)

入札を希望する人は市ホームページに掲載している募集案内を確認の上、お申し込みください。

問 管財課財産係（市役所2階、☎35-1120）

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

今月の納税

市・県民税・森林環境税 第2期
国民健康保険料 第3期
介護保険料 第3期
後期高齢者医療保険料 第3期

納期限

9/30(水)

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 9月24日(木)・25日(金)の午後5時～7時

休日納税相談 9月27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、電話でも相談できます。※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。

問 収納課（市役所2階、☎40-7032、☎40-7033）

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

中学校2年生対象のピロリ菌検査

次世代を担う子どもたちの健康の保持増進のため、中学校2年生を対象にピロリ菌検査を実施します。

ピロリ菌検査は、慢性胃炎や胃・十二指腸潰瘍および胃がんの原因となるピロリ菌を早期に発見し、早期治療に結びつけ、胃の病気のリスクを減らすものです。

対象となる生徒の保護者にはすでに申込書等を送っており、一次検査（尿検査）は10月に実施予定です。無料で受けられるこの機会にぜひ受診しましょう。

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 9月16日(水)・30日(水)の午前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＝各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

※定員に限りがあります。利用を希望する場合は、申込時にお知らせください。

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）

9月の健康相談

「健診結果の見方を知りたい」など、体の健康について保健師や栄養士が相談に応じます。

時 9月12日(土)・18日(金)の午前9時～11時／9月30日(水)、午後5時30分～6時30分

申 電話／前日の正午まで

こころの健康相談

自身や家族のこころの悩み（眠れない、生きづらさを感じるなど）を聞いてほしいとき、ご利用ください。

時 9月15日(火)、午前9時～正午

申 電話／9月14日(月)まで

※治療中の人は、まずは主治医へ相談を。

～共通事項～

所 市保健センター（野田2丁目）

対 市民

問 健康増進課（☎ 37-3750）

エアロビクス体験会

中央公民館文化グループ「アップルレディース」の会員と一緒にエアロビクスをしませんか。

時 9月24日(木)・28日(月)の午前9時30分～11時30分

所 弘前文化センター（下白銀町）2階小ホール

対 市内に在住または通勤・通学している女性＝各10人

持 室内用シューズ、バスタオル、汗拭きタオル、飲み物

申 電話、ファクス、Eメール（住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号・希望日〈両日参加も可〉を明記）／9月15日(火)まで

問 中央公民館（☎ 33-6561、F 33-4490、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）

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
9月	6(日)	場崎クリニック (代官町) ☎ 38-6600	のだ眼科・血管内科クリニック (神田3丁目) ☎ 33-6611	松山歯科医院 (富田3丁目) ☎ 33-2020
	13(日)	さがらクリニック (桔梗野1丁目) ☎ 37-2070	なし	くどう歯科 (茂森町) ☎ 31-0120
	20(日)	沢田内科医院 (茂森新町1丁目) ☎ 37-7755	宮園耳鼻科クリニック (宮園5丁目) ☎ 39-1133	やまざき歯科医院 (大清水4丁目) ☎ 39-6666 弘南歯科医院 (川先4丁目) ☎ 26-0888
	21(月)祝	なし	なし	たかち歯科小児歯科医院 (向外瀬4丁目) ☎ 37-5533 やがわ歯科医院 (城西4丁目) ☎ 39-6400
	22(火)祝	なし	なし	百石町デンタルクリニック (百石町) ☎ 55-6480
	23(水)祝	なし	なし	明本歯科医院 (大町3丁目) ☎ 35-4774
	27(日)	弘前温泉養生医院 (真土字勝剣林) ☎ 82-3377	なし	やぎはしファミリー歯科 (富田町) ☎ 36-4180
10月上旬	4(日)	伊東クリニック (元大工町) ☎ 32-0630	加藤眼科クリニック (田町5丁目) ☎ 31-3711	ひまわり歯科クリニック (早稲田2丁目) ☎ 29-3738

◎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

— 有料広告 —

8

広報ひろさき 2026.9

9

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 Eメール

市では弘前市自殺対策計画に基づき、こころの健康づくり事業を推進しています。
学業や仕事、育児など、日々たくさんのことを頑張っている自身のこころと
からだをいたわり、見つめる1週間にしてみませんか。

問 健康増進課 (☎ 37-3750)



ご利用ください

出前講座「こころの健康講座」

自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、
必要な支援につなげ、見守る「ゲートキーパー」につい
て学び、皆さんもゲートキーパーになってみませんか？

こころの健康相談

保健師があなたの
悩みをお聞きます。
(本紙8ページ参照)

9月10日
～16日は
自殺予防週間

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。

クロール初級教室

時 10月1日～11月12日の毎週(木)、午後1時～
2時(10月15日を除く全6回)

所 温水プール石川

対 10人

申 9月18日(金)必着 (◆)

問 温水プール石川 (〒036-8123、小金崎字村元
125、☎ 49-7081)

体力づくり教室

時 ① 10月7日～12月16日の毎週(水)、午後2時
～3時30分(10月14日を除く全10回) / ②
10月8日～12月17日の毎週(木)、午後1時30分
～3時(10月15日を除く全10回)

所 ヒロコ(駅前町)3階健康ホール

対 各15人

申 9月20日(日)必着 (◆)

問 市民体育館 (〒036-8362、五十石町7、☎ 36-
2515)

ボディバランス改善教室

時 10月8日～12月24日の毎週(木)の①午前10時
～11時、②午後1時30分～2時30分(①・②と
もに全12回)

所 弘前 B&G 海洋センター武道館

対 各30人程度

申 9月20日(日)必着 (◆)

問 弘前 B&G 海洋センター (〒036-8057、八幡町
1丁目9の1、☎ 33-4545)

リフレッシュ☆ストレッチ教室

時 10月24日～12月19日の毎週(土)、午前10時
30分～11時30分(11月14日を除く全8回)

所 金属町体育センター集会室

対 15人

申 9月17日(木)必着 (◆)

問 金属町体育センター (〒036-8245、金属町1の
9、☎ 87-2482)

(◆) 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。



◀ 市ホームページ
掲載教室の詳細やその他教室を紹介
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。

生涯骨太クッキング講座

時 10月1日(木)・2日(金)の午前10時～午後1時
※2日間で1セットの講座

所 市保健センター(野田2丁目)

対 2日間の講座を受講できる市民=16人(先着順)
内 骨密度測定、食生活改善推進員による調理実習、保
健師講話、雪印メグミルク(株)による骨・カルシウム
セミナーなど

調理実習メニュー タンドリーフィッシュ、ひじきの
香ばしミルク煮、チョップドヨーグルト
サラダなど

申 電話、二次元コード/9月24日(木)
まで

問 健康増進課 (☎ 37-3750)



日曜がん検診

総合検診車による胃・肺・大腸がん検診を実施しま
す。肺がん検診は医療機関で実施していませんので、
この機会の受診をお勧めします。

時 10月4日(日)、受付時間=午前7時～8時30分

所 市保健センター(野田2丁目)

内 総合検診車による胃・肺・大腸がん検診

対 40歳以上の市民=50人程度(先着順)

※職場で受診できる人を除く。

料 胃がん検診=1,500円、肺がん検診=400円、
大腸がん検診=500円

※市の国保加入者はそれぞれ半額、70歳以上の人は
無料

申 窓口、電話/9月1日(火)～18日(金)

問 健康増進課(市保健センター内、☎ 37-3750)

スポーツの秋は弘前スポレク祭!

さまざまなスポーツレクリエ
ーションに親しめる弘前スポレク祭
を今年も開催します。この機会に
体を動かし、心地よい汗を流しま
せんか。

時・内 10月11日(日)・12日(月)祝



会 場	内 容
弘前 B & G 海洋センター (八幡町1丁目) 芝広場	グラウンド・ゴルフ大会
河西体育センター (石渡1丁目) アリーナ	バウンドテニス教室 ラージボール卓球大会
すば一く弘前 (石渡1丁目) コート	ゲートボール大会 ペタンク大会
市民体育館 (五十石町) 競技場	体操教室(11日) 弘前市民体操祭(12日)
南富田町体育センター (南富田町) 体育室	体験会…チアダンス教室 (11日)・キッズバレーボ ール教室(12日)
岩木山総合公園 (百沢字裾野) テニスコート	ダブルスソフトテニス大会

その他 事前申し込みや参加料が必要な種目がありま
す/参加中のけがは市が加入する保険の対象となりま
すが、各自スポーツ傷害保険への加入を
推奨します。

詳細は、二次元コードで確認を。

問 スポネット弘前 (☎ 32-6523)



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ

File.177

レシピ

減塩調味料を活用したレシピ

減塩生姜焼き



主食・主菜・副菜を
組み合わせよう!
(第3次健康ひろさき21より)

材 料 2人分

豚ロース肉(生姜焼き用) … 140g
玉ねぎ … 80g
サラダ油 … 小さじ1
減塩お好み焼きソース
(塩分50%オフ) … 45g
生姜 … 10g
キャベツ(千切り) … 60g
トマト … 80g

- ① トマトはくし形に切り、キャベツは千
切りにして冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 玉ねぎは薄切りに、生姜は細切りにし、
豚肉、減塩ソースと一緒に漬けておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で
②を焼く。ソースが煮詰まり、豚肉に
焼き色が付いてきたら火をとめる。
- ④ ①と③をお皿に盛り付ける。

■ 1人分の栄養量
エネルギー 249kcal たんぱく質 13.2g
脂質 14.9g 食塩相当量 0.6g
カルシウム 25mg 食物繊維 1.5g

おすすめポイント

減塩ソースの酸味やスパイス、生姜の風味を
活かすことで、減塩でも美味しく食べられる
レシピです。



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 申込方法・期限 問 問い合わせ・申込先 F ファクス E Eメール

～ 9月21日は世界アルツハイマーデー ～

認知症になっても 安心して暮らせるまちへ

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。オレンジ色は認知症の人をサポートするシンボルカラーです。

当事者やその家族を支援する取り組みや相談窓口は次のとおりです。

問 介護福祉課（☎ 40-7072）

認知症のひと家族を 支援する取り組み

- 認知症サポーター養成講座
- 認知症高齢者等ただいまサポート事業
- 認知症カフェ、チームオレンジ
- あおもり医療・介護手帳
- ひろさき認知症改善講座

相談窓口 かかりつけ医や専門医療機関のほかにも、次の相談窓口があります。

- 地域包括支援センター
市内に7カ所設置しており、認知症地域支援推進員が相談に応じます。
- 認知症初期集中支援チーム
医療・介護・福祉の専門職で構成されるチーム。認知症の人が適切に医療やサービスを受けられるように支援します。

「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。

支援メニューや相談窓口などの詳細は、市ホームページで確認するかお問い合わせください。



シニア・福祉

9月のベテランズセミナー

旅人に語りたくなる太宰治 ～津軽と疎開と友情と～

故郷ならではのエピソードや疎開時代の作品の朗読を通して、太宰治の魅力をやさしくお伝えします。

時 9月17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・開催日を明記）／9月16日(水)まで

問 中央公民館（☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(月)と第3(火)〈いずれも(祝)の場合は翌日〉は休み）



介護予防教室「口腔ケア教室」

高齢者の嚥下機能や口腔機能向上を目的とした介護予防教室「口腔ケア教室」を開催します。

時 ①9月28日(月)、②10月6日(火)の午後2時10分～3時10分

所 ①総合学習センター（末広4丁目）3階第1研修室／②市社会福祉センター（宮園2丁目）2階大会議室

内 口腔ケアについての講義と口腔体操

対 65歳以上の市民＝各15人（先着順）

申 窓口、電話／①8月31日(月)開始、②9月8日(火)開始

問 介護福祉課（市役所1階、☎ 40-4321）

「赤い羽根共同募金」運動へご協力ください

10月1日(木)から全国一斉に始まる「赤い羽根共同募金」運動に先駆けて、9月1日(火)からピンバッジ募金が開始されます。この運動で集められる募金は、地域の福祉活動へ役立てられます。

たか丸くん国スパーバージョン

×赤い羽根ピンバッジ

今年は、青の煌めきあおもり国スパーバージョンのたか丸くんと赤い羽根共同募金がコラボしたピンバッジが登場。大会応援と募金活動の普及を応援します。

9月1日(火)から、事務局窓口で500円以上の募金をした人に1個進呈します。※数量限定／青森県共同募金会ホームページからも募金ができます。

問 弘前市共同募金委員会事務局（弘前市社会福祉協議会総務課〈宮園2丁目〉内、☎ 33-1161、(土)・(日)と(祝)は休み）



高齢者夜間交通安全体験教室

時 10月10日(土)、午後4時～6時30分頃

所 弘前モータースクール（和泉1丁目）

内 歩行者コース…歩行実験／運転者コース…弘前モータースクールの車両を使用した走行診断

※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、色による視認性など）を行う予定です。

対 65歳以上の市民＝歩行者コース…25人、運転者コース…15人（いずれも先着順）

申 窓口、電話／9月15日(火)～30日(水)

その他 運転者コースを受講する場合、運転免許証を持参してください／参加者に反射材付きエコバックをプレゼントします。

問 地域交通課（市役所3階、☎ 35-1124）

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

保険料は納期限内に納めましょう

保険料の納付にお困りの人はご相談ください。災害により住宅等に著しく損害を受けたり、倒産や失業により世帯主の収入が著しく減少したりした場合には、保険料の減免が認められることがあります。

問 国保年金課後期高齢者医療係（☎ 40-7046）

子育て・教育・生涯学習

ひろさき歴史体感ツアー

世界文化遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」の構成資産である「大森勝山遺跡」と弥生時代の水田跡である「砂沢遺跡（弘前市）」、「垂柳遺跡（田舎館村）」を巡るバスツアーを開催します。

時 11月1日(日)、午前9時～午後3時15分

※午前8時50分までにJR弘前駅東口へ集合／道の駅いなかだて〈田舎館村〉で昼休憩60分を含む。

対 36人

料 ①一般＝200円、②中学・高校生＝100円、③小学生＝50円（いずれも施設観覧料〈団体料金〉として）
持 飲み物、雨具・長靴など（雨天時）

申 往復はがき（住所・氏名・電話番号・参加料の区分〈①②③のいずれか〉を明記）／9月18日(金)当日消印有効

※電話・ファクスでの受け付けは不可／応募多数の場合は抽選で決定し、10月9日(金)までに応募者全員に結果を通知します。

その他 雨天決行／昼食は各自で準備を／動きやすい服装で参加を／記録用に写真や動画の撮影を行います。

問 文化財課（〒036-1393、賀田1丁目1の1、☎ 82-1642）



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、楽しく話ませんか。災害(地震)のことを勉強します。どこの国の人でも大丈夫です。

時 9月16日(水)、午後7時～8時30分

所 ヒロ口（駅前町）3階多世代交流室2

対 日本語を勉強したい、県内に住む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）



ねむのき会館 パソコン講習会

視覚障がい者パソコンボランティア養成講習会

時 9月19日(土)、午前10時～午後3時

内 視覚障がい者の理解、日常生活におけるパソコン・iPhoneの必要性、パソコン読み上げソフトPC-Talker実技等

対 視覚障がい者を支援したい人や同行援護等を担う関係施設の職員等で、パソコン経験があり、視覚障がい者パソコン相談会に協力できる人＝5人（先着順）

申 ファクス、Eメール（申込書に必要事項を明記）／9月11日(金)まで

※申込書は青森県障がい者ITサポートセンター（ねむのき会館）ホームページからダウンロードできます。

視覚障がい者パソコン相談会

時 9月20日(日)、午前10時～午後3時

内 PC-Talker・iPhone・iPadの体験、使い方相談
※パソコン・iPhone・iPadの持ち込み可／iPadは貸し出し可

対 視覚に障がいのある人

申 電話／9月11日(金)まで

※氏名・連絡先・障がいの状況・来場時間帯・相談内容をお伝えください。

～共通事項～

所 市障がい福祉プラザ（八幡町1丁目）会議室

問 青森県身体障がい者福祉センターねむのき会館（☎ 017-738-5033、F 017-738-0745、E nemuno.kikaikan@juno.ocn.ne.jp）

講演会「新寺町が伝える歴史」

弘前大学人文社会科学部の名誉教授である須藤弘敏さんを迎え、弘前藩の歴代藩主の生母など津軽家縁の人々の菩提を弔う貞昌寺において、歴史をテーマに講演会を開催します。

時 9月21日(月)(祝)、午後1時～2時

所 貞昌寺本堂（新寺町）

問 貞昌寺（☎ 32-1082）

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 Eメール

現代セミナーひろさき

「普通でない死」を扱う医師 ～法医・監察医の仕事～

法医学に携わる医師（法医・監察医）の姿が正しく世間に伝えられることはほとんどありません。

この講座では、法医・監察医が普段何を考え、どのような仕事をしているかをお話しします。

時 9月19日(土)、午後2時～3時30分

所 弘前文化センター（下白銀町）2階第3会議室

対 市内に在住または通勤・通学している人＝30人（先着順）

持 筆記用具

申 電話、Eメール（住所または勤務先所在地〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号を明記）／9月17日(木)まで

問 中央公民館（☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(月)と第3(火)〈いずれも祝の場合は翌日〉は休み）

柴田学園大学×弘前丸魚 公開講座

柴田学園大学と(株)弘前丸魚が協働で、「おさかな食育クッキング」を開催します。

時 9月26日(土)、午前10時30分～午後0時30分

所 柴田学園大学（清原1丁目）

対 親子または一般＝40人

料 1食1,000円（親子参加の場合は最大3人で1食または2食でも可）

申 電話、ホームページ内の専用フォーム／9月15日(火)まで

問 (株)弘前丸魚（☎ 27-2345、(水)・(日)と祝は休み）



かっこいい大人養成講座

初心者向け発酵ワンプレートランチづくり

時 9月26日(土)、午前10時～午後1時（受け付けは午前9時30分から）

所 弘前文化センター（下白銀町）3階調理実習室

対 市内に在住または通勤・通学している18～50歳＝24人（先着順）

料 1,000円

持 エプロン、三角巾またはバンダナ、ハンドタオル、筆記用具

申 電話、Eメール（住所または勤務先所在地〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号を明記）／9月17日(木)まで

問 中央公民館（☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(月)と第3(火)〈いずれも祝の場合は翌日〉は休み）

ニーハオ中国語教室（第46期）

時 10月5日(月)～令和9年2月27日(土)（各教室全16回）

クラス	曜日と時間
入門	①金曜日の午後7時10分～8時40分
初級	②月曜日の午前10時～11時30分
準中級	③火曜日の午前10時10分～11時40分
中級	④金曜日の午後7時10分～8時40分
中上級	⑤土曜日の午後5時50分～7時20分

所 ①～④＝ヒロ口（駅前町）3階多世代交流室／⑤＝南富田町体育センター和室

対 ①～③＝各10人／④・⑤＝各5人

※申込人数が少ないクラスは開催しないこともあります。

料 1万2,000円（別途1,500円程度の教材代）

申 電話、Eメール（氏名・電話番号・年齢・希望クラス〈①～⑤のいずれか〉を明記）／9月7日(月)開始

問 ニーハオサークル（長内さん、☎ 090-9471-3055、E t.e.osanai@docomo.ne.jp）

— 有料広告 —



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）

乳幼児の健康診査		名 称	と き ・ 内 容	名 称	と き	ところ・予約先
4カ月児★ 7カ月児★		離乳食教室 予約制	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)	10月13日(火) 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7年2月生まれの子ども 保健センターでの健診＝9月16日(水)・17日(木) ※集団健診後に、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の受診を／9月から受付時間の変更	ステップ アップ教室◎ (生後6～8カ月児)	10月16日(金) 午前10時15分～11時15分	
3歳児 予約制			対 令和5年2月生まれの子ども 9月2日(水)・3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

弘前大学5人の先生と考える「地域未来創生塾」

時・内 9月30日(水)…「悩み」に向き合う古典文学／10月14日(水)…なぜ中小企業が存続するのか～歴史から考える

※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）3階多目的研修室

対 市民および近隣在住の高校生以上＝各回30人程度

申 中央公民館へ電話、二次元コード

その他 隔週(水)全5回予定／当日参加も可／関心のある回のみ参加も可（4回以上参加した人には修了証を交付します）

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、(月)と第3(火)〈いずれも祝の場合は翌日〉は休み）



裁判所参観日

「法の日」週間記念事業を開催します。

時 10月7日(水)、午後1時

30分～3時

所 青森地方裁判所（青森市長島1丁目）

内 法廷や調停室の見学、裁判所に関するDVD視聴など

対 一般＝35人（先着順）

申 電話、二次元コード／9月10日(木)の午前9時開始
※応募多数の場合は抽選で決定し、応募者全員に結果を電話で通知します。

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）



弘前市生きがいセンター作品展

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

時 10月5日(月)～7日(水)の午前10時～午後5時
※5日(月)は午後1時から、7日(水)は午後3時まで。

所 百石町展示館

問 弘前市生きがいセンター（☎ 38-0848）

子どもお天気クラブ（秋・冬編）

気象予報士の石塚絵里子さんから空・雲・天気予報など四季の天気に関する内容をクイズや実験を交えながら楽しく学びます。

時 ①10月10日(土)、②12月5日(土)の午後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 両日参加できる市内に在住または通学している小学生＝15人（先着順）

※親子参加も可／小学校3年生以下は保護者同伴
持 筆記用具、色鉛筆（12色程度）

申 電話、Eメール（住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・学校名と学年・電話番号・保護者同伴の有無を明記）／9月30日(水)まで

問 中央公民館（☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(月)と第3(火)〈いずれも祝の場合は翌日〉は休み）



9月

図書館
休館日

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

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

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

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
～マウスの操作や文字入力をマスターしよう～
時① 10月10日(土)・17日(土)、② 10月20日(火)・27日(火)の午前10時～午後3時
※①・②は同じ内容
所 総合学習センター (末広4丁目)
対 パソコン初心者の方＝各20人(先着順)
持 筆記用具、昼食
申 窓口、電話／9月13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)



古文書解説中級講座

時 10月10日(土)・12日(月)祝、11月1日(日)・7日(土)の午後2時～4時
所 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室
テーマ 「近世津軽領における木綿の流通と民衆の衣生活」
対 古文書をある程度読める高校生以上の市民＝30人(先着順)
¥ 700円(テキスト代として)
申 電話、ファクス、Eメール(住所・氏名〈ふりがな〉・電話番号を明記)／10月9日(金)まで
問 図書館・郷土文学館運営推進室(☎32-3794、F36-8360、E tksuishin@city.hirosaki.lg.jp)

点訳奉仕員養成講座

時 10月20日～令和9年3月30日の毎週(火)、午前10時～正午
所 市障がい福祉プラザ(八幡町1丁目)会議室
対 点字に興味があり、これから始めてみたい人やスキルアップしたい人＝5人程度
¥ 1,540円(テキスト代として)
申 窓口、電話／10月6日(火)まで
問 市障がい福祉プラザ(☎88-6761)

第9回 小学生に贈るおはなし

読み聞かせボランティアによる、ハロウィンをテーマとした絵本の読み聞かせ、昔話、紙芝居、パネルシアター、ストーリーテリングなどを行います。
時 10月31日(土)、午後1時30分～2時35分(開場は午後1時)
所 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室
対 幼児～小学生と保護者、おはなしに興味のある人＝30人(先着順)
申 図書館カウンター、電話／9月26日(土)開始
問 弘前図書館(☎32-3794)

文化・レジャー

鳴海要記念陶房館の催し

下澤ツトム おじさんの模型展 Vol. 3
下澤ツトムさんによる模型展です。今回は船の模型を中心に展示します。
時 9月3日(木)～13日(日)の午前9時～午後4時
丸山染屋× Snow hand made しぜんのいろたち Vol. 6
草木染の衣類やアクセサリー、藍染めのストールなどを展示・販売します。
時 9月18日(金)～21日(月)祝の午前9時～午後4時
※期間中、藍染め体験のワークショップがあります。日程などの詳細はお問い合わせください。
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 9月12日(土)・26日(土)の午後1時～3時
テーマ「コアラ」
¥ 2,000円(ドリンク付き／要事前予約)
持 使いたい画材
自分の天使を描くワークショップ
時 9月27日(日)、午後1時30分～3時
対 10人程度(要事前予約)
¥ 2,000円(ケーキセット付き)
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

弘南鉄道大鰐線 りんごねぶた列車運行

弘南鉄道では、職人が一つ一つ手作りした「りんごねぶた」を車内に約200個装飾した「りんごねぶた列車」を運行します。
運行期間 9月5日(土)～11月30日(月)
お得なトレジャーチケット 小学生＝1乗車無料、中学生＝1乗車100円、高校生＝1乗車200円
※学生証の提示が必要／小学生以下は保護者同伴が条件
その他 「したどてスカイパーク」を利用の場合、駐車料金3時間無料サービス券をお渡しします。
問 弘南鉄道(株)営業課(☎44-3136)



こどもの森の催し バッタ展

バッタの仲間やキリギリス、コオロギなどの実物の飼育展示をします。
時 9月6日(日)～23日(水)祝の午前8時30分～午後4時30分
注意事項 クマの目撃情報等、安全が確保されない場合は中止する可能性があります。ご了承ください。
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)

第57回

弘前市民文化祭

市民の皆さんによる文化の祭典「弘前市民文化祭」の総合プログラムの表紙デザインが決定しました。
総合プログラムは公共施設等で入手できます。
■問い合わせ先 弘前市民文化祭実行委員会事務局(弘前市社会教育協議会内、☎26-6168、(火)・(日)と祝は休み、午前9時～午後5時)

時…開始時間 所…ところ ¥…入場料など

9月

13日 弘前バッハアンサンブル定期演奏会
時 午後2時 所 市民会館 ¥ 3,000円
19日 第73回 小・中学校音楽発表会
時 午前10時30分 所 市民会館 ¥ 無料
26日～28日 第59回 弘前美術展
時 午前10時 所 弘前文化センター ¥ 無料
27日 第65回 詩吟剣詩舞大会
時 午後1時 所 弘前文化センター ¥ 無料
弘前バレエ連盟公演
時 午後3時30分 所 市民会館 ¥ 無料(要整理券)
30日 「文藝弘前(第38号)」応募締め切り

10月

11日 四流合同お茶の会 ★
時 午前10時 所 禅林街 ¥ 1,000円
弘前オペラ 第53回定期公演 ★
時 午後2時 所 市民会館 ¥ 指定席＝4,000円／一般席＝3,000円
17日・18日 諸流いけばな展 ★
時 午前10時 所 市民文化交流館 ¥ 無料
17日 第34回定期演奏会 弘前マンドリンアンサンブル
時 午後6時 所 市民会館 ¥ 無料(要整理券)
18日 邦楽祭 - 箏・三絃・尺八 -
時 午後1時 所 弘前文化センター ¥ 無料
24日～26日 盆栽展
時 24日…正午／25・26日…午前9時 所 弘前文化センター ¥ 無料
25日 謡曲と仕舞の会
時 午後1時 所 弘前文化センター ¥ 無料

時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象・定員 ¥ 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



▲ 総合プログラム表紙デザイン 最優秀賞 三浦 美由紀 さん

11月

1日 日本舞踊公演 ★
時 正午 所 弘前文化センター ¥ 無料
第79回 弘前合唱祭 ★
時 正午 所 市民会館 ¥ 500円
14日 弘前大学フィルハーモニー管弦楽団 第56回定期演奏会
時 午後3時 所 市民会館 ¥ 500円
23日 人形劇まつり ★
時 午前10時 所 市民文化交流館 ¥ 無料
郷土芸能祭
時 正午 所 弘前文化センター ¥ 無料

12月

5日・6日 劇団弘演 第61回公演 ★
時 5日…午後6時30分／6日…午後2時 所 弘前文化センター ¥ 大人＝2,000円／高校生・大学生＝1,000円／高校生以下＝無料
6日 弘前大学津軽三味線サークル弘前公演 2026
時 午後1時30分 所 市民文化交流館 ¥ 500円
弘前市吹奏楽団 第43回定期演奏会
時 午後2時 所 市民会館 ¥ 一般＝1,000円／高校生以下＝500円
13日 弘前大学吹奏楽団 第32回定期演奏会
時 午後4時 所 市民会館 ¥ 500円
下旬 「文藝弘前(第38号)」発行

※★は県民文化祭と併催／有料の演目の入場料などは前売り料金。当日券は別料金となるものもあります／日時などが急きょ変更となる場合があります／詳細は事務局へお問い合わせください。

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

高岡の森弘前藩歴史館 企画展3「江戸と弘前」

江戸と国元弘前を中心に、藩領内における生活や、江戸と弘前の往来など旅に関する品々を取り上げて紹介します。

時 9月16日(水)～12月6日(日)の午前9時30分～午後4時30分

料 一般＝300円

※大学生以下、障がいのある人(介護者含む)、65歳以上の市民、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。住所や年齢を確認できるものの提示を。

休館日 9月24日(木)、10月19日(月)、11月16日(月)

関連イベント①「学芸員によるギャラリートーク」

本展示の見どころを学芸員が解説します。

時 10月4日(日)、11月7日(土)の午後2時～2時30分

※両日とも同じ内容

所 展示室

料 観覧料のみ

関連イベント②「高岡の森弘前藩歴史館令和8年度第2回 歴史館講座」

時 10月24日(土)、午後2時から

所 映像講話室

内 滝口正哉さん(立教大学文学部兼任講師)の講演会「江戸時代の富くじ興行～津軽と江戸を比較する～」

対 25人(先着順)

料 観覧料のみ

申 窓口、電話／9月25日(金)開始

富札(県立郷土館蔵) ▶



▲山形岳泉筆 陸奥勝景道中絵図(市立博物館蔵)

問 高岡の森弘前藩歴史館(高岡字獅子沢、☎83-3110)

緑の相談所の催し

庭木の訪問相談

時 9月12日(土)・19日(土)

申 電話(初めての人を優先)

きのこの話

時 9月19日(土)、午後1時30分～3時30分

対 20人(先着順)

申 電話

きのこ展

時 9月19日(土)・20日(日)

問 緑の相談所(弘前公園内、☎33-8737、午前9時～午後5時)



瑞楽園の催し

つがるの昔っこ

時 9月12日(土)、午前11時～正午

料 500円(茶菓付き)

秋祭り

内・時 9月26日(土)の①苔玉づくり(定員は10人／要事前予約)…午後1時から／②玉川宏さんによるお話…午後3時から／③荒関裕子さんによる箏曲演奏…午後4時30分から／④和の昔っこによるつがるの昔っこ…午後6時から

料 ①600円／③・④両方で500円(茶菓付き／どちらかのみでも500円)

問 瑞楽園(宮館字宮館沢、☎96-2744)

りんごスクール3・4時間目

時 ①9月13日(日)・②9月27日(日)

※時間はいずれも午前10時～正午

所 りんごの家(りんご公園内、清水富田字寺沢)

対 小学生

内 ①…葉取り作業と袋はぎ作業をした後、摘果した実を煮だした液1色で、1枚のねぶた絵を作ります／②…①で作業したりんごの木から収穫し、選果、箱詰めを行います。

料 ①500円／②収穫、選果、箱詰めのみの方は無料(箱詰めしたりんご3kg分を持ち帰る人は1,800円)

申 電話／①9月11日(金)まで、②9月25日(金)まで

問 りんご公園(☎36-7439)

RINGO MUSIC FES.2026

音楽にフードに大人から子どもまで、熱く、そしてゆったりと楽しめる音楽イベントを開催します。

時 9月19日(土)・20日(日)の午前10時～午後7時30分

所 りんご公園(清水富田字寺沢)

出演 りんご娘、ライスボール、ジョナゴールド、アルプスおとめ、リーフ、クローバー、Ourin- 王林 - ほか

※駐車場の満車が予想されるため、公共交通機関でのご来場をお願いします。出演者やイベント情報は公式ホームページで確認を。

問 (有)リンゴミュージック(☎34-1414)



長谷川一座 20 周年記念公演

演歌・民謡・手踊り・舞踊・お笑いライブ

時 9月20日(日)、午後1時から(開場は午後0時30分)

所 宮川交流センター(堅田2丁目)

対 市民＝100人

料 500円(当日受け付け)

問 宮川交流センター(☎36-2611、(月)〈祝〉の場合は翌日)と祝の翌日は休み

太宰治文学講座特別編

演人ユース短編リーディング公演「夢みる失敗」

時 9月23日(水)祝、午後2時～3時

所 旧藤田家住宅(太宰治まなびの家、御幸町)

対 50人(先着順)

申 二次元コード

問 弘前ペンクラブ(旧藤田家住宅内、☎39-1134)



まちなか情報センターの催し

こけス工房さんのわくわく工作体験

こけしとチェスがコラボした「こけス」の展示・販売もあります。

時 9月20日(日)、午前10時～午後3時

内 ①こけスチェスゲーム体験／②こけス絵付け体験／③桜の小枝工作体験(各体験時間は約30分)

料 ②・③＝700円から

おとなも！子どもも！クレヨンで絵を描こう！

時 9月20日(日)、午前10時～午後3時

その他 お絵描きに使用したクレヨンは持ち帰ることも可能です。描いた絵は希望者のみ、10月31日(土)までまちなか情報センターで展示します。

※展示終了後、絵の受け取りで再度来館する必要があります。また、氏名・電話番号を伺いますので、あらかじめご了承ください。

問 まちなか情報センター(土手町、☎31-5160、午前9時～午後9時)

弘前城跡本丸石垣シンポジウム

「北からの日本史」をけん引してきた弘前大学國史研究会の創立70周年記念のシンポジウムを開催します。

時 9月26日(土)、午後1時～4時

所 弘前大学教育学部(文京町)

2階大教室

内 「石垣修理で発見した遺構と遺物」…福井流星(市弘前城整備活用推進室総括主査)／「弘前城石垣工事の中で感じたこと」…一山隆昌(中村石材工業(株)工事部課長)／「石垣を築いたのは誰かー石垣普請の労働編成ー」…北野博司(東北芸術工科大学教授)／「天守の変遷から見た弘前城天守の意匠・構造・加工」…麓和善(名古屋工業大学名誉教授)／「弘前城本丸石垣修理の歴史ー元禄から令和までー」…福井敏隆(弘前城跡整備指導委員会委員長)

申 二次元コード／9月7日(月)まで

問 弘前大学國史研究会事務局(弘前大学教育学部内、E hirodaikokushi@gmail.com)



弘前医療福祉大学・短期大学部

合同学園祭「祭彩」

時 9月26日(土)、午前10時～午後3時

所 弘前医療福祉大学・弘前医療福祉大学短期大学部(小比内3丁目)

内 ①巨大アップルパイの実演販売／②各学科・専攻による展示・体験コーナー／③レストラン／④各クラスやサークル団体による模擬店／⑤その他企画

※駐車場は、台数に限りがありますので、公共交通機関でのご来場をお願いします。

問 弘前医療福祉大学学務部学生課(☎27-2004)



「ー HIROSAKI から発信ー

ヒロロコレクション 2026」

内・時 ①ファッションマーケット…9月26日(土)・27日(日)の午前10時～午後3時／②キッズファッションショー…9月26日(土)、午前11時～正午／③ファッションショー…9月27日(日)、午後3時～4時

所 ヒロロ(駅前町) ①・②3階イベントホール／③4階市民文化交流館ホール

この他の作品展示などについては、ホームページで確認を。

問 市民文化交流館(☎35-0154、午前8時30分～午後9時)



まちなかクラフト村 弘前工芸舎

漆工房宮うるし展



津軽塗の技法を用いた、ロイヤルブルーの和と洋の装飾品を展示・販売します。

＊とき

9月18日(金)～27日(日)の午前10時～午後4時

＊ところ

藤田記念庭園(上白銀町) 匠館2階ギャラリー

問 弘前工芸舎運営委員会事務局(弘前こぎん研究所内、☎32-0595)／産業育成課物産振興係(☎40-0145)

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 Eメール

弘前城植物園の催し

秋の寄せ植え体験

時 9月26日(土)、午前10時～11時30分
集合・解散場所 無料休憩所（弘前城植物園内）
対 15組（先着順／1人での参加も可）
料 1,500円（入園料、1鉢分の材料費を含む）
持 エプロン 申 電話／9月5日(土)開始
問 （一財）弘前市みどりの協会（下白銀町、☎33-8733、午前9時～午後5時）

樹木医と行く古木・名木めぐり

古木・名木を樹木医が案内します。間近で観察し、自然の力強さを感じてみませんか。
時 9月27日(日)、午前9時～正午（雨天決行）
集合・解散場所 緑の相談所（弘前公園内）
ル ー ト ①エゾエノキ（元大工町）→②エドヒガン（最勝院）→③フジ（諏訪神社）→④サルスベリ（革秀寺）→⑤ハリギリ（高杉）→弘前公園解散
対 中学生以上＝20人（先着順）
料 1,000円
持 雨具、タオル
※自動車・徒歩移動あり／歩きやすい服装で参加を。
申 電話／9月5日(土)の午前9時開始
問 （一財）弘前市みどりの協会（下白銀町、☎33-8733、午前9時～午後5時）

サイクルロゲイニング「シライチモード」

白神の自然・風土を体感しながら自転車で走る「シライチモード」を開催します。地域ならではの食や、人々との出会い、海や山の絶景を自転車に乗って愛でてみませんか。
時 10月10日(土)～12日(月)祝
開催場所 秋田県八峰町、青森県深浦町、鰺ヶ沢町、弘前市
料 ソロ＝5,000円／チーム(2～3人)＝1人4,500円／チーム(4～5人)＝1人4,000円
申 ホームページ内の専用フォーム／9月30日(水)まで
問 環白神エコツーリズム推進協議会（☎0185-79-2115）



収穫感謝ダンスパーティー

時 10月4日(日)、午後1時から（開場は正午）
所 宮川交流センター（堅田2丁目）
対 市民＝100人
料 1,500円（弁当・飲み物・抽選券付き／傷害保険料込み）
チケット販売 宮川交流センター事務局窓口
問 宮川交流センター（☎36-2611、(月)〈祝〉の場合は翌日）と(祝)の翌日は休み）

郷土文学館の催し

第6回 文学忌「一戸謙三」

10月1日(木)の忌日は観覧料無料で、午前10時から2階ラウンジで林本恵美子さん（朗読家）の朗読会があります。
時 9月25日(金)～10月1日(木)
koyomiさんによるコンサート
時 10月3日(土)、午後2時～3時
所 2階ラウンジ
対 25人（先着順／要事前予約）
申 窓口、電話／9月3日(木)開始
櫛引洋一さんによる児童文学についての講座
時 10月17日(土)、午後2時～3時
所 2階ラウンジ
対 25人（先着順／要事前予約）
申 窓口、電話／9月17日(木)開始
～共通事項～
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持参の人は無料。年齢・住所を確認できるものの提示を。
問 郷土文学館（下白銀町、☎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

弘前地区環境整備センタープラザ棟の催し

①第13回ピアノ連弾ミニコンサート in プラザ棟～蘇るノスタルジア～
時 9月27日(日)、午後2時～3時30分
演奏曲 テレビドラマや映画主題歌など心に残るメロディ全14曲
演奏者 ピアノデュオグループ Piece Harmony
②親子で楽しむ秋のエコクッキング教室
時 10月10日(土)、午前9時30分～正午
内 ズッキーニのジャコピザ、アボカドポテトサラダ、炊飯器で炊きこみチキンピラフ、ミルクティーゼリー
対 親子＝10組（小学生以上／2人1組で1食分を調理します）
※弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に住んでいる人が優先となります。
持 エプロン、三角巾、ふきん、お箸、スプーン、マグカップ、大皿（直径25cm程度）、米0.5合
③布ぞうり作り教室
時 10月24日(土)、午前9時30分～午後3時
対 中学生以上＝20人
持 使い古しのフェイスタオル4枚（約35cm×80cm、色付きが望ましい）、飲み物、昼食
※作業しやすく、汚れてもよい服装で参加を。
～共通事項～
申 ②・③は電話、Eメール（教室名・氏名〈ふりがな〉・年齢・住所・電話番号を明記）／9月25日(金)まで

いっぱい
笑おう！

お笑いライブステージ

TAnGE OMOSHÉ

と き 10月31日(土) 午後5時開演（開場は午後4時）
ところ 市民会館大ホール（下白銀町）
観覧料 5,000円

出演



シオンヌ



チョコレート
ブラネット

ほか人気芸人が集結！

※1回の申し込みで②は2組まで、③は2人まで応募可／応募多数の場合は抽選で決定し、10月2日(金)までに応募者全員に結果を通知します。
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、午前9時～午後4時、(月)〈祝〉の場合は翌日）は休み）

第46回中弘教美展

作品展

時 10月2日(金)～4日(日)の午前10時～午後5時
※最終日は午後4時まで。
リコーダーアンサンブル
時 10月3日(土)、午後1時～1時30分
ジャズセッション
時 10月4日(日)、午後2時～3時

～共通事項～

所 百石町展示館
問 県立八戸第一養護学校（嵯峨さん、☎0178-31-5009、午前9時～午後4時）

— 有料広告 —

「地域交通」乗ったヒトだけ♡抽選会

電車・バス・タクシーを利用して来場した人限定で、すてきな賞品が当たる抽選会に参加できます。

チケット販売 9月12日(土)の午前9時から販売開始（予定）
プレイガイド 市民会館、マックスバリュ弘前樋の口店・安原店
※チケット販売当日の状況により、予告なく整理券を配布する場合があります。

問 文化振興課（☎40-7015） 詳細は市ホームページへ▶



人形劇団「プーク」公演

時 10月3日(土)、午後6時30分開演（開演は午後6時）
所 貞昌寺（新寺町）
演目 『くまの子ウーフ』／『スカーフのファンタジー』
料 3歳以上＝1,000円
チケット販売 下記問い合わせ先へ
問 弘前市児童文化研究サークル連合会（貞昌寺内、☎32-1082）／弘前市社会教育協議会（弘前文化センター内、下白銀町、☎26-6168、(火)・(日)と(祝)は休み、午前9時～午後5時）

初心者向けお茶席のお誘い

時 10月11日(日)、午後2時から
所 安盛寺（西茂森1丁目）
対 茶道に関心があり、経験したことのない人
料 開催前日までに1席1,000円のお茶券を購入
その他 上記以外のお茶席もあります。前日までにお茶券（時間・流派により寺院指定）購入で、どなたでも入れます。9月10日(木)から販売します。
※自家用車での来場はご遠慮くださるようご協力をお願いします。
問 弘前市市民文化祭実行委員会事務局（弘前市社会教育協議会内、☎26-6168、(火)・(日)と(祝)は休み、午前9時～午後5時）



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

ANMON WALK (暗門ウォーク) 白神山地の魅力体験ツアー

時 10月24日(土)・25日(日)の午前10時～午後1時30分(雨天決行)

所 アクアグリーンビレッジ ANMON (西目屋村)

対 半日程度の山歩きが可能な人=各日20人程度(最小催行人数各日10人)

料 2,000円(弁当付き)

※雨天決行のためかっぱなどの雨具を持参/履物はトレッキングシューズ推奨

申 電話/各実施日の5日前まで

問 津軽白神ツアー (☎ 85-3315、午前9時～午後5時、(水)は休み)

ふるさと探訪バスツアー参加者募集

時 11月13日(金)、午前9時～午後3時30分(雨天決行)

集 合・解 散 場 所 JR 弘前駅城東口バスプール(集合は午前9時)

行 程 わにもっこ工房(大鰐町)で木工体験・ショールーム見学 → 大円寺(大鰐町)で見学 → JR 大鰐温泉駅・大鰐町地域交流センター鰐 come で自由散策 → 旧石戸谷家住宅(弘前市)で昼食(津軽あかつきの会)・津軽カトリスト朗読劇鑑賞 → 道の駅ひろさきサンフェスタいしかわ(弘前市)で自由散策

対 弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に在住の人=30人(最少催行人

数20人)

料 1人4,000円(昼食と体験料を含む)

申 はがき、Eメール(①郵便番号・住所、②氏名〈ふりがな〉、③年齢、④電話番号を明記)/9月1日(火)～10月5日(月)必着

※1通の応募で2人まで申し込み可能(2人目の①～④も明記)/3人以上の同時申し込みは不可/応募多数の場合は抽選で決定し、当選者におのみ当日の日程等を10月中旬ごろに郵送で通知します/ツアーには添乗員が同行します。

問 日専連旅行センター弘前支店「ふるさと探訪バスツアー」係(〒036-8003、駅前町10の5、日専連ビル7階、☎ 36-4649、E y.matsuki@nissenren-travel.jp、午前9時30分～午後5時30分、(土)・(日)と(祝)は休み)



自然観察会 in 弥生スキー場跡地

時 9月13日(日)、午前10時～正午

※クマの出没や悪天候により中止となる場合があります。

集 合 場 所 弥生いこいの広場(百沢字東岩木山)第一駐車場下

対 20人(先着順)

持 飲み物、タオル、手袋、帽子、雨具(雨天時) ※汚れてもよい服装(長袖・長ズボン)と長靴で参加を。

申 電話、ファクス、Eメール(氏名・住所・年齢〈学年〉・連絡先を明記)

問 都市計画課(☎ 40-3022、F 35-3765、E toshikeikaku@city.hirosaki.lg.jp)

ゼロカーボン ひろさきチャレンジ!!

できることから
脱炭素!

#25

「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! 今号のテーマはエコドライブです。

問 環境課ゼロカーボンシティ推進係(☎ 32-1969)



今月のテーマ

交通

エコドライブを
心掛けよう

- ☒ 自分の車の燃費を把握する
- ☒ ふんわりアクセルで発進する(最初の5秒で時速20kmが目安)
- ☒ 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
- ☒ 減速時は早めにアクセルを離す
- ☒ 不要な荷物を下ろす
- ☒ タイヤの空気圧を最適にする

■エコドライブの効果

- エコドライブを実施すると車の燃費が良くなる!
- 運転にゆとりが生まれ、交通事故が約60%減少!

■ふんわりアクセル、加減速の少ない運転等のエコドライブを実施した場合…

CO ₂ 削減量	節約額
117.3 kg -CO ₂ /年	約9,365 円/年
CO ₂ 杉の木約13.3本分が1年間に取込む量に相当	

— 有料広告 —

安全・生活環境・防災

そこ、遺跡じゃないですか?

弘前市内には、460カ所の遺跡と3カ所の史跡があります。新しく家や建物を建てる際、もしくは掘削を伴う増改築の際には、建築確認申請の可否にかかわらず、遺跡・史跡に該当していないか文化財課へ確認してください。また、農地の造成、樹木の移植・改植等、掘削を伴う場合も確認をお願いします。

状況によっては発掘調査となり、工事開始まで時間を要するなど、計画の見直しが必要となる場合がありますので、事前にご相談ください。

遺跡と史跡の位置は、文化財課で配布する遺跡地図や、県ホームページで確認することができますが、隣接地など判断が難しい場合もありますので、個人で判断せず文化財課までお問い合わせください。

問 文化財課(☎ 82-1642)



まちづくり

まちの未来スクール2026 プレイバント

お店が成功してまちが賑やかになる方法、教えます!

日本各地で実際にお店を経営し、地域を活性化させてきた事業家や実践者たちによる講演会を開催します。「自分のお店で弘前を盛り上げたい」という思いを形にし、弘前の未来を一緒に創りませんか。

時 10月16日(金)、午後6時30分から

所 CAFE&RESTAURANT BRICK(弘前れんが倉庫美術館〈吉野町〉隣接)

対 空き店舗を活用したビジネスを始めたい人や、まちづくりや起業、事業承継に興味がある人など(職種・経験は不問)

その他 まちの未来スクール2026(本編)は12月18日(金)～20日(日)に開催します。

申 市ホームページ内の専用フォーム/10月9日(金)まで

問 都市計画課(☎ 35-1134)



カルチュアロード & よさこい津軽 とき 9月20日(日)

同日
開催

開催イベント・時間

◎カルチュアロード…午前9時30分～午後3時30分

◎よさこい津軽…午前10時～午後3時

※雨天時は9月27日(日)に延期

所 土手町通り

その他 午前8時から午後4時まで、下土手町スクランブル交差点から松森町ふれあい広場前までの車両の進入・通行ができませんのでご注意ください。

問 カルチュアロード実行委員会事務局(弘前下土手町商店街振興組合内、☎ 33-5369)/よさこい津軽実行委員会事務局(弘前商工会議所内、☎ 33-4111)



時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 ¥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 Eメール

ひろさき まちなか ピクニック HIROSAKI MACHINAKA PICNIC 2026

9.19 SAT・20 SUN
11:00→19:00

居心地が良い空間づくりにより楽しい日常を味わう
官民連携実験型イベント「まちなかピクニック」を、
今年も開催します。さまざまなプレイヤーがそれぞれの
「まちなか空間の楽しい使い方」で好奇心と居心地
の良さを提供します。シードルやフード、キャンプ、
ワークショップや体験、りんごの歴史、芝生やハンモッ
ク、愛犬とくつろげる空間など、“わくわく”と“ゆっ
たり”のコンテンツがあふれる2日間です。

普段は素通りしてしまう場所で自分だけの日常の過
ごし方を見つけませんか？

所 吉野町緑地ゾーン（吉野町緑地・中央
弘前駅周辺など）／鍛冶町交流ゾーン（城
東閣・かくみ小路など）
問 都市計画課（☎ 35-1134）



ワンコイン・ ナイトミュージアム

「ひろさきまちなかピクニック 2026」の開催にあわ
せて、展覧会の夜間開館を実施します。500 円で「風間
サチコ展」と「コレクション展 2026」を鑑賞できます。

時 9月19日(土)・20日(日)の午後5時～7時（最終入場
は午後6時30分）
所 弘前れんが倉庫美術館（吉野町）展示室
¥ 一般および学生 = 500 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バスポート持参の人は無料。年齢・
住所を確認できるものの提示を。
問 弘前れんが倉庫美術館（☎ 32-8950）

ビザール・フレンズをつかまえて 〈採る 描く 刷る〉

町田ヒロチカさん（弘前市在住／イラストレーター）を
講師に迎え、美術館の周辺を歩いて探索し、気になるもの
をスケッチ。描いたスケッチに町田さんのデザインを加え、
作品を作ります。

時 9月19日(土)、午前10時から／午後2時から
所 弘前れんが倉庫美術館（吉野町）スタジオ B
対 小学生以上＝各回10人（小学生は保護者同伴）
¥ 1人500円（材料費）
申 ホームページ内の専用フォーム、電話
問 弘前れんが倉庫美術館（☎ 32-8950）



「ひろさき散歩」フォトキャンペーン

中心市街地（まちなか）のおいしいグルメや景観な
ど、おすすめスポットを定期的に紹介している
Instagram アカウント「ひろさき散歩」で、フォト
キャンペーンを開催します。ぜひ、「あなたの推し！
まちなかグルメ」をテーマに投稿してください。投稿
者の中から抽選で20人に、デジタルギ
フト2,000円分をプレゼントします。

応募期間 9月1日(火)～11月30日(月)
問 商工労政課（☎ 35-1135）



ボランティア講座 子ども福祉編

時 9月30日(水)、午後6時30分～8時（開場は午後
6時）
所 ヒロ口（駅前町）3階多世代交流室2
対 ボランティア活動に興味がある人＝25人（先着順）
申 窓口、電話、Eメール（氏名〈ふりがな〉・電話番号）、
市ホームページ内の専用フォーム
問 ひろさきボランティアセンター（ヒロ
口3階、☎ 38-5595、E hvc@city.
hirosaki.lg.jp）



令和8年度 第6回 人と人がつながるまちづくりトーク「ぶらっと」

「ぶらっと」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6回は『私の「やりたい」
の境界線が、街に溶けていく
～自己満足から始まる、私の
ためのまちづくり～』をテー
マに、小西伶奈さん（株）ORANDO PLUS 社員／
KUJIRA CINEMA）をゲストにお迎えします。
時 9月30日(水)、午後6時30分～8時30分
所 HIROSAKI ORANDO（百石町）
対 15人程度
申 市ホームページ内の専用フォーム、電
話／9月29日(火)まで
問 企画課（☎ 26-6349）



武家屋敷の町並み 仲町の侍フェア

1%

武家屋敷で「抹茶を一服」

時 9月12日(土)・13日(日)の午前10時～午後3時
所 公開武家住宅「旧岩田家」（若党町）
¥ 300円（抹茶、お菓子代）

「旧伊東家住宅」周辺模型展示会

時 9月12日(土)・13日(日)の午前10時～午後3時
45分
所 公開武家住宅「旧梅田家」（若党町）

武家屋敷で「古武術演武」鑑賞会

時 9月13日(日)、①午前11時から／②午後2時から
所 公開武家住宅「旧笹森家」（若党町）
問 弘前市仲町地区伝統的建造物群保存会（今井さん、
☎ 兼 F 32-9272、E fumisato@peach.plala.
or.jp）

「武家屋敷の街歩き講座」参加者募集

1%

国の町並み保存地区に選定されている武家屋敷の町
並み「仲町地区」をより良く理解するために、周辺の
町並みを巡り歩いて、歴史を探訪します。
時 9月11日(金)・18日(金)・25日(金)の午後1時～3
時（雨天決行／1日のみの参加も可）
集合場所 公開武家住宅「旧伊東家」（若党町）
対 市民＝20人程度
¥ 3,000円（1回1,000円）
持 飲み物、筆記用具など
申 郵便、ファクス、Eメール（郵便番号・住所・氏名・
年齢・電話番号・街歩きと明記）／9月10日(木)
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）

陸奥新報創刊 80 周年記念

「弘前公園吟行会及び講演会」参加者募集

1%

弘前公園内を散策し、自由に短歌を詠むイベントで
す。吟行会の前に即興で短歌をつくるコツなどを話し
ていただく講演会もあります。

時 10月3日(土)、講演会…午前10時～11時／吟行
会…正午～午後3時30分（片方のみの参加も可）
※雨天時は市民会館大会議室で吟行会を開催
所 市民会館（下白銀町）管理棟1階大会議室
対 小学生以上（小学生は保護者同伴）

持筆記用具

申 電話、ファクス、Eメール（氏名・電話番号・学生
の場合は学年を明記）／当日参加も可
問 弘前市歌人連盟（端田さん、☎ 090-7562-3336
F 34-4016、E hotpeanuts.1960@gmail.
com）

ひろさきで学ぶ 芸術歌曲の技と心 2026

1%

時 11月3日(火)(祝)、午後1時～5時
所 弘前大学（文京町）みちのくホール
対 150人程度（先着順）
申 電話、ホームページ内の専用フォーム／10月30
日(金)まで
公開レッスン 受講希望者は、10月10日(土)までに申
し込みを（受講料は1組5,000円。た
だし、高校生以下は無料）
問 弘前大学教育学部ピアノ研究室（小田
さん、☎ 39-3377）



就労・資格

求人説明会・ミニ面接会

時 9月11日(金)・24日(木)の午後1時～4時（受け付
けは午後0時30分から）
所 ヒロ口（駅前町）4階市民文化交流館ホール
対 市内の企業に就職を希望する人
参加予定企業数 3社以上
申 電話、ファクス、Eメール、ホームページ内の専用
フォーム／開催日当日まで
その他 雇用保険受給者は求職活動の実績の対象にな
るため、雇用保険受給資格者証の持参を／参加企業は、
弘前市一体的実施事業のホームページで確認を。
問 (株)東京リーガルマインド（弘前就労
支援センター内、ヒロ口〈駅前町〉3階、
☎ 080-7951-0693、F 011-218-
1525、E hirosaki-ittaiteki@lec.
co.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

自衛官募集

受験資格などの詳細はお問い合わせを。

問自衛隊弘前地域事務所（城東中央3丁目、☎27-3871）

募集項目		受験資格	申込期間	試験日
第3回一般幹部候補生	大卒程度	22歳以上26歳未満の人（20歳以上22歳未満の人は大卒〈見込み含む〉、26歳以上28歳未満の人は修士課程修了者〈見込み含む〉）または、同等の資格を有する人	9月25日（金）まで	10月10日（土）
	院卒者	20歳以上28歳未満の人で修士課程修了者（見込み含む）		
第3回幹部候補曹		20歳以上33歳未満の人		
第3回一般曹候補生		18歳以上33歳未満の人（32歳の人は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない人）	9月15日（火）～11月20日（金）	【WEB試験】 11月28日（土）～12月6日（日）のいずれか1日（指定あり）
第3回2等陸・海・空士（任期制自衛官）		18歳以上33歳未満の人		未定

市職員採用資格試験のお知らせ

試験区分 技能職（車両運転等）

第1次試験 10月18日（日）

所市役所

申インターネットからの申し込み（推奨）、市ホームページに掲載または人事課で配布している受験申込書・受験票に必要な事項を明記の上、郵送または持参／9月25日（金）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）



創業・起業セミナー

創業に必要な基礎的な知識やマーケティング戦略について学ぶことができるセミナーを開催します。

時10月2日（金）・9日（金）・16日（金）・23日（金）・29日（木）・30日（金）（時間はいずれも午後6時～8時／1日のみの参加も可）

所土手町コミュニティパーク1階多目的ホール

対市在住または市内で起業予定・起業している人＝各日20人（先着順）

申電話、二次元コード

問ひろさきビジネス支援センター（☎32-0770）



就労準備セミナー

時①9月16日（水）、午前10時～11時30分／

②10月14日（水）、午前10時～正午

所ヒロロ（駅前町）3階、①多世代交流室1／②健康ホール

内①お仕事シリーズ2建設の仕事っておもしろい！～働く人から学ぶ～／②一日のスタートスイッチオン簡単に作れる朝ごはんレシピ

対市民 料②のみ500円

持①筆記用具／②エプロン、三角巾、マスク

申電話、窓口／①9月14日（月）まで、②10月7日（水）まで

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、☎38-1260）

小型移動式クレーン運転技能講習

時①学科…10月7日（水）・8日（木）／②実技…10月9日（金）

所①サインライフ弘前（豊田1丁目）2階集会室／②（有）枳形運送トラック駐車場（小比内字福田沼）

対30人（先着順）
受講料、申し込み方法などについての詳細はホームページで確認を。

問（一社）弘前地区労働基準協会（☎26-0663）



CAD操作・木工製図講習

時11月4日（水）・6日（金）・9日（月）・11日（水）・13日（金）の午後6時～9時

所弘前高等技術専門校

対在職中の人＝15人

料1,300円

申郵送、Eメール（申込書を提出）／9月11日（金）～10月9日（金）必着

申込書はホームページからダウンロードできます。

問弘前高等技術専門校（〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎32-6805、E hi-gisen@pref.aomori.lg.jp）



訓練見学説明会

ポリテクセンター青森は、ものづくりの業界で就職を目指す職業訓練施設です。ぜひ訓練見学説明会にお越しください。

時9月16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

持雇用保険受給中の人は、受給資格者証を持参

申電話、二次元コード／9月15日（火）まで

問ポリテクセンター青森（☎017-722-1771）



ミドル世帯のための就職・復職講習会

時9月15日（火）・28日（月）、10月5日（月）の午後2時～6時（受け付けは午後1時30分から）

所ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室

対40～55歳（在職者・離職者は問いません／要事前申し込み）

問（株）中広ワークイン（☎0800-5000-158）



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①9月13日（日）／②10月4日（日）／③10月6日（火）、④10月25日（日）

※①・②・④は午前10時～正午／③は午後1時30分～3時30分

所①・③・④青森県労働委員会（青森市新町2丁目）／②総合学習センター（末広4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）



公共職業訓練

Webクリエイター養成科（WEBデザイン資格）

時11月5日（木）～令和9年4月30日（金）

所（株）五和グループ ラソ・パソコン教室（五所川原市姥沼字船橋）

対再就職を目指す人＝12人

申し込み期間 9月17日（木）～10月19日（月）正午

パソコン基礎科2

時11月16日（月）～令和9年2月15日（月）

所JMTC 弘前教室（学校法人柴田学園専門学校統合校舎〈上瓦ヶ町〉3階）

対再就職を目指す人＝14人

申し込み期間 9月24日（木）～10月28日（水）正午

～共通事項～

料資格取得に関する受験料、テキスト代は自己負担

申ハローワークまたはハローワークヤングプラザに応募書類を提出

応募書類等の詳細は、弘前高等技術専門校のホームページで確認を。

問弘前高等技術専門校委託訓練担当（☎32-2713）



その他

市社会福祉センターからのお知らせ

市社会福祉センター（宮園2丁目）は利用者の利便性向上のため、10月使用分から1時間単位貸しに変更となります。

●9月使用分まで…午前・午後・全日・夜間での区分貸し

●10月使用分から…開館時間内（午前9時～午後9時）での1時間単位貸し

使用手続きや使用料などの詳細は、市ホームページで確認を。

問福祉総務課（☎40-7037）



定期購入のトラブルに注意！

SNS などに出ている化粧品や健康食品の広告を見て、「お試し」や「1回だけ」のつもりで商品を購入したら、実は定期購入になっていたというトラブルが増えています。解約を申し出たら、違約金を請求されたという相談も後を絶ちません。

こうした定期購入のトラブルを防ぐには、インターネット通販を使う時に、定期購入になっていないか、支払う総額はいくらか、解約や返品はできるかをしっかり確認することが大切です。また、トラブルに備えて、「最終確認画面」のスクリーンショットを撮っておくと、証拠として役立ちます。おかしいな、困ったなと思ったら、ご相談ください。



問市民生活センター（ヒロロ〈駅前町〉3階、☎34-3179）

ふるさと納税事業者様向け個別相談会

ふるさと納税返礼品の取扱事業者および新規参入を検討されている事業者を対象に「個別相談会」を開催します。

返礼品制度や登録方法等について、専門のスタッフが丁寧に相談をお受けしますので、ご活用ください。

時9月10日（木）、午前10時～午後5時
※1事業者最大50分程度

所（株）ウィルドリブン青森営業所（城東中央2丁目）

申二次元コード／9月8日（火）まで（完全予約制）

問（株）ウィルドリブン青森営業所（☎050-5491-1168）



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 Eメール

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 9月13日(日)、正午～午後4時（最終受け付けは午後3時）

所 ヒロロ（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）

ひろさき広域婚活支援事業実行委員会主催 婚活イベント

こみせでおうち韓国カフェ気分！

～くるくるキンパ&ダルゴナコーヒー作りで繋がる縁～

時 10月10日(土)、午前10時30分～午後2時30分

所 Circle こみせ（黒石市横町）

内 キンパ&ダルゴナコーヒー作り体験、韓国スナック食べ比べ、フリートークタイム

対 20～40代前半の独身で弘前圏域市町村在住または結婚後にこれらの市町村に住む意思のある男女＝各15人

料 3,000円

申 二次元コード／9月27日(日)まで

問 Circle こみせ（E circle.komise@gmail.com）

多様な性に関する「LGBTQ + 交流会」

多様な性に関する理解促進のため、LGBTQ + の人や関心のある人が交流できる場です。

時 9月18日(金)、午後6時～8時（入退室自由）

所 ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室 1

対 LGBTQ + に関心のある人

問 企画課（☎ 26-6349、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp）

地方税の申告等は eLTAX が便利です

県では、地方税ポータルシステム「eLTAX（エルトックス）」を利用した法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告および設立届・異動届等の受け付けを行っています。

eLTAXは、インターネットを利用して職場や自宅のパソコンから申告等ができるため、申告書等を窓口へ持参・郵送する必要がありません。

詳細はeLTAXホームページで確認を。

問 県中南県税事務所課税第一課（☎ 32-1131〈内線378〉）



男女共同参画に係る無料法律相談

時 9月29日(火)、午後1時～3時（1人30分程度）

所 市役所（上白銀町）会議室

対 3人（先着順）

申 電話／9月24日(木)まで

※弁護士への相談がスムーズにできるように、申し込みの際に相談員が相談内容を伺います。

問 青森県男女共同参画センター（☎ 017-732-1022、午前9時～午後4時、(水)は休み）

司法書士無料法律相談会

10月1日は法の日です。日常の困りごとや法律上の悩みについて青森県司法書士会による無料相談会を開催します。

時 10月3日(土)、午前10時～午後3時

所 弘前文化センター（下白銀町）2階第5会議室

対 20人程度（先着順／当日受け付け）

内 相続、遺言、成年後見制度などの各種相談

注意 事項 相談は無料ですが具体的な手続きが必要になる場合は、別途費用がかかります。

問 青森県司法書士会（☎ 017-776-8398）

ひろさき圏域移住者交流会 ～木のぬくもりでつながる交流会～

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）へ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。

時 10月10日(土)、午後1時～3時

所 Café and Bar From O（大鰐町大鰐字大鰐）

対 県外から弘前圏域市町村への移住者、移住を検討している人＝20人程度

料 1,500円（ワークショップ〈オリジナルカッティングボードづくり〉・ドリンク・お菓子付き）

申 二次元コード／10月3日(土)まで

問 From O（山本さん、E ringonohimitsu.owani@gmail.com）



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！

7月
12日

第39回 市民の健康まつり

ヒロロ（駅前町）



さまざまな測定・体験コーナーなどが設けられ、健康について学びながら楽しむ人たちが会場全体がにぎわいました。



7月
16日

新樋の口浄水場落成式

樋の口浄水場（悪戸字鳴瀬）



関係者によるテープカットのほか、弘前市七夕会によるねふた囃子演奏などが行われ、新しい樋の口浄水場の完成を祝いました。



7月
12日

弘前れんが倉庫美術館 開館6周年記念イベント れんがひろばの縁日

弘前れんが倉庫美術館（吉野町）他



創作することの面白さや楽しさを体験するワークショップでは、子どもから大人まで自由に落書きを楽しんでいました。



7月
21日

弘高ねぶた

弘前高校～市内



学級ごとに制作した力作の組ねぶた19台が生徒たちの勇ましい「ヤーヤドー」の掛け声とともに市の中心部を練り歩きました。



7月
26日

第11回 大森勝山じょうもん祭り

史跡大森勝山遺跡（大森字勝山）他



電気柵の設置など万全のクマ対策がされ、高所作業車から環状列石を眺めたり、縄文人の体験を楽しむ家族連れでにぎわいました。



8月
6日

中学生×医師交流プログラム

弘前大学大学院医学研究科（在府町）



参加した中学生は、医学生との意見交換や実習で使用している機材の操作体験を行い、医師という職業への理解を深めていました。



Smile通信

Happy 1st Birthday

令和8年9月・10月に1歳になる子をご紹介します！



やまざき むく
山崎 椋ちゃん
R7.9.8 生



こん とうじ
今 十良侍ちゃん
R7.9.17 生



いけだ りほ
池田 莉帆ちゃん
R7.9.30 生



おやま おみ
小山 暁己ちゃん
R7.10.8 生



たまつ いこい
田松 憩依ちゃん
R7.10.8 生



のと こたろう
能登 琥太郎ちゃん
R7.10.8 生



こん しょうき
今 翔輝ちゃん
R7.10.8 生



じん りく
神 璃玖ちゃん
R7.10.14 生



つしま かのあ
對馬 栞乃彩ちゃん
R7.10.21 生



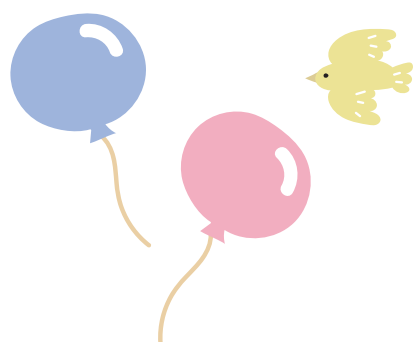
とみた つかさ
富田 司ちゃん
R7.10.22 生



やまうち ゆず
山内 結寿ちゃん
R7.10.30 生



ふじた ひう
藤田 陽羽ちゃん
R7.10.31 生



人の動き

Population

令和8年8月1日現在(推計)

	人口	前月比
人口	155,383 人	(-45)
男	71,225 人	(-12)
女	84,158 人	(-33)
世帯数	70,696 世帯	(+49)

ひろさきっこ No.5 の作品

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回で紹介しします。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。

私の眼に映る弘前公園

弘前公園の、春と夏の中間の匂いを感じながら細かいところも表現するために頑張りました。

千葉 杏奈さん
(聖愛中学校3年)

みんなが撮った弘前の「いいかも!!」

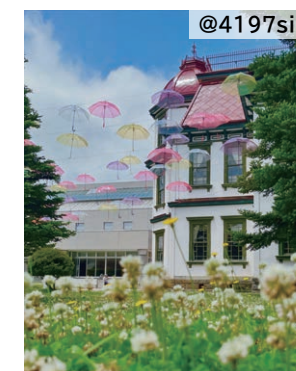
インスタグラムで、皆さんが切り取った弘前の魅力を紹介するコーナーです。



弘前れんが倉庫美術館



りんご公園



旧市立図書館

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、市公式インスタグラムや広報ひろさきで紹介することがあります。

市公式インスタグラム「いいかも!! 弘前」(@e_comeonhirosaki)



さらっと一句・川柳

今月のお題「実」選・広聴広報課

実の子が振り込め詐欺と疑われ	雨の中元氣にヤーヤドー木の實の子	憧れは丁寧な暮らし実雑	食欲の秋も実るはわのお腹	深酒や朝は現実また反省	「赤い実っこ！」イクラをそう呼ぶ孫可愛い	実すぐりのリンゴ集めて手水鉢	大相撲実になる稽古大金星	選ぐられたプライドのある林檎の実	実る秋リスと競うか子のほっぺ	38
洋子	細川正博	山桜はいじ	正山四季暇	對馬義秀	あんじみっこ	一戸勇	相馬昭子	城子		

11月号の投稿募集

応募期限 9月30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8年11月・12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×実る」

投稿方法「#ecomeonhirosaki」をつけて、インスタグラムに投稿してください。

さらっと一句・川柳 十一月のお題「会」 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)

市民の

無料相談窓口

市民生活センターは、日頃の悩み事などの市民相談、商品の購入トラブルなどの消費生活相談、そのほか専門相談を無料で相談できる窓口です。職員が丁寧に聞き取り、解決に向けてお手伝いをします。ひとりで悩まず、まずはご相談ください。

問い合わせ先 市民生活センター（ヒロロ〈駅前町〉）3階、☎ 33-5830、☎ 34-3179、(月)と年末年始は休み

なんでも市民相談

- 遺産相続
 - 近隣トラブルや暮らしの中で起こる困りごと
 - 相談先がわからないもの
 - 市の対応や手続きに関する疑問 など
- 受付時間** 午前8時30分～午後5時
- 相談対象者** 市民
- 相談方法** 電話または対面（事前予約不要）
- 相談電話番号** ☎ 33-5830
- ※解決が難しい場合は、専門機関を案内することがあります。

消費生活相談

- 架空請求
 - ウェブでの商品購入によるトラブル
 - 多重債務 など
- 受付時間** 午前8時30分～午後5時
- 相談対象者** 弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・大鰐町・板柳町・西目屋村・田舎館村の住民
- 相談方法** 電話または対面（事前予約不要）
- 相談電話番号** ☎ 34-3179
- ※解決が難しい場合は、専門機関を案内することがあります。

専門相談（対面）

事前予約不要

- 【人権相談】
受付時間 毎週(金)の午前10時～午後3時
- 【行政相談】
受付時間 毎週(水)の午前10時～午後3時
- 【不動産相談】
受付時間 毎月第2・第3(木)の午後1時～4時
- 【土地家屋調査士相談】
受付時間 毎月第1(水)の午後1時～4時

要事前予約

- 【法テラス法律相談】
受付時間 毎週(火)の午後1時～4時
予約電話番号 ☎ 0570-078387（法テラス青森）
- 【交通事故相談】※電話での相談も可
受付時間 毎月第1・第3(木)の午前9時～正午、午後1時～4時
予約電話番号 ☎ 017-734-9235（青森県交通事故相談所）

9月・10月は 行政相談 月間

行政の仕事に関する苦情や要望に、総務大臣から委嘱された行政相談委員が市民の皆さんの相談相手となり、解決に向けた助言や関係機関に改善の申し入れなどをします。

9月・10月は毎週(水)の「定例相談所」に加え、隔週(金)にも「特設相談所」を開設しますので、お気軽にご相談ください。

