

広報

ひろさき

2026

10

No.471



Contents

2… 特集 協働による雪対策で
冬を乗り切りましょう！

4… グラフ特集
弘前城天守曳戻し

6… 市からの大切なお知らせ

10… 暮らしの情報

10 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

25 就労・資格

27 その他

今号の表紙

弘前城天守曳戻し

弘前城の天守曳戻しが行われました。曳家職人を中心に曳戻し体験者が力を合わせて天守を少しずつ動かし、仮天守台で11年過ごした弘前城天守を本来の姿へと戻していきます。

発行日 2026年10月1日

協働による雪対策で

冬を乗り切りましょう！

市民・事業者・行政の
協働で暮らしやすい
雪国生活を

市が行う 雪対策支援事業

実施期間 12月1日(火)～令和9年3月31日(水)
申請期限 11月27日(金)
※期限を過ぎた後でも、お気軽にご相談ください。
問い合わせ・申込先
道路維持課（茜町2丁目、☎ 32-8555）



▲詳細はこちら

01 町会雪置き場事業

雪置き場不足に困る地域住民のために、空き地（※）を雪置き場として無償で貸し出した場合、この土地に係る翌年度の固定資産税および都市計画税の3分の1以内を減免します。

空き地を雪置き場に活用しませんか

※事前に町会と土地所有者が空き地の賃貸借契約を結ぶ必要があります。
（◆）…地目が宅地または雑種地で、面積がおおむね200㎡以上の空き地



02 地域除排雪活動支援事業

除雪機械や融雪設備を活用して、除雪で狭くなった生活道路の拡幅や排雪または融雪活動を行う町会等に対して、燃料費や電気料の一部を報償金として支給します。

市の除雪で狭くなった道路の拡幅等を支援

支給対象
●除排雪・融雪活動…町会、町会に準ずる団体
※新たにダンプトラックを支援対象として追加しました。
●間口等融雪活動…町会が認めた除雪困難者の世帯を含む3戸以上で組織された団体

市が除排雪する道路以外の除雪を支援

03 町会等除雪報償金

市が除排雪を行う道路以外の、狭い生活道路の除雪を行う町会等に対して、事前に現地調査を実施の上、1㎡あたり250円の報償金を支給します（年1回限り）。

申請に必要な書類
●作業を行う場所がわかる地図
●要望書
●町会等除雪報償金新規要望に関する調べ



04 融雪装置設置資金 利子補給金交付制度

取り扱い金融機関等から融資を受けて、敷地内に融雪装置を新たに設置する場合、その利子の一部または全部を補給します。

融雪設備の融資金に係る利子を補給します

※随時受け付け・実施／申請書を提出し、市からの融資対象者通知書を受領後、金融機関へ融資の申し込みを。



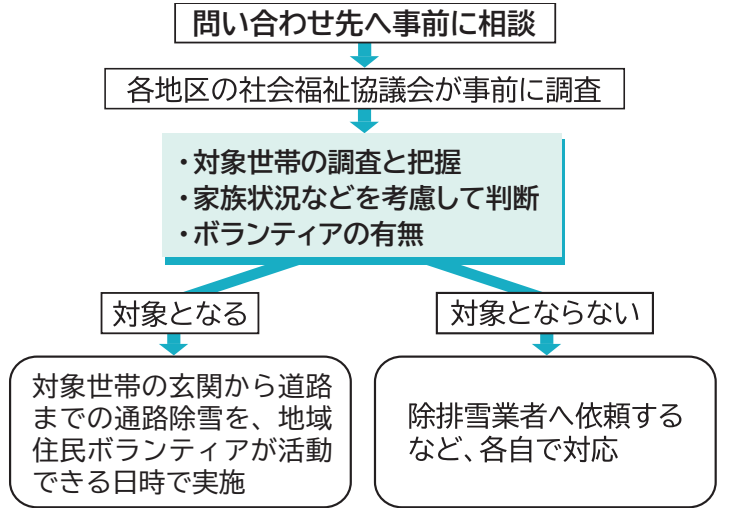
雪処理が大変…。そんな時はご活用を！

社会福祉協議会の除雪支援事業

弘前市社会福祉協議会では地区社会福祉協議会と連携し、高齢や障がいなどで自ら除雪を行うことが困難な世帯を対象に、地域住民の助け合いによる「除雪支援事業（ボランティア除雪）」を行っています。

※対象世帯の玄関から道路までの通路確保の除雪に限ります／ボランティアの確保状況等によっては対応できない場合があります。

問い合わせ先
弘前市社会福祉協議会（宮園2丁目、☎ 33-1161）



▲事業の流れ

シルバー人材センターの除排雪

自宅の雪処理に困った場合は、シルバー人材センターに依頼することができます（有料）。

※屋根の雪下ろしは行っていません／シルバー人材センターの会員が少ない地区など、依頼場所によっては対応できない場合があります。

受付時間 午前8時30分～午後5時15分
問い合わせ先 （公社）弘前市シルバー人材センター（南袋町、☎ 36-8828、（土）・（日）と祝、12月29日～1月3日は休み）

ドカ雪で外に出られない！

そんな緊急時には…

市では、高齢者や障がい者などが急な大雪で自宅から出られないなどの緊急時に対応するため、地区ごとに担当窓口を定めています。

※自力で玄関から道路等までの除雪作業をすることが日常的に困難で、経済的に余裕がない高齢者や障がい者などは、上記に記載の「社会福祉協議会の除雪支援事業」を活用してください。

問い合わせ先
●弘前地区
高齢者…介護福祉課（市役所1階、☎ 40-7114）
障がいのある人…障がい福祉課（市役所1階、☎ 40-7036、☎ 40-7122）
●岩木地区…岩木総合支所民生課（賀田1丁目、☎ 82-1628）
●相馬地区…相馬総合支所民生課（五所字野沢、☎ 84-2113）

最後に 市からのお願い

市民の皆さんが暮らしやすい雪国生活を送るため、雪対策の取り組みを強化しています。しかし、行政の取り組みだけでは満足できる成果を上げることは難しく、市民や事業者の皆さんの協力が必要不可欠です。

市民・事業者・行政が互いに役割を果たし、協力して暮らしやすい雪国生活を実現しましょう。





2015年(平成27年)に仮天守台に曳家されてから11年、いよいよ元の天守台へ。
約400トンの天守を人の手で動かす111年ぶりの歴史的な曳戻しが始まりました。

8月21日に弘前城本丸にて開催された弘前城天守曳戻しイベント
「ひっばれ! けっばれ! 弘前城」のオープニングセレモニーには、
津軽家ご出身の常陸宮妃華子殿下にご臨場いただきました。
また、津軽家15代御当主 津軽晋様にはご祝辞を賜りました。



弘前城天守曳戻し

問い合わせ先
公園緑地課 ☎ 33-8739

国民年金に関するお知らせ

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには手続きが必要です。

対次の①または②に該当する人

①老齢基礎年金を受給し、次のA～Cの要件を全て満たしている人

A. 65歳以上／B. 世帯全員の市町村民税が非課税／C. 前年の年金収入額とその他所得額の合計が約93万円以下

②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給し、前年の所得額が約492万円以下の人

請求手続き

◎**新たに支給対象となる人**…日本年金機構から届いた「請求手続きの案内」に同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に必要事項を記入の上、郵送してください。

◎**年金を受給しはじめる人**…年金の請求手続きと併せて、弘前年金事務所または国保年金課窓口で請求手続きをしてください。

※対象の要件を満たしているにもかかわらず、請求手続きの案内が届いていない人は、基礎年金番号を確認の上、給付金専用ダイヤル（☎0570-05-4092）へお問い合わせください／現在、年金生活者支援給付金を受給していて、引き続き要件を満たしている場合は手続き不要です。

注意事項 日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。日本年金機構や厚生労働省が、金融機関の口座番号・暗証番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の送付

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、その年の1月1日から12月31日までに納付した全額が社会保険料控除の対象となります。

令和8年1月1日～9月30日の間に国民年金保険料を納付した人へ、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が10月下旬～11月上旬にかけて日本年金機構から送付されますので、年末調整・確定申告まで大切に保管してください。

また、令和8年10月1日～12月31日の間に、今年初めて国民年金保険料を納付した人へは、令和9年2月上旬に送付される予定です。

※ねんきんネットで事前に電子送付希望の登録をしている人には電子データで控除証明書が送られます。

国民年金保険料の育児免除制度が始まります

子を養育する国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間に係る国民年金保険料の納付を免除する制度が、令和8年10月から新たに始まります。申請受け付けは弘前年金事務所および国保年金課窓口のほか、スマートフォンによる電子申請も可能です。窓口で申請する場合、マイナンバーカードなどの顔写真付き本人確認書類の持参が必要です。

対象者や免除される期間などの詳細は、日本年金機構ホームページで確認を。



問 ねんきん加入者ダイヤル（☎0570-003-004〈050で始まる電話の場合は☎03-6630-2525〉）／弘前年金事務所（外崎5丁目、☎27-1339）／国保年金課国民年金係（市役所1階、☎40-7048）

今月の納税

問 収納課（市役所2階、☎40-7032、☎40-7033）

固定資産税 第3期
 国民健康保険料 第4期
 介護保険料 第4期
 後期高齢者医療保険料 第4期

納期限
11/2 (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・休日に納税相談日を設けています。

夜間納税相談 10月19日(月)～21日(水)の午後5時～7時

休日納税相談 10月25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。

「公共交通機関

定額乗り放題サービス」を開始



市では、公共交通の移動の利便性向上と利用促進、冬期間の交通渋滞の解消等を目的に、弘南バス・弘南鉄道・乗合タクシーが定額で乗り放題となるサービス「ひろさき MaaS」を、昨年度に引き続き実施します。

実施期間 10月1日(木)～令和9年3月31日(水)

対象公共交通機関・利用区間

●弘南バス…市内から発車または市内に到着する路線全線（青森空港線、岩木スカイラインシャトルバス、暗門白神号を除く）／●弘南鉄道…弘南線・大鰐線全線／●乗合タクシー…市内全線（一般のタクシーではありません）

	月定額乗り放題	1日定額乗り放題
対象者	中学生以上 65歳未満	要件なし
料 金	1カ月あたり 9,000 円	1日あたり 1,250 円
販売上限	3,000 枚	1,600 枚

※両サービスにおいて、住所要件はありません／販売上限に達し次第、販売終了

購入方法などの詳細は、市ホームページで確認を。

問 地域交通課（☎35-1102）



令和9年度

各文化施設の優先予約の受け付け

施設名	仮申し込み		一般申し込み方法（先着順）
	申込期間	利用希望が重複した際の 抽選開始日時（場所は各施設）	
①市民会館 （下白銀町）	11月1日(日)～19日(木) 午前9時～午後5時 ※大ホールのみ	11月30日(月) 午前10時	12月1日(火)の午前9時から窓口で。 ※12月2日(水)からは電話も可
②市民文化交流館 （駅前町）	11月3日(火)祝～18日(水) 午前8時30分～午後5時 ※ホールのみ	11月29日(日) 午前10時	令和9年1月5日(火)の 午前8時30分から窓口または電話で。 ※多世代交流室は4月分のみ
③弘前文化センター （下白銀町）	11月4日(水)～15日(日) 午前9時～午後5時 ※大ホール、小ホール、美術 展示室のみ	12月7日(月) 午前10時	12月7日(月)の午後1時から窓口で。 ※12月8日(火)の午前10時からは 電話も可
④百石町展示館	11月3日(火)祝～17日(火) 午前9時～午後5時	上半期分…12月1日(火) 下半期分…12月2日(水) ※時間はいずれも午前10時	12月11日(金)の午前10時から窓口で。 ※12月16日(水)からは電話も可
⑤岩木文化センター （賀田1丁目）	11月9日(月)～20日(金) 午前9時～午後5時 ※ホールのみ	12月8日(火) 午後1時 ※場所は中央公民館岩木館 （賀田1丁目）	12月10日(木)の午前9時から 中央公民館岩木館受付窓口で。 ※12月11日(金)からは電話も可

問 ①市民会館（☎32-3374、第3(月)〈祝の場合は翌日〉は休み）
 ②市民文化交流館（ヒロ口3階、☎35-0154）
 ③弘前文化センター（☎33-6571、第3(火)〈祝の場合は翌日〉は休み）
 ④百石町展示館（☎31-7600）
 ⑤岩木文化センター（☎82-3214、(土)・(日)と祝は休み）

共通事項 一つの催しを1件とし、各窓口で申し込んでください／申し込みの際は、催しの名称・内容などを明確にしておいてください／公共団体などの行事が予定されている日は使用できません。

意見を募集します - パブリックコメント -

◎弘前市廃棄物の処理及び清掃に関する条例の一部を改正する条例（案）

市では、一般廃棄物および産業廃棄物の処分手数料を改正する条例の制定を検討しています。

このたび、条例（案）がまとまりましたので、市民の皆さんから意見や提案を募集します。

募集期間 10月1日(木)～11月2日(月)必着

条例案の閲覧場所 環境課（市役所〈上白銀町〉2階）、市役所総合案内所（市役所1階）、岩木総合支所総務課（賀田1丁目）、相馬総合支所民生課（五所字野沢）、市民課駅前分室（ヒロロ〈駅前町〉3階）、市民課城東分室（総合学習センター〈末広4丁目〉内）、各出張所

※市民課駅前分室は(土)・(日)と(祝)も閲覧可／市ホームページからも閲覧可

対 次の①～⑥のいずれかに該当する人

①市内に住所を有する人／②市内に事務所または事業所を有する個人および法人、その他の団体／③市内の事務所または事業所に勤務する人／④市内の学校に在学する人／⑤本市に対して納税義務を有する人または寄付を行う人／⑥本案に利害関係を有する人

提出方法 所定または任意の様式に、氏名（法人等の場合は名称および代表者氏名）、住所、該当する区分

（**対** ①～⑥のいずれか）、件名（任意様式のみ「一般廃棄物及び産業廃棄物の処分手数料に関する意見」）を明記し、次の①～⑤のいずれかの方法で提出してください。

①郵送…〒036-8314、町田字筒井6の2、弘前地区環境整備センター管理棟2階、市環境課町田事業所宛て／②環境課（市役所2階または町田事業所）へ持参（平日のみ）／③F 32-1957／④E kanky@city.hirosaki.lg.jp／⑤「わたしのアイデアポスト」へ投函

※わたしの「アイデアポスト」は市役所総合案内所、岩木総合支所総務課、相馬総合支所民生課、市民課駅前分室、市民課城東分室、各出張所に設置

その他 記入漏れ等がある場合は意見として受け付けません／電話など口頭では受け付けません。

意見の公表など 寄せられた意見などは、条例改正の参考とするほか、後日集約し、個人情報を除き、対応状況を市ホームページで公表します／個別の回答は行いません。

問 環境課町田事業所（☎ 32-1952）

◎弘前市中心市街地活性化基本計画（案）

市では、中心市街地の活性化に向け、商業者・行政・関係機関が一体となって取り組んでいく新たな弘前市中心市街地活性化基本計画の策定を進めています。

このたび、計画（案）がまとまりましたので、市民の皆さんから意見や提案を募集します。

募集期間 10月13日(火)～11月4日(水)必着

計画(案)の閲覧場所 商工労政課（市役所〈上白銀町〉5階）、岩木総合支所総務課（賀田1丁目）、相馬総合支所民生課（五所字野沢）、市民課駅前分室（ヒロロ〈駅前町〉3階）、市民課城東分室（総合学習センター〈末広4丁目〉内）、各出張所

※市民課駅前分室は(土)・(日)と(祝)も閲覧可／市ホームページからも閲覧可

対 次の①～⑥のいずれかに該当する人

①市内に住所を有する人／②市内に事務所または事業所を有する個人および法人、その他の団体／③市内の事務所または事業所に勤務する人／④市内の学校に在学する人／⑤本市に対して納税義務を有する人または寄付を行う人／⑥本案に利害関係を有する人

提出方法 所定または任意の様式に、氏名（法人等の場合は名称および代表者氏名）、住所、該当する区分（**対** ①～⑥のいずれか）、件名（任意様式のみ「弘前市中心市街地活性化基本計画（案）」への意見）を明記し、次の①～⑤のいずれかの方法で提出してください。

①郵送…〒036-8551、上白銀町1の1、商工労政課宛て／②商工労政課（市役所5階）へ持参／③F 35-1105／④E shoukou@city.hirosaki.lg.jp／⑤「わたしのアイデアポスト」へ投函

※わたしの「アイデアポスト」は市役所総合案内所、岩木総合支所総務課、相馬総合支所民生課、市民課駅前分室、市民課城東分室、各出張所に設置

その他 記入漏れ等がある場合は、意見として受け付けません／電話など口頭では受け付けません。

意見の公表など 寄せられた意見などは、計画策定の参考とするほか、後日集約し、個人情報を除き、対応状況を市ホームページで公表します／個別の回答は行いません。

問 商工労政課（☎ 35-1135）

弘前市文化芸術推進審議会の委員を募集

市民の声を幅広く文化芸術振興に反映させるとともに、柔軟な発想による意見を求めるため、弘前市文化芸術推進審議会委員を募集します。

応募資格 市内に在住する18歳以上の市民（現職の市議会議員、市職員〈退職者含む〉、市の他の付属機関の委員を除く）で、平日の日中に年2回程度開催する会議に出席できる人

募集人員 1人程度

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、1万円の報酬と交通費相当額を支給

応募方法 次の①～⑤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／10月30日(金)必着

①住所・氏名（ふりがな）・生年月日・年齢・電話番号・職業（就業者の場合は、勤務先または所属団体等の名称・所在地など）

②文化芸術活動歴（活動実績、文化芸術団体等の役員

歴、大会等の運営実績、取得資格などがある場合は具体的に記載を）

③現在、県および他の市町村において審議会等の委員をしている場合は、その審議会等の名称と在任期間

④応募の動機または自己PR

⑤市の文化芸術振興に関する意見、提言等（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、文化振興課（市役所5階）、市民会館（下白銀町）、弘前文化センター（下白銀町）、岩木文化センター（賀田1丁目）、百石町展示館、市民文化交流館（ヒロロ〈駅前町〉3階）でも配布しています／応募書類は返却しません／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、市ホームページで公表します。

問 文化振興課（〒036-8551、上白銀町1の1、☎ 40-7015、F 35-1105、E bunkashinkou@city.hirosaki.lg.jp）

令和9年度 就学援助の申請を受け付け

経済的理由により就学が困難な児童・生徒の保護者に対し、学用品費等の就学費用を一部援助します。申請は学校などで随時受け付けていますが、令和9年4月から援助を受けるためには、令和9年3月までに申請して審査を受ける必要があります。

対 市立小・中学校に就学する児童・生徒の保護者で、次の①～⑦のいずれかに該当する人

①生活保護が停止または廃止となった人／②世帯全員が市民税所得割非課税の人／③国民年金保険料が全額免除の人／④児童扶養手当の全部支給を受けている（一部支給停止されていない）人／⑤市民税が減免決定された人／⑥国民健康保険料が減免決定された人／⑦そのほか、経済的に就学に困難な状況が認められる人（学校などを通じて確認します）

※市立小・中学校以外に就学している場合でも、児童・生徒および保護者が市内に居住している場合は認定できることがありますので、お問い合わせください。

申請に必要なもの 令和8年1月2日以降に転入した人…前住地の令和8年度所得課税証明書／市民税・国民健康保険料の減免を受けていて申請する人…減免決定通知書

問 学務健康課（岩木庁舎3階、☎ 82-1643）／学務健康課弘前分室（こども家庭課内、市役所1階）

令和9年度 弘前市奨学生の募集

対 経済的な理由により修学が困難で、次の①および②に該当する人

①市内に住所がある家庭の被扶養者で、令和9年度に高等学校以上の学校（専門学校を含む）に在学している人（見込みを含む）

②他の奨学金の貸与または給付を受けていない人

貸与期間 令和9年4月分から在学する学校の正規の修学期間

奨学金の額(例) 入学一時金…7万2,000円～24万円／貸与月額…1万円～4万円

※上記は一例であり、学校種別、修学期間で金額が異なります。

返還方法 卒業後1年経過してから10年以内で、年賦・半年賦・月賦のいずれか（無利息）

申 申請書に必要書類を添えて、教育総務課（岩木庁舎3階）または学務健康課弘前分室（こども家庭課内、市役所1階）に提出を／11月30日(月)まで

条件を満たすことで、最大で入学一時金相当額の返還免除制度もあります。詳細は市ホームページで確認を。

問 教育総務課（☎ 82-1639）



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

市の指名業者登録（令和9・10 年度分定期申請）

市発注の工事や業務を請け負ったり、市と物品の売買などをしたりする場合には、市の指名業者としての登録が必要です。令和9・10 年度分の市の指名業者登録を次のとおり受け付けします。

対 ①建設工事の請負／②測量・設計などの建設関連業務の請負／③製造の請負、物品の売買・賃貸借、警備・清掃業務などの役務の提供

申 事前に市ホームページで申請の手引きを確認の上、必要書類を提出／11 月2日(月)～30 日(月)

問 契約課契約係（☎ 35-1137、☎ 40-7023）

令和8年度 二十歳の祭典プログラムに掲載する有料広告を募集

配布日 令和9年1月10日(日)

配布部数 1,500部（予定）

募集枠数 8枠（縦45mm以内×横85mm以内）

※応募多数の場合は、市内に主たる事業所を有する掲載希望者を優先し、抽選で決定します。

掲載料 1枠5,000円

申 事前に市ホームページで掲載条件等を確認の上、申込書と必要書類を提出／11月4日(水)まで

問 生涯学習課（☎ 82-1641）





市公式LINEで
税金・保険料に
関するお知らせが
受け取れるようになりました！

配信内容

- 夜間・休日納税相談のお知らせ
- 市税・保険料の納期限のお知らせ
- その他市税等に関するお知らせ

問 収納課（☎ 40-7032、☎ 40-7033）

▲市公式LINEについて



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>



広報ひろさき9月号の14 ページ「ニーハオ中国語教室（第46 期）」の問い合わせ・申込先に誤りがありませんでした。申込先は下記のとおりです。お詫びして訂正します。

申込先 ニーハオサークル（長内さん、☎ 090-9421-3055、E t.e.osanai@docomo.ne.jp）

健康・スポーツ

10 月の健康相談

時 10 月17 日(土)・23 日(金)の午前9 時～11 時／10 月28 日(水)、午後5 時30 分～6 時30 分

申 電話／各開催日前日の正午まで

こころの健康相談

時 10 月13 日(火)、午前9 時～正午

申 電話／10 月9 日(金)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）

令和9年度 県武道館 貸切使用計画書の受け付け

令和9 年に県武道館を全国大会・東北大会で使用する場合は受け付けを開始します。

申 ホームページに掲載している申請書を窓口へ提出、郵送、ホームページ内の専用フォームへ添付／10 月1 日(木)～31 日(土)

※希望の日程が他団体と重複した場合は利用調整を行い、利用の可否を11 月中旬にお知らせします／県大会・地方大会・各種イベント等の令和9 年度貸切使用計画書の受け付けは12 月上旬に開始する予定です。

問 県武道館（〒036-8101、豊田2 丁目3、☎ 26-2200）



腎臓病教室 ～腎わり効く生活のヒント～

時 10 月22 日(木)、午後2 時30 分～3 時30 分

所 弘前大学医学部附属病院（本町）多目的棟

内 腎臓病のこと、腎臓を守る暮らし、薬の飲み合わせ、腎臓病の食事のポイント

対 腎臓病に関心のある人

※50 人を越えた場合は立ち見での参加となる場合があります。

問 弘前大学医学部附属病院循環器腎臓内科外来（日村さん、☎ 39-5245、平日の午後3 時～5 時）



ヒロロで QOL 健診

定期開催（要事前予約）

時 10 月28 日(水)、午前10 時～正午（時間指定あり）

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

※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）



旧第五十九銀行本店本館（青森銀行記念館）世界脳卒中デー 2026 ライトアップ

10 月29 日は「世界脳卒中デー」です。当日は全国各地のモニュメントや建造物がシンボルカラーである「インディゴ・ブルー」にライトアップされます。市内でも、脳卒中への理解・関心を深めてもらうため、旧第五十九銀行本店本館のライトアップを行います。

時 10 月29 日(木)～11 月1 日(日)の午後5 時～9 時

問 青森県・弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター（☎ 39-5459）



出張 QOL 健診 in 町田地区ふれあいセンター

時 11 月6 日(金)、①午後3 時から、②午後3 時15 分から、③午後3 時30 分から、④午後3 時45 分から ※いずれも30 分程度

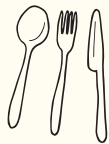
所 町田地区ふれあいセンター（町田1 丁目）

対 各回5 人（先着順）

申 窓口、電話／11 月1 日(日)まで

その他 当日は同意書への記入をお願いします。

問 町田地区ふれあいセンター（☎ 32-8980、(月)〈祝〉の場合は翌日〉と(祝)の翌日は休み）



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.178

お魚をおいしく食べよう！

お魚のチリソース



弘前市食生活改善推進員について

材料 2 人分

魚の切身（たら）…………… 200g

酒 …………… 小さじ2

こしょう …………… 少々

片栗粉 …………… 大さじ2

ごま油 …………… 小さじ2

ねぎ（みじん切り）…………… 30g

おろし生姜 …………… 2g

おろしにんにく …………… 1g

A 水 …………… 50ml

焼肉のたれ(市販) … 大さじ1

トマトケチャップ … 大さじ1

水溶き片栗粉 ……………

片栗粉小さじ1/2、水大さじ1 付け合わせ(ブロッコリー) … 60g

①魚は5 cm角程度のそぎ切りにし、酒をまぶして2 分ほどおく。ねぎはみじん切りにする。

②キッチンペーパーで魚の水分をしっかりと拭き取り、こしょうをふって片栗粉を全体にまぶす。

③フライパンにごま油を熱し、②の魚を両面がカリッとするまで焼く。中まで火が通ったら、取り出しておく。

④③のフライパンに、ねぎ、しょうが、にんにくを入れ、油を足さずに炒めて香りを出す。いったん火を止めてA を加え、弱火にかける。水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみがついたらすぐに火を止める。

⑤器に魚を盛り付け、④のソースをかけて付け合わせを添える。

おすすめポイント♥

焼肉のたれとケチャップ、香味野菜でチリソース風に仕上げました。鮭や赤魚、カレイ、エビなどでもおいしく作れますよ。



主食・主菜・副菜を
組み合わせて食べよう！
（第3 次健康ひろさき21 より）



■1 人分の栄養量
エネルギー 186kcal たんぱく質 20.0g 脂質 4.6g
食塩相当量 1.4g カルシウム 57mg 食物繊維 2.1g

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
EEメール

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。

①背泳ぎ教室（中級）

時10月21日～11月18日の毎週(水)、午後1時～2時（全5回）
所温水プール石川
対背泳ぎで25m泳げる市民＝10人
問温水プール石川（〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081）

②かけっこ教室

時10月26日～11月26日の毎週(月)・(木)、午後4時45分～6時15分（11月12日・23日を除く／全8回）
所河西体育センター
対市内の小学生＝25人程度
問河西体育センター（〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200）

③ゆったり体力UPストレッチ教室

時10月28日～12月23日の毎週(水)、午後1時30分～2時30分（12月16日を除く／全8回）
所市民体育館（五十石町）フィットネスルーム
対市民＝12人
問金属町体育センター（〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482）

④気軽にスポーツ体験教室

時10月29日～12月24日の毎週(木)、午前10時30分～正午（全9回）
所金属町体育センター体育室
対市民＝20人
問金属町体育センター（〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482）

⑤～認知症予防をしよう！～☆楽しく健康教室☆

時11月5日～12月17日の毎週(木)、午後2時30分～3時30分（全7回）
所金属町体育センター集会室
対市民＝12人
問金属町体育センター（〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482）

申①～⑥…往復はがき／10月14日(水)必着
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。

⑥ソフトバレーボール体験教室

時11月6日～12月25日の毎週(金)、午前10時30分～正午（全8回）
所金属町体育センター体育室 対市民＝20人
問金属町体育センター（〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482）

⑦弘前 B&G 海洋センターの教室・大会

①第16回 B&G 会長杯ラージボール卓球大会
時11月1日(日)、午前9時～午後3時（受け付けは午前8時30分から）
対市民、弘前ラージボール卓球協会員（大学生は除く）
料1人1,500円（弁当代含む）
申弘前ラージボール卓球協会へ電話（斎藤さん、☎090-3123-4263）／10月17日(土)まで

②なぎなた教室

時11月14日(土)、12月12日(土)・19日(土)、令和9年1月9日(土)・16日(土)・23日(土)、2月6日(土)・13日(土)・27日(土)、3月6日(土)・20日(土)・27日(土)の午後2時～4時（全12回）
対小・中学生＝20人（先着順／参加者が10人に達しない場合は中止）
料3,600円(全12回分、一括払い／傷害保険料含む)
申電話、窓口

③ちばこインストラクターのエアロボクシング& ZUMBA
時エアロボクシング…11月18日(水)、12月2日(水)・16日(水)、令和9年1月13日(水)・27日(水)、2月10日(水)、3月10日(水)／ZUMBA…11月25日(水)、12月9日(水)、令和9年1月18日(月)、2月1日(月)・15日(月)、3月1日(月)・15日(月)
※時間はいずれも午後7時15分～8時（全14回）
対各回30人（先着順／親子参加であれば中学生以上も可／参加者が20人に達しない場合は中止）

料1人1回500円（傷害保険料含む）
申電話、二次元コード／10月24日(土)の午後1時開始
～共通事項～

所弘前 B&G 海洋センター、①・③競技場／②武道館
問弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目、☎33-4545）



◀ 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。

⑧硬式野球体験

時10月7日(水)・28日(水)・29日(木)、11月4日(水)・5日(木)・25日(水)・26日(木)、12月2日(水)・9日(水)・16日(水)の午後7時～9時（全10回）
所克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）
内体づくりの方法の指導、基礎体力アップのためのトレーニング実践、基礎・技術指導など
対中学生＝30人
料1万5,000円（全10回分／傷害保険料含む）
持ユニフォーム、帽子、スパイク、グローブ（軟式可）、飲み物、タオル
申電話、窓口
問克雪トレーニングセンター（☎27-3274）

⑨ファイテンジュニアアスリートクラブの教室

①ジュニアスプリント教室
時10月31日(土)、午後1時～1時50分
所西小学校（茜町3丁目）体育館
料1,000円
②マルチスポーツ体験教室
時10月18日(日)・25日(日)の午前9時～10時
所千年小学校（小栗山字川合）体育館
料1回500円
～共通事項～
対小学校2～6年生＝各回5人（先着順）
申Eメール
問ファイテンジュニアアスリートクラブ（山崎さん、E verdy1003_1003@yahoo.co.jp）



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
10月	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
	11(日)	さがらクリニック (桔梗野1丁目) ☎37-2070	なし	矯正歯科じん歯科クリニック (大町2丁目) ☎37-1182
	12(月)祝	なし	なし	松枝歯科医院 (下白銀町) ☎35-2157
	18(日)	今村クリニック (松原西2丁目) ☎88-3090	あきた耳鼻咽喉科クリニック (南城西2丁目) ☎32-2332	かなもり歯科 (中野5丁目) ☎89-1550
	25(日)	弘前温泉養生医院 (真土字勝剣林) ☎82-3377	なし	I 歯科 (富士見町) ☎32-8511
11月上旬	1(日)	関医院中津軽診療所 (賀田1丁目) ☎82-3006	なし	あおば歯科医院 (桔梗野4丁目) ☎31-3343
	3(火)祝	なし	なし	石岡歯科医院 (松森町) ☎32-1078
	8(日)	さがらクリニック (桔梗野1丁目) ☎37-2070	あらいこどもクリニック/眼科クリニック (城東中央4丁目) ☎27-2233	スクエア歯科 (富田3丁目) ☎39-4180

◎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）

◎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



「肥満」と「肥満症」は違います

「肥満」は「太っている状態」を指す言葉で、病気を意味するものではありません。しかし、「肥満」に伴って健康を脅かす合併症がある場合や、そのリスクが高い場合に「肥満症」と診断され、医学的な減量治療の対象となります。

右の表のように、BMI 25 以上で健康障害がある場合だけではなく、内臓脂肪型肥満と判定された場合にも診断されます。それはなぜでしょう。

実は内臓脂肪は単なる脂肪ではなく、体の働きを調整するさまざまな物質を分泌する「臓器」のような役割もあります。増えすぎるとその分泌バランスが崩れ、血圧・血糖・血中脂質などに悪影響を及ぼし、生活習慣病につながるリスクが高まります。

20・30代健診の結果は…

右のグラフは、令和6年度の20・30代健診において、腹囲が基準値以上の人と未満の人で結果を比較したものです。腹囲が基準値以上の人では、血圧・血糖・血中脂質などの項目で基準値を超えた人の割合が高いという結果でした。このことから、腹囲が大きい人ほど、生活習慣病のリスクが高い傾向が分かります。このような状態が長く続くと、動脈硬化が進行し、将来的に脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気につながる恐れがあります。

肥満症は「意志の弱さ」ではありません

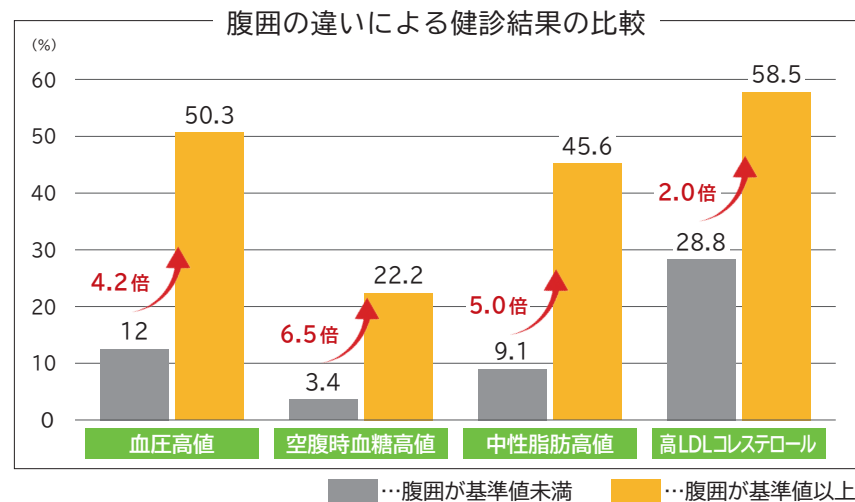


肥満や肥満症は自己責任と思われがちですが、食べ過ぎや運動不足だけでなく、遺伝（体質）、ホルモン、環境などのさまざまな要因が重なって起こります。そのため、「努力不足」「自己管理不足」といった偏見で傷つけられたり、相談や受診をためらう原因になることがあります。肥満症は治療できる病気です。1人で抱え込まず、気になる人は医療機関に相談しましょう。

参考：肥満症診療ガイドライン 2022

肥満 BMI ≥ 25	肥満症 BMI ≥ 25 + α
身長に比較して体重が重い状態。肥満の判定にはBMI（体格指数）を用います。	次の①～⑪に、1つ以上当てはまる人 ①耐糖能障害（2型糖尿病・耐糖能異常など） ②脂質異常症 ③高血圧 ④高尿酸血症・痛風 ⑤冠動脈疾患 ⑥脳梗塞・一過性脳虚血発作 ⑦非アルコール性脂肪性肝疾患（脂肪肝） ⑧月経異常、女性不妊 ⑨閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群 ⑩運動器疾患（変形性関節症：膝関節・股関節・手指関節、変形性脊椎症） ⑪肥満関連腎臓病
【BMIの計算方法】 体重[kg] ÷ 身長[m] ÷ 身長[m]	 または 腹囲が基準値以上で、 画像検査で内臓脂肪型肥満と診断された人 【腹囲の基準値】男性…85cm以上、女性…90cm以上 ※内臓脂肪の蓄積は、腹囲を測ることで推定します。

参考：肥満症診療ガイドライン 2022



20・30代健診を受診しませんか？

肥満症や生活習慣病は、自覚症状がないまま進行することもありません。健診では、腹囲や血圧、血液検査などから、病気のリスクを早い段階で確認できます。毎年の健診で自分の健康状態を知ることが、将来の病気を防ぐ第一歩です。

- 対 令和8年度内に20～39歳になる市民で、職場等で生活習慣病に関する健診を受診する機会のない人
- 料 社会保険の人＝500円／国民健康保険の人＝無料
- 申 電話、市ホームページ内の専用フォーム
- 問 健康増進課（☎ 37-3750）



あおもり理学療法キャラバン 2026 in 弘前市

子どもから大人まで、健康づくりについて楽しみながら学べるイベントです。

時 11月1日(日)、午前10時30分～午後3時

所 ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース

内 簡単な健康チェック、体力測定、膝・腰の痛みや持病（糖尿病・心臓病など）のある人に合わせた運動相談、理学療法士職業体験、からだ・運動ゲームなど

問 （一社）青森県理学療法士会事務局（☎ 017-752-9444）



第28回 家庭でできる看護ケア教室

備えてますか？ “命を守る健康管理” ～看護師と考える防災～

家庭でできる備えや健康管理について一緒に学んでみませんか。

時 11月5日(木)、午後1時30分～3時30分

所 弘前大学医学部コミュニケーションセンター（本町）2階

対 市民＝30人（先着順）

申 電話、二次元コード／10月30日(金)

の午後5時まで

問 弘前大学医学部附属病院看護部（☎ 39-5334、平日の午前8時30分～午後5時）



親子で体操×りんご食育フェス

時 11月21日(土)、午前10時～

午後0時30分（受け付けは午前

9時30分から）

所 りんご公園（清水富田字寺沢）

内 りんごの収穫体験、スターカッ

ト体験、親子体操普及員による親子体操、野菜&りん

ごを使ったランチの試食など

対 市内在住の幼児と保護者＝10組（先着順）

持 飲み物、エプロン、フェイスタオル

※運動ができる服装で参加を。

申 電話／11月10日(火)まで

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 Eメール

シニア・福祉

10月のベテランズセミナー

血圧のジェットコースターにはご用心！

時 10月15日(木)、午前10時～11時

所 弘前文化センター（下白銀町）2階第3会議室

内 血圧に影響する生活習慣と高血圧予防対策、ヒートショックの予防

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／10月14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）



令和8年度 福祉の仕事相談フェア

時 10月16日(金)、午後1時30分～3時30分（入退

場自由）

所 ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース

内 求人事業所による個別面談・相談会

問 弘前福祉人材バンク（☎ 36-1830）



スマートフォン相談会

スマートフォンの基本操作や、分からないことを聞くことができる相談会を開催します。

時 10月24日(土)・25日(日)の午前10時～午後6時

所 CiiNACiiNA 弘前（駅前3丁目）1階中央正面入

り口前特設会場

持 スマートフォン（持っていない人は不要）

問 ソフトバンクシーナシーナ弘前（☎ 55-9989）

介護予防教室「口腔ケア教室」

時 10月30日(金)、午後2時10分～3時10分

時 町田地区ふれあいセンター（町田1丁目）集会室

内 口腔ケアについての講義、口腔体操

対 65歳以上の市民＝15人（先着順）

申 窓口、電話／10月2日(金)開始

問 介護福祉課（市役所1階、☎ 40-4321）

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

筋力向上トレーニング教室

時 10月1日(木)～令和9年3月31日(水)の午後1時～2時
※千年交流センターのみ午前10時30分～11時30分

開催曜日	開催場所
毎週(月)	千年公民館（小栗山字川合） 泉野多目的コミュニティ施設（泉野3丁目） 総合学習センター（末広4丁目）
毎週(火)	中央公民館岩木館（賀田1丁目） 松森会館（松森町） 桔梗野団地集会所（桔梗野3丁目） 堀越公民館（門外2丁目） 三省地区交流センター（三世寺字鳴瀬） 市社会福祉センター体育館 （宮園2丁目／12月まで）
毎週(水)	市民体育館（五十石町） 泉野多目的コミュニティ施設（泉野3丁目） 弘前 B&G 海洋センター （八幡町1丁目／令和9年1月から）
指定(水)	船沢公民館（折笠字宮川） 北辰学区高杉ふれあいセンター（独狐字山辺）
毎週(木)	中野集会所（中野2丁目） 金属町体育センター（金属町） 東目屋ふれあいセンター（中野字中豊田）
毎週(金)	千年交流センター（原ヶ平5丁目） 町田地区ふれあいセンター（町田1丁目） 松森会館（松森町） 和徳公民館（大久保字沼田）

内 椅子に座ってできる簡単なストレッチや筋トレなど
対 65歳以上の市民
持 室内用シューズ、飲み物、タオル、マスク（推奨）
※動きやすい服装で参加を。
注 意 事 項 各会場で休止日があるため事前に問い合わせを／人数によって参加制限あり／原則として1人週1回のみ。
問 介護福祉課（☎ 40-7072）

高齢者はり・きゅう・マッサージ受療券の交付

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
助 成 対 象 医療保険適用外の施術
交 付 枚 数 1人5枚（1枚につき500円を助成）
※交付は年度内に1人1回のみ。
申 氏名・住所・年齢がわかるもの（マイナンバーカードなど）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／令和9年3月31日(水)まで
そ の 他 市指定の施術所へ登録する施術所を募集しています。市内に所在し、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師のいずれかの免許を1つ以上持っている施術所は登録できます。詳細は問い合わせを。
問 介護福祉課高齢福祉係（☎ 40-7114）

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

後期高齢者医療保険料の納付方法
保険料の納付方法は、7月以降に送付している「保険料納入通知書」で確認できます。原則は年金天引き（特別徴収）ですが、年金天引き対象外の人には納付書を同封しています。納付方法は毎年見直しされ、前年度までと異なっている場合がありますので、必ず納入通知書をご確認ください。
※当該年度中に75歳到達など新規に後期高齢者医療制度に加入となった人は、その年度中（一部の人は年度途中まで）は年金天引きができませんので、納付書での納付（普通徴収）となります。
かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳は1冊にまとめて管理しやすくしましょう
「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で助言をしてくれたり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してくれたりするので安心です。
また、「かかりつけ薬局」があると、薬歴（薬の服用記録）の管理や飲み合わせによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。
問 国保年金課後期高齢者医療係（☎ 40-7046）

障害者週間記念大会
共生社会について考える集い

「知ることで広がる理解」をテーマに開催します。
時 11月20日(金)、午前10時～午後0時30分
時 市社会福祉センター（宮園2丁目）体育館
内 講演①「親亡き後のきょうだいの立場から」／講演②「これまでの活動のなかで学んだこと・思ったこと」
申 電話、ファクス（住所・氏名・電話番号を明記）／11月13日(金)まで
問 市障がい福祉プラザ（☎ 88-6761、F 32-1144、午前8時30分～午後5時、(月)は休み）

高齢者等新型コロナウイルス感染症予防接種

接 種 期 間 10月1日(木)～令和9年3月31日(水)
対 次の①または②に該当する人
① 65歳以上の人（接種日時点）／② 60～64歳の人で心臓・腎臓・呼吸器および免疫機能に障がいのある人（内部障がい1級）
自己負担額 7,800円（生活保護受給者は無料）
接種を希望する人は、「健康と福祉ごよみ」に掲載されている医療機関にお問い合わせください。
問 健康増進課（☎ 37-3750）

子育て・教育・生涯学習

弘前市子育て応援フェスタ ～親子で遊ぼう～

時 10月18日(日)、午前10時～午後2時
所 ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース
内 読み聞かせ、バルーンアート、紙コップタワー、魚釣りコーナー、紙飛行機ストライク、輪投げ、ボールプールなど
問 市こども家庭センター（☎ 40-3976）

苔テラリウムづくり体験

時 10月18日(日)、①午前10時～正午／②午後2時～4時
所 弘前文化センター（下白銀町）3階第1工作実習室
対 ①市内に在住または通学する小学生～高校生（親子参加も可）／小学校3年生以下は保護者同伴）＝20人（先着順）／②市内に在住または通勤・通学する18歳～おおむね50歳＝20人（先着順）
料 1つ2,000円 持 筆記用具
申 電話、Eメール（氏名〈ふりがな〉・住所〈町名まで〉・学校名と学年または年齢・電話番号・保護者も参加する場合は保護者氏名・作成希望個数〈①は1組1つも可〉を明記）／10月14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）

交流型にほんごきょうしつ（外国人向け）

「ごみ」をテーマに日本語で楽しく話しませんか。
時 10月21日(水)、午後7時～8時30分
所 ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2
対 県内在住で16歳以上の日本語を勉強したい人
※どこの国の人でも可
申 二次元コード
問 （公社）青森県観光国際交流機構（☎ 017-735-2221）



小児インフルエンザワクチン
接種費用助成券の送付

接 種 期 間 10月1日(木)～令和9年1月31日(日)
対 生後6カ月～7歳未満の未就学児
対 象 ワ ク チ ン ①インフルエンザHAワクチン、②経鼻弱毒生インフルエンザワクチン
助 成 額 5,290円
※助成は①・②のいずれかのワクチン1回限り／接種料金が助成額を超える場合は、助成額を差し引いた金額を医療機関へお支払いください。
問 健康増進課（☎ 37-3750）

弘前医療福祉大学・短期大学部 公開講座

時 ① 10月17日(土)、午前9時30分～11時30分
／② 10月31日(土)、③ 11月7日(土)、④ 11月21日(土)の午前10時～11時30分
所 弘前医療福祉大学（小比内3丁目）
内 ①調理師学校の調理実習体験をしてみませんか？／②「年齢のせいかな手がしびれる」「ただの使い過ぎ」…それって『メノポ・ハンド』かも？～男女で違う、中高年からの手のトラブル～／③災害のときの避難と健康管理～あなたと家族の生命を守るために～／④放射線を通してみる物の見方、考え方
対 ①＝24人（先着順）、②～④＝定員なし
料 ①のみ800円（材料費）
申 ホームページ内の専用フォーム、電話、ファクス（希望講座名・氏名・年齢・電話番号・Eメールアドレスを明記）／① 10月7日(水)の午後5時まで、②～④各開催前日の午後5時まで
問 弘前医療福祉大学・短期大学部（☎ 27-1001、F 27-1023）



カッコいい大人養成講座「津軽塗研ぎ出し体験」

時 10月24日(土)、午後2時～4時（受け付けは午後1時30分から）
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勤・通学している18歳～おおむね50歳＝15人（先着順）
作 品 ・ 料 ①箸とスプーン…3,000円／②ぐい呑み…3,000円／③名刺入れ…2,000円／④シャープペンシル…1,400円／⑤デザートスプーン…900円
※講師が仕上げを行い、後日引き渡します。
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・希望する作品番号〈1人につき2つまで可〉を明記）／10月20日(火)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）

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（ヒロロ〈駅前町〉3階、☎33-1652）

名 称		と き ・ 内 容		名 称		と き	と ころ ・ 予 約 先
乳幼児の健康診査	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 予約制	スタート教室◎ (生後4・5カ月児)	11月10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（ヒロロ〈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3月生まれの子ども 保健センターでの健診＝10月21日(水)・22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の受診を。					
	3歳児 予約制	対 令和5年3月生まれの子ども 10月7日(水)・8日(木)			ステップアップ教室◎ (生後6～8カ月児)	11月20日(金) 午前10時15分～11時15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～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」

人口減少に伴う地域課題の対策や、地域文化資源の有効利用策を模索するため、弘前大学人文社会科学部の教員と一緒に学ぶシリーズの2・3回目です。
時・内 10月14日(水)…第2回「なぜ中小企業が存続するのか～歴史から考える」（講義形式）／10月28日(水)…第3回「エルトン・ジョンの名曲を読む」（ワークショップ形式）
※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）

性の多様性セミナー
観て！聴いて！知るAlly（アライ）のお話

時 10月30日(金)、午後6時～8時
所 ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール
内 ①LGBTの授業をきっかけに揺れる高校生たちの物語『カランコエの花』（主演…今田美桜）上映会／
②Ally（◆）を考えるトーク（ゲスト…しののベース・中村さん）
（◆）Ally…LGBTQ+の人に寄り添い、味方になる人
対 テーマに関心のある人＝35人
申 電話、二次元コード／10月21日(水)まで
問 企画課（☎26-6349）

第63回 弘前市子どもの祭典

時 11月3日(火)(祝)、午前10時～午後3時
所 弘前文化センター（下白銀町）
テーマ 「☆ぐつど らっきー☆～幸せのおまじない～」
内 作品展示、体験コーナー、舞台発表、抽選会など
問 弘前市子どもの祭典実行委員会事務局（中央公民館内、☎33-6561、(月)と第3(火)〈いずれも(祝)の場合は翌日〉は休み）

市民ボランティアによるパソコン講座

ワード初級講座
～図表を使った文書作成と使って便利な機能～
時 11月4日(水)・11日(水)・18日(水)の午前10時～午後3時（3日間で1セット）
所 総合学習センター（末広4丁目）
対 パソコンの基本操作ができる市民＝20人（先着順）
持 筆記用具、昼食
申 窓口、電話／10月11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）

— 有料広告 —



移動図書館車「はとぶえ号」1日開放

時 10月11日(日)、午後1時30分～4時
所 弘前図書館（下白銀町）東北電力側玄関前
内 移動図書館車内の自由見学や図書の貸し出し
問 弘前図書館（☎32-3794）

雑誌バックナンバー 無料配布

時 10月24日(土)、午前9時30分～午後1時
所 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室
※なくなり次第終了／午前9時から東北電力側玄関前で先着順に整理券を配布します／1人7冊まで／持ち帰り用袋の持参を。
問 弘前図書館（☎32-3794）

秋の読書週間

「えほんのもり流☆にんじゃ修行の巻」
時 10月1日(木)～11月9日(月)
所 こども絵本の森（ヒロロ〈駅前町〉3階）
内 忍者道具のカードに好きな本の題名を書いて、パネルに貼り付けて紹介。後日、紹介した本を展示・貸し出し
問 こども絵本の森（☎35-0155）

おはなしと読み聞かせ講習会

時 11月15日(日)、午前10時～午後1時30分（午前9時40分開場／正午から30分の休憩あり）
所 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室
内 高嶋敬子さん（JPIC 読書アドバイザー）による絵本の読み聞かせ、エプロンシアターの体験、ペープサートの製作、弘前図書館での読み聞かせボランティアの活動紹介
対 読み聞かせボランティアに興味のある人や読み聞かせの各種技法を仕事で役立てたい人＝10人（先着順）
持 絵本1冊、筆記用具、飲み物、軽食（希望者）
申 カウンター、電話／10月10日(土)の午前9時30分開場
問 弘前図書館（☎32-3794）

10月

図書館
休館日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 日	6	7 月	8	9	10
11	12 火	13	14 水	15 木	16	17
18	19 金	20	21 土	22	23	24
25	26 日	27	28 月	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 こども絵本の森（駅前町、ヒロロ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

10月から
移動図書館車
はとぶえ号
巡回スケジュール変更

右記のステーションの巡回曜日・時間が変更となります（巡回は2週間に1回）。
問 弘前図書館（☎32-3794）



▲はとぶえ号
運行予定表

変更のあるステーション	巡回曜日	巡回時間	10月最初の巡回日
県営宮園団地駐車場（県営住宅地4号棟前駐車場）	土	午後1時30分～2時	10月3日(土)
岩木児童センター	土	午後2時30分～3時	
第三大成小学校	水	午後2時～2時30分	10月7日(水)
大成小学校	水	午後2時40分～3時20分	
青山（ユニバース堅田店駐車場）	土	午後1時30分～2時	10月10日(土)
致遠児童センター	土	午後2時30分～3時	
石渡（サンデー弘前石渡店駐車場）	火	午後2時10分～2時40分	10月13日(火)
樋の口（イオンタウン弘前樋の口駐車場）	水	午後2時～2時30分	10月14日(水)
相馬小学校	水	午後3時～3時30分	

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 EEメール

文化・レジャー

緑の相談所の催し

秋植え球根の栽培と管理講習会

時 10月10日(土)、午後1時30分～3時30分
対 20人(先着順) **申**電話

庭木の訪問相談

時 10月10日(土)・24日(土)
申電話(初めての人を優先します)

弘前盆栽研究会諸盆栽作品展

時 10月15日(木)～18日(日)の午前9時～午後4時
 (最終日は午後3時まで)

庭木の雪囲い実習

時 10月24日(土)、午後1時30分～3時30分
対 20人(先着順) **申**電話

弘前城植物園 今月見られる花

シュウメイギク、ホトトギス、キク、フジバカマなど
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

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 10月10日(土)・24日(土)の午後1時～3時
テーマ 「ふくろう」

料 2,000円(ケーキセット付き)

持 好きな画材 **申**電話

こぎん刺しと布小物講座 Vol. 3 ブックカバーを作しましょう!

棟方貴子さん(こぎん工房 HAKOBERA)による講座です。

時 10月11日(日)・12日(月)祝の午前10時～午後3時
料 3,500円(こぎん刺しキット付き)

※ランチ&ドリンクセットのワンオーダー制

持 ミシン(ミシン糸は紺色か黒色)、裁縫道具、こぎん針、ブックカバーをつけたい書籍等

2度目のカルトナージュ

～ダストボックス(小物入れ)編～

suzuさんによる講座です。

時 10月17日(土)・18日(日)の午前10時～午後1時
料 3,800円(ドリンク付き)

対 各7人程度 **申**電話

津軽中学校美術部展

津軽中学校美術部員19人によるアクリル画と立体作品の展示発表です。

時 10月28日(水)～11月1日(日)の午前9時～午後4時(最終日は午後3時まで)

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

木の実・草の実展

時 10月4日(日)～18日(日)の午前8時30分～午後4時30分

※クマの目撃情報等、安全が確保されない場合は、急きょ中止または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)

郷土文学館の催し

スポット企画展

『鎌田慧セクションー現代の記録ー』完成記念展

弘前市出身の鎌田慧さん(ルポライター)初の自選著作集となる『鎌田慧セクション』全12巻の完成を記念し、主な著作や色紙などを展示します。

時 9月30日(水)～10月30日(金)

所 1階一般展示室

スポット企画展「鈴木喜代春没後10年展」

『十三湖のばば』などの名作で知られる田舎館村出身の鈴木喜代春(児童文学作家)の没後10年にあたり、経歴や作品を紹介します。

時 11月1日(日)～12月7日(月)

所 1階一般展示室

ミニ企画石坂洋次郎 第33回「石坂洋次郎と映画(4)」

映画化された石坂洋次郎作品を中心に、撮影当時の写真とともに紹介します。

時 9月30日(水)～令和9年3月21日(日)祝

所 2階石坂洋次郎記念室

文学忌

ロビーにて、常設の各作家に関する特別展示を行います。忌日は観覧料無料で、午前10時から2階ラウンジにて林本恵美子さん(朗読家)の朗読を行います。

時 第7回「石坂洋次郎」…10月2日(金)～8日(木)

第8回「福士幸次郎」…10月9日(金)～15日(木)

第9回「長部日出雄」…10月16日(金)～22日(木)

第10回「高木恭造」…10月23日(金)～29日(木)

※忌日…10月7日(水)・11日(日)・18日(日)・23日(金)

「東北文化の日」無料開館

東北6県と仙台市による「東北文化の日」事業に連携し、次の日は観覧料無料となります。

無料開館日 10月31日(土)・11月1日(日)

～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、12月29日～1月3日は休み)

※あおり県民カレッジ単位認定講座

市民植樹祭

SHIMIN SHOKUJUSAI

11月7日(土) 午前9時～正午



市立博物館企画展「菅江真澄、津軽の旅」

江戸時代、諸国を歩いた紀行家・菅江真澄が残した記録から、津軽で見た風景・文化・伝承などを紹介します。また、青森県内では初となる重要文化財「菅江真澄遊覧記」も展示します。

時 10月3日(土)～11月29日(日)の午前9時30分～午後4時30分

所 市立博物館(下白銀町)

料 一般＝500円／市民＝300円(住所を確認します)
 ※大学生以下、65歳以上の市民、障がい者手帳を持参の人は無料。住所や年齢を確認できるものの提示を。その他の無料となる人については、博物館ホームページで確認を。

その他 会期中の8日・18日・28日はイベント実施日を除いて、午後2時から学芸員によるミニギャラリートークを実施します。

第1回講演会「菅江真澄入門／津軽日記の特色」

第2回講演会「菅江真澄と津軽」

時 第1回…10月18日(日)、午後1時～3時30分／第2回…11月1日(日)、午後1時30分～3時

所 ロビー **料** 観覧料のみ

問 博物館(☎35-0700、10月19日(月)と11月16日(月)は休み)

(大館市立栗盛記念図書館蔵)
 菅江真澄翁肖像



小さな森の物語 ミニチュア・ジオラマ展 ミニチュアで描く森の中の小さな風景

ミニチュア製作ワークショップやミニチュア(建物)・ジオラマ(風景)などの展示、ミニジオラマの販売を行います。

時 10月11日(日)、午前10時～午後3時
 (ワークショップの受け付けは午後2時まで)

所 まちなか情報センター(土手町)

内 ワークショップ①…「実のなる木」(木のジオラマ／約1時間)、ワークショップ②…「森の小さな扉」(扉を装飾するミニチュア／約30分)

料 ①2,000円、②1,500円(いずれも材料費込み)

対 ①・②＝各8人(先着順)

申 電話

問 まちなか情報センター(☎31-5160)

— 有料広告 —

弘学祭「弘学祭好きすぎて滅！」

時 10月11日(日)、午前10時～午後5時

所 弘前学院大学（稔町）

内 各学科企画、ジョナゴールドライブ、ハンドベルミニコンサート、ビンゴ大会、カラオケ大会、軽音ライブ、各サークルの展示・模擬店、ねぷた運行など

問 弘前学院大学学生課（☎ 34-5211）



弘前大学総合文化祭「結彩」

時 11月6日(金)、午後1時～4時／11月7日(土)・8日(日)の午前10時～午後4時

※一部ステージイベントは午前9時から。

所 弘前大学文京町キャンパス

内 学部祭、市町村のブース、模擬店、よさこい弘大、花火など

問 弘前大学（総務部総務企画課、☎ 39-3007／学務部学生課、☎ 39-3112）



太宰治ドラマリーディング 津軽カトリスト 秋の定期公演

秋にまつわる太宰短編を特集した臨場感あふれる朗読劇ステージです。

時 10月12日(月)祝、午後2時～3時20分

所 旧藤田家住宅（太宰治まなびの家〈御幸町〉）

上演作品 『兄たち』『座興に非ず』ほか

※当日の同時刻にはYouTubeチャンネルでライブ配信も実施（通信料は自己負担）／無料駐車場あり。

問 津軽カトリスト（平田さん、☎ 090-3123-3861）

※あおもり県民カレッジ単位認定講座



弘前市合併20周年記念 歴史から紐解く 岩木地区を知ってみよう

時 10月24日(土)、午後1時～4時（開場は午後0時45分）

所 中央公民館岩木館（賀田1丁目）2階大ホール

内 アトラクション…獅子踊（鳥井野獅子踊保存会）／講話1…「大浦城跡地発掘について」、講話2…「大浦城主為信から昭和の大合併を経て現在までについて」

問 岩木みらい協議会事務局（岩木総合支所総務課内、☎ 82-1621）

津軽塗技術保存会「秋の特別発表会」

津軽地方を代表する伝統工芸「津軽塗」は、国の重要無形文化財に指定されています。その技術の保持団体として認定されている津軽塗技術保存会の発表会を行います。

時 10月26日(月)～11月1日(日)の午前9時30分～午後4時30分

所 旧弘前偕行社（御幸町）「球突場」

内 津軽塗技術保存会正会員および研修生作品の展示／津軽塗に関する道具やパネル等の展示

問 津軽塗技術保存会事務局（文化財課内、☎ 82-1642）

SHINE RISE FES01 × 第8回堀越城秋まつり

今年は、弘前市を拠点とする農業チーム Team Farmers Challenge とのコラボ開催です！

時 11月3日(火)祝、午前10時～午後3時

所 史跡津軽氏城跡堀越城跡（堀越地内）

内 マルシェ、キッチンカー、堀越城謎解きミッション、城内見学ツアー、津軽あかつきの会による軽食販売、表千家旧長尾社中によるお茶提供、歴史講演会『弘前市史』には載らない津軽為信の逸話―外浜に築城せよ…えっ!？』

その他 一部有料／駐車場は堀越雪置き場をご利用ください。

問 文化財課（☎ 82-1642）



弘前地区環境整備センターの教室

エコな裂き織り体験教室

不用になった布と身近な道具を活用して、エコな裂き織りのオリジナル「ミニポーチ」を作ります。

時 11月7日(土)、午前9時30分～正午

対 小学生以上＝15人（小学生は保護者同伴）

持 不用な布2枚（約30cm×30cmサイズ）

※作業しやすく、汚れてもよい服装で参加を。

玉ねぎの皮の草木染め体験教室

時 11月28日(土)、午前9時30分～11時30分

対 小学生以上＝10人（小学生は保護者同伴）

持 厚手のゴム手袋、エプロン

※作業しやすく、汚れてもよい服装で参加を。

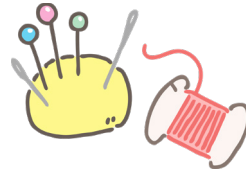
～共通事項～

申 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）／10月23日(金)まで

※2人まで連名で応募可能／応募多数の場合は抽選で決定し、10月30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、受け付けは午前9時～午後4時、(月)〈祝の場合は翌日〉は休み）



弘前れんが倉庫美術館 上映会 『目の見えない白鳥さん、アートを見にいく』

全盲の美術鑑賞者・白鳥建二さんの20年を振り返り、その友人たち、美術館で働く人々、新たに白鳥さんと出会った人々を追い、彼らが紡ぎ出す豊かな会話を追ったドキュメンタリー映画です。

時 11月7日(土)の①午後1時開始、②午後4時15分開始／11月8日(日)の③午前9時30分開始

所 弘前れんが倉庫美術館（吉野町）スタジオB

¥ 一般＝1,000円／みんなの鑑賞応援チケット＝2,000円／H-MOCAメンバーズ＝800円／大学生・専門学校生＝500円

※高校生以下は無料／みんなの鑑賞応援チケットは、一般チケットに加え、上映運営と鑑賞サポートを支える応援チケットです／障害者手帳（ミライロIDを含む）を提示の場合、500円引き。付き添いの人も1人までは同料金で鑑賞できます。

申 電話、ホームページ内の専用フォーム

問 弘前れんが倉庫美術館

（☎ 32-8950）

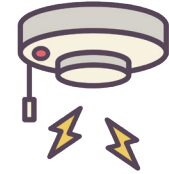


時 とき **所** ところ **内** 内容 **対** 対象・定員 **¥** 料金 **持** 持ち物
申 申込方法・期限 **問** 問い合わせ・申込先 **F** ファクス **E** Eメール

安全・生活環境・防災

10月19日(月)～25日(日)は秋の火災予防運動

この季節は日増しに寒くなり、火を取り扱う機会が多くなります。ちょっとした油断が火災の原因になることがあるため、暖房器具などの点検をお願いします。また、住宅用火災警報器を設置していない家庭は早めの設置をお願いします。「住宅防火いのちを守る10のポイント（4つの習慣・6つの対策）」を実行し、自分の家は自分で守るよう心掛けましょう。



4つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

6つの対策

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

問 消防本部予防課（本町、☎ 32-5104）／最寄りの消防署、分署へ

ごみの持ち去りには罰則があります！

市では、令和7年11月1日から、家庭から出るごみを特定の人以外が持ち去る行為について禁止しています。持ち去り行為を繰り返す人には、最大で20万円の罰則も適用されますので、絶対に行わないでください。

また、ごみの持ち去りを発見した際は、市に持ち去りを行った人の特徴や自動車のフルナンバー、行為のあった日時などをお知らせください。**直接注意するとトラブルになる可能性もありますので、必ず市にご連絡ください。**市が持ち去り行為者を特定し、指導します。併せて、ごみ集積所に持ち去り行為を禁ずる旨を掲示する簡易的な看板も差し上げますので、必要な人は環境課にお問い合わせください。

問 環境課廃棄物対策係（☎ 35-1130）

弥生いこいの広場

営業開始のお知らせ

クマの出没に伴い、令和7年9月1日より閉場していましたが、電気柵工事を実施の上、10月2日(金)より今年度の営業を開始します。

閉場期間中にはイノシシやホンシュウジカの赤ちゃんも生まれるなど、動物たちは元気に過ごしています。皆さんのご来場をお待ちしております。

＜おもなクマ対策＞

- ・電気柵の設置
- ・忌避剤の設置
- ・場内放送の終日実施（ラジオ、音楽など）
- ・クマスプレー設置（案内所など）
- ・定時巡回
- ・クマ対策マニュアルの策定

問 弥生いこいの広場（☎ 96-2117）／（一財）弘前市みどりの協会（☎ 33-8733）

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

空き家の無料個別相談会

時 10月30日(金)、午後2時～4時
※1組あたりの相談時間は1時間
所 ヒロ口(駅前町)3階多世代交流室A、B、C
対 市内に空き家を所有する人等＝6組(先着順)
申 電話、ファクス、Eメール(氏名〈ふりがな〉・住所・電話番号・空き家の所在地・相談内容・参加人数を明記)／10月19日(月)まで
問 建築指導課空き家対策係(☎40-0522、F 38-5866、E kenchikushidou@city.hirosaki.lg.jp)

ゼロカーボン
ひろさきチャレンジ!! #26

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!
今号のテーマはエコクッキングです。

問 環境課ゼロカーボンシティ推進係(☎32-1969)



今月のテーマ

食

エコクッキング

エコクッキングとは、「買い物」、「調理」、「食事」
等の場面で、環境に配慮した工夫をすることです。
食材を無駄なく使う、ごみを減らすこと等を意識し
て、エコクッキングに取り組んでみましょう。

エコクッキングのポイント

- ☑ 食べられる分だけ買う
- ☑ 地産地消を心掛ける
- ☑ 食べられる分だけ作る
- ☑ 食材をできるだけ捨てない
- ☑ 米のとぎ汁やゆで汁は洗い物につかう
- ☑ Let's エコクッキング
～食改さんおすすめレシピ～

レシピは市ホームページで確認を ▶

買いすぎの防止等により、
家庭からの食品ロスを削減することで...

CO₂削減量 約5,4kg -CO₂/世帯

杉の木約0.6本分が1年間に取込む量に相当

節約額 約8,900円/年

まちづくり

2026 岩木文化祭の出店者・参加者募集

時 11月21日(土)・22日(日)
所 中央公民館岩木館、岩木文化センター「あそべる」
(いずれも賀田1丁目)
ふろしき市
ふろしき1枚分(1.8m×1m程度)で行うフリー
マーケットです。
所 岩木文化センターホワイエ(屋内)
※場所の抽選は別途通知します。
対 1人1区画＝各日20人(先着順)
料 1日500円
屋外出店

野菜や果物などを販売する人を募集します。
所 岩木文化センターこみせ(屋外/屋根あり)
作品展示
絵画、書道、手芸など、皆さんの趣味をなんでも発
表できる場です。

作品搬入 11月18日(水)～20日(金)の午前9時～午
後3時
芸能発表

広く一般からの募集は行いませんので、ご了承ください。
～共通事項～

申 電話／10月9日(金)～19日(月)
問 岩木文化祭運営委員会(中央公民館岩木館内、☎
82-3214、午前9時～午後5時)

「世界一の桜並木」の植樹会

時 10月31日(土)、午前9時30分～11時(小雨決行)
集合場所 やすらぎの駐車帯(百沢字裾野、主要地方
道弘前岳鰯ヶ沢線沿い)
内 オオヤマザクラの植樹
(苗木の根元に土を入れる
作業等)＝10本程度
※植樹者名などを記載し
たプレートを後日設置/
家族・団体の場合は1家
族または1団体に1本

持 軍手、長靴、雨具、水分補給できるもの
※スコップは主催者で用意します/作業しやすい服装
で参加を。

申 電話、二次元コード／10月14日(水)まで
※応募多数の場合は抽選で決定し、
10月15日(木)以降に結果を通知します。
問 岩木みらい協議会事務局(岩木総合
支所総務課内、☎82-1621)

弘前地域編集『弘前の虫』書籍完成披露会

編集者の藤本智士さんと徳谷柿次郎さんをゲストに
迎え、市内外総勢約60人と、1年をかけて編集・制
作してきた弘前の魅力を詰め込んだ本『弘前の虫』の
完成記念イベントを行います。

時 10月24日(土)、午後4時～6時
所 HIROSAKI ORANDO(百石町)
対 弘前の魅力発信・地域編集に興味がある人＝30人
申 二次元コード／10月18日(日)まで
問 Next Commons Lab 弘前(☎40-3950) /
企画課(☎40-7121)



令和8年度 第7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。今回は“企業が挑
む、やさしい弘前づくり～「自分らしく働ける」が広
げた地域のつながり～”がテーマで、久保良太さん(株
小林紙工代表取締役社長)をゲストにお迎えします。
時 10月28日(水)、午後6時30分～8時30分

所 HLS 弘前(土手町)
対 15人程度(先着順)
申 市ホームページ内の専用フォーム、
電話／10月27日(火)まで
問 企画課ひとづくり推進室(☎26-6349)



宝くじの社会貢献広報事業

(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
栄町町会では、宝くじの助成金を活用して、コミュニ
ティ活動に必要な設備としてエアコンを整備するこ
とができました。

問 市民協働課地域コミュニティ振興室(☎40-0384)

— 有料広告 —



就労・資格

看護のお仕事移動相談会

時 10月19日・11月16日・12月21日・令和9
年1月18日・2月15日・3月15日
※いずれも(月)の午後1時～4時
所 弘前就労支援センター(ヒロ口〈駅前町〉3階)
申 電話、Eメール
問 (公社)青森県看護協会青森県ナース
センター(青森市中央3丁目、☎017-
723-4580、E aomori@nurse-cen
ter.net、平日の午前9時～午後4時)



就労準備セミナー

時 ①10月21日・②10月28日・③11月11日
※いずれも(水)の午前10時～11時30分
所 ヒロ口(駅前町)3階多世代交流室1
内 ①初心者さん向けやさしいヨガ教室/②将来に向
けて知っておきたいお金の話/③コミュニケーション
講座 信頼関係を築くコツ
対 ひろさき生活・仕事応援センター相談者、市民
持 ①＝ヨガマット、飲み物(蓋付きのもの)、タオル
/②・③＝筆記用具
※ヨガマットは無料貸し出しあり(限定10枚)。
申 電話、窓口/①10月19日(月)まで、②10月26
日(月)まで、③は当日参加可(予約優先)
問 ひろさき生活・仕事応援センター(就労自立支援
室内、ヒロ口3階、☎38-1260)

訓練見学説明会

時 10月28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 ものづくり業界への就職に興味がある人
持 雇用保険受給資格者証(受給中の人)
申 二次元コード、電話／10月27日(火)まで
問 ポリテクセンター青森(☎017-722-1771)



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

求人説明会・ミニ面接会

時 10月8日(木)・21日(水)、11月4日(水)の午後1時～4時(受け付けは午後0時30分から)

所 ヒロコ(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

持 雇用保険受給資格者証(受給中の人)

参加企業数 3社以上(予定)

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/各開催日前日まで(当日参加可)



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、ヒロコ〈駅前町〉3階、☎080-7951-0693、F 011-218-1525、E hirosaki-ittaiteki@lec.co.jp)

第1回 株式会社キタコン編



株式会社キタコンでは、地質調査やドローン・VR機器を使った測量、インフラ点検などの最先端技術を体験。創育工夫のある体験メニューと社員の熱のこもった説明に、参加者からは称賛の声があがりました。

本体験ツアーの目玉である先輩社員との交流では、「働く女性のリアル」「地元で働くこと」に関してさまざまな質問があがり、先輩社員の皆さんが、一つ一つの質問に丁寧に答えていく姿が印象的でした。

株式会社 キタコン

本社所在地 弘前市大字宮川1丁目1の1

操業開始年月 1962年(昭和37年)8月30日

従業員数 86人(技術63人/事務23人)

事業内容

建設コンサルタント業(道路・交通計画および一般構造技術関連/河川・砂防および海岸技術関連/橋梁計画および橋梁メンテナンス技術関連)

津軽地域障害者就職面接会

時 10月26日(月)・27日(火)の午後1時～3時30分(受け付けは午後0時30分から)

※事前に弘前公共職業安定所へ相談を。

所 ヒロコ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

問 弘前公共職業安定所専門援助部門(☎38-8609、部門コード45#)

危険物取扱者試験事前講習会

時 10月30日(金)、午前9時30分～午後4時30分
所 黒石消防署(黒石市追子野木1丁目)2階大会議室

対 乙種第4類危険物取扱者試験受験予定者

料 2,000円

※弘前地区消防防災協会加入事業所の人は無料/講習日に会場にて集金します。

申 消防本部予防課または最寄りの消防署、分署へ/10月1日(木)～21日(水)

問 消防本部予防課(本町、☎32-5104)

市では、進路を決める前の中・高校生に、市内理工系企業の高い技術や、第一線で輝く女性社員の姿に触れて、地域で働くイメージをつかんでもらい、課題である「若年女性の地元定着」につなげるため、「未来が見つかる企業体験ツアー」を実施しました。7月29日・30日に行われたツアーの様子を10月号と11月号で紹介します!

問 企画課(☎26-6349)



▲体験ツアーの様子



Q. なぜこの仕事を選んだのですか?
他の仕事は考えませんでしたか?

A. 小さいころから理科が好きで、大学も理工分野で学びました。実は公務員も志望していたのですが、「学んだ知識を生かせる、専門性のある仕事したい」という思いがあり、当社に就職を決めました。

弘前には当社以外にも良い企業がたくさんあると思います。地元でもやりがいをもって働けるというイメージを持ってもらえるとうれしいです。いつか一緒に弘前の街を支えられる日を楽しみに待っています!



その他

10月1日～7日は「公証週間」です!
「未来への約束を、公正証書が守ります」

公証人は、法務大臣から任命された法律の専門家として、中立・公正な立場で国民の権利保護と私的紛争の予防のために次の業務をしています。手数料は法令により定められていますので、弘前公証役場にご確認ください。公証事務に関する相談は無料です。詳細は、ホームページで確認を。

問 弘前公証役場(小山さん、弘前第一生命ビル7階、駅前2丁目、☎34-3084)



10月1日から農地に係る各種手続きで
「登記事項証明書」の添付が省略できます

市農業委員会では、デジタル庁と法務省が共同で推進する「登記情報連携システム」を導入しました。これにより、農地に係る各種手続きに必要な登記事項証明書等を省略することができます。詳細は、市ホームページで確認を。

問 農業委員会事務局(☎40-7104)



不動産の無料相談会

時 10月13日(火)、午後1時30分～3時30分

所 ヒロコ(駅前町)3階多世代交流室2

問 (公社)青森県不動産鑑定士協会(☎017-752-0840)

北朝鮮向けラジオ放送 共同公開収録 in 弘前

政府が運営する「ふるさとの風」と、特定失踪者問題調査会が運営する「しおかぜ」が共同でラジオの公開収録を実施します。

時 11月14日(土)、午後2時～4時(開場は午後1時)

所 弘前文化センター(下白銀町)大ホール

問 内閣官房拉致問題対策本部事務局(☎03-3581-8898)

弘前地区事業承継セミナー&相談会

時 11月18日(水)、午後2時～4時30分

所 弘前商工会議所(上鞆師町)2階大ホール

内 第1部…セミナー(事業承継の現状・課題、事業承継の取り組みと事例等)/第2部…個別相談会

対 事業承継を検討している、事業承継への不安や悩みを持っている人

申 市ホームページに掲載しているチラシ表面の二次元コードもしくは、チラシ裏面の申込書を記入の上、ファクスで提出/11月13日(金)まで

問 産業育成課(☎32-8106、F 35-1105)



令和8年度

弘前市優良建設工事表彰

技術者の技術向上および建設意欲の高揚を目的として、市などが発注した建設工事の中から特に優秀と認められる工事を表彰しています。

今年度は令和7年度に完成した172件の工事のうち7工事が選ばれ、8月19日に建設会社8社(うち2件受賞1社)、技術者8人の受賞者を招き、表彰式を行いました。



問 契約課検査室(☎35-1137)



秋の狂犬病予防集合注射の実施

集合注射料金 1頭=3,600円

新規登録料 1頭=3,000円

その他 案内はがきは、犬の登録が済んでいる人に送付します/はがき様式を変更しましたので、紛失にご注意ください/日程は、市ホームページで確認を。

問 環境課(☎36-0677)

ひろさき広域出愛サポートセンター
夜間登録会～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 10月22日(木)、午後5時30分～8時30分

所 ヒロコ(駅前町)3階多世代交流室2

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)

～婚活に関するアンケートにご協力を～

弘前圏域8市町村は、「ひろさき広域出愛サポートセンター」を運営し、会員制のお見合い事業を実施することで、結婚を希望する独身者へ出会いの場を創出する支援をしています。今後の事業の参考とするため、アンケートへのご協力をお願いします。

回答期限 11月30日(月)

対 18歳～59歳までの弘前圏域8市町村に在住の未婚の人(高校生を除く)

問 企画課(☎40-7121)



津軽の
イベント満載！

津軽広域連合だより

津軽広域連合は、弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村の8市町村により、要介護認定審査・障害支援区分判定審査のほか、各種ソフト事業などを共同で実施する特別地方公共団体です。イベントの詳細は、「津軽広域連合」ホームページで確認を。



中野もみじ山ライトアップ（黒石市）

1802年に京都から取り寄せられた楓苗を移植してから、紅葉の景勝地として知られる「中野もみじ山」。樹齢100年を超えるもみじが約130本あり、あたり一面が鮮やかな紅葉で覆われます。夜間はライトアップされ、昼間とは一味違った景色が見られます。ライトに照らされた紅葉と不動の橋は圧巻で、2023年には『じゃらん』圧巻！夜の紅葉絶景ランキングで1位を獲得しました。



▼とき 10月24日(土)～11月8日(日)
※ライトアップは午後4時30分～9時
▼ところ 中野神社（黒石市大字南中野字不動館）
■問い合わせ先 黒石市観光課（☎52-2111）

ふじめぐり総選挙2026（藤崎町）

藤崎町内の参加店舗で買い物をし、500円以上のレシートを3店舗分集めると、豪華賞品の抽選に応募できます。賞品は、参加店舗で使える商品券2,000～10万円分のほか、藤崎町特産品詰め合わせセットなどが合計150人に当たります！また、応募時に「お気に入りのお店」に投票していただき、藤崎町のお店No.1を決定します。イベントの詳細は、「ふじめぐり」で検索を！



▼実施期間 12月13日(日)まで
■問い合わせ先 藤崎町経営戦略課（☎88-8258）

とき	イベント名	問い合わせ先
10/9～12/25	ヒカリノアゼミチ	田舎館村生涯学習課（☎58-2111）
10/25	ふじさきハロウィン2026	ふじさき食彩テラス（☎65-3660）
10/25・11/8	ひらかわトラックマーケット	平川市農林課（☎55-5898）
10月下旬	いかりがせき紅葉と収穫祭	（一社）平川市観光協会（☎40-2231）
10月下旬～11月上旬	猿賀公園紅葉まつり	（一社）平川市観光協会（☎40-2231）
11/14・15	第14回ふじさき秋まつり	同実行委員会事務局（藤崎町経営戦略課内、☎88-8258）

とき	イベント名	問い合わせ先
11/14・15	収穫感謝祭&シクラメン市	田舎館村企画観光課（☎58-2111）
～11月中旬	板柳町ふるさとセンターりんご収穫体験	板柳町ふるさとセンター（☎72-1500）
11/21・22	黒石市・宮古市姉妹都市締結60周年記念「第35回黒石りんごまつり」	同実行委員会事務局（黒石市商工課内、☎52-2111）
11月下旬～令和9年2/14	ひらかわイルミネーションプロムナード	平川市商工観光課（☎55-5732）
11/29	まるごと大鰐秋の感謝祭	まるごと大鰐実行委員会（大鰐町企画観光課内、☎55-6561）

— 有料広告 —

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！

8月16日

令和8年夏巡業 大相撲弘前場所 県武道館（豊田2丁目）



17年ぶりに大相撲弘前場所が開催され、約200人の力士が集結。迫力のある取組や熱の入った公開稽古が披露され、鍛え抜かれた力士の技や気迫に観客からは何度も大きな歓声と拍手が送られました。



8月23日

手話解説で楽しむ ワンダー・アニマルズ 市立博物館（下白銀町）



市立博物館で手話付きギャラリートークが行われました。手話と音声の両方で説明があり、より多くの人が楽しめる工夫がありました。



8月29日

嶽地区自然散策&嶽さき収穫体験 常盤野地区



参加者は、嶽さき畑までの道のりを自然ガイドの解説を聞きながら散策した後、とても楽しんで嶽さきの収穫体験を行っていました。



8月30日

第6回 弘前さくら夢 project 小野伸二 サッカー教室 岩木青少年スポーツセンター（常盤野字湯段范）



元プロサッカー選手の小野伸二さんらが小・中学生を対象としたサッカー教室を開催。子どもたちは一生懸命ボールを追いかけていました。



8月30日

マタニティ＆ベビーフェス ヒロロ（駅前町）



妊産婦やその家族、赤ちゃんを対象としたイベントを開催。ハイハイレース会場などに、親子の笑顔が溢れていました。



Smile通信

Happy 1st Birthday

令和8年10月・11月に1歳になる子をご紹介します！



いした うる
石田 羽琉ちゃん
R7.10.7 生



なかがわ hitoha
中川 仁葉ちゃん
R7.10.13 生



くどう ひかる
工藤 光ちゃん
R7.10.18 生



みうら くるみ
三浦 来実ちゃん
R7.10.20 生



おおこし ちあき
大越 千咲ちゃん
R7.11.2 生



しのざき いつき
篠崎 稜月ちゃん
R7.11.7 生



うちやま れんは
内山 廉晴ちゃん
R7.11.13 生



なるみ まい
鳴海 舞ちゃん
R7.11.25 生



やぎはし なぎの
八木橋 柊乃ちゃん
R7.11.25 生

人の動き

Population

令和8年9月1日現在（推計）

	人口	前月比
男	155,169 人	(-214)
女	71,136 人	(-89)
世帯数	84,033 人	(-125)
	70,607 世帯	(-89)

No.6 ひろさきっこの作品

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。

かわいい生きものうまれたよ
ハートの形の卵から、ユニコーンが生まれました。かわいい色たくさん使って、ユニコーンを飛び出させました。

藤本 彩葉さん
(松原小学校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。



📷 土手町



📷 りんご公園



📷 弘前公園

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。

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



12月号の投稿募集

応募期限 10月31日(土) 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12月、令和9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×染まる」

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

十二月のお題「除」 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 広報広報課（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎ 35-1194、FAX 35-0080、✉ kouhou@city.hirosaki.lg.jp）

さらっと一句・川柳
今月のお題「半」 選・広報広報課

賞味期限半月過ぎても捨てられず
背に名前摘いの半纏行進す
給料日半額シール無いの買う
スーパで半額値引きシール待つ
若き日に二人が住んだ四畳半
道半ば還暦迎え襟正す
卒寿でも我が人生は未だ半ば
半ばでないかけっこ自慢爺走る
半ズボン蚊にエサやる若い脚
半ズボンでも我が人生は未だ半ば
若き日に二人が住んだ四畳半
道半ば還暦迎え襟正す
給料日半額シール無いの買う
スーパで半額値引きシール待つ
背に名前摘いの半纏行進す
賞味期限半月過ぎても捨てられず

鴛鴦の契り結んで半世紀
半ばでないかけっこ自慢爺走る
半ズボン蚊にエサやる若い脚
卒寿でも我が人生は未だ半ば
若き日に二人が住んだ四畳半
道半ば還暦迎え襟正す
給料日半額シール無いの買う
スーパで半額値引きシール待つ
背に名前摘いの半纏行進す
賞味期限半月過ぎても捨てられず

洋子 細川正博 つがるヤサブロー 対馬義秀 高田努 成田麻衣子 工藤山椒 藤代藤子 菊池喜蔵 一戸勇

弘前城

菊と紅葉まつり

10月30日(金)～11月8日(日)

午前9時～午後8時

※弘前城植物園への最終入園は午後7時30分



紅葉特別ライトアップ

10月30日～11月中旬の午後4時～9時

▼ところ 弘前公園(下白銀町)

※メイン会場…弘前城植物園(弘前公園内)

入園料	弘前城植物園	共通券
高校生以上	320円(250円)	520円(470円)
小・中学生	100円(80円)	160円(130円)

※共通券は、弘前城(本丸・北の郭)・弘前城植物園・藤田記念庭園に入園できます／()内は有料入園者10人以上の団体料金



※写真はイメージです。

■問い合わせ先 市立観光館(下白銀町、☎37-5501)

みんなで作ろう!

はなちょうず

りんご花手水 2026

氷を張った大きな鉢に、花や摘果りんごなどを使って色鮮やかな花手水を作りませんか。制作した花手水は、まつり期間中に会場内に展示します。

▼とき 10月28日(水)、①午後1時から／②午後2時30分から(いずれも1時間程度)

▼ところ 三の丸庭園(弘前城植物園内)

▼対象 各回4組(1組4人まで)

▼持ち物 園芸用はさみ(貸し出しも可)、軍手

▼申し込み方法 二次元コード／10月26日(月)まで

■問い合わせ先 HIROSAKI AIR(樽澤さん、Eメール hirosaki-air@gmail.com)



— 有料広告 —

広報ひろさきをアプリで配信▶

マチエロ



UD FONT

見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



環境にやさしいインキを使用しています。

■編集発行 弘前市企画部広報広聴課 ☎036-8551 弘前市大字上白銀町1の1 ☎35-1111 FAX 35-0080

■公式X(エックス) https://x.com/Hirosaki_City

※「広報ひろさき」は市の主な施設や市内の金融機関、郵便局、スーパーマーケットなどにも備えてあります。

「広報ひろさき」録音版の配布を希望する人は障がい福祉課(☎40-7036)へ。



市公式 LINE