

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

第24回 弘前・白神アップルマラソン
運動公園内特設コース 参加者募集

時 11月14日(土)・15日(日)
対 1,050人(先着順)
種 目 1km／2.5km／5km
料 小・中学生(1km／2.5km)＝1,500円／高校生以上(2.5km)＝2,500円／高校生以上(5km)＝3,500円
応 援 ゲスト 福士加代子さん
参 加 賞 オリジナルフェイスタオル
申 ホームページ内の専用フォーム／8月1日(土)開始
※RUNNETへの会員登録(無料)が必要です。
そ の 他 申込者を対象にお楽しみ抽選会を実施します。
問 弘前・白神アップルマラソン実行委員会事務局(☎88-8399)



夏場の食中毒に注意！！

夏場は、細菌性食中毒が多発します。食中毒予防の三原則「①付けない ②増やさない ③やっつける」を合言葉に、家庭での食中毒を予防しましょう。

①付けない
●調理前と食事前は、しっかり手を洗いましょう。

②増やさない
●肉、魚などの生鮮食品を購入したら保冷に努め、すぐ持ち帰りましょう。
●調理品をすぐに食べない場合は、冷蔵庫で保管しましょう。
●テイクアウトした料理は、早めに食べましょう。

③やっつける
●加熱調理食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。

問 青森県中南保健所生活衛生課(☎33-8521)



シニア・福祉

8月のベテランズセミナー

老いを楽しむ - 高齢者の心理学 -
認知症や心の変化のお話 & 学生スタッフとクラフト体験
時 8月20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)／8月19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



ひろさき認知症改善講座

自立支援介護における基本ケアを学び、認知症の発症予防、症状軽減・消失を目指します。
時 9月4日(金)、午後1時30分～5時
所 市役所(上白銀町)3階第2・第3会議室
対 認知症重度化予防・症状軽減に興味・関心のある市民および市内の介護サービス事業所の従事者＝20人程度
申 申込用紙を郵送・窓口へ提出または電話／8月28日(金)必着
※申込用紙は介護福祉課(市役所1階)で配付しているほか、市のホームページからダウンロードできます。
問 介護福祉課(〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7072)



高齢者健康トレーニング教室 ヒロロスクエア教室

時 10月～令和9年3月の(月)～(土)、①午前8時40分から、②午前9時40分から、③午前10時40分から、④午後1時から、⑤午後2時から、⑥午後3時から、⑦午後4時から(いずれも50分程度／週1回)
※開始時間の10分前には集合してください。
所 ヒロロ(駅前町)3階高齢者健康トレーニング教室
対 65歳以上の市民＝100人
申 往復はがき／8月19日(水)必着
※家族や友人同士で希望曜日・時間が同じ場合は、はがき1枚で連名の申し込みが可能／希望時間を考慮した上で利用者を決定し、9月上旬以降に結果を郵送で通知します。

往復はがき記入事項

〒(自宅の郵便番号)	氏名	連名の場合は、 応募者全員分を 記入
返信	生年月日	
申し込みする人の氏名	住所	
申し込みする人の住所	電話番号	
	希望曜日・時間	第2・第3 希望は 任意記入
	第1希望 ○曜日 ○時○○分～	
	第2希望 ○曜日 ○時○○分～	
	第3希望 ○曜日 ○時○○分～	

往信面には、郵便番号・住所・「ヒロロ高齢者健康トレーニング教室行」と明記を。
注 意 事 項 不整脈がある人、6カ月以内に心臓発作や脳卒中を起こした人、心臓・脳の手術をした人、利用当日に教室開始前の血圧測定で、収縮期血圧180mmHg以上、拡張期血圧100mmHg以上、安静時脈拍100回／分以上に1つでも該当した人は、その日の利用はできません。
問 高齢者健康トレーニング教室ヒロロスクエア教室(〒036-8003、駅前町9の20、☎35-0161、午前8時30分～午後5時)

これからの安心のために
終活情報登録事業をご活用ください

対 市内在住の65歳以上の人



登録できる情報

緊急連絡先、終活に関する契約情報等
※緊急連絡先を登録する場合はその人の同意書が必要です。

子育て・教育・生涯学習

常盤野小・中学校で学びたい子どもたちを募集

一定の要件を満たせば、市内のどこからでも通うことができる「小規模特認校制度」を導入している常盤野小・中学校に、令和9年度から就学を希望する児童・生徒を募集します。

対 令和9年4月1日から就学する下記新学年

新学年	募集人員
小学校1年生	3人
小学校3年生	1人
小学校4年生	2人
小学校5年生	1人
中学校1年生	1人

※募集人数を超えた場合、抽選となります。

申請 期 間 9月1日(火)～10月14日(水)

申請する場合は、①就学相談と②制度説明会・学校見学への参加が必須です。

①就学相談

時 制度説明会・学校見学(8月20日(木)または10月5日(月)のいずれか1日)の2週間前までにご相談ください。

相 談 方 法 窓口で相談(要事前予約)または市ホームページ内の専用フォームから

②制度説明会・学校見学

制度説明会・学校見学の詳細は、就学相談時にお知らせするほか、市ホームページでも確認できます。

問 学校整備課(岩木庁舎3階、賀田1丁目、☎82-1645、E gakkouseibi@city.hirosaki.lg.jp)



市では、病気やけがなどで意思表示が難しくなったときや、ご逝去後に備え、緊急連絡先や終活に関する情報を登録できる「弘前市終活情報登録事業」を実施しています。

登録した情報は、警察や消防、医療機関などから照会があった際に活用され、本人の意思の尊重や、家族等への円滑な連絡につながります。ひとり暮らしの人や、家族が遠方に住んでいる人などの将来への備えにもなりますのでご活用ください。

問 介護福祉課高齢福祉係(☎40-7114)

第10回 市立図書館4館スタンプラリー

時 8月1日(土)～31日(月)(各館の休館日〈本誌21ページ参照〉を除く)
参 加 方 法 各図書館の窓口で配布する台紙(特製しおりもプレゼント)にスタンプを押す。

景 品 4館全てのスタンプを集め、いずれかの図書館窓口に提出すると、和綴ミニノートをプレゼントします。

問 弘前図書館(下白銀町、☎32-3794)／岩木図書館(賀田1丁目、☎82-1651)／こども絵本の森(ヒロロ〈駅前町〉3階、☎35-0155)／相馬ライブラリー(五所字野沢、☎84-2316)



写真パネルで見る「原爆と人間展」

市では、核兵器の廃絶と世界平和の実現を願い、平成22年に平和都市を宣言しています。この関連事業として、写真パネル展を開催します。

時 8月4日(火)～17日(月)の平日、午前8時30分～午後5時

所 市役所(上白銀町)2階秘書課前ギャラリー

そ の 他 8月19日(水)以降は、写真パネルの貸し出しもできますのでお問い合わせください。

問 法務文書課(☎40-0205)

音訳奉仕員養成講座

時 9月10日～11月26日の毎週(木)、午後2時～4時(全12回)

所 市障がい福祉プラザ(八幡町1丁目)会議室

対 次の①～③を全て満たす人

①全12回の受講が可能であること／②パソコンを持っていて、簡単な操作が可能なこと／③講座終了後に音訳ボランティア活動に参加できること

申 窓口、電話／9月3日(木)まで

問 市障がい福祉プラザ(☎88-6761)