

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

あおもり性暴力被害者支援センターからのお知らせ

りんごの花ホットライン

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

時平日の午前9時～午後5時

※上記以外の時間、(土)・(日)と(祝)、年末年始は国のコールセンターへつながります。

相 談 電 話 番 号 ☎ 017-777-8349 (または# 8891)

※相談は無料ですが、通話料がかかります。

支援活動員を募集

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

問県県民活躍推進課 (☎ 017-734-9228)

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4・5回目です。

時・内 11月11日(水)…第4回「最高裁は政教分離違反をどのように判断しているのか?」／11月25日(水)…第5回「ガジェットの人類学: スマホはわたしたちの経験をどう変えたのか?」

※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 当日参加も可／関心のある回のみ参加も可

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)



家事家計講習会

時①11月14日(土)、午後1時30分～3時／②11月16日(月)、午前10時～11時30分

※①・②は同じ内容

所①弘前友の家(中野5丁目)／②ヒロ口(駅前町)3階多世代交流室2

内フレイル予防専門家のお話、家計簿から見えるバランスの良い食事、スマホ家計簿の紹介、個別の質問対応

料400円(資料代)

申二次元コード、電話

その他 託児無料(要予約)

問弘前友の会(柴さん、☎ 090-7321-4841)



青森県弁護士会 講演会「戦争の足音、情報戦の影ー進む軍事化とインテリジェンス機能強化ー」

テレビドラマ「VIVANT」の参考文献の著者で共同通信社編集委員の石井暁さんを迎えた講演会です。

時11月14日(土)、午後3時～5時

所日赤ビル(青森市長島1丁目)5階大会議室

※オンラインでの参加も可ですが、通信料は自己負担

参加方法などの詳細は、ホームページで確認を。

問青森県弁護士会 (☎ 017-777-7285)



弘前大学イングリッシュ・ラウンジ市民公開講座
英語で知る文化の違い: アメリカとドイツの街歩き

英語で情報収集をしながらアメリカとドイツの街を巡る、旅の計画を立てます。それぞれの文化を学び、自分の文化について振り返る、インタラクティブな講座です。英語レベルに合わせた指導を行いますので、初心者の人



時①11月20日(金)／②11月27日(金)

※時間はいずれも午後6時～7時30分／どちらかみの参加も可

所弘前大学文京キャンパス総合教育棟2階イングリッシュ・ラウンジ

内①アメリカの街歩き／②ドイツの街歩き

対英語や海外文化について興味のある人=20人(先着順)

申二次元コード、Eメール(氏名〈ふりがな〉・年齢・Eメールアドレス・参加希望日を明記)／11月17日(火)の午後5時まで



問弘前大学教育推進機構イングリッシュ・ラウンジ(片桐さん、☎ 39-3716、E ediec@hirosaki-u.ac.jp)

男性向けお弁当教室

今年の冬休みは、パパ特製のお弁当に挑戦! 調理から片付けまで、お弁当づくりの基本を楽しみながら学べる男性限定の料理教室です。パートナーに自由時間をプレゼントして、家族みんなが喜ぶ冬休みにしてみませんか。初心者も大歓迎です。

時11月22日(日)、午前9時45分～正午

所清水交流センター(大開2丁目)調理室

対16人(先着順)

持エプロン、手拭きタオル、ピーラー

申二次元コード、電話／11月16日(月)まで

問企画課ひとづくり推進室(☎ 26-6349)



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
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
1歳6カ月児★ 予約制	対 令和7年4月生まれの子ども 保健センターでの健診=11月18日(水)・19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月から受付時間が変更
3歳児 予約制	対 令和5年4月生まれの子ども 11月4日(水)・5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

令和8年度 食育フェスティバル

時11月22日(日)、午前10時～午後1時

所①ヒロ口(駅前町)3階イベントスペース、②4階市民文化交流館ホール

内①展示・体験ブース(やさしい農業の紹介・糖化度測定・りんごの販売ほか)、食育クイズラリー(参加賞あり)、ステージイベント(ふるさとの食べ物ビンゴ、紙人形劇)／②講演会「清水森ナンバのあゆみ」

申②のみ、電話または市ホームページ内の弘前市電子申請・届出システム／11月18日(水)まで



問生涯学習課(☎ 82-1641)

大学コンソーシアム学都ひろさき

令和8年度 5大学合同シンポジウム

基調講演でゲームや遊びが人々の交流や地域活動に果たす役割について学ぶとともに、大人と子どもによるワークショップを通して、弘前の未来や地域のあり方を一緒に考える機会として開催します。

時11月22日(日)、午後1時30分～3時30分

所土手町コミュニティパーク多目的ホール

※アップルストリームによるオンライン配信も実施

テーマ「ゲームがひらく、子どもと地域の未来ー健康・学び・交流から考える、大人も子どもも一緒に楽しめる弘前ー」

対会場=100人(先着順)／オンライン=無制限

※ただし、オンライン参加の場合の通信料は自己負担

申二次元コード、電話／11月13日(金)まで

問大学コンソーシアム学都ひろさき(☎ 39-3160)



弘前文化センター
プラネタリウム

料一般=250円／小学生～高校生=120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。

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!
投影スケジュールは、市ホームページで確認を。

問中央公民館(☎ 33-6561)
月曜日と第3火曜日(いずれも祝日の場合は翌日)は休み



11月

図書館
休館日

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

休館日の返却は、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