広報 ひろさき

2026 11

No.472



Contents

2… 特集
プラスチック資源は、このようにリサイクルされています！

4… 市からの大切なお知らせ

7… 暮らしの情報

7 健康・スポーツ
11 シニア・福祉
13 子育て・教育・生涯学習
18 文化・レジャー
22 安全・生活環境・防災
23 まちづくり
24 就労・資格
25 その他

発行日　2026年11月1日

今号の表紙

環境にやさしい農業体験

～お米づくり（稲刈り・はさ掛け）編～

みんなの手で植えた稲が、一生懸命に手作業で草取りしたおかげで立派に育ちました。お米づくりの大変さを感じながら、楽しく稲刈り・はさ掛けをしました。

特集　プラスチック資源は、このようにリサイクルされています！

令和８年４月から分別収集を始めたプラスチック資源は、再商品化施設に搬入されたあと、種類ごとに選別・洗浄されることで品質を保ちながら再生され、また商品となって市場に戻ってきます。

この特集では、プラスチック資源がリサイクルされる工程をはじめ、分別収集が始まってから特に多くいただいている質問などを紹介します。

■問い合わせ先　環境課廃棄物対策係（☎ 35-1130）

1 収集

ここからスタート！



プラスチック資源は**無色透明袋**へ入れて出しましょう！

無色透明袋について
市環境課の YouTube チャンネルで
詳しく紹介しています。

こちらからチェック！▶

2 機械で袋を破ったあと人の手で異物を除去



3 プラスチックを軽いものと重いものに選別



バリスティックセパレーター▲

4 プラスチックを素材ごとに選別



光学選別機▲

5 選別したプラスチックを破砕



一軸破砕機▲

6 破砕したプラスチックをさらに破砕し、洗浄



湿式破砕機▲

7 プラスチックを軽いものと重いものに選別



比重選別機▲

8 プラスチックを造粒・ペレット化



インタレマ▲

9 再商品化製品



硬質プラ粉砕品



ペレット（PP/PE）

10 ハンガーやボールペンのほか、トレー、パレット、建築資材、断熱材などに生まれ変わります。



取材協力

㈱青南商事 弘前支店
プラトピア津軽（黒石市）



回収されたプラスチックを
高品位な再生原料へと生まれ変わらせる
再商品化施設



弘前支店長

より多くの資源をリサイクルへつなげるためにも、分別へのご協力とあわせて、できる範囲で汚れを落としていただくようにお願いします。

次のものは燃やせるごみへ

- ☑ **構造上洗うことが困難なもの**
  歯磨き粉の容器、マスカラの容器など
- ☑ **洗っても汚れが簡単に落ちないもの**
  はちみつの容器、接着剤の容器など
- ☑ **プラスチック素材のみにできないもの**
  錠剤が入ったシート（PTP シート）など
- ☑ **リサイクルに向かないもの**
  化学繊維の衣類、不織布など
- ☑ **硬すぎるもの**
  厚みのあるまな板など

よくある質問 No.1

発泡スチロールはプラスチック資源です！

※大きさが 45㎝以上の場合は、砕いてから無色透明袋に入れて出してください。

弘前市の推計人口（オープンデータひろさきから）

2025年（４月末）158,034 人
2026年（４月末）154,195 人
約 2.4％減少

弘前市のごみ量（４～６月の速報値から）

	2025年	2026年
燃やせるごみ（家庭系）	約 7,800 トン	約 6,535 トン
プラスチック資源	—	約 436 トン
合　計	**約 7,800 トン**	**約 6,971 トン**

人口減少以上に、ごみ量が減っています。　約 10.6％減少！

皆さんのご協力のおかげで、多くのプラスチック資源が収集され、異物はほとんど混入していない状態だったまる。引き続き、ごみの適正な分別・排出へのご協力お願いしますまる～！

たか丸くんエコバージョン▶



※一部のプラスチック（PS）の処理工程は掲載を省略しています。

市からの大切なお知らせ

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

意見を募集します - パブリックコメント -

◎弘前市地域福祉計画（素案）

市では、地域共生社会の実現に向けた施策を推進するため、地域福祉に係る総合的な取り組みに加え、成年後見制度の利用促進や再犯防止に係る計画を盛り込んだ「弘前市地域福祉計画」を策定します。

このたび、計画の素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 11月2日㈰～12月1日㈫必着

計画（素案）の閲覧場所 福祉総務課（市役所1階）、市役所総合案内（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㈯・㈰と㊗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本素案に利害関係を有する人

提出方法 所定様式の場合は必要事項を、任意様式の場合は、氏名（法人等の場合は名称および代表者氏名）、住所、在住・在学の別（対象者の区分〈対①～⑥のいずれか〉）、件名（「弘前市地域福祉計画（素案）への意見」）を明記し、次の❶～❺のいずれかの方法で福祉総務課へ提出してください。
❶郵送…〒036-8551、上白銀町1の1、福祉総務課宛て／❷福祉総務課（市役所1階）へ持参／❸F 32-1166／❹E fukushisoumu@city.hirosaki.lg.jp／❺「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、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。

問福祉総務課（☎40-7037）

◎第10期弘前市高齢者福祉計画・介護保険事業計画（素案）

市では、高齢者に関する福祉施策と介護保険事業を総合的・体系的に実施していくため、「第10期弘前市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」を策定します。

このたび、計画の素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 11月4日㈬～12月3日㈭必着

計画（素案）の閲覧場所 介護福祉課（市役所1階）、市役所総合案内（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㈯・㈰と㊗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本素案に利害関係を有する人

提出方法 所定様式の場合は必要事項を、任意様式の場合は、氏名（法人等の場合は名称および代表者氏名）、住所、在住・在学の別（対象者の区分〈対①～⑥のいずれか〉）、件名（「第10期弘前市高齢者福祉計画・介護保険事業計画（素案）への意見」）を明記し、次の❶～❺のいずれかの方法で介護福祉課へ提出してください。
❶郵送…〒036-8551、上白銀町1の1、介護福祉課宛て／❷介護福祉課（市役所1階）へ持参／❸F 38-3101／❹E kaigo@city.hirosaki.lg.jp／❺「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、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。

問介護福祉課（☎40-7099）

認可保育所・認定こども園（保育部分）令和9年4月からの利用申し込みを受け付け（2・3月も含む）

認可保育所や認定こども園を利用する場合、市への申し込みが必要です。必ず事前に見学し、園から直接説明を受け、お子さんにあった保育所等を検討してください。各家庭の諸事情を総合的に勘案した上で審査し、利用の可否を決定します。幼稚園や認定こども園の教育利用、企業主導型保育施設などの認可外保育施設は、各施設へお申し込みください。

詳細は、市ホームページや案内冊子でご確認ください。なお、市内の施設一覧表や申込書類、案内冊子は、各受付窓口・各認可保育所・各認定こども園または市ホームページで入手・閲覧できます。

対就労や病気などにより家庭での保育が困難な保護者

受付窓口 こども家庭課（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）

受付期間 ◎窓口…12月1日㈫～28日㈪（受け付けは平日の午前8時30分～午後5時）
※こども家庭課のみ、12月12日㈯・13日㈰も受け付けます。
◎郵送…12月21日㈪必着

申し込みの際に必要なもの
①教育・保育給付認定申請書兼保育利用申込書
②確認同意書　③見学チェック表
④保育が必要であることを証明するもの**【下表】**
⑤必要に応じて、保育料・副食費の階層区分を算定するための提出書類（◆）
⑥本人確認ができるもの（運転免許証など）
⑦マイナンバーの確認ができるもの
（◆）保育料・副食費の階層区分を算定するための提出書類（一部のみ記載）
【児童の就学前の兄弟姉妹が次の施設等を利用している場合】
特別支援学校幼稚部／児童心理治療施設／児童発達支援／医療型児童発達支援…在園証明書の原本
【児童本人または同居者が次の手帳等の交付を受けている場合】
身体障害者手帳／精神障害者保健福祉手帳／愛護（療育）手帳／障害基礎年金証書…手帳等のコピー

問こども家庭課（☎35-1131）

申し込みの順番は利用の可否に影響しません

保護者が保育を必要とすることを証明するもの（次のいずれか）

保育を必要とする事由		提出書類
就労（月48時間以上）	●雇用されている人 ●自営・農業をしている人（実家手伝い、内職を含む）	就労証明書の原本（市の指定様式を使用） ※育児休業明けの場合は、育児休業期間と復職予定日が記載されているもの
産前産後の場合（出産予定日の8週前の日が属する月の初日～出産予定日から起算して8週間が経過する日の翌日が属する月の末日）		❶母子健康手帳の表紙と分娩予定日記載ページのコピー ❷誓約書兼求職活動報告書（市の指定様式を使用）
疾病等により長期療養を要したり、障がいがある場合	疾病	医師の診断書の原本（市の指定様式を使用／保育が困難であることが記載されているもの）
	障がい	身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・愛護（療育）手帳などの氏名・等級・交付年月日記載ページのコピー
病人や障がい者などの看護・介護をしている場合（月48時間以上）		介護・看護状況申告書（市の指定様式を使用）
災害で罹災（りさい）した自宅等の復旧活動を行う場合		罹災証明書の原本
職業訓練校・大学・専門学校などに通学している場合（月48時間以上）		❶就学（職業訓練）状況証明書（市の指定様式を使用） ❷誓約書兼求職活動報告書（市の指定様式を使用）
求職活動を継続的に行っている場合		❶誓約書兼求職活動報告書（市の指定様式を使用） ❷求職活動を証明するもの（ハローワーク受付票、求人票のコピーなど）

※家族状況に応じ、保護者以外の同居者（祖父母等）についても証明書などを提出していただく場合があります。

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　EEメール

令和９年 市民新年互礼会

市民の皆さんの活躍と市の発展を祈願して開催します。

時１月４日(月)、午後３時～４時
所弘前パークホテル（土手町）
¥ 2,000 円
申窓口、ファクス、Ｅメール（所属〈会社名〉・役職名・氏名〈ふりがな〉・住所・電話番号を明記）／11 月 19 日(木)～ 12 月 10 日(木)
※所属・役職名・氏名は、当日配布する参加者名簿（しおり）に掲載されます。
　詳細は、市ホームページで確認を。
問広聴広報課（市役所２階、☎ 35-1194、F 35-0080、E kochokoho@city.hirosaki.lg.jp）

給食費相当額の給付金を支給します

国の給食費無償化の対象とならない私立・国立・県立の小・中学校に在籍する児童・生徒の保護者の経済的負担を軽減するため、給食費相当額の給付金を支給します。

対市内に住所を有し、私立・国立・県立の小・中学校に在籍する児童・生徒の保護者
※次の①～⑥のいずれかに該当する場合を除く。
①学校で給食費無償化の対象となっている／②就学援助により給食費を受給している／③特別支援学校就学奨励費として給食費を受給している／④生活保護の教育扶助を受給している／⑤その他公費等により給食費を受給している／⑥実態として国外に居住している
支給額 小学生１人あたり月額 5,850 円／中学生１人あたり月額 6,320 円（県補助単価と同額）
支給月数 各月１日時点で在籍している月数（８月を除く最大 11 カ月／４月のみ 10 日時点）
開始時期 令和８年 10 月分から
申対象児童・生徒の保護者宛てに 11 月中に案内・申請書を発送しますので、必要事項を記載して申請を。
　詳細は、市ホームページで確認を。
問こども家庭課（市役所１階、〒 036-8551、上白銀町１の１、☎ 40-7039、F 39-7003、E kodomokatei@city.hirosaki.lg.jp）

弘前市がん検診初回精密検査費助成金

令和８年度に市のがん検診を受け、要精密検査と判定された人に初回の検査費の一部を助成します。

対象となる人（令和８年度内に 69 歳までの人が対象）には、申請書等を送付します。申請受け付けは、令和９年２月末日までです。

締め切りを過ぎると受け付けできませんので、精密検査を受けていない人は、早めに医療機関の受診をお願いします。

問健康増進課（☎ 37-3750）

市職員採用資格試験のお知らせ

試験区分 幼児ことばの指導員
試験日 12 月５日(土)
試験会場 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・受験票に必要事項を明記の上、郵送または持参／11 月 16 日(月)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。
　詳細は、市ホームページで確認を。
問人事課（市役所２階、〒 036-8551、上白銀町１の１、☎ 35-1119）

令和８年度 弘前市二十歳の祭典の案内発送

11 月１日時点で弘前市に住民登録のある対象者に、11 月上旬に案内はがきを発送します。弘前市に住民登録をしていない対象者には送付されませんが、案内はがきをお持ちでない場合でも、当日会場にお越しいただければ参加できます。また、病気やけが等の特別な事情を除き、対象者以外（家族）は会場へ入場できません。車いすが必要な人や付添人がいる場合は事前にご連絡ください。なお、開催方法等に変更が生じた場合は、市ホームページなどでお知らせします。

時令和９年１月 10 日(日)、午前 11 時から
所市民会館（下白銀町）大ホール
内二十歳の宣誓、アトラクションなど
対平成 18 年４月２日～平成 19 年４月１日生まれの市内在住者や市内の学校に在籍した人など
問生涯学習課（☎ 82-1641）

弘前市中学生自転車用ヘルメット購入費助成金

対次の①または②のいずれかであり、③の要件を満たす者が着用する自転車用ヘルメットを購入した保護者
①市在住で、令和９年度に市内の中学校等に通学する予定の小学校６年生
②市在住で、現在市内の中学校等に通学している中学校１～３年生の生徒
③過去にこの助成金の交付を受けていない児童生徒
助成対象ヘルメット 令和８年４月１日以降に購入した新品の自転車用ヘルメットで、当市が指定する安全基準を満たしたもの
助成金額 助成対象ヘルメットの購入金額の２分の１または 3,000 円のいずれか低い金額
申申請用紙に必要事項を記入・押印の上、必要書類を添付して児童生徒が在籍している学校または学務健康課に提出／令和９年３月 12 日(金)まで
　詳細は、市ホームページで確認を。
問学務健康課（賀田１丁目、☎ 82-1835）

今月の納税

問収納課（市役所２階、☎40-7032、☎40-7033）

市・県民税・森林環境税	第３期
国民健康保険料	第５期
介護保険料	第５期
後期高齢者医療保険料	第５期

納期限 11/30(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 11月16日(月)・18日(水)の午後５時～７時
休日納税相談 11月22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。

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

世界糖尿病デー（WDD）in 弘前

弘前ブルーライトアップ

11 月 14 日は「世界糖尿病デー」です。当日は世界各地の名所や建物が糖尿病啓発のシンボルカラーである「ブルー」にライトアップされます。市では、旧第五十九銀行本店本館（青森銀行記念館）のほか、市内５カ所の文化財や歴史的建造物においてブルーライトアップを行います。



時 11 月９日(月)～ 15 日(日)の午後５時～９時
所旧第五十九銀行本店本館（青森銀行記念館〈元長町〉）、弘前城三の丸追手門・三の丸東門（弘前公園〈下白銀町〉内）、日本基督教団弘前教会（元寺町）、カトリック弘前教会（百石町小路）、日本聖公会弘前昇天教会（山道町）

【市民参加型イベント】
災害時にも途切れない健康管理

糖尿病患者の災害時対策について、一緒に考えてみませんか。講演や体験ブースもあります。

時 11 月 14 日(土)、正午～午後３時 30 分
所ヒロロ（駅前町）３階健康ホール
問弘前大学医学部附属病院内分泌内科・糖尿病代謝内科（柳町さん、☎ 39-5062）

国民健康保険に加入している皆さんへ

整骨院・接骨院受療の際、打撲、捻挫、挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼の応急措置など、外傷性であることが明らかな場合は保険適用となります。

日常生活による肩こり、筋肉疲労、慰安目的の利用、病気（神経痛・リウマチなど）からくる痛み・こり、脳疾患後遺症などの慢性病、過去の交通事故等による後遺症、症状の改善の見られない長期の治療、医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急処置を除く）、異なる患部の「ついで」受療、同症状に対しての重複受診などについては保険適用外の施術となり、国民健康保険の使用はできません。

整骨院・接骨院受療の際は、「負傷の原因を正しく伝える」、「療養費支給申請書の内容を確認し、自分で署名する」、「領収証を保管する」ようにし、適正な利用を心がけましょう。



問国保年金課（☎ 40-7047）

令和８年度 弘前地区野球肘検診

子どもたちの肘をけがから守り、将来にわたって楽しく野球をしてもらうため、超音波による検診を行います。

時 12 月５日(土)・６日(日)
所はるか夢球場（豊田２丁目）
対市内または近隣地域の小・中学生の野球選手
持野球検診手帳（持っている場合）
申ホームページ内の専用フォーム／11 月 20 日(金)まで
問スポーツ振興課（☎ 40-7115）

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

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
11月	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
	15(日)	場崎クリニック （代官町）☎ 38-6600	福島耳鼻咽喉科 （百石町）☎ 32-5032	デンタルオフィスよしだ （早稲田３丁目）☎ 26-2525
	22(日)	弘前温泉養生医院 （真土字勝剣林）☎ 82-3377	なし	いちむら歯科医院 （取上２丁目）☎ 31-0756
	23(月)(祝)	なし	なし	くりの木デンタルクリニック （新町）☎ 88-7676
	29(日)	五日市内科医院 （植田町）☎ 35-4666	松本眼科 （三岳町）☎ 31-3211	弘前インター歯科クリニック （石川字平岡）☎ 55-8214
12月上旬	6(日)	今村クリニック （松原西２丁目）☎ 88-3090	なし	杉山歯科クリニック （泉野２丁目）☎ 55-0811

◎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。
▼青森県こ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

第９回 県民公開講座　循環器病の予防 ～脳と心臓を守るために役立つお話～

時 11 月 14 日(土)、午後１時 30 分～３時（受け付けは午後０時 30 分から）
所 士手町コミュニティパーク 多目的ホール
内「高血圧と心臓病～血圧管理を学び、心臓病を予防しよう！～」、「脳卒中の治療と予防～最新治療と予防を知ろう！～」、「歯周病と循環器病の関係～循環器病予防における口腔ケアの重要性について～」
対 県民＝ 100 人（先着順）
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）



市民公開講座　おいしく食べて、元気をつくる ～治療中の食事と食べやすさの工夫～

治療中の食事に関心のある人だけでなく、食欲がわかない、味覚が変わった、そんなときでも日々の食事をおいしく食べやすくする工夫を料理家・栗原心平さんの視点で紹介します。



時 11 月 28 日(土)、午後４時 30 分～５時 30 分
所 弘前大学大学院保健学研究科（本町）E 棟６階 63 講義室
申 二次元コード（事前申込者優先）
問 弘前大学大学院保健学研究科（E rnsj2026@hirosaki-u.ac.jp）

ヒロロで QOL 健診

定期開催（要事前予約）
時 11 月 11 日(水)・18 日(水)、12 月６日(日)・７日(月)・９日(水)の午前 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）

随時開催（事前予約不要）
時 毎日午前 10 時～午後３時（年末年始と(火)を除く）
所 ヒロロ（駅前町）３階健康広場
実施項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、内臓脂肪、推定野菜摂取量（ベジチェック®）、立ち上がり、結果説明
問 ヒロロ健康広場（☎ 35-0157）

B 型肝炎訴訟 無料電話相談会

時 11 月 14 日(土)、午前 10 時～午後６時
対 B 型肝炎患者やその家族（患者が亡くなっている場合は、その相続人）
相談電話番号
☎ 022-263-1777 ／☎ 022-263-1779
※相談は無料ですが、通話料がかかります。
問 B 型肝炎被害対策東北弁護団事務局（小野寺友宏法律事務所内、☎ 0120-76-0152）

第 21 回 津軽健康大学 「体重計にのりませんか？ - 見過ごせない肥満症 -」

「肥満症」とは何か、なぜ治療が必要なのか等についてお話しします。年齢に関わらず誰でも参加できます。特に働き盛りの人の参加をお待ちしています。
時 11 月 29 日(日)、午前 10 時から
所 弘前プラザホテル（代官町）２階チェルシー
問 弘前市医師会事務局（☎ 32-2371）

11 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 11 月 14 日(土)・20 日(金)の午前９時～ 11 時／11 月 25 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

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、閉じこもりがち、家族を亡くしたなど）を聞いてほしいとき、ご利用ください。
時 11 月 17 日(火)、午前９時～正午
申 電話／ 11 月 16 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）

令和９年度 体育施設利用計画の受け付け開始

対象施設 市民体育館、運動公園、克雪トレーニングセンター、弓道場、南富田町体育センター、金属町体育センター、岩木山総合公園、弘前 B&G 海洋センター、岩木 B&G 海洋センター、河西体育センター、笹森記念体育館、千年庭球場、弘前公園庭球場、小沢運動広場、悪戸・加藤川・境関・石川・栄町の各河川敷運動施設、温水プール石川、第三市民プール、相馬球場
対象となる催事 各種スポーツ大会・催し物（各種教室や研修会などは対象外）
※市主催事業の開催等により、利用できない日があります。



申 二次元コード（インターネットでの申し込みが難しい場合は、スポーツ振興課〈市役所３階〉または市内体育施設窓口）／ 11 月 30 日(月)まで
※令和９年１月上旬頃に結果を通知します。希望する日が他団体と重複した場合は日程調整を行います。
問 スポーツ振興課（☎ 40-7115）

有料広告



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 河西体育センターの教室

❶チェア体操＆リズムステップ教室
時 11 月 19 日～令和９年１月 28 日の毎週㈭、午前10時～11時15分（12月31日を除く／全10回）
対市民＝各８人程度
❷かけっこ教室
時 12 月３日～ 21 日の毎週㈪・㈭、午後４時 45 分～６時 15 分（全６回）
対市内小学校に通う小学生＝各 25 人程度
持なわとび
～共通事項～
申往復はがき（◆）／11 月 12 日㈭必着
問河西体育センター（〒 036-8316、石渡１丁目 19 の１、☎ 38-3200）

② 温水プール石川の教室

❶クロール中級教室
時 11 月 24 日～ 12 月 22 日の毎週㈫、午後１時～２時（全５回）
対クロールで 25m 泳げる市民＝各 10 人
❷背泳ぎ初級教室
時 11 月 26 日～ 12 月 24 日の毎週㈭、午後１時～２時（全５回）　対市民＝各 10 人
～共通事項～
申往復はがき（◆）／11 月 13 日㈮必着
問温水プール石川（〒 036-8123、小金崎字村元 125、☎ 49-7081）

③ ソフトバレーボール体験教室

時 12 月１日～令和９年１月 26 日の毎週㈫、午前 10 時 30 分～正午（12 月 29 日・１月 12 日を除く／全７回）　所金属町体育センター体育室
対市民＝各 20 人
申往復はがき（◆）／11 月 17 日㈫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。

④ ファイテンジュニアアスリートクラブの教室

❶ジュニアスプリント教室
時 11 月 14 日㈯・28 日㈯の午後１時～１時 50 分
所西小学校（茜町）
対小学生＝各５人（先着順）
¥１回＝ 1,000 円
❷ジュニア体操教室
時 11 月 15 日㈰・29 日㈰の午前９時～ 10 時
所千年小学校（小栗山字川合）
対小学生＝各５人（先着順）
¥１回＝ 500 円
❸健康いきいきバドミントン教室
時 11 月 15 日㈰・29 日㈰の午前 10 時 15 分～ 11 時
所千年小学校（小栗山字川合）
対 78 歳以下＝各５人（先着順）
持ラケット
～共通事項～
申午後４時以降に電話
問ファイテンジュニアアスリートクラブ（山崎さん、☎ 090-7930-0180）

⑤ weekend ヨガ＆ピラ（初心者～中級者向け）

時 12 月６日㈰・12 日㈯・13 日㈰・19 日㈯、令和９年１月 16 日㈯・17 日㈰・24 日㈰・30 日㈯、２月６日㈯・13 日㈯・14 日㈰・28 日㈰、３月６日㈯・13 日㈯・14 日㈰・21 日㈰の午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分（全 16 回／㈯…ピラティス、㈰…ヨガ）
所弘前 B&G 海洋センター（八幡町１丁目）武道場
対各 30 人（先着順／参加者が 20 人に達しない場合は中止）
¥１回＝ 500 円（傷害保険料を含む）
持ヨガマット（レンタル１回 100 円）
申電話、二次元コード／11 月７日㈯の午後１時開始
問弘前 B&G 海洋センター（☎ 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。

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

弘前市食生活改善推進員会
File.179
食改さんおすすめレシピ

カロリー控えめのヘルシーレシピ
アーモンドミルクのチキンカレー

◀ 弘前市食生活改善推進員について



材料　4人分

- 鶏もも肉（皮なし）…… 300g
- A
  - おろしにんにく …… 2g
  - おろし生姜 …… 3g
  - プレーンヨーグルト（無脂肪・無糖）…… 大さじ３
  - 食塩 …… 1g（小さじ1/6）
  - カレー粉 …… 小さじ１
  - 薄力粉 …… 小さじ１
- たまねぎ …… 160g
- B
  - ブイヨン（顆粒）…… 小さじ３
  - トマトジュース（無塩）… 150ml
  - アーモンドミルク（無糖）… 200ml
- きざみパセリ（生） …… 2g

① 鶏もも肉を 2.5㎝角に切り、ポリ袋に入れる。A を加えてよくもみ込み、冷蔵庫で 15 分程度おく。
② たまねぎをみじん切りにする。鍋に①を漬け汁ごと入れ、たまねぎとBを加えて強火にかける。
③ 沸騰したら中火にし、時々かき混ぜながら、とろみがつくまで煮込む。器に盛り、きざみパセリを散らす。
④ ごはんやナンなど、お好みの主食を添える。

おすすめポイント♥
アーモンドミルクのコクで、バターチキンカレー風のまろやかな味わいに仕上がります。

■１人分の栄養量（主食分を除く）
エネルギー 140kcal　たんぱく質 15.4g　脂質 4.1g　食塩相当量 1.3g　カルシウム 52mg　食物繊維 1.9g

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）

シニア・福祉

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

医療費通知書について

医療費通知書は、年２回に分けて送付します。

	送付時期	診療月
１回目	２月中旬	１～ 11 月診療分
２回目	３月中旬	12 月診療分

２月中に確定申告する人は、１回目の医療費通知（11 カ月診療分）と医療機関発行の領収書（12 月診療分）をご活用ください。マイナンバーカードをお持ちの人は、例年２月９日以降に、マイナポータルで１年分の医療費通知情報を取得できます。
不明な点がある場合は、２月上旬に設置するコールセンターへご連絡ください。電話番号は、医療費通知書の封筒に掲載します。電話の際は、被保険者番号がわかるもの（資格確認書等）をご用意ください。
問青森県後期高齢者医療広域連合（☎ 017-721-3821、音声案内「３番」）

高齢者健康トレーニング教室 ヒロロスクエア教室

時令和９年１月～６月の㈪～㈯、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（先着順）
申往復はがき／ 11 月 18 日㈬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、12 月上旬以降に結果を郵送で通知します。
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。
その他 令和９年度の予算成立状況により、令和９年４月以降の開催が中止となる場合があります。
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）

高齢者のインフルエンザワクチン予防接種

接種期限 令和９年１月 31 日㈰まで
自己負担額 1,600 円（生活保護受給者は無料）
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（身体障害者手帳１級）
　接種を希望する人は、直接医療機関にお問い合わせください。
問健康増進課（☎ 37-3750）

11 月は「いきいきシルバー交通安全強調月間」

　県では、11 月１日～ 30 日までの１カ月間、いきいきシルバー交通安全強調月間を実施しています。
　日没が早くなるこの時期は、夕暮れ時や夜間にかけて高齢者の交通事故が多発する傾向にあります。夕方や夜間にお出かけする際は、「明るい服装」を心掛け、かばんや靴に「反射材」をつけましょう。家族や周囲の人へも反射材の着用を勧めてみませんか。
重点項目
①高齢歩行者の交通事故防止
②高齢運転者の交通事故防止
③高齢者の交通安全に関する県民の意識啓発
問地域交通課（☎ 35-1124）

からだリフレッシュ！ゆるっと健康体操

時毎週㈬の午後１時 30 分～２時 30 分（第１週を除く）
所南富田町体育センター和室
内ストレッチやさまざまな健康体操、軽い筋力トレーニング、レクリエーション等
対 60 歳以上の市民または近隣市町村の住民＝各回 10 人
¥ 300 円（賠償責任保険料を含む／初回体験無料）
申窓口、電話／前日まで
問南富田町体育センター（☎ 34-6122、㈪は休み）



有料広告



ねたきりの高齢者などに紙おむつを支給

対次の①～③のいずれかに該当し、自宅で生活する人（市民税課税世帯や生活保護世帯、施設入所者、長期入院者は除く）
①満 65 歳以上でねたきりの人／②満 65 歳以上で要介護４・５に相当する認知症で常時失禁状態にある人／③身体障害者手帳１・２級または愛護（療育）手帳 A の交付を受けているねたきりの人
内テープタイプ M または L サイズ（134 枚）、尿とりパッド（320 枚）から１種類を年３回（４・８・12 月）自宅へ配達
申介護福祉課または岩木・相馬総合支所民生課窓口に申請書の提出を。
注意事項 12 月からの支給を希望する場合は、11 月 30 日㈪までに提出をお願いします。
※申請書は市ホームページに掲載しているほか、介護福祉課でも配布しています。
問介護福祉課（市役所１階、☎ 40-7114）

ねむのき会館 冬のパソコン体験会

時 11 月 29 日㈰の①午前 10 時～正午、②午後１時～３時
所市障がい福祉プラザ（八幡町１丁目）会議室
内 Excel でカレンダー作り等（予定）
対 15 歳以上の障がいのある人、家族、施設職員等＝各５人
申ファクス、Ｅメール（申込書に必要事項を明記）／11 月 13 日㈭まで
※応募多数の場合は抽選で決定し、応募者全員に結果を通知します／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。
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 nemunokikaikan@juno.ocn.ne.jp）

11 月のベテランズセミナー

昭和 39 年８月、あなたも覚えていますか
津軽華子さんが見た津軽の風景



　皇族との結婚報告のために津軽を訪問し、各地で大歓迎を受けた当時の記録を一緒に振り返ります。
時 11 月 19 日㈬、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／ 11 月 18 日㈬まで
問中央公民館（☎ 33-6561、㈪と第３㈫〈いずれも㊗の場合は翌日〉は休み）

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

弘前市合併 20 周年記念 令和８年度 弘前市社会福祉大会

時 11 月 19 日㈬、午後０時 30 分～４時
所市民会館（下白銀町）大ホール
内オープニングアトラクション太鼓演奏（第二中学校）、福祉協力校活動体験発表（相馬小学校・大和沢小学校・堀越小学校）、式典、記念講演、福祉施設団体による手工芸品・加工食品の販売
記念講演の演題「頼れる身寄りのない高齢者等の課題の最前線」
問 ㈶弘前市社会福祉協議会（☎ 33-1161）

ふれあいラージボール卓球親善大会

時 12 月５日㈯、午前９時～正午（受け付けは午前８時 20 分から）
所弘前 B&G 海洋センター（八幡町１丁目）体育館
対 60 歳以上の市民
¥ 1,500 円（昼食代・傷害保険料を含む／協会員以外は当日徴収）
持卓球のできる服装、室内用シューズ、ゼッケン（所属は自由）
申電話／ 11 月 13 日㈭まで
問弘前ラージボール卓球協会事務局（斎藤さん、☎ 090-3123-4263）

子育て・教育・生涯学習



11 月は「秋のこどもまんなか月間」・「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」

　子どもや若者は、家族にとっても社会にとっても、かけがえのない存在です。ひきこもりや不登校、少年非行や児童虐待などは社会全体で取り組まなければならない問題であり、行政、支援団体、市民が連携協力し、子どもや若者の育成支援に対する理解を深めるとともに、地域全体で支えていく社会を築くことが重要です。悩みを抱える青少年や心配事を抱える保護者のために、さまざまな相談窓口を開設していますので、ご利用ください。

問こども家庭課（健全育成係…☎ 40-7038）／市こども家庭センター（子育て相談係…☎ 40-3976）

各種相談窓口

◎**少年相談センター**（市こども家庭センター内、☎ 35-7000、平日の午前８時 30 分～午後５時）
◎**家庭児童相談**（市こども家庭センター内、☎ 40-3976、平日の午前８時 30 分～午後５時）
◎**子育て支援相談電話**（こども家庭課内、☎ 33-0003、平日の午前９時～午後４時）
◎**弘前少年サポートセンター**（弘前警察署内、☎ 35-7676、平日の午前８時 30 分～午後５時 15 分）
◎**中南児童相談所**（県弘前健康福祉庁舎内、☎ 36-7474、平日の午前８時 30 分～午後５時 15 分）
◎**子ども虐待ホットライン**（中南児童相談所内、☎ 0120-73-6552、24 時間 365 日対応）
◎**児童相談所虐待対応ダイヤル**（☎ 189、全国共通ダイヤル・24 時間対応）
◎**相談支援チーム**…学校生活に関することや子どもとの関わり、子どもの成長や発達に関することについての相談に応じています。（教育センター内、☎ 26-4802、☎ 26-4803、平日の午前８時 30 分～午後５時）
◎**こども悩み相談電話**（教育センター内、☎ 26-2110、平日の午前８時 30 分～午後５時、時間外および㈯・㈰と㊗は留守番電話で対応）

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

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、㈯・㈰と㊗、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㈫…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㈫…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／関心のある回のみの参加も可
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、㈪と第３㈫〈いずれも㊗の場合は翌日〉は休み）

家事家計講習会

時①11月14日㈯、午後１時30分～３時／②11月16日㈪、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ヒロロ（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
¥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－進む軍事化とインテリジェンス機能強化－」

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㈯、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、初心者の人も歓迎です。



時①11月20日㈭／②11月27日㈭
※時間はいずれも午後６時～７時30分／どちらかのみの参加も可
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㈫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㈰、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㈪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（ヒロロ〈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㈫・19日㈬ ※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㈫・５日㈬
	２歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診

	名　称	とき	ところ・予約先
離乳食教室 予約制	スタート教室◎（生後４・５カ月児）	12月８日㈫ 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。
	ステップアップ教室◎（生後６～８カ月児）	12月18日㈭ 午前10時15分～11時15分	

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㈰、午前10時～午後１時
所①ヒロロ（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㈬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㈰、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－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－」
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㈭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

¥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。

土曜日の午前10時30分は、どなたでも無料の「わくわく☆こどもプラネ」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 岩	3	4 相	5	6	7
8	9 岩	10	11 相	12	13	14
15	16 岩	17	18 相	19 弘 こ	20	21
22	23 岩	24	25 相	26	27	28
29	30 岩					

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 岩木図書館（賀田１丁目）☎82-1651
こ 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

「お城を修理する仕事」
ー修理技術をつなぐー

とき 11月8日（日）
午後1時30分～4時30分

ところ 弘前文化センター（下白銀町）大ホール

姫路城保存修理工事や、現在行われている弘前城本丸石垣修理事業に従事している技術者を講師に迎え、姫路城の歴史と昭和・平成の修理での知見や、弘前城の修理状況など、一歩踏み込んだ専門的知識を交え、修理技術継承の重要性について講演いただきます。

問（一社）弘前文化財保存技術協会
（三上さん、☎090-1490-2750）

国宝姫路城大天守の修理について

国宝姫路城大天守保存修理に従事し、高台に建つ大天守へ大規模な素屋根の設置や保存修理の現場を統括していた加藤修治（かとうしゅうじ）さんが国宝姫路城大天守の修理についてお話しします。

弘前城内の建造物修理について

弘前城保存修理事業の設計監理を担当している廣見秀行（ひろみひでゆき）さんが弘前城天守の基礎補強・曳戻し、二の丸東門の修理から判明した弘前城屋根銅板瓦の特徴についてお話しします。

犯罪被害者等支援パネル展

11月1日～12月1日の犯罪被害者月間に合わせて、パネル展を開催します。支援に関するパネルの展示やパンフレット等の配布を行うほか、「いのちのパネル展」も併設予定です。

犯罪被害等への理解を深めるとともに、被害に遭った人やその家族を社会全体で支えていく意識を高めるためにも、ぜひお立ち寄りください。

時 11月25日(水)～30日(月)の午前8時30分～午後9時（25日は正午から／30日は正午まで）
所 ヒロロ（駅前町）3階大町側エスカレーター付近
※「いのちのパネル展」の展示期間等は、決まり次第、市ホームページでお知らせします。
問 市民協働課（☎35-1664）

裁判員制度シンポジウム
「法廷の裏側 Part 2 - 裁判員裁判が始まるまで」

裁判員経験者や裁判官・検察官・弁護士も参加します。ぜひご参加ください。

時 11月21日(土)、午後2時～5時30分
所 弘前大学人文社会科学部（文京町）4階多目的ホール
その他 裁判員・補充裁判員を経験した人で、その経験を守秘義務に違反しない範囲でお話くださる人を募集しています。協力いただける人は、ご連絡ください。
問 弘前大学人文社会科学部（平野さん、☎兼F 39-3199、E k-hirano@hirosaki-u.ac.jp）

柴田学園大学公開講座

時 ①11月27日(金)、午後4時15分～5時30分／②11月28日(土)、午前10時～11時／③12月5日(土)、午前10時30分～正午
所 柴田学園大学（清原1丁目）
内 ①巾着袋を作ろう！！／②謎解き在原業平／③生活を豊かにするものづくり
対 ①高校生以上＝6人／②高校生以上＝定員なし／③中学生以上＝8人（いずれも先着順）
¥ ①・③＝各100円
持 ①裁縫道具（はさみ・針・チャコなど〈貸し出し可〉）／②筆記用具／③手拭きタオル
※いずれも室内用シューズの持参を。
申 電話、二次元コード／各開催日の2日前まで
問 柴田学園大学地域資源活用研究センター（鳴海さん、☎33-2289）

第2回まいぶん講座
「火山としての岩木山の歴史と大森勝山遺跡周辺の地形」

弘前大学の小岩直人教授を講師に迎え、地理学の観点から火山としての岩木山の歴史を学びます。

時 12月6日(日)、午前10時～11時30分
所 総合学習センター（末広4丁目）2階大会議室
問 文化財課（☎82-1642）

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 EEメール

市民ボランティアによるパソコン講座

PowerPoint講座
～Wordや Excelにない機能を覚えよう～
時 11月24日(火)、午前10時～午後3時
対 ワードおよびエクセルの基本操作ができる市民

年賀状作成講座～Wordで宛名の作成をしよう～
時 11月30日(月)、午前10時～午後3時
対 ワードおよびエクセルの基本操作ができる市民

Wordで作る広報紙
～記事と写真の配置を考えた紙面作り～
時 12月8日(火)、午前10時～午後3時
対 ワードの基本操作ができる市民

～共通事項～
所 総合学習センター（末広4丁目）
対 各23人（先着順） 持 筆記用具、昼食
申 窓口、電話／11月8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）

文化グループ「古典を読む会」公開講座
古典への誘い～和漢朗詠集の朗読体験～

弘前学院大学の畠山篤客員教授による和漢朗詠集の解説後に、一斉朗読します。

時 11月27日(金)、午後1時30分～3時
所 弘前文化センター（下白銀町）2階第6会議室
対 市内に在住または通勤・通学している人＝20人（先着順） 持 筆記用具
申 電話、Eメール（氏名〈ふりがな〉・住所または勤務先所在地〈町名まで〉・年齢・電話番号を明記）／11月19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）

弘前図書館のおはなし会

12月のおたのしみおはなし会
「クリスマス・あそび」をテーマに絵本の読み聞かせ、紙芝居、昔話、なぞなぞなどを行います。
時 12月5日(土)、午前11時～11時30分／12月12日(土)・26日(土)の午後2時～2時30分
所 弘前図書館（下白銀町）1階閲覧室おはなしコーナー
対 おおむね4歳～小学生＝各回10人程度（先着順）

第31回 クリスマスおはなし会
時 12月19日(土)、午後2時～2時40分（開場は午後1時40分）
所 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室
内 「クリスマス」をテーマに絵本の読み聞かせなど
対 幼児～小学生＝30人（先着順）
申 カウンター、電話／11月20日(金)の午前9時30分開始
問 弘前図書館（☎32-3794）



弘前大学資料館企画展「教育掛図をよむ ー官立弘前高等学校時代の教育と学生の学びー」

時 11月28日(土)までの午前10時～午後4時（入館は午後3時30分まで）
所 弘前大学資料館（教育学部棟1階、文京町）
問 弘前大学資料館（☎39-3432、(日)と(祝)は休み、11月8日(日)は特別開館）

子どもこぎんざし教室



ジュートバッグを使ったこぎんざし作品を作ります。

時 12月12日(土)、午前10時～正午
所 弘前文化センター（下白銀町）3階第1工作実習室
対 市内に在住または通学している小学校3年生～中学生（親子参加も可）＝10人（先着順）
¥ 400円
持 こぎん針（貸し出し可）、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・電話番号・こぎん針の有無・保護者参加希望の場合は氏名を明記）／12月5日(土)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）

国際理解講座
楽しい中国のお正月“春節”を体験しよう！

市の国際交流員の孫妍（そんけん）さんから、“春節”の文化や歴史を学び、部屋に飾る剪紙づくりなどを体験します。

時 12月13日(日)、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 市内に在住または通勤・通学している人＝20人（先着順） ¥ 1,000円 持 筆記用具
申 電話、Eメール（氏名〈ふりがな〉・住所または勤務先所在地〈町名まで〉・年齢・電話番号を明記）／12月2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）

有料広告

2027年度 4月入学生 12月1日入学願書受付開始
入学に関する特別相談会開催！ 希望の日時でお申込み下さい。(1時間程度)
11.20(金)17:00 - 20:00 11.21(土)9:00 - 17:00
広域通信制高校協力校
S.K.K.高等学院 お申込はこちら▶
お問い合わせ 0172-32-0315 弘前市徳田町29-3

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

文化・レジャー

第 24 回 津軽の食と産業まつり

弘前市や津軽地域の産業・歴史・文化をよりいっそう振興させることを目的に、「食」と「産業」を紹介するイベントです。地元生産品や生活関連商品、農産物、友好都市の特産品を多数販売するほか、イベントも盛りだくさんな２日間です。

時 11 月７日(土)・８日(日)の午前９時～午後４時（８日は午後３時まで）
※今年は２日間の開催となります。
所運動公園（豊田２丁目）野球場周辺屋外スペース
問津軽の食と産業まつり実行委員会（弘前商工会議所内、☎ 33-4111）

鳴海要記念陶房館の催し

写真展　お山と白神の深淵
～マニアな山屋だけが知るお山と白神の奥深く～
時 11 月７日(土)～ 15 日(日)の午前９時～午後４時（15 日は午後３時まで）
休館日 11 月 10 日(火)
関連イベント 11 月７日(土)・14 日(土)の午前 10 時～11 時に、山岳同人流転代表の黒木さんによるスライドショーを行います。

りの工房個展　私の愛しい時間と素敵な仲間たち
りの工房による着物リメイクやオリジナル服、刺しゅう作品の展示・販売会です。
時 11 月 21 日(土)～ 29 日(日)の午前９時～午後４時（29 日は午後３時まで）　休館日 11 月 24 日(火)

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 11 月 14 日(土)・28 日(土)の午後１時～３時
テーマ「紅葉の葉っぱ」
¥ 2,000 円（ドリンク付き）
持好きな画材　　申電話
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）

緑の相談所の催し

木の葉展
時 11 月 13 日(金)～ 23 日(月)(祝)の午前９時～午後５時

フジとブドウのせん定講習会
時 11 月 21 日(土)、午後１時 30 分～３時 30 分
対 20 人
申電話

弘前城植物園 今月見られる花
チャノキ、サンシュユ、モミジなど
問緑の相談所（弘前公園内、☎ 33-8737、午前９時～午後５時、11 月 24 日(火)・30 日(月)は休み）

まちなかクラフト村 特別企画 海峡からの風「お米とお酒の器展」



ご飯を食べるお茶わんからお酒を飲むおちょこまで、さまざまな器が集まります。
時 11 月 12 日(木)～ 17 日(火)の午前 10 時～午後４時
所藤田記念庭園（上白銀町）匠館２階ギャラリースペース
問はこだて工芸舎（☎ 0138-22-7706）

文化センターフェスティバル



弘前文化センターで活動する文化グループによる催しです。
時 11 月 14 日(土)・15 日(日)の午前 10 時～午後４時（15 日は午後３時まで）
所弘前文化センター（下白銀町）
内①作品展示…こぎん刺し、七宝焼、籐工芸、やきもの、俳句など／②発表会（14 日の午後２時～３時）…尺八、コーラス、斉唱
その他 弘前文化センター駐車場は有料（最初の１時間は無料）
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）

青森県国際交流ふれあいフェスタ

世界の音楽や遊びなど、さまざまな外国の文化を体験できます。
時 11 月 14 日(土)、午前 10 時～午後４時
所ヒロロ（駅前町）３階イベントスペース、４階市民文化交流館ホール
その他 アンケートに回答した 200 人（先着順）には、外国語で自分の好きな言葉を書いてもらったトートバックをプレゼントします！
問県観光交流推進部国際誘客交流課（☎ 017-734-9218）

弘前大学金木農場「農場祭」

時 11 月 14 日(土)、午前 10 時～午後２時
所弘前大学農学生命科学部附属生物共生教育研究センター金木農場（五所川原市金木町芦野）
内①農場生産物販売コーナー…新米・弘大アップルビーフ（金木農場産）、リンゴ・洋ナシ（藤崎農場産）／②出店販売（ぽっぽ家・多古軒、金木もちっこの会、炭火串焼き・大喜）
※①は天候不順等で販売できない場合があります／数に限りがあります。
問弘前大学金木農場（☎ 0173-53-2029、E jm532029@hirosaki-u.ac.jp）

2026 岩木文化祭　11月21日(土)・22日(日)

催し	内容	時間	ところ
開会宣言	アトラクション・開会宣言	21 日、午前 10 時から	岩木文化センターホール
こども芸能発表	園児、小・中学生による踊りや演奏など	※こども芸能発表は開会宣言終了後に行います。	
歌謡ショーほか	第1部…カラオケ大会優勝者による歌謡／第2部…長谷川清一 一座による公演	21 日、午後1時～3時	
芸能発表	歌・踊り、演奏などの披露	22 日、午前 10 時～午後３時	
図書館まつり	絵本や紙芝居などの読み聞かせ	22 日、午前 10 時 30 分～ 11 時	岩木図書館
ふろしき市	フリーマーケット	両日、午前 10 時～午後３時	岩木文化センターホワイエ
展示体験コーナー	作品展示、伝統文化制作体験、ミニ四駆など		中央公民館岩木館
喫茶コーナー	コーヒーとケーキの販売		
出店コーナー	そば、うどん、おにぎりなどの販売		岩木文化センターこみせ・駐車場

★スタンプを集めてアンケートに答えると抽選会に参加できるスタンプラリーも開催します！

問岩木文化祭運営委員会（中央公民館岩木館内、☎ 82-3214）

おとなの朗読会 2026 秋



三上あきこさんによる朗読会です。
時 11 月 15 日(日)、午後２時開演（開場は午後１時）
所温水プール石川研修室
演目『笑われた子』、『じねんじょ』、『待つ』、『雨あがる』
対 18 歳以上＝ 50 人程度（先着順／高校生は不可）
¥ 500 円
申電話、窓口（要事前申し込み）
その他 体調不良、発熱、咳などの症状がある人は参加をご遠慮ください。
問温水プール石川（小金崎字村元、☎ 49-7081）

藤田記念庭園ミニコンサート

みんなで唄おう うたごえひろば 103
時 11 月 22 日(日)、午前 10 時～正午
所洋館１階ホール
問藤田記念庭園（上白銀町、☎ 37-5525）

第 19 回 弘前音楽祭合同コンサート



音楽ネットワーク弘前に所属する音楽団体による合同コンサートです。
時 11 月 22 日(日)、午後０時 30 分開演（開場は正午）
所市民会館（下白銀町）大ホール
¥ 500 円（中学生以下は無料）
チケット販売 市民会館（下白銀町）、弘前文化センター（下白銀町）、まちなか情報センター（土手町）、ヒロロ（駅前町）
問音楽ネットワーク弘前（田中さん、☎ 87-6088）

NHK 交響楽団のメンバーによる ドリームコンサート・ドリームゼミナール

ドリームコンサート
NHK 交響楽団所属の管弦楽器奏者による室内楽の演奏会です。
時 11 月 27 日(金)、午後７時から
所弘前文化センター（下白銀町）大ホール
¥ペア＝ 3,000 円、一般＝ 2,000 円（高校生以下は無料／未就学児は入場不可／全席自由）
チケット販売 ヒロロ（駅前町）、まちなか情報センター（土手町）、さくらミュージック（さくら野百貨店弘前店〈城東北３丁目〉内）、さくら野百貨店弘前店、市民会館（下白銀町）、弘前文化センター（下白銀町）

ドリームゼミナール



初級者・経験者に分かれて、ドリームコンサートの弦楽器奏者から直接指導を受けることができます。
時 11 月 28 日(土)、午後０時 20 分～５時／ 11 月 29 日(日)、午前 10 時～午後３時 40 分
※どちらか１日のみの受講も可能／見学自由
所弘前文化センター（下白銀町）
¥１日 1,500 円
持楽器、譜面台
申ホームページ内の専用フォーム／ 11 月 18 日(水)まで

ちっちゃな音楽会 ～弦楽四重奏の調べ～
ドリームコンサートの演奏者による音楽会です。
時 11 月 26 日(木)、午後０時 10 分から
所ヒロロ（駅前町）３階イベントスペース
問弘前交響楽団事務局（西沢さん、☎ 090-3369-9334）

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

ブリッツフィルハーモニックウインズ 弘前特別演奏会

国際コンクール優勝者をはじめ、豪華メンバーが名曲の数々をお届けします。
時 11月28日(土)、午後1時30分開演(開場は午後1時)
所 弘前学院聖愛中学高校（原ケ平字山元）大礼拝堂
曲目 愛の挨拶、アメイジング・グレイス、オペラ座の怪人より、華麗なる大円舞曲ほか
出演 渡邊一毅（クラリネット）、齊藤健太（サクソフォン）、飯田智彦（トロンボーン）、冨岡春絵（打楽器）、高橋優介（ピアノ）、松元宏康（司会）
¥ 一般＝2,500円／高校生以下＝1,500円（当日券はいずれも500円増し／未就学児は入場不可／全席自由）
チケット販売 さくらミュージック（さくら野弘前店〈城東北3丁目〉内、午後2時以降）、市民会館（下白銀町）、弘前文化センター（下白銀町）、まちなか情報センター（土手町）、弘前大学生協SHAREA店（文京町）、ヒロロ（駅前町）
その他 前売り券の販売状況により、当日券の販売を行わない場合もあります。
問 ブリッツフィルハーモニックウインズ事務局（E info@blitz-winds.com）／弘前地区吹奏楽連盟（弘前学院聖愛中学高校内、☎87-1411）

津軽のワインに合う 簡単おつまみ教室



時 12月6日(日)、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階調理実習室
内 地元の食材を生かした津軽のワインに合うおつまみの調理、津軽のワインと合わせた試食
対 市内に在住または在勤する20歳以上＝24人(先着順)
¥ 2,000円
持 汚れてもよい調理をしやすい服装、エプロン、ビニール手袋、三角巾またはバンダナ
申 市ホームページ内の専用フォーム／11月18日(水)まで
その他 ワインの試飲があるため、当日運転をする人の参加はできません。
問 りんご課（E ringo@city.hirosaki.lg.jp）

ヒロロまちなか映画館

時 11月28日(土)の①午前10時～午後0時10分(開場は午前9時40分）／②午後1時30分～3時40分（開場は午後1時10分）
所 ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール
上映作品 ①『恋するピアニスト フジコ・ヘミング』、②『ら・かんぱねら』
¥ 各回500円（限定100席／全席自由）
申 窓口、電話、ホームページ内の専用フォーム／11月7日(土)の午前8時30分開始
※定員に満たない場合は当日受け付けも可
問 市民文化交流館（☎35-0154、午前8時30分～午後9時）

共鳴弦トリオ「SonaSonoS（ソナソノ）」弘前公演



©2024 Kaihei Akioka

時 11月15日(日)、午後1時30分開演（開場は午後1時）
所 弘前れんが倉庫美術館（吉野町）スタジオB
対 40人
¥ 一般 ＝2,500円、高校生以下＝1,500円
申 電話、二次元コード
問 弘前れんが倉庫美術館（☎32-8950）

郷土文学館の催し

ラウンジのひととき
「老人と竹－呼吸法としての尺八」



山田史生さん（錦風流尺八青森県技芸保持者）による尺八の演奏を行います。
時 12月5日(土)、午後2時～3時
申 窓口、電話／11月5日(木)開始

北の文脈文学講座

櫛引洋一さん（郷土文学館企画研究専門員）が「新収蔵資料展」をテーマにお話します。
時 12月19日(土)、午後2時～3時
申 窓口、電話／11月19日(木)開始

～共通事項～
所 2階ラウンジ
対 各25人（先着順）
¥ 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）
※あおもり県民カレッジ単位認定講座

弘前市吹奏楽団　第43回定期演奏会

トランペット奏者のアンドレ・アンリさんを迎え、華やかで迫力ある響きをお届けします。
時 12月6日(日)、午後2時開演(開場は午後1時20分)
所 市民会館（下白銀町）大ホール
演奏曲目 トランペット協奏曲変イ長調（A. アルチュニアン）、ヴィヴァ・ムシカ！、メキシコの祭り、クリスマス・フェスティバルほか
¥ 一般＝1,000円、高校生以下＝500円
※小学生は保護者同伴に限り無料／未就学児は入場不可／全席自由
チケット販売 市民会館（下白銀町）、ヒロロ（駅前町）、まちなか情報センター（土手町）、さくらミュージック（さくら野百貨店弘前店〈城東北3丁目〉内）
問 演奏会実行委員会（葛西さん、☎090-4555-7861）

しめ縄飾りデコレーション

時 12月19日(土)、午後1時から
所 裾野地区体育文化交流センター（十面沢字巒）
対 10人（先着順）
※ホットボンド使用のため、小学生以下は保護者同伴
¥ 1個1,000円
持 軍手
申 電話／12月15日(火)まで
問 裾野地区体育文化交流センター（☎99-7072、(月)〈祝の場合はその翌日〉は休み）

ペーパークラフトしめ縄づくり教室



時 12月12日(土)、①午前10時から／②午後1時から
所 河西体育センター（石渡1丁目）会議室
対 各回9人（先着順）
¥ 1,600円（材料費込み）
持 工作用はさみ
申 窓口、電話
問 河西体育センター（☎38-3200）

ピアノ・リサイタルと公開レッスン

～セントラルアーカンソー大学より 村上和夫先生をお迎えして～



時 リサイタル…12月13日(日)、午後2時～4時／公開レッスン…12月14日(月)、午後6時～8時30分
所 弘前大学（文京町）みちのくホール
対 200人程度
※無料駐車場あり。
問 弘前大学教育学部ピアノ研究室（小田さん、☎39-3377、E n.oda7@hirosaki-u.ac.jp）

天才てれびくん grow 公開生放送 観覧募集



チャンカワイ（Wエンジン）

時 12月17日(木)、午後5時開演予定（終演は午後7時予定）
所 弘前文化センター（下白銀町）
出演者 チャンカワイ（Wエンジン）、てれび戦士
申 NHK青森放送局ホームページ／11月24日(火)まで
問 NHK青森放送局（☎017-774-5111、平日の午前10時～午後5時）／文化振興課（☎40-7015）

弘前地区環境整備センタープラザ棟の催し

①クリスマス飾りとキャンドル作り教室
時 12月5日(土)、午前9時30分～正午
対 小学生以上＝10人
※汚れてもよい服装で参加を。

②正月飾り作り教室

手作りのドライフラワーと不要になったゴザを使って、正月飾りを作ってみませんか。
時 12月12日(土)・16日(水)の午前9時30分～正午（いずれかの日を選択）　対 各日20人（先着順）
※保護者同伴の場合は2人1組で1個を制作
持 正月飾りに使用したいパーツ

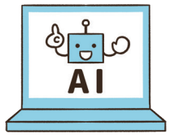
～共通事項～
所 弘前地区環境整備センタープラザ棟（町田字筒井）
申 電話、Eメール（教室名〈②は希望日も〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・住所・電話番号を明記）／①は11月20日(金)まで、②は11月8日(日)の午前9時開始
※応募1回につき2人まで応募可／①は応募多数の場合は抽選で決定し、11月27日(金)までに結果を全員に通知します。
その他 小学生は参加者1人につき保護者1人の同伴が必要
問 弘前地区環境整備センタープラザ棟（☎36-3388、E plaza-ebarahirosaki@ebara.com、午前9時～午後4時、(月)〈祝の場合は翌日〉は休み）

住民観光意識調査へのご協力をお願いします

観光に対する考えや地域への思いを把握するためのアンケート調査です。
調査期間 令和9年3月31日(水)まで
対 弘前市、黒石市、五所川原市、つがる市、平川市、鰺ヶ沢町、深浦町、西目屋村、藤崎町、大鰐町、田舎館村、板柳町、鶴田町、中泊町に住んでいる人
※回答は1人1回まで。
特典 回答者の中から抽選で、3カ月ごとに10人へ津軽地域特産品セット（3,000円相当）をプレゼントします。
問 （一社）ClanPEONY津軽（☎88-6090、E cptsugaru@gmail.com）

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　EEメール

第 43 回 イブニングフォーラム



時 11 月 19 日㈬、講演…午後６時から／交流会…午後６時 45 分から
所弘前大学文京町キャンパスオープンイノベーションプラザ
内「AI・DX」をテーマに、企業や大学等における取り組みについての紹介
※交流会に参加の場合、参加料として 1,000 円を当日徴収します。
申ファクス、Ｅメール（氏名・電話番号・会員区分を明記）、ホームページ内の専用フォーム／11 月 16 日㈪まで
問産業育成課（☎ 32-8106、F 35-1105、E sangyo@city.hirosaki.lg.jp）

農家の「かっちゃ」の漬物教室

時 12 月４日㈮、午前 10 時～正午
所清水交流センター（大開２丁目）
内赤カブの千枚漬けと大根のニシン漬け
対 20 人（先着順）　¥ 1,500 円
持エプロン、三角巾、布巾２～３枚
申窓口、電話／11 月５日㈬～ 12 日㈬
問清水交流センター（☎ 87-6611、㈪〈㊗の場合は翌日〉と㊗の翌日は休み）

レジンキーホルダー作り体験

時 12 月 19 日㈯、①午前 10 時 30 分～正午／②午後２時～３時 30 分
所藤崎町文化センター（藤崎町大字西豊田１丁目）３階多目的ホール
内本物のお花を使ったレジンキーホルダーの作成
¥ A スノードーム型＝ 1,200 円／ B ツリー型、C 雪だるま型＝ 1,650 円
対弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に在住の４歳以上の子ども＝各回 40 人
※小学校２年生以下は保護者同伴／親子での体験も可
申二次元コード（①住所〈市町村名〉、②氏名〈ふりがな〉、③学年と年齢、④作りたいもの（A ～ C のうち１つ選択）、⑤希望時間〈午前・午後・どちらでも可〉、⑥保護者氏名〈ふりがな〉、⑦電話番号、⑧Ｅメールアドレスを明記）／11 月 25 日㈫まで
※２人以上での申し込みまたは親子でそれぞれ製作する場合は、全員分の情報を明記してください（⑤～⑧は代表者のみ）／応募多数の場合は抽選で決定し、12 月４日㈮に⑧のＥメールアドレス宛てに応募者全員に結果を通知します。
問津軽広域連合レジンキーホルダー作り体験係（☎ 31-1201）

朗読表現ワークショップ ～ヒロロ・ことばクラブ～

津軽カタリストから５日間の発声や発音などの基礎を学び、朗読に挑戦してみませんか。
時令和９年１月６日㈫～８日㈭の午後１時 30 分～５時／９日㈯、午前 10 時～午後３時／ 10 日㈰、午前９時～午後５時
所ヒロロ（駅前町）４階市民文化交流館ホール
内発声・発音・滑舌などの基礎練習、朗読練習、最終日の公開発表会など
対県内の中学生・高校生＝ 15 人（先着順）
※全日程に参加できる人に限ります。
申 ホームページ内の専用フォーム
問市民文化交流館（☎ 35-0154、午前８時 30 分～午後９時）

安全・生活環境・防災

全国瞬時警報システム（J アラート）の試験放送

地震や武力攻撃などの発生に備え、全国で一斉試験を行います。防災行政無線から試験放送が流れます。今年度は計４回の試験が予定されており、今回が３回目になります。
時 11 月 11 日㈫、午前 11 時
※気象状況等によっては中止の場合があります。その場合、11 月 25 日㈫を予備日とします。
防災行政無線の内容を確認したい場合は、テレフォンサービス（☎ 40-7110、サービス料は無料で通話料が発生）をご利用ください。また、市公式 LINE および電話・ファクス配信サービスを登録されている人には、そちらにも配信されますのであらかじめご了承ください。
問防災課（☎ 40-7100）

「災害関連死を起こさない避難所の環境改善」実証訓練 in 弘前大学

時 11 月 15 日㈰、午前９時 20 分～午後１時 20 分
所弘前大学文京町キャンパス内 エコルモール（大学会館）３階大集会室
対学生や地域の人＝ 30 人程度（先着順）
申 電話、Ｅメール、二次元コード／11 月 10 日㈫まで
問弘前大学地域創生本部ボランティアセンター（☎ 39-3268、午前 10 時～午後３時、E huvc@hirosaki-u.ac.jp）

空き家の無料個別相談会

時 12 月 17 日㈬、午後２時～４時
※１組あたりの相談時間は最大１時間
所市民体育館（五十石町）２階会議室３・４
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）／12 月４日㈮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‼ #27

「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！
今号のテーマは省エネです。
問環境課ゼロカーボンシティ推進係（☎ 32-1969）



省エネとは、エネルギーの消費量を抑え、効率よく使うことです。省エネに取り組むことで、CO_2 排出量や光熱費の削減につながります。

☑ トイレの省エネ（温水洗浄便座）

- 使わない時は便座のフタを閉める
- 便座暖房を低温に設定する
- 洗浄水の温度を１段階低くする

☑ 入浴時の省エネ

- 家族で入浴するときは間隔を空けずに入り、追い炊き回数を減らす
- シャワー時間を短縮する

⇒光熱費、水道代が安くなる

トイレを使わない時は
温水洗浄便座のフタを閉めることで…
CO_2削減量　約 17.0kg -CO_2／世帯
杉の木約 1.9 本分が１年間に取り込む量に相当
節約額　約 1,080 円／年

まちづくり

令和８年度 第８回 人と人がつながるまちづくりトーク「ぷらっと」



「ぷらっと」は、まちづくり事例の紹介や意見交換を行うカジュアルな交流の場です。第８回は「もちつきのようなまちづくり～せんだいヤタイと屋台原っぱが教えてくれたこと～」をテーマに、大平啓太さん（㈲大平建設取締役／せんだいヤタイ代表）をゲストにお迎えします。
時 11 月 18 日㈬、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／11 月 17 日㈫まで
問企画課ひとづくり推進室（☎ 26-6349）

harappa 放課後こども美術室参加者募集 1%

放課後の小学生を対象とした美術教室を開催します。さまざまな美術表現を通して自己表現の楽しさを体感してみませんか。
時・内 ①11 月 11 日㈬…「ねんどでよこがおづくり」／②11 月 18 日㈬…「色とりどりのクレヨン画」／③11 月 25 日㈬…「しゃしんのはじまり - サイアノタイプ -」
※時間はいずれも午後５時～６時 30 分



所弘前文化センター（下白銀町）第１工作実習室
対小学生＝各回 10 人（先着順）
¥各回 500 円
申ホームページ内の専用フォーム
問 NPO 法人 harappa（太田さん、☎ 31-0195）

ボランティア講座コミュニケーション編

時 11 月 27 日㈮、午後６時 30 分～８時（開場は午後６時）
所ヒロロ（駅前町）３階多世代交流室1
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・電話番号を明記）、二次元コード／11 月 26 日㈬まで
問ひろさきボランティアセンター（ヒロロ３階、☎ 38-5595、E hvc@city.hirosaki.lg.jp）

1% …令和８年度市民参加型まちづくり１％システム採択事業

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　EEメール

まちなかキャンパスプロジェクト地域課題編 成果報告会

市内大学生が若者の地域定着や地域企業の人材獲得といった地域課題の解決をテーマとしたプロジェクトに取り組んでいます。その成果報告会を開催します。
時 12月8日㈫、午後6時30分～8時
所 ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール
申 ホームページ内の専用フォーム／12月7日㈪まで
問 企画課（☎26-6349）

まちの未来スクール2026

お店が成功してまちが賑やかになる方法、教えます！

まちの未来スクール2026

まちの未来を考えながら都市のエリア価値向上に寄与するビジネスプランを作る「まちの未来スクール」を開催します。「自分のお店で弘前を盛り上げたい」という想いを形にし、弘前の未来を一緒に創りませんか。
時・内 セミナー・グループワーク…12月18日㈮・19日㈯、公開プレゼン…12月20日㈰
所 スペース・デネガ（上瓦ケ町）
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）
¥ 一般＝1万円、学生＝5,000円
※資料代、機材使用料等含む。
申 ホームページ内の専用フォーム／12月4日㈮まで
問 都市計画課（☎35-1134）

就労・資格

就職説明会・面接会

時 ①11月17日㈫、②11月24日㈫、③12月2日㈬の午後1時～4時（受け付けは午後0時30分から）
所 ヒロロ（駅前町）①3階多世代交流室2／②・③4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 ①・③＝3社以上／②15社程度
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ホームページで確認を。
問 ㈱東京リーガルマインド（弘前就労支援センター内、ヒロロ3階、☎080-7951-0693、F 011-218-1525、E hirosaki-ittaiteki@lec.co.jp）

訓練見学説明会

時 ①11月11日㈬、午前9時30分～正午（受け付けは午前9時から）／②11月24日㈫、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＝各回20人程度
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／各開催日前日まで
問 ポリテクセンター青森（☎017-722-1771）

就労準備セミナー（発声・滑舌トレーニング）

時 11月25日㈬、午前10時～11時30分
所 ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室1
対 市民＝10人程度（先着順）　持 筆記用具
申 電話、窓口／11月24日㈫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）

建築大工技能検定実技試験対策講習

時 ①現寸図・墨付…12月2日㈬・4日㈮・7日㈪・9日㈬・11日㈮の午後6時～9時／②加工・組立…令和9年1月13日㈬・15日㈮・18日㈪・20日㈬・22日㈮の午後6時～9時
所 弘前高等技術専門校
対 在職中の人＝各10人（先着順）　¥ 各1,300円
申 郵送、Eメールで受講申込書を提出／①11月4日㈬～11日㈬必着、②11月4日㈬～12月7日㈪必着
問 弘前高等技術専門校（〒036-8253、緑ケ丘1丁目9の1、☎32-6805、E hi-gisen@pref.aomori.lg.jp）

じむプロ！経理・総務科2（簿記・経理応用科2）

時 12月15日㈫～令和9年6月14日㈰
所 キャリアスクールI・M・S（土手町）
対 求職者＝14人
¥ 資格取得に関する受験料、テキスト代は自己負担
申 ハローワークに応募書類を提出／11月27日㈮の正午まで
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（☎32-2713）

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 12月8日㈫、午後1時30分～3時30分／12月20日㈰、午前10時～正午
所 青森県労働委員会（青森市新町2丁目）
対 県内の労働者、事業主（事前予約を優先）
問 青森県労働委員会事務局（☎017-734-9832）／労働相談ダイヤル（☎0120-610-782）

自立のための相談窓口

ひろさき若者サポートステーションは、働くことや将来に悩みを抱える若者とその家族のための無料相談窓口です。就職活動の始め方から、就職後のフォローまで、一人一人に合わせて丁寧にサポートします。
時 午前9時～午後5時（正午～午後1時を除く／㈯・㈰と㊗、年末年始を除く）
所 ヒロロ（駅前町）3階弘前就労支援センター
対 15～49歳で、現在仕事に就いていない人やその家族　申 電話／前日まで
※ホームページからメール相談もできます。
問 ひろさき若者サポートステーション（☎35-4851、E hirosapo@ims-hirosaki.com）

転職・再就職・スキルアップを応援！

訓練科名 テレワーク・Webデザイン科
所 JMTC弘前教室（上瓦ケ町）
訓練期間 12月23日㈬～令和9年6月22日㈪の午前9時10分～午後3時50分
対 15人　申 窓口／11月27日㈮まで
※テキスト代等は自己負担
問 弘前公共職業安定所（ハローワーク弘前、☎38-8609、音声案内 42#）

排水設備工事配管工認定講習

時 令和9年1月14日㈭
所 岩木庁舎（賀田1丁目）多目的ホール
¥ 配管工認定 7,000円（振込手数料を除く）
申 窓口で申込書を提出／11月4日㈬～30日㈪の平日
※申込書は窓口で配布／責任技術者・配管工更新講習は弘前会場なし（ただし、申込書の配布と受付は可能）
問 上下水道部営業課給排水係（☎55-6895）

その他

ひろさき広域出愛サポートセンターからのお知らせ

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 11月15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

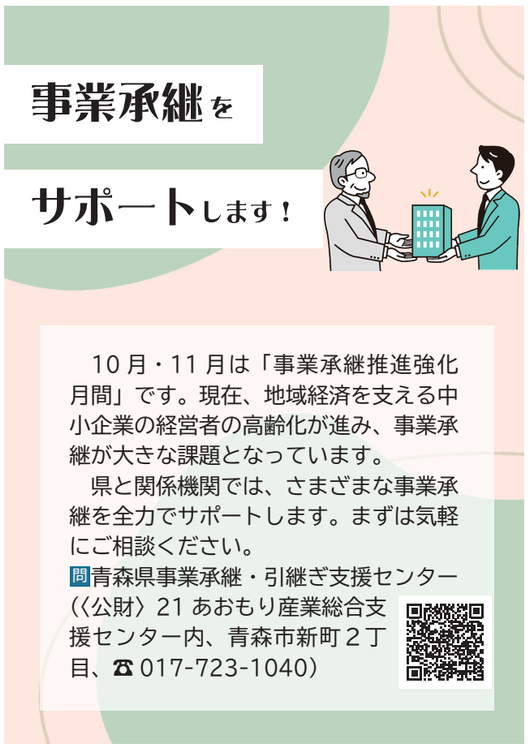
女性限定プロフィール相談会

時 12月13日㈰、午後1時～4時30分（2交代制）
所 ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室1
内 プロフィールカード作成相談、ヘアメイク、写真撮影
対 弘前圏域8市町村在住の18～59歳の独身女性＝10人
申 二次元コード／12月6日㈯まで
問 ひろさき広域出愛サポートセンター（☎35-1123、㈯・㈪と㊗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

クラフトビールでつながる2026！～Be Easy Brewing工場見学&テイスティング・マッチング～

時 12月5日㈯、午後1時30分～4時
所 Be Easy Brewing（松ケ枝5丁目）
内 工場見学、クラフトビールのテイスティング、ビールに合う料理、フリートークタイムなど
対 30～40代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
¥ 男性＝5,000円、女性＝4,000円
申 二次元コード／11月22日㈯まで
問 HIROSAKI AIR（E hirosakiair.event@gmail.com）



10月・11月は「事業承継推進強化月間」です。現在、地域経済を支える中小企業の経営者の高齢化が進み、事業承継が大きな課題となっています。
県と関係機関では、さまざまな事業承継を全力でサポートします。まずは気軽にご相談ください。
問 青森県事業承継・引継ぎ支援センター（〈公財〉21あおもり産業総合支援センター内、青森市新町2丁目、☎017-723-1040）

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

路線バスは片道最大 500 円で利用できます！

弘南バスでは、令和８年 10 月１日から、路線バスの運賃を改定しました。なお、弘前市を発着する路線は、運賃が最大 500 円で利用できます。

運賃の支払いには、交通系 IC カード（MegoICa〈メゴイカ〉など）も利用できます。

詳細は弘南バスホームページで確認を。

問弘南バス弘前バスターミナル（☎ 36-5061）

農作物や果実等の収穫を徹底しましょう

カラスの食べ物が少なくなる冬季に、農作物や果実等を放置すると餌となり、カラスが増える原因になります。畑に放置された農作物や木に残っている果実は処理するよう、ご協力をお願いします。

問環境課（☎ 36-0677）

年末調整説明会

時 11 月 13 日㈭、午前 10 時から／午後1時 30 分から（受け付けは開始の各 30 分前から）

所ヒロロ（駅前町）４階市民文化交流館ホール

対各 72 人（先着順／各社１人での参加にご協力ください）

申電話、ファクス（任意様式に説明会名・参加時間帯・会社名・住所・電話番号・参加者氏名を明記）

問（公社）弘前法人会（☎ 36-8274、F 32-9214）

農地相続の届け出を忘れずに

相続により農地の権利を取得した人は、農地法に基づき、農業委員会にその旨を届け出する必要があります。届出書の用紙は農業委員会事務局と各分室に備え付けているほか、市ホームページからダウンロードすることができます。

問農業委員会事務局農地調整係（☎ 40-7104）／農業委員会岩木分室（☎ 82-1621）／農業委員会相馬分室（☎ 84-2111）

第２回 株式会社環境工学 編

企業体験ツアーレポート

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掴んでもらい、課題である「若年女性の地元定着」に繋げるため、「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

「気になったことは何でも聞いて！」社員の温かい言葉から始まった株式会社環境工学での体験ツアー。専用の白衣を着た生徒たちは、普段は絶対に入れない分析室でレアな機器に興味津々！本格的な分析作業や測定ゲームを楽しみながら実施しました。女性社員との交流では「性別に関係なく、自分の『好き』を大事にして」との熱いメッセージに思わずグッとくる場面も。カッコイイ先輩の姿に、将来の自分を重ねる特別な１日となりました。

株式会社 環境工学

本社所在地	弘前市大字城東中央３丁目４の 17
操業開始年月	1989 年（平成元年）11 月

事業内容

●環境調査・コンサルティング・新素材開発などの業務を通じて、「未来社会に貢献できる企業」を目指す。
●大気、水質、土壌、生態系（動物・植物・昆虫類）など、幅広い分野の分析に対応しており、県外からの問い合わせも多い。
●化学素材の製品も開発しており、特許を取得している「シクロデキストリンポリマー（CDP）」は今後、工業・食品・医薬品などさまざまな分野での活用が期待される。

Q. 地元で働くことの魅力って何でしょう？

A. 子育てをしてみて、頼れる人がそばにいる環境で働けるということがとてもありがたいことだと実感しました。地元には、心にゆとりを持って仕事と子育てを両立できる環境が整っていると感じています。

Q. どのような勉強をすれば、技術者になれるのでしょうか？

A. 「好きこそものの上手なれ」です。性別や才能は関係ありません。興味があればいくらでも伸びる世界だと思います。自然や実験が好きなら、ぜひその気持ちを大事にしてください。

地域資源レポート巡回写真展開催

圏域８市町村住民の皆さんから投稿された、津軽地域のすてきな写真やイラストを紹介する写真展を開催します。

時 11 月 19 日㈭～ 27 日㈭の午前８時 30 分～午後９時（最終日は午後５時まで）

所ヒロロ（駅前町）３階イベントスペース側エスカレーター付近

※写真展は圏域８市町村を巡回して開催します。

日程などの詳細は津軽広域連合ホームページで確認を。

問津軽広域連合総務課総務企画係（☎ 31-1201）

不動産取得税のお知らせ

不動産取得税は、土地や家屋を取得した際、取得者に一度だけ課税される県の税金です。不動産の取得後、納税通知書が送付されますので、指定された納期限までに納付してください。一定の要件にあてはまる場合、申請することで、不動産取得税が軽減される制度があります。詳細は県ホームページで確認するか、お問い合わせください。

問中南県税事務所課税第二課（☎ 32-1131〈内線 227〉）

給与支払報告書の提出は便利な eLTAX で！

eLTAX（エルタックス）は、地方税の手続きを、インターネットを利用して電子的に行うシステムで、次のようなメリットがあります。

●自宅やオフィスから手続き可能
● 24 時間 365 日利用可能
●複数の地方公共団体にまとめて一度に送信が可能
● eLTAX のサービスは無料

市民税・県民税・森林環境税の特別徴収税額通知（特別徴収義務者用・納税義務者用）を電子データで受け取ることができます。

問 eLTAX ホームページの「よくあるご質問」、「eLTAX スタートナビ」の利用を。

光回線の電話勧誘トラブルに注意！

現在契約している事業者を名乗って「光回線の利用料が安くなる」と電話がかかってきたので申し込みしたところ、「契約先は別の事業者になっていて、料金も今までより高くなっていた」などの相談が寄せられています。

勧誘されたときは、事業者名とサービス内容をしっかり確認し、すぐに契約せず、説明を受けても内容が分からなかったり必要がないと思ったときは、きっぱり断りましょう。

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（☎ 34-3179）

高照神社保存修理に向けた寄付予定者の事前登録

宗教法人高照神社では、重要文化財高照神社拝殿等の保存修理に伴う所有者負担額を工面するため、「指定寄付金制度」の活用準備を進めています。

本制度は財務大臣が指定する寄付制度で、寄付者は以下の税制優遇措置を受けられます。

個人の場合…一定額が所得控除の対象となります
法人の場合…寄付金の全額を損金算入できます

所有者が制度活用を申請するには事前の「寄付予定者リスト」の提出が必要なため、寄付をご検討いただける人の事前登録を募集します。

実際の寄付（お振込み）は令和９年度の制度認可後となります。

※寄付の事前登録をしていただいても、令和９年度にご都合が悪くなり寄付されなくても差し支えありません。

貴重な文化財を未来へつなぐため、皆さんのご協力をお願いします。

申 二次元コード／ 11 月 30 日㈪まで

問 文化財課（☎ 82-1642）



弘前市には、いろんな「居場所」があります。

「居場所」。テレビやSNSなどで見聞きする機会は増えてきていますが、実際に参加したことがある人は少ないかも知れません。「居場所に自分が参加してもいいのかな。」など、「居場所」と聞いて、色んな感じ方や、思いを抱く人がいると思います。

そこで今回は、多世代が交流できる「居場所」にスポットをあて、市内を中心に活動する団体を紹介します！

各団体の活動スケジュールは「みらいねっと弘前」のホームページでご確認ください。

問い合わせ先 就労自立支援室（☎38-1260）

2025年開設！



みんなの居場所「とよたん」さんにインタビュー

【対象】どなたでも　【活動日】不定期　【参加料】無料
【活動】みんなの居場所づくり（こども食堂運営、学習支援など）



Q.「居場所」を始めたきっかけは？

A. 弘前に住み続けたいと思える子ども達を増やしたいと思ったことです。

Q.「居場所」を始めるために、一番大変だったことは？

A. 周知宣伝や、ボランティアの募集などは大変でしたが、賛同いただける方の支援などで助けられています。

Q.「居場所」をやってみて、よかったですか？

A. はい、やってよかったと思っています。地域の中にいろいろな居場所が増え、子どもも大人も気軽につながれる地域になっていけばいいなと思っています。

「きずなcafe」

月１回程度、城東集会所で開催しています。地域の絆を深めるだけでなく、さまざまな企業や団体とコラボするなど、参加者が楽しめる運営も工夫しています。世代や属性の垣根を越えて交流を広めたり、みんなで楽しく共食の場づくりをしています。



岩木みんなの食堂「ひだまり」

月１回、中央公民館岩木館で開催しています。幼児から高齢者まで幅広い世代が参加して、楽しく一緒に食事をしています。みんなで「いただきます」「ごちそうさま」をしています。農閑期に農家さんが手芸品を持ってきてくれたり、皆さんの協力で運営しています。郷土料理などを若い世代も楽しんでいます。



子ども食堂「すこやか」

７月で活動10周年を迎えました。毎月第２㈯に弘前市社会福祉センターで開催しています。子どものみならず、学生や大人の調理ボランティアなど参加者もたくさんいます。クリスマスコンサート、季節の行事も企画しています。地域の方からいただいたお野菜を使った料理をたくさん提供しています。



みらいねっと弘前

みらいねっと弘前では、「居場所づくり」のノウハウや資材、食料などの支援をしています。地域活動に興味のある個人やグループ、学生、町会、企業・法人や、居場所づくりに興味はあるけれど何から始めればいいかわからない人など、どなたでもお気軽にご相談ください。

問い合わせ先
☎55-6790 ／ ✉ mirainethirosaki@yahoo.co.jp

ひきこもりを相談できる場所もあります。

当事者や家族の方などで、不安や心配を抱えている場合は、就労自立支援室までお気軽にお問い合わせください。

フォトコレ in 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！

9月4日　SHIROFES.® 2026

弘前公園（下白銀町）市民広場ほか



世界中から集まった参加者のレベルの高いダンスパフォーマンスを見ようと、過去最多となる約8万4,100人が来場しました。

9月10日　第42回 レッツウォークお山参詣

岩木山



岩木山神社に集団登拝する伝統行事「お山参詣」の体験イベントとして開催。参加者らは五穀豊穣や家内安全を祈願しました。

9月20日　ひろさきまちなかピクニック2026

吉野町緑地ゾーンほか



くつろぎひろばでは、テントやハンモック、パラソルなどが設置され、自由気ままにピクニックを楽しんでいました。

9月20日　2026カルチュアロード＆第25回よさこい津軽

土手町通りほか



土手町通りがにぎやかな歩行者天国となり、地元グルメの販売や、情熱的な演舞披露などのステージイベントで盛り上がりました。

10月2日　生涯骨太クッキング講座

市保健センター（野田２丁目）



保健師・栄養士による講話や、食生活改善推進員による調理実習などが行われ、低栄養・フレイル予防について学んでいました。

10月2日　弥生いこいの広場 開場式

弥生いこいの広場（百沢字東岩木山）



周辺のクマ出没により閉場していましたが、電気柵設置などのクマ対策が整い、営業を再開。今年度は11月8日㈰までの営業です。

Smile 通信

Happy 1st Birthday

令和８年 11 月・12 月に１歳になる子を紹介します！



黒田 柚佳（くろた ゆずか）ちゃん
R7.11.3 生



小倉 涼太（おぐら りょうた）ちゃん
R7.11.4 生



佐々木 琉維（ささき るい）ちゃん
R7.11.5 生



山谷 蓮空（やまや れんくう）ちゃん
R7.11.6 生



赤石 飛色（あかいし ひいろ）ちゃん
R7.11.6 生



成田 紘晟（なりた げんせい）ちゃん
R7.11.7 生



小笠原 聡（おがさわら さとる）ちゃん
R7.11.13 生



一町田 燈弦（いっちょうだ ひづる）ちゃん
R7.11.25 生



小野 燈真（おの とうま）ちゃん
R7.12.5 生



大川 怜偉（おおかわ れい）ちゃん
R7.12.10 生



奥山 友介（おくやま ゆうすけ）ちゃん
R7.12.24 生



蒔苗 心葵（まかなえ こあ）ちゃん
R7.12.25 生



葛西 柚衣（かさい ゆい）ちゃん
R7.12.27 生

人の動き Population

令和８年 10 月１日現在（推計）
※令和７年国勢調査（確報値）を基に再計算しています。

			前月比
人口	153,675	人	（＋8）
男	70,556	人	（＋26）
女	83,119	人	（－18）
世帯数	68,534	世帯	（＋84）

ひろさきっこ No.7 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。



文化祭ポスター

全校生徒が手をつなぎ、
個性を響かせ合う。
離れていても心は一つ。
目標へ向け突き進む、
私たちの団結です。

滝吉 美心（たきよし みこ）さん
（東目屋中学校３年）



みんなが撮った 弘前の「いいかも!!」

Instagram

#ecomeonhirosaki

問広聴広報課（☎ 40-0494）

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。



りんご公園



長四郎公園



岩木山

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「会」選・広聴広報課

クラス会どちらが生徒か先生か　田沢妙
古希の会笑顔で言えた淡い恋　ペコちゃん
会社では「ヒラ」でも家じゃ殿様に　一戸勇
声高に会話が弾む敬老日　藤代藤子
五十年名札をつけてクラス会　まい日おひま
反省会また飲み過ぎて反省会　髙田努
川柳で会心作をいつの日か　つがるヤサブロー
会うたびにめごいもごんぼも増える孫　金欠貧血
会いたいなあの世で父さん元気かな　山桜はいじ
痩せるため会費払うも三日坊主　かまたしん

1月号の投稿募集

応募期限　11月30日(月) 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９年１月・２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×澄む」

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。

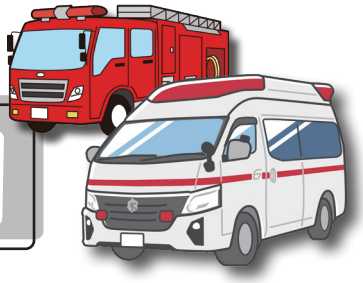
さらっと一句・川柳

一月のお題「松」　お題の漢字を使って、クスッと笑える一句をお待ちしています

必要事項 川柳（１人一句）・住所・氏名・ペンネーム（希望者）・電話番号

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

11月9日は 119番の日





© 消防犬「火けしくん」
／弘前地区消防事務組合

総務省消防庁では、毎年11月9日を「119番の日」と定め、119番通報についての正しい知識と理解を深めてもらうとともに、防災意識の高揚を図っています。

一刻を争うときでも、「慌てず・落ち着いて・正確に」119番通報できるように、町会や自治会または勤務先などで実施する防災訓練の際に、通報訓練を積極的に行い、通報の仕方を身につけましょう。

■問い合わせ先　弘前消防本部通信指令課　▲ホームページ

119番通報のシステム

通報の仕方（救急時の場合）

Point! 見た状態をできるだけ詳しく伝えましょう

通信員	通報者
はい、119番です。火事ですか？救急ですか？	救急です。具合が悪い人がいます。
住所を教えてください。	弘前市本町2の1。●●株式会社です。
何歳の人がどういう状態ですか？	20歳の男性が急に倒れて意識がありません。

弘前地区消防事務組合管内（◆）で、加入電話（一般・IP）や携帯電話、公衆電話などで通報すると、弘前・西北五地域共同消防指令センター（塩分町）につながり、そこから災害現場に最も近い消防署・分署に出動指令が出されます。

（◆）…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

通報する際は、住所を市町村名から正確に、また聞かれたことに対して内容を詳しく話してください。そうすることで出動までがスムーズになり、現場へ到着するまでの時間を短縮することができます。慌てず、焦る気持ちを抑えて、情報の収集にご協力ください。

ファクス119・NET119緊急通報システム

聴くことや話すことが不自由な人は、ファクスやスマートフォン、携帯電話のインターネット機能（ウェブ機能）で119番通報をすることができます。

※NET119緊急通報システムは事前の登録が必要です。

▲NET119

※携帯電話からの通報は、電波の状態によっては近隣の消防本部につながる場合があるため、必ず市町村名から住所を話してください。その際、管轄が違う場合は災害現場の管轄消防本部へ転送されます。

119番通報の適切な利用を！

119番は緊急通報専用の電話です。相談や問い合わせには応じていません。本当に消防車や救急車を必要とする人のために、適正な利用にご協力ください。

令和7年119番受付件数

1万8,193件（1日当たり約50件）

約29分に1件の割合

※弘前地区消防事務組合管内での受付件数

●休日・夜間対応の救急病院や受診すべきか迷ったときの電話相談について
…休日在宅当番（本紙8ページ）で確認を。

●火災などの災害情報を知りたいときは…
①災害情報テレホンガイド（☎050-5536-3896）／②弘前市公式LINE「弘前シティプロモーション（@hirosakicp）」で友だち登録後、「受信設定」で「火災情報」を選択すると、火災情報などのお知らせが届きます。

■編集発行　弘前市企画部広聴広報課　〒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

広報ひろさきをアプリで配信▶ マチイロ
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。