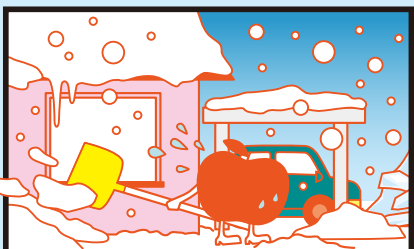


## 冬のあるある「雪かき編」



## 特集

## 弘前の冬もつらいよ

雪をまとった岩木山を望む弘前の街は美しい。...でも、雪に慣れているはずの津軽人でも冬は“嫌い”“つらい”と感じるオトナたちも多いはず。新年は明けても、津軽の冬はこれからが本番！冬が苦手な方も気合いを入れて、ポジティブに冬を乗り切ろう！

全国の雪国  
あるある

## 冬が“嫌い”な理由

(参考:雪国で暮らす人へのアンケートから主なものを抜粋)

- ❄ 寒くて憂鬱な気分が続く
- ❄ 日照時間が短いから(暗い時間が多い)
- ❄ 雪道やアイスバーン状態時の運転が怖い
- ❄ 雪のせいで渋滞やスリップが起こり通勤に時間がかかる
- ❄ 雪で道路が狭くなり歩行時滑って転倒するなどの危険が増える
- ❄ 冬の間、オシャレな靴がはけない
- ❄ 乾燥で肌のトラブルがおこる
- ❄ 暖房費がかかる
- ❄ 自転車に乗れない
- ❄ 灯油タンクの補給など寒い時に面倒な仕事が増える
- ❄ 雪かきが大変(筋肉痛、腰痛などの原因に)

北海道、山形、新潟、長野 etc..  
みんなの「つらい」は一緒だね

## やっぱり“寒さ”と“雪”の量が私たちの生活に憂鬱をもたらす?!

## 気づかないうちに陥る「雪国(冬季)うつ」。その解消法は?

## 日照時間が短い冬。体内時計が乱れがちに。

日光を浴びる時間が減り、精神を安定させる脳内物質のセロトニンが減少することで、季節感、睡眠・覚醒、ホルモンの分泌のリズムなどを調整するメラトニンが作られにくくなり、精神のバランスを崩しやすいと言われています。

## 主な症状

- ☒ 日中も常に眠気がある(過眠)
- ☒ 疲労感や倦怠感が高い
- ☒ 食欲が著しく増加する(過食)
- ☒ 気分がムラがある(気分反応性) etc

## 気分の憂鬱感を防ぐ方法

## #太陽の光を浴びよう!

天気の良い日は、日差しが当たる場所で日向ぼっこをしたり、散歩、雪かきなど外に出る機会を積極的に作りましょう。

## #毎日の食事を変えよう!

気分の落ち込みを防ぐ食材を積極的に摂ろう!

good 肉、魚、そば、納豆・豆腐(大豆製品)、ごぼう、ネギ、レバー、ヨーグルト 等

## #昼と夜のメリハリをつけた生活を心がける

適度な運動も忘れずに♪

## 冬の“つらい”も全て“ポジティブ”に変換したら チョット 楽しくなった?!

ポジティブ  
変換(例)

- ❄「雪かき」はフィットネスの時間だと考える
- ❄「雪かき」は家族や自分を救うための作業だと考える
- ❄通勤時の渋滞は、頭をクリアにする時間だと考える(仕事の効率化やアイデアがひらめくかも)

## TOPICS

## 苦手な

## 冬をポジティブに楽しむ

## 01

## これなら頑張れる?!「雪かき」でdiet —ダイエッター—

雪かき1時間で消費するカロリーは、成人で約300〜400Kcalと言われています。

雪かきの運動量に  
相当するスポーツ(例)

- ウェイトトレーニング(10分間)
- 美容体操(10分間)
- ジャズダンス(10分間)
- ジョギングと歩行の組み合わせ(10分間)
- バスケットボール(10分間)
- スイミング(10分間)
- ゆっくりしたストローク(10分間)

## 雪かきの注意

- ☒ 雪かき前や終了後は、ストレッチを忘れずに行う。
  - ☒ 呼吸を整えて、力をぬいて行いましょう。
  - ☒ 足腰を軸に行う(腕や背筋だけを使うと腰を痛める場合があります)
- ※天候が悪い時や、持病がある方は雪かきをしないでください。  
※「雪かき」をポジティブに楽しむには気持ちと体のゆとりが大切。  
無理せず安全に行いましょう。



## 03

## 2023年の干支 津軽のウサギを探しに出かけよう♪

## 津軽一代様 卯年

弘前天満宮  
西茂森1丁目1-34金剛山 最勝院  
銅屋町63番地三日月神社  
吉川山上津軽藩ねぶた村制作  
「干支ねぶた[卯]2023」  
津軽藩ねぶた村  
亀甲町61干支くけし[卯]  
津軽くけし館  
黒石市袋富山72-1

## 番外編

## ネイティブな津軽弁

## LINEスタンプ「方言うさぎ 津軽弁編」



販売:LINE STORE

## Other 弘前の街にはたくさんのウサギたちが隠れている?!

兎は跳ねる特徴があるため、景気や運気が好転、回復すると言われています。皆さまにとって2023年がHAPPYな1年になりますように♪





図書館へ  
行こう

HIROSAKI CITY PUBLIC  
Library

## 弘前市立図書館

弘前図書館・岩木図書館・こども絵本の森・相馬ライブラリー

<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/tosho/>

各館の開館時間や情報はホームページでご案内しています

指定管理者

TRC・アップルウェブ・弘前ベンクラブ 共同事業体

### 弘前図書館

■ 弘前図書館 弘前市大字下白銀町2-1(追手門広場内) ■ TEL 0172-32-3794  
■ 開館時間/月曜日から金曜日・・・午前9時30分～午後7時(土日祝は5時迄)  
■ 休館日/毎月第3木曜日(※祝日の場合は翌日に振替)

2023年のチャンプは何の本!?  
前回好評を博した“自分が大好きな本”の魅力を競う戦い第3弾!

知的  
書評  
合戦

## ビブリオバトル in 弘前図書館

日時	2/25(土) 14:00～16:00(開場:13:30)
会場	弘前図書館2階視聴覚室
対象	年齢性別不問
募集内容	①パトラー(本の発表者):5名 ②観覧者(投票者):25名 ※いずれもお申込み先着順
お申込み	1/21(土) 9:30～ 受付カウンターまたは お電話にて受付します。TEL:0172-32-3794

### ビブリオバトルとは?

ゲーム感覚を取り入れた新しいスタイルの「書評合戦」。パトラー(本の発表者)達が、順番に制限時間5分で自分の好きな本の魅力を紹介。観覧者は質疑応答の後、一番読みたくなった本に投票し、その得票数で優勝者(チャンプ本)を決定する、子どもから大人まで楽しめるコミュニケーションゲームです。



パトラー  
観覧者  
募集!

#### ビブリオバトルのやり方



## ぬいぐるみのおとまり会

in 弘前図書館

誰もいない夜の弘前図書館…。みんなのぬいぐるみたちはちゃんとお布団で寝るのかな?それとも、図書館の中を冒険するのかな?

日時	2/19(日) 11:00～12:00 《集合時間》10:45まで	会場	弘前図書館2階視聴覚室
内容	ぬいぐるみと一緒に“おはなし会”を楽しんだ後、ぬいぐるみだけがお泊りします。ぬいぐるみお迎えの日に、図書館で過ごした様子をアルバムにしてプレゼントします。		
参加ルール	ぬいぐるみはお一人様1体。当日の付き添いは1名様までとします。		
お申込み 受付期間	1/14(土)～1/21(土) 受付カウンターまたはお電話にてお申込みください。TEL:0172-32-3794		
当選結果	当選した方には1/24(火)までに お電話にてお知らせいたします。 ※ 連絡がなかった方は参加できませんので 予めご了承ください。		



定員  
抽選 10 名  
3歳～小学生まで

閲覧室

## “テーマ展示”のご案内

今月の  
テーマ

### 睡眠についての本

期 間

1/20(金)～2/15(水)

新年の仕事始めを迎えた時期、眠気やだるさを感じる方も多いのではないのでしょうか。睡眠と心身・健康状態の関係や、睡眠にまつわる不思議など、「睡眠」をテーマとした様々な本を紹介、貸出します。人生の1/3を費やすといわれる睡眠時間。質のいい睡眠を得るヒントをこのコーナーで見つけてみませんか?



お知らせ

1/21(土)開催の弘前図書館「新春サクソフォンコンサートーサウンドシェイカーズ直送!サウンド・カクテルー」は、観覧希望者が募集定員に達したため、お申込み受付を終了いたしました。  
たくさんのお問合せありがとうございました。



## 弘前図書館 ロビー展示 Information

展示中～1/18(水)まで

### 令和4年度「第5回 弘前市立図書館を使った調べる学習コンクール入賞作品」

その調査力、レポート作品に大人も脱帽!  
今年度も力作ぞろいの5作品を紹介、公開します。

1/20(金)～2/15(水)

### 令和4年度「第53回 弘前市小・中学生読書感想文コンクール入賞作品」

「小学生の部」114作品、「中学生の部」152作品の中から、各学年の上位入賞(1席～3席)した作品と題材になった本、各作品への講評を展示します。



### 岩木図書館

■ 岩木図書館 弘前市大字賀田1-18-3  
■ TEL 0172-82-1651

■ 開館時間/火曜日から金曜日:午前9時30分～午後7時(土日祝は5時迄)  
■ 休館日/毎週月曜日

## ぬいぐるみのおとまり会 in 岩木図書館

絵本のおはなし会のあと、ぬいぐるみをお預かりし岩木図書館にお泊りします。次の週にお迎えに来ていただいた時に、ぬいぐるみが図書館で過ごした様子をアルバムにしてプレゼントします♪

日時	2/4(土) 10:30～11:00 《集合時間》10:15まで
会場	岩木図書館 児童室
お申込み 受付期間	1/28(土)9:30～ 受付カウンターまたはお電話にてお申込みください。 TEL:0172-82-1651 ※定員になり次第受付を終了します。



定員  
先着 5 名  
3歳～小学生まで

### こども絵本の森

■ TEL 0172-35-0155 ■ 開館時間/午前10時～午後6時  
■ 休館日/毎月第3木曜日(※祝日の場合は翌日に振替)

## 冬休みおはなし クイズラリー

— 今年のテーマは  
「冬の世界へようこそ!」 —

閲覧室内に絵本に関するクイズが貼ってあります。クイズを探して、答えを回答用紙に記入しましょう! 全問正解者には「おめでとうカード」と「オリジナルぬりえ」をプレゼント!

期 間	～1/18(水)まで
対 象	幼児～小学生

参加費  
お申込み  
不要

## 大人気! 雑誌の無料配布

保存年限が過ぎた雑誌のバックナンバーを皆様に無料で提供します。

日 時	2/26(日) 10:00～ なくなり次第終了します。
場 所	こども絵本の森内 おはなしコーナー

- 雑誌は1人3冊まで。付録は1点まで。(先着順につきなくなり次第終了します)
- お持ち帰り用の袋をご持参ください。



### こども絵本の森より蔵書点検による休館のお知らせ

3/7(火)～9(木)

#### 休館中の本の返却は?

こども絵本の森他、各図書館、まちなか情報センター、総合学習センター、JR弘前駅(改札口付近)に設置している【返却ポスト】はご利用いただけます。休館中はお不便をおかけしますが、ご理解ご協力のほど宜しくお願いします。



■ 弘前市大字下白銀町2-1(追手門広場内) ■ TEL 0172-37-5505 ■ 開館時間／午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

■ 観 覧 料／(一般)100円・(小・中学生)50円 ※弘前市内の65歳以上、市内の小・中学生、市内の留学生、市内外の障がいのある方、ひろさき多子家族応援パスポートをお持ちの方は無料です。

スポット企画展

新収蔵資料展

～2月14日(火)まで

当館が新たに収蔵した資料の中から厳選し、その魅力を6つのテーマで紹介します。

1. 木村弦三と石坂洋次郎
2. 石坂洋次郎原稿「母の自画像」
3. 棟方志功と高木恭造『まるめろ』
4. 福士幸次郎原稿、書簡
5. 秋田雨雀草稿「青年環境から見た森鷗外」
6. 秋田雨雀短冊、書簡



高木恭造『まるめろ』(昭和28年)に使われた棟方志功版画の印刷原版



石坂洋次郎書額「りんごの大源」(木村弦三旧蔵)

石坂洋次郎が、親交のあった木村弦三の店「大源」(林檎移輸出問屋)のために製作したもの。石坂は「中学時代に、習字の先生から愛想をつかされたほどの天性の悪筆」と書くほど字が下手で、色紙の揮毫などは大の苦手であった。



秋田雨雀草稿「青年環境から見た森鷗外」『森鷗外研究』146号掲載(昭和24年2月)

**秋田雨雀**  
明治16年～昭和37年(1883-1962)  
劇作家、童話作家、詩人

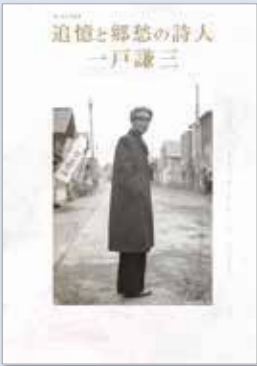
青森県黒石町(現・黒石市)生まれ。新劇運動やエスペラント運動で活躍したほか、数多くの詩、小説、童話、随筆、評論などを書き、明治・大正・昭和を幅広い活動で駆け抜けた。令和5年は生誕140年の節目にあたり、「新収蔵資料展」では、草稿のほかに雨雀の短冊とハガキを展示している。

第46回企画展

「追憶と郷愁の詩人 一戸謙三」

～3月21日(火)まで

大正のはじめから昭和の戦後にいたるまで、長い詩歴を持つ詩人、一戸謙三。方言詩でその名を知られる一戸謙三が長く書き続けた抒情詩の魅力に光を当てるとともに、詩歴の変遷を読み解き、その詩業の真価に迫ります。



ロビー展

テーマ

「一戸謙三の手紙」  
1月4日(水)  
～2月14日(火)



一戸謙三書簡  
昭和29年11月20日消印

テーマ

「方言詩絵はがき」  
2月16日(木)  
～3月21日(火)  
※2月27日～3月5日は「文学忌・今官一」の資料に展示替えします。



方言詩「次男坊」「酢漿草」「麗日」「洋燈みがぎ」を絵葉書にしたもので当時、一組30銭であった。

絵葉書の紙ケース  
「青森県方言詩繪葉書〔第一輯〕次男坊」  
詩・一戸玲太郎 繪・川村精一郎 青森市新町北谷書店版 昭和17年6月20日

「文学忌」  
今官一  
ロビー展示  
2月27日(月)  
3月5日(日)  
3月1日(水)  
無料開館  
午前10時より、  
講話・朗読があります。  
講話 後藤隆氏  
(弘前文学会)  
朗読 林本恵美子氏

郷土文学館から休館のお知らせ 3月22日(水)～3月31日(金) は4月からの第47回企画展の展示替えのため休館です。

弘前市立図書館・郷土文学館の館内は空調により換気をしています。ご来館の際はマスクの着用、手指消毒等、ウィルス感染防止対策のご協力をお願いします。

2,000円分の  
レシートで  
豪華なお年玉を  
当てよう!!

期間  
1/13(金)～2/5(日)  
2023

景品本数  
450本!

商店街賞  
総額 75万円  
(49本)

弘前商連賞  
総額 170万円  
(398本)

お楽しみ賞  
豪華な景品をご用意!  
お楽しみに!  
(3本)

主催 弘前商業連合会 事務局 弘前商工会議所 TEL.0172-33-4111

令和4年弘前市団体等販売促進  
活動支援事業費補助金事業

弘前商業連合会  
新春  
大抽選会  
大売出し  
キャンペーン

新年のBIG  
チャンス!!

弘前商業連合会参加団体  
が  
お贈りします!!!

商店街賞  
●下土手町商店街振興組合 ●弘前駅前商店街振興組合  
●中土手町商店街振興組合 ●弘前市大町商店街振興組合  
●上土手町商店街振興組合 ●西弘商店街維持振興会

弘前商連賞  
●中三 ●イトーヨーカドー ●日専連弘前 ●ハルル樹木  
●ヒロロ ●紅屋商事(ベニーマート・カプセンター・メガ) ●アブリーズ  
●ユニバース ●土手町コミュニティパーク

応募方法 スマホで  
応募してね!  
期間中、参加店でのご利用額  
(お買物、お食事、他各種サービス等)  
2,000円(税込)以上のレシートの写真を  
撮って、[応募フォーム]から応募してね!  
※会計額に関わらずレシート1枚を1口とします。  
(注)郵送・持参による応募は受付けておりません。ご了承ください。

応募フォーム

スマホで  
楽々～♪

応募方法・参加店等の詳細は  
特設サイトをご覧ください





# FM APPLE WAVE 番組表 78.8MHz

メッセージ  
リクエスト  
待ってるよ!

リクエスト  
メッセージ

FAX 0172-36-1105  
E-MAIL 788@applewave.co.jp



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
5 00 おめざめ歌謡					5 00 おめざめ歌謡	5 00 おめざめ歌謡
6 00 朝のさわやかミュージック					6 00 朝のさわやかミュージック	6 00 朝のさわやかミュージック
7 00 <b>モーニングカフェラッチェ</b> 情報満載生ワイド! 弘前の最新ニュースや市政情報、中継車 “アップル号”からの道路情報、1日のスタート に欠かせない情報が満載!	月曜日 近藤志織 火曜日 花田由香子 水曜日 阿保史子 木曜日 花田由香子 金曜日 阿保史子	●7:20【今日の給食】 ●7:30【市政みより情報】 ●7:35・8:02【レッツゴー!アップル号】 ●7:40【北星交通道路情報】 ●7:55【弘前百景】 ●8:00【JARTIC道路情報】 ●8:10【図書館へ行く】			7 00 80's CRUISING	7 00 つがる彩発見
8 55 知っておこう!あなたの町の避難所					8 00 <b>Weekend Channel!</b> 花田由香子 ●(第2・4週) 8:45【おしえて11Q】 ●9:45【弘前市総合学習センター インフォメーション】 ●10:00【りんご生産情報】 ●(第3週) 10:15【日本の防衛Q&A】	8 00 クラシックパーク
9 00 フォーシーズンズセレクション				00 OnedayTrip 10 アップルタウン 暮らしのゼミナール 25 津軽散歩道	9 00 やじうまウィークリー	9 00 やじうまウィークリー
30 <b>VIEW きらり★ハッピートーク</b> 旬のお魚や野菜・果物の紹介、お買い得情報、行政からのお知らせや、市内の催事・ イベントのインフォメーション等、毎日の生活に役立つ情報をたっぷりお届け!	月曜日 阿保史子 火曜日 増田由美子 水曜日 丹代香子 木曜日 丹代香子 金曜日 丹代香子	●10:00【りんご生産情報】 ●10:20【丸魚のお魚情報】 ●10:30【弘果の野菜・果物情報】 ●11:15【じもきじ】 ●11:30【行政なんでも情報】 ●水曜日11:00【ハロー!ボーイズ&ガールズ】			10 55 知っておこう!あなたの町の避難所 00 サンドウィッチマンの ラジオやらせ!	10 00 <b>キュキュっと!</b> <b>サンデー</b> 近藤志織 ●10:15【りんご生産情報】 ●10:20【日曜当番医】 ●10:30【スクール☆ナビ(再)】 ●11:00【ハローボーイズ&ガールズ(再)】 ●11:20【こどものころ】 ●12:00【小粋な時間】
12 00 フォーシーズンズセレクション					11 30 SPACE SHOWER RADIO	12 54 知っておこう!あなたの町の避難所
13 00 <b>ゴゴナビ!!</b> 個性豊かなナビゲーター達が、その日の「テ マ」に合わせて、皆さまからのメッセージととも にお送りするトークバラエティ。	月曜日 静桜 火曜日 ノーストン 水曜日 藤田亜希子 木曜日 JAM☆RINGO 金曜日 オダギリユカ	●13:10【りんご生産情報】 ●14:30【図書館へ行く】 ●14:54【あなたを守る 防災豆知識】 ●15:00【やじうま川柳】 ●水曜日 13:20【はい!こちらアップル交番です!】 ●第2・4木曜日 14:40【知っ得べえ!不動産】 ●水曜日 15:20【献血情報】			13 00 <b>LIVE!</b> 成田樹里 <b>土曜はスキップ!!</b> ●13:30【まるっと津軽弘前クイズ】	13 00 TOKIO HOT 100
14 00 津軽いじん館					14 00 宮治淳一の OUR HIT PARADE	14 00
30 フォーシーズンズセレクション					15 00 ライスボールのライスHOME (第1週) ひなと始めるラジオ生活 (第2週) <b>LIVE!</b> J's on the radio <b>Ringo Music</b> (第3週) サタデープレミアム	15 55 津軽散歩道
55 知っておこう!あなたの町の避難所					16 00 夢ラジ〜夢を叶えるS.K.K.ラジオ〜 05 アップルタウン暮らしのゼミナール(再) 20 J-POP ソングス	16 00 わがままWAVE It's Cool
17 00 <b>VIEW タやけワイド</b> <b>あかねルート 788</b> 今日の主なニュース、天気予報をお伝える夕方の情報番組。 日替わりのエンタメ情報も要チェック!	月曜日 成田樹里 火曜日 成田樹里 水曜日 増田由美子 木曜日 増田由美子 金曜日 近藤志織	●17:10 日替わりエンターテインメント ・月曜日【BOOKランキング】 ・火曜日【スクール☆ナビ】 ・水曜日【TODAY'S RELEASE】 ・木曜日【音楽ランキング】 ・金曜日【わくわくヒロロ】 ●17:25【市政みより情報】 ●17:30・18:00【JARTIC道路情報】 ●金曜日 第2・4週17:30【JR弘前駅からのお知らせ】	●17:33【夕ぐれの放送室】 ●17:45【北星交通道路情報】 ●水曜日18:05【防災士の安心ワンポイント】 ●18:30【リクエストタイム】 ●金曜日18:30【Radio ジャンQ】 FM青森・FMアップルウェーブ同時生放送		17 00 齋藤浩の音楽三昧(再)	17 00
18 00 <b>LIVE!</b> 夜は気ままに!					30 SEINAN Presents Blues Power(再)	18 30 クラシックtoi toi toi
55 弘前百景					19 00 サタデーナイト WAVE (第1週) what's the craic! (第2週) 棲星まみのまみまワールドZ (第3週) <b>LIVE!</b> 弘大ラジオ (第4週) 土手町井戸端討論会	19 00 弘前大学Presents りんご王国 こうぎょカレッジ ※県民カレッジ認定
19 00 津軽いじん館(再)				00 立川幸朝のらくご家日記	20 00 まち育てないと	20 00 高校生万歳!
30 フォーシーズンズセレクション					21 00 00 IN A JAZZ	21 00
20 00 <b>LIVE!</b> 夜は気ままに!					22 00 FOURGONNETTE	22 00 J-WAVE SELECTION
21 00 TURN IT UP	00 I WANNA ROCK	00 おれたち☆ラジオブラザーズ	00 まちなかキャンパス ラジオサテライト	00 齋藤浩の音楽三昧	23 00 DIVE TO THE NEW WORLD	23 00 INNOVATION WORLD ERA
22 00 SONAR MUSIC				30 SEINAN Presents Blues Power	0 00 WOW MUSIC	0 00 J-POP SINGLES CHART
23 00 SPARK				00 BEST REGARDS	1 00 SATURDAY NIGHT VIBES	
0 00 THE KINGS PLACE				30 SONAR MUSIC	2 00 TOKYO M.A.A.D SPIN	
1 00 J'S SELECTION				00 OTOAJITO		
2 00				30 FREE SLIDE		
3 00				00 MUSIX ASIA		
				30 VOICE OF FOOD		
				00 BITS&BOB'S TOKYO		
				30 WATASHITACHINO SLEEPOVER		
				00 ORIENTAL MUSIC SHOW		
				30 FLIP SIDE PLANET		
				00 TOKYO M.A.A.D SPIN		



土手町コミュニティパーク  
ストリートビュースタジオから生放送



FMアップルウェーブ  
Aスタジオから生放送



まちなか情報センター  
サテライトスタジオから生放送



NPOコミュニティネットワーク  
CAST 制作番組



J-WAVE  
制作番組

※黄緑色枠内の番組は、インターネット  
サイマル放送対応番組です。

## 明けまして おめでとうございます

2023年も弘前みなさんに愛される  
ラジオ局を目指し、頑張っていきますので  
よろしく願います!

私たちがお届けする各番組・コーナーまで、  
メッセージやリクエストをお待ちしています。  
また、FM78.8MHzだけじゃない! SNSも  
各パーソナリティがお届けしていますので、  
コメントもどんどんお寄せください。  
2023年うさぎ年! 飛躍の一年に  
なるよう、前進していきますよ。



能登谷智美



増田由美子



近藤志織



花田由香子



丹代香子

Stay tuned 78.8MHz

### 番組紹介

## モーニング・カフェラッチェ ～情報満載生ワイド～

月曜～金曜 あさ7:00～8:55

毎朝の必要な情報はこの番組でチェック!  
地元のニュースや弘前市の天気はもちろん、  
道路情報や街の様子をリアルタイムでレポート。  
冬の時期は交通機関も天候に左右されます。  
いち早く交通機関の運行情報や気象情報  
など、生活に欠かせない話題をお届けして  
います。弘前の朝は、  
モーカフェでスタート!

Good morning



### 特別番組

## 『メモリアルグラデュエーション2023 ～小学校卒業生のメッセージ～』

2023年3月13日(月)～17日(土) 19:00～(予定)

今年も小学校を巣立つ子どもたちの想いを届ける、「FMアップル  
ウェーブ特別番組 メモリアルグラデュエーション2023」を  
放送いたします。弘前市をはじめ、近隣市町村から約20校が  
参加予定。卒業生ひとりひとりが将来の夢や  
小学校での思い出などを語ります。また、担任の  
先生、校長先生からの贈る言葉と、各学校の  
校歌もご紹介。お楽しみに!  
(放送日時、学校数は変更になる場合があります。ご了承ください。)

予告!

## ちゃんねる788

FMアップルウェーブのYoutube  
チャンネル「ちゃんねる788」はも  
う登録していますか!?放送中のス  
タジオや生中継・放送の裏側も?  
ライブ配信もありますので、ぜひ  
チャンネル登録&いいね!をお願  
いします!



YouTubeチャンネル  
「ちゃんねる788」



## アップルウェーブ、アップルストリームを SNSでもチェック!!

FMアップルウェーブの公式アカウントをフォローして、放送内容をおさらいしたり、  
番組テーマをチェックしたり、災害情報や交通情報をチェックしよう!



FMアップルウェーブ

公式Instagram	FMアップルウェーブ(弘前市)	@fm.78.8
公式Facebook	FMアップルウェーブ	@applewave788
公式Twitter	FMアップルウェーブ	@applewave788



弘前ライブニュース  
アップルストリーム  
Hiroaki Live News applestream.jp

公式Facebook	Applestream @hiroasaki.apple.stream
公式Twitter	applestream @awlivenews

弘前の“今”を  
動画で見るなら

