

広報 ひろさき

2022
12/1
No.403

特集

図や表で見る 市の財政

子ども医療費給付対象者を拡大
冬を安全・安心に過ごすために
令和4年度弘前市顕彰



今号の表紙

花の音楽会

弘前城菊と紅葉まつりで展示された「音楽が聴こえる ひろふ花の動物園」。弘前大学教育学部附属中学校の3年生らが制作し、まつりに訪れる皆さんを歓迎していました。



「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）まで。



「広報ひろさき」をアプリで読めます！
「マチイロ」で検索（iOS・Android対応）



特集 図や表で見る 市の財政

一般会計



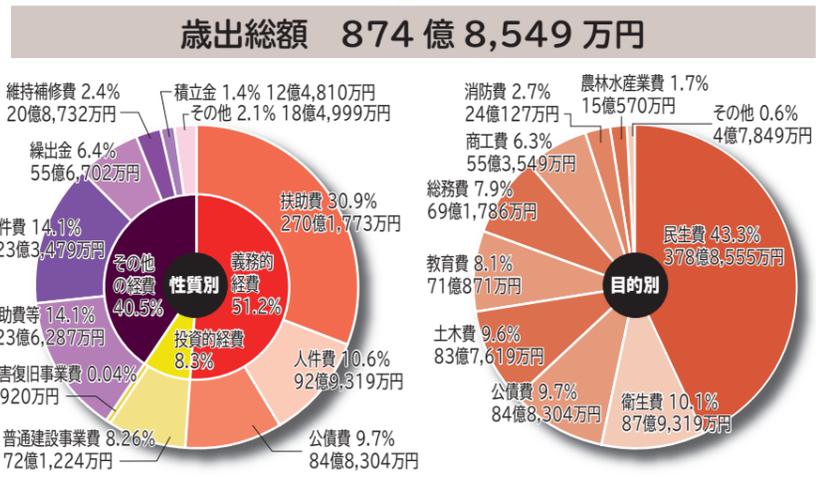
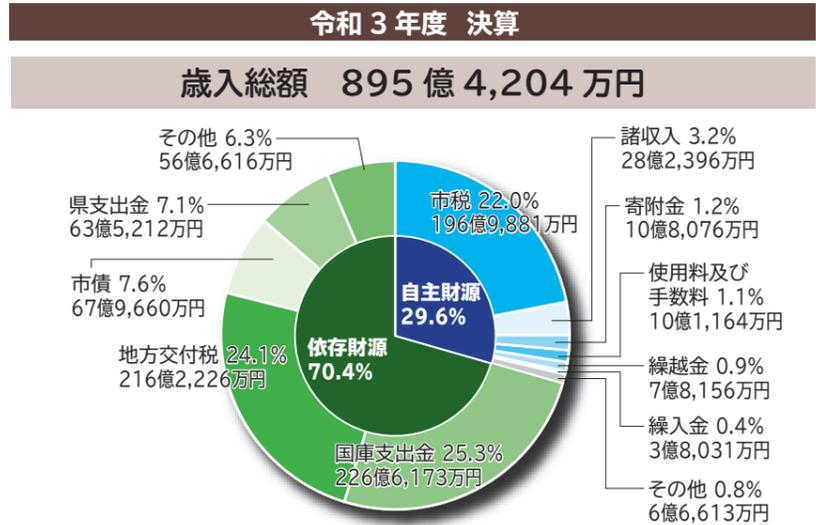
一般会計は、市税などの自主財源と、地方財政の均衡を図る目的で、その財源保障として国から交付される地方交付税などの依存財源で運営され、福祉や都市基盤整備、教育など、暮らしを支える基本的な行政サービスに使われています。

市の令和3年度の決算は、歳入総額が895億4,204万円、歳出総額が874億8,549万円で、残りの20億5,655万円は令和4年度に繰り越しました。

歳出は、性質別と目的別の2つのグラフで表しています。性質別は歳出をその性質によって分類したもので、支出が義務付けられている扶助費、人件費、公債費は義務的経費と呼ばれます。また、建設工事など資本形成に資するものは投資的経費とされ、このような分類をすることで、市全体での経費の構造を知ることができます。しかし、性質別では仕事の内容までは分かりません。そこで、目的別では歳出を仕事の内容(目的)によって分類し、各部局ごとの経費の比重を見ています。

弘前市の会計は、その性格により一般会計、特別会計、企業会計の3つに分けられます。「一般会計」は基本的な行政サービスに使われるもので、市のお金の流れの中心となるものです。また、「特別会計」は特定の収入がある事業を行う場合に、一般会計とは分けて経理されるもので、「企業会計」は企業として独立した事業に関するものです。

財政特集では、それぞれの令和3年度の決算状況および令和4年度の執行状況をお知らせします(図表の数値はすべて、1万円未満を四捨五入しているため、合計額が合わない項目があります)。



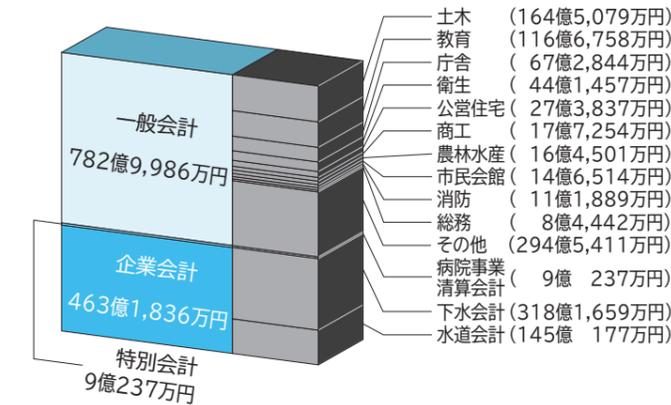
一目で分かる 財政の基礎用語

- 歳入…税金や地方交付税など市に入るお金
- 歳出…各種経費など市から出ていくお金
- 【歳入】
- 市税…市税や固定資産税などの税金
- 諸収入…給食費など収入のどの区分にも属さないお金
- 寄附金…市民などから受ける金銭による寄附
- 使用料及び手数料…市の施設などの使用料や住民票などの手数料
- 繰越金…前年度から持ち越したお金
- 繰入金…基金から一般会計に組み入れるお金
- 国庫支出金…市の特定事業のために国から支出されるお金
- 地方交付税…市の財政力に応じて国税の一部から交付されるお金
- 市債…財務省や金融機関からの借入金
- 県支出金…市の特定事業のために県から支出されるお金

- 積立金…市が保有する基金へ積み立てる経費
- 【歳出(目的別)】
- 民生費…子どもやお年寄り、障がい者への福祉などに要する経費
- 衛生費…健康診断や予防接種、ゴミの回収処理などに要する経費
- 公債費…借入金の返済に要する経費
- 土木費…雪対策や道路、まちづくりなどに要する経費
- 教育費…小・中学校の教育施設や社会教育の推進などに要する経費
- 総務費…庁舎の管理、戸籍、徴税など、市役所を運営するための全般的な経費
- 商工費…商業や工業の振興、公園の維持などに要する経費
- 消防費…消防や防災などに要する経費
- 農林水産業費…農産物の生産性向上や農村の整備などに要する経費
- 扶助費…保育所の運営や、生活に困っている人などへ支出する経費
- 人件費…職員の給料や手当などの経費
- 公債費…借入金の返済のための経費
- 普通建設事業費…道路を造ったり、学校などの施設を建てたりする事業に要する経費
- 補助費等…公益的な事業などに対する補助金や負担金など
- 物件費…市の仕事で必要な消耗品や備品等に要する経費、委託料、光熱水費など
- 繰入金…一般会計から特別会計などに支出する経費
- 維持補修費…市が管理する施設等の維持に要する経費

- 積立金…市が保有する基金へ積み立てる経費
- 【歳出(目的別)】
- 民生費…子どもやお年寄り、障がい者への福祉などに要する経費
- 衛生費…健康診断や予防接種、ゴミの回収処理などに要する経費
- 公債費…借入金の返済に要する経費
- 土木費…雪対策や道路、まちづくりなどに要する経費
- 教育費…小・中学校の教育施設や社会教育の推進などに要する経費
- 総務費…庁舎の管理、戸籍、徴税など、市役所を運営するための全般的な経費
- 商工費…商業や工業の振興、公園の維持などに要する経費
- 消防費…消防や防災などに要する経費
- 農林水産業費…農産物の生産性向上や農村の整備などに要する経費
- 扶助費…保育所の運営や、生活に困っている人などへ支出する経費
- 人件費…職員の給料や手当などの経費
- 公債費…借入金の返済のための経費
- 普通建設事業費…道路を造ったり、学校などの施設を建てたりする事業に要する経費
- 補助費等…公益的な事業などに対する補助金や負担金など
- 物件費…市の仕事で必要な消耗品や備品等に要する経費、委託料、光熱水費など
- 繰入金…一般会計から特別会計などに支出する経費
- 維持補修費…市が管理する施設等の維持に要する経費

市債の状況 (令和4年9月30日現在)



市債とは、市が多額の経費を要する事業を行う場合に、国などから借入れをするもので、その借入金を財源として事業を進めています。この借入金は、長期にわたり計画的に返済を行うことから、世代間の公平化が図られます。

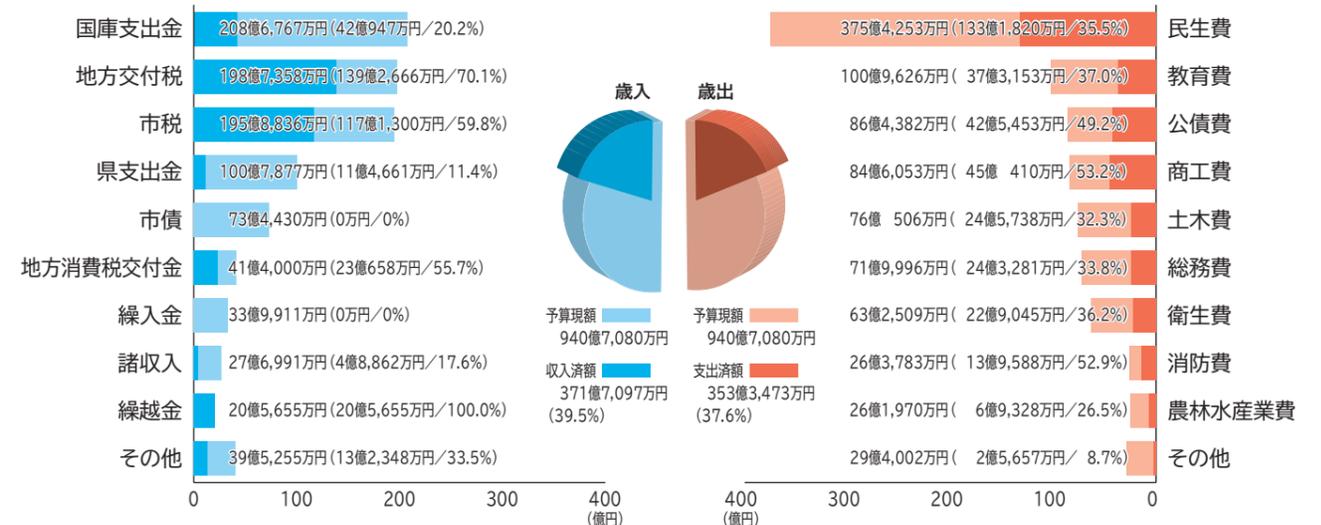
一時借入金残高の状況

(令和4年9月30日現在) **0円**
 (水道、下水道、病院を除く)
 一時借入金とは、一会計年度内に、歳計金額が不足した場合、その不足を補うための借入金で、当該会計年度内に償還されます。

市有財産 (令和4年9月30日現在)

区分	金額
土地	1,485万6,495㎡
うち山林	762万5,000㎡
建物	69万4,655㎡
立木	10万4,387㎡
有価証券	2億4,462万円
出資による権利	7億5,497万円
債権	5,502万円
基金	
現金	111億5,391万円
国債等	11億8,938万円
土地等	5万9,452㎡
自動車	278台

一般会計 令和4年度 歳入歳出予算の執行状況 (令和4年9月30日現在、令和3年度からの繰越分を含む)



特別会計



特別会計は、保険料や使用料など特定の収入があり、その収入を支出に充てて運営していく事業について、その事業にかかるお金の流れを分かりやすくするために、一般会計とは分けて管理しています。令和3年度は3つ、今年度は4つの事業があります。

令和3年度 決算の状況

会計区分	歳入	歳出
国民健康保険	198億6,446万円	191億4,797万円
後期高齢者医療	21億5,436万円	21億987万円
介護保険	198億1,998万円	192億8,638万円

令和4年度 歳入歳出予算の執行状況

会計区分	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険	191億2,186万円	78億4,528万円	41.0%	71億4,903万円	37.4%
後期高齢者医療	22億6,103万円	7億3,947万円	32.7%	4億7,005万円	20.8%
介護保険	213億1,486万円	84億9,424万円	39.9%	80億1,949万円	37.6%
病院事業清算費	3億7,919万円	4億5,094万円	118.9%	1億9,376万円	51.1%

企業会計

企業会計は、経費が税金などで賄われる一般会計と異なり、事業を行うために必要な経費については皆さんが支払った使用料などを主な財源としています。このように企業として独立した事業を行うため、常に企業の経済性を発揮するとともに、公共の福祉を増進するような運営に努めています。

ここでは市が行っている、病院事業、水道事業、下水道事業の3つの企業会計の令和3年度決算と業務状況、令和4年度の予算執行状況をお知らせします（1万円未満は四捨五入）。

なお、令和4年3月31日をもって市立病院は閉院し、病院事業会計は令和3年度で廃止しています。



水道事業



●収益的収支…決算額は消費税および地方消費税込みの額ですが、税抜で4億7,205万円の純利益が生じ、この利益を全額減価償積立金に積み立てました。

●資本的収支…収入決算額が支出決算額に対して不足する額は、水道料金のうち、減価償却費など現金支出を伴わない経費分で補てんしました。

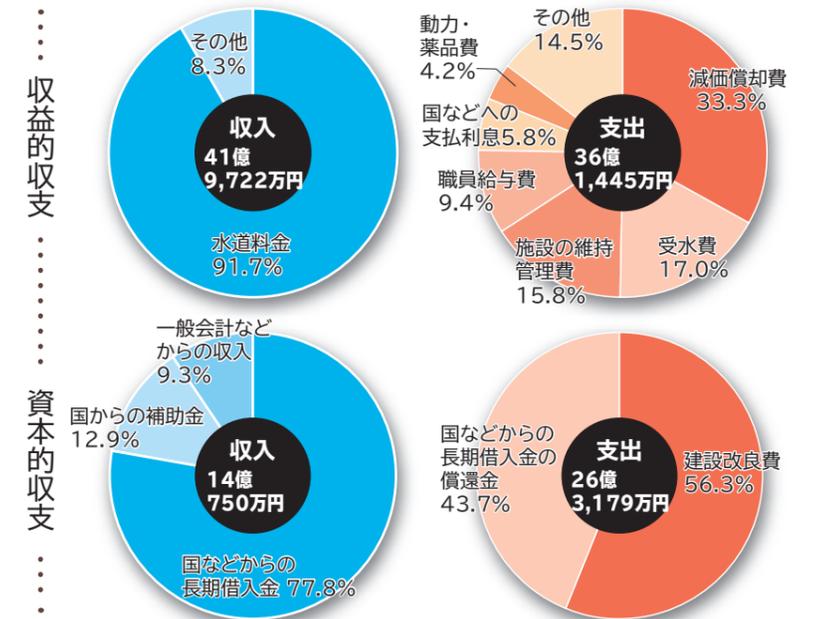
■問い合わせ先 上下水道部総務課経理係（賀田1丁目、☎55-9660）

令和3年度末 業務状況

1人1日最大配水量	347ℓ
1人1日平均配水量	319ℓ
1人1日平均給水量	282ℓ
年間総配水量	1,880万㎡
年間総有収水量と有収率	1,664万㎡ (88.5%)
行政区域内人口	16万4,831人
給水人口と普及率	16万1,601人 (98.0%)

※行政区域内人口には、外国人登録者を含む。

令和3年度 決算



令和4年度上半期 予算執行状況

区分	予算科目	予算額	執行額	執行率
収益的収支	収入			
	水道料金	37億4,732万円	19億784万円	50.9%
	その他	3億6,183万円	5,855万円	16.2%
資本的収支	支出			
	営業費用(施設の維持管理費他)	35億8,440万円	8億4,515万円	23.6%
	支出			
	営業外費用他(支払利息等)	2億423万円	1億391万円	50.9%

区分	予算科目	予算額	執行額	執行率
資本的収支	収入			
	国などからの長期借入金	21億1,440万円	0万円	0.0%
	その他	3億6,733万円	3,813万円	10.4%
資本的収支	支出			
	建設改良費	26億3,820万円	2億7,541万円	10.4%
	国などからの長期借入金の償還金	11億8,197万円	5億9,045万円	50.0%

病院事業

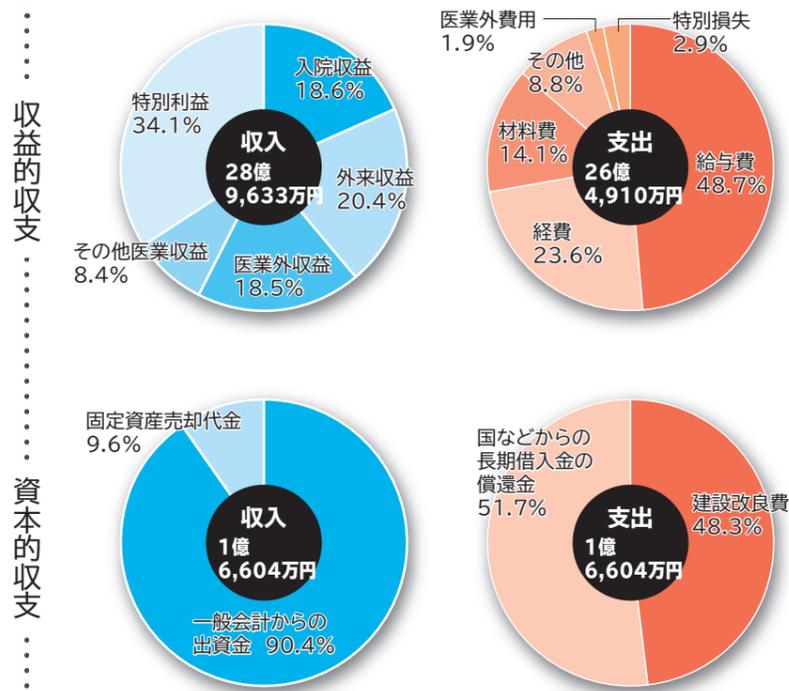


●収益的収支…収入のうち、入院・外来収益など、主な医業活動から生じた収益は13億7,373万円となりました。令和3年度の純利益は2億4,697万円となりました（決算額は消費税および地方消費税込み。純利益は税抜き）。

●資本的収支…収入は、一般会計からの出資金が1億5,012万円、固定資産売却代金が1,592万円となりました。支出は、建設改良費がリース債務返済額で8,014万円、長期借入金の償還金が8,590万円となりました。

■問い合わせ先 地域医療課病院事業清算室（大町3丁目、☎34-3211）

令和3年度 決算



令和3年度末 業務状況

診療科目	
内科	耳鼻いんこう科
外科	リハビリテーション科
整形外科	麻酔科
産婦人科	皮膚科

一般病床数 250床

令和3年度 診療科別患者数の状況

入院	科名		外来	
	割合	患者数	患者数	割合
87.7%	1万1,982人	内科	2万5,515人	67.8%
3.9%	537人	外科	6,938人	18.5%
8.4%	1,139人	整形外科	2,703人	7.2%
0.0%	0人	産婦人科	766人	2.0%
0.0%	0人	耳鼻いんこう科	639人	1.7%
0.0%	0人	麻酔科	668人	1.8%
0.0%	0人	皮膚科	390人	1.0%
100.0%	1万3,658人	合計	3万7,619人	100.0%

下水道事業



●収益的収支…決算額は消費税および地方消費税込みの額ですが、税抜で3億2,641万円の純利益が生じ、この利益を全額減価償積立金に積み立てました。

●資本的収支…収入決算額が支出決算額に対して不足する額は、下水道使用料のうち、減価償却費など現金支出を伴わない経費分で補てんしました。

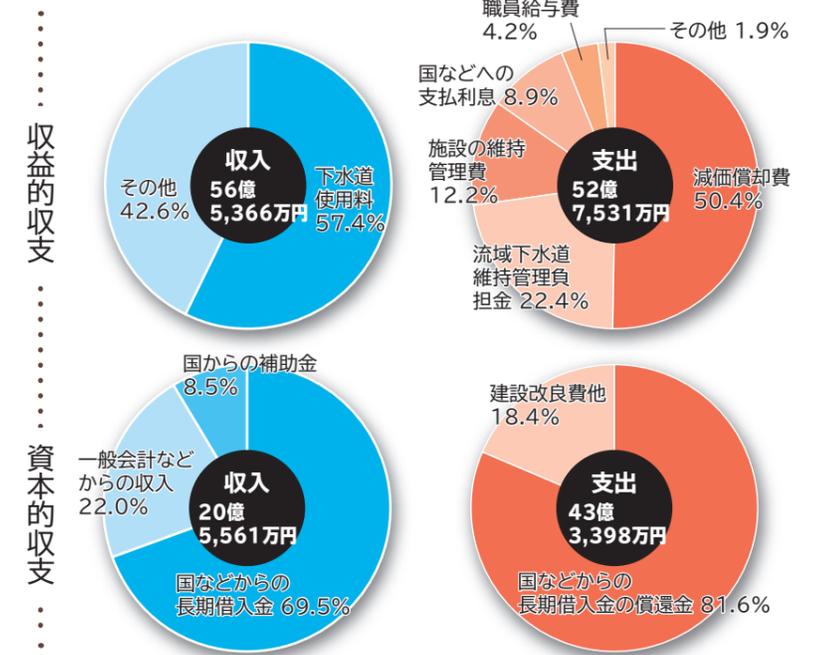
■問い合わせ先 上下水道部総務課経理係（賀田1丁目、☎55-9660）

令和3年度末 業務状況

年間総処理水量	2,161万㎡
1日平均処理水量	6万㎡
年間総有収水量と有収率	1,623万㎡ (81.4%)
行政区域内人口	16万4,831人
処理区域内人口と普及率	16万980人 (97.7%)
水洗化人口と水洗化率	14万7,236人 (91.5%)

※行政区域内人口には、外国人登録者を含む。

令和3年度 決算



令和4年度上半期 予算執行状況

区分	予算科目	予算額	執行額	執行率
収益的収支	収入			
	下水道使用料	32億333万円	15億8,247万円	49.4%
	その他	22億2,777万円	4億7,895万円	21.5%
資本的収支	支出			
	営業費用(施設の維持管理費他)	48億4,520万円	9億2,922万円	19.2%
	支出			
	営業外費用他(支払利息等)	4億7,924万円	2億1,678万円	45.2%

区分	予算科目	予算額	執行額	執行率
資本的収支	収入			
	国などからの長期借入金	16億9,410万円	0万円	0.0%
	その他	8億7,897万円	4億2,983万円	48.9%
資本的収支	支出			
	建設改良費他	13億8,044万円	9,385万円	6.8%
	国などからの長期借入金の償還金	35億1,287万円	17億5,009万円	49.8%



新型コロナウイルスワクチンのお知らせ (11月17日時点)

年内の接種をご検討ください

これまでの2年間、新型コロナウイルス感染症は年末年始に流行しています。年末までに、重症化リスクが高い高齢者はもとより、若い人もオミクロン株対応2価ワクチンの接種をご検討ください。



ワクチン接種には期限があります

国が定める新型コロナウイルスワクチンの接種期間は令和5年3月31日までです。オミクロン株対応2価ワクチンの接種対象は、従来型ワクチンによる初回接種(1・2回目接種)を完了後、3カ月以上経過した12歳以上の人です。

1回目が未接種の場合、12月上旬までに1回目のファイザー社ワクチンを接種する必要がありますので、ご注意ください(年末の医療機関の休診日にご注意を)。

県営広域接種会場の設置

土・日曜日に接種が可能です。

▼接種対象 最終の接種(2~4回目接種)から3カ月以上経過している18歳以上の人

▼実施日時 12月3日(土)~18日(日)の土・日曜日、午前9時30分~午後0時30分と午後2時~6時30分

▼接種場所 柴田学園大学(清原1丁目)体育館

▼予約方法 ①広域接種コールセンター…(☎0570-001-187、午前9時~午後8時、土・日曜日と祝日も可)、②インターネット…QRコードから



▼使用するワクチン モデルナ社のオミクロン株対応2価ワクチン

■問い合わせ先 接種手続きに関すること…弘前市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター(☎0120-567-745、月~金曜日の午前9時~午後8時、日曜日・祝日の午前9時~午後5時、土曜日は休み)、その他の相談…新型コロナウイルスワクチン接種対策室(☎38-3190)

子どもの医療費を完全無償化

子ども医療費給付対象者を拡大

市では、令和5年4月1日診療分から、市内に住所を有する18歳(18歳に達した日が属する年度末)までの子どもの保険診療にかかる医療費を、所得にかかわらず完全無償化します。

▼申請が必要な人

①現在、資格証を持っている子ども…申請は不要
②現在、資格証を持っていない子ども…申請が必要
※対象となる子どもの保護者には申請書を送付していますので、子どもの保険証の写しを同封の上、返信用封筒で郵送してください。

▼資格証 ①すでに資格証を持っている子どものうち、平成29年4月2日以降に生まれた子どもは、現在持っている資格証を有効期限終了まで使用してください。それ以外の子どもの資格証は、令和5年3月末に送付します。

②申請が必要な子どもで、令和5年3月1日以降に申請した場合は、資格証の送付が令和5年4月以降となる場合があります。

■問い合わせ・申請先 こども家庭課家庭給付係(市役所1階、☎40-7039)

大雨被害に対する助成金

8月の大雨による浸水世帯し尿汲取り手数料を助成

▼対象 8月の大雨により現に居住する家屋が浸水被害を受け、8月3日~31日の間にし尿汲取りを行い、市の罹災(りさい)証明を受けられる人

▼対象経費 し尿汲取り実支出額(1回分)

▼申請方法 申請書に汲取り料金の領収書またはレシートと市発行の罹災証明書(写し可)、口座振替依頼書を添えて、環境課(市役所2階)ま

たは環境課町田事業所(町田字筒井、環境整備センター内)、各総合支所、各出張所へ提出を。※申請書は申請先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できます。

▼申請期限 1月31日(火)

■問い合わせ先 環境課資源循環係(☎35-1130)

住民税非課税世帯等を対象とする給付金のお知らせ

物価・賃金・生活総合対策として、電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯等を支援するための新たな給付金を支給します。

申請書の提出が必要となる家計急変世帯以外については、対象と思われる世帯に対して既に確認書を送付しました。対象と思われるのに書類が届かない場合や、令和4年1月2日から9月29日までの間に離婚・死別などにより世帯の状況に変化があった場合、確定申告の修正により住民税が非課税となった場合は、ご相談ください。



■問い合わせ先 福祉総務課 臨時特別給付金担当(☎40-0460)

国の給付金と市の助成金のいずれかを受給できます(重複して受給することはできません)

▼支給額 1世帯あたり **5万円**

▼支給時期 市が確認書または申請書を **受理した日から3週間** が目安
※書類に不備がある場合は、振り込みまで時間を要することがあります。

国の給付金

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金

住民税非課税世帯

▼対象 世帯全員の令和4年度「住民税均等割が非課税」の世帯

▼手続き方法 令和4年9月30日時点で市に住民登録があり、対象と思われる世帯に、確認書を11月中旬に送付しました。
※赤が基調の封筒です。



内容を確認の上、対象要件に当てはまる場合は、同封の返信用封筒で令和5年1月31日(火・当日消印有効)までに返送してください。

家計急変世帯

▼対象 令和4年1月から12月までの間に予期せず家計が急変したことで収入が減少し、「住民税均等割非課税相当(※)」となった世帯

▼手続き方法 申請書の提出が必要です。申請書と添付書類を令和5年1月31日(火・当日消印有効)までに、福祉総務課臨時特別給付金担当(〒036-8551、上白銀町1の1)へ郵送または持参してください。申請書や必要書類などは市ホームページ(QRコード)に掲載しています。



市役所窓口での相談や申請を希望する場合、窓口の混雑が予想されますので、事前の予約をお願いします。

※住民税均等割非課税相当とは…世帯全員のそれぞれの年収見込み額(令和4年1月から12月までの任意の1カ月の収入×12)が住民税均等割非課税水準以下のこと。
【住民税非課税となる年収(一例)】
○単身世帯…93万円以下
○扶養家族1人の世帯…137万8,000円以下

市の助成金

弘前市価格高騰緊急支援助成金

▼対象 国の給付金の対象とならない世帯のうち、世帯全員の令和4年度「住民税が均等割のみ課税」の世帯

▼手続き方法 令和4年9月30日時点で市に住民登録があり、対象と思われる世帯に、確認書を11月中旬に送付しました。
※青が基調の封筒です。



内容を確認の上、対象要件に当てはまる場合は、同封の返信用封筒で令和5年1月31日(火・当日消印有効)までに返送してください。

冬を安全・安心に 過ごすために

『市民・行政・業者』の共同作業であずましく

いよいよ雪の季節となりました。北国で暮らす私たちにとって雪は生活の一部であり、避けて通ることはできません。市では、除排雪作業の改善を図るとともに、町会や企業との連携による雪対策を進めてきましたが、安全・安心で快適な雪国生活を送るためには、行政だけでなく実際に除雪作業を行う委託業者、そして何より市民一人一人の協力が必要です。「市民・行政・業者」の共同作業により、お互いが「力を合わせる」ことで効率的に除雪作業を進め、厳しい冬を乗り切りましょう。皆さんのご協力をお願いします。

■問い合わせ先 道路維持課（茜町2丁目、☎32-8555）

令和4年度 除排雪計画

一般除雪（作業時間帯＝午前1時～6時）

▼**出動基準** 雪の降り始めと降り終わりごろの期間は、午前0時の降雪量が15cm以上に達した時。根雪期間は、午前0時の降雪量が10cm以上に達した時。
※安全で円滑な車両走行の支障となる路面状況が発生した場合なども。

▼**除雪延長** 約1,000km

歩道除雪（作業時間帯＝午前5時～7時）

▼**実施基準** 降雪量が10cm以上見込まれる場合

▼**総延長** 通学路を主体に約120km

拡幅除雪・運搬排雪

路肩などの雪山によって道路が狭くなり、車や歩行者の通行や安全性に支障を来す目安となる積雪深

や累積降雪量となった場合は、ロータリ除雪車などで除排雪を実施。

小路除排雪

道路の幅が狭く、一般除雪が入れない小路（幅2.5m以上4.0m未満）を対象とする道路の除排雪作業。小型ショベルと小型ダンプを使用し、小路排雪（運搬排雪）を原則年1回実施。路線内に雪置き場が確保できる場合は、小路除雪（除雪作業）として雪の降り方や状況に応じて実施。

スリップ対策

本町坂、辻坂、加藤坂などの市道17カ所と県道3カ所の坂道にロードヒーティングを整備。また、そのほかの坂道やカーブ、主要交差点には、朝夕に凍結抑制剤を散布。

詳細は市ホームページ（QRコード）へ。

効率的な除排雪作業のために

●道路除雪後、残される雪の処理にご協力を

朝の除雪作業は、通勤・通学で混雑する時間帯の前に終わらせるため短時間で一斉に行います。しかし、除雪後に玄関や車庫の前などに残った雪は、限られた時間と機械の能力では、市で除雪することが大変困難です。玄関や車庫の前に寄せられた雪の処理について、皆さんのご協力をお願いします。

●**用水路・排水路に雪を捨てない**

●**除雪車が作業中のときは近寄らない**

●**歩道と車道の段差に設置している段差プレートなどを撤去する**

●路上駐車はしない

1台でも駐車車両があると除雪作業がストップし、その地域の除雪が後回しになったり、除排雪ができなくなったりします。

●道路に雪を出さない

交通の妨げや交通事故の原因にもなりますので、マナーを守りましょう。

●屋根雪を道路などへ落とさない

交通を遮断するだけでなく人命に関わる場合があります。危険な場所では、屋根雪の落下防止の措置を講じたり、雪下ろしをしたりするなど、十分注意してください。



道路の除雪に関する問い合わせ先

○市道

①道路維持課（茜町2丁目、☎32-8555、平日の午前8時30分～午後5時）

②対応可能な除雪業者

裾野地区のうち1・2工区…須藤重機（☎090-2278-6162）／和徳地区のうち5・6工区…三上興業（☎090-2024-6758）／城東地区のうち地域維持型1工区（7工区）…相馬土木（☎090-3642-3012）／岩木地区のうち地域維持型2工区（17工区）…兼建興業（☎080-6023-9038）

▼**受付時間** 一般除雪が実施された日の午前6時～正午

○**県道**…中南地域県民局地域整備部道路施設課（蔵主町、☎32-0800、平日の午前8時30分～午後5時15分）

○**国道7号**…国土交通省弘前国道維持出張所（城東中央5丁目、☎28-1315、平日の午前8時30分～午後5時15分）

地域除雪窓口の詳細や、各工区を担当する業者に関する情報を市ホームページ（QRコード）に掲載しています。



りさい 罹災証明書等の発行

暴風雪などによる屋根破損、豪雪により家屋が倒壊した場合など、生活再建等に係る手続きに使用する罹災証明書等を発行します。

①**罹災証明書**…暴風雪・大雪警報発令時の直接被害など、「災害と因果関係が明確」な「住家」の被害程度について証明します。

②**罹災届出証明書**…上記に該当しない被害等について、市へ届け出た事実を証明します。

▼発行窓口

○**弘前地区**…防災課（市役所3階、☎40-7100）

○**岩木地区**…岩木総合支所総務課（岩木庁舎1階、☎82-3111）

○**相馬地区**…相馬総合支所総務課（相馬庁舎1階、☎84-2111）

詳細は、市ホームページ（QRコード）で確認を。



■**問い合わせ先** 防災課（市役所3階、☎40-7100）

寄せ雪に関する新たな雪処理サービス

課題となっている寄せ雪の処理を、マッチングサイトを介して個人が個人に依頼し作業を行ってもらうサービスです。業者ではなく個人（学生や社会人）が作業を行うため、屋根の雪下ろしなどの危険作業は行えませんが、寄せ雪などの作業を実施できます。

詳細は市ホームページ（QRコード）で確認を。



▼**注意事項** このサービスは個人と個人が契約関係を結ぶため、市が関与できません。トラブルを未然に防ぐため、利用の際は消費者庁が発行する「あんぜん・あんしんシェアリングエコノミー（※）利用ガイドブック（QRコード）」をご活用ください。

※シェアリングエコノミー…活用可能な資産（場所・モノ・スキル等）と、それを使いたい個人などを結び付けるサービス。

■**問い合わせ先** 道路維持課（茜町2丁目、☎32-8555）

消流雪溝の使用方法

消流雪溝は、側溝内の水を止水板でためて、雪を溶かす設備です。



▼使用方法

①凍った投雪口を、お湯で溶かしてから開ける。

②水の量を確認してから雪を捨てる。

●雪以外のものは投入しない。

●固くて大きなかたまりは、細かく砕いてから捨てる。

●消流雪溝の内側に凍り付いた雪は、必ずかき落とす。

③作業終了後、投雪口をきちんと閉める。

▼注意事項

①止水板のあるところに雪を捨てると、雪が詰まり、水があふれて消流雪溝が使えなくなります。止水板のあるところには絶対に雪を捨てないようにしましょう。

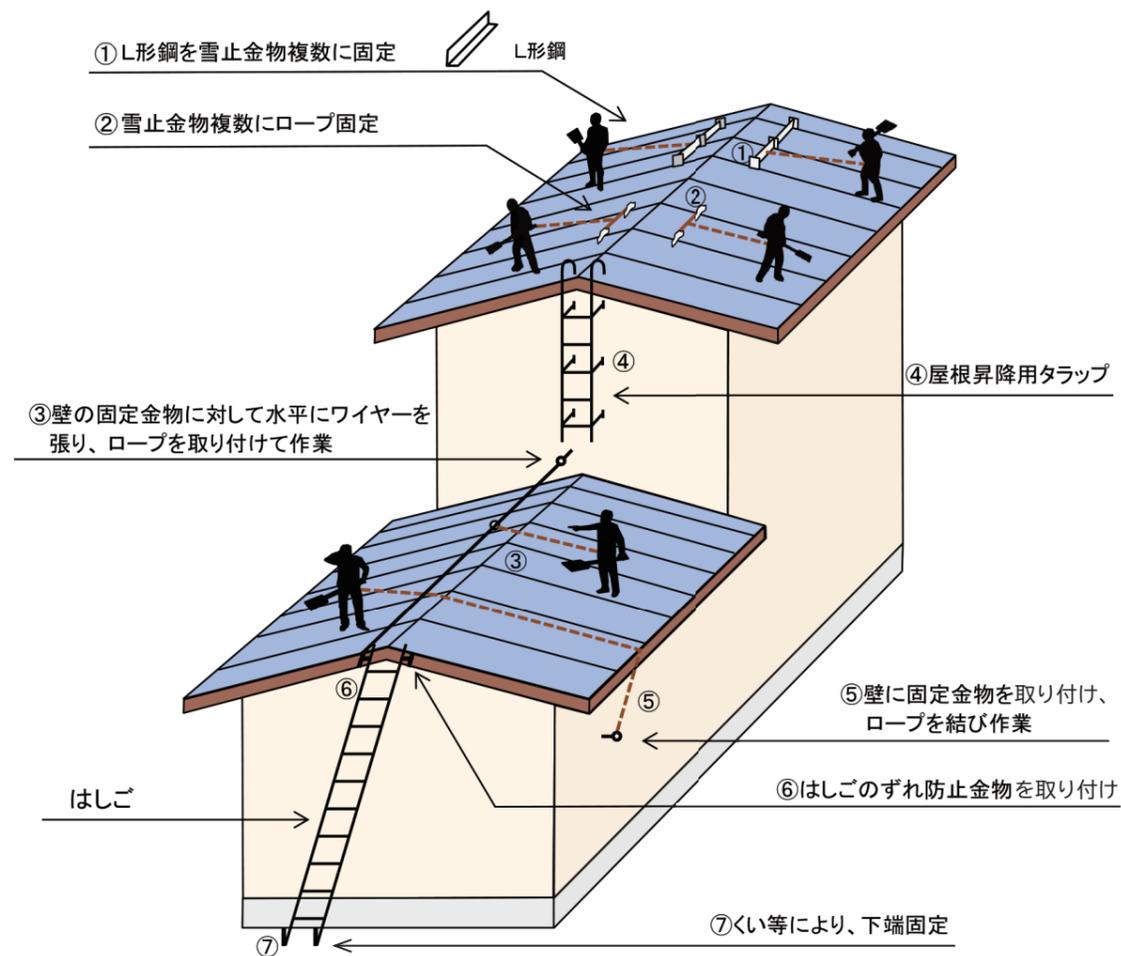
②歩行者や車両にも気を配り、事故がないように十分注意しましょう。

③投雪口を開けやすくするためにビニールの袋などを挟むと、歩行者が滑るなどして危険ですのでやめましょう。

■**問い合わせ先** 道路維持課（茜町2丁目、☎32-8555）

雪下ろし時の 転落事故防止のために

屋根の雪下ろし作業には、はしごや屋根から転落する危険を伴いますので、専門の業者に依頼すると安心です。ここでは、作業時の命綱やはしごの固定方法の参考例を紹介します。



⚠️ 注意事項

- ①参考例は一般的な例であり、適用できない建物もありますので、専門業者に相談してください。
- ②屋根や壁への金物取り付け工事には、雨漏り防止や強度などの知識が必要です。専門業者に相談してください。
- ③雪止金物を利用する場合は、作業する斜面側に取り付けられた雪止めに結ぶ必要があります（一般

的に押し下げる力に耐力が大きく、押し上げる力には耐力が小さいため）。

- ④命綱の固定金物だけでなく、昇降用のタラップやはしごのずれ防止金物の取り付けも、安全に作業する上で重要です。

■問い合わせ先 建築指導課（市役所3階、☎40-7053）

命綱・安全带・ヘルメットを貸し出しています

屋根の雪下ろし中の事故を防止するため、命綱等を貸し出します。数に限りがありますので、事前に貸出場所へお問い合わせください。

▼貸出場所 弘前消防署（本町、☎32-5199）／東消防署（城東中央5丁目、☎27-1151）／柘形分署（豊原1丁目、☎33-4311）／西北分署（小友字神原、☎93-3310）／西分署（鳥井野字宮本、☎82-3311）

■問い合わせ先 市民協働課（市役所2階、☎35-1664）



市内5カ所の雪置き場のご利用を

市内の雪置き場は、いつでも開設できる準備を整えています。開設時期は、市ホームページや報道機関を通してお知らせします。

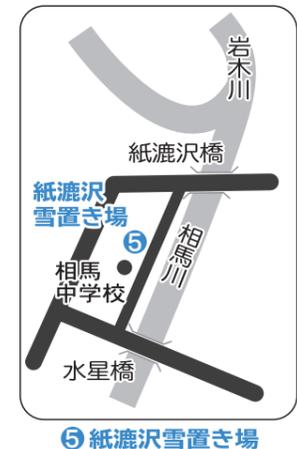
▼搬入期間 12月～令和5年2月末日（予定）

▼利用時間 ①樋の口町雪置き場・②悪戸雪置き場・

雪置き場開設前の雪の搬入は、開設の遅れにもつながるため、ご遠慮くださるをお願いします。

③町田雪置き場…午前9時～午後5時／④堀越雪置き場…午前9時～午後5時30分／⑤紙漉沢雪置き場…午前9時～午後4時

■問い合わせ先 道路維持課（茜町2丁目、☎32-8555）



雪に関する問い合わせ先

- 雪寄せの場所…公園緑地課（下白銀町、☎33-8739）
※公園や緑地も雪寄せに活用できます（公園施設の破損防止のため、遊具やベンチ付近への雪寄せや大型重機などを使った雪寄せはしないでください）。
- 消流雪溝・流雪溝…道路維持課（茜町2丁目、☎32-8555）
- 空き家の雪…建築指導課（市役所3階、☎40-0522）
- 雪による困りごとの相談先の紹介…市民生活センター（駅前町、ヒロ口3階、☎33-5830）

ホームページでも雪に関する情報を提供！

市ホームページ（QRコード）では、雪に関する次の情報を提供しています。



市が行う道路除排雪／市が行う雪対策事業の説明／各種制度／よくある質問と答え（Q&A集）など

水道管の凍結にご注意を

気温が-4℃以下になると、水道管の凍結や、蛇口が破裂するおそれがあります。こまめに水道の水抜きを行って凍結を防ぎましょう。水抜き栓は水を抜くときは全閉、使用するときには全開になるよう、しっかり確認の上、操作してください。



水道管が凍結したり破裂したりした場合は、市の指定給水装置工事業者または弘前管工事業協同組合（☎32-7309）へ依頼してください。

■問い合わせ先 上下水道部営業課給排水係（☎55-6895）

冬道の交通事故防止に努めましょう

【冬の交通安全県民運動】

12月11日～20日の10日間、冬の交通安全県民運動が行われます。冬季は積雪・凍結などにより路面状況が悪く、また日没は秋口よりもさらに早まることから、車の運転には特に注意が必要です。

私たち一人ひとりが道路の安全な通行を心掛け、悲惨な交通事故をなくしましょう。

■問い合わせ先 地域交通課（☎35-1102）

令和4年度 弘前市顕彰



令和4年度の「弘前市顕彰規則による顕彰」の受賞者が決定しました。この顕彰は、長年にわたり、教育・文化・産業・経済の振興など市政の発展に尽力した個人や団体の功績をたたえるものです。本年度は、7個人と1団体が晴れの栄誉に輝き、顕彰状と金色に輝く卍（まんじ）をあしらったヒバ製の盾が贈られました。

本年度の受賞者・受賞団体を紹介します。

■問い合わせ先 秘書課（☎40-7022）

市政の進展、社会福祉の増進等に寄与



特定非営利活動法人
青森県男女共同参画研究所
(理事長 やまや ふみこ 山本 文子さん)

女性が地域社会で活躍できる環境づくりのための啓発・広報活動に取り組み、男女共同参画の推進に大きく寄与しました。



みうら こ
三浦 テツ子さん (75)

統計調査員として統計調査に従事したほか、統計思想の普及高揚や後進の指導育成に尽力するなど、市政発展に大きく寄与しました。



おおむら しろ
大村 嗣郎さん (85)

町会長として町会活動の維持発展や後進の指導育成に努め、住み良い地域づくりに尽力するなど、市政発展に大きく寄与しました。



しらとり としあき
白鳥 俊明さん (87)

町会長として町会活動の維持発展や後進の指導育成に努め、住み良い地域づくりに尽力するなど、市政発展に大きく寄与しました。



たけはな まさよし
竹鼻 政嘉さん (75)

保護司として犯罪や非行の予防に取り組んだほか、保護司活動の充実発展や後進の指導育成に尽力するなど、地域福祉の向上に大きく寄与しました。



おやま みちお
小山 三千雄さん (76)

長年にわたり交通安全活動に取り組み、交通事故の抑止ならびに交通安全思想の普及高揚に尽力するなど、市政発展に大きく寄与しました。



こばやし まさる
小林 勝さん (68)

樹木医として弘前公園の整備管理に取り組み、弘前方式と呼ばれる桜の管理技術の継承に尽力するなど、弘前公園の桜の価値向上に大きく寄与しました。

教育、文化等の振興に貢献



おやけ ひろあき
小宅 弘道さん (91)

学校医として児童生徒の健康管理や保健指導に努め、保健教育に尽力するなど、学校保健の充実に大きく寄与しました。

必要に応じて
申請を

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

【医療費通知について】

青森県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆さんに医療費に対する認識と理解を深めていただくために、年1回、1年分の医療費を記載した医療費通知書を送付しています。対象期間は令和4年1月受診分～12月受診分で、令和5年2月末から3月上旬頃に皆さんの手元に届きます。

なお、医療費通知書は確定申告の際の医療費控除にも使用できますが、確定申告の開始時期までに送付できないため、急ぎの場合は領収書での対応をお願いします。

【高額療養費（外来年間合算）について】

対象期間中の外来診療の自己負担額の合計から、高額療養費で支給された分を差し引いた額が14万4,000円を超える場合に、超えた分を支給します。

▼支給対象 基準日（令和4年7月31日）時点で後期高齢者医療被保険者証の窓口負担割合が1割の人



▼対象期間 令和3年8月1日～令和4年7月31日の1年間

▼申請方法 ①これまで高額療養費を支給されたことがある人＝登録済みの口座に支給（申請不要）、②高額療養費を支給されたことがない人（高額療養費の支給口座を登録していない人）＝12月中旬（予定）に青森県後期高齢者医療広域連合から申請のお知らせを送付しますので、申請書を国保年金課（市役所1階）に提出してください。

■問い合わせ先 青森県後期高齢者医療広域連合（☎017-721-3821）／国保年金課後期高齢者医療係（☎40-7046）

ひろさきのみらい 絵画コンクール 受賞作品決定

次代を担う子どもたちが自由な発想で未来について考えるための「ひろさきのみらい絵画コンクール」を開催し、市内の小学校から63作品の応募がありました。どの作品も一人一人の発想に独自性があり、期待する未来がとてもよく描かれていました。市長、副市長ほかによる厳正な審査により選ばれた受賞作品を紹介します。

■問い合わせ先 企画課（☎40-7021）

最優秀賞



小学校低学年の部

「弘前の魅力すてきなあ」
工藤 晴乃さん（城西小・2年生）



小学校高学年の部

「楽しい雨の日」
阿保 華菜さん（豊田小・4年生）

優秀賞



小学校低学年の部

「りんごのツリーハウス」
古川 陽菜さん（附属小・3年生）

小学校高学年の部

「自然の木ですきなように遊ぶ人」
木村 夢空さん（豊田小・4年生）



佳作

小学校低学年の部

猪股 航さん	時敏小・1年生
山田 大飛さん	時敏小・2年生
工藤 由乃さん	城西小・2年生

小学校高学年の部

伊藤 楓乃花さん	時敏小・4年生
大平 夕月さん	時敏小・6年生
佐藤 莉空さん	第三大成小・6年生

受賞作品展示会

子どもたちが描いた「ひろさきのみらい」をぜひご覧ください。

▼とき 11月28日(月)～12月23日(金)の平日、午前8時30分～午後5時
▼ところ 市役所（上白銀町）2階ホワイエ

連載 むっちゃんの 教えて文化財!

■問い合わせ先 文化財課 (☎ 82-1642)

第7回 奇跡の土偶!? 砂沢遺跡採集の土偶

最近新たに指定された文化財や、話題になっている文化財の魅力を毎月お伝えします!

案内人・むっちゃん
文化財行政に携わって12年! 学芸員資格を持つスペシャリスト(?) 職員。好きなおでんの具は「はんぺん」。

10月13日に市の文化財に指定。なりたてホヤホヤの文化財です!

正式名は「土偶(砂沢遺跡出土)」。

弥生時代前期の砂沢遺跡から見つかりました。

高さ 20.1cm



厚さ 4.8cm

横 16.7cm

縄文時代の最晩期に東北地方で流行した、髪を結っている「結髪形」

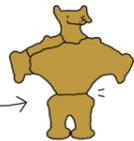
体全体に穴が開いている「刺突文」が特徴

髪を結った人を表していると考えられています

弥生時代の土偶は大変珍しいです

2000(平成12)年に小学生が上半身、2009(平成21)年に弘前大学が下半身を発見。

よ〜く見るとくっつけた跡があります。



10年以上の時を経て完全形となった経緯から「奇跡の土偶」と呼ばれています。

土偶は完全な形で見つかることが珍しく「占いなどに用いた後わざと壊していた」という説があります。

このような完全形の土偶の発見によりその説が本当に正しいのか?という問題提起にもなる文化財です。

市立博物館で常設展示していますぜひご覧ください!

次回「縄文のアクセサリー ヒスイ大珠」

Hirosaki Art Times

ヒロサキ・アート・タイムズ #21

弘前れんが倉庫美術館に関連する情報を連載します。

■問い合わせ先 弘前れんが倉庫美術館(吉野町、☎ 32-8950、https://www.hirosaki-moca.jp/)

美術館の屋根

～技術と自然が織りなす不思議な模様～

煉瓦(れんが)倉庫が美術館になって3回目の冬を迎えます。緑地周辺が雪に覆われ、美術館スタッフの朝の日課に「雪かき」が加わる日も間近です。雪が降り始めるちょうど今頃の季節、美術館の屋根に不思議な模様が浮かび上がるのを目にすることができます。白い四角形の連なり、まるで耳を切り落とした食パンを屋根の上に並べたような、不思議な光景です。時間や天候、季節によってさまざまな表情を見せる美術館の屋根。もともとはトタンでしたが、改修にあたって、軽く頑丈で、腐食しにくいチタンが使われました。その数、およそ1万3,000枚。45cm角のチタン材を1枚1枚ビスで貼り合わせる…なんと気が遠くなる作業ですが、熟練の職人が時間と手間をかけて完成した美しい菱葺(ひしぶき)屋根です。菱葺

は下から上へと重ねながら貼り合わせるため、屋根に落ちた雨水や雪解け水が下へと流れる仕組みになっています。菱葺屋根に降り積もった雪が少しずつ解けだし、継ぎ目に沿って流れ落ちることで生み出されたこの模様は、この時期だけ見られる特別な風景です。



展示作品の入れ替え

現在開催中の展覧会『「もしもし、奈良さんの展覧会はできませんか?」奈良美智展弘前2002-2006ドキュメント展』で展示している奈良美智さんのドローイング作品(線で描いた作品)が、1月から入れ替わります。

▼展示期間 第一期=12月25日(日)まで/第二期=1月2日(月)～3月21日(火)祝

暮らしの Information

広報ひろさきに掲載した各種催しについて

広報ひろさきに掲載した各種催しや教室などは、新型コロナウイルス感染症の予防と拡大防止の観点から、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。詳しくは市ホームページまたは各問い合わせ先で確認を。

催しなどに参加する際は、マスクの着用など、感染症対策にご協力をお願いします。

イベント

おたのしみおはなし会

▼とき 12月3日(土)、午前11時～ / 10日(土)・24日(土)、午後2時～(各回30分程度)
▼ところ 弘前図書館(下白銀町)1階閲覧室おはなしコーナー
▼内容 「クリスマス・あそび」がテーマの絵本の読み聞かせ、紙芝居、昔話、などなど
▼対象 おおむね4歳～小学校低学年=各回10人(先着順)
▼参加料 無料
※事前の申し込みは不要。
☎弘前図書館(☎ 32-3794)

太宰治ドラマリーディング 津軽カトリスト 冬の定期公演

冬にまつわる作品を特集し

た、臨場感溢れる朗読劇ステージです。

▼とき 12月10日(土)、午後2時～3時20分

▼ところ 太宰治まなびの家(旧藤田家住宅、御幸町) ※無料駐車場あり。

▼上演作品 『チャンス』、『I can speak』など全4作品

▼入場料 無料

※YouTubeでのライブ配信をQRコードから視聴できます(通信料は自己負担) / 事前の申し込みは不要。

☎津軽カトリスト(平田さん、☎ 090-3123-3861)

※令和4年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

鳴海要記念陶房館の催し

【こぎん刺し体験と小物販売】

▼とき 12月11日(日)・25日(日)の午前10時～午後3時(体験受け付けは午後2時30分まで)

▼内容 岩木かぢやらず会による体験指導・販売

▼体験料 250円～(コースターほか)

【電動ロクロ体験】

▼とき 12月16日(金)～18日(日)の午前10時～午後3時 ※所要時間は45分程度 / 予約優先 / 当日受け付け可。

▼内容 器づくり

▼講師 佐藤学さん(津軽千代造窯)

▼体験料 1,800円(飲み物付き)

※電動ロクロ体験は12月で終了します。

【1Dayワークショップ「クリスマスの絵を描こう!」】

▼とき 12月10日(土)・24日(土)の午後1時～3時

▼講師 ささやすゆきさん(絵

本作家)

▼参加料 1,800円(飲み物付き)

※事前の申し込みが必要。

【宇宙(そら)の記憶】

▼とき 12月21日(水)～26日(月)の午前9時～午後4時

▼内容 絵画展示・販売

※12月23日(金)はライアー(弦楽器)

の音浴体験(午前11時～、午後1時～ /

各回30分程度)、24日(土)は頭にのせてのライアー体験(午前

10時～午後3時、所要時間5分程度)を行います / 体験は予約不要 / 先着順 / 参加料500円(飲み物付き)。

☎鳴海要記念陶房館(賀田字大浦、☎ 82-2902、火曜日は休み)

弘前工芸舎企画展 「冬の贈り物」展

冬の贈り物にもぴったりの、心温まるクラフト作品を展示・販売します。

▼とき 12月16日(金)～25日(日)、午前10時～午後4時

▼ところ 藤田記念庭園匠館(上白銀町)2階ギャラリースペース

▼入場料 無料

☎産業育成課(☎ 32-8106)

回マントピア天文台 [星と森のロマンチックピア]

★火星・すばる星団 M45・オリオン星雲 M42 観察会

17日(土)、午後7時～9時

▼入館料 無料(市民以外は有料)

▼通常開館時間 午後1時～9時30分

☎星と森のロマンチックピア天文台(水木在家字桜井、☎ 84-2233)

12月の催し

ヒロロスクエアの催し

【グッド・トイ in ひろさき】

今年度選ばれた優良なおもちゃを展示します。自由に遊ぶことができます。

▼とき 12月10日(土)、午後1時～5時 / 11日(日)、午前10時～午後4時

▼会場 3階イベントスペース

【ヨガ年末太陽礼拝 108回】

講師の指導のもと、ヨガのポーズ「太陽礼拝」を108回行います。

▼とき 12月30日(金)、午前10時30分～午後1時30分

▼会場 4階市民文化交流館ホール

▼対象 中学生以上 = 50人 (先着順/事前予約制)

▼参加料 無料

▼持ち物 ヨガマット (レンタル可 (有料・要予約))、飲み物、動きやすい服装

【親子 de 木育～ロボ木をつくらう!～】

▼とき 1月8日(日)、①午前10時30分～ / ②午後1時30分～ (各回90分、開始の30分前から受け付け)

▼会場 3階イベントスペース

▼対象 年長～小学生と保護者

▼定員 各回20組 (先着順)

▼参加料 800円 (1組1セット / 子ども1人追加の場合は800円追加)

▼申し込み方法 12月4日(日)の午前8時30分以降に、電話または窓口で申し込みを。

～共通事項～

▼ところ ヒロロ (駅前町) 各イベントの詳細はホームページでご確認ください。

●市民文化交流館(ヒロロ3階、☎ 35-0154、午前8時30分～午後9時、H http://www.hirosquare.jp)

ドイツ音楽の夕べ～リートとピアノ変奏曲～

▼とき 12月11日(日)、午後5時30分～(開場は午後5時)

▼ところ 百石町展示館

▼出演 吉田信子さん (メゾソプラノ)、友田恭子さん (ピアニスト)、村田恵理さん (ピアニスト)、古川知佳さん (バイオリニスト)

▼定員 60席

▼入場券 3,000円 (当日券 3,500円)

●フレディ四季コンサート (☎ 31-3132、月～土曜日の午前9時～午後5時)

しののフェス

子育て世代からシニア世代、学生等多世代が交流・活躍できる場所を提供します。

▼とき ①12月12日(月)、午前11時30分～午後1時30分

／②12月21日(水)、午前10時～午後1時 / ③12月22日(木)、午前10時～正午

▼ところ ①サンタハウス弘前公園 (元大工町) / ②・③しののベース事務局 (八幡町、申込時に詳細をお知らせします)

▼内容 ①本格そば打ち体験 / ②おからこんにやくを使った料理教室 (ランチ付き) / ③アロマサシェ・ジェルキャンドル作り (デザート・ドリンク付き) ※②・③は親子でも参加可。

▼講師 手打ち十割そばの家『ひとやすみ』(①)、ほか

▼持ち物 エプロン (①・②)

▼参加料 ①1人1,000円 / ②1組2,000円 / ③1組2,500円 (申し込み方法など、詳細は公式SNSで確認を。)

●しののベース (角田さん、☎ 090-4830-1584、LINE… 363sxmhs、インスタグラム… sinonobase)

農の手しごと展

▼とき 12月16日(金)・17日(土)、午前10時～午後3時

▼ところ 百石町展示館第1展示室

▼内容 農家の女性による手芸品の展示・販売、飾りひょうたんづくり体験 (有料)、農産物や手作り加工品の販売

▼入場料 無料



●黒石市ひょうたん倶楽部 (渋川さん、☎ 090-9632-9741)

こどもの森 月例登山『クリスマス・トレッキング』

▼とき 12月18日(日)、午前9時30分～午後2時30分

▼対象 登山の経験があり冬山登山の装備で参加できる人

▼参加料 無料

▼持ち物 飲み物、昼食、替えの下着・靴下、雨具・防寒着 ※事前の申し込みが必要。

◎冬季開館日

毎週土・日曜日、祝日、小・中学校の冬休み期間 (ただし12月29日～1月3日は休館)

●こどもの森ビジターセンター (坂元字山元、久渡寺境内、☎ 88-3923) / 市みどりの協会 (☎ 33-8733)

高岡の森弘前藩歴史館 第3回ロビーコンサート

▼とき 12月18日(日)、午後1時30分～2時30分

▼出演 サクソフォンカルテット・ラピスラズリ (写真左から葛西愛子さん、澤田夕香子さん、竹迫理砂さん、佐々木有香さん)



▼定員 25人 (事前予約制)

▼参加料 無料 (ただし観覧料が必要)

▼観覧料 一般 = 300円 / 高校・大学生 = 150円 / 小・中学生 = 100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。年齢や住所を確認できるものの提示を。

●12月5日(月)以降に、高岡の森弘前藩歴史館(高岡字獅子沢、☎ 83-3110)へ。

もしもし演劇部 発表会

開催中の「もしもし、奈良さんの展示会はできませんか?」と同時開催している弘前エクステンジ #05「ナラヒロ」で取り組んでいる演劇プロジェクト「もしもし演劇部」。10代から20代の参加者が三度の奈良美智展弘前についてリサーチして感じたことや思ったことをもとに、短い朗読劇を創作し、1日限りの公演を行います。

▼とき 12月18日(日)、午後7時 (開場は午後6時30分)

▼ところ 弘前れんが倉庫美術館 (吉野町) 展示室

▼定員 50人 (事前予約優先)

▼参加料 無料

詳細はホームページで確認を。

●弘前れんが倉庫美術館 (☎ 32-8950、H https://www.hirosaki-moca.jp/)

犯罪被害者等支援フォーラム

犯罪被害者への支援の重要性を広くお知らせするため、犯罪被害で家族を亡くした遺族による講演を行います。

▼とき 12月23日(金)、午後1時30分～3時

▼ところ 市民文化交流館ホール (駅前町、ヒロロ4階)

▼演題 犯罪被害者遺族の心情

▼講師 山内久子さん

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

●市民協働課 (☎ 35-1664)

岩木図書館

おはなしクリスマス会

▼とき 12月24日(土)、午前

10時30分～11時15分

▼ところ 中央公民館岩木館 (賀田1丁目) 1階大和室

▼内容 クリスマスに関する絵本の読み聞かせなど

▼定員 20人程度

▼参加料 無料

●12月3日(土)の午前9時30分以降に、岩木図書館 (☎ 82-1651、カウンターでも申し込み可)へ。



ふれあい高齢者グラウンド・ゴルフ親善大会

▼とき 1月14日(土)、午前8時30分～午後1時 (受け付けは午前8時～)

▼ところ 克雪トレーニングセンター (豊田2丁目)

▼対象 60歳以上の市民 = 112人 (申し込み多数の場合は抽選)

▼参加料 500円 (昼食なし)

▼申し込み方法 参加申込書に必要事項を記入の上、12月8日(木)の午後1時～2時に、身体障害者体育館(八幡町1丁目)へ持参を。

※時間厳守 / 午後2時10分から抽選会を行います。

▼その他 用具が必要な場合は、申込時にお知らせください。

●市社会福祉協議会 (石郷岡さん、☎ 33-1161)



緑の相談所 12月の催し

【展示会】 ●冬の室内植物展 9日(金)～25日(日)

【休館日】 毎週月曜日、12月29日～1月3日

●緑の相談所 (弘前公園内、☎ 33-8737)

こどもスタッフ募集

子どもたちが市民として自らまちをつくる「こどものまちミニひろさき vol.7」を3月25日(土)・26日(日)に開催します。こどもスタッフは、こどものまちミニひろさきについて考え、まちをつくるスタッフです。「こどもスタッフ会議」で、まちなんなが楽しく過ごすアイデアを出しあって準備します。

▼とき 1月7日・21日、2月4日・18日、3月4日・18日、4月1日(いずれも土曜日)、午後1時30分～3時30分

▼集合場所と時間 弘前大学文京キャンパス(文京町)正門に午後1時20分集合

▼対象 小学校4～6年生

▼参加料 無料(ただし、こどものまち当日の参加料200円がかかります)

▼申し込み方法 12月19日(月・消印有効)までに、はがき(氏名〈ふりがな〉・学年・住所・連絡先を記入)で申し込みを。

問こどものまちミニひろさき実行委員会(〒036-8560、文京町1、弘前大学教育学部深作研究室内、☎ 39-3147、E takuro@hirosaki-u.ac.jp)

※令和4年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

スタインウェイを弾いてみよう!



「スタインウェイ D-274」と「スタインウェイメモリアル」の2台のピアノを、コンサートと同様の照明の中、大ホールのステージで弾いてみませんか。

▼とき 1月12日(木)～15日(日)の①午前9時～10時、②午前10時30分～11時30分、③正午～午後1時、④午後1時

30分～2時30分、⑤午後3時～4時

▼ところ 市民会館(下白銀町)大ホール

▼定員 各日5組(先着順/1組5人まで)

※事前の予約が必要/高校生以下は保護者かピアノ講師の立ち会いが必要。

▼参加料 30分=3,000円、60分=5,000円

※録音希望者(CD-Rのみ)は別途1,000円が必要/予約の承認を受けた人は別途申込用紙の提出を(申込用紙の入手方法は予約時にお知らせします)。

問12月13日(火)の午前10時以降に、市民会館(☎ 32-3374、午前10時～午後4時)へ。

弘前図書館 新春サクソフォンコンサート



▼とき 1月21日(土)、午後5時～5時40分(開場は午後4時30分)

▼ところ 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室

▼出演 サクソフongグループ「Sound Shakers」

▼定員 25人(先着順)

※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料

問12月5日(月)の午前9時30分以降に、弘前図書館(☎ 32-3794、窓口でも申し込み可)へ。

藤田記念庭園は3月31日まで毎日開園します

▼入場できる施設 洋館(大正浪漫喫茶室、藤田謙一資料室、会議室)、匠館(クラフト展、和カフェ)、高台部庭園

▼入園料 無料(会議室は有料) ※駐車場はありません。近隣の有料駐車場等のご利用を。

問藤田記念庭園(上白銀町、☎

37-5525、午前9時～午後5時)

教室・講座

交流・活躍の場創出事業

【温泉のススメ～知って楽しむ弘前・津軽の温泉～】

▼とき 12月10日(土)、午後1時30分～2時30分

▼講師 鎌田祥史さん(温泉ソムリエマスター)

▼定員 16人(先着順)

▼申込期限 12月9日(金)

【はじめてのピラティス】

▼とき 12月17日(土)、午後2時～午後3時30分

▼講師 木村友美さん(TOMOMIピラティススタジオ)

▼定員 12人(先着順)

▼申込期限 12月16日(金)

～共通事項～

▼ところ サンタハウス弘前公園(元大工町)

▼参加料 無料

問サンタハウス弘前公園(☎ 88-7707)

柴田学園大学こども発達学科わくわくカレッジ

▼とき ①・②=12月10日(土)、午前10時30分～正午/③=12月17日(土)、午前10時～正午/④・⑤=12月17日(土)午後1時～3時

▼ところ 柴田学園大学(清原1丁目)

▼講座名と講師 ①「親子で一緒に楽しめるおもちゃ作り～スノードームを作ろう!～」…吉田裕美子さん(こども発達学科講師)/②「ロボットを動かそう&科学あそび」…花田裕さん(同学科准教授)/③「避難所運営ゲーム(HUG)をやって

みよう!」…福士章子さん(同学科講師)/④「歌、ピアノ、弾き歌いを楽しもう!」…一戸智之さん(同学科教授)、諏訪才子さん(同学科講師)/⑤「SDGsをテーマに楽しい夢の版画を作ろう!～将来の夢につながる自由自在なドリームマップの世界を描こう～」…岩井康頼さん(同学科教授)

▼対象 ①親子=20組、②小学生以上=10人、③中学生・高校生=20人、④小学生～高校生(保護者の参加も可)=10人、⑤小学生以上(保護者の参加も可)=20人(いずれも先着順)

▼受講料 無料

▼申し込み方法 電話またはEメール(希望講座名・氏名・電話番号・参加人数・子どもの場合は年齢を記入)で申し込みを。

問柴田学園大学地域資源活用研究センター(☎ 33-2289、E univ_t-shigen@shibata.ac.jp)

地域未来創生塾@中央公民館

大学教員からの話題提供や資料を使った、地域づくり活動に役立つ全10回の講座です。

◎第5回『ナマコの眼』で地域をみつめる

▼とき 12月14日(水)、午後6時30分～8時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室2

※会場でパブリックビューイングを開催するほか、Zoomによるオンライン形式でも開催。

▼講師 松井歩さん(弘前大学人文社会科学部助教)

▼対象 市民および近隣に住む高校生以上=15人(会場)

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

▼その他 6回以上参加した人に修了証を交付/オンライン参加希望者は各自Zoomアプリ

(無料)のダウンロードを。

詳細は弘前大学ホームページ(https://human.hirosaki-u.ac.jp/irrc/)でご確認ください。問弘前大学人文社会科学部地域未来創生センター(☎ 39-3198)/中央公民館(☎ 33-6561、火曜日は休み)

ベテランズセミナー



▼とき 12月15日(木)、午前10時～11時

▼ところ 市民文化交流館ホール(駅前町、ヒロロ4階)

▼内容 いつまでも元気でいよう!今から始める介護予防運動

▼講師 介護福祉課職員

▼対象 おおむね60歳以上の市民=40人程度(先着順)

▼受講料 無料

▼申し込み方法 12月12日(月)までに、電話、ファクスまたはEメール(住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。

問中央公民館(☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

働き盛り世代の男性向け家事力アップ講座



クリスマスにも使えるパーティー向け料理教室です。

▼とき 12月17日(土)、午後2時～4時

▼ところ 東部公民館(末広4丁目、総合学習センター内)調理実習室

▼講師 食生活改善推進委員会

▼対象 主に60歳未満の働き盛り世代の男性=12人

▼参加料 無料

▼申し込み方法 12月12日(月)までに、電話またはEメール(氏名・年齢・電話番号を記

入)で申し込みを。

※託児も可。12月9日(金)までに申し込みを。

問企画課(☎ 26-6349、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp)

弘前ねぶた300年祭記念ねぶた絵描き方講習会

雪燈籠用のねぶた絵を製作しませんか。

▼とき 12月25日(日)、午前10時～午後3時

▼ところ 市立観光館(下白銀町)多目的ホール

▼講師 津軽錦絵作家協会会員

▼対象 小学生以上=20人(先着順)

▼受講料 無料

▼持ち物 消しゴム

問12月10日(土)～20日(火)に、市立観光館(☎ 37-5501)へ。

12月 図書館休館日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 岩	6	7 相	8	9	10
11	12 岩	13	14 相	15 弘	16	17
18	19 岩	20	21 相	22	23	24
25	26 岩	27	28 相	29 弘	30 弘	31 弘

※変更となる場合があります。 ※12月31日(土)、こども絵本の森の開館は午後3時までです。

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(相馬やすらぎ館〈五所字野沢〉内) ☎ 84-2316

北の文脈文学講座

- ▼とき 12月17日(土)、午後2時～3時
▼ところ 郷土文学館(下白銀町)2階ラウンジ
▼テーマ 『新収蔵資料展』について
▼講師 櫛引洋一さん(郷土文学館企画研究専門員)
▼定員 15人(先着順)
▼受講料 無料(ただし観覧料が必要)
▼観覧料 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、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。

事前には郷土文学館(☎37-5505、窓口でも申し込み可)へ。※あおり県民カレッジ単位認定講座。

保健センターの食育&講座

【冬休み親子食育教室】

- ▼とき 1月7日(土)・8日(日)、午前10時～午後0時30分(両日とも同じ内容)
▼内容 食事バランスクイズ、食育アプリでバランス食を学ぼう、ランチBOXづくり
▼対象 市内の小中学生と保護者=各回10組(先着順)
▼持ち物 エプロン、スマートフォン、持ち帰り用保冷バック
▼申込期限 12月26日(月)

【生涯骨太クッキング講座】

- ▼とき 1月13日・20日・27日(いずれも金曜日)、午前10時～午後1時
※3回で1セットの講座/20日のみ午前11時30分まで。
▼内容 食生活改善推進委員会による乳製品を使った調理実習、管理栄養士による低栄養・フレイル予防に関する講義、体組成測定
▼対象 3回全てを受講できる市民=10人(先着順)
▼持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
▼申込期限 12月28日(水)～共通事項～
▼ところ 弘前市保健センター(野田2丁目)
▼参加料 無料
健康増進課(☎37-3750)

「こぎんの基礎を学ぼう」体験教室

- ▼とき・内容 ①1月14日(土)…基礎刺し(初心者向け)、②1月22日(日)…ふくろうミニタペストリー作り(経験者向け)/両日ともに午前9時30分～正午
※①・②のいずれかを選択。
▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟
▼講師 佐藤陽子さん(佐藤陽子こぎん展示館館長)
▼対象 ①小学校4年生以上、②こぎん刺しの経験がある小学校4年生以上=各回10人
▼参加料 無料
▼申し込み方法 12月21日(水・必着)までに、往復はがき(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。※往復はがき1枚につき2人まで応募可/応募多数の場合は抽選で決定し、12月28日(水)までに抽選結果を連絡します。

詳細はホームページ(QRコード)を確認を。
弘前地区環境整備センタープラザ棟(☎036-8314、町田字筒井6の2、☎36-3388、受け付けは午前9時～午後4時、月曜日(祝日の場合は翌日)は休み)

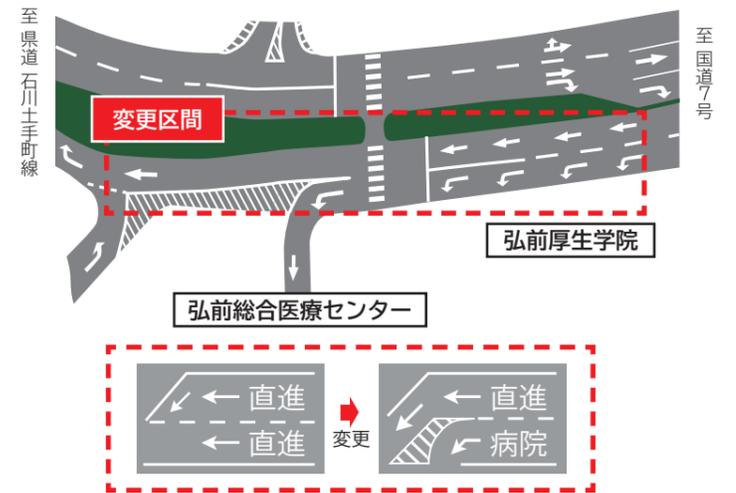
その他

令和5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。
▼とき 1月4日(水)、午後3時～4時
▼会場 アートホテル弘前シティ(大町1丁目)

12月下旬(予定)から 県道弘前平賀線の車線運用を変更します

弘前総合医療センターへの進入路の設置のため、県道弘前平賀線の車線運用を変更します。現地の案内標識と路面標示に注意の上、走行をお願いします。



工事について…土木課(☎40-7051)/運用について…中南地域県民局道路施設課(☎32-0800)

お正月飾りを手作りしませんか

門松作り講習会

- ▼とき 12月17日(土)、午後1時30分～3時30分
▼ところ 緑の相談所(下白銀町、弘前公園内)
▼定員 10人(先着順)
▼参加料 3,000円(材料費)
12月12日(月)までに、緑の相談所(☎33-8737)/市みどりの協会(☎33-8733)へ。

おしゃれなお正月しめ縄リース講座

- ▼とき 12月25日(日)、①午前10時～正午、②午後2時～4時
▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)大会議室
▼対象 小学生以上の親子=各回30人(大人は1人でも可/先着順)
▼参加料 1人3,000円(1人1個まで)
12月10日(土)の午前10時以降に、学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800、窓口でも申し込み可)へ。

ペーパークラフトしめ縄作り教室

- ▼とき 12月25日(日)、①午前9時～、②午前10時30分～
▼ところ 河西体育センター(石渡1丁目)会議室
▼定員 各回5人(先着順)
▼参加料 1,100円(材料費)
12月10日(土)までに、ワークトーク弘前(☎38-3200、窓口でも申し込み可)

お正月に向けてのアレンジフラワー教室

- ▼とき 12月28日(水)、午前9時30分～11時30分
▼ところ ワークトーク弘前(清野袋3丁目)
▼講師 川村江利子さん
▼対象 市民=20人(先着順)
▼参加料 2,200円(材料費)
▼持ち物 花ばさみ(工作用でも可)、持ち帰り用袋
12月10日(土)までに、ワークトーク弘前(☎38-3711、来所でも申し込み可、月曜日と祝日は休み)へ。

- ▼会費 1,000円
※事前の申し込みが必要。
12月14日(水)までに、広聴広報課(市役所2階、☎35-1194、F35-0080)へ。

二十歳の祭典の入場券を発送

令和4年度二十歳の祭典への参加を申し込んだ人に、入場券を送付します。申し込みをしたにもかかわらず、12月15日(木)を過ぎても届かない人や、申し込みを忘れていた人は、お問い合わせください。詳しくは市ホームページを確認を。
生涯学習課(☎82-1641)

弘前総合医療センターでも 国保脳ドックを受診できます

弘前総合医療センターでも国保脳ドックが受診できるように

なりました。今年度1回も受診していない人は、ぜひ受診をご検討ください。受診の際は感染症対策にご協力ください。
※受診には事前の予約が必要。実施医療機関に直接申し込みを。
▼申込先 弘前総合医療センター脳ドック係(☎32-4311、平日の午後1時～3時)
▼対象 国民健康保険に加入する40歳～74歳で、国民健康保険料の滞納がない世帯の人
▼実施期限 3月31日(期間中1回限り)
▼自己負担額 5,000円
▼受診日 月・火・木・金曜日の午後1時～3時
市内6カ所の医療機関でも実施しています。健診内容など詳細は「令和4年度健康と福祉ごよみ」をご覧ください。
国保年金課国保健康事業係(☎35-1116)



「マイナンバーカード」
取得しましたか？



マイナンバーカードを取得するなら、お得なマイナポイントのあるうちに申請しませんか。全国的な申請増により、交付通知の発送まで2カ月ほどかかります。窓口の混雑も予想されるため、早めの申請をお願いします。

◎マイナンバーカード普及促進対策室の時間延長、休日開庁

平日、日中の来庁が困難な人は、ぜひご利用ください。

▼延長時間 2月末までの毎週火曜日（1月3日を除く）、午後5時～7時

▼休日受付 12月10日・24日（いずれも土曜日）、午前9時～11時45分

▼ところ マイナンバーカード普及促進対策室（市役所4階）

▼取扱業務 マイナンバーカードの交付（再交付を除く）・申請補助、電子証明書の発行・更新（マイナポイント関連業務の取り扱いはありません）

◎携帯電話ショップ申請サポート 市内の一部店舗で実施中です。詳しくは各店舗を確認を。※カードは後日、市の窓口で受け取ります。

◎マイナポイント申し込みサポート窓口

▼受付時間 平日の午前8時30分～午後4時30分

▼ところ 市役所1階特設会場

▼持ち物 マイナンバーカード（数字4桁のパスワード）、ポイントを受け取るキャッシュレス決済の情報、公金受取口座とする通帳

◎マイナポイント付与の流れ

①12月末までにマイナンバーカードを申請⇒②約2カ月後にカード受け取り⇒③2月末までにポイント付与の申し込み・キャッシュレス決済の利用など

※マイナポイント第2弾は、カードを取得した人全員が申し込み対象です（ただし第1弾で申し込み済みのポイントを除く）。

◎マイナンバーカード普及促進対策室（☎40-0506）

雪崩防災週間

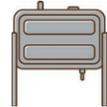
国と県では、毎年12月1日～7日を雪崩防災週間と位置づけています。青森県は県土全体が豪雪地帯であり、さらに旧市町村単位で15地域（当市は旧相馬村地域）が特別豪雪地帯として指定されています。また、県内では八甲田山において平成19年2月に2人、令和3年2月に1人が雪崩で死亡するなど、多くの雪崩災害が発生しています。家の裏、生活道路や通学路、スキー場などのレジャー区域など、危険はさまざまな形で身近な場所に潜んでいます。積雪時は斜面を注意深く観察

し、兆候を発見したら早めに避難・連絡をしてください。

◎防災課（☎40-7100）／県土整備部河川砂防課砂防グループ（☎017-734-9670）

灯油などの流出事故にご注意を

例年冬期になると、家庭や事業所から灯油などが流出する事故が多発しています。流出事故が発生すると、側溝や水路を通じて河川に流出し、河川環境や水生生物にも悪影響を与える恐れがあるほか、場合によっては水道用水の取水停止など重大な事態に陥ることもあります。また、事故の処理費用は、原因者の負担になります。



各家庭や事業所では、「油類を取り扱う責任者」という意識を持ち、タンクの劣化状況の点検や補修を行い、除雪作業等の破損事故にも十分注意しましょう。事故を起こした場合は、市役所、消防署、警察署等へ速やかに連絡するようご協力をお願いします。

◎環境課環境保全係（☎36-0677）／消防本部予防課（☎32-5104）

ねたきりの高齢者などに紙おむつを支給

自宅で生活する



ねたきりの高齢者や障がい者に、紙おむつを支給します。

▼対象 ①～③のいずれかに該当するねたきりの人（市民税課税世帯、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に相当する認知症により常時失禁状態にある人／③身体障害者手帳1級・2級、または療育（愛護）手帳Aの交付を受けているねたきりの人

▼支給内容 フラットタイプ（200枚）、テープタイプ（MまたはLサイズ100枚）、尿とりパッド（240枚）から1種類を、年4回（4月・7月・10月・1月）自宅へ配達

▼申請方法 介護保険証など要介護度のわかるもの、または身体障害者手帳・療育（愛護）手帳Aを持って、介護福祉課か岩木・相馬総合支所民生課窓口へ。◎介護福祉課高齢福祉係（市役所1階、☎40-7114）

夜間・休日納税相談

▼夜間納税相談 12月19日（月）～23日（金）の午後5時～7時30分

▼休日納税相談 12月25日（日）、午前9時～午後4時 ※電話での相談や市税などの納付もできます。

納期限までに納付できない事情がある人は、未納のままにせず相談を。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もあります。◎収納課（市役所2階、☎40-7032、☎40-7033）

国民年金保険料の免除・猶予

国民年金保険料の免除・納付猶予制度について、日本年金機

構から申請等のご案内をしています。まだ手続きをしていない人には、市からも12月中旬以降に通知を送付しますので、速やかに手続きをお願いします。

◎国保年金課国民年金係（☎40-7048）／弘前年金事務所（☎27-1339）

民生委員・児童委員、主任児童委員の斉改選

日ごろから地域福祉の担い手として、住民の立場で相談・支援活動を行っている民生委員・児童委員と、児童福祉を専門に担当する主任児童委員が、12月1日付で改選されました。

今回の改選で、各町会から推薦された民生委員・児童委員と、各地区社会福祉協議会から推薦された主任児童委員は、令和7年11月末までの3年間、各地域で活動します。皆さんの地区を担当する各委員を確認したい場合は問い合わせを。

◎福祉総務課総務係（☎40-7037）

なかよし会・児童クラブの入会申し込み受け付け



令和5年4月からの入会申し込みを受け付けます。

▼対象 保護者の就労などで放課後に留守家庭となる小学生

▼申込期限 1月31日（火）

▼提出書類 入会申込書と次のいずれかの書類

①令和4年分源泉徴収票の写し、②就労証明書、③家庭で保護できないことを証明する書類 ※入会申込書と就労証明書の様式は、こども家庭課、各なかよし会・児童クラブで配布しているほか、市ホームページからダ

ウンロードできます。

◎こども家庭課健全育成係（☎40-7038）、岩木・相馬総合支所民生課

第2回総合市民相談

▼とき 12月17日（土）、午前10時～午後3時（正午～午後1時を除く）



▼ところ 市民生活センター（駅前町、ヒロロ3階）

▼内容 法律、税務、金銭貸借（消費者金融）、交通事故、相続・遺言、離婚、行政相談、人権相談、家庭内の悩みごとなど

▼相談員 弁護士、税理士、人権擁護委員、行政相談委員ほか

▼相談料 無料

▼申し込み方法 弁護士との相談は予約制（先着順）で、12月7日（水）の午前10時から電話で受け付けます。弁護士との相談以外は予約不要です。

◎市民生活センター（☎33-5830、☎34-3179）

弘前圏域合同移住セミナー

弘前圏域8市町村 共通の資源である「サウナ・温泉」をテーマに、合同移住セミナーを開催します。首都圏に弘前市への移住等を検討している知り合いがいる人は、周知のご協力をお願いします。



▼とき 12月18日（日）、午後2時～4時

▼ところ 移住・交流情報ガーデン（東京都中央区京橋1丁目）

▼内容 弘前圏域市町村紹介、ゲストトーク、移住個別相談会

▼申し込み方法 12月12日（月）までに、QRコードから申し込みを。



◎企画課人口減少対策担当（☎40-7121）

東奥義塾中学校の入学選考

▼受付期間 12月1日(木)～26日(月)の午前9時～午後4時
▼選考日 1月6日(金)
▼合格発表 1月13日(金)、午前9時以降に当校の玄関およびホームページに掲載
詳細は当校ホームページでご確認ください。
☎東奥義塾中学校 (☎ 92-4111)

母子父子寡婦福祉資金

来年度に進学を予定している子どもがいるひとり親家庭等世帯を対象に、県では母子父子寡婦福祉資金の貸付予約を受け付けています。対象や申請条件など、詳しくは問い合わせを。
▼申請期限 1月31日(火)
※申請には事前相談が必要。申請から貸し付けまでに1カ月以上要するため、早めの相談を/事前相談は生活の状況等を伺うため1時間程度かかります。
☎中南地域県民局福祉調整課 (☎ 35-1622)

県税納税証明書の交付申請

官公庁の入札参加資格審査申請、建設業許可申請、所得税確定申告、金融機関の融資申し込みなどのため、県税(法人県民税・法人事業税・特別法人事業税または地方法人特別税、個人事業税など)の納税額または未納額がないことの証明書が必要な人は、必要書類を準備の上、交付申請してください(納税して間もない時は領収証書の提示を)。納税証明書は、納税者の皆さんの大切な情報を証明するものですので、窓口での本人確認を厳正に行っています。ご理解とご協力をお願いします。

☎中南地域県民局県税納税管理課 (☎ 32-1131)

企業説明会・仕事体験会

市内企業のお仕事を企業ブースで実際に体験する企業説明会・仕事体験会を開催します。
▼とき 12月16日(金)、午後1時～4時(受け付けは午後0時30分～3時/入退場自由)
▼ところ 市民文化交流館ホール(駅前町、ヒロロ3階)
▼対象 市内の企業に就職したい人、応募前にいろいろな仕事を体験したい人
▼参加企業数 10社程度
▼持ち物 ハローワーク受付票 ※当日までに申し込みを(当日参加も可)/当日はヒロロ3階の託児室を利用可(要予約)/雇用保険受給者は求職活動実績の対象になるため、雇用保険受給資格者証の持参を/求職申し込みをする場合はハローワークの登録が必要。

☎I・M・S(ヒロロ3階、弘前就労支援センター内、☎ 55-5608、F 55-5607)

創業支援セミナー

創業計画書の作成方法など、創業に必要な知識・情報を日本政策金融公庫の融資担当者がわかりやすく説明します。ZOOMによるオンラインセミナーです。
▼とき 12月14日(水)、午後6時～7時30分
▼対象 創業に関心がある人や創業を考えている人=20人
▼受講料 無料
▼内容 ①創業計画書の作り方など創業準備のポイント、②各共催機関の施策・補助金情報
▼申し込み方法 12月13日(火)までに、申



コード)か電話で申し込みを。
☎日本政策金融公庫弘前支店国民生活事業 (☎ 0570-004375)

運動公園野球場のフェンス広告を募集

▼広告掲載期間 令和5年4月1日～令和8年3月31日
▼区画 外野ラバーフェンス=14区画/内野ラバーフェンス=3区画/ダッグアウト上部=3区画/ダッグアウト前防球フェンス=6区画
▼募集方法 公募型競争入札(区画ごとに入札を行い、高額入札者から順に希望区画を選択) ※同額の場合は抽選で決定。
▼申込期限 1月27日(金)
☎スポーツ振興課 (☎ 40-7115)

令和5年度 体育施設利用計画の受け付け

▼申込期限 1月5日(木)
▼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3市民プール、相馬球場 ※市主催事業や工事などにより、希望日に利用できない場合があります/希望日などが他団体と重複した場合、調整します。
▼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)
▼申し込み方法 スポーツ振興課へ申込用紙の提出を。 ※申込用紙はスポーツ振興課窓口、市内体育施設で配布してい

るほか、市ホームページからダウンロードできます。
▼結果通知 2月上旬頃
☎スポーツ振興課 (☎ 40-7115)

ヒロロスクエアでウォーキング

天候を気にせず、自分のペースでウォーキングしませんか。ヒロロスクエアの通路(1周約150m)を上限1時間まで周回できます。

▼ところ ヒロロスクエア(駅前町、ヒロロ3階)
▼利用時間 通年の午前9時～午後6時(11月30日から/毎週火曜日・年末年始を除く) ※受け付けは午後5時まで/イベントで通路が狭くなる場合や混雑が予想される場合、休止することがあります/同時に利用できる人数は10人程度。
▼利用方法 健康広場(駅前町、ヒロロ3階)窓口で利用登録を

(本人確認できるものが必要)
▼利用料 無料
▼その他 歩数計の貸し出し可/貴重品の預かり不可/更衣室はありません/歩行中のけが等は自己責任となりますので、あらかじめ傷害・個人賠償責任保険への加入をお勧めします。詳しくはヒロロスクエアホームページで確認を。
☎健康広場 (☎ 35-0157)



各種スポーツ・体操教室

教室名	とき	ところ	内容	対象・定員	参加料	問い合わせ・申込先
①プロのトレーナーが教えるジュニア体操教室	12月4日・11日・18日・25日(いずれも日曜日)の午前10時30分～正午	千年小学校(小栗山字川合)体育館	跳び箱、マット運動、平均台、鉄棒など	小学生=各回10人(先着順)	1回900円	ファイテンアスリートサポートシステム(山崎さん、☎ 090-7930-0180)へ事前の予約を。
②冬休みかけっこ教室	12月26日(月)・28日(水)・1月5日(木)・6日(金)・11日(水)・12日(木)の①午後0時30分～2時、②午後2時30分～4時(①か②を選択)	河西体育センター	走る・跳ぶ等の全身運動、音楽に合わせたジャンプトレーニング等	市内に在住・在学する小学生=①・②各30人程度	無料	12月15日(木・必着)までに、河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎ 38-3200)へ。(※1、※2、なわとび持参)
③水泳教室(平泳ぎ)	1月5日～2月9日の毎週木曜日、午後1時～2時	河西体育センター(石渡1丁目)	平泳ぎの基本泳法	クロールで15m以上泳げる市民=15人	無料	12月15日(木・必着)までに、温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村元125、☎ 49-7081)へ。(※1、※3)
④ストレッチポール×ストレッチ教室	1月11日～3月29日の毎週水曜日、午前10時～11時	克雪トレーニングセンタートレーニング室	呼吸法やストレッチポール等を使用した体操の紹介	市民=8人	無料	12月15日(木・必着)までに、克雪トレーニングセンター(〒036-8101、豊田2丁目3の1、☎ 27-3274)へ。(※1、ヨガマット持参)
⑤ボディバランス改善教室	①1月11日～3月29日の毎週水曜日(3月22日を除く)、午前10時～11時/②1月12日～3月30日の毎週木曜日(2月23日を除く)、午前9時50分～10時50分	弘前B&G海洋センター①会議室②武道場	ストレッチ体操、エクササイズ、トレーニングなど	市民=①5人程度、②30人程度	無料	12月20日(火・必着)までに、弘前B&G海洋センター(〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎ 33-4545)へ。(※1、※2)
⑥ストレッチ体操教室	1月16日～3月27日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分	弘前B&G海洋センター-武道場	ストレッチ体操、筋力トレーニングなど	市民=30人程度	無料	
⑦簡単なストレッチ体操教室	1月16日～3月20日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分	市民体育館フィットネスルーム	ストレッチ体操、筋力トレーニングなど	市民=10人	無料	12月20日(火・必着)までに、市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)へ。(※1、※2)

(※1) …往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・保護者氏名(参加者が未成年の場合)・教室名(希望コース)を記入の上、各申込先まで郵送を。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/ (※2) …室内用シューズの持参を。/ (※3) 水着、水泳帽、ゴーグルの持参を。
共通事項…飲み物・タオルなどを持参の上、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物などは各施設に確認してください。



健康の掲示板

※新型コロナウイルス感染拡大の状況などによって適宜見直すことがあります。ご理解とご協力をお願いします。

弘前市保健センター（健康増進課、〒036-8711、野田2丁目7の1、☎37-3750、Eメール kenkou@city.hirosaki.lg.jp）

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。健診受診の際は、母子健康手帳の持参を（★の健診は健康診査票が必要）。

名称	とき	内容
乳幼児の健康診査	4か月児★ 7か月児★	各指定医療機関での個別健診
	1歳6か月児★	保健センターでの健診日=12月14日(水)・15日(木) / 受付=午後0時20分~1時55分 ※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。〈※1〉
	3歳児	12月7日(水)・8日(木) / 受付=正午~午後1時25分 〈※1〉
	2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診
離乳食教室	初期 (4~6か月児)	1月16日(月)、①午前10時10分~10時50分 / ②午前11時20分~正午(いずれも開始10分前から受け付け)〈※1〉
	中期・後期 (7~11か月児)	1月6日(金)、①午前10時10分~11時 / ②午前11時20分~午後0時10分(いずれも開始10分前から受け付け)〈※1〉
12月15日(木)までに、駅前こどもの広場(駅前町、ヒロコ3階、☎35-0156、午前10時~午後6時、土・日曜日、祝日も可)に申し込みを。		
〈※1〉…予約制です。詳しくは個別通知をご覧ください。		

検診

市で実施している健(検)診の詳細な内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」をご覧ください。健(検)診を受診し、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

健康と福祉ごよみはこちらから

健康と福祉ごよみ

検索



インターネット予約はこちらから

弘前市 集団検診

検索



弘前市食生活改善推進委員会

File.132

食改さんおすすめ レシピ

野菜の甘味を味わう簡単クリームスープ

白菜とコーンのスープ

材料

4人分

白菜……………400g(中4枚)
コーン缶(クリームタイプ)
……………200g(1/2缶)
牛乳……………400ml
酒……………大さじ2
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々
乾燥パセリ……………少々

- ①ざく切りにした白菜を鍋に入れ、酒を回しかけて塩とコーン缶(クリームタイプ)を加え、ふたをして中火で蒸し煮にする。
- ②白菜がしんなりしたら、牛乳を加えて温め、こしょうで味を調える。
- ③器に盛り付け、乾燥パセリを振りかけて出来上がり。



おすすめポイント♥

水を加えずに、白菜とコーン缶(クリームタイプ)、酒の水分だけで煮て、白菜の甘味をじっくりと引き出してから牛乳を加えてください。ルウを使わないあっさりとしたスープです。クリスマスのお肉料理と一緒にどうぞ♪



■1人分の栄養量

エネルギー/123kcal、たんぱく質/4.4g、脂質/3.8g、食塩相当量/1.0g、カルシウム/154mg、食物繊維/2.2g

定期予防接種など

【子どもの定期接種】

定期の予防接種は、ワクチンで防げる感染症の発生やまん延を予防するためにとっても重要です。体調の良い時に計画的に接種しましょう。

令和5年度に小学校に入学する予定の幼児で、麻疹風しん混合2期の予防接種を受けていない人は早めに受けましょう。また、2種混合(ジフテリア・破傷風)は13歳になると有料になりますので、できるだけ小学校6年生までに接種しましょう。

【小児インフルエンザワクチンの接種費用助成】

対象者には、インフルエンザ予防接種1回分の無料助成券を送付しています。

▼実施期限 令和5年1月31

日(火)まで

▼対象 6か月以上の未就学児
※接種の際は、助成券と母子健康手帳を忘れずに医療機関に提出してください。

【高齢者インフルエンザ予防接種】

接種を希望する人は、『健康と福祉ごよみ』の20ページから掲載されている「予防接種ができる医療機関」を確認し、直接医療機関に問い合わせてください。

▼実施期限 12月31日(土)まで

▼対象 ①65歳以上の人、②60歳~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級程度)

▼自己負担 1,600円(生活保護受給者は無料)

12月1日は世界エイズデー

今年のテーマは、「このまちで暮らしている。私もあなたも。12月1日は世界エイズデー」です。HIV・エイズに関する検査や治療、支援などの正しい知識を得て、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消につなげていきましょう。

治療法の進歩により、HIV陽性者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。

感染が心配な人は早めに検査を。※相談・検査は、保健所で匿名・無料で受けることができます。電話かインターネットで予約できます。詳細は県ホームページ(QRコード)を確認を。



■問い合わせ先 弘前保健所(☎38-2389)

各種相談

名称	内容	とき	ところ
こころの健康相談	本人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)の相談	12月6日(火)、午前9時~正午(相談日の前日までに予約が必要。「こころの病気」の治療をしていない人を優先)	弘前市保健センター(野田2丁目、☎37-3750)
のびのび子ども相談	発達相談(ことばについて心配、落ち着きがないなど) / 対象=市民で1歳以上の幼児とその家族 / 母子健康手帳の持参を	平日の午前9時30分~午後3時、1組あたり1時間程度(相談日の前日までに予約が必要)	

健康を守るためのお酒との付き合い方

年末年始は飲酒の機会が増えますが、お酒を飲みすぎると心身にさまざまな悪影響を及ぼします。また、アルコールは依存性物質のため、多量飲酒を続けると、誰でも「アルコール依存症」になる危険性があります。今回は、健康を守るためのお酒との付き合い方を紹介します。

【1日あたりのお酒の適量目安】

純アルコール摂取量

男性=20g以下、女性・高齢者=10g以下



ビール



日本酒



ワイン

▲純アルコール20gの例

週に2日は休肝日を!

肝臓を休ませることは、アルコール依存症の予防にもつながります。



定期的に健(検)診を!

毎年1回は健(検)診を受けて、自分の体の変化をチェックしましょう。



※川柳は、すべて応募者の表記にしたがっているため、一部当て字などで表記する場合があります。

物忘れ笑みで誤魔化すお年頃
省エネで重宝される魔法びん
来春受験ねじり鉢巻き睡魔断つ
定年後居場所がなくて邪魔者に
休日はめんこい悪魔に支配され
魔法ママ嫌いな野菜がごちそうに
年賀状来てから出せと魔の声が
誤魔化しはいつかはばれる実ならず
風呂上がりあとのビールは魔の魅力
「魔がさした」そんな言い訳許さない
破魔矢買え気持ち新たに初ウサギ
事故災難魔除けお守りもち歩く
携帯にじじがブツブツ魔物いる
高2魔女脚立跨がりリンゴ挽ぎ
朝が来た魔法のように銀世界
秋雨は今の農家に邪魔をする

裕泉
佳奈子
早紀子
一戸 勇
おら
洋子
城子
藤代 藤子
つがるヤサブロー
神 夢
安倍 はな
木村 ヨシ
敬 徳
工藤 山椒
みえ
相馬 昭子

さらっと一句・川柳
今月のお題「魔」
選・広聴広報課

1月1日号の投稿募集 応募締め切り 12月7日(水・必着)

Smile 1歳の記念に写真を
通信 掲載しませんか

川柳のお題 「初」

- ▼対象 令和5年1月に1歳の誕生日を迎える市内在住の子
- ▼掲載内容 子どもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日
- ▼応募方法 ①写真1枚(プリントまたはデータ)に、②子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・住所・保護者氏名・電話番号を添えて、郵送、持参またはEメールで応募を。

お題から自由に発想して、一句ひねってみてください。
▼応募方法 次の事項を記入し、郵送、持参、ファクスまたはEメールで応募を。
①住所・氏名・ペンネーム(希望者のみ)・電話番号
②川柳(1人一句まで)
※応募多数の場合は、掲載されない場合もあります。

★問い合わせ・応募先
広聴広報課(〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎35-1194、ファクス35-0080、Eメールkouhou@city.hirosaki.lg.jp)

※Eメールで投稿した人には受信完了メールを自動配信しています。メールが届かない場合は広聴広報課へご連絡ください。

各地で行われたイベントやまちの話題をお届けします★

弘前城菊と紅葉まつり



10月28日～11月6日 弘前城植物園（弘前公園内）

紅葉やフラワーアートで彩られた会場に、まつり期間中に約4万3,000人が来場し、弘前の秋の深まりを堪能していました。夜はプロジェクションマッピングや紅葉特別ライトアップなどのさまざまな光の演出が、来園者を魅していました。

弘前市消防団ふれあいフェア



10月30日 駅前公園（駅前町）ほか

消防団の活動等を知ってもらうためにフェアを開催。消防団車両に乗って記念撮影をしたり、消防団員の気分になって消火体験をしたりして、家族連れなどが日頃の防災意識を高めていました。

弘前市直営除雪隊結団式



11月4日 市道路維持課（茜町2丁目）

これから迎える本格的な降雪シーズンを目前に控え、道路などの除排雪作業への士気を高めました。道路維持課に勢ぞろいした黄色の除雪作業車が、皆さんの冬の生活を守ります。

第59回 弘前市子どもの祭典



11月3日 中央公民館岩木館（賀田1丁目）ほか

3年ぶりに開催したイベントには、市内の中学生と高校生が実行委員として運営に参加。ダンスなどの舞台発表、さまざまなゲームや体験ができるコーナー等に、たくさんの方が訪れていました。

ひろさきりんご収穫祭



11月5日・6日 りんご公園（清水富田字寺沢）

秋のりんご公園に2日間で約4,300人が来場。オリジナルりんご木箱やリースを作ったり、りんごを使ったオリジナルフードを味わったりする家族連れなどでにぎわっていました。

みんなが撮った 弘前の「いいかも!!」

弘前の魅力を切り取ったインスタグラムの投稿写真をいくつか紹介します。

あなたも弘前の「いいかも!!」という魅力を見つけて、写真を投稿しませんか？

「弘前×冴ゆる」をテーマに、ハッシュタグ **#ecomeonhirosaki** 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。

■問い合わせ先 広報聴報課（☎ 40-0494）

市公式インスタグラム「いいかも!!弘前」 (@e_comeonhirosaki)



ひろさき子どもの作品 ArtWorks by Hirosaki Children Vol. 7

令和3年度弘前地区小・中学校美術展の受賞作品を全9回で紹介します。子どもたちが作品に込めた夢、楽しい思い出、豊かな心をご覧ください。

■問い合わせ先 学校指導課（☎ 82-1644）



「まじよの木」

あかいし きこ 赤石 希心さん（高杉小学校4年）

まじよにまほうをかけたようにかきました。



たか丸くんの **ごみ減量速報**

令和4年9月の **ごみ排出量 4,924t** **68t減!** (昨年同月比)

■問い合わせ先 環境課廃棄物政策係（☎ 32-1969）

今月の納税

国民健康保険料 第6期
介護保険料 第6期
後期高齢者医療保険料 第6期

納期限 **12/28 (水)**

納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。

ひろはこ

HIROSAKI×HAKODATE

冬の観光キャンペーン

12月1日～令和5年2月28日



弘前と函館が連携し、「雪ミク」とコラボした冬の観光キャンペーンを展開！2つの街で共通する「雪」、「光」、「洋館」をテーマに、さまざまな取り組みを実施します。

▼主な取り組み

- ①イラストコンテスト採用作品の展示
 - ②コラボポスターの掲示
 - ③フォトスポットパネルの設置（両市各2カ所）
 - ④デジタルチェックインラリー（両市各5カ所）
- ※「ミクナビ」アプリを使って設定スポットを巡ると、抽選でオリジナルグッズなどをプレゼント。

- ⑤キャンペーンテーマソング（動画）の公開・放送
 - ⑥歓迎アナウンス放送（両市観光施設など）
 - ⑦ウェブARで雪ミクと写真撮影（両市各9カ所）
- ※設定スポットでQRコードを読み込んで撮影。

この他、市内の対象店舗で買い物をした人に「雪ミク」ボールペンのプレゼント（先着1万8,000人）や、コラボグッズ・商品の販売もあります。

詳しくは、「ひろはこ」特設ページ（QRコード）を確認を。

■問い合わせ先 市立観光館（☎37-5501）



ひろはこ

検索



©CFM

有料広告

有料広告



広報ひろさきは環境にやさしいインキを使用しています。

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

