

広報 ひろさき

2022

12/15

No.404

市のスキー場が開場！

岩木山百沢スキー場・そうまロマンピアスキー場

▼営業時間

12月23日(金)～3月12日(日)の
午前10時～午後5時【ナイター
営業日は 午後9時】

12月24日(土)～1月15日(日)と
土・日曜日、祝日は **午前9時から営業**

▼リフト料金(2施設共通)

1回券=250円
(小人・シニア180円)
1日券=2,600円
(小人・シニア1,500円)
※このほかにも、4時間券、
シーズン券などがあります。

大人=中学生～64歳
小人=小学生以下
シニア=満65歳以上
※未就学児は、大人ま
たはシニアと一緒にリ
フトに乗車すると無料。

【岩木山百沢スキー場】

▼ナイター営業日 火・木・金・土曜日
▼市民リフト無料開放デー
12月23日(金)(※)、2月26日(日)

【そうまロマンピアスキー場】

▼ナイター営業日 月・水・金・土曜日
▼市民リフト無料開放デー
12月23日(金)(※)、3月5日(日)
(※)…12月23日は午後5時から有料。

市内の小学生以下は、第2土曜日
(1月14日・2月11日・3月11日)の
午前9時～午後5時は
リフト料金が無料です。

学校の名札などを
お持ちください

※市民リフト無料開放デーは、市民であることがわかるもの(マイナンバーカード、免許証など)の持参を/降雪状況や新型コロナウイルス感染拡大状況などにより、実施できない場合があります。

■問い合わせ先 岩木山総合公園(☎83-2311)/岩木山百沢スキー場(百沢字東岩木山、☎83-2224)/そうまロマンピアスキー場(水木在家字桜井、☎84-2020)

市民スキー教室

▼とき 12月29日(木)・30日(金)、
午前10時30分～午後3時30分

▼ところ 岩木山百沢スキー場

▼クラス区分 ①初心者=スキーが初めてかそれに近い人、②初級=1人でリフトに乗って滑れる人、③中級=パラレルターンができる人、④上級&レーシング=小回り・大回りターンができる人

▼対象 小学生以上で、自分の用具を持参し、現地集合ができる人=70人

▼参加料 2,000円(各自傷害保険に加入を)

▼申し込み方法 12月23日(金・必着)までに、往復はがき(往信の本文…住所・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号・希望クラス〈小・中学生は学年と保護者名も〉を記入、返信の宛名…申込者の住所・氏名を記入)で岩木スキークラブ(山本勝規さん、〒036-1331、五代字沼田11の1)へ郵送、または専用フォーム(QRコード)で申し込みを。

■問い合わせ先 岩木スキークラブ(山本さん、☎090-2605-4663、午後6時～8時)



施設が実施する新型コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いします。



「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)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)



新型コロナウイルスワクチンのお知らせ (11月29日時点)

▶インフルエンザワクチンと同時に接種できます

今冬は、今夏を上回る新型コロナウイルス感染症の感染拡大と季節性インフルエンザの流行により、多数の発熱患者が同時に生じる可能性がある旨が国から示されています。

インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンは同時接種が可能ですので、医療機関へ相談の上、双方のワクチン接種をぜひご検討ください。

▶若い人の感染が多くなっています

県が公表している新型コロナウイルス新規感染症患者の保健所別内訳(弘前保健所管内)によると、10歳未満～40歳代の感染者数が多くなっています。

重症化リスクの高い高齢の人はもとより、若い年代の人もワクチンの接種をご検討ください。



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日までとなっていますので、早めの接種をお願いします。

▶武田社ワクチン(ノバボックス)の4～5回目接種が可能に

国の方針に基づき、11月7日以前に3～4回目を接種済(従来型ワクチンによる接種も含む)の人は、武田社ワクチン(ノバボックス)による4～5回目接種が可能になりました。本ワクチンは、mRNA ワクチン(ファイザー社ワクチンおよびモデルナ社ワクチン)とは異なり、B型肝炎ウイルスワクチンをはじめ、幅広く使用されている「組換えタンパクワクチン」です。アレルギーなどによりワクチン接種を見合わせていた人は、接種をご検討ください。

なお、11月8日以降に3～5回目接種として本ワクチンを接種した人は、オミクロン株対応2価ワクチンは接種できませんので、ご注意ください。

▼接種場所 鳴海病院(品川町)

▼申し込み方法 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)に電話で予約

▼その他 本ワクチンを3～5回目に接種する場合、前回の接種から6カ月の接種間隔が必要です。

■接種手続きなどに関する相談窓口 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=午前9時～午後8時、日曜日・祝日=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)

期限までに
申請しましょう

被災者生活再建支援事業助成金

8月3日からの大雨被害にあった市民が、生活を再建するために必要な経費の一部を助成します。申請がまだの人は、忘れずに申請してください。

▼対象 8月の大雨で、居住する家屋が床上浸水以上の被害を受けた市民で、生活再建のために次の助成対象物を購入した世帯の世帯主(子育て世帯以外も対象)

◎助成対象物 畳、カーペット類、寝具、その他被災により購入の必要があったもの

▼助成金額 1世帯当たり上限5万円

▼申請方法 12月28日(水)までに、印鑑、預金通帳、必要事項を記入した申請書、購入物品の領収書(レシート可、紛失の場合は写真等)、口座振替依頼書を持参の上、こども家庭課(市役所1階)、各総合支所・出張所のいずれかで申請を。※申請書は、こども家庭課、各総合支所・出張所に備え付けているほか、市ホームページの「8月3日からの大雨に係る被災者支援」▷「個人向け支援情報」のページにも掲載しています。

■問い合わせ先 こども家庭課(☎40-3976)

あなたの力を
市政のために

会計年度任用職員(排水設備工事検査員)を募集

排水設備工事の完成検査に係る業務へ従事する会計年度任用職員を募集します。

▼募集人員 1人

▼雇用期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日(条件により1年程度の期間延長あり)

▼勤務場所 上下水道部営業課(賀田1丁目、岩木庁舎1階)

※市内での外勤があります。

▼勤務時間 週30時間(午前9時～午後3時45分/土・日曜日、祝日、年末年始は休み)

▼応募資格 水準測量ができ、普通自動車運転免許(AT限定可)を取得している人

そのほかの詳細は、上下水道部営業課で配布する募集要項を確認してください。募集要項は市ホームページにも掲載しています。

▼申し込み方法 1月4日(水)～31日(火・必着)に、市販の履歴書に必要事項等を記入の上、郵送または持参で上下水道部営業課(〒036-1393、賀田1丁目1の1)に提出

▼選考方法 一次選考…履歴書による書類選考、二次選考…個人面接

■問い合わせ先 雇用条件について…上下水道部総務課契約係(☎55-9660)、業務内容について…上下水道部営業課給排水係(☎55-6895)

年末年始の施設休業

12月29日(木)～1月3日(火)は、市のほとんどの施設が休みとなります。詳しくは各施設へお問い合わせください。

OPEN

年末年始も
開館する施設

以下の施設は、年末年始(12月29日～1月3日)も開館します。
※1月4日からは通常どおり開館。

施設名	ところ	開館時間	問い合わせ先/備考
市立観光館・山車展示館・旧東奥義塾外人教師館	下白銀町(追手門広場内)	午前9時～午後5時	市立観光館(☎37-5501) / 駐車料金は通常どおり必要
市立観光館地下駐車場		24時間営業	
弘前市観光案内所	表町(弘前駅内)	午前8時45分～午後5時	弘前市観光案内所(☎26-3600)
りんごの家(りんご公園内)	清水富田字寺沢	午前9時～午後5時	りんごの家(☎36-7439)
まちなか情報センター	土手町	午前9時～午後9時(12月30日・31日、1月1日は午後5時まで)	まちなか情報センター(☎31-5160)

CLOSE

通常以外の
施設休業

以下の施設は、年末年始の休業が通常どおり(12月29日～1月3日)ではありませんので、ご注意ください。

【ごみ処理施設】

ごみ処理施設(環境整備センター・南部清掃工場)は、12月31日(土)の正午～1月3日(火)に休業します。ごみを直接搬入する際はご注意ください。

☑環境整備センター(町田字筒井、☎36-3883) / 南部清掃工場(小金崎字川原田、☎92-2105) / 環境課(☎35-1130)

【市民参画センター】

12月28日(水)～1月3日(火)に休業します。団体用ロッカー、レターケース、印刷機などを利用する人はご注意ください。

☑市民参画センター(駅前町、ヒロロ3階、☎31-2500)

【鳴海要記念陶房館】

12月29日(木)～1月5日(木)に休業します。※1月4日・5日は設備メンテナンスなどのために臨時休業します。

☑鳴海要記念陶房館(賀田字大浦、☎82-2902)

市職員の 給与などの状況

市職員の給与などの状況についてお知らせします。
詳しい内容は、人事課給与厚生係（市役所2階、☎35-1136）へお問い合わせください。
※市ホームページには、より詳しく掲載しているほか、
職員の任免や勤務条件などの状況について公表する
「人事行政の運営等の状況の公表」も掲載しています。

■人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口	歳出額（A）	実質収支	人件費（B）	人件費率（B/A）	令和2年度人件費率
令和3年度	令和4年1月1日 16万6,385人	874億1,231万円	13億1,958万円	91億9,198万円	10.52%	9.50%

（注）人件費には、退職手当、共済費、特別職に支給される給料・報酬などを含まず。

■職員給与費の状況（普通会計決算）

区分	職員数（A）	給与費				1人当たり給与費（B/A）
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計（B）	
令和3年度	1,044人	36億3,976万円	5億7,699万円	13億870万円	55億2,545万円	529万3,000円

（注）1. 職員手当には退職手当を含みません／2. 職員数は令和3年4月1日現在の人数です／3. 給与費には任期付短時間勤務職員（再任用職員〈短時間勤務〉）の給与費が含まれており、職員数には当該職員、フルタイムの会計年度任用職員を含みません。

■職員の平均給料月額および平均給与月額、平均年齢の状況

（令和4年4月1日現在）

区分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
弘前市	29万4,448円	34万7,147円	40.9歳	25万9,752円	28万9,726円	55.3歳
国	32万3,711円	40万5,049円	42.7歳	28万6,570円	32万8,416円	51.1歳

■職員の初任給の状況

（令和4年4月1日現在）

区分	弘前市	青森県	国
一般行政職	大学卒	18万2,200円	18万2,200円
	高校卒	15万600円	15万600円
技能労務職	高校卒	14万7,900円	—

■職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

（令和4年4月1日現在）

区分	経験年数10年	経験年数20年	経験年数25年	経験年数30年
一般行政職	大学卒	24万8,284円	32万2,646円	37万913円
	高校卒	21万5,850円	28万7,980円	33万3,256円
技能労務職	高校卒	20万3,600円	—	27万1,875円
	—	—	—	29万5,432円

■一般行政職の級別職員数の状況

（令和4年4月1日現在）

区分	8級	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級	計
標準的な職務内容	部長	部長・課長	課長	課長補佐	課長補佐・主幹	係長・主査	主事	主事	
職員数	16人	17人	42人	72人	117人	279人	149人	173人	865人
構成比	1.8%	2.0%	4.9%	8.3%	13.5%	32.3%	17.2%	20.0%	100.0%
参考	1年前の構成比	1.3%	2.5%	4.9%	8.4%	11.5%	32.7%	19.2%	19.5%

■職員手当の状況① 退職手当

（令和4年4月1日現在）

弘前市				国			
基本額	退職日の基本給月額 × 退職理由別・勤続年数別支給率			基本額	退職日の基本給月額 × 退職理由別・勤続年数別支給率		
	(支給率)	自己都合	勤奨・定年		(支給率)	自己都合	応募認定・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分		勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分		勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	
勤続35年	39.7575月分	47.709月分		勤続35年	39.7575月分	47.709月分	
最高限度額	47.709月分	47.709月分		最高限度額	47.709月分	47.709月分	
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置 2%～20%加算			その他の加算措置	定年前早期退職特例措置 3%～45%加算		
退職時特別昇給	なし			退職時特別昇給	なし		
調整額	在職中の職責等による貢献度に基づく加算(0～5万9,550)円×60カ月			調整額	在職中の職責等による貢献度に基づく加算(0～9万5,400)円×60カ月		
1人当たり平均支給額	469万8,000円	2,010万6,000円					

（注）1人当たり平均支給額は、令和3年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額です。

■職員手当の状況② 期末手当・勤勉手当

弘前市			国		
令和3年度支給割合			令和3年度支給割合		
	期末手当	勤勉手当		期末手当	勤勉手当
6月期	1.25(0.7)月分	0.9(0.425)月分	6月期	1.275(0.725)月分	0.95(0.45)月分
12月期	1.15(0.65)月分	0.9(0.425)月分	12月期	1.275(0.725)月分	0.95(0.45)月分
計	2.40(1.35)月分	1.80(0.85)月分	計	2.55(1.45)月分	1.90(0.90)月分
職制上の段階、職務の級等による加算措置		役職加算 5～20%	職制上の段階、職務の級等による加算措置		役職加算 5～20% 管理職加算 10～25%

（注）（ ）内は、再任用職員に係る支給割合です。

■職員手当の状況③ 時間外勤務手当

令和3年度決算	支給実績	職員1人当たり支給年額
	2億4,959万円	23万0円

■職員手当の状況④ 特殊勤務手当

区分	支給額
支給職員1人当たり平均支給年額（令和3年度）	3万2,078円
職員全体に占める手当支給職員の割合	10.8%
区分	手当の名称
手当の名称	高所作業手当
	死体処理手当
	有害物取扱手当
	道路上作業手当
	用地交渉等手当
	社会福祉手当
	清掃事業従事手当 防疫作業手当
手当の種類（手当数）	8種類

■職員手当の状況⑤ その他の手当（令和4年4月1日現在）

手当名	内容及び支給単価	国の制度との異同	
扶養手当	①配偶者	6,500円	異
	②子	1万円	
	③その他	6,500円	
住居手当	※満15歳に達する日後の最初の4月1日から満22歳に達する日以後の最初の3月31日までにある子に加算となる額 1人につき5,000円	異	
	自ら居住するための住宅を借り受け一定額（1万2,000円）を超える家賃を支払っている職員に支給 借家・借間（支給限度額）		2万7,000円
通勤手当	通勤のため自動車や電車などを利用している職員に支給	同	
	交通機関利用者… 実費、支給限度額5万5,000円 自家用車等使用者… 片道2km以上2,000円～ 片道60km以上3万1,600円		

■特別職の報酬等の状況

（令和4年4月1日現在）

区分	給料月額等	
給料	市長	103万5,000円 (減額前) 105万円
	副市長	85万1,000円 (減額前) 86万3,000円
	代表監査委員	55万円 (減額前) 55万8,000円
	教育長	73万8,000円 (減額前) 74万9,000円
	議長	61万円
報酬	副議長	54万7,000円
	議員	51万7,000円
区分	令和3年度支給割合	
期末手当	市長	6月期 1.6月分
	副市長	12月期 1.55月分
	代表監査委員	計 3.15月分
	議長	6月期 1.6月分
	副議長	12月期 1.55月分
議員	計 3.15月分	

■部門別職員数の状況と主な増減理由

（各年4月1日現在、単位は人、△は減）

区分	職員数		対前年増減数	主な増減理由
	令和3年	令和4年		
一般行政部門	議会	11	11	0
	総務・企画	271	282	11
	税務	76	78	2
	労働	1	1	0
	農林水産	76	74	△2
	商工	45	45	0
	土木	171	178	7
	民生	137	139	2
	衛生	87	93	6
	小計	875	901	26
特別行政部門	教育	169	159	△10
	警察	0	0	0
	消防	0	0	0
	小計	169	159	△10
公営企業等	病院	170	0	△170
	水道	56	56	0
	交通	0	0	0
	下水道	38	38	0
	その他	69	77	8
	小計	333	171	△162
合計	1,377	1,231	△146	

（注）職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を有する休職者・派遣職員を含み、会計年度任用職員を除いています。

意見を募集します

- パブリックコメント -

下記計画の素案・改訂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するため、パブリックコメント（意見公募手続き）を実施します。

弘前市総合計画後期基本計画（素案）

SDGs や脱炭素社会の実現といった新たな時代の潮流への対応が求められる中、市民ニーズの変化に対応したまちづくりの新たな指針として「弘前市総合計画後期基本計画」を策定します。

▼募集期間 12月20日（火）～1月19日（木・必着）

▼閲覧場所 企画課（市役所2階）、市役所総合案内所（市役所1階）、市立図書館（下白銀町）、または下記共通事項に記載の閲覧場所

▼提出先 ①郵送…〒036-8551、上白銀町1の1、企画課宛て／②企画課へ持参（年末年始を除く平日）／③ファクス…35-7956／④Eメール…kikaku@city.hirosaki.lg.jp／⑤「わたしのアイデアポスト」へ投函

■問い合わせ先 企画課（☎ 40-7021）

共通事項

▼閲覧方法

○市ホームページから閲覧

○次の場所での閲覧（年末年始を除く平日の午前8時30分～午後5時）

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（駅前町、ヒロロ3階）、市民課城東分室（末広4丁目、総合学習センター内）、各出張所

※市民課駅前分室は年末年始を除く土・日曜日、祝日も閲覧可。

▼対象 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または法人など、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本計画（素案／改訂案）に利害関係を有する人

弘前市地域福祉計画（改訂案）

地域共生社会の実現に向けた施策を推進し、地域福祉に総合的・一体的に取り組むため、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。

▼募集期間 12月15日（木）～1月16日（月・必着）

▼閲覧場所 福祉総務課（市役所1階）または下記共通事項に記載の閲覧場所

▼提出先 ①郵送…〒036-8551、上白銀町1の1、福祉総務課宛て／②福祉総務課へ持参（年末年始を除く平日）／③ファクス…32-1166／④Eメール…fukushisoumu@city.hirosaki.lg.jp／⑤「わたしのアイデアポスト」へ投函

■問い合わせ先 福祉総務課総務係（☎ 40-7037）

▼提出方法 指定の様式または任意の様式に、氏名（法人などの場合は名称および代表者氏名）、住所、在住・在学の別（任意様式の場合は対象①～⑥のいずれか）、件名（任意様式のみ、「〇〇計画への意見」など）を明記し、提出してください。※記入漏れがある場合は、意見として受け付けません。また、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、氏名・住所を除き、対応状況を市ホームページで公表します。なお、個別の回答はしません。

※「わたしのアイデアポスト」は市役所総合案内所、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、各出張所に設置しています。

暮らしの
Information

落語×演劇

『たげ 寿限無 だけ』



おなじみの古典落語「寿限無」だらけの舞台公演です。

▼とき 12月24日（土）、①午後3時～／②午後6時～（開場は各公演開始の30分前）

▼ところ 津軽弘前屋台村かだれ横丁（百石町）多目的ホール

▼演者 暇家大砲、弘林亭赤べこ、タケシノ亭ぶぶにん（松永檀・伊藤青空）

▼定員 80人

▼観覧料 ①・②それぞれ一般＝1,000円、学生＝500円（当日払い）

▼申し込み方法 申し込みフォーム（QRコード）から申し込みを（当日席に余裕がある場合は予約なしで入場可）。

ワークショップもあります。詳細はツイッターへ。

問弘前大学落語研究会（伊藤さん、☎ 090-7511-8036、E huochiken2020@gmail.com、ツイッター @hiroochiken）※令和4年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

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の感染予防と拡大防止の観点から、中止や内容が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、マスクを着用するなど、感染症対策へのご協力をお願いします。

イベント

冬休みおはなしクイズラリー
「冬の世界へようこそ！」

絵本に関するクイズラリーです。全問正解者にはカードと塗り絵をプレゼントします。

▼とき 12月23日（金）～1月18日（水）

▼ところ こども絵本の森（ヒロロ3階、駅前町）

▼対象 小学生以下の子ども

▼参加料 無料

▼参加方法 期間中に、カウンターで解答カードを受け取って参加を。

問 こども絵本の森（☎ 35-0155）

ダンスで
健康増進プロジェクト

プロの講師と一緒に、ダンスを取り入れた運動やステップ等を音楽に合わせて練習する誰でも参加できるダンス体験会です。

▼とき ①12月26日（月）、午

後2時～3時30分／②1月11日（水）、午後2時～3時30分／③1月13日（金）、午後2時～3時30分／④1月21日（土）、午前10時30分～正午

▼ところ ①致遠児童センター（浜の町北1丁目）遊戯室／②西部児童センター（高杉字神原）遊戯室／③岩木児童センター（五代字田屋敷）遊戯室／④東目屋児童館（桜庭字清水流）遊戯室

▼定員 各回20人程度（先着順）

※開催場所によって定員が変動する場合があります。

▼参加料 無料

▼持ち物 内履き、飲み物、汗拭きタオル

▼申し込み方法 電話、ファクスまたはEメール（参加者氏名・年齢〈学年〉・ダンス経験の有無・電話番号を記入）で申し込みを。

問ひろさき芸術舞踊実行委員会（☎兼F 88-6499、E hirosakigeijyutu@gmail.com）

※令和4年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

弥生いこいの広場写生大会
入賞作品展

市内の小学生が写生大会で描いた入賞作品約80点を展示します。

▼とき 12月29日（木）～1月9日（月）祝

▼ところ 藤田記念庭園（上白銀町）洋館1階ホール

問市みどりの協会（☎ 33-8733）

周波数は78.8MHz FMアップルウェーブ

— 新春特別番組 —

「弘前市長 新春に語る」

▼放送時間 1月1日（日・元日）
正午～

「岩木山に棲む」展

岩木山をテーマにした入場無料の展覧会です。岩木山の魅力を、大型のオブジェ（立体作品）で表現します。津軽の生活の中から生まれた古民具、古作こぎんなども展示します。
▼とき 1月7日(土)～9日(月)祝の午前10時～午後5時
▼ところ 市立観光館(下白銀町)1階多目的ホール
▼制作監修 聖龍院龍仙さん(日本画家、ねぶた絵師)
☎ 岩木山観光協会(☎ 83-3000、平日の午前9時～午後4時)

1月のおたのしみおはなし会

「冬・お正月」がテーマの絵本の読み聞かせや、紙芝居、昔話、などなど等を行います。
▼とき 1月7日(土)・21日(土)の午前11時～11時30分 / 14日(土)・28日(土)の午後2時～2時30分
▼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
▼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)

こどもの森1月の催し

【月例登山「新春登山」】
▼とき 1月8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・日曜日と祝日、小・中学校の冬休み期間(12月29日～1月3日を除く)
☎ 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)

ヒロロだよ！全員集合！～冬の陣～

▼とき 1月9日(月)祝、午前の部＝午前10時～正午(最終受け付けは午前11時30分) / 午後の部＝午後1時～3時(最終受け付けは午後2時30分)
▼ところ 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
▼内容
◎ヒロロに隠された宝を探せ！
館内に設置された謎を解き、キーワードを探し当てる謎解きゲームです。

◎新春！ヒロロススポーツ祭り！

サッカーやビームライフル射撃等、スポーツ体験ブースを回るスタンプラリーです。全て体験すると参加賞がもらえます。
▼対象 小学生以上
▼参加料 無料
詳細はヒロロススクエアホームページ(https://www.hirosquare.jp)を確認を。
☎ 市民文化交流館(ヒロロ3階、☎ 35-0154、午前8時30分～午後9時)

WAのりんご APPLE & CIDER HISTORY Vol.2

【りんごのかたちもいろいろ～りんごの紙風船でりんごちゃんをつくろう～】

▼とき 1月14日(土)、午前10時～正午
▼ところ りんご公園(清水富田字寺沢)りんごの家2階研修室
▼内容 りんごの品種紹介、りんごに関する絵本読み聞かせ、りんごの紙風船作り
▼講師 樽澤武秀さん・優香さん(おはなしボックス、HIROSAKI_AIR)
▼対象 小学校就学前後の子ども＝20人(保護者同伴)
▼参加料 子ども1人＝500円(当日払い)
▼申し込み方法 電話かEメ



ール(氏名・電話番号を記入)で申し込みを。
☎ Aプロジェクト(☎ 32-1167、E 19580101fuji@gmail.com)
※令和4年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

運動×多世代交流×演劇「うそんこうんどうかい」

パントマイムで冬の運動不足を解消！縄を引っ張るふりで「つなひき」、ボールを投げているふりで「キャッチボール」などをします。
▼とき 1月15日(日)、午前10時30分～11時30分
▼ところ 岩木保健福祉センター(賀田字大浦)2階研修室
▼対象 小学生以上＝20人程度
▼参加料 無料
☎ 1月13日(金)までに岩木総合支所総務課(☎ 82-1621)へ。

スクエアダンス無料体験会

8人1組で音楽に合わせて隊形の変化を楽しむダンスです。どなたでも参加できます。
▼とき 1月20日(金)、午前10時～11時30分
▼ところ 生きがいセンター(南袋町)2階
▼持ち物 内履き
※事前の申し込みは不要。
☎ 弘前スクエアダンスクラブ さくら(谷内さん、☎ 090-2991-6961)

岩木健康増進プロジェクト結果報告会

プロジェクト健診の結果や研究成果を中心に、健康に役立つ最新情報を弘前大学の医師がお話します。

▼とき 1月22日(日)、午前9時30分～正午(受け付けは午前9時10分から)
▼ところ 岩木文化センター(賀田1丁目)ホール
▼定員 200人(先着順)
▼参加料 無料
☎ 1月18日(水)までに健康増進課(☎ 37-3750)へ。

人の動き Population

Table with population data: 人口 164,244人 (-48), 男 75,342人 (-17), 女 88,902人 (-31), 世帯数 71,231世帯 (+76). Includes a '前月比' column and a note '令和4年11月1日現在(推計)'.

弘前城雪燈籠まつり

2月9日(木)～12日(日)

開会式 2月9日(木)、午前10時～

弘前公園を会場に市民手づくりのまつり「弘前城雪燈籠まつり」を開催します。今年の大雪像は北海道函館市の「旧函館区公会堂」です！大雪像へのプロジェクションマッピング投影や津軽錦絵大回廊、りんご箱×キャンドルアート等を実施するほか、新たな取り組みとして、「HIROSAKI スノーオブジェ」、「イルミネーションかまくら」を制作します。
※新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を講じた上で開催しますので、ご理解とご協力をお願いします。

雪燈籠制作者を募集

①雪燈籠、②中雪像、③ミニ雪像、④雪だるまの制作者を募集します。
▼制作期間 2月1日(水)～8日(水)
▼参加条件 制作費・用具などは制作者が準備し、制作期間内に完成させること
▼制作内容
①型枠、制作マニュアルを基準とした雪燈籠
②主催者が設ける幅3m、高さ4mの雪柱が基礎の中雪像
③型枠を用いた高さ2mのミニ雪像
④高さ約1.5mの雪だるま
※制作場所はまつり運営委員会が指定し、配置図を後日送付。
▼申し込み方法 1月6日(金)までに、弘前城雪燈籠まつり運営委員会事務局(観光課内、市役所5階)へ申込書の提出を。申込時に必要な書類やまつりの詳細は、弘前観光コンベンション協会(QRコード)に掲載しています。
☎ 弘前城雪燈籠まつり運営委員会事務局(☎ 40-0236)



教室・講座

市民ボランティアによるパソコン講座

【エクセル2019入門講座】
▼とき 1月16日・23日・30日（いずれも月曜日）の午前10時～午後3時
※3日間で1セットの講座です。
▼ところ 総合学習センター（末広4丁目）
▼内容 表計算ソフト（エクセル2019）を使用した基本的な操作技術の習得
※エクセル2019以外のバージョンを使っている人は、操作方法が異なる場合がありますのでご注意ください。
▼対象 文字入力およびキーボード・マウスの操作（ウィンドウズの基本操作）ができる市民＝16人（先着順）
▼参加料 無料
▼持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食、マスク
▼申し込み方法 12月18日（日）以降に直接窓口か電話で申し込みを。
問 学習情報館（総合学習センター内、☎ 26-4800）

健康サポート教室

【楽に動ける体づくり運動&脳トレ教室】
▼とき 1月17日（火）・31日（火）の午前10時30分～11時30分
▼ところ 温水プール石川（小金崎字村元）研修室
▼内容 高齢者の転倒予防運動と認知症予防のためのレクリエーション
▼講師 白幡美鈴さん（健康運動指導士）
▼対象 65歳以上の市民＝各回12人（先着順）
▼参加料 無料
▼持ち物 内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装、マスク
▼申し込み方法 1月17日開催分は12月20日（火）から、1月31日開催分は1月6日（金）から申し込みを。
問 温水プール石川（☎ 49-7081、午前9時～午後5時）

古文書解読中級講座

弘前図書館所蔵の藩政時代の古文書を読み解く講座です。
▼とき 1月21日・28日、2月4日・11日（いずれも土曜日）の午後2時～4時

▼ところ 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室
▼講師 蔦谷大輔さん（弘前大学国史研究会会員）
▼対象 古文書をある程度読める高校生以上の市民＝30人（先着順）
▼参加料 700円（テキスト代）
▼申し込み方法 1月20日（金）までに、電話かファクスまたはEメール（住所・氏名〈ふりがな〉・電話番号を記入）で申し込みを。
問 図書館・郷土文学館運営推進室（☎ 32-3794、F 36-8360、E tosho@city.hirosaki.lg.jp）

宅建協会による一般公開無料セミナー

▼とき 1月24日（火）、午後4時～（開場は午後3時30分）
▼ところ 弘前パークホテル（土手町）4階「フィオーレ」
▼テーマ 第1部＝SDGs（エスディーゼーズ）って何？／第2部＝「知る」から始める性の多様性
▼参加料 無料
▼申し込み方法 1月20日（金）までに、電話かファクスまたはEメール（氏名・電話番号を記

入）で申し込みを。
問 青森県宅建物取引業協会つがる弘前支部（☎ 26-1030、F 26-1033、E reinshi@cocoa.ocn.ne.jp）

その他

ひろさき広域出愛サポートセンター休日登録会

結婚を希望する独身男女のお見合いを支援しています。会員に登録しませんか。
▼とき 12月25日（日）、正午～午後4時
※事前の申し込みは不要。
▼ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室A
問 ひろさき広域出愛サポートセンター（☎ 35-1123〈日・月曜日、祝日を除く、午前10時～午後7時〉）

下水道の処理区域が広がります

公共下水道の処理区域が1月1日から広がります。新たな処理区域の皆さんには、下水道の接続などについてのお知らせを送付しますので、早めの水洗化にご協力ください。
▼対象地域 小栗山字鷲ノ巣の一部
水洗化工事に必要な資金の融資あっせん制度などがありますので、お問い合わせください。
問 上下水道部営業課給排水係（岩木庁舎1階、☎ 55-6895）

「町会なんでもおしゃべりサロン」参加者募集

町会活動での悩みや工夫している取り組み等を意見交換・情

報交換し、今後の町会活動のヒントを持ち帰ることができる場です。
▼とき 1月14日（土）、午後1時～3時
▼ところ 市役所（上白銀町）4階食堂「レストラン ポム」
▼対象 町会長、町会役員＝15人
▼申し込み方法 1月10日（火）までに電話で申し込むか、Eメ

ールまたはファクスで申込書の提出を。
※申込書は市ホームページからダウンロードできます。
問 市民協働課地域コミュニティ振興室（☎ 40-0384、F 35-7956、E shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp）

休日在宅当番

内科 診療時間…午前9時～正午			歯科 診療時間…午前9時～正午		
1/2	沢田内科医院 (茂森新町1)	☎ 37-7755	1/1	波多野歯科医院 (徳田町)	☎ 32-2861
8	さがらクリニック (桔梗野1)	☎ 37-2070		菊地歯科医院 (中野1)	☎ 32-7257
15	場崎クリニック (代官町)	☎ 38-6600	2	なかむら歯科医院 (末広4)	☎ 26-0388
22	弘前温泉養生医院 (真土字勝剣林)	☎ 82-3377		佐藤歯科医院 (大浦町)	☎ 36-0412
29	佐藤内科小児科取 上医院（取上2）	☎ 33-1191	3	中川歯科医院 (松森町)	☎ 32-2188
耳鼻いんこう科・眼科 診療時間…午前10時～午後4時				第一歯科クリニック (城東中央3)	☎ 27-7706
1/1	あらいこどもクリ ニック/眼科クリ ニック（城東中央4）	☎ 27-2233	8	ふじた歯科医院 (石渡4)	☎ 37-3118
	さとう耳鼻咽喉科 医院（田園4）	☎ 27-8733	9	小泉歯科医院 (高屋字本宮)	☎ 82-3232
2	のだ眼科・血管内 科クリニック（神 田3）	☎ 33-6611	15	秋元歯科クリニッ ク（大開2）	☎ 88-1513
	あべ耳鼻咽喉科 (宮川1)	☎ 26-6116	22	福原歯科医院 (上鞆師町)	☎ 37-3535
3	加藤眼科クリニッ ク（田町5）	☎ 31-3711	29	オリオン歯科クリ ニック（元寺町）	☎ 33-0418
	宮園耳鼻科クリニ ック（宮園5）	☎ 39-1133			
15	めとき眼科クリニ ック（北横町）	☎ 40-0691			
29	よしだ耳鼻科・小 児科（中野2）	☎ 33-2306			

◎予定が変更となる場合がありますので、受診の際は事前に弘前市医師会・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。

◎上記のほか、市急患診療所（野田2丁目、☎ 34-1131）で、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～10時30分
※夜間は内科と小児科のみ診療。
◎休日当番の割り当てがない日や急患診療所の受付時間外は、医療機関紹介電話（☎ 32-3999）へお電話ください。

弘前市民・少年少女 スキー教室

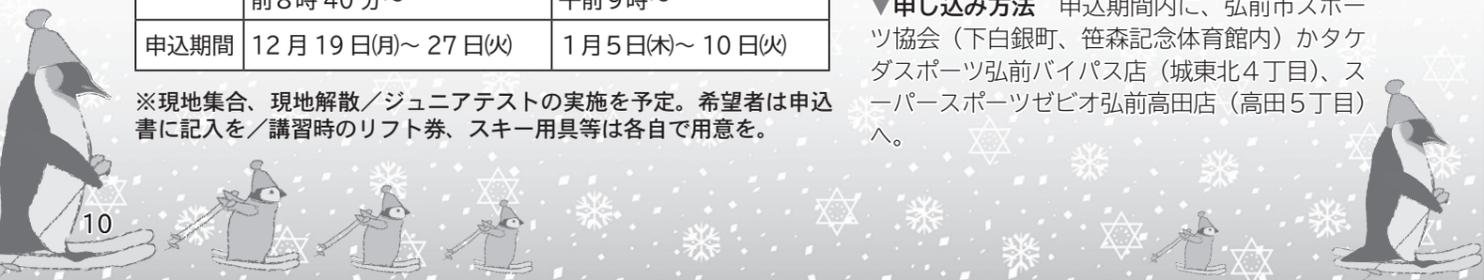
問 弘前スキー倶楽部事務局（☎ 090-4556-8279）

	第1回	第2回
とき	1月7日（土）・8日（日）の午前9時30分～午後2時30分	1月14日（土）・15日（日）の午前10時～午後3時
ところ	大鱈温泉スキー場国際エリア（大鱈町虹貝字清川）	そうまロマンピアスキー場（水木在家字桜井）
受け付け	雨池スキーセンター2階、午前8時40分～	スキーハウス「ベガサス」、午前9時～
申込期間	12月19日（月）～27日（火）	1月5日（木）～10日（火）

※現地集合、現地解散／ジュニアテストの実施を予定。希望者は申込書に記入を／講習時のリフト券、スキー用具等は各自で用意を。

～共通事項～

▼講師 SAJ 全日本スキー連盟公認指導員（弘前スキー倶楽部所属）
▼対象 小学生以上の市民（初心者からエキスパートまで）
▼受講料 各回3,000円（2日間の講習料、スポーツ傷害保険料を含む）
▼申し込み方法 申込期間内に、弘前市スポーツ協会（下白銀町、笹森記念体育館内）かタケダスポーツ弘前バイパス店（城東北4丁目）、スーパースポーツゼビオ弘前高田店（高田5丁目）へ。



生きづらさや働きづらさを感じている人への新しい居場所

日々の生活で、生きづらさや働きづらさを感じている人に向けた居場所があります。

ゆっくりくつろいだり、ノルマを気にせずに箱づくりなどの仕事をしたりできる居場所に来てみませんか。

▼とき 1月18日(水)～20日(金)

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール

▼対象 就労経験が少ない人や離職を繰り返した経験がある人など、働きづらさや生きづらさを感じている市民＝5人程度
※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料

▼利用方法 1月6日(金)までに面談(必須)を実施した上で利用できます。

☎ひろさき生活・仕事応援センター(就労自立支援室、ヒロロ3階、☎36-3776)

一日体験ボランティア参加者募集

ボランティア活動を始めるきっかけとして、一日だけの体験をしてみませんか。初めてのボランティアを応援します。



▼とき 1月21日(土)、午前9時10分～正午

▼ところ 市民会館(下白銀町)第1小会議室

▼内容 中央公民館主催事業『子ども自然観察クラブ「ネイチャークラフトに挑戦～岩木川のヨシでフォトフレームを作ろう～」』の制作補助(工作時の安全確認・後片付け)

▼対象 市民または学生＝5人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 マスク、筆記用具
※動きやすい服装で参加を。

▼申し込み方法 12月15日(木)～26日(月)に申し込みを。

☎ひろさきボランティアセンター(ヒロロ(駅前町)3階、☎38-5595)

弘前市市民活動保険制度

市では「弘前市協働によるまちづくり基本条例」に基づいて、市民の皆さんが安心して地域活動やボランティア活動を行うことができるように、事前の申し込みが不要の保険制度を実施しています。

▼対象 市内に活動の本拠地を置く市民活動団体が行う活動に参加するボランティア、スタッフおよび個人でボランティア活動を行う市民

▼補償内容

○傷害保険…活動者自身が活動中に事故でけがをした場合(事故発生から180日以内の死亡、後遺障害、入院、通院に限る)＝2,000円～500万円

○賠償責任保険…活動者または活動団体の過失により、他人にけがをさせた場合や、他人のものを壊してその人から損害賠償を求められ、法律上の賠償責任を負う場合＝1事故最大2億円

▼その他 保険金の請求には、具体的な活動内容や事故の状況などの書面の提出が必要です。活動内容や事故の状況によっては、保険の対象とならない場合もありますので、ご注意ください。活動を行う時は、計画に無理がないか、活動場所に危険がないかなど十分に確認して、安全管理・事故防止に努めて、活動を進めてください。

※詳細は問い合わせるか、市ホームページ(QRコード)で確認を。



☎市民協働課(☎40-7108)

まだ使える不用品はリユース(再利用)へ

市で収集する大型ごみや、ごみ処理施設に搬入されるごみには、まだ使えるものがたくさん混ざっています。ごみとして出す前に必要とする人へ譲ってみませんか。

不用品のリユースは、市と協定を結んでいる株式会社ジモティーの地域情報サイト「ジモティー」や市が運営する「ひろさきリユース促進掲示板」、市内のリユースショップなどをご利用ください。

【地域情報サイト「ジモティー」】
家庭で不用になった家具や電化製品等の引き取り手を、パソコンやスマートフォンを利用して地域で探すことができます。

【ひろさきリユース促進掲示板】
家庭で不用になった生活用品の情報を登録し、必要とする人に紹介する制度です。パソコンやスマートフォンを使わずに利用できます。



▲ジモティー



▲リユース促進掲示板

☎環境課廃棄物政策係(☎32-1969)

やってみませんか？弘前市子育て支援員

【弘前市子育て支援員とは？】

子育て相談へのアドバイス、地域での親子との交流、支援員相互の交流や関係機関との連携を通して、市内各地域で子育て

支援の基盤づくりを担う活動を行っており、現在75人が活動しています。どなたでも支援員として登録可能ですので、活動してみませんか。

※資格の有無は不問/年2回の活動内容の報告が必要。

▼登録方法 こども家庭課に登録申込書の提出を。

▼活動の一例

【令和3年度の活動実績】
二大地区…手芸教室(てぶくろうさぎ)、ねぶた絵制作

西地区…保健師の育児相談、親子体操、移動おもちゃ館

文京地区…お琴教室、親子で習字教室

安原地区…移動おもちゃ館、お楽しみ会、木のおもちゃで遊ぼう、クリスマス会

藤代地区…「青りんご」ベビーカー(もしものための救急法(藤代分署見学会)、親子ヨガ、工作、おはなし会、ミニクッキング教室、移動おもちゃ館)

岩木地区…岩木びよびよひろば
☎こども家庭課子育て相談係(☎40-3976)

個人住民税の特別徴収の完全実施について

所得税の源泉徴収義務のある事業主(給与支払者)は個人住民税(市民税・県民税)を給与から特別徴収しなければなりません。まだ特別徴収を実施していない事業主や新たに事業を開始した事業主は特別徴収を実施してください。

【個人住民税の特別徴収とは】

所得税の源泉徴収と同様に、事業主が従業員に毎月支払う給与から個人住民税を徴収し、従業員に代わって納入する制度です。なお、個人住民税の税額計算は市が行いますので、所得税のように事業主が計算する手間はかかりません。

【特別徴収のメリット】

○従業員が金融機関等へ出向いて納税する手間が省け、納め忘れの心配がない。

○納期が12回なので、普通徴収に比べて1回当たりの納税額が少ない。

【令和5年度からの特別徴収開始方法】

毎年1月に提出する「給与支払報告書(総括表)」の中の「特別徴収対象者」



の欄に対象者数を記入し、「給与支払報告書(個人別明細書)」を仕切り紙により「特別徴収」と「普通徴収」に分けた上で、市民税課へ提出してください。

☎市民税課市民税第一係(市役所2階、☎40-7024)

温水プール石川の臨時休業

施設・設備のメンテナンスおよび各種工事のため、休業します。

▼休業期間 令和4年12月26日(月)～令和5年2月28日(火)

※プール以外の研修室などは、1月15日(日)から利用可能です。詳細は問い合わせを。

☎温水プール石川(☎49-7081)

こころの不調の対処法

☎弘前市保健センター
こころの健康相談担当(☎37-3750)

「頑張れない」、「物事を楽しめない」など、こころの不調を感じることはありませんか？
こうした不調は、心身の疲れが積み重なったことによるものが多いと言われています。心身の疲労は、物事をマイナスに捉える等、日常生活に悪影響を及ぼすことがあります。

そんな時は…

- ◎「頑張り過ぎて疲れた自分」をありのまま受け入れてあげましょう。
- ◎努力によって人生の難局を乗り越えてきた人(自分の不調に対して何かしらの努力をして「さらに頑張る自分」になる傾向があります)ほど、自分に「休む」ことを勧めてあげましょう。
- ◎勇気をもって休み、頑張ってきた自分をねぎらってあげてください。
- ◎それでもこころの不調を感じる時は、病院を受診するか誰かに相談してみましよう。

【こころの健康相談】

あなたのこころの悩みに保健師が対応します。

▼対象 市民

▼注意事項 相談内容によっては、専門の相談窓口を案内する場合があります。こころの病気の治療をしていない人を優先します。

政治家の寄付は禁止、有権者が求めることも禁止

冬はお歳暮などの贈り物が増える季節ですが、政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることは法律で禁止されています。また、有権者が寄付を求めることも禁止されています。ルールを守って明るい選挙を実現しましょう。

▼**禁止事項** ①政治家の寄付／②政治家に対する寄付の勧誘・要求／③政治家の関係団体の寄付／④後援団体の寄付／⑤年賀状などあいさつ状／⑥あいさつを目的とする有料広告

詳しくは、総務省ホームページ「なるほど!選挙(QRコード)」を確認を。



☎選挙管理委員会事務局 (☎ 35-1129)

子育てオープンスペース

児童家庭支援センター太陽では、親子の遊び場としてセンタープレイルームなどを開放しています。子どもと一緒に気軽に利用してください。育児のちょっと気になること、心配なことなどの相談の場としても利用できます。



▼**とき** 月・火・金曜日=午前10時～正午、第2・4土曜日=午前10時～正午

▼**ところ** 児童家庭支援センター太陽(豊原1丁目)

▼**対象** 未就学児とその保護者

▼**利用料** 無料

※事前の予約は不要。

【児童家庭支援センターとは】

児童福祉法に基づく児童福祉施設で、子どものこと、家族のこと、自分のことで心配なこと、

困ったことなどを話したり、相談したりできるところで、県内では当施設が唯一の児童家庭支援センターです。ソーシャルワーカー(社会福祉士)、保育士、心理療法担当者など専門スタッフが18歳までの子どもや家族のさまざまな心配ごとや困りごとについて相談を受け付けています。

イベントやお知らせ、施設の詳細はホームページ(QRコード)を確認を。



☎児童家庭支援センター太陽(☎ 33-3611)

第2回自動車整備技能登録試験対策講習受講生募集

▼**とき** 2月13日(月)・15日(水)・17日(金)・20日(月)・22日(水)の午後6時～9時

▼**ところ** 弘前高等技術専門学校

▼**対象** 在職中の人=10人

▼**受講料** 1,300円

▼**申し込み方法** 1月23日(月・必着)までに電話で申し込みか、郵送またはファクスで受講申込書の提出を。



※受講申込書はホームページ(QRコード)からダウンロードできます。

☎弘前高等技術専門学校(〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎ 32-6805、F 35-5104)

冬期労働災害防止運動

県内では、冬期特有の気象条件による積雪・凍結・寒冷に起因して発生する労働災害が、12月から翌年2月までの3カ月間に集中して発生しています。

各事業所においては、冬期労働災害防止対策に積極的に取り組んでください。

詳しくは「青森労働局 冬期労働災害防止運動」で検索を。
☎弘前労働基準監督署(☎ 33-6411)

冬のお抹茶点て体験開催中

流派を気にせず自分でお抹茶を点ててみませんか。点て終わった後は、雪景色を眺めながらお抹茶と季節に合わせた和菓子をお楽しみください。茶道に関する簡単なガイドも付きます。

▼**とき** 令和5年4月9日(日)までの午前10時～午後3時 ※所要時間は20分程度。

▼**対象** どなたでも ※保護者同伴の場合のみ、小学生未満の子どもも体験可。

▼**体験料** 1,000円

▼**申し込み方法** 前日までに電話で予約を。

※空きがあれば当日でも体験が可能。

☎藤田記念庭園(☎ 37-5525、H <http://www.hirosakipark.or.jp/hujita/>)

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、しっかりと確認した上で操作してください。

もし水道管が凍結し、溶けなかっ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。

☎上下水道部営業課給排水係(☎ 55-6895)

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桜温泉でピラティス!	1月8日、2月12日、3月12日(いずれも日曜日)、午後2時～3時	桜温泉(賀田2丁目)大広間	ピラティスグループレッスン	一般=各20人	各回2,000円(温泉、大広間の利用料を含む)	電話か予約サイト(QRコード)でボディスイッチ(☎ 30-9071)へ。
②脂肪燃焼レッスン!エアロボクシング	1月11日・25日、2月8日・22日(いずれも水曜日)、午後7時15分～8時	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)競技場	エアロビクスとボクシングを合わせたエアロボクシング(有酸素運動)の教室	一般=30人(親子で参加する場合に限り中学生以上も可)	各回500円(傷害保険料を含む)	電話か申し込みフォーム(QRコード)で弘前B&G海洋センター(☎ 33-4545)へ。
③チェア体操教室	①1月13日～2月24日の毎週金曜日、午前10時～11時 ②1月16日～2月27日の毎週月曜日、午前10時～11時	①河西体育センター会議室 ②市民体育館(五十石町)フィットネスルーム	いすに座ってできるストレッチ、音楽に合わせたのりずみ体操等	①市民=8人 ②市民=10人	無料	12月28日(水・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)(※3)
④かけっこ教室	1月16日～2月10日の毎週月・金曜日、午後4時30分～6時	河西体育センター	走る・跳ぶ等の全身運動、音楽に合わせたのりずみトレーニング等	市内に在住・在学する小学生=30人程度	無料	12月28日(水・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)(※3)(※4)
⑤ゆったり体力UPストレッチ教室	1月18日～3月29日の毎週水曜日、午後1時30分～2時30分	市民体育館(五十石町)フィットネスルーム	ストレッチ体操と簡単な筋トレ、脳トレの紹介	市民=12人	無料	12月26日(月・必着)までに金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)へ。 (※1)(※3)
⑥気軽にスポーツ体験	1月20日～3月31日の毎週金曜日、午前10時30分～正午	岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)トレーニングルーム	ソフトバレーボールや、ラージボール卓球等の軽スポーツの紹介	市民=20人	無料	12月26日(月・必着)までに金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)へ。 (※1)(※3)
⑦理学療法士が教えるセルフケア教室	1月20日～2月24日の毎週金曜日、①午前9時30分～10時30分/②午前11時～正午	市民体育館(五十石町)フィットネスルーム	肩こり、腰痛、冷え性、姿勢を改善するための、ピラティスを取り入れた運動	一般=①・②各6人	4,200円(全6回分/傷害保険料を含む)	電話か直接窓口で河西体育センター(☎ 38-3200)へ。

(※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、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)…長めのタオルの持参を。/ (※3)…室内シューズの持参を。/ (※4)…なわとびの持参を。
共通事項…飲み物、汗拭きタオルなどを持参し、運動ができる服装で参加を。各自傷害保険に加入してください。詳しくは各施設に確認を。



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。



津軽広域連合だより

津軽広域連合は、弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村の8市町村により、要介護認定審査・障害支援区分判定審査のほか、各種ソフト事業などのさまざまな事務事業を共同で実施する特別地方公共団体です。

大鰐温泉スキー場オープン

大鰐町

さまざまな変化に富んだゲレンデと、非常に滑りやすい極上の雪質に定評があります。

初心者の方、そしてもっと技術を磨きたい方には、スキースクールも開講されています。スキーレンタルも充実していますので、お気軽にお越しください！

▼開場期間 12月17日(土)～3月12日(日)

▼営業時間 午前8時30分～午後4時45分

▼ところ 大鰐温泉
スキー場(大鰐町虹
貝字清川)

■問い合わせ先 大鰐
温泉スキー場管理事
務所(☎49-1023)



冬の田んぼアート

田舎館村

雪を踏み固めて足跡で描くスノーアート。スノーアーティスト集団 It's OK. が、雪原に巨大な幾何学模様を描きます。夜間ライトアップの際に浮かび上がる光と影のコントラストは必見です。期間中はキャンドルナイトやソリ山遊びのほか、展望所に入館された方先着限定で、田んぼアートから収穫された「あさゆき」をプレゼントします。

▼とき 2月10日(金)～12日(日)

▼ところ 弥生の里
展望所(道の駅いな
かだて「弥生の里」内)

■問い合わせ先 田
舎館村企画観光課
(☎58-2111)



市町村イベントカレンダー

とき	イベント名	内容	問い合わせ先
1/5 まで	ひらかわグル メぐるぐるス タンプラリー	お酒や食事を楽しみながら お店でスタンプを集 め、抽選でコースに応じ て豪華賞品をゲット。	平賀はしご酒まつ り実行委員会事務 局(平川市商工会、 ☎44-3055)
2/14 まで	ひらかわイル ミネーション プロムナード	中央公園などをイルミ ネーションでライトア ップ。台湾提灯もご覧に なれます。	平川市商工観光課 (☎55-5732)
1/8 まで	りんごの里イ ルミネーショ ン2022	りんごの里・板柳町でイ ルミネーションが冬の夜 を幻想的に演出。12/11 は点灯式も行われます。	板柳町ふるさと センター (☎72-1500)
12/24	SOMPO ボールゲーム フェスタ (平川市)	ボールを使った親子で の運動・あそびや、4種 目のボールゲームの体 験教室を行います。	平川市スポーツ課 (☎26-6467)
1月 上旬 (予定)	こけし初挽き (黒石市)	正月の恒例行事。白装束 を身にまとった工人が、 新年最初のこけしを作 ります。	津軽こけし館 (☎54-8181)
1/3	新春マラソン (板柳町)	新春の朝、町内を走るマ ラソン大会。お楽しみ抽 選会もあります。	板柳町教育委員会 生涯学習課 (☎72-1800)
1/28	冬のツーリス ム「農家蔵ラ イトアップ」 (平川市)	金屋地区の農家蔵をライ トアップ。沿道には約 150基の灯籠やろうそく が設置されます。	尾上蔵保存利活用 促進会 (☎57-5190)

とき	イベント名	内容	問い合わせ先
1/28 (旧暦 1/7)	猿賀神社 七日堂大祭 (平川市)	柳の大枝を盤上に打ち つけて豊凶を占う柳か らみ神事やゴマの餅ま き神事が行われます。	猿賀神社 (☎57-2016)
2月 上旬 (予定)	津軽くろいし みんなの雪だ るま	地域・職場・家族が一丸 となって、雪だるまを作 ります。雪国ならではの 雰囲気を楽しめます。	黒石商工会議所 (☎52-4316)
2月 上旬 (予定)	全日本 すぐり回し 選手権大会	津軽地方独特のこま「ず ぐり」回しの全国大会。 子供から大人まで、優勝 を目指して競います。	黒石こみせまつり 実行委員会(黒石 商工会議所内、☎ 52-4316)
2月 上旬	おおわにア ートイベント	大鰐と弘前を結ぶ弘南 鉄道と光のアートを組 み合わせたイベントを 開催します。	大鰐町企画観光課 (☎55-6561)
2/5 (予定)	旧正マッコ市	黒石市内の参加店で早 朝に買い物をするマ ッコ(お年玉)がもらえ ます。恒例の福まきも大 人気。	黒石商店街協同組 合(☎53-6030)
2/11	りんごの里 いたやなぎ 雪まつり	雪上ゲーム大会や餅つ きなど、雪に親しみ冬を 満喫できるまつりを開 催します。	板柳町産業振興課 地域振興係(☎ 73-2111)

※新型コロナウイルス感染症の影響で内容が変更される場合がありますので、開催状況については各問い合わせ先にご確認ください。また、イベントへお出かけの際は、新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いします。

■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1-1 ☎35-1111 ファクス 35-0080

■ホームページ <http://www.city.hirosaki.aomori.jp> ■公式フェイスブック <https://www.facebook.com/hirosakicity>

※「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。

