

広報 ひろさき



No.405

特集

話し合っておきたい 「大切なこと」

新春特別企画「福袋を当てよう！」
令和5年度市民税県民税申告のご案内
市民参加型まちづくり1%システム

今号の表紙

落ち着いた心で

たか丸くんが、藤田記念庭園（上白銀町）の和館でお抹茶点（た）てに挑戦。抹茶の香りに癒されました。新年も、皆さんが健やかに充実した毎日を過ごせますように。



「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）



市長
櫻田 宏



市議会議長
清野 一榮



あけましておめでとうございます。
市民の皆様には、お健やかに新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症による社会経済活動への影響が長引く中、8月上旬の記録的な大雨により、一部の住宅やりんご園地が浸水するなど、大きな被害が発生いたしました。

このような中ではありましたが、市では引き続き感染防止対策を徹底して開催した弘前さくらまつりや3年ぶりの開催となった弘前ねぶたまつり、さらに弘前ねぶた300年祭特別運行など、まつりやイベントを実施したほか、さまざまな業種に対する事業活動の支援など、地域経済の活性化にも取り組んだところであります。

現在、策定中の弘前市総合計画後期基本計画において「ひとの健康」、「まちの健康」、「みらいの健康」の3つを重点的に取り組むリーディングプロジェクトとして掲げ、市民の健康増進と中心市街地の賑わい創出につながる事業を展開するとともに、健康医療関連産業の誘致、高校生までの子ども医療費の完全無償化など「健康都市弘前」の実現に向けて各種施策を展開してまいります。

先人たちが築き上げてきた弘前を新しい時代を担う子どもたちにしっかりと引き継いでいくために、「市民生活を第一に」という基本的な考えのもと、市民の皆様の声聞き、ともに歩みを進めながら、市民の皆様が安心して住み続けられる弘前づくりにまい進してまいりますので、皆様には、更なるご理解とご協力を賜りますようお願いを申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして幸多き年となりますことを心からお祈り申し上げます。新年の挨拶といたします。

謹賀新年 年頭のご挨拶

新年おめでとうございます。
市民の皆様方にはお健やかに初春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

平素は市議会に対しまして、深いご理解と格別なご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年8月の津軽地方を中心とした大雨では、当市においても大きな被害を受けました。被災された皆様に対し、心からお見舞い申し上げます。

また、復旧作業にご協力をいただきました皆様に厚くお礼申し上げます。

このような中、市議会といたしましても、津軽圏域の14市町村議会が一体となり、県知事に対し、被災農業者への支援や公共土木施設に係る災害復旧及び防災対策への支援など、一刻も早い復旧が可能となるよう要望を行うなど広域的な連携にも取り組みました。

新しい年も、弘前市をより住みやすい街にしていくために、市民の負託を受けた市議会として、皆様の思いや声をよくお聞きし、地域の課題解決に向け、しっかりとその使命を果たしてまいります。

新型コロナウイルス感染症は、いまだに予断を許さないものの、感染対策を講じながら、以前の日常を取り戻す動きが進んできていると感じております。

今年は卯年です。本年こそは、安心な日常生活と活力ある社会経済活動を取り戻し、うさぎのように元気よく飛躍する年ができるよう、議員一丸となって全力で取り組んでまいりますので、変わらぬご支援とご協力をお願いいたします。

結びとなりますが、この一年、皆様にとりまして健康で幸せ多い年となりますことを心からお祈り申し上げます。年頭のご挨拶といたします。



特集

話し合っておきたい「大切なこと」

皆さんは認知症や突然の事故などで自分の意思を伝えられなくなったときの備えはしていますか？希望する医療・介護のこと、持っている銀行口座や加入している保険のこと、土地・家のこと…家族で共有し、話し合っておきたい内容は多岐にわたります。

このような話は、「親はまだ元気だし、こんな話をしたら傷つけてしまうかも」、「改めて真剣な話をするのは気恥ずかしい」などの気持ちから、大事な話だとわかっていても、後回しになってしまいがち。家族や親戚と顔を合わせることが増えるお正月、ちょっと真剣な話をしませんか。

家族のお悩み あれこれ

同じようなお悩み、ありませんか？

- 「終活」に興味はあるけれど…何から始めたらいいの？やる事が多くて大変そう…
- 自分がいなくなったあとのことをなんとなく考えてはいるけれど…子どもたちと話したことはないな。
- 親の口座や保険がわからなくて、亡くなった後の手続きに苦労したな…
- 「まだ元気だからそういう話はまた今度」と言っていたら親が突然入院して、しっかり話し合えなかった…
- 必要最低限の口座や保険、まとめた方がいいかも…
- 親がいなくなったら空き家になる実家…売ったり貸したりできるのかな？
- 実家で飼っているペット、誰が引き取るか相談しなきゃ…

そんな皆さんに「これからノート」と「空き家・空き地バンク」

今号では、理想のエンディングを迎えるために今何をすべきなのかを整理する手助けとして、市が発行する「これからノート（エンディングノート）」を紹介します。また、土地や建物の処分を考えるヒントとして、「弘前圏域空き家・空き地バンク」も併せて紹介します。「空き家・空き地バンク」は、市が課題として力を入れて取り組んでいる空き家問題の解決のためにも、ぜひご利用ください。

終活の第一歩は自分の気持ちを確認することから

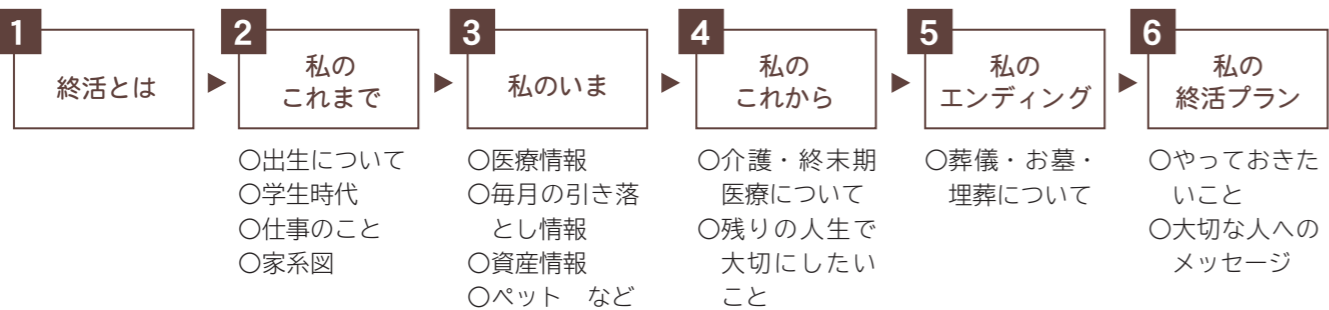
これからノート (エンディングノート)

■問い合わせ先 介護福祉課
高齢福祉係 (☎ 40-7114)



「終活の設計図」と呼ばれることもあるエンディングノート。今までの人生を振り返り、これからの人生をどう生きたいか、どのようなエンディング(最期)を迎えたいかなどを記すノートです。「これからの人生を明るく希望をもって歩むための道しるべにしてほしい」という願いを込めて、市では「これからノート」と呼んでいます。

エンディングノートは6つの項目でできています。なかなか答えが出てこないページは飛ばしても大丈夫。興味があるページから書いてみましょう。



POINT 1 質問が設定されているので答えやすい

POINT 2 終活に関するキーワードの解説もあります

POINT 3 難しい質問も選択肢があるのでわかりやすい

POINT 4 補足事項などを自由に書き込めるスペースも

注目!
法的拘束力はない
エンディングノートには、遺言書のような法的拘束力はありません。相続などについて遺言したい場合は、遺言書も書くのがおすすめ。エンディングノートは、遺言書に書ききれなかったことや補足事項を記入するなどの使い方もできます。

書き終わったら…

気持ちが変わったらその都度書き直します。何度か書き直すことで気持ちが整理されることもあります。

ノートの保管場所、これからを託せる人や家族に共有しましょう。

配布場所 など

▼配布場所 介護福祉課(市役所1階)、各総合支所、各出張所、地域包括支援センター(市内7カ所)、老人福祉センター(市内3カ所)、生きがいセンター(南袋町)

▼配布料金 無料

いざというときは突然やってくるから、年齢にかかわらず備えておきたいね♪

エンディングノートは、これから生きるために記すもの

令和元年に初めてエンディングノートを発行してから、実際に記入した人や家族の意見を参考に、毎年、内容を見直しています。

ノートを記入した人からは、「漠然としていた自分の気持ちが整理できた」、「家族へのメッセージをじっくり考えて記入できた」、「1冊を作り上げていくことに達成感がある」との声が寄せられています。マイナンバーや基礎年金番号などの公的情報や資産情報などを記入する、残された家族のためのノートと思われることもありますが、これまでの人生を振り返り、これからどう生きたいかを整理する、自分のためのノートでもあるんです。身の回りの整理を始めたいけど、どこから手をつけたらいいかわからない…という人は、自分が書きたいページからでも、書き始めてみませんか。

介護福祉課高齢福祉係

土地・建物の処分は早めに取り組みましょう

弘前圏域空き家・空き地バンク

■問い合わせ先 建築指導課
空き家対策係 (☎ 40-0522)

住む人がなくなった建物は急速に傷み、老朽化が進みます。建物や土地を放置すると、外壁が剥がれ落ちるなどして周囲に危険を及ぼすほか、木や雑草が隣の敷地まで伸びて迷惑をかけることも…。また、冬は雪の重みによる建物の倒壊や屋根雪で近隣住人の命を危険にさらすこともあり、所有者やその親族だけの問題ではなくなるのです。空き家や空き地は放置せず、適切に管理するか活用することをおすすめします。

空き家・空き地バンクとは

弘前圏域8市町村の空き家・空き地を売りたい人や空き家を貸したい所有者の物件を登録し、ホームページで公開する制度です。買いたい! 借りたい! という移住・定住希望者や利活用希望者と所有者との橋渡しを行っています。



これまでの実績

累計物件登録数 **291** 件

利活用件数 **233** 件

※ H27 ~ R3 年度未弘前市分

POINT 1 登録のメリット

市役所窓口やウェブ上(※)で空き家・空き地の情報が公開されることから、利活用希望者とマッチングしやすくなります。(※)市ホームページと2社の「全国版空き家バンクホームページ」(アットホーム、LIFULL HOME'S)で公開。

POINT 2 物件の条件

次の条件を満たす物件です。

- ① 空き家または空き地であること
- ② 申請者が物件の所有者または相続人であること
- ③ 敷地が道路に面しており、住宅を建築することができること

※この他の条件は問い合わせを。

POINT 3 事前の準備

相続した空き家・空き地は、所有者が相続前の名義になっている場合があります。相続人が大勢いるケースがよくあります。相続登記するか、物件の売却やバンク登録の手続きを代表して行う人を決めておくスムーズです。

POINT 4 登録の手続き

宅建業者に、空き家・空き地の売却・賃貸のためにバンクに登録したいことを伝え、**物件登録申込書(※)**と**本人確認書類**を提出します。(※)バンクホームページからダウンロードするか、建築指導課(市役所3階)で受け取れます。

提出された書類をもとに宅建業者が調査! 調査結果をもとに市が審査しホームページと窓口で公開するよ!

簡単そうな手続きまる♪

注目!

バンクへの登録は無料!

ただし、物件が売却された場合の宅建業者に対する仲介手数料は発生します。詳細は、仲介を依頼する宅建業者に問い合わせを。

焦らずに待ちましょう

物件によっては登録して3年以上経過してから売れるケースも。長期間売れなくても登録抹消にはなりません。

心配や不安の種…取り除きます!

相談を受けていると、「人が住めないほど傷んでいるから…」、「郊外にあるから売れないと思う…」という声をよく聞きます。でもご安心ください。建物が傷んでいてもバンクへの登録は可能です。その場合は引き渡しの際に、所有者負担で解体し更地にする条件にすると買い手がつきやすくなります。市では、売却される見込みとなったバンク登録済み物件の解体に対して補助金を交付していますので(空き家解体に最大50万円/予算の範囲内)、併せて活用してほしいです。

また買い手・借り手は、静かな郊外の物件を希望する人や、傷んでいる物件をDIYしたい人などさまざま! 現在登録されている物件も参考にしてください。

建物や土地の処分には時間と労力がかかります。お早めにご相談ください。

QRコードからアクセス!

建築指導課空き家対策係 柳田 未地人 主事



りんごのスケルトンで福袋を当てよう!

りんごの品種(愛称を含む)を集めたスケルトンパズルだよ!
問題に正解した人の中から抽選で5名様に、弘前の素敵なものが詰まった「お楽しみ福袋」をプレゼントするよ♥

5人に
当たる!



長い名前の
りんごも
あるね♥

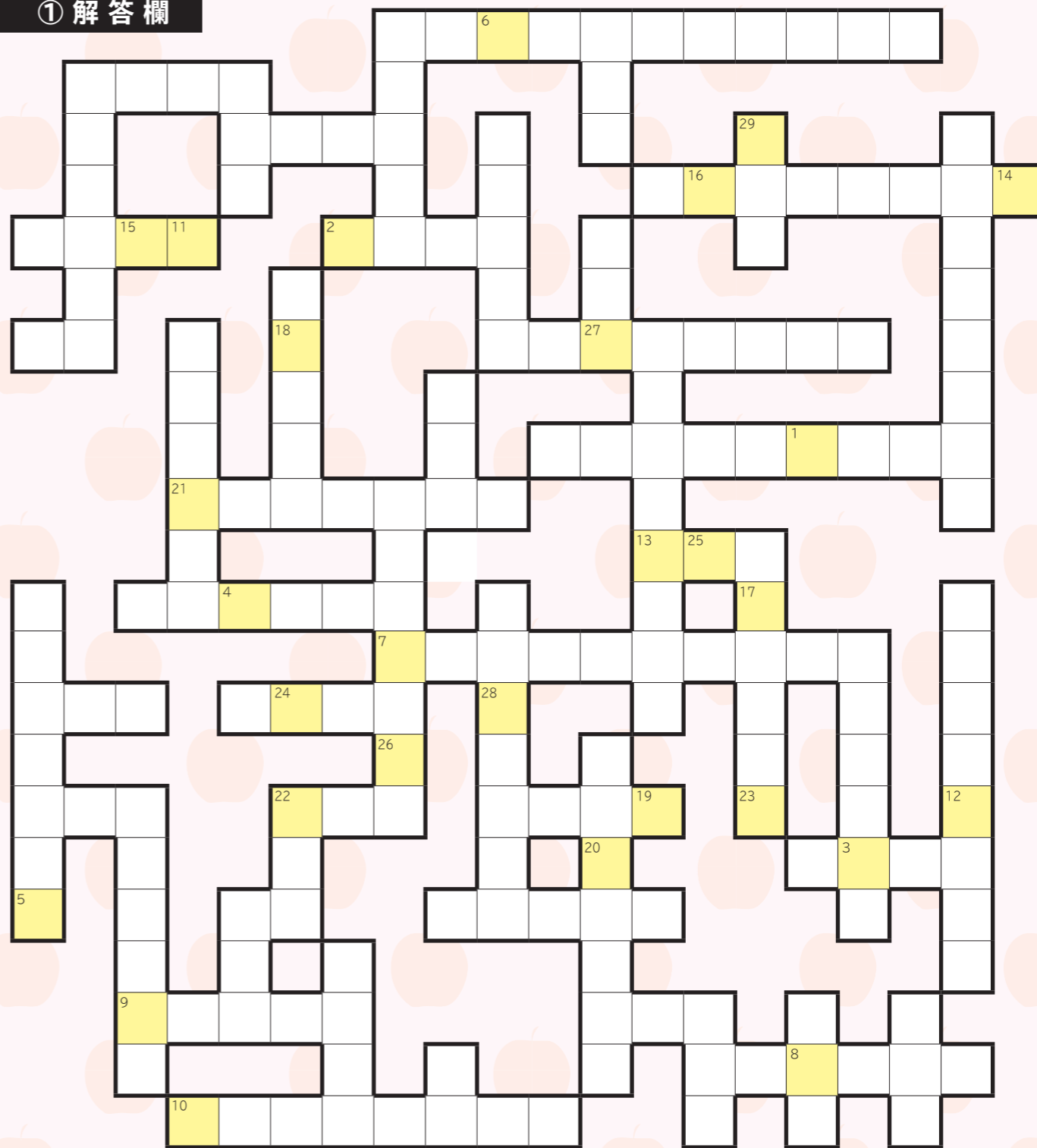
ルール

- ① リストにあるりんごで解答欄のマス全てを埋めてね。
 - ② 1~29の番号順に文字を並べて、現れた質問に答えよう!
- 🍏 りんごはどれも1回しか使えません。🍏 使わないりんごもあります。
 - 🍏 「ツ」「ヤ」「ユ」「ヨ」は大小の区別をしません。

りんごリスト

- ◆2文字◆
 - トキ(とき)
 - フジ(ふじ)
 - ムツ(陸奥)
- ◆3文字◆
 - アキヨ(安祈世)
 - イワイ(祝)
 - イワキ(いわき)
 - インド(印度)
 - カホウ(華宝)
 - カメオ(cameo)
 - カンキ(かんき)
 - サンサ(さんさ)
 - トナミ(となみ)
 - ハルカ(はるか)
 - ピノバ(pinova)
 - ミオカ(美丘)
 - メグミ(恵)
 - メロー
 - ヤタカ(やたか)
- ◆4文字◆
 - アキバエ(秋映)
 - オイラセ(おいらせ)
- ◆5文字◆
 - オウリン(王林)
 - キンセイ(金星)
 - コイゾラ(恋空)
 - ハツアキ(はつあき)
 - ヒメカミ(ひめかみ)
 - メルシー
 - ラリタン
- ◆6文字◆
 - キタクレナイ(北紅)
 - キタノアカリ(北のあかり)
 - スリムレッド
 - ヒロサキフジ(ひろさきふじ)
 - ピンクレディ
 - ホシノキンカ(星の金貨)
 - ミヨシレッド(みよしレッド)
 - モリタジョナ
- ◆7文字◆
 - アーリージョナ
 - アイカノカオリ(あいかの香り)
 - アルプスオトメ(アルプス乙女)
 - ジョナゴールド
 - ハツコイグリン(はつ恋ぐりん)
 - モリノカガヤキ(もりのかがやき)
- ◆8文字◆
 - ゴールドメロン
 - ファーストレディ
 - スイートメロディ
 - ヒロダイイチゴウ(弘大1号)
 - マッキントッシュ
 - リョウカノキセツ(涼香の季節)
- ◆9文字◆
 - ニュートンりんご(ニュートンのりんご)
- ◆10文字◆
 - ゴールドデリシャス
- ◆11文字◆
 - シュンメイニジュウイチ(春明21)
 - スターキングデリシャス

① 解答欄



② 質問

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	?		

お知らせ事項など

- 🍏 正解は広報ひろさき2月1日号に掲載します。
- 🍏 応募は1人1通までとします。
- 🍏 当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
- 🍏 応募に際して取得した個人情報は、プレゼント発送のみに使用します。



新型コロナウイルスワクチンのお知らせ (12月16日時点)

モデルナ社オミクロン株対応2価ワクチンの接種

市では、1月19日(木)からモデルナ社オミクロン株対応2価ワクチンの接種を開始します。現在、予約を受け付けていますので、接種希望者は、お手元に接種券を用意の上、予約をお願いします。

なお、**オミクロン株対応2価ワクチンの接種は1人1回です。**すでにファイザー社2価ワクチン、モデルナ社2価ワクチンまたは武田社ワクチン(ノババックス)を接種済の人は接種できません。

※武田社ワクチン(ノババックス)は令和4年11月8日以降に、3~5回目として接種した人。

▼**対象** 12歳以上の人(3~5回目接種)

※1・2回目接種の人は接種不可。

接種日	予約受付期間
1月19日(木)	12月23日(金)~1月13日(金)
2月16日(木)	1月20日(金)~2月10日(金)
3月16日(木)	2月17日(金)~3月10日(金)

▼**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)に氏名・生年月日・10桁の接種券番号・連絡先・前回(2~4回目)の接種日とワクチンの種類を伝えて予約を。

▼**注意事項** 2~4回目接種で用いたワクチンの種類にかかわらず、接種が可能/2~4回目の接種から3カ月経過後に接種が可能。

■**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、土曜日と12月29日(木)~1月3日(火)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)

該当する場合は
申請を

交通事業者等原油価格・物価高騰緊急対策 支援金の交付

市では、長期化している新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響に加え、原油価格・物価高騰が交通事業者等に及ぼす影響を緩和するため、次の事業者を対象に支援金を交付します。

▼**対象** 市内に主たる事業所を有する高速バス事業者、貸切バス事業者、タクシー事業者、自動車運転代行業者

▼**交付条件** 申請時点で事業を営んでおり、今後も事業を継続する意思があることや申請者(法人の場合、代表者および役員)が暴力団員等に該当しないこと

▼**支援金の額** 令和4年12月1日時点で所有する車両台数に次の金額を乗じた額

①**高速バス事業者**=国土交通省東北運輸局に登録し所有する事業用自動車1台につき20万円

②**貸切バス事業者**=国土交通省東北運輸局に登録

し所有する事業用自動車1台につき10万円

③**タクシー事業者**=国土交通省東北運輸局に登録し所有する事業用自動車1台につき5万円

④**運転代行業者**=青森県公安委員会に届出し所有する随伴用自動車1台につき2万円

▼**申請方法** 「令和4年度交通事業者等原油価格・物価高騰緊急対策支援金交付申請書兼請求書」に必要事項を記入し、添付書類を添えて直接窓口か郵送で申請を。

▼**申請期限** 2月28日(火)の午後5時まで
※郵送の場合は当日消印有効。

■**問い合わせ・申請先** 地域交通課(〒036-8551、上白銀町1の1、市役所3階、☎35-1124)



市のテレビ番組『元気! 弘前』

【世界自然遺産登録30周年! 白神産地をグルメで感じよう!】

令和5年に世界自然遺産登録30周年を迎える白神山地。今回は、自然だけではない白神山地周辺の見どころを「食」を中心に紹介します。

▼**放送日** 1月7日(土)、午前11時30分~45分

▼**放送局** 青森朝日放送(ABA)



意見を募集します - パブリックコメント -



次の計画の素案・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。

弘前市男女共同参画プラン2023(素案)

性別にかかわらずその人の個性と能力を十分に発揮することができる、男女共同参画社会の実現とさらなる取り組みを推進するため、「弘前市男女共同参画プラン2023」を策定します。

▼**募集期間** 1月13日(金)~2月3日(金・午後5時必着)

▼**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(☎26-6349)

弘前市都市計画道路見直し方針(案)

市の都市計画道路は、令和4年4月1日現在、62路線が都市計画決定されており、そのうち23路線が未整備路線です。未整備路線は、都市計画決定してから約50年以上経過している路線もあり、当初計画の交通量と現状が合わない路線も散見しているため、「弘前市都市計画道路見直し方針」を策定します。

▼**募集期限** 1月25日(水・午後5時必着)

▼**閲覧場所** 都市計画課(市役所3階)、市役所総合案内所(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、都市計画課宛て/②都市計画課へ持参(年末年始を除く平日)/③ファクス…35-3765/④Eメール…toshikeikaku@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** 都市計画課(☎35-1134)

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/案)に利害関係を有する人

▼**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。

令和5年度市民税県民税申告のご案内

「令和5年度市民税県民税申告のお知らせ」を広報ひろさき1月15日号と同時配布する予定です。お知らせを確認の上、申告が必要な人は忘れずに申告をしてください。

【自書による郵送申告にご協力を】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市民税県民税の申告は**自書した申告書をできるだけ郵送で提出するようお願いいたします**。郵送での申告は1月16日（月）から受け付けます。

【年金収入がある人の申告について】

非課税年金（遺族年金・障害年金等）を除く公的年金等の収入が400万円以下で、その他の所得が20万円以下の人は、所得税の確定申告が不要です（※）が、市民税県民税の申告が必要な場合があります。右記の「年金収入フローチャート」で、市民税県民税の申告が必要かご確認ください。

※所得税の還付や損失の繰越控除を受けようとする人は、確定申告が必要です／確定申告をする人は、市民税県民税の申告は原則不要です。

【医療費控除を受けようとする人は】

医療費控除を受けるには、「医療費控除の明細書」の作成・提出が必要です。医療費控除の明細書の様式は、市ホームページに掲載しているほか、「令和5年度市民税県民税申告のお知らせ」にも掲載しますのでご活用ください。

■問い合わせ・提出先 市民税課市民税第二・第三係（〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7025、40-7026）

▶年金収入フローチャート

スタート 年金は遺族年金または障害年金のみですか？

いいえ → はい
公的年金等（国民年金、厚生年金、共済年金、企業年金など）以外に収入はありましたか？

いいえ → はい
令和5年1月1日現在、65歳以上の人ですか？（昭和33年1月1日以前に生まれた人）

はい → いいえ
公的年金等収入の合計（遺族・障害年金、年金生活者支援給付金等は含まず）は148万円を超えますか？

はい → いいえ
公的年金等収入の合計（遺族・障害年金、年金生活者支援給付金等は含まず）は98万円を超えますか？

いいえ → はい
源泉徴収票に記載されている扶養、寡婦、ひとり親、障害、社会保険料などの控除に追加または変更がありますか？

いいえ → はい
医療費控除、生命保険料控除など、各種控除を受けますか？

いいえ → はい
市民税県民税の申告は必要ありません

市民税県民税の申告が必要です
申告は郵送申告や申告書提出箱への提出が便利です
詳しくは「令和5年度市民税県民税申告のお知らせ」で確認を。

※フローチャートは年金収入がある人の一般例です。不明な点は問い合わせを。

▶申告受付期間・受付会場

※受付期間は、土・日曜日、祝日を除きます／受付時間が昨年と違いますので、ご注意ください。

地区名	受付期間	受付会場	受付時間
全地区（営業等・農業、不動産収入の申告がない人限定）	2月10日（金）～15日（水）	市役所前川新館3階申告会場	午前8時30分～午後4時
本庁地区	2月16日（木）～3月15日（水）		
相馬総合支所地区	2月2日（木）～6日（月）	相馬総合支所1階多目的室	午前9時～午後3時
岩木総合支所地区	2月21日（火）～3月10日（金）	岩木総合支所1階多目的室	
高杉地区	1月26日（木）・27日（金）	北辰学区高杉ふれあいセンター	午前9時30分～午後3時
新和地区	1月26日（木）・27日（金）	新和地区体育文化交流センター	
船沢地区	1月31日（火）・2月1日（水）	船沢公民館	
東目屋地区	1月31日（火）	東目屋公民館	
城東地区	2月1日（水）・2日（木）	総合学習センター	
石川地区	2月7日（火）・8日（水）	石川公民館	
裾野地区	2月8日（水）	裾野地区体育文化交流センター	

市職員として働きませんか

令和5年度会計年度任用職員を募集

【一般事務】

▼雇用期間と勤務時間 4月1日～翌年3月31日（更新の可能性あり）、週30時間

▼募集人員 25人程度

▼第一次試験 2月5日（日）

▼申し込み方法 1月25日（水・必着）までに、所定の履歴書と受験票に必要事項を記入の上、郵送か持参で申し込みしてください（持参の受け付けは、平日の午前8時30分～午後5時）。

※履歴書と募集要項は人事課で配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。

【専門職】

専門的な業務に従事する職員も募集します。募集職種や募集要項は、市ホームページ（QRコード）に随時掲載します。

■問い合わせ・申込先 人事課人事研修係（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎35-1119）

事業継続を支援します

トラック等運送業事業継続支援金

市では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大や原油価格高騰の影響を受けているトラック等運送業者（一般および特定貨物自動車運送事業者、貨物軽自動車運送事業者）の事業継続を図るため、支援金を給付しています。

▼支援金額 次の車両1台あたりの支援単価と車両台数から算出される合計金額
大型車（最大積載量10t以上）＝6万円／中型車（最大積載量2～10t未満）＝4万円／小型

車（最大積載量2t未満）＝3万円

▼申請方法 1月31日（火）までに郵送で申請書と必要書類を提出してください。

※当日消印有効。

申請方法など詳細は、市ホームページ（QRコード）で確認するかお問い合わせください。

■問い合わせ・申請先 産業育成課（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所5階、☎32-8106）

期限までに返送か申請を

住民税非課税世帯等を対象とする給付金

市では、住民税非課税世帯等に対し、1世帯あたり5万円の給付金を給付しています。

手続きの期限は**1月31日（火・消印有効）**です。

▼確認書の返送が必要な給付金 ①電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金（住民税均等割非課税世帯）／②弘前市価格高騰緊急支援助成金（住民税均等割のみ課税世帯）

※対象と思われる世帯に確認書を送付済み。

▼申請が必要な給付金 ③電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金（家計急変世帯）

※申請を考えている人は早めに相談を。

▼注意事項 支給は1世帯につき1回です。また、①～③はそれぞれ支給要件が異なるため、重複して受給することはできません。

■問い合わせ・申請先 福祉総務課臨時特別給付金担当（☎40-0460）

■問い合わせ先 生涯学習課（☎82-1641）

通滞緩和のため、午前10時～午後4時の間、市役所・茂森方面から市民会館への右折進入を禁止します。

詳細は市ホームページ（QRコード）でご確認ください。

令和4年度 二十歳の祭典

▼とき 1月8日（日）、午前の部＝11時～、午後の部＝2時30分～

▼ところ 市民会館（下白銀町）

▼注意事項 参加は事前申込制で、申込者に入場券を発送済み／当日は会場敷地内への駐車は不可／交

みんなの力で
あずまいい
まちづくり

市民参加型まちづくり1%システム

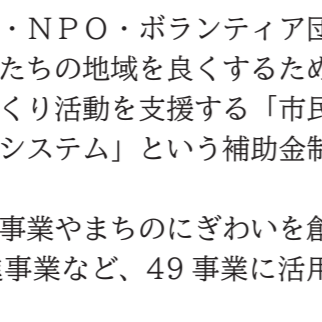
市では、まちづくりの基本的なルールを定めた「協働によるまちづくり基本条例」の考え方をもとに、市民の皆さんと一緒に、皆さんが主役となって活動するまちづくりを進めています。その取り組みの一つとして、町会・NPO・ボランティア団体・学生などが、自分たちの地域を良くするために自主的に行うまちづくり活動を支援する「市民参加型まちづくり1%システム」という補助金制度があります。

本年度は、地域交流事業やまのちのにぎわいを創出する事業、健康増進事業など、49事業に活用されています。

現在、来年度の実施事業を募集中ですので、皆さんのアイデアや経験を生かした提案をお待ちしています。制度内容や申請の出張相談も受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。※応募された事業は、審査会で総合的に審査し、事業採択の可否を決定します。

▼募集期限(1次募集) 1月20日(金)

※1月13日(金)までに、必ず事前の相談を。



▼制度の概要

制度内容	一般部門	スタート部門
団体の人数	5人以上	3人以上
申請回数の上限	なし	1団体1回まで
補助金の上限額	50万円	5万円
審査方法	プレゼンテーション、審査会	書類審査のみ

※『スタート部門』とは…まちづくり初心者向けの部門で、まだ1%システムを活用したことがない人や、書類作成やプレゼンテーションに慣れていない人におすすめです。

▼事業実施期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日

※この制度に関する予算は、令和5年第1回市議会定例会で審議され、その可決をもって制度を実施します。

▼対象事業 原則、市内で実施される公益性のある事業で、住民や構成員が自ら行動して実施するもの

▼補助金額 対象経費の90%以内の額(上限があります)

▼申請方法 所定の書類を市民協働課へ直接持参してください。

※制度の詳細や申請書類は、市民協働課で配布するほか、市ホームページ(QRコード)に掲載しています。

■問い合わせ・提出先 市民協働課(市役所2階、☎40-7108、Eメール shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp)



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8回

縄文のアクセサリー

ヒスイ大珠

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。好きなおせちは「だて巻き」! 好きな食べ物ベスト3に入ってます。

前回の土偶に続き…
10月13日に市が指定した
なりたてホヤホヤの文化財です。

正式名は
「ヒスイ大珠
(湯口長根遺跡出土)」

縄文時代中期の
中ごろ～終わりごろの
ものと考えられています。



首飾りとして
使われていたと
考えられています

大きい
ですね!

※写真は
実物大。

縄文時代の
ヒスイ製品は
ほとんどが
新潟県糸魚川産。

当時すでに
青森県と新潟県で
交易が行われていた
ことがわかります。



直線距離
400km
以上!

今回の文化財指定のポイントは
ヒスイの大珠が2つ同時に出土したこと。

このような
特別なアクセサリーは
誰もが持てるわけでは
ありません。

つまり
この2つのヒスイの存在から
縄文人の集団の中には
「一般の人」と「特別な身分の人」
がいたことがうかがえます。

これほど大きなヒスイが
2つもついた首飾り!

一体どんな首飾りで
どんな人が持って
いたんでしょうね

ロマンを
感じ
ますね!

次回「東日本最大級の農家建築 旧石戸谷家住宅」

Hirosaki Art Times

ヒロサキ・アート・タイムズ #22

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/)

美術館でボランティア — 職場でも学校でもない活動の場

弘前れんが倉庫美術館は、令和4年11月に総来館者数が10万人を突破。初の来館者を迎えた令和2年6月以来、たくさんの方が訪れています。美術館といえば、展覧会などを鑑賞する場をイメージすることが多いかもしれませんが、市民参加活動の場にもなっています。

当館には、10代～70代の幅広い世代の約40人が参加するボランティア活動「れんが倉庫部」があり、部内の班の一つである「建築ガイド班」は、来館者向けに、館内を巡りながら建物の歴史や建築の見どころを解説する建築ガイドツアーを不定期で開催。部員それぞれの視点で建物について熱心に調べあげ、数回にわたるワークショップと、



幾度もの練習を重ねました。オリジナリティあふれるガイドツアーは参加者にとっても好評です。

また、今年度は初めて他館のボランティアの皆さんと交流する機会もできました。八戸市美術館、十和田市現代美術館のボランティアの皆さんと交流し、美術館における今後のよりよい活動のために意見交換を行いました。

当館では、スタジオや市民ギャラリーを借りて自主的にイベントや展示をする人も多く、日々さまざまな活動が行われています。新年を迎え、美術館で「活動する」ことにもチャレンジしてみませんか?

【新春イベント「美術館のお正月2023」】

1月2日(月)から美術館およびカフェ・ショップ棟でさまざまな新春企画を実施しています。詳細はホームページで確認を。

ねぶたまつりポスターデザイン募集

毎年多くの観光客が訪れる「弘前ねぶたまつり」の魅力を生かすべく、市内外に広く発信するとともに、皆さんが弘前ねぶたまつりに来たいようなポスターデザインを募集します。個人・グループ・法人を問わず、どなたでも応募できます。

▼応募数 1人(1グループ)につき2作品まで

▼応募料 無料

▼提出物 応募申込書(1作品ごと)と作成したデザインのPDFデータ、JPGデータの2種類をEメールまたはCDで提出

※ポスターデザインに採用された作品は、AI、EPSまたはPSD形式のデータを提出。

▼提出方法 2月9日(木・必着)までに、持参またはEメール、郵送(書留)で提出を。応募

の詳細は募集要項をご覧ください。

※応募申込書と募集要項は市ホームページ(QRコード)に掲載しているほか、観光課(市役所5階)でも配布しています。

▼賞金と賞品 最優秀賞(1作品)…賞金15万円、特産品(1万円相当)、令和5年度弘前ねぶたまつりポスターデザインに採用/優秀賞(2作品)…特産品(1万円相当)

▼選考 弘前ねぶたまつり主催5団体等により厳正に選考し、各賞を決定。作品のデザイン性、表現性、誘客性などを総合的に選考します。

■問い合わせ・提出先 観光課(市役所5階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-0236、Eメール kankou@city.hirosaki.lg.jp)



弘前城

ゆきとうろう

雪燈籠まつり

2/9 (木) → 2/12 (日)

午前10時～午後9時
(開会式は2月10日(金)、午前10時～/
12日は午後8時まで)
▼ところ 弘前公園

※新型コロナウイルス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。

好評の「津軽錦絵大回廊」、「弘前雪明かり」、大雪像への「3Dプロジェクションマッピング」、「YOAKENOAKARI (ヨアケノアカリ)」によるキャンドルアートの演出などを実施します。さらに、新たなフォトスポットとして、「HIROSAKI」を雪でかたどったオブジェや「イルミネーションカマクラ」を園内に設置。雪燈籠の明かりで照らされる幻想的な世界をお楽しみください。

「弘前雪明かり」ボランティア募集

園内を飾るろうそくの明かりを、あなたの手でもしませんか。

▼日程と内容 2月9日(木)～12日(日)

①昼の部(午後1時～3時)＝ろうそくを入れるカップへの雪詰め、カップの会場内への設置など

②夜の部(午後5時～9時30分)＝ろうそくの点火、来場者へのカップ配布、終了後のカップ回収など

※12日は午後8時30分まで。

▼その他 謝礼や交通費、食事の支給・提供はありません/参加者に弘前城無料入場券(期限なし)を1枚進呈/屋外作業のため、防寒対策を忘れずに。

▼申し込み方法 1月26日(木)までに、電話かEメール(氏名・電話番号・参加希望日(昼・夜の区分)を記入)で申し込みを。

※既に定員に達している場合、ご希望に添えない場合があります。

雪の提供にご協力を

まつりの雪像などを作るため、除排雪した雪を弘前公園にお持ちください。

▼搬入期間 1月14日(土)・15日(日)の午前9時～午後4時

▼搬入場所 四の丸レクリエーション広場

▼お願い 汚れていない雪をお持ちください。公園には「緑の相談所」側の入り口から入り、係員または看板の指示に従って搬入してください。

※園内の雪の状況によっては、搬入をお断りする場合があります。

■問い合わせ先 観光課誘客推進係(☎40-0236、Eメール kankou@city.hiro.saki.lg.jp)



まつりの最新情報は、弘前観光コンベンション協会ホームページをご覧ください。

高岡の森弘前藩歴史館 冬の企画展「岩木山と岩木川」

襖絵や掛け軸、古文書などから江戸時代の岩木山と岩木川が果たしてきた役割を紹介します。

▼とき 1月6日(金)～3月26日(日)の午前9時30分～午後4時30分

▼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・中学生および外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。住所や年齢を確認できるものの提示を。



▲工藤仙来筆 お山参詣図襖絵(市立博物館蔵)

■問い合わせ先 高岡の森弘前藩歴史館(高岡字獅子沢、☎83-3110、毎月第3月曜日は休み)

暮らしの Information

作家)

▼体験料 フレーム1,500円、モビール2,300円(いずれも飲み物付き)

【こぎん刺し体験と小物販売】

▼とき 1月8日(日)・22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)

▼講師 岩木かぢらぢ会

▼体験料 250円～(コースターほか)

【イラストワークショップ】

1月はうさぎを描きます。

▼とき 1月14日(土)・28日(土)の午後1時～3時

▼講師 ささやすゆきさん(絵本作家)

▼体験料 1,800円(飲み物付き)

※事前の予約が必要/使用したい画材をお持ちください。

【津軽塗スプーン研ぎ出し体験】

▼とき 1月15日(日)、午後1時～2時30分

▼講師 天野琴音さん(漆芸家)

▼定員 6人

▼体験料 3,150円(飲み物付き)

※事前の予約が必要/漆器のお手入れ方法も説明します。

【古布と小物展】

▼とき 1月25日(水)～29日(日)

▼内容 佐藤荘子さん仲間たちによるバッグ・干支(えと)ぬいぐるみなどの展示・販売

☉鳴海要記念陶房館(賀田字大浦、☎82-2902、火曜日は休み)

多世代交流イベント

「しののベース」

▼とき ①1月10日(火)・②13日(金)、午前10時～正午

▼ところ しののベース事務局(八幡町)

▼内容と講師 ①美尻エクササイズ…比内勇樹さん(Body makestudioY's)、②セルフ

小顔教室…佐藤雅美さん(トータルビューティサロンリアン)

▼定員 ①・②＝各8人

▼体験料 ①・②＝各500円

▼持ち物 ①動きやすい服装、汗拭きタオル

※事前に公式LINE、Instagramなどから申し込みを。

☉しののベース(角田さん、☎090-4830-1584、E sinono

base@gmail.com、LINE…363sxmhs、Instagram…sinonobase)

※令和4年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

サンタハウス弘前公園

交流・活躍の場創出事業

【まちなかキャンパスプロジェクトコラボ企画】

市内医療・福祉系学生の企画立案による多世代に向けた高齢者施設の無料開放イベントです。

▼とき 1月14日(土)、午後1時～2時(予定)

▼内容 運動マシン体験、多世代トーク「人生かたり場」

▼定員 20人(先着順)

▼申込期限 1月13日(金)

※当日参加も可能。

【高齢者住宅セミナー「気になる施設の暖かさとお熱費」】

冬は冷え・ヒートショックなど、高齢者には怖い季節。省エネ建築・オール電化高齢者住宅の暖房性能やお熱費を実例に、安全な住環境を学びます。

▼とき 1月21日(土)、午後1時～2時30分

▼定員 12人(先着順)

▼申込期限 1月20日(金)

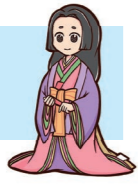
～共通事項～

▼参加料 無料

▼その他 駐車場あり/満車時は近隣駐車場の使用を。

☉サンタハウス弘前公園(元大工町、☎88-7707)

弘前学院大学国語 国文学会冬季大会



文学作品等にゆかりのある地を訪れた学生や、日本語・日本文学科の教員による研究発表会を開催します。

▼とき 1月14日(土)、午後1時～2時45分

▼ところ 弘前学院大学(稔町)1号館4階大講義室

▼内容 2022年度「文学散歩」報告…寺田みことさん、菅原彩音さん(共に弘前学院大学日本語・日本文学科3年)、研究発表「恋のオーラを放つ悲恋の姫たち—二つの『衣通姫(そとほりひめ)の流(りう)』—」…畠山篤さん(同大学大学院文学研究科教授)

▼対象 市民=100人

▼入場料 無料

※事前の申し込みは不要。

☎弘前学院大学文学部事務(成田さん、☎34-5211)

第2回弘前マイスター展

市が認定する優れた技能・技



新春恒例 弘前市・西目屋村 消防団出初式

年頭にあたり「災害のない安全なまち」を目指し、伝統を継承するまとい振りや勇壮な分列行進など、消防団の心意気を披露します。

▼とき 1月15日(日)、午前9時30分～10時30分ごろ

▼ところ 土手町通り

術者「弘前マイスター」の活動内容や、その卓越した技・製品を紹介します。

▼とき 1月14日(土)・15日(日)、午前10時～午後4時(最終日は午後3時まで)

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼入場料 無料

▼技能体験コーナー 1月14日…津軽凧絵付け体験(午前11時～正午)、和菓子製作体験(午後1時30分～2時30分) / 1月15日…金魚ねぶた絵付け体験(午前11時～正午)、フレッシュフルーツカクテル(ノンアルコール)製作体験(午後1時30分～2時30分)

※技能体験は事前予約制 / いずれも人数限定で参加料が必要 / 詳細は市ホームページで確認を。

☎産業育成課(☎32-8106)

魅力アップセミナー&交流会

弘前圏域市町村(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)で結婚を希望する独身者への出会いの機会創出のため、素敵な

出会いに向けた、魅力向上に役立つセミナーを開催します。

▼とき 1月15日(日)、午後1時～3時30分

▼ところ ヒロロ(駅前町)

※会場は参加者にのみ通知。

▼内容と講師

○男性向けセミナー…服装、髪型、スキンケア、ひげの処理など、「清潔感」をキーワードとした印象アップの方法(講師…棟方優香さん<エステサロン「プリュボーテ」代表、Beauty Japan2021 グランドファイナリスト>)

○女性向けセミナー…日々のコーディネートに自分に似合う色やデザインを取り入れるためのパーソナルカラー・骨格診断など(講師…佐藤秀子さん<トータルコーディネートショップ「A.select」代表、パーソナルスタイルアドバイザー>)

○参加者交流会…スイーツを食べながら交流会を行います。

▼対象 弘前圏域市町村在住または将来住む意思のある18～59歳の独身者=男女各10人程度(応募者多数の場合抽選)

▼参加料 1,000円

▼申し込み方法 1

☎1月10日(火)、正午までに、QRコードから申し込みを。☎ひろさき広域出愛サポートセンター(☎35-1123)

こどもの森の行事

【自然教室「雪であそぼう」】

▼とき 1月15日(日)、午前10時～正午

▼参加料 無料

▼持ち物 飲み物、手袋、替えの下着・靴下、防寒着

【冬季開館日】

毎週土・日曜日、祝日、小・中学校の冬休みと春休み期間 ※1月1日～3日は休み。



☎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)

「岩木みらい会議」～語り合おう 岩木のみらい～

▼とき 1月28日(土)、午後1時30分～3時30分

▼ところ 岩木文化センターあそべる(賀田1丁目)

▼内容 岩木の活性化、将来像、今やるべきことについてのワークショップ(ファシリテーター…野口拓郎さん<弘前圏域移住交流デザイナー>)、協力…岩木地区地域おこし協力隊員)

▼対象 岩木のことが好きな高校生以上の人=30人

▼参加料 無料

▼申し込み方法 1月16日(月・必着)までに、はがき、ファクスまたはEメール(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。

※申込者多数の場合は抽選 / 1月18日に当選者にのみ通知。☎岩木地区地域おこし協力隊・岩木の魅力協議会事務局(岩木総合支所総務課内、〒036-1393、賀田1丁目1の1、☎82-1621、F 82-3118、E so umu-i@city.hirosaki.lg.jp)

ひろさき笑楽座～日本の伝統 芸能 落語と水芸の饗宴～

「水からくり」と呼ばれていた日本古来の手品「水芸」と落語を同時に楽しめます。大掛かりなセットが必要な水芸を、この機会にぜひご鑑賞ください。落語家による水芸の解説もあります。

▼とき 1月29日(日)、午後1時30分～(開場は午後1時)

▼ところ 市民会館(下白銀町)大ホール

▼出演 三遊亭遊之介(落語家 / 真打)ほか

▼観覧料 2,000円(全席指定 / 当日券は2,500円)

※文化庁補助金による特別料金。

▼チケット販売所 弘前芸術鑑賞会予約サイト、弘前芸術鑑賞会事務局、さくら野弘前店、中三弘前店、ヒロロインフォメーション、まちなか情報センター ☎弘前芸術鑑賞会事務局(☎40-4082、E hirosakigeikan@gmail.com、H https://hirosakan.org)

ふれあい高齢者 ペタンク親善大会



3人1チームで4回試合を行います。初心者大歓迎です。

▼とき 2月4日(土)、午前9時30分～正午(受け付けは午前9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

▼参加料 1人につき500円(当日徴収、昼食なし)

☎1月10日(火)までに、弘前市社会福祉協議会(☎33-1161、F 33-1163)または弘前市ペタンク協会(葛西さん、☎兼F 88-3480)へ。

弘前市少年スキー大会

▼とき ①2月12日(日)・②19日(日)、午前8時30分～午後2時30分

▼種目と会場 ①距離競技・リレー競技=運動公園(豊田2丁目) / ②大回転競技=岩木山百沢スキー場(百沢字東岩木山)

▼対象 市内小学校に在学し、保護者の承諾のもと監督・コーチまたは保護者が引率できる児童(大回転競技=1～6年生 / 距離競技・リレー競技=3～6

年生)

▼参加料 距離競技、大回転競技=1人500円、リレー競技=1チーム1,000円

▼申し込み方法 1月23日(月・必着)までに、持参か郵送で、弘前市スポーツ協会事務局(〒036-8356、下白銀町2の1、笹森記念体育館内、☎37-5508)に申込書の提出を。※リレー競技は男女別に男子6人以内、女子5人以内を記入すること / 申込書は笹森記念体育館、岩木山百沢スキー場、そうまロマンピアスキー場、はるか夢球場事務室で配布。

▼抽選会と代表者会議 1月27日(金)の午後5時30分から市民体育館(五十石町)で開催 ☎弘前スキー倶楽部事務局(加藤さん、☎090-4556-8279)

緑の相談所 1月の催し

【講習会】

●山野草の栽培 14日(土)、午後1時30分～3時30分

▼定員 20人(先着順)

●多肉植物の寄せ植えづくり 21日(土)、午後1時30分～3時30分

▼定員 12人(先着順)

▼参加料 1,500円(材料費)

▼受付期間 1月5日(木)～15日(日)

※いずれも電話で予約を。

【展示会】

●樹木の冬芽展 7日(土)～15日(日)

●多肉植物展 20日(金)～29日(日)

【休館日】

1～3日・10日・16日・23日・30日

☎緑の相談所(弘前公園内、☎33-8737)

**みんなの居場所ステップ
～獅子舞を踊ってみよう～**

伝統芸能「五代獅子舞」の体験ワークショップです。
▼とき 1月21日(土)、午前9時～正午
▼ところ 五代多目的集会所
▼参加料 無料
※事前の申し込みは不要。
問みんなの居場所ステップ44 (辻村さん、☎ 090-7790-9925)
※令和4年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

れんが倉庫美術館で「アートボックス」を作ろう!

美術館の形の木箱にミニチュア世界を作ります。できあがった作品は館内に展示します。
▼とき 1月29日(日)、①午前9時30分～、②午後1時30分～(①・②いずれかを選択)
▼ところ 弘前れんが倉庫美術館(吉野町)スタジオB
▼対象 小学生～高校生=各回10人程度(先着順)
▼参加料 1,000円
▼申し込み方法 1月14日(土)、正午以降に申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。
問弘前大学教育推進機構(出(いで)さん、☎ 39-3383)

ぬいぐるみのおとまり会

ぬいぐるみがあなたの代わりに図書館の館内を探検・お泊まりします。当日はおはなし会の後にぬいぐるみをお昼寝させて解散し、後日写真を添えて返却します。

【in 岩木図書館】
▼とき 2月4日(土)、午前10時30分～11時
▼ところ 岩木図書館(賀田1丁目)児童室
▼定員 5人(先着順)
▼ぬいぐるみの返却 2月11日(土)祝、午前9時30分以降
▼申し込み方法 1月28日(土)以降の午前9時30分～午後5時に、岩木図書館へ。

【in 弘前図書館】
▼とき 2月19日(日)、午前10時45分～正午
▼ところ 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室
▼定員 10人
※応募多数の場合は抽選の上、1月24日(火)までに当選者のみに連絡します。
▼ぬいぐるみの返却 2月26日(日)、午後1時以降
▼申し込み方法 1月14日(土)～21日(土)の午前9時30分～午後5時に、弘前図書館へ。
～共通事項～
▼対象 3歳児～小学生
▼参加料 無料

▼持ち物 ぬいぐるみ(1人につき1体まで)
問岩木図書館(☎ 82-1651) / 弘前図書館(☎ 32-3794)
※カウンターでも申込可。

教室・講座

地域未来創生塾@中央公民館

▼とき 第6回…1月11日(水)、第7回…1月25日(水) / いずれも午後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。
▼テーマと講師 第6回「コロナ禍と憲法」…伊藤健さん(弘前大学人文社会科学部助教)、第7回「冬の火災を防ぐためにできることを考えよう～地域的な危険性と政策的な働きかけ～」…花田真一さん(同学部准教授)
▼対象 市民および近隣に住む高校生以上=各回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 / オンライン参加者は各自Zoomアプリ(無料)のダウンロードを / 詳細はホームページを確認を。
問弘前大学人文社会科学部地域

未来創生センター(☎ 39-3198、H https://human.hirosaki-u.ac.jp/irrc/) / 中央公民館(☎ 33-6561、火曜日は休み)

ひろさき生活・仕事応援センターの就労準備セミナー

▼とき 1月11日(水)、午前10時～11時30分
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室1
▼テーマ 「物価上昇にどう立ち向かう?消費?投資?〇〇?」
▼講師 菅原伊佐雄さん
▼参加料 無料
問1月10日(火)までに、ひろさき生活・仕事応援センター(ヒロロ3階、☎ 36-3776)へ。

柴田学園×弘前丸魚 公開講座

【おさかな食育クッキング～旬

の魚いただきます♪～

▼とき 1月21日(土)、午前10時～11時30分
▼ところ 柴田学園大学短期大学部(上瓦ケ町)
▼対象 親子または一般=24人(応募多数の場合は抽選 / 当選者に参加案内を郵送します)
▼受講料 1組500円
▼申し込み方法 1月12日(木)までに、電話または申し込みフォーム(QRコード)から。
問弘前丸魚(☎ 27-2345、H http://www.hmaruuo.co.jp/senshuraku/ryouri.html)

**柴田学園大学短期大学部
公開講座**

▼とき 1月28日(土)、①午前9時30分～正午 / ②午前

10時～11時30分
▼ところ 柴田学園大学短期大学部(上瓦ケ町)
▼講座名 ①おうち時間を楽しく!肉まん・あんまん作り / ②こんな試験はいやだ!～「評価」について考える～
▼対象 ①高校生以上=16人 / ②高校生以上
▼受講料 ①600円 / ②無料
▼申し込み方法 ホームページ、ファクスまたはEメール(希望講座名・氏名・住所・電話番号・Eメールアドレス・年代・職業<学校名>を記入)で申し込みを。
※応募多数の場合は抽選 / 受講者にはがきで受講票を送りますので当日持参を / 詳細はホームページ(QRコード)を確認を。
問柴田学園大学短期大学(☎ 32-6151、F 32-6153、E jc_chibunsen@shibata.ac.jp)

**中央公民館
1月の講座**

▼参加料 無料
▼申し込み方法 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<②・⑤は不要>・電話番号を記入)で申し込みを。

タイトル	とき・ところ	内容・テーマ・講師など	対象	申込期限
①ベテランズセミナー	19日(木)、午前10時～11時 市民文化交流館ホール(ヒロロ4階、駅前町)	『ホントは知らないごみのお話～減量化って?資源化って?～』 / 講師…環境課職員	おおむね60歳以上の市民=30人程度(先着順)	16日(月)
②外国人留学生から直接聞ける世界のおはなし	21日(土)、午後1時30分～4時 総合学習センター(末広4丁目)大会議室	弘前大学で日本語を学ぶ中国、台湾、イタリア、マレーシアの外国人留学生が、母国の魅力を日本語で紹介	市内に在住・在勤・在学している人=30人(先着順)	19日(木)
③現代セミナーひろさき	21日(土)、午後2時～3時30分 市民会館(下白銀町)大会議室	『青森県の酒蔵万流～青森の地酒講座～』 / 講師…河合貴弘さん(六花酒造取締役杜氏)	市内に在住・在勤・在学している人=40人(先着順)	19日(木)
④ピラティス講座～知って向き合う自分の身体～(※1)(※2)	28日(土)、午後2時～3時30分 総合学習センター(末広4丁目)2階多目的ホール	ピラティスの基礎や呼吸法、エクササイズ体験 / 講師…木村友美さん(TOMOMIピラティススタジオ)	市内に在住・在勤・在学している18歳～50歳の人=30人(先着順)	25日(水)
⑤国際理解講座「はじめてのフラダンス」(※1)	29日(日)、午後3時30分～4時30分 総合学習センター(末広4丁目)2階多目的ホール	フラダンスを通じたハワイ文化の体験(フラダンス体験は座ったままでも可) / 講師…成田悦子さん(カヘレラニアロハ)	市内に在住・在勤・在学している人=30人(先着順)	27日(金)

(※1) 動きやすい服装でタオル、飲み物を持参 / (※2) ヨガマットを持参(先着10人に貸出可 / 参加申込時に申し出を)

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

住まいのセミナー



【①住宅用断熱材の施工実演講習会】

快適な住まいのための断熱・気密・換気性能の大切さや、住宅用断熱材の望ましい施工方法を実演を交えて紹介します。

▼とき 1月19日(木)、午後1時30分～3時30分(開場は午後1時)

▼講師 平野公彦さん(平野商事)、小松則雄さん(小松工務店)

▼対象 住宅の新築やリフォームに携わる人、断熱や気密の施工に興味のある人=50人(先着順)

▼申込期限 1月16日(月)

▼その他 CPD 2単位

【②あたたかな住まいで健康に素敵に暮らしてみませんか】

▼とき 1月30日(月)、午後1時30分～3時30分(開場は午後1時)

▼講師 伊香賀俊治さん(慶應義塾大学教授)、反町吉秀さん(県立保健大学教授)、馬渡龍さん(八戸高専准教授)

▼内容 基調講演「あたたかな住まいが幼児から高齢者の健康を支える」、パネルディスカッション「あたたかな住まいとおもりの暮らし」

▼定員 100人(先着順)

▼申込期限 1月24日(火)

～共通事項～

▼ところ 市民会館(下白銀町)大会議室

▼参加料 無料

※詳細は県ホームページ(QRコード)を確認を。



☎青森県建築住宅課(☎017-734-9695)

弘前地区環境整備センタープラザ棟の催し

【リサイクルそり作り教室】

木材や竹ざおの切れ端を使ってそりを作ってみませんか。

▼とき 2月4日(土)、午前9時30分～11時30分

▼講師 尾崎行雄さん

▼対象 小学生以上=10人 ※小学生は保護者同伴/応募多数の場合は抽選で決定し、1月27日(金)までに抽選結果をお知らせします。

▼持ち物 長靴、スキーウエア、手袋、帽子

▼申込期限 1月20日(金・必着)

▼その他 完成後は敷地内でそり滑りを行います。

【段ボールで科学グッズを作ろう】

段ボールや身近な廃品を使って、不思議で楽しい科学グッズを作ってみませんか。

▼とき 2月18日(土)、午前9時30分～正午

▼内容 ①リズムよくスイングを続けるスイング鈴を作ろう、②すごいスピードで走るホバークラフトを作ろう、③白黒模様なのにカラーになるコマを作ろう

▼講師 福田智好さん(弘前市青少年発明クラブ会長)

▼対象 小学生とその保護者=15組

※小学生1人につき保護者1人の同伴/応募多数の場合は抽選で決定し、2月10日(金)までに抽選結果を通知します。

▼持ち物 なし

▼申込期限 2月3日(金・必着)～共通事項～

▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟

▼参加料 無料

▼申し込み方法 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組まで応募可/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)と年末年始は休み)

その他

令和5年住宅・土地統計調査単位区設定

日本の住宅と居住状況、世帯の保有する土地などの実態を明らかにする5年に一度の調査「住宅・土地統計調査」が令和5年10月に実施されます。それに先立ち、調査の円滑な実施や結果精度の向上を図るため、「令和5年住宅・土地統計調査単位区

設定」を行います。1月中をめどに調査員が調査区内を巡回し、住宅を把握する作業を行いますので、調査員が伺いましたら、ご協力をお願いします。

☎広聴広報課(☎40-7016)

車検時の軽自動車税納税証明書の提示が原則不要に

1月から軽自動車税(種別割)の納付情報を軽自動車検査協会がオンラインで確認



ができる「軽JNKS(ケイジエックス)」の運用が全国で開始されます。紙の納税証明書の提示が原則不要になります。

※納付方法により軽JNKSでの納付情報の確認に時間を要する場合があります。納付後すぐ車検を受ける場合は、今までどおり納税証明書の提示が必要です/二輪の小型自動車(排気量250cc超)は対象外のため、納税証明書の提示が必要です/詳細は地方税共同機構ホームページ(QRコード)を確認を。



☎収納課納税推進係(☎40-7031)

夜間・休日納税相談

▼夜間納税相談 1月16日(月)～20日(金)の午後5時～7時30分

▼休日納税相談 1月22日(日)、午前9時～午後4時

※電話相談や市税等の納付も可。

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)

償却資産(固定資産税)の申告

申告が必要な個人・法人は、1月31日(火)までに申告書を提出してください。

▼対象 令和5年1月1日現在、市内に事業用の減価償却資産(建物や自動車などを除く)を所有する個人または法人 ※令和4年中に新たに事業を始めた人は申し出を/個人事業主はマイナンバーカード(または身分証明書と個人番号通知カード)の持参を/感染症対策のため、できる限りeLTAXまたは郵送での申告をお願いします。 ☎資産税課資産税係(市役所2階、☎40-7027)

総合学習センターの使用受付

令和5年度の会場使用の申し込みを受け付けます。なお、小・中会議室、集会室は使用日の30日前から受け付けます。

▼受付開始日 1月13日(金)、

午前9時から(窓口で受け付け) ※14日(土)の午前8時30分からは電話でも受け付けます。

☎学習情報館(総合学習センター内、末広4丁目、☎26-4800)

動物駆逐用煙火消費保安講習会

鳥獣の追い払い等に使用する花火等の適正な取り扱い方法を学びます。参加者には煙火を無償提供できるようになります。

▼とき 2月8日(水)、午前10時30分～11時45分

▼ところ 岩木文化センターあそべる(賀田1丁目)1階ホール

▼受講料 無料

▼申込期限 1月31日(火)

☎農村整備課(☎40-4155)

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 1月22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

☎ひろさき広域出愛サポートセンター(☎35-1123、午前10時～午後7時、日・月曜日、祝日は休み)

1月 図書館休館日

Calendar table showing library closure days for January. Days 1, 2, 3, 9, 16, 23, 30 are marked as closed.

※変更となる場合があります。

- 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

有料広告

有料広告

20歳になったら国民年金

【国民年金の加入】

20歳を迎えると、国民年金の第1号被保険者（20歳以上60歳未満の農業者・自営業者・学生・無職の人など）として加入したことのお知らせ、国民年金保険料納付書、学生納付特例制度の申請書などの書類が届きます（すでに第2号・第3号被保険者になっている人を除く）。

【保険料の納付】

金融機関やコンビニでの納付書による納付、電子納付、口座振替、クレジットカード納付が可能です。納付が難しい人は、学生納付特例制度や免除・納付猶予制度もあります。

※要件がありますので詳しくは問い合わせを／保険料は未納のまま放置せず、必ず申請を。

☎ 国保年金課国民年金係（☎ 40-7048）／弘前年金事務所（外崎5丁目、☎ 27-1339）

時差出勤や公共交通利用で冬の交通渋滞を緩和！

冬の通勤・通学の時間帯は、車道が狭い、送迎の車が増えるなどの理由により、交通渋滞が発生しやすくなります。

少しでも渋滞を緩和するため、時差出勤や公共交通利用による通勤に取り組んでみませんか。

昨冬の体験者からは、「渋滞によるストレスが軽減され、車の燃費も良くなった」「電車通勤に変えたら、定時運行で快適だった」などの声が多数ありました。

▼実施期間 1月16日(月)～2月28日(火)

▼実施内容 時差出勤の実施、公共交通（バス・鉄道）または徒歩通勤への転換

※特に、朝7時30分～8時30分の交通分散にご協力ください／詳しくは市ホームページ



(QRコード)を確認を。

☎ 地域交通課（☎ 35-1124）

弘前市東京事務所のお知らせ

首都圏に知り合いがいる人は、周知の協力をお願いします。

【ひろさきコミュニティ・ラボスペシャル～ぶちかませ！弘前愛～】

元 RINGOMUSUME の 玉林とジョナゴールドをゲストに迎え、首都圏在住の弘前市出身の若者を対象とした交流会を開催します。

▼とき 2月4日(土)、午後2時～4時30分

▼ところ グレースバリ池袋（東京都豊島区西池袋1丁目）

▼対象 首都圏在住のおおむね18歳～30代の弘前市出身者

▼参加料 無料

▼定員 70人

▼申込期限 1月15日(日)

【東京事務所インターンシップ】

首都圏にしながら市の業務や移住イベントの企画や運営を経験できます。

▼対象 専門学校、短期大学、大学、大学院等の教育機関に在籍する学生

▼実習期間 1カ月、2週間、3日間、イベント体験3日間（2月4日〈土〉開催の交流イベントへの従事）のいずれか

▼報酬など 報酬や実習に伴う経費などの支給はありません。

▼応募期限 1月31日(火)

※イベント体験3日間のみ1月17日(火)まで。

いずれも詳細はホームページ

(QRコード)を確認を。

☎ 弘前市東京事務所（☎ 03-6256-0801）



多重債務・消費生活法律相談会

多重債務者が債務を整理して生活再建に向かう手助けとして、弁護士が無料で相談に応じます。多重債務以外の消費生活に関する法律相談にも応じます。

▼とき 1月21日(土)、午後1時30分～3時30分

▼ところ 市民生活センター（駅前町、ヒロロ3階）

▼対象 市民＝4人

▼相談料 無料

▼持ち物 債務状況がわかる資料など

☎ 1月5日(木)、午前10時以降に市民生活センター（☎ 33-5830）へ。

B型肝炎訴訟 無料電話相談会

弁護士による無料相談です。

▼受付時間 1月21日(土)、午前10時～午後6時

▼対象 B型肝炎患者またはその家族、相続人

▼相談電話番号 ☎ 022-266-9686、☎ 022-266-9687

※通話料が別途かかります。

☎ B型肝炎被害対策東北弁護士事務局（小野寺友宏法律事務所内、☎ 0120-76-0152）

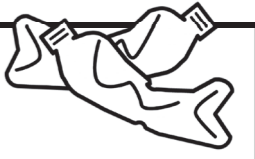
コミュニティ助成事業を活用

自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、町会などのコミュニティ組織が主体となって実施する地域活動に対し、各種助成金を交付しています。本年度の一般コミュニティ助成事業に採択された下湯口町会では、宝くじの助成金を活用して、テーブルやノートパソコンなどを整備できました。



☎ 市民協働課（☎ 40-0384）

4月からごみの出し方が変わります ペットボトルはラベルをはがしてから



市ではこれまで、ペットボトルのラベルはできるだけはがして出すようお願いしてきましたが、4月から必ずはがして出すよう変更します。リサイクル品質の向上のため、ご理解・ご協力をお願いします。

- はがしにくいラベル（ミシン目・はがし口がない、のりづけしてあるなど）は無理にはがす必要はありません。
- 新しい出し方に慣れるため、今から意識してはがすことを習慣づけていきましょう。

おさらい

ペットボトルの出し方

このマークの飲料品、調味料品などが対象



① キャップとラベルを取り外す



② 軽くすすぐ



③ できるだけつぶす

キャップとラベルは「燃やせるごみ」へ。

☎ 環境課廃棄物政策係（市役所2階、☎ 32-1969）

110番は緊急電話 相談は#9110

☎ 弘前警察署（☎ 32-0111）



警察では、毎年1月10日を「110番の日」としています。110番にかけると、県警察本部通信指令課の警察官が次のことを大事なことから順番に聞き取りします。焦らず、冷静に教えてください。

- ① 何があったのか…交通事故なのか、事件なのか
- ② どこで起きたのか
- ③ いつ発生したのか
- ④ 犯人は…人相や服装、車のナンバー、逃げた方向など
- ⑤ どんな状況か…被害やけが人の有無、救急車が必要か
- ⑥ 通報者の名前・電話番号

【弘前市と近隣市町村（※）の110番件数】

（※）板柳町、藤崎町、西目屋村
令和3年の件数は約5,000件で、うち約600件は「問い合わせ」や「相談窓口確認」のほか、「いたずら電話」、「間違い電話」、「無言電話」などの不要・不急のものでした。急を要しない相談等の110番は、急用、緊急、避難事故の対応を遅らせる原因になりますので、いたずら電話は絶対にしないでください。緊急性のない相談や問い合わせ、警察への意見・要望などは、警察安全相談電話（#9110）や最寄りの警察署や交番などへお願いします。

コールセンターの
お仕事紹介フェア



▼とき 2月4日(土)、午後1時～4時30分(受け付けは午後0時30分～)
▼ところ 市民会館(下白銀町) 中会議室
※Zoomでオンライン参加も可。
▼内容 ①企業紹介・PR、②魅力度アップ!コミュニケーション力を高めようミニセミナー、③個別相談・キャリアカウンセリング
▼参加企業 バリューHR 弘前オペレーションセンターカスタマーサービスグループ、シーエス・プレナー弘前コンタクトセンター、グロップ弘前コンタクトセンター、キャリアフィットエムエス弘前コンタクトセンター
▼対象 コールセンター業に興味がある人など=会場30人、Zoom参加20人
▼申し込み方法 1月20日(金)までに電話か申し込みフォーム(QRコード)から。
☎I・M・S ☎32-5801

求人説明会・ミニ面接会

▼とき 1月16日(月)・27日(金)の午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時から)
▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール
▼参加企業数 3社以上(予定)

▼定員 20人程度
▼申し込み方法 事前に申込書を窓口を持参、または電話、ホームページから申し込みを。
▼その他 ハローワークに未登録の人も参加できます/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/参加企業は青森労働局または市ホームページで確認を/UJIターン求職者を対象とした、スカイプ(インターネットによるテレビ電話)での面談ができます(開催日の7日前までの申し込みが必要)。
☎I・M・S(弘前就労支援センター内、駅前町、ヒロロ3階、☎55-5608、H https://hirosaki-integral.ims-hirosaki.com)

再就職支援セミナー

▼とき 1月23日(月)、午後1時30分～3時
▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)4階第4研修室
▼内容 採用されるための就職活動のポイント(仕事の探し方・応募書類作成・面接など)
▼対象 45歳以上で求職中の人は20人
▼参加料 無料
※セミナー終了後、個別相談も可/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。
▼申し込み方法 事前に電話かEメール(氏名・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。

☎ネクストキャリアセンターあおもり(☎017-723-6350、E chuukounen@ims-hirosaki.com)

求職者支援訓練

雇用保険を受給できない求職者が対象の職業訓練です。一定の要件を満たす受講者は職業訓練受講給付金が支給されます。
【介護職員初任者研修科】
▼とき 2月10日(金)～5月9日(火)、午前9時10分～午後3時50分
▼ところ ディスパッチカレッジ弘前校(藤崎町藤崎字村井)
▼申込期限 1月16日(月)
【パソコン入門科(短時間)】
▼とき 3月3日(金)～6月2日(金)、午前9時10分～午後2時50分
▼ところ JMTC 弘前教室(御幸町)
▼申込期限 2月7日(火)～共通事項～
▼受講料 無料(テキスト代などは自己負担)
▼申し込み方法 事前に弘前公共職業安定所で受講手続きの上、各訓練施設に申込書を提出
☎ハローワーク弘前(南富田町、☎38-8609、音声案内42#)

協会けんぽ各種申請書等の様式変更

全国健康保険協会(協会けんぽ)青森支部では、主に県内の

▼その他 最少催行人数2人/乗車日の5日前までに予約が必要/詳細はホームページ(QRコード)を確認を。
☎弘南バス(☎38-2255)



中小企業に勤務する従業員とその家族が加入する健康保険事業を運営しています。このたび、より分かりやすく、記入しやすく、迅速に給付金をお支払いするため、1月から各種申請書などの様式を変更しますので、ご注意ください。
☎全国健康保険協会青森支部(☎017-721-2799)

令和5年度障害者職業訓練校訓練生募集



▼願書受付期間 1月4日(水)～2月2日(木)

▼試験日 2月9日(木)
▼募集科と定員 デジタルデザイン科・OA事務科=各15人(知的障がいのない人が対象)/作業実務科=10人(知的障がいのある人が対象)
▼訓練期間 1年間
▼対象 障がい安定し、体力的・精神的に1年間の訓練に耐えられ、就職を希望する人で、集団生活に支障がなく、職業的自立が見込まれる人
▼申込先 最寄りのハローワーク
☎障害者職業訓練校訓練課(緑ヶ丘1丁目、☎36-6882)

令和4年度(5年度生)弘前高等技術専門校入校生募集

▼願書受付期間 1月4日(水)～2月8日(水)
▼試験日 2月17日(金)
▼募集科と定員 造園科=15人/ライフライン設備科=20人
▼訓練期間 1年間
▼対象 離職者、求職者
▼申込先 最寄りのハローワーク
▼試験科目 作文、面接
☎弘前高等技術専門校(緑ヶ丘1丁目、☎32-6805)

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スプリント(短距離走)走り方教室	1月8日～29日の毎週日曜日、午前10時30分～正午	千年小学校(小栗山字川合)体育館	走り方のフォーム、ファンクショナルトレーニング、けが予防、運動能力向上	小学生=15人(先着順)	1回900円	事前に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。(※1)
②ソフトバレーボール体験教室	1月24日～3月28日の毎週火曜日(3月21日を除く)、午後1時30分～3時	金属町体育センター体育室	ソフトバレーボールの基本やゲーム	市民=15人	無料	1月16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)(※2)
③～認知症を予防しよう!～☆楽しく健康教室☆	1月26日～3月30日の毎週木曜日(2月23日を除く)、午後1時30分～2時30分	岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)トレーニングルーム	軽いリズム体操や脳トレなど	市民=12人	無料	
④ストレッチ体操教室	2月1日～3月29日の毎週水曜日、午前10時30分～11時30分	市民体育館フィットネスルーム	簡単なストレッチ体操、筋力トレーニングなど	市民=10人	無料	1月15日(日・必着)までに市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎36-2515)へ。(※1)(※2)
⑤体力づくり教室	①2月2日～3月30日の毎週木曜日(2月23日を除く)、午後1時30分～2時30分 ②2月3日～3月31日の毎週金曜日、午後1時30分～2時30分		ストレッチ体操や筋力トレーニング、脳トレなど	市民=①・②各10人	無料	
⑥美尻トレーニング	2月1日～3月1日の毎週水曜日、午後7時～8時	弘前克雪トレーニングセンタートレーニング室	ヒップアップなどに効果的なトレーニング	各回10人	1回1,500円(傷害保険料込み)	弘前克雪トレーニングセンター(豊田2丁目、☎27-3274、受け付けは窓口のみ)
⑦Hiit the Beat(ヒート・ザ・ビート)	2月2日・9日・16日・3月2日・9日(いずれも木曜日)の午後7時～8時		音楽に合わせた全身を効率的に鍛える運動	各回10人		
⑧ふれあい高齢者ニュースポーツ研修会	2月2日(木)～15日(水) ※種目によって開催日時が異なります。詳しくは問い合わせを。	すばーく弘前(石渡1丁目)	おむね60歳以上の市民 ①ゲートボール=30人、②グラウンドゴルフ=80人、③バタンク=42人、④マレットゴルフ=30人、⑤ターゲットバードゴルフ=40人(先着順)		無料(傷害保険への加入も不要)	1月21日(土)までにすばーく弘前(☎38-3250)へ。

(※1)…室内用シューズの持参を。/(※2)…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

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。

冬はバスで
弘前から十和田を
巡る旅へ

3人乗車につき1人
無料キャンペーン中

▼期間 2月19日(日)までの土・日曜日、祝日(12月31日～1月2日を除く)
▼コース 弘前～十和田湖(休屋)～奥入瀬溪流館～十和田市現代美術館(途中数カ所立ち寄り/途中乗降可)
▼料金 片道=4,000円、往復=6,500円(学生・団体割引あり)



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=1月25日(水)・26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	1月11日(水)・12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)	2月6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)	2月3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〉
1月15日(日)までに、駅前こどもの広場(駅前町、ヒロロ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.133

食改さんおすすめ レシピ

おからを使った時短サラダ

おからのポテサラ風

材料 2人分

- おから…………… 80g
- きゅうり………… 1/2本 (50g)
- 塩(塩もみ用)………… 少々 (0.2g)
- にんじん…………… 50g
- コーン(缶)…………… 40g
- さけ缶…………… 1/2缶 (40g)
- 牛乳…………… 大さじ1
- オリーブオイル………… 大さじ1
- マヨネーズ…………… 大さじ2
- めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1/2
- プレーンヨーグルト 大さじ1
- 塩…………… 少々 (0.2g)
- こしょう…………… 少々

- ①おからを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)で2分加熱。粗熱が取れたら、Aを上から順番に加えて混ぜる。
- ②きゅうりを小口切りにして、塩少々で塩もみをして水気をしぼる。
- ③にんじんをいちょう切りにしてラップに包み、電子レンジ(500W)で2分加熱する。さけ缶は汁気を切って、ほぐしておく。
- ④ボウルに①・②・③とコーンを入れてよく混ぜ、塩・こしょうで味をととのえたらできあがり。



おすすめポイント♥

ゆでたジャガイモの代わりに、電子レンジで加熱したおからを使う時短サラダ。しっとりとして食べやすく、子どもや高齢者にもおすすめの、食物繊維たっぷりメニューです。

■1人分の栄養量
エネルギー/260kcal、たんぱく質/7.2g、脂質/20.4g、食塩相当量/1.3g、カルシウム/88mg、食物繊維/6.2g



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ても重要です。対象年齢から外れると有料になりますので、体調の良いとき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は、受けていない予防接種がないか母子手帳で確認しましょう。また、小学校6年生の児童で、まだ2種混合(ジフテリア・破傷風)を受けていない人は早めに接種しましょう。

【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 1月31日(火)

▼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。

【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

今年度対象となる人には個別に通知していますので、希望する人は早めに接種しましょう。

▼実施期限 3月31日(金)

▼対象 今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人で、今までワクチンを接種したことがない人

▼自己負担 5,000円(生活保護受給者は無料)

【風しんの追加的対策(風しん第5期定期接種)】

対象者には無料のクーポン券を送付しています。健診等の機会に抗体検査を受けましょう。

▼対象 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性で、まだ検査を受けていない人

▼費用 無料

▼その他 転入した人で検査等を希望する場合は、健康増進課へお問い合わせください。



その他のお知らせ

【青森県感染対策協議会(AICON)市民公開講座~学ぼう!ウイルス感染症対策について~】



家庭内でのウイルス感染症対策やおう吐物の処理方法について、講義と演習で学びませんか。

▼とき 2月18日(土)、午後2時~4時

▼ところ 市民文化交流館ホール(駅前町、ヒロロ4階)

▼講師 齋藤紀先さん(弘前大学大学院医学研究科臨床検査医学講座准教授、弘前大学医学部附属病院感染制御センター長)

▼対象 市民=20人(先着順)

▼参加料 無料

■問い合わせ・申込先 2月10日(金)までに、AICON事務局(弘前大学医学部附属病院感染制御センター内、☎39-5176、平日の午前10時~午後4時)へ。



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	1月10日(火)、午前9時~正午(1月6日<金>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)	

朗報

健(検)診をまとめて受診できます



市が実施するがん検診や特定健診等は、弘前市医師会健診センターでまとめて受診できます。

▼受診できる健(検)診 がん検診=胃がん(エックス線検診)・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診、骨密度検診、結核検診、国保特定健診、後期高齢者健診

▼申込先 弘前市医師会健診センター(野田2丁目、☎0120-050-489、平日の午前8時~午後4時)

対象年齢などの詳細はこちら ▶ ※PDFが開きます。





2月1日号の投稿募集

応募締め切り
1月10日(火・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5年2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。

川柳のお題
「愛」

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、掲載されない場合があります。

★問い合わせ・応募先

広報広報課(〒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送信しています。受信完了メールが届かない場合は掲載できない場合がありますので、必ず電話でお問い合わせください。

※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。

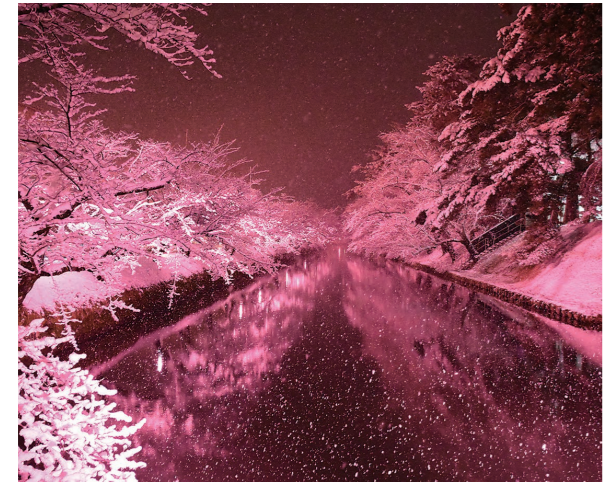
- 初春やうさぎ大地を飛びはねる 一戸 一彦
- 出初式まといに込めし火の用心 一戸 勇
- 初詣今日は投げてても良いお金 神 夢
- 初夢はコロナなき後の祭りかな 三浦 康貞
- 初雪に一步も動かぬ子犬たち 桜子
- 初年金よくまあ耐えたな四十五年 對馬 義秀
- 初恋の人に逢って「孫何人？」 ますのすけ
- 初打席孫にエールを温かく 敬 徳
- 八十路すぎ初のカルチャーボケ防止 まい日おひま
- 弘実の育てた「初恋」登録へ 早紀子
- 初夢に黄金のウサギが枕元 佳奈子
- 初節句実家が悩む雛人形 城子
- 将来の義理の息子に初対面 つがるヤサブロー
- 初投句あれから三年まだヒヨコ 菊池 喜蔵
- 初雪だ転ばぬ先の杖用意 鎌田 テル
- 共白髪初デートから60年 紺屋の白袴
- 初ひ孫抱かせた孫も親の顔 宮本 愛子

さらっと一句・川柳
今月のお題「初」

選・広聴広報課

各地で行われたイベントやまちの話題をお届けします★

弘前エレクトリカルファンタジー・冬に咲くさくらライトアップ



12月1日～2月28日 弘前公園外濠ほか

弘 前の冬の風物詩が今年も始まりました。初日には「特別ブルーライトアップ」も行われ、道行く人が足を止めて、温かく柔らかな光に見入っていました。期間中は、市役所付近や文化財施設など市内各所で点灯します。



みんなが撮った 弘前の「いいかも!!」

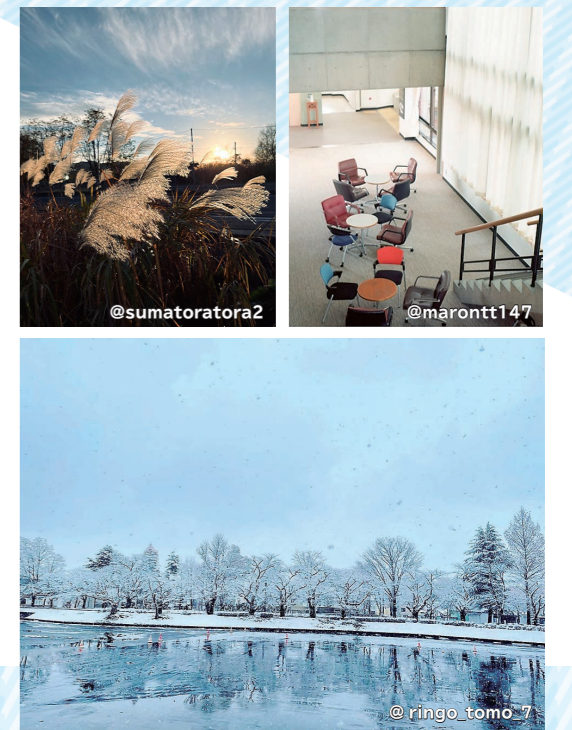
弘前の魅力を切り取ったインスタグラムの投稿写真をいくつか紹介します。

あなたも弘前の「いいかも!!」と思う魅力を見つけて、写真を投稿しませんか？

「弘前×冬化粧」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 広聴広報課 (☎ 40-0494)

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



小学生に贈るおはなし



11月23日 弘前図書館(下白銀町)

お 話ボランティアによる、絵本や人形を使った読み聞かせが行われました。参加した小学生は、見て聞いておはなしを楽しみ、最後はみんなで歌を歌って、参加する楽しさも味わっていました。

「雪囲い」取り付け



11月24日 弘前公園(下白銀町)

< ぎを使わずに縄で丸太や板材を固定する伝統の技で、ツツジやシャクナゲ等の低木類約3万本に冬支度を行いました。職員は、作業中の安全にも気を配りながら、丁寧に作業を進めていました。

岩木文化祭



11月27日 岩木文化センター「あそべる」(賀田1丁目)

歌 や踊りなどの芸能発表では、子どもから大人まで日頃の活動の成果を披露しました。作品展示や体験コーナー、ふるしき市なども設けられ、来場者は3年ぶりの開催を楽しんでいました。

ひろさきおさがり会



12月3日・4日 旧弘前借行社(御幸町)

寄 付された子ども用品を無料配布するイベントを、市と連携してリユースに取り組むみらいねっと弘前が開催。会場中に集まった「おさがり」を手にとって、吟味する家族連れなどでにぎわいました。

ひろさきっ子の作品
ArtWorks by Hirosaki Children Vol. 8

令和3年度弘前地区小・中学校美術展の受賞作品を全9回で紹介いたします。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)

「Untitled」
くどう 工藤 ひすいさん (弘前大学教育学部附属中学校3年)

価値をつくるのは「そのもの」で、その価値を変換する受け手がいることで作品は生まれます。なので、自由に見て感じてほしいのです。

たか丸くんの **ごみ減量速報**

令和4年10月の **ごみ排出量 4,721t** (燃やせるごみ) **25t 減!** (昨年同月比)

ペットボトルはラベルをはがしてから4月から、ラベルを必ずはがしてからごみに出してね(23ページ参照)。僕も今から意識してラベルをはがそうっと♪

■問い合わせ先 環境課廃棄物政策係 (☎ 32-1969)

今月の納税

固定資産税 第4期
国民健康保険料 第7期
介護保険料 第7期
後期高齢者医療保険料 第7期

納期限 **1/31 (火)**

納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。



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。

