

広報 ひろさき

2023

2/15

No.408

3月1日から受け付け開始！

市民農園の利用者を募集します

4月に開園する小栗山農村交流公園内農園（小栗山字沢部）と相馬昴農園（湯口字二ノ安田）の利用者を募集します。郊外の空気と土に触れながら、野菜や花の栽培を楽しんでみませんか。

【小栗山農村交流公園内農園】



▼区画数と使用料

- 1区画 50㎡…100区画、年間 5,230円
- 1区画 48㎡…21区画、年間 5,020円
- 児童が利用できる学童農園、車いすで利用できる農園＝無料（利用希望者は相談を）
- ※ハーフバスケットコートや多目的広場も無料で利用できます。

【相馬昴農園】



▼区画数と使用料

- 1区画 30㎡…158区画、年間 3,140円
- 1区画 21㎡…6区画、年間 2,200円
- 1区画 19㎡…4区画、年間 1,990円
- ※農園利用者は管理棟（集会室・休憩室）や炊事棟が無料で利用できます（その他の人は有料で利用可能）。

▼対象 農家以外の市民

▼受付期間 3月1日（水）～15日（水）の平日

▼申し込み方法 小栗山農村交流公園内農園は農政課（市役所3階）に、相馬昴農園は相馬総合支所総務課（相馬庁舎）に、それぞれ備え付けの申請書に必要事項を記入し、郵送か持参で申し込んでください。いずれも申込者が多数の場合は抽選で決定します。※申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

■問い合わせ・申込先

農政課地域経営係（〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7102）
／相馬総合支所総務課農林係（〒036-1592、五所字野沢41の1、☎84-2111〈内線805〉）

このほか、農家などが運営する市民農園が開園します。詳細は各市民農園に問い合わせを。

■市民農園ナリタ（乳井字石田、☎090-2604-7512または☎92-3778）

1区画 50㎡…20区画、年間 5,000円

■市民農園向日葵（ひまわり）（宮地字川添、☎82-1055）

1区画 50㎡…52区画、年間 5,000円



「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）





ひろさき 出産・子育て応援事業

全ての妊婦・子育て世帯が安心して出産・子育てができる環境整備のため、国が創設した「出産・子育て応援交付金」を活用し、妊娠中に5万円、出産後に5万円の現金給付をそれぞれ行う「経済的支援（ひろさき出産・子育て応援ギフト）」を実施します。また、母子健康手帳交付時の面談をはじめとして継続的に相談に応じる「伴走型相談支援」の充実を図ります。

■問い合わせ先 こども家庭課ひろさき子育て世代包括支援センター（☎ 37-1323）

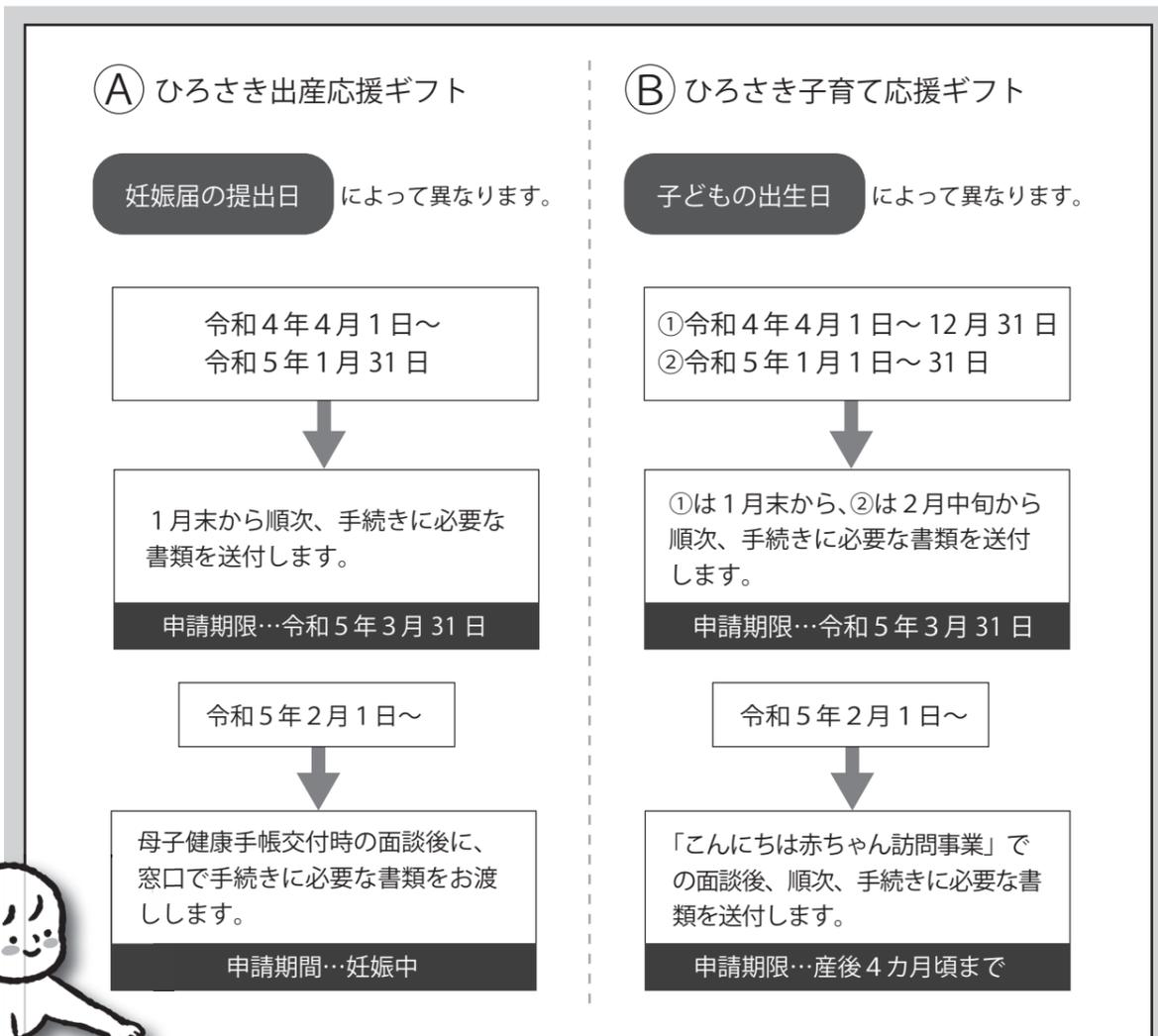
▼ギフト（給付金）の種類と給付額

- ① ひろさき出産応援ギフト…妊婦1人につき **5万円**
- ② ひろさき子育て応援ギフト…出生児1人につき **5万円**

▼支給対象 次の①または②に該当し、申請日時点で弘前市に住民登録がある人

- ①令和4年4月1日以降、妊娠届を提出した妊婦（令和5年1月31日までに出産した場合は、出生した子どもの母）
- ②令和4年4月1日以降、出生した子どもと同一世帯の養育者

▼申請方法



伴走型相談支援

妊娠中の過ごし方や出産後の子育て、育児と仕事の両立など、困りごとや心配ごとを抱えやすい、①妊娠届出時、②妊娠8カ月頃、③出産後の各時期に、助産師・保健師・保育士による面談等を実施します。

- 左記の時期以外でも、子育てに関し
- て困っていることがあれば、ひろさき
- 子育て世代包括支援センター（駅前町、
- ヒロロ3階、平日の午前8時30分～
- 午後6時）へご相談ください。

Step1

①妊娠届出時

母子健康手帳の交付と面談を行います。予約制となっていますので、電話で来所日時をお知らせください。

Step2

②妊娠8カ月頃

事前にアンケートを送付しますので、回答にご協力をお願いします。電話での相談支援を行うほか、希望すれば面談を実施します。

Step3

③出産後

出生連絡票の内容確認と電話での相談支援を行うほか、保健師や助産師が家庭を訪問し、お母さんと赤ちゃんの体調確認と育児相談に応じる「こんにちは赤ちゃん訪問事業」を実施します。

ひろさき子育て応援アプリ

妊娠期から子育て期までサポートする、便利なスマートフォン向けアプリです。健診の記録や予防接種時期のスケジュール管理ができるほか、家族間での成長記録の共有もできます。また、居住地周辺の医療機関や幼稚園・保育園など育児に欠かせない施設を検索したり、子育てイベント情報も確認できます。



▲ iPhone App Store



▲ Android Google Play

新型コロナウイルスワクチンのお知らせ（2月1日時点）

▶モデルナ社オミクロン株対応2価ワクチンの接種予約を開始

接種日	予約受付期間
3月16日（木）	2月17日（金）～3月10日（金）

▼接種できる人 12歳以上で、2～4回目の接種から3カ月経過した人

※ただし、すでにファイザー社2価ワクチン、モデルナ社2価ワクチンを接種した人または令和4年11月8日以降に武田社ワクチン（ノバボックス）を3～5回目として接種した人は接種できません。

▼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 オミクロン株対応2価ワクチンの接種は1人1回です。

▶3～5回目接種の接種券を送付

国の方針に基づき、市では下表のとおり接種券を送付します。

接種券が届いたら、同封の接種対応医療機関一覧を確認の上、原則として前回接種した医療機関等へお申し込みください。

なお、オミクロン株対応2価ワクチンの接種は1人1回となっており、現時点ではオミクロン株対応2価ワクチンを接種した人は、今回の接種券は送付されません。

【2月の送付対象など】

次の人には、2月下旬に住民票上の住所へ発送します。3月に接種可能です。

対象者	接種券	前回接種時期
12歳以上	3～5回目接種券	令和4年12月
5～11歳	3回目接種券	令和4年10月

▼接種場所 原則として前回接種した医療機関など

3月末までの接種をご検討ください

現在、国が定める新型コロナウイルスワクチン接種の実施期間は、3月31日（金）までとされています。実施期間が延長された場合など、最新情報は市ホームページ等でお知らせしますので、ご確認ください。また、接種券を紛失した人は、再発行しますので、コールセンターへお申し込みください。

■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）

申し込み希望者はご注意ください

令和5年度お出かけシニアパス 申込受付期間の変更



高齢者の公共交通による外出を支援する「お出かけシニアパス事業」の、令和5年度の申込受付期間を変更します。

これまででは、4月1日～20日頃を申込受付期間としていましたが、令和5年度の申し込みは令和5年3月1日（水）から受け付けする予定です。

申込受付期間や対象者、申し込み方法など事業の詳細は、広報ひろさき3月1日号に掲載します。※本事業は、令和5年度予算案に基づくものであり、予算の成立をもって実施するため、今後内容等に変更が生じる場合があります。

■問い合わせ先 地域交通課（☎35-1124）

意見を募集します

－パブリックコメント－

次の計画の素案・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。

弘前市公共施設個別施設計画（改訂案）

公共施設ごとの整備方針等をまとめた「弘前市公共施設個別施設計画」を改訂します。

▼募集期間 2月13日（月）～3月10日（金・必着）

▼閲覧場所 管財課（市役所2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、管財課宛て／②管財課へ持参（平日）／③ファクス…35-1353／④Eメール…kanzai@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 管財課（☎40-7111）

弘前駅自由通路等個別施設計画（素案）

弘前駅自由通路等の整備方針等をまとめた「弘前駅自由通路等個別施設計画」を策定します。

※計画施設…弘前駅自由通路、弘前駅中央口広場地下道、弘前駅地下道。

▼募集期間 2月13日（月）～3月10日（金・必着）

▼閲覧場所 土木課（市役所4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、土木課宛て／②土木課へ持参（平日）／③ファクス…39-7119／④Eメール…doboku@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 土木課（☎35-1127）

第2期弘前市スポーツ推進計画（素案）

スポーツ推進施策の方向性を示すものとして策定した弘前市スポーツ推進計画の期間満了に伴い、「第2期弘前市スポーツ推進計画」を策定します。

▼募集期間 2月14日（火）～3月15日（水・必着）

▼閲覧場所 スポーツ振興課（市役所4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、スポーツ振興課宛て／②スポーツ振興課へ持参（平日）／③ファクス…35-3884／④Eメール…sportshinkou@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 スポーツ振興課（☎40-7115）

～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（平日の午前8時30分～午後5時）

市役所総合案内所（市役所1階）、岩木総合支所総務課（賀田1丁目）、相馬総合支所民生課（五所字野沢）、市民課駅前分室（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2月18日・19日を除く土・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

▼提出方法 期限の午後5時までに、指定の様式か任意の様式に、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。

高齢者の生活を
支援します

地域密着型サービス事業者を募集

高齢者が要介護状態になっても、できる限り住み慣れた地域で安心した生活を送ることができるよう、身近な地域で地域密着型サービスを提供できる事業者を募集します。

▼公募サービスと整備数

○看護小規模多機能型居宅介護＝1事業所（7つの日常生活圏域のうち、第三・東部・西部・南部圏域のいずれかに1カ所）

○認知症対応型共同生活介護＝2ユニット18床（市内全域、1ユニット9床から応募可）

▼対象 応募時点で法人格をもち、令和5年度中に整備が完了し、令和6年度からサービスの提供が見込める団体

▼公募期間 2月1日（水）～3月31日（金）の平日、午前8時30分～午後5時

▼申し込み方法 申請書に必要な事項を記入の上、介護福祉課へ持参を（郵送は不可）。※申請書は介護福祉課で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。募集要項など詳細は、市ホームページで確認してください。

▼選考・発表など 一次審査…書類選考／二次審査…プレゼンテーションおよびヒアリング
※結果は応募者全員に書面で通知するほか、選定された事業者は市ホームページで公表します／先着順ではありません。

■問い合わせ・応募先 介護福祉課介護事業係（市役所1階、☎40-7099）



提案や意見を
お寄せください

わたしのアイデアポスト

市民の声を聴く広聴事業の一つとして、「わたしのアイデアポスト」を設置しています。市政に関する提案や意見を多くの皆さんから伺い、市政の発展に結び付けていきますので、皆さんの声をぜひお寄せください。

市民の皆さんからの提案や意見は、郵送やファクスでも受け付けています。提案とともに、住所・氏名・年齢・電話番号・回答が必要な場合はその旨を記入し、「わたしのアイデアポスト」と明記の上、広聴広報課広聴広報係（〒036-8551、上白銀町1の1、ファクス35-0080）までお寄せください。

また、市ホームページ上の「WEB版・わたし

のアイデアポスト」もご利用ください。

▼設置場所 市役所総合案内（本館フロア案内）、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1階）、各出張所

■問い合わせ先 広聴広報課（市役所2階、☎35-1194）



医療費通知書を
送付します

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

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月受診分ですが、医療機関からの診療情報は、審査支払機関の審査後に広域連合へ提供されることから、令

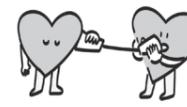
和5年3月上旬頃に皆さんの手元に届きます。

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。

■問い合わせ先 青森県後期高齢者医療広域連合（☎017-721-3821）

暮らしの Information

やこころの調子を崩しがちになります。



この時期に合わせて、こころの健康づくりに関するポスター等を展示します。

▼とき 2月17日（金）～3月15日（水）

▼ところ 弘前図書館（下白銀町）1階ロビー

▼テーマ 生きづらさを抱えるあなたへ～こころの健康を守るポイント～

▼展示内容 ポスターの展示、相談先やこころの健康づくりに関するリーフレット等の設置、こころの健康づくりに関する書籍の紹介

■健康増進課（弘前市保健センター内、☎37-3750）

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。また、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

こころの健康づくりに 関する展示

3月は、卒業や入学準備、就職等による環境の変化で、体調

弘前城跡史跡指定70周年 記念写真展

弘前城跡は、1952（昭和27）年に国の史跡に指定され、令和4年度に史跡指定70周年を迎えました。これを記念し、史跡指定当時の写真のほか、近年行われている



整備の様子を紹介する写真展を開催します。

▼とき 2月17日（金）～5月28日（日）の午前9時30分～午後4時30分

※さくらまつり期間中は午後6時まで／毎週火曜日は休館、さくらまつり期間中は無休。

▼ところ 旧第五十九銀行本店本館（元長町）1階営業室

▼観覧料 無料

※ただし入館料が必要。

■文化財課（☎82-1642）

緑の相談所

3月の
催し

【講習会】

●春の庭木のせん定

4日（土）、午後1時30分～3時30分

定員＝20人（先着順）／事前の申し込みが必要／参加料＝無料

【3月の休館日】

毎週月曜日と22日（水）

■緑の相談所（弘前公園内、☎33-8737、午前9時～午後5時）



特別企画展2 特別講演会

ダリをめぐる不思議な旅

現在、市立博物館で開催中の特別企画展2「サルバドール・ダリ」の関連イベントとして、スペイン政府に招かれ、現地でダリなどの調査・研究に携わった経験を持つ講師による特別講演会を開催します。

▼とき 3月12日（日）
午後2時から

▼ところ 市立博物館（下白銀町）ロビー

▼講師 村松和明さん（岡崎市美術館館長、美術史家、作家、キュレーター〈博物館や美術館で資料

収集や保管、展示、調査研究などに携わる専門職員）

▼定員 50人（先着順）

▼参加料 無料

※ただし観覧料が必要。

■2月15日（水）以降に、市立博物館（☎35-0700）へ申し込みを。



高校生放課後まちづくりクラブ「STEP」成果発表会

高校生が地域について学び、地域の課題を考えながら、まちづくり活動に取り組んできました。今年度の活動成果を発表します。

▼とき 2月23日(木)祝、午後1時～4時(出入り自由)

▼ところ 柴田学園大学短期大学部(上瓦ケ町)

▼参加料 無料

問 2月22日(水)までに、申し込みフォーム(QRコード)または電話で企画課(☎26-6349)へ。



リーディングライブ 朧の城物語4

津軽為信が津軽を統一する物語を、約90分のドラマリーディングにして公演します。

▼とき ①2月25日(土)、午後5時から(開場は午後4時30分)、②2月26日(日)、午後2時から(開場は午後1時30分)

▼ところ スペースデネガ(上瓦ケ町)

▼出演 鎌田龍さん(津軽為信役)、平尾鶴朋さん(琵琶)、楼星(たかせ)まみさん(歌)ほか

▼定員 各回50人

▼観覧料 1,000円

問 電話またはファクスで、弘前芸術鑑賞会事務局(☎40-4082、F40-4861、平日の午前11時～午後5時)へ。

和徳町の歴史パネル展・講演会

かつて和徳城で栄え、弘前最初の商店街として活気にあふれていた和



徳町の歴史を探ってみませんか。

▼日程と内容 2月26日(日)、パネル展=午前9時～午後4時(和徳大通り町会の町並みの変遷をパネルで紹介) / 講演会=午後2時～3時(「和徳城跡と稲荷様」、講師=今井二三夫さん(弘前文化財保存技術協会代表理事)、定員=50人)

▼ところ 百石町展示館

▼入場料 無料

問 和徳歴史探偵団(三上さん、☎090-1490-2750) ※令和4年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

ヨガ&ストレッチ健康体操 合同体験会

ヨガやストレッチ体操を体験しませんか。初心者も大歓迎です♪

▼とき 2月26日(日)、午前10時～11時、午前11時15



分～午後0時15分

▼ところ 宮川交流センター(堅田2丁目)

▼対象 市民=各回100人(先着順)

▼参加料 各回500円(傷害保険料込み)

▼持ち物 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物

※動きやすい服装で参加を。

問 電話または来所で宮川交流センター(☎36-2611、月曜日と祝日の翌日は休み)へ。

郷土文学館 第11回文学忌

郷土の小説家・今官一(こんかんいち)に関するロビー展示を行います。

▼とき 2月27日(月)～3月5日(日)の午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

※忌日の3月1日(水)は観覧無料。午前10時から、2階ラウンジで後藤隆さん(弘前文学会)



による講話、林本恵美子さんによる朗読があります。

▼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・中学生や外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。

問 郷土文学館(下白銀町、☎37-5505) ※あおり県民カレッジ単位認定講座。

上映会「もしもし、れんが倉庫で映画の上映はできませんか？」

展覧会「もしもし、奈良さんの展覧会はできませんか？」に出展している写真家・細川葉子さんが写真撮影を担当した『もらとりあむタマ子』、奈良美智さんが好きな映画の1本として



で挙げている『リンダ リンダ リンダ』を展示室内の特設会場で上映します。そのほか、2作品を監督した山下敦弘さんの短編映画『ランブラーズ2』をスタジオで特別上映。『もらとりあむタマ子』上映後には、山下敦弘さんと細川葉子さんによるトークイベントも開催します。

▼とき 『リンダ リンダ リンダ』(114分)=3月3日(金)、午後6時30分から / 『ランブラーズ2』(30分)=3月4日(土)、午後5時から / 『もらとりあむタマ子』(78分)=3月4日(土)、午後6時30分から

▼ところ 弘前れんが倉庫美術館(吉野町)展示室

※『ランブラーズ2』のみスタジオB。

▼定員 各回50人

※『ランブラーズ2』のみ30人。

▼参加料 『リンダ リンダ リンダ』、『もらとりあむタマ子』それぞれ一般=1,500円、H-MOCAメンバーズ=1,300円、高校生以下=1,000円 / 『ランブラーズ2』500円(ただし、他2作品いずれかのチケット提示で無料)

※席に余裕がある場合は当日券を販売します。

問 申し込みサイト(QRコード)または電話で弘前れんが倉庫美術館(☎32-8950)へ。



弘前公園の桜のせん定枝を無料配布

事前の申し込みが必要

▼配布日 3月22日(水)・23日(木) 午前10時30分～午後2時

▼配布場所 緑の相談所(弘前公園内)前

▼配布数 1人5本まで(1人1配布まで)=計200人

▼申し込み方法 2月28日(火・必着)までに、氏名(ふりがな)・住所・電話番号を明記の上、Eメール、ファクス、はがきまたは公園緑地課窓口で申し込みを。

※申し込みは1人1件まで / 申し込み多数の場合は抽選で決定します / 配布決定者には3月15日(水)までに連絡します。

問 公園緑地課(〒036-8356、下白銀町1の1、☎33-8739、F33-8799、E kouden@city.hirosaki.lg.jp)

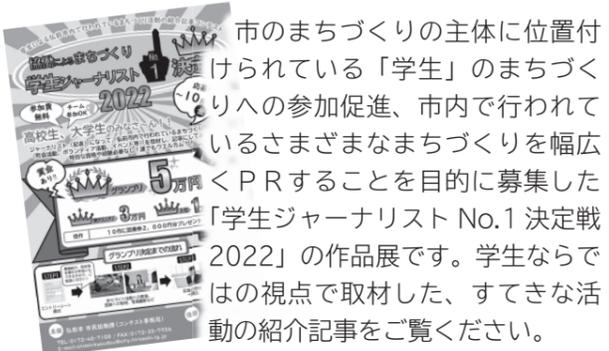
協働によるまちづくり イベント同時開催!!

問 市民協働課(☎40-7108)

とき 2月23日(木)祝～3月2日(木)

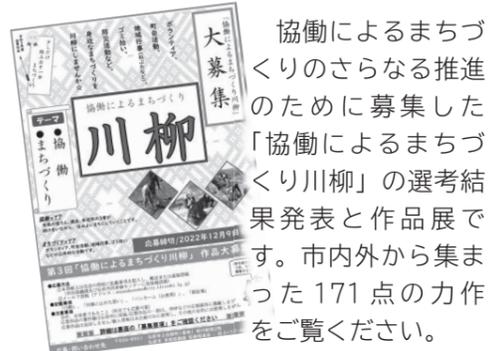
ところ ヒロコ(駅前町)3階 大町側エスカレーター付近

「協働によるまちづくり 学生ジャーナリストNo.1決定戦2022」作品展



市のまちづくりの主体に位置付けられている「学生」のまちづくりへの参加促進、市内で行われているさまざまなまちづくりを幅広くPRすることを目的に募集した「学生ジャーナリストNo.1決定戦2022」の作品展です。学生ならではの視点で取材した、すてきな活動の紹介記事をご覧ください。

「協働によるまちづくり川柳」選考結果発表と作品展



協働によるまちづくりのさらなる推進のために募集した「協働によるまちづくり川柳」の選考結果発表と作品展です。市内外から集まった171点の力作をご覧ください。

津軽塗後継者育成研修事業
成果発表会

津軽塗後継者育成研修事業の
研修生 6 人による成果発表会
です。



▼とき 3月3日(金)～5日(日)
の午前10時～午後4時
※最終日は午後3時まで。
▼ところ 藤田記念庭園(上白
銀町) 匠館2階ギャラリー
▼内容 研修生が制作した作品
の展示、製作工程の解説とパネ
ル展示
※一部作品の販売も行います。
▼入場料 無料
問青森県漆器協同組合連合会
事務局(☎ 35-3629)

岩木山ウィンター
フェスティバル 2023

雪国ならではのスポーツであ
るクロスカントリースキーの記
録会のほか、毎年好評のチュ
ーブそりなど、冬ならではの遊
びを体験できる絶好の機会です。
▼とき 3月5日(日)、午前10時～
午後3時
▼ところ 岩木青少年スポーツ
センター(常盤野字湯段滝)
▼内容 クロスカントリースキ
ー記録会、チューブそり、ス
ノーシューウォーク、ニュースポ
ーツ体験(ビームライフル射撃
体験等)など
▼参加料 無料
問岩木山スキーフェスティバ
ル実行委員会(スポーツ振興課
内、☎ 40-7115)

3月のおたのしみおはなし会

「学校・友だち」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 3月4日(土)・18日(土)、
午前11時から / 11日(土)・
25日(土)、午後2時から(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
▼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。
問弘前図書館(☎ 32-3794)



こどもの森の催し

【自然教室「弓矢体験」】
▼とき 3月12日(日)、午前
10時～正午
▼ところ こどもの森(坂元字
山元、久渡寺境内)
▼定員 10人程度
▼参加料 無料
▼持ち物 飲み物、替えの下着・
靴下、雨具、防寒着

【冬季開館日】

毎週土・日曜日、祝日、小・
中学校の春休み期間。
問こどもの森ビクターセンタ
ー(☎ 88-3923) / 市みどりの
協会(☎ 33-8733)

弘前ライブラリーシネマ

仙台が舞台の恋愛群像劇映画
『アイネクライネナハトムジ
ック』を上映します。
▼とき 3月18日(土)、午後
1時30分～4時(開場は午後
1時)
▼ところ 弘前図書館(下白銀
町)2階視聴覚室
▼定員 25人(先着順)
▼参加料 無料
問2月20日(月)の午前9時30
分以降に、来館または電話で弘
前図書館(☎ 32-3794)へ。

おとなの朗読会

▼とき 3月19
日(日)、午後2時
から(開場は午
後1時)
▼ところ 温水プール石川(小
金崎字村元)研修室・会議室
▼朗読者 三上あきこさん
▼対象 18歳以上=30人程度
▼参加料 500円
問来所または電話で温水プ
ール石川(☎ 49-7081)へ。



教室・講座

柴田学園大学生生活創生学部
こども発達学科
わくわくカレッジ

【避難所運営ゲーム(HUG(ハ
グ))をやってみよう!】
▼とき 2月25日(土)、午前

10時～正午
▼ところ 柴田学園大学(清原
1丁目)
▼講師 福士章子さん(こども
発達学科講師)
▼対象 中学生以上=20人
(先着順)
▼受講料 無料
問電話またはEメール(氏名・
電話番号・参加人数・子どもの
場合は年齢を記入)で、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)へ。

令和4年度第2回歴史館講座

▼とき 3月4日(土)、午後2
時～3時
▼ところ 高岡の森弘前藩歴史
館(高岡字獅子沢)
▼テーマ 霊峰岩木山への祈り
▼講師 小山隆秀
さん(県立郷土館学
芸主幹)
▼定員 20人
※事前の申し込みが必要。
▼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
パスポートを持参の人は無料。
年齢や住所を確認できるもの
の提示を。

▼無料送迎バス 市立観光館バ
スプール～歴史館の間で送迎バ
スを運行します。行き…バスプ
ール発=午後1時10分、帰り
…歴史館発=午後3時45分
※定員20人 / 事前の申し込み
が必要。

問2月22日(水)以降に、高岡
の森弘前藩歴史館(☎ 83-
3110)へ。

休日在宅当番

内科	
受付時間…午前9時～正午	
3/5	五日市内科医院(植田町) ☎ 35-4666
12	さがらクリニック(桔梗野1) ☎ 37-2070
19	今村クリニック(松原西2) ☎ 88-3090
26	弘前温泉養生医院(真土) ☎ 82-3377

耳鼻いんこう科・眼科	
受付時間…午前10時～午後4時	
3/12	たかはし眼科(紺屋町) ☎ 31-3456
26	福島耳鼻咽喉科(百石町) ☎ 32-5032

歯科	
受付時間…午前9時～正午	
3/5	竹沢歯科クリニック(松原西3) ☎ 88-1717
12	なるみ歯科(大清水4) ☎ 38-1115
19	ソレイユ歯科医院(新町) ☎ 39-7303
21	梅村歯科クリニック(石渡1) ☎ 32-7311
26	鳴海デンタルクリニック(城東中央3) ☎ 26-2301

◎予定が変更とな
る場合があります
ので、受診す
る際は事前に弘
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。
休日…午前10時～午後4時
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。



めざせ! すてきなパパ&おじいちゃん

新米パパ・
新米おじいちゃん
応援講座



▼とき 3月5日(日)、午後1時～3時
▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)2階集
会室
▼内容 妊娠や出産、育児に関する講義・実技体験
 / 子育ての楽しさや悩みを共有する交流会など
▼講師 三崎直子さん(弘前大学大学院保健学研究
科准教授)
▼対象 市内に在住または通勤・通学し、1歳未満
および1年以内に誕生予定の子どもまたは孫がいる
男性=10人(先着順)
※パートナーなどの同伴を希望する人はご相談くだ
さい。
問3月4日(土)までに、電話かファクスまたはEメ
ール(住所<町名まで>・氏名<ふりがな>・年齢・
電話番号・子ども<孫>の有無<予定含む>)と年齢・
子育てに関して気になることを記入)で、中央公民
館(☎ 33-6561、F 33-4490、E chuoukou@
city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)へ。

幸せになることばづかい

イギリスの親子の会話を参考に、親子や友達間で気持ちを心地よく伝えられるように、日本語のコミュニケーションを親子で考える講座です。

▼とき 3月5日(日)、午前10時30分～正午

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室D

▼対象 小学校3・4年生とその保護者=5組程度(先着順)

▼参加料 無料
※事前の申し込みが必要。

📍国際にほんご教育センター(☎ 38-7707、📧 i.nihongo.e.c@ijec.jp)

ヨガ教室

無理せず手軽にできる、初心者向けのヨガ(体操)を体験しませんか。



▼とき 3月11日(土)・18日(土)、午前10時～11時

▼ところ 三省地区交流センター(三世寺字鳴瀬)

▼講師 下山明子さん

▼定員 10人(先着順)

▼参加料 500円(傷害保険料込み)

▼持ち物 ヨガマット(持っていない人には貸し出しあり)、タオル、飲み物

※動きやすい服装で参加を。

📍3月5日(日)までに、三省地区交流センター(☎ 95-3760、月曜日は休み)へ。

健康サポート教室

【楽に動ける体づくり運動&脳トレ教室】

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を行います。

▼とき 3月14日(火)・28日(火)、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



▼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

※動きやすい服装で参加を。

📍14日開催分は2月20日(月)から、28日開催分は3月3日(金)から、温水プール石川(☎ 49-7081、午前9時～午後5時)へ。

第3回ヘルスチェック体験会

市では、明治安田生命保険相互会社、弘前大学健康未来イノベーション研究機構と連携して「ヘルスチェック体験会」を開催しています。

第1回・第2回に参加済みの人も大歓迎!その後の変化をご確認ください。

▼とき 3月15日(水)、午前11時～午後2時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3



商品計量調査体験学習会

3月15日(水) 午後1時～4時

商品の重さなどを正しく「はかる」ことは、安全な取引のためにとっても重要です。市では、計量法に基づき、食料品店や薬局などの取引等に使用されている計量器やグラム売り商品を定期的に検査しています。この「計量」を市民の皆さんに身近に感じてもらうため、商品計量調査体験学習会を開催します。実際の商品を購入しての計量調査を通して、計量制度について学んでみませんか。



▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室1

▼内容 計量制度の説明、スーパーでのグラム売り商品の購入、グラム売り商品の計量調査

※商品の購入費は市が負担/購入した商品は持ち帰ることができます。

▼対象 18歳以上の市民=10人(先着順)

▼参加料 無料

📍2月15日(水)～28日(火)の平日に、電話かEメール(氏名・電話番号を記入)で商工労政課(☎ 35-1135、📧 shoukou@city.hirosaki.lg.jp)へ。

階イベントスペース

▼体験内容 ベジチェック(測定機に手のひらをかざすだけで野菜摂取レベルを判定)、毛細血管観察(指先の毛細血管で体調などをチェック)、体組成測定、血管年齢測定、血中酸素濃度測定

▼参加料 無料

※ベジチェックを体験しアンケートに答えると、「食改さんおすすめレシピ集」をプレゼント(初参加の人のみ)。

📍健康増進課(☎ 37-3750)

市民公開講座「アレルギーとの上手な付き合い方」

アレルギー週間にちなみ開催します。さまざまなアレルギー性疾患とその対処法について専門家が講演し、皆さんの質問に答えます。正しいアレルギーの知識を得て、悩み解消を目指しませんか。

▼とき 2月23日(木)祝、午後2時～4時

▼ところ 中三弘前店(土手町)8階スペース・アストロ

▼内容と講師 ①スギ花粉症の克服に向けて…講師=高畑淳子さん(弘前大学医学部附属病院耳鼻咽喉科頭頸部外科) / ②アレルギー性結膜炎の対策…講師=工藤孝志さん(同眼科) / ③食物アレルギーの原因と予防…講師=相澤知美さん(同小児科)

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

📍弘前大学医学部附属病院耳鼻咽喉科頭頸部外科(松原さん、☎ 39-5099)

こどものまちミニひろさき vol. 7

子どもたちが市民として自らまちをつくりまします。思い描いた

まちを形にしよう。

▼とき 3月25日(土)・26日(日)、午前10時～午後4時

▼ところ 弘前大学(文京町)大学会館

▼対象 小学生

※申し込み多数の場合は抽選。

▼参加料 200円(傷害保険料・材料費として)

※3月中旬に「入国セット」を郵送します。

📍2月24日(金・消印有効)までに、はがき(名前<ふりがな>・学年・郵便番号・住所・電話番号を記入)で、こどものまちミニひろさき実行委員会(弘前大学教育学部深作研究室(弘前大学教育学部深作研究室内、〒036-8560、文京町1、☎ 39-3147、📧 takurou@hirosaki-u.ac.jp)へ。
※令和4年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

その他

弘前税務署からのお知らせ

【所得税・消費税・贈与税確定申告書作成会場を開設】

申告書作成会場では、自宅からと同様に、原則として自分のスマホで自分で申告書等を作成してもらいます。

▼開設期間 2月14日(火)～3月15日(水)の平日、午前9時～午後4時

▼開設場所 市立観光館(下白銀町)1階多目的ホール

▼注意事項 会場の駐車台数には限りがありますので、来場の際は公共交通機関を利用してください。なお、駐車料金は有料です。

※申告書作成会場の混雑緩和のため、入場には入場整理券が必

要です。入場整理券は会場での当日配布またはLINEによるオンラインでの事前発行となります。

📍弘前税務署個人課税第一部門(☎ 32-0331<自動音声「2」を選択してください>)

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せん。会員に登録しませんか。

▼とき 2月26日(日)、正午～午後4時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室A

※事前の申し込みは不要。

📍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>)

暮らしとこころの法律相談会

多重債務や労働問題、離婚、DV、いじめ等、生活や心の悩みを抱えた市民のために、青森県弁護士会が無料で法律相談に応じます。

▼とき 3月1日(水)～7日(火)

▼ところ 最寄りの地域の法律事務所

▼申し込み方法 2月20日(月)～24日(金)の平日(午前9時～午後5時)に、電話で「暮らしとこころの相談希望」と伝えて予約してください。

※予約受け付け後、日程調整の上、担当弁護士の事務所で行います。

📍青森県弁護士会事務局(☎ 017-777-7285)



「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

市と連携して生活再建相談事業を行う消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士が、お金や暮らしに関する悩みなどについて丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

▼とき 3月4日(土)、午前10時～午後4時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室A・B

▼内容 お金の問題(多重債務問題など)、遺産相続、不動産売買、税金等公共料金の滞納、DV・離婚問題、その他暮らしに関する悩み事

▼相談料 無料(事前予約制)
▼予約電話番号 ☎ 0120-102-354

☎消費者信用生活協同組合弘前事務所(☎ 55-7795)

女性のための女性司法書士による無料法律相談会

女性司法書士が、相続や成年後見、借金、家族間の問題などを抱えた女性の相談に電話で応じます。

▼とき 3月4日(土)、午前10時～午後4時

▼相談電話番号 ☎ 017-752-0440(当日のみ)

☎青森県司法書士会(☎ 017-776-8398)

青森県弁護士会 憲法講演会

「岐路に立つ平和主義－危機の時代と日本国憲法－」と題し、

憲法学者がわかりやすく解説します。

▼とき 3月18日(土)、午後2時～4時(Zoomウェビナーによるオンライン開催)

▼講師 水島朝穂さん(早稲田大学法学学術院教授)

▼受講料 無料

▼参加方法 青森県弁護士会ホームページ(http://www.ao-ben.jp)をご覧ください。

☎青森県弁護士会事務局(☎ 017-777-7285)

女性のための無料法律相談 in 弘前会場

法律に関する問題について、女性弁護士がアドバイスします。



▼とき 3月28日(火)、午後1時～3時(1人30分)

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室

▼対象 女性=3人(先着順) ※事前の申し込みが必要。弁護士への相談がスムーズにできるように、申し込みの際に相談員が相談内容を伺います。

☎3月23日(木)までに、県男女共同参画センター(☎ 017-732-1022、受け付けは午前9時～午後4時、水曜日は休み)へ。

求人説明会・ミニ面接会

市内企業の人事担当者が、仕事内容などを生の声で伝えます。求職中であれば誰でも無料で参加でき、面接も可能です。

▼とき 3月3日(金)・10日(金)、午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時から)

▼ところ 市民文化交流館ホール(駅前町、ヒロロ4階)

▼定員 各日20人程度

▼参加企業 各日3社以上(予定)

▼申し込み方法 当日まで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。参加企業は、青森労働局または市ホームページでご確認ください。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日前までに申し込みが必要)。

☎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)

合同企業説明会

▼とき 3月7日(火)、午後0時50分～4時

▼ところ アートホテル弘前シティ(大町1丁目)プレミアホール

▼内容 県内外の企業等の人事担当者等による企業説明など

▼参加企業 22社程度

▼対象 令和6年3月卒業予定の大学生・短大生・専門学校生等および大学等卒業3年以内の既卒者

▼参加料 無料

☎ジョブカフェあおもり(☎ 017-731-1311、F 017-731-1312、H https://www.jobcafe-aomori.jp/)

ヒロロ高齢者健康トレーニング教室

▼参加料 無料

▼対象 65歳以上の市民=100人

歩くのが遅くなった、姿勢が悪くなってきたなどの体力の低下を感じていませんか。医療用に開発されたトレーニングマシンを使って、日常で使っていない筋肉を動かす運動を行います。健康増進や介護予防に活用ください。



▼開催時間 令和5年4月～9月の月～土曜日で、次の①～⑥の時間(週1回、利用開始から最長6カ月)

- ① 午前8時40分～9時30分
- ② 午前9時40分～10時30分
- ③ 午前10時40分～11時30分
- ④ 午後1時50分～2時40分
- ⑤ 午後2時50分～3時40分
- ⑥ 午後3時50分～4時40分

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階高齢者健康トレーニング教室

▼内容 6種類のトレーニングマシンを使った、軽い負荷のゆっくりとした運動

▼申し込み方法 3月2日(木・必着)までに、往復はがき(記入例を参照)で申し込みを。 ※家族や友人同士で希望曜日・時間が同じ場合は、はがき1枚に連名で申し込みが可能(※1) / 応募多数の場合は抽選で決定し、3月中旬以降に結果を郵送します。

▼その他 ロマントピア(☎ 84-2236)や温水プール石川(☎ 49-7081)でも実施しています。詳しくは各会場に問い合わせを / 令和5年度の予算成立状況によっては、開催が取りやめになる場合があります。

☎高齢者健康トレーニング教室(〒036-8003、駅前町9の20、☎ 35-0161、午前9時～午後5時)

〒036-8003
往信
ヒロロスクエア教室 行
弘前市駅前町9の20
高齢者健康トレーニング教室

ここは
空欄

▲応募はがき記入例(往信面)

〒(自宅の郵便番号)
返信
申し込みする人の名前
申し込みする人の住所

■ 名前](※1)
■ 生年月日]
■ 住所]
■ 電話番号]
■ 希望曜日・時間](※2)
1. ○曜日 ○時○分～
2. ○曜日 ○時○分～
3. ○曜日 ○時○分～

▲応募はがき記入例(返信面)

(※1) …連名の場合は、応募者全員の氏名・生年月日を記入
(※2) …希望曜日・時間は第3希望までを記入





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。

子どもクラブ 会員募集

その1

市内の小・中学生を対象に、初心者向けのスポーツや文化・芸術など、さまざまな内容のクラブを開講します。

▼申し込み方法 はがきかファクスまたはEメール（住所・氏名〈ふりがな〉・電話番号・保護者名・4月からの学校名・学年・希望するクラブ名〈複数可〉を記入）で、3月3日（金・必着）までに、中央公民館「子どもクラブ」係

（〒036-1313、賀田1丁目18の3、ファクス 33-4490、Eメール chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp）へ。

※複数のクラブに申し込むことができますが、活動日が重複するクラブがあります／応募多数の場合は抽選で決定します／各クラブの開始日などは後日はがきまたはEメールでお知らせします。

☎中央公民館（☎ 33-6561）

クラブ名	活動日程（原則として）	会場／内容	対象／参加料
小学校ソフトテニスクラブ	毎週土曜日の午前9時30分～正午	市内体育施設／ソフトテニスの基礎	小学校3～6年生の競技初心者＝20人／年間2,000円
いけばなこども教室	毎月第1日曜日の午前9時～11時30分	文化センター第6会議室／いけばなの基礎	小・中学生＝30人／毎回600円
子どもお琴教室	毎月第1土曜日（5月以降）の午前9時30分～正午	文化センター和室／琴演奏の基礎と合奏練習	小学校5年生～中学生＝2～3人／無料（ただし、1年間継続できる人）
ノーザンウイング（合唱）	毎月第1・3土曜日の午後1時30分～3時30分	桔梗野小学校音楽室／手話を取り入れた合唱	小・中学生＝20人／毎月800円
日本舞踊を楽しむ会	毎月第1土曜日の午前9時～11時のうち1時間	総合学習センター集会室／着物の着付けや和服での所作、日本舞踊を通しての礼儀作法の学習	小・中学生＝10人／年間1,000円 ※別途費用が発生する場合あり。
運動基礎向上クラス	毎月第2・4土曜日の午後1時～2時	桔梗野小学校体育館／ボール運動、マット運動などの基本的な運動	小学校1・2年生＝10人／年間800円

※上記の内容については変更となる場合があります。あらかじめご了承ください／子ども自然観察クラブ、子ども天文クラブ、子どもラジオ劇団、子どもボイスアクトクラブは4月以降に募集します。

