

4月は統一地方選挙

4/9

県議会
議員選挙 日

4/23

市議会
議員選挙 日

その一票を大切に

4月は統一地方選挙が執行されます。
 県議会議員選挙は4月9日が投票日、
 市議会議員選挙は4月23日が投票日
 です。

私たちの声を県政や市政に反映さ
 せる最も身近で大切な選挙です。忘
 れずに投票しましょう。

▼投票時間 午前7時～午後8時
 （一部の投票所は午後6時まで／共
 通投票所〈ヒロ口〉は午前9時～
 午後8時）

今回の選挙は、投票用紙に「候補
 者氏名」を記載して投票します。
 ※自署が難しい人でも代理投票や点
 字投票により投票できます。

■問い合わせ先 選挙管理委員会事務局
 （市役所6階、☎ 35-1129）



「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）



【選挙資格】

●**県議会議員選挙**

▼**年齢要件** 平成17年4月10日までに生まれた人

▼**住所要件** 令和4年12月28日以前から引き続き弘前市に住んでいる人

●**市議会議員選挙**

▼**年齢要件** 平成17年4月24日までに生まれた人

▼**住所要件** 令和5年1月15日以前から引き続き弘前市に住んでいる人

※「住所の異動と投票の可否」は右ページの表を参照してください。

【投票所入場券】

県議会議員選挙は3月20日現在、市議会議員選挙は4月10日現在の住所で作成し郵送します。圧着式のはがき1枚につき2人分まで印刷しています。入場券のバーコード部分は切り取らずに持参してください。万が一、入場券が届かなかったり、紛失したりした場合でも投票できますので、投票所の係員に申し出てください。

【期日前投票】

仕事や用事などで投票日に投票できない人は、右ページの表のとおり期日前投票ができます。期日前投票を行うには、受付時、法令により「宣誓書（投票日当日に投票所へ行けない理由など）」の提出が必要です。「宣誓書」は投票所入場券の「期日前投票宣誓書兼請求書」欄に記入するか、各期日前投票所の受付にも用意しています。

【共通投票所】

ヒロロに共通投票所を下表のとおり開設します。投票日当日（4月9日・4月23日）に投票する人は、投票所入場券に記載している指定投票所または共通投票所のどちらかで投票ができます。ぜひご利用ください。

【滞在地での投票】

仕事や用事などで投票日に市外に滞在している人で、期日前投票もできない人は、不在者投票ができます。

不在者投票を希望する人は、「不在者投票請求書兼宣誓書」に必要事項を記入の上、請求手続きをしてください。「不在者投票請求書兼宣誓書」は、選挙管理委員会事務局および岩木・相馬総合支所の同事務局分室に用意しているものを使うか、市ホームページからダウンロードすることもできます。郵送や代理人による手続きも可能です（ファクスやEメールは不可）。手続きをした人には、滞在地へ投票用紙などを郵送しますので、滞在地の選挙管理委員会へ投票してください。

なお、郵送期間の関係上、早めに手続きや投票をしてください。

【在宅投票】

重度の身体障がい者などで、「郵便等投票証明書」を持っている人は、自宅で郵便などによる不在者投票ができます。

該当する人は、①介護保険の被保険者証の要介護状態区分が要介護5の人、②身体障害者手帳が戦傷病者手帳を持っている人で両下肢・体幹・移動機能の障がい程度が1級か2級の人、③心臓・腎臓・呼吸器などの内臓機能の障がい程度が1級か3級の人、④免疫・肝臓の障がい程度が1級から3級までの人などです。

「郵便等投票証明書」の交付を受けていない人で、新たに交付を希望する人は、身体障害者手帳または戦傷病者手帳、介護保険の被保険者証を持参し、選挙管理委員会事務局で手続きをしてください（代理人による手続きも可）。

▼**請求期限**

- 県議会議員選挙** = 4月5日（水）
- 市議会議員選挙** = 4月19日（水）

【選挙公報】

県議会議員選挙・市議会議員選挙とも、候補者の経歴・政見を掲載した選挙公報を各世帯へ配布します。市役所、岩木・相馬庁舎、各出張所などの公共施設にも備えますのでご利用ください。

▼**配布期間**

- 県議会議員選挙** = 4月2日（日）～7日（金）
- 市議会議員選挙** = 4月18日（火）～22日（土）

住所の異動と投票の可否

選挙種別	転入/転居/転出の状況	投票可否	
県議会議員選挙	■市外から転入した人 令和4年12月28日までに転入届を出した人	弘前市で投票できます	
	令和5年1月4日以降に県内の他市町村から転入届を出した人	前住所地の市町村で投票できます(※①)	
	令和5年1月4日以降に県外から転入届を出した人	投票できません	
	■市内で転居した人 令和5年3月20日までに転居届を出した人	現在の住所地の投票所で投票できます	
	令和5年3月21日以降に転居届を出した人	転居前の住所地の投票所で投票できます	
	■市外へ転出した人 令和4年12月9日～28日に県内の他市町村へ転出した人	転出先の市町村へ転入届を出した日によって投票できる市町村が異なります	
	令和4年12月29日以降に県内の他市町村へ転出した人	弘前市で投票できます(※①)	
	投票日(4月9日)までに県外へ転出した人	投票できません(※②)	
	市議会議員選挙	■市外から転入した人 令和5年1月15日までに転入届を出した人	投票できます
		令和5年1月16日以降に転入届を出した人	投票できません
■市内で転居した人 令和5年4月10日までに転居届を出した人		現在の住所地の投票所で投票できます	
令和5年4月11日以降に転居届を出した人		転居前の住所地の投票所で投票できます	
■市外へ転出した人 投票日(4月23日)までに市外へ転出した人		投票できません(※③)	

※① 「引き続き青森県内に住所を有する旨の証明書」の提出、または各投票所で県内に住所を有することの確認が必要です(確認がとれるまで少し時間がかかります)。
「引き続き青森県内に住所を有する旨の証明書」は最寄りの市役所、町村役場の住民基本台帳担当課で発行します。弘前市では市民課窓口で発行します。
※② 4月1日以降に転出予定の人は、期日前投票ができる場合があります。詳しくは問い合わせを。
※③ 4月17日以降に転出予定の人は、期日前投票ができる場合があります。詳しくは問い合わせを。

期日前投票

投票期間	県議会議員選挙				
	4月1日(土)～8日(土)				
	市議会議員選挙				
投票場所	4月17日(月)～22日(土)				
	投票場所	弘前市役所(上白銀町) 1階市民ギャラリー	岩木庁舎(賀田1丁目) 1階	相馬庁舎(五所字野沢) 交流コーナー	総合学習センター(末広4丁目) 1階中会議室
投票時間	午前8時30分～午後8時		午前8時30分～午後6時		午前10時～午後8時
注意事項	①住んでいる地域に関係なく、上記のどの投票所でも投票することができます。 ②受け付けの際、投票所に当日行けない理由を記載した「宣誓書」の提出が必要です。「宣誓書」は各人の投票所入場券の下部にある「期日前投票宣誓書兼請求書」欄に記入するか、各期日前投票所の受付にも用意しています(来場前の宣誓書記載にご協力ください)。 ③投票所によって投票時間が異なりますので、ご注意ください。 ④投票所入場券が届いている場合は、持参してください。 ⑤ヒロロで投票する際はヒロロ駐車場(1時間無料)をご利用ください。				

■問い合わせ先 選挙管理委員会事務局(市役所6階、☎35-1129)

共通投票所

開設日	県議会議員選挙		4月9日(日) ※投票日当日	
	市議会議員選挙		4月23日(日) ※投票日当日	
投票場所	ヒロロ(駅前町) 3階多世代交流室2		投票時間	午前9時～午後8時
注意事項	①住んでいる地域に関係なく、どなたでも投票ができます。 ②投票の際はヒロロ駐車場(1時間無料)をご利用ください。			

新型コロナウイルスワクチンのお知らせ (2月15日時点)

▶接種券の再発行について

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。接種時期が到来しているにもかかわらず、紛失などで手元に接種券が無い人はコールセンターへ再発行の申し込みをしてください。

なお、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。



▶接種証明書の電子交付について

国では、新型コロナウイルス感染症予防接種証明書(接種証明書)の電子交付をスマートフォンアプリで行っています。接種証明書アプリでマイナンバーカードによる本人確認(海外用はパスポート情報も必要)を行うことで、スマートフォン上に接種証明書が電子発行されます。書面と同じ形式で画面を保存し、印刷が可能ですので、ぜひご活用ください。



▲デジタル庁ホームページはQRコードから

ダウンロード方法など詳細は、デジタル庁、厚生労働省または市のホームページのほか、下記コールセンターでご確認ください。

※ワクチン接種時点で弘前市に住民登録されていない場合や、弘前市以外の自治体が発行した接種券を使用したワクチン接種の証明については、別途、各自治体にお問い合わせください。

■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)

市民の声を
市政に反映

弘前市高齢者福祉計画・介護保険事業計画 審議会の委員を募集



第9期弘前市高齢者福祉計画・介護保険事業計画を令和5年度に策定するに当たり、高齢者福祉施策・介護保険事業の運営や保険料などについて審議する「弘前市高齢者福祉計画・介護保険事業計画審議会」の委員を広く募集します。

▼応募資格 市内に在住する満18歳以上の人(市議会議員、市職員(退職者を含む)、市の他の附属機関委員などを除く)で、年5回程度、平日の日中に開催する会議に出席できる人

▼募集人員 3人程度

▼任期 委嘱の日から令和6年3月31日まで

▼報酬など 会議1回につき、報酬1万円と交通費相当額を支給

▼応募方法 4月20日(木・必着)までに、次

の事項を記入した応募用紙を、郵送、持参またはEメールで介護福祉課へ提出してください。

①住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・職業・電話番号

②「弘前市の高齢者福祉と介護保険」をテーマにした作文(800字程度)

※応募用紙の様式は自由ですが、参考様式を市ホームページに掲載しているほか、介護福祉課で配布しています/応募用紙の返却はしません。

▼選考方法など 応募書類の選考で決定後、結果は応募者全員に書面で通知します。

※選任された人の氏名は、委員名簿や会議録等に記載するほか、市ホームページなどで公表します。

■問い合わせ・応募先 介護福祉課介護事業係(〒036-8551、上白銀町1の1、市役所1階、☎40-7099、Eメール kaigo@city.hirosaki.lg.jp)

不明な点は
問い合わせを

国民年金の保険料額や納付など

【国民年金保険料の納付】

令和5年度の国民年金保険料は月額1万6,520円となり、前年度から70円の引き下げになります。

4月上旬に、国民年金保険料納付案内書(納付書)が日本年金機構から送付されます。案内書には毎月の納付書のほか、前納や口座振替、クレジットカードによるお得で便利な納付方法について記載しています。

【学生納付特例申請】

大学、短大、専門学校などに在学する学生には、在学期間中、保険料の納付を猶予する学生納付特例制度があります。令和4年度分の学生納付特例の承認を受けている人で、令和5年度以降も

引き続き在学予定の人には、はがき形式の申請書が日本年金機構から送付されます。特例の申請をする場合は、はがきに必要事項を記入し、返送してください。

※4月中旬を過ぎてもはがきが届かない場合は、下記の申請先に申請してください/市民課駅前分室・城東分室では受け付けませんのでご注意ください。

■問い合わせ・申請先 弘前年金事務所(外崎5丁目、☎27-1339) / 国保年金課国民年金係(☎40-7048)

※学生納付特例申請は、岩木総合支所民生課(☎82-1628) / 相馬総合支所民生課(☎84-2113) / 各出張所でも受け付けています。

資産税課からの
お知らせです

土地・家屋の価格等の縦覧および閲覧

固定資産税の納税者が自らの固定資産と他の固定資産の評価額を比較できるように、縦覧を実施します。

市内に所有する土地の固定資産税納税者は土地価格等縦覧帳簿(所在・地番・地目・地積・価格を記載)を、家屋の固定資産税納税者は家屋価格等縦覧帳簿(所在・家屋番号・種類・構造・床面積・価格を記載)を見ることができます。また、市内に土地・家屋・償却資産を所有している(1月1日現在)人は、年間を通して固定資産税課税台帳を閲覧できますが、縦覧期間には閲覧が無料となります。

縦覧・閲覧の際は、納税者本人あるいは代理人であることを確認できるもの(運転免許証、保険

証、マイナンバーカードなど)を持参してください。※代理人は、納税者本人からの委任状(同意書)が必要です。

▼縦覧期間 4月3日～5月31日の午前8時30分～午後5時(平日のみ)

▼縦覧場所 資産税課(市役所2階)、岩木総合支所民生課(賀田1丁目)、相馬総合支所民生課(五所字野沢)

■問い合わせ先 資産税課土地係(☎40-7028)、家屋係(☎40-7029) / 岩木総合支所民生課(☎82-1628) / 相馬総合支所民生課(☎84-2113)

※令和5年度の固定資産税・都市計画税の納税通知書は5月上旬に送付する予定です。

豊富なメニューでお待ちしています

弘前市出前講座



▲市ホームページはQRコードから

市では、市民の皆さんの自主的な学習会などに市の職員を派遣し、制度や行政の情報を積極的に提供する「弘前市出前講座」を実施しています。ぜひご活用ください。

出前講座のパンフレットや申込書は、広聴広報課、岩木・相馬総合支所、各出張所などに用意しているほか、市ホームページでもダウンロードできます。利用の際は、利用希望日の1カ月前までにお申し込みください。

▼4月から新設する講座(3講座)

- ①史跡弘前城跡(弘前公園)のスペシャリストになろう!
- ②日本近代建築の巨匠!前川國男
- ③簡単な体操・スポーツなどの運動教室

■問い合わせ・申込先

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)



窓口の混雑緩和にご協力ください

市役所の市民課窓口は、3月から4月にかけて転入・転出に伴う届け出などで混雑します。毎週月曜日や4月上旬は、特に多くの利用が見込まれます。市民課では窓口の混雑緩和のための各種サービスを実施していますので、サービス利用へのご理解とご協力をお願いします。



混雑を避けるために

引っ越しの手続きは後日でもOK

市内への転入や市内での転居の手続きは、異動日からおおむね14日以内に届け出することになっているため、4月2日以降の届け出でも4月1日付けで手続きできます。

転出の届け出は2週間前からOK

弘前市から他市町村への転出の届け出は、引っ越しすることが確定している場合、予定日でも手続きができます。転出予定日のおおむね14日前から受け付けています。

土日開庁、時間外開庁の利用を

▼開庁日と受付時間

○土日開庁…3月25日(土)・26日(日)・4月1日(土)・2日(日)の午前8時30分～午後5時
○時間外開庁…3月27日(月)～31日(金)の午後5時～6時

▼受付場所 市役所1階

混雑予想カレンダーを事前にチェック

市民課の窓口混雑状況を予想したカレンダーを市ホームページに掲載しています。

待たずに受け取り

住民票・印鑑登録証明書予約サービス

住民票・印鑑登録証明書を受付時間内の希望する時間に受け取れます(本人と同世帯員に限る)。電話またはEメールで予約を。

来庁せずに手続き

引越しワンストップサービス

転出届はマイナポータルを通じてオンラインで手続きすると、来庁が原則不要になります。※マイナンバーカードが必要/別途、転入先の市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。

証明書の郵送請求

転出証明書など市民課で発行する各種証明書(印鑑登録証明書など、一部を除く)は、来庁せずに郵送で受け取れます。

詳しくは、市ホームページ(トップページ▶くらし▶届出・証明・マイナンバー)をご覧ください。

■問い合わせ先 市民課受付係(市役所1階、☎35-1113、Eメール shimin@city.hirosaki.lg.jp)

令和4年 弘前市 文化奨励賞

市文化奨励賞は、文化芸術の分野で優れた成績をあげた小・中学校、高校等の児童・生徒、ならびに文化部を表彰し、今後の活動を奨励するものです。2月16日に表彰式が行われ、受賞者に表彰状が贈られました。

■問い合わせ先 文化振興課(☎40-7015)

【受賞者】

佐々木倫さん(音楽/第一中学校1年)
鳴海真愛さん(舞踊/第一中学校3年)
酒井苙愛さん(書道/弘前大学教育学部附属中学校2年)
佐藤毬子さん(放送/弘前高校2年)
澁谷淑江さん(写真/弘前南高校2年)
石沢雛和さん(ファッション/弘前実業高校3年)
岩崎凜花さん(ファッション/弘前実業高校3年)
今保乃香さん(ファッション/弘前実業高校3年)
小林大和さん(ものづくり/弘前工業高校3年)
芳賀陽人さん(ものづくり/弘前工業高校3年)



令和4年 弘前市 スポーツ賞

市スポーツ賞は、長年にわたり体育・スポーツの普及振興に努めた個人や団体のほか、全国のスポーツ大会などで優秀な成績を収めた人などを表彰するものです。2月16日に表彰式典が行われ、受賞者・受賞団体に表彰状と盾が贈られました。

■問い合わせ先 スポーツ振興課(☎40-7115)



▲スポーツ功労賞、スポーツ大賞を受賞した皆さん

※敬称略

スポーツ功労賞

入江勝政(弘前体操連盟監事)
高坂正勝(弘前市ソフトボール協会監事)
佐々木充(弘前水泳協会理事長)

スポーツ大賞

東隆臣(陸上)
村上来花(陸上)
一戸光斗(ボクシング)
齊藤彩笑(ボクシング)
小島埜和(体操)
春藤新体操クラブ(新体操)
棟方聖蓮(相撲)
齋藤蒼(空手)
藤谷優(スキー)
横濱汐莉(スキー)
秋元響(野球)
古山歩斗(一輪車)
相馬瑠来(一輪車)
豊田児童センター一輪車クラブ「TOYODA」(一輪車)
斎藤黎苑(一輪車)
清藤煌生(一輪車)

スポーツ優秀賞

福士天虎(陸上)
樋口遼(水泳)
渋谷月姫(テニス)
一戸壮介(ボクシング)
浜田実来(ボクシング)

船水咲椰(ボクシング)
弘前学院聖愛中学校体操部(体操)
山本杏真(体操)
駒木英剛(相撲)
石岡大空(ボウリング)
土屋正恵(スキー)
豊田児童センター一輪車クラブ「木村組」(一輪車)
古山七斗(一輪車)
西谷太希(一輪車)
佐藤朱莉(空手)
小倉ちる(ラージボール卓球)
奈良岡克彦(ラージボール卓球)

スポーツ敢闘賞

金澤蒼依(陸上)
笹森ころ(陸上)
東優希(陸上)
岸聖汰(陸上)
佐藤瑠威(水泳)
宮内香蓮(水泳)
玉井咲妃(新体操)
天内翔斗(バスケットボール)
津軽中学校男子バスケットボール部(バスケットボール)
佐藤楓汰(相撲)
マロー・ジャミル・高尚(相撲)
小川快都(柔道)
佐々木そら(柔道)
弘前大学柔道部(柔道)
藤本智朗(柔道)
坂本新志(柔道)

柴田学園高校ソフトボール部(ソフトボール)
津嶋成実(ソフトボール)
成田達彦(バドミントン)
第一中学校バドミントン部(バドミントン)
吉田鈴(弓道)
小松加奈(剣道)
對馬幸次郎(ラグビーフットボール)
片岡瑞帆(ラグビーフットボール)
幅野真子(ラグビーフットボール)
肴倉采香(ラグビーフットボール)
中村まい(ラグビーフットボール)
鈴木光莉(ラグビーフットボール)
藤森晶(ラグビーフットボール)
遠藤優菜(ラグビーフットボール)
松田涼那(ラグビーフットボール)
鈴木生純(ラグビーフットボール)
小山内梓(空手)
齋藤昂之進(空手)
齋藤琉之介(空手)
佐藤琉央(空手)
高谷望実(空手)
新谷仁(空手)
宮川京万(空手)
花田賢二(空手)
相馬ドリームキッズ(軟式野球)
弘前フェニックス(軟式野球)
弘前中央高校なぎなた部(なぎなた)
東部児童センター一輪車クラブ「小町」(一輪車)
Bon Sagesse(サッカー)

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

『「知る」から始める 性の多様性セミナー』 アーカイブ配信

1月30日に実施したセミナーのアーカイブ（当日のセミナーを録画した映像）配信を実施しています。当日参加できなかった人も、この機会にぜひご覧ください。

▼配信期間 3月31日(金)まで
▼内容と講師 第1部…職場における性的マイノリティに関する取り組みについて、講師＝後藤方史さん（青森労働局雇用環境・均等室室長補佐）／第2部…性的マイノリティの人も働きやすい職場環境を考える、事例報告＝上村こころさん（ベルシステム24ホールディング

ス）、佐野真さん（ベルシステム24）、モデレーター＝山下梓さん（弘前大学男女共同参画推進室助教）

▼視聴料 無料

※ただし、視聴にかかる通信費は自己負担。

▼申し込み方法 3月29日(水)までに、申し込みフォーム(QRコード)かEメール(氏名・所属を記入)で申し込みを。

※受け付け後、視聴用URLを案内します。

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

まちなかクラフト村特別企画 函館からの海峡の風 「山形の工芸展」

さまざまな工芸品がある山形県の魅力を紹介する工芸展です。鋳物(いもの)や木工、陶芸、ガラス、テキスタイル(布)など、10人を超える工芸家の作品を展示・販売します。

▼とき 3月24日(金)～30日(木)の午前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

問はこだて工芸舎 (☎ 0138-22-7706)

世界ダウン症の日イベント

3月21日は、国連で制定された「世界ダウン症の日」です。ダウン症の人がその人らしく安心して暮らしていけるように、また、広くダウン症への理解を深めてもらえるようイベントを開催します。

▼とき 3月25日(土)、午前11時～正午

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース

▼内容 音楽やダンスによるパフォーマンス

問 JDS青森・弘前支部ひまわりの会(桜庭さん、☎ 090-1932-0734、E saku0730@kkd.biglobe.ne.jp)

4月のおたのしみおはなし会

「春・花・虫」をテーマに、絵本の読み聞かせや紙芝居、昔話、なぞなぞ等を行います。

▼とき 4月1日(土)・15日(土)、午前11時～11時30分／8日(土)・22日(土)、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。

問 弘前図書館 (☎ 32-3794)

郷土文学館の企画展 小説「花はくれない」－佐藤愛子が描いた父・紅緑－

佐藤愛子著『花はくれない 小説 佐藤紅緑』は、父・佐藤紅緑の波乱に満ちた生涯を、娘の目から赤裸々に描いた感動の長編です。

佐藤紅緑は、1874(明治7)年に弘前市に生まれた俳人・劇作家・小説家で、『あゝ玉杯に花うけて』などの少年小説の大家としてその名を残しました。

本展は、佐藤紅緑の74年の生涯と文業を、名作『花はくれない 小説 佐藤紅緑』の文章でたどり、紹介するものです。

▼とき 4月1日(土)～令和6年3月21日(木)の午前9時～午後5時(入館は午後4時30

分まで)

▼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・住所を確認できるものの提示を。

※あおり県民カレッジ単位認定講座。

【臨時休館のお知らせ】

3月22日(水)～31日(金)は、展示替えのため休館します。

問 郷土文学館(下白銀町、☎ 37-5505)

第7回ひろさきお寺の日

修復が完了した県内最古の最勝院仁王像について、ひろさき環境パートナーシップ21(HEP21)による特別解説会「仁王像よみがえる!」を開催します。仁王像2体の詳しい解説を通して、貴重な文化財の価値を感じてみませんか。

▼とき 4月15日(土)、午前10時から、午前11時から、午後1時から(参加人数によって調整あり)

▼ところ 最勝院本堂(銅屋町) ※駐車はできません。

▼参加料 無料

※ただし、最勝院の特別拝観料1,000円が必要／事前の申し込みは不要。

問 快適・文化環境グループ(須藤さん、E hongmin@hirosaki-u.ac.jp)

中央公民館文化グループ 「アップルレディース」体験会

エアロビクスで全身を動かし、心も体もリフレッシュしましょう。

▼とき 4月17日(月)・20日

(木)、午前10時～11時

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階小ホール

▼定員 30人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 内履き、飲み物、タオル

▼申し込み方法 4月10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)

少年・少女発明クラブ

科学実験や図画・工作、見学などを通して、子どもたちの夢と創造性を育てます。

▼とき 4月23日～令和6年2月25日の指定の日曜日(年間20回)、午前9時30分～11時30分

▼活動場所 総合学習センター(末広4丁目)科学研修室

▼対象 市内の小・中学校3年生～中学生＝40人

▼参加料 年間4,000円(材料費・保険料として)

▼申し込み方法 4月7日(金・必着)までに、はがき(住所・氏名・電話番号・学校名を記入)で申し込みを。

問 弘前市少年少女発明クラブ事務局(福田智好さん、〒036-8155、中野2丁目14の3、☎ 32-1667)

「古津軽」行くべし! あの日の観桜会 in 大仏公園

かつて南部と津軽の古戦場であった大仏公園で観桜会を開催します。ゴザに座って、獅子舞

や石川音頭で盛り上がりましょう。気軽にお越しください。

弘南鉄道で来場すると、帰りの運賃が100円になります♪

▼とき 4月29日(土)祝、午前11時～午後3時

▼ところ 大仏公園(石川字大仏)

※駐車場あり／雨天時は石川町民会館(石川郵便局となり)で実施。

▼イベント内容 出店あり／スウィングハットジャズオーケストラによる演奏／着物やはかまなどで着飾ってくると特典あり(先着50人)

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

【古津軽伝承料理・津軽あかつきの会のお弁当を販売】

▼販売数 50個(抽選制)

▼販売額 1個1,500円

▼申し込み方法 3月31日(金)までに、往復はがき(住所・氏名・電話番号を記入)を、津軽あかつきの会(〒036-8124、石川字家岸44の13)へ郵送してください。

※応募多数の場合は抽選を行い、結果は4月3日(月)の週に応募者全員に返送します。

問 津軽あかつきの会(森山さん、☎ 090-7665-8468)

緑の相談所 4月の催し

【講習会】

●バラのせん定

8日(土) 午後1時30分～3時30分

▼定員 20人(先着順)

※事前に電話予約が必要。

▼参加料 無料

問 緑の相談所(弘前公園内、☎ 33-8737、午前9時～午後5時)

2023年 岩木山フォトコンテスト

岩木山をこよなく愛する人たちのフォトコンテストです。自分だけの「岩木山」を撮って応募してください。



- 【作品募集要項】
▼条件 次のいずれかに該当する作品であること
①作品中に岩木山が入っている
②岩木地区の魅力(自然、祭りなど)を感じられる
※②は岩木山が入っていない可。
▼応募資格 プロ・アマ・国籍を問いません。
▼応募規定
○サイズ=ワイド四つ切り(四つ切り可)、A4判のカラープリント
○自作、未発表作品で、条件①が2点まで、条件②が1点まで
▼賞 グランプリ1作品、特選2作品など多数(選ばれた人に賞状と副賞を贈呈)
▼応募期限 8月31日(木・必着)

- ▼審査方法 岩木山観光協会の会員が審査
▼発表 下記の写真展の前に入賞者に通知するとともに、新聞などで発表します。
▼応募方法 写真裏面に、写真のタイトル・撮影日・撮影場所(簡略に)・住所・氏名・年齢・電話番号・職業を記入した紙を貼り、郵送または宅配便、もしくは持参で提出を。
▼写真展を開催
コンテストに応募された全作品を展示します。
▼とき 9月23日(土)祝～10月9日(月)祝
▼ところ 直売所「野市里(のいちご)」(ANEKKO、宮地字川添)
▼その他 作品は岩木山のPR活動、カレンダー・パンフレットなどの印刷物に使用する他、岩木山観光協会ホームページに掲載します/作品の著作権は岩木山観光協会に帰属します/作品は返却しません。
●岩木山観光協会「岩木山フォトコンテスト係」(〒036-1343、百沢字裾野124、☎83-3000、E 1625@iwaki-san.com)

教室・講座

令和5年度生きがい教室

- 【城西老人福祉センター】
▼とき ①ヨーガ教室…毎月第1・3水曜日の午前10時～11時30分/②絵画教室…毎月第2・4火曜日の午後1時～3時
▼対象 おおむね65歳以上の市民=①20人、②10人
▼受講料 無料
※ただし、別途教材費が必要。
▼申し込み方法 3月26日(日)までに、直接窓口で申し込みを。
●城西老人福祉センター(城西4丁目、☎38-0858、月曜日と祝日の翌日は休み)
【老人福祉センター瑞風園】
▼とき 健康づくり運動教室…毎月第1・3火曜日の午後2時～3時
▼対象 おおむね65歳以上の市民=25人
▼受講料 無料
▼申し込み方法 3月26日(日)までに、直接窓口で申し込みを。
●老人福祉センター瑞風園(高

杉字神原、☎95-3535、月曜日と祝日の翌日は休み)

二一八才中国語教室

- ▼とき 4月1日(土)～9月30日(土)(各教室共通で全16回)
▼教室・曜日・時間【入門】
①月曜日の午前10時～11時30分/②火曜日の午後1時30分～3時/③金曜日の午後7時10分～8時40分/【初級】
④月曜日の午前10時～11時30分/⑤土曜日の午後5時50分～7時20分/【中級】
⑥火曜日の午前10時～11時30分/⑦金曜日の午後7時10分～8時40分/⑧土曜日の午後7時20分～8時50分
▼ところ ①～④、⑥・⑦=ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室/⑤・⑧南富田町体育センター
▼講師 在留中国人ほか
▼定員 各教室10人
※申込人数が少ない教室は開催しないこともあります。
▼受講料 1万2,000円
※ただし、別途テキスト代1,400円～2,300円が必要。
●3月31日(金)までに、二一八才サークル(松江さん、☎080-5748-4884、E motomuma@ybb.ne.jp)へ。

ゆったりヨガ教室

- ▼とき 4月10日(月)、午前10時30分～11時30分/4月27日(木)、午後2時～3時
▼ところ 温水プール石川(小金崎字村元)研修室
▼内容 初心者や高齢者にも優しいヨガ
▼講師 ヨガスタジオ「リライト」インストラクター
▼対象 65歳以上の市民=各回12人(先着順)

- ※事前の申し込みが必要。
▼参加料 無料
▼持ち物 タオル(幅30cm、長さ80cm程度)、飲み物
※動きやすい服装で参加を。
▼その他 令和5年度の予算成立状況によっては、開催中止となる場合があります。
●4月10日開催分は3月20日(月)から、27日開催分は4月3日(月)から、温水プール石川(☎49-7081、受け付けは午前9時～午後5時)へ。

市民ボランティアによるパソコン講座

- 【パソコン講座相談会】
今まで「市民ボランティアによるパソコン講座」を受講した中で出た疑問などに答えます。
▼とき 4月15日(土)、午前10時～正午
▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)
▼対象 「市民ボランティアによるパソコン講座」を受講し、修了証を持っている人
▼相談料 無料
▼持ち物 「市民ボランティアによるパソコン講座」の修了証、受講したテキスト(持っている人のみ)
※ノートパソコン持ち込み可。
●3月19日(日)以降に、学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800)へ。

手話奉仕員養成講座(基礎編)

- ▼とき 4月15日～7月22日の毎週土曜日(4月29日、7月1日を除く)、午後1時～4時10分(全26回)
▼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 高校生以上で、令和4

- 年度手話奉仕員養成講座(入門編)の修了者もしくは過去に手話奉仕員養成講座(入門編)を修了し同等の技術を身に付けていると認められる人(事前に簡単な手話での面接を実施)=20人(先着順)
※子ども連れでの参加はできません。
▼受講料 無料
※ただし、別途テキスト代3,300円が必要。
▼申し込み方法 4月8日(土・必着)までに、往復はがき(郵便番号・住所・氏名〈ふりがな〉・年齢・職業・手話学習歴・電話番号を記入)で申し込みを。
※事前面接会場・時間などの詳細は返信用はがきで通知。
●身体障害者福祉センター(〒036-1313、賀田字大浦4の1、岩木保健福祉センター内、☎88-6761、F 88-6762、月曜日は休み)

その他

鳴海要記念陶房館の臨時休館

- 設備メンテナンス等のため、臨時休館します。
▼期間 4月1日(土)～5日(水)
●鳴海要記念陶房館(賀田字大浦、☎82-2902、火曜日は休み)

布ぞうり作り教室

家庭にある使い古しのタオルや手ぬぐいを使って、布ぞうりを作ってみませんか。

とき 4月22日(土) 午前9時30分～午後3時

ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟



●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、午前9時～午後4時、月曜日〈祝日の場合は翌日〉は休み)

- ▼講師 尾崎行雄さん
▼対象 中学生以上=10人
▼参加料 無料
▼持ち物 使い古しのタオル4枚(フェイスタオルなど〈約35cm×80cm、色付きが望ましい〉)、裁ちばさみ、昼食、飲み物
※作業しやすく、汚れても構わない服装で参加を。
▼申し込み方法 4月7日(金・必着)までに、往復はがき(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号〈日中に連絡がとれるもの〉)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、4月14日(金)までに結果を通知します/詳細はプラザ棟ホームページ(QRコード)で確認を。



**水道料金等
口座振替キャンペーン**

水道料金・下水道使用料などの支払いについて、新規で口座振替の申し込みを



すると、抽選で景品が当たるキャンペーンを実施します。

口座振替は、毎月の振替日(請求月の翌月 26 日(土・日曜日・祝日のときはその翌営業日))に、自動的に指定の口座から引き落としになり、納め忘れがなく便利な制度です。

▼**キャンペーン期間** 3月15日(水)～5月10日(水)
▼**対象** キャンペーン期間中、新規で水道料金・下水道使用料などの口座振替の申し込みをした人

※現在利用中の口座を変更した人、期間中に口座振替をやめた人、納期限が過ぎている水道料金などに未納がある人、新規申し込み後に振替不能となった人

などを除く。
▼**当選人数** 100人
▼**当選景品** 市特産品詰め合わせ(3,000円相当)
▼**申し込み方法** 預貯金通帳、届出印鑑、「水道使用量のお知らせ」または領収書を持参し、市内の各金融機関(農協、ゆうちょ銀行含む)または上下水道部お客さまセンター(岩木庁舎〈賀田1丁目〉1階・市役所1階)の各窓口へ備え付けの口座振替依頼書を記入し、申し込みを。※口座振替依頼書は、市ホームページからもダウンロードできます。
▼**発表** 当選者の発表は景品の発送(6月下旬)をもってかえさせていただきます。
問 上下水道部営業課営業係(岩木庁舎、☎ 55-6894)

乗合タクシーの時刻改正

市内9地区を運行する乗合タクシーは、路線バスの令和5年4月時刻改正に伴い、一部地区で時刻改正されます。時刻改正後の運行情報は、3

月下旬に市ホームページに掲載するほか、4月中旬には時刻改正があった各地区の町会へお知らせします。
▼**対象地区** 相馬、石川、堀越、鳥井野、笹館、小友、福村新里、船沢、三ツ森
問 地域交通課(☎ 35-1124)

緑化推進活動に助成金

令和5年に市民団体などが行う緑化活動や、青少年団体による緑化教育活動などの非営利活動に対して助成金を交付します。
▼**実施場所** 市内(緑化教育活動の場合は市外でも可)
▼**対象経費** 苗木・種子・支柱・肥料等の緑化資材購入費(ただし、緑化教育活動の場合は交通費・講師謝礼を含む)
▼**助成額** 対象経費の全額(上限3万円/助成額を調整する場合あり)
▼**受付期限** 3月31日(金)
問 農村整備課(☎ 40-7103)



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** 3月26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)

県営住宅の入居者募集

県営住宅では、常時募集と定期募集を行っています。
【常時募集】
▼**受付期間** 随時
【定期募集】
▼**受付期間** 4月・6月・8月・10月・12月・2月の各月1日～10日の平日
～**共通事項**～
募集している住宅や申し込み方法、入居資格等の詳細は問い合わせるか、県ホームページで確認を。
問 県営住宅弘前管理事務所(豊産管理内、清野袋1丁目、☎ 31-3323、平日の午前8時30分～午後5時15分、H <http://www.housan.co.jp>)

「すこやかチーム」活動員募集

「すこやかチーム」は、弘前市地域型ヘルパーサービス事業(日常生活での困りごとを抱えている人に対して、地域住民などによる支え合いの活動を行う団体が市へ登録し、生活支援等のサービスを提

供する事業)に登録している団体です。

支援を必要とする高齢者に、掃除・洗濯・ゴミ出し・庭仕事等の日常生活の支援や買い物・通院等の外出等の支援を行っています。一緒に活動しませんか。
▼**募集対象** 18歳以上
サービスを利用したい人や、提供するサービス内容に関する相談にも応じます。
問 すこやかチーム(齋藤さん、☎ 34-2649)

鳥井野獅子踊保存会の新規参加者を募集

鳥井野獅子踊保存会は、弘前市民族無形文化財指定から36年目を迎えます。
▼**活動日** 毎週水曜日、午後7時～8時30分
▼**活動場所** 鳥井野多目的集会所(鳥井野字長田)
▼**活動内容** 鳥井野獅子踊の練習、地域のおはやしの練習(登山ばやし、下山ばやし、ねぶたばやしなど)
▼**参加料** 無料
※事前の申し込みは不要。
問 鳥井野獅子踊保存会(大高さん、☎ 090-1932-7861)

教員募集

公立の小学校または中学校で、児童・生徒の指導にあたる講師(臨時的任用職員)を随時募集しています。
▼**応募資格** 小学校または中学校の教員免許状(一種・二種・専修)を取得している人
※教科は問いません。
▼**応募方法** 県ホームページ(QRコード)から「青森県公立学校臨時的任用職員等志願書」を印刷・



記入の上、持参または郵送してください。
問 県教育庁中南教育事務所(〒036-8345、蔵主町4、☎ 32-4451)

休日在宅当番

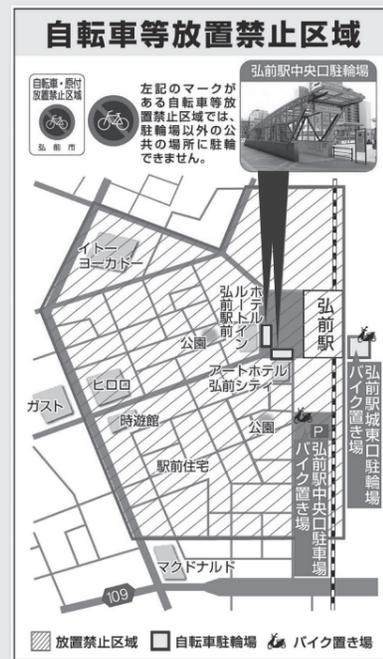
内科 受付時間…午前9時～正午		
4/2	関医院中津軽診療所(賀田1)	☎ 82-3006
9	さがらクリニック(桔梗野1)	☎ 37-2070
16	沢田内科医院(茂森新町1)	☎ 37-7755
23	弘前温泉養生医院(真土)	☎ 82-3377
30	今村クリニック(松原西2)	☎ 88-3090
耳鼻いんこう科・眼科 受付時間…午前10時～午後4時		
4/9	一戸眼科医院(富田2)	☎ 32-3076
23	宮園耳鼻科クリニック(宮園5)	☎ 39-1133
歯科 受付時間…午前9時～正午		
4/2	なかむら歯科医院(末広4)	☎ 26-0388
9	佐藤歯科医院(大浦町)	☎ 36-0412
16	中川歯科医院(松森町)	☎ 32-2188
23	第一歯科クリニック(城東中央3)	☎ 27-7706
29	ふじた歯科医院(石渡4)	☎ 37-3118
30	小泉歯科医院(高屋)	☎ 82-3232

◎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確認を。
◎上記のほか、市患診療所(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。

**JR弘前駅中央口周辺は
自転車・原付バイクの
放置禁止区域です**

自転車は駐輪場、原付バイクはバイク置き場に止めましょう。当区域に自転車等が放置されている場合、市が警告した後に撤去し、保管します。一定期間を過ぎると処分しますので、撤去されたときは速やかに引き取りにきてください。

▼**保管・返還場所** 弘前駅中央口駐輪場
▼**返還日時** 駐輪場営業日の午前7時～午後8時
▼**返還に必要なもの** ①撤去保管費用…自転車2,090円、原付バイク3,140円/②引き取りに来る人の身分を確認できるもの(免許証・学生証・健康保険証)/③自転車、原付バイクの鍵
問 地域交通課(☎ 35-1102)/弘前駅中央口駐輪場(☎ 0120-769-194)



**車いす応援隊
ボランティア募集**

さくらまつり期間中、車いす利用者の介助や車いすの貸し出しを行うボランティアを募集します。

▼活動日時 まつり期間中の午前9時～午後4時で、午前の部・午後の部・全日のいずれかを選択

▼活動場所 弘前公園内

▼募集対象 大学生以上の市民

▼応募締切 4月7日(金)

▼打ち合わせ会 4月15日(土)の午前9時30分から、弘前市社会福祉センター(宮園2丁目)2階大会議室

内容の変更や中止等がある場合は、協議会ホームページ(<http://www.hirosaki-shakyokyo.jp/>)でお知らせします。

☎弘前市社会福祉協議会 (☎ 33-1161)



人力車観光ガイド研修

シルバー人材センターでは、人力車観光ガイド(車夫)を募集します。人力車を引きながら、弘前公園をガイドしませんか。

▼とき 4月8日(土)、午前10時～午後3時

※午前=座学、午後=実地研修/昼食は各自で対応。

▼ところ 生きがいセンター(南袋町)、弘前公園(追手門周辺)

▼対象 60歳以上の市民

▼参加料 無料

※事前の申し込みが必要/就業時にはシルバー人材センターへの入会が必要です。

☎弘前市シルバー人材センター(生きがいセンター内、☎ 36-8828)



**被害者支援活動員
第12期生募集**

あおり被害者支援センターは、犯罪・交通事故により被害を受けた人やその家族・遺族に、電話・面接相談や直接的支援などの支援を行う民間の団体です。支援活動はボランティア(支援活動員)によって行われています。

現在、支援活動員を募集しています。養成講座は4月からおおむね1年間で、毎月1回程度実施します。

募集要項は、市民協働課(市役所2階)窓口に設置しているほか、支援センターホームページ(<http://www.aomori-vs.com>)からもダウンロードできます。

▼募集期限 3月31日(金)

☎あおり被害者支援センター(☎ 017-718-2085)

**全国ギャンブル依存症
家族の会青森**

家族のギャンブル問題での借金や嘘、失踪などで悩んでいませんか。ギャンブル依存症は、WHOで認められた病気です。同じ問題を抱える人たちが集まり、対応の方法を学びます。

▼とき 4月1日(土)、午前10時～正午

▼ところ アピオあおり(青森市中央3丁目)小研修室1

▼対象 ギャンブルの問題を抱えている家族

▼参加料 1人1,000円(資料代・会場費として)

※事前の申し込みは不要。

☎全国ギャンブル依存症家族の会青森(遠藤さん、☎ 090-3755-2781)



「みちのく・ふるさと貢献基金」助成事業募集

地域の発展や地域貢献のために活動する県内の個人、団体、NPO法人、企業などに助成金を交付します。

▼申請方法 2段階の申請が必要です。

①4月1日(土)～5月31日(水)に、助成金申請受付票を財団事務局へ送付

②6月30日(金)までに、申請書類に必要事項を記入し、財団事務局へ送付

応募要項と申請書類は財団ホームページ(<http://www.michinoku-furusato.or.jp>)からダウンロードできます。

▼助成金限度額 100万円(必要費用以内)

☎みちのく・ふるさと貢献基金事務局(☎ 017-774-1179)

**青森県特定(産業別)
最低賃金の改定**

各種商品小売業最低賃金が、2月19日から時間額882円に改定されました(改定前852円)。

次の業種は、12月21日に改定されています。

①鉄鋼業=時間額958円(改定前929円)

②電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業=時間額888円(改定前859円)

③自動車小売業=時間額919円(改定前890円)

詳細は、青森労働局ホームページ(<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/>)を確認。

☎青森労働局労働基準部賃金室(☎ 017-734-4114)

各種スポーツ・体操教室など

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体ひきしめ!ヨガ教室	4月3日～6月5日の毎週月曜日、午後7時～8時	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)	初心者～中級者向けの、体のひきしめ効果があるヨガ	18歳以上(高校生不可)=20人	1回500円(傷害保険料込み) ※ヨガマットレンタル1回100円。	QRコード、または弘前B&G海洋センター(☎ 33-4545)へ。 
②ストレッチ体操教室	①4月3日～24日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分 ②4月5日～26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=それぞれ10人	無料	3月27日(月・必着)までに、市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)へ。 (※1)(※2)
③弘前市民ソフトテニス講習会	4月～11月の毎週火曜日(月4回)、午前10時～正午	運動公園(豊田2丁目)テニスコート	ソフトテニスの基本やゲーム、最新ルールなどを学ぶ	市民=10人	月3,000円 ※家族で参加の場合、2人目は2,000円。	弘前ソフトテニス協会(丹藤さん、☎ 090-1939-6891)へ。
④1ヶ月子ども空手体験教室	4月・5月の毎週木曜日(1人4回) 未就学児(4歳～)…午後4時～4時40分 小学校1～3年生…午後4時45分～5時45分 小学校4～6年生…午後5時45分～6時45分	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)武道館	礼儀、空手の稽古の体験	定員なし	1,000円	Eメール(氏名・年齢・学年・電話番号を記入)で鳴海道場(鳴海さん、☎ 080-6007-4798、E aomori_narumi@yahoo.co.jp)へ。
⑤体力づくり教室	①4月6日～27日の毎週木曜日、午後1時30分～2時30分 ②4月7日～28日の毎週金曜日、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=それぞれ10人	無料	3月27日(月・必着)までに、市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)へ。 (※1)(※2)
⑥初心者エアロボクシング教室	4月10日・17日・24日、5月8日・15日(いずれも月曜日、全5回)、午後7時～8時	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)トレーニング室	エアロビクスとボクシングを合わせた有酸素運動	12人	3,000円(傷害保険料込み)	克雪トレーニングセンター(☎ 27-3274)へ。 (※1)
⑦スポーツチャレンジ教室	4月11日～6月13日の毎週火曜日(5月2日を除く)、午前10時30分～正午	金属町体育センター体育室	ソフトバレーボール、ラージボール卓球などの軽スポーツの基本	市民=18人	無料	3月28日(火・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)
⑧ゆったり体力UPストレッチ教室	4月12日～6月14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	
⑨足が速くなる教室	4月29日(土)祝、5月3日(水)祝 ①小学校1～3年生…午前10時～正午 ②小学校4～6年生…午後1時～3時	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)主練習場・投球練習場	指導・実践、タイム測定(記録証発行)	①各回=40人 ②各回=20人	1回1,000円(傷害保険料込み)	克雪トレーニングセンター(☎ 27-3274)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。

共通事項…飲み物、汗拭きタオルなどを持参し、運動の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。

みんなで
目指そう!

健康都市
弘前

健康交流イベント in 土手町

～自身の健康を楽しく知って考えよう!～

手のひらをかざすだけで簡単に野菜の推定摂取量を測定することができる「ベジチェック」体験などのさまざまなブースを設置するほか、「健康都市弘前」の実現に向けた取り組みを紹介します。

見て・聞いて・体験して、普段の生活でも取り入れられる健康づくりについて考えてみませんか。

とき

3月26日(日)
午前10時～午後3時

参加料

無料

ところ

2会場で同時開催!

土手町
コミュニティパーク

中三弘前店(土手町)
8階スペースアストロ

ベジチェック



野菜は
足りているかな?
手のひらをかざすだけで
わかるなんてビックリ♪



ベジチェックは、カゴメ株式会社の登録商標です。

■問い合わせ先 企画課 (☎ 26-6348、Eメール kikaku@city.hirosaki.lg.jp)



体を動かす
イベントも
もりだくさん

市ホームページ
(QRコード)
を随時更新中♪



4月1日(土) オープン! 城北公園交通広場

入園料
無料



■問い合わせ先 城北公園交通広場
(田町3丁目、☎ 33-6755)

交通広場では、子どもたちがミニ列車やゴーカートに乗って、信号の見方や踏切の横断などの交通ルールを遊びながら学ぶことができます。本物のD51形蒸気機関車も展示しています。家族そろって来園してみませんか。

▼開園期間 4月1日～10月31日の午前10時～午後4時

▼休園日 毎週火曜日(祝日、小・中学校の春・夏休み期間を除く)

※ミニ列車・ゴーカート(1回100円)は、土・日曜日、祝日、小・中学校の春・夏休み期間に運行します。

