

みんなで作ったり みんなをつなぐ

広報 ひろさき

2023
12/1
No.427

特集

きびしい冬も みんなのチカラで！

図や表で見る市の財政
令和5年度弘前市顕彰
スマートフォン教室を開催



今号の表紙

どこに置く？

弘前すみれ保育園の園児が弘前城菊と紅葉まつりで展示する「津軽花手水」作り挑戦。みんなで協力しながら花やりんごの実をきれいに置きました。



「広報ひろさき」録音版の配布を希望する人は障がい福祉課（☎ 40-7036）まで。



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



きびしい冬も みんなのチカラで!



いよいよ雪の季節となりました。北国で暮らす私たちにとって雪は生活の一部であり、避けて通ることはできません。今回の特集では、市の雪への取り組みを紹介しながら、冬を安心して過ごすための雪との付き合い方について考えます。

■問い合わせ先 道路維持課（茜町2丁目、☎32-8555）

除雪隊と学生ボランティアが結団式で結束

本格的な降雪シーズンを目前とした11月2日、令和5年度弘前市除雪結団式を実施し、冬の生活を守る除雪車による観閲を行いました。

式には、大学除雪ボランティアを行う弘前大学地域創生本部ボランティアセンター、弘前学院大学、弘前医療福祉大学短期大学の学生も参加。除雪隊と共に、除雪作業への士気を高めました。

大学除雪ボランティアの他にも!

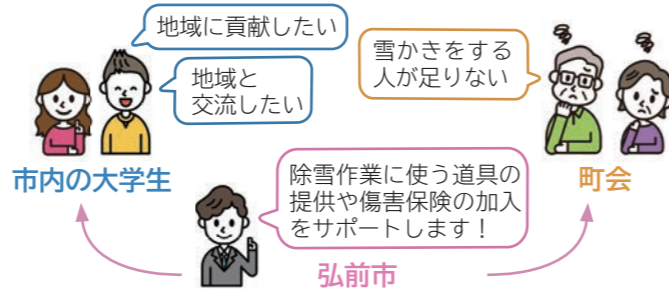
寄せ雪に関する雪処理サービス

課題となっている寄せ雪の処理を、マッチングサイトを介して個人が個人に依頼し作業を行ってもらうサービスです。専門の事業者ではなく個人（学生や社会人など）が作業を行うため、屋根の雪下ろしなどの危険作業は行えませんが、寄せ雪の処理などの作業は可能です。詳細は市ホームページ（QRコード）でご確認ください。

▼注意事項 本サービスは個人と個人が契約関係を結ぶため、市は関与できません。トラブル

大学除雪ボランティアって?

市内の大学・町会と市が連携し、通学路等の歩道の除雪ボランティアを行い、冬期間の地域課題の解消を目指しています。



有料

を未然に防ぐため、利用の際は消費者庁が発行する「あんぜん・あんしんシェアリングエコノミー(※)利用ガイドブック(QRコード)」をご活用ください。

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

■問い合わせ先 道路維持課（茜町2丁目、☎32-8555）



市の主な取り組み

市では、冬期間の道路交通の確保と、市民生活や経済活動を維持するため、除排雪計画書を策定し、作業を実施するための基本計画を定めています。

ここからは、主な取り組みについて紹介します。その他の取り組みは市ホームページ(QRコード)でご確認ください。



除雪と排雪

●除雪

▼出動基準 午前0時の降雪量が次の数値に見込まれるとき、出動します。
※安全で円滑な車両走行の支障となる路面状況が発生した場合なども出動。

| 期間 | 一般除雪 | 歩道除雪 |
|--------------|--------|--------|
| 雪の降り始め・降り終わり | 15cm以上 | 10cm以上 |
| 根雪 | 10cm以上 | 以上 |

◆一般除雪…車道の除雪。

▼作業時間帯 一般除雪…午前1時～6時/歩道除雪…午前5時～7時

▼1日の除雪延長 一般除雪…約1,000km/歩道除雪…通学路を主体に約120km

●小路除排雪

小型ショベルと小型ダンプを使用し、小路排雪(運搬排雪)を原則年1回実施します。
※路線内に雪置き場が確保できる場合は、雪の降り方や状況に応じて小路除雪(除雪作業)を実施。

▼対象 一般除雪の入れない小路(幅2.5m以上4.0m未満)

●拡幅除雪・運搬排雪

路肩などの雪山で道路が狭くなり、車や歩行者の通行や安全性に支障を来す目安となる積雪深や累積降雪量となった場合は、ロータリ除雪車などで除排雪を実施します。

除排雪中のおねがい

●作業中の除雪車に近づかない

●歩道と車道の段差に設置している段差プレートなどを撤去する

●路上駐車をしない

駐車車両があると除雪作業がストップし、その地域の除雪が後回しになり除排雪ができなくなります。

●除雪後に残った雪の処理にご協力を

朝の除雪作業は、通勤・通学で混雑する時間帯の前に終わらせるため短時間で一斉に行います。しかし、限られた時間の中で、除雪後に玄関や車庫の前などに残った雪をなくすことは困難なため、雪処理のご協力をお願いします。

スリップ対策

●ロードヒーティングの整備

本町坂、辻坂、加藤坂などの市道17カ所と県道3カ所の坂道に整備。

●凍結抑制剤の散布

その他の坂道やカーブ、主要交差点に散布。



除排雪情報の配信

市ホームページ(QRコード)より事前にユーザー登録すると、道路除排雪情報をEメールで受け取ることができます。

▼配信内容 除雪…一般除雪の出動時や終了時の通知/排雪…市ホームページ更新時の通知(終了予定等)



道路除雪に関する問い合わせ先

●国道7号…国土交通省

弘前国道維持出張所(城東中央5丁目、☎28-1315、平日の午前8時30分～午後5時15分)

●県道…中南地域県民局

地域整備部道路施設課(蔵主町、☎32-0800、平日の午前8時30分～午後5時15分)

●市道

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

②電話対応可能な除雪業者

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

▼受付時間 一般除雪を実施した日の午前6時～正午

そのほか、地域除雪窓口の詳細や、各工区を担当する業者に関する情報は、市ホームページ(QRコード)で確認できます。



雪かきのマナーを守りましょう

厳しい冬を安全に乗り切るため、家の周りの雪かきは必要不可欠です。雪かきをする際は、次のルールやマナーを守り、心遣いの感じられる温かい冬にしましょう。

- 道路に雪を出さない。
交通の妨げや交通事故の原因にもなります。
- 用水路・排水路に雪を捨てない。
水路に押し固められた雪は、なかなか解けず、水路が詰まってしまいます。
- 屋根等の雪が道路などへ落ちないようにする。
落雪は人命に関わることや交通の妨げになることがあります。



屋根の雪下ろし時の注意点

■問い合わせ先 建築指導課（市役所3階、☎40-7053）

1 命綱やヘルメット、安全帯をつける。

命綱等を貸し出ししています

数に限りがあります。借りる当日に、貸出場所へお問い合わせください。

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

■問い合わせ先 市民協働課（市役所2階、☎35-1664）

2 2人以上で作業する。

3 携帯電話を身につける。

4 晴れの日や気温が高い日は落雪に注意!

5 建物の周りに雪を残す。

6 はしごはしっかり固定!

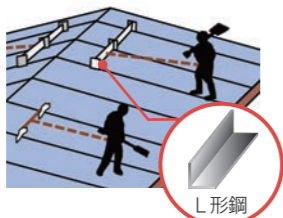


7 もっと安心・安全に!

※金物取り付け工事に適用できない建物もあります。工事には雨漏り防止や強度などの知識が必要ですので、専門業者に相談を。

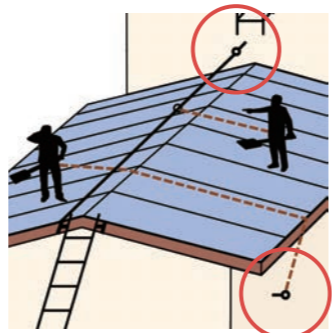
①雪止金物複数にロープを固定して作業する。

雪止金物にロープを取り付ける時は、作業する斜面側に取り付けられた雪止めに結ぶ必要があります（一般的に押し下げる力に耐力が大きく、押し上げる力には耐力が小さいため）。L形鋼を雪止金物複数に固定すると、より強固になります。



②壁に固定金物を取り付け、ロープを結んで作業する。

③屋根昇降用のタラップや、はしご等にずれ防止金物を取り付ける。



消流雪溝の使用法

■問い合わせ先 道路維持課（茜町2丁目、☎32-8555）

①準備

凍った投雪口をお湯で溶かしてから開ける。

②雪を捨てる

- 水の量を確認してから雪を捨てる。
- 固くて大きな塊は、細かく砕いてから捨てる。
- 消流雪溝の内側に付いた雪は、必ずかき落とす。

③後始末

作業終了後、投雪口をきちんと閉める。

⚠️ 注意事項

- ①雪以外のものは捨てない。
- ②止水板のあるところに雪を捨てない。
- ③歩行者や車両事故が起きないように気を配る。
- ④投雪口に、ビニールの袋などを挟まない。



市内5カ所

雪置き場のご利用を



■問い合わせ先 道路維持課（茜町2丁目、☎32-8555）

市内5カ所の雪置き場をいつでも開設できるよう、準備を整えています。開設時期は、市ホームページや報道機関を通してお知らせします。

▼搬入期間 12月～令和6年2月末日（予定）

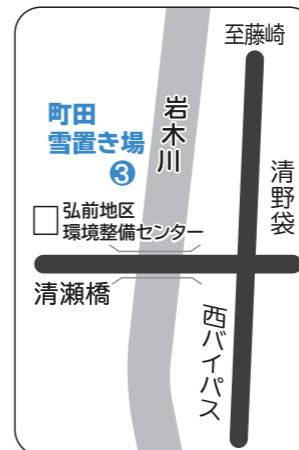
▼利用時間 ①樋の口町雪置き場・②悪戸雪置き場・

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

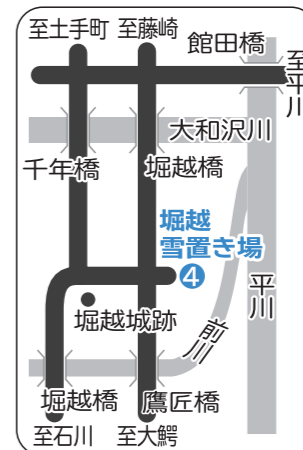
▼注意事項 雪置き場開設前の雪の搬入は、開設の遅れにもつながるため、ご遠慮ください。



① 樋の口町雪置き場
② 悪戸雪置き場



③ 町田雪置き場



④ 堀越雪置き場



⑤ 紙漉沢雪置き場

暴風雪や大雪で家が壊れたら…

■問い合わせ先 防災課（市役所3階、☎40-7100）

暴風雪などにより屋根が破損した場合や、大雪により住家が倒壊した場合など、共済組合の保険金請求に使用する罹災（りさい）届出証明書等を発行します。

罹災届出証明書

屋根の破損や、屋根雪の落下などによる住家等の被害について、その被害を市へ届け出た事実を証明します。

罹災証明書

大雪警報発令時等の住家の倒壊など、「災害と因果関係が明確」な「住家」の被害程度について証明します。

その他の雪に関する問い合わせ先

●公園への雪寄せ…公園緑地課（下白銀町、☎33-8739）

※公園や緑地も雪寄せに活用できますが、公園施設の破損防止のため、遊具やベンチ付近への雪寄せや大型重機などを使った雪寄せはしないでください。

●空き家の雪…建築指導課（市役所3階、☎40-0522）

●雪による困りごとの相談先の紹介…市民生活センター（駅前町、ヒロコ3階、☎33-5830）

『市民・事業者・行政』の協働であずましく

市では、除排雪作業の改善を図るとともに、町会や企業との連携による雪対策を進めてきましたが、安全・安心で快適な雪国生活を送るためには、行政だけでなく市民一人一人の協力が必要です。皆様のご協力をお願いします。

知っていますか？市の台所事情

問い合わせ先 財政課 (☎ 35-1110)

図や表で見る市の財政

弘前市の会計は、その性格により一般会計、特別会計、企業会計の3つに分けられます。「一般会計」は基本的な行政サービスに使われるもので、市のお金の流れの中心となるものです。また、「特別会計」は特定の収入がある事業を行う場合に、一般会計とは分けて経理されるもので、「企業会計」は企業として独立した事業に関するものです。それぞれについて、令和4年度の決算状況および令和5年度の執行状況をお知らせします。

一般会計



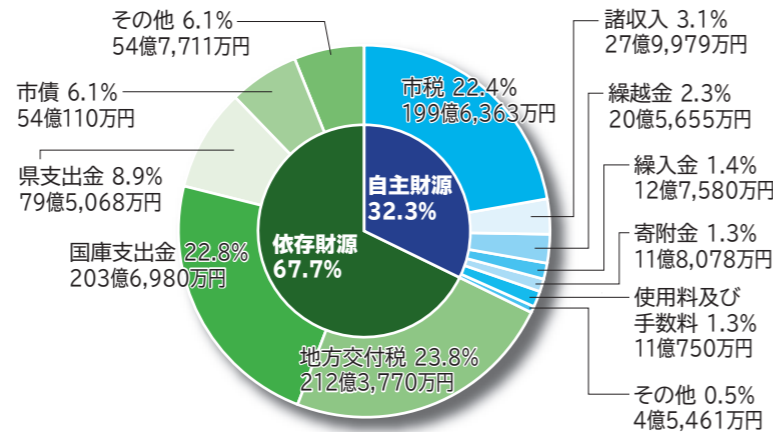
一般会計は、市税などの自主財源と、地方財政の均衡を図る目的で、その財源保障として国から交付される地方交付税などの依存財源で運営され、福祉や都市基盤整備、教育など、暮らしを支える基本的な行政サービスに使われています。

市の令和4年度の決算は、歳入総額が892億7,505万円、歳出総額が878億4,222万円で、残りの14億3,283万円は令和5年度に繰り越しました。

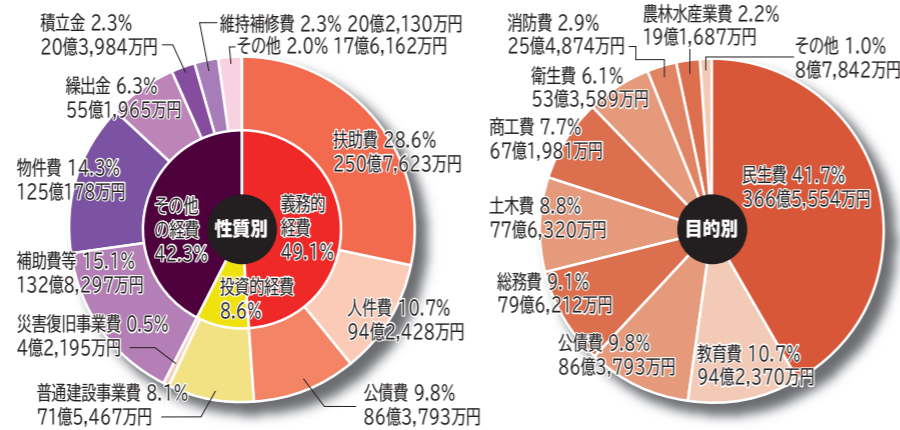
歳出は、性質別と目的別の2つのグラフで表しています。性質別は歳出をその性質によって分類したもので、支出が義務付けられている扶助費、人件費、公債費は義務的経費と呼ばれます。また、建設工事など資本形成に資するものは投資的経費とされ、このような分類をすることで、市全体での経費の構造を知ることができます。しかし、性質別では仕事の内容までは分かりません。そこで、目的別では歳出を仕事の内容(目的)によって分類し、各部署ごとの経費の比重を見ています。

令和4年度 決算

歳入総額 892億7,505万円



歳出総額 878億4,222万円



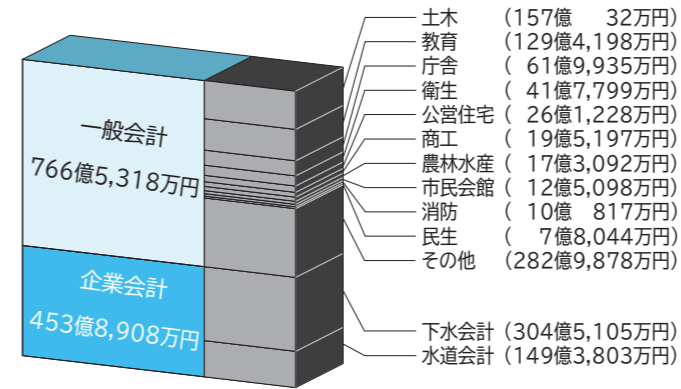
一目で分かる 財政の基礎用語

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

- 県支出金…市の特定事業のために県から支出されるお金
- 市債…財務省や金融機関からの借入金
- 【歳出(性質別)】
- 扶助費…保育所の運営や、生活に困っている人などへ支出する経費
- 人件費…職員の給料や手当などの経費
- 公債費…借入金の返済のための経費
- 普通建設事業費…道路を造ったり、学校などの施設を建てたりする事業に要する経費
- 災害復旧事業費…大雨などの災害によって被害を受けた施設等の復旧事業に要する経費
- 補助費等…公益的な事業などに対する補助金や負担金など
- 物件費…市の仕事に必要な消耗品や備品等に要する経費、委託料、光熱水費など
- 繰入金…一般会計から特別会計などに支出する経費
- 積立金…市が保有する基金へ積み立てる経費

- 維持補修費…市が管理する施設等の維持に要する経費
- 【歳出(目的別)】
- 民生費…子どもや高齢者、障がい者への福祉などに要する経費
- 教育費…小・中学校の教育施設や社会教育の推進などに要する経費
- 公債費…借入金の返済に要する経費
- 総務費…庁舎の管理、戸籍、徴税など、市役所を運営するための全般的な経費
- 土木費…雪対策や道路、まちづくりなどに要する経費
- 商工費…商業や工業の振興、公園の維持などに要する経費
- 衛生費…健康診断や予防接種、ゴミの回収処理などに要する経費
- 消防費…消防や防災などに要する経費
- 農林水産業費…農産物の生産性向上や農村の整備などに要する経費

市債の状況 (令和5年9月30日現在)



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

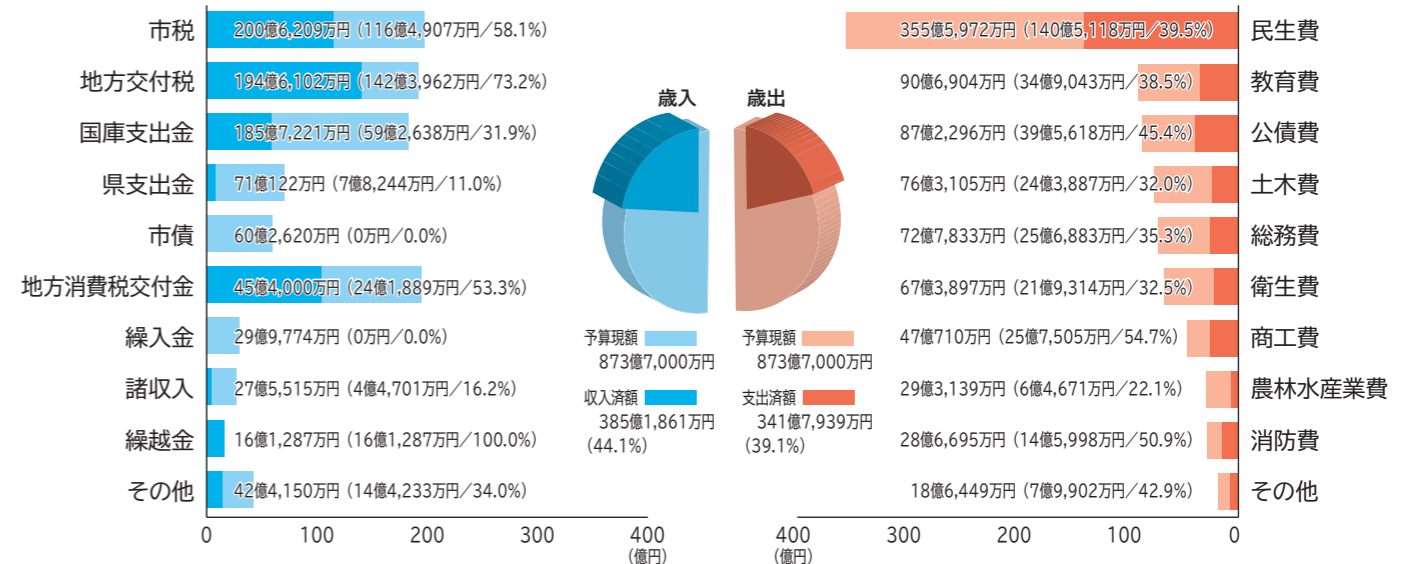
一時借入金残高の状況

(令和5年9月30日現在) **0円**
 (水道、下水道を除く)
 一時借入金とは、一会計年度内に、歳計金額が不足した場合、その不足を補うための借入金で、当該会計年度内に償還されます。

市有財産 (令和5年9月30日現在)

| 項目 | 金額 |
|---------|----------------|
| 土地 | 1,485万6,721㎡ |
| うち山林 | 762万5,000㎡ |
| 建物 | 69万2,958㎡ |
| 立木 | 9万9,066㎡ |
| 有価証券 | 2億4,462万円 |
| 出資による権利 | 7億5,497万円 |
| 債権 | 5,398万円 |
| 基金 | 現金 129億3,389万円 |
| 国債等 | 11億8,938万円 |
| 土地等 | 5万9,168㎡ |
| 自動車 | 268台 |

一般会計 令和5年度 歳入歳出予算の執行状況 (令和5年9月30日現在。令和4年度からの繰越分を含む)



特別会計



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

令和4年度 決算の状況

| 会計区分 | 歳入 | 歳出 |
|---------|-------------|-------------|
| 国民健康保険 | 193億5,760万円 | 187億1,338万円 |
| 後期高齢者医療 | 22億3,882万円 | 21億7,979万円 |
| 介護保険 | 203億5,699万円 | 195億9,616万円 |
| 病院事業清算費 | 4億8,593万円 | 3億588万円 |

令和5年度 歳入歳出予算の執行状況 (令和5年9月30日現在。令和4年度からの繰越分を含む)

| 会計区分 | 予算現額 | 収入済額 | 収入率 | 支出済額 | 執行率 |
|---------|-------------|------------|-------|------------|-------|
| 国民健康保険 | 184億7,989万円 | 78億5,589万円 | 42.5% | 72億7,285万円 | 39.4% |
| 後期高齢者医療 | 22億9,626万円 | 8億2,626万円 | 36.0% | 4億9,184万円 | 21.4% |
| 介護保険 | 223億7,420万円 | 87億3,807万円 | 39.1% | 80億5,691万円 | 36.0% |

企業会計

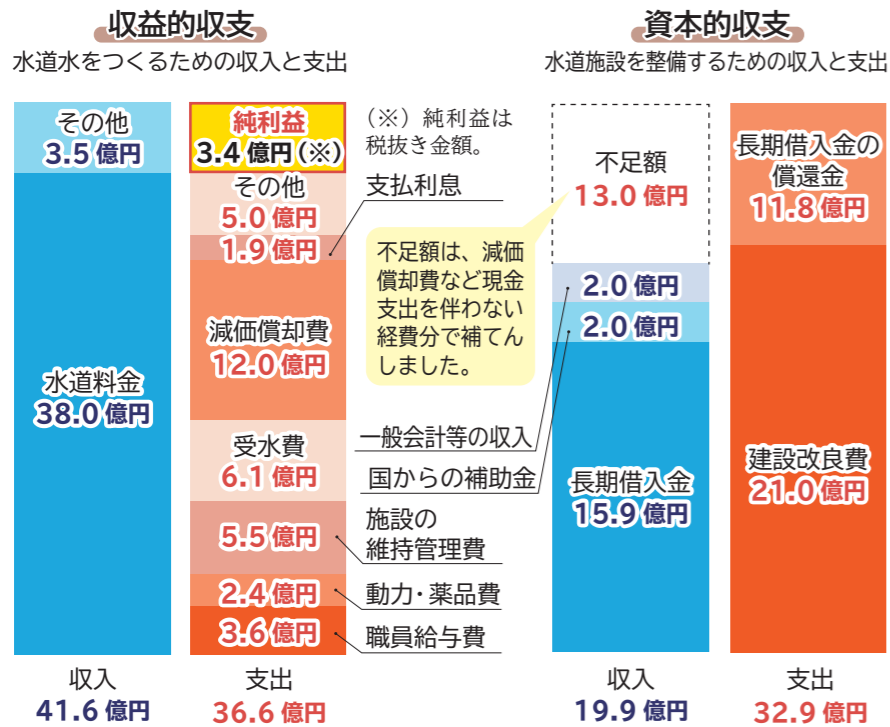


企業会計は、経費が税金などで賄われる一般会計と異なり、事業を行うために必要な経費については皆さんが支払った使用料などを主な財源としています。ここでは市の水道事業、下水道事業の決算と業務状況をお知らせします。

■問い合わせ先 上下水道部総務課経理係（賀田1丁目、☎55-9660）

水道事業 令和4年度決算

収益的収支の決算額は、税抜で約3億4,000万円の純利益が生じ、この利益を全額減債積立金に積み立てました。



令和4年度末 業務状況

| | |
|-------------|-------------------|
| 1人1日最大配水量 | 367ℓ |
| 1人1日平均配水量 | 324ℓ |
| 1人1日平均給水量 | 280ℓ |
| 年間総配水量 | 1,885万㎡ |
| 年間総有収水量と有収率 | 1,631万㎡ (86.5%) |
| 行政区域内人口 | 16万2,666人 |
| 給水人口と普及率 | 15万9,512人 (98.1%) |

※行政区域内人口には、外国人登録者を含む。

令和5年度 弘前市顕彰



令和5年度の「弘前市顕彰規則による顕彰」の受賞者が決定しました。この顕彰は、長年にわたり、教育・文化・産業・経済の振興など市政の発展に尽力した個人や団体の功績をたたえるものです。本年度は、5個人と2団体が晴れの栄誉に輝き、顕彰状と金色に輝く卍（まんじ）をあしらったヒバ製の盾が贈られました。受賞者・団体は次のとおりです。

■問い合わせ先 秘書課（☎40-7101）

市政の進展、社会福祉の増進等に寄与

荒関 弘さん (87)
 統計調査員として統計調査に精励したほか、統計思想の普及高揚や後進の指導育成に尽力するなど、市政発展に大きく寄与しました。

産業、経済等の振興に貢献

陸上自衛隊弘前駐屯地 協力隊
 (協力隊長 **三上 伸一さん**)
 第1回の弘前城雪燈籠まつり開催時から継続して大雪像の制作に精励し、冬の観光施策の充実と発展に大きく寄与しました。

伊藤 禎春さん (76)
 納税貯蓄組合長として納税思想の普及高揚や後進の指導育成に精励したほか、納税貯蓄組合連合会会長として会の適正運営に尽力するなど、市政発展に大きく寄与しました。

教育、文化等の振興に貢献

佐藤 順規さん (83)
 学校歯科医として歯科健康管理や歯科衛生思想の普及高揚に尽力するなど、学校保健の充実に大きく寄与しました。

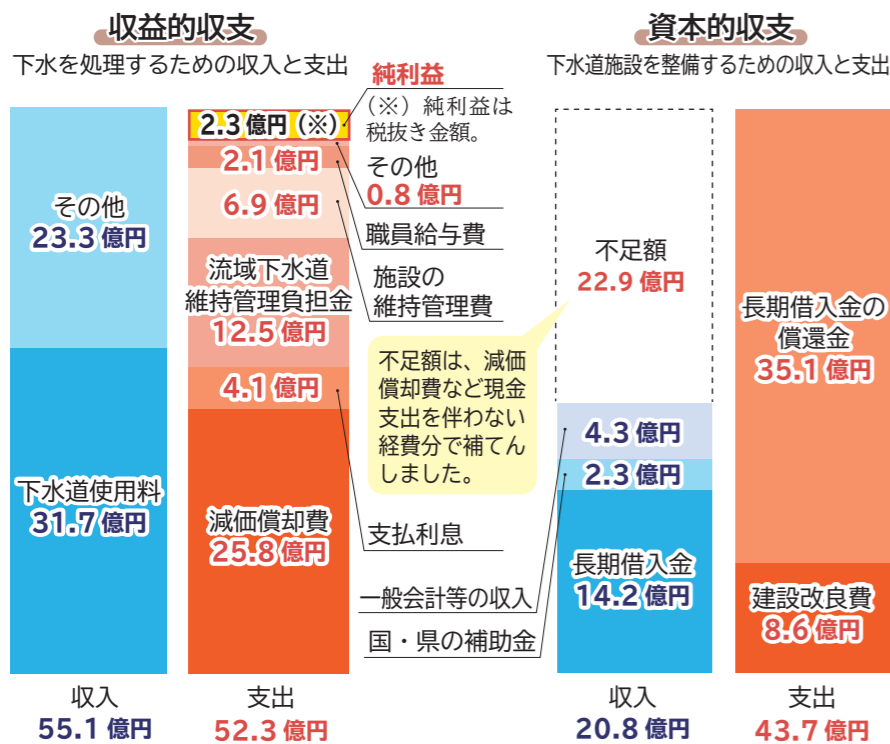
久保田 安喜男さん (89)
 町会長として町会活動の維持発展や住みよい地域づくりに精励したほか、後進の指導育成に尽力するなど、市政発展に大きく寄与しました。

青森県弘前地区吹奏楽連盟
 (会長 **千葉 敦さん**)
 吹奏楽を通じた音楽教育や音楽活動の普及振興に精励したほか、後進の育成に尽力するなど、当市の文化芸術の発展に大きく寄与しました。

大湯 恵津子さん (74)
 民生委員・児童委員として相談支援活動に精励したほか、民生委員・児童委員活動の普及や後進の指導育成に尽力するなど、社会福祉の増進に大きく寄与しました。

下水道事業 令和4年度決算

収益的収支の決算額は、税抜で約2億3,000万円の純利益が生じ、この利益を全額減債積立金に積み立てました。



令和4年度末 業務状況

| | |
|-------------|---|
| 年間総処理水量 | 2,272万㎡ (雨水処理：259万㎡) (汚水処理：2,013万㎡) |
| 1日平均処理水量 | 6万㎡ |
| 年間総有収水量と有収率 | 1,583万㎡ (78.6%) |
| 行政区域内人口(※) | 16万2,666人 |
| 処理区域内人口と普及率 | 15万8,853人 (97.7%) |
| 水洗化人口と水洗化率 | 14万5,559人 (91.6%) |

(※) …行政区域内人口には、外国人登録者を含む。

水道事業、下水道事業の令和5年度の執行状況は、市ホームページ（QRコード）で確認を。





参加無料

スマートフォン教室を開催します

市では、総務省のデジタル活用支援推進事業を活用し、スマートフォンの基本的な操作やアプリの使用方法を学びたい人を対象に、スマートフォン教室を開催します。

コースは、半日コース（半日で1コマを受講）と2日間コース（2日間で4コマを受講）があり、どちらも同じ内容となりますが、2日間コースは半日コースに比べて「じっくり、ゆっくり」進行します。

▼ところ 半日コース…市役所3階第2会議室／2日間コース…市役所3階第3会議室

▼教室の内容

①電源の入れ方、ボタン操作、電話のかけ方、カ

メラ・インターネット・メールの使い方

②地図アプリ・SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の使い方、スマートフォンを安全に使うポイント等

③マイナンバーカードの申請方法

▼対象 スマートフォンの基本的な操作方法や使い方を学びたい市民＝各回10人（先着順）
※スマートフォンの有無は不問／教室で使用できる貸出用スマートフォンあり。

▼申し込み方法 下表の「申し込み番号」を確認の上、12月4日（月）の午前9時以降に電話で申し込んでください。

※受付時間は平日の午前9時～午後5時。

12:34



半日コース

| 申し込み番号 | 日時 | 内容 |
|--------|-----------|----|
| 1 | 12月18日(月) | 午前 |
| 2 | | 午後 |
| 3 | 12月19日(火) | 午前 |
| 4 | | 午後 |
| 5 | 12月21日(木) | 午前 |
| 6 | | 午後 |
| 7 | 12月22日(金) | 午前 |
| 8 | | 午後 |
| 9 | 1月9日(火) | 午前 |
| 10 | | 午後 |
| 11 | 1月10日(水) | 午前 |
| 12 | | 午後 |
| 13 | 1月16日(火) | 午前 |
| 14 | | 午後 |
| 15 | 1月17日(水) | 午前 |
| 16 | | 午後 |

2日間コース（4コマで1セット）

| 申し込み番号 | 日時 | 内容 |
|--------|-----------|----|
| 17 | 12月14日(木) | 午前 |
| | | 午後 |
| 18 | 12月15日(金) | 午前 |
| | | 午後 |
| 19 | 12月18日(月) | 午前 |
| | | 午後 |
| 20 | 12月19日(火) | 午前 |
| | | 午後 |
| 21 | 1月16日(火) | 午前 |
| | | 午後 |
| 22 | 1月17日(水) | 午前 |
| | | 午後 |

午前…午前10時～正午

午後…午後1時30分～3時30分

■問い合わせ・申込先 情報システム課 (☎ 35-1133)

あなたの空き家の土地に係る
固定資産税等が最大で6倍に!?

■問い合わせ先 建築指導課
空き家対策係 (☎ 40-0522)

【空家特措法の一部改正】管理不全空家等新設

空家特措法の一部が改正され、周囲に悪影響を及ぼす「特定空家等」になるおそれのある空き家等を、行政が「管理不全空家等」として認定し、管理指針に即した措置を指導・勧告までできるようになります(令和5年12月13日施行予定)。

勧告を受けた「管理不全空家等」は、固定資産税等(固定資産税、都市計画税)の住宅用地特例が解除されることにより、**固定資産税等の額が最大で現在の6倍になることもあります。**

あなたの空き家を「管理不全空家等」にしないため、定期的な管理や空き家の売却などについて真剣にご検討ください。

管理不全空家等とされる状態の例

- 建築物の屋根が変形している、または外装材が剥がれ落ちていたりもしくは脱落している
- 門、塀、屋外階段等で構造部材の破損、腐朽、蟻害、腐食等がある
- 立木の伐採、補強等がなされておらず、腐朽が認められる



写真出典…国土交通省ウェブサイト (<https://www.mlit.go.jp/policy/shingikai/content/001518774.pdf>)

税制を活用しましょう

空き家を相続した日から3年を経過する日の属する年の12月31日までに、被相続人の居住した家屋または取り壊し後の土地を譲渡した場合に、その譲渡所得から3,000万円が特別控除される制度があります。

空き家を相続した場合は、この特例措置の活用により、空き家の処分を検討しましょう。詳細は問い合わせを。

弘前市空き家等対策計画を改訂

国の空き家等政策の動向や社会・経済情勢の変化等を踏まえ、弘前市空き家等対策計画を11月に改訂し、計画期間を令和8年度まで延長しています。市はこれまで以上に空き家対策を強化し、安心して暮らせる生活環境の確保に努めます。

詳細は市ホームページ(QRコード)で確認を。



「捨てる」を減らす。

「メルカリエコボックス」を
無償で配布します

■問い合わせ先 環境課 (☎ 32-1969)

市ではメルカリおよび日本財団との連携・共同により、リユース意識の定着を図り、「捨てる」から「長く使う」、「人に譲る」など持続可能な行動の定着を促すため、家庭内の「もう使わないけど、捨てるにはもったいないもの」を一時的に保管しておく箱「メルカリエコボックス」を無償で配布します。

家庭内の不要品を入れてみるところから始め、箱の中身を見返し、保管したものを売る、近所の人や友人に譲る、フリーマーケットや市の「リユース促進掲示板」に出すなど、



「捨てない」行動を試してみませんか。

▼配布期間 12月5日(火)から(先着順)
※時間は平日の午前8時30分～午後5時。

▼配布場所 環境課(市役所2階)および環境課町田事業所(町田字筒井、弘前地区環境整備センター管理棟2階)

▼対象 市内に在住、市内に在勤・在学する人
※1世帯1回1セット(「メルカリエコボックス」1個と「ネコポス」サイズのこん包資材3個)まで/600セット限定。

▼その他 使用后1～2カ月をめぐり、事後アンケートへのご協力をお願いします。

ワクチン接種を
ご検討ください

新型コロナウイルスワクチンのお知らせ

【武田社ワクチン（ノバボックス）の接種】

▼接種日 12月18日（月）

▼予約受付期限 12月13日（水）

▼対象 12歳以上で、1・2回目接種または令和5年秋開始接種の対象の人

※12月18日が1回目接種の場合は、2回目の接種は別のワクチンを接種することとなります／令和5年秋開始接種の対象の人は、接種日の時点で、前回の接種日から6カ月以上経過している必要があります。

▼接種場所 鳴海病院（品川町）

▼申し込み方法 接種券を手元に準備の上、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へ電話で予約を。

▼注意事項

◎本ワクチンの有効期限（接種に活用して差し支

えない期限）は、今年の12月25日までと国が定め、同日をもってワクチン供給を終了する旨がメーカーから示されているため、12月18日が市内での最終接種日となります。

◎本ワクチンは、mRNA ワクチンに含まれる成分へのアレルギーがある等、何らかの理由で他のワクチンを接種できない人も接種できるワクチンです／令和5年秋開始接種で主に使用しているオミクロン株 XBB.1.5 対応1価のワクチンとは異なり、従来株に対応したワクチンです／オミクロン株に対応したワクチンではありませんので、ご注意ください。

■問い合わせ・申込先 弘前市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター（☎0120-567-745、月～金曜日の午前9時～午後8時、日曜日・祝日の午前9時～午後5時、土曜日は休み）

暮らしの Information

広報ひろさきに掲載した 各種催しについて

広報ひろさきに掲載した各種催しや教室などは、中止や内容変更となる場合がありますので、ご了承ください。詳しくはホームページまたは各問い合わせ先で確認を。

イベント

鳴海要記念陶房館の催し

【津軽中学校美術部展】

▼とき 12月9日（土）～14日（木）の午前9時～午後4時
※12日（火）は休館／最終日は午後3時まで。

【イラストワークショップ】

12月は「クリスマス」です。

▼とき 12月9日（土）・23日（土）の午後1時～3時

▼講師 さきやすゆきさん（絵本作家）

▼参加料 1,800円（飲み物付き）

▼持ち物 使用したい画材
※事前の申し込みが必要。

【ごぎん刺し体験と小物販売】

▼とき 12月10日（日）・24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 岩木かぢやらず会

▼体験料 250円～（コースターほか）

【つまみ細工づくり】

クリスマスローズのブローチ

を作ります。

▼とき 12月16日（土）・17日（日）、午前10時～午後1時

▼講師 NATSUOKO MIYA KOSHI さん

▼定員 各日10人

▼参加料 3,500円（さらに喫茶メニューから1品の注文が必要）

※事前の予約が必要。

【ピンクに染めよう～りんご染め】

シルクストールを染めます。

▼とき 12月22日（金）、午前10時～11時

▼講師 佐藤芳子さん

▼定員 10人

▼参加料 3,200円（飲み物付き）

▼持ち物 手袋、エプロン

※事前の予約が必要。

●鳴海要記念陶房館（賀田字大浦、☎82-2902、火曜日は休み）

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

▼とき 12月9日（土）、午前10時30分～正午

▼ところ 柴田学園大学（清原1丁目）

▼講座名と講師 「つくってかざろう！～クリスマスアドベントカレンダー～」吉田裕美子さん（こども発達学科准教授）

▼対象 親子＝20組（先着順）

▼受講料 無料

▼持ち物 上履き

▼申し込み方法 電話またはEメール（氏名・電話番号・参加人数・子どもの年齢を明記）で申し込みを。

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

緑の相談所

12月の催し

【講習会】

●シクラメン・ポインセチアの管理…9日（土）、午後1時30分～3時30分

▼定員 20人（先着順）

▼参加料 無料

※事前の予約が必要。

●門松作り…16日（土）、午後1時30分～3時30分

▼定員 12人（先着順）

▼参加料 3,000円（材料費として）

※1日（金）～12日（火）に電話で予約を。

【展示会】

●冬の室内植物展

9日（土）～24日（日）

【休館日】

毎週月曜日、12月29日～1月3日

●緑の相談所（弘前公園内、☎33-8737、午前9時～午後5時）

グッド・トイ 2023 in ひろさき

今年度選ばれた優良な玩具を展示。実際に手に触れ自由に遊べます。物づくり体験や雑貨・お菓子の販売も行います。

▼とき 12月9日（土）、午前10時30分～午後5時／10日（日）、午前10時～午後3時

※9日の午前10時30分～正午はシンポジウムを開催。

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階イベントスペースほか

▼参加料 無料

詳細はヒロロスクエアホームページ（<https://www.hiroro-square.jp>）で確認を。

●市民文化交流館（☎35-0154、午前8時30分～午後9時）

白神山地
世界自然
遺産登録
30th
Anniversary

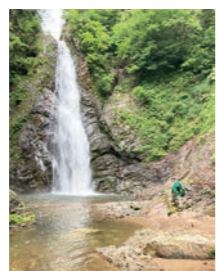
白神山地は 世界自然遺産登録30周年を迎えます

■問い合わせ先 国際広域観光課（☎40-7017）

白神山地の価値

白神山地は、青森県南西部から秋田県北西部にまたがる13万ヘクタールに及ぶ広大な山岳地帯の総称です。このうち、最も良く原生状態が保たれている区域1万6,971ヘクタールが1993（平成5）年12月に日本初の世界自然遺産として登録されました。

白神山地の特徴は、人の影響をほとんど受けていないブナ林が東アジア最大級の規模で分布し、動物の餌となる植物が多く、他の森林と比較して豊富な種類の動物が生息していること。この価値が、地球的に見ても極めて重要であると評価され、世界自然遺産への登録の理由となりました。



▲暗門の滝（第2の滝）

世界自然遺産登録30周年を迎えて

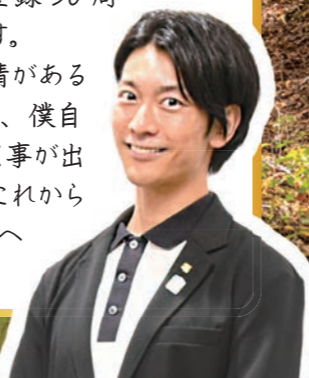
白神山地が縄文時代から現代までその姿を残しているのは、先人たちが大切に守り、次代へ引き継いできたからに他なりません。

今年の12月、白神山地は世界自然遺産に登録されて30周年の節目を迎えます。JR弘前駅から車で1時間ほどで訪れることができる身近な世界自然遺産の白神山地の価値を、改めて意識してみたいかがでしょうか。

お祝いの
メッセージ
白神山地魅力発信アンバサダー
南 圭介さん（俳優）

白神山地世界自然遺産登録30周年、誠におめでとうございます。

季節によって、色々な表情がある白神山地の魅力は素晴らしく、僕自身、白神の恵みもたくさん頂く事が出来て本当に感謝しています。これからもこの自然を共に守り、未来へと伝えていきましょう！



12月の催し

ロマンピア天文台 [星と森のロマンピア]

★ふたご座流星群観察会

12月14日(木)、午後7時～9時30分

▼入館料 無料(市民以外は有料)

▼通常開館時間 午後1時～9時30分

📍ロマンピア天文台(水木在家字桜井、☎ 84-2233)



市立博物館 企画展3 博物館に 初詣!

当館収蔵資料を中心に「えと」や「こよみ」に関するものを展示するほか、「津軽一代様」についても紹介します。

📍市立博物館(下白銀町、☎ 35-0700)

▼とき 12月9日(土)～2月12日(月・振休)の午前9時30分～午後4時30分

※12月18日(月)、12月29日～1月3日、1月15日(月)は休館。

▼観覧料 一般=300円、高校生・大学生=150円、小・中学生=100円

※20人以上は団体料金あり/障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポート持参の人は無料。年齢・住所を確認できるものの提示を。

▼常設展 「ひろさきの歴史と文化～原始から近現代へ～」

関連イベント

講座「津軽地方の一代様」

▼とき 1月6日(土)、午後1時30分～

▼講師 石岡彩華さん(弘前大学大学院修士課程2年)

▼定員 50人(先着順)

※事前の電話申し込みが必要。

親子向け

ギャラリートーク

▼とき 2月10日(土)、午後2時～

※事前の申し込みは不要。

弘前工芸舎企画展 「冬の贈り物」展



冬の贈り物に心温まる工芸品はいかがですか。贈り物にちょうどいいクラフト作品を展示・販売します。

▼とき 12月15日(金)～25日(月)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

📍産業育成課(☎ 32-8106)

弘前大学人文社会科学部地域未来創生センターフォーラム

いろいろな立場の人々がともに学び、新しい実践を作っていくことが求められる現代に、大学的な問題発見型フィールドワークを生かす方法を皆さんと一緒に考えます。

▼とき 12月16日(土)、午後1時～5時45分

▼ところ 弘前大学人文社会科学部(文京町)4階多目的ホール

▼テーマ 「市民協業時代における大学的フィールドワークの可能性」

▼対象 高校生以上

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要/詳細は同大学ホームページを確認を。

📍弘前大学人文社会科学部地域未来創生センター(☎ 39-3198、📄 https://human.hirosaki-u.ac.jp/irrc/)

駒越物語プロジェクト 「駒越・百年の交差点」

岩木川と百沢街道が交わるところ「駒越」取材して創作した演劇作品の公演です。思い出と今と未来を駆ける、百年の物語を演じます。

語を演じます。

▼とき 12月16日(土)・17日(日)の午前11時～午後4時～

▼ところ 中三弘前店(土手町)8階スペースアストロ

▼入場料 一般=3,000円/25歳以下・障がい者・県外の人=1,000円/一揆応援!まちなかチケット=3,500円 ※いずれも当日500円増。

▼チケット購入 申し込みフォーム(QRコード)から。



📍演劇ユニット一揆の星(太田さん、☎ 090-1381-1965)

「続・和徳と和徳稲荷神社～弘前の町割り」と和徳」 展示・講演会

今年2月に開催した展示・講演会の続編です。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。初めての人もぜひおいでください。

▼とき 12月17日(日)、午前10時～午後4時(講演会は午後1時30分～)

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)第3会議室

▼講師 今井二三夫さん

▼参加料 900円(高校生以下および講演会に参加しない人は無料)

📍和徳歴史探偵団(三上さん、☎ 090-1490-2750、📧 takawatagashi@extra.ocn.ne.jp)

こどもの森 月例登山 『クリスマス・トレッキング』

▼とき 12月17日(日)、午前9時30分～午後2時30分

▼対象 登山の経験があり、当日に冬山登山の装備で参加できる人

▼参加料 無料

※前日までの申し込みが必要。

▼持ち物 飲み物、昼食、替えの下着・靴下、雨具・防寒着

【冬季開館日】

毎週土・日曜日、祝日と小・中学校の冬休み期間は開館します。※ただし、12月29日～1月3日は休館。

📍こどもの森ビクターセンター(坂元字山元、久渡寺境内、☎ 88-3923)

ヒロロスクエア クリスマス☆フェスティバル

プレゼントにもぴったりのクリスマス雑貨などを手作りしてみませんか。

▼とき 12月17日(日)、午前11時～午後3時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース

▼内容 モノづくりワークショップ(スノードーム、シーグラスアート、レジン、アルコールインクアート、アイシングクッキー、ニット小物、レザー他)、クラフト雑貨やお菓子などの販売

詳細はヒロロスクエアホームページ(https://www.hiroro-square.jp)を確認を。

📍市民文化交流館(☎ 35-0154、午前8時30分～午後9時)

犯罪被害者等支援フォーラム

犯罪被害者への支援の重要性を広くお知らせするため、犯罪被害で家族を亡くした遺族による講演を中心としたフォーラムを開催します。警察音楽隊による演奏もあります。ぜひご参加ください。

▼とき 12月21日(木)、午後1時30分～午後3時15分

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼内容 外川輝和さん(武富士

弘前支店強盗殺人・放火事件被害者遺族)による講演、青森県警察音楽隊ミニコンサート

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

📍市民協働課(☎ 35-1664)

縄文土器・土偶作品展

国宝や重要文化財の土器や土偶などを再現した30点の作品を、本物の写真とともに展示します。



▼とき 12月23日(土)・24日(日)の午前9時～午後5時

▼ところ 百石町展示館2階第2展示室

▼出展者 田野紀代子さん、YoshiHRさん

▼入場料 無料

📍弘前大学人文社会科学部文化財論研究室(関根さん、☎ 39-3221)

弘前大学グラスハーブ・アンサンブル「アンジェリーク」クリスマス・コンサート

ワイングラスをこすって音を出すグラスハーブ。世界的にも珍しいグラスハーブ・アンサンブルです。天使の歌声のような演奏をお届けします。



▼とき 12月23日(土)、午前11時～、午後2時～ ※各回約45分。

▼ところ 藤田記念庭園(上白銀町)洋館

▼演奏曲 きよしこの夜、もろびとこぞりて、クリスマスおめでとう、他

▼定員 約50人(先着順)

▼入場料 無料

📍弘前大学グラスハーブ・アンサンブル(📧 hirosaki_angel@yahoo.co.jp)

第2回 新規就農 こみゅねっとわ〜く



市内で農業を始めた人、始めて間もない人などを対象に、先輩農家と交流するイベントを開催します。

交流・仲間づくりの機会として、ぜひご参加ください。

▼とき 12月26日(火)、午後2時～5時ごろ

▼ところ 市民会館(下白銀町)1階大会議室

▼内容 ゲストトーク(芹川一哉さん(りんご農家))、ワークショップなど

▼対象 市内で就農を希望している人、市内で就農している人(就農開始から5年程度)など=20人(先着順)

▼参加料 無料

問 12月18日(月)までに、農政課 担い手育成係(☎40-0767)へ。

年末108回太陽礼拝

講師の指導のもと、ヨガのポーズ「太陽礼拝」を108回行います。

▼とき 12月29日(金)、午前10時30分～午後1時30分

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼対象 中学生以上 = 50人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 ヨガマット(レンタル可(有料/要予約))、飲み物、動きやすい服装

▼申し込み方法 12月1日(金)の午前8時30分以降に、電話または窓口で申し込みを。

詳細はヒロロスクエアホームページ(<https://www.hiroro-square.jp>)を確認を。

問 市民文化交流館(☎35-0154、午前8時30分～午後9時)

おいで!弘前「津軽の郷土料理をecoの視点で!」

弘前の魅力ある資源にちなんだワークショップです。

▼とき 1月13日(土)、午後1時～4時

▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)調理実習室

▼内容 郷土料理の歴史講座、じゃっぱ汁などの調理体験

▼講師 今村麻里子さん(柴田学園大学准教授)

▼定員 20人(先着順)

※小学生以下は保護者同伴。

▼参加料 無料

▼申し込み方法 1月12日(金)までに、電話または申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。



問 千年会(井澤さん、☎87-4888)

ふれあい高齢者 グラウンド・ゴルフ親善大会

▼とき 1月13日(土)、午前9時30分～午後2時(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 500円(弁当が必要な人は500円追加)

▼申込期間 12月1日(金)～20日(水)

▼その他 用具と昼食は各自で用意を。必要な場合は申込時にお知らせください。

問 弘前市グラウンド・ゴルフ協会事務局(奥出さん、☎090-1939-5844)

お殿様お姫様衣装 着付け体験

衣装を着て、お殿様やお姫様になってみませんか。子ども用もあり、家族で楽しめます。

武徳殿休憩所内の喫茶「北の郭」も、ぜひご利用ください。

▼とき 3月31日(日)までの午前9時～午後3時

▼ところ 弘前公園(下白銀町)北の郭内武徳殿休憩所

▼体験料 500円

※人数制限あり/3月31日まで弘前城本丸・北の郭の入園料は無料。

問 弘前市みどりの協会(☎33-8733)

藤田記念庭園の冬期開園

藤田記念庭園は3月31日まで毎日開園しています。ぜひご来園ください。

▼開園時間 午前9時～午後5時

時

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

▼入園料 無料(ただし会議室は有料)

※園内に駐車場はありません。

問 藤田記念庭園(上白銀町、☎37-5525)

親子de木育

～ロボ木をつくろう!～

木育インストラクターを講師に招き、国産の木材を材料とした「ロボ木(き)ー」を親子で作ります。

▼とき 1月14日(日)

①午前10時30分～正午(受け付けは午前10時～)

②午後1時30分～午後3時(受け付け午後1時～)

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース

▼対象 年長児～小学生と保護者=各回20組(先着順)

▼参加料 1セット800円

▼申し込み方法 12月16日(土)の午前8時30分以降に電話または窓口(ヒロロ3階)へ。

詳細はヒロロスクエアホームページ(<https://www.hiroro-square.jp>)を確認を。

問 市民文化交流館(☎35-0154、午前8時30分～午後9時)

五条院凌～弘前市凱旋初コンサート～So Fabulous Concert 2024『生』

弘前市出身のピアニスト・五条院凌さん。個性的で表情豊かなキャラクターと、持ち前の圧倒的で美しい演奏パフォーマンスは、聴くものを取りこなし、大きな反響を呼ん



でいます。このたび、初めての弘前市凱旋公演を行います。

▼とき 1月28日(日)、午後5時～(開場は午後4時)

▼ところ 市民会館(下白銀町)大ホール

▼入場料 5,000円(全席指定)

※3歳以下の入場は不可。

▼チケット販売 市民会館窓口・オンライン、他プレイガイドでも販売中。詳細はお問い合わせを。

問 市民会館(☎32-3374)

建築家 前川國男の世界 「弘前市民会館の魅力のすべて」冬編

弘前市になぜ8つの前川國男建築が存在するのか。その関係性と作品の魅力に迫るワークショップシリーズです。「厳冬の弘前が建築の概念を変えた」をテーマに、市民会館を深掘りします。



▼とき 2月17日(土)、午後2時～5時/18日(日)、午前10時～午後3時(両日とも受け付けは30分前から)

▼ところ 市民会館(下白銀町)中会議室

▼講師 松隈洋さん(神奈川大学教授、京都工芸繊維大学名誉教授)

▼参加料 2,000円(1日のみの参加は1,000円)

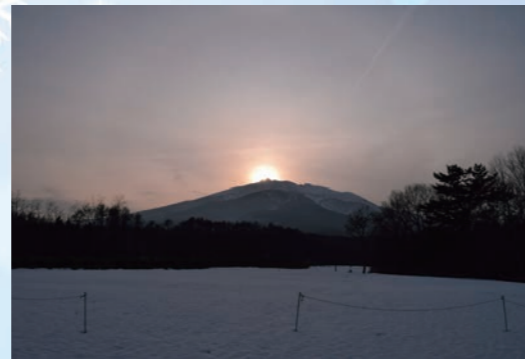
▼申し込み方法 12月3日(日)以降に、電話または窓口へ。

詳細は問い合わせを。

問 市民会館(☎32-3374、[H https://www.hirosaki-kaikan.jp/](https://www.hirosaki-kaikan.jp/))

冬至の大森勝山遺跡ツアー

大森勝山遺跡では、冬至になると岩木山山頂に夕日が沈みます。縄文時代の人々も見たであろう光景を一緒に眺めてみませんか。軽食の提供もあります。



▼とき 12月22日(金)、午後0時45分～午後5時ごろ(集合は午後0時40分)

▼集合・解散場所 JR弘前駅(表町)城東口

▼定員 20人(応募多数の場合抽選)

▼参加料 無料

▼参加方法 往復はがき(氏名・住所・緊急連絡先の電話番号を明記)で、12月11日(月・当日消印有効)までに文化財課へ。

※抽選の可否をはがきで返送します/電話・ファクスでの応募は受け付けません。

▼その他

- ◎雨天決行です。天候により岩木山山頂に沈む夕日を眺めることができない場合もあります。
- ◎長靴や防寒対策をお願いします。
- ◎現地にトイレはありません。
- ◎記録のため、職員が撮影・録音を行います。
- ◎遺跡は普段冬季閉鎖しています。本イベントのため、今回に限り開放します。

問 文化財課(〒036-1313、賀田1丁目1の1、☎82-1642(平日のみ))

N響ゲートウェイ・ゾリステン 2024 ~ Cocomi & サキタハヂメを迎えて~

N響メンバーとフルート奏者・Cocomiさん、ミュージカルソー（のこぎり）奏者・サキタハヂメさんをゲストに迎え、珠玉の音色を100年後の奏者へつなぐコンサートです。

▼とき 2月23日(金)(祝、午後2時(開場は午後1時30分))

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)大ホール

▼チケット SS席 = 8,400円、S席 = 7,400円、A席 = 6,400円(全席指定/当日券は500円増し)

▼チケット販売

◎SS席数量限定市民先行販売…12月9日(土)、午前11時から弘前文化センター1階文化会館事務室で販売
※弘前市民であることの証明書の提示が必要。

◎一般販売…12月10日(日)、午前10時から下記プレイガイドで販売

▼プレイガイド 弘前文化センター、さくら野百貨店弘前店、ローチケ(Lコード22837)
※未就学児は入場不可/前売り券の販売状況により、当日券を販売しない場合があります。
問弘前文化会館(弘前文化セン

ター内、☎ 33-6571、午前9時～午後5時、第3火曜日は休館)

わにサポ参加店スタンプラリー in 中央弘前・大鱈

弘南鉄道大鱈線(代行バスも含む)に乗車し、電車スタンプ6個と全40施設のわにサポ参加店スタンプ6個を集めると、引換場所の鱈 come(大鱈町)で、カラオケや映画の無料券、人気のお風呂グッズ、弘南鉄道オリジナル手ぬぐいなどの中から1つがもらえます。

この機会に、大鱈線に乗って中央弘前駅・大鱈駅周辺のまち歩きを楽しんでみませんか。

▼実施期間 2月29日(木)まで
詳しくは弘南鉄道ホームページ(QRコード)を確認を。

問弘南鉄道活性化支援協議会利用促進部事務局(地域交通課内、☎ 35-1124)

教室・講座

ボランティア講座(安全編)

「安全安心なボランティア活動のために」をテーマに、災害や除雪などのボランティア活動での安全対策や心構え、一般の

ボランティア活動でも起こりうるけが人や急病人への応急処置などを、講義と実技を交えて学びます。

▼とき 12月10日(日)、午後1時～3時(開場は午後0時30分)

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流ホール

▼講師 荒谷雄幸さん(弘前医療福祉大学短期大学部救急救命科講師)

▼対象 ボランティア活動に興味がある人 = 40人(先着順)

▼参加料 無料
※事前の申し込みが必要。

問ひろさきボランティアセンター(☎ 38-5595、E hvc@city.hirosaki.lg.jp)

ペーパークラフト しめ縄作り教室

しめ縄を飾る花々を作り、オリジナルのしめ縄を作ります。

▼とき 12月17日(日)、①午前10時～、②午後1時～

▼ところ 河西体育センター(石渡1丁目)会議室

▼講師 葛西美樹さん(ペーパーアート講師、クラフトワークセラピスト)

▼定員 各回5人(先着順)
※事前の申し込みが必要。

▼参加料 1,200円
問河西体育センター(☎ 38-3200)



働く女性のための健康セミナー

運動による「健康的な体づくり」や「痩せやすい体づくり」などを学びながら自宅でできる運動を体験します。体組成測定(筋肉量、脂肪量、体成分量、基礎代謝など)も実施します。

▼とき 12月19日(火)、午後6時～7時30分

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼テーマ 「冬から始める、理想の体づくり」

▼講師 安藤康介さん、小方みゆきさん(共にセントラルスポーツ)

▼定員 30人(先着順/男性の参加も可)

▼受講料 無料
※動きやすい服装で参加を。

▼申し込み方法 12月15日(金)までに、電話か申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。

問企画課(☎26-6349)



ねぶた絵描き方講習会

弘前ねぶたの後継者育成と保存・伝承を目的に、講習会を実施します。受講者が描いた作品(写し)は、弘前城雪燈籠まつりの会場で展示します。

▼とき 12月24日(日)、午前10時～午後3時(休憩1時間)

▼ところ 市立観光館(下白銀町)多目的ホール

▼内容 見本のねぶた絵を和紙に鉛筆で下描きし、墨描き、ロウ描き、色付けをします。

▼講師 津軽錦絵作家協会会員

▼対象 小学生以上 = 30人

▼受講料 1,000円

▼持ち物 鉛筆、消しゴム

※昼食は各自で用意を。

▼申し込み方法 12月4日(月)～19日(火)に、弘前観光コンベンション協会事務局窓口(市立観光館内)に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、受講料を添えて申し込みを。

問市立観光館(☎ 37-5501)

おしゃれなミニ門松講座

▼とき 12月24日(日)、午前10時～正午/午後2時～4時

▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)2階大会議室

▼対象 小学生以上の親子 = 各回30人(先着順)
※大人1人でも参加可。

▼参加料 1個3,800円(一人で複数個を作成可)

問12月2日(土)の午前10時以降に、学習情報館(総合学習センター内、☎ 26-4800、窓口での申し込みも可)へ。



弘前地区環境整備センタープラザ棟の体験教室

【アロマワックスボール作り教室】
ボール型アイスの容器と使い残しのろうそく、ドライフラワーを使って、エコで可愛いインテリア雑貨を作ってみませんか。

▼とき 1月6日(土)、午前9時30分～正午

▼対象 小学生以上 = 10人
※小学生は保護者同伴。

【楽しく学ぼう! こぎん刺し体験教室】

▼ときと内容 ①1月20日(土)…基礎刺し(初心者向け) / ②1月28日(日)…応用編(経験者向け) / 両日ともに午前9時30分～正午

※①・②のいずれかを選択。

▼講師 佐藤陽子さん(佐藤陽子こぎん展示館館長)

▼対象 ①小学校4年生以上、②こぎん刺しの経験がある小学校4年生以上 = 各回10人

▼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 12月21日(木・必着)までに、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号(日中連絡が取れるもの)をご記入の上、郵送を。
※往復はがき1枚につき2人まで応募可/応募多数の場合は抽選で決定し、12月28日(木)までに抽選結果をお知らせします。

詳細はホームページ(QRコード)を確認を。

問弘前地区環境整備センタープラザ棟(〒036-8314、町田字筒井6の2、☎ 36-3388、受け付けは午前9時～午後4時、月曜日(祝日の場合は翌日)は休み)



その他

令和6年市民新年互礼会

市民の皆さんの活躍と市の発展を祈願して開催します。

▼とき 1月4日(木)、午後3時～午後4時

▼ところ 弘前パークホテル(土手町)

▼会費 2,000円

▼申し込み方法 12月14日(木)までに、Eメール、ファクス(参加者の氏名(ふりがな)・所属(団体名)・役職・郵便番号・住所・電話番号を記入)、または広聴広報課窓口で申し込みを。

問広聴広報課(市役所2階、☎ 35-1194、F 35-0080、E kochokoho@city.hirosaki.lg.jp)

12月3日～9日は障害者週間です。

国民が障がい福祉について関心と理解を深めるとともに、障がい者があらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高める期間として、国・地方公共団体・関係団体等で、さまざまな取り組みを行っています。

障害者週間 記念イベント

▼とき 12月23日(土)、午前10時30分～午後2時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース

▼内容 就労支援事業所による物品販売、ワークショップ、スタンプラリー、抽選会など

■問い合わせ先 障がい福祉課(☎ 40-7122)

hug はぐ hoick!



温水プール石川の臨時休業

温水プール石川は、施設・設備のメンテナンスのため、次の期間中、休業します。

▼とき 12月25日(月)、午後2時30分～1月14日(日)

☎温水プール石川(小金崎字村元、☎49-7081)

運動公園野球場のフェンス広告を募集

▼申込期限 1月26日(金)

▼広告掲載期間 令和6年4月1日～令和8年3月31日

▼区画 内野ラバーフェンス=1区画/ダッグアウト前防球フェンス=1区画

▼募集方法 公募型競争入札

12月 図書館休館日

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

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

☎弘前図書館(下白銀町) ☎32-3794

☎岩木図書館(賀田1丁目) ☎82-1651

☎こども絵本の森(ヒロロく駅前町)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

(区画ごとに入札を実施)

※同額の場合は抽選で決定。

▼その他 2月下旬に決定通知を送付予定。3月31日が使用料納付期限です。

☎スポーツ振興課(☎40-7115)

令和6年度体育施設利用計画の受け付け

▼申込期限 1月5日(金)

▼対象施設 市民体育館、運動公園、克雪トレーニングセンター、弓道場、南富田町体育センター、金属町体育センター、岩木山総合公園、弘前B&G海洋センター、岩木B&G海洋センター、河西体育センター、笹森記念体育館、千年庭球場、弘前公園庭球場、小沢運動広場、悪戸・加藤川・境関・石川・栄町の各河川敷運動施設、温水プール石川、第3市民プール、相馬球場
※市主催事業や工事などにより、希望日に利用できない場合があります/希望日などが他団体と重複した場合、調整します。

▼対象となる催事 各種スポーツ大会・催し物(各種教室や研修会などは対象外)

▼申し込み方法

申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。



※インターネットでの申し込みが難しい場合は、スポーツ振興課または市内体育施設窓口へ申込用紙の提出を。

▼結果通知 2月上旬頃

☎スポーツ振興課(☎40-7115)

令和6年度市民中央広場の使用申し込み受け付け

市民中央広場は各種行事や催しの会場などで使用(有料)できるほか、入場制限がないときは誰もがくつろげる広場として

開放しています。

【仮申し込み】

▼受付期間 12月1日(金)～22日(金)の午前8時30分～午後5時(必着)

※予約が重複した場合は1月12日(金)の午前10時から抽選。

▼申し込み方法 仮申込用申請書と企画書など催しの内容が分かるものを、持参、郵送、Eメールのいずれかで提出を。

※電話での仮申し込みはできません/申し込みの際は、催しの名称・内容などを明確にしてください/公共団体などの行事が予定されている日は使用できません。

【一般申し込み】

▼受付期間 1月15日(月)の午前8時30分から(先着順)

▼申し込み方法 申請書と企画書など催しの内容が分かるものを、持参、郵送のいずれかで提出を。電話での仮予約も受け付けます。

☎都市計画課(〒036-8551、上白銀町1の1、☎34-3219、

E toshikeikaku@city.hirosaki.lg.jp)

水道管の凍結にご注意

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、通水するときは全開になるよう、しっかり確認してから操作してください。



水道管が凍結して溶けなかったり、破裂したりした場合は、市の指定給水装置工事業者に依頼してください。

☎上下水道部営業課給排水係(☎55-6895)

冬道の交通事故防止に努めましょう

【冬の交通安全県民運動】

12月11日(月)～20日(水)の10日間、冬の交通安全県民運動が行われます。

冬季は積雪・凍結などにより路面状況が悪く、日没が秋口よりもさらに早まることから、運転には特に注意が必要です。

私たち一人一人が道路の安全な通行を心掛け、悲惨な交通事故をなくしましょう。

☎地域交通課(☎35-1102)

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

【医療費通知について】

青森県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆さんに医療費に対する認識と理解を深めていただくために、年1回、1年分の医療費を記載した医療費通知書を送付しています。

対象期間は令和5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、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。

今月の納税

☎収納課(市役所2階、☎40-7032、☎40-7033)

国民健康保険料 第6期
介護保険料 第6期
後期高齢者医療保険料 第6期

納期限 **12/28(木)**
納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。

夜間・休日納税相談

平日の日中に納税相談ができない人のために、夜間・休日に納税相談日を設けています。

▼夜間 12月18日(月)～22日(金)の午後5時～7時30分
▼休日 12月17日(日)・24日(日)、午前9時～午後4時

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、ご連絡ください。夜間・休日納税相談では、電話での相談や市税などの納付もできます。

※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があります。

いします。

【高額療養費(外来年間合算)について】

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

▼支給対象者 基準日(令和5年7月31日)時点で後期高齢者医療被保険者証の窓口負担割合が1割の人

▼対象期間 令和4年8月1日～令和5年7月31日の1年間

▼申請方法

①これまでに高額療養費を支給されたことがある人=申請不要(登録済みの口座に支給)

②高額療養費を支給されたことがない人(高額療養費の支給口座が未登録の人)=12月中旬に青森県後期高齢者医療広域連合から送付される申請書を国保年金課(市役所1階)に提出
☎青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821)/国保年金課後期高齢者医療係(☎40-7046)

ねたきりの高齢者などに紙おむつを支給



▼対象 次の①～③のいずれかに該当する、自宅で生活する人(市民税課税世帯、生活保護世帯、施設入所者、長期入院者は除く)
①満65歳以上でねたきりの人

②満65歳以上で要介護4・5に相当する認知症により常時失禁状態にある人

③身体障害者手帳1・2級、または療育(愛護)手帳Aの交付を受けているねたきりの人

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

▼申請方法 介護福祉課または岩木・相馬総合支所民生課窓口
に申請書の提出を。申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

☎介護福祉課高齢福祉係(市役所1階、☎40-7114)

福祉の仕事相談フェア

福祉の仕事に興味がある人や就職を希望する人を対象に、求人事業所による個別面談・相談会を行います。

▼とき 12月18日(月)、午後1時30分～3時30分(入退場自由)

▼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
※事前の申し込みは不要/参加事業所などは弘前福祉人材バンクのホームページで確認を。

☎弘前福祉人材バンク(☎36-1830、H http://www.hirosaki-shakyo.jp)

ひろさき生活・仕事
応援センターのお知らせ

【生きづらさや働きづらさを感じている人の新しい居場所～Wanchica (ワンチカ)】

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作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 12月18日(月)～20日(水)

▼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、生きづらさや働きづらさを感じている市民＝5人程度

▼参加料 無料

▼利用方法 12月13日(水)までに面談を実施

【就労準備セミナー】

日々の暮らしで最も負荷のかかる視覚機能を鍛え、集中力と判断力を強化しましょう。メンタルコンディションを整えるヒントも学べます。

▼とき 12月20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

▼テーマと講師 「メンタル&ビジョントレーニング」中田由美さん(I・M・S)

▼参加料 無料

▼持ち物 筆記用具

▼申し込み方法 12月15日(金)までに、直接来所または電話で申し込みを。

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

市内企業の就職説明会

市内の事業所への就職を希望する人を対象に、企業説明会と面接会を開催します。企業の採用担当者と直接面接ができ、仕事内容などの相談もできます。

【求人説明会・ミニ面接会】

▼とき 12月11日(月)・22日(金)、午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時から)

▼参加企業数 3社以上(予定) ※参加企業は青森労働局または市ホームページを確認を。

▼定員 20人程度(ハローワークに未登録の人も参加可)

※UJIターンの求職者はWebでの面談可(開催日の7日前までに予約が必要)。

▼申し込み方法 当日までに申込書を窓口(ヒロロ)に持参するか、電話またはWebサイト(QRコード)から申し込みを。



【企業説明会・仕事体験会】

▼とき 12月15日(金)、午後1時～4時(受け付けは午後0時30分～3時)

▼参加企業数 10社程度

▼対象 市内の企業に就職を希望する人や応募する前にいろいろな仕事を体験したい人

▼持ち物 ハローワーク受付票(ハローワークに求職登録している人)

※当日までに申し込みが必要。～共通事項～

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼その他 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/当日は3階の託児室を利用可(事前の申し込みが必要)/詳しくは問い合わせを。

☎I・M・S(弘前就労支援センター内、ヒロロ3階、☎55-5608 H https://hirosaki-integral.ims-hirosaki.com)

東京事務所インターンシップ

首都圏にしながら弘前市の業務に携わることができ、イベント等の企画や運営も経験できます。首都圏に知り合いがいる人は周知のご協力をお願いします。

▼テーマ 「若者コミュニティの創出に向けて～若者向けイベントやPR企画にトライ～」

▼実習コース 短期コース(3日間)、中期コース(2週間)、長期コース(1カ月)

▼実習期間 2月1日(木)～3月29日(金)

▼対象 専門学校、短期大学、大学または大学院等の教育機関に在籍する学生＝5人程度 ※応募者多数の場合は調整する場合があります。

▼応募期限 1月15日(月)

詳しくは市ホームページ(QRコード)で確認を。



☎弘前市東京事務所/ひろさき移住サポートセンター東京事務所(☎03-6256-0801)

自動車整備技能登録試験
対策講習



▼とき 2月19日(月)・21日(水)・26日(月)・28日(水)、3月1日(金)の午後6時～9時

▼ところ 弘前高等技術専門学校(緑ヶ丘1丁目)

▼定員 10人

▼受講料 1,300円

▼募集期間 12月12日(火)～1月29日(月・必着)

申し込み方法など詳細は同校ホームページを確認を。

☎弘前高等技術専門学校(☎32-6805、H https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/shoko/hi-gisen/hi-gisen_zaisyokusya_01.html)

雪崩防災週間

国と県では、毎年12月1日～7日を雪崩防災週間と位置付

けています。青森県は県土全体が豪雪地帯であり、さらに旧市町村単位で15地域が特別豪雪地帯(当市は旧相馬村地域)として指定されています。

県内では八甲田山で平成19年2月に2人、令和3年2月に1人が雪崩で死亡するなど、多くの雪崩災害が発生しています。家の裏、生活道路や通学路、スキー場などのレジャー区域など、危険はさまざまな形で身近な場所に潜んでいます。積雪時は斜面を注意深く観察し、兆候を発見したら早めの避難や連絡をお願いします。

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

県税納税証明書の交付申請

官公庁の入札参加資格審査申請、建設業許可申請、所得税確定申告、金融機関の融資申し込みなどのため、県税(法人県民税・法人事業税・特別法人事業税または地方法人特別税、個人事業税など)の納税額または未納額がないことの証明書が必要な人は、必要書類を準備の上、交付申請してください。 ※納税して間もない時は、領収証書の提示が必要。

納税証明書は、納税者の皆さんの大切な情報を証明するものですので、窓口での本人確認を

厳正に行っています。ご理解とご協力をお願いします。

☎中南地域県民局県税部納税管理課(☎32-1131)

高齢者の身体能力、活動パターンと心身健康に関する研究の参加者を追加募集

ロコモティブシンドローム、無気力と日常身体活動の関連を分析し、有効な運動方法の研究を行います。



▼研究方法 ①体力測定・心理アンケート、②ウェアラブルデバイス(腕時計型活動計)での測定 ※測定結果は後日報告します。

▼対象 70歳以上の市民＝150人(先着順)

※要介護状態の人、うつ病や認知症の人、リウマチや脳卒中の既往があり転倒しやすい人はご遠慮ください。

▼参加料 無料

▼謝礼 図書カード(①のみ＝1,000円分、両方＝2,000円分)

▼参加方法 電話、Eメールまたは応募フォーム(QRコード)で申し込みを。



※申し込み後、弘前大学医学部社会医学講座(在府町)で研究内容の説明などを行います。

☎弘前大学大学院医学研究科社会医学講座(☎39-5041、E soc-med@hirosaki-u.ac.jp)

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はじめてヨガ～ヨガで体をほぐして、温泉でリフレッシュ～ | 12月2日・9日・16日・23日(いずれも土曜日)、午後1時～2時 | 2日・16日…やすらぎ温泉(石渡字大保) 9日・23日…せせらぎ温泉(原ヶ平字奥野) | 幅広い年齢層の人が楽しめる初心者向けのヨガ ※ヨガマットが必要(無料貸し出しあり)。 | 各回 10人 | 1回450円(入浴回数券で代用可) ※入浴する場合は別途入浴料が必要。 | 開催2日前までに各会場に予約を。やすらぎ温泉 ☎37-8888) せせらぎ温泉 ☎55-0777) |
| ②体操のお兄さんと一緒に楽しく身体を動かそう! | 12月2日・9日・16日・23日(いずれも土曜日)の午後2時30分～3時30分 | 新和小学校(青女子字桜苅) 体育館 | マット運動、エアートランポリン、跳び箱、鉄棒など | 小学校1～4年生=各回20人(先着順/1人1回まで) | 無料 | N'sトランポリンクラブ(山崎さん、☎090-7930-0180)へ予約を。 |
| ③ボディバランス改善教室(水曜日コース) | 1月10日～3月27日の毎週水曜日(3月20日を除く)、午前10時～11時 | 弘前B&G 海洋センター 会議室 | ボールなどを使った体ほぐし、ストレッチ、姿勢やボディバランス改善のためのトレーニング | 市民=5人 |  | 12月24日(日)(必着)までに、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(未成年の場合) ・教室名 を記入し、弘前B&G 海洋センター(〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎33-4545)へ申し込みを。 (※) |
| ④ボディバランス改善教室(木曜日コース) | 1月11日～3月28日の毎週木曜日、午前9時50分～10時50分 |  弘前B&G 海洋センター 武道場 | ストレッチ、姿勢やボディバランス改善のためのトレーニング | 市民=30人程度 | 無料 | |
| ⑤ストレッチ体操教室 | 1月15日～3月25日の毎週月曜日(2月12日を除く)、午後1時30分～2時30分 | 弘前B&G 海洋センター 武道場 | ストレッチ、筋力アップや保持を目的としたトレーニング | 市民=30人程度 | | |

共通事項

飲み物・フェイスタオル・室内シューズ(室内の場合)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問い合わせ先にご確認ください。

(※) 家族や友人同士での参加ははがき1枚で
応募可。多数の場合は抽選で決定。

市民スキー教室

▼とき 12月29日(金)・30日(土)、
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18日(月)(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)



健康の掲示板

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、平日の午前8時30分～午後5時)



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。いずれの健診も受診の際は母子健康手帳を持参してください。

| 名称 | とき・内容 | 名称 | とき | ところ・予約先 | |
|----------------|---|-------------------|--------------------------------|---|---|
| 4カ月児★ 7カ月児★ | 各指定医療機関での個別健診 | 乳幼児の健康診査 離乳食教室 | 初期 (生後4～6カ月児) 予約制 | 1月15日(月) ①午前10時10分～10時50分 ②午前11時20分～正午 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。 | 12月15日(金)までに駅前こどもの広場(駅前町、ヒロコ3階、☎35-0156、午前10時～午後6時、土・日曜日、祝日も可)に申し込みを。 |
| 1歳6カ月児★ 予約制 | 保健センターでの健診=12月20日(水)・21日(木)(受け付けは午後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。 | | 中期 後期 (生後7～11カ月児) 予約制 | 1月5日(金) ①午前10時10分～11時5分 ②午前11時25分～午後0時20分 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。 | |
| 3歳児 予約制 | 12月6日(水)・7日(木)(受け付けは正午～午後1時25分) | | | | |
| 2歳児歯科★ | 各指定歯科医療機関での個別健診 | | | | |

★…健康診査票が必要。 予約制…事前の予約が必要です。詳しくは対象者に送付している個別通知をご覧ください。



各種相談

▼ところ 弘前市保健センター(野田2丁目、☎37-3750)

| 名称 | 内容 | とき |
|-----------|--|---|
| 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)。対象は市民で1歳以上の幼児とその家族 | 平日の午前9時30分～午後3時、1組あたり1時間程度(事前の予約が必要) |
| 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) | 12月12日(火)、午前9時～正午(前日までに予約が必要/「こころの病気」の治療をしていない人を優先) |



検診

市で実施している健(検)診の内容は、毎月配布している「健康と福祉ごよみ」で確認を。健(検)診後、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関に受診しましょう。

健康と福祉ごよみはこちら

健康と福祉ごよみ 検索



インターネット予約はこちら

弘前市 集団検診 検索



冬に乱れがちな自律神経を整えましょう

冬場は寒さが厳しくなり、年末の忙しさから疲れが溜まりやすく、自律神経の乱れに特に注意が必要です。今回は自律神経の乱れを整える方法をご紹介します。



自律神経とは

自律神経とは、全身の血液循環や呼吸など、生命活動に欠かせない脳と全身をつなぐネットワークです。交感神経と副交感神経があり、このバランスが崩れると身体の調子を崩したり、こころの病気になることもあります。

体を温める

冬は寒さで心身をリラックスさせる副交感神経が働きにくくなりやすいため、入浴やストレッチなどで身体を温めましょう。

ストレスと上手につき合う

適度に休みをとり、ストレスを解消する方法を見つけるなど、上手なストレスとの付き合い方を考えてみましょう。

生活リズムを整える

朝、寒さで起きられず、生活リズムが崩れがちな時は、朝、カーテンを開け、日の光を浴びましょう。



体のふしぎと 食べ物のふしぎ

- ▼とき 1月6日(土)・7日(日)、午前10時30分～午後1時(各日同じ内容)
- ▼ところ 弘前市保健センター(野田2丁目)
- ▼内容 ベジチェック、食べ物ビックリ実験、保健師のおはなし、野菜たっぷりバーガーランチ
- ▼対象 市内の小学生と保護者=各回10組(先着順)
- ▼参加料 無料
- ▼持ち物 エプロン、飲み物
- ▼申し込み方法 12月27日(水)までに、健康増進課(☎37-3750)へ申し込みを。

定期予防接種など

【子どもの定期接種】

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

令和6年度に小学校に入学する幼児で、麻しん風しん混合ワクチン(第2期)を済ませていない人は早めに受けましょう。また、小学6年生の児童で、まだ2種混合(ジフテリア・破傷風)ワクチンを受けていない人も忘れずに接種しましょう。

【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回分無料の助成券を送付しています。

▼実施期間 1月31日まで

▼対象 生後6カ月～未就学児 ※接種する際は、助成券と母子健康手帳を持参してください。

【高齢者インフルエンザ予防接種】

▼接種期限 12月31日(日)

▼対象 ①65歳以上の人、②60歳～64歳の人で心臓、腎臓、呼吸器および免疫機能に障がいのある人(内部障がい1級)

▼自己負担額 1,600円(生活保護受給者は無料)

※新型コロナウイルスワクチンと同時接種が可能。インフルエンザワクチン以外のワクチンは、互いのワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

i その他のお知らせ

【血圧計の無料貸し出し】

皆さんは自分の血圧がどのくらいか知っていますか。

市では、皆さんが自分の普段の血圧を知り、高血圧予防に役立てられるよう、血圧計を無料で貸し出しています。希望者には血圧記録手帳を無料で配布しています。ぜひご利用ください。

▼受付場所と受付時間



①弘前市保健センター(野田2丁目)1階窓口/平日の午前8時30分～午後5時

②ヒロロ(駅前町)3階健康広場/火曜日を除く午前9時～午後6時

▼貸出期間 10日間前後

※血圧計は数に限りがあり、希望日に貸し出しができないことがあります。

■問い合わせ先 健康増進課(☎37-3750)/ヒロロ健康広場(☎35-0157)

【ヒロロでQOL健診(簡易版)を随時実施】

Quality of life health check



市では、弘前大学が開発した測定後にその場で健診結果が分かるQOL健診の簡易版をヒロロ3階健康広場で随時実施します。保健師・看護師による結果説明や生活習慣のアドバイス等も行います。

▼とき 12月1日(金)以降(毎週火曜日、年末年始、祝日を除く)の午前9時～午後5時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康広場

▼対象 18歳以上の人

▼受診料 無料

▼健診項目 問診、血圧、身長・体重、体組成、野菜推定摂取量、握力

※窓口の状況により、待ち時間が生じる場合があります。

■問い合わせ先 健康増進課(☎37-3750)

【在宅患者訪問歯科診療】

弘前歯科医師会では、歯科医院への通院が困難な人に対し、歯科医師、歯科衛生士等が自宅や施設等へ訪問し、歯科診療などを行っています。

▼診療内容 虫歯、入れ歯、歯周病治療、抜歯、口腔ケア、ブラッシング指導、摂食・嚥下(えんげ)指導など

▼受診料 健康保険、介護保険内で対応可能(交通費は応相談) 詳しくは問い合わせを。

■問い合わせ・申込先 弘前歯科医師会(☎27-8778)

【ふらっとがんカフェ】

がんについて、他の人はどうしているのか、誰かに話を聞いてもらいたいなど、自由にお話できる場です。

▼とき ①12月14日(木)、②1月11日(木)、③2月8日(木)の午後1時30分～3時

▼ところ 弘前大学医学部附属

病院(本町)外来診療棟4階がん相談支援センター

▼対象 がん患者やその家族、大切な人をがんで亡くした人=各回3人

▼参加料 無料 詳しくはホームページ(QRコード)へ。

■問い合わせ・申込先 直接来所または電話で、弘前大学医学部附属病院がん相談支援センター(高谷さん、☎39-5174)へ。

【青森県医療者講演会】

▼とき 12月14日(木)、午後6時～7時15分 ※Zoomによる開催。

▼テーマと講師 ①「脳卒中治療の最前線」…斉藤敦志さん(弘前大学医学部附属病院脳神経外科学講座教授) / ②「脳卒中とリハビリ～シームレスな地域連携を目指して～」…福岡幸子さん(同病院脳卒中リハビリテーション看護認定看護師)

▼定員 100人

▼参加料 無料

■問い合わせ・申込先 弘前大学医学部附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センター(☎39-5459、Eメール noushincenter@hirosaki-u.ac.jp)

▲申し込みフォーム



弘前市食生活改善推進委員会

File.144

食改さんおすすめ レシピ

クリスマスにおすすめの野菜レシピ

春菊のカリカリベーコンサラダ

1人分の野菜使用量 90g

材料 2人分

- 春菊(葉).....30g
- ミニトマト.....5個(50g)
- 白かぶ.....100g
- ベーコン.....1枚(18g)
- A しょうゆ.....小さじ1
- 酢.....小さじ2
- こしょう.....少々
- 粉チーズ.....小さじ1

■1人分の栄養量…エネルギー/48kcal、たんぱく質/3.2g、脂質/1.6g、食塩相当量/0.8g、カルシウム/61mg、食物繊維/1.5g

①春菊は茎から葉を摘み取り、よく水洗いして水気を切る。

②ミニトマトは縦半分に切り、白かぶは皮をむいて薄いいちょう切り(または星型で抜いて薄切り)にする。

③ベーコンを5mm幅に切り、フライパンでカリカリになるまで炒りし、ポウルに移してAと混ぜ合わせる。

④器に野菜を盛り付け、食べる直前に③と粉チーズをかけて出来上がり。



おすすめポイント

加熱して食べるのが多い春菊ですが、新鮮な葉の部分は生で食べることができます。シャキシャキとした食感が楽しめ、独特のくせも和らぐので、サラダの食材にもおすすめです。



あなたの飲酒大丈夫?



飲酒の機会が増える年末年始。お酒を飲みすぎると心身にさまざまな悪影響を及ぼします。多量飲酒を続けると「アルコール依存症」になる危険性も。今回は健康を守るためのお酒との付き合い方を紹介します。

1日あたりのお酒の適量目安

男性=20g以下
女性・高齢者=10g以下

※純アルコール摂取量

純アルコール20gの例



週に2日は休肝日を

肝臓を休ませることは、アルコール依存症の予防にもつながります。

定期的に健(検)診を

毎年1回は健(検)診を受けて、自分の体の変化をチェックしましょう。



くどう ゆうか
工藤 優佳ちゃん
R4.12.17生



もりやま ひなた
森山 陽向ちゃん
R4.12.1生



なかむら とく
中村 徳ちゃん
R4.12.5生



こばやし れいと
小林 令翔ちゃん
R4.12.9生



まえだ ほたる
前田 灯善ちゃん
R4.12.9生



くどう ゆりか
工藤 悠梨香ちゃん
R4.12.30生



おおた とうり
太田 桃李ちゃん
R4.12.5生



さいとう いつき
齊藤 維月ちゃん
R4.12.6生



おいかわ ふうり
及川 楓莉ちゃん
R4.12.28生



たかやま えま
高山 依菜ちゃん
R4.12.25生



やまもと より
山本 縁ちゃん
R4.12.7生



みずき さく
水木 咲玖ちゃん
R4.12.13生



むなかた みなと
棟方 湊斗ちゃん
R4.12.7生



しんない はな
新内 花奈ちゃん
R4.12.5生



1月1日号の投稿募集

応募締め切り
12月6日 (水・必着)

Smile 通信 1歳の記念に写真を掲載しませんか

川柳のお題 「一」

▼対象 令和6年1月に1歳の誕生日を迎える市内在住の子

▼掲載内容 子どもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日

▼応募方法 ①写真1枚(プリントまたはデータ)に、②子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・住所・保護者氏名・電話番号を添えて、郵送、持参またはEメールで応募を。

★問い合わせ・応募先

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

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、掲載されないこともあります。

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

※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。

生まれ年聞いて同じと盛り上がる
大当たり年末ジャンボを正夢に

ますのすけ
工藤淳子

年毎に賀状の手書き疎くなり
年ごよみ来年吉の良いお告げ
跳ねるから昇る千支へと代わる年

早紀子
関柳人
紺屋の白袴
洋子

年波にまあるくなって子にまかせ
「首振りダンス」元に戻らぬ中高年

まい日おひま
花田勝美

年賀状疎遠の友に筆走る
独居若い年越し料理レンジ・チン

鎌田テル
神夢

年金にもボーナス欲しい年の暮れ
三つ目の年号またぎ生きてます

長尾美津子
田沢妙

年金日フードコートでランチ会
高学年小遣いねだりがハイレベル

城子
對馬義秀

年のせいメモした用紙お留守番
年のせいメモした用紙お留守番

宮本愛子

さらっと一句・川柳
今月のお題「年」

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★

弘前城菊と紅葉まつり



10月27日～11月5日 弘前城植物園（弘前公園内）

鮮 やかな色に染まった弘前公園で開催し、約49万9,000人が来場。大人気のフラワーアートやワークショップで作られた花手水などがまつりに彩りを加え、園内が華やいでいました。

津軽塗製作体験



10月26日 第三大成小学校（富田町）

地 元生産品に触れて知るプロジェクトの一環として、児童35人が津軽塗の製作を体験。きれいに模様が出るよう、児童たちは真剣なまなざしでスプーンを研いでいました。

ひろさきりんご収穫祭2023



11月3日～5日 りんご公園（清水富田宇寺沢）

実 りの秋を迎えたりんご公園に、3日間で約8,300人が来場。りんごスタンプを使ってバッグを作ったり、アップルパイを食べたりなど、りんごづくしの催しを満喫していました。

第60回弘前市子どもの祭典



11月3日 文化センター（下白銀町）

コ ニーク～心の底からの笑顔～をテーマに開催。市内の中学生と高校生が実行委員として考えた数多くのプログラムを、来場者は思いっきり楽しみ、会場中が笑顔にあふれていました。

消防指令センター親子見学会



11月5日 弘前消防本部（本町）

消 防署の見学会に9組の親子が参加。119番通報体験をしたり、防火衣を着て出動体験をしたり、普段できない体験に生き生きとした表情で取り組んでいました。

みんなが撮った  弘前の「いいかも!!」

弘前の魅力を切り取ったインスタグラムの投稿写真をいくつか紹介します。あなたも弘前の「いいかも!!」と思う魅力を見つけて、写真を投稿しませんか？「弘前×新雪」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Instagramや広報ひろさきで紹介することがあります。

■問い合わせ先 広報広報課（☎40-0494）

市公式Instagram 「いいかも!!弘前」 (@e_comeonhirosaki)




ひろさきっこの作品 ArtWorks by Hirosaki Children Vol. 8



令和4年度弘前地区小・中学校美術展の入選作品を全8回で紹介してきましたが、今回が最終回です。子どもたちの作品に込めた夢、楽しい思い出、豊かな感性をご覧ください。

■問い合わせ先 学校指導課（☎82-1644）

「雪だるまさん、ぼくと同じくらい大きいね」

米沢 志哉さん（東目屋小学校4年）

ぼくは庭で雪だるまを作ったときのことを思い出して、作品にしました。雪だるまがどんどん大きくなって、楽しくなりました。


たか丸くんの **ごみ減量速報** ■問い合わせ先 環境課廃棄物政策係（☎32-1969）

令和5年9月の **ごみ排出量**（燃やせるごみ）

4,706t **218t減!** (昨年同月比)

SDGsにつながるごみ減量アクション #2 食品ロスの削減

日本では、年間で食糧の国際援助量を超える量のまだ食べられる食品が捨てられているよ。食品の「食べきり」、食材の「使いきり」を実践しよう。





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。

ひろはこ

HIROSAKI×HAKODATE

冬の観光キャンペーン

12月1日～令和6年2月29日



弘前市と函館市が連携し、「雪ミク」とコラボした冬の観光キャンペーンを今年も展開します！

▼主な取り組み

- ①コラボポスターの掲示
- ②フォトスポットパネルの設置（両市各4カ所）
- ③パズルキーホルダー収集ラリー（両市各4カ所）
- ④ウェブARで雪ミクと写真撮影（両市各9カ所）
→ SNS 投稿キャンペーンでプレゼントあり！
- ⑤キャンペーンテーマソング（動画）の公開・放送

⑥歓迎アナウンス放送（両市観光施設など）

⑦各種コラボグッズ・商品の販売

※まちなか情報センター（土手町）や市立観光館（下白銀町）など市内6施設で、12月1日(金)から販売します。

詳しくは、「ひろはこ」特設ページ（QRコード）を確認を。

■問い合わせ先 市立観光館（☎ 37-5501）



12月1日(金)～「赤い羽根共同募金」ともコラボ！

弘前市共同募金委員会事務局（宮園2丁目）の窓口で500円以上の募金をする時、ひろはこ冬の観光キャンペーン×雪ミクピンバッジ（数量限定）がもらえます。

詳細は弘前市社会福祉協議会ホームページへ。

■問い合わせ先 弘前市共同募金委員会事務局（弘前市社会福祉協議会内、☎ 33-1161）



kencom

楽しみながら、健康に。

登録無料

市では、「健康都市弘前」の実現に向けた取り組みとして、市民向けの健康アプリ「kencom(ケンコム)」の運用を開始しました。

対象

弘前市在住の19歳以上の方
(令和5年4月～令和6年3月に満19歳)

「kencom」に
新規登録で

300たかまるポイントもらえる

ポイントをもらって最大5,000円分のQUOカードPayが当たる抽選（1口500ポイント）に応募しよう！



kencomでできること

- ・利用者に合わせて健康に関する記事が読める
- ・定期的なウォーキングイベントへの参加
- ・健診結果をスマホで閲覧、将来の健康状態が予測可能
- ・毎日のアプリの利用や記録でポイントが貯まる

アプリの登録方法や
詳細はこちら

弘前市 kencom 検索

問い合わせ先

企画課 ▶ ☎ 26-6348

kencomお客様サポート ▶ ☎ 050-3174-4917
(平日午前11時～午後3時)

市ホームページ
(QRコード)

