

新春特別企画

パズルを解いて 福袋を当てよう！

年頭のご挨拶／1年を振り返って
令和6年度市民税県民税申告のご案内
SDGs イベント

今号の表紙

"かっチャ"の漬物教室

清水交流センター（大開2丁目）で開かれた漬物教室。地元のお母さんたちが集まる調理室はワイワイにぎやか！農家直伝のコツをしっかりと教わり、家庭の味に磨きをかけていました。



謹賀新年

— 年頭のご挨拶 —



市長
櫻田 宏

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、弘前市総合計画後期基本計画を策定し、「ひとの健康」、「まちの健康」、「みらいの健康」を柱に、市民生活の向上のため、SDGs の理念も踏まえながら「健康都市弘前」の実現へと動き出した年でありました。3年以上に及んだ新型コロナウイルス感染症も5月には5類感染症に移行となり、市民生活をはじめ観光や経済活動も復調の兆しが見えてきたと思っております。

このような中、市では、家計の圧迫につながる子ども医療費の完全無償化を行うとともに、長引く燃料費や物価の高騰対策として、水道料金や下水道使用料の軽減など生活支援を行ったところです。

また、大雨被害を軽減するため、青森県内の自治体では初めてとなる高性能の大容量排水ポンプシステムを導入するなど、安心して住み続けられるまちづくりのために各種施策を推進いたしました。

本年はこれまで実施してきたりんごの販売促進活動と大型ねぶたを活用した観光キャンペーンを連動させ、米なども含めた観光物産振興を図るとともに、宿泊税や歴史的資源を活用した分散型宿泊施設の導入に向けた検討を進めてまいります。

また、市民生活の維持向上のため、本年3月からマイナンバーカードを利用してコンビニエンスストアで住民票等の各種証明書を取得できるサービスを始めるとともに、新寺町の通称加藤坂などで交差点の渋滞対策を進めてまいります。

これからも社会経済の状況やニーズを的確に把握しながら、市民の皆様が元気で長く活躍でき、弘前に暮らしてよかったと実感できるまちづくりに邁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して、新年の挨拶といたします。

議長
尾崎 寿一



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、心よりお喜び申し上げます。

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。

また、昨年の改選により、議会も新たな顔ぶれとなり、心機一転、市政発展と市民福祉のさらなる向上に努めてまいります。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置づけが5類に変更となり、社会経済活動の正常化が進んだ一方で、物価高騰の長期化や少子高齢化・人口減少の加速などが、市民生活や事業活動に大きな影響を及ぼしており、さまざまな課題を抱える地方自治体の果たすべき役割はますます大きくなってまいります。

こうした中、市議会としても、多様な市民の意見の集約・反映などを通じて、また、執行機関の監視・評価機関として、地域課題の解決に向けた取組を進めていくことが必要であると考えております。

新しい年を迎えましても、弘前市を魅力あふれる住みやすい街にしていくために、一層の創意工夫と努力を積み重ね、より市民の皆様が開かれた議会を目指して議会改革を推進し、議会としての責務を果たしてまいります。

今年は辰（竜）年です。厳しさが続く経済情勢の中にあっても、登り竜のように力強く飛躍する年になりますよう、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。

結びに、この一年が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して、年頭のご挨拶といたします。

一年を振り返って

昨年1年間の弘前市の取り組みや出来事を振り返ります。



子ども医療費完全無償化（4月）
弘前市では、市内に住む18歳までの子どもの保険診療にかかる医療費について所得制限を撤廃し、完全無償化しました。



弘前市がSDGs未来都市に選定（5月）
弘前市が県内初の「SDGs未来都市」、北東北初の「自治体SDGsモデル事業」に選定され、SDGs先進自治体として認められました。



ひろさきガイド学校開校（7月）
弘前市を訪れる国内外の旅行者に地域の魅力を案内するガイドを育成し、活動の場を提供する学校を開校。57人が修了しました。



北海道斜里町友好都市交流40周年記念事業「弘前市民号」（7月）
弘前市民号が斜里町を訪問。津軽藩士殉難慰霊祭やしれとこ斜里ねぶたに参加し、親睦を深めました。



緊急排水訓練（8月）
令和4年8月の大雨による浸水被害を受け、市は県内初の移動式大容量排水ポンプシステムを導入。排水作業手順を確認しました。



文化こうりゅう事業 お笑いステージ「TAnGE OMOSHÉ」（9月）
「笑いと健康」がテーマのお笑いライブを開催。笑いによるストレス軽減の実証実験も行いました。

その他の取り組みや出来事

- 2023台湾ランタンフェスティバル in 台北に弘前市が参加（2月）
- 弘南バスが地域連携ICカード「MegoICa（メゴイカ）」の運用を開始（2月）
- 弘前城が史跡指定から70周年（3月）
- 弘前市総合計画後期基本計画を策定（4月）
- JR東日本と連携し「ツガルツナガル」観光キャンペーンを実施（4月～6月）
- 弘前公園の桜が平年より15日早い4月7日に開花し、4月15日からさくらまつり開催（4月）
- 弘前公園の桜守を増員し3人体制に（4月）
- 弘前文化センターリニューアルオープン（4月）
- 市議会議員一般選挙（4月）
- 弘前ねぶた in 神戸・in 今治開催（6月）

- 猛暑の夏、過去最高気温39.3℃を記録（8月）
- LINEを活用した弘前市道路損傷等通報システムの試験運用（8月～11月）
- 映画「バカ塗りの娘」全国公開（9月）
- 募集型企画旅行「りんご農家援農ボランティアツアー」が好評（10月～11月）
- 水道料金・下水道使用料を軽減（10月～12月）
- 台湾の遠東百貨および系列店21店舗でりんごを中心とした弘前市文化物産フェア開催（11月）
- 弘前市・函館市が連携した「ひろはこ」冬の観光キャンペーン開催（12月～）
- 道路除排雪情報メール配信開始（12月）
- 白神山 世界自然遺産登録30周年（12月）
- 健康アプリ「kencom（ケンコム）」導入（12月）



パズルを解いて 福袋を当てよう!

5人に
当たる!

福袋

問題に正解した人の中から抽選で5名様に、津軽の
おいしいものが詰まった福袋をプレゼントするよ!

津軽のたんげめえものクイズ&シークワーズ

右ページのクイズの答えをシークワーズのマスから全て探し出そう!
余ったマスを上から横に読むと、問題の答えが導き出されるよ。

※正解は広報ひろさき2月1日号に掲載します。

解けば解くほど
お腹が空く~



シークワーズ

ルール

- ♥縦・横・斜めに読むよ。
- ♥下から上(↑)、右から左(←)に読むこともあるよ。
- ♥「ツ」「ヤ」「ユ」「ヨ」は、大小の区別をしないよ。
- ♥1つのマスを何回か使うこともあるよ。

ツ	ブ	ガ	イ	カ	ホ	タ	テ	ガ	イ	チ	ン	メ	ガ	イ
ミ	ズ	モ	ノ	ケ	ラ	ジ	ヤ	ツ	パ	ジ	ル	マ	ラ	ズ
ー	ヒ	ー	コ	ノ	シ	ン	ハ	ク	ル	ミ	ツ	ケ	パ	シ
デ	ス	ジ	コ	シ	ミ	シ	カ	ア	マ	タ	ラ	タ	ツ	カ
ン	ウ	ア	ホ	ル	ズ	ナ	ヤ	ラ	ト	ゲ	ク	リ	ガ	ニ
ヤ	エ	オ	ホ	シ	モ	チ	ス	モ	ン	カ	ブ	ガ	メ	ボ
キ	シ	ノ	イ	ナ	リ	ズ	シ	ノ	ロ	ア	レ	マ	コ	シ
ス	ダ	セ	ナ	ダ	ナン	コン	シ	ツ	イ	ネ	キ	ラ		
イ	モ	バ	イ	ペン	ウ	ゴ	ー	ト	ソ	ク	ス	リ	ー	
ア	サ	カ	モ	チ	バ	マ	ド	イ	ギ	ツ	マ	ケ	コ	メ
バ	ソ	ル	ガ	ツ	ガル	ロ	マ	ン	ダ	ケ	キ	ミン		

▼応募方法 「福袋応募」と件名を明記し、郵送、
ファクスまたはEメールで次の必要事項をお送
りください。

▼必要事項 ①問題の答え、②住所、③氏名、
④年齢、⑤電話番号、⑥本誌への意見・感想

▼応募締切 1月25日(木・当日消印有効)

- 応募は1人1通までです。
- 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。

問い合わせ・応募先

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

クイズ



指定された文字数に合う答えを探そう。
写真だけの問題はその名前を答えてね!

3 文字

- ① 鮭やニシンなどを酢じめし、
もち米、山菜、野菜などと
漬け込んだ発酵食品。
- ② 「黄金焼き」「おやき」とも
呼ばれる「〇〇〇もち」。
- ③ 名前のとおりサヤが毛深い
枝豆。大粒で濃厚な味わい。
- ④ 「神様にお供えするもち」と
いう意味を持つ「〇〇〇もち」。
- ⑤ 津軽地方西北
地域を中心に
伝わるご飯の
漬物。
- ⑥ ねっとりした食感の赤い魚卵。
作家・太宰治は納豆に添えて
食していたとか。



4 文字

- ① 
- ② ご飯を使ったお
やつ「〇〇〇
もち」。「のりか
すもち」とも。 
- ③ 市内のフレンチやカフェなど
で楽しめるそば粉のクレープ。
- ④ 細切りにしたニシンをこうじ
と塩で漬け込んだ発酵食品。
- ⑤ さいの目に刻んだ根菜や山
菜、凍み豆腐、豆などが入っ
た具だくさんの汁物。
- ⑥ 正式名称は「ナラタケ」。津
軽地方ではこう呼ぶ。
- ⑦ 英語で「サイダー」と呼ばれ
るお酒。
- ⑧ 白あんを食紅で着色して型
で抜いたくじ付きの駄菓子。

- ⑨ 岩木山麓で栽培されている
とっても甘いトウモロコシ。
- ⑩ 干シタラを生卵・しょうゆで
和えたおつまみ。

- ⑪ 正式名称は
「モスソガイ」。
津軽地方では
煮物に入れる
ことが多い。



- ⑫ 津軽地方西北地域で特に盛ん
に作られてきたサクサク食感
の保存食。「凍りもち」とも。
- ⑬ ミズやホヤをだし汁や塩で
シンプルに調味した料理。



- ⑤ 春に旬を迎える濃厚な味わ
いのカニ。別名「花見ガニ」。
- ⑥ 津軽地方で「タケノコ」と
いえばこれ。



- ⑧ さくっとした生地にバナナ
の香りの白あんが詰まった
津軽の伝統和菓子。

5 文字

- ① 香ばしい粒々のお米をたっ
ぷりまぶした大福もち。
- ② 津軽地方の名物メンチ。
- ③ 紅しょうがを混ぜ込んだピ
ンク色の酢飯が特徴の寿司。
- ④ 煮干しだしのおつゆと柔らか
い麺が特徴。麺のつなぎに大
豆をすりつぶした具汁を使
い、一晚熟成させる製法は津
軽地方ならでは。
- ⑤ 高い栄養価で優れた効果を持
つりんごのドライフルーツ。
- ⑥ 貝焼き味噌、刺身、稚貝の
味噌汁、フライなど、幅広い
調理法で親しまれる貝。

7 文字

- ① 
- ② 津軽のご当地ラーメン。あっ
さり系から濃厚系まで、お店
によって個性豊かな味わい。

8 文字

- ① 弘前の夏の冷たい風物詩。
昔ながらの手作りで長年愛
され続ける老舗も。
- ② 弘前在来のおトウガラシ。
- ③ 弘前藩士が庶民としては日
本で初めて飲んだと言われ
る黒い飲みもの。

6 文字

- ① タラをアラや内臓まで丸ごと
使い、野菜と煮込んだ汁物。
- ② 濃厚な味わいで人気の地鶏
「青森〇〇〇〇〇」。



9 文字

- ① おまつりなどのイベントや
夏の暑い日に現れる青いリ
ヤカーが自印の氷菓。

令和6年度市民税県民税申告のご案内

「令和6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。

【郵送申告にご協力を】

市民税県民税の申告は**作成した申告書**を**できるだけ郵送で提出するようお願いします**。郵送での申告は1月15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、所得税の確定申告は不要です(※)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。

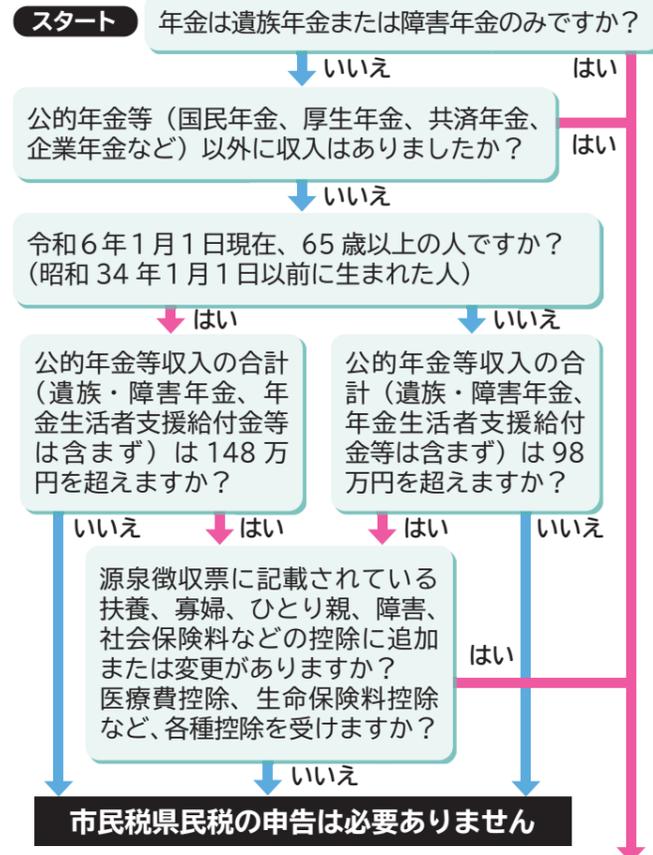
※所得税の還付や損失の繰越控除を受けようとする人は、確定申告が必要です/確定申告をする人は、市民税県民税の申告は原則不要です。

【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6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、市役所2階、☎40-7025、40-7026)

▶年金収入フローチャート



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6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。

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9日(金)～15日(木)	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(金)～3月15日(金)		
相馬総合支所地区	1月30日(火)～2月1日(木)	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20日(火)～3月7日(木)	岩木総合支所1階多目的室	
新和地区	1月25日(木)・26日(金)	新和地区体育文化交流センター	午前9時30分～午後3時
高杉地区	1月25日(木)・26日(金)	北辰学区高杉ふれあいセンター	
城東地区	1月30日(火)・31日(水)	総合学習センター	
裾野地区	2月2日(金)	裾野地区体育文化交流センター	
東目屋地区	2月2日(金)	東目屋公民館	
石川地区	2月6日(火)・7日(水)	石川公民館	
船沢地区	2月6日(火)・7日(水)	船沢公民館	

市職員として働きませんか

令和6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 15人程度
- ▼第一次試験 2月4日(日)
- ▼申し込み方法 1月24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、郵送または持参でご応募ください(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・応募先 人事課人事研修係(〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎35-1119)

市民のくらしを応援します

「弘前お米とくらし応援券」の取扱店舗を募集

市では、物価高騰の影響による家計への負担を軽減するため、市民を対象に「弘前お米とくらし応援券」(1人あたり3,000円分)を配布します。現在「弘前お米とくらし応援券」の取扱店舗を募集していますので、取り扱いを希望する事業者

は、市ホームページ(「弘前お米とくらし応援券」で検索)で詳細を確認の上、ご応募ください。

▼応募期限 1月31日(水・必着)
■問い合わせ・応募先 農政課(☎40-0504、Eメール nousei@city.hirosaki.lg.jp)



■問い合わせ先 市民協働課地域コミュニティ振興室(☎40-0384)

若葉町会(桔梗野地区)

同町会では、町会役員を中心に町内の除雪を行っています。ヒロくん(以下、👤)…いつ、どんな場所を除雪していますか? 花田さん(以下、🌸)…12月から月2回、日曜日に集まって除雪しています。一人暮らしの高齢者や高齢夫婦宅など、自力で除雪できないお宅に伺い、玄関から間口までの通路や道路除雪の寄せ雪など、日常生活に不便がないように除雪しています。住民の皆さんが利用するごみ集積所の除雪もしています。



▲若葉町会長の花田さん

年継続できるか不安でしたが、5年程前に弘前大学の学生ボランティアの協力を得ることができ、大変助かっています。👤若い学生さんの協力は心強いですね!



🌸町内の除雪支援箇所は増えていますが、町会役員が高齢化しており、除雪支援の限界を感じていました。私たちは学生ボランティアの協力を仰ぐことができたので、除雪支援を継続できていますが、地域によっては除雪支援の限界を訴えている地域もあるようです。

改めて、皆さんの除雪ボランティアへのご協力をお願いします。

町会はみんなの暮らしを裏で支えているんだね
けれども今、多くの町会が担い手不足に陥っているんだ
今後もみんなで安心して暮らせるよう身近な活動から参加して欲しいな!

市民協働課公式 YouTube チャンネル(QRコード)で町内活動の動画を配信中! 若葉町会の除雪の様子は1月中旬に配信します。



みんなの力であずまいまちづくり

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」の考え方のもとに、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、地域交流事業や子育て支援事業、健康増進事業など、52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。制度内容や申請の相談にも応じますので、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19日（金）

※1月12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6年4月1日～令和7年3月31日

※この制度に関する予算は、令和6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

▼補助額 対象経費の90%以内（上限あり）

▼申請方法 所定の書類を市民協働課へ持参 ※募集要項や申請書類は、市民協働課で配布するほか、市ホームページに掲載しています。詳細を確認の上、ご応募ください。

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

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。



第2期弘前市自殺対策計画（素案）

自殺対策基本法に基づき策定した「弘前市自殺対策計画」について、計画期間の満了に伴い見直しを行います。

▼募集期間 1月4日（木）～31日（水・必着）

▼閲覧場所 健康増進課（野田2丁目、弘前市保健センター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…〒036-8711、野田2丁目7の1、健康増進課宛て／②健康増進課へ持参（年末年始を除く平日の午前8時30分～午後5時）／③ファクス…37-7749／④Eメール…kenkou@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 健康増進課（☎37-3750）

弘前市仲町伝統的建造物群保存地区防災計画（案）

伝統的建造物群保存地区である仲町地区における総合的な防災対策を推進するため、具体的な事業等を展開していくための指針として、「弘前市仲町伝統的建造物群保存地区防災計画」を策定します。

▼募集期限 1月22日（月・必着）

▼閲覧場所 文化財課（岩木庁舎3階）、または下記共通事項に記載の閲覧場所

▼提出先 ①郵送…〒036-1393、賀田1丁目1の1、文化財課宛て／②文化財課へ持参（年末年始を除く平日の午前8時30分～午後5時）／③ファクス…82-2313／④Eメール…bunkazai@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 文化財課文化財保護係（☎82-1642）

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）

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、その他団体など、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。

市民の声を
市政に反映

弘前市宿泊税検討委員会の委員を募集

市では、豊富な観光資源を活用し、持続可能な観光振興を図るため、宿泊税の導入に向けた検討を進めています。今後、宿泊税の導入目的、税収の用途などについて本格的な調査・検討を進めていく上で、市民の皆さんの意見を審議事項に反映させるため、委員を募集します。

▼応募資格 満18歳以上の市民（市議会議員、市職員、市の他の附属機関委員等を除く）

▼募集人員 2人程度

▼募集期間 1月4日（木）～31日（水・当日消印有効）

▼任期 委嘱の日から5年間

▼会議の開催 年4回程度（平日の日中を予定）

▼報酬など 会議1回の出席につき報酬1万円と

交通費を支給

▼応募方法 次の事項を記入した応募申込書を、郵送、持参またはEメールで提出してください。

①住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・年齢・郵便番号・電話番号・職業

②応募の動機

※応募申込書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、観光課で配布しています。なお、応募申込書は返却しません。

▼選考方法 書類選考で決定後、結果は応募者全員に通知します。

■問い合わせ・応募先 観光課（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所5階、☎35-1128、Eメールkankou@city.hirosaki.lg.jp）

暮らしの Information

対象の事業者は
忘れずに申告を

償却資産（固定資産税）の申告

申告が必要な個人および法人は、1月31日(水)までに申告書を提出してください。

▼申告が必要な人 令和6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5年中に新たに事業を始めた人はお知らせください。

▼持ち物（個人事業主のみ） 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）

▼その他 申告期間中は窓口が混み合いますので、できるだけeLTAX（エルタックス）または郵送での申告をお願いします。

■問い合わせ・提出先 資産税課資産税係(〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎ 40-7027)

参加無料

SDGs イベント



市では、SDGs 未来都市として、SDGs を身近に学ぶことができるイベントを開催します。
■問い合わせ先 企画課 (☎ 40-7021)

SDGs メッセージ CM お披露目会

市内小・中学校5校で SDGs 特別授業を行い、県民の皆さんに SDGs を広く周知啓発するために、授業の中で児童生徒が制作したメッセージ CM のお披露目会を行います。

▼とき 1月14日(日)、午前10時30分～11時30分
▼ところ ヒロコ(駅前町)4階市民文化交流館ホール
▼ゲスト ジョナゴールドさん、北野ごぼうさん
▼定員 150人(先着順)
▼申し込み方法 1月2日(火)正午～8日(月・祝)正午に、申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。

お気軽にご参加ください!

CM 放送期間

1月14日(日)～3月10日(日)

県内民放3局で放映します。



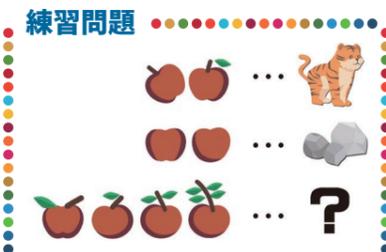
リアル謎解きイベント「アジェンダースと地球の危機に立ち向かえ」

歩きながら楽しく SDGs を学べるリアル謎解きイベントです。クリア後に入手できる応募用紙で応募すると、抽選で20人に景品(弘前市の物産品)が当たります。

▼期間 1月14日(日)～3月17日(日)
▼会場 ヒロコ(駅前町)3階、JR弘前駅/アプリーズ(表町)
▼所要時間 1～2時間程度
▼参加方法 各会場のチラシラック等で専用の問題冊子入手後、各会場を探索して問題を解きストーリーを進め、最後の答えを導きだしたら、ゲームクリアです。
▼その他 問題冊子に解答を記入するための鉛筆などを持参してください。



練習問題



答えは14ページに載ってるよ





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

令和6年 市立博物館 年始観覧者プレゼント

好評開催中の市立博物館企画展3「博物館に初詣！」にちなんだプチノベルティグッズを観覧者にプレゼントします。

▼とき 1月4日(木)、午前9時30分から(先着順/なくなり次第終了)

▼ところ 市立博物館

▼観覧料 一般=300円(220円)、高校生・大学生=150円(110円)、小・中学生=100円(50円)

※()内は20人以上の団体

料金/障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生と外国人留学生、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。

●市立博物館(下白銀町、☎ 35-0700、午前9時30分～午後4時30分、1月15日(月)は休み)

鳴海要記念陶房館の催し

【イラストワークショップ】

1月のテーマは「ねこ」です。

▼とき 1月13日(土)・27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。

【こぎん刺し体験と小物販売】

▼とき 1月14日(日)・28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 岩木かぢらさ(コースターほか)

【宮澤賢治を巡る風の旅】

舞踏家の雪雄子さんによる舞踏のライブとワークショップです。

▼とき ライブ…1月20日(土)、午後1時30分～2時30分

分/ワークショップ…1月21日(日)、午後1時30分～4時
▼参加料 各日2,000円(2日間参加の場合は3,000円)
※事前の申し込みは不要。

【古布と小物展】

▼とき 1月25日(木)～28日(日)
▼出展者 佐藤荘子さんほか
●鳴海要記念陶房館(賀田字大浦、☎ 82-2902、火曜日は休み、1月4日(木)～10日(水)は臨時休館)

フレディ四季コンサート

【第14回早春「ジュゼッパ・ヴェルディ～名作で迎える生涯の軌跡～」】

地元オペラ

歌手と弘前混声合唱団による特別公演コンサート。オペラ王ヴェルディに焦点を当て、生涯を辿(たど)りながら演奏します。

▼とき 1月14日(日)、午後2時開演(開場は午後1時)

▼ところ 市民会館(下白銀町)大ホール

▼入場料 前売券=2,500円、当日券=3,000円

▼申し込み方法 電話またはEメールで申し込みを。

●フレディ四季コンサート事務局(古賀さん、☎ 31-3132、E chompu.kitchen16@gmail.com)

弘前大学教育学部附属特別支援学校

「造形作品展」

子どもたちが生き生きと作り上げた作品を展示します。

▼とき 1月12日(金)～14日(日)の午前10時～午後4時

※12日は午後1時から

テーマ

ひかる カラフル かがやき トキメキ

▼ところ スペースデネガ(上瓦ケ町)

▼展示内容 絵画、版画、立体作品等

▼入場料 無料

●弘前大学教育学部附属特別支援学校(富野町、☎ 36-5011)

緑の相談所

1月の催し

【講習会】

●山野草の栽培…13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。

●多肉植物の寄せ植えづくり…20日(土)、午後1時30分～3時30分

▼定員 15人(先着順)

▼参加料 1,500円(材料費として)

※5日(金)～14日(日)に電話で予約を。

【展示会】

●樹木の冬芽展

6日(土)～14日(日)

●多肉植物展

19日(金)～28日(日)

～共通事項～

▼ところ 緑の相談所

▼料金 無料

【休館日】

1日(月・元日)～3日(水)、9日(火)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

●緑の相談所(弘前公園内、☎ 33-8737、午前9時～午後5時)



中学校の冬休みと春休み期間
※1月1日(月・元旦)～3日(水)は休み。

●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)

みんなの居場所ステップ

【獅子舞をおどってみよう】

伝統芸能「五代獅子舞」の体験ワークショップです。ひと節ずつ区切って踊るので、初めての人も安心です。

▼とき 1月20日(土)、午前9時～11時30分

▼ところ 五代多目的集会所(五代沼田)

▼定員 20人前後

※小学生以下は保護者同伴。

▼参加料 無料

▼申し込み方法 1月17日(水)までに申し込みフォーム(QRコード)または電話で申し込みを。

●みんなの居場所ステップ44(辻村さん、☎ 090-7790-9925、平日の午前8時30分～午後5時、E ibasho.step44@gmail.com)

※令和5年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。



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)

太宰治文学講座特別編

【泉鏡花生誕150年記念特別共演『高野聖』&『山吹』】

太宰治が愛読した文豪・泉鏡花の生誕150年を記念して、代表作である『高野聖』の薩摩琵琶の新曲披露や戯曲『山吹』の朗読等を行います。

▼とき 1月21日(日)、①午後1時30分～2時/②午後2時～3時/③午後3時～3時30分

▼ところ 太宰治まなびの家(旧藤田家住宅)

▼内容 ①…平尾鶴朋さんによる薩摩琵琶の新曲『高野聖』等の弾き語りや、弘前藩に伝わる錦風流尺八の演奏/②…劇団ひろさき演人・演劇ユニット一揆の星による戯曲『山吹』の朗読/③…平尾鶴朋さんによる『走れメロス』の薩摩琵琶の弾き語りなど

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

●太宰治まなびの家(御幸町、☎ 39-1134)

ひろさき圏域移住者交流会

県外から弘前圏域市町村(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)へ移住した人や移住を検討している人が、自由に交流できるイベントです。

▼とき 1月21日(日)、午後1時～3時

▼ところ 弘前オランド(百石町)ギャラリースペース



▼対象 県外から弘前圏域市町村への移住者、移住検討者=20人程度

▼参加費 500円(ドリンク代)

▼申し込み方法 1月17日(水)までに、申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。

●ORANDO PLUS(石山さん、E orandoplus@gmail.com)



ミニ劇作ワークショップ おはなしスケッチ

街並みをスケッチするように、弘前の風景から演劇を作ってみませんか。演劇の台本(おはなし)を創作する「劇作」を、ペープサート(紙人形)などの

手持ちの人形を用いて実践・体験するワークショップです。

▼とき 1月27日(土)、午後1時30分～3時30分

▼ところ 弘前れんが倉庫美術館スタジオB

▼講師 藤島和弘さん(演劇ユニット一揆の星)

▼対象 中学生以上=20人

▼参加料 無料

▼申し込み方法 電話または美術館ホームページから申し込みを(事前予約優先)。

●弘前れんが倉庫美術館(吉野町、☎ 32-8950、H <https://www.hirosaki-moca.jp>)



観光館 POP-UP STORE vol.7

【津軽ひろさき彩いろ展 陶器展～春を迎える器～】

津軽地方の窯で作られた陶器を集め、展示・販売します。

▼とき 1月27日(土)～2月11日(日)祝の午前10時～午後5時

▼ところ 市立観光館(下白銀町)2階工芸品展示スペース

▼出展者 高野陶房、津軽千代造窯、津軽金山焼、ばんりゅう焼、ひろの窯、四ツ屋窯

●市立観光館(☎ 37-5501)



こどもの森の行事

【自然教室「雪であそぼう」】

▼とき 1月14日(日)、午前10時～正午

▼持ち物 飲み物、防寒着、手袋、替えの下着・靴下

▼参加料 無料

※前日までの申し込みが必要。

【冬季開館日】

毎週土・日曜日、祝日、小・



日専連全国児童版画コンクール

弘前地区の小学校から応募があった作品のうち、受賞作品を展示します。

▼とき 1月20日(土)・21日(日)の午前10時～午後9時
※21日は午後5時まで。

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース



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を探検・お泊まりします。当日はおはなし会の後、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 1月27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3日(土)、午前9時30分以降

▼申し込み方法 1月4日(木)以降に、岩木図書館カウンターまたは電話で申し込みを。

in 弘前図書館

▼とき 2月18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

▼ぬいぐるみの返却 2月25日(日)、午後1時以降

▼申し込み方法 1月13日(土)～20日(土)に、弘前図書館カウンターまたは電話で申し込みを。
※応募多数の場合は抽選の上、1月23日(火)までに当選者のみに連絡します。

～共通事項～

▼対象 3歳～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)



「大王」を作ろう!

1月28日(日)

各回 30分程度

①午前10時30分～/②午前11時～/③午前11時30分～/④午後1時30分～/⑤午後2時～/⑥午後2時30分～

～14日(日)に、窓口または電話で申し込みを。

▼その他 200円でくじを3回引ける「駄菓子くじコーナー」や、駄菓子くじを引いた小学生を対象とした「駄菓子屋さん体験コーナー」もあります。

※定員を超えた場合は抽選の上、当選者のみに連絡します。

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

●市民文化交流館(駅前町、ヒロロ3階、☎ 35-0154、午前8時30分～午後9時)



地元の伝統文化を学びながら大王づくりを体験します。

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール、イベントスペース

▼講師 佐藤力雄さん(佐藤製菓)

▼定員 各回10組(小学生以下は保護者同伴)

▼参加料 700円(大王2個代)

▼申し込み方法 1月13日(土)

地域での活躍応援プログラム

市では、「生涯活躍のまち」の推進のため、自身の経験等を地域貢献に生かす交流・活躍の場づくりを実施しています。

【健やかな毎日のために伝えたい快眠のはなし～快適な睡眠環境と寝具の選び方～】

眠りに関するさまざまな知識や寝具の選び方など、睡眠の専門資格を持つ寝具店のスタッフが教えます。



▼とき 1月27日(土)、午後1時30分～2時30分

▼ところ サンタハウス弘前公園(元大工町)

▼定員 20人

▼参加料 無料

▼申込期限 1月26日(金) ※自身の経験等をまちづくりに役立てたいという人も、気軽にお問い合わせください。

●サンタハウス弘前公園(☎ 88-7707)

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28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、午前10

時～午後7時、日・月曜日と祝

日は休み)



ふれあい高齢者 ニュースポーツ研修会

高齢者向けのニュースポーツで、健康の増進を図りませんか。

▼とき 2月1日(木)～14日(水)の午前9時～正午

※ゲートボールは午後3時まで。

▼ところ すぱーく弘前(石渡

1丁目)

▼対象 おおむね60歳以上の市民

▼種目と定員 ①ゲートボール…30人/②グラウンドゴルフ(1班・2班)…各40人/③ペタンク…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

▼参加料 無料

▼申込期限 1月20日(土)

※定員に達した場合、受け付けを終了します。

●すぱーく弘前(☎ 38-3250)

もっと知って町会! 魅力ある町会事例報告会

町会活動の事例発表や「担い手世代×町会」の可能性をテーマとしたパネルディスカッションを開催します。

▼とき 2月3日(土)、午後2時～3時30分

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼定員 50人程度

▼参加料 無料



▼申込期限 2月1日(木)

※当日参加もできますが、なるべく事前に申し込みを。

●市民協働課地域コミュニティ振興室(☎ 40-0384、F 35-7956、E shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp)

人と人がつながるまちづくりトーク「ぷらっと」

鹿内葵さん(スポネット弘前)をゲストに迎え、「スポーツ×まちづくり」をテーマに、まちづくり事例の紹介や意見交換を行います。

▼とき 1月21日(日)、午後2時～3時30分

▼ところ 城東閣(鍛冶町)フレキシブルルーム

▼定員 15人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 1月14日(日)までに、電話かEメール(氏名・Eメールアドレス・電話番号を記入)で申し込みを。

詳細は市ホームページ(QRコード)で確認を。

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

日チームを振り分けます)。

▼参加料 無料

▼持ち物 室内シューズ、タオル、マスク数枚、防寒対策を兼ねた動きやすい服装、飲み物

▼申し込み方法 1月17日(水)までに、申し込みフォーム(QRコード)かファクス(市内公共施設に設置のチラシ裏面に必要事項を記入)で申し込みを。



●弘前商工会議所青年部事務局(山本さん、☎ 33-4111、F 35-1877)

※令和5年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

津軽雪上ラグビー大会

▼とき 2月4日(日)、午前9時～午後2時

▼ところ 運動公園(豊田2丁目)多目的広場

▼内容 県内スクール交流戦/青森県中学校選抜試合/北東北雪上7人制(女子高校生～成人女子試合)/成人男子ながけり試合(長靴着用での試合)/一般参加者雪上ラグビー体験会、遊具(無料)/炊き出しのふるまい(無料)/露店(有料) ※天候次第で内容の変更があります。

●弘前サクラオーバルズ事務局(長田さん、☎ 31-6699、E info@hirosaki-sakura-ovals.com)

ロマンティア天文台 [星と森のロマンティア]

★月面X(エックス)観察会

18日(木)、午後7時～8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～8時30分

●ロマンティア天文台(水木在家字桜井、☎ 84-2233)

弘前市少年スキー大会



▼とき ①2月11日(日)祝と②18日(日)の午前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)距離コース/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(距離競技・リレー競技=3年生～6年生/大回転競技=1年生～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(火・必着)までに、参加料を添えた申込用紙を弘前市スポーツ協会(〒036-8356、下白銀町2の1、笹森記念体育館内、☎ 37-5508)へ持参か現金書留で申し込みを。 ※リレー競技は男女別に男子6人、女子5人以内を記入すること/申込用紙は笹森記念体育館、岩木山百沢スキー場、そうまロマンティアスキー場、運動公園野球場事務室で配布。

▼抽選会・代表者会議 1月26日(金)の午後5時30分から市民体育館(五十石町)で開催(欠席の場合は委任したものとする)。

●弘前スキー倶楽部事務局(加藤さん、☎ 090-4556-8279)

SDGsイベント

10ページ「リアル謎解きイベント練習問題」の答え ひろさき

みんな解けたかな?



クトレグラウンド・ゴルフ大会（個人戦）

▼とき 2月16日(金)、①午前9時30分～11時30分 / ②午後1時30分～3時30分
 ▼ところ 克雪トレーニングセンター主練習場
 ▼内容 グラウンド・ゴルフ24ホール個人戦（男女別に上位10位まで賞品あり / ホールインワン賞あり〈1人1回まで〉）
 ▼対象 市民および近隣市町村住民＝①・②各60人（先着順）
 ▼参加料 1人1,000円（傷害保険料を含む）
 ▼申し込み方法 1月15日(月)の午後1時以降から31日(水)までに、申込用紙の提出を。
 〇克雪トレーニングセンター（豊田2丁目、☎ 27-3274）



ふれあい高齢者パタンク親善大会

▼とき 2月23日(金)祝、午前9時30分～午後3時（受け付けは午前9時から）
 ▼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（初心者歓迎）
 ▼参加料 500円（昼食代を含む / 当日徴収）
 ▼申込期限 1月23日(火)
 〇弘前市社会福祉協議会（☎ 33-1161、F 33-1163） / 弘前市パタンク協会（葛西さん、☎兼F 88-3480）



三遊亭小遊三 柳家花緑 二人会

演芸バラエティ番組「笑点」メンバーの三遊亭小遊三と、落語の新しい未来を切り開く注目

の存在の柳家花緑による落語二人会を開催します。

▼とき 3月17日(日)、午後2時～4時
 ▼ところ 市民会館（下白銀町）大ホール
 ▼チケット料 一般＝3,800円、高校生以下＝1,800円
 ※全席指定 / 未就学児入場不可。
 ▼チケット発売 1月13日(土)の午前9時から市民会館窓口、オンラインで販売。同日の午後2時から電話予約を開始。
 ※市内各所でもチケットを販売。詳細はお問い合わせを。
 〇市民会館（☎ 32-3374、H https://hirosaki-kaikan.jp）

教室・講座

金魚ねぶた作り方講習会

▼とき 1月13日(土)、午前10時～午後3時

〇りんご課（☎ 40-0482、E ringo@city.hirosaki.lg.jp）

▼とき 2月2日(金)、正午～午後4時

▼参加料 無料
 ▼申し込み方法 1月31日(水)までに電話またはEメール（氏名・住所・電話番号・勤務先を記入）で申し込みを。
 詳しくは市ホームページ(QRコード)を確認を。



▼とき 3月12日(火)、午前10時～正午

野菜推定摂取量（ベジチェック®）、握力
 ▼その他 りんごのせん定枝をバイオ炭にする無煙炭化器実演会も実施予定。
 ▼申し込み方法 2月9日(金)までに電話で申し込みを。

りんご生産者のみなさんへ

りんご産業イノベーションセミナー

スマート農業の現状や、果樹被害に対する最新の対策事例を紹介する講演です。
 ▼ところ ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール
 ※3階イベントスペースでは、りんご生産現場での活用が期待されるスマート農機の展示を行います。

QOL健診（※）で健康チェック

▼ところ りんご公園（清水富田字寺沢）りんごの家2階研修室
 ▼対象 18歳以上のりんご生産者＝30人
 ▼参加料 無料
 ▼健診項目 問診、血圧、身長・体重、体組成、

（※）QOL健診…弘前大学が開発した、その場で測定し、結果を知ることができる健診のことです。

弘前文化センター1月のプラネタリウム

〇中央公民館（☎ 33-6561、火曜日・祝日は休み）

▼投影日およびプログラム内容 星座自動解説付き（●を除く）

時間	6	7	8	10	11	12	13	14	20	21	27	28
	土	日	月祝	水	木	金	土	日	土	日	土	日
10:30	●	○	○	-	-	-	●	○	●	○	●	○
13:30	WONDERS OF UNIVERSE（一般向け / 約45分）											
15:00	ラビくんのうちゅうりょこう（幼児向け / 約45分）											

●…わくわく☆子どもプラネ「たいようくんとおつきちゃん」（幼児～小学校低学年向け / 約25分）
 ○…「THE MOON 月のふしぎ」（小学校3・4年生向け / 約45分）

▼観覧料
 一般＝250円
 小・中学生、高校生＝120円
 わくわく☆子どもプラネ＝無料
 ※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提示を。

▼ところ 市立観光館（下白銀町）多目的ホール
 ▼講師 高橋勝良さん（弘前マイスター）
 ▼内容 竹の骨組み（6寸3分、直径約19cm）に紙、鉛筆で下描き、墨描き、ロウ描き、色付け
 ▼対象 小学校高学年以上＝10人
 ▼持ち物 消しゴム、はさみ
 ▼参加料 1,000円
 ▼申し込み方法 1月4日(木)～10日(水)に、参加料を持参の上、申し込みを。
 ※定員に達した場合、受け付けを終了します。
 〇市立観光館（弘前観光コンベンション協会施設管理課、☎ 37-5501、H https://www.hirosaki-kanko.or.jp）



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煙火等の適正な取り扱い方法を学びます。
 ▼とき 1月16日(火)、午前10時30分～11時45分
 ▼ところ ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール
 ▼参加料 無料

▼申し込み方法 1月12日(金)までに電話で申し込みを。
 〇農村整備課（☎ 40-4155）

ベテランズセミナー

▼とき 1月18日(木)、午前10時～11時
 ▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階第3会議室
 ▼テーマと講師 「弘前の野鳥」日本野鳥の会弘前支部
 ▼対象 おおむね60歳以上の市民＝30人（先着順）
 ▼受講料 無料
 ▼申し込み方法 1月15日(月)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・電話番号を記入）で申し込みを。
 ※桜松会会員は申し込み不要。
 〇中央公民館（☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日と祝日は休み）

柴田学園×弘前丸魚 公開講座

▼とき 1月20日(土)、午前10時30分～午後0時30分
 ▼ところ 柴田学園大学短期大学部（上瓦ヶ町）
 ▼対象 親子または一般＝24人（応募多数の場合は抽選）

▼受講料 500円（親子は1組500円）
 ▼申し込み方法 1月12日(金)までに、電話またはホームページ(QRコード)から申し込みを。
 ※受講者には当選通知と参加案内を郵送します。詳しくはホームページを確認を。
 〇弘前丸魚（三浦さん、☎ 27-2345、日・水曜日と祝日は休み）



ハンター体験セミナー

狩猟や有害鳥獣捕獲に興味をもってもらい、担い手を確保することを目的に開催します。
 ▼とき 1月21日(日)、午前10時～午後0時30分
 ▼ところ 中央公民館相馬館（五所字野沢）研修室
 ▼内容 ハンターやジビエに関する講演、ビームライフル・バーチャル射撃体験、ジビエ料理の試食など
 ▼対象 狩猟や有害鳥獣の駆除等を始めたいと考えている18歳以上の市民＝10人（先着順）
 ▼参加料 無料
 ▼申し込み方法 1月4日(木)～17日(水)に電話で申し込みを。
 〇農村整備課（☎ 40-4155）



1月 図書館休館日

Calendar table showing library closure days for January. Days 1, 2, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31 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
子ども絵本の森 (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

柴田学園大学短期大学部 公開講座

【おうち時間を楽しく！肉まん・あんまん作り】



▼とき 1月27日(土)、午前9時30分～午後0時30分
▼ところ 柴田学園大学短期大学部 (上瓦ケ町)
▼対象 高校生以上=16人
▼受講料 700円
▼申し込み方法 1月12日(金)までに申し込みフォーム(QRコード)またはEメール(希望講座名・氏名〈ふりがな〉・住所・電話番号・Eメールアドレス・年代・職業〈学校名・学年〉)を記入)で申し込みを。
※応募多数の場合は抽選となります。受講者にはがきで受講票を送りますので、当日持参を。

そのほか出前講座も行っています。詳しくはホームページでご確認ください。

柴田学園大学短期大学部 (☎ 32-6151、E jc_chibunsen@shibata.ac.jp、H https://jc.shibata.ac.jp)

博物館歴史講座

ディープな弘前の歴史を知ってもらおうべく、全3回の歴史講座を開催します。



▼とき ①1月27日(土)／②2月3日(土)／③3月9日(土)
※時間はいずれも午後1時30分～3時。

▼ところ 市立博物館

▼テーマと講師

①「考古学からみた弘前博覧会」上條信彦さん(弘前大学人文社会科学部教授)

②「弘前藩領における木綿の移入および流通—民衆の衣生活を考える—」石山晃子さん(青森大学客員教授・元あおもり北のまほろば歴史館副館長)

③「津軽家文書を追って」古川祐貴さん(弘前大学人文社会科学部助教)

▼定員 各回50人(先着順)

▼参加料 無料

※別途入館料がかかります。

▼申し込み方法 1月4日(木)以降に電話で申し込みを。

市立博物館(下白銀町、☎ 35-0700、1月15日(月)・2月19日(月)は休み)

現代セミナーひろさき

【図書館ウォーカーしてみませんか?～弘前特別版～】

全国約500館の図書館を訪ね歩いた元図書館員が、図書館



を巡る旅の楽しさを、たくさんの写真とともに紹介します。

▼とき 2月3日(土)、午後2時～4時

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階第3会議室

▼講師 オラシオさん(ライター、エッセイスト)

▼対象 市内に在住または通学・通勤している人=40人(先着順)

▼受講料 無料

▼申し込み方法 1月31日(水)までに、電話またはEメール(住所または勤務先住所〈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。

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

「産業カウンセラー養成講座」無料体験講座

働く人のメンタルヘルス対策やキャリア形成、職場における人間関係開発・職場環境改善を支援する「産業カウンセラー」の養成講座を無料体験しませんか。



▼とき 2月3日(土)、午後1時30分～3時30分

▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)3階第1研修室

▼対象 働く人を支援したいと考えている人、カウンセリングに興味・関心を持っている人=12人

▼申し込み方法 1月31日(水)までに、メールまたはファクス(氏名・住所・電話番号・開催日を記入)で申し込みを。

日本産業カウンセラー協会東北支部(☎ 022-715-8114、F 022-715-8115、E toh-office@counselor.or.jp)

日本語パートナー養成講座

異文化理解のために必要な知識や外国人に寄り添うコツを身につけます。英語等の語学力や日本語教育の経験は一切必要ありません。

▼とき ①座学…2月3日(土)、午前9時15分～午後4時30分／②実習…2月10日(土)、午後1時～4時30分

▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)大会議室

▼対象 ①と②の講座を両方受講できる人=15人程度

▼受講料 無料

▼申し込み方法 専用フォーム(QRコード)から申し込みを。



▼その他 養成講座修了後は、県内各地で開催する交流型日本語教室等で日本語パートナーとして活動します。

県観光国際交流機構国際交流グループ(三上さん、☎ 017-735-2221、E aoni_project@aomori-kanko.or.jp)

その他

農業経営意向に関する戸別訪問調査

令和5年9月に実施した「今後の農業経営意向に関する調査」について、より多くの農地所有者等から回答を得るため戸別訪問での調査を実施しています。



本調査は、農業経営基盤強化促進法の改正により作成が義務付けられた「目標地図」に、農地所有者等の意向を反映させるための非常に重要な調査です。農業委員や農地利用最適化推進委員、農地活用支援隊が訪問した際は、調査のご協力をお願いします。

※以前に送付された調査票をお持ちの人は、郵送による回答にご協力ください。

農業委員会事務局農地利用促進係(☎ 40-0461)

藤田記念庭園「匠館」休業のお知らせ

12月29日(金)～令和6年1月31日(水)は都合により休業します。

なお、洋館(大正浪漫喫茶室、藤田謙一資料室、会議室)、高台部は通常どおり営業します。藤田記念庭園(上白銀町、☎ 37-5525)

令和6年度総合学習センター使用申し込みを受け付け

▼申し込み方法

1月19日(金)の午前9時以降に窓口で申し込みを。



※20日(土)の午前8時30分からは電話でも受け付けします。

▼その他 小・中会議室、集会議室は使用日の30日前から受け付けします／第2～5研修室の使用は休止しています。

学習情報館(末広4丁目、総合学習センター内、☎ 26-4800)

ひろさきスポーツポータルサイトでスポーツ情報をゲット!



「ひろさきスポーツポータルサイト(QRコード)」では、イベント・大会・合宿情報やパラスポーツなど、市のスポーツ情報を更新しています。



掲載団体を募集中!

各団体に提供するアカウントを使用して、自由に更新ができます。団体のPRをしたり、他の団体の活動状況を見たりと使い方はさまざま。一緒にサイトを盛り上げていきませんか。

▼登録・利用料 無料(利用にかかる通信料は除く)

▼申し込み方法 Eメール(団体名〈ふりがな〉・担当者名〈ふりがな〉)を記入)で申し込みを。

問スポーツ振興課(☎ 40-7115、E sportshinkou@city.hirosaki.lg.jp)

新型コロナウイルスワクチンのお知らせ

国の方針により、新型コロナウイルスワクチンを無料で接種できる期間は、3月31日(日)までとなります。接種を希望する人は、早めの接種をご検討ください。



令和6年度以降は、季節性インフルエンザと同じ予防接種法に基づく定期接種として、次のとおり実施します(12月11日時点)。

▼対象 65歳以上の高齢者、重症化リスクの高い60歳～64歳の人

▼接種時期 秋～冬(年1回)

▼接種するワクチン 流行しているウイルスの状況やワクチンの有効性に関する科学的知見を踏まえて選択

●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(金)～1月3日(水)は休み)

農業者年金に加入しましょう

▼加入できる人 60歳未満の国民年金第1号被保険者(国民

年金保険料納付免除者を除く)で、年間60日以上農業に従事する人

▼保険料の額 月額2万円～6万7,000円(自由に決めることができます)

※支払った保険料は全額が社会保険料控除の対象となります/35歳未満で政策支援加入の対象とならない人は1万円から加入できます。



▼注意事項など

- ①農業者年金に加入する人は、国民年金の付加年金(月額400円)への加入が必要です。
- ②国民年金基金および個人型確定拠出年金(イデコ)とは重複加入できません。

詳しい内容は、お問い合わせください。

●農業委員会事務局(☎ 40-7104)

公務員合同説明会

公務員の仕事の内容やその魅力について、さまざまな機関の職員が一堂に会し、説明会を開催します。それぞれの公務員の特徴や違いを知ることができ、採用方法などについて個別相談することができます。



市役所のほか、陸海空自衛隊、

弘前地区消防事務組合、弘前警察署、青森海上保安部が参加します。

▼とき 1月21日(日)、午後0時30分～4時20分

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼対象 高校生以上(保護者同伴可、保護者のみの参加も可) ※事前の申し込みは不要。

▼参加料 無料

●人事課(☎ 35-1119)

公立小・中学校教員募集

令和6年4月から勤務が可能な児童・生徒の指導に当たる講師(臨時的任用職員)を募集しています。「短時間ならできそう」など、お気軽にお問い合わせください。



▼応募資格 小・中学校の教員免許状を所有している人

※「臨時免許状」を取得することで、所持免許状以外の校種・教科の指導ができる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

▼申し込み方法 県ホームページ(QRコード)から詳細を



確認し、「臨時的任用職員等志願書」を記入の上、郵送かメールで申し込みを。

●県教育庁中南教育事務所(〒036-8345、蔵主町4、☎ 32-4451、E E-CHUNAN@pref.aomori.lg.jp)

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 1月15日(月)・29日(月)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

▼定員 20人程度

▼参加企業数 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するか、電話、ホームページで申し込みを。

▼その他 参加企業は、青森労働局または市ホームページで確認を/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/UJIターン求職者を対象にウェブ面談ができます(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、ヒロロ3階、☎ 55-5608、H https://hirosaki-integral.ims-hirosaki.com)

20歳になったら

国民年金

国民年金は、老後の暮らしをはじめ、事故などで障がいを負ったときや、家族の働き手がなくなったときに、みんなで暮らしを支え合うという社会保険の考え方から作られた仕組みです。

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)。

※第2号被保険者…会社員・公務員など厚生年金加入者/第3号被保険者…第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者(年収130万円未満)

保険料の納付

金融機関やコンビニエンスストア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のほかスマートフォンのアプリ決済での納付が可能です。



納付が難しい人は、学生納付特例制度(在学中で所得が一定以下の場合、保険料納付が猶予される制度)や免除・納付猶予制度(学生以外の人の保険料納付が免除または猶予される制度)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)

有料広告

有料広告

今月の納税

●収納課(市役所2階、☎40-7032、☎40-7033)

- 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(水)

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 1月22日(月)～26日(金)の午後5時～7時30分

▼休日 1月28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。

求職者支援訓練



雇用保険を受給できない求職者を対象とした職業訓練の受講者を募集します。一定の要件を満たす受講者には、職業訓練受講給付金が支給されます。

【パソコン入門科（短時間）】

▼とき 2月20日(火)～5月17日(金)

▼ところ JMTC 弘前教室（御幸町）

▼受講料 無料（テキスト代などは自己負担）

▼申し込み方法 1月25日(木)までに弘前公共職業安定所（南富田町）で受講手続きの上、訓練施設に申込書の提出を。

☎弘前公共職業安定所（☎ 38-8609、音声案内42#）

令和6年度障害者職業訓練校訓練生募集

▼願書受け付け 1月4日(木)～2月1日(木)、弘前公共職業安定所（南富田町）で受け付け

▼募集科と定員 デジタルデザイン科、OA事務科（知的障がいのない人が対象）＝各15人 / 作業実務科（知的障がいのある人が対象）＝10人

▼訓練期間 4月～翌年3月（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

▼試験日 2月8日(木)

▼合格発表 2月15日(木)

☎障害者職業訓練校訓練課（緑ヶ丘1丁目、☎ 36-6882、F 36-7255、E shokunko@pref.aomori.lg.jp）

行政書士による無料相談会

相続、遺言、成年後見、各種契約書の作成、各種許認可などの相談に応じます。

▼とき 1月16日(火)、午後1時30分～3時30分

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2

※事前予約は不要です。

☎青森県行政書士会中弘支部（☎ 29-2262）

令和6・7年度 国有林モニターを募集



市民の皆さんの声を国有林野の管理経営に役立てていくため、モニターを募集しています。

▼募集期限 2月16日（金・必着）

▼内容 アンケートへの回答、現地見学会や国有林モニター会議への出席など

▼募集人員 48人程度

▼任期 令和6年4月1日から2年間

詳細は東北森林管理局ホームページ（QRコード）で確認するか、お問い合わせください。



☎農村整備課林務係（☎ 40-2015） / 東北森林管理局企画調整課国有林モニター担当（☎ 018-836-2228、E t_kika ku@maff.go.jp）

あおり省エネ家電 買替え応援キャンペーン



県では、エネルギー価格の高騰等で影響を受けている県民生活を支援するため、「あおり省エネ家電買替え応援キャンペーン」を実施しています。

キャンペーン参加店で、家庭での消費電力が大きいエアコン、冷蔵庫、テレビ、照明器具のうち、一定基準を満たした製品に買い替えた人に、最大6万円分の商品券・キャッシュレスポイント等を進呈します。

▼購入・設置対象期間 令和5年8月10日～令和6年2月10日

▼申請期限 2月20日(火)

※予算に達し次第終了。

対象製品の基準や申請方法等の詳細は、キャンペーン専用ウェブサイト（QRコード）で確認。



☎キャンペーン事務局（☎ 017-752-9560、E info@kaden-aomori.jp）

大韓航空青森・ソウル線 運航再開



3年10カ月ぶりの運航再開です。直行便で行きやすくなった韓国で、グルメや観光など満喫してはいかがでしょうか。

仁川国際空港は世界各地への路線を持つ拠点空港です。韓国をはじめ世界各地への旅行などにご利用ください。

▼運航開始日 1月20日(土)

▼運航ダイヤ 週3便（火・木・土曜日）運航

	出発時刻	到着時刻
仁川 → 青森	10:30	12:50
青森 → 仁川	13:55	16:55

▼運航機材 B737-8（146席）

県庁ホームページ「青森・ソウル線関連情報」（QRコード）もお見逃しなく。

☎県交通政策課（☎ 017-734-9153）



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、冷静に答えてください。

- 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4年の件数は約7,500件で、うち約1,300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、交番などへお願いします。

各種スポーツ・体操教室など

時…とき 所…ところ 内…内容 定…定員・対象
 料…参加料 問…問い合わせ・申込先

スーパーキッズ忍者ニン教室

時 1月10日・17日・24日(いずれも水曜日)、午後5時30分～6時15分

所 新和小学校(青女子字桜苅)体育館

内 ボール運動、鬼ごっこ、マット運動など

定 5歳～小学校6年生=25人(先着順) 料 1回900円

問 事前に、N'sトランポリンクラブ(山崎さん、☎090-7930-0180)へ。

元シルク・ドゥ・ソレイユパフォーマーが教えるバク転教室

時 1月13日・20日・27日(いずれも土曜日)、午後3時45分～4時30分

所 新和小学校(青女子字桜苅)体育館

内 バク転の基礎を学ぶ

定 全日程参加できる小学生=5人(先着順) 料 1回900円

問 事前に、N'sトランポリンクラブ(山崎さん、☎090-7930-0180)へ。

ドッジボール教室

時 1月13日(土)、午前10時から

所 河西体育センター(石渡1丁目)

内 社会人チーム「じゃいごかだーる」の選手と一緒に、ドッジボールのルールや動きを学ぶ

定 市内および近隣市町村在住の小学生(親子参加も可) 料 無料

問 チームまたは団体での参加は、事前に青森県ドッジボール協会(木村さん、☎080-5735-6604)へ。

剣道寒中稽古

時 1月20日(土)・21日(日)、午前6時30分～7時30分(開場は午前6時)

所 弘前B & G海洋センター(八幡町1丁目)

内 素振り稽古、切り返し、指導稽古(高段者元立ち)など

※稽古時は面マスクまたはシールドを着用。 料 無料

問 弘前剣道連盟(堀内さん、☎090-3362-7465)

※事前の申し込みは不要。

ソフトバレーボール体験教室

時 1月23日～3月26日の毎週火曜日(2月13日は除く)、午前10時30分～正午(全9回)

所 金属町体育センター体育室

内 ボール慣れからゲームまでの初級程度の教室

定 一般=18人 料 無料

問 1月15日(月・必着)までに、往復はがきで金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)へ。(※)

～認知症を予防しよう～
 ☆楽しく健康教室☆

時 1月25日～3月28日の毎週木曜日、午後2時30分～3時30分(全10回)

所 金属町体育センター集会室

内 軽いリズム体操、遊びを取り入れた楽しい脳トレなど、初級程度の教室

定 一般=12人 料 無料

問 1月15日(月・必着)までに、往復はがきで金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)へ。(※)

ストレッチ体操教室

時 ①1月29日～3月25日の毎週月曜日(2月12日は除く)、午後1時30分～2時30分(全8回) / ②2月7日～3月27日の毎週水曜日(3月20日は除く)、午前10時30分～11時30分(全7回)

所 市民体育館フィットネスルーム

内 簡単なストレッチ体操と筋力トレーニングなど 定 一般=

①・②各10人 料 無料

問 ①1月15日(月・必着) / ②1月20日(土・必着)までに、往復はがきで市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎36-2515)へ。(※)

体力づくり教室

時 ①1月31日、2月14日・28日、3月13日・27日(いずれも水曜日)、午後2時～3時30分(全5回) / ②2月1日～3月28日の毎週木曜日(2月8日は除く)、午後1時30分～3時(全8回) / ③2月2日～3月29日の毎週金曜日(2月23日は除く)、午後1時30分～2時30分(全8回)

所 ①・②ヒロ口(駅前町)3階健康ホール / ③市民体育館フィットネスルーム

内 ストレッチ体操、筋力トレーニングなど

定 一般=①・②各15人 / ③10人 料 無料

問 ①1月15日(月・必着) / ②・③1月20日(土・必着)までに、往復はがきで市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎36-2515)へ(※)

共通事項

飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ(剣道寒中稽古は除く)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を。詳しくは各施設にご確認ください。

(※) …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。※家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募できます/応募多数の場合は抽選で決定します。



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	初期 (生後4～6カ月児) 予約制	2月5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。	1月15日(月)までに駅前こどもの広場(駅前町、ヒロ口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=1月24日(水)・25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	2月2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	1月10日(水)・11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)	1月9日(火)、午前9時～正午(1月5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)



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」を確認を。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

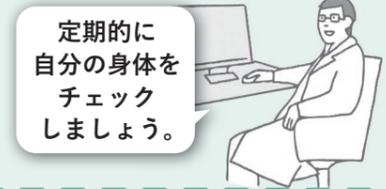
弘前市 集団検診 検索

健(検)診をまとめて受診したい人へ

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)、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



定期的に自分の身体をチェックしましょう。

対象年齢などの詳細はこちら▶
 ※PDFが開きます。

▼申込先 弘前市医師会健診センター(野田2丁目、弘前総合保健センター内、☎0120-050-489、平日の午前8時～正午・午後1時～4時、土曜日の午前8時～11時)

ヒロコで



Quality of life health check
QOL健診

QOL健診は、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健診です。今の健康状態を知り、意識を変え、行動を見直してみませんか。

▼とき 1月31日(水)、午前10時～正午(受け付けは午前10時から)

▼ところ ヒロコ(駅前町)3階健康ホール

▼測定項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、骨密度、野菜推定摂取量(ベジチェック®)、立ち上がり

▼定員 20人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 1月17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。対象年齢から外れると有料になるので、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予定の幼児は、受けていない予防接種がないか母子健康手帳で確認しましょう。

【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(水)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。



【高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種】

肺炎の中でも肺炎球菌が原因で起こる肺炎には、ワクチン接種が有効です。今年度で国の経過措置に基づく5歳ごとの助成制度は終了予定です。

今年度の対象者には、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。

▼実施期間

3月31日(日)まで

▼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

▼自己負担額 5,000円(生活保護受給者は無料)

▼対象 昭和37年4月2日～

【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 転入した人や、クーポン券を紛失した人は、健康増進課へお問い合わせください。

その他のお知らせ

【令和5年度岩木健康増進プロジェクト市民公開講座】

岩木健康増進プロジェクト健診の結果や研究成果を中心に、健康に役立つ最新情報を弘前大学の医師やプロジェクト参画機関の研究者がお話します。

▼とき 1月17日(水)、午前9時30分～正午(受け付けは午前9時10分から)

▼ところ 中央公民館岩木館(賀田1丁目)



▼定員 100人(先着順)

▼参加料 無料

▼問い合わせ・申込先 1月12日(金)までに電話かファクスで健康増進課(☎37-3750、ファクス37-7749)へ。

【青森県赤十字血液センターからのお知らせ】

●治療薬・予防接種・既往歴についてチャットボットがお答えします

治療薬や予防接種、既往歴の献血基準を調べることができるチャットボットができました。

薬の名前を入力すると自動で献血の可否の目安を教えてください。血液センターホームページ(QRコード)に掲載していますので、ぜひご利用ください。

※回答内容が必ずしも献血の可否を決定するものではありません



ん。最終的な献血の可否は献血会場の健診医師が判断します。

●はたちの献血キャンペーン

令和6年「はたちの献血」キャンペーンのキャッチフレーズは「その一歩が、だれかの一生になる。はたちの献血」です。



厚生労働省、都道府県および日本赤十字社は、献血者が減少傾向にある冬期に、安全な血液製剤の安定供給の確保を図るため、「はたちの献血」キャンペーンを実施します。献血は命を救う身近なボランティアです。皆さんのご協力をお待ちしています。

▼とき 1月1日(月・元日)～2月29日(木)

▼問い合わせ先 青森県赤十字血液センター(☎017-741-1512)



弘前市食生活改善推進委員会

食改さんおすすめレシピ

File.145

果物を使った減塩料理

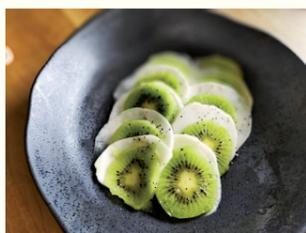
白かぶとキウイのカプレーゼ風

1人分の野菜使用量 50g

材料 2人分

- 白かぶ(白).....100g
- キウイフルーツ.....1個(100g)
- オリーブオイル.....小さじ2
- ポン酢しょうゆ.....小さじ1
- 黒こしょう.....少々

- ①白かぶは皮をむき、丸型に薄くスライスする。
- ②キウイフルーツは皮をむき、3mmの厚さの輪切りにする。
- ③皿に①と②を交互に重ねて盛り付ける。
- ④上からオリーブオイルとポン酢しょうゆを回しかけ、黒こしょうをふる。



おすすめポイント

キウイフルーツの酸味を生かした減塩料理です。酸味は塩味を際立たせる効果があるため、少しの調味料でおいしく食べることができますよ。



■1人分の栄養量
エネルギー/73kcal、たんぱく質/0.7g、脂質/4.1g、カルシウム/30mg、食物繊維/2.0g、食塩相当量/0.2g

階段でいつでもチルトレ事業
入賞作品の発表

「階段でいつでもチルトレ事業」で募集した健康に関する標語等について、応募総数327点の中から厳選した作品を、市役所庁舎内の階段に貼り付けています。市役所にお越しの際は、ぜひ階段をご利用ください。

●チルトレ...リラックスした気持ち(チル)とトレーニング(トレ)を合わせた造語です。

■問い合わせ先 健康増進課(☎37-3750)



たくさんの応募
ありがとうございました。



市長賞

のぼりおり 自分の足でいつまでも
P.N 階段のぼり太郎

副市長賞

健康への近道はこちらの階段です!
P.N 桜小町

教育長賞

階段が延ばした私の健康寿命
P.N はちまん あおぐ

優秀賞

歩くより3倍筋トレ 階段のぼり
P.N ふーちゃん

※ほか佳作10点



ふじた せな
藤田 惺凧ちゃん
R5.1.11 生



ますた ひな
増田 姫奈ちゃん
R5.1.21 生



ますた えま
増田 絵真ちゃん
R5.1.5 生



たてした しゅう
館下 史悠ちゃん
R5.1.16 生



つづいし かな
續石 柑奈ちゃん
R5.1.22 生



かわごえ ふうま
川越 楓真ちゃん
R5.1.12 生



おおむね しゅうた
大鱒 柁大ちゃん
R5.1.12 生



わたなべ あまね
渡邊 周ちゃん
R5.1.3 生



たざわ あん
田澤 杏音ちゃん
R5.1.13 生



さとう ゆきや
佐藤 優喜也ちゃん
R5.1.3 生



ふじた ひと
藤田 紘ちゃん
R5.1.4 生



くどう りんと
工藤 稟達ちゃん
R5.1.13 生



うちやま ひびと
内山 陽燈斗ちゃん
R5.1.30 生



2月1日号の投稿募集

応募締め切り
1月10日(水・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6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

「逃」

- 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、掲載されない場合もあります。

★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)

※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るので、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。

顕彰者その道一筋市政寄与
猛練習！トッポ目指すぞ一輪車

紺屋の白袴
スマイル

春一番それより恐ろし妻一番

對馬義秀

年の暮れ一念発起で大掃除

桜子

一杯のみそ汁朝の活力に

成田 純

初夢は一岩木二鷹三林檎

小坂 智

桁一つ夢でも増えてこの薄給

元リカバリーX

みな元氣メールの一行目尻下げ

敬徳

老いた脳詠んだ一句に苦笑い

神 夢

辰年の春一番を待つ津軽

藤代藤子

一年の役目を終えし卯たち

宮本愛子

もう一杯拝む手の先鬼面妻

つがるヤサブロー

一番風呂今は最後で掃除付き

菊池喜蔵

畳まれし母の一枚風通す

對馬春枝

一万歩！健康寿命延びるかも

長尾美津子

さらっと一句・川柳
今月のお題「一」

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★

弘前ねぶた浅草まつり



11月17日～19日 浅草寺近辺（東京都台東区浅草）

東 京・浅草でねぶたの運行や物産展などを行い、弘前市の魅力をPRしました。多くの観客が足を止めてカメラを向けたり、一緒に「ヤーヤドー」と掛け声を掛けたりするなど、大盛況でした。

りんごトラック市



11月23日 りんご公園（清水富田字寺沢）

農 家がりんごや加工品などを持ち寄って、直接販売する市場を開催。旬のりんごが詰まった木箱がずらりと並び、販売者と言葉を交わしながらりんごを買い求める人で活気に満ちていました。

弘前公園の冬支度



11月24日 弘前公園（下白銀町）

公 園緑地課の職員35人が、園内の樹木約3万本に、くぎを使わず縄で木材を固定する伝統の技で雪囲いや雪吊りを施しました。冷たい小雨がぱらつく中、丁寧に作業を進めていました。

岩木文化祭



11月25日・26日 岩木文化センターほか（賀田1丁目）

芸 能発表や作品展示、伝統文化体験コーナーなど、岩木地区の文化に触れ合う催しを開催。ふろしき市やミニ四駆・輪投げコーナーなども設けられ、大人も子どもと一緒に楽しんでいました。

弘前エレクトリカルファンタジー点灯式



12月1日 あずましろ〜ど（JR弘前駅自由通路2階）

冬 の風物詩であるイルミネーションなどを市内各所で点灯。あずましろ〜どのほか、弘前公園周辺などの街並みに幻想的な光がとまりました。（点灯期間は2月末まで）

新和地区公民館まつり



12月2日 新和地区体育文化交流センター（種市字木幡）

新 和地区の健康づくりサポーターや保健師によるベジチェック®のほか、小・中学生の意見発表、楽器演奏、親切カルタ大会など、盛りだくさんの催しに地域の住民が集い、交流していました。

みんなが撮った 弘前の「いいかも!!」

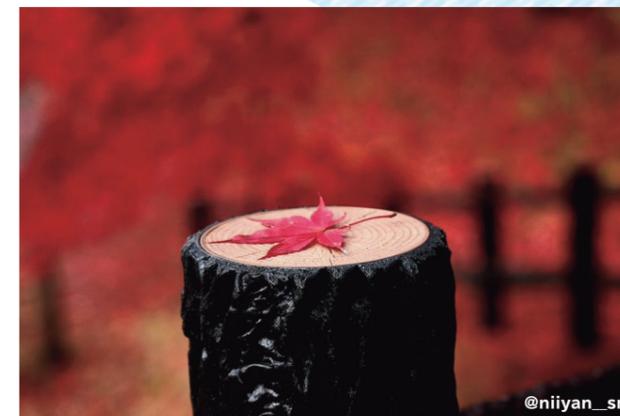
弘前の魅力を切り取ったインスタグラムの投稿写真をいくつか紹介します。

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×新春」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)



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10月の
ごみ排出量
（燃やせるごみ）

4,829t

108t増!
（昨年同月比）

SDGsにつながるごみ減量アクション
#3 使い捨てプラスチックを減らす

海に流れ着いたプラスチックごみの8割は「街から出たごみ」と言われているよ。マイバッグやマイボトル、詰め替え製品などを積極的に使おう！





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。

高岡の森弘前藩歴史館 冬の企画展

高照神社絵馬展

弘前藩主とその家族、重臣らによって高照神社に
奉納された大絵馬などを中心に紹介します。



▲県有形民俗文化財
狩野洞白筆 鶴図 (当館蔵)

▼とき

1月8日(月・祝)～3月17日(日)
午前9時30分～午後4時30分

※1月15日(月)、2月19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

※市立博物館との共通券もあります。詳しくは歴史館または博物館へ。

■問い合わせ先 高岡の森弘前藩歴史館 (高岡字獅子沢、☎83-3110)

※障がい者、65歳以上の
市民、市内の小・中学生と
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。

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8日(月・祝)、午前9時30分～10時
30分ごろ

▼ところ 土手町通り

【通行規制のお願い】
土手町十文字～一番町交差点の区間は、午前8時50
分～10時30分ごろ、一般車両の通行を規制します。
ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

新春恒例
弘前市・西目屋村
消防団出初式

■問い合わせ先 防災課 (☎40-7117)

有料広告

有料広告

