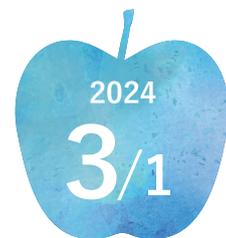


みんなで作る みんなをつなぐ

広報 ひろさき



No.433

特集

- 追悼 佐野ぬいさん -

ありがとう ぬいさん。

弘前お米とくらし応援券の利用開始
危険ごみの分別収集が始まります
引っ越しに伴う手続きはお早めに

▼佐野ぬい作『セルリアンブルーの街』



「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）



特集 - 追悼 佐野ぬいさん -

ありがとう ぬいさん。

弘前市名誉市民（◆）で女性画家の第一人者、佐野ぬいさんが昨年8月にお亡くなりになりました。

国内外で多くの展覧会を開催し、青の画家として評された佐野さんですが、故郷弘前市のことを忘れず、愛し続けてくれました。

今号では、追悼の意を表すとともに、佐野さんの活躍や評価を受けた多くの作品、そして人柄や弘前愛など、佐野さんの魅力の数々をさまざまな視点からお伝えします。

■問い合わせ先 秘書課（☎40-7022）

（◆）名誉市民…市民または本市にゆかりの深い人で、広く社会の発展および文化の興隆に貢献し、その功績が特に著しく、市民から深く尊敬されている人に贈られる称号です。

※2006年2月27日の市町村合併時に新設。

▶青の時間

（2014年／青森県立美術館蔵／74.0cm×120.0cm）

市民会館のスタンドグラスのために、故郷弘前の情景をイメージして描き下ろした作品。弘前の空の青、りんごの赤、雪の白を思い出しながら描きました。



青の画家 佐野ぬい

佐野さんは、「^{ニユイ} ^{ブルー}nuit blue」と呼ばれる独特な青を基調に、明快な色彩とフォルムで独自の世界を確立した日本を代表する洋画家です。

弘前市に生まれ、弘前中央高校卒業後、女子美術大学芸術学部洋画科へ入学。大学卒業後は、制作活動をしながら同大学で後進の指導にもあたり、第16代学長に就任しました。

画家としての活動では、「青」を基調とした作風で数々の賞を受賞したほか、国内外で展覧会を開催するなど、市民はもとよりたくさんの人々に芸術作品の鑑賞の機会を創出しました。これらの功績をたたえ、市は名誉市民の称号を贈りました。

市民会館開館50年を記念して制作したスタンドグラス『青の時間』は、現在も市民会館を美しく彩っています。



スタンドグラス『青の時間』

“スタンドグラスの原画を描きながら、私は、津軽弘前のさわやかで清々しい雪どけの空を思い出していました。自然光が差し込むスタンドグラスのある場所は、さまざまな青を基本色としています。暖色系の明るい面積もあります。動く青い時間を楽しく、美しく眺めることが出来たら素晴らしいです。”



▲スタンドグラス『青の時間』（2014年／市民会館）原画、制作監修、ガラスへの絵付けを自ら手がけました。

history & artwork

- 軌跡と作品 -

- 1932年 11月16日、弘前市百石町で生まれる
- 1951年 弘前中央高校を卒業
- 1955年 女子美術大学芸術学部洋画科を卒業
女流画家協会展 T夫人賞を受賞
- 1965年 新制作展新作家賞を受賞
(同1967年、1968年)
- 1986年 紺綬褒章を受章(同2011年)
- 1993年 「安井賞展」の審査員を務める
- 1994年 青森県褒賞文化功労者となる
- 1996年 パリで個展を開催(同2000年、2003年)
- 2001年 青森県文化賞を受賞
- 2003年 損保ジャパン東郷青児美術館大賞を受賞
- 2004年 日本美術家連盟常任理事に就任(～2007年)
損保ジャパン東郷青児美術館大賞受賞記念
「佐野ぬい展—遠い様式・青の構図」を開催
- 2007年 女子美術大学学長に就任(～2011年)
- 2012年 瑞宝中綬章を受章
- 2014年 ステンドグラス『青の時間』を市民会館へ設置
- 2015年 弘前市名誉市民となる
- 2021年 弘前れんが倉庫美術館「りんご前線—Hiroasaki Encounters」に出展
- 2023年 90歳で永眠 正五位叙位



▲【1990年代】アトリエで

①



②



③



- ①【1930年代】七五三
- ②【1950年代】大学の友人と
斜陽館へ
- ③【1960年代】長男と
- ④【1970年代】アトリエで
- ⑤【1996年】パリ個展取材
- ⑥【1996年】パリのラグノオで

④



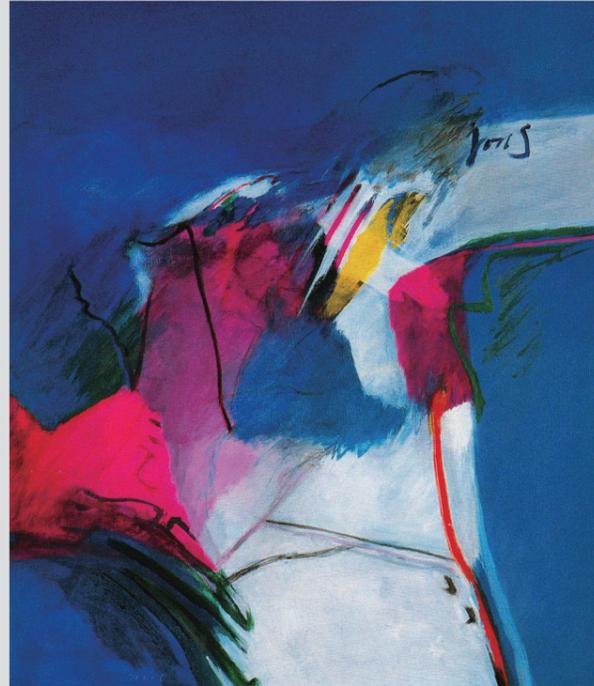
⑤



⑥



①



②



③



① 逃げる構図

(1981年/弘前中央高校蔵/53.0cm×45.5cm)
佐野さんの抽象の色と構図が確立された時期の代表作。

② アフタヌーン・レッドの余白

(1995年/女子美術大学蔵/185.0cm×150.0cm)
不定形で鮮烈な「オペラ色」を印象的に使い始めた1990年代の代表作。佐野さんはこの赤を「オペラ色」と呼び、題名にもたびたび引用しましたが、色見本上の「オペラ色」はもっとずっとくすんだピンク色となっています。

③ ブルーのテーマ (2022年/20.6cm×46.2cm)

単調な介護生活を送る中、創作意欲を湧かせるため、横長の特殊なサイズで制作を試みた作品。表参道ヒルズ「Galerie 412」で開催した90歳の記念展に出品され、これが最後の個展となりました。

“青は、
自然には絶対にはない色。
海の青は、
空の青が写るから青い。
空の青は、
手でつかむことはできない。
実在しないけれど、
心がひきつけられるところに
私は惹かれた。”

Interview part 1 インタビュー

日本エッセイスト・クラブ会員

佐藤 きむさん (写真左)

書道家

吉澤 秀香さん (写真右)



弘前中央高校を卒業するまで弘前市で過ごした佐野さん。当時、ぬいちゃん、きんちゃん、にが（※）と呼び合い、6年間学生生活を共にした佐藤きむさんと吉澤秀香さんから佐野さんとの思い出話などを伺い、佐野さんの人柄に迫ります。

（※）にが…吉澤さんの旧姓“二唐”から取ったあだ名。

入学当初は戦争中

吉澤さん 弘前高等女学校（旧制中等教育学校・現弘前中央高校）に入学したときは、戦争中でしたので、雨が降れば勉強をして、天気の良いときは樹木地区にあった女学校の農場で農耕作業をして野菜などを植えました。そして、野菜が育つとクラスの生徒みんなで分けて食べました。食べるものがない時代でした。

好きなことに打ち込んだ毎日

吉澤さん 終戦を迎え、女学校での学生生活を自由に楽しめるようになりました。クラブ活動もできるようになって、私は書道部を立ち上げ、好きな書道に打ち込み、ぬいちゃんはたくさんの絵を描いていました。

佐藤さん ぬいちゃんは昔から絵が素晴らしく上手で、勉強もよくできる人でしたが、その他はごく普通です。映画が大好きで、特にフランス映画にハマっていました。その頃からパリに憧れていましたね。

変わらない人柄

佐藤さん 大学生のときに仲間と奈良県の旅館に泊ると、偶然ぬいちゃんも女子美術大学の仲間と泊まっていたことがありました。誘われた余興の会で、絵の具を顔に塗って楽しそう

に踊り、標準語で話すぬいちゃんを見て「住む世界が違ってしまった」と思いましたが、弘前に帰省したときには、百石町にあったぬいちゃんの実家で、津軽弁でとりとめのないおしゃべりする「明るくユーモアに富んで穏やかな」昔のぬいちゃんのままでした。

友達思いのぬいちゃん

佐藤さん ぬいちゃんは女子美術大学の学長になっても、「実るほどこうべを垂れる稲穂かな」のことわざのとおり、まったく偉ぶることのない人でした。私が東京へ遊びに行くときには、時間をつくって必ず会いに来てくれました。
吉澤さん 東京で書の展覧会を開くと、ぬいちゃんは必ず初日に来てくれました。私がその場で書を書くときは、一番前に来て「にが！頑張れ！」と声援を送ってくれて、すごく嬉しかったです。

叶った2人の夢

吉澤さん ぬいちゃんと「いつか東京で二人の展覧会をやるべし」と話していました。上野の森美術館で開催された展覧会で、ぬいちゃんは絵の部門で、私は書の部門で選ばれ、初めて同じ会場に作品が展示されました。二人展はできませんでしたが、「やっと揃って展示できたね」と話したことが忘れられません。

Interview part 2 インタビュー



小倉 文子さん (女子美術大学学長)

女子美術大学を卒業後、洋画家として制作活動に励んだ佐野さん。同大学の助手としても指導を始め、学長まで務めました。

現在、学長を務めている小倉文子さんから、画家として、教育者として活躍した佐野さんについて伺いました。

女性画家の第一人者

今でこそ女性も増えましたが、佐野先生が活動を始めた頃の美術界は男性社会でした。作品展で賞を取ることは女性にとって大変な時代で、ましてや作品展の審査員を務めるという女性は、なかなかいませんでした。その中で、早くから作品展の審査員を務めたことが何度もあり、とても誇りに思います。

佐野先生は数々の賞を受賞しました。その中の1つである、損保ジャパン東郷青児美術館大賞の受賞後に開催された同美術館での展覧会の入場者数は、過去最高を記録し、当時話題になりました。

お別れの会では、美術界を代表する画家たちが「佐野先生の秀でた感性、感覚の鋭さは真似できるものではなく、心からうらやましいと思っていた」とおっしゃいました。

教育者としての自信

佐野先生が学び、教員として勤め、学長にまで

なった女子美術大学は、女性のための美大であって、女性の自立ということをうたっています。

学生一人一人の個性を見だし、良いところを引き出して絵描きとして自立させることに、教員としての揺るがない信念をもって取り組まれ、決して手を抜くことはありませんでした。

画家と教育者の両立を叶えたもの

佐野先生は、自身が第一線で活躍する画家でなければ、学生の前には立てないと強く思っていました。画家として高い評価を受けているからこそ、その指導を受けたいという学生が集まる。そのどちらか一つでは成りたちません。画家と教員の両方の活動を続け、やり遂げるためにさまざまな努力をしていました。

やり通すためには周りの助けもたくさん必要であったはずですが、佐野先生には周りの人に先生を手伝おうと思わせるほどの魅力がありました。持って生まれた感性と努力、その人柄によって、最後まで画家であり、教育者であり続けました。



◀▲【1970年代】女子美術大学での洋画家指導の様子

“どんな学生でもその才能を見いだし、絵描きとして立派に送り出すことができる。”



Interview part 3 インタビュー

佐野 壮さん (ヌイカンパニー 代表理事)

たくさんの人に愛され、世界で認められる洋画家
となった佐野さん。これまで一番近くで見続けてきた
次男の佐野壮さんにお話を伺いました。

▲【1996年】パリ個展取材同行で休憩中（佐野ぬいさん…写真右／佐野壮さん…写真左）

ぬいさんとの創作の思い出

面と向かって芸術や絵画の話はほとんどしませんでした。小学生の頃から絵を運んだり、木枠にキャンバスを張ったり、筆を洗ったり、下地を塗ったりなど制作の手伝いをしていました。

私が社会人になると、専属のアシスタントが代わりに母のサポートをするようになりましたが、ニューヨークの取材旅行やパリの個展などには私も随行し、道案内や写真撮影などのアシスタントをしました。それなりに役に立っていたと思います。

制作は体を使う大仕事

母は身長を超える大きな作品も手がけていましたが、手の届かない部分は、踏み台に上がって描いていました。130号サイズ（162.0cm × 194.0cm）以上になると、絵画全体の構図を確認するために数メートル後ろに下がったり、踏み台に上がった...それを何度も繰り返していたので、母にとって良い運動だったと思います。



▲【2015年】アトリエで

弘前が母を支えてくれた

津軽弁が大好きで、家族や弘前の友人たちと電話で話すと、津軽弁がしばらく抜けませんでした。晩年は、弘前市出身の訪問看護のスタッフさんと津軽弁で会話をしたり、伊奈かっぺいさんのトークCDを聞いたりして楽しんでいました。

アトリエには、「故郷忘（ぼう）じ難し」と書き添えた岩木山の絵をずっと掛けていました。祖父（ぬいさんの父親）が亡くなったときは、「父逝きてモノクロームの岩木山」の句を書き添えた岩木山の絵を描いてしのぶほど、岩木山にも愛着がありました。

思い出す母の笑顔

2、3年に一度は帰省するほど弘前が大好きで、弘前市名誉市民の荣誉にあずかったときは、とてもうれしそうでした。

インタビューで「弘前が大好き」と答えていた爽やかな笑顔、大好物のうなぎを食べたときのいたずらな笑顔、スタンドグラスを背景に写真を撮ったときの満足な笑顔...、弘前にいると笑顔を絶やさない佐野ぬいでした。



▲【2015年】名誉市民顕彰で帰郷の際、弘前城で（佐野さん…左から2番目）

明日のテーマ

2021年、弘前れんが倉庫美術館「りんご前線—Hirosaki Encounters」では、「明日のテーマ」を展示タイトルに作品を出品した佐野さん。作家としての原点に関係する作品のほか、日記代わりに描き続けたO号サイズ（14.0cm × 18.0cm）の新作を用意し、作品を通して画業を紹介しました。

弘前れんが倉庫美術館の公式YouTubeチャンネル（QRコード）では、佐野さんのインタビュー動画を配信しています。



今号の表紙



今号は、佐野ぬい作『セルリアンブルーの街』（2022年／181.8cm × 227.3cm）を表紙に選びました。

大病からの復帰をかけ、車いす生活の中、絵筆を長い棒の先にくくり付けて描き上げた最後の大作です。

この作品は、学長を務めた女子美術大学（東京都杉並区）で行われたお別れの会で披露されました。

ニューブルー、永遠に

これまで振り返ってきたように、家族や友人、生徒を大切に、画家として創作に励んでいた佐野さん。弘前を愛し続け、弘前市内で展示会の開催や、スタンドグラス『青の時間』の制作など、市民が芸術に親しむ機会を与えてくれました。

これからも、皆さんに佐野さんの作品に触れてもらえるよう、佐野ぬいさんの企画展や『青の時間』オリジナルラベルの津軽ワイン（津軽ワインの詳細は本誌22ページに掲載）の展開を予定しています。楽しみにお待ちください。



▲弘前れんが倉庫美術館での会場風景（撮影：柴田祥）
左から：ブルーノートの構図（1994年）、余白のテーマ（2006年）、日記のテーマ（2013年）、青の様式（2019年）、左手のための序曲（2009年）

『セルリアンブルーの街』ができるまで

- 佐野壮さん -

完成後に題名を付ける作品が多い中、本作は珍しく先に題名が決まっていた作品です。

広い面積の青を中心に、多色で複雑にしない構図で計画をたて、キャンバス全体に薄い青の下塗りをしました。病気で制作が一時中断しましたが、2022年に制作を再開します。意外にも、車椅子での制作や体力の衰えは、青をメインにしたシンプルで潔い構図を生み、当初の計画が見事に実現したのです。

透明感のある街並みがセルリアンブルーに染まり、すがすがしい表情で「これでいい」と言って筆を置きました。



▲【1980年代】アトリエで

弘前市生活支援臨時給付金及び 子育て世帯生活支援臨時給付金のお知らせ

市では、電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税均等割非課税世帯に対して支援してきましたが、今回新たに、住民税均等割のみ課税世帯と低所得の子育て世帯に対し給付金を支給します。

対象となる可能性がある世帯に対し、3月中旬に通知書を送付します。対象と思われるのに書類が届かない場合や、令和5年1月2日～11月30日に離婚・死別などにより世帯の状況に変化があった場合、確定申告の修正により住民税が均等割のみ課税となった場合は、ご相談ください。



弘前市生活支援臨時給付金

▼支給額 1世帯あたり **10万円**

▼対象 令和5年12月1日時点で市に住民登録があり、次の①または②に該当する世帯

①令和5年度「住民税均等割のみ課税者」だけで構成された世帯

②令和5年度「住民税均等割のみ課税者」と「住民税均等割非課税者」だけで構成された世帯

▼手続き方法

① 令和5年7月から10月にかけて弘前市物価高騰緊急支援給付金（3万円）を世帯主本人が受給した世帯で、前回基準日（令和5年6月1日）と比べて世帯の状況に変わらない世帯

→前回の給付金（3万円）と同じ口座に振り込む旨や振込予定日等を記載した通知書を送付します。通知内容に変更がない場合は、給付金を受け取るための手続きは不要です。

② 上記①に該当しない世帯（例…令和5年6月2日以降に転入等により世帯の状況に変化があった世帯、前回の給付金を代理受給した世帯、令和5年1月2日以降の転入者がいる世帯など）

→確認書を送付しますので内容を確認の上、対象要件に当てはまる場合は、同封の返信用封筒で令和6年5月29日（水・当日消印有効）までに返送してください。給付金は、市が確認書を受理した日から3週間を目安に振り込みます。

※書類に不備がある場合は、振り込みまで時間を要することがあります／給付金の概要は市ホームページ（QRコード）に掲載しています。



■問い合わせ先 生活福祉課 物価高騰緊急支援給付金担当（☎40-0460）

子育て世帯生活支援臨時給付金

▼支給額 18歳以下の児童1人につき **5万円**

▼対象 次の①～③のいずれかに該当する世帯のうち18歳以下の児童がいる世帯

①令和5年12月1日時点で市に住民登録があり「弘前市物価高騰緊急支援給付金（7万円）」の対象世帯

②「弘前市生活支援臨時給付金」の対象世帯

③上記①②のうち、令和5年12月2日以降に生まれた新生児または別世帯だが税法上の扶養をしている児童がいる世帯

▼手続き方法

① 住民税非課税世帯で、令和6年2月上旬に弘前市物価高騰緊急支援給付金（7万円）を世帯主本人が受給した世帯

→前回の給付金（7万円）と同じ口座に振り込む旨や振込予定日等を記載した通知書を送付します。通知書が届いた場合は、給付金を受け取るための手続きは不要です。

② 住民税非課税世帯で、令和6年2月中旬に弘前市物価高騰緊急支援給付金（7万円）の確認書が送付された世帯

→前回の給付金（7万円）を支給後に①と同様の方法で支給します。

③ 住民税均等割のみ課税世帯

→弘前市生活支援臨時給付金（1世帯あたり10万円）に上乗せして同じ口座に振り込みます。

地元のお米を
食べよう！



弘前お米とくらし応援券の利用開始

▼利用期間 3月1日（金）～12月31日（火）

▼配布対象 令和6年1月1日現在で市の住民基本台帳に登録されている市民

▼配布方法 弘前お米とくらし応援券は、2月26日頃から順次送付を開始し、3月末までの配布を予定しています。世帯ごとに世帯員数分をまとめて「ゆうパック」で発送します。

※不在の場合、不在連絡票が投かんされますので、各自で再配達の手配や郵便局窓口での受け取りをお願いします。また、不在連絡票に記載の保管期限が超過した場合

や、3月末までに届かない場合は、コールセンターへお問い合わせください。



▼利用上の注意

- ・本券は市内の取扱店舗で利用できます。
- ・1袋2kg以上の県産米（つがるロマン、まっしぐら、青天の霹靂〈へきれき〉、はれわたり）を購入する際に利用できるほか、対象のお米と同一会計の食品や生活用品等の購入にも利用できます。
- ・本券と現金または他の商品券との引換えはできません。また、転売はできません。
- ・本券で購入した商品は返品できません。

その他の注意事項や取扱店舗は応援券に同封するチラシまたは市ホームページ（QRコード）で確認してください。



■問い合わせ先 弘前お米とくらし応援券配布事業コールセンター（☎0120-516-771、平日の午前9時～午後6時）

4月1日
から

危険ごみの 分別収集 が始まります

スプレー缶やカセットボンベなどエアゾール製品の穴あけによる爆発や、収集車両・処理施設における火災などの事故を防ぐため、令和6年4月から「危険ごみ」の分別収集が始まります。

皆さんの分別収集へのご協力をお願いします。

▼対象品目 スプレー缶、カセットボンベ、ライター

▼危険ごみの出し方

① 中身を完全に使い切る

※ガス抜きキャップがついている場合は、取扱説明書に従ってください／ガス抜きをする場合は、火の気のない風通しのよい屋外で実施してください。

② 穴を開けずにキャップを外す

※穴を開ける必要はありません／プラスチック製のキャップは「燃やせるごみ」、金属製のキャップは「燃やせないごみ」へ。

③ 月1回、「危険ごみ」の収集日に、無色透明または半透明の袋に入れて収集場所へ

※対象品目は同一の袋に入れて捨てることができますが、対象品目以外のごみは混ぜないでください／収集日は「新聞」と同一です／収集日など詳しくは町会や市役所窓口等で配布する令和6年度分別収集日程表（家庭ごみの分け方・出し方）で確認してください。

【使い切り方について困った場合】

次のウェブサイトを確認できます。



【スプレー缶】
日本エアゾール協会



【カセットボンベ】
日本ガス石油機器工業会

■問い合わせ先 環境課（☎35-1130 / ☎32-1969）





引っ越しに伴う 手続きはお早めに

年度末・年度始めの土日受け付け／平日の窓口受付時間の延長

異動手続きに伴う混雑を軽減するため、以下の業務について、土・日曜日の窓口業務と平日の受付時間延長を実施します。

- ▼**土日開庁** 3月31日(日)、4月6日(土)の午前8時30分～午後5時
- ▼**平日延長** 4月1日(月)～5日(金)の午後5時～7時
- ▼**ところ** 市役所本庁舎(上白銀町)

①住民異動届(転出・転入・転居など)の受け付け
②住民票の写し、戸籍証明書(謄抄本)、身分証明書、所得課税証明書の発行
③印鑑登録、印鑑証明書の発行

【注意事項】

- 本人確認書類(代理人が申請する場合は委任状も)が必要です。
- 印鑑登録は本人が直接申請し、本人確認が得られたなど、条件を満たした場合のみ即日カード交付が可能/印鑑証明書の発行には印鑑登録証(カード)が必要です。
- 郵送で受け取り可能な証明書(転出証明書など)もあります。詳しくは市ホームページで確認を。
- ごみ分別収集日程表・分け方出し方のチラシも配布しています。

■**担当課** 市民課(1階、☎35-1113)

国民健康保険の資格取得・喪失の手続き

■**担当課** 国保年金課(1階、☎40-7045)

次のことに関する手続き

①児童手当・児童扶養手当・特別児童扶養手当
②子ども医療費・ひとり親家庭等医療費の給付資格
③保育所・認定こども園等

■**担当課** こども家庭課(1階、①②☎40-7039、③☎35-1131)

住民異動届 ※本人確認書類が必要です。

- 【転出する▶転出届】**
転出前の14日以内に届け出を。新しい住所地への転入に必要な転出証明書を受け取るか、**マイナンバーカードか住基カードへの特例転出の処理**を受けてください。
- 【転入した▶転入届】**
転入日から14日以内に届け出を。前の住所地で受け取った転出証明書か、**特例転出の処理済みのマイナンバーカードか住基カードを持参**してください。
※カードを利用した転入手続きは、出張所ではできません。
- 【市内で転居した▶転居届】**
転居日から(引っ越し後)14日以内に届け出を。**マイナンバーカードか住基カードを持参**してください。
※同居の親族ではない代理人が申請する場合は委任状も必要。

マイナンバーカードでできること

- ・転出届のオンライン申請
→詳しくはデジタル庁の「引越しし手続オンラインサービス」のページで確認を。
- 3月1日から**
- ・コンビニエンスストアで証明書の取得
→住民票の写し、戸籍証明書(謄抄本)、印鑑証明書(印鑑登録をしている人のみ)、戸籍の附票の写しが取得可能!

子育て支援制度

- 【住所を異動するとき】**
児童手当や子ども医療費、ひとり親家庭支援、保育所などの手続きが必要です。同居者が変わる場合も手続きが必要な場合があります。
- 問い合わせ先** こども家庭課(市役所1階、手当・医療費について…☎40-7039、保育所等の利用について…☎35-1131)
※岩木総合支所民生課・相馬総合支所民生課・各出張所で手続きできる制度もあります。

学校の転校

- 市立小・中学校は、各地域の学区で指定された学校に通学することになります。詳細は問い合わせを。
- 問い合わせ先** 学務健康課(岩木庁舎内、☎82-1643)

国民健康保険

- 【市内で転居したとき】**
被保険者証などを持参し、届け出を。
- 【転出するとき】**
被保険者証などの返却を。市外の学校に修学する場合は、在学証明書か学生証の写しの持参を。
- 問い合わせ・届け出先** 国保年金課(市役所1階、☎40-7045) / 岩木総合支所民生課(☎82-1628) / 相馬総合支所民生課(☎84-2113)

後期高齢者医療制度

- 【転出するとき】**
被保険者証や限度額適用・標準負担額減額認定証、特定疾病療養受療証を持参し、届け出を。
- 【転入したとき】**
県外からの場合は前の住所地からの負担区分等証明書を持参し、届け出を。
- 問い合わせ・届け出先** 国保年金課(市役所1階、☎40-7046) / 岩木総合支所民生課(☎82-1628) / 相馬総合支所民生課(☎84-2113)

国民年金

- 【住所を異動するとき】**
年金を受給している人は手続きが必要な場合があります。
- 問い合わせ先** 国保年金課(市役所1階、☎40-7048) / 岩木総合支所民生課(☎82-1628) / 相馬総合支所民生課(☎84-2113)

障がい

- 障害者手帳を持っている人や障害福祉制度を利用している人は、新しい住所地で住所変更や届出内容の変更が必要な場合があります。
- 問い合わせ先** 障がい福祉課(市役所1階、☎40-7036)

水道・下水道など

- 水道や井戸水、下水道などの使用を開始・中止・廃止するときは、希望日の原則2営業日前までに連絡が必要です。
- 中止・廃止の連絡の際は、水道使用量のお知らせや領収書に記載の「お客様コード」をお知らせください。
- 問い合わせ・申込先** 上下水道部お客さまセンター(岩木庁舎・市役所本庁舎、☎55-6868)

このほか、電気やガス、電話、NHK放送受信料、新聞の連絡、郵便の転居届、ペットの住所変更などもお忘れなく。

介護保険

- 【住所を異動するとき】**
要介護・要支援認定を受けている人や認定申請中の人は、手続きが必要な場合があります。
- 問い合わせ先** 介護福祉課(市役所1階、☎40-7050)

自動車・バイク

- 所有者の住所や名義が変わった場合や、団体(法人)の代表者に異動があった場合は届け出を。
- 届け出先** ①125cc以下の原動機付自転車、小型特殊自動車など…市民税課(市役所2階、☎35-1117) / 岩木総合支所民生課(☎82-1628) / 相馬総合支所民生課(☎84-2113) / ②軽四輪自動車…軽自動車検査協会(青森市浜田字豊田、☎050-3816-1831) / ③250cc以下の軽二輪、250ccを超える二輪の小型自動車、普通自動車…青森運輸支局(青森市浜田字豊田、☎青森017-739-1501)
※②・③は、弘前自動車協会(神田4丁目、☎32-7237)でも手続きできます(手数料が必要)。
- 普通自動車税(種別割)…運輸支局に住所の変更手続きがすぐにできない場合は、中南部地域県民局県税納税管理課(蔵主町、弘前合同庁舎内、☎32-4341)へ。
▲県ホームページ(QRコード)からも住所変更できます。

ごみ

- 市では、引っ越しなどで一度に大量に出るごみは収集していません。ごみ処理施設に持ち込みする(有料)か、許可業者に依頼(有料)してください。
- 問い合わせ先** 環境課(☎35-1130) / 弘前地区環境整備センター(町田字筒井、☎36-3883) / 南部清掃工場(小金崎字川原田、☎92-2105)
- ※家電リサイクル法対象品目(テレビ、エアコン、洗濯機、衣類乾燥機、冷蔵庫、冷凍庫)やタイヤなどの自動車部品、消火器など、市で受け入れをしていないごみもあります。

インターネット

- ▼**申し込み方法と受付時間**
- 電話 平日の午前8時30分～午後6時
 - 窓口 平日の午前8時30分～午後5時
 - インターネット 常時
- ※3月20日(水・祝)・23日(土)・30日(土)は電話でのみ受け付けます(午前8時30分～午後5時)。

利用期限内に
ご利用ください

鉄道・バス・タクシー利用割引券の利用はお早めに

市内の小・中学校に通う児童・生徒および市内在住で市外の小・中学校に通う児童・生徒に配布した公共交通利用割引券の有効期限は、令和6年3月31日(日)です。

▼配布済みの利用割引券

- ①弘南鉄道(100円割引券10枚綴り)
- ②弘南バス(100円割引券10枚綴り)
- ③タクシー(500円割引券2枚綴り)

※①と②は乗合タクシーでも利用可能/紛失や汚損等による再発行はできません。

▼有効期限 3月31日(日)

▼利用できる公共交通機関

弘南鉄道、弘南バスの路線バス、乗合タクシー(相馬、石川、堀越、鳥井野、小友、笹館、福村新里、三ツ森、船沢の各地区線)、市内のタクシー(北星交通、三ツ矢交通、弘前駅前タクシー、グリーン交通、さくら交通、中央タクシー、前田タクシー)



▼利用上の注意 利用割引券が運賃に満たない場合は、差額をお支払いください/割引券利用による差額のおつりは出ません。

ノート型ひろさき公共交通マップを配布

子どもの頃からの公共交通利用のきっかけづくりとして、ノート型のひろさき公共交通マップを新たに配布します。ぜひ親子や友達同士などで公共交通をご利用ください。

▼配布方法

- ①市内の小・中学校に通う児童・生徒
→2月下旬以降に通学している学校から配布
- ②市内在住で市外の小・中学校に通う児童・生徒
→地域交通課(市役所3階)で配布
※②は申し出が必要ですので、お問い合わせください。

■問い合わせ先 地域交通課(☎35-1124)

MegoICa®で
乗り降りが便利

お出かけシニアパスの 申し込み受け付けを開始します



「お出かけシニアパス」は、市内乗降の路線バスと乗合タクシー、弘南鉄道大鰐線の全区間を、1乗車100円で利用できるパスです。高齢者の移動支援と公共交通の利用促進などを目的に実施しています。

▼対象者 70歳以上の市民=800人(先着順)

▼対象路線 路線バス、弘南鉄道大鰐線、乗合タクシー(相馬、石川、堀越、鳥井野、小友、笹館、福村新里、三ツ森、船沢の各地区線)

※路線バスは乗降場所が市内の場合に限る/青森空港線、岩木スカイラインシャトルバスを除く/通常のタクシーは対象外。

▼購入料 7,000円(お出かけシニアパス…6,000円+MegoICa…1,000円)

※6,000円はパス購入料であり、チャージされている金額ではありません/すでにMegoICaを持っている人の購入料は6,000円です。

▼有効期間 購入した日から1年間

▼購入可能期間 4月1日~令和7年3月31日

▼申し込み方法 任意の紙に住所・氏名(ふりがな)・

生年月日・電話番号・性別・MegoICa所有の有無を記入し、身分証明書(マイナンバーカードなど)の写しを同封の上、地域交通課へ郵送してください。

※事前受付期間の3月1日(金)~19日(火・必着)に申し込んだ場合は、3月末までに届くように購入引換書を郵送しますが、パスの購入は4月1日(月)以降です/事前受付期間で定員に達した場合は抽選で決定し、結果を書面で通知します。

▼購入方法 市から送付する購入引換書、購入料、MegoICa(持っている人のみ)を弘南バス弘前バスターミナル(駅前3丁目)窓口にて持参して手続きしてください。
※他の交通系ICカード(Suica®など)では手続きできません/申込時の個人情報は、MegoICaの発行手続きのため弘南バスに提供します。

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。

■問い合わせ・申込先 地域交通課(☎036-8551、上白銀町1の1、☎35-1124)

みんなで守ろう!交通安全

■問い合わせ先 地域交通課(☎35-1102)

新入学児童を 交通事故から守ろう!

4月は小学校へ入学する子どもの交通事故が多発する時期です。入学したばかりの子どもたちは、学校までの通学路をすぐには安全に通行できません。また、自分自身では交通事故から身を守れないことも少なくありません。子どもたちを交通事故から守るため、十分注意しましょう。車両を運転する際は、交通ルールやマナーを守り、安全運転に努めましょう。



保護者の皆さんへ

- ▶入学前から通学路を子どもと一緒に歩き、安全な通行方法を繰り返し教えましょう。
- ▶危険な場所、安全確認が必要な場所を子どもと同じ目線でチェックしましょう。
- ▶「危ないよ」だけでは子どもは何が危険なのか理解できません。具体的にどうしたらいいのか、子ども自身にも考えさせましょう。
- ▶保護者自身が交通ルールを守り、お手本を示しましょう。

ドライバーの皆さんへ

- ▶住宅街や学校・公園、駐停車車両の周辺では「飛び出し」に注意し、徐行しましょう。

自転車乗車の皆さんへ

- ▶自転車は車道左側走行が原則です。「自転車通行可」の標識がある歩道でも、歩行者を優先し、いつでも止まれる速度で車道寄りを行きましょう。
- ▶自転車の危険行為の取り締まりが強化されています。安全運転に努めましょう。
- ▶交通事故による被害を軽減するため、子どもにヘルメットを着用させることはもちろん、大人もお手本となって着用を努めましょう。

歩行者に優しいまち弘前へ ~信号機のない横断歩道で一時停止~



信号機のない横断歩道で歩行者が横断しようとしている場合、車は一時停止しなければなりません。昨年、日本自動車連盟(JAF)が行った全国調査によると、一時停止率は全国平均45.1%に対して、青森県は47.4%で全国26位となり、前年の56.7%から低下しました。

信号機がない横断歩道での歩行者優先はマナーではなく、ルールです。

歩行者はドライバーに気付いてもらうために手を上げて横断歩道を渡り、ありがとうのお辞儀をする「ハンド&サンクス」を心掛けましょう。

職場や地域、家族で話題にし、市民一丸となって「歩行者に優しいまち弘前」を目指しましょう。

高齢者の皆さんへ

高齢者が被害者となる交通事故が続けて発生しています。夜間の外出時には、ドライバーからの視認性を高めるため、目立つ服を着たり反射材をつけたりするなどの対策を実施してください。



弘前市交通安全母の会 会員募集

弘前市交通安全母の会は「交通安全はまず家庭から」をスローガンに、交通安全意識の高揚や子どもと高齢者の交通安全に取り組んでいる団体です。

市や交通安全関係機関が実施する街頭啓発活動への参加が主な活動内容です。マスコット配布などの自主的な活動も展開していますが、活動への参加はできる範囲で構いません。

子どもと高齢者を交通事故から守るため、一緒に活動しませんか。詳細はお問い合わせください。

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。

お詫びと訂正

広報ひろさき2月15日号の11ページ「親子カルトナーズ教室」の午前の回が午後10時とあるのは、午前10時との誤りでした。お詫びして訂正します。
☎中央公民館 ☎ 33-6561

緑の相談所

3月の催し

【講習会】

●春の庭木の病害虫防除…
9日(土)、午後1時30分～3時30分

●シンビジウムの植替え…
16日(土)、午後1時30分～3時30分
～共通事項～

▼定員 各回20人(先着順)

▼参加料 無料
※事前に電話で申し込みを。

【展示会】

●桜の花展
8日(金)～16日(土)

▼入場料 無料

【相談業務の休止日】

4日(月)、11日(月)、18日(月)、21日(木)、25日(月)

☎緑の相談所(弘前公園内、☎ 33-8737、午前9時～午後5時)

イベント

鳴海要記念陶房館の催し

【つまみ細工でつくるアネモネのブローチ】

着なくなった“きもの”の生地を素材に、日本の伝統技術「つまみ細工」の技法を使ってアネモネのブローチを作ります。

▼とき 3月9日(土)・10日(日)の午前10時～午後1時

▼講師 NATSU KO MIYA KOSHI さん

▼定員 各日10人

▼参加料 3,600円(ケーキセット付き)

※事前の申し込みが必要。

【3月のイラストワークショップ】

▼とき 3月9日(土)・23日(土)の午後1時～3時

▼テーマ 「ひな祭り」

▼講師 ささやすゆきさん(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 3月10日(日)・24日(日)の午前10時～午後3時(体験の受け付けは午後2時30分まで)

▼講師 岩木かちやらず会

▼体験料 250円～(コースターほか)

【山田スイッチ親子展】

コラムニストでイラストレーターの山田スイッチさんのイラストと、山田さんの母で書道家の中田桂翠さんの書道作品を展示します。

▼とき 3月16日(土)～23日(土)の午前9時～午後4時

※19日は休み/最終日は午後2時まで。

《関連イベント》

各回ワンドリンク制です。

◎トークショー『パッチャと子育て』

▼とき 3月17日(日)、午後2時30分から

▼出演 山田スイッチさん、清水典子さん(ライター)、世良啓さん(文筆家)

◎山田スイッチ講座

▼とき 3月20日(水)(祝)

▼内容 ①エッセイなんでも相談(午前10時～11時30分)、②フリーペーパーを作る!(午後1時～2時30分)

☎鳴海要記念陶房館(賀田字大浦、☎ 82-2902、火曜日は休み)

ヒロロマルシェ～ひろまる～

▼とき 3月10日(日)、午前10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 ハンドメイド雑貨やアクセサリーなどの展示・販売、もの作りワークショップ、お菓子などの販売

※事前申し込みは不要。

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(ヒロロ3階、☎ 35-0154)

2024 ALL JAPAN Uni-dancing Competition

【全日本一輪車競技大会舞台演技部門】

出場13団体による美の競演をお楽しみください。

▼とき 3月10日(日)、午前10時から(午前9時15分開場)

▼ところ 市民会館(下白銀町)

▼入場料 S席=2,000円、A席=1,500円、B席=1,000円(全席指定)

※年齢を問わず、入場にはチケットが必要です。

▼チケット取扱所 豊田児童センター、東部児童センター

☎豊田児童センター(豊田1丁目、☎ 27-7828、E uni_dancing@yahoo.co.jp)

津軽塗後継者育成研修事業 成果発表会

青森県漆器協同組合連合会が取り組んでいる津軽塗後継者育成研修事業の研修生5人による成果発表会です。

▼とき 3月14日(木)～17日(日)の午前10時～午後4時
※初日は午後1時から/最終日は午後3時まで。

▼ところ 藤田記念庭園(上白銀町)匠館2階ギャラリー

▼内容 研修生が製作した作品の展示、製作工程の解説・パネル展示ほか

▼入場料 無料

☎青森県漆器協同組合連合会事務局(☎ 35-3629)

友部正人ライブ 『小さな町で』

シンガーソングライターで

詩人の友部正人さんによるギター弾き語りライブです。

▼とき 3月15日(金)、午後7時から(午後6時30分開場)

▼ところ 弘前れんが倉庫美術館(吉野町)スタジオB

▼定員 40人

▼参加料 3,500円(当日は

特別番組

メモリアルグラデュエーション2024 ～小学校卒業生のメッセージ～

市内14の小学校が参加し、卒業する6年生一人一人が将来の夢や小学校での思い出などを語るほか、担任の先生、校長先生からの贈る言葉、各学校の校歌が紹介されます。希望に満ちあふれた子どもたちの声や、懐かしの学びやが思い出される校歌をぜひ聴いてみませんか。

▼放送日時 3月11日(月)～15日(金)の午後7時～9時

▼各校の放送日 ※五十音順(放送順ではありません)。

3/11(月)	桔梗野小学校、北小学校、船沢小学校
3/12(火)	大和沢小学校、時敏小学校、相馬小学校
3/13(水)	自得小学校、附属小学校、松原小学校
3/14(木)	大成小学校、新和小学校、西小学校
3/15(金)	豊田小学校、和徳小学校

▼放送局 コミュニティラジオ局「FMアップルウェーブ」(周波数…78.8MHz)

☎ FMアップルウェーブ(☎ 38-0788)

4,000円)

▼申し込み方法

申し込みフォーム(QRコード)または電話で申し込みを。

☎弘前れんが倉庫美術館(☎ 32-8950)

おいで!弘前 「こぎんを自分で刺して My 箸入れをつくろう!」

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 3月16日(土)、午後1時～3時30分

▼ところ 弘前こぎん研究所(在府町)

▼講師 千葉弘美さん(弘前こぎん研究所)

▼定員 20人(先着順)

※小学生以下は保護者同伴。

▼参加料 1,500円(材料費

／同伴者は無料)

☎事前に千年会(千年園内、井澤さん、☎ 87-4888)へ。

弘前城植物園 早春の散策ガイド

冬季閉園中の植物園をひと足先に散策しませんか。

▼とき 3月16日(土)、午前10時～11時ごろ

▼集合場所 弘前城植物園南案内所(弘前公園内)

▼対象 15人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 飲み物、防寒着、長靴、手袋

☎3月1日(金)以降に、緑の相談所(下白銀町、弘前公園内、☎ 33-8737、午前9時～午後5時)へ。

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社会を目指して、イベントを開催します。

▼とき 3月20日(水)祝、1部…午前11時から、2部…午後0時30分から

▼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、絵や制作のワークショップ

☎日本ダウン症協会青森・弘前支部ひまわりの会(桜庭さん、E himawarinokail1983@gmail.com)

人と人がつながるまちづくりトーク「ぶらっと」

「ぶらっと」は、まちづくり事例の紹介や意見交換を行うカジュアルな交流の場です。

第11回は樽澤武秀さん・優香さん(HIROSAKI_AIR)をゲストに、「アート×まちづくり」について語ります。

▼とき 3月21日(木)、午後6時30分～8時

▼ところ 城東閣(鍛冶町)フ

レキシブルルーム

▼定員 15人

▼参加料 無料

▼申し込み方法 3月14日(木)までに、電話または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/詳しくは市ホームページ(QRコード)を確認を。



☎企画課ひとづくり推進室(☎ 26-6349、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp)

オープンキッチンを活用してみませんか



高齢者向け住宅の交流スペース内にあるオープンキッチンで行われたランチやカフェの模擬営業、食に関するワークショップなどの事例発表と、キッチン活用の説明会を行います。

▼とき 3月23日(土)、午後1時～2時

▼ところ サンタハウス弘前公園(元大工町)

▼対象 高齢者へのボランティアに興味がある飲食関係者など、これからキッチンを使って活動してみたい人=16人

※家族連れでの参加も可。

▼参加料 無料

▼申込期限 3月22日(金)

☎サンタハウス弘前公園(☎ 88-7707)

藤田記念庭園洋館コンサート「みんなで唄おう うたごえひろば」

▼とき 3月24日(日)、午前10時～正午

▼ところ 藤田記念庭園(上白銀町)洋館1階ホール

▼入場料 無料

☎藤田記念庭園(☎ 37-5525)

宮川交流センター恒例春一番ダンスパーティー

▼とき 3月31日(日)、正午から(受け付けは午前11時から)

▼内容 社交ダンスパーティー、軽食やドリンクの提供、花の抽選会、ダンスのデモンストレーションなど

▼定員 100人(先着順)

▼参加料 1,000円

☎宮川交流センター(堅田2丁目、☎ 36-2611)

仲町武家屋敷案内人お試し会



仲町武家屋敷のガイドとして地域の観光を盛り上げませんか。

▼とき 4月21日(日)、午前10時～11時30分ごろ

▼集合場所 津軽藩ねぶた村(亀甲町)入口

▼対象 仲町のガイドをしてみたい人

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

☎弘前仲町武家屋敷案内人の会(花田さん、☎ 31-5660)

弘前さくらコンサート 10th anniversary



ピアノソロ・デュオ、器楽、鍵盤ハーモニカ、合唱など、3歳から80代までの市民がステージに立ちます。

▼とき 4月21日(日)、午前10時30分～午後4時15分

▼ところ 市民会館(下白銀町)

▼スペシャルゲスト TSUKE MEN(ダブルヴァイオリンとピアノの3人組ユニット)

※コンサートの最後にゲストと一緒に『時を超える絆』を歌いたい人を若干名募集しています。

▼入場料 一般=4,000円、中学生以下=2,000円(当日500円増)

▼チケット取扱所 市民会館、弘前文化センター、弘前大学生協シェア、中三弘前店、ヒロロ、まちなか情報センター、東京堂青森店、カワイ青森ショップ、チケットぴあ(Pコード269656)

☎ Rainbow Muse Hirosaki(田中さん、☎兼E 87-6088、E miyuki-tanaka@tiara.ocn.ne.jp)

松浦航大×よよよちゃん歌まねジョイントコンサート in 弘前



2020年「ものまね王座決定戦」で初出場・初優勝、「THE

カラオケ★バトル」では4度の優勝を誇り、声まねやビートボックスを得意とする松浦航大さんと、「令和の歌まねヒロイン」の異名を持つものまねタレントでYouTuberのよよよちゃん。

日本を代表する歌まねのトップ歌手2人による“歌まねジョイントコンサート”です。

▼とき 5月6日(月・振休)、午後4時30分から(午後4時開場)

▼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) ※未就学児は入場できません。

▼チケット販売 3月3日(日)/市民会館窓口…午前9時から/電話…午後2時から

オンライン、他プレイガイドでも販売します。詳細は市民会館に問い合わせを。

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

教室・講座

水嶋優子先生の簡単、美味しい、楽しい、お料理教室

RABラジオでおなじみの料理研究家・水嶋優子さんを講師に招いての料理教室です。

▼とき 3月9日(土)、午前10時～午後1時ごろ

▼ところ 宮川交流センター

▼定員 20人(先着順)

▼参加料 1,000円

▼持ち物 エプロン、三角巾、マスク

☎事前に宮川交流センター(堅田2丁目、☎ 36-2611)へ。

専門家が教える「片づけ・収納術」



家庭の中で家事の負担は大き

3月 図書館休館日

Table with 7 columns (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and 6 rows showing library closure dates for March.

※次の期間は、蔵書点検日のため休館です。

- 岩木図書館…11日(月)～18日(月)
●こども絵本の森…5日(火)～7日(木)

休館中の返却は、返却ポスト(岩木図書館入口、総合学習センター、まちなか情報センター、こども絵本の森、JR弘前駅(改札口付近))か、開館している他の図書館をご利用ください。休館日は変更する場合があります。

☎弘前図書館(下白銀町) ☎ 32-3794

☎岩木図書館(賀田1丁目) ☎ 82-1651

☎こども絵本の森(ヒロロ(駅前町)3階) ☎ 35-0155

☎相馬ライブラリー(相馬やすらぎ館(五所字野沢)内) ☎ 84-2316

いものです。片づけのノウハウや効率的な収納方法などを学んで、日々の生活に「ゆとり」を作ってみませんか。

共働きや子育て世代の男性の参加もお待ちしています。

▼とき 3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

▼定員 30人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 3月15日(金)までに、申し込みフォーム(QRコード)か電話で申し込みを。

☎企画課(☎ 26-6349)

弘前文化センター3月のプラネタリウム

☎中央公民館(☎ 33-6561、火曜日は休み)

▼投影日およびプログラム内容 今夜の星空自動解説付き(約15分/●を除く)

Table with 2 columns (時間, 2, 3, 9, 10, 16, 17, 20, 23, 24, 27, 28, 29, 30, 31) and 3 rows showing planetarium projection times and content.

●…わくわく☆こどもプラネ「エコとロジーのわくわく太陽めぐり」(小学校高学年～約25分)

○…「ラビくんのうちゅうりょこう」(幼児～約25分)

▼観覧料

一般=250円
小・中学生、高校生=120円
わくわく☆こどもプラネ=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の提示を。

ベテランズセミナー

▼とき 3月21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 「弘前公園の桜」市公園緑地課職員
 ▼対象 おおむね60歳以上の市民＝30人程度(先着順)
 ▼受講料 無料
 ▼申し込み方法 3月18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、☎ 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

ホールのかしこい使い方講座～舞台・音響・照明の基本から実践利用～

市民会館大ホールを有効的に活用するため、舞台装置についての説明を聞いたり、操作を体験したりしませんか。
 ▼とき 3月25日(月)、午後1時30分～3時30分
 ▼ところ 市民会館(下白銀町)大ホール
 ▼対象 大ホールを利用する(または利用を検討する)高校生以上の人＝20人程度(先着順)

▼参加料 無料
 ※事前の申し込みが必要。
 問市民会館(☎ 32-3374、☎ 32-3381、E shiminkaikan@hi-it.jp)

ひろさき環境パートナーシップ21(HEP21)による学習会

▼とき 3月23日(土)、午後1時～4時30分
 ▼ところ 市立観光館(下白銀町)多目的ホール
 ▼内容 「白神山地の蛾類調査」「津軽地方のアライグマの分布」「定点カメラが捉えただんぶり池の動物」などの発表
 ▼参加料 無料
 ※事前の申し込みは不要。詳しくは市ホームページ(QRコード)で確認を。
 問環境課(☎ 36-0677)

その他

地震災害に備えましょう

能登半島地震や阪神・淡路大震災など、過去の大きな地震では、倒れてきた家具の下敷きになって亡くなった人や、大けがをした人が多数いました。大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考

えて、普段から転倒防止対策を講じておきましょう。
 ○家具を転倒しないよう、壁に固定する。
 ○寝室や子ども部屋にできるだけ家具を置かない。
 ○倒れた家具でけがをする、出入口がふさがるといったことがないように、家具の向きや配置を工夫する。
 問防災課(☎ 40-7100)

車いす応援隊ボランティア募集

さくらまつり期間中、車いすの貸し出しや介助を手伝うボランティアを募集します。
 ▼活動日時 4月19日(金)～5月5日(日)(祝)の午前9時～午後4時の中で、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 高校生以上
 ※高校生は学校を通じて申し込んでください。
 【事前説明会】
 ▼とき 4月13日(土)、午前9時30分から
 ▼ところ 社会福祉センター(宮園2丁目)2階大会議室
 ▼申込期限 4月5日(金)
 ※内容に変更などがある場合はホームページでお知らせします。
 問弘前市社会福祉協議会(☎ 33-1161、H https://www.hirosaki-shakyo.jp)

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をしています。会員に登録しませんか。
 ▼とき 3月24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。
 問ひろさき広域出愛サポートセンター(☎ 35-1123、日・月曜日と祝日を除く、午前10時～午後7時)

求人説明会・ミニ面接会

市内企業の人事担当者が、仕事内容などを生の声で伝えます。求職中であれば、誰でも無料で参加でき、面接も可能です。
 ▼とき 3月7日(木)・13日(水)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 各日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持参または電話、ホームページ(QRコード)から申し込みを。
 ▼その他 ハローワークに未登録の人も参加可/雇用保険受給者は求職活動実績の対象になるため、雇用保険受給資格者証の持参を/参加企業は、青森労働局または市ホームページでご確認ください/UJI ターン求職者を対象とした、ウェブでの面談ができます(開催日の7日前までに申し込みが必要)。
 問I・M・S(弘前就労支援センター内、駅前町、ヒロロ3階、☎ 55-5608)

御所温泉 営業再開のお知らせ

御所温泉(相馬庁舎内)は水中ポンプ故障のため臨時休館していましたが、2月15日から営業を再開しました。皆さんの利用をお待ちしています。
 問相馬総合支所総務課(☎ 84-2111)



令和6年度 弘前市農作業省力化・効率化対策事業費補助金

市では、農業者が農作業の省力化・効率化を図るための取り組みを支援します。
 ▼公募期間 3月14日(木)～4月12日(金)
 ▼対象者 市内農業者、市内に本店を有する農地所有適格法人、市内農業者等で組織する団体
 ▼事業内容と補助対象経費 ①農業機械導入…農業経営に要する機械の導入にかかる経費/②農業用ハウス整備…農業用ハウスの整備にかかる経費/③集出荷環境整備…ほ場内での荷さばき場や作業道の整備にかかる経費
 ▼補助率・補助上限額 補助対象経費の実支出額(税抜き)の3分の1に相当する額以内(上限…①・②50万円/③23万円)※優遇措置もあります。詳しくは市ホームページ(QRコード)で確認するか、問い合わせを。
 ※本内容は令和6年度予算の成立をもって実施しますので、内容に変更が生じることがあります。
 問農政課 ①・③…農地支援係(☎ 40-0656)、②…農産係(☎ 40-0504)

令和6年度 雇用就農資金

全国農業会議所では、原則49歳以下の就農希望者を新たに雇用し、通年で農業就業または独立就農に必要な技術・経営ノウハウ等を習得させるための研修を実施する農業者等に対して、「雇用就農資金」を交付しています。
 令和6年度事業の第1回募集に向けて、事業説明会を開催します。個別相談も受け付けますので、雇用就農資金の活用を検討している人は、ぜひご参加ください。
 ▼とき 3月13日(水)、午後2時から
 ▼ところ 岩木庁舎(賀田1丁目)2階会議室2
 ▼定員 15人
 ▼申込期限 3月8日(金)
 詳細は市ホームページ(QRコード)で確認を。
 問農政課担い手育成係(☎ 40-0767)

農業者の皆さんへ

『青の時間』オリジナルラベル 津軽ワイン 限定販売 5月発売予定

市では、JA つがる弘前、サントリー株式会社と連携し、津軽ワインの産地化に向けて取り組んでいます。

その一環で、弘前市を代表する芸術文化と津軽ワインの融合を目指し、故・佐野ぬいさんの絵画『青の時間』（詳しくは今号の特集を参照）をあしらったオリジナルラベルのワインを開発しています。

津軽産ワインぶどうを使った、津軽らしさが詰まったワインです。発売を楽しみにお待ちください。

問りご課 (☎ 40-0482)



ひろさき生活・仕事応援 センターのお知らせ

【就労準備セミナー】

相手が聞き取りやすい話し方をするために滑舌トレーニングを行い、コミュニケーションスキルを高めましょう。
▼とき 3月13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

▼内容と講師 「速読&滑舌トレーニング」笹村弓子さん（フリーアナウンサー）

▼参加料 無料

▼申込期限 3月11日(月)

【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

た居場所で、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しませんか。

▼とき 3月25日(月)～27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 3月15日(金)までに面談を実施した上で利用できます。

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

ジョブカフェあおもりサテライトスポット弘前のお知らせ

ジョブカフェあおもりサテライトスポット弘前では、45歳

未満の求職者を対象に、就職活動に役立つさまざまな支援を行っています。ハローワーク弘前も併設されています。

▼主なサービス ①キャリアカウンセラーによる相談（Zoomでの相談も可）、②パソコンでの応募書類の作成、③職業適性診断、④就職支援セミナー、⑤インターネットや参考図書の閲覧等による情報収集

※①・④は雇用保険受給中の求職活動実績になります。

▼利用料 無料

問ジョブカフェあおもりサテライトスポット弘前（ヒロロ3階、☎ 32-8033、平日の午前9時～午後5時、H <https://www.jobcafe-aomori.jp>）

技能講習を開催します

【玉掛け技能講習】

この講習を修了すると、制限荷重1トン以上の揚貨装置またはつり上げ荷重1トン以上のクレーン、移動式クレーンもしくはデリックの玉掛け業務を行うことができます。

▼とき ①学科…4月24日(水)・25日(木)／②実技…4月26日(金)・27日(土)のいずれか1日

▼申込期限 4月17日(水)

【小型移動式クレーン運転技能講習】

この講習を修了すると、つり上げ荷重1トン以上5トン未満

の小型移動式クレーン運転業務を行うことができます。

▼とき ①学科…5月8日(水)・9日(木)／②実技…5月10日(金)

▼申込期限 5月1日(水)～共通事項～

▼ところ ①サンライフ弘前（豊田1丁目）／②柵形運送トラック駐車場（小比内字福田）

▼定員 各30人（先着順）

受講料や申し込み方法など詳細は、ホームページ（QRコード）を確認を。



問弘前地区労働基準協会（☎ 26-0663）

労働相談会

労働者と事業主との間に生じた労働条件などのトラブルを解決するための無料相談会です。

▼とき

①3月5日(火)、②3月17日(日)、③4月2日(火)、④4月21日(日)、⑤5月7日(火)、⑥5月19日(日) ※時間は、①③⑤…午後1時30分～3時30分／②④⑥…午前10時～正午。

▼ところ 青森県労働委員会（青森市新町2丁目）

▼対象 県内の労働者、事業主 ※随時受け付け／事前予約優先。

問青森県労働委員会事務局（☎ 017-734-9832、労働相談ダイヤル☎ 0120-610-782）

3月の納税 問収納課（市役所2階、☎40-7032、☎40-7033）

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 15日(金)・18日(月)・19日(火)・21日(木)・22日(金)の午後5時～7時30分
▼休日 17日(日)・24日(日)の午前9時～午後4時

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。

青森県特定（産業別）最低賃金改定

青森県特定（産業別）最低賃金が次のとおり改定されました。①鉄鋼業…時間額 992円（改定前 958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 927円（改定前 888円）

③自動車小売業…時間額 923円（改定前 919円）

④各種商品小売業…時間額 921円（改定前 882円）

詳しくは青森労働局ホームページで確認を。

問青森労働局労働基準部賃金室（☎ 017-734-4114）

自動車税（種別割）について

【住所変更届について】

自動車税（種別割）の納税通知書は、原則として自動車検査証（車検証）に記載された住所

に送付されます。

転居等で住所が変わった場合、運輸支局で住所の変更登録手続きをしなければなりません。事情によりすぐに住所の変更登録ができない場合は、中南地域県民局県税部へご連絡ください。県ホームページからも届け出ができます。

【口座振替について】

自動車税（種別割）の納付は、便利で安全・確実な口座振替をご利用ください。

令和6年度6月納期分の口座振替の申込期限は4月30日(火)です。申込用紙は各取扱金融機関・中南地域県民局県税部窓口にて備え付けてあります。

なお、車検の継続検査時、運輸支局で電子的に自動車税（種別割）の納税確認を行い、自動車税（種別割）納税証明書（兼納税証明書）の提示は不要となるため、口座振替済の通知書（兼納税証明書）は送付されません。

問中南地域県民局県税部納税管理課（☎ 32-4341）

有料広告

有料広告

有料広告

有料広告

JR 弘前駅みどりの窓口の営業時間変更

3月16日(土)から、JR弘前駅みどりの窓口の営業時間が下記のとおり変わります。

午前7時～午後7時（変更前は午前6時～午後8時）

▼指定席券売機の営業時間

みどりの窓口内 午前7時～午後7時
みどりの窓口外 午前5時～午後11時

問JR弘前駅テレホンセンター（☎ 32-1354）

各種スポーツ・体操教室など

やさしいヨガ～ヨガで体をほぐして、温泉でリフレッシュ～

時 3月3日・10日・17日・24日・31日(いずれも日曜日)の午後2時～3時
 所 やすらぎ温泉
 内 初心者向けヨガレッスン
 定 各回10人(先着順)
 料 ¥1回1,000円(入浴料含む)
 持 ヨガマット(無料貸し出し可)
 問 事前にやすらぎ温泉(石渡字大保、☎37-8888)へ。



空手教室(1カ月無料体験会)

時 3月7日・14日・28日(いずれも木曜日、全3回)の午後7時30分～9時
 所 克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)トレーニング室
 内 基本動作やストレッチを主体とした空手教室
 定 中学生以上 ¥無料
 問 申し込みフォーム(QRコード)、または電話、Eメールで、全世界空手道連盟新極真会青森道場(工藤さん、☎080-6013-1313、Eshin kyokushinkarate.aomori@gmail.com)へ。



元シルク・ドゥ・ソレイユパフォーマーが教えるアクロバット教室

時 3月9日・16日・23日(いずれも土曜日)の午後3時45分～4時30分
 所 新和公民館(種市字熊谷)大研修室
 内 アクロバットの基礎となる動き
 定 全日程参加できる小学生=10人(先着順) ¥2,700円(3日間)
 問 事前にN'sトランポリンクラブ(山崎さん、☎090-7930-0180)へ。

和かんじきで歩く里山体験

時 3月10日(日)、午前9時～午後2時
 所 弘前市民の森(集合は弘前市民の森座頭石地区駐車場(一野渡字山下))
 ※コース…座頭石→編笠森林道→座頭石/雪が無ければ雪のある場所に移動。
 定 高校生以上=10人 ¥無料
 持 雨具(登山靴、防寒着を着用/和かんじきは貸し出し可)
 問 3月8日(金)までに、弘前勤労者山岳会(工藤さん、☎090-4887-2835)へ。

ヨガ教室

時 3月16日(土)・23日(土)の午前10時～11時
 所 三省地区交流センター
 内 初心者向けヨガ(体操)
 定 15人(先着順)
 料 ¥500円(傷害保険料込み)
 持 ヨガマット(無料貸し出し可)
 問 3月10日(日)までに、三省地区交流センター(三世寺字鳴瀬、☎95-3760、月曜日は休み)へ。

ピラティス&セルフコンディショニング講座

時 3月23日(土)、午後2時～4時(受け付けは午後1時30分から)
 所 弘前文化センター(下白銀町)2階小ホール
 定 市民または市内に通勤・通学する18歳～50歳の人=20人(先着順)
 料 ¥無料 持 ヨガマット(先着6人に貸し出し可)
 問 3月21日(木)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・ヨガマット貸し出しの有無を記入)で、中央公民館(☎33-6561、F33-4490、Echuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)へ。



春休みかけっこ教室

時 3月25日(月)・27日(水)・28日(木)・29日(金)、4月1日(月)
 ①午後0時30分～2時
 ②午後2時30分～4時
 所 河西体育センター
 内 走る・跳ぶ・投げるなどの全身運動、ジャンプトレーニングなど
 定 市内の小中学生=各回20人
 料 ¥無料 持 なわとび、室内シューズ
 問 3月14日(木・必着)までに、往復はがき(※)で河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)へ。



共通事項

飲み物、汗拭きタオルを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しくは各問い合わせ先にご確認ください。

筋膜ほぐし教室

時 4月1日・8日・15日・22日(いずれも月曜日)の午後1時～2時30分
 所 市民体育館(五十石町)フィットネスルーム
 内 体のゆがみ、こりや痛みの改善に役立つ筋膜ほぐし
 定 20歳以上=10人(先着順)
 料 ¥4,000円(4回分/初回支払い)
 持 ヨガマット、タオル(ストレッチ用)
 問 事前にハレノヒBODY(戸塚さん、☎090-2340-4032)へ。

ストレッチ体操教室

時 4月8日～7月29日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分
 所 弘前B&G海洋センター武道館
 内 ストレッチ、筋力アップ・保持のための自重トレーニング
 定 市民=30人程度 ¥無料
 持 フェイスタオル、室内シューズ
 問 3月19日(火・必着)までに、往復はがき(※)で弘前B&G海洋センター(〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎33-4545)へ。



ボディバランス改善教室

時 ①水曜日コース=4月10日～7月31日の毎週水曜日、午前10時～11時
 ②木曜日コース=4月11日～7月25日の毎週木曜日、午前9時50分～10時50分
 所 弘前B&G海洋センター
 ①会議室、②武道館
 内 ストレッチ、姿勢改善やボディバランス改善を目的とした自重トレーニングなど
 定 市民=①5人程度、②30人程度 ¥無料
 持 フェイスタオル、室内シューズ
 問 3月19日(火・必着)までに、往復はがき(※)で弘前B&G海洋センター(〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎33-4545)へ。

(※)…住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・教室名(希望コース)を記入の上、各申込先まで郵送を。※家族や友人同士ははがき1枚で応募可/応募多数の場合は抽選で決定。



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	4月9日(火) 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。	3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=3月13日(水)・14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を受診を。			
3歳児 予約制	3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)	3月5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)



健(検)診

市で実施している健(検)診の内容は、「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。

【ヒロロでQOL健診】

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健診を受診して、今の自分の健康状態を知り、意識を変え、行動を見直してみませんか。

▼とき 3月22日(金)、午前10時～正午
 ▼ところ ヒロロ(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、ベジチェック®、立ち上がり

▼定員 20人(先着順)
 ▼参加料 無料
 ▼申込期限 3月8日(金)
 ▼問い合わせ・申込先 健康増進課(☎37-3750)



教室・講座

【日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会青森県地方部会「市民公開講座～耳の日講演会～」】

▼とき 3月30日(土)、午後2時～3時30分
 ▼ところ 中三弘前店(土手町)8階スペースアストロ



▼テーマ 「聞こえて困っていませんか?～難聴の予防と対応～」
 ▼講師 後藤真一さん(弘前大学大学院医学研究科耳鼻咽喉科・頭頸部外科学講座助教)

※補聴器の展示・試聴も予定。
 ▼参加料 無料
 ※事前の申し込みは不要。
 ▼問い合わせ先 弘前大学大学院医学研究科耳鼻咽喉科・頭頸部外科学講座(☎39-5099)

新型コロナウイルスワクチンのお知らせ

4月1日以降は有料です

4月1日(月)以降は、接種回数に関わらず、接種を自費で受けることとなります。また、ワクチンの在庫状況や接種日時などは医療機関によって異なります。

初回接種や令和5年秋開始接種を未接種の人で接種を希望する人は、早めの接種をご検討ください。

■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)

定期予防接種など

【子どもの定期接種】

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

4月から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、3月31日を過ぎると有料となりますのでご注意ください。

小学6年生の児童でまだ2種混合ワクチンを受けていない人も、忘れずに接種しましょう。

子宮頸がん予防ワクチン定期接種対象の平成19年度生まれの女性は、4月から定期接種の対象から外れますが、4月からキャッチアップ接種の対象となりますので、引き続き公費で接種できます。

【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

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となります。

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)

【おたふくかぜワクチンの接種費用を助成】

▼実施期間 3月31日(日)まで

▼対象 ①生後12カ月～24カ月未満/②令和6年度に小学校に入学予定の幼児

▼自己負担額 4,000円(生活保護受給者は無料)

※おたふくかぜにかかったり、ワクチンを2回接種した幼児は対象から外れます。

限られた医療資源を有効活用するために 救急医療の適正利用にご協力をお願いします

■問い合わせ先 地域医療課 (☎37-3788)



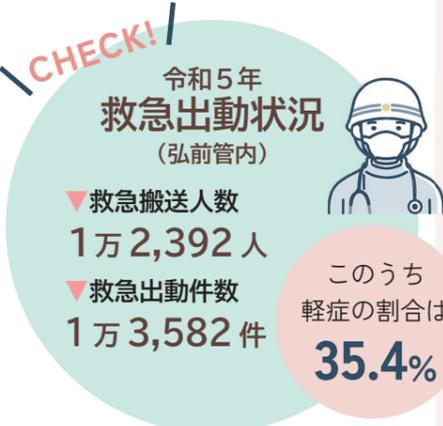
医師の働き方改革がスタート

参考：厚生労働省「医師の働き方改革」.jp

「医師の働き方改革」とは、医療機関に勤務する医師の長時間労働に支えられている現在の医療体制を“改革”し、医師が健康に働き続けられるような環境を整備することで、患者さんに提供する医療の質・安全を確保すると同時に、将来にわたって持続可能な医療提供体制を維持していくための取り組みです。

このため、医師の残業時間に上限を設ける制度が4月から始まります。

医師の長時間労働の改善に向けてご協力をお願いします



私たちにできること - 上手な医療のかかり方 -

かかりつけ医を持つ

日ごろの健康相談や大病院への受診など、判断に困った時に「どうすればよいか」を相談でき安心です。健康診断や予防接種などの機会に身近な医療機関に行くことで「かかりつけ医」を見つけるきっかけにも。

緊急時以外は診療時間内に受診

医療機関が緊急を要する重症患者の治療に専念することができ、医療従事者の負担軽減につながります。

緊急時以外は紹介状なしで大きな病院を受診しない

弘前大学医学部附属病院や弘前総合医療センターは、救急などの場合を除き、通常の医療費のほか、下記の選定療養費がかかります。

区分	医科	歯科
初診	7,700円	5,500円
再診	3,300円	2,090円

夜中、家族の様子がおかしい... どうしよう? - 休日・夜間診療の前に -

全国版救急受診アプリ

Q助 (きゅーすけ)
症状を選択すると、救急車が必要かどうか緊急度を判定してくれるアプリ

こどもの救急

(生後1カ月～6歳)
夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供してくれるウェブサイト

こども医療でんわ相談 (おおむね15歳未満)

#8000 (または☎017-722-1152)
小児科医師の支援を受けて看護師がアドバイス



比較的症状が軽い場合は、次の医療機関へ。

- 急患診療所 (野田2丁目、☎34-1131)
- 休日在宅当番医 (広報ひろさき毎月15日号や弘前市医師会、弘前歯科医師会のホームページに掲載)

こんな症状は迷わず119番!

- 意識がない
- 呼吸困難
- ろれつが回らない
- 激しい頭痛・胸痛・腹痛
- 大量出血のけが
- 顔半分が動きにくい
- 突然周りが二重に見える
- 突然の手足のしびれ
- 痛む場所が移動する
- 吐血
- けいれんが止まらない
- 広範囲のやけど
- 高所からの落下 など



弘前市食生活改善推進委員会

File.147

食改さんおすすめ レシピ

いつもの野菜で簡単レシピ

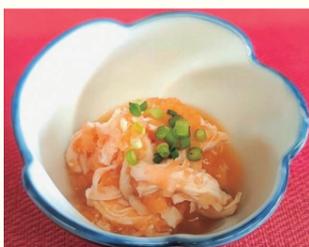
サラダチキンのもみじ和え

1人分の野菜使用量 **75g**

材料 2人分

- サラダチキン…… (1/2袋) 55g
- にんじん…………… 30g
- 大根…………… 120g
- 酢…………… 大さじ1
- 万能ねぎ…………… 少々

- ①サラダチキンを細くほぐす。にんじんと大根は皮をむき、おろし金ですりおろす。
- ②大根おろしの汁を軽く切り、すりおろしたにんじん、酢、サラダチキンと和える。
- ③器に②を盛り付け、万能ねぎを飾る。



おすすめポイント♥

大根おろしにすりおろしたにんじんを加えて、鮮やかな紅葉色に仕上げました。もみじおろしは肉料理や魚料理にもよく合いますよ。

■1人分の栄養量

エネルギー/43kcal、たんぱく質/5.9g、脂質/0.3g、カルシウム/19mg、食物繊維/1.2g、食塩相当量/0.5g



350gまで「あと70g」

最新の調査によると、青森県民(20歳以上)の野菜摂取量の平均値は279.5g/日。

1日の摂取目標量350gまで70g不足しています。健康都市弘前の実現を目指して、ベジファーストで毎日野菜を食べましょう。



4月1日号の投稿募集

応募締め切り
3月7日(木・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 「青」

- ▼対象 令和6年4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。

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。

★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。

残り雪脇に追いやり咲き急ぐ
国光の貯蔵は苦掛け雪の下

元リカバリーX
工藤山椒

積もる雪水がめとなる贈り物
外堀のライトで映える雪桜

敬徳
裕泉
金欠貧血

新雪に足あと残し猫逃亡
岩木山今年は浅めの雪帽子
忘れないルーペで雪見た幼き日

萤照男
工藤淳子
洋子

雪の道譲り合いの気持ち良さ
雪原に野ウサギ群れて足アートの

格和代
菊池喜蔵
佳奈子

温暖化手持ち無沙汰の雪女
小雪の公園子供にぎやかに
雪降らず楽ちん生活冬太り

長尾美津子
鎌田テル
長内孝夫

おめかしのばっちゃんの顔色雪化粧
小雪を喜ぶ人と嘆く人
寒椿雪の中でも凜と咲く

ダンディJr.
長内孝夫
鎌田テル

さらっと一句・川柳
今月のお題「雪」
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★

りんご剪定講習会



1月25日 りんご公園（清水富田字寺沢）

りんご作りに欠かせないせん定の技術を学びに、約80人が参加。寒空のもと、講師の実演を真剣に観察した後、アドバイスを聞きながらせん定作業に取り組んでいました。

みんなで学ぼう！手話講座



1月25日 城東小学校（大久保字西田）

城東小学校の5年生40人が、耳が聞こえない人たちとのコミュニケーション方法について考えたり、実際にろう者講師から手話を教わったりして、支えあう力を身につけていました。

働き盛り世代への運動教室



1月30日 障害者支援施設千年園ほか（原ヶ平字山中）

スポーツ指導員から椅子やヨガマットを使ったストレッチ方法などを学ぶ運動教室を開催。音楽にあわせる運動では、苦戦しながらも笑顔で楽しく体を動かしていました。

弘前城雪燈籠まつり



2月9日～12日 弘前公園（下白銀町）

暖冬の中、4日間の会期で弘前城雪燈籠まつりを開催。市民などが制作した雪燈籠約170基のほか、大雪像やすバリ台、津軽錦絵大回廊など、来園者は思い思いに雪と触れ合い楽しんでいました。

ひろさきアフタースクール「大王」をつくろう！



1月28日 ヒロコ（駅前町）3階健康ホール

津軽の定番お菓子「大王」の制作体験に親子連れなどが参加。参加者は、木型に白あんを詰めて成形し、オリジナルの大王を完成させると、「おお！できた！」と歓声を上げていました。

もっと知って町会！魅力ある町会事例報告会



2月3日 ヒロコ（駅前町）4階市民文化交流館ホール

町会活性化支援補助金など市の支援事業を活用した活動事例の報告会を開催。参加者は、魅力ある活動内容やパネルディスカッションを聞き、今後の町会活動の参考にしていました。

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×春暖」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 広聴広報課（☎ 40-0494）

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



県広報コンクール **2連覇** 達成！

「広報ひろさき令和5年3月1日号」が令和6年青森県広報コンクールで特選（広報紙部門・総合の部）に選ばれ、2連覇を達成しました。



雪遊び中の弘前っ子が表紙。特集記事では弘前城の追手門と南内門の改修の様子を紹介しました。

■問い合わせ先 広聴広報課広聴広報係（☎ 35-1194）

また、組み写真の部でも、「弘前ねぶたまつり」を写真で特集した令和5年9月1日号が入選（最高賞）に選ばれました。



入選した2作品は、全国広報コンクールへ推薦されます。

日ごろより本誌の制作、配布などにご協力くださる皆さまに、あらためて感謝申し上げます。

青森県広報コンクールとは…昨年1年間に県内の市町村が制作した広報紙を対象に、記事の切り口や表現力、読みやすさなどが総合的に審査されるものです。

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12月の **ごみ排出量**（燃やせるごみ）

4,104t **33t減!** (昨年同月比)

引っ越しシーズン到来！ **大量のごみをまとめて処分する場合は**

ごみ集積所へは出さずに、直接ごみ処理施設に持ち込むか、収集業者に依頼して処分しましょう。リユース・リサイクルも心掛けてね♪





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。

第39回

弘前城ミス桜コンテスト出場者募集

市の四大まつりや、県内外での各種イベント・キャンペーンなどで弘前をPRするミス桜をコンテスト形式で選出します。ミス桜として、弘前の魅力を発信しませんか。

▼**応募資格** 満18歳以上の独身女性（高校生・他のミス任期中の人を除く）で、市内もしくは県内在住で弘前に愛着のある人
※入賞者は、任期中の1年間は他のコンテストへは応募できません。

【コンテストの概要】

▼**とき** 4月7日（日）、午後1時30分～

▼**ところ** 岩木文化センター「あそべる」（賀田1丁目）ホール

▼**選出方法** 一次審査（書類審査）で15人程度を選出し、会場での決勝審査でミス桜グランプリ1人、ミス桜2人を選出します。書類審査の結果は、応募者全員に通知します。
※ミス桜グランプリには賞金10万円と賞品を、ミス桜には賞金5万円と賞品をそれぞれ贈呈します。



第38代ミス桜の皆さん

▼**応募方法** 3月22日（金・必着）までに、専用の申込用紙に必要事項を記入し、顔写真を貼り付けの上、応募先の①か②に持参または郵送で応募してください。専用の申込用紙は①と②に設置するほか、市ホームページからダウンロードできます。

■**問い合わせ・応募先** ①東奥日報社弘前支社（〒036-8207、上白銀町3の4、☎34-5151）／②観光課（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所5階、☎40-0236）

令和5年度
市立博物館企画展4

HINA

雛と兜

KABUTO

3月1日（金）～5月6日（月・振休）

午前9時30分～午後4時30分

※3月18日（月）と4月15日（月）は休み。

■問い合わせ先 市立博物館
（下白銀町、☎35-0700）



紺糸威五枚胴具足兜大袖付
（幕末期）市指定有形文化財

子供の健やかな成長と幸せを願う年中行事である、雛祭り・端午の節句にちなんだ資料を紹介します。

◆第1会場 江戸時代から昭和期までの雛人形や津軽家ゆかりの雛道具の展示

◆第2会場 勇壮な甲冑（かつちゅう）、五月人形などの展示

▼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・中学生および外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポート持参の人は無料。障がい者手帳や、年齢等を確認できるものの提示を。



享保雛（江戸時代後期）

■編集発行 弘前市企画部広聴広報課 〒036-8551 弘前市大字上白銀町1-1 ☎35-1111 ファクス 35-0080

■ホームページ <https://www.city.hirosaki.aomori.jp> ■公式フェイスブック <https://www.facebook.com/hirosakicity>

※「広報ひろさき」は市の主な施設や市内の金融機関、郵便局、スーパーマーケットなどにも備えてあります。

