みんなでつくり　みんなをつなぐ

広報 ひろさき

2025
2
No.451

Contents

2… 特集　みんなで農業

6… 新春特別企画
たか丸くんからの挑戦状に答えて
福袋を当てよう！正解発表

7… 市からの大切なお知らせ

11… 暮らしの情報

11　健康・スポーツ
14　シニア・福祉
16　子育て・教育・生涯学習
19　文化・レジャー
21　安全・生活環境・防災
22　まちづくり
24　就労・資格
25　その他

発行日　2025年2月1日

今号の表紙

祝 成人

令和６年度二十歳の祭典の会場で切り取った一枚。

20歳の対象者1,453人のうち1,075人が式典に参加し、成人に仲間入りしました。

特集 みんなで農業

問い合わせ先 農政課地域経営係（☎40-7102）

弘前市のりんご産業は、市の重要な基幹産業である一方で、農繁期を中心に人手不足が課題となっています。

こうした背景の中、市では、近年活発に行われている体験型旅行や企業等の社会貢献による援農活動の取り組みや、障がい者等が農業分野で働く農福連携の取り組みを行っています。

今回の特集では、さまざまな賞を受賞した、これらの取り組みを紹介します。

受け入れ農家さんとツアー参加者の皆さん

ひろさき援農プロジェクト（援農ボランティアツアー）

大臣表彰
令和６年度地方創生応援税制（企業版ふるさと納税）

優秀賞
コミュニティ・地産地消部門
第11回ディスカバー農山漁村の宝アワード

援農ボランティアツアー

市では、農繁期に人手不足となる農業者を支援するため、アサヒビール㈱とニッカウヰスキー㈱からの寄付金（企業版ふるさと納税）を財源に、官民連携で弘前のりんご農家さんの農作業を手伝う援農ボランティアツアーを実施しています。

令和５年度に実施した、㈱ＪＴＢ（ツアー催行業務を担当）を含めた４者連携の取り組みが評価され、県内で初めて２つの賞を受賞しました。

地方創生応援税制大臣表彰
左…伊東良孝・内閣府特命担当大臣

ディスカバー農山漁村の宝アワード優秀賞受賞
左…林良博 有識者懇談会座長

受賞トロフィー▶

援農ボランティアツアー 令和５年度の実施状況

実施期間　5日間（10/15・22・29、11/4・12）

参加者　全国から282人！

受け入れ農業者　29人

弘前駅に集合するツアー参加者の皆さん

受け入れ農業者
小林　政貴さん

令和５・６年にボランティアの受け入れをしましたが、参加者の皆さんは、初めてのりんご作業でも慣れるのが早く、戦力になってくれました。手伝ってもらえて大変ありがたいです。

また、参加者を受け入れたことで、他県や他産業の人と関わることができたのでいい刺激になりましたし、弘前のりんごをPR出来る良い事業だと思うので、これからも援農ボランティアを継続してほしいと思います。

ニッカウヰスキー㈱
弘前工場長　瀧瀬　生さん

りんごの風味を生かした弊社のシードルには地域のりんごが不可欠です。

りんご農家さんを支援したいとの想いが今回の援農につながりました。活動を通じて社員のりんごや製品への想いも深くなりました。

昨年はシードル事業創業から70年目を迎えました。地域に根差し、次の70年、そしてそれ以降もりんごの製品を弘前の地で作り続けたいです。

農福連携の取り組み

市では、農業分野における新たな働き手の確保につながるだけでなく、障がい者等の就労や生きがいづくりの場を生み出すことが期待できる「農福連携」を推進しています。

このたび、農林水産省をはじめとする関係省庁等が実施する「ノウフク・アワード 2024」の優秀賞を自治体として全国で初めて受賞しました。

参加者の声

障がいがある人でも、作業しやすいよう、工夫してくれています。
また、屋外での活動は福祉事業所の利用者にとって気分転換になります。

りんご娘と一緒に収穫して、緊張したけど、いつもどおりしっかりと作業できました。

もっと体力をつけて、どの仕事にも集中して働く力を身につけたいです。

屋外で土を触ったり、外部の人と関わりを持てることで、利用者のメンタル面でも良い作用があると感じています。

市のこれまでの取り組み

令和元年度～２年度
りんご黒星病の耕種的防除作業を、障がい福祉事業所と連携して実施。

令和３年度
障がい者が、りんごの生産現場で就労する際の課題や導入効果を検証する「農福連携モデル事業」を実施。

令和４年度
新たに農福連携に取り組む農業者を支援する「お試しノウフク」を開始。農福連携カレンダーと 農福連携実践マニュアル を作成。

令和５年度
すでに農福連携に取り組んでいる人が、工夫した点などを発信する「シエアノウフク」を開始。

令和６年度
新たに教育現場を加えた農福学連携として、不登校傾向等にある児童生徒や特別支援学校生徒に対する農作業体験などを実施。

フレンドシップルームの児童生徒が作成し、自分たちが作業する樹に取り付けた看板

受け入れ農業者の声

福祉事業所の利用者に作業をお願いすることで、他の作業が並行してできるので、大変助かる。
りんご生産をする上で、なくてはならない存在。　福眞 睦城さん

りんごの農作業体験が
子どもたちにとって
何かのきっかけになれば嬉しい。
工藤 貴久さん

生徒には、一人一人得意分野と不得意分野がありますが、収穫が苦手でもカゴの運搬を担当するなど、誰でも作業に加わることができ、それぞれの生徒に合った役割を担ってくれて感謝しています。
小山内 友勝さん

作業にあたっては、福祉事業所の職員がサポートしてくれるため、農業者の負担は少ない。
今後は、福祉事業所の利用者が安心して作業できるよう、バリアフリー化を進めたい。　小林 慎之介さん

おわりに

ご協力いただいた皆さんのおかげで、各賞を受賞することができました。
今回の受賞を励みに、弘前の農業が基幹産業として持続的に発展していくように、農繁期の人手不足の解消を含めたさまざまな課題に、積極果敢に取り組んでいきます。

広がってます
みんなで創る 弘前の農業。

新春特別企画

正解発表

たか丸くんからの挑戦状に答えて福袋を当てよう！

広報ひろさき１月号に掲載した「弘前公園に植えられている、弘前七桜（しちざくら）をはじめとした、約52種類の桜の名称から一部を集めたシークワーズ（言葉探し）」の答えを発表します。

正解者の中から抽選で５人に弘前のステキなものが詰まった「お楽しみ福袋」をプレゼントします（２月中の発送を予定）。

１月15日現在の応募者数は712人（正答率75.4%）です。たくさんのご応募ありがとうございました。

問い合わせ先 広聴広報課（☎35-1194）

問題の答え

ヤエベニシダレ
（八重紅枝垂）

フゲンゾウ
（普賢象）

シークワーズの答え

ア	リ	オ	オ	チ	ヨ	ウ	チ	ン	ス	ノ	キ	ト
マ	ズ	ニ	ノ	ミ	ク	ル	マ	ガ	エ	シ	ツ	テ
ノ	テ	マ	リ	イ	ヨ	ウ	キ	ヒ	ニ	ヨ	ナ	イ
ガ	ヒ	ベ	ニ	ユ	タ	カ	ロ	マ	ウ	ラ	ロ	ノ
ワ	ン	ニ	ウ	シ	ン	サ	タ	ズ	ガ	バ	サ	シ
サ	ガ	シ	コ	ザ	キ	ニ	ヨ	ア	イ	ナ	ク	ヨ
ン	ヒ	ダ	ン	ユ	ベ	ウ	コ	メ	モ	フ	ヤ	イ
ガ	ド	レ	キ	エ	コ	キ	ソ	ト	オ	リ	ヒ	メ
ヒ	エ	ア	マ	ウ	ヨ	チ	イ	オ	ヒ	シ	メ	ソ
コ	カ	ツ	ゲ	ウ	ヨ	シ	ロ	タ	エ	ラ	カ	チ
リ	マ	ザ	セ	ン	ダ	イ	シ	ダ	レ	ク	オ	ラ

挑戦状

たか丸くんからの挑戦状！

リストニノツテイナイ、
ヒロサキシチザクラ
を２つ答えてね！

リスト

オカメ（おかめ）
ウコン（鬱金）
テマリ（手毬）
コヒガン（小彼岸）
シロタエ（白妙）
ヨウコウ（陽光）
カンザン（関山）
イチヨウ（一葉）
コトヒラ（琴平）
ヨウキヒ（楊貴妃）
ベニシダレ（紅枝垂）
エドヒガン（江戸彼岸）
ベニユタカ（紅豊）
オモイガワ（思川）
サクヤヒメ（咲耶姫）
ショウゲツ（松月）
アマノガワ（天の川）
ソメイヨシノ（染井吉野）
ソトオリヒメ（衣通姫）
アズマニシキ（東錦）
フナバラヨシノ（船原吉野）
ミクルマガエシ（御車返し）
センダイシダレ（仙台枝垂）
オオデョウチン（大提灯）
ヒロサキユキアカリ（弘前雪明かり）
オトメアズマヒガン（乙女東彼岸）
マツマエベニタマニシキ（松前紅玉錦）

全27個

…弘前七桜

弘前公園では、こんなにたくさんの種類のさくらが咲くんだね。
今年のさくらまつりの時に、全部探してみようかな♪

※広報ひろさき１月号の28ページ「弘前七桜の紹介」内、普賢像とあるのは、普賢象の誤りでした。お詫びして訂正します。なお、普賢「像」と回答した人も正解としています。

市からの大切なお知らせ

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 ¥料金 持持ち物
申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

令和７年度
市民税県民税申告の受け付けを開始

郵送申告にご協力を

申告会場が混み合いますので、市民税県民税の申告は**ご自身で申告書を作成し、できるだけ郵送で提出するようお願いします。申告期限は３月17日㈪です。**

詳しくは、「令和７年度市民税県民税申告のお知らせ」でご確認ください。

来場して申告する際の注意点

- お住まいの地区の日程を確認の上、指定された日程・会場へご来場ください。

※申告会場の詳細は、広報ひろさき１月号の５ページでご確認ください。また、地区外の人が、支所・出張所地区および城東地区の申告会場へ来場するのはご遠慮ください。

- 申告者本人のみ（補助者が必要な場合は最低限の人数）でご来場ください。
- 営業等・農業や不動産の収支内訳、医療費控除の明細書など、作成すべき書類はあらかじめ作成した上でご来場ください。作成していない場合、自身で作成してからの受け付けとなりますので、事前作成にご協力をお願いします。

税務署へ確定申告書を提出する人へ

税務署に提出された確定申告書は、各市町村にデータ送信され、市民税県民税等の算定資料になります。そのため所得税と市民税県民税とで取り扱いが異なる事項について、確定申告書第二表「住民税に関する事項」欄に記載することになっています。この記載を誤ると市民税県民税が正しく計算されないなど、市町村が行う住民サービスに影響が出る場合もありますので、確定申告の手引き等を確認し、正しく記載してください。

「令和７年度市民税県民税申告のお知らせ」は、市ホームページに掲載しているほか、市民税課でも配布しています。１ページおよび７ページにて「健康保険等の資格確認書は身元確認書類になりませんのでご注意ください」と記載がありますが、資格確認書は身元確認書類として有効となります。お詫びして訂正します。

問市民税課市民税第二・第三係
（市役所２階、〒036-8551、上白銀町１の１、☎40-7025、☎40-7026）

弘前税務署からのお知らせ　所得税・消費税・贈与税確定申告書作成会場の開設

スマートフォンまたはパソコンとマイナンバーカードを利用して、自宅から「国税電子申告・納税システム（e-Tax）」で24時間申告することができますので、ぜひご利用ください。なお、申告書作成会場では、自宅からと同様に自身のスマートフォンにより、自身で申告書等を作成していただきます。

時２月17日㈪～３月17日㈪の平日、午前９時～午後４時
所市立観光館（下白銀町）１階多目的ホール
※会場の駐車場は有料です。駐車台数に限りがありますので、公共交通機関でご来場ください。

入場整理券 混雑緩和のため、入場には入場整理券が必要です。入場整理券は会場で当日配付、またはLINEでの事前発行があります（配付状況に応じて後日の来場をお願いする場合があります）。

その他 マイナンバーカード（カードの発行時に設定した暗証番号を含む）がある人はお持ちください。暗唱番号の有効期限が切れていた場合は、更新手続きが必要となりますので、有効期限は必ずご確認ください。

問弘前税務署個人課税第一部門（本町、☎32-0331、自動音声に従い「２」を選択）

今月の納税

問収納課（市役所２階、☎40-7032、☎40-7033）

市・県民税	第４期
国民健康保険料	第８期
介護保険料	第８期
後期高齢者医療保険料	第８期

納期限 2/28㈮

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。

夜間納税相談 ２月17日㈪～21日㈮の午後５時～７時30分
休日納税相談 ２月23日㈰㊗の午前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、電話相談や、市税・国民健康保険料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。

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 ¥料金 持持ち物
申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

弘前市物価高騰生活支援臨時給付金について

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、給付金を支給します。

弘前市物価高騰生活支援臨時給付金

支給額 １世帯あたり３万円
対象世帯 令和６年12月13日時点で、市に住民登録があり、世帯全員が令和６年度分の住民税均等割が非課税の世帯
※令和６年度住民税均等割が課税されている人に世帯全員が扶養されている場合を除く（市外に住んでいる課税者に扶養されている場合も含む）。
支給方法
①前回給付金（令和５年度または令和６年度）支給済み世帯のうち、口座情報等を市で確認でき、世帯主や課税状況等に変化がない世帯
⇒前回給付金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（緑色）**を２月上旬に発送します。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。なお、振込口座の変更を希望する場合は、通知書に記載された期日までにご連絡ください。
②上記①に該当しない世帯
・前回給付金受給時から世帯主が変更となった世帯
・前回給付金を代理受給した世帯
・税情報が確認できない人（令和６年１月２日以降の転入者）を含む世帯など
⇒対象と思われる世帯に、**確認書（赤色）**を２月中旬に送付します。内容を確認のうえ、対象要件に当てはまる場合は、同封の返信用封筒で５月９日（金・当日消印有効）までに返送してください。
注意事項 市が確認書を受理した日から約３週間後に振り込みとなりますが、書類に不備がある場合は、振り込みまでさらに時間を要することがあります。

子ども加算分について

支給額 18歳以下の児童１人につき２万円
対象世帯 弘前市物価高騰生活支援臨時給付金対象世帯のうち以下の世帯
・平成18年４月２日以降に生まれた18歳以下の児童がいる世帯
・令和６年12月14日以降に生まれた新生児または別世帯だが税法上等の扶養をしている児童がいる世帯
支給方法 弘前市物価高騰生活支援臨時給付金に上乗せして支給します。

給付金の概要は、市ホームページに掲載しています。
対象と思われるのに書類が届かない場合や、令和６年１月２日～12月12日までの間に、離婚・死別などにより世帯の状況に変化があった場合や確定申告の修正により住民税が非課税となった場合はご相談ください。

問生活福祉課給付金担当（☎40-0460）

委員を募集します

市民の皆さんの意見を、市政に反映させるため、次の協議会委員を募集します。

弘前市歴史的風致維持向上計画推進協議会

先人から受け継いだ歴史的・文化的資産の維持・向上に努めるとともに、積極的な活用を図り、市民が誇りに思えるまち、来街者にとっても魅力あふれるまちにするための協議会です。
応募資格 市内在住の応募時点で18歳以上の市民（市の他の附属機関委員、市議会議員・市職員〈退職者を含む〉を除く）で、年２回程度、平日の日中に開催する会議に出席できる人

募集人数 ２人
任期 委嘱の日から２年間
報酬 会議１回の出席につき、市の規定による報酬および交通費相当額を支給
応募方法 ２月３日(月)～14日（金・必着）に、次の事項を応募用紙に記入の上、持参、郵送かファクスまたはEメール（添付ファイルは２MB程度まで）で。
①住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・職業・電話番号･応募理由（志望動機や抱負、自己PRなど）
②「歴史的･文化的資産を活用したまちづくり」をテーマとした小論文（800字以内）
※応募用紙の様式は自由ですが、参考様式を市のホームページに掲載しているほか、都市計画課、岩木・相馬各総合支所、各出張所で配布しています／応募用紙は返却しません。
選考方法 書類選考の上、結果を応募者全員に通知します。なお、委員に選任された人の氏名は委員名簿に記載し、市ホームページ等で公表します。
問都市計画課（市役所3階、〒036-8551、上白銀町１の1、☎34-3219、F 35-3765、E toshikeikaku@city.hirosaki.lg.jp）

意見を募集します
-パブリックコメント-

次の計画の案がまとまりましたので、市民の皆さんから意見や提案を募集するため、パブリックコメント（意見公募手続き）を実施します。

弘前市温暖化防止率先行動計画（地方公共団体実行計画・区域施策編）（案）

2050年までにカーボンニュートラル実現を目指す「ゼロカーボンシティひろさき」を総合的に推進するために、本計画を策定します。
募集期間 ２月３日(月)～28日（金・必着）
資料閲覧場所 環境課（市役所２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（ヒロロ〈駅前町〉３階）、市民課城東分室（総合学習センター内、末広４丁目）、各出張所
※市民課駅前分室は土・日曜日と祝日も閲覧可／市ホームページからも閲覧可
対次の①～⑥のいずれかに該当する人
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や法人、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（案）に利害関係を有する人
記載事項 所定または任意の様式に、氏名（法人等の場合は名称および代表者氏名）、住所、在住・在学の区分（任意様式の場合は対①～⑥のいずれか）、件名（任意様式のみ、「地方公共団体実行計画・区域施策編へ意見」など）を明記し、提出してください。
提出方法 ❶郵送…〒036-8551、上白銀町１の１、環境課宛て／❷環境課へ持参（平日のみ）／❸F 37-7271／❹E kankyou@city.hirosaki.lg.jp／❺「わたしのアイデアポスト」へ投函
※「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
その他 記入漏れ等がある場合は意見として受け付けません／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、個人情報を除き、対応状況を市ホームページで公表します／個別の回答は行いません。
問環境課廃棄物政策係（☎32-1969）

第２弾！「弘前お米とくらし応援券」の配布について

主食であるお米の消費が減少する中で、地元のお米の安定的な消費を促すとともに、物価高騰下における市民の家計負担の軽減を図るため今年も「弘前お米とくらし応援券」を配布します。
内 １人あたり3,000円分（1,000円券×３枚）
対令和７年１月１日時点で弘前市の住民基本台帳に登録されている市民
配布方法 ２月中旬から順次、世帯ごとに対象者分の応援券をまとめて配布
利用期間 ２月20日(木)～12月31日(水)
利用方法 取扱店舗で１度の会計につき、青森県産米（１袋２kg以上の精米もしくは玄米または１商品３個以上入りのパックご飯）を購入する際に利用することができ、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。
対象のお米 まっしぐら、青天の霹靂（へきれき）、はれわたり
取り扱い店舗 応援券と同封する一覧表または市ホームページで確認を。
問第２弾！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）

パートナーシップ宣誓制度を拡充しました

双方または一方が性的マイノリティのカップルが「パートナーシップ宣誓」を行い、その宣誓を市が証明する「弘前市パートナーシップ宣誓制度」をより利用しやすい制度とするため、制度内容を拡充しました。

ファミリーシップの導入
パートナーシップ宣誓をした人の親や子が、家族として日常生活において相互に支え合い、協力し合うことを約束した関係であることを市に届け出することで、「弘前市パートナーシップ宣誓書受領証」に親や子の氏名および生年月日を記載し、関係性をわかりやすくするもの

住所要件の拡大
宣誓要件の一つである住所要件について、これまでは宣誓する２人が弘前市に住所を有していることを要件としていたものを、いずれか一方が弘前市に住所を有しているまたは３カ月以内に市内への転入を予定していることで宣誓できることとしたもの
手続き方法や宣誓することで利用できる市のサービス等については、市ホームページに掲載しています。
問企画課（☎26-6349）

地域包括支援センター をご利用ください

こんなお悩みはありませんか

〇健康や介護に関すること
- □親の介護に不安がある
- □からだの衰えに不安がある
- □介護サービスを利用したい
- □最近、物忘れがひどくて心配
- □近所の一人暮らしの高齢者が心配
- □高齢者だけの世帯なので何かあったときに心配

〇安全な生活に関すること
- □虐待されている
- □悪質商法の被害にあった
- □財産管理に自信がなくなった

センターの相談・支援業務

〇要介護認定の申請代行
〇介護予防のケアプラン作成
〇介護・福祉・保健・医療などに関する相談
〇高齢者の生活や健康状態の把握のため訪問
〇健康や体力を維持したい人への介護予防事業等の紹介

「どこに相談すればいいのかわからない」というときも、まずはご連絡ください。必要な医療機関やその他の関係機関と連携してサポートします。

地域包括支援センターの設置場所

市内７カ所に設置し、各中学校区で担当区域を分けていますので、確認の上ご利用ください。
時月～土曜日の午前９時～午後６時
休業日 日曜日、祝日、年末年始（12 月 29 日～１月３日）

弘前市東部 地域包括支援センター
【担当地区：東中、第五中、石川中学校区】

所福村字早稲田 27 の１（福寿園向かい）
☎ 26-2433

弘前市第一 地域包括支援センター
【担当地区：第一中学校区】

所野田２丁目２の１（津軽保健生協会館１階）
☎ 31-1203

弘前市西部 地域包括支援センター
【担当地区：津軽中、常盤野中、東目屋中、相馬中学校区】

所賀田２丁目４の２（パインハウス岩木内）
☎ 82-1516

弘前市第二 地域包括支援センター
【担当地区：第二中学校区】

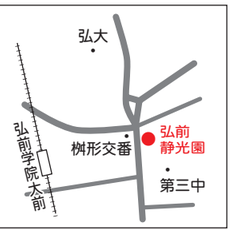
所藤野２丁目６の１
☎ 31-3811

弘前市南部 地域包括支援センター
【担当地区：第四中、南中学校区（松原小学校区を除く）】

所小沢字山崎 44 の９（希望ヶ丘ホーム敷地内）
☎ 87-6779

弘前市第三 地域包括支援センター
【担当地区：第三中、南中学校区（松原小学校区に限る）】

所豊原１丁目１の２（弘前静光園内）
☎ 39-2515



弘前市北部 地域包括支援センター
【担当地区：裾野中、北辰中、新和中、船沢中学校区】

所高杉字山下 298 の１
☎ 95-2100

問介護福祉課自立・包括支援係（市役所１階、☎ 40-4321）

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 ¥料金 持持ち物
申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

暮らしの情報

各種催しなどは、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。詳しくは各ホームページまたは各問い合わせ先で確認を。なお、特別な記載がない場合は、参加料や入場料は無料で、申し込み不要です。
■市ホームページ
https://www.city.hirosaki.aomori.jp
▲市 HP

健康・スポーツ

こころの健康づくりに関する展示

３月は自殺対策強化月間です。新生活に向けた環境の変化等でこころの調子を崩しがちな時期になります。こころの健康づくりのヒントになるかもしれませんので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。
時２月 21 日㈮～３月 20 日㈭㈷
所弘前図書館（下白銀町）１階ロビー
内こころの健康づくりに関する内容に沿ったポスターの展示、相談先・こころの健康づくりに関するリーフレット等の設置や書籍の紹介等
その他 ３月１日㈯～ 31 日㈪はヒロロ（駅前町）３階健康広場でも、こころの健康づくりに関する内容に沿ったポスターの展示等をします。

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）を聞いてほしいとき、ご利用ください。
時２月４日㈫、午前９時～正午
所市保健センター（野田２丁目）
申前日までに、電話で。
※「こころの病気」を治療中の人は、まずは主治医へ相談を。
問健康増進課（市保健センター内、☎ 37-3750）

弘前市食生活改善推進員会
File.158
食改さんおすすめレシピ

野菜たっぷり減塩レシピ
簡単ロールキャベツ風

１人分の野菜使用量 90g

材料 2人分

千切りキャベツ…… 160g
コンソメ（顆粒）…… 小さじ1/2
豚ひき肉…… 120g
生しいたけ…… １枚（20g）
玉ねぎ…… 20g
長芋…… 20g
A［塩…… 小さじ1/7（0.8g）
A［ナツメグ・こしょう…… 少々
水…… 100ml
酒（または白ワイン）… 小さじ１
トマトケチャップ…… 大さじ２
乾燥パセリ…… 少々

① 千切りキャベツにコンソメをまぶしておく。
② 生しいたけ、玉ねぎをみじん切りにし、長芋はすりおろしておく。
③ 豚ひき肉に②とＡを加えてよく混ぜ合わせ、２等分して俵型にする。
④ ③を①のキャベツで包み、鍋（または深型のフライパン）に並べる。
⑤ 水と酒（または白ワイン）を注ぎ入れたらふたをして強火にし、沸騰したら弱火にして煮汁がなくなるまで 25 分程度蒸し煮する。
⑥ お皿に盛り付けて形を整え、鍋底に残った煮汁を上からかける。ケチャップをかけて乾燥パセリを振りかける。

おすすめポイント♥
少ない塩分でおいしく仕上げられる減塩レシピです。市販の千切りキャベツを使うと手軽に出来ますよ。

▲弘前市食生活改善推進員について

■１人分の栄養量
エネルギー／ 178kcal、たんぱく質 11.0g、脂質／ 9.9g、カルシウム／ 46mg、食物繊維／ 2.5g、食塩相当量／ 1.3g

各種スポーツ教室

共通事項…飲み物、汗拭きタオル、室内用シューズ（室内の教室のみ）を持参し、防寒対策をし、運動できる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物等は各施設に確認を。

トレーナーが教えるスプリント教室

時２月８日㈯・15日㈯・22日㈯、午後１時～１時50分　所西小学校（茜町３丁目）体育館
対小学校２年生～中学生＝各回15人（先着順）
¥１回1,000円　申電話
問ファイテンJAC（山崎さん、☎090-7930-0180）

スポーツキッズ体育教室

時２月９日㈰・16日㈰・23日㈰㊗、午前９時～９時50分　所千年小学校（小栗山字川合）体育館
対小学校２～５年生＝各回10人（先着順）
¥１回900円　申電話
問ファイテンJAC（山崎さん、☎090-7930-0180）

市民弓道教室

時２月24日～３月27日の毎週㈪㈭、午前10時～正午
所県武道館（豊田２丁目）近的弓道場
対市民＝５人　¥1,000円（傷害保険料込み）
申２月14日㈮までに、電話で。
問弘前弓道会（福島さん、☎090-5231-9562）

理学療法士によるピラティス教室

時３月３日㈪・10日㈪・17日㈪、午前10時～11時（全３回）
所河西体育センター（石渡１丁目）会議室
対18歳以上（高校生不可）＝6人（先着順）
¥4,000円（傷害保険料込み）　申電話
問河西体育センター（☎38-3200）

水泳教室

◎クロール水泳教室
時２月25日～３月18日の毎週㈫、午後１時～２時
◎背泳ぎ水泳教室
時２月28日～3月21日の毎週㈮、午前10時～11時
～共通事項～

所温水プール石川
対各10人
持水着、水泳帽、ゴーグル、タオル
申２月14日（金・必着）までに、往復はがき（◆）で。
問温水プール石川（〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081）

新極真会 空手教室　一カ月無料体験会

時と対象
●４歳以上の未就学児…３月６日㈭・13日㈭・27日㈭、午後５時～５時45分
●小学校１～３年生…３月16日㈰・23日㈰・30日㈰、午後５時～６時15分
●小学校４～６年生…３月16日㈰・23日㈰・30日㈰、午後６時30分～７時45分
●中学生～シニア…３月６日㈭・13日㈭・27日㈭、午後７時15分～８時30分
所県武道館（豊田２丁目）
申電話か専用フォームまたはEメールで。
問新極真会弘前道場（工藤さん、☎080-6013-1313、E shinkyokushinkarate.aomori@gmail.com）

（◆）…住所・氏名（ふりがな、未成年の場合は保護者氏名も）・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。
家族や友人同士での参加ははがき１枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定。

スポーツ振興くじを活用しています

市では、独立行政法人日本スポーツ振興センターのスポーツ振興くじ助成金の交付を受け、岩木山総合公園（百沢字裾野）の体育館照明をLED照明に改修しました。
問スポーツ振興課（☎40-7115）

小さな掛金　大きな補償　スポーツ安全保険にご加入を

スポーツ安全保険は、スポーツ活動や文化活動、ボランティア活動などの団体活動における事故を補償する制度です。４人以上の団体から加入できます。
申し込み方法などの詳細は、スポーツ安全協会ホームページで確認するか、問い合わせを。
問（公財）スポーツ安全協会（☎0570-087109／携帯電話やＩＰ電話からかける場合は☎03-5510-0033）

時とき　所ところ　内内容　対対象・定員　¥料金　持持ち物
申申し込み　問問い合わせ・申込先　Fファクス　Eメール

休日在宅当番

◎予定が変更となる場合がありますので、受診前に（一社）弘前市医師会・（一社）弘前歯科医師会ホームページや休日在宅当番医に電話でご確認ください。

▲弘前市医師会　▲弘前歯科医師会

		内　科 時午前９時～正午	耳鼻いんこう科・眼科 時午前10時～午後４時	歯　科 時午前９時～正午
２月	2㈰	五日市内科医院（植田町）☎35-4666	なし	よりみつ歯科クリニック（南城西２丁目）☎88-6402
	9㈰	さがらクリニック（桔梗野１丁目）☎37-2070	あべ耳鼻咽喉科（宮川１丁目）☎26-6116	波多野歯科医院（徳田町）☎32-2861
	11㈫㊗	なし	なし	柴田歯科医院（賀田１丁目）☎82-5322
	16㈰	佐藤内科小児科取上医院（取上２丁目）☎33-1191	なし	中畑歯科診療所（山道町）☎32-6650
	23㈰㊗	弘前温泉養生医院（真土字勝剣林）☎82-3377	めとき眼科クリニック（北横町）☎40-0691	沢田歯科クリニック（茂森新町１丁目）☎26-7176
	24㈪㊡	なし	なし	青い森デンタルクリニック（高田５丁目）☎88-8484
３月上旬	2㈰	関医院中津軽診療所（賀田１丁目）☎82-3006	なし	そうた歯科クリニック（豊原１丁目）☎26-6085
	9㈰	さがらクリニック（桔梗野１丁目）☎37-2070	なんば耳鼻咽喉科（高田５丁目）☎55-8749	桔梗野歯科（桔梗野２丁目）☎35-8177

◎上記のほか市急患診療所（野田２丁目、☎34-1131）において、内科・外科・小児科の診療を行っています。
①休日…午前10時～午後４時
②夜間…午後７時～午後10時30分（内科・小児科のみ）

◎休日当番の割り当てがない日や、市急患診療所の受付時間外は医療機関紹介電話（☎32-3999）をご利用ください。

◎受診すべきか迷ったら「電話医療相談」をご利用ください。
▼こども医療でんわ相談　☎#8000（15歳未満）　▼あおもり救急電話相談　☎#7119（15歳以上）

まちなか健康交流イベント in ヒロロ

簡易型QOL健診や企業等の健康プログラムを体験できるイベントです。子どもと参加できるワークショップもあります。見て・聞いて・体験して、楽しく健康に暮らすコツを見つけませんか。
時２月15日㈯・16日㈰の午前10時～午後３時（QOL健診の最終受け付けは午後２時30分）
所ヒロロ（駅前町）３階健康ホール　イベントスペース
QOL健診の申し込み方法などは、市ホームページで確認を。
問商工労政課（☎35-1135）

ヒロロでQOL健診

時①３月５日㈬・②26日㈬の午前10時～正午
所ヒロロ（駅前町）３階健康ホール
対各回20人（先着順）
測定項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、内臓脂肪、推定野菜摂取量（ベジチェック®）、骨密度、握力、立ち上がり、２ステップ、口腔（唾液）
申①は２月21日㈮、②は3月14日㈮までに、電話で。
問健康増進課（☎37-3750）

冬の岩木山麓でスノーシューハイク体験＆温泉

時３月８日㈯、午前９時～午後１時（悪天候の場合は中止）
集合場所 ペンションワンダーランド（常盤野字黒森）
内岩木山麓の嶽周辺をスノーシュー（西洋輪かんじき）でハイキング（約3㎞）、温泉入浴（希望者のみ）、昼食
対小学校４年生以上＝10人（小学生が参加する場合は保護者同伴）
※応募多数の場合は抽選とし、２月27日㈭以降にEメールで結果を連絡します。

¥１人1,000円（昼食代ほか）
持飲み物、おやつ、入浴道具（必要な人）、防寒服上下、防寒靴
※スノーシュー、ストックは無料で貸し出します。
申２月26日㈬までに、専用フォームで。
問岩木みらい協議会事務局（岩木総合支所総務課内、☎82-1621、E soumu-i@city.hirosaki.lg.jp）

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 ¥料金 持持ち物
申申し込み 問問い合わせ・申込先 F ファクス E Eメール

シニア・福祉

ベテランズセミナー

弘前公園の桜と桜守

時２月 20 日㈭、午前 10 時～ 11 時
所弘前文化センター（下白銀町）２階第３会議室
対おおむね 60 歳以上の市民＝ 30 人（先着順）
申２月 19 日㈬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、電話番号を明記）で。
問中央公民館（☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、㈫・㈷は休み）

ふれあい高齢者ゲートボール親善大会

時３月８日㈯、午前９時～午後１時
所克雪トレーニングセンター（豊田２丁目）
対 60 歳以上の市民
¥ 600 円（当日徴収）
申２月 28 日㈮までに、弘前市ゲートボール協会に電話またはファクスで。
問弘前市ゲートボール協会（五十嵐さん、☎ 090-8928-2328、F 34-9409）／（福）弘前市社会福祉協議会（☎ 33-1161）

赤十字活動にご支援を

赤十字は、動いている！あなたと想いをひとつにして。

日本赤十字社青森県支部は、災害・紛争などから命を守り、苦痛を軽減する活動をはじめ、教育現場や自治会などで防災・減災の講習会やボランティア活動などを展開しています。

こうした活動は、毎年２月から自治会・町内会などの赤十字ボランティアが戸別訪問を行い、寄せられた会費や寄付金で支えられています。本年も引き続き、皆さんのあたたかい支援をお願いします。

問日本赤十字社青森県支部総務課会員係（☎ 017-722-2011）

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もらうため、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６年１月～ 12 月受診分ですが、医療機関からの診療情報は、審査支払機関の審査後に広域連合へ提供されることから、令和７年３月上旬頃に皆さんの手元に届きます。

１年分の医療費通知情報は、例年２月９日からマイナポータルでも取得可能です。お急ぎの場合は、令和６年１月～ 11 月受診分が記載された医療費通知書を発行することができます。希望する人は、被保険者番号がわかるもの（被保険者証等）を用意の上、電話でお問い合わせください。

問医療費通知書コールセンター（☎ 0120-40-3114、２月３日㈪～３月 14 日㈮までの平日、午前９時～午後５時）／青森県後期高齢者医療広域連合（☎ 017-721-3821）

「高額介護合算療養費の支給申請のお知らせ」について

後期高齢者医療制度の被保険者で、医療費と介護サービス費の自己負担額の１年分（令和５年８月１日～令和６年７月 31 日）の合算額が限度額を超えた場合、超えた額が支給されます。被保険者が複数いる世帯は、世帯で合算して支給額を計算します。

支給要件に該当すると思われる世帯には、２月下旬に青森県後期高齢者医療広域連合から支給申請のお知らせを送付する予定ですので、申請方法や限度額等を確認の上、申請してください。対象期間中に加入した人や県外から転入した被保険者がいる世帯などは、支給対象であっても支給申請のお知らせが届かない場合がありますので、対象と思われる人はお問い合せください。

問国保年金課後期高齢者医療係（市役所１階、☎ 40-7046）

令和７年度 生きがいセンターの教室受講者募集

時いずれも４月～翌年３月の１年間
所生きがいセンター
内下表で確認を。

	教室名	主な活動日程	定員
	書道教室	第１・３水曜日 午後1時 30 分～3時 30 分	25 人
	日本舞踊教室	第２・４水曜日 午前 10 時～正午	20 人
	絵画教室	第１・３水曜日 午前 10 時～正午	20 人
	茶道教室（表千家）	第１・３木曜日 午前 10 時～正午	15 人
	茶道教室（裏千家）	第２・４木曜日 午前 10 時～正午	15 人
◆	健康料理教室（１）	第３金曜日 午前 10 時～午後１時	20 人
◆	健康料理教室（２）	第４金曜日 午前 10 時～午後１時	20 人
◆…健康料理教室は（１）・（２）のいずれか１つを選択。			
	健康体操教室	第１・３土曜日 午前 10 時～正午	15 人
	歌謡（カラオケ）教室	第２・４日曜日 午後１時～３時 30 分	15 人
	社交ダンス教室	第１・３日曜日 午後１時 30 分～３時 30 分	男15 人 女25 人
◇	書道教室（旧鷹ケ丘）	第２・４金曜日 午後１時～３時	15 人
◇	絵画教室（旧鷹ケ丘）	第１・３火曜日 午後１時～３時	20 人
◇	俳句教室（旧鷹ケ丘）	第１・３木曜日 午後１時～３時	20 人
◇…旧鷹ケ丘老人福祉センターにて受講していた人を優先。			

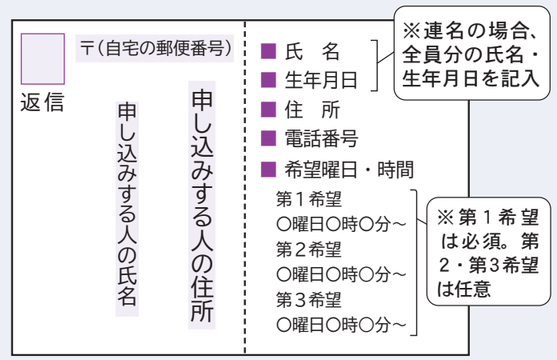
対 65 歳以上の市民
¥無料（一部の教室は教材費が必要）
申２月 15 日（土・当日消印有効）までに、はがきに住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別（社交ダンス申込者のみ）・電話番号・教室名を記入の上、申し込みを。
※受講は１人２つまで／電話での申し込みはできません。
選考方法 受講が初めての人を最優先し、次に連続して３年を超えない人を優先します／結果は後日通知します。

問生きがいセンター（〒 036-8272、南袋町１の 20、☎ 38-0848、㈪は休み〈㈪が祝日の場合は翌日が休み〉）

高齢者健康トレーニング教室

問ヒロロ高齢者健康トレーニング教室（〒 036-8003、駅前町９の 20、☎ 35-0161、午前８時 30 分～午後５時）

医療用に開発されたトレーニングマシンを使って、日常で使っていない筋肉を動かす教室です。
時４月～９月の㈪～㈯で、次の①～⑥の時間（週１回、利用開始から最長６カ月、いずれも 50 分程度）
①午前８時 40 分から／②午前９時 40 分から／③午前 10 時 40 分から／④午後１時 50 分から／⑤午後２時 50 分から／⑥午後３時 50 分から
所ヒロロ（駅前町）３階高齢者健康トレーニング教室
対 65 歳以上の市民＝ 100 人
申２月 21 日（金・必着）までに、往復はがきで。
※家族や友人同士で希望曜日・時間が同じ場合は、はがき１枚に連名で申し込みが可能／希望時間を考慮し利用者決定後、３月中旬以降に結果を郵送します。
利用できない人 不整脈がある人／６カ月以内に心臓発作や脳卒中を起こした人、心臓・脳の手術をした人／利用当日、教室開始前の血圧測定にて収縮期血圧 180mmHg 以上、拡張期血圧 100mmHg 以上、安静時脈拍 100 回／分以上に１つでも該当した人は、その日は利用できません。



▲往復はがき記入例（返信面）

スマートフォン教室

時午前の部…午前10時～午後0時15分／午後の部…午後1時30分～3時30分
所ヒロロ（駅前町）3階市民文化交流館の各会場
対各回10人（先着順）
申し込み番号1～3＝スマートフォンを当日持参できる人
申し込み番号4～7＝どなたでも（貸し出し機あり）
申2月3日㈪以降に、電話（右表の申し込み番号・氏名・電話番号・スマートフォンの有無）で。
問情報システム課スマートフォン教室受付窓口（☎090-1490-0565、☎090-1490-0567、平日の午前9時～午後5時）

申し込み番号	日時	内容	会場
1	2月10日㈪　午前	A・C	多世代交流室2
2	2月12日㈬　午前	A・B	多世代交流室2
3	2月13日㈭　午前	A・B	多世代交流室B
4	2月14日㈮　午後	D・E	多世代交流室C
5	2月17日㈪　午前	D・E	多世代交流室1
6	2月18日㈫　午前	D・E	多世代交流室D
7	2月19日㈬　午後	C・D	多世代交流室B

教室の内容	
A	インターネットを使ってみよう
B	メッセージアプリ（LINE）を使おう
C	デジタルリテラシーを身につけて 安心・安全にインターネットを楽しもう
D	スマートフォンの基本について
E	メッセージアプリ（LINE）と キャッシュレス決済（PayPay®）について

子育て・教育・生涯学習

子どもの定期予防接種について

定期接種の標準的な接種期間は、免疫の減少に加え、感染症にかかりやすい年齢や重症化しやすい年齢などを考慮して決められています。対象年齢から外れると有料になりますので、体調の良い時に計画的に接種しましょう。

おたふくかぜワクチンの接種費用を助成

おたふくかぜは難聴や髄膜炎等の合併症を起こす危険性がありますが、ワクチン接種することで予防できます。
実施期間 3月31日㈪まで
対①生後12カ月～24カ月未満の幼児、②令和7年度小学校に入学する予定の幼児
※おたふくかぜにかかったり、ワクチンを2回接種した場合は対象外となります。
¥4,000円（生活保護世帯者は無料）
問健康増進課（☎37-3750）

令和7年4月 保育施設の利用申し込みを追加受け付け

令和7年4月からの市内認定こども園・保育所（2号・3号認定）の利用申し込みは令和6年12月27日に受け付けを終了しましたが、定員に空きが生じる施設については窓口または郵送で追加の申し込みを受け付けます。
※認定こども園・幼稚園の教育利用（1号認定）、認可外保育施設、企業主導型保育施設については、直接施設へお申し込みください。
受付期間 窓口…2月3日㈪～14日㈮の平日、午前8時30分～午後5時／郵送…2月10日（月・必着）
受付場所 こども家庭課保育係、岩木総合支所民生課、相馬総合支所民生課
注意事項 希望する施設に申し込みをしても定員に空きがない場合は4月からの利用はできません。施設の空き状況については、こども家庭課へお問い合わせを。／書類に不備がある場合は受け付けできない場合がありますので、早めの申し込みをお願いします。／必ず事前に施設見学をお願いします。
問こども家庭課（市役所1階、☎35-1131）

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 ¥料金 持持ち物
申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

鳴海要記念陶房館の催し

Snow hand made による草木染め体験と販売

時2月10日㈪・11日㈫㈷の①午前10時～正午、②午後1時～3時　対各回5人
¥1回5,000円（材料・ドリンク付き）

陶工房ゆきふらし　猿田壮也＋猿田千帆作陶展

時2月15日㈯～24日㈪㈹の午前9時～午後4時

こぎん挿し体験と小物販売

時2月9日㈰・23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）
¥250円から（コースターほか）
問鳴海要記念陶房館（賀田字大浦、☎82-2902、㈫は休み。ただし、2月11日㈫は祝日のため開館。翌日の12日㈬が休館）

弘前大学研究体験事業

大学の研究ってなにしてるの？

時2月15日㈯、午前10時45分～午後2時10分
集合場所 弘前大学本町キャンパス保健学科正門前
テーマ「性別や家族の『ふつう』について考えてみよう」／「体のふしぎについて探求してみよう」
対小学生＝20人（先着順）
申2月10日㈪までに、電話かホームページ内の専用フォームで。
問弘前大学地域創生ボランティアセンター（☎39-3268、平日の午前10時～午後3時）

市民ボランティアによるパソコン講座

スマホから写真をパソコンに取り込もう

時2月22日㈯、午前10時～午後3時
内スマートフォンから写真データをパソコンに取り込む方法を習得
対パソコンの基本操作ができる市民＝30人（先着順）
持筆記用具、USBメモリ、スマートフォンとパソコンを繋ぐデータ転送ケーブル、昼食
※お使いのスマートフォンにより、ケーブルが異なります。
申2月2日㈰以降に、窓口か電話で。

エクセル2019応用講座

時3月3日・10日・17日（いずれも㈪）の午前10時～午後3時（3日間で1セットの講座）
内表計算ソフト（エクセル2019）の活用方法など
※エクセル2019以外のバージョンを使っている人は操作方法が異なる場合があります。
対エクセル2019入門講座を受講または普段からエクセル2019を使用している市民＝30人（先着順）
持筆記用具、USBメモリ、昼食
申2月9日㈰以降に、窓口か電話で。

～共通事項～

所総合学習センター（末広4丁目）
問学習情報館（総合学習センター内、☎26-4800）

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。
受診の際は母子健康手帳を持参してください。
問市こども家庭センター母子保健係（ヒロロ〈駅前町〉3階、☎33-1652）

乳幼児の健康診査 名称	とき・内容
4カ月児★ 7カ月児★	各指定医療機関での個別健診
1歳6カ月児★ 予約制	対令和5年7月生まれの子ども 保健センターでの健診＝2月19日㈬・20日㈭ ※集団健診を受診後に、フッ化物歯面塗布受診券を配布します／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。
3歳児 予約制	対令和3年7月生まれの子ども 2月5日㈬・6日㈭
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診

離乳食教室 名称	とき	ところ・予約先
初期（生後4～6カ月児） 予約制	3月11日㈫ ①午前10時10分～10時50分 ②午前11時20分～正午	2月15日㈯までに、駅前こどもの広場（ヒロロ〈駅前町〉3階、☎35-0156）へ。
中期後期（生後7～11カ月児） 予約制	3月7日㈮ ①午前10時10分～11時5分 ②午前11時25分～午後0時20分	

発達相談 予約制	とき	ところ	対象	内容
	平日の午前9時30分～午後3時 ※1組あたり1時間程度	市こども家庭センター	市民で、1歳以上の幼児とその家族	ことばについて心配、落ち着きがないなどの相談

★…健康診査票が必要。予約制…事前の予約が必要です。

時とき　所ところ　内内容　対対象・定員　¥料金　持持ち物
申申し込み　問問い合わせ・申込先　Fファクス　Eメール

こども絵本の森　雑誌バックナンバーの無料配布

時２月23日㈰㊗、午前10時から
※整理券配布／先着順
所こども絵本の森（ヒロロ〈駅前町〉３階）
その他　１人３冊まで、付録は１点まで／持ち帰り用袋を持参してください。
問こども絵本の森（☎35-0155）

地域での活躍応援プログラム「津軽伝承料理を味わおう」

「津軽あかつきの会」の皆さんによる津軽伝承料理を、料理や食材の説明を聞きながら味わいませんか。
時２月23日㈰㊗、正午～午後２時
所サンタハウス弘前公園（元大工町）
対20人（先着順）
¥1,500円
申２月14日㈮までに、電話で。
自身のさまざまな経験やスキルを今後のまちづくりに役立てたいという人や、活動を広げるきっかけを作りたい人は、気軽にお問い合わせください。
問サンタハウス弘前公園（☎88-7707）

弘前図書館の催し　弘前ライブラリーシネマ

映画『天使のいる図書館』を上映します。
時３月15日㈯、午後１時30分～４時まで（開場は午後１時）
所弘前図書館（下白銀町）２階視聴覚室
対40人（先着順）
申２月６日㈭の午前９時30分以降に、直接窓口または電話で。
問弘前図書館（☎32-3794、２月20日㈭は休館）

新米パパ・新米おじいちゃん応援講座

時３月８日㈯、午後１時～３時30分（受け付けは午後０時30分から）
所弘前文化センター（下白銀町）２階和室１・２
内妊娠および出産や育児に関する講義、授乳や沐浴等の実技体験、子育ての楽しさや悩みを共有する交流会など
対市内に在住または通勤・通学し、１歳未満および１年以内に誕生予定の子どもまたは孫がいる男性＝10人（先着順、パートナーの同伴可）
申３月７日㈮までに、電話かファクスまたはEメール（住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号・子どもや孫の有無〈予定含む〉・子育てに関して気になることを明記）で。
問中央公民館（☎33-6561、F33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、㈫・㊗は休み）

プラザ棟で楽しく遊ぼう！

時３月２日㈰、午前９時30分～正午
所弘前地区環境整備センタープラザ棟（町田字筒井）
内ペットボトルを使って万華鏡作り／使い残しのろうそくを使ってキャンドル作り
対小学生＝30人（先着順、小学生１人につき保護者１人同伴）
持汚れてもよい服装で参加を。
申２月２日㈰の午前９時以降に、電話またはEメール（教室名・氏名〈ふりがな〉・年齢・住所・電話番号、を明記）で。
※２人まで申し込みできます。
問弘前地区環境整備センタープラザ棟（☎36-3388、E plaza-ebarahirosaki@ebara.com、午前９時～午後４時、㈪〈祝日の場合は翌日〉は休み）

子どもクラブ特別企画　みんなの小説アカデミー

小説家のもえぎ桃さんと風祭千さんを講師に迎え、「人物や物語の設定方法」「作品作りに必要なもの」「文章を書くコツ」などを学んだあと、実践編として自分の好きな本（推し本）の紹介文を書き、読み合います。子ども向けの内容ですが、どなたでも参加できます。

◀風祭千さんの作品

もえぎ桃さん▶の作品

時３月８日㈯、午後１時30分～３時30分
所総合学習センター（末広４丁目）２階多目的ホール
対市内に在住または通勤・通学している小学生以上の人＝実践編40人／見学のみ60人（先着順）
持筆記用具、推し本（小説・マンガ・絵本等）、サイン希望の場合は講師の本（色紙不可）
申２月28日㈮までに、電話またはEメール（氏名〈ふりがな〉・住所〈町名まで〉や学校名・年齢または学年・電話番号・実践編参加希望の有無を明記）で。
問中央公民館（☎33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、㈫・㊗は休み）

文化・レジャー

POP-UP STORE　vol.11 津軽ひろさき彩いろ展～楽しむこぎん～

津軽地方で受け継がれてきた「こぎん刺し」の伝統的な作品や現代風にアレンジした新しい作品などの展示・販売をします。
時２月１日㈯～16日㈰の午前10時～午後５時
所市立観光館（下白銀町）２階民工芸品コーナー
出展者　岩木かちゃらず会、Kogin-atelier Tubomi、佐藤陽子さん、しまや、庄司宰子さん、Tomokogin、マユツキ
問市立観光館（☎37-5501）

りんご公園ウィンターイベント

雪を活用した特設滑り台やりんご宝探し、昔ながらの遊びをしながら冬のりんご公園を楽しもう♪
時２月の毎週㈯・㈰、㊗の午前10時～午後３時
※イベントによっては、週替わりで開催日時が異なります。
問りんご公園（清水富田字寺沢、☎36-7439）

こどもの森の催し

月例登山「行けるところまで行ってみよ」

時２月16日㈰、午前９時30分～午後１時30分
対冬山登山の装備で参加できる登山の経験者
※前日までに要事前予約
持飲み物、昼食、タオル、替えの下着・靴下、雨具・防寒着

自然教室「ソリで遊ぼう」

時２月23日㈰㊗、午前10時～正午
対20人
※前日までに要事前予約
持飲み物、タオル、替えの下着・靴下、防寒着

冬季開館日

毎週㈯・㈰、㊗と小・中学校の春休み期間は開館します。
問こどもの森ビジターセンター（久渡寺境内、坂元字山元、☎88-3923）／（一財）弘前市みどりの協会（☎33-8733）

にほんごでたのしもう！（交流型日本語教室）

病気になったときは…？

日本語を勉強しながら楽しく交流をしてみませんか。ふろしき等のいろいろな使い方も一緒に学びます。
時２月16日㈰、午前10時～正午
所弘前文化センター（下白銀町）３階第１工作実習室
対県内在住の16歳以上の人（国籍は問いません）
申専用フォーム
問（公社）青森県観光国際交流機構（☎017-735-2221）

ヒロロック フェスティバル 2nd

市内を中心に音楽活動をしている高校生から一般の軽音楽団体・個人の演奏、ゲストライブ（太陽さん〈ライスボール〉）を行います。
時２月16日㈰、午前11時から（開場は午前10時30分／入退場自由）
所ヒロロ（駅前町）４階市民文化交流館ホール
問市民文化交流館（ヒロロ３階、☎35-0154、午前８時30分～午後９時）

郷土文学館の催し

問郷土文学館（下白銀町、☎37-5505、午前９時～午後５時、最終入館は午後４時30分）

第11回文学忌
「今 官一」

常設の作家の特別展示を行います。忌日の３月１日㈯は観覧無料で、午前10時から２階ラウンジで後藤隆さん（弘前文学会）の講話と林本恵美子さん（朗読家）の朗読を行います。
時２月28日㈮～３月６日㈭　所１階ロビー

スポット企画展
「新収蔵資料展」

時２月26日㈬～４月14日㈪
※３月22日㈯～31日㈪は展示替えのため休館
所１階一般展示室

¥高校生以上＝100円／小・中学生＝50円
※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。年齢・住所を確認できるものの提示を。

※あおもり県民カレッジ単位認定講座

時とき　所ところ　内内容　対対象・定員　¥料金　持持ち物
申申し込み　問問い合わせ・申込先　Fファクス　Eメール

津軽塗後継者育成研修事業 成果発表会

津軽塗育成研修事業の研修生が制作した作品の展示、制作工程の解説・実演、パネル展示などを行います。
時２月 27 日㈭～３月２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。
所藤田記念庭園（上白銀町）匠館２階ギャラリー
問青森県漆器協同組合連合会事務局（市伝統産業会館内、☎ 35-3629）

名所で楽しむ音楽会～佐野ぬいステンドグラス「青の時間」の下で～

故・佐野ぬいさん（弘前市名誉市民）の追悼展に合わせ、佐野さんが市民会館開館 50 周年の記念で制作したステンドグラス「青の時間」の下で音楽会を開催します。
時２月 28 日㈮、午後６時から
所市民会館（下白銀町）管理棟ロビー
出演 工藤久美子さん（フルート）、工藤隆久さん（オーボエ）、菊地謙太郎さん（チェロ）
¥ 1,000 円（高校生以下は無料）
申市民会館窓口、電話
問市民会館（☎ 32-3374）

佐藤ぶん太 ～笛の世界～

横笛の演奏をはじめ、パーカッション・ギターとのトリオセッション、参加型セッション、ねぷた囃子（ばやし）大合奏などを行います。
時３月２日㈰、午後１時 30 分～３時
所ヒロロ（駅前町）４階市民文化交流館ホール
対 200 人（先着順）
問市民文化交流館（ヒロロ３階、☎ 35-0154、午前８時 30 分～午後９時）

第 21 回 春の文化芸能祭

時３月２日㈰、正午～午後３時（開場は午前 11 時 30 分）
所岩木文化センター「あそべーる」（賀田１丁目）
内容と出演
第１部
ジャズオーケストラコンサート（スイングハットジャズオーケストラの演奏）
第２部（出演順）
①芸能発表（岩木登山ばやし保存会）、②舞踊（長谷川清一さん）、③舞踊（弘前民踊同好会）、④ロックバンド（シュリンテール）、⑤舞踊（西川流菊静会）、⑥伝統芸能（鳥井野獅子踊保存会）、⑦舞踊（弘前民踊同好会）、⑧ロックバンド（あお）、⑨演劇（演劇ユニットー揆の星）、⑩よさこい（弘前櫻会）
第３部
歌謡ショー（成田千恵子さん、石岡佳樹さん、小松丈洋さん、工藤伏江さん）
問岩木文化協会（長谷川さん、☎ 090-4638-4322）

響け音楽の祭典～第二章～

歌謡・民謡・三味線・手踊り・はやし・バンドの共演をお楽しみください。
時３月 16 日㈰、午後１時 30 分～４時（開場は午後１時）
所岩木文化センター「あそべーる」（賀田１丁目）
出演 美咲綾花さん（歌謡･弘前市出身）、岡田満さん（歌謡・弘前市出身）、長峰健一さん（三味線）、葛西頼之さん（三味線）、川村貞男さん（民謡）、西塚淳子さん（民謡）、森久子社中（手踊り）、岩木絃遊会（三味線）、岩木登山ばやし保存会、岩木ファミリーバンド
その他 席数（571 席）を超える来場があった場合、入場を制限することがあります。
問岩木文化センター自主事業実行委員会事務局（中央公民館岩木館内、☎ 82-3214）

東大卒のクイズ王 伊沢拓司講演会

～「楽しい」から始まる学び～「まなび」ってなに!?

子どもたちに「学ぶ」楽しさを知ってもらうきっかけや、子どもが自ら学ぶようになる「好き」・「楽しい」を育む種を大人はどうまけば良いか等、伊沢さんの体験談もまじえた講演会です。
時３月 20 日㈭㊗、午後２時から（開場は午後１時 15 分）
所市民会館（下白銀町）大ホール
¥一般＝ 2,000 円、高校生以下＝ 1,200 円
※全席指定／５歳以下は入場不可
チケット販売 市民会館、電話予約、各プレイガイド
その他 伊沢さんへの質問も大募集！
※質問の受け付けはチケット購入者に限ります／当日、会館窓口で受け付けます。
問市民会館（☎ 32-3374）

高嶋ちさ子 & 加羽沢美濃 ～ゆかいな音楽会～

ヴァイオリニストの高嶋ちさ子さんと作曲家でピアニストの加羽沢美濃さんが、楽しいトークと共に、クラシックの魅力をお届けします。
時６月 22 日㈰、午後０時 30 分開演
所市民会館（下白銀町）大ホール
¥ 7,800 円（全席指定／未就学児は入場不可）

チケット販売

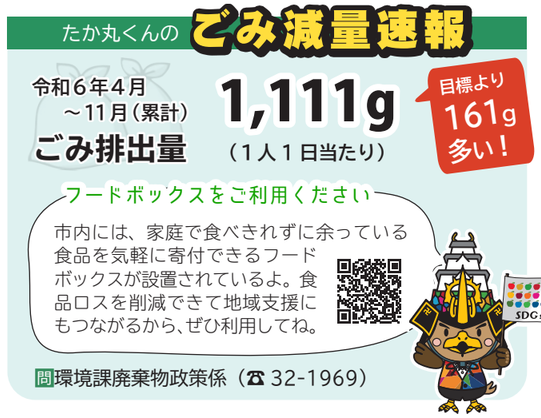
	販売期間	販売場所
先行販売	２月１日㈯～９日㈰の午前９時～午後５時	市民会館窓口
一般販売	2月 15 日㈯の午前 10 時から	市民会館窓口、ローソンチケット、チケットぴあ、イープラス

問㈱キョードー東北（☎ 022-217-7788）／市民会館（☎ 32-3374）

安全・生活環境・防災

全国瞬時警報システム（J アラート）の試験放送

地震や武力攻撃などの発生に備え、全国で一斉試験を行います。市では防災行政無線から試験放送が流れます。今年度は計４回の試験が予定されており、今回が４回目になります。
時２月 12 日㈬、午前 11 時
※気象状況等によっては中止の場合あり。
なお、防災行政無線の内容を確認したい際には、テレフォンサービス（☎ 40-7110、サービス料は無料で通話料が発生）をご利用ください。また、防災行政無線アプリからは放送されません。
問防災課（☎ 40-7100）



有料広告

ゼロカーボン ひろさきチャレンジ‼ #07

「ゼロカーボンシティひろさき」の実現に向けて、できることから一緒にチャレンジしてみましょう！
今号は暮らしの中に木を取り入れることについて紹介します。
問環境課廃棄物政策係（☎ 32-1969）

CO_2の吸収や国土を災害から守るといった森林の持つ多くの働きを発揮させるためにも、木材を使って森を育てることは大切なことです。

暮らしのメリット

・生活の中で木を取り入れることは、温かみや安らぎなど心理面での効果がある
・木は調湿作用、一定の断熱性、転倒時の衝撃緩和等の特徴があり、快適な室内環境につながる
・木を使うことで、植林や間伐等の森林の手入れにも貢献できる

一般住宅を国産木材で建てた場合

年間の CO_2 削減量
34 kg -CO_2／戸
→杉の木約４本分が１年間に取り込む量に相当

有料広告

時とき　所ところ　内内容　対対象・定員　¥料金　持持ち物
申申し込み　問問い合わせ・申込先　Fファクス　Eメール

交通災害共済の加入受け付けを開始

1日1円で助け合う「青森県交通災害共済」の令和7年度分の受け付けが、2月3日(月)から始まります。

交通災害共済とは

全国どこで起きた交通事故でも、通院や入院、死亡した場合に、災害の程度に応じて見舞金または弔慰金を支給する制度です。

加入できる人

① 県内の市町村に住民登録がある人
② ①と生計を同じにしていて、通勤または通学のため、県外に居住している人
③ 県外の市町村に住民登録がある人で、県内にある学校等に在学している人

共済期間 令和7年4月1日～令和8年3月31日（共済期間開始後は加入時点から）
掛け金 1人350円
申込先 地域交通課（市役所3階）、岩木・相馬総合支所民生課、各出張所窓口
※総合行政窓口（ヒロロスクエア内）、市民課城東分室(総合学習センター内)では受け付けしていません。
支給の対象となる交通事故 自動車同士の事故、歩行中に自動車や自転車と接触した事故、自転車走行中の転倒による単独事故など
支給の対象とならない交通事故 歩行中の転倒や作業中の事故（工事現場や農作業中の事故など）、無免許運転や酒気帯び運転、自転車の二人乗りなどによる事故、地震や強風などの天災が原因で発生した事故、車両の乗り降りの時に起きた事故など
共済見舞金など
●けがで通院や入院をしたとき…見舞金3万円～7万円（後遺障害が残った場合は50万円）
●死亡したとき…弔慰金100万円
※交通事故証明書が発行されない場合、見舞金等が支給されません。このような時は、災害の程度に関わらず「特例見舞金」として1万円を支給します。

見舞金などの請求方法についてはお問い合わせください。

交通事故にあったら必ず警察に届け出を！

交通事故にあった場合、必ず警察署または最寄りの交番に届け出てください。同乗者や相手方がいない自損事故、自転車等の単独転倒なども必ず届け出ましょう。届け出をしないと交通事故証明書が発行されません。

問地域交通課（☎35-1124）

まちづくり

職場のハラスメント対策講座 ～みんなが実力を発揮できるように～

職場におけるさまざまな場面で起こりうるハラスメントの基本的な知識や対策について、川村啓之さん(社会保険労務士）から学びます。

時2月19日(水)、午後3時～4時30分
所ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室1
対25人程度
申2月18日(火)までに、専用フォームまたは電話で。
問企画課（☎26-6349）

第10回 人と人がつながるまちづくりトーク「ぷらっと」

「ぷらっと」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。今回は「おもちゃ修理×まちづくり」がテーマで、小山内忍さん（弘前おもちゃ病院代表）をゲストにお迎えします。

時2月26日(水)、午後6時30分～8時30分
所HLS弘前（土手町）
対15人程度
申2月25日(火)までに、市ホームページ内の専用フォームまたは電話で。
問企画課（☎26-6349）

大学コンソーシアム学都ひろさき 学生団体シンポジウム

地域で活動している学生団体が集まり、日頃取り組んでいる活動を紹介します。

時2月23日(日)(祝)、午後1時～3時20分
所土手町コミュニティパーク多目的ホール
※アップルストリームでのオンライン配信あり。
対40人（オンライン配信は無制限）
問大学コンソーシアム学都ひろさき事務局（弘前大学社会連携課内、☎39-3160、E conso@hirosaki-u.ac.jp）

弘前市高校生放課後まちづくりクラブ「ＳＴＥＰ」成果報告会

STEP第5期生が今年度の活動を振り返りながら、一人一人が実践した「地域活性化」や「まちのにぎわい創出」につながるプロジェクトについて報告します。

時2月24日(月)(振休)、午後1時～4時（出入り自由）
所ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール
申2月23日(日)(祝)までに、専用フォームで。
問企画課（☎26-6349、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp）

poco a poco アートのたまご 作品展＆ワークショップ　1%

メキシコの雑貨や刺繍(しゅう)にインスピレーションを得た子どもたちの作品を展示

天井から吊るしたピニャータ（メキシコや中南米が発祥の紙製のくす玉）を割って、お菓子を食べるイベント付きです。

時3月1日(土)・2日(日)の午前10時30分～午後6時（ピニャータのイベントは2日の午後3時～4時）
所ギャラリーまんなか（弘南鉄道大鰐線中央弘前駅〈吉野町〉内）

ロスコン・デ・レジェスを作ろう

スペインからメキシコに伝えられたパン菓子を作って、試食するイベントです。

時3月16日(日)の①午前9時30分～午後0時30分、②午後2時～5時（①か②を選択）
所弘前大学（文京町）教育学部1階家庭科実験実習室
対小・中学生とその保護者＝各回16人程度（1組2人～4人／先着順）
¥1人500円
申2月16日(日)の正午以降に、ホームページ内の専用フォームで。
問アートワールドひろさき（出〈いで〉さん、☎39-3383、E artworld@hirosaki-u.ac.jp）

赤ちゃんも！音楽ファンも！みんなのコンサート 第18回　1%

「前奏曲」をテーマに、古今の名曲と少し珍しい近代の作品を取り合わせます。

時3月6日(木)、午前10時30分～11時15分（開場は午前10時）
所ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール
出演 宮本香織さん（ピアノ）
対50人（予約優先）
¥500円（18歳未満は無料）
申事前に、ホームページ内の専用フォームか電話で。
その他 客席はマット席（120㎝四方）と椅子席あり／ベビーカーのまま入場可。演奏中の入退場は自由／授乳室やオムツ替えができるスペースあり。
問アートワールドひろさき（朝山さん、☎39-3381、E artworld@hirosaki-u.ac.jp）

健康づくりのまちなか拠点 第3回市民ワークショップ

旧第一大成小学校跡地に整備予定の広場について、日常的にどのように利用できるか、イベント時にどのように活用できるかを具体的な図面やイメージを用いて考えます。

時3月1日(土)、午後2時～4時
所市民会館（下白銀町）大会議室
申2月21日(金)までに、市ホームページ内の専用フォームまたは電話で。
問健康づくりのまちなか拠点整備推進室（☎40-0631）

市民協働交流まつり

市民参画センターに登録している市民活動団体やボランティア団体等の活動を市民の皆さんに広く紹介します。さまざまな団体と交流を楽しむこともできます。

時2月23日(日)(祝)、午前10時30分～午後2時30分
所ヒロロ（駅前町）3階、4階市民文化交流館ホール
内活動紹介の展示、ステージ発表、バルーンアートなどの体験、パン・焼き菓子などの販売
問市民参画センター（☎31-2500）

同時開催

協働まちづくりフォーラム

学生からはじめる ウチ×ソトの視点で地域を考えよう

まちづくりに取り組む人をゲストに迎え、高校生・大学生による地域活動の事例発表から、地域の魅力や活性化について考えます。

時2月23日(日)(祝)、午後2時～3時30分
所ヒロロ4階市民文化交流館ホール
対50人程度（先着順）
申2月14日(金)までに、専用フォームか電話、ファクスまたはEメール（氏名・年代・電話番号またはEメールアドレス・市内居住の有無）で。
問市民協働課（☎40-7108、F 40-2250、E shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp）

1%…令和6年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業

時とき　所ところ　内内容　対対象・定員　¥料金　持持ち物
申申し込み　問問い合わせ・申込先　F ファクス　E Eメール

就労・資格

就労準備セミナー

あなたの日常生活を振り返り、家計の収支バランスと健康維持に役立つ食生活を確認しませんか。最終日は地域の仕事と求人の現状をお伝えします。
時①２月 12 日㈬、午前 10 時～ 11 時／②２月 19 日㈬、午前 10 時～正午／③２月 20 日㈭・21 日㈮の午前 10 時～午後４時／④２月 26 日㈬、午前 10 時～ 11 時 30 分
所ヒロロ（駅前町）３階、①・④…多世代交流室１／②…健康ホール／③…多世代交流室２
内①「ハワイとベトナムの生活を通じて経済を知りましょう！」／②「健康なからだづくりは食事から！」／③「Sott Sott マンガ部コラボ 自分の時間」／④「仕事理解と求人票の見方」
¥②＝ 500 円（材料費）／①・③・④＝無料
申①２月５日㈬、②２月 12 日㈬、③２月 19 日㈬、④２月 20 日㈭までに、電話または窓口で。
問ひろさき生活・仕事応援センター（就労自立支援室内、ヒロロ３階、☎ 36-3776）

令和 6 年 12 月 21 日から
青森県特定（産業別）
最低賃金の改定

※時間額

鉄鋼業
1,045 円（改定前 992 円）

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
968 円（改定前 927 円）

百貨店、総合スーパーマーケット、その他の各種商品小売業
956 円（改定前 921 円）

自動車小売業
963 円（改定前 923 円）

問青森労働局労働基準部賃金室（☎ 017-734-4114）

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お伝えします。
時２月 12 日㈬・21 日㈮、３月７日㈮の午後１時 30 分～４時 30 分（受け付けは午後１時から）
所ヒロロ（駅前町）４階市民文化交流館ホール
参加企業数 ３社以上
対 20 人程度
申当日までに、申込書を窓口に持参するか、電話またはホームページで申し込みを。
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の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確認を／ 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（申込期限は開催日の７日前）。
問㈱Ｉ・Ｍ・Ｓ（弘前就労支援センター内、ヒロロ３階、☎ 55-5608）

新規就農説明会

新規就農の際に活用できる支援策等に関する説明会を開催します。
時２月 15 日㈯、午前 10 時～午後０時 30 分
所市役所６階大会議室
対市内での就農を希望する人など＝ 30 人（原則 49 歳以下／先着順）
申込期限 ２月 12 日㈬
問農政課（☎ 40-0767）

フォークリフト運転技能講習

技能講習の修了により、最大荷重１トン以上のフォークリフトの運転（道路走行を除く）業務を行うことができます。
対・時普通自動車運転免許以上保有者（31 時間コース）…２月 17 日㈪～ 20 日㈭／大型特殊自動車運転免許（カタピラ限定除く）保有者（11 時間コース）…２月 17 日㈪・18 日㈫
所学科…サンライフ弘前（豊田１丁目）２階集会室／実技…弘前中央青果㈱（末広１丁目）第三売場
定員 合計 40 人（先着順）
申込期限 ２月 10 日㈪
受講料や申し込み方法など、詳細はホームページで確認を。
問（一社）弘前地区労働基準協会（福田字福岡、☎ 26-0663）

誘致企業のお仕事紹介フェア

誘致企業の仕事紹介や、企業への個別相談会、就職活動に役立つミニセミナーなどを開催します。
時２月 18 日㈫、午後１時 30 分から
所ヒロロ（駅前町）４階市民文化交流館ホール
対 30 人程度
申２月 14 日㈮までに、電話または専用フォームで。
その他 雇用保険の求職活動の実績になります。
問㈱Ｉ・Ｍ・Ｓ（☎ 32-5801）

生涯現役 60 歳以上限定就職面接会

時２月 27 日㈭、午後１時 30 分～４時 30 分（受け付けは午後１時から）
所ヒロロ（駅前町）４階市民文化交流館ホール
参加企業 20 社（予定）
対ハローワークに登録している 60 歳以上の人
※当日の登録も可能です。
その他 服装は自由で、入退場も自由です。
問ハローワーク弘前生涯現役支援窓口（☎ 38-8609、42#）

野脇(1)遺跡の発掘作業員を募集

任用期間 ５月８日㈭～ 10 月 23 日㈭（予定）
勤務場所 野脇(1)遺跡（中崎字野脇地内）
※野外での作業となります。

対 21 人程度
※書類選考・面接あり／未経験者可
給料 日額 7,730 円（予定）
申３月３日㈪までに、必要書類を郵送で。
その他 令和７年度の予算成立を前提とした募集のため、予算成立状況によっては、募集の中止や採用の取りやめ、勤務条件の変更等を行う場合があります。
問県埋蔵文化財調査センター発掘作業員募集担当（☎ 017-788-5701）

有料広告

その他

緑の相談所 ２月の催し

展示会

●ツバキ展
時２月１日㈯～ 11 日㈫㈷の午前９時～午後５時
●花の写真展
時２月 21 日㈮～３月２日㈰の午前９時～午後５時

講習会

●園芸用土と肥料の話
時２月 15 日㈯、午後１時 30 分～３時 30 分
対 20 人（先着順）
申事前に電話で。
●デンドロビウムとセッコクの植え替え
時２月 22 日㈯、午後１時 30 分～３時 30 分
対 20 人（先着順）
申事前に電話で。
問緑の相談所（弘前公園内、☎ 33-8737、午前９時～午後５時〈弘前城雪燈籠まつり期間の２月７日㈮～ 10 日㈪は午後９時まで、11 日㈫㈷は午後８時まで〉、２月３日㈪・12 日㈬・17 日㈪・25 日㈫は休み）

第 33 回弘前らん展

時２月 14 日㈮～ 16 日㈰の午前 10 時～午後３時（最終入場は午後２時 30 分）
所市民会館（下白銀町）１階大会議室
問弘前城愛蘭会（外崎さん、☎ 080-1678-3499）

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を支援しています。
時２月 16 日㈰、正午～午後４時
所ヒロロ（駅前町）３階多世代交流室Ａ
問ひろさき広域出愛サポートセンター（☎ 35-1123、㈰・㈪と㈷を除く午前 10 時～午後７時）

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 ¥料金 持持ち物
申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

第2回
ひろさき
農業女性交流会
ハグズ
-HAGs-
Hirosaki Agriculture Girls
農業に関わる女性などが楽しくつながれるイベント♪

時2月18日㈫、午前10時～正午
所ヒロロ（駅前町）3階健康ホール
内ピラティス体験講習／「アグリフレッシュカフェ」～農業女性お悩み共有会～
対市内で農業に携わっている女性または農業に関心のある女性＝20人
持ヨガマット（貸し出し可）、フェイスタオル、飲み物
※動きやすい服装で参加を。
申2月14日㈮までに、専用フォームまたは電話で。
問農政課（☎40-7102）

食と農を楽しむイベント“第49回生活技術発表展”

「発酵食品を食卓に！」をテーマに、農村女性と消費者がそれぞれの活動や生活技術等を交換する発表展を開催します。
時2月17日㈪、午前11時～午後2時
所ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース
内「発酵食品と健康」に関する講演／発酵食品を使った料理の展示や試食など／農の暮らしを楽しむ活動や商品の展示・紹介
問中南地域県民局地域農林水産部農業普及振興室（木村さん、☎33-2902）

アライグマ被害防除対策講習会

アライグマによる農作物等への被害を防ぐための講習会を開催します。受講者は、狩猟免許の資格がなくても箱わなを設置し、捕獲できるようになります。
時2月18日㈫、午前10時30分～午後0時30分（受け付けは午前10時から）
所市民会館（下白銀町）大会議室
対市民＝60人（先着順）
申2月14日㈮までに、電話で。
問農村整備課（☎40-4155）

弘前法人会「新春講演会」

「防衛新時代とは」をテーマに、萱沼文洋さん（弘前駐屯地司令兼第39普通科連隊長）を招いて講演会を開催します。
時2月18日㈫、午後4時～5時（開場は午後3時30分）
所フォルトーナ（和徳町）
対130人（先着順）
申電話、Eメール（氏名・電話番号を明記）
問（公社）弘前法人会（☎36-8274、E hirosaki hojinkai@bz04.plala.or.jp、平日の午前9時～午後5時）

L・G・B・Tだけじゃない！聴いてみよう、虹色のあいだの話

性の多様性は、虹のグラデーションに例えられることがあります。さまざまな性のあり方について、当事者の皆さんからお話を伺います。
時2月18日㈫、午後6時～8時
所ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール
対40人
申2月14日㈮までに、電話または専用フォームで。
問企画課（☎26-6349）

岩木図書館「読み聞かせボランティア講習会」

読み聞かせボランティア「テラーズ」の皆さんによる講習会を開催します。
時3月1日㈯、午前10時～11時15分
所中央公民館岩木館（賀田1丁目）1階小和室
対読み聞かせに興味のある人＝10人（先着順）
申2月8日㈯の午前9時30分以降に、岩木図書館カウンターまたは電話で。
問岩木図書館（☎82-1651、㈪は休み）

令和6年度“おいのまんま”伝承講習会

津軽の郷土料理「おいのまんま」を作ってみませんか。
時3月8日㈯、午前10時～午後1時
所清水交流センター（大開2丁目）
内津軽郷土料理（ごままんま、茶わん蒸し等）の実習
対24人
¥2,000円（体験料込み）
持エプロン、三角巾、ふきん、食品保存容器
申2月6日㈭～13日㈭
問弘前農村女性起業家巧みなママねっと（佐藤さん、☎090-9637-6377）

移住セミナー「弘前の魅力発見セミナー」

「ひろさきガイド学校」の修了生や先輩移住者から市の魅力や経験談を聞くことができるほか、こぎん刺しのワークショップなど盛りだくさんなイベントです。
時3月1日㈯、午後2時～4時
所弘前市東京事務所（千代田区有楽町2丁目、東京交通会館6階）
対弘前市への移住を検討している人＝15人
※オンライン配信あり（人数制限なし）。
¥500円（こぎん刺しワークショップ参加者のみ／材料費として）
申2月20日㈭までに、専用フォームで。
問弘前市東京事務所／ひろさき移住サポートセンター東京事務所（☎03-6256-0801）

水中ポールウォーキング体験会

冬の運動不足を解消しませんか。
時3月18日までの毎週㈫、①午前10時30分～正午／②午後3時～4時30分
所星と森のロマントピア（水木在家字桜井）温水プール
対各回15人（開催日10日前の時点で申込者が3人以下の場合は中止）
¥1回2,000円（水中ポールレンタル料、傷害保険料、温泉入浴料を含む）
持スポーツ水着、水泳帽、バスタオル、飲み物、保険証
問星と森のロマントピア（☎84-2288）

自動車税（種別割・環境性能割）の減免制度

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育（愛護）手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人、またはその人と生計を一つにする人が、これらの手帳の交付を受けている人のなりわい、通院、通学などのために自動車を利用している場合で、その障がいの程度や自動車の使用状況などが一定の条件に該当するときには、申請により自動車税（種別割・環境性能割）の減免を受けることができます。
その他 軽自動車税（種別割）については、市民税課（市役所2階、☎35-1117）へお問い合わせください。
問中南地域県民局県税部納税管理課（☎32-4341）

林業退職金共済制度のお知らせ

林業退職金共済（林退共）制度は、林業界で働く人のために国が作った退職金制度で、林業従事者の福祉向上と優秀な人材を確保するためのものです。

事業主の皆さんへ
●共済証紙は労働日数に応じて貼り付けてください。
●共済手帳を所持している従事者が林業界を引退するときは、退職金を請求するよう指導してください。

林業従事者の皆さんへ
●事業所変更時は共済手帳を忘れずに受け取りを。
●林業界を引退するときは忘れずに退職金の請求を。
●以前に林退共制度へ加入していて退職金請求手続きをしていない人は、退職金を受け取っていない可能性がありますので、問い合わせを。
問勤労者退職金共済機構林業退職金共済事業本部（☎03-6731-2889）／農村整備課（☎40-2015）

冬場の献血にご協力ください

献血の協力状況は、冬場が特に落ち込みます。
インフルエンザ等による体調不良や寒さで血管が収縮して採血ができないなど、さまざまな要因で全国的に血液の確保が厳しくなる一方で、ヒートショック（気温の変化で血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こること）による心臓外科手術が増え、輸血用血液製剤の需要が高まります。輸血が必要なのに血液がないという事態を避けるため、献血へのご協力をお願いします。
問青森県赤十字血液センター（☎017-741-1512）

「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聞き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。秘密は厳守します。
時3月8日㈯、午前10時～午後4時
所消費者信用（生協）弘前事務所（城東4丁目、ナラオカビル2階）
内お金の問題（多重債務問題など）、遺産相続、不動産売買、税金等公共料金の滞納、DV・離婚問題、その他くらしに関する悩み事
申事前に専用ダイヤル（☎0120-102-354、午前9時～午後5時）で。
※予約枠が埋まり次第、受け付け終了
問消費者信用（生協）弘前事務所（三上さん、☎55-7795、E mikami@iwate-cfc.or.jp）

ご協力をお願いします！

中心市街地の活性化に関するWEBアンケート

市では、次期「中心市街地（★）活性化基本計画」の策定に向け、市民の皆さんを対象としたWEB（ウェブ）アンケートを実施します。
回答期限 2月21日㈮
回答方法 専用フォーム
問商工労政課（☎35-1135）
（★）…駅前、大町、土手町、鍛冶町、百石町等を中心とした区域

弘前城石垣修理

第 25 回 ～石垣積み直しの完了～

令和３年６月 23 日に開始した弘前城跡本丸東面の石垣積み直しは、解体した 2,185 石全てを積み直し、完了しました（※１）。

▲（※1）天守台石垣積み直し完了（令和６年 12 月）

2014（平成 26）年の内濠埋め立て工事からスタートした「弘前城本丸石垣修理事業」は、開始から 10 年で石垣積み直しの完了という大きな節目を迎えたことになります。

今年度は、天守台部分の石垣積み直しを行いました。今回積み直された石垣は、江戸時代の反りをもつ勾配に復元され、最大で約１メートルもあった膨らみも解消しました（※２）。

▲（※2）復元された本丸東面石垣の勾配（令和６年 12 月）

石垣の標高も修理前より 20 ～ 35 センチメートル高くなり、当時の姿に戻りました。

また、令和７年度には天守基礎の耐震化に向けて、天守台部分に直径２メートル、長さ約 35 メートルの基礎杭を４本設置する予定となっているため、今年度は杭設置により地山が失われる部分に円形土留めを設置し、掘り下げる工事を開始しました（※３）。

▲（※3）天守台南東部の円形土留め設置作業

その作業に併せて発掘調査も実施しており、これまでに縄文時代晩期の盛土遺構や土器などが出土しています（※４）。

▲（※4）発掘調査により盛土遺構から出土した縄文時代晩期の浅鉢

積み直し前の本丸東面石垣が修理されたのは 1915（大正４）年ですが、その後、昭和 20 年代には石垣の膨らみが指摘され始めた記録があるため、今を生きる多くの人にとっては、今回がきれいに弧を描く本来の石垣を見る初めての機会となります。当時の技術や様式美を、お城に来て堪能してみませんか。

市ホームページには、弘前城本丸石垣修理事業の詳細や弘前城跡の文化財修理・史跡整備情報『弘前城かわら版』を掲載しています。ぜひご覧ください。

問い合わせ先 公園緑地課弘前城整備活用推進室（弘前市緑の相談所内、☎ 33-8739）

▲弘前城本丸石垣修理事業

▲弘前城かわら版

フォトコレ in ひろさき

各地で行われたイベントやまちの話題をお届けします！

1月12日 二十歳の祭典

市民会館（下白銀町）

20 歳を迎えた 1,075 人が式典に参加。会場では、参加者同士で、懐かしそうに写真を撮るなどして、笑顔の花を咲かせていました。

12月15日 ひろさきコミュニティラボ FEVER

九段会館テラス（東京都千代田区九段南１丁目）

首都圏在住の弘前出身の「わげもの」が集合。シソンヌじろうさんと北野ごぼうさんが、参加者と一緒に弘前について語りました。

12月18日 働く女性のための健康セミナー

市民文化交流館ホール（駅前町）

ハウス食品グループ本社㈱から講師を招きセミナーを開催。参加者は、自らの味の感じ方を食品を試食して確認していました。

12月18日 弘前市消防団車両引渡式

弘前消防署（本町）

消防ポンプ自動車１台の引渡式を開催。この車両は第２方面団 千年地区団第１分団に配備され、災害対応時に活躍します。

12月19日 納税貯蓄組合納税功労者表彰

弘前文化会館（下白銀町）

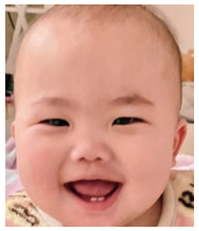
長年にわたり、納税貯蓄組合の運営と市税などの収納率の向上に功労のあった北谷重雄さんと角田哲三さんが表彰されました。

Smile通信

Happy 1st Birthday

令和７年２月～３月に１歳になる子を紹介します！

かたやま さくろう
片山 咲朗ちゃん
R6.2.9 生

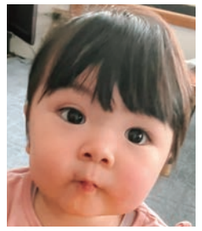


さいとう
斉藤 ひかりちゃん
R6.2.24 生

みやぐち えれん
宮口 恵蓮ちゃん
R6.2.23 生

かばさわ ひびき
樺澤 日々輝ちゃん
R6.2.22 生

あだち
安達 さくらちゃん
R6.2.13 生



うえたけ りん
植竹　凛ちゃん
R6.3.28 生

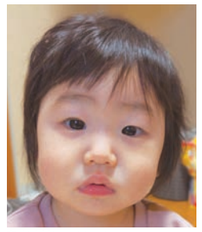
いしかわ せいな
石川 聖捺ちゃん
R6.2.4 生

なりた ほまれ
成田 誉礼ちゃん
R6.2.16 生

つちや きよか
土谷 心華ちゃん
R6.2.25 生

おかざき ひかり
岡崎 光莉ちゃん
R6.3.21 生

まつだて おと
松舘 桜冬ちゃん
R6.2.22 生



あかがわ いく
赤川 依久ちゃん
R6.3.4 生

人の動き Population

令和７年１月１日現在（推計）

		前月比
人口	159,144 人	（−128）
男	72,934 人	（−88）
女	86,210 人	（−40）
世帯数	70,909 世帯	（−13）

みんなが撮った 弘前の「いいかも!!」

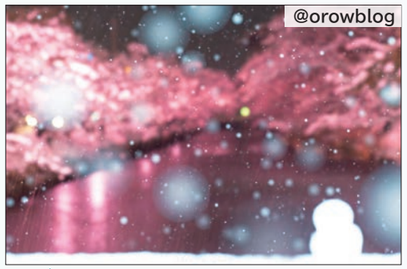
Instagram

#ecomeonhirosaki

問 広聴広報課（☎ 40-0494）

インスタグラムで、皆さんが切り取った弘前の魅力を紹介するコーナーです。

旧第五十九銀行本店本館



弘前公園

星と森のロマントピア

弘前の「いいかも!!」と思う魅力を見つけて、写真を投稿しよう！
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、市公式インスタグラムや広報ひろさきで紹介することがあります。

市公式インスタグラム「いいかも!! 弘前」（@e_comeonhirosaki）

さらっと一句・川柳

今月のお題「甘」　選・広聴広報課

甘辛を上手に捌く器量よし　早紀子
カタブツも娘に甘い家のパパ　紺屋の白袴
成長し甘口カレーが中辛に　アンくん
甘く見た雪の重さで腰たたず　工藤淳子
甘酒をすすりドカ雪どかす日々　菊池喜蔵
津軽人甘さを好む茶碗蒸し　はしびろこ
スーパーの甘いフルーツ苦い値段　髙田　努
祖母米寿甘い赤飯みなえがお　まい日おひま
孫子来て頑固じいじの甘い顔　一戸　勇
甘えん坊ママよりパパへ歩みよる　関　柳人

３月号の投稿募集

応募期限　２月６日（木・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７年３月・４月に１歳の誕生日を迎える市内在住の子

※応募数により写真のサイズが変わる場合や翌月以降の号に掲載する場合があります。

投稿フォーム▶

みんなが撮った 弘前の「いいかも!!」　テーマ「弘前×春めく」

投稿方法「#ecomeonhirosaki」をつけて、インスタグラムに投稿してください。

川柳のお題「立」　お題の漢字を使って、クスッと笑える一句をお待ちしています

必要事項 川柳（１人一句）・住所・氏名・ペンネーム（希望者）・電話番号

応募先 広聴広報課（〒036-8551、上白銀町１の１、市役所２階、☎ 35-1194、FAX 35-0080、✉ kouhou@city.hirosaki.lg.jp）

3月3日から

市民農園の利用者を募集

①小栗山農村交流公園内農園

②相馬昴農園

①小栗山農村交流公園内農園

1区画の面積	区画数	年間使用料
50㎡	100	5,230円
48㎡	21	5,020円

※ハーフバスケットコートや多目的広場は無料で利用できます。児童が利用できる学童農園、車いすで利用できる農園はそれぞれ無料です（要事前相談）。

②相馬昴農園

1区画の面積	区画数	年間使用料
30㎡	158	3,140円
21㎡	6	2,200円
19㎡	4	1,990円

※農園利用者は、管理棟や炊事棟が無料で利用できます（その他の人は有料で利用可能）。

4月に開園する①小栗山農村交流公園内農園（小栗山字沢部）と②相馬昴農園（湯口字二ノ安田）の利用者を募集します。

対象 農家以外の市民

申し込み方法 3月3日(月)～14日(金)の平日に、各申込先に備え付けの申請書に必要事項を記入し、郵送か各窓口に持参で。

※申請書は市ホームページからもダウンロード可能／①は、Eメール（申請書を添付）でも申し込みができます。

その他 いずれも申し込み多数の場合は抽選で決定します。

問い合わせ・申込先

①農政課地域経営係（〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7102、✉ nousei@city.hirosaki.lg.jp）

②相馬総合支所総務課農林係（〒036-1592、五所字野沢41の1、☎84-2111〈内線805〉）

上記の2カ所のほか、農業者などが運営する市民農園も利用できます。詳細は、各市民農園にお問い合わせを。

■市民農園ナリタ（乳井字石田、☎090-2604-7512または☎92-3778）
○1区画50㎡＝20区画、年間5,000円

■市民農園向日葵（ひまわり）（宮地字川添、☎82-1055）
○1区画50㎡＝52区画、年間5,000円

市立博物館企画展3

佐野ぬい追悼展 monochrome（モノクローム）、そしてblue（ブルー）

2月22日(土)～5月6日(火)振休
休館…3/17(月)、4/21(月)
午前9時30分～午後4時30分

弘前出身の洋画家・佐野ぬいは、青色を基調とした抽象画を描き、「**青の画家**」と称されます。2007～2011年には女子美術大学学長を務め、2012年には瑞宝中綬章を受章するなど、現代の日本を代表する洋画家の1人です。その活躍から2015年に弘前市名誉市民となりました。博物館では、2023年に逝去した佐野ぬいをしのび、追悼展を開催します。

観覧料
一般＝300円／高校・大学生＝150円／小・中学生＝100円
※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。年齢・住所を確認できるものの提示を。

▲佐野ぬい「弘前ねぷた」（個人蔵）

イベント実施日を除いて、会期中の8日・18日・28日は午後2時から学芸員によるミニ解説を実施します。

● 関連イベント
2月22日(土)～3月1日(土)は、ロビーにステンドグラス作品を展示します。
※3月1日(土)は制作体験あり（有料）

問い合わせ先 市立博物館（下白銀町、☎35-0700）

■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　FAX 35-0080
■公式X（エックス）https://x.com/Hirosaki_City
※「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。
「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）へ。

市公式LINE

広報ひろさきをアプリで配信▶ マチイロ
UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。
VEGETABLE OIL INK 環境にやさしいインキを使用しています。