

暮らし・イベント情報

ひろさきだより

2025

2

No.5

「ひろさきだより」は、市が発行するイベント情報などを掲載している情報誌です。ぜひ、おでかけなどの参考にしてください。

発行日 毎月 15 日

設置場所 公共施設や市内のスーパーマーケット、金融機関、郵便局、セブン-イレブンなど
※市ホームページでも閲覧できます。

問 広聴広報課 (☎ 35-1194)

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。詳しくは市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>



時 とき 所 ところ 内 内容 講 講師 対 対象・定員 ¥ 料金 持 持ち物
申 申し込み方法 問 問い合わせ・申込先 F ファクス E Eメール H ホームページ

イベント

ヒロ口で QOL 健診

弘前大学が開発した、即日 2 時間で測定・結果通知・健康教育までを完成させるコンパクト型の健診プログラムパッケージです。健診を受けて、自分の健康度を確かめてみませんか。

時 ① 3 月 5 日(水)・② 26 日(水)の午前 10 時～正午

所 ヒロ口(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(金)、②は 3 月 14 日(金)までに、電話で。

問 健康増進課 (☎ 37-3750)

弘前図書館「おたのしみおはなし会」

「学校・友だち」をテーマに絵本の読み聞かせ、紙芝居、昔話やなぞなぞなどを行います。

時 3 月 1 日(土)・15 日(土)の午前 11 時～11 時 30 分、

3 月 8 日(土)・22 日(土)の午後 2 時～2 時 30 分

所 弘前図書館(下白銀町) 1 階閲覧室おはなしコーナー

対 おおむね 4 歳～小学校低学年＝各回 10 人程度(先着順)

問 弘前図書館 (☎ 32-3794)

まちなかクラフト村 弘前工芸舎 五十嵐實 津軽土面展

津軽歴代藩主 12 代の面や、津軽為信の軍師として活躍した沼田面松斎の面など、津軽史に残る人物の面を津軽の土を用いて作った「土面」を展示・販売します。ぜひご来場ください。

時 3 月 7 日(金)～16 日(日)の午前 10 時～午後 4 時

所 藤田記念庭園(上白銀町) 匠館 2 階ギャラリースペース

問 弘前工芸舎運営委員会事務局(弘前ごぎん研究所内、☎ 32-0595)



令和 6 年度 津軽塗技術保存会成果発表会

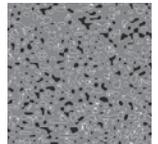
伝承者養成事業の研修生の作品や、保存会の会員が制作した、幕末から明治初期の津軽塗の再現作品を展示する成果発表会です。津軽塗に関する道具や解説パネルなども展示します。

時 3 月 7 日(金)～9 日(日)の午前 10 時～午後 3 時

所 旧紺屋町消防屯所

※駐車場はありません。

問 津軽塗技術保存会事務局(文化財課内、☎ 82-1642)



教室・講座

ひろさきのんびり散歩

弘前市に8つの作品を残した前川國男と、弘前市出身の洋画家で名誉市民となった佐野ぬいの2人の偉人について学ぶ講座です。

前川國男の建築物を見て、考え、触れる、ひろさき満喫講座

内・時 座学…3月1日(土)、午前10時～11時/市役所庁舎見学…午前11時～正午
 関 都市計画課職員

佐野ぬいと故郷と『青の時間』

内・時 座学…3月2日(日)、午前10時～11時/市立博物館企画展3「佐野ぬい追悼展」解説付き見学…午前11時～正午
 関 菅野晶さん(県立美術館美術企画課長)
 ～共通事項～
 所 座学…市民会館(下白銀町)2階中会議室
 対 各20人程度



料 各1,000円(資料代と博物館観覧料を含む)
 申 事前に、市民会館窓口または電話で。
 関 市民会館(☎32-3374)

こどもの森 自然教室「弓矢体験」

時 3月2日(日)、午前10時～正午
 対 10人程度
 関 飲み物、替えの下着・靴下、雨具、防寒着
 ※悪天候の場合は中止することがあります。
 申 3月1日(土)までに、電話で。
 関 冬季開館日 毎週(土)・(日)、(祝)と小・中学校の春休み期間
 関 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)

緑の相談所 春の庭木せん定講習会

時 3月8日(土)、午後1時30分～3時30分
 対 20人(先着順)
 申 事前に、電話で。
 関 緑の相談所(弘前公園内、☎33-8737、午前9時～午後5時、3月3日(月)・10日(月)・17日(月)・21日(金)・24日(月)・31日(月)は休み)

3月13日(木) 働く女性のための健康セミナー

午後6時～7時30分

テーマ 「牛乳乳製品の栄養と健康機能について」
 ～骨の健康について考えてみませんか～

雪印メグミルク(株)の小林敏也さんを講師に迎え、簡単な食生活アンケートを通して、自分のカルシウム摂取状況を把握するとともに、ケアが重要な骨の健康に対する意識を高めるセミナーです。

所 ヒロコ(駅前町)4階市民文化交流館ホール
 対 働き盛り世代で健康な体づくりに関心のある人=40人(先着順)
 ※参加者の性別は問いません。
 申 3月7日(金)までに、電話か専用フォームで。
 その他 当日、セミナーの中で行うアンケートは、スマートフォンなどモバイル端末を使用します。持っていない人はご相談ください。
 関 企画課(☎26-6349)



弘前大学からのお知らせ

※申し込み方法など詳細は、ホームページで確認してください。

教育学部履修証明プログラムの受講生を募集

関 教育学部総務グループ教務担当(☎39-3939)

「はじめての音楽実技」

音楽実技の体験を通して、自らの体の可能性と創造性に気づき、日常生活をより豊かにすることを目的としています。履修すると、「音楽実技デュプロマ」の称号が得られます。

履修期間 1年間(申請することで2年間も可)
 対 高等学校卒業程度の資格を持つ人(音楽経験がない人も可)=10人
 料 3万円
 申込期間 2月17日(月)～28日(金)・必着



「アートワールドひろさきキュアプログラム」

弘前大学の教養科目を通じて、アートのパワーや仕組みを知り、弘前の「アートワールド」について一緒に考えてみませんか。6～13科目を履修すると、「ひろだあいアートサポーター」の称号が得られます。

スポーツ

全身ほぐし+骨盤底筋体操

時 2月25日(火)、午前10時30分～11時30分
 ※3月も毎週(火)に行う予定です。
 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 丸椅子とストレッチポール®を使用した全身ほぐしと骨盤底筋体操
 料 1回1,000円(初めての人は500円)
 持 ヨガマット(数量限定で無料貸し出しあり)、飲み物、汗拭きタオル
 申 Eメール、専用フォーム、電話
 注意事項 運動制限のある人、妊娠中の人には参加できません。
 関 フェムケアサロン LA SELLA(長内さん、☎090-5784-2887、E rika.osanai@jumbocurl.com)



はるか夢球場 ポジティブフィットネス教室Ⅱ

時 ①2月26日(水)、3月5日(水)・12日(水)・19日(水)の午前10時～11時、②3月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)の午前10時30分～11時30分
 所 はるか夢球場(運動公園〈豊田2丁目〉内)2階多目的室3
 対 18歳以上=各回10人
 内 ①ポカポカリフレッシュヨガ(全身を温めて体の緊張をリラックスさせる運動)、②ピラティス(体のゆがみを修正、筋トレとストレッチを組み合わせた体幹運動)
 料 1回=700円(傷害保険料込み)
 持 ヨガマット(1枚100円で貸し出しあり)、飲み物、汗拭きタオル
 申 事前に、電話またはEメールで。
 関 運動公園(☎27-6411、E unkou@hirosaki-taikyo.com)



相談

多重債務・消費生活法律相談会

多重債務者が、債務を整理して生活再建に向かうための手助けとして、弁護士が無料で相談に応じます。また、多重債務以外の消費生活に関する法律相談にも応じます。

時 3月1日(土)、午後1時30分～3時30分
 所 市民生活センター(ヒロコ(駅前町)3階)

対 市民=4人(要事前予約・先着順)

持 債務状況がわかる資料など

申 2月18日(火)の午前10時から電話予約開始
 問 市民生活センター(☎33-5830)

女性のための女性司法書士による無料法律相談会

女性司法書士が相続・成年後見・借金問題・家族間の問題等に悩みを抱えた女性のために、電話や面談で無料で相談に応じます。秘密厳守ですので、安心してご相談ください。

時 3月1日(土)、午前10時～午後3時

電話相談

相談専用電話 ☎017-752-0440(当日のみ/通話料は自己負担)

面談相談

所 青森県司法書士会館(青森市長島3丁目)

申 2月17日(月)～21日(金)の午前9時～午後5時に電話で。

※先着3枠まで。

問 青森県司法書士会(☎017-776-8398)

暮らしとこころの無料法律相談会

厚生労働省では、3月を「自殺対策強化月間」と定めています。青森県弁護士会では多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめなど、生活や心の悩みを抱えた市民のために無料で法律相談に応じます。

時 3月3日(月)～7日(金)

所 地域の最寄りの法律事務所

申 2月21日(金)～28日(金)の平日、午前9時～午後5時に、「暮らしとこころの相談希望」と伝えて電話で予約を。

※予約受け付け後に、日程調整の上、担当弁護士の事務所で相談に応じます。

問 青森県弁護士会事務局(☎017-777-7285)

交通事故紛争処理センターの相談

(公財)交通事故紛争処理センター仙台支部では、

東北6県に住んでいる人の交通事故に関する紛争解決のため、中立公正な立場から弁護士による無償の和解あっ旋を行っています。

初回相談が電話でも可能となりましたが、事前に資料の提出が必要となります。まずは電話で予約を。※相談は無料ですが、通話料がかかります/2回目以降の相談は、相談担当弁護士の判断で来訪していただくこともあります。

予約受付(月)～(金)(祝日・年末年始を除く)の午前9時～午後5時

問 (公財)交通事故紛争処理センター仙台支部(☎022-263-7231)

就労・進学

放送大学からのお知らせ

移転のお知らせ

放送大学青森学習センターは、4月1日(火)に弘前大学創立60周年記念会館コラボ弘大(文京町)7階からヒロコ(駅前町)4階に移転します。移転スケジュールは、ホームページでご確認ください。

令和7年4月入学生を募集

放送大学は、BS放送やインターネットで授業を行う正規の通信制大学です。「大学を卒業したい」、「働きながらスキルアップしたい」など、それぞれの目的でさまざまな年代や職業の人が学んでいます。

無料で資料を送付しますので、お気軽にお問い合わせください。

出願期限 3月11日(火)

問 放送大学青森学習センター(☎38-0500)



その他

熊野奥照神社 令和6年度人形納謝祭

長い間使わなくなりしまいこんでいる、ひな人形、日本人形、ぬいぐるみやおもちゃなどを供養しませんか。

時 3月30日(日)、午前11時～11時30分(受け付けは午前10時～10時50分)

所 熊野奥照神社(田町4丁目)参集殿

その他 参列者には、護符を用意しています。また、事前に人形を預かることもできます。初穂料等の詳細はお問い合わせください。

問 熊野奥照神社(☎32-7663)



桜の剪定枝を 無料配布します

事前の
申し込みが
必要です。

配布日 ①3月18日(火)、午後2時～4時/②3月19日(水)、午前10時～正午

配布場所 弘前公園(下白銀町)追手門付近

配布数 各日200人(1人につき3～5本)

申し込み方法 2月28日(金・必着)までに、往復はがきに次の必要事項を明記の上、申し込みを。

- ◆郵便番号・住所
- ◆氏名(ふりがな)
- ◆電話番号
- ◆配布希望日

※返信面に氏名、住所を明記/申し込みは1人1枚まで。

その他 申し込み多数の場合は抽選で決定し、3月6日(木)に結果を郵送します。

問 公園緑地課(〒036-8356、下白銀町1の1、☎33-8739)



中心市街地の活性化に関する WEBアンケート

問 商工労政課(☎35-1135)

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アンケートを実施しています。

未来のまちづくりのために、アンケートへの回答にご協力をお願いします。

回答期限 2月21日(金)

回答方法 専用フォーム

※中心市街地…駅前、大町、土手町、鍛冶町、百石町等を中心とした区域



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。



		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	16(日)	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(日)祝	さがらクリニック（桔梗野1丁目）☎37-2070	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(月)振	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(日)	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(日)	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

※2月23日の内科は、弘前温泉養生医院から変更となりました。

◎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。

▼子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)

第2弾！「弘前お米とくらし応援券」を配布します

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。



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発送

※配達を受け取る際に、印鑑または署名が必要です。不在の場合は、不在連絡票を投函します。

有効期間内に郵便局で受け取るか、再配達を依頼してください。

利用期間 2月20日(木)～12月31日(水)

対象のお米 まっしぐら、青天の霹靂（へきれき）、はれわたり

利用方法 取扱店舗で1度の会計につき、対象の青森県産米（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、同一会計の食品や生活用品等の購入にも利用できます。

※おつりは出ません。

取扱店舗 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。

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）



令和7年度 社会福祉センター等の 使用予約の受け付け

市社会福祉センター（会議室、調理実習室、体育館）と屋内ゲートボール場すぱーく弘前の使用予約を受け付けします。

先行予約受付期限 2月28日(金)

通常受付開始日 3月21日(金)

申し込み方法 施設に電話で予約の上、申請書を提出
 ※申請書は、施設窓口に設置するほか、市および弘前市社会福祉協議会ホームページからダウンロードできます。

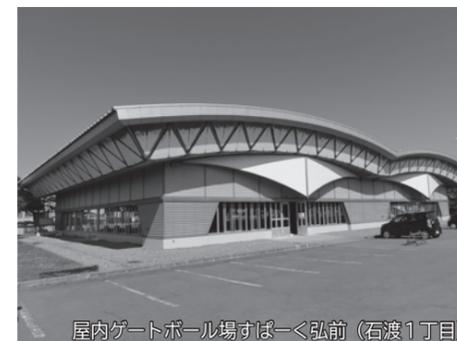
※使用料は市ホームページでご確認ください。なお、使用料の減免を希望する団体は、予約申し込みの際に、団体の会則、事業計画等の提出が必要です。



▲市ホームページ
(社会福祉センター)



▲市ホームページ
(すぱーく弘前)



▲弘前市社会福祉協議会ホームページ

夜間（午後6時～9時）も使用できます。
 冬場の運動不足解消など、さまざまな用途でご活用ください。
 ※野球等のボールやスパイクの使用はできません。

施設の使用予約や利用方法について…（福）弘前市社会福祉協議会（☎33-1161）
 屋内ゲートボール場すぱーく弘前（☎38-3250）
 施設全般について…福祉総務課（☎40-7037）

弘前市 公式 LINE 友だち募集中!

イベントや行政、防災など、まちの情報を受け取ることができます。ほかにも、ごみ分別の検索ができたリ、生活環境の異変等を通報することができたり、便利機能がいっぱいです。皆さんの暮らしをサポートします!

問い合わせ先 情報システム課 (☎ 35-1133)

友だち登録の方法

※スマートフォンやLINEの操作については、携帯電話ショップ等にお問い合わせください。

01 LINE ホーム画面の右上「友だち追加」アイコンを選択



02 画面上の「検索」アイコンを選択



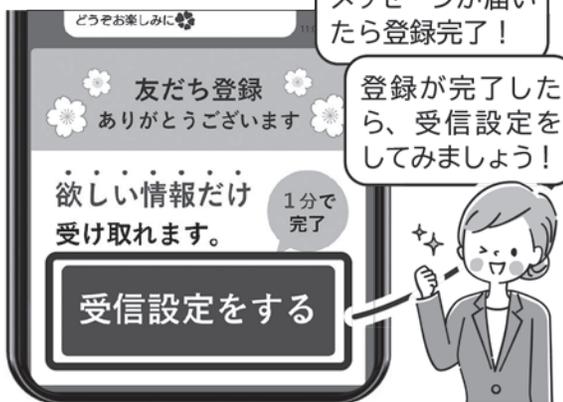
03 ID「@hirosakicp」を入力して検索



04 画面中央に表示される「追加」を選択



05 登録完了!



受信設定の方法



希望する情報を選んで、最後に「送信」を選択するだけ!

★必須項目
性別/年代/地区設定

●配信カテゴリ (一覧)

- 市政情報 — 市からの大切なお知らせ/子育て・教育/障がい福祉/介護・高齢福祉/国保・後期高齢・年金/雇用・就労/事業者向け/シティプロモーション (市外在住者向け)
 - まちの話題
 - イベント情報
 - クマ出没情報
 - 防災情報
 - 農業情報
 - 火災情報
 - 除雪情報
- 各種イベント/教室・講座/スポーツ・体操教室

LINE アプリがない人は...
インストールする必要があります!



▲ App Store (iPhone など)



▲ Google Play (Android)

※使う機種で操作方法が異なります。LINE ホームページ「みんなの使い方ガイド」で確認を。

