

みんなで作る みんなをつなぐ

広報

ひろさき



Contents

2… 特集 青の煌めきあおもり
国スポ・障スポ

4… 特集 引っ越しに伴う手続きは
お早めに

6… 市からの大切なお知らせ

12… 暮らしの情報

12 健康・スポーツ

16 シニア・福祉

17 子育て・教育・生涯学習

21 文化・レジャー

23 安全・生活環境・防災

24 まちづくり

25 就労・資格

26 その他

今号の表紙

大迫力の大型すべり台！

弘前城雪燈籠まつりでの1枚。
メイン会場の四の丸には、雪で
作られた大型すべり台が設置さ
れ、家族連れが長蛇の列を作っ
ていました。

発行日 2025年3月1日

青の煌めきあおもり国スポ・障スポの開催が、いよいよ来年に迫りました。国スポが青森県で開催されるのは昭和52（1977）年の第32回国民体育大会（あすなろ国体）以来、49年ぶりになります。

国スポ（国民スポーツ大会）

会期前Ⅰ	2026年9月3日(木)～13日(日)
会期前Ⅱ	2026年10月2日(金)～7日(水)
本会期	2026年10月10日(土)～20日(火)
障スポ（全国障害者スポーツ大会）	
会期	2026年10月23日(金)～26日(月)

競技別リハーサル大会を開催します

スムーズな競技運営の検証と、市民の皆さんに競技の魅力を知ってもらい、大会の開催気運を高めるため、県内の各市町村で競技別リハーサル大会を開催します。

このうち、弘前市では5月から約1年をかけて、国スポ6競技および障スポ2競技のリハーサル大会を開催します。各地で競技に励む選手たちが集まり、好きな競技はもちろん、まだ見たことがない競技を間近に見ることができる絶好のチャンスです。競技に参加する選手にとって、皆さんの声援は大きな力になります。ぜひ、会場にお越しください。

	競技	大会名	競技会場	競技日程
令和7年	弓道	第72回全日本勤労者弓道選手権大会	青森県武道館近似的弓道場	5月31日(土)・6月1日(日)
	空手道	第51回青森県少年空手道大会	青森県武道館主競技場	6月8日(日)
	体操 (トランポリン)	第39回東北トランポリン競技選手権大会	岩木山総合公園体育館	6月28日(土)・29日(日)
	クレー射撃	2025年度ブロック本部公式大会（北海道・東北）	弘前クレー射撃場	7月20日(日)・21日(月)祝
	ライフル射撃	全日本社会人スポーツ射撃競技選手権大会兼全国ジュニアスポーツ射撃競技大会	運動公園運動広場特設ライフル射撃場／克雪トレーニングセンター	9月5日(金)～7日(日)
令和8年	ソフトボール	第77回全日本総合女子ソフトボール選手権大会	運動公園野球場（はるか夢球場）／岩木山総合公園野球場／平川市平賀多目的広場A・B	9月20日(土)～22日(月)
	フライングディスク ボッチャ	第34回青森県障害者スポーツ大会	運動公園陸上競技場 青森県武道館主競技場	5月31日(日)

※大会名や競技日程については、競技団体等との協議により、今後変更となる場合がありますので、ご了承ください。

弘前市国スポ競技会 運営ボランティア募集中！

▼詳しくはこちら



- ▶ **応募要件** 平成23（2011）年4月1日以前生まれの人で、次のいずれかに該当すること
- ・弘前市内に在住、通勤、通学している個人
 - ・弘前市に活動拠点を有する企業団体
- ※応募時点で18歳未満の人の申し込みは、保護者の同意が必要です。

▶ **待遇について**

報酬・交通費	研修やボランティア活動に係る報酬は無償／交通費は自己負担
保険	必要に応じて、市実行委員会の負担で傷害保険・賠償責任保険に加入
研修等	円滑な大会運営を行えるよう、必要に応じて研修会等を開催
その他	ボランティア用識別用品（服飾）・弁当は、必要に応じて支給予定

▶ **活動内容**

受付案内

競技会場等での受け付け
来場者の誘導の補助 等



おもてなし

休憩所・案内所の補助
ふるまいコーナーの補助
ドリンクサービスの補助



弁当

弁当配布の補助
空き箱回収の補助



環境美化

競技会場内外の
美化・清掃活動



その他

大会の準備
大会運営に関する活動の補助



※運営ボランティアは、競技別リハーサル大会でも活動します。
障スポの運営ボランティアは、青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会（青森県実行委員会）が募集しています。

問い合わせ先 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ弘前市実行委員会事務局
（国スポ・障スポ推進課内、☎ 40-0583、Eメール 2026kokuspo@city.hirosaki.lg.jp）



▲ HP ▲ Instagram

特集
手続きは
混み合う
前に！

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30日(日)・4月5日(土)の午前8時30分～正午
- ▼平日延長 3月31日(月)～4月4日(金)の午後5時～7時
※住民異動届の受け付けは午後6時30分まで。
- ▼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（弘前市→他の市町村）▶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（他の市町村→弘前市）▶転入届】

転入日から（引っ越し後）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。

■問い合わせ・届け出先 市民課（市役所1階、☎ 35-1113）／岩木総合支所民生課（☎ 82-1628）／相馬総合支所民生課（☎ 84-2113）／各出張所

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。

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け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事務所（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、☎ 050-5540-2008）

※②・③は、（一社）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、中南地域県民局県税部納税管理課（弘前合同庁舎内、蔵主町、☎ 32-4341）へ。

納税通知書を新しい住所地に送付します。

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。

▼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(木)・22日(土)・29日(土)は電話でのみ受け付けします（午前8時30分～午後5時）。

▲インターネットでの申し込みは専用ウェブサイトから。

令和7年5月検針分から

水道料金と下水道使用料を改定します

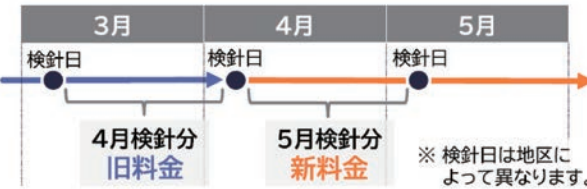
問 上下水道部お客さまセンター (☎ 55-6868)

改定の内容

- 水道料金…約 10.9% 引き上げ
 - 下水道使用料…約 17.9% 引き上げ
- ※詳細は右記に記載の「料金早見表」をご確認ください。

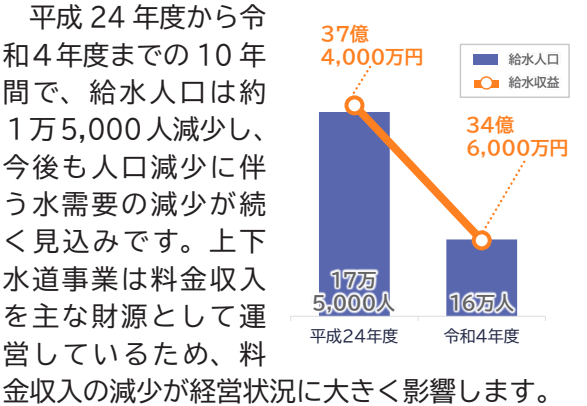
新料金の適用時期

令和7年5月検針分（4月検針後から5月検針までに使用した分）から



料金改定の背景

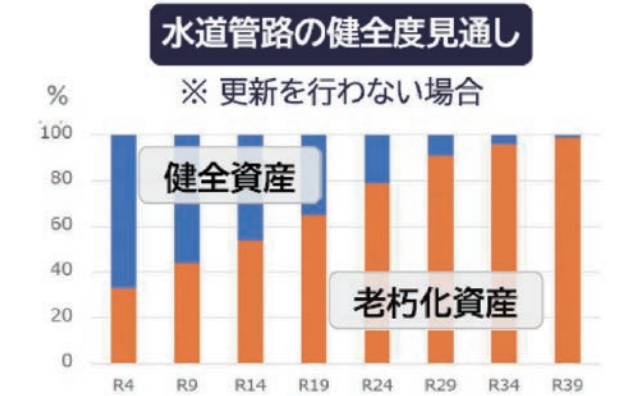
①人口減少等による収益の低下



②老朽化施設の更新や耐震化の費用の増加

耐震化や、老朽化施設の更新費用が増加しているほか、昨今の物価高騰に伴い、電気料金や燃料費、建設材料費も増加しています。

老朽化施設を更新しなければ、漏水や断水、施設の機能停止のリスクが高まるため、継続的・計画的な更新が必要ですが、現行の料金では資金が不足することが見込まれています。



上下水道サービスを継続していくために

重要なライフラインである上下水道サービスを、平常時はもちろん、災害時でも安定的に供給し続けるためには、施設の整備や更新、維持管理、耐震化を計画的に進めていく必要があります。

今回の改定は、そのための財務基盤を安定させるとともに、今後も持続可能な経営を維持していくために必要不可欠なものです。引き続き事業運営の効率化や経費削減等、一層の経営努力を行っていきますので、市民の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。

料金早見表 (1カ月あたり/税込み)

※令和7年5月検針分から適用

料金 水量 (m ³)	水道料金 (一般用 口径 13 mm・20 mm)			下水道使用料 (一般用)			合計 (水道料金 + 下水道使用料)		
	現行料金	(+改定額)	新料金	現行料金	(+改定額)	新料金	現行料金	(+改定額)	新料金
0～10	1,702円	(+187円)	1,889円	1,345円	(+242円)	1,587円	3,047円	(+429円)	3,476円
11	1,924円	(+212円)	2,136円	1,525円	(+274円)	1,799円	3,449円	(+486円)	3,935円
12	2,146円	(+236円)	2,382円	1,705円	(+306円)	2,011円	3,851円	(+542円)	4,393円
13	2,368円	(+261円)	2,629円	1,885円	(+339円)	2,224円	4,253円	(+600円)	4,853円
14	2,590円	(+285円)	2,875円	2,065円	(+371円)	2,436円	4,655円	(+656円)	5,311円
15	2,812円	(+309円)	3,121円	2,245円	(+403円)	2,648円	5,057円	(+712円)	5,769円
16	3,034円	(+334円)	3,368円	2,425円	(+436円)	2,861円	5,459円	(+770円)	6,229円
17	3,256円	(+358円)	3,614円	2,605円	(+468円)	3,073円	5,861円	(+826円)	6,687円
18	3,478円	(+383円)	3,861円	2,785円	(+500円)	3,285円	6,263円	(+883円)	7,146円
19	3,700円	(+407円)	4,107円	2,965円	(+533円)	3,498円	6,665円	(+940円)	7,605円
20	3,922円	(+431円)	4,353円	3,145円	(+565円)	3,710円	7,067円	(+996円)	8,063円
21	4,156円	(+457円)	4,613円	3,330円	(+599円)	3,929円	7,486円	(+1,056円)	8,542円
22	4,390円	(+483円)	4,873円	3,515円	(+633円)	4,148円	7,905円	(+1,116円)	9,021円
23	4,624円	(+508円)	5,132円	3,700円	(+667円)	4,367円	8,324円	(+1,175円)	9,499円
24	4,858円	(+534円)	5,392円	3,885円	(+700円)	4,585円	8,743円	(+1,234円)	9,977円
25	5,092円	(+559円)	5,651円	4,070円	(+734円)	4,804円	9,162円	(+1,293円)	10,455円
26	5,326円	(+585円)	5,911円	4,255円	(+768円)	5,023円	9,581円	(+1,353円)	10,934円
27	5,560円	(+611円)	6,171円	4,440円	(+802円)	5,242円	10,000円	(+1,413円)	11,413円
28	5,794円	(+636円)	6,430円	4,625円	(+836円)	5,461円	10,419円	(+1,472円)	11,891円
29	6,028円	(+662円)	6,690円	4,810円	(+870円)	5,680円	10,838円	(+1,532円)	12,370円
30	6,262円	(+687円)	6,949円	4,995円	(+904円)	5,899円	11,257円	(+1,591円)	12,848円

上記の「料金早見表」に記載のない水量・用途・口径の料金表や上下水道事業の運営状況など、詳細は市ホームページまたは電話でご確認ください。



令和7年4月1日(火)から

水道料金等・
下水道事業受益者負担金等

納付場所変更

のお知らせ

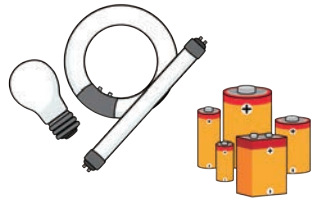
相馬総合支所と市内各出張所では、水道料金等（水道料金・下水道使用料）や下水道事業受益者負担金等（弘前都市計画下水道事業受益者負担金・弘前市農業集落排水事業分担金・弘前市常盤野地区特定環境保全公共下水道事業分担金）の取り扱いを終了します。

今後の納付場所

- 水道料金等…市上下水道部、市内各金融機関、コンビニエンスストア
 - 下水道事業受益者負担金等…市上下水道部、市内各金融機関
- 問 上下水道部営業課 (☎ 55-6894)、お客さまセンター (☎ 55-6868)

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

令和7年4月から 有害ごみの分別収集が始まります



水銀の飛散・流出による健康被害や環境汚染の防止、収集車両・処理施設での火災・爆発事故を防ぐため、令和7年4月から「有害ごみ」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 ①蛍光管、白熱電球／②電池類（乾電池・ボタン電池・コイン電池・小型充電式電池）、モバイルバッテリー

有害ごみの出し方 ①…割れないように購入時の箱やケースに入れるか、厚紙に包んでください／②…ショートによる発火を防ぐため、プラス極とマイナス

極にテープを貼って絶縁してください。
※①…LED電球や割れてしまったものは「燃やせないごみ」へ／②…1つの袋にまとめ、無色透明または半透明の袋に入れて出してください。

収集について 月1回、「有害ごみ」の収集日（「新聞・危険ごみ」と同日）に収集場所へ
※収集日等は、環境課窓口や市役所総合案内等で配布している「令和7年度収集日程表（家庭ごみの分け方・出し方）」で確認を。

問環境課（☎35-1130）



固定資産税に関するお知らせ

土地・家屋の価格等の縦覧および閲覧

固定資産税の納税者が自らの固定資産と他の固定資産の評価額を比較できるよう、縦覧を実施します。

市内に土地・家屋・償却資産を所有する人（1月1日現在）は、年間を通して固定資産税課税台帳を1件300円で閲覧できますが、縦覧期間中は無料です。

縦覧期間 4月1日(火)～6月2日(月)の平日、午前8時30分～午後5時

縦覧場所 資産税課（市役所2階）、岩木総合支所民生課（賀田1丁目）、相馬総合支所民生課（五所字野沢）

対・縦覧内容 市内に所有する土地の固定資産税納税者…土地価格等縦覧帳簿（所在・地番・地目・地積・価格を記載）／家屋の固定資産税納税者…家屋価格等縦覧帳簿（所在・家屋番号・種類・構造・床面積・価格を記載）

持納税者本人（あるいは代理人）であることを確認できるもの（運転免許証、保険証、マイナンバーカードなど）※代理人は納税者本人からの委任状（同意書）も必要
問資産税課土地係（☎40-7028）、家屋係（☎40-7029）／岩木総合支所民生課（☎82-1628）／相

馬総合支所民生課（☎84-2113）

※令和7年度の固定資産税・都市計画税の納税通知書は5月上旬に送付予定

令和6年4月から相続登記が義務化されました

～相続登記の申請を～

相続人は、次の①または②の時点から3年以内に、法務局へ相続登記の申請をする必要があります。

- ①不動産（土地・建物）を相続したことを知った日
- ②遺産分割の話し合いで不動産を相続した場合（遺産分割の成立日）

～早期の遺産分割が難しい場合は～

相続人が法務局で「相続人申告登記」を行うことで、義務を果たすこともできます。

詳細は、法務省ホームページや最寄りの法務局（事前予約制）、登記の専門家である司法書士や司法書士会等で確認、相談を。



正当な理由がなく相続登記を怠ると、10万円以下の過料が科される可能性があります。

問青森地方法務局弘前支局（☎26-1150）

夜間・休日納税相談

問収納課（市役所2階、☎40-7032、☎40-7033）

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 3月14日(金)・17日(月)～19日(水)・21日(金)の午後5時～7時30分

休日納税相談 3月16日(日)・23日(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。

まずはご相談を！

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。

新たに2社を認定

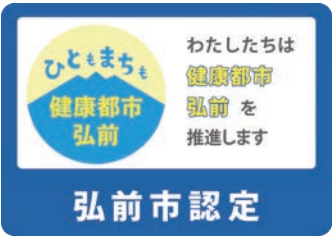
「健康都市弘前」 推進企業

問商工労政課（☎35-1135）

「健康都市弘前」推進企業って？

「健康都市弘前」の実現に向け、従業員の働き方の見直しや職場での健康づくりなどに積極的に取り組む企業を、「健康都市弘前」推進企業として認定しています。

認定を受けた企業は、広報ひろさきや市ホームページ、各イベント等で紹介していきます。



令和7年度 弘前市農作業省力化・効率化対策事業費補助金（通常タイプ）の公募を開始

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21日(金)～4月11日(金)

対市内農業者、市内に本店を有する農業法人、市内農業者等で組織する団体

事業内容と対象経費 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（1台分、本体付属のオプション等は用途が増えない範囲で可）／②農業用ハウス整備…農業用ハウスの整備にかかる経費（1棟分）／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（1カ所分）

補助率・補助上限額 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・②＝50万円／③＝23万円）

（◆）…認定新規就農者や、遊休農地を令和6年度に解消した人または令和7年中に解消する予定の人は、2分の1に優遇（上限…①・②＝100万円／③＝40万円）

その他 複数のポイント項目を設定し、より多くのポイントを獲得した応募者を優先して採択します。

詳細は、市ホームページや電話等で確認を。



(株)東管サービス（建設業）

健康増進

子育て支援

女性活躍推進

移住応援

(株)日善電気（建設業）

健康増進

子育て支援

女性活躍推進

移住応援

令和6年
12月1日に認定
※特例を除く

◆基本認定

市で示す基本的な要件（①休暇制度の充実／②生活・余暇支援／③多様な人材の活用／④健康／⑤仕事と家庭の両立支援）を満たしています。

◆部門別認定

基本認定に加え、「健康増進部門」・「子育て支援部門」・「女性活躍推進部門」・「移住応援部門」に力を入れている企業に与えられます。

企業の皆さんへ

申請は、随時受け付け中。
認定は年4回を予定しています。

※本内容は、令和7年度予算の成立をもって実施しますので、内容等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7年度弘前市奨学金返還一部免除申請の募集

令和7年度の返還予定額から、入学一時金相当額の5分の1の金額を免除します。

対令和4年度以降に奨学生となった人で、大学等（高校等を除く）に入学時から奨学金の貸与を受け、大学等を卒業後、次の①～③をすべて満たす人

- ①返還の免除を受けようとする年度の前年度において、次のA.～C.のいずれかを満たしていたこと
- A. 市内に居住し就労／B. 市内への通勤／C. 市内に本社がある企業での就労

- ②弘前市奨学金の返還に滞納がないこと
- ③官公庁または学校の正規職員でないこと

申4月9日(水)までに、申請書に必要書類を添えて、教育総務課（岩木庁舎3階）または学務健康課弘前分室（市役所1階）に提出してください。

※申請書類は申込先の窓口または市ホームページから取得可能／返還期間10年の中で5回まで申請できます。

問教育総務課（☎82-1639）



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

市民の皆さんの意見を、市政に反映させるため、次の委員を募集します。

弘前市名誉市民選考委員会

名誉市民選考委員会は、名誉市民の選考について審議するための付属機関です。

応募資格 満18歳以上の市民（市議会議員、市職員〈退職者を含む〉、市の他の付属機関の委員を除く）

報酬など 会議1回の出席につき、報酬1万円と交通費相当額を支給

応募方法 3月14日（金・午後5時必着）までに、次の事項を応募用紙に記入の上、持参か郵送、ファクスまたはEメールで。

①住所・氏名（ふりがな）・性別・生年月日・職業と勤務先・電話番号

②応募動機・抱負・弘前市に対する思いについての作文（400字程度）

問秘書課（市役所2階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7022、F35-8955、Ehisho@city.hirosaki.lg.jp）

～共通事項～

募集人数 2人程度

任期・会議の開催など 任期は委嘱の日から2年間。会議は平日に年2回程度開催予定。

応募用紙の様式 様式は自由ですが、参考様式は市ホームページまたは各担当課から取得可能

選考方法など 選考委員会で選考の上、結果を応募者全員に文書で通知します

※委員に選任された人は、委員名簿、会議録等に記載し、市ホームページ等で公表します。

民生委員・児童委員として

（主任児童委員）

活動してみませんか。

問福祉総務課（市役所1階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7037）

民生委員・児童委員とは

「民生委員・児童委員」は、地域福祉を担うボランティアです。

地域住民の困りごとや心配ごと等の相談に応じ、必要な支援が受けられるよう、関係機関との「つなぎ役」としての役割を担っています。

▶こんな活動をしています（一例）

①身近な相談



②うけとめてつなぐ



③地域活動



初めての人も安心

地区の定例会で民生委員の仲間と情報交換を行えるほか、各研修会で必要な知識を得ることができます。

募集要綱

「地域に貢献したい」、「福祉活動に興味がある」など熱意のある人は、ぜひご応募ください。

募集人数 「青森県民生委員の定数を定める条例」による定数のうち、市において不足している委員数

※市の定数は、397人（民生委員・児童委員＝357人、主任児童委員＝40人）

任期 令和7年11月30日(日)まで

応募資格 次の①～④をすべて満たす人

- ①原則78歳未満で、市議会議員の選挙権を有する人
- ②民生委員推薦会の委員に属していない人
- ③社会奉仕の精神に富み、人格識見ともに高く、社会福祉の活動に理解と熱意がある人
- ④その地域に居住し、その地域の実情を把握しているだけでなく、地域住民が気軽に相談に行ける人

応募方法 エントリーシートに必要事項を記入の上、福祉総務課へ郵送か持参で提出を。

※エントリーシートは、福祉総務課窓口や岩木・相馬の各総合支所、市ホームページで取得可能

応募締切 3月31日(月)

※上記は令和7年11月30日任期の締め切り日です。上記締め切り日以降も通年で受け付けていますが、国への推薦時期が定められているため、その都度、市が締め切り日を定め、お知らせします（任期は委嘱された日から次の一斉改選年度の11月30日まで）。



推薦までの流れ

詳しくは市ホームページで確認するか、お問い合わせください。

応募を受けた市は、応募者が居住する町会または地区社会福祉協議会（以下、地区社協）に連絡します。

民生委員・児童委員は町会、主任児童委員は地区社協から推薦を受け、市・県・国の審査を経て委嘱されます。



町会（または地区社協）で候補者として検討可能な場合、市は応募者から提出されたエントリーシートを、当該町会（または地区社協）に情報提供します。



町会（または地区社協）は、選定委員会による協議や、応募者との面談などを行い、応募者を候補者として推薦するかの判断を行います。



応募者を候補者として推薦する場合、町会（または地区社協）は、市に民生委員候補者推薦書を提出します。

委員を募集します

弘前市社会福祉問題対策協議会

弘前市社会福祉問題対策協議会は、社会福祉施策における諸問題を調査・協議し、適切な施策の推進につなげることを目的に設置する市の付属機関です。

応募資格 市内在住で、平成19年4月1日以前に生まれた市民（市議会議員、市職員〈退職者を含む〉、市の他の付属機関委員を除く）

活動内容 弘前市地域福祉計画の改定、重層的支援体制整備事業についての協議

報酬など 会議1回の出席につき、交通費相当額と、委員長に1万2,100円、委員に1万円を支給

応募方法 3月3日(月)～31日(月・必着)に、次の事項を応募用紙に記入の上、持参か郵送またはEメールで。

①住所・氏名（ふりがな）・性別・生年月日・職業・電話番号

②社会福祉に関する知識・経験など

③「地域共生社会」をめざした、住民や事業者と行政の連携について（応募者自身の関わり方も含めて）をテーマとした作文（800字程度）

（◆）地域共生社会…誰もが住み慣れた地域で、世代や分野を超えてつながり、生きがいをもちながら安心して暮らすことができる社会

問福祉総務課（市役所1階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7037、E fukushisoumu@city.hirosaki.lg.jp）

弘前市

出前講座



市の職員が市民の皆さんの自主的な学習会などにお邪魔して、市の制度や取り組みなどを伝えます！

対市内在住または通勤・通学する5人以上のグループ

利用日と時間 年末年始を除く、午前9時～午後9時の2時間以内

※(土)・(日)と(祝)も利用可能／利用の日時について、調整をお願いする場合があります。

申込期限 利用希望日の1カ月前

その他 会場は市内とし、受講を希望するグループで用意してください。

問広報広報課（☎35-1194）

CHECK!

令和7年度新設メニュー

- ★高校生から始める1%でまちづくり（高校生以上）
- ★ごみゼロゲーム（小学生～高校生）
- ★みんなで減らそう！食品ロス（小学生以上）
- ★見て！みて！博物館（小学生以上）

「弘前市防災マップの活用」や「郷土の魅力再発見！弘前の文化財」のメニューも人気でおすすめです。

出前講座のパンフレットや申込書は、広報広報課窓口や岩木・相馬総合支所、各出張所または市ホームページから取得できます。



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など）を聞いてほしいとき、ご利用ください。

時 3月11日(火)、午前9時～正午

所 市保健センター（野田2丁目）

申 3月10日(月)までに、電話で。

※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）

日本アレルギー協会東北支部 市民公開講座

アレルギーとの上手な付き合い方

2月17日～23日の「アレルギー週間」にちなみ開催します。正しいアレルギーの知識を得て、悩みを

解消しませんか。

時 3月8日(土)、午後2時～4時

所 弘前文化センター（下白銀町）2階第3会議室

内 ①「アレルギーと腸内細菌」／②「アレルギー性結膜炎の対策」／③「小児の食物アレルギー」

問 弘前大学医学部附属病院耳鼻咽喉科頭頸部外科（☎ 39-5099）

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会青森県地方会 市民公開講座

聞こえの検査を受けていますか？～難聴の予防と対応～

時 3月20日(木)祝、午後2時～4時

所 ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室1

内 専門医によるわかりやすい難聴の説明

対 30人（先着順）

その他 聴力測定あり（検査結果をもとに難聴相談可能）

問 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）



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
3月	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
	16(日)	伊東クリニック（元大工町） ☎ 32-0630	なし	関歯科医院（和泉1丁目） ☎ 26-2789
	20(木)祝	なし	なし	第一歯科クリニック（城東中央3丁目） ☎ 27-7706
	23(日)	弘前温泉養生医院（真土字勝剣林） ☎ 82-3377	伊藤眼科（南大町2丁目） ☎ 36-6105	佐藤歯科医院（大浦町） ☎ 36-0412
	30(日)	場崎クリニック（代官町） ☎ 38-6600	なし	なかむら歯科医院（末広4丁目） ☎ 26-0388
4月上旬	6(日)	今村クリニック（松原西2丁目） ☎ 88-3090	よしだ耳鼻科・小児科（中野2丁目） ☎ 33-2306	あおば歯科医院（桔梗野4丁目） ☎ 31-3343
	13(日)	さがらクリニック（桔梗野1丁目） ☎ 37-2070	なし	石岡歯科医院（松森町） ☎ 32-1078

もしも！
のときも

みんなが安心して救急医療を受けるために

～緊急時以外は診療時間内の受診にご協力をお願いします～

問 地域医療課（☎ 37-3788）

救急車の適正利用にご協力を

救急要請がひっ迫するケースが多くなっています。救急車や救急隊員の数は限られていますので、症状の軽い人が安易な要請をすることは望ましくありません。突然の重い病気やひどいケガをした人に応急処置を行い、適切な医療機関に搬送することが救急隊の役目です。

こんな症状は迷わず119番！

- 意識がない
- ぐったりしている
- 呼吸困難
- 突然の激痛（頭・胸・腹・背中）
- ろれつが回らない
- 顔半分が動きにくい
- 突然の手足のしびれ
- 吐血や大量出血
- けいれんが止まらない
- 強い吐き気
- のどに物が詰まった
- 広範囲のやけど
- 高所からの転落、転倒で強い衝撃を受けた
- など

子どもは症状を伝えることができない、高齢者は自覚症状が出にくい場合があるので、注意が必要です。



令和6年
救急出動状況
（弘前市内）

救急出動件数 **8,754** 件
救急搬送人数 **8,025** 人

このうち
軽症者（※）
の割合は
30.9%

（※）…入院を必要としない人

救急車を呼んで良いか悩んだときは

「病院に行くべきかどうか」や「救急車を呼ぶべきかどうか」など悩んだときに、看護師などの専門家に電話で相談することができます（相談料は無料）。

◎あおり救急電話相談（15歳以上）

#7119

（☎ 017-718-0289）

24時間対応

◎青森県子ども医療でんわ相談（15歳未満）

#8000

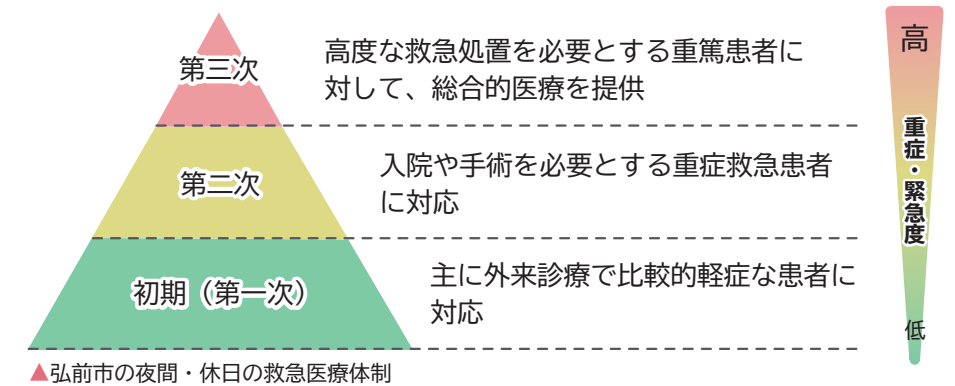
（☎ 017-722-1152）

平日 午後6時～午前8時
土曜日 午後1時～午前8時
日曜日・祝日 24時間対応

安易な診療時間外の救急医療機関受診は控えるようご協力を

弘前市では、夜間・休日の救急医療体制について、初期（第一次）・第二次・第三次に分け、体系的に整備しています。

夜間や休日に高度な救急処置や、手術を必要とする重篤患者・重症救急患者などに対応するためにも、自分の仕事や都合を優先せず、救急医療機関を適正に利用するよう、ご協力をお願いします。



突然の急病やケガで夜間・休日に受診するときは

◎市急患診療所（野田2丁目、☎ 34-1131） 内科 外科 小児科

夜間 午後7時～午後10時30分（内科・小児科のみ）

休日 午前10時～午後4時

◎休日在宅当番医 内科 耳鼻いんこう科 眼科 歯科

※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。

「かかりつけ医」を持ちましょう

診療時間内に「かかりつけ医」へ受診し、日ごろの健康相談や、大病院へ受診すべきかどうかなど、判断に困った時に「どうすればよいか」を相談するようにしましょう。

「かかりつけ医」を持つメリット

- ①病気の予防や早期発見、早期治療が可能
- ②的確な診断やアドバイスを受けられる
- ③適切な医療機関を紹介してくれる

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、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。

ヨガ教室

時 3月22日(土)・29日(土)の午前10時～11時
所 三省地区交流センター（三世寺字鳴瀬）
対 各15人
料 500円（1日だけ参加の場合も同料金）
持 ヨガマット（貸し出し可）
申 3月16日(日)までに、電話または窓口で。
問 三省地区交流センター（☎95-3760、(月)〈祝〉の場合は翌日）は休館日）

新年度から始めよう！スポーツレクリエーション体験祭り！～新生活スポーツライ～

時 3月23日(日)、午前10時～午後3時（開始時間は各教室ごとに異なります）
所 ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース、多世代交流室、4階市民文化交流館ホールほか
内 体験型プログラム…カヌーやボッチャなど全5種目（スタンプラリー形式／当日の参加可）／教室型プログラム…①走り方、②野球、③新体操、④体育スクール、⑤バレーボール、⑥チアダンス、⑦ブレイクダンス、⑧フラダンス・タヒチアンダンス（①～⑧いずれも要予約／先着順／対象年齢や定員数はそれぞれ異なるため、ヒロロスクエアホームページ等で確認を）
申 窓口、電話、専用フォーム
そ の 他 未就学児～中学生のスポーツ用品交換会を同時開催します（用品回収は3月22日(土)、午後1時～7時）
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）



元シルク・ドゥ・ソレイユパフォーマーが教えるトランポリン、バク転教室

時 3月26日(水)、①午前10時から／②午前11時から／③午後1時から（いずれも時間は45分）
所 岩木文化センター「あそべる」(賀田1丁目) ホール
内・対 ①・②トランポリン教室…5歳～小学生／③バク転教室…小学生以上
 ※いずれも定員は各回20人（先着順）
料 各回900円
申 電話
そ の 他 はだしで実施します。
問 N's トランポリンクラブ（外崎さん、☎070-1144-7091、午前10時～午後6時）

春休み短期水泳教室

時 ①3月26日(水)・28日(金)・31日(月)の午前10時～11時／②4月2日(水)～4日(金)の午前10時～11時



所 温水プール石川
対 ①小学校1～3年生＝8人／②小学校4～6年生＝10人（いずれも4月からの学年）
持 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル
申 3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）

元Jリーガー平川正城氏によるサッカー教室&トークショー

時 3月30日(日)、①午前9時～10時／②午前10時10分～11時25分／③午前11時35分～午後0時50分／④午後1時30分～3時30分
 ※①～③はサッカー教室、④はトークショーを実施
所 ①～③岩木B&G海洋センター（兼平字猿沢）体育館／④岩木文化センター「あそべる」(賀田1丁目) ホール
対 ①小学校2～4年生、②小学校5年生～中学生、③高校生以上＝各25人（先着順／いずれもサッカー経験者のみ）／④＝500人（先着順）
料 1,500円（①～③のみ）
持 サッカーボール（①～③のみ）
申 ①～④いずれも事前に、電話で。
問 ファイテンアスリートサポートシステム(山崎さん、☎090-7930-0180、午前10時～午後6時)



金属町体育センターの教室

◎気軽にスポーツ体験教室
時 4月4日～6月13日の毎週(金)、午前10時30分～正午（全11回）
所 岩木B&G海洋センター（兼平字猿沢）体育館、トレーニングルーム
内 ソフトバレーボールやラージボール卓球などの軽スポーツ
対 20人
 ◎スポーツチャレンジ教室
時 4月8日～7月1日の毎週(火)、午前10時30分～正午（4月29日・5月6日を除く／全11回）
所 金属町体育センター体育室
内 ソフトバレーボールやラージボール卓球などの軽スポーツ
対 15人
 ◎ソフトバレーボール体験教室
時 4月10日～6月12日の毎週(木)、午前10時30分～正午（全10回）
所 金属町体育センター体育室
対 18人
 ◎リフレッシュ☆ストレッチ教室
時 4月12日～6月28日の毎週(土)、午前10時30分～11時30分（5月3日・6月7日を除く／全10回）

時 とき **所** ところ **内** 内容 **対** 対象・定員 **料** 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

所 金属町体育センター集会室
対 15人
 ～共通事項～
申 3月14日（金・必着）までに、往復はがき（◆）で。
問 金属町体育センター（〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482）

ソフトバレー教室

時 4月9日(水)・16日(水)の午後1時30分～3時30分
所 サンライフ弘前（豊田1丁目）
対 各10人
料 100円
申 電話
問 サンライフ弘前（☎27-2811、第4(土)は休館日）



体づくり教室

時 ①水曜日コース…4月9日～6月18日の毎週(水)、午後2時～3時30分（全11回）／②木曜日コース…4月10日～6月19日の毎週(木)、午後1時30分～3時（5月15日を除く／全10回）
所 ヒロロ（駅前町）3階健康ホール
対 各コース＝15人
内 ストレッチ体操や筋力トレーニングなど
申 3月21日（金・必着）までに、往復はがき（◆）で。
問 市民体育館（〒036-8362、五十石町7、☎36-2515）

弘前 B&G 海洋センターの教室

◎ボディバランス改善教室（水曜日コース）
時 4月9日～6月25日の毎週(水)、午前10時～11時（全12回）
所 弘前 B&G 海洋センター会議室
対 5人
 ◎ボディバランス改善教室（木曜日コース）
時 4月10日～6月26日の毎週(木)、午前9時50分～10時50分（全12回）
所 弘前 B&G 海洋センター武道館
対 30人程度
 ◎ストレッチ体操教室
時 4月14日～6月30日の毎週(月)、午後1時30分～2時30分（全12回）
所 弘前 B&G 海洋センター武道館
対 30人程度
 ～共通事項～
申 3月21日（金・必着）までに、往復はがき（◆）で。
問 弘前 B&G 海洋センター（〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎33-4545）

（◆）…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）・未成年の場合は保護者氏名を記入の上、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。



弘前市食生活改善推進委員会

File.159

食改さんおすすめ レシピ

食物繊維たっぷりレシピ

カリフラワー入りポテトサラダ

1人分の野菜使用量 40g

材 料 4人分

ジャガ芋……………中1個（100g）
 カリフラワー（茎・芯を除く）…160g
 ツナ水煮缶……………1缶（70g）
 A 食塩……………小さじ1/6
 マヨネーズ……………大さじ2
 酢……………小さじ1
 こしょう……………少々
 刻みパセリ……………少々

- ①ジャガ芋は皮をむいて1.5cm角に、カリフラワーはひと口大に切る。
- ②鍋に①と材料が隠れる程度の水を入れ、ジャガ芋が軟らかくなるまでゆでる。
- ③ザルに②をあげてよく冷まし、水気を切ったツナ缶、Aの調味料と一緒にあえる。
- ④器に盛り付けて刻みパセリをふりかける。

おすすめポイント♥
 カリフラワーを加えることで、ほんのり甘味のある、しっとりした食感に仕上がります。



▲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／79kcal、たんぱく質3.5g、脂質／4.5g、カルシウム／12mg、食物繊維／3.4g、食塩相当量／0.5g



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

シニア・福祉

後期高齢者医療制度に新たに加入した皆さんへ

保険料は年金からの天引き（特別徴収）が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入した人は年金からの天引きが開始されるまで時間がかかるため、加入当初は納付書で納めることになります。

口座振替を希望する場合は手続きが必要です。これまで国民健康保険料を口座振替で納めていた人も、改めて手続きをお願いします。

問 国保年金課後期高齢者医療係（市役所 1 階、☎ 40-7046）

食べる力をケアで支えるを学び合うフォーラム

1%

病気や年齢により嚥下（えんげ）機能が低下し、「食えること」が難しくなった人の「食べる力」を支える

方法を学びませんか。

時 3月15日(土)、午後1時～6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

内 講演会、パネルディスカッションなど

対 介護や食事の支援に関心がある人

問 かへるべ！津軽（丹藤さん、E kaheuru
betsugaru@gmail.com）



管理栄養士と学ぶ介護食教室

1%

「飲み込み」と「食べやすさ」に関する講話を聞いたり、調理実習をしたりして、介護食を学びましょう。

時 3月22日(土)、午後1時～4時

所 中央公民館相馬館（五所字野沢）調理室

対 介護食の調理法を学びたい人＝10人

料 500円（材料費込み）

持 エプロン、三角巾、手拭きタオル

申 3月15日(土)までに、専用フォームまたはEメール（氏名・電話番号を明記）で。

問 すこやかめし（築館さん、E sukome
si.hirosaki@gmail.com）



令和7年度

お出かけシニアパスの申し込み受け付けを開始



「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 70歳以上の市民＝800人

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、船沢等の各地区線）

※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／弘南鉄道大鰐線は中央弘前駅～大鰐駅間で有効

運 賃 1乗車100円（路線バスはMegoICa®、弘南鉄道と乗合タクシーは現金で支払い）

購 入 料 7,000円（お出かけシニアパス…6,000円＋MegoICa®…1,000円〈預り金＝500円、チャージ＝500円〉）

※6,000円はシニアパスの購入料でありMegoICa®にチャージされ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 購入日から1年間

【例】8月1日に購入した場合、令和8年7月31日まで有効

申住所・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た用紙（様式自由）と、身分証明書（マイナンバーカード表面など、住所・氏名・生年月日が確認できるもの）の写しを同封の上、地域交通課へ原則郵送で申し込みを。

※事前受付期間の3月3日(月)～19日(水・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／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）窓口を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、MegoICa®の発行手続きのため、弘南バス(株)に提供します。

本制度に関する予算は、令和7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 地域交通課（市役所3階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎35-1124）

ベテランズセミナー

知って得する野菜術～目からウロコの野菜の食べ方～

時 3月27日(木)、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 3月26日(水)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、F33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(火)と(祝)は休み）

生きがい教室「健康づくり運動教室」

時 毎月第1・3(火)の午後1時～2時

所 老人福祉センター瑞風園

対 おおむね65歳以上の市民＝25人

申 窓口

問 老人福祉センター瑞風園（高杉字神原、☎95-3535、(月)〈(祝)の場合は翌日〉と(祝)の翌日は休み）

健康サポート教室～ゆったりヨガ～

	開催日	時間
①	4月 8日(火)	午前 10時15分 から
②	4月 21日(月)	午後 2時15分 から
③	5月 9日(金)	午前 10時15分 から
④	5月 21日(水)	午後 2時15分 から
⑤	6月 7日(土)	午前 10時15分 から
⑥	6月 19日(木)	午後 2時15分 から

※各回同じ内容で所要時間は1時間程度

所 温水プール石川（小金崎字村元）研修室

対 65歳以上の市民＝各回15人（先着順）

持 室内用シューズ、飲み物、タオル（幅30cm、長さ80cm程度）

※動きやすい服装で参加を。

申 ①・②は3月20日(木)(祝)、③・④は4月20日(日)、⑤・⑥は5月20日(火)以降に、電話で。

その他 令和7年度の予算成立状況で、開催中止とな

— 有料広告 —

る場合あり。

問 温水プール石川（☎49-7081、午前9時～午後5時）

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。ダウン症のある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たイベントです。

時 3月20日(木)(祝)、午前10時～正午

所 ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース

内 音楽やダンスによるパフォーマンス

問 (公財)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 himawarinokai1983@gmail.com）



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。体調の良いときに計画的に接種しましょう。

4月から小学校に入学するお子さん

麻しん風しん混合ワクチン（第2期）の対象年齢ですので、まだ接種を済ませていない場合は早めに受けましょう。

※3月31日(月)を過ぎると有料になります。

HPV ワクチンキャッチアップ接種の接種期間延長

子宮頸がんを予防するHPVワクチンキャッチアップ接種は3月31日(月)で終了する予定でしたが、国の経過措置を受け、次の対象者に限り、無料で受けられる期間が延長されます。

接 種 期 限 令和8年3月31日

対 次の①と②両方に該当する人

①平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性／②令和4年4月1日～令和7年3月31日に1回以上接種している人

※すでに3回の接種を完了している人は対象外／接種希望者は、3月中に1回目の接種をご検討ください。

問 健康増進課（☎37-3750）

暮らしの情報



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（ヒロ口〈駅前町〉3階、☎ 33-1652）

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	スタート 教室 (生後4・ 5カ月児) ◎	4月8日(火) ①午前10時10分 ～10時55分 ②午前11時20分 ～午後0時5分	3月15日(土)ま で、駅前こども の広場(ヒロ口〈駅 前町〉3階、☎ 35-0156)へ。
1歳6カ月児 ★ 予約制	対 令和5年8月生まれの子ども 保健センターでの健診＝3月12日(水)・13日(木) ※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。	ステップア ップ教室 (生後6～ 8カ月児) 予約制	4月18日(金) ①午前10時15分 ～11時15分(受 け付けは午前10 時から)	
3歳児 予約制	対 令和3年8月生まれの子ども 3月5日(水)・6日(木)			
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診			
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。◎…受け付けは開始の10分前から。

児童手当の申請をお忘れなく！

令和6年10月から児童手当制度が変わり、新たに
対象となった人などは申請手続きが必要です。

甲 3月31日(月・当日消印有効)までに、郵送また
は持参で。

※期限内に申請した場合、令和6年10月
分にさかのぼって受給できます／期日を過
ぎた場合は申請の翌月分から支給対象／制
度改正で対象になった申請に限りです。

問 こども家庭課(市役所1階、〒036-8551、上白
銀町1の1、☎ 40-7039)



令和6年度二十歳の祭典の記念品配付

1月12日に市民会館で開催された「二十歳の祭典」
に参加しなかった人に、記念品を配付します。受け取
りは本人でも家族でも構いません。

受取期間 令和7年3月31日(月)までの平日、午前8
時30分～午後5時

受取場所 生涯学習課(岩木庁舎2階、賀田1丁目)
※郵送には対応していません。

持氏名・住所・生年月日がわかるもの(運転免許証や
保険証など)

※家族が受け取る場合は不要。上記情報を用紙に記入
していただきます。

問 生涯学習課(☎ 82-1641)

高卒認定試験 講演会

高卒認定試験って何だろう？

高等学校卒業程度認定試験(高卒認定試験)の内容

や受験科目、取得することで広がる進路や受験できる
資格についてわかりやすくお伝えします。

時 3月15日(土)、午前10時～10時30分

所 S.K.K. リカレントスクール(徳田町)

対 10人(先着順)

甲 3月12日(水)までに、専用フォームまたは電話で。

その他 高卒認定試験受験相談窓口を常時開設してい
ます。

問 S.K.K. リカレントスクール(☎ 0120-
433-226)

「不登校の子が新しい一歩を踏み出す時」
講演会

1%

講演会のほか、ワークショップも開催します。

時 3月15日(土)、午後1時～3時

所 総合学習センター(末広4丁目)2階大会議室

¥ 500円

申 専用フォーム

問 不登校を支える親の会(中田さん、E
menoco1231@gmail.com)



親子で防災クッキング

災害時、家にあるもので簡単に
できる調理法や備蓄方法などを聞
き、簡単で栄養のある料理を作っ
て食べます。

時 3月22日(土)、午前10時～午後
1時(後片付け含む)

所 総合学習センター(末広4丁目)2階調理実習室

対 小学生以上の子どもとその保護者＝30人(先着順
／大人ひとりでの参加も可能)



¥ 1人500円

持 エプロン・バンダナなど

申 3月2日(日)の午前10時以降に、学習情報館窓口か
電話またはEメールで。

その他 参加家族ごとに『食改さんおすすめレシピ集』
1冊と備蓄食1個を進呈します。

問 学習情報館(総合学習センター内、☎ 26-4800、
E gakushu@hi-it.jp)

お笑いコンビ ボルトボルズの
笑ってためになるサイエンスショー

身近なものを使った科学実験に、
お笑いを融合させた面白くて学べる
科学実験ショーです。

時 3月30日(日)、午後1時30分開
演(開場は午後1時)

所 弘前文化センター(下白銀町)小ホール

¥ 中学生以上＝1,500円、3歳～小学生＝500円
※全席自由／当日券は300円増し。

プレイガイド 弘前文化センター、FM アッ
プルウェーブ、総合学習センター、さくら
野弘前店、Livepocket(二次元コード)

その他 字幕や手話通訳による鑑賞サポート付きの公
演です。

問 弘前文化センター(☎ 33-6571、午前9時～午後
5時、第3(火)は休館)



おたのしみおはなし会

「春・花・虫」をテーマに絵本の読み聞かせや紙芝居、
昔話、などなどを行います。

時 4月5日(土)・19日(土)の午前11時～11時30分
／4月12日(土)・26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)

おいで！弘前「炭俵作りに触れよう！」

弘前の魅力ある資源にちなんだワークショップです。

時 3月22日(土)、午後1時～4時

所 中央公民館相馬館(五所字野沢)和室

対 10人(先着順)

¥ 500円

申 3月21日(金)までに、電話または専用フォームで。

問 (福)千年会(井澤さん、☎ 87-4888)



太宰治文学講座

太宰治ばふらっとタイム

りんご農家ならではの視点から太宰治をひもとく、
ゆったりトークショーです。

時 3月22日(土)、午後2時～3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

所 旧藤田家住宅(太宰治まなびの家、御幸町)

問 旧藤田家住宅(☎ 39-1134)

地域での活躍応援プログラム

お試し赤本クッキング

予防医学を取り入れた「若返りレシピ」の料理を、
楽しく、美しく作ります。

時 3月23日(日)、午前10時～午後1時

所 サンタハウス弘前公園(元大工町)

対 10人(先着順)

¥ 1,500円

申 3月14日(金)までに、電話で。

その他 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)

二一ハオ中国語教室(43期)

時 4月11日～9月30日

教室	曜日・時間	ところ
入門	①(月) 午前10時～11時30分	ヒロ口(駅前 町)3階多世 代交流室
	②(火) 午後1時30分～3時	
	③(金) 午後7時10分～8時40分	
初級	④(月) 午前10時～11時30分	南富田町体育 センター
	⑤(土) 午後7時20分～8時50分	
中級	⑥(火) 午前10時～11時30分	ヒロ口3階多 世代交流室
	⑦(金) 午後7時10分～8時40分	
	⑧(土) 午後5時50分～7時20分	

対 各10人(申込人数が少ない教室は開催しない場合
あり)

¥ 1万3,000円(別途テキスト代として1,400円
～2,300円が必要)

申 3月31日(月)までに、電話またはEメールで。

問 二一ハオサークル(松江さん、☎ 080-5748-
4884、E motomuma@ybb.ne.jp)

商品計量調査体験学習会

普段買い物するお店で販売している商品の計量調査
を体験してみませんか。

時 3月18日(火)、午後1時～4時

所 ヒロ口(駅前町)3階多世代交流室1

内 計量制度の説明、グラム売り商品の購入、計量調査
※購入費は市が負担し、商品は持ち帰り可能

対 18歳以上の市民＝10人(先着順)

申 3月5日(水)～12日(水)に、電話(平日のみ)また
はEメール(氏名・電話番号を明記)で。

問 商工労政課(☎ 35-1135、E shoukou@city.
hirosaki.lg.jp)

子どもクラブ 会員募集！

市内の学校に在籍または市内に在住する児童・生徒の皆さんが対象です。応募をお待ちしています！

★小学校ソフトテニスクラブ

- 時 毎週(土)の午前9時30分～正午（8月を除く）
 所 市内体育施設
 対 小学校3～6年生のテニス未経験者＝25人
 持 ラケット（貸し出し可能）
 ￥ 年間2,000円

★いけばなこども教室

発表会あり

- 時 毎月第1(日)の午前9時30分～正午
 所 弘前文化センター（下白銀町）多目的研修室、第6会議室
 対 小・中学生＝30人
 ￥ 1回700円

★子どもお琴教室

5月スタート

- 時 毎月第1(土)の午前9時30分～正午
 所 弘前文化センター和室／総合学習センター（末広4丁目）多目的ホール
 対 小学校4年生以上で1年間継続できる人＝15人

★ノーザンウイング（手話を取り入れた合唱）

- 時 毎月第2・4(土)の午後1時30分～3時30分（活動日が変更となる場合あり）
 所 弘前文化センター小ホール、多目的研修室／桔梗野小学校（桔梗野2丁目）音楽室
 対 小・中学生＝20人
 ￥ 毎月800円（別途費用が発生する場合あり）

応募要項

- 申 3月12日（水・必着）までに、はがきかファクスまたはEメール（氏名〈ふりがな〉・住所・電話番号・4月からの学校名と学年・保護者氏名・希望するクラブ〈備品を希望する人はその旨〉を明記）で。
 その他 内容が変更となる場合あり／複数クラブに申し込み可能／応募多数の場合は抽選で決定／開始日などは、後日はがきまたはEメールで案内
 問 中央公民館「子どもクラブ」係（〒036-8356、下白銀町19の4、☎33-6561、F 33-4490、E chuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(火)と(祝)は休み）

3月

図書館
休館日

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

- 次の期間は、蔵書点検日のため休館です。
 ●こども絵本の森…4日(火)～6日(木)
 ●岩木図書館…10日(月)～17日(月)
 ※弘前図書館・こども絵本の森の休館日（第3(木)）は祝日のため、翌日（21日(金)）に振り替えます。

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2階〈駅ピアノ付近〉）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 弘前図書館（下白銀町）☎32-3794
 岩 岩木図書館（賀田1丁目）☎82-1651
 こ こども絵本の森（駅前町、ヒロロ3階）☎35-0155
 相 相馬ライブラリー（五所字野沢、相馬やすらぎ館内）☎84-2316

弘前文化センター
プラネタリウム

- ￥ 一般＝250円
 小・中学生、高校生＝120円

土曜日の午前10時30分は、どなたでも無料の「わくわく☆こどもプラネ」を投影！

投影スケジュールやプログラムなどの詳しい内容は、市ホームページに掲載しています。

- 問 中央公民館（☎33-6561、(火)は休み）

— 有料広告 —

文化・レジャー

鳴海要記念陶房館の催し

松山漆工房×ザ・イニシャルインパルスによる
イツモノ漆器展

- 時 3月15日(土)～23日(日)の午前9時～午後4時

絵本作家 ささやすゆきさんのイラストワークショップ

- 時 3月8日(土)・22日(土)の午後1時～3時(要事前予約)
 テーマ「春の川」 ￥2,000円（ドリンク付き）
 持 使いたい画材
 問 鳴海要記念陶房館（賀田字大浦、☎82-2902、(火)は休み）

ヒロロマルシェ ～ひろまる～

- ハンドメイド雑貨やアクセサリ等の展示・販売、物作りワークショップ、お菓子等の販売をするほか、数量限定で米粉「あおもりっこ」の無料配布を行います。
 時 3月9日(日)、午前10時～午後3時
 所 ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース
 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）



全日本一輪車競技大会舞台演技部門の競演

- 11チームによる、美の競演をお楽しみください。
 時 3月9日(日)、午前10時～午後3時30分（開場は午前9時15分）
 所 市民会館（下白銀町）大ホール

弘前れんが倉庫美術館の催し

- 問 弘前れんが倉庫美術館（吉野町、☎32-8950）

友部 正人ライブ 2025「銀座線を探して」

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を開催します。

- 時 3月7日(金)、午後7時から開演（開場は午後6時30分）
 所 スタジオB

- 対 40人
 ￥ 前売り…3,500円、当日券…4,000円
 申 二次元コードまたは電話

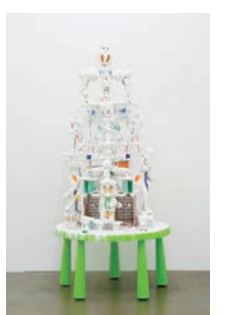


アーティストトーク 金氏 徹平

展覧会「どうやってこの世界に生まれてきたの？」のクロージングに際して、出品作家の金氏徹平さんのトークイベントを開催します。

- 時 3月9日(日)、午後3時30分～4時30分
 所 展示室

- 対 30人 ￥当日の観覧券が必要
 申 二次元コードまたは電話



▲金氏徹平
 《White Discharge》
 （建物のように積みあげたもの #11）2010年
 タグチアートコレクション／
 タグチ現代美術基金蔵
 Photo:Shigeo Muto

こどもの森の催し

月例登山 春の久渡寺山登山

時 3月16日(日)、午前9時30分～午後2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

冬季開館日

毎週(土)・(日)、(祝)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）

日本のくらしとマナー

日本語を勉強しながら楽しく交流してみませんか。生活に役立つマナーを学べます。
時 3月16日(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）



藤田記念庭園ミニコンサート

「みんなで唄おう うたごえひろば 95」

時 3月23日(日)、午前10時～正午
所 藤田記念庭園（上白銀町）洋館1階ホール
問 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

時 3月23日(日)、午後1時～3時（開場は正午）
所 宮川交流センター（堅田2丁目）
対 120人
料 1,500円（弁当・飲み物・花の抽選券付き／傷害保険料込み）
チ ケット 宮川交流センター事務所へ。
問 宮川交流センター（☎ 36-2611、(月)は休み）

郷土文学館 第49回企画展
「生誕90年 寺山修司 -放たれた歌」

寺山修司の第一歌集『空には本』に改めて光を当て、角川短歌賞を受賞した青森県ゆかりの歌人の江流馬三郎・梅内美華子・渡邊新月の第一歌集・受賞作品を紹介します。さらに、青森県歌壇黎明（れいめい）期の息吹を概観します。
時 4月1日(火)～令和8年3月21日(土)の午前9時～午後5時（最終入館は午後4時30分）
料 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。
問 郷土文学館（下白銀町、☎ 37-5505、午前9時～午後5時）
※3月22日(土)～31日(月)は展示替えのため休館／あおもり県民カレッジ単位認定講座

弘前地区環境整備センタープラザ棟の催し

①布ぞうり作り教室

時 4月12日(土)、午前9時30分～午後3時
対 中学生以上＝15人
持 使い古しのタオル4枚（フェイスタオルなど〈約35cm×80cm、色付きが望ましい〉）、飲み物、昼食
※作業しやすく、汚れても構わない服装で参加を。

②桜の枝の草木染めとこぎん刺し体験教室

内・時 草木染め…4月19日(土)、午前9時30分～11時30分／こぎん刺し…4月26日(土)、午前9時30分～正午
※2日間の参加が必要
対 小学校5年生以上＝15人（小学生は保護者同伴）
持 草木染め＝ゴム手袋、エプロン（汚れてもよいもの）／こぎん刺し＝染めた糸
～①・②共通事項～
所 弘前地区環境整備センター（町田字筒井）プラザ棟
申 3月28日(金)までに、電話またはEメール（教室名・氏名・年齢・住所・電話番号を明記）で。
※応募1回につき2人まで応募可／応募多数の場合は抽選で決定し、4月4日(金)までに応募者全員に結果を通知します。
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、(月)〈祝の場合は翌日〉は休み）



Aqua Timez Re:visit tour 2025

数々の大ヒットソングを世に送り出し、惜しまれつつも2018年末で解散した5人組ロックバンドのAqua Timez（アクアタイムズ）が、2025年いっぴいまでの期間限定で再結成することを発表。貴重な全国ツアーの弘前公演に乞うご期待！
時 6月8日(日)、午後5時開演
所 市民会館（下白銀町）大ホール
料 7,700円
※全席指定／未就学児は入場不可
チ ケット 販売 市民会館窓口、オンライン販売ほか各プレイガイドで。
問 市民会館（☎ 32-3374）



大黒摩季 MAKI OHGURO
LIVE TOUR 2025 - 55 BLACK -

時 7月26日(土)、午後5時開演
所 市民会館（下白銀町）大ホール
料 8,900円
※全席指定／3歳以下は無料（席が必要な場合は有料）
チ ケット 販売 オンライン先行販売…3月8日(土)の午前10時から／一般販売…3月16日(日)の午前9時から市民会館窓口、各プレイガイドで。
問 市民会館（☎ 32-3374）



時 とき **所** ところ **内** 内容 **対** 対象・定員 **料** 料金 **持** 持ち物
申 申し込み **問** 問い合わせ・申込先 **F** ファックス **E** Eメール

NHK 交響楽団演奏会 弘前公演

時 8月24日(日)、午後3時～5時（開場は午後2時15分）
所 市民会館（下白銀町）大ホール
曲 目 モーツァルト交響曲 第41番 ハ長調 K.551「ジュピター」ほか
料 S席＝7,000円、A席＝6,000円、B席＝5,000円／ユースチケット（29歳以下）…S席＝3,500円、A席＝3,000円、B席＝2,500円
※全席指定
チ ケット 販売 市民会館窓口ほか各プレイガイドで。
出 演 トン・コープマンさん（指揮）、佐藤俊介さん（ヴァイオリン）、NHK交響楽団（管弦楽）
問 ハローダイヤル（☎ 050-5541-8600、午前9時～午後8時）、市民会館（☎ 32-3374）



安全・生活環境・防災

家事と家計の見直し応援講座

日常生活に欠かせない家事と家計について、支出を抑えるためにできる工夫や、見直しのポイントを弘前友の会の皆さんから学びます。家事と家計の見直しを行い、新年度からの生活にお役立てください。
時 3月24日(月)、午後6時～7時30分
所 ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2
対 30人程度
申 3月21日(金)までに、電話または専用フォームで。
問 企画課（☎ 26-6349）



県営住宅の入居者募集

県営住宅では、常時募集と定期募集にて入居申し込みを受け付けています。
常 時 募 集 随時受け付けしています。
定 期 募 集 偶数月（次回は4月）の1日～10日（土）・（日）・（祝）を除く午前8時30分～午後5時15分）に受け付けしています。
募集している住戸や申し込み方法、入居資格等の詳細については、お問い合わせください。県庁ウェブサイトでも確認できます。なお募集している住戸は、県ホームページまたは豊産管理㈱のホームページでも確認できます。
問 豊産管理㈱県営住宅弘前管理事務所（☎ 31-3323）



博物館でJAZZ&COFFEE

問 市立博物館（☎ 35-0700）

開催中の企画展「佐野ぬい追悼展」に関連し、ロマンティックジャズバンドによるジャズライブを開催します。ジャズが好きだった佐野ぬいさんのお気に入りの曲も演奏します。市民会館内の喫茶室 baton のカフェブースもオープンします。

時 3月16日(日)、午後3時～4時
※カフェブースは午後2時から。
所 市立博物館（下白銀町）ロビー
※参加料は無料ですが、別途観覧料と飲み物代が必要



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

できることから
脱炭素！

ゼロカーボン
ひろさきチャレンジ！！
#08

「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！
今号のテーマは衣類です。
問環境課廃棄物政策係（☎ 32-1969）

今月のテーマ

衣

着なくなった服は
誰かにあげよう

□リサイクル素材を使った環境に配慮した服を選ぶ

□持っている服を長く大切に着的

→良い服を長く使うことで節約にも

□リユースする

→古着ショップの利用や子ども用の服は
おさがり会（譲渡会）などでリユース

□服は捨てずに衣類回収ボックスを利用する

衣類回収ボックスは市役所
本庁舎ほか、市内 11 カ所
に設置されています。

衣類の拠点回収実績
(R5年度)
135,440kg

詳しくは
こちら
市ホームページ

まちづくり

第 11 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「食×まち
づくり」がテーマで、斎藤明子さん（弘前市食生活改
善推進委員会会長）をゲストにお迎えします。
時 3 月 19 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 3 月 18 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）



岩木地区・地域づくりクラブ 「カモン」メンバーを募集

自分たちで岩木地区を元気にするイベントの企画・
運営をしてみませんか。他校のお友達もできるかも！
スケジュール（全 10 回を予定）

日程	内容
3 月	顔合わせ・打合せ
4 月～8 月上旬	イベント準備
8 月中旬	イベント実施

※参加メンバーと相談して、詳細スケジュールを決め
ます。

第 1 回打ち合わせ

時 3 月 29 日(土)、午前 10 時から
所 岩木庁舎（賀田 1 丁目）1 階多目的室
対 全 10 回のうち 3 回以上参加できる高校生＝10 人
程度
申 専用フォーム
問 岩木みらい協会事務局（岩木総合支所
総務課内、☎ 82-1621）



— 有料広告 —

就労・資格

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、無料の相談会を開催します。
時 3 月 4 日(火)、午後 1 時 30 分～3 時 30 分／3 月
16 日(日)、午前 10 時～正午
所 青森県労働委員会（青森市新町 2 丁目）
対 県内の労働者、事業主（事前予約を優先）
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）



自衛官募集

①一般幹部候補生（大卒程度）

受験資格 22 歳以上 26 歳未満の人、20 歳以上 22
歳未満の人は大卒（見込み含む）、28 歳未満の人は
修士課程修了者等（見込み含む）

②一般幹部候補生（院卒程度）

受験資格 20 歳以上 28 歳未満の人、修士課程修了
者等（見込み含む）

③幹部候補生（歯科・薬剤科）

受験資格 専門の大卒（見込み含む）、20 歳以上 30
歳未満の人（薬剤科は 20 歳以上 28 歳未満の人）

④幹部候補生

受験資格 20 歳以上 33 歳未満の人、19 歳以上 20
歳未満で短大卒の人（見込み含む）

～共通事項～

受付期間 3 月 1 日(土)～4 月 4 日(金)

試験日 4 月 12 日(土)・13 日(日)（13 日は海自・空自
の各飛行要員のみ）

⑤キャリア採用幹部

受験資格 大卒以上で、応募資格に定められた学部・
専攻学科等を卒業後、2 年以上の業務経験のある人
試験日 陸自…6 月 9 日(月)、海自…6 月 13 日(金)、空
自…6 月 10 日(火)～12 日(木)

⑥技術曹

受験資格 20 歳以上で国家免許資格取得者等

試験日 陸自…6 月 9 日(月)、海自…6 月 16 日(月)、空
自…6 月 10 日(火)～12 日(木)

～共通事項～

受付期間 3 月 1 日(土)～5 月 16 日(金)

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 3 月 13 日(木)、午後 1 時 30 分～4 時 30 分（受け
付けは午後 1 時から）

所 ヒロコ（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、申込書を窓口を持参するか、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を確認を／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(株) I・M・S（弘前就労支援センター内、
ヒロコ 3 階、☎ 55-5608）



⑦一般曹候補生

受験資格 18 歳以上 33 歳未満の人（32 歳の人は、
採用予定月の末日現在、33 歳に達していない人）

受付期間 3 月 1 日(土)～5 月 7 日(水)

試験日 5 月 17 日(土)～25 日(日)のうちいずれか 1 日

⑧予備自衛官補（一般）

受験資格 18 歳以上 52 歳未満の人

⑨予備自衛官補（技能）

受験資格 18 歳以上で採用要綱に記載された国家資
格を有する人

～共通事項～

受付期間 4 月 8 日(火)まで

試験日 4 月 6 日(日)～20 日(日)まで（逐次ウェブによ
る筆記試験・適性検査を実施。身体検査・口述試験は
期間中いずれか 1 日）

⑩医科・歯科幹部

受験資格 医師・歯科医師の免許取得者

受付期間 5 月 22 日(木)まで

試験日 6 月 20 日(金)

受験資格等の詳細については、お問い合わせを。

問 自衛隊弘前地域事務所（城東中央 3 丁目、☎ 27-
3871）

たか丸くんの
ごみ減量速報

令和 6 年 4 月
～12 月(累計)
ごみ排出量
(1 人 1 日当たり)
1,086 g
目標より
136g
多い！

分別が不十分などで
ごみに赤ステッカーを貼られたら
ステッカーが貼られたままのごみを長期
間ごみ集積所に放置すると、使用するほか
の人に迷惑をかけることになるから、出し
た本人が早い段階で気づき、引き取って適
切に対応してね。

問環境課廃棄物政策係（☎ 32-1969）

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

就労準備セミナー

ビジネスの場で起こる困ったときを例に、話し方のスキルを確認しませんか。また視覚トレーニングを学んでメンタルコンディションを安定させましょう。



時①3月19日(水)・②26日(水) (時間はいずれも午前10時～11時30分)

所ヒロ口(駅前町)3階多世代交流室1

内①「困ったときのコミュニケーション」／②「心を鍛えるビジョントレーニング」

申①3月12日(水)、②3月19日(水)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、ヒロ口3階、☎36-3776)

その他

雇用就農資金 事業説明会

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7年度事業の募集に向けて、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。

時3月11日(火)、午後2時から

所岩木庁舎(賀田1丁目)2階会議室1

対雇用就農資金の活用を検討している人 = 15人

申3月7日(金)までに、電話で。

問農政課(☎40-0767)



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3月16日(日)、正午～午後4時

所ヒロ口(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、(日)・(月)と(祝)を除く午前10時～午後7時)



多様な性に関する展示と交流スペース

多様な性に関する基礎知識と弘前市LGBTQフレンドリー企業に関するパネル展示、クイズラリーや子どもも参加できる多様性をテーマにしたぬり絵コーナーのほか、LGBTQ+の人や関心のある人が交流できる場を設けます。

時3月20日(木)祝、午後3時30分～6時30分

所ヒロ口(駅前町)3階多世代交流室2

問企画課(☎26-6349)

地域おこし協力隊 活動報告会

時3月23日(日)、午後2時～4時

所中央公民館岩木館(賀田1丁目)大ホール

内地域おこし協力隊隊員からの活動報告、協力隊活動展示ブース

問企画課(☎40-7121)



令和6年12月28日からの大雪による被害者に対する県税の減免等について

このたびの令和6年12月28日からの大雪により、多大の被害を受けられた方々に心からお見舞い申し上げます。

被害を受けられた方々が今後納付すべき県税(個人事業税、不動産取得税および自動車税〈種別割〉)については、被害の状況に応じ減免する等の措置を講じることとしております。詳しくは、最寄りの地域県民局県税部にご相談ください。

問中南地域県民局県税部(☎32-4341)



特別番組

メモリアルグラデュエーション 2025

～小学校卒業生のメッセージ～

問 FM アップルウェーブ (☎ 38-0788)

弘前市のコミュニティラジオ局「FMアップルウェーブ」で、小学校を卒業する6年生児童一人一人が、将来の夢や小学校での思い出などを語る特別番組が放送されます。

市内の小学校が参加し、卒業生や担任の先生、校長先生からの贈る言葉と、各学校の校歌が紹介されます。希望にみち溢れた子どもたちの声、そして懐かしの学び舎を思い出させる校歌をぜひ聴いてみませんか。

時3月20日(木)祝～23日(日)の午後7時～9時

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)

参加校

大和沢小学校、桔梗野小学校、北小学校、自得小学校、時敏小学校、第三大成小学校、千年小学校、新和小学校、東小学校、堀越小学校、松原小学校、附属小学校

※放送の順番ではありません。

自動車税(種別割)についてのお知らせ

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は、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。また、県ホームページからも届け出すことができます。



口座振替について(6月納期分)

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7年度の口座振替の申込期限は4月30日(水)です。

申込用紙は、各取扱金融機関・中南地域県民局県税部の窓口へ備え付けてありますので、お気軽にお問い合わせください。

なお、車検の継続検査時、運輸支局において電子的に自動車税(種別割)の納税確認を行い、自動車税(種別割)納税証明書の提示は不要となるため、口座振替済通知書(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(☎32-4341)

日本年金機構「ねんきんネット」

「ねんきんネット」は、スマートフォン等から自分の年金情報を手軽に確認できるサービスです。



ねんきんネットでできる機能

- 年金記録の確認
- 将来の年金見込額の確認
- 「ねんきん定期便」や各種通知書の確認
- 国民年金保険料口座振替の申し出

＼さらに便利に／

マイナポータルと連携してできる機能

マイナンバーカードとスマートフォンを使用してぜひ次の登録をお願いします。

- 「ねんきん定期便」のペーパーレス化
- オンラインでの確定申告に使える「公的年金等の源泉徴収票」、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の電子送付希望の登録
- ※税務署や市町村での確定申告においても「ねんきんネット」で各種通知書の確認から年金額等の入力・記入に利用できます。



問ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号(☎0570-058-555 / 050 から始まる電話からは☎03-6700-1144)

緑化推進活動に助成金

令和7年に市民団体などが行う緑化活動や、青少年団体による緑化教育活動などの非営利活動に対して助成金を交付します。

対象地域 市内（緑化教育活動の場合は市外でも可）
対象経費 苗木・種子・支柱・肥料等の緑化資材購入費（ただし、緑化教育活動の場合は交通費・講師謝礼を含む）

助成額 対象経費の全額
 ※上限4万円／助成額を調整する場合あり。

申 3月31日(月)まで

問 農村整備課（☎ 40-7103）

B型肝炎訴訟 無料電話相談会の案内

B型肝炎被害対策東北弁護団では、B型肝炎訴訟について、弁護士による無料電話相談を行います。

時 3月15日(土)、午前10時～午後6時

対 B型肝炎患者またはその家族や相続人

電話相談窓口

☎ 022-224-5061、☎ 022-224-5062

※相談は無料ですが、通話料がかかります。

問 B型肝炎被害対策東北弁護団事務局（小野寺友宏法律事務所内、☎ 0120-76-0152）



女性のための無料法律相談会

法律問題に、女性弁護士がアドバイスします。

時 3月21日(金)、午後1時～3時（1人30分程度）

所 市役所（上白銀町）会議室

対 女性＝3人（先着順）

申 3月17日(月)までに、電話で。

※弁護士への相談がスムーズにできるように、申し込みの際に相談員が相談内容を伺います。

問 青森県男女共同参画センター（☎ 017-732-1022、午前9時～午後4時、(水)は休み）

S.K.K. 高等学院

転入学・編入学希望者対象の説明会

広域通信制高校サポート校バーチャルスクール S.K.K. 高等学院では、転入学・編入学を考えている人を対象とした説明会（予約制）を3月末まで開催します。

時 毎週(火)・(木)の午前10時～午後5時までの希望の時間帯

所 S.K.K. 高等学院（徳田町）

申 事前に電話で。

問 S.K.K. 高等学院事務局（☎ 0120-433-226、平日の午前9時～午後5時）



フォトコロ 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！

2月
7日

第49回 弘前城雪燈籠まつり

弘前公園（下白銀町）



市民などが制作した雪燈籠約150基のほか、大雪像やすべり台など、来園者は思い思いに雪と触れ合い楽しんでいました。



1月
11日

「いのちなりけり 没後250年 建部綾足」関連イベント

三浦吞龍 虎を描く

市立博物館（下白銀町）



「虎図」が展示されていることにちなみ、ねぶた絵師の三浦吞龍さんが虎の絵の墨描きや色付けを披露し、来場者を魅了していました。

1月
24日

初心者向けりんご剪定講習会

りんご公園（清水富田字寺沢）



りんごの品質や収穫量に直結する剪定作業の講習会を開催。講師の実演を観察した後、実際に取り組んでいました。



2月
2日

ひろさきアフタースクール

「大王」をつくろう！

ヒロロ3階健康ホール（駅前町）



津軽の定番お菓子「大王」作りに親子連れらが挑戦。あんの色や木型を組み合わせ、オリジナルの大王作りを楽しんでいました。



2月
9日

第4回 弘前マイスター展

ヒロロ3階イベントスペース（駅前町）



伝統文化を受け継ぎ、卓越した技能を持つ弘前マイスターの優れた技や作品を披露。体験コーナーも設けられ、にぎわっていました。



2025 岩木山フォトコンテスト

岩木山をこよなく愛する人たちのフォトコンテストです。自分だけの「岩木山」を撮って気軽に応募してください。

テーマ1（2点まで）

作品中に岩木山が入っているもの

テーマ2（1点まで）

岩木地区の魅力（自然、祭りなど）を撮っているもの

応募資格 プロ・アマ・国籍を問いません。

応募規定

①サイズ＝ワイド四つ切り（四つ切り可）、A4判のカラープリント

②自作、未発表作品で1人あたりテーマ1が2点まで、テーマ2が1点まで

③写真のタイトル・撮影日・撮影場所（簡略に）・住所・氏名（ふりがな）・年齢・性別・電話番号・職業を記入した紙を写真の裏面に貼る

賞 グランプリ1作品、特選2作品、陸奥新聞社賞1作品、特別賞2作品、入選8作品、佳作10作品など
 ※入賞者に賞状と副賞を贈呈

申 8月31日（日・必着）までに、郵送か持参で。

審査員 岩木山観光協会の会員

発表＆写真展 9月20日(土)～10月5日(日)まで、ANEKKO（宮地字川添）で全応募作品を展示
 ※展示前に入賞者に通知し、新聞で発表します。

※作品は岩木山のPR活動、カレンダー・パンフレットなどの印刷物に使用するほか、岩木山観光協会のホームページに掲載します。著作権は岩木山観光協会に帰属します／作品は、原則として返却しません。

問 岩木山観光協会フォトコンテスト係（小山さん、〒036-1343、百沢字裾野124、☎ 83-3000、E 1625@iwakisan.com）

Smile通信

Happy 1st Birthday

令和7年3月～4月に1歳になる子をご紹介します！



かさい はれのしん
葛西 晴乃心ちゃん
R6.3.27 生



よこやま さく
横山 紗久ちゃん
R6.3.30 生



ふくだ れん
福田 蓮ちゃん
R6.3.3 生



さとう ひな
佐藤 日那ちゃん
R6.4.11 生



りょうま
ボリバー 遼万ちゃん
R6.4.23 生



そうま み あり
相馬 未愛梨ちゃん
R6.3.30 生



おおたに いろは
大谷 彩華ちゃん
R6.3.29 生



つるがや さな
鶴ヶ谷 咲那ちゃん
R6.4.1 生



こがわ いお
古川 依桜ちゃん
R6.3.19 生



たきざわ はると
滝沢 悠人ちゃん
R6.4.26 生



やまがた はる
山形 羽琉ちゃん
R6.3.15 生

人の動き Population

令和7年2月1日現在（推計）

		前月比
人口	158,954 人	(-190)
男	72,858 人	(-76)
女	86,096 人	(-114)
世帯数	70,849 世帯	(-60)



こん つばき
今 紡月ちゃん
R6.3.25 生



なりた あきと
成田 旭杜ちゃん
R6.4.23 生



みかみ かいしゅう
三上 楷修ちゃん
R6.4.8 生

みんなが撮った 弘前の「いいかも!!」

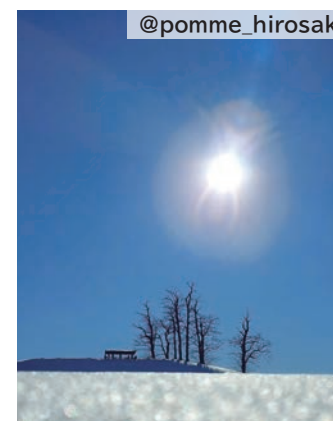
#ecomeonhirosaki

問 広聴広報課 (☎ 40-0494)

Instagram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。



@kazu27742.1751.
宮地付近



@pomme_hirosaki
りんご公園



@chako.28
りんご公園

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

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！
#ecomeonhirosaki の
ハッシュタグをつけて、
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。



さらっと一句・川柳

今月のお題「立」 選・広聴広報課

立ち上り「よいしょ」のかけ声多くなり
米キャベツ高い高いで立ち眩み
身の丈を超える望みの立志式
猛吹雪たえて春まつ寒立馬
「鬼は外」立春の雪豆だらけ
一升餅背負わされ吾子が仁王立ち
起立！礼！四月になれば一年生
巣立ちしてやけに食べたい母の味
親が子の立身出世を願う日々
大寒波立ち去ったあと春が見え

神 洋子
松山 正男
工藤 山椒
まい 日おひま
城子
高田 努
はし びろこ
對馬 義秀
つがる ヤサブロー
成田 純

4月号の投稿募集

応募期限 3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4月・5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×春一番」

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「春」 お題の漢字を使って、クスツと
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）

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には応募できません。

【コンテストの概要】

▼とき 4月6日（日）、開演午後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10～15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39代ミス桜の皆さん

▼応募方法 3月19日（水・当日消印有効）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。申込用紙は①と②に設置するほか、市ホームページからも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（市役所5階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-0236）

— 有料広告 —

