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 ひろさきブランド販路開拓補助金

市では、中小企業者等が持つ独自の技術・製品および工芸品の販路拡大、新規需要開拓を促進するために、市内の中小企業者等が国内外の見本市等へ出展する事業に対し補助金を交付します。

対次のいずれかに該当し、市税等を滞納していないもの
①市内に主たる事業所を有する中小企業者
②構成員のうち市内に主たる事業所を有する者が過半数である組合または任意団体

対象事業と対象経費　令和７年度中に国内外で開催される見本市などへ出展する事業に要する旅費、出展料、小間装飾費、備品借上料、印刷製本費、運送料、保険料、通訳料、オンラインで開催される展示会に参加するための経費

補助率・上限額　補助率…２分の１
◎海外…50 万円
◎国内…30 万円
※１事業者につき年度内１見本市まで申請可能

募集開始日　新規事業者…４月 15 日㈫／継続事業者…５月 15 日㈭
※予算に達した時点で受け付け終了

制度の概要および交付申請書は市ホームページからダウンロードできます。

問産業育成課物産振興係（市役所５階、☎ 32-8106）

国勢調査員として働きませんか

５年に一度実施される国勢調査は、日本に住む全ての人と世帯が対象となる最も重要な統計調査です。調査の結果は、生活に欠かせない行政施策などに役立てられます。この調査の大きな役割を担う国勢調査員に応募してみませんか。

従事期間　令和７年８月下旬～ 10 月下旬
※毎日ではなく、自分のペースで実施できます。

内担当する地区内の世帯（約 40 ～ 80 世帯）を訪問して、調査書類の配付・回収を行う業務

募集要件　原則 20 歳以上で次の①～④の要件を全てみたす人
①調査する上で知り得た秘密を守れる人
②警察や選挙に直接関係しない人
③暴力団関係者ではない人
④調査内容を十分理解し、責任をもって職務を遂行できる人

報酬（見込み）　１調査区担当＝約４万 4,000 円／２調査区担当＝約８万 3,000 円

申電話

問広聴広報課統計係（☎ 40-7016）

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４月８日㈫、午前９時～正午
所市保健センター（野田２丁目）
申電話／４月７日㈪まで
※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）

令和７・８年度 子宮がん検診、乳がん検診の受診券を送付しました

受診を希望する人は、医療機関等に予約の上、受診券を提示して受診してください。

対子宮がん検診…令和７年４月１日～令和８年３月 31 日に 20 歳以上の偶数歳になる女性／乳がん検診…令和７年４月１日～令和８年３月 31 日に 40 歳以上の偶数歳になる女性

※令和６年度に子宮がん検診、乳がん検診が未受診で、今年度奇数歳になる人には、受診券の代わりに、受診資格者証が送付されます（７月下旬ごろを予定）。

¥各 700 円（市の国保加入者は 350 円）

※ 70 歳以上の人、生活保護受給世帯の人、住民税非課税世帯（世帯全員が非課税）の人、後期高齢者医療制度加入者は検診料金が無料です。検診料金をお支払いの際にお申し出ください。

申巡回バスで受診を希望する人…健康増進課へ／医療機関で受診を希望する人…受診券に記載されている実施医療機関へ
問健康増進課（☎ 37-3750）

ヒロロで QOL 健診

月２回の定期開催（要事前予約）

時①４月 23 日㈬、②４月 26 日㈯、③５月 15 日㈭、④５月 16 日㈮
※①・②・④は午前 10 時～正午、③は午後２時～４時
所ヒロロ（駅前町）３階健康ホール
対各回 20 人（先着順）
実施項目　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）、結果説明
申電話／①・②…４月 14 日㈪まで、③・④…５月２日㈮まで
問健康増進課（☎ 37-3750）

無料健診のお知らせ

４月 25 日から…①国保特定健診、②後期高齢者健診

５月１日から…③後期高齢者歯科健診

対①国民健康保険に加入している 40 歳～ 74 歳の市民、②・③後期高齢者医療制度に加入している市民

※詳細は、「令和７年度 健康と福祉ごよみ」で確認を。
※①の対象者が受診できる、④国保人間ドック（自己負担額 4,250 円）の予約も受け付けていますので、お問い合わせください。

問国保年金課（①・④…国保健康事業係〈☎ 35-1116〉／②・③…後期高齢者医療係〈☎ 40-7046〉）

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

岩木健康増進プロジェクト健診の参加者を募集

時５月 31 日㈯～６月９日㈪
受付時間…午前６時 30 分～９時 30 分
※健診時間は４～５時間程度
所岩木文化センター「あそべーる」（賀田１丁目）
対 20 歳以上で次の①か②に該当する人（先着順）
①岩木地区住民または過去に参加したことがある人＝1,200 人程度
②①以外の市民＝ 100 人程度
申専用フォーム（二次元コード）／①…４月７日㈪開始、②…４月 14 日㈪開始

インターネットでの申し込みができない人はお問い合わせください。
問健康増進課（☎ 37-3751）

2025 春「みんなで歩活（あるかつ）」

市民向けの健康アプリ「kencom（ケンコム）」を使用した春のウォーキングイベントを開催します。

時５月１日㈭～ 31 日㈯
対 19 歳以上の市民
※令和７年４月～令和８年３月に満 19 歳になる人を含む
参加方法　アプリをダウンロードして、イベント期間中の歩数を計測（要エントリー／参加特典や入賞特典あり）
詳細は市ホームページで確認を。

問企画課（☎ 26-6348）／ kencom お客様サポート（☎ 050-3174-4917、平日の午前 11 時～午後３時）

弘前市食生活改善推進員会　File.160
食改さんおすすめレシピ

旬の野菜をおいしく食べよう
春野菜のハーブ蒸し

１人分の野菜使用量　120g

材料　２人分

アスパラガス……	３本（60g）
小かぶ……	１個（80g）
新玉ねぎ……	小１個（100g）
水……	50 ～ 80ml
ハーブソルト（市販品） ……	小さじ１/５（0.8g）

①アスパラガスは半分の長さに切る。小かぶ、玉ねぎは皮をむいてくし切りにする。
②ふた付きのフライパンまたは鍋に野菜を並べて水を入れ、ハーブソルトを振りかける。
③ふたをして強火にかけ、沸騰してきたら火を弱めて５分～８分程度、野菜が柔らかくなるまで蒸し煮する。

おすすめポイント♥
旬の野菜ならではのおいしさを生かしたシンプルな調理法です。お肉やお魚料理の付け合わせにもおすすめです。

▲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 30kcal　たんぱく質 1.1g　脂質 0.1g　カルシウム 24mg　食物繊維 1.9g　食塩相当量 0.2g