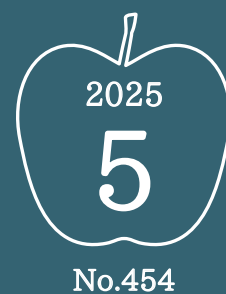


みんなでつくり みんなをつなぐ

広報

ひろさき



今月の表紙

工藤 麻紀子

《春の山をあみこむ》

2023 年

弘前れんが倉庫美術館で開催中の開館5周年記念展「ニュー・ユートピア——わたしたちがつくる新しい生態系」で、五所川原市出身の画家、工藤麻紀子さんによる青森県の山を連想させる作品が展示されています。

Contents

- 2 … 特集 開館5周年
弘前れんが倉庫美術館
- 6 … 市からの大切なお知らせ
- 15 … 暮らしの情報
 - 15 健康・スポーツ
 - 18 シニア・福祉
 - 18 子育て・教育・生涯学習
 - 21 文化・レジャー
 - 22 安全・生活環境・防災
 - 24 まちづくり
 - 25 就労・資格
 - 27 その他

anonymous art project 蔵 Photo by Kenji Takahashi

© Makiko Kudo, Courtesy of Tomio Koyama Gallery

発行日 2025 年 5 月 1 日

おかげさまで

開館 5 周年 弘前れんが倉庫美術館

コロナ禍で迎えたグランドオープン

約 100 年前に酒造工場として建設され、戦後はシードル工場として使われた建物を改修し、国内外の現代アートを紹介する美術館として 2020 年に開館しました。ご協力いただいた皆さんのおかげで、コロナ禍の逆境を乗り越えることができ、年 2 回の企画展を開催。だれでも無料で利用できるライブラリーなどもあり、地域の人々が集う文化創造の拠点となることを目指しています。



グランドオープンセレモニー（2020 年 7 月 11 日）撮影：成田写真事務所

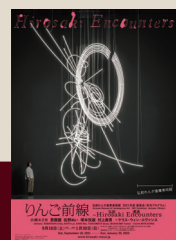
地域の垣根を越えて「AOMORI GOKAN アートフェス 2024」の開催

2024 年には青森県内の 5 つの美術館・アートセンターが連携し、「AOMORI GOKAN アートフェス 2024」を開催しました。5 館合わせて 30 万人以上の来館者を迎え、会期末には、アーティストユニットの L PACK. による屋台の形をした作品と、アートフェスの共通企画として各館を巡回した栗林隆さんの《元気炉》が美術館前の広場に登場しました。作品の周りには子どもも大人も集まり、にぎやかなフィナーレを迎えることができました。



「AOMORI GOKAN アートフェス 2024」栗林隆《元気炉》「Aomori GENKI-RO Trip」／弘前エクステンジ #06「白神観見考」参加作家 L PACK. 《いっしょくたにへばたげめくはんで When you put them all together, it's a complete disaster.》会場風景

展覧会 History



2021

「りんご宇宙 - Apple Cycle / Cosmic Seed」

「りんご前線 - Hirosaki Encounters」



2020

「Thank You Memory - 醸造から創造へ -」

「小沢剛展 オールリターン」

- 百年たったら帰っておいで 百年たてばその意味わかる -

「池田亮司展」

「もしもし、奈良さんの展示会はできませんか？」

2022



市民とともに育む美術館

部員募集中！



「れんが倉庫部」による建築ガイドツアーの様子

「れんが倉庫部」

「れんが倉庫部」は、ボランティアプログラムとして発足。10 代から 70 代まで幅広い年代の人が所属し、展覧会やイベントのサポート、建物の歴史や建築の見どころを解説する建築ガイドなども行っています。大巻伸嗣展では、作品の制作をサポートしました。現在も部員を募集しています。「美術館を内側からのぞいてみたい」「アートをもっと身近に感じたい」という思いを持っている人は、ぜひ一緒に活動してみませんか？



弘前エクステンジ #05「ナラヒロ」演劇プロジェクト「もしもし演劇部」成果発表会「A to A」（2022 年 12 月 18 日）撮影：長谷川正之

「弘前エクステンジ」

地域の創造的魅力を再発見することを目指す「弘前エクステンジ」では、作品制作や研究など、地域コミュニティと関わりながらさまざまなプログラムに取り組んでいます。#05「ナラヒロ」では、2000 年代に開催された奈良美智さんの展覧会にフォーカス。当時を知らない 10 代、20 代が集まった「もしもし演劇部」では、インタビュー等をもとに演劇を創作して、発表しました。



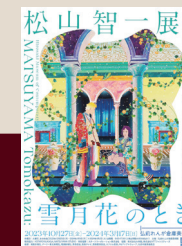
「もうすぐ春だよ じろうさんとあそぼう！ 2025」撮影：細川葉子

「H-MOCA ライブ」

ライブや上映会など多彩なイベントをスタジオで展開する「H-MOCA ライブ」。弘前市出身のシソンヌじろうさんを招いて行ったワークショップでは、じろうさんが書き下ろしたコミカルな台本を、動きもつけながら、みんなで読み合わせました。子どもたちがのびのびと演じていました。

総来館者 28 万人突破

開館以来、年 2 回の企画展をはじめ、映画上映や音楽ライブ、ワークショップなどの多様なイベントを開催してきました。地域の人たちに参加していただいたほか、貸出施設のスタジオや市民ギャラリーも、多くの人たちに利用していただき、開館から 4 年 8 カ月、2025 年 3 月末には総来館者数 28 万人を突破しました。

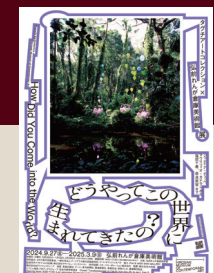


2023

「大巻伸嗣 - 地平線のゆくえ」

「松山智一展：雪月花のとき」

2024



「AOMORI GOKAN アートフェス 2024」

「蜷川実花展 with EiM：儚くも煌めく境界 Where Humanity Meets Nature」

「タグチアートコレクション×弘前れんが倉庫美術館 どうやってこの世界に生まれてきたの？」



蜷川実花展 1 万人目の来場者の家族と木村館長（一番右）（2024 年 5 月 1 日）

弘前れんが倉庫美術館の今後の展望

作品を通じて、多様なアートに触れていただくだけでなく、学校や職場、家とも違う、居心地の良さと知的な刺激の両方を得られるような場所として、皆さんに愛されるようになることを願っています。またこの美術館は、今から100年前に当時の最先端の技術によって建設されて、今は現代アートの拠点として、同じく最先端の作品を生み出す場所にもなっています。新しいものも、100年後には歴史の一部になっていくように、弘前の歴史を作り、蓄積していく場所にしていきたいと思います。

弘前の好きなところは

弘前城を中心として、弘前れんが倉庫美術館や弘前駅までのエリアが街の中心部としてコンパクトにまとまっていて、その中に美味しいお店や歴史的な建物などが連なっているので、歩いているいろんな場所へ行くことができるところが好きです。

弘前市民に向けてのメッセージ

開催中の「開館5周年記念展 ニュー・ユートピア」で紹介している作品の多くは、この美術館の所蔵作品で、市民の皆さん共有の財産です。弘前や津軽地方の風土や自然を起点に生み出された作品は、現代を生きる私たちが楽しむだけでなく、未来の弘前市民のために育てていく「未来の歴史」になるものでもあります。展覧会には縄文や弥生時代の土器や古作のこぎんなど、この土地で育まれてきた文化も併せてご紹介しています。歴史を振り返りながら未来を想像する機会として、弘前れんが倉庫美術館にご来館ください。

弘前れんが倉庫美術館 館長

まむら えりこ

木村 絵理子 さん

2000年より横浜美術館に勤務、2012年より主任学芸員。
2023年6月より弘前れんが倉庫美術館副館長兼学芸統括を務め、
2024年4月より現職。



開館5周年記念展

ニュー・ユートピア

——わたしたちがつくる新しい生態系

会
期

1期 4月4日(金)ー7月7日(月)

2期 7月11日(金)ー11月16日(日)



注目ポイントは

注目の若手アーティストたちの作品や、当館が開館以来収集してきたコレクション、さらに地域にまつわる資料など、100点以上の作品を展示しています。

弘前市出身の奈良美智さんによる新作絵画《Girl from the North Country (study)》も見どころのひとつです。昨年当館のスタジオで開催した音楽ライブに奈良さんが出演した際に制作されたドローイングや記録映像もご覧いただけます。月1回、展覧会の解説ツアーも開催しています。ぜひご参加ください。



アシスタント・キュレーター

ささき ようこ

佐々木 蓉子 さん

2020年より弘前れんが倉庫美術館に勤務。

奈良美智《Girl from the North Country (study)》2007年
©Yoshitomo Nara Courtesy of Yoshitomo Nara Foundation
and anonymous art project



本展会場風景 撮影：Keizo Kioku

知らなかった！弘前れんが倉庫美術館の活用方法

施設貸出の紹介



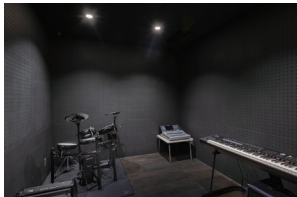
スタジオ A

パソコンや3Dプリンターを備え、ワークショップや制作活動、実技講座などに。



スタジオ B

スクリーンやプロジェクター、大きな鏡を備え、ダンス練習や上映会などに。



スタジオ C

防音設備を備え、楽器練習や演奏、録音などに。



市民ギャラリー

照明やピクチャーレールを備え、写真や絵画、パネルなどの展示に。



これからのシーズンにぴったり！
美術館前の緑地を知っていますか？

土淵川吉野町緑地は、天気の良い日は風が心地よく、芝生の上で子どもも安心して遊べます。イベント等で緑地を使用したい場合は、文化振興課に問い合わせを！

【問い合わせ先】

文化振興課（☎ 40-7015）／弘前れんが倉庫美術館（吉野町2の1、☎ 32-8950、午前9時～午後5時〈入館は午後4時30分まで〉、(金)・(土)のみスタジオ・ライブラリーは午後9時まで、(火)〈祝日の場合は翌日〉と年末年始は休み）／cafe & shop BRICK（☎ 40-2775、午前9時30分～午後5時30分）

耳より情報

お得に鑑賞 市民割

市民が観覧料500円引きになる「市民割」を2024年4月から実施中。受付で住所が証明できるものの提示を。

魅力たっぷり メンバーシップ

「H-MOCA メンバーズ」に入会すると、年間フリーパスや会員限定ツアーなど、さまざまな特典があります。美術館を応援するメンバーになりませんか？

市からの大切なお知らせ

委員を募集します

応募期限

5月30日(金・必着)

1. 弘前市協働によるまちづくり推進審議会

募集人数 2人程度

任期・会議の開催など 任期は7月22日～令和10年7月21日までの3年間で、会議は平日の夜間に年3～4回程度の開催を予定

応募用紙記載事項 ①住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・職業・電話番号

②「私が考える弘前市の協働のまちづくり」をテーマにした作文(800字程度)
問 市民協働課協働推進係(市役所2階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7108、[E shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp](mailto:shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp))



応募期限

5月30日(金・必着)

2. 弘前市地域公共交通会議

募集人数 3人以内

任期・会議の開催など 任期は委嘱の日から2年間で、会議は平日の日中に年3回程度の開催を予定

応募用紙記載事項 ①住所・氏名(ふりがな)・生年月日・職業・電話番号・Eメールアドレス

②志望動機・市の公共交通について感じていること(400字程度)
問 地域交通課(市役所3階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎35-1124、[E chiikikoutsuu@city.hirosaki.lg.jp](mailto:chiikikoutsuu@city.hirosaki.lg.jp))



応募期限

5月23日(金・消印有効)

3. 弘前市学校給食審議会

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令和9年3月31日までで、会議は平日に年2回程度の開催を予定

応募用紙記載事項 ①住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・職業・勤務先・主な職歴・電話番号・Eメールアドレス

②自己アピールと活動経験、学校給食に対する意見など
問 学務健康課(岩木庁舎3階、〒036-1393、賀田1丁目1の1、☎82-1835、[F 82-5899、E gakumukenko@city.hirosaki.lg.jp](mailto:gakumukenko@city.hirosaki.lg.jp))



応募期間

5月15日(木)～6月30日(月・必着)

4. 弘前圏域定住自立圏共生ビジョン懇談会

応募資格 次の①および②に該当する人

①圏域内(弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村)に居住する満18歳以上の人

②次の①～③に該当しない人

- ①圏域内市町村の議員・職員(退職者含む)
- ②現在圏域内市町村の附属機関の委員
- ③過去に本懇談会の公募委員だった人

募集人数 2人

任期・会議の開催など 任期は委嘱の日から令和9年3月31日までで、会議は平日の日中に年1～2回程度(今年度は1～3回)の開催を予定

応募用紙記載事項 ①住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・職業・電話番号

②志望動機(400字以内)
問 企画課(市役所2階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎26-6348、[F 35-7956、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp](mailto:kikaku@city.hirosaki.lg.jp))



～共通事項～

1.～3.の応募資格 市内在住の18歳以上の人(市議会議員、市職員(退職者を含む)および当市の他の附属機関の委員を除く)

報酬など 会議1回の出席につき、市の規定に基づく報酬と交通費相当額を支給

応募方法 持参、郵送、Eメール(応募用紙に記載事項を記入/3.および4.はファクスも可)

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。また、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。

注意事項 応募様式は自由ですが、参考様式は市ホームページまたは各担当課の窓口で取得できます。なお、応募用紙は返却しません。

軽自動車税(種別割)のお知らせ

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日時点で原動機付自転車・小型特殊自動車・軽自動車・二輪車などを所有している人に1年分課税されます。なお、今年度の納税通知書は5月中旬に発送します。

減免について

減免対象 次の①または②に該当する場合

①軽自動車などをもっぱら次の①～④の手帳の交付を受けている人の仕事、通院、通学などに使用する場合で、4月1日時点で障がいの程度などが右表の

□ または ★ に該当するもの

①身体障害者手帳②愛護(療育)手帳/③精神障害者保健福祉手帳/④戦傷病者手帳

②車両の構造がもっぱら身体障がい者などが利用するための軽自動車(特別構造車)である場合

※いずれも申請が必要/④の交付を受けている人は問い合わせを。

減免を受けることができる台数 軽自動車・普通自動車(県税)合わせて1台に限る(特別構造車を除く)

減免の申請手続きに必要な書類など 交付を受けている手帳/運転者の運転免許証/納税義務者の印鑑(代理申請の場合)/納税通知書/生計同一証明書(手帳の交付を受けている人が本人名義の車を運転する場合は不要)/納税義務者のマイナンバーカードまたは通知カード(氏名、住所等に変更がない場合に限る。変更がある場合はマイナンバーが記載された住民票の写し等)

※生計同一証明書は、①②の交付を受けている人は障がい福祉課(市役所1階)か岩木総合支所民生課(賀田1丁目)または相馬総合支所民生課(五所字野沢)で、③の人は住民票を持参の上、弘前保健所(下白銀町)で、④の人は県健康医療福祉政策課(青森市長島1丁目)で交付を受けてください。

特別構造車の減免の申請手続きに必要な書類など

納税義務者の印鑑(代理申請の場合)/納税通知書/自動車検査証/仕様書/納税義務者のマイナンバーカードまたは通知カード(氏名、住所等に変更がない場合に限る。変更がある場合はマイナンバーが記載された住民票の写し等)と運転免許証など(申請者が個人の場合)

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

問 軽自動車税について…市民税課諸税係(☎35-1117)/自動車税について…中津県税事務所納税管理課(弘前合同庁舎〈蔵主町〉内、☎32-4341)

申請期限・申請先 6月2日(月)の納期限までに、市民税課諸税係(市役所2階)か、岩木・相馬総合支所民生課に申請を。

※前年度に減免となった人で、前年度と同じ内容で申請する人は、郵送での申請ができます。対象者には5月中旬に通知を発送しますので、届き次第ご確認ください。自動車税(種別割・環境性能割)についても減免の制度があります。詳しくは問い合わせを。

障がい区分	障がいの程度					
	1級	2級	3級	4級	5級	6級
視覚障害						
聴覚障害				★		
平衡機能障害					★	
音声機能障害			ア★			
上肢不自由						
下肢不自由				★	★	★
体幹不自由					★	
上肢機能障害	◆	イ				
移動機能障害			ウ	★	★	★
内部機能障害 (心臓、じん臓、呼吸器、 ぼうこうまたは直腸、小腸)						
免疫機能障害						
肝臓機能障害						
愛護手帳	障がいの程度がAの人					
精神障害	エ					

複数の障がいを有する場合は併合の級によらず、個々の等級で判断。★は本人名義の車を本人が運転する場合が対象。

◆は乳幼児期以前の非進行性脳病変によるものに限る。
ア…こう頭摘出による障がいに限り対象
イ…一上肢のみの障がいに限り対象
ウ…一下肢のみの障がいがある場合は、手帳の交付を受けている本人名義の車を本人が運転する場合に限り対象
エ…自立支援医療(精神通院医療)を受けている人が対象

手続きを忘れずに

弘前市物価高騰生活支援臨時給付金

手続きの期限 5月9日(金・当日消印有効)

給付対象となる可能性がある世帯には、2月中旬に確認書を送付しています。

給付金の概要は、広報ひろさき2月号の8ページか、市ホームページでご確認ください。

問 生活福祉課給付金担当(☎40-0460)

次に該当する人はご相談ください。

◎令和6年1月2日～12月12日に、離婚・死別などにより世帯状況に変化があった
◎確定申告の修正によって住民税が非課税となった
◎令和6年12月14日以降に生まれた子どもまたは税法上などの扶養としている子どもがいる



大雪による農産物等の被害を受けた人へ

市税等の減免申請（農産物等被害証明書の交付申請を受け付け）

【農産物等被害証明書】

大雪によるりんご樹・農産物等の被害によって、市税等の納付が困難となり、減免や徴収猶予の申請をする人は、申請時に「農産物等被害証明書（以下、証明書）」が必要です。証明書の交付を希望する人は、次のとおり申請してください。

申請場所 りんご課（市役所3階）

持 被害状況が分かる写真、被害園地の所在地が分かるもの（固定資産税納税通知書など）

【注意点】

- ・証明書は、**被災園地の耕作者へ交付**
- ・交付までの日数は、**証明書交付申請後1週間程度**
- ・**証明書のみでは、市税等の減免にはなりません。**

問 りんご課（市役所3階、☎40-0482）

減免や徴収猶予の相談・申請時に必要なもの

- ☐ 農産物等被害証明書
 - ☐ 納税通知書または納入通知書
 - ☐ 減免申請者の本人確認書類（運転免許証など）
- ※代理人が申請手続をする場合は、代理人の本人確認書類も必要
- ☐ 申請者のマイナンバーが分かるもの

【市税等の減免】

減免や徴収猶予の対象となる市税等

令和7年度の市税および保険料（下表参照）

市税および保険料	納入通知書の 発送時期	問い合わせ先
市県民税	6月10日頃	市民税課（市役所2階、☎40-7025・☎40-7026）
介護保険料	7月15日頃	介護福祉課（市役所1階、☎40-7049）
国民健康保険料		国保年金課（市役所1階） ☎40-7045
後期高齢者医療保険料		☎40-7046
市税等の徴収猶予		収納課（市役所2階、☎40-7032・☎40-7033）

- ☐ 農作物共済等の書類（契約内容が分かる書類）
 - ☐ 過去5年分の農業収入が分かるもの（確定申告書の控えまたは市民税県民税申告書の控えおよび収支内訳書等）
- ※後日、追加書類の提出を求める場合があります。

※減免申請や申請期限等は、各市税等により異なります。詳細は各問い合わせ先へ／納付済みの市税等は対象外／減免申請の審査および減免決定までには時間を要します／審査の結果、減免に該当しない場合があります。

意見を募集します - パブリックコメント -

弘前市廃棄物の処理及び清掃に関する条例の一部を改正する条例案

市では、ごみ集積所等からの家庭系ごみの持ち去りを禁ずるため、弘前市廃棄物の処理及び清掃に関する条例の一部を改正する条例の制定を検討しています。

この度、改正案がまとまりましたので、市民の皆さんから意見を募集します。

募集期限 5月20日（火・必着）

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①～⑤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および法人、その他の団体／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

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**①～⑤のいずれか）、件名（任意様式のみ、「家庭系ごみ持ち去り禁止に関する意見」など）を明記し、提出してください。

提出方法 ①郵送…〒036-8314、町田字筒井6の2、弘前地区環境整備センター管理棟2階、環境課廃棄物対策係宛／②環境課廃棄物対策係へ持参（市役所2階の環境課でも可／平日のみ）／③F 32-1957／④E kankyou@city.hirosaki.lg.jp／⑤「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、条例改正の参考とするほか、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 環境課廃棄物対策係（☎35-1130）

固定資産税・都市計画税の納付を忘れずに

令和7年度の固定資産税・都市計画税納税通知書などは、5月上旬から順次郵送しますので、内容を確認の上、各納期限までに忘れずに納付してください。

【固定資産税】

毎年1月1日時点で、市内に所在する土地・家屋・償却資産を所有している人に課税されます。

税額 課税標準額×税率（1.6％）

免税点 同一人が市内に所有する土地・家屋・償却資産それぞれの課税標準額が、免税点（土地＝30万円、家屋＝20万円、償却資産＝150万円）に満たない場合

【都市計画税】

都市計画法に基づいて行う都市計画事業や土地区画整理事業に要する費用の一部に充てるために設けられた目的税で、毎年1月1日時点で市内の市街化区域内に所在する土地・家屋を所有している人に課税されます。

税額 課税標準額×税率（0.2％）

免税点 固定資産税の課税標準額が免税点未満で課税されなかった場合

市民税課からのお知らせ

市民税・県民税・森林環境税税額決定 納税通知書を6月10日(火)に発送します

市民税・県民税・森林環境税が給与から天引きされる人は、勤務先から特別徴収税額の決定通知書が配布されます（事業所〈勤務先〉には5月19日(月)に発送予定）。

雪害による減免について

今冬の大雪による災害で、①死亡した人や身体に障害を負った人、②住宅等に被害があった人、③りんご樹・農産物等に被害があった人の、市民税・県民税の減免相談を受け付けします。詳細はお問い合わせください。

※①～③それぞれで申請要件が異なります。

【縦覧制度】

土地・家屋の価格等縦覧帳簿は、資産税課（市役所2階）、岩木総合支所民生課、相馬総合支所民生課の窓口で6月2日（月）まで無料で縦覧できます。

持 納税者本人（または代理人）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同意書が必要

【豪雪被害による減免】

豪雪により家屋倒壊等があった場合、固定資産税・都市計画税が減免となることがありますのでご相談ください。

問 課税内容について…資産税課（資産税係☎40-7027、土地係☎40-7028、家屋係☎40-7029）／納税相談について…収納課（収納第一係☎40-7032、収納第二係☎40-7033）／口座振替や納税貯蓄組合について…収納課納税推進係（☎40-7031）／納付方法や還付について…収納課納税管理係（☎40-7030）

定額減税について

令和6年度の市民税・県民税において対象にならなかった、控除対象配偶者に該当しない同一生計配偶者分について令和7年度市民税・県民税所得割から1万円を減税します。

問 所得・課税証明書について…市民税課諸税係（☎35-1117）／給与特別徴収、年金特別徴収、減免について…市民税課市民税第一係（☎40-7024）／市民税・県民税・森林環境税、普通徴収、減免、定額減税について…市民税課市民税第二・第三係（☎40-7025・☎40-7026）

※お問い合わせの際は、通知書番号（宛名番号）を確認しますので、通知書を用意の上、ご連絡ください。

今月の納税

問 収納課（市役所2階、☎40-7032、☎40-7033）

固定資産税 第1期
軽自動車税（種別割） 全期

納期限
6/2 (月)

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 5月19日(月)～23日(金)の午後5時～7時30分

休日納税相談 5月18日(日)・25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。
※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 EEメール

ごみ集積ボックス設置事業費補助金

市では、カラスなどのごみ集積所における食い荒らし対策として、ごみ集積ボックスや折り畳み式ごみ収納枠を新たに設置、更新、修繕加工、集約する際の費用の一部または全額を補助します。

New 今年度から「集約」が新たに補助対象になりました。ぜひご活用ください。

対ごみ集積所を設置・管理する町会など

対 象 経 費 ごみ集積ボックス、折り畳み式ごみ収納枠の購入費・修繕加工費・集約費（自ラ作製・修繕加工・集約する場合も含む）

補 助 金 額

①新規設置または更新設置…補助対象経費の2分の1または上限額のいずれか少ない額（上限額はごみ集積ボックスは12万円、折り畳み式ごみ収納枠は2万

5,000円／申請基数に上限あり）

②修繕加工…補助対象経費の2分の1または上限額のいずれか少ない額（上限額はごみ集積ボックスは5万円、折り畳み式ごみ収納枠は1万円）

③集約に伴う新規設置または更新設置…補助対象経費の全額または24万円のいずれか少ない額

④集約に伴う修繕加工の場合は、補助対象経費の全額または10万円のいずれか少ない額

※③・④の集約の際に設置できるのはごみ集積ボックスに限ります。

申 請 期 間 5月1日(木)～令和8年1月30日(金)

そ の 他 詳細は5月1日までに各町会長等に送付する通知または市ホームページでご確認ください。

問環境課廃棄物対策係（☎ 35-1130）



弘前市森林環境推進事業費補助金

森林整備を担う人材の育成および確保と、木材利用の促進に関する取り組み等を実施する経費の一部を補助します。

対象事業	対象者	対象経費	補助金額
新規雇用従事者が使用する林業機械（チェーンソー、刈払機）の購入事業	一定の要件を満たした林業経営者	林業機械購入費用	購入費用の3分の1（上限額5万円）
鳥獣被害防止等のための緩衝施設整備事業	市内に住所を有する農業者や市内に本店等を有する農業法人または農業者等で組織する団体	賃金、講師等への旅費・謝金、事務用品費等、請負施工費、保険料、資材購入費、機械借上料、燃料費	対象経費の2分の1（上限額15万円）
木および森にふれあい親しむ活動および森づくり体験学習等の森林環境学習事業	市内に住所を有する林業事業者や市内に主たる活動拠点を有する団体	賃金、報償費、旅費、通信運搬費、保険料、消耗品費、印刷製本費、賃借料、備品購入費	対象経費の実支出額（上限額5万円）
市内の小・中学校の児童生徒に木製品（机、椅子など）の製作体験をさせる木製品整備事業	市内の小・中学校に在籍する児童生徒の保護者で組織する団体	木材の購入費、加工費	対象経費の実支出額（上限額10万円）

申 請 期 間 随時受け付け（先着順で予算額に達した時点で終了）

※制度の概要および交付申請書は、市ホームページで取得できます。

問農村整備課（市役所3階、☎ 40-7103）



ごみの分別変更に伴う説明会

市では、令和7年度から「有害ごみ」の分別収集が始まり、令和8年度からは「プラスチック資源」の分別収集を予定しています。

これに伴い環境課では、次の方法でごみ分別の説明会を開催する予定です。

開 催 方 法

①町会の都合に合わせて個別に申し込み



町会の集会などの集まりに環境課の職員が伺い、説明を行います。会場の準備や参集者への声掛けは町会でお願いします。事前にいくつかの候補日を決めて、環境課に申し込みをしてください。

②市が準備した会場へ来場

開催日時・会場が決まり次第、市ホームページ等で周知します。市民であれば誰でも参加可能です。

詳細は5月1日までに各町会長等に送付する通知または市ホームページでご確認ください。

問環境課廃棄物対策係（☎ 35-1130）

マイナンバーカード業務 臨時休業のお知らせ

機器更新のため次のとおり休業します。期間中は交付のほか、更新や申請サポートなど全てのマイナンバーカード関連業務の対応ができません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

時 5月9日(金)の午後5時～11日(日)の午後5時

所 ヒロロ（駅前町）3階総合行政窓口

※このほか、毎月第3(土)・(日)は、システムメンテナンスのため休業

問 市民課マイナンバーカード普及促進対策室（☎ 40-0506）

初心者向けりんご研修会

時 ①摘果・コンフューザー®Rの取り付け…5月21日(水)・31日(土)／②袋掛け…6月14日(土)・18日(水)／③着色管理・収穫…10月1日(水)・11日(土)

※いずれも時間は午後1時30分～3時

所 りんご公園（清水富田字寺沢）りんごの家2階研修室

対 アルバイト、副業等を検討している人や福祉事業所の関係者等、りんご作業に興味のある人＝各回30人
持 飲み物、汗拭きタオル、作業用手袋、雨がっぱ（雨天時）

申 電話、ファクス、Eメール（希望日・氏名・電話番号・りんご作業経験の有無を明記）／各開催日の2日前まで

問 農政課（☎ 40-7102、F 32-3432、E nousei@city.hirosaki.lg.jp）



6月1日～7日は水道週間です

全国の水道事業体が水道に関する啓発活動を行う「水道週間」にちなみ、弘前市水道週間イベントを開催します。

時 6月7日(土)、午前10時～午後3時

所 えきどてプロムナード（駅前町）

内 上下水道クイズ、浄水実験、給水体験、ティッシュペーパーとトイレットペーパーのポイを使ったスーパーボールすくい実験など

問 上下水道部総務課（☎ 55-9660）

桜ダイヤモンドプロジェクト

（公財）日本デザインナンバー財団が実施する「地方版図柄入りナンバープレートの寄付金活用事業」にて助成金を使用し、交通安全教育を目的に、さまざまな告知活動とともに城北公園交通広場（田町3丁目）の横断歩道とダイヤモンドの周囲を桜色に標示しました。

この企画のイメージキャラクターにりんご娘を起用し、テーマ曲『桜ダイヤモンド』と交通広場内の横断歩道の直前に設置されている道路標示「ダイヤモンド」を桜色に染めることで関連付けました。信号機のない横断歩道は歩行者優先です。運転する人の交通ルールやマナーを守る意識向上を願っています。

問 地域交通課（☎ 35-1124）



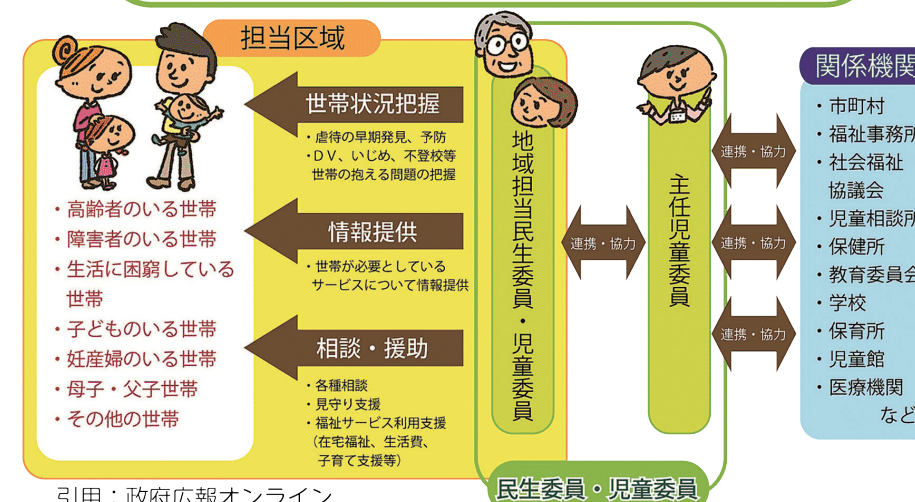
知っていますか？

民生委員・児童委員

5月12日は
民生委員・児童委員の日

問 福祉総務課総務係
（市役所1階、☎ 40-7037）

民生委員・児童委員、主任児童委員の活動について



引用：政府広報オンライン

※相談内容の秘密は守られます（法による守秘義務があります）／担当地域の民生委員・児童委員、主任児童委員についてはお問い合わせください／今年度は、民生委員・児童委員、主任児童委員の一斉改選です。自薦による候補者も募集していますので、詳細を市ホームページ（二次元コード）で確認するか、お問い合わせください。



弘前市の
民生委員・児童委員
主任児童委員

397人(定数)

民生委員協力員制度

地域福祉活動の充実のために民生委員の活動をサポートする「民生委員協力員制度」を導入しています。

民生委員協力員は、「民生委員協力員証」を携帯し、見守り活動や地域福祉活動を行います。



＼ 無料で派遣！／

弘前リードマン派遣事業

市では、次の弘前を担い、創り、地域づくり活動を実践する人を「弘前リードマン」に認定し、市民の皆さんのもとに派遣して、市民の皆さんが主役となって行う地域づくりを応援しています。

利用できる人 次の①～④を全て満たす人

①市内に在住・在勤・在学していること／②派遣先が原則市内で、会場の準備ができること／③10人以上の集まりであること／④営利、政治、宗教活動を目的としないこと

問 市民協働課（市役所2階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7108、F 40-2250、E shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp）

申「弘前リードマン派遣事業申込書」に必要事項を記入し、開催日の45日前までに、郵送か持参、ファクスまたはEメールで申し込みを。

※申込書は市民協働課や岩木・相馬の各総合支所に備え付けているほか、市ホームページからダウンロードできます。



氏名	講演テーマ等	所要時間
 一條 敦子さん (ふれ～ふれ～ファミリー代表、メンタルケア心理士、食生活アドバイザー、防災士)	テーマ ①まちも人も、自分も好きになろう／②まちづくりの魅力 ほか 講演・ワークショップ・まち歩き ①生活の中に楽しさを見つけ出そう／②まちの楽しさを創り出そう ほか	90～120分
 南 直之進さん (巨大アップルパイ世界に挑戦する会事務局長、あおもりの川を愛する会サークルリーダー、NPO法人岩木川と地域づくりを考える会副会長)	テーマ 社会貢献活動 講演 地域活性化に挑戦し続ける～巨大アップルパイの軌跡とこれから～	60分
 清野 優美子さん (弘前地区生活改善グループ連絡協議会会長)	テーマ 食育 講演・調理実習 おふくろの味と袋の味	120分
 樋川 新一さん (弘前アクターズスクール、RINGO MUSIC 代表)	テーマ 地域再生×教育×農業振興×エンタメ 講演 「この街で夢をかなえる」～地方活性化アイドル達の挑戦～	90分
 相馬 勝さん (槌子町会事務総括、弘前市防災マイスター連絡会会長、防災士)	テーマ 防災から始まる地域づくり 講演 町会活性化と自主防災組織の必要性～自分達の地域は自分達で守ろう～	90分
 今 廣志さん (音楽ネットワーク弘前顧問)	テーマ クラシック音楽を身近に～演奏と鑑賞～ 講演 気軽にクラシック音楽を楽しもう～演奏活動での経験を通して	90分
 三浦 吞龍さん (ねぶた絵師)	テーマ 弘前ねぶたの魅力語る 講演 弘前ねぶたは伝統文化である（講話・作品紹介・制作実演等）	90分
 黒部 能史さん (ブランドュー弘前会長)	テーマ ①スポーツによる地域活性化／②ウォーキングフットボール 講演・体験 ①スポーツで弘前に夢と希望と感動を／②ウォーキングフットボール体験～みんなで笑って楽しく健康づくり～	60分
 今 照芳さん (津軽塗技術保存会)	テーマ 漆と津軽塗 講演 伝えたい漆の魅力と津軽塗（講話、簡単な塗体験のワーク） ※7月以降に対応可能	90分
 斎藤 明子さん (弘前市食生活改善推進委員会会長)	テーマ 健康づくり・食育 講演・調理実習 あなたの笑顔・私の笑顔～オーダーメイドの食事の提案を心がけて～	90分
 小山内 忍さん (弘前おもちゃ病院代表)	テーマ ①ボランティア／②ライフスタイル 講演 ①市民活動の輪を広げる～弘前おもちゃ病院の実践～／②自分の活躍の場を増やそう～暮らしを彩る市民活動～	90分

※リードマンによっては、上記以外のテーマで講演などを行うことも可能です／所要時間は目安／内容や時間などの調整もできますので、事前にご相談ください。

5月は消費者月間です

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

問 市民生活センター（ヒロロ〈駅前町〉3階、☎33-5830、☎34-3179）

明日の地球を救うため、消費者にできること グリーン志向消費 ～どのグリーンにする？～

毎年のように記録的な大雨や高温など異常気象の影響による災害が発生しており、私たちは地球温暖化による気候変動の影響をひしひしと感じています。

かけがえのない地球を守り、持続可能な社会を将来世代に引き継いでいくためには、私たち消費者が地球環境に配慮した消費行動を選択していくことが求められます。

消費者月間の5月は、パネル展示や消費者講座を受講して、自らの消費行動を改めて考えてみませんか。

消費者ホットライン188（局番なし）

こんな経験はありませんか？

- ☐ 悪質商法による被害にあった
- ☐ ある製品を使ってけがをしてしまった
- ☐ インターネットの広告を見てお試しのつもりで注文したが、定期購入になっていた
- ☐ マッチングアプリで投資詐欺にあった

一人で悩まず、まずはご相談ください。

- ・全国どこからでもつながります。
- ・専門の相談員がトラブル解決を支援します。
- ・相談は無料ですが、通話料がかかります。

消費者月間 パネル 展示

消費生活に関するパネル展やリーフレットの提供、各種相談窓口の紹介などを行います。

時 5月21日(水)～28日(水)の午前8時30分～午後9時

所 ヒロロ3階ヒロロスクエア

くらしの消費者講座

弘前市における消費トラブルの傾向と対策
～最近の相談事例から～

時 5月22日(木)、午前10時30分～11時30分

所 ヒロロ3階多世代交流室2

対 10人（先着順／事前申し込み不要）

その他の相談

弘前市相談窓口紹介ネットワーク

見守りが必要な高齢者などが地域で安心して暮らすことができるよう、生活における悩みごとの解消やさまざまなトラブルの未然防止に向けて、消費生活センターをはじめとする各種相談窓口を紹介する仕組みです。

多重債務に関する相談窓口

専門の相談員が丁寧に対応し、債務整理が必要な場合には、弁護士・司法書士による法律相談（初回無料）につなぎます。

受付時間 平日…午前9時～午後5時30分 土・日曜日と祝日…午前10時～午後4時（年末年始は休み）

問 青森県消費生活センター（☎017-722-3343）

くらしとお金の相談

生活再建や債務整理に必要な資金の貸し付けの相談に応じます。（要事前連絡）

問 消費者信用生活協同組合弘前事務所（ナラオカビル〈城東4丁目〉2階、☎55-7795、平日の午前9時～午後5時）

借金に関する相談窓口

相談員が無料で借金の状況などを伺い、必要に応じて弁護士などに引き継ぎます。

受付時間 平日…午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

相談受付番号 ☎017-774-6488

問 東北財務局青森財務事務所理財課（☎017-722-1463）

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 メール

まだまだ募集中！令和7年 国勢調査員

10月1日を調査期日として国勢調査が実施されます。5年に一度の国勢調査は、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。この調査の実施にあたり、市では約900人の調査員が必要となります。ご協力いただける方は、ぜひ調査員にご応募ください。

調査の流れ



従事期間 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。

募集要件 原則20歳以上の人／調査する上で知り得た秘密を守る人／警察や選挙に直接関係しない人／暴力団関係者ではない人／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／6月18日(水)まで

問 広聴広報課統計係 (☎ 40-7016)



「健康都市弘前」推進企業認定制度

「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市が認定しています。

認定を受けた企業は、広報ひろさきや市ホームページのほかに、イベント等で随時紹介していきます。

認定企業の要件 常時労働者を雇用して事業活動を行う、市内に本社または事業所を有する企業・法人 ※他にも要件があります。

認定の種類および認定部門

【基本認定】

- 1 特別休暇
- 2 生活・余暇支援
- 3 多様な人材の活用
- 4 健康
- 5 両立支援

【部門別認定】

基本認定を受けた企業が部門別認定の申請をすることがあります。

- ・健康増進
- ・子育て支援
- ・女性活躍推進
- ・移住応援

認定メリット

①企業PR・イメージアップのためさまざまな方法により認定企業名や取り組みの周知を実施

②融資制度の金利引き下げ

③市の各種媒体(広報ひろさきなど)に掲載する際の広告掲載料の割引

認定期間 2年間

申請方法 随時受け付けとし、認定時期は年4回を予定しています。今年度最初の認定を希望する場合は5月30日(金・必着)までに、郵送か直接窓口へ申請書類等を提出してください。

問 商工労政課(市役所5階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎ 35-1135)



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

お詫びと訂正

広報ひろさき4月号の13ページ「令和6年弘前市スポーツ賞」で、スポーツ大賞受賞者として掲載した横濱汐莉さんの「濱」は「濱」の誤りでした。お詫びして訂正します。

問 スポーツ振興課 (☎ 40-7115)

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 5月13日(火)、午前9時～正午

所 市保健センター(野田2丁目)

申 電話／5月12日(月)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)

ヒロロでQOL健診

定期開催(要事前予約)

時 6月12日(木)・25日(水)の午前10時～正午

所 ヒロロ(駅前町)3階健康ホール 対 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、市ホームページ内の電子申請・

届出システム

問 健康増進課 (☎ 37-3750)



随時開催(事前予約不要)

時 毎週(火)、午前10時～午後3時

所 ヒロロ(駅前町)3階健康広場

問 ヒロロ健康広場 (☎ 35-0157)

協会けんぽ加入者(被扶養者)の皆さんへ「特定健診」のお知らせ

1年に一度特定健診を受診して、自分自身の健康状態のチェックと病気の早期発見に努めましょう。また、

特定健診と市のがん検診等を同時に受診できる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

対 40歳(令和8年3月31日までに40歳になる人)～74歳(75歳の誕生日前日まで)

受診方法 集団検診または医療機関(要事前予約)

持次の①～③のいずれかと受診券(4月中に郵送済み)

①健康保険証／②資格確認書／③資格情報のお知らせおよびマイナ保険証

問 協会けんぽ加入者(被扶養者) 特定健診について…協会けんぽ青森支部 (☎ 017-721-2723) / 市のがん検診について…健康増進課 (☎ 37-3750)

麻しん風しん混合ワクチン定期接種期間の延長

麻しん風しん混合ワクチンの供給不足等により、接種期間が延長されます。

対 次の①～③のいずれかに該当する人

①令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれ／②平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ／③昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、令和7年3月31日までに無料クーポン券を使用して風しん抗体検査を実施した結果、抗体価が低かった人

期限 令和9年3月31日

問 健康増進課 (☎ 37-3750)

40歳・42歳の人 限定！

大腸がん検診 または 胃がんリスク検診
無料で受診できます

大腸がん検診

受診期間 5月1日～6月30日

対 40歳(昭和60年4月1日～昭和61年3月31日生まれの人)

胃がんリスク検診

受診期間 5月1日～令和8年3月31日

対 40歳(昭和60年4月1日～昭和61年3月31日生まれの人)

42歳(昭和58年4月1日～昭和59年3月31日生まれの人) ※40歳の時に胃がんリスク検診を受診しなかった人

詳細は、対象の人に4月下旬に無料受診券等と一緒に送付している案内チラシをご確認ください。

問 健康増進課 (☎ 37-3750)

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

各種スポーツ・体験教室

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。

①ジュニアスプリント教室

時5月10日(土)・24日(土)・31日(土)の午後1時～1時50分 所西小学校(茜町3丁目)体育館および校庭 対小学校2年生～中学生=各回10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)

②スーパーキッズ・体操教室

時5月11日(日)・18日(日)の午前9時～9時45分 所千年小学校(小栗山字川合)体育館および校庭 対小学校2年生～5年生=各回5人(先着順) ¥1回500円 申電話 問ファイテンJAC(山崎さん、☎090-7930-0180)

③ヨット・カヌー教室

時5月25日～9月28日の毎週(土)(日)、午前9時～正午(一部休み/全23回) 所弘前公園西濠ポート乗り場ほか 対小学校3年生以上=50人 ¥1シーズン1人1,000円 申5月3日(土)(祝)以降に、専用フォーム(二次元コード)または電話で。

注意事項 濡れてもいい服装、かかとの覆われている履物での参加を(サンダル不可)。

問弘前 B&G 海洋センター (☎33-4545)

④第18回 B&G 会長杯グラウンド・ゴルフ大会

時6月1日(日)、午前9時から受付開始(雨天時は翌日に順延) 所弘前 B&G 海洋センター(八幡町1丁目)多目的広場 対市民 ¥1人600円(傷害保険料を含む) 申申込用紙を提出/5月18日(日)まで ※5月25日(日)以降のキャンセルは返金不可/昼食は各自で用意

問弘前 B&G 海洋センター (☎33-4545)

⑤クロール水泳教室

時6月5日～7月10日の毎週(木)、午後1時～2時 所温水プール石川 対市民=10人 持水着、水泳帽、

ゴーグル、タオル 申往復はがき(◆)/5月16日(金・必着)まで

問温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081)

⑥ユニカール体験教室

時6月19日(木)・20日(金)・25日(水)～27日(金)、7月2日(水)・3日(木)・9日(水)の午後1時30分～3時(全8回) 所岩木 B&G 海洋センター(兼平字猿沢)トレーニングルーム 対市民=12人 申往復はがき(◆)/5月15日(木・必着)まで

問金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)

⑦季節の不調に狙いを定めるせせらぎ温泉ヨガ

時毎週(土)、午後1時～2時(5月3日・17日を除く/6月は、7日・14日・21日・28日に開催)

所せせらぎ温泉(原ヶ平字奥野) 対各回8人(先着順) ¥1回1,500円(入浴料、500ml ミネラルウォーター1本を含む) 持ヨガマット(無料レンタルもあり)

申フロント、電話 問せせらぎ温泉(☎55-0777)

⑧和道流空手道体験教室

時毎週(水)・(土)の午後7時～8時30分 所千年交流センター(原ヶ平5丁目) 対4歳以上

問小林さん(☎090-9632-0199)

⑨ヨガ&ピラティス教室

時毎週(火)、午前10時～11時 所宮川交流センター(堅田2丁目)

¥1回1,000円 申公式 LINE (LINE ID @605irrnz)

問さゆりさん



(◆)…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明記/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。

— 有料広告 —

令和7・8年度胃がん内視鏡検診受診券を送付

2年間に1回、胃がん内視鏡検診の受診資格があることを証明するための受診券を、対象者に4月下旬に発送しています。

対令和7年4月1日～令和8年3月31日に50歳以上の偶数歳になる市民

※今年度に51歳以上の奇数歳になる人で、令和6年度に胃がん内視鏡検診を受診しなかった人は、お手元にある令和6・7年度胃がん内視鏡検診受診券で受診可能です。なお、今年度に胃がん(バリウム)検診を受診した人は受診できません。

検診料金や実施医療機関は、受診券の案内でご確認ください。

問健康増進課(☎37-3750)



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
5月	3(土)(祝)	なし	いくこ耳鼻科クリニック(南瓦ヶ町) ☎33-6373	くりの木デンタルクリニック(新町) ☎88-7676 弘前インター歯科クリニック(石川字平岡) ☎55-8214
	4(日)(祝)	沢田内科医院(茂森新町1丁目) ☎37-7755	たかはし眼科(紺屋町) ☎31-3456	杉山歯科クリニック(泉野2丁目) ☎55-0811 ひかり歯科医院(大久保字西田) ☎55-5525
	5(月)(祝)	なし	あべ耳鼻咽喉科(宮川1丁目) ☎26-6116	あまない歯科医院(神田1丁目) ☎88-6400 遠藤歯科(代官町) ☎36-5560
	6(火)(振)	なし	あらいこどもクリニック/眼科クリニック(城東中央4丁目) ☎27-2233	よりみつ歯科クリニック(南城西2丁目) ☎88-6402
	11(日)	さがらクリニック(桔梗野1丁目) ☎37-2070	なし	柴田歯科医院(賀田1丁目) ☎82-5322
	18(日)	今村クリニック(松原西2丁目) ☎88-3090	伊藤眼科(南大町2丁目) ☎36-6105	波多野歯科医院(徳田町) ☎32-2861
6月上旬	25(日)	弘前温泉養生医院(真土字勝剣林) ☎82-3377	なし	中畑歯科診療所(山道町) ☎32-6650
	1(日)	関医院中津軽診療所(賀田1丁目) ☎82-3006	さとう耳鼻咽喉科医院(田園4丁目) ☎27-8733	沢田歯科クリニック(茂森新町1丁目) ☎26-7176
	8(日)	さがらクリニック(桔梗野1丁目) ☎37-2070	なし	青い森デンタルクリニック(高田5丁目) ☎88-8484

◎上記のほかに市急患診療所(野田2丁目、☎34-1131)で、内科・外科・小児科の診療を行っています。

休日…午前10時～午後4時/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。

▼青森県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)



弘前市食生活改善推進委員会

食改さんおすすめ レシピ

File.161

青森県 給食施設用「だし活料理レシピ集」より

アスパラトマトのかつお酢和え

1人分の野菜使用量 80g

材 料 2人分

アスパラガス ……………80g
トマト ……………80g
酢 …………… 小さじ2と1/3
砂糖 …………… 小さじ1と1/3
かつお節 …………… 2g
すりごま ……………小さじ1/2

■1人分の栄養量

エネルギー 35kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.5g
カルシウム 20mg 食物繊維 1.2g 食塩相当量 0g

- ①アスパラガス、トマトは一口大に切る。アスパラガスはゆでておく。
- ②酢と砂糖を合わせたもので①を和え、かつお節、すりごまを散らす。
- ③器に盛り付ける。



おすすめポイント♥

かつお節を使うことで、「だし」を感じ、さらに、ごまと併用することにより、塩分を加えなくてもおいしくできます。



▲あおもり産品情報サイト「青森のうまいものたち」



▲おいしく元気なアイディア「だし活+だす活」

シニア・福祉

ベテランズセミナー

たんぱく質足りていますか？～フレイル予防～

時 5月15日(木)、午前10時～11時30分
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）
料 200円（おすすめメニューの試食代）
申 電話、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）／5月9日(金)まで
問 中央公民館（☎33-6561、[E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp](mailto:chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp)、月・第3(火)は休み）

高齢者肺炎球菌感染症の定期接種

対 次の①または②に該当し、今までにワクチンを接種したことのない人
①接種日時点で65歳の人／②60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいのある人（障害等級1級）
料 3,000円（生活保護受給者は無料）
問 健康増進課（☎37-3750）

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

◎交通事故等にあったときは届出を

交通事故や暴力等、第三者の行為によって負傷し、マイナ保険証、被保険者証または資格確認書を使って治療を受けたときは、国保年金課（市役所1階）へ必ず届出してください。また、自損事故の場合も届出が必要です。
問 国保年金課後期高齢者医療係（☎40-7046）／青森県後期高齢者医療広域連合（☎017-721-3821）

盲ろう者向け通訳・介助員養成講座

時 6月15日～11月16日の隔週(日)、午前10時～午後3時（全12回／変更の場合あり）
所 アピオあおもり（青森市中央3丁目）小研修室
対 県民＝8人（年齢や障がいの有無は不問／情報保障

あり）**料** 1,760円（テキスト代として）
申 障がい福祉課窓口を設置するチラシか、ウェブサイトから／5月23日(金)まで
問 青森県盲ろう者支援会（☎兼F 34-1850）



子育て・教育・生涯学習

現代セミナーひろさき

青森の風土と歌姫たち ～淡谷のり子からりんご娘まで～

時 5月31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
対 市内に在住または通勤・通学している人＝30人（先着順）**持** 筆記用具 **申** 電話、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）／5月28日(水)まで
問 中央公民館（☎33-6561、[E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp](mailto:chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp)、月・第3(火)は休み）

ひろさき環境にやさしい農業体験～お米づくり編～

内・時 ①田植え…6月1日(日)の午前9時30分～11時30分／②草取り…6月22日(日)の午前9時30分～11時30分／③稲刈り…9月21日(日)の午後1時～3時／④おにぎりづくり…12月7日(日)の午前10時30分～午後2時
※①～④の全ての作業体験への参加が必要／稲の生育状況等により、日程が変更となる場合があります。
所 ①～③＝町田地区／④＝北辰学区高杉ふれあいセンター（独狐字山辺）**対** 市内の学校に在学する小学生＝30人（先着順）

※保護者同伴／対象の小学生と一緒に参加する場合は、未就学児や中学生も可／体験に参加したことが無い人を優先

料 1人数百円程度（保険料とおにぎりづくり材料費）
※欠席する回があっても保険料の返還はできません。
持 帽子、飲み物、タオル **申** 市ホームページ内の専用フォーム／5月16日(金)まで
問 農政課（☎40-4356）



市民ボランティアによるパソコン講座

◎はじめてのパソコン講座

時 5月9日(金)・16日(金)・23日(金)の午前10時～午後3時（3日間で1セット）
対 パソコン初心者の方の市民
申 申し込み開始日 5月1日(木) **持** 筆記用具、昼食

◎インターネット講座

時 6月3日(火)、午前10時～午後3時
対 パソコンの基本操作ができる市民
申 申し込み開始日 5月11日(日) **持** 筆記用具、昼食

◎ワード 2019 入門講座

時 6月10日(火)・17日(火)・24日(火)の午前10時～午後3時（3日間で1セット）
対 ウィンドウズの基本操作ができる市民
申 申し込み開始日 5月11日(日) **持** 筆記用具、USBメモリ、昼食

～共通事項～

所 総合学習センター（末広4丁目）**対** 各30人（先着順）**申** 学習情報館窓口、電話

ボランティアサポートスタッフ募集
パソコンに関する知識があれば、年齢や経験を問いません。詳細はお問い合わせください。

問 学習情報館（総合学習センター内、☎26-4800）

5月5日～11日は こどもまんなか 児童福祉週間

いつだって まんまるまんなか こどもたち

（令和7年度「こどもまんなか 児童福祉週間」標語）

子どもや家庭、子どもの健やかな成長について国民全体で考えるため、国では、毎年5月5日のこどもの

日から1週間を「こどもまんなか 児童福祉週間」と定めています。

全ての子どもたちが豊かな愛情に包まれながら、夢と希望をもってたくましく育っていけるような環境・社会づくりについて考えてみましょう。

「児童虐待かも？」と思ったら

児童虐待は未然防止が大切です。児童虐待が疑われる場合には通告をお願いします。

通告先

◎市こども家庭センター子育て相談係（ヒロ口〈駅前町〉3階、☎40-3976）
◎弘前児童相談所（県弘前健康福祉庁舎〈下白銀町〉内、☎36-7474）
◎弘前警察署（八幡町3丁目、☎32-0111）
問 こども家庭課健全育成係（☎40-7038）

観光ガイド見学会を開催

現役の観光ガイドと一緒に弘前公園を散策して、ガイドの仕事を見学してみませんか。

時 5月17日(土)、午前10時～11時30分

集合場所 市立観光館（下白銀町）1階インフォメーション前（午前10時集合）

対 津軽ひろさき検定初級試験合格者およびひろさきガイド学校修了者

問 弘前観光ボランティアガイドの会（〈公社〉弘前観光コンベンション協会内、☎35-3131）



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。
健診を受ける時や発達相談をする時は、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
乳幼児の健康診査	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10月生まれの子ども 保健センターでの健診＝5月28日(水)・29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。
	3歳児 予約制	対 令和3年10月生まれの子ども 5月14日(水)・15日(木)
	2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診

名 称	とき	ところ・予約先
スタート教室◎ (生後4・5カ月児)	6月10日(火) 午前10時10分～10時55分／ 午前11時20分～午後0時5分	5月15日(木)までに、駅前こどもの広場（ヒロ口〈駅前町〉3階、午前10時～午後6時、☎35-0156）へ。
ステップアップ教室 予約制 (生後6～8カ月児)	6月20日(金) 午前10時15分～11時15分 (受け付けは午前10時から)	

発達相談 予約制	と き	ところ	対 象	内 容
	平日の午前9時～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**…オンライン予約も可 ◎…受け付けは開始の10分前から

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 ファックス E メール

新米パパ・新米おじいちゃん応援講座

妊娠および出産や育児に関する講義、授乳や沐浴（もくよく）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を行う講座です。

時 6月15日(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

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 電話、ファクスまたはEメール（住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号・子ども〈孫〉の有無〈予定を含む〉と年齢・子育てに関して気になることを明記）／6月14日(土)まで

問 中央公民館（☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(月)・第3(火)は休み）



令和7年度二十歳の祭典 企画運営委員を募集

20歳を迎える仲間と一緒に、思い出に残る「二十歳の祭典」を盛り上げる企画運営委員を募集します。

対 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの市民＝10人

企画会議

◎計5回程度の出席が必要です。

◎会議の日程等は委員の都合を考慮し決定します。

◎会議への出席1回につき1,000円を支給します。

申 市ホームページ、Eメール（氏名・生年月日・住所・連絡先・勤務先または学校名・意気込みを明記）／6月6日(金)まで

問 生涯学習課（☎ 82-1641、E shougai@city.hirosaki.lg.jp）



【追加募集】少年少女発明クラブ

時 5月25日（第2回）～令和8年2月22日の指定の日曜日（残り年間19回）、午前9時30分～11時30分

所 総合学習センター（末広4丁目）科学研修室

対 市内の小学校3年生～中学生＝40人

￥ 年間4,000円（材料費・保険料）

申 はがき（住所・氏名・電話番号・学校名を明記）／5月14日（水・必着）まで

問 弘前市少年少女発明クラブ事務局（福田智好さん、〒036-8155、中野2丁目14の3、☎ 32-1667）

知的障がいのある成人の生涯学習スクール

「ピュアフレンズ」ボランティアスタッフを募集

時 5月18日(日)、6月8日(日)、7月13日(日)、9月14日(日)、10月12日(日)、11月16日(日)、12月14日(日)、令和8年2月15日(日)の午前9時～午後4時

所 総合学習センター（末広4丁目）2階大会議室

内 スポレク大会、歌やゲームなどの学習支援

問 中央公民館（☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(月)・第3(火)は休み）

「文化庁伝統文化親子教室事業

伝統文化こどもいけばなクラブ」会員募集

時 6月7日(土)、7月5日(土)、8月9日(土)、9月6日(土)、10月12日(日)、11月1日(土)、12月6日(土)の午前10時～11時30分

所 総合学習センター（末広4丁目）3階第1研修室

対 小学生～高校生＝20人（先着順）

￥ 各回800円（花材費） 持 タオル、ノート、筆記用具、新聞紙（花包み用）

申 電話／5月19日(月)まで

問 華道家元池坊弘前支部伝統文化こどもいけばなクラブ（葛西さん、☎ 27-0054）



令和7年度 弘前市女性大学受講生募集

時 5月26日(月)～令和8年3月16日(月)の午前10時～正午（期間中全10回／時間変更あり）

所 弘前文化センター（下白銀町）2階第3会議室ほか

対 市内在住の女性 ￥ 3,500円（資料代・通信費等）

申 5月26日(月)の午前10時までに、弘前文化センター第3会議室へお越しください。開講式典と説明会後に申し込みを受け付けします。

問 弘前地区女性会事務局（弘前市社会教育協議会内、☎ 26-6168、(火)・(日)・(祝)を除く午前9時～午後5時）

弘前大学金木農場・藤崎農場 親子体験学習

時・内 ① 6月7日(土)…羊の毛刈り・田植え／② 6月14日(土)…リンゴの摘果・昆虫採集／③ 9月27日(土)…リンゴの収穫／④ 10月4日(土)…稲刈り・稲わらで作品を作ろう／⑤ 11月1日(土)…白米をつくろう・感じてみよう、お米の違い

※時間は①②④⑤…午前9時30分～午後3時30分（昼食持参）、③…午前9時30分～正午

所 ①④⑤…弘前大学金木農場(五所川原市金木町芦野)／②③…弘前大学藤崎農場（藤崎町藤崎字下袋）

対 ①～⑤の全てに参加できる小学生と保護者＝20組（先着順）

※保護者1人につき小学生2人まで／保護者2人以上であれば小学生と未就学児の参加も可

￥ 大人＝1,200円、子ども＝無料

※全5日分の料金／大人2人目からは1人につき1,000円

申 電話、ファクスまたはEメール（氏名・年齢・住所・連絡先・学校名・学年を明記）／5月23日(金)まで

問 弘前大学金木農場（☎ 0173-53-2029、F 0173-52-5137、E jm532029@hirosaki-u.ac.jp）

文化・レジャー

郷土文学館の催し

文学忌

ロビーにて、常設の各作家に関する特別展示を行います。忌日は観覧料無料で、午前10時から2階ラウンジで林本恵美子さん(朗読家)による朗読があります。

時 第1回「平田小六」…5月15日(木)～21日(水)、忌日5月18日(日)／第2回「佐藤紅緑」…6月1日(日)～7日(土)、忌日6月3日(火)

ラウンジのひととき

「方言詩 ソネット その他の詩」佐々木英明さん（三沢市寺山修司記念館館長）による朗読で、詩の世界へ誘います。

時 6月7日(土)、午後2時～3時

所 郷土文学館（下白銀町）2階ラウンジ

対 25人（先着順）

申 窓口か電話／5月7日(水)から

北の文脈文学講座

館田勝弘さん（青森県郷土作家研究会代表理事）に「若山牧水と和田山蘭」をテーマにお話しいたします。

時 6月21日(土)、午後2時～3時

所 郷土文学館2階ラウンジ 対 25人（先着順）

申 窓口か電話／5月21日(水)から



市立博物館 特別企画展1 「巨匠たちのパレット&絵画展 名画誕生の秘密」

展覧会

時 5月16日(金)～7月13日(日)（特別企画展の会期中は無休）

￥ 一般＝800円／高校・大学生＝400円／小・中学生＝200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。

その他 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ています。（申込不要、イベント実施日除く）



▲アンリ・マティス「パレット」
（笠間日動美術館蔵）

トークショー「パレットコレクションの秘密」

時 6月7日(土)、午後1時30分から

所 博物館ロビー

ゲスト 長谷川智恵子さん(笠間日動美術館副館長)

※参加は無料ですが、観覧料がかかります。



◀渡邊榮一「パレット」
（笠間日動美術館蔵）



問 市立博物館（下白銀町、☎ 35-0700）

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

ぷらっとシアター

人形劇団えりっこ『のんのんのたとちびうさぎ』

時 6月1日(日)、午前11時～正午(午前10時30分開場)

所 ヒロコ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

¥ 700円(3歳未満は無料/当日徴収)

対 130人

申 窓口または電話/5月10日(土)の

午前8時30分以降

問 市民文化交流館(ヒロコ3階、☎35-0154、午前8時30分～午後9時)



安全・生活環境・防災

空き家・空き地利活用事業費補助金を受け付け

対 象 物 件 弘前圏域空き家・空き地バンク(以下、バンク)に登録された市内の空き地/次の①～③の条件を全て満たす空き家…①バンクに登録された市内の空き家、②築25年以上の空き家、③空き家になってから90日以上経過した空き家

補 助 対 象 者 ①空き家を購入する人/②空き地を購入する人/③空き家を賃借する移住者/④空き家を解体する人/⑤動産を廃棄する人
※移住者および子育て世帯は、築25年未満の空き家を購入する場合も補助対象となります。

補 助 上 額 ①40万円/②20万円/③10万円/④20万円/⑤5万円

補 助 率 補助対象経費の2分の1

申 請 期 間 5月7日(水)～令和8年2月20日(金)

※先着順、予算額に達した時点で終了

問 建築指導課空き家対策係(☎40-0522)

令和7年度弘前市空き家活用リフォーム事業費補助金を受け付け

交 付 条 件 次の①または②に該当する場合

①10年以上地域コミュニティの維持・再生の用途で活用する場合

②移住し、10年以上居住する場合(弘前市外からの移住に限り)

リ フ ォ ム 内 容 市内業者(市内に本店を有するもの)が行うリフォームで、リフォーム後の建築物が以下の①～③の2つ以上の省エネ項目を満たすこと

①開口部の断熱改修

②躯体の断熱改修

③エコ住宅設備の設置

補 助 金 額 リフォームに要する費用2分の1(上限額100万円)

募 集 件 数 1件程度(予算額に達した時点で終了)

対 市 税 等 の 滞 納 が なく、次のAまたはBのいずれかに該当するもの
A 空き家の所有者(予定を含む)または相続人
B 空き家の所有者または相続人から、空き家をリフォーム後、補助対象物件を活用することの同意を得たもの
申 請 期 間 5月7日(水)～12月26日(金)

注 意 事 項 所有者または相続人が複数いる場合などは、権利を有する者全員から、空き家のリフォームを行うことおよびリフォーム後の空き家を10年以上活用する同意を得る必要があります。また、補助金申請前に、リフォームの契約をした者は対象外となります。



そこ、遺跡じゃないですか？

問 文化財課(☎82-1642)

弘前市内には、459カ所の遺跡と3カ所の史跡があります。新しく家や建物を建てる際、もしくは掘削を伴う増改築の際には、建築確認申請の要否にかかわらず、遺跡・史跡に該当していないか文化財課へ確認してください。また、農地の造成、樹木の移植・改植等、掘削を伴う場合も確認をお願いします。

遺跡と史跡の位置は、文化財課で配布する遺跡地図や、県ホームページで確認することができますが、隣接地など判断が難しい場合もありますので、個人で判断せず文化財課までお問い合わせください。

土木工事等が遺跡・史跡に該当している場合は次の手続きが必要です。

●「遺跡」に該当している場合

「土木工事等のための発掘に関する届出書」を提出してください。
※届出書の様式は市ホームページからダウンロードできます。

●「史跡」に該当している場合

「現状変更等許可申請書」を提出してください。

※状況によっては発掘調査となり、工事開始まで時間を要するなど、計画の見直しが必要となる場合もありますので、事前にご相談ください。

他にも条件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

問 建築指導課空き家対策係(☎40-0522)

令和7年度弘前市老朽空き家等除却促進事業費補助金を受け付け

対 象 物 件 次の(1)～(3)いずれかに該当する空き家

(1)不良住宅

(2)特定空家等(市に認定され、改善措置の命令を受けていないもの)

(3)単独活用が困難な空き家

対 象 者 次の①と②の要件いずれにも該当するもの
①対象物件の所有者または相続人等
②市税などの滞納がないもの

対 象 工 事 市内業者(市内に本店を有するもの)が行う工事

補 助 金 額 除却に要する費用の80%(上限額50万円)

募 集 戸 数 10戸程度(予算額に達した時点で終了)

事 前 協 議 受 け 付 け・補 助 金 申 請 期 間 5月7日(水)～12月26日(金)

申 請 の 流 れ 「事前協議」として、市職員が敷地に立ち入り、空き家の現地調査を実施します。事前協議で補助金の対象となった物件が、補助金申請の手続きをすることができます。

注 意 事 項 所有者または相続人が複数いる場合などは、権利を有するもの全員から対象物件の除却を行う同意を得る必要があります。また、補助金申請前に、除却工事の契約をしたものは対象外となります。他にも条件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

問 建築指導課空き家対策係(☎40-0522)

生ごみ処理容器と薬剤をあっせん

家庭の生ごみを堆肥化してごみの減量を図るため、埋め込み式の生ごみ処理容器などをあっせんします。

受 付 期 間 5月1日(木)～30日(金)の平日

内 ●生ごみ処理容器=4,600円(埋め込み式・丸形、容量190L、限定25台、定価6,600円のうち2,000円を補助)/●害虫駆除剤=690円/●発酵促進剤=1,700円

申 電話で申し込みの上、代金を配達業者に現金で支払うか、最寄りの郵便局で振り込んでください。

※振り込みの場合、振込手数料は業者が負担します。

問 弘前市町会連合会(☎35-1111、内線346)



全国瞬時警報システム(Jアラート)の情報伝達試験を行います

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。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1回目になります。

時 5月28日(水)、午前11時(気象状況等によっては中止することがあります。その場合、6月25日(水)を予備日としています。)

防災行政無線の内容を確認したい際には、テレホンサービスをご活用ください。(☎40-7110、サービス料は無料ですが通話料が発生します)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)

ゼロカーボンひろさきチャレンジ!! #09



「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！今号はゼロカーボンに関する話題をお届けします。

問 環境課ゼロカーボンシティ推進係(☎32-1969)

「ゼロカーボンシティひろさき」をPR ラッピングEVバスが登場

弘南バスに新たに導入されたEV(電気)バスに「ゼロカーボンシティひろさき」をPRするラッピングバスが登場しました。こぎん柄のりんごや桜をモチーフにしたデザインが施された2台のEVバスは、3月下旬から土手町循環バスとして運行されています。



松くい虫被害の予防にご協力ください！

松くい虫被害が県内各地で発生するようになると、農林水産業をはじめとする産業・経済のほか、本県が誇る自然景観などに大きな影響を与えます。

このため、次の①～③について皆さんのご協力をお願いします。

①マツノマダラカミキリの活動期（6～9月）には、マツ類を伐採しないようにしましょう。

②マツ丸太やマツ苗木は、県内の未被害地のものを利用しましょう。

③自宅の庭木や街路樹、山林など、身の回りで枯れている、または枯れかかっているマツ類を見つけたら、下記の問い合わせ先までお知らせください。

大切な森林資源を次の世代へ引き継ぐため、ご協力をお願いします。

問 農村整備課（☎ 40-2015）／中南農林水産事務所林業振興課（☎ 33-3857）／弘前地方森林組合（☎ 28-3305）



たか丸くんのごみ減量速報

令和6年4月～
令和7年2月（累計）
ごみ排出量 **1,032 g**
（1人1日当たり）

目標より
82g
多い！

「ごみ」と表示が必要な品目があります

誤収集を防ぐため「ごみ」の表示がない場合は収集していない品目があるよ。対象品目を確認してね。〈対象品目〉ほうき、ちりとり、スノーダンブ、スコップ、防鳥ネット、ごみ容器、自転車など



問 環境課（☎ 35-1130）

ゼロカーボンシティ ひろさき 重点アクション

② 食べ物



3キリをしよう

食べきり・水切り・使い切り
年間 9,800 円
お得
問 環境課（☎ 32-1969）

まちづくり

にほんごでたのしもう！（交流型日本語教室）

日本語を勉強しながら、楽しく文化交流をしてみませんか。

時 5月16日（金）、午後6時30分～8時30分

所 弘前文化センター（下白銀町）3階第1工作室

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）



学びを応援！まちなかにぎわい創出実証事業

高校生・大学生が、無料で勉強できるスペースを提供いただける店舗を募集します。

協力金 1店舗あたり上限4万円

※事業終了後に会場借上料として支払います。

対 中心市街地内の店舗

募集店舗数 10店舗

※申し込み多数の場合は、市で選考

申 市ホームページで詳細を確認の上、申込

書を提出／5月16日（金・必着）まで

問 商工労政課（市役所5階、☎ 35-1135）



参加募集期間
8月27日（水）まで

太陽光パネル・蓄電池の共同購入事業 実施中！

太陽光パネルの設置が「電気代の節約」につながることを知っていますか？

青森県では、太陽光パネルや蓄電池を共同で購入する人を募集しています。まずは無料で参加登録し、設置費用をご確認ください。

青森県 みんなのうちに太陽光

検索

問 みんなのうちに太陽光事務局
（☎ 0120-698-300、午前10時～午後6時、（土）・（日）・（祝）を除く）



人と人がつながるまちづくりトーク「ぶらっと」の参加者募集

「ぶらっと」は、まちづくり事例の紹介や意見交換を行うカジュアルな交流の場です。第2回は「都市緑化×まちづくり」をテーマに、朝田卓さん（〈一財〉弘前市みどりの協会事業係長）をゲストにお迎えします。

時 5月21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 申し込みフォームか電話／5月20日（火）まで

問 企画課ひとづくり推進室（☎ 26-6349）



中心市街地賑わい創出事業費補助金

対象事業 次の①～⑤の条件を全て満たす事業

①中心市街地の集客や回遊性向上に資する事業／②中心市街地内で行う事業／③周辺の商店街と連携して実施する事業／④過去に本補助金の交付を受けていない事業／⑤市からの他の補助金等の交付を受けていない事業

※販売促進事業が中心となる事業は対象外／既存事業についてはご相談ください。

対象者 次の①または②に該当する団体等

①市内に事業所が事務所を有する営利を目的としない団体（市内非営利団体）で、他の市内非営利団体と連携するもの／②市内に店舗が事業所を有する事業者3者以上で構成されるもの

補助金額 対象経費の2分の1以内（上限額＝通常枠40万円、健康枠50万円）

※申請前に商工労政課に相談が必要です。

問 商工労政課商業振興係（市役所5階 ☎ 35-1135）



新寺構遊歩道 花の植栽ボランティア募集

ひろさき地方創生パートナー企業の（福）茜育友会（ワークランド茜）と協働で、弘前のまちを花で彩る取り組みを進めており、一緒に花の植栽を行っていただけの市民ボランティアを募集します！

時 5月中の好天時、平日午前9時30分～11時頃（具体的な日時はワークランド茜と要事前相談）

所 史跡津軽氏城跡弘前城跡新寺構（桶屋町）

対 市内在住、通勤・通学している個人および市内に活動拠点を有する企業団体

問 ワークランド茜（田中さん、☎ 32-2128）

世界文化遺産「大森勝山遺跡等見学会」参加者募集

1%

世界文化遺産構成資産遺跡「大森勝山遺跡」および日本最古・最北の水田遺跡「砂沢遺跡」を貸切バスで巡ります。

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 Eメール

時 6月1日（日）

対 市民＝30人程度（希望者多数の場合は抽選）

￥ 3,000円

持 飲み物、筆記用具、雨具など

その他 JR弘前駅城東口観光バス待機場に午前8時30分までに集合してください。正午解散。雨天実施します。

申 郵便、ファクス、Eメール（郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・遺跡見学と明記）／5月15日（木・必着）まで

問 弘前縄文の会（今井さん、〒036-8333 若党町75の2、☎ 兼 F 32-9272、E fumisato@peach.plala.or.jp）

就労・資格

就労準備セミナー

気持ちを引き締めるため表情筋を整え、ヨガで心身を鍛えませんか。心機一転、求職活動を始める前に自分の目指す仕事について考えてみましょう。

時 ①5月14日（水）・②21日（水）・③28日（水）

※時間はいずれも午前10時～11時30分

内 ①「身だしなみ講座」／②「ヨガ・ストレッチ」／③「働く意義と仕事理解」

所 ①・③ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室1、／②ヒロロ3階健康ホール

申 電話または窓口／①…5月12日（月）まで、②…5月14日（水）まで、③…5月21日（水）まで

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7年度ひろさき人材定着推進事業費補助金

市内の事業者が雇用環境の改善など人材定着のために実施する新たな取り組みなどにかかる経費の一部を補助します。

対 市に本社もしくは主たる事業所を有する中小企業者などまたは誘致企業

※他にも要件あり。

補助額 補助対象経費の実支出額の合計額から市以外のもので交付される他の補助金等の額を控除した額の3分の2に相当する額（上限50万円）

申 郵送または直接窓口で申請書類等を提出／5月30日（金・必着）まで

※応募多数の場合は抽選で決定します。

対象事業や対象経費、申請方法など、詳細は市ホームページで確認を。

問 商工労政課（☎ 35-1135）



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 メール

危険物取扱者試験事前講習会

「人・街を守る」社会に必要とされる国家資格取得にチャレンジしませんか。

時 6月13日(金)、午前9時30分～午後5時

所 黒石消防署（黒石市追子野木1丁目）2階大会議室

対 乙種第4類危険物取扱者試験受験予定者

料 受講料＝2,000円（弘前地区消防防災協会加入事業所は1,000円）、テキストについては申込時にお知らせします。

※受講料は講習日に会場にて集金します。

申 消防本部予防課または最寄りの消防署、分署

問 消防本部予防課（本町、☎32-5104）

令和7年度在職者訓練

訓練科名 ①第二種電気工事士技能試験事前講習（上期）②職業訓練指導員試験事前講習（指導方法）

訓練施設 弘前高等技術専門校

訓練期間 ①7月2日(水)～4日(金)の午前9時～午後4時（休憩1時間）、②7月15日(火)～18日(金)の午後6時～9時

募集期間 ①5月15日(木)～6月11日(水)、②5月26日(月)～6月23日(月)

対 ①15人、②10人

料 ①1,600円、②1,000円

申 ファクスまたは郵送

※受講申込書はホームページからダウンロード可。

問 県立弘前高等技術専門校（〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎32-6805、F 35-5104）



資格取得チャレンジ事業費補助金

就職に必要な資格取得を目的として受講する教育訓練や技能講習に要する入学料および受講料の一部を補助します。

時 随時（先着順、予算額に達した時点で受付終了）

対 市に住所を有する人で、ハローワーク、ひろさき生活・仕事応援センター、弘前市農業無料職業紹介所を通して求職の申し込みをしている失業者またはパート・アルバイト労働者

対象訓練 市内に所在する教育訓練施設で行われるもので、一般教育訓練、特定一般教育訓練として厚生労働大臣が指定した訓練（通学による訓練が全過程の50%を超えるもの）、または市内に所在する技能講習施設で行われるもので、労働安全衛生法に基づき実施される技能講習

※令和8年3月31日までに修了する訓練または講習が対象

対象経費 入学料および受講料（交通費、副教材購入費等を除く）

補助限度額 【教育訓練】女性または40歳未満の男性…対象経費の実支出額の合計額の3分の2（上限15万円）／40歳以上の男性…対象経費の実支出額の合計額の2分の1（上限10万円）

【技能講習】対象経費の実支出額の合計額の2分の1（上限10万円）

申 対象訓練受講開始日の2日前までに、交付申請書等を提出して下さい。

問 商工労政課（市役所5階、☎35-1135）



その他

見え方等のお悩みに関する「サテライト相談教室」

乳幼児から成人まで誰でも参加できます

時 5月15日(木)、6月12日(木)、9月4日(木)、10月9日(木)、11月20日(木)の午前10時～正午、午後1時～3時

所 総合学習センター（末広4丁目）

内 板書が苦手、音読がうまくできない、物を斜めから見ると目の使い方への対処、見え方に配慮した育児方法や便利グッズの紹介、学級における指導方法など

※事前に「見え方の相談」とご予約ください。

問 県立盲学校ロービジョン相談支援センター（☎017-726-2239、平日の午前9時～午後4時）

宮下県知事と対話する「#あおばな」実施団体募集

宮下県知事が出向いて県民の皆さまの声をお聴きする、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

対 県内所在の10人程度の参加者が見込まれる団体など

募集期間 5月16日(金)～30日(金)

実施期間 7月14日(月)～9月28日(日)

申 県ホームページ内の専用応募フォーム

問 県総務部広報広聴課（☎017-734-9138）



青森県赤十字血液センターからのお知らせ

献血の受付は「ラブラッド」アプリで！

「献血カード」は令和8年1月4日をもって新規発行・更新を終了し、それ以降は献血カードの機能を備えた「ラブラッド」というアプリによる献血の受付方法に統一することになりました。献血予約や過去の献血記録の確認ができるほか、問診回答もできる便利な「ラブラッド」アプリをご利用ください。

なお、携帯電話を持っていない人やアプリをダウンロードできない人は、氏名・生年月日を献血の際にお知らせいただくことで、これまでと変わらずに献血にご協力いただけます。

アプリの詳細は、日本赤十字社のホームページでご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター（☎017-741-1512）



人権・行政問題は相談を

【人権擁護委員とは】

地域の中で人権が侵害されないように配慮して人権を擁護していくことが望ましいという考えの下、人権相談を受けたり、人権の考えを広めたりする活動が無報酬で行っています。

●人権擁護委員

■秋元 美恵子さん あきもと み え こ	■浅利 いづ子さん あさり いづ こ
■大高 義昭さん おおたか よしあき	■大滝 次雄さん おたき つぎお
■加賀谷 郁子さん かが やいこ	■菅野 洋さん かんの ひろし
■佐藤 美津子さん さとう みつこ	■相馬 隆子さん そうま たかこ
■田中 慶一さん たなか けいいち	■田中 均さん たなか ひとし
■玉川 光幸さん たまかわ みつゆき	■戸田 しのぶさん とだ し のぶ
■外崎 祐一さん とのかき ゆういち	■山内 賢二さん やまうち けんじ

人権擁護委員が表彰されました

人権擁護委員の田中均さんが法務大臣から、多年にわたり貢献された功績により表彰されました。

退任人権擁護委員に感謝状等が贈呈されました

平成23年4月1日から令和6年12月31日までの14年間にわたって人権擁護委員を務められた福士滋さんと、平成26年10月1日から令和6年6月30日までの11年間にわたって人権擁護委員を務められた笹森智彦さんに、法務大臣から感謝状が贈呈されました。

【行政相談委員とは】

行政サービスに関する苦情、行政の仕組みや手続きに関する相談を受け付け、その解決のための助言などを無報酬で行っています。

●行政相談委員

■菊池 佳子さん きくち よしこ	■境 江利子さん さかい えりこ
■佐藤 百合子さん さとう ゆりこ	■須藤 タキさん すとう
■中澤 省一さん なかざわ しょういち	■増田 華子さん ますだ はなこ

○青森地方法務局弘前支局では、平日に常設人権相談所を開設していますので、電話でお問い合わせください。

問 青森地方法務局弘前支局（早稲田3丁目、☎26-1150）

○人権擁護委員は毎週金曜日、行政相談委員は毎週水曜日に、市民生活センターでも相談に応じています。まずは電話でお問い合わせください。

問 市民生活センター（☎33-5830、☎34-3179）

支援金のお知らせ

各支援金の対象要件など、詳細は事前に市ホームページでご確認ください。

東京圏→弘前市

東京圏Uターン就職等支援金

交付額

単身での移住…60万円

2人以上の世帯での移住…100万円

※18歳未満の子どもを帯同しての移住の場合、子ども1人につき100万円を上乗せ交付。



県外→弘前市

医療・福祉職子育て世帯移住支援金

交付額

1世帯あたり100万円

※養育する18歳未満の世帯員1人につき100万円、ひとり親世帯の場合はさらに、100万円の加算。



弘前市→県外→弘前市

Uターン就職等支援金

交付額

単身での移住…30万円

2人以上の世帯での移住…50万円



問 商工労政課（☎35-1135）

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

自動車税種別割のグリーン化特例について

県では、毎年6月に自動車税種別割の納税通知書をお送りしています。

自動車税種別割は、自動車環境対策の観点から、排出ガス性能および燃費性能の優れた環境負荷の小さい自動車については、その排出ガス性能および燃費性能に応じて税率を軽減（軽課）し、初回新規登録から一定の年数を経過した環境負荷の大きい自動車については税率を重く（重課）する「自動車税種別割のグリーン化特例」が実施されています。

問 中南県税事務所納税管理課（☎ 32-4341）

ひろさき広域出愛サポートセンター 休日登録会～会員募集～

結婚を希望する独身男女のお見合いを支援しています。会員に登録しませんか。

時 5月25日(日)、正午～午後4時

※事前の申し込みは不要
※最終受付は午後3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、(日)・(月)・(祝)を除く午前10時～午後7時）

バリアフリー演劇「Touch ～孤独から愛へ」

東京演劇集団風によるバリアフリー演劇を開催。人との触れ合いを求める全ての人々への生きる勇気と励ましの物語を上演。

時 5月17日(土)、午後2時開演（午後1時開場、バックステージツアーを実施）

所 弘前文化センター（下白銀町）大ホール

料 大人＝2,500円、高校生以下＝1,500円、障がい者手帳持参の人＝1,500円

※いずれも当日券は500円増し

バリアフリー演劇とは… 目が見えない人や耳が聞こえない人たちもみんなで一緒に演劇を楽しめるよう、舞台手話通訳やセリフの字幕表示、音声ガイドなど演出にも工夫をこらした鑑賞サポート付きの公演です。不安なことやわからないことは、お気軽にお問い合わせください。

プレイガイド 弘前文化センター、FMアップルウェブ、さくら野弘前店、Livepocket
※前売り券の販売状況により、当日券の販売を行わない場合があります。

問 弘前文化会館（☎ 33-6571、午前9時～午後5時、毎月第3(火)は休み）

太宰治ドラマリーディング 津軽カトリスト 春の定期公演

春にまつわる太宰短編を特集した臨場感あふれる朗読劇ステージです。

時 5月25日(日)、午後2時～3時20分

所 旧藤田家住宅（太宰治まなびの家、御幸町）

上演作品 『葉桜と魔笛』『裸川』『青森』『雀』ほか
その他 当日の同時刻にはYouTubeチャンネルで生中継ライブ配信も実施します。（視聴無料ただし通信料は自己負担）

問 津軽カトリスト（平田さん、☎ 090-3123-3861）

「サタデイ☆くらぶ」参加者募集

ひとり親家庭の子どもを対象に、弘前大学の学生サークルを中心としたボランティアによる学習支援を行っています。

時 毎週(土)、午前9時30分～11時30分（休憩含む）

※実施していない日もありますので、お問い合わせください。

所 ヒロロ（駅前町）3階健康ホールなど

対 ひとり親家庭の小・中学生など

※事前の申し込みが必要

持 勉強したい教材（宿題、教科書、ワークブックなど）
事前体験も可能です。

問 弘前市母子寡婦福祉会（引間さん、☎ 080-1808-7970、E hirosakisatakura@gmail.com）

5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

休館中の返却は、各館設置の返却ポストや、市内設置の返却ポスト（総合学習センター、まちなか情報センター、JR弘前駅2階〈駅ピアノ付近〉）、または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 ども絵本の森（駅前町、ヒロロ3階）☎ 35-0155

相 馬ライブラリー（五所字野沢、相馬やすらぎ館内）☎ 84-2316

フォトコロ 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！

3月
16日

博物館で JAZZ & COFFEE

市立博物館（下白銀町）ロビー



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。喫茶室 baton のコーヒーを片手に、立ち見が出るほどの盛況でした。

3月
27日

あつまれ 美術部員！

市立博物館（下白銀町）



美術に興味のある中高生を対象に「佐野ぬい追悼展」を学芸員が解説。絵画の奥深さや、絵を描くことの楽しさを深めました。

4月
4日

交通安全市民総決起大会

弘前文化センター（下白銀町）大ホール



春の全国交通安全運動に先立ち開催。交通事故防止コンクールの表彰式なども行われ、最後には全員で大会宣言を読み上げました。

3月
23日

地域おこし協力隊 活動報告会

中央公民館岩木館（賀田1丁目）大ホール



現在活動中の4人の隊員がこれまでの活動や今後の取り組みを報告。展示ブースでは、隊員との交流を楽しんでいました。

4月
2日

春休みかけっこ教室

河西体育センター（石渡1丁目）



春休み中の小学生を対象にしたかけっこ教室を開催。子どもたちは、早く走るコツなどを学び、楽しく汗を流していました。

4月
6日

第40回 弘前城ミス桜コンテスト

岩木文化センター「あそべる」(賀田1丁目) ホール



ミス桜コンテストの決勝審査に7人が出場。ミス桜グランプリには唐川朱紋さん（写真中央）が見事栄冠に輝きました。

Smile通信

Happy 1st Birthday

令和7年5月・6月・7月に1歳になる子をご紹介します！



さいとう らいは
齊藤 礼華ちゃん
R6.7.14 生



くどう そういちろう
工藤 颯一郎ちゃん
R6.7.16 生



かみむら そうすけ
上村 奏介ちゃん
R6.6.17 生



おおた らう
太田 来潤ちゃん
R6.5.14 生



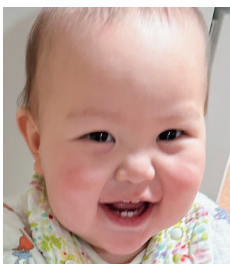
たけうち えな
竹内 瑛菜ちゃん
R6.5.15 生



よねざわ かえで
米澤 楓ちゃん
R6.6.14 生



ふじた にこ
藤田 虹心ちゃん
R6.5.16 生



ちば りほ
千葉 里歩ちゃん
R6.5.20 生



きむら おうしろう
木村 桜史郎ちゃん
R6.5.14 生



たなか りお
田中 理央ちゃん
R6.5.31 生



みうら えいしん
三浦 瑛心ちゃん
R6.6.7 生



問い合わせ先
学校指導課
(☎ 82-1644)

令和6年度弘前子ども美術展の入選作品の中から選出した8点を全8回で紹介しします。子どもたちの作品に込めた夢、楽しい思い出、豊かな感性をご覧ください。



たまごからおひめさまが出てきたよ

たまごをわると、お姫様が
出てきて、楽しそうに歌って
いるところを描きました。

鳴海 風香さん
(自得小学校3年)



みんなが撮った 弘前の「いいかも!!」

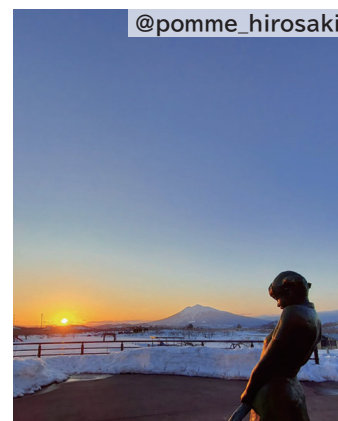
インスタグラムで、皆さんが切り取った弘前の魅力を紹介するコーナーです。



弘前公園



弘前公園



りんご公園

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

#ecomeonhirosaki

問 広聴広報課 (☎ 40-0494)

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「気」 選・広聴広報課

米高値ごはんお代わり気にする子
一言の勇気がなくてまだ一人
散歩して心も身体も二度元氣
孫結婚気分ワクワク悩む服
氣象異変サクラもだんだん早咲きに
臍氣なる記憶昭和の青春達
伸び盛り生意氣の芽を摘む勿れ
氣前よく孫の前だけ見栄を張り
氣になるよ開花早まる温暖化
氣持ちっこ園の枝折れ負けまうせん

城子
神夢
相馬昭子
まい日おひま
早紀子
小坂智
紺屋の白袴
敬徳
やまもと
戸勇

7月号の投稿募集

応募期限 5月31日(土・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7月・8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×若葉色」

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「海」 お題の漢字を使って、クスッと
お題「海」 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)

人の動き Population

令和7年4月1日現在(推計)

	前月比
人口	157,643 人(-1,044)
男	72,178 人(-542)
女	85,465 人(-502)
世帯数	70,511 世帯(-200)



ひろさき 高年齢者健康トレーニング教室

／ 利用無料 ／

問 高年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。健康増進や介護予防にご活用ください。

時 7月～12月の(月)～(土)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)

開催時間 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 ヒロコ3階高年齢者健康トレーニング教室

対 65歳以上の市民＝100人

申 往復はがき／5月21日(水・必着)まで
※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、6月上旬に
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。

〒036-8003 往信 弘前市駅前町9の20 ヒロコ高年齢者健康トレーニング教室 行	ここは 空欄
--	------------------------------------

▲往復はがき記入例(往信面)

〒(自宅の郵便番号) 返信 申し込みする人の氏名 申し込みする人の住所	氏名 生年月日 住所 電話番号 希望曜日・時間 第1希望 ○曜日○時○分～ 第2希望 ○曜日○時○分～ 第3希望 ○曜日○時○分～	※連名の場合、 全員分の氏名・ 生年月日を記入 ※第1希望 は必須。第 2・第3希望 は任意
--	--	---

▲往復はがき記入例(返信面)

— 有料広告 —

