

みんなで作ろう みんなをつなぐ

広報

ひろさき



Contents

2… グラフ特集

弘前さくらまつり

4… 市からの大切なお知らせ

4 令和6年度 歳入歳出予算の執行状況

10… 暮らしの情報

10 健康・スポーツ

14 シニア・福祉

16 子育て・教育・生涯学習

19 文化・レジャー

22 安全・生活環境・防災

24 まちづくり

26 就労・資格

28 その他

今号の表紙

弘前城×桜×岩木山

お城と桜と岩木山が一緒に見られるのは、今年が最後。

展望デッキには長い列ができ、最後の絶景を目に焼き付けていました。

発行日 2025年6月1日

グラフ特集

弘前さくらまつり

今年の弘前公園の桜は、平年より4日早い4月18日にソメイヨシノが開花し、23日に満開を迎えました。その後は、厳選7品種の八重桜である「弘前七桜(しちざくら)」がソメイヨシノからバトンを受け継ぎ、ゴールデンウィークの終わりまで来場者の心を躍らせ、園内を彩りました。

また、今年は昭和改元100年を記念した昭和レトロなイベントもまつり期間中に開催され、さくらまつりに華を添えました。

■問い合わせ先 広報広報課 (☎ 35-1194)



「昭和の観覧会コンテスト」
グランプリ受賞団体



祝※昭和百年
クラシックカー展

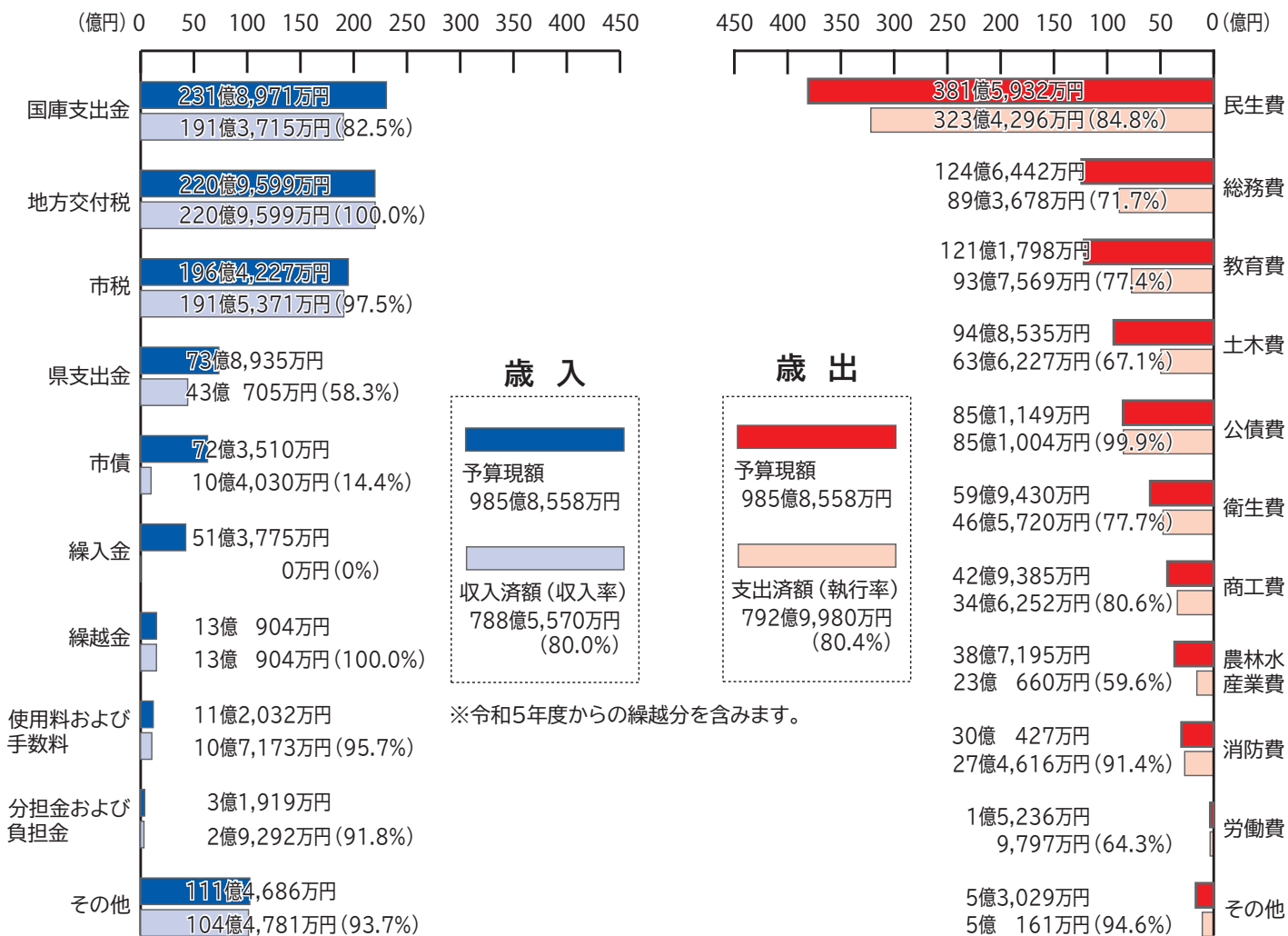


令和6年度 歳入歳出予算の執行状況

市の財政状況を、毎年6月と12月の2回、本誌で紹介しています。1回目となる今号では、令和6年度の予算執行状況（令和7年3月31日現在）を中心にお知らせします。

問 財政課（☎ 35-1110）

一般会計



特別会計

会計区分	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険	200 億 9,731 万円	167 億 7,602 万円	83.5%	178 億 6,564 万円	88.9%

会計区分	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
後期高齢者医療	25 億 6,981 万円	25 億 70 万円	97.3%	25 億 6,062 万円	99.6%

会計区分	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
介護保険	217 億 8,689 万円	176 億 5,146 万円	81.0%	187 億 3,628 万円	86.0%

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

市有財産

市有財産とは、市所有の建物や土地のほか、特定の目的のために積み立てる基金などの財産のことです。
※令和7年3月31日現在／水道・下水道を除く。

土地	1,485 万 225㎡
うち山林	762 万 5,000㎡
建物	70 万 3,547㎡
立木	9 万 7,974㎡
有価証券	2 億 4,462 万円
出資による権利	7 億 5,497 万円
債権	5,197 万円
基金	現金 158 億 5,952 万円 国債など 11 億 8,938 万円 土地など 5 万 9,397㎡
自動車	255 台

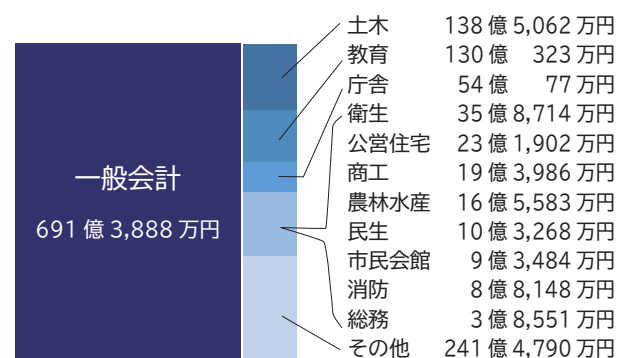
一時借入金残高の状況

21 億 3,825 万円
※令和7年3月31日現在

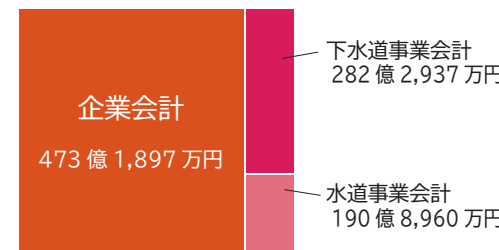
一時借入金とは、国の補助金が収納される前などに、一時的に支払資金が不足する場合、金融機関などから借り入れる資金のことです。

市債の状況

市債残高合計
1,164 億 5,785 万円



市債とは、市が多額の経費を要する事業を行う場合に、国などから借入れをするもので、その借入金を財源として事業を進めています。この借入金は、長期にわたり計画的に返済を行うことから、世代間の公平化が図られます。



企業会計

水道事業

問 上下水道部総務課（☎ 55-9660）

収益的収支	収 入			
	予算科目	現計予算額	執行額	執行率
	水道事業収益	44 億 2,695 万円	40 億 2,927 万円	91.0%

支 出			
予算科目	現計予算額	執行額	執行率
水道事業費用	38 億 1,316 万円	36 億 8,192 万円	96.6%

資本的収支	収 入			
	予算科目	現計予算額	執行額	執行率
	資本的収入	45 億 404 万円	40 億 1,701 万円	89.2%

支 出			
予算科目	現計予算額	執行額	執行率
資本的支出	73 億 1,739 万円	69 億 4,677 万円	94.9%

下水道事業

問 上下水道部総務課（☎ 55-9660）

収益的収支	収 入			
	予算科目	現計予算額	執行額	執行率
	下水道事業収益	53 億 8,715 万円	47 億 3,721 万円	87.9%

支 出			
予算科目	現計予算額	執行額	執行率
下水道事業費用	53 億 767 万円	51 億 8,944 万円	97.8%

資本的収支	収 入			
	予算科目	現計予算額	執行額	執行率
	資本的収入	29 億 8,488 万円	26 億 2,748 万円	88.0%

支 出			
予算科目	現計予算額	執行額	執行率
資本的支出	45 億 1,069 万円	41 億 7,271 万円	92.5%

委員を募集します

応募期間 6月2日(月)～20日(金・必着) 1. 弘前市認知症初期集中支援チーム検討委員会

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2年間で、会議は平日の日中に年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)・生年月日・職業・勤務先・電話番号
 ②「認知症の人と家族を支えるために市政に期待すること」をテーマにした作文(800字以内)
問介護福祉課自立・包括支援係(市役所1階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7072、[F](mailto:city.hirosaki.lg.jp) 38-3101、[E](mailto:kaigo@city.hirosaki.lg.jp) kaigo@city.hirosaki.lg.jp)



応募期間 6月1日(日)～30日(月・消印有効) 2. 弘前市立郷土文学館運営委員会

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2年間で、会議は平日の日中に年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・年齢・職業・電話番号
 ②「弘前市立郷土文学館の運営に関する意見、提言等について」(応募動機を含め800字程度)
問図書館・郷土文学館運営推進室(弘前図書館内、〒036-8356、下白銀町2の1、☎32-3794、[E](mailto:toshio@city.hirosaki.lg.jp) toshio@city.hirosaki.lg.jp)



応募期限 6月23日(月・必着) 3. ひろさき教育創生市民会議

募集人数 2人程度
任期・会議の開催など 任期は9月3日(水)から2年間で、会議は平日の日中に年2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(勤務先または所属団体の名称、学生の場合は学校名と学年)・電話番号
 ②教育に関連する活動など、これまでの経歴
 ※活動経験がない場合は記入不要



～共通事項～

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)および当市の他の付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／1.はファクス可)
選考方法など 書類選考の上、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。

今月の納税

問収納課(市役所2階、☎40-7032、☎40-7033)

市・県民税 第1期

納期限
6/30(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 6月16日(月)～20日(金)の午後5時～7時30分
休日納税相談 6月22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。

市民税課からのお知らせ

市民税・県民税・森林環境税に関する証明書の発行

令和7年度(令和6年中の所得分)の市民税・県民税・森林環境税「所得・課税証明書」を6月10日(火)から発行します。(3月18日以降に申告書を提出した人は、その申告内容が証明書に反映されていない場合があります)
 申請の際には、申請者本人(窓口に来た人)の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)をお持ちください。なお、代理人(同居の親族およびパートナーを除く)が申請する場合は、委任状または同意書が必要です。
交付窓口 市民税課(市役所2階)／市民課(市役所1階)／総合行政窓口(ヒロ口3階、駅前町)／岩木・相馬

総合支所民生課／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
受付時間 平日の午前8時30分～午後5時
 ※総合行政窓口…平日、午前8時30分～午後7時／(土)・(日)と(祝)の午前8時30分～午後5時
料1通＝300円
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。

既存住宅の改修に伴う 固定資産税の減額の申告について

既存住宅を耐震やバリアフリー、省エネのために一定の要件を満たす改修をする場合、申告により固定資産税が減額されます。

耐震改修工事をした住宅

昭和57年1月1日以前に建築された住宅で、令和8年3月31日までに耐震改修工事(工事費50万円超)をした場合、翌年度の固定資産税が、住宅部分120㎡分までを限度に2分の1減額されます。
 さらに、改修する住宅が「通行障害既存耐震不適格建築物(青森県地域防災計画で緊急輸送道路に位置付けられた道路にその敷地が接する建物のうち、地震によって倒壊した場合に道路通行を妨げる建築物)」に該当する場合は、2年間減額されます。

バリアフリー改修工事をした住宅

新築から10年以上経過し、改修後の床面積が50㎡以上280㎡以下の住宅(貸家部分を除く)で、令和8年3月31日までにバリアフリー改修工事(自己負担工事費50万円超)をした場合、当該住宅に係る翌年度の固定資産税が100㎡分までを限度に3分の1減額されます。
要件 次の①～③のいずれかの人が居住している住宅
 ①65歳以上の人／②要介護認定または要支援認定を受けている人／③身体障害者手帳または療育手帳などの交付を受けている人
対象工事 廊下の拡幅／階段のこう配の緩和／浴室の改良／便所の改良／手すりの取り付け／床の段差の解

消／引き戸への取り替え／床表面の滑り止め

省エネ改修工事をした住宅

平成26年4月1日に存在し、改修後の床面積が50㎡以上280㎡以下の住宅(貸家部分を除く)で、令和8年3月31日までに省エネ改修工事(自己負担工事費60万円超[◆])をした場合、当該住宅に係る翌年度の固定資産税が120㎡分までを限度に3分の1減額されます。
対象工事 窓の改修(必須)／床の断熱改修／天井の断熱改修／壁の断熱改修(外気などと接するものの工事に限る)
[◆]上記工事費が50万円超60万円以下であっても、次の①～④の工事費を含めて60万円超の場合は該当します。
 ①太陽光発電装置の設置／②高効率空調機の設置／③高効率給湯器の設置／④太陽熱利用システムの設置

～共通事項～

○申告書添付書類についてはお問い合わせください。
 ○減額措置を受けるためには、改修後3カ月以内に申告が必要です。ご注意ください。
 ○申告書は市ホームページに掲載しているほか、資産税課でも配布しています。
問資産税課家屋係(市役所2階、☎40-7029)

昨年度の状況を報告します

市の情報公開・個人情報保護制度

問 法務文書課 (☎ 40-0205)

情報公開制度について

市政についての知る権利を尊重し、市民の皆さんの的確な理解を深めるため、「情報公開条例」に基づき制度を運用しています。令和6年度の公文書開示請求の状況は右表のとおりでした。

○公文書開示請求の件数、決定などの状況

区分	件数	決定などの状況(件)			
		開示	部分開示	不開示 (うち不存在)	請求取り下げ・却下
開示請求	227	151	57	11(7)	8

※開示の申し出はありませんでした。

個人情報保護制度について

市が保有する個人情報については、「個人情報の保護に関する法律」および「弘前市個人情報の保護に関する法律施行条例」に基づき制度を運用しています。令和6年度の運用状況は右表のとおりでした。

○保有個人情報開示請求の件数、決定などの状況

区分	件数	決定などの状況(件)			
		開示	部分開示	不開示 (うち不存在)	請求取り下げ・却下
開示請求	20	10	6	3(3)	1

※訂正および利用停止の請求はありませんでした。

不服申し立てについて

情報公開制度や個人情報保護制度を活用して請求した公文書や、個人情報の開示などが認められず、その決定に不服のあるときは、その決定を知った日の翌日から起算して3カ月以内に審査請求をすることができます。

令和6年度の不服申し立ては3件ありました。

調査にご協力ください

令和7年度地籍調査事業実施のお知らせ

「地籍」は土地の「戸籍」です

地籍調査は、土地登記の単位である「筆(ふで)」ごとに、所有者・地番・地目および境界の調査と測量を行い、「地籍図」や「地籍簿」を作製する事業です。皆さんの財産である土地の保全のため、調査にご協力をお願いします。

令和7年度地籍調査実施予定地

清野袋3丁目の一部、清野袋4丁目の一部

土地所有者へのお願い 立ち会いを円滑に行うため、事前に土地境界の位置を確認してください。立ち会いの通知は登記名義人に送付しますので、相続などにより登記が済んでいない場合は、早めに登記手続きをしてください。

問 資産税課地籍調査係 (☎ 40-3632)



地籍調査の進め方

区分	事業説明
5月下旬	事業説明会 令和7年度地籍対象地区の土地所有者に地元集会所で地籍調査の概要を説明
6月下旬～7月	現地調査開始 ・立会通知書(はがき)の送付…現地調査の対象地や立会日時をお知らせ ・現地調査当日…立会通知書(はがき)に記載された対象地を調査(本人が立ち会えない場合は、代理人を選任してください)
8月以降	測量を行い、地籍図・地籍簿を作製
翌年2月中旬	①作製した地籍図・地籍簿の閲覧 地元の集会所と市資産税課で20日間実施予定 ②閲覧の結果、異議がなければ県の認証を経て法務局へ ③調査結果に基づき登記簿を訂正 地籍図は公図として法務局に備え付け

地震に備えて対策しましょう

木造住宅・ブロック塀等の耐震化を支援

木造住宅の耐震診断員を派遣

木造住宅の耐震化を促進するため、市が派遣する診断員が耐震診断を行います。

対象住宅 市内にある、次の①～③の全てに該当する木造住宅

①昭和56年5月31日以前に建築されたもので、原則、昭和56年6月1日以降に増改築されていないもの／②一戸建ての専用住宅または併用住宅で、地上階数が2以下のもの／③在来軸組構法または伝統的構法によって建築されたもの

対象者 対象住宅を所有する人またはその親族(法人を除く)

診断費用(申込者負担) 1万1,000円(延べ面積が200㎡以下の場合)

募集戸数 2戸程度(先着順)

木造住宅耐震改修補助金

木造住宅の耐震化を促進するため、耐震改修工事または建て替え工事、除却工事に要する経費の一部を補助します。

対象住宅 市内にあり、上記(木造住宅の耐震診断員を派遣)の対象住宅①～③と、次の④の全てに該当する木造住宅や空き家

④耐震診断または簡易耐震診断により、倒壊する可能性がある」と判定されたもの

※建て替え工事と除却工事の場合に限り、住宅の耐震性を簡易耐震診断で確認することができます。

対象者 次の①・②のいずれにも該当する人

①対象住宅を所有する人またはその親族で、当該住宅に居住する予定の人など(法人を除く／除却する場合を除く)／②令和6年度から交付申請時まで個人住民税等の滞納がない人

対象工事 市内に本店を有する施工業者が行う次のA



～Cのいずれかの工事

A.耐震改修工事／B.対象住宅を除却し、同一敷地内で行う建て替え工事／C.対象住宅を除却する工事

補助金額 補助対象経費の23.0%以内(上限額は、A・B＝100万4,000円、C＝20万円)

募集戸数 AまたはB＝1戸／C＝2戸

※いずれも先着順

ブロック塀等耐震改修補助金

ブロック塀などの耐震化を促進するため、耐震改修工事または除却工事に要する経費の一部を補助します。

対象となる塀 通学路などの避難路沿道にあり、耐震診断の結果、不適合の項目があった塀など

対象者 対象となる塀を所有する人またはその親族で、令和6年度から交付申請時まで個人住民税などの滞納がない人(法人を除く)

対象工事 市内に本店を有する施工業者が行う次のA・イのいずれかの工事

A.耐震改修工事／イ.対象となる塀を除却する工事

補助金額 補助対象経費の3分の2以内(上限額は24万円)

募集件数 4件程度(先着順)

～共通事項～

申請方法 6月2日(月)～11月28日(金)に事前相談の上、必要書類を提出してください。

補助金の交付決定前に、契約・着手した工事は対象外／各申請書は市ホームページに掲載しているほか、建築指導課(市役所3階)で配布しています／記載内容のほかにも条件がありますので、希望者は事前にお問い合わせください。

問 建築指導課指導・審査係 (☎ 40-7053)

建物取り壊しの届け出は速やかに

毎年1月1日現在で存在している建物には、固定資産税が課税されます。

市では建物の現況把握に努めていますが、特に未登記の建物の取り壊しについては届け出がないと把握できず、課税される場合がありますので、速やかに届け出をしてください。

なお、登記建物の取り壊しは、法務局へ滅失登記の

手続きが必要です。

また、火事や自然災害によって住宅を取り壊した場合、土地の固定資産税に住宅用地の特例措置が引き続き適用になることがありますので、お問い合わせください。

問 資産税課家屋係 (☎ 40-7029)



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

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 6月10日(火)、午前9時～正午

所 市保健センター（野田2丁目）

申 電話／6月9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)、7月9日(水)・24日(木)の午前10時～正午

所 ヒロロ（駅前町）3階健康ホール

対 19歳以上の市民＝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 毎日午前10時～午後3時（年末年始と(火)を除く）

所 ヒロロ（駅前町）3階健康広場窓口

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®）、握力、立ち上がり、結果説明

問 ヒロロ健康広場（☎ 35-0157）

お詫びと訂正

広報ひろさき5月号の15ページ「ヒロロで QOL 健診」内の随時開催（事前予約不要）で掲載した時「毎週(火)」は「毎日午前10時～午後3時（年末年始と(火)を除く）」の誤りでした。お詫びして訂正します。

風しん抗体検査とワクチン接種費用助成

対 平成2年4月1日以前に生まれた人で、次の①～③のいずれかに該当し、事前に申請した人

①妊娠を希望する女性／②妊娠を希望する女性の同居者／③風しんの抗体価が低い妊婦の同居者

※過去に助成を受けたことがある人は対象外です。

実施期限 令和8年3月31日

問 健康増進課（☎ 37-3750）



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ レシピ

File.162

夏野菜を使った減塩レシピ

きゅうりとえのきの生姜和え

1人分の野菜使用量 51g

材料 2人分

きゅうり … 中1本 (100g)
塩 …………… 少々 (0.2g)
えのきたけ …………… 50g
麺つゆ (3倍濃縮) …… 小さじ2/3
おろし生姜 …………… 2g

- ①えのきたけは石づきを切り落として半分の長さに切り、よくほぐしてからフライパンで乾煎りする。全体に火が通ってしんなりしてきたら、お皿に広げてよく冷ましておく。
- ②きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、塩をまぶして1分ほど置き、水気をよく絞っておく。
- ③①と②をめんつゆで和えて器に盛り付け、おろし生姜を天盛りにする。

おすすめポイント♥

えのきたけのうま味と、つるつとした食感がきゅうりにとてもよく合う一品です。冷たい麺類のトッピングとしてもおすすめです。



▲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 18kcal たんぱく質 1.3g
脂質 0.1g カルシウム 14mg
食物繊維 1.6g 食塩相当量 0.3g



弘前市健康づくりサポーターを募集

健康づくりに関する知識を学び、学んだことを家族や地域の皆さんに伝え、広める活動を行っています。まずは、自分の健康から気軽に考えてみませんか。

内 健康づくりに関する知識の普及啓発（市主催の研修会を受講できます）／健康づくり活動の実践・地域の健康課題への取り組み／各種健診の受診勧奨

対 市民 任期 令和7年7月1日～令和9年6月30日の2年間（任期途中で加入や再任も可）

報酬 市が主催する研修参加の際に市の旅費規定に準じた交通費を支給

申 自薦またはお住まいの地区の町会長からの推薦

問 市保健センター（☎ 37-3750、F 37-7749、E kenkou@city.hirosaki.lg.jp）

第23回弘前・白神アップルマラソン参加者募集

時 10月5日(日)、午前9時から（雨天決行）

※スタート時間は種目によって異なります。

所 弘前消防本部南側～城西大橋～岩木茜橋～五代～兼平～如来瀬～西目屋（折り返し）～追手門広場 42.195 km／ハーフマラソンはワンウェイコース（西目屋村フィニッシュ）

種目(定員)・¥ フルマラソン (1,700人) = 7,000円／ハーフマラソン (1,300人) = 6,000円／10km (1,200人) = 高校生以上 4,500円／5km (400人) = 高校生以上 3,500円／3km (300人) = 高校生以上 2,500円／3km (300人) = 小・中学生 1,500円

申 専用フォーム／6月1日(日)～7月31日(木)（定員に達した時点で受け付け終了）

その他 特別ゲストとして福士加代子さんが参加します。フルマラソンは6時間以内、ハーフマラソンは3時間以内に完走できる健康な人で、令和7年10月5日(日)時点で満18歳以上（高校生不可）に限りま

問 弘前・白神アップルマラソン実行委員会事務局（☎ 88-8399）



小学生のための「START！スポクラブック」

「START！スポクラブック」は、市内で活動する小学生が加入可能な団体を紹介する冊子です。クラブチーム・スポ少の認知向上のほか、小学生がクラブを選ぶ際の参考資料として活用されます。掲載を希望するクラブチーム・スポ少団体を募集しています。競技種目・規模は問いません。弘前で未来を担う子どもたちに、スポーツの楽しさを伝えていきましょう。

対 市内で活動する小学生対象のクラブチーム

申 二次元コード／6月1日(日)～30日(月)

問 (一社)弘前青年会議所（品川さん、E m.shinagawa.5884@gmail.com）



◆スポ少…スポーツ少年団

5月31日～6月6日は禁煙週間です



たばこによるがんになるリスク

喫煙する人は、喫煙しない人よりも肺がんで亡くなるリスクが高いといわれています。その他、咽頭がん・食道がん・ぼうこうがんなど、いろいろながんになりやすいといわれています。

たばこによる呼吸器へのダメージ

人は加齢とともに肺の働きが低下しますが、喫煙する人はそれより急速に低下します。また、喫煙する人は慢性閉塞性肺疾患（COPD）にかかりやすく、息切れや酸素不足になります。

◆慢性閉塞性肺疾患（COPD）…気管支に慢性的な炎症を起こし、肺が次第に壊れていくため、呼吸困難となる病気

たばこを吸わない人への影響

たばこを吸わなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙といい、受動喫煙にさらされる機会が多い人は、がんや循環器疾患にかかるリスクが高くなるなど、健康への影響があることが分かっています。

市では、たばこの健康への影響などについての出前講座を実施しています。たばこによる自身や周囲の人への健康の影響を学び、禁煙することを考えてみましょう。

問 健康増進課（☎ 37-3750）

こんな症状出ていませんか？

春の変化とこころの健康

ものごとの考え方などのクセに気づいて、自分のストレスの受け止め方を考え、自分に合ったストレス解消法を見つけてみましょう。

自分を追いつめない

「絶対〇〇するべきだ」と自分を追いつめ過ぎず、「絶対」にこだわらないことも時には大切です。

完璧主義を手放す

少しのミスも許さないと決めつけていませんか？できたところを見つけて自分をほめましょう。

白黒ははっきりよりグレーがおすすめ

白黒はっきりすることは時として必要ですが、突きつめすぎると自分が苦しくなることも。中間のグレーを目指すことで気持ちが少しラクになることがあります。

それでも改善しない場合は、病院を受診したり、市の「こころの健康相談」をご利用ください。保健師があなたの悩みをお聞きます。※相談内容によっては、専門の相談窓口をご案内する場合があります。また、こころの病気の治療をしていない人を優先します。

問 市保健センターこころの健康相談担当（☎ 37-3750）

Let's play!

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楽しく散策ウォーク

時 6月18日～7月23日の毎週(水)、午前10時～11時45分(全6回) 所 金属町体育センター／りんご公園(清水富田字寺沢)／岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)周辺 対 市民＝10人
申 往復はがき(◆)／6月10日(火)まで
問 金属町体育センター(金属町〈★〉、☎87-2482)

②チェア体操教室

時 7月1日～8月26日の毎週(火)(8月5日は休み)、午後1時30分～2時45分 所 市民体育館(五十石町)フィットネスルーム 対 市民＝12人程度
申 往復はがき(◆)／6月16日(月)まで
問 河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)

③背泳ぎ教室

時 7月4日～8月15日の毎週(金)(8月8日は休み)、午後1時～2時 所 温水プール石川 対 市民＝10人
申 往復はがき(◆)／6月13日(金)まで
問 温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081)

④ソフトバレーボール体験教室

時 7月4日～8月29日の毎週(金)(8月15日は休み／全8回)、午前10時30分～正午(7月25日は午後1時～2時30分) 所 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)体育館 対 市民＝20人
申 往復はがき(◆)／6月17日(火)まで
問 金属町体育センター(金属町〈★〉、☎87-2482)

⑤気軽にスポーツ体験教室

時 7月10日～9月11日までの毎週(木)(8月14日は休み／全9回)、午前10時30分～正午 所 金属町体育センター体育室 対 市民＝15人
申 往復はがき(◆)／6月17日(火)まで
問 金属町体育センター(金属町〈★〉、☎87-2482)

⑥障がいのある小・中学生のB&G水に親しむ体験会

時 ① 7月6日(日)、午前10時30分～正午／② 8月3日(日)、午後1時～3時 所 ①…岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)プール／②…鶴田町B&G海洋センター艇庫(津軽富士見湖) 対 身体的および精神的に障がいのある小・中学生＝10人程度(親子での参加可、ただし指導員の指示をある程度理

解できる人) 申 窓口または電話／6月15日(日)以降
問 弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目、☎33-4545)

⑦認知症予防をしよう！楽しく健康教室

時 7月10日～9月11日の毎週(木)(8月14日は休み／全9回)、午後2時30分～3時30分 所 金属町体育センター集会所 対 市民＝12人
申 往復はがき(◆)／6月17日(火)まで
問 金属町体育センター(金属町〈★〉、☎87-2482)

⑧ゆったり体力UPストレッチ教室

時 7月16日～9月10日の毎週(水)(8月13日は休み／全8回)、午後1時30分～2時30分 所 市民体育館(五十石町)フィットネスルーム 対 市民＝12人
申 往復はがき(◆)／6月17日(火)まで
問 金属町体育センター(金属町〈★〉、☎87-2482)

⑨プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室

時 7月7日～9月8日の毎週(月)(9月1日は休み)、午前9時30分～10時30分 所 河西体育センタープール 対 市民＝12人程度 申 往復はがき(◆)／6月16日(月)まで
問 河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)

⑩体力づくり教室

時 7月9日～9月17日の毎週(水)(7月30日・8月6日・13日は休み／全8回)、午後2時～3時30分／7月10日～9月18日の毎週(木)(7月24日・31日・8月14日は休み／全8回)、午後1時30分～3時 所 ヒロ口(駅前町)3階健康ホール 対 市民＝各15人 申 往復はがき(◆)／6月20日(金)まで
問 市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎36-2515)

⑪水泳教室【年長児】

時 6月24日～7月22日の毎週(火)、午後4時30分～5時30分(全5回) 所 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)プール 対 市内の年長児＝10人 申 往復はがき(◆)／6月13日(金)まで
問 金属町体育センター(金属町〈★〉、☎87-2482)

⑫小学生水泳教室【1・2年生】

時 6月27日～7月25日の毎週(金)、午後5時30分～6時30分(全5回) 所 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)プール 対 市内の小学校1・2年生＝10人 申 往復はがき(◆)／6月13日(金)まで
問 金属町体育センター(金属町〈★〉、☎87-2482)

⑬登山教室

時 座学…6月13日(金)、午後7時～8時30分／実技…6月22日(日)、午前7時～午後3時 所 座学…サンライフ弘前(豊田1丁目)／実技…大石神社駐車場集合(大森字勝山) 対 市民＝10人 料 500円(テキスト代) 申 電話、Eメール／6月11日(水)まで(実技のみの申し込みは不可)
問 弘前勤労者山岳会(工藤さん、☎090-4887-2835、E info@hirosakirousan.net)

⑭ジュニアスプリント教室

時 6月14日(土)・28日(土)の午後1時～1時50分 所 西小学校(茜町3丁目)体育館 対 小学校2年生～中学生＝各回10人(先着順／要事前予約) 料 1回＝1,000円
問 ファイテンJAC(山崎さん、☎090-7930-0180、午後4時～8時)

⑮SUP体験会

時 6月18日～9月14日で(水)・(木)の午後5時～6時、(土)・(日)の正午～午後1時または午後5時～6時 所 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)プール 対 小学生以上＝各回6人(水に落ちても大丈夫な人／先着順) 料 1回＝500円(傷害保険料、SUP機材代含む) 団体割引＝7人から団体予約 申 電話、申し込みフォーム
問 岩木B&G海洋センター(☎82-5700)

⑯市民弓道教室

時 6月21日～10月25日の毎週(土)、午前10時～正午 所 市立弓道場(笹森町) 対 初段以上の経験者＝10人 料 月1,000円(傷害保険料を含む) 申 6月15日(日)まで
問 弘前弓道会(海老名さん、☎090-5231-9562)

⑰レクリエーションダンス体験教室

時 6月20日(金)・27日(金)の午前11時30分～午後12時30分 所 笹森記念体育館(下白銀町)武道場 対 市民 問 ステップフレンズ(小田さん、☎32-7252)

⑱カヌー & SUP ツーリング in 津軽富士見湖

時 7月21日(月)祝、午前10時～正午(午前9時30分までに現地集合) 所 津軽富士見湖(鶴田町) 対 カヌーの部：小学生以上＝初心者5人、経験者15人／SUPの部：小学校4年生以上＝7人(経験者のみ) 料 Aプラン3,500円／Bプラン3,000円／Cプラン2,500円／Dプラン2,000円／Eプラン

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

ン3,500円／Fプラン3,000円
※親子で申し込みの場合、1人500円割引(舟艇・ライフジャケットレンタル代、傷害保険料含む)
申 申し込みフォーム、電話／6月15日(日)以降
問 弘前B&G海洋センター(☎33-4545)

⑲硬式野球体験

時 8月6日(水)・15日(金)・20日(水)・27日(水)、9月10日(水)・17日(水)・24日(水)・25日(木)、10月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)、11月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)、12月3日(水)・10日(水)・17日(水)の午後7時～9時
所 弘前克雪トレーニングセンター(豊田二丁目)主練習場(9月10日(水)、10月1日(水)・22日(水)、11月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)は、はるか夢球場で開催) 対 中学生＝30人 料 全20回分＝2万5,000円(傷害保険料を含む)
※途中参加の場合は参加日数で徴収／キャンセルによる返金なし 申 電話
問 弘前克雪トレーニングセンター(☎27-3274)

⑳「痛みを当たり前にしない 筋繊維ほぐして変わる体」教室

時 7月11日(金)・14日(月)・25日(金)・28日(月)の午後1時から2時30分 所 市民体育館(五十石町)トレーニングルーム 対 市民(20歳以上)＝15人 料 4回分＝4,000円 持 ヨガマット 申 6月20日(金)まで
問 戸塚さん(☎090-2340-4032)

㉑2025年空手体験教室(親子でも体験できます)

対 ・時 5歳～小学生…6月の毎週(日)の午前9時30分～10時30分、毎週(水)の午後6時30分～7時30分／中学生以上…6月の毎週(日)の午前10時30分～正午、毎週(水)の午後7時30分～9時
※6月15日(日)は休み
所 極真会館弘前道場(大清水2丁目)
問 極真会館青森支部弘前道場(石川さん、☎090-3361-6007)

(◆)…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。

金属町体育センター〈★〉の申込先…〒036-8245、金属町1の9

Enjoy Sports!



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
6月	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
	15 (日)	沢田内科医院（茂森新町1丁目） ☎ 37-7755	のだ眼科・血管内科クリニック （神田3丁目） ☎ 33-6611	小泉歯科医院（高屋字本宮） ☎ 82-3232
	22 (日)	弘前温泉養生医院（真土字勝剣林） ☎ 82-3377	なし	いちむら歯科医院（取上2丁目） ☎ 31-0756
	29 (日)	場崎クリニック（代官町） ☎ 38-6600	福島耳鼻咽喉科（百石町） ☎ 32-5032	桔梗野歯科（桔梗野2丁目） ☎ 35-8177
7月上旬	6 (日)	五日市内科医院（植田町） ☎ 35-4666	なし	小泉歯科医院（高屋字本宮） ☎ 82-3232

◎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。

▼青森県こども医療でんわ相談 ☎ #8000（15歳未満） ▼あおもり救急電話相談 ☎ #7119（15歳以上）

シニア・福祉

弘前市シルバー人材センターの新入会員説明会

市内に居住する60歳以上で働く意欲がある人を対象に、新入会員説明会を開催します。

時 6月20日(金)、午後2時から
／7月1日(火)、午前10時から
所 生きがいセンター（南袋町）
※説明会への参加希望者は、事前にご連絡ください。

入会手続きについて 説明会当日に面談を行った上で入会手続きができます。入会手続きを希望する場合は、入会申込書、年会費3,000円（互助会費を含む）、印鑑（認印可）、預金通帳（青森みちのく銀行のもの）を持参してください。

問 （公社）弘前市シルバー人材センター（南袋町、☎ 36-8828）

ベテランズセミナー

青森りんご植栽150周年記念講座
～もし弘前にりんごの樹がなかったら～

時 6月19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才以上の市民＝50人程度
申 電話、ファクス、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）／6月18日(水)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

身体障がい者巡回診査および更生相談事業

時 7月1日(火)、午前10時～午後12時30分（受け付けは午前9時30分～10時30分）

所 総合学習センター（末広4丁目）

実施科目 整形外科（肢体不自由）

対 身体障害者手帳の交付または再認定を受けようとする人／障がいの程度に変更があると思われる人／補装具の処方が必要とする人／その他相談を希望する人
持 身体障害者手帳（所持者のみ）、マイナンバーがわかるもの
※手帳の交付（再交付）を申請する人は顔写真（縦4cm×横3cm）1枚が必要／当日はマスクを着用してください。

申 電話／6月11日(水)まで（一部対象者には事前に通知します）

その他 診査当日、発熱や風邪症状がでた場合は受診をご遠慮ください。当日の診査のみでは判定できない場合もあります。手帳の再認定が必要な人は、指定医師のいる医療機関で診査することもできます（有料）。
問 障がい福祉課障がい者医療・給付係（☎ 40-7036）



転倒予防運動＆脳トレ教室

時 ①7月8日(火)、②7月23日(水)、③8月18日(月)、④8月30日(土)、⑤9月4日(木)、⑥9月19日(金)
①・③・⑤…午前10時15分～11時15分
②・④・⑥…午後2時15分～3時15分
所 温水プール石川（小金崎字村元）研修室
内 高齢者の転倒予防運動と認知症予防のためのレクリエーション
対 65歳以上の市民＝各回12人（先着順）
持 内履き、飲み物、タオル／動きやすい服装で参加
申 電話／①・②…6月20日(金)以降、③・④…7月22日(火)以降、⑤・⑥…8月20日(水)以降
問 温水プール石川（☎ 49-7081、午前9時～午後5時）

弘前市重度知的障がい者・重度精神障がい者住宅改修費給付事業

在宅の重度知的障がい者（児）または、在宅の重度精神障がい者（児）（以下、障がい者という）に対して、日常生活上の負担軽減を図るための住宅改修費を給付します。
対 愛護手帳Aまたは精神障害者保健福祉手帳1級を所持し、他の住宅改修制度を利用できない市民
※障がい者または世帯員のいずれかが、市民税所得割額が46万円以上の場合を除く。

給付額 基準額（上限額）20万円または実際の改修費のいずれか低い額（原則、1割の自己負担あり）
※給付は1回限りで施工業者に直接支払われます。

住宅改修の範囲 手すりの取り付け、段差の解消、滑り防止および移動の円滑化等のための床または通路面の材料の変更、引き戸などへの扉の取り替え、洋式便所などへの便器の取り替え、床材のクッション素材または汚れが拭き取りやすい物への貼り替え、壁のクッション素材または防音効果のある素材への貼り替え、二重窓の設置、その他障がい者の在宅生活のために必要な工事
※新築、増改築は不可／令和7年度内に完了する住宅改修工事に限る。
申 申請書に必要事項を記入の上、住宅改修の見積書・見取り図・写真を添えて、障がい福祉課窓口へ提出

— 有料広告 —

※改修前に申請が必要です／申請書は障がい福祉課で配布しています／申請後に現地調査を受ける必要があります。

受付期間 随時／予算が無くなり次第終了しますので、申請が可能か事前にお問い合わせください。
問 障がい福祉課障がい者医療・給付係（市役所1階、☎ 40-7036）

高齢者の困りごとを支援する団体を募集

地域の高齢者の困りごとに合わせて地域住民などによる支えあいのサービスを提供する、地域型ヘルパーサービス事業の実施団体を募集しています。
対 サービスに従事する人が5人以上いる、次の①～③のいずれかの団体

- ①自治会および老人クラブ、その他の地域の組織団体
- ②弘前市高齢者ふれあい居場所づくり事業実施団体
- ③市内に活動拠点がある特定非営利活動法人および市民公益活動団体

申 次の①～④を介護福祉課窓口（市役所1階）へ提出
①弘前市地域型ヘルパーサービス事業実施申込書、②サービス従事者名簿、③活動内容がわかるチラシなど、④団体の会則など（募集要項や申請様式は窓口で配布しているほか、市ホームページにも掲載しています）
その他 実施に活用できる地域型ヘルパーサービス事業補助金も利用できますので、事業の開始や補助金の利用などに関する相談はお問い合わせください。
問 介護福祉課自立・包括支援係（☎ 40-7072）

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

振込口座の変更届出について

高額療養費などの給付申請の際に届け出した振込口座に変更（解約・金融機関の店舗統廃合など）があったときは、市への届け出が必要です。届け出がないと振り込みができなくなりますので、速やかに届け出をお願いします。

問 国保年金課後期高齢者医療係（☎ 40-7046）

「ふれあい居場所づくり」を始めませんか？

市では、茶話会や体操などにより高齢者同士や地域住民との交流を図り、地域の支え合い活動の拠点となる居場所づくりを推進するため、「高齢者ふれあい居場所」への登録者または団体を募集しています。
開設・運営のために活用できる令和7年度高齢者ふれあい居場所づくり事業補助金も受け付け中です。
居場所を作りたい人、自分の地域にもあればいいなという人、すでに居場所として活動しているけど参加者を増やしたいなど考えている人は、ふれあい居場所に登録してみませんか。お気軽にご相談ください。
問 介護福祉課自立・包括支援係（☎ 40-7072）



在宅患者歯科訪問診療

弘前歯科医師会では、歯科医院への通院が困難な人に対し、歯科医師・歯科衛生士等が自宅や施設などへ訪問し、歯科診療を行っています。

内虫歯、入れ歯、歯周病治療、抜歯、口腔ケア、ブラッシング指導、摂食・嚥下（えんげ）指導など
¥健康保険、介護保険内で対応可能／交通費は要相談
問（一社）弘前歯科医師会（☎ 27-8778）



子育て・教育・生涯学習

柴田学園大学×弘前丸魚 公開講座

柴田学園大学と弘前丸魚が協働で「おさかな食育クッキング」を開催します。

時 6月21日(土)、午前10時30分～午後12時30分

所 柴田学園大学（清原1丁目）

対 親子または一般＝40人

¥ 1人1食＝1,000円（親子1組1食でも可）

申 電話、専用フォーム／6月12日(木)まで

問（株）弘前丸魚（☎ 27-2345、(水)・(日)

と(祝)は休み）



図書館からのお知らせ

問 弘前図書館（下白銀町、☎ 32-3794）

調べる学習特別講座

図書館での本の探し方や作品の作り方など、調べ学習の方法を知ることができる講座です。

時 7月5日(土)、午前10時～正午

所 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室

対 小学生以上＝10人（先着順）

申 弘前図書館カウンター、電話／6月28日(土)まで

弘前ライブラリーシネマ

映画『かがみの孤城』を上映します。

時 7月12日(土)、午後1時30分～4時(午後1時開場)

所 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室

対 小学生以上＝30人（先着順）

申 弘前図書館カウンター、電話／6月23日(月)以降

ライブラリースクール

「恐竜と古生物のふしぎ探検」

時・内 7月19日(土)、①午前10時～

11時30分…「恐竜がもっと好きになる、古生物がもっと知りたくなる化石の話」／②午後1時～2時30分…「もがいてもがいて、古生物学博士になりました」

所 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室

対 小・中学生＝各回50人（先着順）／①・②どちらかのみの参加も可／保護者が同伴する際は一家族1人まで

申 弘前図書館カウンター、電話／6月27日(金)以降



第30回 夏休みおはなし会

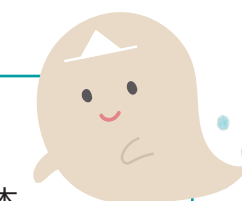
「怖いおはなし」をテーマとした、絵本の読み聞かせやパネルシアター、歌などで楽しみませんか。

時 7月26日(土)、午後2時～2時40分

所 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室

対 小学生（幼児も可）＝30人（先着順）

申 弘前図書館カウンター、電話／6月20日(金)以降



7月のおたのしみおはなし会

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

時 7月5日(土)・19日(土)の午前11時～11時30分／7月12日(土)、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）

申 弘前図書館カウンター、電話／6月23日(月)以降

問 弘前図書館カウンター、電話／6月23日(月)以降

申 弘前図書館カウンター、電話／6月23日(月)以降

問 弘前図書館カウンター、電話／6月23日(月)以降

申 弘前図書館カウンター、電話／6月23日(月)以降

問 弘前図書館カウンター、電話／6月23日(月)以降

申 弘前図書館カウンター、電話／6月23日(月)以降

問 弘前図書館カウンター、電話／6月23日(月)以降

市民ボランティアによるパソコン講座

エクセル 2019 入門講座

時 7月2日(水)・9日(水)・16日(水)

の午前10時～午後3時

※3日間で1セット

所 総合学習センター（末広4丁目）

内 表計算ソフト（エクセル 2019）を使用した基本的な操作技術の習得

対 ウィンドウズの基本操作ができる市民＝30人（先着順）

持 筆記用具、USBなどのメモリ、昼食

申 学習情報館窓口、電話／6月8日(日)以降

問 学習情報館（総合学習センター内、☎ 26-4800）



外国人留学生から直接聞ける世界のおはなし

弘前大学で日本語を学ぶ、アメリカ・台湾・ニュージーランド・フランスの留学生から、母国や勉強しているテーマなどについて日本語での発表を聞いたあと、一緒に日本語でお話します。

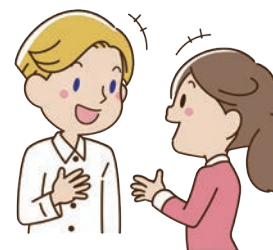
時 7月12日(土)、午後1時30分～3時

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＝20人（先着順）

申 電話、ファクス、Eメール（住所〈町名まで〉、氏名〈ふりがな〉、年齢、電話番号、参加希望理由、留学生に聞いてみたいこと〈宗教、政治、人種などの話題はお控えください〉を明記）／7月4日(金)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）



柴田学園大学短期大学部 公開講座

時 ①7月19日(土)、午前10時30分～正午／②7月26日(土)、午前10時～正午／③8月2日(土)、午前10時～11時30分

所 柴田学園大学短期大学部（上瓦ケ町）

内 ①「経済学」っておもしろいよ

②親子で楽しくドーナツづくり

③親子で楽しむ絵本の世界（1）

対 ①高校生以上＝定員なし

②親子（子育て世代）＝16組

③親子（小学生未満）＝8組

¥ ②のみ500円

申 ホームページ、ファクス（希望講座名・氏名〈ふりがな〉・住所・電話番号・Eメール・年代・撮影した写真のSNS掲載の可否を明記）／①7月16日(水)ま



で、②7月18日(金)まで、③7月25日(金)まで
 ※応募多数の場合は抽選となります。受講者にはEメールで通知します。

問 柴田学園大学短期大学部地域文化センター（☎ 32-6151、F 32-6153、E jc_chibunsen@shibata.ac.jp）



子どもクラブ「キッズクッキングクラブ」

健康を意識した家庭料理の文化を学び、包丁や火を使って料理の技術を身につけます。

時 7月26日、8月23日、

9月20日、10月18日、

12月20日、いずれも(土)の

午前10時30分～午後1時

(全5回)

所 弘前文化センター（下白銀町）3階調理実習室

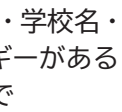
対 5回全て受講できる、市内在住または通学している小学校3～6年生＝16人（申し込み多数の場合は抽選で決定）

¥ 2,800円（食材費、消耗品費）

持 エプロン、三角巾、布巾、筆記用具

申 電話、Eメール（氏名〈ふりがな〉・住所・学校名・学年・保護者氏名・電話番号・食物アレルギーがある場合はその品目を明記）／6月19日(木)まで

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



中学生自転車用ヘルメット購入費助成金

対 次の①または②のいずれかであり、③の要件を満たす人が着用する自転車用ヘルメットを購入した保護者

①市内在住で、来年度市内の中学校に通学する予定の小学校6年生／②市内在住で、現在市内の中学校に通学している中学校1～3年生／③過去にこの助成金の交付を受けていない児童・生徒

助成対象ヘルメット 新品の自転車用ヘルメットで、市が指定する安全基準を満たしたもの

助成金額 助成対象ヘルメット（新品）の購入金額の2分の1または3,000円のいずれか低い金額

申 申請用紙に必要事項を記入・押印の上、必要書類を添付して、児童・生徒が在籍する学校または学務健康課へ提出／令和8年2月27日(金)まで

※詳細は市ホームページをご確認ください。

問 学務健康課（賀田1丁目、☎ 82-1835）



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



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	名 称		と き	と ち ろ ・ 予 約 先
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	離乳食教室 予約制	スタート 教室 ◎ (生後4・5カ 月児)	7月8日(火) 午前10時10分～ 10時55分／ 午前11時20分～ 午後0時5分	6月15日(日) 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。
	1歳6カ月児 ★ 予約制	対 令和5年11月生まれの子ども 保健センターでの健診＝6月25日(水)・26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)	7月18日(金) 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11月生まれの子ども 6月11日(水)・12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 ち 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

ひろさき多子家族応援パスポート

多子家族の子育てを応援するため、市の公共施設（文化・体育・社会教育施設など）の使用料などが無料になるパスポートを発行しています。
対市内在住で、平成19年4月2日以降に生まれた子どもが3人以上いる親子
申こども家庭課窓口、郵送
※令和6年度のパスポートを持っている世帯で今年度も要件に当てはまる場合は、4月上旬に令和7年度のパスポートを郵送しています。
問こども家庭課家庭給付係（市役所1階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7039）



学習支援教室「あっぷる～む」参加者募集

経済的な理由などで学習塾に通うことが困難な中学生などを対象に、大学生がボランティアで学習支援を行います。
時毎週(水)の午後4時45分～6時35分
※夏・冬休み期間中は時間を変更する場合があります。

— 有料広告 —

所市内2カ所（詳しくは申込時にお知らせします）
対市内在住の生活保護受給世帯、就学援助受給世帯、児童扶養手当受給世帯、住民税非課税世帯の中学生や高校生、高校を中退した人、中学校を卒業後進路の決まっていない人
申生活福祉課窓口
※申込書は生活福祉課に備えているほか、市ホームページからダウンロードできます。
問生活福祉課（市役所1階、☎40-7113）

6月

図書館
休館日

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

弘前図書館は蔵書点検のため、**6月9日(月)～19日(木)**は休館となります。この期間は移動図書館車も休止します。

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
弘 弘前図書館（駅前町、ヒロ口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

文化・レジャー

りんごの花のハーバリウム・写真展

ふじや王林などのおなじみのりんごや明治時代に多く栽培されていた「青森県明治7大品種」のりんごの花を使用したハーバリウムと写真を展示します。
時6月1日(日)～30日(月)
所りんごの家（りんご公園内、清水富田字寺沢）
問りんご公園（☎36-7439、午前9時～午後5時）



緑の相談所の催し

講習会

内・時①ツツジ・ボタンのせん定…6月7日(土)、午後1時30分～3時30分／②バラの栽培管理（花卉の手入れ）…6月28日(土)、午後1時30分～3時30分／③コケ玉づくり…7月5日(土)、午後1時30分～2時30分
対①・②＝各20人／③＝12人
※いずれも先着順
料③のみ1,500円
申電話／③のみ6月5日(木)以降

展示会

内・時 津軽さつき会さつき盆栽展…6月4日(水)～8日(日)／盆友会さつき花季展…6月10日(火)～15日(日)／弘前盆栽研究会諸盆栽作品展…6月20日(金)～22日(日)

庭木の出張訪問相談会

時6月14日(土)・28日(土)
申電話
問緑の相談所（弘前公園内、☎33-8737、午前9時～午後5時）

弥生いこいの広場の催し

動物さんのもぐもぐ観察

時6月8日(日)、午前11時30分から
所動物広場
料動物広場入場料のみ

工作教室「紙飛行機」

時6月15日(日)、午前10時から
※材料がなくなり次第終了
所第一駐車場
問弥生いこいの広場（百沢字東岩木山、☎96-2117）

こどもの森の催し

カエル展

時6月14日(土)～29日(日)の午前8時30分～午後4時30分



月例登山 イヌワシの道登山

時6月15日(日)、午前9時30分～午後2時30分
※雨天決行／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
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）

やぶさめ
流鏑馬 ～高照神社馬場跡～

と
き

6月21日(土)

①午前10時15分開始／②午後0時15分開始

※小雨決行／各回45分程度、内容は同じ

所 高照神社馬場跡（高岡字獅子沢）

内 流鏑馬、笠懸、馬上武芸、馬とのふれあいタイム、射手の皆さんとの撮影会

その他 路線バスの利用の場合、高岡バス停下車／自家用車の場合、高照神社境内駐車場等をご利用ください（満車の場合、旧百沢小学校〈百沢字寺沢〉へ。旧百沢小学校⇄高岡の森弘前藩歴史館で無料送迎あり）。

※近隣駐車場は早くに満車となりますので、時間に余裕をもってご来場ください。

問 高岡の森弘前藩歴史館（☎83-3110）

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

瑞楽園の催し

つがるの昔っこ（昔語り）

時 6月14日(土)、午前11時～正午
出演 和の昔っこ ￥ 500円

箏曲演奏会

時 6月14日(土)、午後2時～3時
出演 荒関裕子さん ￥ 500円

せん定教室

時 6月28日(土)、午前10時から
対 10人程度（先着順）
持 帽子、軍手、飲み物、せん定ばさみ（持参できる人）
申 電話
問 瑞楽園（宮舘字宮舘沢、☎ 96-2744）

藤田記念庭園無料開放

毎年6月最終の日曜日は無料で解放します。各種イベントを用意してお待ちしてます。

時 6月29日(日)、午前9時～午後5時
問 藤田記念庭園（上白銀町、☎ 37-5525）



第18回
古都ひろさき花火の集い

時 6月21日(土)、午後7時45分 打ち揚げ開始(予定)
※雨天決行、荒天の場合は6月22日(日)に延期

所 岩木川河川敷運動公園（悪戸地区）

チケット販売 プレイガイド…弘前商工会議所、岩木山商工会、成岩商店、さくら野百貨店 弘前店、ヒロロ／インターネット…まるっとあおもり検索サイト ポみっと！

※6月16日(月)以降は、弘前商工会議所のみで販売

問 ひろさき市民花火の集い実行委員会（弘前商工会議所内、☎ 33-4111）



郷土文学館の催し

第3回 文学忌「太宰治」

常設の作家に関する特別展示を行います。忌日の6月19日(木)は観覧料無料で、午前10時から林本恵美子さん（朗読家）の朗読会を行います。
時 6月15日(日)～21日(土)

弘前・修司忌から放たれて

林本恵美子さん（朗読家）の朗読会を行います。
時 7月5日(土)、午後2時～3時
対 25人（先着順）
申 窓口、電話／6月5日(木)以降

フルート・オーボエ・チェロによる三重奏

工藤隆久さん、工藤久美子さん、菊地謙太郎さん（演奏家）による三重奏を行います。
時 8月2日(土)、午後2時～3時
対 25人（先着順）
申 窓口、電話／7月2日(水)以降

北の文脈文学講座

世良啓さん（文筆家）が「寺山修司と歌壇、俳壇の人々～和田山蘭、角川春樹、成田千空など～」をテーマにお話しします。
時 7月19日(土)、午後2時～3時
対 25人（先着順）
申 窓口、電話／6月19日(木)以降

開館記念関連イベント

7月1日の開館日を記念して、6月28日(土)・29日(日)、7月1日(火)は入館料が無料になります。
内・時 読んで詠む短歌づくりワークショップ…6月29日(日)、午後2時～4時／その他…クイズラリー（景品進呈）、歴代企画展スタンプ展、短歌パズルなど
対 10人（先着順）
申 窓口、電話
※ワークショップ以外は申し込み不要

— 有料広告 —

～共通事項～

所 2階ラウンジ
￥ 高校生以上＝100円／小・中学校＝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、最終入館は午後4時30分）
※あおもり県民カレッジ単位認定講座

自然観察会 in 弥生スキー場跡地

弥生スキー場跡地を市民の利活用の場とするため、自然観察会を開催します。
時 6月15日(日)、午前10時～正午
集合場所 弥生いこいの広場（百沢字東岩木山）第一駐車場下
対 20人（先着順）
持 飲み物、雨具（雨天時）、タオル、手袋、帽子
※汚れてもよい服装（長袖・長ズボン）と長靴で参加を。
申 電話、ファクス、Eメール（氏名、住所、年齢〈学年〉、電話番号を明記）
問 公園緑地課（☎ 33-8739、F 33-8799、E kouen@city.hirosaki.lg.jp）



鳴海要記念陶房館の催し

みんなで作る簡単着物リメイク

時 6月11日(水)・12日(木)の午前10時～午後3時
対 各日8人
￥ 2,200円のほか、ランチ・飲み物代
持 布、ミシン
申 電話

龍と光のクリスタルガーデン・6人展

時 6月16日(月)～22日(日)の午前9時～午後4時

前掛けバッグ展 ～おもしろ前掛けの展示～

時 6月30日(月)～7月13日(日)の午前9時～午後4時
問 鳴海要記念陶房館（賀田字大浦、☎ 82-2902、火〈祝日の場合は翌日〉は休み）

にほんごでたのしもう！（交流型日本語教室）

時 6月20日(金)、午後6時30分～9時
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）



樹木医と行く古木・名木めぐり

時 6月29日(日)、午前9時～午後1時
※雨天決行
集合場所 緑の相談所（弘前公園内）
ルート ①クジャクガシワ（猿賀）→②モミ（猿賀）→③ケヤキ（尾上）→④夫婦ケヤキ（高木）→⑤ポプラ（黒石）→弘前公園解散
対 中学生以上＝20人（先着順）
￥ 1,000円
持 雨具、タオル
※自動車・徒歩移動あり、歩きやすい服装で参加を。
申 電話／6月5日(木)の午後9時以降
問 （一財）弘前市みどりの協会（下白銀町、☎ 33-8733、午前9時～午後5時）

「犬と散歩ができる公園」
愛犬と楽しむ！あおぞらワークショップ

人と犬が仲良くするためには、マナー向上はもちろん、愛犬家同士のつながりも大切です。マナーを学び、愛犬との絆を深め、愛犬家同士で交流をしませんか。
時 6月22日(日)、午前9時～10時30分
所 平川河川公園（小金崎地内）
対 25組（先着順）
申 電話、ファクス、Eメール（氏名、住所、電話番号、人数、頭数を明記）／6月2日(月)～19日(木)
詳細は、市ホームページで確認を。
問 公園緑地課（☎ 33-8739、F 33-8799、E kouen@city.hirosaki.lg.jp）



プレイフルワークショップ
「コミュかん～展覧会をみて・話して・共有する～」

展示作品を題材に、対話と創作活動を交えた作品鑑賞のワークショップです。作品をみて、感じたことなどを言葉にして即興で物語をつくります。
時 6月22日(日)、午後1時30分～3時30分
所 弘前れんが倉庫美術館（吉野町）
対 中学生以上＝10人
￥ 展覧会の観覧チケット料のみ
申 電話、ホームページ内の専用フォーム
問 弘前れんが倉庫美術館（☎ 32-8950）



砂糖なし！雑穀タルト作り教室

時 6月24日(火)、午前10時～正午
所 宮川交流センター（堅田2丁目）
対 20人（先着順） ￥ 1,500円
持 筆記用具、エプロン
申 窓口、電話／6月20日(金)まで
問 宮川交流センター（☎ 36-2611、(月)〈祝の場合〉は翌日）と祝の翌日は休み）

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

第56回 弘前市民文化祭 総合プログラム表紙デザイン募集

募集作品 応募者本人が創作した未発表のもの

対市民

作品の規格 A3判(縦297mm×横420mm)／右半分がプログラムの表紙、左半分が裏表紙になることを想定する。表現材料・方法は自由ですが、裏写りしないものを使用し、蛍光ペン・色鉛筆の使用は避けること。タイトル文字などは不要。ただし文字が入ることを想定する。



申窓口、郵送 (作品の裏面に提出日現在の住所、氏名、年齢、職業〈または学校名と学年〉、電話番号を明記)／7月19日(土・午後5時必着)

審査と発表 最優秀作品1点と優秀・佳作作品を数点選考し、応募者全員に結果を通知。入賞者は弘前市民文化祭の開会式で表彰します。

賞品 入賞者には賞状・トロフィー・副賞を贈呈し、応募者全員に記念品を贈呈します。

その他 応募作品は原則として返却しません／作品の著作権は主催者のものとします／最優秀作品は弘前市民文化祭総合プログラムの表紙として製作され、市内の関係機関・施設・各団体などに配布されます。

問弘前市民文化祭実行委員会事務局 (弘前市社会教育協議会内、〒036-8356、下白銀町19の4、弘前文化センター1階、☎26-6168、E h.syakyokyo@sunny.ocn.ne.jp、(火)・(日)・(祝)を除く、午前9時～午後5時)

弘前地区環境整備センターの教室

プロが教えるかんたん楽しい夏のエコクッキング教室

時 7月5日(土)、午前9時30分～正午

内 春巻きカナッペ、エビとブロッコリーのかんたんドリア、海藻とカリカリジャコのサラダ、オレンジゼリー

対 小学生以上＝10人

※保護者同伴の場合、2人1組で1食分を調理します。

持 米0.5合、大皿1枚(直径25cm程度)、ふきん、エプロン、三角巾、マグカップ、箸、スプーン



りんごの葉の草木染めとこぎん刺し体験教室

内・時 ①草木染め…7月19日(土)、午前9時30分～11時30分／②こぎん刺し…7月26日(土)、午前9時30分～正午

※①・②で1セットの教室

対 ①・②の両日参加できる小学校5年校以上＝15人
持 ①ゴム手袋、エプロン(汚れてもよいもの)／②染めた糸

玉ねぎの皮の草木染め体験教室

時 7月12日(土)、午前9時30分～11時30分

対 小学生以上＝10人

持 厚手のゴム手袋、エプロン

※作業しやすく、汚れてもよい服装で参加を。

～共通事項～

申 電話、Eメール(教室名、氏名〈ふりがな〉、住所、年齢、電話番号を明記)／6月20日(金)まで

※小学生は保護者同伴／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、6月27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(町田字筒井、☎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)

弘南鉄道大鰐線 アンブレラトレインを運行

弘南鉄道大鰐線では、梅雨の時期でも乗車が楽しめるよう、厚紙で制作したミニチュア傘を車両内の天井に設置したアンブレラトレインを運行します。車内には色とりどりの傘が飾られ、まるでアンブレラスカイを見ているような雰囲気を楽しめます。



問 弘南鉄道営業課(☎44-3136)

安全・生活環境・防災

井戸水等の使用状況調査にご協力を

市内で水道水以外を利用し、かつ下水道へ汚水を流している場合は、その使用状況(使用人数・使用箇所)について申告が必要です。

使用状況に変更があった場合も、その都度忘れずに申告してください。調査書類が届いた際は、ご協力をお願いします。

問 上下水道部お客さまセンター(☎55-6868)

漏水調査にご協力を

上下水道部では、12月末までの間、市内全域を対象にした漏水調査を行います。

身分証明書および腕章などを携行した委託業者や市職員が、各家庭の敷地内に取り付けられているメーターや止水栓から漏水音を聴く調査を行うため、敷地内へ立ち入ることがあります。ご協力をお願いします。

時 日中…午前8時30分～午後5時／夜間…午後9時～午前6時

問 上下水道部上水道施設課(☎88-8929)

6月は土砂災害防止月間です

土砂災害から身を守るために、日頃の備えと早めの避難が必要です。土砂災害は、台風などの大雨の時期に特に多く発生します。身の危険や周囲に異変を感じたら、直ちに避難しましょう。

土砂災害警戒情報や土砂災害警戒区域等マップなど、土砂災害に関する情報は、県庁ホームページ「防災情報(砂防)」で確認できます。



問 県土整備部河川砂防課砂防グループ(☎017-734-9670)

災害が起きる前に何をしたらよいの？

初夏から秋にかけては、台風や前線の影響で、大雨、洪水、暴風などによる自然災害が発生しやすい季節です。自宅や職場・学校等の安全性や、災害発生時の避難の必要性など、災害リスクを次の方法で確認することができます。

「弘前市防災マップ」で

住んでいる地域の災害リスクを確認しよう

弘前市防災マップには、河川が氾濫したときに浸水が想定される区域や、土砂災害の危険性がある区域が掲載されているほか、岩木山で噴火が発生した場合の影響、災害種別ごとの避難所などが掲載されています。

災害はいつ発生するかわかりません。日頃から必ず確認しておきましょう。

弘前市防災マップは、市役所1階総合案内、防災課、岩木・相馬総合支所、市民課各分室で配布のほか、市ホームページにも掲載しています。



避難とは何か確認しよう

避難とは「難」を「避」けることであり、学校や公民館といった避難所への移動だけが避難というわけではありません。災害リスクのない親戚や知人宅への避難も検討しておきましょう。

また、いざという時に、どの道を通ってどこに避難すれば安全なのか、家庭で話し合っておきましょう。

防災用品を用意しよう

各家庭で、ライフラインが復旧する目安の1週間分の防災用品を用意しましょう。

○飲料水…1人1日3リットルが目安

○米や缶詰などの非常食、カセットコンロ・燃料、生活用水や洗面用具、調理器具など

救急医療品など、ほかに必要な用品は何か、各家庭で話し合っておきましょう。

問 防災課(市役所3階、☎40-7100)



自然災害に備えて森林保険に加入しましょう

所有する森林が自然災害により被災した際に、その損害を補償する森林保険を知っていますか。山火事や台風、集中豪雨はもちろん、大雪や凍害による森林の損害も補償します。



気候変動の影響により激化する自然災害に備えて、森林保険への加入をご検討ください。



問 弘前地方森林組合(☎28-3305)

／森林保険センター(☎044-382-3523)／農村整備課林務係(☎40-2015)

ゼロカーボン ひろさきチャレンジ!!



「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！
今号のテーマは節水です。

問 環境課ゼロカーボンシティ推進係(☎32-1969)



今月のテーマ

住

節水

□節水型シャワーヘッドに交換する

→水道光熱費の節約に

□キッチンの蛇口に節水

アダプターを装着する



□節水洗濯機(ドラム式洗濯機)や節水型

トイレを導入する →水道代の節約に



CO₂削減量

23.8kg -CO₂/世帯

杉の本約2.7本分が1年間に取込む量に相当

節約額

約1万5,600円/年



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

女性が考える私たちの防災 ～自分と家族を守る防災講座～

内・時 ①自宅避難を考えた生活について…6月21日(土)、午前10時～11時30分／②災害に備える準備について…8月2日(土)、午前10時～11時30分／③防災食クッキング…9月6日(土)、午前10時～正午／④自分と家族の命を守る防災を考える…9月6日(土)、午後1時～3時

所 ヒロコ（駅前町）3階、①・②＝多世代交流室1／③健康ホール／④イベントスペース

対 中学生以上の女性＝各20人（先着順）

料 ③のみ500円

申 窓口、電話

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）



健康安全運転講座

時 6月26日(木)、午後1時～3時

所 青森ダイハツ弘前神田店（神田5丁目）

内 理学療法士による体力測定・運動指導、JAFによる安全運転指導、試乗体験等

対 市内在住の65歳以上の人＝20人程度（先着順）

申 電話

問 介護福祉課自立・包括支援係（☎40-4321）

ゼロカーボンシティ ひろさき

重点アクション

③ おうち



家電は新しいものを使おう

冷蔵庫買い替えで

年間 **11,413円** お得

窓断熱をしよう

断熱リフォームで

年間 **94,475円** お得

窓にプチプチ®を貼るだけでも年間約1万円節約に！

問 環境課（☎32-1969）

アメリカシロヒトリの駆除について

ガの一種のアメリカシロヒトリは、人への直接的な被害はありませんが、幼虫期に樹木の枝・葉に白い糸を巻き付けて巣網を作り、葉の食害などを引き起こします。被害が発生する時期は、気象状況などにより変動しますが、6月中旬以降と8月中旬以降の年2回です。



駆除・対策 葉にクモの巣のような巣網を発見したら、巣網ごと切り落として踏みつぶすか、ビニール袋で二重に密封して燃やせるごみに出してください。

薬剤散布も有効ですが、使用方法や周囲の環境には十分注意してください。なお、薬剤散布は地域ぐるみで一斉に実施することが効果的であるため、市では市民や町会を対象に蓄圧式噴霧器、動力噴霧器を貸し出しているほか、弘前市町会連合会では各町会を通して、噴霧器用薬剤費の補助をしていますのでご活用ください。

※自分で駆除できない場合は、造園業者や害虫駆除の専門業者に相談を。

問 環境課環境保全係（☎36-0677）



まちづくり

弘前市市民活動保険制度

市では「弘前市協働によるまちづくり基本条例」に基づいて、市民の皆さんが安心して地域活動やボランティア活動を行うことができるように、事前の申し込みが不要の保険制度を実施しています。

対 活動の本拠地が市内にある市民活動団体に属して活動をする人および個人でボランティア活動を行う市民
補償内容 傷害保険…活動者自身が活動中に事故だけがをしたとき（事故発生から180日以内の死亡・後遺障害・入院・通院に限る）＝2,000円～500万円／賠償責任保険…活動者または活動団体の過失により、他人にけがをさせた場合や、他人のものや他人からの預かり品を壊して損害賠償を求められ、法律上の賠償責任を負う場合＝1事故最大2億円

その他

○保険金の請求には、具体的な活動内容や事故の状況などの書面の提出が必要です。

○活動内容や事故の状況によっては、保険の対象とならない場合もありますので、ご注意ください。

○活動を行う時は、計画に無理がないか、活動場所に危険がないかなど十分に確認して、安全管理・事故防止に努めて、活動をしてください。

問 市民協働課（☎40-7108）



ひろさきガイド学校 ガイド講座受講生募集

旅行者の案内に役立つ知識・スキルの習得など、ガイド実務経験を積んでみませんか。



申 ホームページ内の専用フォーム／6月20日(金)

※6月30日(月)をめどに受講生決定の通知をします。

問 ひろさきガイド学校事務局（弘前観光コンベンション協会内、☎35-3131、E hirosakiguide.official@gmail.com、平日の午前9時～午後5時）

令和7年度 第3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「もっと公共空間を使いこなす～ニジマの遊歩道活用について～」がテーマで、浜田大豊さん（株）生き活き市場）をゲストにお迎えします。

時 6月18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 市ホームページ内の専用フォーム、電話／6月17日(火)まで

問 企画課ひとづくり推進室（☎26-6349）



武家屋敷の町並みガイド養成講座

1%

近年注目されている、国の町並み保存地区に選定された武家屋敷の町並み「仲町地区」に訪れる人々を案内するガイドをしてみませんか。

時 6月22日(日)、午後1時～3時

※雨天決行

集合場所 午後1時までに公開武家住宅「旧伊東家（若党町）」に集合

対 市民＝10人程度

持 飲み物、筆記用具

申 郵送、ファクス、Eメール（郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、仲町ガイドと明記）／6月15日（日・必着）

問 弘前市仲町地区伝統的建造物群保存会（今井さん、〒036-8333、若党町75の2、☎兼F 32-9272、E fumisato@peach.plala.or.jp）

大森勝山縄文遺跡ガイド養成講座

1%

世界文化遺産「大森勝山遺跡」に訪れる人々をガイドしてみませんか。

時 6月27日(金)、午後1時30～3時

所 城東閣（鍛冶町）フレキシブルルーム

対 市民＝10人程度

持 飲み物、筆記用具

申 郵送、ファクス、Eメール（郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、勝山ガイドと明記）／6月15日（日・必着）

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）

仲町のサワラの生垣手入れ実技体験会

1%

国の町並み保存地区に選定されている武家屋敷の町並み「仲町地区」の特徴であるサワラの生垣の手入れについて学んでみませんか。

時 7月6日(日)、午前9時～正午（雨天決行）

集合場所 午前9時までに公開武家住宅「旧伊東家（若党町）」に集合

対 市民＝10人程度

持 飲み物、帽子、軍手、作業服、タオル、せん定ばさみ

※道具の貸し出しあり。

申 郵送、ファクス、Eメール（郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、生垣体験と明記）／6月29日（日・必着）

問 弘前市仲町地区伝統的建造物群保存会（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

新規高等学校卒業予定者を対象とした求人の早期申し込みを！

令和8年3月に高等学校を卒業する生徒を対象とした求人の申し込み受付開始は6月1日(日)です。

新規高等学校卒業予定者の地元就職促進と各企業においては優秀な人材の確保のため、早期の求人申し込みをお願いします。

問 弘前公共職業安定所求人企画部門(☎ 38-8609〈部門コード 31 〉#)

福祉のお仕事を無料体験してみませんか

時 令和8年3月31日(火)までで、1人あたり最大10日間(体験時間は1日8時間以内)

所 県内の高齢者・障がい者・保育分野等の社会福祉施設や事業所(体験先により体験内容が異なります)

申 電話／体験希望日の20日前までに

その他 交通費や食事代等は本人負担

問 青森県福祉人材センター(〈福〉青森県社会福祉協議会内、☎ 017-777-0012)／弘前福祉人材バンク(〈福〉弘前市社会福祉協議会内、☎ 36-1830)

2級造園技能検定実技試験対策講習

時 7月28日(月)～31日(木)の午後6時～9時

所 弘前高等技術専門学校

対 10人(先着順) **¥** 1,000円

申 郵送、ファクス／6月10日(火)～7月7日(月・必着)

受講申込書などの詳細は、県ホームページで確認を。

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



フォークリフト運転技能講習

この講習を修了すると、最大荷重1トン以上のフォークリフトの運転(道路走行を除く)業務を行うことができます。

対・時 ①普通自動車運転免許以上保有者(31時間コース)…6月23日(月)～26日(木)か7月28日(月)～31日(木)／②大型特殊自動車運転免許(カタピラ限定除く)保有者(11時間コース)…6月23日(月)・24日(火)か7月28日(月)・29日(火)

所 学科…サンライフ弘前(豊田1丁目)／実技…つがる弘前農業協同組合河東地区りんご施設(悪戸字芦野)

対 各40人(先着順)

¥ ①3万4,650円／②1万4,850円

※ともにテキスト代を含む

申 6月開催分は6月16日(月)まで、

7月開催分は7月18日(金)まで

問 (一社)弘前地区労働基準協会(福田字福岡、☎ 26-0663)



生産性向上支援訓練

SNSを活用した情報発信(基礎編)

時 7月8日(火)、午前9時30分～午後4時30分

所 総合学習センター(末広4丁目)

¥ 2,200円

申 ファクス／6月18日(水)まで



DX(デジタルトランスフォーメーション)の導入

時 7月23日(水)、午前9時30分～午後4時30分

所 市民会館(下白銀町)

¥ 3,300円

申 ファクス／7月3日(木)まで

～共通事項～

対 事業主から受講指示を受けた在職者＝各15人

受講申込書などの詳細は、ホームページで確認を。

問 ポリテクセンター青森(☎ 017-777-1186、**F** 017-777-1187)



労働相談ホットライン 無料電話相談

時 6月10日(火)、午後3時～6時

相談用電話番号 ☎ 017-763-4670(当日のみ)

※通話料がかかります。

問 青森県弁護士会(☎ 017-777-7285)

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 6月3日(火)・7月1日(火)の午後1時30分～3時30分／6月15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)

申 電話、窓口

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)



職員採用試験

申し込み方法等の詳細については、各ホームページで確認を。

国家公務員 税務職員採用試験(高卒程度)

受験資格 ①令和7年4月1日において高校または中等教育学校を卒業後3年を経過していない人および令和8年3月までに高校または中等教育学校を卒業する見込みの人／②人事院が①に掲げる者に準ずると認める人

第1次試験日 9月7日(日)

申 ホームページ内の専用フォーム／6月13日(金)～25日(水)

問 仙台国税局人事第二課試験研修係(☎ 022-263-1111〈内線 3236〉)／

人事院東北事務局(☎ 022-221-2022)



津軽広域水道企業団津軽事業部

職種と採用予定人数 電気(大卒程度・社会人)＝各若干名

第1次試験日 7月21日(月)祝

所 弘前市役所(下白銀町)

申 郵送、窓口／6月2日(月)～7月3日(木・当日消印有効)

問 津軽広域水道企業団津軽事業部総務課(〒036-0342、黒石市大字石名坂字姥懐2、☎ 52-6033、窓口での受け付けは平日の午前8時30分～午後5時)



消防職

職種と採用予定人数 消防職A…平成8年4月2日～平成16年4月1日に生まれた人／消防職B…平成16年4月2日から平成20年4月1日に生まれた人＝計6人程度

受験資格 日本国籍を有し、採用時において弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に居住でき、矯正視力を含み両眼で0.7以上かつ一眼でそれぞれ0.3以上の人

第1次試験日 消防職A＝7月13日(日)／消防職B＝9月21日(日)

所 弘前医療福祉大学(小比内3丁目)

申 郵送、窓口／6月12日(木・当日消印有効)まで、

消防職B＝7月14日(月)～8月19日(火・当日消印有効)

問 消防本部人材育成課(〒036-8203、本町2の1、☎ 32-5109)



その他

津軽の名人・達人バンク事業のお知らせ

津軽のものづくり体験教室－陶芸体験－

時 7月30日(水)、午前10時～11時30分
所 板柳町ふるさとセンター(板柳町大字福野田字本泉) 陶芸工房
内 湯飲み、カップなど好きなものを1つ制作
対 弘前圏域8市町村在住の小学生＝40人
¥ 1,000円
 ※作品の送付希望者は、別途907円が必要
申 郵送、Eメール(郵便番号、住所、参加者氏名〈ふりがな〉、学年・年齢、保護者氏名〈ふりがな〉、電話番号、作品受取方法〈送付または直接受取を選択〉)／7月10日(木・当日消印有効)
 ※小学校3年生以下は保護者同伴／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、7月16日(水)に応募者全員に結果を通知します。

「津軽の名人・達人バンク」利用者募集

「津軽の名人・達人バンク」は、目的に合わせて利用できるようにさまざまなジャンルの講師を紹介しています。利用になる際は、名簿に掲載されている連絡先へ直接日程や費用などをお問い合わせください。
内 体操、ダンス、伝統工芸、フラワーアート、クラフト制作、健康づくりの指導など
問 津軽広域連合(ヒロロ3階、〒036-8003、駅前町9の20、☎31-1201、[E rengou@tsugarukoiki.jp](mailto:rengou@tsugarukoiki.jp))



まちなかホタルマップを作ろう！

弘前大学環境サークル「わどわ」と自然再生活動に取り組む市民団体「ひろさき環境パートナーシップ21」では、ホタルと共生するまちを目指し、市民参加によるホタルの生息調査を実施します。まちなかで見つけたホタルの情報をお寄せください。



調査区域 市内
 ※午後8時ころ、川沿いなどで見られます。市内のホタルの生息数はまだ少ないので、なるべく捕まえないようにしましょう。
情報の提供方法 ホームページ内の専用フォーム、Eメール(緯度・経度、日時、個体数を明記)／6月20日(金)～7月31日(木)
問 弘前大学環境サークル「わどわ」([E hiro dai.wadowa@gmail.com](mailto:hiro dai.wadowa@gmail.com))



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

自動車税種別割の納付はお早めに

県では、毎年6月上旬に自動車税種別割の納税通知書をお送りしています。今年度の自動車税種別割の納期限は6月30日(月)です。
対 県内に主たる定置場がある自動車の4月1日現在における自動車登録上の所有者(割賦販売の場合は自動車の使用者)
主な納付場所 全国の主なコンビニエンスストア・M/MK設置店、銀行・信用金庫・信用組合の本支店、県内の農協等の本支店
 ※クレジットカードや電子マネーなどによる納付も可能です。
注意事項
 ○納期限を経過したときは、コンビニエンスストアで取り扱いできない場合があります。
 ○口座振替の申し込みをしている場合は、納期限の日が振替日となります。
 ○クレジットカードや電子マネー、インターネットバンキングによる納付については、納税通知書に同封のチラシや県ホームページで確認を。
 ○クレジットカード納付の場合は、収納金額に応じた手数料がかかります。
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 ～男性限定 プロフィールカード相談会～

婚活の支援を行う出愛サポーターと一緒にプロフィールカードを作成します。
時 6月22日(日)、午後1時～4時30分(2交代制)
所 ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室1
内 プロフィールカード作成、ヘアセット、写真撮影
対 弘前圏域8市町村在住の18歳～59歳の独身男性＝10人
申 専用フォーム／6月10日(火)まで
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)



岩木山総合公園の食堂営業者を公募します

10月1日から岩木山総合公園食堂を営業する個人・団体を募集します。
所 岩木山総合公園(百沢字裾野)1階食堂
申 窓口／7月1日(火)～22日(火)
 ※募集要項は市ホームページに掲載しているほか、スポーツ振興課窓口でも配布しています。

現地説明会

時 6月26日(木)、午後2時から
申 窓口、電話／6月23日(月・午後5時まで)
問 スポーツ振興課(市役所4階、☎40-7115)

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！

5月
4日

2025 弘前りんご花まつり

りんご公園(清水富田字寺沢)



さくらの次は、りんごの花見！今年は青森県にりんごが植えられてから150周年の記念の年であるため、りんご花まつりも特別仕様に。オープニングセレモニーでは、スペシャルゲストのRINGOMUSUMEがパフォーマンスを披露し、最後に観覧者と一緒に記念撮影を行いました。



4月
22日

「ひろまる」PR販売

市役所(上白銀町)前庭



機能性表示食品「ひろまる」(りんご生果)のPR販売を実施。訪れた人が販売員と交流しながら、りんごを購入していました。



4月
24日

RINGOMUSUMEのはつ恋ぐりんさんが カランカランアイスを販売

弘前公園(下白銀町)追手門前



「生粋のアイス好き」のはつ恋ぐりんさんが、アイスの売り子に挑戦。オリジナルアイスを買おうと、多くの人が列を作っていました。



4月
24日

蜷川実花さんへ感謝状を贈呈

弘前れんが倉庫美術館(吉野町)



弘前れんが倉庫美術館に収蔵する美術作品を寄贈いただいたことに対し、感謝状を贈呈。今年も弘前公園でさくらを撮影されていたようです。



4月
25日

弥生いこいの広場がオープン

弥生いこいの広場(百沢字東岩木山)



今年度の営業がスタート。開場式典では、市内9園の保育園児が遊戯を披露し、開場をお祝いし、笑顔の華を咲かせていました。



Smile通信

Happy 1st Birthday

令和7年5月～7月に1歳になる子をご紹介します！



かみしま ゆず
神島 柚心ちゃん
R6.5.14 生



ふくし あいか
福士 愛佳ちゃん
R6.5.25 生



きむら こうた
木村 洸太ちゃん
R6.6.19 生



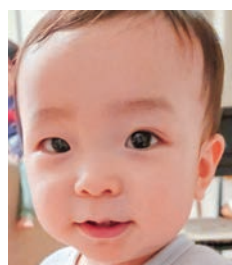
かまだ そう
鎌田 想生ちゃん
R6.5.24 生



かさい ひかり
葛西 光ちゃん
R6.6.7 生



たにた ゆあ
谷田 結彩ちゃん
R6.6.28 生



なりた あつと
成田 篤人ちゃん
R6.6.14 生



さいとう いと
齋藤 依灯ちゃん
R6.7.12 生



ふじた さくら
藤田 彩夢ちゃん
R6.6.11 生



きむら あやみ
木村 綺心ちゃん
R6.6.6 生



あきもと きいち
秋元 桔一ちゃん
R6.6.14 生

No.2

ひろさきっこの作品

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。



牛のちしほり

ぼくは、秋に牛のちしほり
体けんをしました。牛の体
のようや黒目の向きを
くふうして作りました。

小山内 藍太さん
(三省小学校3年)

人の動き

Population

令和7年5月1日現在（推計）

		前月比
人口	158,034 人	(+391)
男	72,401 人	(+223)
女	85,633 人	(+168)
世帯数	70,965 世帯	(+454)

みんなが撮った 弘前の「いいかも!!」

#ecomeonhirosaki

問 広聴広報課 (☎ 40-0494)

インスタグラムで、皆さんが切り取った弘前の魅力を紹介するコーナーです。



最勝院五重塔



市役所前



弘前公園西濠

市公式インスタグラム「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、
市公式インスタグラム
や広報ひろさきで紹介
することがあります。



さらっと一句・川柳

今月のお題「生」 選・広聴広報課

九十一生きる目標百二歳
百歳へ太くて長い生命線
人生よ米寿を見据え闊歩する
母の歳越え腰さすり生きている
ぜいたくだ生演奏のぬいブルー
窓ごしに庭の花木と生きてます
一年生背中でおどるランドセル
鉄でマメ蛇口の水に生き返る
頼もしい生意気ながら夢デカイ！
生卵孫が割り出し手べちゃべちゃ

小林英治
佳奈子
山茶
長尾美津子
まい日おひま
菊池喜蔵
相馬昭子
千賀子
紺屋の白袴
神夢

8月号の投稿募集

応募期限 6月30日（月・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8月・9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
お題「晴」 お題の漢字を使って、クスッと
笑える一句をお待ちしています

必要事項 川柳（1人一句）・住所・氏名・ペンネ
ーム（希望者）・電話番号

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

津軽広域連合は、弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村の8市町村により、要介護認定審査・障害支援区分判定審査のほか、各種ソフト事業などを共同で実施する特別地方公共団体です。



ふじめぐり総選挙 2025（藤崎町）

藤崎町内の参加店舗で買い物をし、500円以上のレシートを3枚集めると、豪華賞品の抽選に応募できます。賞品は、参加店舗で使える商品券10万円分～3,000円分のほか、藤崎町特産品詰め合わせセットなどが合計220人に当たります！応募時にお気に入りの店舗に投票し、藤崎町のお店No.1も決定します。

イベントの詳細は「ふじめぐり」で検索！

▼実施期間 7月1日(火)～12月14日(日)

■問い合わせ先 藤崎町経営戦略課（☎88-8258）

**ふじめぐり
総選挙**

田んぼアート（田舎館村）

色の異なる稲を使い、田んぼをキャンバスに見立てて描きます。

今年は、「田舎館村70周年のキセキ」、「映画『おいしい給食 炎の修学旅行』」がテーマです。

▼ところ・とき 第1会場…田舎館村展望台（役場4階展望デッキ）6月2日(月)～10月13日(月)祝（9月28日(日)は休館）／第2会場…弥生の里展望所（道の駅いなかだて「弥生の里」内）6月14日(土)～10月13日(月)祝

■問い合わせ先 田舎館村企画観光課（☎58-2111）



©2025「おいしい給食」製作委員会

とき	イベント名	問い合わせ先
～6月下旬	板柳町ふるさとセンター農業収穫体験	板柳町ふるさとセンター（☎72-1500）
6/14・15	こでんてん in 黒石こみせ 2025	同実行委員会事務局（☎53-0905）
6/21・22	2025 カヌーワイルドウォータージャパンカップ第3戦 2025 カヌースラロームジャパンカップ第2戦	西目屋村カヌー大会実行委員会事務局（国民スポーツ大会推進室内、☎26-5056）
6/29	ふじワングランプリ 2025	藤崎町経営戦略課（☎88-8258）
7/2～5	横町納涼夜店まつり	黒石商店街協同組合（☎53-6030）
7/19・20	にしめやランド 2025	目屋観光協会（西目屋村産業課内、☎85-2800）
7/19・20	丑湯まつり 温湯地区（黒石市）	温湯温泉共同浴場 鶴の名湯（☎54-8591）
7/20	クラシックカークラブ青森ミーティング in こみせ	黒石商店街協同組合（☎53-6030）

とき	イベント名	問い合わせ先
7月中旬～8月中旬	2025 大鰐温泉サマーフェスティバル	同実行委員会（大鰐町企画観光課内、☎55-6561）
7月下旬～8月中旬	平川市 蓮の花まつり	（一社）平川市観光協会（☎40-2231）
7/30、8/2	黒石ねぶた祭り	黒石青年会議所（☎52-3369）
8/2・3	平川ねぶたまつり 2025	同実行委員会（平川市商工会、☎44-3055）
8/3・5	藤崎町ねぶた合同運行	藤崎町商工会（☎75-2370）
8/4	第48回田舎館村ねぶた合同運行	田舎館村中央公民館（☎58-2250）
8/9・10	2025 りんご灯まつり	板柳町商工観光課（☎55-8033）
8/14	平川あどの祭り	平川市商工観光課（☎55-5732）

※イベントの詳細は「津軽広域連合」ホームページで確認を。

— 有料広告 —

