

みんなできつくり みんなをつなぐ

# 広報 ひろさき

2024  
2/1  
No.431

特集

## 健康がいちばん！

証明書の手続きが便利に  
弘前お米とくらし応援券を配布  
国スポの会期が決定



今号の表紙

新春の出初式

土手町で開催した弘前市・西目屋村消防団出初式での1枚。凛々しいまとい振りや勇壮な分列行進などを行い、今年一年の防火・消火活動への意識を高めていました。



「広報ひろさき」録音版の配布を希望する人は  
障がい福祉課（☎ 40-7036）まで。



「広報ひろさき」をアプリで読めます！  
「マチイロ」で検索（iOS・Android対応）







ひろさき  
健康増進リーディング  
ひとまちも  
健康都市  
弘前

# 特集 健康がいちばん!

市民の皆さんが笑顔で健康な毎日を送れるよう、市では「運動」「食事」「健診」の3つのスローガンを掲げ、健康に関するさまざまな取り組みや支援を行っています。  
今回は「健康都市弘前」の実現に向けた施策の中から、「健康」に関するものを紹介します。  
■問い合わせ先 健康増進課 (☎ 37-3750)

## 健康診査を受けよう!

健診 年1回 健診(検診)を受けよう

市民の皆さんが自身の健康状態を定期的に把握できるよう、各種健康診査を実施しています。受診の結果、がんやその他の病気が見つかる場合もありますので、病気などの早期発見・治療のために年1回は受診しましょう。また、定期的に体重や血圧を測定するなど、自分の健康に関心を持つことも大切です。

▼がん検診

検診名	受診者数(人)	受診率(%)	要精検者数(人)	要精検率(%)
胃がん検診	9,512	15.1	840	8.8
肺がん検診	4,951	4.3	92	1.9
大腸がん検診	15,166	9.9	979	6.5
子宮がん検診	7,694	25.0	142	1.8
乳がん検診	5,299	21.3	354	6.7

▼その他の検診・健診

検診名	対象者	受診率(%)
胃がんリスク検診	40歳の市民	17.4
骨密度検診	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性	5.8
成人歯科健診	40歳・50歳・60歳・70歳の市民	10.7
30歳節目歯科健診	30歳の市民	12.5

## PICK UP 500円で受けられる! 市独自の健診 / 20・30代健診

生活習慣病発症予防と重症化予防のため、特定健康診査対象年齢前で、職場等で生活習慣病の健診を受ける機会が無い20～39歳の若い世代を対象とした健診です。

対象	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)	保健指導実施者数(人)
国保加入者	4,624	398	8.6	176
国保加入者以外	25,298	323	1.3	47
合計	29,922	721	2.4	223

2018(平成30)年度からスタートしたこの健診は、心電図や血液検査を行って、血中脂質や血糖値、肝機能などを調べる「メタボ健診」に該当します。「若いから、まだ心配ない」と油断せずに、健診を積極的に受診しましょう。  
※国保加入者は無料で受診できます。

出典…令和5年度保健活動・予防事業概要(令和4年度の受診状況)  
◆…国保加入者は令和4年4月1日現在、国保加入者以外は令和4年4月30日現在

## これは使える! 市の健康増進の取り組み

運動 あと10分 今より多く体を動かそう

フレイル・ロコモティブシンドロームの予防に!  
高齢者向けの健康教室など

65歳以上の市民対象

【高齢者トレーニング教室】  
軽負荷のトレーニングマシンを使って運動する教室を市内3カ所で開催しています。

※事前申込制。申し込み方法などは広報ひろさきなどでお知らせします。

【筋力向上トレーニング教室】  
椅子に座ってできる簡単なストレッチや筋力トレーニングが中心の運動教室です。

※事前の申し込みは不要。日時や場所など、詳細は問い合わせを。

【パワリハ運動教室】  
軽負荷のトレーニングマシンを使って運動する教室を市内のデイサービスセンター等で実施しています。詳細は問い合わせを。

◎フレイル…加齢で心身が老い衰えた状態のこと。  
◎ロコモティブシンドローム…加齢による運動器の機能の衰えや障がいのために移動機能の低下をきたした状態のこと。

■問い合わせ先 介護福祉課 (☎ 40-7072)

皆さんの運動や食生活をサポートする、市の取り組みの一部を紹介します。

運動 あと10分 今より多く体を動かそう

総務部の皆さん必見!  
企業向け健康増進メニュー

【働き盛り世代の運動教室】  
市のスポーツ指導員が市内の企業を訪問し、1回30分程度の簡単なストレッチや有酸素運動を行う教室です。

◎注意事項 年間の募集企業数は2～3社程度/実施回数は1社あたり年間3～4回程度。

■問い合わせ先 スポーツ振興課 (☎ 40-7115)

【弘前市働き盛り世代の健康アップ推進事業費補助金】

市内の事業所が行う、生産性の向上や職場の活力の向上等を目的とした従業員の健康保持・増進につながる取り組みに対する補助金です。

▼令和4年度の取り組み事例

血圧計や体組成計の購入、禁煙外来の受診支援、スポーツクラブ等との法人会員契約、管理栄養士による健康セミナーの開催など

■問い合わせ先 健康増進課 (☎ 37-3750)

※令和5年度の募集は終了しています。令和6年度も募集する場合は、広報ひろさきや市ホームページなどで改めてお知らせします。



食事 あと50g ベジファーストで野菜を食べよう

## 作って食べて健康に! 食改さんおすすめレシピ集

これまで広報ひろさきで紹介してきた健康レシピなどを1つにまとめたレシピ集を活用しませんか。野菜たっぷりヘルシーな料理を作って、楽しく食べて、健康を目指そう!

※このレシピ集は、市や食生活改善推進委員会が実施する食育や健康に関するイベントに参加した人に配布しているほか、市ホームページ(QRコード)でも閲覧できます。



■問い合わせ先 健康増進課 (☎ 37-3750)

## アプリで気軽に楽しく健康管理を。健康アプリ「kencom(ケンコム)」

毎日の健康状態を記録できたり、健康に関する記事を読めたりする便利なアプリ。また、国民健康保険加入者であれば、健診結果をいつでも閲覧できます。さらに、アプリを使って貯めたポイントで最大5,000円分のQUOカードPayが当たる抽選に応募しよう!



運動 あと10分 今より多く体を動かそう

▼対象 19歳以上の市民(令和6年3月末までに19歳になる人を含む)

▼利用料 無料(通信料は自己負担)  
アプリの登録方法や詳細は市ホームページ(QRコード)で確認できます。

■問い合わせ先 企画課 (☎ 26-6348)





## 市民の健康増進のために活動するお二人にお話を伺いました。

弘前市健康づくりサポーター連絡協議会  
会長 成田 津江さん

楽しく活動して、健康に。



2015（平成27）年のサポーター制度発足から現在まで、和徳学区で活動してきました。高齢者の自宅に出向き、たわいもない会話をして、健康に関する心配ごとなどを聞き取り、健康につながる行動の後押しをしています。また、特定健診やがん検診などの情報を、必要と思われる市民に適切なタイミングと方法で提供し、受診勧奨をするのもサポーターの大切な役割です。

私のモットーは、「楽しく健康に」です。合計282人（令和5年12月時点）の健康づくりサポーターが楽しく活動していれば、それぞれの地域の人たちが元気になり、ひいては市全体がいきいきとなると思っています。

サポーターに興味があれば、すぐに仲間になれます。現在のサポーターが次の世代のサポーターに健康に対する思いや活動を継承していくことでサポーターの活動が広がり、市民皆さんの健康意識の向上につながると考えています。

市民の健康増進が生きがい。

ひろさき健幸増進リーダー会  
会長 八木橋 喜代治さん

保健体育の教員を定年退職した後に、自分を育ててくれた地域に少しでも恩返しをしたいと思い、得意分野を生かしながら2013（平成25）年から朝陽学区を拠点に活動を始めました。内容は、「あつがるストレッチ」「あつがる体操」（弘前大学・日本体育大学共同監修）を軸に、筋力トレーニングや認知機能低下予防運動などを、地域の催しに出向き、「指導」するのではなく参加者と一緒に楽しく行っています。また、ロコモ度（ロコモティブシンドロームの段階）を測定し、数値化することで自らの健康度を理解してもらい、ミニ講話では健康教養を高めることに努めています。

運動教室は、高齢者にとって「集いの場」でもあります。交流し、語り合うことができる「心の健康を育む場」であると位置づけています。

これまでの活動を通して、「運動すると体が軽くなり、動きが楽になる」「運動するのが楽しくなった」「次にみんなに会うのが楽しみだ」などの声を聞く機会が増え、参加者の健康意識の変化を感じます。

市民の皆さんが集い、交流し、ちょっとだけ健康を考え、運動する。それが個人の健康増進や健康なコミュニティの構築につながる。これが「健康都市弘前」や「健康なまちづくり」の根源であると、私は信じています。



### 【おわりに】

今回の特集では、市などが行う健康に関する取り組みなどを紹介しました。さまざまな事業を上手に活用して、自らの健康意識を高めていきましょう。

「あと10分今より多く体を動かそう」、「あと50gベジファーストで野菜を食べよう」、「年1回健診（検診）を受けよう」、この3つを実践して自身と家族の健康増進を目指しましょう！

自分の体の状態を常にチェックすることが健康の秘訣！ QOL 健診やベジチェック®を活用して、健康を目指しましょう。



### 【QOL 健診とは】

弘前大学が開発した健診で、その場で測定結果がわかり、保健師・看護師から生活習慣のアドバイス等も受けられます。昨年11月からは、ヒロコ（駅前町）3階で無料で受診可能になりました。随時開催（定休日を除く毎日受診可能／事前申し込み不要）と定期開催（月1回開催／事前申し込み制）があります。



### 「定期開催」のお知らせ

定期開催は、随時開催には無い骨密度と立ち上がりの測定があります。

▼とき 2月14日（水）、午前10時～正午（受け付けは午前10時から）

▼ところ ヒロコ3階健康ホール

▼測定項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、骨密度、野菜推定摂取量（ベジチェック®）、立ち上がり

▼定員 20人（先着順）

▼申し込み方法 2月8日（木）までに申し込みを。

■問い合わせ・申込先 健康増進課（☎ 37-3750）

### 参加者の声

気軽に受診できるので便利。毎日1万歩を歩くのが目標。  
Nさん（80代）

立ち上がりが意外とできなかったのですが、運動を心がけます。  
Kさん（50代）

骨密度を測りたくて参加。週4～5日の卓球と寝ることが元気の秘訣。  
Mさん（70代）

ベジチェック®を初めて受けました。毎日積極的に野菜を食べていますが…まだまだでしたね。  
Sさん（60代）

## やさいを食べよう ベジチェック®



ベジチェック®はカゴメ株式会社が開発した、手のひらをセンサーに約30秒当てただけで推定野菜摂取量を測定できる機器です。

QOL 健診の健診項目となっているほか、市民の健康意識の向上と行動変容などを旨とする「健康とまちのにぎわい創出事業」の一環で次の5カ所に設置しています。



- ①中三弘前店（土手町）地下1階エスカレーター付近
- ②ヒロコ（駅前町）3階健康広場
- ③イトーヨーカドー弘前店（駅前3丁目）地下1階第2立体駐車場連絡口付近
- ④市役所（上白銀町）市民防災館1階入口付近
- New!** ⑤弘前モータースクール（和泉1丁目）校舎内（期間限定で3月末まで）

ちなみに…野菜50gの摂取例は

- ミニトマト=5個 ●ブロッコリー=小房3つ
- キャベツ=1枚 ●人参=3分の1本 ●ピーマン=2個
- きゅうり=2分の1本 ●たまねぎ=4分の1個

※野菜摂取レベルの平均値は5.5（カゴメ調べ/2022年1月～12月）。

ポクも野菜をいっぱい食べるっ！





3月1日(金)  
から

## 証明書の手続きが便利に

### 証明書のコンビニ交付サービスが始まります

マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストア等に設置されているマルチコピー機で各種証明書を取得できるサービスが始まります。



#### 取得できる証明書

##### ①住民票の写し (手数料=1通300円)

弘前市に住民登録がある人が利用できます。本人および同一世帯員分を証明できます。

※除票(転出者、死亡者分など)や住民票コード入りは取得できません。

##### ②印鑑登録証明書 (手数料=1通300円)

弘前市に印鑑登録がある人が利用できます。本人分を証明できます。

※印鑑登録証の持参は不要です。

##### ③戸籍全部事項証明書・戸籍個人事項証明書

(手数料=1通450円)

弘前市に本籍がある人が利用できます。本人および同一戸籍人分の、現在の戸籍に記載された事項を証明できます。

※除籍や改製原戸籍は取得できません。

##### ④戸籍の附票の写し (手数料=1通300円)

弘前市に本籍がある人が利用できます。本人および同一戸籍人分の、現在の戸籍に基づく住所を証明できます。

※除票は取得できません。

#### ③・④の注意事項

- 弘前市に住民登録がない人は事前に利用登録申請が必要です。登録には最大5開庁日ほどかかります。
- 出生届や婚姻届などの戸籍の届出をした場合、戸籍証明書に反映されるまでの一定期間は当サービスを利用できません。

#### 利用時間

午前6時30分～午後11時  
※年末年始(12月29日～1月3日)とメンテナンス日を除き、毎日利用できます。

#### 利用場所

セブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップ、ユニバースを含む、全国のコンビニ等のマルチコピー機設置店舗

#### 利用方法

- ①次のものを準備します。
  - マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書付き)  
※顔認証マイナンバーカードは使えません。
  - 暗証番号(利用者証明用電子証明書の数字4桁)
  - 手数料
- ②マルチコピー機で「行政サービス」を選択し、画面の案内に従って操作してください。

#### 注意事項

- 個人情報漏えい防止のため、店員が操作補助をすることはできません。
- 本サービスで取得した証明書の交換、手数料の返金はできません。
- マイナンバーカードの暗証番号は、連続で3回間違えるとロックがかかり利用できなくなります。暗証番号を忘れた場合やロックを解除する場合は、本人がマイナンバーカードを持参の上、市民課窓口、岩木・相馬総合支所民生課、ヒロコ総合行政窓口で手続きをしてください。

### 戸籍証明書等の手続きが簡単・便利になります

#### ●全国の戸籍証明書を最寄りの窓口で請求可能に(広域交付)

戸籍証明書等の広域交付制度が開始されることに伴い、本籍地以外の市町村の役所・役場などで戸籍全部事項証明書・除籍全部事項証明書を請求できるようになります。

▼証明書を請求できる人 本人、配偶者、父母、祖父母、子、孫など直系分(代理請求は不可)

※窓口に来た人の本人確認書類(顔写真付き)が必要/窓口交付のみ/個人・一部事項証明書は発行不可。

※ヒロコ総合行政窓口では毎月第1・第3土・日曜日の広域交付業務を休止します。

▼手数料 戸籍全部事項証明書…1通450円、除籍全部事項証明書…1通750円

#### ●戸籍の届出時、戸籍証明書等の添付が原則不要になります。

#### ■問い合わせ先

市民課(コンビニ交付・広域交付…☎35-1113、戸籍届出時の証明書添付…☎40-7019)

市民のくらしを  
応援します

### 弘前お米とくらし応援券を配布

市では、年々減少傾向にある地元のお米の消費を促すとともに、物価高騰下における市民の家計負担の軽減を図るため、市民を対象に「弘前お米とくらし応援券」を配布します。

▼対象者 令和6年1月1日時点で弘前市の住民基本台帳に登録されている市民

▼内容 1人3,000円(1,000円券×3枚)

▼利用方法 取扱店舗で1度の会計につき1袋2kg以上の青森県産米を購入する際に利用することができ、対象のお米と同一会計の食品や生活用品等の購入にも利用できます。

※1度に利用できる枚数に制限はありません。

▼対象のお米 つがるロマン、まっしぐら、青天の霹靂(へきれき)、はれわたり(精米または玄米)

▼取扱店舗 応援券と同封する一覧または市ホームページ(QRコード)に掲載

▼利用期間 3月1日(金)～12月31日(火)

▼配布方法 2月下旬から順次、世帯ごとに対象者分の応援券をまとめて配布(3月末までの配布を予定)

■問い合わせ先 農政課(☎40-0504、Eメール nousei@city.hirosaki.lg.jp)



▲市ホームページ

## 青の煌めきあおもり国スポ

2026 翔ける未来へ縄文の風に乗って  
第80回国民スポーツ大会

本大会競技会の  
会期が決定!

		競技名	種別	競技会場	競技日程 [令和8年]	
正式 競 技	本 会 期	ソフトボール	成年女子	運動公園野球場 岩木山総合公園野球場	10月17日(土)～19日(月)	
		弓道	近的	全種別	青森県武道館	10月10日(土)～13日(火)
			遠的	全種別	青森県武道館	10月10日(土)～12日(月)
		空手道	全種別	青森県武道館	10月17日(土)～19日(月)	
	クレー射撃	トラップ・スキート	成年	弘前クレー射撃場	10月10日(土)～13日(火)	
	会 期 前 I	体 操	競技	全種別	青森県武道館	9月3日(木)～6日(日)
			新体操	少年男子・少年女子	青森県武道館	9月12日(土)～13日(日)
			トランポリン	男子・女子	青森県武道館 ※岩木山総合公園体育館へ変更予定。	9月9日(水)
		ライフル 射撃 (CP以外)	50m	成年男子・成年女子	運動公園運動広場	9月10日(木)～12日(土)
			10m	全種別	特設ライフル射撃場	9月10日(木)～13日(日)
BR・BP			少年男子・少年女子	克雪トレーニングセンター	9月10日(木)～12日(土)	
特 別 競 技	高 等 学 校 野 球	硬式		運動公園野球場	10月3日(土)・4日(日)・6日(火)	
		軟式		運動公園野球場	10月2日(金)・4日(日)・5日(月)	

弘前市で開催される競技のみ掲載しています。全競技の詳細情報は公式サイト(「あおもり国スポ」で検索)で確認を。

上記決定に伴い、運動公園運動広場は特設ライフル射撃場の仮設工事等のため、令和6年12月1日～令和9年3月31日の期間は使用できなくなりますので、ご理解とご協力をお願いします。

#### ■問い合わせ先

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ弘前市実行委員会  
(スポーツ振興課内、☎40-0583)



書類の準備は  
お早めに

## 市民税県民税の申告



### 郵送申告にご協力を

令和6年度市民税県民税の申告会場を下表のとおり開設します。申告会場が混み合い長時間お待たせする場合がありますので、**できるだけ郵送での申告書類の提出にご協力をお願いします。申告期限は3月15日(金)です。**

詳しくは、広報ひろさき1月15日号と同時配布した「令和6年度市民税県民税申告のお知らせ」または市ホームページでご確認ください。

### 来場して申告する際の注意

- お住まいの地区の日程を確認の上、指定された日程・会場へご来場ください。
- ※地区外の方は、本庁地区の申告会場をご利用ください。
- 申告者本人のみ（補助者が必要な場合は最低限の人数）でご来場ください。
- 営業等・農業や不動産の収支内訳、医療費控除

の明細書など、作成すべき書類はあらかじめ作成した上でご来場ください。作成していない場合、自身で作成してから受け付けとなりますので、事前作成にご協力をお願いします。

### 税務署へ確定申告書を提出する人へ

税務署に提出された確定申告書は、各市町村にデータ送信され、市民税県民税等の算定資料にもなります。そのため所得税と市民税県民税とで取り扱いが異なる事項について、確定申告書第二表「住民税に関する事項」欄に記載することになっています。この記載を誤ると市民税県民税が正しく計算されないなど、市町村が行う住民サービスに影響が出る場合もありますので、確定申告の手引き等を確認し、正しく記載してください。

■**問い合わせ・提出先** 市民税課市民税第二・第三係（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎40-7025、40-7026）

### ▶申告会場の開設日程

※受付期間は、土・日曜日、祝日を除きます。

地区名	受付期間	受付会場	受付時間
全地区（営業等・農業、不動産収入の申告がない人限定）	2月9日（金）～15日（木）	市役所前川新館3階申告会場	午前8時30分～午後4時
本庁地区	2月16日（金）～3月15日（金）		
相馬総合支所地区	1月30日（火）～2月1日（木）	相馬総合支所1階多目的室	午前9時～午後3時
岩木総合支所地区	2月20日（火）～3月7日（木）	岩木総合支所1階多目的室	
裾野地区	2月2日（金）	裾野地区体育文化交流センター	
東目屋地区	2月2日（金）	東目屋公民館	午前9時30分～午後3時
石川地区	2月6日（火）・7日（水）	石川公民館	
船沢地区	2月6日（火）・7日（水）	船沢公民館	

## 弘前税務署からのお知らせ

### 所得税・消費税・贈与税確定申告書作成会場の開設

申告書作成会場では、自宅からと同様、原則申告者本人のスマホを使用して、自身で申告書等を作成します。

▼**とき** 2月16日（金）～3月15日（金）の平日、午前9時～午後4時

▼**ところ** 市立観光館（下白銀町）1階多目的ホール

※会場の駐車場は有料です。駐車台数に限りがありますので、公共交通機関で来場してください。

▼**入場整理券** 混雑緩和のため、入場には入場整理券が必要です。入場整理券は会場当日配付、またはLINEで事前発行します（配付状況に応じて後日の来場をお願いする場合があります）。

▼**その他** マイナンバーカード（カード発行時に設定した暗証番号を含む）がある人はお持ちください。

■**問い合わせ先** 弘前税務署個人課税第一部門（本町、☎32-0331、自動音声に従い「2」を選択）

高齢者の皆さんの  
相談窓口です

## 地域包括支援センターをご利用ください

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者とその家族を、介護・保健・医療・福祉などさまざまな面から支援する拠点です。

### たとえば、こんな悩みや心配事はありませんか？

- 最近、体が弱ってきた
- 介護サービスを受けたいが、どうすればいいかわからない
- 高齢者だけの世帯なので何かあったときに心配
- 家族だけで介護するのは大変
- 親が認知症ではないかと心配
- 財産管理に自信がなくなった
- 悪質商法の被害にあった
- 虐待されている
- 近所の一人暮らしの高齢者が心配

「どこに相談すればいいのかわからない」というときも、まずご連絡ください。相談内容に適した情報提供のほか、状況に応じて必要な医療や介護等のサービスが受けられるよう関係機関と連携してサポートします。



## 地域包括支援センターの設置場所

市内7カ所に設置し、各中学校区で担当区域を分けていますので、確認の上ご利用ください。

- ▼**利用時間** 月～土曜日の午前9時～午後6時
- ▼**休業日** 日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）
- ▼**利用料** 無料

**弘前市第一地域包括支援センター**  
【担当地区：第一中学校区】

▼**ところ** 野田2丁目2の1（津軽保健生協会1階）  
☎31-1203

**弘前市第二地域包括支援センター**  
【担当地区：第二中学校区】

▼**ところ** 藤野2丁目6の1（デイサービスセンターきらら弘前敷地内）  
☎31-3811

**弘前市第三地域包括支援センター**  
【担当地区：第三中、南中学校区（松原小学校区に限る）】

▼**ところ** 豊原1丁目1の2（弘前静光園内）  
☎39-2515

**弘前市東部地域包括支援センター**  
【担当地区：東中、第五中、石川中学校区】

▼**ところ** 福村字早稲田27の1（福寿園向かい）  
☎26-2433

**弘前市西部地域包括支援センター**  
【担当地区：津軽中、常盤野中、東目屋中、相馬中学校区】

▼**ところ** 賀田2丁目4の2（パインハウス岩木内）  
☎82-1516

**弘前市南部地域包括支援センター**  
【担当地区：第四中、南中学校区（松原小学校区を除く）】

▼**ところ** 小沢字山崎44の9（希望ヶ丘ホーム敷地内）  
☎87-6779

**弘前市北部地域包括支援センター**  
【担当地区：裾野中、北辰中、新和中、船沢中学校区】

▼**ところ** 高杉字山下298の1  
☎95-2100

■**問い合わせ先** 介護福祉課自立・包括支援係（市役所1階、☎40-4321）



窓口か郵送で  
受け付けます

## 令和6年4月 認定こども園・保育所 利用希望者の追加受け付け



市内の保育施設のうち、令和6年4月からの認定こども園・保育所（2号・3号認定）の利用申し込みはすでに受け付けを終了しましたが、定員に空きが生じる施設については追加の申し込みを窓口または郵送で受け付けます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

※認定こども園・幼稚園の教育利用（1号認定）、認可外保育施設、企業主導型保育施設については、直接施設に申し込んでください。

▼受付期間 窓口…2月1日（木）～15日（木）

の平日、午前8時30分～午後5時/  
郵送…2月9日（金・必着）

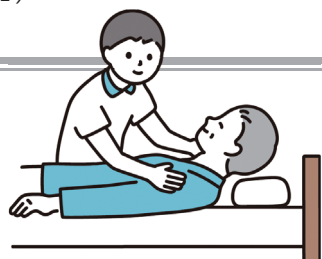
▼受付窓口 こども家庭課保育係、岩木総合支所民生課、相馬総合支所民生課

※希望する施設に申し込みをしても定員に空きがない場合は4月からの利用はできません／書類に不備がある場合は受け付けできない場合がありますので、早めの施設見学と申し込みをお願いします。

■問い合わせ・申込先 こども家庭課保育係（市役所1階、☎35-1131）

対象の人は  
申請を忘れずに

## 高額介護合算療養費の支給申請の お知らせを送付します



後期高齢者医療制度の被保険者で、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分（令和4年8月1日～令和5年7月31日）の合算額が限度額（右表）を超えた場合、超えた額が支給されます（500円以下は対象外）。被保険者が複数いる世帯は、世帯で合算して支給額を計算します。

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬（予定）に青森県後期高齢者医療広域連合から支給申請のお知らせを送付しますので、届いた人は申請してください。

対象期間中に加入した人や県外から転入した被保険者がいる世帯など、支給対象となる世帯でも支給申請のお知らせが届かない場合がありますので、対象と思われる人はお問い合わせください。

▼申請に必要なもの 支給申請書／支給申請のお知らせ／マイナンバーカードまたは通知カード／印鑑（認印、申請者と受領者が異なる場合は両者の押印が必要）／通帳など口座情報がわかるもの（コピーでも可）

### ▼自己負担限度額

所得区分	所得区分の内容	限度額
現役並み所得Ⅲ	課税所得690万円以上の人	212万円
現役並み所得Ⅱ	課税所得380万円以上690万円未満の人	141万円
現役並み所得Ⅰ	課税所得145万円以上380万円未満の人	67万円
一般Ⅰ／一般Ⅱ	他の所得区分に当てはまらない人	56万円
低所得Ⅱ	世帯員全員が住民税非課税の人	31万円
低所得Ⅰ	世帯員全員が住民税非課税で、かつ世帯員全員の各所得金額が0円の人（公的年金の場合は収入が年額80万円以下）	19万円

※自己負担額は、支払った額から高額療養費や高額介護（予防）サービス費を除いた額です。

■問い合わせ・申請先 国保年金課後期高齢者医療係（市役所1階、☎40-7046）

## 空き家・空き地を物件登録すると 地場産品がもらえます

弘前圏域空き家・空き地バンクに空き家または空き地を物件登録した人に、奨励品として弘前圏域の地場産品を贈呈しています。

ぜひこの機会に空き家・空き地を利活用しませんか。

詳細は、弘前圏域空き家・空き地バンクホームページ（QRコード）で確認するか、お問い合わせください。

登録受付中!



■問い合わせ先 建築指導課  
空き家対策係（☎40-0522）

# 弘前城石垣修理

第23回

～新しい石材の調達～

弘前城跡本丸東面の石垣積直し工事は、北側工区が最上段まで積み上がり、今年度から弘前城天守が載る南側工区の積直し作業を進めています（※1）。



（※1）令和5年10月末時点の石垣積直し状況

南側工区の石垣には北側工区よりも破損した築石が多く、これまで以上に多くの交換石が必要となるため、まず新しい石材を調達するところから作業を開始しました。弘前城本丸の石垣には、約400年前の築城時から歴史的に岩木山麓でとれる輝石安山岩が用いられているため、今回も同じ石質の原石を加工することとしています。最終的に、事前調査で同じ石質であることを確認の上、岩木山麓にある市の遊休施設内の転石と、市の埋立処分場新区画造成時に掘り上げて保管していた転石を使うこととしました。



実際に転石を採取しよう（※2）転石の掘り出しとしたところ、半分以上土（令和5年8月）

に埋まっている状態で重さが20tを超えると判明した巨石もあり（※2）、そのままでは吊り上げが不可能であったため、現地で石を粗割りした上で城跡に運び（※3）（※4）、さらに細かい仕上げ加工を何度も行って交換石を完成させました（※5）。



（※3）調達した石材の粗割り作業



（※4）粗割りした石材の運搬



（※5）交換石の仕上げ加工

また、新しい石材は築石だけではなく、裏込石にも必要です。石垣解体前の調査により、石垣の変形が大きかった箇所の裏込には、角の無い丸い石（円礫）のみが使われていたと判明しています。円礫は滑りやすく、隙間も生じやすいことから、地震などの揺れで裏込がずれたことが、石垣の変形の一因になったと考えられます。

今回の石垣積直しでは、約300年前の元禄期の石垣の構造にならい、円礫と角礫（※6）を混ぜて噛み合わせの良い裏込にするのと同時に、石を密に敷き詰めて裏込の隙間を少なくする対策を講じています。新しく調達した石材のうち、築石として使用できないものを破砕機で角礫に加工し（※7）、ももとの裏込石と混ぜ合わせて使用しています。



（※6）円礫（左）と角礫（右）



（※7）破砕機で角礫に加工

南側工区については、12月末の時点で上から9段目までの石垣積直しが終了しており、令和6年度中には最上段までの積直しが完成し、本丸東面の石垣修理は完了となる予定です。その後は天守を石垣上に曳き戻すため、天守基礎部分の耐震補強工事に取りかかることとなります。

弘前城本丸石垣修理事業の詳細を、市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。  
<https://www.city.hirosaki.aomori.jp/ishigaki/index.html>

■問い合わせ先 公園緑地課弘前城整備活用推進室（弘前市緑の相談所内、☎33-8739）





# パズルを解いて福袋を当てよう！ 正解発表

広報ひろさき1月1日号に掲載した「津軽のたんげめえものクイズ&シークワーズ」の答えを発表します。正解者の中から抽選で5人に津軽のおいしいもの福袋をプレゼントします（2月中の発送を予定）。

1月18日現在の応募者数は745人（正答率86.3%）です。たくさんのご応募ありがとうございました。

■問い合わせ先 広聴広報課（☎35-1194）

## 問題の答え

### 赤かぶの千枚漬け

（アカカブノセンマイヅケ）



## クイズの答え

### 3文字

- ①飯寿司
- ②がめこ（もち）
- ③毛豆
- ④しとぎ（もち）
- ⑤すしこ
- ⑥筋子

### 4文字

- ①雲平
- ②がっぱら（もち）
- ③ガレット
- ④切り込み
- ⑤けの汁
- ⑥さもだし
- ⑦シードル

### 5文字

- ①あさかもち
- ②いがめんち
- ③いなりずし
- ④津軽そば
- ⑤干しりんご
- ⑥ほたて貝

### 6文字

- ①じゃっぱ汁
- ②（青森）シャモロック
- ③タラの子和え
- ④つがるロマン
- ⑤トゲクリガニ
- ⑥根曲がり竹
- ⑦葉くるみ漬け
- ⑧バナナ最中

### 7文字

- ①なすのしそ巻き
- ②煮干しラーメン

### 8文字

- ①アイスキャンデー
- ②清水森ナンバ
- ③藩士の珈琲

### 9文字

- ①カランカランアイス

## シークワーズの答え

ツ	ブ	ガイ	カ	ホ	タ	テ	ガイ	チ	ン	メ	ガイ			
ミ	ズ	モノ	ケ	ラ	ジ	ヤ	ツ	パ	ジ	ル	マ	ラ	ズ	
ー	ヒ	ー	コ	ノ	シ	ン	ハ	ク	ル	ミ	ツ	ケ	パ	シ
デ	ス	ジ	コ	シ	ミ	シ	カ	ア	マ	タ	ラ	タ	ツ	カ
ン	ウ	ア	ホ	ル	ズ	ナ	ヤ	ラ	ト	ゲ	ク	リ	ガ	ニ
ヤ	エ	オ	ホ	シ	モ	チ	ヌ	モン	カ	ブ	ガ	メ	ボ	
キ	シ	ノ	イ	ナ	リ	ズ	シ	メ	ロ	ア	レ	マ	コ	シ
ス	ダ	セ	ナ	ダ	ナン	コン	シ	ツ	イ	ネ	キ	ラ		
イ	モ	バ	イ	ペン	ウ	ゴ	ート	ソ	ク	ス	リ	ー		
ア	サ	カ	モチ	バ	マ	ド	イ	ギ	ツ	マ	ケ	コ	メ	
バ	ソ	ル	ガ	ツ	ガル	ロ	マン	ダ	ケ	キ	ミ	ン		

津軽地方には古くから受け継がれる、とっても豊かな食文化があるんだね！  
大切なふるさとの味、これからも作って、食べて、守っていきたいね♪



# 暮らしの Information

▼とき 2月3日～25日の毎週土・日曜日と祝日、午前10時～午後3時  
※イベントごとに開催日時が異なります。

▼ところ りんご公園  
圃りんご公園（清水富田字寺沢、☎36-7439）

## 鳴海要記念陶房館の催し

### 【雪の中の漆芸展】

紋紗塗りを基調とした漆器の展示・販売を行います。

▼とき 2月10日（土）～18日（日）の午前9時～午後4時  
※13日（火）は休館。

▼出展 松山漆工房

### 【イラストワークショップ】

2月のテーマは「おに」です。

▼とき 2月10日（土）・24日（土）の午後1時～3時

▼講師 ささやすゆきさん（絵本作家）

▼参加料 1,800円（飲み物付き）

▼持ち物 使用したい画材  
※事前の申し込みが必要。

### 【ごきん刺し体験と小物販売】

▼とき 2月11日（日）祝・25日（日）の午前10時～午後3時（体験の受け付けは午後2時30分まで）

▼講師 岩木かちやらず会

▼体験料 250円～（コースターほか）

### 【臨床美術ワークショップ】

心のケアや認知症にも効果が期待できる臨床美術（臨床カルアート）。今回は満開の桜を描きます。

▼とき 2月22日（木）・23日（金）祝、午前10時30分～正午

▼講師 伊東恭子さん

▼定員 各日8人

▼参加料 1,500円（飲み物付き）

※事前の申し込みが必要。

圃鳴海要記念陶房館（賀田字大浦、☎82-2902、火曜日は休み）

## 広報ひろさきに掲載した各種催しについて

広報ひろさきに掲載した各種催しや教室などは、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。詳しくはホームページまたは各問い合わせ先で確認を。

## イベント

### ウィンターイベント

雪中りんご探しゲームや昔ながらの遊びをして、冬のりんご公園を楽しもう。



# ヒログラ

～透明グランピングドームで新しい弘前の冬体験～

今年も透明グランピングドームを設置します。たいまつやたき火の明かりに囲まれながら、食事やイグルー制作などを楽しみ、恋人や友人、家族と特別な時間を過ごしませんか。

▼とき 2月9日（金）～12日（月・振休）、午前10時～午後9時  
※9日は午後4時から。

▼ところ 市民中央広場（元寺町）

### ▼内容

●透明グランピングドームの貸し出しによる飲食スペース提供（利用料…1張りにつき1時間1,000円/定員…1張りにつき6人まで）

※利用はホームページ（QRコード）から事前に申し込みを/暖房器具を設置しますが、十分に暖かい服装でお越しください/会場内に飲食スペースも有り（無料）。

### ●キッチンカー・フードコーナーの出店

※出店は、スポネット弘前インスタグラム（QRコード）で確認を。



### ●イグルー制作

※イグルー…雪のブロックで作る簡易住居。

●スウェーデントーチ（たいまつ）やたき火による夜間の会場照明

●そり遊びスペース設置（そりの無料貸し出し可）

問 スポネット弘前（☎32-6523）/都市計画課（☎34-3219）



健康づくりのまちなか拠点

広場活用

ワークショップ

2月17日(土)  
午後2時～5時

健康づくりのまちなか拠点の広場(旧第一大成小学校跡地)の具体的な利活用方法について、ボードゲームを使って楽しく考える市民ワークショップを開催します。

▼ところ 百石町展示館  
▼対象 まちづくりと一緒に考えたい人など、どなた

でも = 40人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 2月15日(木)までに、申し込みフォーム(QRコード)または電話で申し込みを。

問健康づくりのまちなか拠点整備推進室(☎ 40-0631)



博物館「親子鑑賞会」



企画展3「博物館に初詣！」と併催する「弘前子ども美術展」の会期にあわせ、市内の小・中学生と一緒に来館した保護者の観覧料が無料になります(学生1人につき保護者1人)。

▼とき 2月10日(土)～12日(月・振休)

※名札など在学习を確認できるものを提示してください/常設展「ひろさきの歴史と文化～原始から近現代へ」もあります。

問市立博物館(下白銀町、☎ 35-0700)

弘前交響楽団 定期演奏会

35回記念の定期演奏会です。

▼とき 2月11日(日)(祝)、午後2時開演(開場は午後1時)  
※開演の前に、ロビーコンサートや指揮者によるプレトークを予定しています。

▼ところ 市民会館(下白銀町)

大ホール

▼演奏曲目 喜歌劇『こうもり』序曲(J.シュトラウス2世作曲)/歌劇『イーゴリ公』より「だったん人の娘の踊り」、「だったん人の踊り」(ポロディン作曲)/交響組曲『シェヘラザード』(リムスキー=コルサコフ作曲)

▼指揮者 松井慶太さん

▼ゲストソロコンサートマスター 大林修子

さん(元NHK交響楽団)

▼入場料(全席自由) 一般=1,000円、高校生以下=500円  
※未就学児は入場できません。

▼チケット販売所 市民会館、弘前文化センター、まちなか情報センター、ヒロロ、中三弘前店、さくら野百貨店弘前店、さくらミュージック

問弘前交響楽団事務局(古川さん、☎ 090-3121-8401)

弘前マイスター展

市が認定する優れた技能・技

術者である「弘前マイスター」の活動内容や、その卓越した技・製品を紹介します。

▼とき 2月17日(土)・18日(日)、午前10時～午後4時  
※18日は午後3時まで。

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース、多世代交流室2

▼入場料 無料

【技能体験コーナー】

①和菓子製作体験

▼とき 2月17日(土)、午前11時～正午

▼定員 12人

▼参加料 500円

②フラワーアレンジメント体験

▼とき 2月17日(土)、午後1時30分～2時30分

▼定員 16人

▼参加料 2,500円

③金魚ねぶた絵付け体験

▼とき 2月18日(日)、午前11時～正午

▼定員 16人

▼参加料 1,500円

④フレッシュフルーツカクテル(ノンアルコール)製作体験

▼とき 2月18日(日)、午後1時30分～2時30分

▼定員 12人

▼参加料 500円

※①～④の参加希望者は、事前に申し込みフォーム(QRコード)で申し込みを。

問産業育成課(☎ 32-8106)

こどもの森 2月の催し

【月例登山『行けるとこまで行ってみよ』】

▼とき 2月18日(日)、午前9時30分～午後2時30分

▼対象 登山の経験があり、当日に冬山登山の装備で参加できる人

▼持ち物 飲み物、昼食、タオ

ル、替えの下着・靴下、雨具、防寒着

▼参加料 無料

※前日までの申し込みが必要。

【冬季開館日】

毎週土・日曜日、祝日と小・中学校の春休み期間は開館します。

問こどもの森ビジターセンター(坂元字山元、久渡寺境内、☎ 88-3923) / 弘前市みどりの協会(☎ 33-8733)



食と農を楽しむイベント  
「第48回生活技術発表展」

「知恵を活かし、生活のリノベーションを楽しもう！」をテーマに、農村女性と消費者が活動や生活技術などを交換する発表展を開催します。

▼とき 2月20日(火)、午前11時～午後2時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース

市民協働交流まつり

無料!

市民参画センターに登録している市民活動団体やボランティア団体等の活動を紹介し、各団体と交流を楽しむイベントです。

▼とき 2月23日(金)(祝)、午前10時30分～午後2時30分

▼ところ ヒロロ(駅前町)

▼内容

3階ヒロロスクエア	4階市民文化交流館ホール
活動紹介の展示、バルーンアートなどの体験、パン・焼き菓子などの販売	ステージ発表

問市民参画センター(☎ 31-2500)

同時開催

協働まちづくりフォーラム

テーマ 学生のサークル活動で取り組む地域貢献

身近なまちづくり活動を行っている学生団体の活動内容や活動への思いなど、学生の皆さんの生の声を聞くことができるイベントです。

▼とき 2月23日(金)(祝)、午後2時～3時15分

▼ところ ヒロロ4階市民文化交流館ホール

▼出演団体 児童文化研究部 KIDS' (弘前大学) / 農家・農村サポートサークル TEAM DANBURI (弘前大学) / 弘前医療福

祉大学救急救命研究会 / 弘大囃子組

▼定員 50人程度(先着順)

▼申し込み方法 2月14日(水)までに申し込みフォーム(QRコード)か電話、ファクスまたはEメールで申し込みを。

問市民協働課(☎ 40-7108、F 35-7956、E shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp)

▼内容

①石戸谷寛子さん(神職兼カフェ経営者)による講演「念願の神職! 空き家を活用したカフェも開業」

②リフォーム作品等のファッションショー

③参加団体による暮らしを楽しむ活動や加工品等の紹介

※事前の申し込みは不要です。

問中南地域県民局地域農林水産部農業普及振興室(神さん、☎ 33-4821)

緑の相談所



2月の催し

【講習会】

●園芸用土と肥料の話… 17日(土)、午後1時30分～3時30分

●デンドロビウムとセッコクの植え替え… 24日(土)、午後1時30分～3時30分

～共通事項～

▼定員 各20人(先着順)

▼参加料 無料

※事前に電話で申し込みを。

【展示会】

●ツバキ展

2日(金)～12日(月・振休)

●花の写真展

23日(金)(祝)～3月3日(日)

～共通事項～

▼入場料 無料

【休館日】

5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

問緑の相談所(弘前公園内、☎ 33-8737、午前9時～午後5時(ただし、弘前城雪燈籠まつり期間の9日～12日は午後9時まで))



弘前らん展



カトレア・デンドロビウム・シンビジウムなどの洋らんやセッコクなどを展示します。
▼とき 2月23日(金)祝～25日(日)、午前10時～午後3時(最終入場は午後2時30分まで)
▼ところ 市民会館(下白銀町)1階大会議室
▼入場料 無料
☎弘前城愛蘭会(対馬さん、☎ 27-5442)

地域での活躍応援プログラム

市では、「生涯活躍のまち」の推進のため、自身の経験等を

地域貢献に生かす交流・活躍の場づくりを実施しています。

【ハワイアン フラ タイム】

フラダンスを鑑賞し、真冬の寒さを忘れ、暖かい南国気分を一緒に味わいましょう。

▼とき 2月24日(土)、午後1時30分～2時

▼ところ サンタハウス弘前公園(元大工町)

▼演者 田中きをこさん(HULA STUDIO MOANI)

▼定員 25人(先着順)

▼参加料 無料

▼申込期限 2月16日(金)

※自身のさまざまな経験やスキルを今後のまちづくりに役立て



たいという人も、気軽にお問い合わせください。

☎サンタハウス弘前公園(☎ 88-7707)

おいで！弘前「自分だけのお箸づくり！津軽塗の研ぎ出し体験」

弘前の魅力ある資源にちなんだワークショップです。

▼とき 2月24日(土)、午後1時～4時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース

▼講師 今照芳さん(津軽塗技術保存会会長)

▼定員 20人(先着順)

※小学生以下は保護者同伴。

美術館×演劇プログラム

ここにいること つたえあうこと

ところ

中央公民館岩木館(賀田1丁目)大ホール

おはなしワンダーランド だかし屋ばあのおはなし 玉手箱

▼とき 2月23日(金)祝、午後2時～3時10分(開場は午後1時30分)



子どもと一緒に楽しむ観客参加型のお芝居です。ずーずー弁を話すおばあさんがおはなし玉手箱を開けると、中から何かが飛び出してきて…。【専用サイト】

ドキュメンタリー映画『じぶんのことば』

上映会 トーク付き

▼とき 2月24日(土)、①午前10時30分～午後0時30分/②午後2時～4時



子どもたちがゼロから物語をつくる舞台公演を追った映画『じぶんのことば』(2019年)を上映します。上映後はトークも行います。【専用サイト】

共通事項

▼定員 各100人

▼参加料 無料

▼申し込み方法 専用サイト(QRコード)から申し込みを。

☎弘前れんが倉庫美術館(☎ 32-8950)

▼参加料 2,000円(材料費・送料込み/付き添いの人は無料)

▼申し込み方法

申込フォーム(QRコード)または電話で申し込みを。

☎千年会(井澤さん、☎ 87-4888)



読み聞かせボランティア講習会

▼とき 2月24日(土)、午前10時～11時15分

▼ところ 中央公民館岩木館(賀田1丁目)小和室

▼講師 読み聞かせボランティア「テラーズ」

▼対象 読み聞かせに興味がある初心者の人=10人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 2月6日(火)以降、岩木図書館カウンターまたは電話で申し込みを。

☎岩木図書館(賀田1丁目、☎ 82-1651、平日の午前9時30分～午後7時、土・日曜日と祝日の午前9時30分～午後5時、月曜日は休み)



こども絵本の森 雑誌バックナンバーの無料配布

こども絵本の森で所蔵する子育て情報雑誌を無料で配布します。

▼とき 2月25日(日)、午前10時から(整理券配布) ※なくなり次第終了。

▼ところ こども絵本の森(駅前町、ヒロロ3階)

※1人3冊まで、付録1点まで/持ち帰り用袋を持参してください。

☎こども絵本の森(☎ 35-0155)



出愛サポーターとの交流会【男性限定】

出愛サポーターとの「模擬お見合い」でコミュニケーションアップを目指します。

▼とき 2月25日(日)、午後1時～3時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室1

▼対象 弘前圏域8市町村在住の18歳～59歳の独身男性=10人程度

▼申し込み方法 2月15日(木)までに、申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。

☎ひろさき広域出愛サポートセンター(☎ 35-1123<日・月曜日、祝日を除く、午前10時～午後7時>)



春の文化芸能祭

▼とき 3月3日(日)、正午から(開場は午前11時30分)

▼ところ 岩木文化センターあそべる(賀田1丁目)

▼内容

◎第1部

①ジャズ演奏(百石粋族館) ②お山参詣(岩木登山ばやし保存会)

③歌謡(①あそべる歌の会/②成田千恵子さん/③丹藤全子さん)

④相撲甚句(弘前相撲甚句愛好会)

⑤新舞踊(長谷川清一さん<岩木芸能愛好会>)

⑥獅子踊(鳥井野獅子踊保存会)

⑦民踊(弘前民踊同好会)

⑧よさこいソーラン(弘前櫻会)

⑨日本舞踊(西川菊静会)

◎第2部

演劇(演劇ユニット一揆の星)

◎第3部

舞踊ショー(岩木扇舞会)

▼入場料 無料(入場整理券はありません)

☎岩木文化協会(長谷川さん、☎ 090-4638-4322)

ふれあい高齢者

ゲートボール親善大会



▼とき 3月9日(土)、午前9時～午後1時

▼ところ 克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)

▼対象 60歳以上の市民

▼参加料 600円(当日徴収) ※各自で傷害保険の加入を。

▼申し込み方法 2月26日(月)までに、弘前市ゲートボール協会(五十嵐さん、☎ 090-8928-2328、F 34-9409)へ申し込みを。

☎弘前市社会福祉協議会(☎ 33-1161)

2月 図書館休館日

Calendar table showing library closure days for February. Columns: 日, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Rows: 4, 11, 18, 25. Specific days are highlighted in blue: 5, 12, 19, 26 (岩); 7, 14, 21, 28 (相); 8, 15, 22 (弘); 1, 2, 3 (土).

※変更となる場合があります。

☎弘前図書館(下白銀町) ☎ 32-3794

☎岩木図書館(賀田1丁目) ☎ 82-1651

☎こども絵本の森(ヒロロ(駅前町)3階) ☎ 35-0155

☎相馬ライブラリー(相馬やすらぎ館<五所字野沢>内) ☎ 84-2316



# 弘前文化センター2月のプラネタリウム

問 中央公民館 (☎ 33-6561、火曜日は休み)

## ▼投影日およびプログラム内容

星座自動解説付き (●を除く)

時間	3	4	9	10	11	12	17	18	23	24	25
	土	日	金	土	日祝	月振	土	日	金祝	土	日
10:30	●	○	-	●	○	○	●	○	○	●	○
13:30	New Horizons (一般向け/約45分)										
15:00	エコとロジエのわくわく太陽めぐり(小学生~中学生向け/約45分)										

●…わくわく☆こどもプラネ「THE MOON 月のふしぎ」(小学校3・4年生向け/約25分)

○…「たいようくんとおつきちゃん」(幼児~小学校低学年向け/約25分)

## ▼観覧料

一般=250円  
小・中学生、高校生=120円  
わくわく☆こどもプラネ=無料

※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方は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。

▼対象 小学生=20人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 ホームページ(QRコード)か電話またはEメールで申し込みを。

問 弘前大学地域創生本部ボランティアセンター (☎ 39-3268、E huvc@hirosaki-u.ac.jp、午前10時~午後3時)

## アライグマ被害防除対策講習会

受講者は狩猟免許の資格がなくても、箱わなを設置し、捕獲できるようになります。

▼とき 2月19日(月)、午前10時30分~午後0時30分

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼参加料 無料

▼申し込み方法 2月15日(木)までに電話で申し込みを。

問 農村整備課 (☎ 40-4155)

## 移住セミナー

### 【先輩移住者に聞く、弘前ぐらしのイトコロ!】

弘前市へ移住した先輩移住者のリアルな経験談や弘前ぐらしの魅力を聞くことができるセミナーです。希望者は、津軽塗の研ぎ出し体験もできます。

▼とき 2月23日(金)祝、午

ぬいぐるみやオモチャなどを供養しませんか。

▼とき 3月31日(日)、午前11時~11時30分(受け付けは午前10時~10時50分)

▼ところ 熊野奥照神社(田町4丁目)参集殿

▼その他 参列者に護符を用意しています/事前に人形を預かることができます/初穂料など詳細はお問い合わせください。問 熊野奥照神社 (☎ 32-7663)

## 教室・講座

### 弘前大学研究体験事業

#### 【大学の研究ってなにしてるの?】

大学の授業を受けたり、大学生と交流をしたりして、普段感じることができない大学の雰囲気に触れてみませんか。

▼とき 2月17日(土)、午前10時45分~午後2時10分

▼集合場所 弘前大学(文京町)正門前

▼テーマと講師 「流れの科学を体験して学ぼう」…鳥飼宏之さん(同大学理工学研究科教授)/「歌って覚える英語の授業」…佐藤剛さん(同大学教育学部准教授)

## 弘前文化センターリニューアルオープン記念事業

### 【宝くじ文化公演「渡辺真知子・秋川雅史ハートフルコンサート」】

▼とき 3月22日(金)、午後6時から(開場は午後5時30分)

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)大ホール

▼出演 渡辺真知子さん(歌手/写真左)、秋川雅史さん(歌手/写真右)



▼入場料 2,000円(全席指定) ※当日券は500円増し/宝くじの助成による特別料金です。

▼入場券販売所 2月10日(土)から弘前文化センター、市民会館、ヒロロにて販売

▼その他 未就学児は入場できません/車いす席を希望する人はお問い合わせください。

問 文化振興課 (☎ 40-7015)

### 熊野奥照神社「人形納謝祭」

長い間使わなくなり、しまいこんでいるおひな様、日本人形、

後2時~4時

▼ところ 移住・交流情報ガーデン(東京都中央区京橋1丁目)

▼対象 弘前市への移住を検討している人=20人

▼参加料 無料(ただし、津軽塗体験の希望者は資材代として別途1,000円/当日徴収) ※津軽塗体験の希望者のみ。

▼申し込み方法 2月18日(日)までに専用フォーム(QRコード)から申し込みを。

問 ひろさき移住サポートセンター東京事務所 (☎ 03-6256-0801)

## 現代セミナーひろさき

### 【弘前から生まれるシードルの物語~誰かに話したくなるシードルの楽しみ方~】

りんご生産者でシードル醸造家でもある農家の講演や女性ソムリエとの対談、シードルの試飲を通じてシードルの魅力に迫ります。

▼とき 2月24日(土)、午後1時30分~3時

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)3階多目的研修室

▼講師 高橋哲史さん(弘前シードル協会会長)、宮泉さん(JSA認定ソムリエ)

▼対象 市内に在住または通勤・通学している人=30人(先着順)

▼受講料 1,000円(シードル試飲代)

▼申し込み方法 2月18日(日)までに、電話か郵送、ファクスまたはEメール(住所または勤務先所在地<町名まで>・氏名<ふりがな>・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。

※シードルの試飲がありますので、車の運転はご遠慮ください。問 中央公民館 (☎ 036-8356、

下白銀町19の4、☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日と祝日は休み)

## 市民ボランティアによるパソコン講座

### 【エクセル2019 応用講座】

▼とき 3月4日・11日・18日(いずれも月曜日)の午前10時~午後3時 ※3日間で1セットの講座。

▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)

▼内容 表計算ソフト(エクセル2019)の活用方法など ※エクセル2019以外のバージョンを使っている人は操作方法が異なりますのでご注意ください。

▼対象 「エクセル2019 入門講座」の受講者または普段からエクセル2019を使用している市民=30人(先着順)

▼参加料 無料  
▼持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食

▼申し込み方法 2月11日(日)祝以降に、窓口または電話で申し込みを。

問 学習情報館(総合学習センター内、☎ 26-4800)

## りんご栽培講座

りんごのせん定や病害虫の防除などの講座を通じて生産技術や知識の向上を目指しませんか。

▼とき 3月5日(火)・6日(水)、午前10時~正午と午後1時30分~3時30分

▼ところ りんご公園(清水富田字寺沢)2階研修室、園地

▼対象 原則2日間受講できる人で、市内および近隣のりんご生産者=30人(先着順) ※事前の申し込みが必要。

▼受講料 無料

▼持ち物 筆記用具、防寒具 問 りんご公園 (☎ 36-7439)

## 親子こぎんざし教室

3月2日(土)、午後2時~4時

こぎんざしを体験しませんか。初心者でも優しく指導します。

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)3階第2工作実習室

▼対象 親子=5組(先着順/参加者が10人に達し次第締め切ります)

①…市内に在住または通学している小学校4~6年生/②…保護者

▼内容 ①メモ立て/②ティーマットの制作

※1人1点のみ。

▼講師 こぎん刺しの会  
▼参加料 ①…300円/②…500円

▼申し込み方法 2月21日(水)までに、電話またはEメール(住所<町名まで>・親子の氏名<ふりがな>・学校名と学年・電話番号を記入)で申し込みを。

問 中央公民館 (☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日と祝日は休み)





## 令和6年度 生きがいセンターの教室受講者募集

### ▼内容

教室名	主な活動日程	定員
書道教室	第1・3水曜日 午後1時30分～3時30分	25人
日本舞踊教室	第2・4水曜日 午前10時～正午	20人
絵画教室	第1・3水曜日 午前10時～正午	20人
茶道教室(表千家)	第1・3木曜日 午前10時～正午	15人
茶道教室(裏千家)	第2・4木曜日 午前10時～正午	15人
健康料理教室(1)	第3金曜日 午前10時～午後1時	20人
健康料理教室(2)	第4金曜日 午前10時～午後1時	20人
◆…健康料理教室は(1)または(2)のいずれか1つを選択。		
健康体操教室	第1・3土曜日 午前10時～正午	15人
歌謡(カラオケ)教室	第2日曜日の午後3時～5時 第4日曜日の午後2時～5時	30人
社交ダンス教室	第1・3日曜日 午後1時30分～3時30分	男 15人 女 25人
書道教室(旧鷹ヶ丘)	毎月第2・4金曜日 午後1時～3時	15人
絵画教室(旧鷹ヶ丘)	第1・3火曜日 午後1時～3時	20人
俳句教室(旧鷹ヶ丘)	第1・3木曜日 午後1時～3時	20人
◇…旧鷹ヶ丘老人福祉センターにて受講していた人を優先。		

▼受講期間 いずれも4月～翌年3月の1年間

▼ところ 生きがいセンター

▼対象 65歳以上の市民

▼受講料 無料(一部の教室は教材費が必要)

▼申し込み方法 2月28日(水・当日消印有効)までに、はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別(社交ダンス申込者のみ)・電話番号・教室名を記入の上、申し込みを。

※受講は1人2つまで/電話での申し込みはできません。

▼選考方法 受講が初めての人を最優先し、次に連続して3年を超えない人を優先します/結果は後日通知します。

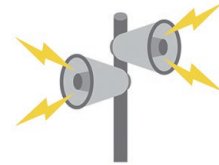
☎生きがいセンター(〒036-8272、南袋町1の20、☎38-0848、月曜日は休み<月曜日が祝日の場合は翌日が休み>)



## その他

### 防災行政無線の試験放送

地震や武力攻撃などの発生に備え、情報伝達試験を全国一斉に行います。



市内各所に設置している防災行政無線から試験放送が流れます。

※今年度は計4回の試験を予定しており、今回が4回目です。

▼試験日時 2月9日(金)、午前11時

※気象状況などによって中止することがあります。

なお、防災行政無線の内容を確認したい場合は、テレホンサービス(☎40-7110、サービス料は無料ですが通話料が発生します)を活用してください。また、防災行政無線アプリでは配信されません。

☎防災課(☎40-7100)

### 弘前文化センターの喫茶室 営業者を公募

令和6年4月以降、弘前文化センター喫茶室を営業する個人・団体を募集します。



▼営業場所 弘前文化センター(下白銀町)2階喫茶室

▼応募資格 市内に住所または主たる事業所(法人では本社機能)を有する個人または法人であることなど

▼申し込み方法 2月8日(木)～29日(木)に、申請書類に必要事項を記入の上、申し込みを。※募集要項等は文化振興課で配布しているほか、市ホームペー

ジに掲載しています。

▼その他 喫茶室の現地見学をすることができます。3月下旬まで営業中ですので、希望者は喫茶室(ランチ&喫茶 cocoro、☎40-0057、火曜日は休み)に事前に申し込みを。

☎文化振興課(市役所4階、☎40-7015)

### 都市計画変更案の縦覧

弘前広域都市計画の用途地域と特別用途地区の変更案を作成しましたので、縦覧します。

▼変更する都市計画の名称 弘前広域都市計画用途地域および特別用途地区の変更

▼変更する区域

○西城北一丁目・小人町・若党町の各一部

○本町・在府町・南塘町・新寺町新割町・北新寺町の各一部

○大清水一丁目の一部

○五代字前田・五代字白山堂・五代字早稲田の各一部

▼縦覧期間 2月16日(金)～29日(木)の平日、午前8時30分～午後5時

▼縦覧場所 都市計画課(市役所3階)

※変更案は市ホームページにも掲載します。

▼意見書の提出 市内に住所を有する人や利害関係のある人は、2月29日(木)の午後5時

までに変更案への意見書を提出することができます。意見書の提出を検討している人は、事前にお問い合わせください。

☎都市計画課(☎35-1134、E toshikeikaku@city.hirosaki.lg.jp)



### 新型コロナウイルスワクチンのお知らせ

#### 【早期の接種をご検討ください】

令和6年4月1日(月)以降は、接種回数に関わらず、接種を自費で受けることになります。接種を希望する人は、できるだけ3月31日までに必要な接種を完了できるよう余裕を持って受けてください。

4月以降は、65歳以上の人および60歳～64歳で重症化リスクの高い人(※1)を対象に秋冬に定期接種が行われ、費用は原則有料(※2)となります。定期接種以外で接種を希望する人は、任意接種として自費で受けることになります。



(※1)…重症化リスクの範囲は、季節性インフルエンザの定期接

種と同じです。(※2)…自己負担額は今後お知らせします。

☎弘前市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター(☎0120-567-745、月～金曜日の午前9時～午後8時、日曜日・祝日の午前9時～午後5時、土曜日は休み)

### 生きづらさや働きづらさを感じている人の新しい居場所～Wanchica(ワンチカ)

日々の生活で生きづらさや働きづらさを感じている人に向けた居場所



で、ゆっくりくつろいだり、ノルマを気にせずに箱作りなどの仕事をしたりしてみませんか。

▼とき 2月19日(月)～21日(水)

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール

▼対象 就労経験が少ない人や離職を繰り返した経験がある人など、生きづらさや働きづらさを感じている市民=5人程度

▼参加料 無料

▼利用方法 2月14日(水)までに面談を実施した上で利用できます。

☎ひろさき生活・仕事応援センター(就労自立支援室内、☎36-3776)

### 今月の納税

☎収納課(市役所2階、☎40-7032、☎40-7033)

市・県民税 第4期  
国民健康保険料 第8期  
介護保険料 第8期  
後期高齢者医療保険料 第8期

納期限  
**2/29(木)**  
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 2月19日(月)～22日(木)、26日(月)の午後5時～7時30分

▼休日 2月25日(日)、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、電話での相談や市税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。



【移住・定住推進】  
地域おこし協力隊員を募集

市内で移住・定住推進に関する活動を行う地域おこし協力隊員を募集しています。

▼活動内容 市、地域住民、関係団体等と連携しながら、市が抱える移住・定住推進上の課題に取り組むため、次に掲げる活動を行います。

- ①移住・定住・関係人口に関する企画・運営
  - ②移住・定住に関する情報の収集・整理
  - ③移住検討者・移住者向けのサポート
  - ④弘前市への移住につながる情報発信、サポート業務
- ※企画課の移住関連業務のサポートをする場合もあります／実際の活動にあたっては、関係者・関係団体や担当職員と相談の上、活動内容を決めます。

- ▼募集人員 1人
  - ▼活動期間 採用の日（令和6年7月1日以降）から令和7年3月末まで（最長3年まで継続）
  - ▼報酬 市の会計年度任用職員として月額23万3,333円
  - ▼申し込み方法 3月25日（月）までに、応募用紙に必要事項を記入の上、郵送または持参で申し込みを。  
※応募用紙は市ホームページからダウンロードできます。
  - ▼選考方法 第1次選考（書類審査）の結果は3月末に文書で通知します。第2次選考は4月20日（土）に実施し、最終結果は5月下旬頃に文書で通知する予定です。  
その他、申し込みの要件などについては、市ホームページでご確認ください。
- ☎企画課人口減少対策担当（〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7121、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp）

清水森ナンバ®を栽培してみませんか

弘前在来トウガラシ「清水森ナンバ」を栽培する新規会員を募集しています。  
なお、健康な土で高品質なナンバを栽培するため、栽培を始める前に土壌診断

約400年前から津軽地域に伝わるとがらしです。  
をする必要があります。  
☎在来津軽「清水森ナンバ」ブランド確立研究会事務局（青森県特産品センター内、中村さん・檜山さん・佐々木さん、☎39-1811）

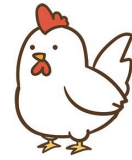
有料広告

有料広告

家畜（鶏含む）飼養者の皆さんへ

【定期報告の時期になりました】

家畜伝染病予防法では、家畜（鶏を含む）飼養者は毎年定期報告することが義務付けられています。報告対象の家畜の飼養者は忘れずに報告をしてください。



- ▼報告対象
  - ①鶏（青森シャモロック、比内地鶏、烏骨鶏、軍鶏、チャボ、声良鶏、金八鶏など含む）、あひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、だちょう
  - ②鳥類以外（牛、馬、豚、山羊、めん羊、いのしし、鹿）

- ▼報告内容 令和6年2月1日時点の頭羽数
- ▼報告様式 定期報告書の様式を該当者へ郵送します。  
※つがる家畜保健衛生所ホームページにも掲載しています。

今年度から家畜を飼養した人は、同所ホームページから様式をダウンロードするか、郵送を希望する場合は農政課に連絡をしてください。

- ▼提出方法 3月1日（金・必着）までに、農政課（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所3階）へ郵送または持参してください。

☎西北地域県民局地域農林水産

部つがる家畜保健衛生所（☎0173-42-2276）／農政課農産係（☎40-0504）

不正軽油は断固拒否！



軽油引取税は、自動車等の燃料となる軽油の引き取りに対し、1リットル当たり32円10銭の税率で課税される県の税金です。

事前に地域県民局長の承認を得ないで、灯油や重油などを混ぜて製造した不正軽油を自動車の燃料として販売し、消費した場合などは、脱税行為として軽油引取税が課されます。不正軽油は脱税行為だけにとどまらず、環境汚染の原因にもなっています。

県では、不正軽油を防止するため、道路での燃料抜き取り調査や各事業所への訪問調査を実施していますので、調査のご協力をお願いします。

また、不正軽油の製造、販売および使用に関する情報がありましたら、ご連絡ください。  
☎県税務課「不正軽油110番」（☎017-734-9066）／中南地域県民局県税部（☎32-4341）

赤十字活動にご支援を

【救いを託されている。赤十字は、あなたとともに動きます】

有料広告

日本赤十字社青森県支部は、災害・紛争などから命を守り、苦痛を軽減する活動をはじめ、教育現場や自治会などで防災・減災の講習会やボランティア活動などを展開しています。

こうした活動は、毎年2月から自治会・町内会などの赤十字ボランティアが戸別訪問を行い、寄せられた会費や寄付金で支えられています。

本年も引き続き、皆さんのあたたかい支援をお願いします。



☎日本赤十字社青森県支部総務課会員係（☎017-722-2011）／弘前市社会福祉協議会総務課（☎33-1161）

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。

- ▼とき ①2月6日（火）、午後1時30分～3時30分／②2月18日（日）、午前10時～正午
- ▼ところ 青森県労働委員会（青森市新町2丁目）

▼対象 県内の労働者、事業主 ※随時受け付け。事前予約を優先します。  
☎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）

「解決の糸口を見つけに行こう！」無料相談会

専門スタッフや弁護士が借金や相続、暮らしに関する悩みなどについて聴き取りし、解決の糸口を見つけます。

- ▼とき 2月17日（土）、午前10時～午後4時

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室A・B  
※事前に予約専用ダイヤル（☎0120-102-354）に申し込みを。  
☎消費者信用生活協同組合弘前事務所（☎55-7795）

「遺言・相続」無料相談会

4月1日からの相続登記申請義務化に向け、遺言・相続手続きに関する相談にこたえるため、相談会を実施します。



- ▼とき 2月17日（土）、午前10時～午後4時

▼ところ 総合学習センター（末広4丁目）4階第2・第3研修室

▼相談員 司法書士、青森地方法務局職員  
※当日に先着順で受け付け。事前の予約は不要です。  
☎青森県司法書士会（☎017-776-8398）

有料広告



### 求人説明会・ミニ面接会

市内企業の人事担当者が、仕事内容などを生の声で伝えます。求職中であれば、誰でも無料で参加でき、面接も可能です。

▼とき 2月9日(金)・28日(水)の午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時から)

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼定員 20人程度

▼参加企業数 3社以上(予定)

▼申し込み方法 当日までに申込書を持参または電話、ホームページ(QRコード)から申し込みを。



▼その他 ハローワークに未登録の人も参加可/雇用保険受給者は求職活動実績の対象になるため、雇用保険受給資格者証の持参を/参加企業は、青森労働局または市ホームページでご確認ください/UJI ターン求職者を対象とした、ウェブでの面談ができます(開催日の7日前までに申し込みが必要)。

問 I・M・S(弘前就労支援センター内、駅前町、ヒロロ3階、☎ 55-5608)

### フォークリフト運転技能講習

技能講習を修了すると、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。

▼とき ①2月19日(月)～22日(木)/②2月19日(月)・20日(火)

▼ところ 学科…サンライフ弘前(豊田1丁目)2階集会室/実技…弘前中央青果(末広1丁目)第三売場

▼内容と対象

①「31時間コース」…普通自動車運転免許以上保有者

②「11時間コース」…大型特殊自動車運転免許保有者(カタピラ限定を除く)

▼定員 ①と②あわせて40人

▼申込期限 2月9日(金) ※定員に達し次第、受け付けを終了します。

受講料や申し込み方法など詳細は、ホームページ(QRコード)でご確認ください。



問 弘前地区労働基準協会(☎ 26-0663)

### 弘前大学グリーンカレッジ令和6年度入校生(第9期生)募集

学生と一緒に大学の講義を受講するなど、「学び直し」のために開講します。6分野の科目から受講することができます。



▼開講日 4月11日(木)

▼受講料 1受講科目につき1万1,500円

▼選考方法 書類審査の上、決定します。

▼申込期限 2月29日(木・必着)

申し込み方法など詳細は、ホームページ(QRコード)でご確認ください。



問 弘前大学学務部教務課教務企画担当(☎ 39-3709)

### 自衛官募集

【予備自衛官補(一般・技能)】

▼受験資格 一般…18歳以上34歳未満/技能…18歳以上で採用要綱に記載された国家資格保持者



▼試験日 4月6日(土)～21日(日)のいずれか指定された1日

▼申込期限 4月11日(木)

【医科・歯科幹部】

▼受験資格 医師・歯科医師の免許取得者

▼試験日 6月21日(金)

▼申込期限 6月6日(木)

受験資格など詳しくは、お問い合わせください。

問 自衛隊弘前地域事務所(城東中央3丁目、☎ 兼 F 27-3871、インスタグラム(QRコード))



### 各種スポーツ・体操教室など

#### ①元シルク・ドゥ・ソレイユパフォーマーと一緒に親子体操教室

時 2月3日・10日・17日(いずれも土曜日)、午後3時45分～4時30分

所 新和小学校(青女子字桜苅)体育館

内 エアトランポリンで、親子で楽しく体を動かす(※1)

定 全日程参加できる小学生とその保護者=15組(先着順)

料 1日900円

問 事前に、N'sトランポリンクラブ(山崎さん、☎ 090-7930-0180)へ。

#### ②サムライキッズ忍者ニン体体操教室



時 2月7日・14日・21日・28日(いずれも水曜日)、午後5時30分～6時15分

所 新和小学校(青女子字桜苅)体育館

内 ボール運動、鬼ごっこ、マット運動などで楽しく体を動かす(※1)

定 5歳～小学校6年生=各日30人(先着順)

料 1日900円

問 事前に、N'sトランポリンクラブ(山崎さん、☎ 090-7930-0180)へ。

#### ③市民弓道教室

時 2月19日～3月28日の毎週月・木曜日、午前10時～正午

所 青森県武道館(豊田2丁目)遠的弓道場・近的弓道場

内 弓の扱い方、基本の動作、射技指導、巻藁(まきわら)稽古、的前稽古

料 300円(傷害保険料として/初日に徴収)

問 2月13日(火)までに、弘前弓道会(福島さん、☎ 090-5231-9562)へ申し込みを。



#### ⑤理学療法士によるピラティス教室

時 3月4日・11日・18日(いずれも月曜日)、午前10時～11時(全3回)

所 河西体育センター会議室

内 肩こり、腰痛、姿勢を改善するための、ピラティスを取り入れた運動

定 18歳以上=6人(先着順)

料 3,000円(傷害保険料を含む)

問 事前に、河西体育センター(石渡1丁目、☎ 38-3200)へ申し込みを。



### 共通事項

飲み物、汗拭きタオルを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を(③・⑤は除く)。詳しくは各施設にご確認ください。

(※1)…室内シューズが必要。  
(※2)…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)を記入の上、各申込先まで郵送を。  
※家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募できます/応募多数の場合は抽選で決定します。

### スポーツ安全保険にご加入を

スポーツ安全保険は、スポーツ活動や文化活動、ボランティア活動や地域活動、レクリエーション活動などの団体活動における事故を補償する制度です。

詳細は、スポーツ安全協会ホームページ(QRコード)で確認するか、問い合わせを。



小さな掛金 大きな補償!

問 スポーツ安全協会(☎ 0570-087109《固定電話》/☎ 03-5510-0033《携帯電話》)



# 健康の掲示板

弘前市保健センター（健康増進課、〒036-8711、野田2丁目7の1、☎37-3750、Eメールkenkou@city.hirosaki.lg.jp、平日の午前8時30分～午後5時）

**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。いずれの健診も受診の際は母子健康手帳を持参してください。

名称	とき・内容	名称	とき	ところ・予約先		
4カ月児★ 7カ月児★	各指定医療機関での個別健診	離乳食教室	3月4日(月)	2月15日(木)までに駅前こどもの広場（駅前町、ヒロコ3階、☎35-0156、午前10時～午後6時、土・日曜日、祝日も可）に申し込みを。		
1歳6カ月児★ 予約制	保健センターでの健診＝2月21日(水)・22日(木)（受け付けは午後0時20分～1時55分） ※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。		初期 (生後4～6カ月児) 予約制		①午前10時10分～10時50分 ②午前11時20分～正午 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。	
3歳児 予約制	2月7日(水)・8日(木)（受け付けは正午～午後1時25分）		中期 後期 (生後7～11カ月児) 予約制		3月15日(金)	①午前10時10分～11時5分 ②午前11時25分～午後0時20分 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診					

★…健康診査票が必要。 予約制…事前の予約が必要です。詳しくは対象者に送付している個別通知をご覧ください。

**各種相談** ▼ところ 弘前市保健センター（野田2丁目、☎37-3750）

名称	内容	とき
のびのび子ども相談	発達相談（ことばについて心配、落ち着きがないなど）。対象は市民で1歳以上の幼児とその家族	平日の午前9時30分～午後3時、1組あたり1時間程度（事前の予約が必要）
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、閉じこもりがち、家族を亡くしたなど）	2月6日(火)、午前9時～正午（前日までに予約が必要） ／「こころの病気」の治療をしていない人を優先）

## 定期予防接種など

### 【子どもの定期接種】

対象年齢から外れると有料になりますので、小学校に入学する前に、受けていない予防接種がないか母子健康手帳で確認しましょう。

### 【おたふくかぜワクチンの接種費用を助成】

▼実施期間 3月31日(日)まで  
▼対象 ①生後12カ月～24カ月未満／②令和6年度に小学校に入学予定の幼児

▼自己負担額 4,000円（生活保護受給者は無料）  
※おたふくかぜにかかったり、ワクチンを2回接種した幼児は対象から外れます。

### 【高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種】

今年度で国の助成制度は終了予定です。今年度の対象者には、個別に通知していますので、希望者は早めに接種しましょう。

▼実施期間 3月31日(日)まで

▼対象 今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人で、今までワクチンを接種したことがない人

▼自己負担額 5,000円（生活保護受給者は無料）

## その他のお知らせ

### 【こころの健康づくりに関する展示】

▼とき 2月16日(金)～3月20日(水)(祝)

▼ところ 弘前図書館（下白銀町）1階ロビー

▼テーマ 「こころの健康を守るためにストレスと上手につき合おう～3月は自殺対策強化月間～」

▼展示内容 テーマに沿ったポスターの展示／相談先やこころの健康づくりに関するリーフレット等の設置／こころの健康づくりに関する書籍の紹介

■問い合わせ先 健康増進課（☎37-3750）

### 【第5回県民公開講座】

▼とき 2月20日(火)、午後3時～4時

▼ところと定員 ①弘前大学医学部（在府町）コミュニケーションセンター2階…100人／②弘前大学医学部附属病院（本町）1階脳卒中・心臓病等総合支援センター…10人／③ZOOM配信…100人

▼内容 「脳卒中後の維持期のリハビリについて」…佐藤翔さん（理学療法士）／「脳卒中後の在宅療養について」…佐藤誠人さん（社会福祉士）／個別相談会（希望者のみ〈Eメール・電話でも可〉）。

▼参加料 無料  
▼申し込み方法 申し込みフォーム（QRコード）か電話またはEメールで申し込みを。

■問い合わせ・申込先 弘前大学医学部附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センター（☎39-5459、Eメール noushincenter@hirosaki-u.ac.jp）



## 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.146

### 低栄養予防レシピ 鯖缶と紫玉ねぎのサラダ

1人分の野菜使用量 70g

材料 2人分

鯖缶	正味80g
春菊	60g
紫玉ねぎ	50g
にんじん	30g
プレーンヨーグルト	大さじ2
A マヨネーズ	大さじ1
こしょう	小さじ1/4

■1人分の栄養量  
エネルギー／137kcal、たんぱく質／8.3g、脂質／8.5g、カルシウム／167mg、食物繊維／1.7g、食塩相当量／0.6g

- 春菊は葉をつんで食べやすい大きさに切り、茎は斜め薄切りにする。紫玉ねぎは薄切りにする。にんじんは3cm長さの千切りにし、混ぜ合わせる。
- Aを混ぜ合わせる。
- 器に①を盛り付け、汁気を切った鯖缶をのせて、②をかける。



#### おすすめポイント

サラダのトッピングとしてツナ缶の代わりに鯖の水煮缶を使用することで、たんぱく質量やカルシウム量を手軽にアップすることができます。



## 検診

市で実施している健（検）診の内容は、「健康と福祉ごよみ」で確認を。健（検）診後、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関に受診しましょう。

健康と福祉ごよみはこちらから

健康と福祉ごよみ

検索



インターネット予約はこちらから

弘前市 集団検診

検索



## カラダ健康相談会

in 弘前市役所

無料

2月8日(木)

午前10時30分～午後0時30分

市では、セントラルフィットネスクラブ弘前店と連携し、カラダ健康相談会を開催します。

体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪等を測定できる「InBody」の体験等を通して、自身の体の状態を確認してみませんか。

▼場所 市役所（上白銀町）1階市民ギャラリー

▼その他 「InBody」の結果をもとに、セントラルフィットネスクラブ弘前店スタッフからアドバイスを受けることができます。

※事前の申し込みは不要。

詳細は市ホームページ（QRコード）で確認を。

■問い合わせ先 セントラルフィットネスクラブ弘前店（☎35-1611）





Smile 1歳の記念に写真を  
通信 掲載しませんか

川柳のお題 「雪」

- ▼対象 令和6年3月に1歳の誕生日を迎える市内在住の子
- ▼掲載内容 子どもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日
- ▼応募方法 ①写真1枚(プリントまたはデータ)に、②子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・住所・保護者氏名・電話番号を添えて、郵送、持参またはEメールで応募を。

- お題から自由に発想して、一句ひねってみてください。
- ▼応募方法 次の事項を記入し、郵送、持参、ファクスまたはEメールで応募を。
- ①住所・氏名・ペンネーム(希望者のみ)・電話番号
- ②川柳(1人一句まで)
- ※応募多数の場合は、掲載されない場合もあります。

★問い合わせ・応募先

広聴広報課(〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎35-1194、ファクス35-0080、Eメールkouhou@city.hirosaki.lg.jp)

※Eメールで投稿した人には受信完了メールを自動配信しています。メールが届かない場合は広聴広報課へご連絡ください。



さいとう おと  
齊藤 桜叶ちゃん  
R5.2.22生



みうら なお  
三浦 奈桜ちゃん  
R5.2.24生



なら おうのすけ  
奈良 旺ノ助ちゃん  
R5.2.26生



きんじょう かい  
金城 權ちゃん  
R5.2.9生



やまうち あお  
山内 碧桜ちゃん  
R5.2.6生



やぎはし しろうな  
八木橋 白柳ちゃん  
R5.2.8生



つしま りんか  
対馬 綾菜ちゃん  
R5.2.28生



ささき はやせ  
佐々木 颯星ちゃん  
R5.2.7生



さいとう いとは  
齋藤 絃花ちゃん  
R5.2.15生



あかいし ちはや  
赤石 智捷ちゃん  
R5.2.1生



みうら ゆうあ  
三浦 結愛ちゃん  
R5.2.22生



さくらば せいか  
櫻庭 星花ちゃん  
R5.2.24生



はなだ  
花田 ひなたちゃん  
R5.2.21生



ますた ほのか  
増田 帆華ちゃん  
R5.2.27生



せいとう りょうすけ  
清藤 梁助ちゃん  
R5.2.25生



うえき ひなの  
植木 日菜ちゃん  
R5.2.20生



まるやま しおん  
丸山 志恩ちゃん  
R5.2.6生



せいとう ひなり  
清藤 陽梨ちゃん  
R5.2.26生



たまだ さゆき  
玉田 紗雪ちゃん  
R5.2.3生



あいづ いと  
会津 依采ちゃん  
R5.2.21生



かさい ねい  
葛西 寧ちゃん  
R5.2.19生



おだぎり みなと  
小田桐 湊士ちゃん  
R5.2.25生



にしや みなと  
西谷 水翔ちゃん  
R5.2.28生



たかだ より  
高田 依利ちゃん  
R5.2.7生



そうま こあ  
相馬 瑚青ちゃん  
R5.2.22生



むらかみ りあ  
村上 織愛ちゃん  
R5.2.1生



はたい しょう  
畑井 翔ちゃん  
R5.2.1生

※川柳は、すべて応募者の表記にしたがっているため一部当て字などで表記する場合があります。

日常を逃れ秘湯へご褒美だ  
逃げ足の早い歳月古い記憶  
逃げて勝つむかし遊びが懐かしい  
逃げないで八十路もけっぱれ農の道  
鬼はく外!逃げて喜ぶ鬼のジジ  
辛いとき逃げ道探し前を向く  
帰省して母の昭和に逃避せり  
冬の風凧を逃がして孫泣きつつら  
逃げる孫追うジツチャマの足もつれ  
クルミの木逃る気もない親子ザル  
箱根路の逃げきった先ゴールあり  
逃げ足の早いウサギをタツが追い

かまたしん  
神 夢  
敬 徳  
神 洋子  
對馬義秀  
まっこ  
白戸星子  
工藤淳子  
関 柳人  
安倍はな  
成田純  
早紀子

さらっと一句・川柳  
今月のお題「逃」

選・広聴広報課



二十歳の祭典



1月7日 市民会館（下白銀町）

**晴** 着やスーツなどに身を包んだ新成人1,151人が式典に臨みました。式典の前後には、雪が降る中、旧友と写真を撮るなどして久しぶりの再会を喜び合っていました。

消防職員意見発表会



12月20日 岩木文化センターあそべる（賀田1丁目）

**業** 務に対する提言や課題等について自由に発表し、意識の高揚を図ることなどを目的に開催。10人の発表者のうち、黒石消防署の須藤健也さんが最優秀賞を受賞しました。

キッズ広場



12月21日 ヒロロ（駅前町）

**1** 歳4カ月以上の子どもと保護者が楽しく集える「キッズ広場」。毎月季節に合わせたイベントを実施しています。この日は、干支の「辰」になった子どもたちが元気に遊んでいました。

冬至の大森勝山遺跡ツアー



12月22日 大森勝山遺跡ほか

**冬** 至に太陽が岩木山山頂に沈む様子を見ようと、市内の留学生など38人が参加。残念ながら曇天でその様子は見られませんでした。参加者は遺跡の説明に熱心に耳を傾けていました。

弘前子ども議会



12月26日 市役所議場（上白銀町）

**市** 内17の小・中学校から37人の子どもたちが「一般質問」を行いました。登下校のバス利用や通学路の整備、夏の暑さ対策など、よりよい学校生活やまちづくりに向けて、熱く議論しました。

みんなが撮った **弘前の「いいかも!!」**

弘前の魅力を切り取ったインスタグラムの投稿写真をいくつか紹介します。

あなたも弘前の「いいかも!!」という魅力を見つけて、写真を投稿しませんか？

「弘前×春寒」をテーマに、ハッシュタグ **#ecomeonhirosaki** 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。

■問い合わせ先 広聴広報課（☎ 40-0494）

市公式インスタグラム「いいかも!!弘前」 (@e\_comeonhirosaki)



@urabetti174



@kane34649



@ringo\_tomo\_7



@pomme\_hirosaki



@kazma\_hayakawa

たか丸くんの **ごみ減量速報**

■問い合わせ先 環境課廃棄物政策係（☎ 32-1969）

令和5年11月の  
ごみ排出量（燃やせるごみ）

**4,483t** **67t減!**  
(昨年同月比)

SDGsにつながるごみ減量アクション  
#4 資源回収・リサイクル

衣類や小型家電などは、市内各所の回収拠点に持ち込むことができるよ。牛乳パックや食品トレイなどは、スーパーの店頭回収も積極的に利用しよう！







広報ひろさきは環境にやさしい  
インクを使用しています。

