

# 広報 ひろさき

2024

2/15

No.432

3月1日から受け付け開始！

## 市民農園の利用者を募集します

4月に開園する小栗山農村交流公園内農園（小栗山字沢部）と相馬昴農園（湯口字二ノ安田）の利用者を募集します。郊外の空気と土に触れながら、野菜や花の栽培を楽しんでみませんか。

### ①小栗山農村交流公園内農園



#### ▼区画数と使用料

- 1区画 50㎡…100区画、年間 5,230円
- 1区画 48㎡…21区画、年間 5,020円
- 児童が利用できる学童農園、車いすで利用できる農園＝無料（利用希望者は相談を）
- ※ハーフバスケットコートや多目的広場も無料で利用できます。

#### ～共通事項～

▼対象 農家以外の市民

▼受付期間 3月1日（金）～15日（金）の平日

▼申し込み方法 ①は農政課（市役所3階）に、②は相馬総合支所総務課（相馬庁舎）に、それぞれ備え付けの申請書に必要事項を記入し、郵送か持参で申し込んでください。いずれも申込者が多数の場合は抽選で決定します。

※申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

### ②相馬昴農園



#### ▼区画数と使用料

- 1区画 30㎡…158区画、年間 3,140円
- 1区画 21㎡…6区画、年間 2,200円
- 1区画 19㎡…4区画、年間 1,990円
- ※農園利用者は管理棟や炊事棟を無料で利用できます（その他の人は有料で利用可能）。

#### ■問い合わせ・申込先

- ①…農政課地域経営係（〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7102）
- ②…相馬総合支所総務課農林係（〒036-1592、五所字野沢41の1、☎84-2111〈内線805〉）

### その他の市民農園

農家などが運営する市民農園も開園します。

※詳細や申し込みは各農園へ。

■市民農園堂ヶ平農園…（大沢字稲元、相馬さん、☎090-4558-3984）／1区画 50㎡…30区画、年間 4,400円

■市民農園ナリタ…（乳井字石田、成田さん、☎090-2604-7512 または☎92-3778）／1区画 50㎡…20区画、年間 5,000円

■市民農園向日葵（ひまわり）…（宮地字川添、直売所「野市里〈のいちご〉」敷地内、☎82-1055）／1区画 50㎡…52区画、年間 5,000円



「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）



申請が必要な人は  
忘れずに申請を

## 子ども・子育て世帯応援金

県の子ども・子育て世帯応援金（児童1人あたり3万円）の申請が必要な人は、3月15日（金）までに申請してください。

▼申請が必要な人 平成17年4月2日～令和6年2月29日に生まれた児童（市から12月15日に支給された児童を除く）を養育している人で、令和5年10月31日～令和6年2月29日に、県内に住所がある（あった）人

※ただし、次の場合も対象。

①児童の住所は県内にあるが、養育者の住所は県内がない場合（単身赴任など）

②養育者の住所は県内にあるが、児童の住所は県内がない場合（県外での通学など）

③里親や施設設置者である場合

※判断が難しい場合はお問い合わせください。

▼申請方法 詳細を特設ウェブサイト（QRコード）で確認の上、郵送または特設サイト内の申請フォームから申請してください。

※市では受け付けできません。

■問い合わせ先 県子育て世帯応援金 給付事務センター（☎0120-467-073、平日午前9時～午後5時）



希望者は早めの  
インストールを

## 新型コロナワクチン接種証明書アプリは 3月31日で停止

ワクチン接種証明書の電子交付を希望する人は、早めにアプリをインストールの上、画像保存等を行っていただくようお願いします。

なお、4月1日以降は、定期接種の対象以外の方は、インフルエンザ予防接種と同様、予防接種済証は交付されない予定です。

### ◎接種証明書アプリについて

アプリでマイナンバーカードによる本人確認（海外用はパスポート情報も必要）を行うと、スマートフォン上に接種証明書が書面と同じ形式で電子発行され、画面保存や印刷が可能です。

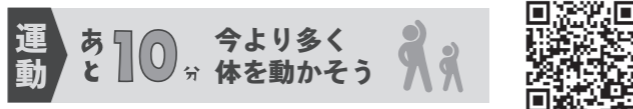
※ダウンロード方法などの詳細は、厚生労働省、

デジタル庁（QRコード）または市ホームページのほか、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でご確認ください。ワクチン接種時点で弘前市に住民登録していない場合や、弘前市以外の自治体が発行した接種券を使用したワクチン接種の証明については、接種券を発行した自治体にお問い合わせください。

■問い合わせ先 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、平日の午前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）



■問い合わせ先  
企画課（☎26-6348）



第1回目

ながら運動が未来を変える!?

～デスクワークの休憩中にできる簡単なストレッチ～



対象者は  
申請を忘れずに

## 国民年金保険料免除等の申請

経済的な理由等で国民年金保険料の納付が困難な場合は、「保険料免除制度」、「納付猶予制度（50歳未満）」、「学生納付特例制度」があります。保険料を納め忘れの状態、万が一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取れない場合がありますので忘れずに申請してください。

▼申請先 国保年金課（市役所1階）、岩木・相馬総合支所民生課、各出張所、弘前年金事務所（外崎5丁目）

▼申請に必要なもの 基礎年金番号が確認できる

もの、またはマイナンバーを確認できる書類／本人確認書類（運転免許証など）／離職票か雇用保険受給資格者証等（失業を理由とする場合）／学生証または在学証明書（学生の場合）／委任状（代理申請する場合）

▼申請できる期間 申請時点から2年1カ月前までさかのぼって申請できます。

※申請を忘れていた期間がある人は問い合わせを。

■問い合わせ先 国保年金課国民年金係（☎40-7048）／弘前年金事務所（☎27-1339）

医療費通知書を  
送付します

## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

青森県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆さんに医療費に対する認識と理解を深めていただくために、年1回、1年分の医療費を記載した医療費通知書を送付しています。

対象期間は令和5年1～12月受診分ですが、医療機関からの診療情報は、審査支払機関の審査後に広域連合へ提供されることから、令和6年3月上旬頃に皆さんの手元に届きます。

なお、1年分の医療費通知情報は、例年2月9

日からマイナポータルでも取得可能です。お急ぎの場合は、令和5年1～11月受診分が記載された医療費通知書を発行することができます。希望する場合は、被保険者番号がわかるもの（被保険者証等）を用意の上、電話でご連絡ください。

■問い合わせ先 医療費通知書コールセンター（☎0120-08-7036、3月15日までの平日、午前9時～午後5時／青森県後期高齢者医療広域連合（☎017-721-3821）

都市計画下水道を  
変更します

## 都市計画変更の原案の閲覧および 説明会・公聴会を開催

▼変更する都市計画の名称 ①弘前広域都市計画、黒石都市計画、浪岡都市計画及び板柳都市計画下水道（岩木川流域下水道）／②弘前広域都市計画下水道（弘前公共下水道）

### 【説明会】

▼とき 2月19日（月）、午後6時30分～

▼ところ 岩木川浄化センター（津賀野字浅田）

### 【原案の閲覧】

▼とき 2月19日（月）～3月4日（月）の平日、午前8時30分～午後5時

▼ところ 県都市計画課（県庁北棟3階）、上下水道部総務課（岩木庁舎2階）

※原案は県および市ホームページでも閲覧可。

### 【公聴会】

▼とき 3月21日（木）、午後6時30分～

▼ところ 岩木川浄化センター

●注意事項 市内に住所を有し、公述申出書を提出した人が意見を述べるすることができます。口述を希望する場合は、事前に問い合わせの上、原案の閲覧期間内に公述申出書を持参または郵送、Eメールで提出してください。  
※期間内に公述の申し出がない場合は、公聴会の開催を取りやめます。傍聴を希望する人は事前にお問い合わせください。

■問い合わせ・提出先 ①…県都市計画課（〒030-8570、青森市長島1丁目1の1、☎017-734-9681、Eメール toshikei@pref.aomori.lg.jp）／②…上下水道部総務課（〒036-1393、賀田1丁目1の1、☎55-9660、Eメール suisoumu@city.hirosaki.lg.jp）

ひとまちも  
健康都市  
弘前

カラダアップデート

## 「karada update 通信」始めました

市では、セントラルスポーツ株式会社と「健康都市弘前」の実現に向けた連携協定を締結し、市民の健康意識の向上やまちのにぎわい創出のために取り組んでいます。

その一環として、同社が監修した「あと10分、今より多く体を動かす」ことにつながる読み物を市ホームページ（QRコード）に掲載しています（隔月更新予定）。ぜひご覧ください。



ひろさきから広まる健康の輪  
ひろまる



りんご生果の機能性表示食品「ひろまる（サンふじ）」の販売が1月から県内外で始まりました。

◎「ひろまる」とは…市がりんごの日常的な消費拡大に向けて、JA つがる弘前、JA 相馬村、研究機関らと共同で取り組んだ機能性表示食品のりんご生果です。

1月20日には、市内スーパー2カ所で市長やJA組合長による「ひろまる」の店頭PRを実施しました。※「ひろまる」の詳細は市ホームページ（QRコード）をご覧ください。

■問い合わせ先 りんご課企画推進係  
(☎ 40-0482)



提案や意見をお寄せください

## わたしのアイデアポスト



市民の声を聴く広聴事業の一つとして、「わたしのアイデアポスト」を設置しています。市政に関する提案や意見を多くの皆さんから伺い、市政の発展に結び付けていきますので、皆さんの声をぜひお寄せください。

市民の皆さんからの提案や意見は、郵送やファクスでも受け付けています。提案とともに、住所・氏名・年齢・電話番号・回答が必要な場合はその旨を記入し、「わたしのアイデアポスト」と明記の上、広聴広報課広聴広報係（〒036-8551、上白銀町1の1、ファクス35-0080）までお送

りください。

▼設置場所 市役所総合案内（本館フロア案内）、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（駅前町、ヒロロ3階）、市民課城東分室（末広4丁目、総合学習センター1階）、各出張所

また、市ホームページ上の「WEB版・わたしのアイデアポスト」もご利用ください。

■問い合わせ先 広聴広報課（市役所2階、☎ 35-1194）

広告を掲載しませんか

## 市ホームページのバナー広告を募集しています

▼掲載位置 各ページの最下段

▼掲載料 ホーム（トップページ）＝1カ月当たり1枠1万円（1年間継続の申し込みで1枠10万円）／ホーム以外＝1カ月当たり1枠3,000円（1年間継続の申し込みで1枠3万円）

▼掲載期間 広告の掲載期間は1カ月単位。また、連続して掲載できる期間は最大12カ月です。

▼バナーの規格 大きさ…縦50ピクセル、横170ピクセル／形式…GIF、JPEG、PNG／容量…10キロバイト以下

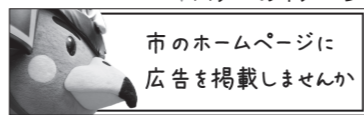
▼申込期限 掲載開始月の前月の10日

※掲載を希望する人は必ず市ホームページをご確認ください。

▼ホーム（トップページ）閲覧数 110万680回（令和4年度）

※令和6年度の閲覧数を保障するものではありません。

■問い合わせ・申込先 広聴広報課広聴広報係（市役所2階、☎ 35-1194）



意見を募集します

## ～パブリックコメント～

次の計画の素案がまとまりましたので、市民の皆さんから意見や提案を募集するため、パブリックコメント（意見公募手続き）を実施します。

### 弘前市社会福祉センター等 利活用計画（素案）

弘前市社会福祉センター（体育館含む）と屋内ゲートボール場の利活用を図り、地域共生社会の実現と、市民の福祉の向上に寄与することを目的として、「弘前市社会福祉センター等利活用計画」を策定します。

▼募集期間 2月21日（水）～3月21日（木・必着）

▼閲覧場所 福祉総務課（市役所1階）または下記共通事項に記載の閲覧場所

▼提出方法 ①郵送…〒036-8551、上白銀町1の1、福祉総務課宛て／②福祉総務課へ持参（平日）／③ファクス…32-1166／④Eメール…fukushisoumu@city.hirosaki.lg.jp／⑤「わたしのアイデアポスト」へ投函

■問い合わせ先 福祉総務課（☎ 40-7037）

### 弘前市地域公共交通計画（素案）

地域にとって望ましい地域旅客運送サービスの姿を明らかにするマスタープランとして、「弘前市地域公共交通計画」を策定します。

▼募集期間 2月15日（木）～3月14日（木・必着）

▼閲覧場所 地域交通課（市役所3階）または下記共通事項に記載の閲覧場所

▼提出方法 ①郵送…〒036-8551、上白銀町1の1、地域交通課宛て／②地域交通課へ持参（平日）／③ファクス…35-3765／④Eメール…chiikikoutsuu@city.hirosaki.lg.jp／⑤「わたしのアイデアポスト」へ投函

■問い合わせ先 地域交通課（☎ 35-1124）

## ～共通事項～

▼閲覧方法 市ホームページから閲覧／次の場所での閲覧（平日の午前8時30分～午後5時）

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（駅前町、ヒロロ3階）、市民課城東分室（末広4丁目、総合学習センター1階）、各出張所  
※市民課駅前分室は土・日曜日、祝日も閲覧可。

▼対象 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または法人など、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、⑥本計画（素案）に利害関係を有する人

▼提出方法 期限の日の午後5時までに、指定の様式か任意の様式に、氏名（法人などの場合

は名称および代表者氏名）、住所、在住・在学の別（任意様式の場合は対象①～⑥のいずれか）、件名（任意様式のみ、「〇〇計画への意見」など）を明記し、提出してください。  
※記入漏れがある場合は、意見として受け付けません。また、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、計画策定の参考とするほか、後日集約し、氏名・住所を除き、対応状況を市ホームページで公表します。なお、個別の回答はしません。

※「わたしのアイデアポスト」は市役所総合案内、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、各出張所に設置しています。



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

大学コンソーシアム学都ひろ  
さき学生団体シンポジウム

地域で活動している学生団体が集まり、今年度に取り組んだ地域活動の成果を発表します。



- ▼とき 2月25日(日)、午後1時～4時
- ▼ところ 土手町コミュニティパーク多目的ホール
- ※アップルストリームでのオン

- ライン配信あり。
- ▼定員 40人(オンライン配信は無制限)
- ▼参加料 無料(事前の申し込みは不要)
- 📍大学コンソーシアム学都ひろさき (☎ 39-3160、E conso@hirosaki-u.ac.jp)

前川建築の環境と歴史を  
考える講演・座談会

前川建築事務所の橋本功さんを招いて、環境の視点から前川建築の歴史について考える講演会です。あまり語られていない前川建築の環境について話す貴重な会です。



この他、前川建築の環境測定の活動報告や、これからの前川建築と弘前市についての座談会も行います。

- ▼とき 3月2日(土)、午後1時～3時30分
- ▼ところ 市民会館(下白銀町)中会議室
- ※オンラインでも参加可能。
- ▼定員 30人
- ▼参加料 無料
- ▼申し込み方法 申し込みフォーム(QRコード)またはEメールで申し込みを。

- 📍前川建築環境測定プロジェクトチーム(長内さん、E mepj.hirosaki@gmail.com)
- ※令和5年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

美術科教育学会弘前大会  
「教室から通路をひらく／そのかたち、その先にあるもの」

- ▼とき 3月2日(土)、午後0時30分～4時10分
- ▼ところ 弘前大学教育学部(文京町)50周年記念会館
- ▼内容
- ◎シンポジウム「新しい先生は毎回生まれる」鴻池朋子さん(現代アーティスト)、奥脇嵩大さん(青森県立美術館学芸員)
- ◎講演「アートベースドヒューマニティ：芸術による学習を国際美術教育学会とともに」グレン・クーツさん(InSEA会長)
- ▼参加料 1,500円(事前申込時または当日に支払い)

- ▼申し込み方法
- 2月23日(金)祝までに専用申し込みフォーム(QRコード)から、または当日会場(現金払い)で申し込みを。
- 📍同実行委員会事務局 (E hirosaki2024.jaaed@gmail.com、H https://sites.google.com/view/jaaed-hirosaki)

弘前市高校生放課後まちづくりクラブ  
「STEP」成果発表会

STEPの第4期生が今年度の活動を振り返りながら、一人一人が考える「地域活性化」や「まちのにぎわい創出」につながるマイプロジェクトを発表します。



- ▼とき 2月24日(土)、午後1時～4時(出入り自由)
- ▼ところ ヒロコ(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 前日までにQRコードから申し込みを。
- 📍企画課 (☎ 26-6349、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp)



郷土文学館の催し

【スポット企画展「現在活躍中の作家展」】

- 古川智映子、三浦雅士ら現在活躍中の文筆家の著作などを紹介します。
- ▼とき 3月3日(日)～4月15日(月)

【第11回文学忌】

- 常設作家の今官一に関する特別展示をロビーで行います。
- ▼とき 3月1日(金)～21日(木)
- ※忌日の1日(金)は観覧料無料で、午前10時から2階ラウンジで後藤隆さん(弘前文学会)の講話、林本恵美子さん(朗読家)の朗読があります。

- ～共通事項～
- ▼開館時間 午前9時～午後5時(最終入館は午後4時30分まで)
- ▼観覧料 高校生以上=100円/小・中学生=50円

※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。年齢・住所を確認できるものの提示を。

📍郷土文学館 (☎ 37-5505)

※あおもり県民カレッジ単位認定講座。

3月のおたのしみおはなし会

- 「学校・友だち」をテーマに、絵本の読み聞かせ、紙芝居、昔話、などなど等を行います。
- ▼とき 3月2日(土)・16日(土)の午前11時から/9日(土)・23日(土)の午後2時から(各回30分程度)
- ▼ところ 弘前図書館(下白銀町)1階おはなしコーナー
- ▼対象 おおむね4歳～小学校低学年=各回10人程度(先着順)
- ▼参加料 無料
- ※事前の申し込みは不要。
- 📍弘前図書館 (☎ 32-3794)

緑の相談所



3月の催し

- 【講習会】
- 春の庭木のせん定
- ▼とき 2日(土)、午後1時30分～3時30分
- ▼定員 20人(先着順)
- ▼参加料 無料
- ※事前に電話で申し込みを。
- 【休館日】
- 4日(月)、11日(月)、18日(月)、21日(木)、25日(月)
- 📍緑の相談所(弘前公園内、☎ 33-8737、午前9時～午後5時)



プラザ棟で楽しく遊ぼう！  
集まれ小学生！ドローンやモノ作りの体験教室を開催します。

▲詳細はこちら

- ▼とき 3月3日(日)
- 午前の部=午前10時～11時30分
- 午後の部=午後1時30分～3時(各回とも同じ内容)
- ▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟(町田字筒井)
- ▼対象 小学生=各回30人(先着順)
- ※小学生1人につき保護者1人同伴。
- ▼参加料 無料
- ▼持ち物 持ち帰り用袋
- ▼申し込み方法 2月29日(木)までに、電話またはEメール(保護者氏名・参加者氏名〈ふりがな〉・年齢・住所・電話番号、希望する回〈午前・午後〉を記入)で申し込みを。

▼内容

①手のひらサイズの  
トイドローンの体験

講師…鎌田真美さん(JUAVACドローンエキスパートアカデミー教官)



②太陽光でグングン走る  
ソーラーカー作り

講師…プラザ棟職員

③使い残しのろうそくを使って  
2層のキャンドル作り

講師…プラザ棟職員



📍弘前地区環境整備センタープラザ棟 (☎ 36-3388、E plaza-ebarahirosaki@ebara.com、午前9時～午後4時、月曜日〈月曜日が祝日の場合は翌日〉は休み)



こどもの森 3月の催し

【自然教室『弓矢体験』】

▼とき 3月3日(日)、午前10時～正午  
▼定員 10人程度



【月例登山『春の久渡寺山登山』】

▼とき 3月17日(日)、午前9時30分～午後2時30分  
▼対象 登山経験があり、当日に冬山登山の装備で参加できる人  
～共通事項～  
▼ところ こどもの森(坂元字山元、久渡寺境内)



▼参加料 無料

▼持ち物 飲み物、替えの下着・靴下、雨具、防寒着(月例登山は昼食、タオルも持参)  
※前日までの申し込みが必要。悪天候の場合は中止することがあります。

【冬季開館日】

毎週土・日曜日、祝日

📍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)

津軽塗技術保存会 成果発表会



津軽塗技術保存会では、重要無形文化財津軽塗の保持団体として、津軽塗技術の調査・研究や伝承者育成などの事業を行っています。

このたび、同会の伝承者養成事業の研修生や同会正会員が制作した、幕末から明治初期の津軽塗の再現作品を展示する成果

発表会を開催します。

▼とき 3月8日(金)～10日(日)の午前10時～午後3時

▼ところ 旧紺屋町消防屯所(紺屋町)

※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

▼内容 伝承者養成研修生の作品展示、正会員による再現作品の展示、津軽塗に関する道具や解説パネルなどの展示

▼入場料 無料

※事前の申し込みは不要。

📍津軽塗技術保存会事務局(文化財課内、☎ 82-1642)

岩木地区地域おこし協力隊 活動成果報告会

令和6年3月31日に任期満了となる岩木地区地域おこし協力隊員3人が、任期中の活動内容や成果を報告する報告会を開催します。岩木地区等でワインに関する活動をしている隊員による活動の中間報告も併せて行います。

▼とき 3月9日(土)、午後2時～3時30分

▼ところ 中央公民館岩木館(賀田1丁目)2階大ホール

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

📍岩木総合支所総務課(☎ 82-1621、📧 soumu-i@city.hirosaki.lg.jp)

poco a poco アートのたまご

【版画ワークショップ】

「ドライポイント」と「コラグラフ」という版画の技法で油性版画に挑戦します! 明るい色のインクでカラフルな版画をつくりまします。

▼とき 3月9日(土)・10日(日)、午前の部=午前9時30分～午後0時30分 / 午後の部=午後

2時～5時

▼ところ 弘前大学(文京町)教育学部

▼対象 小・中学生と保護者=各回12人程度

▼参加料 500円

▼申し込み方法

2月24日(土)の正午以降に申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。



※制作した作品は、中央弘前駅構内ギャラリーまんなかに展示します。

📍アートワールドひろさき(出くいで)さん、☎ 39-3383、📧 artworld@hirosaki-u.ac.jp)

※令和5年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

村上千秋×村田恵理 デュオ・コンサート ～イタリアへの誘い～

オペラ、歌曲などイタリア語の歌とピアノ独奏のコンサートです。



お昼のひととき、美しい洋館の広間で音楽をお楽しみください。

▼とき 3月10日(日)、午後2時～4時(開場は午後1時30分から)

▼ところ 旧弘前偕行社(御幸町)

▼出演 村上千秋さん(ソプラノ)、村田恵理さん(ピアノ)

▼入場料 一般=2,000円、大学生=1,500円、18歳未満=500円

▼チケット取扱場所 中三弘前店、まんなか情報センター、ヒロロ・インフォメーション、弘前大学生協

チケット・曲目など詳細はQRコードから確認を。

📍アートワールドひろさき(朝山さん、☎ 39-3381、📧 artworld@hirosaki-u.ac.jp)



青森県医療者講演会

▼とき 3月12日(火)、午後6時～7時15分

※Zoomでのオンライン配信。

▼内容と講師

①「小児期から成人期までの一貫した循環器病の診療支援～循環器病を有する患者・家族への支援体制の構築について」大徳和之さん(弘前大学大学院医学研究科医療安全学教授)

②「先天性心疾患の子どもの医療、保健、福祉～成長発達を支援し生活を支える～」齋藤身和さん(弘前大学医学部附属病院小児看護専門看護師)

▼定員

100人

▼参加料

無料

▼申し込み方法 登録フォーム(QRコード)または電話、Eメールで申し込みを。



📍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、📧 noushincenter@hirosaki-u.ac.jp)

人の動き Population

	前月比
・人口	161,614人 (-182)
・男	74,164人 (-109)
・女	87,450人 (-73)
・世帯数	71,122世帯 (-46)
	令和6年1月1日現在(推計)

冬の岩木山麓で スノーシュー ハイイク体験&温泉



▼とき 3月10日(日)、午前9時～午後1時ごろ

※荒天時は中止。

▼集合場所 ペンションワンダーランド(常盤野字黒森12の5)

▼内容 岩木山麓の湯段周辺をスノーシュー(西洋かんじき)でハイキング(約3km)、温泉入浴、昼食

▼定員 20人程度(申し込み多数の場合は抽選で決定)

▼参加料 1,000円(昼食代ほか)

▼持ち物 飲み物、おやつ(スキーウェアや防寒靴などを着用し、万全の寒さ対策をして参加を)

※スノーシュー、ストックは無料で貸し出します。

▼申し込み方法 2月29日(木・必着)までに、はがき、ファクスまたはEメール(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。

※抽選の場合、3月1日(金)に電話またはEメールで応募者全員に連絡します。

📍岩木みらい協議会事務局(岩木総合支所総務課内、〒036-1393、賀田1丁目1の1、☎ 82-1621、📠 82-3118、📧 soumu-i@city.hirosaki.lg.jp)

ひとまちも 健康都市 弘前

健康交流イベント in ヒロロ

～楽しく健康に暮らすコツを見つけよう～

QOL健診(簡易型)や企業等の健康プログラムを体験できるイベントです。

家族で健診・健康プログラムを受けると、子どもと楽しめるワークショップにも参加できます。

見て・聞いて・体験して、楽しく健康に暮らすコツを見つけませんか。

▼とき 3月16日(土)・17日(日)、午前10時～午後5時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース、健康ホール、多世代交流室A～D

▼参加料 無料

QOL健診の申し込み方法など、イベントの詳細は市ホームページ(QRコード)で確認を。

📍企画課(☎ 26-6348、📧 kikaku@city.hirosaki.lg.jp)





弘前図書館  
弘前ライブラリーシネマ

新生児の取り  
違い問題を題材  
に、家族のあり  
方を描いた映画  
『そして父になる』の上映会です。



- ▼とき 3月16日(土)、午後1時30分～4時(午後1時開場)
- ▼ところ 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室
- ▼定員 40人(先着順)
- ▼参加料 無料
- ▼申し込み方法 2月19日(月)以降に、カウンターまたは電話で事前の申し込みを。

☎弘前図書館(☎ 32-3794、平日…午前9時30分～午後7時、土・日曜日、祝日…午前9時30分～午後5時)

響け音楽の祭典

歌謡・民謡・三味線・手踊り・はやし・バンドの共演をお楽しみください。



- ▼とき 3月17日(日)、午後2時～4時(午後1時30分開場)
- ▼ところ 岩木文化センター「あそべる」(賀田1丁目)
- ▼出演 美咲綾花さん(歌謡・弘前市出身)、長峰健一さん(三味線)、葛西頼之さん(三味線)、高田透さん(民謡)、丸岡美津弘さん(民謡)、石川義梅会(手踊り)、岩木絃遊会(三味線)、岩木登山ばやし保存会、岩木ファミリーバンド
- ▼入場料 無料
- ※席数(571席)を超える来場があった場合、入場を制限することがあります。
- ☎岩木文化センター自主事業実行委員会事務局(中央公民館岩木館内、☎ 82-3214)

こどものまちミニひろさき vol.8

子どもたちが市民として自ら思い描いたまちを創ります。  
▼とき 3月23日(土)・24日(日)、午前10時30分～午後4時  
▼ところ 中央公民館相馬館

- (五所字野沢)長慶閣
- ▼対象 小学生
- ▼参加料 200円(傷害保険料、材料費を含む)
- ▼申し込み方法 2月22日(木・消印有効)までに、はがき(名前〈ふりがな〉・学年・郵便番号・住所・電話番号を記入)で申し込みを。
- ※申し込み多数の場合は抽選/参加者には3月中旬に入国セットを郵送します。
- ☎こどものまちミニひろさき実行委員会(深作さん、〒036-8164、泉野5丁目14の1、E minihirosaki@gmail.com)
- ※令和5年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。


教室・講座

市民公開講座「アレルギーと上手な付き合い方」

2月17日～23日のアレルギー週間にならみ開催します。

- さまざまなアレルギー性疾患とその対処法について専門家が講演し、皆さんの質問にお答えします。正しいアレルギーの知識を得て、悩みを解消しませんか。
- ▼とき 2月23日(金)(祝)、午後2時～4時
- ▼ところ 中三弘前店(土手町)8階スペースアストロ
- ▼内容と講師
- ①「2024年の青森県スギ花粉飛散予測」高畑淳子さん(弘前大学医学部附属病院耳鼻咽喉科頭頸部外科)
- ②「あなた(喘息)と生きる・あなた(喘息)と共に生きていく」糸賀正道さん(同病院呼吸器内科)
- ③「アトピー性皮膚炎ってどんな病気?～最新の治療を中心に～」赤坂英二郎さん(同病院皮膚科)
- ▼参加料 無料(交通費、駐車料金は自己負担)
- ※事前の申し込みは不要。
- ☎弘前大学医学部附属病院耳鼻咽喉科頭頸部外科(☎ 39-5099)

商品計量調査体験学習会

- 皆さんに「計量」を身近に感じてもらえるよう、計量調査体験学習会を開催します。
- 
- 普段買い物するお店で販売している商品の計量調査を体験してみませんか。
- ▼とき 3月12日(火)、午後1時～4時
- ▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室1
- ▼内容 計量制度の説明、グラム売り商品の購入、計量調査
- ※購入費は市が負担し、商品は持ち帰ることができます。
- ▼対象 18歳以上の市民=10人(先着順)
- ▼申し込み方法 2月19日(月)～29日(木)に、電話(平日のみ)またはEメール(氏名・電話番号を記入)で申し込みを。
- ☎商工労政課雇用支援係(☎ 35-1135、E shoukou@city.hirosaki.lg.jp)

その他

令和5年度二十歳の祭典の記念品配布

1月7日、市民会館で二十歳の祭典を開催し、1,151人が参加しました。  
式典に参加しなかった人で、生涯学習課窓口まで受け取りに来られる人には記念品を配付します(郵送は不可)。受け取りは本人でも家族でも構いません。  
▼受け取り期間 3月29日(金)までの平日、午前8時30分～午後5時  
※数に限りがあります。無くなり次第、受け付けを終了します。  
▼持ち物 氏名・住所・生年月日がわかる身分証明書(運転免許証、健康保険証など)  
※家族が受け取る場合は不要。上記の情報を用紙に記入していただきます。  
☎生涯学習課(岩木庁舎2階、☎ 82-1641)

弘前公園の桜のせん定枝を無料配布します

- ▼配布日 ①3月18日(月)、午前10時～正午 ②3月22日(金)、午後2時30分～4時30分
- ▼配布場所 弘前公園(下白銀町)追手門付近
- ▼配布数 各日200人(1人につき3～5本)
- ▼申し込み方法 3月1日(金・必着)までに、往復はがきに次の必要事項を明記の上、申し込みを。
- ①郵便番号・住所、②氏名(ふりがな)、③電話番号、④配布希望日
- ※返信面に氏名、住所を明記/申し込みは1人1回まで。
- ▼その他 申し込み多数の場合は抽選で決定し、3月11日(月)に結果を郵送します。
- ☎公園緑地課(〒036-8356、下白銀町1の1、☎ 33-8739)

詳細は市ホームページ(QRコード)を確認を。



親子カルトナージュ教室

カルトナージュとは、厚紙で組み立てた箱などに布や紙を貼って仕上げるフランスの伝統的な技法です。あなたも体験してみませんか。



- ▼とき 3月16日(土) 午前の回=午前10時～正午 午後の回=午後2時～4時(各回とも同じ内容)
- ▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)3階第2工作実習室
- ▼作る物 ペン立て(メガネ入れ) ※1人1つ作ります。
- ▼講師 SUZUさん(カルトナージュ教室講師)
- ▼対象 市内に在住・通学する小学校4年生～中学生とその保護者=各回5組(各回10人まで/先着順)
- ▼参加料 1人1,000円
- ▼申し込み方法 3月6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〉・子どもの学校名・学年・電話番号・希望する回〈午前・午後〉)を記入)で申し込みを。
- ☎中央公民館(☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日と祝日は休み)



医療費の適正化にご協力を

今年度の弘前市国民健康保険の医療費は、令和5年12月末時点で令和4年度と比較すると約2億2,000万円増加しており、新型コロナウイルス感染症が5類感染症と位置づけられて以降、上昇傾向にあります。このまま医療費が増え続けると、医療保険制度を維持するため、保険料水準を見直す必要が生じてきます。

医療費の適正化のために次のことを心掛けましょう。○かかりつけ医を持ち、重複受診をやめる ○緊急時以外の休日・夜間の受診を控える

○お薬手帳やジェネリック医薬品を活用する 国保年金課国保給付係 (☎ 40-7047)

子ども・若者ワンストップ相談会

子ども・若者が困っていることや心配していることについて、法律・福祉・教育・医療・心理・行政など、さまざまな分野の専門家に無料で相談できます。

どの分野で相談したらいいかわからない…という場合も、適切な専門家につながりますので、何でもご相談ください。

子ども・若者本人だけでなく、周りの人も相談できます。

▼とき 3月20日(水・祝)、午後1時～4時



農福&援農セミナー

▼とき 3月12日(火)、午後1時30分～4時

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼対象 農業者、福祉関係者、学校関係者、地元企業など=100人(先着順)

▼参加料 無料

▼内容

①農福セミナー

- ・農福連携の取り組み
・特別支援学校生徒等による農作業体験

②援農セミナー

- ・企業等による援農活動
・ひろさき縁農サポーター認定制度
・法人向けデイワーク

▼申し込み方法 3月8日(金)までに農政課へ申し込みを。 ※空席がある場合は当日参加も可。

農政課地域経営係 (☎ 40-7102、F 32-3432、E nousei@city.hirosaki.lg.jp)



▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼申し込み方法

3月11日(月)までに、申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。



相談内容から専門家とマッチングし、相談時間を案内します。 ※当日会場でも受け付けます(受付時間…午後0時45分～3時)。

弘前大学教育学部附属次世代ウェルビーイング研究センター (E m-yoshida@hirosaki-u.ac.jp)

女性のための女性司法書士による無料法律相談会

女性司法書士が相続や成年後見、借金、家族間の問題などを抱えた女性の相談に、電話で応じます。

▼とき 3月2日(土)、午前10時～午後4時

▼電話相談 ☎ 017-752-0440(当日のみ)

青森県司法書士会 (☎ 017-776-8398)

女性のための無料法律相談 in 弘前会場

法律に関する問題に女性弁護士がアドバイスします。

▼とき 3月26日(火)、午後1時～3時(1人30分)

▼ところ 市役所内会議室

▼対象 女性=3人(先着順) ※事前の申し込みが必要。弁護士への相談がスムーズにできるよう、申し込みの際に相談員が相談内容を伺います。

▼申込期限 3月21日(木)

県男女共同参画センター(☎

017-732-1022、午前9時～午後4時、水曜日は休み)

新規就職者激励大会・新入社員セミナー

この春、新たに社会人となる新規学卒者などを対象とした激励会のほか、心構えやマナーを学ぶことができるセミナーを開催します。



▼とき 3月19日(火)、午前10時～午後4時

▼ところ 弘前商工会議所会館(上鞆師町)2階大ホール

※車でのご来場はご遠慮ください。 ▼対象事業所 弘前商工会議所および弘前地区雇用対策協議会の会員事業所、弘前市内に所在する事業所

▼対象者 新規学卒の新入社員または入社後2年程度の社員=80人

▼参加料 1人2,000円(お弁当付き)

▼持ち物 筆記用具

▼申し込み方法 3月12日(火)までに、参加料を添えて各事業所から申し込みを。

※個人での申し込みは受け付けていません。

弘前商工会議所 (☎ 33-4111、F 35-1877)

上桔梗野町会に除雪機などが整備されました



自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、町会などのコミュニティ組織が

主体となって実施する地域活動に対し、各種助成金を交付しています。

本年度の「一般コミュニティ助成事業」に採択された上桔梗野町会では、宝くじの助成金を活用して、除雪機などを整備することができました。



市民協働課 (☎ 40-0384)

国税専門官採用試験

国税専門官は、国の財政を支える重要な仕事を担い、税務署などで調査・徴収・検査や指導などを行う、税務のスペシャリストです。



仙台国税局では、バイタリティーあふれる国税専門官を募集しています。

▼受験資格 平成6年4月2日～平成15年4月1日生まれの人、または平成15年4月2日以降生まれの人で次の①・②のいずれかに該当する人

①大学(短大を除く)を卒業した人、または令和7年3月までに大学を卒業する見込みの人

②人事院が①と同等の資格があると認める人

▼受験申込期間 2月22日(木)～3月25日(月)

▼申し込み方法 インターネットで国家公務員試験採用情報NAVI (https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html) から申し込みを。

▼第1次試験日 5月26日(日)

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)

休日在宅当番

Table with 3 columns: 内科, 受付時間, 診療科目/施設名, 電話番号. Includes entries for 佐藤内科小児科取上医院, さがらクリニック, 伊東クリニック, 弘前温泉養生医院, 五日市内科医院.

Table with 3 columns: 耳鼻いんこう科・眼科, 受付時間, 診療科目/施設名, 電話番号. Includes entries for いくこ耳鼻科クリニック, おおた眼科.

Table with 3 columns: 歯科, 受付時間, 診療科目/施設名, 電話番号. Includes entries for 小泉歯科医院, 秋元歯科クリニック, 福原歯科医院, オリオン歯科クリニック, 工藤歯科医院, あべ歯科医院.

○予定が変更となる場合がありますので、受診の際は事前に弘前市医師会・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確認を。

○上記のほか、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。

①休日 午前10時～午後4時 ②夜間 午後7時～10時30分 ※夜間は内科と小児科のみ。

○休日当番の割り当てがない日や急患診療所の受付時間外は、医療機関紹介電話(☎ 32-3999)に電話を。



各種スポーツ・体操教室

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。また、各自傷害保険に加入を。詳しくは各施設にご確認ください。

教室名	とき	ところ	内容	対象・定員	参加料	問い合わせ・申込先
①プールで体力づくり教室	3月5日・12日・19日・26日(いずれも火曜日)、午後1時～2時	温水プール石川(小金崎字村元)	水中運動、水中ウォーキング、簡単な筋トレ、ゲーム ※水着・水泳帽を持参。	市民 = 25人程度	無料	2月27日(火・必着)までに、往復はがき(※)で河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)へ。
②ピラティスの要素を取り入れたストレッチエクササイズ	3月1日・8日・15日(いずれも金曜日/全3回)、午後7時～8時	克雪トレーニングセンタートレーニング室	体調不良の予防や改善、リラックス効果、姿勢の改善などにつながるエクササイズ ※ヨガマットを持参。	一般 = 15人	1,500円(3日分/傷害保険料を含む)	事前に克雪トレーニングセンター(豊田2丁目、☎27-3274)へ。
③ZUMBA(ズンバ)	3月4日・11日・18日(いずれも月曜日/全3回)、午後7時～8時		ラテン系の音楽に合わせて体を動かすフィットネスエクササイズ ※室内シューズを持参。	一般 = 15人	2,400円(3日分/傷害保険料を含む)	
④YOGA教室	3月7日・14日・21日(いずれも木曜日/全3回)、午前10時～11時		ヨガの基本動作 ※ヨガマットを持参。	一般 = 15人	1,500円(3日分/傷害保険料を含む)	

(※)…住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・保護者氏名(参加者が未成年の場合)・教室名の記入を。家族や友人同士での参加は、はがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定。

健康サポート教室

ステップから始める  
ダンス教室

初心者向け



ダンス未経験者でも簡単にできるゆったりとしたステップから始め、ポップな音に合わせて楽しく踊るダンス教室です。

▼とき

- ①3月4日(月)、午後2時15分～3時15分
- ②3月21日(木)、午前10時15分～11時15分

▼ところ 温水プール石川(小金崎字村元)研修室

▼講師 FUNKY STADIUM ダンスインストラクター

▼対象 65歳以上の市民=各日12人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 内履き、タオル、飲み物(動きやすい服装で参加を)

※事前の申し込みが必要。

▼申し込み受け付け

- ①…2月20日(火)から/②…3月3日(日)から
- 問 温水プール石川(☎49-7081、午前9時～午後5時)

ヒロロ高齢者健康  
トレーニング教室



歩くのが遅くなった、姿勢が悪くなってきたなど、体力の低下を感じていませんか。医療用に開発された6種類の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ゆっくりと動かす、軽い負荷の運動を行います。健康増進や介護予防に活用ください。

▼参加料 無料

▼対象 65歳以上の市民 = 100人

▼開催日 令和6年4月～9月の月～土曜日(週1回、利用開始から最長6カ月)

▼開催時間

- ① 午前8時40分～9時30分
- ② 午前9時40分～10時30分
- ③ 午前10時40分～11時30分
- ④ 午後1時50分～2時40分
- ⑤ 午後2時50分～3時40分
- ⑥ 午後3時50分～4時40分

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階高齢者健康トレーニング教室

▼申し込み方法 2月29日(木・必着)までに、往復はがきで申し込みを。

※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可能です(※1)。

※応募多数の場合は抽選で決定し、3月中旬以降に結果を郵送します。

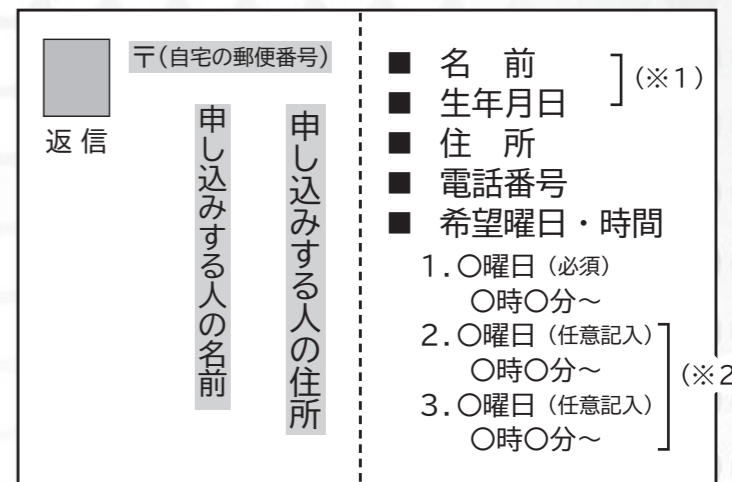
▼利用できない人 不整脈がある人/6カ月以内に心臓発作や脳卒中を起こした人、心臓・脳の手術をしている人

※上記に該当しない人でも、利用当日の血圧測定で収縮期血圧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。

▼その他 ロマントピア(☎84-2236)や温水プール石川(☎49-7081)でも実施しています。申し込み方法が異なりますので、詳しくは各会場にお問い合わせを。※令和6年度の予算成立状況によっては、開催を取りやめる場合があります。



▲応募はがき記入例(往信面)



▲応募はがき記入例(返信面)

(※1)…連名の場合は、応募者全員の氏名・生年月日を記入。  
(※2)…第2希望・第3希望は任意記入。

問 高齢者健康トレーニング教室(〒036-8003、駅前町9の20、☎35-0161、午前9時～午後5時)





広報ひろさきは環境にやさしい  
インキを使用しています。

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

# 子どもクラブ 会員募集



▼申し込み方法 はがきかファクスまたはEメール(住所・氏名〈ふりがな〉・電話番号・保護者名・4月からの学校名と学年・希望するクラブ名〈複数可〉を記入)で、3月4日(月・必着)までに、中央公民館「子どもクラブ」係(〒036-8356、下白銀町19の4、ファクス33-4490、Eメールchuuoukou@city.hirosaki.lg.jp)へ。

※複数のクラブに申し込むことができますが、活動日が重複するクラブがあります/応募多数の場合は抽選で決定します/各クラブの開始日などは後日はがきまたはEメールでお知らせします。

■問い合わせ・申込先 中央公民館(☎33-6561)

クラブ名	活動日程(原則として)	会場/内容	対象/参加料
小学校ソフトテニスクラブ	8月を除く毎週土曜日の午前9時30分~正午	市内体育施設/ソフトテニスの基礎	小学校3~6年生の未経験者=20人/年間2,000円 ※ラケット貸し出しあり、要相談。
いけばなこども教室	毎月第1日曜日の午前9時30分~正午	弘前文化センター/小原流いけばなの基礎	小・中学生=30人/毎回600円 ※発表会の予定あり。
子どもお琴教室	毎月第1土曜日(5月以降)の午前9時30分~正午	弘前文化センター和室/琴演奏の基礎と合奏練習	小学校4年生~中学生=2~3人/無料(ただし、1年間継続できる人) ※発表会の予定あり。
ノーザンウイング(合唱)	毎月第2・4土曜日の午後1時30分~3時30分	桔梗野小学校音楽室/手話を取り入れた合唱曲の演奏	小・中学生=20人/毎月800円 ※活動に応じて活動日の変更や費用が発生する場合あり。
日本舞踊を楽しむ会	毎月第1土曜日の午前9時~11時のうち1時間	総合学習センター集会室/着物の着付けや和服での所作、日本舞踊を通しての礼儀作法の学習	小・中学生=10人/年間1,000円 ※浴衣の貸し出しあり(有料)、要相談。

※内容が変更となる場合があります/その他の子どもクラブは4月以降に募集します。

## Iwakisan Winter Festival 2024

岩木山ウインターフェスティバル

参加料  
無料

3月3日(日) 午前10時~午後3時

岩木青少年スポーツセンター(常盤野字湯段范)

■問い合わせ先 岩木山スキーフェスティバル実行委員会(スポーツ振興課内、☎40-7115)

YEAH



詳細はこちら

チューブそり  
バナナボート

ニュースポーツ体験  
(ビームライフル等)

スノーシューウォーク  
スノースライダー体験

