

2025

1

No.4

# 暮らし・イベント情報 ひろさきだより

「ひろさきだより」は、市が発行するイベント情報などを掲載している情報誌です。ぜひ、おでかけなどの参考にしてください。

**発行日** 毎月 15日

**設置場所** 公共施設や市内のスーパーマーケット、金融機関、郵便局、セブン-イレブンなど  
※市ホームページでも閲覧できます。

**問** 広聴広報課 (☎ 35-1194)

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。詳しくは市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>



時 とき 所 ところ 内 内容 講 講師 対 対象・定員 ¥ 料金 持 持ち物  
申 申し込み方法 問 問い合わせ・申込先 F ファクス E Eメール H ホームページ

## イベント

### 明るい選挙啓発ポスターコンクール入賞作品展

**時** 1月30日(木)～2月6日(木)の午前9時～午後8時  
※初日は午後1時から。

**所** ヒロロ(駅前町)3階コミュニケーションゾーン  
※えきどてプロムナード側のエスカレーター付近

**問** 選挙管理委員会事務局 (☎ 35-1129)



▲優秀賞(高等学校の部)受賞  
川口真緒さん(弘前高校2年)

### 里親啓発上映会

映画『育ててくれて、ありがとう。』(佐野翔音監督)の上映会です。映画をとおして里親制度に触れてみませんか。

**時** 2月1日(土)、午前10時15分～午後0時30分  
※受け付けは午前10時から。

**所** 総合学習センター(末広4丁目)視聴覚室

**対** 45人(先着順)

**申** 1月26日(日)までに、専用フォームまたは電話で。

**その他** 託児あり(要予約)

**問** 里親支援センター弘前 (☎ 31-6010)



### 第44回 私学のつどい



柴田学園高校家政科のファッションショーをはじめ、弘前学院聖愛高校のチアリーディング部や吹奏楽部、軽音楽部、弘前東高校のギター部などがパフォーマンスを行います。県内の私立高校の生徒が作った作品も展示します。

**時** 2月1日(土)、午後1時30分～3時30分  
※受け付けは午後1時から。

**所** 弘前文化センター(下白銀町)大ホール、美術展示室  
**問** 青森県私学をそだてる会事務局(弘前学院聖愛高校内、☎ 87-1411)

### 弘前大学 COI-NEXT

### Well-being イノベーションサミット 2025

**時** 2月7日(金)、午後1時～5時15分

**所** アートホテル弘前シティ(大町1丁目)プレミアホール  
※Zoomでも開催

**内** 講演、研究成果の発表など

**講** 村下公一さん(弘前大学健康未来イノベーション研究機構長)、浜内千波さん(料理研究家)ほか、弘前市や弘前大学生協学生委員会、大学、企業など

**対** 会場 = 300人、Zoom = 2,000人

※いずれも先着順

**申** 事前に、専用フォームで。

**問** 弘前大学健康未来イノベーション研究機構 (☎ 39-5538、E [coi\\_info@hirosaki-u.ac.jp](mailto:coi_info@hirosaki-u.ac.jp))



# おはなし会

定員 各10人程度(先着順)

## 弘前図書館

### おたのしみおはなし会

「昔話・名作」をテーマに、絵本の読み聞かせや紙芝居、昔話、などなぞなどを行います。  
 時 2月1日(土)・15日(土)の午前11時から／  
 2月8日(土)・22日(土)の午後2時から  
 所 弘前図書館1階おはなしコーナー  
 対 おおむね4歳～小学校低学年  
 問 弘前図書館(下白銀町、☎32-3794)

## 岩木図書館

### メエメエさんおはなし会

時 2月1日(土)・8日(土)・15日(土)・22日(土)  
 の午前10時30分から  
 所 岩木図書館児童室  
 対 乳幼児～小学生  
 問 岩木図書館(賀田1丁目、☎82-1651)

## こども絵本の森

### えほんのもりのおはなしかい

時 2月2日(日)・12日(水)の午前10時30分から  
 対 0歳～3歳の子どもとその保護者

### ブックスタートおはなしかい

時 2月16日(日)・26日(水)の午前10時30分から  
 対 0歳の子どもとその保護者  
 ～共通事項～  
 所 こども絵本の森おはなしコーナー  
 問 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

### 相馬ライブラリーのおはなし会

時 2月9日(日)、午前10時30分から  
 所 相馬ライブラリー絵本コーナー  
 対 乳幼児～小学生  
 問 相馬ライブラリー(五所字野沢、☎84-2316)

時間は  
各30分程度



## 障がい者就労支援アンテナショップ

# hug work 開設中

障がい者や障がい者雇用への理解を深めるため、市内の障がい者就労支援施設10カ所で製造した商品を販売する「アンテナショップ」を市役所本庁舎内に開設しています。丹精を込めて作った魅力ある商品を取りそろえています。皆さんのご来店をお待ちしています。  
**営業日** 原則毎週(火)・(木)の午前10時～午後3時(祝と年末年始を除く／売り切れ次第終了／準備・撤収時間を含む)  
**所** 市役所前川本館1階総合案内付近  
**その他** 出店事業所は日替わりで出店します。  
 ※(水)・(金)にも販売する場合あり／販売スケジュールは市ホームページで確認を。  
 問 障がい福祉課(☎40-7122)



出店事業所	販売商品(予定)
就労サポートひろさき	豆乳プリン、豆腐
ないすらいふ	焼き菓子、こぎん雑貨
ゆいまある	パン、加工品
N-STAGE	木工製品
バナナの樹	コーヒー、雑貨
りんごの里	陶芸品、野菜
エイブル	パン
cocotane	水耕レタス、弁当、総菜
ワークラボ弘前	パン、スイーツ
サポートセンターさくら	パン

## 弘前交響楽団 第36回定期演奏会

弘前交響楽団によるクラシックコンサートです。気軽にお越しください。  
 時 2月9日(日)、午後2時開演  
 ※開場は午後1時／開演前に、指揮者によるプレトークを予定  
**所** 市民会館(下白銀町)大ホール  
**演奏曲目** 歌劇『ハンゼルとグレーテル』前奏曲(フンパーディンク作曲)／ハイドンの主題による変奏曲(ブラームス作曲)／交響曲第4番へ短調(チャイコフスキー作曲)  
**指揮者** 佐々木新平さん  
**料** 一般=1,000円／高校生以下=500円  
 ※全席自由／未就学児の入場はご遠慮ください。  
**チケット販売所**  
 ●市民会館  
 ●弘前文化センター(下白銀町)事務室  
 ●ヒロロ(駅前町)1階インフォメーション  
 ●まちなか情報センター(土手町)  
 ●さくら野百貨店弘前店(城東北3丁目)1階インフォメーション  
 ●さくらミュージック(さくら野百貨店弘前店内)  
**その他** 託児所あり(無料)  
 ※利用を希望する人は1月31日(金)までに、専用フォームから申し込みを。  
**問** 弘前交響楽団事務局(古川さん、☎090-3121-8401)



## CHROSS CROSS GRAND CHAMPIONSHIP

～月に1度の弘前ダンスフェス!～

2012年7月から毎月第2火曜日に開催してきたダンスイベント「CHROSS CROSS」。  
 今回は世界的ダンサーを招いて開催します。ダンスの魅力を感じてみませんか。  
 時 2月11日(火)祝、午前11時～午後7時  
**所** スペース・デネガ(上瓦ケ町)



**対** 幼児以上  
**料** エントリー(出演)料=3,000円／観覧料=2,000円(未就学児は観覧無料)  
**申** 2月7日(金)の午後7時までに、専用フォームで。



## ゲスト講師によるダンスワークショップ

時 2月10日(月)、午後5時30分から  
**所** スペース・デネガ  
**対** 小学生以上  
**料** 3,500円から  
**申** 事前に、専用フォームで。  
**問** ひろさき芸術舞踊実行委員会(☎88-6499)



## 教室・講座

### ボランティア講座

時 ①児童福祉編…1月21日(火)、午後6時30分～8時  
 ②安全対策編…2月1日(土)、午前10時～正午  
 ※開場はいずれも開始の30分前  
**所** ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室2  
**内** ①こどもに関するボランティアについて、活動場所やどのようなボランティアがあるのかを学びます  
 ②ボランティア活動中に、けが人や急病者が出た場合の応急処置や対処方法など、普段の生活でも役立つ安全知識を学びます。  
**講** ①こども家庭課職員／②荒谷雄幸さん(弘前医療福祉大学短期大学部救急救命学科講師、救急救命士)  
**対** 各30人(先着順)  
**申** 事前に、電話かEメール(氏名・電話番号を明記)または直接窓口で。  
**問** ひろさきボランティアセンター(ヒロロ3階、☎38-5595、E hvc@city.hirosaki.lg.jp)

### 管理栄養士と学ぶ介護食教室

1%

「飲み込み」と「食べやすさ」について学ぶ講話や、調理実習を行います。経験豊富な管理栄養士と一緒に介護食を学びましょう。



時 2月8日(土)、午後1時～4時  
**所** 中央公民館相馬館(五所字野沢)調理実習室  
**対** 介護食の調理法を学びたい人=10人  
**料** 500円(材料費込み)  
**持** エプロン、三角巾、手拭き用タオル  
**申** 2月1日(土)までに、専用フォームまたはEメール(氏名・電話番号を明記)で。  
**問** すこやかめし(築館さん、E sukomeshi.hirosaki@gmail.com)



### 新規開業者向け研修会

農家民宿・民泊を開業し、観光客を受け入れてみませんか。開業に必要な関係法令や、実際に取り組んでいる人の体験談を紹介する研修会を開催します。  
 時 2月14日(金)、午後1時15分～3時  
**所** 青森県武道館(豊田2丁目)第二・第三会議室  
**申** 2月10日(月)までに、電話または参加申込書をEメール等でお送りください。  
 ※参加申込書は、農なび青森ホームページからダウンロード可能  
**問** 県農林水産部構造政策課(☎017-734-9534、E nousonkassei@pref.aomori.lg.jp)



# 文化グループのご案内

中央公民館で自主的に活動している文化グループです。会員だけの活動にとどまらず、一般の皆さんを対象にした講習会も開催しています。皆さんも一緒に楽しんでみませんか。見学も受け付けています。

☎中央公民館（下白銀町、☎33-6561、(火)・(祝)は休み

グループ名	活動内容	活動日	会費（月額）
手編みの会	好きなデザイン・技法で、ウェアや小物を作ります。	水曜日（月3回） 午前9時15分～11時45分	2,000円
しっぽやき ほうゆうかい 七宝焼 宝友会	作り手の個性が溢れる作品を作ります。	水・日曜日（月6回） 正午～午後4時	500円 （初回材料費1,500円）
やきもの愛好会	粘土を使っていろいろな物を作ります。	第1・3木曜日と第2・4土曜日 午前9時～午後4時	500円
とう 籐の会	籐で籠などを作ります。	第1・3土曜日 午前9時～午後4時	500円
バッグサークル	好みの布や革でオリジナルバッグを作ります。	毎週木曜日（第1木曜日は休み） 午前9時～午後3時	なし
パッチワークサークル	手持ちの布で生活小物やバッグなどを作ります。	第2・4水曜日 午後1時～3時	500円
刺しゅうの会	クロス刺しゅうやフランス刺しゅうで作品を作ります。	第2・4木曜日 午前10時～午後3時	500円
こぎん刺しの会	こぎん刺しを作ります。	第2・4金曜日 午前9時～午後3時	随時実費
尺八グループ 「ひびき」の会	尺八演奏をします。	毎週水曜日 午後6時30分～9時	500円
俳句会さわやか	出題された兼題に対し、句を作ります。	第2・4水曜日 午後1時～5時	年額1,000円
アップルレディース	エアロビクスで体力維持とアンチエイジングを目指します。	月・木曜日（月6回） 午前10時～11時	3,000円
古典を読む会	音読をしながら説話的世界の広がりを楽しみます。	第1・3金曜日（8月は休講） 午後1時30分～3時30分	2,500円
みちのく天文同好会	星空観察や天体写真展示会を行います。	第2月曜日 午後7時～9時	なし
ロシア語講座弘前	小説などを訳します。ネイティブの先生から直接習うことができます。	月1回 午前10時～午後2時	3,000円
ひろさき ユニバーサルコーラス	歌いつがれた日本の歌や、新しい歌を楽しみます。	第1・3水曜日 午後7時～9時	2,000円

※内容は変更する場合があります。

65歳以上の  
市民が対象

## 高齢者健康 トレーニング教室

トレーニングマシンを使って運動を行う「高齢者健康トレーニング教室」を実施しています。教室のスタッフが皆さんの「健康づくり」と「介護予防」をお手伝いします。運動に励み、健康な1年を過ごしませんか。

### ロマンピア教室

6種類のトレーニングマシンを利用した運動プログラムです。

**開始時間** ①午前8時50分／②午前9時50分／③午前10時50分／④午後1時40分／⑤午後2時40分／⑥午後3時40分  
※各回50分程度  
**所**星と森のロマンピア（水木在家字桜井）  
森林科学館内  
**対**各回6人  
**申**利用希望日の3日前までに、電話または直接窓口で。  
**問**ロマンピア教室（☎84-2236、午前8時30分～午後5時、年末年始は休み）



### 温水プール石川教室

トレーニングマシンを利用した筋トレと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングです。

**開始時間** ①午前9時30分／②午前10時30分／③午前11時30分／④午後1時30分／⑤午後2時30分／⑥午後3時30分／⑦午後4時15分  
※各回30分程度  
**所**温水プール石川（小金崎字村元）  
**対**各回6人  
**申**事前に、電話または直接窓口で。

**問**温水プール石川（☎49-7081、午前9時～午後5時、年末年始と施設休館日は休み）



👉「温水プール石川」へは、「弘南鉄道大鰐線」の利用が便利でおトク！

弘南鉄道生活応援きっぷ「わにサポ」を利用すると帰りの運賃が100円になります。  
①大鰐線車内に設置している「わにサポ」を受け取り、温泉プール石川の窓口で「印」をもらう  
②帰りの電車の降車駅で、運転士または駅係員へ「わにサポ」と一緒に100円を支払う

### 共通 事項

室内シューズ、飲み物、タオルを持参で参加を。初回参加時のみ、年齢が確認できるもの（運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど）が必要。

## スポーツ

### ①リズムステップ・②リズムトレーニング with 体軸体操 **1%**

リズムステップは、リズムに合わせて体を動かすことで脳を活性化し、身体機能の低下防止にも大いに効果を発揮することができます。

リズムトレーニングは、音楽のリズムに合わせて動くことで脳の活性化、集中力アップ、けが予防も期待できるトレーニングです。

どちらも全身の筋肉バランスを整える体軸体操と一緒に体験できます。

時 2月2日(日)、①午前10時～11時30分/②午後1時～2時30分

所 青森県武道館(豊田2丁目)1階補助競技場

対 ①40歳以上のまたは介護従事者等/②小学生以上とその保護者(子どものみ、大人のみ参加可)

料 大人=500円、子ども=無料

持 室内用シューズ、飲み物、タオル

申 1月29日(水)までに、各専用フォームまたは電話で。

問 リズムキャラバンAOMORI(館山さん、☎090-7325-6583)



▲①



▲②

## 相談

### 相続登記無料相談会

青森県司法書士会では、毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、相続登記の手続きを促す啓発活動の一環として、相続登記無料相談会を実施します。

時 2月3日(月)～28日(金)の平日

所 県内の各司法書士事務所

※青森県司法書士会ホームページで各司法書士事務所を確認の上、各事務所へ直接事前に予約を。

その他 2回目以降の相談や具体的な手続きは有料

問 青森県司法書士会(☎017-776-8398)



### 保育のお仕事出張相談会 Part 2

時 2月4日(火)、午前10時～午後1時

所 ヒロコ(駅前町)3階イベントスペース

内 青森県保育士・保育所支援センター職員による個別相談/保育求人閲覧・紹介

対 保育所等で働くことに興味のある人

その他 自然災害等で、開催を延期・中止する場合がありますので、参加前に青森県保育士人材バンクホームページの「研修・お知らせ」欄を確認してください。

問 (福) 青森県社会福祉協議会(☎017-718-2225、E hoiku@aosyakyu.or.jp)

市民参加型まちづくり1%システム スタート部門で

# まちづくり にチャレンジ!

問 市民協働課(市役所2階、☎40-7108、E shiminkyoudou@city.hirosaki.lg)

### Q1 「市民参加型まちづくり1%」って何?

町会・ボランティア団体・学生などが、自分たちの地域を良くするために自主的に行っている「まちづくり活動」にかかる経費の一部を、市が支援する補助金制度のことです。まちづくり初心者にはピッタリなのが「スタート部門」です。

#### スタート部門の良いところ

- 仲間3人以上で申請可能  
※主に市内で活動する団体
- 申請書類の作成が簡単  
一般部門と比べ、書類の種類が少ない!
- プレゼン審査が不要  
一般部門ではプレゼンテーションが必要ですが、書類審査で可否を決定します。
- 補助金の上限額がアップ  
5万円 → 10万円(令和7年度から)

### Q2

専門の人が行うイメージ

「まちづくり」って難しそう

私なんか「まちづくり」できない

「まちづくり」は、実際に生活している皆さんの、「地域の個性をもっと大切にしたい」、「地域のみなが不自由に感じていることをより良くしたい」というまちへの「おもい」から始まります。

市民協働課の職員が「おもい」を形にするお手伝いをします!まずは気軽にご相談ください。

### Q3 活用した人は、どんな活動をしているの?

#### 小比内町会子ども会

「楽しみながら学ぶ!小比内町会防災体験会」.....

防災マイスターによる防災講座を実施。電気が使用できないなど、災害発生時にできるだけ近い状況で、調理体験を行いました。

補助金の使い道 講師への謝礼、体験会で使用する物品の購入、チラシの印刷代など

#### とりの会

「ふとうこうの見方が変わるお話会」.....

不登校児を持つ保護者の気持ちがあしでも軽く、明るく元気になるきっかけづくりを目的に、講師を招き、「ふとうこう」をテーマにした講演を開催。

補助金の使い道 講師への謝礼、県外講師の交通費(新幹線代)、チラシの印刷代など

ひとまちも まちなか

## 健康都市 弘前

中心市街地のお店でヘルシーメニューを提供中 問 企画課(☎26-6348)

健康とまちのにぎわい創出事業の一環で、令和5年度に弘前市食生活改善推進委員会と花王(株)でレシピ集を作成しました。以下の中心市街地飲食店では、「本レシピ集のメニュー」と「飲食店の既存メニュー」を組み合わせた「ヘルシーメニュー」の提供を行っています。ぜひ家族や友人などと一緒に、ヘルシーメニューを堪能してみてください。

提供期間 2月16日(日)まで



#### フォーク酒BAR てふてふ



#### サバ味噌煮定食

¥935円(税込)

提供時間 午前11時30分～午後2時30分

※1日5食限定

店舗情報 土手町31、ごちそうプラザ内、☎88-9506、(日)・(祝)は休み、駐車場なし(近隣に有料駐車場あり)。

#### 喫茶 KAMIYA



#### KAMIYA 弁当

¥2,160円(税込)

営業時間 午前11時30分～午後2時

※2日前までに要予約/4食以上から注文可

店舗情報 徳田町4の4、☎33-2798、不定休(電話またはInstagramで確認を)、近隣に駐車場あり。

テイクアウト限定

## 「まちづくり」への第1歩を踏み出してみませんか。

「まちづくり」に関する質問や相談は、電話や窓口などで受け付けています。また、制度や申請方法など、詳細は市ホームページに掲載していますのでご確認ください。

令和7年度の1次募集中!



# 弘前市 公式 LINE 友だち募集中!

イベントや行政、防災など、まちの情報を受け取ることができます。ほかにも、ごみ分別の検索ができたり、生活環境の異変等を通報することができたり、便利機能がいっぱいです。皆さんの暮らしをサポートします!

問い合わせ先 情報システム課 (☎ 35-1133)

## 友だち登録の方法

※スマートフォンやLINEの操作については、携帯電話ショップ等にお問い合わせください。

### 01 LINE ホーム画面の右上「友だち追加」アイコンを選択



### 02 画面上の「検索」アイコンを選択



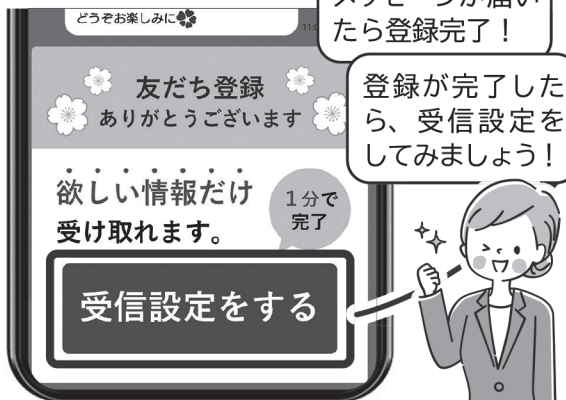
### 03 ID「@hirosakicp」を入力して検索



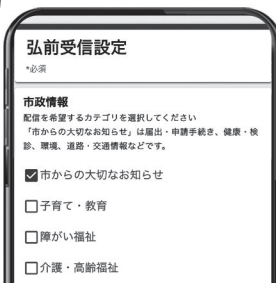
### 04 画面中央に表示される「追加」を選択



### 05 登録完了!



## 受信設定の方法



希望する情報を選んで、最後に「送信」を選択するだけ!

★必須項目  
性別/年代/地区設定

### ●配信カテゴリ (一覧)

- 市政情報
  - まちの話題
  - イベント情報
  - クマ出没情報
  - 防災情報
  - 農業情報
  - 火災情報
  - 除雪情報
  - ごみの収集日 (ごみの種類を選択可能)
- 市からの大切なお知らせ/子育て・教育/障がい福祉/介護・高齢福祉/国保・後期高齢・年金/雇用・就労/事業者向け/シティプロモーション (市外在住者向け)
- 各種イベント/教室・講座/スポーツ・体操教室

LINE アプリがない人は...  
インストールする必要があります!



▲ App Store (iPhone など)



▲ Google Play (Android)

※使う機種で操作方法が異なります。LINE ホームページ「みんなの使い方ガイド」で確認を。

