



ひろさきだより

暮らし・イベント情報

2025

12

No.15

「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。

問い合わせ先 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。また、講師・出演者の敬称は省略しています。

■ 市ホームページ <https://www.city.hirosaki.aomori.jp>



岩木山百沢スキー場

そうまロマントピアスキー場

Open!!

営業期間

①百沢…12月20日(土)～3月15日(日)
ナイター営業…(火)・(木)・(金)・(土)

②そうま…12月20日(土)～3月8日(日)
ナイター営業…(月)・(水)・(金)・(土)

午前10時～午後5時 (ナイター営業日は午後9時まで)
※12月20日(土)～1月12日(月)(祝)および(土)・(日)と(祝)は午前9時から

リフト料金

1回券…250円 (180円)

1日券…2,600円 (1,500円)

※リフト料金は2施設共通の料金で、()内は小学生以下および満65歳以上の料金／大人1人につき未就学児1人が無料／4時間券やシーズン券等もあります／市民リフト無料開放デーリフト券購入時は、市民であることや市内の小学生以下であることなどがわかるものを持参してください。

問い合わせ先 岩木山総合公園 (百沢字裾野、☎ 83-2311) / 岩木山百沢スキー場 (百沢字東岩木山、☎ 83-2224) / そうまロマントピアスキー場 (水木在家字桜井、☎ 84-2020)

今シーズンは
営業期間を1週間延長！

市民リフト
無料開放デー
12/20 (土)

※市内の小学生以下は
2/7 (土)・8 (日)
・11 (水)(祝)
も無料

積雪状況等により内容を変更する場合があります。

イ ベ ン ト

冬季ライトアップ・イルミネーションのお知らせ

市内各所でライトアップなどを行います。年末年始など点灯時間が延長になる期間がありますので、詳細はホームページでご確認ください。

●冬に咲くさくらライトアップ

時 2月 28日(土)までの日没～午後9時30分
所 弘前公園外濠(市役所付近)

●弘前エレクトリカルファンタジー

時 3月 8日(日)までの日没～午後10時
所 市立観光館(下白銀町)や周辺の歴史的建造物、弘前駅自由通路など

●友好の灯(台南市のランタン展示)

時 3月 8日(日)までの午後4時～午前6時
所 弘前駅中央口広場地下道(駅前町)
問 観光課(☎ 40-0236)

こども絵本の森 冬休みおはなしクイズラリー

えほんのもりたんていじむしょ



閲覧室内にあるクイズを見つけて
解答しよう！全問正解者には、「こ
ども絵本の森図書館すごろく」をプ
レゼント！

時 12月 19日(金)～1月 14日(水)の午前10時～午後
6時

所 こども絵本の森(ヒロ口(駅前町)3階)

対 小学生以下

問 こども絵本の森(☎ 35-0155、1月1日は休み)

コール・JOYFUL

創立 35周年記念クリスマスコンサート

コール・JOYFULによる合唱をお届けします。ス
テンドグラスが輝く礼拝堂で、クリスマスの雰囲気を
お楽しみください。

時 12月 20日(土)、午後2時～4時
所 弘前学院大学礼拝堂(稔町)

曲目『同声／女声合唱のための童謡絵巻』より「どん
ぐりころころ」「雀の学校」ほか、クリスマスソング
鐘のキャロルより「オー・ホーリー・ナイト」「クリ
スマスのダンス」ほか、フォーレ「レクイエム」全曲
対 200人

￥ 500円(中学生以下は無料)

問 コール・JOYFUL(代表 田中さん、☎ 87-6088)

弘前大学教育学部附属特別支援学校

造形作品展

日々の学校生活の中で、子どもたちが生き生きと作
り上げた作品を展示します。

時 1月 9日(金)～11日(日)の午前10時～午後4時
※9日は午後1時から。
所 スペースデネガ(上瓦ヶ町)
展示内容 絵画、版画、立体作品など
問 弘前大学教育学部附属特別支援学校(☎ 36-
5011)

里親啓発上映会『大きな家』と トークセッション

養護施設で暮らす子どもたちの日常を描いたドキュ
メンタリー映画を上映します。上映後には、里子の対
談や里親に興味がある人を対象とした個別相談の時間
を設けます。

時 1月 11日(日)、午後0時30分～4時30分

所 ヒロ口(駅前町)4階市民文化交流館ホール

対 100人(先着順)

申 二次元コードまたは電話／1月4日(日)まで

問 里親支援センター弘前(☎ 31-6010、
午前9時～午後5時)



弘前図書館 1月のおたのしみおはなし会

「冬・お正月」をテーマに、絵本の読み聞かせや紙
芝居、昔話、なぞなぞなどを行います。

時 1月 17日(土)の午前11時～11時30分／1月 10日(土)・24日(土)の午
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 おむね4歳～小学生＝各回10人程度(先着順)

問 弘前図書館(☎ 32-3794)

弘前文化センター プラネタリウム

￥一般＝250円／小・中学生、高校生＝120円

※土曜日の午前10時30分は、どなたでも無料の「わ
くわく☆こどもプラネ」を投影します。

投影スケジュールやプログラムなどの詳しい内容は
市ホームページでご確認ください。

問 中央公民館(☎ 33-6561、(月)と第3(火)

〈いずれも祝の場合は翌日〉は休み



お殿様お姫様衣装着付け体験

衣装を着て、お殿様やお姫様になってみませんか。子
ども用の衣装もありますので、家族で楽しめます。武徳
殿休憩所内の喫茶「北の郭」も、ぜひご利用ください。

時 通年、午前9時～午後4時

所 弘前公園(下白銀町)北の郭内武徳殿休憩所

￥着物…500円／打ち掛けまたは甲冑(かっちゅう)
…1,010円

※人数制限あり／弘前城本丸・北の郭入園料は3月
31日まで無料

問 (一財)弘前市みどりの協会(☎ 33-
8733)



教 室・講 座

弘前市民・少年少女スキー教室

初心者からエキスパートまでクラス分けをして実施
するスキー教室です。日曜日は、希望者のみジュニア
テスト(2級以下)を行います。

時 ①1月 3日(土)・4日(日)の午前9時30分～午後2
時30分(受け付けは午前8時40分から)／②1月
17日(土)・18日(日)の午前10時～午後3時(受け付
けは午前9時から)

所 ①大鷲温泉スキー場(大鷲町虹貝字清川、受付場所
は雨池スキー・コミュニケーションセンター2階「国際アリ
ア」)／②そうまロマントピアスキー場(水木在家字
桜井、受付場所はスキーハウス「ペガサス」)

対 小学生以上 ￥各3,000円(2日間の講習料およ
び傷害保険料を含む)

持 リフト券、スキー用具

申 窓口…(公財)弘前市スポーツ協会(笹森体育館
内、下白銀町)、タケダスポーツ弘前店(城東北4丁目)
／①12月16日(火)～25日(木)、②1月6日(火)～13
日(火)

その他 当日は現地集合・現地解散／当日申し込みも可
能

問 弘前スキー倶楽部事務局(加藤さん、☎ 090-
4556-8279)

子育てサロン nijiiro coto ママ達のためのヨガ教室



1%

子どもの抱っこやおんぶで、凝り
固まった体を優しいヨガでほぐしま
せんか。講師の先生が、体のゆがみ
や癖を診てアドバイスします。ヨガのあとはハーブ
ティーと一緒にお菓子でまったりしましょう。

時 1月 13日(火)、午前10時～午後1時(受け付けは
午前9時45分から)

所 ヒロ口(駅前町)3階イベントスペース

対 市内のママ・プレママ＝10人(先着順)

￥ 500円 持 ヨガマット(バスタオルなどでも可)、
飲み物、タオル

申 二次元コード／1月6日(火)まで

問 子育てサロン nijiiro coto(三上さん、
☎ 090-9423-2293)

柴田学園大学短期大学部×弘前丸魚 公開講座「おさかな食育クッキング」

時 1月 17日(土)、午前10時30分～午後0時30分

所 柴田学園大学短期大学部(上瓦ヶ町)

対 親子または一般＝24人

￥ 1食1,000円(親子参加の場合は1組最大3人で)

1食または2食でも可)

持 プロテイン、三角巾、ハンドタオル、飲み物

申 ホームページ内の専用フォーム、電話

／1月9日(金)まで

問 (株)弘前丸魚(秋元さん、☎ 27-2345、
午前8時～午後5時、(日)・(水)・(祝)は休み)



初心者のためのくずし字講座

くずし字や古文書について学ぶ、初心者のための講
座です。

時 1月 24日(土)・31日(土)、2月 15日(日)・21日(土)
の午後2時～4時(4日間で1セット)

所 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室

対 小学生以上の市民で古文書の初心者＝20人
講 弘前図書館調査室職員

￥ 300円(テキスト代として)

持 鉛筆(シャープペンシルは不可)、ノート

申 電話、ファクスまたはEメール(住所・氏名(ふり
がな)・電話番号を明記)／1月23日(金)まで

問 図書館・郷土文学館運営推進室(☎ 32-3794、
36-8360、E tksuishin@city.hirosaki.lg.jp)

市民ボランティアによるパソコン講座

エクセル初級講座

～集計表を作り計算させグラフも作ろう～

時 1月 13日(火)・21日(水)・28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)

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、昼食

申 窓口または電話／12月14日(日)以降

問 学習情報館(総合学習センター内、☎ 26-4800、
午前8時30分～午後5時)

ステップから始めるダンス教室(初心者向け)

未経験者でも簡単にできるゆったりとしたステップ
から始めて、ポップな音にあわせて楽しく踊ります。

①1月 23日(金) 午前10時15分～11時15分

②1月 27日(火) 午後2時15分～3時15分

③2月 3日(火) 午後2時15分～3時15分

④2月 19日(木) 午前10時15分～11時15分

⑤3月 10日(火) 午後2時15分～3時15分

⑥3月 25日(木) 午前10時15分～11時15分

所 温水プール石川(小金崎字村元)研修室

対 65歳以上の市民＝各日15人(先着順)

持 室内用シューズ、飲み物、タオル

※動きやすい服装で参加を。

申 電話／①②…12月22日(月)から、③④…1月19
日(月)から、⑤⑥…2月16日(月)から

問 温水プール石川(☎ 49-7081)

相談

1月のこころの健康相談

自身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）を聞いてほしいときにご利用ください。
時 1月 6日(火)、午前 9時～正午
所 市保健センター（野田2丁目）
対市民
申 電話／1月 5日(月)まで
その他 こころの病気の治療中の人は、まずは主治医にご相談ください。
問 健康増進課（☎ 37-3750）

就労・進学

訓練見学説明会

時 ①1月 14日(水)、午前 9時 30分～正午 / ②1月 21日(水)、午後 1時 30分～午後 4時
※受け付けはいずれも開始の 30 分前から。
所 ポリテクセンター青森（青森市中央3丁目）
対 ものづくり業界（住宅、電気、機械）への就職に興味がある人＝各回 20人程度



はじめてみませんか？

ふれあい居場所づくり



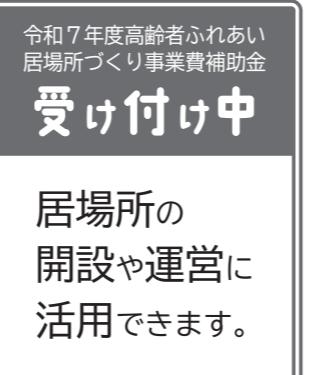
市では、茶話会や体操などにより高齢者同士や地域住民との交流を図り、地域の支え合い活動の拠点となる居場所づくりを推進するため、「高齢者ふれあい居場所」への登録者または団体を募集しています。

お気軽にご相談ください
居場所を作りたい

自分の地域にもほしい

参加者を増やしたい

問 介護福祉課自立・包括支援係（☎ 40-4321）



持筆記用具、雇用保険受給資格者証(持っている人のみ)
申 二次元コード、電話／各開催日の前日まで
問 ポリテクセンター青森（☎ 017-722-1771）



第2回自動車整備技能登録試験対策講習

時 2月 16日(月)・18日(水)・20日(金)・25日(水)・27日(金)の午後 6時～9時（5日間で1セット）
所 弘前高等技術専門校
対 在職中のひと = 10人
￥ 1,300円
申 Eメールまたは郵送で受講申込書の提出を／1月 22日(木)必着まで
※受講申込書はホームページでダウンロード可能
問 弘前高等技術専門校（〒 036-8253、緑ヶ丘1丁目 9の1、☎ 32-6805、✉ hi-gisen@pref.aomori.lg.jp）

募集

弘前大学教育学部附属小学校 令和8年度入学児童2次募集

募 集 人 数 若干名
申 ホームページに掲載している「募集要項」および「2次募集について」を事前に確認し、必要書類を郵送で提出／12月 26日(金)まで
選 考 日 1月 13日(火)
問 弘前大学教育学部附属小学校（☎ 32-7202）



「町会なんでもおしゃべりサロン」参加者募集

「負担のない町会運営」「引き継ぎの重要性」をテーマに取り組み事例を聞いた後、参加者同士で情報交換を行います。
時 1月 16日(金)、午後 6時 30分～8時 30分
所 市役所（上白銀町）4階レストラン Pomme（ポム）
対 町会長、町会役員 = 15人
ゲストスピーカー 山内和人（松森町町会長）
申 電話、Eメールまたはファクス（町会名・氏名・役職・電話番号・当日話したいことを明記）／1月 13日(火)まで
問 市民協働課地域コミュニティ振興室（☎ 40-0384、F 40-2250、✉ shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp）

その他

青森県宅建協会つがる弘前支部 一般公開セミナー

青森県宅建協会つがる弘前支部では、住宅ローン「フラット 35」の中古住宅取得に関するセミナーを無料で開催します。
時 1月 16日(金)、午後 4時から
所 弘前パークホテル（土手町）4階ラ・メエラ
申 電話、Eメールまたはファクス（氏名・電話番号を明記）／1月 9日(金)まで
問 （公社）青森県宅地建物取引業協会つがる弘前支部（☎ 26-1030、F 26-1033、✉ reinshi@cocoa.ocn.ne.jp）

小学生 看護師体験！～健康について考えよう～

看護師体験や大学生とレクリエーションをしながら、自分の健康について考えてみませんか。
時 1月 17日(土)、午前 10時～正午（受け付けは午前 9時 30分から）

所 弘前医療福祉大学在宅ケア研究所（小比内3丁目）
対 小学校3～6年生 = 30人（先着順）

持 筆記用具、内履き
申 二次元コード、電話／1月 15日(木)の午後 5時まで

詳細はホームページ内の「在宅ケア研究所」でご確認ください。

問 弘前医療福祉大学保健学部看護学科（☎ 27-1001）



弘前学院大学国語国文学会冬季大会

弘前学院大学前学長で日本語研究者の藁科勝之さんの最終講義を開催します。

時 1月 17日(土)、午後 1時～3時

所 弘前学院大学（稔町）1号館4階大講義室
内 「近世津軽方言の探索—『近世津軽方言辞典』の編纂に向けて—」 対市民 = 100人
問 弘前学院大学文学部事務（成田さん、☎ 34-5211）

弘前大学創立 80周年記念先行事業 「大学と社会」特別講義・記念講演

極地から未来を照らす
－科学・探究・そして人として生きること－

逆境の中で学び続ける力、科学を通じて社会とつながる視点、そして多様な生き方を尊重しながら未来を切り拓（ひら）く姿勢を語っていただきます。

時 1月 20日(火)、午後 4時～5時 30分（開場は午後 3時 30分）

対市民 = 70人（オンライン参加は定員なし）

所 弘前大学 50周年記念会館みちのくホール（文京町）

講 原田尚美（東京大学大気海洋研究所教授）

申 二次元コード／1月 14日(水)まで

問 弘前大学学務部教務課教務グループ（☎ 39-3104、平日の午前 8時 30分～午後 5時）



市立観光館 年末年始も営業します

開館日時 12月 29日(月)～1月 3日(土)の午前 9時～午後 5時

※1月 4日(日)以降は、通常営業（午前 9時～午後 6時）

問 市立観光館（下白銀町、☎ 37-5501）

藤田記念庭園 年末年始も営業します

開館日時 12月 29日(月)～1月 3日(土)の午前 9時～午後 5時（匠館は休み）

※1月 4日(日)以降も、3月 31日まで毎日開園

利用可能施設 洋館（大正浪漫喫茶室、藤田謙一資料室、会議室）、高台部庭園

※入園は無料ですが、会議室は有料です。

問 藤田記念庭園（上白銀町、☎ 37-5525）

ひろさき圏域移住者交流会

時 1月 18日(日)、午後 1時～3時

所 HIROSAKI ORANDO（百石町）

ギャラリースペース

対 県外から弘前圏域市町村への移住者
および移住検討者 = 20人程度

￥ 500円（ドリンク代込み）

申 二次元コード／1月 12日(月)祝まで

問 (株)ORANDO PLUS（石山さん、✉ orandoplus@gmail.com）

◆…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



お酒を飲む機会が増える時期…

考
え
よ
う

飲酒量と健康リスク

問 健康増進課 (☎ 37-3750)

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほど良いことがわかっています。

また、死亡（全ての死因を含む）、脳梗塞、虚血性心疾患は、飲酒量が男性では44g/日程度以上、女性では22g/日程度以上になるとリスクが高まることがわかっています。

そのため、厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの平均純アルコール摂取量）を、男性では40g以上、女性では20g以上としています。これは「適量」ではなく超えないことが大切という数字です。

純アルコール20g（1合）の例

種類	アルコール度数	量
日本酒	15%	180ml
ビール	5%	500ml
焼酎	25%	約110ml
ワイン	14%	約180ml
ウイスキー	43%	60ml
缶チューハイ	5%	約500ml
缶チューハイ	7%	約350ml

健康に配慮した飲酒の仕方

- ①自らの飲酒状況等を把握する
- ②あらかじめ量を決めて飲酒をする
- ③飲酒前または飲酒中に食事をとる
- ④飲酒の合間に水(または炭酸水)を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
- ⑤一週間のうち、飲酒をしない日を設ける



出典：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（2024年）」／「習慣を変える、未来に備えるあなたが決める、お酒のたしなみ方（2025年9月版）」

ス ポ ーツ

冬休みかけっこ教室

走る・跳ぶ・投げるなどの全身運動や、音楽に合わせたジャンプトレーニングなどを行います。

時 12月24日(水)～26日(金)、1月7日(水)～9日(金)
の①午後0時30分～2時／②午後2時30分～4時
(計6日間)

所 河西体育センター（石渡1丁目）

対 市内の小学生=各回25人程度(先着順／直接会場へ)

持 走りやすい室内用シューズ、なわとび

※アリーナ内は寒いので見学者は防寒対策をしてください。

問 河西体育センター (☎ 38-3200)

スマイルキッズ 体操体験教室

マット運動、跳び箱、トランポリンなどを行います。

時 1月18日(日)・25日(日)の午前9時～9時45分

所 千年小学校（小栗山字川合）体育館

対 小学校2～6年生=各日5人(先着順)

￥1回900円 持 室内用シューズ 申 Eメール

問 ファイテンジュニアアスリートクラブ (✉ verdyl003_1003@yahoo.co.jp)

ランニングクリニック

速く走るための正しい姿勢、腕振り、足の動きなどを学ぶ教室です。

時 1月7日(水)、①午後3時30分～5時、②午後5時30分～7時／2月14日(土)、③午前10時～11時30分、④午後1時30分～3時／3月20日(祝)、⑤午前10時～11時30分、⑥午後1時30分～3時
所 克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）主練習場
対 ①③⑤…小学校1～3年生=各回30人／②④⑥…小学校4～6年生=各回30人
￥1回1,000円(傷害保険料含む)
申 電話または窓口
問 克雪トレーニングセンター (☎ 27-3274)

小さな掛金 大きな補償 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、ボランティア活動などの団体活動における事故を補償する制度です。
4人以上の団体等が加入できます。

申し込み方法などの詳細は、スポーツ安全協会ホームページで確認するか、問い合わせを。

問 (公財)スポーツ安全協会 (☎ 0570-087109／携帯電話やIP電話からかける場合は☎ 03-5510-0033)



ひろさきだより 特別企画 りんご&雪燈籠クイズ

りんご植栽150周年クイズ⑥

県内で主に栽培されているりんごの品種は何種類あるでしょう？

- A 約10種類
- B 約50種類
- C 約150種類

弘前城雪燈籠まつり50回目クイズ⑥

弘前城雪燈籠まつり会場には、市民の皆さんなどが制作した自慢の雪燈籠が設置されています。さて、園内に何基あるでしょう？

- A 約350基
- B 約250基
- C 約150基

応募方法

二次元コードかEメール(2つのクイズの答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、「ひろさきだより」へのご意見を明記)／12月31日(水)まで



※当選者の発表は、賞品の発送をもって
がえさせていただきます。

問 広聴広報課 (☎ 35-1194、✉ kouhou@city.hirosaki.lg.jp)

ひろさきだより11月号の答え

りんご植栽150周年クイズ⑤…A／弘前城雪燈籠まつり50回目クイズ⑤…B でした！

笑って体も
心も健康に！

文化こうりゅう事業 お笑いライブステージ

TAnGE OMOSHÉ



TAnGE ステージアートワークショップ ねぷたで ～お笑いライブを装飾しよう！～



1月31日(土)に開催するお笑いライブ「ステージ TAnGE OMOSHÉ」を盛り上げるため、ねぷたで使用した和紙を切り貼りして、舞台装飾を制作するワークショップです。どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。

- とき** 1月12日(月)祝、午後1時30分から
(約2時間／受け付けは午後1時から)
- ところ** ヒロ口 (駅前町) 3階イベントスペース
- 定員** 20人程度
- 申し込み** 二次元コード／12月31日(水)まで
- 注意事項** カッターやはさみなどを使用します／小学校低学年以下は保護者同伴／汚れてもよい服装で参加を。

申し込み多数の場合は抽選で決定し、当選者のみに1月7日(水)までに連絡します。

問い合わせ先
文化こうりゅう事業実行委員会事務局
(文化振興課内、☎ 40-7015)



弘前れんが倉庫美術館でニューアイデー
コンサートを開催します。

とき ①1月2日(金)・②3日(土)
ところ 弘前れんが倉庫美術館 (吉野町)

2階ライブラリー

出演と内容 ①午後2時から…今翔太郎
(アルトサックス)、午後3時から…瀧澤
燐(ギターとハーモニカの弾き語り) /
②午後1時から…Calla・佐野マルコ(電
子ピアノの弾き語り)、午後2時から…弘
前大学フィルハーモニー管弦楽団(オー
ボエ四重奏)、午後3時から…勝川葉月(バ
イオリン)

※演奏時間は各30分程度

展覧会入場者限定！

美術館ガチャ

- 美術館オリジナルグッズ
- 次回の企画展招待券
- などが当たる！



※1月2日・3日のみ実施

問い合わせ先
(☎ 32-8950)

弘前れんが倉庫美術館

美術館の
お正月二〇二六

■編集発行 弘前市企画部広聴広報課 ☎ 036-8551 弘前市大字上白銀町1-1 ☎ 35-1111 FAX 35-0080

■公式X(エックス) https://x.com/Hirosaki_City ■弘前市公式LINE @hirosakicp

※「ひろさきだより」は市ホームページでもご覧になれます。



市公式LINE