

忘れていませんか？

がん検診無料クーポン券

一定の年齢に達した市民に、がん検診の受診を促進し、がんの早期発見・早期治療につなげるため、がん検診の無料クーポン券を5月に発送しました。無料クーポン券の有効期限は令和8年3月31日です。期限が近づくと検診の予約が取れない場合がありますので、お早めにご利用ください。無料クーポン券が利用できる医療機関等については、クーポン券と一緒に送付したお知らせでご確認ください。

対象者

子宮頸がん	平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性
乳がん	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの女性

※令和7年4月21日以降に市に転入した対象者は、前住所地の市町村からクーポン券が送付されていますので、当市のクーポン券と交換が必要となります。

問 健康増進課（☎ 37-3750）

岩木健康増進プロジェクト市民公開講座

時 2月15日(日)、午前10時～午後0時30分（受け付けは午前9時40分から）
所 ヒロ口（駅前町）4階市民文化交流館ホール
内 岩木健康増進プロジェクト健診の結果や研究成果、健康に役立つ最新情報など
対 市民=150人（先着順） 持 筆記用具
申 電話または市ホームページ内の弘前市電子申請・届出システム／1月5日(月)～2月12日(木)
問 健康増進課（☎ 37-3750）

— 有料広告 —



生涯骨太クッキング講座

時 2月5日(木)・6日(金)の午前10時～午後1時
※2日間セットの講座
所 北辰学区高杉ふれあいセンター（独孤字山辺）
内 骨密度測定、食生活改善推進員による調理実習、保健師講話、雪印メグミルク（株）による骨・カルシウムセミナーなど
メニュー カレー風味の炒りおかず、白身魚のチーズレモンソース、カッテージチーズの白和えなど
対 2日間の講座を受講できる市民=16人（先着順）
申 電話／1月26日(月)まで
問 健康増進課（☎ 37-3750）



冬の球場アート 2026

はるか夢球場グラウンドをキャンバスに、スノーシューの足跡で巨大な幾何学模様を描いたスノーアート。期間中は午後4時からライトアップします。



時 1月30日(金)～2月1日(日)の午前10時～午後8時
※30日(金)は午後4時から。

所 運動公園（豊田2丁目）はるか夢球場
￥一般=200円（障がい者や高校生以下は無料）
その他 弘南鉄道を使って来場する人は「わにサポ」を使うと帰りの運賃が100円になります／運営補助のボランティアスタッフを募集します。詳細は、（公財）弘前市スポーツ協会（☎ 37-5508）へ問い合わせを。
問 運動公園（☎ 27-6411）



第3回 弘前市民・少年少女スキー教室

時 1月31日(土)、2月1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）
所 大鰐温泉スキー場（大鰐町虹貝字清川、受付場所は雨池スキー＆コミュニティセンター2階「国際エリア」）
対 小学生以上
￥ 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（笠森体育館内、下白銀町）、タケダスポーツ弘前店（城東北4丁目）、スーパースポーツゼビオ弘前高田店（高田5丁目）／1月16日(金)～26日(月)
その他 当日の申し込みも可／2月1日(日)は希望者のみジュニアテスト（2級以下）を行います。
問 弘前スキー倶楽部事務局（加藤さん、☎ 090-4556-8279）

シニア・福祉

要介護認定高齢者の障害者控除

65歳以上で、要介護認定を受けている人を対象に「障害者控除対象者認定書」を発行しています。この認定書により、身体障害者手帳などの交付を受けていないても、本人または扶養している親族は、個人住民税および所得税の障害者控除を受けることができます。

なお、個人住民税と所得税が課税されない場合は、申請の必要はありません。

対象と控除区分

- ◎要介護1～3の人…障害者
- ◎要介護4～5の人…特別障害者
- 申本人または扶養者が、対象となる人の要介護度のわかるものを窓口へ持参して申請
- 問介護福祉課（市役所1階、☎ 40-7114）、岩木総合支所民生課（賀田1丁目）、相馬総合支所民生課（五所字野沢）

ベテランズセミナー

講師が身近な器を解説 今考える津軽塗のこれから

時 1月15日(木)、午前10時～11時30分
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
持 ご家庭にある津軽塗

申 電話、ファックスまたはEメール（住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号・質問を明記）／1月10日(土)まで
問 中央公民館（☎ 33-6561、☎ 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、（月）と第3（火）〈いずれも祝の場合は翌日〉は休み）

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

不審電話にご注意ください

全国各地で、厚生労働省等の職員をかたり個人情報を聞き取ろうとする事例が発生しています。

不審な電話があった際は、安易に個人情報（氏名・住所・生年月日・世帯構成など）を教えないでください。広域連合、県、市町村および厚生労働省の職員が、電話（自動音声案内を含む）でマイナ保険証や資格確認書の不正利用の確認や、被保険者宅に訪問して有効期限切れの保険証の回収などの業務を行っています。

不審な電話や訪問がありましたら、相手の身分（所属・氏名など）を確認し、広域連合または国保年金課までお問い合わせください。

問 国保年金課（☎ 40-7046）／青森県後期高齢者医療広域連合（☎ 017-721-3821）

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 ￥料金 持持ち物
申込み 問問い合わせ・申込先 F ファクス E メール

ふれあいペタンク親善大会

時 2月7日(土)、午前9時30分～午後3時（受け付けは午前9時から）
所 克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）
対 60歳以上の市民（初心者歓迎）
￥ 600円（弁当代含む）
申 電話／1月15日(木)まで
問 弘前市ペタンク協会（菅原さん、☎ 88-1556）／（福）弘前市社会福祉協議会（☎ 33-1161）

子育て・教育・生涯学習

妖怪さん、いらっしゃい！
～津軽の妖怪が遊びにきたよ～

津軽に伝わる妖怪が自分の家に来たら、どんなおもてなしをすると喜ぶか考えよう！
時 1月24日(土)、午後2時～4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学する小学生～高校生（親子も可）=30人（先着順） 持 筆記用具
申 電話、Eメール（住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・学校名と学年・電話番号・保護者同伴の有無を明記）／1月22日(木)まで
問 中央公民館（☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、（月）と第3（火）〈いずれも祝の場合は翌日〉は休み）

二十歳の祭典

時 1月11日(日)、午前11時～11時40分
（開場は午前10時から）

所 市民会館（下白銀町）
対 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの市内在住者、市内の学校に在籍した人など

その他
当日の式典の様子はインターネットでライブ配信します／交通渋滞緩和のため、当日の午前10時～午後1時は、市役所・茂森方面から市民会館への右折進入を禁止します／送迎する人は市民会館玄関前で降車後、直ちに敷地外へ退出してください／市民会館敷地内には駐車できませんので、隣の有料駐車場等をご利用ください。

問 生涯学習課（☎ 82-1641）

