

会員募集！

ウィークエンド 子どもクラブ

小・中学生を対象に、ボランティアの皆さんを講師として、初心者向けのスポーツや文化・芸術など、さまざまな内容のクラブを開講します。

▽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〉・性別・電話番号・保護者名・学校名・新学年・希望するクラブ名〈複数可〉を記入）で、3月14日（必着）までに、中央公民館



「ウィークエンド子どもクラブ」係（〒036・8356、下白銀町19の4、ファクス33・4490、Eメール chuoukou@city.hirosaki.lg.jp）へ。

※複数のクラブに申し込むことができます／応募多数の場合は抽選で決定します／また、各クラブの開始日などは、後日はがきかEメールでお知らせします。

■問い合わせ先 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
子どもせん茶道クラブ	毎月第2・4土曜日の午前10時～午後4時	総合学習センター茶室／せん茶道のけいこ	小・中学生＝5人／毎月600円 ※低学年の場合、保護者との参加可。
やきもの子どもクラブ	毎月第1土曜日の午前9時30分～11時30分	総合学習センター工芸室／やきものを作ろう	小学校2年生～中学生＝20人 ／毎回100円
女子ソフトテニスクラブ	毎週土曜日の午前9時30分～正午	弘前公園ほか市内体育施設／ソフトテニスの基礎	小学校3年生～6年生の女子＝20人 ／年間2,000円
子ども囲碁クラブ	毎月第1・3土曜日の午前9時30分～11時	市民参画センター／囲碁の基礎・実戦	小・中学生＝30人／無料
いけばな子ども教室	毎月第1日曜日の午前9時30分～11時30分	弘前文化センター／いけばなの基礎	小・中学生＝30人 ／毎回600円
子どもお琴クラブ	毎月第1土曜日（5月中旬以降）の午前9時30分～正午	弘前文化センター／琴演奏の基礎と合奏練習	小学校3年生～中学生＝若干名／無料（ただし、1年間継続できる人）
弘前ねむの会ファミリーコーススノーザンウイング	毎月第1・3土曜日（春・夏・冬休み期間中を除く）の午後1時30分～4時	桔梗野小学校音楽室／歌と手話でのびのび歌おう、英語でミュージカルを歌おう	小・中学生＝10人／毎月500円（楽譜などの代金として）

※上記の内容については変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

弘前駅前北地区都市再生住宅一般入居者募集

中堅所得者向けの弘前駅前北地区都市再生住宅の入居者を随時募集しています。

▽対象住宅 弘前駅前北地区都市再生住宅（8階建・エレベーターあり）

▽対象戸数 11戸（1LDK＝3戸、2LDK-A＝5戸、2LDK-B＝3戸）

※1LDKは単身者向け、2LDK-A・Bは家族世帯専用。

▽住宅使用料（家賃）

1LDK＝月額5万800円～5万8,900円、

2LDK-A＝月額6万400円～7万1,300円、

2LDK-B＝月額5万9,600円～7万円

※収入により使用料に違いがあります。また、この住宅は、中堅所得者（直近1年間の総収入額から各種所得控除した額の「12分の1」の額が、月額収入15万8,000円を超え48万7,000円以下の者）が対象となります。

■問い合わせ・申込先

区画整理課（駅前町、ヒロロ3階、☎ 34・3233）

あなたの声を
市政に反映

弘前市地域防災計画（修正素案）への 意見募集（パブリックコメント）

平成 28 年熊本地震や平成 28 年台風第 10 号における課題や教訓、最新の青森県地震津波被害想定調査結果および国・県の地域防災計画の見直し等を踏まえ、災害に対処するための基本的かつ総合的な計画の修正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。

▽**募集期間** 2 月 25 日まで（必着）

▽**修正素案の閲覧方法**

○市のホームページ

○次の場所で閲覧（土・日曜日を除く）

市役所総合案内（市役所 1 階）、防災安全課（市役所 3 階）、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、総合学習センター内）、各出張所

▽**対象者**

①市内に住所を有する人

②市内に事務所等を有する人または団体など

③市内に勤務する人

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（修正素案）に利害関係を有する人または団

体など

▽**提出方法**

指定の様式または任意の様式に、住所、氏名（法人などの場合は名称および代表者氏名）、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、「弘前市地域防災計画（修正素案）への意見」など）、意見や提案を記入し、次のいずれかの方法で提出を。

①郵送…〒 036・8551、上白銀町 1 の 1、防災安全課宛て

②防災安全課へ直接持参（土・日曜日を除く）

③ファクス…39・7140

④E メール…bousai-anzen@city.hirosaki.lg.jp

⑤「わたしのアイデアポスト」へ投函…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・城東分室、各出張所に設置

※記入漏れがある場合は意見として受け付けませんので、ご注意ください。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、個別回答はしませんので、ご了承ください。

■**問い合わせ先** 防災安全課（☎ 40・7100）

子どもの見守り
あなたの力で

放課後児童支援員を募集

学童保育（なかよし会・なかよしクラブ）に従事する放課後児童支援員を募集します。

▽**要件** 保育士、幼稚園・小学校・中学校・高等学校の教員、社会福祉士のいずれかの資格を有する人、または高卒以上で 2 年以上児童福祉事業等に従事したことがある人

※要件に該当しない場合でも、意欲のある人はご相談ください。

▽**業務** 放課後や学校休業日の児童の見守り、父母会の会計業務（会費の取りまとめなど）、日誌やお便り作成など

▽**募集人数** 5 人

▽**採用期間** 4 月 1 日～翌年 3 月 31 日（試用期間 3 カ月）

※更新する場合あり。

▽**報酬・社会保障など** 時給 780 円、通勤手当（限度額あり）・賞与（年 2 回）あり（6 カ月継続勤務の場合）、①**常勤支援員**＝社会保険・雇用保険あり、②**短時間支援員**＝社会保険なし、雇用保険あり

あなたの力を
市政のために

納税促進員（非常勤職員）を募集

市税等の未納がある人に対し、納付勧奨業務に従事する納税促進員（非常勤職員）を募集します。

▽**募集人数** 1 人

▽**雇用期間** 4 月 1 日～

▽**勤務場所** 収納課（市役所 2 階）

▽**勤務形態** 午前 8 時 30 分～午後 8 時のうち実働 6 時間（週 30 時間）

▽**休日** 土・日曜日、祝日、年末年始

※月 1 回、日曜日に勤務する場合有り。

▽**勤務形態** 学校休業日＝放課後～午後 7 時のうち、①実働 4～5 時間程度、②実働 4 時間程度／**学校休業日**＝午前 7 時 30 分～午後 7 時のうち、①実働 8 時間程度、②実働 4～8 時間程度（いずれもシフト制）※学校休業日とは、土曜日・夏休み等の長期休業日。学校行事等により、開設時間に変動あり。

▽**休日** 日曜日、祝日、年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）、その他 1 週間の労働時間が① 40 時間以内、② 20 時間以内となるように市が指定した日

▽**選考方法** 書類審査および面接

▽**申し込み方法** 応募用紙に必要事項を記入し、各種資格免許証の写しを添付の上、3 月 1 日（当日消印有効）までに、子育て支援課（市役所 1 階）に郵送または持参してください（受け付けは、土・日曜日を除く午前 8 時 30 分～午後 5 時）。

※応募用紙は、子育て支援課で配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます。

■**問い合わせ・提出先** 子育て支援課子育て支援係（〒 036・8551、上白銀町 1 の 1、☎ 40・7038）

マイナンバーの
申請をした人へ

個人番号カードの交付通知書を送付しました

個人番号カードの交付申請をした人へ、順次交付通知書を送付しています。交付通知書が届き次第、記載されている交付場所へ受け取りに来てください。記載場所以外での受け取りを希望する人は、事前にご連絡ください。

交付受付の際は、交付通知書と本人確認書類（※）、通知カード、住民基本台帳カード（持っている人のみ）を用意し、市民課、岩木総合支所民生課または相馬総合支所民生課へ受け取りに来てください。

また、交付通知書を送付してから半年を過ぎても、個人番号カードの受け取りがない場合は、交付取りやめの処理を行い順次廃棄しますので、早めの受け取りをお願いします。詳しくはお問い合わせください。

（※）運転免許証、旅券など顔写真付きは 1 点。顔写真付きでない場合は「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載されたもの（健



康保険証、年金手帳、医療受給者証、学生証、診察券など）いずれか 2 点

マイナンバー受付窓口の一時停止

2 月 23 日（土）・24 日（日）は、住民基本台帳ネットワークシステムの追加点検により、ヒロロ（駅前町）3 階総合行政窓口でのマイナンバー関係の業務ができません。

総合行政窓口でマイナンバーカードの受け取りを希望する人はご注意ください。

なお、住民票発行等の業務は、通常どおり実施します。

■**問い合わせ先** 市民課住民記録係（☎ 40・7020）／岩木総合支所民生課市民係（☎ 82・1628）／相馬総合支所民生課市民係（☎ 84・2113）

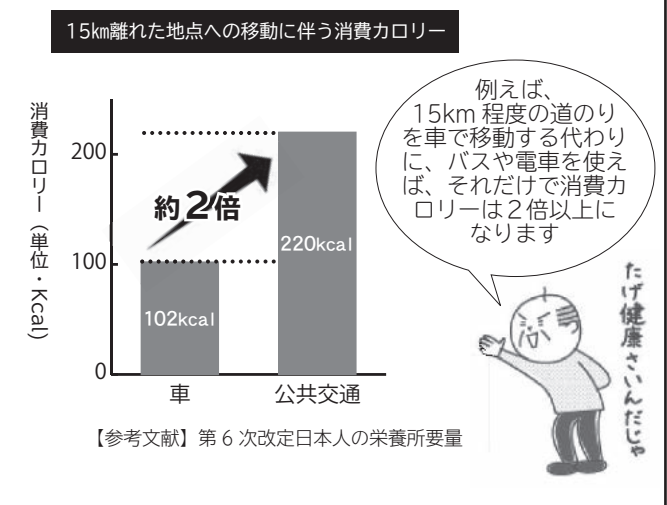
公共交通利用のススメ

公共交通の利用で運動不足解消！？

通勤や買い物の際にバスや鉄道などの公共交通を利用した場合、自動車に比べて歩く機会が自然と増えます。そうすると、消費カロリーが多くなり、生活習慣病のリスクが少なくなることから、健康に良いとされています。通勤や通学などの毎日の習慣は積み重ねると、健康面で大きな違いとして出てくるのかもしれません。

特に運動不足になりがちな冬こそ、公共交通の利用をおすすめします！

■**問い合わせ先** 都市政策課交通政策推進室（☎ 35・1124）

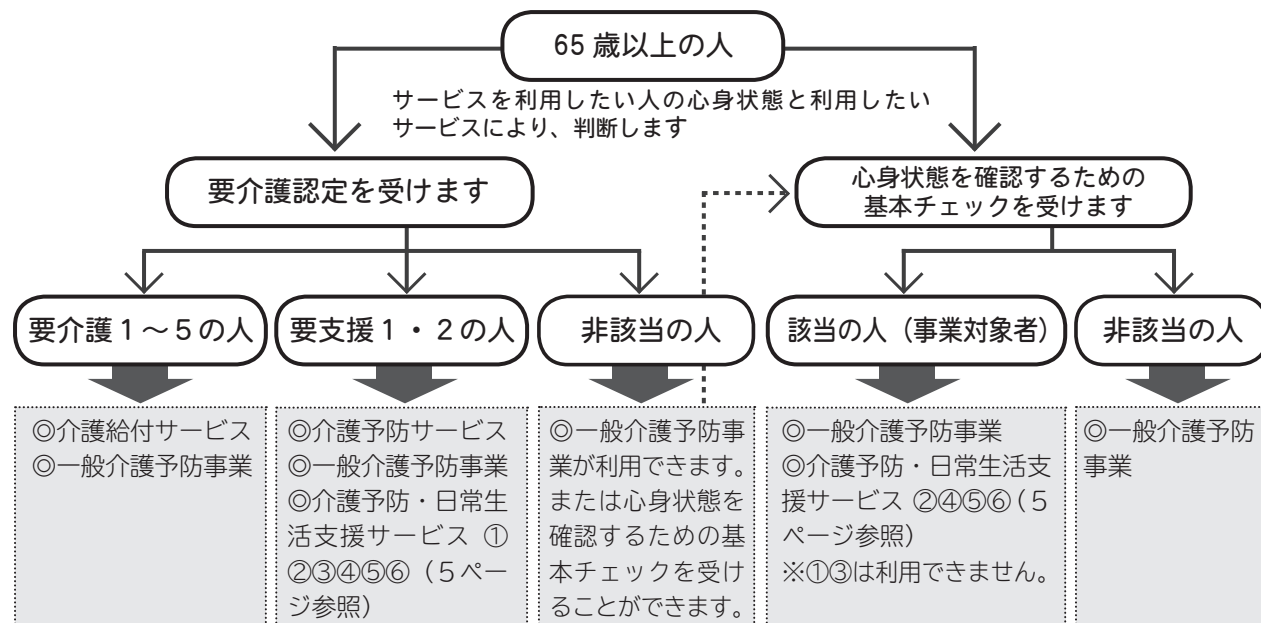


4月1日
から

弘前市介護予防・日常生活支援総合事業のサービスが変わります

平成 29 年 4 月から実施している「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」の事業内容や利用者負担額を、平成 31 年 4 月から変更します。
現在総合事業のサービスを利用している人も、利用できるサービスが変わる場合がありますので、ご確認ください。

利用できるサービス



※ 65 歳以上の全ての人は、「要介護認定」および「心身状態を確認するための基本チェック」を「受けている」「受けていない」にかかわらず下記の一般介護予防事業を利用することができます。

※介護給付サービスおよび介護予防サービスについては介護福祉課介護給付係（☎ 40・7071）へ問い合わせを。

一般介護予防事業

65 歳以上の全ての人が利用できます

■問い合わせ先 介護福祉課自立・包括支援係（☎ 40・4321）

新 筋力向上トレーニング教室（無料）

各圏域の集会所などで行われるトレーニング教室。通所型サービス C（5 ページ参照）と同じ運動マニュアルで、介護予防・健康づくりのためのトレーニングを毎週行います。

高齢者健康トレーニング教室（無料）

ヒロロ・ロマントピア・温水プール石川で毎日実施。パワリハマシンを使った軽負荷のトレーニングなど、専門のスタッフと一緒に健康づくりを行います。
※関連記事は 9 ページに掲載。



▲パワリハマシンを使ったトレーニング

新 パワリハ運動教室（無料）

パワーリハビリテーション（パワリハ）マシンを設置しているデイサービス等で軽負荷のマシントレーニングを行います。

住民主体のふれあい居場所づくり

住民が主体となって定期的に活動する集まりで、住み慣れた身近な地域で茶話会や体操など、自由な取り組みを行っています。



▲児童センターで体操を行う様子

※筋力向上トレーニング教室およびパワリハ運動教室の詳細は、決まり次第広報ひろさき等でお知らせします。

介護予防・日常生活支援サービス事業

訪問型サービス

① 予防相当訪問介護

【サービス内容】

身体介助…食事、入浴、排泄等の介助
生活援助…調理、洗濯、掃除等の支援

【費用の目安】

週 1 回程度 1,168 円／月
週 2 回程度 2,335 円／月
週 2 回超（要支援 2 のみ） 3,704 円／月

② 生活支援サービスⅠ・Ⅱ

新

【サービス内容】

生活援助…調理、洗濯、掃除等の支援
サービスⅠ…45 ～ 60 分
サービスⅡ…20 分以内

【費用の目安】

サービスⅠ 215 円／回 サービスⅡ 120 円／回
☆月額上限 週 1 回程度 935 円／月
週 2 回程度 1,868 円／月

通所型サービス

③ 予防相当通所介護

【サービス内容】

運動機能回復、入浴、食事、レクリエーションに加え、入浴介助や食事介助、排泄介助あり

【費用の目安】

◎要支援 1 の人 1,647 円／月
◎要支援 2 の人 週 1 回程度 1,688 円／月
週 2 回程度 3,377 円／月
☆食費等は自己負担あり

④ 生きがい型デイサービス

新

【サービス内容】

運動機能回復、入浴、食事、レクリエーションなど
☆入浴、食事、排泄時の介助なし

【費用の目安】

305 円／回
☆月額上限
◎事業対象者・要支援 1 の人 1,318 円／月
◎要支援 2 の人 週 1 回程度 1,318 円／月
週 2 回程度 2,702 円／月
☆食費・入浴料等は自己負担あり

⑤ 地域型デイサービス

新

【サービス内容】

住民主体による介護予防の取り組み（茶話会、体操、趣味活動等）

【費用の目安】

無料または低額で利用できます。
その他、活動に必要な実費負担もあります。

⑥ 通所型サービス C

【サービス内容】

運動機能の向上を目的としたトレーニングを短期集中で行います。
☆1コース（3 カ月）12 回で年度内 2 コースまで

【費用の目安】

300 円／回

●介護予防・日常生活支援サービスの利用希望者は住んでいる地区を担当する地域包括支援センターへご連絡ください。

担当地区	地域包括支援センター	ところ	問い合わせ先
第一中学校区	第一地域包括支援センター	野田 2 丁目 2 の 1 (津軽保健生協会館 1 階)	☎ 31・1203
第二中学校区	第二地域包括支援センター	藤野 2 丁目 6 の 1 (デイサービスセンター きらら弘前隣)	☎ 31・3811
南、第三中学校区 (南中は松原小学校区に限る)	第三地域包括支援センター	豊原 1 丁目 1 の 2 (弘前静光園内)	☎ 39・2515
東、第五中学校区	東部地域包括支援センター	福村字早稲田 27 の 1 (福寿園向かい)	☎ 26・2433
津軽、常盤野、東目屋中学校区	西部地域包括支援センター	賀田 2 丁目 4 の 2 (パインハウス岩木内)	☎ 82・1516
第四、石川、相馬、南中学校区 (南中は松原小学校区を除く)	南部地域包括支援センター	小沢字山崎 44 の 9 (希望ヶ丘ホーム内)	☎ 87・6779
新和、北辰、船沢、裾野 中学校区	北部地域包括支援センター	高杉字山下 298 の 1	☎ 95・2100

イベント

子どもたちのひろさき歴史 学習作品展

▽日程など 2月15日～20日、午前9時～午後9時＝イオンタウン弘前樋の口 / 2月22日～27日、午前9時～午後9時＝ヒロロスクエア（駅前町、ヒロロ3階）

▽内容 致遠・小友・三和・裾野・堀越小学校の児童が各学区にある文化財などを調査し、その成果をまとめた作品の展示

▽観覧料 無料

図文化財課（☎ 82・1642）



▲昨年度の展示の様子

第6回大漁食堂

ホテルシェフが織りなすさまざまな「白神の魚」料理をお楽しみください。

▽とき 2月26日（火）、午後6時30分～9時（開場は午後6時）

▽ところ ホテルニューキャッスル

回マントピア天文台 [星と森のロマントピア]

★観察会 スーパームーン観察会

▽とき 2月20日（水）午後7時～9時

▽ところ 星と森のロマントピア（水木在家字桜井）

▽入館料 高校生以上＝200円 / 4歳～中学生＝100円 / 3歳以下、市民は無料。

▽通常開館時間 午後1時～10時（最終入館は午後9時30分）

図星と森のロマントピア天文台（☎ 84・2233、月曜日は休み）

（上鞘師町）

▽入場券（前売のみ）7,000円

▽入場券取扱所 ホテルニューキャッスル、TEKUTEKU編集部、白神の魚提供店

図白神の魚普及実行委員会事務局（TEKUTEKU編集部内、☎ 31・2136）

津軽焼陶人会展 Vol.22



弘前市、板柳町の津軽焼窯元6軒で構成する津軽焼陶人会の展示・販売会です。地元の原料にこだわった伝統的な焼き物や現代的な作品をぜひご覧ください。

▽とき 3月1日～10日の午前10時～午後4時

▽ところ 藤田記念庭園（上白銀町）考古館2階ギャラリースペース

▽入場料 無料

図ひろの窯（野呂さん、☎ 87・0211）

平成30年度岩木健康増進 プロジェクト結果報告会

▽とき 3月2日（土）、午前9時30分～午後0時30分（受け付けは午前9時10分～）

▽ところ 中央公民館岩木館（賀田1丁目）2階大ホール

▽内容 岩木健康増進プロジェクト健診の結果、健康のレベルアップに役立つ最新情報や実践例など

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

図弘前大学大学院医学研究科社会医学講座（☎ 39・5041）／健康づくり推進課（☎ 37・3750）

みんなで輝いて生きるために ～自殺予防の情報交換会～

【私たちにできるサポートは、なんだと思いますか？】

▽とき 3月2日（土）、午後1時30分～4時

▽ところ 総合学習センター（末広4丁目）2階大会議室

▽講師 つがる市精神保健福祉ボランティア「エールの会」

▽参加料 無料

▽申し込み方法 ファクスかEメール（氏名・電話番号を記入）で青森いのちのネットワーク事務局（葛西さん、☎ 0173・42・4373、E h-kasai@d6.dion.ne.jp）へ。

図青森いのちのネットワーク事務局（鳴海さん、☎ 53・9616）

えほんのりのりのおはなしかい

▽とき 3月3日（日）

午前10時30分～11時

▽ところ こども絵本の森（駅前町、ヒロロ3階）おはなしコーナー

▽内容 絵本の読み聞かせ、手遊びなど

▽対象 3歳までの乳幼児と保護者 ※事前の申し込みは不要。ブックスタートパックは引換券到着日から1歳の誕生日月末まで、こども絵本の森、弘前図書館（下白銀町）、岩木図書館（賀田1丁目）、相馬ライブラリー（五所字野沢）で引き換えができます。

図こども絵本の森（☎ 35・0155）



こどもの森3月の催し

◎自然教室『雪であそぼう！』

▽とき 3月3日（日）

午前10時～正午

▽ところ こどもの森（坂元字山元、久渡寺境内）

▽参加料 無料

※小学生未満は保護者同伴。事前の申し込みが必要。

▽持ち物 飲み物、替えの下着・靴下、雨具、防寒着

▽冬季開館日 土・日曜日、祝日と

平成31年度 弘前市出前講座

学校や企業、町会などのグループで、ぜひ利用してね！



弘前中央高等学校での出前講座の様子

出前講座ってなあに？

市の職員が皆さんの自主的な学習会などに出向き、市の制度や取り組みなどを分かりやすく説明します。

4月から次の8講座を追加し、全94講座となりますので、ぜひご利用ください。

■新メニュー

○婚活支援事業について

○町会から生まれる‘つながり’‘きずな’‘助け合い’

○森林経営管理制度

○児童虐待・DV（ドメスティックバイオレンス）

○名君信政と高照神社の宝物

○Hello!World～国際交流員のふるさと～

○みんなで学ぼう！ヘルプマーク・ヘルプカード

○親子で楽しく学ぶ食育講座

誰でも利用できるの？

市内に在住、または通勤・通学する5人以上のグループなら、誰でも利用できます。ただし、営利活動を目的とした催しなど、出前講座の趣旨に反する場合は利用できないこともあります。

利用日と時間は？

年末年始（12月29日～1月3日）を除く、午前9時～午後9時の2時間以内。土・日曜日、祝日も可。

会場の準備などは？

会場は弘前市内とし、受講を希望するグループで用意してください。

利用料は？

無料です。

申し込み方法は？

利用申込書に必要事項を記入し、利用希望日の1カ月前までに広聴広報課へ。ファクス、Eメール、郵便での申し込みも可。

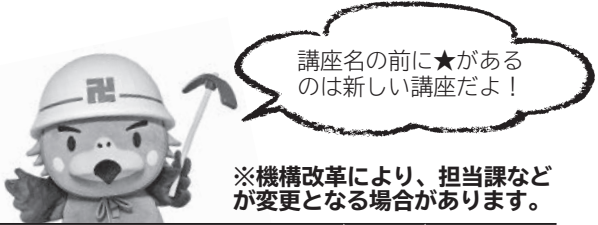
※Eメールで申し込みの際は、件名に「出前講座」と記入してください。

※出前講座のパンフレットおよび利用申込書は、広聴広報課窓口のほか、岩木・相馬の各総合支所、各出張所などにも用意しています。また、市ホームページからダウンロードできます。

■問い合わせ・申込先 広聴広報課（市役所2階、〒036・8551、上白銀町1の1、☎ 35・1194、ファクス35・0080、Eメール kochokoho@city.hirosaki.lg.jp）

平成 31 年度

弘前市出前講座メニュー



分野	No.	講座名	主な内容（時間）	対象	担当課等
市政	1	弘前市総合計画について	弘前市のまちづくりの方向性について説明します（60 分）	一 般	企 画 課
	2	統計データを探してみよう、使ってみよう	市のオープンデータ、国の e-Stat（イースタット）等の使い方を紹介します（60 分）	中学生以上	企 画 課
	3	「市民意識アンケート」について	「市民意識アンケート」の調査結果について（30 分）	中学生以上	企 画 課
	4	移住推進の取り組みについて	人口減少対策の一つとして取り組んでいる移住推進の取り組みを紹介します（30 分）	中学生以上	企 画 課
	5	★婚活支援事業について	「ひろさき広域出愛サポートセンター」の取り組みや婚活イベント事業など、独身男女の出会いの場を創出する婚活支援事業について紹介します（60 分）	一 般	企 画 課
	6	弘前市の行政組織	市の組織について（60 分）	一 般	人 事 課
	7	情報公開制度のしくみ	情報公開制度の利用方法について（60 分）	一 般	法務契約課
	8	弘前市の個人情報保護のしくみ	制度の内容について（60 分）	一 般	法務契約課
	9	あなたと市政をつなぐ 広聴広報活動	わたしのアイデアポストの利用の仕方をはじめ、広報ひろさき、ウェブサイトやテレビ・ラジオ放送などについて（60 分）	中学生以上	広聴広報課
	10	SNS を活用！弘前の魅力を世界に発信	弘前の魅力を SNS を活用して発信している当市の取り組みを説明するほか、拡散された具体的事例の紹介（30 分）	全年齢	広聴広報課
	11	国際交流員のしごと	国際交流員の弘前市役所での業務について（30 分）	全年齢	広聴広報課
	12	弘前市の財政	市の予算編成 財政の現状（60 分）	中学生以上	財務政策課
	13	身近な公共施設について考えてみよう！	私たちの身近な公共施設には、どのような問題があって、どのような取り組みが行われているのでしょうか？（30 分～）	全年齢	財産管理課
	14	「ひろさき便利まっぷ」を使ってみよう	弘前市地図情報サイト「ひろさき便利まっぷ」の操作・活用方法を紹介します（30 分～）	一 般	情 報 シ ス テ ム 課
	15	市民税・県民税について	市民税・県民税の計算方法 申告書の書き方（90 分）	全年齢	市 民 税 課
	16	固定資産税・都市計画税について	土地や家屋の評価のしくみと税金の計算方法について（90 分）	一 般	資 産 税 課
	17	市税の収入	市民税、固定資産税の収入実績や各種納付方法について（60 分）	一 般	収 納 課
	18	弘前市市民参加型まちづくり 1％システムとは？	皆さんの市民活動を応援する制度「市民参加型まちづくり 1％システム」について、制度概要、採択事例等をわかりやすく説明します（60 分）	一 般	市 民 協 働 政 策 課
	19	みんなが主役の弘前市～協働によるまちづくり基本条例について～	市民・議会・執行機関の 3 者によるまちづくりを定めた「協働によるまちづくり基本条例」の内容等を紹介합니다（60 分）	小学生以上	市 民 協 働 政 策 課
	20	★町会から生まれる ‘つながり’ ‘きずな’ ‘助け合い’	皆さんの生活を支えている町会の活動や歴史について説明します。また、町会活動を幅広く支援する事業の紹介もします（60 分）	一 般	市 民 協 働 政 策 課
	21	男と女（ひととひと）。すべての人が生きやすく！	「男女共同参画ってどんなこと？」「男女共同参画社会の実現はなぜ必要なの？」などについてわかりやすく説明します（60 分）	一 般	市 民 参 画 セ ン タ ー
産業	22	農業経営者応援講座	認定農業者制度・農業金融制度の概要 農業経営改善計画の作り方（60 分）	一 般	農業政策課
	23	農家の家族経営協定のはなし	家族経営協定とは 協定書の締結まで（30 分）	一 般	農 業 委 員 会 事 務 局
	24	農業者年金	農業者年金の制度のおはなし（事前のデータ提出で、試算も可）（30 分）	一 般	農 業 委 員 会 事 務 局
	25	★森林経営管理制度	2019 年 4 月から始まる同制度について（60 分）	一 般	農村整備課
	26	中小企業のための融資制度	主な融資制度について（30 分）	一 般	商工政策課
	27	中心市街地の活性化	中心市街地活性化の取り組みについて（30 分～ 60 分）	中学生以上	商工政策課
	28	弘前市の特産品	弘前の特産品いろいろ（60 分）	全年齢	商工政策課
	29	補助事業を活用して、弘前の農業を元気に！	国・県・市の補助事業により、規模拡大や省力化を目指す意欲的な生産者を応援するため、制度の概要・活用方法などを説明します（60 分）	一 般	農業政策課

分野	No.	講座名	主な内容（時間）	対象	担当課等
観光・文化	30	弘前感交劇場	津軽地域全体を一つの劇場ととらえ、観光客と地域住民が共感共鳴できる「感動と交流」の旅のスタイルを展開する、弘前の観光施策（～ 120 分）	全年齢	観 光 政 策 課
	31	弘前の四大まつり	弘前の四大まつりについて（～ 120 分）	全年齢	観 光 政 策 課
	32	弘前公園のサクラ	サクラの歴史と管理の工夫について（90 分）	全年齢	公 園 緑 地 課
	33	弘前公園の古木名木	弘前公園にある歴史的な古木名木の紹介（90 分）	全年齢	公 園 緑 地 課
	34	弘前市の保存樹木	大切にしたい保存樹木をスライドなどで紹介（90 分）	全年齢	公 園 緑 地 課
	35	弘前城植物園の楽しみ方	植物の種類と花の見ごろ（90 分）	全年齢	公 園 緑 地 課
都市基盤	36	弘前城本丸石垣修理	弘前城の天守曳屋から石垣修理まで、100 年ぶりの大事業について（60 分）	小・中学生、一 般	公 園 緑 地 課
	37	私道整備の補助制度	制度の概要 事業の進め方 負担割合（60 分）	一 般	建 設 政 策 課
	38	大地震から守ろう大切なわが家（建築物、ブロック塀編）	木造住宅の耐震診断と耐震改修について／ブロック塀の安全点検等について（60 分）	一 般	建 築 指 導 課
	39	他人事じゃない！どうする空き家!?	空き家にしないためのポイントについて／空き家を持っている人の管理、活用、処分方法について（60 分）	一 般	建 築 指 導 課
	40	都市計画とまちづくり	土地の利用や建物の建て方のルール、道路や公園の計画など、まちづくりに必要な内容について（30 分）	中学生以上	都 市 政 策 課
	41	弘前市の景観計画	岩木山の眺めや城下町のまちなみなど、弘前ならではの景観を守り、創り、育てるための取り組みについて（～ 60 分）	全年齢	都 市 政 策 課
	42	子ども向け景観学習	弘前市内の魅力的な建物、風景の紹介や弘前市景観計画に基づく取り組みや自分たちのできることを分かりやすく説明します（座学）（60 分）	小学生以上	都 市 政 策 課
	43	みんなで考えよう！くらしの中の公共交通	路線バスをはじめとする公共交通の現状と活性化について（60 分）	全年齢	都 市 政 策 課
	44	地域まち育てについて	市民と行政が協働で、自分たちでできることからまちづくりに継続的に取り組む「まち育て」の考え方と、中学校区に分けた地域の構想づくりについて（30 分）	小学生（高学年）以上	都 市 政 策 課
	45	コンパクトなまちづくり	将来における少子高齢化を見据えた公共交通と連動したコンパクトなまちづくりを説明します（30 分～ 60 分）	一 般	都 市 政 策 課
	46	緑化推進について	くらしに役立つ緑の働きと重要性など（90 分）	全年齢	公 園 緑 地 課
	47	弘前型スマートシティ構想	エネルギーや ICT を活用したまちづくりや融雪対策など、弘前型スマートシティ構想の概要と取り組みについて（45 分）	中学生以上	ス マ ー ト シ テ ィ 推 進 室
	48	弘前市の水道ビジョン	水道事業のこれからの取り組み（60 分）	一 般	上 下 水 道 部 総 務 課
	49	水道とくらし	水が蛇口から出るまで（60 分）	全年齢	上水道施設課
安全・生活環境	50	地域防災対策	地域や家庭で行う災害への備えと防災活動について（60 分）	小学生以上	防 災 安 全 課
	51	弘前市国民保護計画	弘前市国民保護計画の内容について（60 分）	一 般	防 災 安 全 課
	52	福祉避難所について	災害時に二次避難所として開設される福祉避難所について（60 分）	一 般	福 祉 政 策 課
	53	悪質商法について	消費者被害の多い悪質商法手口の紹介や対応方法について（60 分）	一 般	市 民 生 活 セ ン タ ー
	54	はじめよう！ボランティア	ボランティアの楽しみ方、受け入れ方や活動について（60 分）	全年齢	市 民 参 画 セ ン タ ー
	55	わかりやすい戸籍の届出	戸籍のしくみ 各種届出の書き方（60 分）	一 般	市 民 課
	56	くらしの中の雪対策	除排雪の方法、消・流雪溝・雪置き場の利用について（60 分）※ 7 月～ 10 月のみ開催。	一 般	道 路 維 持 課
	57	高齢者等の交通安全	高齢者等が交通事故に遭わない、起こさないためのポイント（60 分）	一 般	都 市 政 策 課
	58	クイズで楽しくエコライフ！	地球温暖化について、クイズで楽しく学びます（30 分～）	全年齢	環 境 管 理 課
	59	ごみの分け方出し方（事業所版）	当市の排出割合が多い事業系ごみについて、ごみの種類や分別のしかた、リサイクルの方法などについてレクチャーします（45 分）	市内の事業所	環 境 管 理 課
	60	地域 みんなではじめよう 再生資源回収運動	自主的なリサイクル活動である再生資源回収運動の活動のはじめ方やしくみ、ノウハウについて（30 分）	一 般	環 境 管 理 課
	61	再生可能エネルギーについて 学んでみよう！（弘前型スマートシティアカデミー）	再生可能エネルギーとはどんなものか、どのように使われているのかについて、わかりやすくお話しします（45 分）	全年齢	ス マ ー ト シ テ ィ 推 進 室
	62	ホントは知らないごみのお話～減量化って？資源化って？～	私のごみはどこに行くの？これ使わないけどリサイクルできる？ごみのダイエットに興味ありませんか？（60 分～ 80 分）	小学生以上	環 境 管 理 課

分野	No.	講座名	主な内容（時間）	対象	担当課等
子育て	63	認定こども園・幼稚園・保育所のはなし	保育料（利用者負担額）の決定方法、利用状況（30 分）	一 般	子育て支援課
	64	児童館と放課後児童クラブ	児童館・児童センターの事業と利用方法 放課後児童健全育成事業等（なかよし会・児童クラブ）について（30 分）	一 般	子育て支援課
	65	子育ての負担を軽減	児童手当と子ども医療費の受給資格など（60 分）	一 般	子育て支援課
	66	ひとり親の生活を応援	児童扶養手当とひとり親家庭等医療費の受給資格など(60分)	一 般	子育て支援課
	67	★児童虐待・DV（ドメスティックバイオレンス）	児童虐待、配偶者等からの暴力・デートDVについて（60 分）	中学生以上	子育て支援課
	68	青少年健全育成	非行の現状 非行防止対策 環境浄化対策、子どもを取り巻くインターネット環境（60 分）	全年齢	少年相談センター
教育	69	教育自立圏とは？	小中一貫教育とコミュニティ・スクールについて（30 分）	一 般	学校づくり推進課
	70	公民館は学びの支援隊	学び合い、つながり合える学びの場を案内します（30 分）	一 般	中央公民館
	71	津軽の歴史～藩主たちの時代～	弘前藩を治めた 12 人の藩主たちのエピソードを交えながら、弘前の歴史についてお話しします（60 分）	全年齢	博物館
	72	★名君信政と高照神社の宝物	弘前藩中興の英主と称される津軽信政の足跡と、信政が祀られた高照神社に奉納された宝物を紹介します（60 分）	全年齢	高岡の森弘前藩歴史館
	73	弘前の社会教育について	子どもから高齢者まで学び続けるために～社会教育事業の紹介～（30 分～）	一 般	生涯学習課
	74	★Hello！World～国際交流員のふるさと～	国際交流員のふるさと（中国）の文化について（30 分～60 分）	小・中学生	広聴広報課
健康・福祉	75	障害福祉サービス	障害者総合支援法による福祉サービスについて（60 分）	一 般	福祉政策課
	76	障害者手帳のしくみ	障害者手帳の申請から認定までと受けられるサービスについて（60 分）	一 般	福祉政策課
	77	障がい者の医療制度	障がい者の医療制度について（60 分）	一 般	福祉政策課
	78	成年後見制度について	認知症、知的障害、精神障害、発達障害等で判断力が十分でない人の権利や財産を守るために活用できる、成年後見制度について（60 分）	一 般	福祉政策課
	79	★みんなで学ぼう！ヘルプマーク・ヘルプカード	援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない人が援助を得やすくなるように身に付ける「ヘルプマーク・ヘルプカード」について紹介します（60 分）	全年齢	福祉政策課
	80	介護保険制度のしくみ	介護認定・介護給付に係る説明 介護保険料に係る説明 介護予防・日常生活支援総合事業に係る説明（60 分）	一 般	介護福祉課
	81	高齢者の福祉	高齢者のための介護保険以外のサービスについて（60 分）	一 般	介護福祉課
	82	弘前市安心安全見守りネットワーク	高齢者等の見守り事業の概要と、地域でできる見守り方を紹介します（30 分～）	一 般	介護福祉課
	83	国民健康保険制度のしくみ	制度の概要 医療給付の内容 各種届出（60 分）	中学生以上	国保年金課
	84	後期高齢者医療制度のしくみ	制度の概要（60 分）	一 般	国保年金課
	85	国民年金制度のしくみ	国民年金の保険料 保険料免除・納付猶予制度 受給資格各種届出（60 分）	中学生以上	国保年金課
	86	誰でもゲートキーパー講座	心の悩みを抱えている人を支える人（ゲートキーパー）になるためのポイント（45 分）	一 般	健康づくり推進課
	87	働き盛り世代の高血圧予防講座	高血圧予防のための生活習慣（健康チェックも可能）、減塩対策について（30 分～60 分）	一 般	健康づくり推進課
	88	健康な食生活講座	大人を対象とした生活習慣病予防の食生活について（60 分～90 分）	一 般	健康づくり推進課
	89	★親子で楽しく学ぶ食育講座	幼児期から身につけたい望ましい食生活について（30 分～60 分）	年長児とその保護者	健康づくり推進課
	90	たばこの健康被害防止対策について	市の取り組み状況、「弘前市たばこの健康被害防止対策の指針」の内容、受動喫煙防止対策のあり方等について（45 分）	一 般	健康づくり推進課
	91	予防接種について	予防接種の種類、定期的対象年齢、接種間隔、一般的注意事項について（60 分）	一 般	健康づくり推進課
その他	92	市議会のしくみ	市議会の進め方 市政と市議会の関係（40 分）	小学生（高学年）以上	議会事務局
	93	選挙のしくみ	選挙の概要と選挙運動等について・模擬投票（90 分～120 分）	全年齢	選挙管理委員会事務局
	94	マイナンバー	マイナンバー制度について（60 分～90 分）	全年齢	企画課

小・中学校の春休み期間

📍こどもの森ビジターセンター（☎ 88・3923）／市みどりの協会（☎ 33・8733）

岩木文化センター自主事業 「昭和のうたコンサート」

北海道歌旅座が贈る、全国で大人気の演目「昭和の流行歌」を独自にアレンジし、視覚効果も存分に生かした、ヒットパレードショーです。

▽とき 3 月 4 日（月）、午後 2 時～（開場は午後 1 時 30 分）

▽ところ 岩木文化センターあそべる（賀田 1 丁目）ホール

▽入場料 500 円

▽入場券取扱所 中央公民館岩木館、さくら野百貨店弘前店、まちなか情報センター

📍中央公民館岩木館（☎ 82・3214）

精神対話士の「対話カフェ」

病気や生活、仕事、人生に関する悩みなど、なんでも話せる場です。精神対話士が一歩先の解決に向けて一緒に考えます。

▽とき 3 月 8 日～10 日の午前 10 時～午後 2 時

▽ところ ヒロロ（駅前町）3 階多世代交流室 1（9 日は多世代交流室 B）

▽相談料 無料

※事前の申し込みは不要。

📍メンタルケア協会青森事務所（寺山さん、☎ 携帯 090・7793・8595）

ヒロロスクエアのイベント

【津軽の文化祭～ひろさき和菓子物語・魅力再発見～】

「和菓子」をテーマとしたイベントです。

▽とき 3 月 9 日（土）
午前 10 時～午後 4 時

▽ところ ヒロロ（駅前町）3 階イベントスペース

▽内容 講演「和菓子のまち弘前～和菓子で描く弘前の四季～」＝午前 11 時～正午、野点（お茶会）＝午前 10 時～午後 3 時 30 分、展示

▽講師 清水典子さん（『弘前の和菓子』著者）

▽定員（野点のみ） 100 人（先着順）

▽参加料 無料（野点体験は 1 回 300 円）

※事前の申し込みは不要。

📍ヒロロスクエア賑わい創出委員会事務局（市民文化交流館内、☎ 35・0154〈午前 8 時 30 分～午後 9 時〉）

harappa 映画館 「ドキュメンタリー最前線 2019」

津軽三味線の巨星・高橋竹山や現代アメリカの縮図とも言える巨大スタジアム、日本文化が残る台湾の地方都市などを題材とした近年話題の 3 作品を弘前で初上映します。

▽日程 3 月 9 日（土）、①午前 10 時 30 分～＝「津軽のカマリ」、②午後 1 時 30 分～＝「ザ・ビッグハウス」、③午後 4 時 15 分～＝「台湾萬歳」

※③上映後、監督・酒井充子さんによるシネマトークを実施。

▽ところ スペースデネガ（上瓦ケ町）

▽観覧料 前売り＝1,000 円（1 回券）、2,500 円（3 回券）／当日＝1,200 円（1 回券）、学生＝500 円（1 回券）

※1 作品ごとに 1 回券が 1 枚必要。

▽チケット取扱所 中三弘前店、まちなか情報センター、弘大生協、コトリ cafe（百石町展示館内）

📍harappa 事務局（☎ 31・0195〈平日の午前 9 時～午後 5 時 30 分〉）

※平成 30 年度市民参加型まちづくり 1％システム採択事業。

地域未来創生センター フォーラム

【東日本大震災からの復興を考えるーレジリエンス社会を作るために地域大学が担うべき役割とはー】

▽とき 3 月 10 日（日）
午後 2 時～5 時

▽ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロロ 4 階）

▽内容 基調講演 講演、パネルディスカッションなど

▽講師 ジェニファー・ホーニーさん（デラウェア大学〈米国〉教授）、葉山茂さん（国立歴史民俗博物館研究部特任助教）

▽対象 100 人

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

📍弘前大学人文社会科学部地域未来創生センター（☎ 39・3198〈平日の午前 10 時 15 分～午後 5 時〉）

第 17 回 春の文化芸能祭

▽とき 3 月 3 日（日）

午後 1 時～（開場は午後 0 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・出演 右表のとおり

▽入場料 無料

※事前の申し込みは不要。

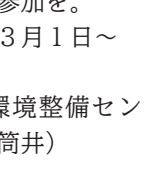
📍岩木文化協会（長谷川さん、☎ 携帯 090・4638・4322）



♪オープニング みんなで歌おう
岩木コーラス、あそべる歌の会、長谷川健 Swing Hat Jazz Orchestra による「青い山脈」

♪第一部…岩木コーラス（歌謡）／長谷川健 Swing Hat Jazz Orchestra（バンド演奏）／相馬まどかさん（歌謡）／あそべる歌の会（歌謡）／岩木手踊り会（手踊り）／西川菊静会（新舞踊）／工藤正志&ヒップスバンド（バンド演奏）／弘前相撲甚句愛好会（相撲甚句）／岩木芸能愛好会（歌謡）／弘前桜会（よさこいソーラン）

♪第二部…北野好美さん（演歌歌手）・本間あかねさん（演歌歌手）による歌謡ショー 友情出演…若林勝夫さん、山口秀光さん

2019 お笑い NEW STAR 笑（ショー）in 弘前 ▽とき 4月21日（日）、①正午～（開場は午前11時30分）、②午後3時～（開場は午後2時30分） ▽ところ 市民会館（下白銀町）大ホール ▽内 容（ 予 定 ） Mr. シャチホコ、みはる、ほいけんた、アキラ100%、ヒロシ、マツモトクラブによるお笑いライブ ▽入場料（全席指定） 3,500 円（当日は500 円増） ▽入場券取扱所 市民会館、さくら野百貨店弘前店、ELM ショッピングセンター、ローソンチケット（21819）   教室・講座 簡単おつまみ〈3種〉料理教室	▽申込期限 2月24日 ※締め切り後のキャンセルは参加料を徴収します。  勤労青少年ホーム（☎34・4361） 市民公開講座	（小学生は保護者同伴） ▽申し込み受け付け 2月24日～【布ぞうり作り教室】 家庭にある使い古しのタオルや手ぬぐいを使って布ぞうりを作ってみませんか。 ▽とき 3月16日（土）、午前9時30分～午後3時 ▽講師 尾崎行雄さん ▽定員 20人 ▽持ち物 使い古しのフェスタオル（色付き）4枚、裁ちばさみ、昼食、飲み物 ※汚れてもよい服装で参加を。 ▽申し込み受け付け 3月1日～～共通事項～ ▽ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟（町田字筒井） ▽参加料 無料   弘前地区環境整備センタープラザ棟（☎36・3388〈午前9時～午後4時〉、月曜日は休み） かつこいい大人養成講座4	▽参加料 無料 ▽持ち物 バスタオル1枚、フェスタオル2枚、筆記用具 ▽申し込み方法 3月1日までに、電話かファクスまたはEメール（住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・性別・電話番号を記入）で申し込みを。  中央公民館（☎33・6561、F33・4490、Echuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み） 高岡の森弘前藩歴史館 第3回歴史館講座	▽ところ 市民参画センター（元寺町）3階グループ活動室 ▽テーマ 「自分のこと～どんな自分にもYES！」～私の、そしてあなたの、失敗したこと、辛かったこと、楽しかったこと、うれしかったこと、いろんなことをおしゃべりしながら「傾聴」について学んでみませんか？～ ▽講師 寺山静夏さん（精神対話士） ▽参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。  ボランティア支援センター（市民参画センター内、☎38・5595） 高岡の森弘前藩歴史館 第3回歴史館講座	▽ところ 市民参画センター（元寺町）3階グループ活動室 ▽テーマ 「自分のこと～どんな自分にもYES！」～私の、そしてあなたの、失敗したこと、辛かったこと、楽しかったこと、うれしかったこと、いろんなことをおしゃべりしながら「傾聴」について学んでみませんか？～ ▽講師 寺山静夏さん（精神対話士） ▽参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。  ボランティア支援センター（市民参画センター内、☎38・5595） 高岡の森弘前藩歴史館 第3回歴史館講座
	【アレルギーとどう付き合うか～さまざまなアレルギーとその対処法～】 ▽とき 3月9日（土）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 「花粉症への対策」…講師・高畑淳子さん（弘前大学大学院医学研究科耳鼻咽喉科学講座講師）、「喘息と吸入療法」…講師・山本勝丸さん（国立病院機構弘前病院呼吸器科医長）、「小児のアレルギー（食物アレルギーを中心に）」…講師・柿崎良樹さん（かきざき小児科アレルギー科院長）、「アトピー性皮膚炎への対策」…講師・野村和夫さん（青山のむら皮膚科院長） ▽参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。  弘前大学保健管理センター（高梨さん、☎39・3126） 環境整備センタープラザ棟の教室	【アレルギーとどう付き合うか～さまざまなアレルギーとその対処法～】 ▽とき 3月9日（土）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 「花粉症への対策」…講師・高畑淳子さん（弘前大学大学院医学研究科耳鼻咽喉科学講座講師）、「喘息と吸入療法」…講師・山本勝丸さん（国立病院機構弘前病院呼吸器科医長）、「小児のアレルギー（食物アレルギーを中心に）」…講師・柿崎良樹さん（かきざき小児科アレルギー科院長）、「アトピー性皮膚炎への対策」…講師・野村和夫さん（青山のむら皮膚科院長） ▽参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。  弘前大学保健管理センター（高梨さん、☎39・3126） 環境整備センタープラザ棟の教室	▽とき 3月10日（日）、午前の部＝午前10時～11時30分、午後の部＝午後2時～3時30分 ▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階第3会議室 ▽講師 木村富士子さん（AEA 上級認定エステティシャン） ▽対象 市内に在住または通勤・通学しているおおむね18歳～50歳の人＝各回10人（先着順） 高岡の森弘前藩歴史館 第3回歴史館講座	▽とき 3月10日（日）午後2時～3時ごろ ▽ところ 高岡の森弘前藩歴史館（高岡字獅子沢） ▽テーマ 「日本刀の魅力ー津軽為信はなぜ相州綱廣を呼び下して刀を作らせたのかー」 ▽講師 中畑貢さん（日本美術刀剣保存協会青森県支部長） ▽定員 30人（先着順） ▽参加料 無料（別途観覧料が必要） ※事前の申し込みが必要。 ▽無料シャトルバス 【行き】市役所本庁舎（市民防災館玄関前）発…午後1時10分、岩木庁舎（正面玄関前）発…午後1時25分 【帰り】歴史館発…午後3時20分  高岡の森弘前藩歴史館（☎83・3110〈午前8時30分～午後5時〉、2月18日は休館日） 高岡の森弘前藩歴史館 第3回歴史館講座	▽ところ ヒロロ（駅前町）3階高齢者健康トレーニング教室 ▽利用期間 平成31年4月～9月（週1回。利用開始から最長6カ月間） ▽対象 65歳以上の市民＝100人 ▽申し込み方法 3月7日（必着）までに、往復はがき（住所・氏名・生年月日・電話番号・利用希望曜日と利用希望時間〈第1希望から第3希望まで〉を記入）で申し込みを。 ※応募多数の場合は抽選で決定（新 高岡の森弘前藩歴史館 第3回歴史館講座
	▽申込期限 2月24日 ※締め切り後のキャンセルは参加料を徴収します。  勤労青少年ホーム（☎34・4361） 市民公開講座	（小学生は保護者同伴） ▽申し込み受け付け 2月24日～【布ぞうり作り教室】 家庭にある使い古しのタオルや手ぬぐいを使って布ぞうりを作ってみませんか。 ▽とき 3月16日（土）、午前9時30分～午後3時 ▽講師 尾崎行雄さん ▽定員 20人 ▽持ち物 使い古しのフェスタオル（色付き）4枚、裁ちばさみ、昼食、飲み物 ※汚れてもよい服装で参加を。 ▽申し込み受け付け 3月1日～～共通事項～ ▽ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟（町田字筒井） ▽参加料 無料   弘前地区環境整備センタープラザ棟（☎36・3388〈午前9時～午後4時〉、月曜日は休み） かつこいい大人養成講座4	▽参加料 無料 ▽持ち物 バスタオル1枚、フェスタオル2枚、筆記用具 ▽申し込み方法 3月1日までに、電話かファクスまたはEメール（住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・性別・電話番号を記入）で申し込みを。  中央公民館（☎33・6561、F33・4490、Echuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み） 高岡の森弘前藩歴史館 第3回歴史館講座	▽ところ 市民参画センター（元寺町）3階グループ活動室 ▽テーマ 「自分のこと～どんな自分にもYES！」～私の、そしてあなたの、失敗したこと、辛かったこと、楽しかったこと、うれしかったこと、いろんなことをおしゃべりしながら「傾聴」について学んでみませんか？～ ▽講師 寺山静夏さん（精神対話士） ▽参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。  ボランティア支援センター（市民参画センター内、☎38・5595） 高岡の森弘前藩歴史館 第3回歴史館講座	▽ところ 市民参画センター（元寺町）3階グループ活動室 ▽テーマ 「自分のこと～どんな自分にもYES！」～私の、そしてあなたの、失敗したこと、辛かったこと、楽しかったこと、うれしかったこと、いろんなことをおしゃべりしながら「傾聴」について学んでみませんか？～ ▽講師 寺山静夏さん（精神

商品計量調査体験学習会		
日頃買い物をする店舗で計量調査を体験してみませんか。 ▽とき 3月20日（水） 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、市内スーパーでのグラム売り商品の購入、商品の計量調査（調査後、購入した商品は持ち帰り） ▽対象 18歳以上の市民＝10人（先着順） ☎2月15日～28日（土・日曜日を除く）に、商工政策課（市役所5階、☎35・1135）へ。	▽申込期限 2月22日 【知らないと怖い？ローン滞納・リボ払い】 安易に債務をつくることのリスクを学びます。 ▽とき 3月8日（金） 午前10時～11時30分 ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2 ▽申込期限 3月1日 ～共通事項～ ▽講師 菅原伊佐雄さん（青森県金融広報委員会金融広報アドバイザー） ▽参加料 無料 ▽申込方法 ひろさき生活・仕事応援センター（ヒロロ3階）に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、持参かファクスで申し込みを。 ☎ひろさき生活・仕事応援センター（就労自立支援室内、☎36・3776、 F 35・2929）	▽内容 県内企業の人事担当者等による企業説明、職業適性診断コーナー、相談コーナー、就活メイク・身だしなみコーナーなど ▽参加企業 約50社 ▽対象 2020年3月卒業予定の大学生、短大生、専門学校生等および大学等卒業後3年以内の人 ▽参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。 ☎ジョブカフェあおもり（☎青森017・731・1311、 H http://www.jobcafe-aomori.jp/）
ひろさき生活・仕事応援センターのセミナー		
【いくら必要？私の生活費】 生活費を見直し、家計改善のコツを学びませんか。 ▽とき 2月27日（水） 午前10時～11時30分 ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室1	合同企業説明会 in 弘前	あおもり UIJ ターン 創業相談会 in 東京
	▽とき 3月8日（金） 午後1時～4時 ▽ところ アートホテル弘前シティ（大町1丁目）3階プレミアホール	首都圏に弘前での創業・起業を検討している知り合いがいる人は、周知のご協力をお願いします。 ▽とき 3月16日（土）、①午前10時10分～、②午後1時10分～、③午後3時10分～ ※いずれも1時間30分程度。 ▽ところ 東京交通会館（東京都千代田区有楽町）8階青森暮らしサポートセンター ▽申し込み方法 3月12日までに、所定の申込書に必要事項を記入し、

各種スポーツ・体操教室						
教室名	と き	ところ	内 容	定員・対象	参加料	問い合わせ・申込先
①三省地区交流センター「ヨガ教室」	3月2日・9日・16日の午前10時～11時	三省地区交流センター（三世寺字鳴瀬）	無理せず手軽にできる初心者向けヨガ（体操）※ヨガマットを持っている人は持参を。	20人（先着順）	無料	2月28日までに、三省地区交流センター（☎95・3760、月曜日は休み）へ。
②プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室	3月8日～26日の毎週火・金曜日、午後1時30分～2時30分	河西体育センター（石渡1丁目）	水中ウォーキング、水中ストレッチ、ゲームをしながらできる筋トレや脳トレ	市民＝15人	無料	2月27日（必着）までに、河西体育センター（〒036・8316、石渡1丁目19の1、☎38・3200）へ。（※1）、③のみ（※2）
③かけっこ教室	3月8日～27日の毎週水・金曜日、午後4時30分～6時	弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目）	走る、跳ぶなどの全身運動、用具を使用したトレーニング	小学校1年生～4年生＝20人	無料	2月28日（必着）までに、金属町体育センター（〒036・8245、金属町1の9、☎87・2482）へ。（※1）、（※2）
④スロージョギング教室	3月9日～30日の毎週土曜日、午後1時30分～2時45分	金属町体育センター	簡単なウォーミングアップ運動やスロージョギングの姿勢など	市民＝10人程度	無料	2月15日から、温水プール石川（☎49・7081）へ。（※2）
⑤温水プール石川～健康サポート教室	3月12日・26日の午後2時～3時	温水プール石川（小金崎字村元）	脳の活性化プログラム、シニア向けの簡単なエアロビクスなど	65歳以上の市民＝各25人（先着順）	無料	

※1…往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢（生年月日）・電話番号・教室名を記入の上、各申込先まで申し込みを。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。
※2…室内用シューズの持参を。
共通事項…飲み物・タオルなどを持参の上、運動のできる服装で参加を。持ち物は問い合わせを。各自傷害保険に加入を。

ファクスかEメールで申し込みを。 ※詳しくは県ホームページ（https://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/shoko/support_for_entrepreneurs.html）を確認を。 ☎青森県商工労働部地域産業課創業支援グループ（☎青森017・734・9374、 F 017・734・8107、 E chiikisangyo@pref.aomori.lg.jp）	【学生ボランティア募集】 全国で約6,000人の学生ボランティアが活躍中です。青森県では青森県学生献血推進連絡会が定期的に会議を開いたり、献血の呼び掛けなどを行ったりしています。学生の皆さんのご協力をお願いします。 【研修室貸出】 弘前献血ルームCoCoSAでは、献血推進に協力できる各種団体および個人に、献血ルームと同じフロアにある多目的会議室を無料で貸し出ししています。利用希望者は、弘前献血ルームCoCoSA（☎フリーダイヤル0120・768・489）へ申し込みを。 ☎青森県赤十字血液センター（島田さん、☎青森017・741・1512）
青森県建設系廃棄物適正処理推進行動指針を策定しました	女性のための女性司法書士による無料法律相談会
県内の不法投棄等については、建設・解体工事に伴って発生する建設系廃棄物の割合が大きいことから、この適正処理推進を目指し、建設系廃棄物の発生から処理までの間に関係する各主体が目標に向かって取り組むべき事項を明確にし、促進を図るための指針です。 ▽目標 建設系廃棄物の大規模な不法投棄について、おおむね10年以内の撲滅に向け、建設系廃棄物の適正処理を推進する ※詳しくは、青森県ホームページ「建設系廃棄物適正処理推進行動指針について（http://www.pref.aomori.lg.jp/nature/kankyo/kenpaisisin.html）」をご覧ください。 ☎青森県建設系廃棄物適正処理推進会議事務局（県環境生活部環境保全課内、☎青森017・734・9248）	相続・成年後見・借金・家族間の問題などを抱えた女性の相談に応じます。 ▽とき 3月2日（土） 午前10時～午後4時 ▽ところ アスパム（青森市安方1丁目）5階あすなろ ※事前の申し込みは不要。 ☎青森県司法書士会（☎青森017・776・8398）
青森県赤十字血液センターからのお知らせ	ファイナンシャルプランナーによる無料納税相談
【キャンペーン】 平成31年「はたちの献血キャンペーン」を2月28日まで実施します。期間中、各献血会場で献血をした10代～20代の人へ「オリジナルクリアファイル」を差し上げています。 【セミナー】 「赤十字って何をしているの?」、「献血って具体的にどうするの?」など皆さんの疑問に答えます。献血ができるできないに関係なく学校や事業所、団体や地域のイベントなどどこへでも出向きますので、気軽にお問い合わせください。	収入不足や借金などの金銭問題が原因で、市税などを滞納してしまった人を対象に、ファイナンシャルプランナー（家計や経営の収支・返済計画を見直し、総合的な診断とアドバイスをを行う専門家）による納税相談を実施します。収支を見直し、計画的な納税の方向性を一緒に考えましょう。 ▽とき 3月7日・14日・20日・28日の午前11時～正午、午後3時～4時（20日は午後6時～7時の相談も受け付けています）、3月24日の午前11時～正午、午後2時～3時 ▽ところ 収納課（市役所2階） ▽対象 市税などを滞納している人 ▽相談方法 ファイナンシャルプランナーが個別に対応します（1人1時間まで、先着順）

▽予約方法 2月28日までに、電話または収納課窓口へ申し込みを。
☎収 納 課（☎40・7032、40・7033）

休日在宅当番		
▽診療時間 内科…午前9時～正午／耳鼻咽喉科・眼科、歯科…午前10時～午後4時		
内 科		
3/3	場崎クリニック（代官町）	☎38・6600
10	さがらクリニック（桔梗野1）	☎37・2070
17	沢田内科医院（茂森新町1）	☎37・7755
24	弘前温泉養生医院（真土）	☎82・3377
31	五日市内科医院（植田町）	☎35・4666
耳鼻咽喉科・眼科		
3/3	さとう耳鼻咽喉科医院（田園4）	☎27・8733
21	加藤眼科クリニック（田町5）	☎31・3711
31	宮園耳鼻科クリニック（宮園5）	☎39・1133
歯 科		
3/3	かなもり歯科（中野5）	☎89・1550
10	I 歯科（富士見町）	☎32・8511
17	あおば歯科医院（桔梗野4）	☎31・3343
21	石岡歯科医院（松森町）	☎32・1078
24	スクエア歯科（富田3）	☎39・4180
31	デンタルオフィスよしだ（早稲田3）	☎26・2525
◎休日の救急病院などについては、消防本部の救急病院案内専用電話（☎32・3999）へお問い合わせください。		

人の動き Population		
前月比		
・人口	172,087人	（－121）
男	78,851人	（－44）
女	93,236人	（－77）
・世帯数	71,882世帯	（－11）
平成31年1月1日現在（推計）		

生きがいセンターの教室

各教室の受講者を募集します。期間はいずれも4月～翌年3月の1年間です。

▽ところ 生きがいセンター（南袋町）

▽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 はがきに住所・氏名（ふりがな）・

生年月日・性別・電話番号・教室名（1人2つまで。健康料理教室は①または②のいずれか1つ）を記入し、2月28日（当日消印有効）までに、生きがいセンター（〒036・8272、南袋町1の20）へ。

※電話での申し込みはできません。

※受講希望者が定員を超えた場合は、抽選で決定。より多くの市民に参加してもらうため、同じ教室での受講が初めての人、連続して3年を超えない人の順に優先。結果は後日通知します。

■問い合わせ先 生きがいセンター（☎38・0848、月曜日は休み〈月曜日が祝日の場合翌日が休み〉）

教室名	主な活動日程	定員
書道教室	毎月第1・3水曜日、午後1時30分～3時30分	35人
クレヨン画教室	毎月第1・3水曜日、午前10時～正午	40人
日本舞踊教室	毎月第2・4水曜日、午前10時～正午	20人
茶道教室（表千家）	毎月第1・3木曜日、午前10時～正午	15人
茶道教室（裏千家）	毎月第2・4木曜日、午前10時～正午	15人
健康料理教室①	毎月第3金曜日、午前10時～午後1時	25人
健康料理教室②	毎月第4金曜日、午前10時～午後1時	25人
健康体操教室	毎月第1・3土曜日、午前10時～正午	25人
歌謡（カラオケ）教室	毎月第2日曜日の午後3時～5時と毎月第4日曜日の午後2時～5時	40人
社交ダンス教室	毎月第1・3日曜日、午後1時30分～3時30分	男性＝15人／女性＝25人

無料配布します

桜のせん定枝

弘前公園でせん定した桜の枝を、来園者に無料配布します。

▽とき 2月22日～3月22日の毎週金曜日、午前9時～（無くなり次第終了）

▽ところ 緑の相談所前（弘前公園内）

▽その他 原則1人5本まで（ただし、販売目的等での持ち帰りは禁止）／作業状況や天候により準備できない場合があります。

■問い合わせ先 公園緑地課（☎33・8739）

子育て情報誌

▽とき 2月24日（日）、午前10時～

※無くなり次第終了。

▽ところ こども絵本の森（駅前町、ヒロロ3階）おはなしコーナー

▽内容 保存期間が過ぎた子育て情報雑誌の無料配布

※雑誌名は館内掲示ポスターをご覧ください。

▽その他 1人3冊まで／持ち帰りの袋の持参を。

■問い合わせ先 こども絵本の森（☎35・0155）

有料広告

有料広告

