

まん延防止等重点措置適用中

新型コロナウイルスの感染拡大防止対策にご協力を

市民・事業者の皆さんへのお願い

- ① 混雑した場所や感染リスクが高い場所への外出自粛
- ② 不要不急の都道府県をまたぐ旅行などの自粛
- ③ 飲食店等の利用は同一グループの同一テーブル4人以内で
- ④ 夜8時以降、飲食店等（宅配・テイクアウトを除く）にみだりに出入りしない
- ⑤ 在宅勤務（テレワーク）、休暇取得の促進

※引き続き、基本的な感染防止対策（マスク着用、手洗い、手指消毒など）の徹底をお願いします。

上記のお願いに加え、市では、次の感染拡大防止対策を実施しています。

実施期間 1月20日(木)～2月28日(月)

1 市のイベント・行事等の開催制限

- 原則中止または延期（オンライン開催を除く）

※広報ひろさきにこれまで掲載した、上記の期間中（またはその前後）のイベント・行事などの多くに、中止・延期・内容変更等が発生しています。参加または申し込みをする場合は、記載されている問い合わせ先に事前の確認をお願いします。

2 市の施設の使用制限

- 不特定または多数の市民などが使用する市の施設は原則休止
- 既に予約済みで、利用者側で中止・延期等の見直しが困難な場合は、市（施設管理者）および利用者が万全の対策を講じた上で使用

3 市立小・中学校の対応

- 児童生徒本人および教職員本人や同居家族に風邪症状がみられる場合に休ませることの徹底
- 学校行事等の原則中止・延期
- 部活動の禁止

市の対応状況など、コロナ関連の最新情報を、弘前市新型コロナウイルス感染症対策特設ページに掲載しています。QRコードまたは「弘前市 コロナ」で検索してアクセスを。



普段の生活でも、人と人との接触機会を減らすことが重要です。市民一丸となってこの難局を乗り越えるため、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

■問い合わせ先 地域医療課（☎ 37-3788）



「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）



家族に新型コロナウイルス感染が疑われるとき 家庭内で注意すべきこと

①部屋を分ける

- 感染者は個室にする。部屋を分けられない場合は、2m以上の距離を保つか、仕切りやカーテンを設置し、寝る時は頭の位置を互い違いにする。
- 感染者は極力部屋から出ないようにして、トイレや風呂など共用スペースの利用は最小限に。



②感染者の世話は 限られた人で

心臓、肺、腎臓に持病のある人、糖尿病の人、免疫の低下した人、妊婦などはなるべく避ける。

③できるだけ家族全員 がマスクをつける

- 感染者も家族もマスクをする。
- 使用したマスクは他の部屋に持ち出さない。
- マスクを外す際は、ゴムやひもをつまみ、マスクの表面には触れない。
- マスクを外した後は必ずせっけんで手を洗う（アルコール手指消毒剤でも可）。



④こまめにうがい・手洗 いをする



- 洗っていない手で目や鼻、口などを触らない。
- せっけんを使った手洗い、もしくはアルコール消毒を。

⑥共用部分を消毒する

- 共用部分（ドアの取っ手やノブなど）は0.05%の次亜塩素酸ナトリウム（薄めた漂白剤）で拭いた後、水拭きするか、アルコールで拭く。
- トイレや洗面所はこまめに清掃する。市販の家庭用洗剤を使用して汚れを落とし、すすいだ後に、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを含む家庭用消毒剤を使う。
- 洗濯や食後の食器洗いを感染者のものと分ける必要はなく、タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは通常の洗濯や洗浄をする。ただし、洗浄前のものは共用しない。特にタオルは共用しないように注意。



⑤換気をする

エアコンなどの空調や換気扇を回したり、日中の温かい時間に窓を開けるのもよい。



⑦汚れた寝具や衣類を洗濯する

寝具や衣類を洗う時は、手袋、マスクをつけて洗濯機に入れ、家庭用洗剤を使って洗濯し完全に乾かす。



⑧ごみは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュなどは、すぐにビニール袋に入れ、室外に出す時は密閉して捨てる。その後は直ちにせっけんで手を洗う。



詳しくはこちらから

厚労省 家庭内での注意事項

検索

出典：厚生労働省「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項（日本環境感染学会とりまとめ）」

3回目の新型コロナウイルスワクチン接種券を発送（1月27日時点）

国の方針に基づき、市では2回目の接種が終了してから6カ月以上経過した人に接種券を送付します。接種券が届いたら、同封の接種対応医療機関一覧を確認の上、前回接種した医療機関等へ申し込んでください。

▼2月の送付対象

2回目を接種した時期		年齢区分	3回目接種可能時期
令和3年	7月	18歳以上 64歳以下(※)	令和4年3月以降
	8月・9月	18歳以上	

※令和3年7月に2回目を接種した65歳以上の人の接種券は、1月に送付済み。

▼発送時期等 2月下旬に、住民票上の住所へ送付

▼接種場所 原則、前回接種した医療機関等

次の点にご理解をお願いします。

○各医療機関での接種日は、国からのワクチン供給の状況等によります。

○3回目接種は、1・2回目に接種したワクチンの種類に関わらず、ファイザー社または武田／モデルナ社のワクチンを使用します。ワクチンは選択が可能とされていますが、ワクチン供給の状況や、接種を希望する時期によっては、希望に沿えない場合があります。

○転入等により接種記録が確認できない場合、接種券が発行・発送されない場合があります。この場合、下に記載のコールセンターへお問い合わせください。

■接種手続きなどに関する相談窓口 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、月～金曜日＝午前9時～午後8時、日曜日・祝日＝午前9時～午後5時、土曜日は休み）

令和4年4月1日から
成年年齢が

18歳になります。

民法改正により、成年年齢が18歳に引き下げられます。契約や手続きなど、皆さんに気をつけてほしい情報をまとめたサイトがありますので、QRコードからぜひご覧ください。



▲法務省ホームページ「大人への道しるべ」



▲政府広報オンライン

選挙権も18歳から！
みんなで投票に行こう！

選挙権年齢は、平成27年6月の公職選挙法の一部改正により、満18歳以上に引き下げられています。皆さんは未来の日本で生きていく世代です。投票をすることで、今後の日本のあり方を決める政治に関与していきましょう。

■問い合わせ先 選挙管理委員会事務局（☎35-1129）

契約に関するトラブルにご注意を

学生であっても18歳以上は成年として扱われ、「未成年者取消権」による契約の取り消しができなくなります。若い年代が被害に遭うトラブルも増えていますので、「困ったな」と思ったら相談窓口にご相談してください。

【こんなトラブルに気を付けて！】

●定期購入 SNSの広告で「初回お試し100円」という美容商品を見つけ、1回だけのつもりで購入したら、翌月以降も商品が届き、1万円の請求書が同封されてきた。

このような消費者トラブルに対するアドバイスは、消費者庁ホームページ（QRコード）に掲載しています。消費者トラブルと思ったら、消費者ホットライン「☎188（いやや）」へ相談を。

■問い合わせ先 市民生活センター（☎34-3179）



市の「成人式」はどうなるの？

市ではこれまで、成人式を「二十歳の祭典」として開催してきました。今後も18歳での式典等は行わず、満20歳となる年度に開催します。令和4年度（令和5年1月に開催予定）の対象は、平成14年4月2日～平成15年4月1日に生まれた人です。

■問い合わせ先 生涯学習課（☎82-1641）

お酒とたばこは20歳になってから！



閉院に伴う変更等
にご注意を

市立病院が閉院します

市立病院の閉院と最終診療日

市立病院は、国立病院機構弘前病院との再編により、3月31日をもって閉院します。最終診療日は次のとおりです。なお、外来の最終診療日は診療科ごとに異なりますので、ご注意ください。

最終診療日	
入院	3月11日（金）
外来	3月18日（金）

他の医療機関への紹介

4月以降も治療が必要な人には、3月18日まで、病状に合わせて適切な医療機関を紹介します。患者や家族の皆さんの意向を踏まえ、病状を考慮した上で適切な医療機関を紹介しますので、ご理解とご協力をお願いします。なお、予約が必要な医療機関もありますので、事前に紹介先の医療機関へご連絡ください。

診断書・証明書の発行

診断書や証明書が必要な人は、発行までに時間がかかるため、3月18日までにお申し込みください。4月1日以降は、医師による作成が必要な診断書・証明書等は発行できなくなります。※領収証明書等の発行は可能。

市立病院の診察券

診察券は、国立病院機構弘前病院（4月1日からは弘前総合医療センター〈仮称〉）では使用できません。
【市立病院の診察券を提示でバス運賃が100円に】

市立病院の患者が弘前総合医療センター（仮称）を初めて受診する場合、弘前駅から弘前総合医療センター（仮称）間の路線バスの乗車時に区間特別運賃（100円）が適用されます。患者本人と

付き添い1人までが対象で、バス運賃を支払う前に、市立病院の診察券を運転手に提示してください（2回目以降の受診は弘前総合医療センター〈仮称〉の診察券を提示）。その他のバス路線の変更などについては、広報ひろさき3月1日号に掲載予定です。

※既に診察券を捨ててしまったなどで再発行を希望する人は、3月18日までに市立病院受付窓口へ申し出てください（手数料55円が必要です）。

市立病院の診療録（カルテ）

診療録（カルテ）は最後に診療を受けた日から5年間保存していますので、その期間は自身のカルテの写しを請求することができます。

新型コロナウイルスワクチンの3回目接種

閉院に伴い、一般市民向けの3回目の接種を行いません。1・2回目を市立病院で接種した皆さんは、最寄りの医療機関へお申し込みください。

診療費等の支払い

3月31日までは次のとおり市立病院の窓口での支払いが可能です。3月12日以降は窓口での受付時間に変更になりますので、ご注意ください。

市立病院の窓口で支払いが可能な時間帯	
3月11日まで	午前8時30分～午後8時（土・日曜日、祝日も可）
3月12日～31日	平日の午前8時30分～午後6時／土・日曜日、祝日の午前8時30分～午後5時

未払いの診療費等がある人は、できるだけ早くお支払いください。4月1日以降は納入通知書を発行しますので、最寄りの金融機関の窓口で納めていただきます。口座振込も可能ですが、振込先が変更となりますので、事前にお問い合わせください。

■問い合わせ先 市立病院医事課（☎ 34-3211）



農作業の省力化・
効率化を支援

令和4年度弘前市農作業省力化・効率化
対策事業費補助金の公募開始



▼公募期間 2月14日（月）～3月11日（金）
▼対象 市内農業者、市内に本店を有する農地所有適格法人、市内農業者で組織する団体
▼事業内容と補助対象経費 ①農業機械導入支援…農業経営に要する機械の導入にかかる経費／②集出荷環境整備支援…ほ場内での荷さばき場や作業道の整備にかかる経費／③農業用ハウス整備支援…農業用ハウスの整備に要する経費
▼補助率・補助上限額 補助対象経費の実支出額（税抜き）の3分の1に相当する額以内（上限…①・③＝50万円／②＝23万円）
※〔新設〕認定新規就農者および一定の要件を満

たして規模拡大を行った認定農業者については、補助対象経費の実支出額（税抜き）の2分の1に相当する額以内（上限…①・③＝100万円／②＝40万円）
▼その他 複数のポイント項目を設定し、より多くのポイントを獲得した応募者から採択します。提出書類や要件等については問い合わせを。
※この事業に関する予算は、3月に行われる定例市議会で審議されます。予算案の可決をもって事業を実施します。
■問い合わせ・応募先 農政課（①…☎ 40-0656、②…☎ 40-7102、③…☎ 40-0504）

高齢者の皆さんの
安心のために

ただいまサポート事業を利用しませんか

市の高齢化率は年々増加しており、市民の3人に1人が65歳以上の高齢者となっています。高齢化の進行に伴い、認知症高齢者数の増加が懸念され、2025年には高齢者の5人に1人が認知症の可能性があるとされています。

市では、認知症やその疑いのある高齢者が安心して外出し、無事に「ただいま！」と帰宅できるように、本人の情報を事前に市に登録しておき、警察や協力機関と連携する仕組みを構築しています。自宅への帰宅に不安がある人は、ぜひ事前登録をおすすめします。

▼対象 弘前市に住所を有する65歳以上の人で、認知症やその疑いにより外出時の帰宅に不安がある人（65歳未満でも、若年性認知症などで同様の不安がある場合も申請できます）

▼申請できる人 本人、親族、成年後見人（保佐人・補助人含む）

▼申請手続き 登録申請書、登録者情報届出書、本人の写真（上半身と全身の2枚）を介護福祉

課または市内の地域包括支援センターに提出
※登録申請書と登録者情報届出書は市ホームページに掲載しているほか、介護福祉課に備え付けています。／申請受付後、登録番号を記載した反射シール（6枚）、アイロンシール（6枚）、キーホルダー（3個）を配付します。

▼料金 無料

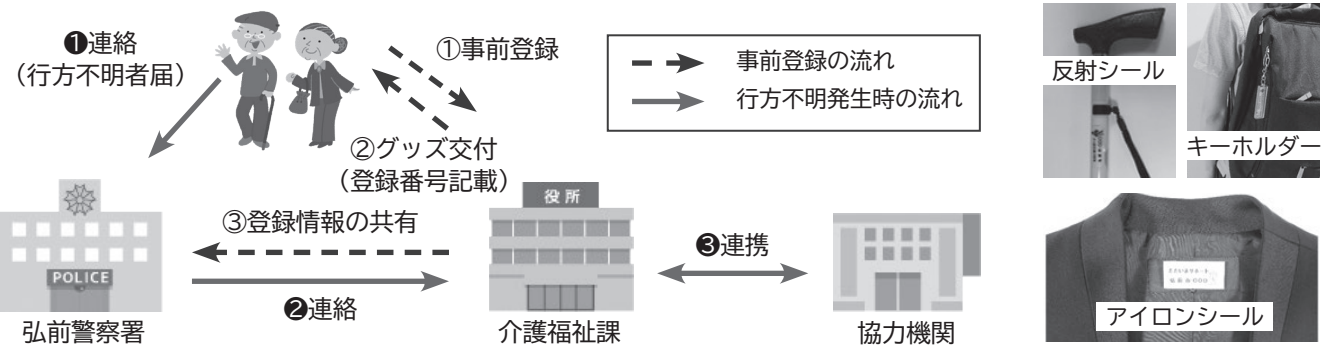
【行方不明高齢者の発見活動への協力事業所募集】

行方不明者が発生した際、協力機関として登録した事業所に行方不明者の情報を提供します。通常業務の範囲内で、行方不明者に似た特徴の人を見かけた場合に、本人への声かけや弘前警察署への連絡をお願いします。

▼登録方法 協力機関登録申請書を介護福祉課に提出

※協力機関登録申請書は市ホームページに掲載しているほか、介護福祉課に備え付けています。

■問い合わせ・申請先 介護福祉課自立・包括支援係（市役所1階、☎ 40-7072）



弘前市出前講座メニュー

出前講座とは？

出前講座は、市民の皆さんが自主的に開催する学習会などに市の職員を派遣する事業です。

▼利用対象 市内に在住、または在勤・在学する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 年未年始（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／利用の日時について、調整をお願いする場合があります。

▼利用料 無料

▼会場の手配 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。

▼申し込み方法 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と利用申込書は、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）

来年度の新メニュー

- ◎「知る」から始める性の多様性
- ◎ 北海道・北東北の縄文遺跡群
- ◎ 次世代医療基盤法に基づく医療情報提供について
- ◎ 乳幼児のスマホ利用について考えよう



さっそくメニューを見ていこう！
講座名の前に★があるのは新しい講座だよ！

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	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（30分）	中学生以上	企画課
	3	婚活支援事業について	「ひろさき広域恋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説明（30分）	一般	企画課
	4	男女共同参画の取り組みについて	「一人ひとりが互いを尊重し合い心豊かに暮らせるまち弘前」を基本理念とした男女共同参画プランや、その実現に向けた取り組みについて説明（60分）	一般	企画課
	★5	★「知る」から始める性の多様性	性的マイノリティの人たちに関する用語やパートナーシップ宣誓制度をはじめとする市の取り組みについて紹介（30～60分）	一般	企画課
	6	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	法務文書課
	7	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	法務文書課
	8	「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	広聴広報課
	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	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

分野	No.	講座名	主な内容（時間）	対象	担当課等
市政	11	弘前市の財政	市の予算編成、財政の現状（60分）	中学生以上	財政課
	12	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	管財課
	13	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
	14	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
	15	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
	16	弘前市市民参加型まちづくり1%システムとは？	みなさんの市民活動を応援する補助金制度「市民参加型まちづくり1%システム」について、制度内容、活用事例等をわかりやすく説明します（60分）	一般	市民協働課
	17	みんなが主役の弘前市～協働によるまちづくりについて～	市民・議会・市役所の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」の内容や協働の取り組み事例を分かりやすく紹介します（60分）	小学生以上	市民協働課
	18	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	市民協働課
	19	ちょっと聞いて町会～クイズで学ぼう町会活動～	実はとっても身近な町会活動。かんたんなクイズをしながら、町会活動の楽しさをお伝えします（30分）	小学生以上	市民協働課
産業	20	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
	21	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
	22	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	商工労政課
	23	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	商工労政課
	24	弘前市の特産品	弘前の特産品いろいろ（60分）	全年齢	産業育成課
	25	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	農政課
観光・文化	26	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	観光課
	27	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	観光課
	28	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）〈6月～1月のみ開催〉	全年齢	公園緑地課
	29	弘前公園の古木名木	一度は見て欲しい、園内の古木名木について（90分）〈6月～1月のみ開催〉	全年齢	公園緑地課
	30	弘前市の保存樹木	弘前市で指定している、大切にしたい保存樹木について（90分）〈6月～1月のみ開催〉	全年齢	公園緑地課
	31	弘前城本丸石垣修理	世紀の大事業である石垣修理、弘前城天守の曳屋について（60分）	小学生以上	公園緑地課
	32	郷土の魅力再発見！弘前の文化財	弘前市内における文化財について（60分）	小学生以上	文化財課
	★33	★北海道・北東北の縄文遺跡群	世界文化遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」とは何か、構成資産の1つである大森勝山遺跡を中心に解説（60分）	小学生以上	文化財課
都市基盤	34	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	土木課
	35	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
	36	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
	37	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	都市計画課

分野	No.	講座名	主な内容（時間）	対象	担当課等
都市基盤	38	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	都市計画課
	39	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ができることを分かりやすく説明（座学）（60分）	小学生以上	都市計画課
	40	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について（30分～60分）	一般	都市計画課
	41	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	地域交通課
	42	弘前市の水道ビジョン	水道事業の方向性について（30分～60分）	一般	上下水道部 総務課
	43	水道とくらし	水が蛇口から出るまで（60分）	全年齢	上下水道部 上水道施設課
安全・生活環境	44	弘前市防災マップの活用	弘前市防災マップの見方や活用方法について／マイタイムラインとは？（60分）	小学生以上	防災課
	45	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
	46	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）	中学生以上	市民参画センター
	47	わかりやすい戸籍のしくみ	戸籍のしくみ、各種届出の書き方（60分）	一般	市民課
	48	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
	49	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	地域交通課
	50	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～）	小学生以上	環境課
	51	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（45分）	市内の事業所	環境課
	52	地域の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	環境課
	53	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）	小学生以上	環境課
子育て	54	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	こども家庭課
	55	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	こども家庭課
	56	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	こども家庭課
	57	児童虐待・DV（ドメスティックバイオレンス）	子どもが持っている権利、体罰等によらない子育て、児童虐待の状況、デートDV、配偶者や恋人からの暴力の状況について（30分～60分）	小学生以上	こども家庭課
	58	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	59	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	学校整備課
	60	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（30分）	一般	中央公民館
	61	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
	62	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（60分）	全年齢	高岡の森 弘前藩歴史館
	63	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
	64	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

分野	No.	講座名	主な内容（時間）	対象	担当課等
健康・福祉	65	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	障がい福祉課
	66	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	障がい福祉課
	67	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	障がい福祉課
	68	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着ける「ヘルプマーク・ヘルプカード」について紹介（60分）	全年齢	障がい福祉課
	69	弘前市地域福祉計画について	弘前市地域福祉計画の内容について（60分）	一般	福祉総務課
	70	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	福祉総務課
	71	民生委員・児童委員とは？	地域で活躍する民生委員・児童委員の役割について（30分）	一般	福祉総務課
	72	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
	73	高齢者のための介護保険以外のサービスについて	歩行安全杖、はり・きゅう・マッサージ施術券、高齢者健康トレーニング教室など、介護保険以外のサービスについて（30分～60分）	一般	介護福祉課
	74	高齢者等の見守り体制のしくみ	高齢者や認知症の方等の各種見守り事業の概要と、地域でできる見守り方を紹介（30分～）	全年齢	介護福祉課
	75	生活困窮者自立支援制度について	生活困窮者が生活保護受給に至らないようにするために、ひろさき生活・仕事応援センターが行っている自立支援策を紹介（60分～90分）	一般	就労自立支援室
	76	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
	77	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
	78	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）	一般	国保年金課
	79	★次世代医療基盤法に基づく医療情報提供について	次世代医療基盤法の概要、医療情報提供による今後について（60分）	一般	国保年金課
	80	けんしんの受け方講座	がん検診、特定健診など、市で実施している健（検）診の上手な受け方について（30分～60分）	一般	健康増進課
	81	こころの健康講座	こころの門番（ゲートキーパー）のポイントと、弘前市自殺対策計画について（30分～60分）	一般	健康増進課
	82	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、減塩の推進について（30分～60分）	一般	健康増進課
	83	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	健康増進課
その他	84	みんなで取り組もう！ たばこの健康被害防止対策	市の取り組み状況、改正健康増進法の内容、たばこの健康への影響等（45分）	一般	健康増進課
	85	予防接種について	予防接種の種類、定期の対象年齢、接種間隔、一般的注意事項について（60分）	一般	健康増進課
	86	★乳幼児のスマホ利用について考えよう	スマートフォンなどが脳に与える影響や望ましい生活習慣のアドバイスについて（45分）	一般	健康増進課
	87	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
	88	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
	89	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	情報システム課

ヒロロ 高齢者健康トレーニング教室

▼参加料 無料
▼対象 65歳以上の市民=100人

膝が痛くて歩くのがおっくうになった、疲れやすくなったなど、体力の低下を感じていませんか。6種類のトレーニングマシンを使った軽い負荷がかかる運動を行います。専門スタッフがサポートしますので、健康増進や介護予防に活用ください。

▼開催時間 令和4年4月～9月の月～土曜日で、次の①～⑥の時間（週1回、利用開始から最長6カ月）

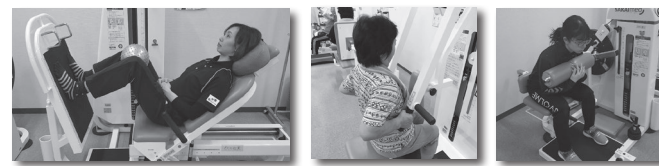
① 午前8時40分～9時30分
② 午前9時40分～10時30分
③ 午前10時40分～11時30分
④ 午後1時50分～2時40分
⑤ 午後2時50分～3時40分
⑥ 午後3時50分～4時40分

▼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 3月4日（金・必着）までに、往復はがき（記入例を参照）で申し込みを。※家族や友人同士での応募は、はがき1枚に連名で記載して申し込み可能／応募多数の場合は抽選で決定（新規利用者を優先）し、3月中旬以降に結果を郵送します。

▼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。詳しくは各会場に問い合わせを／令和4年度の予算成立状況によっては、開催が取りやめになる場合があります。

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）



〒036-8003

往信

弘前市駅前町9の20
高齢者健康トレーニング教室
ヒロロスクエア教室 行

ここは 空欄

▲応募はがき記入例（往信面）

〒（自宅の郵便番号）

返信

申し込みする人の名前

申し込みする人の住所

■ 名前

■ 生年月日

■ 住所

■ 電話番号

■ 希望曜日・時間

1. ○曜日 ○時○分～

2. ○曜日 ○時○分～

3. ○曜日 ○時○分～

▲応募はがき記入例（返信面）
※希望曜日・時間は第3希望までを記入。

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。保険料を納め忘れた状態で、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 年金手帳か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）／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、お問い合わせください）。

■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）

年金手帳

暮らしの Information

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、新型コロナウイルスの感染予防と拡大防止の観点から、中止や内容が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。

催しなどに参加する際は、マスクを着用するなど、感染症対策へのご協力をお願いします。

イベント

協働による まちづくり作品展

【協働によるまちづくり川柳】

市が市民の皆さんと一緒に取り組んでいる、協働によるまちづくりのさらなる推進のために募集した「協働によるまちづくり川柳」の選考結果発表と作品展を開催します。「協働」、「まちづくり」をテーマに市内外から集まった190点の力作を展示します。【学生ジャーナリスト No.1 決定戦】

市のまちづくりの主体に位置付けられている「学生」のまちづくりへの参加促進や、市内で

行われているさまざまなまちづくりを幅広くPRすることを目的に募集した「学生ジャーナリスト No.1 決定戦」の作品展を開催します。高校生や大学生が学生ならではの視点で取材した、まちづくり活動の紹介記事をご覧ください。

～共通事項～

▼とき 3月1日（火）～7日（月）

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階大町側エスカレーター付近
問 市民協働課（☎ 40-7108、
E shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp）

第11回文学忌 今官一

今官一（こんかんいち）の文学忌を開催します。

▼とき 3月1日（火）～7日（月）

※忌日の3月1日は無料開館／午前10時から弘前文学会による朗読会があります。

▼ところ 郷土文学館（下白銀町）1階ロビー

▼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。年齢や住所を確認できるものの提示を。

問 郷土文学館（☎ 37-5505）

※あおり県民カレッジ単位認定講座。

高岡の森弘前藩歴史館 ロビーコンサート

【第5回】

小山内薫さんによる津軽三味線の

演奏を行います。

▼とき 3月6日（日）
午後2時～3時

【第6回】

弘前交響楽団メンバーによる弦楽四重奏の演奏を行います。

▼とき 3月13日（日）、午後2時～3時

～共通事項～

▼ところ 高岡の森弘前藩歴史館（高岡字獅子沢）

▼定員 各25人（先着順）

※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料（ただし観覧料が必要）

▼観覧料 一般=300円／高校・大学生=150円／小・中学生=100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。年齢や住所を確認できるものの提示を。
問 2月17日（木）以降に、高岡の森弘前藩歴史館（☎ 83-3110）へ。

こどもの森3月の催し

【自然教室「弓矢体験」】

▼とき 3月6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）

▼定員 10人程度

※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料

▼持ち物 飲み物、替えの下着・靴下、雨具、防寒着

【冬季開館日】

毎週土・日曜日と祝日、小・中学校の春休み期間

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



現代セミナーひろさき

【青森県の郷土菓子～その歴史と風土を味わう～】

弘前市を中心に県内各地の郷土菓子を取り上げ、お菓子の形や意匠デザインなどを通じて、お菓子の歴史を探ります。

▼とき 3月12日(土)

午後2時～3時30分

▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)2階大会議室

▼講師 中園美穂さん(弘前大学非常勤講師)

▼対象 市民＝40人(先着順)
※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料

▼申し込み方法 3月5日(土)までに、電話かEメール(住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。

問中央公民館(☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

第19回春の文化芸能祭



▼とき 3月13日(日)、正午から(午前11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)

▼内容

【第1部】

- ①新舞踊(岩木おどり会)、②歌謡(あそべる歌の会)、③よさこいソーラン(弘前桜会)、④相撲甚句(弘前相撲甚句愛好会)、⑤新舞踊(岩木芸能愛好会)、⑥歌謡(祥月歌謡クラブ)、⑦新舞踊(弘前民謡同好会)、⑧獅子舞(五代獅子舞保存会)、⑨獅子踊(鳥井野獅子踊)、⑩

登山ばやし他(岩木登山ばやし保存会)、⑪ジャズ演奏(スイングハットジャズオーケストラ)、⑫ジャズ演奏(ジャズバンドいわお)、⑬朗読劇(劇団ひろさき演人)

【第2部】

舞踊発表会(西川流菊静会)

▼入場料 無料(入場整理券なし)

問岩木文化協会(長谷川さん、☎ 090-4638-4322)

poco a poco アートのたまご

【赤ちゃんも！音楽ファンも！みんなのコンサート第8回】



県内を中心に活躍するフルートカルテット「エーデルワイス」が弘前初登場。季節・自然・動物を感じるプログラムです。

▼とき 3月13日(日)、午後2時～3時(午後1時30分開場)

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼出演 フルート四重奏＝工藤千尋さん、竹澤聡子さん、野崎琴美さん、秋野友香さん／司会＝朝山奈津子さん

▼定員 50人程度

※事前の申し込みが必要。

▼参加料 18歳以上＝1,000円、18歳未満＝無料

▼申し込み方法

ホームページ

(QRコード)かEメール、電話で申し込みを。

詳細はホームページで確認を。

▼その他 子ども連れの人でも気軽に参加できます／客席はマット席(120cm四方)と椅子席あり／ベビーカーのまま入場可／演奏中の入退場は自由／授乳室やオムツ替えのできるトイレが

会場脇にあります。

問アートワールドひろさき(朝山さん、☎ 39-3381、E artworld@hirosaki-u.ac.jp)
※令和3年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

多世代交流イベント「しののベース」

世代を超えて楽しく集えるデザート教室を開催します。小さいお子さん連れの人でも気軽に参加できます。体験中は、スタッフがお子さんと楽しく遊びます。

▼とき 3月16日(水)

午前10時～午後1時

▼ところ しののベース事務局(八幡町2丁目)

▼講師 ジョージ

さん(ジョージの

おやつパティシエ)

▼定員 10人(先着順)

※事前の申し込みが必要。

▼参加料 3,000円(昼食付)

▼持ち物 エプロン

▼申し込み方法 電話かEメール、公式LINE(QRコード)、インスタグラム(QRコード)で申し込みを。



▲LINE



▲Instagram

問しののベース(角田さん、☎ 090-4830-1584、E sinonobase@gmail.com)

弘前図書館「弘前ライブラリーシネマ」

映画『アイネクライネナハトムジーク』の上映会を行います。

▼とき 3月19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 25人(先着順)

※事前の申し込みが必要。

問2月20日(日)以降に、弘前図書館(☎ 32-3794)へ。
※2月28日(月)までは電話でのみ受け付けます。



教室・講座

第3回 市立博物館歴史講座

▼とき 3月12日(土)、午後2時～3時15分ごろ

▼ところ 市立博物館(下白銀町)

▼テーマ 昭和初期の嫁の働きと役割－青森県域の農林水産業の事例から－

▼講師 長谷川方子さん(日本民俗学会会員)

▼定員 50人(先着順)

▼参加料 無料(別途観覧料が必要)

▼申し込み方法 2月20日(日)以降に、電話で申し込みを。

問市立博物館(☎ 35-0700)

第3回 歴史館講座

▼とき 3月19日(土) 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 津軽の災害

▼講師 小田桐睦弥さん(花巻市博物館学芸員)

▼定員 20人(先着順)

※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料(別途観覧料が必要)

▼送迎バスの運行 市立観光館バスプールから歴史館への送迎バスを運行します。

○行き＝午後1時10分、市立

観光館バスプール発

○帰り＝午後3時45分、歴史館発

※送迎バスの定員は15人／先着順／事前の申し込みが必要。

問2月17日(木)以降に、電話で高岡の森弘前藩歴史館(☎ 83-3110)へ。



その他

市立博物館のイベント中止

3月5日(土)に開催を予定していた「ブックトーク朗読会」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により中止します。

問市立博物館(☎ 35-0700)

労働相談会

個々の労働者と事業主との間に生じた労働条件などのトラブルを解決するため、無料の相談会を開催します。

▼とき ①3月1日(火)、午後1時30分～3時30分／②13日(日)、午前10時30分～午後0時30分

▼ところ 青森県労働委員会(青森市新町2丁目)

▼対象 県内の労働者、事業主 ※随時受け付け(事前予約優先)。

問青森県労働委員会事務局(☎ 017-734-9832、F 017-734-8311、労働相談ダイヤル☎ 0120-610-782)

求職活動中の皆さんへ
求人説明会・ミニ面接会

市内企業の人事担当者が、仕事内容などを生の声でお伝えします。

▼とき 3月3日(木)・9日(水)



の午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時から)

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼定員 20人程度

▼参加企業数 3社以上(予定)

▼申し込み方法 当日までに申込書をファクスかハローワーク窓口にて提出を。

※電話での申し込みも可。

▼その他 ハローワークに未登録の人も参加可／雇用保険受給者は求職活動実績の対象になるため、雇用保険受給資格者証の持参を。

詳細は、青森労働局または市ホームページで確認を。

問I・M・S(駅前町、ヒロロ3階弘前就労支援センター内、☎ 55-5608)

緑の相談所

3月の
催し

【講習会】

●春の庭木のせん定

5日(土)

午後1時30分～3時30分

▼定員 20人(先着順)

※事前に電話予約が必要。

▼参加料 無料

【休館日】

毎週月曜日(祝日の場合は翌日の火曜日が休み)

問緑の相談所(弘前公園内、☎ 33-8737、午前9時～午後5時)

人の動き Population

	前月比
・人口	166,041人(－123)
男	76,164人(－56)
女	89,877人(－67)
・世帯数	70,910世帯(－47)
令和4年1月1日現在(推計)	

休日在宅当番

内 科		
診療時間…午前9時～正午		
3/6	今村クリニック (松原西2)	☎ 88-3090
13	さがらクリニック (桔梗野1)	☎ 37-2070
20	沢田内科医院 (茂森新町1)	☎ 37-7755
27	弘前温泉養生医 院(真土)	☎ 82-3377

耳鼻いんこう科・眼科		
診療時間…午前10時～午後4時		
3/6	あらいこどもクリ ニック/眼科クリ ニック(城東中央4)	☎ 27-2233
20	いくこ耳鼻科クリ ニック(南瓦ケ町)	☎ 33-6373

歯 科		
診療時間…午前10時～午後4時		
3/6	ほくおう・歯科 医院(北横町)	☎ 33-4618
13	大町 歯科 医 院 (大町3)	☎ 31-7275
20	城西歯科クリニ ック(五十石町)	☎ 33-6680
21	野村歯科医院 (西川岸町)	☎ 32-8695
27	三和 歯科 クリ ニック(中野4)	☎ 87-7070

※2月27日(日)の歯科当番は、さくらデンタルクリニック(城東北3、☎ 26-1188)に変更となりました。

◎予定が変更となる場合がありますので、受診する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ご確認ください。

◎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。
休日…午前10時～午後4時
夜間…午後7時～10時30分
※夜間は内科と小児科のみ診療。

◎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)へお電話ください。

ヒロロ総合行政窓口の臨時休業

ヒロロ3階総合行政窓口は、システム切り替え作業に伴い、臨時休業します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▼休業期間 3月5日(土)・6日(日)の午前8時30分～午後5時

問ヒロロ3階総合行政窓口(駅前町、☎ 31-0260)

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、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5日(土) 午前10時～午後4時

▼相談電話番号 ☎ 017-752-0440(当日のみ)

問青森県司法書士会(☎ 017-776-8398)

暮らしとこころの無料法律相談会

多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめ等、生活や心の悩みを抱えた市民のために、青森

県弁護士会が無料で法律相談に応じます。

▼とき 3月7日(月)～11日(金)

▼ところ 最寄りの地域の法律事務所

▼申し込み方法 2月28日(月)～3月4日(金)の午前9時～午後5時に、電話で「暮らしとこころの相談希望」と伝えて予約してください。

※予約受け付け後、日程調整の上、担当弁護士の事務所で相談を行います。

問青森県弁護士会事務局(☎ 017-777-7285)

青森鉄道少年団の団員募集

鉄道施設見学会、乗車マナー啓発活動、クリスマス会等を行う鉄道少年団の団員を募集します。

▼募集期間 2月15日(火)～3月14日(月)

▼募集対象 小学校4年生～6年生＝若干名

▼参加費用 年会費3,000円、制服代金1万4,000円(入団時のみ)

問青森鉄道少年団事務局(JR東日本青森支店内、☎ 017-722-1175、平日の午前9時～午後4時)



子ども予防接種週間

土・日曜日に予防接種ができます！

3月1日(火)～7日(月)は、子ども予防接種週間です。通常の診療時間内に予防接種を受けにくい人たちも、3月5日(土)・6日(日)は定期の予防接種を受けることができます。接種を希望する人はお問い合わせください。
問弘前市医師会事務局(☎ 32-2371)



市内の小・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生け花や日本舞踊など、文化・芸術に関する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〉・電話番号・保護者名・4月からの学校名・学年・希望するクラブ名〈複数可〉を記入)で、3月4日(金・必着)までに、中央公民館「ウィークエンド子どもクラブ」係(〒036-1313、賀田1丁目18の3、F 33-4490、E 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、後日はがきかEメールで通知します。

問中央公民館(☎ 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 午前10時～午後3時のうち1時間	総合学習センター茶室/ せん茶道のけいこ	小・中学生＝5人程度/毎月600円 ※低学年の場合、保護者との参加可。
ソフトテニスクラブ	毎週土曜日 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年生・4年生＝8人程度/ 年間2,000円(初心者歓迎)
いけばなこども教室	毎月第1日曜日 午前9時～11時30分	弘前商工会議所/いけば なの基礎	小・中学生＝30人/毎回600円
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～11時45分	総合学習センター/琴演 奏の基礎と合奏練習	小学校4年生～中学生＝3人程度(た だし、1年間継続できる人)/無料
弘前ねむの会 ファミリーコーラス ノーザンウイング	毎月第1・3土曜日 午後1時30分～3時30分	桔梗野小学校/手話・英 語を取り入れた合唱曲の 演奏	小・中学生＝20人/毎月800円
日本舞踊を楽しむ会	毎月第1土曜日 午前9時～11時のうち1時間	総合学習センター/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/無料

※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。

各種スポーツ・体操教室など



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
プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室	3月3日～31日の 毎週水曜日、午前 10時30分～11 時30分	河西体育セ ンター	水中ウォーキン グの基本など(水 着、水泳帽を持 参)	市民＝15 人程度	無料	2月24日(木・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。
健康サポート 教室～太極拳～	①3月14日(月)・ ②28日(月)の 午後2時～3時	温水プール 石川(小金 崎字村元) 研修室	鹿内武次さん(弘 前市武術太極拳 連盟)による太 極拳の体験教室	65歳以上 の市民＝各 回12人(先 着順)	無料	①2月20日(日)から、② 3月3日(木)から、温水 プール石川(☎ 49-7081、 午前9時～午後5時)へ。

(※)…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。
共通事項…飲み物、汗拭きタオル、(室内の場合)室内シューズを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しくは各施設に確認を。



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）と相馬昂農園（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。

▼区画数および使用料

【小栗山農村交流公園】



- 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。

【相馬昂農園】



- 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
- ※管理棟（集会室・休憩室）や炊事棟が農園利用者は無料で利用できます（その他の人は有料で利用可能）。

▼対象 農家以外の市民

▼受付期間 3月1日（火）～15日（火）の平日

▼申し込み方法 小栗山農村交流公園は農政課（市役所3階）に、相馬昂農園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、郵送または持参でお申し込みください。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／新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、なるべく郵送での申し込みにご協力をお願いします。

■問い合わせ・申込先

農政課地域経営係
（〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7102）
／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）



このほか、農家などが運営する市民農園が開園します。詳しくは、各市民農園にお問い合わせください。

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

■市民農園弘前アグリインホリデー（小沢字広野、☎87-8888）…1区画 50㎡ = 56区画／年間 7,000 円

■市民農園向日葵（ひまわり）（宮地字川添、☎82-1055）…1区画約 50㎡ = 100区画／年間 5,000 円



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。

