お知らせ版

みんなでつくり　みんなをつなぐ

広報 ひろさき

2022 3/15

No.386

まん延防止等重点措置適用中

新型コロナウイルス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

❶ 混雑した場所や感染リスクが高い場所への**外出自粛**

❷ 不要不急の都道府県をまたぐ**旅行などの自粛**

❸ 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

❹ **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**

❺ **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。

無料のPCR等検査の実施

▼実施期間　**3月31日木まで**

県では、感染拡大傾向時の事業として、無料のPCR等検査を実施しています。

▼**対象者**　感染に不安を感じる無症状の県民（県全域が対象／ワクチン接種歴を問いません）

▼**検査提供場所（弘前市内）**

事業所名	ところ	問い合わせ先
ハッピー調剤薬局弘前桔梗野店	桔梗野１丁目	☎26-7023
ハッピー調剤薬局弘前土手町店	土手町	☎55-7527
ハッピー調剤薬局弘前城東店	田園３丁目	☎40-0516
日本調剤弘前薬局	本町	☎31-3231
江東微生物研究所弘前営業所	末広３丁目	☎070-3201-9398（PCR検査専用番号）

事業所名	ところ	問い合わせ先
ハッピー調剤薬局弘前城東中央店	城東中央３丁目	☎55-0961
調剤薬局ツルハドラッグ弘前豊原店	豊原１丁目	☎31-2017
調剤薬局ツルハドラッグ弘前アルカディア店	扇町３丁目	☎29-1202
中央調剤薬局住吉町支店	住吉町	☎31-7064

※検査提供場所ごとに受付数に限りがあります。

▼**申し込み方法**　事前に検査場所に電話で連絡の上、必要な手続きをご確認ください。

■**問い合わせ先**　PCR検査等無料化事業事務局（☎017-721-0031、午前９時～午後５時、土・日曜日、祝日も対応）

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。

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。

マチイロ　「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）

市長選挙
市議会議員補欠選挙

投票日 4月10日（日）

弘前市長選挙および弘前市議会議員補欠選挙は、４月３日に告示され、４月10日（日）が投票日になります。私たちの声を市政に反映させるための大切な選挙です。忘れずに投票に出掛けましょう。

▼**投票時間**　午前７時～午後８時（一部の投票所は午後６時まで／期日前投票所と共通投票所は投票時間が異なります）

今回の選挙は、投票用紙に「候補者氏名」を記載して投票します。

■**問い合わせ先**　選挙管理委員会事務局（市役所６階、☎35-1129）

●選挙資格

▼**年齢要件**　平成16年４月11日までに生まれた人

▼**住所要件**　令和３年12月28日以前から引き続き弘前市に住んでいる人

※住所の異動と投票の可否は、下表を参照。

住所の異動と投票の可否

■市外から転入した人

令和３年12月28日までに転入届を出した人	→	投票できます
令和４年１月４日以降に転入届を出した人	→	投票できません

■市内で転居した人

令和４年３月25日までに転居届を出した人	→	現在の住所地の投票所で投票できます
令和４年３月26日以降に転居届を出した人	→	転居前の住所地の投票所で投票できます

■市外へ転出した人

令和４年４月10日までに転出した人	→	投票できません（※）

※転出予定の人で、転出予定日が４月４日以降の人は期日前投票ができる場合があります。詳しくは問い合わせを。

●投票所入場券

３月25日現在の住所で作成し、４月４日以降に郵送します。圧着式のはがき１枚につき２人分まで印刷しています。入場券が届かなかったり、紛失したりした場合でも、本人確認により投票できますので、投票所の係員に申し出てください。

●選挙時の感染症対策について

有権者の皆さんが安心して投票ができるよう、選挙時に新型コロナウイルス感染症対策を実施します。マスク着用、咳エチケット、手指の消毒などのご協力をお願いします。

投票所には投票用紙記載用の使い捨て鉛筆を用意します（通常の鉛筆もありますので必要な人は申し出を）。持参した筆記用具の使用も可能です。

※投票用紙の素材の性質上、ボールペンを使用するとインクがにじむ可能性があります。鉛筆もしくはシャープペンシルの使用をお願いします。

●混雑を避けるために

期日前投票者数は、投票日直前の２日間は特に増加する傾向があります。当日投票者数は、午前中または午後５時ごろ増加する傾向にあります。できるだけ空いている日・時間帯の来所を。

●期日前投票

仕事や用事などで投票日に投票できない人は、次のとおり期日前投票ができます。

投票期間	4月4日（月）～9日（土）				
投票場所	弘前市役所（上白銀町）前川新館１階市民ギャラリー	岩木庁舎（賀田１丁目）１階	相馬庁舎（五所字野沢）交流コーナー	総合学習センター（末広４丁目）１階中会議室	ヒロロスクエア（駅前町）ヒロロ３階多世代交流室２
投票時間	午前８時30分～午後８時	午前８時30分～午後６時			午前10時～午後８時
注意事項	①住んでいる地域に関係なく、上記のどの投票所でも投票できます。 ②受け付けの際、投票所に当日行けない理由を記入した「宣誓書」の提出が必要です。「宣誓書」は投票所入場券下部にある欄に記入するか、期日前投票所の受付にも用意します（**来場前の宣誓書記載にご協力を**）。 ③投票所によって投票時間が異なりますので、注意してください。 ④投票所入場券が届いている場合は、持参してください。 ⑤ヒロロスクエアで投票する際はヒロロ駐車場（1時間無料）をご利用ください。				

●共通投票所

共通投票所を次のとおり開設します。投票日当日（４月10日）に投票する人は、投票所入場券に記載の指定投票所または共通投票所のどちらかで投票ができます。ぜひご利用ください。

開設日	4月10日（日）※投票日当日
投票場所	ヒロロスクエア（駅前町）ヒロロ３階多世代交流室２
投票時間	午前９時～午後８時
注意事項	①住んでいる地域に関係なく、どなたでも投票ができます。 ②投票の際はヒロロ駐車場（1時間無料）をご利用ください。

●不在者投票（滞在地での投票）

仕事や用事などで投票日に市外に滞在し、期日前投票もできない人は、不在者投票ができます。

希望する人は、「不在者投票請求書兼宣誓書」に必要事項を記入の上、投票用紙等の請求手続きを。様式は選挙管理委員会事務局および岩木・相馬総合支所の同事務局分室に用意しているほか、市ホームページからダウンロードできます。郵送や代理人による手続きも可能です。

手続きをした人には、滞在地へ投票用紙などを郵送しますので、滞在地の選挙管理委員会で投票してください（郵送期間の関係上、早めの手続きや投票をお願いします）。

●特例郵便等投票（新型コロナウイルス感染症の患者等の投票）

新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養等をしている人で、一定の要件に該当する人は、「特例郵便等投票」ができます。希望する人は「特例郵便等投票請求書」に署名の上、「外出自粛要請、又は隔離・停留の措置に係る書面」を添付して、４月６日（水・必着）までに、選挙管理委員会事務局へ郵便等で投票用紙等を請求してください。詳細は市ホームページに掲載しています。

※投票用紙等を請求する前に、選挙管理委員会に連絡を／濃厚接触者の人は対象外です。

●在宅投票

重度の身体障がいなどで、「郵便等投票証明書」を持っている人は、郵便等による不在者投票ができます。該当者は、身体障害者手帳か戦傷病者手帳を持っている人で下表の障害のある人、または介護保険被保険者証の要介護状態区分が「要介護５」の人です。

身体障害者手帳	障害名	障害の程度 1級	2級	3級
	両下肢、体幹、移動機能の障害	○	○	／
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	○	－	○
	免疫、肝臓の障害	○	○	○

戦傷病者手帳	障害名	障害の程度 特別項症	第1項症	第2項症	第3項症
	両下肢、体幹の障害	○	○	○	／
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害	○	○	○	○

「郵便等投票証明書」の交付を受けていない人で、新たに交付を希望する人は、身体障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険被保険者証のいずれかを持って（代理人可）、４月６日（水）までに選挙管理委員会事務局で手続きをしてください。

●選挙公報

候補者の経歴・政見を掲載した選挙公報を、投票日前日までに各世帯へ配布します。市役所、岩木・相馬庁舎、各出張所などの公共施設にも備えますのでご利用ください。

●投票所の変更

投票所がこれまでと変更になることがありますので、投票所入場券をよくご確認ください。

【投票所変更箇所】

前回までの投票所		今回の投票所
弘前南高等学校	→	**金属町体育センター（金属町）**
岩木嶽さわやかホール	→	**常盤野小中学校（常盤野字湯の沢）**

新型コロナウイルスワクチンのお知らせ（2月28日時点）

３回目接種の接種券を送付

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18歳以上の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みを。

▼３月の送付対象

２回目の接種時期	年齢区分	３回目接種可能時期
令和３年10月	18歳以上	令和４年４月以降

▼接種券の発送時期等　３月下旬に住民票上の住所へ発送

▼接種場所　原則として、前回接種した医療機関等

小児へのワクチン接種

国において、小児への接種が臨時接種に位置付けられましたので、市では次のとおり小児への接種を実施します。

▼接種対象　５～11歳の小児

▼接種場所　市内医療機関（接種券に医療機関一覧を同封するほか、市ホームページにも掲載しています）

▼接種方法　ファイザー社の５～11歳用のワクチン（同社の12歳以上のものに比べ、有効成分は３分の１）を、３週間の間隔をあけて合計２回接種

※今後５歳になる小児は、５歳到達前後に市から接種券を送付します。１回目のワクチンを接種後、２回目接種までに12歳になった場合も５～11歳用を使用します。

■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）
※新型コロナウイルスワクチン接種対策室は、３月22日（火）から市役所６階から３階に移転します。

心当たりのある人は相談を

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金（住民税非課税分）

市では住民税非課税世帯に対し、臨時特別給付金として１世帯あたり10万円を給付しています。対象と思われる世帯には確認書を送付しましたが、令和３年１月２日～12月９日の間に、転居や離婚などにより世帯の状況に変化があった場合、確認書が送付されていない可能性があります。

心当たりがある人は、早めにご相談ください。

▼申請期限　４月28日（木）

■問い合わせ・申請先　福祉総務課（市役所１階、☎40-0460）

乳井町会に音響設備などが整備されました

コミュニティ助成事業を活用

自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、町会などのコミュニティ組織が主体となって実施する地域活動に対し、各種助成金を交付しています。

本年度の「一般コミュニティ助成事業」に採択された乳井町会では、宝くじの助成金を活用して、音響設備や物置などを整備できました。

■問い合わせ先　市民協働課（☎40-0384）

救急医療体制再編に伴う救急医療機関受診時のお願い

令和４年３月末で市立病院が閉院し、新中核病院「弘前総合医療センター（仮称）」（現・国立病院機構弘前病院）が４月に運営を開始するなど、津軽圏域の救急医療体制の再編が図られます。

３月下旬から４月上旬の移行期は、救急搬送後に入院しても、早期の転院をお願いする場合がありますので、ご理解をお願いします。

また、緊急時以外に救急外来を受診する、いわゆる「コンビニ受診」は、緊急度の高い患者の受け入れに影響します。日常的な病気・けがはできるだけ平日の診療時間内の受診にご協力をお願いします。

こんなときはすぐに119番へ！

これらの症状があるときは、迷わず救急車を呼びましょう。

- ■意識がない
- ■呼吸困難
- ■ろれつが回らない
- ■激しい頭痛、胸痛、腹痛
- ■多量出血
- ■顔半分が動きにくい
- ■突然周りが二重に見える
- ■突然の手足のしびれ
- ■痛む場所が移動する
- ■血を吐く
- ■けいれんが止まらない
- ■広範囲のやけど
- ■高いところから落ちた

など

比較的軽い症状の時は

急患診療所（☎34-1131）

夜間（年中無休）

受付時間	午後７時～10時30分
診療科目	内科・小児科

休日（日曜日・祝日、８月13日、12月31日～１月３日）

受付時間	午前10時～午後４時
診療科目	内科・外科・小児科

休日在宅医

▼受付時間

内科･歯科（４月１日から）	午前９時～正午
眼科・耳鼻いんこう科・歯科（3月31日まで）	午前10時～午後４時

※担当する診療所は毎月15日号の広報ひろさきや弘前市医師会・弘前歯科医師会ホームページでご確認ください。

迷ったときは

全国版救急受診アプリ Q助（きゅーすけ）

症状を選択すると、救急車が必要かどうか緊急度を判定してくれるアプリです。

▼ダウンロードURL
https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate003.html

こども医療でんわ相談（#8000）

こどもの発熱、嘔吐、けいれんなど判断に困ったとき、小児科医・看護師がアドバイスします。

▼受付時間

平日	午後６時～翌朝午前８時
土曜日	午後１時～翌朝午前８時
日曜日・祝日	午前８時～翌朝午前８時

新型コロナウイルス感染症予防のため

窓口の混雑緩和にご協力ください

市役所の市民課窓口は、３月から４月にかけて転入・転出に伴う届け出などで混雑します。毎週月曜日や４月１日（金）は、特に多くの利用が見込まれます。市民課では窓口の混雑緩和のための各種サービスを実施していますので、サービス利用へのご理解とご協力をお願いします。

▶ 混雑を避けるために

引っ越しの手続きは後日でもOK

引っ越しの手続きはおおむね14日以内にすることになっているため、４月２日以降の届け出でも４月１日付けで手続きできます。

転出の届け出は２週間前からOK

弘前市から他市町村への転出の届け出は、引っ越しすることが確定している場合、予定日でも手続きができます。転出予定日のおおむね14日前から受け付けています。

土日開庁、時間外開庁の利用を

▼開庁日と受付時間

○土日開庁…３月26日（土）・27日（日）・４月２日（土）・３日（日）の午前８時30分～午後５時

○時間外開庁…３月28日（月）～４月１日（金）の午後５時～７時

▼受付場所　市役所１階

混雑予想カレンダーを事前にチェック

市民課の窓口混雑状況を予想したカレンダーを市ホームページに掲載しています。

▶ 待たずに受け取り

住民票・印鑑登録証明書予約サービス

住民票・印鑑登録証明書を受付時間内の希望する時間に受け取れます（本人と同世帯員に限ります）。電話またはＥメールで予約を。

▶ 来庁せずに手続き

証明書の郵送請求

転出証明書など市民課で発行する各種証明書は、来庁せずに郵送で受け取れます。

各種サービスの詳細は、市ホームページをご覧ください。
http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kurashi/todoke/
（トップページ▶くらし▶届出・証明・マイナンバー）

■問い合わせ先　市民課受付係（市役所１階、☎35-1113、Eメール shimin@city.hirosaki.lg.jp）

ぜひご利用ください

乗合タクシーの令和４年４月時刻改正について

市内９地区を運行する乗合タクシーは、路線バスの令和４年４月時刻改正に伴い、一部地区で時刻改正されます。

時刻改正後の運行情報は、３月下旬に市ホームページに掲載するほか、４月中旬には時刻改正のあった各地区の町会へお知らせします。

▼対象地区　相馬、石川、堀越、鳥井野、笹館、小友、福村新里、船沢、三ツ森

■問い合わせ先　地域交通課（☎35-1124）

抽選で景品をプレゼント

水道料金等口座振替キャンペーン

水道料金･下水道使用料などの支払いについて、新規で口座振替の申し込みをすると、抽選で景品が当たるキャンペーンを実施します。

口座振替は、毎月の振替日（請求月の翌月26日〈土･日曜日､祝日のときはその翌営業日〉）に、自動的に指定の口座から引き落としになり、納め忘れがなく便利な制度です。ぜひこの機会にお申し込みください。

▼キャンペーン期間　３月15日（火）～５月10日（火）

▼対象　キャンペーン期間中、新規で水道料金・下水道使用料などの口座振替の申し込みをした人（現在利用中の口座を変更した人、期間中に口座振替をやめた人、納期限を過ぎている水道料金などに未納がある人、新規申し込み後に振替不能となった人などを除く）

▼当選人数　100人

▼当選景品　弘前市特産品詰め合わせ（3,000円相当）

▼申し込み方法　預貯金通帳、届出印鑑、水道使用量のお知らせまたは領収書を持参し、市内の各金融機関（農協、ゆうちょ銀行含む）または上下水道部お客さまセンター（岩木庁舎〈賀田１丁目〉１階・市役所１階）の各窓口に備え付けの口座振替依頼書を記入し、お申し込みください。

※口座振替依頼書は市ホームページからもダウンロードできます。

▼発表　当選者の発表は景品の発送（６月下旬）をもってかえさせていただきます。

■問い合わせ先　上下水道部営業課営業係（岩木庁舎、☎55-6894）

資産税課からのお知らせです

土地・家屋の価格等の縦覧および閲覧

固定資産税の納税者が自己の固定資産と他の固定資産の評価額を比較できるよう、縦覧を実施します。

市内に所有する土地の固定資産税納税者は土地価格等縦覧帳簿（所在・地番・地目・地積・価格を記載）を、家屋の固定資産税納税者は家屋価格等縦覧帳簿（所在・家屋番号・種類・構造・床面積・価格を記載）を見ることができます。

また、市内に土地・家屋・償却資産を所有している（１月１日現在）人は、年間を通して固定資産税課税台帳を閲覧できますが、縦覧期間には閲覧が無料となります。

縦覧・閲覧の際は、納税者本人あるいは代理人であることを確認できるもの（運転免許証、保険証､マイナンバーカードなど)を持参してください。

※代理人は、納税者本人からの委任状（同意書）が必要です。

▼縦覧期間　４月１日～５月31日の午前８時30分～午後５時（土・日曜日、祝日を除く）

▼縦覧場所　資産税課（市役所２階）、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)

■問い合わせ先　資産税課土地係（☎40-7028）・家屋係（☎40-7029）／岩木総合支所民生課（☎82-1628）／相馬総合支所民生課（☎84-2113）

※令和４年度の固定資産税・都市計画税の納税通知書は５月上旬に送付する予定です。

【令和３年度分の固定資産税に係る価格に関する審査申出の特例】

価格が上昇した土地であっても税額を据え置く特別措置が令和３年度に講じられたことに伴い、令和４年４月１日から、当該措置の適用対象となった土地の令和３年度の価格について、弘前市固定資産評価審査委員会に審査を申し出ることができます。令和３年度の納税通知書の交付を受けた日から15カ月以内に申し出をしてください。

■問い合わせ先　資産税課資産税係（☎40-7027）

令和３年
弘前市スポーツ賞

市スポーツ賞は、長年にわたり体育・スポーツの普及振興に努めた個人や団体のほか、全国のスポーツ大会などで優秀な成績を収めた人などを表彰するものです。2月15日に表彰式典が行われ、受賞者・受賞団体に表彰状と盾が贈られました。

■問い合わせ先　スポーツ振興課（☎40-7115）

▲スポーツ功労賞、社会体育優良団体賞、スポーツ大賞を受賞した皆さん

※敬称略

スポーツ功労賞

阿部憲夫（弘前ソフトテニス協会顧問）
加藤裕（桔梗野学区体育協会参与）
松尾毅（弘前市野球協会常任理事）
三上勇作（弘前卓球協会副会長）

社会体育優良団体賞

弘前ラージボール卓球協会

スポーツ大賞

村上来花（陸上）
土屋正恵（スキー）

スポーツ優秀賞

樋口遼（水泳）
藤原優大（サッカー）
福眞瑠菜（ボクシング）
小島埜和（体操）
葛西太夢（体操）
春藤新体操クラブ（新体操）
開坂優（スキー）
棟方翔也（一輪車）

スポーツ敢闘賞

石澤美菜海（陸上）
工藤加奈（陸上）
渋谷月姫（テニス）
第二中学校男子卓球部
マロージャミル高尚（相撲）
松田佳大（ボクシング）
一戸洸斗（ボクシング）
小森康平（ボクシング）
弘前学院聖愛中学校体操部
阿部ことみ（体操）
相馬広夢（体操）
松山瑛人（体操）
津軽中学校男子バスケットボール部
佐々木杏花（バスケットボール）
秋谷詩（バスケットボール）
蒔苗結衣（バスケットボール）
齋藤和（バスケットボール）
工藤未羽（バスケットボール）
千葉羽尋（バスケットボール）
藤田茉倫（ウエイトリフティング）
東中学校卓球部
弘前レッドデビルズ（軟式野球）
柴田学園高校ソフトボール部
第一中学校男子バドミントン部
第一中学校女子バドミントン部
林瑛太（バドミントン）
加藤竣太（バドミントン）
相馬泰智（バドミントン）
齋藤五珠星（ラグビーフットボール）
肴倉采香（ラグビーフットボール）
中村まい（ラグビーフットボール）
松田涼那（ラグビーフットボール）
幅野真子（ラグビーフットボール）
藤森晶（ラグビーフットボール）
町井風羽（ラグビーフットボール）
山田優希美（ラグビーフットボール）
髙谷望実（空手）
宮川侑子（スキー）

令和３年
弘前市文化奨励賞

市文化奨励賞は、文化芸術の分野で優れた成績をあげた小・中学校、高校等の児童・生徒、ならびに文化部を表彰し、今後の活動を奨励するものです。２月15日に表彰式が行われ、受賞者に表彰状が贈られました。

【受賞者】
酒井埜愛さん（書道／弘前大学教育学部附属中学校１年）
小山内優月さん（舞踊／弘前大学教育学部附属中学校２年）
吉原優さん（意見発表／弘前実業高校３年）

■問い合わせ先　文化振興課（☎40-7015）

暮らしのInformation

●弘前市役所　☎35-1111
●岩木庁舎　☎82-3111／●相馬庁舎　☎84-2111
F…ファクス　E…Eメール　H…ホームページ　問…問い合わせ・申込先

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。

また、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

まちなかクラフト村特別企画

【函館からの海峡の風「九谷青窯展」】

九谷焼の中でも独特の作品と製陶で特徴がある「九谷青窯（くたにせいよう）」を紹介します。若手の作家がデザインから絵付けまで一貫して製作するスタイルの作品を、ぜひご覧ください。あわせて、函館の工芸品も展示・販売します。

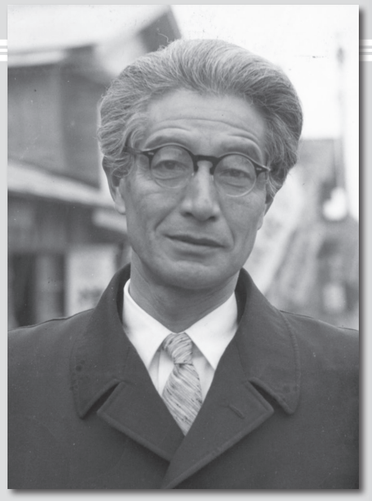
▼**とき**　３月24日（木）～31日（木）の午前10時～午後４時（最終日は午後３時まで）
▼**ところ**　藤田記念庭園考古館（上白銀町）２階ギャラリースペース
▼**入場料**　無料
問はこだて工芸舎（☎0138-22-7706）

鳴海要記念陶房館の催し

【織り展～手織り作品とヤノフ村の絵織物～】

▼**とき**　３月25日（金）～28日（月）の午前９時～午後４時（最終日は午後３時まで）
▼**出展**　塩崎裕子さん
▼**観覧料**　無料
問鳴海要記念陶房館（賀田字大浦、☎82-2902、午前９時～午後４時、火曜日は休み）

郷土文学館 第46回企画展
「追憶と郷愁の詩人 一戸謙三」



弘前市出身の一戸謙三（1899〈明治32〉年～1979〈昭和54〉年）は、ヨーロッパ近代詩の影響を受けた自由詩、津軽方言詩、定型四行詩「聯（れん）」など、広く実作・評論などに取り組み、若い詩人らの指導にもあたりました。『津軽方言詩集 ねぷた』（1936〈昭和11〉年）でその名を知られる謙三ですが、長く書き続けた抒情詩（じょじょうし）もまた優れた魅力を持つものです。本展は、その抒情詩の魅力に光を当てるとともに、長い詩歴の変遷を読み解き、一戸謙三の詩業の真価にあらためて迫ろうとするものです。

▼**期間**　４月１日（金）～令和５年３月21日（火・祝）の午前９時～午後５時（入館は午後４時30分まで）
▼**ところ**　郷土文学館（下白銀町、追手門広場内）
▼**入館料**　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／あおもり県民カレッジ単位認定講座。

【臨時休館のお知らせ】
３月22日（火）～31日（木）は、展示替えのため休館します。

問郷土文学館（☎37-5505）

キッズ☆ワールド会員募集

弘前大学の学生が企画、実施する子どものための遊びのイベントです。学校や年齢の異なる子どもたちと協力し合いながら、楽しく遊びましょう。

▼**とき**　5月14日（土）、6月11日（土）、7月9日（土）、10月10日（月・祝）、11月12日（土）、12月10日（土）、令和5年2月18日（土）
※時間はいずれも午後1時～4時。

▼**対象**　令和4年度に市内の小学校に在籍するか市内に住所を有する児童＝40人
※応募多数の場合は抽選で決定します。

▼**会費**　年額500円

▼**申し込み方法**　4月15日（金・必着）までに、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・学校名・学年・保護者氏名を記入）で、中央公民館「キッズ☆ワールド係」（〒036-1313、賀田1丁目18の3、F33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp）へ。

問中央公民館（☎33-6561、火曜日は休み）

教室・講座

令和3年度歴史館講座

弘前藩動物記をテーマに、弘前藩と野生動物のエピソードについて講演します。

▼**とき**　3月26日（土）
午後2時～3時

▼**ところ**　高岡の森弘前藩歴史館（高岡字獅子沢）

▼**講師**　竹内健悟さん（青森大学SDGs研究センター客員研究員）

▼**定員**　20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。

▼**申し込み方法**　3月15日（火）以降、高岡の森弘前藩歴史館に電話で申し込みを。

▼**送迎バスの運行**
①往路＝午後1時10分、市立観光館バスプール発
②復路＝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。

問高岡の森弘前藩歴史館（☎83-3110）

第3回くらしの消費者講座

【成年年齢引き下げで変わること～詐欺被害に気をつけよう！～】

▼**とき**　3月29日（火）
午後2時から

▼**ところ**　ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2

▼**講師**　中田鶴子さん（青森県金融広報委員会消費生活アドバイザー）

▼**定員**　20人（先着順）
※事前の申し込みは不要。

▼**受講料**　無料

問市民生活センター（☎33-5830）

ゆったりヨガ教室

ヨガスタジオリライトのインストラクターによる、初心者や高齢者にも優しいヨガ教室です。

▼**とき**　4月11日（月）・25日（月）、午前10時30分～11時30分

▼**ところ**　温水プール石川（小金崎字村元）研修室

▼**対象**　65歳以上の市民＝各回12人（先着順）
※事前の申し込みが必要。

▼**参加料**　無料

▼**持ち物**　タオル、飲み物、動きやすい服装

▼**申し込み方法**　11日開催分は3月20日（日）から、25日開催分は4月3日（日）から電話で申し込みを。

▼**その他**　令和4年度の予算成立状況によっては、開催中止となる場合があります。

問温水プール石川（☎49-7081、午前9時～午後5時）

第37期 ニーハオ中国語教室

▼**とき**　4月11日（月）～8月31日（水）（各教室共通…全16回）
入門…①月曜日の午前10時～11時30分、②金曜日の午後7時～8時30分／初級…③土曜日の午後5時50分～7時20分／中級…④月曜日の午前10時～11時30分、⑤火曜日の午前10時～11時30分、⑥金曜日の午後7時10分～8時40分、⑦土曜日の午後4時20分～5時50分

▼**ところ**　①・②、④～⑥＝ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室／③・⑦＝南富田町体育センター

▼**講師**　劉海錕（リュウカイコン）さんほか

▼**定員**　各教室10人
※申し込み人数が少ない教室は開催しないこともあります。

▼**受講料**　1万2,000円
※別途テキスト代として1,400円～2,300円が必要。

問3月15日（火）～4月15日（金）に、ニーハオサークル（松江さん、☎080-5748-4884、E motomuma@ybb.ne.jp）へ。

少年・少女発明クラブメンバー募集

科学実験や図画・工作、見学などを通して、子どもたちの夢と創造性を育てます。

▼**とき**　4月17日～令和5年2月26日の指定の土・日曜日（年間20回）、午前9時30分～11時30分

▼**活動場所**　総合学習センター（末広4丁目）科学研修室

▼**対象**　市内の小学校3年生～中学生＝40人

▼**参加料**　年間4,000円（材料費・保険料として）

▼**申し込み方法**　4月1日（金・必着）までに、はがき（住所・氏名・電話番号・学校名を記入）で申し込みを。

問少年少女発明クラブ事務局（福田智好さん、〒036-8155、中野2丁目14の3、☎32-1667）

パソコン講座相談会

これまで「市民ボランティアによるパソコン講座」を受講した中で出た疑問点や、わからないことにお答えします。

▼**とき**　4月18日（月）
午前10時～正午

▼**ところ**　総合学習センター（末広4丁目）

▼**対象**　「市民ボランティアによるパソコン講座」を受講して、修了証を持っている人

▼**相談料**　無料

▼**持ち物**　「市民ボランティアによるパソコン講座」の修了証、（可能であれば）受講したテキスト
※ノートパソコンの持ち込み可。

問3月20日（日）から学習情報館（総合学習センター内、☎26-4800）へ。

布ぞうり作り教室参加者募集

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**　4月23日（土）、午前9時30分～午後3時

▼**ところ**　弘前地区環境整備センタープラザ棟

▼**講師**　尾崎行雄さん

▼**対象**　中学生以上＝10人

▼**参加料**　無料

▼**持ち物**　使い古しのタオルなど4枚（フェイスタオルなど〈約35cm×80cm、色付きが望ましい〉）、裁ちばさみ、昼食、飲み物
※作業しやすく、汚れても構わない服装で参加を。

▼**申し込み方法**　4月10日（日・必着）までに、往復はがき（教室名・住所・氏名・年齢・電話番号〈日中に連絡がとれるもの〉を記入）で申し込みを。
※往復はがき1枚につき2人まで応募可／応募多数の場合は抽選で決定し、4月17日（日）までに結果を通知します／詳細はプラザ棟ホームページ（QRコード）で確認を。

問弘前地区環境整備センタープラザ棟（〒036-8314、町田字筒井6の2、☎36-3388、午前9時～午後4時、月曜日〈祝日の場合は翌日〉は休み）

弘前市子どもリーダー養成事業参加者募集

仲間づくりのためのゲームや友好都市群馬県太田市との交流活動などを行う「弘前市子どもリーダー養成事業」を実施します。仲間と協力し、さまざまな活動に取り組むことによって、未来の社会で活躍できるリーダーシップを身に付けませんか。

▼**とき**　①5月28日（土）、②6月18日（土）、③7月16日（土）、④8月14日（日）～16日（火）、⑤9月3日（土）、⑥10月1日（土）、⑦11月3日（木・祝）、⑧12月17日（土）、⑨令和5年1月21日（土）、⑩2月11日（土・祝）
※時間はいずれも午後1時～3時（ただし④は太田市での活動となるため終日）。

▼**対象**　市内の学校に在籍するまたは市内に住所を有する児童・生徒＝25人
※小学校4年生～6年生＝10人、中学生＝10人、高校生＝5人／応募多数の場合は、抽選で決定します。

▼**参加料**　5,000円（太田市交流活動費として）

▼**申し込み方法**　4月15日（金）までに、はがき、ファクスまたはEメール（郵便番号・住所・氏名〈ふりがな〉・電話番号・性別・学校名・学年・保護者氏名を記入）で申し込みを。
※4月下旬頃に参加決定通知を送付します。

問中央公民館（〒036-1313、賀田1丁目18の3、☎33-6561、F33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）

人の動き Population

		前月比
・人口	165,877人	（−164）
男	76,092人	（−72）
女	89,785人	（−92）
・世帯数	70,871世帯	（−39）

令和4年2月1日現在（推計）

令和４年度生きがい教室受講者募集

【城西老人福祉センター】
▼**とき**　①ヨーガ教室…毎月第１・３水曜日の午前10時～11時30分／②絵画教室…毎月第２・４火曜日の午後１時～３時
▼**対象**　おおむね65歳以上の市民＝①は15人、②は10人
▼**受講料**　無料（ただし別途教材費が必要）
▼**申し込み方法**　３月27日（日）までに、直接窓口で申し込みを。
問城西老人福祉センター（城西４丁目、☎38-0858、月曜日と祝日の翌日は休み）

【老人福祉センター瑞風園】
▼**とき**　健康づくり運動教室…毎月第１・３火曜日の午後２～３時
▼**対象**　おおむね65歳以上の市民＝25人
▼**受講料**　無料
▼**申し込み方法**　３月25日（金）までに、直接窓口で申し込みを。
問老人福祉センター瑞風園（高杉字神原、☎95-3535、月曜日と祝日の翌日は休み）

その他

こころの健康づくりに関する展示

【守りましょう、あなたのこころ～疲れていませんか？こころのSOSに気付いてください～】
３月は自殺対策強化月間です。入学や卒業、就職等による環境の変化で、体調やこころの調子を崩しがちになるこの時期に合わせて、こころの健康づくりに関するポスター等を展示します。
▼**とき**　４月20日（水）まで
※ヒロロ会場は３月31日（木）まで。
▼**ところ**　弘前図書館（下白銀町）１階ロビー／ヒロロ（駅前町）３階健康広場
▼**内容**　ポスターの展示、りんごの花に見立てたカードに市民が記載した「リフレッシュ方法」を展示、相談先やこころの健康づくりに関するリーフレット等の設置
問健康増進課（保健センター内、☎37-3750）

弘前れんが倉庫美術館「れんが倉庫部」部員募集

美術館の広報やイベントのサポートなど、さまざまな形で一緒に活動するボランティアである「れんが倉庫部」の部員を募集しています。10代から70代まで、幅広い年代の人が所属している「れんが倉庫部」に入部してみませんか。部員は随時募集しています。
▼**活動内容**　建築の歴史や見どころを解説する建築ツアーガイド、イベント開催時の来館者への館内案内、展覧会のチラシ配りやポスター貼りなどの美術館運営サポートなど
詳細はホームページ（QRコード）で確認するか、問い合わせを。
問弘前れんが倉庫美術館（☎32-8950）

ひろさき広域出愛サポートセンター休日登録会

結婚を希望する独身男女のお見合いを支援しています。会員に登録しませんか。
▼**とき**　３月27日（日）
正午～午後４時
※事前の申し込みは不要。
▼**ところ**　ヒロロ（駅前町）３階多世代交流室Ａ
問ひろさき広域出愛サポートセンター（☎35-1123、日・月曜日・祝日を除く午前10時～午後７時）

し尿汲み取り業者の変更

４月１日から市内一部のし尿汲み取り業者が変更となります。現在、岩木中央衛生社（☎33-3780）を利用している人は、津軽衛生公社（☎37-3338）に変更となりますのでご注意ください。引き継ぎ等は業者同士で随時行っていますので、不明点などがありましたら、業者へお問い合わせください。
問環境課（☎35-1130）

4月1日（金）オープン！！

城北公園交通広場

交通広場では、子どもたちがミニ列車やゴーカートに乗って、信号の見方や踏切の横断などの交通ルールを遊びながら学ぶことができます。本物のＤ51型蒸気機関車も展示しています。家族そろって来園してみませんか。
▼**開園期間**　４月１日～10月31日の午前10時～午後４時
▼**入園料**　無料
▼**休園日**　毎週火曜日（祝日、小・中学校の春・夏休み期間を除く）
※ミニ列車・ゴーカート（１回100円）は、土・日曜日、祝日、小・中学校の春・夏休み期間に運行します。
問城北公園交通広場（田町３丁目、☎33-6755）

下水道の処理区域が拡大

公共下水道の処理区域が、４月１日から広がります。新たな処理区域の皆さんには、下水道の接続などについてのお知らせを送付しますので、早めの水洗化にご協力ください。水洗化工事に必要な資金の融資あっせん制度などがありますので、お問い合わせください。
▼**対象地域**　下湯口字村元、下湯口字扇田、乳井字岩ノ上、乳井字茶臼舘、常盤野字黒森のそれぞれ一部
問上下水道部営業課給排水係（☎55-6895）

農業者年金に加入を

▼**対象**　60歳未満の国民年金第１号被保険者（国民年金保険料納付免除者を除く）で、年間60日以上農業に従事する人
▼**保険料**　月額２万円～６万7,000円（千円単位で自由に設定可）
※支払保険料は全額が社会保険料控除の対象／35歳未満で要件を満たす場合のみ月額１万円から加入可。
▼**その他**　農業者年金に加入する人は、国民年金の付加年金（月額400円）の加入が必要です。また、国民年金基金および個人型確定拠出年金（イデコ）とは重複加入できません。

詳しい内容は問い合わせを。
問農業委員会事務局（☎40-7104）

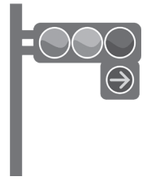
自転車保険に加入を

自転車は、身近で便利な交通手段として皆さんに利用されていますが、運転を誤って歩行者等を死傷させることもあります。青森県の条例で、令和３年７月１日から自転車保険等への加入が努力義務となりました。万が一の事故に備えるため、自転車保険に加入しましょう。
自転車保険には、自転車のＴＳマーク付帯保険のほか、自動車保険や火災保険の特約で付帯されているものなど、さまざまな種類があります。まずは、自分や家族が保険に加入しているかどうか確認し、加入していない場合は、この機会にぜひ加入をお願いします。
問青森県環境生活部県民生活文化課（☎017-734-9232）／地域交通課（☎35-1102）

県営住宅の入居者募集

県営住宅では、常時募集と定期募集を行っています。
【常時募集】
▼**受付期間**　随時
▼**対象団地**　小沢（中層）団地、浜の町団地、宮園団地
【定期募集】
▼**受付期間**　４月・６月・８月・10月・12月・２月、各月１日～10日の期間で募集（土・日曜日、祝日を除く）
▼**対象団地**　城西団地、城東団地、宮園第二団地、茂森団地
～共通事項～
申し込み方法および入居資格等の詳細は問い合わせするか、青森県ホームページで確認を。
問県営住宅弘前管理事務所（豊産管理内、清野袋１丁目、☎31-3323〈土・日曜日・祝日を除く午前８時30分～午後５時15分〉、H http://www.housan.co.jp）

時差式信号から右折矢印信号への変更



城北大橋東側交差点と国道７号神田交差点（運転免許試験場入口）の信号は、これまで、石渡方面から撫牛子方面に通じる道路が、一方の青色が早く赤色になる時差式信号としていました。この度、交通事故防止のため右折矢印信号へ変更しました。通行する際は、信号の確認、前や左右の安全確認をするなど、交通事故防止に努めてください。
問弘前警察署交通第二課（☎32-0111）

緑の相談所　4月の催し

【講習会】
●バラのせん定
２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
問緑の相談所（弘前公園内、☎33-8737、午前９時～午後５時）

マイナンバーカードQRコード付き交付申請書を送付

青森県後期高齢者医療広域連合から、令和3年10月31日時点で75歳以上の後期高齢者医療制度の被保険者のうち、マイナンバーカード未取得者を対象に、QRコード付き交付申請書が送付されます。

マイナンバーカードは、交付申請書に印刷されているQRコードをスマートフォンで読み込むオンライン申請や、交付申請書に顔写真を貼付し郵送することで申請できます。

問申請に関すること…マイナンバー総合フリーダイヤル（☎0120-95-0178）／その他に関すること…マイナンバーカード普及促進対策室（☎40-0506）

マイナンバーカード出張申請受け付け会を開催

総務省では、マイナンバーカード出張申請受付キャンペーンを実施します。

開催中止

▼**とき**　3月26日（土）・27日（日）、午前10時～午後4時

▼**ところ**　イオンタウン弘前樋の口（樋の口2丁目）北西入口付近

▼**持ち物**　本人確認書類と、①通知カードか個人番号通知書のいずれか、②通知書ID付きの個人番号カード交付申請書

※本人確認書類が①の場合は、A＝1点かB＝2点、②の場合は、A＝2点かA＝1点とB＝1点

※持っている人のみ、住民基本台帳カードも持参を。

◎**本人確認書類**　A…運転免許証、パスポート、障がい者手帳など顔写真付き公的証明書／B…健康保険証、介護保険証、年金手帳、医療費受給者証など

問マイナンバーカード普及促進対策室（☎40-0506）

国家公務員採用試験

国家公務員採用総合職試験（院卒者試験・大卒程度試験）および一般職試験（大卒程度試験・高卒者試験）を実施します。申し込みはインターネットで行ってください。

【総合職試験（院卒者試験・大卒程度試験）】

▼**申込受付期間**　3月18日（金）の午前9時～4月4日（月）

▼**第一次試験日**　4月24日（日）

【一般職試験（大卒程度試験）】

▼**申込受付期間**　3月18日（金）の午前9時～4月4日（月）

▼**第一次試験日**　6月12日（日）

【一般職試験（高卒者試験）】

▼**申込受付期間**　6月20日（月）の午前9時～29日（水）

▼**第一次試験日**　9月4日（日）

申し込み方法や受験資格などの詳しい内容は、人事院ホームページで確認するか、お問い合わせください。

問人事院東北事務局第二課試験係（☎022-221-2022、H https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html）

国の事業復活支援金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業の継続と回復を支援します。

▼**対象**　新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者で、次の条件を満たす中小法人、個人事業者

◎令和3年11月～令和4年3月のいずれかの月（対象月）の売上高が、平成30年11月～令和3年3月の間の任意の同じ月（基準月）の売上高と比較して、50%以上または30%以上50%未満減少した事業者

▼**給付額**　基準月を含む基準期間（平成30年11月～平成31年3月、令和元年11月～令和2年3月、令和2年11月～令和3年3月のいずれか）の売上高－対象月の売上高×5カ月分

※上限額…中小法人等＝250万円、個人事業者等＝50万円。

▼**申請期限**　5月31日（火）

▼**申請方法**　中小企業庁の事業復活支援金のホームページから電子申請（インターネットを利用した申請）を行ってください。

※電子申請を行うことが困難な人のために申請サポート会場（青森商工会議所7階〈青森市新町1丁目〉）も設置しています／詳細はインターネットで、「事業復活支援金」で検索して確認を。

問相談窓口（☎0120-789-140、午前8時30分～午後7時、年中無休、H https：//jigyou-fukkatsu.go.jp/）

国家公務員「国税専門官採用試験」（大学卒業程度）

税務署等において、調査・徴収・検査や指導などを行う国税専門官を募集しています。申し込みはインターネットで行ってください。

▼**受験資格**　平成4年4月2日から平成13年4月1日生まれの人／平成13年4月2日以降生まれの人で次に掲げる人

①大学を卒業した人および令和5年3月までに大学を卒業する見込みの人

②人事院が①に掲げる人と同等の資格があると認める人

▼**受験申込受付期間**　3月18日（金）～4月4日（月）

▼**第一次試験日**　6月5日（日）

問仙台国税局人事第二課試験研修係（☎022-263-1111〈内線3236〉）／人事院東北事務局（☎022-221-2022）／国家公務員試験採用情報NAVI（H https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html）

令和4年度「遺言の日」無料法律相談会

遺言の作成・相続のトラブルなどに関する無料法律相談会を実施します。

▼**とき**　4月11日（月）～15日（金）

▼**ところ**　最寄りの地域の各法律事務所

※事前の電話予約が必要です。「遺言相談希望」とお伝えください。

▼**予約受付期間**　4月1日（金）～8日（金）の平日、午前9時～午後5時

※申し込み受け付け後、日程調整の上、担当弁護士の法律事務所で相談に応じます。

問青森県弁護士会事務局（☎017-777-7285）

B型肝炎訴訟無料電話相談会

B型肝炎訴訟に関する相談に、弁護士が無料で応じます。

▼**とき**　3月26日（土）
午前10時～午後6時

▼**対象**　B型肝炎患者またはその家族や相続人

▼**無料電話相談窓口**　☎022-224-5135か☎022-224-5136

※相談は無料ですが、通話料がかかります。

問B型肝炎被害対策東北弁護団事務局（小野寺友宏法律事務所内、☎0120-76-0152）

「みちのく・ふるさと貢献基金」助成事業募集

地域資源を活用・創造する活動や、医療福祉・環境関連に対する活動に必要な費用を助成します。

▼**応募期間**　4月1日（金）～6月30日（木）

▼**対象**　原則として1年以上の継続的・組織的な活動実績のある個人、団体、NPO法人、企業等

▼**応募方法**　ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入の上、事務局へ郵送してください。

応募要項など詳細はホームページで事前に確認を。

▼**助成金限度額**　100万円（必要費用以内）

問みちのく・ふるさと貢献基金事務局（☎017-774-1179、H http://www.michinoku-furusato.or.jp）

休日在宅当番

内科 診療時間…午前9時～正午		
4/3	小堀クリニック（中野2）	☎32-7146
10	さがらクリニック（桔梗野1）	☎37-2070
17	五日市内科医院（植田町）	☎35-4666
24	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		
4/3	一戸眼科医院（富田2）	☎32-3076
17	福島耳鼻咽喉科（百石町）	☎32-5032

歯科 診療時間…午前9時～正午		
4/3	福原歯科医院（上鞘師町）	☎37-3535
10	オリオン歯科クリニック（元寺町）	☎33-0418
17	工藤歯科医院（石川）	☎92-2330
24	あべ歯科医院（青山3）	☎37-3737
29	副島歯科医院（稔町）	☎38-7272

◎4月から、**歯科**の受付時間が**午前9時～正午**に変更となりますのでご注意ください。

◎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。

各種スポーツ・体操教室など

参加料はいずれも無料！

教室名	とき	ところ	内容	対象・定員	問い合わせ・申込先
スポーツチャレンジ教室	4月5日～6月21日の毎週火曜日（5月3日を除く） 午前10時30分～正午	金属町体育センター体育室	ソフトバレーボール、ラージボール卓球等の軽スポーツの基本	市民＝15人	3月25日(金･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）
ソフトバレーボール体験教室	4月8日～6月17日の毎週金曜日（5月29日を除く） 午前10時30分～正午		ソフトバレーボールの基本や、ゲーム	市民＝15人	
リフレッシュ☆ストレッチ教室	4月9日～6月4日の毎週土曜日 午前10時30分～11時30分	金属町体育センター集会室	自宅でもできる簡単なストレッチの紹介	市民＝12人	
かけっこ教室	4月7日～28日の毎週月・木曜日 午後4時30分～6時	河西体育センター	走る・跳ぶ等の全身運動、音楽に合わせてのジャンプトレーニング等	市内の小学生＝30人程度	3月28日(月･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）
プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室	4月11日～5月16日の毎週月曜日 午前9時30分～10時30分		水中ウオーキングの基本等（※2）	市民＝15人程度	
チェア体操教室	4月14日～6月9日の毎週木曜日 午前10時～11時	河西体育センター会議室	いすに座ってできるストレッチ、音楽に合わせてのリズム体操等	市民＝8人	
体力づくり教室	①4月1日～22日の毎週金曜日 ②4月7日～28日の毎週木曜日 午後1時30分～2時30分	市民体育館フィットネスルーム	ストレッチ体操および簡単な筋力トレーニング、脳トレ	市民＝10人	3月25日(金･必着)までに、市民体育館（〒036-8362、五十石町7、☎36-2515）へ。（※1）
ストレッチ体操教室	4月6日～27日の毎週水曜日 午前10時30分～11時30分		簡単なストレッチ体操、筋トレ等	市民＝10人	

（※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・保護者氏名（参加者が未成年の場合）・教室名（希望コース）を記入の上、申込先まで郵送を。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）…水着、キャップ、ゴーグル、バスタオルの持参を。

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。

青森県武道館の教室

教室名	とき
①柔道教室	毎週火・金曜日、午後6時30分～9時
②空手道教室	毎週月・木曜日、午後7時～9時
③少林寺拳法教室	毎週火・土曜日、午後7時～9時
④剣道教室	毎週土曜日、午後4時～7時
⑤なぎなた教室	毎週金曜日、午後7時～9時

▼**対象**　小学生以上
※ただし③は協会への登録が必要。
▼**参加料**　それぞれ月額500円
※各自、傷害保険に加入を。
■**問い合わせ先**　青森県武道館
（豊田2丁目、☎26-2200）

VEGETABLE OIL INK 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。

■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　ファクス35-0080
■ホームページ　http://www.city.hirosaki.aomori.jp　■公式フェイスブック　https://www.facebook.com/hirosakicity
※「広報ひろさき」は市の主な施設や市内の金融機関、郵便局、スーパーマーケットなどにも備えてあります。