

# 広報 ひろさき

2023

5/15

No.414

文化こうりゅう事業

参加料無料

## お笑いワークショップ 参加者募集!

笑うことの健康効果に着目し、市民の皆さんの健康的な暮らしのため、シソンヌじろうさんを講師に迎えてのワークショップを開催します。



▲シソンヌじろうさん

## 【第1回】

▼とき 6月11日(日)、  
午後0時30分～2時  
15分

▼対象 市内の小学生と  
その保護者等のペア＝  
16組(32人)

※会場は弘前市内を予定。当選者にのみ通知します。

■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)

## 【第2回】

▼とき 6月11日(日)、午後3時～  
4時30分

▼対象 市内に在住または通学中の中・  
高校生、専門・大学生＝32人

※1人または2人で申し込みを/1人の場合、  
他の参加者とペアを組む場合があります。

## TAnGE OMOSHÉ

▲文化こうりゅう事業のロゴができました!

## 【申し込み方法】

5月29日(月)、午後  
5時までに市ホームペ  
ージ(右下QRコード)か  
ら応募してください。

申し込み多数の場合は  
抽選となり、5月31日  
(水)までに当選者にのみ  
メールで通知します。

詳細・申し込みは  
こちら▶



市立博物館  
特別企画展



## 隙あらば猫

町田尚子  
絵本原画展

絵本作家・画家として近年注目を浴び、絵本「なまえのないねこ」で日本絵本賞(2019年)など、多くの賞を受賞している町田尚子の原画作品展です。隙あらば描かれるかわいい猫たちだけでなく、空想の世界やちょっと怖い世界も描く原画は、美しくて吸い込まれるよう。デビュー作から最新作の絵本原画や絵画、ラフ、貴重な制作資料など、約250点を公開します。

▼とき 5月20日(土)～7月2日(日)の午前9時30分  
～午後4時30分(会期中は無休)

▼観覧料 一般＝800円(600円)、高校生・大学生＝400  
円(300円)、小・中学生＝200円(100円)

※( )内は20人以上の団体料金/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・  
障害者手帳を持参の人は無料。



▼常設展 「ひろさきの歴史と文化  
～原始から近現代へ～」

※通常より規模を縮小して開催。

■問い合わせ先 市立博物館(下  
白銀町、☎35-0700)



「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)





## 新型コロナウイルスワクチンのお知らせ (4月27日時点)

### 令和5年春開始接種にかかる接種券の送付

令和5年春開始接種(6月以降接種分)にかかる接種券を、5月下旬に発送します。

▼令和5年春開始接種の対象 次の①～③のいずれかに該当する人

- ① 65歳以上の高齢者
- ② 5～64歳の基礎疾患等を有する人
- ③ 医療機関や高齢者施設、障害者施設等の従事者

#### ▼5月の送付対象

オミクロン株対応2価ワクチン(※)の接種時期	年齢区分	接種可能時期(令和5年春開始接種)
令和5年3月	5歳以上	令和5年6月～8月31日

(※)…従来型ワクチン(1・2回目接種)や小児用オミクロン株対応2価ワクチン、武田社ワクチン(ノババックス)を含む。

▼接種場所 原則として、前回接種した医療機関等

●令和5年春開始接種の対象とならない人であっても、令和5年秋開始接種(9月～12月予定)の際、今回送付する接種券を使用する可能性がありますので廃棄せずに保管してください。

●接種可能月が到来しているにもかかわらず接種券が届かない人は、コールセンターへお問い合わせください。

●令和5年春開始接種の対象となる人で、かつ令和4年秋開始接種用の接種券が手元にある人(オミクロン株対応2価ワクチンを未接種)へは、改めて接種券は発送しませんので、手元の接種券をご利用ください。

■問い合わせ先 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)

子育て世帯を支援します

## 子育て世帯生活支援特別給付金



低所得の子育て世代に給付金を支給します。

▼支給額 児童1人につき5万円

▼支給対象者 ①～③のいずれかに該当する人

①令和5年3月分の児童扶養手当を受給する人  
※5月12日に支給済み。

②令和4年度「低所得の子育て世帯に対する生活支援特別給付金(ひとり親以外)」を受給した世帯  
※5月19日(金)以降、準備が整い次第支給します。

③基準日以降に収入が減少し、①や②と同水準の収入になった世帯

※基準日などの最新情報は市ホームページにてお知らせします。

▼申請が必要な人 支給対象者の③に該当する人

▼申請に必要な書類

○申請者の身分証明書(マイナンバーカード〈表面〉、運転免許証、健康保険証等)の写し

○給付金を受け取る口座の通帳やキャッシュカードの写し

○児童の住所が市外の場合は、その世帯の住民票

○申請者および配偶者の任意の1カ月分(基準日以降)の収入がわかるもの

▼申請期限 令和6年3月15日(金)まで

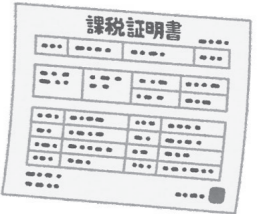
▼支給日 ①の人…5月12日、児童扶養手当の受給口座に支給済み/②の人…5月19日以降、準備が整い次第、令和4年度「低所得の子育て世帯に対する生活支援特別給付金(ひとり親以外)」受給口座に支給/③の人…申請してからおおむね3週間以内(転入が伴う場合、転入時期により課税状況等を確認するため3週間を過ぎることがあります)

詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ・申請先 こども家庭課家庭給付係(市役所1階、☎ 40-7039)

不明な点は  
問い合わせを

## 市民税課からのお知らせ



### 【市民税・県民税に関する証明書の発行】

令和5年度(令和4年中の所得分)の市民税・県民税「所得・課税証明書」を6月12日(月)から発行します。申請の際には、申請者本人(窓口に来た人)の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等)をお持ちください。なお、代理人(同居の親族を除く)が申請する場合は、委任状または同意書が必要です。ただし、弘前市パートナーシップ宣誓受領証を提示する人が同居のパートナーの分の証明書を取得する場合は、委任状・同意書が不要です。

▼交付窓口 市民税課(市役所2階)/市民課(市役所1階)/総合行政窓口(駅前町、ヒロロ3階)/岩木・相馬総合支所民生課/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

▼受付時間 平日の午前8時30分～午後5時  
※総合行政窓口…平日＝午前8時30分～午後7時/土・日曜日、祝日＝午前8時30分～午後5時。

▼手数料 1通＝300円

### 【税額決定/納税通知書の送付】

市民税・県民税が課税となる人に、新年度の「市民税・県民税税額決定/納税通知書」を6月12日(月)に発送します。

なお、市民税・県民税が給与から天引きされる人は、勤務先から特別徴収税額の決定通知書が配布されます(事業所には5月19日〈金〉に発送)。

問い合わせの際は通知書番号(宛名番号)を確認しますので、通知書をご用意ください。

### 【公的年金等からの天引き(年金特別徴収)】

4月1日現在で65歳以上の公的年金等の受給者は、原則、公的年金等にかかる市民税・県民税が公的年金等から天引き(年金特別徴収)されます。

令和5年度(以下、今年度)から年金特別徴収が始まる人(令和4年度に特別徴収が中止になり、今年度から再開する人も含む)は、今年度の市民税・県民税の2分の1を納付書で納めることになります(普通徴収)。残る2分の1は10月、12月、翌年2月の公的年金等から天引きされます。

### 【3月16日以降に申告書を提出した人へ】

3月16日以降に所得税の確定申告書および市民税・県民税の申告書を提出した人は、その申告内容が当初の「市民税・県民税税額決定/納税通知書」に反映されていない場合があります。その場合は、6月下旬以降、対象の人に税額変更通知書を送付し、お知らせします。

また、所得・課税証明書についても同様に、申告内容が反映されていない場合があります。所得・課税証明書を窓口で取得する際には、ご自身で内容を確認の上、取得してください。

■問い合わせ先 所得・課税証明書について…市民税課諸税係(☎ 35-1117)/給与特別徴収、年金特別徴収について…市民税課市民税第一係(☎ 40-7024)/市民税・県民税、普通徴収について…市民税課市民税第二・第三係(☎ 40-7025、☎ 40-7026)

## 弘前市働き盛り世代の健康アップ推進事業費補助金

市内の事業所が行う、生産性の向上や職場の活力の向上などを目的とした従業員等の健康増進に資する事業に対し、補助金を交付します。

▼補助対象者 市内に所在する事業所(令和4

年度に本補助金の交付を受けた企業等は除く)

▼補助対象事業 企業等が主体的に取り組む従業員等の健康増進に資する事業

▼補助金額 補助対象経費の合計額の3分の2以内(上限30万円)

▼申請方法 6月30日(金・必着)までに、必要書類を郵送または持参で提出  
※交付申請等の必要書類は市ホームページからダウンロードすることができます。

■問い合わせ・申請先 健康増進課健康づくり総合推進係(〒036-8711、野田2丁目7の1、☎ 37-3750)

### ◎補助対象事業の例

従業員が使用する健康管理機器および健康づくり機器の導入/健康に関するセミナー開催/運動習慣づくり/栄養・食生活に関する生活改善/禁煙支援、受動喫煙防止/その他、健康増進に資する取り組み

りんご生産に  
携わりませんか

## 農作業従事者の募集

市農林部、JA つがる弘前、JA 相馬村および JA 津軽みらいの無料職業紹介所では、りんご生産作業に従事したい人を募集しています。

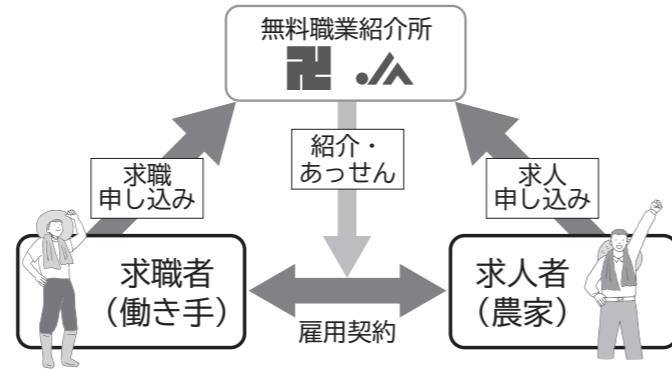
▼作業期間と時間 5月～7月中旬、8月下旬～11月の午前8時～午後5時（休憩含む、時間外勤務なし、半日や短時間などの相談も可能）

▼作業内容 りんご生産の作業（摘花、摘果、袋掛け、葉取り、収穫など）

※りんご以外の農作業も相談に応じます。

▼対象 園地まで通勤可能で、はしごでの作業ができる人

▼賃金 園主との話し合いで決定（時給853円以上）



▼採用方法 面談による選考

■問い合わせ先 下の各無料職業紹介所へ問い合わせを。

無料職業紹介所	住所	電話番号
弘前市農業無料職業紹介所（市農政課内）	上白銀町1の1	☎ 40-7102
JA つがる弘前農作業従事者無料職業紹介所	五代字早稲田 509 の 1	☎ 82-1052
JA 相馬村農作業従事者無料職業紹介所	五所字野沢 23 の 1	☎ 84-3215
JA 津軽みらい石川グリーンセンター	石川字家岸 45 の 3	☎ 92-3311

※開設時間はいずれも平日の午前8時30分～午後5時（年末年始を除く）。

調査にご協力  
ください

## 地籍調査～「地籍」は土地の「戸籍」です～

地籍調査は、土地登記の単位である「筆（ふで）」ごとに、所有者・地番・地目および境界の調査と測量を行い、「地籍図」や「地籍簿」を作製する事業です。皆さんの財産である土地の保全のため、調査にご協力をお願いします。

▼令和5年度地籍調査実施予定地 栄町1丁目、栄町2丁目、栄町3丁目、栄町4丁目、菟中宇中川原

▼土地所有者へのお願い

○立ち会いを円滑に行うため、事前に土地境界の位置を確認してください。

○立ち会いの通知は登記名義人に送付しますので、売買などにより登記が済んでいない場合は、早めに登記手続きをしてください。

■問い合わせ先 資産税課地籍調査係（☎ 40-3632）

地籍調査の進め方	
5月中旬	事業説明…地権者には個別に地籍調査の概要をまとめた文書と調査地域を示した図面を送付します。
6月上旬～7月	現地調査開始 ・立会通知書（はがき）の送付…現地調査の対象地や立会日時をお知らせ ・現地調査当日…立会通知書（はがき）に記載された対象地を調査（本人が立ち会いできない場合は、代理人を選任してください）
8月以降	測量を行い、地籍図・地籍簿を作製
翌年2月中旬～3月上旬	作製した地籍図・地籍簿の閲覧…地元の集会所と市資産税課で20日間実施予定（本人または代理人の確認が必要） ↓ 閲覧の結果、異議がなければ県の認証を経て法務局へ ↓ 調査結果に基づき登記簿を訂正…地籍図は公図として法務局に備え付け

あなたの声を  
市政に反映

## 委員募集のお知らせ

### 【弘前市認知症初期集中支援チーム検討委員会委員】

早期診断・早期対応に向けた支援をする認知症初期集中支援チームの活動について意見を反映させるため、検討委員会委員を募集します。

▼募集人員 2人程度

▼会議の開催 原則として平日の日中、年2回程度開催予定

▼応募方法 6月5日（月・必着）までに、①・②の事項を応募用紙に記入の上、郵送、持参、ファクスまたはEメールで提出を。

①氏名（ふりがな）・住所・生年月日・性別・電話番号・職業・勤務先、②志望動機・抱負・「認知症の人と家族を支えるために市政に期待すること」をテーマとした作文（800字以内）

※応募用紙の様式は自由ですが、参考様式を市ホームページに掲載しているほか、介護福祉課で配布しています／応募用紙は返却しません／書類持参の場合、5月15日（月）以降の平日午前8時30分～午後5時に介護福祉課へ。

■問い合わせ・提出先 介護福祉課自立・包括支援係（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所1階、☎ 40-7072、ファクス 38-3101、Eメール kaigo@city.hirosaki.lg.jp）

### 【弘前市地域公共交通会議委員】

より良い生活交通の確保に向けて、公共交通の運行体系などについて広く市民の皆さんの意見を反映させるため、地域公共交通会議委員を募集します。

▼募集人員 3人以内

▼会議の開催 年3回程度、平日の日中に開催予定

▼今年度の主な会議内容 地域公共交通の活性化および再生に関する法律に基づく地域公共交通計画策定に係る協議

▼応募方法 6月5日（月・必着）までに、①・②の事項を応募用紙に記入の上、郵送、持参またはEメールで提出を。

①氏名（ふりがな）・住所・生年月日・職業・電話番号・Eメールアドレス、②志望動機・市の公共交通について感じていること（400字程度）

※応募用紙の様式は自由ですが、参考様式を市ホームページに掲載しているほか、地域交通課で配布しています／応募用紙は返却しません。

■問い合わせ・提出先 地域交通課（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所3階、☎ 35-1124、Eメール chiikikoutsuu@city.hirosaki.lg.jp）

### ～すべての募集の共通事項～

▼応募資格 18歳以上の市民（議員、公務員等〈退職者を含む〉、市の他の附属機関の委員を除く）

▼任期 委嘱の日から2年間

▼報酬など 会議1回の出席につき、市の規定に基づく報酬と交通費を支給

▼選考方法 書類選考の上、結果を応募者全員に通知します。

あなたの力を  
市政のために

## 市職員採用資格試験のお知らせ

▼試験区分 大卒程度（保健師含む）、社会人枠

▼第一次試験 6月18日（日）、弘前工業高校（馬屋町）

▼申し込み方法 人事課（市役所2階）で配布、または市ホームページに掲載している受験申込書・受験票に必要事項を記入の上、5月31日（水・必着）までに、郵送か持参で提出を。

※試験案内は、市ホームページに掲載しています／受験申込書は返却しません。

■問い合わせ・申込先 人事課人事研修係（〒036-8551、上白銀町1の1、☎ 35-1119）

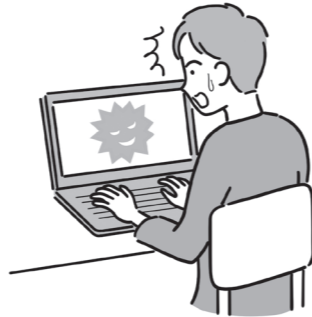


5月

デジタルで快適、消費生活術

## は消費者月間です

社会のデジタル化が進むことにより私たちの生活は非常に便利になっている一方で、デジタル化に伴う新たな消費者トラブルも発生しています。消費者がトラブルを避けながらデジタルによる豊かな消費生活を営めるよう、令和5年度の消費者月間は「デジタルで快適、消費生活術～デジタル社会の進展と消費者の暮らし～」をテーマに、パネル展示や講座で消費生活に関する情報を紹介します。

消費者ホットライン188の利用を  
～一人で悩まず、まずは相談～

消費者ホットライン188（局番なし）は、消費生活センターなどの消費生活相談窓口を案内することにより、消費生活相談の最初の一步をお手伝いするものです。

「悪質商法による被害にあった」、「ある製品を使ってけがをしてしまった」などの消費者トラブルで困っていませんか。また、「ネット広告配信の副業サイトに登録したら高額な教材を買わされた上、全く稼げない」、「マッチングアプリで詐欺にあった」などデジタルに関連したトラブルで困っていませんか。

そんなときは一人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「188（いやや!）」にご相談ください。専門の相談員がトラブル解決を支援します。※相談は無料ですが、通話料がかかります。

■問い合わせ先 市民生活センター（☎ 33-5830、☎ 34-3179）



「泣き寝入りは超いやや（188）！」で覚えてください。

▲消費者庁 消費者ホットライン188  
イメージキャラクター イヤヤン

## 消費者月間パネル展示

▼とき 5月24日（水）～31日（水）の午前8時30分～午後9時

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階ヒロロスクエア

▼内容 消費生活に関するパネル展やリーフレットの提供・各種相談窓口の紹介など

■問い合わせ先 市民生活センター（ヒロロ3階、☎ 33-5830、☎ 34-3179）

## くらしの消費者講座

▼とき 5月25日（木）、午前10時30分～11時30分

▼ところ ヒロロ3階多世代交流室1

▼テーマ 「デジタル社会で気を付けたい消費トラブル」

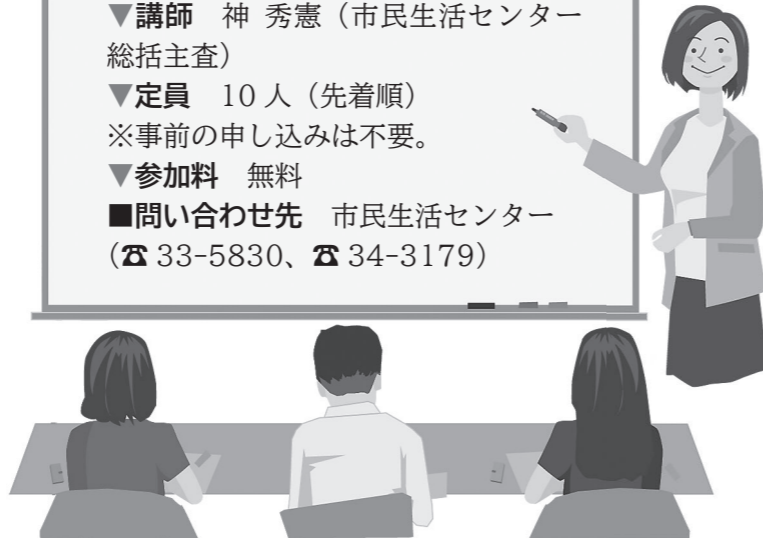
▼講師 神 秀憲（市民生活センター総括主査）

▼定員 10人（先着順）

※事前の申し込みは不要。

▼参加料 無料

■問い合わせ先 市民生活センター（☎ 33-5830、☎ 34-3179）



## 弘前市相談窓口紹介ネットワーク

見守りが必要な高齢者などが地域で安心して暮らすことができるよう、生活における悩みごとの解消やさまざまなトラブルの未然防止に向けて、消費生活センターをはじめとする各種相談窓口を紹介する仕組みです。

■問い合わせ先 市民生活センター（☎ 33-5830、☎ 34-3179）



## 市民生活センターの相談窓口

市民生活センターでは、暮らしの中で起こる困り事、悩み事、契約トラブル、多重債務問題などに関する相談に応じています。相談は無料です。気軽にご利用ください。

▼受付時間 午前8時30分～午後5時（毎週月曜日と12月29日～1月3日は休み）

▼相談内容 消費生活、市民生活に関する相談

■問い合わせ先 市民生活センター（ヒロロ3階、☎ 33-5830、☎ 34-3179）



## くらしとお金の相談

消費者信用生活協同組合が、生活再建や債務整理に必要な資金の貸し付けの相談に応じます。

相談の際は、事前に次の問い合わせ先までご連絡ください。

■問い合わせ先 消費者信用生活協同組合弘前事務所（城東4丁目、ナラオカビル2階、☎ 55-7795、平日の午前9時～午後5時）

## 借金に関する相談窓口

相談員が無料で借金の状況などを伺い、必要に応じて弁護士などに引き継ぎます。

▼受付時間 平日の午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

▼相談受付番号 ☎ 017-774-6488

■問い合わせ先 東北財務局青森財務事務所理財課（☎ 017-722-1463）



## 人権・行政問題は相談を

## 【人権擁護委員とは】

地域の中で人権が侵害されないように配慮して人権を擁護していくことが望ましいという考えの下、人権相談を受けたり、人権の考えを広めたりする活動を無報酬で行っています。

## ●人権擁護委員

■秋元 美恵子さん

■大高 義昭さん

■黒石 勝治さん

■佐藤 美津子さん

■田中 慶一さん

■玉川 光幸さん

■外崎 祐一さん

■山内 賢二さん

■浅利 いつ子さん

■大滝 次雄さん

■世森 智彦さん

■相馬 隆子さん

■田中 均さん

■戸田 しのぶさん

■福士 滋さん

## 人権擁護委員が表彰されました

人権擁護委員の田中均さんが法務省人権擁護局長から、相馬隆子さんと田中慶一さんが青森地方法務局長から、多年にわたり貢献された功績により表彰されました。

## 【行政相談委員とは】

行政サービスに関する苦情、行政の仕組みや手続きに関する相談を受け付け、その解決のための助言などを無報酬で行っています。

## ●行政相談委員

■飛鳥 範子さん

■須藤 タキさん

■三上 トキさん

■佐藤 百合子さん

■中澤 省一さん

■菊池 佳子さん

行政相談委員の飛鳥範子さんが  
令和5年春の叙勲を授与されました

行政相談委員の飛鳥範子さんが、多年にわたり貢献された功績により、瑞宝双光章（行政相談功労）を授与されました。

## 退任行政相談委員に感謝状等が贈呈されました

平成17年4月から令和5年3月まで、18年にわたって行政相談委員を務められた野呂眞正さんに、総務大臣から感謝状が、全国行政相談委員連合協議会会長から特別表彰が贈呈されました。

■問い合わせ先 市民生活センター（☎ 33-5830、☎ 34-3179）

🎵 イベント

鳴海要記念陶房館の催し

【石澤暁夫 岩木山百景油絵展】  
▼とき 5月24日(水)～6月4日(日) (5月30日(火)は休み)  
▼入場料 無料  
📍鳴海要記念陶房館 (賀田字大浦、☎ 82-2902)

津軽森・つがるもり 2020+

岩木山の麓で、陶、ガラス、木、染織などの「つくり手」が全国から集うクラフトフェアです。  
▼とき 5月27日(土)の午前10時～午後5時、28日(日)の午前9時～午後4時(雨天決行)  
▼ところ 岩木山桜林公園 (百沢字東岩木山)  
▼その他 駐車場が大変混み合いますので、車でお越しの際は乗り合いでの来場にご協力を。  
📍つがるもり実行委員会 (☎ 88-1424)

H-MOCA ライブ vol.17

【上映会 草間彌生∞INFINITY】  
世界的に著名な前衛芸術家・草間彌生の半生を追ったドキュメンタリー映画を上映します。  
▼とき 5月27日(土)、①午後2時～/②午後6時30分～ (上映時間は各1時間16分)  
▼ところ 弘前れんが倉庫美術館 (吉野町) スタジオB  
▼定員 各回20人  
▼参加料 一般=1,300円、H-MOCAメンバーズ・高校生以下=1,000円

📍電話かホームページ (QRコード) から弘前れんが倉庫美術館 (☎ 32-8950) へ。



藤田記念庭園洋館コンサート

【みんなで唄おう うたごえひろば】  
▼とき 5月28日(日)、午前10時～正午  
▼ところ 藤田記念庭園 (上白銀町) 洋館1階ホール  
▼入場料 無料  
※事前の申し込みは不要。  
📍藤田記念庭園 (☎ 37-5525)

小学校の教科書見本を展示

令和6年度に発行される各社の小学校教科書見本が展示されます。開催期間中は自由に閲覧できますので、お気軽にお越しください。  
▼とき 5月31日(水)～6月14日(水)の平日、午前9時～午後4時  
▼ところ 総合学習センター (末広4丁目) 4階第2～5研修室  
📍学校指導課 (☎ 82-1644)



poco a poco アートのたまご

【金属箔と升目描きで日本画ワークショップ】  
金属箔を使って、動物を描くワークショップです。  
▼とき ①6月3日(土)・10日(土)の午前9時30分～午後0時30分、午後2時～5時 / ②6月4日(日)・11日(日)の午前9時30分～午後0時30分、午後2時～5時 / ③6月17日(土)・18日(日)の午前10時～午後5時 (昼食持参)  
※①=都合のよい日の午前または午後を選択 / ②=両日とも午

前または午後に参加できる人が対象 / ③=両日とも参加できる人が対象。

▼ところ 弘前大学教育学部 (文京町)  
▼内容 ①砂子(すなご)技法で動物を描く / ②少し本格的な箔貼りをした動物を描く / ③江戸時代の画家・伊藤若冲が行ったドット絵のような升目描きを取り入れて動物を描く  
▼対象 ①幼稚園・保育園児～小学生と保護者 / ②小学校4年生～中学生と保護者 / ③小学校5年生～中学生と保護者  
▼定員 各回15人程度  
※事前の申し込みが必要。  
▼参加料 ①=500円、②・③=各1,000円  
▼申し込み方法 5月21日(日)の正午以降に、申し込みフォーム (QRコード) から申し込みを。  
▼その他 できあがった作品は、弘前れんが倉庫美術館内市民ギャラリーに展示予定。  
📍アートワールドひろさき (出いで) さん、☎ 39-3383、E artworld@hirosaki-u.ac.jp  
※令和5年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。



弘前図書館 おたのしみおはなし会

「自然・動物」をテーマに、絵本の読み聞かせや紙芝居、などなどを行います。  
▼とき 6月3日・17日の午前11時～11時30分、24日の午後2時～2時30分 (いずれも土曜日)  
▼ところ 弘前図書館 (下白銀町) 1階閲覧室おはなしコーナー  
▼対象 おおむね4歳～小学校低学年=各回10人 (先着順)



▼参加料 無料  
※事前の申し込みは不要。  
📍弘前図書館 (☎ 32-3794)

地域での活躍応援プログラム

市では、居住地や世代を問わずさまざまな人が交流し、生きがいを感じられる「生涯活躍のまち」の推進のため、自身の経験やスキル等を地域貢献に生かす交流・活躍の場づくりを実施しています。  
【うそんこうんどうかい】  
▼とき 6月3日(土)、午後2時～3時  
▼ところ サンタハウス弘前公園 (元大工町)  
▼内容 パントマイムで運動会!?!…ひっぱりフリで「つなひき」、投げているフリで「キャッチボール」。子どもも大人もどなたでも、一緒に体力づくりをしましょう。  
※動きやすい服装で参加を。

▼講師 太田歩さん (岩木地区地域おこし協力隊)  
▼対象 小学校1年生以上=10人 (先着順)  
▼参加料 無料  
▼持ち物 内履き、飲み物  
▼申し込み方法 6月2日(金)までに電話で申し込みを。※自身のさまざまな経験やスキルを、今後のまちづくりに役立てたいという人も気軽にお問い合わせください。  
📍サンタハウス弘前公園 (☎ 88-7707)

弘前城植物園散策ガイド

市みどりの協会の樹木医や緑の相談員が、見頃の花や樹木を説明しながら、楽しく園内をガイドします。  
▼とき 6月4日(日)、午前10時～11時

※事前の申し込みは不要。  
▼集合場所 弘前城植物園 (弘前公園内) 南案内所  
▼参加料 無料 (ただし入園料が必要)  
📍市みどりの協会 (☎ 33-8733)

弥生いこいの広場の催し

【ペーパーブーメラン工作教室】  
▼とき 6月4日(日)、午前10時から  
※材料が無くなり次第終了。  
▼ところ 弥生いこいの広場 (百沢字東岩木山)  
▼対象 どなたでも  
▼参加料 無料  
※事前の申し込みは不要。  
📍弥生いこいの広場 (☎ 96-2117)

人と人がつながるまちづくりトーク「ぷらっと」参加者募集

「ぷらっと」は、まちづくり事例の紹介や意見交換を行うカジュアルな交流の場として、毎月1～2回の開催を予定しています。第1回のゲストは平野貴大さん (元ひろさき未来創生塾講師) で、テーマは「近未来×まちづくり」です。  
▼とき 6月10日(土)、午後2時～3時30分  
▼ところ HLS 弘前 (土手町)  
▼定員 15人  
▼参加料 無料  
▼申し込み方法 5月31日(水)までに、電話かEメール (氏名・Eメールアドレス・電話番号を記入) で申し込みを。  
詳細は市ホームページ (QRコード) で確認を。  
📍企画課 (☎ 26-6349、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp)



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、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。  
催しなどに参加する際は、主催者が講じる感染症対策へのご協力をお願いします。

お詫びと訂正

広報ひろさき4月15日号の11ページ「人の動き」の数値に誤りがありました。正しくは次のとおりです。お詫びして訂正します。  
📍広聴広報課 (☎ 40-7016)

人の動き Population

前月比

・人口	163,336人 (-303)
・男	74,930人 (-141)
・女	88,406人 (-162)
・世帯数	70,895世帯 (-149)

令和5年3月1日現在 (推計)

人の動き Population

前月比

・人口	162,322人 (-1,014)
・男	74,386人 (-544)
・女	87,936人 (-470)
・世帯数	70,693世帯 (-202)

令和5年4月1日現在 (推計)

自然観察会  
in 弥生スキー場跡地

弥生の生き物や植物を観察してみませんか。  
▼とき 6月17日(土)、午前10時～正午  
▼集合場所 弥生いこいの広場(百沢字東岩木山)第1駐車場下  
▼定員 20人(先着順)  
▼参加料 無料  
▼持ち物 飲み物、雨具(雨天時)  
▼服装 汚れてもよい服装(長袖、長ズボン)、長靴、タオル、手袋、帽子  
▼申し込み方法 電話またはファクス、Eメール(住所・氏名・年齢〈学年〉、電話番号を記入)で申し込みを。  
☎公園緑地課(☎ 33-8739、F 33-8799、E kouen@city.hirosaki.lg.jp)

簡易型 QOL 健診参加者募集

健診後すぐに出る結果をもとに、健康指導を行って行動変容につなげる「簡易型 QOL 健診」の参加者を募集します。  
▼とき 7月1日(土)、午後1時～3時  
▼ところ サンタハウス弘前公園(元大工町)

▼対象 65歳以上の市民＝50人  
※その他参加条件があります。詳しくは問い合わせを。  
▼参加料 無料  
※運動プログラムを申し込む場合は、別途料金がかかります。  
▼申し込み方法 5月26日(金)までに電話で申し込みを。  
☎サンタハウス弘前公園(☎ 88-7707)

教室・講座

第59回  
弘前市女性大学受講生募集

市政・時事・文化・歴史など入門編の講座です。  
▼とき 5月29日(月)～令和6年3月18日(月)(全10回)、午前10時～正午  
※内容により時間の変更あり。  
▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階第3会議室ほか  
▼対象 市内在住の女性  
▼受講料 年3,500円(資料代・通信費として)  
▼申し込み方法 5月29日(月)の午前10時に弘前文化センター2階第3会議室で説明会を開催した後に、その場で申し

込みを受け付けます。  
※途中回からの受講もできますが、受講料の減額はありませぬ。  
☎弘前地区女性会事務局(弘前市社会教育協議会内、☎ 26-6168、火・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

北の文脈文学講座

【佐藤愛子の最近の作品について】  
▼とき 6月17日(土)、午後2時～3時  
▼ところ 郷土文学館(下白銀町)2階ラウンジ  
▼講師 斎藤三千政さん(郷土文学研究者)  
▼定員 15人(先着順)  
▼受講料 無料(ただし観覧料が必要)  
▼申し込み方法 5月17日(水)以降の午前9時～午後5時に電話か直接窓口で申し込みを。  
▼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持参の人は無料。年齢・住所を確認できるものの提示を。  
☎郷土文学館(☎ 37-5505)  
※あおもり県民カレッジの単位認定講座。

市民ボランティアによる  
パソコン講座

【ワード2019入門講座】  
▼とき 6月21日(水)・28日(水)、7月5日(水)の午前10時～午後3時  
※3日間で1セットの講座。  
▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)  
▼内容 ワードプロソフトを使用した基本的な操作技術の習得  
※ワード2019以外のバージョンを使用している人は操作方法が異なる場合があります。  
▼対象 文字入力およびマウスの操作ができる市民＝16人(先着順)  
▼受講料 無料  
▼持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食  
▼申し込み方法 5月21日(日)以降の午前8時30分～午後5時に電話か直接窓口へ。  
【ボランティアサポートスタッフ募集】  
パソコン(ソフト)に関する知識があれば、年齢や経験を問いません。詳細は問い合わせを。  
☎学習情報館(総合学習センター内、☎ 26-4800)

その他

都市計画変更原案の閲覧と説明会・公聴会

宮川第一児童公園の面積を変更する都市計画変更の原案を作成しましたので、原案の閲覧、説明会・公聴会を開催します。  
【変更する都市計画の名称】  
弘前広域都市計画公園の変更(宮川第一児童公園の面積変更、八幡町3丁目地内)

【説明会】  
▼とき 5月24日(水)、午後6時30分～  
▼ところ 宮川交流センター(堅田2丁目)和室  
【原案の閲覧】  
▼とき 5月25日(木)～6月7日(水)の平日、午前8時30分～午後5時  
▼ところ 都市計画課(市役所3階)  
※原案は市ホームページでも閲覧できます。  
【公聴会】  
▼とき 6月28日(水)、午後6時30分～  
▼ところ 市役所前川新館3階会議室  
※公聴会に出席して意見を述べることができる人は、市内に住所を有し、公述申出書を提出した人です。事前に問い合わせの上、5月25日(木)～6月14日(水・必着)の平日、午前8時30分～午後5時に公述申出書の提出を/期間内に公述の申し出がない場合は、公聴会の開催を取りやめます。傍聴を希望する人は事前に問い合わせを。  
☎都市計画課(☎ 35-1134、F 35-3765、E toshikeikaku@city.hirosaki.lg.jp)

弘前市中心拠点地区都市再生整備計画の事後評価結果

平成27年度から令和2年度(令和3年度に繰り越し実施)に、国の交付金を活用して「弘前れんが倉庫美術館」などの整備を行った「弘前市中心拠点地区都市再生整備計画」について、事業の効果などを検証・確認する事後評価を実施し、結果を公表しています。  
▼閲覧方法 市ホームページか都市計画課窓口で閲覧  
☎都市計画課(市役所3階、☎

水道週間の催し

6月1日～7日は水道週間です。イベントに参加すると、上下水道部オリジナルグッズ(たか丸くん缶バッジ、コースターなど)がもらえます。  
▼とき 6月3日(土)、午前10時～午後3時  
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース  
▼内容 パネル展示、浄水実験など  
【家庭巡回サービス】  
水道週間中の平日に、ひとり暮らしの高齢者や体の不自由な人の家庭を対象に、給水装置の無料点検を行います。  
※事前の申し込みが必要  
▼申込先 上下水道部お客さまセンター(岩木庁舎1階、本庁舎1階、☎ 55-6868)  
【アンケート調査】  
水道週間中の平日に、上下水道部お客さまセンターの受付窓口でアンケートに回答すると、ペットボトル水「ひろさきの水」がもらえます。  
☎上下水道部総務課(☎ 55-9660)



弘前図書館休館のお知らせ

6月5日(月)～15日(木)は、蔵書点検作業のため、休館です。休館中の返却は、弘前図書館(下白銀町)正面玄関、総合学習センター(末広4丁目)、JR弘前駅(表町、改札口付近)返却ポスト、岩木図書館(賀田1丁目)、こども絵本の森(駅前町)、相馬ライブラリー(五所字野沢)をご利用ください。  
☎弘前図書館(☎ 32-3794)

第16回  
古都ひろさき花火の集い  
6月17日(土) 午後7時45分  
打ち上げ開始  
※雨天決行、荒天の場合6月18日(日)に延期。  
【インターネット】  
「まるっとあおもり検索サイト ポみっと!」  
※6月12日(月)以降は弘前商工会議所のみで販売/詳しくは公式ホームページ(QRコード)を確認を。  
☎ひろさき市民花火の集い実行委員会(弘前商工会議所内、☎ 33-4111)



### 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 5月28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

☎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〉)



### 市民活動保険制度

市民の皆さんが安心して地域活動やボランティア活動を行うことができるように、事前の申し込みが不要の保険制度を実施しています。

▼対象 市内に活動の本拠地を置く市民活動団体が行う活動に参加するボランティア、スタッフおよび個人でボランティア活動を行う市民

▼補償内容 傷害保険…活動者自身が活動中に事故でけがをしたとき(事故発生から180日以内の死亡、後遺障害、入院、通院に限る) = 2,000円～500万円 / 賠償保険…活動者または活動団体の過失により、他人にけがをさせた場合や、他人のものや他人からの預かり品を壊して損害賠償を求められ、法律上の賠償責任を負う場合 = 1事故最大2億円

対象となる活動や事故など、制度の詳細は市ホームページ(QRコード)で確認するか、お問い合わせください。

☎市民協働課(☎40-7108)



### 井戸の使用状況調査にご協力を

市内で水道水以外を利用し、かつ下水道へ汚水を放流している場合は、その使用状況(使用人数・使用箇所)について申告が必要です。また、使用状況に変更があった場合も、その都度必ず申告が必要です。

調査書類が届いた際は、ご協力をお願いします。

☎上下水道部お客さまセンター(☎55-6868)

### 第21回弘前・白神アップルマラソン 参加者募集

▼とき 10月1日(日)、午前9時～  
※雨天決行 / スタート時間は種目によって異なります。

▼コース 弘前消防本部南側～城西大橋～茜橋～五代～兼平～如来瀬～西目屋(折り返し)～追手門広場(42.195km)

▼対象 ①フルマラソン…18歳以上(高校生不可) = 1,800人 / ②10km…高校生以上 = 1,500人 / ③高校生以上 = 400人、④小・中学生 = 300人

▼参加料 ① = 7,000円 / ② = 4,500円 / ③ = 2,500円 / ④ = 1,500円

▼申し込み方法  ウェブサイト「RUNNET」(QRコード)から申し込みを。

▼受付期間 6月1日(木)から  
※定員になり次第終了。

▼その他 ゲストランナーとして福士加代子さんが参加します。

☎弘前・白神アップルマラソン実行委員会事務局(☎88-8399)



### 弘前市奨学生の追加募集

▼対象 経済的な理由により修学が困難で、次の①・②に該当する人

①市内に住所がある家庭の被扶養者で、令和5年度に高等学校以上の学校(専門学校を含む)に在学している人

②他の奨学金の貸与または給付を受けていない人

▼採用人数 若干名

▼貸与期間 令和5年4月分から、在学する学校の正規の修学期間

▼奨学金の額 大学(大学院、短大を含む)・専門学校 = 月額4万円 / 高等学校・中等教育学校後期課程 = 月額1万3,000円

▼返還方法 卒業後1年経過してから10年以内で、年賦・半年賦・月賦のいずれか(無利息)

▼申し込み方法 申込書に必要書類を添えて、6月16日(金)までに、教育総務課(岩木庁舎3階)または学務健康課弘前分室(市役所1階)に持参を。

※家庭の経済状況や学力などを基に選考し、結果を8月上旬に通知します / 申請書類は申込先で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。

☎教育総務課(☎82-1639)

### 学習支援教室「あっぷる～む」参加者募集

▼とき 毎週水曜日の午後4時45分～6時35分  
※夏休み・冬休み期間中は時間を変更する場合があります。

▼ところ 市内2カ所(詳しくは申込時にお知らせします)

▼対象 市内在住の生活保護受給世帯、就学援助受給世帯、児童扶養手当受給世帯、住民税非課税世帯の中学生や高校生、高

校を中退した人、中学校を卒業後進路の決まっていない人

▼参加料 無料

▼申し込み方法 申込書を生活福祉課(市役所1階)に提出を。※申込書は生活福祉課に備えているほか、市ホームページからダウンロードできます。

☎生活福祉課(☎40-7040)

### 就労準備セミナー

【仕事理解・働き方改革と地域の現状】

就労をめざし、地域の求人動向についてお話を聞いてみませんか。

▼とき 6月7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

▼講師 三上友子さん(I・M・S)

▼参加料 無料

▼持ち物 筆記用具

▼申し込み方法 6月1日(木)までに、ひろさき生活・仕事応援センター(ヒロロ3階)に直接来所または電話で申し込みを。

☎ひろさき生活・仕事応援センター(就労自立支援室、☎36-3776)



### 介護労働講習の受講者募集

▼とき 6月15日(木)～11月22日(水)の午前10時～午後4時30分

▼ところ 青森市はまなす会館(青森市問屋町、駐車場無料)

▼対象 雇用保険受給者(ハローワークからの受講指示を受けた人) = 38人

▼受講料 無料(テキスト代、講習保険料等は自己負担)

☎6月2日(金)までに介護労働安定センター青森支部(☎017-777-4331)へ。

### 令和5年度在職者訓練

在職者を対象とした試験対策講習を実施します。

【職業訓練指導員試験事前講習(指導方法)】

▼とき 7月4日(火)～7日(金)の午後6時～9時

▼定員 20人

▼受講料 1,000円

▼募集期間 5月16日(火)～6月12日(月)

【第二種電気工事士技能試験事前講習(上期)】

▼とき 7月5日(水)～7日(金)の午前9時～午後4時

▼定員 15人

▼受講料 1,600円

▼募集期間 5月16日(火)～6月14日(水)

～共通事項～

▼ところ 弘前高等技術専門校

▼申し込み方法 ファクスか郵送で受講申込書の提出を(募集締め切り日必着)。


※受講申込書はホームページ(QRコード)からダウンロードできます。

☎弘前高等技術専門校(〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎32-6805、F 35-5104)

### 自動車税種別割のグリーン化特例

県では、毎年6月に自動車税種別割の納税通知書を送付しています。自動車税種別割は、自動車環境対策の観点から、排出ガス性能および燃費性能の優れた環境負荷の小さい自動車については、その排出ガス性能および燃費性能に応じて税率を軽減(軽課)し、初回新規登録から一定の年数を経過した環境負荷の大きい自動車については税率を重く(重課)する「自動車税

種別割のグリーン化特例」が実施されています。

詳細は、県ホームページ(QRコード)で確認するか、 中南地域県民局県税部までお問い合わせください。

☎中南地域県民局県税部納税管理課(☎32-1131〈内線233・333〉)

### 休日在宅当番

内科	
受付時間…午前9時～正午	
6/4	伊東クリニック(元大工町) ☎32-0630
11	さがらクリニック(桔梗野1) ☎37-2070
18	今村クリニック(松原西2) ☎88-3090
25	弘前温泉養生医院(真土) ☎82-3377

耳鼻いんこう科・眼科	
受付時間…午前10時～午後4時	
6/4	成田眼科クリニック(森町) ☎35-5155
18	福島耳鼻咽喉科(百石町) ☎32-5032

歯科	
受付時間…午前9時～正午	
6/4	なるみ歯科(大清水4) ☎38-1115
11	ソレイユ歯科医院(新町) ☎39-7303
18	鳴海デンタルクリニック(城東中央3) ☎26-2301
25	野村歯科医院(西川岸町) ☎32-8695

予定が変更となる場合がありますので、受診の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。このほか、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。

保育のお仕事出張相談会 Part1

▼とき 5月23日(火)、午前10時～午後1時
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース
▼内容 青森県保育士・保育所支援センター職員(保育士等)による個別相談会、県内の保育所・認定こども園等求人情報の閲覧・紹介
※希望者には、施設見学・体験の日程調整を行います。
▼対象 保育・福祉に興味のある人
▼参加料 無料
※事前の申し込みは不要。
☎青森県保育士・保育所支援センター(☎017-718-2225)



津軽広域連合からのお知らせ

【「津軽の名人・達人バンク」利用者募集】

▼利用方法 登録者名簿から講師を見つけ、連絡先へ直接日程や費用などを問い合わせ利用してください。
▼指導内容一例 体操、ダンス、伝統工芸(こぎん刺し・津軽塗・金魚ねぶたなど)、フラワーアート、クラフト製作、健康づくりの指導、生活に関する豆知識を学ぶ講座など

【地域資源特派員募集】

津軽の美しい自然や風景、地元のお祭りなどの写真・イラスト、コメントを募集します。
▼投稿方法 特派員登録後に簡単なコメントと写真やイラストを添えて、郵送かEメールで投稿
詳しくは、津軽広域連合ホームページで確認するか、問い合

わせを。
☎津軽広域連合総務課総務企画係(〒036-8003、駅前町9の20、ヒロロ3階、☎31-1201、E rengou@tsugarukoiki.jp、H http://tsugarukoiki.jp)

消防職員採用試験

▼職種 ①消防職A=平成7年4月2日～平成14年4月1日に生まれた人/②消防職B=平成14年4月2日～平成18年4月1日に生まれた人
▼資格 日本国籍を有し、採用時において弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に居住でき、視力が矯正視力を含み両眼で0.7以上かつ一眼でそれぞれ0.3以上、男性は身長おおむね160cm以上、女性はおおむね155cm以上の人



▼採用予定人数 6人程度
▼第1次試験日 ①…7月9日(日)/②…9月17日(日)
▼試験場所 弘前医療福祉大学(小比内3丁目)
▼試験科目 ①=大学卒業程度の教養試験/②=高校卒業程度の教養試験/①・②共通=適性検査、体力試験
▼申し込み方法 ①は6月15日(木・消印有効)までに、②は8月18日(金・消印有効)までに、郵送または持参で受験申込書と必要書類の提出を。
※受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時/受験申込書は消防本部人材育成課および各消防署で配布しているほか、弘前地区消防事務組合ホームページ(http://www.hirosakifd.jp/)からダ

ウンロードできます。
☎消防本部人材育成課(〒036-8203、本町2の1、☎32-5109)

新規高等学校卒業予定者の求人早期申し込みを

令和6年3月に高等学校を卒業する生徒を対象とした求人の申し込み受け付け開始は6月1日です。
新規高等学校卒業予定者の地元就職促進と各企業における優秀な人材の確保のため、早期の求人申し込みをお願いします。
☎弘前公共職業安定所求人企画部門(☎38-8609、部門コード31#)



JICA海外協力隊募集

国際協力機構(JICA)では、開発途上で現地のの人々と同じ生活をしながら、ともに働き、国づくりに貢献するボランティアを募集しています。
▼応募受付期間 5月19日(金)～7月3日(月)の正午まで
【説明会】
帰国したJICA海外協力隊から現地の話を聞ける説明会を開催します。
▼とき 6月10日(土)、午後2時～4時(入退場自由)
▼ところ 弘前大学創立50周年記念会館(文京町)岩木ホールA・B
▼参加料 無料
※事前の申し込みは不要。
☎青年海外協力協会JOCA東北(☎0223-36-9851、E boshu-tohoku@joca.or.jp、H https://www.jica.go.jp/volunteer/index.html)

ツキノワグマ出没注意報



昨年の秋はクマのエサとなるブナの実が並作であり、クマの栄養状態がよくなり出産が増え、冬眠明けの母グマが子グマのエサを求めて行動範囲を広げる恐れがあります。
▼注意すること クマの出没状況に気を配り、出没が確認されている場所には近づかない/山に入るときはなるべく複数で音を出しながら歩く/クマを誘引する生ごみや不要な野菜・果実を適切に処理する。
☎農村整備課鳥獣対策係(☎40-4155)

各種スポーツ・体操教室など

Table with 7 columns: 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. It lists various sports and gym classes with their respective schedules and locations.

(※1)…室内用シューズの持参を。/ (※2)…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。/ (※3)…水着、水泳帽の持参を。
共通事項…飲み物、汗拭きタオルなどを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入してください。詳しくは各施設に確認を。

「災害情報テレホンガイド」番号変更のお知らせ

5月1日から消防車の出動等をお知らせする「災害情報テレホンガイド」の番号が変更となりました。

新番号 050-5536-3896

☎消防本部通信指令課(☎32-5101)







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。

参加料 無料  
対象 65歳以上の市民=100人

# ヒロロ

## 高齢者健康トレーニング教室



歩くのが遅くなった、姿勢が悪くなってきたなどの体力の低下を感じていませんか。

医療用に開発されたトレーニングマシンを使って、日常で使っていない筋肉を動かす運動を行います。健康増進や介護予防にご活用ください。

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階高齢者健康トレーニング教室

▼開催時間 令和5年7月～12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、いずれも50分程度）

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

▼申し込み方法 6月

1日（木・必着）までに、往復はがき（住所・氏名・生年月日・電話番号・利用希望曜日と時間〈第1希望から第3希望まで〉を記入）で申し込みを。

家族や友人同士で希望曜日・時間が同じ場合は、はがき1枚に連名で記載の申し込みが可能／利用者を決定（希望時間を考慮）後、6月中旬以降に結果を郵送します。

▼その他 ロマントピア教室（☎84-2236）や温水プール石川教室（☎49-7081）でも実施しています。利用には、電話か来場による事前予約が必要です（随時受け付け／午前9時～午後5時）。詳しくは各教室にお問い合わせを。

■問い合わせ・申込先 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）

<p>〒036-8003 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</p>	<p>ここは 空欄</p>
---	-------------------

▲応募はがき記入例

<p>〒(自宅の郵便番号)</p>	<p>申し込みする人の住所</p>	<p>氏名 生年月日 住所 電話番号 希望曜日・時間</p>	<p>※1</p>
<p>返信</p>	<p>申し込みする人の氏名</p>	<p>1. ○曜日 ○時○分～ 2. ○曜日 ○時○分～ 3. ○曜日 ○時○分～</p>	<p>※2</p>

※1…連名の場合、応募者全員分の氏名・生年月日を記入

※2…希望曜日・時間は第3希望まで記入

## ゆったりヨガ教室

初心者や高齢者にも優しいヨガ教室です

▼とき 6月12日（月）の午前10時30分～11時30分／6月22日（木）の午後2時～3時

▼ところ 温水プール石川（小金崎字村元）研修室

▼講師 ヨガスタジオ「リライト」ヨガインストラクター

▼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（幅30cm、長さ80cm程度）、内履き、飲み物  
※動きやすい服装で参加を。

▼申し込み方法 6月12日開催分は5月20日（土）から、6月22日開催分は6月3日（土）から電話で申し込みを。

■問い合わせ・申込先 温水プール石川（☎49-7081、午前9時～午後5時）

