

みんなで作る みんなをつなぐ

広報

# ひろさき

2026

2

No.463



## Contents

### 2… 特集

想いを育てて、歩むこのまち  
～居心地よく歩きたくなる  
まちなかを目指して～

### 6… 新春特別企画

たか丸くんからの挑戦状に答えて  
福袋を当てよう！正解発表

### 7… 市からの大切なお知らせ

### 11… 暮らしの情報

11 健康・スポーツ

14 シニア・福祉

16 子育て・教育・生涯学習

18 文化・レジャー

21 安全・生活環境・防災

22 まちづくり

23 就労・資格

25 その他

## 今号の表紙

### 令和7年度 二十歳の祭典

今年は弘前市合併20周年記念として開催。対象者1,509人のうち1,101人が式典に参加し、20歳の門出を祝いました。

発行日 2026年2月1日



# “ 想いを育てて、歩むこのまち ” ～居心地よく歩きたくなるまちなかを目指して～



弘前市まちづくりプレイングマネージャー  
株式会社クロックアップ代表取締役

中村 公一さん

1978年五所川原生まれ、弘前市立第三中学校卒業。2009年に青森市で株式会社クロックアップを設立し、同市内に飲食店などを複数開業。これがきっかけでエリア内に連鎖起業するお店が増え、商店街の空き店舗がゼロに。2023年3月に公募型プロポーザルにより、弘前市まちづくりプレイングマネージャーに就任。

市では、土手町を中心とした小さなエリアから、誰もが居心地よく過ごせて、歩いて巡りたくなるような場所にしてい「歩きたくなるまちなか形成事業<sup>(※1)</sup>」を進めています。

(※1) …市とひろさきウォーク推進会議が連携して作成したエリアの将来ビジョンを軸に、「まちなかピクニック」等でのオープンスペースを活用した空間の価値づくりと、まちづくりプレイングマネージャーによる空き店舗などを活用した沿道の魅力づくりの両輪で構成され、まちのにぎわいを作り出すことで地域経済循環の促進を目指しています。

この特集では、市とともにエリア再生に取り組む「まちづくりプレイングマネージャー」や、エリア内で魅力的なお店を開業した皆さんを紹介します。

問い合わせ先 都市計画課 (☎ 35-1134)

## \\ まちづくりプレイングマネージャーにインタビューしました //

Q

プレイングマネージャーとして  
市でどのような活動をしていますか？

一言でいうと「エリアの価値を向上させるまちづくりの活動」をしています。具体的には、パブリックマインド<sup>(※2)</sup>を持った担い手の発掘・育成、民間プレイヤーの開業支援や自主事業の開業準備まで多岐にわたります。また、それらを実践するまちづくり組織「ひろさき家守舎(やもりしゃ)」の立ち上げも行いました。

(※2) …公共のために行動しようとする気持ち

Q

プレイングマネージャーの活動には  
どんな特徴がありますか？

プレイングマネージャーとしての活動を通じて、挑戦する人が自然にどんどん生まれてくるようなまちの土台を作り出すことを目指しています。

また、開業エリアを絞っているところもポイントです。例えば、同じ10店舗の開業でも、半径2km圏内と半径200m圏内だったら後者の方がにぎわいが生まれやすいですし、小さいエリアにコーヒー屋、パン屋、本屋、公園があったら、それらの店で買ったものを公園に持って行って、コーヒーを飲んでパンを食べながら本を読むこともできますよね。まちを1つの商業施設と見立てて、“ホッピング<sup>(※3)</sup>”を考えながら、エリア価値向上に取り組んでいます。

(※3) …複数の店や場所を歩いて巡ること

Q

弘前でのまちづくりの魅力は  
どこにあると考えますか？

まちを自分たちで何とかしたいと思っている人が多いと感じているので、そこが魅力であり、他の“まち”にはないかけがえのない資産だと思います。



Q

プレイングマネージャー事業は  
令和8年度で終了となりますが、今後は  
どのように活動を展開していきたいですか？

約2年10カ月の活動の中で、伴走支援してきたお店が次々に開業してきたので、まちが面白くなってきたことを市内外に知ってもらうために、情報発信に力を入れていきたいと考えています。また、現在も開業の相談を数件受けており、さらに自分がプレイヤーとしてやりたいこともいくつかあるので、それらを実現していくように引き続き頑張っていきたいです。

プレイングマネージャーの期間終了後は「ひろさき家守舎」として現在の活動を続けながらも、より家守<sup>(※4)</sup>らしい観点で、活用できそうな不動産を発掘していき、“大家さん”と“事業をやりたい人”のマッチングに力を入れたいです。

(※4) …使われていない建物と事業を始めたい人をつなぎ、まちに新しいお店や活動を生み出したり、にぎわいをつくったりすることでまちの価値を高める人のこと



## \\ こんなこともやってます！ //

### まちの未来スクール



まちづくりを実践し活躍する人物を市内外から講師として招き、将来的に市の都市課題を解決するためのビジネスプランや事業計画を3日間で作成する短期集中型スクールです。グループごとに実際にまちなかにある空き店舗を割り当て、その場所での事業計画を作成し、最終日には金融機関や不動産オーナーなどにプレゼンテーションします。

スクール終了後は、作成された事業計画のブラッシュアップを行い、金融機関での資金調達など、開業後も含めてプレイングマネージャーや市が事業のサポートをします。

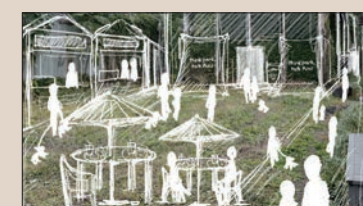
これまで、2023年の第1期から毎年開催しており、延べ44人が参加し、複数のお店等の開業につながっています。

◀ ユニットワーク(事業計画の組み立て)の様子

## \\ まちの未来スクール2025で作成された事業計画 //



「土手町スタジオ」～土手☆スタ～  
“教育”をテーマにさまざまな年代が集える複合型商業施設



みんなで考える公園「park and.」  
自由度が高い  
誰でも入れるプライベート空間



まちのやさしい「交流の場」  
宿泊施設、おかゆ屋、  
コーヒースタンドが入ったビル



新しいお店と  
新しい仲間が

# まちを進化 させています！

まちの未来スクール卒業生や、プレイングマネージャーのサポートにより、まちには魅力的なお店が続々登場しています。まずはまちに関心を持ち、気軽に足を運んでみてください。まちを歩き、まちを楽しむ人が増えることが地域の新しい力となり、さらに「何かやってみたい」という気持ちがある人や、行動してくれる仲間が増えるほど、まちはどんどん元気になっていきます。あなたの一歩が、まちを進化させる力になります。



## 03 色鮮やかなアートが 目印の移動式バー 屋台バー「宴」



蓬萊広場など 2025年4月オープン



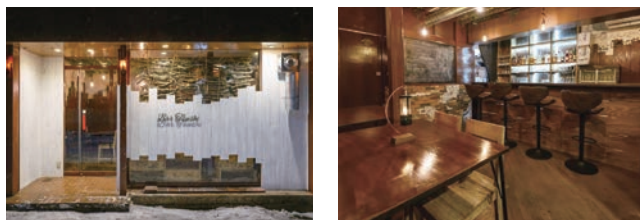
「宴」での出会いに支えられ幸せです。次は僕が周りの皆さんを幸せにしたい！まちにはそんな循環が広がってほしいと願いながら、活動を続けていきます。

店主 山口 鈴太郎さん  
(まちの未来スクール1期生)

## 04 裏通りをともし 落ち着いた雰囲気のパル Bar Tsushi



土手町60 2024年1月オープン



「いつか土手町で」と決めて店を出し3年目。これまでたくさんの人に助けられた分、それ以上に私ができることでお返しし、微力ながらまちの力になりたいです。

店主 對馬 昌良さん  
(まちの未来スクール1期生)

## 01 キャンプのような時間を 過ごせるカフェ&バー ザ キャンパーズ ネスト THE CAMPER'S NEST



百石町6の1 2024年8月オープン



「人が集まり、関係が生まれる場」を地域につくりたいという思いを持ち、スクールに参加しました。人と人、アイデアとアイデアが自然につながり、「関係が育つ場所」でありたいという思いを、日々の店づくりの軸にしています。「弘前に行けば、何か面白いことが始まっている」と思ってもらえるような、まちにとって交流の中心となることが目標です。

店主 対馬 慎太郎さん(まちの未来スクール1期生)

## 02 愛着を目指してセレクトした 店主こだわりのお土産店 でんどこ DENDO&Co.



坂本町2 2025年4月オープン



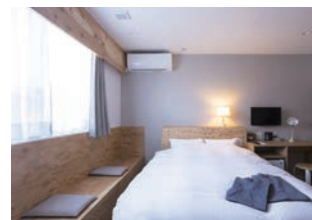
スクール受講当時は明確なビジョンがあったわけではなかったのですが、ともに受講した仲間たちの挑戦や熱意に触れるうちに、私も弘前のまちに“遊びに来る理由”のひとつをつくれるのではないかなと思うようになりました。DENDO&Co.を通して、「自分のやりたいことをやって、なんだか楽しそうだな」と感じてもらえたらうれしいです。そしていつか誰かが一歩踏み出すときの、小さなきっかけになれば最高です。

店主 玉田 裕美さん(まちの未来スクール1期生)

## 05 まちで暮らすように 泊まれるホテル イリゴ アパートメントホテル弘前



南瓦ヶ町5 2025年4月オープン



土手町は弘前市の重心だと考えているので、弘前のイメージを土手町からつくり上げ、市民の個性やプライドが感じられるまちにしていきたいと思っています。

オーナー 大川 誠さん  
(まちの未来スクール提案を実現)

## 06 土手町の朝にぬくもりを届ける チャイ専門店 チャイ スタンド ムカ chai stand muka



土手町116 2025年9月オープン



土手町には多様なお店があり、新しく良いまちにしていこうという雰囲気を感じるので、私のお店もまちを楽しくするきっかけの1つになればうれしいです。

店主 秋元 名歩さん  
(開業にあたってプレイングマネージャーがサポート)



## 市からの大切なお知らせ

### 第3弾！「弘前お米とくらし応援券」の配布

物価高騰による市民の家計負担の軽減と、県産米の安定的な消費を促すために応援券を配布します。

**応援券額面** 1人5,000円分（1,000円×5枚）

**対 令** 令和8年1月1日時点で弘前市の住民基本台帳に登録されている市民

**配布方法** 2月中旬ごろから順次、世帯ごとに対象者分の応援券をまとめて配布

**利用期間** 2月20日(金)～12月31日(木)

**利用方法** 取扱店舗で1度の会計につき、県産米または県産米パックご飯を購入する際に利用でき、県産米と同

一会計の食料品・生活用品・灯油等の購入にも利用できます（1度に利用できる枚数に制限はありません）。

**対 象 の お 米** 全ての県産米（銘柄指定なし）

※県産米の内容量や県産米パックご飯の個数に指定はありません／県産米を使用したブレンド米も対象です。

**取 扱 店 舗** 応援券と同封する一覧表または市ホームページで確認を。

**問** 第3弾！弘前お米とくらし応援券配布事業コールセンター（☎0120-516-771、平日の午前9時～午後6時）



### 物価高対応子育て応援手当

**支給額** 児童1人につき2万円

**対 象 児 童** 平成19年4月2日～令和8年3月31日に生まれた児童

**支給対象**

**申請が不要な人**

①弘前市から令和7年9月分の児童手当が支給された人

**申請が必要な人**

②所属庁（勤務先）から令和7年9月分の児童手当が支給された公務員

③令和7年10月1日～令和8年3月31日に出生した児童の養育者（児童手当請求者）

④令和7年10月1日以降に①の人と離婚し、児童の養育者（児童手当請求者）となった人

①の人は**申請不要です**。

→1月下旬に支給日が記載されたお知らせを送付しています。

②～④の人は**申請が必要です**。

→②…申請書（所属庁（勤務先）が証明済みのもの）をこども家庭課に提出（令和7年9月30日時点で弘前市に住民登録がある人に限る）

→③・④…申請書をこども家庭課に提出（公務員は所属庁（勤務先）の証明が必要）

※一部、申請不要のお知らせが送付される人もいます。

**申請期限** 令和8年3月31日（火・必着）

※令和8年3月生まれの場合のみ4月30日（木・必着）

**支給方法・支給日** 申請不要の人…令和8年2月10日(火)に児童手当振込口座に支給／申請が必要な人…

2月13日以降の第2または第4金曜日に申請口座に支給

※詳細は市ホームページで確認を。

**問** こども家庭課（市役所1階、☎40-7039）



### 賢く！お得に！お買い物 ひろさぎタバスケ

》 利用方法 《 **登録無料！**

- ①アプリでユーザー登録または協力店登録申請
- ②協力店が割引価格で出品した商品を見つけて購入予約
- ③店頭で予約した商品を購入・受け渡し

Instagramで  
協力店の紹介や  
最新情報を  
発信中！

アプリの  
ダウンロードは  
こちらから

▼ iOS

▼ Android



## 正解発表

広報ひろさき1月号に掲載したシークワーズ（言葉探し）クイズの答えを発表します。

正解者の中から抽選で5人に弘前のステキなものが詰まった「お楽しみ福袋」をプレゼントします（2月中の発送を予定）。

たくさんのご応募ありがとうございました！

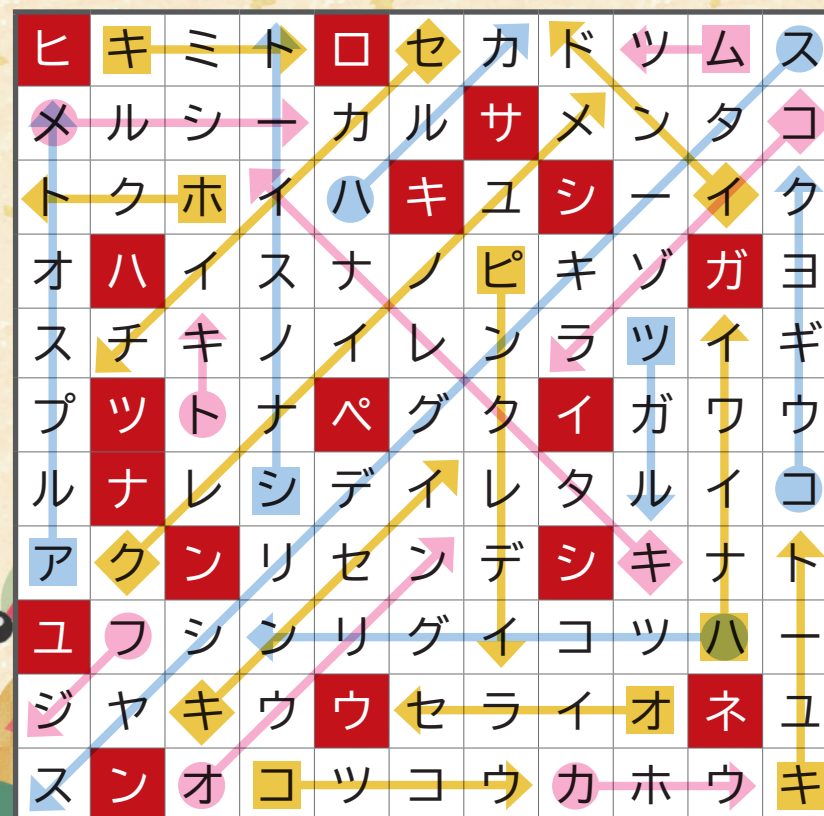
問 広報課（☎35-1194）

## 20周年

問題の答え

たか丸くんからの挑戦状！

ヒロサキシハ、  
ガツペイナンシユウネン？



＊ リスト

- トキ
- フジ（ふじ）
- ムツ（陸奥）
- インド（印度）
- カホウ（華宝）
- キミト（きみと）
- ツガル（つがる）
- ハルカ（はるか）
- ホクト（北斗）
- オイラセ（おいらせ）
- オウリン（王林）
- キュート
- キンセイ（金星）
- コイゾラ（恋空）
- コッコウ（国光）
- メルシー
- コウギョク（紅玉）
- セカイイチ（世界一）
- ハナイワイ（花祝）
- ピンクレディ
- キタクレナイ（北紅）
- アルプスオトメ（アルプス乙女）
- クレナイノユメ（紅の夢）
- シナノスイート
- ハツコイグリン（はつ恋ぐりん）
- スターキングデリシャス



## 令和8年度 市民税県民税の申告

### 郵送または電子申告にご協力を

申告会場が混み合いますので、市民税県民税の申告は**ご自身で申告書を作成し、できるだけ郵送で提出するか電子申告するようお願いします。申告期限は3月16日(月)です。**

なお、地方公共団体情報システム標準化に伴い、税法上扶養されている人が未申告の場合、所得課税証明書の所得金額欄に＊（アスタリスク）が表示されます。0円の表記が必要な場合は申告が必要です。

### 来場して申告する際の注意点

- お住まいの地区の日程を確認の上、指定された日程・会場へ来場してください。
- ※申告会場の詳細は、広報ひろさき1月号の6ページや市ホームページでご確認ください。また、地区外の方が、支所・出張所地区および城東地区の申告会場へ来場するのはご遠慮ください。
- 申告者本人のみ（補助者が必要な場合は最低限の人数）で来場してください。
- 営業等・農業や不動産の収支内訳、医療費控除の明細書など、作成すべき書類はあらかじめ作成した上

で来場してください。作成していない場合、自身で作成してから受け付けとなりますので、事前作成にご協力をお願いします。

### 税務署へ確定申告書を提出する人へ

税務署に提出された確定申告書は、各市町村にデータ送信され、市民税県民税等の算定資料になります。そのため所得税と市民税県民税とで取り扱いが異なる事項について、確定申告書第二表「住民税に関する事項」欄に記載することになっています。この記載を誤ると市民税県民税が正しく計算されないなど、市町村が行う住民サービスに影響が出る場合もありますので、確定申告の手引き等を確認し、正しく記載してください。

「令和8年度市民税県民税申告のお知らせ」は、市ホームページに掲載しているほか、市民税課でも配布しています。



問 市民税課市民税第二・第三係  
 （市役所2階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7025、☎40-7026）

## 弘前税務署からのお知らせ 所得税・消費税・贈与税確定申告書作成会場の開設

スマートフォンまたはパソコンとマイナンバーカードを利用して、自宅から「国税電子申告・納税システム(e-Tax)」で24時間申告することができますので、ぜひご利用ください。

申告書作成会場では、自身のスマートフォンにより、自身で申告書等を作成していただきます。

時 2月16日(月)～3月16日(月)の平日、午前9時～午後4時

所 市立観光館（下白銀町）1階多目的ホール  
 ※会場の駐車場は有料です。駐車台数に限りがありますので、公共交通機関でご来場ください。

入 場 整 理 券 混雑緩和のため、入場には入場整理券等が必要です。LINEの事前予約または会場での当日配布のいずれかで取得してください。



国税庁公式LINE

※配布状況に応じて後日の来場をお願いする場合があります。

その他 マイナンバーカード（カードの発行時に設定した暗証番号を含む）がある人は、電子証明書やカードの暗証番号の有効期限が切れていないか事前に確認の上、会場へお持ちください。

問 弘前税務署個人課税第一部門（本町、☎32-0331、自動音声に従い「2」を選択）

### 今月の納税

問 収納課（市役所2階、☎40-7032、☎40-7033）

市・県民税  
国民健康保険料  
介護保険料  
後期高齢者医療保険料

第4期  
第8期

納期限  
**3/2(月)**  
納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。

#### 夜間・休日納税相談

平日の日中に納税相談ができない人のために、夜間・休日に納税相談日を設けています。

夜間納税相談 2月16日(月)～19日(木)の午後5時～7時30分

休日納税相談 2月15日(日)の午前9時～午後4時

納期限までに納付できない事情がある人は、未納のままにせず、ご連絡ください。夜間・休日納税相談では、電話相談や、市税・国民健康保険料などの納付もできます。※特別な理由がなく納付や連絡がない場合は、滞納処分を執行することがあります。

## 「プラスチック資源」は無色透明袋で

令和8年4月から「プラスチック資源」の分別収集が始まります。

対 象 品 目 全てプラスチック素材でできているもの  
 ※プラスチック以外の素材がついている場合は取り外すことができれば対象となります。

対象品目	出し方
<b>プラスチック製の容器</b> ・一辺の長さが45cm未満 ・プラマークのついているもの	無色透明の袋に入れて出してください
<b>プラスチックの製品</b> ・一辺の長さが45cm未満 ・プラスチック素材でできているもの	
<b>大型プラスチック</b> ・一辺の長さが45～180cm ・指定品目に類するもの	「ごみ」と表示し、袋に入れずそのまま出してください

#### 使用できる袋の例



#### 使用できない袋の例



#### その他

指定品目の詳細等は市ホームページや年度末に環境課で発行する「令和8年度収集日程表(家庭ごみの出し方・分け方)」でご確認ください。弘前市ごみ収集アプリでもお知らせする予定です。

問 環境課  
 （☎35-1130）



## コンビニ交付サービス休止について

システム移行作業のため、コンビニ交付サービスを休止します。ご理解とご協力をお願いします。

日時	休止サービス	利用可能サービス
2月11日(水)祝の午前6時30分～19日(木)の午前9時	戸籍証明書・戸籍附票・利用登録申請	住民票・印鑑登録証明書
2月19日(木)の午前9時～午後3時	全てのサービス	
2月19日(木)の午後3時～20日(金)の午後11時	戸籍証明書・戸籍附票・利用登録申請	住民票・印鑑登録証明書
2月20日(金)の午後11時～24日(火)の正午	全てのサービス	
2月24日(火)の正午～3月2日(月)の午前6時30分	住民票・印鑑登録証明書	戸籍証明書・戸籍附票・利用登録申請
3月2日(月) 午前6時30分～正午	全てのサービス	

問 市民課（☎40-7057）

### 弘前市がん検診初回精密検査費助成金について

弘前市のがん検診を受診し、要精密検査と判定された人に検査費の一部を助成する申請書等を送付しています。令和6年度にがん検診を受けて、要精密検査となり、まだ精密検査を受けていない人は、早めに医療機関を受診するようお願いします。

令和6年度がん検診受診者のうち、当該事業の対象となる人の申請手続きは、令和8年2月末までです。締切日を過ぎると受け付けできませんので、該当する人は早めに提出してください。

問 健康増進課成人保健・がん対策係（☎37-3750）

### ヒロ口総合行政窓口 業務時間変更および臨時休業のお知らせ

ヒロ口（駅前町）3階総合行政窓口は、システム移行作業に伴い、次のとおり業務時間変更および臨時休業します。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。

業務時間変更日時 2月20日(金)、午前8時30分～午後5時（平日は通常午前8時30分～午後7時）  
 ※パスポートの受け取りは午後5時15分まで。

臨時休業日 2月21日(土)～23日(月)祝

問 ヒロ口3階総合行政窓口（☎31-0260）



## 高齢者の総合相談窓口

## 「地域包括支援センター」をご利用ください

## こんなお悩みはありませんか

## ○健康や介護に関すること

- ☐ 親の介護に不安がある
- ☐ からだの衰えに不安がある
- ☐ 介護サービスを利用したい
- ☐ 最近、物忘れがひどくて心配
- ☐ 近所の一人暮らしの高齢者が心配
- ☐ 高齢者だけの世帯なので何かあったときに心配

## ○安全な生活に関すること

- ☐ 虐待されている
- ☐ 悪質商法の被害にあった
- ☐ 財産管理に自信がなくなった

## センターの相談・支援業務

## ○要介護認定の申請代行

## ○介護予防のケアプラン作成

## ○介護・福祉・保健・医療などに関する相談

## ○高齢者の生活や健康状態の把握のため訪問

## ○健康や体力を維持したい人への介護予防事業等の紹介

「どこに相談すればいいのかわからない」というときも、まずはご連絡ください。必要な医療機関やその他の関係機関と連携してサポートします。



## 地域包括支援センターの設置場所

市内7カ所に設置し、各中学校区で担当区域を分けていますので、確認の上ご利用ください。

時(月)～(土)の午前9時～午後6時

休業日(日)と(祝)、年末年始(12月29日～1月3日)

## 弘前市第一地域包括支援センター

【担当地区：第一中学校区】

所 野田2丁目2の1  
(津軽保健生協会館1階)  
☎ 31-1203



## 弘前市第二地域包括支援センター

【担当地区：第二中学校区】

所 藤野2丁目6の1  
☎ 31-3811



## 弘前市第三地域包括支援センター

【担当地区：第三中、南中学校区（松原小学校区に限る）】

所 豊原1丁目1の3  
(弘前静光園隣)  
☎ 39-2515



## 弘前市東部地域包括支援センター

【担当地区：東中、第五中、石川中学校区】

所 福村字早稲田 27 の 1  
(福寿園向かい)  
☎ 26-2433



## 弘前市西部地域包括支援センター

【担当地区：津軽中、常盤野中、東目屋中、相馬中学校区】

所 賀田2丁目4の2  
(パインハウス岩木内)  
☎ 82-1516



## 弘前市南部地域包括支援センター

【担当地区：第四中、南中学校区（松原小学校区を除く）】

所 小沢字山崎 44 の 9  
(希望ヶ丘ホーム敷地内)  
☎ 87-6779



## 弘前市北部地域包括支援センター

【担当地区：裾野中、北辰中、新和中、船沢中学校区】

所 高杉字山下 298 の 1  
☎ 95-2100



問 介護福祉課自立・包括支援係（市役所1階、☎ 40-4321）

## 暮らしの情報

各種催しなどは、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。詳しくは各ホームページまたは各問い合わせ先で確認を。なお、特別な記載がない場合は、参加料や入場料は無料で、申し込み不要です。また、出演者の敬称は省略しています。

■市ホームページ

<https://www.city.hirosaki.aomori.jp>



▲市HP

## 健康・スポーツ

## ヒロロで QOL 健診

## ◎定期開催（要事前予約）

時 2月13日(金)・26日(木)、  
3月12日(木)・25日(水)の  
午前10時～正午

所 ヒロロ（駅前町）3階  
健康ホール

対 19歳以上の市民＝各25人程度（先着順）

実施項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、内臓脂肪、  
推定野菜摂取量（ベジチェック®）、骨密度、握力、  
立ち上がり、2ステップ、口腔（唾液）、結果説明

申 電話、市ホームページ内の弘前市電子  
申請・届出システム

その他 無料託児あり

問 健康増進課（☎ 37-3750）



## ◎随時開催（事前予約不要）

時 毎日午前10時～午後3時（年末年始と(火)を除く）

所 ヒロロ（駅前町）3階健康広場

実施項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、内臓脂肪、  
推定野菜摂取量（ベジチェック®）、握力、立ち上がり、  
結果説明

問 ヒロロ健康広場（☎ 35-0157）

日本アレルギー協会東北支部 市民公開講座  
「アレルギーとの上手な付き合い方」

2月17日～23日のアレルギー週間にちなみ開催します。正しいアレルギーの知識を得て、悩みを解消しませんか。

時 2月14日(土)、午後2時～4時

所 弘前文化センター（下白銀町）2階第3会議室

内 「今年はスギ花粉大飛散？！アレルギー性鼻炎の対策をしよう」／「食物アレルギーって何？～正しく学ぶ食物アレルギー～」／「アトピー性皮膚炎治療・新時代～最新治療でアトピーはよくなります！～」

対 50人程度（先着順）

問 弘前大学医学部附属病院（☎ 39-5468）



弘前市食生活改善推進委員会

食改さんおすすめ **レシピ**

File.170

お魚と野菜を使った減塩レシピ

## 白身魚のレモンチーズソース



1人分の野菜使用量 **52g**

材料 4人分

白身魚（タラなど）… 4切れ（400g）  
塩 …… 小さじ1/3（2g）  
こしょう …… 少々  
薄力粉 …… 小さじ4  
サラダ油 …… 小さじ4  
ミニトマト …… 20個  
粉チーズ …… 大さじ2  
A ガーリックパウダー …… 少々  
マヨネーズ …… 大さじ2  
レモン汁 …… 小さじ2  
生パセリのみじん切り …… 8g

- ① 白身魚の両面に塩・こしょうをふる。ミニトマトは半分に切り、パセリはみじん切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、ソースを作っておく。
- ③ 白身魚に薄力粉を薄くまぶす。フライパンでサラダ油を熱し、皮目から焼いて両面をカリッと焼き上げる。
- ④ フライパンの空いた部分にミニトマトを並べ、軽く火を通す。
- ⑤ 白身魚とミニトマトを器に盛り付け、白身魚の上に②のソースをかけ、パセリを散らす。

おすすめポイント♥

粉チーズのうま味とレモンの酸味でコクがありながらさっぱりとした味わいに仕上がります。レモンチーズソースは鶏肉のソテーや野菜サラダにもおすすめです。



■1人分の栄養量

エネルギー 188kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.3g 食塩相当量 1.0g カルシウム 84mg 食物繊維 0.9g

▲弘前市食生活改善推進員について



時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象・定員 料 料金 持 持ち物  
申 申し込み 問 問い合わせ・申込先 F ファクス E メール

市民対象の各種スポーツ・体験教室

共通事項…飲み物、汗拭きタオル、室内用シューズ（室内の教室のみ）を持参し、運動できる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物等は各施設に確認を。

①温水プール石川の教室

①バタフライ教室

時 2月24日～3月31日の毎週(火)、午後1時～2時  
(全6回) 対 10人

②平泳ぎ教室（初級）

時 3月5日～26日の毎週(木)、午後1時～2時（全4回） 対 10人

③平泳ぎ教室（中級）

時 3月11日～25日の毎週(水)、午後1時～2時（全3回） 対 25m以上泳げる人＝10人

申 ①＝2月13日（金・必着）まで／②・③＝2月16日（月・必着）まで（◆）

問 温水プール石川（〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081）

②市民弓道教室

時 3月2日～30日の毎週(月)・(木)、午前10時～正午（全9回）

所 青森県武道館（豊田2丁目）近的弓道場

対 10人

料 全9回＝1,000円（傷害保険料を含む）

申 電話／2月15日(日)まで

問 弘前弓道会（福島さん、☎090-5231-9562）

（◆）往復はがき…住所・氏名（ふりがな）・年齢（生年月日）・電話番号・教室名（希望コース）・未成年の場合は保護者氏名を明記／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はるか夢球場ポジティブフィットネス教室Ⅱ

①ピラティス～体幹を伸ばして美しく～

時 2月16日～3月23日の毎週(月)、午前10時30分～11時30分（2月23日を除く、全5回）

②ヨガ～優美で魅力的な心身～

時 2月18日～3月18日の毎週(水)、午前10時30分～11時30分（全5回）

～共通事項～

所 はるか夢球場（豊田2丁目）2階多目的室3

対 18歳以上＝各10人 持 ヨガマット（レンタルの場合1枚100円） 料 1回＝700円（傷害保険料含む） 申 電話、Eメール

問 運動公園（豊田2丁目、☎27-6411、E unkou@hirosaki-taikyo.com）

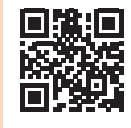
～河西体育センター室内温水プール臨時休場～

施設・整備メンテナンスのため、2月15日(日)～28日(土)は終日休場します。

問 河西体育センター（石渡1丁目、☎38-3200）



◀市ホームページ  
掲載教室の詳細や市民スキー教室等のその他教室を紹介しています。



◀ひろスポ  
スポーツ指導員の教室や各種イベントなどの情報を紹介しています。



休日在宅当番

◎予定が変更となる場合がありますので、受診前に（一社）弘前市医師会・（一社）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。



▲弘前市医師会



▲弘前歯科医師会

		内 科	耳鼻いんこう科・眼科	歯 科
		時 午前9時～正午	時 午前10時～午後4時	時 午前9時～正午
2月	1(日)	関医院中津軽診療所 (賀田1丁目) ☎82-3006	なし	デンタルオフィスよしだ (早稲田3丁目) ☎26-2525
	8(日)	さがらクリニック (桔梗野1丁目) ☎37-2070	なんば耳鼻咽喉科 (高田5丁目) ☎55-8749	いちむら歯科医院 (取上2丁目) ☎31-0756
	11(水)祝	なし	なし	くりの木デンタルクリニック (新町) ☎88-7676
	15(日)	佐藤内科小児科取上医院 (取上2丁目) ☎33-1191	なし	弘前インター歯科クリニック (石川字平岡) ☎55-8214
	22(日)	弘前温泉養生医院 (真土字勝剣林) ☎82-3377	たかはし眼科 (紺屋町) ☎31-3456	杉山歯科クリニック (泉野2丁目) ☎55-0811
	23(月)祝	なし	なし	ひかり歯科医院 (大久保字西田) ☎55-5525
3月上旬	1(日)	伊東クリニック (元大工町) ☎32-0630	なし	あまない歯科医院 (神田1丁目) ☎88-6400
	8(日)	さがらクリニック (桔梗野1丁目) ☎37-2070	よしだ耳鼻科・小児科 (中野2丁目) ☎33-2306	遠藤歯科 (代官町) ☎36-5560

◎上記のほか市急患診療所（野田2丁目、☎34-1131）において、内科・外科・小児科の診療を行っています。

①休日…午前10時～午後4時

②夜間…午後7時～午後10時30分（内科・小児科のみ）

◎割り当てがない日や、受付時間外は医療機関紹介電話（☎050-5846-7780）をご利用ください。市の救急医療体制については、市ホームページで確認を。



◎受診すべきか迷ったら「電話医療相談」をご利用ください。

▼こども医療でんわ相談 ☎ #8000（15歳未満） ▼あおもり救急電話相談 ☎ #7119（15歳以上）

食と農を楽しむイベント

「第50回生活技術発表展」

「野菜で、ココロとカラダを健康に！」をテーマに、農村女性と消費者がそれぞれの活動や生活技術等を交換する発表展を開催します。来場者アンケートに回答した人には、生活改善グループおすすめの野菜料理を取りまとめた小冊子を差し上げます。

時 2月17日(火)、午前11時～午後1時30分

所 ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース

内 「野菜の栄養や働き、効果的な食べ方」に関する講演／生活改善グループ自慢の野菜料理の展示・試食／協力団体による農の暮らしを楽しむ活動や商品の展示・販売／関係機関による食や農に関する情報提供等

問 県中南農林水産事務所農業普及振興室（木村さん、☎33-4821）

こころの健康づくりに関する展示

3月は自殺対策強化月間です。新生活に向けた環境の変化等でこころの調子を崩しがちな時期になります。こころの健康づくりのヒントになるかもしれませんので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

時 2月20日(金)～3月18日(水)

所 弘前図書館（下白銀町）1階ロビー

内 こころの健康づくりに関する内容に沿ったポスターの展示／相談先・こころの健康づくりに関するリーフレット等の設置や書籍の紹介等

その他 3月2日(月)～31日(火)はヒロロ（駅前町）3階健康広場でも、こころの健康づくりに関する内容に沿ったポスターの展示等を行います。

問 健康増進課（☎37-3750）

セントラルスポーツ×弘前市

働く女性のための健康セミナー

時 2月25日(水)、午後6時～7時30分

所 ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール

テーマ 「働く女性のための“春支度”ボディメンテナンス～冬のこわばりをほぐし、代謝も気分もアップさせて春を迎えましょう～」

対 30人（先着順）

※男性の参加も可／動きやすい服装で参加を。

申 二次元コード、電話／2月18日(水)まで

問 企画課（☎26-6349）





時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象・定員 料 料金 持 持ち物  
申 申し込み 問 問い合わせ・申込先 F ファックス E Eメール

## シニア・福祉

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

本事業の実施は、令和8年度予算の成立をもって正式に決定となります。

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う教室です。健康増進や介護予防にご活用ください。

時 4～9月の(月)～(土)、①午前8時40分～、②午前9時40分～、③午前10時40分～、④午後1時50分～、⑤午後2時50分～、⑥午後3時50分～(いずれも50分程度/週1回)

※利用開始から最長6カ月利用可能

所 ヒロロ(駅前町)3階高齢者健康トレーニング教室

申 往復はがき/2月18日(水・必着)まで

※家族や友人同士で希望曜日・時間が同じ場合は、はがき1枚で連名の申し込みが可能/希望時間を考慮した上で利用者を決定し、3月上旬以降に結果を郵送でお知らせします。

注 意 事 項 不整脈がある人、6カ月以内に心臓発作や脳卒中を起こした人、心臓・脳の手術をした人、利用当日に教室開始前の血圧測定で、収縮期血圧180mmHg以上、拡張期血圧100mmHg以上、安静時脈拍100回/分以上に1つでも該当した人は、その日の利用はできません。

張期血圧100mmHg以上、安静時脈拍100回/分以上に1つでも該当した人は、その日の利用はできません。

問 ヒロロ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8時30分～午後5時)

〒(自宅の郵便番号)	氏 名	※連名の場合、 全員分の氏名・ 生年月日を記入
返 信	生年月日	
申し込みする人の氏名	住 所	
申し込みする人の住所	電話番号	
	希望曜日・時間	※第1希望 は必須。第 2・第3希望 は任意
	第1希望 ○曜日 ○時○○分～	
	第2希望 ○曜日 ○時○○分～	
	第3希望 ○曜日 ○時○○分～	

▲往復はがき記入例(返信面)

## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

## 医療費通知について

例年、年1回送付していましたが、今年度から年2回送付します。

	送付時期	診療月
1回目	2月中旬	1～11月診療分
2回目	3月中旬	12月診療分

2月中に確定申告する人は、11カ月分の医療費通知書と医療機関発行の領収書(12月診療分)をご活用ください。また、マイナンバーカードをお持ちの場合、例年、2月9日以降に、マイナポータルで1年分の医療費通知情報を取得できます。ご不明な点がございましたら、被保険者番号がわかるもの(資格確認書等)をご用意の上、コールセンターへご連絡ください。

問 医療費通知書コールセンター(☎0120-905-244、2月2日～3月19日までの平日、午前9時～午後5時)/青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821)

「高額介護合算療養費の  
支給申請のお知らせ」について

後期高齢者医療制度の被保険者で、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分(令和6年8月1日～令和7年7月31日)の合算額が限度額を超えた場合、超えた額が支給されます。被保険者が複数いる世帯は、世帯で合算して支給額を計算します。

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬に青森県後期高齢者医療広域連合から支給申請のお知らせを送付しますので、申請方法や限度額等を確認の上、申請してください。対象期間中に加入した人や県外から転入した被保険者がいる世帯などは、支給対象であっても支給申請のお知らせが届かない場合がありますので、対象と思われる人はお問い合わせください。

問 国保年金課後期高齢者医療係(市役所1階、☎40-7046)

## ベテランズセミナー

## 現役薬剤師から直接学ぶ

## わかっているようでわかっていない薬の使い方

時 2月19日(木)、午前10時～11時

所 弘前文化センター(下白銀町)2階第3会議室

対 おおむね60才以上の市民=50人程度

申 電話、ファクス、Eメール(住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号を明記)/2月18日(水)まで  
問 中央公民館(☎33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(月)と第3(火)〈いずれも(祝)の場合は翌日〉は休み)

## ふれあいゲートボール親善大会

時 3月14日(土)、午前9時～午後1時

所 克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)

対 60歳以上の市民 料 600円(当日徴収)

申 弘前市ゲートボール協会(五十嵐さん、☎090-8928-2328)に電話/2月27日(金)まで  
問 (福)弘前市社会福祉協議会(☎33-1161)

## 社会福祉センター等の使用申し込みと休館

## 会議室等の使用申し込みについて

社会福祉センターおよび屋内ゲートボール場すばく弘前の令和8年度使用予約を受け付けしています。  
申 施設に電話で予約の上、申請書を社会福祉センター(☎33-1161)または屋内ゲートボール場すばく弘前(☎38-3250)へ提出

※申請書は施設窓口を設置するほか、市および市社会福祉協議会のホームページからダウンロードできます/原則、申請は使用日の3カ月前から受け付けしますが、2月16日(月)までは先行予約ができます/初めて使用料の減免を申請する団体は、会則や事業計画等の提出が必要です。



## 社会福祉センター休館の説明会について

老朽化による改修工事を予定しており、休館に関する説明会を開催します。

時 2月18日(水)、午後6時から/2月21日(土)、午前10時から(内容は同じ)

所 社会福祉センター(宮園2丁目)

問 福祉総務課(☎40-7037)

## 赤十字活動にご支援をお願いします

赤十字は、災害や事故など、思いがけない困難に直面した人びとに寄り添い、いのちと健康を支える活動を続けています。災害時の救援等は皆さんの思いやりによって成り立っています。あなたの支援が、見えない誰かの「ありがとう」につながり、その一歩が、大切ないのちを守る確かな力になります。赤十字の活動は、皆さんからの会費や寄付金によって支えられています。あたたかいご支援をよろしくお願いします。

問 日本赤十字社青森県支部総務課会員係(☎017-722-2011)

令和8年度  
生きがいセンターの教室受講者募集

時 いずれも4月～翌年3月の1年間

所 生きがいセンター

内 下表で確認を。

教室名	主な活動日程	定員
書道教室	第1・3水曜日 午後1時30分～3時30分	25人
日本舞踊教室	第2・4水曜日 午前10時～正午	20人
絵画教室	第1・3水曜日 午前10時～正午	20人
茶道教室(表千家)	第1・3木曜日 午前10時～正午	15人
茶道教室(裏千家)	第2・4木曜日 午前10時～正午	15人
健康料理教室(1)	第3金曜日 午前10時～午後1時	20人
健康料理教室(2)	第4金曜日 午前10時～午後1時	20人
◆…健康料理教室は(1)・(2)のいずれか1つを選択。		
健康体操教室	第1・3土曜日 午前10時～正午	20人
歌謡(カラオケ)教室	第2・4日曜日 午後1時～3時30分	15人
社交ダンス教室	第1・3日曜日 午後1時30分～3時30分	男15人 女25人
書道教室 (旧鷹ヶ丘)	第2・4金曜日 午後1時～3時	15人
絵画教室 (旧鷹ヶ丘)	第1・3火曜日 午後1時～3時	20人
俳句教室 (旧鷹ヶ丘)	第1・3木曜日 午後1時～3時	20人
◇…旧鷹ヶ丘老人福祉センターにて受講していた人を優先。		

対 65歳以上の市民

料 無料(一部の教室は教材費が必要)

申 2月15日(日・当日消印有効)までに、はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別(社交ダンス申込者のみ)・電話番号・教室名を記入の上、申し込みを。

※受講は1人2つまで/電話での申し込みはできません。

選 考 方 法 受講が初めての人を最優先し、次に連続して3年を超えない人を優先します/結果は後日通知します。

問 生きがいセンター(〒036-8272、南袋町1の20、☎38-0848、(月)〈祝〉の場合は翌日)は休み)



# 子育て・教育・生涯学習

## 岩木図書館 読み聞かせボランティア講習会

読み聞かせボランティア「テラーズ」の皆さんによる講習会を開催します。

**時** 2月21日(土)、午前10時～11時30分

**所** 中央公民館岩木館（賀田1丁目）1階小和室

**対** 読み聞かせに興味のある人＝10人

**申** 窓口、電話／2月1日(日)の午前9時30分以降

**問** 岩木図書館（☎ 82-1651、(月)は休み）

## こども絵本の森 雑誌バックナンバーの無料配布

**時** 2月22日(日)、午前10時から

※午前10時から整理券を配布／先着順

**所** こども絵本の森（ヒロ口〈駅前町〉3階）

**その他** 1人3冊まで、付録は1点まで／持ち帰り用袋を持参してください。

**問** こども絵本の森（☎ 35-0155）

## 古文書解読中級講座

**時** 2月28日(土)、3月15日(日)・21日(土)・29日(日)の午後2時～4時

**所** 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室

**対** 古文書をある程度読める高校生以上の市民＝30人（先着順）

**料** 700円（テキスト代として）

**申** 電話、ファクス、Eメール（住所・氏名〈ふりがな〉・電話番号を明記）／2月27日(金)まで

**問** 図書館・郷土文学館運営推進室（☎ 32-3794、☎ 36-8360、✉ [tksuishin@city.hirosaki.lg.jp](mailto:tksuishin@city.hirosaki.lg.jp)）



## 母子保健

対象者には個別に通知しています。詳しくは個別通知をご覧ください。

健診を受ける時や発達相談をする時は、母子健康手帳を持参してください。

**問** 市こども家庭センター母子保健係（ヒロ口〈駅前町〉3階、☎ 33-1652）

名 称		とき・内容	名 称		とき	ところ・予約先
乳幼児の健康診査	4カ月児★ 7カ月児★	各指定医療機関での個別健診	離乳食教室 予約制	スタート教室 ◎ (生後4・5カ月児)	3月10日(火) 午前10時10分～10時55分／ 午前11時20分～午後0時5分	2月15日(日)までに、駅前こどもの広場（ヒロ口〈駅前町〉3階、午前10時～午後6時、☎ 35-0156）へ。
	1歳6カ月児★ 予約制	対 令和6年7月生まれの子ども 保健センターでの健診＝2月18日(水)・19日(木) ※集団健診を受診後に、フッ化物歯面塗布受診券を配布します／保健センターでの健診を受ける前に、必ず各指定医療機関での個別健診を受診を。		ステップアップ教室 (生後6～8カ月児)	3月13日(金) 午前10時15分～11時15分 (受け付けは午前10時から)	
	3歳児 予約制	対 令和4年7月生まれの子ども 2月4日(水)・5日(木)				
	2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診				

発達相談 予約制	と き	と ころ	対 象	内 容
	平日の午前9時～午後3時 ※1組あたり1時間程度	市こども 家庭センター	市民で、1歳以上の幼児とその家族	ことばについて心配、落ち着きがないなどの相談

★…健康診査票が必要 ◎…受け付けは開始の10分前から

## 市民ボランティアによるパソコン講座

**エクセル応用講座**

～1レベル高い家計簿・住所録のお役立ちワザ～

**時** 3月2日(月)・9日(月)・16日(月)の午前10時～午後3時（3日間で1セット）

**所** 総合学習センター（末広4丁目）

**対** 普段からエクセルを使用している市民＝30人（先着順）

**持** 筆記用具、昼食

**申** 窓口、電話／2月8日(日)以降の午前8時30分～午後5時

**問** 学習情報館（総合学習センター内、☎ 26-4800）

## 新米パパ・新米おじいちゃん応援講座

**時** 3月7日(土)、午後1時～3時30分（受け付けは午後0時30分から）

**所** 弘前文化センター（下白銀町）2階和室1・2

**内** 妊娠および出産や育児に関する講義／授乳や沐浴等の実技体験／子育ての楽しさや悩みを共有する交流会など

**対** 市内に在住または通勤・通学し、1歳未満または1年以内に誕生予定の子どもまたは孫がいる男性＝10人（先着順、パートナーの同伴可）

**申** 電話、ファクス、Eメール（住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号・子どもや孫の有無〈予定含む〉と年齢・子育てに関して気になることを明記）／3月5日(木)まで

**問** 中央公民館（☎ 33-6561、☎ 33-4490、✉ [chuoukou@city.hirosaki.lg.jp](mailto:chuoukou@city.hirosaki.lg.jp)、(月)と第3(火)〈いずれも(祝)の場合は翌日〉は休み）



## 令和8年4月 保育施設の利用申し込みを追加受け付け

令和8年4月からの市内認定こども園・保育所（2号・3号認定）の利用申し込みは令和7年12月26日に受け付けを終了しましたが、定員に空きが生じる施設については追加の申し込みを受け付けます。

※認定こども園・幼稚園の教育利用（1号認定）、認可外保育施設、企業主導型保育施設については、直接施設へお申し込みください。

**受付期間** 窓口…2月2日(月)～13日(金)の平日、午前8時30分～午後5時／郵送…2月9日(月・必着)まで

**受付場所** こども家庭課保育係、岩木総合支所民生課、相馬総合支所民生課

**注意事項** 希望する施設に申し込みをしても定員に空きがない場合は4月からの利用はできません。施設の空き状況については、こども家庭課へお問い合わせを／書類に不備がある場合は受け付けできない場合がありますので、早めの申し込みをお願いします／必ず事前に施設見学をお願いします。

**問** こども家庭課（市役所1階、☎ 35-1131）



## 料理初心者に！ フライパン1つで作る簡単栄養たっぷりの料理講座

フライパンだけで3品作れて洗い物も少ないため、高齢者や男性にもチャレンジしやすい内容です。出来上がった料理はお持ち帰りいただきます。

**時** 3月7日(土)・21日(土)、午前10時30分～午後0時30分

**所** 総合学習センター（末広4丁目）2階調理実習室

**対** 料理初心者＝各12人（先着順）

**料** 1人2,000円 **持** エプロン、三角巾

**申** 窓口、電話／2月7日(土)の午前10時以降

**問** 学習情報館（総合学習センター内、☎ 26-4800）



## 弘前図書館 3月のおたのしみおはなし会

「学校・友だち」をテーマに絵本の読み聞かせ、紙芝居、昔話、などなどを行います。

**時** 3月7日(土)・21日(土)の午前11時～11時30分／3月14日(土)・28日(土)の午後2時～2時30分

**所** 弘前図書館（下白銀町）1階閲覧室おはなしコーナー

**対** おおむね4歳～小学生＝各回10人程度（先着順）

**問** 弘前図書館（☎ 32-3794）

## 弘前ライブラリーシネマ

昨年11月に上映した『九十歳。何がめでたい』を再上映します。

**時** 3月14日(土)、午後1時30分～4時（開場は午後1時）

**時** とき **所** ところ **内** 内容 **対** 対象・定員 **料** 料金 **持** 持ち物  
**申** 申し込み **問** 問い合わせ・申込先 **F** ファクス **E** Eメール

**所** 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室

**上映作品** 『九十歳。何がめでたい』

**対** 50人（先着順）

**申** 窓口、電話／2月6日(金)の午前9時30分以降

※バリアフリー映画ではありません。

**問** 弘前図書館（☎ 32-3794）

## 放送大学の入学生を募集

放送大学では、2026年度4月の入学生を募集しています。

放送大学はBS放送やインターネットで授業を行う通信制の大学です。「大学を卒業したい」、「働きながらスキルアップしたい」など、それぞれの目的でさまざまな年代や職業の人が学んでいます。

出願を検討している人に、無料で資料をお送りしますのでお気軽にお問い合わせください。

**出願期限** 3月16日(月)

**問** 放送大学青森学習センター（☎ 38-0500）



## 弘前大学グリーンカレッジ 令和8年度入校生（第11期生）募集

学生と一緒に大学の講義を受講するなど、「学び直し」のために開講します。6分野の科目から受講することができます。

**授業開始日** 4月13日(月)

**受講料** 1受講科目につき1万1,500円

**選考方法** 書類審査

**申込期限** 2月27日(金・午後5時必着)

申し込み方法などの詳細は、ホームページでご確認ください。

**問** 弘前大学学務部教務課教務企画担当（☎ 39-3709）



2月

図書館  
休館日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

休館中の返却は、各館設置の返却ポストや、市内設置の返却ポスト（総合学習センター、まちなか情報センター、JR弘前駅2階〈駅ピアノ付近〉、または開館している他の図書館をご利用ください。休館日は変更する場合があります。

**弘** 弘前図書館（下白銀町）☎ 32-3794

**岩** 岩木図書館（賀田1丁目）☎ 82-1651

**こ** こども絵本の森（駅前町、ヒロ口3階）☎ 35-0155

**相** 相馬ライブラリー（五所字野沢、相馬やすらぎ館内）☎ 84-2316



時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象・定員 料 料金 持 持ち物  
申 申し込み 問 問い合わせ・申込先 F ファックス E メール

## 文化・レジャー

### りんご公園ウインターイベント 2026

雪を活用した特設滑り台やりんご宝探し、昭和の遊び体験など、いろんな遊びをしながら、冬のりんご公園を楽しみませんか。

時 1月31日～3月1日の毎週(土)・(日)と(祝)、午前10時～午後3時  
※開催イベントによっては時間が変わります。



問 りんご公園（清水富田字寺沢、☎ 36-7439）

### 緑の相談所の催し

#### ツバキ展

時 2月11日(水)祝までの午前9時～午後5時

#### 花の写真展

時 2月20日(金)～3月8日(日)の午前9時～午後5時  
問 緑の相談所（弘前公園内、☎ 33-8737、午前9時～午後5時〈2月6日(金)～10日(火)は午後9時まで、11日(水)祝は午後8時まで〉、2月2日(月)・12日(木)・16日(月)・24日(火)は休み）

### ロマンピア天文台 皆既月食観察会

時 3月3日(火)、午後6時～8時

所 星と森のロマンピア天文台（水木在家字桜井）

料 市民以外は有料

問 観光課（☎ 35-1128）

### 施設連携コンサートシリーズ 名所で楽しむ音楽会

幻想的な冬のひとときを音楽とともに楽しみませんか。家族で楽しめる特別な音楽会です。

時 2月11日(水)祝、午後2時開演（開場は午後1時30分）

所 市民会館（下白銀町）ホール棟2階ホワイエ

出演 弘前学院聖愛中学高等学校 吹奏楽部

※会場が満席となった時点で入場を制限します。

問 市民会館（☎ 32-3374）



### 鳴海要記念陶房館の催し

#### 弘前の紅花・わら灰・梅を使った昔の方法で染め物体験

時 2月13日(金)・14日(土)の①午前10時～正午、②午後1時～3時

対 各回5人（要事前予約）

料 5,200円（材料・ドリンク代込み）

#### 陶工房ゆきふらし 猿田壮也+猿田千帆 作陶展

時 2月21日(土)～3月2日(月)の午前9時～午後4時（最終日は午後3時まで）

#### 絵本作家ささやすゆきさんのイラストワークショップ

時 2月7日(土)・21日(土)の午後1時～3時

テーマ「雪だるま」

持 使いたい画材

料 2,000円（ドリンク付き）

申 電話

問 鳴海要記念陶房館（賀田字大浦、☎ 82-2902、(火)〈祝の場合は翌日〉は休み）

### りんごを食べよう！りんごで健康セミナー

時 2月14日(土)、①午後1時30分～2時／②午後3時～3時30分

所 東京交通会館（東京都千代田区有楽町2丁目）6階

対 各回30人（先着順）

申 市ホームページ内の専用フォーム／2月9日(月)まで

その他 午前11時30分～午後5時30分には、会場前広場でりんご生果の機能性表示食品「ひろまる」の販売会を実施します。

問 りんご課（☎ 40-0482）



### ホールのかしこい使い方講座

～舞台・音響・照明仕込み体験からホール利用ガイドまで～

朗読劇の仕込みなどにチャレンジしてみませんか。今回は、演劇ユニット「一揆の星」とのコラボです。

時 2月15日(日)、午後1時～4時

所 市民会館（下白銀町）大ホール

対 中学生以上＝20人程度（先着順）

申 二次元コード、窓口、電話／2月14日(土)まで

問 市民会館（☎ 32-3374）



### にほんごでたのしもう！（交流型日本語教室）

日本語を勉強しながら、楽しく文化交流をしてみませんか。

時 2月20日(金)、午後6時30分～9時

所 弘前文化センター（下白銀町）3階第1工作室

対 日本語を勉強したい県内在住の16歳以上の人（国籍は問いません）

申 二次元コード

問 （公社）青森県観光国際交流機構（☎ 017-735-2221）



### Scenes of February

安次嶺希和子さん（ボーカル）とbejaさん（ピアノ）による音楽ライブを開催します。

時 2月21日(土)、①午後1時30分（開場は午後1時）／②午後4時30分（開場は午後4時）

所 市民会館（下白銀町）ホール棟2階ホワイエ

対 各回40人程度

料 大人＝2,800円＋1ドリンク代、中学生以下＝2,500円＋1ドリンク代

※未就学児の入場不可／当日券は100円プラス

申 二次元コード、プレイガイド／2月20日(金)まで

#### プレイガイド

ドレミ音楽教室（駒越字村元、☎ 34-3285）／小西ピアノ（上鞘師町、☎ 33-2026）

問 （一社）アートフェスティバル

（E artfestival.official09@gmail.com）



### 郷土文学館の催し

#### スポット企画展「現在活躍中の作家展」

三浦雅士さん、鎌田慧さんら現在活躍中の文筆家のほか、令和6年に逝去した古川智映子さんの書籍などを中心に紹介します。

時 2月25日(水)～4月13日(月)

所 一般展示室

#### 文学忌 今官一

1階ロビーにて、特別展示を行います。忌日の3月1日(日)は観覧無料で、午前10時から2階ラウンジで林本恵美子さん（朗読家）の朗読を行います。

時 2月28日(土)～3月6日(金)

#### ～共通事項～

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。

問 郷土文学館（☎ 37-5505、午前9時～午後5時〈最終入館は午後4時30分〉、3月22日(日)～31日(火)は展示替えのため休み）

※あおもり県民カレッジ単位認定講座

### 高岡の森弘前藩歴史館「高照神社奉納品紹介展」学芸員によるギャラリートーク

展示の見どころを学芸員が解説します。

時 2月28日(土)、午後2時～2時30分

観覧料 一般＝300円、高校・大学生＝150円、小・中学生＝100円

※参加は無料ですが、別途観覧料が必要です。

問 高岡の森弘前藩歴史館（高岡字獅子沢、☎ 83-3110、2月16日(月)は休み）



### プラザ棟で楽しく遊ぼう！

時 3月1日(日)、午前9時30分～正午

所 弘前地区環境整備センタープラザ棟（町田字筒井）

内 エコなミニねぶた工作、使い残しのろうそくを使ってキャンドル作り

対 小学生＝30人（先着順）

※小学生1人につき保護者1人同伴

持 汚れてもよい服装で参加を。

申 電話、Eメール（教室名・氏名〈ふりがな〉・年齢・住所・電話番号を明記）

／2月8日(日)の午前9時以降

※2人まで申し込み可能

問 弘前地区環境整備センタープラザ棟（☎ 36-3388、E plaza-ebarahirosaki@ebara.com、午前9時～午後4時、(月)〈祝の場合は翌日〉は休み）



## 沢田ろうそくまつり

とき 3月3日(火)、午後5時～8時30分

ところ 沢田神明宮（沢田字園村／駐車場あり）

問い合わせ先 沢田ろうそくまつり実行委員会  
運営事務局（加賀さん・穂坂さん、E sawada.rousoku@gmail.com）

写真コンテスト開催！  
詳細は二次元コードより



### スケジュール

17:00～ ろうそく光の演出★  
17:50 オープニングセレモニー  
18:00～ かがり火★  
18:10 たいまつ行列  
18:30～ 佐藤ぶん太ミニライブ  
19:00～ 登山囃子

★…20:30まで実施

※天候等で変更の場合あり

### 無料送迎シャトルバス

JA 相馬村湯口支所  
（湯口字一ノ細川）まつり会場

●行き（JA 相馬村湯口支所発）

① 17:10 発

② 19:40 発

●帰り（まつり会場発）

① 19:10 発

② 20:40 発



時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象・定員 料 料金 持 持ち物  
申 申し込み 問 問い合わせ・申込先 F ファクス E メール

## 第 22 回 春の文化芸能祭

時 3月1日(日)、正午～午後3時（開場は午前11時30分）

※午前11時よりエントランスホールで祝舞あり。

所 岩木文化センター「あそべる」（賀田1丁目）

内 容 と 出 演

### 第 1 部

①ジャズ演奏（ジャズアンサンブル<sup>すい</sup>粋族館）／②伝統芸能（岩木登山ばやし保存会）／③舞踊（弘前民踊同好会）／④ロックバンド（シュリンテール）／⑤舞踊（西川流菊静会）／⑥伝統芸能（鳥井野獅子踊保存会）／⑦演劇（演劇ユニット一揆の星）／⑧舞踊（弘前民踊同好会）／⑨ロックバンド（あお）／⑩舞踊（三藤流祥玲花会）／⑪よさこい（弘前桜会）

### 第 2 部 お笑い長谷川一座公演と歌謡ショー

①お笑い長谷川一座公演（二代目座長 長谷川ゆうま、長谷川清一、前田美代子、須田慎）／②歌謡ショー（三津谷有華、三津谷貴之、石岡佳樹、丹藤全子）  
※ゲスト出演…山本祐華（第51回青森県手踊名人決定戦名人位）

問 岩木文化協会（長谷川さん、☎ 090-4638-4322）

## H-MOCA レクチャー特別編

「抽象ってなんだろう？形と色があらわす意味」

弘前や津軽地方の文化・風土から生まれた、弘前れんが倉庫美術館の多彩なコレクション作品を手がかりに、作品の背景にある歴史や国際的なアートの動き、社会とのつながりなどをわかりやすく紹介します。アートをより深く楽しむための視点を育む講座です。

時 3月4日(水)、午後6時～7時（受け付けは午後5時45分から）

所 弘前れんが倉庫美術館（吉野町）スタジオ B

対 30人 料 1,000円

申 ホームページ内の専用フォーム、電話

問 弘前れんが倉庫美術館（☎ 32-8950）



杉戸洋《untitled》2017年 作家蔵  
©Hiroshi Sugita, Courtesy of Tomio Koyama Gallery  
Photo by Kenji Takahashi



## 岩木山麓でスノーシューハイク体験 ～岩木山周辺の温泉も楽しめます～

岩木山麓周辺をスノーシュー（西洋かんじき）でハイキング（往復2時間30分～3時間）した後は、棒パン作りをしながらお弁当を食べます。参加者には、岩木山周辺の温泉に入ることができる「湯めぐり手形」をプレゼントします。

時 3月7日(土)、午前9時～午後2時

集 合 場 所 パンションワンダーランド（常盤野字黒森）

対 小学校4年生以上＝20人

※小学生が参加する場合は、保護者同伴／応募多数の場合は、抽選で決定し、2月24日(火)までに申込者へ結果を通知します。

料 1,500円（弁当、傷害保険料等込み）

持 スキーウェア等（上下）、防寒靴（長靴可）、入浴道具（必要な人）、おやつ、飲み物

※スノーシューとストックは無料貸し出しあり。

申 二次元コード、電話／2月20日(金)まで

問 岩木みらい協議会（岩木総合支所総務課内、☎ 82-1621）



## 響け音楽の祭典～第三章～

歌謡・民謡・三味線・手踊り・バンド・お笑いトークの共演をお楽しみください。

時 3月15日(日)、午後1時30分～4時30分（開場は午後1時）

所 岩木文化センター「あそべる」（賀田1丁目）

出 演 黒石八郎、横山ひでき、美咲綾花（歌謡・弘前市出身）、長峰健一（三味線）、葛西頼之（三味線）、西塚淳子（民謡）、石川義梅会（手踊り）、岩木絃遊会（三味線）、岩木ファミリーバンド

そ の 他 席数（571席）を超える来場があった場合、入場を制限することがあります。

問 岩木文化センター自主事業実行委員会事務局（中央公民館岩木館内、☎ 82-3214）

## 安全・生活環境・防災

### 全国瞬時警報システム（Jアラート）の試験放送

地震や武力攻撃などの発生に備え、全国で一斉試験を行います。防災行政無線から試験放送が流れます。今年度は計4回の試験が予定されており、今回が4回目になります。

時 2月6日(金)、午前11時

※気象状況等によっては中止の場合があります。その場合、2月20日(金)を予備日とします。

なお、防災行政無線の内容を確認したい際には、テレホンサービス（☎ 40-7110、サービス料は無料で通話料が発生）をご利用ください。また、防災行政無線アプリからは放送されません。

問 防災課（☎ 40-7100）

## ゼロカーボン ひろさきチャレンジ！！ #18

「ゼロカーボンシティひろさき」の実現に向けて、できることから一緒にチャレンジしてみましょう！  
今号のテーマはリユース品です。

問 環境課ゼロカーボンシティ推進係（☎ 32-1969）

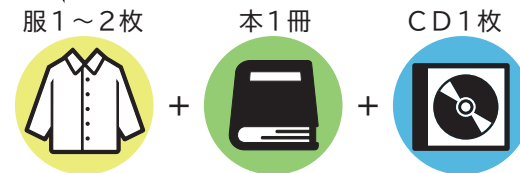


□ 中古の服や本などをリサイクルショップやフリマアプリで購入する

→通常より安く手に入れられる

→ものを長く使うことでごみの排出量削減に！

例えば…



1年間で購入する品について、新品の代わりにリユース品を購入した場合

CO<sub>2</sub>削減量  
45.4kg -CO<sub>2</sub>/年  
杉の木約5.2本分が  
1年間に取込む量に相当

## 交通災害共済

問 地域交通課  
（☎ 35-1102）

### 加入受け付けを開始

1日1円で助け合う「青森県交通災害共済」の令和8年度分の受け付けが、2月2日(月)から始まります。

### 交通災害共済とは

全国どこで起きた交通事故でも、通院や入院、死亡した場合に、災害の程度に応じて見舞金または弔慰金を支給する制度です。

加入できる人

- ① 県内の市町村に住民登録がある人
- ② ①と生計を同じにしている、通勤または通学のため、県外に居住している人
- ③ 県外の市町村に住民登録がある人で、県内にある学校等に在学している人

共 済 期 間 令和8年4月1日～令和9年3月31日（共済期間開始後は加入時点から）

掛 け 金 1人350円

申 込 先 地域交通課（市役所3階）、岩木・相馬総合支所民生課、各出張所窓口

※総合行政窓口（ヒロロスクエア内）、市民課城東分室（総合学習センター内）では受け付けしていません。

支 給 の 対 象 と な る 交 通 事 故 自動車同士の事故、歩行中に自動車や自転車と接触した事故、自転車走行中の転倒による単独事故など

支 給 の 対 象 と な ら な い 交 通 事 故 歩行中の転倒や作業中の事故（工事現場や農作業中の事故など）、無免許運転や酒気帯び運転・自転車の二人乗りなどによる事故、地震や強風などの天災が原因で発生した事故、車両の乗り降りの時に起きた事故など

共 済 見 舞 金 など

●けがで通院や入院をしたとき…見舞金3～7万円（後遺障害が残った場合は50万円）

●死亡したとき…弔慰金100万円

※交通事故証明書が発行されない場合、見舞金等が支給されません。このような時は、災害の程度に関わらず「特例見舞金」として1万円を支給します。

請 求 期 間 交通事故が発生した日から1年以内（後遺障害が残った場合は2年以内）

### 交通事故にあったら必ず警察に届け出を！

交通事故にあった場合、必ず警察署または最寄りの交番に届け出てください。同乗者や相手方がいない自損事故なども必ず届け出ましょう。届け出をしないと交通事故証明書が発行されません。



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

## 就勞・資格

## 求人説明会・≡二面接会

時①2月3日(火)・17日(火)の午後1時30分～4時30分  
 (受け付けは午後1時から)／②2月25日(水)、午後1時～4時  
 (受け付けは午後0時30分～2時まで)  
 所ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール  
 対市内の企業に就職を希望する人  
 参加予定企業数 ①3社以上／②10社以上  
 申電話、ファクス、Eメール、ホームページ内の専用  
 フォーム／各開催日当日まで  
 その他 雇用保険受給者は求職活動の実績の対象になるため、雇用保険受給資格者証の持参を／参加企業は青森労働局または市ホームページで確認を。  
 問(株)東京リーガルマインド(弘前就労支援センター内、ヒロロ3階、☎080-7951-0693、F 011-218-1525、E [hirosaki-ittaiteki@lec.co.jp](mailto:hirosaki-ittaiteki@lec.co.jp))



## 就労準備セミナー

**時・内** ①2月18日(水)、午前10時～11時30分…「速・音読で滑舌トレーニング」／②2月25日(水)、午前10時～11時30分…「〈働く〉に近づくために必要な準備とは～心理的な視点から考える～」

**所** ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室1

**対** ひろさき生活・仕事応援センター相談者、市民

**申** 電話、窓口／①2月16日(月)まで、②2月18日(水)まで

**問** ひろさき生活・仕事応援センター（就労自立支援室内、ヒロロ3階、☎38-1260）

## 2026 企業研究フェア in ひろさき

**時** 2月18日(水)、午後0時50分～4時（受け付けは午後0時20分から）

**所** 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

**対** 大学・短期大学・専門学校に在学中または既卒3年以内の人

**問** ハローワーク弘前（☎38-8609、部門コード44＃）

— 有料広告 —

## 第2回 弘前まちなか未来会議

～みんなで考える「中心市街地のこれから」～

**問 商工労政課 ( ☎ 35-1135 )**

市では、中心市街地の活性化に向けて、令和7年8月に「第1回弘前まちなか未来会議」を開催し、基調講演やパネルディスカッションを通じて、まちなかのあり方を考えました。それに続いて、さまざまな分野の市民が、それぞれのアイデアや事業構想を具現化していく「まちづくり共創プロジェクト」として、「まちなか未来ラボ」を9月から始動し、全4回のプログラム構成のなかで段階的に議論を深めながら、さまざまなテーマに基づく構想の事業化を目指し、プロジェクトを進めてきました。

この度、これまでのまちなか未来ラボの成果を発表し、中心市街地のこれからを考える「第2回弘前まちなか未来会議」を開催します。



第1回ひろさきまちなか未来会議  
パネルディスカッション▶



第1回まちなか未来ラボ  
◀ワークショップ▶



## まちづくり

大学コンソーシアム学都ひろさき学生シンポジウム  
～5大学と学生1万人が弘前をつくる～

地域に出て活動をしている学生が集まり、スライド発表やポスターセッションを通じて、日頃行っている活動を市民の皆さんに紹介します。また、令和7年度学生地域活動支援事業成果発表会も開催します。

**時** 2月18日(水)、午後1時～4時20分  
**所** ヒロコ（駅前町）4階市民文化交流館ホール  
**対** 100人  
**問** 大学コンソーシアム学都ひろさき（☎39-3

インバウンドの観光消費を取り込む鍵は地域のお店にあり！  
弘前市インバウンドセミナー

弘前市は訪日外国人（インバウンド）が多く訪れています。一方で繁忙期には提供できるホテルの客室数に限りがあります。滞在時間が少ない中での観光消費額増大に向け、飲食やショッピングの機会創出についてヒントを探りませんか。


**時** 2月20日(金)、午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)

**所** ヒロコ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

**対** 観光・商工事業者=50人

**申** 二次元コード

**問** 国際広域観光課 (☎40-7017)



ヒロロで地域おこし協力隊に出会おう！

協力隊の活動を“見る・知る・体験できる”機会です。各ミッションのブースで、移住者目線の新しい魅力を感じてみませんか。

時 2月21日(土)、午前11時～午後2時(入退場自由)  
所 ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース  
内 相馬地区隊員ブース…相馬クイズ(正解者には景品  
プレゼント)／岩木地区隊員ブース…竹かごを使った  
オブジェなどの作品展示／ワイン産地化隊員ブース…  
ワイン瓶のゲーム、参加型アンケート／観光振興隊員  
ブース…蛇口からリンゴジュース体験  
問 企画課(☎ 40-7121)

## 弘前市高校生放課後まちづくりクラブ 「STEP」成果報告会

STEP 第6期生が今年度の活動を振り返りながら、一人一人が実践した「地域活性化」や「まちのにぎわい創出」につながるプロジェクトについて報告します。

時 2月21日(土)、午後1時～4時(入退場自由)  
所 ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館  
ホール  
申 二次元コード／2月20日(金)まで  
問 企画課(☎26-6349)



市民協働交流まつり

市民参画センターに登録している市民活動団体やボランティア団体等の活動を市民の皆さんに広く紹介し、交流を楽しむイベントです。

**時** 2月23日(月)祝、午前10時30分～午後2時30分  
**所** ヒロロ（駅前町）3階、4階市民文化交流館ホール  
**内** 活動紹介の展示、ステージ発表、バルーンアートなどの体験、パン・焼き菓子などの販売  
**問** 市民参画センター（☎ 31-2500）

第11回 人と人がつながる  
まちづくりトーク「ぷらっと」

「ぶらっと」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です。今回は「楽しさをとおした健康づくり」がテーマで、小関潤子さん（NPO 法人ひろさきレクリエーション協会副会長）をゲストにお迎えします。

時 2月25日(水)、午後6時30分～8時30分  
所 HLS 弘前(土土町)  
対 15人程度  
申 市ホームページ内の専用フォーム、  
電話／2月24日(火)まで  
問 企画課(☎26-6349)





時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象・定員 料 料金 持 持ち物  
申 申し込み 問 問い合わせ・申込先 F ファックス E メール

消費生活相談員の募集

消費生活に関する相談受け付け処理業務に従事する相談員を募集します。

採用人数 1人  
雇用期間 4月1日～令和9年3月31日  
※更新の可能性あり。  
勤務時間 午前8時30分～午後5時のうち実働6時間（週30時間のシフト制）  
休日 週休2日（月）とシフトによりその他1日）および年末年始  
勤務場所 ヒロ口（駅前町）3階市民生活センター  
報酬 月額16万4,670円～17万8,993円  
応募条件 パソコンおよびスマートフォンの一般操作（ExcelやWordなど）ができること

※消費生活相談員などの資格や知識または経験がなくても応募は可能ですが、資格や知識を取得しようとする姿勢が求められます。

選考方法 書類審査および個人面接  
応募方法 市民生活センターへ事前連絡の上、市販の履歴書に必要事項を記入・写真を貼り付けし、2月10日（火）の午後5時（必着）までに持参または郵送で提出を。  
詳細は、市ホームページでご確認ください。ハローワークを通じての募集も行っています。  
雇用条件…人事課（☎ 35-1119）／業務内容や応募方法…市民生活センター（ヒロ口3階、☎ 036-8003、駅前町9の20、☎ 33-5830、月）は休み

受講生を募集！令和8年度ひろさきスタートアップ塾



りんご生産において就農前後に身につけるべき基礎的な知識・技術を習得するための講座の受講生を募集します。

※本事業の実施は、令和8年度予算の成立をもって正式に決定となります。

問 農政課 担い手育成係（市役所3階、☎ 036-8551、上白銀町1の1、☎ 40-0767、E ninaite@city.hirosaki.lg.jp）



▲ファースト



▲ファースト+

クラス	ファースト	ファースト+
内容	りんご栽培や経営に関する座学および実技研修・先進地視察研修等	
対象	りんごの栽培や経営の知識・技術がない初心者で、次の①～④を全て満たす人 ①弘前市内で就農を志すまたは就農していること。 ②令和8年4月1日時点で満15歳以上であること。 ③就農時または就農予定時の年齢が満64歳以下であること。 ④原則全ての講座に参加できること。	下記の①～④を全て満たす人 ①下記①または②のどちらかを満たすこと。 ①弘前市内でおおむね5年以内に独立自営就農または農業法人等へ就職していること。 ②りんご栽培に係る年間を通じた作業に従事し、かつ①の就農形態を志していること。 ②令和8年4月1日時点で満15歳以上であること。 ③独立自営就農または農業法人等への就職時（予定時を含む）の年齢が満64歳以下であること。 ④原則全ての講座に参加できること。
受講の目安	年間を通じたりんご栽培の経験がない、りんご栽培の用語がわからない人向け	年間を通じたりんご栽培の経験がある、りんご栽培の用語がおおむね理解できる人向け
開催時期	5月～令和9年1月の土（全10回予定）	5月～令和9年2月の平日（全5回予定）
会場	りんご公園（清水富田字寺沢）ほか	
定員	各クラス20人程度	
申し込み方法	窓口、郵送、Eメール、市ホームページ内の専用フォーム／4月3日（金）まで	

ひとにやさしい社会推進セミナー  
「働き続けたいと思える職場づくりのポイント」

働き方を見直す動きが強まる中、これから求められる職場環境や制度の在り方について学べるセミナーを開催します。

時 2月18日（水）、午後6時～8時  
所 ヒロ口（駅前町）3階多世代交流室2  
対 30人程度  
申 二次元コード、電話／2月17日（火）まで  
問 企画課（☎ 26-6349）



生涯現役60歳以上限定企業説明会

時 2月26日（木）、午後1時30分～4時（受け付けは午後1時から）  
所 ヒロ口（駅前町）4階市民文化交流館ホール  
対 60歳以上の人  
問 ハローワーク弘前（☎ 38-8609、部門コード42#）

生産性向上支援訓練 AI（人工知能）活用セミナー

時 3月13日（金）、午前9時30分～午後4時30分  
所 総合学習センター（末広4丁目）  
料 3,300円  
対 事業主から受講指示を受けた在職者＝15人  
申 申込書を記入の上、ファクス／2月19日（木）まで  
※申込書はホームページからダウンロードできます。  
問 ポリテクセンター青森（☎ 017-777-1186、F 017-777-1187）



その他

2月は「相続登記はお済みですか月間」

令和6年4月1日から、相続登記が義務化されました。この日以前に亡くなった人の相続についても相続登記義務は適用されますので、これまで手つかずで放置していたり、遺産分割協議が成立しないためにやむを得ず手続きを中断していた相続についても、令和9年3月31日までに相続登記しなければなりません。また、相続登記は後回しにすればするほど、時間も費用もかさむことが多いため、早めに終わらせておくことが重要です。

青森県司法書士会では、毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」としていますので、ぜひこの機会にお近くの司法書士にご相談ください。

問 青森県司法書士会（☎ 017-776-8398）

アライグマ被害防除対策講習会

アライグマによる農作物等への被害を防ぐための講習会を開催します。受講者は、狩猟免許の資格がなくても箱わなを設置し、捕獲できるようになります。

時 2月6日（金）、午前10時～午後1時  
所 りんごの家（りんご公園内、清水富田字寺沢）2階研修室  
対 50人  
申 電話／2月4日（水）まで  
問 農村整備課（☎ 40-4155）



りんごの輸出入や歴史と、りんご産業について考える講演会

農業を取り巻く環境が目まぐるしく変化する中で、昨年には青森県にりんごが植栽されてから150周年を迎えたなど、先人たちが幾多の困難を乗り越えつないできた歴史を次の100年につなぐため、これからのりんご産業について考える講演を開催します。

時 2月12日（木）、午後2時～4時  
所 岩木文化センター「あそべる」（賀田1丁目）  
※駐車場に限りがありますので、できるだけ乗り合わせの上、ご来場ください。  
内 りんごの輸出入状況と輸出入が生産現場にもたらす影響と可能性／りんご150年間のあゆみとりんご産業のこれから（雪害・鳥獣害などとの向き合い方）  
問 弘前市認定農業者連絡協議会事務局代行（農政課 担い手育成係内、☎ 40-0767）

第4回ひろさき農業女性交流会  
-HAGs- Hirosaki Agriculture Girls

農業に関わる女性等が楽しくつながれるコミュニティづくりを目指したイベントです。

時 2月13日（金）、午前10時～正午  
所 りんごの家（りんご公園内、清水富田字寺沢）2階研修室  
内 ゲストスピーカーによる講座

…SNS発信の活用と販路拡大について～／ワークシヨップ…「農業の魅力を発信して、ファンを増やそう！」／研修報告…女性農業者のための事業推進力&チームマネジメント力アップ研修

対 市内で農業に携わっている女性または市内で就農を検討している女性など＝20人

申 二次元コード、電話／2月10日（火）まで  
問 農政課（☎ 40-7102、E nousei@city.hirosaki.lg.jp）





## 多様な性に関する「LGBTQ 交流会」

多様な性に関する理解促進のため、LGBTQ+ の人や関心のある人が交流できる場です。

時 2月14日(土)、午後2時～4時(入退室自由)

所 ヒロコ(駅前町)3階多世代交流室1

対 LGBTQ+ に関心のある人

問 企画課(☎ 26-6349)

## ひろさきコミュニティ・ラボ Lovery ～ Special Valentine's Day ～

首都圏にお知り合いがいる人は周知にご協力ください。

時 2月14日(土)、午後2時～4時

所 TKP 東京駅カンファレンスセンター(東京都中央区八重洲)カンファレンスルーム1A

対 首都圏在住の18～39歳までの弘前市が好きな人＝70人

※応募多数の場合は、調整します。

申 ホームページ内の弘前市電子申請・

届出システム／2月11日(水)祝まで

問 弘前市東京事務所／ひろさき移住サポートセンター  
東京事務所(☎ 03-6256-0801)



## わんだふる料理教室

スパイスカレーとナンづくりに挑戦しよう

時 2月15日(日)、午前10時～午後1時

所 宮川交流センター(堅田2丁目)

対 市民＝20人 料 1,500円

持 エプロン、三角巾、マスク

申 窓口、電話／2月13日(金)まで

問 宮川交流センター(☎ 36-2611、(月)祝の場合は翌日)と祝の翌日は休み

## 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を支援しています。

時 2月15日(日)、正午～午後4時(最終受け付けは午後3時)

所 ヒロコ(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)と祝を除く午前10時～午後7時)

## 多重債務・消費生活法律相談会

多重債務者が、債務を整理して生活再建に向かうための手助けとして、弁護士が無料で相談に応じます。

時 2月21日(土)、午後1時30分～3時30分

所 ヒロコ(駅前町)3階市民生活センター

対 市民＝4人(先着順)

持 債務状況が分かる資料など

申 電話／2月10日(火)～18日(水)の午前10時～午後3時

問 市民生活センター(☎ 33-5830)

## 「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

時 2月28日(土)、午前10時～午後4時

所 消費者信用(生協)弘前事務所(ナラオカビル〈城東4丁目〉2階)

内 お金の問題(多重債務問題など)、遺産相続、不動産売買、税金等公共料金の滞納、DV・離婚問題、その他くらしに関する悩み事  
※相談内容によっては対応できない場合があります。

予約電話番号 ☎ 0120-102-354(先着順)

問 消費者信用(生協)弘前事務所(☎ 55-7795)

## 自動車・オートバイの手続きはお早めに

例年、3月中旬から3月末は自動車の検査や登録の手続きが集中し、大変混み合います。自動車等の移転登録(名義変更)、抹消登録等の登録手続きは、早めに済ませてください。また、各種登録手続きに必要な書類等の案内は、青森運輸支局のホームページまたは自動車検査登録総合ポータルサイトに掲載していますので、ご確認ください。

受付時間 午前8時45分～11時45分／午後1時～4時

自動車手続きヘルプデスク(電話案内)

青森運輸支局 ☎ 050-5540-2008

八戸自動車検査登録事務所 ☎ 050-5540-2009

※案内時間は開庁日の午前8時30分～午後5時15分／自動音声は24時間利用可

問 東北運輸局青森運輸支局(☎ 017-739-1501)



▲青森運輸支局



▲自動車検査登録総合ポータルサイト

桜のせん定枝を無料配布します

配布日時

①3月18日(水)、  
午後1時～3時

②3月19日(木)、  
午前10時～正午

申し込み方法

往復はがき(郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話番号、配布希望日を明記)／2月27日(金・必着)まで  
※返信面に氏名・住所を明記／申し込みは1人1枚まで／応募多数の場合は抽選で決定し、3月6日(金)に結果を郵送します。

問い合わせ先 公園緑地課(〒036-8356、下白銀町1の1、☎ 33-8739)



配布場所

弘前公園(下白銀町)追手門付近

配布数

各日250人(1人につき3～5本)



連載  
No. 5

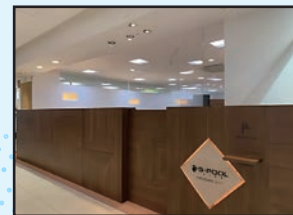
## 誘致企業紹介

問 産業育成課(☎ 32-8106)

市では、産業振興や新たな雇用創出を目的として、当市の魅力や強みを生かした誘致活動を展開しています。市内に工場や事業所を開設した企業で「誘致企業」として認定した企業は現在43社あります。どのような仕事をしている企業なのか連載で紹介します。

### 株式会社エスプールリンク

親会社である株式会社エスプール(東証プライム市場上場)の100%出資子会社です。弘前センターでは、採用支援事業として、企業の人事担当者に代わり、応募受け付けサービスや面接代行サービスを通じた、採用活動を円滑に進めるための支援を行っております。



操業開始年月 // 本社…2019年12月  
弘前…2020年4月



従業員数 // 172人(全社)  
(うち市内事業所…24人)

事業所所在地 // さくら野百貨店弘前店(弘前市城東北3丁目10の1)2階  
(本社…東京都千代田区)



事業内容

採用支援事業

### ゴールドバック株式会社

創業以来、自然のおいしさをそのままお届けするために野菜果実飲料を中心に高品質な飲料製品を提供してきました。青森工場では青森県産のりんごを中心に安全で美味しいりんごジュースや加工品を生産しています。



操業開始年月 // 本社…1960年8月  
弘前…1961年3月



従業員数 // 812人(全社)  
(うち市内事業所…49人)

事業所所在地 // 弘前市清水2丁目1の1  
(本社…東京都品川区)



事業内容

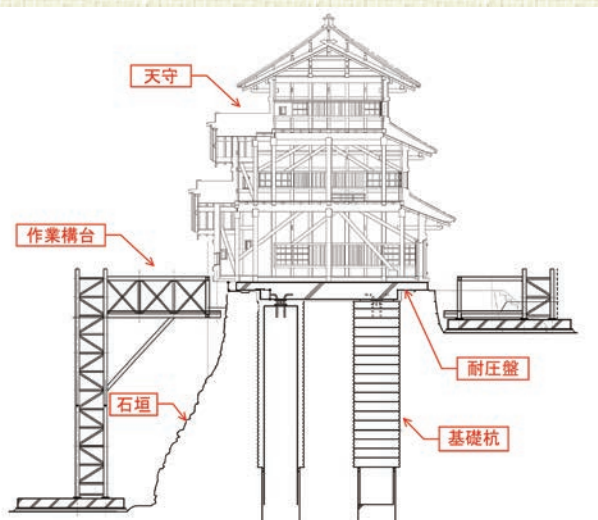
清涼飲料および農産加工品の製造販売



# 弘前城石垣修理

## 第27回 ～弘前城天守曳戻しに向けて～

今年の秋頃、文化7（1810）年に再建された重要文化財の弘前城天守が、約11年ぶりに本来の位置である本丸南東隅の天守台に戻ります（※1）。



▲（※1）曳戻し直後のイメージ図（図面右が西、天守入口）

この天守曳戻しに向けて、現在、天守基礎の耐震補強工事を行っています。天守基礎の耐震化は、本丸南東隅の天守台に直径2メートル、長さ約35メートルの基礎杭を4本設置するものです（※2～4）。



▲（※2）基礎杭設置箇所  
発掘調査終了後の様子



▲（※3）基礎杭設置箇所  
掘削状況（東から）



▲（※4）鋼管の設置状況

この工事に伴い、天守を支える基礎杭と耐圧壁を設置するため、鉄骨を組み上げた作業構台を設置しています（※5・6）。この作業構台は、天守曳戻しだけではなく、その後の天守本体の耐震補強と保存修理工事の際にも活用します。これら全ての工事を終え、内部を公開できる安全性が確認でき次第、作業構台を撤去し、内濠を復旧する予定です。



▲（※5）組立中の作業構台（本丸から天守台を望む）



▲（※6）作業構台（下乗橋から天守台を望む）

現在、天守曳戻し工事の準備として、本丸南側に仮設通路を設置し、天守内部の養生や仮補強用の鉄骨を取り外す作業等を行っており、今年の「弘前さくらまつり」後には曳戻しに向けた作業を開始し、11月には曳戻しを完了させたいと考えています。

なお、これら天守本体に関する工事に伴い、天守の内部公開は令和14年度（予定）まで休止となります。また、令和10年夏以降は、天守全体をシートで覆っての作業となるため、外観を直接見ることはできなくなる予定です。詳しくは弘前城本丸石垣修理事業のホームページをご覧ください。

市ホームページには、弘前城本丸石垣修理事業の詳細や弘前城跡の文化財修理・史跡整備情報『弘前城かわら版』を掲載しています。ぜひご覧ください。

問い合わせ先 公園緑地課弘前城整備活用推進室（弘前市緑の相談所内、☎ 33-8739）



▲弘前城本丸  
石垣修理事業



▲弘前城  
かわら版

# フォトコロ in ひろさき

各地で行われたイベントやまちの話題をお届けします！

1月  
11日

## 二十歳の祭典

市民会館（下白銀町）



20歳を迎えた1,101人が式典に参加。晴れ着姿の参加者たちが旧友との再会を喜び、思い出話に笑顔の花を咲かせていました。



祝

12月  
12日

## りんごの約束 クリスマスの思い出

市民中央広場（元寺町）



りんごにちなんだクリスマスイベントを開催。旧第五十九銀行本店本館に映し出されたプロジェクションマッピングが幻想的でした。



12月  
25日

## 第12回 弘前子ども議会

市議会議場（上白銀町）



市内6つの小学校と2つの中学校から各2人の子ども議員が参加し、本物の市議会のように一般質問や意見交換が行われました。

1月  
10日

## 弘前城雪燈籠まつりパネル展

弘前駅（表町）



弘前城雪燈籠まつりの第50回を記念して、これまでの歴史を振り返るパネルを展示。まつり期間中は、まつり会場に展示します。



1月  
12日

## 弘前市・西目屋村消防団出初式

土手町通り



消防団員ら約1,100人が勇ましく堂々としたまとい振りなどを披露。災害のない安全なまちを目指して、士気を高めていました。





# みんなが撮った 弘前の「いいかも!!」

インスタグラムで、皆さんが切り取った弘前の魅力を紹介するコーナーです。

#ecomeonhirosaki

問 広聴広報課 (☎ 40-0494)



@puresummer\_apple

市民中央広場



@chunzhinailianggang

運動公園



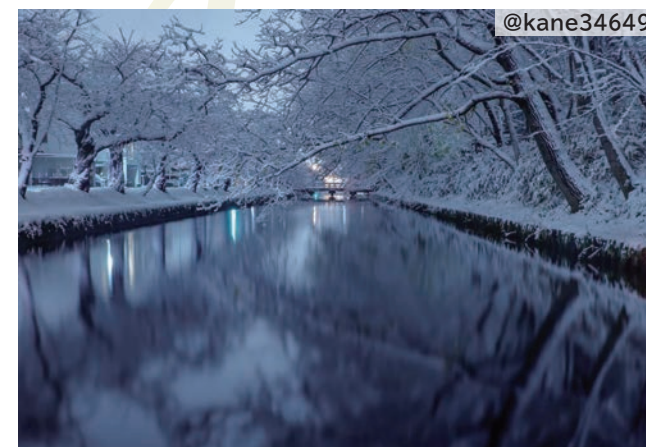
@tamante01

市民中央広場



@ramuapple

弘前市役所



@kane34649

弘前公園外濠

弘前の「いいかも!!」と思う魅力を見つけて、写真を投稿しよう!

#ecomeonhirosaki のハッシュタグをつけて、美しい景色や街の風景を投稿してください。

投稿された写真は、市公式インスタグラムや広報ひろさきで紹介することがあります。

市公式インスタグラム「いいかも!! 弘前」(@e\_comeonhirosaki)



## Smile 通信

令和8年2月と3月に1歳になる子をご紹介します!

## Happy 1st Birthday



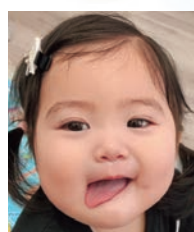
よしおか ふうか  
吉岡 風花ちゃん  
R7.2.10 生



やまもと しゅうと  
山本 脩斗ちゃん  
R7.2.9 生



おさない さく  
小山内 咲玖ちゃん  
R7.2.22 生



たかはし なほ  
高橋 那帆ちゃん  
R7.2.17 生



きむら さくか  
木村 咲樺ちゃん  
R7.2.16 生



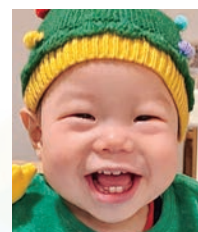
のむら ゆいろ  
野村 唯色ちゃん  
R7.2.23 生

## 人の動き

Population

令和8年1月1日現在 (推計)

			前月比
人口	157,031	人	(+97)
男	72,033	人	(+36)
女	84,998	人	(+61)
世帯数	70,845	世帯	(+16)



やまもと よう  
山本 鷹ちゃん  
R7.3.9 生



さいとう りお  
齋藤 莉緒ちゃん  
R7.2.8 生



おかもと そうた  
岡本 奏汰ちゃん  
R7.2.6 生

## さらっと一句・川柳

今月のお題「好」 選・広聴広報課

好天を願う晴着の新成人  
好きだから八十路気にせぬ習い事  
頑固でも孫を見る目は好々爺  
好きな道進む人生悔いはない  
好きな酒飲めてるうちがシアワセよ  
好きだから毎月一句楽しみに  
好き嫌い時たちみれば紙一重  
コーヒーの苦味今では好物に  
投句する下手の横好き五七五  
好きなもの食べる幸せ続く世に

まい日おひま  
菊池喜蔵  
紺屋の白袴  
藤代藤子  
関 柳人  
成田 純  
高田 努  
つがるヤサブロー  
正山四季暇  
細川正博

## 4月号の投稿募集

応募期限 2月28日 (土・必着)

## Smile 通信

1歳の記念に写真を掲載しませんか

対象 令和8年4月・5月に1歳の誕生日を迎える市内在住の子

※応募数により写真のサイズが変わる場合や翌月以降の号に掲載する場合があります。

投稿フォーム▶



みんなが撮った

弘前の「いいかも!!」 テーマ「弘前×藍白」

投稿方法 「#ecomeonhirosaki」をつけて、インスタグラムに投稿してください。

さらっと一句・川柳

四月のお題「願」 お題の漢字を使って、クスツと笑える一句をお待ちしています

必要事項 川柳(1人一句)・住所・氏名・ペンネーム(希望者)・電話番号

応募先 広聴広報課 (〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎ 35-1194、FAX 35-0080、☒ kouhou@city.hirosaki.lg.jp)



3月2日から

# 市民農園

## の利用者を募集



①小栗山農村交流公園内農園



②相馬昂農園

4月に開園する、①小栗山農村交流公園内農園(小栗山字沢部)と②相馬昂農園(湯口字二ノ安田)の利用者を募集します。

### ①小栗山農村交流公園内農園

1区画の面積	区画数	年間使用料
50㎡	100	5,230円
48㎡	21	5,020円

※ハーフバスケットコートや多目的広場は無料で利用できます。児童が利用できる学童農園、車いすで利用できる農園はそれぞれ無料です(要事前相談)。

### ②相馬昂農園

1区画の面積	区画数	年間使用料
30㎡	158	3,140円
21㎡	6	2,200円
19㎡	4	1,990円

※農園利用者は、管理棟や炊事棟が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

**申し込み方法** 各申込先に備え付けの申請書に必要事項を記入し、郵送か各窓口に持参/3月2日(月)~13日(金)の平日

※申請書は市ホームページからもダウンロード可能/①はEメール(申請書を添付)でも申し込み可能/いずれも申し込み多数の場合は抽選で決定します。

**問い合わせ・申込先**

①農政課地域経営係(市役所3階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7102、Eメール nousei@city.hirosaki.lg.jp)

②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〉)



①・②のほか、農業者などが運営する市民農園も利用できます。詳細は各市民農園に問い合わせを。

■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

■市民農園向日葵(宮地字川添、☎82-1055)

○1区画 50㎡ = 52区画、年間 5,000円

市立博物館 特別企画展

## ネコライオン

岩合光昭写真展

「ネコは小さなライオンだ。ライオンは大きなネコだ。」

世界を舞台に活躍する動物写真家・岩合光昭さんが捉えたネコとライオンの写真を、約180点展示します。摩訶不思議な世界をご覧ください。

🐾 問い合わせ先 市立博物館(下白銀町、☎35-0700)

◎イベント実施日を除いて、会期中の8日・18日・28日は午後2時から学芸員によるミニ解説を実施します。

博物館ホームページ ▶



とき 2月7日(土)~5月10日(日)

午前9時30分~午後4時30分(期間中無休)

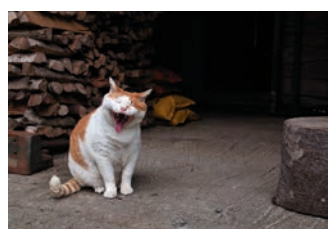
🐾 観覧料

一般 = 800円/高校・大学生 = 400円/小・中学生 = 200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・住所を確認できるものの提示を。



©Mitsuaki Iwago



関連イベント

### 岩合光昭トークショー

🐾 とき 4月25日(土)、①午前11時から/②午後2時から(各回30分程度)

🐾 ところ 博物館ロビー

※トークショー終了後にサイン会を行います/参加には整理券が必要(当日に会場で図録または写真集を購入時に配布/各回先着100人まで)/サインは1人につき3冊限り/観覧料のみ必要

■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 FAX 35-0080

■公式X(エックス) [https://x.com/Hirosaki\\_City](https://x.com/Hirosaki_City)

※「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。

「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)へ。



市公式LINE

広報ひろさき

2026

2

No.463

広報ひろさきを  
アプリで配信



UD  
FONT

見やすいユニバーサルデザイン  
フォントを採用しています。



環境にやさしいインキを  
使用しています。