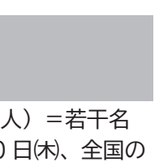
時とき　所ところ　内内容　講講師　対対象・定員　¥料金　持持ち物
申申込方法・期限　問問い合わせ・申込先　Fファクス　EEメール　Hホームページ

スポーツ

市民太極拳教室

時 12月4日～令和9年1月29日の毎週㈮、午後3時～4時30分（1月1日を除く）
所笹森記念体育館（下白銀町）武道場
対一般（高校生・大学生も可）＝各回20人
持室内用シューズ（底の浅いもの）、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具
※動きやすい服装で参加を。
申当日会場で受け付け
問弘前市武術太極拳連盟（鹿内さん、☎080-1809-1273）



令和9年度 体育施設利用計画の受け付け開始

対象施設 市民体育館、運動公園、克雪トレーニングセンター、弓道場、南富田町体育センター、金属町体育センター、岩木山総合公園、弘前B&G海洋センター、岩木B&G海洋センター、河西体育センター、笹森記念体育館、千年庭球場、弘前公園庭球場、小沢運動広場、悪戸・加藤川・境関・石川・栄町の各河川敷運動施設、温水プール石川、第三市民プール、相馬球場
対象となる催事 各種スポーツ大会・催し物（各種教室や研修会などは対象外）
※市主催事業の開催等により、利用できない日があります。
申二次元コード（インターネットでの申し込みが難しい場合は、スポーツ振興課〈市役所3階〉または市内体育施設窓口）／11月30日㈪まで
※令和9年1月上旬頃に結果を通知します。希望する日が他団体と重複した場合は日程調整を行います。
問スポーツ振興課（☎40-7115）

就労・進学

津軽広域水道企業団津軽事業部 職員採用資格試験

職種・採用人数 電気（大卒程度、社会人）＝若干名
第1次試験 11月10日㈫～12月10日㈭、全国のテストセンター
申Eメールで試験申込書等を提出／11月26日㈭まで
※試験案内・申込書等は津軽広域水道企業団ホームページに掲載しています。
問津軽広域水道企業団総務課総務係（☎52-6033、E tugarusaiyou@tusui.jp）

募集

ヒロロでQOL健診

◎定期開催（要事前予約）

時 12月6日㈰・7日㈪・9日㈬の午前10時～正午（時間指定あり）
所ヒロロ（駅前町）3階健康ホール
対19歳以上の市民＝25人（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
その他 受診中の無料託児あり
※定員に限りがあります。利用を希望する場合は、申込時にお知らせください。
申電話、市ホームページ内の電子申請・届出システム
問健康増進課（☎37-3750）

◎随時開催（事前予約不要）

時午前10時～午後3時（㈫と年末年始を除く）
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®）、立ち上がり、結果説明
問ヒロロ健康広場（☎35-0157）

弘前大学医学部附属病院 ボランティア募集

「地域社会に貢献したい」「人の役に立ちたい」という人は参加してみませんか。医療の知識や資格は必要ありません。まずは事前にお問い合わせください。
内受け付けの方法や、外来や病棟への行き方がわからないなどで困っている人の案内／患者図書館の運営などの手伝い
問弘前大学医学部附属病院 医事課医療福祉・患者支援担当（☎39-5223）

宮下県知事と対話しよう！「＃あおばな」実施団体募集

宮下県知事が出向いて県民の皆さんの声を聴く、県民対話集会「＃あおばな」の実施団体を募集します。



実施期間 令和9年1月20日㈬～3月21日㈰
対県内所在の10人程度の参加者が見込まれる団体等
申ホームページ内の専用フォーム／11月16日㈪～30日㈪
問県総務部広報広聴課（☎017-734-9138）

その他

自然災害に備えて森林保険に加入しましょう！



所有する森林が自然災害により被災した際に、その損害を補償する森林保険をご存じですか。
森林保険は、山火事や台風、集中豪雨はもちろん、大雪や凍害による森林の損害も補償します。気候変動の影響により激甚化する自然災害に備えて、森林保険への加入をご検討ください。
詳細は、森林保険センターのホームページで確認を。
問弘前地方森林組合（☎28-3305）／森林保険センター（☎044-382-3523）／農村整備課林務係（☎40-2015）

指名手配被疑者の検挙にご協力を！

令和8年8月末現在、全国の警察から指名手配されている者は、凶悪事件等で特に警察庁が指定している重要指名手配被疑者をはじめとして、約660人に上っています。
これらの被疑者は、殺人、強盗等の凶悪事件のほか、暴行、傷害、窃盗、詐欺、横領等の事件に関して指名手配されており、再び犯行を行う恐れがあります。
警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定した上で、11月中に全国警察の総力を挙げて追跡捜査を行うこととし、これら被疑者の早期検挙に取り組んでいるところです。
指名手配被疑者の発見に向けた捜査活動には、市民の皆さんのご協力が必要です。指名手配被疑者によく似た人を見掛けたといった情報など、どんなわずかなことでも結構ですので、警察に通報していただくようお願いします。
問弘前警察署刑事第一課（☎32-0111）

暮らし・イベント情報
ひろさきだより 特別企画クイズ 弘前×りんご #2

シリーズで連載している特別企画クイズ！
10～12月号は「弘前×りんご」がテーマです。
10・11月号を読んで、12月号のクイズに回答しよう！
問 広聴広報課（☎35-1194）

今月号では、りんごの健康効果について紹介します。
りんごには、おいしさだけでなく、健康維持に役立つ機能性成分も含まれています。
毎日の食事に取り入れやすいりんごで、健康的な生活を目指してみましょう。

「ひろまる」の詳細はこちら▶

りんごの健康効果

りんごには食物繊維やカリウムなどのさまざまな成分が含まれていますが、近年注目されている成分としてポリフェノールがあります。りんごに含まれるポリフェノールの一種である「リンゴ由来プロシアニジン」には、生活習慣病の予防に関する作用のほか、抗アレルギー作用や美白、育毛作用なども報告されています。

機能性表示食品制度への取り組み

市は、りんごの持つ健康効果を活用した消費拡大に取り組む中で、JAつがる弘前、JA相馬村、研究機関と連携し、りんご生果の機能性表示食品「ひろまる」の開発を行いました。食べやすい中小玉サイズのサンふじに規格を統一した「地域共通規格」を取り入れ、地域ブランド商品として展開しています。

「ひろまる」の健康機能

リンゴ由来プロシアニジンを1日あたり110㎎接取すると、肥満気味の人の**内臓脂肪を減らす機能がある**ことが報告されています。ひろまるを約1.5個食べると、1日あたりの量の50%を摂取できます。

～「ひろまる」に込められた思い～

日本一のりんご生産量を誇る「弘前」の**「ひろ」**
高い品質を誇る弘前りんごの恵みを「丸ごと」いただくの**「まる」**
全国に向けて健康の輪が**「広まる」**ことを願い、考案しました。

