みんなでつくり　みんなをつなぐ

広報 ひろさき

2026
5
No.466



Contents

2… 特集
産後ケアで
あんしん子育て

6… 市からの大切なお知らせ

13… 暮らしの情報

13　健康・スポーツ
17　シニア・福祉
18　子育て・教育・生涯学習
21　文化・レジャー
23　安全・生活環境・防災
25　まちづくり
26　就労・資格
26　その他

発行日　2026年5月1日

今号の表紙

りんごの技術をつなぐ！

２年連続の大雪でりんごの苗木不足が続く中、りんご接ぎ木・雪害対策講習会が開かれ、大雪による被害樹の復旧方法や、苗木の育成方法を学びました。

産後ケアであんしん子育て



出産という大仕事が、お母さんの心身に大きく負担がかかることをご存じですか？
この特集では、出産後のお母さんの心身のケアや、赤ちゃんのお世話のサポートなどを行う「産後ケア事業」を紹介します。

問い合わせ先　こども家庭課子育て包括支援係（市こども家庭センター内、ヒロロ〈駅前町〉３階、☎ 37-1323、平日の午前８時 30 分～午後６時）

「産後ケア」ってなに？

YouTube でも分かりやすく紹介しています！（こども家庭庁作成）

産後ケアとは、出産後のお母さんが安心して子育てできるように、心身のケアや育児サポートなどを行う事業です。施設を宿泊や日帰りで利用できるほか、助産師が自宅を訪問することでゆっくり休んだり、授乳や育児練習などを受けることができます。
※ケア中は外出できませんのであらかじめご了承ください。

サービス内容

- **お母さんのケア** ▶ 休息、健康状態チェック、乳房ケア など
- **赤ちゃんのケア** ▶ 体重測定、健康状態チェック など
- **育児サポート** ▶ お悩みや困りごとの相談、授乳方法の指導、沐浴（もくよく）指導 など

出産後のお母さんは…



出産後１年間は、特に心身が不安定になりやすい時期と言われています。
市では、誰もが安心して子育てができる環境を目指し、医療機関等への委託により産後ケア事業を実施することで、子育て中の皆さんをサポートしています。

利用しやすくなりました♪

- ☑ 弘前市に住民票がある
- ☑ 出産後１年以内の お母さんと赤ちゃん

これまでは育児の不安や心身の不調があることを要件にしていましたが、令和８年４月からは、左のいずれにも当てはまれば対象となります。これまでハードルを高く感じていた人もぜひご利用ください。

さらに…
- ▶ 妊娠８か月（28 週）から申請可能
- ▶ 赤ちゃんが入院中等の場合はお母さんのみの利用も可能
- ▶ 流産・死産等を経験して１年以内の人も対象

サービス種別・利用回数

各サービス種別を自由に組み合わせて１出産につき７回まで利用可能♪
（１泊２日は２回とカウント）

短期入所型
施設に宿泊してケアを実施します。１泊２日から最大６泊７日まで宿泊可能です。時間は各施設によって異なります。

通所型
施設を日帰りで利用してケアを実施します。１日型（６時間程度）と短時間型（３時間程度）があります。

訪問型
助産師が自宅を訪問してケアを実施します。１回につき、２時間程度の利用ができます。

里帰り出産のため、県内の他市町村に滞在中の人も「訪問型」の利用が可能です。
※市民で、利用が認められた場合に限る。

利用料金

サービス種別		市民税課税世帯		市民税非課税世帯・生活保護世帯
		利用料金	多胎児加算（◆）	利用料金および多胎児加算
短期入所型		１泊２日 5,000 円（１泊追加ごとに＋ 2,500 円）	１泊２日 1,000 円（１泊追加ごとに＋ 500 円）	無　料
通所型	１日型（６時間程度）	1,500 円	300 円	
	短時間型（３時間程度）	500 円	100 円	
訪問型（１回２時間程度）		500 円	100 円	

（◆）多胎児加算…２人目以降１人あたりの額

課税区分にかかわらず、短期入所型・通所型（１日型）に伴う食事代のほか、個室利用料など施設が提供するオプションサービスは別途自己負担となります。

詳細は市ホームページでご確認ください ▶▶▶

利用方法

STEP 1 申し込み	STEP 2 審査・承認	STEP 3 施設の予約	STEP 4 利用当日
市ホームページ内の専用フォームから申し込んでください。	審査の結果、承認となった場合は利用決定通知書と産後ケア事業利用票が自宅へ届きます。	利用票が届いたら、希望する施設に直接予約をしてください。	必要なものを用意して予約した施設へGO！訪問型の場合は、助産師さんが自宅へ来るのを待ちましょう。

point!
産後はバタバタして忙しいもの。
申請から承認までは数日かかるため、出産準備として妊娠中に申請しておくのがおすすめです！

利用後はアンケートにご協力ください。

利用施設一覧

令和８年４月１日時点

施設情報		短期入所	通所１日	通所短時間	訪問	対応時期	他院出産受け入れ
いちろうクリニック	早稲田４丁目 ☎26-1692	○（※１）	○	○		退院後～４か月未満（寝返り前まで）	可
藤盛医院	品川町 ☎32-0974	○	○	○		産後４日～５か月未満	可
メーラ．レディスクリニック	東長町 ☎31-1882	○	○	○		産後４日～４か月未満（寝返り前まで）	可
どんぐりころころ助産院	平川市石郷柳田 ☎090-4636-1687			○	○	退院後～12か月未満（通所は１か月から）	可
みけねこ助産院	黒石市末広 ☎090-2954-0460				○	退院後～12か月未満	可
レディースケアしらはま助産院	城東４丁目 ☎090-6459-1492				○	退院後～12か月未満	可
健生病院	扇町２丁目 ☎55-7717	○	○	○		産後７日～12か月未満（短期入所は６か月未満）	不可
弘前総合医療センター	富野町 ☎32-4311	○（※２）	○	○		産後６日～４か月未満（首すわり前まで）	不可
弘前大学医学部附属病院	本町 ☎39-5283	○				産後６日～４か月未満	不可
青森県助産師会	― ☎55-7362				○（※３）	産後５日～12か月未満	可

（※１）…連泊不可　（※２）…分娩後に産後ケアに移行する人のみ　（※３）…里帰り出産のため、県内の他市町村に滞在中の人のみ

産後ケアを利用した人からのメッセージ

短期入所型を利用

“このくらいみんな頑張ってるし”と子どもの夜間対応を頑張っていました。５か月すぎたくらいから夜泣きがひどくなり、日中もろくに休めず、イライラすることが増え、短期入所型の産後ケアを１泊２日で利用しました。

施設に着いてまもなく息子を預かってくれて、授乳でたまに会うくらい。久しぶりにゆっくり眠れて、自分の時間をとれました。心の余裕ができると、より我が子がかわいく思えました。育児が大変なときは、頼れるところに頼った方がいいです！

訪問型を利用

絶対におすすめしたいです。もっと早くから利用していればよかったです。寄り添ってくれるような育児のアドバイスに、心が楽になりました。

通所型（１日型）を利用

転勤で弘前市へ移住した後に出産したので、身近に相談できる人がいなかったのですが、産後ケアの利用で毎回気分転換ができて助かりました。１人でゆっくり食事をすることもできて良かったです。気軽に相談もでき、子育ての不安がなくなりました。ぜひ利用してみてください。

訪問型を利用

母乳育児や子どもの発達について相談したいことがあり、訪問型の産後ケアを利用しました。自宅で受けられるのが安心できて、専門の人に相談できるのがいいなと思いました。また、オプションで受けられる整体がすごくリラックスになります。利用するまで悩みましたが、気軽に試してみるのもありだと思います。

＼ こちらもご利用ください ／

あかちゃん相談

市こども家庭センター（ヒロロ３階）では、助産師が赤ちゃんの体重測定や育児相談に対応しています。予約不要のため、お買い物などのついでにぜひお立ち寄りください。



母乳やミルクの量は足りているかな？
直母量（ちょくぼりょう）※測定を希望する場合のみ、事前に電話で予約してください。
※直接授乳で赤ちゃんが飲む母乳量



赤ちゃんの体重は増えているかな？



「誰かと話したいな」というだけでも大丈夫です。育児のことやお母さんの体調のこと、家庭に関することなど、ひとりで悩まずに何でもご相談ください。

委員を募集します

社会教育行政や、各種審議会・協議会に市民の皆さんの意見を反映させるため、委員を募集します。
各委員の募集については、市ホームページ（二次元コード）で確認するか、各担当課へお問い合わせください。
皆さんのご応募をお待ちしています。

1．弘前市社会教育委員

応募期限 5月21日㈭必着

募集人数 2人
任期・会議の開催など 任期…8月1日から2年間／会議…平日の日中（2時間程度）に、年2～3回の開催を予定
応募用紙記載事項 ①住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・職業・電話番号・Eメールアドレス・主な職歴
②「持続可能な地域づくりを推進する上で、あなたが考える社会教育の役割について」をテーマにした小論文（応募動機を含む800字程度）
問 生涯学習課（岩木庁舎2階、〒036-1393、賀田1丁目1の1、☎82-1641、E shougai@city.hirosaki.lg.jp）

2．弘前市景観審議会委員

応募期限 5月22日㈮必着

募集人数 2人
任期・会議の開催など 任期…委嘱の日から2年間／会議…平日の日中（2時間程度）に、年1～2回の開催を予定
応募用紙記載事項 ①住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・職業・電話番号・応募理由（志望動機、抱負、自己PR等）
②「これからの弘前らしい景観のあり方について」をテーマにした小論文（800字程度）
問 都市計画課（市役所3階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎34-3219、F 35-3765、E toshikeikaku@city.hirosaki.lg.jp）

3．弘前市立図書館協議会委員

応募期限 6月2日㈫当日消印有効

募集人数 2人程度
任期・会議の開催など 任期…9月1日から2年間／会議…平日の日中（2時間程度）に、年2回程度の開催を予定
応募用紙記載事項 ①住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・年齢・職業・電話番号
②「弘前市立図書館の運営に関する意見、提言等について」をテーマにした小論文（応募動機を含め800字程度）
問 図書館・郷土文学館運営推進室（弘前図書館内、〒036-8356、下白銀町2の1、☎32-3794、E tksuishin@city.hirosaki.lg.jp）

～共通事項～

応募資格 市内在住の18歳以上の人（市議会議員、市職員〈退職者を含む〉および弘前市の他の付属機関の委員を除く）
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相当額を支給
応募方法 持参、郵送、Eメール（応募用紙に記載事項を記入）
※2.…ファクスも可／3.…持参する場合は、市内各図書館の受付カウンターへ
選考方法など 選考委員会で選考の上、結果を応募者全員に文書で通知します。また、委員に選任された人は、委員名簿、会議録等に記載し、市ホームページ等で公表します。
注意事項 応募様式は自由ですが、参考様式は市ホームページまたは各担当課の窓口等（その他の配布先は各担当課にお問い合わせください）で配布しています。なお、応募用紙は返却しません。

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 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

軽自動車税のお知らせ

問 軽自動車税について…市民税課諸税係（☎35-1117）／自動車税について…中南県税事務所納税管理課（弘前合同庁舎〈蔵主町〉内、☎32-4341）

軽自動車税は、毎年4月1日時点で原動機付自転車・小型特殊自動車・軽自動車・二輪車などを所有している人に1年分課税されます。なお、従前の「軽自動車税（種別割）」は令和8年度課税分から「軽自動車税」に名称が変わりました（名称の変更のみで税額の変更はありません）。今年度の納税通知書は5月中旬に発送します。
（税システムの標準化に伴い、納税通知書の様式が変わりました。）

減免について

減免対象 次の①または②に該当する場合
①軽自動車などをもっぱら次の❶～❹の手帳の交付を受けている人の仕事・通院・通学などに使用する場合で、4月1日時点で障がいの程度などが右表の □ または ★ に該当するもの
❶身体障害者手帳／❷愛護（療育）手帳／❸精神障害者保健福祉手帳／❹戦傷病者手帳
②車両の構造がもっぱら身体障がい者などが利用するための軽自動車（特別構造車）である場合

※いずれも**申請が必要**／❹の交付を受けている人は問い合わせを。

減免を受けることができる台数 軽自動車・普通自動車（県税）合わせて1台に限る（特別構造車を除く）
減免の申請手続きに必要な書類など 交付を受けている手帳／運転者の運転免許証またはマイナ免許証／納税義務者の印鑑（代理申請の場合）／納税通知書／生計同一証明書（手帳の交付を受けている人が本人名義の車を運転する場合は不要）／納税義務者のマイナンバーカードまたは通知カード（通知カードは、氏名・住所等に変更がない場合に限る。変更がある場合はマイナンバーが記載された住民票の写し等）

※生計同一証明書は、❶❷の交付を受けている人は**障がい福祉課**（市役所1階）か**岩木総合支所民生課**（賀田1丁目）または**相馬総合支所民生課**（五所字野沢）で、❸の人は住民票を持参の上、**弘前保健所**（下白銀町）で、❹の人は**県健康医療福祉政策課**（青森市長島1丁目）で交付を受けてください。

特別構造車の減免の申請手続きに必要な書類など
納税義務者の印鑑（代理申請の場合）／納税通知書／自動車検査証／仕様書／納税義務者のマイナンバーカードまたは通知カード（通知カードは、氏名・住所等に変更がない場合に限る。変更がある場合はマイナンバーが記載された住民票の写し等）と運転免許証など（申請者が個人の場合）

申請期限・申請先 6月1日㈪の納期限までに、市民税課諸税係（市役所2階）か、岩木・相馬総合支所民生課に申請を。

※前年度に減免となった人で、前年度と同じ内容で申請する人は、郵送での申請ができます。対象者には5月中旬に通知を発送しますので、届き次第ご確認ください。自動車税についても減免の制度があります。詳しくはお問い合わせください。

障がい区分		障がいの程度						
		1級	2級 1・2	2級 3以下	3級	4級	5級	6級
視覚障害								
聴覚障害						★		
平衡機能障害							★	
音声機能障害					ア★			
上肢不自由								
下肢不自由						★	★	★
体幹不自由							★	
上肢機能障害	◆	イ						
移動機能障害	◆				ウ	★	★	★
内部機能障害（心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこうまたは直腸、小腸）								
免疫機能障害								
肝臓機能障害								
愛護手帳		障がいの程度がAの人						
精神障害		エ						

複数の障がいを有する場合は併合の級によらず、個々の等級で判断。★は本人名義の車を本人が運転する場合が対象。

◆は乳幼児期以前の非進行性脳病変によるものに限る。
ア…こう頭摘出による障がいに限り対象
イ…一上肢のみの障がいは対象外
ウ…一下肢のみの障がいがある場合は、手帳の交付を受けている本人名義の車を本人が運転する場合に限り対象
エ…自立支援医療（精神通院医療）を受けている人が対象

今月の納税

問 収納課（市役所2階、☎40-7032、☎40-7033）

固定資産税	第1期
軽自動車税	全　期

納期限 6/1㈪

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 5月18日㈪～22日㈮の午後5時～7時30分
休日納税相談 5月24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。

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 問問い合わせ・申込先 Fファクス EEメール

全国すべての
事業所・企業が対象です。

経済センサス
活動調査

令和8年6月1日

総務省・経済産業省・都道府県・
市区町村からのお知らせです。

調査員が訪問します

令和８年経済センサス‐活動調査

この調査は、令和８年６月１日現在、全国全ての事業所および企業が対象となり、調査への回答義務があります。

インターネットでの回答が完了していない事業所や新たに把握した事業所には、５月12日㈫から順次、調査員が訪問し、調査書類を配布します。また、回答が完了した事業所や本社でまとめて回答する事業所へも、活動状況の確認のため調査員が訪問する場合があります。

調査へのご理解・ご協力をお願いします。

回答方法 インターネット、郵送、調査員への提出
回答期限 ６月８日㈪
問調査全般に関すること（☎0120-138-102、通話料無料）／インターネット回答に関すること（☎0120-319-502、通話料無料）／その他のこと（広聴広報課、☎40-7016）

固定資産税・都市計画税の納付を忘れずに

令和８年度の固定資産税・都市計画税納税通知書などは、５月上旬から順次郵送しますので、内容を確認の上、各納期限までに忘れずに納付してください。

【固定資産税】

毎年１月１日時点で、市内に所在する土地・家屋・償却資産を所有している人に課税されます。

税額 課税標準額×税率（1.6%）
免税点 同一人が市内に所有する土地・家屋・償却資産それぞれの課税標準額が、免税点（土地＝30万円、家屋＝20万円、償却資産＝150万円）に満たない場合

【都市計画税】

都市計画法に基づいて行う都市計画事業や土地区画整理事業に要する費用の一部に充てるために設けられた目的税で、毎年１月１日時点で市内の市街化区域内に所在する土地・家屋を所有している人に課税されます。

税額 課税標準額×税率（0.2%）
免税点 固定資産税の課税標準額が免税点未満で課税されなかった場合

【縦覧制度】

土地・家屋の価格等縦覧帳簿は、資産税課（市役所２階）、岩木総合支所民生課、相馬総合支所民生課の窓口で６月１日㈪まで無料で縦覧できます。

持納税者本人（または代理人）であることを確認できるもの（運転免許証、マイナンバーカードなど）
※代理人は納税者本人からの同意書が必要

【豪雪被害による減免】

豪雪により家屋倒壊等があった場合、固定資産税・都市計画税が減免となることがありますのでご相談ください。

問課税内容について…資産税課（資産税係☎40-7027、土地係☎40-7028、家屋係☎40-7029）／納税相談について…収納課（収納第一係☎40-7032、収納第二係☎40-7033）／口座振替や納税貯蓄組合について…収納課納税推進係（☎40-7031）／納付方法や還付について…収納課納税管理係（☎40-7030）

【法務局からのお知らせ】

相続で不動産を取得したことを知った日などから３年以内に、法務局へ相続登記をしてください。正当な理由がなく相続登記をしない場合は、10万円以下の過料が科される可能性があります。

※詳細は法務省ホームページで確認を。
問青森地方法務局弘前支局（☎26-1150）

市民税課からのお知らせ

市民税・県民税・森林環境税税額決定
納税通知書を６月10日㈬に発送します

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〈勤務先〉には５月19日㈫に発送予定）。

市民税・県民税・森林環境税に関する証明書の発行

令和８年度（令和７年中の所得分）の市民税・県民税・森林環境税「所得・課税証明書」を６月10日㈬から発行します（３月17日以降に申告書を提出した人は、その申告内容が証明書に反映されていない場合があります）。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、運転免許証など）をお持ちください。なお、代理人（同居の親族およびパートナーを除く）が申請する場合は、委任状または同意書が必要です。

※地方公共団体情報システム標準化に伴い、税法上の被扶養者で未申告の場合、「所得・課税証明書」の所得金額欄に＊（アスタリスク）が表記されることになります。０円等の所得額の表記が必要な場合は市民税課で申告が必要です。

雪害による減免について

今冬の大雪による災害で、①死亡した場合や身体に障がいを負った場合、②お住まいの住家に被害があった場合、③りんご樹・農作物等に被害があった人について、市民税・県民税の減免相談を受け付けします。①～③それぞれで申請要件が異なりますのでお問い合わせを。

問所得・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、減免について…市民税課市民税第一係（☎40-7024）／市民税・県民税・森林環境税、普通徴収、減免について…市民税課市民税第二係（☎40-7025）・第三係（☎40-7026）

令和８年度

ごみ分別一覧表の誤りに関するお詫びと訂正

環境課窓口で配布しているごみ分別一覧表に誤りがありました。正しくは、下記表のとおりです。訂正してお詫びします。

種別	誤り	正しくは
ライター類	燃やせないごみ	**危険ごみ**
マスカラ容器	燃やせないごみ	**燃やせるごみ**
プランター	大型ごみ	**プラスチック資源**(◆)

（◆）…大型プラスチック対象／汚れを落とせない場合は大型ごみ（45cm未満のものは燃やせるごみ）／プラスチック以外の素材は取り外してください。

生ごみ等を入れている内袋について

臭気やプライバシーの観点で、社会通念上、内袋を使用している場合（生ごみ・生理用品・おむつ・ペットシート）は、引き続き燃やせるごみへ出すことができます。

問環境課（☎35-1130）

ごみ集積ボックス設置事業費補助金

市では、カラスなどのごみ集積所における食い荒らし対策として、ごみ集積ボックスや折り畳み式ごみ収納枠を新たに設置・更新・修繕加工・集約する際の費用の一部または全額を補助します。

対ごみ集積所を設置・管理する町会など
対象経費 ごみ集積ボックス、折り畳み式ごみ収納枠の購入費・修繕加工費・集約費（自ら作製・修繕加工・集約する場合も含む）
補助金額
①新規設置または更新設置…補助対象経費の２分の１または上限額のいずれか少ない額（上限額はごみ集積ボックスは12万円、折り畳み式ごみ収納枠は２万5,000円／申請基数に上限あり）
②修繕加工…補助対象経費の２分の１または上限額のいずれか少ない額（上限額はごみ集積ボックスは５万円、折り畳み式ごみ収納枠は１万円）
③集約に伴う新規設置または更新設置…補助対象経費の全額または24万円のいずれか少ない額
④集約に伴う修繕加工…補助対象経費の全額または10万円のいずれか少ない額
※③・④の集約の際に設置できるのはごみ集積ボックスに限ります。
申請期間 ５月１日㈮～令和９年１月29日㈮
その他 詳細は５月１日までに各町会長等に送付する通知または市ホームページでご確認ください。
問環境課廃棄物対策係（☎35-1130）

「健康都市弘前」推進企業認定制度

令和8年3月1日認定！

新規認定企業

東日本旅客鉄道㈱ 秋田支社 弘前統括センター

部門別…健康増進、子育て支援、女性活躍

「健康都市弘前」の実現に向け、従業員の働き方の見直しや職場での健康づくりなどに積極的に取り組む企業を市が認定しています。

認定を受けた企業は、広報ひろさきや市ホームページのほかに、イベント等で随時紹介していきます。

認定企業の要件 常時労働者を雇用して事業活動を行う、市内に本社または事業所を有する企業・法人

※他にも要件があります。

認定の種類および認定部門

[基本認定]

◎特別休暇／◎生活・余暇支援／◎多様な人材の活用／◎健康／◎両立支援

[部門別認定]

基本認定を受けた企業が部門別認定の申請をすることができます。

◎健康増進／◎子育て支援／◎女性活躍推進／◎移住応援

認定メリット

①企業ＰＲ・イメージアップのためさまざまな方法により認定企業名や取り組みの周知を実施

②融資制度の金利引き下げ

③市の各種媒体（広報ひろさきなど）に掲載する際の広告掲載料の割り引き

認定期間 ２年間

申請方法 申請書類等を郵送か窓口持参で提出／５月29日㈮必着（今年度最初の認定を希望する場合）

※受け付けは、随時行っており、認定時期は年４回を予定しています。

問商工労政課（市役所５階、〒036-8551、上白銀町１の１、☎35-1135）

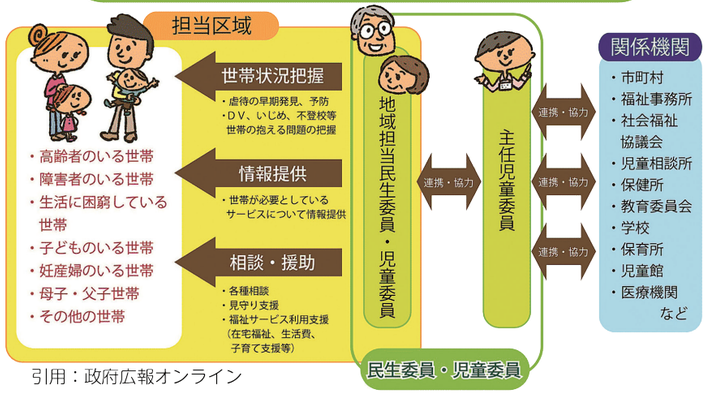
知っていますか？

民生委員・児童委員

5月12日は民生委員・児童委員の日

問福祉総務課総務係（市役所１階、☎40-7037）

民生委員・児童委員、主任児童委員の活動について



引用：政府広報オンライン

弘前市の民生委員・児童委員主任児童委員	394人（定数）

民生委員協力員制度

地域福祉活動の充実のために民生委員の活動をサポートする「民生委員協力員制度」を導入しています。

民生委員協力員は、「民生委員協力員証」を携帯し、見守り活動や地域福祉活動を行います。

※相談内容の秘密は守られます（法による守秘義務があります）／担当地域の民生委員・児童委員、主任児童委員についてはお問い合わせください。

市では、自薦による候補者も募集していますので、住んでいる地域で新たな社会貢献をしたい人や、地域福祉の担い手となり、困っている人を支えたいと考えている人の応募をお待ちしています。

詳細は市ホームページ（二次元コード）で確認するか、お問い合わせください。

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 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

Check!

＼無料で派遣！／

弘前リードマン派遣事業

問市民協働課（市役所２階、〒036-8551、上白銀町１の１、☎40-7108、F40-2250、E shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp）

市では、次の弘前を担い、創り、地域づくり活動を実践する人を「弘前リードマン」に認定し、市民の皆さんのもとに派遣して、市民の皆さんが主役となって行う地域づくりを応援しています。

利用できる人 次の①～④を全て満たす人

①市内に在住・在勤・在学していること／②派遣先が原則市内で、会場の準備ができること／③10人以上の集まりであること／④営利、政治、宗教活動を目的としないこと

申「弘前リードマン派遣事業申込書」に必要事項を記入し、開催日の45日前までに、郵送か持参、ファクスまたはＥメールで申し込みを。

※申込書は市民協働課や岩木・相馬の各総合支所に備え付けているほか、市ホームページからダウンロードできます。

氏　名	講演テーマ等	所要時間
 **一條 敦子**さん（ふれ～ふれ～ファミリー代表、メンタルケア心理士、食生活アドバイザー、防災士）	テーマ ①まちも人も、自分も好きになろう／②まちづくりの魅力　ほか 講演・ワークショップ・まち歩き ①生活の中に楽しさを見つけ出そう／②まちの楽しさを創り出そう　ほか	90～120分
 **南 直之進**さん（巨大アップルパイ世界に挑戦する会事務局長、あおもりの川を愛する会サークルリーダー、NPO法人岩木川と地域づくりを考える会副会長）	テーマ 社会貢献活動 講演 地域活性化に挑戦し続ける～巨大アップルパイの軌跡とこれから～	60分
 **清野 優美子**さん（弘前地区生活改善グループ連絡協議会会長）	テーマ 食育 講演・調理実習 おふくろの味と袋の味	120分
 **樋川 新一**さん（弘前アクターズスクール、RINGO MUSIC代表）	テーマ 地域再生×教育×農業振興×エンタメ 講演 「この街で夢をかなえる」～地方活性化アイドル達の挑戦～	90分
 **相馬 勝**さん（槌子町会事務総括、弘前市防災マイスター連絡会会長、防災士）	テーマ 防災から始まる地域づくり 講演 町会活性化と自主防災組織の必要性～自分達の地域は自分達で守ろう～	90分
 **今 廣志**さん（音楽ネットワーク弘前顧問）	テーマ クラシック音楽を身近に～演奏と鑑賞～ 講演 気軽にクラシック音楽を楽しもう～演奏活動での経験を通して～	90分
 **三浦 呑龍**さん（ねぷた絵師）	テーマ 弘前ねぷたの魅力を語る 講演 弘前ねぷたは伝統文化である（講話・作品紹介・制作実演等）	90分
 **黒部 能史**さん（ブランデュー弘前会長）	テーマ ①スポーツによる地域活性化／②ウォーキングフットボール 講演・体験 ①スポーツで弘前に夢と希望と感動を／②ウォーキングフットボール体験～みんなで笑って楽しく健康づくり～	60分
 **今 照芳**さん（津軽塗技術保存会）	テーマ 漆と津軽塗 講演 伝えたい漆の魅力と津軽塗（講話、簡単な塗体験のワーク）	90分
 **斎藤 明子**さん（弘前市食生活改善推進員会会長）	テーマ 健康づくり・食育 講演・調理実習 あなたの笑顔・私の笑顔～オーダーメイドの食事の提案を心がけて～	90分
 **小山内 忍**さん（弘前おもちゃ病院代表）	テーマ ①ボランティア／②ライフスタイル 講演 ①市民活動の輪を広げる～弘前おもちゃ病院の実践～／②自分の活躍の場を増やそう～暮らしを彩る市民活動～	90分

※リードマンによっては、上記以外のテーマで講演などを行うことも可能です／所要時間は目安／内容や時間などの調整もできますので、事前にご相談ください。

5月は消費者月間です

問市民生活センター（ヒロロ〈駅前町〉3階、☎33-5830、☎34-3179）

見える情報　見えない仕組み　～AI時代の消費者力を高めるために～

デジタル化の進展に伴い、消費者は商品やサービスに関する情報を容易に入手できるようになりました。
消費者がデジタルの利便性を最大限に享受しつつ、安全・安心な消費生活を営むためには、その仕組みやリスクを理解するなど、デジタル社会に必要なリテラシー（能力）を高めることが重要です。

消費者ホットライン188（局番なし）

こんな経験はありませんか？

- □ 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
- □ インターネットの広告を見てお試しのつもりで注文したが、定期購入になっていた
- □ マッチングアプリで投資詐欺にあった

一人で悩まず、まずはご相談ください。

・全国どこからでもつながります。
・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。

消費者月間 パネル展示

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を行います。
時5月20日㈬～27日㈬の午前8時30分～午後9時
所ヒロロ3階ヒロロスクエア

くらしの消費者講座

弘前市における消費トラブルの傾向と対策
～最近の相談事例から

時5月21日㈭、午前10時30分～11時30分
所ヒロロ3階多世代交流室D
対10人（先着順／事前申し込み不要）

その他の相談

◎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。

◎くらしとお金の相談

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。（要事前連絡）
問消費者信用生活協同組合弘前事務所（ナラオカビル〈城東4丁目〉2階、☎55-7795、平日の午前9時～午後5時）

◎市民相談

市民を対象に、暮らしの中で起こる困りごと等に関する相談に対して、相談者自らが問題解決できることを前提に、助言や市の担当部署および専門機関の情報提供を行います。
受付時間 午前8時30分～午後5時（㈪と年末年始は休み）
相談受付番号 市民生活センター（☎33-5830）

◎多重債務に関する相談窓口

専門の相談員が丁寧に対応し、債務整理が必要な場合には、弁護士・司法書士による法律相談（初回無料）につなぎます。
受付時間 平日…午前9時～午後5時30分／㈯・㈰と㊗…午前10時～午後4時（年末年始は休み）
問青森県消費生活センター（☎017-722-3343）

◎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…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
問東北財務局青森財務事務所理財課（☎017-722-1463）



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　問問い合わせ・申込先　Fファクス　Eメール

大雪によるりんご樹等の被害を受けた人へ　農産物等被害証明書の交付申請を受け付け

大雪によるりんご樹等の被害によって、市税等の納付が困難となり、減免や徴収猶予の申請をする人は、申請時に「農産物等被害証明書（以下、証明書）」が必要です。証明書の交付を希望する人は、次のとおり申請してください。
申請場所 りんご課（市役所3階）
持被害状況が分かる写真、被害園地の所在地が分かるもの（固定資産税納税通知書など）

注意点
●証明書は、**被災園地の耕作者へ交付**
●交付までの日数は、**証明書交付申請後1週間程度**
●**市税等の減免は、別途申請が必要です。**
問りんご課（市役所3階、☎40-0482）

交流センターの使用時間区分が変わります

7月1日㈬の利用から、次の交流センターの使用時間区分が、「4時間単位」貸しおよび「午前・午後・夜間・全日区分」貸しから「1時間単位」貸しに変更となります。
対象施設
①清水交流センター（大開2丁目）
②宮川交流センター（堅田2丁目）
③サンライフ弘前（豊田1丁目）
④町田地区ふれあいセンター（町田1丁目）
⑤新和地区体育文化交流センター（種市字木幡）
⑥裾野地区体育文化交流センター（十面沢字轡）
⑦千年交流センター（原ケ平5丁目）
⑧北辰学区高杉ふれあいセンター（独狐字山辺）
⑨三省地区交流センター（三世寺字鳴瀬）

その他の変更点
◎**使用料金**…使用時間区分の変更に伴い、使用料金も1時間あたりの金額に変更となります。
※新使用料金については、施設ごと、部屋ごとに異なります。

①②④⑦⑧⑨…市外料金の廃止
③…体育室およびトレーニング室回数券の時間単位を2時間から1時間に変更
⑤⑥…暖房使用期間（11月～3月）は暖房費として、使用料金の3割相当額を加算
⑤⑥…体育室使用時の「児童・生徒」「一般」の区分を廃止

詳細は市ホームページで確認するか、各施設または市民協働課へお問い合わせください。

問市民協働課（☎35-1664）

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

5月のこころの健康相談

本人や家族のこころの悩み（眠れない、生きづらさを感じるなど）を聞いてほしいとき、ご利用ください。
時5月12日㈫、午前9時～正午
所市保健センター（野田2丁目）
申電話／5月11日㈪まで
※治療中の人は、まずは主治医へ相談を。
問健康増進課（市保健センター内、☎37-3750）



ヒロロでQOL健診

定期開催（要事前予約）
時5月27日㈬、午後6時～8時／5月28日㈭、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＝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、立ち上がり、2ステップ、口腔（唾液）、握力、結果説明
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）

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 問問い合わせ・申込先 F ファクス E Eメール

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 時午前９時～正午	耳鼻いんこう科・眼科 時午前 10 時～午後４時	歯　科 時午前９時～正午
5月	3(日)(祝)	関医院中津軽診療所（賀田１丁目） ☎ 82-3006	あきた耳鼻咽喉科クリニック （南城西２丁目）☎ 32-2332	SAI デンタルクリニック （中野２丁目）☎ 40-2035
		なし	なし	桔梗野歯科（桔梗野２丁目） ☎ 35-8177
	4(月)(祝)	なし	代官町クリニック吉田眼科 （代官町）☎ 38-4141	小泉歯科医院（高屋字本宮） ☎ 82-3232
		なし	なし	ふじた歯科医院（石渡４丁目） ☎ 37-3118
	5(火)(祝)	なし	福島耳鼻咽喉科（百石町） ☎ 32-5032	秋元歯科クリニック（大開２丁目） ☎ 88-1513
		なし	なし	オリオン歯科クリニック（元寺町） ☎ 33-0418
	6(水)(振)	なし	おおた眼科（駅前町） ☎ 38-2333	工藤歯科医院（石川字家岸） ☎ 92-2330
	10(日)	さがらクリニック（桔梗野１丁目） ☎ 37-2070	なし	あべ歯科医院（青山３丁目） ☎ 37-3737
	17(日)	場崎クリニック（代官町） ☎ 38-6600	めとき眼科クリニック（北横町） ☎ 40-0691	副島歯科医院（稔町） ☎ 38-7272
	24(日)	弘前温泉養生医院（真土字勝剣林） ☎ 82-3377	なし	代官町クリニック吉田歯科（代官町） ☎ 38-4142
	31(日)	今村クリニック（松原西２丁目） ☎ 88-3090	いくこ耳鼻科クリニック （南瓦ケ町）☎ 33-6373	第一ファミリー歯科(城東中央３丁目) ☎ 28-1888
6月	7(日)	場崎クリニック（代官町） ☎ 38-6600	なし	竹沢歯科クリニック（松原西３丁目） ☎ 88-1717

◎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。
▼青森県こども医療でんわ相談　☎ #8000（おおむね 16 歳未満）　▼あおもり救急電話相談　☎ #7119

有料広告

協会けんぽ加入者（被扶養者）の皆さんへ「特定健診」のお知らせ

１年に一度特定健診を受診して、自分自身の健康状態のチェックと病気の早期発見に努めましょう。また、特定健診と市のがん検診等を同時に受診できる場合があります。詳細はお問い合わせください。
対 40 歳（令和９年３月 31 日までに 40 歳になる人）～ 74 歳（75 歳の誕生日前日まで）
受診方法 集団検診または医療機関（要事前予約）
持次の①･②のいずれかと受診券（４月中に郵送済み）
①資格確認書／②資格情報のお知らせとマイナ保険証
問協会けんぽ加入者（被扶養者）特定健診について…協会けんぽ青森支部（☎ 017-721-2723）／市のがん検診について…健康増進課（☎ 37-3750）

令和８・９年度胃がん内視鏡検診受診券を送付

２年間で１回、胃がん内視鏡検診の受診資格があることを証明するための受診券を、対象者に４月下旬に発送しています。
対令和８年４月１日～令和９年３月 31 日に 50 歳以上の偶数歳になる市民
※今年度に 51 歳以上の奇数歳になる人で、令和７年度に胃がん内視鏡検診を受診しなかった人は、お手元にある令和７・８年度胃がん内視鏡検診受診券で受診可能です。なお、今年度に胃がん（バリウム）検診を受診した人は受診できません。
注意事項 令和８年度から、76 歳以上の偶数歳になる人には体の負担を考慮し、希望制になるため受診券が送られません。希望する人は、２年間有効の受診券を発行しますので、お問い合わせください。
検診料金や実施医療機関は、受診券の案内でご確認ください。
問健康増進課（☎ 37-3750）

40 歳･42 歳 の人 限定！

大腸がん 無料検診
胃がんリスク 無料検診

詳細は、対象の人に４月下旬に無料受診券等と一緒に送付している案内チラシをご確認ください。この機会にぜひ受診しましょう！



大腸がん検診

受診期間 ５月１日(金)～６月 30 日(火)
対 40 歳
（昭和 61 年４月１日～昭和 62 年３月 31 日生まれの人）

胃がんリスク検診

受診期間 ５月１日(金)～令和９年３月 31 日(水)
対 40 歳
（昭和 61 年４月１日～昭和 62 年３月 31 日生まれの人）
42 歳
（昭和 59 年４月１日～昭和 60 年３月 31 日生まれの人で 40 歳の時に胃がんリスク検診を受診しなかった人）
問健康増進課（☎ 37-3750）

弘前市食生活改善推進員会
食改さんおすすめレシピ File.173

旬の野菜を使った減塩レシピ
春キャベツのツナサラダ

１人分の野菜使用量 55g

材料 ２人分
- 春キャベツ……70g
- きゅうり……40g
- A ツナ缶……20g
- A 酢……小さじ１
- A 塩昆布……2g

①キャベツは芯を除いて３㎝角に切り、芯は薄切りにする。きゅうりは輪切りにする。
②ボウルに①と A を入れ、さっくりと和える。

おすすめポイント♥
春キャベツは、やわらかく水分が豊富で、甘みが強いのが特徴です。旬の野菜ならではのやさしい食感とおいしさをお楽しみください。



■１人分の栄養量
エネルギー 43kcal　たんぱく質 2.1g　脂質 2.3g　カルシウム 23mg　食物繊維 1.0g　食塩相当量 0.3g

◀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

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。

テニス体験教室

時午前の部…５月 18 日～７月 15 日の毎週(月)・(水)、午前 10 時～正午（５月 25 日・27 日、６月１日・３日・15 日・24 日・29 日、７月１日を除く／全 10 回）／夜の部…６月９日～７月 21 日の毎週(火)・(金)、午後７時～９時（６月 23 日・25 日・29 日を除く／全 10 回）
所運動公園（豊田２丁目）庭球場　対市民＝ 10 人
申午前の部…５月 11 日(月)必着（◆）／夜の部…５月 20 日(水)必着（◆）
問市民体育館（〒 036-8362、五十石町７、☎ 36-2515）

筋膜リリース教室

時６月１日～ 22 日の毎週(月)、午後１時～２時 30 分（全４回）
所市民体育館（五十石町）フィットネスルーム
対 20 歳以上（学生不可）＝ 20 人
¥全４回＝ 2,000 円
持ヨガマット、バスタオル
問ハレノヒボディ（戸塚さん、☎ 090-2340-4032）

クロール中級教室

時６月３日～７月 15 日の毎週(水)、午後１時～２時（７月８日を除く／全６回）
所温水プール石川
対クロールで 25m 以上泳げる市民＝ 10 人
申５月 15 日(金)必着（◆）
問温水プール石川（〒 036-8123、小金崎字村本 125、☎ 49-7081）

平泳ぎ初級教室

時６月５日～７月 10 日の毎週(金)、午後１時～２時（全６回）
所温水プール石川
対市民＝ 10 人
申５月 15 日(金)必着（◆）
問温水プール石川（〒 036-8123、小金崎字村元 125、☎ 49-7081）

◀ 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。

（◆）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。

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ 2026　弘前市開催競技の見どころなどを紹介します。

煌めき競技 新発見 #09

国スポ デモンストレーションスポーツ
ビリヤード編

問青の煌めきあおもり国スポ・障スポ弘前市実行委員会事務局（国スポ・障スポ推進課内、☎ 55-9842）

●競技内容
ビリヤードの歴史は古く、紀元前の戸外スポーツで、円すい形の的へ丸い石を棒で突き当てるゲームが原型といわれています。14 世紀のヨーロッパでは床（芝）の上でプレーされていました。15 世紀にフランスの王室などで現在の、キュー（長い棒状の道具）を使いビリヤードテーブル上でプレーするスタイルが完成し、盛んになります。
日本には18世紀中頃、長崎・出島のオランダ商館に伝来。当時はポート＆キングという昔のルールでプレーされていました。現在はキューで手球を突き、テーブル上にある数字の書かれた的球に当て、順番にポケットに入れていくナインボールやテンボールという競技が主流です。また、ポケットに落としたボールの数字がそのまま得点になるゲームなどさまざまなルールがあり、子どもから高齢者まで生涯を通して楽しめるスポーツです。

日程・会場
10/4日　競技開始予定 10:00 ～
朝日会館（土手町）マンハッタンクラブ



▼**種別・参加人員**　ナインボール＝ 32 人（先着順）
▼**参加資格**　県内に居住・在勤、在学しているビリヤードファンの人
▼**参加受付開始**　8月1日(土)～
※申込方法など詳細は県ホームページからご確認ください。

東北シリーズ Supported by 大東建託
2026 パーソル パ・リーグ公式戦
みちのくクボタ Go Straight ナイター

チケット販売などの詳細は、楽天イーグルス球団ウェブサイトでご確認ください。



5月12日（火）午後6時 試合開始

▼ところ　**はるか夢球場（豊田２丁目）**

東北楽天ゴールデンイーグルス　VS　オリックスバファローズ

交通規制のお知らせ

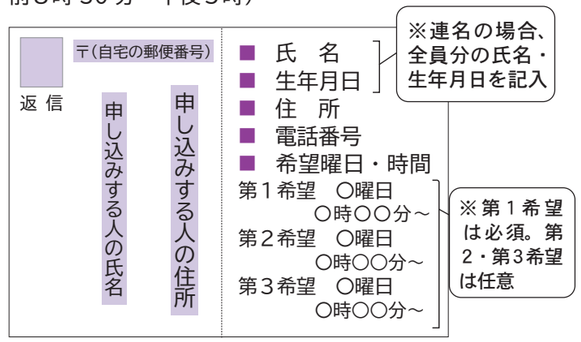
◎運動公園周辺は、安全確保や渋滞回避のため、交通規制を実施します。
◎会場に一般駐車場はありません。来場の際は、シャトルバス（弘南バス）、鉄道（弘南鉄道）等の公共交通機関をご利用ください。また、近隣の商業施設等への駐車や路上駐車等は固くお断りしています。

問弘前市プロ野球一軍戦誘致実行委員会事務局（スポーツ振興課内、☎ 40-7115）

シニア・福祉

65歳以上の市民＝100人　高齢者健康トレーニング教室ヒロロスクエア教室

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７～ 12 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／５月 20 日(水)必着
※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、６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。
問高齢者健康トレーニング教室ヒロロスクエア教室（〒 036-8003、駅前町９の 20、☎ 35-0161、午前８時 30 分～午後５時）



▲往復はがき記入例（返信面）

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　問問い合わせ・申込先　Fファクス　Eメール

ベテランズセミナー

津軽妖怪譚ー妖怪から知る津軽の風土と暮らしー



時５月 28 日㈭、午前 10 時～ 11 時 30 分
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（先着順）
申電話、二次元コード（住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号を明記）／５月 27 日㈬まで
問中央公民館（☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、㈪と第３㈫〈いずれも㈷の場合は翌日〉は休み）

令和８年度 青森県盲ろう者向け通訳・介助員養成講座

時６月 11 日～ 10 月１日の隔週㈭、10 月 14 日～ 11 月 11 日の隔週㈬
※いずれも期間は午前 10 時～午後３時（全 12 回／変更の場合あり）
所ユートリー（八戸市一番町１丁目）情報室・研修室
対県民＝８人（年齢や障がいの有無は不問／情報保障あり）
¥ 1,760 円（テキスト代として）
申障がい福祉課（市役所１階）窓口に設置するチラシか、青森県盲ろう者支援会ホームページから／５月 22 日㈮まで
問青森県盲ろう者支援会（☎兼F 34-1850）

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

【交通事故等にあったとき】

交通事故や暴力等、第三者（自分以外の人）の行為によって負傷され、マイナ保険証または資格確認書を使って治療を受けたときは、国保年金課（市役所１階）へ必ず届出してください。また、自損事故の場合も届出が必要です。

問国保年金課（☎ 40-7046）／青森県後期高齢者医療広域連合（☎ 017-721-3821）

子育て・教育・生涯学習

おたふくかぜワクチンの接種費用助成について



時令和９年３月 31 日まで
対①生後 12 カ月～ 24 カ月未満の幼児／②令和９年度に小学校に入学する予定の幼児
¥ 4,000 円（生活保護世帯は無料）
※おたふくかぜにかかったり、ワクチンを２回接種した人は対象外となります。
問健康増進課（☎ 37-3750）

５月５日～ 11 日は
こどもまんなか 児童福祉週間

いこうぜ！みんな キラキラのあしたへ ゴーゴー！

子どもや家庭、子どもの健やかな成長について国民全体で考えるため、国では、毎年５月５日のこどもの日から１週間を「こどもまんなか 児童福祉週間」と定めています。

全ての子どもたちが豊かな愛情に包まれながら、夢と希望をもってたくましく育っていけるような環境・社会づくりについて考えてみましょう。
問こども家庭課健全育成係（☎ 40-7038）

キッズネットクラス

「キッズネットクラス」は、親子でできる簡単な体操や工作などを通して、みんなで楽しく遊んだり情報交換ができる場です。
時５月 12 日㈫、午前 10 時～ 11 時 30 分
所総合学習センター（末広４丁目）
対０歳～就学前の児童とその保護者
問中央公民館（☎ 33-6561、㈪と第３㈫〈いずれも㈷の場合は翌日〉は休み）

知的障がいのある成人の生涯学習スクール
「ピュアフレンズ」ボランティアスタッフを募集

時５月 17 日㈰、６月 14 日㈰、７月 12 日㈰、９月 13 日㈰、10 月 11 日㈰、11 月８日㈰、12 月 13 日㈰、令和９年２月 14 日㈰の午前９時～午後３時
所総合学習センター（末広４丁目）２階大会議室
内スポレク、歌やゲームなどの学習支援
問中央公民館（☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、㈪と第３㈫〈いずれも㈷の場合は翌日〉は休み）

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（ヒロロ〈駅前町〉３階、☎ 33-1652）

	名　称	とき・内容
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
	１歳６カ月児★ 予約制	対令和６年 10 月生まれの子ども 保健センターでの健診＝５月 27 日㈬・28 日㈭ ※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の受診を。
	３歳児 予約制	対令和４年 10 月生まれの子ども ５月 13 日㈬・14 日㈭
	２歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診

	名　称	とき	ところ・予約先
離乳食教室 予約制	スタート教室◎ （生後４・５カ月児）	６月９日㈫ ①午前 10 時 15 分～ 11 時 ②午前 11 時 30 分～午後０時 15 分	それぞれ開催日の１週間前までに、駅前こどもの広場（駅前町、ヒロロ３階、☎ 35-0156、午前 10時～午後６時、㈯・㈰と㈷も可）にお申し込みください。（定員各 15 組）
	ステップアップ教室◎ （生後６～８カ月児）	６月 19 日㈮ 午前 10 時 15 分～ 11 時 15 分	

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 15 分前から

令和８年度 弘前市女性大学受講生を募集

時５月 25 日㈪～令和９年３月 15 日㈰、午前 10 時～正午（期間中全 10 回／時間変更あり）
所弘前文化センター（下白銀町）２階第３会議室ほか
対市内在住の女性
¥ 3,500 円（資料代・通信費等）
申５月 25 日㈪の午前 10 時に、弘前文化センター２階第３会議室へお越しください。開講式典・説明会後に申し込み受け付けをします。
問弘前地区女性会事務局（弘前市社会教育協議会内、☎ 26-6168、㈫･㈰と㈷を除く午前９時～午後５時）

子どもお天気クラブ（春・夏編）

気象予報士の石塚絵里子さんから、空・雲・天気予報など四季の天気に関する内容をクイズや実験を交えながら楽しく学びます。
時5月 30 日㈯、7月 11 日㈯の午後2時～3時 30 分
所弘前文化センター（下白銀町）３階第１工作実習室
対両日参加できる、市内に在住または通学している小・中学生＝ 15 人（先着順）
※親子参加も可／小学校３年生以下は保護者同伴
持筆記用具、色鉛筆（12 色程度）
申電話、Eメール（氏名〈ふりがな〉･住所〈町名まで〉･学校名と学年・電話番号・保護者同伴の有無を明記）／５月 23 日㈯まで
問中央公民館（☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、㈪・第３㈫〈いずれも㈷の場合は翌日〉は休み）

弘前東地区伝統文化いけばな親子教室（小原流）参加者を募集

時５月 30 日㈯、６月 20 日㈯、７月 25 日㈯、８月 22 日㈯、９月 19 日㈯、10 月 10 日㈯、11 月７日㈯、12 月 20 日㈰の午前 10 時 30 分～ 11 時 15 分（全８回）
所総合学習センター（末広４丁目）３階第１研修室
対全８回中４回以上参加できる小・中学生＝ 10 人（先着順）
※小学校３年生以下は保護者同伴
¥各回 800 円（花材費）
持筆記用具、タオル、花を入れる袋
申電話、E メール
問弘前東地区伝統文化いけばな親子教室実行委員会（坂本さん、☎ 27-0471、E hiroeastikebana@gmail.com）

令和８年度 二十歳の祭典のお知らせ

今年度の二十歳の祭典（成人式）は次のとおり開催予定です。開催日や方法等に変更が生じた場合は、市ホームページ、SNS 等でお知らせします。
時令和９年１月 10 日㈰、午前 11 時から
所市民会館（下白銀町）
対平成 18 年４月２日～平成 19 年４月１日に生まれた人
※対象者のうち、令和８年 11 月１日時点で住民登録がある人には、11 月上旬に案内はがきを送付予定です。
問生涯学習課（☎ 82-1641）

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　問問い合わせ・申込先　Fファクス　Eメール

ひろさき環境にやさしい農業体験～お米づくり編～



内・時①田植え…６月７日㈰、午前 10 時～正午／②草取り…６月 28 日㈰、７月 26 日㈰の午前 10 時～正午／③稲刈り…９月 13 日㈰、午後１時～３時／④おにぎりづくり…12 月６日㈰、午前 10 時 30 分～午後１時
※原則①～④全ての作業体験への参加が必要／稲の生育状況等により、日程が変更となる場合があります。
所①～③…町田地区／④…北辰学区高杉ふれあいセンター（独狐字山辺）
対市内の学校に在学する小学生＝ 30 人（先着順）
※保護者の同伴／対象と一緒に参加する場合は、未就学児や中学生も可／体験に参加したことが無い人を優先
¥１人数百円程度（保険料とおにぎりづくり材料費）
※欠席する回があっても保険料の返還はできません。
持帽子、飲み物、タオル
申市ホームページ内の専用フォーム／５月 15 日㈮まで
※参加者には詳細の場所と参加料を５月 16 日㈯以降お知らせします。
問農政課（☎ 40-4356）

子どもクラブ「キッズクッキングクラブ」

健康を意識した家庭料理の文化を学び、料理の技術を身につけます。
時６月 13 日㈯、７月 11 日㈯、８月８日㈯、９月 12 日㈯、10 月３日㈯の午前 10 時 30 分～午後０時 30 分（全５回）
所弘前文化センター（下白銀町）３階調理実習室



対上記５回分を全て受講できる、市内在住または通学している小学校３～６年生＝ 20 人（申し込み多数の場合は抽選で決定）
¥ 3,500 円（食材費）
持エプロン、三角巾、飲み物、筆記用具
※包丁や火を使います。
申電話、Ｅメール（氏名〈ふりがな〉・住所・学校名と学年・保護者氏名・電話番号・食物アレルギーがある場合はその品目を明記）／５月 23 日㈯まで
※各回のメニューはホームページでご確認を。
問中央公民館（☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、㈪と第３㈫〈いずれも㊗の場合はその翌日〉は休み）

市民ボランティアによるパソコン講座

はじめてのパソコン講座
～マウスの操作や文字入力をマスターしよう～
時６月１日㈪・８日㈪の午前 10 時～午後３時（２日間で１セット）
対パソコン初心者の市民
ワード初級講座
～図表を使った文書作成と使って便利な機能紹介～
時６月 12 日㈮・18 日㈭・24 日㈬の午前 10 時～午後３時（３日間で１セット）
対パソコンの基本操作ができる市民
～共通事項～
対各 30 人（先着順）　持筆記用具、昼食
所総合学習センター（末広４丁目）
申窓口、電話／５月 10 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）

「伝統文化親子教室事業 伝統文化こどもいけばなクラブ」会員募集

時６月６日㈯、７月 11 日㈯、８月８日㈯、９月５日㈯、10 月 11 日㈰・31 日㈯、12 月６日㈰の午前 10 時～ 11 時 30 分（全７回）
所総合学習センター（末広４丁目）
対小学生～高校生＝ 20 人（先着順）
¥各回 800 円（花材費）
持タオル、ノート、筆記用具、花包み（または新聞紙 ）
申電話／５月 18 日㈪まで
問華道家元池坊弘前支部伝統文化こどもいけばなクラブ（葛西さん、☎ 27-0054）



5月 図書館休館日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 岩	5	6 相	7	8	9
10	11 岩	12	13 相	14	15	16
17	18 岩	19	20 相	21 弘こ	22	23
24 /31	25 岩	26	27 相	28	29	30

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、ヒロロ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

文化・レジャー

弘前の歴史的建造物とクラシックカー展

市に残る歴史的建造物を背景にクラシックカーを展示するとともに、歴史的建造物や街並みを巡るパレードツーリングを実施します。
会場にはクラシックカーが集結し、昭和レトロな古き良き時代を懐古できますので、ぜひご来場ください。
時５月４日㈪㊗、午前 10 時～午後３時
所市民中央広場、旧弘前市立図書館前
パレードツーリングの時間やルートなどの詳細は、市ホームページで確認を。また、会場には駐車場がありませんので、公共交通機関の利用にご協力をお願いします。車でお越しの際は、近隣の有料駐車場をご利用ください。
問都市計画課（☎ 34-3219）

弘前市吹奏楽団 スプリングコンサート 2026

今までのアンケートの中からさまざまな曲を演奏します。さらに抽選に当たると、2026 年全日本吹奏楽コンクール課題曲Ⅰ・Ⅱをステージ上で聴くことができます！



時５月 10 日㈰、午後２時から（開場は午後１時 20 分から／抽選は午後１時 50 分から）
所市民会館（下白銀町）大ホール
※小さなお子様連れの優先席あり。
演奏曲目 愛をこめて花束を、メモリー、英雄の証「モンスターハンター」より ほか
¥ 1,000 円
※高校生以下と 75 歳以上は無料／当日券あり。
チケット販売 市民会館、ヒロロ（駅前町）、まちなか情報センター（土手町）、さくらミュージック（さくら野百貨店弘前店〈城東北３丁目〉内）
問演奏会実行委員会（葛西さん、☎ 090-4555-7861）

こどもの森の催し

森開き
時５月 10 日㈰、午前 10 時から
内苗木の無料配布など
月例登山「初夏のお山 太陽の道ハイク」
時５月 17 日㈰、午前９時 30 分～午後２時 30 分（雨天決行）
持飲み物、昼食、タオル、替えの下着・靴下
申電話
注意事項 クマの目撃情報など安全が確保できないときは、中止または内容を変更する場合があります。
問こどもの森ビジターセンター（久渡寺境内〈坂元字山元〉、☎ 88-3923）／（一財）弘前市みどりの協会（☎ 33-8733）

まちなかクラフト村 弘前工芸舎 漆工房宮うるし展

ロイヤルブルーで作られた、おわん、ぐい呑みなどのテーブルウェアを展示販売します。



時５月９日㈯～ 17 日㈰の午前 10 時～午後４時（最終日は午後３時まで）
所藤田記念庭園（上白銀町）匠館２階ギャラリー
問弘前工芸舎運営委員会事務局（弘前こぎん研究所内、☎ 32-0595）／産業育成課（☎ 40-0145）

ATV「わっち」でおなじみ、だしソムリエ奥村雅美さんの フローリッシュフード料理教室

時５月 10 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（先着順）
¥ 2,000 円
持エプロン、三角巾、マスク
申窓口、電話／５月６日㈬㊡まで
問宮川交流センター（☎ 36-2611、㈪〈㊗の場合は翌日〉と㊗の翌日は休み）

有料広告

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　問問い合わせ・申込先　Fファクス　Eメール

風間サチコ展
方丈ルームの1000里眼

問 弘前れんが倉庫美術館（☎32-8950）

弘前れんが倉庫美術館では、風間サチコさんの東北初個展を開催します。

近年の大型木版画に加え、弘前で出会った一冊の本をきっかけに、「白鳥」を描いた新作の油彩画も展示します。合浦公園や浅所海岸など、青森県内の風景も描かれた作品が並びます。

開催期間　6月5日(金)～11月15日(日)

会場　弘前れんが倉庫美術館（吉野町）

観覧料　一般＝1,600円
大学生・専門学校生＝1,000円

【市民料金】一般＝1,000円、大学生・専門学校生＝500円

※証明書の提示が必要、他の割引との併用不可／高校生以下、市内の留学生、満65歳以上の市民、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人、障がい者と付き添い1人は無料。年齢・住所を確認できるものの提示を。



風間サチコ《ありがとう、我が愛する白鳥よ！》2026年 作家蔵
©Sachiko Kazama Courtesy of the artist and MUZIN-TO Production　Photo by Kei Miyajima

風間サチコ展「ぼんやりラウンドトーク」

出演 風間サチコ、公募参加者
時 6月6日(土)、午後2時～3時30分
所 展示室
¥ 当日観覧料のみ
申 ホームページ内の専用フォーム、電話

郷土文学館の催し

文学忌

1階ロビーにて、特別展示を行います。忌日の5月18日(月)と6月3日(水)は観覧料無料で、午前10時から2階ラウンジで林本恵美子さん（朗読家）による朗読があります。

時 第1回「平田小六」…5月15日(金)～21日(木)／第2回「佐藤紅緑」…6月1日(月)～7日(日)

ラウンジのひととき

「朗読 今官一〈はるかなるもの〉へ」

林本恵美子さん（朗読家）による朗読で、今官一の作品の世界へ誘います。

時 6月6日(土)、午後2時～3時
所 2階ラウンジ
対 25人（先着順）
申 窓口、電話／5月6日(水)(振)の午前9時以降

北の文脈文学講座

長尾勝文さん（語る会）が「太宰治と私の郷愁の散歩道」をテーマにお話しします。

時 6月20日(土)、午後2時～3時
所 2階ラウンジ
対 25人（先着順）
申 窓口、電話／5月20日(水)の午前9時以降

～共通事項～
¥ 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（下白銀町、☎37-5505、午前9時～午後5時、最終入館は午後4時30分）
※あおもり県民カレッジ単位認定講座

りんごスクール1時間目

りんご公園内でりんごの花つみの体験のほか、スライスしたりんごを使ってバラの花を作ります。

時 5月10日(日)、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）
¥ 小学生以上＝500円（未就学児は参加不可）
問 りんご公園（☎36-7439）

高岡の森弘前藩歴史館 企画展1「弘前藩の刀剣」学芸員によるギャラリートークのお知らせ

本展示の見どころを学芸員が解説します。

時 5月23日(土)、午後2時～2時30分
所 高岡の森弘前藩歴史館（高岡字獅子沢）展示室
※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（☎83-3110）

ぷらっとシアター　人形劇団えりっこ『マーシャとクマ』



時 5月31日(日)、午前11時～正午（開場は午前10時30分）
所 ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール
対 130人
¥ 700円（3歳未満は無料）
申 ホームページ内の専用フォーム、窓口、電話／5月9日(土)の午前8時30分以降
問 市民文化交流館（ヒロロ3階、☎35-0154、午前8時30分～午後9時）

鳴海要記念陶房館の催し

友海 ソロライブ 2026　Stay with me ～もう一つの土曜日 懐かしのカバーソング集

浜田省吾、美空ひばりをはじめ洋楽のナンバーも取り入れた友海さんのソロライブです。幅広い世代が楽しめる歌をお届けします。

時 5月16日(土)、午後2時から（開場は午後1時15分から）
¥ 1,000円（ワンドリンク付き）

つまみ細工でつくる「薔薇の造花」

時 5月30日(土)・31日(日)の午前10時～午後1時
対 各10人（要事前予約）
¥ 5,500円（ケーキセット付き）

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 5月9日(土)・23日(土)の午後1時～3時
¥ 2,000円（ドリンク付き）
持 使いたい画材
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）

水野琴音 & 佐藤あやめ デュオリサイタル SOUND COMMONS - 音の共有地 -

時 5月24日(日)、午後1時40分開演（開場は午後1時から）
所 旧弘前偕行社（御幸町）
対 市民＝100人程度
¥ 高校生以上＝3,500円／中学生以下＝2,500円（当日券は500円増し、ワンドリンク付き）
申 プレイガイド、LivePocket（二次元コード〈公式SNSのリンクより〉）
プレイガイド ドレミ音楽教室（駒越字村元、☎090-2959-4102）／小西ピアノ（上鞘師町、☎33-2026）／さくらミュージック（さくら野百貨店弘前店〈城東北3丁目〉内、☎28-1171）／トーオー楽器（西岸町、☎33-8511）
問 （一社）アートフェスティバル（E artfestival.official09@gmail.com）

虹のかけら～もうひとりのジュディ



幅広いジャンルで活躍する実力派・戸田恵子さんとその魅力をよく知る演出家・三谷幸喜さんによる強力なタッグでおくる、知られざるジュディ・シルバーマンの物語です。

時 7月10日(金)、午後6時30分開演（開場は午後5時45分）
所 市民会館（下白銀町）大ホール
¥ 8,800円（全席指定）
※未就学児は入場不可
チケット販売 市民会館窓口・電話、ABAチケット、各プレイガイド

プレイガイド等の詳細は、ホームページで確認を。

問 青森朝日放送（☎017-762-1111）／市民会館（☎32-3374）

安全・生活環境・防災

生ごみ処理容器と薬剤をあっせん

家庭の生ごみを堆肥化してごみの減量を図るため、埋め込み式の生ごみ処理容器などをあっせんします。

受付期間 5月1日(金)～29日(金)の平日
内 生ごみ処理容器＝4,600円（埋め込み式・丸形、容量190L、限定25台、定価6,600円のうち2,000円を補助）／害虫駆除剤＝690円／発酵促進剤＝1,700円
申 電話で申し込みの上、代金を配達業者に現金で支払うか、最寄りの郵便局で振り込んでください。
※振り込みの場合、振込手数料は業者が負担します。
問 弘前市町会連合会（☎35-1111、内線346）

弘前市空き家・空き地利活用事業費補助金

対象物件 弘前圏域空き家・空き地バンク（以下、バンク）に登録された市内の空き地／次の❶～❸の条件を全て満たす空き家…❶バンクに登録された市内の空き家、❷築25年以上の空き家、❸空き家になってから90日以上経過した空き家（解体する場合は、バンク登録後6カ月以上経過したもの）
補助対象者 ①空き家を購入する人／②空き地を購入する人／③空き家を賃借する移住者／④空き家を解体する人／⑤動産を廃棄する人
※移住者および子育て世帯は、築25年未満の空き家を購入する場合も補助対象となります。
補助率 経費の2分の1
補助上額 ①40万円／②20万円／③10万円／④20万円／⑤5万円
申請期間 5月11日(月)～令和9年2月15日(月)(先着順)
問 建築指導課空き家対策係（☎40-0522）

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　問問い合わせ・申込先　Fファクス　Eメール

弘前市空き家活用リフォーム事業費補助金

空き家をリフォーム（リフォーム後の建築物が省エネ化となるもの）し、10年以上地域コミュニティの維持・再生の用途で活用する場合に、リフォーム費用の一部を補助します。

対市内業者（市内に本店を有するもの）が行うリフォームで、リフォーム後の建築物が以下の①～③の２つ以上の省エネ項目を満たすこと

①開口部の断熱改修
②躯体の断熱改修
③エコ住宅設備の設置

補助金額 リフォームに要する費用の２分の１（上限額100万円）

募集件数 １件程度（予算額に達した時点で終了）

対市税等の滞納がなく、次のAまたはBのいずれかに該当するもの

A. 空き家の所有者（予定を含む）または相続人
B. 空き家の所有者または相続人から、空き家をリフォーム後、補助対象物件を活用することの同意を得たもの

申請期間 ５月７日㈭～12月28日㈪（先着順）

注意事項 所有者または相続人が複数いる場合などは、権利を有する者全員から、空き家のリフォームを行うことおよびリフォーム後の空き家を10年以上活用する同意を得る必要があります。また、補助金申請前に、リフォームの契約をしたものは対象外となります。他にも条件がありますので、詳細は市ホームページでご確認ください。

問建築指導課空き家対策係（☎40-0522）

弘前市老朽空き家等除却促進事業費補助金



対象物件 次の①～③いずれかに該当する空き家

①老朽空き家
②特定空き家等（市に認定され、改善措置の命令を受けていないもの）
③単独活用が困難な空き家

対象者 次の❶と❷の要件いずれにも該当するもの

❶対象物件の所有者または相続人等
❷市税などの滞納がないもの

対象工事 市内業者（市内に本店を有するもの）が行う工事

補助金額 除却に要する費用の80%（上限額50万円）

募集戸数 10戸程度（予算額に達した時点で終了）

申請期間 ５月７日㈭～12月28日㈪

申請の流れ「事前協議」として、市職員が敷地に立ち入り、空き家の現地調査を実施します。事前協議で補助金の対象となった物件が、補助金申請の手続きをすることができます。

注意事項 所有者または相続人が複数いる場合などは、権利を有する全員から対象物件の除却を行う同意を得る必要があります。また、補助金申請前に、除却工事の契約をしたものは対象外となります。他にも条件がありますので、詳細は市ホームページでご確認ください。

問建築指導課空き家対策係（☎40-0522）

青森地方気象台からのお知らせ

問 青森地方気象台（☎017-741-7413）

令和８年５月下旬（予定）より気象の警報などが大きく変わります

警報・注意報の情報名には「警戒レベル」が付記されます。
キキクル（危険度分布）等で情報をチェックし、早めの行動を心がけてください。

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル５相当	レベル５ 氾濫特別警報	レベル５ 大雨特別警報	レベル５ 土砂災害特別警報	レベル５ 高潮特別警報
警戒レベル４相当	レベル４ 氾濫危険警報	レベル４ 大雨危険警報	レベル４ 土砂災害危険警報	レベル４ 高潮危険警報
警戒レベル３相当	レベル３ 氾濫警報	レベル３ 大雨警報	レベル３ 土砂災害警報	レベル３ 高潮警報
警戒レベル２	レベル２ 氾濫注意報	レベル２ 大雨注意報	レベル２ 土砂災害注意報	レベル２ 高潮注意報
警戒レベル１	早期注意報			



ゼロカーボン ひろさきチャレンジ！ #21

「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！

今号のテーマは食品ロスの削減についてです。

問 環境課ゼロカーボンシティ推進係（☎32-1969）



食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。日本の１年間の食品ロス量は約472万トンで、その生産にかかるCO₂排出量は1,046万トン。これは杉の木約11億9000万本分が１年間に取り込む量に相当します。

- ☑ **家にあるものを確認してから買い物へ行く**
- ☑ **エコクッキングで食べられる食材を捨てずに調理する**
  リンゴの大量消費レシピなどを市ホームページで公開中
- ☑ **ひろさきタベスケ※を利用する**
  ※お店が消費期限が近いなどを理由に、早めに売り切りたい食品を出品し、利用者がお得に購入できるサービス

有料広告

まちづくり

令和８年度 第２回 人と人がつながるまちづくりトーク「ぷらっと」



「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です。今回は「若者を応援するまちづくり」がテーマで、佐藤綾哉さん（HLS弘前代表）をゲストにお迎えします。

時５月20日㈬、午後６時30分～８時30分
所HLS弘前（土手町）
対15人程度
申市ホームページ内の専用フォーム、電話／５月19日㈫まで
問企画課（☎26-6349）

６月１日～７日は水道週間です

全国の水道事業体が水道に関する啓発活動を行う「水道週間」にちなみ、弘前市水道週間イベントを実施します。

時６月６日㈯、午前10時～午後３時
所ヒロロ（駅前町）３階イベントスペース
内パネル展示、上下水道クイズ、浄水実験、ティッシュペーパーとトイレットペーパーのポイを使ったスーパーボールすくい実験など
問上下水道部総務課（☎55-9660）

新寺構遊歩道 花の植栽ボランティア募集

ひろさき地方創生パートナー企業の（福）茜育友会（ワークランド茜）と協働で、弘前のまちを花で彩る取り組みの花苗植え、草取り等を行う市民ボランティアを募集します！

時５月中の好天時、平日の午前９時30分～11時頃
※具体的な日時は、ワークランド茜と事前相談の上、決定します。
所史跡津軽氏城跡弘前城跡新寺構（桶屋町）
対市内在住、通勤・通学している個人および市内に活動拠点を有する企業団体
問ワークランド茜（☎32-2128）



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　問問い合わせ・申込先　Fファクス　Eメール

就労・資格

新規高等学校卒業予定者を対象とした求人の早期申し込みを！

令和９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令和８年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優秀な人材の確保のため、早期の求人申し込みをお待ちしております。

問弘前公共職業安定所（☎ 38-8609〈音声案内部門コード 31 #〉）

訓練見学説明会

時①５月 13 日㈬、午前９時 30 分～正午（受け付けは午前９時から）／②５月 27 日㈬、午後１時 30 分～４時（受け付けは午後１時から）
所ポリテクセンター青森（青森市中央３丁目）
対ものづくり業界（住宅、電気、機械）への就職に興味がある人＝各回 20 人程度
持筆記用具、受給資格者証（雇用保険受給中の人）
申二次元コード、電話／各開催日前日まで
問ポリテクセンター青森（☎ 017-722-1771）

公共職業訓練

簿記パソコン・IT 応用科１（パソコン応用科１）
時６月３日㈬～ 12 月２日㈬
所日建学院つがる校（マルエーデンキー番館〈つがる市柏稲盛幾世〉内）
申５月 15 日㈮の正午まで

じむプロ！経理・総務科（簿記・経理応用科１）
時６月５日㈮～ 12 月４日㈮
所キャリアスクールⅠ・M・S（土手町）
申５月 19 日㈫の正午まで

DX 推進！ IT 応用科（パソコン応用科２）
時６月 26 日㈮～ 12 月 25 日㈮
所キャリアスクールⅠ・M・S（土手町）
申５月８日㈮～６月９日㈫の正午

～共通事項～
対再就職を目指す人＝各 14 人
¥資格取得に関する受験料、テキスト代は自己負担
申ハローワークまたはハローワークヤングプラザに応募書類を提出。
応募書類等の詳細は、県立弘前高等技術専門校のホームページで確認を。
問県立弘前高等技術専門校委託訓練担当（☎ 32-2713）

危険物取扱者試験事前講習会

時６月５日㈮、午前９時 30 分～午後４時 30 分
所黒石消防署（黒石市追子野木１丁目）２階大会議室
対乙種第４類危険物取扱者試験受験予定者
¥受講料＝ 2,000 円（弘前地区消防防災協会加入事業所は 1,000 円）
※受講料は講習日に会場にて集金します／テキストについては申し込みの際にお知らせします。
申消防本部予防課または最寄りの消防署、分署／５月１日㈮～ 26 日㈫
問消防本部予防課（本町、☎ 32-5104）

その他

見え方等のお悩みに関する「サテライト相談教室」

時５月 14 日㈭・７月 16 日㈭・９月３日㈭・10 月８日㈭・11 月５日㈭の午前 10 時～正午、午後１時～３時
所総合学習センター（末広４丁目）
内板書が苦手、音読がうまくできない、物を斜めから見るなど目の使い方への対処、見え方に配慮した育児方法や便利グッズの紹介、学級における指導方法など
申事前に電話・Eメールで「見え方の相談」と予約を。
問県立盲学校ロービジョン相談支援センター（☎ 017-726-2239、E sodan-mou.sh@asn.ed.jp、平日の午前９時～午後４時）

ガイド見学会

現役の観光ガイドと一緒に弘前公園を散策して、ガイドの仕事を見学してみませんか。
時５月 16 日㈯、午後１時～３時
集合場所 市立観光館（下白銀町）１階インフォメーション前
※当日集合場所へ直接お越しください。
対「津軽ひろさき検定」試験合格者およびひろさきガイド学校修了者
問弘前観光ボランティアガイドの会（(公社）弘前観光コンベンション協会内、☎ 35-3131）

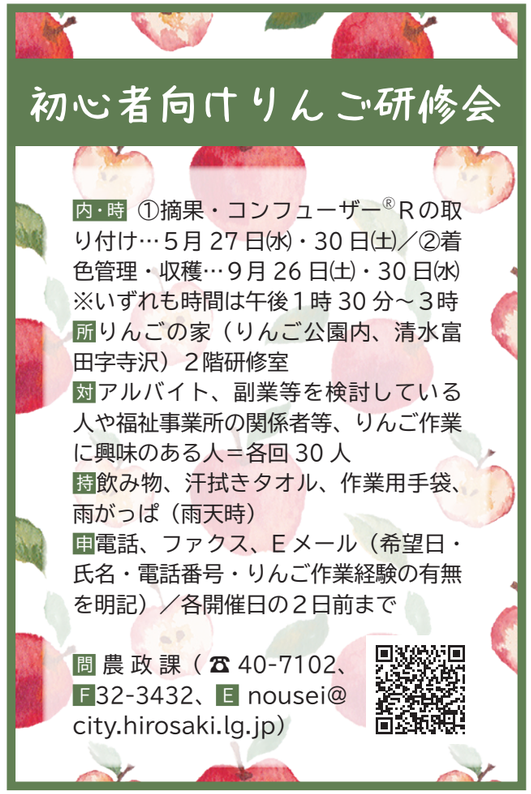
── 有料広告 ──

男女共同参画に係る無料法律相談

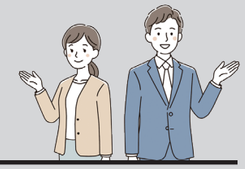
時５月 19 日㈫、午後１時～３時（１人 30 分程度）
所市役所（上白銀町）会議室
対３人（先着順）
申電話／５月 14 日㈭まで
※弁護士への相談がスムーズにできるように、申し込みの際に相談員が相談内容を伺います。
問青森県男女共同参画センター（☎ 017-732-1022、午前９時～午後４時、㈬は休み）

裁判所見学ツアー

５月３日は憲法記念日です。憲法の精神や司法の役割を深めるための見学ツアーを開催します。
時５月 27 日㈬、①午前 10 時 15 分～正午（受け付けは午前 10 時から）／②午後１時 30 分～３時 15 分（受け付けは午後１時 15 分から）
所青森地方・家庭裁判所（青森市長島１丁目）
内法廷、調停室などの庁舎見学、DVD 上映など
対各回 12 人（先着順）
申電話、二次元コード／５月１日㈮の午前９時以降
問青森地方裁判所（☎ 017-722-5421、平日の午前９時～午後４時 30 分）



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
■大髙 義昭さん
■加賀谷 郁子さん
■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
■菅野 洋さん
■相馬 隆子さん
■田中 均さん
■戸田 しのぶさん
■村上 直弘さん

○青森地方法務局弘前支局では、平日に常設人権相談所を開設していますので、電話でお問い合わせください。
問青森地方法務局弘前支局（早稲田３丁目、☎ 26-1150）

【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

■菊池 佳子さん
■佐藤 百合子さん
■増田 華子さん
■境 江利子さん
■中澤 省一さん

○人権擁護委員は毎週金曜日、行政相談委員は毎週水曜日に、市民生活センターでも相談に応じています。まずは電話でお問い合わせください。

問市民生活センター（ヒロロ〈駅前町〉３階、☎ 33-5830、☎ 34-3179）

ひろさき広域出愛サポートセンター

休日登録会 ～会員募集～

結婚を希望する独身男女が会員に登録し、お見合いをする支援をしています。

時５月 24 日㈰、正午～午後４時（最終受け付けは午後３時）
所ヒロロ（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、㈰・㈪と㊗を除く午前 10 時～午後７時）

岩木・西目屋地区 事業承継セミナー・経営相談会

時６月 19 日㈮、午後２時～４時
所岩木山商工会（賀田１丁目）２階会議室
内第１部…セミナー（事業承継の現状・課題、事業承継の取り組みと事例等）、第２部…個別相談会
対事業承継を検討している人、経営課題がある人など
申市ホームページに掲載しているチラシ裏面の申込書をファクスで提出
問産業育成課（☎ 32-8106、F 35-1105）

国民健康保険に加入している皆さんへ



整骨院･接骨院受療の際、打撲、捻挫、挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼の応急措置など、外傷性であることが明らかな場合は保険適用となります。

日常生活による肩こり、筋肉疲労、慰安目的の利用、病気（神経痛・リウマチなど）からくる痛み・こり、脳疾患後遺症などの慢性病、過去の交通事故等による後遺症、症状の改善の見られない長期の治療、医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急処置を除く）、異なる患部の「ついで」受療、同症状に対しての重複受診などについては保険適用外の施術となり、国民健康保険の使用はできません。

整骨院・接骨院受療の際は、「負傷の原因を正しく伝える」、「療養費支給申請書の内容を確認し、自分で署名する」、「領収証を保管する」ようにし、適正な利用を心がけましょう。

問国保年金課（☎ 40-7047）

連載 No. 8

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。

株式会社エントリー



農家さんを中心に農作業の忙しい時期に人手をマッチングするサービスを提供しています。シェアジョブサイトを運営し、リンゴ、稲作、ナガイモ、ニンニク農家さんなどから幅広くご依頼を頂いています。

操業開始年月 本社…2002 年２月
弘前…2022 年８月

従業員数 347 人（全社）
（うち市内事業所…５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） ３階
（本社…東京都新宿区）

詳細はこちら

事業内容
農家さんを中心とした人材マッチングサービス

株式会社シーエス・プレナー 弘前コンタクトセンター



顧客満足（Customer Satisfaction）と企業家精神（Entrepreneur）を社名の由来としています。テレマーケティングの経験を基に、企業と協働し顧客満足の向上に取り組んでいます。

操業開始年月 本社…2002 年 10 月
弘前…2019 年２月

従業員数 362 人（全社）
（うち市内事業所…74 人）

事業所所在地 弘前市城東北３丁目 11 の 10
（本社…福岡県福岡市）

詳細はこちら

事業内容
テレマーケティング業、電話受発信業務、通販コンサルティング、広告代理店業

フォトコレ 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！

3月20日 津軽情っ張り大太鼓大規模修繕

追手門広場（下白銀町）



経年劣化が進んだため、クレーンを使って分解するなどして、2007 年以来２度目の大規模修繕が行われました。

3月25日 桝形救急ステーション 完成セレモニー

桝形救急ステーション（豊原１丁目）



セレモニー後、救急隊員による救急活動の実演が行われました。平日の日中に出勤する「日勤救急隊」の活動拠点となります。

3月26日 はるやすみパワーアップ教室 in ヒロロ

ヒロロ（駅前町）４階市民文化交流館ホール



参加した児童たちが、日本古来の伝統的なかべ材である「しっくい」でコテ絵づくりを体験し、職人の技術に触れました。

4月1日 城北公園交通広場オープン

城北公園交通広場（田町３丁目）



オープン初日から多くの親子連れが訪れ、ミニ新幹線やゴーカートに乗ったり、交通ルールを楽しく学んでいました。

4月3日 交通安全パレード

弘前文化センター、弘前城外堀 他



関係団体が弘前南高校吹奏楽部の演奏と共にまちを練り歩き、ドライバーなどに交通事故防止の徹底を呼びかけました。

4月7日 あいさつ運動、ことばをかけて見守る運動

市内小学校区域



子どもたちを見守り、いじめや虐待を防ぐ取り組みとして行われ、元気なあいさつと明るい笑顔がまちに溢れました。

Smile通信

Happy Birthday 1st

令和８年５月・６月に１歳になる子を紹介します！



濵崎（はまざき） 律子（りつこ）ちゃん
R7.5.25 生



白戸（しろと） 翠（すい）ちゃん
R7.5.9 生



小笠原（おがさわら） 唯斗（ゆいと）ちゃん
R7.5.19 生



山口（やまぐち） 鯉輝（りき）ちゃん
R7.5.1 生



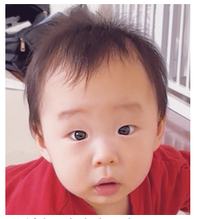
成田（なりた） 燈二（とうじ）ちゃん
R7.5.13 生



安田（やすた） 彩白（いろは）ちゃん
R7.5.9 生



福原（ふくはら） 舜翔（しゅんと）ちゃん
R7.5.26 生



工藤（くどう） 桜太郎（おうたろう）ちゃん
R7.5.9 生



加藤（かとう） 三采（みいさ）ちゃん
R7.5.15 生



木田（きだ） 千景（ちかげ）ちゃん
R7.6.27 生



葛西（かさい） 琉生（るい）ちゃん
R7.5.20 生

人の動き Population

令和８年４月１日現在（推計）

		前月比
人口	155,619 人	（−944）
男	71,307 人	（−484）
女	84,312 人	（−460）
世帯数	70,335 世帯	（−294）

ひろさきっこ No.1 の作品

問い合わせ先
学校指導課
（☎ 82-1644）

令和７年度「弘前子ども美術展」の入選作品の中から選出した８点を全８回で紹介します。子どもたちが作品に込めた夢、希望、思い出、豊かな感性をご覧ください。

すいそうの中でおよぐかめ



スチレン版画が楽しかったです。特に、彫っている時が楽しかったです。かめのスタンプも工夫しました。

深沢 悠月（ゆづき）さん
（裾野小学校３年）



Instagram

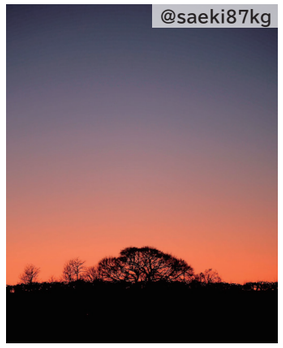
みんなが撮った 弘前の「いいかも!!」

#ecomeonhirosaki
問 広聴広報課（☎ 40-0494）

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。



藤田記念庭園



小栗山農村交流公園



沢田ろうそくまつり

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）

さらっと一句・川柳

今月のお題「風」　選・広聴広報課

土手町の賑わい見てた風見鶏　城子
風邪予防うがい手洗い旨い酒　長尾美津子
そよ風がうす毛の頭そっとなで　菊池喜蔵
豪雪も四季を忘れず春の風　佳奈子
春風に物価の値上げがお伴する　紺屋の白袴
鯉のぼり風をほおばり太り気味　對馬義秀
馬鹿でいい風邪ひかぬだけ儲けもの　成田麻衣子
なにもかも光って見える春の風　関　柳人
孫メール気づき優しい「風邪ひくな」　一戸　勇
冬剪定風貌変わるガングロ爺　あんじ〜さん

7月号の投稿募集

応募期限　5月31日(日) 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７月・８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×芽吹く」

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

七月のお題「声」

お題の漢字を使って、クスッ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）

市立博物館特別企画展

ワンダー・アニマルズ
-アートで感じる命のふしぎ-

5月29日（金）～9月6日（日）



▲「こくごのじかん」齋藤将（笠間日動美術館所蔵）

問い合わせ先 市立博物館（下白銀町、☎35-0700）

絵画作品を中心に、ガラスや彫刻など多彩な動物アートを紹介します。毛の1本1本まで本物そっくりに描かれた写実的な作品や、カラフルでデフォルメされたキャラクターのような描写。国内屈指のアーティストたちが動物から何を感じ、どう表現したのか、想像しながらご覧ください。

観覧料 一般＝1,000円、市民＝800円（住所の確認できるものを提示を）
※大学生以下、65歳以上の市民、障がい者手帳を持参の人は無料。年齢・住所を確認できる手帳や身分証明書・学生証などの提示を。その他の無料の人については、市立博物館ホームページで確認を。

その他 会期中の8のつく日（8日・18日・28日）は午後2時から学芸員によるミニギャラリートークを実施しています（イベント実施日除く）。

関連イベント予告　ワークショップ
「アニマルアートをつくってみせよう！」

講師 蒔苗靖子（津軽中学校美術部顧問）
対象 アートに興味のある中学生・高校生
※日時・申し込み方法などの詳細は、6月下旬頃に市立博物館ホームページでお知らせします。



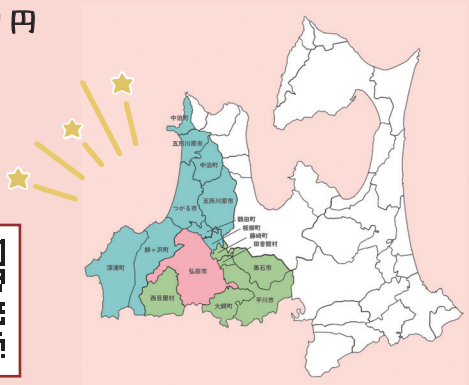
津軽藩ねぷた村、斜陽館、不老ふ死温泉をはじめとした、津軽エリア内の観光・温泉30施設以上が巡り放題となる周遊観光パスが販売開始！対象施設を巡れば巡るほど入館料・入浴料がお得に！

販売価格 2日間パス：2,000円／3日間パス：2,500円

販売方法
①インターネットから購入
②窓口で購入　弘前市観光案内所／弘前市立観光館
弘前市まちなか情報センター
③コンビニエンスストアで購入

注意事項 各施設への入場は期間中1回まで

問い合わせ先 クランピオニー津軽（☎88-6090）



■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の1　☎35-1111　FAX 35-0080
■公式X（エックス）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

広報ひろさきをアプリで配信▶ マチイロ
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。
VEGETABLE OIL INK 環境にやさしいインキを使用しています。