

hirosaki

2019

1/1

No.309

「話題」と「笑顔」を届ける総合情報誌 広報ひろさき

「広報ひろさき」録音版を希望する人は広聴広報課（☎ 35・1194）までお知らせください。



特集

受け継がれる
ふるさとの味

- 02 弘前城雪燈籠まつり
- 03 新年のあいさつ
- 05 特集
受け継がれるふるさとの味
- 10 新春特別企画
クロスワードで福袋
- 12 市政情報
◆市民税県民税の申告
◆20歳になったら国民年金
ほか
- 16 フォトコレ in ひろさき
岩木文化祭、弘前市場まつり、
町会便り作成講座 ほか
- 17 学生企画コーナー
もっと②♥弘前!!
- 18 暮らしの information
イベント、教室など
- 26 Health Information
健康の掲示板
- 28 smile 通信
さらっと一句・川柳
弘前市立図書館近着図書紹介
食改さんおすすめレシピ
THE 弘前人

弘前城 雪燈籠まつり

2月8日
~11日

弘前公園を会場に市民手作りのまつり「弘前城雪燈籠(ゆきどうろう)まつり」を開催します。今年の大雪像は「旧弘前市庁舎」です。

ご協力ください。
▽搬入期間 1月18日~20日の午前9時~午後4時
▽搬入場所 弘前公園四の丸レクリエーション広場
▽注意 汚れていない雪をお持ちください。公園には「緑の相談所」側の入り口から入り、係員または看板の指示に従ってください。ただし、園内の雪の状況で、搬入をお断りする場合があります。
■問い合わせ先 観光政策課誘客推進係 ☎35・1128

雪燈籠制作者を募集

まつり運営委員会では、雪燈籠や雪像、ミニ雪像、雪だるまの制作者を募集しています。

▽制作期間 1月31日~2月7日
▽参加条件 制作費・用具などは制作者が準備し、制作期間内に完成させること

▽制作内容 ①雪燈籠の制作者には、型枠、制作手引きを用意/②中雪像の制作者は、主催者が設ける幅3m、高さ4mの雪柱を素材に制作/③ミニ雪像の制作者には、型枠を用意。高さ2mの雪像を制作/④雪だるまは高さ約1.5mのものを制作

※制作場所はまつり運営委員会が指定し、配置図を後日送付します。

▽申込先 1月9日までに、弘前城雪燈籠まつり運営委員会(市役所5階、観光政策課内)へ。

雪の提供にご協力を

まつりの雪像などを作るため、除排雪した雪が必要です。雪の提供に



【今号の表紙】 ふるさとの味を召し上げ

伝承料理を広める活動を行っている「津軽あかつきの会」の皆さん。今号では、郷土料理にかける皆さんの思いや昔ながらの伝承料理作り取材しました。母ちゃんたちの魔法の手によって作り出される「ふるさとの味」。そこにはそれぞれの家庭で育まれた思いがたくさん詰まっていることでしょう(特集記事は5ページから掲載)。



謹賀新年



市長
櫻田 宏



市議会議長
下山 文雄

みんなでつなぐ「弘前」

あけましておめでとうございます。市民の皆様には、お健やかに新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。昨年は「弘前さくらまつり100周年」という記念の年として、100年の歴史を振り返り、100年先に思いを馳せた年となったのではないかと感じております。本年は弘前市が誕生して130周年を迎える年でもあります。平成という時代から新しい元号に変わる年でもあり、先人が築き上げてきた「弘前」にさらに磨きをかけ、次の時代に胸を張って引き継いでいく、新しい「弘前」づくりが始まります。

市政運営の基本となる、現在策定中の新しい総合計画は、「弘前市協働によるまちづくり基本条例」に基づき、市民や企業、大学、行政などが一丸となって、地域を担う人材や新しい魅力、地域コミュニティなど、新たな「ひと・もの・こと」を創り出し、美しい自然と風格のある歴史や文化とともに、次の世代へつなぐための道しるべとなるものであります。新しい総合計画のもと、子どもたちの笑い声とそれを取り巻く大人たちの優しいまなざしの中で、ここに暮らしていて良かったと感じられるようなまち「弘前」の実現に向けて、一つひとつの課題に真摯に向き合い、取り組んでまいりますので、皆様のより一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして希望に満ちた年となりますことを心からお祈り申し上げまして、新年のあいさつといたします。

年頭にあたって

新年おめでとうございます。市民の皆様、ご壮健にて新しい年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。「国の内外、天地とも平和が達成される」との由来がある「平成」も残すところあと4カ月となりました。市町村合併以降を振り返りますと、議員定数については、34人から現在では28人となっております。

また、平成24年には本会議インターネット中継の開始、本会議録の検索システムの導入、平成27年には弘前市議会基本条例を制定し、翌28年には予算決算常任委員会もインターネット中継を開始しました。今後も、常に透明性を確保するとともに、市民に開かれた信頼される議会を目指して参ります。

そして、昨年はりんご黒星病が多発し、生産者とともに黒星病の防除に取り組んだほか、議会として県や国に要望活動を行い、「りんご黒星病撲滅に関する決議」を議決し、りんご生産日本一の市議会として黒星病撲滅のため活動していくことを宣言いたしました。

さて、今年の干支は「亥」であります。「亥」の文字には、エネルギーを蓄えて次の世代へと向かう準備をするという意味があります。人もりんごも無病で過ごし、来る新しい元号を皆様が健やかに迎えられることを切に願っております。

結びに、市民の皆様の一層のご支援とご協力をお願い申し上げますとともに、新しい年が皆様にとりまして災害のない健康で幸多い年となりますことを心から祈念いたしまして、年頭のあいさつといたします。

広報ひろさきをアプリで読もう!

マチイロ

iOS・Android対応

平成30年度 弘前市顕彰

平成30年度の「弘前市顕彰規則による顕彰」の受賞者が決定しました。

この表彰は、長年にわたり、教育・文化・産業・経済の振興など市政の発展に尽力した個人や団体の功績をたたえるものです。

本年度は、6個人と1団体が晴れの荣誉に輝き、顕彰状と金色に輝く卍(まんじ)をあしらったヒバの盾が贈られます。

■問い合わせ先 秘書課 (☎40・7022)



市政の進展、社会福祉の増進等に寄与



なかむら つよし
中村 剛さん (77)

地区納税貯蓄組合長として、納税思想の普及高揚や後進の指導育成に精励したほか、市納税貯蓄組合連合会の要職に就き、会の適正運営に尽力するなど、市政発展に大きく寄与しました。



しらすわ なおえ
白沢 直衛さん (80)

町会長として、町会活動の維持・発展に努めたほか、市町会連合会代議員や理事を務め、地区の課題解決に尽力するなど、市政発展に大きく寄与しました。

産業、経済等の振興に貢献



にしざわ こうせい
西澤 幸清さん (69)

つがる弘前農業協同組合常務理事、代表理事組合長として、農協の広域合併における課題解消に努め、経営の効率化に尽力するなど、地域農業の振興に大きく寄与しました。



ふじた よしのり
藤田 善徳さん (77)

長年にわたり、商店街の振興に取り組む、中心市街地の賑わい創出や小売業経営の近代化に努めるなど、地域経済の振興に大きく寄与しました。

教育、文化等の振興に貢献



ますだ てつとも
増田 哲友さん (84)

写真家として、県写真界の要職を歴任し、自らの活動を通して県内写真界の活性化および技術レベルの向上に貢献したほか、後進の育成に努めるなど、当市の文化芸術の振興に大きく寄与しました。



まつやま よういち
松山 陽一さん (84)

学校歯科医として、児童の歯科健康管理はもとより、歯科衛生思想の普及に努め、歯・口腔の健康指導を通して学校保健活動の啓発を推進するなど、当市の学校環境衛生の向上に大きく寄与しました。

ひろさきこうきょうがくだん いしおか とおる
弘前交響楽団(石岡 徹 会長、西沢 勝則 団長)



長年にわたり、年2回の演奏会を継続的に開催し、優れた音楽鑑賞機会の創出を行うとともに、クラシック音楽の普及に努めているほか、後進の育成に尽力するなど、当市の文化芸術の振興に大きく寄与しました。



特集

受け継がれる ふるさとの味

地域で採れる食材を使って、その地域に適した独特の調理法で作られる郷土料理。いくつもの食材がバランス良く使われ、昔から変わらず好まれる味に調理された食材は、一口食べるとどこか懐かしさを感じさせます。だしを上手に使い、素材のうま味がぎゅっと凝縮されたその味は、地域で大切に作られてきた味。家庭によって少しずつ異なり、それがまた郷土料理のおもしろいところでもあります。

多くの地域で、先人の知恵を生かした郷土料理が育まれる中、ここ、津軽地方でも風土や気候に合わせたさまざまな料理が今に引き継がれています。

遠く離れていると、ふるさとの味が恋しくなるもの。正月に帰省した子どもや親戚、仲のいい友人、知人へ、津軽の味をふるまい、「ふるさと」のぬくもりを贈りましょう。



弘前の
郷土料理

郷土の料理を たくさんの人に

石川地区で伝承料理を提供する
工藤さんにインタビュー

先人の知恵

春になれば山菜、夏には採れたての新鮮野菜、秋はきのこ。郷土料理は、その時期に採れたものをその時期に調理して食べるのが最高においしい。今は時期を問わず食べられる食材が増えましたが、昔は冬に採れる食材があまりなかったため、山菜を乾燥させたり冷凍したりして保存、きのこを塩漬けにするなど、保存食にして野菜の採れない時期にもきちんと栄養が取れるようにしていました。郷土料理という煮しめなど、どうしても茶色系の料理が多くて華やかさに欠けるんです。そこで、赤みのある食材を入れて食卓が

「ぱっ」と明るくなるよう彩りにも気を配っているのが津軽の郷土料理の特徴です。

それから、正月は子どもや親戚が一同に集まるのでお嫁さんがいろいろな支度で忙しくなります。そこで、お嫁さんを休ませるということもあり、けの汁や煮しめなどを大量に作っておいて数日間かけて食べるということをしていました。郷土料理は元をたどると、その地域の文化や歴史も垣間見えてきます。

受け継がれてきた家庭の味

郷土料理や昔ながらの料理は、親から子へ、子からまたその子へ、親

子と一緒に作りながら受け継がれてきたものです。決まりきったレシピがないので、計量スプーンなどを使わず味見をしながらの味付け。私たちの会では化学調味料や保存料は使わず、みそやだしも自分たちで作ったものを使っています。だから毎回微妙に味が変わり、それが「飽きない味」となり、そして「家庭の味」となる。家庭によって食材の切り方や味が若干違うのも郷土料理の魅力なのだと思います。

世代を越えて

津軽あかつきの会には、地元の年配の人が懐かしがって食べにきてくれたり、若いお母さんが子どもに作ってあげたいからと訪れたり、さまざまな人が郷土料理を求めて食べにきてくれます。外国からの観光客は、発酵食品を珍しがり喜んで食べてくれます。

食に関しては好き好きがあるので、基本的に自分の好みで食べても良いのかなと思っています。ただ、こういう料理が地元にあるということ、こういう食の選択肢もあるということを知ってほしいですね。「知らない」ということが一番もったいない。みんなに知ってほしいです。そして、少しでも郷土料理を好きに



なってくれる人がいれば、そこからまたいろいろな広がりがあると思います。そうなってくればこの活動を続けている甲斐がありますね。

伝統、想い、味を引き継ぐ

昔は行事など何かあれば近所の人々がみんな集まって、年上の人が作る料理を若い人が手伝い、そして自然に作り方を覚えていったものです。

今はそういう場が少なくなっているのかなと感じます。だからこそ、郷土料理を学びたい人や、みんなで一緒に料理作りを楽しみたい人などが集まって活動できる場が必要なんだと思うんです。たわいもない話をしながら楽しんで料理をすることが世代間のコミュニケーションにもつながっています。

ここでは昔ながらの料理にこだわっているので、野菜は周辺で採れるものを使っています。調味料や調理法も昔のものから変えないようにしています。そうやってこの地域の郷土料理が、時がたっても失われないよう、今後もこの活動を続けていきたいと思っています。

津軽あかつきの会

代表 工藤 良子さん(78)

「道の駅」で野菜などの加工・販売をしていた仲間と一緒に趣味として郷土料理作りを開始。その後、「津軽あかつきの会」を発足し、以来、会代表として会員とともに自宅で郷土料理を提供している。



津軽の 郷土料理の 歴史

寒さが厳しい津軽の冬。そんな弘前では数多くの保存食が発達しました。赤かぶを漬けた「赤かぶの千枚漬け」や、乾燥させたぜんまいを水に戻してから豆腐などと和える「ぜんまいの白和え」など、長期保存加工して食べる郷土料理が数多くあります。また、厳しい寒さを乗り切るため、野菜や大豆をふんだんに使った「けの汁」など、体の温まる料理も津軽独特の郷土料理です。

山菜の宝庫でもある津軽地方は、春にはごみやぜんまい、夏には根曲がり竹やみず、秋にはさもだしなどのきのこが採れ、旬の山菜を使った料理も多く食べられます。

このような地域性を生かして、津軽の歴史と風土に育まれた郷土料理が後世に受け継がれています。



野菜がたっぷり入った「けの汁」

お客さんに突撃取材!

懐かしい味でとっても
おいしかったです!



友人の1人が関東の地元に戻るといふことで、記念に津軽あかつきの会の郷土料理を食べに来た皆さん。ツブの入った煮しめや、いがめんち、塩気のきいた黒豆ごはんなど、津軽ならではの郷土料理を味わいました。地元へ帰る東海林冴子さん(手前右)は「元々津軽の郷土料理が大好きで自分で作ったこともあります。でも、プロが作る味はやっぱり違いますね。初めて食べる食材も多く、特にねりこみや、さめなますがおいしかったです」と満足げでした。



今回食べたお膳はコレ!!



津軽あかつきの会 直伝!

おらほの郷土料理

「津軽あかつきの会」が伝授する、昔ながらの食材、調理法による郷土料理の作り方を紹介します。正月料理の一品に作ってみてはいかがですか。



おめでたいときはツブも添えて
煮しめ

材料 (4人分)

- 人参……………1本
- 高野豆腐 (水で戻したもの)……………2枚
- 干しいたけ (水で戻したもの)……………4個
- 根曲がり竹 (水煮) ……8本
- ふき……………50g
- 結びこんにゃく……………4個
- ツブ貝 (ゆでたもの)……………4個
- だし汁 (昆布・煮干し)……………200cc
- A [酒……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ3~4
- B [酒……………適量
- しょうゆ……………大さじ2~3
- 塩……………少々

作り方

- ①人参は乱切りに、高野豆腐は三角に切る。
- ②だし汁で人参を煮る。ある程度火が通ったら、干しいたけ、根曲がり竹、ふき、結びこんにゃくを入れる。Aの酒、しょうゆを入れて味付けをする。
- ③別の鍋にツブ貝が浸かる程度の水を入れBの酒、しょうゆを入れて煮る。
- ④②の材料に火が通ったら高野豆腐、ツブ貝を入れる。
- ⑤塩を加えて味を調整したら完成。

しいたけの戻し汁を入れるとさらにおいしくなりますよ♪



栗の甘露煮を入れるのが津軽独特
茶わん蒸し

材料 (4人分)

- 卵……………4個
- しいたけ……………1個
- しらたき……………1/2袋
- 根曲がり竹……………1~2本
- 板麩……………8g
- なると……………4枚
- みつば……………適量
- 鶏ささみ……………1枚
- 栗の甘露煮……………栗4個、汁少々
- A だし汁 (昆布、煮干し)……………50cc
- B だし汁 (昆布、煮干し)……………50cc
- だし汁 (鶏ガラ)……………50cc

作り方

- ①鶏ガラでだしを取る。
- ②しいたけ、しらたき、根曲がり竹、板麩を鶏ガラのだし汁とAのだし汁で混ぜ合わせたもので煮る。
- ③卵にBのだし汁を入れて混ぜる。
- ④②の材料を容器に入れて、鶏ささみと栗を加えて③の卵汁を注ぐ。
- ⑤蒸し器で10分ほど蒸す。蒸し上がったたら、なるとみつばをのせて完成。

材料 (4人分)

- ごぼう……………1本
- 人参……………1/2本
- 油揚げ……………1/2枚
- だし汁 (昆布・煮干し)……………100cc
- 酒……………小さじ1
- しょうゆ……………15~20cc
- 白ごま……………少々

作り方

- ①ごぼうは5cmくらいの長さに切る。
- ②人参は大きめの千切りに、油揚げは油抜きして千切りにする。
- ③だし汁で、ごぼうと人参を煮る。
- ④ごぼうにある程度火が通ったら、油揚げを入れる。
- ⑤④に酒、しょうゆを入れる。
- ⑥粗めにすった白ごまを入れて混ぜたら完成。



油で炒めないからヘルシー
ごぼうのでんぶ

材料 (4人分)

- 人参……………1~2本
- 高野豆腐 (水で戻したもの)……………半丁
- しらたき……………50g
- 塩たらこ……………20~30g
- ねぎ……………少々
- だし汁 (昆布・煮干し)……………50cc
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- 塩……………少々

作り方

- ①人参と高野豆腐を千切りにする。しらたきは湯通ししておく。
- ②人参、高野豆腐、しらたきを鍋に入れ、材料の半分が浸るくらいにだし汁と酒を入れて煮る。
- ③人参が柔らかくなったら、たらこを加え混ぜる。
- ④たらこの塩気をみながら、しょうゆ、ねぎを加え混ぜる。
- ⑤塩で味を調整したら完成。



酒で、たらこをほぐすことでくさがり取り、他の材料とも絡みやすくなりますよ♪



赤と白で縁起物
人参の子和え

地域おこし協力隊 おすすめの郷土料理 !!

津軽あかつきの会で日々津軽の郷土料理を勉強している地域おこし協力隊の吉田涼香さん。千葉県出身の彼女のおすすめの郷土料理は、人参の子和え!! 「味付けはシンプルで、人参から素材そのものの甘味が出ているところがうま味の秘けつ! 真鱈の子はスーパーでも売っていて、手軽に手に入るので家で時々作っています♪」。



弘前市地域おこし協力隊
吉田 涼香 さん

本場の郷土料理を味わうなら

津軽あかつきの会

- 住所 石川字家岸 44-13
- 料金 1食 1,500円~ (4人~)
- ※4日前までに予約が必要。
- 定休日 月・火・水曜日
- 問い合わせ・申込先 津軽あかつきの会 (☎ 49・7002)



私たちが
作っています

本特集の動画が見られます

弘前市シティプロモーション 検索





新春特別企画

クロスワードパズルで
福袋を当てよう!

10人に
当たる!



1	2	3	4	5	6	7	8
H					R		
9		10			11		
	L		S			F	J
		12			13		14
P					G		
16	17				18	19	20
22		23		24		25	26
				C			B
		28			29		30
31				32		33	
				N	A		D
		35	36		37		38
			Q			K	
	40		41		42		43
							44
							M
45		46		47			48
				I	T		O
49				50			51
53			54				55
E					U		

【質問】

で発見された

の

は?

クロスワードパズルの正解者の中から抽選で10名様に、福袋をプレゼントします。

解き方は簡単。右ページのヒントを基に、マスの中に書かれているA~Uを順番に並べると質問になっていますので、その質問の「答え」を書いて応募してください。

▽応募方法 ①件名「クロスワード応募」、②質問の答え、③住所、④氏名、⑤年齢、⑥性別、⑦電話番号、⑧本誌へのご意見・ご感想、⑨広報ひろさきで取り上げてほしい企画・コーナーを記入し、郵送、ファクスまたはEメールで、広聴広報課(〒036・

8551、上白銀町1の1、ファクス35・0080、Eメールkouhou@city.hirosaki.lg.jp)へ。

▽応募締切 1月25日(当日消印有効)

※応募は1人1通までとし、当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。必要事項に不備がある場合は抽選の対象外となります。なお、応募に際して取得した個人情報、プレゼントの発送のみに使用します。

※パズルと質問の正解は広報ひろさき2月1日号に掲載します。

■問い合わせ先 広聴広報課(☎35・1194)

【タテのヒント】

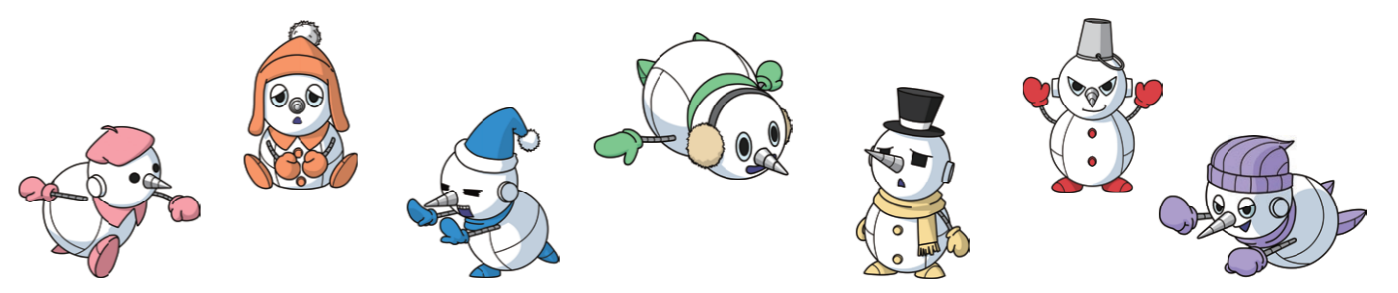
- 市役所前川新館1階にあり、祭りのポスターや動画、物産品・工芸品など弘前の魅力を楽しむことができる場所は広報コーナーと●●●●●●●●
- ホテル、旅館、ゲストハウスなどの総称
- 飛行機が滑走路を飛び立つこと
- 「ひろさき子育て応援アプリ」を使用するためにダウンロードするアプリの名称
- 釣りをするときや洗濯物を干すときに使います
- 目には見えません。マイナス●●●●、アルカリ●●●●
- 「黒(房)すぐり」のこと。●●●●オレンジ、●●●●ウーロンなど、お酒として提供されることも
- 岩木山の別名
- 無線通信を利用してデータの送受信を行うローカルエリアネットワーク(LAN)システム
- 石川県と富山県にある日本海側の海岸線で最も突出面積が大きいのは●●●●半島
- にわか雨の別名
- ペルーの首都
- 液体が沸騰・蒸発して気体となること
- 眠らないこと。眠れないこと
- 弘前市で活動している社会人野球チーム 弘前●●●●
- 樹皮が白い落葉樹。別名をシラカバともいう
- いくつかの歌を組み合わせて一曲とした三味線や琴の

- 曲のこと
- 「この上なく」、「非常に」、「極めて」と同じような意味の言葉
- 土の中に打ち込んで、目印や支柱にする棒
- 高音部を示す音部記号
- アフリカの乾燥原などにいる、鹿に似ていてよく走る動物。上に向かって伸びている2本の角が特徴的な「トムソン●●●●」
- あんを包んだお餅の表面に、蒸したお米を乾燥させ砕いたものをトッピングした津軽のソウルフード
- 民法上の土地やそれに定着する建物などのこと
- 岩木川の●●●●●●はゴルフ場、ソフトボール場、野球場などとして活用されています
- 正月の遊び「福笑い」や夏にスイカ割りをするときは●●●●●●をします
- 種子植物のうち胚珠がむきだしになっているもの「●●●●植物」
- 書類などに書き記すこと。●●●●例、●●●●台、●●●●漏れ
- 人や荷物を乗せるために牛や馬の背中に置くもの
- ピアノを●●●●、コーヒー豆を●●●●
- その分野には化学、物理、生物などがあります
- りんごなどの着色を良くするための作業のこと。葉とり、葉●●●●

【ヨコのヒント】

- 弘前市の友好都市のひとつ。北海道●●●●町
- 日ごろの備えが大切です。●●●●●●●●訓練、●●●●●●無線、自主●●●●●●
- 荷物を運ぶ列車。●●●●●●列車
- 緑色の微生物。学名をユーグレナといい、春から夏にかけて水田などで頻繁に発生します
- 津軽地方に多く残っている庭園様式。●●●●●●武学流庭園
- 一筋縄ではいかない人。油断のならないもの。
- 教養や訓練を通して獲得した能力のこと
- バレンタインデーなどに付き合いで配るチョコ ●●●●●●チョコ
- 王林とふじを交配した黄色いりんご。さわやかな甘みと香りが特長
- 大分県のほぼ中央に位置する市。温泉地としても有名
- 昨年のファッション甲子園で優勝を飾った衣装の作品名。針を身にまとったように見える動物の名称
- 土手町通りから新鍛冶町へつながる細い路地。老舗と新しい飲食店が並ぶ隠れたグルメスポット
- 社会人に必要なハウレンソウ 報告・●●●●●●●●相談
- 津軽●●●●●●には津軽じょんがら節や津軽あいや節などがある

- 預貯金などの利子・利息の割合
- 質問などに対する答え
- 美術品・工芸品や一般工作物などを製作するための下絵のこと
- 流行性耳下腺炎の俗称
- 小麦粉・砂糖・卵・バターなどを混ぜ、イーストで膨らませて小形のドーナツ状に焼き、ラム酒入りのシロップに浸した菓子
- 英語で「細胞」のこと
- 市役所内の部署。市民税に関することは市民税課。市の総合計画の作成や、さまざまな企画等をする部署は●●●●●●
- お試し用に提供する見本の商品
- 弘前方式と呼ばれるりんごのせん定技術を生かして弘前公園内のさくらを管理している人たち チーム●●●●●●
- 今日の1日前のこと
- 現在解体修理が行われているのは弘前城の●●●●●●垣です
- かけうどんにお餅をのせたもの
- 津軽弁でとうもろこしのこと。岩木山ろくの嶽●●●●●●は有名



弘前版 図柄入りナンバープレート 図柄デザイン案決定!!

応募のあった321作品の中から、弘前ナンバーデザイン案選考委員会が5作品を選考し、人気投票を10月に行った結果、右図の図柄デザイン案に決まりました。今後、国の審査等を経て、平成32年度(2020年度)中に交付開始となる見込みです。
■問い合わせ先 都市政策課(☎35・1102)



気軽に
ください

保健衛生座談会

市の職員を交え、環境・保健について疑問に思うことや、取り組みなどについて、学び、意見を出し合いませんか。

▽内容

環境テーマ=「ごみの減量化・資源化について」

保健テーマ=「弘前市の短命の原因と対策について」

▽日程 右表のとおり

実施日	地区	開催会場
1月16日(水)	朝陽	朝陽小学校(在府町)図書室
1月18日(金)	相馬	中央公民館相馬館(五所字野沢)研修室
1月19日(土)	千年	千年交流センター(原ヶ平5丁目)
1月23日(水)	東	城東団地集会所(城東北2丁目)

※時間は各会場とも午後1時30分から2時間程度。

■問い合わせ先 町会連合会事務局(☎35・1111<内線346>)

連載 新中核病院

第1回 新中核病院の必要性和病院機能



津軽圏域の地域医療を担う新たな中核病院の整備が、2022年早期の運営開始を目指しスタートしました。これから毎月1回、新中核病院に関する情報をお伝えします。

■問い合わせ先 地域医療総合戦略対策室(☎37・3788)

なぜ、新しい中核病院は必要なの?

津軽圏域では、200~300床の中小規模の病院が複数あることや、民間病院の医師不足などによって、入院や手術を必要とする救急医療である二次救急医療体制を維持することが困難になってきていることが長年の課題となっています。

この課題の解決に向けた県の提案を踏まえて、国立病院機構、弘前大学と協議を重ねた結果、国立弘前病院と市立病院の2つの病院機能を統合し、国立病院機構を運営主体とした新たな中核病院を整備することで合意しました。

新中核病院の整備により、地域の医療資源の集約化、二次救急医療体制の維持、高度医療の充実など、地域の皆さんに必要な医療を将来にわたって提供できる体制が整います。また、弘

前大学と連携した若手医師の育成拠点となり、医師の確保につながることも期待されます。

どんな病院になるの?

新中核病院は、現在の国立弘前病院(富野町)の敷地に整備します。新設する救急科、総合診療科を含む24診療科でスタートし、将来的に胸部・心臓血管外科、脳神経外科の開設も目指す予定です。病床数450床程度を備え、津軽圏域で弘前大学医学部附属病院に次ぐ規模となります。

また、24時間365日体制で救急医療を提供するほか、周産期医療や災害医療、がんや心疾患、脳血管疾患などの高度・専門医療を提供します。皆さんの「かかりつけ医」である地域の医療機関とも連携しながら、切れ目のない医療体制づくりを進めていきます。

詳しくは
問い合わせを

市民税県民税の申告

平成31年度市民税県民税申告の受け付けが始まります。申告の日程などについては、広報ひろさき1月15日号と同時配布予定の「平成31年度市民税県民税申告のお知らせ」をご確認ください。

年金収入がある人の申告について

○所得税の確定申告や市民税県民税申告が必要か確認
収入が公的年金のみの人で、年金支払者から市に対して公的年金等支払報告書(源泉徴収票と同じもの)が提出されている場合(※)、申告は不要ですが、次に該当する人は申告が必要です。

○所得税の確定申告について

公的年金等(国民年金、厚生年金、企業年金など)の収入が400万円以下で、そのほかの所得が20万円以下の人は所得税の確定申告が不要ですが、所得税の還付や損失の繰越控除などを受けようとする場合

は、確定申告が必要です。なお、確定申告をする場合は、市民税県民税の申告は不要です。

○市民税県民税申告について

所得税の確定申告が不要な人でも、市民税県民税申告が必要な場合があります。下記の「年金収入フローチャート」で市民税県民税の申告が必要か確認してください。

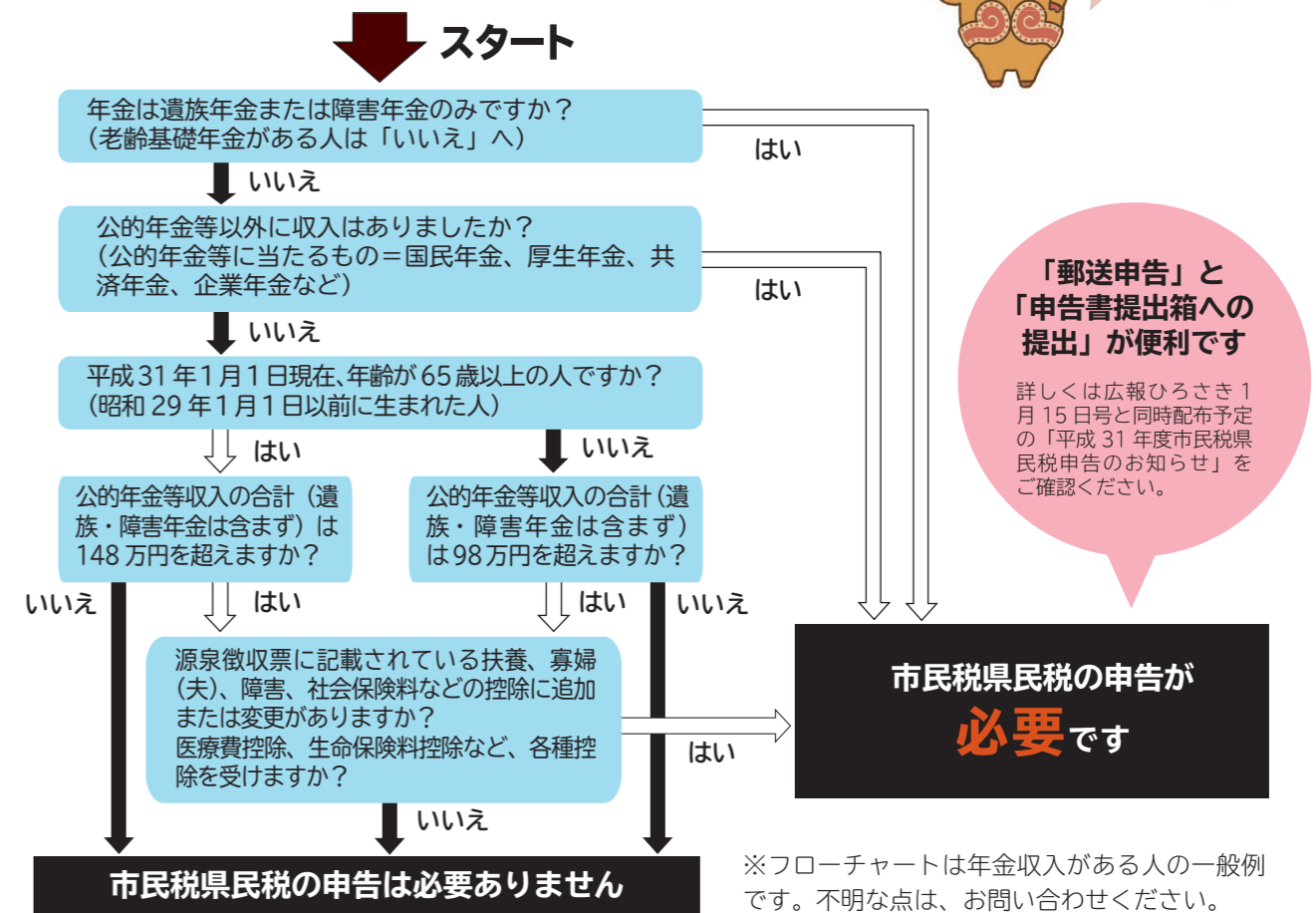
(※)市に公的年金等支払報告書が提出されている主な年金の種類は次のとおりです。遺族年金、障害年金は市に報告書が提出されていません。

◆老齢年金…国民年金、厚生年金、共済組合の年金(国家公務員共済組合、地方公務員等共済組合、公共企業体職員等共済組合、私立学校教職員共済組合など)

◆企業年金

■問い合わせ・提出先 市民税課市民税第二・第三係(〒036・8551、上白銀町1の1、☎40・7025、40・7026)

年金収入フローチャート



資産税課からの
お知らせです

償却資産（固定資産税）の申告

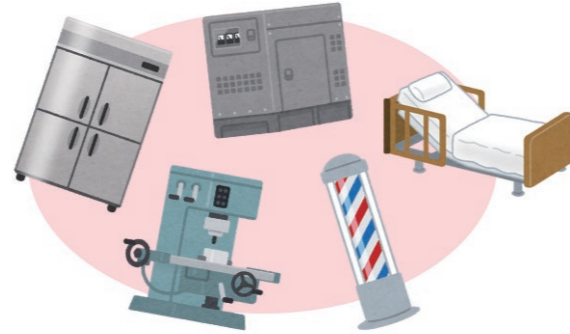
申告が必要な個人・法人は、1月31日（木）までに申告書を提出してください。

▽申告が必要な人 1月1日現在、市内に事業用の減価償却資産（建物や自動車などを除く）を所有する個人または法人

※平成30年中に新たに事業を始めた人はお知らせください。

※個人事業主が申告する場合は、窓口で身元確認および個人番号（マイナンバー）の確認をしますので、個人番号カード（または身分証明書および個人番号通知カード）を持参してください。

■問い合わせ・提出先 資産税課資産税係（市役所2階、☎40・7027）



新成人の皆さんへ

20歳になったら国民年金

年金手帳

国民年金は、老後の暮らしをはじめ、事故などで障がいを負ったときや、家族の働き手がなくなったときに、みんなで暮らしを支え合うという社会保険の考え方から作られた仕組みです。

国民年金加入の手続き

20歳を迎えたら、国民年金の第1号被保険者（20歳以上60歳未満の農業者・自営業者・学生・無職の人など）になるための手続きを、自身で行ってください（すでに第2号被保険者、第3号被保険者になっている人を除く）。

※第2号被保険者…会社員・公務員など／第3号被保険者…第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者（年収130万円未満）

①「国民年金資格取得届」を、市役所（支所、出張所含む）、または年金事務所に提出してください。

②「年金手帳」が届きます。

③「国民年金保険料納付書」が届きます。金融機関またはコンビニエンスストアでの納付、電子納付、口座振替、クレジットカード納付も可能です。

保険料の納付が難しいとき

○学生納付特例制度…在学中で所得が一定以下の場合、保険料納付が猶予される制度です。

○納付猶予制度…50歳未満で学生以外の人々の保険料納付が猶予される制度です。

※学生納付特例、納付猶予は年金を受け取るために必要な期間として計算されますが、老齢基礎年金額には反映されません。

※申請書は国民年金加入手続きの際、同時に提出することができますのでご相談ください。

■問い合わせ先 国保年金課国民年金係（市役所1階、☎40・7048）／弘前年金事務所（外崎5丁目、☎27・1339）

あけおめ 特別版！

いのっちクイズ

今年はいのしし年！
新年を祝ってクイズを出すっち！



市立博物館のマスコットキャラクター「いのっち」から、皆さんに問題です！ 答えはどこかのページに隠れているから探してね。

【問題】

縄文時代に作られたとされている猪形土製品。今から何年ぐらい前に作られたっち？



- ① 約1万年前
- ② 約7,000年前
- ③ 約4,000年前

弘前の子どもたちの学びのようす

■問い合わせ先 学校指導課（☎82・1644）



全国の小学校6年生と中学校3年生が行った「平成30年度全国学力・学習状況調査 質問紙調査」から、市の学校教育指導の最重点に関連する項目を取り上げてお知らせします。



グラフからわかること

「自分にはよいところがある」や「先生がよいところを認めてくれる」が全国を上回っている。

子どもたちは学校生活の中で、共感的な人間関係のもと、安心して過ごすことができているといえます。

「友達との話し合いで自分の考えを深め、広げている」が高い一方、「発表のとき自分の考えをうまく伝える工夫をしている」の数値が低くなっている。

子どもたちが自分の意見や考えを持って話し合う場面を増やすとともに、どの子も発表できる雰囲気づくりに取り組んでいきます。

「地域や社会のためにできることを考えている」は全国を上回っているが、「地域の行事に参加している」は小・中学校ともに全国を下回っている。

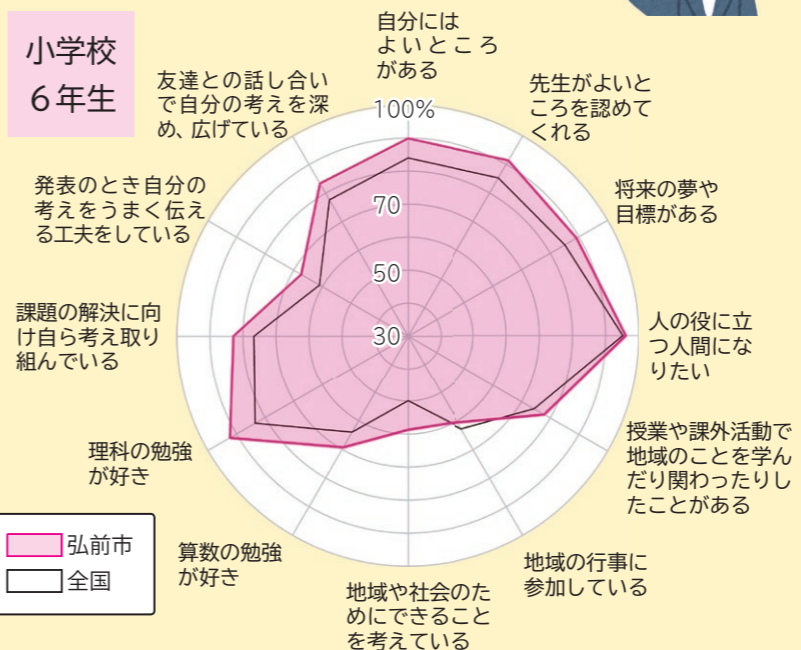
地域の「ひと・もの・こと」に触れながら学ばせることで、子どもたちの「未来の弘前の担い手」としての意識を高めていきます。

市教育委員会では、『子どもの声・意識調査』に基づく魅力ある学校づくりプラン」を柱に、みんなが安心して過ごせる集団づくりの充実に基盤として、一人一人の居場所を大切に、学び合う授業づくりを推進していきます。

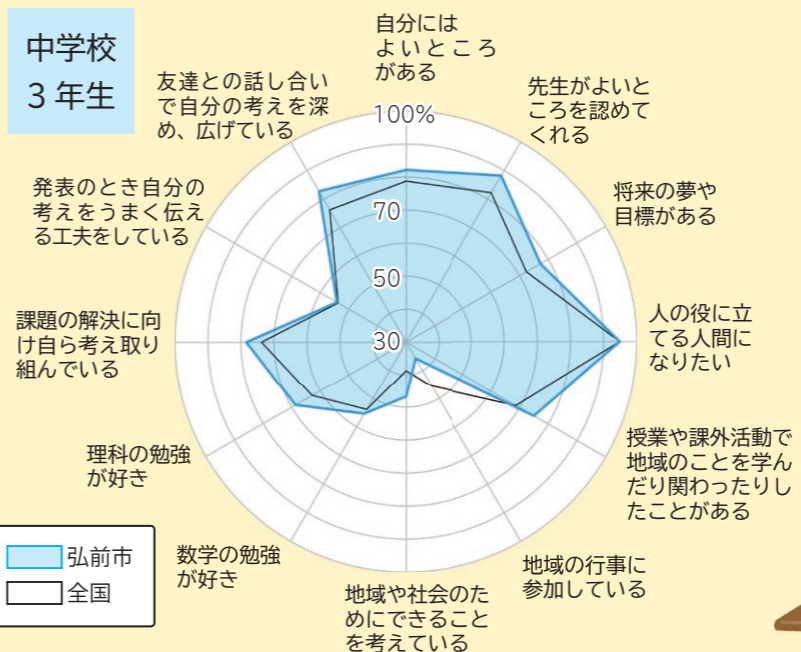


項目の詳しい情報は市ホームページをご覧ください。

小学校6年生



中学校3年生



市内各地で行われた
イベントやまちの話題を
お届けします★

岩木文化祭



11月24日・25日 岩木文化センター（賀田1丁目）ほか

文 化体験コーナーや作品展示、芸能発表などが行われ、子どもから大人まで幅広く参加しました。参加者は土器作りを体験するなど、歴史や文化とふれあいながら交流を楽しんでいました。

弘前市場まつり



11月25日 弘前水産地方卸売市場（末広1丁目）

新 鮮な地場産品などの消費拡大を目的に、模擬競り大会やカニ鍋のふるまい、マグロの解体販売などが催され、食事を楽しむ人や食材を買い求める人たちが、市場中が活気に満ちていました。

町会便り作成講座



12月1日 弘前市役所（上白銀町）

町 会活動を町会の皆さんに伝えるのに役立つ「町会便り」の作り方を学ぶ講座を開催。参加者は班に分かれ、アイデアや工夫を凝らした町会便りを見事なチームワークで完成させていました。

相馬で JAZZ を聴か NIGHT



12月1日 中央公民館相馬館長慶閣（五所野沢）

シ ャズバンドによるコンサートが相馬地区で開催されました。迫力あふれるジャズの生演奏に観客が手拍子で応え、会場全体が一体になって盛り上がっていました。

はぐほいっ hug はぐ hoick !



12月8日・9日 ヒロコ（駅前町）

障 害者週間記念イベントとして、キッズアートの展示や障がい者スポーツ体験、ダンスの披露などが行われました。参加者は生き生きと出し物に取り組んでいました。

キャンドル・クリスマス飾り作り体験教室



12月8日 弘前地区環境整備センタープラザ棟（町田字筒井）

使 い残しのろうそくや空きびんを使ってオリジナルキャンドルやミニツリーを作るエコ体験教室を開催。子どもたちはわくわくした表情で可愛いクリスマス飾りを作っていました。

もっと②♡弘前!!

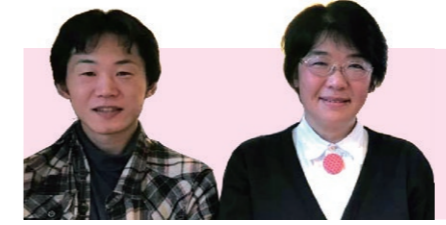
学生企画コーナー

忘れられない思い出に…

冬に咲く『さくらライトアップ』を見に行こう!!

あけましておめでとうございます！今年もひろ♡レポをよろしくお願ひします。
さて、皆さんお正月はいかがお過ごしでしょうか？今回は弘前の冬に大切な人と見たいオススメスポット取材してきました。寒さに負けず外に出かけて、すてきな景色を楽しみましょう～！

What's 冬に咲くさくらライトアップ
昨年の冬からスタートした企画。弘前公園外濠で、幻想的な冬のさくらの点灯が行われます。今シーズンのライトアップは12月1日から2月28日まで（午後4時～10時）です。



さっそくインタビュー♪
冬に咲くさくらライトアップ実行委員会のお二人
写真左：米山竜一（よねやまりゅういち）さん 写真右：福島由美（ふくしまゆみ）さん
米山さんは神奈川県、福島さんは新潟県とどちらも県外出身。さらに、米山さんは元相馬地区地域おこし協力隊！

ひろレポ→♡ 米山さん→米 福島さん→福
♡：冬に咲くさくらライトアップを始めたきっかけは？
米：3年前の冬に、弘前公園の外濠付近の街灯がピンクがかったのをたまたま見かけて、その時、カメラの撮り方次第では花びらのついた春の桜のような写真が撮れるのではないかと撮影してみました。すると、上司やSNSで大反響。そこから、外濠全体に桜が咲いているようなピンク色のライトアップを思いつきました。
♡：ライトアップの見頃はいつ？
米：枝に雪が積もるので、湿っている雪が降った日は特にきれいに見えます！
福：弘前公園追手門前を映しているライブカメラがあり、市のホームページから見られるので、雪の積もり具合をチェックしてみてください♪

♡：ライトアップは昨年よりパワーアップしている？
米：ライトアップの範囲を前回の300mから500mに広げ、明かりが増えたことで迫力が増えています！
♡：スマートフォンで上手く写真におさめるには？
福：明るさの設定を変えて撮ってみるとカメラと同じくらいきれいに映りますよ。
♡：市民の皆さんへ一言お願いします！
米：写真は、いろいろな角度から撮ってみたり、他のイルミネーションと合わせて撮ってみるのもおすすめです！
福：場所や雪の量によって毎日景色が違います。ぜひ、大切な人を誘って何度も行ってみてください！

米山さんオススメショット



編集後記
近くではさくらのライトアップの他に、追手門広場イルミネーションも行われています！冬は寒くて外に出たくないと思いがちですが、しっかり防寒してきれいなライトアップを見に行きましょう♪

ひろ♡レポ新メンバーです!!
青森中央学院大学3年 櫻庭純香
ひろ♡レポの活動を通して、まだ知られていない弘前の魅力について発信していきたいです!!

ひろ♡レポとは…若者目線で弘前のことを伝えようと発足された、広報ひろさきで学生企画コーナーを担当する女子大生グループです。Facebook(<https://www.facebook.com/hiro.reporters>)もやってます！興味のある人はどうぞ(^^)

i 暮らしの Information

🎵 イベント

鳴海要記念陶房館の催し

【昭和のプラモデル BOX アート展】

▽とき 1月5日～14日の午前9時～午後4時（最終日は午後3時まで）

▽観覧料 無料

【電動ロクロを体験しませんか？】

▽とき 1月18日～20日の午前10時～午後3時

▽内容 電動ロクロを使った器作り

▽講師 小山陽久さん、佐藤学さん（津軽千代造窯）

▽対象 小学生以上

▽参加料 1,600円（材料費含む）※所要時間約45分。予約優先。

～共通事項～
▽ところ 鳴海要記念陶房館（賀田字大浦）

📍鳴海要記念陶房館（☎82・2902、火曜日は休み）

えほんのもり・ブックスタートおはなしかい

◎えほんのもりのおはなしかい

▽とき 1月6日・16日の午前10時30分～11時

▽内容 絵本の読み聞かせ、手遊びなど

▽対象 3歳までの乳幼児と保護者

◎ブックスタートおはなしかい

▽とき 1月20日・30日の午前10時30分～11時

▽内容 ブックスタートでプレゼントする絵本の楽しみ方アドバイスや手遊びなど

▽対象 0歳児と保護者

～共通事項～

▽ところ こども絵本の森（駅前町、ヒロロ3階）おはなしコーナー

※事前の申し込みは不要。ブックスタートパックは引換券到着日から1歳の誕生日月末まで、こども絵本の森、弘前図書館（下白銀町）、岩木図書館（賀田1丁目）、相馬ライブラリー（五所字野沢）で引き換えができます。

📍こども絵本の森（☎35・0155）

こどもの森1月の催し

◎月例登山『新春登山』

▽とき 6日（日）、午前9時30分～午後2時30分（雨天決行）

▽対象 登山の経験があり、冬山登山の装備で参加できる人

▽持ち物 飲み物、昼食、替えの下着・靴下、雨具、防寒着

※事前の申し込みが必要。

◎自然教室『新春弓矢大会』

▽とき 20日（日）、午前10時～正午

▽対象 小学生

▽持ち物 飲み物、替えの下着・靴下、防寒着

～共通事項～

▽ところ こどもの森ビジターセンター（坂元字山元、久渡寺境内）

▽参加料 無料

▽冬季開館日 毎週土・日曜日、祝日と小・中学校の冬休み期間（1月1日～3日は除く）

📍こどもの森ビジターセンター（☎88・3923）／市みどりの協会（☎33・8733）

藤田記念庭園の催し

【クラフト展「佐藤陽子監修こぎん冬の陣 part 2～高橋寛子氏とともに～」】

県伝統工芸士高橋寛子さんの図案や未公開作品などを展示します。また、こぎん刺し体験もできます。

▽とき 1月11日～21日の午前10時～午後4時

▽ところ 藤田記念庭園（上白銀町）考古館2階ギャラリースペース

▽入場料 無料（こぎん刺し体験は有料〈500円～〉）

※事前の申し込みは不要。

弘前図書館

1月の催し

◎おたのしみおはなし会

▽とき 5日・19日の午前11時～11時30分、12日・26日の午後3時～3時30分

▽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

▽内容 「正月・干支」をテーマとした、絵本の読み聞かせ、紙芝居、昔話、エプロンシアター、などなど

▽対象 おおむね4歳～小学校低学年の児童

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

📍弘前図書館（☎32・3794）



▲猪形土製品（愛称「いのっち」）

博物館で干支もうで

東京国立博物館やパリの「ジャパニスム2018」に出品されていた国指定重要文化財「猪形土製品」が、1月4日から、博物館での展示を再開します。今年の干支であるイノシシは、「無病息災」と「子孫繁栄」の象徴です。1月4日～6日には「新春いのっちクイズ」も実施しますので、ぜひ観覧においでください。

【新春いのっちクイズ】

▽とき 1月4日～6日

▽内容 博物館でいのっちに関する

クイズを出題。参加者にはもちろんオリジナルいのっちグッズをプレゼントします（なくなり次第終了）。

【企画展4「～春を待つ～ふるさと画家展」】

▽とき 3月24日までの午前9時15分～午後4時30分

▽1月の休館日 1～3日、21日

📍市立博物館（下白銀町、☎35・0700）



📍佐藤陽子こぎん展示館（☎携帯090・1491・4912）

【冬季開園】

▽とき 3月31日までの午前9時～午後5時

▽ところ 洋館（大正浪漫喫茶室、藤田謙一資料室、会議室）、匠館（クラフト展、和カフェ）、高台部のみ

▽入園料 無料（会議室は有料）

※洋館は貸し切りなどで使用できない場合もあります。クラフト&和カフェ匠館は1月1日～3日まで休業。

📍藤田記念庭園（☎37・5525）

第13回自然環境学習会

▽とき 1月12日（土）午後1時～4時30分

▽ところ 市立観光館（下白銀町）多目的ホール

▽内容 大学生や高校生、市民による、だんぶり池や県内で見られる動植物についての研究発表

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

📍ひろさき環境パートナーシップ21（村田さん、☎33・4687）

郷土文学館第43回企画展

【太宰治生誕110年記念展－太宰治と弘前－】

太宰が官立弘前高等学校の学生として生活した「弘前」と、生誕地・金木などの「津軽」をテーマの中心に据え、太宰治の人と文学、太宰を育んだ風土を掘り下げて紹介します。

▽とき 1月12日～12月28日、午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）

▽ところ 郷土文学館（下白銀町）

▽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を持参の人は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。

📍郷土文学館（☎37・5505）
※青森県民カレッジ単位認定講座。

弘前大学教育学部附属特別支援学校「造形作品展」

▽とき 1月12日～14日の午前11時～午後7時（14日は5時まで）

▽ところ スペースデネガ（上瓦ケ町）

▽内容 「こころのかたち－平成最後の遊び－」をテーマとしたコラグラフ作品などの展示

▽入場料 無料

📍弘前大学教育学部附属特別支援学校（☎36・5011）

二十歳の祭典

▽とき 1月13日（日）午前11時～

※午前10時50分までに入場してください。

▽ところ 市民会館（下白銀町）

▽内容 成人式、成人祭

▽対象 平成10年4月2日～平成11年4月1日に生まれた人

※市内に住所のある対象者には案内はがきを郵送しています。

▽その他 当日市民会館に駐車はできませんので、近くの有料駐車場をご利用ください。また、交通渋滞緩和のため、午前10時～午後1時の間、市役所・茂森方面から市民会館への右折進入を禁止します。

【出席者は博物館観覧料が無料】

▽とき 1月13日（日）、午前9時30分～午後4時30分

▽ところ 市立博物館（下白銀町）

▽開催企画展 「～春を待つ～ふるさと画家展」

📍生涯学習課（☎82・1641）／市立博物館（☎35・0700）

新春恒例消防団出初式

平成31年の年頭にあたり、「災害のない安全なまち」を目指し、出初式を行います。伝統を継承するまとい振りや勇壮な分列行進など、消防団の心意気を披露します。

▽とき 1月14日（月・祝）、午前9時30分～10時30分ごろ

▽ところ 土手町通り

【通行規制のお願い】

会場となる土手町十文字から一番町交差点までは、午前8時50分～10時30分ごろまで、一般車両の通行が規制されます。市民の皆さんにはご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

また、会場内での無人航空機（ドローン等）の使用は全面禁止します。

📍防災安全課（☎40・7117）



弘前市学校保健研修会

▽とき 1月19日（土）午後2時～4時

▽ところ 弘前総合保健センター（野田2丁目）4階視聴覚室

▽内容 講演「小児がんの現状について」

▽講師 照井君典さん（弘前大学医学研究科小児科学講座准教授）

▽対象 認定こども園・保育園・幼稚園・学校・医療関係者、保護者

▽参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

📍弘前市学校保健会事務局（西小学校内、☎34・1335）

東北女子大学公開トークショー

▽とき 1月25日（金）、午後4時15分～5時30分

▽ところ 東北女子大学（清原1丁目）

▽内容 可能性を深めるトークショー「暮らしに潤いを 食と美」

▽講師 加藤秀夫さん（東北女子大学家政学部健康栄養学科教授）、岩井康頼さん（同児童学科教授）

▽定員 180人程度

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

📍東北女子大学公開講座係（☎33・2289）

外国人留学生から直接聞ける「世界のおはなし」

カナダ、ハンガリー、カメルーン、フィジーなど10カ国の留学生が、日本語で母国の魅力を紹介します。留学生とお話もできます。
 ▽とき 1月26日(土) 午後1時30分～4時
 ▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階中会議室
 ▽内容 留学生による出身国の紹介、留学生と日本語でお話
 ▽対象 留学生と話をしてみたい人、世界の国々に興味のある人=50人(先着順)
 ▽参加料 無料
 ①1月25日までに、中央公民館(☎ 33・6561、📠 33・4490、📧 chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)へ。

星空観察会 in プラネ

【親子で楽しもう♪冬の星空観察】
 ▽とき 1月26日(土)、午後6時～7時30分(受け付けは午後5時30分～)
 ▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)3階プラネタリウム
 ▽内容 親子向けとして、冬の星座の特徴について説明した後、屋外で星空観察を行います(天候不良で星が見えない時は屋内で別メニューを実施)。
 ▽講師 黒石すばるの会
 ▽対象 市民=40人(先着順)
 ※小学生以下は保護者同伴。
 ▽参加料 無料
 ▽持ち物 防寒具
 ①1月25日までに、電話かファク

スマまたはEメール(住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入)で、中央公民館(☎ 33・6561、📠 33・4490、📧 chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)へ。

第53回津軽雪上ラグビー大会

▽とき ①2月2日の午前10時～/②2月3日の午前10時～
 ▽ところ 東奥義塾高校(石川字長者森)ラグビー・サッカー場
 ▽対象 ①高校の部=県協会登録の選手で構成されたチーム/②スパイクの部=選手全員がスパイクまたはシューズなどの着用を希望するチーム/③ながけりの部=選手全員がゴム長靴(金具の付かないもの)の着用を義務付けられたチーム/④女子の部=部活動またはクラブチームに所属する選手で構成されたチーム
 ▽参加料 弘前ラグビーフットボール協会登録チーム=2,000円～/その他のチーム=5,000円～
 ※傷害保険料を含む。
 ①1月10日までに、弘前ラグビーフットボール協会(木村さん、東奥義塾高校内、☎ 92・4111、📧 kimura1961tohogi@yahoo.co.jp)へ。
 ※必要書類を送信しますので、Eメールで申し込みを。

りんご産業イノベーションセミナー

～りんご産業におけるスマート農業の可能性～
 情報通信技術(ICT)やロボット技術を活用し、省力化や高品質生産などが期待されるスマート農業の現状と展望を紹介します。

▽とき 2月4日(月)、午後1時～4時30分
 ▽ところ 岩木文化センターあそべる(賀田1丁目)
 ▽内容 スマート農業の現状や展望に関する講演(午後2時～)、スマート農業展示会(アシストスーツなど)
 ※詳しくは市ホームページに掲載します。
 ▽参加料 無料
 ①2月1日までに、電話かファクスまたはEメール(居住市町村名、氏名、所属(勤務先等)、電話番号を記入)で、企画課(☎ 40・0631、📠 35・7956、📧 kikaku@city.hirosaki.lg.jp)へ。

講演会「改めて思い起こす東日本大震災のことⅡ～3.11小さな命の意味を考える～」

▽とき 3月9日(土)、午後1時30分～(午後1時開場)
 ▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)大会議室
 ▽講師 佐藤敏郎さん(小さな命の意味を考える会代表)
 ▽定員 200人
 ▽入場料 無料(整理券が必要)
 ※整理券は1月4日から弘前文化センター、弘前市民会館、弘前市総合学習センターで配布します。
 ①弘前文化センター(☎ 33・6571、第3火曜日は休館)

教室・講座

東北女子大学公開講座

▽とき 1月12日(土)、午前10時30分～正午

▽ところ 東北女子大学(清原1丁目)
 ▽内容 夏目漱石の小品「夢十夜」をていねいに読み解く
 ▽対象 中学生以上
 ▽受講料 無料
 ※事前の申し込みは不要。
 ①東北女子大学公開講座係(☎ 33・2289、📠 http://www.tojo.ac.jp)

第2回弘前市民・少年少女スキー教室

▽とき 1月12日・13日の午前10時～午後3時
 ▽ところ そうまロマンピアスキー場(水木在家字桜井)
 ※現地集合・現地解散。受付場所はスキーハウスペガサス1階。
 ▽講師 S A J全日本スキー連盟公認指導員(弘前スキー倶楽部所属)
 ▽対象 小学生以上の市民(初心者からエキスパートまで)
 ▽参加料(2日間) 3,000円(傷害保険料を含む。当日徴収)
 ▽申し込み方法 1月4日～10日に、弘前市体育協会(下白銀町、笹森記念体育館内)、タケダスポーツ弘前バイパス店(城東北4丁目)またはスポーツゼビオ弘前高田店へ。
 ▽その他 スキー用具・リフト券などは各自で準備を。
 ①弘前スキー倶楽部事務局(☎ 携帯080・4519・2611)

津軽塗研ぎ出し体験

長い歴史に培われてきた伝統の技を、体験してみませんか。
 ▽とき 1月15日・16日、午前10時～午後4時
 ▽ところ 伝統産業会館(神田2丁目)1階会議室
 ▽内容 下地加工を施した箸などを紙やすりで砥ぎ出します
 ▽対象 高校生以上
 ▽体験料 1人1,300円(送料含む)
 ※事前の申し込みは不要。作品は約1カ月後に体験者へ発送します。
 ①青森県漆器協同組合連合会(☎ 35・3629)

ベテランズセミナー

プラネタリウムの暖かい室内で星空を眺めてみませんか。
 ▽とき 1月17日(木) 午前10時～11時30分
 ▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)3階視聴覚室・プラネタリウム
 ▽テーマ 「冬を彩る星座たち」
 ▽対象 おおむね60歳以上の市民=30人程度(先着順)
 ▽受講料 無料
 ①1月16日までに、電話かファクスまたはEメール(住所(大字名まで)・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入)で、中央公民館(☎ 33・6561、📠 33・4490、📧 chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)へ。

環境整備センタープラザ棟の催し

【廃品を使って自然エネルギーを体感しよう】
 身近な廃品を使って楽しい動きをするおもちゃを作って遊んでみませんか。楽しい実験もあります。
 ▽とき 1月20日(日)、午前の部=午前10時～正午/午後の部=午後1時～3時
 ▽内容 ①鏡を使ったゾートロップ、②輪ゴムと針金を使って楽しい動きをするスピボール、③オリジナルのぼり虫を作ろう
 ▽講師 福田智好さん(弘前市少年少女発明クラブ会長)
 ▽対象 小学生 ▲ゾートロップ以上=各回20人(小学生は保護者同伴)
 ▽申し込み受け付け 1月6日～【リサイクルそり作り教室】
 木材や竹ざおの切れ端を使ってそりを作ってみませんか。
 ▽とき 1月26日(土)、午前10時～正午
 ▽講師 尾崎行雄さん
 ▽対象 15組(1人での参加も可。1組1台)
 ▽持ち物 金づち
 ▽その他 完成後は屋外でそりを

使って遊びます。参加する人はスキーウェア、手袋を持参してください。
 ▽申し込み受け付け 1月13日～
 ※共通事項～
 ▽ところ 環境整備センタープラザ棟(町田字筒井)
 ▽参加料 無料
 ①弘前地区環境整備センタープラザ棟(☎ 36・3388、受付時間は午前9時～午後4時。月曜日と年末年始(12月29日～1月3日)は休み)



プラネタリウム [弘前文化センター]

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	29	30	31		

□…一般投影を午後1時30分～、午後3時～の2回投影
 ■…一般投影を午前10時30分～、午後1時30分～、午後3時～の3回投影
 ●…わくわく☆子どもプラネを午前10時30分～の1回、一般投影を午後1時30分～、午後3時～の2回投影
 ■…休み

★投影プログラム
 【一般投影/45分間】
 ▽テーマ 冬の夜空と星の一生
 ▽観覧料 一般=240円/小・中学生、高校生=120円
 ※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。
 【わくわく☆子どもプラネ/30分間】
 ▽テーマ 冬の夜空は動物園
 ▽観覧料 無料
 ①中央公民館(☎ 33・6561、1月1日～3日、火曜日は休み)

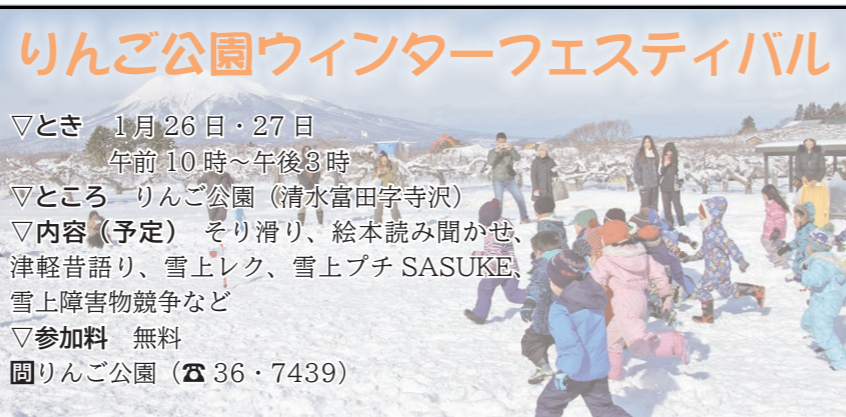
緑の相談所

1月の催し

【展示会】
 ●樹木の冬芽展 19日～27日
 【講習会など】
 ●山野草の栽培 19日(土)、午後1時30分～3時30分
 ●休館日 1日～3日・7日・15日・21日・28日
 ①緑の相談所(☎ 33・8737)

りんご公園ウィンターフェスティバル

▽とき 1月26日・27日 午前10時～午後3時
 ▽ところ りんご公園(清水富田字寺沢)
 ▽内容(予定) そり滑り、絵本読み聞かせ、津軽昔語り、雪上レク、雪上プチ SASUKE、雪上障害物競争など
 ▽参加料 無料
 ①りんご公園(☎ 36・7439)



第4回市立博物館歴史講座

▽とき 1月20日(日) 午後2時～3時ごろ
 ▽ところ 市立博物館(下白銀町)ホール
 ▽テーマ 「近世大名の津軽家は、自家をどのように認識したか?—外からの目と内からの芽—」
 ▽講師 長谷川成一さん(弘前大学名誉教授)
 ▽定員 100人(先着順)
 ▽参加料 無料(観覧料は必要)
 〇 1月4日から、市立博物館(☎ 35・0700、午前8時30分～午後5時)へ。

学ぼう 成年後見制度

成年後見制度は、障がいや認知症などで判断能力が十分でない人を保護し、支援する制度です。今回は、成年後見制度の概略や手続方法などを学びます。
 ▽とき 1月23日(水) 午後2時～
 ▽ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室2
 ▽講師 三上富士子さん(弘前市成年後見支援センター●●)
 ※事前の申し込みは不要。
 〇 市民生活センター(☎ 33・5830)

男女共同参画の視点に立った防災研修会

【娘のために聞いておきたい防災研修】
 ▽とき 1月23日(水) 午後6時30分～8時
 ▽ところ 市民文化交流館ホール

(駅前町、ヒロロ4階)
 ▽対象 市民または市内に通勤・通学している人=30人(先着順)
 ▽参加料 無料
 ▽その他 無料の託児があります(3か月～小学生が対象。1月11日までに事前の申し込みが必要)
 〇 1月16日までに、市民参画センター(☎ 31・2500)へ。

初心者向けりんご研修会(せん定)

▽とき 1月26日(土)、午前10時～11時30分ごろ
 ▽集合 りんご公園(清水富田字寺沢)りんごの家2階研修室
 ▽内容 初心者向けのりんごのせん定
 ▽講師 青森県りんご協会職員
 ▽対象 りんご作業(せん定)に興味のある市民、市内で就農を希望する人=30人(先着順)
 ▽参加料 無料
 ▽持ち物 防寒着、防寒長靴、せん定道具(所有者のみ)
 〇 1月23日までに、青森県りんご協会(☎ 27・6006)へ。

古文書解読中級講座

▽とき 1月26日、2月2日・9日・16日、午後2時～4時
 ▽ところ 弘前図書館(上白銀町)2階視聴覚室
 ▽講師 薦谷大輔さん(弘前大学国史研究会会員)
 ▽対象 古文書をある程度読める高校生以上の市民=30人
 ▽参加料 700円(テキスト代として)
 ▽申込受付期間 1月4日～21日
 〇 弘前図書館(☎ 32・3794)

市民ボランティアによるパソコン講座

【エクセル2010応用講座】
 ▽とき 1月29日、2月5日・12日の午前10時～午後3時
 ※3日間で1セットの講座です。
 ▽ところ 総合学習センター(末広4丁目)
 ▽内容 表計算ソフト(エクセル2010)の活用方法など
 ※エクセル2010以外のバージョンを使っている人は操作方法が異なりますので、ご注意ください。
 ▽対象 表計算ソフトの基本操作ができる市民=30人(先着順)
 ▽参加料 無料
 ▽持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食
 ▽申し込み受け付け 1月6日(日)～
 〇 学習情報館(総合学習センター内、☎ 26・4800(午前8時30分～午後5時))

ふれあい高齢者ニュースポーツ研修会

高齢者向けのニュースポーツで、健康の増進を図ってみませんか。
 ▽とき 2月1日～14日
 ※種目によって開催日と時間が異なります。詳しくはお問い合わせください。
 ▽ところ すばーく弘前(石渡1丁目)
 ▽種目 ①ゲートボール、②グラウンドゴルフ、③ベタンク、④マレットゴルフ、⑤ターゲットバードゴルフ
 ▽対象 おおむね60歳以上の市民
 ▽定員 ①=40人/②=100人/③=48人/④=40人/⑤=

40人(いずれも先着順)
 ▽参加料 無料
 〇 1月20日までに、すばーく弘前(☎ 38・3250)へ。

地域未来創生塾@中央公民館

大学教員、学生からの話題提供や資料を使って、今後の地域づくり活動に役立つ講座やワークショップを行っています。
 ▽日程と内容 ①第9回=2月13日…「再生可能エネルギーで地域未来創生を考える」/②第10回=2月27日…「人口80万人時代の青森を考える」
 ※時間はともに午後6時30分から。
 ▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)①第3会議室、②中会議室
 ▽対象 高校生以上の市民=30人
 ▽参加料 無料
 ※事前の申し込みは不要。
 ▽その他 詳しくはホームページ(<http://human.cc.hirosaki-u.ac.jp/irrc/>)で確認を。
 〇 中央公民館(☎ 33・6561、火曜日は休み)、弘前大学人文社会科学部地域未来創生センター(☎ 39・3198、平日の午前10時15分～午後5時)



石川地区空き家対策講座・個別相談会

今年度市内13地区で開催しています。石川地区に住んでいる人であれば誰でも無料で参加できますので、気軽においでください。
 ▽とき 1月18日(金)、講座=

午後6時～7時/相談会=午後7時～8時
 ▽ところ 石川公民館(石川字石川)
 ※講座は事前の申し込みは不要。個別相談希望者は、1月15日までに、申し込みを(当日参加可)。詳しくは、石川地区の回覧板か、市ホームページをご覧ください。
 〇 建築指導課空き家対策係(☎ 40・0522)

町会担い手育成塾

【担い手育成のためにできること】
 参加者一人ひとりが担い手を育成するためにやってみたい取り組みを考え、それを実現させるための方法をみんなで話し合います。
 ▽とき 1月19日(土)、午後1時30分～4時30分
 ▽ところ 市役所3階会議室
 ▽対象 町会長、町会役員
 ▽参加料 無料
 ▽申し込み方法 1月15日までに、電話かファクスまたはEメール(氏名・町会名を記入)で申し込みを。
 〇 市民協働政策課(☎ 35・1664、☎ 35・7956、📧 shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp)

ひろさき広域出愛サポートセンター1月休日登録会

結婚を希望する独身男女が会員登録し、お見合いをする支援をしています。お見合いをお手伝いする出愛サポーターも随時募集しています。
 ▽とき 1月20日(日) 正午～午後4時
 ▽ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室1
 〇 ひろさき広域出愛サポートセン

ター(☎ 35・1123(日・月曜日、祝日、年末年始を除く、午前10時～午後7時))

1日体験ボランティア

ボランティア活動を始めるきっかけとして、1日だけの体験をしてみませんか。
 ▽とき 1月19日(土) 午後1時～3時30分
 ▽ところ 市民参画センター(元寺町)3階グループ活動室
 ▽内容 タオルのケア帽子作りの手伝い
 ▽対象 市民=10人(先着順)
 ▽参加料 無料
 ▽持ち物 フェースタオル1枚、裁縫道具
 ▽申込受付期間 1月5日～17日
 〇 ボランティア支援センター(元寺町、市民参画センター内、☎ 38・5595)

説明会「知って欲しい!安全安心を守る公務員のこと」

▽とき 1月26日(土)、午後0時20分～4時30分(受け付けは正午～)
 ▽ところ 総合学習センター(末広4丁目)2階多目的ホール
 ▽対象 下記参加機関の職員を目指す人、その家族
 ▽参加機関 弘前警察署、弘前地区消防事務組合、青森海上保安部、自衛隊青森地方協力本部
 ▽その他 出入り自由。正午と午後1時にJR弘前駅東口から無料送迎バスを運行します。
 ※事前の申し込みは不要。
 〇 自衛隊弘前地域事務所(☎ 27・3871)

有料広告

有料広告

有料広告

有料広告

いのっちクイズの答え



答えは③の約4,000年前だっち!
 何のために作られたのかはわかっていないけれど、狩りの儀式に使われたのではないかと考えられているっち。普段は市立博物館に展示されているから、みんないつでも会いに来てね♪

※問題は14ページに掲載。

動物駆逐用煙火消費保安講習会

鳥獣などの追い払いに使用する花火等の適正な取り扱い方法を学びます。参加者には煙火を無償で提供します。
 ▽とき 1月29日(火)、午前10時30分～11時45分
 ▽ところ 中央公民館岩木館(賀田1丁目)2階大ホール
 ▽受講料 無料
 ▽申込期限 1月23日(水)
 ☎農業政策課(☎35・1111〈内線585〉)

ジョブカフェあおもり サテライトスポット弘前

15歳～44歳の人を対象に、仕事に関する相談や各種セミナーなどのサービスを提供しています。
 ▽利用時間 平日の午前9時～午後5時
 ▽ところ ジョブカフェあおもりサテライトスポット弘前(駅前町、ヒロロ3階、弘前就労支援センター内)
 ▽内容 キャリアカウンセラーによる就職相談/職業適性診断/就職支援セミナーなど
 ▽利用料 無料
 ☎ジョブカフェあおもりサテライトスポット弘前(☎32・8033)

求人説明会・ミニ面接会

市内企業の人事担当者が、仕事内容など生の声を伝えます。求職中であれば、誰でも無料で参加でき、面接も可能です。
 ▽とき 1月18日・28日の午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時～)
 ▽ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室2
 ▽定員 20人程度(ハローワークに未登録の人も参加可)
 ▽参加企業数 3～5社(予定)
 ▽その他 雇用保険受給者は求職活動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ご確認ください。UJI ターン求職者を対象とした、スカイプ(インターネットによるテレビ電話)での面談

ができます(事前の申し込みが必要)。気軽にお問い合わせください。
 ☎I・M・S(弘前就労支援センター内、駅前町、ヒロロ3階、☎55・5608)

魅力いっぱいの青森で暮らそう!津軽の移住相談会

弘前市を含む周辺8市町村が合同で、東京での移住相談会を開催します。首都圏に知り合いがいる人は周知のご協力をお願いします。
 ▽とき 1月18日(金)、午後6時30分～8時30分
 ▽ところ 移住・交流情報ガーデン(東京都中央区京橋)
 ▽内容 移住者によるトークイベント、移住個別相談会など
 ▽申し込み方法 1月15日までに、電話かファクスまたはEメール(氏名・連絡先を記入)で申し込みを。
 ☎企画課(☎40・7121、☎35・7956、✉kikaku@city.hirosaki.lg.jp) / ひろさき移住サポートセンター東京事務所(☎東京03・6256・0801、☎03・6256・0802、✉tokyo@city.hirosaki.lg.jp)

弘前市への移住相談を行います

弘前市の移住相談ブースを出展します。首都圏に弘前への移住を検討している知り合いがいる人は、周知のご協力をお願いします。
 ◎JOIN 移住・交流&地域おこしフェア2019
 ▽とき 1月20日(日)、午前10時～午後5時
 ▽ところ 東京ビックサイト(東京都江東区有明)東1ホール
 ◎青森暮らしセミナー in 東京
 ▽とき 1月26日(土)、午後5時30分～8時30分
 ▽ところ 東京交通会館(東京都千代田区有楽町)8階ふるさと回帰支援センター内セミナースペースA
 ☎ひろさき移住サポートセンター東京事務所(☎東京03・6256・0801)

夜間・休日納税相談

収納課では、日中や平日に納税相

談ができない人のために、夜間・休日納税相談日を設けています。
 ▽夜間納税相談 1月21日～25日の午後5時～7時30分
 ▽休日納税相談 1月27日(日)の午前9時～午後4時
 ※特別な理由がなく、納付および連絡がない場合は、差し押さえ処分を執行することもあります。
 ☎収納課(市役所2階、☎40・7032、40・7033)

総合学習センター会場使用受付

平成31年度の施設使用申し込みを受け付けします。なお、小・中会議室、集会室は使用する日の30日前から受け付けします。
 ▽とき 1月11日(金)、午前9時～(窓口のみでの受け付け)
 ※12日(土)の午前8時30分からは電話でも受け付けします。
 ☎学習情報館(末広4丁目、総合学習センター内、☎26・4800)

宅建協会弘前支部による一般公開無料セミナー

▽とき 1月24日(木) 午後3時～
 ▽ところ 弘前プラザホテル(代官町)2階「ザ・チェルシー」
 ▽テーマ 第1部=「地震からわが家を守ろう」…講師・市建築指導課職員/第2部=「民法改正で知っておきたい賃貸借契約と賃貸保証」…講師・佐藤哲也さん(アーク賃貸保証事業部部長)
 ※事前の申し込みが必要。
 ☎1月18日までに、青森県地建物取引業協会弘前支部(☎26・1030、☎26・1033)へ。

今月の市税などの納期

納期限 1月31日

固定資産税 第4期
 国民健康保険料 第7期
 介護保険料 第7期
 後期高齢者医療保険料 第7期

☆今月は第4日曜日が納税相談日です。
 ☆納税は便利で確実な口座振替のご利用を。
 ☆納期限を過ぎると督促手数料や延滞金が加算される場合があります。

各種無料相談

名称	とき	ところ	内容	問い合わせ・申込先
行政書士弘前コスモス会による無料相談会	1月8日(火)、午後1時30分～3時30分(事前の予約は不要)	ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室	相続・遺言を中心とした相談	弘前コスモス会(ふたば行政書士事務所、二葉さん、☎88・8781)
東北一斉B型肝炎訴訟無料電話相談会	1月21日(月)、午前10時～午後7時	☎022・721・1091 または ☎022・721・1092 ※通話料はかかりません。	B型肝炎訴訟について弁護士が無料で電話相談に応じます。	B型肝炎訴訟東北弁護士事務所(小野寺友宏法律事務所、☎フリーダイヤル0120・76・0152)
多重債務・消費生活法律相談会	1月26日(土)、午後1時30分～3時30分(事前の予約が必要)	市民生活センター(駅前町、ヒロロ3階)	弁護士による多重債務者の生活再建に向けた相談および消費生活に関する法律相談(対象…市民4人〈先着順〉)	1月8日の午前8時30分から、市民生活センター(☎33・5830)へ。

各種スポーツ・体操教室

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
①ロマンティア健康サポート教室	1月14日～3月21日の毎週月・火・水・木曜日、午前10時30分～	星と森のロマンティア(水木在家字桜井)	月=水中エクササイズ/火=ゆったりヨガ/水=水中ウォーク/木=ピラティス	65歳以上の市民/月・水=各15人、火・木=各12人(先着順)	無料 ※無料シャトルバスあり。	開催日の2週間前から、星と森のロマンティア(☎84・2288)へ。
②水泳教室(平泳ぎ)	1月21日～2月6日の毎週月・水曜日、午前10時～11時	温水プール石川(小金崎字村元)	平泳ぎの基本泳法	クロールで25m泳げる市民=15人	無料	1月14日(必着)までに、温水プール石川(☎036・8123、小金崎字村元125、☎49・7081)へ。(※1)
③Enjoy スノーウォーキング教室	1月24日～3月7日の毎週木曜日、午前10時～11時30分	金属町体育センター周辺など	スノーシューを履いての散策	市民=各回10人程度	無料	1月15日(必着)までに、金属町体育センター(☎036・8245、金属町1の9、☎87・2482)へ。(※1)(④のみ※2) ※③は防寒具等の持参を。
④スポーツチャレンジ教室	1月24日～2月21日の毎週木曜日、午後1時30分～3時	金属町体育センター体育室	軽スポーツ(ソフトバレーボールやラージボール卓球など)のルール説明やゲーム	市民=15人	無料	
⑤剣道寒中稽古会	1月26日・27日、午前6時30分～7時30分	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)	剣道の稽古	市民	無料	弘前剣道連盟事務局(堀内さん、☎携帯090・3362・7465)
⑥ストレッチ体操教室	1月29日～3月19日の毎週火曜日、午前10時30分～11時30分	はるか夢球場(豊田2丁目)多目的室	ストレッチ、筋トレ等	市民=10人	無料	1月15日(必着)までに、弘前市運動公園(☎036・8101、豊田2丁目3、☎27・6411)へ。(※1)
⑦エアロビクス教室	1月31日～2月28日の毎週木曜日、午後7時～8時	市民体育館(五十石町)フィットネスルーム	リズムに合わせた楽しい有酸素運動	市民=各12人	1回500円(全5回コースは2,000円、いずれも保険料含む)	事前に、市民体育館(36・2515)へ。(※2)
⑧ヒロロ健康サークル	2月5日～26日の毎週火曜日、午前10時30分～11時50分(受け付けは午前10時～)	ヒロロ(駅前町)3階健康ホール	あつぷる体操、あつぷるストレッチ、ゴムバンドトレーニングなど	継続して参加できる40歳以上の市民=30人	無料	1月15日(必着)までに、健康づくり推進課(☎036・8711、野田2丁目7の1、☎37・3750)へ。(※1)(※2)
⑨第4回クロックラウンド・ゴルフ大会(個人戦)	2月15日(金) 午前9時～午後2時	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)	24ホール個人戦	112人(先着順)	500円(保険料含む)	1月7日～31日に、克雪トレーニングセンター(☎27・3274)へ。

※1…往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・性別・教室名(③は希望日も)を記入の上、各申込先まで申し込みを。家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定。
 ※2…室内用シューズの持参を。
 共通事項…飲み物・タオルなどを持参の上、運動のできる服装で参加を。持ち物は問い合わせを。各自傷害保険に加入を。

健康の掲示板

弘前市保健センター（健康づくり推進課内、野田2丁目） ☎ 37・3750

母子保健

母子健康手帳の持参を。場所は弘前市保健センター（各指定医療機関での個別健診を除く）で、料金は無料です。なお、発熱など体調不良の場合は、次回に受診してください。★は対象者に健康診査票を送付します。

名称	とき	対象・定員	申込先	
乳幼児の健康診査	4か月児★ 7か月児★ 1歳6か月児 3歳児 1歳児歯科 2歳児歯科★	各指定医療機関での個別健診 1月23日・24日/受付=午後0時30分～1時15分 1月9日・10日/受付=午後0時30分～1時15分 1月16日・17日/受付=午後0時30分～1時 対象=平成28年7月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診 1月22日(火)、午後1時～2時30分/受付=午後0時30分～1時	平成29年7月生まれ 平成27年6月生まれ 平成30年1月生まれ 平成30年8月生まれ	1月4日～18日に弘前市保健センターへ。
離乳食教室	離乳食講話、試食(保護者のみ)、育児相談	※母子健康手帳・バスタオル・おむつ・ミルクの持参を。		

検診

病気の早期発見、早期治療のために、健(検)診を受診しましょう。年度内で対象になった歳に年1回、下記の料金で受診できます。

健(検)診名	内容	対象・料金など
がん検診	胃がん検診	胃部エックス線検査 40歳以上、1,000円(市の国保加入者は500円) 胃内視鏡検査 50歳以上(2年に1回偶数歳)、3,000円(市の国保加入者は1,500円) ※対象者には受診券を送付済み。
	大腸がん検診	便潜血反応検査 40歳以上、500円(市の国保加入者は250円)
	肺がん検診	胸部エックス線検査 40歳以上、400円(市の国保加入者は200円)、問診により喀痰(かたん)検査あり
	子宮がん検診(女性)	子宮頸部細胞診 20歳以上の女性(2年に1回偶数歳)、700円(市の国保加入者は350円)
	乳がん検診(女性)	マンモグラフィ検査 40歳以上の女性(2年に1回偶数歳)、700円(市の国保加入者は350円)
	前立腺がん検診(男性)	血液検査(PSA値測定) 50歳以上の男性(2年に1回偶数歳)、500円(市の国保加入者は250円)
その他の健(検)診	国保特定健診	身体計測、血圧、血中脂質、肝機能、血糖、尿検査など 40歳～74歳の国保加入者、無料(生活習慣病の早期発見早期治療に着目した健診、対象者には受診券を送付済み)
	後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入者、無料(生活習慣病の早期発見早期治療に着目した健診、対象者には受診券を送付済み)
	結核検診	胸部エックス線検査 65歳以上、無料
	肝炎ウイルス検診	血液検査(HCV抗体検査・HBs抗原検査) 40歳以上(B型・C型ウイルス検査や治療を受けたことがない人)、500円
節目健診	胃がんリスク検診(受診期間:5月1日～3月31日)	血液検査 40歳、45歳、50歳、55歳(ピロリ菌感染の有無や胃粘膜の状態を検査) 無料(対象者に無料受診券を送付済み)
	成人歯科健診(受診期間:7月1日～3月31日)	歯周疾患検査 30歳、40歳、50歳、60歳、70歳(歯周疾患の早期発見、口腔内の健康度のチェック) 無料(対象者に無料受診券を送付済み)、健診後の治療費は自己負担
	骨密度検診(女性)	骨密度測定 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性 300円

※70歳以上の人、生活保護受給世帯の人、住民税非課税世帯の人(世帯全員が非課税)、65歳～69歳で後期高齢者医療制度に加入している人は各種健(検)診料金が無料です。

★受診場所

弘前市医師会健診センター	胃・大腸・肺・子宮・乳・前立腺がん検診、骨密度検診、結核検診、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診、国保特定健診、後期高齢者健診が受診できます。予約は☎フリーダイヤル0120・050・489、平日の午前8時～午後4時(正午～午後1時を除く)へ。
市内医療機関	胃・大腸・子宮・乳・前立腺がん検診、骨密度検診、結核検診、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診、特定健診、後期高齢者健診は、各医療機関でも受診できます。詳細は「健康と福祉ごよみ」を確認してください。

※市内に住所を有する協会けんぽ加入者(被扶養者)は、協会けんぽの特定健診とがん検診等を同時に受診できる場合があります。詳しくは申し込み時に確認を。

検診名	とき	対象	料金	問い合わせ・申込先
20・30代健診	1月9日・11日・15日・17日・24日・26日・28日・30日、2月2日・5日 ※1月24日は託児日(乳幼児10人まで)。 ※1月24日・30日、2月5日は女性限定日。	20歳～39歳(職場で生活習慣病に関する健診を受診できる人は除く)	500円(市の国保加入者は無料)	受診希望日の1週間前までに、健康づくり推進課へ(次月以降の受診日は、問い合わせを)※それぞれ定員になり次第締め切り。受診場所は医師会健診センター。
	身体計測、血圧、血液検査(血中脂質、血糖など)、尿検査など生活習慣病の早期発見、早期治療に着目した健診			

定期予防接種など

【子どもの定期接種】

定期接種は、対象年齢から外れると有料になりますので、対象の年齢になったら体調のよい時に早目に接種しましょう。

来年度小学校に入学する予定の幼児は、麻しん風しん混合2期など受けていない予防接種がないか確認しましょう。小学校6年生の児童で、まだ2種混合(ジフテリア・破傷風)を受けていない人は早めに接種しましょう。

【高齢者肺炎球菌感染症の予防接種】

対象者には個別に通知していますが、対象となるのは今年度限りとなりますので、接種を希望する人は早めに受けましょう。

なお、すでに23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けた人は対象から外れます。

▽接種期間 3月31日まで

▽自己負担 5,000円(生活保護受給者は無料)

【小児インフルエンザワクチンの接種費用を助成】

対象者には、インフルエンザ予防接種1回分無料の助成券を発行しています。

▽接種期間 1月31日まで

▽対象 生後6か月以上7歳未満の未就学児

※接種の際は、助成券と母子健康手帳を忘れずに医療機関に提出してください。

【おたふくかぜワクチンの接種費用を助成】

おたふくかぜは難聴等の合併症を起こす危険性がありますが、ワクチンを接種することで予防できます。対象者には個別に通知していますので、この機会に接種しましょう。

【風しん抗体検査とワクチン接種費用を全額助成】

風しん抗体価が低い妊婦とお腹の赤ちゃんを守るために助成を行っています。

▽対象 弘前市に住所を有し、平成2年4月1日以前に生まれた、妊娠を予定している女性および風しん抗体価が低い妊婦の同居家族
※事前に申請が必要。詳しくは問い合わせを。

教室・講座

ヘルシーエイジング 無料公開講座

【高齢者のうつの理解と予防】

▽とき 1月7日(月)

▽講師 井原一成さん(弘前大学大学院社会医学講座教授)

【終活】

▽とき 2月11日(月・祝)

▽講師 村井麻矢さん(専求院寺庭)

【ゲートキーパーの心得】

▽とき 2月25日(月)

▽講師 田中真さん(弘前大学大学院保健学研究科助教)

【ゲートキーパー傾聴(演習)】

▽とき 3月4日(月)

▽講師 田中真さん(弘前大学大学院保健学研究科助教)

～共通事項～

▽時間 午後2時20分～3時20分

▽ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール

▽対象 市民

▽参加料 無料(整理券が必要)

▽整理券配布場所 弘前市保健センター、百石町展示館、健康広場(ヒロロ3階)、まちなか情報センター、弘前図書館、市立観光館

■問い合わせ先 ヘルシーエイジング(齋藤さん、☎34・2649)

食生活改善推進員養成講座

▽とき 2月5日・12日・19日・28日の午前9時30分～午後3時30分

※初回は午後1時から。

▽ところ 弘前市保健センター2階大会議室

▽内容 食生活改善、生活習慣病の予防、食品衛生、調理実習(昼食は調理実習の試食)、栄養価計算など

▽対象 原則、全日程受講でき、受講後に食生活改善推進員として活動できる市民=25人(先着順)

▽受講料 1,728円(テキスト代ほか)

▽持ち物 エプロン、三角きん(初日を除く)、筆記用具

※託児室を用意します(先着5人、

申し込みの際に申し出を)。

▽申込期限 1月25日(金)

■問い合わせ・申込先 弘前市保健センター(☎37・3750)

各種無料相談

ヒロロすこやか相談

▽とき 1月21日(月)、午前10時～11時30分(受け付けは午前10時30分まで)

※相談が複数ある人は、早めにおいでください。

▽ところ 駅前こどもの広場(駅前町、ヒロロ3階)

▽内容 育児、母乳、食事や栄養、歯みがきなどの相談

▽対象 0～5歳児の家族

▽持ち物 母子健康手帳、歯の相談希望者は普段使っている歯ブラシ

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 弘前市保健センター(☎37・3750)

こころの健康相談

本人や家族のこころの悩み、家族を自死で亡くした人の悩みについて、保健師が相談に応じます。

▽とき 1月15日(火)

午前9時～11時

▽ところ 弘前市保健センター

■問い合わせ・申込先 弘前市保健センター(☎37・3750)

※「こころの病気」の治療をしていない人を優先します。現在治療中の人は、まず主治医に相談してください。

のびのび子ども相談

▽とき 1月28日(月)、午前9時30分～午後3時(受け付けは午後2時まで)

※時間予約制。相談が終わり次第終了。

▽ところ 弘前市保健センター

▽内容 発達相談(ことばが遅い、落ち着きがないなど)

▽対象 1歳以上の幼児とその家族

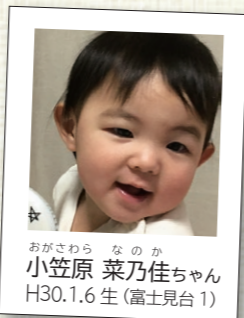
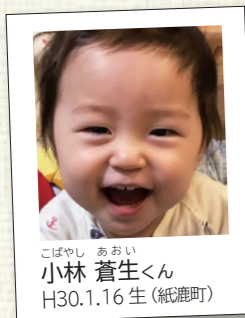
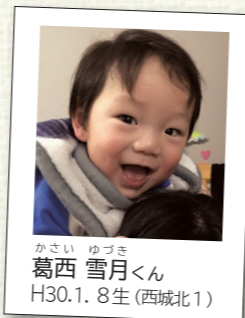
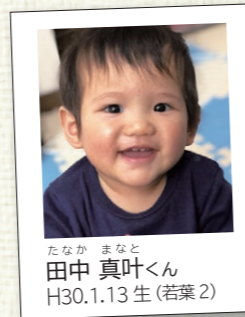
▽持ち物 母子健康手帳

▽申込受付期間 1月7日～25日

■問い合わせ・申込先 健康づくり推進課(☎37・3750)



Smile
通信
1月生まれ



2月1日号の投稿募集

～川柳のお題～
「真」

…お題から自由に発想して、一句ひねってみてください。

▼応募方法 次の事項を記入し、1月8日(必着)までに、郵送、持参、ファクスまたはEメールで応募を。

①住所・氏名・ペンネーム(希望者のみ)・電話番号

②川柳(1人一句まで)

※なお、応募多数の場合は、採用されない場合があります。Eメールで応募の際は、件名に「川柳」と記入をお願いします。

1歳の記念に写真を掲載してみませんか。

★対象 平成31年2月に1歳の誕生日を迎える市内在住の子

★掲載内容 子どもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日・住所(町名まで)

★応募方法 ①子どもの写真1枚(プリント・データのどちらか)に、②子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・性別、住所、保護者氏名、電話番号を記入したものを添えて、1月8日(必着)までに、郵送、持参またはEメールでご応募ください。Eメールで応募の際は、件名に「子どもの写真」と記入をお願いします。

※なお、件名の記入や必要事項に漏れがあると、掲載できない場合がありますので、ご注意ください。

★問い合わせ・応募先 広聴広報課(〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎35-1194、ファクス35-0080、Eメールkouhou@city.hirosaki.lg.jp)

※Eメールで投稿した人には自動配信で受信完了メールを送信しています。受信完了メールが届いていない場合は掲載されませんので、必ずメールを確認するようお願いいたします。受信完了メールが届いていない場合は広聴広報課へご連絡ください。

幸を詠める幸せ初投句
亥が猛進幸先良しと疑わず
幸せは妻の笑顔と米のめし
命名に幸の字使う親心
笑いジワ幸せ刻むご褒美よ
友だちとたくさんあそぶ幸せよ
稼ぐより笑顔とゆとり人の幸
山海の幸を煮込んで寝正月
残り生は幸せ願ひ酒交わす
イノシシが幸せ背負い来るを待つ
幸福をお金で測る我愚妻
一人夜はペットと過ごす幸せか
幸便りじじばば慕う可愛い孫
手料理と地酒で乾杯幸しみる
日に三度白い御飯に幸せ家族
嫁した孫の幸多かれと祈る日々
幸せと思う八十路のじじとばば

※川柳は、すべて応募者の表記にしたがっているため、一部当て字などで表記する場合があります。

双樹 英二郎
鈴木 澄雄
工藤 京子
城子 文孝
にいおか 洋子
学校はかせ
戸沢 文孝
工藤 京子
兼子 智恵子
こんやの山椒
福沢百太郎
ラッキー哲也
鎌田テル
一戸 勇
菊池 喜蔵
紺屋の白袴
安倍 はな

さらっと一句・川柳
今月のお題「幸」

選・広聴広報課

へんな西洋絵画
山田五郎 著、講談社



「可愛くない子どもたち」や「小さいおじさん、大きいおばさん」など、面白くてためになる…でも“へん”な名作西洋絵画が大集合。著者のコメントも魅力的な1冊。(弘)

大好き!おじさん文庫
深山さくら 著、文研出版



小学校に月1回届く差出人の名前の無い手紙と本代。子供たちは送り主に「ありがとう」を伝えたくて、想像した似顔絵を描き始め…。山形県の小学校であったお話。(弘)(こ)

定年後の断捨離
やましたひでこ 著、大和書房



「断捨離」とは日常の空間をメンテナンスする事。モノを手放し、自分を見つめ直すすと生活も人間関係も楽になる。定年後を心地よく生きるためのヒントが満載。(岩)(こ)

NEW BOOKS COMING UP

弘前市立図書館近着図書紹介

◆所蔵館の情報は()で表示しています。(弘):弘前図書館/移動図書館 (岩):岩木図書館 (こ):こども絵本の森 (相):相馬ライブラリー

みつめてかぞえて どこどこどうぶつ
るんるんもりのなか

ガルス・ルーカス 絵、ルース・ラッセル デザイン、カースティーン・ロブソ文、田坂苑子 訳、河出書房新社



森にいる動物たちを、見つけたり、数えたり…。カラフルなイラストで子どもから大人まで楽しめる、絵探し本の第9弾。(岩)(こ)

そうだったのか!歴史人物なぞのなぞ
楠木誠一郎 作、春原弥生 マンガ、静山社



紫式部は一人じゃなかった?水戸黄門は旅をしていない?など、子どもだけではなく、大人もついつい知りたくなる、歴史ミステリーがつまった1冊。(弘)

各図書館の年末年始の休館日

弘前図書館・岩木図書館・相馬ライブラリー…12月29日～1月3日
こども絵本の森(ヒロロ3階)…1月1日
休館中の図書返却は、返却ポストをご利用ください。
▽返却ポスト設置場所 弘前図書館および岩木図書館正面玄関、中央公民館相馬館入口、まちなか情報センター、弘前駅自由通路(JR改札口付近)
※総合学習センターの返却ポストは休館中は利用できません。
■問い合わせ先 弘前図書館 ☎32・3794

第3回

相馬まるごとフェスタ

特産品や豊かな自然・人情など、相馬地区の魅力が大集合!ぜひおいでください。

▽とき 1月19日・20日

▽ところ ヒロロスクエア(駅前町、ヒロロ3階)

▽内容 下表のとおり

▽参加料 無料(えび釣りは有料)

■問い合わせ先 相馬まるごとフェスタ実行委員会事務局(相馬総合支所総務課内、☎84・2111)

開催日	時間	イベント内容
19日	午前11時～(開会式終了後)	開会式アトラクション(キッズヒップホップダンス、もちの振る舞い)
	午後1時～4時	沢田ミニ炭俵実演販売
20日	午後2時～3時30分	相馬の芸能オンステージ(リトルスウィース/長慶苑飛馬の星/相馬登山ばやし愛好会/紙漉沢獅子舞保存会/相馬囃子キッズ with Y/佐藤ぶん太、ミニライブ)
19日	午前10時～	カトリンご飴振る舞い
	午前10時30分～、午後1時30分～	アップルケーキ手作り体験
20日	午前10時～午後4時	相馬地区の特産品販売/えび釣りに挑戦!(有料)/紙漉き体験でハガキを作ろう/缶バッジ製作体験/相馬地区写真展/天文台コーナー/相馬地区地域おこし協力隊PRコーナー



THE 弘前人 File.10

鳥井野獅子踊保存会

しもだ ゆうじ
下田 雄次さん

大人が夢中になればいい

プロフィール

埼玉県出身。市指定無形民俗文化財「鳥井野獅子踊」の保存・継承のため、鳥井野獅子踊保存会の一員として活動している。現在は主に笛を担当。年に15回程度の獅子踊りの公演にも出向く。



私が獅子踊りに出会ったのは22歳のとき。遊びに来た旧岩木町で初めて獅子踊りを生で見ました。子どもの頃に参加していた地元のお祭りとは何か通じるものがあり、懐かしさと面白さから会の活動に参加するようになって気づけば24年。



会では、白山姫神社(鳥井野)でのお祭りや市内外各地での公演のほか、獅子踊りの大会などにも参加しています。公演の場では、鳥井野保育園の子どもたちと一緒に披露することもあります。また、獅子踊りだけではなく、ねぶたやお山参詣などさまざまな活動もしています。

そのおかげもあって、たくさんの人と出会い、さまざまな民俗芸能に関わることができました。今では、獅子踊りに限らず北東北各地の民俗芸能の調査・研究・保存の仕事をしています。それを始めたのも、鳥井野の獅子踊りとの出

会いからです。いろいろな人との出会いを重ねていくうちに、活動の場や後継者など地域の芸能にはさまざまな課題があることが見えてきました。でも大人が夢中になれば、子どもたちも自然とついてきてくれると思います。今後は、地元の無形文化の魅力を地域内外の人と共有する機会を作っていきたいと考えています。どこかで獅子踊りを見かけたら踊っている人や演奏している人に声を掛けてみてください。それが踊っている人の励みになり、そこから親しみや楽しさを感じてもらえたらと思います。

食改さん
おすすめ
レシピ
File.85

減塩の野菜レシピ 中華風甘酢漬け

弘前市食生活改善推進委員会

材料(4人分)
大根 …… 150g(5cm)
きゅうり… 50g(1/2本)
人参… 40g(1/3本)
しょうが… 15g
りんご酢… 大さじ3
砂糖… 大さじ1
ごま油… 小さじ2
塩… ひとつまみ

- ①大根、きゅうり、人参は5cmの長さの短冊切りにして、しょうがは細いせん切りにする。塩ひとつまみをふりしんなりしたら、水気をきり耐熱容器や丼ぶりなどに全部入れる。
- ②鍋にりんご酢と砂糖を入れ煮立たせ、熱いうちに①の野菜にかけて全体に和える。
- ③最後に熱したごま油を加えて混ぜ、冷蔵庫で30分くらい漬けて出来上がり。



ポイント!

●お正月は、ごちそうが続きいつもより塩分が多く野菜が不足しがちです。そこで、減塩でもおいしくできる野菜レシピがおすすめです。りんご酢などの酢を効かせてしょうがとごま油の風味がおいしくなります。

■1人分の栄養量: エネルギー/43kcal、たんぱく質/0.5g、カルシウム/17mg、食塩相当量/0.2g

みんなの力であずまいまちづくり

市民参加型まちづくり 1%システム



市では、まちづくりの基本的なルールを定めた「協働によるまちづくり基本条例」の考え方をもとに、市民の皆さんと一緒に、皆さんが主役となって活動するまちづくりを進めています。

その取り組みの一つとして、町会・NPO・ボランティア団体・学生などが、自分たちの地域を良くするために自主的に行うまちづくり活動を支援する「市民参加型まちづくり1%システム」という補助金制度があります。

本年度は、地域交流事業やまちのにぎわいを創出する事業、健康増進事業など、65事業に活用されました。それぞれの事業の詳細は市ホームページをご覧ください。

現在、来年度に実施する事業を募集中ですので、皆さんのアイデアや経験を生かした事業の提案をお待ちしています。申請の相談も随時受け付けていますので、気軽にお問い合わせください。

※応募された事業は、審査会での公開プレゼンテーションを経て、事業採択の可否を決定します。申請金額が20万円以下の事業は、プレゼンテーションで事業説明をするかどうかを申請団体が選ぶことができ、事業説明を希望しない場合は、市の担当者が事業概要を説明し、審査委員と申請団体の質疑応答により公開審査を行います。

▽募集期限（1次募集） 1月25日（金）

▽事業実施期間 4月1日～2020年3月31日

※この制度に関する予算は、平成31年第1回市議会定例会で審議され、その可決をもって制度を実施します。

▽対象事業 原則、市内で実施される公益的な事業で、住民や構成員が自ら行動して実施する継続性のある事業

▽対象団体 構成員が5人以上で、市内に事務所または事務局や活動拠点があり、組織の運営に関する定款・会則などが定められている団体（新たに組織する団体も対象）

▽補助金額 対象経費の90%以内（原則50万円を限度）

▽申請方法 所定の書類を市民協働政策課へ直接持参してください。

【来年度の事業募集予定】

提案事業の募集は、3次募集まで予定しています。

◎2次募集期間 3月25日～4月24日（事業実施期間…7月1日～2020年3月31日）

◎3次募集期間 7月1日～31日（事業実施期間…10月1日～2020年3月31日）

※制度の詳細や申請書類は、同課で配布するほか、市ホームページ（<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/ichi-per/>）に掲載しています。

■問い合わせ・提出先 市民協働政策課（市役所2階、☎40・7108、Eメール shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp）

まちづくり1%システム

で

検索

さまざまな活動に使われています！



まちのにぎわい創出のためのイベント



居場所づくり



防災訓練

その他、地域のガイドブックや町会の歴史をまとめた冊子づくり、子ども向けの体験学習などに活用されています。制度を利用したい人はまずはご相談ください！

たか丸くんの

ごみ減量速報

弘前市の燃やせるごみの総排出量

91t減!!
(昨年同月比)

今年10月のごみ排出量 5,458t

1人1日当たり 今年 1,037g

のごみ排出量 昨年 1,054g

(平成30年4月～10月の累計から換算) 差 -17g

(家庭系・事業系を合計した数値。資源化物などは除く)

■問い合わせ先 環境管理課（町田字筒井、☎35・1130）

みんなはエコバッグを持っているかな？買い物の時にレジ袋をもらわず持参したエコバッグを使用することで、ごみも減るし海洋汚染を防ぐことにもつながるんだ。だから買い物に行く時はお気に入りのエコバッグを持っていこうね！



広報ひろさきは環境にやさしいインキを使用しています。

■編集発行 弘前市企画部広聴広報課 〒036-8551 弘前市大字上白銀町1-1 ☎35・1111 ファクス 35・0080

■ホームページ <http://www.city.hirosaki.aomori.jp/> ■公式フェイスブック <https://www.facebook.com/hirosakicity>

※「広報ひろさき」は録音版も発行しています。ご希望の方は広聴広報課までお知らせください。

