

みんなで作る みんなをつなぐ

広報 ひろさき

2019
10/1
No.327

特集

短命県の返上 ～弘前大学COIとの連携～

年金生活者支援給付金制度
弘前市ただいまサポート事業
弘前市プレミアム付商品券の販売



「広報ひろさき」録音版の配布を希望する人は
障がい福祉課 ☎ 40-7036) まで。



「広報ひろさき」をアプリで読めます！
「マチイロ」で検索 (iOS・Android 対応)



弘前市誕生
130周年

特集 短命県の返上 ~弘前大学 COI との連携~

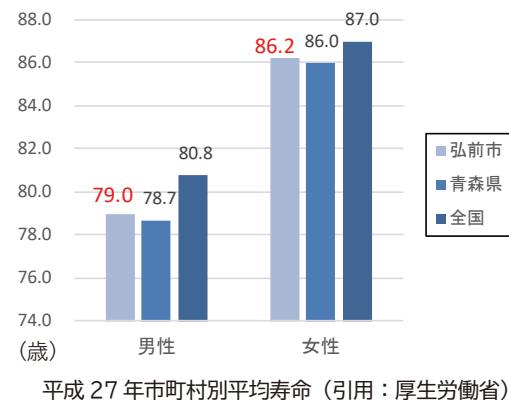
青森県の平均寿命は、全国最下位。当市も全国平均と比べ男性は1.8歳、女性も0.8歳ほど短命となっており、健康寿命の延伸は地域の重要課題といえます。

市では、「寝たきり“ゼロ”社会による健康都市ひろさきの実現」を目指し、市民の健康増進と健康管理関連の産業振興を連動させた「ひろさきライフ・イノベーション戦略」を策定しています。この戦略の基本方針の一つとなっている「弘前大学 COI 拠点との連携強化」の取り組みを紹介し

■問い合わせ先 企画課 (☎ 40-0631)

弘前大学 COI 拠点とは？

弘前大学 COI (センター・オブ・イノベーション) とは、文部科学省の「革新的イノベーション創出プログラム (COI STREAM)」における全国18の研究拠点の一つです。弘前大学 COI は、弘前市と共同で平成17年度から実施してきた追跡調査研究「岩木健康増進プロジェクト」が高く評価されており、「健康ビッグデータと最新科学がもたらす“健康長寿社会”」を目指し、健康ビッグデータを活用した認知症や生活習慣病など病気の予兆発見・予防法を開発する研究と健康管理関連事業の展開による地域経済の活性化に取り組んでいます。



第1回日本オープンイノベーション大賞「内閣総理大臣賞」を受賞

弘前大学 COI の取り組みは、ビッグデータを核に、大学・市・県・企業・市民など多くの関係者が協力・協働して疾病の予兆発見や予防法の開発に取り組む点や、地域への経済効果、住民の健康への価値観のシフトに貢献している点が高く評価され、企業や大学等による組織の壁を越え、先進性や独創性が高く、他の模範となるような取り組みを表彰する「日本オープンイノベーション大賞」で全国200件以上の取り組みの中から、記念すべき第1回の最高賞を受賞しました。



弘前大学と市が取り組む2つの健診

岩木健康増進プロジェクト健診

平成17年度から、岩木地区の住民約1,000人を対象に、体組成や口腔内細菌など2,000項目以上をチェックする健診を毎年実施しています。蓄積されたデータは世界でも注目されるビッグデータとなり、弘前大学 COI 設立の核となりました。

受診者の声



福島さん

検査項目の多さに魅力を感じ、参加しました。検査時間は少し長いですが、その分すみずみまで調べてもらえます。健康のためにお酒も適量を心掛けるようになりました。

いきいき健診

平成28年度から開始した65歳~80歳の市民約2,500人を対象とした健診で、頭部MRIや体力測定など全身をチェックします。10年間の追跡調査を行い、認知症のメカニズムや予防法などを探ります。

受診者の声



工藤さん夫妻

10年間健康に生きるための目標として、夫婦で参加しています。特に体力測定が楽しいです。今は食事に気を付けているほか、夫婦で健康教室に参加するようになりました。

企業も COI の取り組みに注目！

弘前大学 COI の健康ビッグデータに国内大手企業が注目し、ヘルスケア (健康管理) サービスの開発を目指して、弘前大学に共同研究講座を開設しています (令和元年9月末現在14講座)。共同講座を開設している企業は下記に紹介する企業に加えて、サントリー、クラシエ、明治安田生命、ファンケルなど市民の皆さんもよく知る大手企業です。私たちは、COI の戦略を通じて、単なる企業誘致にとどまらず、国内大手企業・中央の市場と弘前市をはじめとする地元企業とを結び付けることにより、新規事業創出、地方創生の実現を目指しています。



弘前大学 COI 副拠点長 村下公一教授

弘前大学 COI 拠点で研究する企業の皆さん

花王株式会社



安川 拓次さん

内臓脂肪と生活習慣病のリスクに注目し、簡単・正確に測定できる内臓脂肪計や、しっかり食べて太りにくい“スマート和食”を開発し、地元企業と連携した健康増進活動などを実施しています。現在は、独自の解析技術を活用し、皮脂から体内状態を予測する方法も研究しています。短命県返上に向け、弘前を拠点に社会実装を進めていきます。

ハウス食品グループ本社株式会社

食事業を通じた「笑顔」と「つながり」の実現を目指しています。弘前の健康ビッグデータを活用して、食事の内容、タイミング、誰と食べるかといった食習慣と健康の関係を研究しています。健康寿命延伸につながる食習慣を解明し、研究成果をもとにした食スタイルの提案を行っていきます。



小濱 佑介さん

ライオン株式会社



栗田 啓さん

口腔ケアや睡眠状態が全身健康とどのように関係しているか調べています。この研究から歯周病や歯の喪失が、メタボや認知症等の全身健康へ悪影響を与えていることが見えており、その重要性から啓発型健診にも口腔保健が組み込まれています。弘前発の成果で日本を健康にしていきたいと思っています！

／ 中路先生からのメッセージ ／



弘前大学 COI 拠点長 中路重之特任教授

弘前大学 COI では、企業、市町村、大学、市民と強く連携して短命県・市返上を実現しようとしています。大きな特徴は、県内外から多くの企業が参加し、それぞれの立場から短命県返上につながる活動を行っていることです。今、新しい形の健康づくりのシステム (啓発型健診) を開発しています。楽しく、その場で結果が分かり、しかも自分のデータを手に持って健康の勉強ができるシステムです。私たちの健康づくりは、経済の活性化、つまり地域おこし、町づくりに役立つと信じています。弘前市民の皆さん、“弘前大学 COI” と覚えてください。

カゴメ株式会社



菅沼 大行さん

不足している日本人の野菜摂取量を増やすことを目指し、手のひらを乗せるだけで、野菜摂取量の充足度を測定する機器を開発するなど、野菜摂取量の“見える化”に取り組んでいます。弘前のデータ解析から野菜の摂取が健康に有効なことを明らかにし、野菜摂取を促す仕組みの普及を図ります。

アツギ株式会社

「着て・はくだけで素敵になれて、さらに自己管理にも役立つ」そんな下着と健康管理の仕組みが誕生したら、楽しく続けられると思いませんか。「ファッションが人生を楽しむ」をテーマに、アツギの強みである「美」の観点に研究のエッセンスを注入し、健康管理に役立つレッグウェア・インナーウェアの開発を目指します。



小俣 公人さん

市職員も協力しています！

市の職員も歯科口腔健診のモデル化や、衣料を活用した健康意識の醸成を目指した実証に参加しています。健康につながる新商品等の開発を促進することで、研究成果が一日も早く市民に還元されるようこれからも協力していきます。



申請手続きは
お早めに

年金生活者支援給付金制度がはじまります

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。案内や審査事務等は、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

▼対象

◎老齢基礎年金を受給し、以下の要件をすべて満たしている人

① 65 歳以上の人、②世帯員全員が市町村民税が非課税の人、③前年の年金収入額とその他所得額の合計が約 88 万円以下の人

◎障害基礎年金・遺族基礎年金を受給し、前年の所得額が約 462 万円以下の人

▼請求手続き 対象者には、日本年金機構から請求手続きの案内が届きますので、同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し、10月18日（金・必着）までに郵送してください。対象の要件を満たしているにもかかわらず、請求手続きの案内が届いていない人は、基礎年金番号を確認の上、給付金専用ダイヤルへ問い合わせを。

▼その他 日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。日本年金機構や厚生労働省が、口座番号を聞いたり、手数料などを請求することはありません。

■問い合わせ先 給付金専用ダイヤル（☎ 0570-05-4092）／弘前年金事務所（☎ 27-1339）／国保年金課国民年金係（☎ 40-7048）

変更がある場合は
届け出を

重度医療の受給者証（決定通知書）が新しくなります

弘前市重度心身障害者医療費受給者証、弘前市重度心身障害者医療費受給者決定通知書が10月1日から更新されます。対象者には新しい受給者証または決定通知書を送付しましたので、内容を確認し、変更がある場合は届け出をしてください。また、利用の際は、裏面に記載の注意事項を必ず読んでください。

【受給者証～国民健康保険加入者に送付～】

▼利用方法 医療機関を受診する際に、健康保険証と一緒に提示すると、窓口で支払う医療費が軽減されます。

※県外の医療機関を受診する場合や、受給者証を提示しなかった場合は、下記償還払いの手続きが必要です。

【決定通知書～社会保険加入者・後期高齢者医療保険加入者に送付～】

▼利用方法 償還払いとなりますので、医療機関で医療費を支払った後、領収書と印鑑を持参し、障がい福祉課（市役所1階）へ申請してください。後日、本人名義の口座に助成額を振り込みます。申請できる期間は診療月の翌月から2年以内となりますのでご注意ください。

【重度医療とは？】

弘前市重度心身障害者医療費助成制度では、重度の障がい者が健康保険証を使って医療機関を受

診した場合、入院・外来を問わず医療費を助成します。

▼対象 障害者手帳取得時または障害等級変更時に65歳未満の人（平成16年9月30日以前に手帳を取得している場合はそれ以前に重度医療の資格を有する人）で、次の①～③のいずれかに該当する人

①身体障害者手帳1、2級および内部障害3級（免疫機能障害・肝臓機能障害を除く）／②愛護手帳（療育手帳）A／③精神障害者保健福祉手帳1級
▼支給の制限 上記対象者であっても、所得や保険の種類によって制限があります。次の場合は医療費が助成されません。

①一定所得以上の人／②65歳以上で市民税課税世帯に属する人／③65歳以上で後期高齢者医療保険に加入していない人

■問い合わせ・申請先 障がい福祉課障がい者医療・給付係（☎ 40-7122）



弘前市ただいまサポート事業が始まります

市では、高齢者の命を守る新たな取り組みとして、10月から「弘前市ただいまサポート事業」を開始します。この事業は、認知症やその疑いのある高齢者が道に迷ったり、自宅がどこかわらなくなった際に、無事に帰宅できるようにするための仕組みです。利用には事前の登録が必要です。安全・安心に暮らせるよう、ぜひご登録ください。

▼対象者 満65歳以上で認知症やその疑いがあり、行方不明になるおそれのある人（若年性認知症の場合は65歳未満でも対象）

▼事前登録の方法 申請書に必要事項を記入し、

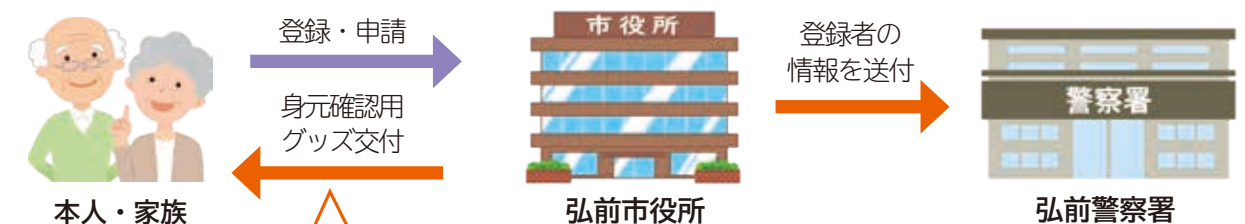
本人の写真を添付して提出を。申請書は市ホームページに掲載しているほか、介護福祉課でも配布しています。

▼協力機関の募集 行方不明高齢者の発見活動に協力できる事業所を随時募集しています。協力内容は、通常の業務の範囲内で、行方不明高齢者を見かけた場合に弘前警察署に連絡してもらうことです。詳しくは市ホームページを確認するか問い合わせください。

■問い合わせ・申請先 介護福祉課自立・包括支援係（市役所1階、☎ 40-4321）

【事業の仕組み】

1. 事前登録…帰宅できなくなった高齢者が保護された時、身元確認を迅速に行えるようにします。



登録番号入りの身元確認用キーホルダーや反射シールなど。キーホルダーは外出時につえやバッグなどに、反射シールは衣類や靴などにつけてください。

2. 行方不明発生時…下記のようなネットワークを活用し、行方不明者を早期に発見・保護できるようにします。



10月1日から
募集します

常盤野小・中学校への転入学の受け付けが 始まります

常盤野小・中学校（常盤野字湯の沢）では、特色ある教育環境の小規模校で学びたい子どもが、通学区域外の市内のどこからでも通学できる「小規模特認校制度」を導入しています。現在も通学区域外から児童生徒を受け入れ、豊かな自然の中での体験活動や、子ども一人一人に寄り添うきめ細かな指導を行っています。

今回、令和2年4月1日に転入学を希望する児童生徒を募集します。

- ▼募集期間 10月1日（火）～31日（木）
- ▼募集人数 小学校1年生＝5人、小学校2年生～小学校6年生＝各4人、中学生＝若干名
- ▼就学期間 原則、入学時から卒業まで
- ▼申請方法 「小規模特認校就学申請書」に必要事項を記入し、10月31日（必着）までに次のいずれかに提出を。

○小・中学校（市立以外も含む）に在籍中の児童生徒…在籍校

○上記以外…学校整備課（〒036-1393、賀田1丁目1の1）へ郵送または持参

※申請書は学校整備課（岩木庁舎3階）で配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます。

【説明会・体験入学】

▼とき 10月17日（木）、午前9時～10時30分

▼ところ 常盤野小・中学校

▼申し込み方法 10月10日（木）までに、電話で申し込みを。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ・申込先 学校整備課改革推進係（☎82-1645（土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時））

希望者は
申し込みを

令和2年度弘前市奨学生の募集

▼対象 経済的な理由により修学が困難で、次の①および②に該当する人

①市内に住所がある家庭の被扶養者で、令和2年度に高等学校以上の学校（専門学校を含む）に在学している人（見込者を含む）

②ほかの奨学金の貸与または給付を受けていない人

▼貸与期間 令和2年4月分から、在学する学校の正規の修学期間

▼奨学金の額 ①大学（大学院、短大を含む）・専門学校＝月額2万5,000円／②高等学校・中等教育学校後期課程＝月額1万3,000円

※希望者には貸与総額の一部を入学一時金として入学前に貸与します。

（例）大学4年制…24万円、高等学校…10万8,000円（この場合、月額貸与額は減額となります）

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

▼申し込み方法 申込書に必要書類を添えて、11月29日（金）までに、教育総務課（岩木庁舎3階）または学務健康課弘前分室（市役所1階）へ。

※家庭の経済状況や学力などを基に選考し、結果を12月下旬に通知します。

※申請書類は申込先で配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます。

■問い合わせ先 教育総務課（☎82-1639）



たか丸くんと学ぼう♪

おもてなし
Omotenashi English

英会話

東京オリンピック・パラリンピックに向けて、国際的なおもてなしを学ぼう！

Lesson 2

困っている人がいたら

May I help you?

（何かお手伝いできることはありますか？）



Yes, could you help me to take a picture?

（はい！写真を撮ってもらえますか？）

たか丸くんのアドバイス

いろんな時に使えるフレーズなので、困っている人がいたら、ぜひ使ってみてね。

10月1日から
販売します

弘前市プレミアム付商品券の販売が始まります

消費税率の引き上げに伴い、市民税非課税者・子育て世帯に、プレミアム付商品券を販売します。購入対象者には商品券の購入引換券を順次送付しています。対象者や申請方法等について、詳しくは広報ひろさき8月15日号をご確認ください。

▼販売期間

10月1日（火）～令和2年2月28日（金）

▼販売場所と販売日時

①市内の郵便局（簡易郵便局を除く）

●販売時間 午前9時～午後5時（平日のみ）

②市役所市民防災館4階会議室

●販売日時 10月19日（土）・20日（日）、12月21日（土）・22日（日）、2月15日（土）・16日（日）の午前9時～午後4時（市役所では指定日以外、一切販売しませんのでご注意ください）

※購入引換券裏面にも掲載しています。

▼購入に必要なもの 商品券購入引換券、本人確認書類

※代理で購入も可能ですが、その際は対象者との関係と代理人本人の身分を確認できるものが必要です。

▼販売額 1冊4,000円

※商品券の額面は1冊5,000円（500円券×10枚つづり）で、引換券1枚につき5冊まで。分割でも購入できます。

▼商品券使用期間 10月1日（火）～令和2年3月31日（火）

▼商品券使用店舗 商品券取り扱いのポスターやステッカーを掲げた店舗などで使用できます。

※商品券購入時に参加店一覧を配布するほか、市ホームページにも掲載しています。

■問い合わせ先 弘前市プレミアム付商品券事務担当（福祉総務課内、☎40-4630）

プレミアム付商品券を販売するために市が手数料や振込み、ATMの操作をお願いすることは絶対にありません。不審な電話がかかってきたときは市や、警察署（または警察相談専用電話#9110）に連絡を。



連載 新中核病院

第10回 施設整備計画（案）公表



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 地域医療推進室（☎37-3788）

どのように整備していくの？

新中核病院の整備主体である国立病院機構より、基本計画に基づく施設整備計画案や外観イメージ図・平面図が示されました。

施設整備計画案では、ユニバーサルデザインを徹底することや、救急外来と手術部門を緊急エレベーターで直結させ、患者の迅速な搬送・処置を可能とすること、大地震に十分耐えられる耐震性を確保することなど、「市民に開かれた病院」、「機能性・変化への対応」、「効率性の追求」、「安全性」、「働き、学ぶ場の環境づくり」、「環境への配慮」の6項目にわたり具体的な方針を掲げています。

令和4年早期の運営開始を目指し、現在は、既存施設の一部解体などの準備工事を進めて

おり、令和2年度から新棟の建築工事が始まります。

施設整備計画（案）や外観イメージ図、また、8月24日に開催した「津軽地域医療フォーラム」の詳細などは、市のホームページへ掲載していますので、ご覧ください。



▲新中核病院の外観イメージ図

あなたの力を
市民のために

市職員（事務・正職員）募集【障がい者対象】

- ▼採用予定 一般行政＝5人程度
- ▼受験資格 昭和50年4月2日～平成14年4月1日に生まれた人で障がいに係る手帳等の交付を受けている人
- ▼第1次試験 11月9日（土）、市役所内会議室
- ▼申し込み方法 10月16日（水・必着）までに、受験申込書に受験票を添付し、郵送または持参を

（受け付けは、平日の午前8時30分～午後5時）
※受験申込書は市ホームページ（<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/jouhou/saiyo/>）に掲載しているほか、人事課でも配布しています。
■問い合わせ・申込先 人事課人事研修係（市役所2階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎35-1119）

各種証明に
利用できます

住民票・マイナンバーカード等に 旧姓（旧氏）を併記できるようになります

11月5日（火）から住民票・マイナンバーカード等に旧姓を併記できるようになります。婚姻等で姓（氏）が変わった場合でも、これまで称していた姓を住民票・マイナンバーカード等に併記することで契約や仕事の場面等での各種証明に利用できます。旧姓の併記を希望する場合は申請が必要です。旧姓が記載された戸籍謄本等（本籍地の市町村に請

求）を用意し、戸籍謄本等と一緒にマイナンバーカード（通知カード）を持って申し込みしてください。住民票に旧姓が併記されるとマイナンバーカードや公的個人認証サービスの署名用電子証明書にも旧姓が併記されます。詳しくは問い合わせを。
■問い合わせ・申込先 市民課（市役所1階、☎40-7020）

旧姓(旧氏)併記はこんなときに役立つ!

こんなときに!

各種の契約や銀行口座の名義に旧姓が使われる場面で、その証明に使えます。

こんなときに!

就職・転職時など、仕事の場面でも旧姓で本人確認ができます!

弘前っ子の作品 Vol. 6

平成30年度弘前地区小・中学校美術展で受賞した作品を広報ひろさきで10回に分けて紹介します。子どもたちの夢、楽しい思い出、豊かな心をご覧ください。

■問い合わせ先
教育センター
(☎26-4803)

ユニコーンに乗って雷を落とし雨を降らせます。歯ブラシをこすり、つえから力を出します。



ふくい こうた
福井 康太 さん
(時敏小学校)



タイトル あらしをおこすぞ!

弘前城石垣修理

第14回 ～石垣の石材調査～

弘前城本丸東面石垣の解体工事は、平成29年4月9日から同30年10月26日まで行われました。工事中は石垣背面の発掘調査と同時進行で、取り外した個々の石材の寸法や加工状況を記録する調査も実施されています。調査対象とした石材は、石垣を構成する築石2,172石、天守台上面に敷き詰められていた石材166石、排水遺構の石材68石、井戸遺構の石材42石、その他石垣の背面から出土した石材43石で、合計2,491石となります。調査に当たっては、石材1石につき6面（正面・右側面・左側面・裏面・上面・下面）の記録写真をデジタルカメラで撮影し、その画像を利用して調査者の所見をカードに記入していきました。



▲石材の仮置き場（平成30年度：弘前公園四の丸）

築石の寸法は、個体によって多少の違いは見られるものの、おおむね高さ0.5～0.7m、幅0.6～1.3m、奥行1～1.5mです。昔の人が残した痕跡として最も多く見られたのは、石を割り取るための矢穴と、石の形を整えるためのノミ切りです。

矢穴とは、金づちとノミで石の表面に列状に彫られた穴のことです。昔の人は、この穴の中に「矢」と呼ばれる楔（くさび）状の道具を差し込み、それをゲンノウ（金づちの一種）でたたき入れて石を割りました。本丸東面の石垣は、慶長16年（1611）の築城時から大正4年（1915）まで、少なくとも4つの時期に築かれた石垣の複合体ですが、矢穴の

サイズは時代が新しくなるほど小さくなる傾向にあり、また矢穴の底面形状も、時代が新しくなるほど幅が狭くなります。例えば、最も古いと思われる築石に残る矢穴は底面の長さが約10cmで、かつ底面の幅が2cm以上の平底になるのに対し、大正4年に新しく積まれた石材に残る矢穴の底面の長さは約4cmで、底面はV字状に尖り、横幅はほとんどありません。



▲石材に残る矢穴

このほか、石材の正面にスダレ状の化粧を施した石材や、過去に石垣を積む際に朱で記号や番号を記入した石材、また個数は10石と少ないものの、刻印・刻字を施した石材などもありました。今後は、石材に残るこれらの痕跡がいつのものなのか、また何を意味しているのかなどについて、記録を整理しながら検討していきたいと考えています。



▲朱書きで「に」・「に角石」の記号



▲「大」の刻字

※弘前城本丸石垣修理事業について、詳しくは下記 URL をご覧ください。
<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/ishigaki/index.html>
■問い合わせ先 公園緑地課弘前城整備活用推進室（弘前公園緑の相談所内、☎33-8739）

津軽 FUKAGU ASAGU / 2019 まちあるき博覧会

11/4(月・祝)まで

中津軽エリア7市町村と板柳町、鶴田町で、地域の特性を生かした全40コースを超えるガイドツアーを用意し、参加をお待ちしています。知らなかった街の魅力を再発見してみませんか？

▼**申し込み方法** 津軽まちあるきホームページまたは電話で申し込みを。

※各コース先着順で、コースにより定員が異なります。

■**問い合わせ先** 津軽まちあるき観光推進実行委員会(弘前観光コンベンション協会内、☎35-3131)

薙刀(なぎなた)女子「はいからさん」になれる旅



弘前市

▼**とき** 通年・毎週月・火・水曜日、午前9時～11時30分/午後1時～3時30分

▼**コース** 市内施設(なぎなた体験)～洋館(コーヒープレイク)

▼**参加料** 5,000円(道着レンタル料含む)

津軽の手しごと「こぎん刺し」体験とレトロ洋館散歩



弘前市

▼**とき** 通年(日曜日除く)、午後1時30分～4時

▼**コース** まちなか情報センター→土手町・一番町界隈→旧第五十九銀行本店本館(外観)→日本基督教団弘前教会→カトリック弘前教会→しまや(こぎん刺し体験)

▼**参加料** 2,500円(体験料含む)

うっとり猿賀神社 & 猿賀公園 1時間コース



平川市

▼**とき** 4月～10月、午前10時～正午/午後1時～3時

▼**コース** さるか荘～猿賀神社～猿賀公園～さるか荘

▼**参加料** 1,500円

いいでば大鰐! いで湯の郷の魅力発見まちあるき



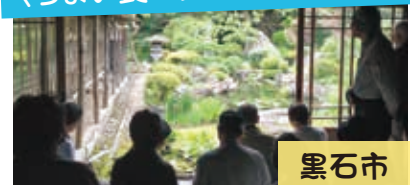
大鰐町

▼**とき** 通年・毎週土曜日、午前9時30分～11時30分

▼**コース** 鰐 come～まみや煎餅店～朝日屋日景食堂～大円寺～ホットパーク加賀助～マルシチ津軽味噌醤油～湯魂石薬師堂～やぎはし餅菓子店～鰐 come

▼**参加料** 2,000円(入浴券付き)

神が宿る庭園めぐりツアー<ちょい食ベグルメ付き>



黒石市

▼**とき** 10月18日(金)～11月4日(月・祝)、午前10時～正午

▼**コース** 西谷家・高橋家・盛家・鳴海醸造店・金平成園などから4カ所程度を見学

▼**参加料** 大人2,400円/小学生以下1,800円(ちょい食べ、お土産、金平成園入園料含む)

里山ガイドと巡る西目屋村と白神コーヒ焙煎体験



西目屋村

▼**とき** 10月27日(日)まで(水・木曜日除く)、午前9時30分～午後0時30分

▼**コース** 道の駅津軽白神～里山散策(乳穂ヶ滝・ガマ石・見返り坂)～白神焙煎舎～白神コーヒースタジオ

▼**参加料** 4,500円(焙煎体験料、里山ガイド代、国内傷害保険料含む)

「ノルディック・ウォーキング」でふじさんぽ



藤崎町

▼**とき** 4～11月の第1・第3金曜日、午前9時～午後4時(うち1時間30分)

▼**コース** 当日集まってからの楽しみ♪

▼**参加料** 1,000円(お土産付き)

いながだでの田舎あるぎ<歴史コース>



田舎館村

▼**とき** 通年、午前9時～午後4時(うち約1時間)

▼**コース** 田舎館村役場門前～田舎館城址～十一面観音像～生魂神社～刀の庵～田舎館村役場門前

▼**参加料** 300円

「大学コンソーシアム学部ひろさき」加盟校の

学園祭

各大学とも趣向を凝らした催しを用意していますので、ぜひご来場ください。

弘前大学

▼**とき** 10月25日(金)～27日(日)

▼**ところ** 弘前大学文京町キャンパス(文京町)

▼**内容**

①学部祭【人文社会科学部】「津軽をマーケティングで考える」、「模擬裁判員裁判」/【教育学部】「みんなの保健室」、「1日幼稚園」/【医学部】「医学展2019」、「保健学科展」/【理工学研究科】「ドローン・シュミレーター展示」、「ロボット・電子工作展示」/【農学生命科学部】「小さな博物館」、「大学院の生物学研究紹介」

②弘前市のブース「ひろさきローカルベンチャー育成事業(Next Commons Lab 弘前)」、「弘前市景観ブース」、「弘前市消防団の活動紹介」、「肺年齢測定ブース」

③模擬店、よきこい弘大、花火ほか

☎弘前大学総務部総務広報課(☎39-3007) / 学務部学生課(☎39-3112、H <https://www.hirodaisai.net/19th/>)

弘前学院大学

▼**とき** 10月13日(日)・14日(月・祝)

▼**ところ** 弘前学院大学(稔町)

▼**内容**

①学部企画【文学部】「国語国文学会活動報告」、「EnglishCafeと英語のはてな? コーナー」ほか/【社会福祉学部】「農福連携展」/【看護学部】「暴力のない社会をめざして! 自分の心と体

を守る」、「認知症サポーター養成講座」ほか

②芸人ライブ/ハンドベルクワイア演奏会ほか

③各サークル団体等模擬店・展示

☎弘前学院大学学生課(☎34-5211、H <http://www.hirogaku-u.ac.jp/>)

東北女子大学

▼**とき** 10月19日(土)・20日(日)

▼**ところ** 東北女子大学清原キャンパス(清原1丁目)

▼**内容**

①学科展示【健康栄養学科】「なるほど! 食と健康」をテーマとしたポスター展示、メニューの提供など/【児童学科】「ようこそ! ドラえもん広場!」をテーマとした装飾・ゲームコーナー、小学校・幼稚園・保育士実習に関する展示発表、制作物展示など/【両学科共同による食育企画】

②各部・団体によるステージ発表・展示、バザー、ミス東北女子大学コンテスト、模擬店など

③特別企画「NuLL LIVE」
☎東北女子大学学生課(☎33-2289、H <http://www.tojo.ac.jp/>)

※期間中は進学相談会も開催。

東北女子短期大学・東北栄養専門学校

▼**とき** 10月19日(土)・20日(日)

▼**ところ** 東北女子短期大学・東北栄養専門学校(上瓦ケ町)

▼**内容**

①展示・発表【短大生活科】「Life～いいこといっぱい生活科!～」3層ジュースとクイズ、試食/【短大保育科】「～ドリームランド～夢の国」をテーマとしたゲームコーナー/【文化部】・【ACアワー】による催し/【栄養専門学校】「心と体の栄養マーケット～令和から始め

てみませんか～」、衛生について、生活習慣病について

②食堂、喫茶、露店、販売、ステージ発表など

③あべこうじ特別ライブ

☎東北女子短期大学学生課(☎32-6151、H <http://www.toutan.ac.jp/>)

※期間中は進学相談会も開催。

弘前医療福祉大学・弘前医療福祉大学短期大学部

▼**とき** 10月12日(土)

▼**ところ** 弘前医療福祉大学・弘前医療福祉大学短期大学部(ともに小比内3丁目)

▼**内容**

①看護学科、作業療法学専攻、言語聴覚学専攻、介護福祉学科、救急救命学科それぞれによる展示・体験コーナー

②調理師養成・1年課程によるレストラン

③消防車両や救急車などの展示

④アーティストGOMAさんによるライブアートショー

⑤縁日(ミニゲームコーナー)

⑥各クラスやサークル等の団体による模擬店

⑦巨大アップルパイほか

☎弘前医療福祉大学学生部学生課(☎27-1001、H <https://www.hirosakiuhw.jp/>)

放送大学青森学習センター

▼**とき** 10月26日(土)

▼**ところ** コラボ弘大(弘前大学文京町キャンパス)8階八甲田ホールほか

▼**内容**

①講演「地方活性化を目指したアイドル達の実践」…講師・樋川新一さん(弘前アクターズスクール代表)

②放送大学の見学、入学・学習相談

☎放送大学青森学習センター(☎38-0500、H <https://www.sc.ouj.ac.jp/center/aomori/>)

コースの一例だよ。その他のコースについてはホームページを見てね!



津軽まちあるきホームページ



弘前市誕生130周年特別企画
懐かしの風景
 —あの場所はいま—



▲大正12(1923)年頃

大正12年(1923)に建てられた「角は宮川デパート」。東北最初のエレベーター付きデパートで、さらに市内最古の鉄筋コンクリート造として話題を呼びました。

#7
土手町



▲現在

かつて「角は宮川デパート」が立っていた場所には現在マンションが立っています。ビルも増えましたが、交差点や道路から昔の面影を感じることができます。

地域おこし協力隊の
活動報告 File.7

地域活性化のために日々活動している「地域おこし協力隊」の隊員の活動を毎月紹介します。
 ■問い合わせ先 企画課 (☎ 40-0632)

東京では時計の修理やサラリーマンをやりましたが、次第に修理することよりも、部品や工具を作ることに気持ちが惹かれて転職を考えました。そこで、時計づくりのために金属加工を学ぼうと職を探していた時に、たまたまインターネットで求人ページを見つけたのが地域おこし協力隊との出会いです。求人ページを見つけた2日後が応募締切だったため郵送では間に合わず、次の日に新幹線に乗り弘前市役所に向かったのを覚えています。

活動内容は、津軽打刃物の技術習得とPR活動です。主に二唐刃物鍛造所にて技術習得のための修行の日々を送っており、参加できる催事があれば各地へ赴きPR活動をしています。日々の修行では、材料切りから柄付けまで、全て手作業の



私が平成30年に活動を開始して約1年半。これまでを振り返りながら、地域づくりへの思いをつづります。

地域おこし協力隊(打刃物職人)
丸山敦史さん
 (東京都出身)



刃物づくりを一から学んでいます。一人の人間が全行程を通して担当できるというのは現代の刃物づくりの現場では珍しいことだそうで、いろいろな作業に興味のある自分にとってはとても恵まれた環境だと感謝しています。



津軽打刃物の知名度は低く、弘前市民でさえ存在を知らない人もいます。残された活動期間の中で、さまざまな土地でのイベントや催事などに積極的に参加し、どうにかして他の刃物産地に負けないくらい知名度をあげていきたいです。

弘前にきて1年と少し経ちました。東京と比べて商業施設は少ないと思いますが生活はしやすく、市街地から少し離れば自然豊かでとても良いところだと思います。やりがいのある仕事にも恵まれたので、あとは雪に慣れることさえできたら何も言うことはありません。

Best Shot! **フォトコロ** **ひろさき**

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★

ファッション甲子園 最終審査会



8月25日 市民会館(下白銀町)大ホール

デザイン画による一次審査を突破した各校が、ファッションショー形式の公開審査に挑み、デザイン画を基に制作した衣装を披露しました。審査の結果、約2,400枚の赤と黒の折り紙を衣装に組み込んだ岡山県立岡山南高等学校の作品「UNIT」が優勝を飾りました。

弘前ポスター展ワークショップ



8月19日~22日 まちなか情報センター(土手町)

高校生・大学生が土手街商店街のポスターを制作するワークショップが開催されました。参加者は、広告の第一線で活躍する講師のサポートのもと、熱心に取り組んでいました。

ロボット・ワークショップ



8月31日、9月7日 大谷幼稚園(新寺町)

ロボットを組み立て、動作をプログラミングするワークショップが開催されました。参加した子どもたちは、ロボットがうまく動くように試行錯誤を重ねていました。

弘前駅オープンデッキイベント「EKIDEKI」



9月7日・8日 弘前駅(表町)2Fオープンデッキ

青森・函館観光キャンペーンイベントとして開催されました。「津軽に触れる」をテーマにした語り部による津軽弁での昔話や津軽三味線の演奏に、居合わせた人が耳を傾けました。

まちなかキャンパスプロジェクト



9月14日 コーニングスペースHLS弘前(土手町)

これからの弘前を担う人材育成事業として、商店街に若者があふれる仕組みを考えるワークショップが開催されました。参加した高校生と大学生が若者らしい発想で地域の未来を考えました。

🎵 イベント

函館からの海峡の風
「コーヒーのある暮らし展」

▼とき 10月4日(金)～9日(水)の午前10時～午後4時(初日は午前11時から、最終日は午後3時まで)
▼ところ 藤田記念庭園考古館(上白銀町)2階ギャラリースペース
▼内容 10人の陶芸家の作品とコーヒー豆の販売
▼入場料 無料
☎はこだて工芸舎(☎0138-22-7706)

こどもの森 10月の催し

【木の実・草の実展】
▼とき 10月6日(日)～

20日(日)の午前8時30分～午後4時30分
【月例登山「紅葉とキノコ ライオン岩登山」】
▼とき 10月20日(日)、午前9時30分～午後2時30分(雨天決行)
▼持ち物 飲み物、昼食、替えの下着・靴下、雨具
※事前の申し込みが必要。
～共通事項～
▼参加料など 無料
☎こどもの森ビジターセンター(☎88-3923) / 市みどりの協会(☎33-8733)

「防災・減災」を学ぶ講演会

▼とき 10月12日(土) 午後1時30分～4時
▼ところ 社会福祉センター(宮園2丁目)大会議室
▼テーマ 「過去を振り返り、地震災害軽減の確実な一歩を進める」
▼講師 片岡俊一さん(弘前大学理工学部教授)
▼定員 70人
▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。
☎弘前市防災マイスター連絡会(佐藤さん、☎090-2023-6950)
※平成31年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

鳴海要記念陶房館の催し

【季節の移ろいを楽しむ ふしぎな花倶楽部押花教室作品展】
▼とき 10月12日(土)～20日(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
【こぎん刺し体験と小物販売】
▼とき 10月13日(日)・27日(日)の午前10時～午後3時(体験の受け付けは午後2時30分まで)
▼体験料 250円～
☎鳴海要記念陶房館(賀田字大浦、☎82-2902、火曜日は休み)

弘前城植物園 10月の催し

【弘前城植物園散策ガイド】
市みどりの協会の樹木医や緑の相談員が見頃の花や樹木を説明しながら、楽しく園内をガイドします。
▼とき 10月13日(日)、午前10時～11時
▼参加料 無料(ただし、入園料が必要)
▼入園料 大人320円、子ども100円
※事前の申し込みは不要。
【弘前城植物園ボランティア募集】
▼とき 10月16日(水)・17日(木)、午前9時～午後4時
▼内容 雪囲い、清掃など
▼定員 10人程度
※事前の申し込みが必要。
～共通事項～

▼集合 弘前城植物園南案内所前
☎市みどりの協会(☎33-8733)

ひろさき移住者 MeetUp2019
～地域コミュニティへの招待～

移住者との交流イベントです。地域コミュニティや団体を運営する人が、当市の楽しみ方や、仲間づくりの場などを紹介します。
▼とき 10月13日(日)、午後6時～8時(受け付けは午後5時30分～)
▼ところ コーニングスペース HLS 弘前(土手町)
▼対象 移住者=15人程度(移住歴が浅い人を優先)、移住者との交流を希望する市民=10人程度(先着順)
▼参加料 2,000円(軽食・飲み物代を含む)
▼申し込み方法 10月10日(木)までに、電話か申し込みフォーム(<https://forms.gle/ygFU9ZaCfiULiZYu5>)から申し込みを。
☎コーニングスペース HLS 弘前(辻さん、☎090-1025-4769、E s.tsuji@bolbop.com)
▲申し込みフォーム QRコード

子育てが楽しくなる
パパママ楽習会

子どもの自立と子どもとの絆を育む子育て法を学びます。
【今知っておきたい「子育てを楽しく変化させる秘訣!」】
▼とき 10月13日(日)、午前10時30分～午後0時30分(受け付けは午前10時～)
▼定員 60人
▼参加料 無料
【自分を知る～私がか大切に

いる事は何?】
▼とき 10月13日(日)、午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時～)
▼定員 30人
▼参加料 2,000円(2人で参加の場合は、1組3,000円)～共通事項～
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール
▼講師 木村宣貴さん(M&F Relations 代表)
▼申し込み方法 Eメール(氏名・参加者数・子どもの年齢・希望の部を記入)で申し込みを。
▼その他 子どもと一緒に参加も可(無料の託児も利用できます(定員はそれぞれ先着15人))
※託児を希望する場合、駅前こどもの広場(☎35-0156)へ申し込みを。
☎子育てパパママ楽習会運営委員会(蒔苗さん、☎090-4632-3535、E kosodate.c.hirosaki@gmail.com)
※平成31年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

太宰治ドラマリーディング
津軽カタリスト秋の定期公演

【太宰治生誕110年記念公演】
秋にまつわる作品を特集。臨場感あふれる朗読劇ステージです。
▼とき 10月14日(月・祝) 午後2時～3時20分
▼ところ 太宰治まなびの家(旧藤田家住宅、御幸町)
▼上演作品 「恥」、「畜犬談」、「ア、秋」など全6作品
▼入場料 無料
※事前の申し込みは不要。弘前厚生学院の駐車場が利用できます。
☎津軽カタリスト(平田さん、☎090-3123-3861)
※平成31年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

緑の相談所 10月の催し

【講習会】
●シャコバサボテンの管理 5日(土) 午後1時30分～3時30分
●秋植え球根の植え付けと管理 12日(土) 午後1時30分～3時30分
【展示会】
●弘前 秋のらん展 4日(金)～6日(日)
●弘前盆栽研究会作品展 18日(金)～20日(日)
●盆友会秋季展 22日(火)～27日(日)
●津軽さつき会盆栽展 30日(木)～11月3日(日・祝)
【訪問相談】
5日(土)・26日(土)
※庭木の出張診断(無料)です。電話で申し込みを。
【今月見られる花】
シュウメイギク、ホトトギス、キク、フジバカマなど
☎緑の相談所(☎33-8737)

ロマンチック天文台
【星と森のロマンチック天文台】

★観望会 お昼の金星観望会
▼とき 10月29日(火) 午後2時～4時
▼ところ 星と森のロマンチック天文台(水木在家字桜井)天文台
▼入館料 高校生以上=200円 / 4歳～中学生=100円 / 3歳以下、市民は無料
▼通常開館時間 午後1時～9時30分
☎星と森のロマンチック天文台(☎84-2233)

The 津軽三味線 2019

▼とき 12月7日(土)、昼の部=午後2時開演 / 夜の部=午後5時30分開演(開場はそれぞれ開演の30分前)
▼ところ 市民会館(下白銀町)大ホール
▼内容 津軽三味線大演奏、民謡、手踊りなど
▼入場料 S席=3,300円、A席=2,200円(全席指定)
※夜の部公演に限り、数量限定でシニア優待席(1枚1,100円、対象は65歳以上)有り。販売は市民会館窓口のみ。購入の際は、身分証の提示を。
▼チケット発売 10月1日(火)、午前10時～
▼チケット取扱所 市民会館、市立観光館、ヒロロ、さくら野弘前店、中三弘前店、JR東日本びゅうプラザ、ELMショッピングセンター、ローソンチケット(Lコード:23183)
☎市民会館(☎32-3374、第3月曜日は休み)

JIA 建築家大会 2019 青森 inHIROSAKI

地方都市の再生やリノベーションまちづくりについて考えてみませんか。

▼とき 10月17日(木)・18日(金)、午前9時～午後6時15分

▼ところ 市民会館(下白銀町)、弘前文化センター(下白銀町)

▼内容 基調講演…講師・田根剛さん(弘前れんが倉庫美術館設計者)、パネルディスカッションなど

※事前の申し込みは不要。詳しくはホームページ(<https://jia2019hirosaki.com>)をご覧ください。

🏠日本建築家協会東北支部(☎022-225-1120、📧shibu@jia-tohoku.org)

弘前れんが倉庫美術館 プレイバント

【醸造から創造へ 建築・アート・コミュニティ】



来年4月11日の開館を前に、建築家や展示企画者、国内外のアーティストらが登壇し、弘前ならではの新しい作品や美術館について語ります。また、会館年度の企画展内容も発表しますので、ぜひご参加ください。

▼とき 10月19日(土)、午後3時30分～5時(開場は午後3時15分)

▼ところ 弘前中三(土手町)8階スペース・アストロ

▼定員 150人

▼参加料 無料

▼申し込み方法 10月15日(火)までに、Eメールまたはファクス(氏名〈ふりがな〉・連絡先を記入)で申し込みを。手話通訳希望者は申込時にその旨を記入してください。

🏠弘前れんが倉庫美術館 開館準備室(弘前芸術創造、☎070-1007-6144〈平日の午前9時～午後5時〉、📠03-6369-3596、📧event@hirosaki-moca.jp)

JAZZ で楽しむ日本画展

館内に優しく流れるJAZZの生演奏をBGMに、近現代の日本画展を観覧してみませんか。

▼とき 10月19日(土)、午後5時30分～7時30分(途中休憩あり)

▼ところ 市立博物館(下白銀町)ホール

▼演奏 千葉智晶クインテット

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

※()内は20人以上の団体料金。障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や留学生、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。

▼その他 館内のBGMとして演奏するため、座席の用意はありません。

🏠市立博物館(☎35-0700)

婚活イベント

【GARDEN 大きなくりの木の 下で ガーデニングとBBQ】

▼とき 10月20日(日)、午

前11時～午後3時

▼ところ GARDEN 大きなくりの木の 下で(平川市町居字山元)

▼対象 弘前市他圏域7市町村に在住または結婚後に住む意思のある20歳～49歳の独身男女=各12人

▼参加料 男性=4,000円、女性=3,000円

▼申込期限 10月11日(金) ※詳しくは市ホームページをご覧ください。

🏠ひろさき広域出愛サポートセンター事務局(☎35-1123)

イタリアのタバ

▼とき 10月26日(土)、午後3時30分～5時30分

▼ところ 東奥義塾高校(石川字長者森)礼拝堂

▼出演 ストラジャナッツさん(バスバリトン歌手)、櫻田亮さん(テノール歌手)、三浦英治さん(バス歌手)ほか

▼演奏曲目 中世から古典、近代までの主にイタリアの歌曲やオペラアリア、オルガンソロ曲など

▼前売券(全席自由) 一般=5,000円、大学生=2,000円、ペア券=8,000円(当日券はそれぞれ1,000円増。高校生以下無料)

▼入場券取扱所 市民会館、弘前文化センター、中三弘前店、平山萬年堂、弘前大学生協、うつわ珈琲豆や 豆人

🏠三浦音楽事務所(三浦さん、☎070-5320-1975)

令和元年度 ひろレクデー

▼とき 10月27日(日)、受け付けは午前10時～午後2時

▼ところ 宮川交流センター(堅田2丁目)研修室・和室

▼内容 防災紙芝居読み聞かせ・防災クイズ、新聞紙などを使った災害時に役立つグッズ製作、体力低下防止体操や避難行動体験など

▼参加料 大人=500円、子ども=300円

※事前の申し込みは不要。
🏠ひろさきレクリエーション協会(☎070-3996-3873)

弘前地区環境整備センター プラザ棟の催し

【第6回ピアノミニコンサート in プラザ棟～秋、徒然なるまに～】

▼とき 10月27日(日) 午後3時～4時

▼内容 日本の名曲や外国の童謡を中心とした全14曲のピアノ連弾

▼出演 ピアノデュオグループ Piece Harmony

▼入場料 無料

※事前の申し込みは不要。
🏠弘前地区環境整備センタープラザ棟(町田字筒井、☎36-3388〈午前9時～午後4時〉、月曜日〈月曜日が祝日の場合は翌日〉は休み)

ヒロロスクエアのイベント

▼とき 10月27日(日)

▼ところ 3階イベントスペース

【組子を体験しよう!】
伝統技術・組子(くみこ)を4種類から1つ選び制作します。

▼時間 ①午前10時30分～、②午後1時30分～

▼対象 小学生以上、①=28組、②=20組

※小学生は保護者同伴。
▼参加料 1,000円

▼申し込み開始 10月5日(土)【津軽塗の職人気分を体験しよう!】

津軽塗を4種類の中から1つ選び、研ぎ出し体験をします。

▼時間 午前11時～、午後2時～

▼対象 小学生以上=各回15組

※小学生は保護者同伴。作品は艶出し加工をし、後日市民文化交流館窓口で受け取れます。

▼参加料 1,500円

▼申し込み開始 10月6日(日) ※詳細はヒロロスクエアホームページ(<http://www.hirosquare.jp/>)を確認を。

🏠ヒロロスクエア賑わい創出委員会事務局(駅前町、市民文化交流館内、☎35-0154、午前8時30分～午後9時)

世界文化遺産登録をめざす 縄文遺跡めぐり

▼とき 11月2日(土)、午前7時45分集合(雨天決行) ※午後5時30分散会予定。

▼集合・解散場所 JR弘前駅前城東口駐車場前

▼見学場所 大森勝山遺跡、亀ヶ岡遺跡、田小屋野貝塚

▼対象 中学生以上の市民=40人

▼参加料 3,000円

▼持ち物 昼食、おやつ、飲み物、雨具、筆記用具など

▼申し込み方法 10月16日(水・必着)までに、郵送かファクス(郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・イベント名「遺跡巡り」を記入)で、申し込みを。応募多数の場合は抽選で決定します。

🏠弘前縄文の会(今井二三夫さん、☎036-8333、若党町75の2、☎兼📠32-9272) ※令和元年度青森県委託事業。

お客様・お姫様衣装着付け体験

▼期間 通年、午前9時～午後4時30分

▼ところ 弘前公園北の郭内、武徳殿休憩所

▼体験料 1着500円～1,010円

🏠市みどりの協会(☎33-8733)



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 月

▼観覧料 一般=250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 アンドロメダ物語とお月さま

▼観覧料 無料
🏠中央公民館(☎33-6561、火曜日は休み)

弘前公園スマートグラスガイドツアー

- ▼利用時間 ①午前10時30分～、②午後2時～
※所要時間約70分。上記以外の時間も対応できます。事前にお問い合わせください。
- ▼コース 藤田記念庭園（上白銀町）～追手門～南内門～下乗橋～弘前城天守～本丸展望所～武徳殿
- ▼対象 中学生以上（保護者の同意があれば小学生以下の体験も可）
- ▼体験料 1,000円
- ▼対応言語 日本語、英語、韓国語、中国語、タイ語、フランス語
- ☎藤田記念庭園（☎ 37-5525、
H <http://www.hirosakipark.or.jp/hujita/stguide.html>）



教室・講座

弘前医療福祉大学公開講座

- ▼とき ①10月5日、②10月19日、③11月2日（いずれも土曜日）、午前9時30分～11時

- ▼ところ 弘前医療福祉大学棟I（小比内3丁目）
- ▼テーマ ①「野生動物と人との関わり合い メダカの場合」、②「暮らしを支える介護保険制度」、③「手のしびれの原因を早期発見！女性に多い手根管症候群」
- ▼講師 ①佐原雄二さん（弘前医療福祉大学医療技術学科教授）、②中村直樹さん（同短期大学部介護福祉学科准教授）、③佐藤彰博さん（同大学医療技術学科教授）
- ▼受講料 無料
- ▼申し込み方法 電話かファクスまたはホームページ（<https://www.hirosakiuhw.jp/info/hk19002-2/>）から申し込みを。当日参加も可。
- ☎弘前医療福祉大学公開講座係（☎ 27-1001、E 27-1023）

古文書解読講座（後期）

- 弘前藩に伝わる藩庁日記を中心に、古文書を初心者にも分かりやすく解説します。
- ▼とき 10月13日・27日、11月10日、12月8日、令和2年1月26日、2月23日、3月8日・22日（いずれも日曜日）の午前10時～正午
- ▼ところ 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室
- ▼受講料 1,500円（資料代

- として）
- ※事前の申し込みが必要。古文書解読会への入会は随時受け付けています。
- ☎古文書解読会（今さん、☎ 35-5985）

北の文脈文学講座

- ▼とき 10月19日（土）午後2時～3時
- ▼ところ 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室
- ▼テーマ 110年目の太宰治
- ▼講師 下川原久恭さん（語る会）ほか
- ▼受講料 無料
- ※事前の申し込みは不要。
- ☎郷土文学館（☎ 37-5505）
- ※あおもり県民カレッジ単位認定講座。

「庭木を守る雪囲い」教室

- 樹木を雪から守る雪囲いの方法を学んでみませんか。
- ▼とき 10月26日（土）、午前10時30分～11時30分
※雨天時は翌日（10月27日）に延期する場合があります。
- ▼ところ 瑞楽園（宮館字宮館沢）
- ▼講師 高杉竜顕さん、秋元和也さん（いずれも三浦造園登録造園基幹技能者）
- ▼対象 市民＝10人
- ▼参加料 無料

- ▼持ち物 軍手（あればせん定ばさみなど）
- ※事前の申し込みは不要。
- ☎瑞楽園（☎ 96-2744）

国際理解講座 「日露外交の隠れた側面」

- 日露関係の歴史や日露外交の現在と未来、ロシアの国民性などについて日本語で紹介します。
- ▼とき 10月27日（日）午後2時～3時30分
- ▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）3階視聴覚室
- ▼講師 エドワード・フォーサイスさん（弘前学院大学文学部教授）
- ▼対象 市民＝30人程度（先着順）
- ▼受講料 無料
- ▼申し込み方法 10月26日（土）までに、電話かファクスまたはEメール（住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・電話番号を記入）で申し込みを。
- ☎中央公民館（☎ 33-6561、
F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）

あおもり発酵食品教室

- ▼とき 11月2日（土）午後1時30分～3時
- ▼ところ 総合学習センター（末広4丁目）2階調理実習室
- ▼内容 健康や美容への効果・調理のコツの紹介、発酵調味料の新商品を使った料理のデモンストラーション、試食
- ▼定員 30人（先着順）
- ▼参加料 無料
- ▼申し込み方法 ファクスかEメール（氏名・年代・性別・電話番号を記入）で、申し込みを。
- ☎サンブラッソ atv（☎ 017-762-7010、
F 017-762-

- 7011、E aomori.hakko@gmail.com）
- ※青森県地域産業課委託事業。

健幸講座「ヘルシーエイジング」

- ▼とき 11月4日・11日、12月2日、令和2年1月6日、2月3日、3月2日（いずれも月曜日）の午後1時15分～3時30分
- ▼ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール
- ▼内容 ひろさき健幸増進リーダーによる体操教室、講座など
- ▼対象 70歳以上の市民
- ▼参加料 1回200円
- ▼持ち物 飲み物、動きやすい服装
- ※事前の申し込みは不要。
- ☎ヘルシーエイジング（齋藤さん、☎ 34-2649）

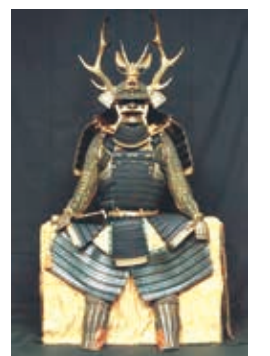
弘前記念病院市民公開講座

ロコモティブシンドローム

- （通称ロコモ）とは将来的に介護が必要になる可能性が高い状態のことです。まずはロコモについて知ることから始めませんか。
- ▼とき 11月9日（土）、午後2時～4時（開場は午後1時30分）
- ▼ところ 土手町コミュニティパーク内、コミュニケーションプラザ1階多目的ホール
- ▼内容 講演「膝の痛みが気になる人のロコモ予防」…講師・鹿内利弥さん（弘前記念病院理学療法士）、実技「ロコトレ指導」…講師・佐藤誠剛さん（同理学療法士・健康運動指導士）
- ▼定員 50人（先着順）
- ▼参加料 無料
- ▼申し込み方法 電話かEメール（氏名・電話番号を記入）で申し込みを。
- ☎弘前記念病院リハビリテーション科（鹿内さん、☎ 28-1211、
E ptkinen@jomon.ne.jp）

高岡の森弘前藩歴史館企画展 弘前市誕生130周年記念事業 「津軽信政と高照神社」

- 法令整備・新田開発・産業振興・文化興隆などに力を注ぎ、名君と称される津軽信政の足跡や、死後まつられ「高岡様」と尊崇された高照神社を紹介します。津軽信政着用具足の実物も展示しますので、ぜひご来場ください。
- ▼とき 12月22日（日）までの午前9時30分～午後4時30分
- ▼観覧料 一般＝300円、高校・大学生＝150円、小・中学生＝100円
- ※20人以上の団体料金や市立博物館との共通券もあり。障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生、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。住所や年齢を確認できるものの提示を。
- ▼休館日 10月21日（月）、11月18日（月）、12月16日（月）
- ☎高岡の森弘前藩歴史館（高岡字獅子沢、☎ 83-3110）



▲県重宝 津軽信政着用具足

その他

学習支援教室「あつる〜む」参加者募集

経済的な理由などで学習塾に通うことが困難な中学生などを対象に、大学生のボランティアが学習支援を行います。

▼とき 毎週水曜日の午後4時45分～6時35分

※冬休み期間中は時間を変更する場合があります。

▼ところ 文京地区（詳しくは申込時にお知らせします）

▼対象 市内在住の就学援助受給世帯、生活保護受給世帯、児童扶養手当受給世帯の中学生や高校を中退した人、または中学校を卒業後進路の決まってない人

▼参加料 無料

▼申し込み方法 申込書に必要事項を記入し、生活福祉課（市役所1階）へ持参を。

※申込書は生活福祉課で配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます。

☎生活福祉課（☎ 35-1114）

「稲わら」を活用しませんか

りんご園の敷きわらや、家庭菜園などに使う稲わらを無料で提供する「稲わらふりーでん」

を、10月中旬から行います。希望する人には提供場所の地図を送付しますので、直接現地においでください。

申込時に、必要な稲わらの量をお知らせください。

▼申込期限 10月11日（金）
☎農政課農産係（☎ 40-0504）

違反建築防止週間

10月15日から21日までは違反建築防止週間です。市では違反建築を未然に防止し、良好な市街地環境の維持と建築物の適法性を確保するため、違反建築防止週間の一環として一斉公開パトロールを実施します。

▼パトロール重点項目 建築確認申請の徹底／工事現場における確認表示板掲示の徹底／完了検査受検の啓発

☎建築指導課（☎ 40-7053）

事業所から出るごみの適正排出にご協力を

市では、事業所等からごみ処理施設に搬入される事業系ごみの検査を行っていますが、分別が必要な資源物が燃やせるごみとして出されていたり、産業廃棄物と疑われるものが混入していたりと、不適正排出が一部で見受けられます。

このため、12月からは事業

系ごみの不適正排出が確認された場合、ごみ処理施設では受け入れず、持ち帰ってもらうこととします。なお、12月の規制開始に向けた準備期間として、11月から検査体制を強化します。

ごみの収集・運搬業者を通じて規制内容についての周知チラシ等を配付していますので、内容を確認し、不明な点があれば、早めにご相談ください。

☎環境課廃棄物政策係（☎ 32-1969）

コールセンターで働いてみませんか

コールセンター業を営む市内誘致企業の魅力を発信するイベントです。無料で参加でき、参加企業との個別面接もできます。

▼とき ①10月22日（火）、②11月3日（日・祝）の午後1時～4時30分（受け付けは午後0時30分～）

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース

▼内容 企業説明、ミニセミナーなど

▼参加企業 バリューHR 弘前カスタマーサポートグループ、シーエス・プレナー弘前コールセンター、グロップ弘前コンタクトセンター

▼セミナー講師 前田典子さん

（Petit Bour 代表）、津島弘美さん（骨格分析パーソナルスタイリスト）

▼対象 コールセンター業に興味のある人、これから就職活動をする人、ワークライフバランスを重視した働き方をしたい人など＝各回30人程度



▼申込期限 ①10月16日（水）、②10月29日（火）

☎I・M・S（☎ 32-5801）

求職者の皆さんへ

【求人説明会・ミニ面接会】

市内企業の人事担当者が、仕事内容などを紹介します。求職中であれば誰でも参加でき、面接も可能です。

▼とき 10月10日（木）・18日（金）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社程度

【ひろさき就職説明会・面接会】

市内の事業所に就職を希望する人を対象とした、企業説明会および面接会です。

▼とき 11月14日（木）、午後1時～4時（受け付けは

午後0時30分～3時）

※入退場自由。

▼ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロロ4階）

▼内容 企業の採用担当者との面接、仕事内容などの相談

▼対象 ハローワークに求職登録している人（当日の登録も可）

▼参加企業数 30社程度

▼持ち物 履歴書、ハローワークカード（ハローワークに求職登録している人）

※事前の申し込みは不要。ヒロロ3階の託児室を利用する人は事前に申し込みを。

～共通事項～

▼参加料 無料

▼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）。

☎I・M・S（駅前町、ヒロロ3階、弘前就労支援センター内、☎ 55-5608）

介護基本技術講習

介護現場への就労を目指す人を対象にした基本的な知識・技術が習得できる講習です。

▼とき 12月16日（月）～19日（木）の午前10時～午後5時

▼ところ サンライフ弘前（豊田1丁目）

▼対象 全ての日程に参加できる、中高年齢者および主婦層など（介護業務の未経験者・無資格者を優先）＝20人

▼参加料 無料

▼申込期限 11月25日（月）

☎介護労働安定センター青森支部（☎ 017-777-4331）

パートタイム・有期雇用労働法が施行されます

同一労働同一賃金への対応に向けて、「パートタイム・有期雇用労働法」が2020年4月1日（中小企業は2021年4月1日）から施行されます。

施行後は、不合理な待遇差が禁止され、待遇差の内容や理由について、説明を求められるようになります。また、職場でのトラブルについて紛争解決援助も利用できるようになります。

青森労働局では雇用形態にかかわらず公正な待遇の確保のための「特別相談窓口」を設置していますのでご利用ください。

☎青森労働局雇用環境・均等室（☎ 017-734-4211〈平日の午前8時30分～午後5時15分〉）

求職者支援訓練

雇用保険を受給できない求職者の早期再就職を目指し、民間の訓練機関が国の認定を受けて実施する職業訓練です。一定の要件を満たした求職者には訓練期間中に職業訓練受講給付金が支給されます。

【Web 広告デザイン科】

▼とき 12月19日(木)～令和2年4月17日(金)

▼ところ JMTC 弘前教室(外崎4丁目)

▼受講料 無料(テキスト代などは自己負担)

▼申し込み方法 事前に弘前公共職業安定所(南富田町)で受講手続きを済ませ、11月25日(月)までに各訓練施設へ受講申込書を提出してください。

▼職業訓練説明会 10月24日(木)および11月26日(火)に市民文化交流館ホール(駅前町、ヒロロ4階)で、職業訓練制度および訓練内容の説明を行います。

☎弘前公共職業安定所(☎ 38-8609、音声案内 42 #)

**甲種防火管理新規講習
該当する施設は受講を!**

▼とき 11月14日(木)・15日(金)の午前10時～午後4時

※2日間の受講が必要。

▼ところ 岩木文化センターあそべる(賀田1丁目)

▼定員 140人(先着順)

▼受講料 無料

※講習で使用するテキストは事前に書店などで購入してください。

▼申し込み方法 10月11日(金)～25日(金)に、消防本部予防課か最寄りの消防署・分署へ申し込みを。

※詳しくは弘前地区消防事務組合のホームページ(<http://www.hirosakifd.jp/>)で確認するか問い合わせを。

☎消防本部予防課(本町、☎ 32-5104)

秋の火災予防運動

【ひとつずつ いいね! で確認 火の用心(令和元年度統一標語)】

10月21日～27日の1週間、県下一斉に「秋の火災予防運動」を実施します。この季節は、火を取り扱う機会が多くなります。暖房器具の点検を済ませておいてください。

また、住宅用火災警報器をまだ取り付けていない人は早めの設置をお願いします。もしもの時に備えて次の「住宅防火いのちを守る7つのポイント」を実行し、自分の家は自分で守るよう心掛けてください。

【ポイント】

- ①寝たばこは絶対やめる
 - ②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する
 - ③ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す
 - ④逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
 - ⑤寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する
 - ⑥火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する
 - ⑦お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる
- ☎消防本部予防課(☎ 32-5104) または、最寄りの消防署・分署へ

消費税軽減税率制度説明会

▼とき 10月10日(木)・24日(木)の午後1時30分～3時

▼ところ 弘前税務署(本町)2階大会議室

▼内容 消費税軽減税率制度概要および申告書の作成方法について

▼定員 各回30人

※事前の申し込みは不要。

☎弘前税務署法人課税第一部門(☎ 32-0331<音声案内に従い「2」を選択してください>)

夜間・休日納税相談

収納課では、平日の日中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 10月18日(金)・21日(月)・23日(水)～25日(金)の午後5時～7時30分

▼休日納税相談 10月27日(日)、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)

食品事業者の皆さん、食品表示の見直しはお済みですか?

食品事業者の皆さんは、次の3点の改正について、移行期限までに表示の見直しを行ってください。

①食品表示法に基づく新表示

(移行期限:令和2年3月)

②加工食品の原料原産地表示制度(移行期限:令和4年3月)

③遺伝子組換え表示制度(移行期限:令和5年3月)

詳しくは県庁ホームページから「青森県 食品表示」で検索を。☎中南地域県民局地域農林水産部(☎ 33-2902) / 弘前保健所(☎ 33-8521)

**青森県産品愛用応援
キャンペーン**

地産地消を進めることを目的に、県内のスーパー、道の駅、産地直売所、小売店、飲食店などのキャンペーン参加店で、対象商品を500円以上購入し応募すると、県産品などが当たるキャンペーンを実施しています。

▼実施期間 11月14日(木)まで

▼対象商品 ①県産の農産物、②県内企業が製造・販売する加工食品、③県産食材を使用した料理

※応募方法など詳しくはホームページ「青森のうまいものたち(<http://www.umai-aomori.jp/>)」をご確認ください。

☎青森県総合販売戦略課(☎ 017-734-9572)

**「赤い羽根共同募金」運動へ
ご協力を**

～令和もやります! たか丸くん
コラボ～

10月1日から全国一斉「赤い羽根共同募金」運動が始まります。集められた募金は、地域の福祉活動へ役立てられますので、皆さんのご協力をお願いします。

なお、今年も弘前市共同募金委員会事務局窓口で500円以上の募金をした人へ「たか丸くん」ピンバッジ(数量限定)を進呈します。

☎弘前市共同募金委員会事務局(宮園2丁目、弘前市社会福祉協議会内、☎ 33-1161)



各種無料相談

| 名称 | とき | ところ | 内容 | 問い合わせ・申込先 |
|-----------------|-------------------------------------|------------------------|---|---|
| 法の目司法書士無料法律相談 | 10月5日(土) 午前10時～午後3時 | 総合学習センター(末広4丁目)3階第一研修室 | 相続や成年後見などの法律上の悩みについて(事前の予約は不要) ※具体的な手続きが必要になる場合は別途費用がかかります。 | 青森司法書士会(☎ 017-776-8398) |
| 労働相談会 | 10月6日(日)、午前10時30分～午後0時30分 | 弘前文化センター(下白銀町) | 個々の労働者と事業主との間に生じた労働条件などのトラブル(事前の予約が優先) | 青森県労働委員会事務局(☎ 017-734-9832) |
| 行政相談 | 10月9日(水) 午前10時～午後3時 | ヒロロ(駅前町)3階市民生活センター | 行政相談員が役所の仕事についての相談に応じます ※毎週水曜日にも同じ日程で行政相談を行っています。 | 市民生活センター(☎ 33-5830) / 青森行政監視行政相談センター(☎ 0570-090110) |
| 行政書士による無料相談会 | 10月9日(水)、午後3時30分～5時30分 | ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室1 | 相続や遺言を中心とした相談について(事前の予約は不要) | 青森県行政書士会中弘支部(菊谷さん、☎ 29-2626) |
| 精神対話士の「ほっ! と相談」 | 10月13日(日) 午前10時～午後2時 | ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室B | 精神対話士が病気や生活に対する悩みについて相談に応じます(事前の予約は不要) | 「ほっ! と相談」青森事務所(田中さん、☎ 090-2021-0573) |
| 暮らしの困りごとなんでも相談所 | 10月18日(金)、午前10時30分～午後3時 | ヒロロ(駅前町)3階ヒロロスクエア | 労働や年金など、暮らしのさまざまな困りごとについて(弁護士との相談は事前の予約が必要。受け付けは10月10日(木)午前9時～) | 青森行政監視行政相談センター(☎ 0570-090110) |
| 無料調停相談 | 11月9日(土)、午前11時～午後3時(受け付けは午前10時30分～) | 市立観光館(下白銀町)多目的ホール | 裁判所の調停委員が金銭問題などの調停手続きについて相談に応じます | 弘前調停協会(青森地方裁判所弘前支部内、☎ 32-4321) |

有料広告 有料広告

クマ 出没 注意

昨年に比べ、クマの出没情報が増えています。山などに行く場合は十分注意してください。万が一遭遇した場合はクマを刺激することなくゆっくりその場から立ち去りましょう。詳しくは市ホームページをご覧ください。☎農政課(☎ 40-0504)

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やってみよう！親子でショートテニス教室 | ①10月12日(土) ②12月8日(日) 午前9時～正午(受け付けは午前8時30分～) | 岩木山総合公園(百沢字裾野)体育館 | ショートテニス | 幼児または児童と保護者(テニス初心者) = 20組(先着順) | 無料 | ①10月10日(木) ②12月5日(木) までに、岩木山総合公園(☎83-2311、F83-2635、E info@iwakisansports.com)へ。(※1) |
| ②はるか夢球場バレーボールセンター | 10月22日(火・祝) 午前9時～午後4時(受け付けは午前8時30分から) | はるか夢球場(豊田2丁目) | 正規グラウンドを利用したバレーボール | 不問(当日受付) | 500円(24球) | 運動公園(☎27-6411) |
| ③小学生水泳教室 | 10月23日～12月11日の毎週水曜日、午後5時～6時 | 温水プール石川(小金崎字村元) | 水慣れ、板キック、クロールなど | 小学生 = 20人 | 無料 | ③10月10日(木・必着)、④10月15日(火・必着)、⑤10月20日(日・必着)までに、岩木B&G海洋センター(〒036-1332、兼平字猿沢32の11、☎82-5700)へ。(※2) |
| ④一般初級・中級水泳教室 | 11月1日～12月6日の毎週金曜日、午後7時～8時 | 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)2階トレーニングルーム | 初級 = 水慣れからクロール 中級 = 4泳法 | 初級(初心者) = 10人 / 中級(25m泳げる人) = 15人 | 無料 | |
| ⑤初心者ストレッチ | 11月7日～12月26日の毎週木曜日、午前10時30分～11時30分 | 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)2階トレーニングルーム | 市民 = 10人 | 初心者向けの優しいストレッチ | 無料 | |
| ⑥寝ながら骨盤&股関節体操教室 | 10月23日～12月25日の毎週水曜日、午前10時～11時 | 克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)トレーニング室 | 呼吸法、股関節の柔軟性を高める体操、寝ながらのストレッチ | 市民 = 12人 | 無料 | 10月12日(土・必着)までに、克雪トレーニングセンター(〒036-8101、豊田2丁目3の1、☎27-3274)へ。(※2) ※ヨガマット持参。 |
| ⑦～認知症を予防しよう！～☆楽しく健康教室☆ | 10月23日～12月4日の毎週水曜日、午前10時30分～11時30分 | 金属町体育センター集会所 | 軽いリズム体操、脳トレなど | 市民 = 10人程度 | 無料 | 10月15日(火・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。(※2)、(※3) |
| ⑧ソフトバレーボール体験教室 | 10月29日～12月10日の毎週火曜日(11月5日を除く)、午前10時30分～正午 | 金属町体育センター体育室 | ソフトバレーボールの基本 | 市民 = 15人 | 無料 | |
| ⑨第6回ダブルゴルフコンペ | 10月27日(日) 午前8時30分～ | 岩木川市民ゴルフ場(清野袋2丁目) | 18ホールズストロークプレイ、ダブルバリア方式(打ち切りなし) | 10組20人(先着順) | 1人3,500円(昼食付き) | 岩木川市民ゴルフ場(☎36-7855) |
| ⑩まちなか体操教室 | 10月27日(日)、午後1時30分～2時30分 | サンタハウス弘前公園(元大工町) | 椅子に座ってのストレッチ、ボールを使った運動、チューブレッシングなど | 50歳以上の中高齢者 = 15人(先着順) | 無料 | 10月7日(月)から、サンタハウス弘前公園(阿保さん、☎88-7707、E santa-kouen@gaea.ocn.ne.jp)へ。 |
| ⑪第9回B&G会長杯ラージボール卓球大会 | 11月4日(月・休) 午前9時～ | 弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目) | 男女混合団体戦 | 市民または弘前ラージボール卓球協会(大学生は除く) | 1,300円(昼食代を含む) | 10月17日(木)までに、弘前ラージボール卓球協会(桜庭さん、☎090-5183-1215)へ。 |
| ⑫ヒロ口健康サークル | 11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～) | ヒロ口(駅前町)3階健康ホール | ひろさき健幸増進リーダーの指導による体操、ストレッチ、トレーニングなど | 継続して参加できる40歳以上の市民 = 各30人程度 | 無料 | 10月15日(火・必着)までに、健康増進課(〒036-8711、野田2丁目7の1)へ。(※2)、(※3) |
| ⑬幼児体操教室 | 11月5日～12月24日の毎週火曜日、午後3時～4時 | ヒロ口(駅前町)3階健康ホール | 走る・跳ぶ・投げるなどの基本運動や、用具を使用した運動 | 4～6歳の未就学児 = 15人 | 無料 | 10月20日(日・必着)までに、市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎36-2515)へ。(※2)、(※3) |

(※1) …郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、学年、性別、電話番号、メールアドレス、テニス歴を記入し、いずれかの方法で申し込みを。(※2) …往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・教室名(希望コース)を記入の上、各申込先まで郵送を。家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可。多数の場合は抽選で決定。/(※3) …室内シューズが必要。/共通事項…飲み物、汗拭きタオルを持参し、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。

学生企画
コーナー

ひろ♡レポとは…若者目線で弘前のことを伝えようと発足した、本コーナーを担当する大学生グループです。

もっともっと♡弘前!

reported by
ひろ♡レポ
Hiroasaki♡Reporters

今月のテーマ♡ 新しく始まる消費税の「軽減税率制度」について理解しよう!!

こんにちは!ひろ♡レポです。もうすっかり秋になり、過ごしやすい季節になりましたね♪今回は10月から始まる消費税の軽減税率制度について、紹介します。



消費税の軽減税率制度とは?

「酒類・外食を除く飲食品」と「週2回以上発行される新聞(定期購読契約に基づくもの)」の税率が8%になる制度で、すべての消費者や事業者の皆さんに関係があります。



身近なこれはどっち?



ミネラルウォーター



そばの出前や宅配ピザ



健康食品



ノンアルコールビール



水道水



レストランなどでの食事



医薬品、医薬部外品



ワイン(酒類)



編集後記

10月から消費税率が10%に上がり、軽減税率制度という新たな制度も開始されます。8%と10%、2パターンの税率が存在するため、少し複雑な制度に感じましたが、説明会に参加して具体例を学ぶことができました。店舗側だけでなく、消費者側もきちんと理解した上で、お買い物を楽しみましょう(♡▽♡)

弘前税務署の熊谷さんに教えてもらいました! 国税庁のホームページには軽減税率制度に関するQ & Aなどの詳しい情報を掲載しているのでぜひご覧ください。また、税務署では今後も事業者を対象とした軽減税率制度に関する説明会を開催していきます。詳しくは本誌22ページをご覧ください。

【弘前税務署】

所在地: 本町2の2 電話番号: 32-0331
開庁時間: 午前8時30分～午後5時
※土・日曜日、祝日および年末年始は休み。



健康の掲示板

弘前市保健センター（健康増進課、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。対象者には個別に通知します（★は健康診査票が必要です）。

| 名称 | とき | 内容 | 対象・定員 |
|----------|------------------------------------|--|-------------|
| 乳幼児の健康診査 | 4か月児★ 7か月児★ | 各指定医療機関での個別健診 | |
| | 1歳6か月児★ | 集団健診：10月23日（水）・24日（木）／受付＝午後0時30分～1時15分 ※集団健診を受診する前に指定医療機関での個別健診を受診してください。 | |
| | 3歳児 | 10月9日（水）・10日（木）／受付＝午後0時30分～1時15分 | 平成28年3月生まれ |
| | 1歳児歯科 2歳児歯科★ | 10月16日（水）・17日（木）／受付＝午後0時30分～1時 対象＝平成29年4月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診 | 平成30年10月生まれ |
| 離乳食教室 | 10月29日（火）、午後1時～2時30分／受付＝午後0時40分～1時 | 離乳食講話、試食（保護者のみ）、育児相談 ※10月1日～25日に申し込みを。母子健康手帳・バスタオル・おむつ・ミルクの持参を。 | 令和元年5月生まれ |

健康コラム

～健康情報ステーション～

美味しい減塩の工夫



塩分は、生きていく上で必要なものですが、とりすぎることが高血圧や脳卒中などの要因となることが知られています。国民健康・栄養調査の報告では、塩分の約70%は調味料や香辛料からとっているとされています。美味しい減塩の工夫を参考に、毎日の食生活から見直してみませんか？

【具体例】

- ①食材の持ち味やだしのうまみ、香ばしさなどを生かす
- ②調味料は「かける」のではなく「つける」
- ③主食は無塩のものを選ぶ
- ④減塩調味料などを活用する

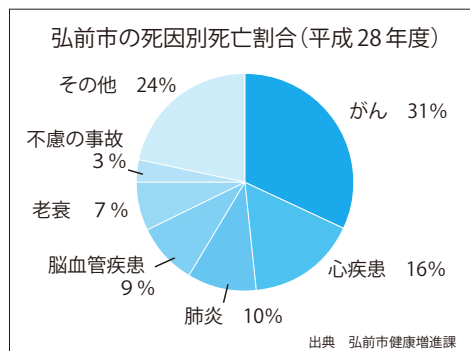


～健診お役立ち情報～

年に1度はがん検診を受診しましょう

現在、日本人の2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなると言われています。右のグラフからもわかるように、弘前市でもがんで亡くなる人の割合が最も高いです。

市が実施しているがん検診は実際にかかる費用よりも安く受診することができます。早期発見・早期治療のためにぜひ1度がん検診を受診してみませんか。



- ・市で実施している健（検）診の詳細内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」をご覧ください。
- ・市に住民票のあ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市の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問い合わせください。

健康と福祉ごよみはこちらから

健康と福祉ごよみ

インターネット予約はこちらから

弘前市 集団検診

定期予防接種など

【小児インフルエンザワクチンの接種費用助成】

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ます。内容をよく読んで、接種時まで大切に保管してください。

▼接種期間 10月1日～令和2年1月31日

▼対象 6か月～6歳の未就学児

※接種時は助成券と母子健康手帳を忘れずに。

【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）について】

風しんの追加的対策は、2022年3月までの3年間、国が全国的に実施します。まず、風しんの抗体があるかを検査し、その結果、抗体価が低い人はワクチン接種の対象となります。対象者には、クーポン券を送付しています。

▼今年度対象 昭和47年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性

▼今年度実施期間 令和2年3月31日まで

▼実施場所 全国の契約医療機関や健診機関等（詳しくは厚生労働省のホームページ〈<https://www.mhlw.go.jp>〉

から「風しんの追加的対策について」を確認を)

▼接種料金 無料

▼持参するもの クーポン券、本人確認書類（免許証・マイナンバーカード等）

【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

対象者には個別に通知しています。

▼接種期間 令和2年3月31日まで

▼対象 今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる人で、今までワクチンを接種したことのない人

▼自己負担 5,000円（生活保護受給者は無料）

【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。1歳および来年度小学校に入学予定の幼児を対象に接種費用を助成していますので、この機会に受けましょう。

おしらせ

【青森県赤十字血液センターからのお知らせ】

一人でも多くの人の献血へのご協力をお願いします。

◎みんなの献血「ハロウィンキャンペーン」

全国の献血ルームおよび献血バスでは、10代～30代の献血者、先着3万人に乃木坂46のオリジナルランチョンマットをプレゼントします。

▼期間 10月1日（火）～10月31日（木）

◎ラブラッド会員募集

献血Web会員サービスラブラッドの会員を募集しています。会員になると、献血後の血液検査の結果をインターネットで照会することができたり、インターネットから成分献血の予約ができたりします。

登録は、随時受け付けていますので、詳しくは献血Web会員サービスラブラッドHP(<https://www.kenketsu.jp/Login>)でご確認ください。

◎セミナー 学校や事業所、地域のイベントなどへ伺い、献血について皆さんの疑問にお答えします。希望者は事前にお問い合わせください。

■問い合わせ先 青森県赤十字血液センター（島田さん、☎017-741-1512）

その他

【家族の会 青森】

ギャンブル依存症について同じ悩みを抱える人と苦しみを分かち合い、解決に向けて知恵を出し合ってみませんか。

▼とき 10月19日（土）、午前10時30分～午後0時30分

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室D

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 全国ギャンブル依存症家族の会（児玉さん、☎090-4023-7342）

各種相談

| 名称 | 内容 | とき | ところ |
|-----------|--|---|---------------------|
| 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 | 10月8日（火）、午前9時～11時（事前の予約が必要） | 弘前市保健センター（野田2丁目） |
| のびのび子ども相談 | 発達相談（ことばが遅い、落ち着きがないなど）。対象は市民で1歳以上の幼児とその家族。母子健康手帳の持参を。 | 10月30日（水）、午前9時30分～午後3時（受け付けは午後2時まで。10月3日～29日に、事前の予約が必要） | 弘前市保健センター（野田2丁目） |
| ヒロロすこやか相談 | ①妊娠、出産、妊娠中の栄養相談（対象は妊婦とその家族）／②育児、母乳、食事や栄養、歯みがきなどの相談（対象は0～5歳児の家族。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の持参を） | 10月21日（月）、受け付けは午前10時～10時30分 | 駅前こどもの広場（駅前町、ヒロロ3階） |



おおしたない ひかり
大下内 光莉ちゃん
H30.10.27 生(小沢)



わたなべ はじめ
渡邊 肇くん
H30.10.10 生(泉野4)



おさない かなと
長内 奏仁くん
H30.10.15 生(田園4)



さいとう りんり
齊藤 凜莉ちゃん
H30.10.28 生(五十石町)



いしおか つばさ
石岡 翼ちゃん
H30.10.23 生(紺屋町)



すとう たつき
須藤 樹希くん
H30.10.18 生(浜の町東1)



たかだ さあや
高田 紗礼ちゃん
H30.10.25 生(茂森新町2)



たけうち せな
竹内 星菜ちゃん
H30.10.2 生(堅田5)



むらかみ しゅうか
村上 秋花ちゃん
H30.10.8 生(八幡)



おいかわ はやと
及川 颯斗くん
H30.10.1 生(紺屋町)



たかや ましろ
高谷 菜白ちゃん
H30.10.12 生(中別所)



さわだ ちか
澤田 央橙くん
H30.10.31 生(水木在家)



ふじた ひびと
藤田 響叶くん
H30.10.19 生(宮地)



ふなみず りあ
船水 俐亜ちゃん
H30.10.3 生(境関)



さとう くらが
佐藤 空河くん
H30.10.2 生(柴町)



なりた せら
成田 星良くん
H30.10.21 生(城西4)



あまない あさひ
天内 朝日くん
H30.10.2 生(熊鷹)



※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。

飲みかでのコップ二杯でぐだまがれ
かだりたのお国ことばの輪の中に
孫なのにかでるといつも疲労感
曾孫かでの婆さま杖つき後はける
みなかでの笑顔と笑顔盆おどり
孫かでの元気いっぱい年感じ
こうていでかでの聞けるおにごっこ

神 夢
の の じ
たんぼの子
工藤 山椒
関 柳人
成田 純
戸沢 文孝

夏の宵汝も我もかだつて盆踊り
親かでの倅の心おし測る
新米や筋子かでだらもう一杯
かでのやれ仲間はずれは見苦しい
道の中かだてかでられむかしなわとび
バスツアー新顔かでの数揃え
愛犬をかでの嗜まれた夏の夕

藤崎のポン助
菊池 喜蔵
木村 ヨシ
宮本 愛子
にいおか 洋子
村長
相馬 昭子
まめすけ
成田 清春
桜子
城子
ラッキー哲也
増尾 多恵子
成田 幸子
成田 理栄子
吉川 テツ子
鎌田 テル
三浦 のり子
つがる・ヤサブロー
町田 興三
姥桜

11月1日号の投稿募集

応募締め切り
10月7日(月・必着)

Smile 1歳の記念に写真を
通信 掲載しませんか

川柳のお題 …津軽弁で「いつも」
「むたど」 「常に」などの意味

▼対象 令和元年11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・丁目まで)

▼応募方法 ①写真1枚(プリントまたはデータ)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・電話番号を添えて、郵送、持参またはEメールで応募を。

★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)

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、郵送、持参、ファクスまたはEメールで応募を。

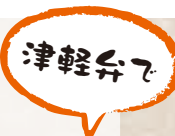
①住所・氏名・ペンネーム(希望者のみ)・電話番号

②川柳(1人一句まで)

※応募多数の場合は、掲載されない場合もあります。

※Eメールで投稿した人には受信完了メールを自動配信しています。

メールが届かない場合は広聴広報課へご連絡ください。



さらっと一句・川柳
今月のお題「かでの」

選・広聴広報課

図書館にいこう!



10月のおたのしみおはなし会

『名作・昔話』をテーマに、絵本の読み聞かせ、紙しばい、昔ばなし、エプロンシアター、なぞなぞなどを行います。

▼とき 5日(土)・19日(土)の午前11時～11時30分 / 12日(土)・26日(土)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

▼対象 おおむね4歳～小学校低学年までの園児・児童

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 弘前図書館(☎32-3794)

雑誌のバックナンバーを無料配布します

▼とき 10月26日(土)、午前9時30分～

※無くなり次第終了。午前9時から図書館正面玄関前で整理券を配布します。

▼ところ 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室

▼冊数 先着順で1人6冊まで。うち同一雑誌は3冊まで。雑誌付録は2点まで。

※持ち帰り用の袋の持参を。

■問い合わせ先 弘前図書館(☎32-3794)

10月の休館カレンダー

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

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

弘 弘前図書館(下白銀町) ☎32-3794

相 相馬ライブラリー(相馬やすらぎ館内) ☎84-2316



弘前市食生活改善推進委員会

File.94

食改さんおすすめレシピ

減塩レシピ

切干大根のトマトジュース煮

材料

4人分

切干大根 20g
 トマトジュース
 (食塩無添加) 200ml
 ツナ缶 1缶(70g)
 ウスターソース 大さじ1

- ①切干大根は洗ってから、水でもどし3cmくらいの長さに切る。
- ②トマトジュース、ツナ缶、ウスターソースを混ぜ合わせる。
- ③フライパンに①と②を入れ、火にかける。切干大根がやわらかくなるまで煮たら出来上がり。



■1人分の栄養量

エネルギー / 76kcal、たんぱく質 / 4.1g、脂質 / 3.9g、食塩相当量 / 0.6g

おすすめポイント♥

切干大根やツナ缶は常備しておくといつでも使えてどちらもうま味のある食材です。さらに、トマトジュースのうま味をプラスしておいしく減塩できるレシピです。



File.18

弘前高校3年 文芸部部长
 たけだ あゆな
武田 鮎奈さん



17音で美しい景色をえがけることが俳句の魅力

弘前高校の文芸部では、詩や小説を作ったり、読書会をしたりするほか、外部から先生を招き、俳句の指導を受けています。

俳句甲子園では、俳句の出来はもちろん、対戦校の俳句を鑑賞して、ディベート(討論)した内容が評価されます。相手を批判するスタイルのチームが多い中、私たちは、「ディベートは、お互いの俳句を良くするためのものなので、素直に相手の作品を認めよう」と考えていました。相手を褒めて、相手の意見を受け入れるけれど、こちらの根本的な主張は譲らないというスタイルで臨みました。そこが審査員に評価されました。俳句とディベートのバランスが取れていたのだと思います。

全国大会はとても緊張しましたが、各地の強豪校と対戦し、交流することができて楽しかったです。ただ、3年生ということで後輩に気を配ったり、チームをまとめることは意識していました。

私たちはもともと優勝を目指すというよりも、「まずは1勝」という思いで臨んだので、優勝したときは「すごいことをしちゃった!?!」という印象でした。

私は、文芸部に入る前は、俳句に特別な思いがあったわけではありませんでしたが、俳句に触れるようになって、17音という短い言葉の中で、しっかりと美しい景色を描けることに魅力を感じるようになりました。俳句は言葉を組み合わせたら気軽に作ることができますが、短いからこそ、相手にどう伝わっていくかということが難しく、自分の意図した解釈が相手に伝わるととても嬉しいです。

今の年代しか見つけられない感性がたくさんあるので、高校生で俳句に出会えたのは幸せなことだと思います。俳句を通して、季節が自然と身について、ふとした瞬間に季節を感じ、心が豊かになったように思えます。高校を卒業したら、俳句は辞めるのかなと思っていたのですが、

プロフィール

弘前市出身。弘前高校文芸部部长として、第22回俳句甲子園全国大会に出場し、東北地方の学校で初めて優勝を収める。

今回優勝したことで、少しでも良いから俳句を続けていきたいと思うようになりました。

俳句は、決して難しいものではありません。興味を持った人はぜひ一句詠んでみてください。

最後に、現在の文芸部員は7人。3年生が引退すると4人になってしまい、5人1チームの俳句甲子園に出場できません。在校生と来年度の新入生の皆さん、ぜひ文芸部を一度のぞきに來ませんか?



たか丸くんの ごみ減量速報

令和元年7月の
ごみ排出量 5,359t
 (燃やせるごみ) **291t 減!**
 (昨年同月比)

衣類回収ボックスで回収した衣類は、古着として東南アジアなどで再利用するほか、工業用の雑巾に再生利用されているよ。どんどん利用してね!



■問い合わせ先 環境課資源循環係(☎35-1130)

今号の表紙+1枚



津軽地方最大の秋祭り

8月29日から五穀豊穡などを祈願して岩木山に集団登拝する伝統行事「お山参詣」が行われ、初日の向山では参加者が登山囃子(ばやし)や掛け声をあげながら岩木山神社を目指しました。青空の中、大幡が揚がる観ている人たちも歓声を上げていました。

今月の納税

固定資産税 第3期 国民健康保険料 第4期
 介護保険料 第4期 後期高齢者医療保険料 第4期

納期限
10/31(木)

納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。



参加者募集中!

10月20日(日)

※雨天決行。
※イベント内容や時間など変更となる場合があります。

【仮装コンテスト】

- ▽受け付け 午前10時～11時
- ▽審査 正午～午後0時45分
- ▽結果発表 午後2時15分～



【仮装はいはいレース】

- ▽受け付け 午前10時30分～
- ▽レース 午前11時～11時45分
- ▽定員 30人(先着順)

～共通事項～

▽ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース
※事前の申し込みが必要。

【トリック・オア・トリートシールラリー】

- いろいろなお店でお菓子をもらおう!
- ▽受付場所 駅前公園(受付時間…午前9時30分～午後3時)
- ▽とき 参加各店の営業時間内(お菓子が無くなり次第終了)

▽ところ 駅前商店街、大町商店街、ヒロロ、イトーヨーカドー、アプリーズ

▽対象 小学生以下

【その他】 仮装パレード、手作りハロウィンブース、ダンスショーなど

イベントの参加にはひろさきりんごハロウィンPASS(200円)が必要です(観覧は無料)。

▼PASS販売場所 弘前商工会議所5階事務局、まちなか情報センター、ヒロロ、さくら野百貨店弘前店ほか

※申し込み方法など、詳しくはひろさきりんごハロウィンホームページ(<http://ringo-halloween.com/>)を確認を。

■問い合わせ先 弘前商工会議所 (☎33-4111)

2019 津軽の食と産業まつり

★とき 10月18日(金)～20日(日)、午前9時30分～午後5時

★ところ 主会場=克雪トレーニングセンター(豊田2丁目、運動公園内)



津軽の食と産業まつりは、弘前市や津軽地域の産業・歴史・文化をよりいっそう振興させることを目的に、「食」と「産業」を紹介するイベントです。地元生産品や生活関連商品、住宅機器、農産物の販売のほか、楽しいイベントも盛りだくさんです。ぜひお越しください。

■問い合わせ先 津軽の食と産業まつり実行委員会 (☎33-4111)

※会期中は、まつり実行委員会本部(☎27-6292)へ。

| コーナー・ブースなど | 内容 |
|-----------------|---|
| ひろさきりんごハロウィンブース | 10月20日開催の「ひろさきりんごハロウィン」のPRなど(詳しくは上記を参照) |
| 友好都市物産コーナー | 友好都市(北海道斜里町と群馬県太田市)の特産品の紹介・販売 |
| 物販・企業PRコーナー | 食品、雑貨、生活用品などの販売・PR |
| 屋外屋台村 | エントランス広場における、屋台の出店や海産物・農産物の販売 |
| ステージイベント | 保育園児による演奏・演技、小学生によるプラスバンド演奏、高校生によるチアリーディング、そば打ち体験、和菓子作り体験、弘大生アカペラライブ、よさこい、津軽三味線ライブ、ストリートダンスなど |
| 「将来の夢」コンクール作品展示 | 市内の小学校5年生による「将来の夢」を題材にした絵と作文の展示 |

お楽しみ抽選会

切り取ってご利用を

お楽しみ抽選券

本券を持参すると、1回抽選できます。

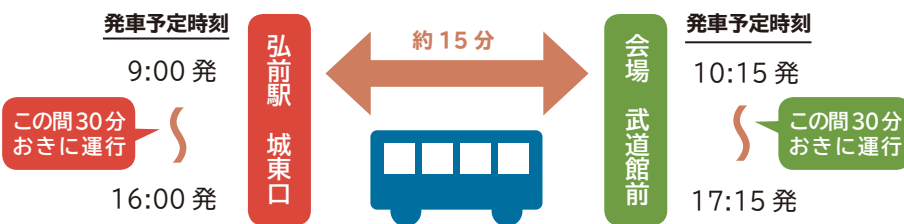
1家族1枚限り
※コピー不可

2019津軽の食と産業まつり

お買い上げ500円ごとにお買い物抽選補助券を1枚差し上げます(2枚で1回抽選)。賞品を多数用意しています(空くじなし)。

無料シャトルバス運行(お楽しみ抽選券付き!!)

会期中、弘前駅と会場を結ぶ無料シャトルバスが運行されます。当日は混雑が予想されますので、ぜひこちらのバスや公共交通機関をご利用ください。



※弘前駅城東口に臨時無料駐車場を用意しています(台数に限りがあります)。

VEGETABLE OIL INK 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。

