



ひろさき

編集発行 弘前市市民環境部広報広聴課 No. 105

平成22年
(2010)

7月1日号

特集

平成22年度施政方針

..... P. 2

●市 政

スポレク施設建設の見直しをします

今年も「クールビズ」始めます！ほか

..... P. 4

●お知らせ

催し、教室など

..... P. 12

●健 康

健康ですか、健康まつり

..... P. 20

■第5回古都ひろさき花火の集い

6月19日、「第5回古都ひろさき花火の集い」が岩木川河川敷で開催されました。オープニングのスターマインを皮切りに、全国花火名人による尺玉競演やコレクション花火、花嵐桜組のよさこい演舞との共演など趣向を凝らしたプログラムが催され、会場に集まった大勢の観客を魅了しました。



施政方針

平成22年第2回市議会定例会が、6月8日(24日)の日程で行われました。議会初日の冒頭、葛西市長は公約に掲げた「ひろさを笑顔あふれるまちにする7つの約束」と「緊急に取り組むべき3つの事業」を中心に、市政運営についての所信を力強く述べました。今号では、演説の内容を一部抜粋して紹介します。



平成22年第2回市議会定例会

「活力のある、誇りの持てる弘前を」

私は、ふるさと弘前を愛し、誇りとしております。先人が築いてくれたこのふるさとを、発展させ、「活力のある、誇りの持てる弘前」を市民の皆様とともにつくっていくことが、市長としての私の使命であると思っております。そのために、市民の皆様と対話を重ね、市民力を結集して、「子ども達の笑顔あふれる弘前づくり」に向けて、努力してまいる所存であります。

公約の柱である「ひろさを笑顔あふれるまちにする7つの約束」について、ご説明いたします。

1つ目の約束

市民主権システムを実現します

市民の意見を聴き、共に考え、情報を共有し、説明責任を果たすとともに、市民参加型の市役所づくりを進めます。

2つ目の約束

ひろさき農業・産業 おこしに取り組めます

りんご振興策の大幅な強化、農業の担い手育成、地産地消をはじめとした消費拡大などに取り組むほか、観光振興施策を大幅に強化し、これを起爆剤に交流人口の増加や

産業の活性化を図ります。

また、農業・観光・商工業の連携を進め、新たな産業を創出して、雇用の拡大を図ります。

3つ目の約束

魅力あるまちづくりを進めます

弘前のさまざまな資源を最大限活用しながら、市民が安全で安心して暮らせるようなまちづくりや中心市街地活性化などに取り組むほか、岩木地区・相馬地区の活性化事業を実施します。

また、ゴミの減量化などの環境関連施策を着実に進めます。

4つ目の約束

子育てするなら弘前で、目指します

弘前を子育て都市ナンバーワンにすることを目指し、放課後児童対策の充実など、子育て中のお父さんお母さんを支援する取り組みを進めます。

また、地場産業に対する支援策を実施するほか、次代を担う若者の才能を育てる施策を展開します。

5つ目の約束

命と暮らしを守ります

すべての市民が安心して医療サービスが受けられるよう、地域医療の充実を図ります。

また、福祉の充実策として、高齢者には在宅福祉をはじめ総合的な支援策を講じるほか、障がい者には自立に向けてのさまざまな取り組みを進めます。

6つ目の約束

津軽地域の中核都市として、近隣市町村との連携強化を図ります

地域の中核都市として、近隣市町村と連携・協力しながら、地域全体の活性化や行政サービスの水準の維持・向上に努めます。

7つ目の約束

市職員のパワーを引き出し、市役所の仕事を高めます

市民感覚や民間手法をとり入れた人事・組織づくりを行うほか、ワンストップサービスの提供など市役所の窓口改革に取り組めます。

次に、市が緊急に取り組まなければならない3つの事業について、ご説明いたします。

事業①

【中心市街地活性化のためジョッパル再生に協力します】

ビル管理会社の破産手続きや競売の推移を見守る必要がありますが、中心市街地の活性化のために、再生に向けての市の協力方法に関する検討を早急に進めます。

事業②

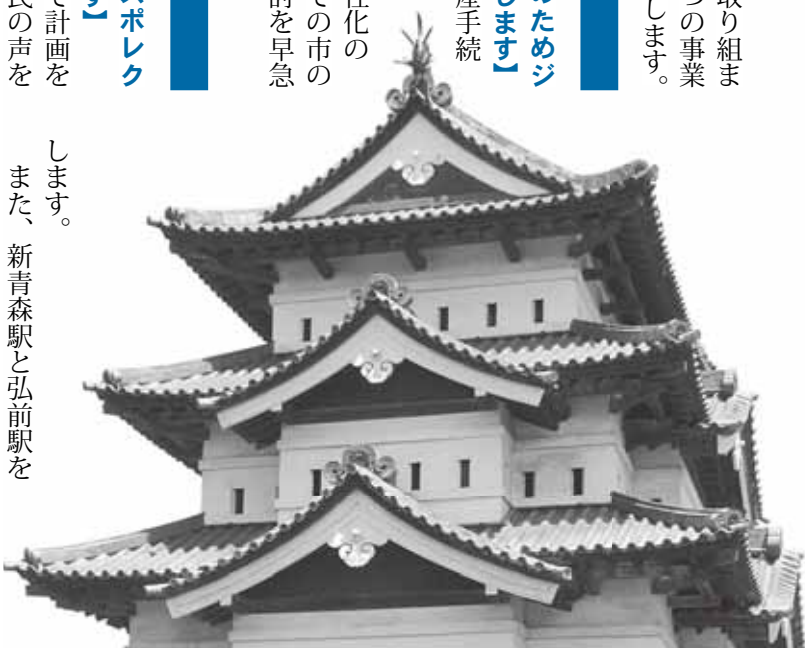
【掘越地区全天候型スポレク施設の見直しをします】

施設の建設について計画を一から見直し、市民の声を聴きながら、無駄のない適切な事業の在り方について、早急に検討します。

事業③

【東北新幹線新青森駅開業・弘前城築城400年を絶好の機会ととらえ、早急に実効性のある観光施策を行います】

弘前にある豊富な資源を磨き上げるとともに、県や市内の機関・団体などと連携し、情報発信やキャンペーンを行うなど、市民とともに全市を挙げて幅広い観光施策を展開



します。

また、新青森駅と弘前駅を結ぶ二次交通の充実が図られるよう関係機関に働きかけをします。

私の公約を実現する具体的な手段として、4年間の任期中に重点的に取り組む33の項目と、任期中にチャレンジする67の項目の合わせて100の施策を立案しております。これらの施策については、一つずつ着実に実行するとともに、取り組み状況を市民の皆様にご報告してまいります。

今年も「クールビズ」 始めます！

COOL BIZ

環境省が提唱・実施している「クールビズ」は、冷房の温度設定を28度にしたオフィスで快適に仕事をするための、ノーネクタイ・ノー上着ファッションのことで、夏を涼しく過ごすための新しいビジネススタイルという意味が込められています。

■問い合わせ先 環境保全課環境保全係（☎40・7035）

市役所も

7月から始めます

市でも7月1日から9月30日まで、夏の軽装「クールビズ」を実施します。また、これに合わせ、冷房のある市の施設は、28度をめどに温度設定します。



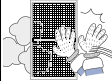






温度設定を28度にすると思いますが、上着を脱いでネクタイを外せば、体感温度は約2度下がります。このようにちょっと工夫するだけで、室温28度でも快適に過ごすことができます。

なお、温度設定を27度から28度にする、年間20・24KWhの省エネにつながるというわれています（省エネルギーセンター「家庭の省エネ大辞典」より）。

今年のクールビズは 素材に注目！！

冬に着る保温性の高い下着の人氣に続き、この夏は吸水性や吸湿性に優れた下着が「クールビズ対応インナー」

■みんなで取り組もう！夏の省エネ対策！

| エアコン | |
|--|---|
| ①冷房の設定温度は28度を目安に。扇風機を使用すると空気が循環し、部分的に冷えすぎるのを防ぎ、風が体に当たることによって涼しく感じます。 |  |
| ②冷房は必要なときだけつけましょう。28度に設定しても涼しく感じるときは、こまめにON／OFFを切り替えましょう。 |  |
| ③フィルターはこまめに清掃しないと目詰まりし、電気を多く使用するので、月に1～2回をめに清掃しましょう。 |  |
| 冷蔵庫 | |
| ①暑い夏は冷蔵庫に物を詰め込みがちです。冷蔵庫の中身が多いほど、冷やすために電気を多く使用します。暑い物は冷ましてから冷蔵庫へ。 |  |
| ②室温が高くなるこの季節は、冷蔵庫の開け閉めの回数や、開けている時間も重要です。冷蔵庫の中を整理し、短時間で効率よく出し入れを。 |  |
| ③冷蔵庫に入れる必要があるものかどうか考えましょう。夏野菜のナスやピーマン、カボチャの保存には冷蔵庫は冷えすぎです。また、未開封の缶詰やびん詰めも常温で保存を。 |  |
| クッキング | |
| ①この季節はガスでの調理がおっくうです。野菜の下ごしらえは、ガスよりも電子レンジの方が暑さを感じることなく、短時間で済みます。 |  |
| ②ご飯を保温するときは、炊飯器で保温する方が、電子レンジで温め直すよりも電気を多く使用します。たまにしか使用しない電気ポットもコンセントを抜き、必要なときに沸かし直しましょう。 |  |
| ③夏でも、油污れの食器は水洗いだと落ちにくいもの。お湯を使用するときは、目的や季節に合わせて設定温度の変更を。流しっぱなしよりもため洗いの方が、お湯の量も少なく済みます。 |  |

省エネルギーセンター「家庭の省エネ大辞典」より

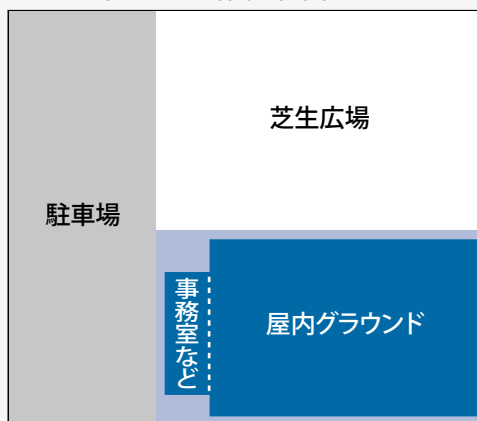
スポレク施設建設の見直しをします

市では、これまで進めてきた「スポレク施設」＝（仮称）全天候型生涯スポーツレクリエーション施設の建設について、見直しを行うことにしました。

これまでのスポレク施設建設計画の概要

- 施設の概要 土のグラウンドを有する全天候型の屋内施設
- 建物の延床面積…約2,700㎡／屋内グラウンド…約2,470㎡（約40m×60m）／管理施設面積…約230㎡（事務室、休憩室、トイレなど）
- 駐車場の面積 約3,150㎡（約90台）
- 芝生広場の面積 3,180㎡
- 建築工事費概算額 約6億円
- 利用対象 スポレク種目ならびに競技種目の冬期間の基礎練習など

スポレク施設建設計画配置図



見直しの経緯と今後の方針

堀越地区の市有地（泉野3丁目、面積：約1万平方メートル）に建設を計画していたスポレク施設については、市民の皆さんから、「地域住民との対話が不足している」との指摘や、建設に対して反対、疑問の声もあがっていること、また、去る3月の第1回市議会定例会で、建設費の予算を削除する修正案が可決されたことから、市では建設計画を一から見直すこととしました。見直しに当たっては、市民の皆さんと対話し、また意見をお聞きしながら、無駄のない、適切な事業の在り方を検討したいと考えています。

意見を募集します

これまでのスポレク施設建設計画をどう見直していくか、市民の皆さんの意見を募集します。

具体的な考えをお聞かせください。

見直し懇談会の委員を募集します

「スポレク施設建設見直し

い、適切な事業の在り方を検討したいと考えています。今後、各団体や市民の皆さんの声を広くお聞きするとともに、「スポレク施設建設見直し市民懇談会」を設置し、見直し内容を具体的にしていきたいと考えています。

市民懇談会」の委員の一部を、市民の皆さんから公募します。

▽募集人員 3人程度

▽応募資格 ①市内に在住する20歳以上の市民 ②任期満了まで継続して懇談会に出席できる人 ③市のほかの付属機関の委員、国・地方公共団体の議員・職員でない人

※①～③のすべてに該当すること。

▽募集期間 7月1日～15日（郵送の場合は当日消印有効）

▽委員の任期・会議開催など 任期は委嘱の日からおおむね9月末日までとし、会議は任期中に3回程度で、平日の夜間に開催予定。

▽応募方法 様式は自由。住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、郵送、持参またはEメールで保健体育課へ。

▽選考方法 応募者が多数の場合は、男女比や年齢構成を考慮の上、抽選で決定します。

▽その他 意見は、市ホームページでのWEB版「わたしのアイデアポスト」でも受け付けます。

「チャレンジ25キャン

ペーン」に参加しませんか

環境省がすすめる地球温暖化防止のための国民運動「チーム・マイナス6%」は、1月14日に新たな国民運動「チャレンジ25キャンペーン」に生まれ変わりました。このキャンペーンは、これまでのCO₂削減に向けた運動を強化したもので、オフィスや家庭などで実践できる具体的な行動を「6つのチャレンジ」として提案し、その行動の実践を広く呼びかけています。

これからの暑い季節を、涼感素材で涼しく乗り切りましょう。

「チャレンジ25キャン

ペーン」に参加しませんか

環境省がすすめる地球温暖化防止のための国民運動「チーム・マイナス6%」は、1月14日に新たな国民運動「チャレンジ25キャンペーン」に生まれ変わりました。このキャンペーンは、これまでのCO₂削減に向けた運動を強化したもので、オフィスや家庭などで実践できる具体的な行動を「6つのチャレンジ」として提案し、その行動の実践を広く呼びかけています。

○省エネ製品を選択しよう

○自然を利用したエネルギーを選択しよう

○ビル・住宅のエコ化を選択しよう

○CO₂削減につながる取り組みを応援しよう

○地域で取り組む温暖化防止活動に参加しよう

■意見募集および委員募集についての問い合わせ・提出先 保健体育課（〒036・1339 3、賀田1丁目1の1、岩木庁舎3階、☎82・1643、Eメール hokentaitaku@city.hirosaki.jp）

皆さんもキャンペーンに参加し、地球温暖化防止に向けて行動しませんか。参加登録など詳細はホームページ（http://www.challenge25.go.jp/index.html）をご覧ください。



子どもが心身ともに健やかに成長し、広い視野と豊かな人格を培い、夢をかなえる手助けをすることは、私たち大人に課せられた大きな責務です。

青少年が加害者・被害者になる犯罪の多発や、薬物乱用の低年齢化、サイバー犯罪の増加など、子どもを取り巻く状況は厳しさを増し、非行に走るきっかけは、子どものすぐ近くまで及んできています。

このため内閣府では、7月を「青少年の非行・被害防止全国強調月間」と定め、家庭、

みんな昔は「子ども」だった

7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」

■問い合わせ先 児童家庭課子育て支援係(☎40・7038)
※7月1日からは子育て支援課。

学校、地域社会が丸となって青少年の健全育成に取り組む運動を実施しています。また、市や市内にある関係相談機関では、悩みを抱える青少年や子どもについて心配事を抱える保護者のために、下記の相談窓口を開設しています。

夏休み相談室…☎35・7000

少年相談センターが「青少年の非行・被害防止全国強調月間」にちなみ開設します。
▽と き 7月26日～30日 午前9時～午後5時
▽ところ 少年相談センター（市役所2階）
▽相談員 少年相談センター相談員、家庭・児童相談室家庭相談員

学校に行けない…☎26・4805

①電話相談、②面接相談（予約制）、③学校適応指導教室での通級指導を行っています。面接後、教室に通える子どもには、いろいろな活動を通して元気になるように援助します。
▽と き 午後2時半～5時（火・土・日曜日、祝日を除く）
▽ところ 教育研究所内（末広4丁目）

少年相談センター…☎35・7000

▽と き 午前9時～午後4時（土・日曜日、祝日を除く）
▽ところ 市役所2階

こども悩み相談…☎兼ファクス26・2110

▽と き 午前8時半～午後5時15分（時間外、土・日曜日、祝日は留守番電話で対応）
▽ところ 教育研究所内（末広4丁目）

中南地域県民局地域健康福祉部 こども相談総室(弘前児童相談所) …☎36・7474

▽と き 午前8時半～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）
▽ところ 西城北1丁目
※一般的な相談は、市児童家庭課子育て支援係（市役所1階、☎40・7038）まで。

家庭児童相談室…☎35・1111、内線299

▽と き 午前9時～午後4時（土・日曜日、祝日を除く）
▽ところ 市役所2階

子育て支援相談電話…☎33・0003

▽と き 午前9時～午後4時（土・日曜日、祝日を除く）
▽ところ 市役所2階

すこやかテレホン…☎38・3100

▽と き 平日…午後5時～9時／土・日曜日、祝日…午前9時～午後5時
▽ところ 弘前愛成園内（豊原1丁目）

ヤングテレホン…☎35・7676

▽と き 午前8時半～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）
▽ところ 弘前警察署内（八幡町3丁目）

社会を明るくする運動

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ



介護予防事業

おたっしや けんこう 健幸塾

市では、高齢者が介護を必要とする状態になることを未然に防ぎ、高齢者に適した運動を通して、いつまでも元気で生き生きとした生活を送れるよう「おたっしや健幸塾」を開催します。

年齢とともに体力や筋力が衰えるのは仕方がないことと思われがちですが、運動することによってこれらの力はいくつになっても維持・向上できることがわかっています。

体を動かさないでいると、次第に筋力や骨が弱まり、心臓や呼吸機能も低下します。また、骨折したり、転倒したりすると、活動する意欲が薄れ、頭や体の老化や衰弱が進み、寝たきりになるおそれがあります。これらを予防し、生き生きと自立した生活を送るためにも、高齢期にこそ運

動が必要なのです。運動を習慣にすると、病気や全身の機能低下を防ぐことはもちろん、若々しい生活が維持でき、さらなる活動力につながります。日常生活に大切な筋力を鍛えて、いつま

も元気に動ける体づくりをしましょう。
●日程および開催場所 左記日程表のとおり
●時間 午前10時～正午
●対象 65歳以上の市民
●内容 「元気に動ける体づくり」スロートレーニングのすすめ」：健康運動指導士による講話と実技／「認知症予防」：保健師によるミニ講話
●持ち物 運動できる服装、汗ふきタオル、水分補給のための飲み物
●問い合わせ・申込先 健康推進課健康支援第一係（野田2丁目、弘前市保健センター1 ☎37・3750）

スロトレ(スロートレーニング)をやってみよう

※スロトレ…ゆっくり(スロー)とした動作で実施する筋カトレニング。

- ポイント
- ①たくさんの回数を実施しない
 - ②自分の体を負荷にして行う
 - ③毎日続けて実施しない

【ももあげ】

- ①背筋を伸ばして立つ
- ②片足をゆっくり（4秒程度）持ち上げ、ゆっくり下ろす
- ③片足ずつ左右それぞれ5～10回行う

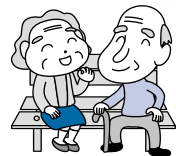


- 注意事項
- バランスがとりにくい場合は、イスなどにつかまりながら行う
 - 軸足のひざが曲がらないように注意する
 - 呼吸を止めずに、ゆっくり行う

◆平成22年度おたっしや健幸塾日程表

| | 学区・地区 | 会場 | 月 日 |
|----|-------|---------------|-----------|
| 1 | 和徳(北) | 和徳公民館 | 7月16日(金) |
| 2 | 東 | 城東団地町会集会所 | 7月23日(金) |
| 3 | 新 和 | 新和公民館 | 7月30日(金) |
| 4 | 北・時敏 | 弘前市保健センター | 8月 6日(金) |
| 5 | 堀 越 | 堀越公民館 | 8月27日(金) |
| 6 | 清 水 | 清水交流センター | 9月 3日(金) |
| 7 | 西 | 西交流センター | 9月10日(金) |
| 8 | 松 原 | 上松原中央集会所 | 9月24日(金) |
| 9 | 桔梗野 | 桔梗野会館 | 10月 1日(金) |
| 10 | 城 西 | 勤労青少年ホーム | 10月 8日(金) |
| 11 | 朝 陽 | 鷹ヶ丘老人福祉センター | 10月15日(金) |
| 12 | 大 成 | 大成小学校 | 10月22日(金) |
| 13 | 三 大 | 第三大成小学校 | 10月29日(金) |
| 14 | 文 京 | 中野集会所 | 11月 5日(金) |
| 15 | 和 徳 | 堅田集会所 | 11月12日(金) |
| 16 | 高 杉 | 瑞風園 | 11月19日(金) |
| 17 | 豊 田 | サンライフ弘前 | 11月26日(金) |
| 18 | 東目屋 | 東目屋ふれあいセンター | 12月 3日(金) |
| 19 | 藤 代 | 藤代公民館 | 12月10日(金) |
| 20 | 千 年 | 千年公民館 | 12月17日(金) |
| 21 | 石 川 | 石川公民館 | 12月24日(金) |
| 22 | 裾 野 | 弘前市農村環境改善センター | 1月 7日(金) |
| 23 | 岩 木 | 岩木保健福祉センター | 1月14日(金) |
| 24 | 相 馬 | 相馬老人福祉センター | 1月20日(木) |
| 25 | 船 沢 | 船沢公民館 | 1月28日(金) |

私たちの 介護保険 制度



低所得者の 保険料を軽減

市では、保険料を減額できる基準を設けています（割合は上表のとおり）。
**軽減には申請が必要です
で、忘れずに申請してください。**

軽減後の保険料額

| 所得段階 | 第1段階（生活保護受給者以外）および第2段階の人 | 第3段階の人 |
|---------------------|--------------------------|-----------|
| 世帯の 前年収入額（軽減基準額） | | |
| 42万円未満の人 | 第1・2段階の半額 | 第1・2段階の半額 |
| 42万円以上 88万円未満の人 | 軽減対象外 | 第1・2段階の額 |

○保険料額…第1段階および第2段階＝31,680円／第3段階＝47,520円

※収入額は単身世帯の場合で、世帯員が1人増すごとに44万円を、また、住居が持ち家でない場合は月額31,000円を上限とする家賃・間代の合計額を加算。

▽対象 次の要件すべてに該当する第1号被保険者（65歳以上の人）

- ①平成22年度の保険料の所得段階が第1段階（生活保護受給者以外）または第2・3段階（世帯主員が住民税非課税）
 - ②世帯の前年収入の合計額などが、軽減基準額（単身世帯で88万円、1人増すごとに44万円加算した額）未満
 - ③住民税課税者と生計を共にしていない
 - ④本人などが居住用以外に処分可能な土地・家屋などを所有していない
 - ⑤本人などが所有する預貯金などの合計額が、その世帯の軽減基準額の2分の1以下
- ▽受付開始 7月20日から（土・日曜日、祝日を除く）
▽受付場所 介護保険課（市役所1階、窓口107）、岩木・相馬総合支所民生課
※市役所では、7月20日から

22日の間は、4階第4会議室で受け付けます（受付時間は午前9時～午後4時半）。
▽申請に必要なもの 介護保険料決定通知書か納入通知書／印鑑（スタンプ印不可）／申請者と同一世帯全員の預貯金通帳／平成21年と22年の年金（老齢、退職、遺族、障害など）や恩給の振込通知書／家賃の支払いのある人は、金額の分かる契約書・領収書など

失業などでも 保険料を減免

介護保険制度では、震災・風水害・火災などの災害以外にも、65歳以上の介護保険被保険者がいる世帯で、主に生計を維持していた人が今年1月以降に会社の都合や倒産などにより失業したときや、事業や業務の休廃業により収入が著しく減少したときなどは、介護保険料の減免を受けられる場合があります。
減免を受けるためには申請が必要です。失業などを証明できる書類（雇用保険受給者証など）を持参の上、ご相談ください。
※減免は申請日以後の保険料が対象となりますので、早め

に手続きを。

保険料の 仮徴収額について

介護保険料を特別徴収（年金からの天引き）で納付している人の4月から8月までの保険料は、今年2月分の保険料と同額で仮徴収しています。また本年度から特別徴収される人も、前年度の所得を参考に定めた保険料所得段階により算定した額で仮徴収しています。

このため、収入の変動による所得段階の変更などで、仮徴収額の合計が、10月以降に徴収される本徴収の合計額に比べて著しく増減のある場合、年間を通して平均的な徴収額とするために、8月の仮徴収額を変更して調整することとしています。

仮徴収額変更の該当者は、7月13日付けで送付する保険料決定通知書の8月徴収額が、6月徴収額と異なっていますので確認してください。なお、年間の保険料の総額に変更はありません。

■問い合わせ先 介護保険課 介護保険料係（市役所1階 窓口107、☎40・7049）

社会福祉法人 利用者負担軽減制度

介護保険の利用者負担軽減制度を実施している社会福祉法人が提供する介護保険サービスを利用する場合、一定の収入・資産条件以下の人は、事前の申請により利用者負担額が4分の3に軽減されます。

▽対象 次の要件すべてに該当し、市長が生計困難者と認めた人

- ①世帯の年間収入や課税状況などが基準額以下
 - ②世帯の預貯金などが基準額以下
 - ③自己居住用の住居以外の資産がない
 - ④負担能力のある親族に扶養されていない
 - ⑤介護保険料の滞納がない
- ▽申請に必要なもの 利用者本人と同一世帯員全員の預貯金通帳など／利用者本人と同一世帯員全員の収入が分かるもの（遺族年金、障害年金などを含む）／印鑑（スタンプ印不可）

▽申請場所 介護保険課（市役所1階、窓口107）、岩木・相馬総合支所民生課
▽問い合わせ先 介護保険課 介護給付係（☎40・7071）

後期高齢者 医療制度



保険料の通知について

本年度の後期高齢者医療保険料額は、平成21年中の所得を基に決定されます。対象者には7月13日に通知書を郵送しますが、送付される通知書は保険料の納め方によって異なりますのでご注意ください。

○保険料をすべて特別徴収（年金からの天引き）で納める人：保険料額決定通知書および特別徴収開始通知書を送付（はがき）

○保険料をすべて普通徴収で納める人および7月から9月までは普通徴収、10月以降特別徴収で納める人：保険料額決定通知書および納入通知書を送付

※6月末までに口座振替を申

保険料の減免について

し込んだ人には、納付書は送付されません。また、保険料額決定以前に資格喪失（死亡・転出など）した人には、資格喪失前月分までの保険料について、同様の通知を送付します。

天災やその他の特別な事情などで保険料の納付が著しく困難になった場合は、申請により保険料の減免を受けられることがありますので、早めにご相談ください。

後期高齢者医療 被保険者証の変更

現在使用している後期高齢者医療被保険者証は平成23年7月31日が有効期限ですが、

平成21年中の所得状況などにより負担割合が変更になる人（1割から3割になる人および3割から1割になる人）は、これに伴い被保険者証が変更となります。
変更についての申請は不要です。対象者には、8月1日から使用する変更後の被保険者証を7月中旬に郵送します。なお、変更前の被保険者証は、8月1日から使用できませんので、担当窓口に戻却してください。
※変更の対象にならない人の被保険者証は、引き続き平成23年7月31日まで使用できます。

後期高齢者医療限度額適用・ 標準負担額減額認定証

認定証を医療機関の窓口で提示すると、入院時の自己負担限度額と食事代が減額されます。

▽交付対象者 次の①または②に該当する人は、申請により認定証の交付を受けることができます。

- ①低所得区分Ⅰに該当する人：住民税非課税世帯（世帯全員が住民税非課税）の人のうち、世帯全員の各所得金額がすべて0円の人（公的年金の

場合は、80万円以下）および

老齢福祉年金受給者

- ②低所得区分Ⅱに該当する人：①以外の住民税非課税世帯の人

▽申請方法 既に交付を受けている人の、現在使用している認定証の有効期限は7月31日です。平成21年中の所得状況などにより引き続き①または②と判定された人には、7月中旬に新しい認定証を送付します。申請手続きは必要ありません。新たに①または②と判定された人には7月中旬にお知らせと申請書を送付しますので、手続きしてください。

▽申請に必要なもの 持参する場合：申請書、印鑑、被保険者証／郵送の場合：申請書のみ

▽申請場所 国保年金課高齢医療係（市役所1階、窓口156）／岩木・相馬総合支所民生課

※郵送の場合は、国保年金課高齢医療係（〒036・8551、上白銀町1の1）へ。

■問い合わせ先 国保年金課高齢医療係（☎40・7046）／青森県後期高齢者医療広域連合（☎青森017・721・3821、ホームページ <http://www.aomori-koukirengou.jp/>）

高額療養費の自己負担限度額および食事療養標準負担額

| 適用区分 | 窓口での自己負担割合 | 自己負担限度額 | | 入院時の1食当たりの食事代 |
|---------|------------|------------|------------------------------|--|
| | | 外来（個人単位／月） | 外来＋入院（世帯単位／月） | |
| 現役並み所得者 | 3割 | 44,400円 | 80,100円＋（医療費－267,000円）×1％（※） | 260円 |
| 一般 | | 12,000円 | 44,400円 | 210円 （過去1年の入院期間が90日以下） 160円 （過去1年の入院期間が90日超え） 100円 |
| 低所得者Ⅱ…② | 1割 | 8,000円 | 24,600円 | |
| 低所得者Ⅰ…① | | | 15,000円 | |

※ 過去1年間で4回目以降は44,400円となります。

参議院議員選挙

7月11日(日)

参議院議員通常選挙は、6月24日に公示され、7月11日が投票日になります。私たちの声を国政に反映させるための大切な選挙です。忘れずに投票に出掛けましょう。

今回の選挙は、まず選挙区選挙を投票し、次に比例代表選挙の投票の順に、2回投票することになります。

選挙区選挙は、投票用紙に「候補者氏名」を記載して投票します。比例代表選挙は、政党などが届け出た名簿掲載者の「候補者氏名」または「政党名」のどちらかを記載して投票します。

投票時間は、午前7時から午後8時までです（一部の投票所は午後6時まで）。

選挙資格

■年齢要件 平成22年7月12日までに生まれた人

■住所要件 平成22年3月23日以前から引き続き弘前市に住んでいる人

投票所入場券

投票所の入場券は6月18日現在の住所で作成し、世帯主あてに郵送しました（はがきを開くと4人まで記載）。もし、入場券が届かなかったり紛失したりした場合でも投票

できますので、投票所の係員に申し出てください。

期日前投票

仕事や用事などで投票日に投票できない人は、右下表のとおり期日前投票ができます。

滞在地での投票

仕事や用事などで投票日に市外に滞在している人で、期日前投票もできない人は、不在者投票ができます。不在者投票を希望する人は、「不在者投票請求書兼宣誓書」に必

期日前投票

※市役所の期日前投票所の場所が6階から2階ロビーに変わりました。

| | | | | |
|------|--|--------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 投票期間 | 6月25日(金)～7月10日(土) | | | |
| 投票場所 | 弘前市役所 (上白銀町) <u>2階ロビー</u> | 岩木庁舎(賀 田1丁目) 1階ロビー | 相馬庁舎(五 所字野沢)旧 議事堂第3 会議室 | 総合学習セ ンター(末広 4丁目)1階 中会議室 |
| 投票時間 | 午前8時半 ～午後8時 | 午前8時半～午後6時 | | |
| 注意事項 | ①住んでいる地域に関係なく、上記のどの投票所でも投票することができます。 ②投票所によって投票時間が異なります。 ③投票所入場券が届いている場合には、持参してください。 ④印鑑は必要ありません。 | | | |

早めに手続きや投票をしてください。

在宅投票

重度の身体障害者などで、「郵便等投票証明書」を持っている人は、自宅でも郵便などによる不在者投票ができます。該当する人は、①介護保険の被保険者証の要介護状態区分が要介護5の人 ②身体障害者手帳が戦傷病者手帳を

持っている人で両下肢・体幹・移動機能の障害程度が1級か2級の人 ③心臓・腎臓・呼吸器などの内臓機能の障害程度が1級から3級の人 ④肝臓の障害程度が1級から3級までの人などです。

「郵便等投票証明書」の交付を受けていない人で、新たに交付を希望する人は、介護保険証や身体障害者手帳などを持参し、選挙管理委員会事務局で手続きを（代理人によ

る手続きも可）。請求期限は7月7日(水)です。

選挙公報

選挙区選挙の候補者の経歴・政見や、比例代表選挙の政党などの政策を掲載した選挙公報を、7月3日以降に各世帯へ配布します。また、市役所、岩木・相馬庁舎、各出張所などの公共施設にも備えますのでご利用ください。

投票所の変更

投票所が変更になっている

■問い合わせ先 選挙管理委員会事務局(市役所6階、☎35・1129)

実施本部を設置

市では国勢調査を円滑に実施するため、「国勢調査弘前市実施本部」(土手町分庁舎、旧第一大成小学校内、☎34・3566)を設置しました。

国勢調査に関する問い合わせは、実施本部へどうぞ。

標語を募集します

市と弘前市統計協会では、国勢調査に対する理解と関心を高めるため、国勢調査の標語を募集します。

▽対象 市内に居住している人および市内の小・中学校、高校に在籍する児童、生徒

▽応募方法 はがきまたは封書に、標語(一人3点まで)、住所、氏名、年齢、職業(学校名・学年)、電話番号を記入し、7月20日(当日消印有効)までに、国勢調査弘前市実施本部(〒036・8182、土手町154の1、土手町分庁舎)へ郵送してください。

▽表彰 入賞者(特選1点、準特選2点、入選5点)には賞状と副賞(商品券)を授与。表彰式は8月20日を予定しています。

※審査結果は広報ひろさき9月15日号および市ホームページに掲載。

▽問い合わせ先 国勢調査弘前市実施本部(☎34・3566)

住所の異動と投票の可否

■市外から転入した人

| | | |
|-----------------------|---|---------------------|
| 平成22年3月23日までに転入届を出した人 | → | 弘前市で投票ができます |
| 平成22年3月24日以降に転入届を出した人 | → | 前住所地の市町村へお問い合わせください |

■市内で転居した人

| | | |
|-----------------------|---|---------------------|
| 平成22年6月18日までに転居届を出した人 | → | 現在の住所地の投票所で投票ができます |
| 平成22年6月19日以降に転居届を出した人 | → | 転居前の住所地の投票所で投票ができます |

平成22年10月1日

国勢調査を実施

「平成22年国勢調査」が10月1日、全国一斉に行われます。日本の現在を知り、人口減少社会にある日本の未来を考える上で欠くことのできない最新の人口・世帯の実態を明らかにする重要な統計調査です。

国勢調査は、普段日本に住んでいるすべての人および世帯を対象とします。外国人も対象です。

調査の結果は、国や地方公共団体が行う行政の基礎資料として活用されるほか、学術・教育機関、企業など幅広い分野で利用され、わたしたちの暮らしに生かされます。

9月下旬から、調査員が各世帯を訪問して、調査票を配布し記入をお願いします。また今回の国勢調査では、個人情報保護意識の高まりおよび昼間不在にする世帯の増加を勘案し、すべての世帯が調査票を封筒に入れ封をした上で、調査員へ提出するほか、直接市へ郵送する方法が選べます。

調査票に記入された内容は統計以外には使用されず、秘密も守られますので、ご協力をお願いします。

プラネタリウム

7月



弘前文化センター

投影日程

| 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時半～、午後3時～の2回投影
■…一般投影を午前10時半～、午後1時半～、午後3時～の3回投影
■…みんなで星空散歩を午前10時半～の1回、一般投影を午後1時半～、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】…星座と宇宙を楽しく知るプログラム
▽テーマ 夜空を流れる星の川
▽観覧料 一般＝240円／小・中学生、高校生＝120円
※65歳以上の市民、市内の小・中学生や障害者、外国人留学生は無料。年齢や住所を確認できるものを提示してください。
【みんなで星空散歩／30分間】…子どもにも楽しめるプログラム
▽テーマ 星になったお医者さんアスクレピオス
▽観覧料 無 料
★問い合わせ先 中央公民館（☎33・6561）

- ▽問い合わせ先 青森県動物愛護センター（☎青森017・726・6100）
▽問い合わせ先 青森県動物愛護センター（☎青森017・726・6100）
▽問い合わせ先 青森県動物愛護センター（☎青森017・726・6100）

動物観察と 自然体験キャンプ

- 動物観察や工作、虫取りなどをして、1泊2日のキャンプを楽しもう。
▽日 程 7月26日（月）：午後0時半～追手門広場集合、午後1時～出発、弥生いこいの広場泊／27日（火）：正午～追手門広場解散
▽対 象 小学校3～6年生
▽参加料 1000円（当日徴収）
▽問い合わせ 申込先 弥生いこいの広場（百沢字東岩木山、☎96・2117）

※雨天決行。

- ▽集合 午前9時までに、ビーチにしめや（西目屋村田代）駐車場
※送迎を希望する人は、事前に申し込みをし、当日の午前8時に弘前大学（文京町）正門に集合してください。
▽ところ 岩木川上流大川（鍋倉沢の合流、鍋倉のカミナガレ／ケラオキバの大力ツラ）
※増水などでコースを変更する場合があります。
▽対象 中学生以上20人（先着順）
▽参加料 300円（保険料、テキスト代、雑費として）
▽持ち物 ハイキング用の服装、トレッキングシューズかひざまである長靴（スニーカーやふくらはぎ半ばまでの長靴は不可）、スパイク付き地

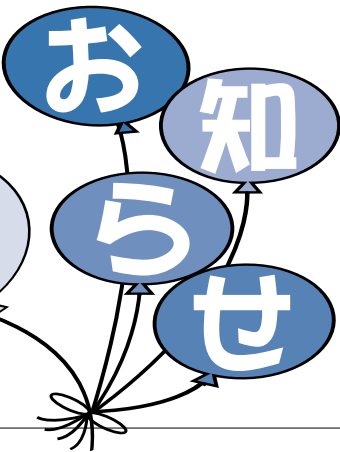
第13回弘前市ボランティア フェスティバル

- 下足袋（持っている人のみ）、手袋、帽子、虫よけ、かゆみ止め、雨具、昼食、飲み物
※川の中を歩くので、替えのシューズも用意してください。また、地図を用意する場合は、2万5000分の1地形図「冷水岳」図幅です。
▽申込先 7月22日までに、弘前大学藤崎農場（成田さんか中島さん、☎75・3026、ファクス75・5646）へ。
▽問い合わせ先 白神マタギ舎牧田さん、☎88・1881
▽とき 7月24日（土） 午前10時～午後3時

- ▽ところ 弘前市社会福祉センター（宮園2丁目）
▽内 容 午前10時～講演「おもしろ可笑しな漫芸ライブ」…講師：寺田北城さん（弘前川柳社常任委員）／午後1時～健康相談（希望する人は診断書や服用している薬の持参）／ボランティア朗読「お話しシャワー」による読み聞かせ（宮沢賢治作「注文の多い料理店」、シャランテ（メロディーと詩）／「弘前おもちゃ病院」など、各ボランティアの活動紹介（おもちゃ病院で修理希望の人はおもちゃの持参を。なお、修理代は無料です）／ボランティア体験コーナー
▽参加料 300円
▽その他 昼食・お茶を用意する都合上、7月15日までに

サマースクール開催

- 動物と触れ合いながら命の大切さを実感してもらうことを目的に開催します。
▽とき 8月2日・9日の午前10時～午後3時
▽ところ 青森県動物愛護センター（青森市宮田字玉水）
▽内 容 動物の話、馬・羊・犬のお世話体験、獣医さんなりきり体験など
▽対象 県内の小学校4～6年生2～8人
▽参加料 無 料
▽持ち物 昼食、水筒、筆記用具、運動着、長靴
▽申し込み方法 申込用紙に必要事項を記入し、7月23日までに青森県動物愛護センターに申し込みください。
※申込用紙は同センターに備え付けてあるほか、県ホームページ（<http://www.aomori-animal.jp>）からもダウンロードできます。



催し

こどもの森7月の行事

こどもの森では、毎月楽しい催しを企画しています。

- 市長車座ミーティングの
日程変更について
広報ひろさき6月15日号の11ページに掲載した「市長車座ミーティング」の開催日時が変更になりましたので、お知らせします。
▽変更後の日程 7月30日（金）の午前10時半～正午
※内容の詳細は、広報ひろさき6月15日号をご覧ください。
▽問い合わせ先 広報広聴課（☎35・1194）

- ▽とき 7月4日（日）、午前10時～正午（雨天決行）
▽参加料 無 料
▽持ち物 昼食、替えの下着・靴下、雨具
◎夜の観察会・ホテルをさがそう
▽とき 7月10日・17日、午後7時半～9時（雨天中止）
※原則として保護者の同伴が必要。
▽参加料 無 料
◎夏山登山 カモシカの道
▽とき 7月11日（日）、午前9時半～午後2時（雨天決行）
▽参加料 無 料
▽持ち物 昼食、替えの下着・靴下、雨具
◎カプト・クワガタ展
▽とき 7月25日～8月22日、午前8時半～午後4時半

サタディプラン

- 土曜日に小・中学生を対象に開催します。料金は無料です。みんなで参加しよう！
▽日程・会場
【弘前文化センター（下白銀町）プラネタリウム】
○みんなで星空散歩（子ども向けのプラネタリウム投影）
7月3日・10日・17日の午前10時半～11時／中央公民館（☎33・6561）
【弘前図書館（下白銀町）】
○読み聞かせと図書館の探検隊（絵本、紙芝居などの読み聞かせと図書館地下書庫の探検）
7月17日の午後2時～3時半／弘前図書館（☎32・3794）
【市立郷土文学館（下白銀町）】
○親子文学散歩（クイズを解きながら観覧）
7月3日・10日・17日の午前10時～正午／市立郷土文学館（☎37・5

産直マルシェ事業 「軽トラdeタ市」

- 市では、地産地消を推進するため、「産直マルシェ事業」を「軽トラdeタ市」を開催します。軽トラックを利用して、市内の農家が心を込めて生産した新鮮な農産物などを販売しますので、ぜひおいでください。
▽とき 7月6日（火） 午後4時～5時
※品物が無くなり次第終了します。
▽ところ 土手町分庁舎敷地内（土手町、市立病院向かい、旧第一大成小学校グラウンド）
▽内 容 新鮮野菜（トマト・キュウリ・サクラソボなど）、りんごジュース、漬け物などの加工品の対面販売
▽その他 9月7日（火）にも、旬な品ぞろえで開催します。
▽問い合わせ先 農政課（☎

岩木山から眺める夕陽

- 日本海に沈む夕陽とあかね色の空。見渡せば世界自然遺産白神山地、遠くは北の大地北海道のシルエツトが心を癒します。弘前市の新たな観光スポットを楽しんでみませんか。
▽期間 7月17日～8月29日の毎日、9月4日～26日の毎週土・日曜日、祝日
※7月17日は津軽岩木スカイライン8合目ターミナル前で夕陽夏祭りが開催されます。花嵐桜組のよさこい演舞や出店などをお楽しみください。
▽夜間時間 午後5時～日没
▽通行料 軽自動車1500円／普通自動車1750円／マイクロスバス4400円／大型バス7000円
▽問い合わせ先 岩木スカイライン（☎83・2314）
【大川堰堤
「ケラオキバの大力ツラ」
▽とき 7月24日（土） 午前9時～午後3時

地域医療を考える シンポジウム

弘前大学医学部附属病院高度救命救急センターの開設に伴い、「弘前大学の高度救命救急センターをどのように活かしていくか」をテーマに開催します。

▽とき 7月10日(土)

午後2時～4時半

▽ところ 弘前大学創立50周年記念会館みちのくホール(文京町)

▽内容 「弘前大学医学部附属病院高度救命救急センターの役割について」：講師・浅利靖さん(弘前大学医学部附属病院高度救命救急センター長)／「弘前地区の救急医療の現状と高度救命救急センターへの期待」：講師・松川昌勝さん(弘前市立病院長)

▽対象 市民

▽入場料 無料

▽問い合わせ先 弘前大学医学部研究科総務グループ総務担当(☎39・5194)

外国人留学生から直接

聞ける「世界のおはなし」

中国、カナダ、ドイツ、アメリカ、ニュージーランド、タイ、ミャンマー、韓国、チリ…。一体どんな人たちが住む国なんだろう…?

弘前大学で日本語を学んでいる外国人留学生の皆さんが、日本語で自分の国を紹介します。

また、会場内を自由に移動して、いろいろな国のおはなしを聞いたり、日本語で質問したりすることもできます。お互いにゆつくりおはなしをして、楽しい時間を過ごしてください。

▽とき 7月31日(土)

午後1時～3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、留学生のおはなし(どちらも日本語)

▽対象 各国の留学生とお

はなししてみたい人、世界の国々に興味のある人

▽参加料 無料

※当日の参加も可能ですが、できるだけ事前に申し込んでください。

▽問い合わせ・申込先 中央

公民館(☎33・6561)
※本イベントは、弘前大学国際交流センターと中央公民館が協力して実施する国際交流事業です。

世界遺産白神山地

「子ども自然体験キャンプ」

本物の自然が残る白神山地を中心としたフィールドを活動の場とし、さまざまな自然体験を通して「自然と人とのつながり」を学びます。平成22年度は全3回のプログラムで行います。

※第3回は12月を予定。

【第1回】

▽とき 7月31日～8月2日(2泊3日)

▽ところ 鱈ヶ沢町赤石川周辺

▽テーマ 「マタギに学ぶ! 森・川・海・人のつながりキヤンプ」白神山地 赤石川流域の自然と文化」

【第2回】

▽とき 8月4日～6日(2泊3日)

▽ところ 弘前市内、西目屋村、岩木川周辺

▽テーマ 「マタギに学ぶ! 森・川・人のつながりキヤンプ」白神山地 岩木川流域の自然と文化」

サンライフ弘前の教室

【初心者パッチワーク教室】

▽とき 7月15日・22日・29日(計3回)、午前10時～正午

▽ところ サンライフ弘前(豊田1丁目)

▽内容 袋物の製作

▽対象 60歳以上の市民15人(先着順)

▽参加料 200円

▽持ち物 無地の木綿(30センチ×40センチ)、裁縫道具、ものさしなど

▽問い合わせ・申込先 7月3日から、サンライフ弘前(☎27・2811)へ。

リジナルの絵柄をつけて津軽凧を完成させよう!

▽とき 7月24日(土)

午前9時半～午後0時半

▽ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟(町田字筒井)

▽講師 尾崎行雄さん

▽対象 親子15組

※制作は1家族1個。

▽参加料 無料

▽持ち物 たこ絵(A2サイズで内容は自由)、たこ糸(15センチ以上)、半紙数枚、はさみ、カッター、洗濯ばさみ10個

※当日は、作業しやすい服装でおいでください。

▽問い合わせ・申込先 7月6日から、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)へ。

ほっと・ぼらんていあ

くやすらぎの場

※月曜日は休館。月曜日が祝日の場合は翌日が休館。

気軽に誰でも参加できるボランティア講座です。

▽とき 7月24日(土)

午後1時半～3時半

▽ところ 弘前文化センター(下白銀町) 3階視聴覚室

▽内容 「チャレンジドラ」ンナー(伴走者と共に私は走り続ける)」をテーマに、全盲のランナー、秋田修さんを招き、ボランティアとの関わりなどを紹介しながら、感謝の気持ちと走り続ける人生についてお話を聞きます。

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。



【展示会など】

●諸盆栽作品展 1日～4日

●ペゴニア展 17日～25日

●夏の室内植物展 31日～8月8日

【講習会など】

●庭木の土壌改良実習 4日、午前9時～正午

※作業のしやすい服装でおいでください。

●マツの手入れ実習 10日、午後1時半～3時半

●アジサイの栽培とせん定 24日、午後1時半～3時半

●訪問相談 3日・17日

※庭木の出張診断です。電話で申し込んでください。

【弘前城植物園・今月見られる花】

スモークツリー、アジサイ、ハス、ヘメロカリス、ノウゼンカズラなど

●問い合わせ先 緑の相談所(☎33・8737)

※4月1日～11月23日は毎日開館しています。

【共通事項】

▽対象 自然体験ができる体力のある、小学校3年生(中学生と参加を希望する保護者1各20人(先着順))

▽参加料 小学校3年生(中学生)5000円/大人11万円(食費、保険料、プログラム代として)

▽問い合わせ・申込先 7月26日までに、岩木山自然学校(☎兼ファクス83・2670、Eメール p wonder@infoamori.ne.jp)へ。

下水道環境フォーラム inひろさき

水環境を考える下水道環境フォーラムを開催します。

▽とき 8月19日(木)

午前9時半～午後4時

▽ところ 市立観光館(下白銀町) 多目的ホール

※できるだけ公共交通機関でおいでください。

▽内容 下水処理場や樋の口浄水場の見学、多目的ホールでの水環境に関する展示

▽対象 小学校4～6年生とその保護者180人

※小学生のみの参加はできません。

▽参加料 無料(昼食は主催者で用意します)

▽申し込み方法 はがきに住所・氏名・年齢・学年・電話番号を記入の上、7月26日(必着)までに上下水道部総務課(〒036・8217、茂森町40の1)へ。

※応募多数の場合は抽選で決定します。

▽問い合わせ先 上下水道部総務課(☎36・8100)

教室・講座

ベテランズセミナー

▽とき 7月22日(木)

午前10時～正午

▽ところ 弘前文化センター(下白銀町) 大会議室

▽内容 「津軽の昔話とその歴史」：講師・菊地菊代さん(津軽かたり部の会長)

▽対象 市内在住の60歳以上の入

▽受講料 無料

▽問い合わせ・申込先 電話で、中央公民館(☎33・6561)へ。

オリジナル津軽凧作り教室

古い家具などから出たヒバ材を使って骨組みを作り、オ

マッサージ師会弘前支部(藤田さん、☎33・6435)
※問い合わせは午後にお問い合わせします。

フォークリフト

運転技能講習会

▽とき 8月3日～6日

▽ところ 学科1サンライフ弘前(豊田1丁目)／実技1つがる弘前農協河東りんご施設(悪戸字芦野)

▽対象 ①申請時に求職中で、雇用保険を受給している40歳以上の人(雇用保険の受給期間を終えてなお求職中の人を含む) ②出稼労働者で18歳以上の人

▽定員 10人(先着順)

▽受講料 1万円

※別途テキスト代1470円が必要。

▽申し込み受付 7月5日～12日

※申し込みには、印鑑、写真(縦30ミ×横22ミ)1枚、雇用保険受給者証が出稼労働者手帳(有効期限内のもの)、自動車運転免許証を持参してください。なお、代理人による申請はできません。

▽問い合わせ・申込先 商工

労政課労政係(市役所6階、☎35・1135)

ガールスカウトワーク ショップ参加者募集

北海道と東北6県から中高生が集まり、世界の平和を願って話し合いをします。

▽とき 7月30日(金)

午後2時～4時半

▽ところ 弘前文化センター

(下白銀町) 大会議室

▽内容 ワークショップ

「紙風船のおもい」：講師・南澤英夫さん(青年海外協力隊OB・県立むつ工業高校教諭)

▽対象 中学・高校生の男女Ⅱ30人(先着順)

※保護者も参加できます。

▽受講料 無料

▽持ち物 筆記用具

▽問い合わせ・申込先 7月22日までに電話かファクスで、ガールスカウト日本連盟

青森県支部(☎兼ファクス青森017・729・1965)へ。

※電話での受け付けは、月・木曜日の午後1時～4時。

▽とき 7月25日(日) 午後1時半～2時半

▽ところ 岩木文化センター「あそべーる」(賀田1丁目)

東北女子大学

夏期公開講座

▽とき 7月24日(土)

▽ところ 東北女子大学(豊原1丁目)

▽内容・定員など 実習「手打ちざるうどん さわやかラ

ンチー地場産品で食育クッキング

0時半、食育に関心のある親子および一般Ⅱ約30人、持

物Ⅱエプロン、三角きん／講演「借りぐらしのアリエッテ

イ」(床下の小人たち)につ

いて・国民読書年にちなんで

「～：午前10時半～正午、高

校生以上Ⅱ定員なし

▽受講料 無料

▽問い合わせ・申込先 7月1日～22日(午後3時まで)

に、電話かほかき(住所・氏

名・電話番号・希望講座名を

記入)で、東北女子大学夏期

公開講座係(〒036・8530、

豊原1丁目2の1、☎33・2

289)へ。

▽とき 7月25日(日)

午後1時半～2時半

▽ところ 岩木文化センター「あそべーる」(賀田1丁目)

▽とき 7月29日(木)

午後6時～8時

▽ところ 弘前大学創立50周年記念会館岩木ホール(文京

町)

▽内容 「新時代の地域雇用政策」：講師・三上亨さん

(「あおもりコミュニケーションセンター」所長)

▽対象 市民Ⅱ30人

※事前の申し込みは不要。

▽受講料 無料

▽問い合わせ先 月・水・金曜日の午前10時～午後3時に、弘前大学人文学部附属雇

用政策研究センター(☎39・

1階ホール

▽内容 「書と人生」：講師・吉澤秀香さん(弘前市文化

団体協議会会長)、三村三千代

さん(八戸短期大学客員教授)

▽定員 100人

▽受講料 無料

▽問い合わせ先 青森県総合

社会教育センターあおもり県

民力レジャ事務局(☎青森

017・739・1260、Eメール

alis56@net.pref.aomori.jp)

第7回雇用政策研究

センタービジネス講座

新たな地域雇用創出の可能性を模索するための講座を開催します。

▽とき 7月29日(木)

午後6時～8時

▽ところ 弘前大学創立50周年記念会館岩木ホール(文京

町)

▽内容 「新時代の地域雇用政策」：講師・三上亨さん

(「あおもりコミュニケーションセンター」所長)

▽対象 市民Ⅱ30人

※事前の申し込みは不要。

▽受講料 無料

▽問い合わせ先 月・水・金曜日の午前10時～午後3時に、弘前大学人文学部附属雇

用政策研究センター(☎39・

35・0363)へ。

インターネット公売

県では、税の公平性を確保するために、県税の滞納により差し押さえた不動産・動産などの財産を、ヤフーが提供するインターネットオークションシステムを利用して入札またはせり売りによって売却を行う、インターネット公売(ヤフーオークション)を実施しています。

入札の手続きなど、詳しくは県ホームページ「県税・市町村税インフォメーション」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/tax/top.html>)をご覧ください。問い合わせ先 中南部地域県民局県税部納税課(蔵主町、弘前合同庁舎内、☎32・1131、内線331)

スポーツ教室

ジュニアボウリング教室

プロボウラーが親切丁寧に基本からレッスンします。

▽とき 7月24日(土)

午前10時～正午

▽ところ アサヒボウル(土手町)

▽講師 田沢広也さん、中村智さん(ともにJPB A認定プロボウラー)ほか、インストラクター4人

▽対象 小・中学生Ⅱ168人

▽参加料 500円(テキストおよび貸し靴代として)

▽問い合わせ・申込先 7月23日までに、アサヒボウル(☎

35・0363)へ。

弘前B&G海洋センターの

暑中げいこスポーツ教室

【柔道暑中げいこ】

▽とき 7月21日～25日

(全5回)、午前6時～7時半

▽内容 柔道の基本動作の習得と健康増進

▽講師 弘前柔道協会

▽対象 小学生以上Ⅱ50人

【剣道(たいどう)暑中げいこ】

▽とき 7月21日～25日

(全5回)、午前6時～7時半

▽内容 剣道の基本動作の習得と健康増進

▽講師 弘前市剣道協会

▽対象 小学生以上Ⅱ50人

【少年少女バレーボール教室】

▽とき 7月22日・23日の

午後2時～4時、24日・25日

の午前10時～正午

▽内容 バレーボールの基本動作の習得と健康増進

▽講師 弘前バレーボール協会

▽対象 小学校4年生～中学生Ⅱ50人

【共通事項】

▽ところ 弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)

▽参加料 無料(各自傷害保

市民体育館の暑中げいこ とスポーツ教室

【剣道暑中げいこ】

▽とき 7月26日～30日

(全5回)、午前6時～8時

▽内容 基本動作、基本技練習げいこ、講話

▽対象 市民Ⅱ150人

※用具は各自で準備。

【夏休みチビッコスポーツ教室】

▽とき 7月26日・27日の

午前9時半～11時半

▽種目 ラケットテニス、

トランポリン、どつとボー

ル、キャッチングザスティ

ック、輪投げ、カラーリング、

ユニバーサルホッケー、ヒッ

トだ！ターゲット、フラフ

フ、縄跳び

▽対象 4歳以上の幼児・小学生とその保護者Ⅱ30組

※2日間参加できる人。幼児は保護者と一緒に参加を。

▽持ち物 運動のできる服

中学生武道教室(弓道)

▽とき 7月24日～8月21日の毎週土曜日、午前9時半～11時半

▽ところ 市立弓道場(笹森町)

▽対象 中学生Ⅱ10人

▽参加料 600円(スポーツ安全保険料として)

▽申し込み方法 往復はがきに、住所・氏名・学年・電話番号を記入し、7月17日(必着)までに弘前弓道会 相馬善一さん(〒036・8002、

駅前2丁目7の4)へ。

※応募多数の場合は抽選で決定します。

▽問い合わせ先 弘前弓道会(津軽の宿弘前屋、相馬さん、

☎36・4141)

市内の農業団体などが開催している朝市や直売所の開催日時、場所などが分かる「朝市・産直マップ」を、下記の場所で無料で差し上げます。部数に限りがありますので、お早めに。

▽問い合わせ先 農政課 農業振興係(岩木庁舎内、☎82・1635)

平成22年版を配布しています
朝市・産直マップ

| 主な配布場所 |
|---------------------------|
| 農林部弘前分室(市役所2階) |
| 岩木庁舎(賀田1丁目) |
| 相馬庁舎(五所字野沢) |
| りんご公園(清水富田字寺沢) |
| まちなか情報センター(土手町) |
| 市立観光館(下白銀町) |
| 弘前文化センター(下白銀町) |
| 市民参画センター(元寺町) |
| 市民課駅前分室(土手町、土手町分庁舎1階) |
| 市民課城東分室(末広4丁目、総合学習センター1階) |
| 緑の相談所(下白銀町、弘前公園内) |

の単位認定講座です。

▽定員 各40人

▽受講料 無料

▽申し込み方法 申込書に必要事項を記入し、7月5日～30日に、郵送かファクスで申し込みを。

※申込書は、弘前大学数理科学科ホームページ(<http://www.st.hirosaki-u.ac.jp/~mathsci/2006/>)からダウンロードできます。

▽問い合わせ・申込先 弘前大学大学院理工学研究科総務

グループ総務担当(〒036・85

61、文京町3、☎39・35

05、ファクス39・3513)

険などに加入を)

▽申し込み 当日会場で受け付け

▽問い合わせ先 弘前B&G海洋センター(☎33・4545)

▽とき 7月26日～30日

(全5回)、午前6時～8時

▽内容 基本動作、基本技練習げいこ、講話

▽対象 市民Ⅱ150人

※用具は各自で準備。

【夏休みチビッコスポーツ教室】

▽とき 7月26日・27日の

午前9時半～11時半

▽種目 ラケットテニス、

トランポリン、どつとボー

ル、キャッチングザスティ

ック、輪投げ、カラーリング、

ユニバーサルホッケー、ヒッ

トだ！ターゲット、フラフ

フ、縄跳び

▽対象 4歳以上の幼児・小学生とその保護者Ⅱ30組

※2日間参加できる人。幼児は保護者と一緒に参加を。

▽持ち物 運動のできる服

装、室内専用シューズ、汗ふきタオルなど

▽共通事項

▽ところ 市民体育館(五十石町)

▽参加料 無料(各自傷害保険などに加入を)

▽申し込み 当日会場で受け付け

▽問い合わせ先 市民体育館(☎36・2515)

▽とき 7月24日～8月21日の毎週土曜日、午前9時半～11時半

▽ところ 市立弓道場(笹森町)

▽対象 中学生Ⅱ10人

▽参加料 600円(スポーツ安全保険料として)

▽申し込み方法 往復はがきに、住所・氏名・学年・電話番号を記入し、7月17日(必着)までに弘前弓道会 相馬善一さん(〒036・8002、

駅前2丁目7の4)へ。

※応募多数の場合は抽選で決定します。

▽問い合わせ先 弘前弓道会(津軽の宿弘前屋、相馬さん、

☎36・4141)

水道料金収納のお知らせ

水道料金および下水道使用料の支払いについて、1月から近くのコンビニエンスストアでもできるようにりましたが、これに伴い、上下水道部庁舎（茂森町）での夜間宿直員による収納は取りやめとなりました。

コンビニエンスストアでは、営業時間内であれば、土・日曜日、祝日や夜間でも支払うことができますので、金融機関や市の窓口の業務時間外など、ぜひご利用ください。

なお、納入通知書を紛失した人には再発行しますので、お問い合わせください。

※最近、水道料金徴収員を名乗る不審者の情報が寄せられています。徴収を委託している業者には身分証明書を交付していますので、身分証明書を携帯していない不審者を見かけた際は、ご連絡ください。

▽問い合わせ先 上下水道部 営業課収納係（☎36・8103）

その他

市役所本庁舎の喫煙室廃止について

市では、受動喫煙の防止対策強化のため、市役所本庁舎1階の市民課前にある喫煙室を7月5日から廃止します。

このことに伴い、市役所本庁舎内は全面禁煙となりますので、ご理解とご協力をお願いします。

▽問い合わせ先 管財課庁舎係（☎35・1120）

図書館職員になってみ隊小・中学生募集

今年は「国民読書年」。本や図書館に興味がある小・中学生の皆さん、図書館職員の仕事を体験してみませんか。夏休みの体験学習にもぴったりのので、ぜひご応募ください。

▽とき 7月31日、8月7日の午前9時半～正午
▽ところ 弘前図書館（下白銀町）
▽内容 ①講義：図書館員の仕事、利用方法 ②体験：

7月から変わります

市の組織を一部改正



▽問い合わせ先 人事課事務管理担当（☎35・1170）

| 局の新設 |
|---|
| 商工観光部観光局 観光行政を専門に統括し、観光施策の強化を図るため、商工観光部に新設。 |
| 課の新設 |
| 子育て支援課 児童家庭課の体制を強化して新設。子どもに関する政策推進担当を配置するほか、赤ちゃん電話相談業務を弘前市保健センター（野田2丁目）から移管し、母子健康手帳の交付や妊婦窓口相談、子育て相談などを新たに担当（手帳の交付や相談業務などは、これまでどおり保健センターでも行います）。 |
| りんご課 |
| りんごに関わることを専門に担当するため、りんご農産課を再編して新設。販売対策係と生産振興係の2係体制とし、りんご以外の業務は農政課に移管。 |
| 室の新設・係の廃止 |
| 仕事おこし・雇用支援室 企業誘致や伝統産業・地場産業対策などに加え、新産業の創造や雇用対策を専門に担当するため、商工労政課内に設置（工業振興係は廃止）。 |

届きましたら、記載内容などを確認してください。

▽問い合わせ先 国保年金課 国保保険料係（市役所1階、窓口158、☎40・7045）

津軽の食と産業まつり出展者募集

▽とき 10月15日～17日の午前10時～午後6時
※17日は午後5時まで。

▽ところ 克雪トレーニングセンターおよびエントランス広場（豊田2丁目、運動公園内）

▽出展料 1コマ＝1万5000円
▽共益費 克雪トレーニングセンター内：1店舗＝5000円／エントランス広場：1店舗＝1万円

▽問い合わせ・申請先 7月9日の正午までに、津軽の食と産業まつり運営協議会事務局（上鞆師町、弘前商工会議所内、☎33・4111）へ。

児童家庭課を「子育て支援課」に改称

児童家庭課は7月1日から「子育て支援課」に名称が変わり、母子保健の一部の業務を行います（総合的な窓口は、弘前市保健センターで変わりありません）。

また、これまで児童家庭課が行ってきた保育所や各種手当、なかよし会などに関する事務に加えて、7月1日からは「赤ちゃん電話相談」を、弘前市保健センター（野田2丁目）から引き継ぎます。

市民参画センター

開館時間の変更

8月1日～4日は、市民参画センター前にねぶたの観覧席が設置されます。この期間はセンターへの出入りが困難になることが予想されますので、次のとおり開館時間を変更します。

▽変更の期間 8月1日～4日
▽開館時間 午前9時～午後5時
▽問い合わせ先 市民参画センター（元寺町、☎31・2500）

なお、弘前市保健センターと同様、妊娠届の受け付けや母子健康手帳の交付、妊婦窓口相談も行います。

【赤ちゃん電話相談】

▽専用電話：33・0415

▽受付時間：午前8時半～午後4時半（土・日曜日、祝日を除く）

【妊娠届の受け付け・母子健康手帳の交付・妊婦窓口相談】

▽ところ 市役所2階（家庭児童相談室内）

▽受付時間 午前8時半～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）

▽問い合わせ先 6月30日までは児童家庭課、7月1日からは子育て支援課（☎40・7038）／弘前市保健センター1（☎37・3750）

国民年金保険料の

免除・猶予

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な人には、申請によって保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

【多段階免除・納付猶予申請】

平成22年度分（7月～平成23年6月分）の保険料について、全額免除、半額免除、4分の1免除、4分の3免除、若年者納付猶予の申請を受け付けします。

▽申請受付 7月1日から※平成21年度分の申請期限は7月31日です。まだ申請していない人は、早めに手続きを。▽申請場所 国保年金課（市役所1階）

役所1階、窓口155）、岩木・相馬総合支所民生課、各出張所※市民課駅前分室・城東分室では受け付けできません。

▽申請に必要なもの 国民年金保険料納付案内書／失業を理由とする場合は離職票か雇用保険受給資格者証／代理申請する場合は委任者の印鑑（スタンプ印不可）

【継続免除申請】

平成21年7月から22年6月までの保険料が全額免除、納付猶予承認された人で、22年7月以降の免除申請を継続して希望した人は、あらためて手続きを行う必要はありません。

ただし、失業や天災を理由として全額免除や納付猶予承認を受けた人、申請後に国民年金第1号被保険者の資格を喪失した人は再度申請が必要です。忘れずに手続きをしてください。

■問い合わせ先 国保年金課 国民年金係（☎40・7048）、岩木総合支所民生課（☎82・1628）、相馬総合支所民生課（☎84・2111）／弘前年金事務所（外崎5丁目、☎27・1337）

※いずれの申請をする場合も、個人住民税（市民税・県民税）の申告が必要です。

広告

広告

消防職員を募集

消防職A・B

●職種と資格

①消防職A＝昭和57年4月2日～平成元年4月1日に生まれた人／消防職B＝平成元年4月2日～平成5年4月1日に生まれた人

②日本国籍を有し、弘前市、大鰐町、藤崎町、西目屋村、平川市旧碓ヶ関村地域に現住所か本籍があり、矯正視力を含み両眼で0.7以上かつ一眼でそれぞれ0.3以上、赤・青・黄色の識別ができ、男性は身長おおむね160cm以上、女性はおおむね155cm以上の人

●採用予定 13人

●第1次試験日 8月21日（土）

●試験場所 第二中学校（平岡町）

●試験科目

○消防職A＝大学卒業程度の教養試験・専門試験

○消防職B＝高校卒業程度の教養試験

※いずれも適性検査、体力測定を行います。

●受験手続き 消防本部総務課、消防署および分署で交付する受験申込書に必要書類を添え、7月1日～27日に、消防本部総務課へ提出してください。受け付けは、土・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時15分です。郵送の場合も、7月27日までに到着したものに限り受け付けます。

●問い合わせ先 消防本部総務課（〒036・8203、本町2の1、☎32・5102）

健康ですか

弘前市保健センター
(野田2丁目)
☎ 37・3750

検診の受診を

セツト検診、女性の健康診査は、受診希望日の1週間前までに電話で弘前市保健センターへ申し込んでください。ただし、定員(日によって異なります)になり次第締め切ります。なお、市の各種検診は、年度内(4月1日～3月31日)に1回受診できます。

【セツト検診】

▽とき 7月12日～8月12日(日曜日、祝日を除く)

※7月30日、8月12日は女性のみ。

▽対象 40歳以上の市民(職場で受診できる人を除く)

▽内容 胃・肺・大腸がん検診(50歳以上で希望する人は前立腺がん検診も受診できる)

【医療機関での検診】

胃・大腸・前立腺がん検診、骨密度検診、結核検診は、弘前市保健センターのほか、医療機関でも受診できます。医療機関での受診を希望する場合は、直接、医療機関へ「市の検診」と伝えて問い合わせを。※市の検診が受けられる医療機関や検診などの料金は「健康と福祉ごよみ」で確認するか、弘前市保健センターへお問い合わせください。

乳幼児の健康診査

母子健康手帳の持参を。場所は弘前市保健センター(各

ます。費用は別途500円)

▽料金 1900円(市の国保加入者は950円、70歳以上の人は無料)

【女性の健康診査】

▽とき 7月15日・24日・30日、8月4日・12日

※7月の託児日は30日(乳幼児10人まで)。

▽対象 18歳～39歳の主婦や自営業の女性で、健康診査を受けていない人(職場で受診できる人、妊娠中やその疑いのある人を除く)

▽内容 血液検査、尿検査、内科診察、骨密度検査など

▽料金 800円

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、次回に受診していただくようお願いします。

【4か月児・7か月児】

各指定医療機関での個別健診です。対象児には通知します。

【1歳6か月児】

とき 7月28日・29日

受 付 午後0時半～1時半

対象 平成21年1月生まれ

【3歳児】

とき 7月14日・15日

受 付 午後0時半～1時半

対象 平成18年12月生まれ

【1歳児歯科】

とき 7月21日・22日

受 付 午後0時半～1時半

対象 平成21年7月生まれ

【2歳児歯科】

各指定歯科医療機関での個別健診です。対象児(平成20年1月生まれ)には通知します。

定期予防接種

定期予防接種を受けるときは、「予防接種と子どもの健康」をよく読み、予防票に記入後、母子健康手帳と一緒に持参してください。料金はいずれも無料です。予防票がない人は、弘前市保健センターへ連絡してください。

【麻しん風しん混合・三種混合・二種混合・BCG】

通年接種です。対象は「健康と福祉ごよみ」で、受付時間は指定医療機関で確認し、早めに接種してください。

○麻しん風しん混合：1期 1歳～2歳未満／2期 5歳～7歳未満で小学校就学前の1年間(4月1日～3月31日)

※平成20年4月1日から5年間の期限付きで、麻しん・風しんの定期予防接種対象が、現在の1期と2期に加え、3期(中学校1年生に相当する年齢の人)、4期(高校3年生に相当する年齢の人)に拡大されました。対象に当たる人は、忘れずに接種を。

○三種混合 生後3か月～7

歳6か月未満(1期初回は20日～56日間隔で3回接種)

※接種間隔から外れると有料になります。医師に相談し、計画を立てて早めに接種を。

○二種混合 11歳～13歳未満

※三種混合予防接種の初回と追加を終了した児童、まだ接種していない児童は早めに医師に相談してください。

○BCG 生後3か月～6か月未満

※接種間隔が短いので、3か月になったら早めに接種を。

【日本脳炎】

日本脳炎の予防接種は積極的な勧奨を差し控えていたが、1期の標準的な接種期間に当たる人(3歳～4歳未満)は、接種を再開することとなりました。対象に当たる

こころの健康相談

弘前市保健センターでは、本人や家族の心の悩みについて、保健師が面接して相談に応じています。秘密は厳守します。希望する人は事前に電話で申し込みを。相談は無料です。

▽7月・8月の相談日

7月=13日(火)・27日(火)

8月=10日(火)・24日(火)

※時間はいずれも午前9時～午後3時半。

▽ところ 弘前市保健センター(野田2丁目)

▽対象 市民

※「こころの病気」の治療をしていない人を優先します。現在治療している人は、まず主治医に相談を。

▽予約受付時間 午前8時半～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

▽問い合わせ・予約先 弘前市保健センター(☎37・3750)

3歳の子は、初回接種を行ってください(1期初回は6日～28日の間隔で2回接種)。

【広域予防接種】

定期予防接種を何らかの事情により市内の指定医療機関で接種できない場合は、県内他市町村でも接種することができま。詳しくは、弘前市保健センターへ問い合わせを。

離乳食教室

▽とき 7月23日(金)

午後1時半～3時

▽受 付 午後1時～1時半

▽ところ 弘前市保健センター

▽内容 離乳食グループレッスン/ミニ講話(親子のふれあい、これから始める歯みがき)／身長・体重測定／育児相談

▽対象 市内在住の平成22年2月生まれ

▽参加料 無料

▽持ち物 母子健康手帳

▽申込先 7月12日から、弘前市保健センターへ。

赤ちゃんふれあおう

▽とき 7月21日・22日、8月18日～20日(日にちによって開催時間が異なります)

で、お問い合わせください)

▽ところ 弘前市保健センター

▽内容 乳幼児とのふれあい体験

▽対象 市内の小学校5年生～高校生 各日5人(先着順)

▽申込先 希望日の1週間前までに、弘前市保健センターへ。

※当日は動きやすい服装でおいでください。

キッズ相談

▽とき 7月20日(火)

午前10時～11時

▽受 付 午前10時～11時

※相談が終わる次第終了。

▽ところ 弘前市保健センター

▽内容 子育て相談／発達相談(時間予約制)／身長・体重測定／保育士のミニ講話「親子のふれあい遊び」(午前11時～)

▽対象 市内在住の幼児(1歳以上)とその家族

▽参加料 無料

▽持ち物 母子健康手帳

※歯の相談を希望する人は、普段使っている歯ブラシを持参してください。

▽申込先 開催日前日までに、弘前市保健センターへ。

女性特有のがん検診推進事業 子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券

市では、がんの早期発見と正しい健康意識の普及および啓発を図り、健康保持・増進を図ることを目的として、国の方針に基づき、「女性特有のがん検診推進事業」を実施します。対象となるのは下記に該当する人です。

対象年齢に該当する人で、平成22年4月20日現在、弘前市に住民登録のある人には、7月1日にクーポン券および検診手帳を発送します。クーポン券には有効期限があります。有効期限が近づくと、検診の予約が取りにくくなる場合がありますので、早めにご利用ください。

既に市の子宮・乳がん検診を受診し、自己負担金を支払った人については、自己負担金を助成しますのでお問い合わせください(事業所検診、保険診療などは除く)。

また、4月21日以降に弘前市に転入した対象年齢の人は、前住所地の市町村よりクーポン券が発行されます。既に前住所地の市町村よりクーポン券が送付されている人は、弘前市のクーポン券と交換が必要ですので、お問い合わせください。

▽問い合わせ先 午前8時半～午後5時15分に、健康推進課(野田2丁目、弘前市保健センター内、☎37・3750)へ。

※土・日曜日、祝日を除く。

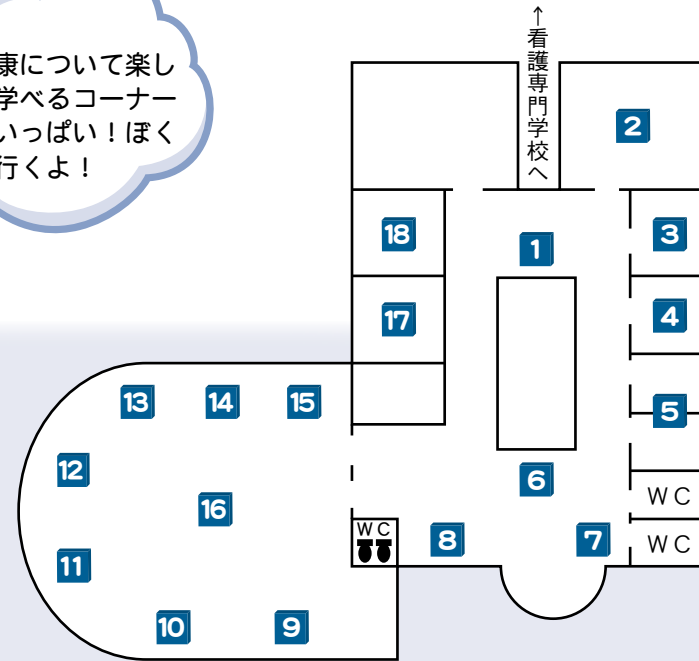
| 対象年齢 (平成22年4月1日現在) | 生年月日 |
|-----------------------|--------------------------------------|
| 20歳 | 平成元年(1989)4月2日～平成2年(1990)4月1日生まれの人 |
| 25歳 | 昭和59年(1984)4月2日～昭和60年(1985)4月1日生まれの人 |
| 30歳 | 昭和54年(1979)4月2日～昭和55年(1980)4月1日生まれの人 |
| 35歳 | 昭和49年(1974)4月2日～昭和50年(1975)4月1日生まれの人 |
| 40歳 | 昭和44年(1969)4月2日～昭和45年(1970)4月1日生まれの人 |

| 対象年齢 (平成22年4月1日現在) | 生年月日 |
|-----------------------|--------------------------------------|
| 40歳 | 昭和44年(1969)4月2日～昭和45年(1970)4月1日生まれの人 |
| 45歳 | 昭和39年(1964)4月2日～昭和40年(1965)4月1日生まれの人 |
| 50歳 | 昭和34年(1959)4月2日～昭和35年(1960)4月1日生まれの人 |
| 55歳 | 昭和29年(1954)4月2日～昭和30年(1955)4月1日生まれの人 |
| 60歳 | 昭和24年(1949)4月2日～昭和25年(1950)4月1日生まれの人 |



健康について楽しく
学べるコーナー
がいっぱい！ほく
も行くよ！

センター 2 階案内図



センター 1 階案内

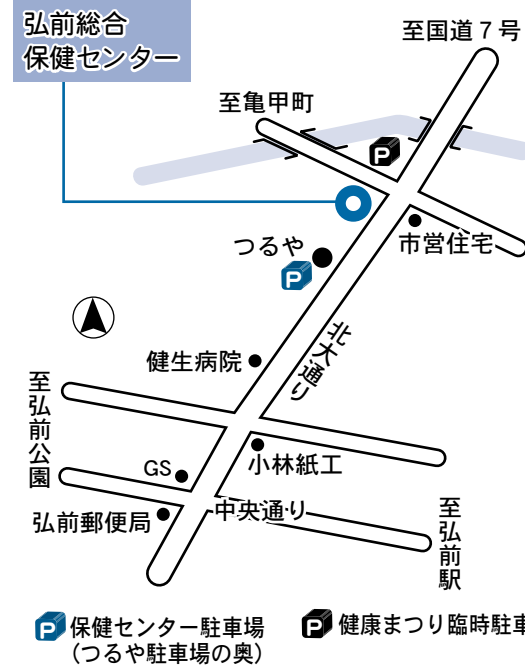
| | |
|---|--------------------------------|
| くすり 110 番コーナー／健康茶コーナー／薬草押し花展示コーナー ※ 7 月 10 日のみ | おくすり相談・薬用植物の押し花展示・健康茶試飲・資料展示など |
| 健康クイズラリー | 健康に関する問題を解きながら会場巡り |
| 展示即売コーナー | 作品の展示・手づくりパン・お菓子などの販売 |
| 放射線技師会コーナー | 骨塩定量測定・パネル展示など |
| つがる弘前農協 農産物直売所 | 地場野菜や加工品の販売 |

センター 2 階案内

| | |
|---------------------------------|--|
| 1 歯科技工士会コーナー | パネル展示・石こう人形の色付け体験・ミニチュア入れ歯の作成など |
| 2 食生活改善コーナー／お料理実験コーナー | 糖尿病予防の食生活改善パネル展示・試食など |
| 3 リハビリコーナー | ビデオ上映・車いす体験・相談・ポスター展示など |
| 4 救急法（AED）体験コーナー | 救命事例のDVDビデオ上映・救急法体験など |
| 5 検査コーナー | 簡易血糖検査・尿定性検査・尿中塩分濃度測定 |
| 6 弘前りんごジュース無料試飲コーナー | りんごジュースの無料試飲 |
| 7 糖尿病相談コーナー | 糖尿病の療養についての相談・その他生活習慣病の健康相談 |
| 8 マッサージ・はり治療体験コーナー ※ 7 月 11 日のみ | マッサージ・はり治療の体験 |
| 9 体組成測定コーナー | 体組成測定（内臓脂肪レベルなど）の測定 |
| 10 健康づくりコーナー | メタボ予防、がん予防についての資料展示など |
| 11 栄養相談コーナー | 栄養相談・栄養クイズなど |
| 12 食事バランスチェックコーナー | パソコンでの食事バランスチェック |
| 13 予防接種相談コーナー | 子ども・大人の予防接種に関する相談 |
| 14 こども事故予防と子育て相談コーナー／授乳コーナー | 乳幼児の事故予防ポスター展示・子育て相談など |
| 15 家庭でできる子どもの病気へのケアコーナー | 小児科医師による子どもの病気のケアについてのポイント指導 |
| 16 ゲームコーナー | 子ども用の楽しいゲーム |
| 17 歯つらつ健口コーナー | ブラッシング指導・健口体操・ゲームなど |
| 18 歯科健康相談コーナー | 歯に関する相談 口腔がん検診の体験 ※ 午前 10 時～正午 歯周病検診の体験 ※ 7 月 10 日のみ（午後 2 時～4 時） |

看護専門学校案内

| | | |
|-----|------------------|---------------------|
| 2 階 | 看護専門学校コーナー | 計測（身長、体重、握力、肺活量、血圧） |
| | ポスター、川柳・俳句入賞作品展示 | 健康を題材にした市内小学生の作品展示 |
| 3 階 | 介護コーナー | 介護用品の展示など |



■ JR 弘前駅より徒歩 20 分、自転車 10 分／弘前バスターミナルより弘南バス宮園団地線・神田線で約 15 分



市民の健康まつり

7 月 10 日（土）・11 日（日）

今年も弘前総合保健センターを会場に、「市民の健康まつり」を開催します。市民の健康まつりは、市民の皆さんの健康増進のため、健康づくりに関連した団体の協力により開催しています。健康に関するクイズラリーや各種健康相談コーナー、検査や測定（血糖検査、尿中塩分測定など）、AED 体験、特別講演など内容も盛りだくさんです。

また、市内の小学生の「健康」を題材にした作品の展示やゲームコーナーなど、子どもたちが楽しめるコーナーも用意しています。

各コーナーを体験し、楽しみながら健康について考えてみませんか。入場は無料です。家族そろっておいでください。

▽とき 7 月 10 日・11 日
午前 10 時～午後 4 時

▽ところ 弘前総合保健センター（野田 2 丁目）

※当日は駐車場が込み合いますので、なるべく公共交通機関の利用や、自家用車に乗り合わせておいでください。

▽問い合わせ先 健康推進課（弘前総合保健センター内、☎ 37・3750）

主なイベント

■第 16 回よい歯のシニアコンテスト

▽とき 7 月 10 日、受付・審査…正午～午後 1 時半、表彰式…午後 1 時 45 分～2 時

▽対象 60 歳以上で自分の歯が 20 本以上ある人

▽問い合わせ先 弘前歯科医師会（☎ 27・8778）

■ポスター、川柳・俳句入賞者表彰式

▽とき 7 月 11 日
午前 10 時半～11 時

▽問い合わせ先 健康推進課（☎ 37・3750）

■特別講演「笑顔と言葉を失った子どもたち」

～子どもの発達を障碍（しょうがい）するもの～最前線は赤ちゃんの時

▽とき 7 月 11 日、午後 2 時～3 時半

▽内容 後天性の発達障害、養育環境による発達障害について

▽講師 田澤雄作さん（国立病院機構仙台医療センター総合成育部長）

▽問い合わせ先 弘前市医師会事務局（☎ 32・2371）



弘前ねぶたまつり

まで

あと1カ月!

8月1日～7日

ねぶた運行コース



有料観覧席の販売開始

有料観覧席は、桜大通りとJR弘前駅前のタクシー乗り場、ベストウェスタンホテルニューシティ弘前の前などに設置されます。販売は7月1日からです。販売場所など詳しくは問い合わせを。

▽料金

○桜大通り 個人(いす席) : 1500円(ガイドブック、うちわ、りんごジュース付き)
／団体(10人以上・一枚敷席) : 高校生以上 : 1500円(ガイドブック、うちわ、りんごジュース付き)、小・中学生 : 700円(うちわ、りんごジュース付き)
○駅前 個人・団体(いす席)

合同運行の出発時間

8月1日～4日 : 午後7時、桜大通りから出発
8月5日・6日 : 午後7時、中央通りから出発
8月7日(なぬかび) : 午前10時、松森町ふれあい広場交差点から出発
※1日から4日まで、桜大通りでは、ねぶた出陣に先立ち、津軽情つ張り(じよつぱり)大太鼓の勇壮な演技を披露。
▽まつりの問い合わせ先 市立観光館(☎37・5501)

：1500円(ガイドブック、うちわ、りんごジュース付き)
▽問い合わせ先 弘前観光コンベンション協会事務局(☎35・3131)



星まつり

in そうま2010

▽と き 7月18日(日)

午前11時～午後6時

▽ところ 星と森のロマンピア(水木在家字桜井)

▽内 容 そうまでよさこい(花嵐桜組特別出演)、ステージショー、出店など

▽問い合わせ先 相馬村商工会(☎84・3279)

今月の市税などの納期

| | |
|------------|-----|
| 固定資産税 | 第2期 |
| 国民健康保険料 | 第1期 |
| 介護保険料 | 第1期 |
| 後期高齢者医療保険料 | 第1期 |

納期限＝8月2日

★毎月第4日曜日は納税相談日です。

★納税は便利で確実な口座振替のご利用を。

りんご裂き織り展

市内で「裂き織り工房・ポンテ」を主宰する倉内尚子さんによる、りんごで染めた布の裂き織りや、トールペイントのTシャツなどを展示しています。

▽と き 6月25日～7月26日、午前9時～午後5時

▽ところ りんご公園(清水富田字寺沢)「りんごの家」

▽問い合わせ先 りんご公園(☎36・7439)