



ひろさき



弘前城築城400年祭まで

あと184日

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、会場に集まつ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

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「ひろさき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。



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发展させ、「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。

市民民主権システムを実現します

公約の柱である「ひろさきを笑顔あふれるまちにする7つの約束」について、ご説明を果たすとともに、市民参加型の市役所づくりを進めます。

1つ目の約束

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

公約の柱である「ひろさきを笑顔あふれるまちにする7つの約束」について、ご説明を果たすとともに、市民参加型の市役所づくりを進めます。

3つ目の約束

公約の柱である「ひろさきを笑顔あふれるまちにする7つの約束」について、ご説明を果たすとともに、市民参加型の市役所づくりを進めます。

4つ目の約束

公約の柱である「ひろさきを笑顔あふれるまちにする7つの約束」について、ご説明を果たすとともに、市民参加型の市役所づくりを進めます。

5つ目の約束

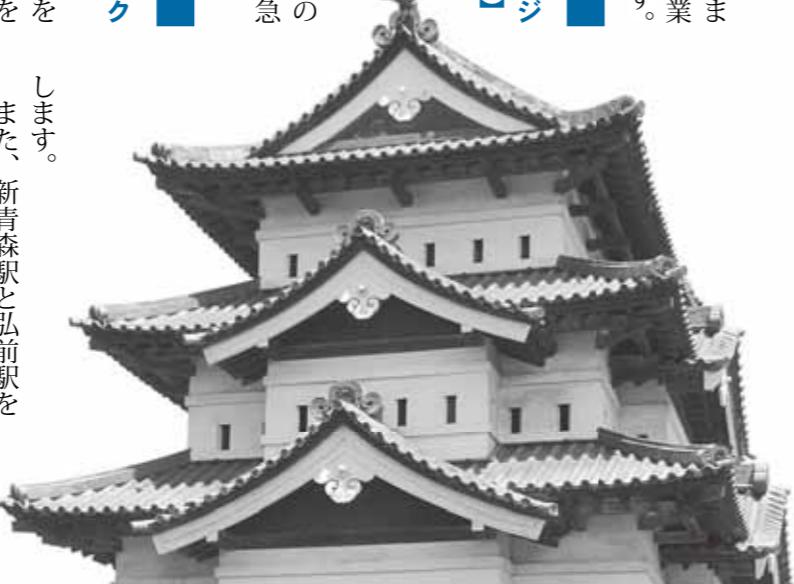
公約の柱である「ひろさきを笑顔あふれるまちにする7つの約束」について、ご説明を果たすとともに、市民参加型の市役所づくりを進めます。

6つ目の約束

公約の柱である「ひろさきを笑顔あふれるまちにする7つの約束」について、ご説明を果たすとともに、市民参加型の市役所づくりを進めます。

7つ目の約束

公約の柱である「ひろさきを笑顔あふれるまちにする7つの約束」について、ご説明を果たすとともに、市民参加型の市役所づくりを進めます。



ひろさき農業・産業 おこしに取り組みます

2つ目の約束

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。

弘前を子育て都市ナンバー1にするこことを目指し、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。

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、情報発信やキヤ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



4つ目の約束

子育てするなら弘前で、
を目指します

弘前を子育て都市ナンバー1にするこことを目指し、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。

弘前を子育て都市ナンバー1

にするこことを目指し、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。

弘前を子育て都市ナンバー1

にするこことを目指し、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。

弘前を子育て都市ナンバー1

にするこことを目指し、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。

弘前を子育て都市ナンバー1

にするこことを目指し、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。

弘前を子育て都市ナンバー1

にするこことを目指し、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。

弘前を子育て都市ナンバー1

にするこことを目指し、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。

弘前を子育て都市ナンバー1

にするこことを目指し、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。

弘前を子育て都市ナンバー1

にするこことを目指し、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。

弘前を子育て都市ナンバー1

にするこことを目指し、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。

弘前を子育て都市ナンバー1

にするこことを目指し、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。

弘前を子育て都市ナンバー1

にするこことを目指し、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。

弘前を子育て都市ナンバー1

にするこことを目指し、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。

弘前を子育て都市ナンバー1



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、子どもたちが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、地域社会が一丸となつ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 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(未広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

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(未広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は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人の更生に理解を深め、それらの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする運動です。

「犯罪や非行をした人たちの立ち直りを支えよう」「犯罪や非行に陥らないよう地域社会で支えよう」「これらの点について、地域社会の理解が得られるよう協力しよう」の3つを具体的な行動目標として掲げ、「立ち直りを支える取り組みについての理解促進」と「犯罪や非行をした人たちの就労支援」を中心とした事業を行っています。

7月は強調月間として、次の一通り決起大会や街頭パレードを行います。

（☎ 40・7037）▽とき 7月17日(土)▽ところ 駅前公園(駅前町)▽問い合わせ先 福祉総務課

社会を明るくする運動



介護予防事業

おたつしゃ 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「おたつしゃ健幸塾」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るがちですが、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、臓や呼吸機能も低下します。心臓や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、高齢期にこそ運

動が必要なのです。運動を習慣になると、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、いつまで

内 容	日程表のとおり	左記
●問い合わせ・申込先	内 2丁目、弘前市保健センター(野田1)	講話
●持ち物	汗ふきタオル、水分補給のための飲み物	も元気に動ける体づくりをし
●問い合わせ・申込先	内 3丁目、弘前市保健センター(野田1)	ましよう。
●問い合わせ・申込先	内 3750	ましよう。

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力トレーニング。

- 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

- バランスがとりにくい場合は、イスなどにつかりながら行う
○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

注意事項

生き生きと自立した生活を送るために、高齢期にこそ運

◆平成22年度おたつしゃ健幸塾日程表

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 裕野	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。

▽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）

所得段階 世帯の 前年収入額(軽減基準額)	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
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。

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つ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：保険料額別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

後期高齢者 医療制度

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、

天災やそのほかの特別な事情などで保険料の納付が著しく困難になつた場合は、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。

▽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。

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

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。

▽変更についての申請は不要です。対象者は、8月1日から使用する変更後の被保険者証を7月中に郵送します。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、担当窓口に返却してください。

▽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、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ので、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月中旬に新しい認定証を送付しますので、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

※郵送の場合は、国保年金課医療係（市役所1階、窓口156）／岩木・相馬総合支所民生課

■問い合わせ先 国保年金課高齢医療係（〒036-8551、上白銀町1の1）へ。

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)
低所得者Ⅱ…②	1割	8,000円	24,600円	160円 (過去1年の入院期間が90日超え)
低所得者Ⅰ…①			15,000円	100円

※ 過去1年間で4回目以降は44,400円となります。

22日の間は、午前9時～午後4時半。
午前9時～午後4時半。

に手続き。

保険料の 仮徴収額について

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、事務と同額で仮徴収していま

す。また本年度から特別徴収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・領収書など

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

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

险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・領収書など

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

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

险料決定通知書か納入通知書／印鑑（スタンプ印不可）／申請者と同一世带全員の預貯金通帳／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・領収書など

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

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

险料決定通知書か納入通知書／印鑑（スタンプ印不可）／申請者と同一世带全員の預貯金通帳／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・領収書など

參議院議員選舉

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登載者の「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）

選舉資格

■年齢要件 平成2年7月12

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、入場券が届かなかつたり紛失したりした場合でも投票

期日前投票

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、不在者投票を希望する人は、「不在者投票請求書兼宣誓書」に必ずおり期日前投票ができます。

滞在地での投票

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、入場券が届かなかつたり紛失したりした場合でも投票

人は、自宅で

障害者手帳か戦傷病者手帳がある人は、自宅で郵便などによる不在者投票ができるます。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身体障害者手帳か戦傷病者手帳がある人は、自宅で郵便などによる不在者投票ができるます。

スやEメールは不可)。

階)および岩木・相馬総合支所の同事務局分室に用意しているものを使うか、市のホームページからダウンロードすることもできますのでご利用ください。郵送や代理人による手続きも可能です(ファクスやEメールは不可)。

手続きをした人には、滞在地へ投票用紙などを郵送しますので、滞在地の選挙管理委員会で投票してください。

なお、郵送期間の関係上

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。			

平成 22 年 10 月 1 日

国勢調査を実施

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。

「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上げ世帯を対象とします。外国人は対象です。

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扈

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、調査員へ提出する際には賞状と副賞（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）



7月の催し

緑の相談所

【展示会など】

- 諸盆栽作品展 1日～4日
- ベゴニア展 17日～25日
- 夏の室内植物展 31日～8月8日

【講習会など】

- 庭木の土壤改良実習 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。

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）
15人（先着順）
▽参加料 200円
▽内 容 袋物の製作
▽対 象 60歳以上の市民

×40枚）、裁縫道具、ものさしこなど
▽問い合わせ・申込先 7月3日から、サンライフ弘前(☎ 27・2811)へ。

サントリー弘前の教室

リジナルの絵柄をつけて津軽

風を完成させよう！

▽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2～15組

※制作は1家族1個。

▽参加料 無料

▽内 容 袋物の製作

▽対 象 60歳以上の市民

▽問い合わせ・申込先 7月27・2811)へ。

気軽に誰でも参加できるボランティア講座です。
ほつと・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。

健康に関する市民公開講座

ア支援センター（弘前文化センター内、☎ 38・5595、ホームページ <http://www.hi-it.jp/~vsc/>）
※日・火曜日は休館。

運転技能講習会

マッサージ師会弘前支部（藤田さん、☎ 33・6435）
▽と き 8月3日～6日
▽ところ 学科＝サンライフ弘前（豊田1丁目）／実技＝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ミリ×横22ミリ）1枚、雇用保険受給者証か出稼労働者手帳（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

35・1135

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

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動していくか」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（弘前大学医学部長）／「弘前地区的救急医療の現況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、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

したりすることもできます。

お互いにゆっ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々の紹介、留学生とのおはなし（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

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。

△と き 7月31日～8月2日

△と き 8月3日（木）午前9時半～午後4時

△と き 8月19日（木）午前9時半～午後4時

△と き 8月21日（木）午前10時～正午

△と き 8月22日（木）午前10時～正午

△と き 8月23日（木）午前10時～正午

△と き 8月24日（木）午前10時～正午

△と き 8月25日（木）午前10時～正午

△と き 8月26日（木）午前10時～正午

△と き 8月27日（木）午前10時～正午

△と き 8月28日（木）午前10時～正午

△と き 8月29日（木）午前10時～正午

△と き 8月30日（木）午前10時～正午

△と き 8月31日（木）午前10時～正午

△と き 9月1日（金）午前10時～正午

△と き 9月2日（土）午前10時～正午

△と き 9月3日（日）午前10時～正午

△と き 9月4日（月）午前10時～正午

△と き 9月5日（火）午前10時～正午

△と き 9月6日（水）午前10時～正午

△と き 9月7日（木）午前10時～正午

△と き 9月8日（金）午前10時～正午

△と き 9月9日（土）午前10時～正午

△と き 9月10日（日）午前10時～正午

△と き 9月11日（月）午前10時～正午

△と き 9月12日（火）午前10時～正午

△と き 9月13日（水）午前10時～正午

△と き 9月14日（木）午前10時～正午

△と き 9月15日（金）午前10時～正午

△と き 9月16日（土）午前10時～正午

△と き 9月17日（日）午前10時～正午

△と き 9月18日（月）午前10時～正午

△と き 9月19日（火）午前10時～正午

△と き 9月20日（水）午前10時～正午

△と き 9月21日（木）午前10時～正午

△と き 9月22日（金）午前10時～正午

△と き 9月23日（土）午前10時～正午

△と き 9月24日（日）午前10時～正午

△と き 9月25日（月）午前10時～正午

△と き 9月26日（火）午前10時～正午

△と き 9月27日（水）午前10時～正午

△と き 9月28日（木）午前10時～正午

△と き 9月29日（金）午前10時～正午

△と き 9月30日（土）午前10時～正午

△と き 9月1日（日）午前10時～正午

△と き 9月2日（月）午前10時～正午

△と き 9月3日（火）午前10時～正午

△と き 9月4日（水）午前10時～正午

△と き 9月5日（木）午前10時～正午

△と き 9月6日（金）午前10時～正午

△と き 9月7日（土）午前10時～正午

△と き 9月8日（日）午前10時～正午

△と き 9月9日（月）午前10時～正午

△と き 9月10日（火）午前10時～正午

△と き 9月11日（水）午前10時～正午

△と き 9月12日（木）午前10時～正午

△と き 9月13日（金）午前10時～正午

△と き 9月14日（土）午前10時～正午

△と き 9月15日（日）午前10時～正午

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 き 8月21日（木）午前9時半～午後4時

△と き 8月23日（木）午前9時半～午後4時

△と き 8月25日（木）午前9時半～午後4時

△と き 8月27日（木）午前9時半～午後4時

△と き 8月29日（木）午前9時半～午後4時

△と き 8月31日（木）午前9時半～午後4時

△と き 9月2日（木）午前9時半～午後4時

△と き 9月4日（木）午前9時半～午後4時

△と き 9月6日（木）午前9時半～午後4時

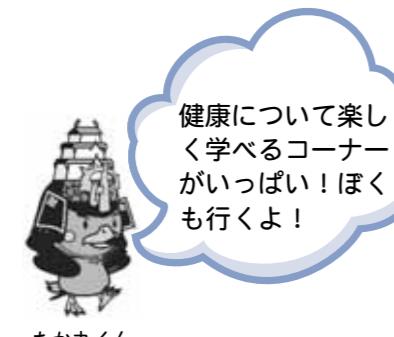
△と き 9月8日（木）午前9時半～午後4時

△と き 9月10日（木）午前9時半～午後4時

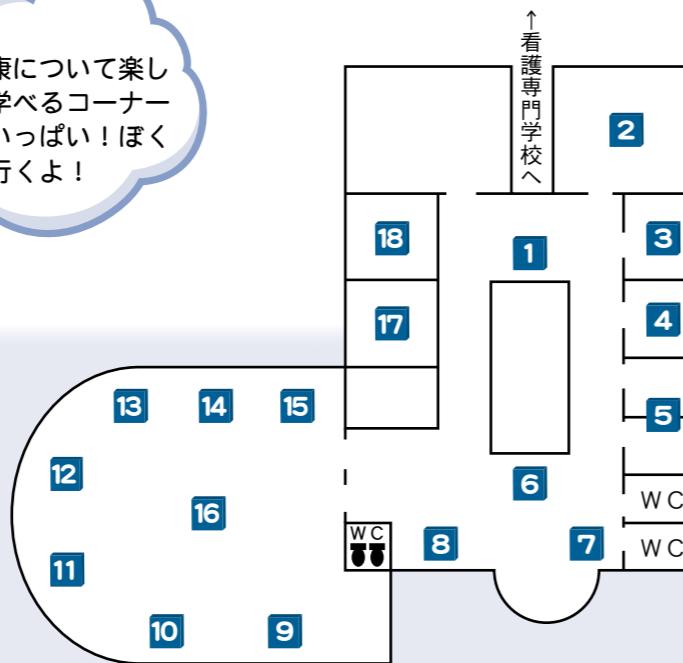
△と き 9月12日（木）午前9時半～午後4時

△と き 9月14日（木）午前9時半～午後4時

△と き 9月16日（木）午前9時半～午後4時



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（A E D）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 歯に関する相談
18	歯科健康相談コーナー	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）

看護專門学校案内

2階	看護専門学校コーナー ポスター、川柳・俳句入賞作品展示	計測（身長、体重、握力、肺活量、血圧） 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

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

▽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、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

▼向い吉野せ先 弘前園科医師会(△
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・375)

○ 7月 10日(土)・11日(日)

卷上

■特別講演 「笑顔と言葉を 失った子どもたち」

～子どもの発達を障害（しょうがい）するもの～最前線は赤ちゃんの時

▽と ま 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 (☎)



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）
1,500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・桟敷席）
：高校生以上＝1,500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5日・6日	午後7時、中央通りから出発
8月1日～4日	午後7時、桜大通りから出発
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



△とき 7月18日（日）

午前11時～午後6時

△ところ 星と森のロマントピア（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）