

hirosaki

「話題」と「笑顔」を届ける総合情報誌 広報ひろさき

2012
10/1
No.159

特集
街を歩こう
「街歩き」から見えるもの

hirosaki

Contents

02	目次 秋田DCが開催されます ほか
03	特集 街を歩こう～「街歩き」から見えるもの～
06	市政情報 ◆津軽の食と産業まつり ◆高齢者公共施設無料利用制度 ◆市民会館・市立博物館からのお知らせ ほか
12	川口淳一郎教授コーナー 教えて！川口教授！
13	学生企画コーナー もっと②♥弘前！！
14	フォトコレ in ひろさき 青森県総合防災訓練、ひろさき 県フェスティバル ほか
16	暮らしの information イベント、教室など
26	Health Information 健康の掲示板 がん検診で守る大切な命
28	読者のひろば わたしの珠玉の一枚 smile 通信 弘前図書館近着図書紹介 食改さんおすすめレシピ さらっと一句・川柳

秋田デスティネーション キャンペーンが開催されます

市では観光振興アクションプログラムに基づき、秋田県と連携した広域観光エリアの確立を目指しています。秋田県と青森県の一部地域で、平成 25 年 10 月 1 日から 12 月 31 日までの 3 カ月間、秋田デスティネーションキャンペーン(秋田DC)が開催されます。本年は来年の本番に先立ち、10 月 1 日から 12 月 31 日までプレデスティネーションキャンペーン(プレDC)が行われ、首都圏や地元でさまざまなイベントが開催されます。

当市においても、10 月・11 月に「弘前りんご博覧会 2012」として、「弘前城菊と紅葉まつり」や「りんご収穫祭」「りんご音楽祭」など、盛りだくさんのイベントで、プレDCを盛り上げていきます。



秋田県マスコット
スギッチ



▽問い合わせ先 国際広域観光課 (☎ 40・7017)
※デスティネーションキャンペーン(DC)…英語の Destination(目的地・行き先)と Campaign(宣伝)を組み合わせた造語で、全国の JR 6 社と地域自治体・観光関係団体・観光事業者等が一体となり、地方自治体などが協力して実施する日本最大規模の観光キャンペーンです。当市は、昨年開催された青森DCに引き続き、秋田DCにも参画し、観光PRと誘客に努めていきます。

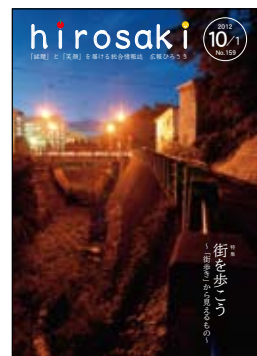
たか丸くんが 「ゆるキャラグランプリ」に 今年もエントリー

昨年全国各地から 349 のキャラクターが参加し行われた、ゆるキャラの人気投票「ゆるキャラグランプリ」に当市のマスコットキャラクター「たか丸くん」が今年



ぼくに
投票して♡

もエントリーしました。昨年は全国 32 位と健闘しましたが、「弘前」の認知度向上のため、昨年より一つでも上位に食い込めるよう、皆さんからの「1日1票」の応援をよろしくお願いします。
▽投票期限 11 月 16 日(金)
▽投票方法 「ゆるキャラグランプリ」ホームページから投票
※パソコン・スマートフォンから投票できます。初回投票時に、投票ID(メールアドレス)とパスワード(任意)の登録が必要。2 回目以降は投票 ID・パスワードの入力のみで投票できます。
▽問い合わせ先 観光物産課まつり振興係 (☎ 35・1128)



【今号の表紙】 何でもない風景の中に

弘前は直線の道がありません、道の先が見えないところが多い街です。「この道を進んだ先には何があるんだろう」。そんな好奇心がくすぐられるような場面が、実は、私たちのいつも見慣れている風景の中に点在しています。この地に住む私たちにとって当たり前すぎる生活や暮らしの中にこそ、新たな街の魅力が隠されているのかもしれません。



特集 街を歩こう

～「街歩き」から見えるもの～

皆さん、最近街を歩いていますか？車などを使うとつい見逃しそうなものでも、歩いてみると結構目に留まります。弘前の隠れた魅力を発見するために、「街歩き」に出掛けてみませんか。

新たな観光スタイル「街歩き」

市では「弘前市観光振興アクションプログラム」に基づく観光施策として、「街歩き」に取り組んでいます。街歩きは地域づくりや人づくりにもつながる新しい観光スタイルとして全国各地に広まっているもので、当市でも観光客が市内に滞在する間、まちなかを気軽に散策してもらおうと、時間・目的・人数などのニーズに応じたさまざまなメニュー作りを進めています。

なぜ今、「街歩き」なのか

当市は日本一の桜の名所といわれる弘前公園をはじめ、多くの名所・旧跡を有し、また、四大まつりをはじめとする四季のまつりでにぎわう観光都市です。しかし、物見遊山的な団体旅行から個人・グループの体験型旅行へ観

光形態が移行している現在、豊富な観光資源に頼るだけでなく、時代の変化に対応した新たな観光推進策が必要とされてきています。このことから、四季を問わず、今あるものを生かした「弘前の日常」をそのまま観光の手段として活用できる「街歩き」の需要が高まっているのです。

「点」から「線」、そして「面」へ

当市には数多くの観光資源があります。それは歴史的な文化遺産だけではなく、「岩木山八合目から眺める夕陽」や「りんごの花見」など、近年生まれたものも少なくありません。これら一つ一つの観光資源を「線」で結び、「面」へとつなげていく仕組みが「街歩き」です。まちなかに点在する魅力を再発見し、整理・組み合わせることにより地域の魅力を高め、情報発信していく

ことで通年観光を推進していく。「街歩き」はこれからの当市の観光における重要な役割を担う施策といっても過言ではありません。

観光客が気付かせてくれる地域の宝

観光客が求めるものは、そこにしかないもの、そこでしか見たり、味わったり、体験したりすることができないものです。これを体感できるかどうかは、地域の人との交流が鍵になります。

地域住民にとって観光客は、地域の埋もれた魅力に気付かせてくれる人です。当たり前すぎて見えなくなっているものに気付かせてくれる人たちが観光客なのです。

「街歩き」は観光客にとっても、また、わたしたち地域住民にとっても、「体験」「学習」「交流」できる新しい観光の形といえます。

弘前の魅力を再発見「ひろさき街歩き」

「これが追手門です。ずいぶんと大きい門で土塁もかなり高くなっていますが、皆さんなぜか分かりますか？これは……」。快晴に恵まれた9月15日、街歩きガイド団体の一つ、弘前観光ボランティアガイドの会の澤田耕造さんの説明を聞きながら、ゆっくりと弘前公園を散策するグループの姿がありました。

「ひろさき街歩き」は、街歩きガイドが観光客などと一緒にまちなかを歩き、有名な観光スポットのほか、地元の人でも今まで知らなかったようなところや昔懐かしい雰囲気味わえるところ、また、これまで一般的には入りづらかったところなどを巡るものです。

この日は富山県から参加した2組の夫婦が「弘前藩歴史めぐり 弘前

城2時間1本勝負」のコースに参加。歴史や文化を感じるメニューを堪能しました。澤田さんは、「参加した人に喜んでもらえたらうれしいです。そして弘前のことをもっと知りたい、また訪れたいと思ってくれたら一番ですね」と笑顔を見せました。

また、翌日も神奈川県から訪れた親子が同コースを巡り、ユーモアあふれるガイドの説明に耳を傾けながら、弘前城が紡いできた悠久の歴史に思いをはせていました。

※「ひろさき街歩き」のメニューは現在約30コースあります。詳細は「ひろさき街歩き」ホームページ (<http://machi-aruki.sakura.ne.jp>) をご覧ください。

あなたもできる「街歩き」

いつも歩きなれている散歩道、通いなれた通勤・通学路…。そんな見

慣れた風景の中にも、ちょっと脇道に入ると知らないお店があったり、歴史的な遺産があったりと、新しい光景が広がることがあります。

「街歩き」は、その名の通り街を歩くことですが、ただ歩くのではなく、視点を変え、見逃しそうなところにも足を運ぶことで、新たな魅力を発見することができます。

「街歩き」を通して地域の魅力に気づき、地域に自信と誇りを持てるようになれば、自然と誰かに伝えたいくなります。皆さんが知っている「弘前の宝物」をどんどん広めていくことで、街に人が集まり、にぎわいが生まれ、感動と交流の場が作られていくのです。

………
さあ皆さん、季節は行楽の秋です。「弘前の宝物」を探しに、「街歩き」に出掛けてみませんか。

参加者の声 INTERVIEW



田村勉さん

以前津軽三味線を聴きに一度来たことがあり、その時も少し弘前城をガイドしてもらったのですが、あまり時間がなく、中途半端で終わってしまいました。ですから今回は、ゆっくりガイドをつけて弘前城のことを詳しく知りたいと思い、申し込みました。知らないことばかりで、いろんな話が聞けて良かったです。



参加者の声 INTERVIEW



高沢ひろこさん(左)と尚子さん

今回はレッツウォークお山参詣に参加するために弘前に来たのですが、旅行雑誌を見て、ここは最初から訪れようと思っていたんです。歴史のある街なので、歴史を語らずして分からないですよね。ただ公園を散歩するのもいいかもしれませんが、ガイドさんのお話を聞きながら回れたことで、何倍も楽しめたと思います。



ひろさき街歩きの仕掛け人に聞く「街歩き観光の未来」

INTERVIEW

「街歩き」で自分たちの街の個性・魅力に気付いてほしい

以前九州地方に出張したとき、街歩きに参加したのですが、そこでは等身大の自分たちの街を見せようといういろいろな工夫がされていました。それまでは整備されたところを見て回るのが観光だと思っていましたが、「等身大の街もしつらえ方次第では観光資源になる」ということを実感しました。

街歩きの魅力は、そのまちのにおいや空気といったものを、歩くことで実感できるということ。そして地元住民が見慣れた何とも思わないものにこそ、観光客が興味を持つてくるということです。観光客にとってみれば珍しい日常なので、旅をしているという実感がそこで得られるんです。

街歩きは自分たちが今まで誤っていた認識を持っていたり、つまらないと思っていたものが、実は宝の山だったということに「気付く」ことから始まります。観光客は、自分たちの住んでいる街と全然違うということを対比す

ることで、旅をしているという気持ちになります。そうであれば、その特徴に私たちは気づき、磨き上げていかなければなりません。

自分たちの街の特徴を知り、それを伝えていくことが、地域住民の責務なんじゃないかなと感じています。また、これから「街歩き」観光を進化させていくためには、外国人観光客に対応できるガイドやナビゲーターの育成が避けては通れないと考えています。

私たちの究極の目標は弘前市民総案内人です。ガイド以外でも、街で観光客を見掛けたら、勇気を出して一声掛けて、自分の知っているうんちくや故郷自慢などをしてくれるような環境になればすごくいいなと。市民がフレンドリーな感じで接すれば、旅人は自分に関心を持ってくれていると思い、うれしく感じます。地元の人に話し掛けられればほっとするし、安心しますよ

ね。それが自然にできる街になればいいと考えています。街歩きはそういう意味で、旅人だけのものではなく、地元の人たちも街歩きをして、自分の街をまず知るところから始めてもらいたいと思います。



坂本崇(さかもと・たかし)

津軽ひろさき街歩き観光推進実行委員会・弘前観光コンベンション協会事務局長。自らプロデュースした街歩きガイドグループ「弘前路地裏探偵団」が2012年12月「あおもり観光オブザイヤー」を受賞。

第2回 日本まちあるきフォーラム in 弘前

昨年、長崎市から始まった「日本まちあるきフォーラム」。第2回目の今年は当市で開催されます。近年、全国各地で盛り上がりを見せ始めている「街歩き観光」の全国の事例、街歩きの持つ可能性などについて議論を深めながら、津軽の地ではぐくまれた「街歩き」を体験させませんか。

なお、基調講演については、弘前感交劇場推進講演会として150人に限り、無料で参加できます(市立観光館およびまちなか情報センターで10月10日から配布する整理券が必要)。

▽とき 11月3日(土)の午前9時半～午後8時、4日(日)の午前8時半～午後1時(左下表参照)
▽ところ ベストウェスタンホテルニューシティ弘前(大町1丁目)
▽参加料 2,000円(3日の昼食、4日のエクスカーション含む。情報交換会・交流会を除く)
▽問い合わせ・申込先 津軽ひろさき街歩き観光推進実行委員会事務局(弘前観光コンベンション協会内、☎携帯080・2843・9228、ファクス31・5445)

月 日	時 間	内 容
11月3日	午前9時半～午前10時	開会 オリエンテーション
	午前10時半～	基調講演「夜の街歩きの楽しみ方～酒場の呑コミュニケーション論」…講師・吉田類さん(ライター、イラストレーター)
	午前11時45分～	フォーラム分科会…各テーマで学習と街歩きを実践
	午後4時～	トークセッション「全国まちあるきアレコレ～街歩きが地域を変える！観光を変える！」
	午後6時半～	情報交換会・交流会(参加料＝3,000円)
11月4日	午前8時半～午後1時	エクスカーション「津軽の暮らしと文化を感じる旅」…市内および隣接する中南津軽地域～秋田県北地域の街歩き体験

基調講演講師紹介

吉田類(よしだ・るい)

ライター、イラストレーター
1949年6月1日高知県生まれ。画家としてパリを中心に活躍した後、文筆業に活動の場を広げる。酒と酒場をテーマにした著書を多数執筆。独自の筆致で酒場の人間模様を紹介するスタイルを確立し「酒場文化」の代弁者として全国区の存在となる。平成22年から高知県観光大使としても活躍。俳句愛好会「舟」主宰。
▽主な出演 「NHK俳句」(NHK Eテレ)／「俳句王国」(NHK BS2)／「吉田類の酒場放浪記」(BS-TBS)
▽主な著書 「酒場歳時記」(NHK出版)／「東京立ち飲み案内」(メディア総合研究所)



2012 津軽の食と産業まつり

◆とき 10月12日(金)～14日(日)、午前9時半～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)

今年の「津軽の食と産業まつり」は、『弘前りんご博覧会』の一環として行われます。楽しいイベントも盛りだくさん。津軽の「食」と「産業」を、楽しみ、味わい、学んでみませんか。
▽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・9392) へ。

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、消費の中心をなす「食」と地元根付いた「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、農産物の販売など、充実した内容となっていますので、皆さんお誘い合わせの上、ぜひおいでください。



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、ラーメン・そば、肉料理、海産物・農産物販売コーナーなどを設けます。



友好都市物産コーナー
 友好都市の北海道斜里町と群馬県太田市の海産物・農産物などの特産品を紹介、販売します。



ステージイベント
 保育園児による演奏・演技、小学生・高校生によるプラスバンド演奏、ストリートダンス、フラダンス、そば打ち体験、和菓子作り体験、風船パフォーマンス、ジャグリングなど。

林檎づくし和菓子茶屋

りんごにこだわった各種和菓子を数量限定で販売します。併せて農家ごと、品種ごとのりんごジュースを提供します。

「将来の夢」コンクール作品展示

市内小学校5年生による「将来の夢」を題材にした絵と作文を展示。

展示・PR コーナー

「弘前な空間デザイン」ブランディングプロジェクトおよび県内コミュニティビジネスの取り組みを紹介。プロテオグリカンに関する商品の展示。

ひろさきグルメ☆スター誕生

10月13日に、弘前のオリジナルグルメを誕生させるコンテストの最終審査会を実施します。

献血コーナー

10月13日・14日に、エントランス広場に献血バスが来ます。献血は命を支えるボランティアです。皆さんのご協力をお願いします。

利用した人には、お楽しみ抽選券を1枚プレゼント！

無料シャトルバス 運行コースと発着時間

※交通事情などで、時間が前後する場合があります。

松原コース

会場発⇒楮町⇒松森町角⇒三中校前
 ⇒実業高校前⇒上松原⇒安原3丁目
 ⇒小比内東口⇒五中校前⇒会場着

会場発	会場着(予定)
8:40	9:25
9:30	10:15
10:20	11:05
11:10	11:55
12:00	12:45
13:00	13:45
14:00	14:45
15:00	15:45
16:00	16:45
17:00	17:45
18:15(※)	—

※13日のみ。

城西コース

城西3丁目発⇒市役所前公園入口⇒中央高校前(公園入口)⇒保健センター前⇒和徳十文字⇒弘前駅4番のりば⇒会場着

城西3丁目発	会場着(予定)
9:00	9:30
10:00	10:30
10:50	11:20
11:40	12:10
12:30	13:00
13:30	14:00
14:30	15:00
15:30	16:00

会場発⇒楮町⇒中土手町⇒下土手町
 ①⇒大学病院前⇒城西3丁目着

会場発	城西3丁目着(予定)
10:20	10:50
11:10	11:40
12:00	12:30
13:00	13:30
14:00	14:30
15:00	15:30
16:00	16:30
17:00	17:30
18:15(※)	—

※13日のみ。

お楽しみ抽選会

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)。1等「ペア1泊2日宿泊券」など、賞品を多数用意しています(空くじなし)。



65歳以上の市民の皆さんへ

高齢者の公共施設無料利用制度

65歳以上の市民は、市の公共施設を無料で使用できます。対象の施設は市内にある40施設です(下表参照)。ぜひ、ご利用ください。

【使用時に持参するもの】

施設を使用する場合は、保険証や免許証など、年齢や住所を確認できるもの(コピーでも可)を持参し、施設の窓口に提示してください。窓口で対象者かどうかを確認し、無料とします。
 ※以前発行していた施設利用券は、平成21年3月31日で廃止となりましたので、使用することができません(新たな施設利用券は発行していません)。
【年齢・住所を証明するものを持参しないと…】
 入館・入園と同時に使用料などを支払う必要がある

65歳以上の市民の使用料無料対象施設一覧

施設名	住所	電話番号
宮川交流センター	堅田2丁目	36・2611
清水交流センター	大開2丁目	87・6611
ワークトーク弘前	清野袋3丁目	38・3711
サンライフ弘前	豊田1丁目	27・2811
千年交流センター	原ヶ平5丁目	87・5519
町田地区ふれあいセンター	町田1丁目	32・8980
三省地区交流センター	三世寺字鳴瀬	95・3760
北辰学区高杉ふれあいセンター	独狐字山辺	95・3601
裾野地区体育文化交流センター	十面沢字轡	99・7072
新和地区体育文化交流センター	種市字木幡	72・0055
鷹ヶ丘老人福祉センター	西茂森1丁目	32・7260
老人福祉センター祥風園	石川字大仏	92・3510
老人福祉センター瑞風園	高杉字神原	95・3535
城西老人福祉センター	城西4丁目	38・0858
石川東老人福祉センター	薬師堂字熊本	92・4181
生きがいセンター	南袋町	38・0848
※1 弘前城(本丸、北の郭)	下白銀町	33・8739
弘前城植物園	下白銀町	33・8733
藤田記念庭園	上白銀町	37・5525
中央公民館(プラネタリウム)	下白銀町	33・6561
郷土文学館	下白銀町	37・5505
博物館	下白銀町	35・0700

※1 弘前城はさくらまつり期間中(4月23日～5月5日)は無料となりません。
 ※2 岩木山百沢スキー場リフトは利用料が減額となります。

施設では、原則として有料となりますのでご注意ください。
【団体での使用】
 交流センターなどの有料の部屋を、65歳以上の市民と65歳未満の市民・市外の人と一緒に使用する場合は、65歳以上の市民が半数以上であれば無料となります。
▽問い合わせ先 福祉総務課 (☎ 40・7037)
 ※各施設の詳細については、それぞれの施設に直接お問い合わせください。

施設名	住所	電話番号
運動公園陸上競技場	豊田2丁目	27・6411
克雪トレーニングセンター(トレーニング室)	豊田2丁目	27・3274
高長根レクリエーションの森ファミリースキー場(ロープトウ)	高杉字神原	97・2627
弥生いこいの広場(動物広場)	百沢字東岩木山	96・2117
※2 岩木山百沢スキー場リフト	百沢字東岩木山	83・2224
第二市民プール	中野3丁目	37・5508 体育協会
第三市民プール	八幡町3丁目	
城北ファミリープール	八幡町1丁目	36・2515 市民体育館
弓道場	笹森町	
小沢運動広場	小沢字御笠見	37・5508
市民体育館(競技場)	五十石町	
笹森記念体育館(武道場、競技場、トレーニング室)	下白銀町	38・3200
河西体育センター(アリーナ、多目的広場、プール)	石渡1丁目	
温水プール石川(プール、多目的広場)	小金崎字村元	49・7081
南富田町体育センター(体育室)	南富田町	34・6122
金属町体育センター(体育室)	金属町	87・2482
東目屋スキー場(ロープトウ)	黒土字山裾	82・1643 保健体育課
弘前B&G海洋センター(競技場、武道場、芝生広場)	八幡町1丁目	33・4545

より利用しやすい
施設を目指して

市民会館・市立博物館からのお知らせ

このほど、市民会館と市立博物館の改修工事に係る実施設計がまとまりましたので、主な整備内容および工事に伴う休館についてお知らせします。

主な整備内容

【市民会館】

①**建築意匠**…建物の外観はそのまま維持しつつ、ニーズに対応し、大道具搬入口の拡幅を行う／②**大ホール緞帳（どんちょう）の再生・復元**…棟方志功が制作当時に配色を直接指定したとされる緞帳を、昭和39年当時の状態に復元／③**舞台関係設備の全面更新**…舞台機構、照明、音響設備の全面的な改修を実施／④**エレベーターの設置**…管理棟およびホール棟楽屋側にエレベーターを設置／⑤**大ホール客席の拡幅**…大ホール客席の幅を49mm前後拡幅し、車いす専用としての利用を可能とする共用エリア6席分を確保する（最大収容客数1,343席）／⑥**ホール棟トイレの増設**…催事の休憩時間の混雑を解消するため、男女とも大幅にトイレを増設／⑦**親子室、託児室の設置**…子ども連れの人の利便性向上のため、親子で芸術鑑賞ができる専用室と乳幼児の一時預かりのための専用室を設置／⑧**カフェテラスの設置**…車寄せ棟の上部に、いつでも気軽

に立ち寄れるカフェテラスを新設

【市立博物館】

①**展示室ミュージアムガラス**…従来、暗く見えづらいとされていた展示室ケースを、透明度が高く、展示品を明るく、ありのままに見せる効果の高いガラスに整備／②**多目的トイレ**…1階トイレは男女とも洋式トイレとし、育児にも配慮した多機能トイレを整備／③**その他工事**…外気と接する壁のガラスはペアガラスとし、展示室や館内の照明はLED化を進め、さらに空調換気設備・給排水衛生設備の更新工事を行う

工事に伴う休館期間

【市民会館】

管理棟の休館期間が当初の予定と変更になりました。

○**管理棟**…平成25年4月～9月（変更前）→平成25年4月～12月（変更後）

○**ホール棟**…平成25年1月～12月

【市立博物館】

○平成25年1月～平成26年3月

■**問い合わせ先** 市民会館（下白銀町、☎32・3374）／市立博物館（下白銀町、☎35・0700）

知識・経験を生か
してみませんか

弘前市立郷土文学館運営委員会の委員募集

郷土文学館の運営に関して市民の皆さんの意見を反映させるため、弘前市立郷土文学館運営委員会の委員を募集します。

▽**応募資格** 市内に在住する満20歳以上の市民（議員、公務員を除く）で、平日の日中に開催される会議に出席できる人

※現在、既に市の審議会などの委員になっている人はご遠慮ください。

▽**募集人員** 1人

▽**募集期間** 10月1日～10日（必着）

▽**委員の職務** 郷土文学館に関する資料の収集・展示、その他運営について意見を述べ、また、協力すること（年2回程度）

▽**任期・謝礼など** 任期は11月1日から2年間。会議1回の出席につき、8,000円の謝礼と交通費を支給

▽**応募方法** 次の事項を記入した応募用紙を、郵送、

持参、ファクスまたはEメール（添付ファイルの容量は1メガバイト程度まで）で提出を。

①住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・職業・電話番号

②志望動機または自己PR

③郷土文学館の将来像または運営に関する意見・提言など（800字程度）

※応募用紙の様式は自由ですが、参考様式を市ホームページに掲載しているほか、郷土文学館で配布しています。なお、応募用紙は返却しませんので、あらかじめご了承ください。

▽**選考方法** 選考委員会で選考し、結果を応募者全員に通知します。

▽**問い合わせ・提出先** 市立郷土文学館（〒036・8356、下白銀町2の1、☎37・5505、ファクス36・8360、Eメールbungaku@hi-it.jp）

あなたの声を市政
に反映

都市公園管理審議会の委員募集

市では、都市公園の適正な管理・運営を行うための付属機関として、「弘前市都市公園管理審議会設置条例」に基づき弘前市都市公園管理審議会を設置しています。

このたび、市民の皆さんからの意見を都市公園の管理・運営に反映させるため、委員を募集しますので、奮ってご応募ください。

▽**応募資格** 市内に在住する20歳以上の人で、年2回程度、平日の日中に開催される会議に出席できる人（市のその他の審議会などの委員および、国・地方公共団体の議員または職員を除く）

▽**募集人員** 2人

▽**応募期限** 10月31日（必着）

▽**任期** 辞令交付日から2年間

▽**報酬など** 会議1回の出席につき、1万600円の報酬および交通費を支給

▽**応募方法** 次の事項を記入した応募書を、郵送、持参、ファクスまたはEメールで提出してください。

①住所・氏名・生年月日・年齢・性別・電話番号・郵便番号・職業（勤務先または所属団体等の名称・所在

地など）

②現在、県および他市町村の審議会などの委員になっている人は、その審議会等の名称と在任期間

③都市公園の管理・運営に関する意見・提言など（800字程度）

※応募書の様式は自由です。

▽**選考方法** 応募書類の記載事項を審査の上、選考し、結果は応募者全員に通知します。

※応募書に記載された個人情報は、選考事務のみに使用し、その他の利用・公表等はしません。ただし、委員になった人については、その氏名等を委員名簿に記載し、公表します。

▽**問い合わせ・提出先** 公園緑地課（〒036・8356、下白銀町1の1、☎33・8739、ファクス33・8799、Eメールkouen03@hi-it.jp）



市民の皆さんから
公募します

国民健康保険運営協議会の委員募集

市では、国民健康保険制度の運用に当たり、広く市民の意見を反映させるため、市国民健康保険条例に基づき、国民健康保険運営協議会の委員の一部を公募します。

▽**応募資格** 次の①～④のすべてに該当する人

①20歳以上の市国民健康保険の被保険者

②世帯に国民健康保険料や市税などの滞納がない人

③市のほかの付属機関などの委員でない人

④国または地方公共団体の議員、または常勤の職員でない人

▽**募集人員** 2人

▽**募集期間** 10月1日～11月30日（当日消印有効）

▽**委員の任期・会議の開催など** 任期は平成26年7月8日まで。会議は年1～2回程度で、平日の日中に開催する予定

▽**報酬など** 会議1回の出席につき、1万600円の報酬および交通費を支給

▽**応募方法** 次の事項を記入した応募用紙を、郵送、

持参、ファクスまたはEメール（添付ファイルの容量は1メガバイト程度まで）で提出を。

①住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・職業・電話番号

②応募動機・自由意見（400字程度。「国保事業について」「健康づくりについて」「医療制度について」など）

※応募用紙の様式は自由ですが、参考様式を市ホームページに掲載しているほか、国保年金課（市役所1階）、岩木総合支所総務課、相馬総合支所民生課、各出張所でも配布しています。なお、応募用紙は返却しませんので、あらかじめご了承ください。

▽**選考方法** 選考委員会で選考し、結果を応募者全員に通知します。

▽**問い合わせ・提出先** 国保年金課（〒036・8551、上白銀町1の1、市役所1階、☎35・1116、ファクス39・6199、Eメールkokuho@city.hirosaki.lg.jp）

内容を確認の上、
ご利用ください

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。対象者には新たな受給者証または決定通知書を9月下旬に送付しますので、内容を確認し、利用の際は、裏面に記載された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、後期高齢者医療制度加入者に送付

▽**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、医療費の領収書と印鑑を持参し、福祉総務課（市役所1階、窓口159）に申請してください。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（通称「重度医療」）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** 前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、または65歳以上の人で市民税課税世帯に属する人
 - ②65歳以上で後期高齢者医療制度未加入の人
- 詳細は問い合わせを。

▽**問い合わせ先** 福祉総務課障がい福祉係（☎40・7036）

いざというときも
便利です

診療費などの支払いにクレジットカードが使えます



市立病院では、10月1日から、診療費や診断書料などの支払いにクレジットカードを使用できるようになります。

カードの利用により現金の持ち合わせがなくても安心して受診することができますので、気軽にご利用ください。

▽**利用可能なカード** VISA、MasterCard、JCB、

AmericanExpress、DinersClub、Discover、日専連カード

▽**利用可能な支払い** 入院・外来の診療費、診断書などの文書料等

▽**支払いの種類** 1回払い、分割払い、リボルビング払い

▽**その他** カードの利用限度額については、事前にカード会社に問い合わせを。

▽**問い合わせ先** 市立病院事務局医事課（☎34・3211、内線114）



市民参加型まちづくり1%システム 実施事業紹介

このコーナーでは、平成23年度に「市民参加型まちづくり1%システム」を活用し、実施された事業を紹介します。9回目の今号は下記の1事業です。

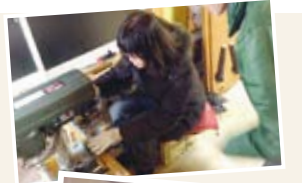
23

次世代ねぶた笛伝承プロジェクト

▽**実施団体** 津軽横笛ギネス実行委員会

▽**事業内容** 津軽の郷土芸能であるねぶた囃子（ばやし）の次世代への伝承や郷土芸能を通じた地域活性化を目的として、ねぶた横笛の制作・配布と横笛を活用したまちおこしについて考える研究会を開催しました。子どもたちが郷土の芸能・文化に触れて興味を持ってもらうための土台づくりと、郷土芸能からの地域活性化の可能性を探ることができました。

▽**事業費／補助金額** 25万9,321円／23万3,000円



●本年度の募集は終了しましたが、1%システムに関する質問や相談については、いつでも受け付けていますので、気軽にお問い合わせください。

▽**問い合わせ先** 市民との協働推進課市民協働係（☎40・7108、Eメール shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp）



友好都市太田市尾島 市民号でめぐる旅



平成3年に旧弘前市と旧尾島町（現太田市）が友好都市盟約を締結して20周年を記念し、市民号で尾島地域を訪ねます。弘前ゆかりの場所を巡り歩き、往時をしのいでみませんか。

▽**日程** 11月16日（金）～18日（日）の2泊3日（貸し切りバスで移動）

▽**見学コース** 右表のとおり

▽**対象** 市民および市内に通勤・通学している人とその家族

▽**募集人員** 50人（先着順）

▽**参加料** 3万5,000円（予定）

▽**申込方法** 参加申込書に郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、10月25日までに政策推進課（市役所3階、窓口303）へ直接持参するか、郵送またはファクスで申し込みを。

※参加申込書は政策推進課、岩木・相馬総合支所総務課、各出張所、市民課駅前・城東分室に備え付けているほか、市のホームページからもダウンロードできます。

▽**問い合わせ・申込先** 政策推進課（☎40・7101）

とき	見学コース（予定）
11月16日（金）	観光館バスプール集合・出発⇒磐梯ドライブイン白石（昼食）⇒太田桐生IC⇒太田市内ホテル泊
11月17日（土）	三代藩主信義公の母辰子姫ゆかりの東楊寺参詣⇒大館八幡宮⇒縁切寺満徳寺資料館⇒世良田東照宮・新田神社など見学⇒藪塚温泉泊
11月18日（日）	ホテル出発⇒福島県大内宿見学・昼食⇒弘前着



弘前の未来を担う君たちへ

～「はやぶさ」で「世界初」の快挙を成し遂げた
川口淳一郎教授からの夢のメッセージ～ Vol.4

これまで3回にわたり当市出身の川口淳一郎教授と「はやぶさ」について紹介してきましたが、最終回となる今回は「川口教授が見つめる宇宙の未来」について紹介します。

川口教授が見つめる宇宙の未来

川口教授が描く未来図、それは「太陽系大航海時代」、人類が新たな航路を開き、太陽系を自由に航海できるようになる時代です。そう遠くない将来、飛行機と宇宙船の境はなくなり、高度5万mをマッハ6～7で飛び、日本からアメリカまで約1～2時間で行ける時代がやってきます。乗り物は、もはや宇宙船であり、誰もが宇宙を旅行する時代となります。

今後100年で、人類の活動範囲が広がり、太陽系全体を航海する時代には、ほかの星にある資源を持ち帰って使うようになります。宇宙の資源を地球に持ち帰るには貨物船が必要です。貨物船が出航する場所は地球の引力の影響を受けない所に置く必要があります、川口教授はこの場所

を「深宇宙港」と呼んでいます。「深宇宙港」には、宇宙船が運んできた鉱石を精錬する工場や施設が造られ、乗組員のための病院や、地上の重力に戻るためのリハビリ施設、宿泊施設や娯楽施設、宇宙船を航行させるためのガスや、飲料水、食料などを補給する基地も造られます。また、この「深宇宙港」と地球を行き来する連絡船も必要です。半月から1カ月で行けるので、「深宇宙港」は観光地にもなると予想されます。さらに、医学も進歩して、人は眠ったまま長時間の宇宙の旅を快適に過ごせるよう、人工の冬眠が実現しているかもしれません。

川口教授の見つめる先には、確かな宇宙の未来が描かれています。

参考書籍：はやぶさ 世界初を実現した日本の力 描かれざる想いと真実
(日本実業出版社) 川口淳一郎 著

弘前の未来を担う君たちへ

川口教授からの 夢のメッセージ message

大事なものは創造性

「はやぶさ」プロジェクトが示せたもので、最も大きいのは「新しい発想の重要性」、日本もそういう創造性を発揮できる国だということです。「根性」があったから遂行できたわけではないのです。日本は人類が今までやったことがない、考えたこともないものを実現できる国だということを知ってほしい。

若い皆さんは、これからの日本を変えていかなければなりません。「はやぶさ」をきっかけに、皆さんが新しい発想で、新たな創造への挑戦を志してくれることを心から期待しています。



第4回目は、富士達也(ふくし・たつや)さん(大成小5)です。



教えて！
川口教授！
Vol.4

4月22日(日)、弘前文化センター(下白銀町)3階プラネタリウムで、平成23年度子ども天文クラブのメンバー4人が川口淳一郎教授に質問しました。その時のやりとりをシリーズで紹介します。

Q「はやぶさ」が完成したとき、どう思いましたか？

A設計に6年間ぐらいかかった「はやぶさ」が、最後の1年前ではじめて形になりました。完成したときは、イオンエンジンで飛ぶ宇宙船は世界にこれしかないということで、とてもうれしかったです。

Q仕事で今、つらいことは何ですか？

A「はやぶさ」の後継機(280億円～290億円)の予算がなかなかはっきりしないことと、いろいろ新しいことをやろうとして、なかなかうまく前に進まないことです。

Q尊敬する人は誰ですか？

A尊敬という意味では、いろいろな人を尊敬していますが、ほかの人の生き方を参考にはしても手本にしようとは思っていません。手本にすることは、その人を超えることができないと思うからです。

Q弘前に来てほっとすることは何ですか？

A1つは、岩木山です。あともう1つは、おいしいものを食べることです。食べ物北に行くほどおいしくなっていると思いますので。

もっと②♥弘前！！

学生企画コーナー



6大学合同文化祭

つながる～弘前の元氣から
日本の元氣へ

9月2日、暑い日差しの中、学園都市ひろさき高等教育機関コンソーシアム学生委員会「いしてまい」の主催による、6大学合同文化祭が開催されました。

当日は朝早くから、土手町蓬萊広場に集合した学生たちが、汗を流しながら開催準備を行っていました。

「いしてまい」は市内にある6大学の学生により構成された団体で、学生たちはこの日のために連日、打ち合わせをしていたそうです。

文化祭のオープニングセレモニーには、たか丸くんも遊びに来ていました。また、弘前大学のよきこいサークルや、弘大囃子(はやし)組、アカペラサークル、お笑いサークルなどによる、たくさんの催しが行われ、見る人を楽しませていました。

「いしてまい」広報課の葛西千恵美さん(弘前学院大学3年)に取材したところ、「去年と比べると、規模は小さいですが、学生のアイデアがたくさん詰まっています。学生としてやり切りたいです。」と熱く意気込みを語ってくれました。

会場には「つながる」をテーマに、自分のオススの場所を地図に印してもらった、オリジナルの「つなが



るマップ」作成コーナーや、手作りのカフェなどもあり、学生ならではの企画がありました。

学生たちは暑さに負けないほど元気で、笑顔があふれていたのが印象的でした。弘前には、こうした夢や希望を持った学生たちが数多くいます。学都といわれている弘前だからこそ、自分たちの所属する大学内での活動にとどめるのではなく、市内にある大学が交流し、つながっている今回のような企画が、さらに増えていけばいいと感じました。これからの「いしてまい」の活動にも注目していきたいです。(取材・笹)

ひろ♥レポ取材

私たちががんばってます！今回はこの人ー！！

弘前学院大学3年 佐藤智美さん

“いろんな活動を通してたくさんの人たちと関わっていききたい”

現在、市内で一人暮らしをしながら社会福祉の勉強をするため、弘前学院大学に通っている佐藤智美さん。高校生のころから、高齢者のふれあいサロンなどのボランティア活動に参加することを通して、福祉を将来の職業にしたいと思うようになり、同時に、地元だけでなく、県外における福祉も学びたいと思ったことが弘前に来るきっかけとなったそうです。今は大学で福祉に関する授業や実習はもちろんのこと、1年後の社会福祉士の国家資格取得に向けて勉強に励んでいます。

社会福祉士は、専門的な知識や技術を持った上で、心身や環境上の理由から日常生活に支障がある人に対して福祉に関する相談に応じ、助言・指導し、福祉・医療などのサービス等を行う職業のこと。佐藤さんは、「社会福祉士は、あくまでも本人主体の支援を行い、自己決定の相談援助を行う、つまり人と人をつなぐ掛け橋となる役目。資格取得後は社会福祉協議会(地域福祉の推進を図ることを目的とする団体)に所属し、地域社会のネットワークへの還元のために子どもから大人まで支援する人材になりたい。」と話していました。将来の夢を実現するためには、自分の目で実際の現場を見て、体験しなければならぬと考える佐藤さんは、積極的に社会福祉に携わる研修会やセミナー、障がいのある人や高齢者を支援するボランティア活動に参加しているそうで、「そこで出会うたくさんの人とのつながりを通して、自らの見方や考え方を多角的なものにしたい。」と述べていました。

今しかできないことを精一杯吸収して、自分にできること、自分にしかできないことを目指し、将来に向けて歩み続ける佐藤さんはすてきでした！(取材・相馬)

ひろ♥レポとは…若者目線で弘前のことを伝えようと発足された、広報ひろさきで学生企画コーナーを担当する女子大生グループです。私たちと一緒に広報原稿を作ってくれる女子大生(市内在住)を募集しています！問い合わせ・応募やご意見・ご感想はEメール(hiro.repo@gmail.com)で。Twitter(@HiroRepo)もやっています！興味のある人はどうぞ(^^)

フォトコレin 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。



青森県総合防災訓練

8月25日

8月25日、運動公園（豊田2丁目）を主会場に、関係機関や地域住民ら1,700人が参加して、青森県総合防災訓練が行われました。今回の訓練には弘前圏域定住自立圏を構成する8市町村が参加。また、鯉ヶ沢町で津波災害想定訓練を行うなど、広域的な災害を想定した訓練となりました。

訓練は、地震発生により、市内各地で建物崩壊をはじめとする甚大な被害が生じた、との想定で、倒壊家屋からの救出訓練やヘリコプターでの救助・搬送訓練を行い、また、国民保護訓練では、放射性物質を使用した爆弾テロを想定した訓練を実施。参加者は有事に備え、真剣な表情で訓練に臨んでいました。

9月15日・16日

ひろさき祀フェスティバル

9月15日・16日の2日間、ひろさき祀フェスティバルが開催されました。15日は、「弘前“JIDAI”街道行列」が行われ、武者行列や稚児行列のほか、参加団体が趣向を凝らしたパフォーマンスで土手町通りを練り歩きました。16日には、弘前公園において、「相馬野馬追神旗争奪戦」と「弘前城流鏑馬（やぶさめ）国際大会」が開催されました。このうち、「相馬野馬追神旗争奪戦」は、福島県南相馬市で行われる伝統神事「相馬野馬追」最大の見せ場をデモンストレーションで再現したもの。天高く打ち上げられ、舞い降りてくる御神旗を騎馬武者たちが奪い合う迫力に、観客も圧倒された様子で見入っていました。



8月18日・19日

エコで遊ぼう in プラザ棟 2012

8月18日・19日の両日、弘前地区環境整備センタープラザ棟（町田字筒井）で環境に関する体験教室が開催されました。18日は、エコスイーツ・クッキング、糸のこでのコースターやなべしき作り、ペットボトル水ロケット工作教室などが行われました。参加した子どもたちは、真剣に説明を聞いた後、料理や作品制作に楽しそうに取り組んでいました。



ファッション甲子園最終審査会

8月26日

8月26日、市民会館（下白銀町）でファッション甲子園の最終審査会が開催され、一次審査を勝ち抜いた35チームが公開ファッションショー形式の審査に挑みました。審査の結果、カラスの羽の内側にステンドグラスの模様をあしらひ、明と暗の二面性を表現した北海道の札幌平岸高等学校が優勝。当市から出場した弘前実業高等学校は、審査員長特別賞に輝きました。

9月8日～

ヨーロッパ絵画名作展

9月8日、市立博物館（下白銀町）において、山形市の山寺後藤美術館所蔵の絵画を展示する特別企画展2「ヨーロッパ絵画名作展～宮廷絵画からバルビゾン派へ～」が開幕しました。同展では、風景画や農民画を写実的に描いたバルビゾン派のコロー、ミレー、ルソーらの絵画のほか、宮廷絵画など計60点を展示しており、見応え十分です。開催期間は10月28日まで。



レッツウォークお山参詣

9月15日

9月15日、第29回レッツウォークお山参詣が行われ、市民や地元の高校生ら市内外から約320人が参加しました。好天のもと、田園やりんご畑を背景に、参加者は「サイギ、サイギ」の掛け声を響かせながら、お供え物や御幣、のぼり旗などを携え、岩木庁舎から約3時間半練り歩いて岩木山神社に到着。五穀豊穡（ほうじょう）・家内安全を祈願しました。



イベント

りんご創作炭展を開催中

アップル・スタジオの出展で、りんごを丸ごと炭化し、りんご樹と合わせた創作炭展を開催しています。素材一つ一つを大事に作り上げた作品の数々を、ぜひご覧ください。
▽とき 10月15日までの午前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」
📍りんご公園（☎ 36・7439）

環境保全促進助成事業（岩木川探検隊）

岩木川を中心とした自然環境の保全と再生のための事業です。
◎第10回「岩木川の流れとともに、十三湖へ」
▽とき 10月7日（日）、午前9時～午後3時（午前8時50分集合）
▽集合場所 北小学校（青山3丁目）正門
▽内容 岩木川下流の十三湖へのバス移動、市浦歴史民俗資料館の見学、しじみ拾いの体験など
▽対象 小学生以上＝50人（先着順）
▽持ち物 しじみ拾いをする人はタオル、海水パンツなど
◎第11回「トンボの里（加藤川）の清掃活動②」
▽とき 10月21日（日）、午前9時～正午
▽ところ 加藤川調整池とその周辺
▽内容 加藤川調整池がいつまでもトンボが住みやすい場所とするための清掃活動
▽対象 小学生以上＝100人
～共通事項～
▽参加料 無料
📍北地区コミュニティ会議事務所（三友資工・鎌田さん、☎ 35・3083）
●「岩木川探検隊」は、全国モーターボート競走施行者協議会からの拠出金を受けて実施するものです。

サタディプラン

土曜日に小・中学生を対象に、無料で開催します。
▽日程・会場 【弘前文化センター（下白銀町）プラネタリウム】
○わくわく☆こどもプラネ（子ども向けのプラネタリウム投影）10月6日・13日・20日・27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（絵本の読み聞かせ・紙芝居などと図書館地下書庫の探検。対象は小学校1年生～3年生）10月20日の午後2時～3時／弘前図書館（☎ 32・3794）
【市立博物館（下白銀町）】
○親子鑑賞会（開催展覧会の鑑賞。保護者も無料）10月6日・13日・20日・27日の午前9時半～正午／市立博物館（☎ 35・0700）※希望により解説対応あり。
【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）10月6日・13日・20日・27日の午前10時～正午／市立郷土文学館（☎ 37・5505）
📍各会場へ。

おやこ DE ワークショップ 弘南鉄道撮影会

▽とき 10月13日（土）、午前の部＝11時～正午、午後の部＝2時～3時
▽ところ 弘南鉄道大鰐線津軽大沢駅
▽内容 6000系電車や車両所での撮影会（撮影したベストショットは後日中央弘前駅などで展示します）
▽対象 小学生とその保護者＝各10組
▽参加料 1組＝500円（写真展示フレーム・保険料など含む）
▽申し込み 10月1日から、ファクスまたはEメールで受け付け
▽その他 13日・14日は「弘南鉄道ふれあい感謝祭」も開催されます。

す。
📍弘南鉄道大鰐線利用機会拡大事業K列車で行こう実行委員会事務局（弘前こどもコミュニティ・ピーぷる内、☎ 兼 📠 34・0171、📧 peple-office@major.ocn.ne.jp）※ふれあい感謝祭については弘南鉄道（☎ 44・3136）へ。

Hirosaki Bus&Train Festival 2012

ライド・トゥー・パーク社会実験に合わせて、公共交通（電車とバス）に親しんでもらい、交通や車の問題について考えてもらうきっかけ作りの場として開催します。電車やバスと触れ合えるイベントも開催しますので、ぜひおいでください。
▽とき 10月20日・21日の午前10時～午後4時
▽ところ まちなか情報センター（土手町）、弘南鉄道大沢研修所（大鰐線津軽大沢駅隣接）
▽内容 ゆるキャラによる交通マナー劇場、弘南鉄道の車両整備体験、高速バスと路線バスの展示、高速バスの試乗会、路線バスの乗り方教室など
📍弘前大学学生サークルH・O・T Managers（大野さん、☎ 携帯 090・2872・3963、📠 http://hbtbf2012.web.fc2.com/）

学校保健研究大会・児童生徒学校保健研究発表会

弘前市学校保健会と学校保健主事会が、学校関係者・医療関係者・保護者・児童生徒を対象に開催します。
▽とき 10月20日（土）午前9時半～午後3時半
▽ところ 中央公民館岩木館（賀田1丁目）2階大ホール
▽内容 講演「保健教育に求められる放射線の基礎知識」（午後2時～3時半）…講師・床次真司さん（弘前大学被ばく医療総合研究所教授）ほか
▽参加料 無料
📍弘前市学校保健会事務局（修斉小学校内、☎ 93・3119）

森林組合フェア

弘前地方森林組合では、組合員の皆さんのほか、市民の皆さんに森林、林業について広く知ってもらうため、森林組合フェアを開催します。山林についての相談会も行いますので、ぜひおいでください。
▽とき 10月21日（日）午前9時～午後3時
※雨天決行。
▽ところ 弘前地方森林組合敷地内（境関字亥ノ宮）
▽内容 ①苗木の無料配布（1回目＝午前9時～、2回目＝午後1時～〈各先着50人〉）／②山林の相談会／③森のアクセサリ作り／④木工品キット、山林用なた、かま、のこぎりなどの販売／⑤きこり選手権（丸太切り競争）
📍弘前地方森林組合（☎ 28・3305）

第10回津軽健康大学

▽とき 10月13日（土）午後2時～4時
▽ところ 中三弘前店（土手町）スペースアストロ
▽内容 「弘前市医師会活動の紹介」…講師・今村憲市さん（弘前市医師会副会長）／特別講演「宇宙医学に学ぶ健康づくりーよく動いてからだの機能アップー」…講師・吉岡利忠さん（弘前学院大学学長）
▽入場料 無料
📍弘前市医師会事務局（☎ 32・2371）

こどもの森10月の行事

◎月例登山「紅葉とキノコ ライオン岩ハイク」
▽とき 10月21日（日）午前9時半～午後2時半
※雨天決行。
▽参加料 無料
▽持ち物 昼食、飲み物、タオル、替えの下着・靴下、雨具
▽申込締め切り 10月20日
◎自然教室「弓矢大会」

▽とき 10月28日（日）午前10時～午後2時
※雨天決行。
▽対象 小学生
▽参加料 無料
▽持ち物 昼食、飲み物、タオル、雨具
◎木の実・草の実展
▽とき 10月14日～11月3日
▽入場料 無料
～共通事項～
▽ところ こどもの森ビジターセンター（坂元字山元、久渡寺境内）
📍こどもの森ビジターセンター（☎ 88・3923）／市みどりの協会（☎ 33・8733）

第2回市民ボランティア交流まつり

市民参画センターを利用している団体や、ボランティア活動をしている団体の活動を市民の皆さんに広く紹介し、交流を図る集いの場です。
どなたでも入場できますので、皆さん気軽においでください。
▽とき 10月21日（日）午前10時～午後3時
▽ところ 市民参画センター（元寺町）
▽内容 講演「絵本がつなぐ仲間たち」…講師・赤沢千鶴さん（3.11絵本プロジェクトいわて事務局長）／活動紹介の展示・発表／高齢者疑似体験や物作りなどの体験／農産物・パンなどの販売
▽入場料 無料（託児あり）
※駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
📍市民参画センター（☎ 31・2500、38・5595）

笑顔&好奇心 MAX わくわく科学実験 SHOW

米村でんじろうサイエンスプロダクション所属で、でんじろう先生の一番弟子、チャーリー西村さんの出演による、プーメラン、空気砲、静電気、風船まきなどの実験ショーです。当日は科学体験展示コーナーも

設置しますので、皆さんぜひおいでください。
▽とき 10月21日（日）、1回目＝正午～、2回目＝午後3時半～
▽ところ 岩木文化センター「あそべる」（賀田1丁目）
▽入場料 前売券…大人＝2,000円／子ども＝1,000円 当日券…大人2,500円／子ども＝1,500円
▽入場券取扱所 スーパー佐藤長全店、FMアップルウェーブ、メディアイン城東店・樹木店
📍弘前青年会議所事務局こども笑顔委員会（☎ 34・4458、📠 http://www.hirosaki-jc.com）

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
■…わくわく☆こどもプラネを午前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
■…休館日

★投影プログラム
【一般投影／45分間】
▽テーマ 弘前から南極の星空へ
▽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・中学生や障がい者、外国人留学生は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。
【わくわく☆こどもプラネ／30分間】
▽テーマ 星占いの星座たち
▽観覧料 無料
📍中央公民館（☎ 33・6561、火曜日は休館日）

舞台鑑賞&体験タイム 「ぷらっとホール」	
目の前で繰り広げられるマジック（手品）を通して、想像と不思議の世界を楽しんでみませんか。気軽に体験できるマジックの体験タイムもあります。 ▽とき 10月21日（日） 午前10時半～11時半 ▽ところ 中三弘前店（土手町）1階ガレリアホール ▽内容 わくわくマジックステージ…出演・弘前マジシャンズクラブの皆さん ▽参加料 無料 📍弘前こどもコミュニティ・ぴーぷる（☎兼📠34・0171、📧peple-office@major.ocn.ne.jp）	
津軽ダム工事現場見学会	
西目屋村に建設している津軽ダムの現場見学会を開催します。	

「学園都市ひろさき
高等教育機関コンソーシアム」
加盟校の学園祭

学園祭の季節です。各大学とも趣向を凝らした催しを用意していますので、皆さんぜひご来場ください。

弘前大学
▽とき 10月26日～28日
▽ところ 弘前大学文京町キャンパス
▽テーマ 「Supernova」
▽内容 ○知の創造（各学部などの特徴的な研究を分かりやすく紹介）…【人文学部】亀ヶ岡文化センター特別展「発掘 知の遺産ー成田彦栄氏旧蔵資料からみた青森考古学の黎明ー」、雇用政策研究センター研究成果公開／【教育学部】富田晃写真展「いのり～東日本大震災で亡くなられた方々の魂に捧ぐ～」、スポーツフェスティバル2012ー遊びのバイキングー／【医学研究科】最新の医療について（①心臓外科、②神経精神医学）／【保健学研究科】市

▽とき 10月27日（土）、午前の部＝10時～正午、午後の部＝1時半～3時半（小雨決行）
▽集合 午前・午後とも開始15分前までに津軽ダム工事事務所（西目屋村田代、西目屋村役場向かい）へ。
※バスで工事現場へ移動。
▽定員 午前・午後各80人（先着順）
※小学生以下は保護者同伴で。また、個人（家族）を対象としているため、団体での申し込みは遠慮を。
▽参加料 無料
※参加者には、「しらかみの湯」入浴100円、「ビーチにしめや」割引特典が付いた優待券を配布します。
📞電話、またはファクス（住所・氏名・参加人数・電話番号・希望の時間〔午前か午後〕を記入）で、10月19日までに、津軽ダム工事事務所（☎85・3005、📠85・3016）へ。

軽スポーツしませんか
集団生活に困難を感じている、ま

民公開講座「環境と放射線。そして食の安全」、緊急被ばく医療プロジェクトに対する取り組みの紹介／【医学部附属病院】市民公開講座「子どもの心臓病」／【農学生命科学部】公開講座「生き物たちの生き残るくふう」／【地域社会研究科】地域社会研究科オープンラボ／【北日本新エネルギー研究所】新しいエネルギーで青森の未来を快適に／【白神自然環境研究所】白神山地の自然とその利用／【地域共同研究センター】産学連携特別講演会ー弘大GOGOファンD成果発表ー／【学術情報部】ひろだいサイエンス・パーク検定／大演奏会 in HIRODAI、各種展示・模擬店、よさこい弘大、職員芸術・造形作品展、花火、学長主役イベントほか
📍弘前大学総務部総務課（☎39・3007、39・3012、🏠http://www.hirodaisai.com/）
※弘前市のブース…10月27日・28日の午前10時～午後4時に、JA つがる弘前や弘前里山ツーリズムによる弘前産りんごをはじめとした農産物の販売、青森県漆器協同組合連合会による津軽塗製品の販売を

たは不登校傾向にある子どもたちが、体験活動を通して、人にかかわり協調する喜びを感じ、集団に適應することをねらって実施します。
▽とき 11月5日（月）
午後0時半～2時
▽ところ 総合学習センター（末広4丁目）
▽内容 軽スポーツの体験
▽対象 不登校またはその傾向にある児童生徒、学校適応指導教室通室生（小学校5年生～中学校3年生）※保護者も参加可（要連絡）。
▽定員 20人程度
📍10月29日までに、教育研究所（☎26・4802）へ。

建築講演会
「前川國男と弘前一
風土に育つモダニズムー」

前川研究で知られる松隈洋さんを講師に招き、弘前と前川の深いつながり、日本のモダニズムにおける木村産業研究所の建築的意味などにつ

します。また、中南地域県民局によるホットアップルジュースのPRも行います。詳しくは、市企画課（☎35・1123）へ問い合わせを。

弘前学院大学
▽とき 10月7日・8日
▽ところ 弘前学院大学（稔町）内
▽内容 芸人LIVE（キングコングほか）、○×クイズ、じゃんけん大会ほか／第3回オープンキャンパス（7日の午前10時半～）
📍弘前学院大学学生課（☎34・5211）

弘前医療福祉大学
▽とき 10月20日（土）
▽ところ 弘前医療福祉大学（小比内3丁目）内
▽テーマ 「Faith」
▽内容 学科展示、模擬店、レストラン、カラオケ、バンド、露店、ゲーム、おもちゃの広場など
📍弘前医療福祉大学学務部学生課（☎27・1001）
※東北女子大学・東北女子短期大学は10月20日・21日に開催予定です（詳細は10月15日号に掲載）。

いてお話ししてもらいます。
この機会に弘前の魅力を再発見してみませんか。
▽とき 10月28日（日）
午後1時～3時
▽ところ 木村産業研究所（在府町）※駐車スペースに限りがありますので、自家用車での来所は遠慮を。
▽講師 松隈洋さん（京都工芸繊維大学教授）
▽定員 70人
▽入場料 500円
▽チケット取扱所 紀伊國屋書店弘前店
📍前川國男の建物を大切にする会（代表・葛西さん、☎兼📠33・3260、📧spacemeans@kkf.biglobe.ne.jp）

教室・講座

市民躰道教室
▽とき 10月1日～平成25年1月31日の毎週月・木曜日、午後6時～8時
▽ところ 青森県武道館（豊田2丁目、運動公園内）
▽対象 小学生以上＝30人
▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）
📍弘前市躰道協会事務局（ヒューゴソンさん、☎携帯090・3759・3648、📧hirosaki@taido.net）

スポネット弘前の教室

【ゆった～りヨガ教室（水・土曜コース）】
大好評のスポネット弘前ヨガ教室に、新たに昼コースを開設しました。
▽とき 毎週水曜日の午後2時～3時、または毎週土曜日の午前10時半～11時半
▽持ち物 動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物、ヨガマット（体験の場合は貸し出しもします）
【キッズチアダンス教室】
弘前初の教室です。参加してみませんか。
▽とき 10月からの毎週土曜日、午前9時～10時
▽対象 小学生
▽持ち物 動きやすい服装、汗ふき

タオル、飲み物
～共通事項～
▽ところ スポネット弘前事務所（百石町、弘前商事ビル2階）スタジオ
▽参加料（1カ月限定） 2,000円
※事前の申し込みが必要。
📍スポネット弘前（☎32・6523）

Let's 草木染め体験

草木染めを体験し、オリジナルのコースターを作ってみませんか。
▽とき 10月14日（日）
午前10時～11時半
▽ところ 弘前城植物園（下白銀町）
▽対象 小学生以上＝20人（先着順）
▽参加料 1,000円（コースター2枚分の材料費含む）
▽持ち物 エプロン
📞電話で、市みどりの協会（☎33・8733）へ。

現代セミナーひろさき

【なぜ？地方分権どう変わる？地方分権】
▽日程と内容 10月28日、午後2時～3時＝「地方分権とはいったい何なのか」…講師・神保健輔さん（県企画政策部企画調整課地域主権推進グループ主査）
【耳で聴く新・弘前人物志～教育に貢献した人物～】
▽日程と内容 ①11月18日、午後1時半～3時＝「兼松石居について」…講師・広瀬寿秀さん（広瀬矯正歯科クリニック院長）／②11月26日、午後2時～3時半＝「本多庸一について」…講師・北原かな子さん（青森中央短期大学教授）／③11月29日、午後3時～4時半＝「柴田やすについて」…講師・工藤のぶさん（東北女子短期大学教授）
～共通事項～
▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階中会議室
▽受講料 無料
📍中央公民館（☎33・6561、📠33・4490、📧chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休館日）
※あおり県民カレッジの単位認定講座です。

緑の相談所 10月の催し

【展示会】
●第38回青森県おもと名品展 6日～8日（初日は正午から、最終日は午後3時まで）
●弘前花の会作品展 6日～8日
●木の実草の実展 11日～16日
●弘前盆栽研究会諸盆栽展 18日～21日
●盆友会盆栽展 24日～30日
●津軽さつき愛好会秋季展示会 31日～11月4日（最終日は午後3時半まで）
【講習会など】
●秋植え球根の植付けと管理 6日、午後1時半～3時半
●弘前公園古木・名木めぐり 7日、午前10時～正午（小雨決行）
●シャコバサボテンの管理 13日、午後1時半～3時半
●訪問相談 6日・13日
※庭木の出張相談です（無料）。電話で申し込みを。
【弘前城植物園…今月見られる花】
シュウメイギク、ホトトギス、キク、フランクリンノキ、フジバカマなど
📍緑の相談所（☎33・8737）

弘前図書館 10月の催し

◎おたのしみおはなし会
▽とき 毎週土曜日の午後2時～2時半
▽内容 「食べ物」をテーマとした、絵本の読み聞かせ、紙芝居、昔話、エプロンシアター、などなど
▽対象 おおむね4歳～小学校低学年の児童
◎だっこでおはなし会
▽とき 10月27日（土）
午前10時半～11時
▽内容 絵本の読み聞かせ、手遊び、ブックトークなど
▽対象 0歳～3歳の子と保護者＝15組程度（先着順）
～共通事項～
▽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
▽参加料 無料
※事前の申し込みは不要。
📍弘前図書館（☎32・3794）

かっこいい大人養成講座6		
【話してみようコミュニケーション能力アップワークショップ】 ▽とき 10月15日(月) 午後7時～9時 ▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)和室 ▽内容 自分を知ること、自分を表現すること、相手を知ることについて、コミュニケーションの基本とこつをワークショップで体験 ▽講師 鹿内葵さん(弘前医療福祉大学非常勤講師) ▽対象 18歳～50歳の市民＝20人(先着順) ▽参加料 無料 📍中央公民館(☎33・6561、📧chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休館日)	10月7日は機械設備等点検のため臨時休館します。 北辰学区高杉ふれあいセンターのあけびカゴ作り講座 ▽とき 10月28日(日) 午前9時～午後1時 ▽ところ 北辰学区高杉ふれあいセンター(独狐字山辺) ▽内容 あけびづるを使ったオリジナルの①カゴ(27cm×27.5cm×13.5cm)か、②くず入れ(高さ30cm×上直径23cm×下直径18cm)の製作(どちらか選んで製作します。受け付け時に選択を) ▽定員 10人(先着順) ▽受講料 ①②ともに5,000円(材料費として。当日徴収) ▽持ち物 エプロン 📍10月10日から、北辰学区高杉ふれあいセンター(☎95・3601、月曜日は休館日)へ。	※はがき1枚で1人とし、応募多数の場合は抽選で決定します。 📍保健体育課(☎82・1643) からだリフレッシュ教室 ▽とき 11月6日～27日の毎週火曜日、午後1時～2時 ▽ところ 笹森記念体育館(下白銀町)武道場 ▽内容 ストレッチ体操、簡単な筋力トレーニング ▽対象 市民＝25人 ▽参加料 無料(各自傷害保険などに加入を) ▽持ち物 汗ふきタオル、飲み物 ▽申し込み方法 往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・教室名を記入し、10月26日(必着)までに、保健体育課(〒036・1393、賀田1丁目1の1、岩木庁舎内)へ。 ※はがき1枚で1人とし、応募多数の場合は抽選で決定します。 📍保健体育課(☎82・1643)
親子で楽しむ木の工作		
さまざまな形の木片を組み合わせ、自由な発想で作品を作ってみませんか。 ▽とき 10月20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 ▽定員 10人 ▽参加料 無料 ▽その他 作業しやすく、汚れてもいい服装でおいでを。 📍10月3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。 ※月曜日は休館日です(月曜日が祝日の場合は翌日が休館日)。また、	身体ほぐしストレッチと筋力トレーニング ▽とき 11月1日～29日の毎週木曜日、午後1時半～2時半 ▽ところ 笹森記念体育館(下白銀町)武道場 ▽対象 市民＝20人 ▽参加料 無料(各自傷害保険などに加入を) ▽持ち物 バスタオル、汗ふきタオル、飲み物 ▽申し込み方法 往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・教室名を記入し、10月12日(必着)までに、保健体育課(〒036・1393、賀田1丁目1の1、岩木庁舎内)へ。	ふるさとアクティブ講座 映画・津軽百年食堂のロケ地を巡りながら、あらためて弘前について考えてみませんか。 ▽とき 11月15日(木) 午前9時半～午後3時 ※午前9時までに弘前文化センター(下白銀町)3階科学実習室に集合。 ▽ところ 津軽百年食堂のロケ地(フォルトーナ、三忠食堂本店、旧弘前偕行社、船沢公民館、三上ビル)と弘前文化センター ▽テーマ 津軽百年食堂のロケ地めぐり ▽対象 事前に映画・津軽百年食堂

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する「認知症サポーター」を養成します。この機会にぜひ、ご参加ください。

●認知症サポーターの役割（例）…友人や家族に知識を伝える、認知症

になった人や家族の気持ちを理解する、隣人または商店や交通機関など
 のできる範囲で手助けする

▽日程など 下表のとおり

▽内容 認知症の基礎知識、早期診

断・治療の必要性、権利擁護など

▽対象 市民

▽参加料 無料

☎福祉総務課地域支援事業係（☎40・7072）

とき	ところ	定員	申込締め切り
10月20日（土）	市立観光館（下白銀町）研修室	50人	10月15日（月）
11月26日（月）	岩木保健福祉センター（賀田字大浦）	50人	11月19日（月）
12月17日（月）	中央公民館相馬館（五所字野沢）	30人	12月10日（月）

※時間はいずれも午前10時～11時半。

を見た人＝50人 ※応募多数の場合は抽選で決定。 ▽受講料 無料 ▽持ち物 昼食、筆記用具 📍10月31日までに、中央公民館(☎33・6561、📧chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休館日)へ。 ※あおり県民カレッジの単位認定講座です。	▽定員 15人 ▽受講料 無料(テキスト代は自己負担) ▽申し込み方法 申込書に必要事項を記入し、10月25日(必着)までに郵送で、青森県聴覚障害者情報センター(〒030・0944、青森市筒井字八ツ橋76の9)へ。 ※希望者には申込書の様式を送付しますので、問い合わせを。 📍青森県聴覚障害者情報センター(☎青森017・728・2920)	▽持ち物 運動できる服装、フェースタオル、内履き、飲み物 ▽申し込み方法 往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・教室名を記入し、10月12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)へ。 ※はがき1枚で1人とし、応募多数の場合は抽選で決定します。 📍岩木B＆G海洋センター(☎82・5700)
青森県手話通訳者養成講座(基本課程)		第29回おはなしと読み聞かせ講習会
▽とき 11月25日～平成25年3月10日 ▽ところ 青森県聴覚障害者情報センター(青森市筒井字八ツ橋) ▽内容 身体障がい者福祉や手話通訳者の知識・技術の習得のための講座(計35時間、23講座) ▽対象 県内に在住し、手話通訳者を目指し活動する意志のある人で、手話で日常会話が可能な人(手話奉仕員養成講座〈基礎課程〉を修了しているか同程度の知識・技術を有する人)	ストレッチとやさしい筋力トレーニング ▽とき 11月8日～12月13日の毎週木曜日(全6回)、午前10時～11時 ▽ところ 岩木B＆G海洋センター(兼平字猿沢) ▽内容 筋肉の伸縮柔軟を図るストレッチと筋力増強を目指すやさしいトレーニング ▽対象 市民＝20人 ▽参加料 無料(各自傷害保険などに加入を)	▽とき 10月27日(土) 午後2時～4時 ▽ところ 弘前図書館(下白銀町)2階会議室 ▽講師 高嶋敬子さん ▽対象 読み聞かせに関心のある人＝30人(先着順) ▽参加料 無料 ▽持ち物 絵本1冊 📍10月4日から、弘前図書館(☎32・3794)へ。

開講します

弘前市市民後見人養成研修

市では、成年後見人に必要な知識を習得し、地域の認知症者などのサポートに当たる人材「市民後見人」を養成する研修を開講します。研修終了者は、「弘前市市民後見人候補者名簿」に登録し、必要に応じて家庭裁判所に推薦します。
皆さんも研修を受講し、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりに貢献してみませんか。

▽日程・内容 下表のとおり
▽要件 おおむね25歳以上65歳未満の人で、基礎編のすべての課程を受講できる見込みがあること
※やむを得ない場合はレポート提出に代えることができます。詳細は問い合わせを。
▽定員 30人
▽参加料 無料
▽申込締め切り 10月15日
📍企画・運営…権利擁護あおい森ねっと(☎55・0890、📠55・0891、📧aoimorinet@yahoo.co.jp)

	開催日	時間	基礎／実務	テーマ	ところ
－	10月15日(月)	までに提出	－	レポート作成	－
1	10月22日(月)	午前9時半～10時 午前10時～午後3時	基礎編	オリエンテーション	弘前市社会福祉センター(宮園2丁目)2階大会議室
2	10月31日(水)	午前10時半～午後4時半		市民後見概論／成年後見制度の基礎	
3	11月5日(月)	午前9時半～午後3時半		関係制度・法律／対象者理解	
4	11月12日(月)	午前9時半～午後4時		関係制度・法律／対象者理解／成年後見制度の基礎／後見活動の実際	ホテルニューキャッスル(上鞆師町)2階桜の間
5	11月19日(月)	午前9時半～午後4時	実務編	民法の基礎／成年後見制度の基礎／後見活動の実際	弘前市社会福祉センター(宮園2丁目)2階大会議室
6	11月26日(月)	午前9時半～午後3時		民法の基礎／後見活動の実際／家庭裁判所の役割	
7	12月3日(月)	午前9時半～午後4時		対人援助の基礎	
8	12月10日(月)	午前9時半～午後3時		成年後見の実務	
9	12月17日(月)	午前9時半～午後3時		地域資源のコーディネート演習	
10	12月24日(月)	午前9時半～午後3時 午後3時～4時		後見人の後見業務同行 同行体験レポート作成	
－	研修終了後、12月28日(金)までに提出			レポート作成	－

弘前医療福祉大学公開講座
弘前医療福祉大学では、県内に暮らすすべての住民が身体的・精神的・社会的に良好な生活が営めるよう、講座を開催します。 ▽とき 10月27日（土） 午前9時半～11時半 ▽ところ 弘前医療福祉大学（小比内3丁目） ▽内容 「認知症介護劇」…出演・劇団あどはだり／「家庭のできる介護技術（part 2）」…講師・寺田富二子さん（介護福祉専攻准教授）ほか介護福祉専攻教員 ▽受講料 無料 ※事前の申し込みが必要。また、実習を行いますので、動きやすい服装でおいでください。 📞電話かファクスで、弘前医療福祉大学公開講座係（☎ 27・1001、📠 27・1023）へ。
行政書士弘前コスモス会による無料相談会
相続・遺言を中心とした相談会で。なお、事前の予約は不要です。 ▽とき 10月9日（火） 午後1時半～3時半 ▽ところ 市民参画センター（元寺町）3階 📞弘前コスモス会行政書士奈良尚子（奈良行政書士事務所、☎ 40・0024）
暮らしとこころの無料法律相談会
青森県弁護士会が負債、生活苦、失業などの経済・生活問題で困っている人を対象に行う無料法律相談会です。相談は予約制ですので、希望する人は事前に電話で申し込んでください。 ▽とき 10月15日～19日 ▽ところ 各地域の法律事務所 ▽相談内容 多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめなど、生活や心の悩みに関する法律相談 📞実施期間中の午前9時～午後5時

に、青森県弁護士会事務局（☎青森017・777・7285）へ。 ※申し込みの際は「暮らしとこころの相談希望」とお伝えください。申込受付後、地域の担当弁護士が日程調整などのため連絡をします。
行政書士による一日無料相談
青森県行政書士会中弘支部では、10月の「行政書士制度広報月間」に合わせ、一日無料相談を行います。 ▽とき 10月9日（火） 午前10時～午後3時 ▽ところ 市民参画センター（元寺町） ▽相談内容 相続、遺言、成年後見など 📞青森県行政書士会中弘支部（大川さん、☎ 33・1606）
福祉の仕事一日相談
福祉の職場へ就職を希望する人を対象に、就職相談・必要な資格やその取得方法などについて、一日移動相談窓口を開設します。 ▽とき 10月15日（月） 午前10時半～午後3時 ▽ところ 弘前公共職業安定所（南富田町） ※事前の申し込みは不要。 📞弘前市社会福祉協議会弘前福祉人材バンク（☎ 36・1830）
無料調停相談
金銭問題（消費者金融問題、過払金返還、債務返済）、交通事故、相続、夫婦・親子などの問題に関する調停手続きの利用について、裁判所の調停委員が無料で相談に応じます。なお、事前の予約は不要です。 ▽とき 10月20日（土）の午前10時～午後4時（受付は午前9時半～） ▽ところ 市立観光館（下白銀町）多目的ホール 📞弘前調停協会（下白銀町、青森地方裁判所弘前支部内、☎ 32・4321）
特設行政相談所を開設
10月15日から21日までの「行

政相談週間」にちなみ、次の期間、特設行政相談所を開設します。なお、事前の予約は不要です。 ▽とき 10月16日～21日の午前10時～午後3時 ▽ところ 市民生活センター（土手町分庁舎内） ▽相談内容 国の行政機関が行う仕事（道路・河川、年金、医療保険、老人福祉、登記、労働基準、雇用保険、自動車検査・登録、窓口サービスなど）についての苦情や意見・要望に関すること 📞市民生活センター（☎ 33・5830）
夜間・休日納税相談のご利用を
収納課では、日中や平日に納税相談ができない人のために、夜間・休日納税相談日を設けています。 ▽夜間納税相談 10月22日～26日の午後5時～7時半 ▽休日納税相談 10月28日の午前9時～午後4時 納期限までに納付できない事情がある人は、未納のままにせず、ぜひ相談においでください。 今月の休日納税相談日は第4日曜日です。この日は電話での相談や、市税などの納付もできます。 ※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、窓口205、☎ 40・7032、40・7033）
給食配送車に掲載する有料広告募集
市では、学校給食センターの給食配送車に掲載する有料広告を募集しています。掲載できる広告は、学校給食を配送する公用車の性格上、いくつかの条件がありますので、市ホームページでご確認ください。 ▽募集台数 東部学校給食センター＝9台／西部学校給食センター＝17台 ▽掲載規格など 縦70cm以内×横270cm以内、2カ所以内 ※掲載位置は車両により異なります。 ▽掲載料 1台につき1月間6,000円、1年間6万円（最長2

年間） ▽申込期限 掲載希望日のおおむね40日前 📞保健体育課保健給食係（岩木庁舎3階、☎ 82・1835、🏠 http://www.city.hirosaki.aomori.jp/koukou/kyushoku/index.html）
市の指名業者登録 平成25年度分申請受付
市発注の工事や業務を請け負ったり、市と物品の売買などをしたりする場合には、市の指名業者としての登録が必要となります。 新たに登録を希望する業者や、現在、指名業者として登録され、引き続き登録を希望する業者は、受付期間内に申請してください。なお、業種の取り下げは随時受け付けますが、業種の追加・変更は年1回の指名業者登録のみで受け付けますのでご注意ください。 ▽受付期間 11月1日～30日 ▽対象 ①建設工事の請負 ②測量、設計などの建設関連業務の請負 ③製造の請負、物品の売買・賃貸借、警備・清掃業務などの役務の提供 ▽申請方法 市ホームページに掲載する提出要領を確認の上、「指名競争入札等参加資格審査申請書」などの必要書類を提出してください。 ▽有効期間 平成25年度・26年度の2年間 ※市内の建設工事と建設関連業務は平成25年度の1年間。 📞管財課契約係（市役所2階、窓口201、☎ 35・1137、40・7023）
担い手等育成事業費補助金
市では、農業者で組織された団体が行う農業経営などに関する研修会や異業種・都市消費者との交流など、地域農業の維持および発展を目的とした活動に対し、その経費を助成します。 ▽申請期限 平成25年2月1日 ※ただし、研修などを実施する15日前までの申請が必要です。 ▽対象 地域農業の維持および発展に向けた取り組みを行う、市内に住所を有する農業者5人以上で組織さ

弘前PR 応援サポーターを募集

市では、弘前のさまざまな魅力資源を全国の多くの人に知ってもらい、訪れてもらうため、当市のPRに協力してくれる「弘前PR応援サポーター」を募集します。

市民の皆さんと一体となった「弘前」の情報発信のため、ぜひ登録をお願いします。

▽対象 弘前の魅力を市内外にPRしたいと考えている、弘前が好きな個人または団体・企業

▽活動内容 ①自身のホームページやブログ、口コミなどのさまざまな機会を通じて、当市の魅力をPRしてもらう②県外に出掛けた際、チラシやパンフレット等を知人などに配布して、当市の認知度を高める活動を手伝ってもらう

※活動に必要なチラシ、パンフレットなどを提供します。また、サポーター用の名刺の台紙も準備します。

▽登録方法 「弘前PR応援サポーター登録申込書」に記入し、郵送、持参、ファクスまたはEメールで提出を。

※登録申込書は広聴広報課（市役所2階）に備え付けているほか、弘前市シティプロモーションサイト（http://www.city.hirosaki.aomori.jp/city_promotion/）からダウンロードできます。

📞広聴広報課シティプロモーション担当（〒036・8551、上白銀町1の1、☎ 35・1194、📠 35・0080、📧 hirosakiprouen@gmail.com）

れた団体 ▽対象経費 謝金、旅費、通信運搬費、使用料・賃借料など ▽補助金額 補助対象経費の実支出額の2分の1（上限10万円） 📞農政課（☎ 40・7102）	店などで購入を。また、消防設備点検資格者講習または自衛消防業務講習の既修者は、講習の一部を免除することができます。詳しくは受け付け時に配布する「防火管理講習実施の案内」をご覧ください。 📞10月9日～26日に、消防本部予防課（本町、☎ 32・5104）か最寄りの消防署・分署へ。
甲種防火管理新規講習 該当する施設は受講を！	県では、河川・海岸で清掃や草刈りなどを行う団体に対し、支援を行っています。地域の河川や海岸でボランティアをしませんか。 ▽支援内容 ごみ袋、軍手などの提供や集積されたごみの処理／活動団体名を記した看板の設置／ボランティア保険への加入支援 詳しくは県ホームページ（http://www.pref.aomori.lg.jp/）をご覧ください。 📞県土整備部河川砂防課企画防災グループ（☎ 青森017・734・9662）／中南部地域県民局地域整備部河川砂防施設課（☎ 34・1283）

有 料 広 告	有 料 広 告	有 料 広 告	有 料 広 告
			納期限 10月31日 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 ☆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をご利用ください。 ☆納期限を過ぎると督促手数料や延滞金が増加される場合があります。 ☆コンビニエンスストアでも納付できます。



健康の掲示板

弘前市保健センター（野田2丁目） ☎ 37・3750



母子保健

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

名 称	と き	対象・定員	申込先
	内 容		
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	10月24日・25日／ 受付＝午後0時半～1時半	平成23年4月生まれ
	3歳児	10月10日・11日／ 受付＝午後0時半～1時半	平成21年3月生まれ
	1歳児歯科	10月17日・18日／ 受付＝午後0時半～1時	平成23年10月生まれ
	2歳児歯科★	対象＝平成22年4月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診	
離乳食教室	10月26日（金）、午後1時～2時半／受付＝正午～午後0時50分	平成24年5月生まれ	10月4日から、弘前市保健センターへ。
	離乳食講話・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 ※歯の相談を希望する人で歯ブラシを持っている場合は持参を。		
マタニティ歯科健診・パパママ教室	10月28日（日）、午後0時40分～3時／受付＝正午～午後0時半	開催日現在妊娠12週～27週（4か月～7か月）の人とその家族 ※パパママ教室のみ参加の場合は、妊娠12週～31週（4か月～8か月）の人とその家族	10月5日から、弘前市保健センターへ。
	歯科検診／ブラッシング指導／パパママ教室（小児科医師による講話、ママの食生活展示、パパとママの育児体験、赤ちゃんのお風呂美演、パパの妊婦体験など）		



検 診

市の各種検診は、年度内に1回受診できます。

名称	と き 内 容	対象・定員 料 金	問い合わせ・申込先
セ ッ ト 検 診	10月15日～11月9日（日曜日、祝日を除く） ※10月17日・25日、11月7日は女性限定。 胃・肺・大腸がん検診（50歳以上は前立腺がん検診も受診可（別途 500 円））	40 歳以上の市民（職場で受診できる人を除く） ※定員になり次第締切。 1,900 円（市の国保加入者は 950 円、70 歳以上の人は無料）	10月3日から、弘前市医師会健診センター検診課（☎フリーダイヤル 0120・050・489、平日…午前9時～午後4時〔正午～午後1時を除く〕）へ。
女 性 の 健 康 診 査	10月20日・29日・31日、11月7日 ※31日は託児あり（乳幼児 10 人まで）。11月7日は女性限定。 血液検査、尿検査、内科診察、骨密度検査など	18 歳～ 39 歳の主婦や自営業の女性（職場で受診できる人、妊娠中やその疑いのある人などを除く） ※定員になり次第締切。 800 円	10月3日から受診希望日の1週間前までに、健康推進課（弘前市保健センター内、土・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時）へ。
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、医療機関でも受診できます。直接、「市の検診」と伝えて問い合わせを。詳細は「健康と福祉ごよみ」で確認するか、健康推進課へお問い合わせください。		



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。希望する人は事前に電話で申し込んでください。相談は無料です。
▽10月・11月の相談日
10月＝9日（火）・23日（火）
11月＝13日（火）・27日（火）
※時間は午前9時～午後3時半。



定期予防接種

【麻しん風しん混合・三種混合・二種混合・BCG・日本脳炎】

通年接種ですが、接種間隔から外れると有料になります。

○日本脳炎～勧奨の差し控えにより接種機会を逃した人へ…平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの人、20歳未満まで日本脳炎の定期予防接種を受けることができます。

【ポリオ（小児まひ）】

生ワクチン（経口）での集団接種から不活化ワクチン接種（注射）に切り替わり、個別医療機関での接種が必要になりました。

生後3か月を迎えたら、不活化ワクチン（20日以上の間隔において初回3回）の接種を受けましょう。なお、不活化ワクチン導入前に、1回目の生ワクチンを接種した人は、2回目以降は不活化ワクチンを受けることになります。既に生ワクチン接種を2回受けた人は、不活化ワクチンの接種は不要です。

▽ところ 弘前市保健センター

▽予約受付時間 午前8時半～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

▽予約先 弘前市保健センター（野田2丁目、☎37・3750）

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

がん検診で 守る 大切な命

がんは、全国の死因の第1位で、当市においても3人に1人ががんで亡くなっています（右上グラフ参照）。

がんは、早期に発見し、治療することで治る確率が高くなります。しかし、初期の段階では明らかな症状がなく、自分で気付くことは困難です。症状を自覚するころには

がん検診受診率（平成22年度）

	弘前市 ※1	青森県 ※2	全 国 ※2
胃がん	17.3	22.4	9.6
肺がん	10.4	22.9	17.2
大腸がん	23.2	27.4	16.8
子宮がん	33.1	30.3	23.9
乳がん	27.4	20.1	19.0

※1 平成23年度保健活動・予防事業概要（弘前市）より

※2 平成22年度地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省）より

胃がん、肺がん、大腸がん検診

▽内容 胃・肺＝X線検査／大腸＝便潜血検査

▽対象 40歳以上の市民

▽料金 胃＝1,000円／肺＝400円／大腸＝500円

場 所	時 期	申込先
指 定 医 療 機 関 （胃、大腸のみ）	通年	各医療機関（胃、大腸それぞれ単独でも受診できます）
医 師 会 健 診 セ ン タ ー セット検診	通年	医師会健診センター…☎0120・050・489（3つのがん検診をセットで受診できます）
巡回（市内会場）	春・秋	弘前市保健センター…☎37・3750（3つのがん検診をセットで受診できます）

前立腺がん検診

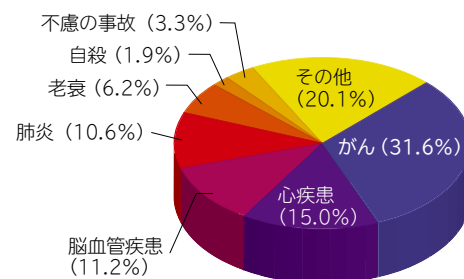
▽内容 血液検査

▽対象 50歳以上の男性（市民）

▽料金 500円

場 所	時 期	申込先
指定医療機関	通年	各医療機関
医 師 会 健 診 セ ン タ ー セット検診	通年	医師会健診センター…☎0120・050・489（胃・肺・大腸がんセット検診時に実施。当日申し込んでください）

弘前市の死亡原因の割合（平成22年）



平成22年青森県保健統計年報より

進行している場合が多く、治療しても治る可能性が低くなっています。

そこで、早期にがんを発見するためには、がん検診を受けることが大切です。

がん検診を受けましょう

がんによる死亡者数が増える一方で、がん検診の受診率は伸び悩んでいます。国ではがん検診の受診率50%を目標としていますが、当市の受診率を見ると（左表参照）、大変低い状況です。

自分や周りの人の大切な命を守るため、声を掛け合い、みんなでがん検診を受けましょう。

※検査の結果、精密検査が必要となった場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

▽問い合わせ先 弘前市保健センター（野田2丁目、☎37・3750）

子宮がん検診

▽内容 子宮頸部細胞診

▽対象 20歳以上の女性で偶数歳に達する人（本年度は平成25年3月31日時点で偶数歳）

▽料金 700円

場 所	時 期	申込先
指定医療機関	通年	各医療機関
巡回（市内会場）	5月～翌年1月	弘前市保健センター…☎37・3750（40歳以上の対象者のみ）

乳がん検診

▽内容 視触診（60歳未満）とマンモグラフィー検査

▽対象 30歳以上の女性で偶数歳に達する人（本年度は平成25年3月31日時点で偶数歳）

▽料金 700円

場 所	時 期	申込先
指定医療機関	通年	各医療機関
巡回（市内会場）	5月～翌年1月	弘前市保健センター…☎37・3750（40歳以上の対象者のみ）

※市の国保被保険者は半額

※70歳以上の人と生活保護・住民税非課税世帯、65歳～69歳の人で後期高齢者医療制度に加入している人は無料



今月のテーマ 「秋の楽しみ」

読者のひろばは皆さんから寄せられたハガキなどでつくるページです。

味覚の秋

一年で一番好きな季節・秋。なぜって？涼しさもちょうど良く、食べ物有一段とおいしい季節だからです。何でもおいしく食べられる味覚

の秋は、楽しみがいっぱいです。

よく主人に言われました、「食べ物の事ならお母さんに聞け」と。知っている限りのことは皆さん、多くの人に教えたいですね。食べ物をおいしく、楽しく食べることは、生きているうちの一番の楽しみだと思います。太ることなんか全然気にしていません。だって、気にしていたら何も食べられなくなりますから。(古山和子さん)

景観&食

四季にはいろんな楽しみ方があると思う。私は「景観と食」です。秋は空気が澄んで景観には絶好、かつ目の保養となり心が癒やされます。それを写真におさめて、私なりの感性で一句詠み、「フォト川柳」(趣味)として楽しんでいます。

それより、誰が何と言っても食欲

の秋ですよ。ね。“海の幸・山の幸”これらの旬物で胃酸を湧きだし、食欲旺盛で脂肪を増やしても、その味覚を噛みしめながら秋の季節を満喫しています。(P.N. 榊夢さん)

来月の
テーマは

「ペット」です。

…テーマにまつわるエピソードをお寄せください。身近で起こった出来事や市内で開催された行事に参加した感想など、テーマ以外でも構いません。※投稿方法など詳細は31ページをご覧ください。

市内で撮影した風景など、あなたの
とおきの一枚をお寄せください！

★掲載内容 写真・写真タイトル・
撮影者氏名・撮影者コメント

★応募方法 ①写真1枚(プリント・データのどちらか)に、②撮影者氏名(ふりがな)、住所、電話番号、写真タイトル、撮影者コメント(30字程度)を記入したものを添えて、郵送、持参またはEメールで応募を。※なお、写真は応募者本人が撮影したものに限り。また、人物が写っている場合は本人の承諾を得た上でご応募ください。

★問い合わせ・応募先 広聴広報課
広報係(〒036・8551、上白銀町1の1、市役所2階、窓口258、☎35・1194、ファクス35・0080、Eメール kouhou@city.hirosaki.lg.jp)



弘前城中濠に映る「杉の大橋」
〈撮影・川村謙吉さん〉

■撮影者コメント 昨年、「弘前城菊と紅葉まつり」を観に行き、見晴らし台から菊船を撮影した際、左側を見ると、濠に橋が映っていたので、いい風景だと思い撮影しました。

わたしの
珠玉
の
一枚



Smile
通信

10月生まれ



きの まなと
木野 愛斗くん
H23.10.18 生(泉野4)



こばやし けいこ
小林 桂子ちゃん
H23.10.14 生(中野2)



かわむら おうが
川村 鳳雅くん
H23.10.21 生(清原3)



さいとう そうま
齋藤 蒼真くん
H23.10.20 生(一野渡)



なりた いちのすけ
成田 吉乃介くん
H23.10.3 生(川合)



とみなが めい
富永 芽衣ちゃん
H23.10.4 生(大久保)



かみやま ひゅうが
神山 翔輝くん
H23.10.26 生(桜ヶ丘5)



みかみ りお
三上 莉央くん
H23.10.29 生(撫子3)



たなか ゆり
田中 友理ちゃん
H23.10.22 生(徒町)



はなだ きよと
花田 舜斗くん
H23.10.29 生(門外3)



いした みこと
石田 望琴ちゃん
H23.10.25 生(高屋)



まつやま りょう
松山 稜くん
H23.10.2 生(広野2)



さかざき せな
阪崎 星那ちゃん
H23.10.11 生(石渡2)



おの
小野 ひかりちゃん
H23.10.30 生(浜の町東1)



しばた かなで
柴田 奏くん
H23.10.22 生(貫田)



みかみ みあ
三上 美愛ちゃん
H23.10.14 生(湯口)



にしざわ ゆうと
西澤 結翔くん
H23.10.2 生(高崎1)



おおせ ゆうき
大瀬 雄己くん
H23.10.7 生(堅田2)



やまがた こうすけ
山形 康輔くん
H23.10.19 生(大原1)



なるき れん
成木 漣くん
H23.10.10 生(亀甲町)



かわい りお
河會 理央ちゃん
H23.10.3 生(茜町2)



むらかみ まひろ
村上 真尋くん
H23.10.5 生(桔梗野1)



いしやま きなり
石山 希成ちゃん
H23.10.18 生(泉野5)



はなだ あみる
花田 愛実ちゃん
H23.10.19 生(春日町)



しもやま ひなた
下山 陽向くん
H23.10.27 生(富栄)

11月生まれ写真募集中！

1歳の記念に
写真を掲載してみませんか。

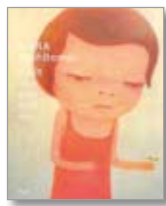
★対象 平成24年11月に1歳の誕生日を迎える市内在住の子

★掲載内容 子どもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日・住所(町名まで)

★応募方法 ①子どもの写真1枚(プリント・データのどちらか)に、②子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・性別、住所、保護者氏名、電話番号を記入したものを添えて、10月11日(必着)までに、郵送、持参またはEメールでご応募ください。

★問い合わせ・応募先 広聴広報課広報係(〒036・8551、上白銀町1の1、市役所2階、窓口258、☎35・1194、Eメール kouhou@city.hirosaki.lg.jp)

君や僕にちょっと似ている
奈良美智著、フォイル社刊



本年開催の「奈良美智：君や僕にちょっと似ている」展の公式カタログ。横浜美術館の展示風景の紹介ほか、彫刻、絵画など全出品作品の図版、寄稿や作品リストなどを収録。青森県立美術館では10月6日から。

図説 人類の歴史
ヨラン・ブレンフルト編集代表、朝倉書店



アメリカ自然史博物館監修の全10巻(別巻1)シリーズ。貴重なカラー写真で人類誕生から石器時代、新旧の文明、極北開拓までを活写。別巻として古代の科学と技術を収録。専門図書コーナーに排架。

トマト食堂 体にいいことがいっぱい
TOMATO GARDEN 著、PHP 研究所



健康や美容に良い影響をもたらすトマトをふんだんに使った料理のほか、ジュースやカクテル、デザートなど、さまざまなスタイルのトマトレシピを紹介する。

NEW BOOKS COMING UP

弘前図書館近着図書紹介

虚像の道化師
東野圭吾著、文藝春秋



新興宗教の教祖が送る念、奇妙な幻聴、不可思議な殺人現場、犯人が仕掛けたトラップ―読み応え充分の4作を収録。湯川のクールでスマートな推理が光る、ガリレオ短編集第4弾。要予約。

円谷英二(コミック版世界の伝記)
円谷プロダクション監修、ポプラ社



「特撮」という映像技術で、子どもたちに夢を与えるたくさんの映画をつくり出した円谷英二。ウルトラマンやゴジラをつくったその人生をコミックで紹介。解説「ためになる学習資料室」も掲載。

弘前図書館DATA

▽開館時間 平日…午前9時半～午後7時／土・日曜日、祝日…午前9時半～午後5時
▽ところ 下白銀町(追手門広場内)
▽休館日 毎週月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日に振替)、年末年始、蔵書点検期間
☎ 32・3794



どしどし
応募を！

11月1日号の投稿募集

◎読者のひろばお便りテーマ
「ペット」

…人の心を癒やしてくれるペット。うちの子自慢など、ペットにまつわるエピソードをお寄せください。※身近で起こった出来事など、テーマ以外でも構いません。

◎川柳のお題「白」

…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、10月11日(必着)までに、郵送、持参、ファクスまたはEメールで応募を。

①住所・氏名・ペンネーム(希望者のみ)・電話番号

②お便りタイトル・エピソードなど(200字程度)または川柳(1人一句まで)

※なお、応募多数の場合は、採用されない場合もあります。

▼問い合わせ・応募先 広聴広報課 広報係(〒036・8551、上白銀町1の1、市役所2階、窓口258、☎35・1194、ファクス35・0080、Eメールkouhou@city.hirosaki.lg.jp)

さらっと一句・川柳

今月のお題「口」

選・広聴広報課

ここだけの話を口が持て遊ぶ
秋の味口いっぱいに嶽のきみ
口程に物を言わない俺の口
産め産めと口では言うが無い保証
口げんか妻の反撃塩多め
口車乗せたつもりが乗せられて
安心は医者から聞く言葉
出入り口じっと待ってる手動ドア

豊田 むつ
高森 一勝
船水 柳平
吉川 ひとし
工藤 さくら
まさみち
内海 俊治
長尾 美津子

ペダルこぐ口笛の子を朝日押す
大あくび息子の写メに収まって
林檎噛む丸い記憶の口唇が
秋の匂めえと言います口全部
口さかす三日坊頭の夫婦仲
口ほどに動けない今頃度いい
同窓会食べる笑うもおちよぼ口
傷口へ母の呪文を張っておく
小鳥の巣我が家も同じ口だらけ
口出しの比例に応じ寄附を乞い
してやったり隠す口元ほくそ笑む
喪が明けて口紅ちょっぴり赤くなり
裏口の金の扉が開いている
すがたよし目鼻だちよし口悪し
猫の手を借りて傷口癒してる

リーノ
宮本 愛子
三上 祈歩
三上 克己
松宮 克己
米澤 まや
福士 慕情
三上 恵美子
阿部 治幸
風子 妙
田澤 妙
格 和代
黒兵衛
ききょう

編集後記

▶新米にりんご…実りの季節を迎えました。例年開催されている収穫祭も、今年は、街中がりんご一色に染まるイベント「弘前りんご博覧会」の一環として行われます。新たに弘前の秋の楽しみの一つとなったりんご博覧会。いったいどんなイベントになるのか、さっそく取材に出掛けてみたいと思います。(安)

▶広報担当でありながらインタビューが苦手な私は、取材相手に助けられることもしばしば。ICレコーダーを取り出そうとしてあたふたしていると「焦らなくても大丈夫ですよ」と言われたり…。取材相手に安心して本音を話してもらえるように、もっと街に出て、たくさんの人と接していこうと思います。(貴)

食改さん
おすすめ
レシピ
File.10

子どもやお年寄り向けにアレンジできる野菜レシピ 大根の薄くず煮

弘前市食生活改善推進委員会

材料(2人分)
大根……………4～5cm(150g)
にんじん……………中1/2本(50g)
生しいたけ……………2～3枚(30g)
鶏ひき肉……………30g
グリーンピース(冷凍)…大さじ2(20g)
だし汁……………300ml
しょうが……………少々
片栗粉……………小さじ1
しょうゆ……………少々
※「塩……………小さじ1/3
みりん……………小さじ1

①大根は2cm角に切り、にんじんは大根より少し小さい角切りにする(煮上がりと同時に大きさを角切りにする)。生しいたけもにんじんと同じぐらいの大きさの角切りにする。
②鍋にだし汁と①の野菜を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めて5～6分煮る。
③※の調味料を加え、鶏ひき肉を入れてほぐす。あくを取り、野菜が柔らかくなるまで煮たら、グリーンピースとしょうゆ1～2滴を加え、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。器に盛り付け、おろししょうがを添えたら出来上がり。



・ベーコンやハムの角切りを加えると、子どもにも食べやすい野菜のおかず！
・冬瓜や長いも、さつまいもなど、いろいろな野菜を使ってお試しを！多めに作り、うどんやそうめんなどを加えて煮込むのもオススメです。

■1人分の栄養価 エネルギー／75kcal、タンパク質／5.0g、脂質／1.5g、塩分／1.1g

弘前 りんご博覧会 ～ 10月のイベント～

りんご音楽祭

有名アーティストと市民、未来を担う若者たちが共演する舞台を創造し、「音楽」を通して、弘前市と弘前りんごの魅力を広く発信します。会場内には、北東北のご当地グルメコーナーや東北6県のロールケーキコーナーも出店します。

▽とき 10月6日(土)

午前10時半～午後4時

▽ところ りんご公園(清水富田字寺沢)

▽出演者 ビリーバンバン、上田正樹、立川俊之(大事MANブラザーズオーケストラ)、りんご娘、大開保育園、小沢小学校合唱部、多田あつし・ジュニアチームあさひ

▽入場料 無料

※入場制限をする場合があります。

【無料シャトルバスの運行について】

当日は、市内3カ所(弘前駅城

東口・富士見橋下臨時駐車場・岩木川河川敷〈悪戸〉臨時駐車場)とりんご公園を往復する無料シャトルバスを運行します。

▽運行時間 午前9時～午後5時半
※園内は駐車台数に限りがありますので、無料シャトルバスやその他の公共交通機関をご利用ください。

りんごハロウィン

ハロウィンを「りんごの収穫感謝祭」ととらえ、りんごを使ったゲームやスイーツで中心市街地を盛り上げます。思い思いの仮装で、街へ出掛けてみませんか?

▽とき 10月20日・21日の午前10時～午後3時半

▽ところ 土手町周辺ほか

▽主要内容 20日…ひろさきりんごハロウィンワークショップ/どてショク「どてまちバーベキューパーク」/21日…ひろさきりんごハロウィンパレードなど

弘前りんご映画祭 2012

食を中心とした映画作品の上映を

行います。「りんご」の新しい魅力、食育を考え、映画にちなんだレシピの提案などを行います。

▽とき 10月26日(午後6時開場)、10月27日・28日(午前10時開場)

▽ところ 中三弘前店(土手町)8階スペースアストロ

▽上映作品 「しあわせのパン」「バグダッド・カフェ」「ソウル・キッチン」「エル・プリの秘密」「よみがえりのレシピ」「ハーブ&ドロシー」「厨房で逢いましょう」ほか

※ゲストによる舞台あいさつあり。

▽観覧料 1回券…前売り=1,000円、当日=1,200円/3回券=2,500円(前売りのみの販売)

▽前売り券取扱所 中三弘前店、紀伊國屋書店弘前店、まちなか情報センター、百石町展示館

※映画祭についての問い合わせは、harappa(☎31・0195)へ。

■問い合わせ先 まちなかりんごだらけ実行委員会(市役所5階、観光物産課内、☎35・1128、ファクス35・3765)

市立博物館特別企画展2 山寺 後藤美術館所蔵

ヨーロッパ絵画名作展

～宮廷絵画からバルビゾン派へ～

市立博物館では、秋の特別企画展「ヨーロッパ絵画名作展」を大好評開催中です。

「山寺 後藤美術館」は、松尾芭蕉の名句「閑さや岩にしみ入る蟬の声」でも知られる祈りと文化の郷・山形県山寺に平成6年に開館しました。

本展では、そのコレクションの中心となっているヨーロッパ絵画コレクションの中から、フランス宮廷絵画とバルビゾン派の作品を中心に紹介しています。フランス絵画史に風景画というジャンルを加え、のちに印象派が生まれる土台ともなったバルビゾン派の作品では、コロアミレー、デュプレといった、俗に「バルビゾンの七星」と呼ばれる大家の作品が勢ぞろいしています。

開催期間は残り1カ月を切りまし

た。本場の洋画をじっくりと鑑賞できるこの機会を、ぜひお見逃しなく。

▽開催期間 10月28日まで

▽観覧時間 午前9時半～午後4時半

※開催期間中の毎週金曜日は午後7時まで開館。

▽観覧料 一般=800円(600円)/高校・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。また、65歳以上の市民、市内の小・中学生や障がい者、外国人留学生は無料。住所や年齢を証明できるものを提示してください。

▽休館日 毎週月曜日(ただし、10月8日は開館し、翌日が休館)

【ギャラリートーク】

▽とき 10月13日(土)の午後



ジャン・マルク・ナティエ『落ちついた青色の服』

2時～

▽講師 当館学芸員

▽聴講料 無料(観覧料は必要です)

【親子鑑賞会作品解説】

▽とき 開催期間中の毎週土曜日、午前10時半～

▽講師 当館学芸員

▽聴講料 無料

▽内容 子供向けの作品解説

～共通事項～

▽ところ 市立博物館(下白銀町)

▽問い合わせ先 市立博物館(☎35・0700)

