

hirosaki



「話題」と「笑顔」を届ける総合情報誌 広報ひろさき

2013

1/1

No.165

特集

光の世界へようこそ



迎春 未来へのスタート



子ども達の笑顔あふれる弘前づくりの実現に向けて

市長 葛西 憲之

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は、弘前市にとって弘前城築城 400 年から次の 100 年への第一歩へという新たな時代の幕開けとなる年でした。築城 400 年祭で創り上げた成果、郷土愛や誇りが、新しいまちづくりへと市民が自ら考えて動き出すことにつながり、その動きが各所で動き始めてきました。外部からも「弘前のまちが変わってきた」という話が聞かれるようになりました。

平成 25 年度は、「弘前市アクションプラン」の総仕上げの年度となります。プランで掲げた「7つの約束」の実行による「子ども達の笑顔あふれる弘前づくり」の実現に向けて、取り組んでまいります。特に子育て支援については、めざす姿の実現に向けて一層強力に進めてまいります。

市を取り巻く経済状況は依然厳しいものがありますが、その中であっても将来を見据え、経済成長を目指し、雇用の創出や市街地に一層のにぎわいを創出します。一方、人口減少を食い止めるための布石として、戦略的に観光施策を展開するとともに、超高齢化社会に向けて市内に設置した「ひろさき健康福祉改革プロジェクトチーム」により、赤ちゃんから高齢者までの健康づくりを強力に進めてまいります。

私たちの周りには、笑顔あふれる子どもたちがいます。そして、はつらつとした笑顔は、大きな力を与えてくれます。この笑顔が、市民の幸せそのものです。

未来へ向かって、弘前市がより一層発展しますよう、本年も全力で取り組んでまいりますので、一層のご支援とご協力をお願い申し上げますとともに、新しい年が皆様にとって健康で笑顔の絶えない年になりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。





魅力ある弘前づくりのために

市議会議員 田中 元

あけましておめでとうございます。

年号が平成となり四半世紀目を迎えた平成25年初春にあたり、市民の皆様には、気持ちを新たにして、お過ごしのこととお喜び申し上げます。

昨年は、豪雪を始めとして、竜巻や豪雨など激しい気象変動により、市内をはじめ日本各地においても多くの被害が発生した年でありました。

さて、本年の干支の巳年は、「荒れる年」といわれております。確かに、世界恐慌や第二次世界大戦、12年前はアメリカ同時多発テロなど、巳年には、世界を揺るがす大事件が起きているのも事実です。

また、蛇は「蛇足」や「蛇行」などに用いられるように、物事が真っ直ぐ順調に進まないといったマイナスイメージを持っている方も多いかもしれません。

しかしながら、十二支の巳が持つ意味は、「植物が種子を作り始める時期」とされており、今年の巳年は、種を作り、蒔いて育て、そして大きな収穫や成果を上げる年になってほしいと願っているものであります。

当市をはじめ、地域を取り巻く状況は厳しさを増しておりますが、果たすべき課題を一つずつ克服し、大きな実を結ぶことができるように、市が実施する各種施策に対して、市議会として後押ししてまいりたいと考えております。

市民の皆様はもちろん、来弘されたお客様にとっても魅力ある弘前づくりを進めるために、市と一体となって努力を傾注してまいりますので、今後とも皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後になりますが、この一年、皆様にとりまして健康で幸せ多い年でありますようお願い申し上げます。年頭のご挨拶といたします。



02	新年のあいさつ
04	目次 弘前市民憲章のご活用を
05	特集 光の世界へようこそ
08	新春特別企画 クロスワードパズルで福袋
10	市政情報 ◆弘前市アクションプラン ◆弘前圏域定住自立圏共生ビジョンを変更 ◆生活環境保全審議会委員募集 ◆市民税・県民税の特別徴収ほか
17	学生企画コーナー もっと②♥弘前!!
18	フォトコレ in ひろさき 岩木文化祭、市長によるフランス訪問報告授業 ほか
20	暮らしの information イベント、教室など
26	Health Information 健幸ひろさきマイレージ制度 健康の掲示板
28	読者のひろば 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

弘前市民憲章

～ Hirosaki Citizen's Charter ～



弘前市民憲章をご活用ください

市では、一昨年の弘前城築城400年および合併5周年を機に、市民の皆さんにふるさとに対する誇りと愛着心を持ってもらい、より一層の一体感をはぐくむとともに、まちづくりに対する市民意識の高揚を図るため、昨年1月1日に弘前市民憲章を制定しました。

➤ れまで、広報ひろさきや市ホームページを通じた周知のほか、

昨年末からは、市の庁舎、小・中学校、公民館などでパネルを掲げています。

市民憲章が市民の皆さんに、より一層の浸透・定着が図られるよう、各種行事での紹介や唱和など、多くの機会でご活用くださるようお願いします。

▽問い合わせ先 総務財政課（☎35・1110）



【今号の表紙】

朝が来る

雲間からゆっくりと姿を現した太陽。やわらかな光が、まだほんのり薄暗い弘前の街を淡いだいたい色に染め上げていく。日の出とともににはじまる一日。気分が沈んだり、落ち込んだりしたときも、日の光は私たちの背中を力強く、ぐいっと押してくれる。「さあ、今日も精いっぱいがんばろう」。朝日にはそんな気持ちにさせる不思議な力がある。

特集 光の世界へようこそ

文化財のライトアップや、多くのイルミネーションで幻想的な空間を演出する「エレクトリカルファンタジー」は、今や弘前の冬の風物詩として定着しています。

このエレクトリカルファンタジーが始まったのは平成3年12月。台風19号が本県を直撃し、当市でもりんご農家をはじめ、地域全体に壊滅的な被害が及ぼされた年でした。

市役所職員の有志や観光コンベンション協会の関係者らが「この悲しみに沈んだ街が元気を取り戻すこと

ができるよう、希望あふれる明るい光で照らそう」と立ち上がり、募金を募って始めたのがきっかけです。

当時の様子を、発起人の一人である櫻田宏観光物産課長はこう振り返ります。「街の雰囲気暗い中、市役所に明かりを灯すことに対して『非常識ではないか』という声もありました。しかし、こんな時だからこそ、街を盛り上げるために何かできるのではないかと。精神的な応援をすることで、次代を担う子どもたちが『心の豊かな』人間に育っていつ

てほしい。そう思ったんです」

市役所前庭の1本の木から始まったエレクトリカルファンタジー。彩り鮮やかなイルミネーションは、今や追手門通りや桜大通りなど市内各所に取り付けられ、街をオシャレに着飾っています。

温かい光に包まれた子どもたちの笑い声と、それを見守る大人たちの優しいまなざし。そんな幸せな光景をこれからもずっと見ていたい…そんなたくさんの人たちの思いが、この光には込められているのです。

人を、街を光でつなぐ。 「冬を彩る光のまちづくり事業」の始まりです。

今冬も、街中のあちこちで色鮮やかなイルミネーションやライトアップされた文化財などが見られるようになりました。眺めているだけで気持ちが満たされ、なぜか心が温かくなってくる。そんな幸せな気分になれるひとときを、あなたも過ごしてみませんか。



1. 市役所本庁舎から追手門広場を眺める／2. 今冬から追手門広場に登場した光のオブジェ。円形部分はりんごの形をイメージ／3. JR 弘前駅構内「あずましろード」に設置されたシンボルツリー／4～7. 駅ビルの壁面や樹木(駅前公園・蓬莱広場・市民広場)にライティングを施し、幻想的な空間を演出／8. ヒマラヤスギ(元寺町交差点)のイルミネーション／9. やわらかな光が辺りを照らす

12月1日からエレクトリカルファンタジーが始まり、街なかがイルミネーションの光で覆われたのに加えて、12月7日、追手門広場（下白銀町）に新たな建造物「光のオブジェ」が登場しました。

両脇に紫や黄色に光る8本の柱が置かれ、その間を歩いてドームの中から見上げると、りんごをモチーフにしたオブジェがひときわ鮮やかに輝いています。

当日行われた点灯式では、和徳小学校合唱部の児童がクリスマスソングを披露。澄んだ歌声を会場に響かせ、詰めかけた市民らの心を温かくさせました。

点灯に先立ち葛西市長が「今冬からは雪を吹き飛ばすような元気を持って、『冬を彩る光のまちづくり』事業を展開していきます。これはこの追手門広場だけでなく、駅前からここまでの、商店街や市民の皆さんの協力を得ながら、イルミネーションでつないで光のまちを作っていくというものです。このオブジェについてもただ点灯するだけではなく、追手門広場全体を舞台装置として、市民の皆さんに活用してもらいたいと思います」とあいさつ。この後、子どもたちと一緒にスイッチを押してオブジェを点灯させ、弘前学院聖愛高校ハンドベルサークル『ハ

ンドクワイヤー』の演奏をバックにぐり初めを行いました。

本年度から始まった『冬を彩る光のまちづくり』事業は、弘前城雪燈籠まつりや雪明り、洋館等の建造物のライトアップなど、これまでの冬の演出に新たな光の手法を加えて、弘前の冬の夜に美しく楽しい情景を創出することで、冬期間の観光客の増加につなぎ、通年観光の促進を図るものです。

今後、皆さんでこのオブジェを活用したイベントを企画して、街なかににぎわいをつくり出し、この冬を楽しんでみませんか。

INTERVIEW

追手門広場の「光のオブジェ」を見に来ていた人たちに、感想などをお聞きました。



このオブジェは、友人から写真を見せてもらって「見てみたいな」って思いました。イルミネーションは車からはよく見ていたんですけど、歩いてじっくり見たのは今回が初めてです。

実際に見ると、雰囲気明るくてすごくいいなと思います。色合いとかも好きですね。きれいな感じで、あまりきつい色を使ってなくて、見ていると癒やされるなって感じました。

これに小さなオブジェもあったら、もっと子どもたちも楽しめると思いますね。



唐沢 貴生さん
齊藤真由美さん



たまたま近くを通ったときにちらっと道路から見えて、なんだろうなと気になっていて。時間があるときに子どもと歩いてみたいと思っていました。

道路から見た時は、こんなに大きいと思いませんでした。きちんと間も歩けるようになって、すごくいいと思います。こういうキラキラした光を見ると心が落ち着きますよね。

星のような飾りもあって宇宙みたいになって。子どもたちの夢が宇宙飛行士やお姫様なので、見に来てきて本当によかったです。機会があればまた子どもたちと来てみたいです。

市内文化財などのライトアップ



1 長勝寺三門



2 宗徳寺



3 藤田記念庭園洋館



4 弘前市役所



5 城門（追手門ほか）



6 弘前城天守



7 櫓（丑寅・辰巳）



8 旧弘前市立図書館



9 旧東奥義塾外人教師館



10 青森銀行記念館



11 日本基督教団弘前教会



12 文化センター前津軽為信銅像



13 百石町展示館



14 カトリック弘前教会



15 最勝院五重塔



16 AtoZ メモリアルドッグ



17 弘前昇天教会（保存修理工事中）



18 旧制官立弘前高校外国人教師館

早速出掛けよう！ 光のまち 散策マップ

★ …イルミネーション、ライティング、パールなど

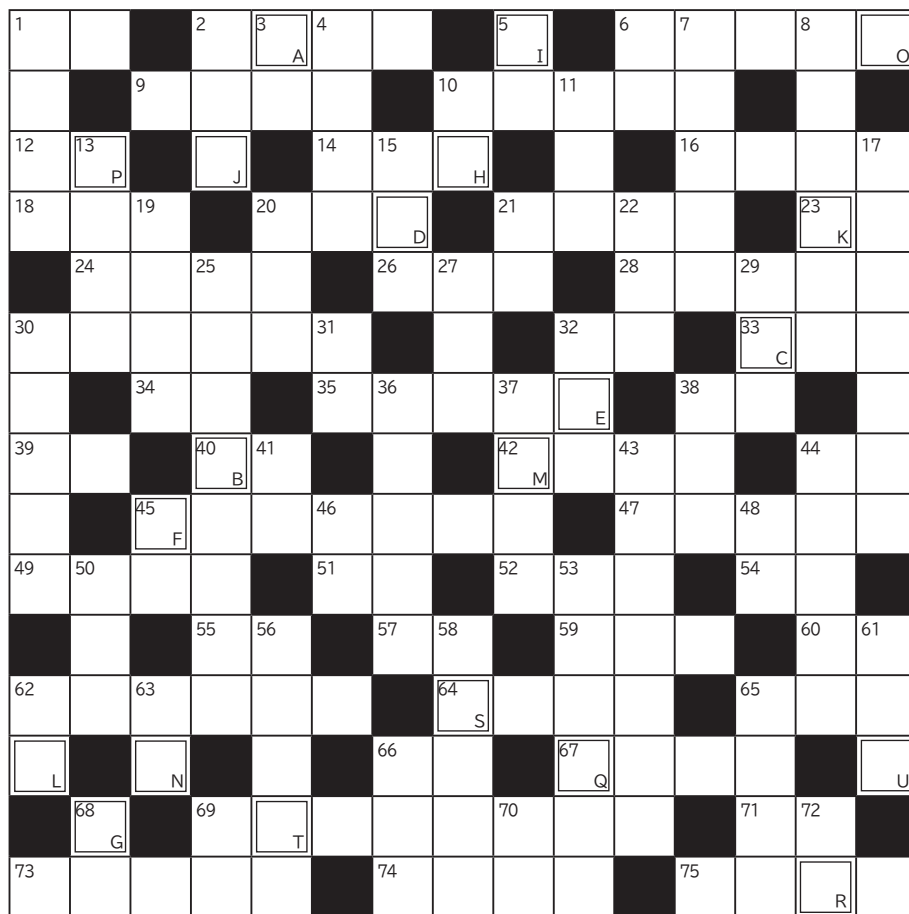
● …文化財などのライトアップスポット（右写真参照）





クロスワードパズルで
福袋を当てよう！

福袋



【質問】

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

に

K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

 といえは？

※パズルと質問の正解は広報ひろ
さき2月1日号に掲載します。

【タテのヒント】

- ①小沢地区にある自然観察用のため池は「弘前〇〇〇〇池」。津軽弁で「とんぼ」のこと
- ②胃壁から分泌される無色・無臭・強酸性の消化液
- ③市内には、頭に「新」「新町」「辻」などが付く〇〇があります
- ④フグ目の海水魚。体はひし形で平たい。口は小さく、歯があります
- ⑤鍋物には欠かせない、春の七草の一つ。津軽では一町田地区で収穫されるものがある
- ⑥「鍵」を英語で
- ⑦「西遊記」で、孫悟空が乗る雲。ひと飛びで十万八千里を行くという
- ⑧肌と肌との触れ合い。また、それによる心の交流
- ⑩食物などを挟むのに用いる 2 本で一对の細い棒
- ⑪物が燃えるときに立ちのぼるもの
- ⑬長文⇔〇〇〇〇
- ⑮弘前で栽培されてきた在来種の唐辛子「清水森〇〇〇」
- ⑰室内の丸天井に星空を投影する装置。市内では弘前文化センターにあります
- ⑲能率を上げるためにむだを省くこと。「経営を〇〇〇〇する」
- ⑳中国の北部を流れ、渤海へと注ぐ川、中国では長江に次いで 2 番目に長い
- ㉑人知でははかり知れない身の上の成り行き。めぐりあわせ。「〇〇が悪い」
- ㉒毎夜。毎晩。よなよな
- ㉓昔話の一つ。タヌキが助けてくれた人に恩返しをするため、いろいろなものに化けます
- ㉔勢いが急に弱まること。また、計画や事業などが途中で遂行できなくなること。「不況で事業が〇〇〇〇する」
- ㉕平成 23 年 7 月、弘前公園で 3,742 人によるねぶた囃子の大会に成功「ねぶた囃子で〇〇〇〇に挑戦」
- ㉖シマウマ模様
- ㉗材木を薄く平たく切ったもの
- ㉘市の花。名所として知られる弘前公園には約 50 種類 2,600 本の木があります
- ㉙県と県との境界
- ㉚市のシティプロモーション事業のキャッチコピーは「〇〇〇〇 !! 弘前」
- ㉛〇〇〇鮎、〇〇〇捜査
- ㉜〇〇に八千代に
- ㉝家事。食べ物を煮たきして調理すること、衣類などを洗うこと
- ㉞旅行。旅行の途中。旅に出ている間
- ㉟日が沈む方向
- ㊱言葉に旋律やリズムをつけて、声に出すもの

- すもの
- ㊲思いがけず起こった悪い出来事
- ㊳主に関東地方で、ブリの若魚の呼称
- ㊴春、湿地に白い花を咲かせます。岩木山ろく・嶽温泉郷と湯段温泉郷の中間に位置する沼や湿地帯は大群生地
- ㊵警察官の階級の一つ。警視長の下、警視の上。
- ㊶泳ぐこと
- ㊷旧弘前偕行社や旧藤田家住宅（太宰治まなびの家）があるのは〇〇〇町
- ㊸終わること。行きつく最後の所。「世界の〇〇まで探し求める」
- ㊹雨・雪・日光などがじかに当たらないように、広げて頭上に差しかさずもの
- ㊺メジロザメ目に属するサメで、全長約 50 cm、体色は全体的に茶褐色で、黒褐色の雲状の斑紋がある
- ㊻物事に立ち向かおうとする気力、元気。「〇〇〇を養う」
- ㊼屋根の下端で、建物の壁面より外に出している部分
- ㊽娘の夫。結婚して妻の家系に入った男性
- ㊾太陽の光線を全部反射したときに感じられる色。雪や塩のような色
- ㊿動物の頭部に突き出た、堅い骨質や角質のもの

【ヨコのヒント】

- ①岩木山ろくの地名で、この地区で栽培されているとうもろこしは「〇〇きみ」の名で知られる特産品
- ②言い争うこと。けんか
- ⑥うっかりして、聞かすべきことを聞かないままにすること
- ⑨市民会館や市立博物館など市内 8 施設的设计を手掛けた、弘前ゆかりの建築家は〇〇〇〇國男
- ⑩大西洋西部のカリブ海・メキシコ湾で発生する、暴風雨を伴う強い熱帯低気圧のこと
- ⑫〇〇に真珠
- ⑭「〇〇〇〇が尽きない」「〇〇〇〇の腰を折る」
- ⑯カードを用いて行う西洋の遊戯
- ⑰市の木。健康と美容にも優れた効果があるといわれ、弘前が日本一の生産量を誇ります
- ⑲津軽の伝統工芸「〇〇〇刺し」は、江戸時代、農家が野良着の麻布を木綿糸で刺して補強した「刺しこ」から発展
- ㉑地上に降る雨の量
- ㉒わざと知らないふりをするを「〇〇を切る」といいます
- ㉔不平不満などを盛んに言うさま
- ㉖リレー競技で、走者が持って走り、次の走者に順々に渡す筒状の棒
- ㉗新美南吉作の童話
- ㉘33 もの禅寺が建ち並び、弘前の名所の 1 つ
- ㉚山あいや田園地帯などで、人家が集まって小集落をつくっている所。「山から〇〇へ下る」
- ㉛青森はねぶた。弘前は〇〇〇
- ㉜アブラナ科の野菜。スズナともよばれ、春の七草の一つ
- ㉝竹を編み込んで作る竹製品の事。「根曲がり竹」を使い、愛宕地区で生産される〇〇〇〇〇〇は、「りんごの手かご」として知られています
- ㉞メス⇔〇〇
- ㉟応仁の〇〇
- ㊱開いた〇〇がふさがらない
- ㊲挿絵。図解。図・絵などによる解説。「〇〇〇〇レーター」「〇〇〇〇マップ」
- ㊳原子番号 29 の元素。元素記号は Cu
- ㊴日常生活に必要なこまごまとした品物のこと
- ㊵原子番号 77 の元素。元素記号は Ir
- ㊶よその人が会社を訪ねてくること
- ㊷弘前城の別名は「〇〇岡城」
- ㊸弘前城菊と〇〇〇まつり
- ㊹春、東から吹く風のこと。「〇〇吹か

- ば…」と菅原道真が詠んだ和歌は有名
- ㊺山・海岸などの、険しく切り立ったようになっている所
- ㊻腰を掛けて座するための家具
- ㊼図・写真などを掲げて説明すること。また、説明したもの
- ㊽弾力性のある木・竹などに弦を張り、その弾力を利用して矢を飛ばす武器の一種
- ㊾鬼沢地区の鬼神社で 350 年以上続く旧正月の伝統行事は「しめ縄奉納〇〇〇〇〇」
- ㊿順番・番号の最初
- ㊱暖房やランプなどに用いられる石油製品
- ㊲「口もとに〇〇がこぼれる」「満面の〇〇」
- ㊳腹の下部
- ㊴飲食店で飲み食いして、その料金を支払わないこと
- ㊵いいかげんなさま
- ㊶冬の到来を前に、弘前公園では、園内の樹木を雪の重みから守るためこの作業が行われています
- ㊷あれこれと気を使って、精神的に疲れること。「〇〇〇〇が絶えない」
- ㊸弘前藩初代藩主・津軽〇〇〇〇

弘前市アクションプラン

～子ども達の笑顔あふれる弘前づくり～

約束4-(1)

**子育てするなら弘前で、
を目指します【子育て】**

●数値目標など

放課後待機児童数…(H22)15人→(H25)0人
青少年の健全育成活動(子ども会など)に参加したことがある市民の割合…(H21)15.6%→(H25)23.0% など

●主な個別施策

【子育て支援課の設置】

「子育て支援課」を設置して、子育て支援策の充実・強化を図ります。

【Smile 弘前子育てマスタープランの策定】

安心して子供を産み育てることができる、子どもの笑顔あふれる弘前を目指し、弘前市の将来を支える子どもに関する施策の基本的な指針となる「Smile 弘前子育てマスタープラン」を策定します。

【休日や夜間・早朝など保育時間の弾力化と学童保育体制の充実】

保護者が平日の夜間や休日、就労などの都合で児童を家庭で養育することが困難な場合などに、施設においてその児童を保護し、生活指導や食事の提供などを行います。また、地域の協力を得ながら、なかよし会・なかよしクラブの開設時間の延長を進めます。

約束4-(2)

**子育てするなら弘前で、
を目指します【人づくり】**

●数値目標など

小学校で33人学級を実施している学年の割合…(H22)33.3%→(H25)83.3%
市の文化の豊かさに満足している市民の割合…(H21)84.5%→(H25)90.0% など

●主な個別施策

【大学等研究機関との連携事業の展開】

弘前大学との連携推進会議の設置による連携体制の強化と協議に基づく計画的な連携事業を展開します。また、市内6大学で構成する「学園都市ひろさき高等教育機関コンソーシアム」との連携事業を展開します。

【一流に触れるため文化・スポーツなどのイベントの積極的誘致】

文化・スポーツの分野における著名講師等を招いての講演会やイベント、体験ワークショップなど、一流に触れるための事業を実施します。

【ドリームゲート事業(挑戦する若者の未来への投資)】

高校生を対象に、地場企業への体験・視察などの研修支援を行うとともに、高等学校が実施する資格取得のための講座開催を支援します。

約束5

命と暮らしを守ります

●数値目標など

各種がん検診受診率…(H21)19.1%→(H25)24.1%
自立して生活できる高齢者の割合…(H21)79.2%→(H25)79.4% など

●主な個別施策

【“医都ひろさき円卓会議”の設置】

医療機関ネットワーク化・救急医療体制の構築など、地域医療の充実に関するテーマについて協議を行い、市の施策に反映させます。

【高齢者の健康診断受診率向上】

高齢者を対象に健診実施の個別通知や町会を通じた毎戸配布の実施、および、特定健診未受診の原因調査を行い具体的改善策に反映させます。

【障がい者支援のワンストップサービスの提供】

障がい者のきめ細かな相談支援体制の充実・強化を図るため、主に知的障がい者や知的障がい児の相談業務を行う事業所を増やします。

【母子保健福祉のワンストップサービスの提供】

赤ちゃん相談電話、母子健康手帳交付・妊婦窓口相談などの一部業務、乳幼児医療費給付事務などを「子育て支援課」で行い、母子保健の窓口サービスを強化します。





市では、“子ども達の笑顔あふれる弘前づくり”を目標に掲げる、弘前市アクションプランを平成22年10月に策定し、プランに基づくさまざまな施策・事業を展開しています。

今号では12月1号に引き続き、アクションプランに掲載している施策・事業の具体的な取り組み内容を紹介します。

詳細については、市ホームページ (<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/gyosei/keikaku/soukei/soukei.html>) をご覧になるか、お問い合わせください。

■問い合わせ先 企画課 (☎ 35・1123)

約束6

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

●数値目標など

定住自立圏構想連携施策数…(H22)0件→(H25)14件
定住自立圏圏域の人口10万人当たりの医師数…(H20)287.5人→(H25)287.5人(維持)

※定住自立圏構想…人口減少、少子高齢化の急速な進行を背景に、地方圏に安心して暮らせる地域を形成し、人口流出を食い止め、地方圏への人の流れを創出しようとする国の施策

●主な個別施策

【定住自立圏構想の推進】

弘前市を中心市とする8市町村で定住自立圏を形成し、地域の全体活性化などを図るために連携事業を実施します。

【北東北の中核都市として民間企業や公的団体の弘前市への着実な立地を推進】

弘前への企業・団体の立地を図るために、ひろさき仕事おこし応援隊・大学・各種団体と連携して情報収集を行い、企業や団体の訪問などにより誘致活動を行います。

【市町村合併効果の最大化と一体感の醸成を推進】

合併戦略プロジェクト(市町村合併に当たり、新市の一体性の確保と均衡ある発展という観点から、特に重要なものとして掲げた事業)などの事業を積極的に推進します。



弘前圏域定住自立圏市町村長

約束7

市職員のパワーを引き出し、市役所の仕事力を高めます

●数値目標など

市の施策や事業、各種市民サービスの市民満足度…(H22)69.0%→(H25)75.0%
職員の窓口対応に不満を持つ市民の割合…(H21)17.9%→(H25)10.0% など

●主な個別施策

【エリア担当制度の導入】

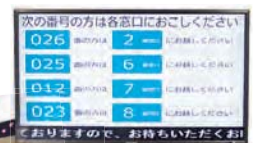
市職員を「地域の担当者」として各地区に配置し、地域の現状把握や情報提供、問題解決に向けて関係課と調整を図るなど、助言や協力等を行います。

【窓口改革運動の実施】

窓口サービスの充実を図るため、接客態度改善に取り組むとともに、ハード面での窓口改革(総合窓口システムの導入等)を実施します。

【職員提案による自主財源の確保】

職員が自主的に提案した政策テーマについてグループで研究活動を行い、その成果を施策に反映させ自主財源の確保につなげます。



アクションプランの改善・改訂へ

現在、プランの進め方であるPDCAサイクル(P:計画/D:実行/C:評価/A:改善)の評価を終え、評価結果や社会環境の変化などを踏まえて、よりよいプランに進化・成長させるため、プラン改訂に向けた改善に取り組んでいます。

本年3月には、(仮称)弘前市アクションプラン2013を策定し、市民の皆さんに公表します。

新たな施策に連携
して取り組みます

「弘前圏域定住自立圏共生ビジョン」を変更しました

市では、弘前圏域において新たに連携する取り組みの追加に伴い、圏域全体で目指す将来像とその実現のために必要な具体的取り組みなどを示す「弘前圏域定住自立圏共生ビジョン」を変更しました（下表参照）。

■共生ビジョン

定住自立圏全体で人口定住のために必要な生活機能を確保し、自立のための経済基盤を培い、地域の活性化を図るため、中・長期的な観点から目指す将来像とその実現のために必要な具体的取り組みなどを示したものです。計画期間は平成24年度～28年度の5年間で、具体的取り組みは、定期的に進捗よく状況の把握・評価・検証を行い、必要に応じて見直しを行います。

■既に連携している施策・事業

項目	施策名	事業名
1. 生活機能の強化	医療	救急医療体制の維持および充実
	福祉	休日および夜間における一次救急診療事業
	教育	子育て支援の充実
	教育	特別保育事業
	産業振興	学校給食の充実
	産業振興	学校給食充実事業
	観光振興	農商工連携・6次産業化促進事業
2. 結びつきやネットワークの強化	地域防災	広域観光商品化情報発信事業
	地域防災	広域災害に対応することができる備蓄拠点の整備
	環境	8市町村合同防災訓練／8市町村防災担当職員合同研修会
3. 圏域マネジメント能力の強化	し尿処理の広域化	し尿・浄化槽汚泥等共同処理事業
	圏域公共交通ネットワークの再構築および利用促進	弘前圏域公共交通計画の策定／公共交通利用促進のためのPR活動の実施
	圏域市町村職員の育成	圏域職員合同研修事業

■本年度追加により連携する施策・事業

項目	施策名	事業名
1. 生活機能の強化	教育	学校教育環境の整備
	教育	東目屋・西目屋児童生徒等交流推進事業
	産業振興	企業誘致活動の推進
	産業振興	企業誘致圏域連携事業
2. 結びつきやネットワークの強化	農作物被害防止体制の構築	農作物被害防止対策事業
	環境	農作物被害防止対策事業
3. 圏域マネジメント能力の強化	カラス対策の連携	カラス対策連携事業

定住自立圏構想とは…総務省が全国的な見地から推進する施策で、中心市と周辺市町村が相互に役割分担し、連携・協力することによって、圏域全体で必要な生活機能を確保し、地方圏への人口定住を促進するものです。

市民の皆さんから
公募します

生活環境保全審議会の委員募集

市では、弘前市環境基本計画の見直し内容の審議などのため、弘前市生活環境保全審議会を設置します。委員は、各種団体などから選任するほか、市民の皆さんから募集しますので、奮ってご応募ください。

▽応募資格 市内に在住する18歳以上の人

▽募集人員 2人程度

▽応募期間 1月7日～31日（必着）

▽任期・会議の開催など 任期は2年間。会議は年2回程度、平日に開催

▽報酬など 1回の開催につき、市の規定に基づく報

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類を、郵送、持参、またはEメールで提出を。

①住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号

②環境に関係した経歴・活動内容（様式は任意）

③環境問題に関する作文（800字程度）

▽選考結果 応募者全員に書面で通知します。

▽問い合わせ・提出先 環境政策課（〒036・8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎40・7035、Eメール kankyoun@city.hirosaki.lg.jp）

市内の事業主の皆さんへ

市民税・県民税の特別徴収をお勧めします

「特別徴収」ってなに？

事業所などが、毎月の従業員等の給与から市民税・県民税を徴収して市に納める方法（納期は6月～翌年5月の12回）です。これに対し、個人が納付書や口座振替などで納める方法を「普通徴収」といいます。

「従業員等（納税者）」のメリットは？

- 毎月の給与から天引きされるため納め忘れがありません。また、口座振替にしている人は残高不足で引き落としができないという心配がありません。
- 1年分の税額を12回に分けるため、普通徴収（年4回）と比べて納めやすくなります。

「事業所」のメリットは？

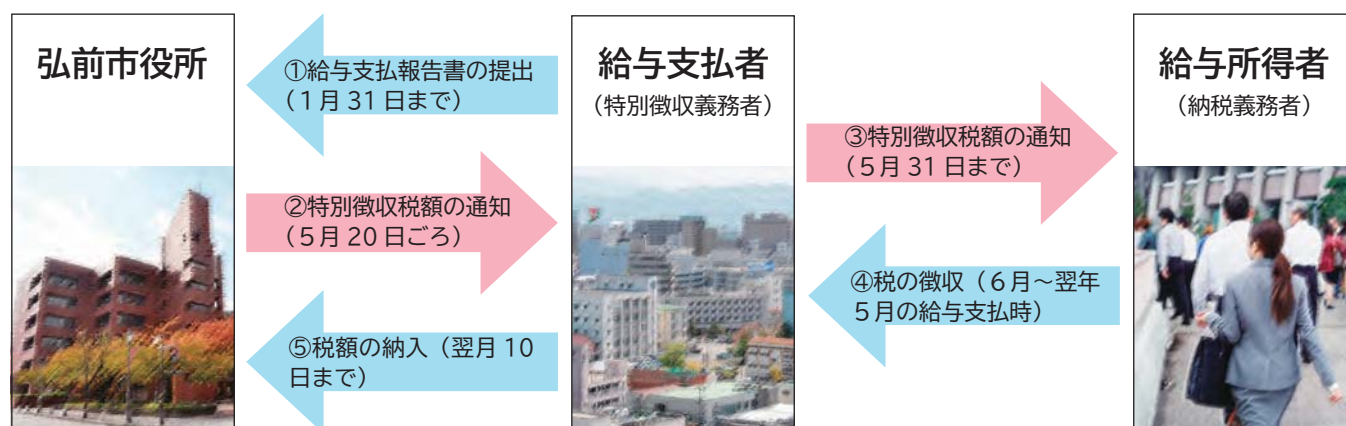
- 確定した税額に対する事務のため、所得税の源泉徴

収のように事業所が従業員等の毎月の収入・社会保険料などに応じて、税額計算や年末調整をする必要がありません（印字済みの税額通知書と納付書を送付）。※本人の修正申告などにより税額が変わった場合は、変更通知書を送付しますので納付書の金額を書き換えて納付することになります。

【特別徴収を新たに希望する事業主の皆さんへ】

毎年1月の「給与支払報告書」を提出する際に一緒に提出する、「総括表」の右下にある「特別徴収義務者指定番号」の欄に、朱書きで「特別徴収希望」と記入し、市民税課（市役所2階）に提出してください。新たに特別徴収を希望する事業所で、1月31日までに間に合わない場合でも、2月から4月中旬まではできるだけ対応しますので、ご相談ください。

▽問い合わせ先 市民税課市民税第一係（☎40・7024）



皆さんのご協力を
お願いします

市民税・県民税申告について 混雑緩和のためのお願い

スムーズな申告の受付と待ち時間短縮のため、次の方法での申告にご協力をお願いします。

●自書申告

営業・農業・不動産所得等の収支内訳書の作成や、医療費控除を受ける際の医療費の総額計算は、自身で行うようお願いします。

●郵送申告

申告書は郵送で提出することができます。必要事項を記入・押印の上、書類を添付して市民税課まで送付してください。郵送方法など、詳しくは広報ひろさき

1月15日号と同時配布の「平成25年度市民税県民税申告のお知らせ」をご覧ください。

【所得税の還付申告について】

医療費控除を受けようとする人や、中途退職し年末調整を受けずに源泉徴収税額が納め過ぎとなっている人などの所得税の還付申告は、1月4日から弘前税務署で、2月1日からは市立観光館で税務署職員が受け付けます。該当する人は早めの申告をお勧めします。

▽問い合わせ先 市民税課市民税第二・第三係（☎40・7025、40・7026）

わたしたち エリア担当 職員です。

平成 23 年度の活動状況

○町会の会議などに出席した人数…延べ
433 人

○要望などに対応した件数…305 件

皆さん、一昨年の7月から始まった「エリア担当制度」をご存じですか？

この制度は、町会活動に地域を担当する市職員（エリア担当職員）を配置することで、地域とのパイプ役として積極的に地域活動の解決に向けて、さまざまな助言や協力、情報提供などを行いながら、皆さんの活動を支援していくものです。また同時に、地域と一緒に前向きに取り組むことができる職員を育成することを目的としています。

現在、弘前市町会連合会 26 地区に 91 人のエリア担当職員を配置しています。

このコーナーでは、市職員が自分たちの地域とどのように関わって、どんな活動をしてきたのかを紹介します。

CASE.3 城西地区

監査委員事務局 野呂智子

城西地区には3人の職員が配置されており、配置されてから1年半が過ぎました。主な活動は、毎月1回城西町会連合会定例会に出席するほか、市政懇談会や要請があった町会の役員会などに出席しています。

エリア担当になり、地区の定例会などに出席してみて、地区や町会は想像以上に多岐に渡ることについて問題意識を持ち、話し合い、そして、活動していることを知りました。

市が実施する事業についても、町会が市と市民とのパイプ役になり、円滑に実施されていることを知るとともに、町会の問題点を自ら検証していることを知り、市民生活における町会の果たす役割の大きさを実感しています。



▲城西地区における市政懇談会の様子

CASE.4 下町地区

総務部収納課 石田淳也

下町地区には、4人の職員と2人の研修生が配置されています。毎月開催される地区の定例会には、職員1人と研修生1人の2人が出席し、

町会からは地区や町会活動の報告などを、市からは情報提供や定例会で要望された案件の報告などを行っています。

先日、会議に出席した際に、町会より危険箇所改修の要望が出され、直接担当課へ報告、相談し、対応することができました。

今後とも地区や町会とのパイプ役として、スムーズに課題の解決を行い、町会活動などの一助になればと思っています。また、この制度を通じて地域との交流を深めながら、信頼される市職員になっていきたいです。



▲下町地区定例会の様子





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、「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ています。12回目の今号は下記の2事業です。

5 槌子町会環境美花運動「花いっぱい運動」

▽実施団体 槌子町会

▽事業内容 町会の環境美化や交流を図るため、花壇や大通りを花で彩る「花いっぱい運動」を実施しました。集会所の花壇では、子どもたちが喜々として苗花を植え付け、大通り沿いに設置された150個ものプランターは、町会住民が水やりはもちろん、自ら植え替えるなど、地域住民が交流しながら町会活動に積極的に取り組む姿が見られ、地域の環境美化と景観の向上が図られました。

▽事業費／補助金額 26万4,408円／20万6,000円



6 弘工高美術OB展・百石町まると美術館展

▽実施団体 弘工高美術OB会

▽事業内容 百石町への集客を図るため、百石町展示館を核として、弘前工業高校の卒業生たちの作品を一堂に会した総合作品展を開催しました。百石町展示館では、版画・木工のワークショップや、商店街協力者によるゴスペルミニコンサートなどが行われたほか、商店街の店頭および店内に展示された作品を見ながら街を歩くアートウォークにも多くの市民が訪れ、百石町の魅力を再発見するきっかけづくりとなりました。

▽事業費／補助金額 78万3,381円／45万円



平成25年度に実施する事業を募集します！

▽募集期間 1月15日～2月12日

※制度の詳細については、広報ひろさき1月15日号でお知らせします。

「1%システム」の事前相談を受け付けします！

来年度の事業募集に当たり、「1%システム集中相談期間」を設け、個人や団体の希望する日や時間に合わせて相談に応じます。

「1%システムとはどんな制度？」「事業を申請したいけど対象になるの？」など、簡単な制度の概要から具体的な書類の書き方まで、気軽にご相談ください。

▽相談期間 1月15日～25日（相談日時は希望に応じて調整します）

※この期間に限らず、1%システムに関する質問や相談については、随時受け付けていますので、気軽にお問い合わせください。

▽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）



まつりに
ご協力ください

弘前城雪燈籠まつり 雪燈籠製作者を募集／雪の提供にご協力を

市民手作りのまつり「弘前城雪燈籠（どうろう）まつり」を、今年も弘前公園を会場に、2月8日～11日の4日間の日程で開催します。

雪燈籠製作者を募集

まつり運営委員会では、雪燈籠や雪像、ミニ雪像、雪だるまの製作者を募集しています。学校や職場の仲間、家族で製作してみませんか。

▽製作期間 1月30日～2月7日

▽参加条件 製作費・用具などは製作者が準備し、製作期間内に完成させること

▽製作内容

- ①雪燈籠の製作者には、型枠、製作手引きを用意
 - ②雪像の製作者は、主催者が設ける幅3m、高さ4mの雪柱を素材に製作
 - ③ミニ雪像の製作者には、型枠を用意。高さ2mの雪像を製作
 - ④雪だるまは高さ約1.5mのものを製作
- ※製作場所は、まつり運営委員会が指定し、配置図を後日

送付します。

▽問い合わせ・申込先 1月11日までに、弘前城雪燈籠まつり運営委員会（市役所5階、観光物産課内、☎35・1128）へ。

雪の提供にご協力を

まつりの雪像などを作るため、除排雪した雪が必要です。ご協力ください。

▽搬入期間 1月10日・11日、15日～18日、午前9時～午後4時

▽搬入場所 弘前公園四の丸レクリエーション広場

▽注意 汚れていない雪をお持ちください。公園には「緑の相談所」側の入り口から入り、係員または看板の指示に従ってください。ただし、園内の雪の状況で、搬入をお断りする場合があります。

▽問い合わせ先 観光物産課（☎35・1128）



「ひろさき街歩き」は、街歩きガイドが観光客と一緒にまちなかを歩き、有名な観光スポットのほかに、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、いろいろな弘前の魅力を発見できるメニューづくりがなされています。今回は、冬の風物詩を楽しむ伝統行事ツアーを紹介します。

詳しくは [ひろさき街歩き](http://hiro-saki-guide-tour.jp) で [検索 machi-aruki.sakura.ne.jp](http://machi-aruki.sakura.ne.jp)

津軽の厄払いと鬼っこツアー

旧暦の1月1日に行われる伝統行事「しめ縄奉納裸参り」を楽しみ、津軽に伝わる鬼伝説を巡ります。

▽とき 2月10日（日）、午前7時45分～午後3時15分

▽参加料 3,800円（交通費・昼食代含む）

▽定員 30人（最低催行人員20人）

▽申込期限 2月1日（金）

※各自手袋などの防寒対策を。



乳穂ヶ滝氷祭と酒蔵探訪

藩政時代、氷柱の出来で豊凶を占ったという「乳穂ヶ滝」の「氷祭」見学のほか、酒蔵見学や試飲を楽しめます。

▽とき 2月17日（日）、午前8時45分～午後3時15分

▽参加料 4,200円（交通費・昼食代含む）

▽定員 30人（最低催行人員20人）

▽申込期限 2月13日（水）

※各自手袋などの防寒対策を。また、酒蔵見学がありますので、納豆を食べないで来てください。



猿賀神社七日堂祭

旧暦の1月7日、柳の大枝をたたきつけて今年の豊凶や天候を占う神事「七日堂大祭」を見学します。

▽とき 2月16日（土）、午前9時半～午後3時半

▽参加料 3,800円（交通費・昼食代・ガイド料含む）

▽定員 30人（最低催行人員20人）

▽申込期限 2月13日（水）

※各自手袋などの防寒対策を。



沢田ろうそくまつり

450年前から行われる幻想的な奇習「沢田ろうそくまつり」を見学します。ミニ炭俵作りの作業や酒蔵も見学します。

▽とき 2月24日（日）、午後4時15分～8時15分

▽参加料 3,800円（交通費・ろうそく代含む）

▽定員 30人（最低催行人員20人）

▽申込期限 2月20日（水）

※各自手袋などの防寒対策を。また、酒蔵見学がありますので、納豆を食べないで来てください。



▽問い合わせ・申込先 弘前観光コンベンション協会（☎35・3131）

もっと②♥弘前!!

学生企画コーナー

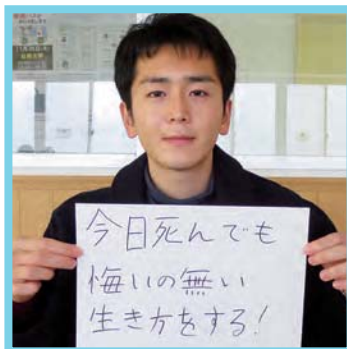
2013年 若者の抱負

新年、あけましておめでとうございます!! 今年も若者目線での情報発信をしていきたいと思いますので、よろしくお願いします!

今回は、弘前出身・在住の大学生の皆さんに 2013 年の抱負をお聞きました!



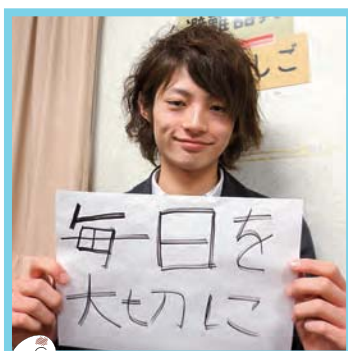
伊藤友佳子さん



佐々木洋輔さん



佐藤真知子さん



阿波加和之さん



原子沙耶香さん



小田桐良さん



湯口寛子さん



新沼大地さん



熊谷紗貴さん



高森えりかさん



成田晴樹さん



日野口奈央さん

今年も皆さんにとってよい1年になりますように…☆☆ by ひろ♡レポ

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。Facebook (http://www.facebook.com/hiro.reporters) を新たに始めました。Twitter (@HiroRepo) もやってます! 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。



11月24日・25日

岩木文化祭

11月24日・25日の2日間、中央公民館岩木館（賀田1丁目）などを会場に、岩木文化の集大成「岩木文化祭」が開催され、大勢の親子連れらでにぎわいました。館内には絵画や書道などの展示のほか、津軽三味線やこぎん刺し、あけびづる細工などの体験コーナーが設けられ、訪れた人たちは目で楽しむとともに伝統文化を肌で感じていました。

こぎん刺しの体験コーナーでクリスマスツリー柄の模様挑戦した佐藤陽乃さん（岩木小4）は、「こぎん刺しは今回が2回目。編み方をたまに間違ったりするけど、形ができてくると楽しい」と話し、完成した作品を満足げに眺めていました。



11月27日

市長によるフランス訪問報告授業

11月27日、本年度の小学校外国語活動モデル校に指定されている第三大成小学校（富田町）で、6年生児童58人を対象に、葛西市長によるフランス訪問に関する授業が行われました。授業では、現地の様子を英語を交えながら紹介。美しい建物や商業関係者などに弘前の物産をPRしている画像がスクリーンに映し出されると、子どもたちは感心した様子で見入っていました。また、質問コーナーでは、「フランスを訪問してみても弘前で取り入れてみたいことはありますか」という質問に、「りんごのお酒を造っている地域で行われているシードルまつりは、やってみたいですね」と答えるなど和やかな雰囲気の中、授業が行われました。

市長の話を聞いた小笠原未羽さんは、「フランスはにぎやかな街だと思っていたけど、ファッションもシックだし、建物の造りとかが統一されていて素晴らしい街だと感じました」と笑顔を見せていました。



11月24日

街なかで新鮮なりんごを販売

11月24日、並木通り（大町駅前地区）で弘前マルシェ FORET「りんごトラック市」と「収穫祭 in 弘前マルシェ」が同時開催されました。当日はあいにくの雪模様でしたが、会場では、とれたてりんごの販売や野菜ソムリエによるりんごレシピ試食会、巨大アップルパイづくりやダンスパフォーマンスなどが行われ、子どもから大人まで多くの人でにぎわいました。



11月25日

りんごカクテルパーティー

11月25日、旧弘前偕行社（御幸町）で開催された「偕行社 Bar りんごカクテルパーティー」。

会場では、市内17店のバーテンダーたちが華麗なシェーカーさばきで、集まった約200人の市民らに、りんごにちなんだカクテルを振る舞いました。参加者たちは、色とりどりのカクテルを飲み比べながら、その味を楽しんでいました。



12月8日

The 津軽三味線 2012

12月8日、市民会館（下白銀町）において「The 津軽三味線 2012」が開催されました。約300人の奏者による津軽三味線の大合奏のほか、アルトサクソ・ドラムなどとの共演や民謡、手踊りなども織り込まれ、県内外から詰め掛けた約2,000人の大観衆は、本場ならではの迫力満点の演奏に大いに盛り上がっていました。



12月13日

魅力ブランド発見セミナー

12月13日、市立観光館（下白銀町）で「魅力ブランド発見セミナー」が開催されました。セミナーでは、ブランド総合研究所の田中章雄さんが、地域活性化や地域ブランド化戦略について講演したほか、県まるごとおおもり発信チームの秋田佳紀さんが県の取り組み事例について紹介。参加した約70人の市民らが、シティプロモーションのあり方について学びました。





イベント

市立郷土文学館企画展 「長部日出雄直木賞受賞 40年記念展」

直木賞受賞から40年となる本年、長部文学の出発点といえる直木賞受賞作「津軽世去れ節」「津軽じょんがら節」を生み出した帰郷時代に焦点を当てながら、長部日出雄の文学世界を展覧します。

▽期間 1月12日～12月28日

▽開館時間 午前9時～午後5時

▽ところ 市立郷土文学館（下白銀町、追手門広場内）

▽観覧料 高校生以上＝100円／小・中学生＝50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です。年齢と住所を確認できるものを提示してください。

図市立郷土文学館（☎37・5505）

新春恒例 消防団出初式

1月14日（成人の日）の午前9時半から、新春恒例「弘前市・西目屋村消防団出初式」が土手町通りを会場に行われます。

新年を迎え、歴史と伝統を誇る弘前市消防団のまとい振りや行進ラッパに合わせた勇壮な分列行進など、消防の心意気を披露します。

なお、会場となる一番町十文字から土手町十文字までは、午前8時50分から10時半まで、一般車両の通行が規制されます。市民の皆さんにはご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

【消防車両の緊急走行にご協力を】

冬期間は積雪により消防車両の走行に支障を来す場合があります。緊急車両の優先通行にご協力をお願いします。



図消防本部警防課

（本町、☎32・5103）

こどもの森 1月の行事

◎新春登山

▽とき 1月13日（日）、午前10時～午後2時（雨天決行）

▽対象 小学生以上

▽持ち物 飲み物、昼食、タオル、替えの下着・靴下、雨具、防寒着

▽参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

◎樹木の冬芽展

▽とき 3月30日まで

▽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、久渡寺地内）

▽開館日 毎週土・日曜日、祝日と小・中学校の冬休み期間

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

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）1月19日・26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）1月19日の午後2時～3時／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）1月19日・26日の午前10時～正午／市立郷土文学館（☎37・5505）

図各会場へ。

※プラネタリウム、市立郷土文学館は市内の小・中学生はいつでも無料です。サタディプラン以外の日もご利用ください。

ほっと・ぼらんていあ 参加者募集

気軽に誰でも参加し、情報収集ができるボランティア講座です。

▽とき 1月19日（土）

午後1時半～3時半

▽ところ 市民参画センター（元寺町）3階グループ活動室

▽テーマ 「自立への一歩を応援します！」

▽内容 「今は働いていないけれども働きたい」「こんなことをしてみたい」と思っている若者たちの現状や働くまでについてのお話し

▽ゲスト 森岩樹さん（青森県若者サポートステーションキャリアコンサルタント）

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

図ボランティア支援センター（市民参画センター内、☎38・5595）

「むかしMattoの町があった」 自主上映会

この映画は、イタリア精神保健改革の最初の20年を描いたものです。イタリア国内のみならず、ヨーロッパ各地や南米などでも上映されたほか、日本各地でも自主上映会が開催されており、今回、弘前で開催するものです。

▽とき 1月20日（日）

午後1時～5時10分

▽ところ 弘前学院大学（稔町）1号館414大講義室

▽定員 100人（先着順）

▽参加料 1,000円

図1月10日までにファクスで、津軽地域精神障がい者社会復帰支援連絡会（貴田岡さん、☎090・7529・8702、FAX 40・0013）へ。※映画の詳細はホームページ（<http://180matto.jp/>）をご覧ください。

県立弘前第一養護学校 「第6回作品展」

多くの人に本校と特別支援教育に

について知ってもらうため開催します。児童生徒が日々の学習の中で制作した作品を展示するほか、生徒による作品の販売会も行いますので、ぜひおいでください。

▽とき 1月26日～28日の午前10時～午後9時（最終日は午後6時まで）

※作品販売は26日・27日の午前11時～正午、午後1時～2時に行います。

▽ところ イオンタウン弘前樋の口（樋の口2丁目）

▽内容 作品展示、学校紹介、生徒による作品販売

▽入場料 無料

図県立弘前第一養護学校（☎ 96・2222）



弘前市青年交流会 ～農業 men（農メン）と スイーツパーティー！～

市内洋菓子店から集めた盛りだくさんのスイーツを楽しみながら、すてきなひとときを過ごしませんか。

▽とき 1月26日（土）

午後7時～10時

▽ところ 弘前パークホテル（土手町）

▽内容 市内のいろいろな洋菓子店から取り寄せた盛りだくさんのスイーツをはじめ、カクテルや食事を楽しみながらの交流パーティー

▽対象 20歳～45歳ぐらいの独身男女（男性は市内に居住する農業青年）

▽定員 男女各20人

▽参加料 男性＝4,000円／女性＝2,000円

図1月18日までに、弘前市青年交流会実行委員会事務局（市農業委員会事務局内、☎ 40・7104、E nougyou@city.hirosaki.lg.jp）へ。

学校保健研修会

弘前市学校保健会では、学校関係者・医療関係者・保護者を対象に開催します。

▽とき 1月26日（土）

午後2時～4時

▽ところ 総合学習センター（末広4丁目）多目的ホール

▽内容 講演「いじめをいかに発見し、子どもの心と命の安全をいかに確保するか～いじめ事象の段階的把握～」…講師・大谷良光さん（弘前大学教育学部教授）

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

図弘前市学校保健会事務局（修斉小学校内、☎ 93・3119）

ふれあい高齢者 ニュースポーツ研修会

高齢者向けのニュースポーツで、健康の増進を図ってみませんか。

▽とき 2月1日～14日

※種目によって開催日と時間が異なります。詳しくは問い合わせを。

▽ところ すば一く弘前（石渡1丁目）

▽種目 ①ゲートボール、②グラウンドゴルフ、③ペタンク、④マレットゴルフ、⑤ターゲットバードゴルフ

▽対象 各種目とも、おおむね60歳以上の市民

▽定員 ①＝40人／②＝1・2班各50人／③＝60人／④＝40人／⑤＝40人

▽参加料 無料

図1月24日までに、すば一く弘前（☎ 38・3250）へ。

※申し込み多数の場合は締切日前でも受け付けを終了します。

かまくらコンサート

真冬の嶽温泉の魅力を体感できるコンサートです。

▽とき 2月2日（土）

午後4時～6時

▽ところ 山の家ぶなこ（常盤野字

黒森）

▽内容 フラメンコギター奏者・黄金井脩さんによる、かまくらの中でのライブ／津軽三味線奏者・花田一蔵さんによる、民謡あいや節の伝播と変化についての語りと津軽三味線の演奏

▽定員 50人（先着順）

▽参加料 1,000円（当日徴収）

※事前の申し込みが必要。

図山の家ぶなこ（☎ 83・2428）

※平成24年度市民参加型まちづくり1%システムの採択事業として行われます。

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 太陽系に2つの太陽

▽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 冬のダイヤモンドを探せ

▽観覧料 無料

図中央公民館（☎ 33・6561、火曜日は休館日）



教室・講座

そうまロマンピアスキー場の ナイタースキー教室

▽とき 1月5日～3月2日の毎週
水・土曜日、午後6時半～8時
※受け付け・クラス分けは、午後6
時～6時半。

▽ところ そうまロマンピアス
キー場（水木在家字桜井）

▽参加料 1回500円（傷害保険
料などとして）

※開催日に現地で受け付けします。

☎そうまロマンピアスキー場（☎
84・2020）

第7回自然環境学習会

ひろさき環境パートナーシップ
21（HEP21）では、市民の皆さん
に自然環境についての情報を提供す
るため、年1回の学習会を開催して
います。皆さんぜひご参加ください。

▽とき 1月12日（土）

午後1時～4時半

▽ところ 総合学習センター（末広

4丁目）2階視聴覚室

▽内容 ハグロトンボの目撃情報の
まとめ、屏風山地域（つがる市）の
風力発電について、シャジクモの進
化、だんぶり池のメダカなどの話

▽対象 市民

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

☎ひろさき環境パートナーシップ
21 自然環境グループ（村田さん、
☎33・4687）

ベテランズセミナー

▽とき 1月24日（木）

午前10時～11時半

▽ところ 弘前文化センター（下白
銀町）2階中会議室

▽内容 世の中の動き③「東アジア
における日中・日韓関係の展開～そ
の歴史的文脈を読む～」…講師・荷
見守義さん（弘前大学人文学部教授）

▽対象 おおむね60歳以上の市民

▽受講料 無料

☎電話かファクスで、中央公民館（☎
33・6561、☎33・4490、火曜
日は休館日）へ。

※本年度のセミナーは今後、2月7
日・21日、3月7日に実施します。

現代セミナーひろさき

▽日程と内容 ①1月28日＝「相
続と税」…講師・成田敏美さん（青
森税務署職員）／②2月4日＝「マ
ニフェストと政治」…講師・佐藤淳
さん（青森中央学院大学講師）／③
2月16日＝「最近の政局について」
…講師・石岡由美子さん（陸奥新報
社報道部長）

▽開催時間 ①が午後1時半～3
時、②③が午後2時～3時半

▽ところ 弘前文化センター（下白
銀町）3階視聴覚室

▽受講料 無料

※事前の申し込みが必要。

☎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。

歩くスキー体験教室

▽とき 1月28日～2月27日の

毎週月・水曜日（2月11日を除く）、
午前10時～11時半

▽ところ 運動公園（豊田2丁目）
常設コース

▽内容 スキーの着脱、転び方、起
き上がり方、平地での滑走、緩斜面
での登行と滑走

▽対象 市民＝15人

▽参加料 無料（各自傷害保険など
に加入を）

▽持ち物 手袋、帽子、飲み物、ス
キー用具一式（ストック、スキー靴、
スキー板）

※スキー用具の貸し出しもあり（無
料）。

▽申し込み方法 往復はがきに、住
所・氏名・生年月日・電話番号・
教室名を記入し、1月15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）

ストレッチ体操教室

▽とき 2月1日～22日の毎週金
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・生年月日・電話番号・
教室名を記入し、1月24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）

外国人留学生から直接聞ける 「世界のおはなし」

アメリカ、中国、タイ、ドイツ…
いったい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。会場内

弘前図書館

1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 「ゆき・ふゆ」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
ぞなど

▽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 1月26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
～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）

を自由に移動して、いろいろな国の話を聞いたり、日本語で質問したりすることもできます。お互いにゆっくりとおはなしをして、楽しい時間を過ごしてみませんか。

▽とき 2月2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)2階中会議室

▽内容 留学生による出身国の紹介、留学生とのお話し(どちらも日本語)

▽対象 各国の留学生と話してみたい人、世界の国々に興味のある人

▽参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

図 中央公民館(☎ 33・6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休館日)

※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。

股関節ゆっくりやわらかストレッチ

▽とき 2月5日～26日の毎週火曜日、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

▽内容 股関節を中心とした身体ほぐしストレッチ、簡単な筋力トレーニング

▽対象 市民=20人

▽参加料 無料(各自傷害保険などに加入を)

▽持ち物 ストレッチマットまたはバスタオル、飲み物

▽申し込み方法 往復はがきに、住所・氏名・生年月日・電話番号・教室名を記入し、1月18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。

図 保健体育課(☎ 82・1643)

東北女子短期大学公開講座

▽とき ①2月2日・②9日・③23日の午前9時～正午

▽ところ 東北女子短期大学(上瓦ケ町)

▽テーマ 「通園・通学グッズを手作りしましょう」

▽内容 ①シューズ袋/②手提げバッグ/③お弁当グッズ(巾着・ランチョンマット)

▽対象 一般=各10人

▽受講料 無料

※事前の申し込みが必要。受講者には受講票(はがき)を送付しますので、当日持参を。

図 東北女子短期大学公開講座係(☎ 32・6151、F 32・6153、E tibunken@toutan.ac.jp)

ノルディックウォーキング体験教室

▽とき 2月6日～27日の毎週水曜日、午後1時半～3時

▽ところ 克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)

▽内容 ポールを使ったウォーキング、ウォーミングアップ、クーリングダウンストレッチなど

▽対象 市民=15人

▽参加料 無料(各自傷害保険などに加入を)

▽持ち物 薄手の手袋、飲み物

▽申し込み方法 往復はがきに、住所・氏名・生年月日・電話番号・教室名・身長・貸出ポール必要の有無を記入し、1月18日(必着)までに、

緑の相談所

1月の催し

【展示会】

● 弥生いこいの広場写真コンクール入賞作品展 4日～14日

● 冬芽の樹木展 18日～27日

※いずれも入場は無料。

● 休館日 1日～3日・7日・15日・21日・28日

図 緑の相談所(☎ 33・8737)

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。

図 保健体育課(☎ 82・1643)

県産のお肉を使った料理教室

県産の牛・豚・鶏肉を使った料理3品を作ります。

▽とき 2月9日(土)

午前10時～午後1時ごろ

▽ところ 弘前医療福祉大学(小比内3丁目)1階調理実習室

▽定員 30人

▽参加料 無料

▽持ち物 エプロン、三角きん、筆記用具(アンケートに回答してもらいます)

▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、1月25日(必着)までに青森県食肉事業協同組合連合会(〒030・0113、青森市第二問屋町3丁目5の25)へ。

※はがき1枚で2人まで(必要事項は2人分記入を)。応募多数の場合は抽選で決定します。

図 青森県食肉事業協同組合連合会(☎ 青森 017・729・8078)

有料広告

有料広告

よしだ耳鼻科・小児科
耳鼻科・小児科・内科・アレルギー科

いびき・睡眠時無呼吸でお悩みの方、ご相談下さい

耳鼻科：秋田 三和興 小児科：秋田 直子

予約専用受付電話
0172-33-2306

〒036-8155 弘前市中野2-1-15 <http://www.yoshida-js.com/> (PC・携帯)
平日/AM9:00~12:00・PM3:00~7:00 土曜/AM9:00~1:00 休診/日・祝日

県内最大級補聴器聴力測定室完備!!
より良い聞こえに調整いたします。

日本補聴器販売協会加盟店・弘前市内自立支援法取扱店
弘前市代官町通り

天賞堂
補聴器センター

デンマークの世界性能。ワイデックスの補聴器も当店で扱えます。

訪問サービスも行っております。**TEL.0172-33-5016**

補聴器 相談 無料 受付中!

弘前学院大学公開講座 文学 フォーラム「青森/青春の風景」

青森の「青」は、青春の「青」。
弘前学院大学文学部の教員が、英文学・日本近現代文学・知覚心理学の立場から、「青森の青春」の姿について語ります。

▽とき 1月26日(土)

午後1時半～3時半

▽ところ 市民会館(下白銀町)大会議室

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

◎弘前学院大学(三浦さんか生島さん、☎34・5211)



その他

平成25年度放課後児童健全育成事業 (なかよし会・クラブ) 入会希望者を受け付け

本年4月からの入会希望者を受け付けします。

▽入会対象 1年生から3年生までの小学生で、就労などにより放課後家庭において保護者や親族による保育が受けられない人

▽受付期間 1月4日～31日の午前8時半～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

▽受付場所 子育て支援課子育て支援係(市役所1階、窓口108)、岩木総合支所民生課健康福祉係(賀田1丁目)、相馬総合支所民生課健康福祉係(五所字野沢)

▽申し込み方法 入会申込書に次の書類を添えて申し込んでください。
○平成24年分源泉徴収票の写しまたは就労証明書

○家庭で保護ができないことを証明する書類

※入会申込書と就労証明書は、子育て支援課、各なかよし会・クラブに用意しているほか、市ホームページにも掲載しています。

◎子育て支援課子育て支援係(☎40・7038)



生きがいデイサービス 利用できる回数が増えます

生きがい対応型デイサービスは、介護保険を利用するには至っていない比較的元気な高齢者が、通所により日常動作訓練などのサービスを行って介護予防、心身機能の維持向上などを図るものです。1月から利用できる回数が増えます。

▽対象 介護保険適用外の介護予防が必要な高齢者(65歳以上の人)

▽内容 生活指導/日常動作訓練/趣味創作活動/健康チェック/送迎/入浴サービス/給食サービス

▽利用可能回数 1人当たり、月2回以内から4回以内へ

▽利用者負担額 1日当たり、1,500円以内で事業所の定める額

◎福祉総務課高齢福祉係(☎40・7037)

総合学習センター 会場使用受付

平成25年度の各会場の使用申し込みを受け付けます。使用を予定し

ている人は、申し込みを。

なお、小・中会議室、集会室は使用する日の30日前から受け付けます。

▽とき 1月15日(火)、午前9時～(窓口のみでの受け付け)

※16日、午前8時半からは電話でも受け付けます。

◎学習情報館(末広4丁目、総合学習センター内、☎26・4800)

弘前マイスターを募集

市では、地域産業を支える優れた技能・技術の継承と人材育成を目的に、「弘前マイスター制度」を制定しました。

サービス業、製造業、建設業、農林漁業といったさまざまな分野を対象として、その産業を長年支え、特に優れた技能・技術を有する人の応募をお待ちしています。

▽対象 弘前市内に5年以上在住、または在勤する現役の技能・技術者で、対象職業に20年以上の従事経験を有する卓越した技能・技術者

▽募集期限 1月18日(金)

※制度概要および認定申込書は市ホームページからダウンロードできます。

◎商工労政課仕事おこし・雇用支援室(☎32・8106)

住宅・土地統計調査の標語 (キャッチコピー)を募集

総務省統計局では、平成25年10月1日を調査日とする「住宅・土地統計調査」の実施に当たり、調査の意義や重要性への理解を深めてもらい、その理解と協力のもとに調査が正確・円滑に行われるよう標語(キャッチコピー)を募集します。

有料広告

有料広告

水廻り・冷暖房でお困りの方は昼でも夜でも休日でも

株式会社 東邦設備工業所

弘前市神田 ☎34-0056

NORTHERN STOCK ACTIVITIES under the name stock farm (Hokkaido, Japan)
Kimura Farm
株式会社 木村牧場

平成25年産

飼料米買います！

〒038-2801

青森県つがる市木造丸山竹鼻118-5

TEL0173-26-4177 FAX0173-26-3688

URL <http://www.kimurafarm.jp> E-MAIL kimfarm@infoaomori.ne.jp

詳しい内容や疑問などいつでも連絡下さい。 飼料米担当 中村まで

入選作品はテレビや新聞、ラジオなどのさまざまな媒体を通じて、広く活用する予定です。

▽募集期間 1月7日～2月7日

▽応募方法 はがきまたはEメール（作品・住所・氏名・電話番号・性別・年齢・職業〈小・中学生および高校生の場合は学校名と学年〉を記入）で、総務省統計局国勢統計課住宅・土地調査広報担当（〒162・8668、東京都新宿区若松町19の1、E jyutakuhyogo@soumu.go.jp）へ。

▽賞（表彰状および記念品） 特選1点、入選3点、小・中学生および高校生特別賞各1点

▽その他 応募作品は1人1作品とし、自作で未発表のものに限ります／入選作品の一切の権利は総務省統計局に帰属します／入選作品は作品の趣旨を損なわない範囲で一部修正することがあります／応募作品は返却しません

※詳しくは統計局ホームページ（<http://www.stat.go.jp>）をご覧ください。

図企画課（市役所3階、窓口304、☎ 40・7016）

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。

図収納課（市役所2階、窓口205、☎ 40・7032、40・7033）

償却資産（固定資産税）の申告

申告が必要な個人・法人は、1月31日（木）までに申告書を提出してください。

▽申告が必要な人 平成25年1月1日現在、市内に事業用の減価償却資産（建物や自動車などを除く）を所有する個人または法人

▽申告書提出先 資産税課資産税係（市役所2階、窓口210）

※平成24年中に新たに事業を始めた人はお知らせください。また、申告書の用紙が足りないときや、書き方が分からないときは問い合わせを。

図資産税課資産税係（☎ 40・7027）

県税の納税証明書の交付申請

納税証明書は、納税者の皆さんの大切な情報を証明するものです。窓口に来た人の身分確認は厳格に行っていますので、ご協力をお願いします。

県税の納税証明書の交付を受ける際は、次のものが必要です（納税して間もないときは、領収書の提示を）。

①車検用納税証明書（無料）

窓口に来る人が

○本人・法人代表者の場合…本人確

認できる書類（運転免許証など）、印章（代表者印）、自動車検査証（コピー可）

○代理人の場合…代理人の本人確認できる書類および印章、自動車検査証（コピー可）

②車検以外の納税証明書（有料・1件につき県証紙400円が必要）

窓口に来る人が

○本人・法人代表者の場合…本人確認できる書類、印章（代表者印）、自動車税の場合は自動車検査証（コピー可）

○代理人の場合…代理人の本人確認できる書類および印章、納税義務者本人（法人代表者）の印鑑登録証明書（発行日から3カ月以内の原本）、自動車税の場合は自動車検査証（コピー可）

※①・②とも、代理人が申請する場合は交付申請票の「委任に関する事項」欄に納税義務者本人の記名押印が必要です。なお、交付申請票は窓口で受け取るか、県庁ホームページ「県税・市町村税インフォメーション（<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax>）」からダウンロードできます。

図中地域県民局県税部納税管理課（蔵主町、弘前合同庁舎内、☎ 32・1131、内線279）

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 1月21日～25日の午後5時～7時半

▽休日納税相談 1月27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

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す。なお、事前の予約は不要です。

▽とき 1月8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

図弘前コスモス会ふたば行政書士事務所（二葉さん、☎ 88・8781）

有料広告

有料広告

引越・解体予定の方、必見！

お部屋をまるごと片付ける際に発生する不要品は想像以上に多く、処分料も高額になりがちです。当店では、古いものから近代のリサイクル品まで各分野のプロがお客様の様々な不要品を買取致しますので、何件もの業者に依頼することなく、スムーズに買取が完了します。お客様が捨てしてしまうようなものほど、思わぬ高値で買取できる事例もたくさんあります！

片付けを始める前に、まずはご相談ください！

ないす堂 ☎0172-38-2857

弘前市土手町 133-6

今月の市税などの納期

納期限
1月31日

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

☆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加算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。

さあ、参加しよう！ 健幸ひろさきマイレージ制度

～1月1日からの取り組みでポイントが獲得できます～

皆さんは今年の目標を立てましたか？心身ともに健やかでいられれば、自分の目標とするゴールに近づくことができます。そこで今年は、自分自身のからだの状態にも目を向けてみませんか。

健幸ひろさきマイレージ制度は、働き盛りの40歳以上の人を対象に、健康に関心を持ち、積極的に健康づくりに取り組めるよう応援するものです。がん検診などを受診したり、健康に関する事業やイベントに参加したりすることによってポイントを獲得し、応募することで、すてきな景品がもらえます。弘前市保健センターなどに設置しているマイレージシートを使用し、参加しましょう。

▽マイレージシート設置場所 弘前市保健センター、市役所市民課総合

窓口、岩木庁舎、相馬庁舎、岩木保健福祉センター

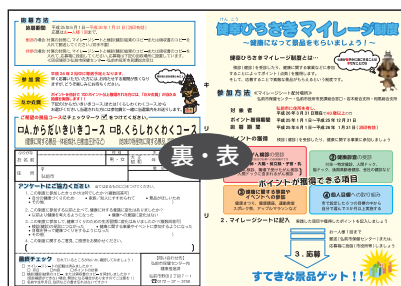
▽予定されている景品 参加賞…たか丸くんハンドタオル／たか丸賞…空気清浄機、体組成計など

※詳細は市ホームページに掲載しているほか、広報ひろさきで、健康に関する事業や検診に関する、予定されている景品などの情報を随時お知らせしますので、その情報を参考に、ご参加ください。

【協賛のお願い】

市民の健康づくりを応援してくれる企業を募集しています。趣旨に賛同し、景品を提供していただける場合は、ご連絡ください。

▽問い合わせ先 健康推進課（野田2丁目、弘前市保健センター内、☎37・3750）



ふむふむ、これがマイレージシートか。みんな参加して、すてきな景品もらってね！



ポイント獲得方法

投函時には、封筒をのり付けしましょう。

必須！

- ①がん検診ポイント (各25点)
- ②健康診査ポイント (25点)
- ③事業・イベントポイント (各15点)
- ④個人目標ポイント (各15点)

合計獲得ポイント

50点以上100点未満
参加賞
応募条件クリア！
参加賞をさしあげます☆

100点以上
たか丸賞
おめでとうございます！！
参加賞に加えて、たか丸賞が
当たる抽選にエントリーされます。

○50ポイント以上を獲得して参加賞をもらいましょう！

〈りんごの作業に忙しいAさんの場合〉

- ①肺がん検診を受診 25点
- ④個人目標の②⑤を達成 30点

合計55点獲得

〈会社勤務のBさんの場合〉

- ①子宮がん検診を受診 (会社の検診に含まれていた) 25点
- ④会社の健診を受診 25点

合計50点獲得

○100ポイント以上を獲得して参加賞とたか丸賞をねらいましょう！！

〈健康に興味のあるC助さんの場合〉

- ①胃がん検診を受診 25点
- ②健康まつりに参加 15点
- ③個人目標の①③④⑥を達成 60点

合計100点獲得

〈家族と一緒に取り組むD美さんの場合〉

- ①大腸がん検診を受診 25点
- ②特定健診を受診 25点
- ③アップルマラソンに参加 15点
- ④個人目標の①②④を達成 45点

合計110点獲得

マイレージシート

●あてはまるところにチェック☑ ●月日を書き込みましょう
●項目ごとにポイントを計算しましょう

必須！

①がん検診

- 応募には検診結果のコピー、または領収書のコピーが必要です。
- 1つ以上受診しましょう。

チェック	検診	受診日	がん検診内容	ポイント	チェック	検診	受診日	がん検診内容	ポイント
	月	日	胃	25点		月	日	前立腺	25点
	月	日	肺	25点		月	日	子宮	25点
	月	日	大腸	25点		月	日	乳	25点

②健康診査

- 受診した健診に②をつけましょう。
- 応募には健診結果のコピー、または領収書のコピーが必要です。
- 健診項目にがん検診が含まれる場合は「①がん検診」でもポイント対象となります。

チェック	健診など受診日	健診内容	ポイント
	月 日	特定健診 人間ドック 脳ドック 会社の健診 後期高齢者健診 その他 ()	25点

③健康に関する事業やイベントへの参加

- 健康に関する事業やイベント(主催者は問いません)に参加しましたら、記入しましょう。
- 記入できる「内容」は3つまで、「最大45ポイント」を獲得できます！！

チェック	参加した月日	事業・イベント内容	ポイント
	月 日		15点
	月 日		15点
	月 日		15点

【事業・イベント情報一例】
健康まつり、健康講座、健康相談、健診結果説明会、運動教室、スロークラッシュ、アップルマラソン、ソーデーマーチ、講演会など

④個人目標

- 以下の中から目標を選び3か月以上続けられた場合「チェック」しましょう。
- 目標は1つでも選んでもかまいません、「最大90ポイント」を獲得できます。

チェック	目 標	ポイント
	① 1日に1回、野菜料理を一品多く食べる。	15点
	② 週に4回以上、朝食をとる。	15点
	③ 週に2回以上、現在より15分以上多く歩く。	15点
	④ 週に4回以上、10分ストレッチをする。	15点
	⑤ 週に4回以上、体重計によって記録をする。	15点
	⑥ 禁煙する。(喫煙している方のみ)	15点



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	1月23日・24日／ 受付＝午後0時半～1時半	平成23年7月生まれ
	3歳児	1月9日・10日／ 受付＝午後0時半～1時半	平成21年6月生まれ
	1歳児歯科	1月16日・17日／ 受付＝午後0時半～1時	平成24年1月生まれ
	2歳児歯科★	対象＝平成22年7月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診	
離乳食教室	1月28日（月）、午後1時～2時半／受付＝正午～午後0時50分	平成24年8月生まれ	1月7日から、弘前市保健センターへ。
ベビー相談	1月18日（金）／受付＝午後1時半～2時（相談が終わり次第終了）	乳児（1歳未満）とその家族	1月4日～17日に、弘前市保健センターへ。
キッズ相談	子育て相談／身長・体重測定 ※歯の相談希望者は普段使っている歯ブラシの持参を。		
	1月18日（金）／受付＝午前10時～11時（相談が終わり次第終了）	幼児（1歳以上）とその家族	1月4日～17日に、弘前市保健センターへ。
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（午前11時～） ※歯の相談希望者は普段使っている歯ブラシの持参を。			



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	対象・定員	問い合わせ・申込先
内 容			
セット検診	1月15日～2月8日（日曜日を除く） ※1月16日・24日、2月6日は女性限定。	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月7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。
	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〉）	1,900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	1月19日・25日・30日、2月6日 ※30日は託児あり（乳幼児10人まで）。2月6日は女性限定。	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。	1月7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。
	血液検査、尿検査、内科診察、骨密度検査など	800円	
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。		



定期予防接種

【麻しん風しん混合・3種混合・2種混合・BCG・日本脳炎・不活化ポリオ】

通年接種です。接種間隔から外れると有料になります。なお、不活化ポリオの追加接種（4回目）も定期接種となりました。

○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。

【4種混合（3種混合＋ポリオ）】

平成24年11月1日から、4種混合ワクチンが定期予防接種に導入されました。4種混合ワクチンは3種混合と同様、初回接種3回と追加接種1回の計4回接種が必要です。原則として、3種混合ワクチン未接種かつポリオワクチン未接種の人で、4種混合ワクチン導入後に生後3か月に達する人（平成24年8月1生まれ以降の人）が対象となります。初回接種の間隔は20日から56日までです。なお、個別医療機関での接種が必要ですが、接種間隔から外れると有料になります。



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。

▽1月・2月の相談日

1月＝8日・22日

2月＝12日・26日

※時間は午前9時～午後3時半。

▽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。

読者の ひろば



今月のテーマ 「年末年始」

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。

“年末年始”は人生の境界線？

まずは、間もなく2年目を迎える震災復興の進ちょくに支援者の一人として立ちを感じています。

さて、年末の恒例といえば故郷への帰省。私的な出来事の実省と成果

を振り返り、その精神を生かして新たに強い心身で迎え待つ年ととらえています。そしてお宮参り。人それぞれの祈願は違ったとしても、初詣では気持ちが引き締まります。

私は物事を前向きにとり、過去をバネとし、この時期を迎えるたび一大行事ととらえ、“年末年始”は人生の境界線だと思っています。

(P.N. 榊夢さん)

暮れとお正月

12月は誕生会、クリスマス、年越し、お年玉の準備、忘年会など、たくさんの行事があります。年が明けて、親せきや上司への新年のあいさつ回り、途中で思いがけなく子どもにお年玉をあげることに…。年末年始の忙しさと言ったら私だけでしょうか。もしできることならば、年末年始はどこかの温泉地でひっそりと過ごしたいものですね。また、こ

の年になってもお年玉はもらってうれしいです。何はともあれ、すべては健康でいればこそ話です。

(古山和子さん)

ここからは、皆さんから寄せられたテーマ以外のお便りを紹介します。

ヒコーキに乗って一路青森へ

11月29日、羽田空港での一コマです。なにやら聞き慣れた三味線の音で、ふと立ち止まって行ってみると、写真のようなイベントが開催



Smile 通信

1 月生まれ



うちむら やまと
内村 倭士くん
H24.1.26 生(川先1)



かみばやし ゆま
上林 由菜ちゃん
H24.1.4 生(神田1)



うえた けいすけ
植田 啓介くん
H24.1.7 生(表町)



さいとう ひろたか
斎藤 太尊くん
H24.1.20 生(西町1)



さとう ひなた
佐藤 日向ちゃん
H24.1.13 生(如来瀬)



はなだ さく
花田 咲くん
H24.1.17 生(熊鳴)



みかみ ほずみ
三上 穂純ちゃん
H24.1.4 生(清水森)



あかいし はるき
赤石 晴葵くん
H24.1.24 生(青山1)



なら きょうか
奈良 京佳ちゃん
H24.1.18 生(青女子)



さかい しりゅう
境 子龍くん
H24.1.7 生(神田5)



おさない なお
小山内 菜緒ちゃん
H24.1.31 生(東城北1)



souma daishi
相馬 大志くん
H24.1.12 生(大和沢)



えちぜん
越前 つばきちゃん
H24.1.10 生(北園2)

来月のテーマは
「心に残る言葉・親切」です。

されていました。飛行機で青森に来てくださると、「青森観光キャンペーン」の最中でした。

次は、東京駅構内を歩いているときにみつけた、巨大な「青森の旨いもん」「青森のゆ」の2枚の広告です。公衆浴場の数では日本一、B級グルメでも日本一。青森には日本一がたくさんありますよ。

青森のゆっこに入って、旨いもんたくさん食べてケ！(石岡弘嗣さん)



あべ こうし
阿部 紘子ちゃん
H24.1.24 生(富士見町)



まつしま りの
松嶋 莉希くん
H24.1.30 生(城東3)



かわむら ゆうき
川村 有紀ちゃん
H24.1.14 生(広野2)



たなか ゆうと
田中 悠翔くん
H24.1.10 生(新岡)



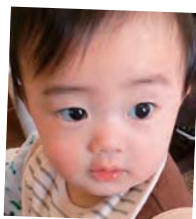
やまや ゆうな
山谷 優奈ちゃん
H24.1.11 生(横元1)



ささ そうすけ
笹 奨生くん
H24.1.3 生(樹木1)



ふじた まな
藤田 真菜ちゃん
H24.1.27 生(独狐)



いしがみ はると
石上 暖人くん
H24.1.15 生(富士見台1)



まかなえ りあな
蒔苗 莉亜那ちゃん
H24.1.24 生(湯口)



おかもと たつと
岡本 立人くん
H24.1.28 生(樹木2)



なるみ りの
鳴海 莉乃ちゃん
H24.1.14 生(泉野4)



きむら かえで
木村 楓 くん
H24.1.30 生(南柳町)



くわた さくら
桑田 咲楽ちゃん
H24.1.2 生(大沢)



なるみ きょうま
鳴海 慶将くん
H24.1.10 生(泉野1)



さとう みずき
佐藤 瑞季ちゃん
H24.1.29 生(八幡)



なら よりと
奈良 宣杜くん
H24.1.16 生(三寺)

2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25年2月に1歳の誕生日を迎える市内在住の子

★掲載内容 子どもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日・住所(町名まで)

★応募方法 ①子どもの写真1枚(プリント・データのどちらか)に、②子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・性別、住所、保護者氏名、電話番号を

記入したものを添えて、1月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 広報広聴課 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)

すぐわかる日本の絵画 改訂版
守屋正彦著、東京美術



仏教絵画、絵巻物、水墨画、壁画・屏風絵・襖絵、琳派・文人画・写生画、浮世絵、洋風画、近代の日本絵画に分けて日本の絵画の見方を紹介。名作の鑑賞ポイントなども充実。

地方議会の12か月
尾崎善造著、学陽書房



いつ、何を議論し、何を決めているのか？知っているようで実はよく分からない地方議会の仕事と役割。これを1年の流れの中で順序立てて、分かりやすく解説した本。著者は元弘前市議会事務局長。

私の好きな料理の本
高橋みどり著、新潮社



くいしんぼうの味方 72冊!! 写真にゴクリ、文章にうっとり、装丁にほれぼれ一手がけた料理本は100冊以上のフードスタイリストが、古今東西の食の本の世界をたっぷり案内。レシピ付き。

NEW BOOKS COMING UP

弘前図書館近着図書紹介

いとみち 二の糸
越谷オサム著、新潮社



濃厚な津軽弁と三味線の使い手、相馬といは、五能線で高校へ通い、週末はメイドカフェでアルバイト。「おがえりなさいませ、ごすずん様」はうまく言えるようになっただろうか。青春小説の金字塔、待望の第2弾。

名探偵シャーロック・ホームズ事典
日本シャーロックホームズクラブ編、くもん



「ホームズ物語」を読み始めたばかりの小学生から、シャーロックファン（ホームズ愛好者）を自認する中学・高校生まで…すべての若いファンの興味と探究心に応える、初の本格的「シャーロック・ホームズ事典」。

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 毎月第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
※1月から月曜日も開館します。
☎ 32・3794

食改さん
おすすめ
レシピ
File.13

お正月のおもちを使ったレシピ もっちりもち入りお好み焼♪

もちのもちもちふわふわの食感がやさしいお好み焼きです。

弘前市食生活改善推進委員会

材料（2枚分）

■生地

※ 薄力粉……………1カップ
卵……………1個
長いも……………50g（約3cm）
水……………1/2カップ
めんつゆ…大さじ1/2

■具

キャベツ…150g（3枚）
もやし…100g（1/2袋）
ちくわ……………小1本
もち……………1切れ
素干し桜えび…大さじ2
とろけるチーズ…1枚

サラダ油……………大さじ1
かつお節……………適量
ソース……………適量
マヨネーズ……………適量
青のり……………適量

調理のポイント！

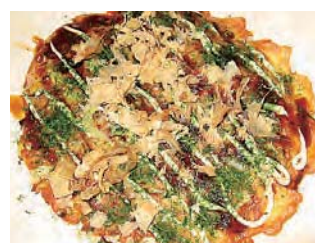
具は家庭にあるものを利用したり、ツナ缶や豚肉などもおすすめ。

①キャベツ、もやし、ちくわは粗くみじんに、もちは1cm角に切る。長いもはすりおろし、チーズはちぎっておく。

②ボウルに※の材料を入れて混ぜ合わせたら、具の材料すべてを加えて混ぜ合わせる。

③フライパンを中火で熱し、サラダ油を薄くひいたら、②の生地の半分を流し入れ、丸く形を整えてふたをし、7～8分程度焼く。裏返して中までしっかりと焼く。

④皿に盛り、お好みで、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけたら出来上がり。



■1人分の栄養価 エネルギー／495kcal、タンパク質／16.5mg、脂質／18.5g、塩分／2.1g



どしどし
応募を！

2月1日号の投稿募集

◎読者のひろばお便りテーマ

「心に残る言葉・親切」

…あなたが掛けられた「やさしい言葉」や思いがけない親切など、心温まる体験や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「大」

…お題から自由に発想して、一句ひねってみてください。

▼応募方法 次の事項を記入し、1月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）

編集後記

▶新春ということで、何か楽しめるような企画はできないものかと思案して思い付いたのがクロスワードパズルです。“弘前ワード”も盛り込んで作ってみました。なにぶん素人作成のため、つたない部分も多々ありますが、そこはご愛敬とお許しをいただき、単純に楽しんでもらえれば幸いです。（安）

▶今回の特集では、イルミネーションやライトアップされている場所・建物を見て回ること、その場の醸し出す幻想的な雰囲気を肌で感じる事ができました。光の使い方一つとっても、いかにその建物を美しく、また厳かに見せるかという主催者側の意図がそこに現れていて、大変参考になりました。（貴）

さらっと一句・川柳

今月のお題「初」

選・広聴広報課



初メール誰に送るか思案中
初夢は金の茶室で初点前
一本の風系伸びて初硯
初詣で年相応と生き願う
初競りのりんご嫁入り邦いずこ
初雪に白菜洗う冬の陣
初日記こころ晴天以下余白
見栄張って鯖でいいのに初鰹

長利 三窓
南天
成田 兼弘
神 夢
阿部 治幸
淳
豊田 昭二
内海 俊治

初対面ビビッと糸が赤くなる
初霜の枯葉さくさく冬の月
初雪で早や正月と挨拶す
初売の幟はためき朝日照る
花筏きつと初雪乗せる夢
初年度だ公約果し庶民守れ
初夢を見たけど忘れて初笑い
LED初冬に映える日暮どき
初恋を美化してさがせぬ同窓会
初めてと思いきやマンネリを
初々しフィアンセ連れて帰る日の
孫笑うつられて一家初笑い
今年こそナスビの夢を見てみたい
初恋は忘れた頃に夢に見る
ワイキキで美女と冷や酒夢の中

福士 慕情
石沢 和子
木村 ヨシ
山口 石三
稲見 則彦
鎌田 テル
新三 仁星
吉川 ひとし
まや
清藤 和賀子
風来坊
田沢 勝衛
長尾 美津子
格 和代
関 光博

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

賀 正



ロングセラーには理由^{わけ}があります。



パティシエのりんごスティック

青森県産リンゴを大きめにカットしてパイで包んだスティックアップルパイ。

りんごのお菓子

ラグノオ

本社/弘前市百石町9 ☎0172-35-0353



広報ひろさきは環境にやさしい
インキを使用しています。

