

hirosaki

「話題」と「笑顔」を届ける総合情報誌 広報ひろさき

2013

2/1

No.167

特集
再生へのスタート
~生まれ変わる
2つの前川建築~

02	目次 市の新しいCMが完成
03	新春特別企画
04	クロスワードパズル正解発表
05	特集 再生へのスタート～生まれ変わる2つの前川建築～
06	話題
07	平成24年度二十歳の祭典
08	市政情報
09	◆個人住民税の申告
10	◆高額療養費の申請について
11	◆介護保険の住民説明会を開催
12	◆ひとり親家庭などの支援制度
13	◆安全のために命綱のご利用をほか
14	学生企画コーナー
15	もっと②♥弘前!!
16	フォトコレinひろさき
17	弘前子ども議会、新春恒例消防団出初式ほか
18	暮らしのinformation
19	イベント、教室など
20	Health Information
21	健康の掲示板
22	健幸ひろさきマイレージ制度
23	今から始めよう健康づくり
24	読者のひろば
25	smile通信
26	わたしの珠玉の一枚
27	弘前図書館近着図書紹介
28	食改さんおすすめレシピ さらっと一句・川柳



弘前の魅力がぎゅっと詰まった 新しいCMが 完成しました!!

ひろさき 100ストーリーズ

検索



市では、シティプロモーション事業を推進しています。

このたび、市をPRする新しいCM「ひろさき 100ストーリーズ」を作成しました。「弘前には、物語になりうる、魅力的なモノやヒト、風景がたくさんある。そして一人一人もお勧めストーリーを持っている!」というのが、このCMのコンセプトです。

弘前市シティプロモーションサイトの「ひろさき 100ストーリーズ」のページで紹介しているほか、YouTube(YouTube内で100ストーリーズで検索)でも見ることができます。

なお、1月5日に青森朝日放送で放送された「ふるさと自慢がまちCM大賞」では、『審査員特別賞』を受賞しました。今後テレビでも放映されますので、皆さんぜひご覧ください。

▽問い合わせ先 広聴広報課シティプロモーション担当(☎ 35・1194)

新春特別企画

クロスワードパズル正解発表



広報ひろさき1月1日号に掲載した「クロスワードパズルで福袋を当てよう!」の答えは「大森勝山遺跡」でした。正解者の中から抽選で5人に「ひろさき福袋(弘前の特産品の詰め合わせセット)」をプレゼントします。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます(2月中を予定)。

なお、1月18日現在の応募者数は430人(正答率87.4%)です。

たくさんのご応募ありがとうございました。皆さんから寄せられた意見などは、今後のよりよい誌面づくりのために生かしていきます。

▽問い合わせ先 広聴広報課広報係(☎ 35・1194)

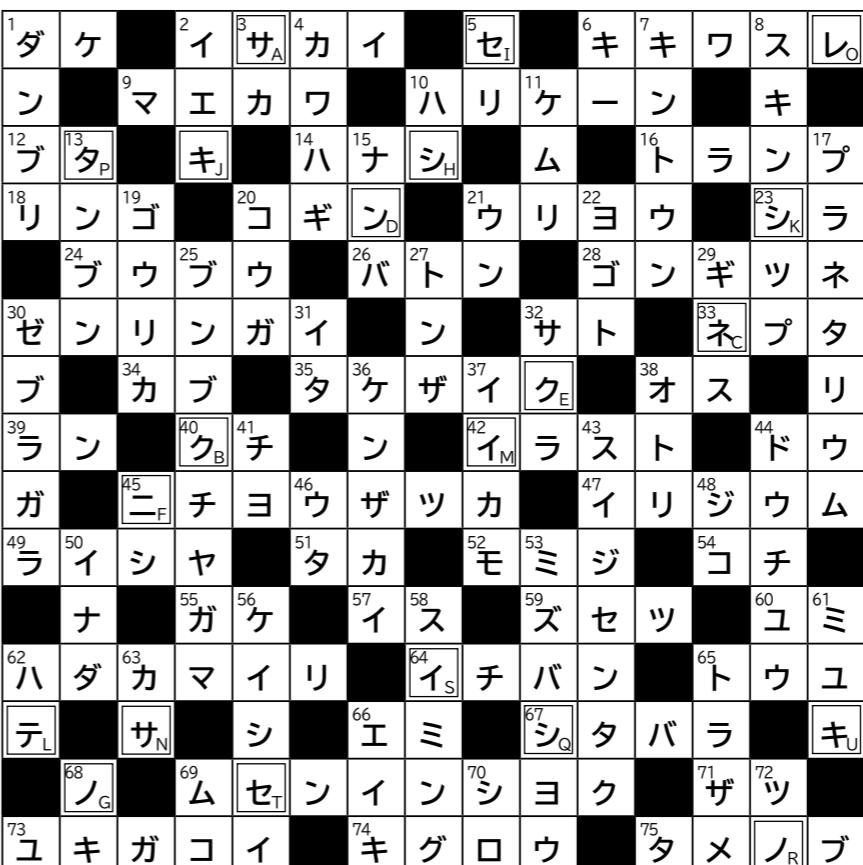
【答え】
大森勝山遺跡



【質問】 昨年国の史跡に指定された市の遺跡といえば?

サ_A ク_B ネ_C ン_D ク_E ニ_F ノ_G シ_H セ_I キ_J に

シ_K テ_L イ_M サ_N レ_O タ_P シ_Q ノ_R イ_S セ_T キ_U といえば?



【今号の表紙】
静かに時を待つ

1月14日から改修工事のために休館期間に入った市民会館。前日に「二十歳の祭典」が行われ、新成人たちの笑い声で包まれていた大ホールも、客席が取り外され、床のタイルもはがされるなど、その姿を着々と変え始めています。リニューアルオープンが予定されている平成26年にちょうど50周年を迎える同館は今、静かにその時を待っています。



大森勝山遺跡の発見から
史跡指定まで

大森勝山遺跡は、岩木山の北東山ろくに位置します。昭和30年代の岩木山ろくの大規模開発に先立ち、昭和34年～36年に実施された発掘調査により発見されたもので、同36年には市が公有地化し、遺跡保護を図ってきました。

市では史跡指定を目指して、平成18年～20年に再調査を実施し、約3,000年前に作られた環状列石(ストーンサークル)や大型竪穴建物跡などを約半世紀ぶりに検出しました。これらの成果に基づき、大森勝山遺跡は全国でも珍しい縄文時代晚期の環状列石を有する遺跡として、平成24年9月19日に国の史跡に指定されています。

再調査終了後は保護のため遺構をすべて埋め戻しており、現在、環状列石を直接目にすることはできませんが、遺跡の上から岩木山を望む眺めは、縄文時代をほうふとさせる景観とされ、国内の縄文遺跡の中でも屈指の遺跡景観として評価されています。



世界遺産登録に向けて

平成24年12月11日、大森勝山遺跡は、青森県などが進め、世界遺産登録を目指す「北海道・北東北を中心とした縄文遺跡群」の構成資産として追加・承認されました。

現在の構成資産数は、大森勝山遺跡を含め、三内丸山遺跡(青森市)、大湯環状列石(秋田県鹿角市)など18遺跡となっています。

市では、大森勝山遺跡の価値をより高めつつ次の世代へと継承するため、今後も保存と活用を進め、ほかの縄文遺跡とともに世界遺産への登録を目指していきます。

▽問い合わせ先 文化財保護課埋蔵文化財係(岩木山舎内、☎ 82・1642)

【特集】

再生へのスタート

~生まれ変わる2つの前川建築~

市民会館は1964（昭和39）年、市立博物館は1976（昭和51）年に完成した建物で、どちらも近代建築界をリードした建築家・前川國男が設計しました。

市民の大きな期待を受けて建てられた2つの建物は、これまで市民の皆さんに愛されながら、大切に使われてきました。

しかし市民会館では、舞台機構や各設備を含めた施設全体の老朽化が

1月から、市民会館と市立博物館が、平成26年のリニューアルオープンに向けた修繕工事などを行うため、休館期間に入りました。今号では2つの建物にスポットを当てながら、建築家・前川國男や市民会館で休館前に行われたイベントについて紹介します。

目立ち、また博物館でも、館内の電気・空調施設などの老朽化が著しくなりました。

このようなことから市では、前川建築という建築学的価値が高いばかりでなく観光資源にもなっている貴重な財産を後世に引き継いでいくため、現在2つの建物のリニューアル工事を行っています。

この工事については、設計者である前川國男の意匠を尊重するととも

に、利用者のニーズに合わせたサービスが提供できるよう整備していくもので、末永く活用できる建物となるよう進めていくこととしています。

市民の皆さんにとって、より身近で、愛着の持てる施設となるための休館となりますので、ご不便をお掛けすることもあるかと思いますが、しばらくの間、温かく見守ってもらえた幸いです。



市民会館(下白銀町)

前川建築4作目となるこの建物は、全体をコンクリート打ち放しという荒々しい素材感で統一。大ホールと管理棟をオーブンデッキで結ぶことで、中央正面の車寄せ棟越しに岩木山を望む雄大な視界を確保しながら、左右に伸びやかな空間が広がるたたずまいを実現した。一つの敷地でありながら、その場面ごとによつてさまざまな風景を醸し出す演出がとられています。

■主な整備内容
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

ル棟樂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

■休館期間 管理棟…4月～12月／ホール棟…1月～12月

■問い合わせ先 市民会館（☎ 32・3374）
※事務室は4月1日から12月31日まで、弘前文化センターへの移転を予定しています。

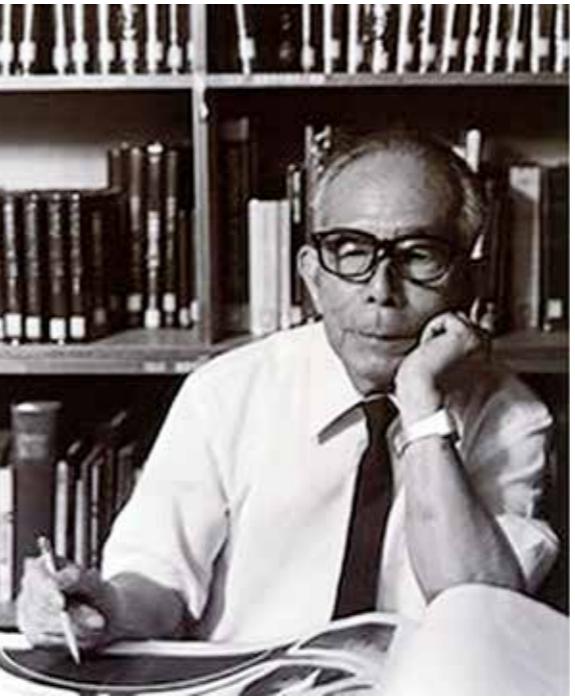


市立博物館(下白銀町)

前川建築6作目の作品。「知と美の調和」を基調とした建物で、打ち込みタイル工法（型枠にタイルを取り付けてコンクリートと一体化させた工法）が用いられている。また、この建物から外壁を煉瓦（れんが）様タイルで飾るという手法がとられ、ここに用いられた深みのある煉瓦色が城下町と調和し、落ち着いた雰囲気を醸し出している。

■主な整備内容
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
■休館期間 1月～平成26年3月



近代建築家の巨匠

まえかわくにお
前川國男

日本の近代建築史において、最も重要な一人に数えられる建築家、前川國男。当市には前川が自身の名前で手掛けた第1作から晩年までの建築作品が数多く残されています。

国内外を通じて第一線で活躍してきた建築家が、なぜ弘前と深い関わりを持つようになったのでしょうか。

ここでは前川と弘前とのつながりについて紹介します。

profile

新潟県生まれ。大学在籍中に近代建築の巨匠ル・コルビュジエの作品にひかれ、卒業後ル・コルビュジエのアトリエで学ぶ。帰国後レーモンド建築設計事務所に入所し設計活動を開始。1935（昭和10）年、前川建築設計事務所を開設し独立。東京・上野の「東京文化会館」など数々の作品で、日本建築学会賞、朝日賞、毎日芸術賞、日本芸術院賞など多数受賞。

ではなく、日本人設計のモダニズム建築としても初登録となるものであり、非常に意義深いものです。

その後、隆三の兄・新吾から、弘前中央高校の創立50周年記念事業の一つとして講堂建築の依頼があり、前川は再び弘前での仕事に携わることになりました。このように2件の建物を設計したこと、建築の面でも弘前とのつながりを持つことになった前川は、その後も弘前市役所をはじめ市立病院や市立博物館などを手掛け、そのつながりを一層深くするとともに、弘前に新たな景観と個性をつくり出していました。

前川は明治38年新潟県において、父貫一・母菊枝の長男として生まれました。菊枝は旧弘前藩士である田中坤六の娘で、前川の伯父に当たる菊枝の兄は、後に外務大臣や参議院議長を務めた佐藤尚武です。

前川は昭和3年に東京帝国大学（現東京大学）卒業後フランスへ留学し、近代建築の巨匠ル・コルビュジエに師事。そのアトリエに入る際、後見人として自宅にあずかったのが、当時国際連盟帝国事務局長としてパリに駐在していた佐藤尚武でした。

またちょうどこのころ、佐藤を通じて親交を深めた人物に、弘前出身

の実業家で郷土の弘前に地場産業の研究所設立を強く願っていた木村静幽の孫である木村隆三がいました。

2年余りの留学を終えた前川は、帰国後に東京のレーモンド建築事務所で働くことになりますが、その帰国の際の船上で、祖父の遺志を受け継いだ隆三から研究所の設計を依頼されました。こうして完成した木村産業研究所こそ、前川が自身の名前で実際に手掛けた記念すべき最初の建物となったのです。なお、同研究所は平成16年に国の登録有形文化財に指定されました。このことは前川設計として初の指定というだけ

前川國男が弘前で手掛けたそのほかの建物



木村産業研究所（在府町）
1932（昭和7）年建立

前川が日本で最初に手掛けた作品。装飾のない白亜の外装で、水平を強調した外観など随所に当時のモダニズム建築の特徴がよく現れている。



弘前中央高校講堂（蔵主町）
1954（昭和29）年建立

同校の創立50周年を記念して建築された講堂。学校行事のみならず、一般的のコンサートホールとしても使用された、当時としては東北随一の文化施設。



弘前市役所（上白銀町）
1958（昭和33）年建立

コンクリート打ち放しの柱と梁（はり）、建物全体を囲む頑丈な水平の庇（ひさし）など骨太の構造体で、重厚堅実を意識した造りとなっている。



市立病院（大町3丁目）
1971（昭和46）年建立

壁面から窓サッシを奥ませ、厳冬に強い建物を表現。1階待合室を開放的な吹き抜けのホールとし、患者たちの心のホスピタリティとなる空間を実現した。



緑の相談所（下白銀町）
1980（昭和55）年建立

前川建築初となる、銅版葺きのこう配屋根を採用した建物。桜などの樹木をはじめとする自然環境との調和を重視して建築された。



斎場（常盤坂2丁目）
1983（昭和58）年建立

前川による弘前での最後の作品。正面の大きな屋根が訪れる人に安心感を与えており、遺族の心を大切にしながら風土との共生、自然との調和を生かした建物。



①②ガイドの仲邑さんの説明に興味深く耳を傾ける参加者／③ケーナとアコーディオンの奏者によるミニコンサート／④音響反射板の設置を体験する参加者

Special Interview

市民の皆さん、前川建築を古くなても愛して使い続けてくれていることがうれしい

元 前川國男建築設計事務所

仲邑 孔一（なかむら・よしかず）



私がこの市民会館建築に携わったのは、前川事務所に入って5年目くらいのころで、ここではじめて壁や窓などのデザインを任せました。ですから私が建築家として一人前になりかけのときの建物だったんです。それが今回リニューアルするということで、技術者として、自分が造った建物を自分で補修できるという巡り合わせに、感慨もひとしおです。

私は大学を卒業してすぐに前川先生（以下先生）のところに入つて、先生が亡くなるまで、ずっと一緒に仕事をさせてもらってきたんです。そういう意味では私にとって市民会館はスタートの建物ですから、一番思い出深いし、今でも建築のいろんなことを勉強させてもらっているところです。

市民会館というのは、市民が待望していた集会所だったんです。先生もいろんな場所を見て、「岩木山が松原越しに見えるいい場所だ」というのでこの場所に決めました。ですから本来であればコンクリートの壁で覆われるところを、これから演目を楽しもうとしている人たちが、すばらしい景色も見られるようにと、窓ガラスを大きくとりました。今になってみれば、そういう環境を生かす設計の趣旨だったんですね。みんなで話をしながら岩木山を見たり、雪を見たりしているという環境。こういう造り方は、先生の建築としても非常にレベルが高く、文化財としてもすごく価値が大きいんです。それを弘前の人たちは分かってくれていて、先生の建物を古くなても愛して使い続けられている。非常にうれしいことです。

市民会館、市立病院と続き、市役所を増築するときは世の中が裕福になってきた時代。そのころから先生は「建物にもきれいな着物を着せてあげよう」と、赤いタイルを使い始めました。これまでよりもレベルを一段上げて人間の豊かさを求めたんです。博物館もそういう豊かな時代の流れで造りました。当時は大きい建築がはやっていましたが、先生は「人間にとっていい建築というのはヒューマンスケールといって、その人間にちょうどいい大きさというものなんだ。だから、弘前の人々に見合った建物を造ろう」と言って、ちょうどいい大きさで、巡回展を引き受けるだけの基準を満足させる建物にしたんです。

先生はよく、「建築というのは、それを設計する人の人間としての生きざまが現れるんだ」と話していました。ただそこにはただで「前川さんの建築というものは豊かな気持ちになるものだ」という実感が沸くんです。

弘前には、たくさんの賞をもらっている前川建築が数多くあります。そんな素晴らしい財産を持っている弘前の人たちは幸せです。これからも皆さんには愛して使ってもらいたいと思います。それだけの価値があると思いますので。

弘前市民会館 50歳 プレお誕生日会

参加者の声



もっと身近な存在になって、使いやすい建物に

50年前、まだそれほど地方にいいホールがなかったときに、前川國男がどれだけ思い入れを懸けてこの建物を造ったのか。また50年を迎えてリニューアルする今、当時担当した仲邑さんが、どれだけ若い時の思い

をここでつぎ込んでくれるのか聞きたくて、参加しました。前川の弘前に懸ける思いというのを受け継いだ仲邑さんが、弘前市内の前川建築をどれだけ大事にしているかというのを感じましたね。

新たに生まれ変わったときには、市民会館のホワイエをロビーコンサートなどに使ったり、博物館で小さな音楽会などが開けたりと、もっともっと身近な存在になって、使いやすくなればいいなと。このような建物は使ってこそ収益を生み出しますので。その収益というのは、お金のことだけではなく、心の中にずっと残って、子どもたちを育てる財産になると思います。

参加者の声



前川建築は市民の誇り
リニューアルが楽しみです

私が建築家の名前で一番最初に知ったのが、前川國男でした。小・中・高と、この弘前公園周辺の学校に通っていて、小学生のころに完成した市役所を見学したの覚えています。

高校も中央高校だったので、前川の作った講堂がありました。壁が水色だったり、一部赤や紺だったり、とってもきれいなんですね。そういうところに毎日通えるということで、本当にうれしかったですね。前川國男の建物が8つもあるところなんて、日本中探してもほかにはないですから。それはやっぱり弘前のみんなが大事にしてきたからだと思うし、市民の誇りなんだとつくづく感じます。

今回の催しでは、普段入ることができない舞台下の奈落なども見学でき、面白かったです。はじめての体験でした。来年どういうふうにリニューアルされるのか、今からすごく楽しみです。

建築家の仲邑孔一さん（元前川建築設計事務所）や前田卓さん（アトリエタスク代表）によるガイド付きツアーに参加して、建築当時の裏話や前川建築の特徴などを聞いたりしながら、有意義な時間を過ごしていました。

ツアーでは、同館の建築にも携わった仲邑さんが、2階ホワイエのシャンデリアについて「このシャンデリアに使われているのは無垢(むく)のパイプ、本物の銅パイプなんです。ヨーロッパの文化の中で銅器というものは、食器などにしても何代にもわたって大事に使い続けていくというものがあります。ですから電球がLEDに変わっても、これは変わらずに手入れをして銅のものを使っていきます。そういう本物志向が前川さんの建築の特徴なんです。本物でかつ自然。そういう方向に持っていくのが本当の建築なんです」と説明するなど、前川建築のこだわりや建物に込めた思いについて語っていました。

その後に行われた音響反射板設置見学会では、重さ4.5tの反射板2枚がゆっくりと時間をかけて設置されていく行程を感心した様子で見学。参加者もスタッフと一緒に設置体験を行なうなど、めったに見たり体験したりできない趣向を凝らした催しを存分に満喫していました。

また、この日はロビーやホワイエ、ホールにおいて、ケーナ奏者の岩川光さんとアコーディオン奏者の佐藤芳明さんによるミニコンサートも行われ、参加者は美しい音色に聞きほれるとともに、場所ごとに異なる音の響きを楽しんでいました。

リニューアルへの休館は、再生へのスタート。新たに生まれ変わる日をお楽しみに！



20th years old

平成24年度 二十歳の祭典 弘前への誇りを持ち 社会に貢献できる大人に

1月13日（日）、市民会館（下白銀町）を会場に、「二十歳の祭典（成人式・成人祭の2部構成）」が開催され、対象となった1,870人（男936人・女934人）のうち、1,378人が参加しました。

成人式では、新成人を代表して佐藤純さんと前田実穂さん（ともに弘前学院大学2年）が弘前市民憲章を朗読した後、葛西市長が「若い力を大いに発揮し、弘前から全国、世界へ羽ばたき、弘前の魅力を伝え、弘前の活性化に貢献してくれることを期待しています」と式辞を述べたほか、市がシティプロモーション事業の一環として実施しているフェイスブックをPRしました。

た。また、前田実穂さんが「弘前に生まれ育ったことに誇りを持ち、社会の一員として、社会に貢献したいと思います」と新成人のことばを述べました。

式典終了後に行われた実行委員会主催の成人祭では、友人との写真を収めたメモリアルカレンダーの作成や模擬投票、抽選会などが行われ、大勢の新成人が楽しい時間を過ごしました。

スーツや晴れ着に身を包んだ新成人たちは、久しぶりの旧友との再会に明るい表情を見せ、笑顔で近況を報告し合ったり、写真を撮り合ったりしながら、思い出話に花を咲かせていました。

立派な先生になりたい（左・三上智子さん）／幸せな家庭を築きたい（右・斎藤安由美さん）



教師になりたい（左・小村生穂さん）／デザイン関係の仕事に就きたい（右・小野慎司さん）



仕事をがんばる！（左・齊藤緩菜さん、右・石山さゆりさん）



①・⑥晴れの姿をカメラに収める新成人たち／②弘前市民憲章を声高らかに朗読する佐藤純さん（左）と前田実穂さん（右）／③式典の多彩なアトラクションに新成人から盛大な拍手が送られた／④旧友との再会に自然と会話が弾む／⑤前庭ではホットケーキや雑煮などが振る舞われた／⑦選舉に興味を持ってもらおうと実施された模擬投票



あなたの夢・目標を教えてください！

二十歳の祭典に参加した新成人に、これからの「夢・目標」を聞きました。

個人住民税の申告

平成25年度の個人住民税(市民税県民税)の申告を2月12日(期間前申告は1月30日)から受け付けます。締め切りは3月15日です。申告が必要な人は忘れずに手続きをしましょう。なお、地区別の受付会場や記入方法などの詳しい内容は、本誌1月15日号と同時配布した「平成25年度市民税県民税申告のお知らせ」に掲載しています。

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



期間前申告を受け付け

申告期間中の混雑を緩和して待ち時間の短縮を図るため、次に当てはまる人については、申告期間前の1月30日から2月8日まで(土・日曜日を除く)、市役所(上白銀町)2階大会議室で申告を受け付けします。

- 収入が給与収入または年金収入のみの人で、各種控除を追加・変更する人
- 収入がなかった人や遺族年金・障害年金などの非課税収入のみの人

平成25年度の申告が必要な人

1. 平成25年1月1日現在、弘前市内に住所がある人
※ただし、次に該当する人は申告の必要がありません。
 - ①所得税の確定申告書を提出する人
 - ②給与収入のみの人で、勤務先において年末調整を受けた人
 - ③公的年金等(国民年金、厚生年金、企業年金など)の収入のみの人
 - ④平成25年1月1日現在、弘前市内に住所がある人に扶養されている人
- ※②・③に該当する人でも、医療費控除、扶養控除など

申告スケジュール

対象地区	期間	受付時間	受付場所
期間前申告	1月30日(水)～2月8日(金)	午前8時半～午後4時	市役所(上白銀町)2階大会議室
本庁地区	2月12日(火)～3月15日(金)	午前8時半～午後4時	市役所(上白銀町)2階大会議室
岩木地区	2月25日(月)～3月15日(金)	午前9時～午後4時	岩木庁舎(賀田1丁目)1階会議室
相馬地区	2月18日(月)～2月22日(金)	午前9時～午後4時	相馬庁舎(五所字野沢)2階第1・第2会議室

*期間前申告は対象者限定。

年金収入がある人

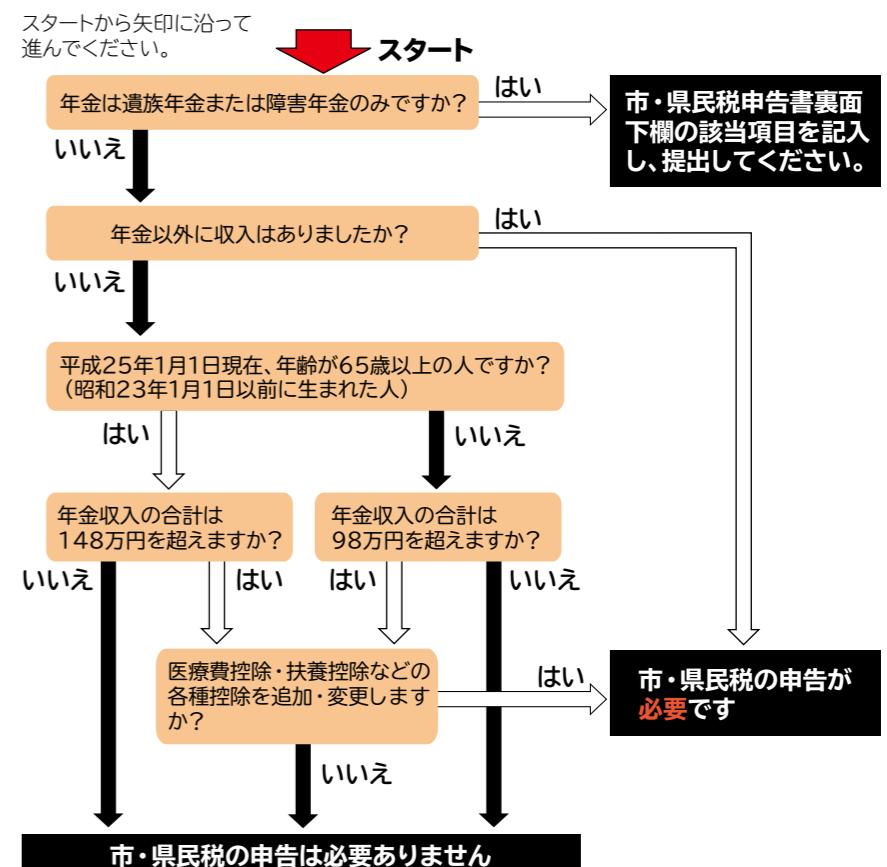
フロー
チャート
1

◆お願い 国民健康保険をはじめとする福祉関係の各種料金算定・軽減・支給や所得課税証明書発行の大変な資料となりますので、次に該当する人も、市・県民税の申告書を提出してください。
◎前年中に収入がなかった人
◎遺族年金・障害年金などの非課税収入のみの人

申告書を提出する際は、申告書裏面下欄の該当項目を記入し、1月30日～2月8日の期間前申告をご利用ください。

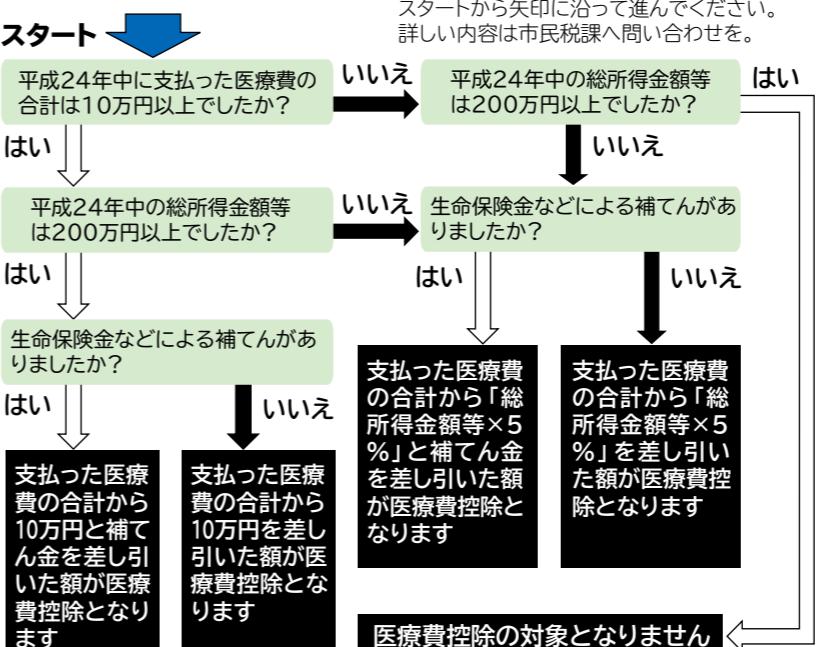
◆その他 申告書の提出は、郵送も可能です。

※右記のフローチャートは、年金収入がある人の一般例です。不明な点は市民税課市民税第二・第三係へお問い合わせください。



医療費控除

フロー
チャート
2



◎注意1 医療費控除の対象となつた金額がそのまま還付されるわけではありません。あくまで所得控除であり、扶養控除や基礎控除などと合計し、所得から差し引いて税額を計算します。

◎注意2 補てんされる見込みがあるときは、実際に補てんされないと見込み額での申告が必要です。見込み額と違っていた場合は後日、修正申告や更正の請求を行います。なお、医療費控除の限度額は200万円です。

◎注意3 インフルエンザの予防接種や人間ドックなど、「治療」を目的とした支出でないものは医療費控除の対象となりません。

自己負担限度額を確認の上、申請を

高額療養費の申請を忘れていませんか？

支払った医療費が自己負担額を超えた場合、申請すると高額療養費として戻ってくる制度です。詳しくは下表で確認し、不明な点は問い合わせを。なお、高額療養費は受診した月から、2年以内に申請できます。

▽申請に必要なもの ①医療機関から発行された保険診療分の領収書 ②認印 ③保険証 ④世帯主名義の銀行口座番号のわかるもの

▽申請の受付 弘前市国民健康保険に加入している人は、国保年金課国保給付係（市役所1階、窓口157）

自己負担限度額（月額）

国保世帯全体		
上位所得者	15万円+（医療費-50万円）×0.01	多数該当 8万3,400円
一般	8万100円+（医療費-26万7,000円） ×0.01	多数該当 4万4,400円
市民税 非課税	3万5,400円	多数該当 2万4,600円

区分	満70歳以上の前期高齢者	
	個人単位 (外来のみ)	世帯単位（入院含む）
現役並み 所得者	4万4,400円	8万100円+（医療費-26万7,000円） ×0.01 多数該当 4万4,400円
一般	1万2,000円	4万4,400円
低所得者Ⅱ	8,000円	2万4,600円
低所得者Ⅰ		1万5,000円

※多数該当とは、過去12カ月以内に高額療養費の支給が4回以上になる場合です。

◆同一世帯の人が同一月内に2万1,000円以上の医療費を、2カ月以上または2人以上が支払った分については合算されます。ただし、合算した医療費が上記表の自己負担額を超えない限り、高額療養費の対象にはなりません。また、同一世帯の70歳以上の前期高齢者の人の医療費は、すべて合算対象となります。

認定書を発行します

要介護認定高齢者の障害者控除

65歳以上で、要介護認定を受けている人を対象に、「障害者控除対象者認定書」を発行しています。この認定書により、身体障害者手帳などの交付を受けていない、本人または扶養している親族は、個人住民税および所得税の障害者控除を受けることができます。

なお、個人住民税と所得税が課税されない場合は、控除申告の必要はありません。

▽対象者および控除区分 ①要介護1～3で、市の基

疑問・質問にお答えします

介護保険の住民説明会を開催

月 日	時 間	場 所
2月6日(水)	午前10時半～正午	朝陽小学校図書室
2月13日(水)	午後1時半～3時	藤代公民館
2月14日(木)	午後1時半～3時	中野集会所
2月15日(金)	午後1時半～2時半	中央公民館相馬館3階
3月6日(水)	午後2時～3時半	野田町会集会所

介護保険についての説明会を右表の日程で開催します。自分の保険料負担段階について疑問を持っている人や、分からないことがある人はぜひおいでください。
▽問い合わせ先 介護保険課介護保険料係（市役所1階、窓口107、☎ 40・7049）

対象者は各種制度をご利用ください

ひとり親家庭などへの支援制度

①身体障害者手帳の1級～3級程度（下肢の障がいは4級まで）

②愛護手帳のA（Bの一部を含む）

③その他の障がいで、常に介護が必要

④いずれの場合も福祉施設に入所していないこと

▽支給月額 児童1人につき5万400円か3万3,570円（障がいの程度によります）

ひとり親家庭等医療費給付事業

保険診療の医療費自己負担分を、児童が18歳になった後の最初の3月31日（心身に障がいがある場合は20歳未満）まで支給します。

父または母には自己負担があります。

△対象

①ひとり親家庭等の父または母および児童

②父母のいない児童

母子自立支援員

母子自立支援員は、ひとり親家庭や寡婦などの人たちの精神的安定を図り、関係機関と連携を取りながら、自立に必要な情報提供や相談指導などで支援するほか、職業能力の向上および求職活動に関する支援を行います。

また、子育てなどに関する問題、児童扶養手当の受給やひとり親医療費、養育費の確保など、経済上の問題に関する相談にも応じています。

▽問い合わせ先 子育て支援課家庭支援係（市役所1階、窓口109、☎ 40・7039）

各種制度については所得制限があります。

児童扶養手当

次の支給要件のいずれかに該当する児童を養育している父母、または養育者（どちらも、公的年金の受給資格がないこと）に対し、児童が18歳になった後の最初の3月31日（心身に障がいがある場合は20歳未満）まで支給します。

△支給要件

①父母が離婚

②父または母が死亡（遺族年金等を受けていないこと）

③父または母が重度の障がい者（身体障害者手帳の1級か2級程度）で、就労が不可能（障害年金を受けている場合は、子の加算がないこと）

④父または母に1年以上遺棄

⑤父または母が裁判所からDVに関する保護命令を受けた

⑥父または母が1年以上拘禁

⑦父または母が3カ月以上生死不明

⑧母が未婚

▽支給月額 児童1人につき4万1,430円～9,780円（前年の所得によります）／2人目は5,000円を加算／3人目からは1人につき3,000円を加算

特別児童扶養手当

心身に障がいがある20歳未満の児童を養育している父母か、養育者に支給します。

△支給要件

屋根の雪下ろしの際の必需品です

安全のために命綱のご利用を！

○岩木総合支所民生課（賀田1丁目、☎ 82・1628）

○相馬総合支所民生課（五所字野沢、☎ 84・2111、内線821）

※受付時間は、いずれも午前8時半～午後5時。

土・日曜日、祝日は、市民との協働推進課に限り受け付けます。





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。
13回目の今号は下記の2事業です。

7

HIROSAKI コミュニティミーティング～わけものビジョン～

▽実施団体 弘前青年会議所
 ▽事業内容 「今の弘前に必要なものは何か」をメインテーマに、3回にわたって弘前のまちづくりについての意見交換会を開催しました。毎回、高校生から年配の人まで約100人の市民が参加し、10人程度のグループに分かれて、「農業と商業」「観光とイベント」「生活とくらし」の3つのテーマについて議論し、地域の再生・活性化に必要な事業を提案し合いました。議論を通じて、異なる年代の人たちがどのような考えを持っているのか知る機会となり、市民のまちづくりへの意識を高めることができました。
 ▽事業費／補助金額 35万8,420円／25万9,000円



8

城西学区安全で安心な「地域安全マップ」作成事業

▽実施団体 城西学区子ども安全サポート推進事業部
 ▽事業内容 犯罪や事故のない、安全で安心した生活のできる地域の環境づくりをするため、城西小学校5年生児童と地域住民が、地域の現況について調査点検を行い、「地域安全マップ」を作成しました。児童自らが、「不審者はどんな人なのか」や「どんな場所に不審者が潜んでいるのか」などについて学び合い、日ごろから注意しなければならない危険な場所を確認し合うことによって、防犯意識の高揚を図ることができました。
 ▽事業費／補助金額 7万4,120円／6万6,000円



平成25年度に実施する事業を募集しています！



▽募集期限 2月12日

▽事業実施期間 4月1日～平成26年3月31日

※制度の詳細や申請書類については、市民との協働推進課で配布しているほか、市ホームページに掲載しています。なお、この制度に関する予算については、3月に行われる第1回市議会定例会で審議されます。予算案の可決をもって、制度を実施します。

平成25年度の事業募集予定

来年度に実施する事業の募集は、3次募集まで予定しています。

◎②次募集期間…5月8日～6月7日（事業実施期間…8月1日～平成26年3月31日）

◎③次募集期間…8月8日～9月6日（事業実施期間…11月1日～平成26年3月31日）

「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、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（市役所2階、窓口256、☎ 40・7108、Eメール shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp）

もっと②♥弘前！！

学生企画コーナー

地元ガイドが案内するツアーアー。その名も“ひろさき街歩き”。季節によってもガイドさんによっても、楽しみ方が違います。

今回は、2月28日まで行われている冬期限定ツアー「冬のライトアップ洋館散歩」に参加し、私たちが、知っているようで知らない新しい冬の弘前を発見してきました！

ひろさき街歩き

人がつながるツール＝街歩き

冬期限定ツアー 冬のライトアップ洋館散歩

しゅっぱ～つ☆
弘前の魅力、たくさん発見してきます!!



カトリック弘前教会

一戸時計店

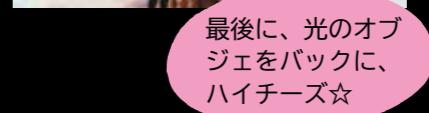
屋根を見上げると、そこには立派な「時計台」。明治30年ごろに建造され、それ以来、ほとんど時間を止めることなく時を刻み続けてきたそうです。



土淵川

夜の土淵川は、普段、なじみがある土淵川とはまた違った幻想的な一面が見えて、メンバーもうっとり…♡(^*)

街歩きを通して地元の人と接し、新たな発見をしませんか？



最後に、光のオブジェをバックに、ハイチーズ☆



観光物産課で街歩きを担当する福士さんにお話しを聞きました。

ひろ♥レポ
メンバー
募集中！

ひろ♥レポは、若者目線で弘前のこと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>)、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。



弘前子ども議会

12月26日、市役所（上白銀町）市議会議場において「弘前子ども議会」が開催されました。午前中は、市内20校40人の小学生が参加。「大好きな小学校」や「弘前のまちづくり」について、各校の代表が壇上で提案しました。また、午後からは市内18校38人の中学生が参加。「将来の弘前」「今私たちにできること」をテーマに学校ごとに発表した後、同テーマについて意見を活発に交わしていました。

参加した小笠原凜さん（東目屋中2年）は、「発表は緊張したがうまくできた。他校の発表の中にあったあいさつ運動などは私たちの学校活動でも取り入れたいです」と話していました。

1月14日 新春恒例 消防団出初式

1月14日（成人の日）、土手町通りを会場に、新春恒例の出初式が西目屋村消防団と合同で盛大に開催されました。

当日は、弘前市消防団111分団、西目屋村消防団3分団、総勢約1,500人の消防団員と消防車両74台が参加して行われました。

式ではまず初めに、土手町通り一帯に消防団員と消防車両が整然と並び、葛西市長を観閲者とする人員服装点検と機械点検が行われました。

その後、会場を訪れた市民が見守る中、各分団の代表による、伝統を誇る力強い振りが行われ、日ごろの訓練の成果を存分に示しました。続いて行進ラッパに合わせて行われた徒步部隊・車両部隊の分列行進では、全員が集中力を持って規律正しい勇壮な行進を披露しました。

あいにくの寒空でしたが、たくさんの市民が訪れ、にぎやかな出初式となりました。



12月26日 弘前子ども議会

12月26日



1月1日

市民新年互礼会

1月1日、市民新年互礼会がベストウェスタンホテルニューシティ弘前（大町1丁目）で開催され、約200人の参加者が新年を祝い、賀詞を交わしました。会では、オープニングでひろさき芸術舞踊実行委員会「DREAMER」の子どもたちがエネルギーッシュなダンスを披露。その後年頭のあいさつでは、葛西市長がスクリーンを使って今年の抱負などを述べました。



1月12日～14日

津軽の名人・達人バンクふれあいまつり

1月12日～14日に、さくら野弘前店（城東北3丁目）で開催された「津軽の名人・達人バンクふれあいまつり」（主催・津軽広域連合）。会場では、一芸に秀でた「名人・達人」による作品展示や体験イベントが行われ、訪れた人々は「名人・達人」の巧みな技にじかに触れて体感していました。14日にはステージイベントも行われ、多くの人にぎわいました。

1月12日

リサイクルそり作り教室

1月12日、環境整備センタープラザ棟（町田字筒井）で行われたリサイクルそり作り教室。参加者は木材や竹ざおの切れ端を使って1時間ほどで手作りのそりを完成させ、プラザ棟の屋根を利用したスロープでそり滑りを楽しみました。親子で参加した西森優さん（福村小6年）は「子どもでも簡単に作ることができよかったです」と笑顔を見せっていました。



1月12日

国際交流ふれあいパーティー

1月12日、弘前文化センター（下白銀町）において、市民と市内に住む外国人が楽しく交流する、国際交流ふれあいパーティーが開催されました。このパーティーは弘前大学の学生・留学生・社会人ボランティアが企画・運営。約70人の参加者が、ゲームなどを通じて親交を深めるとともに、タイとインドのカレーなどを食べて、それぞれの食の文化に触れていました。



i暮らしのInformation

イベント

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）2月2日・9日・16日・23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）2月16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）2月2日・9日・16日・23日の午前10時～正午／市立郷土文学館（☎ 37・5505）

問各会場へ。

第32回小・中美術展

弘前地区の小・中学生の国工美術の優秀作品を集めた作品展です。期間中は中学校壁新聞展示も同時開催します。

2/24 開催!! 冬の岩木山で雪と遊ぼう！

第1回岩木山スキーフェスティバル

雪国ならではのスポーツ、クロスカントリースキーの体験やチーム対抗の雪上トライアスロンで、岩木山の冬を楽しめましょう。スキーを持っていない人には無料レンタルを用意しますので、気軽にご参加ください。

▽とき 2月24日（日）

▽ところ 岩木青少年スポーツセンター（常盤野字湯段窓）
▽内容 ①雪上トライアスロン（スキーリレー・スノーフラッグ・人間ばんばの3種目）/②クロスカントリースキーの体験・講習会、ニュースポーツ体験コーナー、雪上宝がしなど

▽とき 2月8日～11日の午前9時～午後5時（最終日は午後3時まで）
▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）
▽内容 描画、版画、立体作品、芸、デザイン作品
※2月9日の午前11時から、同所で造形活動ワークショップを開催します。

▽入場料 無料

【造形教育調査研究委員会（教育研究所内、☎ 26・4802）】

弘前工業高校定時制 工業技術科展

機械電気とインテリアの2コースがある工業技術科の各特徴を生かした、実習製作品や卒業製作品を展示します。

▽とき 2月9日・10日の午前10時～午後5時

▽ところ 百石町展示館第1展示室
▽内容 テーブル、いす、木工製作、金属加工、LED装飾などの展示
【弘前工業高等学校定時制（高屋さん、☎ 32・6241）】

2013岩木山南麓豪雪まつり

雪の一番多い時期の岩木山ろくを思い切り楽しめる雪まつりです。

県道3号線沿いにある各施設で、雪のオブジェ・馬そり・雪の滑り台のほか、雪上でのダンスパフォーマ

ンス・大道芸やライブ、スノートレッキングなどの体験があります。また、温かい飲み物・軽食の出店のほか、温泉も楽しめます。

▽とき 2月9日～11日
○昼の部=午前10時～午後3時（初日は午後1時から）

○夜の部（10日・岩温泉のみ）=午後4時～5時半
※期間中は、各施設で灯ろうの明かりをともします。

▽ところ 岩温泉郷、岩木青少年スポーツセンター、岩木山総合公園、岩木山観光協会（本部）
※駐車場は各施設にあります。

▽入場料 無料（一部有料）
【岩木山観光協会（☎ 83・3000）】

大学の力を活用した子育ち・子育て支援プログラム公開検討会

市と弘前大学および弘前学院大学では、大学の持つ資源を活用した「子育ち・子育て支援」の在り方について、約2年間調査研究をしてきました。このたび、最終報告に向けての公開検討会を開催しますので、ぜひご参加ください。

▽とき 2月12日（火）

午後6時半～8時半（予定）
▽ところ 弘前大学創立60周年記念会館「コラボ弘大」（文京町）8階八甲田ホール

▽内容 研究成果の報告および最終報告書作成に向けての公開検討会
▽ゲストコメンテーター 村田和子



※①は小学生の部・中学生以上の部とともに1チーム4人～6人で事前の申し込みが必要。②は参加自由。

▽参加料 ①=1チーム500円、②=無料

▽申し込み方法 申込用紙に必要事項を記入し、保健体育課体育係（岩木庁舎3階）へ提出を。

※申込用紙は市役所や各体育施設などに備え付けているほか、市ホームページに掲載しています。

【保健体育課（☎ 82・1643）】

さん（和歌山大学准教授）、西川正さん（ハンズオン埼玉常務理事）

▽参加料 無料
※事前の申し込みは不要。

【弘前大学生涯学習教育研究センター（深作さん、☎ 39・3147）】

母乳フォーラム

子育て中の人口や地域で子育て支援をしている人など、どなたでも参加できます。

▽とき 2月14日（木）
午後5時45分～7時

▽ところ 国立病院機構弘前病院（富野町）地域医療研修センター1階

▽テーマ 「母乳育児で赤ちゃんとコミュニケーション」

▽内容 母乳育児の取り組みについてのビデオ上映／母乳に良い食事の紹介／祖父母に向けたパンフレットの紹介など

▽参加料 無料
※事前の申し込みは不要。

【弘前病院母子医療センター（☎ 32・4311）】

第13回津軽文化講演会 「人生を楽しくする方程式」

数学者で大道芸人のピーター・フランクルさんを講師に招いて開催します。

▽とき 2月15日（金）午後5時半～（開場は午後5時）

▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）ホール

▽入場料 1,000円

▽チケット販売所 紀伊國屋書店、平山萬年堂（ともに土手町）、弘前市社会教育協議会（弘前文化センター内）

【弘前市社会教育協議会（☎ 31・3010）】

弘前法人会 新春講演会

▽とき 2月15日（金）午後4時～5時半（開場は午後3時半）

▽ところ ホテルニューキャッスル（上鞘師町）3階麗峰の間

▽内容 「リーマンショックとその後の経済・金融」

▽講師 三國谷勝範さん（東京大学政策ビジョン研究センター教授、元金融庁長官）

▽定員 200人
※事前の申し込みが必要。

▽入場料 無料
【2月8日まで、弘前法人会（☎ 36・8274）】

※受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時です。

こどもの森2月の行事

◎自然教室「雪と遊ぼう！」

▽とき 2月10日（日）午前10時～正午

▽対象 小学生

◎月例登山「行けるところまで行ってみよ」

▽とき 2月17日（日）午前9時半～午後2時半

※前日までに申し込みを。

◎自然教室「ソリ大会」

▽とき 2月24日（日）午前10時～午後2時半

▽対象 小学生

～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）

▽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、防寒着
※豚汁を用意しますので、器を持参してください。

▽開館日 毎週土・日曜日、祝日

▽その他 3月30日まで樹木の冬芽展も開催中です（入場無料）。

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

第38回生活技術発表展

弘前地区生活改善グループ連絡協議会では、農村女性と消費者が一堂に集まり、お互いの活動や生活技術などを交換する発表展を開催します。皆さんぜひおいでください。

▽とき 2月19日（火）

午前10時半～午後2時半
▽ところ 北辰学区高杉ふれあいセンター（独孤字山辺）

▽内容 農とくらしを楽しむ活動展示紹介…参加団体の活動展示・紹介／みんなに伝えたい米粉料理の実演・試食（午前10時40分～11時半）／講演「米粉の魅力と活用方法」（午後1時～2時半）…講師・千葉伸子さん（料理研究家）

【中南地域県民局地域農林水産部農業普及振興室生活担当（☎ 32・1131、内線230）】

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		

□…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
【中央公民館（☎ 33・6561、火曜日は休館日）】

コミュニティビジネスサロン

地域の課題をビジネスの手法で解決するコミュニティビジネスが注目されています。コミュニティビジネスに興味のある人や、何か事業を起こしたいと考えている人の参加をお待ちしています。

△とき 2月 23日(土)
午後2時～4時
△ところ カフェ・ド・クー(田町5丁目、三枝ビル2階)
△内容 講演、創業者体験談、意見交換・交流会
△定員 15人(先着順)
△参加料 500円(茶菓子代として)
間 2月 15日までに、商工労政課仕事おこし・雇用支援室(☎ 32・8106、✉ 35・1105)へ。



教室・講座

市民・少年少女スキー教室 (大鰐会場)

△とき 2月 9日・10日の午前

弘前図書館 2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 「世界の昔話・民話・名作」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 2月 23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。
間弘前図書館(☎ 32・3794)

10時～午後3時
※受け付けは午前9時～。
△ところ 大鰐温泉スキー場国際エリア(大鰐町虹貝字清川)
※受付場所は雨池スキー場国際エリア2階。
△講師 S A J全日本スキー連盟公認指導員(弘前スキー倶楽部所属)
△対象 小学生以上の市民(初心者からエキスパートまで)
△参加料 3,000円(傷害保険料を含む)
△その他 スキー用具・リフト券などは各自で準備を。

△申し込み方法 2月2日～7日に、参加料を添えて弘前市体育協会(下白銀町、笹森記念体育館内)またはタケダスポーツ弘前バイパス店(城東北4丁目)へ。
間弘前スキー倶楽部事務局(☎携帯080・4519・2611)

オリジナルキャンドルづくり

自分でオリジナルキャンドルを作つて、弘前雪明りを楽しもう!
火を使わずに簡単に作れます。

△とき 2月 10日(日)
午後3時半～7時
△ところ まちなか情報センター(土手町)
△講師 唐牛千佳子さん(candle ticca ★ ticca)
△定員 20人
△参加料 500円
※事前の申し込みが必要。
間まちなか情報センター(☎ 31・5160)



りんご輸出セミナー

りんごの輸出に興味のある人(輸出経験不問)を対象に、輸出の知識やノウハウについて学べるセミナーを開催します。

△日程と内容 ①2月 15日(金)=第3回「海外への販路開拓」…マーケティングについて、契約実務 ②2月 27日(水)=第4回「貿易の基礎知識」…商談交渉、コスト計算、オファーシート作成、契約書作成・修正

※時間はいずれも午後1時～4時半。

△ところ 市立観光館(下白銀町)
△定員 各回 20人
△受講料 無料
△申込締め切り ①2月 8日、②2月 25日
間りんご課販売対策係(☎ 40・7105)

プールで体力づくり教室

△とき 2月 18日～3月 11日の毎週月・木曜日、午前10時～11時
△ところ 温水プール石川(小金崎字村元)
△内容 水中のストレッチ、体操、ウォーキングの基本から応用、簡単な筋力トレーニング、ゲームなど
△対象 市民=20人
△参加料 無料(各自傷害保険などに加入を)

△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、2月12日(必着)までに、河西体育センター(〒036・8316、石渡1丁目19の1)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。

間河西体育センター(森下さん、☎ 38・3200)

水中ウォーキング教室

△とき 2月 18日～3月 25日の毎週月曜日、午後1時半～2時半
△ところ 河西体育センター(石渡1丁目)
△内容 水中ウォーキングの基本から応用、ストレッチ、簡単な筋力トレーニング、ゲームなど
△対象 おおむね60歳以上の市民=15人
△参加料 無料(各自傷害保険などに加入を)

△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、2月12日(必着)までに、河西体育センター(〒036・8316、石渡1丁目19の1)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。

間河西体育センター(☎ 38・3200)

市民ボランティアによる パソコン講座

市民のためのパソコン講座です。
【エクセル 2010 入門講座】
△とき 2月 19日・26日、3月 5日の午前10時～午後3時
※3日間で1セットの講座です。
△ところ 総合学習センター(末広4丁目)
△内容 表計算ソフト(エクセル2010)の基本的な操作技術の習得
※エクセル2010以外のバージョンを使っている人は操作方法が異なりますので、ご注意ください。
△対象 文字入力およびキーボード・マウスの操作ができる市民=30人
△参加料 105円(テキスト代として)
△持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食
△受け付け開始 2月3日、午前8時半～(定員になり次第締め切り。電話でも受け付けます(受付時間は午前8時半～午後5時))
間学習情報館(総合学習センター内、☎ 26・4800)

健康体操と軽スポーツ 体験教室

△とき 3月 4日・7日・11日・14日(計4回)の午前10時～11時半
△ところ 克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)
△内容 スカイクロス、スナッッグゴルフ、ペタンクのルール説明と簡単なゲーム、ストレッチ体操
△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 飲み物、汗ふきタオル、運動のできる服装(長靴、スパイク付きの履き物は不可)
△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、2月15日(必着)までに克雪トレーニングセンター(〒036・8101、豊田2丁目3の1)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。

間保健体育課(☎ 82・1643)

間克雪トレーニングセンター(☎ 27・3274)

ラケットテニス体験教室

市民のためのパソコン講座です。
【エクセル 2010 入門講座】
△とき 2月 19日・26日、3月 5日の午前10時～午後3時
※3日間で1セットの講座です。
△ところ 河西体育センター(石渡1丁目)
△内容 ラケットテニスの基本、ストロークからゲームまで
△対象 市民=10人
△参加料 無料(各自傷害保険などに加入を)
△持ち物 シューズ、タオルなど(ラケットは貸し出します)
△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、2月14日(必着)までに運動公園(〒036・8101、豊田2丁目3の1)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。

間はるか夢球場事務室(☎ 27・6411)

スポーツ体験教室

△とき 3月 4日～25日の毎週月曜日、午前10時～11時半
△ところ 河西体育センター(石渡1丁目)
△内容 ソフトバレーボール、ラケットテニス、ラージボール卓球など
△対象 市民=20人
△参加料 無料(各自傷害保険などに加入を)

△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、2月14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。

間保健体育課(☎ 82・1643)

股関節ゆっくりやわらか ストレッチ

△とき 3月 5日・12日・19日・26日(計4回)の午後1時半～2時半

間温水プール石川(☎ 49・7081)

緑の相談所

2月の
催し

【展示会】

●クリスマスローズ展 8日～11日

●ツバキ展 15日～24日

【講習会】

●園芸用土と肥料の話 23日、午後1時半～3時半

●休館日 4日・12日・18日・25日

間緑の相談所(☎ 33・8737)

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、2月14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。

間保健体育課(☎ 82・1643)

水泳教室(背泳)

△とき 3月 5日～21日の毎週火・木曜日、午後1時～2時

△ところ 温水プール石川(小金崎字村元)

△内容 基本的な背泳の練習

△対象 クロールで25m泳げる市民=15人

△参加料 無料(各自傷害保険などに加入を)

△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、2月15日(必着)までに、温水プール石川(〒036・8123、小金崎字村元125)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。

間温水プール石川(☎ 49・7081)



その他

斎場の休場日が変更になりました

斎場ではこれまで、1月1日と毎月第1・第3日曜日を休場日としていましたが、1月から、1月1日のみを休場日とし、毎月第1・第3日曜日は開場することとしました。

これに伴い、愛がん動物の火葬受付時間が午前8時半～正午および、午後1時～4時となりましたので、併せてお知らせします。

問 斎場 (☎ 32・0643)

償却資産（固定資産税）の申告はお済みですか？

償却資産（固定資産税）の申告期限は1月31日です。まだ済ませていない人は、早めに申告を。

▽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）

※申告がない場合は、事業所などを直接訪問することができます。

問 資産税課資産税係 (☎ 40・7027)

行政書士弘前コスマ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 2月12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
問 弘前コスマス会ふたば行政書士事務所（二葉さん、☎ 88・8781）

成年後見制度をご存じですか～認知症や知的・精神障がいのある人の権利や財産を守るために～

成年後見制度は、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が十分でない人（本人）の権利や財産を守るために、次の2種類があります。

▽法定後見 既に本人の判断能力が低下している場合に、支援者として家庭裁判所に選ばれた人（成年後見人等）が本人に代わって財産管理をしたり、必要に応じて契約を結んだりします。この場合、預貯金の払い戻しや解約、遺産分割の協議、不動産の売買などに際し、本人に不利益な結果を招かないよう保護・支援します。また、本人が結んだ不利益な契約を取り消すことができる場合もあります。

▽任意後見 将来、判断能力が衰えたときに備えて、「誰に」「どのような援助をしてもらうか」についてあらかじめ決めておき、判断能力が十分なうちに契約しておくものです。

【成年後見制度利用支援事業】

成年後見制度（法定後見）を利用する際に必要となる「申立費用」や「成年後見人への報酬」を支払うことが困難な場合、その全部または一部を市が助成します。

▽対象 次の①・②両方を満たす人で、成年後見制度の利用が本人の福祉を図るために不可欠と判断された人

①経済的要件 生活保護受給者やそ

れに準ずると認められる人
②住所要件 弘前市に住所を有し、現に居住する人
※他市町村に住所がある人でも、弘前市の介護保険に加入している人は対象になる場合があります。

問 福祉総務課総務係 (☎ 40・7037)

シンフォニー「成年後見制度を考える会」相談室

相続・遺言・財産管理・将来への不安など、成年後見に関わる法律・社会生活上の諸問題について、相談員が無料で相談に応じます（秘密厳守）。

▽とき 2月17日（日） 午後1時半～4時

▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階第1会議室

※事前の予約は不要ですが、当日受け付けは午後3時半で終了します。

▽相談員 弁護士、行政書士、元家庭裁判所調査官、元裁判所調停委員

問 シンフォニー「成年後見制度を考える会」（鎌田さん、☎ 兼 F 38・1829）

▽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。

遺児等に 卒業祝金を支給します

市内に居住し、父や母が死亡または重度の障がいがある家庭などで、今年3月に中学校を卒業する児童を

養育している人に支給します。対象者には、1月下旬に申請用紙を送付しました。届かない場合は、ご連絡ください。

▽祝金の額 1人につき1万円（3

月下旬に支給）

▽提出先 2月28日までに、子育て支援課家庭支援係（市役所1階、窓口109、☎ 40・7039）、岩木総合支所民生課、相馬総合支所民生課、各出張所へ。

平成25年度県立弘前高等技術専門校学生募集

▽募集する科と定員 造園科=15人／配管科=20人

▽訓練期間 4月～平成26年3月（1年間）

▽応募資格 職業に必要な技能と知識を習得したい人

▽応募方法 2月14日までに、雇用保険加入（受給）および訓練手当受給見込みの人は弘前公共職業安定所（南富田町）へ、それ以外の人は弘前公共職業安定所に相談の上、県立弘前高等技術専門校（緑ヶ丘1丁目）へ願書の提出を。

▽試験日 2月21日（木）

▽試験科目 作文、面接

問 県立弘前高等技術専門校 (☎ 32・6805) / 弘前公共職業安定所 (☎ 38・8609)

伐採した雑木を利用したい人へ

県では、河川管理上支障となる河川内の雑木を伐採し、河川管理に努めています。伐採した雑木を譲り受けたい人には提供していますので、ご連絡ください。また、自宅周辺などで河川内の雑木が繁茂しているところがあり、「河川環境美化のため、雑木を伐採したい」「伐採した雑木を利用したい」など、自分で伐採を行いたい人もご連絡ください。

問 県土整備部河川砂防課企画防災

グループ（☎ 青森017・734・9662）/ 中南地域県民局地域整備部河川砂防施設課 (☎ 34・1283)

津波警報が変わります

非常事態であることを知らせ、皆さんにすぐ避難してもらうよう改善した津波警報などの発表が、3月7日の正午から開始されます。

津波警報は、津波による災害の発生が予想されるときに発表される重要な情報です。詳細については、気象庁ホームページ (<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tsunamikeihou/index.html>) をご覧になるか、問い合わせを。

問 青森地方気象台防災業務課 (☎ 青森017・741・7413)

東北地区国立大学法人等オープンセミナー

これから就職活動を行う人に、国立大学法人等職員の仕事内容や魅力を知ってもらうためのセミナーです。

▽とき 2月19日（火） 午後2時～4時40分

▽ところ 弘前大学創立50周年記念会館（文京町）みちのくホール

▽内容 各国立大学の概要および業務内容、職員採用試験の概要など※職員による個別相談会もあります。

▽申し込み方法 ホームページ (<http://www.bureau.tohoku.ac.jp/shiken/>) の専用フォームから申し込んでください。

問 東北地区国立大学法人等職員採用試験事務室 (☎ 仙台022・217・5676、E-mail: shiken@bureau.tohoku.ac.jp)

年金記録、もう一度確認を

日本年金機構ではこれまで、年金記録問題の解決に向けて、「ねんきん定期便」などを送付し、確認をお願いしてきました。しかし、いまだ約2,200万件の持ち主が確認できていない記録が残っています。

自身の年金記録に「もれ」や「誤り」があるのではと心配のある人は、お近くの年金事務所にご相談を。詳しくはホームページ (<http://www.nenkin.go.jp/>) をご覧ください。問ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル (☎ 0570・058・555) / 弘前年金事務所（外崎5丁目、☎ 27・1337）

赤十字活動事業にご協力を

日赤青森県支部では、2月1日より、平成25年度に実施する赤十字活動の資金確保のため、赤十字社員増強・社資増収運動を実施します。

日本赤十字社は、東日本大震災により被害を受けた医療インフラにかかる復興事業、仮設住宅入居者への家電配布や健康相談、子どもたちのこころのケアを目的とした事業など、被災者の支援を続けています。

また、このような災害救護活動のほかにも、地域のボランティア活動を担う赤十字奉仕団や青少年赤十字の育成、国際救護活動など、命と健康を守るさまざまな活動を行っており、これらは赤十字社員の社資（社費・寄付金）を財源としています。

赤十字活動の普及・推進のため、市民の皆さんのが加入のご協力をよろしくお願いします。

問 弘前市社会福祉協議会総務課 (☎ 33・1161)

有料広告

パールフェア 2013 開催中

天賞堂のパールは良いものが安い!!県内No.1を目指して!!

内祝い・贈り物・結婚のお祝い・卒業式・入学式

店内パール製品 オール30~50%OFF

0172-33-5016

《ジュエリーオール半額コーナーも充実!!》

県内最大級補聴器聴力測定室完備!!

より良い聞えに調整いたします。

日本補聴器販売店協会加盟店・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 受付中!

デジタルの世界性能。ワイヤレスの補聴器も当店で試せます。

訪問サービスも行っております。TEL.0172-33-5016

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

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@infoaozori.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

2月は「省エネルギー月間」

寒さの厳しいこの季節は、暖房機器や給湯器の使用などでエネルギー消費が増大する時期です。また、東日本大震災の影響により、電力供給量の低下が続いていることから、冬期間も節電の取り組みが必要です。

限りあるエネルギー資源を大切にするとともに、地球温暖化防止のため、身の回りでできる省エネルギー対策を実践していきましょう。

○暖房は、室温20℃を目安に温度設定し、寒いときは衣類で調節しましょう。

○暖房や電気カーペット、電気こたつはこまめに温度調節をし、使用しないときは電源を切りましょう。

○給湯器は目的に合わせて温度設定をしましょう。

○お風呂は間隔を空けずに入り、追いだきをしないようにしましょう。

○冷蔵庫内は季節に合わせて温度調整をし、ものを詰め込み過ぎないようにしましょう。

このほかの省エネルギー対策については、「弘前市地球温暖化対策地域アクションプラン」ホームページ(<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kurashi/kankyo/ondanka/index.html>)をご覧ください。

○環境政策課環境保全係 (☎ 40・7035)

平成24年度の「健康診査」は、あと1ヶ月半で終了です

市では、健康診査（国保特定健康診査・後期高齢者健康診査）を実施しています。期限が間近に迫っていますので、早めに受診しましょう。

有料広告

引越し・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ます。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用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

▽実施期間 3月15日まで
▽対象 国民健康保険に加入している40歳以上の人または後期高齢者医療制度に加入している人
※長期入院中や施設等入所中の人は除く。

▽料金 69歳までの人は500円、70歳以上の人には無料

▽申し込み・受診方法 希望する医療機関などに申し込みの上、保険証と受診券を持参して受診してください。

※詳細は「平成24年度健康と福祉ごよみ」(内容については25・27ページ、医療機関については28・29ページ)をご覧ください。

○国保特定健康診査について…国保年金課国保運営係 (☎ 35・1116)
/ 後期高齢者健康診査について…国保年金課高齢医療係 (☎ 40・7046)

インターネット公売

市では、市税などの滞納処分として差し押された電話加入権（現在は使用休止中）の公売を、インターネットを利用した「競り売り」による公売で行います。

これは、ヤフーが運営するオークションサイトを利用して、広く買い受けを募るもので、公売財産の買い受けを希望する人は、「YAHOO!オークションサイト」または「市ホームページ（弘前市インターネット公売）」からの参加申し込みが必要です。

インターネット公売についてのガイドラインは市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

○公売物件 休止中の電話加入権
▽入札参加申込期間 2月13日の午後1時～26日の午後11時

▽入札期間 3月5日の午後1時～7日の午後11時
▽入札形式 競り売り
○開収課整理係（市役所2階、窓口204、☎ 40・7034）

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 2月18日～22日の午後5時～7時半

○休日納税相談 2月24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、ぜひ相談においてください。

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。

○開収課（市役所2階、窓口205、☎ 40・7032、40・7033）

今月の市税などの納期

納期限 2月28日

市・県民税 第4期
国民健康保険料 第8期
介護保険料 第8期
後期高齢者医療保険料 第8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のご利用を。
☆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。

有料広告

広報ひろさき有料広告募集中！

○発行号 每月1号号・15号号

○発行部数 約6万5,000部

○掲載料（1回） 2万円～30万円

※掲載枠により異なります。詳細についてはお問い合わせください。

○開広聴広報課広報係 (☎ 35・1194)

市ホームページのバナー広告も募集中！

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 内 容	対象・定員	申込先
乳幼児の健康診査	4か月児★ 7か月児★ 1歳6か月児 3歳児 1歳児歯科 2歳児歯科★	各指定医療機関での個別健診	
	2月20日・21日／受付=午後0時半～1時半	平成23年8月生まれ	
	2月6日・7日／受付=午後0時半～1時半	平成21年7月生まれ	
	2月13日・14日／受付=午後0時半～1時	平成24年2月生まれ	
	対象=平成22年8月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診		

マタニティ歯科健診・パパママ教室	2月22日（金）、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	2月4日から、弘前市保健センターへ。
離乳食教室	2月25日（月）、午後1時～2時半／受付=正午～午後0時50分	平成24年9月生まれの子とその家族	2月5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 ※歯の相談希望者は歯ブラシを持っている場合は持参を。		

検 診

市の各種検診は、年度内に1回受診できますので、まだ受けていない人はお早めに申し込みを。

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	2月12日～3月8日（日曜日を除く） ※2月20日・28日、3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。	2月4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歳以上の人には無料）	
女性の健康診査	2月23日・26日・28日、3月2日・4日・8日 ※2月28日・3月8日は託児あり（乳幼児10人まで）。2月28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	2月4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・子宮・乳がん検診、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。なお、乳がん検診については、国の指針に基づき、対象年齢を見直しし、来年度の対象は40歳以上の人です。		

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・4種混合】

通年接種です。接種間隔から外れると有料になりますのでご注意ください。

○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日生まれの人は、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。

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。

△2月・3月の相談日

2月=12日・26日

3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」の治療をしている人を優先します。現在治療している人は、まず主治医に相談を。



健幸ひろさき マイレージ制度

皆さんは今年、いつがん検診を受ける予定ですか？すでにがん検診を受けた人、これから受けようと考えている人はお得です！がん検診を受けることで健幸ひろさきマイレージ制度の参加条件をクリアできます。参加すると、全員に参加賞を、さらに、より多くの健康づくりに取り組んだ人には抽選でできな景品が当たります。

健幸ひろさき マイレージ制度とは

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
※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こと、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】

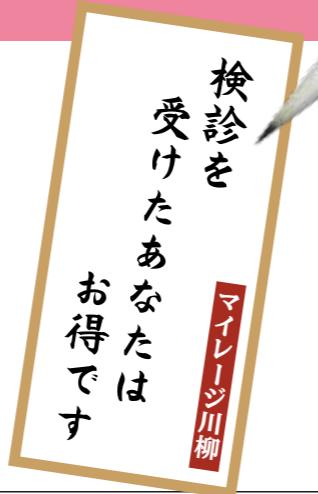
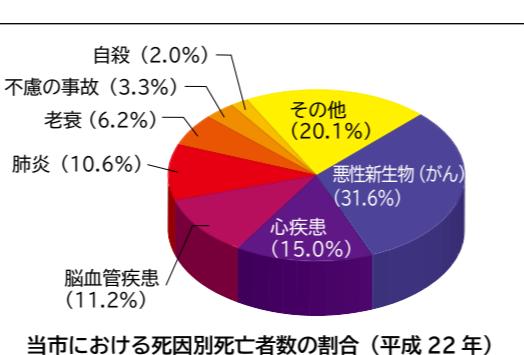
市民の健康づくりを応援してくれる企業を募集しています。趣旨に賛同し、景品を提供していただける場合は、ご連絡ください。

▽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）

COLUMN

なぜがん検診が必要なのか

平成22年に弘前市で亡くなった人の数は2,016人です。そのうち、悪性新生物（がん）で亡くなった人は638人でした。これは死者全体の31.6%で、圧倒的に多くの人ががんで命を落としているといえます。がんは自覚症状がほとんどないために、進行して初めて分かるケースが多くあります。そのため、症状がなくてもがん検診を受けることが大切です。早期に発見されれば、治る可能性が高く、生存率も大きく変化します。



今から始めよう健康づくり

男女ともに平均寿命が全国最下位の青森県。短命県返上が最重要課題となっています。3大死因といわれる「がん」「心臓病」「脳卒中」のうち、心臓病と脳卒中は血管の病気で、高血圧と深く関係しています。あなたは血圧、大丈夫ですか。



高血圧の現状

30歳以上の日本人のうち、男性は約6割、女性は約4割が高血圧（140／90mmHg以上）といわれています（2010年国民健康・栄養調査）。

治療を受けている人は、人口10万人に対して1955年には61人だったのが、2011年には535人と約9倍に増えています（厚生労働省患者調査）。また、医療費は、65歳以上で一番多いのが、「高血圧とそれに関連した病気」の治療費で、全体の約3割を占めています。

放置すると怖い

高血圧になっても、自覚症状はほとんどありません。定期的に血圧測定をしたり、健診を受けたりしなければ、高血圧は分からなままかもしれません。放置すると、血管が硬くなる動脈硬化が進み、後に狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの発作を起こす危険性が高くなっています。高血圧は、「サイレントキラー」と

血圧測定 ワンポイント 定期的に測りましょう

起床後1時間以内の服薬・朝食前、就寝前の1日2回行います（できるだけ同じ時刻に測る）。そのときの体調や仕事の忙しさ、飲酒の状況なども併せて記録しましょう。

測定前

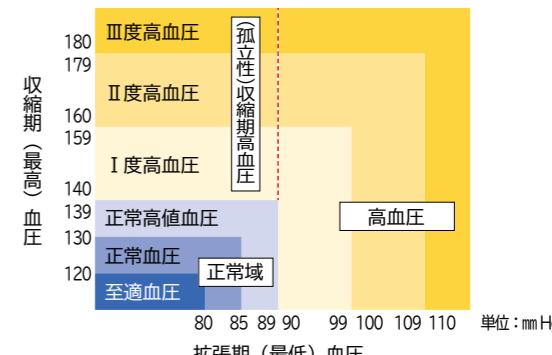
トイレを済ませてから、1～2分間安静にします。

測定時

腕をテーブルの上に置き、上腕と心臓が同じ高さになります。手のひらを上にして、ひじ関節を軽く曲げ、リラックスして測ります。



高血圧の診断基準



- ・日を変えて2回以上測定した値で判定することが原則
- ・拡張期血圧が正常でも収縮期血圧が140mmHg以上の場合は（独立性）収縮期高血圧となる
- ・あくまでも目安なので、正常血圧でも絶対安心とはいえない
- ・診断基準は降圧目標とは異なる

資料：日本高血圧学会『高血圧治療ガイドライン2009』

高血圧になりやすいか
チェック！

高血圧の危険因子には、遺伝、肥満、ストレス、喫煙、塩分の多い食事、飲酒の習慣、耐糖能異常（糖尿病予備軍）などがあります。これらを多く持っている人ほど、高血圧になりやすいといわれています。あなたもチェックしてみましょう。

- 濃い味付けのものが好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- 運動をあまりしない
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 血糖値が高いといわれたことがある
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など、油っぽい食べ物が好き

結果はどうでしたか。チェックの数が多いほど、高血圧になりやすいので注意が必要です。

注 意

なぜがん検診が必要なのか

平成22年に弘前市で亡くなった人の数は2,016人です。そのうち、悪性新生物（がん）で亡くなった人は638人でした。これは死者全体の31.6%で、圧倒的に多くの人ががんで命を落としているといえます。がんは自覚症状がほとんどないために、進行して初めて分かるケースが多くあります。そのため、症状がなくてもがん検診を受けることが大切です。早期に発見されれば、治る可能性が高く、生存率も大きく変化します。

読者の
ひろば今月のテーマ
「心に残る言葉・親切」

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。

恩師の二言？

「なれば成る、なされば成らぬ何事も」。人間努力をすればきっと願いが叶う、努力に勝る何物もない、と恩師に背中を押され、わが人生は現在に至っています。恩師は数年前

に亡くなりましたが、何をするにもこの言葉が頭から離れません。やればできるんだ、そのためには努力せよ！と。

できないことも多々ありました。いろんなことがあります、あきらめなければならぬこともあります。途中で挫折したこともあります。元気でいれば、また違うこともできます。恩師の二言は私の人生の支えです。先生！私はまだまだ長生きして人生を楽しみたいです。努力して…。（古山和子さん）

世間に迷惑かけるな

社会人になった40数年前、母から、「金は魔物！金を貸したら戻ってくると思うな」と言われたことが心に残っています。これらの関連ケースでの親切は“善”とは限らず、“あだ”になる場合もある。

もう一つは、「友だちを100人作

れよ！」と無理なことも言われたが、今思うに、「友だちを一人でも多く作ることで世間の情報を得て、そして物事のとらえ方を学び、人に接するときの心構えができる」つまり、常識ある行動で世間を歩めと伝えたかったのだと思っています。

（P.N. 柚夢さん）

年賀状

年賀状は年の始めの一番の楽しみである。謹賀新年に添え書きで「大黒様の膝元でまた一つ馬令を重ねました。出雲国原、初日の光は暖かく地に満ちて輝いております」。実際に美しい年賀状です。今年も共にがんばって良い年にしたい気持ちになりました。また逆に、「縁結ぶ年賀が取り持つ五十年」と句を詠み待っていた人から、今年初めて元旦に届かず、杞憂した毎日です。

人さまざま、横書きも増えてき

ました。「千門賀春」「福德長生」というめでたい書もあり、愛情こもった文面に慕っています。また、俳句を添えてくれた人で、「病むことも生きる寄り道冬隣り」寂しさのなか快復を願うばかりです。ほかに、「延壽萬歳」「千里同風」「春風生福壽」とも。

今年も健康で良い年でありますよう念じ上げます。雪の下から福寿草が芽を出し始めました。

（岡田喜光さん）

来月のテーマは

「なまり・方言」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など、テーマ以外でも構いません。詳細は31ページをご覧ください。



冬の妖精 石蕗（つわぶき）
(撮影・高谷松男さん)

わたしの
珠玉
の一枚

■撮影者コメント わが家のかちやましい“つばご”にたくましくかれんに咲く石蕗です。

Smile
通信

2月生まれ



おくざき あやの
奥崎 礼乃ちゃん
H24.2.20生(南川端町)



みやかわ りん
宮川 凜 ちゃん
H24.2.4生(藤沢)



たねせ たいじ
種瀬 泰志くん
H24.2.14生(樹木2)



おの あおい
小野 蒼結ちゃん
H24.2.12生(和泉2)



みやみ そう
三上 淳くん
H24.2.9生(石渡4)



おさない ゆま
小山内 悠真ちゃん
H24.2.21生(八代町)



ささき わく
佐々木 和功くん
H24.2.22生(福田3)



かわらだ りう
川原田 莉羽ちゃん
H24.2.18生(富田3)



そうま こうた
相馬 晃太くん
H24.2.3生(東城北3)



さとう まちちゃん
佐藤 ももちゃん
H24.2.13生(若葉1)



なかやま しゅん
中山 瞬くん
H24.2.13生(松原西2)



うしやま かえなちゃん
牛山 かえなちゃん
H24.2.12生(新町)



きくち ゆうな
菊池 優奈ちゃん
H24.2.18生(小比内5)



しぶたに かづき
渋谷 和希くん
H24.2.4生(樹木1)



なら くるみ
奈良 胡美ちゃん
H24.2.23生(三世寺)



にしな はると
仁科 邑翔くん
H24.2.16生(藤代1)



のむら あお
野村 愛桜ちゃん
H24.2.21生(早稲田3)



みかみ のくる
三上 乃來ちゃん
H24.2.29生(早稲田2)



なりた うい
成田 羽生ちゃん
H24.2.17生(五所)



じん やまと
神 大和くん
H24.2.22生(弥生)



こがわ ももは
古川 杏々羽ちゃん
H24.2.23生(宮園3)



じん とうま
神 斗真くん
H24.2.16生(鼻和)



くどう ひな
工藤 陽菜ちゃん
H24.2.4生(石川)

3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3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、2月12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)

武士に「もの言う」百姓たち
裁判でよむ江戸時代
渡辺尚志著、草思社



江戸時代の訴訟・裁判を概観しつつ、信濃国の松代藩真田家領内で起きた百姓の訴訟を取り上げ、騒動の始まりから判決までの全過程をつぶさに解説。百姓と武士の意外な関係を明らかにする。

スズメの謎
三上修著、誠文堂新光社



なぜスズメは減少しているのか?スズメが減少するとどんな問題があるのか?鳥の研究者が、スズメの少子化や個体数の減少を科学的に検証。イラストや写真を多用しながら、分かりやすく紹介。巻末に、コピーして使える型紙も収録。

はじめてのオープン陶芸
伊藤珠子ほか著、誠文堂新光社



食事をする器やコーヒーポット、小物入れなど、好みの形、色、風合いで作ってみよう!粘土を使って家庭用のオープンレンジで焼く陶芸作品の作り方を紹介。巻末に、コピーして使える型紙も収録。

NEW BOOKS COMING UP

謎解きはディナーのあとで3
東川篤哉著、小学館



宝生邸に眠る秘宝が怪盗に狙われる?
体中から装飾品を奪われた女性の変死
体発見?続々と発生する難事件に麗子
はピンチに陥るが、影山の毒舌と推理
は絶好調で…。大人気ミステリ第3弾。

オクサ・ポロック 1 希望の星
アンヌ・プリショタほか著、西村書店



13歳のオクサ・ポロックは活発な女の子。
パリからロンドンに引っ越しした初日の夜、
オクサの身に不思議なことが起こる。そ
の日から、オクサと家族、仲間たちにさ
まざまな出来事や事件が降りかかり…。

弘前図書館近着図書紹介

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 每月第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
※2月の休館日は21日です。
TEL 32・3794

どしどし
応募を!

3月1日号の投稿募集

◎読者のひろばお便りテーマ
「なまり・方言」

…愛すべきお国言葉。「これって津輕弁?」「この言葉が好き」「笑った、しくじった」など、「なまり・方言」にまつわるエピソードをお寄せください。テーマ以外でも構いません。

◎川柳のお題 「受ける」

…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、2月12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、
TEL 35・1194、ファクス35・0080、Eメール kouhou@city.hiroaki.lg.jp）

孫たちのお年玉のぞく大まなこ
ふくらんだ大きな袋どんな福
鬼退治大豆類張り福を呼ぶ
抱く夢の大きな割に紙風船
除雪機の音で目覚める大雪日
大兄と始まる文にある温み
先に寝た方が勝ちです大鼾
大間グロたまた高値に目玉ぬけ

柳
木村ヨシ
宗
風来坊
佐藤成田稻見中山
イセ子順子則彦恵美子

今月のお題
「大」

選・広聴広報課

地酒美味さくら大樹の古都である
春を待つ背中に大きなランドセル
大吉が出るまで神社のはしごした
大小は武士の魂何のこと

カラオケが仕切りを越える大広間
大雪と蛇は苦手の年明ける
孫二人見上げて会話首がのび
だあい好きパパの胡座が指定席

新雪に爺の大願さらっと一句

大吉を二人で結んだひと昔
大寒や侘助いちりん茶の香り
福袋やつぱりデカい方を取る
大鍋に母のけの汁子等帰省
大切な物詰め過ぎて避難ムリ

豊田阿部内海山口高橋
長尾野原成田岡田田沢
佐々木村長福士喜光慕情
リーノ佐々木兼弘
美津子敏昭巖俊逸昭治
豊田阿部内海山口高橋
長尾野原成田岡田田沢
佐々木村長福士喜光慕情
リーノ佐々木兼弘
美津子敏昭巖俊逸昭治

七、ら、つ、と、一、句、・、川、柳

春を待つ背中に大きなランドセル

大吉が出るまで神社のはしごした

大小は武士の魂何のこと

カラオケが仕切りを越える大広間

大雪と蛇は苦手の年明ける

孫二人見上げて会話首がのび

だあい好きパパの胡座が指定席

新雪に爺の大願さらっと一句

豊田阿部内海山口高橋

七、ら、つ、と、一、句、・、川、柳

春を待つ背中に大きなランドセル

大吉が出るまで神社のはしごした

大小は武士の魂何のこと

カラオケが仕切りを越える大広間

大雪と蛇は苦手の年明ける

孫二人見上げて会話首がのび

だあい好きパパの胡座が指定席

新雪に爺の大願さらっと一句

豊田阿部内海山口高橋

七、ら、つ、と、一、句、・、川、柳

春を待つ背中に大きなランドセル

大吉が出るまで神社のはしごした

大小は武士の魂何のこと

カラオケが仕切りを越える大広間

大雪と蛇は苦手の年明ける

孫二人見上げて会話首がのび

だあい好きパパの胡座が指定席

新雪に爺の大願さらっと一句

豊田阿部内海山口高橋

七、ら、つ、と、一、句、・、川、柳

春を待つ背中に大きなランドセル

大吉が出るまで神社のはしごした

大小は武士の魂何のこと

カラオケが仕切りを越える大広間

大雪と蛇は苦手の年明ける

孫二人見上げて会話首がのび

だあい好きパパの胡座が指定席

新雪に爺の大願さらっと一句

豊田阿部内海山口高橋

七、ら、つ、と、一、句、・、川、柳

春を待つ背中に大きなランドセル

大吉が出るまで神社のはしごした

大小は武士の魂何のこと

カラオケが仕切りを越える大広間

大雪と蛇は苦手の年明ける

孫二人見上げて会話首がのび

だあい好きパパの胡座が指定席

新雪に爺の大願さらっと一句

豊田阿部内海山口高橋

七、ら、つ、と、一、句、・、川、柳

春を待つ背中に大きなランドセル

大吉が出るまで神社のはしごした

大小は武士の魂何のこと

カラオケが仕切りを越える大広間

大雪と蛇は苦手の年明ける

孫二人見上げて会話首がのび

だあい好きパパの胡座が指定席

新雪に爺の大願さらっと一句

豊田阿部内海山口高橋

七、ら、つ、と、一、句、・、川、柳

春を待つ背中に大きなランドセル

大吉が出るまで神社のはしごした

大小は武士の魂何のこと

カラオケが仕切りを越える大広間

大雪と蛇は苦手の年明ける

孫二人見上げて会話首がのび

だあい好きパパの胡座が指定席

新雪に爺の大願さらっと一句

豊田阿部内海山口高橋

七、ら、つ、と、一、句、・、川、柳

春を待つ背中に大きなランドセル

大吉が出るまで神社のはしごした

大小は武士の魂何のこと

カラオケが仕切りを越える大広間

大雪と蛇は苦手の年明ける

孫二人見上げて会話首がのび

だあい好きパパの胡座が指定席

新雪に爺の大願さらっと一句

豊田阿部内海山口高橋

七、ら、つ、と、一、句、・、川、柳

春を待つ背中に大きなランドセル

大吉が出るまで神社のはしごした

大小は武士の魂何のこと

カラオケが仕切りを越える大広間

大雪と蛇は苦手の年明ける

孫二人見上げて会話首がのび

だあい好きパパの胡座が指定席

新雪に爺の大願さらっと一句

豊田阿部内海山口高橋

七、ら、つ、と、一、句、・、川、柳

春を待つ背中に大きなランドセル

大吉が出るまで神社のはしごした

大小は武士の魂何のこと

カラオケが仕切りを越える大広間

大雪と蛇は苦手の年明ける

孫二人見上げて会話首がのび

だあい好きパパの胡座が指定席

新雪に爺の大願さらっと一句

豊田阿部内海山口高橋

七、ら、つ、と、一、句、・、川、柳

春を待つ背中に大きなランドセル

大吉が出るまで神社のはしごした

大小は武士の魂何のこと

カラオケが仕切りを越える大広間

大雪と蛇は苦手の年明ける

孫二人見上げて会話首がのび

だあい好きパパの胡座が指定席

新雪に爺の大願さらっと一句

豊田阿部内海山口高橋

津軽ひろさき 冬の旅



観光キャンペーン「津軽ひろさき冬の旅」が、2月28日まで実施されます。2月8日から開催される「弘前城雪燈籠まつり」「弘前雪明り」、期間中開催されている市内各所に点在する伝統建築物・洋館などのライトアップや、イルミネーションで照らすエレクトリカルファンタジーなどのほか、さまざまなイベントが行われます。

弘前雪明り

2月8日～11日に行われる「弘前城雪燈籠まつり」にあわせて、「弘前雪明り」が市内各所で開催されます。弘前公園では北の郭エリアをメイン会場として行うほか、弘前市出身の現代アーティスト、奈良美智さん作『A to Z Memorial Dog』がある土淵川吉野町緑地など、街中がキャンドルなどのライトアップにより明るく照らされます。明かりを冒頭に冬の弘前を楽しみませんか。

△とき 2月8日～11日

△ところ 弘前公園北の郭ほか（右図参照）

【弘前公園会場】

ライトアップをし、北の郭エリアに来た人にキャンドルを手渡します。それに火をともして、思い思いの場所に置いてください。訪れた人の数だけ明かりがともります。

△とき 2月8日～11日、午後5時～9時

【土淵川吉野町緑地会場】

○100+ワンちゃん雪像づくり

『A to Z Memorial Dog』の周りに、たくさんの犬の雪像を作り、皆さんをお迎えします。

△とき 2月8日～11日、午後5時～9時

■問い合わせ先 市立観光館（☎ 37・5501）



光の街を楽しむツアー

【冬のライトアップ洋館散策】

寒い雪国の夜、弘前路地裏探偵団と一緒に洋館を散策します。

△期間 2月28日まで毎日

△時間 午後5時半～7時

△参加料 1,000円

※希望する日の3日前までに予約を（1人での申し込みも可）。

【ビビットナイト】

光輝くイルミネーションや、明治・大正期の文化財のライトアップを、タクシードライバーが案内します。

△期間 2月28日まで毎日

△時間 午後6時～7時

△参加料 1人 2,000円

※希望する日の前日の午後5時までに予約を（2人から申し込み可）

■問い合わせ・申込先 弘前観光コンベンション協会（☎ 35・3131）

詳しくは

ひろさき街歩き で 検索
machi-aruki.sakura.ne.jp

ゴスペルコンサート

ライトアップされた教会や厳粛な礼拝堂に、オールライツの美しい歌声が響き渡ります。

△とき ①2月9日・②10日の午後6時半～

△ところ ①日本キリスト教団弘前教会（元寺町）／②カトリック弘前教会（百石町小路）

△入場料 無料

△問い合わせ先 市立観光館（☎ 37・5501）

沢田ろうそくまつり

このまつりは、旧暦の小正月に、相馬の沢田地区にある沢田神明宮で毎年開催されているもので、500年以上前から受け継がれている豊凶占いの伝統行事です。

△とき 2月24日（日）、午後6時～

△ところ 沢田神明宮（沢田字園村）

△内容 たいまつ行列、登山囃子（ばやし）披露、炭俵製作実演、出店

△問い合わせ先 観光物産課（☎ 35・1128）



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。

