

h i r o s a k i

「話題」と「笑顔」を届ける総合情報誌 広報ひろさき

2014

5/1

No.197

特集

弘前市雪対策総合プラン

～安心で快適な活気あふれる
雪との共生を目指したまちづくり～

02	目次
03	JAXA へ行こう！参加者募集
06	特集

03	弘前市雪対策総合プラン
----	-------------

06	市政情報
----	------

- ◆市税などの納付がスタート
- ◆弘前市ファシリティマネジメント基本方針
- ◆知っていますか？民生委員・児童委員
- ◆児童福祉週間 ほか

14	フォトコレ in ひろさき
----	---------------

弘前城ミス桜コンテスト、城北交通公園がオープン ほか

15	学生企画コーナー
----	----------

もっと②♥弘前!!

16	暮らしの information
----	------------------

イベント、教室など

25	Health Information
----	--------------------

健康の掲示板
たばこの煙、あなたはお好きですか？

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

「JAXA へ行こう！」2014 参加者募集

宇宙航空研究開発機構（JAXA）の施設を視察し、宇宙や科学を学習しながら、自分の持つ可能性を発見しよう！

▽とき 7月28日・29日（1泊2日）

▽ところ JAXA相模原キャンパス（神奈川県相模原市）／JAXA筑波宇宙センター（茨城県つくば市）

▽内容 研修会および報告会の実施／JAXA施設の視察／川口淳一郎教授による講話

▽対象 本市在住の中学生および高校生で、当事業に参加したことがない人

▽募集人員 中学生＝15人、高校

生＝5人

※応募多数の場合は申込書による書類選考で決定。

▽参加料 5,000円

▽応募方法 申込書に必要事項を記入し、郵送で5月23日（必着）までに生涯学習課（〒036・1393、賀田1丁目1の1）へ提出してください。

※申込書は同課に備え付けているほか、市および市教育委員会ホームページからもダウンロードできます。

▽問い合わせ先 生涯学習課（☎82・1641）



昨年実施された視察研修の様子



【今号の表紙】 教会と桜のつぼみ

4月中旬に訪れた日本キリスト教団弘前教会教会堂（元寺町）。明治39年建築のこの建物は、クリスチャン棟梁で知られる桜庭駒五郎の設計によるもので、県重宝に指定されています。敷地内にある桜はまだつぼみでしたが、今号が発行されるころには、桜の花とこのモダンな教会堂の共演が見られるかもしれません。

特集

弘前市雪対策総合プラン

～安心で快適な活気あふれる雪との共生を目指したまちづくり～

当市では、平成23・24年度の冬に2年続きの記録的な豪雪に見舞われ、市民生活はもとより、農業や観光など、地元産業にも大きな影響を受けました。今後も気候変動等により、豪雪頻度が高くなるという見方もあるようです。

このため市では、最重要課題の一つとして「雪に強い街日本一」を掲げ、市民が安心で快適な活気あふれる生活を送れるよう、雪対策の徹底した見直しと新たな手法による対策を再構築し、実効性のある新たな「弘前市雪対策総合プラン」を策定しました。

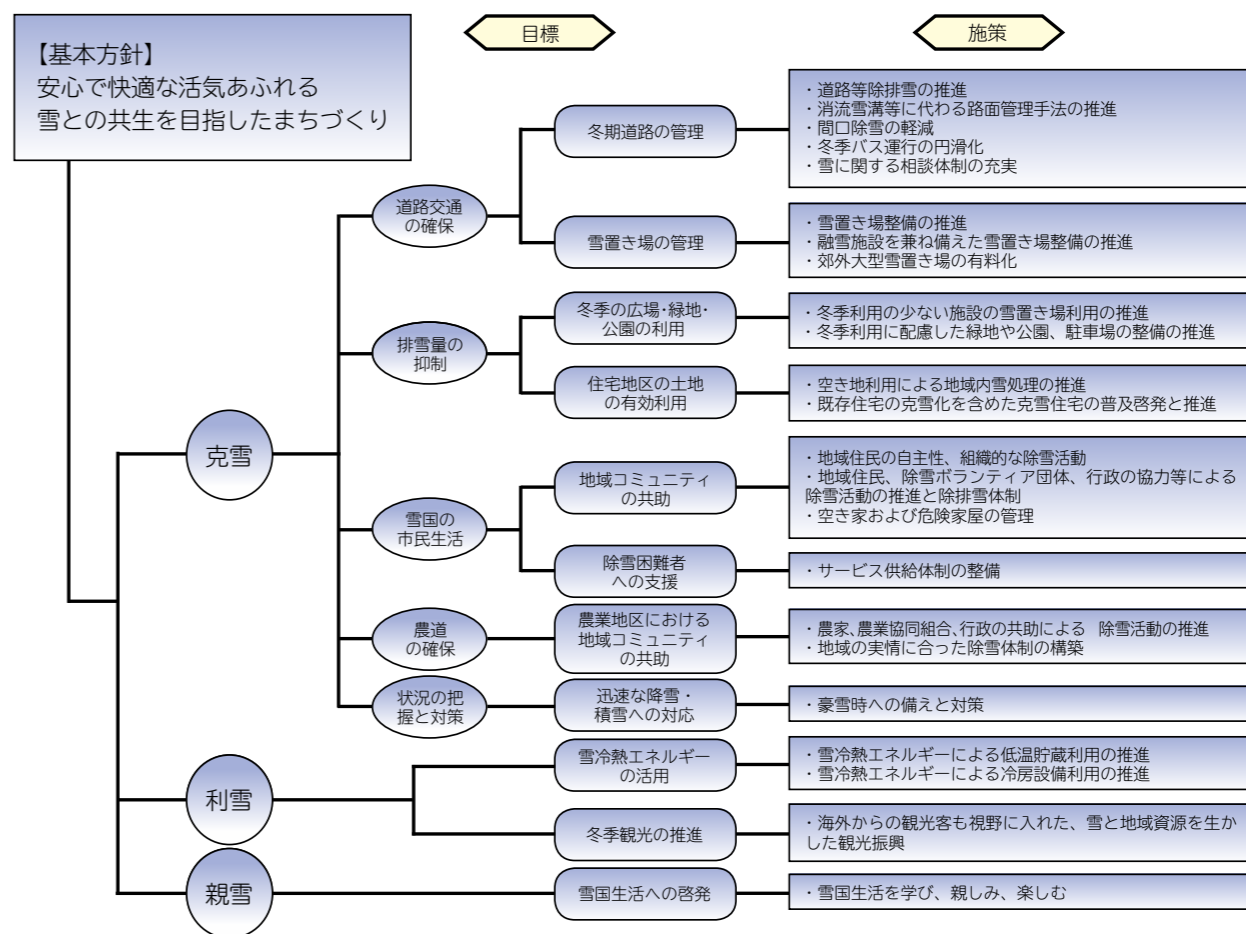
プランは、大きな目的として「克雪」・「利雪」・「親雪」の3つの分野に区分した上で、それぞれの目標や現状、課題、解決（改善）策を取りまとめています。

今後は、このプランに基づき、それぞれの地域に適した効果的な融雪対策の推進、市民との協働による除排雪や雪の利活用など、雪との共生を目指したまちづくりを行っていきます。特に、融雪に関しては、平成26年度中に「融雪対策推進基本計画」を策定し、市民や有識者などの意見も伺いながら、未利用エネルギーや再生可能エネルギーなど地域資源を活用した融雪設備の導入促進を図っていきます。

今回、主な取組概要を紹介していますが、プランの全文は、市のホームページに掲載されていますので、ご覧ください。

■問い合わせ先 スマートシティ推進室（☎40・7109）

弘前市雪対策総合プラン体系



道路融雪の拡充

課題

◇現在の除排雪形態を将来とも続けていくことによる財政上の負担を考慮し、機械除雪だけに頼るのではなく、再生可能エネルギー等を活用した融雪方法を組み合わせながら、持続可能で経済的な手法を見出す必要があります。

解決（改善）策

◇道路融雪には、地中熱、施設の排熱、太陽熱、温泉などの再生可能エネルギーや未利用エネルギー、



地下水を活用したものが考えられ、その地域にある熱源や水源を調査し、機械除雪と組み合わせた効率の良い区

域分けをし、設置方法を検討します。

◆平成 25 年度は、地下水と温泉排水を活用した道路融雪等について、実証研究事業を実施しています。
①市道松原東 4 丁目 2 号線（松原東 4 丁目地内、散水融雪延長 110m）

▽目的 道路の雪を、地下水で散水融雪する効果を確認しながら、市内適所に展開していこうとするものです。

▽効果 重機による除雪が不要となり、冬季道路交通と市民生活の安全を確保することができます。

②市道桜ヶ丘 5 号線道路敷地（桜ヶ丘 1 丁目地内）
▽目的 当該敷地の上流から 1 日おきに排水路へ流れ込んでいる温泉排水を、設置した融雪槽に溜めて、近隣住民が投雪できるようにし、間口に置かれた雪の除排雪作業を軽減するものです。

▽効果 間口除雪の作業軽減と道路幅員の確保が図られるとともに、近所住民が協力して融雪できるような地域コミュニティづくりの構築が期待されます。

間口除雪方法の研究

課題

◇間口除雪の効果的な施策を研究する必要があります。
◇少子高齢化に伴い、ボランティアとして除排雪を行う人の確保が難しくなっています。

解決（改善）策

◇間口除雪の先進地事例の調査を実施しながら、間口除雪方法について研究します。



◇モデル地区において、通常の除雪車にロータリ除雪車を追従させ、除雪と拡幅作業を同時に行う方法などを試験的に導入し、経費や人員、機械の配置等の問題点を検証します。

◇間口に雪を置かないようにする機能を備えたサイドシャッター付きプラウ（除雪ロード用）、シャッターブレード（除雪トラック用）などを装着した除雪機械の導入および除雪機械の開発について、情報収集や視察を行うなど、調査・研究に努めます。

◇関係機関との連携・協議により、間口除雪に関するマニュアル化を検討します。

◇すべてをボランティアに頼るのには限界があるため、委託も含め、有料除雪サービスに関して研究します。

◆平成 25 年度は、「追従除雪モデル事業」として、早朝の道路除雪に、ロータリ除雪車を追従させることにより、間口除雪による住民の労力負担の軽減を図り、市街地の各地区で合計約 43km について、試験的に導入しています。

雨水貯留施設の利用

課題

◇雨水貯留施設を雪置き場として利用する場合、雨水貯留機能が確保できることが大前提であるため、昨今の異常気象といえる状況を考慮すると、春先の大雨等を念頭に置き、慎重に取り組む必要があります。

◇除排雪機械の出入りによる施設破損の防止対策を検討する必要があります。

解決（改善）策

◇出水（融雪）期を考慮した雪の置き方や、搬入した雪を融雪する設備等の設置を検討し、雨水貯留機能を確保しながら雪置き場として利用します。

◇除排雪機械の出入りに配慮して舗装構成を見直すなどして、施設の破損防止対策を実施します。

◆平成 25 年度は、小比内雨水貯留施設（川先 1 丁目地内）で、実証研究事業を実施しています。

▽目的 雨水貯留施設を利用した雪置き場で、地下水の散水により、搬入された雪を溶かし、周辺住宅地の道路から集められた雪を、その地区内で融雪処理し、完結させようとする試みです。

▽効果 排雪作業の効率が向上し、郊外雪置き場への排雪が抑制されることにより、交通渋滞の緩和と二酸化炭素排出量の削減が図られます。



通学路等における地域自主除雪の啓発活動

課題

◇通学する児童生徒の安全を確保するため、急を要する場合や市の除排雪が追い付かない場合など、地域の自主的な除雪体制により、迅速に対応する必要があります。

◇通学路以外にも、児童生徒を含む冬季の歩行者の安全確保のために、歩道全体に対する迅速な対応を検討する必要があります。

解決（改善）策

◇自主的に通学路の除雪を行う場合に必要となる、スコップ・スノーダンプ等を市教育委員会で準備し、PTA 等民間団体に貸し出します。また、必要に応じて、学校に配備している小型除雪機も使用できる

ようにするなど、地域ぐるみで自主的な除雪を実施できるような環境を整えます。

◇通学路における地域自主除雪を円滑に実施するために、モデル校（学区）を選定し、必要な道具の購入や貸し出しを行います。また、結果を基に翌年度以降へ向けて、課題を整理します。

◆平成 25 年度は、「地域除雪活動支援事業」として、モデル地区 3 町会において、個人所有の各種除雪機械や地域の空き地を利用し、町会が主体となって生活道路の拡幅や排雪を行う場合、市が従事者および除雪機械の保険加入を行い、燃料費の補助と空き地の固定資産税等の減免による支援を行っています。





本年度の納期は下表のとおりです。納税通知書が届いたときは課税明細書で内容を確認、納期限までに納めましょう。今回は、5月に納税通知書を発送する固定資産税・都市計画税と軽自動車税などについてお知らせします。

固定資産税・都市計画税

忘れずに納付を

平成 26 年度の固定資産税・都市計画税納税通知書を 5 月 1 日に発送しますので、各納期限までに忘れずに納付してください。

【固定資産税】

毎年 1 月 1 日に、市内に所在する土地・家屋・償却資産に対し、その所有者に課税されます。

▽**税額** 課税標準額×税率（1.6％）＝税額

▽**免税点** 同一人が市内に所有する土地・家屋・償却資産それぞれの課税標準額が、免税点（土地＝ 30 万円、家屋＝ 20 万円、償却資産＝ 150 万円）に満たない場合は課税されません。

【都市計画税】

都市計画法に基づいて行う都市計画事業や土地区画整理事業に要する費用の一部に充てるために設けられた目的税です。

毎年 1 月 1 日に、市内の市街化区域内に所在する土地・家屋に対し、その所有者に課税されます。

▽**税額** 課税標準額×税率（0.2％）＝税額

▽**免税点** 固定資産税の課税標準額が免税点未満で課税されなかった土地・家屋には、都市計画税も課税されません。

■**問い合わせ先** 資産税課（市役所 2 階、資産税係… ☎ 40・7027 ／土地係… ☎ 40・7028 ／家屋係… ☎ 40・7029）

	固定資産税	軽自動車税	市・県民税	国民健康保険料 介護保険料 後期高齢者医療保険料
4 月				
5 月	1 期（ 6 月 2 日）	全期（ 6 月 2 日）		
6 月			1 期（ 6 月 30 日）	
7 月	2 期（ 7 月 31 日）			1 期（ 7 月 31 日）
8 月				2 期（ 9 月 1 日）
9 月			2 期（ 9 月 30 日）	3 期（ 9 月 30 日）
10 月	3 期（10 月 31 日）			4 期（10 月 31 日）
11 月			3 期（12 月 1 日）	5 期（12 月 1 日）
12 月				6 期（ 1 月 5 日）
1 月	4 期（ 2 月 2 日）			7 期（ 2 月 2 日）
2 月			4 期（ 3 月 2 日）	8 期（ 3 月 2 日）
3 月				

軽自動車税の減免

一定の条件を満たすときは、申請により減免を受けることができます。

▽**減免** 軽自動車をもつばら①身体障害者手帳、②愛護（療育）手帳、③精神障害者保健福祉手帳、④戦傷病者手帳の交付を受けている人の仕事、通院、通学などに使用する場合で、その障害の程度など一定の条件を満たすときは、申請により軽自動車税の減免を受け

対象になる人…… □

障害区分	障害の程度					
	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級
視覚障害	■	■	■	■		
聴覚障害				■		
平衡機能障害					■	
音声言語機能障害			ア			
上肢不自由		※				
下肢不自由				■	■	■
体幹不自由					■	
乳幼児期以前の非進行性脳病変による移動機能障害			イ	■	■	■
内部機能障害						
免疫機能障害						
肝臓機能障害						
愛護手帳	障害の程度が「A」の人					
精神障害	ウ					

4 月 1 日において、上表に該当する人が対象。複数の障害を有する場合は併合級によらず、個々の等級で判断。□は本人名義の車を本人が運転する場合は対象。

※障害名により制限あり。

ア…こう頭摘出による障害に限り対象

イ…下肢のみの障害は本人運転に限り対象

ウ…自立支援医療（精神通院医療）を受けている人が対象

口座振替のご利用を

忙しい人や共働きの人は、便利で確実な口座振替（自動払込）での納付をお勧めします。納期のたびに銀行などへ行かずに済むほか、自動的に納付されるので納め忘れがありません。

申し込みは、①預貯金通帳、②使用している印鑑、③口座振替を希望する納付書を持参し、市内の金融機関（郵便局を含む）、収納課、岩木・相馬総合支所、各出張所の窓口で手続きすることができます。なお、口座振替の開始は、申し込みの翌月以降からとなります。

※口座の残高が不足していると振替ができません。納期限の前日までに預貯金残高を確認してください。なお、口座振替をやめる場合は、申し込みをした金融機

ることができます。また、車両の構造がもつばら身体障害者などが利用するための軽自動車（特別構造車）も、減免を受けることができます。

※障害の程度などについては、左表をご覧ください。また、④の交付を受けている人は問い合わせを。

○**減免を受けることができる台数** 軽自動車・普通自動車合わせて 1 台に限る（特別構造車を除く）

○**減免の申請手続きに必要な書類など** 交付を受けている手帳／運転免許証／印鑑／納税通知書／生計同一証明書（手帳の交付を受けている人が本人名義の車を運転する場合は不要）

※生計同一証明書は、①②の交付を受けている人は福祉政策課（市役所 1 階、窓口 159）か岩木総合支所民生課（岩木庁舎 1 階）、相馬総合支所民生課（相馬庁舎）から、③の交付を受けている人は住民票を弘前保健所（西城北 1 丁目）へ提出し、証明を受けてください。

○**特別構造車の減免の申請手続きに必要な書類など**

印鑑／納税通知書／自動車検査証／仕様書

○**申請先** 納期限の 7 日前（本年度は 5 月 26 日）までに、市民税課諸税係（市役所 2 階、窓口 209）か岩木・相馬総合支所民生課へ。

▽**問い合わせ先** 市民税課諸税係（☎ 35・1117）

自動車取得税・自動車税の減免

自動車取得税・自動車税についても減免の制度があります。詳しくはお問い合わせください。

▽**問い合わせ先** 中南地域県民局県税部納税管理課（蔵主町、弘前合同庁舎内、☎ 32・4341）

関窓口で口座振替廃止の手続きをしてください。

▽**口座振替できる種類および問い合わせ先**

○個人市県民税（普通徴収分）、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険料（普通徴収分）、介護保険料（普通徴収分）、後期高齢者医療保険料（普通徴収分）…収納課納税推進係（☎ 40・7031）



市民に愛され親しまれる公共施設を 次世代に継ぐために ～弘前市ファシリティマネジメント基本方針～



市が保有する公共施設は、1,454 棟（平成 25 年 4 月 1 日現在）あり、約 40％が学校関係施設、約 20％が市営住宅で、そのほか体育・文化施設や福祉・子育て関係施設など、ほとんどが多くの市民の皆さんに利用していただいている施設です。

それらの施設は、多くが昭和 50 年代までに整備され、間もなく建て替えや大規模改修が必要な時期を迎えようとしています。

これらの施設を、今後すべて更新・改修するためには、整備に必要な費用が現在の約 2 倍となり、少子高齢化による社会保障費の増大や、人口減少による税収の減少等の市の財政を取り巻く現状からも、すべての施設を更新することが困難となっています。

市では、この問題に対応するため、経営的な視点で、

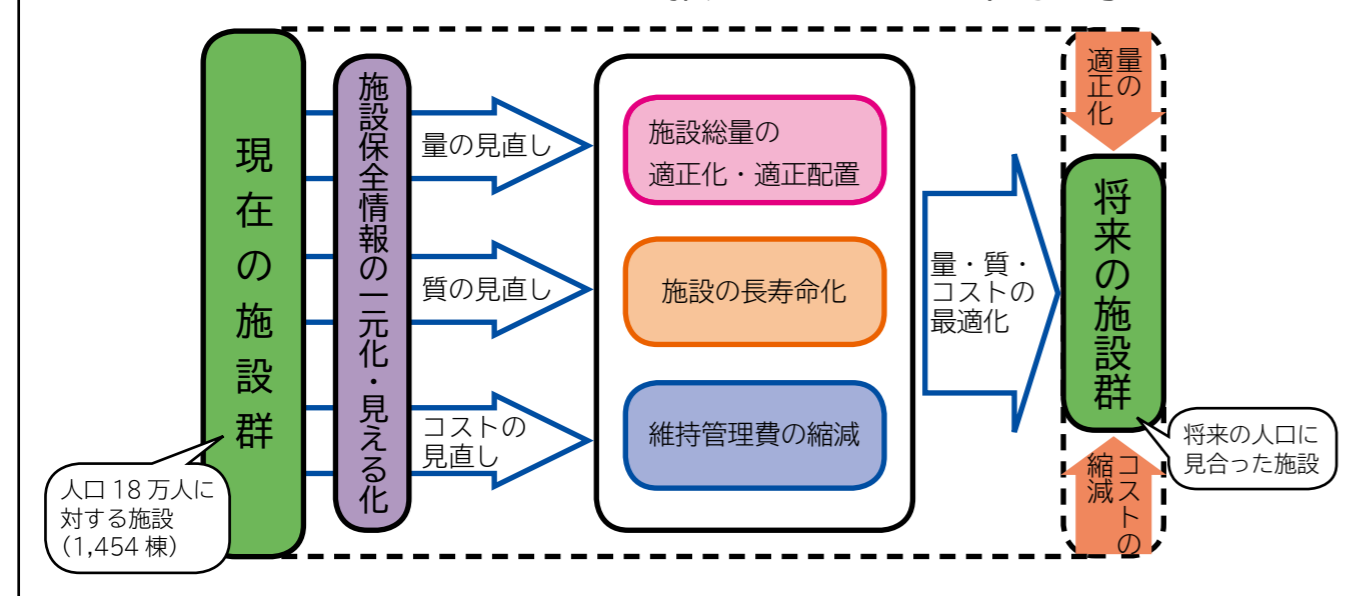
総合的かつ長期的に施設整備や管理運営を行う「ファシリティマネジメント」の取り組みを始めました。

今後、老朽化していく公共施設を効率よく維持管理し、市民サービスを提供していくことにより、「市民に愛され親しまれる公共施設」として次の世代に引き継ぐことを目的に、本年 3 月に市の基本的な考え方として、「弘前市ファシリティマネジメント基本方針」を策定しました。

※「弘前市ファシリティマネジメント基本方針」は、市ホームページに掲載しています

■問い合わせ先 財産管理課（☎ 40・7111）

ファシリティマネジメントを推進するための基本的な考え方



出前講座を実施しています

市が保有する施設の現状や市の取り組みについて、出前講座で詳しく説明していますのでご利用ください。

■問い合わせ・申込先 広報広報課（☎ 35・1194、ファクス 35・0080）

～ファシリティマネジメントとは～

ファシリティマネジメントとは、土地・建物・設備といったファシリティを対象に、これらを経営資産ととらえ、経営的な視点から設備投資や管理運営に係るコストの最小化、効用の最大化を図り、総合的かつ長期的に企画・管理・活用する経営活動のことです。

知っていますか？ 民生委員・児童委員

5月12日は民生委員・児童委員の日

データ

◎当市の相談・支援件数…約
1万 3,300 件
◎活動日数…延べ4万 4,800 日
(平成 24 年度実績)

を行うとともに、研修会を開催し、委員としての知識の習得に努めています。

相談内容の秘密は 守られるの？

民生委員・児童委員は、民生委員法によって常に「個人の人格を尊重」するとともに、「秘密を守る」ことが義務付けられており、相談内容や個人のプライバシーの保護に配慮しながら活動しています。

民生委員は地域の皆さんが安心して生活できるよう、ボランティアで相談・支援活動などを行っています。また、児童福祉法によって児童委員を兼ねており、児童問題を専門に担当する主任児童委員と呼ばれる人もいます。

民生委員・児童委員制度は、大正 6 年 5 月 12 日に岡山県で誕生した済世顧問（さいせいこもん）制度が源といわれ、当市では昭和 21 年から活動しており、65 年以上の長い歴史があります。

ここでは、民生委員・児童委員の役割や活動などについて紹介します。

どうやって選ばれるの？

市では、地域の住民や実情に詳しい町会（主任児童委員の場合は地区社会福祉協議会）に候補者の推薦をお願いしています。市民生委員推薦会において候補者の審査を行った後、県知事へ推薦します。その後、県の審査を経て厚生労働大臣が委嘱します（任期は 3 年）。

現在、全国には約 23 万人の民生委員・児童委員がおり、市内では 386 人（平成 26 年 4 月 1 日現在）の委員が活動しています。

どんな活動をしているの？

住民の立場に立ってさまざまな相談を受け、内容に応じて市役所の窓口や関係機関を紹介したり、情報提供を行ったりしています。また、日ごろから一人暮らしの高齢者などの見守りのほか、市や社会福祉協議会などが行う調査や事業に協力しています。

なお、民生委員・児童委員は市内 26 地区民生委員児童委員協議会に所属し、毎月の会議において情報伝達や地域内の福祉課題について協議

担当区域はあるの？

当市の場合、世帯を受け持つ民生委員・児童委員の担当区域は、町会を基本単位としています（規模の大きい町会には複数の委員が配置されている所があります）。また、主任児童委員は地区民生委員児童委員協議会ごとに 1～2 人配置されています。担当の民生委員・児童委員を知りたい時などは、お問い合わせください。

■問い合わせ先 福祉政策課総務係（☎ 40・7037）

児童福祉週間 5月5日～11日

そのいっぽ みらいにつづく ゆめのみち（平成 26 年度児童福祉週間標語）

子どもの健やかな成長や家庭について、国民全体で考えることを目的に、毎年 5 月 5 日のこどもの日から 1 週間を「児童福祉週間」と定めています。

次代を担う子どもたちが健やかに育つことはみんなの願いであり、そのような環境をつくることは大人の役割です。

【家庭で親子の触れ合いを】

子どもの不安や悩み、夢、将来の希望などについて話し合う機会を設けましょう。親子で一緒に料理や食事をするなど、触れ合う時間を作りましょう。

【児童虐待は早期に通報を】

児童虐待は、未然に防止することが大切です。児童虐待が疑われる場

合などは通報をお願いします。

▽通報先

○子育て支援課子育て支援係（☎ 40・7038）
○弘前児童相談所（西城北 1 丁目、☎ 36・7474）
○弘前警察署（八幡町 3 丁目、☎ 32・0111）
○各地区の主任児童委員

■問い合わせ先 子育て支援課子育て支援係

市民の皆さんから
公募します

弘前圏域定住自立圏共生ビジョン懇談会の委員を募集

市では、平成 24 年 2 月に弘前圏域定住自立圏を構成する市町村と連携して、「定住自立圏共生ビジョン」を策定し、連携事業の追加や拡充など、ビジョンの見直しを行っています。

ビジョンの見直しに当たり、幅広い意見が必要なことから、取り組み内容に係る民間団体や地域の関係者、圏域住民などで構成する「弘前圏域定住自立圏共生ビジョン懇談会」を設置しています。

今回、この懇談会の委員を募集しますので、皆さん奮ってご応募ください。

▽**応募資格** 弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に居住する満 20 歳以上の人（議員、公務員を除く）

※現在、既に各市町村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** 2 人

▽**募集期限** 5 月 15 日（必着）

▽**委員の任期・会議の開催など** 任期は委嘱の日から

平成 28 年 3 月 31 日まで。会議は年 4 回程度で、平日の日中に開催する予定

▽**謝礼など** 1 回の開催につき、謝礼 1 万円と交通費を支給

▽**応募方法** 次の事項を記入した応募用紙を、郵送、持参、または E メールで提出を。

①住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・職業・電話番号

②「私が考える弘前圏域の連携による魅力向上策について」をテーマとした作文（400 字以内）

※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、行政経営課（市役所 3 階）で配布します。

▽**選考・発表** 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書面で通知します。

▽**問い合わせ・提出先** 行政経営課（〒 036・8551、上白銀町 1 の 1、☎ 40・7021、E メール gyoseikeiei@city.hirosaki.lg.jp）

図書館運営に
あなたの声を

市立図書館協議会の委員を募集

市では、図書館の運営と奉仕に関して市民の皆さんの意見を反映させるため、弘前市立図書館協議会の委員を募集します。

▽**応募資格** 市内に在住する 20 歳以上の市民（議員、公務員を除く）

※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** 5 月 1 日～ 31 日（当日消印有効）

▽**委員の業務** 図書館の運営に関して館長の諮問に応じるとともに、図書館の行う図書館奉仕について、館長に対して意見を述べる



こと（年 2 回程度）

▽**委員の任期・会議の開催など**

任期は、平成 26 年 7

月 20 日から 2 年間。会議は平日の日中 2 時間程度、年 2 回開催する予定

▽**報酬など** 会議 1 回の出席につき、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志望動機・抱負・自己 P R など（400 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、弘前・岩木図書館、こども絵本の森、相馬ライブラリーで配布しています。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** 弘前図書館（〒 036・8356、下白銀町 2 の 1、☎ 32・3794、ファクス 36・8360、E メール tosho@hi-it.jp）

皆さんの声を社会
教育に役立てます

弘前市社会教育委員を募集

社会教育行政に広く市民の意見を反映させるため、社会教育委員を募集します。

▽**応募資格** 市内に在住する 20 歳以上の市民（議員、公務員を除く）

※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** 5 月 1 日～ 30 日（当日消印有効）

▽**委員の職務** 社会教育の諸計画の立案、青少年の特定事項に関する助言・指導など

▽**委員の任期・会議の開催など** 任期は、平成 26 年 8 月 1 日から 2 年間。会議は平日の日中 2 時間程度、年 3 回開催する予定

▽**報酬など** 会議 1 回の出席につき、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、または E メールで提出を。

①住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・職業・電話番号

②小論文「弘前市の社会教育を振興するために、あなたが考える具体的な方策について」（800 字程度）

※応募用紙の様式は自由ですが、参考様式を市および教育委員会のホームページに掲載しているほか、生涯学習課（岩木庁舎 3 階）、市民課総合案内、各市立公民館・図書館、市立博物館、総合学習センターで配布しています。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** 生涯学習課（〒 036・1393、賀田 1 丁目 1 の 1、☎ 82・1641、E メール shougai@city.hirosaki.lg.jp）

あなたの力を
市民・市のために

市職員募集（上級・社会人）

【上級一般行政、上級建設（土木・建築・電気）、社会人一般行政、社会人建設（土木・電気）、社会人福祉】

▽**採用予定** 上級一般行政＝ 20 人／上級建設（土木）＝ 6 人／上級建設（建築）＝ 1 人／上級建設（電気）＝ 1 人／社会人一般行政＝ 9 人／社会人建設（土木）＝ 4 人／社会人建設（電気）＝ 1 人、社会人福祉＝ 2 人

▽**第 1 次試験** 6 月 22 日（日）、県立弘前工業高等学校（馬屋町）

▽**受験申込書等の提出方法** 人材育成課（市役所 3 階、

窓口 302）で交付する受験申込書に必要事項を記入し、6 月 2 日（必着）までに郵送または持参を（受け付けは、土・日曜日を除く午前 8 時半～午後 5 時）。

※募集要項は、市ホームページにも掲載しています。

▽**問い合わせ・提出先** 人材育成課人事評価担当（〒 036・8551、上白銀町 1 の 1、☎ 35・1119）



一部の事務所が
移転します

環境管理課からのお知らせ

4 月の組織改正に伴い、環境管理課資源循環係（市役所 2 階）および環境事業所（樹木 3 丁目）が、5 月 12 日から弘前環境整備センター（町田字筒井）2 階に移転します。

▽**名称および主な業務内容**

①**環境事業所資源循環係**…ごみの減量・資源化、ごみ処理業者の許可など

②**環境事業所環境事業係**…ごみの収集・運搬・出し方の指導、埋立処分場の維持管理など

▽**その他** 環境事業所への各種申請・届け出などは、環境保全係（市役所 2 階）でも受け付けます。

▽**問い合わせ先** 環境管理課（☎ 40・7035）／環境事業所（☎ 35・1130、32・1952）



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。今号は下記の1事業です。

6 クラフトフェア事業「津軽森・つがるもり」

▽実施団体 つがるもり実行委員会

▽事業内容 全国各地のクラフト作家の手から生まれた「仕事」を多くの人に伝え、作家本人と作品にふれあう機会を作り出すため、クラフトフェアを開催しました。会場の桜林公園には、市内外から約3万人の来場者と全国26都道府県から出展した作家120人と作品であふれ、「ものづくり」を通して文化交流をすることができました。

▽事業費／補助金額 167万7,000円／50万円



まちづくり1%システム 1次募集事業が決定しました

市では、個人市民税の1%相当額を財源に、市民自らが地域を考え企画・実践する活動に必要な経費を助成する「市民参加型まちづくり1%システム」を実施しています。この制度は、地域の実情に身近な市民の

皆さんが実践する、地域の課題解決や活性化につながる活動を支援することにより「市民力」による魅力あるまちづくりを推進するものです。

先に実施された1次募集では、22事業が申請され、まちづくり1%システム審査委員会による審査後、18事業が交付決定されました。

平成26年度1次募集 弘前市市民参加型まちづくり1%システム 交付決定事業一覧		
事業名	団体名	交付決定額
市民健康増進事業「第3回 津軽岩木スカイラインを歩いてみよう会」	弘前歩こう会	46万円
環境美化事業槌子町会環境美花「花いっぱい運動」	槌子町会	13万4,000円
岩木山環状線（ネックレスロード）街路樹の手入れと宮沢賢治の旅を訪ねて	岩木山桜会議	22万5,000円
五代町会夏祭り&ほたる鑑賞会（学習会）	五代町会	14万6,000円
環境教育用だんぶり池下敷き作成活用事業	ひろさき環境パートナーシップ21	21万9,000円
～和徳の歴史の探求と伝統ある津軽の歴史の魅力発信事業～「けの汁発祥の地 和徳城」和徳城主 小山内讃岐の守没後443年祭	和徳歴史探偵団	50万円
いちごで笑顔家族・地域お楽しみ事業	三省地区いちごわくわくクラブ	19万7,000円
湯口交差点「花いっぱい運動」	JA 相馬村女性部	10万7,000円
コミュニティシネマ事業「harappa 映画館」	harappa	50万円
青森スマートドライバー	青森スマートドライバー実行委員会	50万円
乳井区域内放棄地の環境整備と美化活動	乳井町おこし協力会	36万8,000円
第2回弘前城リレーマラソン	スポネット弘前	30万円
音楽の祭日 in 弘前（Fête de la Musique à Hirosaki）	音楽の祭日実行委員会	50万円
野外活動で活用できる外傷セミナー・こどもの救急講習会	津軽広域救急支援機構	50万円
世界一の桜並木道をノルディック・ウォーク	青森県体育協会岩木青少年スポーツセンター	31万8,000円
若葉町会納涼祭り	若葉町会	7万9,000円
弘前市民の森で元気になろう	弘前市民の森の会	17万円
大仏公園紫陽花まつり	石川町会	27万8,000円

※各事業の内容については、市ホームページに掲載しています。

みんなの力であずましいまちづくり まちづくり1%システム 2次募集を行っています！



現在、2次募集を行っていますので、皆さんのアイデアや経験を生かした事業の提案をお待ちしています。

▽募集期間（2次募集） 5月13日まで

▽事業実施期間 7月1日～平成27年3月31日

※2次募集以降の事業実施期間は、昨年度よりも活動開始時期が1カ月早くなっています。これに伴い、募集期間も早まりますので、申請を予定している団体はご注意ください。

▽申請方法 所定の書類を、市民協働政策課へ直接持参してください。募集の条件などの詳細や申

請書類は、同課で配布するほか、市ホームページ（<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/gyosei/seido/ichipercen/index.html>）に掲載しています。

▽事前相談 「1%システムとはどんな制度？」「事業を申請したいけど、書類を作るのが大変なので教えてほしい」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、随時受け付けしていますので、気軽にお問い合わせください。

※予算については、今後行われる市議会で審議されます。予算案の可決をもって事業の実施となります。

平成26年度の事業募集予定

本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。

◎3次募集期間…7月14日～8月13日（事業実施期間…10月1日～平成27年3月31日）

▽問い合わせ・提出先 市民協働政策課（市役所2階、窓口254、☎40・7108、Eメール shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp）

ひろさき
夢追い人
File.10

さわだ
沢田 ひろふみさん

1964年9月、弘前市
（旧相馬村）生まれ、漫画家

小島剛夕作画の「子連れ狼」の漫画版を見て、時代劇に興味を持つようになり、源義経を描いた「遮那王義経（しゃなおうよしつね）」で第28回講談社漫画賞少年部門を受賞している。このほか、代表作は「山賊王」「シバいたれタカ！」「風鳴りの左近」などがある。現在は月刊少年マガジン（講談社）に「遮那王義経～源平の合戦～」を好評連載中。

また「遮那王義経」が平泉を舞台にしていることから、岩手県で実施している「いわてマンガプロジェクト」にも寄稿している。趣味はギターで、好きなバンドはオジー・オズボーン、レーサーX、ラプソディ・オブ・ファイヤなどヘヴィ・メタル好きという一面も見せる。

【市民の皆さんへ一言】

今は東京に住んでいますが、毎年故郷に帰るとホッとします。東京の人たちに、おすそ分けしたりんごをいつも褒められるのも鼻高々です。秋ごろから、真田幸村の新連載を始めるのですが、実は津軽為信を漫画で描くのが私の夢です。全国誌ではなかなか難しいのですが、頑張ります。



自画像イラスト

◎このコーナーでは、当市にゆかりが深く、各界で活躍している人や団体を紹介します。

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。



4月13日

第30回弘前城ミス桜コンテスト

4月13日、弘前文化センター（下白銀町）で「第30回弘前城ミス桜コンテスト」が開催され、書類審査を通過した16人のうち14人が最終審査に臨み、桜や弘前に対する思いを自己PRに交えながら発表しました。審査の結果、ミス桜グランプリには佐藤あゆみさん（青森市）が輝き、ミス桜には斉藤若菜さん（弘前市）と工藤彩華さん（田舎館村）が選ばれました。グランプリの佐藤さんは「フェイスブックなどで情報を発信して、多くの人が弘前に来てもらえるようPRしたいです」と抱負を語っていました。

左から斉藤若菜さん、佐藤あゆみさん、工藤彩華さん

4月1日

城北公園交通広場がオープン

4月1日、城北公園交通広場（田町3丁目）が今シーズンの営業をスタートさせました。この日は、オープンを心待ちにしていた多くの子どもたちや家族連れが来園し、ゴーカートなどに乗って遊びながら楽しく交通ルールを学んでいました。なお、開園は10月31日までで、ゴーカート・ミニ列車は土・日曜日、祝日、夏休み期間中の運行となります。



4月5日

市立博物館リニューアルオープン

昨年1月から改修工事のため休館していた市立博物館が、4月5日にリニューアルオープンしました。当日は関係者や市民、船沢小学校の児童らが式典に参加。テープカットの後、学芸員による展示物や新しくなった設備の説明などが行われ、訪れた市民らは生まれ変わった博物館を堪能していました。なお、オープン記念展「大名家の美術」は5月11日までの開催です。

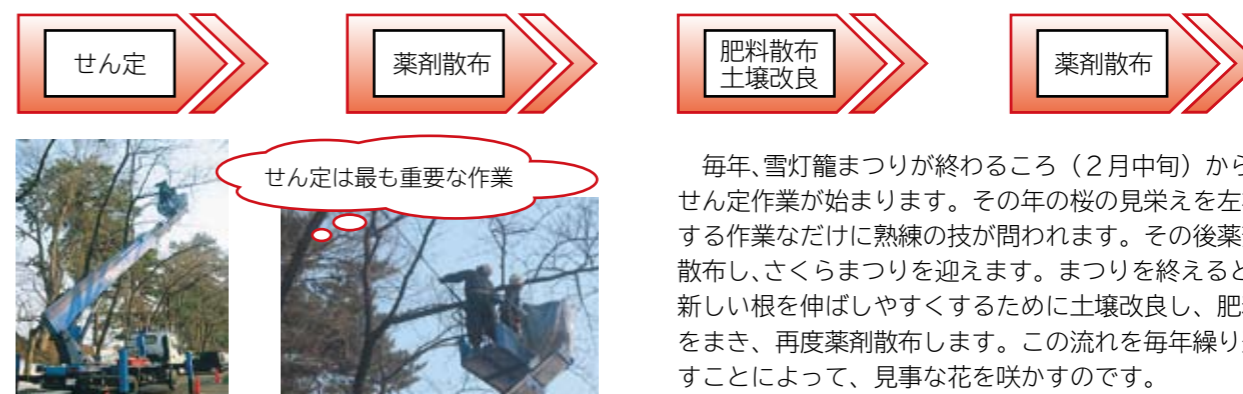
もっと②♥弘前！！

学生企画コーナー

－ さくらまつりの裏側 徹底取材！ －

ひろ♡レポでは今回、全国でも有名な弘前公園のさくらまつりの裏側取材してきました！
毎年見事な花を咲かせる弘前公園の桜は、市公園緑地課の職員の皆さんによって日々管理されています。
この管理作業の様子を見学し、管理方法について樹木医の小林さんにインタビューを行ってきました（^^）

◎一連の作業の流れ◎



◎樹木医の小林さんにインタビュー！！

“桜守”として知られる小林勝さんは、日本一の桜管理技術の継承・研究などを行っています。

「枝垂（しだれ）桜が折れてしまったときはショックだったが、手当てをしたことで少し元気になり安心した」と述べる小林さん。

今後は、市の職員で樹木医になりたい人がでてきたので、後継者を作るために、観光資源である桜専門の管理チームを市で結成することでした。

最後に小林さんは「弘前公園はソメイヨシノが主体。古木が多いから良い花を咲かせてくれる。だから、この桜を見てほしい！日本一の手入れをしているので、花の多さで日本一です!!」と話していました。



公園緑地課にて。インタビューは終始和やかな雰囲気で行われました。



◇取材を終えて◇

今回の取材を通して、さくらまつりに向けてのせん定作業だけでなく、松の木の手入れや鳥に花芽を食べられないよう花火を飛ばすなどの工夫に驚きました。まるで子育てをするように、どの季節も気を配って管理している小林さんは優しい笑顔を見せてくれました。今年も日本一の桜を見にぜひ弘前公園に足を運んでみてくださいね♪

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。問い合わせやご意見・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（^^）

イベント

りんご公園企画展「りんご草木染・りんごアクセサリー展」

りんごの木、葉、実、花を使ったさまざまな草木染めや、りんごアクセサリーなどの作品展です。
草木染めのストール、ハンカチ、ブローチ、Tシャツや、りんごの形のアクセサリーのほか、りんご公園ならではのりんごアクセサリー、ビーズを使ったアクセサリーなど、数々の作品をご覧ください。
▽とき 5月25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）
㊟りんご公園（☎ 36・7439）

鳴海要記念陶房館 ギャラリーの催し

◎つがるの玩具下川原焼と版画展
▽とき 5月3日～12日
▽内容 宝船、めんこ、お多福、招き猫、三味線弾きなどの土人形と木版画展示
◎中国茶・台湾茶の会
▽とき 5月10日、午前の部＝11時～正午、午後の部＝1時～2時
▽定員 8人
▽参加料 1,500円（お茶・お茶請け代として）
※事前の申し込みが必用。
◎ボタニカルアートと木彫二人展
▽とき 5月17日～26日（最終日は午後3時まで）
▽内容 若手作家による植物の細密画と木彫の展示・販売
～共通事項～
▽ところ 鳴海要記念陶房館（賀田字大浦）
▽開館時間 午前9時～午後4時
▽観覧料 無料
▽休館日 毎週火曜日
※ただし、5月6日は開館し、7日は休館します。
㊟鳴海要記念陶房館（☎ 82・

2902）

こどもの森5月の行事

◎森開き
▽とき 5月11日（日）
午前10時～
▽催し物 苗木無料配布、記念くじ、オリエンテーリング
◎月例登山「新緑の山・太陽の道」
▽とき 5月18日（日）
午前9時半～午後2時半
▽持ち物 昼食、飲み物、替えの下着・靴下、雨具
※事前の申し込みが必要。
～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）
※雨天決行。
▽参加料 無料
※5月下旬から蝶展も開催します。
㊟こどもの森ビジターセンター（☎ 88・3923）／市みどりの協会（☎ 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☆子どもプラネ（子ども向けのプラネタリウム投影） 5月10日・17日・24日・31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）】
○おたのしみおはなし会と図書館の探検隊（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） 5月17日の午前11時～正午／弘前図書館（☎ 32・3794）
【市立博物館（下白銀町）】
○親子観賞会（開催展覧会の鑑賞。保護者も無料） 5月3日・10日・24日・31日の午前9時半～正午／市立博物館（☎ 35・0700）
【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） 5月3日・10日・17日・

24日・31日の午前10時～正午／市立郷土文学館（☎ 37・5505）
㊟各会場へ。
※プラネタリウム、市立博物館、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。

ブランデュエ弘前FC ホーム開幕戦ワンコイン 応援バスツアー開催

ホーム開幕戦のワンコイン応援バスツアーを開催します。みんなで応援に行こう！
▽とき 5月11日（日）
※午前9時半に、JR弘前駅城東口を出発。
▽ところ 五戸ひばり野運動公園
▽試合相手 FC Fuji08
▽定員 30人（最少催行人数20人）
▽参加料 1人500円
▽申し込み締切 5月7日（水）
※ツアー内容などは変更になる場合があります。最新情報はホームページなどでご確認ください。
㊟ブランデュエ弘前FC事務局（☎ 35・2012、㊟ http://www.blancdieu-hirosaki.com/）

リンゴとチューリップの フェスティバル

弘前大学藤崎農場では、地域の皆さんに農場を開放し、大学をより良く知ってもらうため、「リンゴとチューリップのフェスティバル」を開催します。
農場内では、昨年の農場実習において学生が植え付けを行った16品種1万3,000球のチューリップが見ごろを迎えます。また、57品種1,200本のリンゴの花も同じころに咲きそろい、春の華やかな景色を楽しむことができます。
当日は、藤崎農場産のリンゴジュースやリンゴジャム、金木農場産の米や弘大アップルビーフを数量限定で販売しますので、ぜひおいでください。
▽とき 5月10日・11日の午前

10時～午後3時
▽ところ 弘前大学藤崎農場（藤崎町藤崎）
▽入場料 無料
▽無料シャトルバス運行 弘前大学事務局（文京町）～藤崎農場間を1日2往復（予約不要）
※満席の場合は乗車できないことがあります。なお、途中下車はできません。

弘大事務局発	藤崎農場着
9:15	9:45
12:00	12:30
藤崎農場発	弘大事務局着
11:00	11:30
14:00	14:30

㊟弘前大学藤崎農場（☎ 75・3026）

りんごの一年物語（全3回） 第1回花摘み体験

岩木山南ろくに紅色のオオヤマザクラが咲き、リンゴも競うように白い花を咲かせます。花が実り、収穫するまでお付き合いください。
第1回は、美しい花を観ながら「花摘み」の農作業を体験します。
▽とき 5月11日（日）、集合＝午前9時（雨天決行）
▽ところ 集合＝岩木庁舎（賀田1丁目）正面玄関前／園地＝岩木山ろく（鼻和）
▽参加料 無料
▽持ち物 雨具・軍手
㊟5月9日までに、フルーツ合衆国（岩木山観光協会内、福澤さん、☎兼㊟ 82・2645、☎携帯 090・8925・3266）へ。

B型C型肝炎患者 家族のつどい

ウィルス性肝炎の患者や家族の心配・相談などについて、話し合える集いの場です。
▽とき 5月18日（日）
午後1時～4時
▽ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロロ4階）
▽対象 B型C型肝炎患者とその家族



弘前のいろいろなことについてのクイズだよ。答えはどこかのページに隠れているから探してね！

【質問】

図書館に行くといろいろな本を読んだり借りたりすることができるけど、弘前図書館には何冊ぐらいの本があるのかな？
右の3つの中から選んでね。

- ①約1万冊
- ②約10万冊
- ③約50万冊

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

㊟B型C型肝炎救済全国センター青森県支部（久保田さん、☎ 070・6951・8412）

弘前大学金木・藤崎農場 「親子体験学習」

～触れ合おう・人と自然と農業に～
▽日程と内容 ①5月24日＝羊の毛刈り・田植え／②6月14日＝リンゴの摘果／③9月27日＝稲刈り・ワラ草履作り／④10月18日＝リンゴの収穫／⑤11月1日＝精米と羊毛作品作り
※時間はいずれも午前9時半～正午、午後1時半～3時半。昼食は持参を（②・④は午前中で終了）。
▽ところ ①・③・⑤＝弘前大学金木農場（五所川原市金木町芦野）／②・④＝弘前大学藤崎農場（藤崎町藤崎）
▽対象 ①～⑤すべて参加できる親子＝25組（先着順）
※保護者1人につき小学生2人まで（保護者が2人以上であれば小学生と共に未就学児の参加も可能）。
▽参加料 大人＝1,000円（全5日分）／子ども＝無料
㊟5月15日までに、弘前大学金木農場（☎五所川原 0173・53・2029、㊟ 0173・52・5137、電話は平日の午前8時半～午後5時）へ。

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☆子どもプラネを午前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
■…休み

★投影プログラム
【一般投影／45分間】
▽テーマ お星さま
▽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☆子どもプラネ／30分間】
▽テーマ 世界の星座のおはなし
▽観覧料 無料
㊟中央公民館（☎ 33・6561、火曜日は休み）

認知症の人を抱える 家族のつどい
▽とき 5月25日（日） 午後1時半～3時半 ▽ところ 弘前市社会福祉センター（宮園2丁目）2階 ▽内容 認知症、介護についての話し合い ▽参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。当日直接会場へ。 🗨認知症の人と家族の会青森県支部（弘前地域世話人・中畑さん、☎44・4959、午後6時過ぎに）
弘前市民の森の会からの お知らせ
【弘前市民の森で元気になるう】 心身の健康と生きがいづくりに向けて、市民の森（座頭石地区）で自然治癒力を高める癒やし体験をしてみませんか。 ▽とき 5月24日と6月～10月の毎月第2・4土曜日、午前9時半～午後2時半

5月の催し

◎おたのしみおはなし会
▽とき 第1～3土曜日、午前11時～11時半
▽内容 「家族」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 5月24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）

▽集合 市民の森駐車場 ※弘前文化センター、ベストウェスタンホテルニューシティ弘前経由で送迎対応も可。希望する人は相談を。 ▽内容 川辺での抹茶の野だて、森林散策、園芸療法、唱歌の合唱、陶芸体験（6・9月の第4週のみ） ▽参加料 1回500円 ※陶芸体験は材料費として別途500円が必要。 ▽持ち物 昼食、飲み物、帽子 ▽申し込み締切 実施日の1週間前 【自然と健康に関する講演会】 ▽とき 5月21日（水） 午後1時半～4時 ▽ところ 市民会館（下白銀町）大会議室 ▽内容 講演「自然治癒力を高めて元気になるう」…講師・今充さん（医学博士、弘前大学医学部名誉教授）、個別健康相談、押し花製作、抹茶の癒やし体験 ▽参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。 🗨弘前市民の森の会（工藤さん、☎35・6440） ※平成26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。
--

弘前大学スティー爾パン部 第11回自主コンサート
～パンボーイのオールナイトヒロサキ～ ドラム缶から作られた楽器スティー爾パン。ラジオ放送をテーマにその優しい音色をお届けします。 ▽とき 5月31日（土）、午後6時から（開場は午後5時半） ▽ところ スペースデネガ（上瓦ヶ町） ▽入場料 300円（小学生以下は無料） ※事前の申し込みは不要。 🗨弘前大学スティー爾パン部（本川さん、☎携帯090・3753・6387、📧hsb@hotmail.co.jp）

星空観察会 in プラネ&天文台
【春の星空と惑星マルわかりツアー！～三日月もあるよ！～】 ▽とき 5月31日（土） 午後6時～9時

※午後5時半から弘前文化センター（下白銀町）3階プラネタリウム展示ホールで受け付けし、プラネタリウム観覧後、バスで星と森のロマントピア天文台（水木在家字桜井）に移動。弘前文化センターに帰館後解散。 ▽内容 プラネタリウムで春の星空の特徴を覚えてから、街明かりの少ない天文台で大型望遠鏡や双眼鏡を使って天体観察を試みます。 ▽講師 鶴見弥生さん（みちのく天文同好会） ▽対象 市民＝50人（先着順） ※小学生以下は保護者同伴。当日の申し込みは不可。 ▽参加料 500円（バス代として。当日徴収） ▽その他 食事の時間を設けますので軽食の用意を／天文台では雨天時のプログラムを用意しています／プラネタリウムまたは天文台いずれかのみの参加はできません／弘前文化センター駐車場は最初の1時間を超えると有料になります／夜は冷え込みますので、防寒具の持参を 🗨5月30日までに、電話、ファクスまたはEメール（住所・氏名・年齢・電話番号を記入）で、中央公民館（☎33・6561、📠33・4490、📧chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。
--



教室・講座

体力年齢がわかる測定会、 水泳・体育・ダンス教室
【体力年齢がわかる測定会】 ▽とき 5月5日（月・祝） 午前10時～午後1時 ▽対象 60歳以上の男女（持病のある人は医師の許可を受けてください） 【水泳教室】 ▽とき 5月6日（火・祝） 午前10時～11時 ▽対象 2歳～小学校3年生 【体育教室】 ▽とき 5月6日（火・祝） 午後4時半～5時20分 ▽対象 小学生 【ダンス教室】 ▽とき 5月7日（水）、午後5時

40分～6時40分 ▽対象 小学生 ～共通事項～ ▽ところ ウイング弘前（青山5丁目） ▽参加料 無料（1人1教室のみ） ※当日の申し込み可。 ▽持ち物 体力測定・体育・ダンス＝内履き、汗ふきタオル、運動できる服装、飲み物／水泳＝水着（競泳用以外も可）、水泳帽、ゴーグル、タオル 🗨ウイング弘前（☎38・8131）
--

第19回弘前公開糖尿病教室
糖尿病患者やその家族、市民を対象に開催します。 ▽とき 5月17日（土）、午後2時～3時45分（受け付けは午後1時半から） ▽ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロロ4階） ▽内容 「食品交換表 改訂のポイント」「糖尿病薬物治療法 最新情報」「糖尿病とうまく付き合うために」など ※血圧・血糖測定、健康相談も予定しています。 ▽入場料 無料 ※事前の申し込みは不要。 🗨日本糖尿病協会青森県支部事務局（ノボノルディスクファーマ内、☎青森017・773・0031）

桜の枝で草木染をして染めた糸でこぎん刺し体験教室
草木染をした糸を使ってこぎん刺しのコースターを作ります。 ▽とき 草木染め＝5月17日（土）／こぎん刺し＝5月31日（土） ※時間はいずれも午前9時半～正午。 ▽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 草木染め＝藤田はるえさん（弘前こぎん研究所）／こぎん刺し＝三浦佐知子さん（弘前こぎん研究所） ▽参加料 無料 ▽持ち物 草木染め＝エプロン、持っている人は厚手のゴム手袋／こぎん刺し＝こぎん刺し用の針（持っていない人は手芸店などで購入を）

▽申し込み受け付け 5月3日から（両方への参加が必要） 🗨弘前地区環境整備センタープラザ棟（☎36・3388、受け付け時間は午前9時～午後4時） ※月曜日は休館日です。
--

少林寺拳法教室
▽とき 5月9日～6月4日の毎週水・金曜日、午後7時～8時 ▽ところ 多目的屋内スポーツ施設「サップドウ」スタジオ（高田4丁目） ▽内容 少林寺拳法を通して心と身体を整えます。 ▽対象 小学生以上の初心者＝20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、動きやすい服装 🗨午後7時以降に、少林寺拳法弘前ブロック事務局（相馬さん、☎27・3705）へ。

子育て応援簡単クッキング講座
▽とき 5月27日（火） 午前10時半～午後1時 ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール ▽内容 「手作りふりかけを作ってみよう」 ▽対象 市内に在住する3歳以上の未就学児とその保護者＝6組（先着順） ▽参加料 無料 ▽持ち物 エプロン、三角きん、はし 🗨5月7日から電話で、弘前市保健センター（☎37・3750）へ。

市立郷土文学館 北の文脈文学講座
各企画展で展示する作品・資料を対象に、朗読や解説を加えながら鑑賞する文学講座です。 ▽日程 5月17日…高木恭造「まるめる」初版／6月21日…井上靖・安岡章太郎が描いた弘前／7月19日…太宰治の高校生活／8月16日…高木恭造の満州／9月20日…「久藤達郎戯曲集」の魅力／10月

緑の相談所	5月の催し
【展示会】 ●みちのく山草盆栽展 22日～25日 ●素人盆栽会作品展 30日～6月1日 【講習会】 ●家庭菜園講習会 10日、午後1時半～3時半 ●大菊づくり講習会 11日、受付＝午前10時～（11月まで毎月1回開講） ▽定員 20人 ▽受講料 1,000円（テキスト代などとして） ●庭木の病害虫防除 24日、午後1時半～3時半	

弘前城植物園での催しなど
●深山霧島展 24日・25日 ●移動緑の相談所 24日・25日 【植物園・弘前城有料区域 無料開放】 25日は、年に一度の無料開放日です。市みどりの協会樹木医が案内する観察会も行っていますので、この機会にぜひおいでを。 ▽時間 午前9時～午後5時 【弘前城植物園…今月見られる花】ハンカチツリー、ツツジ、西洋シャクナゲ、ボタンなど 🗨緑の相談所（☎33・8737）

18日…高木恭造の詩と小説／11月15日…鎌田慧の「北へちいさな旅」／12月20日…工藤正廣の翻訳「ドクトル・ジヴァゴ」 ※時間はいずれも午後2時～3時。 ▽ところ 市立郷土文学館（下白銀町） ▽講師 外部講師と郷土文学館職員 ▽受講料 無料（事前の申し込みは不要。ただし観覧料は必要です） ▽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。年齢や住所を確認できるものの提示を。 🗨市立郷土文学館（☎37・5505） ※あおり県民カレッジの単位認定講座です。
--

20 HIROSAKI 2014. 5. 1 | 21

「農作業従事者」を募集します
<p>J A相馬村では、無料の職業紹介所を開設し、りんごの生産作業に係る農作業従事者（ヘルパー）を募集します。</p> <p>▽募集期間 5月～11月の随時 ▽作業期間 5月～11月 ▽作業時間 原則、午前8時～午後5時 ▽作業内容 りんご生産の農作業 ▽対象 園地まで自動車通勤可能で、はしごでの作業ができる人 ▽賃金 園主との話し合いで決定 ▽採用方法 面接による選考 📍J A相馬村農作業従事者無料職業紹介所（農業振興課内、☎ 84・3215）</p>
アメリカシロヒトリの駆除にご協力を
<p>ガの一種のアメリカシロヒトリは、幼虫期に樹木の枝・葉にクモの巣のような巣網を作り、集団で巣網内の葉を食べ尽くした後、付近一帯の樹木に被害を及ぼします。</p> <p>被害が発生する時期は、気象状況などによって変動しますが、卵がふ化して幼虫になる、6から7月ごろと8から9月ごろの年2回です。</p> <p>▽駆除・対策 葉に巣網を見つけたらすぐに巣網ごと切り落とし、踏みつぶすか、ビニール袋で二重に密封して燃やせるごみに出してください。</p> <p>また、巣網への薬剤散布も効果的ですが、寄生予防のための散布は効果がありません。薬剤は、ホームセンターなどで市販されている毛虫用の殺虫剤をお勧めします。ただし、使用方法や周囲の環境には十分注意してください。</p> <p>なお、薬剤散布は地域ぐるみで一斉に実施することが効果的であるため、市では本年度より、町会を対象に薬剤噴霧機を貸し出します。</p> <p>また、弘前市町会連合会では各町会を通して、薬剤費の補助をしていますのでご利用ください。なお、自分で駆除できない場合は、造園業者や害虫駆除の専門業者に相談を。</p> <p>※アメリカシロヒトリの生態や駆除方法などについては市ホームページ</p>

にも掲載していますので、ご覧ください。

📍環境管理課環境保全係（☎ 40・7035）

地域資源特派員を募集中！

津軽広域連合では、現在、「あなたのまわりの“季節を感じる”もの」「まちで見かけた“時代を感じる”もの」「あなたのまちの“奇祭・奇習”」の3つをテーマに、身近な地域資源を報告する特派員を募集しています。

あなたの日常にあるものが、活用次第で地域の魅力を大きく向上させる可能性を秘めています。これまで気づけなかった、思いがけない津軽を見つけてみませんか。

▽**応募資格** 弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に在住・在勤または在学している人

▽**申し込み方法** 津軽広域連合ホームページから登録申込書をダウンロードし、必要事項を記入の上、Eメール、ファクスまたは郵送で送付してください。

▽**報告・公表** 地域資源を見つけた際は、郵送またはEメールでレポートを提出してください。レポートは津軽広域連合の広報紙やホームページに掲載します。

※ペンネームでの公表も可。

📍津軽広域連合「地域資源特派員」係（〒036・8003、駅前町9の20、☎ 31・1201、📠 33・2201、📧 tsugarukoiki09@hi-it.jp、🌐 http://tugarukoiki.jp/）

※詳しくは当広域連合ホームページをご覧ください。

こころの健康相談

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（無料）。希望する人は事前に電話で申し込んでください。

▽**5・6月の相談日** 5月12日・26日、6月9日・23日、午前9時～午後3時

▽**ところ** 弘前市保健センター（野田2丁目）

▽**対象** 市民

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

▽**予約受付時間** 午前8時半～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

📍健康づくり推進課（☎ 37・3750）

公開武家住宅休館のお知らせ

弘前市中町伝統的建造物群保存地区内（若党町内）の公開武家住宅2棟は、保存工事のため休館します。

▽**休館施設** 旧伊東家住宅、旧梅田家住宅（旧岩田家住宅、旧笹森家住宅は通常どおり開館）

▽**休館期間** 5月12日～12月下旬（予定）

📍文化財課（☎ 82・1642）

青森少年鑑別所所内見学会

▽**とき** 5月31日（土）午前10時～11時

▽**ところ** 青森少年鑑別所（青森市金沢1丁目）

▽**内容** 少年鑑別所について理解を深めてもらうための業務概要の説明および施設内の見学

▽**定員** 30人（先着順）

▽**参加料** 無料

📍電話で、青森少年鑑別所（☎ 青森 017・776・5118）へ。

※問い合わせの際は、「少年鑑別所見学会の希望」とお伝えください。

クマの被害に遭わないために

クマは、人と遭遇したときや子連れのときに、攻撃してくることがあります。被害に遭わないために、次のことに注意しましょう。

【クマに遭わないために】

○山に入るときは、クマ除けの鈴やラジオなどを携帯する

○1人で山に入らない

○残飯やジュースの飲み残しはクマのえさとなるため、きちんと処理する

○夕暮れや明け方はクマが活発に活動するため、山に入らない

【クマに遭遇したら】

○後ずさりしながら、静かに立ち去る

○大声を上げたり、攻撃したりしな

い

○クマは逃げるものを追う習性があるため、背中を見せて走らない

○子グマを発見したら、近くに親グマがいる場合が多いため近寄らない

📍農業政策課農産係（☎ 40・7102）

第45回弘前市民文化祭総合プログラム表紙デザインを募集！

弘前市民文化祭実行委員会では、7月から12月にかけて開催する市民文化祭への市民参加の場を広げるため、「第45回弘前市民文化祭」の総合プログラム（A4判）の表紙デザインを募集します。奮ってご応募ください。

▽**募集作品** 応募者本人が創作した未発表のもの

▽**応募資格** 市民

▽**作品の規格**

○**大きさ**…A3判（縦29.7cm×横42cm）

※作品は右半分がプログラムの表紙、左半分が裏表紙になることを想定して作成してください。

○**紙質と色**…紙質（表現材料）は自由。着色は蛍光ペン・色鉛筆以外で行うこと

○**タイトル文字など**…不要。ただし、文字が入ることを想定して作成すること

▽**応募方法** 作品の裏面に、提出日現在の住所・氏名・年齢・職業（または学校名と学年）・電話番号を記入し、郵送または持参してください。

▽**応募締め切り** 7月19日（必着）

▽**審査** 審査会を7月に開催し、最優秀作品1点と優秀・佳作作品を数点選考

▽**発表** 審査結果を応募者全員に通知し、入賞者の表彰式を市民文化祭の開会式（9月7日開催予定）で行います。

▽**賞品** 入賞者には賞状・トロフィーを贈呈し、応募者全員に記念品を贈呈

▽**その他**

○応募作品は原則として返却しません。

○作品の著作権は主催者のものとします。

○最優秀作品は市民文化祭総合プロ

グラムの表紙として1万部製作され、市内の関係機関・施設・各団体などに配布されます。

📍弘前市民文化祭実行委員会事務局（〒036・8356、下白銀町19の4、弘前文化センター1階、市社会教育協議会内、☎ 31・3010、📠 31・3011）

※問い合わせなどは、火・日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時に。ただし事前に曜日や時間の指定があれば別途対応します。



◀ 昨年のプログラム

中小企業・小規模事業の経営者の皆さんへ

個人保証なしで金融機関から融資を受けたり、事業が破綻しても一定の生活費などを残すことができるルールができました。

①法人と個人の資産・経理が明確に分離されている場合などにおいて個人保証が不要となること

②多額の個人保証を行っていても、経営が行き詰まる前に、早めに事業再生や廃業を決断した際に一定の生活費等が残ること

これらを定める「経営者保証に関するガイドライン」が、中小企業庁・金融庁主導の下、策定されました。金融機関と相談したい人はお問い合わせください。

📍中小企業基盤整備機構東北支部（☎ 仙台 022・716・1751）

借金整理無料相談会

青森県弁護士会では、県内に住む皆さんへの法的サービスの充実を目的として「借金整理無料相談」を実施します。

▽**ところ** 各法律事務所

▽**申し込み方法** 土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時に、青森県弁護士会（☎ フリーダイヤル

弘前市長選挙選挙結果

再選

かさい のりゆき
葛西 憲之 氏

任期満了に伴う弘前市長選挙が4月13日に行われ、即日開票の結果、現職の葛西憲之氏（67）が、再選を果たしました。

◆**投票結果**

▷有権者数＝14万7,661人

▷投票者数＝5万6,628人

▷投票率＝38.35%

◆**候補者別得票数**

葛西憲之＝4万5,315票

千葉浩規＝1万165票



0120・918・817）へ。

※申し込みの際は、「借金整理相談希望」と伝えてください。申し込み受け付け後、原則として3営業日以内に担当弁護士の事務所で相談を受けます。

📍青森県弁護士会（☎ 青森 017・777・7285）

行政書士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** 5月13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

📍弘前コスモス会ふたば行政書士事務所（二葉さん、☎ 88・8781）

のびのび子ども相談室

▽とき 5月20日（火）
午前10時～
※受け付けは午前10時～11時。
相談が終わり次第終了（時間予約制）。

▽ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）

▽内容 発達相談（ことばが遅い、落ち着きがないなど）／子育て相談

▽対象 市民（1歳以上の幼児とその家族）

▽参加料 無料

▽持ち物 母子健康手帳

🗨5月7日～19日に、弘前市保健センター（☎37・3750）へ。

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 5月12日～16日の午後5時～7時半

▽休日納税相談 5月18日・25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3・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。

🗨収納課（市役所2階、窓口205、☎40・7032、40・7033）

健やか子育て相談

▽とき 5月19日（月）
午前10時～11時45分
※受け付けは午前10時～11時半。

▽ところ 駅前子どもの広場（ヒロロ3階）

▽内容 子育て相談（育児、食事、歯みがきについて）
※子育てについての講座（5月は保健師による「1～2歳頃の発達を促すためのことばがけのおはなし」）が午前10時半～10時50分にあります。

▽対象 乳幼児の保護者とその家族

▽参加料 無料

▽持ち物 母子健康手帳
※歯の相談を希望する人は、普段使っている歯ブラシの持参を。

🗨弘前市保健センター（☎37・3750）

運動公園を
リニューアルします

本年度、運動公園（豊田2丁目）の各施設のリニューアル工事を実施します。

工事期間中は各施設の利用ができませんので、ご理解・ご協力をお願いします。

▽工事による閉鎖期間

①球技場…8月18日～
②野球場…9月1日～
③陸上競技場…9月16日～
④庭球場…9月17日～
⑤運動広場…11月1日～
⑥克雪トレーニングセンター…8月4日～9月4日、10月21日～12月12日

🗨文化スポーツ振興課（☎40・7115）

弘前ハウスワイン・シードル
特区～構造改革特区制度～

構造改革特区制度とは、特例措置により地域を活性化する制度です。

市が、認定を受けた果実酒醸造にかかわる最低製造数量に関する特例措置は次のとおりです。いずれも所轄の税務署長に酒類の製造免許を申請し、許可を受けることが必要ですので、ご注意ください。

【特定農業者による特定酒類の製造事業】

農家レストラン・飲食店・農家民宿などを営む特定農業者が自ら生産した果実を原料として果実酒を製造し、自己の営業場で飲用に供しようとする場合は、一定要件の下、最低製造数量基準の年間6kℓを適用しません（平成22年6月30日認定）。

【特産酒類の製造事業】

市内で生産されたりんご・ぶどうを原料にした果実酒を市内で製造する場合、最低製造数量基準の年間6kℓを年間2kℓに引き下げます（平成26年3月28日認定）。

※市は地域農産物の国内外産果実との競合に対応し、高付加価値の加工品を開発していくことが求められていることから、本市を訪れなければ味わうことができない果実酒を提供するとともに、生産量日本一であるりんごを中心とした果実産業の複合化を目指します。

🗨行政経営課（☎40・7021）

今月の市税などの納期

納期限 6月2日

固定資産税 第1期
軽自動車税 全期

☆今月は第3・4日曜日が納税相談日です。
☆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増加される場合があります。
☆納期限内であればコンビニエンスストアでも納付できます。

有 料 広 告

有 料 広 告



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	5月28日・29日／ 受付＝午後0時半～1時半	平成24年11月生まれ	
	3歳児	5月14日・15日／ 受付＝午後0時半～1時半	平成22年10月生まれ	
	1歳児歯科	5月21日・22日／ 受付＝午後0時半～1時	平成25年5月生まれ	
	2歳児歯科★	対象＝平成23年11月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診		
パパママ教室・マタニティ歯科検診	6月1日（日）、午前10時～午後0時半／受付＝午前9時半～10時	開催日現在妊娠12週～31週（4か月～8か月）の人とその家族＝40組（先着順） ※マタニティ歯科検診は本人のみ。		5月7日から、弘前市保健センターへ。 ※歯科検診のみ受信希望の人は申込時にお知らせを。
		歯科検診／ブラッシング指導／パパママ教室（小児科医師講話、ママの食生活展示、パパとママの育児体験、赤ちゃんのお風呂実演、パパの妊婦体験など）		
離乳食教室	5月23日（金）、午後1時～2時半／受付＝正午～午後0時50分	平成25年12月生まれの子とその家族		5月7日～22日に、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 ※歯の相談希望者で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。

名 称	会 場	と き	対 象 ・ 定 員	問い合わせ・申込先
		内 容	料 金	
セ ッ ト 検 診	医師会健診センター	通年（5月7日～平成27年3月13日） ※女性限定日はお問い合わせください。	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。	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）	
複 合 健 診	ヒ ロ ロ	5月17日～12月6日の毎月第1・3土曜日	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。	受診希望日の1週間前までに、健康づくり推進課（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。 ※複合健診は、申込人数が10人に達しない場合、受診日の変更をお願いすることがあります。
		特定健診・後期高齢者健診（無料）／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	医師会健診センター	5月17日・21日・25日、6月4日・7日・18日・26日 ※5月21日、6月26日は託児あり（乳幼児10人まで）。5月21日、6月4日・18日・26日は女性限定。次月以降の日程はお問い合わせください。	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。	
		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・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、健康づくり推進課へお問い合わせください。なお、乳がん検診は、国の指針に基づき対象年齢を見直しし、対象は40歳以上の人です。		

教えて！たか丸くんクイズの答え

答えは、③の約50万冊だよ。すごい量だね。弘前図書館は今から100年以上も前からコツコツと本の数を増やしているんだ。みんなもおもしろい本がないか探してみよう！

※質問は17ページに掲載。
※冊数は平成25年3月31日現在。



5月31日は世界禁煙デー、
5月31日～6月6日は禁煙週間です。
たばこのことを一緒に考えてみましょう。

「たばこの煙、 あなたは好きですか？」

●青森県の喫煙率

青森県の喫煙率は、男性 38.6%、女性 12.7%となっています（H22）。この喫煙率は、全都道府県の中で男性 1 位、女性 2 位と、非常に高い状況です。現在、青森県は全国 1 位の短命県となっていますが、その原因として、喫煙率の高さが大きく影響していると考えられています。

都道府県別喫煙率（H22）（％）		
	男性	女性
1 位	青森 38.6	北海道 16.2
2 位	秋田 37.4	青森 12.7
3 位	福島 36.2	大阪 12.3
全国平均	33.1	10.4
45 位	福井／京都 29.9	鳥取 6.6
46 位	奈良 29.7	福井 6.2
47 位	島根 29.3	島根 5.4

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

●吸わない人も知らないうちに「喫煙」しています！

たばこを吸わない人が、他の人のたばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。たばこを吸っている人から発せられるたばこ臭や、カーテン、絨毯（じゅうたん）などに染み込んだたばこ臭を吸うことも受動喫煙に当たります。受動喫煙は、吸わない人も自分の意思とは関係なく喫煙している状態なのです。

副流煙…たばこの先から立ち上る煙のことで、主流煙の数倍～100 倍以上の有害物質が含まれる。



主流煙…喫煙者が吸う煙

呼出煙…喫煙者が吐き出した煙で、吸い終わった直後の 4～5 回の息には、たばこを吸っている時と同じくらいの有毒ガスが含まれる。

●吸わない人の健康も危険にさらされています！

～受動喫煙により起こると報告されている病気などの例～

◆すぐに現れる症状…目の痛み、目がしみる、のどの痛み、咳、心拍数の増加、冷え症

◆長期的な影響…肺がん、副鼻腔がん、子宮頸がん、脳卒中、心筋梗塞、動脈硬化、糖尿病

◆妊婦、新生児への影響…流産、早産、乳幼児突然死症候群、新生児の低体重化、新生児の将来の肥満・糖尿病

◆子供への影響…中耳炎、気管支ぜんそく、呼吸器感染症、小児がん、言語能力の低下、落ち着きのなさ、身体発育の低下、歯肉の着色

※特に、子どもは自分の意思でたばこの煙を避けることができません。周りにいる大人が守ってあげることが必要です。

●「ベランダや換気扇の下で吸うから大丈夫」は間違い！

ベランダでたばこを吸ったとしても、たばこの有害物質は、服や髪について部屋の中に持ち込まれます。また、換気扇の下でたばこを吸う人がいますが、換気扇ではたばこの有害物質を完全に除去することは難しいので、受動喫煙は防げません。

禁煙方法に迷ったら…禁煙相談のご利用を

健康づくり推進課では、保健師が無料で禁煙相談に応じています（予約制）。

▽5 月の相談日

◎弘前市保健センター会場（野田 2 丁目）＝ 19 日、午前 9 時～午後 3 時

◎ヒロロ会場（3 階健康広場）＝ 11 日・30 日、午前 10 時～午後 3 時

▽予約受付時間 午前 8 時半～午後 5 時（土・日曜日、祝日を除く）

▽問い合わせ・予約先 弘前市保健センター（☎ 37・3750）

●自分や家族のためにトライしてみませんか？ 禁煙方法は選ぶことができます！

【その 1】禁煙外来を受診

禁煙外来を開設している医療機関を受診し、医師の処方せんのもと、禁煙補助薬である医療用ニコチンパッチやバレニクリン（内服薬）を使用して禁煙を行います。禁煙を希望し、ニコチン依存症と診断された人は健康保険などを適用して禁煙治療を行えますが、保険適用の要件を満たさない場合でも、自由診療（自己負担）で禁煙治療を受けることができます。

【その 2】市販のニコチンパッチやニコチンガムを使用

薬局・薬店では医師の処方せんがなくても一般医療用のニコチンパッチやニコチンガムを購入できます。使用に当たっては、薬剤師などから説明を受けるようにしましょう。

【その 3】自力で禁煙！

まず、身の周りの灰皿やライターなどを処分し、たばこの煙が多い場所、吸いたくなるような場所（パチンコ店・居酒屋）を避けましょう。もし吸いたくなったら、深呼吸、水やお茶を飲む、ガムをかむなどして乗り越えましょう。3 日を乗り越え、体からニコチンが抜け、離脱症状も消えていきます。

たばこと PM2.5

近年、中国の大気汚染により、日本へ飛散してくる PM2.5 が問題となっています。この PM2.5 は、実はたばこの煙にも多く含まれ、特に室内や車内での喫煙は、非常に高い汚染度を示します。

環境省の PM2.5 の環境基準は「1 年平均が 15 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下かつ一日平均が 35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下」とされていますが、部屋や車の中でたばこを吸うと、この基準をすぐに超えてしまいます。中国からの飛散による問題だけではなく、室内や車内での喫煙にも注意が必要です。

●禁煙外来のご紹介

【健康保険で禁煙治療をするための要件】

①ニコチン依存症を診断するテスト（TDS）で 5 点以上

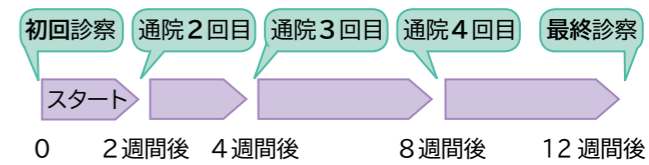
※詳しくは「厚生労働省 e-ヘルスネット」のホームページ（<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/tobacco/yt-048.html>）をご覧ください。

②ブリンクマン指数（1 日の喫煙本数×喫煙年数）が 200 以上

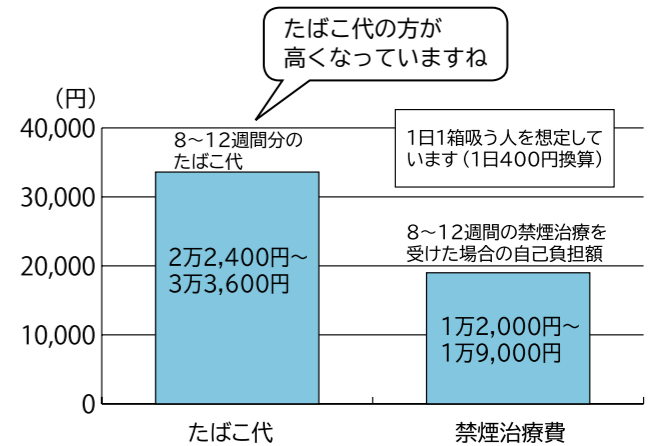
③禁煙したいと思っている

④医師から受けた禁煙治療の説明に文書で同意する

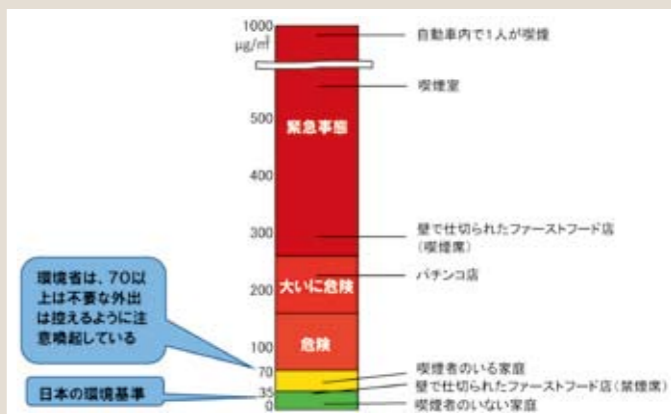
【禁煙治療の標準的なスケジュール】



※禁煙治療に係る費用の総額（自己負担 3 割として）は、1 万 2,000 円～1 万 9,000 円程度です。



日本における PM2.5 濃度 ※産業医科大学大和浩教授の測定値より



今月のテーマ 「スタート」

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。

スタートライン

いままでの長い人生の中で幾度となくスタートラインに立ち、家族や友人、周りの方々の協力を得て前へ

前へと進んで来ましたが、13年経っても2～3歩から前に進めず今日に至っています。主人が亡くなったとき、明日からすべて自分でやらなければと決心してスタートラインに立ったのですが、スムーズに前に進むことができませんでした。

主人が元気なころは自分がどれほど楽な生活をしていたのかと思い知らされました。今になって亡くなった主人に感謝しています。人生のゴールに向かってもう少し前進できるように頑張りたいと思います。

(古山和子さん)

新社会人へ

就職難の氷河も溶け始め、社会人として歩むスタートは自分の人生が決まる日で、胸を膨らませ“夢・希

望”へと巣立つ。

しかし、世の社会は“山あり谷あり”で“喜怒哀楽”を経験することでしょう！刺激を和らげるために、自身に“のりしろ”を見つけることが大事かと考えます。仕事上ではいろいろな考え方の人がいます。“不安と期待”の交錯があるかと思いますが、しっかりとコミュニケーションをもち、その会社の組織などに溶け込み、かつ社会に貢献されるよう頑張ってください。(P.N. 榊夢さん)

とんだスタート

卒業式！それは社会人へのスタート。今から60年以上さかのぼった昭和27年、弘前中央高校の卒業式での話。普段、全校朝礼のときは、ずっと後ろにいて前の方なんか見え

なかったが、卒業式当日は最前列の中央に立ち、左側は来賓席、右側には先生方が立っていて、私はガチガチに緊張していた。

式半ば、来賓の人が私のそばに来て、体を支えてくれた。真っ青で倒れる寸前だったらしい。和室に寝かせられ、そのまま卒業式は終わってしまった。あんなに練習した「仰げば尊し」も歌えず、社会へのスタートを切る式典は、とんだ結末となった。(森岡淳子さん)

白鳥と新1年生

ある晴れた日、北の方から鳥の鳴き声が聞こえ、ふと空を見上げると白鳥の群れ。一生懸命声をかけ合い列が乱れることもなく飛んでいる姿を見ていると、毎年新1年生の姿

を思い出します。あどけない顔で大きめのランドセルを背負い、緊張しながらまっすぐ一步一步進んでいく姿を見るとつい「頑張れ！」と声をかけたくなる。春だけの一瞬の出会いです。それぞれの目標がかなうことを祈ります。(宮村孝子さん)

消費税がスタート

17年ぶりに消費税が4月から大きなスタートを切りました。また、ある医師が102歳で童話作家デビューされましたが、これもスタートです。ただただ頭が下がります。みんなそれぞれ無数のスタートをしながら成長していると思います。

私たち家族も転勤のため引っ越しを繰り返して子どもたちには負担の大きなスタートもありましたが、土

地、風土を知る良い経験にもなりました。

ここ弘前での生活といえば、市内循環バスの存在を知ったのを機に、けいこごとをスタートしました。おかげさまですてきな人たちとの出会いがありました。バスの運行には深く感謝しています。(岡田喜光さん)

来月のテーマは

「運動会」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。

Smile 通信 5月生まれ



みやもと ひなの
宮本 陽菜乃ちゃん
H25. 5.17生 (樹木2)



やのへ たく
弥延 岳くん
H25. 5. 2生 (東城北2)



うの あ
宇野 乃愛ちゃん
H25. 5.18生 (石渡3)



さいとう そうや
齋藤 聡哉くん
H25. 5. 7生 (堅田2)



たかぎ ゆうせい
高木 裕生くん
H25. 5. 4生 (兼平)



さくらば わか
桜庭 和華ちゃん
H25. 5.25生 (高岡)



すどう るか
須藤 心輝ちゃん
H25. 5.12生 (桶屋町)



くどう みなと
工藤 湊くん
H25. 5.30生 (川先3)



なかがわ そうま
中川 蒼麻くん
H25. 5.10生 (高田1)



きくち りんのすけ
菊池 凜之介くん
H25. 5. 7生 (小比内4)



さくらば まいし
櫻庭 瑛士くん
H25. 5.28生 (下白銀町)



みまさ このみ
三政 好美ちゃん
H25. 5.31生 (安原2)



くぼ た ゆうせい
久保田 悠生くん
H25. 5.11生 (青樹町)



さとう がんゆう
佐藤 願結くん
H25. 5.24生 (田代町)



みかみ ちより
三上 千依ちゃん
H25. 5.17生 (如来瀬)



さいとう ともき
齊藤 朋希くん
H25. 5.24生 (松原東5)



しらさわ いっせい
白澤 一誠くん
H25. 5.27生 (鳥井野)



はせがわ こう
長谷川 煌くん
H25. 5. 2生 (大開3)



みかみ りゅう
三上 莉生ちゃん
H25. 5.16生 (西城北2)



つしま みさき
對馬 美咲ちゃん
H25. 5.17生 (大和沢)



みかみ りんと
三上 凛人くん
H25. 5. 3生 (水木在家)



なりいた さくら
成田 桜花ちゃん
H25. 5. 2生 (松原東1)



くどう ぜん
工藤 善くん
H25. 5. 5生 (駅前町)



なら しゅうや
奈良 昇哉くん
H25. 5.14生 (八幡)



こばやし かなつ
小林 奏継くん
H25. 5. 7生 (横元1)

6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26年6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、5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 広報広報課(〒036-8551、上白銀町1の1、市役所3階、窓口308、☎35-1194、Eメールkouhou@city.hirosaki.lg.jp)

青森縄文王国
新潮社編、新潮社



三内丸山遺跡をはじめ、世界遺産登録を目指す青森県内各地の縄文遺跡、博物館を訪ね、その多彩な遺物の数々を撮影し、解説とともに紹介する。市内・津軽・南部の縄文ツアーガイドも収録。

サラリーマン介護
池田心豪監修、法研



老親や配偶者といった家族の介護と仕事の両立とで悩んでいるサラリーマンに向けて、豊富な実例とともに、「仕事をしながら親を介護する」ために必要な情報・ノウハウを提供する。

これなら作れる
シニアの1人分ごはん
村上祥子著、家の光協会



シニアのためのおいしくて栄養バランス満点の1人分のレシピ集。少ない素材でできる肉じゃがやハンバーグ、フライパンや電子レンジだけでできるカンタン献立、10分でできるおかずなどを紹介。

NEW BOOKS COMING UP

弘前図書館近着図書紹介

オバさんになっても
抱きしめたい
平安寿子著、祥伝社



共に婚活中の独身OLである、不景気なアラサー vs イケイケバブル女。あの女にイライラするのはどうして? そんな2人のジェネレーション・バトルを描いた、共感度120%の痛快長編。

ビブリオバトルを楽しもう
粕谷亮美著、谷口忠大監修、さ・え・ら書房



本の紹介コミュニケーションゲーム「ビブリオバトル」。そのルールや、子どもたちが楽しむための留意点などを説明します。小・中学校や公共図書館などでの実践例、子どもたちの感想も掲載。(児童書)

弘前図書館 DATA

月曜日も
開館して
います

▽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
※5月の休館日は15日です。
☎32・3794



どしどし
応募を!

6月1日号の投稿募集

◎読者のひろばお便りテーマ
「運動会」

…運動会での思い出や、「うちの学校にはこんな変わった種目がある」など、「運動会」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「生」

…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、5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(〒036・8551、上白銀町1の1、市役所3階、窓口308、☎35・1194、ファクス35・0080、Eメール kouhou@city.hirosaki.lg.jp)

編集後記

▶暖かくなってきたので、広報用の写真撮影も兼ねて少し市内を歩いてみました。歴史を感じさせる建物や洋館などが多数あり、やはり弘前は面白い。いつもは車から見ている景色や建物も、歩いてみるとまた別の良さがあり、思わずシャッターを切っていました。「街歩き」いいですよ。(原)

▶人事異動は突然に。今号から広報ひろさを担当することになりました。取材に編集にと慌ただしく過ぎゆく毎日。新たな気付きや出会いの連続で、楽しみながら奮闘しています。これからは「読みやすい」ということはもちろん、「自分らしさ」も出していければと思っていますので、よろしくお願いします。(大)

さらっと一句・川柳

今月のお題

「楽」

選・広聴広報課

苦楽舐め自分らしさの味が出る
まだ上りゆっくり楽しむ下り坂
老夫婦苦楽でこぼこ万華鏡
孫の酌楽しみにして待つ夕餉
竿先に苦勞餌にし楽釣ろう
電動に楽々越され立ち漕ぎす
行楽の時季人も野も萌える春
介護され苦楽と共に日々強く

琵琶子
真稲 米根
関 光博
吉川 ひとし
清藤 和賀子
長尾 美津子
くろがたき
鎌田 テル

能楽で柿落しの新殿堂
楽な道選び気付かぬ落とし穴
風薫る妙なる楽の音に和む
孫が相手楽に勝てない碁と将棋
楽しむわ咲いて舞い散る花筏
楽しげに風と戯るつくしんぼ
ジジババを楽園に包む孫夫婦
行楽後財布泣き出し家計詰め
ありがたい花で楽しみ実で生きる
楽し氣に人往き交うて花の中
子沢山楽なし労のみ父母偲ぶ
がんこ独楽相手撥ね除け軸ぶれず
コップ手に色々あれど今日ぞ楽しき
子ら集いいいき田植え親楽で
楽楽とスマホやりたいメカオンチ

風来坊
豊田 昭二
一戸 一彦
山久
涼
宮本 愛子
工藤 澄雄
藤代 藤子
佐藤 ゆうま
ひがしめや
木村 ヨシ
城子
仁志参
福士 長五郎
山本 まさ子

※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。

食改さん
おすすめ
レシピ
File.29

歯ごたえのある健康レシピ
玉ねぎつるつるサラダ

弘前市食生活改善推進員会

材料(2人分)

玉ねぎ……………100g(小1個)
長いも……………50g(3cm)
かいわれ菜…20g(1/2パック)
かつお節……………3g(1パック)
ポン酢……………小さじ2

- ①玉ねぎは繊維にそって薄切りにし、塩小さじ1/2(分量外)でもみ、しんなりしたら水で洗い、ギュッとしばって水気を切っておく。
- ②長いもは皮をむき、長さ3cmの短冊切りにする。かいわれ菜は根を除き、洗ってから水気をよく切って長さを半分に切る。
- ③玉ねぎと長いもをまぜてから皿に盛り、かいわれ菜をちらしてかつお節をのせ、ポン酢をかけたら出来上がり。



ポイント!

- よく噛み、時間をかけて食べることは、満腹中枢が刺激され満腹感が得られるため、食べ過ぎを予防できます。
- 新玉ねぎを使うと辛みが少ないので、塩もみせずに水にさらすだけで簡単に作ることができます。

■1人分の栄養価 エネルギー/47kcal、タンパク質/2.6g、脂質/0.3g、カルシウム/21mg、塩分/0.5g

弘前 りんご花まつり 5/6~18

りんごの花がかれんに咲き誇るりんご公園で、週末を中心にイベントなど盛りだくさんで開催します。

▽とき 5月6日～18日

▽ところ りんご公園（清水富田字寺沢）

▽週末イベント 津軽三味線やねぶた囃子（ばやし）の生演奏、キャラクターショー、子どもたちのステージ、ふれあい動物ランド、乗馬体験、絵入りりんごシール作り、棒パ

ン製作体験、巨大アップルパイ実演販売、青森グルメコーナー、夜間ライトアップ、シードルナイトなど

▽問い合わせ先 りんご課（☎40・7105）

※日により実施するイベントが異なりますので、実施日については問い合わせを。また、天候状況などにより変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

弘前シードル
工房 kimori が
5月3日
りんご公園内に
オープン!!

弘前ダンス フェスティバル 2014

最大最強のダンスイベントが再び！
～ダンス&パフォーマンス招致事業～

弘前で日本一・世界一のダンスバトルが繰り上げられる、年に1度のダンスの祭典です。どなたでも気軽においでください。

▽とき 5月17日（土）

正午～

▽ところ 岩木文化センター「あそべる」（賀田1丁目）

▽入場・観覧料 無料

▽問い合わせ先 ひろさき芸術舞踊実行委員会事務局（☎32・8224）



第47回日本女子 ソフトボールリーグ青森大会

日本女子ソフトボールリーグ（1部リーグ）青森大会が、はるか夢球場で開催されます。北京五輪金メダリストの上野由岐子さん（ルネサスエレクトロニクス高崎）も来弘します。トップレベルの技術を目の前で観戦できる貴重な機会ですので、ぜひご来場ください。

と き		対戦カード
5月24日	10:30～	ペヤング × Honda
	13:00～	SGホールディングス × ルネサスエレクトロニクス高崎
5月25日	10:30～	ペヤング × SGホールディングス
	13:00～	Honda × ルネサスエレクトロニクス高崎

▽ところ はるか夢球場（豊田2丁目、運動公園野球場）

▽入場料 一般＝当日1,200円、前売り1,000円／中学・高校生＝当日800円、前売り600円／小学生以下＝無料

▽前売り券取扱所 はるか夢球場、笹森記念体育館、市民体育館、チケットぴあ、ローソンチケット、イープラス

▽問い合わせ先 日本女子ソフトボールリーグ1部青森大会実行委員会事務局（須郷さん、☎携帯090・2368・9744）



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。

