

## 特 集

### あなたも狙われている

～詐欺被害が増えています～



ARで動画  
を見よう !!

掲載は 14 ページ

02

目次  
東北歴史まちづくりサミット  
2014 ほか

03

特集  
あなたも狙われている!  
～詐欺被害が増えています～

06

市政情報  
◆津軽の食と産業まつり  
◆市立博物館特別企画展2  
～名画の花束～  
◆介護相談員をご存じですか?  
◆弘前城石垣修理 ほか

14

フォトコレ in ひろさき  
あおもり 10 市大祭典  
ファッショントピック甲子園最終審査会

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

24

Health Information  
健康の掲示板  
がん検診を受けましょう  
健幸ひろさきマイレージ制度

27

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

ARで **動画** を見よう!!

広報ひろさきでは、写真にスマートフォンなどをかざすと動画が見られる「AR」サービスを実施しています。詳しくは14ページをご覧ください。



## 東北歴史まちづくり サミット 2014

東北地方で歴史的資産を活用したまちづくりを行っている4市の首長が集まり、各市の取り組みや今後の展開について意見交換を行います。

▽とき 10月21日(火)、午後2時～4時45分(受け付けは午後1時半から)

▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)ホール

▽内容 基調講演「歴史まちづくり法の意義と課題」…講師・後藤治さん(工学院大学建築学部教授)／パネルディスカッション「歴史まちづくりと地域活性化」…コーディネーター・後藤治さん、パネリスト・鈴木和夫さん(白河市長)、菊地健次郎さん(多賀城市長)、榎本政規さ



ん(鶴岡市長)、繩田正さん(東北地方整備局長)、葛西憲之(弘前市長)

▽参加費 無料

▽申し込み方法 10月10日までに、氏名(ふりがな)、住所(市町村名のみ)、電話番号、申込区分(個人・会社・団体・行政関係・その他)を記入の上、Eメールまたはファックスで申し込みを(当日参加可)。

■問い合わせ先 都市政策課計画係(☎ 35・1134、ファックス 35・3765、Eメール toshiseisaku@city.hirosaki.lg.jp)

## シティプロモーションブック「レトロモダンの街・弘前」が完成

市内にある、さまざまな魅力的な文化、財産を、県内外の皆さんに紹



介する、シティプロモーションブック「レトロモダンの街・弘前」が、完成しました。

街、歴史、まつり、食、自然など、弘前を代表する「モノ」が、ぎゅっと詰まった1冊です。これがあれば、当市を訪れるお客様に、すてきな「おもてなし」ができること間違いなし!

また、自ら県外を訪れた際に、旅先で弘前をアピールするためのお土産にも、もってこいの1冊です。

弘前の認知度、魅力度アップのために、市民みんなで弘前の魅力を全国へ発信しよう!!

■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)

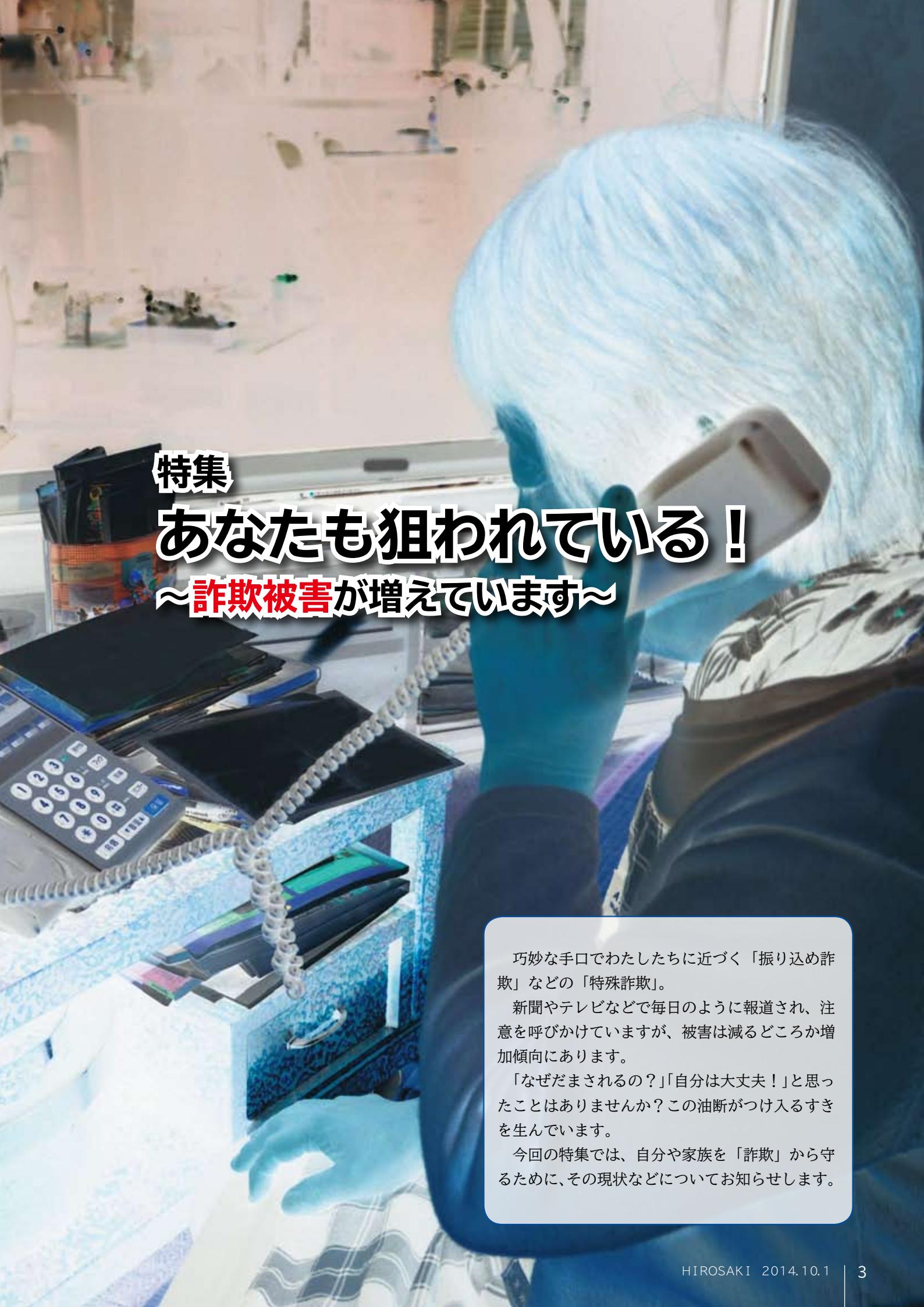


【今号の表紙+1枚】

夏の終わり、熱く競演

9月14日、あおもり10市大祭典 in ひろさきの中のワンシーン。ねぶたとお山参詣、奥からは八戸三社大祭の山車も顔をのぞかせる貴重な瞬間。夏の終わりに、驚くほどの迫力で喜びを与えてくれました。

+1枚は各市の山車が集結し、夜のパレードの始まりを待ちわびている様子。(関連記事を14ページに掲載)



# 特集 あなたも狙われている！ ～詐欺被害が増えています～

巧妙な手口でわたしたちに近づく「振り込め詐欺」などの「特殊詐欺」。

新聞やテレビなどで毎日のように報道され、注意を呼びかけていますが、被害は減るどころか増加傾向にあります。

「なぜだまされるの？」「自分は大丈夫！」と思ったことはありませんか？この油断がつけ入るすきを生んでいます。

今回の特集では、自分や家族を「詐欺」から守るために、その現状などについてお知らせします。

## 増え続ける詐欺被害

「まさか、わたしがだまされるなんて」。振り込め詐欺などの被害に遭った多くの人がこのように話します。

県内の振り込め詐欺などの特殊詐欺の被害は、平成26年1月から8月までで54件、被害総額は2億6,000万円を超え、過去最悪だった昨年を上回るペースです。弘前警察署管内も、昨年1年間で7件、被害総額約2,570万円に対し、1月から8月までで6件で5,000万円を超える被害がでています。しかも、この数値は警察に届け出ている数値で、実際はもっと多くの被害があると考えられます。

## 巧妙かつ多様化する詐欺の手口

家族や警察官などの成り済まし、お金をだまし取る「オレオレ詐欺」や市職員などを名乗り、税金などの還付金の払い戻し手続きとしてATM（現金自動預払機）でお金を振り込ませる「還付金等詐欺」など

## 振り込め詐欺など特殊詐欺の主な手口

※①～④を総称して振り込め詐欺といい、さらに⑤～⑦を含め特殊詐欺といいます。

がありますが、最近では、レターパックや宅配便で現金を送らせたり、直接受け取りに来たりする「振り込ませない詐欺」が拡大しています。

また、代理でうその未公開株や社債などを購入させておきながら、「代理購入は犯罪」と恐怖心をあおり、さらにお金をだまし取ろうとする手口が増えており、被害額も高額になっています。

これだけ新聞やテレビで報道され、詐欺の手口を理解し警戒していたとしても、詐欺師は言葉巧みにあなたの心を動かし、恐怖感と切迫感を与え、正常な判断を奪おうとします。

詐欺の被害から身を守るためにまず「自分もだまされる」ということを意識し、おかしいと思った場合はすぐに相談することが大切です。

### ①オレオレ詐欺

家族や警察官、弁護士などを装いトラブル解決の費用を要求。

#### ★注意

「身内の一大事」に客観的な判断が鈍りがちに。

### ②架空請求詐欺

架空のアダルトサイトの利用料や借金などをでっちあげて請求。

#### ★注意

後ろめたさなどから、早期解決を望んで支払ってしまいがち。

### ③融資保証金詐欺

高額融資をだしに、保証金や手数料名目でお金を要求。

#### ★注意

融資をあてにしているため、つい言いなりに。

# 特集ページの赤字のキーワードが出たら詐欺を疑いましょう！

## インタビュー

### 心理につけこむ卑劣な詐欺

特殊詐欺の被害に遭っている（警察に届け出している）のは65歳以上の高齢者がほとんどで、特にひとり暮らしの高齢者が被害に遭うケー

スが多くなっています。

最近増えている上記⑥の「もうけ話」を持ちかける詐欺では、最後に「代理購入は犯罪」「解決してあげるからお金を送って」と脅します。脅された高齢者は、「家族に迷惑がかかる、かけたくない」「子どもにばれて怒られる」「お金で解決できるなら」と金融機関で定期預金などを解約し、振り込もうとします。金融機関では、特殊詐欺の被害を防止するため、高額の預金を解約したり振り込もうとした場合に、何のために使うのかを確認しています。そのとき、だまされて振り込もうとしている高齢者は「孫に車を買ってあげる」「家をリフォームする」などと、つ

かなくてもいい「うそ」をついてします。犯人から「聞かれたらうそをつきなさい」と指示がある場合もあります。

「うそをつくことは悪いことではないのか？なぜ、うそをつかないといけないんだ？」と我に返ってみてください。お金を振り込んだりしてしまってからでは遅いのです。

「おかしいな、あやしいな、これは詐欺では？」と思ったときは、ひとりで解決しようとせず、家族など周りに相談してください。また、家族の人も様子がおかしいなと思ったら声をかけて話を聞いてください。家族に相談しづらいときは、迷わず警察にご相談ください。



弘前警察署  
刑事生活安全官  
戸田周悦さん

## お金がらみの

# 詐欺被害に遭わないための 3ない行動

### ④還付金等詐欺

還付金や給付金の支給を装い、  
ATMの操作をせかす。

#### ★注意

周りに相談する間もなく相手の指示に従うこと。



### ⑤金融商品等取引名目の詐欺

未公開株や社債などのパンフレットを送ったり、電話で投資や資金運用などのもうけ話を持ちかける。

#### ★注意

購入を巡る複数人からの情報で、警戒心をなくしがち。「代わりに購入して」「謝礼を進呈する」などと持ちかけておいて、さまざまなお口実で支払いをさせ、さらに、別の人から「代理購入は犯罪」などと言って脅す手口や「過去の詐欺被害を救済する」と近寄って油断させる手口にも注意を。

### ⑥ギャンブル必勝情報提供名目の詐欺

パチンコ必勝法や宝くじ（ロト）の当選番号などを教える口実で、会員登録料や情報提供料を要求。

#### ★注意

損をしても冷静になれず、費用を取り戻そうとして、さらに被害に遭うこと。

### ⑦その他「①～⑥」以外の特殊詐欺

「裁判で訴えられる」などと不安をあおり、トラブル解決料金を請求。

#### ★注意

最近、被害が増加傾向で1件当たりの被害も大きい。

## 現金を

### ①振り込まない！

公的機関の職員などから「手続きのためにATMの操作をして」と言わされたら詐欺！

### ②送らない！

「レターパックや宅配便で現金を送って」と言わされたら詐欺！

### ③手渡さない！

身内が必要だという現金を代理の人物に渡さない。公的機関を名乗る人から「カードや通帳を預かります」と言わされたら詐欺！



#### 疑問・不安を感じたり、詐欺だと思ったら

- ◎警察総合相談窓口（☎ # 9110）
- ◎消費者ホットライン（☎ 0570・064・370）
- ◎弘前警察署（八幡町3丁目、☎ 32・0111）
- ◎市民生活センター（駅前町、ヒロ口3階、☎ 34・3179）

## インタビュー

### ひとりで悩まず相談を

最近は上記②の架空請求詐欺の一つでもあるワンクリック詐欺の若い人からの相談が増えています。スマートフォンなどの普及もありますが、悪質な業者が増えているのも原因ではないかと考えられます。

ワンクリック詐欺は、そのほとんどがアダルトサイトなどのバナー（広告）を好奇心でクリックしたことにより会費などを請求されるもので、被害者も恥ずかしさなどで、家族などに相談もできず、お金を振り込んでしまいます。

振り込んでしまった後で相談に来

る人が多いのですが、その場合、お金を取り戻せる可能性はほとんどありません。

ワンクリックしただけではほとんどが正式な契約にはならないので、ひとりで悩まず、お金を振り込む前に、ぜひご相談ください。



市民生活センター主査  
桜庭 昌幸さん

### くらしの消費者講座

新しい手口で近づく悪質商法について、寸劇付でわかりやすく説明します。

▽とき 10月17日（金）、午後1時半～3時半

▽ところ ヒロ口（駅前町）3階多世代交流室2

▽テーマ 最近の悪質商法の手口と対策について

▽定員 30人（先着順）

※事前の申し込みが必要。

▽参加料 無料

■問い合わせ先 市民生活センター（☎ 34・3179）

こちらの参加  
もお待ちして  
います！

# 2014 津軽の食と産業まつり

◆とき 10月17日(金)~19日(日)、午前9時半~午後5時

◆ところ 主会場=克雪トレーニングセンター(豊田2丁目、運動公園内)



津軽の食と産業まつりは、弘前市や津軽地域の産業・歴史・文化をよりいっそう振興させることを目的に、消費の中心をなす「食」と地元に根付いた「産業」を紹介するイベントです。

地元生産品や生活関連商品、住宅機器、農産物の販売など、充実した内容となっていますので、皆さんお説き合わせの上、ぜひおいでください。



## 物販・企業PRコーナー

食品、雑貨、生活用品などの販売・PR。



## 屋外屋台村

エントランス広場に、ラーメン・そば、肉料理、海産物・農産物販売コーナーなどを設けます。



## 友好都市物産コーナー

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

## ステージイベント

保育園児による演奏・演技、小学生によるプラスバンド演奏、フラダンス、そば打ち体験、和菓子作り体験、風船パフォーマンス、よさこいなど。

## 白神山地コーナー

白神の恵みを堪能できる特産品が大集合します。

## ひろさき健幸増進コーナー

体組成測定や体力測定など健康を促すコーナーです。

## 弘前アップルパイ 食べ比べカフェ



市内40店舗以上で販売されているアップルパイのうち、6種類のミニサイズ食べ比べプレートを提供します。

## 「将来の夢」コンクール作品展示

市内小学校5年生による「将来の夢」を題材にした絵と作文を展示。

## 献血コーナー

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

## お楽しみ抽選会

お買い上げ500円ごとにお買い物抽選補助券を1枚差し上げます(2枚で1回抽選)。1等「ペア1泊2日宿泊券」など、賞品を多数用意しています(空くじなし)。

切り取ってご利用を

### お楽しみ 抽選券

本券を持参すると、1回抽選できます。

1家族1枚限り

※コピー不可

2014津軽の食と産業まつり

お楽しみ抽選券  
付き!!

## 無料シャトルバス運行

会期中、弘前駅と会場を結ぶ無料シャトルバスが運行されます。当日は混雑が予想されますので、ぜひこちらのバスをご利用ください。

発車予定時刻  
9:00発

この間30分  
おきに運行

16:00発



約15分

発車予定時刻

10:15発

この間30分  
おきに運行

17:15発

※弘前駅城東口に臨時無料駐車場を用意しています(台数に限りがあります)。

## 第1回

# お土産セット コンテスト 最終選考



「第1回お土産コンテスト」は、弘前に数多くあるお土産品をさまざまに組み合わせ、市民が観光客に自信を持って勧めることができ、観光客も気軽に買っていくことができるようなお土産セットのグランプリを決定するコンテストです。

9月下旬に参加者の皆さん、「①親へのお土産セット部門」「②恋人へのお土産セット部門」「③○○へのお土産セット（フリー）部門」の各部門に分かれ、実際に商品を組み合わせて作り上げたオリジナルお土産セット商品のうち、1次選考を通過したセット商品が「津軽の食と産業まつり」会場に展示され、グランプリを決定するため最終選考が行われます。

最終選考は「津軽の食と産業まつり」の来場者の投票により行われます。展示しているお土産セットの中から、誰かに贈りたくなるような弘前らしいお土産だと思うものに投票してください。各部門で、最も多くの票を集めなお土産セットがグランプリとなります。

投票してくれた人には、お楽しみ抽選会で使用できる抽選補助券を2枚プレゼントしますので、ぜひ投票してください。

※お土産セットコンテストコーナーの抽選補助券は数に限りがあります。

## 弘前市支援事業 開発商品の展示・販売



市が委嘱しているコーディネーターが携わって開発した商品や、市の補助金などの支援を受け開発した商品を集め「津軽の食と産業まつり」で展示・販売します。新しい弘前の地元生産品として誕生した各商品をぜひ見にきてください。

■問い合わせ先 BUYひろさき推進本部事務局（商工政策課内、☎ 35・1135）

## お詫びと訂正

「2014津軽の食と産業まつり」のポスターに記載の「城東小学校ブラバン（プラスバンド）」の演奏が行われる日付けに「（10月）17日（金）」とあるのは「18日（土）」の誤りでした。

お詫びして訂正します。

■問い合わせ先 津軽の食と産業まつり実行委員会（☎ 33・4111）

※会期中は、まつり実行委員会本部（☎ 27・1271）へ。

## 市立博物館特別企画展2 名画の花束

クロード・モネ『睡蓮』を筆頭にルノワール、セザンヌ、ピカソなどのヨーロッパ名画を展示します。あわせて伝統的な日本の絵画を紹介し、日本とヨーロッパの作品の比較を手掛かりにして、楽しみながら学ぶ、大人と子どものための展覧会です。

▽開催期間 11月16日まで（期間中は無休）

▽観覧時間 午前9時半～午後4時半

▽観覧料 一般500(400)円／高校・大学生250(200)円／小・中学生100(50)円

※（ ）内は20人以上の団体料金。また、65歳以上の市民、市内の小・中学生や障がい者、外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートをお持ちの人は無料。住所や年齢の確認ができるものを提示してください。

▽併設展示 津軽の歴史～藩主たちの時代～

### 【講演会】

▽とき 10月12日（日）、午後2時～

▽内容 講演「美術は楽しい」…講師・蝦名敦子さん（弘前大学教育学部教授）

▽参加料 無料（ただし観覧料が必要）

### 【小・中学生対象展示解説】

▽とき 期間中の毎週土曜日の午前11時～

### 【一般対象展示解説】

▽とき 期間中の毎週日曜日の午後2時～

※10月12日を除く。

### ～共通事項～

▽ところ 市立博物館（下白銀町）

■問い合わせ先 市立博物館（☎ 35・0700）



◀ クロード・モネ『睡蓮』



▲ポール・セザンヌ  
『女性水浴図』



▲ピエール＝オーギュスト・ルノワール『少女像』

# 介護相談員をご存知ですか？

## ～介護相談員がいる安心（介護相談員派遣等事業）～

介護相談員派遣等事業は、市町村に登録された介護相談員が、利用者の疑問や不満、不安を受け付け、サービス提供事業者や行政に橋渡ししながら、問題の改善や介護サービスの質の向上を図ることを目指すものです。市では現在、市内にある特別養護老人ホーム・老人保健施設のうち、派遣の申し出があった12施設に対して介護相談員を派遣しています。

■問い合わせ先 介護福祉課介護事業係（☎ 40・7099）

### 介護相談員ってどんな人？

市町村が「事業の実施にふさわしい人格と熱意をもっていると認めた人で、一定水準以上の養成研修を受けた人」です。

現在市では、6人の介護相談員が活動しています。

### 身体拘束ゼロ・ 虐待防止の実現へ

介護相談員の訪問で、虐待の早期発見・防止につながったケースや、施設と介護相談員が一緒にになって身体拘束廃止に取り組んだ結果、身体拘束“ゼロ”的施設が数多くでています。

介護相談員の活動は、利用者の権利擁護や生活の質の向上に結びつきます。

### 声なき声を聞くのも 「しごと」

たとえ相談を受けなくても、利用者との何気ない会話や行事に参加することなどを通じて、問題や改善すべき点などを発見したら、必要に応じて施設・事業者に伝えられるのも介護相談員の役目です。

相談を聞いたままにせず、改善状況を伝える

利用者・家族への説明

相談者から匿名の希望がある場合は、個人が特定できないよう配慮

### 介護相談員はこんな活動をしています

介護相談員は、まず利用者から苦情や不満などをよく聞いた後、

- 単なる行き違いや情報不足によるものか
  - 個人の好き嫌いによる要望なのか
  - 介護の質にかかわるものなのか
  - 虐待・詐取などに当たるのか
- など、事実確認を経て見極めます。その上で本人への助言や、事業者側と意見交換を重ねて問題のありかを提示し、サービスの質の改善につながる提案をします。

相談内容は事務局に報告し、行政機関の関与が必要な場合は、市町村の事務局を通じて適切な対応策をとります。

疑問や不満を話せる介護相談員の存在は利用者に安心感をもたらします。

月に1回程度、1人または2人1組で訪問



介護相談員キャラクター  
クーちゃん

利用者から  
話を聞く

相談内容の客観的事実に基づき相談記録票を作成し、活動報告書を提出

事業者へ  
報告・提案

市町村（事務局）  
へ報告

### えっ！

車いすを押してもらえないの？

介護相談員がやってはいけないこと。

- ①サービス提供事業者の評価
- ②車いすへの移乗、食事の介助など「介護」に当たる行為
- ③利用者同士のトラブルの仲裁
- ④家族問題に関することへの介入
- ⑤物品の修理

### 認知症の人の話も

上手に聞ける？

介護相談員は研修を通じて認知症の人への基本的な知識と対応などを学んでいます。

世間話をしたり、一緒に時間を過ごしたりして信頼関係を築く中で、本人に何か不安な気持ちがあって行動に表れていないか、適切なケアがされているかなどを見て取り、施設の人と問題の解消、ケアの改善に向けて相談することができます。

### サービス提供事業者の

メリットは？

施設など事業者にとって、介護相談員を通して利用者の日常の声を聞くことは、提供するサービスの改善点を探る重要な手掛かりになり、サービスの質的な向上につながります。

### 個人情報が流出したら

どうしよう？

介護相談員とその事務局は「利用者のプライバシーの保護に十分配慮しなければならない」と定められています。

# 「認知症かな？」と思ったら、まずは相談を

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなつたためにさまざまな障害が起つり、生活するうえで支障が出てつる状態を指します。

認知症を引き起こす病気のうち、最も一般的なのは、脳の神経細胞がゆっくり死んで脳が委縮する変性疾患と呼ばれる病気で、アルツハイマー病、前頭側頭型認知症、レビー小体型認知症などがあります。

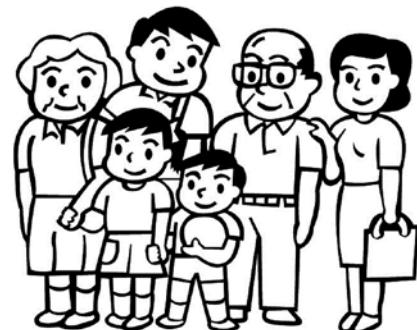
続いて多いのが、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなつり、その結果その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れてしまう脳血管性認知症です。

認知症を疑うような行動や体調の変化に気付いたら、かかりつけ医や認知症疾患医療センターなどの専門の医療機関を受診しましょう。

弘前愛成会病院認知症疾患医療センターでは、「①認知症に関する相談対応」「②認知症の検査・診断」「③適切な治療」「④外部に向けた認知症の研修・出前講座」

※認知症サポーターの役割…認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を温かく見守る応援者になってもらいます。たとえば、友人や家族にその知識を伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解する、隣人あるいは商店や交通機関などで、できる範囲で手助けをすることなどがあげられます。

を行つてま  
す。受診の相  
談はもちろん、  
認知症に関す  
る心配事など  
の相談にも無  
料で対応して  
います。



また、認知  
症の介護に関する相談は、介護福祉課や各地区の地域  
包括支援センターで行つてまつりますので、気軽にご利用  
ください。

市では、認知症について正しく理解し、認知症の人  
やその家族を温かく見守り、支援する「認知症サポー  
ター」を養成しています。認知症サポーター養成講座  
を希望する市内在住の10人以上のグループや事業所  
に、認知症サポーター養成講座の講師役となるキャラ  
バン・メイトを無料で派遣します。

■問い合わせ先 認知症サポーター養成講座および認  
知症に関する相談、各地区の地域包括支援センター  
の連絡先について…介護福祉課地域支援係（☎ 40・  
7072）／弘前愛成会病院認知症疾患医療センターの  
相談について…弘前愛成会病院認知症疾患医療セン  
ター（☎ フリーダイヤル 0120・085・255、☎ 兼ファ  
クス 35・6464、受付時間は平日の午前9時～午後  
5時〈年末年始を除く〉）

ひろさき  
夢追い人  
File.15

にしお ゆき  
西尾 夕紀さん

1974年7月、弘前市生まれ  
演歌歌手、ものまねタレント

弘前実業高等学校卒業。歌好きの父親の影響で3歳の頃からカラオケを歌い始める。実家には本格的なカラオケセットが完備されている。1993年『海峡恋歌』で歌手デビュー。1994年には第36回日本レコード大賞最優秀新人賞をはじめ、各種新人歌手コンクールの入賞歴を誇った。1998年からは日本テレビのバラエティー番組『ものまねバトル』（現『ものまねグランプリ』）にレギュラー出演。2008年、デビュー15周年を迎えた1月31日に記念コンサートを開催。自身の持ち歌や倖田來未、工藤静香の歌真似を披露し、今後も演歌とものまねの両方に邁進していくことを宣言した。2014年8月20日には、西尾夕紀＆山寺宏一「7歳違いのLove Song」を発売した。

【市民の皆さんへ一言】

いつも、本当にたくさんのお応援を頂きありがとうございます。わたしもおかげさまで、デビュー22年目を迎えるとしております。あつと言つ間ですね（笑）。まだまだ未熟者な私ですが、弘前を代表できる歌い手になれるよう日々精進して参ります。じょっぱり娘の根性でけっぱるよお～。これからも地元さ伺うことも増えると思うばって、応援してけのよ～。へば、皆様。へばなあ～。

◎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。





申請は済んでる？

## 臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金

市では、消費税の引き上げによる低所得者および子育て世帯に与える負担の影響を緩和するため、2つの給付金の受け付けを行っています。支給対象者に該当すると思われる人には給付金の申請書などを送付しています。本制度は申請がなかった場合、対象だったとしても給付金を受け取ることができなくなりますので、早めに申請するようお願いします。

また、申請書などが届いていない人の中には、平成25年中の収入申告が行われていないもしくは児童手当の現況届が未提出で支給要件を満たしているか確認できないため、申請書などを送付していない場合が

あります。その場合、支給要件を満たしていることを確認した後に申請書などを送付しますので、早めの収入申告もしくは児童手当の現況届の提出をお願いします。

なお、自分が対象だと思うのに申請書などが届いていない人は、臨時給付金対策室にお問い合わせください。

▽申請締め切り 10月22日

■問い合わせ先 臨時給付金対策室（☎ 40・7120）  
／臨時給付金コールセンター（☎ フリーダイヤル 0120・31・9292）

内容を確認の上、ご利用ください

## 重度医療の受給者証(決定通知書)が新しくなります

弘前市重度心身障害者医療費受給者証、弘前市重度心身障害者医療費受給者決定通知書が10月1日から更新されます。対象者には新たな受給者証または決定通知書を9月下旬に送付しますので、内容を確認し、利用の際は、裏面に記載された注意事項を必ず読んでください。



### 受給者証

国民健康保険加入者に送付

▽利用方法 医療機関を受診する際に、健康保険証と一緒に提示すると、窓口で支払う医療費が軽減されます。

※県外の医療機関を受診する場合や、受給者証を提示しなかった場合は下記償還払いの手続きが必要です。



### 決定通知書

社会保険、後期高齢者医療制度加入者に送付

▽利用方法 償還払いとなりますので、医療機関で医療費を支払った後、医療費の領収書と印鑑を持参し、福祉政策課（市役所1階、窓口159）

に申請してください。後日、本人名義の口座に助成額を振り込みます。申請できる期間は、診療月の翌月から2年以内となりますのでご注意ください。

### 重度医療とは？

弘前市重度心身障害者医療費助成制度（通称「重度医療」）では、重度の障がい者が健康保険証を使って医療機関を受診した場合、入院・外来を問わず医療費を助成します。

▽対象 障害者手帳取得時または、障害等級変更時に65歳未満の人（平成16年9月30日以前に手帳を取得している場合は、それ以前に重度医療の資格を有する人）で、次の①～③のいずれかに該当する人

①身体障害者手帳1、2級および内部障害3級（免疫機能障害・肝臓機能障害を除く）

②愛護手帳（療育手帳）A

③精神障害者保健福祉手帳1級

▽支給の制限 前記対象者であっても、所得や保険の種類によって制限があります。次の場合は医療費が助成されません。

①一定所得以上の人、または65歳以上の人で市民税課税世帯に属する人

②65歳以上で後期高齢者医療制度未加入の人

詳細は問い合わせを。

■問い合わせ先 福祉政策課医療助成係（☎ 40・7036）

匠の技を伝え続け  
るために

## 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」を制定しています。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。なお、他薦にてご応募ください。

▽応募資格 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

▽募集期間 11月28日（金）まで

※制度の概要および認定申込書は、市のホームページからダウンロードできます。

■問い合わせ先 商工政策課物産振興室（☎ 35・1135）

より良い学び場を  
考えましょう

## 各中学校区で第2回地域意見交換会開催

市では、平成27年度中をめどに、次代を担う子どもたちの教育環境の在り方に関する「弘前市立小・中学校の教育改革に関する基本方針」の策定作業を進めています。

昨年度、市内16中学校区で開催した地域意見交換会に続き、今回は第1回の意見交換会で多かった「子どもには、こんな学校で勉強してほしい」「通学路について」「このまま子どもの数が減ると、学校はどうなるの」などについて重点的に意見交換をします。ど

なたでも参加できますので、住んでいる学区の日程を確認し、ぜひおいでください。

▽日程 下表のとおり

※下表に掲載されていない学区については、広報ひろさき9月1日号に掲載しています。

▽テーマ 「子どもたちにとって、より良い教育環境とは」

■問い合わせ先 学校教育改革室（岩木庁舎内、☎ 82・1645）

開催日	会 場	対象中学校区（小学校区）
10月28日（火）	第一中学校（和徳町）大会議室（1階）	第一中学校区（城東小／和徳小／時敏小／北小）
10月30日（木）	新和中学校（種市字小島）視聴覚室（1階）	新和中学校区（小友小／三和小／新和小）
11月 4日（火）	第五中学校（川先2丁目）ミーティングルーム（体育館2階）	第五中学校区（豊田小／堀越小／千年小の一部）
11月 6日（木）	第三中学校（豊原1丁目）会議室（1階）	第三中学校区（文京小／大成小／第三大成小）
11月12日（水）	第四中学校（樹木5丁目）会議室（2階）	第四中学校区（小沢小／青柳小／朝陽小／桔梗野小）
11月13日（木）	東中学校（末広3丁目）3年進路相談室（生徒棟1階）	東中学校区（福村小／和徳小の一部／東小）
11月17日（月）	常盤野小中学校（常盤野字湯の沢）ランチルーム（1階）	常盤野中学校区（常盤野小）

※時間は各会場とも午後6時半～8時。



## 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。

14

### 第11回ホームムービーの日

▽実施団体 HMD弘前

▽事業内容 8mmフィルムや16mmフィルムで撮影された弘前の貴重な映像を史料として後世に残していくため、子ども向け野外上映会と、家庭に眠るフィルムを上映する「ホームムービーの日」を開催しました。上映会では、地域で8mmフィルムを活用した事業を行っているNPOの事例発表と生演奏付き上映を行いました。参加者が映像に親しみ、語り合うことで、家庭のフィルムを資料として残していくとする意識を高めることができました。

▽事業費／補助金額 59万3,639円／50万円



# 弘前城石垣修理

## 第3回 ～100年前の石垣崩落と修理工事～

弘前城本丸の石垣は、明治時代に度々崩落しています。高照神社（高岡）に、天守台下の石垣が崩れた様子を写した1枚の古写真が残されています。明治初期の出来事だと思われますが、詳しい記録は残っていません。



△明治初期の天守台石垣崩壊（高照神社所蔵）

明治27年（1894）以降、再び天守台付近の石垣が崩落します。崩れた石垣は、大正4年（1915）までかかって修復されました。修理については、何枚かの古写真からおおよその状況を知ることができます。

崩れた石垣を修理するため、天守は西側へ曳屋（ひきや）されました。曳屋は、弘前市出身の大工棟梁・堀江佐吉の指揮の下に行われました。佐吉は、旧第59銀行本店本館（青森銀行記念館）・旧弘前市立図書館など、現在も残る優れた洋風建築を多く手掛けた棟梁として知られています。当時は重機のない時代ですから、滑車やコロ（丸太）を用いて天守を動かしたと思われます。

古写真を見ると、長さ10m近い電柱のような丸太を立て、その上の部分に紐状のものを複数巻いて四方より引き合って固定し、滑車を取り付けています。また、天守の下にコロ用の丸太が並べられているように見えます。人力で天守が南東隅の天守台まで運ばれ、引き上げられるまでの途中段階を撮影した写真と考えられます。石垣の石材も、ほとんど人力によって積み上げられたことでしょう。



△明治29年以降の石垣崩壊（弘前図書館所蔵）  
天守が西側に曳屋されているのが分かる。



△石垣修理工事の様子（弘前図書館所蔵）、大正4年（1915）ころの撮影

現在、石垣修理のために行われている弘前城本丸の発掘調査では、天守台より北側に13mほどの範囲内で、大きさ20cmほどの玉石を多量に含む白色粘土の広がりが確認されています。この粘土層の広がりは、江戸時代に城を造るために盛った土よりも新しく、また、崩れた石垣の石材混入が見られることから、明治～大正の石垣修理の痕跡であると推測されます。調査の進展により、石垣構築に関する新発見が期待されるところです。



△発掘調査で確認された、明治～大正の石垣修理の痕跡

※弘前城本丸石垣修理事業について、詳しくは下記URLをご覧下さい。

<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kanko/shisetsu/park/ishigaki.html>

■問い合わせ先 公園緑地課弘前城整備活用推進室（弘前公園緑の相談所内、☎ 33・8739）

# 弘前城の内濠埋め立て工事を開始します

弘前城では、本丸石垣修理に伴う天守曳屋工事を来年に控え、今年11月より内濠の埋め立て工事を行います。10月中旬から濠の水を抜き始め、11月には埋め立てに着手する予定です。なお、本丸へは工事中もこれまで通り入城することができます。

また、天守も例年通り11月23日まで開館します。現在、弘前藩や弘前城に関わる歴史資料の展示が行われていますが、これらの資料は天守曳屋工事準備のため、冬期間中に搬出される予定です。来年4月1日の天守開館時には展示品はなく、建物内部のみの公開となりますのでご了承下さい。

■問い合わせ先 公園緑地課弘前城整備活用推進室  
(弘前公園緑の相談所内、☎ 33・8739)



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】

弘前城本丸の石垣の高さは、一番高いところで内濠の水面から何メートルくらいあるのかな？

以下の3つの中から選んでね。



①約 6 メートル

②約 11 メートル

③約 15 メートル

# 弘前城石垣シンポジウム

市では現在、約100年ぶりとなる弘前城本丸石垣の修理事業を実施しています。この修理事業は10年以上にも及ぶ大事業ですが、実は全国各地のお城でも、大小さまざまな石垣修理が毎年実施されています。

今回開催する「弘前城石垣シンポジウム」では、奈良大学学長で城郭史の専門家である千田嘉博さんが、城郭史から見た、弘前城とその石垣の特徴について講演します。

さらに同時開催として、市立観光館で「全国石垣修理パネル展」を開催します。

弘前城のみならず、全国のお城と石垣について知ることができる機会です。ぜひおいでください。

### 【弘前城石垣シンポジウム】

▽とき 10月25日（土）、午後1時～5時

▽ところ ホテルナクアシティ弘前（旧ベストウェスタンホテルニューシティ弘前、大町1丁目）3階プレミアホール

### ▽内容

○基調講演 「城郭史から見た弘前城と本丸石垣」（仮

称）…講師・千田嘉博さん（奈良大学学長）

○各城跡担当者による事例報告 熊本城跡・金沢城跡・仙台城跡・弘前城跡（予定）

○パネルディスカッション コーディネーター・金森安孝さん（仙台市民文化事業団富沢遺跡保存館・地底の森ミュージアム館長）／パネラー・千田嘉博さんおよび各城跡担当者

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

### 【全国石垣修理パネル展】

▽とき 10月24日（金）～26日（日）、午前9時～午後5時

▽ところ 市立観光館（下白銀町）多目的ホール

▽内容 全国約20のお城の石垣修理事業について、写真パネルで紹介します。

▽見学料 無料

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 文化財課埋蔵文化財係（岩木庁舎内、☎ 82・1642）

# 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。

△この写真にスマートフォンをかざすと、動画が流れます。



9月13日～15日

あおもり10市（とし）  
大祭典 in ひろさき

JR 弘前駅前などを会場に「あおもり 10 市（とし）大祭典 in ひろさき」が開催されました。

14・15日にはメインとなるお祭りパレードが行われ、青森ねぶた、八戸三社大祭、弘前ねぶたなどの山車（だし）や黒石よされ、三本木小唄流しおどりなどが披露されました。

また、「お祭り食街道」では10市の食や物産が立ち並び、「お祭りステージ」では各市の伝統芸能やお囃子（はやし）、ダンスパフォーマンスなどが披露され、詰め掛けた市民や観光客を楽しませました。

8月24日

## ファッショントリニティ甲子園最終審査会

弘前文化センター（下白銀町）でファッショントリニティ甲子園の最終審査会が開催されました。一次審査を勝ち抜いた35チームが公開ファッショントリニティ形式の審査に挑み、各チームが高校生らしい感性で作品をアピールしました。審査の結果、光沢のある布とビニールでうろこを表現した弘前実業高校の作品「branchial respiration（えら呼吸）」が優勝を飾りました。



△この写真にスマートフォンをかざすと、動画が流れます。



スマートフォンを写真にかざして

**動画** を見よう !!

1

App Store もしくは Google Play で「CO COAR」を検索しダウンロード。

2

アプリを起動し、ARマークのついで写真にかざす。写真を認識すると動画が流れます。



■問い合わせ先 広聴広報課 (☎ 35・1194)

広報ひろさきでは、写真にスマートフォンなどをかざすと、写真に関連する動画が見られる「AR」サービスを実施しています。

スマートフォンをお持ちの人は、無料アプリ「CO COAR（ココアル）」をダウンロードして、ぜひお楽しみください。

※AR（拡張現実）…写真などに、デジタル合成などによって作られた情報を付加し、人間の現実認識を強化する技術  
※アプリのダウンロードや動画視聴には別途通信料がかかります  
※ARの有効期間は発行から3ヶ月です

# もっと②弘前！！

学生企画コーナー



前回はイベントで出された「白神の魚」をお届けしましたが、普段お店ではどんな料理が提供されているのでしょうか？「白神の魚」加盟店の「旬粹樂じゅん」にお邪魔して、白神の魚普及実行委員の人たちとひろ♡レポメンバーが実食し、店長にお話しを聞いてきました。



## ～取材当日のお品書き～

- \* 岩もずく
- \* サザエのつぼ焼き
- \* 渡り蟹の甲羅焼き
- \* マトウダイの揚げびたし
- \* マトウダイのムニエル
- \* クルマエビの蒸し焼き

## ▼サザエのつぼ焼き



嗜めば嗜むほど味がでます！

日本酒に合いそうです♡

## ▼渡り蟹の甲羅焼き



香ばしい香りが食欲をそそります！

こんなに大きい蟹はレアだそうです。



## ～「旬粹樂じゅん」店長からのメッセージ～

「白神の魚」を扱ってから、見たことがない魚にたくさん出会い、調理がますます楽しみになりました。時期によって旬の魚が変わるので、相談次第でいろんな調理方法のリクエストにできる限り応えます！気軽に声をかけてほしいです。

白神の魚を仕入れるようになってから、市内の飲食店などで魚を扱う量が増えたり、西海岸の漁協が活気づいたりと、さまざまな盛り上がりが感じられます。手軽に食べられるメニューも増えてきたので、なかなか魚を食べる機会がないという学生にもぜひおいしいところを食べてほしいですね。（白神の魚普及実行委員の木村さん、三國さんのお話）

- • • • • • • • •
- \* 編集後記\*
- 取材前は、飲食店で提供される「白神の魚」は高価なイメージがありましたが、手ごろで食べやすいメニューもありました。前回の取材も含め、改めて「白神の魚」は津軽の貴重な資源だと再確認しました。
- みなさんも食欲の秋に、ぜひ「白神の魚」を召し上がってみてください！
- • • • • • • •

## 新しいメンバーが加わりました！



- ①名前、大学、専攻、学年
- ②弘前の好きなどろ
- ③意気込み

これからよろしくお願いします !!



ひろ♡レポとは…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。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

### サタディプラン

土曜日に小・中学生を対象に、無料で開催します。

#### ▽日程・会場

【弘前文化センター（下白銀町）プラネタリウム】

○わくわく☆こどもプラネ（子ども向けのプラネタリウム投影）10月4日・11日・18日・25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（絵本の読み聞かせや紙芝居などと図書館地下書庫の探検。対象は小学校1年生～3年生）10月11日の午前11時～正午／弘前図書館（☎ 32・3794）

【市立博物館（下白銀町）】

○親子鑑賞会（開催展覧会の鑑賞。保護者も無料）10月4日・11日・

### 緑の相談所

10月の  
催し

#### 【展示会】

●木の実草の実展 8日～13日

●オモト会青森県展示会 18日～20日（初日は正午から、最終日は午後3時まで）

●盆友会盆栽展 23日～28日

●津軽さつき愛好会秋季展示会 29日～11月3日（最終日は午後3時半まで）

#### 【講習会など】

●秋植え球根の植付けと管理 4日、午後1時半～3時半

●シャコバサボテンの管理 11日、午後1時半～3時半

●訪問相談 4日・25日

※市内を対象とした庭木の出張相談です（無料）。電話で申し込みを。

#### 【弘前城植物園…今月見られる花】

シュウメイギク、ホトトギス、キク、フランクリンノキ、フジバカマなど

問緑の相談所（☎ 33・8737）

18日・25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）10月4日・11日・18日・25日の午前10時～正午／市立郷土文学館（☎ 37・5505）  
問各会場へ。

### 弘前城植物園の散策ガイド

みどりの協会の樹木医や緑の相談員が、見ごろの花や樹木を説明しながら、楽しく園内をガイドします。

▽とき 10月3日・13日の午前10時～11時

▽集合場所 弘前城植物園南案内所

▽参加料 無料（入園料が必要）  
問市みどりの協会（☎ 33・8733）

### ブランデュー弘前FC 東北リーグ2部北ホーム戦

▽とき 10月5日（日）

午後1時から

▽ところ 岩木山総合公園（百沢字裾野）多目的グランド

▽対戦チーム 新日鐵住金釜石  
問ブランデュー弘前FC事務局（☎ 35・2012）

### 弥生いこいの広場 「動物広場イベント」

○The 角切り

▽とき 10月10日（金）

午後1時半から

▽ところ 弥生いこいの広場（百沢字東岩木山）

▽内容 ホンシュウジカの角切り見学

※見学は無料（別途入場料が必要）

問 弥生いこいの広場（☎ 96・2117）

### ヒロロスクエアコミュニケーションゾーンの催し

#### 【みんなのヒロロどうぶつえん】

▽とき 10月11日（土）、午前10時～午後3時（正午～午後1時は休み）

▽ところ ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース

▽内容 ウサギ・モルモットとのふれあい／どうぶつゲームコーナー・どうぶつぬり絵と折り紙コーナー

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

問ヒロロスクエアコミュニケーションゾーン運営協議会事務局（ヒロロスクエア活性化室内（☎ 35・0186（平日の午前8時半～午後5時））

#### 【親子で一緒にハロウィン体験1・2・3！】

▽とき 10月19日（日）

午前10時半～11時半

▽ところ ヒロロ3階イベントスペース

▽内容 外国人と一緒にハロウィンの体験をします

▽対象 0歳～就学前の子どもとその保護者＝30組（先着順）

▽参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

問セミナー・ハンサムウーマン（田中さん、☎ 携帯 090・2606・7018）

### 樹木医と巡る古木・名木ツアー

▽とき 10月12日（日）、午前9時～午後1時（雨天決行）

▽集合場所 緑の相談所（下白銀町、弘前公園内）

▽ツアーエリア 本丸、二の丸、三の丸

▽ツアーガイド 堀内弦さん、岩瀬直樹さん（ともに樹木医）

▽対象 中学生以上＝20人（先着順）

※事前の申し込みが必要。

▽参加料 500円（別途入園料が必要）

▽持ち物 雨具、タオル、動きやすい服装

問市みどりの協会（☎ 33・8733）

### 第3回ひろさきお寺の日

当市の歴史を語る石川城跡にある、大仏院に伝わる貴重な津軽独自のやさしい表情の仏像4体を特別公

開します。

▽とき 10月12日（日）

午後1時～4時

▽ところ 大仏院（石川字大仏）

※大仏公園に駐車スペースあり。

▽入場料 無料

※事前の申し込みは不要。公開時間中はいつでも拝観できますが、寺院内での撮影や飲食はご遠慮ください。

問弘前大学人文学部美術史研究室（須藤さん、☎ 39・3220）

## 学校保健研究大会・児童生徒学校保健研究発表会

▽とき 10月18日（土）、午前10時～午後3時40分

▽ところ 中央公民館岩木館（賀田1丁目）2階大ホール

▽内容 講演「児童生徒のアレルギー疾患について」（午後2時～3時半）…講師・柿 良樹さん（かきざき小児科アレルギー科クリニック院長）ほか

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

問弘前市学校保健会事務局（高杉小学校内、☎ 95・2014）

## 2014年弘前大学白神研究会秋の観察会

### 【紅葉の然ヶ岳】

▽とき 10月18日（土）、午前8時半～午後3時（雨天決行）

▽コース 然ヶ岳（鰺ヶ沢町）

※少し急な登りがあります。

▽集合 ハロー白神駐車場（鰺ヶ沢町大字一ツ森）

※車のない人は申し出の上、当日弘前大学正門前に午前7時に集合してください。

▽対象 小学4年生以上=20人（先着順、小・中学生は保護者同伴）

▽参加料 1,000円（テキスト・傷害保険代）

▽持ち物 昼食、飲み物、手袋、帽子、雨具（できれば上下別のもの）、トレッキングシューズ（ハイキングシューズまたは長靴も可）、虫除け、かゆみ止め

▽申し込み方法 10月15日までに、弘前大学白神自然観察園（山岸さん、☎兼F 39・3706）へ。

問白神マタギ舎（牧田さん、☎兼F 88・1881）

## こどもの森10月の行事

◎月例登山「紅葉とキノコ カモシカ～ライオン岩」

▽とき 10月19日（日）、午前9時半～午後2時半（雨天決行）

▽参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

▽持ち物 昼食、飲み物、替えの下着・靴下、雨具

◎自然教室「久渡寺山登山」

▽とき 10月19日（日）、午前10時～午後2時半（雨天決行）

▽対象 小学生

▽参加料 無料

▽持ち物 昼食、飲み物、替えの下着・靴下、雨具

◎木の実・草の実展

▽とき 11月3日まで

▽入場料 無料

～共通事項～

▽ところ こどもの森ビジャーセンター（坂元字山元、久渡寺境内）

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

## 男性介護者のつどい

▽とき 10月26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）

▽内容 介護についての話し合い

▽対象 男性の介護者または介護経験者

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

問認知症の人と家族の会青森県支部（弘前地域世話人・東谷さん、サンアップルホーム内、☎ 97・2111）

## 第53回弘前市子どもの祭典

市内の中学生と高校生が、子どもの目線から子どもたちに楽しんでも

らえるようなプログラムを企画している年に一度の子どものためのお祭りです。皆さん奮って参加を。

▽とき 11月3日（月・祝）

午前9時半～午後3時

▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）

▽テーマ 「みんなで広げよう笑顔の輪」

▽内容 午前=開会式、子どもの作品展示会表彰式、舞台発表（見て、聞いて、ドキドキわくわくのショータイム！）/午後=体験コーナー（アートバルーン、ヨーヨー、チョコバナナの屋台コーナーなど）、子どもの作品展示会、大抽選会、閉会式

▽入場料 無料

▽その他 当日は混雑が予想されますので、自家用車での来場はご遠慮ください。

問弘前市子どもの祭典実行委員会事務局（弘前文化センター内、中央公民館、☎ 33・6561、F 33・4490、E chuuoukou@city.hiroasaki.lg.jp、火曜日は休み）

## 弘前図書館

10月の  
催し

### ◎おたのしみおはなし会

▽とき 第1～第3土曜日の午前11時～11時半

▽内容 「たべもの」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 おむね4歳～小学校低学年の児童

### ◎だっこでおはなし会

▽とき 10月25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。

問弘前図書館（☎ 32・3794）

## 前川國男の建物を大切にする会 設立 10 周年記念事業

前川自邸の 200 分の 1 の模型作りをしてみませんか

▽とき 10 月 26 日 (日)

午後 1 時～5 時

▽ところ 木村産業研究所(在府町)  
2 階

※駐車場はありませんので自家用車での来場はご遠慮ください。

▽講師 仲邑孔一さん (建築家)

▽定員 30 人

▽参加料 4,500 円 (模型代などとして、当日徴収)

▽持ち物 虫眼鏡 (必要な人のみ)

▽申込締切 10 月 19 日 (日)

▽その他 キットから作ってみたい人は午前中からの参加もできます。  
(別途申し込みが必要)

問前川國男の建物を大切にする会  
(葛西さん、☎ 兼✉ 33・3260、  
✉ spacemeans@kkf.biglobe.ne.jp)

## 「ゆめ」作文発表会＆講演会

▽とき 10 月 26 日 (日)

午後 1 時半～4 時 10 分

▽ところ 総合学習センター (末広 4 丁目)

▽内容 ①「ゆめ」作文発表会／②  
講演「夢と希望。それが叶うとき、  
叶わないとき」…講師・志村季世恵  
さん (バースセラピスト)

▽対象 市民 = 200 人

▽参加料 無料

▽申し込み方法 電話で、弘前青年会議所 (☎ 34・4458) へ。

▽その他 総合学習センターの駐車場が満車の場合は、東中学校駐車場をご利用ください。なお、駐車場には限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。  
問学校教育改革室 (☎ 82・1645)



## 教室・講座

### 「犬と散歩ができる公園」 マナー講習会

市では、犬と散歩ができる公園として、長四郎公園、三岳公園、土淵川吉野町緑地、城東公園、桜ヶ丘中央公園、ふじの公園、扇町公園、蓬莱広場の 8 カ所の公園を開放しています。

人と犬が共存するためには、マナーが大切です。そこで、青森県動物愛護センターから講師を迎え、マナー向上のための講習会を開催します。

犬のしつけについての講話や、リードを持った歩き方など、実技を交えながらの講習を予定していますので、愛犬と一緒にぜひ参加ください。また、これから犬を飼いたいという人の参加もお待ちしています。

▽とき 10 月 11 日 (土)、午前 10 時から (1 時間程度)

▽ところ 長四郎公園 (城東北 2 丁目)

※当日は、公園内に駐車できます。  
なお、雨天時は中止となる場合があります。

▽参加料 無料

問公園緑地課 (☎ 33・8739、✉ kouen@city.hirosaki.lg.jp)



### シンフォニー「成年後見制度を考える会」公開講座・相談室

#### 【公開講座】

「相続・遺言・成年後見制度～行政書士の仕事～」をテーマに開催します。

▽とき 10 月 12 日 (日)

午後 1 時半～3 時半

▽ところ 弘前文化センター (下白銀町) 2 階第 3 会議室

▽講師 竹内知弘さん (行政書士)

▽定員 40 人 (先着順)

※事前に予約できます。

▽受講料 500 円 (当日徴収)

#### 【相談室】

相続・遺言・財産管理・将来への不安など、成年後見にかかる法律・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 10 月 19 日 (日)

午後 1 時半～4 時

▽ところ 弘前文化センター 2 階第

## カーヴィーダンス、樋木式メソッド考案者 樋木裕実さんによるトーク＆レッスン

▽とき 11 月 23 日 (日)、午後 2 時から (午後 1 時半開場)

▽ところ 総合学習センター (末広 4 丁目) 2 階多目的ホール

▽定員 200 人 (先着順)

▽入場料 3,780 (4,320) 円 (税込)

※ () 内は当日券。全席指定・未就学児入場不可。

▽予約受け付け 10 月 11 日の午前 10 時から、E メールかファクスで、住所、氏名、年齢、電話番号、希望枚数を記入し申し込みください。また、学習情報館窓口でも受け付け (午前 10 時～午後 5 時まで) します。

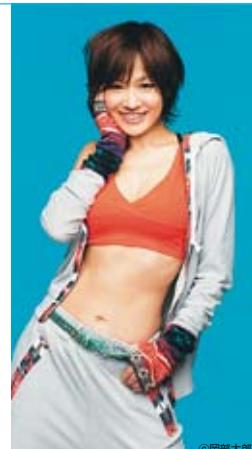
▽チケット引き換え 10 月 25 日～11 月 2 日の午前 10 時～午後 5 時) に、学習情報館窓口にて引き換え。

※期間内に引き換えなかった場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意を。

▽持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

▽その他 無料託児室をご用意します (要事前予約)

問学習情報館 (総合学習センター内、☎ 26・4800、  
✉ 26・2250、✉ gakushu@hi-it.jp)



## 1会議室

※事前の申し込みは不要。当日の受け付けは午後3時半まで。

△相談員 弁護士、司法書士、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・北川さん、☎兼F 38・1829、33・0393)

## 北の文脈文学講座

△とき 10月18日(土)  
午後2時～3時

△ところ 市立郷土文学館(下白銀町)

△テーマ 「高木恭造の詩と小説」

△講師 館田勝弘さん(企画研究専門官)

△受講料 無料(事前の申し込みは不要。ただし観覧料が必要)

△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。

問市立郷土文学館(☎37・5505)  
※あおもり県民カレッジの単位認定講座です。

ターゲット・バードゴルフ  
をしませんか

## ①ターゲット・バードゴルフ教室

△とき 10月15日・22日の午前9時から(受け付けは午前8時半から)

△参加料 500円

## ②ターゲット・バードゴルフ交流大会

△とき 10月29日の午前9時から(受け付けは午前8時半から)

△参加料 1,500円(弁当・飲み物付き)

## ～共通事項～

△ところ 岩木川市民ゴルフ場(清野袋2丁目)

△対象 大学生以上の市民=各32人

△申し込み方法 ①は10月14日まで、②は10月22日までに、電話かファクス(住所、氏名、電話番号、①は参加希望日を記入)で、申し込みを。

問岩木川市民ゴルフ場(☎兼F

36・7855)

ひとにやさしい社会推進  
セミナー

△とき 10月22日(水)  
午後6時～8時

△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 「思いとやり大切にすること～内戦の続くカンボジア、そして東日本大震災後の被災地における本でよりそう復興支援～」  
△講師 鎌倉幸子さん(シャンティ国際ボランティア会)

△対象 市民または市内に通勤・通学する人

△参加料 無料

※事前の申し込みは不要。託児を希望する人は10月15日までに申し出を(無料)。

問市民参画センター(☎31・2500)

## イクメン養成講座Ⅱ

## ～オレ、育休とっちゃいました～

男性の育児休暇の取得はまだまだ少ない中、実際に取得した人からの体験談を聞いて、育児休暇の上手な取り方を知りましょう。女性の参加も歓迎します。

△とき 10月25日(土)  
午後2時～3時半

△ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階第1会議室

△講師 黒沼立真さん

△対象 育児休暇を取ってみようかと考えている、または興味のある、市内在住のおおむね18歳～50歳の人=10人(先着順、男女不問)

△参加料 無料

△持ち物 筆記用具

△その他 託児室(有料)の使用を希望する人は事前に予約を。

問10月23日までに、中央公民館(☎33・6561、F 33・4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)へ。

## 初級者&amp;中級者水泳教室

△とき 10月23日～11月20日の毎週木曜日、午後7時～8時

△ところ 温水プール石川(小金崎

字村元)

△内容 初級者=水慣れからノープレスクロール/中級者=4泳法を楽しみながら泳ぐ

△対象 初級者(水泳を始めたい市民)=10人、中級者(種目を問わず25m泳げる市民)=10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、10月10日(必着)までに、岩木B&G海洋センター(〒036・1332、兼平字猿沢32の11)へ。

※はがき1枚で1人とし、応募多数の場合は抽選で決定します。

問岩木B&G海洋センター(☎82・5700)

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

■…休み

## ★投影プログラム

## 【一般投影／45分間】

△テーマ 月を知る!

△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 秋の夜空を見上げて…

△観覧料 無料

問中央公民館(☎33・6561、火曜日は休み)

## 第31回おはなしと読み聞かせ講習会

△とき 10月25日（土）  
午後2時～4時  
△ところ 弘前図書館（下白銀町）  
2階会議室  
△講師 高嶋敬子さん  
△対象 読み聞かせに関心のある人  
= 30人（先着順）  
△参加料 無料  
△持ち物 絵本1冊  
※事前の申し込みが必要。  
問 10月4日から、弘前図書館（☎ 32・3794）へ。

## 現代セミナーひろさき

「終活」で現在の生活・健康・家族のこと・葬儀・相続を学びましょう。人生の最期を自分で設計してみましょう。残された人のために自分の思いを形にしましょう。そして、これから毎日をより良く生きるための第一歩を一緒に始めましょう。

△日程と内容 ①10月26日=「終活」が注目される背景とエンディングノート／②11月16日=法律の視点から見た「終活」の根拠と準備／③11月30日=さあ！今できることから「終活」を始めましょう  
※時間はいずれも午後6時半～8時  
△ところ 弘前文化センター（下白銀町）3階視聴覚室  
△講師 ①③=村井麻矢さん（終活カウンセラー協会上級終活カウンセラー）、②=毛利精悟さん（生命保険協会公認フィナンシャルプランナー）  
△対象 市民または市内に勤務している人=50人（先着順ですが、市

民を優先します）

△参加料 無料  
△持ち物 筆記用具  
※託児を希望する人は、各回の14日前までに申し込みを。  
問 10月22日までに、ファクスかEメール（氏名〈ふりがな〉・年齢・住所・勤務先・電話番号を記入）で、中央公民館（☎ 33・6561、F 33・4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。

## ユニカール教室

△とき 11月4日～25日の毎週火曜日、午前10時～11時半  
△ところ 市民体育館（五十石町）  
△内容 投球方法、基本技術、ゲーム方法、作戦など  
△対象 市民=12人（あまり経験のない人）  
△参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）  
△持ち物 運動できる服装、室内専用シューズ、汗ふきタオル、水分補給用の飲み物  
△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、10月21日（必着）までに、市民体育館（〒036・8362、五十石町7）へ。  
※家族や友人同士での参加は、はがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定します。  
問 市民体育館（☎ 36・2515）

## 脳トレ＆ミニバランスボール教室

△とき 11月6日～27日の毎週木曜日、午前10時～11時  
△ところ 弘前B&G海洋センター

（八幡町1丁目）

△内容 ミニバランスボールを使ったストレッチ体操、ミニゲーム、脳トレーニングをしながらストレッチ

△対象 市民=30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

△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・ボールの有無を記入し、10月20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。

※家族や友人同士での参加は、はがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定します。

問 克雪トレーニングセンター（☎ 27・3274）



## その他

### 行政書士による無料相談会

青森県行政書士会中弘支部および行政書士弘前コスモス会による、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 10月14日（火）

午前10時～午後3時半

△ところ ヒロ口（駅前町）3階多世代交流室1

問 青森県行政書士会中弘支部奈良行政書士事務所（☎ 40・0024）／弘前コスモス会ふたば行政書士事務所（二葉さん、☎ 88・8781）

### 発掘調査現地説明会

市教育委員会では、市道独狐蒔苗線整備事業に伴い、平成24年度か

## 広報ひろさき有料広告募集中！

◎発行号 每月1日号・15日号

◎発行部数 約6万4,000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。

問 広聴広報課広聴広報担当（☎ 35・1194）



市ホームページのバナー広告も募集中！

ら油伝（2）遺跡の発掘調査を実施しています。3次調査となる今年度は、平安時代の住居跡や多数の溝跡を検出しました。

今回の現地説明会では、出土遺物とともに発掘現場を紹介します。

△とき 10月4日（土）

午後1時～2時

△ところ 油伝（2）遺跡発掘調査現場（蒔苗字油伝ほか）

※県道35号五所川原岩木線を賀田から船沢方面へ向っていくと、鼻和集落に入ってすぐの交差点付近で、当課職員が交通案内します。

問文化財課埋蔵文化財係（岩木庁舎内、☎ 82・1642）

### 日商簿記3級講習会

弘前実業高等学校商業科・情報処理科の日商簿記2級取得の生徒が指導者となり、全8回の日商簿記3級検定対策を実施します。

△日程と内容

○10月22日・23日 = 第1問対策（仕訳）

○10月28日・30日 = 第2問・4問対策（補助簿・勘定記入・伝票・訂正仕訳など）

○11月4日・6日 = 第3問対策（試算表および財務諸表作成）

○11月11日・13日 = 第5問対策（精算表）

※時間はいずれも午後6時～8時。

△ところ 弘前実業高等学校（中野3丁目）3階多目的教室

△対象 11月に日商簿記3級を受験する人で、毎回出席でき、ある程度3級の学習が進んでいる人 = 30人

△参加料 無料

問 10月16日の午後5時までに、電話またはEメール（住所・氏名・

性別・電話番号・件名「日商3級講習会申込」を記入）で、弘前実業高等学校商業科（道川さん、☎ 32・7151、E doukawa-miwako@m02.asn.ed.jp）へ。

### 市有財産の売払い

市で所有する不動産を一般競争入札で売払いします。希望する人は財産管理課で配布、または市ホームページに掲載している募集案内を参照の上、申し込みを。

△売払物件

①狼森字天王2番2外（土地・建物）／面積 = 594.83m<sup>2</sup>／最低売却価格 = 696万円

②小沢字大開205番123外（土地）／面積 = 2,974.64m<sup>2</sup>／最低売却価格 = 2,706万9,000円

△申し込み期間 10月1日～15日、午前9時～午後5時

△入札開始 10月23日、午後1時半から

△入札場所 市役所（上白銀町）6階第1会議室

問財産管理課財産係（市役所2階、窓口201、☎ 35・1120）

### 地域経営アンケートの実施

市では、近年の社会経済環境の大きな変化へ対応するため、「弘前市経営計画」を今年度策定しました。

計画に基づき、市の現状を把握する目的で「地域経営アンケート」を実施し、市民の意識・意向を調査します。

調査の結果は、経営計画での目標に対する現状を把握するための重要な基礎資料として利用しますので、ご協力をお願いします。

△とき 9月下旬～10月上旬

△対象 16歳以上の市民 = 約2,400人

△調査方法 調査員が対象世帯を訪問する調査員調査

問行政経営課統計情報分析担当（☎ 40・7016）

### 違反建築防止週間

10月15日から21日までは違反建築防止週間です。

市では違反建築を未然に防止し、良好な市街地環境の維持と建築物の適法性を確保するため、違反建築防止週間の一環として一斉公開パトロールを実施します。

△パトロール重点項目

○工事現場における確認表示板掲示の徹底

○無確認建築物の撲滅

○完了検査未実施建築物への指導

問建築指導課建築指導係（市役所5階、窓口551、☎ 40・7053）

### 多重債務・消費生活

#### 法律相談会

多重債務者が債務を整理して生活再建に向かうための手助けとして、弁護士が無料で相談に応じます。また、多重債務以外の消費生活に関する法律相談にも応じます。

相談希望者は、事前予約の上、債務状況が分かる資料などを持参してください。詳しくはお問い合わせください。

△とき 10月25日（土）

午後1時半～3時半

△ところ 市民生活センター（駿前町、ヒロ口3階）

△対象 市民 = 4人

問市民生活センター（☎ 34・3179）

### 有料広告

**准看護師から看護師へ**

\* 看護師養成2年課程【通信制】\*

27年4月入学生募集中！

学校 梅檀学園

東北福祉看護学校

### 学校説明会日程

11/23

弘前 会場  
◆放送大学青森学習センター

12/6

大館 会場  
◆大館市民文化会館

【教育訓練給付制度厚生労働大臣指定講座（条件あり）】

### 出願期間

第3次～第6次

9月23日（火・祝）

平成27年3月19日（木）

〒981-8523 宮城県仙台市青葉区国見1丁目19-1 東北福祉大学ステーションキャンパス7F

TEL◇022-727-2422 FAX◇022-727-2423

URL◇<http://tohoku-kango.com/>



webサイト▶

## 夜間・休日納税相談のご利用を

収納課では、日中や平日に納税相談ができない人のために、夜間・休日納税相談日を設けています。

▽夜間納税相談 10月17日、20～24日の午後5時～7時半

▽休日納税相談 10月19日・26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。

※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。

問収納課（市役所2階、窓口205、☎40・7032、40・7033）

## 緊急消防援助隊北海道東北ブロック合同訓練

▽とき 10月23日（木）

午前8時～11時半

※訓練は22日～23日の予定で開催されますが、23日は一般見学者エリアを設定します。興味のある人はぜひおいでください。

▽ところ 堀越雪置き場（川合字岡本地内）

▽内容 内陸型地震の発生を想定し、より実践的な訓練とするために、想定の一部を事前に明らかにしないブラインド型訓練とし、複数会場を使用した分散並行型で行うとともに、自衛隊、警察などの防災関係機関や医療機関などとの連携強化も図る

▽訓練項目 図上訓練、収集訓練、宿営訓練、部隊運用訓練（二日間で12種目の訓練を実施）など。

▽その他 訓練会場への、一般車両

の駐車はできません。運動公園駐車場に駐車してください。シャトルバスによる訓練会場への送迎となります。バスは午前7時から定員になり次第、随時出発します。詳しくは問い合わせを。

問消防本部警防課訓練担当（☎32・5103）

## 泉野多目的広場の工事着工

泉野多目的広場（泉野3丁目）内へのコミュニティー施設建設工事が始まります。

工事期間中は、広場の一部のほか、駐車場についても舗装工事および工事車両の出入りなどにより利用できなくなります。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

▽工事期間 10月～3月

問財産管理課（☎40・7111）

## あおもり中小企業人材支援センターからのお知らせ

### 【あおもり就職センター

#### 模擬試験2014】

青森県内で働く社会人としての基礎力を測ることができる試験です。

「あなたは正解のない答えをどう導き出せるのか？」などの問題に楽しみながら取り組む活動です。

▽とき 10月26日（日）

午前10時～午後4時

▽対象 これから県内で働くと思っている、または、現在県内で働いているおおむね18～29歳の人＝20人

### 【「若手社員のための職場リーダーになる力」セミナー】

中堅社員としての意識やリーダーシップを学び、研修参加者同士が情報交換することで「気付き合い」、

自分の課題と目標を再確認するセミナーです。

▽とき 10月23日（木）

午前10時～午後5時

▽対象 リーダーを目指す社員またはそれに準ずる人＝30人

### ～共通事項～

▽ところ ホテルニューキャッスル（上鞘師町）

▽参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

問あおもり中小企業人材支援センター（☎青森017・763・5522、F017・763・5523）

## セルフ文庫ご利用ください

市内6カ所の出張所にセルフ文庫を設置しました。セルフ文庫には子どもから大人までを対象に約40冊の本を用意しています。図書館カードをお持ちでなくても6冊まで借りることができますので、お近くの出張所でぜひご利用ください。

問弘前図書館（☎32・3794）

## マイホーム・空家活用相談会

持ち家に関するお悩みに、建築・不動産のプロが、中立的な立場からご相談に応じます。

現在お住まいの住宅や空家の売買、賃貸、リフォーム、解体、管理代行などについて、個別で相談に応じますので、お気軽に参加ください。相談は無料で、事前の予約もできます。

▽とき 11月1日（土）

午前10時～午後3時

▽ところ ヒロ口（駅前町）3階多世代交流室2

問青森県住みかえ支援協議会（☎青森017・722・4086）

### 有料広告

### 有料広告

【認定補聴器専門店】

てんちゃん

てんしょうどう

天賞堂

てんてんてんの

補聴器センター

※聞こえのご相談、出張サービスも行っております。

弘前市代官町通り  
(紀伊國屋書店さん横)

TEL.0172-33-5016

### 教えて！たか丸くんクイズの答え

答えは、②の約11メートルだよ。一番高い石垣は本丸南東隅の天守台石垣で、内濠の水面から最高で11.05メートルもの高さがあるんだ。石垣の歴史や修理の方法など、たくさん調べて石垣博士になろう!!

※質問は13ページに掲載。



「学園都市ひろさき  
高等教育機関コンソーシアム」  
**加盟校の学園祭**

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

**弘前大学**

▽とき 10月24日～26日  
▽ところ 弘前大学文京町キャンパス  
▽テーマ 「BEAT」  
▽内容 「知の創造」(各学部等の特徴的な研究を分かりやすく紹介)…  
【人文学部】北日本考古学研究センター特別展「東北の弥生化－縄文時代が変わるとき－」、「成田コレクション考古・アイヌ資料の特別公開」、「地域未来創生センター活動成果公開」／【医学研究科】最新の医療について(社会医学・整形外科学)／【保健学研究科】市民公開講座「保健学研究科の市民公開講座」／【医学部附属病院】市民公開講座「肝癌の治療について－外科医、内科医、放射線科医の立場から－」／【農学生命科学部】公開講座「岩木川の水環境を学ぶ！」／【北日本新エネルギー研究所・食料科学研究所】「新エネと食料と青森と私」／各種展示・模擬店、よさこい弘大、職員芸術・造形作品展、花火ほか  
間弘前大学総務部総務課(☎ 39・3007)／学務部学生課(☎ 39・3112、H <http://www.hirodaisai.com/2014/>)  
※弘前市のブース…25日・26日の午前10時～午後4時に、弘前里山ツーリズムによる弘前産りんごをはじめとした農産物の販売、青森県漆器協同組合連合会による津軽塗製品の販売をします。詳しくは、市行政経営課(☎ 40・7021)へ問い合わせを。

**弘前学院大学**

▽とき 10月12日・13日  
▽ところ 弘前学院大学(稔町)内  
▽テーマ 「JUST DO IT!－そして、やるだけさ－」

▽内容 12日…芸人ライブ、吹奏楽部演奏、男装・女装コンテスト、カラオケ予選、模擬店各種／13日…学生バンドライブ、ハンドベルコンサート、じゃんけん大会、カラオケ決勝大会、bingo大会、花火、模擬店各種  
間弘前学院大学学生課(☎ 34・5211、H <http://www.hirogaku-u.ac.jp/>)

**東北女子大学**

▽とき 10月18日・19日  
▽ところ 東北女子大学清原キャンパス(清原1丁目)  
▽テーマ 「奏(かなで)～響きあう明日への鼓動～」  
▽内容 ①学科展示…【家政学科】「秋桜～真心をこめて～」をテーマに、食部門と被服部門に分かれた発表や展示、食育体験コーナー、バッグや巾着の販売など／【児童学科】「ようこそ、夢と魔法の王国へ」をテーマにした制作物の展示や各実習に関する学びの発表、パネルシアターなど ②各部・団体によるステージ発表・展示 ③特別企画(後夜祭)…ゲスト・シンガーソングライター小山内創祐  
間東北女子大学学生課(☎ 33・2289、H <http://www.toho.ac.jp/>)  
※学園祭期間中、オープンキャンパス・進学相談会も行います。

**東北女子短期大学・  
東北栄養専門学校・  
東北コンピュータ専門学校**

▽とき 10月18日・19日  
▽ところ 東北女子短期大学上瓦ケ町キャンパス  
▽テーマ 「華～素敵な笑顔を咲かせよう～」  
▽内容 ①短大各科と専門学校の展示…【短大・生活科】「短命県返上!!」をテーマに正しい食事で健康寿命を延ばす方法を展示／【保育科】「ちびっこまつり」をテーマにした遊べるコーナー、作って遊ぶコーナーなど／【栄養専門学校】テーマ「STEP～いつまでも健康であるために～」／【コンピュータ専門学校】

テーマ「東コンメモリアル」②文化部展示 ③ステージ発表(日本舞踊、三味線、演劇、軽音楽) ④食堂、販売、喫茶店 ⑤特別企画「和楽器の祭典」～和太鼓・三味線～  
間東北女子短期大学学生課(☎ 32・6151、H <http://www.toutan.ac.jp/>)  
※学園祭期間中に進学相談会も行います。

**弘前医療福祉大学・  
弘前医療福祉大学短期大学部**

▽とき 10月18日(土)  
▽ところ 弘前医療福祉大学・弘前医療福祉大学短期大学部(小比内3丁目)内  
▽内容 各学科・専攻(看護・作業療法・言語聴覚学・介護福祉・食育福祉・救急救命)の展示と体験コーナー、模擬店、カラオケ、ゲーム大会、ステージ発表、おもちゃのひろば、巨大アップルパイなど  
間弘前医療福祉大学学生部(☎ 27・2004、H <http://www.hirosakiuhw.jp/>)

**放送大学青森学習センター**

▽とき 10月25日(土)  
午後1時半～3時  
▽ところ 放送大学青森学習センター(文京町、コラボ弘大7階)  
▽テーマ 「藁科所長公開講演会」  
▽演題 「『怪談牡丹燈籠』の言語表現」  
間放送大学青森学習センター(☎ 38・0500、H <http://www.sc.ouj.ac.jp/center/aomori/>)

**今月の市税などの納期**

**納期限 10月31日**

固定資産税 第3期  
国民健康保険料 第4期  
介護保険料 第4期  
後期高齢者医療保険料 第4期

☆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加算される場合があります。



# 健康の掲示板

弘前市保健センター（野田2丁目）☎ 37・3750



## 母子保健

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

名 称	と き 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★	各指定医療機関での個別健診		
	1歳6か月児	10月22日・23日/ 受付=午後0時半～1時半	平成25年4月生まれ	
	3歳児	10月8日・9日/ 受付=午後0時半～1時半	平成23年3月生まれ	
	1歳児歯科	10月15日・16日/ 受付=午後0時半～1時	平成25年10月生まれ	
	2歳児歯科★	対象=平成24年4月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診		
離乳食教室		10月24日（金）、午後1時 ～2時半／受付=正午～午後0時50分	平成26年5月生まれ	10月6日～ 23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（親子の心れあい、はじめての歯みがき）／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 内 容	対象・定員	問 い 合 わ セ・申込先
セ ッ ト 検 診	医師会健診センター	通年10月14日～3月13日 ※女性限定日は問い合わせを。	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。
複 合 健 診	ヒ 口 口	10月18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。	
		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歳以上の人には無料）	
女 性 の 健 康 診 査	医師会健診センター	10月15日・18日・23日、11月5日 ※10月23日は託児あり（乳幼児10人まで）。10月15日・23日、11月5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。	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。
	医療機関での検診	血液検査、尿検査、内科診察、骨密度検査など	800円	
		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。		



## 胃がんリスク検診

市では、本年度から胃がんの予防・早期発見・早期治療を目指すことを目的に胃がんリスク検診を実施します。

▽内容 血液検査(ピロリ菌の有無・

### 胃の萎縮の程度)

▽対象 平成27年3月31日までに40歳・45歳・50歳・55歳になる人

▽受診料 無料（受診後の治療費などは保険診療で本人負担となります）

※対象者には受診券を送付します。



## 定期予防接種

### 【水痘（水ぼうそう）の定期予防接種】

10月1日から、水痘ワクチンが定期予防接種になりました（無料）。

#### ▽接種対象と接種回数

○1歳児～2歳児=3カ月以上の間隔をおいて2回接種（すでに予防接種を1回済んでいる場合は1回接種。また、1回目の接種後3歳に至った場合は、2回目の接種は定期接種から外れます）

○3歳児～4歳児（本年度のみの経過措置）=1回接種（過去に1回でも接種したことがある幼児は対象外）

※対象者には通知しますが、水痘に罹患したこと（かかったこと）のある幼児は対象外。なお、接種年齢から外れると有料になりますので、ご注意ください。

### 【水痘ワクチン接種費用の助成】

本年度のみ、5歳以上の就学前の幼児に対し、水痘ワクチンの接種費用1回分を助成（無料）します。

▽実施期間 10月1日～平成27年3月31日

※対象者には、個別に通知しますが、過去に水痘ワクチンを接種したことのある幼児や、過去に水痘に罹患したことある幼児は対象外。また、予防接種の際は予診票と母子手帳を必ず医療機関に持参してください。

### 【高齢者肺炎球菌ワクチンの定期予防接種】

10月1日から、高齢者の肺炎球菌感染症の予防接種が定期予防接種になりました。

▽実施期間 10月1日～平成27年3月31日

▽対象 平成27年3月31日までに65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人／101歳以上の人／本年度60歳から64歳の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいのある人およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいがある人で、身体障害者手帳1級程度の障がいのある人

※すでに肺炎球菌ワクチンの接種を受けた人は対象外。

▽費用 5,000円（自己負担）

※生活保護受給者は無料。

※対象者には、個別に通知します。

## 小児インフルエンザワクチンの接種費用助成

未就学児を対象に、インフルエンザ予防接種の2回接種のうち、1回分の接種費用を助成します。対象者には助成券を送付しますが、再発行はしませんので、接種時まで大切に保管してください。

▽実施期間 10月1日～平成27年1月31日

※予防接種の際は助成券と母子手帳を必ず医療機関に持参してください。

■問い合わせ先 弘前市保健センター（野田2丁目、☎37・3750）



## 第12回津軽健康大学「市民講座」

▽とき 10月4日（土）、午後2時～3時（受け付けは午後1時～）

▽ところ ホテルナクアシティ弘前（旧ベストウェスタンホテルニューシティ弘前、大町1丁目）3階プレミアホール

▽内容 講演「女優と私」…講師・丘みつ子さん（女優・タレント）

▽対象 市民

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 弘前市医師会（竹内さん、☎32・2371、ファクス32・2137）

## こころの健康相談

本人や家族の心の悩み、家族を自死で亡くした人の悩みについて、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お申し込みください。

▽10月・11月の相談日

10月=6日・27日

11月=10日

※時間はいずれも午前9時～午後3時。

▽ところ 弘前市保健センター

▽対象 市民

▽予約受付時間 午前8時半～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

※「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。

■問い合わせ・予約先 弘前市保健センター（野田2丁目、☎37・3750）

## 第8回弘大病院がん診療市民公開講座

がん予防と検診などについての講座です。

▽とき 10月12日（日）

午後1時～3時40分

▽ところ 市民会館（下白銀町）大会議室

▽内容 ①講演「がん検診～正しい考え方と選び方～」…講師・松坂方士さん（弘前大学大学院医学研究科地域がん疫学講座講師）／②講演「がんにならないためには（一次予防）」…講師・中路重之さん（弘前大学大学院医学研究科社会医学講座教授）

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 弘前大学医学部附属病院腫瘍センターがん診療相談支援室（☎39・5174）

## あなたの街の整骨院・接骨院

市内の整骨院・接骨院を営む柔道整復師が、骨密度など健康に関する無料測定や体の痛みなどに対する無料相談会を開催します。

▽とき 10月12日（日）

午前10時～午後3時

▽ところ ヒロ口（駅前町）3階イベントスペース

▽内容 無料測定（骨密度・筋肉バランス・血管年齢などの測定）、無料相談（痛みやからだの相談へのアドバイス、テーピング指導）

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 河西整骨院（村谷さん、☎36・3474（平日の午前9時～正午））

## 健康・医療講演会

▽とき 10月18日（土）

午後2時～4時

▽ところ 弘前プリンスホテル（駅前1町目）2階孔雀の間

▽テーマ 「顔の医学・皮膚の医学」

▽内容 講演1「帯状疱疹」…講師・熊野高行さん（弘前病院皮膚科医師）／講演2「最近の形成外科治療」…

講師・漆館聰志さん（弘前大学大学院医学研究科形成外科学講座教授）

▽定員 100人（先着順）

※事前の申し込みは不要ですが、定員になり次第締め切ります。

▽参加料 無料

■問い合わせ先 弘前大学大学院医学研究科総務グループ総務担当（中山さん☎33・5111、内線6783）

## 無料健康相談

弘前大学名誉教授の今充さん（医学博士）のボランティアによる無料健康相談を開催します。体のことなどで気になる人はご相談ください。また、ヒロ口（駅前町）3階健康広場のセルフチェックコーナーでの計測結果について、専門的なアドバイスを希望する人も気軽にご相談ください。

▽とき 10月18日、11月1日、午後1時～4時

▽ところ 健康広場相談室（ヒロ口3階）

▽参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

■問い合わせ・申込先 健康広場（☎35・0157）

## 市立病院の宿泊ドック再開

休止していた宿泊ドックを11月から再開する予定です。

▽実施日（予定） ①11月10日・11日／②12月8日・9日／③平成27年1月19日・20日／④平成27年2月2日・3日／⑤平成27年3月2日・3日

▽検査項目 診察、身体計測、血圧測定、聴力検査、尿検査、眼科検診、心電図検査、肺機能検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査（胃部内視鏡検査に変更可）、腹部超音波検査、便潜血反応検査、血液学的検査、生化学的検査、肝炎ウイルス検査、糖負荷検査

※女性のみ、子宮がん検診、乳がん検診（視触診。なお、オプションでマンモグラフィー検査もあり）

▽検査費用（税込み） 男性=4万9,777円／女性=5万3,449円（マンモグラフィー実施時は6,069円が追加となります）

■問い合わせ・申込先 市立病院医事課医事健診係（☎34・3211、内線115）

10月は「がん検診受診率 50%達成」に向けた集中月間です！

# がん検診を受けましょう

## ～がん検診で守る大切な命～

がんは、全国の死因第1位となっています。当市においても平成24年に2,360人が亡くなり、そのうち27.9%の人ががんで亡くなっている状況です。

がんは、早期に発見し、治療することで治る確率が高くなります。しかし、初期の段階では明らかな症状がなく、自分で気付くことは困難です。症状を自覚するころには、進行している場合が多く、治療しても治る可能性が低くなってしまいます。

そこで、早期にがんを発見するためには、がん検診を受けることが大切です。

### ●市のがん検診内容と料金

検診名	内 容	料 金	対象年齢
胃がん検診	胃部エックス線検査（バリウムを飲みます）	1,000円	
大腸がん検診	便潜血反応検査（便を2日分採ります）	500円	40歳以上の人
肺がん検診	胸部エックス線検査	400円	
前立腺がん検診	血液検査（P S A値測定）	500円	50歳以上の男性
子宮がん検診	子宮頸部の細胞をブラシで採取します	700円	20歳以上で本年度偶数歳になる人
乳がん検診	医師による視触診、乳房X線（マンモグラフィー） ※年齢によって方法が異なります。	700円	40歳以上で本年度偶数歳になる人

※平成27年3月31日までに対象年齢に達する人が受診できます（職場で受診できる人を除く）。

※市の国保被保険者は半額。

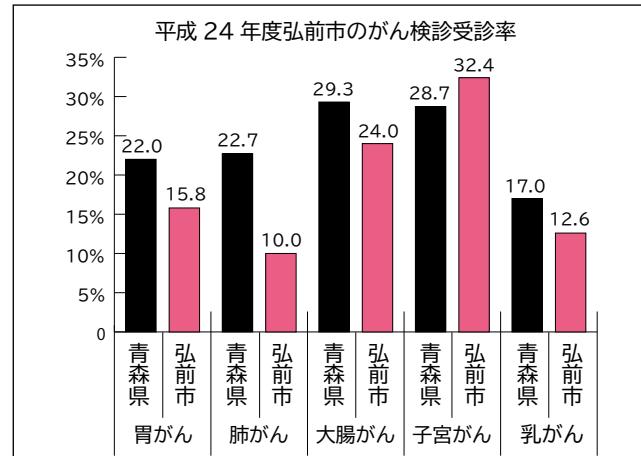
※70歳以上の人、生活保護受給世帯の人、住民税非課税世帯の人（世帯全員が非課税）および65歳～69歳で後期高齢者医療制度に加入している人は無料。

### ●下記の場所でがん検診が受けられます。ぜひ、受診しましょう。

名 称	受診場所	受けられるがん検診	受診できる日程	問い合わせ・申込先
セット健診	医師会健診センター	・胃がん ・肺がん ・大腸がん ・前立腺がん	広報ひろさきでお知らせします（今号は24ページ）。	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。
複合健診	ヒロ口3階	・胃がん ・肺がん ・大腸がん ・前立腺がん		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。
巡回子宮がん 乳がん検診	市内各所へ巡回するバスで受診	・子宮がん ・乳がん	「健康と福祉ごよみ」に掲載しています（対象者には個人通知）。	

#### ★医療機関でのがん検診

各がん検診は医療機関でも受診できます。直接「市のがん検診を受診したい」と伝えてお問い合わせください。なお、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。



### 年1回はがん検診を受けましょう

がんによる死亡者が増える一方で、がん検診の受診率は伸び悩んでいます。国では、がん検診の受診率50%を目指していますが、当市のがん検診受診率は、青森県全体と比べても低い状況です。

自分や周りの人の大切な命を守るためにも、声を掛け合い、年1回はがん検診を受けましょう。

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

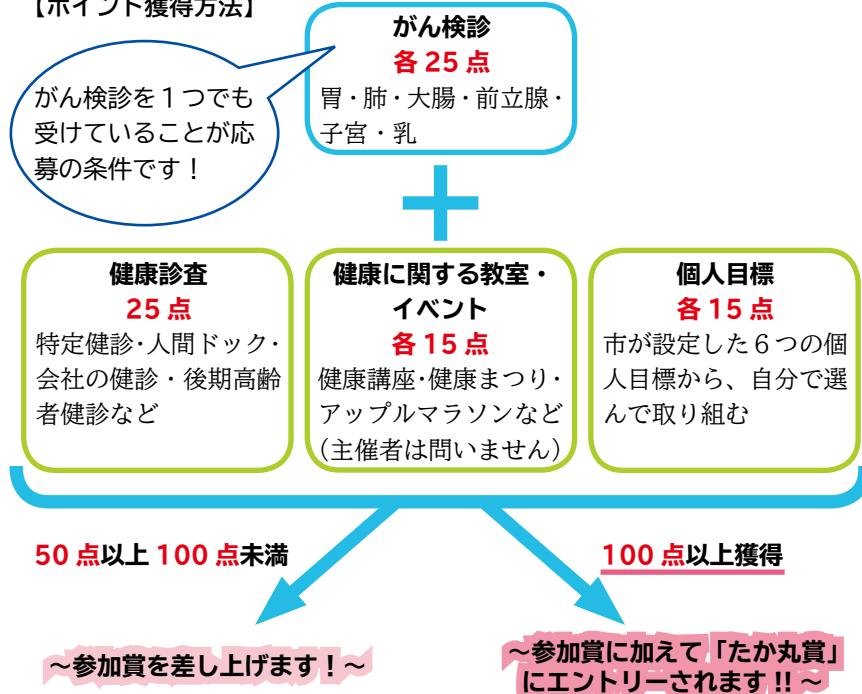
■問い合わせ・申込先 健康づくり推進課（野田2丁目、弘前市保健センター内、☎ 37・3750）

# 始めてますか？ 健幸ひろさき マイレージ制度



この制度は、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に応援するものです。がん検診などを受診したり、健康に関する教室やイベントに参加することでポイントを獲得し、応募することで素敵な景品がもらえます。

## 【ポイント獲得方法】



## ▶おたっしゃ健幸塾

いつまでも元気で生き生きとした生活を送れるよう、高齢者に適した運動をします。多くの人の参加をお待ちしています。

### 【地区開催】

▽10月・11月の日程 下表のとおり

とき	ところ
10月10日	中野集会所
10月17日	千年公民館
10月20日	堅田集会所
10月27日	上松原中央集会所
10月31日	大成小学校地域交流室
11月10日	第三大成小学校クラブハウス
11月14日	ヒロ口(3階健康ホール)
11月17日	岩木保健福祉センター
11月21日	瑞風園

▽時間 午前10時～正午（受け付けは午前9時半～）

▽内容 健康運動指導士による講話と体操

▽対象 65歳以上の市民

▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）

▽持ち物 運動できる服装、汗ふきタオル、水分補給のための飲み物

### 【ヒロ口開催】

ヒロ口を会場に全5回の「おたっしゃ健康塾」の2シリーズ目を開催。

▽日程 下表のとおり

2シリーズ目	実施月日
第1回	10月24日(金)
第2回	11月7日(金)
第3回	11月28日(金)
第4回	12月5日(金)
第5回	12月19日(金)

短命県返上だよ!!

★応募条件 ①市内に住所を有し、平成27年3月31日の時点で40歳以上であること／②がん検診を1つ以上受診していること

★ポイント獲得期間 通年（ただし、応募した日からさかのぼって1年間に限ります）

★応募締め切り 毎年1月31日（消印有効）

★応募方法 マイレージシートを付属の封筒に入れて郵送（切手不要）するか、弘前市保健センター（野田2丁目）に持参または、応募箱（市役所市民課総合窓口・ヒロ口3階健康広場窓口に設置）に投函（とうかん）してください。

○応募の際は、検診（健診）結果または領収書のコピーを添付するか、マイレージシートに受診機関からのサイン・押印が必要です。

○氏名・生年月日・住所・たか丸賞の希望コースなど、記入漏れがないよう確認しましょう。

### ★マイレージシート配布場所

弘前市保健センター、市役所市民課総合窓口、市民課城東分室、岩木・相馬総合支所、各出張所、地区公民館、弘前図書館、弘前文化センター、総合学習センター、ヒロ口3階健康広場窓口、検診実施医療機関

■問い合わせ先 健康づくり推進課（弘前市保健センター内、☎37・3750）

▽ところ ヒロ口（駅前町）3階健康ホール

▽内容 高齢者でも無理なくできる筋力トレーニングや体操など、全身の運動機能を高める運動を行います。

▽対象 65歳以上の市民で、原則、5回すべてに参加できる人=50人（先着順）

※1シリーズ目には参加している人は申し込みできません。

▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）

▽持ち物 運動できる服装、汗ふきタオル、水分補給のための飲み物

▽受け付け開始 10月8日～

～共通事項～

■問い合わせ・申込先 健康づくり推進課（☎37・3750）

読者の  
ひろば今月のテーマ  
「収穫」

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。

## 手紙での収穫

私は書くことが根っから好きで、はがきや切手などはいつも準備万端です。文通している知人も私以上に筆ままで、月に3通は届きます。先日届いた手紙に「草花も水まき忘れ熱中症」という川柳が書かれており、笑いが止まりませんでした。まさに笑いという「収穫」を得た日でした。

今はどこの家庭でも手紙は「年賀

状」くらいしか出さないと聞きます。メールや電話で済みますからね。私は書くことは脳の体操だと思って辞典もなるべく使うようにしています。先ほどの友人には、「影をふむ遊び今でもつづきけり」と川柳で返信しました。毎日郵便配達員の足音が待ち遠しいです。老化防止効果に期待し今後も続けます。(岡田喜光さん)

## 人生での収穫

今まで、数十年生きて、たくさんの方と出会い、別れもありましたが、多くのことを知り、多くのことを学び、忙しくも楽しい人生でした。

自分だけの収穫にしないで、良きことは子ども達や知人にも伝えています。人生での収穫は、私にとって最大の宝物であり、時にはパートナーとなる時もあります。残り少ない人生ですが、元気なうちは、宝物を

求め?楽しく過ごしたいと思います。けれども、今夏バテで疲れています。すぐそこまで収穫の秋が来てきますから頑張りましょう…。(古山和子さん)

## 収穫なしの畑

戦争で始まり敗戦で終わった小学校の思い出は、食糧増産のための畑。時敏小学校(現在の文化センター)の校舎の周りを耕して馬鈴薯を植え、校庭も弘前公園の運動場も耕し、往復7里の船沢の開墾地にカワボチャを植えに行った。

8月終戦。時敏小学校は接收され、私達生徒は朝暁小学校や旧弘前公会堂に分散間借りさせられた。あの植えた馬鈴薯やカボチャを収穫した記憶は無い。あれらはどこへいったのだろう。傘寿を迎えた私達はよく集まるが、収穫しなかった馬鈴薯やカボチャの話になる。(森岡淳子さん)

Smile

通信

10月  
生まれ

むなかた りの  
棟方 莉希ちゃん  
H25.10.4 生(浜の町東4)



おおたに りょうが  
大谷 凌雅くん  
H25.10.22 生(高田1)



くどう さら  
工藤 紗楽ちゃん  
H25.10.5 生(南城西2)



かわむら はるま  
川村 悠真くん  
H25.10.20 生(一番町)



こばやし ゆいと  
小林 唯人くん  
H25.10.28 生(樹木1)



とします ここな  
年増 心夏ちゃん  
H25.10.13 生(三和)



はら あゆき  
原 歩絆くん  
H25.10.5 生(五十石町)



きむら ももか  
木村 百花ちゃん  
H25.10.22 生(昂)



たけや こはる  
竹谷 心陽ちゃん  
H25.10.17 生(石渡2)



おなない りと  
長内 里橙くん  
H25.10.25 生(田園4)



ふじおか さき  
藤岡 沙季ちゃん  
H25.10.30 生(如来瀬)



たかしま みか  
高嶋 実果ちゃん  
H25.10.24 生(門外1)



わかまつ がく  
若松 楽くん  
H25.10.25 生(城東北2)



まえだ そら  
前田 瞳ちゃん  
H25.10.4 生(取上3)



### 11月生まれ写真募集中！

1歳の記念に写真を掲載してみませんか。

★対象 平成 26 年 11 月に 1 歳の誕生日を迎える市内在住の子

★掲載内容 子どもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日・住所(番地・号まで)

★応募方法 ①子どもの写真1枚(プリント・データのどちらか)に、②子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・性別・住所・保護者氏名、電話番号を記入したものを添えて、10月 10 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(〒 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)

## 荒神

宮部みゆき著、朝日新聞出版



時は元禄、東北の山間の仁谷村が一夜にして壊滅状態となった。隣り合う二藩の因縁、奇異な風土病を巡る騒動…。交錯する北の人々は、それぞれの力を結集し、“災い”に立ち向かう。

## 恋する狐

折口真喜子著、光文社



俳人・与謝蕪村が出会った、愛おしい人々と、いたずら好きの物の怪たち。疲れた心にじんわり沁みる、少し不思議でひときわ温かな妖異奇譚。表題作ほか全9編を収録。

## 高血圧を自分で下げる5つの習慣

苅尾七臣監修、講談社



高血圧には、就寝中に血圧が上がる「夜間リスク型」と寝起きが危険な「早朝リスク型」がある。この2タイプの早期発見の方法を紹介し、家庭でできる対策を「5つの習慣」としてシンプルにまとめて解説。

## NEW BOOKS COMING UP

### がっこうのおばけずかん

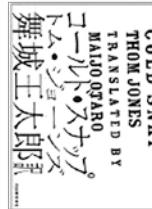
齊藤洋作、講談社



夕方、校庭に誰もいなくなるころ、砂場で小さな男の子がひとりで遊んでいる。声をかけてやらないと飛びかかるくる不思議なおばけ「すなばっこ」をはじめ、学校のこわいおばけの話全7話を収録。

### コールド・スナップ

トム・ジョーンズ著、河出書房新社



サノバビッチとジャンキーまみれのファックライフ！多くの読者を拳闘士的な文章でノックアウトしてきたトム・ジョーンズの短篇全10篇を、彼と共に鳴る舞城王太郎が訳す。

## 弘前図書館近着図書紹介

月曜日も  
開館して  
います

### 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  
※10月の休館日は16日です。  
問 32・3794

食改さん  
おすすめ  
レシピ  
File.34

### 秋が旬！かぼちゃの簡単レシピ ごろごろサラダ

秋はかぼちゃがおいしくなる季節です。

かぼちゃはカロテン、ビタミンを多く含む便利な緑黄色野菜です。野菜の摂取量を増やすために、あと1皿野菜のおかずをプラスしてみませんか。

- きゅうりとチーズは1cm角に切る。
- かぼちゃはタネをとり、皮付きのままで、人参は皮をむき、それぞれ1cm角に切る。なべに人参と水を入れて火にかけ、3～4分煮てからかぼちゃも加えて煮る。やわらかくなったらザルにあけて湯を捨て、水気をよく切り、ボウルに入れAを加えて下味をつけておく。
- きゅうりとチーズを②のボウルに入れ、Bを加えよく混ぜ合わせて出来上がり。



弘前市食生活改善推進員会

#### 材料（3人分）

かぼちゃ	100g (1/6個)
人参	60g (1/2本)
きゅうり	80g (1本)
プロセスチーズ	20g
A こしょう	少々
A 醋	小さじ1
B マヨネーズ	大さじ1
B ヨーグルト	大さじ1
レモン汁	小さじ1

■1人分の栄養価 エネルギー／95kcal、タンパク質／2.8g、脂質／0.5g、カルシウム／65mg、塩分／0.5g



どしどし  
応募を！

## 11月1日号の投稿募集

◎読者のひろばお便りテーマ  
**「お土産」**

…もらったお土産、頼まれて買って帰ったお土産など、「お土産」にまつわるエピソードをお寄せください。身近で起きた出来事など、テーマ以外でも構いません。

### ◎川柳のお題 「足」

…お題から自由に発想して、一句ひねってみてください。

▼応募方法 次の事項を記入し、10月10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

※氏名・ペンネームにはふりがなを。  
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

►特集で「詐欺」について取り上げてみました。ぜひ、この機会に家族で「詐欺」について話し合ったり、離れて暮らしている家族と連絡をとったりして「詐欺」に遭わないよう注意し合ってほしいです。（原）

►「あおもり10市大祭典inひろさき」を取材。初めて見た山車もありましたが、見比べてみるとやっぱり弘前のねぶたが1番かな。毎年見ているとはいえ、繊細な絵の美しさに魅了されました。（天）

►「ファッショントピック最終審査会」の取材に行きました。自分たちの目標に向かってひたむきに取り組む若者の姿ってすてきですね。何かに夢中になることのすばらしさを体感しました。（大）

# さらつと一句・川柳

今月のお題

【早】

選・広聴広報課

早生りんご恋われて津軽後にする  
日暮れ道早足となる我が家あり  
早や五十あきらめられぬ四十代  
早秋の鈴虫列車走り出す  
早合点まぐれ当たりで得意顔  
時経つも早し錦秋の津軽富士  
早生晩生収穫のときりんご園  
四季いつも早寝早起き好好爺

藤代 藤子  
長内 よう子  
柳 齋藤 半清  
一戸 一彦  
村長 ののじ

背負われた孫も早子の親になり  
里帰り久しく妻の笑顔みる  
早生林檎塩一つまみ添えてある  
早とちりまろやか夫婦笑いうけ  
長祝辞早く終れと咳ばらい  
職人の早業みごと伝承工芸  
戸をたたく風の早さは秋の予感  
見つめられ早がってんのプロポーズ  
まだ早い葡萄の旬を診るカラス  
主婦業の早期退職願い出る  
早晩に公園散歩我生きる  
歳重ね早寝早起き医者要らず  
陽を浴びて熟す黄色い早生リンゴ  
早乙女の手植えの稻をコンバイン  
巻き戻すわが人生は早送り

木村 ヨシ  
岡田 喜光  
稻見 則彦  
福士 長五郎  
工藤 澄雄  
風来坊 弘前 風花  
閑 光博  
真稲 米根  
福多 あられ  
メダカ  
茂羅戸利亜無  
吉川 ひとし  
長尾 美津子  
長利 三窓

※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。

# 弘前城菊と紅葉まつり

会期：10月17日～11月9日



今年も弘前城植物園をメイン会場に「弘前城菊と紅葉まつり」を開催します。

秋色の弘前公園に家族みんなでおいでください。

テーマは「軍師官兵衛」

三の丸庭園に設けられる菊人形ゾーンの今年のテーマは、「軍師官兵衛」をイメージ。庭園を借景した豪華な演出は見応え十分です。そのほか、子どもに人気の動物をかたどったトピアリー（造形菊）や動物ふれあいコーナー、たるを使った遊具などを設置します。

■問い合わせ先 市立観光館（下白銀町、☎ 37・5501）

## ひろさきりんごハロウィン2014

弘前りんご博覧会では、ハロウィンを「りんご収穫感謝祭」として、さまざまなイベントを開催します。

△とき 10月12日（日）、午前10時半～

△ところ 中心市街地各所

△内容 りんごハロウィンカーニバル（まちなか情報センター前）、りんごハロウィンコンテスト（まちなか情報センター前）、りんごハロウィンパレード



### 弘前城菊と紅葉まつり（植物園）入場料

午前9時～ 午後5時	大人（高校生以上） 子供（小・中学生）	310円（250円） 100円（80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。身分を証明できるものを提示してください。

### 本丸・北の郭 入場料

午前9時～ 午後5時	大人（高校生以上） 子供（小・中学生）	310円（250円） 100円（80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。身分を証明できるものを提示してください。

### 共通（植物園と本丸・北の郭）入場料

午前9時～ 午後5時	大人（高校生以上） 子供（小・中学生）	510円（460円） 160円（130円）
---------------	------------------------	--------------------------

※料金の（ ）内は10人以上の団体料金。

入場券の発売は午後4時半まで。

### 桜・紅葉特別ライトアップ

夜には公園内の紅葉をライトアップして幻想的に演出します。また今年も桜の紅葉への特別照明を行います。

△とき 10月18日～11月中旬の日没～午後9時

※10月17日はプレライトアップを実施。

### 弘南鉄道大鰐線の利用者は入園料が無料

弘南鉄道大鰐線の利用者は、弘前城植物園などの入園料が無料になります。中央弘前駅で下車した人は、植物園、弘前城本丸・北の郭、藤田記念庭園の3施設が無料で利用できます（乗車当日に限る）。

■問い合わせ先 都市政策課交通政策推進室（☎ 35・1124）



（まちなか情報センター

→土手町コミュニティパーク）ほか

※詳しくはホームページ（<http://ringo-halloween.com/>）をご覧になるかお問い合わせください。

■問い合わせ先 弘前商工会議所（☎ 33・4111）



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。

