

hirosaki

「話題」と「笑顔」を届ける総合情報誌 広報ひろさき

2016

1/1

No.237

特集

みんなで取り組む健康づくり

～あなたの健康、サポートします～

新年のごあいさつ



あふれる笑顔、健やかで活力みなぎる弘前へ 市長 葛西 憲之

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。昨年は、一部で秋の暴風による被害などはありませんでしたが、大きな自然災害に見舞われることなく、多くの市民の皆様におかれましては、安心して穏やかな新年をお迎えのことと思います。

昨年、当市の人口が25年後には4万人以上も減少するという推計値が示されました。何もしなければそうなります。このまま人口減少が進むと、まちの活力が失われます。**そうはさせません！**子どもたちの笑顔は地域の活力や誇りを写す鏡です。子どもたちの輝く笑顔を見続けていたい、そんな想いで昨年9月「弘前市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定し、働く場の創出や、移住対策、結婚・出産・子育てへのサポート、健康寿命の増進など、誰もが住んでみたいと思えるまちづくりに積極的に取り組み、人口減少の抑制に努めております。

また、100年ぶりの大工事となる「弘前城本丸石垣修理事業」での弘前城天守の曳屋（ひきや）は、多くのメディアに取り上げられ、「弘前」が日本のみならず世界にも注目されました。皆で一丸となって取り組めば実現できることが証明された実感しております。

今年は、1月からの中国国際便の青森空港および函館空港への就航や3月26日の北海道新幹線新函館北斗駅開業により、空路と陸路を利用した本格的な立体観光が実現し、まさに国際広域観光のスタートの年となります。当市には「弘前城」や「さくらまつり」をはじめ、自然、歴史、文化、伝統など多彩で優れた観光資源や、りんご産業のほか、魅力ある工芸品などが数多くあります。当市の魅力を国内外へ戦略的に情報発信し、多くの観光客を呼び込み、交流人口の拡大を図ってまいります。

「子どもたちの笑顔あふれるまち弘前」を目指し、人口減少の抑制に向けて、市民、企業、行政等の連携・協力のもと「オール弘前」体制で地域経営を行ってまいりますので、市民の皆様には、一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。

終わりに、本年が輝かしい年となりますことを心からお祈り申し上げまして、新年のごあいさつといたします。

年頭にあたって

新年あけましておめでとうございます。皆様ご壮健にて新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、弘前城本丸石垣修理のため、天守が曳屋により移動しました。私が子どものころから、下乗橋から見上げると、いつもそこには天守の雄姿がありました。しかし、今はそこに天守はありません。石垣が修理され、しっかりした土台の上に天守が戻ってくる日が今から楽しみです。

さて、今年2月、弘前、岩木、相馬が市町村合併し、新弘前市としてスタートして10年、節目の年であります。新しい弘前市は、四季折々に変化する豊かな自然に恵まれ、また、特色ある歴史的、文化的資源や観光資源などを数多く有し、自然環境、生活環境、都市機能のバランスのとれた都市です。それぞれの地域において、長年にわたり培ってきた豊かな地域資源や、先人の方々が守り育てこられた貴重な知恵と伝統、誇るべき文化的財産が土台となって、今の弘前市があるのだと思います。私も市議会といたしましても、この土台の上に、市民の皆様が夢と希望を抱けるまちづくりを進め、更なる飛躍の年にしたいと気持ちを新たにしたいところです。

今年の干支は申（さる）。お年玉付き年賀はがきの切手部分の申、12年前は1匹の申でしたが、今年は親子連れとなっていることにお気づきでしょうか。

市では現在、人口減少対策に重点を置き、「オール弘前」体制で課題解決に取り組んでいます。「産み・育てたいまち」を目指している弘前市にとって、年賀はがきの親子連れの申は、明るい兆しの象徴に思えます。12年後の年賀はがきの申は、子どもが増え、大所帯となっていることを期待しています。

最後になりますが、この1年、皆様にとりまして健康で幸多き年となりますことを心からお祈り申し上げまして、年頭のご挨拶といたします。

02 新年のごあいさつ

04 目次
修斉小学校・草薙小学校閉校式

05 特集
みんなで取り組む健康づくり

08 新春特別企画
シークワーズで福袋

10 市政情報
◆一般廃棄物の処分手数料引き上げ
◆市民税県民税の申告 ほか

15 フォトコレ in ひろさき
プロジェクションマッピング
メモリアルドッグ展示除幕式 ほか

16 暮らしの information

イベント、教室など

25 学生企画コーナー
もっと②♥弘前!!

26 Health Information

健康の掲示板
健幸ひろさきマイレージ制度

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



△ 11 月 14 日に行われた修斉小学校閉校式

思い出をありがとう 修斉小学校・草薙小学校 閉校式

3 月で閉校を迎える修斉小学校と草薙小学校で、昨年 11 月 14 日と 21 日にそれぞれ閉校式が行われました。修斉小学校は、明治 10 年に十腰内地区に開校し、昭和 22 年に裾野村立修斉小学校となり、これまで 2,978 人の卒業生を輩出してきました。また草薙小学校は、明治 9 年に旧大森小学校として始まり、小友村、大森村への移転などの変遷を経て、昭和 22 年に裾野村立草薙小学校となり、これまで 2,257 人の卒業生を送りだしました。しかし、両校とも児童数の減少などに伴う教育環境を整えるため、保護者や地域との懇談を重ね、統合することになりました。

それぞれの式典では、両校長がこれまで学校を支えてきた全ての人への感謝を述べ、児童にはこれからの活躍を願う思いを伝えました。児童は合唱を交えて両校の歴史や思い出を振り返り、「ありがとう、僕たちの修斉小学校」「さようなら私たちの草薙小学校」と、学校への感謝と別れの言葉を述べ、最後には両校とも出席者全員で校歌を歌い、母校に別れを告げました。なお、両校は平成 28 年 4 月に統合し、新たに裾野小学校として開校します。

■問い合わせ先 学校企画課 (☎ 82・1640)



△ 11 月 21 日に行われた草薙小学校閉校式



【今号の表紙】 新年への願いを込めて

ねぶた絵師山内崇嵩さんによる「津軽風」の製作風景。今年の干支の申（さる）にちなみ、桃太郎と猿が描かれています。「平和な 1 年になりますように」と願いを込めて、ひとつひとつ丁寧に色付けされ、その墨で描かれる力強い輪郭や色鮮やかな色彩は人々を魅了し続けています。今年も新年を迎えた津軽平野の空に高く舞うことでしょう。

みんなで取り組む健康づくり
あなたの健康、サポートします

誰もが望む「健康であり続けること」。私たちはどのようなことをすれば健康を維持できるのでしょうか。今回の特集では、健康に関する取り組みについて紹介します。

平均寿命・健康寿命

青森県は平均寿命が全国最下位の短命県で、当市の平均寿命も全国平均を大きく下回る状況になっています。また、当市の健康寿命（日常生活が制限されることなく生活できる年齢）は、平均寿命よりも約 10 年低い状況で、元気で暮らせる「健康寿命」の延伸を図ることが求められています。

増え続ける生活習慣病

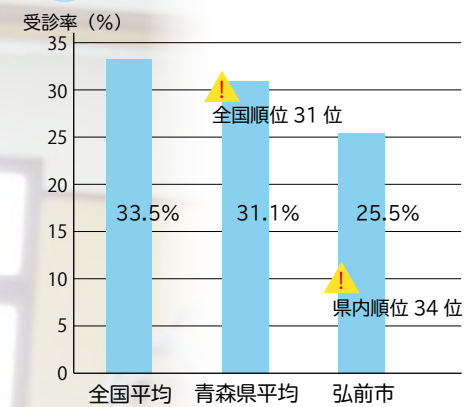
当市の主な死因は、「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」のいわゆる生活習慣病が全体の 6 割を占めており、次いで「肺炎」となっています。食事や運動不足、喫煙、飲酒などの生活習慣を起因とした糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの病気を放置しておく、動脈硬化が急速に進み、循環器病やその他重症の合併症に進展するおそれがあります。そのような状態にならないために、今から生活習慣病の予防に努めることが大切です。

他にもある健康課題

平均寿命が短い理由として、働き盛りの若い人（特に男性）の死亡の多さがあげられます。もうひとつの理由として、健診を受けている人の少なさがあげられます。健診受診率の低さは生活習慣病

のリスク要因を持ち続け、気がつかないまま病気の重症化が進行し、取り返しのつかないことになりかねません。

表 弘前市国民健康保険特定健診受診率



【平成 25 年度弘前市国保特定健診実施結果集計表より】

みんなで取り組む健康づくりへ

このような課題がある中で、身近なところから市民の健康に対する関心を高めていく必要があります。誰にとっても他人事ではないこの「健康問題」に関して、市では、地域で健康づくりを支える人の育成・支援に取り組み、健康づくりに関わる市民が増加し、市民の健康教養が向上することを目指しています。健康づくりについて意識してはいるものの、実際に行動を起こせない、何をしたらいいのかわからないという人も多いことでしょう。地域、企業、大学、そして行政が一つになって連携し、市民の健康増進をサポートします。健康寿命の延伸に向けて皆さんで継続的に取り組みましょう。

平均寿命	全国	青森県	全国順位	弘前市	県内順位
男性	79.6歳	77.3歳	47位 / 47都道府県	77.7歳	7位 / 40市町村
女性	86.4歳	85.3歳	47位 / 47都道府県	85.7歳	12位 / 40市町村

【厚生労働省「第 21 回生命表(平成 22 年)」より】

■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)

次ページから、みんなの健康をサポートする人(グループ)などを紹介するよ!



“市民の健康づくりをけん引” ～ひろさき健幸増進リーダー～



ひろさき健幸増進リーダー会会長
八木橋 喜代治 さん



▲地区での運動教室

簡単に続けられる運動を生活の一部に

現在、96人のひろさき健幸増進リーダーが、市内の公民館や学校、ヒロロなどを会場に、健康教養や運動についての普及活動を行っています。

町会連合会の保健衛生委員会や老人クラブなどにも働きかけ、運動の大切さを訴えながら活動をしているところで、運動教室などの活動も定着化してきていますが、もっとこの輪を大きくしていくことが必要。そのために、ひろさき健幸増進リーダー会を組織して、リーダーの派遣依頼に柔軟に対応できるような仕組みづくりも進んでいます。

「いつでも、どこでも、誰でも、何もなくても簡単にできる運動」。それが私のモットーで、チューブやボール、マットを使った体操は、楽

しんで取り組んでもらうためのきっかけ作り。目標や目的のない生活を送っていると、あっという間に年を取ってしまいます。

どの世代でも、運動の習慣を付けることが重要ですが、運動＝スポーツではありません。スポーツが苦手でも、手を握って開いての動作や、座りながら足を伸ばしてつま先を少し上げる程度でいいので、意識して取り組んでみましょう。簡単なストレッチや、負荷を意識した歩行など、日常の生活に直結したものでも運動になるのです。簡単だけれども体に負荷をかけるところがポイントですね。

私にとってのコミュニティの原点は運動。続けることで市民の健康教養の定着に寄与し、短命県の返上につながると信じています。

“食を通した健康づくりの案内役” ～食生活改善推進員～

食は健康づくりの土台。意識した食習慣を

弘前市食生活改善推進員会は、会員165人(平成27年4月現在)で、市民にバランスの良い食事を伝えるため、学校や公民館などで活動しています。

健康について考えたときに、食はその土台になるもの。体が元気でこそだと感じています。その中でも、朝ごはんをバランスよくしっかり食べることが大切。食により心も元気になっていきます。

青森県民は他県と比べるとくに塩分が多いものに慣れてしまっています。野菜の摂取量を増やし、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのとれた食事を心掛けましょう。一週間など期間を決めて取り組むことが大切です。

そして、健康に気を配って作った

料理を食べる家族の協力・理解もとても重要です。自分の健康を気遣うための取り組みであることを感謝し、少しずつ味を薄くして体に慣れさせましょう。

子は親の背中を見て育つと言います。親がご飯を作っている姿を子どもに見て育ってもらうことが大事で、そういった点も私たちが健康に対する切り口として伝えなければと思っています。

若いときは体も元気で回復力も早い。まだ健康に対してそんなに気にならないのかもしれませんが、本当はそんな人にこそ一番伝えたい。各年代層が食を通しての健康に対する取り組みを意識し、たくさんの人に波及していくよう、これからも活動に励みたいのです。



弘前市食生活改善推進員会会長
斎藤 明子 さん



▲食育サポート事業講演会

“健康づくりを学び、実践、つなぐ人” ～健康づくりサポーター～

地域の中で健康づくりに関心があり、やる気のある人を市が委嘱し、健康について学び、自分自身の健康教養を高めながら、健康づくりを実践、家族や地域の健康づくりをサポートします。336人(平成27年12月現在)のサポーターで、今後は各地区における健康づくり活動を実施するために、地区ごとに協議会を作り、地域をつないでいきます。



合同研修会などで健康について学びます

学んだことを家庭で実践！地区の皆さんに伝えます！

健康教室や栄養教室など、ニーズに合った活動を実践します！

「勉強会や健康に関する〇〇をやりたい」という声があったら…

地区での実践に向けて、地区担当の保健師へ相談

このユニフォームで地域の健康づくり活動します！



▲委嘱状交付式および結団式



▲エリアワークショップ



▲全体研修会(グループワーク)

ひろさき健やか企業認定制度

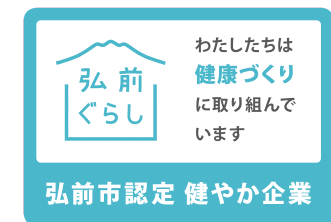
市では、従業員が健康で働きやすい職場環境を整え、健康寿命の延伸を図るため、積極的に健康づくりに取り組んでいる企業・団体等を「ひろさき健やか企業」として認定しています。

企業が従業員の健康に配慮することにより、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や企業イメージの向上につながると言われています。現在、15社が「ひろさき健やか企業」に認定されています。

【認定企業一覧(認定順)】

弘果弘前中央青果 株式会社
株式会社 ひろさき元気会計
株式会社 オアシス
株式会社 大伸管工業所
和電工業 株式会社
アップルウェブ 株式会社
株式会社 大成コンサル
津軽警備保障 株式会社
株式会社 弘前公益社
有限会社 弘前一心堂
株式会社 ゆうネット

株式会社 タムロン生産本部
株式会社 青南商事
ニューメタル 株式会社
株式会社 青南エクスプレス



健康づくりの主役はあなた

今回紹介した取り組み以外にも、地区の老人クラブや婦人部の皆さん、保健衛生委員会など、数多くの団体が健康づくり活動を行っています。

「赤ちゃんから高齢者まで」市民みんなが健康でいきいきとした生活が送れるまちの実現に向け、グループや団体同士が垣根を超え、個人の健康づくりをみんなで支え促進していく必要があります。そのような取り組みの中で、新たな出会いも生まれ、生きる活力につながります。

毎日の生活を見つめ直して生活習慣病を予防し、健康で長生きをするためにも、各活動に参加してみませんか。健康に関する活動は広報ひろさき内、暮らしのinformationや健康の掲示板にも随時掲載しています。

健康第一。自分も健康でありたい、まわりの人にも健康でありたい。そう思ったら、ぜひ参加してみてください。

シークワーズで 福袋を当てよう！



シークワーズの正解者の中から抽選で「ひろさき福袋（A賞）」、昨年10月に当市で開催された全国シティブロモーションサミット2015にご協力いただいたタレントで映画監督の鈴木貴之さんの「直筆サイン色紙（B賞）」を各5名様にプレゼントします。さらに、抽選からはずれた人の中から10名様に、抽選で「弘前市シティブロモーション福袋」をプレゼントします。

解き方は簡単。「解答欄」の中に「リスト」にある文字が全て隠れていますので、そのマスの文字を消していってください。マスに残った13文字を上から読んだ言葉が答えとなりますので、その答えを書いて応募してください。

▽**応募方法** ①住所、②氏名、③年齢、④性別、⑤電話番号、⑥本誌へのご意見・ご感想、よく見るページ・コーナー、⑦質問の答え、⑧希望プレゼントの別（A賞またはB賞）、⑨件名「プレゼント希望」を記入し、郵送、ファクスまたはEメールで、広聴広報課（〒036-8551、上白銀町1の1、☎35-1194、ファクス35-0080、Eメールkouhou@city.hirosaki.lg.jp）へ。

▽**応募締切** 1月22日(当日消印有効)
※応募は1人1通までとし、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。なお、応募に際して取得した個人情報は、プレゼントの発送のみに使用します。
※シークワーズの正解は広報ひろさき2月1日号に掲載します。

リスト

◆2文字◆

ノダ（野田）
ミワ（三和）

◆3文字◆

アクト（悪戸）
イナダ（稲田）
イワカ（岩賀）
オトモ（小友）
カタダ（堅田）
カドケ（門外）
カワイ（川合）
カンダ（神田）
コザワ（小沢）
シミズ（清水）
スバル（昴）
ソウマ（相馬）
タカダ（高田）
タカヤ（高屋）
タテノ（館野）
チトセ（千年）
ツカノ（津賀野）
トツコ（独狐）
マチダ（町田）
モモタ（百田）
ヤヨイ（弥生）
ヨシタ（賀田）
ワカバ（若葉）

◆4文字◆

アイナイ（藍内）
イズミノ（泉野）
エキマエ（駅前）
オオサワ（大沢）
クズハラ（葛原）
クニヨシ（国吉）
クマジマ（熊嶋）
ジュモク（樹木）
ツチドウ（土堂）
ドテマチ（土手町）
ナカハタ（中畑）
ナラノキ（榊木）
ヌカツボ（糠坪）
フクムラ（福村）
ヨシカワ（吉川）

◆5文字◆

イシワタリ（石渡）
カヤチヨウ（萱町）
キキヨウノ（桔梗野）
シミズモリ（清水森）
タテウシロ（館後）
トキワザカ（常盤坂）
ハラガタイ（原ヶ平）
ヤクシドウ（薬師堂）

◆9文字◆

モトテラマチコウジ
（元寺町小路）

◆6文字◆

イツチヨウダ（一町田）
ウエダチヨウ（植田町）
サクラガオカ（桜ヶ丘）
セイノフクロ（清野袋）
テツポウマチ（鉄砲町）
トウナイマチ（藤内町）
ナカバツシヨ（中別所）
ニシシゲモリ（西茂森）
ミズキザイケ（水木在家）
ミドリガオカ（緑ヶ丘）
ミノリチヨウ（稔町）
ムカイトノセ（向外瀬）
ハチマンダテ（八幡館）
ヨネガフクロ（米ヶ袋）

◆7文字◆

ガクエンチヨウ（学園町）
マツバラヒガシ（松原東）
ミナミオオマチ（南大町）

◆8文字◆

ヒガシジヨウホク（東城北）
ブンキヨウチヨウ（文京町）

◆12文字◆

オカチマチカワバタチヨウ
（徒町川端町）

【解き方】

弘前市内の住所を集めました。左ページのリストにある文字を下の解答欄から消していき、マスに残った13文字を上から読んだ言葉が答えです。

解答欄

イ	エ	ヨ	ネ	ガ	フ	ク	ロ	テ	ダ	ン	マ	チ	ハ	ミ
ズ	ツ	ア	イ	ナ	イ	ナ	ダ	ム	カ	イ	ト	ノ	セ	ナ
ミ	テ	チ	リ	タ	ワ	シ	イ	ア	ケ	イ	ザ	キ	ズ	ミ
ノ	ド	ツ	ヨ	モ		ラ	ム	ク	フ	ヨ	ガ	キ	ウ	オ
リ	オ	リ	ポ	ウ	ゲ	ノ	ケ	ド	カ	ヤ	チ	ヨ	ウ	オ
チ	ト	セ	ガ	ウ	ダ	シ	ミ	ズ	モ	リ	チ	ウ	マ	マ
ヨ	シ	カ	ワ	オ	マ	ロ	シ	ウ	テ	タ	ヨ	ノ	ツ	チ
ウ	ト	ウ	イ	ワ	カ	チ	ア	ニ	バ	シ		ス	バル	
ウ	ツ	エ	フ	キ	ノ	ラ	ナ	ワ	タ	ク	ズ	ハ	ラ	ロ
ヨ	コ	ダ	ン	カ	ワ	イ	カ	レ	カ	タ	ダ	ラ	ヒ	ク
チ	チ	チ	マ	テ	ド	チ	ベ	ナ	ヤ	バル	ガ	ガ	フ	
ン	マ	ヨ	ボ	マ	マ		ツ	カ	ノ	ク	マ	タ	シ	ノ
エ	イ	ウ	ツ	チ	ド	ウ	シ	ハ	ズ	ミ	シ	イ	ジ	イ
ク	ナ	タ	カ	ダ	コ	チ	ヨ	タ	テ	ノ	エ	ド	ヨ	セ
ガ	ウ	オ	ヌ	ザ	ヒ	モ	ト	テ	ラ	マ	チ	コ	ウ	ジ
モ	ト	オ	ワ	マ	ウ	ソ	ロ	ト	キ	ワ	ザ	カ	ホ	ユ
モ	ミ	サ	ク	ラ	ガ	オ	カ	エ	サ	マ	ジ	マ	ク	モ
タ	キ	ワ	ブン	キ	ヨ	ウ	チ	ヨ	ウ	シ	ヨ	ニ	ク	

消し方は、縦・横・斜め、下や右からの場合もあるよ！
二重に消えるマスもあるから注意してね！



A賞 ひろさき福袋

5名様



ひろさき福袋の中身は特産品の詰め合わせセットです。何が入っているかはお楽しみ！

B賞 鈴木貴之さん 直筆サイン色紙

5名様



対象者は
申告してください

介護保険料の減額

第1号被保険者（65歳以上の人）または第1号被保険者と同一世帯の人の市・県民税の課税標準の減額などが行われた場合、平成26年度分までの介護保険料について、保険料を徴収する権利の消滅時効の2年を超えて、保険料が減額となる場合があります。

特に、第1号被保険者が、無収入または非課税年金（遺族年金・障害年金など）のみの収入の人（扶養控除の対象となっている人を含む）で、市・県民税の申

告をしていない場合、過去の分を申告することにより5年程度保険料が減額となる場合があります。

減額の対象は、平成25年6月14日以降に市・県民税の課税標準の減額などが行われた場合です。対象者は申告してください。

▽申告に必要なもの 印鑑（スタンプ印不可）

■問い合わせ先 介護福祉課介護保険料係（市役所2階、窓口251、☎40・7049）

4月1日から
改定します

一般廃棄物の処分手数料が引き上げられます

平成28年4月1日より、ごみ処理経費負担の適正化およびごみの減量やリサイクル率の向上などを目的として、環境整備センターと南部清掃工場へごみを直接持ち込む際の処分手数料を改定します。

利用者の皆さんには、ご理解とご協力をお願いします。

■問い合わせ先 弘前地区環境整備事務組合事務局（☎31・5600）

種 別	改定前の手数料		改定後の手数料
可燃ごみ	50kg未満	無料	10kgまでごとに100円
	50kg	250円	
	50kg超	250円+50kgを超える10kgごとに50円	
不燃・粗大ごみ	100kg未満	無料	10kgまでごとに125円
	100kg	1,250円	
	100kg超	1,250円+100kgを超える10kgごとに125円	
資源ごみ（容器包装類のみ）	無料		無料

たか丸くんの ごみ減量速報

■問い合わせ先 環境管理課環境事業所（町田字筒井、☎35・1130）

弘前市の燃やせるごみの総排出量

平成27年10月のごみ排出量		5,912t	339t 減!! (昨年同月比)
1人1日当たりのごみ排出量 (4月～10月の累計から換算)	平成27年	1,097g	
	平成26年	1,168g	
	差	-71g	

（家庭系・事業系を合計した数値。資源化ごみなどは除く。）

弘前市のごみ全体の排出量（4～9月の累計）

	平成27年	平成26年	差	3,006t 減!! (昨年同月比)
総排出量	42,850t	45,856t	-3,006t	
燃やせるごみ	35,712t	38,498t	-2,786t	
燃やせないごみ	1,232t	1,243t	-11t	
大型ごみ	1,980t	2,047t	-67t	
資源化ごみ	3,926t	4,068t	-142t	

（家庭系・事業系を合計した数値。資源化ごみは容器包装ごみ、古紙類、再生資源回収運動、拠点回収、ボックス回収の合計。）

みんなの協力で
ごみがドンドン減
り始めているよ！
これからもオール
弘前体制で力を合
わせて循環型のま
ちづくりを推進し
ていこうね！



皆さんのご協力を
お願いします

市民税県民税申告 混雑緩和のために

○領収書などの計算はご自身で（自書申告）

営業等・農業・不動産所得などの収支内訳書の作成や医療費控除を受ける際の医療費の総額計算は事前に済ませてから申告してください。計算が済んでいない場合、申告会場で計算をしてからの受け付けとなります。

○郵送手続きで待ち時間ゼロ

市民税県民税申告書は郵送でも提出できます。広報ひろさき1月15日号と同時配布する「平成28年度市民税県民税申告のお知らせ」の最終ページが申告書になっていますので、必要事項を記入・押印の上、3月15日までに市民税課まで送付してください。添付書類の返送や申告書控えの送付を希望する人は、返信に必要な金額の切手を貼った返信用封筒を同封してください。内容についての問い合わせをする場合がありますので、必ず電話番号を記入し、必要書類を保管してください。

【年金収入のある人】

○確定申告や市民税県民税申告が必要か確認を

確定申告をする必要が無い人でも、市民税県民税の申告が必要な場合があります。下記の「年金収入フローチャート」で市民税県民税の申告が必要かどうか確認

してください。確定申告については、公的年金等（国民年金、厚生年金、企業年金など）の収入が400万円以下で、そのほかの所得が20万円以下の人は申告が不要となります。ただし、所得税の還付や損失の繰越控除などを受けようとする場合は、確定申告が必要です。なお、所得税の確定申告をする場合は、市民税県民税の申告は不要です。

【弘前税務署からのお知らせ】

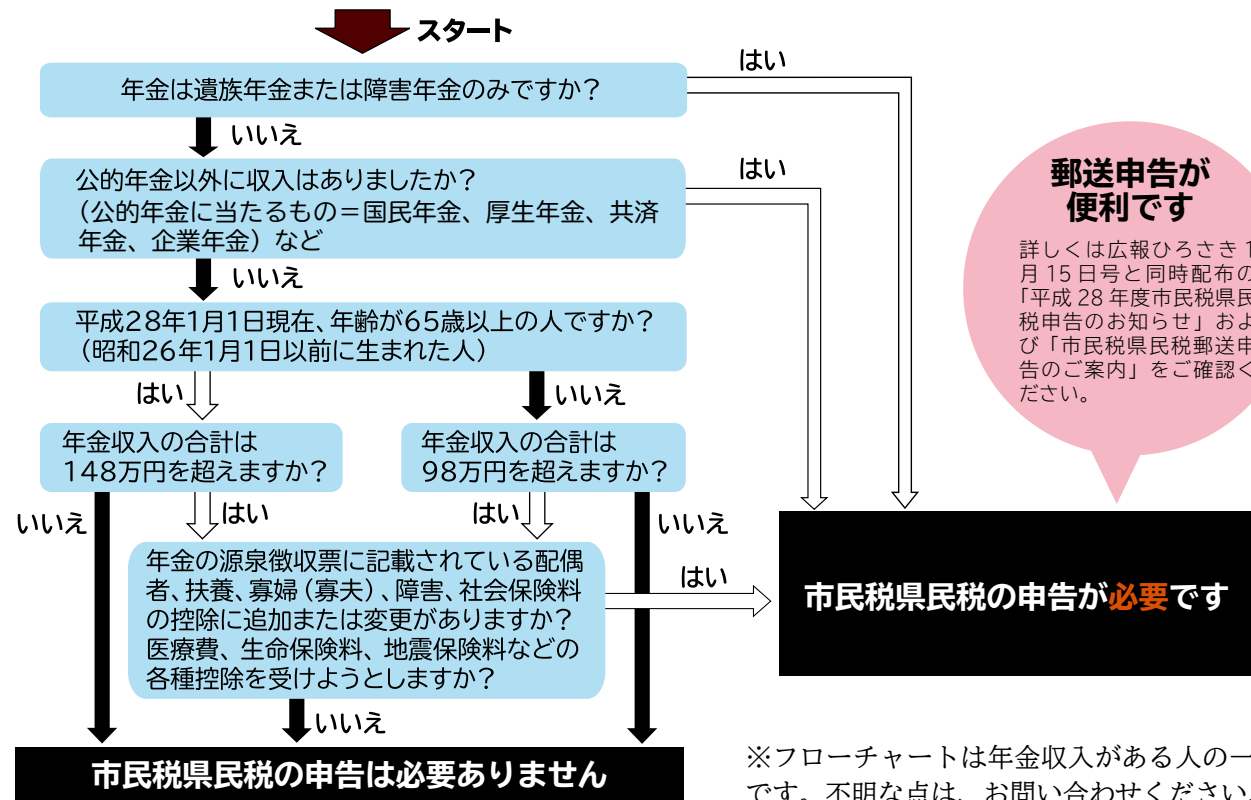
○給与所得者の確定申告

給与所得者でも確定申告をしなければならない場合や、確定申告をすると源泉徴収された所得税および復興特別所得税が還付される場合があります。確定申告の受付期間などの詳細は、広報ひろさき1月15日号でお知らせします。

※国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、金額などを入力することにより、税額などが自動的に計算され、計算誤りのない申告書を作成することができます。

■問い合わせ・提出先 市民税課市民税第二・第三係（〒036・8551、上白銀町1の1、☎40・7025、40・7026）

年金収入フローチャート



新成人の皆さんへ

20 歳になったら国民年金

日本の公的年金制度である国民年金は、老後の暮らしをはじめ、事故などで障がいを負ったときや、家族の働き手が亡くなったときに、みんなで暮らしを支え合うという社会保険の考え方で作られた仕組みです。

国民年金加入の手続き

20 歳を迎えたら、国民年金の第 1 号被保険者（20 歳以上 60 歳未満の農業者・自営業者・学生・無職の人など）になるための手続きを、ご自身で行ってください（すでに第 2 号被保険者、第 3 号被保険者になっている人を除きます）。

※第 2 号被保険者とは会社員・公務員など、第 3 号被保険者とは第 2 号被保険者に扶養されている 20 歳以上 60 歳未満の配偶者（年収 130 万円未満）です。

①「国民年金資格取得届」を市役所（支所、出張所含む）、または年金事務所に提出してください。

②「年金手帳」が届きます。

保険料納付の確認、就職時の厚生年金への加入手続き、将来の年金の受け取りに必要なになりますので大切に保

管してください。

③「国民年金保険料納付書」が届きます。

金融機関またはコンビニエンスストアでの納付、電子納付もできます。また、口座振替やクレジットカード納付も可能です。詳しくはお問い合わせください。

保険料の納付が難しいとき

①学生納付特例制度…在学中で所得が一定以下の場合、保険料納付が猶予される制度です。

②若年者納付猶予制度…30 歳未満で学生以外の人の保険料納付が猶予される制度です。

※学生納付特例、若年者納付猶予は年金を受け取るために必要な期間として計算されますが、老齢基礎年金額には反映されません。

※申請書は国民年金加入手続きの際、同時に提出することができますのでご相談ください。

■問い合わせ先 国保年金課国民年金係（☎ 40・7048）／弘前年金事務所（外崎 5 丁目、☎ 27・1339）

ぜひ

ご応募ください

農業委員・農地利用最適化推進委員を募集

農業委員会等に関する法律の改正により、4 月 1 日から農業委員の選任方法が推薦・公募制に変わります。また、農地利用最適化推進委員を新設しますので、農業に関心のある人は、ぜひご応募ください。

【農業委員】

▽主な役割 農地の権利移動等の申請の許可、決定等の審査のための会議出席や、農地利用最適化推進委員と連携し、遊休農地の発生防止・解消の推進、担い手への農地集積を推進するための指針の作成など

▽対象 農業に関する識見を有し、農業委員会の所掌する事項などに関しその職務を適切に行うことができる 20 歳以上の人

▽定数 26 人

【農地利用最適化推進委員】

▽主な役割 農業委員等と連携し、農地の権利移動等の申請地の現地確認、遊休農地の発生防止・解消に向けたパトロールや農地所有者等への働きかけ、担い手

への農地集積など担当する区域内での推進活動

▽対象 農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有し、担当する区域内において推進活動ができる 20 歳以上の人

▽定数 53 人

～共通事項～

▽応募方法 自薦または他薦（団体推薦または 20 歳以上の人 3 人以上の連名で推薦）。規定様式に必要書類を添えて、持参または郵送で申し込みを。

※応募資格等はお問い合わせください。

▽応募期限 1 月 20 日（必着）

▽任期 3 年間（平成 28 年 4 月から）

■問い合わせ・申込先 農業委員…農業政策課計画推進係（〒 036・8551、上白銀町 1 の 1、☎ 40・7102）／農地利用最適化推進委員…農業委員会事務局農政係（〒 036・8551、上白銀町 1 の 1、☎ 40・7104）

スポンサーを
募集します

弘前図書館の雑誌カバー裏面広告募集

事業者の皆さんの社会貢献活動を目的として「雑誌スポンサー制度」をスタートします。雑誌スポンサー制度とは、事業者を対象に、雑誌の購入費用を負担してもらい、提供雑誌の最新号の雑誌カバー表面に雑誌スポンサー名を表示し、雑誌カバー裏面には雑誌スポンサーが作成した広告を表示する制度です。この機会に弘前図書館雑誌スポンサーになってみませんか？

申し込み方法などの詳細は、図書館に掲示してあるパンフレットや図書館ホームページをご覧ください。

▽雑誌スポンサーのメリット

○弘前図書館の年間貸出者数約 10 万人へ高い P R 効果が期待できます。

○選ぶ雑誌により、事業対象に関心のある利用者にピンポイントで情報を提供できる広告手段として活用で

きます。

○館内掲示や図書館ホームページ等で雑誌スポンサーの名称などを公表します。

▽募集期間 1 月 4 日～ 31 日（これ以降も随時受け付けします）

▽スポンサー期間 平成 28 年 4 月から当該年度末まで（更新可能）

■問い合わせ・申込先 弘前図書館（☎ 32・3794）



意見や提案を
お寄せください

弘前市旧相馬村区域過疎地域自立促進計画（案）へのパブリックコメントを募集します

市では、旧相馬村区域の今後 5 年間の過疎地域の基本方針と具体的な施策をまとめた「弘前市旧相馬村区域過疎地域自立促進計画」の策定に取り組んでいます。

このたび、計画（案）がまとまりましたので、市民の皆さんから意見や提案を募集するため、パブリックコメント（意見公募手続き）を実施します。

▽募集期間 1 月 4 日～ 18 日（必着）

▽計画（案）の閲覧方法

○市のホームページ

○次の場所で閲覧（土・日曜日、祝日を除く）

市役所総合案内所（上白銀町、市役所 1 階）、岩木総合支所総務課（賀田 1 丁目）、相馬総合支所民生課（五所字野沢）、市民課駅前分室（駅前町、ヒロロ 3 階）、市民課城東分室（末広 4 丁目、総合学習センター内）、各出張所

▽対象

①市内に住所を有する人

②市内に事務所などを有する人または団体など

③市内に勤務する人

④市内の学校に在学する人

⑤本市に対して納税義務を有する人または寄付を行う人

⑥本計画（案）に利害関係を有する人

▽提出方法 指定の様式または任意の様式に、住所、

氏名（法人などの場合は名称および代表者氏名）、在住・在学の区分（任意様式の場合は対象①～⑥のいずれか）、件名（任意様式のみ、「弘前市旧相馬村区域過疎地域自立促進計画（案）への意見」など）を記入の上、次のいずれかの方法で提出を。

①郵送…〒 036・1592、五所字野沢 41 の 1、相馬総合支所総務課あて

②相馬総合支所総務課へ直接持参（土・日曜日、祝日を除く）

③ファクス…84・3500

④E メール…soumu-s@city.hirosaki.lg.jp

⑤「わたしのアイデアポスト」へ投函…市役所総合案内所、岩木総合支所総務課、相馬総合支所民生課、市民課駅前分室・城東分室、各出張所に設置

※記入漏れがある場合は意見として受け付けませんので、ご注意ください。また、電話など口頭では受け付けません。

▽意見の公表など 寄せられた意見などは、計画策定の参考とするほか、後日集約し、氏名・住所を除き、対応状況を市ホームページで公表します。なお、個別回答はしませんので、ご了承ください。

■問い合わせ先 相馬総合支所総務課（☎ 84・2111）

市民参加型まちづくり1%システム 平成28年度1次募集を開始します

みんなの力で
あずまいい
まちづくり

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。

本年度は、1次から3次までの事業募集を行い、52事業が交付決定され、地域交流事業や環境美化活動、まちのにぎわいを創出する事業など、さまざまな分野に活用されました（それぞれの事業の詳細については市ホームページをご覧ください）。

今回、来年度実施する事業を募集しますので、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。※申請金額が20万円以下の事業については、補助金の申請に不慣れな団体の負担を軽減するため、公開プレゼンテーションへの参加を申請団体の任意としていますので、積極的に制度をご活用ください。

▽募集期間（1次募集） 1月4日～2月10日

▽事業実施期間 4月1日～平成29年3月31日

※この制度に関する予算については、平成28年第1回市議会定例会で審議され、その可決をもって制度を実施します。

▽対象事業 原則、市内で実施される公益的な事業で、住民や構成員が自ら行動して実施する継続性のある事業

▽対象団体 構成員が5人以上で、市内に活動拠点があり、組織の運営に関する定款・会則などが定められている団体（新たに組織する団体も対象）

▽補助金額 対象経費の90%以内の額（原則50万円を限度）

▽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。

▽平成28年度事業募集予定 提案事業の募集は、3次募集まで予定しています。

◎2次募集期間 4月4日～5月6日（事業実施期間…7月1日～平成29年3月31日）

◎3次募集期間 7月4日～8月5日（事業実施期間…10月1日～平成29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）

※制度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/jouhou/seido/ichipercen/index.html>）に掲載しています。

まちづくり1%システム

で 検索

実践セミナーを開催します

1%システムの制度内容について、実際に1%システムを活用して事業を実施した採択団体の発表を通して学ぶ研修会を実施します。どなたでも参加できますので、この制度の活用を考えている人はぜひお越しください。

▽とき 1月16日（土）、午後2時～

▽ところ ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース

▽申し込み方法 1月14日までに、電話、ファクスまたはEメール（団体名〈団体の場合〉、参加人数、参加者氏名、申込者の電話番号を記入）でお申し込みください。

1%システムの事前相談を受け付けします

来年度の事業募集に当たり、「1%システム事前相談期間」を設け、個別に相談に応じます。「1%システムとはどんな制度？」「事業を申請したいけど、書類を作るのが大変」など、簡単な制度の概要から具体的な書類の書き方まで、気軽にご相談ください。

▽相談期間 1月5日～23日（相談日時は希望に応じて調整します）

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



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】

市では、市民の健康づくり活動に力を入れて取り組んでいるけど、市内の働き盛りの40～60歳代男性の肥満者の割合ってどれくらいかわかるかな？

① 19.7%

② 32.4%

③ 40.2%



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。

プロジェクションマッピング2015



この写真にスマートフォンをかざすと、動画が流れます。



12月11日～13日、22日～24日に青森銀行記念館（元長町）の壁面にプロジェクションマッピングが投影されました。弘前の四季や伝統文化を描いた映像のほか、今年はタブレット端末を使って描いたデザインが花火のように投影される「体験！参加型デジタル花火」も行われ、参加者は打ち上がったオリジナルの絵やメッセージに歓声を上げていました。

2015 岩木文化祭



11月20日～22日に、岩木文化センター「あそべる」（賀田1丁目）などを会場に開催。芸能発表や作品展示、伝統文化体験などが行われ、大勢の人でにぎわいました。

グッド・トイ2015inひろさき



11月22日・23日に優良玩具の展示・体験イベントがヒロロ（駅前町）で行われ、参加した子どもは木製のおもちゃを高く積み上げるなどして、思い思いに楽しんでいました。

弘前エレクトリカルファンタジー



11月28日に行われた点灯式を皮切りに、市内各所で色鮮やかなイルミネーションが始まりました。蓬莱広場（土手町）では光りの塔が設置され、道行く人を楽しませていました。

A to Zメモリアルドッグ展示除幕式



奈良美智さんが手がけたメモリアルドッグの展示が12月1日より吉野町レンガ倉庫内で再開しました。展示除幕式では保育園児による合唱などにより、展示再開を祝いました。

ARで動画を見よう！

AR動画の視聴方法…①App StoreもしくはGoogle Playで無料アプリ「COCOAR」を検索しダウンロード／②アプリを起動し、ARマークのついた写真にかざす。写真を認識すると動画が流れます。※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カ月です。

🎵 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☆子どもプラネ（子ども向けのプラネタリウム投影） 1月16日・23日・30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1～3年生） 1月16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（開催展示会の鑑賞。保護者も無料） 1月16日・23日・30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） 1月16日・23日・30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、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。

第10回自然環境学習会

市民の皆さんに自然環境について知ってもらうため、学習会を開催します。

▽とき 1月9日（土）
午後1時～4時半

▽ところ 市立観光館（下白銀町）多目的ホール

▽内容 だんぶり池や県内で見られる鳥や昆虫、植物にできる虫こぶなどを大学生や市民が発表します

▽対象 市民

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

📍環境管理課環境保全係（☎36・0677）

お殿様・お姫様衣装
着付け体験

お殿様やお姫様の着付け体験ができます。子ども用もありますので、ぜひおいでください。

▽とき 3月31日までの午前9時～午後4時半

▽ところ 武徳殿（弘前公園内）

▽料金 無料

📍市みどりの協会（☎33・8733）



弥生いこいの広場
写生大会入賞作品展

市内の小中学生を対象に開催した写生大会の入賞作品を展示します。

▽とき 1月4日～11日

▽ところ ヒロロ（駅前町）3階

▽観覧料 無料

📍市みどりの協会（☎33・8733）

鳴海要記念陶房館
ギャラリーの催し

◎津軽傳統（でんとう）組子展

▽とき 1月9日～17日の午前9時～午後4時

▽内容 組子のつuitate、あんどん

などの展示・販売

◎古布と小物展

▽とき 1月21日～25日の午前9時～午後4時

▽内容 古布小物、パッチワークタペストリーなどの展示・販売

～共通事項～

▽ところ 鳴海要記念陶房館（賀田字大浦）

▽観覧料 無料

▽休館日 1月1日～3日、毎週火曜日

📍鳴海要記念陶房館（☎82・2902）

こどもの森1月の行事

◎月例登山「新春登山」

▽とき 1月10日（日）
午前9時半～午後2時半

▽対象 登山の経験があり、冬山登山の装備で参加できる人
※事前の申し込みが必要。

◎自然教室「探そう！足跡」

▽とき 1月24日（日）
午前10時～午後0時半

▽対象 小学生

※事前の申し込みは不要。

～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）

▽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
※雨天決行。豚汁を用意しますので、器の持参を。

▽冬季開館日 毎週土・日曜日、祝日と小・中学校の冬休み・春休み期間（1月1日～1月3日を除く）

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

市立郷土文学館企画展
「福士幸次郎展」

口語自由詩の先駆者で、地方主義を提唱した福士幸次郎の生涯を伝えます。

▽とき 1月12日～12月28日、午前9時～午後5時

※入館は午後4時半まで。

▽ところ 市立郷土文学館（下白銀町、追手門広場内）

▽観覧料 高校生以上＝100円／小・中学生＝50円

※65歳以上の市民、市内の小・中学生や障がい者、外国人留学生は無料。住所や年齢を証明できるものの提示を。また、ひろさき多子家族応援パスポート持参の人も無料です。

📍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。

中学生と高校生のための
模擬薬局セミナー

～高齢者・認知症編～

模擬薬局で薬剤師などを通して、高齢化社会・認知症についての関心を深めます。

▽とき ①2月20日・②21日
※時間はいずれも午前10時～午後4時。

▽ところ 青森大学薬学部5号館（青森市幸畑2丁目、模擬薬局・研究室）

▽対象 ①中学生＝10人、②高校生＝10人

▽参加料 無料

📍青森大学薬学部大上研究室（☎携帯080・1524・5953）

県立弘前第一養護学校
「第9回作品展」

多くの人に特別支援教育について知ってもらうために開催します。

▽とき 1月23日・24日、午前10時～午後7時

※製品販売は、23日・24日の午前10時～午後3時。

▽ところ イオンタウン弘前樋の口（樋の口2丁目）

▽内容 作品展示、学校紹介、生徒による作業製品販売

▽入場料 無料

📍県立弘前第一養護学校（☎96・2222）

認知症の人と家族のつどい

▽とき 1月24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。

📍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時以降〉）

外国人留学生が母国の魅力を
紹介します！

カナダ、アメリカ、チリ、フランス、中国出身の留学生から、母国の話が聞けます。

▽とき 1月24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階大会議室

▽内容 留学生による出身国の紹介、留学生とのお話し（どちらも日本語）

▽対象 各国の留学生と話してみたい人、世界の国々に興味のある人

▽参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

📍1月21日までに、中央公民館（☎33・6561、📠33・4490、📧chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）

りんご公園
ウィンターフェスティバル

▽とき 1月30日・31日、午前10時～午後3時

▽ところ りんご公園（清水富田字寺沢）

▽内容 そり滑り、竹スキー、絵本読み聞かせ、津軽昔語り、雪上レク、雪上プチ SASUKE、りんご公園スタイル雪合戦など

▽参加料 無料

📍りんご公園（佐藤さん、☎36・7439）

湯めぐりレクリエーション

▽とき 1月25日、2月8日・22日、3月14日、①午前10時

20分～正午、②正午～午後2時

▽ところ 岩木山総合公園（百沢字裾野）、近隣温泉施設

※弘前駅前から無料送迎バスあり。

▽内容 ①レクリエーション、②温泉、食事

▽対象 市民＝20人（先着順）

▽参加料 無料（温泉入浴・食事付き）

▽持ち物 室内用シューズ、飲み物、入浴道具

📍1月22日までに、岩木山総合公園（☎83・2311）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

■…休館日

★投影プログラム

【一般投影／45分間】

▽テーマ よく分かる!!空の不思議

▽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 冬の星座の王様 オリオン

▽観覧料 無料

📍中央公民館（☎33・6561、1月1日～5日、火曜日は休館日）

第1回まちなが・サミット
～新しい弘前について考える日～ まちづくり活動に関心がある人や活動を進めている人たちの「学び」と「出会い」の場です。親子で楽しめるまちづくりについての展示・体験コーナーや使用済小型家電・衣類の回収も行います。 ▽ 日程と内容 1月30日（土）、①午前10時～正午＝講演「ふるさとを元気にするコミュニティデザイン」、活動発表、②午後1時～3時＝グループディスカッション ▽ ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロロ4階）ほか ▽ 定員 ①200人、②50人（先着順） ▽ 参加料 無料 ▽ 申し込み方法 1月27日までに、アップルウェーブ（☎38・0788、📠38・0790、📧madi@applewave.co.jp）へ。 ※定員数に達しない場合は当日会場での参加申し込みも受け付けます。 🗨市民協働政策課（☎40・7108）
津軽の厄払いと鬼っこツアー
▽ とき 2月8日（月）、午前8時～午後3時45分（集合は午前7時45分） ▽ 集合場所 弘前市観光案内所前（弘前駅構内） ▽ ツアールート ①鬼神社（裸参り見学）→②大石神社→③巖鬼山神社→④撫牛子八幡宮→⑤日沼三社神社→⑥柏木八幡宮→弘前駅城東口解散 ※バスで移動します。 ▽ ガイド 今井二三夫さん ▽ 定員 40人（先着順） ▽ 参加料 3,300円（昼食付き） 🗨1月5日から、弘前観光コンベンション協会（☎35・3131、🏠http://machi-aruki.sakura.ne.jp/）へ。 
ふれあい高齢者 ペタンク親善大会
冬期間の健康保持と参加者の親ばくを深めることを目的に開催します。 ▽ とき 2月20日（土）

午前9時～ ▽ ところ 克雪トレーニングセンター（豊田2丁目、運動公園内） ▽ 内容 3人1チーム、全チーム5回戦で行うゲーム ▽ 対象 60歳以上の市民 ▽ 参加料 1人1,000円（昼食代を含む。当日受け付けで徴収） 🗨1月27日までに、市社会福祉協議会（☎33・1161）、または市ペタンク協会（葛西さん、☎88・3480）へ。
 教室・講座
健康エクササイズ
▽ とき 1月5日～3月29日の毎週火曜日、午前10時～11時（2月9日を除く） ▽ ところ 岩木川市民ゴルフ場管理棟（清野袋2丁目）2階 ▽ 内容 ストレッチ、筋力トレーニング、軽い運動 ▽ 講師 市スポーツ指導員 ▽ 対象 市民＝10人（先着順） ▽ 参加料 1日200円（保険料含む） ▽ 持ち物 汗ふきタオル、飲み物、室内用シューズ 🗨参加希望日の2日前までに、電話かファクスで、岩木川市民ゴルフ場（☎兼📠36・7855）へ。 ※氏名・性別・連絡先・参加希望日をお知らせください。
スノーウォーク・水中ウォークで運動不足の解消
▽ とき 1月10日、2月14日、3月13日の午前10時～午後1時 ▽ ところ 星と森のロマントピア（水木在家字桜井） ▽ 参加料 200円（保険料を含む） ※水中ウォークに参加する場合は別途プール使用料（360円）が必要。 ▽ 持ち物 水着および水泳帽（水中ウォーク参加者のみ）、防寒着、帽子、手袋、冬靴、昼食、タオルなど ▽ その他 温泉料またはプール券付きのヘルシーサポートランチ（950円）の予約可。弘前駅から無料送迎バスもあります。 ▽ 申し込み方法 電話またはファク

ス（住所、氏名、電話番号、参加希望日時を記入）で、参加希望日の5日前までに申し込みを。 🗨青森県ノルディック・ウォーク連盟（岩木山観光協会内、☎83・3000、📠83・3001）
ベテランズセミナー
思い出のおもちゃを直して孫と交流を深めてみませんか。 ▽ とき 1月21日（木） 午前10時～11時半 ▽ ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階中会議室 ▽ テーマ 「押入れで眠っている壊れたおもちゃが復活!？」 ▽ 講師 小山内忍さん（日本おもちゃ病院協会認定講師） ▽ 対象 おおむね60歳以上の市民＝30人程度 ▽ 受講料 無料 🗨1月18日までに、電話かファクスまたはEメールで、中央公民館（☎33・6561、📠33・4490、📧chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。
弘前 B&G 海洋センターの教室
【元気な体づくり教室】 ▽ とき 2月19日～3月18日の毎週金曜日、午後1時半～2時半 ▽ 内容 全身をほぐすストレッチ体操、体を使った脳トレなど 【カチコチ BODY ゆったり改善教室】 ▽ とき 2月20日～3月26日の毎週土曜日、午前10時～11時 ▽ 内容 代謝アップや股関節周りの柔軟性を高めるストレッチ ▽ 共通事項 ～ ▽ 対象 市民＝各クラス30人 ▽ ところ 弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目）武道場 ▽ 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 ▽ 申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・希望教室名を記入し、1月29日までに、弘前 B&G 海洋センター（〒036・8057、八幡町1丁目9の1）へ。 ※家族や友人同士で参加の場合は、

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。 🗨弘前 B&G 海洋センター（☎33・4545）
カッコいい大人養成講座4
【今日だけ特別!？プラネタリウムでぐっすり眠ろうZZZ】 ▽ とき 1月23日（土） 午後7時～8時 ▽ ところ 弘前文化センター（下白銀町）3階プラネタリウム ▽ 内容 「冬の星座」「正しい星空観察のしかた」についてのレクチャー、星空と音楽の下で睡眠できる時間の提供 ▽ 講師 鶴見弥生さん（みちのく天文同好会） ▽ 対象 市内に在住か勤務の18歳～50歳の人＝30人（先着順） ▽ 参加料 無料 ▽ 持ち物 毛布、枕など ※事前の申し込みが必要。 🗨1月22日までに、中央公民館（☎33・6561、📠33・4490、📧chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。
ミニムワイン講座
ワインの選び方や雑学などを通して、どなたでも楽しく学べる講座です。 ▽ とき 1月24日、2月21日、3月27日の午後1時半～3時半 ▽ ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室 ▽ 内容 ワインの外観や香り、テイस्टィングを楽しみます ▽ 講師 新岡さん（日本ソムリエ協会公認シニアソムリエ） ▽ 対象 20歳以上＝10人 ▽ 受講料 3,500円（テキスト代・ワイン代を含む） ▽ その他 車での来場は不可。 🗨ミニム事務局（渡邊さん、☎携帯090・1376・9393、📧hiromi@minimewine.com）
認知症あんしん生活実践塾
認知症の症状は「体調を整えるケア」と「平穏な心理を保つケア」で症状を軽くしたり、発症を予防できることがあります。1回目の講義で

基礎的な考え方を学び、2回目からは水分摂取や運動など、家庭で実践した結果をもとに先生からアドバイスをもらいます。 ▽ とき 1月28日、2月25日、3月24日、4月28日、5月26日、7月14日の午後1時～5時 ▽ ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2 ▽ 対象 認知症の人を在宅介護している人で、すべての回に出席できる市民＝15人 ▽ 講師 竹内孝仁さん（国際医療福祉大学大学院教授）、大里めぐみさん（特別養護老人ホームサンアップルホーム総括主任） ▽ 参加料 無料（ただし宿題提出時の郵送料、駐車料金は自己負担） 🗨介護福祉課自立支援担当（40・4321）
気軽にスポーツ体験教室
▽ とき 1月22日～3月25日の毎週金曜日、午前10時半～正午 ▽ ところ 金属町体育センター体育室 ▽ 内容 ラケットテニス・ソフトバレーボールなどの軽スポーツの簡単なルール説明とゲームの実施 ▽ 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 汗ふきタオル、飲み物、室内用シューズ ▽ 申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・教室名を記入し、1月16日（必着）までに、金属町体育センター（〒036・8245、金属町1の9）へ。 ※家族や友人同士で参加の場合は、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。 🗨金属町体育センター（☎87・2482）
雪崩事故防止講習会
初心者・経験者を問わず受講可能です。 ▽ とき 1月24日（日）、午前9時～午後3時 ▽ ところ 岩木山総合公園（百沢字裾野） ※実技を岩木山総合公園駐車場で行

う予定ですが、天候などによって変更になる場合があります。 ▽ 講師 清野嘉樹さん（弘前勤労者山岳会会長） ▽ 参加料 300円（資料代として、当日徴収） ▽ 持ち物 昼食、筆記用具、野外で活動できる服装、スコップ、ビーコン、ゾンデ ※事前の申し込みは不要。救助用具の無料貸し出しあり（数量限定）。 🗨弘前勤労者山岳会（工藤さん、☎携帯090・7937・6146）
ふれあい高齢者 ニューススポーツ研修会
高齢者向けのニューススポーツで、健康の増進を図ってみませんか。 ▽ とき 2月1日～14日 ※種目によって開催日と時間が異なります。詳しくはお問い合わせください。 ▽ ところ すばーく弘前（石渡1丁目） ▽ 種目 ①ゲートボール、②グラウンドゴルフ、③ペタンク、④マレットゴルフ、⑤ターゲットバードゴルフ ▽ 対象 各種目とも、おおむね60歳以上の市民 ▽ 定員 ①＝40人／②＝1・2班各50人／③＝48人／④＝40人／⑤＝40人（いずれも先着順） ▽ 参加料 無料 🗨1月22日までに、すばーく弘前（☎38・3250）へ。
弘前図書館
◎おたのしみおはなし会 ▽ とき 1月9日・23日の午後2時～2時半、16日の午前11時～11時半 ▽ 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 ▽ 内容 「雪・冬」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 ▽ 参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。 🗨弘前図書館（☎32・3794）

温水プール石川の教室
【水泳教室（背泳）】 ▽とき 1月26日～2月12日の毎週火・金曜日、午前10時～11時 ▽内容 背泳基本練習 ▽対象 市民（クロールで25m泳げる人）＝15人 ▽持ち物 水着、水泳帽、タオル ▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号、希望教室名を記入し、1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。 📍温水プール石川（☎49・7081） 【プールで体力づくり教室】 ▽とき 1月27日～3月9日の毎週水曜日（3月2日は除く）、午前10時～11時 ▽内容 水中ウォーキング、簡単な筋力トレーニング、ゲームなど ▽対象 市民20人 ▽持ち物 水着、水泳帽、タオル ▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・希望教室名を記入し、1月15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。 📍河西体育センター（☎38・3200） 【ストレッチ体験教室】 ▽とき 1月27日～2月17日の

毎週水曜日、午前10時～11時
▽内容 タオル、ストレッチポールを使いながらの簡単ストレッチ体操
▽対象 市民＝10人
▽持ち物 タオル、飲み物
▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、1月15日（必着）までに、温水プール石川（〒036・8123、小金崎字村元125）へ。
📍温水プール石川（☎49・7081）～共通事項～
▽ところ 温水プール石川（小金崎字村元）
▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）
※応募多数の場合は抽選で決定。

脳&カラダをスッキリ！
体操教室

▽とき 2月2日～3月22日の毎週火曜日、午前10時～11時
▽内容 タオル、いすを使ったストレッチ体操、手足を使う簡単なリズム体操、脳トレゲームなど
▽対象 市民＝20人
▽ところ 克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）会議室
▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）
▽持ち物 飲み物、フェースタオル、室内用シューズ

▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・教室名を記入し、1月15日（必着）までに、弘前克雪トレーニングセンター（〒036・8101、豊田2丁目3の1）へ。
※家族や友人同士で参加の場合は、はがき1枚で応募可。1回のみの参加も可能。
📍弘前克雪トレーニングセンター（☎27・3274）

だし活サロン

栄養士による「だし」に関するお話と、野菜・果物だしを生かした野菜たっぷりの料理を紹介します。
▽とき 1月21日（木）、正午～午後2時
▽ところ 集会所 indriya（紙漉町）
▽定員 30人
▽参加料 1,500円
※事前の申し込みが必要。
📍Indriya（☎34・6858）

ヒロロ健康サークル
～みんなで体を動かそう！～

日ごろ運動しない人でも、無理なく参加できるサークルです。
▽とき 2月2日～23日の毎週火曜日、午前10時半～11時50分（受け付けは午前10時から）

▽ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール
▽内容 ひろさき健幸増進リーダーによる体操
▽対象 毎週継続して参加できる40歳以上の市民＝25人
▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）
▽持ち物 室内用シューズ、汗ふきタオル、飲み物
▽申し込み方法 往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・サークル名（ヒロロ健康サークル）を記入し、1月15日（必着）までに、健康づくり推進課（〒036・8711、野田2丁目7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。
📍弘前市保健センター（☎37・3750）

りんごやりんご加工品を
海外に輸出するためのセミナー

りんごやりんご加工品を輸出するための知識やノウハウについて学びます。
▽日程と内容 ①1月27日＝講演「輸出の実務と商流」／②2月3日＝講演「はじめよう！Aプレミアムで新規販路開拓！～小口から始まる新たな顧客開拓の可能性～」／③2月10日＝講演「商社の事例から、実際の貿易を考える」
※時間はいずれも午後2時～4時10分。講演後に意見交換会あり。
～共通事項～
▽ところ 市民会館（下白銀町）2階中会議室
▽受講料 無料
※事前の申し込みが必要。
▽定員 各回20人
▽申し込み締切 ①1月22日／②1月29日／③2月5日
📍りんご課販売促進係（☎40・7105、📠35・1105）

🍀 その他

藤田記念庭園1月の開館日

1月は毎日開館しています。
▽開館時間 午前9時～午後5時
▽ところ 洋館（大正浪漫喫茶室、

藤田謙一資料室、会議室）、高台部のみ
▽入園料 無料
※会議室は有料となります。詳しくはお問い合わせください。
📍藤田記念庭園（☎37・5525）

平成28年度「なかよし会・なかよしクラブ・児童クラブ」
の入会申し込み

平成28年4月からの「なかよし会・なかよしクラブ・児童クラブ」の入会申し込みを受け付けます。
▽受付期間 1月4日～28日、午前8時半～午後5時
※土・日曜日、祝日を除く。
▽ところ 子育て支援課（市役所1階、窓口106）、岩木総合支所民生課（賀田1丁目）、相馬総合支所民生課（五所字野沢）
▽対象 保護者の就労などにより、放課後に留守家庭となる小学生
▽申し込み方法 入会申込書に次のいずれかの書類を添えてお申し込みください。
①平成27年分源泉徴収票の写し
②就労証明書
③家庭で保護ができないことを証明する書類
※入会申込書と就労証明書は、子育て支援課、各なかよし会・なかよしクラブ・児童クラブで配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます。
📍子育て支援課（☎40・7038）



行政書士弘前コスモス会
による無料相談会

相続・遺言を中心とした相談会です。なお、事前の予約は不要です。
▽とき 1月12日（火）、午後1時半～3時半
▽ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室1
📍弘前コスモス会ふたば行政書士事務所（二葉さん、☎88・8781）

健やか育児相談

▽とき 1月18日（月）の午前

10時～11時45分（受け付けは午前10時～11時半）
▽ところ 駅前こどもの広場（駅前町、ヒロロ3階）
▽内容 子育て相談（育児、食事、歯みがき、母乳について）
※子育てについての講座（助産師による「卒乳のおはなし」）が午前10時半～10時50分にあります。
▽対象 乳幼児をもつ保護者とその家族
▽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（野田2丁目、☎37・3750）

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。詳しくは問い合わせを。
▽とき 1月30日（土）
午後1時半～3時半
▽ところ 市民生活センター（駅前町、ヒロロ3階）
▽対象 市民＝4人
📍市民生活センター（☎34・3179）

新ジョブ・カード制度

平成27年10月1日から、ジョブ・カードが新しい様式に変わり、作成しやすくなりました。ジョブ・カードは一般の求職者、在職者、学生など、幅広い人を対象に求職活動などのさまざまな場面で用いることができます。また、作成したジョブ・カードの情報は、原則、電子化して履歴書などを作成することもできます。新しいジョブ・カードの様式や作成方法はホームページ（http://jobcard.mhlw.go.jp）をご覧ください。
📍青森労働局職業安定部地方訓練受講者支援室（☎青森017・721・2000）

あいさつ運動、ことばをかけて見守る運動

市では、「子どもの笑顔を広げる弘前市民条例～いじめや虐待のないまちづくりを目指して～」に基づき、弘前の未来を担う子どもたちを市民みんなで見守り、いじめや虐待を防ぐための取り組みを進めています。
市民が誰でも取り組むことのできる運動として、昨年4月と8月に引き続き、本年も「あいさつ運動、ことばをかけて見守る運動」を実施しますので、ぜひご協力をお願いします。
※詳細については、各中学校区に設置している小・中学校、家庭、地域による連携組織から学校や町会などを通してお知らせします。
■問い合わせ先 学校指導課（岩木庁舎内、☎82・1644）、学校教育改革室（岩木庁舎内、☎82・1645）

強化日
1月15日・18日・19日

市内一斉取組日
1月19日（火）



「あいさつ運動、ことばをかけて
見守る運動」の効果

☆地域に「自分を知っていてくれる人」「自分が知っている人」がいることで、子どもたちに「地域に見守られているという安心感」が生まれます。
☆子どもたちの行動に気を配ることにより、いじめや虐待の早期発見・早期対応が可能となります。地域に住む人だけではなく、地域に勤めている人も、いじめや虐待をなくするために、温かなまなざしを向け、思いやりを持って言葉を掛けましょう。

夜間・休日納税相談のご利用を		▽ 日程と内容 1月25日(月)、①午後2時半～7時＝個別相談会、②午後3時半～5時40分＝支援制度説明会、創業準備講座、創業事例発表 ▽ ところ 中南地域県民局弘前合同庁舎(蔵主町)別館3階A・B・C会議室 ▽ 参加料 無料 ※事前の申し込みが必要。 ▽ 申し込み方法 申込書をホームページ(http://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/shoko/H27_2_shien_seido_setsumei.html?ref=tw)よりダウンロードし、必要事項を記入の上、ファクスまたはEメールで申し込みを。 🏠県商工労働部地域産業課創業支援グループ(鈴木さん、☎青森017・734・9374、📠017・734・8107、📧chiikisangyo@pref.aomori.lg.jp)	
ほっと・ぼらんていあ参加者募集		のびのび子ども相談室	
気軽に誰でも参加し、情報収集ができるボランティア講座です。 ▽ とき 1月23日(土) 午後1時半～3時半 ▽ ところ 市民参画センター(元寺町)3階グループ活動室1 ▽ 内容 「命をありがとう～白血病を乗り越えて～」をテーマに、骨髄バンクについてお話しします。 ▽ 講師 志賀としえさん(福島骨髄バンク推進連絡協議会運営委員) ▽ 参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。 🏠ボランティア支援センター(市民参画センター内、☎38・5595)		▽ とき 1月26日(火) ▽ 受け付け 午前10時～11時 ▽ 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 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 🏠1月4日～25日に、弘前市保健センター(☎37・3750)へ。	
創業・起業支援制度合同説明会と相談会		灯油などの流出事故に注意を	
「創業・起業したいが、どのような支援制度があるかわからない」といった人を対象に合同説明会および相談会を開催します。		例年、燃料タンクの配管破損やポリタンクなどに小分けにするときの不注意が原因で、灯油などを流出させる事故が多く発生しています。	
は市が負担します。 ▽ 対象事業者 ①市内に住所を有する農林漁業者 ②市内に住所を有する中小企業者(ただし、市内の農林漁業者が生産した農林水産物を主な原材料として使用した商品を製造する者) ▽ 募集期間 1月4日～22日 ※応募多数の場合は、審査を行い決定します。 ▽ 申し込み方法 市ホームページに掲載または農業政策課に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、お申し込みください。 🏠農業政策課農産係(☎40・7102)		油の流出事故は、河川や農業用排水路を汚染したり、上水道の取水が停止したりするなど大事故につながる恐れがあります。また、場合によっては、原因者が多額の費用を負担しなければならないこともあります。事故を未然に防ぐためにも、次のことを心掛けましょう。 ①燃料タンクからポリタンクなどに小分けにするときは、最後までその場を離れない ②燃料タンクの配管を除雪機などで傷付けないために、雪が積もっても配管の位置が分かるように目印を付ける ③燃料タンク内の減り具合が早いときや、燃料タンクの周囲で油のにおいがするときは、油が漏れていないか調べる ④燃料タンクの周りに防油堤を設置する 万が一、油が漏れても、決して中和剤や洗剤などは使わずに、速やかに環境管理課または消防本部にご連絡ください。 🏠環境管理課環境保全係(☎36・0677)／消防本部予防課(☎32・5104)	
弘前文化センター工事のお知らせ		首都圏の商店街で販路開拓に取り組んでみませんか	
弘前文化センターでは、現在、耐震工事および駐車場自動精算機設置工事を行っています。駐車スペースが少なくなりますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。なお、工事の進み具合により、駐車場出入口を変更することがあります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。 ▽ 工事期間 平成28年3月まで(予定) 🏠文化スポーツ振興課(☎40・7015)		生産者の所得向上などを目的に、東京都板橋区の商店街に市が設ける販売ブースで農産加工品(併せて農産物も可)の対面販売を行う出店者を募集します。 ▽ とき 2月18日・19日、午前10時～午後6時 ▽ ところ ハッピーロード大山商店街(東京都板橋区) ▽ 募集定員 4事業者程度 ※各事業者1人分の交通費、宿泊費	
「星の里 フォトコンテスト」作品募集中		求職者支援訓練の受講者募集	
▽ テーマ 「星と森のロマントピアの施設内で撮影したもの」または「星と森のロマントピアの施設を入れたもの」 ▽ 応募資格 プロ・アマ、年齢を問いません。		雇用保険を受給できない求職者の早期再就職を目指し、民間の訓練機関が国の認定を受けて実施する職業訓練です。一定の要件を満たした受講者には、訓練期間中に職業訓練受講給付金が支給されます。 【はじめての介護職員初任者研修科】 ▽ とき 2月3日～5月2日 ▽ ところ J M T C弘前教室(外崎4丁目)	
▽ 応募規定 ①印刷物(A4版・四つ切り・四つ切りワイド)かデータ(500万画素以上)／②撮影機材不問(携帯、スマートフォンなどでの応募も可)／③組写真の場合4枚以下を1組とし1作品とカウント／④自作、未発表作品で1人2点まで／⑤営利目的でない展示作品(個展、Webサイト、SNS等)の応募も可 ▽ 応募期限 1月15日(必着) ▽ 発表 入賞者に通知し、星と森のロマントピア公式ホームページで発表。入賞作品は、2月14日～3月31日に、星と森のロマントピア白鳥座で展示します。 ▽ その他 応募作品は、星と森のロマントピアのPR活動に使用するほか、ホームページで紹介する場合があります。／応募作品は原則返却しません。 ▽ 応募先 郵送、持参、またはEメール(写真のタイトル、撮影日、撮影場所、住所、電話番号、氏名、年齢、性別、職業〈学生の場合は学校名と学年〉を記入)で、相馬地域にぎわい推進事業実行委員会 星の里フォトコンテスト係(〒036・1505、水木在家字桜井113の2、☎84・2288、📧contest@romantopia.net)へ。		▽ 申し込み締切 1月7日 【スキルアップOA事務科】 ▽ とき 2月8日～6月6日 ▽ ところ パソコンスクールJOY(駅前3丁目) ▽ 申し込み締切 1月13日 【ゼロから始める調剤薬局事務・パソコン科】 ▽ とき 2月12日～5月11日 ▽ ところ パソコンスクールI・M・S弘前教室(土手町) ▽ 申し込み締切 1月15日 【パソコン事務基礎科】 ▽ とき 2月29日～6月28日 ▽ ところ J M T C弘前教室 ▽ 申し込み締切 2月2日 【F P・会計事務科】 ▽ とき 3月1日～7月29日 ▽ ところ 日建学院弘前校(高崎2丁目) ▽ 申し込み締切 2月3日 【パソコン事務基礎科】 ▽ とき 3月15日～7月14日 ▽ ところ キャリアスクール・ソフトキャンパス弘前校(土手町) ▽ 申し込み締切 2月18日 【オフィスワーク科】 ▽ とき 3月30日～8月29日 ▽ ところ J M T C弘前教室 ▽ 申し込み締切 3月3日 ～ 共通事項 ～ ▽ 受講料 無料(テキスト代などは自己負担) ▽ 申し込み方法 事前に弘前公共職業安定所(南富田町)で受講手続きを済ませ、申し込み締め切り日までに各訓練施設へ受講申込書の提出を。 🏠弘前公共職業安定所(☎38・8609、音声案内42#)	



保健衛生座談会

市内を巡回して保健衛生座談会を開催します。環境や保健に関することや、取り組んでいることなどについて、気軽にお話しませんか。会場では、簡単な体操も行います。

▽日程 下表のとおり

実施日	地区	開催会場
1月13日(水)	朝陽	朝陽小学校図書室(在府町)
1月15日(金)	藤代	藤代公民館講堂(八代町)
1月19日(火)	東	城東団地集会所(城東北2丁目)
1月22日(金)	相馬	中央公民館相馬館研修室(五所字野沢)

※時間はいずれも午後1時半から。
▽講師 市職員
☎弘前市町会連合会事務局(☎35・1111、内線346)
※健幸ひろさきマイレージポイントの対象事業。

住宅用火災警報器の設置は義務です

住宅用火災警報器(以下「住警器」)の設置が義務化され、今年6月で10年になろうとしています。まだ設置されてない住宅は取り付けてください。

住警器の設置で火災による奏功事例が数多く全国から寄せられています。昨年の6月の住警器設置率は全国(81%)、管内(63%)でとても低い状態です。住宅防火の「切り札」とし、皆さんの命を守るため、設置率100%にご協力ください。

【住警器の交換時期について】
警報が鳴らない／点検時に電池切れ

警報が鳴る
※住警器は古くなると電子部品の寿命があるため、10年を目安に交換しましょう。

☎弘前消防本部予防課(☎32・5104)



償却資産(固定資産税)の申告

申告が必要な個人・法人は、2月1日(月)までに申告書を提出してください。

▽申告が必要な人 平成28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
※平成27年中に新たに事業を始めた人はお知らせください。

▽申告書提出先 資産税課資産税係(市役所2階、窓口210)
※窓口で身元確認および個人番号または法人番号(マイナンバー)を確認をしますので、身分証明書および番号通知カードを持参してください。

☎資産税課資産税係(☎40・7027)

青森県特定(産業別)最低賃金の改正

青森県特定(産業別)最低賃金が改正されました。
①鉄鋼業＝時間額816円(改正前800円)／②電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信

機械器具製造業＝時間額750円(改正前735円)／③各種商品小売業＝時間額743円(改正前727円)／④自動車小売業＝時間額782円(改正前766円)

なお、県内で働くすべての労働者と使用者に適用される「青森県最低賃金」は10月18日から、時間額695円(改正前679円)に改正されています。詳しくはホームページ(<http://aomori-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>)をご覧ください。

☎青森労働局賃金室(☎青森017・734・4114)

総合学習センター使用受け付け

平成28年度の施設使用申し込みを受け付けします。使用を希望する人は、申し込みを。なお、小・中会議室、集会室は使用する日の30日前から受け付けます。

▽とき 1月13日(水)の午前9時～(窓口のみでの受け付け)
※14日の午前8時半からは電話でも受け付けます。

☎学習情報館(末広4丁目、総合学習センター内、☎26・4800)

今月の市税などの納期

納期限 2月1日

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

☆今月は第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。

市のテレビ番組

えがお弘前“ビタミンHi(ハイ)”

弘前の動く城

～弘前城本丸石垣修理～

100年ぶりの世紀の大改修「弘前城本丸石垣修理」。これまでの工事の状況や昨年実施した「地切式」「曳屋」、今後行われるイベントなどを紹介します。

○放送日 1月16日(土)、午前11時15分～11時半

○放送局 青森テレビ(ATV)

もっと②♡弘前!!

学生企画コーナー

弘前市 出前講座を受講してみよう

こんにちは、ひろ♡レポです。弘前には、皆さんの「気になる」を解決してくれる、そんな制度があるのをご存知ですか?市職員があなたのもとに出張し、希望の講座をお届けしてくれる「出前講座」を、今回ひろ♡レポが受講してみました!



弘前市が主催する 出前講座とは??

出前講座は、市民の皆さんの勉強会などに市職員を派遣し、市の取り組みをもっと知ってもらうことを目的とした制度で、平成13年度から開催されています。現在、講座のメニューは92種類用意されており、観光・文化、まちの防災、子育て・教育など、利用者のニーズにあわせて多岐にわたっています。出前講座はなんと無料で受講することができ、幅広い世代で楽しむことができますよ!

出前講座は、広聴広報課への申し込みが必要です。詳しくは、市ホームページ(<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/jouhou/koho/demae.html>)へ。

出前講座の人気メニューのご紹介

- ★「クイズで楽しくエコライフ!」
⇒地球温暖化についてクイズで楽しく学びます!
- ★「津軽の歴史～藩主たちの時代～」
⇒弘前藩を治めた12人の藩主たちのエピソードを交えながら、弘前の歴史について理解を深めます
- ★「血管を若く保つ講座」
⇒動脈硬化予防のための生活習慣(血管年齢測定を含む)についてお話しします

講座利用者の声

「講座がきっかけで学生の税に対する関心を引き起こすことができました」
「出前でやってもらえるのですごく助かります」
「新しいメニューがいろいろあるので、市民の利用の幅が広がりそう」



ひろ♡レポが実際に出前講座を受講しました! 受講テーマ「人口減少の抑制に向けた市の取り組み」

弘前市の大きな課題「人口減少」に対する市の取り組みについて受講してきました!講座を受けて、人口減少問題は、何か取り組みを行うとすぐに解決できる問題ではないことを痛感しました。移住促進プロモーションに関する取り組みのほか、恋愛や結婚への意識などを主なテーマにした内容で、私たち若者にとっても大変身近な問題だと感じました。このほかにも、弘前市の現状・取り組みについて、若者から高齢者まで楽しみながら学べる講座がたくさん用意されています。ぜひ出前講座を皆さんで受講して、“知”を深めませんか。

ひろ♡レポに新メンバーが加わりました!

質問 ①好きな弘前のイベント ②お気に入りの場所 ③ひと言

♡工藤 麻美(弘前大)
①ねぶた祭り ②りんご公園
③ひろ♡レポを通して弘前の良さを再発見し、弘前の「今」をお伝えしていきたいです!



♡高田 春菜(青森中央学院大)
①桜祭り ②土手町
③みなさんへ弘前のいろいろな魅力をお届けできるように頑張ります!

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(^^)



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	各指定医療機関での個別健診		
4か月児★ 7か月児★			
1歳6か月児	1月27日・28日／ 受付＝午後0時半～1時半	平成26年7月生まれ	
3歳児	1月6日・7日／ 受付＝午後0時半～1時半	平成24年6月生まれ	
1歳児歯科	1月20日・21日／ 受付＝午後0時半～1時	平成27年1月生まれ	
2歳児歯科★	対象＝平成25年7月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診		
離乳食教室	1月29日（金）、午後1時～2時半／受付＝正午～午後0時50分 離乳食講話・グループレッスン／ミニ講話（親子のふれあい、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プランを持っている場合は持参を。	平成27年8月生まれ	1月4日～28日に、弘前市保健センターへ。



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	料 金	問い合わせ・申込先
		内 容			
セット検診	医師会健診センター	通年1月6日～3月11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。
女性の健康診査	医師会健診センター	1月14日・26日・2月6日 ※1月14日は託児あり（乳幼児10人まで）。 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。	1,900円（市の国保加入者は950円、70歳以上の人は無料） 800円	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。
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。			



1月の各種健康相談

市民を対象に開催しています。希望する人は事前に電話で申し込みを。

名 称	内 容	保健センター	ヒロロ健康エリア	受付時間	問い合わせ・申込先
健康相談 禁煙相談	生活習慣病の予防や健診結果、禁煙など、健康や栄養について保健師や栄養士が無料で相談に応じます。	18日	8日・13日・31日	午前9時～11時（予約制）	弘前市保健センター（☎ 37・3750）へ。
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ます。治療中の人は、まず主治医に相談してください。	25日		午前9時～午後3時（予約制）	



定期予防接種など

▶定期予防接種

【麻しん風しん混合・2種混合・B・CG・日本脳炎・不活化ポリオ・4種混合・ヒブ・小児肺炎球菌・水痘・子宮頸がん予防ワクチン】

通年接種です。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。接種を受ける際は、あらかじめ指定医療機関に確認の上、母子健康手帳と予診票を持参してください。なお、子宮頸がん予防ワクチンの接種については、現在、積極的に勧めていませんが、接種を希望する場合は、有効性とリスクを理解した上で接種してください。最新の情報は県庁ホームページ（https://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/health/hpv_vaccine_sasihikae.html）でご確認ください。

対象者で予診票を持っていない人には弘前市保健センターで配布しています。

【高齢者肺炎球菌ワクチン】

▽実施期間 平成28年3月31日まで

▽対象 平成28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／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がある人および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23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けた人は対象外。上記対象者が助成を受けられるのは今年度限り。

▽費用 5,000円（自己負担）

※生活保護受給者は無料。

▶小児インフルエンザワクチン

未就学児の対象者に、インフルエンザ予防接種の2回接種のうち、1回分の接種費用の助成券を送付しています。助成希望者は期間内に接種してください。

▽期間 平成28年1月31日まで
※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。

～応募締め切りまで残り1カ月です～

健幸ひろさきマイレージ制度

●応募締め切り

1月31日
（消印有効）

今回は豪華・函館ペア宿泊券が当たる大チャンスです！皆さん、ぜひご応募ください！



くらしわくわくコース

- 函館ペア宿泊券
- 卓上タイプ加湿器
- 津軽焼製品
- 津軽塗コップ
- バーベキューセット（グリル・いす、炭用トングセット）
- 電動ミキサー
- 津軽の味セット

からだいきいきコース

- 函館ペア宿泊券
- マッサージシート
- 美容セット（リンゴの顔パック・美容クリーム・美容ローションセット）
- ノンフライヤー
- 自動血圧計
- 体組成計
- 羽無し扇風機

健幸ひろさきマイレージ制度とは

健幸ひろさきマイレージ制度は、「がん検診の受診」「健康診査の受診」「健康に関する教室やイベントへの参加」「個人目標への取り組み」の4つの項目からポイントを獲得し、応募することで景品がもらえます。50ポイントで参加賞、さらに多くの健康づくりに取り組んで100ポイント以上獲得すると、抽選ですてきな景品（たか丸賞）が当たります。

▽対象 弘前市に住所を有し、平成28年3月31日の時点で20歳以上の人

▽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）

■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）

始めよう！ 運動習慣

いろいろある！運動の効果

体力、筋力の保持増進／体脂肪を消費し、肥満予防／脳を活性化して認知症予防／血圧、血糖、血中脂質が改善し、生活習慣病予防／骨を丈夫にして骨粗しょう症予防／足腰を鍛えて転倒予防／体の抵抗力がつく／ストレス解消

楽しく、安全に運動を行うために

- 体に痛みのある人は、主治医に相談してから始めましょう。
- 体調が優れない場合や血圧が高いときは控えましょう。
- 運動の前後には、ストレッチをして体をほぐしましょう。
- 動きやすい服装を選び、水分補給をしながら運動しましょう。

雪かき前後にストレッチ～けが予防と疲労回復に～

①全身



両手を頭上で組んで、手の平を返し、全身を大きく伸ばします。

②肩



両手を組んで、体を前に倒さないようにして手を引き上げます。

③ふくらはぎ



両足を前後に開き、前足を曲げます。上体を前に倒しながら、後足のかかとを地面に押し付けます

ポイント

- ・息を止めない
- ・はづみや反動をつけない
- ・痛みがなく、気持ちの良い程度で
- ・10～30秒程度を目標に1、2回実施

■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）

読者の
ひろば今月のテーマ
「スマホ」

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。

親かな学生さんのスマホ

青森行きの新幹線に乗ったつもりが間違っていた。すでに発車していた困惑している私を助けてくれたのは、隣席の女の子のスマホ。彼女は事情を察知し、スマホを操り「終点〇〇で降りて〇〇行きに乗り、〇〇

で降りて新青森行きに乗る」とノートを裂き、各列車の発車時間も添えてきれいな字できちっと書いてくれた。スマホの威力がまざまざと。でも、彼女の気配りと好意があつての事。彼女は大学生で実家へ帰る途中。運良く隣に座った私。無事到着のお礼はガラケーで！（森岡淳子さん）

スマホに左右される私

いつでもどこでもスマホが手放せなく、外出中に充電が残りわずかになったり、家に忘れた日なんかは、どうしようかとそのことばかり気になって、肝心の楽しい行事に集中できないなんてこともしばしば。生活の中に「溶け込みすぎた」スマホ。確かに便利だけど、たまにはそれなしでの生活を試してみるのも楽しいかも！（P.N. 青い薔薇さん）

ここからは、皆さんから寄せられたテーマ以外のお便りを紹介します。

油 断

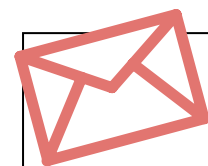
食糧難で貧しい時代に生まれましたが、いちばん良き時代を過ごして来たと思います。「親貧乏子金持ち孫乞食」という言葉がありますが、一時期栄えた家でも次々に倒産したり、傾くところが多い。やはり油断という恐ろしい心の緩みがあって、少しばかりの財産がたまると、そこにあぐらをかき、努力することを忘れてしまうからです。

今の時代に節約した生活をすれば、あぐらをかけそうな財産が残りますが、よくしたもので、時に応じて楽しく生活をしたいのが人間かもしれません。（岡田喜光さん）

教えて！たか丸くん
クイズの答え

答えは、②の32.4%だよ！市内の40～60歳代男性の肥満者の割合は全国平均より高い状態が続いているんだ。健康で長生きするために、健康に意識した生活を心掛けよう！例えば、ラーメンのスープを飲み干すのをやめて塩分を抑えたり、お菓子やジュースなどをちょっと我慢して糖を抑えるのも体のためにいい取り組みだね！

※質問は14ページに掲載。数値は「弘前市特定健診結果」より



2月1日号の投稿募集

どしどし
応募を！

◎読者のひろばお便りテーマ

「ダイエット」

…劇的に痩せたダイエット方法や、ダイエットに失敗した経験など、「ダイエット」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「前」

…お題から自由に発想して、一句ひねってみてください。

▼応募方法 次の事項を記入し、1月8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）

Smile
通信

1 月生まれ



いわぶち りょうた
岩瀧 亮太くん
H27.1.1 生 (大町 3)



いちのへ らら
一戸 羅来ちゃん
H27.1.21 生 (野田 1)



はしもと いっさ
橋本 一颯くん
H27.1.9 生 (青山 2)



みやかわ こうた
宮川 巧大くん
H27.1.22 生 (城西 1)



なりた りお
成田 莉央ちゃん
H27.1.11 生 (早稲田 1)



くつざわ きょうすけ
沓澤 恭佑くん
H27.1.24 生 (桶屋町)



なりた ゆめあ
成田 夢彩ちゃん
H27.1.6 生 (富士見台 1)



みかみ ぎんじ
三上 銀士くん
H27.1.8 生 (清水森)



さいとう りお
齋藤 莉恩ちゃん
H27.1.26 生 (石渡 2)



くろたき えいと
黒瀧 瑛人くん
H27.1.10 生 (城東中央 2)



いがらし みあちゃん
五十嵐 みあちゃん
H27.1.9 生 (貫田 1)



なりた とわ
成田 叶羽くん
H27.1.9 生 (一町田)



わたなべ じゅり
渡部 寿梨ちゃん
H27.1.4 生 (泉野 4)



たなか あおい
田中 葵依ちゃん
H27.1.10 生 (桜ヶ丘 4)



やまがた りあ
山形 莉愛ちゃん
H27.1.31 生 (小沢)



たかき ゆうせい
高木 優成くん
H27.1.22 生 (取上 1)



さくらだ まどか
櫻田 円花ちゃん
H27.1.2 生 (泉野 3)



たまだ こうめい
玉田 煌明くん
H27.1.20 生 (新法師)



ふじた はると
藤田 悠人くん
H27.1.22 生 (門外 2)



みかみ ひなちゃん
三上 ひなちゃん
H27.1.1 生 (城西 4)



くどう るい
工藤 瑠生くん
H27.1.30 生 (紺屋町)



にがわら れい
二川原 嶺生くん
H27.1.15 生 (茂森新町 1)



さいとう はつね
齊藤 初音ちゃん
H27.1.20 生 (一野渡)



いとう ゆうき
伊藤 悠貴くん
H27.1.21 生 (松原西 2)



しもむら まほろ
下村 真幌くん (左)・律歩くん (右)
H27.1.8 生 (大清水 4)

2 月生まれ写真募集中！

1 歳の記念に写真を掲載してみませんか。

★対象 平成 28 年 2 月に 1 歳の誕生日を迎える市内在住の子

★掲載内容 子どもの写真・氏名（ふりがな）・生年月日・住所（町名まで）

★応募方法 ①子どもの写真 1 枚（プリント・データのどちらか）に、②子どもの氏名（ふりがな）・生年月日・性別、住所、保護者氏名、電話番号を記入したものを添えて、1 月 8 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）

墓標なき街

逢坂 剛 著、集英社

百舌（もず）と呼ばれた殺し屋に関する過去の事件と、武器輸出に関わる商社と政権の癒着。全く接点がないと思われた2つの事象が交差する時、巨悪の存在が明らかになる…。

冬の光

篠田 節子 著、文藝春秋

四国遍路を終えた帰路、冬の海に消えた父。死の間際、その胸に去来したのは20年間愛し続けた女性の何か、それとも…。足跡をたどった娘が見た冬の光とは。

音とことばのふしぎな世界

川原 繁人 著、岩波書店

「あ」と「い」はどちらが大きい？五十音図とサンスクリット語との関係、存在しない音を聴いてしまう脳など、身近なトピックや例をもとに「音声学」の最先端の話題を紹介する。

NEW BOOKS COMING UP 弘前図書館近着図書紹介

マタギの孫をなめんなよ！
～魔獣を狩る者たち～

ハーナ殿下 著、アース・スターノベル

著者は弘前市出身・在住。社会人として勤務しつつ小説家兼ライターとして活動。東北の城下町に暮らす若者が異世界へ転生して大活躍するファンタジー小説。

おもち！

石津 ちひろ 作、村上 康成 絵、小峰書店

きょうは、楽しいおもちつき！べったん、べったん、べたべったん。あらら、ふしぎ、ついたおもちがうさぎになっちゃった！めくって楽しい、読み聞かせにぴったりの1冊。

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
※1月の休館日は1日～3日と21日です。
☎32・3794

さらつと一句・川柳

今月のお題「美」

選・広聴広報課

お正月美酒で乾杯笑顔じゃわ
若嫁の美にふさわしき心かな
窓からの美しすぎる岩木山の雪
成人の日和装美人の夢光る
初詣新雪纏い美人顔
渡り鳥美しき聲雲居まで
美山湖がグレードアップ津軽ダム
美しい嘘と知りつつありがとう
居眠りの美人と二人無人駅
美しくなりたや通販あれやこれ
気苦労も時間経て美談にさえ変わる
古女房喜寿の美魔女と共にいる
手料理やおしゃべり美味い笑い初め
美肌売り蜜入りリンゴ嫁にだし
美男美女凌ぐ自信でオンリーワン
目指します津軽美人は長命を
津軽美人お山の水に育まれ
積もる雪嗚呼美しいいつ言える
染めの色美髪ほめあう同期会
冬枯れを隠す新雪美しい
刹那の美消えゆく虹に願いごと
自分史の私の過去は美しい

鎌田 テル
岡田 喜光
柳 よう子
長内 藤子
藤代 幸江
奈良 昭二
風来坊
豊田 昭二
風花 紺子
南風 紺子
雪谷 紺子
村長 紺子
琵琶子
神 夢
鈴木 英二郎
の の 京子
工藤 和賀子
清藤 美津子
長尾 恵美子
中山 恵美子
に お か 洋子
對馬 義秀

食改さんおすすめレシピ File.49

根菜を使った簡単レシピ レンコンとごぼうのミルク煮

弘前市食生活改善推進委員会

材料（4人分）
豚もも肉……………80g
レンコン……………120g
ごぼう……………120g
にんじん……………60g
サラダ油……………小さじ1
牛乳……………300ml
めんつゆ（3倍希釈）……………大さじ1

①レンコンとにんじんは皮をむきイチョウ切りに、ごぼうはさがきにする。レンコンとごぼうは水にさらす。豚もも肉はせん切りにする。
②なべにサラダ油を熱し、豚もも肉を炒め色がかわったら、レンコンとごぼうを入れ少し炒め、にんじんを加えて炒める。牛乳とめんつゆを入れ、汁気がなくなるまで混ぜながら煮る。
③お好みで七味唐辛子をふる。

ポイント！

●昔の生活の知恵として、春は芽のもの、夏は葉のもの、秋は実のもの、冬は根のものを食べるという言葉があります。旬の野菜を楽しみながら、今年もおいしく簡単な一品を作ってみましょう。

■1人分の栄養量：エネルギー／142kcal、タンパク質／8.2g、カルシウム／108mg、食塩相当量／0.6g

編集後記

新春恒例 消防団出初式

新春恒例の「弘前市・西目屋村消防団出初式」が行われます。新年を迎え、歴史と伝統を誇る弘前市消防団のまとい振りや行進ラップに合わせた勇壮な分列行進など、消防の心意気を披露します。なお、会場となる土手町十字から一番町交差点までは、午前8時50分から10時半まで、一般車両の通行が規制されます。市民の皆さんにはご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。▽とき 1月11日、午前9時半～10時半▽ところ 土手町通り■問い合わせ先 防災安全課（☎40・7117）

マイナンバー 個人番号カード交付のお知らせ

○個人番号カード交付の手順

1月下旬以降、市民課から交付通知書が自宅に届きます。

交付通知書に記載された交付場所に必要な持ち物を持参し、本人が期限までにお越しください。
※本人が病気、身体の障がいそのほかのやむをえない場合により、交付場所に行くことが難しい場合に限り、代理人にカードの受け取りを委任できます。

交付窓口で顔認証システムによる本人確認の上、暗証番号を設定し、カードが交付されます。

▽交付場所 ヒロロ3階（駅前町）、岩木総合支所（賀田1丁目）、相馬総合支所（五所字野沢）

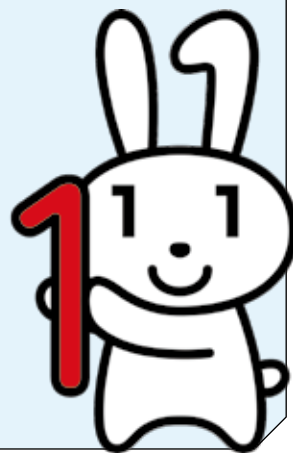
※混雑が予想されるので、場所・交付期間を指定します。

▽持ち物 交付通知書、「通知カード」、本人確認書類（免許証・保険証など）、住民基本台帳カード（持っている人のみ）

【通知カードが届いてない人】

受取人不在などの理由で配達できなかった場合は、市役所に返送されている可能性があります。まだ手元に届いていない場合は、お問い合わせください。

■問い合わせ先 市民課（☎35・1111、内線347、397）



2月11日～14日

弘前城雪燈籠まつり

弘前公園を会場に市民手作りのまつり「弘前城雪燈籠まつり」を開催します。今年の大雪像は「弘前城天守」。また、2月13日・14日には140m超の石垣をスクリーンにみだてて映像投影を行う「弘前城石垣マルチ・プロジェクション」を実施します。

雪燈籠制作者を募集

まつり運営委員会では、雪燈籠や雪像、ミニ雪像、雪だるまの制作者を募集しています。

▽制作期間 2月3日～10日

▽参加条件 制作費・用具などは制作者が準備し、制作期間内に完成させること

▽制作内容

①雪燈籠の制作者には、型枠、制作手引きを用意②雪像の制作者は、主催者が設ける幅3m、高さ4mの雪柱を素材に制作③ミニ雪像の制作者には、型枠を用意。高さ2mの

雪像を制作④雪だるまは高さ約1.5mのものを制作

※制作場所はまつり運営委員会が指定し、配置図を後日送付します。

▽申込先 1月8日までに、弘前城雪燈籠まつり運営委員会（市役所5階、観光政策課内）へ。

「弘前雪明り」ボランティア募集

まつり期間中、弘前公園北の郭で開催される「弘前雪明り」の運営ボランティアを募集します。園内を飾ろうそくのほのかな明かりをあなたの手でとしてみませんか。

▽日程と内容 2月11日～14日、昼の部（午前11時～午後4時）＝ろうそくを入れるカップへの雪詰めおよびカップの会場内への設置など／夜の部（午後4時～9時半）＝ろうそくを入れるカップへの雪詰め、ろうそくの点火、来場者へのカップ

の配布、終了後のカップの回収など
▽その他 謝礼や交通費、食事の支給・提供はありません／屋外での作業のため、防寒対策を忘れずに。

▽申込先 2月1日までに、観光政策課へ。

雪の提供にご協力を

まつりの雪像などを作るため、除排雪した雪が必要です。

▽搬入期間 1月22日～24日の午前9時～午後4時

▽搬入場所 弘前公園四の丸レクリエーション広場

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

■問い合わせ先 観光政策課（☎35・1128）

