

hirosaki

「話題」と「笑顔」を届ける総合情報誌 広報ひろさき

2016

3/1

No.241



特集
弘前市
合併
10周年

Contents

02 特集

弘前市合併 10 周年

市政情報

- ◆引っ越しに伴う各種手続き
- ◆ヒロ口総合行政窓口の土日受け付けと平日受付時間の延長

- ◆4月から水道料金徴収業務などを民間委託

- ◆青葉団地市営住宅の入居者を募集 ほか

学生企画コーナー

もっと②♥弘前 !!

フォトコレ in ひろさき



弘前城雪燈籠まつり、小学生ねまり相撲大会 ほか

暮らしの information

イベント、教室など

Health Information

健康の掲示板

高血圧予防・改善

読者のひろば

smile 通信
弘前図書館近着図書紹介
食改さんおすすめレシピ
さらっと一句・川柳

弘前市合併 10 周年

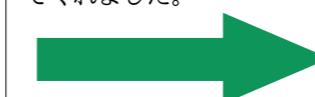
平成 18 年 2 月 27 日、弘前市、岩木町、相馬村が合併し、新しい弘前市が誕生しました。「子どもたちの笑顔あふれるまち弘前」を目指し、歴史や文化、豊かな自然や地域の特性などを生かして、市民一人ひとりが生き生きと生活できる市となるよう、皆さんとともに歩み続けてきました。今号では、合併後 10 年間の歩みを振り返るとともに、未来へ向けた取り組みについて紹介します。

【平成 18 年 3 月 1 日号】



【今号の表紙】
僕たち私たちも祝 10 歳!

合併後の広報ひろさき創刊号（平成 18 年 3 月 1 日号）の表紙を飾った子どもたちも 10 歳に。将来の夢（下記「」内）をとびきりの笑顔で教えてくれました。



【平成 28 年 3 月 1 日号（今号）】



- | |
|--------------------|
| ①福田 一樹くん…「ロボット作り」 |
| ②宮下 玲菜さん…「医者」 |
| ③竹内 光采さん…「料理人」 |
| ④佐藤 隆くん…「卓球選手」 |
| ⑤佐藤 蓮汰くん…「水泳選手」 |
| ⑥小山内美鶴さん…「研究者」 |
| ⑦今 愛里さん…「声優」 |
| ⑧秋田 芽玖くん…「医者」 |
| ⑨長谷川 鈴さん…「医者」 |
| ⑩大高 花美さん…「こぎん刺し職人」 |

- | |
|----------------------|
| ⑪瓜田 陽くん…「陸上選手」 |
| ⑫成田明佳音さん…「ケーキ屋さん」 |
| ⑬荒内 琉渕くん…「プロ野球選手」 |
| ⑭田中 勝真くん…「ゲームプログラマー」 |
| ⑮新岡明日実さん…「助産師」 |
| ⑯山口 瑠太くん…「大工」 |
| ⑰有馬 志桜さん…「パティシエ」 |
| ⑱佐藤 凜空くん…「オリンピック選手」 |
| ⑲対馬 伊吹くん…「警察官」 |
| ⑳高杉 彩月さん…「ペットショップ店員」 |

合併 10 周年を迎えて



弘前市長 葛西 憲之

誇りと郷土愛を育むまちへ

合併 10 周年を迎え、振り返りますと旧 3 市町村が持つ多彩で優れたコンテンツがつながり大きな広がりをみせるとともに、「弘前城築城 400 年祭」や「弘前城天守曳屋（ひきや）」など活気に溢れ歴史的な出来事が多い 10 年間だったのではないかと感じております。

当市は、津軽地域の中心市としての役割を担い、豊かな自然や伝統と歴史、観光、りんご、学都、医療など、多様な優位性があると同時に、先人たちが築きあげた気質と誇りが残るまちでもあります。このような優位性そして郷土愛を胸に、市民がまちに誇りをもち、市の将来都市像である「子どもたちの笑顔あふれるまち弘前」の実現に向け「オール弘前」体制で取り組んでいけるよう、今後も皆様のさらなるご支援とご協力をお願い申し上げ、ごあいさついたします。



弘前市議会議長 下山 文雄

次なる飛躍

新弘前市としてスタートし、10 年の節目を迎えました。

改めて「合併とは何か」と自問してみれば、全ての地域を均質化することではなく、『新たな融合』という市民意識の醸成を図りつつも、それぞれの地域がもつ豊かな地域資源、知恵と伝統、文化的財産などの地域を地域らしくしている個性を高めていくことではないか』というところに思い至りました。

私ども市議会といいたしましても、地域が地域らしく、そして、市民の皆様が夢と希望を抱けるまちづくりを進めてまいりたいと思っております。

市民の皆様には、これまで温かいご理解とご協力を賜りました。今後ともご指導とご支援を賜りますよう宜しくお願いします。



新たな出会いや
交流を大切に

弘前市立岩木小学校
教諭
工藤 隆幸 さん



優しく、そして
おもしろいまち

FM アップルウェーブ
パーソナリティ
花田 由香子 さん



もっと発信
地元の魅力

りんご・花農家
三上 隆基 さん

旧岩木町で育ち、出身校で児童を指導していることもあります。地元に対する強い愛着心があります。岩木地区の魅力は、住む人の教育熱心な気質、地域に対する思いの強さだと思います。合併後は、教育関係の研究会などの場において情報交換や研修の質が高まったり、新たな出会いや交流が広がったりと、いい刺激になっています。今後もコミュニケーションを大切にし、弘前の魅力を高めていければと思っています。

相馬地区で生まれ育ちましたが、昔から買い物などを通しても、弘前が別な町という感覚はそれほどありませんでした。ねぶたまつりに関しては、見る文化から運行する側になり、自分の中では喜び混じりの衝撃でした。弘前は農産物、歴史、観光などさまざまな部分でいい素材の宝庫。弘前を全国、世界へ発信していく中で、生まれ育った相馬の歴史や文化、人の温かさももっと皆さんに知って欲しいと思っています。

これまでの歩み～10年間、あの日 あの時～

合併後10年間の軌跡を、写真とともに振り返ります。

年号	年	月	主な出来事
平成	18	7	高照神社が国の重要文化財に指定
	9		「弘前市と弘前大学の連携に関する協定書」に調印、締結
	11		新市章・市の花・木を制定 北海道斜里町、群馬県太田市と友好都市提携盟約を締結 千年交流センターオープン
19	11		北辰学区高杉ふれあいセンターオープン
	12		戸籍事務電算化始まる
20	1		まちづくりの指針となる、弘前市総合計画を策定
	5		三省地区交流センターオープン
	7		趣のある建物 22 件を指定
	9		斎藤春香さんに市民栄誉賞
	11		合併後の新たな顕彰制度（ゴールド円賞）を創設
21	10		弘前自動車運転免許試験場運用開始
22	2		弘前市歴史的風致維持向上計画が国の認定を受ける
	7		弘前大学医学部附属病院高度救命救急センター稼働
	8		新西部学校給食センター稼働により、中学校への給食開始
	川口淳一郎さんに市民栄誉賞		
10			市長マニフェストに基づく実行計画となる、弘前市アクションプラン 2010 策定
23	1		弘前城が築城 400 年を迎える
	3		東日本大震災発生
	6		「市民参加型まちづくり 1% システム」スタート 「猪形土製品」が国の重要文化財に指定
12	たか丸くんが弘前市のマスコットキャラクターに就任		
24	7		榎木・鬼沢地区にて竜巻発生、住宅やりんご園に甚大な被害 市民課総合窓口オープン
	9		大森勝山遺跡が国の史跡に指定
25	2		観測史上最高となる 153cm の最深積雪を記録。りんご園を中心とする甚大な雪害発生
	3		相馬庁舎リニューアルオープン
	7		ヒロロオープン 同ビル内にヒロロスクエアオープン
	三浦雄一郎さんに市民栄誉賞		
	消防広域化により、消防本部（弘前・黒石・平川・板柳）が統合		
9			台風 18 号の接近に伴い甚大な浸水被害が発生
11			岩木庁舎耐震補強工事着工
26	1		市民会館リニューアルオープン
	5		りんご公園内に「弘前シードル工房 kimori」オープン
	人口減少対策を重点プロジェクトとした、弘前市経営計画策定		
8			弘前ねぶたまつりで死亡事故発生
11			市民会館に佐野ぬいさんの原画によるステンドグラスを設置 弘前城本丸石垣修理に伴う内濠埋立て工事開始
27	2		佐野ぬいさんが市町村合併後初の名誉市民に
	3		弘前市協働によるまちづくり基本条例制定 弘前市議会基本条例制定
	4		弘前さくらまつりで内濠開放 泉野多目的コミュニティ施設オープン 弘前市運動公園リニューアル
	5		相馬地区地域おこし協力隊員活動開始
	9		原動機付自転車用オリジナルナンバープレート交付開始 弘前城天守曳屋体験（曳屋ウィーク）開催
10			高機能消防指令センター運用開始
28	1		HIROSAKI DESIGN WEEK（弘前デザインウィーク）始動



たか丸くんが市のマスコットキャラクターに就任



猪形土製品が国的重要文化財に指定

十腰内（2）遺跡の発掘調査で出土された約 4,000 年前（縄文時代後期）の猪形土製品。イメージキャラクター「いのっち」が、市立博物館のマスコットとして活躍しています。



平成 18 年 7 月



平成 23 年 1 月



平成 25 年 7 月

三浦雄一郎さんに市民栄誉賞

世界最高齢の 80 歳でエベレスト登頂に成功した功績をたたえました。けがや病気を乗り越え成し遂げた前人未踏の快挙は、多くの人に勇気と感動を与えました。



平成 20 年 9 月



平成 22 年 8 月

市民会館リニューアルオープン

開館から約 50 年を迎え、老朽化が進んだことなどから約 1 年をかけて改修。前川建築という文化的価値を後世に引き継ぎ、現代の利用者ニーズも取り入れてリニューアルしました。



平成 22 年 8 月



平成 25 年 3 月

佐野ぬいさん、名誉市民に

「佐野ぬいブルー」と呼ばれる青を基調とした洋画家としての功績をたたえ、市町村合併後初めての名誉市民に。7 月には、本人の原画によるステンドグラス「青の時間」が設置されている市民会館で記念式典が行われました。



平成 22 年 8 月



平成 25 年 7 月

弘前城天守曳屋ウィーク

弘前駅前地区再開発ビル「HIRORO（ヒロロ）」の 3・4 階にオープン。「子育て」「健康」「交流」「行政」の 4 つのエリアで構成され、市民のニーズに応えたサービスを提供しています。

未来へ向けて…

HIROSAKI DESIGN WEEK

— 弘前の新たな魅力を生み出し、全世界へ発信 —

市の新たなシティプロモーション戦略「HIROSAKI DESIGN WEEK (弘前デザインウィーク)」は、弘前への郷土愛をはぐくむ市民運動です。「オール弘前」体制で組織を作り、弘前の新たな魅力を創出し、全国そして全世界へ発信する活動を行います。

プログラム1

弘前の若者の育成

子どもたちの感性を磨くとともに、クリエイティブ（創造的）な発想をもった人材を育成します。



プログラム2

弘前ならではの商品やブランドの開発

弘前の地場産業や伝統産業の活性化や新たな産業の創造などを目指し、日本、世界市場に通用する「モノ」やサービスを開発します。

プログラム3

市民参加型イベントの開催

「さくら」と「りんご」をシンボルに、集客、市民参加のきっかけとなる新たなイベントを開催します。



これらのプログラムを展開し、みんなで弘前の新たな価値を生み出しましょう。

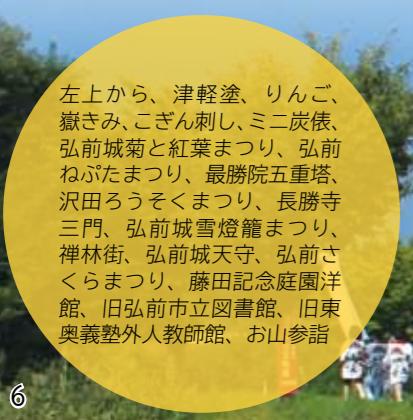
弘前への愛
— LOVE FOR HIROSAKI —

左上から、津軽塗、りんご、
嶽きみ、ござん刺し、ミニ炭俵、
弘前城菊と紅葉まつり、弘前
ねぶたまつり、最勝院五重塔、
沢田ろうそくまつり、長勝寺
三門、弘前城雪燈籠まつり、
禪林街、弘前城天守、弘前さ
くらまつり、藤田記念庭園洋
館、旧弘前市立図書館、旧東
奥義塾外人教師館、お山参詣



残し伝えたいもの ～豊かな自然、伝統、歴史、文化～

四季折々に美しい姿を見せる豊かな自然、先人から受け継がれた奥深い伝統・文化。弘前には後世まで守り続けたい愛着あるものがたくさんあります。その環境の中で育まれた私たちみんなが、弘前を輝かせる源となるでしょう。



手続きは
込み合う
前に

引っ越しに伴う 各種手続きは お早めに



3月は、進学や就職、転勤などで引っ越しが多くなる月です。月曜日や月初め・月末は、引っ越しの手続きなどで窓口が非常に込み合います。できるだけこの時期を避け、早めに手続きをしてください。



住民異動届

【転出するとき→転出届】 転出する前のおおむね 10 日以内に届け出を。

新しい住所地での転入届に必要な転出証明書の交付または個人番号

カードか住基カードへの転出処理を受けてください。

【転入したとき→転入届】 転入した日から 14 日以内に届け出を。

前の住所地で交付を受けた転出証

明書または特例に係る処理済みの個人番号カードか住基カードを必ず持参してください。

【市内で転居したとき→転居届】 転居した日から（引っ越し後）14 日以内に届け出を。

※届け出には窓口に来た人の運転免許証や健康保険証など、本人を確認する書類が必要です。また、代理人（同居の親族を除く）が届け出をする場合は、委任状も必要です。

▽問い合わせ・届け出先 市民課（市役所 1 階、☎ 35・1113）／岩木総合支所民生課（☎ 82・1628）

／相馬総合支所民生課（☎ 84・2111、内線 809）／各出張所



小・中学校の転校

市内で転居したときは、転居先によって、お子さんが小・中学校を転校しなければならない場合があります。

詳しくはお問い合わせください。
▽問い合わせ先 教育委員会学務健康課（岩木庁舎内、☎ 82・1643）



国民健康保険

【転出するとき】 被保険者証や高齢受給者証などを返却してください。また、市外の学校に入学する場合は、在学証明書または学生証の写しを持参してください。

【市内で転居したとき】 被保険者証

などを持参し、届け出を。
▽問い合わせ・届け出先 国保年金課（市役所 1 階、☎ 40・7045）／岩木総合支所民生課（☎ 82・1628）／相馬総合支所民生課（☎ 84・2111、内線 810）



後期高齢者医療制度

【転出するとき・市内で転居したとき】 被保険者証や限度額適用・標準負担額減額認定証、特定疾病療養受療証を持参し、届け出を。

【転入したとき】 県外からの場合は、前の住所地からの負担区分等証

明書を持参し、届け出を。
▽問い合わせ・届け出先 国保年金課（市役所 1 階、☎ 40・7046）／岩木総合支所民生課（☎ 82・1628）／相馬総合支所民生課（☎ 84・2111、内線 810）



【住所を異動するとき】 国民年金 1 号加入中の人は、手続きは不要です。60 歳以上で年金受給をしていない人など、他に手続きが必要な人もいます。詳しくは問い合わせを。

▽問い合わせ先 国保年金課（市役所 1 階、☎ 40・7048）／岩木総合支所民生課（☎ 82・1628）／相馬総合支所民生課（☎ 84・2111、内線 810）



介護保険

要介護・要支援認定を受けている人や認定申請中の人は、新しい住所地であらためて認定申請をしてください。

詳しくはお問い合わせください。
▽問い合わせ先 介護福祉課（市役所 2 階、☎ 40・7050）



自動車・バイクの異動

軽・普通自動車税は、4 月 1 日現在の所有者に課税されます。

▽届け出先 ① 125cc 以下の原動機付自転車、小型特殊自動車など…市民税課（市役所 2 階、☎ 35・

1117）／岩木総合支所民生課（☎ 82・1628）／相馬総合支所民生課（☎ 84・2111、内線 808）② 軽四輪自動車、250cc 以下の軽二輪…軽自動車検査協会（青森市浜田字豊田、☎ 050・3816・1831）③ 250cc を超える二輪の小型自動車、普通自動車…青森運輸支局（青森市浜田字豊田、☎ 017・739・1501）※②と③は、弘前自動車協会（神田 4 丁目、☎ 32・7237）でも手続きできます。



水道を使い始めるときまたは使用を止めるときは 5 日くらい前までに

連絡してください。その際、検針のお知らせや水道料金領収書に記載されている「お客様コード」をお知らせください。

▽連絡先 上下水道部営業課（茂森町、☎ 36・8115）



ごみ

市では、引っ越しなどで大量に出るごみの収集はしていません。一度に処分するときは、次の施設に持ち込みする（一定量から有料）か、許可業者に依頼（有料）してください。なお、直接施設に持ち込む場合は、

使用許可証が必要です。使用許可証は各施設で交付しています。

※4 月からは料金、搬入方法などが変わります。詳しくは問い合わせを。

【燃やせるごみ】 弘前地区環境整備センター（町田字筒井）休業日第 1・第 3 日曜日／南部清掃工場（小金崎字川原田）休業日第 2・第 4 日曜日
【燃やせないごみ・大型ごみ・容器包装ごみ】 弘前地区環境整備センター（☎ 36・3883）／南部清掃工場（☎ 92・2105）

※これらのほか、電気やガス、電話、NHK 放送受信料、新聞などの連絡もお忘れなく。郵便局に新しい住所を届けると、1 年間は前の住所での郵便を転送してくれます。

総合行政窓口



ヒロコ3階 総合行政窓口 年度末・年度初めの土日受け付け 平日の窓口受付時間を延長します

3月下旬から4月初めにおける転出・転入に伴う届け出などの混雑緩和対策として、総合行政窓口（駅前町、ヒロコ3階）で、年度末・年度初めの土・日曜日に転出や転入などを対象とした窓口業務を行います。

また、3月28日から4月1日までは受付時間を延長しますので、この機会にぜひご利用ください。

▽**土日受け付け** 3月26日（土）・27日（日）、4月2日（土）・3日（日）の午前8時半～午後5時

▽**窓口延長** 3月28日（月）～4月1日（金）の午前8時半～午後7時

▽**ところ** 総合行政窓口（駅前町、ヒロコ3階）

▽**取扱業務** 下表参照

■**問い合わせ先** 総合行政窓口（☎ 31・0260）

※市役所本庁舎では土日開庁および平日の窓口受付時間の延長は行いませんのでご注意ください。

取扱業務	問い合わせ先（平日の午前8時半～午後5時）	
	担当課	電話番号
①住民異動届（転出・転入・転居など）の受け付け ②戸籍届（出生・死亡・婚姻・離婚など）の受け付け ③住民票の写し、戸籍証明書（謄抄本）、身分証明書、各種税証明書の発行 ④印鑑登録、印鑑証明書の発行 ※窓口に来た人の運転免許証や健康保険証など、本人確認書類が必要です。 なお、①②③について代理人が申請する場合は委任状も必要です。 ※印鑑登録は、本人が直接申請し、本人確認が得られた場合に当日可能です。 また、印鑑証明書の発行には、印鑑登録証（カード）が必要です。 ⑤ごみ分別収集日程表・分け方出し方のチラシの配布	市民課	☎ 35・1113 または ☎ 31・0260
①国民健康保険の資格取得喪失に関する手続き ②後期高齢者医療に関する手続き ③国民年金の免除・給付・資格取得喪失・住所変更に関する届け出受理	国保年金課	①☎ 40・7045 ②☎ 40・7046 ③☎ 40・7048
①児童手当・特別児童扶養手当に関する手続き ②子ども医療費・ひとり親家庭等医療費の給付資格に関する手続き	子育て支援課	☎ 40・7039
①転出・転入・転居に伴う小・中学校の就学事務	市民課／学務健康課弘前分室	☎ 40・7057
※水道の使用開始・廃止の受け付けは、上下水道部（茂森町、☎ 36・8115、夜間・休日☎ 36・8100）で常時受け付けます。		
※ 土日受け付け日および窓口延長時間（午後5時～7時） の上記取扱業務については、総合行政窓口（駅前町、ヒロコ3階、☎ 31・0260）へお問い合わせ下さい。		

子どもの見守り
あなたの力で

放課後児童支援員を募集

日=午前7時半～午後7時までのうち週20時間以内（シフト制）

※学校休業日とは、土曜日・夏休み等の長期休業日のことです。学校行事等により、開設時間に変動あります。

△待遇

①…社会保険・雇用保険あり、通勤手当、賞与年2回（6ヶ月継続勤務の場合）

②…社会保険なし、雇用保険あり、通勤手当、賞与年2回（6ヶ月継続勤務の場合）

△**休日** 日曜日、祝祭日、年末年始（12月29日～1月3日）、その他1週間の労働時間が40時間（短時間支援員は20時間）以内となるように市が指定した日

△**申し込み方法** 応募用紙に必要事項を記入し、各種資格免許証の写しを添付の上、3月9日（必着）までに、子育て支援課（市役所1階、窓口105番）に郵送または持参を（受け付けは、土・日曜日を除く午前8時半～午後5時）。

※応募用紙は、子育て支援課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。

△選考方法 書類審査および面接

※平日の面接ができない人は要相談。

■**問い合わせ・提出先** 子育て支援課子育て支援係（〒036・8551、上白銀町1の1、☎ 40・7038）

サービスの向上を
図ります

4月から水道料金徴収業務などを民間委託します

【業務従事者の制服】



市では、4月1日から上下水道事業の一部業務を、民間会社の「弘前上下水道サービス」に委託し、経営の効率化とサービスの向上を図ります。

▽**受託業者** 弘前上下水道サービス

▽**営業場所** 茂森庁舎内、市役所1階

▽**営業時間** 午前8時半～午後5時

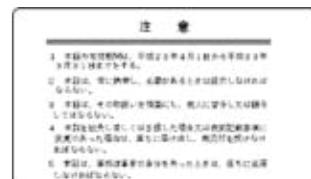
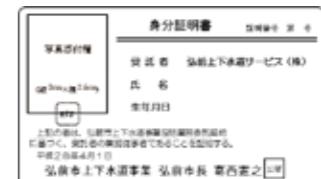
※電話での相談・問い合わせなどは茂森庁舎のみで午後6時まで対応します。

▽**主な業務** 受付業務、料金徴収・収納業務、メータ一関連業務、給排水関連業務、漏水修繕関連業務、施設維持管理関連業務

※弘前上下水道サービスの社員が世帯を訪問する際は必ず制服を着用し、身分証明書を携帯します。不審に思った場合は上下水道部総務課まで問い合わせを。

■**問い合わせ先** 上下水道部総務課（☎ 36・8100）

【身分証明書の見本】



希望する人は
申請を

青葉団地市営住宅A棟の入居者を募集します

平成28年3月末に完成予定の青葉団地市営住宅A棟（南大町2丁目）の入居者を募集します。なお、現在、他の市営住宅で待機中の人も申請可能です。

▽対象住宅 青葉団地市営住宅A棟（10階建・エレベーターあり）

▽対象戸数 18戸（1LDK=2戸、2LDK=10戸、3LDK=6戸）

※1LDKは高齢者単身世帯専用、2LDK・3LDKは家族世帯専用です。

▽住宅使用料（家賃） 1LDK=月額23,400円程度、2LDK=月額27,000円程度、3LDK=月額31,700円程度

※上記の金額は、各間取りの最低家賃ですので、所得金額により上昇します。また、正式な金額は住宅完成後に確定しますので、現時点での概算額で掲載しています。

自然に親しんで
みませんか

市民農園の利用者を募集します

4月に開園する小栗山農村交流公園内農園（小栗山字沢部）と相馬昂農園（湯口字二ノ安田）の利用者を募集します。郊外の空気に触れながら、野菜や花の栽培を楽しんでみませんか。

▽対象 農家以外の市民

▽区画数および使用料

【小栗山農村交流公園】

○1区画50m²=100区画／年間5,140円

○1区画48m²=21区画／年間4,930円

○児童が利用できる学童農園、車いすで利用できる農園=無料（利用希望者は相談を）

※ハーフバスケットコートや多目的広場も無料で利用できます（多目的広場は申し込みが必要）。

【相馬昂農園】

○1区画30m²=158区画／年間3,080円

○1区画21m²=6区画／年間2,160円

○1区画19m²=4区画／年間1,950円

※管理棟（集会室・休憩室）や炊事棟が有料で利用できます（農園利用者は無料）。

▽申込方法 小栗山農村交流公園は農業政策課（市役所4階、窓口452）に、相馬昂農園は相馬総合支所総務課（相馬庁舎1階）に、それぞれ備え付けの申請

▽申請書交付期間 3月1日～4月22日

▽申請期間 4月11日～22日

▽決定方法 弘前市営住宅運営委員会の審議により決定します。ただし、申請多数の場合は、公開抽選会により決定します。

■問い合わせ・申込先 財産管理課住宅係（☎35・1321）／市営住宅サービスセンター（☎40・7013）



△青葉団地完成予定図



4月1日から

障害者差別解消法が施行されます

この法律は、障がいのある人への差別をなくすことで、障がいのある人もない人も共に生きる社会をつくることを目ざしています。

障害者差別解消法では、「不当な差別的取扱い」と「合理的配慮をしないこと」が、差別になります。

■問い合わせ先 福祉政策課（☎40・7036）

不当な差別的取扱いに当たる具体例

お店に入ろうとしたら、車いすを利用していることが理由で、断られた。



スポーツクラブや習い事の教室などで、障がいがあることを理由に、入会を断られた。

アパートの契約をするときに障がいがあることを理由にアパートを貸してくれなかった。



これらは、障がいのない人と違う扱いを受けているので、「不当な差別的取扱い」であると考えられます。ただし、他に方法がない場合などは、「不当な差別的取扱い」にならないこともあります。

※記載した具体例については、あくまでも例示であり、記載されている具体例だけに限られるものではありません。

合理的配慮の具体例

車椅子の人が乗り物に乗る時に手助けすること。



窓口で障がいのある人の障がいの特性に応じたコミュニケーション手段（筆談、読み上げなど）で対応すること。



※合理的配慮…障がいのある人が困っている時に、その人の障がいに合った必要な工夫ややり方を相手に伝えて、それを相手にしてもらうこと。

【よくある質問と答え】

Q 民間事業者による取り組みがきちんと行われるようにする仕組みはあるのでしょうか？

A 民間事業者の事業を担当する大臣から、事業者に対して報告徴収、助言・指導、勧告を行うことができます。

Q 近所の人から差別的なことを言われました。その人は罰を受けないのでしょうか。

A 障害者差別解消法が禁止しているのは、市役所や会社・お店などによる差別です。この法律が、一人一人のすることや考え方を罰することはありません。

独身者のサポートをしてみませんか？

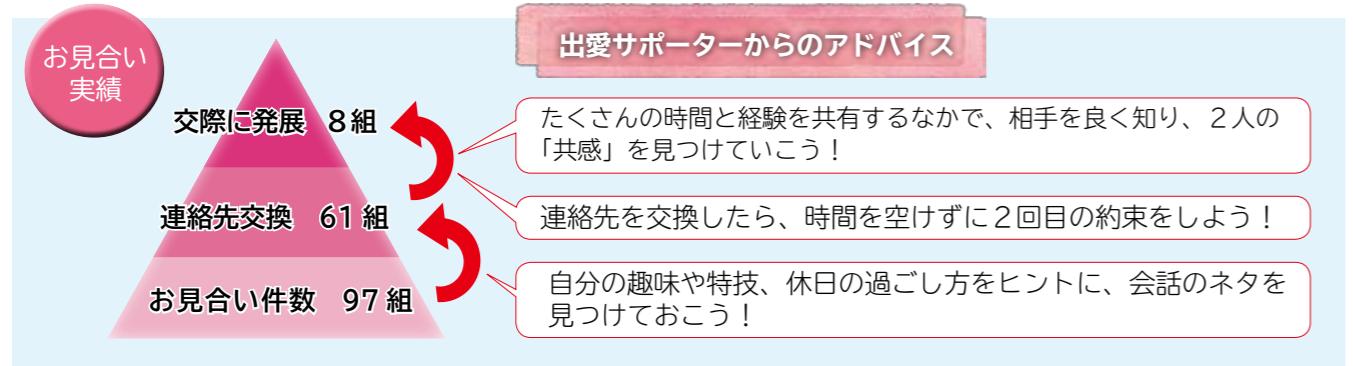
出愛サポーター募集中！

あなたの手で
出会いの場を

「ひろさき出愛（あい）サポートセンター」では、独身男女が会員登録をし、結婚相手を探しています。男女の引き合せをお手伝いするのが、出愛サポーターの役割です。初めて会うことになる2人の間に入つて、引き合せの場所を決めるところから始まり、当人は会話を盛り上げたり、時には恋愛の相談に乗ったりと、まさにキューピッドのような存在です。会員と出愛サポーターは随時募集していますので、登録をして、出会い系の輪を広げてみませんか？

登録者数

	20代	30代	40代	50代	60代	合計
男性会員	9	47	31	18	6	111
女性会員	14	50	19	2	1	86
出会い系サポーター	4	7	8	13	16	48



市民活動を
FMラジオで
発信！！

「つなげよう！市民のチカラ！」放送中です

●乳がん検診啓発活動／ほほえみネットワーク

乳がん経験者も、現在治療中で悩みを持つ患者も少しでも心が明るくなるように、2カ月に1回、サロン（親ぼく会）を開催し、患者や家族の精神的なサポートを行っています。また、乳がん検診や早期発見・早期治療の大切さを伝えるピンクリボン運動、自己検診の大切さについて伝える活動のほか、抗がん剤治療により髪が抜けてしまった人たちのために、薄手のタオルでケア帽子を作りし、病院に配る活動を行っており、誰でも気軽に参加できるケア帽子作りへの参加を呼びかけていました。

FMアップルウェーブ（78.8MHz）の日曜午後5時からの生放送番組「わがまま WAVE It's Cool」内で、町会やNPOをはじめとする市民活動の実践者が生出演し、活動の魅力を発信するコーナーです。毎月第4日曜日、午後5時10分頃から放送されますので、ぜひお聞きください。



ほほえみネットワーク会長の小嶋朋子さん（右）と大谷聖子さん（左）

もっと②弘前！！

みんなで集おう！話そう！ “ひろさき”のこと

こんにちは、ひろ♡レポです。先日わたしたちは「第1回まちなが・サミット～新しい弘前について考える日～」に参加してきました！このイベントは、昨年施行された「弘前市協働によるまちづくり基本条例」を活用していくための一歩として、市民先導のまちづくりの事例を見て、聞いて、話し合う「学びの場」として開催されました。今回はその様子をお届けします！

第1部はまちづくりの現場で活躍している人の講演、第2部では観光・スポーツ・地域おこし協力隊・成年後見人制度という、いろいろな観点からまちづくりに取り組んでいる4人の活動発表がありました。発表を受け第3部では、発表者と、学生から高齢者まで幅広い年齢層の市民を交えたディスカッションが行われ、発表者の経験談や活動内容を通して「自分でもできるまちづくり」について意見を交換しました。「今後このような活動を行いたいと思っている」や「今後何かを考えるときはいろいろな角度からものごとをとらえるようにしてみたい」など、それぞれ抱いた思いを語っている場面が多くみられました。

発表者と運営委員にインタビュー

Q. 活動を始めたきっかけは？

A. 家族のあり方が変化している今、社会の中で孤立している人がいて、そのような人たちをどうやって見つけるか、どう支援していくかを考え、現在の成年後見制度の支援活動を始めました。

Q. 地域に対して思うことは？

A. 孤独死、空き家問題、子どもの貧困、格差社会など今の社会には多くの課題があります。弘前は地域で支える仕組みは整いつつありますが、もっと多くの人に関心を持ってもらい、本当の意味での強い地域になって欲しいと思いますし、自分もその手助けをしていきたいです。



鹿内葵さん
権利擁護あおい森ねっと理事
成年後見制度の支援・相談事業を行っている。



“まちづくり”と言えば観光や新たな施設の建設など明るい話題が表に出がちですが、住民の生活を支える福祉や奉仕活動など、隠れている部分も重要な要素であることに気付きました。また、多くの人と話すことで自分にはなかった知識や考え方を得られ、楽しかったです。堅苦しくない雰囲気だったので、次回もぜひ多くの市民に参加してほしいと思いました。これからもひろ♡レポでは、地域の人の取り組みについて注目していき、皆さんに伝えていきたいと思います！！

卒業生のメッセージ

人に物事を伝える難しさと楽しさを実感できたとても楽しい時間でした。青森市出身ですが、こんなにも弘前を好きになれたのは間違いなくひろ♡レポのおかげです♡
新世代のひろ♡レポ、応援してます！（佐藤未佳）



ひろ♡レポの活動を振り返ってみると、本当に多くの人とつながることができ、大きな財産になったと感じています。弘前のために頑張る若者がどんどん増えていけばいいなと思います！ありがとうございました！（澤田栄奈）



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 (^*)

学生企画コーナー



Q. なぜ運営委員に？

A. 運営という立場から、まちづくりについて関心・興味のない人を変えるきっかけになりたいという気持ちから参加しました。

Q. まちづくりに興味を持った理由は？

A. 生まれ育った街、弘前に貢献したいという気持ちが始まりました。積極的に活動などに参加するなかで、人との出会いや学校では出来ない経験を通して、将来の選択肢や自分の考えを広げられるところが面白いです。



斎藤大地さん
弘前大学教育学部3年



フォトコレinひろさき

市内各地で行われた
イベントやまちの話題をお届けします。

弘前城雪燈籠まつり



2月11日～14日に弘前公園（下白銀町）で開催され、大雪像「弘前城天守」へのプロジェクトマッピングや大滑り台、約300基のミニかまくらが設置されたほか、今年初の試みとなる140mを超える本丸の石垣をスクリーンにした「石垣マルチ・プロジェクト」なども行われ、多くの来場者が思い思いに祭りを楽しんでいました。

小学生ねまり相撲大会



2月6日に市民体育館（五十石町）で行われ、参加した児童はマットで作られた土俵の上に座り、「はっけよい」の掛け声で相手のまわしをつかみ上げ、力と技を競いました。

津軽雪上ラグビー大会



2月6日・7日、運動公園（豊田2丁目）で開催され、参加した27チームが熱戦を繰り広げたほか、ラグビーの現・元日本代表も特別参加し会場は大いに盛り上がりました。

鬼神社しめ縄奉納裸参り



2月8日、鬼沢の鬼神社で裸参りが行われ、参加者は極寒の中、ふんどし姿で冷水に浸かり身を清めた後、大しめ縄を奉納し五穀豊穣・家内安全を願いました。

第65期王将戦



2月16日・17日に市民会館（下白銀町）で行われた第65期王将戦七番勝負第4局は、郷田真隆王将に羽生善治名人が挑戦し、郷田王将が98手で勝利しました。

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ヶ月です。

暮らしのInformation

イベント

サタディプラン

土曜日に小・中学生を対象に、無料で開催します。

日程・会場

【弘前文化センター（下白銀町）プラネタリウム】

○わくわく☆こどもプラネ（子ども向けのプラネタリウム投影）3月5日・12日・19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）3月19日の午前11時～正午／弘前図書館（☎32・3794）

【市立郷土文学館（下白銀町）】

○親子文学散歩（クイズを解きながら観覧）3月5日・12日・19日の午前10時～正午／市立郷土文学館（☎37・5505）

問各会場へ。

りんご・アクセサリー展

自分好みのアクセサリーを探してみませんか。

△とき 3月1日～21日、午前9時～午後5時

△ところ りんご公園（清水富田寺沢）りんごの家

△内容りんごをモチーフにした弘前ならではの、ビーズ・とんぼ玉・シルバーアクセサリーなどの展示
問りんご公園（朝田さん、☎36・7439）

ひろさきワーク・チャレンジプログラムに関する研修会

障がい者や中高年、ひとり親、若者など、さまざまな就労阻害要因により就労の困難な人が、地域社会の新たな担い手として活躍できるよう、就労支援に関する基本方針とな

る「ひろさきワーク・チャレンジプログラム」の策定に向けた研修会です。

△とき 3月7日（月）

午前10時～

△ところ 弘前商工会議所（上鞘師町）301室

△内容 女性や若者を地域の戦力として伸ばす実践例や、人材不足が顕在化する飲食業や農業の「働く場」としての可能性についての事例報告など

△報告者 佐々木妙月さん（情報の輪サービス）、一戸勝美さん（弘前商工会議所青年部）、太田光昭さん（おおさか若者就労支援機構）

△対象 就労支援機関、一般企業、社会福祉法人、農業生産法人などの関係者

△入場料 無料

問福祉政策課（☎40・7037）

「津軽うるし万華鏡3」発表会

△とき 3月11日～13日、午前10時～午後6時（最終日は午後5時まで）

△ところ 青森市民美術展示館（青森市新町2丁目）3階

△内容 伝承者育成事業の研修生が制作した作品や、これまでの保存会の活動についての紹介

△入場料 無料

※事前の申し込みは不要。

問津軽塗技術保存会事務局（文化財課内、☎82・1642）

こどもの森3月の行事

◎自然教室「春山散歩 雪わたり」

△とき 3月13日（日）

午前10時～午後0時半

△対象 小学生

◎月例登山「春の久渡寺山登山」

△とき 3月20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。豚汁を用意しますので、器の持参を。

～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）

△参加料 無料

△持ち物 昼食、飲み物、タオル、替えの下着・靴下、防寒着

△冬季開館日 毎週土・日曜日、祝日と小・中学校の春休み期間

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）

認知症の人と家族のつどい

△とき 3月13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。

問認知症の人と家族の会青森県支部世話人・中畑さん（☎44・4959、午後6時以降）

ごみ減量化・資源化推進フォーラム

市民・事業者・行政の三者が協働してごみの減量化・資源化を推進するため、講演やパネルディスカッションによるフォーラムを行います。



△とき 3月19日（土）、午後1時～3時（受け付けは正午～）

△ところ 総合学習センター（末広4丁目）多目的ホール

△内容 ①基調講演「ごみ減量・資源化の先進的取組－苦小牧市の事例－」…山谷修作さん（東洋大学経済学部教授）／②パネルディスカッション

△定員 300人（先着順）

※事前の申し込みは不要。

△参加料 無料

△その他 小型家電や衣類の回収を実施します。不用になったものをお持ちください。

問環境管理課環境事業所（町田字筒井、☎35・1130）



鳴海要記念陶房館 ギャラリーの催し

◎石田昭子所蔵古作こぎん展「宙(そら)とぶこぎん」

▽とき 3月13日～27日、午前9時～午後4時

◎岩木かぢやらす会こぎん刺し体験と小物販売

▽とき 毎週日曜日、午前10時～午後3時(こぎん刺し体験の受け付けは午後2時半まで)

▽体験料 1枚250円～(コースター、しおりなど)

～共通事項～

▽ところ 鳴海要記念陶房館(賀田字大浦)

▽休館日 每週火曜日

間 鳴海要記念陶房館(☎ 82・2902)

2015年弘前大学白神研究会 積雪季観察会

スノートレッキングで、積雪季の里山を散策しませんか。

▽とき 3月19日(土)、午前9時半～午後2時(雪・雨天決行)

▽集合 久渡寺入口駐車場

※車のない人は申し出を。午前9時に弘前大学正門集合。

▽コース 久渡寺(子どもの森周辺)

▽対象 小学校4年生以上(小学生は保護者同伴)=15人(先着順)

※雪の中を3時間ほど歩きますので、高血圧、心臓疾患など持病のあ

る人は、医師に相談の上参加を。
▽持ち物 スキーウェア、長靴、オーバーズポンカロングスパッツ、かんじき・スノーシュー(貸し出し有り)、スキーのストック(貸し出し有り)、昼食、暖かい飲み物

▽参加料 1人1,000円(テキスト代・傷害保険料を含む)

▽申し込み方法 3月16日までに、電話かファクスで、弘前大学白神自然観察園(山岸さん、☎兼F 39・3706)へ。

間 弘前大学農学生命科学部(本多さん、☎兼F 39・3812)

わらび座 生き生きシアター

【笑顔予報は“晴れのち晴れ”】

▽とき 3月19日(土)、午後1時半～(開場は午後1時～)

▽ところ 岩木文化センター「あそべーる」(賀田1丁目)

▽入場料 高校生以上=500円、中学生以下=無料

▽入場券取扱所 さくら野百貨店弘前店、まちなか情報センター、中央公民館岩木館

間 中央公民館岩木館(☎ 82・3214)

ダンスパーティ in 弘前市民会館

照明学会より照明普及賞を受賞した市民会館ホワイエで、ダンスパーティを開催します。前川建築でのすてきな夜をダンスでお楽しみください。

▽とき 3月21日(月)、午後4時半開演(開場は午後4時～)

▽ところ 市民会館(下白銀町)ホール棟2階ホワイエ

▽入場料 1,500円(1ドリンク付き)

▽定員 60人(先着順)

▽入場券取扱所 市民会館、弘前文化センター、総合学習センター

間 弘前市民会館(☎ 32・3374、第3月曜日を除く午前9時～午後5時)



まち育てフォーラム

市民参加型のまちづくりに関する講演や、今年度開催した「地域のまちづくりを考えるまち育てミーティング」の参加者による事例発表を行います。

▽とき 3月20日(日)、午後1時半～4時半(受け付けは午後1時～)

▽ところ 市民文化交流館ホール(駅前町、ヒロ口4階)

▽内容 基調講演…講師・土井良浩さん(弘前大学大学院地域社会研究科准教授)、北原啓司さん(弘前大学大学院地域社会研究科長)、村上陽心さん(横町十文字まちそだて会

理事長)／事例発表…発表者・まち育てミーティング参加者(東目屋中学校区、第三中学校区、裾野中学校区、常盤野中学校区、ファシリテーター養成講座修了者)

間 都市政策課(☎ 35・1134)

おとのな朗読会

▽とき 3月21日(月)、午後2時～(開場は午後1時～)

▽ところ 温水プール石川(小金崎字村元)研修室

▽定員 40人

▽参加料 500円(1ドリンク付き)

▽内容 「とんかつ」、「野菊の墓」、「蜘蛛の糸」、「ビルマの豊饒」

▽朗読者 三上あきこさん

※事前の申し込みが必要。
間 温水プール石川(☎ 49・7081)

講演「市民による埋もれた歴史資料の掘り起こし」

昔の町並みや生活、文化を知ることができる写真や映像、証言を地域で収集・保存・活用するアーカイブ事業が全国的に行われています。その活動事例や意義についてお話しします。

▽とき 3月26日(土)、午後2時半～

▽ところ ヒロ口(駅前町)3階多世代交流室2

▽講師 相馬信吉さん(青森まちかど歴史の庵「奏海」の会会長)

▽定員 30人程度

※事前の申し込みが必要。

▽参加料 無料

間 HMD弘前(竹森さん、☎携帯070・5473・5245(午後6時以降)、✉ hmd.hirosaki@gmail.com)

※平成27年度市民参加型まちづくり1%システムの対象事業として行われます。

スポーツ鬼ごっこ大会

▽とき 3月27日(日)、午前9時～正午(受け付けは午前8時半～)

▽ところ 弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)

▽対象 小学生とその保護者=100人(先着順)



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されているから探してね!

①弘前城雪燈籠まつり

②古都ひろさき花火の集い

③よさこい津軽

特別番組

メモリアルグラデュエーション2016 ～小学校卒業生のメッセージ～



市内の小学生の卒業メッセージをラジオで紹介するよ!

放送日	放送校
3月7日	桔梗野小学校、修齊小学校、高杉小学校、千年小学校
8日	岩木小学校、大和沢小学校、自得小学校、城東小学校
9日	三省小学校、第三大成小学校、福村小学校、船沢小学校
10日	石川小学校、友小学校、城西小学校、致遠小学校
11日	朝陽小学校、新和小学校、堀越小学校
12日	北小学校、百沢小学校、附属小学校
13日	時敏小学校、松原小学校、和徳小学校

※五十音順(放送順ではありません)。

▽放送日 3月7日～13日の午後7時～9時半

間 FMアップルウェーブ(☎ 38・0788)

プラネタリウム [弘前文化センター]

日	月	火	水	木	金	土
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 北極星を探せ

▽観覧料 一般=240円／小・中学生、高校生=120円

※65歳以上の市民、市内の小・中学生や障がい者、外国人留学生は無料。年齢や住所を確認できるもの提示を。

【わくわく☆こどもプラネ／30分間】

▽テーマ 大きい星座 大集合!!

▽観覧料 無料
間 中央公民館(☎ 33・6561、火曜日は休み)

藤田記念庭園 3月も開館します

3月中は毎日開館しますので、ぜひおいでください。
 ▽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。
 ※ミニコンサートの開催もあります。詳しくは問い合わせを。
 関藤田記念庭園（☎ 37・5525）



教室・講座

ひとにやさしい社会推進セミナー

グループワークを通してコミュニケーションを学び、普段の生活や仕事、就職活動などに役立ててみませんか。
 ▽とき 3月11日（金）午後6時半～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 「今からでも遅くない！人を好きになるコミュニケーション講座」
 ▽講師 中澤侃志さん
 ▽対象 市民または市内に通勤・通学する人

弘前図書館

3月の催し

◎おたのしみおはなし会

▽とき 第1・3土曜日の午前11時～11時半、第2・4土曜日の午後2時～2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 「家族」をテーマとした、絵本の読み聞かせ、紙芝居、昔話、エプロンシアター、なぞなぞなど
 ▽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。

関弘前図書館（☎ 32・3794）

△参加料 無料

※事前の申し込みが必要。託児を希望する人は3月6日までに申し出を（無料）。

関市民参画センター（☎ 31・2500）

親子で楽しむ科学実験教室

LEDであかりを灯そう～光の三原色を知ろう～

LEDを使って、オリジナルの「色が変化する灯ろう」を作ります。

▽とき 3月12日（土）、①午後1時半～、②午後3時～

▽ところ 土手町コミュニティパーク多目的ホール

▽対象 小学生以上（低学年は保護者同伴）=各回20人（先着順）

△参加料 無料

関はがきかファクス、またはEメール（住所、氏名、年齢〈学年〉を記入）で、弘前ロータリークラブ事務局（〒036・8354、上鞘師町24の1、ホテルニューキャッスル5階、☎ 33・7678、✉ 33・5250、✉ hirosakigodorc@onyx.ocn.ne.jp）へ。

ボランティア講座

「ほっと・ばらんていあ」

演奏ボランティアと一緒に、歌つて楽しい時間を過ごしませんか。

▽とき 3月12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

▽テーマ 「ポレポレ・ミニコンサート」

▽講師 和泉昌江さん（ポレポレの会）

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

関ボランティア支援センター（市民参画センター内、☎ 38・5595）

くらしの消費者講座

今回のテーマは「かしこい相続・幸せな遺言」です。意外と知らない相続や遺言について、分かりやすく説明します。

▽とき 3月17日（木）午後2時～3時

△ところ ヒロ口（駅前町）3階多世代交流室2

▽講師 青森県金融広報委員会金融広報アドバイザー

▽対象 市民または市内に通勤・通学する人=20人（先着順）

※事前の申し込みが必要。

△参加料 無料

関市民生活センター（☎ 34・3179）

春休み 親子で陶芸体験

▽とき 3月27日（日）、①午前9時半～正午、②午後1時半～4時

▽ところ 総合学習センター（末広4丁目）2階工芸室

▽内容 ①粘土で器の製作、②素焼きのカップの絵付け

※カップは1組で1つです。

▽対象 市内在住の親子=各20組（先着順）

△参加料 1組 1,500円

▽その他 作品は陶芸窯で焼き、後日お渡します。

※事前の申し込みが必要。

関学習情報館（総合学習センター内、☎ 26・4800）

ウォーキング教室

▽とき 4月4日～7月25日の毎週月・木曜日、午前10時～正午

▽ところ 運動公園、弘前公園、茂森町、弘前B&G海洋センターほか

▽内容 ウォーキングの基礎、ウォーミングアップ、クーリングダウンストレッチ、簡単な筋力トレーニング

▽定員 40人

▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）

▽持ち物 敷物（1畳程度）、飲み物、リュック、帽子、ボールペン

▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・身長・年齢・電話番号・教室名を記入し、3月15日（必着）までに克雪トレーニングセンター（〒036・8101、豊田2丁目3の1）へ。

※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。

関弘前克雪トレーニングセンター（☎ 27・3274）

ひろさき健幸増進リーダーによる運動サークル

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。

【ヒロ口健康サークル～みんなで体を動かそう～】

▽とき 4月の毎週火曜日、午前10時半～11時50分（受け付けは午前10時～）

【ヒロ口フィットネス・ABC・サークル～みんなで体を動かそう～】

▽とき 4月7日～6月30日の毎週木曜日（5月5日を除く）、午前10時半～11時50分（受け付けは午前10時～）

～共通事項～

▽ところ ヒロ口（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 毎回継続して参加できる40歳以上の市民=各28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・希望サークル名を記入し、3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（ヒロ口でのリーダーによる運動教室に初めて参加する人を優先）。

関健康づくり推進課（☎ 37・3750）



手軽に楽しく健康づくり教室

▽とき 4月の毎週火曜日、午後1時半～2時半

▽ところ ヒロ口（駅前町）3階健康ホール

▽内容 ミニバランスボールを使ったストレッチ体操や筋力トレーニン

△内容

全身をほぐすストレッチ体操、簡単な筋力トレーニング、体を使った脳トレーニング。

△対象

市民=20人

△参加料

無料（各自傷害保険などに加入を）

△持ち物

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・年齢・電話番号・教室名を記入し、3月24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。

関弘前B&G海洋センター（☎ 33・4545）

△ストレッチ

△定員 30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・年齢・電話番号・教室名を記入し、3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。

関弘前克雪トレーニングセンター（☎ 27・3274）

緑の相談所

3月の催し

【展示会】

●花の写真展 2日～6日

●桜の花展 16日～27日

【講習会】

●春の庭木のせん定 12日、午後1時半～3時半

●春の庭木の病害虫防除 19日、午後1時半～3時半

●シンビジウムの植替え 26日、午後1時半～3時半

●休館日 7日・14日・22日・28日

関緑の相談所（☎ 33・8737）

ロマントピア天文台

[星と森のロマントピア]

★観察会 3月9日（水）、午前10時～正午…テーマ・部分日食／26日（土）、午後2時～4時…テーマ・太陽プロミネンス

△ところ 星と森のロマントピア（水木在家字桜井）

△入館料 高校生以上=200円／4歳～中学生=100円／3歳以下、市民は無料。

△通常開館時間 午後1時～10時（最終入館は午後9時半）

※事前の申し込みは不要。防寒具の持参を。

関星と森のロマントピア天文台（☎ 84・2233、月曜日は休館（月曜日が祝日の場合は次の平日が休館））

生きがい教室

4月～平成29年3月の1年間の受講者を募集します。

○城西老人福祉センター（城西4丁目）

教室名	主な活動日程	定員
健康体操教室	毎月第1・3土曜日 午後1時半～2時半	25人
詩吟教室	毎月第2・4土曜日 午後1時半～3時半	15人

▽対象 おおむね 65歳以上の市民

▽受講料 無料

▽申し込み方法 3月20日までに、直接来所して申し込みを。

○城西老人福祉センター（☎ 38・0858）

※月曜日と祝日の翌日は休館日。

○鷹ヶ丘老人福祉センター（西茂森1丁目、天満宮境内）

教室名	主な活動日程	定員
絵画教室	毎月第1・3火曜日 午後1時～3時	20人
俳句教室	毎月第1・3木曜日 午後1時～3時	20人
短歌教室	毎月第2・4木曜日 午後1時～3時	20人
書道教室	毎月第2・4金曜日 午後1時～3時	20人

▽対象 おおむね 65歳以上の市民

▽受講料 無料（一部の教室は教材費が必要）

▽申し込み方法 3月20日までに、直接来所して申し込みを。電話での申し込みはできません。

※受講希望者が定員を超えた場合は、抽選で決定します。

○鷹ヶ丘老人福祉センター（☎ 32・7260）

※月曜日と祝日の翌日は休館日。

○老人福祉センター瑞風園（高杉字神原）

教室名	主な活動日程	定員
健康づくり運動教室	毎月第1・3火曜日 午後2時～3時	25人

▽対象 おおむね 65歳以上の市民

▽受講料 無料

▽申し込み方法 3月18日までに、直接来所して申し込みを。

○老人福祉センター瑞風園（☎ 95・3535）

※月曜日と祝日の翌日は休館日。

▽夜間納税相談 3月18日・22日～25日の午後5時～7時半

▽休日納税相談 3月20日・27日の午前9時～午後4時

納期限までに納付できない事情がある人は、未納のままにせず、ぜひ相談においてください。

夜間・休日納税相談日は電話での相談や、市税などの納付もできます。

○老人福祉センター瑞風園（☎ 40・7032、40・7033）

車いす応援隊
ボランティア募集

さくらまつり期間中、車いす利用者の介助や車いすの貸し出しを手伝ってくれるボランティアを募集します。

▽とき さくらまつり期間中の午前9時～午後4時で、午前の部・午後の部・全日のいずれかを選択

▽ところ 弘前公園内

▽対象 大学生以上の市民

▽その他 4月16日の午前9時半から、弘前市社会福祉センター（宮園2丁目）2階大会議室で打ち合わせ会を行います。

○弘前市役所（上白銀町）2階ホワイエ

○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 3月8日（火）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

○弘前コスモス会ふたば行政書士事務所（二葉さん、☎ 88・8781）

○のびのび子ども相談室

▽とき 3月15日（火）

▽受け付け 午前10時～11時（時間予約制。相談が終わり次第終了）

▽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

○3月1日～14日までに、弘前市保健センター（☎ 37・3750）へ。

○岩木図書館の休館

図書の点検や配置替え、館内清掃などのため、次の期間休館します。

▽期間 3月22日～27日

○休館中に図書を返却するときは、岩木図書館（賀田1丁目）入り口横、総合学習センター（末広4丁目）、まちなか情報センター（土手町）、弘前駅自由通路（改札口付近）にある返却ポストを利用して下さい。また、弘前図書館（下白銀町）、子ども絵本の森（駅前町、ヒロ口3階）、相馬ライブラリー（五所字野沢）でも返却できます。

○弘前市保健センター（☎ 37・3750）

○防災意識向上のためのパネル展・一斉行動訓練

パネル展や訓練を通して、災害への備えを考えてみませんか。

○【パネル展】

東日本大震災の発生から現在までの歩みや、ボランティア活動の状況などのパネル展示を行います。

▽とき 3月1日～4日、7日～11日の午前8時半～午後5時

▽ところ 弘前市役所（上白銀町）2階ホワイエ

○【一斉行動訓練】

地震発生時に必要な3つの基本行動を一斉に行ない、自分で自分の身を守ることの大切さを学びます。

▽とき 3月11日

○開始時間は各施設により異なります。

▽対象施設 市内小学校、幼稚園、保育園（保育所）、弘前市役所、岩木・相馬総合支所、各出張所

○この訓練は強制ではありません。あくまで自主的な参加を呼びかけるものです。

▽想定 青森県東方沖を震源とする

歯みがき、母乳について

○子育てについての講座（栄養士による「離乳食から幼児食へ切り替わるときのおはなし」）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

○3月1日～14日までに、弘前市保健センター（☎ 37・3750）へ。

○岩木図書館の休館

図書の点検や配置替え、館内清掃などのため、次の期間休館します。

▽期間 3月22日～27日

○休館中に図書を返却するときは、岩木図書館（賀田1丁目）入り口横、総合学習センター（末広4丁目）、まちなか情報センター（土手町）、弘前駅自由通路（改札口付近）にある返却ポストを利用して下さい。また、弘前図書館（下白銀町）、子ども絵本の森（駅前町、ヒロ口3階）、相馬ライブラリー（五所字野沢）でも返却できます。

○弘前市保健センター（☎ 37・3750）

○防災意識向上のためのパネル展・一斉行動訓練

パネル展や訓練を通して、災害への備えを考えてみませんか。

○【パネル展】

東日本大震災の発生から現在までの歩みや、ボランティア活動の状況などのパネル展示を行います。

▽とき 3月1日～4日、7日～11日の午前8時半～午後5時

▽ところ 弘前市役所（上白銀町）2階ホワイエ

○【一斉行動訓練】

地震発生時に必要な3つの基本行動を一斉に行ない、自分で自分の身を守ることの大切さを学びます。

▽とき 3月11日

○開始時間は各施設により異なります。

▽対象施設 市内小学校、幼稚園、保育園（保育所）、弘前市役所、岩木・相馬総合支所、各出張所

○この訓練は強制ではありません。あくまで自主的な参加を呼びかけるものです。

▽想定 青森県東方沖を震源とする

歯みがき、母乳について

○子育てについての講座（栄養士による「離乳食から幼児食へ切り替わるときのおはなし」）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

○3月1日～14日までに、弘前市保健センター（☎ 37・3750）へ。

○岩木図書館の休館

図書の点検や配置替え、館内清掃などのため、次の期間休館します。

▽期間 3月22日～27日

○休館中に図書を返却するときは、岩木図書館（賀田1丁目）入り口横、総合学習センター（末広4丁目）、まちなか情報センター（土手町）、弘前駅自由通路（改札口付近）にある返却ポストを利用して下さい。また、弘前図書館（下白銀町）、子ども絵本の森（駅前町、ヒロ口3階）、相馬ライブラリー（五所字野沢）でも返却できます。

○弘前市保健センター（☎ 37・3750）

○防災意識向上のためのパネル展・一斉行動訓練

パネル展や訓練を通して、災害への備えを考えてみませんか。

○【パネル展】

東日本大震災の発生から現在までの歩みや、ボランティア活動の状況などのパネル展示を行います。

▽とき 3月1日～4日、7日～11日の午前8時半～午後5時

▽ところ 弘前市役所（上白銀町）2階ホワイエ

○【一斉行動訓練】

地震発生時に必要な3つの基本行動を一斉に行ない、自分で自分の身を守ることの大切さを学びます。

▽とき 3月11日

○開始時間は各施設により異なります。

▽対象施設 市内小学校、幼稚園、保育園（保育所）、弘前市役所、岩木・相馬総合支所、各出張所

○この訓練は強制ではありません。あくまで自主的な参加を呼びかけるものです。

▽想定 青森県東方沖を震源とする

歯みがき、母乳について

○子育てについての講座（栄養士による「離乳食から幼児食へ切り替わるときのおはなし」）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

○3月

マイホーム・ 空き家活用相談会

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

現在お住まいの住宅や空き家の売買、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 3月13日(日)

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D

間青森県居住支援協議会(☎青森017・722・4086)

あおもり子育て応援 パスポートを発行します

県では、地域全体で子どもと子育て家庭を応援する機運づくりを促進するため、子育て家庭等が買い物などの際に割引等の各種サービスが受けられる「あおもり子育て応援パスポート」を発行します。

▽対象世帯 18歳未満の子どもがいる世帯／妊娠中の人がいる世帯

▽申請方法

○インターネットによる申請…青森県電子申請・届出システム内の「あおもり子育て応援パスポート申込手続き」にアクセスし、案内に従って必要事項を入力してください。

○郵送・ファクスによる申請…県庁ホームページから申込書をダウンロードし、世帯の中の一番下の子の健康保険証の写し、もしくは母子健手帳の写し(出生証明書記載ページ)を添付の上、申し込みを。

▽受付期間 随時

▽パスポート利用開始時期 4月～
間青森県健康福祉部こどもみらい課(〒030・8570、青森市長島1丁目1の1、☎青森017・734・9301、✉017・734・8091、✉http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/kosodateouenpassport.html)

スポーツネット弘前ランニング クラブ活動説明会

平成28年度の活動開始にあたり、活動の説明会および練習会を開催します。これからランニングを始めてみたい人、マラソン大会に向けて練習する場所や仲間を探している人も大歓迎です。



▽とき 4月3日(日)、午前9時半～正午

▽ところ 青森県武道館(豊田2丁目)会議室

▽内容 ①午前9時半～説明会(終了後、入会希望者は手続きがあります)／②午前11時～練習会(運動公園周回コース試走)

間スポーツネット弘前(☎32・6523、✉info@sponet-h.com)

教えてください!! あなただけのオンリーワン &ナンバーワン

隠れた地域資源の発掘を目的に、「あなただけのオンリーワン&ナンバーワン」を募集しています。価値観が多様化する中で、今まで注目されなかった物や事柄が突然注目を浴びたり話題になったりする時代です。

私たちの暮らす弘前にも、まだま

だそんな物や出来事がたくさんあるはずです。

「好き」「すごい」「おいしい」「気持ちいい」「不思議」「珍しい」「かっこいい」「癒される」「美しい」など、判断基準は自由ですので、あなたにとって「特別なオンリーワン」「自分だけのナンバーワン」を教えてください。

▽募集部門 建物風景／食べ物・グルメ／催事・行事・まつり／人物・生き物／音・におい／その他

▽応募方法 3月31日までに、はがきかファクス、またはEメール(オンラインリーワンまたはナンバーワンの名称、場所、理由、住所、氏名、年齢、連絡先を記入)で申し込みを。

※受賞作品は、弘前商工会議所青年部ホームページ、FMアップルウェーブjuicy7月号などで発表します。

間弘前商工会議所青年部ユースサミット事務局(〒036・8354、上鞘師町18の1、☎33・4111、✉35・1877、✉takagi@hcci.or.jp)

石綿による疾病の補償・救済

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、各種労災保険給付や特別遺族給付金が支給されます。

石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。

中皮腫などで亡くなった人が過去に石綿作業に従事していた場合、各種給付などの対象になる場合がありますので、まずは気軽にご相談ください。石綿に関する情

報は厚生労働省のホームページ(http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/sekimen/index.html)でもご覧になれます。間青森労働局労災補償課(☎青森017・734・4115)

ブランデュー弘前FC サポーターズクラブ会員募集

弘前からJリーグを目指すサッカーチーム「ブランデュー弘前FC」では、サポーターズクラブの会員を募集しています。

▽カテゴリーと年会費 レギュラー=3,000円／U-18(18歳以下対象)=1,000円／プレミアム=3万円

▽申し込み方法 ブランデュー弘前FC公式ホームページ(http://www.blancdieu-hirosaki.com/supporter_top.php)から申し込みを。

間ブランデュー弘前FC事務局(☎35・2012、平日の午前9時～午後6時)



代引き荷物の宅配業者に ご注意ください!

最近県内で、頼んだ覚えのない代引き荷物の宅配業者に関する相談が急増しています。

宅配業者を装い、家族が頼んだかもしれないと思い込ませ、お金を騙し取るという手口が急増しています。

す。

貼付するはずの送付状がなく、送付先の名前と住所、事業者名しか記載していない請求書が貼り付けられています。相手方の情報が全くない場合、一度払ったお金を取り戻すことは困難です。頼んだ覚えのない代引き配達の荷物は、受け取らないようになります。家族が不在ですぐに確認できない場合は、一度荷物を持ち帰ってもらいましょう。誰も注文していなければ、迷わず受け取りを拒否しましょう。もし荷物を受け取ってしまった場合でも、諦めずに市民生活センターにご相談ください。

▽相談先 市民生活センター(駅前町、ヒロ口3階、☎34・3179、午前8時半～午後5時、月曜日は休館日)

税務署からのお知らせ

【消費税および地方消費税(個人事業者)の確定申告と納税は正しくお早めに】

平成27年分の個人事業者の消費税および地方消費税の確定申告は、3月31日が申告・納付の期限です。

申告が必要となるのは、①平成25年分の課税売上高が1,000万円を超える事業者／②平成25年分の課税売上高が1,000万円以下で、平成26年12月末までに「消費税課税事業者選択届出書」を提出している事業者／③平成26年1月1日～6月30日の期間(特定期間)の課税売上高が1,000万円を超える事業者(①、②の場合を除く)です。

なお、特定期間における1,000万円の判定は、課税売上高に代えて、給与等支払額の合計額によることもあります。

【平成27年以降に父母など

から財産の贈与を受けた人へ】

平成27年1月1日以降に、父母や祖父母などの直系尊属から財産の贈与を受けた人(贈与を受けた年の1月1日時点で20歳以上の人)のその財産に係る贈与税の額(暦年課税)は、「特例税率」を適用して計算します。

「特例税率」の適用を受ける場合で、贈与を受けた財産の価額の合計額から基礎控除(110万円)を差し引いた金額(課税価額)が300万円を超えるときは、贈与税の申告書とともに、贈与により財産を取得した人の氏名、生年月日、贈与者の直系卑属に該当することを証する書類(戸籍謄本など)の提出が必要です。

詳しい内容は、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)をご覧ください。

間弘前税務署(☎32・0331)

日本の伝統文化に挑戦して みませんか!

宮内庁より、平成29年歌会始のお題および詠進歌の詠進要領が発表されました。

▽お題 「野」

※「野」の文字を使用していれば、熟語でも可。

▽締め切り 9月30日(金)消印有効

▽申し込み先 〒100・8111(住所不要)、宮内庁「詠進歌」あて

▽その他 詠進要領など、詳しくは宮内庁ホームページ(<http://www.kunaicho.go.jp/>)をご覧ください。

間宮内庁式部職あてに、郵便番号、住所、氏名、問い合わせ内容を書き、返信用切手を貼った封筒を添え、9月20日(日)までに郵送を。

有料広告

有料広告

有料広告

有料広告

市のテレビ番組

えがお弘前“ビタミンHi(ハイ)”

創業・起業 応援団
～ひろさきビジネス支援センター～

弘前で創業・起業したいと思っている人などのために、相談から創業・起業後までをサポートする「ひろさきビジネス支援センター」を紹介します。

○放送日 3月19日(土)、午前11時半～11時45分

○放送局 青森朝日放送(ABA)



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
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	3月23日・24日/ 受付=午後0時半～1時半	平成26年9月生まれ	
3歳児	3月2日・3日/ 受付=午後0時半～1時半	平成24年8月生まれ	
1歳児歯科	3月16日・17日/ 受付=午後0時半～1時	平成27年3月生まれ	
2歳児歯科★	対象=平成25年9月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診		
離乳食教室	3月25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 ※歯の相談希望者は歯ブラシを持っている場合は持参を。	平成27年10月生まれ	3月4日～24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 内 容	対象・定員	料 金	問い合わせ・申込先
セ ット 検 診	医師会健診センター	通年3月7日～3月11日 ※女性限定日は問い合わせを。 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〉）	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 検 診	医師会健診センター	3月9日 ※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。	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・子宫・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。			

▶おたふくかぜワクチンの接種費用を助成

▽期間 3月31日まで

▽対象 生後12か月以上の小学校

就学前の子どもで、一度もおたふくかぜワクチン接種をしたことがなく、おたふくかぜにかかったことがない人

▽費用 4,000円（自己負担）

※生活保護受給者は無料。助成期間が過ぎると全額自己負担になります。

▶風しん抗体検査とワクチン

接種費用を助成

妊娠を希望する女性などを対象に、風しん抗体検査およびワクチン費用を全額助成しています。

▽期間 3月31日まで

▽対象 市内に住所を有し、平成2年4月1日以前に生まれた人で、妊娠を希望する女性とその夫および同居家族、または妊婦の夫および同居家族

▽申請方法 健康づくり推進課（弘前市保健センター内）窓口に事前に申請してください。なお、妊婦の夫および同居家族は、申請の際に母子健康手帳の持参を。

▶定期予防接種

【麻しん風しん混合・2種混合・BCG・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。なお、子宮頸がん予防ワクチン接種は、勧奨差し控え中です。

平成28年度小学校に入学する人は、3月31日で麻しん風しん混合Ⅱ期の予防接種の対象からはずれます。期間が過ぎると有料（約9,000円）になりますのでご注意ください。

対象者で予診票を持っていない人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 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。上記対象者で、まだ接種していない人には、はがきで再勧奨しています。

▽費用 5,000円（自己負担）

※生活保護受給者は無料。



高血圧予防・改善 ~家庭で血圧を測ろう~



血圧とは、末梢組織の隅々まで血液を循環させる原動力です

血圧とは、血管系のある点における圧力で、単位はmmHgで表されます。100mmHgの血圧は水銀柱を100mm押し上げる圧力を意味しています。水銀の比重は水の13.6倍なので、水柱なら136cm押し上げることになります。このような強い圧力があるからこそ、動脈から何度も枝分かれして毛細血管レベルになっても、組織内（細胞）に血液を流すことができます。

高血圧になると影響を受ける臓器は、脳血管・心臓（冠動脈）・腎臓です

血圧が「高い」、「低い」といいますが、血圧はいつも一定なわけではありません。心臓が収縮して血液を送り出した時の血管への圧を収縮期血圧（最高血圧）といい、拡張した時に血管が元の太さに戻りながらかかる圧を拡張期血圧（最低血圧）といいます。腕の圧が180の人、120の人がいますが、違っていても毛細血管の圧（細胞まで血液が届く圧）は一定に保たれています。この毛細血管の圧を一定にする仕事をしている重要な血管が細動脈で、この細動脈への圧が高いと血管がふくらんだり、傷ついたりして血管が痛くなります。細動脈の太さはわずか0.2～0.5mm程度です。特に高血圧に弱いのが、脳と腎臓です。

家庭で血圧測定をすることで、普段の血圧の状態を知ることができます

家庭で血圧測定をすることで、昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「仮面高血圧」や、診察室での血圧が高く、家庭での血圧が正常である「白衣高血圧」などの発見に役立ちます。高血圧の診断では家庭での血圧が優先されます。測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または過剰な降圧が

みられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、增量や減量したりするための判断材料になります。

●高血圧の診断基準（家庭血圧）(mmHg)

高 血 圧	135 以上かつ（または）85 以上
正 常	…125 以上（または）80 以上
正 常 域 血 圧	高 値 134 または 84
	正 常 …125 未満かつ 80 未満

※糖尿病や腎臓障害がある場合、厳格な降圧目標が決められ、この基準は用いません。

市販の自動血圧計を使用しますが、手首や手指で測定する簡易タイプは信頼性が低いため、上腕にカフを巻いて測定するタイプを選びましょう。

正しい測定方法は、朝と夜、1日2回行います



- 起床後1時間以内
- トイレに行った後
- 朝食の前
- 薬を飲む前



- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける
- いすに座って1～2分たってから測定する
- カフは心臓の高さにする
- 薄手のシャツなら1枚着たままでよい

血圧が上がる原因をチェックしよう！

- 遺伝
- 食べ方（食べ過ぎ、塩分が多い、野菜が少ない）
- 肥満
- 運動不足
- たばこ
- 交感神経（過労、緊張、睡眠不足）
- ホルモン異常
- アルコール

3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	ヒロ口健康エリア	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。	22日	11日・16日・27日	午前9時～11時（予約制）	弘前市保健センター（☎37・3750）
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。	7日・28日		午前9時～午後3時（予約制）	

読者の
ひろば今月のテーマ
「別れ」

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。

別れ！最後の握手

昨年10月、成田空港に着いたら「救急車で入院」のメールが届いた。電車を乗りつぎ埼玉県三郷の総合病院へ。酸素の管をつけた妹は鉛色の顔。主治医は心臓病と診断。それか

ら妹と5~6時間話しあった。亡くなった両親のこと、幼いころのあれこれ、生まれ育った百石町のこと。妹は起き上がり、鉛色だった顔色も明るく輝きを戻し、よく笑いしゃべった。妹も80才。「お互い何かあってもすぐ来れないし、生きて会えるのはこれが最後かもね！」とうなづきあい、何度も手を握って笑顔で別れてきた。(森岡淳子さん)

自分&別れ

別れにはいろいろな別れ方があります。両親、夫、友達とは心に残る『悲しい別れ』、遠方で暮らしていたときの友との『辛い別れ』、東京から姉妹が遊びに来て帰るときに「じや、元気でね」と交わす『寂しい気持ちになる別れ』。

こうしてペンを取っていると、いろいろな別れ方が走馬灯のように浮かんできます。(宮村孝子さん)

母

胃ガンを見つけて10ヶ月。食べることが好きだった母、ご飯が大好きでした。

「痛い」と言うこともなく病氣と闘い、最後を生き抜きました。「ご飯も炊いたし、餅もたくさん作ったから、食べに家に帰ろう」と言って連れて来ました。

日々変わることなく、遺影に納まって静かにほほ笑んでいます。お世話になった皆様、たくさんの思い出をありがとうございました。(P.N.匿名希望さん)

教えて！たか丸くん
クイズの答え

答えは、②の古都ひろさき花火の集いだよ！弘前城雪燈籠まつりは40回目、よさこい津軽は16回目を迎えたよ。弘前には昔からの歴史ある祭りや、最近行われるようになった子ども向けのイベントなどさまざまな催しがあるから、気になるイベントをチェックして、友達や家族と行ってみよう！



※質問は19ページに掲載。

4月1日号の投稿募集



◎読者のひろばお便りテーマ

「孫」

…孫のためにあげたことや、孫にしてもらったことなど、「孫」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 「開」

…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、3月8日（必着）までに、郵送、持参、ファックスまたは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、ファックス35・0080、Eメールkouhou@city.hirosaki.lg.jp）

Smile
通信

3月生まれ



おおば ここね
大場 心寧ちゃん
H27.3.18生(紙敷沢)



さいとう りこ
斎藤 莉心ちゃん
H27.3.9生(青山2)



ささき そうや
佐々木 奏弥くん
H27.3.8生(高田4)



そうま あさひ
相馬 旭陽くん
H27.3.26生(境閑)



くどう める
工藤 萌月ちゃん
H27.3.1生(小沢)



いまい はるひ
今井 遥日ちゃん
H27.3.22生(大和沢)



みかみ しょうた
三上 翔太くん
H27.3.13生(龜甲町)



すとう くれは
須藤 紅羽ちゃん
H27.3.20生(土手町)



ほうきょう りん
鳳京 凜くん
H27.3.15生(田園2)



かねえだ ゆうな
金枝 優菜ちゃん
H27.3.16生(城東中央1)



かさい れん
葛西 蓮くん
H27.3.5生(稻田1)



ふなこし こうた
船越 公太くん
H27.3.10生(川先3)



たんどう ここの
丹藤 心菜ちゃん
H27.3.28生(清原3)



おさない りな
小山内 吏奈ちゃん
H27.3.9生(石渡1)



かぶともり ようき
駒森 陽乙くん
H27.3.8生(糠坪)



しもだて ひかる
下館 煌 ちゃん
H27.3.5生(城西3)



なりた とくい
成田 透輝くん
H27.3.19生(如来瀬)



さくらだ のあ
櫻田 望愛ちゃん
H27.3.21生(八代町)



さとう みつき
佐藤 美月ちゃん
H27.3.14生(富田町)



かわむら かずとる
川村 和耀くん
H27.3.5生(浜の町西1)



おさない おとは
小山内 音葉ちゃん
H27.3.26生(土堂)



やまもと あいさく
山本 愛桜ちゃん
H27.3.22生(大久保)



さいとう りお
齋藤 理桜くん
H27.3.17生(未広2)

4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4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、3月8日（必着）までに、郵送、持参またはEメールで応募ください。

★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）

どしどし
応募を！

今月のお題 「令」

選・広聴広報課

一目惚れ花丸そと見合い席
息合って寄せ鍋つつき箸交差
活け造り目と目が合った手が疎む
合う度に老けた老けたと要らぬ世話

独り者一合の米もて余す
一合が三合になる今宵酒
さり気なく合いの手母の聞き上手
まなざしの合うが恋のはじめなり

通学路色とりどりに雨合羽
里帰り洗濯・食事にただ合掌
耳とおく娘と会話嗜み合わず
節分の鬼役似合う爺の顔

宝くじ神棚仏壇手を合わせ
九くなり声かけ合って八十路坂
合鍵を心につけるウエディング
雨空の合間に見える虹の嬉しさ

足に合うくたびれた靴離れない
ゆづり合い着ぶくれダルマバスの中
春彼岸合わせ鏡に亡母がいる
絶妙の合の手入れて大爆笑

雪むろのころ合い数え舌踊る
さり気なく合いの手母の聞き上手
まなざしの合うが恋のはじめなり
通学路色とりどりに雨合羽

里帰り洗濯・食事にただ合掌
耳とおく娘と会話嗜み合わず
節分の鬼役似合う爺の顔
宝くじ神棚仏壇手を合わせ

九くなり声かけ合って八十路坂
合鍵を心につけるウエディング
雨空の合間に見える虹の嬉しさ
足に合うくたびれた靴離れない

ゆづり合い着ぶくれダルマバスの中
春彼岸合わせ鏡に亡母がいる
絶妙の合の手入れて大爆笑
雪むろのころ合い数え舌踊る

さり気なく合いの手母の聞き上手
まなざしの合うが恋のはじめなり
通学路色とりどりに雨合羽
里帰り洗濯・食事にただ合掌

耳とおく娘と会話嗜み合わず
節分の鬼役似合う爺の顔
耳とおく娘と会話嗜み合わず
宝くじ神棚仏壇手を合わせ

九くなり声かけ合って八十路坂
合鍵を心につけるウエディング
雨空の合間に見える虹の嬉しさ
足に合うくたびれた靴離れない

ゆづり合い着ぶくれダルマバスの中
春彼岸合わせ鏡に亡母がいる
絶妙の合の手入れて大爆笑
雪むろのころ合い数え舌踊る

※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。

編集後記

▶ 10年前はちょうど大学を卒業して、社会人のスタートを切るかどうかという期待と不安のなかにいたころ。毎日を意識的に、時間を大切に過ごすことの重要さを特に感じた時期でもありました。毎日の生活に追われて忘れてしまいがちなことですが、当時の思いも含めて、大切に毎日を過ごしていきたいです。(大)

▶ 弘前に住んでから7年。合併当時は青森市に住んでいて、そのころは弘前には年に数回遊びに行く程度で、ここで働くことになるとは思っていませんでした。しかし、いざ住んでみると地元とは異なる町並みや弘前ならではの祭りに触れ、今では弘前を思いっきり満喫し、第2のふるさとになっています。(柿)

NEWS

弘前デザインウィーク 「Snow Art Gallery ~スノーアートギャラリー~」 を開催しました

2月13日、吉野町緑地公園で、りんご箱を利用した新しいアートの楽しみ方をデザインする市民参加型イベント「Snow Art Gallery ~スノーアートギャラリー~」を開催しました。

会場では、地元保育園児がりんご箱に描いた作品の展示のほか、アーティストがその場でアートを描き出すライブペイントや、来場者がスマートフォンやカメラで会場内を撮影し応募するフォトコンテストなどが行われました。

フォトコンテストの結果は、H IROS A KI D E S I G N



WE EK公式サイト (<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/hdw/>) で3月上旬ごろ発表し、優秀作品は広報ひろさき4月1日号に掲載する予定です。

■問い合わせ先 広聴広報課 (☎ 35・1194)



お伊勢まいり
平岩弓枝著、文藝春秋



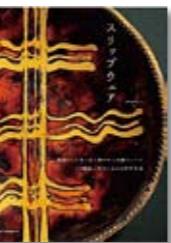
大嵐で甚大な被害を受けた旅宿「かわせみ」の女主人のいたちが、お伊勢まいりに出かけた。のどかな街道風景を眺めながら慣れない旅を続けるが、次々と怪事件が起こり…。

ロング・ロング・ホリディ
小路幸也著、PHP研究所



でも、僕らは探していたんだ。見えない未来を。この場所で。80年代初頭の札幌を舞台に、喫茶店でアルバイトをする大学生と店に集う若者たちの成長と苦悩を描いた長編小説。

スリップウェア
誠文堂新光社編、誠文堂新光社



18世紀から19世紀に、英国で作られた実用的なうつわ「スリップウェア」に美を見出したのは、日本の民藝運動の創始者だった。スリップウェアの意匠と制作技法を、写真を交え紹介。

NEW BOOKS COMING UP

昭和のレトロパッケージ
初見健一著、グラフィック社



キュートでオシャレ、クールなデザインがいっぱい! ペコちゃん、 cherrio、クーピーペンシル…。キャラクターからイラスト、ロゴなど、個性的な昭和の商品パッケージを紹介。

まんげつの夜、どかんねこのあしがいっぽん
朽木祥作著、片岡まみこ絵、小学館



ひとりぼっちのノネコは食べてばかり。さみしいと、心のかわりにおなかを満たしてしまう。とうとうノネコは友だちを探しに出かけた。ところがその夜は、特別な「まんげつの夜」で…。

弘前図書館近着図書紹介
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
※3月の休館日は17日です。
問 ☎ 32・3794

編集後記

▶ 10年前はちょうど大学を卒業して、社会人のスタートを切るかどうかという期待と不安のなかにいたころ。毎日を意識的に、時間を大切に過ごすことの重要さを特に感じた時期でもありました。毎日の生活に追われて忘れてしまいがちなことですが、当時の思いも含めて、大切に毎日を過ごしていきたいです。(大)

▶ 弘前に住んでから7年。合併当時は青森市に住んでいて、そのころは弘前には年に数回遊びに行く程度で、ここで働くことになるとは思っていませんでした。しかし、いざ住んでみると地元とは異なる町並みや弘前ならではの祭りに触れ、今では弘前を思いっきり満喫し、第2のふるさとになっています。(柿)

食改さん
おすすめ
レシピ
File.51

楽しいおやつレシピ いちご大福

弘前市食生活改善推進員会

材料(8個分)

A 白玉粉……140g
砂糖……大さじ2
塩…………少々
水…………200ml
こしあん……120g
片栗粉……大さじ4
いちご……8個

①耐熱ガラスボウルまたは大きなどんぶりなどにAの材料を入れ、よく混ぜる。分量の水を2~3回に分けて加え、泡立て器でつぶがなくなるまでよく混ぜる。
②いちごは洗ってヘタをとり、水分をふき取る。こしあんは8等分に分け、いちごの頭の部分が少し見えるようにあんで包んでおく。
③①の容器にラップを軽くかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。取り出し、木べらでよく混ぜ、さらに2分加熱し、取り出して、透明感が出るようにしっかりと混ぜる(不足な場合はさらに30秒くらい加熱)。
④皿またはバットに片栗粉を広げておき、③の餅を全部流し入れる。少し冷ましてから8等分に手で切るように分ける。冷めてから丸く広げ、手のひらにのせ②のあんを中心におき、餅で包むようにまとめて出来上がり。



●電子レンジで加熱した後に餅の生地をよくこねましょう。餅の生地が熱いので注意し、冷ましてから包むと簡単です。／●写真は男性料理教室の参加者が作つたいちご大福です。いちごのおいしい季節に、一度作つてみませんか。

■1人分の栄養量：エネルギー／109kcal、タンパク質／2.7g、カルシウム／7mg、食塩相当量／0.1g

第32回 弘前城ミス桜コンテスト



観光 光弘前に彩りを添える「第32回弘前城ミス桜コンテスト」を開催します。選ばれた皆さんには、市の四大まつりや県内外での各種観光イベントやキャンペーンなどで弘前をPRするために活躍していただきます。

△**とき** 4月10日(日)、午後1時~

△**ところ** 弘前文化センター(下白銀町)2階大会議室

△**選出** ミス桜グランプリ=1人/ミス桜=2人

※ミス桜グランプリには総額約60万円相当の賞金・賞品を、ミス桜には総額約20万円相当の賞金・賞品を贈呈。

△**選出方法** 一次審査(書類選考)で15人程度を事

前に選出し、会場での決勝審査で決定。書類審査の結果は、東奥日報の紙上に掲載するほか、郵送で通知します。

△**応募資格** 満18歳~28歳の未婚女性(高校生・他のミス任期中の人に除く)で、津軽地域(青森市を含む)に住んでいる人

△**申込先** 3月25日までに、申込用紙に住所、氏名、生年月日、電話番号、学歴、職業(勤務先)、趣味などを記入し、顔写真・全身写真を各1枚貼り、次の①か②に申し込みを。申込用紙も用意しています。

①東奥日報社弘前支社(〒036・8207、上白銀町3の4、☎34・5151)

②弘前市観光政策課(〒036・8551、上白銀町1の1、市役所5階、☎35・1128)

会員募集

ウィークエンド子どもクラブ

小・中学生のための子どもクラブ会員を募集します。

いろいろな学校の友達を作るチャンスです。人数に限りがありますので、早めにお申し込みください。

△**内容** 下表参照

△**申し込み方法** はがきまたはEメール(住所・氏名〈ふりがな〉・性別・電話番号・保護者名・学校名・新学年・

希望するクラブ名(1つ)を記入)で、3月14日(必着)までに生涯学習課「ウィークエンド子どもクラブ」係(〒036・1393、賀田1丁目1の1、✉shougai@city.hirosaki.lg.jp)へ。

※複数のクラブに申し込むことができます(1通につき1クラブまで)。応募多数の場合は抽選で決定します。また、各クラブの開始日などは、後日はがきまたはEメールでお知らせします。

問生涯学習課(岩木庁舎内、☎82・1641)

クラブ名	活動日程(原則として)	会場/内容	対象/参加料
子どもせん茶道クラブ	毎月第2・4土曜日の午前10時~午後4時	総合学習センター茶室/せん茶道のおけいこ	小・中学生=10人/毎回300円
やきもの子どもクラブ	毎月第1土曜日の午前9時半~11時半	総合学習センター工芸室/やきものを作ろう	小学校2年生~中学生=20人/毎回100円
女子ソフトテニスクラブ	毎週土曜日(4月中旬~3月)の午前9時半~正午	弘前公園ほか市内体育施設/ソフトテニスの基礎	小学校3年生~6年生の女子=20人/年間1,000円
子ども囲碁クラブ	毎月第1・3土曜日の午前9時半~11時	市民参画センター/囲碁の手ほどき・実戦	小・中学生=30人/無料
日本舞踊を楽しむ会	毎月第1土曜日の午後0時半~2時半 毎月第3土曜日の午前9時半~午後0時半	弘前文化センター(第1土曜日)、第三大成小学校(第3土曜日)/童謡、長唄、浴衣の着方	小・中学生=20人/無料
子どもサッカークラブ	毎月第1・3土曜日(5月~10月)の午前9時~11時	豊田小学校グラウンド、克雪トレーニングセンター/基本技能を身に付けサッカーで遊ぼう	小学生=20人/無料
いけばな子ども教室	毎月第1日曜日の午前9時半~11時半	弘前文化センター/いけばなの基礎	小・中学生=30人/毎回500円
子どもお琴クラブ	毎月第1・3土曜日(5月~9月)の午前10時~正午(10月~3月は毎月第1土曜日のみ)	弘前文化センター/琴演奏の基礎と合奏練習	1年間継続して参加できる小学校3年生~中学生=若干名/無料
弘前ねむの会ファミリー	毎月第1・3土曜日(春・夏・冬休みあり)の午後1時	桔梗野小学校音楽室/歌と手話でのびのび歌おう、英語でミュージカルを歌おう	小・中学生=10人/毎月500円(楽譜などの代金として)
コラスノーザンウイング	半~4時		

※上記の内容については変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。



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。