

hirosaki

「話題」と「笑顔」を届ける総合情報誌 広報ひろさき

2016

7 / 1

No.249



特集

夏だ！遊びに出かけよう !!

02

目次
 ◆弘前ねぶたまつり
 ◆参議院議員通常選挙 ほか

04

夏だ！遊びに出かけよう !!

06

市政情報

14

◆国保年金課からのお知らせ
 ◆後期高齢者医療制度
 ◆介護保険制度
 ◆市役所新庁舎完成および既存庁舎改修に伴うお知らせ
 ◆資源物の拠点回収 ほか

フォトコレ in ひろさき

15

Hirosaki Jazz Street 2016、
津軽森・つがるもり 2016 ほか

16

学生企画コーナー

26

もっと②♥弘前 !!

28

暮らしの information

イベント、教室など

Health Information

健康の掲示板

市民の健康まつり

読者のひろば

smile 通信

さらっと一句・川柳

弘前図書館近着図書紹介
食改さんおすすめレシピ

開幕まであと1カ月！8月1日～7日

弘前ねぶたまつり

津軽の夏の夜空を彩る弘前ねぶたまつりの季節が近づいてきました。熱い津軽魂が一堂に会する弘前ねぶたまつりへどうぞおいでください。

有料観覧席の販売開始

有料観覧席は、桜大通りとJR弘前駅前のタクシー乗り場、ホテルナクアシティ弘前の前などに設置されます。販売は7月1日からです。

▽料金

○桜大通り 指定観覧席（いす席）…1,800円（ガイドブック、うちわ、りんごジュース付き）／自由座敷席…高校生以上=1,800円（ガイドブック、うちわ、りんごジュース付き）

○駅前 指定観覧席（いす席）…1,800円（ガイドブック、うちわ、りんごジュース付き）

▽販売場所 市立観光館、まちなか情報センター

■問い合わせ先 弘前観光コンベンション協会（☎ 35・3131）

ねぶたミニ展作品募集

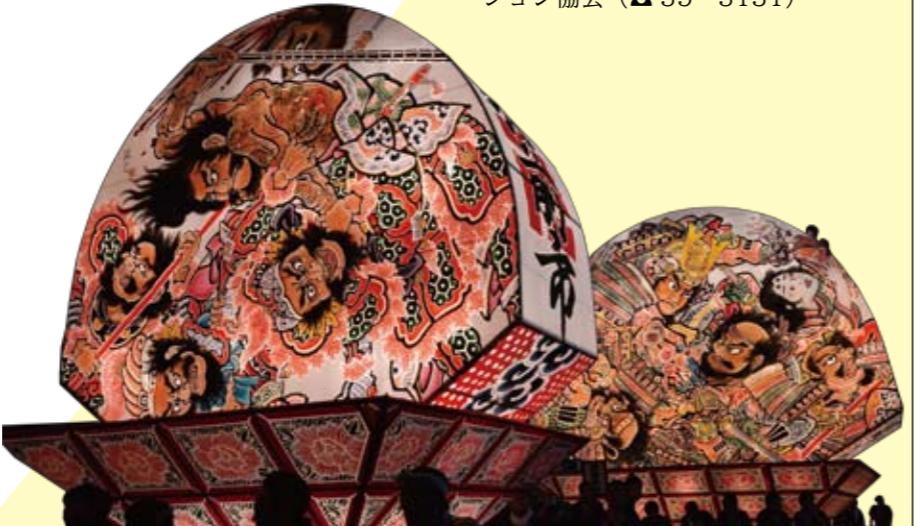
ねぶたミニ展の作品を募集します。応募作品は、7月31日から8月7日まで、市立観光館（下白銀町）2階ロビーに展示します。

▽募集作品 ○ねぶた鏡絵（縦74cm×横55cm以内）／○見送り絵（縦163cm×横74cm以内）／○金魚ねぶた（直径20cm以上）

▽対象 小学生以上のアマチュアの人

▽応募方法 作品の裏に住所・氏名・年齢・職業（学校名）・電話番号を記入し、7月26日（必着）までに、弘前観光コンベンション協会（〒036・8588、下白銀町2の1、市立観光館内1階管理事務所）へ、郵送または持参してください。なお、作品の返却は8月12日からとなります。

■問い合わせ先 弘前観光コンベンション協会（☎ 35・3131）



【今号の表紙】

一番上手にできたのだ～れ？

弘前城植物園で行われた散策イベントに参加した子どもたち。思い思いに紙粘土で作った花瓶に、シランとシャスターイジーを飾りました。新緑あふれる緑のじゅうたんの上で、友達や兄弟とそれぞれの自信作を見せ合い、無邪気な笑みを浮かべる光景が、楽しかった1日を教えてくれます（関係記事を4ページに掲載）。

参議院議員通常選挙

投票日 7月10日

7月10日（日）は参議院議員通常選挙の投票日です。投票日当日、仕事や用事などで投票できない人は別表のとおり期日前投票ができますので、ぜひ期日前投票所に足を運び、あなたの大切な1票を投票しましょう。

※参議院議員通常選挙の詳しい内容は広報ひろさき6月15日号をご覧ください。

■問い合わせ先 選挙管理委員会事務局（市役所6階、☎ 35・1129）



投票期間	7月9日（土）まで				7月6日（水）～8日（金）
投票場所	弘前市役所 (下白銀町) 2階ロビー	岩木庁舎 (賀田1丁目) 1階	相馬庁舎(五 所字野沢)交 流コーナー	総合学習センタ ー(未広4丁目) 1階会議室	ヒロロスクエア(駅 前町)ヒロロ3階 多世代交流室2
投票時間	午前8時半～ 午後8時	午前8時半～午後6時			午前10時～ 午後8時
注意事項	①住んでいる地域に関係なく、上記のどの投票所でも投票することができます。 ②受け付けの際、投票所に当日行けない理由などについて「宣誓書」を提出してもらいます。「宣誓書」は各人の投票所入場券の下部にある欄に記入するか、期日前投票所の受付にも用意しています。 ③投票所によって投票期間および投票時間が異なります。 ④投票所入場券が届いている場合は、持参してください。 ⑤弘前大学には投票者用の駐車場がありませんので、ご了承ください。 ⑥ヒロロスクエアで投票する際はヒロロ駐車場（1時間無料）をご利用ください。 ※今回の選挙からヒロロスクエアでの投票時間を午後8時まで延長します。				

期日前
投票

＼今年も「はるか夢球場」で開催!! ／

2016プロ野球 イースタン・リーグ公式戦



当日観戦の来場者全員にジェット風船を、小学生以下の観戦者先着500人にイーグルスキャップを、観戦チケット提示で先着700人に巨大アップルパイをそれぞれプレゼントしますので、ぜひご来場ください。

▽とき 7月23日（土）、午後1時試合開始（午前11時10分開門予定）

▽ところ はるか夢球場（豊田2丁目）

▽対戦カード 楽天イーグルス 対 北海道日本ハム

▽内容 プロ野球公式戦／ウエルカムハイタッチなどの選手とのふれあ

い／県内各地のご当地グルメが大集合する「青森ぐるめ・ふい～～るど」コーナーなど

▽入場料 外野席に限り、「ひろさき多子家族応援パスポートを持参の多子家族（先着500人）」および「小学生以下全員」を対象に入場無料とします。そのほか、観戦チケットの料金および販売先などの詳細は、楽天野球団WEBサイトや市ホームページ、市内公共施設などへ掲示のポスターでご確認ください。

※運動公園周辺の交通渋滞を防止するため、当日は右記を参考に、公共交通機関をご利用ください。協力をお願いします。

①弘南鉄道弘南線…「観戦チケット提示で帰りの乗車運賃が無料！」

②無料シャトルバス運行

【運行ルート】さくら野百貨店弘前店⇒つがる弘前農協本店⇒運動公園

【運行時間】往路…午前10時～午後0時半（30分おきに出発）／復路…試合終了15分後から随時発車予定

■問い合わせ先 文化スポーツ振興課（☎ 40・7115）

特集

夏だ！遊びに出かけよう !!

夏本番をむかえ、次第に暑くなってきたね。今回は、そんな夏におすすめしたい市内の3施設を紹介します。まだ行ったことがない人は新しいお出かけスポット、行ったことがある人も今までと違った遊び方を発見できるかもしれません。夏だからこそ、家族や友人とお出かけしませんか。なお、いずれの施設も65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、市内外の障がい者、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料です。

弥生いこいの広場

弥生いこいの広場は、岩木山のふもとにあります。ハイランドハウス（事務室・食堂・休憩所）を中心に、日本の野生動物を中心とした動物広場やオートキャンプ場があり、家族で一日中楽しめるレクリエーション施設です。周辺には、ミズナラ、ブナの自然林が広がり、八甲田山や津軽平野を眺める事ができます。

今後のイベント

7月

- 工作教室 3日（日）、午前10時～
- ホタル観察会 16日（土）、午後8時～
- 動物観察と自然体験キャンプ会 26日（火）・27日（水）※事前の予約が必要。
- 動物のエサやり体験 31日（日）、午前11時半～

※イベント内容の詳細については、広報ひろさきで随時お知らせしています。



Information

- ▽開設期間 11月13日まで
- ▽開設時間 午前9時～午後4時半
- ▽ところ 弥生いこいの広場（百沢字東岩木山）
- ▽入場料（動物広場のみ） 一般=430円／中学・高校生=270円／4歳以上～小学生=210円
- 問い合わせ先 弥生いこいの広場（☎ 96・2117）

弥生いこいの広場に遊びに来た
相馬さんご家族

うさぎに触れることが
きて楽しかった!! (右下・
友莉愛ちゃん)

エサやり体験
ができるよ!

走り回れるピク
ニック広場!



弘前城植物園

弘前公園内三の丸にある弘前城植物園は昭和63年5月31日に開園しました。面積は7万6,500m²あり、春から秋にかけて1,500種、12万4,000本の樹木・草木を見る事ができます。散策所要時間は約40分～1時間ですが、自由広場でお弁当を広げれば、一日中楽しめます。



子どもたちが散策イベントを体験



今月見ごろの花



今月見られる花はこれ！市内の小・中学生は無料で入園できるので、ぜひ行ってみてね！また、小学校以下の教育団体を対象にした体験型ガイドも開催しているよ。詳細は問い合わせしてね。



Information

- ▽開園期間 11月23日まで
- ▽開園時間 午前9時～午後5時（最終入場は午後4時半まで）
- ▽ところ 弘前城植物園（下白銀町）
- ▽入場料 一般=310円／小・中学生=100円
- 問い合わせ先 市みどりの協会（☎ 33・8733）

プラネタリウム



中央公民館プラネタリウムは、その季節に合ったプログラムを投影し、美しい星空と天文の楽しさを紹介します。弘前市から見える特徴的な星や星座などについて詳しく解説する一般投影や、小学生向けに物語とともにわかりやすく解説するわくわく☆こどもプラネなどのプログラムを用意しています。開催日や内容など、詳しくは広報ひろさき毎月1日号でお知らせしています。

- 問い合わせ先 中央公民館（☎ 33・6561）



夜空を見ることはあまりなかったので、プラネタリウムで星空を見られて楽しかったです!!

プラネタリウムに訪れた
福士 鼓太郎くん

不明な点はお問い合わせください

国保年金課からのお知らせです

国民健康保険料の納入通知書を発送します

本年度の国民健康保険料の納入通知書を7月14日(予定)に発送します。届きましたら記載内容を確認し、保険料の賦課内容などについて不明な点があれば、お問い合わせください。失業による収入減少などを理由とした保険料の減免については、国保年金課(市役所新館1階〈7月4日以降は新庁舎1階〉)に相談を。※異動届け出、被保険者証の発行、再交付手続きなども同じ窓口で対応します。なお、所得内容の確認は市民税課(市役所本館2階〈7月4日以降は新庁舎2階〉)、分割納付などの手続きは収納課(市役所本館2階〈7月4日以降は新庁舎2階〉)で行ってください。

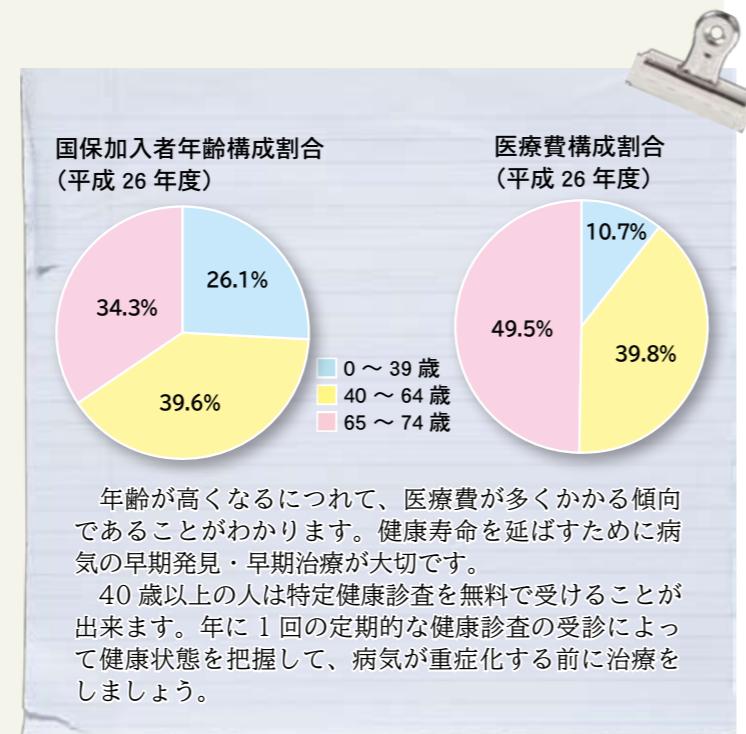
△その他 第1期分からの減免申請は、第1期納期限の日(8月1日)が申請期限ですので、ご注意を。

シリーズ

国民健康保険の現状

国民健康保険制度はこれまで、市町村等が主体となって運営していましたが、平成30年度からは都道府県と市町村が一緒に運営していくことになります。平成30年度を前に、市民の皆さんに国民健康保険の仕組みや当市の国民健康保険の現状を知ってもらうため、広報ひろさき内で随時お知らせします。

今回は当市の国民健康保険への加入状況や医療費の状況についてです。国民健康保険の加入者数は人口の減少と同様に減少傾向にありますが、75歳になると国民健康保険から後期高齢者医療に切り替わるため、人口の減少よりも減少割合が大きくなっています。



年齢が高くなるにつれて、医療費が多くかかる傾向であることがわかります。健康寿命を延ばすために病気の早期発見・早期治療が大切です。

40歳以上の方は特定健康診査を無料で受けることが出来ます。年に1回の定期的な健康診査の受診によって健康状態を把握して、病気が重症化する前に治療をしましょう。

【国民健康保険料の非自発的失業者に対する軽減制度について】

勤め先の都合(倒産や解雇など)で離職した人が国民健康保険に加入していた場合、申請により離職した翌日の月から、その月が該当する年度とその次の年度末まで、離職した人の給与所得について、30/100にした金額で保険料を計算する軽減制度があります。この軽減制度に該当すると思われる人は、離職理由を確認するための書類として、失業保険受給に使う「雇用保険受給資格証」を持参の上、窓口でご相談を。



■問い合わせ先 国保年金課国保保険料係(市役所新館1階〈7月4日以降は新庁舎1階〉、☎ 40・7045)

心配事などは1人で悩まず相談を

7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」

ます。

また、悩みを抱える青少年や子どもについて心配事(不登校、非行、ネット犯罪など)を抱える保護者のために、下記の相談窓口を開設していますので、ご利用ください。

■問い合わせ先 子育て支援課子育て支援係(☎ 40・7038)

相談窓口	とき	ところ	電話番号
○夏季相談室…少年相談センターが「青少年の非行・被害防止全国強調月間」にちなみ開設します(相談員=少年相談センター相談員、家庭児童相談室家庭相談員、ネットいじめ・ネット犯罪対応士)。	7月25日～29日、午前9時～午後5時(通常は午後4時まで〈土・日曜日、祝日を除く〉)	少年相談センター(市役所1階)	☎ 35・7000
○家庭児童相談室	午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く)	市役所1階	☎ 35・1111、内線354
○子育て支援相談電話	午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く)	市役所1階	☎ 33・0003
○すこやかテレホン	平日…午後5時～9時／土・日曜日、祝日…午前9時～午後5時	弘前愛成園内(豊原1丁目)	☎ 38・3100

博物館運営に
あなたの声を

市立博物館協議会の委員を募集



市立博物館の運営などについて、市民の皆さん 의견を反映させるため、弘前市立博物館協議会の委員を公募します。

△応募資格 市内に在住する20歳以上の市民(議員、公務員、市のほかの附属機関などの委員を除く)

△募集人員 2人(原則、男女各1人)

△募集期間 7月11日～31日(当日消印有効)

△委員の職務 博物館の運営などについて館長の諮詢に応じるとともに、館長に対して意見を述べること

△任期・会議の開催など 任期は11月1日から2年間。会議は年1回程度、平日に開催

△報酬など 市の規定に基づく報酬、交通費を支給

△応募方法 次の事項を記入した応募用紙を、郵送、持参、ファクスまたはEメール(添付ファイルの容量は1メガバイト程度まで)で提出を。

①住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・職業・電話番号・応募理由

②「私の考える博物館」をテーマとした小論文(800字程度)

※応募用紙・小論文の様式は自由ですが、参考様式を市および博物館のホームページに掲載しているほか、生涯学習課(岩木庁舎2階)、市民課総合案内、岩木総合支所総務課、相馬総合支所総務課で配布しています。なお、応募用紙は返却しませんので、あらかじめご了承ください。

△選考方法 選考委員会で選考し、結果を応募者全員に通知します。

■問い合わせ・提出先 市立博物館(〒036・8356、下白銀町1の6、☎ 35・0700、ファクス35・0707、Eメール hakubutsu@hi-it.jp)



各種申請はお早めに

後期高齢者医療制度についてのお知らせ

保険料の納入通知について

本年度の後期高齢者医療保険料額は、平成27年中の所得を基に決定されます。対象者には7月14日に通知書を郵送しますが、送付される通知書は保険料の納め方によって異なります。詳細は通知書に記載されていますが、不明な点がありましたら、お問い合わせください。

保険料の減免について

天災やそのほかの特別な事情などで、医療機関などの窓口負担や、保険料の納付が著しく困難になった場合は、申請により保険料の減免を受けられることがありますので、早めにご相談ください。

後期高齢者医療限度額適用

・標準負担額減額認定証

認定証（白色）を医療機関の窓口で提示すると、1カ月当たりの医療費の自己負担額や入院時の食事代が減額されます。

△交付対象者 次の①または②に該当する人は、申請により認定証の交付を受けることができます。

①低所得区分Ⅱに該当する人…世帯員全員が市民税非課税の人

②低所得区分Ⅰに該当する人…世帯員全員が市民税非課税の人のうち、世帯全員の各所得が0円（公的年金の場合は、収入が年額80万円以下）である世帯に属する人および老齢福祉年金受給者

高齢者向け給付金
申請期限間近です!!

1人3万円

確認じゃ!



- 高齢者向け給付金の申請期限が近づいています。まだ申請書を提出していない人は、忘れずに申請をしてください。なお、やむを得ない場合を除き、申請期限までに申請をしないと給付金の受給が出来なくなりますのでご注意ください。
- △申請期限 7月13日（当日消印有効）
- 問い合わせ先 臨時給付金対策室（☎ 40・7120〈土・日曜日、祝日を除く、午前8時半～午後5時〉）

保険料の減免に該当する人は申請を

私たちの介護保険制度

以外にも、65歳以上の介護保険被保険者がいる世帯で、主に生計を維持していた人が今年1月以降に会社の都合や倒産などにより失業したときや、事業や業務の休廃業により収入が著しく減少したときなどは、介護保険料の減免を受けられる場合があります。

減免を受けるためには申請が必要ですので、失業などを証明できる書類（雇用保険受給者証など）を持参の上、ご相談ください。

※減免は申請日以降に納期限の日（特別徴収の人は、普通徴収の納期に換算）が到来する保険料が対象となりますので、早めに手続きしてください。

■問い合わせ・申請先 介護福祉課介護保険料係（市役所新館2階〈7月18日以降は本館2階〉、☎ 40・7049）

介護保険負担割合証の更新

平成28年8月1日は負担割合証の更新日です。新しい負担割合証の適用期間は平成29年7月31日までとなり、要介護・要支援の認定を受けている人に対して、7月下旬に発送しますので、届き次第、利用者負担の割合など記載内容の確認を。

また、介護保険のサービスを利用する際には、被保険者証と一緒に負担割合証をサービス事業所などに提示する必要がありますので、負担割合証は被保険者証と一緒に保管してください。

なお、現在お使いの負担割合証は、8月1日以降に介護福祉課介護給付係か、岩木・相馬総合支所民生課窓口まで返還するか、裁断の上、破棄してください。

■問い合わせ先 介護福祉課介護給付係（☎ 40・7071）

在宅ねたきり高齢者の寝具丸洗いサービス

△対象 自宅で生活している65歳以上のねたきりの人
△内容 掛布団、敷布団、毛布または丹前のいずれか合計3枚までを専門業者が回収し、丸洗い・乾燥・殺菌消毒をした後、自宅へ返却します（約1週間）。

△実施期間 9月上旬～10月末
※回収日・返却日については、申し込み受け付け後、利用決定通知で個別にお知らせします。

△申込先 8月5日までに、各地域の民生委員へ

■問い合わせ先 介護福祉課高齢福祉係（☎ 40・7114）

65歳からは介護保険料の納付を

当市では、65歳になる月に介護保険被保険者証を、翌月には介護保険料納入通知書を送付します（誕生日が4月2日～7月1日の人には、7月に納入通知書を送付します）。介護保険料は、半年から1年程度は納付書で納め（普通徴収）、その後は年金からの天引き（特別徴収）になります。ただし、年金額が年額18万円未満の人は、納付書で納めます（口座振替もできます（第1期～第8期以外の納期限の分を除く））。

なお、介護保険料が未納の場合、未納期間に応じて、介護サービスを受ける際に一時的に費用を全額負担しなければならなくなったり、保険給付の一部、または全部が一時的に差し止めになったり、負担割合が3割になりましたりする場合がありますので、ご注意ください。

平成28年度介護保険料の決定通知を送付

本年度分の介護保険料の決定通知書を7月14日に送付します。特別徴収（年金からの天引き）の人には「介護保険料特別徴収額決定通知書」（はがき）が、普通徴収（納付書で納める、または口座振替）の人には「介護保険料納入通知書」が届きますので、内容を確認し、不明な点はお問い合わせを。なお、普通徴収の納付は、コンビニエンスストアではできませんのでご注意を。

低所得者の保険料を減免

低所得者に対する介護保険料の減免を実施しています。該当する人は申請が必要ですので、毎年忘れずに申請を。なお、減免基準額の詳細はお問い合わせを。

△受付開始 7月15日から（土・日曜日、祝日を除く）

△受付場所 介護福祉課

△申請に必要なもの 介護保険料決定通知書か納入通知書／印鑑（スタンプ印不可）／申請者と同一世帯全員の預貯金通帳／平成27年と28年の年金（老齢、退職、遺族、障害など）や恩給の振込通知書／家賃の支払いのある人は、金額の分かる契約書・領収書など

失業などでも保険料を減免

介護保険制度では、震災・風水害・火災などの災害

みんなでまちづくりをしませんか

Myひろさき創生市民会議の参加者を募集

本年度から、市の最上位計画である弘前市経営計画の後半がスタートします。よりよい弘前市にするためには、市民の皆さんと共にオール弘前体制で一体的なまちづくりを進めていくことが必要であり、学生など若い世代も含めて、幅広い世代の参画が求められています。そこで、これからまちづくりのために、市民の皆さんと意見交換をする懇談会を開催しますので、弘前に対する皆さんの熱い思いをお聞かせください。

△とき 7月30日(土)、午後1時半～3時半
※第2回以降は別途お知らせします。

△ところ 市民会館(下白銀町) 大会議室

地震から命を守るために

木造住宅耐震に関するお知らせ

木造住宅耐震診断支援事業

建築基準法に基づく現行の新耐震基準は、昭和56年に導入されましたが、過去の震災や熊本地震では、旧耐震基準で建築されたものに大きな被害が発生しました。地震に対する住宅の安全性に関する意識を高め、住宅の耐震化を促進するため、木造住宅の所有者が希望する場合に、市が専門知識を有する耐震診断員を派遣し、耐震診断を行います。

△対象住宅 市内にある、①～④の要件すべてに該当する住宅

①昭和56年5月31日以前に建築されたもの／②一戸建ての専用住宅または併用住宅(延べ面積の2分の1以上を住宅の用に供し、かつそのほかの用途に供する部分の床面積が50m²以下であるものに限る)で地上階数が2以下のもの／③一般構法(在来軸組構法)または伝統的構法によって建築された木造住宅であること／④現在、居住している住宅であること

△対象者 対象住宅の所有者

△診断費用 申込者負担として、1戸あたり8,000円(延べ面積が200m²以下の場合)

※200m²を超える場合は400m²を上限に、申込者負担の増額で対応します。

△募集戸数 10戸(先着順)

木造住宅耐震改修促進事業補助金

住宅の耐震化を促進するため、耐震改修工事または

- △対象 市民または市内に通勤・通学する人
- △内容 市職員による市の取り組み説明や市民団体等活動紹介の後、参加者の意見や感想を聞き、意見交換します。
- △参加料 無料
- △申し込み方法 電話かファクスまたはEメール(住所・氏名・職業(学校名)、年齢(学年)、電話番号を記入)で申し込みます。
- 問い合わせ・申込先 ひろさき未来戦略研究センター(☎40・7021、ファクス35・7956、Eメールhif@city.hirosaki.lg.jp)

青森県・函館 デスティネーション キャンペーン本番が スタートします!!

青森県と函館市をはじめとする北海道道南地域で、平成28年7月から9月までの3カ月間、「青森県・函館デスティネーションキャンペーン(青函DC)」が開催されます。平成27年7月から9月のプレDC、平成29年7月から9月のアフターDCを含めた3年間がキャンペーン期間となります。

■問い合わせ先 観光政策課(☎35・1128)

青函DCの目的とは?

平成28年3月26日の北海道新幹線開業を契機とし、自治体、観光関係団体、観光事業者などが一丸となって、地域の観光資源の掘起こしや磨き上げ、観光客受入体制の整備・充実を図りながら、全国のJRグループ6社の協力のもとに開催される青函DCを活用して、全国からの集中的な誘客や地域経済の活性化を図るとともに、本キャンペーン以降も継続して観光振興を推進する体制を確立することを目的としています。

青森県・函館DCのキャッチフレーズとキャラクターを紹介!

【キャッチフレーズ】

ひと旅ふた旅、めぐる旅。

青森=函館

青森県と北海道道南地域は、深い交流があり、さまざまな文化・観光資源があります。2つのエリアを周遊する旅のメリットを「1つの旅(ひと度)で2つの旅=ひと旅ふた旅」と表現し、1つの旅で2つのエリアを巡ることにより、深みのある旅の思い出を作つてほしいという願いを込めたキャッチフレーズとしました。

【キャラクター】



(函館山夜景Ver.)



(りんごVer.)



(かにVer.)



(五稜郭Ver.)

青森県・函館デスティネーションキャンペーン
マスコットキャラクター「いくべえ」®

「いくべえ」は、青森県のAの形を基調に、また、青森県の「青」色を使ったキャラクターです。平成22年2月から、青森デスティネーションキャンペーンをきっかけに、マスコットキャラクターとして青森県の魅力を多くの人にPRしてきました。これからは、青森県と北海道道南地域にちなんだ帽子やかぶり物を付けて、2つのエリアを紹介・案内します。

市民一人一人の心配りで、弘前ファンを増やそう!!

市民ができることは?

最近の旅行スタイルは、団体型から個人型へ変わってきており、さらに、有名な観光地や名所旧跡などを巡る物見遊山的な旅行から、その土地ならではの「食」や「体験」などを楽しみ、その土地に根付く生活文化に触れる旅行が好まれるようになりました。そうした中で、旅行者が見知らぬ土地の印象を決めるのは、地元の人の親切や心配りが一番のポイントとなります。そこで、比較的簡単にできる「おもてなし」の事例を紹介しますので、個人・団体は問いませんので、この機会に積極的に取り組んでみてはいかがでしょうか?



記念写真を撮っている人を見かけたら、代わりに撮ってあげましょう。



店先や家の軒先などに、季節の花を飾りましょう。



津軽弁でOK!



街なかでガイドマップや時刻表を見ている人を見かけたら、声を掛けてみましょう。

市役所に用事の際
はご注意を

市役所新庁舎完成および既存庁舎改修に伴うお知らせ

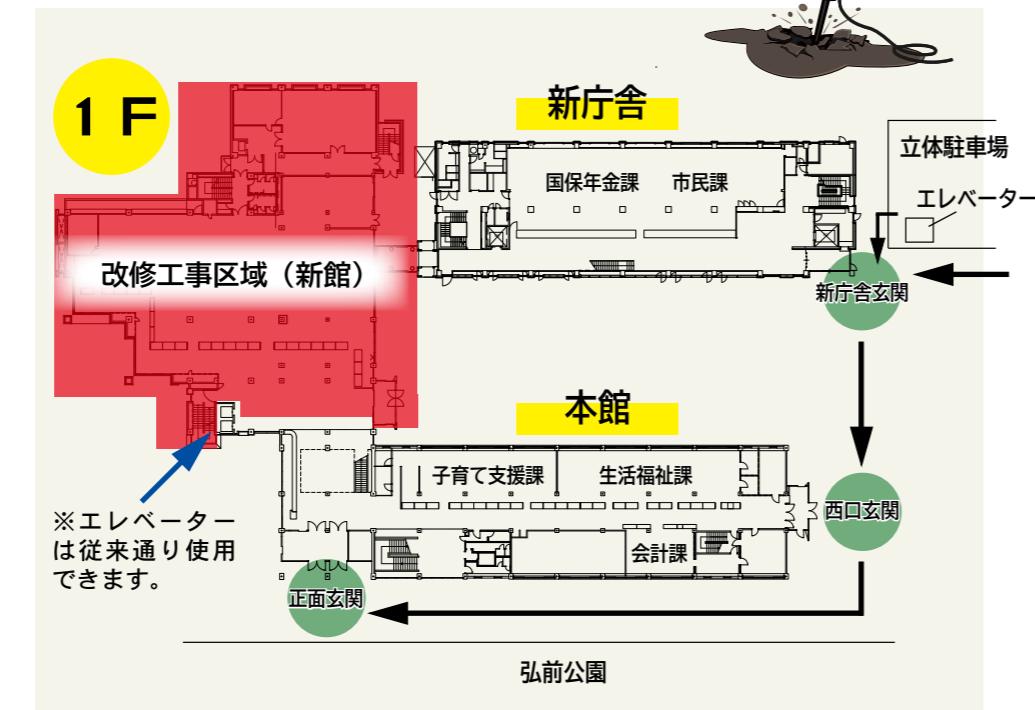
市役所新庁舎の完成および既存庁舎の改修工事に伴い、7月上旬から課室等の移動があります。移動する課室等への最寄りの玄関については、下表をご覧ください。

また、工事に伴い、新庁舎～本館間の移動は、新館3階および4階部分、もしくは新庁舎玄関と本館玄関（正面玄関・西口玄関）間の屋外部分を迂回していただくことになります。

庁舎内には案内表示を設置してお知らせしますので、ご来庁の皆さんには大変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。

■問い合わせ先 財産管理課（☎ 35・1120）

市民課など新庁舎に用事がある人は、正面玄関からではなく立体駐車場横の新庁舎玄関から入ってね!!



課室等の移動一覧（7月中）

		7月4日から	7月18日から	移動後の最寄りの玄関
1階 新館	福祉政策課	本館2階	本館正面玄関および西口玄関	
	市民課	新庁舎1階	新庁舎玄関	
	国保年金課	新庁舎1階	新庁舎玄関	
	収納課	新庁舎2階	新庁舎玄関	
本館	市民税課	新庁舎2階	新庁舎玄関	
	資産税課	新庁舎2階	新庁舎玄関	
	介護福祉課	本館2階	本館正面玄関および西口玄関	
	環境管理課分室	新庁舎3階	新庁舎玄関	
2階 新館	吉野町緑地整備推進室	新庁舎3階	新庁舎玄関	
	文化スポーツ振興課	本館2階	本館正面玄関および西口玄関	
	市民協働政策課	新館3階	本館正面玄関(エレベーター利用)	
	町会連合会	新館6階	本館正面玄関(エレベーター利用)	
3階 本館	財務政策課	本館2階	本館正面玄関および西口玄関	
	臨時給付金対策室	新庁舎4階	新庁舎玄関	
	防災安全課	新庁舎3階	新庁舎玄関	
	情報システム課	新庁舎3階	新庁舎玄関	

※7月上旬～10月中旬にかけての暫定的な配置です。10月中旬以降の課室等の移動については、随時お知らせします。

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】

夏の大三角を作る星座は3つあります。こと座、わし座、そしてあと1つは何かな。右の3つの中から選んでね。

- ① フラミンゴ座
- ② はくちょう座
- ③ ペンギン座

資源物の拠点回収をしています ～回収ステーション・回収ボックスの設置場所～

市や県では、民間事業所の協力も得ながら、資源のリユース・リサイクルを推進し、ごみの減量・資源化を図るため、市内各所に回収ステーションや回収ボックスを設置して資源物を回収しています。

近くに住んでいる人は、お出かけの際に気軽にご利用ください。

■問い合わせ先 環境管理課資源循環係（☎ 35・1130）

設置場所	回収品目					利用日・時間	問い合わせ先
	新聞、雑誌・雑がみ	ダンボール	紙パック	衣類	小型家電		
市役所本庁舎（上白銀町）	○			○	○		☎ 35・1111
市役所岩不庁舎（賀田1丁目）	○			○	○		☎ 82・3111
市役所相馬庁舎（五所字野沢）	○			○	○		☎ 84・2111
総合学習センター（末広4丁目）	○			○	○		☎ 26・4800
土手町分庁舎	○						-
弘前地区環境整備センター管理棟（町田字筒井）					○	各施設の開庁・開館時間内	☎ 35・1130
ヒロロスクエア（駅前町）				○	○		☎ 31・0260
清水交流センター（大門2丁目）				○			☎ 87・6611
千年交流センター（原ヶ平5丁目）				○			☎ 87・5519
北辰学区高杉ふれあいセンター（独狐字山辺）				○			☎ 95・3601
古紙リサイクルセンター							
伸和産業（堅田1丁目）	○	○	○	○		午前8時～午後5時（年中無休）	☎ 35・5255
青南商事弘前支店古紙センター（神田5丁目）	○	○	○	○		午前8時～午後5時（土曜の一部、日曜、祝祭日、お盆、年末年始は休み）	☎ 35・1490
大同紙業（川先4丁目）	○	○	○	○		午前7時半～午後4時半（年中無休）	☎ 27・5425
民間事業所							
ケーズデンキ弘前本店（高田4丁目）					○	午前10時～午後9時	☎ 28・0804
ユニバース堅田店（青山2丁目）	○		○		○		☎ 37・2515
ユニバース南大町店	○		○		○		☎ 38・8800
ユニバース城東店（早稲田4丁目）	○		○		○	午前9時～午後9時	☎ 29・5880
ユニバース松原店（松原東1丁目）	○		○		○		☎ 39・7177

※お盆や年末年始などの不定期休業日は各設置場所により異なります。また、臨時に変更となる場合もあります。

※ユニバース各店舗は、事業所独自にリサイクルボックスを設置し、古紙類の他にも発泡スチロールトレイ、透明容器・ふた、牛乳パック、アルミ缶などの分別回収をしていますので、そちらもご利用ください。詳しくはユニバース各店舗へお問い合わせください。

※ユニバース各店舗は、ダンボールは回収品目対象外で、利用できる時間については午後9時までとなっています。また、伸和産業の利用できる時間については午前8時からとなっています。平成28年度版「ごみの分け方・出し方」に記載されている内容を訂正し、お詫びいたします。

まちづくり1%システム3次募集を開始します！

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

◎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）

■問い合わせ先・提出先 市民協働政策課市民協働係（市役所新館2階〈7月18日以降は新館3階〉、☎ 40・7108、Eメール shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp、ホームページ http://www.city.hirosaki.aomori.jp/jouhou/seido/ichipercent/）

平成27年度1%システム採択事業の成果発表会・パネル展を開催

△とき 7月18日（月・祝）、午後1時～

△ところ ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース

※事前の申し込みは不要。





フォトコレinひろさき

Hirosaki Jazz Street
2016



この写真にスマートフォンをかざすと、動画が流れます。

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。



6月4日、弘前駅前公園・弘前駅前遊歩道を会場に開催されました。航空自衛隊北部航空音楽隊、青森ジャズオーケストラ、3Cornetsなど16組のジャズバンドが3つのステージに分かれて演奏を披露。小雨が降る中、多くの市民らがジャズの音色に聞き入っていました。

弘前ダンスフェスティバル
2016



5月21日に市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロ口4階）で行われたダンスバトルでは、ハイレベルなダンスが繰り広げられ、「Aomori Top Bboys」が優勝を手にしました。

津軽森・つがるもり 2016



5月28日・29日、桜林公園（百沢字東岩木山）で開催。新緑の岩木山のふもと、陶、硝子、皮革、漆などの作家による数多くの作品が並び、多くの来場者で賑わいました。

第4回弘前城リレーマラソン



6月12日に弘前公園を会場に開催され、県内外から過去最多の228チーム、約2,600人のランナーが参加。チームでつなぎ、タイムを競い汗を流しました。

古都ひろさき花火の集い



6月18日、岩木川河川敷運動公園（悪戸）で開催。約1万5,000発の花火が打ち上げられ、5万8,000人の観客が夜空に打ち上がる大輪の輪に、一足早い夏を満喫しました。

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。

もっと②弘前！！

学生企画コーナー

音楽と自然のコラボ！山ROCKとは！？

こんにちは！ひろレポです。だんだんと暑い日が続き、夏を感じられるようになってきました。“夏”といえば“ロック”な音楽が聴きたくなっていますね。今回私たちは、5月22日に岩木山観光協会駐車場の特設ステージで行われた、岩木山を眺めながら音楽を聴くロックフェスティバル「山ROCK」を取材してきました。岩木山観光協会が主催した「山ROCK」は今年で6回目で、なんと入場無料！弘前で活動しているバンドをはじめ、タテタカコ、creepsなど13組のアーティストが参加し、約500人の来場者が自然に触れながら音楽を楽しみました。



インタビューしました！



△岩木山観光協会会長
齊藤かしこさん



△山ROCKで演奏を行った
小山内創祐さん

旧岩木町出身。現在、会社員として働きながら、週末はシンガーソングライターとして活動している。

岩木山観光協会では、岩木山を中心として観光面から旧岩木町を発展させるために、地域の情報を発信し、たくさんのイベントを行っています！四季を通じて自然を感じることができる場所だからこそ、岩木にもっと興味を持つてもらい、そして足を運んでもらいたいと思っています。山ROCKをはじめとする岩木山観光協会の活動については下記をチェック！

岩木山観光協会ホームページ
<http://www.iwakisan.com/>

今までこういう音楽イベントが無かったので、やってみたいと思いました。地元ではこんなバンドが頑張っているんだということを知りたいです。このイベントを通して弘前市民にもっと音楽を身近なものに感じてもらえたなら嬉しく思います。

▷山ROCKの発起人
齊藤 浩さん



私は、22年間旧岩木町で過ごしました。今回このイベントに出演者として初めて呼んでもらい、地元で演奏できたことは、凱旋（がいせん）ライブのようでとても嬉しかったです。

ここは自然が豊かで、食べ物がおいしく、岩木山がきれいです。特に“岩木山”は地元の象徴でもあります。弘前はバンドが盛んなので、そのバンド文化と岩木山を組み合わせることによって、さらにまちが元気になってくれることを願っています。



来場者の声

すごく楽しかった！また来年も来たいと思います。これからも、若い人が主体となってこのようなイベントを行うことで、弘前を盛り上げてほしいです！

私たちも「山ROCK」に行くのは初めてだったので、どんなイベントかワクワクしながら会場に向かいました。実際に取材してみると、色んな人が集まる活気のあるイベントで、自然と音楽のコラボレーションを楽しめる贅沢な時間でした♪ 来年の山ROCKにも期待が膨らみます！！

これからさらに暑くなりますが、皆さんも「夏ならではの思い出」をお気に入りの場所で作ってみてはいかがでしょうか…♡

ひろレポとは…若者目線で弘前のことを使いようと発足された、広報ひろさきで学生企画コーナーを担当する女子大学生グループです。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（＾＾*）

「弘前ブータンプロジェクト」 キックオフセミナー

市では、弘前大学との連携により、りんごを通じた国際貢献の一環として、「世界一幸せな国」と称されながら技術的に立ち遅れている、ブータン王国におけるりんごの苗木生産から栽培、加工までの技術向上を図るため、「弘前ブータンプロジェクト」を立ち上げました。

最初の企画として、専門家による基調講演と実際に訪問調査した市民による報告会を行います。

▽とき 7月12日(火)
午後5時半～7時

▽ところ 市民会館(下白銀町)1階大会議室
▽内容 基調講演…講師・前田奈緒里さん(広島県立庄原実業高校教諭、JICA青年海外協力隊ブータン王国派遣者)／帰弘報告…報告者・ブータン王国訪問調査市民

▽定員 100人
▽受講料 無料
※事前の申し込みは不要。
団りんご課(☎ 40・7105)

ヒロロスクエア夏のイベント

【ママフェスタ・夏】
▽とき 7月16日(土)
午前10時～午後2時
▽ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース
▽内容 ママサークルのハンドメイド作品の販売／夏向け野菜たっぷり

レシピの紹介と試食／わごころ講座～夏の親子ゆかた教室～／ブナの絵手紙ワークショップなど
▽参加料 無料(ワークショップなど一部有料コーナーあり)
※わごころ講座・ブナの絵手紙ワークショップは事前の申し込みが必要。詳しくは問い合わせを。

【夏だ!ヒロロだ!! 親子で金魚ねぶた絵付け体験】

▽とき 7月23日(土)、①午後1時～、②午後3時～／7月24日(日)、①午前10時半～、②午後1時～、③午後3時～

▽ところ ヒロロ3階健康ホール
▽対象 小学校までの児童とその保護者=各回25組(先着順)

▽参加料 1組500円
※事前の申し込みが必要。
団ヒロロスクエア賑わい創出委員会事務局(市民文化交流館内、☎ 35・0154(午前8時半～午後9時))

弘前学院大学大学院文学研究所・地域総合文化研究所講演会

▽とき 7月16日(土)
午後1時～3時半

▽ところ 弘前学院大学(稔町)礼拝堂
▽内容 講演「お殿様と和歌－弘前藩主の教養と学問を知る－」…講師・渡辺麻里子さん(弘前大学人文社会科学研究部教授・弘前学院大学非常勤講師)／「近世津軽の農書、日記・家記類にみる方言語彙」…講師・藁科

勝之さん(弘前学院大学大学院文学研究科教授)
▽対象 市民
▽入場料 無料
※事前の申し込みは不要。
団弘前学院大学文学部事務(成田さん、☎ 34・5211)

☆星まつり in そうま 2016 ロマントピア“舞”コンテスト

▽とき 7月17日(日)、午前11時～午後5時(雨天決行。大雨・強風の場合は中止)

▽ところ 星と森のロマントピア(水木在家字桜井)

▽内容 個性あるよさこいチームによる「ロマントピア“舞”コンテスト」(花嵐桜組特別出演)、ストリートダンス、りんご娘、りんご飴マン、出店など

▽入場料 無料
※観客の皆さんのが審査員となります。

団岩木山商工会(☎ 82・3325)

講演会「自然治癒力を高め、 健康で長生きを(統合医療について)」

▽とき 7月20日(水)
午後1時～4時

▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)中会議室

▽内容 ①午後1時～=講演会…講師・今充さん(弘前大学医学部名誉教授)／②午後2時半～=個別健康相談、押し花しおり作り、抹茶の癒

し体験
▽参加料 無料
※事前の申し込みは不要。
団弘前市民の森の会(工藤さん、☎ 35・6440)
※平成28年度市民参加型まちづくり1%システムの採択事業。

レディースゴルフコンペ

▽とき 7月24日(日)
午前8時半集合

▽ところ 岩木川市民ゴルフ場(清野袋2丁目)

▽競技方法 18ホールズストロークプレーダブルリピア方式(打ち切りなし)

▽対象 高校生以上の女性=36人(9組)

▽参加料 3,500円(昼食付き)

▽申し込み方法 7月21日までに、電話か窓口で申し込みを。

団岩木川市民ゴルフ場(☎ 36・7855)

弘前公園武徳殿の夏イベント

【津軽塗展示会】

▽とき 7月23日・24日、午前9時～午後4時

▽ところ 弘前公園内武徳殿休憩所

▽内容 津軽塗小物などの展示即売会

▽観覧料 無料(本丸・北の郭入園料が必要)

【弘前城の特別体験楽校】

▽とき 7月23日(土)
午前10時～正午

▽集合・解散 弘前公園緑の相談所

▽内容 弘前城の見学や津軽塗体験など

▽対象 小学生=10人(先着順)

▽体験料 1,000円(当日徴収)

▽申し込み方法 7月1日から、電話で受け付けます。

団市みどりの協会(☎ 33・8733)

みちぎんキッズスクール 夏休み親子見学会

▽とき 7月26日(火)
午前9時半～正午

▽ところ みちのく銀行弘前営業部(代官町)

▽内容 銀行を見学し、銀行が果た

す役割などを、金融・経済への理解を深めます

▽対象 市内の小学生とその保護者=20組(先着順)

▽参加料 無料

▽申し込み方法 7月15日までに、ファックスまたはEメール(住所・子どもの氏名・学校名・学年・電話番号・保護者氏名を記入)で、みちのく銀行広報室(☎ 青森017・774・2591、✉ kouhou@michinokubank.co.jp)へ。

団みちのく銀行広報室(☎ 青森017・774・1274)

※この事業は、市の人口減少対策に賛同したみちのく銀行が実施するものです。

シンポジウム「農産物の生産環境・生産性・品質改良へ～生物間相互作用の視点から～」

▽とき 7月23日(土)、午後1時半～5時35分(受け付けは午後1時10分～)

▽ところ 弘前大学コラボ弘大(文京町)8階会議室

▽講演内容 「植物での有用遺伝子高発現系とその活用」…加藤晃さん、「ウイロイドーノンコーディングRNA病原ーの分子構造と病原性」…佐野輝男さん、「モモシンクイガの食害に対するリンゴ果実の防護反応と生活史に及ぼす影響」…石栗陽一さん、「天敵を使った害虫防除技術～より成功率の高いIPMを目指す～」…森光太郎さん、「接ぎ木で行う作物のエピゲノム編集」…原田竹雄さん

▽参加料 無料

▽その他 学会ホームページ(https://www.sbj.or.jp/form/hirosaki_sympo_20160723.html)から事前の申し込みも可(7月15日まで)。

団日本生物工学会北日本支部(柏木さん、☎ 39・3789)

藤田記念庭園夜間開園

9月までの毎月第4土曜日に夜間開園を行います。

▽とき 7月23日(土)
午後5時～9時

▽ところ 藤田記念庭園(上白銀町)

洋館(大正浪漫喫茶室、藤田謙一資料室)、高台部、低地部

▽入園料 大人=310円、子供=100円

※詳しくはお問い合わせください。
団藤田記念庭園(☎ 37・5525)

緑の相談所

7月の催し

【展示会】

●ベゴニア展 13日～18日

【講習会など】

●マツの手入れ実習 9日、午後1時半～3時半

●アジサイの栽培とせん定 16日、午後1時半～3時半

●バラの夏季せん定と管理 23日、午後1時半～3時半

●訪問相談 9日・23日
※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】
スモークツリー、アジサイ、ハス、ヘメロカリス、ノウゼンカズラなど
団緑の相談所(☎ 33・8737)

弘前図書館

7月の催し

○おたのしみおはなし会

▽とき 7月2日・16日の午前11時～11時半、7月9日の午後3時～3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 「夏・海・おばけ」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

○夏休みおはなし会

▽とき 7月23日(土)
午後2時～2時40分

▽ところ 弘前図書館2階視聴覚室

▽対象 小学生=80人(幼児も可)

▽語り手 おはなしボックス

~共通事項~

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。
団弘前図書館(☎ 32・3794)

市のプールが開場!

本年度のプール利用についてお知らせします。健康維持のためにも積極的にご利用ください。

▽開場時間および休場日

①第2市民プール(中野3丁目、☎ 37・1950)

▽開場期間 7月2日～9月4日の午前9時～午後6時(月曜日休場)

②第3市民プール(八幡町3丁目、☎ 37・1951)

▽開場期間 7月2日～9月4日の午前9時～午後6時(木曜日休場)

③城北ファミリープール(八幡町1丁目、☎ 37・1952)

▽開場期間 7月2日～9月4日の午前9時半～午

後5時(火曜日休場)
④岩木B&G海洋センタープール(兼平字猿沢、☎ 82・5700)
▽開場期間 9月11日までの午前9時～午後9時(夏休み期間は毎日開場)
~共通事項~
▽料金 65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、市内外の障がい者、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。住所や年齢などを確認できるものの提示を。
※その他の利用料金は、施設ごとに設定されていますので、市ホームページなどでご確認ください。
▽開場期間中は各プールへ。①②③のプール開放日以前は、市体育協会(☎ 37・5508)へ。

<p>認知症の人と家族のつどい</p> <p>▽とき 7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。当日直接会場へ。 ■認知症の人と家族の会青森県支部(弘前地域世話人・中畠さん、☎ 44・4959(午後6時以降))</p>	<p>子ども歴史講座 弘前城探検</p> <p>▽とき ①7月27日、②8月17日の午前10時~正午(雨天決行) ▽集合 ①追手門前/②亀甲門前 ▽対象 市内の学校に通う小学校5年生~中学校3年生=20人 ※原則2回とも参加可能な人。応募多数の場合は抽選で決定。 ▽持ち物 筆記用具、飲み物、雨具、タオル ※動きやすい服装で参加を。 ▽申し込み方法 7月15日までに、郵送かファクス(住所・氏名・性別・学校名・学年・保護者氏名・電話番号を記入)で申し込みを。 ■弘前文化財保存技術協会(〒036・8333、若党町75の2、今井さん、☎兼F 32・9272)</p>	<p>着順。年齢、性別は問いません) ▽発表時間 1グループ=5~6分程度 ▽参加料 無料(各自、傷害保険などに加入を) ▽集合 ①追手門前/②亀甲門前 ▽対象 市内の学校に通う小学校5年生~中学校3年生=20人 ※原則2回とも参加可能な人。応募多数の場合は抽選で決定。 ▽持ち物 筆記用具、飲み物、雨具、タオル ※動きやすい服装で参加を。 ▽申し込み方法 7月15日までに、郵送かファクス(住所・氏名・性別・学校名・学年・保護者氏名・電話番号を記入)で申し込みを。 ■弘前文化財保存技術協会(〒036・8333、若党町75の2、今井さん、☎兼F 32・9272)</p>
<p>図書館のお仕事やってみ隊 小学生募集</p> <p>▽とき ①7月29日、8月5日/②7月30日、8月6日の午前9時~正午 ▽ところ 弘前図書館(下白銀町) ▽内容 図書館の仕事見学やカウンター業務体験(本の貸し出しや返却)、本のコーディング作業など ▽対象 市内の小学校4年生~6年生=各10人(先着順) ※①、②どちらかの2日間の参加が条件です。 ▽参加料 無料 ▽持ち物 自分の本2冊(コーディングの実習で使用) ※修了者には、「図書館準職員認定書」を交付します。 ▽申し込み方法 7月8日から、電話か窓口で申し込みを。 ■弘前図書館(☎ 32・3794)</p>	<p>津軽の「ものづくり」体験学習</p> <p>▽とき ①こぎん刺しアセサリー作り=7月29日の午後2時~4時、②金魚ねぶた作り=8月16日の午後2時~4時、③津軽塗のアクセサリー作り=8月19日の午前10時~正午 ▽ところ ①・②ヒロ口(駅前町)市民文化交流館ホール、③ヒロ口3階健康ホール ▽対象 小学生=各コース20人(3年生以下は保護者同伴) ※応募多数の場合は抽選で決定。 ▽参加料 無料 ▽申し込み方法 7月15日までに、はがきかEメール(住所、氏名、学年、電話番号、保護者氏名、コース名を記入)で、津軽広域連合「ものづくり」体験学習事業係(〒036・8003、駅前町9の20、✉ tsugarukoiki09@hi-it.jp)へ。</p>	<p>サンモードスクールオブデザイン無料公開講座</p> <p>▽とき 7月27日~29日の午前10時~午後4時 ▽ところ サンモードスクールオブデザイン(下白銀町) ▽内容 服の作り方、小物作り、リメイクなど、自由に学べます。 ▽対象 市民=10人(先着順) ▽受講料 無料(材料は各自用意を) ■7月22日までに、サンモードスクールオブデザイン(☎ 32・0129)へ。</p>
<p>相馬で夏の紙漉き体験</p> <p>▽とき 7月23日・24日、①午前10時~、②午前11時~、③午後1時~、④午後2時~ ▽ところ 交流センター紙漉の里(紙漉沢字山越) ▽内容 オリジナル色紙とはがきの作製 ▽対象 市民=各回15人(先着順) ▽参加料 1回200円 ※事前の申し込みが必要。ただし、当日の参加も可能な場合がありますので、詳しくは問い合わせを。 ■中央公民館相馬館(☎ 84・2316)</p>	<p>「第9回弘前スポレク祭&第70回弘前市民体操祭」参加グループ募集</p> <p>▽とき 10月10日(月・祝) 午前9時半~ ▽ところ 市民体育館(五十石町) ▽対象 体操やいろいろな運動、エアロビクス、ジャズダンスなどを行っている4人以上のグループ(先</p>	<p>夏休みに大森勝山遺跡や縄文人の暮らしを学んでみませんか。 ▽日程と内容 ①縄文土器作り=7月23日(土)/ところ…裾野地区体育文化交流センター(十面沢字轡) ②縄文クイズラリー=8月21日(日)/ところ…史跡大森勝山遺跡(集合=裾野地区体育文化交流センター) ※時間はいずれも午後1時~3時。</p>
		<p>教室・講座</p> <p>こぎんのしおりづくり講習会</p> <p>こども絵本の森(駅前町、ヒロ口3階)の開設3周年を記念して開催します。</p> <p>▽とき 8月6日(土) 午前10時~11時半 ▽ところ ヒロ口3階健康ホール ▽講師 佐藤陽子さん(こぎん展示館) ▽対象 小学校4年生~6年生=30人 ▽参加料 100円 ■7月5日から、こども絵本の森(☎ 35・0155)へ。</p>
		<p>環境整備センターの教室</p> <p>【金魚ねぶた作り教室】 竹や半紙、ろうそくなどを使って作ります。</p> <p>▽とき 7月16日(土) 午前9時半~午後3時 ▽講師 尾崎行雄さん ▽定員 10組(1組1個まで。1人での参加も可。昨年参加していない人を優先します) ▽持ち物 昼食、細い筆(筆の根元が2mm程度のもの)、エプロン</p>
		<p>【りんごの枝の草木染めとこぎん刺し体験教室】 りんごの枝を使った草木染めで糸を染め、その糸を使ってこぎん刺しのコースターを作ります。</p> <p>▽とき 草木染め=7月23日(土)、午前9時半~11時半/こぎん刺し=7月30日(土)、午前9時半~正午 ▽講師 草木染め=佐藤芳子さん(りんご工房)、こぎん刺し=三浦佐知子さん(弘前こぎん研究所) ▽対象 小学校5年生以上で両日参</p>
		<p>市立博物館歴史講座</p> <p>▽とき 7月24日(日) 午後2時~3時半 ▽ところ 市立博物館(下白銀町)ホール ▽テーマ 「常設展リニューアルと企画展のギャラリートーク」 ▽講師 長谷川成一さん(弘前大学名誉教授)、博物館職員 ▽定員 100人(先着順) ▽参加料 無料(別途観覧料が必要) ▽申し込み方法 7月11日から、電話で申し込みを(受付時間は午前8時半~午後5時) ■市民会館(☎ 35・0700)</p>
		<p>環境整備センターの教室</p> <p>【金魚ねぶた作り教室】 竹や半紙、ろうそくなどを使って作ります。</p> <p>▽とき 7月16日(土) 午前9時半~午後3時 ▽講師 尾崎行雄さん ▽定員 10組(1組1個まで。1人での参加も可。昨年参加していない人を優先します) ▽持ち物 昼食、細い筆(筆の根元が2mm程度のもの)、エプロン</p>
		<p>こどもお天気教室</p> <p>~たつまきの渦(うず)の形を作つてみよう~</p> <p>▽とき 7月30日(土) 午後2時~3時半 ▽ところ ヒロ口(駅前町)3階多世代交流室1 ▽対象 小学生=20人(先着順) ※小学校2年生以下は保護者同伴。 ▽参加料 無料 ▽申し込み期限 7月16日(土) ■青森県気象予報士会(小関さん、</p>
		<p>かっこいい大人養成講座1</p> <p>【これあなたも先生に!!つい教えてくなる弘前公園の自然の楽しみ方】</p> <p>▽とき 7月31日(日) 午前10時~正午 ▽集合 弘前文化センター(下白銀町)2階第3会議室 ▽内容 自然豊かな夏の弘前公園や弘前城植物園を散策しながら、魅力や楽しみ方を紹介 ▽講師 谷口哲郎さん(岩木山自然学校/谷口E S D環境教育事務所)</p>
		<p>認知症あんしん生活実践塾</p> <p>認知症は「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、発症を予防することができます。基礎的な考え方や水分摂取、運動などについてアドバイスします。</p> <p>▽とき 7月27日、8月24日、9月21日、10月19日、11月22日、12月21日の午後1時~5時 ▽ところ 市民会館(下白銀町)2階会議室 ▽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)</p>
		<p>ヒロ口健康サークル</p> <p>~みんなで体を動かそう!~</p> <p>▽とき 8月2日・9日・23日・30日、午前10時半~11時50分(受け付けは午前10時~) ▽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 毎週継続して参加できる40歳以上の市民=28人(先着順) ▽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</p>
		<p>「第9回弘前スポレク祭&第70回弘前市民体操祭」参加グループ募集</p> <p>▽とき 10月10日(月・祝) 午前9時半~ ▽ところ 市民体育館(五十石町) ▽対象 体操やいろいろな運動、エアロビクス、ジャズダンスなどを行っている4人以上のグループ(先</p>
		<p>夏休み「ちびっこ縄文講座」</p> <p>夏休みに大森勝山遺跡や縄文人の暮らしを学んでみませんか。</p> <p>▽日程と内容</p> <p>①縄文土器作り=7月23日(土)/ところ…裾野地区体育文化交流センター(十面沢字轡) ②縄文クイズラリー=8月21日(日)/ところ…史跡大森勝山遺跡(集合=裾野地区体育文化交流センター) ※時間はいずれも午後1時~3時。</p>
		<p>教室・講座</p> <p>こぎんのしおりづくり講習会</p> <p>こども絵本の森(駅前町、ヒロ口3階)の開設3周年を記念して開催します。</p> <p>▽とき 8月6日(土) 午前10時~11時半 ▽ところ ヒロ口3階健康ホール ▽講師 佐藤陽子さん(こぎん展示館) ▽対象 小学校4年生~6年生=30人 ▽参加料 100円 ■7月5日から、こども絵本の森(☎ 35・0155)へ。</p>
		<p>市立博物館歴史講座</p> <p>▽とき 7月24日(日) 午後2時~3時半 ▽ところ 市立博物館(下白銀町)ホール ▽テーマ 「常設展リニューアルと企画展のギャラリートーク」 ▽講師 長谷川成一さん(弘前大学名誉教授)、博物館職員 ▽定員 100人(先着順) ▽参加料 無料 ▽申し込み方法 7月4日から、電話で申し込みを(受付時間は土・日曜日除く午前9時~午後5時) ■文化財課(岩木庁舎内、☎ 82・1642)</p>
		<p>環境整備センターの教室</p> <p>▽とき 7月27日~29日の午前10時~午後4時 ▽ところ サンモードスクールオブデザイン(下白銀町) ▽内容 服の作り方、小物作り、リメイクなど、自由に学べます。 ▽対象 市民=10人(先着順) ▽受講料 無料(材料は各自用意を) ■7月22日までに、サンモードスクールオブデザイン(☎ 32・0129)へ。</p>
		<p>環境整備センターの教室</p> <p>【金魚ねぶた作り教室】 竹や半紙、ろうそくなどを使って作ります。</p> <p>▽とき 7月16日(土) 午前9時半~午後3時 ▽講師 尾崎行雄さん ▽定員 10組(1組1個まで。1人での参加も可。昨年参加していない人を優先します) ▽持ち物 昼食、細い筆(筆の根元が2mm程度のもの)、エプロン</p>
		<p>こどもお天気教室</p> <p>~たつまきの渦(うず)の形を作つてみよう~</p> <p>▽とき 7月30日(土) 午後2時~3時半 ▽ところ ヒロ口(駅前町)3階多世代交流室1 ▽対象 小学生=20人(先着順) ※小学校2年生以下は保護者同伴。 ▽参加料 無料 ▽申し込み期限 7月16日(土) ■青森県気象予報士会(小関さん、</p>
		<p>かっこいい大人養成講座1</p> <p>【これあなたも先生に!!つい教えてくなる弘前公園の自然の楽しみ方】</p> <p>▽とき 7月31日(日) 午前10時~正午 ▽集合 弘前文化センター(下白銀町)2階第3会議室 ▽内容 自然豊かな夏の弘前公園や弘前城植物園を散策しながら、魅力や楽しみ方を紹介 ▽講師 谷口哲郎さん(岩木山自然学校/谷口E S D環境教育事務所)</p>
		<p>認知症あんしん生活実践塾</p> <p>認知症は「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、発症を予防することができます。基礎的な考え方や水分摂取、運動などについてアドバイスします。</p> <p>▽とき 7月27日、8月24日、9月21日、10月19日、11月22日、12月21日の午後1時~5時 ▽ところ 市民会館(下白銀町)2階会議室 ▽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)</p>
		<p>ヒロ口健康サークル</p> <p>~みんなで体を動かそう!~</p> <p>▽とき 8月2日・9日・23日・30日、午前10時半~11時50分(受け付けは午前10時~) ▽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 毎週継続して参加できる40歳以上の市民=28人(先着順) ▽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</p>
		<p>「第9回弘前スポレク</p>

東北女子大学公開講座	
▽とき	7月30日(土) 午前10時半～正午
▽ところ	東北女子大学(清原1丁目)
▽内容	「読書講座～三好達治賞と私の詩～」
▽対象	高校生以上
▽受講料	500円 ■東北女子大学公開講座係(☎ 33・2289、■http://www.toho.ac.jp)

聞いてみよう 世界の暮らし	
【ロシアの〇〇！なんて素晴らしい～】	世界最大の面積を持つロシアの魅力をたっぷりと紹介します。
▽とき	7月31日(日) 午後2時～3時半
▽ところ	弘前文化センター(下白銀町)3階視聴覚室
▽講師	レウトバ・オルガさん(弘前大学ロシア語講師)
▽定員	40人(先着順)
▽参加料	無料
▽申し込み期限	7月28日(木) ■中央公民館(☎ 33・6561、■33・4490、■chuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

ひとり親家庭等就業支援講習会	
母子家庭の母・父子家庭の父および寡婦で、全日程出席できる人を対象に開催します。	
○パソコン講習会(個別指導)	
▽とき	8月31日～11月30日(全44時間)
▽ところ	ソフトキャンパス弘前校(土手町)
▽定員	8人
○調理師試験準備講習会	
▽講習日	8月24日・25日
▽ところ	市民会館(下白銀町)
▽定員	本年度の調理師試験を受験する人=4人
～共通事項～	
▽受講料	無料(教材費、受験料は本人負担)

▽申込期間 7月22日～8月12日
▽申込先 申込書に写真(縦4cm×横3cm)を貼付し、子育て支援課へ。※申込書は子育て支援課で配布。申し込み多数の場合は抽選で決定。
■子育て支援課(☎ 40・7039)



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 7月12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B・C・D
■弘前コスモス会(ふたば行政書士事務所内、二葉さん、☎ 88・8781)

「弘高ねぶた」運行

各クラスの力作19台を運行します。
▽とき 7月20日(水)
午後6時半～8時半
※雨天の場合は翌日に順延。
▽運行コース 弘前高校→一番町→中央通り→北大通り→土手町→一番町→弘前高校

【譲渡について】

ねぶた運行後、企業や団体などにねぶたを譲ります。
▽金額 1台2万円(本体・前灯籠)
※前灯籠のみは、1台5,000円
▽申込期限 7月16日の午後5時
▽その他 7月18日の午後4時から、弘前高校(新寺町)会議室で説明会(抽選会)を行います。
■弘前高校生徒指導部(☎ 32・0251)

フォークリフト運転技能講習

▽とき 普通自動車運転免許証保有者=7月25～28日/大型特殊自動車運転免許証(カタピラ限定なし)保有者=7月25日・26日
▽ところ 学科=サンライフ弘前(豊田1丁目)/実技=つがる弘前農協・河東地区りんご施設(悪戸字)

芦野)

▽対象 ①申請時に求職中で、雇用保険を受給している35歳以上の人(雇用保険の受給期間を終えてなお求職中の人に含む)／②申請時に失業中でハローワークに登録をして求職している35歳以上の人／③出稼労働者手帳を所有している18歳以上の人
▽定員 10人(先着順)

▽受講料 普通自動車運転免許証保有者=1万円/大型特殊自動車運転免許証(カタピラ限定なし)保有者=4,000円
※ともに別途テキスト代1,620円が必要。

▽申込期間 7月5日～12日の午前9時～午後5時
※申し込みには、印鑑、写真(縦30mm×横24mm)1枚、雇用保険受給者証かハローワークカードまたは出稼労働者手帳(有効期限内のもの)、自動車運転免許証を持参してください。なお、代理人による申請はできません。
■弘前就労支援センター(駅前町、ヒロ口3階、☎ 33・5657)

「みちのく・ふるさと貢献基金」助成事業募集

新興企業、事業拡大を目指して新規事業参入や開発・研究を行う県内の個人、NPO法人および企業などに対し、必要な費用を助成します。
▽助成金額 必要経費の2分の1以内で、300万円を限度とする
▽応募期限 9月30日(金)
▽応募方法 申請書に必要事項を記入して送付を。
※申請書はホームページ(<http://www.michinoku-furusato.or.jp>)からダウンロードできます。
■みちのく・ふるさと貢献基金事務局(☎ 青森017・774・1179)

夏季河川清掃美化運動

市内主要7河川で清掃美化運動を実施します。清掃開始時間は地区によって異なりますので、事前にお問い合わせください。
▽とき 7月24日(日)
※荒天の場合は中止。
▽ところ 団体清掃区域=土淵川・

寺沢川・腰巻川・後長根川・大和沢川・前川/自由清掃区域=岩木川悪戸河川敷運動広場・岩木川茜の夕陽水辺の楽校
■環境管理課環境保全係(☎ 36・0677)

夜間・休日納税相談のご利用を

▽夜間納税相談 7月15日、19日～22日の午後5時～7時半
▽休日納税相談 7月24日の午前9時～午後4時
■収納課(市役所本館2階(7月4日以降は新庁舎2階)、☎ 40・7032、☎ 40・7033)

弘前税務署からのお知らせ

【所得税および復興特別所得税の予定納税(第1期分)忘れずに納付を】
所得税および復興特別所得税の予定納税が必要な人には、6月中旬に所轄税務署より「平成28年分所得税及び復興特別所得税の予定納税額の通知書」を送付していますので、忘れずに予定納税(第1期分)の納期限(8月1日)までに納付してください。

また、振替納税を利用している人は、納期限に指定の金融機関口座から自動的に納付されますので、納期限前日までに口座の残高を確認ください。

なお、予定納税の減額申請をする場合は、7月15日までに「予定納税額の減額申請書」を所轄税務署に提出してください。
※詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

■弘前税務署管理運営部門(☎ 32・0331、自動音声案内2、■)

<http://www.nta.go.jp>)

弘前大学教育学部附属特別支援学校の児童生徒募集

▽対象 知的障がいがあり、愛護手帳を持ち、公共交通機関を利用した通学時間がおおむね1時間以内の児童生徒
▽定員 小学部第1学年=3人/中学部第1学年=6人/高等部第1学年=8人
▽応募書類の交付 9月23日まで(土・日曜日、祝日を除く)の午前9時～午後3時
▽出願書類の受け付け 10月3日～14日(土・日曜日、祝日を除く)の午前9時～午後3時

※入学選考出願前に入学相談が必要です。相談は9月9日まで受け付けます。相談希望者は事前に連絡を。
■弘前大学教育学部附属特別支援学校(〒036・8174、富野町1の76、☎ 36・5011)

文化グループ会員募集

中央公民館(下白銀町、弘前文化センター内)で活動している文化グループの会員を募集しています。初心者・経験者を問わず歓迎します。

【書道愛好会】

▽活動日 第2・第4水曜日の午前10時～11時50分

▽ところ 弘前文化センター3階工作実習室

▽内容 漢字・かなの基礎的な練習/年1回の作品展(好きな言葉や漢詩などを自由に表現)

▽講師 肥後黄娥さん(北門書道会理事)

▽募集人数 若干名

▽受講料 月額3,800円(テキス

ト代含む)

【手編みの会】

▽活動日 月3回、水曜日の午前9時15分～11時45分
▽ところ 弘前文化センター2階第3会議室

▽内容 かぎ針・棒針を使っての小物・セーターなどの製作

▽講師 加藤桃子さん(日本編物検定協会審査委員)

▽募集人数 若干名

▽受講料 月額1,700円

▽持ち物 毛糸、編み針など

■電話かファックスで、中央公民館(☎ 33・6561、■33・4490、火曜日は休み)へ。

青森県立弘前高等技術専門校オープンキャンパス

▽とき 7月30日(土)、午前の部=10時～正午/午後の部=1時半～3時半
※施設公開は午前9時～午後3時半。

▽ところ 県立弘前高等技術専門校(緑ヶ丘1丁目)

▽内容 ①ミニバギー製作/②ミニベンチ製作/③移動式水栓柱製作/④ワイヤー吊り鉢製作

▽定員 ①・②=午前・午後各20人/③・④=午前・午後各10人(先着順)

▽参加料 無料

※小学生は保護者同伴。

▽申し込み方法 7月11日～22日の午後5時までに、ファックスまたはEメール(氏名・年齢・電話番号・製作名・午前または午後を記入)で申し込みを。

■県立弘前高等技術専門校訓練課(☎ 32・6805、■35・5104、■hi-gisen@pref.aomori.lg.jp)

たか丸くんのごみ減量速報

業務としてごみを収集運搬や処分するためには、市の委託や許可が必要なんだけど、最近、許可なしにごみの処分を行う違法業者が多いんだ。無許可業者にごみの処分を依頼すると、あとから高額な手数料を請求されたり、不法投棄などのトラブルに巻き込まれる恐れがあるから注意してね!



弘前市の燃やせるごみの総排出量

今年4月のごみ排出量 5,256t

1人1日当たりのごみ排出量 998g

昨年 1,098g

差 -100g

(家庭系・事業系を合計した数値。資源物などは除く。)

582t減!!
(昨年同月比)

■問い合わせ先 環境管理課資源循環係(町田字筒井、☎ 35・1130)

多重債務・消費生活 法律相談会

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 7月23日(土)
 午後1時半～3時半

△ところ 市民生活センター(駅前町、ヒロ口3階)

△対象 市民=4人

△相談料 無料
 圖 7月5日から、電話で、市民生活センター(☎ 34・3179)へ。

戦没者遺児の皆さんへ

日本遺族会では、先の大戦で父などを亡くした遺児を対象に、父などが戦没した旧戦域(東南アジア・中国など)を訪れて慰靈追悼を行うとともに、現地の人との友好親善を深めることを目的に、「戦没者遺児による慰靈友好親善事業」を実施しており、参加者を募集しています。詳しい日程や訪問地、申し込み方法については問い合わせを。

圖 日本遺族会(☎ 東京03・3261・5521)

平成28年版 朝市・産直マップを配布

市内の農業団体などが開催している朝市や直売所の開催日時、場所などが分かる「朝市・産直マップ」を、無料で差し上げています。部数に限りがありますので、お早めに。
△主な配布場所 市役所、岩木庁舎、相馬庁舎、りんご公園、市立観光館、市民参画センター、ヒロロスクエア、市民課駅前分室・城東分室、緑の相談所など
 圖 農業政策課(☎ 40・7102)

「農作業従事者」を募集

J Aつがる弘前およびJA相馬村の無料職業紹介所では、りんごの生産に従事したい人を募集しています。
△作業期間 7月～11月の収穫終了まで
△作業時間 原則、午前8時～午後

5時(休憩含む。時間外勤務なし)
△作業内容 りんご生産の農作業
△対象 園地まで自動車通勤可能で、はしごでの作業ができる人
△賃金 園主との話し合いで決定
△採用方法 面接による選考
 圖 J Aつがる弘前農作業従事者無料職業紹介所(☎ 82・1052)、JA相馬村農作業従事者無料職業紹介所(☎ 84・3215)

のびのび子ども相談

△とき 7月26日(火)
△受付 午前9時半～午後2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)
△対象 市民(1歳以上の幼児とその家族)
△参加料 無料
△持ち物 母子健康手帳
 圖 7月4日～25日に、弘前市保健センター(☎ 37・3750)へ。

成人歯科健診

平成29年3月31日までに30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる人を対象に、成人歯科健診を実施します。

虫歯や歯周病の早期発見、口腔(こうくう)内の清掃状態やかみ合わせなどの健康チェックを受け、生涯にわたり歯の喪失を防ぎましょう。

対象者には受診券を送付しますので、この機会にぜひ受診を。なお、健診は指定の歯科医療機関で、各自の都合に合わせて受診できます。

△料金 無料(健診後の治療費は本人負担)
 圖 健康づくり推進課(☎ 37・3750)

5歳児発達健診(前期)

△対象 平成23年4月2日～9月30日生まれの子ども
△予備調査 対象となる子どもを持つ保護者には、7月中に予備調査票を送付します。調査を希望する人または発達健診を希望する人は、予備調査票と同意書に記入の上、同封の

返信用封筒で返送してください。予備調査の結果、発達健診が必要と思われる場合は、再度お知らせします。※平成23年10月1日～平成24年4月1日生まれの子どもについては12月に予備調査票を送付予定。

弘前就職説明会・面接会

△とき 7月21日(木)、午後1時～4時(受け付けは午後0時半～3時半)
△ところ ホテルナクアシティ弘前(大町1丁目)プレミアホール
△対象 ハローワークに求職登録している人
 ※当日会場でも登録できます。
△持ち物 履歴書、ハローワークカード
△参加料 無料
 ※詳しくは、青森労働局または市ホームページをご覧ください。
 圖 I・M・S(弘前就労支援センター内、☎ 55・5608)

不動産無料相談会 開催日の変更

市民生活センター(駅前町、ヒロ口3階)で開催している不動産無料相談会の7月の開催日が下記のとおり変更になりました。

△とき 7月14日・21日の午後1時～4時
△ところ 市民生活センター
△相談内容 不動産取引・賃貸借トラブルなどに関すること
 圖 市民生活センター(☎ 34・3179)

今月の市税などの納期

納期限 8月1日

固定資産税 第2期
 国民健康保険料 第1期
 介護保険料 第1期
 後期高齢者医療保険料 第1期

☆今日は第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。

各種スポーツ・体操教室

教室名	とき	ところ	対象・定員	参加料	備考	問い合わせ・申込先
①モーニングローハスヨガ	7月～9月の毎週土曜日、午前7時15分～8時15分	弘前公園自由広場		1回500円	当日受け付け。ヨガマット(貸し出しあり)、レジャーシートの持参を。	スポネット弘前(☎ 32・6523)
②産後エクササイズ	7月7日・21日の午後2時15分～3時15分	ウイング弘前(青山5丁目)	生後3か月～12か月の乳幼児と母親=10組	1回=1,944円 /2回=3,240円	乳幼児の敷物(タオルなど)・お世話道具	事前に電話で、ウイング弘前(☎ 38・8131)へ。
③親子で着衣水泳体験	7月9日・16日の午前9時～9時45分		小学生以上の児童とその保護者=各回10組	無料	水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオル、着衣水泳用の服の持参を。	
④ジュニアゴルフ教室	7月16日、①午前10時～11時半、②午後1時～2時半	岩木川市民ゴルフ場(清野袋2丁目)	小学生=各コース5人(先着順)	1回1,000円	着替えの持参を。道具は貸し出します。	7月15日までに、電話窓口で、岩木川市民ゴルフ場(☎ 36・7855)へ。
⑤市民グラウンド・ゴルフ初心者教室	7月17日、午前8時半～午後0時半	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)	基礎知識を学びたい市民	100円(資料代、保険料代として)	用具の貸し出しあり(申し込み時にお知らせください)	7月11日までに、グラウンド・ゴルフ協会事務局(奥出さん、☎ 33・8908)へ。
⑥体験・フォーカダンスのタバ	7月23日、午後6時半～9時	弘前文化センター(下白銀町)2階大会議室	市民	無料	当日受け付け。運動靴の持参を。	弘前市フォークダンス協会事務局(佐々木さん、☎ 33・6537)
⑦～親子で楽しく体験!!～夏休みソフトバレーボール教室	7月24日、①小学校1年生～3年生=午前10時半～正午/②小学校4年生～6年生=午後1時半～3時	金属町体育センター	各15組(いずれも保護者同伴、先着順)			事前に電話で、金属町体育センター(☎ 87・2482)へ。
⑧気軽にスポーツ体験教室	7月29日～9月16日の毎週金曜日(8月12日を除く)、午前10時半～正午		市民=15人	無料	室内用シューズの持参を。	7月22日(必着)までに、金属町体育センター(〒036・8245、金属町1の9、☎ 87・2482)へ。(※1)(※2)
⑨～認知症の予防をしよう!～楽しく健康教室	7月30日～9月17日の毎週土曜日(8月13日、9月3日を除く)、午前10時半～11時半		市民=12人程度			
⑩夏休みかけっこ教室	7月25日・27日・29日、8月1日・3日・5日・8日・10日の午前10時半～11時	河西体育センター(石渡1丁目)	小学校1年生～4年生=20人	無料	なわとび、運動靴、着替えの持参を。	7月13日(必着)までに、河西体育センター(〒036・8316、石渡1丁目19の1、☎ 38・3200)へ。(※1)(※2)
⑪タオルdeからだスッキリ!体操教室inヒロ口	8月5日～26日の毎週金曜日、午後1時半～2時半	ヒロ口(駅前町)3階健康ホール	30人	無料	フェースタオルの持参を。	7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、☎ 27・3274)へ。(※1)(※2)
⑫手軽に楽しく健康づくり教室	8月2日～30日の毎週火曜日、午後1時半～2時半		市民=20人	無料	室内用シューズの持参を。	7月20日(必着)までに、弘前B&G海洋センター(〒036・8057、八幡町1丁目9の1、☎ 33・4545)へ。(※1)(※2)
⑬カチコチBODYゆつたり改善教室	8月15日～9月26日の毎週月曜日、午前10時～11時	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)武道場	市民=20人	無料		7月21日(必着)までに、弘前B&G海洋センター(〒036・8057、八幡町1丁目9の1、☎ 33・4545)へ。(※1)(※2)
⑭親子スポーツチャンバラ道場	8月6日・7日・11日午前10時～正午	青森県武道館(豊田2丁目)剣道場	小学生以下の子とその親=各回10組	無料		8月4日までに、青森県武道館(高橋さん、☎ 26・2200)へ。

※1…往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・学年(⑩のみ)電話番号・教室名を記入の上、各申込先まで申し込みを。

※2…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。

共通事項…飲み物・タオルなどを持参の上、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。

有料広告 有料広告

教えて!たか丸くんクイズの答え

答えは、②のはくちょう座だよ。季節ごとに見える星座が変わるのが星空観察の魅力だね。夏の大三角はプラネタリウム(下白銀町、弘前文化センター内)で開催される今月の「わくわく☆こどもプラネ」でも見ることができるよ!

※質問は12ページに、関連記事を5・17ページに掲載。





健康の掲示板

弘前市保健センター（野田2丁目） ☎ 37・3750



母子保健

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

名 称	と き 内 容	対象・定員	申込先
乳幼児の健康診査	4か月児★ 7か月児★ 1歳6か月児 3歳児 1歳児歯科 2歳児歯科★	各指定医療機関での個別健診 7月27日・28日／受付=午後0時半～1時半 7月13日・14日／受付=午後0時半～1時半 7月20日・21日／受付=午後0時半～1時 対象=平成26年1月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診	
離乳食教室	7月29日（金）、午後1時～2時半／受付=午後0時半～1時 離乳食講話／グループレッスン／育児相談 ※バスタオル・おむつ・ミルクの持参を。	平成28年2月生まれ＝25組（先着順）	7月5日から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	問 い合 わせ・申込先
			料 金	
セントロ検診	医師会健診センター	通年（7月7日～平成29年3月10日） ※定員になり次第締切。	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	ヒロコ	7月16日～11月19日の毎月第1・3土曜日（8月20日を除く）	40歳以上の市民（職場で受診できる人を除く） ※特定健診および後期高齢者健診とがん検診セットの場合のみ受取可。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（ヒロコ）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。
女性の健康診査	医師会健診センター	7月24日・28日・8月4日・9日 ※7月28日は託児あり（乳幼児10人まで）。次月以降の日程は問い合わせを。	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。	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。



7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	ヒロコ健康エリア	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。			15日・20日・24日	午前9時～11時（2日前（日曜開催は3日前）までに予約） 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、保健師が直接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。			19日	午前9時～11時 弘前市保健センター（☎ 37・3750）へ。

第30回 市民の健康まつり 7月9日(土)・10日(日)

市民の健康まつりは、市民の皆さんの健康増進のため、健康づくりに関連した団体の協力により開催しています。クイズラリーや各種相談・検査・測定・体験などのコーナーのほか、小学生のポスター、川柳・俳句の作品展示など内容も盛りだくさんです。子どもから大人まで楽しめるイベントですので、家族そろってぜひおいでください。入場は無料です。

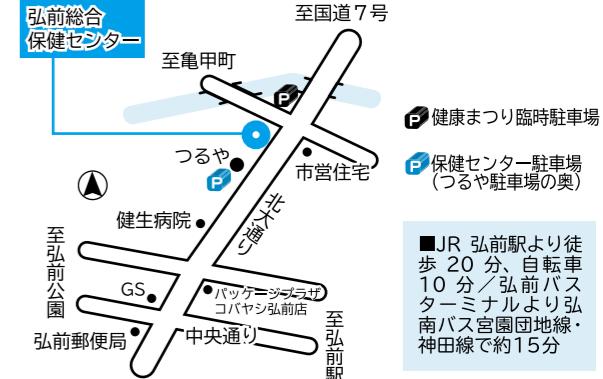
7月9日（土）は、たか丸くんと一緒に写真が撮れる「記念撮影会」を開催します（当日会場で配布する整理券が必要）。

▽とき 7月9日(土)の午前10時～午後4時、10日(日)の午前10時～午後3時

▽ところ 弘前総合保健センター（野田2丁目）

※当日は駐車場が込み合いますので、なるべく公共交通機関の利用や、自家用車に乗り合わせておいでください。

■問い合わせ先 健康づくり推進課（弘前総合保健センター内、☎ 37・3750）



特別講演会

「5歳児健診と発達障害について」

▽とき 7月10日（日）午後1時半～2時半

▽ところ 弘前総合保健センター4階イベントコーナー

▽入場料 無料

▽講師 中村和彦さん（弘前大学大学院医学研究科神経精神医学講座教授）

コナー名	内 容
くすり110番コーナー ※9日のみ	おくすり相談・薬剤師ミニ体験・禁煙指導など
たか丸くんと記念撮影会 ※9日のみ	たか丸くんと記念写真の撮影（整理券が必要。カメラは各自で用意）
クイズラリー	健康に関する問題を解きながら会場巡り
展示販売コーナー	手づくりパン・焼き菓子などの販売
放射線技師会コーナー	骨密度測定・放射線関連パネル展示など
農産物直売所	つがる弘前農業協同組合女性部による地場野菜や加工品の販売
健幸ひろさきマイレージコーナー	健幸ひろさきマイレージ制度のPR、マイレージシート配布・がん検診のPR、申込受付など
セントラル1階	歯科技工会コーナー 指型模型製作体験・石膏人形配布・カラーリング、ミニチュア入歯製作など 食生活改善コーナー ～減塩～だしを使った料理の試食提供、ポスター展示など 理学療法コーナー リハビリ相談、計測（片脚立位、長座体前屈）、ポスター展示など 心肺蘇生法（AED）体験コーナー 乳児から成人までの心肺蘇生法（AED）実技指導、ビデオ上映など 検査コーナー 簡易尿中塩分濃度測定、簡易血糖測定、尿定性検査 糖尿病相談コーナー 糖尿病の療養についての相談 作業療法コーナー 認知症予防に関する相談、パンフレットの配布など 栄養相談コーナー 栄養相談・減塩チェックなど マタニティとパパとママとベビーのストレッチコーナー 9日（土）…マタニティ・パパ・ママ・ベビーのストレッチ ※授乳スペースあり 10日（日）…わらべうたベビーマッサージ 予防接種相談コーナー 新しく定期接種に加わったものを中心とした相談と指導 こども健康かるたコーナー こども健康かるた体験・展示、乳幼児の身長・体重測定、アドバイス 健康寿命アップコーナー 血圧・脈拍測定、肺年齢測定、健康寿命アップに関するPRなど ひろさき健幸増進リーダーコーナー 体組成測定と測定結果の指導、あつぶる体操・健幸増進リーダー活動のPR 健康な食生活コーナー 野菜350グラムの計量体験、短命県返上「メタボベルト」の体験 ゲームコーナー 楽しいゲームのコーナー 歯つらつ健口コーナー ブラッシング指導、健口体操、歯ブラシキャップ作りなど 歯科健康相談コーナー 歯科健康相談 口腔（こうくう）がん検診 ※受付…午前10時～11時50分
セントラル2階	看護専門学校コーナー 計測（身長、肺活量、握力、酸素飽和度）、赤ちゃん体験、白衣体験など ポスター、川柳・俳句入賞作品展示 健康を題材にした市内小学生の作品展示
2階	イベント名 内 容
よい歯のシニアコンテスト	とき…7月9日／受付・審査…正午～午後0時半／表彰式…午後1時～1時15分／対象…65歳以上で自分の歯が20本以上ある人／問い合わせ先…弘前歯科医師会（☎ 27・8778）
ポスター、川柳・俳句入賞者表彰式	とき…7月10日、午前10時半～11時半／問い合わせ先…健康づくり推進課（☎ 37・3750）

いよいよ7月1日から受け付けスタート！

健幸ひろさき マイレージ制度

健幸ひろさきマイレージ制度は、「がん検診の受診」「健診の受診」「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る制度です。当市のさらなる健康寿命アップのため、今年度から新たに生まれ変わった制度としてスタートします。

ポイント 獲得方法

がん検診
各50点
胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳

がん検診の受診が必須項目になりました

健康診査 25点

特定健診・人間ドック・会社の健診・後期高齢者健診など

健康に関する教室・ イベント 各25点

健康講座・健康まつり・アップルマラソンなど(主催者は問いません)

個人目標 各25点

市が設定した7つの個人目標から、自分で選んで取り組む

●今まで受けたことがない部位のがん検診を今回初めて受け、合計50ポイント以上獲得
●これまで受けたことのある部位のがん検診を今回再び受け、合計100ポイント以上獲得

たか丸賞の抽選対象が変わったよ!

たか丸賞に加えて「たか丸賞」にエントリーされます!!

たか丸賞(予定)=体組成計、自動血圧計、マッサージチェアなど

最高の弘前の見つけ方
佐藤和博・本郷亮・藤岡真之・生島美和著、北方新社



弘前・津軽をめぐる痛快エッセイ集。
2007年から2016年までに、『陸奥新報』に「日曜隨想」として掲載されたコラムの中から、弘前学院大学所属の教員が書いたものを再編集。

ポイズンドーター・ホーリーマザー
湊かなえ著、光文社



母と娘。姉と妹。男と女。ままならない関係、まさかの結末。あなたのまわりにもきっといる、愛しい愚か者たちが織りなすミステリー。さまざまに感情を揺さぶられる圧巻の傑作集！

虹のふもと
堂場瞬一著、講談社



球界を代表するピッチャーだった川井は、45歳になった今も日本の独立リーグで現役を続けている。新設されるハワイのチームに移籍することになった川井を待っていたのは…。

NEW BOOKS COMING UP

おいしい雑草
平谷けいこ・赤間博斗著、山と溪谷社



ごちそうになる雑草を“菜”といい、それを摘んで、暮らしを潤す知恵が、“摘み菜”的文化です。食べられる雑草を季節ごとに紹介し、本格的な和食レシピを併せて提案する。

ねこがおおきくなりすぎた
ハンス・トラクスラー作・絵、徳間書店



ねこを飼うことにしたローマイヤー夫婦。小さくてかわいい子ねこをもらってきたのに…。一体どこまで大きくなるの!? 風刺画家としても知られる絵本作家のとほけたユーモア絵本。

弘前図書館DATA

▽開館時間 平日…午前9時半～午後7時／土・日曜日、祝日…午前9時半～午後5時
▽ところ 下白銀町(追手門広場内)

▽休館日 每月第3木曜日(祝日の場合は翌日に振替)、年末年始、蔵書点検期間
※7月の休館日は21日です。
TEL 32・3794

夏バテ予防のねばねばレシピ 冷奴のねばねば野菜かけ

弘前市食生活改善推進員会

材料(4人分)

カイフレ菜 … 50g(1パック)
きゅうり …… 100g(1本)
人参……… 50g(1/3本)
納豆昆布… 8g(2パック)
おろし生姜 … 1かけ(15g)
白だし ……… 大さじ1
みりん ……… 小さじ2
白すりごま …… 小さじ2
ごま油 ……… 小さじ1
木綿豆腐…… 350g(1丁)

①きゅうりは長さ4cmの細いせん切りにする。にんじんは細いせん切りにし、塩少々(分量外)で塩のみをして5分くらいおき、しなりしたら水気をきる。カイフレ菜は根を除き、洗ってから半分に切る。
②ボウルにAをすべて入れよく混ぜ、昆布のねばりがでたら①の野菜を加えよく混ぜて冷蔵庫で冷やす。
③冷やした木綿豆腐を大きくちぎって器に入れ、その上に②のねばねば野菜をかけて出来上がり。



ポイント!

■1人分の栄養量：エネルギー／100kcal、タンパク質／6.9g、カルシウム／176mg、食塩相当量／0.8g

健幸ひろさき マイレージ制度

★応募条件 市内に住所を有し、ポイント獲得期間内にがん検診を受診した人
※年齢は問いません。

★ポイント獲得期間 4月1日～平成29年1月31日

★応募期間 7月1日～平成29年1月31日(消印有効)

★応募方法 必要事項を記入した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(市民課総合窓口・ヒロコ3階健康広場窓口に設置)に投函(とうかん)してください。

※住所・氏名・生年月日など、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、市民課総合窓口、岩木・相馬総合支所、各出張所、市民課城東分室、地区公民館、弘前図書館、弘前文化センター、ヒロコ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、TEL 37・3750)

編集後記

▶夏は大好きですが、虫が大の苦手です。触るのはもちろん、見るのも辛いです。家の中に侵入した場合は、退治に奮闘する妻を物陰から応援するのが私の役目です。(大)

▶今号の取材で初めて弥生いこいの広場に行きました。弘前に8年間住んでいるにも関わらず、こんなにいい場所があることを恥ずかしながら今知りました…。次はぜひプライベートで訪れたいと思います。(柿)

▶津軽森に行ってきました。今年はお天気に恵まれ、最高でした。毎年お気に入りの作品を見つけては、家で眺めてほくそ笑んでいます。(崎)



8月1日号の投稿募集

8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8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、7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。

~川柳のお題~

「残」

…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、7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(TEL 036-8551、上白銀町1の1、市役所3階、窓口308、FAX 35-1194、Eメール kouhou@city.hirosaki.lg.jp)



弘前デザインウィーク HIROSAKI DESIGN WEEK

弘前デザインウィークは、「市民全員クリエイター」を掲げる市民運動です。市民の郷土愛や創造力をはぐくみ、弘前独自の新しい商品や観光資源の開発を行い、世界に情報発信することで、地方創生を目指します。

弘前デザインウィーク推進に向けて、コンソーシアムが発足

5月27日 弘前デザインウィーク コンソーシアム 第1回総会

弘前デザインウィーク コンソーシアム第1回総会が、青森県、地元経済団体、大学、金融機関、報道機関の代表者が出席し開催されました。今後、コンソーシアムが弘前デザインウィーク事業の推進主体として活動していきます。



今年度の主な コンソーシアム事業計画

- 「RINGO（りんご）」をテーマとした新たな商品開発・観光コンテンツ開発事業
- 冬の観光コンテンツ開発事業
- 未来のクリエイター育成事業
- 地元クリエイターが提案する新しい商品開発・観光コンテンツ開発支援事業



曲名…超城合体タメノブーンV（ファイブ）

歌…水木一郎 作詞…春風亭昇太 作曲…渡辺宙明



インターネット音楽配信情報

配信サイト…iTunes Store ほか
価格…250円（税込〈フルコーラス版〉）
※1番のみの1コーラスバージョン等もあり。配信サイトやバージョンにより、販売価格が異なります。

カラオケ配信情報

全国のカラオケ店で歌えます（JOYSOUND MAX／JOYSOUND f1）。
※1番のみのショートバージョンを配信。フルコーラスバージョンは今秋までに配信予定。

テーマソング収録風景



テーマソングは4月15日に東京都内のスタジオで収録されました。津軽三味線や管弦樂器をパートごとに演奏して録音し、音を重ねます。最後に水木一郎さんの歌が入って、完成！

7月16日（土）
～10月31日（月）

集めて弘前の魅力を再発見♪ 「平成まんじ札」に城口ボが登場！

弘前青年会議所が主催し、市内の店舗や施設で無料配布される「平成まんじ札」に城口ボシリーズが登場！市内全59施設のうち、市の公共施設9カ所で城口ボデザインのまんじ札を無料配布します。

「平成まんじ札」とは？

「まんじ札」は、昭和に弘前で配られていた、お店などの名前が入ったお札。当時の子どもたちの間で大ブームになりました。4年前に「平成まんじ札」として復活し、今年は裏面に「古町名札」を復活させ、弘前の全町名がわかる「町名札」を設定しています。



弘前デザインウィーク公式WEBサイト <http://www.city.hirosaki.aomori.jp/hdw/>

■問い合わせ先 広聴広報課（〒036・8551、上白銀町1の1、☎ 40・0494、ファックス 35・0080、Eメール kochokoho@city.hirosaki.lg.jp）



■編集発行 弘前市経営戦略部広聴広報課 〒036-8551 弘前市大字上白銀町1-1 ☎ 35・1111 ファックス 35・0080



■ホームページ <http://www.city.hirosaki.aomori.jp/> ■公式フェイスブック <https://www.facebook.com/hirosakicity>



※「広報ひろさき」は録音版も発行しています。ご希望の人は広聴広報課までお知らせください。