

# hiroasaki



2017  
2/1  
No.263

「話題」と「笑顔」を届ける総合情報誌 広報ひろさき

「広報ひろさき」録音版を希望する人は広聴広報課（☎ 35・1194）までお知らせください。

特集

二十歳の祭典





目次  
まちなが・サミット  
市民ボランティア交流まつり

特集

二十歳の祭典

市政情報

◆市民税県民税の申告  
◆市長車座ミーティング  
◆ひとり親家庭などへの支援  
制度 ほか

新春特別企画

シークワーズ正解発表

フォトコレ in ひろさき



弘前市子ども議会  
消防団出初式 ほか

学生企画コーナー

もっと②♥弘前!!

暮らしの information

イベント、教室など

Health Information

健康の掲示板  
健康かるた

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

2.12 日 in ヒロコ

第2回

まちなが・サミット



全国で地域づくりの応援をしている日置真世さんを講師に迎え、普段の身近な『困りごと』に注目したまちづくりの講演、ワークショップを行います。

まちづくりに関わっている人もそうでない人も、共に学び合い、話し合うことを通じて、今やっている活動に役立つヒントや、これからの行動へのきっかけをつかみましょう。

▽日程と内容 2月12日(日)、①午後1時半～=講演『『困りごと』から始まるまちづくり、『困りごと』は地域の宝』…講師・日置真世さん／②午後3時～4時45分=参加者

によるワークショップ『『困りごと』から始まるまちづくり』

▽ところ 市民文化交流館ホール(駅前町、ヒロコ4階)

▽定員 ① 150人／② 60人(先着順)

※②のみ、事前の申し込みが必要。

▽参加料 無料

▽申し込み期限 2月6日(月)

■問い合わせ・申込先 市民協働政策課(☎40・7108、ファクス35・7956、Eメール shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp)

第6回

市民ボランティア  
交流まつり



市民参画センターを利用している市民団体や、ボランティア活動をしている団体などの活動を広く紹介し、交流を図る集いの場です。どなたでも入場できますので、気軽においでください。

▽とき 2月12日(日)、午前10時半～午後2時半

▽ところ ヒロコ(駅前町)3階コミュニケーションゾーン

▽内容 活動紹介の展示・発表／バルーンアートなどの体験／パン・お菓子などの販売／スタンプラリー

▽入場料 無料

■問い合わせ先 市民参画センター(☎31・2500)／ボランティア支援センター(☎38・5595)



【今号の表紙】  
ホワイトロード

全国でも珍しい33の禅宗(曹洞宗)の寺院が並ぶ禅林街。1月中旬、長勝寺まで続くまっすぐな参道。雪化粧をまとった杉並木と寺院が静寂の中で優しく調和し、自然に足を前へと運ばせます。時折雲の隙間から日差しが差し込んだり、一転して雪がちらつき始めたりと、刻一刻と変化する景色。あなたはどんな禅林街が好きですか？

## 平成28年度 二十歳の祭典

1月8日(日)、市民会館(下白銀町)を会場に、「平成28年度 二十歳の祭典(成人式・成人祭の2部構成)」が開催され、対象となった1,781人(男935人・女846人)のうち、1,370人が参加しました。

成人式では、ダンスパフォーマンスや恩師からのビデオレター上映が行われ、母校の恩師がスクリーンに映し出されると、新成人からは歓喜の声が湧き上がっていました。

式典終了後の成人祭では、友人との写真を収めたメモリアルカレンダーの作成やお茶会、抽選会などが行われたほか、市民会館前庭に設けられた軽食コーナーで温かい飲み物や雑煮などが振る舞われ、晴天の中、大勢の新成人が旧友との再会を喜び、楽しいひとときを過ごしていました。







## 大人としての決意を胸に、

## 新たな一步を踏み出す

### 成人のことば

本日は、一生に一度の人生の大きな節目に、この様な盛大な式を催していただきましたことを、深く感謝申し上げます。私は大人になると、見える世界や物事の考え方がはっきりと変化するものだと思っていました。しかし、まだ考えも浅く、経験も足りなくまだまだ未熟です。でも、それは私たちには、計り知れない沢山の可能性があるということでもあります。これから多くの事をたくさん吸収できる楽しみをもって一步一步、歩んでいきたいと思ひます。今まで私たちを慈しみ育て、守ってくださった全ての方に感謝を申し上げ成人代表の言葉とさせていただきます。(要約・抜粋)

### 主催者あいさつ

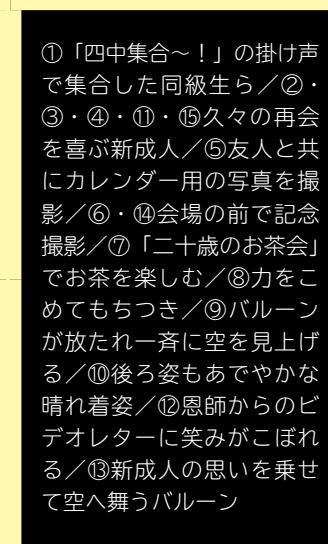
成人を迎えられた皆さん、おめでとうございます。弘前で新成人になられた 1,781 人の皆さんの、新たな門出を心からお祝い申し上げます。皆さんには、これから一人前の大人として、未来に向かって新たな道を切り開き、自分の夢を実現するために、一步一步進んでいただきたいと願ひいたします。また、子どもたちの笑顔があふれ、日本一あずまい街になるよう、若い力を存分に発揮していただき、これからの弘前を盛り上げていただきたいと思ひております。最後に、成人を迎えられた皆さんのご健勝とご多幸を心から祈念いたします。(要約・抜粋)



新成人代表  
米澤 陽花



弘前市長  
葛西 憲之



①「四中集合～!」の掛け声で集合した同級生ら／②・③・④・⑪・⑮久々の再会を喜ぶ新成人／⑤友人と共にカレンダー用の写真を撮影／⑥・⑭会場の前で記念撮影／⑦「二十歳のお茶会」でお茶を楽しむ／⑧力をこめてもちつき／⑨バルーンが放たれ一斉に空を見上げる／⑩後ろ姿もあでやかな晴れ着姿／⑫恩師からのビデオレターに笑みがこぼれる／⑬新成人の思いを乗せて空へ舞うバルーン





# 教えてください!! / あなたの夢・目標

二十歳の祭典に参加した新成人に、これからの「夢・目標」を聞きました。





# 市民税県民税の申告

平成 29 年度の市民税県民税(個人住民税)の申告を受け付けしています。締め切りは 3 月 15 日です。申告が必要な人は忘れずに手続きをしましょう。なお、地区別の受付会場や記入方法などの詳しい内容は、本誌 1 月 15 日号と同時配布した「平成 29 年度市民税県民税申告のお知らせ」に掲載しています。

■問い合わせ先 市民税課市民税第二・第三係（☎ 40・7025、40・7026）

## 対象者限定の期間前申告

申告期間中の混雑を緩和して待ち時間の短縮を図るため、次に当てはまる人については、申告期間前の 2 月 10 日まで（土・日曜日を除く）、市役所（上白銀町）新庁舎 4 階申告会場で申告を受け付けします。  
○収入が給与収入または年金収入のみの人で、各種控除を受けようとする人  
○収入がなかった人や遺族年金・障害年金などの非課税収入のみの人

## 本 申 告

2 月 13 日から 3 月 15 日まで（土・日曜日を除く）、市役所（上白銀町）新庁舎 4 階申告会場で申告を受け付けします。  
○営業等、農業、不動産収入があるなど、期間前申告の対象とならない人や、対象となるが 2 月 10 日までに申告ができない人

※町会指定をしていますので、できるだけ指定された期間においでください。

## 所得税の確定申告

市でも所得税の確定申告を受け付けしますが、①青色申告、②株式などの譲渡に関する申告、③住宅借入金等特別控除の 1 年目の申告、④準確定申告（死亡した人の確定申告など）、⑤平成 27 年分以前の確定申告、⑥災害関係の雑損控除の申告は、市では受け付けていません。下記の市立観光館での申告相談をお願いします。

### 弘前税務署からのお知らせ

【所得税・消費税確定申告書作成会場の開設】

▽とき 2 月 10 日～3 月 15 日（土・日曜日を除く）、午前 9 時～午後 4 時

▽ところ 市立観光館（下白銀町）1 階多目的ホール

※来場の際は、公共交通機関の利用を。市立観光館駐車場を利用しても、無料駐車券の発行はしませんので、ご了承ください。なお、2 月 9 日までは弘前税務署で対応しますが、混雑が予想されますので、市立観光館での上記開設期間のご利用を。

■問い合わせ先 弘前税務署個人課税第一部門（本町、☎ 32・0331、自動音声により案内しますので、案内に従って番号を選択してください）

## 申告スケジュール

対象地区	期間（土・日曜日を除く）	受付時間	受付会場
全地区（期間前〈対象者限定〉）	1 月 31 日(火)～2 月 10 日(金)	午前 8 時半～午後 4 時	市役所新庁舎 4 階申告会場
本庁地区	2 月 13 日(月)～3 月 15 日(水)	午前 8 時半～午後 4 時	
相馬地区	2 月 15 日(水)～2 月 21 日(火)	午前 9 時～午後 4 時	相馬総合支所（五所字野沢）1 階多目的室
岩木地区	2 月 22 日(水)～3 月 15 日(水)	午前 9 時～午後 4 時	岩木総合支所（賀田 1 丁目）1 階多目的室

※「全地区」、「本庁地区」、「岩木地区」の受付会場を昨年から変更しています。

市政に対する  
提案や意見を  
市長と話し  
合ってみま  
せんか？

子どもたちのために  
こんな取り組みをし  
たらどうか？

身近にこんな問題が  
あるけど、こうし  
たら解決できるかも！

皆様のご意見  
やご提案、お聞  
かせください！！

## 市長車座ミーティング 申し込み募集中！

▽対象 市内に在住、在勤または在学するおおむね 5 ～ 15 人で構成されたグループ（営利目的、宗教・思想・政治活動などの目的で開催しようとする団体を除く）

▽とき 申し込みグループが希望する日時などを調整の上決定します。（午前 10 時～午後 8 時のうち 1 時間程度）

▽申し込み方法 開催希望申込書に記入の上、広聴広報課（市役所 3 階、窓口 308）へ持参するか、郵送、ファクスまたは E メールで申し込みください。

※申込書は同課に備え付けてあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■問い合わせ・申込先 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 kochokoho@city.hirosaki.lg.jp）

もしものために  
登録を

## 「避難行動要支援者名簿」を作成しています

災害が発生した場合や発生するおそれがある場合に、自力で避難することが困難で特に支援を必要とする高齢者や障がい者などを「避難行動要支援者」として事前に把握し、災害等による緊急時の避難支援や安否の確認などを実施するための基礎となる「避難行動要支援者名簿」を作成しています。この名簿は、対象となる本人の同意により、平常時から避難支援等関係者に情報提供することとしています。

▽対象 市内に住む在宅の人で、次の条件に該当し、避難に手助けを必要とする人（長期間施設に入所している人や病院に入院している人を除く）

- ① 75 歳以上の高齢者のみで構成される世帯の人（同じ世帯の他の人が 75 歳未満であっても要支援者である場合はこれに含む）
- ②身体障害者手帳 1 ～ 3 級を持っている人
- ③愛護手帳（療育手帳）の「A 判定」を持っている人
- ④精神保健福祉手帳 1 ・ 2 級を持っている人
- ⑤要介護の区分が、要介護 3 ～ 5 の人
- ⑥そのほか、避難行動に支援を必要とする人（難病、歩行困難、日中に 75 歳以上の高齢者のみの状態になる人など）

※昨年登録した人は登録不要です。

▽申請方法 避難行動要支援者名簿への新規登録を受け付けます。登録を希望する人は名簿登録申請書に必要事項を記入の上、福祉政策課または介護福祉課（いずれも市役所本館 2 階）へ郵送または持参してください。申請書は福祉政策課で配布しているほか、市ホームページに様式を掲載しています。なお、代理人による提出、郵送も受け付けます。また、民生委員・児童委員が訪問した際に名簿登録申請書を記入した場合は、民生委員・児童委員が代理として提出し、申請を受け付けます。

▽市から名簿を提供する団体

- ①弘前市消防本部
  - ②弘前警察署
  - ③避難行動要支援者が居住する地域の民生委員・児童委員
  - ④弘前市社会福祉協議会
  - ⑤避難行動要支援者が居住する地域の自主防災組織
- ※④・⑤は団体が希望した場合のみ。

■問い合わせ・申請先 福祉政策課総務係（〒 036・8551、上白銀町 1 の 1、☎ 40・7037）／介護福祉課高齢福祉係（☎ 40・7114）



対象者は各種制度  
をご利用ください

## ひとり親家庭などへの支援制度

各種制度については所得制限がありますので、ご注意ください。

### 児童扶養手当

次の支給要件のいずれかに該当する児童を養育している父母、または養育者に対し、児童が18歳になった後の最初の3月31日（心身に障がいがある場合は20歳未満）まで支給します。

#### ▽支給要件

- ①父母が離婚
- ②父または母が死亡
- ③父または母が重度の障がい者（身体障害者手帳の1級か2級程度）で、就労が不可能
- ④父または母に1年以上遺棄
- ⑤父または母が裁判所からDVに関する保護命令を受けた
- ⑥父または母が1年以上拘禁
- ⑦父または母が3カ月以上生死不明
- ⑧母が未婚

▽支給月額 児童1人につき4万2,330円～9,990円／2人目は1万円～5,000円を加算／3人目からは1人につき6,000円～3,000円を加算（いずれも所得によります）

※公的年金（遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など）の額が児童扶養手当の額より低い場合は、差額分の児童扶養手当を受給できますので、事前にお問い合わせください。

### 特別児童扶養手当

心身に障がいがある20歳未満の児童を養育してい

る父母か、養育者に支給します。

#### ▽支給要件

- ①身体障害者手帳の1級～3級程度（下肢の障がいは4級まで）
- ②愛護手帳のA（Bの一部を含む）
- ③その他の障がいで、常に介護が必要
- ④いずれの場合も福祉施設に入所していないこと

▽支給月額 児童1人につき5万1,500円～3万4,300円（障がいの程度によります）

### ひとり親家庭等医療費給付事業

保険診療の医療費自己負担分を、児童が18歳になった後の最初の3月31日分まで支給します。

父または母には自己負担があります。

#### ▽対象

- ①ひとり親家庭等の父または母および児童
- ②父母のいない児童

### 母子・父子自立支援員

母子・父子自立支援員は、ひとり親家庭や寡婦などの人たちの精神的安定を図り、関係機関と連携を取りながら、自立に必要な情報提供や相談指導などで支援するほか、職業能力の向上および求職活動に関する支援を行います。また、子育てなどに関する問題、児童扶養手当の受給やひとり親家庭等医療費、養育費の確保など、経済上の問題に関する相談にも応じています。受付時間は、平日の午前9時～午後3時45分です。

■問い合わせ先 子育て支援課家庭支援係（市役所1階、窓口106、☎40・7039）

限りあるエネルギーを大切に

## 2月は「省エネルギー月間」

寒さの厳しいこの季節は、暖房機器や給湯器の使用などでエネルギー消費が増大する時期です。限りあるエネルギー資源を大切にするとともに、地球温暖化防止のため、身の回りのできる省エネルギー対策を実践していきましょう。

○暖房は、室温20℃を目安に温度設定し、寒いときは衣類で調節しましょう。

○暖房や電気カーペット、電気こたつはこまめに温度調節をし、使用しないときは電源を切りましょう。

○給湯器は目的に合わせて温度設定をしましょう。

○お風呂は間隔を空けずに入り、追いだきをしないよ

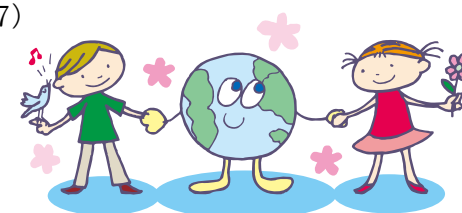


うにしましょう。

○冷蔵庫内は季節に合わせて温度調整をし、ものを詰め込み過ぎないようにしましょう。

このほかの省エネルギー対策については、節電ポータルサイト「節電.go.jp」(<http://setsuden.go.jp/>)をご覧ください。

■問い合わせ先 環境管理課環境保全係(町田字筒井、☎36・0677)



意見や提案を  
お寄せください

## 第2次弘前圏域定住自立圏共生ビジョン（案）へのパブリックコメントを募集

弘前圏域（弘前市および黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村で構成）では、定住自立圏構想推進要綱および定住自立圏形成協定に基づき、弘前圏域が目指す将来像およびその実現のために必要な具体的取り組みなどを示した「第2次弘前圏域定住自立圏共生ビジョン」の策定を行っています。このたび、共生ビジョンの案がまとまりましたので、皆さんから意見を募集するため、パブリックコメント（意見公募手続き）を実施します。

▽募集期限 2月8日（水）（必着）

▽共生ビジョン（案）の閲覧方法

○市のホームページ

○次の場所で閲覧（土・日曜日を除く）

ひろさき未来戦略研究センター（市役所本館3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弘前圏域内に住所を有する人／②弘前圏域内に事務所または事業所を有する個人および法人その他の団体／③弘前圏域内の事務所または事業所に勤務する人／④弘前圏域内の学校に在学する人／⑤弘前圏域内に対して納税義務を有する人または寄付を行う人／⑥共生

ビジョン（案）に利害関係を有する人

▽提出方法 所定の記入用紙または任意様式に、住所、氏名（法人などの場合は名称および代表者氏名）、在住・在学の別（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、「第2次弘前圏域定住自立圏共生ビジョン（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・8551、上白銀町1の1、ひろさき未来戦略研究センターあて／②ひろさき未来戦略研究センターへ直接持参（土・日曜日を除く）／③ファクス…35・7956／④Eメール…[hif@city.hirosaki.lg.jp](mailto:hif@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、共生ビジョン策定の参考とするほか、後日集約し、氏名・住所を除き、対応状況を市の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 ひろさき未来戦略研究センター情報分析・行革・連携担当（☎40・7016）



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】

除排雪に関するクイズだよ。道路や歩道の除雪をするために除雪車両などが出動するときの基準は、降雪量がどれくらいのときかな？



- ① 10cm以上
- ② 20cm以上
- ③ 30cm以上



## シークワーズ正解発表



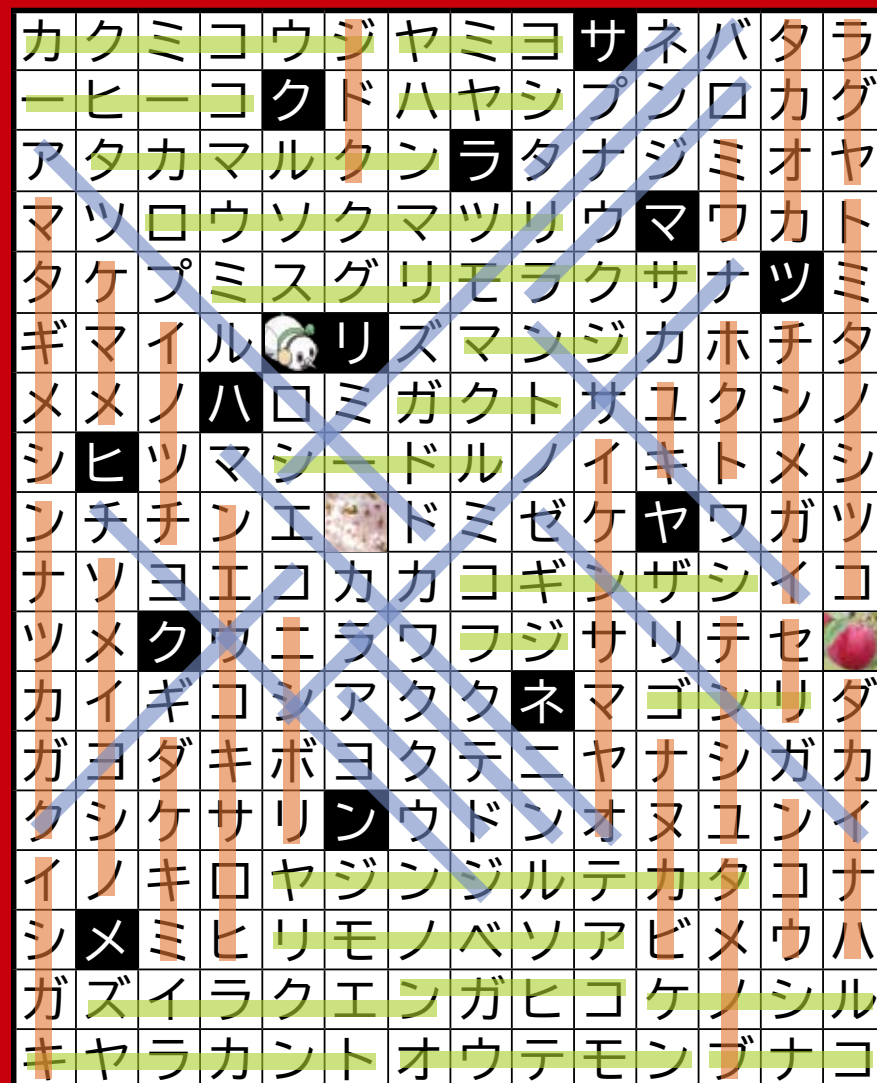
【答え】  
サクラマツリハ  
ヒヤクネンメ  
(さくらまつりは  
100年目)

広報ひろさき1月1日号に掲載した「シークワーズでプレゼントを当てよう!」の答えは「サクラマツリハヒヤクネンメ(さくらまつりは100年目)」でした。正解者の中から抽選で「野村万作さん・野村萬斎さん親子の直筆サイン色紙(A賞)」を3名様、「水木一郎さんの直筆サイン色紙(B賞)」を5名様、「春風亭昇太さんの直筆サイン色紙(C賞)」を5名様、「ひろさき福袋(D賞)」をプレゼントします。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(2月中を予定)。

なお、1月19日現在の応募者数は312人(正答率96.2%)です。

たくさんのご応募ありがとうございます。皆さんから寄せられた意見などは、今後のよりよい誌面づくり、効果的な情報発信のために生かしていきます。

■問い合わせ先 広報広報課広報担当(☎35・1194)



平成27年度  
弘前地区小・中学校美術展  
特別賞受賞作品  
Vol. 5

図工・美術の授業で作った、子どもたちの生き生きとした日常の様子がうかがえる作品の中から、弘前地区小・中学校美術展で特別賞を受賞した作品を広報ひろさきで5回に分けて紹介しています。今回で最終回です。

■問い合わせ先 教育センター(☎26・4803)

タイトル

できたー逆上がり!



小野 恋羽さん  
(文京小)

コメント

鉄棒で逆上がりをしているところを版画にしました。先生のアドバイスのおかげでうまくできました。本当にうれしいです。



## 市民活動情報発信コーナー 市民力×まちづくり

このコーナーでは、「市民参加型まちづくり1%システム」を活用して実施された事業をはじめ、市内で行われている市民活動を紹介していきます。

## 「ひろさき美術館～マレビトの祀り～」

▽実施団体 弘前アートプロジェクト実行委員会

▽事業内容 市民や観光客に仲町伝統的建造物群保存地区を広く知ってもらい、文化財への理解・関心を深めてもらうため、4軒の武家屋敷を会場に個展形式の展示会を開催しました。会期中には、4人の出展作家による、それぞれの展示にかけの思いや、建造物と現代美術の可能性についてのアーティストトークを行いました。観光客以外にも多数の市内・県内在住者が訪れ、武家屋敷の魅力を体感できる良い機会となりました。

▽事業費/補助金額 59万4,635円/50万円



## 初めての避難訓練

▽実施団体 栄町町会

▽事業内容 自主防災会を立ち上げ、災害時における役員の役割を確認したり、地域住民に対して訓練の必要性を伝えるため、初めての避難訓練を実施しました。それぞれの役割を確認したほか、救出、消火、救命、炊き出し訓練を行いました。婦人部や老人クラブの積極的な協力もあり、町会の連帯感と団結力を十分に感じることができました。

▽事業費/補助金額 34万557円/29万4,000円



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



津軽カタリストの平田さん

## ●ドラマリーディング/津軽カタリスト

津軽カタリストでは、津軽ゆかりの文学作品をドラマリーディング(朗読劇)に仕立てて、ときには津軽弁を織り込みながら公演活動を行うことにより、芸術文化を通して地域の活性化に貢献しようとがんばっています。

月に3~5回練習をしているので、見学や1日体験など、いつでも誰でも歓迎しています。

※問い合わせは津軽カタリスト(平田さん、☎携帯090・3123・3861)へ。



心の駅・なるみ  
主宰カウンセラーの鳴海さん

## ●絆のカウンセリング/心の駅・なるみ

「カウンセリングは本業ですが、ボランティアとしても、趣味としてもライフワークです。」という鳴海さんは、「対人関係の心理学」、「勇気づけの心理学」と言われる『アドラー心理学』をもとに、一人でも多く心と体の居場所を作っているようカウンセリングなどの活動をしています。

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分ごろから放送されますので、ぜひお聞きください。





# 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。

## 弘前市こども議会



12月27日、市役所市議会議場で「弘前市子ども議会」が開催。午前は市内24校48人の小学生が、午後は市内18校55人の中学生が参加し、より良い学校づくりについて活発に議論を交わしました。

## 市民新年互礼会



1月3日、市民新年互礼会がアートホテル弘前シティ（大町1丁目）で開催され、約200人の参加者が新年を祝い、賀詞を交わしました。新春の会場は笑顔であふれていました。

## ロボ木（ろぼき）をつくろう！100人ワークショップ



1月7日、ヒロコ（駅前町）で開催。参加した小学生らは、国産の木材を使用したエコ・ロボット「ロボ木」を組み立てました。木の香りや手ざわりを感じながら、思い思いに色を塗ったりテープを貼るなど、飾りつけに夢中に取り組みました。

## 弘前市・西目屋村消防団出初式



1月9日、土手町通りを会場に、新春恒例の出初式が西目屋村消防団と合同で実施され、葛西市長を観閲者とする人員服装点検と機械点検、まとい隊による力強いまとい振りなどが行われました。

## ひろさきライフ・イノベーションシンポジウム



1月15日、アートホテル弘前シティ（大町1丁目）で、「寝たきり“ゼロ”社会を目指して」をテーマに、革新的な医療の現状と展望についてのシンポジウムが開催され、医療関係者や市民など約350人が真剣に耳を傾けていました。

## 新春子ども会親切カルタ大会



1月15日、河西体育センター（石渡1丁目）で開催され、市内の小・中学生が参加しました。読み札に書かれる親切標語が読み上げられると、「はい！」と勢いの良い返事とともに素早く手を伸ばし、札を取りあっていました。

# もっと②♡弘前！！

学生企画コーナー

## パン好き注目！

## 料理のおともはこれで決まり！ハード系食事パン

こんにちは、ひろ♡レポです。突然ですが、皆さんはお気に入りのパン屋さんがありますか？子供から大人まで多くの人に愛されるパン。食べると思わず幸せな気持ちになる人も多いはず！今回は、スープやハンバーグなどの料理と一緒に食べたい、食べごたえのある「ハード系食事パン」に注目し、2つのお店取材してきました。

### 森の中のパン屋「野風パン」

「野風パン」（百沢字東岩木山）では、石窯で焼いた天然酵母のハード系食事パンを作っています。料理のおいしさが引き立つ素朴な味です。焼いたパンは瞬間冷凍することで常に新鮮な状態で提供できるようにしています。

ホームページ（<http://yafu-pan.com/>）



野風パン店主  
板垣 孝尚さん



岩木山のふもとにある、すてきなログハウスのお店です。



店長おすすめは「全粒粉パン」。ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれ、体に優しいのが特徴です。この味を求めて、大阪から来る人もいます。

お店にはなんと手作りの石窯！ガスオーブンとは違い、香り高いおいしいパンが出来上がります。



↑石窯の中

### パン屋「といたい」

季節の果物や野菜を使用したハード系の食事パンを中心に作っています。販売店舗はなく、カフェ『時の音 ESPRESSO』（北横町）や『自家焙煎珈琲けや木』（桜ヶ丘2丁目）で不定期販売したり、イベントに出店しています。出店情報はSNSで発信しています。Facebook（<https://www.facebook.com/panyaitoi/>）



といたい店主  
関 志乃さん

パンに使用している食材は、できるだけ県産で品質がよいものにこだわっています。今後も食材の生産者と交流を深め、お客様に安心したパンを提供していきたいと考えています。弘前の皆さん、機会があれば一度、「といたい」のパンを手にとっていただけると嬉しいです！



店長おすすめは「田舎パン」。新郷村のライ麦を使用しています。ライ麦が優しく香る田舎パンは、料理との組み合わせ無限大です♪

### ☆お客さんにインタビュー☆

パン屋「といたい」さんのことはfacebookで知り、青森市から来ました。パンに使われている食材は主に国産のものを使っているため、子どもにも安心して食べさせられます。



### 編集後記

食事パンはシンプルだけど素材のうまみがぎゅっと詰まっています。料理をよりおいしく楽しむこと間違いなしですね！他にも弘前にはおいしいパン屋さんがたくさんあります。いろんなパンを食べ比べて、お気に入りの味を探してみたいかなと思います。

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。Facebook（<https://www.facebook.com/hiro.reporters>）もやってます！興味のある人はどうぞ（\*^\*）

### 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」を探索しダウンロード／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。







## 鳴海要記念陶房館 ギャラリーの催し

◎真冬の硝子ふたり展  
▽とき 2月3日～12日の午前9時～午後4時  
▽内容 ガラスの食器やアクセサリなどの展示・販売  
◎ももの節句とたんごの節句  
▽とき 2月19日～3月3日の午前9時～午後4時（最終日は午後3時まで）  
～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  
📍鳴海要記念陶房館（☎ 82・2902、火曜日は休み）

## あっぷるカフェ（認知症カフェ）

認知症の人やその家族を支援するために、認知症の人とその家族、地域住民、専門職などが集います。  
▽とき ①2月4日・②18日の午前9時半～11時半  
▽ところ 土手町コミュニティパーク多目的ホールA

## 弘前図書館 2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 「世界の昔話・民話・名作」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）

▽内容 ①講座「認知症サポーター養成講座」、②講話「パワーリハビリの成果」  
※①・②共に体操を行います。  
▽参加料 300円  
※事前の申し込みは不要。  
📍特別養護老人ホームサンアップルホーム（☎ 97・2111）

## 弘前工業高等学校定時制 第8回工業技術科展

機械電気とインテリアの2コースがある工業技術科の特長を生かした、実習製作品や卒業製作品を展示します。  
▽とき 2月4日・5日の午前10時～午後5時  
▽ところ 百石町展示館第1展示室  
▽内容 金属加工、LED装飾、電気工事・本棚・テーブル・模型作品などの展示  
📍弘前工業高等学校定時制（石動さん、☎ 32・6241）

## えほんのもり・ブック スタートおはなしかい

◎えほんのもりのおはなしかい  
▽とき 2月5日・15日の午前10時半～11時  
▽内容 絵本の読み聞かせ、手遊びなど  
▽対象 0歳～3歳の乳幼児とその保護者  
◎ブックスタートおはなしかい  
▽とき 2月19日の午前10時半～11時  
▽内容 ブックスタートでプレゼントする絵本の楽しみ方、アドバイスや手遊びなど  
▽対象 0歳児とその保護者  
～共通事項～  
▽ところ こども絵本の森（駅前町、ヒロロ3階）おはなしコーナー  
※事前の申し込みは不要。ブックスタートパックの引き換えは引換券到着日から1歳の誕生日月末まで。こども絵本の森、弘前図書館（下白銀町）、岩木図書館（賀田1丁目）または相馬ライブラリー（五所字野沢）で引き換えることができます。

📍こども絵本の森（☎ 35・0155）

## 文化財課の催し

津軽の庭園文化の紹介や、児童が作成した作品を展示します。  
【大石武学流庭園パネル展】  
▽とき 2月10日～15日  
▽内容 弘前・黒石・平川の3市に所在する代表的な大石武学流庭園について写真パネル等で紹介  
【ふるさとの歴史・文化財マップ作品展】  
▽とき 2月17日～22日（20日を除く）  
▽内容 東目屋小・時敏小・福村小学校の児童が各学区にある文化財等を調査し、その成果をマップとしてまとめたものを展示  
～共通事項～  
▽ところ さくら野百貨店弘前店（城東北）4階リコルソ前ホール  
▽観覧料 無料  
📍文化財課（☎ 82・1642）

## 第42回生活技術発表展

農村女性と消費者がお互いの活動や生活技術などを交換する発表展を開催します。皆さん、ぜひおいでください。  
▽とき 2月17日（金）  
午前10時半～午後2時半  
▽ところ ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース  
▽内容 参加団体の農とくらしを楽しむ活動紹介／郷土料理の展示・実演試食／交流活動事例紹介／講演「地域の恵みを活かし、お客様を満足させるために」…講師・米坂恵子さん（登山ガイド）  
※事前の申し込みは不要。  
📍中南地域県民局地域農林水産部農業普及振興室（神さん、☎ 33・4821）

## ウィンタースポーツ岩木山 2017

スノートレッキング、チューブそり、エアボード、スノーモービル、スノートライアル（ジムニー）など

の体験のほか、屋台コーナーもあります。  
▽とき 2月18日・19日の午前10時～午後3時  
▽ところ 岩木青少年スポーツセンター（常盤野字湯段范）  
▽入場料 無料（体験種目の一部は有料）  
📍岩木山観光協会事務局（☎ 83・3000）

## パン好き集まれ！パンフェ スタ&ママフェスタ

市内外で人気のパン屋が、ヒロロスクエアに大集合！ママサークルによるハンドメイド作品の展示販売、製作体験が楽しめるママフェスタも同時開催します。  
▽とき 2月18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  
▽参加料 無料（ワークショップや特別企画など一部有料コーナーあり）  
📍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〉）

## こどもの森2月の行事

◎月例登山「行けるとこまで行ってみよ」  
▽とき 2月19日（日）、午前9時半～午後2時半  
▽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）  
▽対象 登山経験があり、冬山登山の装備で参加できる人  
▽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、雨具  
※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。  
▽冬季開館日 毎週土・日曜日、祝日と小・中学校の春休み期間  
📍こどもの森ビジターセンター（☎ 88・3923）／市みどりの協会（☎ 33・8733）

## ロコスタジオ発表会 HERITEGE vol.2

タヒチアンダンス、フラ、ヒップホップ、ジャズ、サルサなどジャンルを超えたダンス発表会です。ぜひおいでください。  
▽とき 2月19日（日）、午後4時～（開場は午後3時半）  
▽ところ 岩木文化センターあそべる（賀田1丁目）ホール  
▽入場料（全席指定）2,500円  
※座席を必要としない幼児は無料。  
▽チケット販売所 まちなか情報センター  
📍ロコスタジオ（☎ 55・6473）

## ふれあい高齢者 ゲートボール親善大会

▽とき 3月18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 リーグ戦  
▽対象 60歳以上の市民  
▽参加料 1チーム（7人以内）＝2,000円（当日徴収）  
📍2月27日までに、弘前市社会福祉協議会（☎ 33・1161）か、弘前市ゲートボール協会（五十嵐さん、☎ 携帯 090・8928・2328）へ。

## 図書館市民フォーラム 「進（シン）、図書館」

市立図書館は現在、弘前図書館を始め、岩木図書館、相馬ライブラリー、そしてこども絵本の森が、それぞれに特徴をもって、市民の文化活動や生涯学習に貢献しています。この図書館の一部が、平成29年4月からの指定管理者制度導入により、新たに始動します。図書館の面白さや可能性を探ることに加えて、図書館が進化することによる、さらなる魅力向上への取り組みを知ってもらうため、「進（シン）、図書館」をテーマに、図書館市民フォーラム

を開催します。  
▽とき 2月25日（土）、午後1時半～3時45分  
▽ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロロ4階）  
▽内容 基調トーク「そうだ！図書館さでも行ってみるガ」／クロストーク「弘前の図書館は進化するの？」／図書館パフォーマンス「学びと遊びの創造の場に向けて」…体験版ビブリオバトル、図書館市民コンサート、朗読のある風景  
▽参加料 無料  
※事前の申し込みは不要。  
📍弘前図書館（☎ 32・3794）

## 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				

□…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 宇宙ってなんだろう？  
▽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持参の人は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。  
【わくわく☆こどもプラネ／30分間】  
▽テーマ 星空のおえかき  
▽観覧料 無料  
📍中央公民館（☎ 33・6561、火曜日は休み）



第27回弘前らん展

カトレア・デンドロビウム・胡蝶蘭など洋蘭・セッコク合わせて約300株展示します。  
▽とき 2月10日～12日、午前10時～午後5時(12日は午後4時まで)  
▽ところ さくら野百貨店弘前店(城東北)4階文化ホール  
▽入場料 無料  
📍弘前城愛蘭会(対馬さん、☎27・5442)

白神山地の自然環境写真展

【～自然環境の恵みに写真を通じて触れる～】  
津軽地域にある本州唯一の世界自然遺産の魅力を、動植物・山や川の風景・伝統行事などのテーマから取り上げ、写真やパネルで展示します。  
▽とき 3月1日～4月8日  
▽ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟(町田字筒井)1階多目的展示室  
📍弘前地区環境整備センタープラザ棟(☎36・3388、受付時間は午前9時～午後4時、月曜日は休み<月曜日が祝日の場合は翌日が休み>)

弘前市青年交流会  
～農コン～クッキング交流会

弘前産りんごや野菜などを使ったクッキングとフリートークを楽しみながら交流しませんか。  
▽とき 2月26日(日) 午後3時半～7時  
▽ところ 弘前文化センター(下白

緑の相談所

2月の催し

【展示会】  
●ツバキ展 10日～19日  
【講習会】  
●園芸用土と肥料の話 11日、午後1時半～3時半  
●休館日 毎週月曜日  
📍緑の相談所(☎33・8737、午前9時～午後5時<9日～12日は午後9時まで>)

銀町)調理室

▽対象 おおむね25歳～45歳の独身者(男性は農業に関心のある人、女性は市内在住で農業に従事または農業の手伝いをしている人など)  
▽定員 男女各8人  
▽参加料 1,500円  
▽講師 小林潤子さん(野菜ソムリエ)  
▽持ち物 エプロン・三角巾(バンダナなど)  
📅2月17日までに、弘前市青年交流会実行委員会事務局(市農業委員会事務局内、☎40・7104、📧nougyou@city.hirosaki.lg.jp)へ。

聞いてみよう 世界の暮らし

【中国文化に触れよう～中国風灯笼作り&お祝い飾り～】  
中国の祭りなどでにぎやかな雰囲気色彩の灯ろうと、祝いごとで贈り物としても人気のお祝い飾りを作ります。  
▽とき 3月4日(土)、午後1時～3時半  
▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階第3会議室  
▽講師 樊蓉(ハン・ヨウ)さん(国際交流員)  
▽定員 30人  
※小学生以下は保護者同伴。  
▽参加料 無料  
▽持ち物 鉛筆、消しゴム、定規  
▽申し込み方法 3月2日(木)までに、電話かファクスまたはEメール(住所、氏名<ふりがな>、電話番号、年齢を記入)で、申し込みを。  
📍中央公民館(☎33・6561、📠33・4490、📧chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

harappa 映画館「ドキュメンタリー最前線 2017」

▽日程と内容 3月4日(土)、①午前10時半～＝「ジョーのあした」／②午後1時～＝「袴田巖 夢の間の世の中」(上映終了後、監督によるシネマトーク)／③午後4時15分～＝「FAKE」  
▽ところ 中三弘前店(土手町)8階スペースアストロ

▽入場料 前売り券＝1,000円(1回券)、2,500円(3回券)／当日券＝1,200円(1回券)／学生＝500円(1回券)  
※1作品ごとに1回券が1枚必要。  
▽チケット販売所 中三弘前店、紀伊國屋書店弘前店、まちなか情報センター、弘大生協、コトリcafé(百石町展示館内)  
📍harappa事務局(☎31・0195)  
※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。

藤田記念庭園ミニコンサート

【弘前大学グラスハープ・アンサンブル「アンジェリーク」バレンタインコンサート】  
▽とき 2月12日(日)、午前11時～(1回目)、午後1時半～(2回目)  
▽ところ 洋館1階ホール  
▽観覧料 無料  
📍藤田記念庭園(☎37・5525)

車イスバスケット交流会  
in 岩木山総合公園

車イスバスケットボールチーム「AOMORI JOPS」を招いたバスケットボール用車イスの操作、ミニゲーム、エキシビジョンゲーム観戦などの体験会です。  
パラリンピック種目である車イスバスケットボールを通して、障がいの有無や程度、年齢、性別、バスケットボール・車イスバスケットボール経験など一切問わず、みんなで一緒にスポーツを楽しむことを目的として行います。見学も大歓迎です。  
▽とき 2月11日(土)、午前10時～午後3時  
▽ところ 岩木山総合公園体育館(百沢字裾野)  
▽対象 小学生以上で障がいの有無にかかわらず、車イスバスケットボールに興味のある人＝40人  
▽参加料 無料(各自傷害保険に加入を)  
▽申し込み期限 2月8日(水)  
📍岩木山総合公園(☎83・2311)





まちなかクラフト村「弘前工芸舎・冬企画」  
冬限定セレクトショップ

市内の工芸品を一堂に会したセレクトショップ弘前工芸舎では、「弘前工芸舎・冬企画」を開催します。弘前城に隣接する「趣のある建物」の指定を受けている旧紺屋町消防屯所で、弘前城雪燈籠まつり期間中に開催します。市内の工芸品を数多く取り揃えていますので、ぜひおいでください。  
▽とき 2月9日～12日の午前10時～午後4時  
▽ところ 旧紺屋町消防屯所  
📍商工政策課物産振興室(☎35・1135)



教室・講座

市民弓道教室

▽とき 2月13日～3月16日の毎週月・木曜日、午前10時～正午  
▽ところ 青森県武道館(豊田2丁目)近的弓道場  
▽対象 市民＝5人  
※応募多数の場合は抽選で決定。  
▽参加料 300円(保険料として、初日に徴収)  
📅2月7日までに、弘前弓道会(梅津さん、☎携帯090・5231・9562)へ。

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(加工品含む)を輸出するための知識やノウハウについて学べるセミナーです。輸出経験は問いませんのでぜひご参加ください。  
【りんご輸出入門講座】  
▽とき 2月14日(火)、午後2時～4時10分  
▽内容 講演「主役は貴方だ」／講師を交えた意見交換  
▽講師 山野豊さん(弘前大学GAP相談所所長)  
【貿易の基礎知識講座】  
▽とき 2月15日(水)、午後2時～4時10分  
▽内容 講演「輸出の実務と商流」／講師を交えた意見交換  
▽講師 村井京太さん(グローバリューション代表兼ジェトロ新輸出大国コンソーシアム農林水産食品エキスパート)

～共通事項～

▽ところ 市民会館(下白銀町)2階中会議室  
▽定員 各回20人  
▽受講料 無料  
▽申込締切 2月10日(金)  
📍りんご課販売促進係(☎40・7105、📠38・5870)

りんご栽培講座

▽とき 2月15日～17日、午前10時～午後3時半(正午～午後1時半を除く)  
▽ところ りんご公園(清水富田字寺沢)りんごの家2階集会室・園地  
▽内容 りんごのせん定(実技あり)、病虫害防除、りんごの品種など  
▽講師 野呂昭司さん(りんご公園専任指導員)ほか  
▽対象 3日間参加できる人＝30人(先着順)  
▽受講料 無料  
※事前の申し込みが必要。  
▽持ち物 筆記用具  
▽その他 せん定実技は野外での実施のため各自防寒対策を／講座内容は天候等により、変更する場合があります。  
📍りんご公園(☎36・7439)

第12回ふれあい介護者教室

▽とき 2月14日(火)、午後1時半～3時半  
▽ところ パインハウス岩木(賀田2丁目)2階会議室ほか  
▽テーマ 「介護の実践と福祉用具」  
▽内容 介護用品を使用しながら、負担の少ない介護方法を学びます

▽対象 市民＝40人程度  
▽参加料 無料  
📅2月10日までに、松山荘在宅介護支援センター(下山さん、☎82・3330)へ。

東北女子大学公開講座

【おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～】  
▽とき 3月4日(土)、午前10時半～午後1時半  
▽ところ 東北女子大学(清原1丁目)  
▽対象 食育に関心のある親子または一般＝40人  
▽受講料 1組500円  
※事前の申し込みが必要。応募多数の場合は抽選で決定します。  
📍弘前丸魚(☎27・2345、📠http://www.hmaruuo.co.jp/senshuraku/ryouri.html)

初級イタリア語講座

基礎的な文法を学びながら、日常生活で使える表現を勉強します。  
▽とき 2月22日～3月29日の毎週水曜日、午後7時～8時20分  
▽ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室  
▽講師 高橋琢司さん(トゥッティ音楽教室主宰・弘前オペラ会員)  
▽受講料 一般＝3,000円／学生＝2,000円  
▽申し込み方法 2月18日までに、住所、氏名、電話番号をお知らせください。  
📍弘前イタリア文化愛好会事務局(石井さん、☎兼📠34・0795、📧mishii55@gmail.com)



ジュニアゴルフ教室	
▽とき	2月19日(日)、①午前10時～11時半、②午後1時～2時半
▽ところ	岩木川市民ゴルフ場管理棟(清野袋2丁目)
▽対象	小学生＝各回4人(先着順)
▽参加料	1回1,000円
▽持ち物	動きやすく寒くない服装、飲み物、タオル、着替え(道具は全て貸し出しします)
📍	2月16日までに、岩木川市民ゴルフ場(☎36・7855)へ。
リラクゼーションストレッチ教室	
▽とき	2月24日、3月3日・10日の午後7時～9時
▽ところ	勤労青少年ホーム(五十石町)
▽内容	筋肉の緊張を緩和させ、リラックス効果のあるストレッチ
▽対象	市内に勤務か居住の働く青少年(おおむね35歳まで)＝15人(先着順)
▽参加料	無料
▽持ち物	タオル、室内用シューズ、飲み物、運動のしやすい服装
📍	2月21日までに、勤労青少年ホーム(☎34・4361)へ。
市民ボランティアによるパソコン講座	
【メール講座】	
▽とき	2月16日・23日の午前10時～午後3時
※	2日間で1セットの講座です。
▽内容	メールの利用方法など
▽対象	文字入力およびキーボード・マウスの操作ができる市民＝30人(先着順)
▽持ち物	筆記用具、昼食
▽申し込み開始	2月5日～
【エクセル2010講座・関数編】	
▽とき	2月28日の午前10時～午後3時
▽内容	表計算ソフト(エクセル2010)の関数活用方法
※	エクセル2010以外のバージョンを使っている人は操作方法が異なりますのでご注意ください。
▽対象	エクセル実践講座を受講した市民または普段からエクセル2010を使用している市民＝30人(先着順)
▽持ち物	筆記用具、USBメモリ、昼食
▽申し込み開始	2月12日～
～共通事項～	
▽ところ	総合学習センター(末広4丁目)
▽参加料	無料
📍	学習情報館(総合学習センター内、☎26・4800、午前8時半～午後5時)
新米パパ応援講座	
▽とき	2月26日(日)、午後1時～3時半
▽ところ	弘前文化センター(下白銀町)
2階第1・2和室	
▽内容	①パートナーの妊娠や出産による心と体の変化や、心身をいたわるためのちょっとしたコツの紹介／②講師のレクチャーを受けながら、もく浴など、子育てに欠かせない実技の体験
▽講師	三崎直子さん(弘前大学大学院保健学研究科准教授)
▽対象	市内に在住、または通勤・通学している男性で、結婚・出産・育児について気になる人、結婚予定の人、パートナーが出産予定の人、現在育児中の人＝10人(先着順)
▽参加料	無料
▽申し込み方法	2月25日までに、電話、ファクスまたはEメール(住所<町名まで>・氏名<ふりがな>・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。
▽その他	託児室(有料)の利用は、事前の申し込みが必要です。
📍	中央公民館(☎33・6561、 <b>F</b> 33・4490、 <b>E</b> chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)
スノーシュー体験会	
▽とき	2月26日(日)、午前10時～11時半
▽ところ	岩木B&G海洋センター

(兼平字猿沢) 多目的広場

▽内容 スノーシューの体験(履き方・ポールを使用した歩き方・雪上散策)

▽講師 中澤祐政さん(全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員)

▽対象 小学生以上＝20人程度

▽参加料 100円(スノーシューレンタル有、傷害保険料含む)

▽持ち物 長靴(スノトレ可)、手袋、帽子、タオル、飲み物、着替え

※吹雪等の悪天候時は中止します。

📍岩木B & G 海洋センター(☎82・5700)

**プールで筋トレ・脳トレ  
水中ウォーキング教室**

▽とき 2月28日～3月17日の  
毎週火・金曜日、午後1時半～2時半

▽ところ 河西体育センター（石渡  
1丁目）

▽内容 水中ウォーキングの基本から  
応用。水中でのストレッチ、バラ  
ンス力を高めたり、ゲームをしたり  
しながらできる筋力トレーニング

▽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 水着、水泳帽、タオル

▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・電話番号・年齢・教室名を記入し、2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。

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

**📍河西体育センター（☎38・3200）**

## 水泳教室（クロール）

▽とき 3月1日～17日の毎週水・金曜日、午前10時～11時

▽ところ 温水プール石川（小金崎字村元）

▽内容 クロール基本泳法

▽対象 25メートル泳げない市民＝15人

▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）

▽持ち物 水着・キャップ・ゴーグル・タオル

▽申し込み方法	往復はがきに住所・氏名・学年・保護者氏名・電話番号を記入し、2月16日(必着)までに温水プール石川(〒036・8123、小金崎字村元125)へ。
※	応募多数の場合は抽選で決定。
📍	温水プール石川(☎49・7081)
予防救急講習会	
【救急搬送に至る傷病を予防するために】	
ほんの少しの注意や心掛けで救急事故を防ぐ「予防救急」について学ぶ講習会です。	
▽とき	3月12日(日)、午前10時～午後3時半
▽ところ	中央公民館岩木館(賀田1丁目)大ホール、大和室、大研修室、小研修室
▽定員	100人(先着順)
▽参加料	無料
▽持ち物	動きやすい服装、筆記用具、昼食
▽申し込み方法	市役所および各公民館に備え付けの申込書で申し込みを。
📍	津軽広域救急支援機構(對馬さん、☎携帯090・4887・5469、☎34・2126<佐藤内科医院内>)※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。
金属町体育センターの教室	
【産後のストレッチ教室】	
▽とき	3月1日～29日の毎週水曜日、午後2時15分～3時15分
▽ところ	集会室
▽内容	赤ちゃんと楽しみながらの

ストレッチや簡単な筋力トレーニングで産後の体力回復と自宅で遊びながらできるトレーニングの実施

▽対象 市内在住の生後6か月～12か月の乳幼児と母親＝10組程度

▽申し込み期限 2月21日(必着)

【認知症の予防☆からだリフレッシュ教室】

▽とき 3月2日～30日の毎週木曜日、午後1時半～2時半

▽ところ 集会室

▽内容 ストレッチと軽いリズム体操、遊びを取り入れたゲーム(脳トレ)などで体を動かします。

▽対象 市民＝12人程度

▽申し込み期限 2月21日(必着)

【スロージョギング教室】

▽とき 3月4日～25日の毎週土曜日、午後1時半～2時45分

▽ところ 集会室

▽内容 簡単なウォーミングアップ運動とクールダウンのストレッチ。スロージョギングの姿勢や走り方など

▽対象 市民＝12人程度

▽申し込み期限 2月21日(必着)

【ソフトバレーボール体験教室】

▽とき 3月7日～28日の毎週火曜日、午前10時半～11時45分(3月21日を除く)

▽ところ 体育室

▽内容 ボール慣れから簡単なルール説明まで分かりやすく紹介し、ゲームを実施します。

▽対象 市民＝12人

▽申し込み期限 2月28日(必着)

～共通事項～

▽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、運動のできる服装、産後のストレッチ教室は乳幼児の敷物(タオルなど)・世話用具

▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・年齢(産後のストレッチ教室は乳幼児の年齢も)・電話番号・希望教室名を記入し、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。

📍金属町体育センター(☎87・2482)

# ヒロロで走ろう!かけっこ教室

▽とき 3月1日～24日の毎週水・金曜日、午後4時半～6時

▽ところ ヒロロ（駅前町）3階

▽内容 走る・跳ぶ等の全身運動。ラダー・ミニハードルなどの用具を使って足を動かすトレーニング。

▽対象 市内の小学校1～4年生＝20人

▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）

▽持ち物 運動靴、タオル、飲み物、なわとび

▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・電話番号・学年・教室名を記入し、2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。  
※家族や友人同士の参加ははがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定します。

📍 河西体育センター（☎ 38・3200）

### 宝くじのコミュニティ助成金を活用

自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、市町村や町会などのコミュニティ組織が主体となって実施する地域活動に対し、各種助成金を交付しています。

本年度の「一般コミュニティ助成事業」では、鬼沢第二町会の申請が採択され、まわしやわら打ち機などコミュニティ活動備品が整備されました。

また、少年消防クラブ育成助成事業では、少年消防クラブ活動服を整備しました。管内少年消防クラブへ貸し出す予定です。

📍消防本部予防課(☎32・5104)

まわし


わら打ち機

活動服

あなただけを、まわし、街に元気を。

クローリン





## その他

### ひろさき出愛サポートセンター 2月休日出張登録会

結婚を希望する独身男女が会員に登録し、写真やプロフィール（匿名）を見て選んだ人と1対1でお見合いをする支援をしています。

▽とき 2月11日（土・祝）  
午前10時～午後4時

▽ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室C

📍ひろさき出愛サポートセンター事務局（ひろさき未来戦略研究センター内、☎ 35・1123、🏠 http://www.city.hirosaki.aomori.jp/jouhou/seido/hirosaki-deai.html）

### 行政書士による無料相談会

県行政書士会中弘支部と行政書士コスモス会による許認可・相続・遺言・成年後見などの相談会です。事前の予約は不要です。

▽とき 2月14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

📍奈良行政書士事務所（☎ 40・0024）

### 夜間・休日納税相談のご利用を

▽夜間納税相談 2月20日～24日の午後5時～7時半

▽休日納税相談 2月26日の午前9時～午後4時

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

今月の休日納税相談日は第4日曜日です。この日は電話での相談や、市税などの納付もできます。

📍収納課（市役所新庁舎2階、☎ 40・7032、40・7033）

### 市営住宅使用料等納付相談会

市営住宅および駅前住宅の入居者で、住宅使用料等を納期限までに納付できない事情などがある場合は、ご相談ください。受け付けできる相談内容などの詳細は市ホームページをご確認ください。

▽とき 2月22日～24日、午前8時半～午後8時

▽ところ 財産管理課（市役所新館2階、窓口203）

📍財産管理課住宅係（☎ 35・1321）／市営住宅サービスセンター（財産管理課内、☎ 40・7013）

### 無料よろず相談会

法律、遺言、相続、税金、各種申請手続きなど、どこに相談したらよいかわからない人にも複数の専門家が合同で相談に応じます。秘密は厳守し、事前の予約は不要ですので、ぜひご利用ください。

▽とき 2月26日（日）、午後1時～4時（受け付けは午後3時半まで）

▽ところ 市民会館（下白銀町）中会議室

▽相談員 弁護士、公証人、公認会計士、税理士、司法書士、社会保険労務士、行政書士、土地家屋調査士、宅地建物取引士など

📍ボランティアグループ「らの会」（三上さん、☎ 38・1829）

### 相続登記はお済みですか

相続した不動産（土地・建物）についての相続登記（名義変更）は、不動産の所在地を管轄する法務局に申請が必要です。

長い間、相続登記をしないで放置していたために、相続人が死亡してしまい、相続権のある人が次第に増え、遺産分割の協議がまとまりにくくなってしまうことがあります。

相続登記は、しなければ罰せられるというものではありませんが、放置することは、自分の子どもや孫に手間と費用をかけさせてしまう結果にもなりますので、早めに相続登記をしましょう。

📍青森県司法書士会総合相談センター（☎ フリーダイヤル 0120・940・230）／青森地方法務局弘前支局（☎ 26・1150）

### 商品計量調査体験学習会

商品の重さなどを正しく「はかる」ことは、安心な取引のため大変重要です。市では、計量法に基づき、食料品店や薬局などの取引等に使用されている計量器やグラム売り商品を定期的に検査しています。

この「計量」を消費者の皆さんに身近に感じてもらうため、商品計量調査体験学習会を開催します。実際の商品を購入しての計量調査を通して、計量制度について学んでみませんか。

▽とき 3月15日（水）  
午後1時～4時

▽ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2

▽内容 計量制度の説明、市内スーパーでのグラム売り商品の購入、グ

### 償却資産（固定資産税）の申告はお済みですか？

まだ申告を済ませていない人は、早めに手続きを。

▽申告が必要な人 平成29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28年中に新たに事業を始めた人はお知らせください。

※個人事業主が申告する場合は、窓口で身元確認および個人番号（マイナンバー）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。

※申告がない場合は、事業所などを直接訪問することがあります。

📍資産税課資産税係（市役所新庁舎2階、窓口210、☎ 40・7027）

### ひろさき移住サポートセンター 東京事務所 非常勤嘱託員募集

ひろさき移住サポートセンター東京事務所（千代田区有楽町2丁目）では、ハローワークを通じて、非常勤嘱託員（事務補助、週30時間勤務）を募集します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▽募集人数 1人

▽募集期間 2月15日まで

📍ひろさき移住サポートセンター

### 「無料の健診」受診しましたか～受診は3月15日まで～

国民健康保険に加入している40歳以上75歳未満の人を対象に、国保特定健康診査を無料で実施しています。また、後期高齢者医療制度に加入している人を対象に、後期高齢者健康診査を無料で実施しています。

いずれの健診も本年度は3月15日で終了となりますので、まだ受診していない人は早めに受診を。

また、後期高齢者の無料の歯科健診も3月31日まで歯科医院などで実施しています。

※健診には約1万円の費用が掛かりますが、「受診券」を使用することで無料で受診できます（歯科健診は「受診券」がありません）。詳しくは「平成28年度健康と福祉ごよみ」24ページ、26ページをご覧ください。

📍国保特定健康診査について…国保年金課国保運営係（☎ 35・1116）／後期高齢者健康診査について…国保年金課後期高齢者医療係（☎ 40・7046）

### インフルエンザにご注意を

季節性インフルエンザは、例年2月ごろ流行のピークを向かえますので、十分な注意が必要です。市内でも患者報告数が増えていますので、次のことを心掛けてください。なお、かぜやインフルエンザに関する相談も受け付けています。

【インフルエンザ予防対策】

①外出時はマスクを着用し、体調が悪いときは人込みをなるべく避ける

②帰宅したら手洗い・うがいをする

③せき・くしゃみなどの症状があるときは、マスクを着用する

④過労や睡眠不足にならないよう、十分な栄養や休養をとる

⑤室内が乾燥しないよう気を付け、適度な湿度を保つ

【インフルエンザにかかったら】

①普通のかぜだと軽く考えず、マスクを着用して早めに医療機関を受診する

②安静にして、休養をとる。特に、睡眠を十分にとる

③水分を十分に補給する（お茶やスープなど飲みたいもので構わない）

④せき・くしゃみなどの症状があるときは、周りの人にうつさないよう、マスクを着用する

⑤人込みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場へ行かない

📍健康づくり推進課（☎ 37・3750）

### 赤十字活動事業にご協力を

日本赤十字社青森県支部では、2月1日より、平成29年度に実施する赤十字活動の資金確保のため、赤十字社員増強・社資増収運動を実施します。


日本赤十字社は、今も東日本大震災の被災地の復興支援活動を継続しているほか、人命救助を目的とする救急法講習会の普及、地域等で福祉活動を推進する赤十字奉仕団の育成など、災害救護体制の強化と住民の防災意識の普及に努めており、これらは赤十字社員の社資（社費・寄附金）を財源としています。

赤十字活動の普及・推進のため、市民の皆さんの加入、社資のご協力をよろしくお願いします。

📍弘前市社会福祉協議会総務課（☎ 33・1161）

## たか丸くんのごみ減量速報

みんなはエコバッグを持っているかな？買い物の時にレジ袋をもらわないでエコバッグを使うことでごみも減るし、CO2の削減にもつながるんだ。だから買い物に行くときはお気に入りのエコバッグを持って行こうね！



### 弘前市の燃やせるごみの総排出量

平成28年11月のごみ排出量	5,072t	
1人1日当たりのごみ排出量（4月～11月の累計から換算）	平成28年	1,042g
	平成27年	1,093g
	差	-51g

（家庭系・事業系を合計した数値。資源化物などは除く。）


■問い合わせ先 環境管理課（町田字筒井、☎ 35・1130）

578t 減!!  
（昨年同月比）

### 教えて！たか丸くんクイズの答え

答えは、①の「10cm以上」あった場合だよ（※）。みんなが夜寝ている間に除雪車両などが出動して頑張って片付け作業をしているんだ。玄関や車庫の前にどうしても残ってしまった雪は、みんなで力を合わせて片付けようね！

※質問は10ページに掲載。出動基準は一般除雪（午前0時時点）・歩道除雪（午前5時～7時時点）についての数値。10cm以上の降雪が見込まれるときに出動する場合もあり。



### 今月の市税などの納期

納期限 2月28日	市・県民税 第4期 国民健康保険料 第8期 介護保険料 第8期 後期高齢者医療保険料 第8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をご利用ください。

☆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。



鶏を含む家畜を  
飼養する皆さんへ

【平成 29 年定期報告の時期になりました】

「家畜伝染病予防法」により、鶏を含む家畜の飼養者は、毎年、定期報告が義務付けられていますので、次の家畜の飼養者は忘れずに報告してください。

▽報告対象

①鶏（青森シャモロック、比内地鶏、鳥骨鶏〈うこっけい〉、軍鶏〈しゃも〉、チャボ、声良鶏〈こえよしどり〉、金八鶏〈きんぱどり〉などを含む）、アヒル、ウズラ、キジ、ホロホロ鳥、七面鳥、ダチョウ

②鳥類以外（牛、馬、豚、ヤギ、めん羊、イノシシ、シカ）

▽報告内容 2月1日時点の頭羽数  
▽報告方法 「定期報告書」を、郵送または持参で農業政策課（〒036・8217、茂森町40の1、旧上下水道部庁舎内）へ。

※報告書の様式は同課で配布するほか、つがる家畜保健衛生所ホームページ（http://www.applenet.jp/~tsugaru-kaho/）に掲載しています。

▽報告期限 3月6日（月）

📍農業政策課（☎ 40・7102）／西北地域県民局地域農林水産部 つがる家畜保健衛生所（☎ つがる 0173・42・2276）

登録手話通訳者・要約筆記者を募集

弘前市意思疎通支援事業に係る登録手話通訳者・要約筆記者を募集しています。

▽応募資格 ①聴覚障がい者等の福

祉に理解と熱意を有する満 18 歳以上の人／②手話通訳または要約筆記が可能な資質と技術を有している人／平日・休日を問わず、登録手話通訳者・要約筆記者として活動できる人

▽業務内容 手話通訳・要約筆記が必要な人の依頼に応じた派遣業務（主に医療機関等と同行）

▽申し込み方法 弘前市手話通訳者・要約筆記者登録申請書に写真（縦 3.2cm × 横 2.6cm）、手話通訳・要約筆記に関する免許・資格証等の写しを添付の上、弘前市身体障害者福祉センター（〒036・8057、八幡町1丁目9の17）に提出してください。

※詳しくはお問い合わせください。

📍弘前市身体障害者福祉センター（☎ 36・4521、📠 32・1144〈午前8時半～午後5時まで、月曜日は休み〉）

つがるスポーツアワード 2016  
エントリー募集

「つがるスポーツアワード」は、津軽地区のスポーツ界に貢献したアスリート・指導者・チーム団体等を公募の上、選考・表彰し、アスリートと市民の交流を深めることを目的に開催するスポーツの祭典です。

▽対象 津軽地域の市町村の各種事業、団体・個人の実績等（自薦・他薦は問いません）

▽選考対象期間 平成 28 年 1 月 1 日～12 月 31 日

▽受賞カテゴリー グランプリ、準グランプリ、MIP（最も印象に残った人・団体・事業）ほか各賞

※受賞式は 4 月 1 日に開催します。

▽応募方法 市内各体育施設に設置している指定のエントリーシート

に記入の上、スポネット弘前（〒036・8003、駅前町9の20、ヒロロ5階、📠 88・6239）へ。  
📍つがるスポーツ少年団事務局（☎ 32・6523）

河西体育センター  
室内プールの臨時休業

施設および設備のメンテナンス実施のため、次の期間、室内プールを休業します。

▽休業期間 2月13日～28日

📍河西体育センター（石渡1丁目、☎ 38・3200）

要介護認定高齢者の  
障害者控除

65 歳以上で、要介護認定を受けている人を対象に、「障害者控除対象者認定書」を発行しています。この認定書により、身体障害者手帳などの交付を受けていなくても、本人または扶養している親族は、個人住民税および所得税の障害者控除を受けることができます。

なお、個人住民税と所得税が課税されない場合は、控除申告の必要はありません。

▽対象者および控除区分 ①要介護 1～3 で、市の基準を満たす人…一般障害者／②要介護 4～5 の人…特別障害者（認定書は当日交付します）  
▽申請に必要なもの 申請者の印鑑  
※原則として本人または扶養者が申請してください。

📍介護福祉課（市役所本庁舎 2 階、☎ 40・7114）／岩木総合支所民生課（岩木庁舎 1 階、☎ 82・1628）／相馬総合支所民生課（相馬庁舎内、☎ 84・2111、内線 810）

Health Information



健康の掲示板

弘前市保健センター（野田2丁目） ☎ 37・3750



母子保健

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

名 称	と き	対象・定員	申込先	
	内 容			
乳幼児の健康診査	4か月児★ 7か月児★	各指定医療機関での個別健診		
	1歳6か月児	2月22日・23日 受付＝午後0時半～1時半	平成27年8月生まれ	
	3歳児	2月1日・2日 受付＝午後0時半～1時半	平成25年7月生まれ	
	1歳児歯科	2月15日・16日 受付＝午後0時半～1時	平成28年2月生まれ	
	2歳児歯科★	対象＝平成26年8月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診		
離乳食教室	2月24日（金）、午後1時～2時半／受付＝午後0時半～1時	平成28年9月生まれ＝25組（先着順）	2月7日から、弘前市保健センターへ。	
	離乳食講話・グループレッスン・育児相談 ※母子健康手帳・バスタオル・おむつ・ミルクの持参を。			



検 診

市の各種検診は、年度内に 1 回受診できます。

名 称	会 場	と き		対 象 ・ 定 員 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 2 月 7 日～3 月 10 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。
		胃・肺・大腸がん検診（50 歳以上は前立腺がん検診も受診可〈別途 500 円〉）		1,900 円（市の国保加入者は 950 円、70 歳以上の人は無料）	
女 性 の 健 康 診 査	医師会健診センター	2 月 8 日・14 日・23 日、3 月 2 日 ※2 月 23 日は託児あり（乳幼児 10 人まで）。2 月 8 日・14 日、3 月 2 日は女性限定日。		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。
		血液検査、尿検査、内科診察、骨密度検査など		800 円	
医療機関での検診		胃・大腸・前立腺・子宮・乳がん検診、骨密度検診、結核検診は、医療機関でも受診できます。直接、「市の検診」と伝えて問い合わせを。詳細は「健康と福祉ごよみ」で確認するか、健康づくり推進課へお問い合わせください。なお、乳がん検診は、国の指針に基づき対象年齢を見直しし、対象は 40 歳以上の人です。			



2 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。	16 日	10 日 22 日 26 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
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、保健師が相談に応じます。治療中の人は、まず主治医に相談を。	21 日		午前 9 時～11 時（予約制）	



定期予防接種など

【B 型肝炎・ヒブ・小児肺炎球菌・4 種混合・不活化ポリオ・BCG・水痘・麻しん風しん混合・日本脳炎・2 種混合・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。

平成 29 年度に小学校に入学する人で、麻しん風しん混合Ⅱ期の予防接種を受けていない人は、3 月 31 日までに忘れずに接種を。

10 月から定期接種となった B 型肝炎ワクチンは、1 歳未満までに 3 回の接種が必要です。接種スケジュールを確認し、対象期間内に済ませましょう。

【おたふくかぜワクチン】

おたふくかぜワクチンの接種費用を一部助成します。

▽実施期間 3 月 31 日まで

▽対象

○1 回目の接種となる 1 歳の幼児

○平成 29 年度に小学校に入学予定で、未接種または 1 回目接種から 27 日以上の間隔があいている 2 回目接種希望の幼児

▽自己負担額 4,000 円（生活保護受給者は無料）

※年度内の助成は 1 人 1 回。

【高齢者肺炎球菌ワクチン】

対象者には通知していますが、対象期間内に接種をしないと全額自己負担になりますので、早めの接種を。※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。

▽実施期間 3 月 31 日まで

▽自己負担額 5,000 円（生活保護受給者は無料）

保育園や小学校などで集団生活を始める前には、定期的予防接種が済んでいるか母子健康手帳で確認しましょう。





## 健やか育児相談

▽とき 2月20日(月)、午前10時～11時45分(受け付けは午前10時～11時半)

▽ところ 駅前こどもの広場(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(栄養士による「好き嫌いをなくそう大作戦」)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。

図 弘前市保健センター(☎37・3750)

## のびのび子ども相談

▽とき 2月21日(火)

午前9時半～午後3時

※受け付けは午前9時半～午後2時。相談が終わり次第終了(予約制)。

▽ところ 弘前市保健センター(野田2丁目)

▽内容 発達相談(ことばが遅い、落ち着きがないなど)

▽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

図 2月1日～20日に、弘前市保健センター(☎37・3750)へ。

## 短命県返上市民公開講座

▽とき 2月26日(日)

午後2時～4時

▽ところ ホテルニューキャッスル(上鞆町町)3階麗峰の間

▽内容 講演「事業場における健康診断の状況について」…講師・森越利夫さん(弘前労働基準監督署署長)／「北星交通における健康づくりの実践と問題について」…講師・下山泰広さん(北星交通)／「職場健診・ストレスチェックから見えるもの」

産業医の立場から」…講師・須藤武行さん(弘前市医師会公害産業医委員会担当理事)／特別講演「青森県で今行われている職場での健康づくり」…講師・中路重之さん(弘前大学大学院医学研究科社会医学講座教授)

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

図 弘前市医師会事務局(森岡さん、☎32・2371)

## 健やか女子クッキング教室

「乳和食」でおいしく減塩の料理教室です。

▽とき 2月26日(日)

午前10時半～午後1時

▽ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール

▽内容 さばのミルクみそ煮、かぼちゃのミルクそばろ煮、減塩ミルク味噌汁

▽対象 市内に在住する20～30歳代の女性または子育て中の女性＝10人(先着順)

▽参加料 無料

▽持ち物 エプロン、三角きん、はし

▽その他 託児あり(先着5人)。

図 2月17日までに、電話で、弘前市保健センター(☎37・3750)へ。

## マタニティ歯科健診

▽とき 3月5日(日)

午前10時～午後1時

▽ところ 弘前市保健センター(野田2丁目)

▽内容 歯科健診(健診結果によってはブラッシング指導あり)

▽対象 市民で、出産予定日が平成29年5月1日～9月17日の妊婦＝50人

▽参加料 無料

▽持ち物 母子健康手帳

図 2月6日から、弘前市保健センター(☎37・3750)へ。

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 3月7日～28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～)

▽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＝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(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、2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。

※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。

図 健康づくり推進課(☎37・3750)

## 市民公開講座

【アレルギーとどう付き合うか～さまざまなアレルギーとその対処法～】

日本アレルギー協会では、2月17日～23日をアレルギー週間と定め、アレルギー疾患に対しての的確な情報を提供する活動を行っています。今年は弘前市で各専門の先生たちによる講演会を開催しますので、アレルギーで気になることがある人はぜひおいでください。講演後は、参加者からの質問にもお答えします。

▽とき 3月11日(土)

午後2時～4時

▽ところ 中三弘前店(土手町)8階スペースアストロ

▽内容 講演「花粉症への対策」…講師・高畑淳子さん(弘前大学大学院医学研究科耳鼻咽喉科学講座講師)／「気管支喘息の治療」…講師・田中佳人さん(同呼吸器内科学講座助教)／「食物アレルギーの現状と対策」…講師・柿崎良樹さん(かきざき小児科アレルギー科院長)／「アトピー性皮膚炎」…講師・野村和夫さん(青山のむら皮膚科院長)

▽対象 市民

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

図 弘前大学保健管理センター(高梨さん、☎39・3126)

ひろみちお兄さんの  
親子体操教室

NHK「おかあさんといっしょ」に出演した体操のお兄さんの佐藤弘道さんによる年齢別親子体操教室を開催します。家庭での気分転換に大きな効果もありますので、親子一緒に体を動かし、遊びを通して楽しみながら覚えましょう。

▽とき ①3歳児＝3月14日、午前10時半～11時半／②4歳児＝3月14日、午後2時半～3時半／③5歳児＝3月15日、午後3時～4時(受け付けはいずれも開始時間の30分前)

▽ところ 岩木文化センターあそべる(賀田1丁目)ホール

▽内容 佐藤弘道さんによる年齢に合わせた親子体操の実践指導

▽対象 市内在住の3歳～5歳の子どもとその保護者＝各50組(先着順)

▽参加料 無料(各自傷害保険などに加入を)

▽持ち物 運動のできる服装、室内用シューズ、汗ふきタオル、飲み物

▽申し込み方法 3月3日までに、電話で、駅前こどもの広場(☎35・0156)へ申し込みを。

■問い合わせ先 健康づくり推進課(☎37・3750)

健康かるた  
～子どものころから楽しく健康づくり～

③くさいで  
はえるおく歯の  
むし歯にちがいない

歯みがきをしないと、乳歯や6歳になると生えてくる永久歯がむし歯になってしまい、おいしくご飯が食べられなくなります。歯みがきをしてむし歯に注意しましょう。



⑧ちじには  
ねようよはやね  
はやおきだ

夜遅くまで起きていると、子どもの成長発達に必要なホルモンが十分分泌されません。夜8時にはふとんに入ってぐっすり眠ると、朝もスッキリ起きられます。



④ゆつくり  
じかんをかけて  
よくかんで

ゆっくり時間をかけてよく噛むと、満腹感を感じるため、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防につながります。



⑤すきらい  
しないでなんでも  
たべようね

肉や魚、野菜をまんべんなく食べることでバランスのとれた食事になります。

次回はどんなかるたかな？  
お楽しみに！







Smile  
通信

2月生まれ



おさな い しんのすけ  
小山内 真之輔くん  
H28.2.29 生 (山崎 2)



もり たいよう  
森 大輝くん  
H28.2.26 生 (川先 4)



たかはし たいが  
高橋 虎雅くん  
H28.2.7 生 (千年 2)



こん えいと  
今 瑛都くん (左)・海都くん (右)  
H28.2.2 生 (昴)



いしおか ここな  
石岡 志菜ちゃん  
H28.2.6 生 (城東 5)



ささの ゆめ  
笹野 結夢ちゃん  
H28.2.15 生 (高田 2)



えら ましろ  
江良 真白ちゃん  
H28.2.22 生 (原ヶ平)



さいとう だいち  
斎藤 大地くん  
H28.2.20 生 (大町 1)



てらさわ みお  
寺澤 美桜ちゃん  
H28.2.23 生 (宮園 3)



はせがわ さとる  
長谷川 慧くん  
H28.2.22 生 (取上 4)



Happy Birthday to you!

## 3月1日号の投稿募集

～川柳のお題～

「雪」

…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、2月9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。

3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29年3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、2月9日(必着)までに、郵送、持参またはEメールでご応募ください。

★問い合わせ・応募先 広報広報課(〒036-8551、上白銀町1の1、市役所3階、窓口308、☎35-1194、ファクス35-0080、Eメール kouhou@city.hirosaki.lg.jp)



みやざき たいせい  
宮崎 泰成くん  
H28.2.24 生 (品川町)



さわだ そら  
澤田 青空くん  
H28.2.24 生 (松森町)



すがわら けい  
菅原 慧くん  
H28.2.23 生 (高崎 2)



つしま たくと  
津島 拓人くん  
H28.2.15 生 (大町 3)



しもやま ゆあ  
下山 結愛ちゃん  
H28.2.23 生 (石川)



きむら ここな  
木村 心南ちゃん  
H28.2.7 生 (鷹匠町)



いしおか はると  
石岡 春人くん  
H28.2.3 生 (堅田 5)



うりた もものすけ  
瓜田 百之介くん  
H28.2.9 生 (末広 3)



たかだ とうま  
高田 柊守くん  
H28.2.28 生 (茂森新町 2)



いちのへ りゅうか  
一戸 隆華ちゃん  
H28.2.2 生 (福村)



うめはら ゆうわ  
梅原 弓和くん  
H28.2.28 生 (桔梗野 1)



ならおか みつき  
奈良岡 美月ちゃん  
H28.2.19 生 (城南 1)



むなかた かれん  
棟方 花恋ちゃん  
H28.2.6 生 (乳井)



いのうえ あおと  
井上 葵斗くん  
H28.2.24 生 (新岡)



きがわ か  
木川 もも華ちゃん  
H28.2.22 生 (城東 1)

※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。

城天守桜と揃い人の波  
お正月過疎の村まで人がきた  
幸せは妻と出会えた人生か  
人当りいいレジ選び並んでる  
三ヶ日孫と戯れ又一人  
人生の道しるべ説き孫にやり  
仏壇に喜怒哀楽の一人言  
待ち人が満面笑みでやってくる  
成人の誓いを永久に忘るまじ  
ランチするお一人さまが増えた街  
あの人に逢える気がして初参り  
人見知り治ったところに孫帰京  
雪が降る一人無心でコギン刺す  
容姿より人柄に惚れプロポーズ  
息子の手大人になりてやさしさよ  
福袋ゆめを取り合う人の群れ  
式終えて酒注ぐ息子と人生論  
ネットより会話が人の絆生み  
よく食べて笑い頑張る人は妻  
何人の出逢いと別れ見てる駅  
隣人の雪かき遅し知る定年

一戸 勇  
村長 勝年  
対馬 多恵子  
格 和代  
福士 長五郎  
智 はるんこ  
紺屋の白袴  
城子 敬一郎  
佐藤 半清  
齋藤 智恵子  
浜ちゃん  
三窓 義秀  
對馬 英二郎  
鈴木 好明  
山崎 明日  
今日燦々

さらっと一句・川柳  
今月のお題「人」

選・広聴広報課



<p><b>怪談売買録 拝み猫</b> 黒木 あるじ 著 竹書房</p>  <p>客が不思議な体験を話すと拝聴料を払い、客に怪談話を請われると語り賃をもらう「怪談売買」の記録。虫歯がうずくと幽霊が見える友人など、リアルな実話怪談が満載。著者は弘前市出身。</p>	<p><b>i (アイ)</b> 西 加奈子 著 ポプラ社</p>  <p>「この世界にアイは存在しません」入学式の翌日、数学教師は言った。え、と声を出した。ワイルド曾田アイ。その言葉は、アイに衝撃を与え、彼女の胸に居座り続けることになる…。</p>	<p><b>いまさら翼といわれても</b> 米澤 穂信 著 KADOKAWA</p>  <p>奉太郎が「省エネ主義」になったきっかけ、えるが合唱祭の出番前に行方不明になったわけ…。＜古典部＞メンバーの新たな一面に出会う、瑞々しくも時にビターな全6編を収録。</p>
--	--	---

NEW BOOKS COMING UP

弘前図書館 近着図書紹介

<p><b>子どもの危険な病気のサインがわかる本</b> 松永 正訓 著 講談社</p>  <p>救急車を呼ぶ？夜間でも受診？翌朝一番に受診？0～6歳の命にかかわる病気に焦点を絞り、「見逃してはいけないサイン」について解説する。自宅でもできる診断とケアなども紹介。</p>	<p><b>なつみはなんにでもなれる</b> ヨシタケ シンスケ 作・絵 PHP 研究所</p>  <p>もうすぐ寝る時間。なつみは、いいことを思いつきました。それは、なつみが何かのマネをして、お母さんが当てるゲームです。さっそく、お母さんとゲームをはじめていきます。</p>	<p><b>弘前図書館 DATA</b></p> <p>▽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 ※2月の休館日は16日です。 ☎ 32・3794</p>
--	--	--



弘前デザインウィーク

HIROSAKI DESIGN WEEK



## 自治体連携プロジェクトがはじまります！

弘前デザインウィークでは、全国の自治体と連携して新しい商品やコンテンツの開発を行うことにより、観光客数や観光消費の底上げを図る自治体連携事業を展開します。

### 自治体連携プロジェクト

佐賀県嬉野市と、弘前市、大鰐町、田舎館村の4自治体で連携して、イベントでのコンテンツ交換や新しい商品の共同開発などを行います。

#### 弘前市・大鰐町・田舎館村

弘前城雪燈籠まつり  
全日本学生スキー大会  
冬の田んぼアート



津軽の夏を象徴する「ねぶた」



日本一の生産量を誇る「りんご」



●イベントのコンテンツ交換  
●商品開発

#### 佐賀県嬉野市 うれしのあったかまつり



温泉街を彩る「灯籠」



全国にブランドが認められている「嬉野茶」



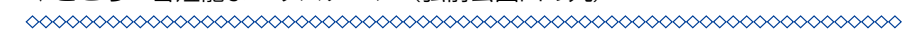
#### 「弘前城雪燈籠まつり」でのコンテンツを紹介

#### ■弘前デザインウィーク 自治体連携セレモニー

嬉野市長、大鰐町長、田舎館村長、弘前市長が、連携事業の開始宣言を行います。

▽とき 2月9日（木）、午前11時～

▽ところ 雪燈籠まつりステージ（弘前公園四の丸）



#### ■自治体連携ブース

嬉野茶とりんごを組み合わせて試作したアップルティーの人気投票を実施します。「うれしのあったかまつり」でも展示される灯籠やのれんが会場を彩ります。

▽とき 2月9日～12日

▽ところ 弘前公園四の丸

公式 WEB サイト <http://www.city.hirosaki.aomori.jp/hdw/>  
公式 Facebook <http://www.facebook.com/HirosakiDesignWeek/>  
■問い合わせ先 広報広報課（〒036・8551、上白銀町1の1、☎40・0494、ファクス35・0080、Eメール [kochokoho@city.hirosaki.lg.jp](mailto:kochokoho@city.hirosaki.lg.jp)）



食改さん  
おすすめ  
レシピ  
File.62

## なつかしい郷土料理レシピ 呉汁（ごじる）

弘前市食生活改善推進委員会

材料（4人分）

大豆（乾）……………80g  
煮干し……………10g  
昆布……………5g  
みそ……………大さじ2  
長ねぎ……………30g

- ①大豆は240mlの水に一晩漬ける。
- ②なべに600mlの水を入れ、煮干しと昆布を30分浸し、火にかける。沸騰したら昆布を取り出し、7～8分煮てだしをとっておく。
- ③フードプロセッサーやすり鉢などで①の大豆と漬けた水を一緒になめらかになるまですりつぶす。  
※このペースト状になったものを“呉”といいます。
- ④煮干しを取り出しただし汁を火にかけ、みそを入れて味をととのえてから③の呉を流し入れ、泡を消さないように弱火で3～4分加熱する。沸騰させないように注意する。盛り付けるときも、かき混ぜないようにふんわりと盛り、きざんだねぎをちらす。



#### ポイント！

- 生の大豆を水でもどし、なめらかにすりつぶして作ることでふんわりと風味豊かな味わいとなります。（※水煮大豆ではできません。）
- 昔の暮らしの知恵から生まれた料理です。

■1人分の栄養量：エネルギー／101kcal、タンパク質／8.3g、カルシウム／58mg、食塩相当量／1.2g

## 編集後記

▶2月9日から、いよいよ弘前城雪燈籠まつりが始まります。寒いけれども毎年見たい、弘前公園内の幻想的な雪景色、燈籠、大雪像！小さいころからよく訪れていますが、一緒に行く人やそのときの気持ちもそれぞれで、今までたくさんの思い出ができました。今年は雪の滑り台で子どもと目いっぱい楽しみたい！（大）  
▶成人式の取材に行ってきました。今回は、夢や目標をスケッチブックに書いてもらい、スナップ写真を撮影。最初は女の子から声をかけ始め、出だし順調でしたが、「次は男子！」と声をかけるも「僕はちょっと…」と何回も断られ、悪戦苦闘…。若い男の子って何であんなにシャイなの!?（笑）と思いました。（柿）

## NEWS

## 女性活躍推進企業認定制度が始まりました



市では、女性の一層の活躍と人口減少の緩和を目指して女性活躍推進企業認定制度を創設し、1月20日に協力金融機関である青森銀行とともに発表しました。

認定基準を満たし、認定を受けた企業等は、市のホームページで取り組みが紹介されるなど、自社の活動をPRすることができます。また、認定を受けると、企業および従業員に対して協力金融機関が行う低利融資制度などに申し込むことができます。制度の内容など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ・申請先 制度について…市民参画センター（☎31・2500）／優遇措置について…青森銀行地域振興部（☎青森017・777・1111〈代表〉）



2月19日 日

9:00 ~ 15:00

# 冬の岩木山で、雪と友達になろう！ 第5回岩木山スキーフェスティバル

雪国ならではのスポーツであるクロスカントリースキーの体験やスプリントレース、雪上レクリエーションなどで、岩木山の冬を楽しみましょう。スキーを持っていない人には無料で貸し出します。豪華景品が当たる大抽選会も開催しますので、気軽に参加ください。

▽とき 2月19日(日)、午前9時～午後3時(予定)

▽ところ 岩木青少年スポーツセンター(常盤野字湯段菰)

▽内容 ①クロスカントリースキー スプリントレース/②歩くスキー体験、歩くスキー講習会、スノーフラッグ、人間ばんば、ニュースポーツ体験コーナー、雪上バナナボート体験コーナー

※①は事前の申し込みが必要。②は

自由参加。

※歩くスキー講習会、クロスカントリースキースプリントレース、スノーフラッグ、人間ばんば、ニュースポーツ体験コーナーの参加者に抽選券を差し上げます。

▽参加料 ① 300円(②は無料)

▽申し込み方法 申込用紙に必要事項を記入し、文化スポーツ振興課(市

役所2階、窓口253)へ提出を(ファクス可)。

※申込用紙は市役所や各支所・出張所・体育施設などに備え付けているほか、市ホームページに掲載しています。

■問い合わせ・申込先 文化スポーツ振興課(☎40・7115、ファクス35・7956)



▲大正時代の内裏雛

市立博物館企画展 5

## 春を待つ～おひなまつり～

2月4日～3月20日  
午前9時半～午後4時半

※2月20日は休館。

雪の季節に春を待つ気持ちを込めた、ひな人形の企画展です。女の子なら誰でも好きなおまごとのような精巧なひな道具を、16mものショーケースいっぱいに飾ります。他にも、江戸時代から戦前までのひな人形や押絵などがたくさん展示されます。

▽観覧料 一般＝280(210)円/高校・大学生＝140(100)円/小・中学生＝80(40)円

※( )内は20人以上の団体料金。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。住所や年齢を証明できるものの提示を。

【こども折り紙講座】

折り紙でおひなさまを作ります。

▽とき 3月4日(土)、午後1時半～3時半

▽講師 工藤ふみ子さん(日本折紙協会会員)

▽対象 市内の小・中学生＝10人

▽参加料 無料

※事前の申し込み必要。小学校低学年は保護者が付き添ってください。

～共通事項～

▽ところ 市立博物館(下白銀町)

■問い合わせ・申込先 市立博物館(☎35・0700)

hirosaki

「広報ひろさき」

2017  
2/1

No.263



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。

■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・1194 ファクス 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。

