hirosaki

「話題」と「笑顔」を届ける総合情報誌　広報ひろさき

2017
3/1
No.265

「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。

[広報ひろさき]

hirosaki

Contents

02 特集
私たちの学校給食

08 市政情報
◆引っ越しに伴う各種手続き
◆市民農園の利用者募集
◆ごみの減量化・資源化についての意見交換会
◆弘前城石垣修理　ほか

16 フォトコレ in ひろさき
鬼神社しめ縄奉納裸参り、沢田ろうそくまつり、弘前城雪燈籠まつり　ほか

18 暮らしの information
イベント、教室など

24 学生企画コーナー
もっと②♥弘前 !!

Health Information
25 健康の掲示板
あなたの血圧は大丈夫？

28 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

特集
私たちの学校給食

撮影協力：大成小学校

学校給食のはじまり

日本の学校給食は、昭和 22 年に山形県鶴岡町の私立小学校で、家が貧しくお弁当を持ってこられない児童のために昼食を用意したのが始まりといわれています。それから給食が子どもにとっていいものだと認められ、全国に広がっていきました。さらに、昭和 29 年には学校給食法が制定され、学校給食が単なる「栄養補給」だけでなく、「食事の正しい理解と望ましい食習慣を養う」と同時に、「学校生活を豊かにし明るい社交性を養う」、「食料の生産、流通および消費について正しい理解に導く」など、「教育」としての役割を担うことも定められました。

弘前市の学校給食

弘前市の学校給食は、昭和 25 年、和徳小学校（旧和徳村）で、主食・副食・ミルクからなる完全給食を実施したことから始まりました。

昭和 43 年に弘前市立学校給食中央共同調理場（のちの西部学校給食センター）を、平成 11 年に東部学校給食センターを建設し、小学校 34 校、中学校 1 校へ給食を提供しました。西部学校給食センターが老朽化したことから、平成 22 年、新西部学校給食センターを建設し、中学校に対する完全給食を実施。平成 25 年には、食物アレルギーを持つ児童生徒に対して、アレルギー対応食の提供事業を開始しました。

現在は東部・西部学校給食センターで小学校 33 校、中学校 15 校分、自校式で小学校 2 校、中学校 1 校分の給食を提供しています。

学校給食を通して食育へ

近年では、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身（そうしん）傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。

こうした現状を踏まえ、平成 17 年に食育基本法が、平成 18 年に食育推進基本計画が制定され、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校においても積極的に食育に取り組んでいくことが重要となっています。

弘前市では、学校における食育の生きた教材となる学校給食を通して、食に関する正しい知識などを学ぶほか、地域における食文化の継承や自然の恵み、勤労の大切さなどを理解する取り組みを進めています。

今回の特集では、学校給食に関わる人や現在の給食の姿などを紹介します。

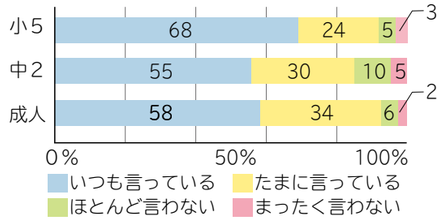
食生活の乱れ

ライフスタイルや価値観の多様化に伴い、近年、私たちの生活において、毎日の食事は手間なく簡単に済ませることが求められ、家庭料理や伝統料理が食卓にあがる機会が減ってきています。また、外食を利用したり、調理済み食品で食事を済ませたり、好きな物だけを偏って食べることで栄養バランスの乱れも招いています。

食べ物に感謝する心の薄れ

近年の食品の流通は、食事に至る過程（生産、流通、加工、調理など）が見えにくく、食に関わる人や物への感謝の念や理解の不足が見られます。食べ物を大切にする心や食を提供する人に感謝する気持ちが薄れていることで、食べ残しにもつながっていると考えられます。

「いただきます、ごちそうさま」の挨拶をしていますか？

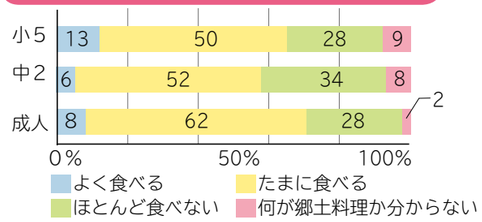


引用：弘前市「食育に関するアンケート」

食育の推進～給食から学ぶ

かつて、食育の中心は家庭でした。家庭での食事を通して、食べ物に感謝する心や地域の伝統の味を感じる味覚などが養われてきました。しかし、核家族化の進展など、家族形態の変化に伴い、伝統的な家庭の味などに触れる機会が少なくなっています。

郷土料理を食べますか？



引用：弘前市「食育に関するアンケート」

こうした現状から、市では「弘前市食育推進計画」を策定し、社会全体で食育への取り組みを進めています。

誰かと一緒に食事をとる「共食」は、食の楽しさを実感させ、栄養や食材・料理に関する知識や食事のマナーを学ぶ場ともなります。また、郷土料理などは地域の食文化を伝える良い教材にもなっています。

現在の学校給食はそういった、食に関する知識や習慣、伝統を学ぶ上で非常に重要な役割を果たしています。

先生にインタビュー

給食を通して子どもたちの未来を広げる

学校給食で、子どもたちの苦手な食べ物がでることもあります。そんな時は、「今日は先生の苦手な食べ物がでてる。でも先生も１口食べるから、みんなもちょっとでいいから食べてみよう」と言って少しだけでも食べることを促しています。そうすることで、食事だけでなく勉強やスポーツなどでも「苦手だけど少しチャレンジしてみよう」という気持ちにつながっていくと思います。

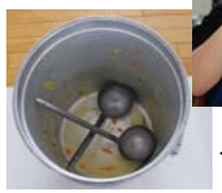
また、県産品など地元の食材を使った料理を食べる事を通して、自分たちの生まれ育った地域をもっと好きになってほしいですね。友達と楽しく食べたり、残さず食べたり、そういった食習慣を通して、食の大切さを知ってもらいたいです。

大成小学校
阿保 健槻 先生

▲手を合わせて、みんなで一緒に「いただきます！」

▲食事の準備はみんなで協力

◀大きな卵焼きをぺろり



◀野菜たっぷりのせんぎり汁も完食

私たちが献立を作っています

市内小・中学校の給食の献立の作成や食に関する指導を行う東部給食センター・西部給食センターの栄養教諭・栄養士の皆さん。子どもたちの日々の健康を考えて毎日の献立を作っています。

そんな皆さんにインタビューを通して給食に対する思いを聞きました。

西部学校給食センター
阿保 由美子 栄養教諭

愛情を込めた献立作り

子どもたちは素直で正直なので、「食べづらかった」という声が上がることもあります。そんな意見をたよりに、野菜だったら和え物よりもスープにしたり、豆はケチャップ味にして食べやすくしたりと、どうしたら好んで食べてもらえるかを常に考えながら献立を作成しています。それから、弘前の学校給食は県内でも地産地消の割合が高く、ジャガイモやみそ、ミニトマトは弘前産、もちろんりんごも弘前産のものを使用しています。ほかにもカレーライスはりんごピューレやワインを入れてこだわりのあるレシピで作っています。

また、弘前市では和食のメニューをすすめています。食物アレルギーにも対応しているため、みんなで同じ給食が食べられるように、焼き魚や煮物、みそ汁など、比較的アレルギーが少ないものを選んで献立を考えています。

作り手の顔

中学校の終業日だったかな？その日の食べ終わった空のコンテナが給食センターに戻ってきて、その中に「今日が最後の給食でした。今までどうもありがとう」という内容の手紙が入っていたことがありました。調理師や栄養士など、作り手の存在ってあまり知られていないと思っていたので、それを見た時は本当にうれしくて感動しました。

家庭での食育につなげてほしい

学校の家庭科の授業で郷土料理などの調理実習を行っています。伝統料理は、その地域の関わりの中で長い間培われてきた貴重な財産なので、自分たちの代で止めてしまわないで、次の世代にも伝えていってほしいという思いを込めて指導していますね。そういう思いが伝わってか、子どもたちは「家でも作ってみたい」とか「将来自分の子どもにも教えたい」などと言ってくれます。

参観日に食育の授業を行うこともあります。子どもと保護者が一緒に聞いて、見て、感じることができる機会はとても貴重ですね。それを通して各家庭に食育の必要性を伝えていくこともまた私たちの重要な役割であると感じています。例えば、小学校低学年を対象に、１日に食べてもいいおやつの目安量なども授業で教えたりしていますが、授業の後、保護者から「家でもおやつの量をちゃんと守っています」という声を聞くと、教えたことが家庭でも生かされているんだなとうれしい気持ちになりますね。

東部学校給食センター
伊藤　薫 栄養教諭

見たい！知りたい！　みんなの学校給食

給食ができるまで

給食が出来上がると、異物が入っていないか、異臭がしないかなどを確認するため、子どもたちが食べる前に校長先生や教頭先生による検食を毎回行っているよ！

好きなメニューランキング

- 第1位　カレーライス
- 第2位　ラーメン
- 第3位　焼きそば

1食あたりの給食費
240円

※給食センター対象校（市内小学校）の費用。市内中学校は 280 円。自校式の小学校は 260 円、中学校は 280 円。

栄養士が教える！子どもに大人気メニューのレシピ

野菜ごま酢あえ

材料（4人分）

- きゅうり ……1/3 本
- もやし ……200g
- ツナ缶 ……1缶
- A
  - しょうゆ ……小さじ 3
  - 三温糖……小さじ 2
  - 酢……小さじ 3
  - ごま油……少々
  - 顆粒こんぶだし……少々
- 白いりごま……少々

作り方

①きゅうりを厚さ 0.2cm の輪切りにし、Aの調味料は混ぜておく。
②もやしを沸騰したお湯で1分ゆでた後、きゅうりも鍋に入れ、1～2分ゆでる。
③ゆで上がったらざるにあけ、水をかけて冷ます。
④ボウルにAの調味料ともやし、きゅうり、ツナ缶を入れ和える。
⑤最後にごまをまぶして出来上がり。

コーンやにんじん、わかめを入れるのもおすすめです★

昔と今の給食を比べてみました！

瓶の牛乳から紙パックの牛乳へ、先割れスプーンからマイ箸へ、アルミの食器から軽くて汚れや傷が付きにくく加工されたプラスチックの食器へ、パン食からごはん食への変更など、時代に合わせてさまざまな変遷を遂げながら、現在の給食となりました。

昭和 49 年

献立
- コッペパン
- いちごジャム
- 牛乳
- ミルメーク
- うどん汁
- うどん

平成 29 年

献立
- ごはん
- メンマ炒め
- 牛乳
- せんぎり汁
- 五目卵焼き

※昭和 49 年の給食は再現です。

伝統料理から学ぶ

市内の小・中学校では、学校給食による食育のほか、栄養士による「食に関する指導」も行われています。「朝ごはんの食べ方」「おやつのとり方」「食事のマナーについて」「食物アレルギーについて」「給食を大切に食べよう」など、さまざまなテーマで行われています。

大成小学校ではその一環として、郷土料理「けの汁」作りに挑戦しました。栄養士に調理の指導を受けながら、野菜を細かく切ったりみそで味付けをしたり、みんなで味見をしながら味を調え、おいしそうなけの汁が完成しました。

子どもたちは今回の実習を通して、自分たちが食べるものを自ら調理することで食べ物に対する感謝の気持ちをはぐくみ、けの汁の歴史や特徴、地域の食文化を後世へ伝える大切さも学ぶことができました。

弘前のいろいろなことについてのクイズだよ。答えはどこかのページに隠れているから探してね！

【質問】
市内の小･中学校合わせて１万 1,000 人以上の児童･生徒の給食は、東部・西部学校給食センターの調理員が作っているよ。巨大な釜や鍋を使って短時間で調理しているけど、その調理員は全部で何人いるかな？

① 107 人
② 311 人
③ 1050 人

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ので、早めに手続きをしてください。

年度末・年度初めの土日受け付けおよび平日の窓口受付時間を延長

３月下旬から４月初めの転入・転出に伴う届出などの混雑緩和対策として、年度末・年度初めの土・日曜日に転入や転出などを対象とした窓口業務を行います。

また、３月 27 日から 31 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 25 日（土）・26 日（日）、４月１日（土）・２日（日）の午前８時半～午後５時
▽**窓口延長**　３月 27 日（月）～ 31 日（金）の午前８時半～午後７時
▽**ところ**　市役所
▽**取扱業務**　下表参照

取　扱　業　務	問い合わせ先	
	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・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、①③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のみ即日カード交付が可能です。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 ③④⑤はヒロロ（駅前町）３階総合行政窓口でも取り扱っています	☎35・1113
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国民年金に関する手続き	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 ③保育所に関する手続き	子育て支援課	①②☎40・7039 ③☎35・1131
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	☎35・1113 ☎40・7057
※水道の使用開始・廃止は、上下水道部お客さまセンター（岩木庁舎、☎55・6868）または市ホームページで常時受け付けます。		

【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。

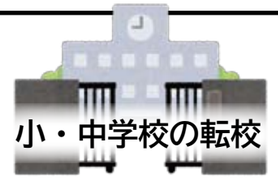
【市内で転居したとき→転居届】　転居した日から（引っ越し後）14 日以内に届け出を。

※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、本人確認書類が必要です。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。

【通知カードかマイナンバーカードの持参を】

一昨年各世帯へ送付されている「通知カード」や申請した人に交付されている「マイナンバーカード」には住所が記載されています。転入や転居をする場合は新しい住所を記載しますので、届け出の際は、必ず持参してください。

■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



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）

【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）

【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）

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）

【住所を異動するとき】　児童手当や子ども医療費を受給する場合、ひとり親家庭への支援や保育所を利用する場合などには手続きが必要ですので、お問い合わせください。同居者が変わる場合にも手続きが必要となることがあります。

■問い合わせ先　子育て支援課（市役所１階、手当・医療費について…☎40・7039、保育所の利用について…☎35・1131）

※岩木総合支所民生課・相馬総合支所民生課・各出張所で手続きできる制度もあります。

引っ越しに伴う各種手続きはお早めに

障がい

障害者手帳を持っている人や障害福祉制度を利用している人は、新しい住所地で住所変更や届出内容の変更が必要な場合があります。

詳しくはお問い合わせください。
■問い合わせ先　福祉政策課（市役所２階、☎40・7036）

自動車・バイクの異動

所有者の住所や名義が変わった場合または団体（法人）の代表者に異動があった場合は届け出が必要です。

▽**届け出先**　①125cc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・2113）　②軽四輪自動車…軽自動車検査協会（青森市浜田字豊田、☎050・3816・1831）　③250cc以下の軽二輪…全国軽自動車協会連合会（青森市浜田字豊田、☎青森017・739・0441）　④250cc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、☎青森017・739・1501）
※②～④は、弘前自動車協会（神田４丁目、☎32・7237）でも手続きできます（手数料が必要）。
○普通自動車税　運輸支局に住所の変更届がすぐにできない場合は、まず中南地域県民局県税部納税管理課（蔵主町、弘前合同庁舎内、☎32・4341）に連絡を。納税通知書を新しい住所地に送付します。
※県ホームページ（http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html）からも住所変更の届け出ができます。

水道

水道の使用を開始または中止・廃止するときは、希望日の原則２営業日前までにご連絡ください。中止・廃止の際は、水道使用量のお知らせや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**　上下水道部お客さまセンター（岩木庁舎１階、☎55・6868）
※市ホームページやスマートフォン、携帯電話からも申し込みできます。

▲スマートフォン用　▲携帯電話用

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（有料）か、許可業者に依頼（有料）してください。詳しくはお問い合わせください。
【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】　弘前地区環境整備センター
※家電リサイクル対象品目（テレビ、エアコン、洗濯機・衣類乾燥機、冷蔵庫・冷凍庫）やタイヤなどの自動車部品、消火器など、市のごみ収集および施設での受け入れを行っていないごみがあります。
■問い合わせ先　環境管理課（町田字筒井、☎35・1130、32・1952）／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年間は前の住所あての郵便を転送してくれます。

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）と相馬昴農園（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50㎡＝100区画／年間5,140円
○１区画48㎡＝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）。
【相馬昴農園】
○１区画30㎡＝158区画／年間3,080円
○１区画21㎡＝６区画／年間2,160円
○１区画19㎡＝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（旧上下水道部庁舎１階）に、相馬昴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書に必要事項を記入し、３月15日まで（土・日曜日を除く）に持参または郵送でお申し込みください。いずれも申込者が多数の場合は抽選になります。
※申請書は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　農業政策課計画推進係（〒036・8217、茂森町40の１、☎40・7102）／相馬総合支所総務課農林係（〒036・1592、五所字野沢41の１、☎84・2111、内線805）
このほか、農家などが運営する市民農園が開園します。詳しくは、各市民農園にお問い合わせください。
■市民農園ナリタ（乳井字石田、☎携帯090・2604・7512）
○１区画50㎡＝20区画／年間5,000円
■市民農園弘前アグリインホリデー（小沢字広野、☎87・8888）
○１区画50㎡＝56区画／年間7,000円
■市民農園向日葵（ひまわり）（宮地字川添、☎82・1055）
○１区画約50㎡＝100区画／年間5,000円

事業者や市民の皆さんへ

弘前市立地適正化計画（案）の閲覧を開始しています

このたび、人口減少や少子高齢化がさらに進む20年後を見据えた持続可能なまちづくりを進めていくため、「弘前市立地適正化計画（案）」をまとめました。
この計画で定める都市機能誘導区域や居住誘導区域の区域外で、決められた施設の整備や一定規模以上の住宅開発などをする場合は、届出の義務が生じます。
計画の施行は３月31日を予定していることから、事業者や市民の皆さんへ計画（案）の閲覧を開始しています。
▽**閲覧期間**　３月30日まで
▽**閲覧場所**　都市政策課（市役所１階）、岩木総合支所総務課（賀田１丁目）、相馬総合支所民生課（五所字野沢）、各出張所のほか、市ホームページで閲覧できます。
■問い合わせ先　都市政策課計画係（☎35・1134）

皆さんの声を
聞かせてください

ごみの減量化・資源化について 中学校区別意見交換会（３月～４月分）

低迷するごみ処理状況を受け、「弘前市一般廃棄物処理基本計画」を昨年４月に策定し、『循環のまち弘前』を目指して取り組みを進めています。

今年度は主に、古紙類、使用済小型家電、衣類の分別回収や３キリ（使いキリ、食べキリ、水キリ）運動などの取り組みを強化し、また、「家庭系ごみの有料化」についても検討しています。

これらの取り組みについて、市民の皆さんの意見を聞き、今後のごみの減量化・資源化推進の参考とするため、下表のとおり中学校区ごとに意見交換会を開催します。

なお、地区別意見交換会は開催する中学校区に居住していない人も出席することができます。

■問い合わせ先　環境管理課廃棄物政策係（☎32･1969）

日時		中学校区	会場	備考
３月12日（日）	１回目＝午後２時～ ２回目＝午後６時～	新和中学校区	新和地区体育文化交流センター（種市字木幡）和室	土足不可
３月18日（土）		北辰中学校区	北辰学区高杉ふれあいセンター（独狐字山辺）研修室	土足不可
３月19日（日）		第一中学校区	市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロロ４階）	土足可
３月25日（土）		東目屋中学校区	東目屋ふれあいセンター（中野字中豊田）研修室	土足不可
３月26日（日）		第四中学校区	市立観光館（下白銀町）多目的ホール	土足可
４月２日（日）		常盤野中学校区	岩木嶽さわやかホール（常盤野字湯ノ沢）和室	土足不可
４月９日（日）		裾野中学校区	農村環境改善センター（大森字勝山）農事研修室	土足不可
４月16日（日）		相馬中学校区	中央公民館相馬館（五所字野沢）研修室	土足可
４月22日（土）		南中学校区	千年交流センター（原ヶ平５丁目）研修室	土足不可
４月23日（日）		東中学校区	総合学習センター（末広４丁目）大会議室	土足可

※各会場の駐車場には限りがありますので、公共交通機関の利用や自家用車への乗り合いなどご協力をお願いします。
※土足不可の会場については、設置しているスリッパに不足が生じる場合がありますので履物を持参ください。
※市民文化交流館ホールの会場で、ヒロロ駐車場、弘前駅中央口駐車場、弘前駅城東口駐車場を利用する人には３時間までの無料認証を行いますので、会場へ駐車券をお持ちください。
※市立観光館の会場で、市役所駐車場を利用する人には、無料認証を行いますので、会場へ駐車券をお持ちください。

たか丸くんの ごみ減量速報

３月は送別会や宴会の多い時期だよね。宴会の料理を残すのはもったいない！開始30分前と終了前10分間は、自分の席でしっかり食べる「食べきりタイム」！
でも無理は禁物だから、食べきれない料理は仲間で分け合って親睦を深めよう！

弘前市の燃やせるごみの総排出量

平成28年12月のごみ排出量		4,925t
１人１日当たりのごみ排出量（４月～12月の累計から換算）	H28	1,027g
	H27	1,083g
	差	-56g

589t減!!（昨年同月比）

（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）

意見や提案を
お寄せください

弘前型スマートシティ構想（改訂案）へのパブリックコメントを募集

災害に強く、市民が暮らしやすい魅力ある低炭素・循環型のまちを実現し、将来の世代にそのインフラを残していくために、平成25年３月に弘前型スマートシティ構想を策定し、その実現に向けて取り組んでいます。このたび、基本方針、取り組むべき内容などを示した「弘前型スマートシティ構想」の改訂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・閲覧期間　３月８日～23日（必着）

▽構想（改訂案）の閲覧方法

○市のホームページ

○次の場所で閲覧（土・日曜日・祝日を除く）

スマートシティ推進室（茂森町、旧上下水道部庁舎２階）、市役所総合案内所（市役所１階）、岩木総合支所総務課（賀田１丁目）、相馬総合支所総務課（五所字野沢）、市民課駅前分室（駅前町、ヒロロ３階）、市民課城東分室（末広４丁目、総合学習センター内）、各出張所

▽対象

①市内に住所を有する人／②市内に事務所または事業所を有する個人および法人その他の団体／③市内の事務所または事業所に勤務する人／④市内の学校に在学する人／⑤市に対して納税義務を有する人または寄付を行なう人／⑥本構想（改訂案）に利害関係を有する人

▽提出方法　所定の様式または任意様式に、住所、氏名（法人などの場合は名称及び代表者氏名）、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、「弘前型スマートシティ構想（改訂案）への意見」など）を明記し、次のいずれかの方法で提出を。

❶郵送…〒036・8217、茂森町40の１、スマートシティ推進室あて／❷スマートシティ推進室へ直接持参（土・日曜日・祝日を除く）／❸ファクス…38・5866／❹Ｅメール…smart-city@city.hirosaki.lg.jp／❺「わたしのアイデアポスト」へ投函…市役所総合案内（本館フロア案内）、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、構想改訂の参考とするほか、後日集約し、氏名・住所を除き、対応状況を市ホームページで公表します。なお、個別回答はしませんので、ご了承ください。

■問い合わせ先　スマートシティ推進室（☎40・7109）

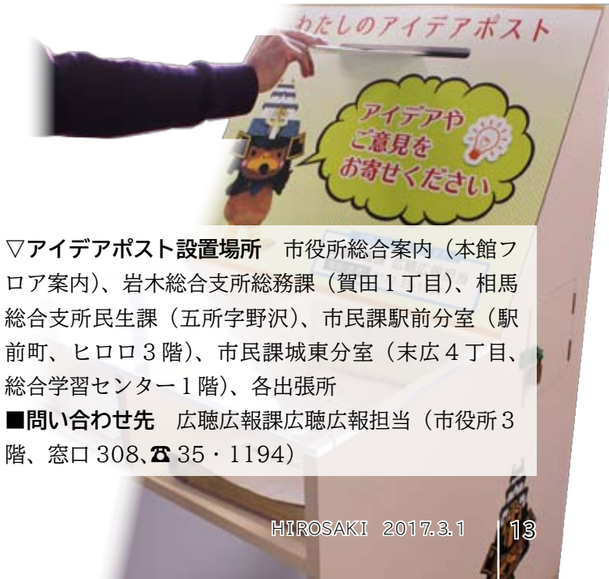
提案や意見を
お寄せください

わたしのアイデアポスト

市民の声を聴く広聴事業の一つとして、「わたしのアイデアポスト」を設置しています。市政に関する提案や意見を多くの皆さんから伺い、市政の発展に結び付けていきますので、皆さんの声をぜひお寄せください。

郵送やファクスでも受け付けています。提案とともに、住所・氏名・性別・年齢・電話番号・回答が必要な場合はその旨を記入し、「わたしのアイデアポスト」と明記の上、広聴広報課広聴広報担当（〒036・8551、上白銀町１の１、ファクス35・0080）までお寄せください。

また、市ホームページ上の「WEB版・わたしのアイデアポスト」もご利用ください。



▽アイデアポスト設置場所　市役所総合案内（本館フロア案内）、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１階）、各出張所

■問い合わせ先　広聴広報課広聴広報担当（市役所３階、窓口308、☎35・1194）

弘前デザインウィーク
HIROSAKI DESIGN WEEK

新たな冬の観光コンテンツ開発

弘前デザインウィークでは、「新たな冬の観光コンテンツ開発」をテーマに、弘前城雪燈籠まつりの期間中、さまざまな事業を実施しました。

みんなでつくるアート 雪桜

2月11日・12日 弘前公園南内門付近

大きな雪壁にさくら色の素材を刺し、一足早く弘前に桜の花を咲かせる参加型ワークショップアート「雪桜」を実施。グラフィックデザイナーの堤岳彦さんの指導のもと、大人から子どもまで約3,100人が参加しました。天候にも恵まれ、雪壁一面に大輪の桜の花を咲かせることができました。

冬のアイデアソン

2月11日 かだれ横丁多目的ホール

「次世代へ誇れる弘前の新たな冬」をテーマに、「モノ・ヒト・コト」のキーワードでグループに分かれ、それぞれアイデアを出し合い、プレゼンテーションを行いました。

今回は市内のクリエイターや地元で活躍する学生など25人が参加し、地元空間デザイナーのヨアケノアカリさんによる「弘前の冬」が表現された会場で、弘前の新たな冬の観光資源についてワークショップを行いました。

今後この中から、実施可能なものについて検討会を重ね、来年度の冬の新たなコンテンツとしてデビューさせます！

自治体連携事業

2月9日～12日 弘前公園

このプロジェクトは、佐賀県嬉野市、大鰐町、田舎館村、弘前市が連携して新たな商品や観光の開発を行い、観光客数や観光消費額の底上げを図るものです。

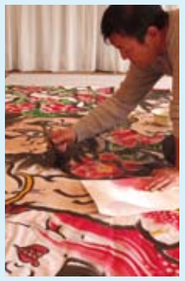
自治体連携キックオフセレモニー・連携ブース

各自治体の市長村長が集結し、連携事業の開始を宣言。弘前城雪燈籠まつり会場内に特設ブースを設置し、嬉野あったかまつりの名物ののれんや燈籠を展示しました。

新商品アップルティー試飲

嬉野市の銘茶「うれしの茶」と弘前産りんごを組み合わせ開発したアップルティーの試飲会。アンケート調査をし、結果を参考に今後は商品化を目指します。

嬉野市での当市のＰＲ



2月5日～12日に嬉野市で開催された嬉野デザインウィークでは、ねぶた展示や、ねぶた絵師木村邦仙さんによるライブペインティングが行われました。

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　広聴広報課（〒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）

弘前城石垣修理

第9回～平成28年度の本丸石垣発掘調査～

▲天守台での発掘作業風景

本丸東側石垣の解体修理に備え、平成28年度は、本来天守が位置していた天守台周辺187㎡と、東側石垣の発掘調査区北端に残る野面積石垣の背面133㎡を発掘調査しました。石垣の発掘調査は本年度で4年目となります。

発掘調査前の天守台上面には、当初径3～7㎝ほどの玉砂利が敷かれ、その間から石垣石材のような大型の石が一部露出していました（写真①）。発掘調査で玉砂利を除去したところ、大型の石が天守台全体に敷き詰められているのを確認しました（写真②）。天守台には曳屋（ひきや）前まで現存天守が位置していましたが、現況では天守の礎石となるような石を特定できませんでした。

大型の石の層は一段のみで、その下には黒色の盛土層が分厚く堆積しています。この盛土層の掘削を進めたところ、深さ約130㎝の地点から、ガラス瓶など明治時代以降の遺物が多数出土しました（写真③）。このことは、少なくとも深さ130㎝地点より上において、明治時代以降に石垣の積み直しが行われていることを示しています。記録に残る明治～大正時代の石垣修理の際、天守台上部は全域に渡って積み直されていたのです。

一方、東側石垣北端の野面積石垣は当初、江戸時代の石積がそのまま残っているものと推測されていました。しかし発掘調査により、上から2石目までは明治時代以降の積み直し、3石目より下は慶長16年（1611）の築城から元禄までの間に積み直した石垣であることが判明しています。

◀①発掘調査前の天守台

◀②石垣石材のような大型の石が敷き詰められた天守台

◀③天守台盛土層からのガラス瓶破片出土状況

◀発掘調査委員会の現地指導…本丸東側石垣北端・野面積石垣の調査区で、専門家たちから調査に関する指導をもらっている様子。

▶現地説明会の様子…11月23日に一般向けに調査成果の現地説明会を開催。前日から降り続く雪により足元の悪い中、30人が参加しました。

※弘前城本丸石垣修理事業について、詳しくは下記URLをご覧下さい。
http://www.city.hirosaki.aomori.jp/ishigaki/index.html
■問い合わせ先　公園緑地課弘前城整備活用推進室（弘前公園緑の相談所内、☎33・8739）

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。

相馬まるごとフェスタ

1月21日･22日に、ヒロロ（駅前町）で開催。えび釣りや沢田ミニ炭俵制作、アップルケーキ作りなどの各種体験、相馬地区の芸能発表や特産品の販売など多彩なイベントが行われ、来場者でにぎわいました。

文化財防火デー

1月28日、「文化財防火デー（1月26日）」にちなみ、弘前学院外人宣教師館（稔町）で火災防御訓練が行われました。万が一の事態に備えて対応を確認するなど、防災意識を高めました。

鬼神社しめ縄奉納裸参り

1月28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。

公民館カクテル講座

1月29日、弘前文化センター（下白銀町）で開催。プロのバーテンダーからシェーカーの振り方やすぐに実践できるオリジナルカクテルの作り方などを学び、参加者は自分たちで作った各種カクテルを飲み比べるなどして楽しみました。

沢田ろうそくまつり

2月11日、相馬地区の沢田神明宮（沢田字園村）で行われ、参拝者がほこらの中の岩肌にろうそくを立て、安全と五穀豊穣を祈ったほか、登山囃子（ばやし）に合わせて境内まで参詣するたいまつ行列も行われました。

岩木川市民ゴルフ場スノーパーク

2月11日・12日、岩木川市民ゴルフ場（清野袋2丁目）で開催。スノーアスレチックやバナナボートなどたくさんのアトラクションが用意され、詰めかけた子どもらは思いきり走り回り、冬の雪遊びを満喫していました。

ARで動画を見よう!!

ＡＲ動画の視聴方法…① App Store もしくは Google Play で無料アプリ「ＣＯＣＯＡＲ」を検索しダウンロード／②アプリを起動し、ＡＲマークのついた写真にかざす。写真を認識すると動画が流れます。
※ＡＲ（拡張現実）…写真などに、デジタル合成などによって作られた情報を付加し、人間の現実認識を強化する技術／アプリのダウンロードや動画視聴には別途通信料がかかります／ＡＲの有効期間は発行から３カ月です。

第41回 弘前城 雪燈籠まつり

2月9日～12日に弘前公園で開催。大雪像「藤田記念庭園洋館」へのプロジェクションマッピングや大滑り台、市民制作による約200基の雪燈籠・雪像の設置のほか、「弘前雪明り」や花火の打ち上げなど多彩なイベントが行われ、多くの来場者が思い思いにまつりを楽しんでいました。

イベント

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**　①3月5日・② 18 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
▽**内容**　①「認知症あんしん生活実践塾の成果について　2期分のまとめ」、②「お疲れ様会」
※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。
問特別養護老人ホームサンアップルホーム（☎ 97・2111）

文化財課の催し

【ふるさとの歴史・文化財マップ作品展】
▽**とき**　3月1日～6日、午前9時～午後9時
▽**内容**　東目屋・時敏・福村小学校の児童が各学区にある文化財などを調査し、その成果をまとめたマップの展示。
【大森勝山遺跡パネル展～大森勝山遺跡の価値とこれから～】
▽**とき**　3月8日～ 12 日、午前9時～午後9時
▽**内容**　史跡大森勝山遺跡のこれまでの調査成果と公開活用事業などについて紹介
～共通事項～
▽**ところ**　イオンタウン弘前樋の口（樋の口2丁目）
▽**観覧料**　無料
問文化財課（☎ 82・1642）

▲大森勝山遺跡

弘前図書館　3月の催し

◎おたのしみおはなし会
▽**とき**　第1・第3土曜日の午前 11 時～ 11 時半／第2・第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**　「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。
問弘前図書館（☎ 32・3794）

鳴海要記念陶房館ギャラリーの催し

◎北国の縄文「土偶バンザイ」展
▽**とき**　3月 11 日～ 20 日、午前9時～午後4時
▽**ところ**　鳴海要記念陶房館（賀田字大浦）
▽**内容**　土偶にちなんだ作品の展示・販売
▽**観覧料**　無料
問鳴海要記念陶房館（☎ 82・2902、火曜日は休み）

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**　3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**　3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。
問こども絵本の森（☎ 35・0155）

認知症の人と家族のつどい

▽**とき**　3月 12 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（弘前地域世話人・中畑さん、☎ 44・4959〈午後6時以降〉）

まちなかクラフト村 弘前工芸舎展示会

【春の舎（いえ）～人知れず迷い込んだ森の小屋にはひっそりと春の支度がしてありました～】
弘前公園に隣接する「趣のある建物」旧紺屋町消防屯所で、4人の作り手（木工・陶・ガラス・漆）による器や家具など、暮らしを彩る作品の展示会を開催します。手のひらで春の気配をお楽しみください。
▽**とき**　3月 16 日～ 20 日、午前 10 時～午後4時（最終日は午後3時まで）
▽**ところ**　旧紺屋町消防屯所
問商工政策課物産振興室（☎ 35・1135）

ヒロロスクエアの催し

【シニア向け 交流サロン～介護のあれこれ、ちょっと話させて～】
▽**とき**　3月 17 日（金）
　　午前 10 時～正午
▽**ところ**　ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室1
▽**内容**　①軽体操と脳トレ／②素敵な緊急連絡先カード作ろう！／③今さら聞けない介護の基礎知識と保険について現役ケアマネージャーに気軽に聞いてみよう！
▽**定員**　15 人
▽**参加料**　無料
※事前の申し込みが必要。
問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〉）

全日本一輪車競技大会

【舞台演技部門～「美」への誘（いざな）い　一輪車は羽ばたく～】
県内4団体、県外7団体による美の競演をお楽しみください。
▽**とき**　3月 19 日（日）、午前 10 時～（開場は午前9時 15 分）
▽**ところ**　市民会館（下白銀町）
▽**入場料**　S席＝ 2,000 円、A席＝ 1,500 円、B席＝ 1,000 円（全席指定）
※3歳以下で、保護者の膝の上に座る場合はチケット不要。
▽**チケット取扱所**　豊田児童センター、東部児童センター、紀伊國屋書店弘前店、平川市平賀児童館
問豊田児童センター（☎ 27・7828、F 26・7299、E uni_dancing@yahoo.co.jp）

こどもの森3月の行事

◎月例登山「春の久渡寺山登山」
▽**とき**　3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**　登山の経験があり、冬山登山の装備で参加できる人
▽**参加料**　無料
※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。
▽**持ち物**　昼食、飲み物、タオル、替えの下着・靴下、防寒着、雨具
▽**冬季開館日**　毎週土・日曜日、祝日と小・中学校の春休み期間
問こどもの森ビジターセンター（☎ 88・3923）／市みどりの協会（☎ 33・8733）

スポーツ鬼ごっこ大会

▽**とき**　3月 26 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＝ 100 人（先着順）
※チームでの申し込みは1チーム7～ 10 人。個人での申し込みも可。
▽**参加料**　1人 300 円（傷害保険料を含む、当日徴収）
▽**持ち物**　室内用シューズ、飲み物、汗ふきタオル
▽**申し込み方法**　3月 19 日までに、電話かファクス（氏名・学年・学校名・保護者氏名・連絡先を記入）で申し込みを。
問弘前B＆G海洋センター（☎ 33・4545、F 33・4583）

農家のおかあさん直伝！「おいのまんま」

市内農家の“おかあさん”と交流しながら、農家のまかない食「おいのまんま」を作ってみませんか。
▽**とき**　4月8日（土）
　　午前 10 時～午後1時
▽**ところ**　清水交流センター（大開2丁目）
▽**内容**　三色おいなり作りほか
▽**定員**　30 人（先着順）
▽**参加料**　2,000 円
▽**持ち物**　エプロン、三角きん、ふきん
問3月 10 日までに、電話かファクスで、巧みなママねっと事務局（佐藤さん、☎携帯 090・9637・6377、F 96・2660）へ。

出張譲渡キャラバン「あなたの思いが命を救う！」

犬猫の適正飼養啓発と譲渡事業推進を目的とした出張譲渡会です。
▽**とき**　3月8日（水）
▽**ところ**　弘前保健所（下白銀町）
▽**内容**　午後1時半～＝譲渡前講習会／午後3時～＝見合い・抽選・譲渡手続き
※譲渡対象の犬猫がいる場合は、健康状態を考慮し、当日の朝に譲渡する動物を決定します。動物を持参できない場合は講習会のみを実施します。
▽**対象**　県内在住の 20 歳以上で、譲渡前講習会を1年以内に受講した人
※ 60 歳以上で1人暮らしの人は後見人が必要。
▽**手数料**　3,000 円（譲渡する場合）
※詳しくは、ホームページで確認するか、電話で問い合わせを。
問青森県動物愛護センター（☎青森 017・726・6100、H http://www.aomori-animal.jp/）

プラネタリウム［弘前文化センター］　3月の投影日程

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

□…一般投影を午後1時半～、午後3時～の2回投影
□…一般投影を午前 10 時半～、午後1時半～、午後3時～の3回投影
■…わくわく☆こどもプラネを午前 10 時半～の1回、一般投影を午後1時半～、午後3時～の2回投影
■…休み

★投影プログラム
【一般投影／ 45 分間】
▽**テーマ**　春の夜空に見える星
▽**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を持参の人は無料。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**　星占いに出てくる星座
▽**観覧料**　無料
問中央公民館（☎ 33・6561、火曜日は休み）

藤田記念庭園冬期開園

▽**とき**　3月31日までの午前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）
問藤田記念庭園（☎37・5525）

教室・講座

生きがい教室

4月～平成30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～第3土曜日 午後1時半～2時半	30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19日までに、直接来所して申し込みを。
問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。
○**鷹ケ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19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。
問鷹ケ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22日までに、直接来所して申し込みを。
問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。

ウイング弘前の教室

【ストレッチ＆筋トレ】
▽**とき**　3月5日（日）
午後1時～2時
▽**定員**　10人（先着順）
【体組成機で無料測定会】
▽**とき**　3月20日（月）
午前9時半～10時15分
▽**対象**　60歳以上＝10人（先着順）
～**共通事項**～
▽**ところ**　ウイング弘前（青山5丁目）
▽**対象**　ウイング弘前の利用が初めての人
問電話で、ウイング弘前（☎38・8131）へ。

からだいきいき リラックス教室

【リラックス体操】
▽**とき**　3月9日・16日・23日の午後6時半～7時半
▽**講師**　永澤真珠子さん
【すっきりヨガ】
▽**とき**　3月4日・18日・25日の午後6時半～7時半
▽**講師**　東海美絵子さん
～**共通事項**～
▽**ところ**　岩木B&G海洋センター（兼平字猿沢）
▽**対象**　中学生以上＝各15人（先着順）
▽**参加料**　1人300円（当日徴収）
※各自傷害保険など加入を。
▽**持ち物**　室内用シューズ、飲み物、汗ふきタオル
問電話かファクスで、岩木B&G海洋センター（☎82・5700、F82・5701）へ。

第4回くらしの消費者講座 ～学ぼう 相続登記～

相続登記の手続き方法や注意点などを学びます。
▽**とき**　3月8日（水）
午後2時～
▽**ところ**　ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2
▽**講師**　青森法務局弘前支局総括登記官
問市民生活センター（☎34・3179）

ひとにやさしい 社会推進セミナー

▽**とき**　3月10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**　「地域で経営すること～自分らしく生きるために～」
▽**講師**　大西晶子さん（SEEDS NETWORK、集会所indriya代表）
▽**対象**　市民または市内に通勤・通学する人
▽**参加料**　無料
※事前の申し込みは不要。託児（無料）を希望する人は、3月4日までに申し込みを。
問市民参画センター（☎31・2500）

元気になるKIDS COOKING! ダイズで元気☆手作りみそ教室

▽**とき**　3月11日（土）、午前10時～午後0時半ころ
▽**ところ**　清水交流センター（大開2丁目）調理室
▽**内容**　みそ作りと試食
▽**対象**　小学生以下＝20人（先着順）
※小学生未満は保護者同伴。
▽**参加料**　1人300円
▽**持ち物**　エプロン、三角きん、手拭き用タオル、ふきん、台拭き
問3月7日までに、美育・食育はなか（工藤さん、携帯☎090・9747・7480、E hanakafamily@gmail.com）へ。
※平成28年度市民参加型まちづくり1％システム採択事業。

ジュニアゴルフ教室

▽**とき**　3月12日・26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）
▽**内容**　クラブの握り方・振り方・打ち方、パター体験、的当てゲームなど
※26日はゴルフ場の利用が可能な場合、ホールで実施。
▽**対象**　小学生＝各回4人（先着順）
▽**参加料**　1人1回1,000円
問各回の3日前までに、岩木川市民ゴルフ場（☎36・7855）へ。

「津軽家略系図」講話会

津軽家歴代藩主の功績や、将軍家と津軽家との時代背景などを分かりやすく紹介します。
▽**とき**　3月12日（日）
午前10時～11時半
▽**ところ**　武徳殿休憩所（弘前公園北の郭内）
▽**講師**　工藤哲彦さん（陸奥史談会会長）
▽**定員**　30人（先着順）
▽**参加料**　1,000円（津軽家略系図、お菓子代を含む）
▽**申し込み方法**　3月8日までに、電話で申し込みを。
問市みどりの協会（☎33・8733）

弘前市ファシリティ マネジメント市民セミナー

公共施設を取り巻く現状や市の取り組みについてお知らせします。
▽**とき**　3月17日（金）
午後1時半～4時
▽**ところ**　弘前文化センター（下白銀町）ホール
▽**内容**　「市民のためのファシリティマネジメント（FM）入門」…講師・成田一郎さん（日本ファシリティマネジメント協会）、「公共施設を取り巻く現状について」…講師・池澤龍三さん（弘前市FMアドバイザー）、「弘前市のファシリティマネジメントの取り組み」…弘前市長
▽**入場料**　無料
▽**その他**　駐車場に限りがあるため、公共交通機関の利用をお願いします。
問財産管理課（☎40・7111）

春休みかけっこ教室

▽**とき**　3月25日・27日・29日・31日、4月1日・3日の午前10時半～正午
▽**ところ**　河西体育センター（石渡1丁目）
▽**内容**　走る・跳ぶなどの全身運動、ラダー・ミニハードルなど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・着替え・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、3月14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。
※家族や友人同士での参加はははがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定します。
問河西体育センター（☎38・3200）

緑の相談所　3月の催し

【展示会】
●**花の写真展**　3日～12日
●**桜の花展**　17日～26日
【講習会】
●**春の庭木のせん定**　11日、午後1時半～3時半
●**春の庭木の病害虫防除**　18日、午後1時半～3時半
●**シンビジウムの植替え**　25日、午後1時半～3時半
●**休館日**　6日・13・21日・27日
問緑の相談所（☎33・8737）

特別番組 メモリアルグラデュエーション2017 ～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！

コミュニティラジオ局「FMアップルウェーブ」で、小学校を卒業する6年生児童一人ひとりが将来の夢や小学校での思い出などを語る特別番組を放送します。昨年度この番組は、「コミュニティ局ならではの独創的な番組」との理由から、第53回ギャラクシー賞ラジオ部門入賞8作品に選ばれました。この番組に弘前市内は23の小学校が参加し、担任の先生、校長先生からの贈る言葉や、各学校の校歌も紹介されます。希望に満ちあふれた子どもたちの声、そして懐かしの学び舎を思い出させる校歌をぜひお聴きください。
▽**放送日**　3月13日～19日の午後7時～9時半
問FMアップルウェーブ（☎38・0788）

放送日	放送校
3月13日	大和沢小学校、三省小学校、城東小学校、朝陽小学校
14日	石川小学校、大成小学校、千年小学校
15日	桔梗野小学校、高杉小学校、百沢小学校、堀越小学校
16日	北小学校、時敏小学校
17日	岩木小学校、城西小学校、第三大成小学校、新和小学校、船沢小学校
18日	附属小学校、和徳小学校
19日	相馬小学校、福村小学校、松原小学校

※五十音順（放送順ではありません）。

三省地区交流センター レザークラフト教室

▽**とき**　3月25日（土）
午前9時半～午後3時
▽**ところ**　三省地区交流センター（三世寺字鳴瀬）
▽**内容**　初心者向けレザークラフト（ブローチ・ペンケース・財布など）作り
▽**講師**　笹木啓子さん
▽**定員**　15人（先着順）
▽**参加料**　1,000円～5,000円（材料費として。作品により異なります）
▽**持ち物**　昼食
問3月15日までに、三省地区交流センター（☎95・3760、月曜日は休館日）へ。

克雪トレーニングセンターの教室

【ウオーキング教室】
▽**とき**　4月3日～7月31日の午前10時～正午
※4・5月は毎週月・木曜日、6・7月は毎週月曜日（5月1日・祝日を除く）。
▽**ところ**　克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）、弘前公園
▽**内容**　ウオーキングの基礎、ウオーミングアップ・クーリングダウンストレッチ、簡単な筋力トレーニング
▽**対象**　市民＝40人
▽**持ち物**　1畳程度の敷物、持ち運べる飲み物、リュック、帽子、筆記用具
【お腹スッキリ！骨盤リセット体操教室】
▽**とき**　4月4日～5月30日の毎週火曜日（5月2日を除く）、午前コース＝10時～11時、午後コース＝1時半～2時半
▽**ところ**　克雪トレーニングセンター会議室
▽**内容**　イスに座ってタオルを使った体操、ストレッチポールを使っての骨盤リセット体操、呼吸エクササイズ
▽**対象**　市民＝各コース15人
▽**持ち物**　飲み物、室内用シューズ、フェースタオル
～**共通事項**～
▽**参加料**　無料（各自傷害保険などに加入を）
▽**申し込み方法**　往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・希望教室名（ウォーキング教室は身長も）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枚で応募可能。応募多数の場合は抽選で決定します。バランスボールは貸し出します。
問克雪トレーニングセンター（☎27・3274）

ソフトバレーボール体験教室

▽**とき**　4月7日～28日の毎週金曜日、午前10時半～正午
▽**ところ**　金属町体育センター体育室
▽**内容**　ボール慣れから簡単なルール説明、ゲーム
▽**対象**　市民＝12人
▽**参加料**　無料（各自傷害保険などに加入を）
▽**持ち物**　汗ふきタオル、飲み物、室内用シューズ
▽**申し込み方法**　往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・教室名を記入し、3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）へ。
※家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定します。
問金属町体育センター（☎87・2482）

ヒロロで脳トレ＆ミニバランスボール教室

▽**とき**　4月7日～5月26日の毎週金曜日（5月5日を除く）、午後1時半～2時半
▽**ところ**　ヒロロ（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・筋力トレーニング、脳トレーニングをしながらのストレッチ
▽**参加料**　無料（各自傷害保険などに加入を）
▽**持ち物**　飲み物、室内用シューズ、フェースタオル
▽**申し込み方法**　往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・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。バランスボールは貸し出します。
問克雪トレーニングセンター（☎27・3274）

その他

弘前図書館等の臨時休館

弘前図書館および郷土文学館が4月1日から、指定管理者による運営となります。一部リニューアル作業や蔵書の点検作業を行うため、次の期間、臨時休館します。ご理解とご協力をお願いします。
▽**休館期間**　弘前図書館…3月30日・31日／岩木図書館…3月26日～31日／こども絵本の森…3月28日～31日／郷土文学館…3月30日・31日
※相馬ライブラリーは、通常どおり開館します。休館中の返却は、弘前図書館・岩木図書館正面玄関、こども絵本の森、総合学習センター、まちなか情報センター、弘前駅自由通路（JR改札口付近）にある返却ポストをご利用ください。
問弘前図書館（☎32・3794）

夜間・休日納税相談のご利用を

収納課では、日中や平日に納税相談ができない人のために、夜間・休日納税相談日を設けています。電話での相談や、市税などの納付もできます。
▽**夜間納税相談**　3月17日・21日～24日の午後5時～7時半
▽**休日納税相談**　3月19日・26日の午前9時～午後4時
問収納課（市役所新庁舎2階、☎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。また、歩行困難な人は、車いす応援隊をご利用ください。
▽**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15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。
問4月7日までに、弘前市ボランティアセンター（弘前市社会福祉協議会内、☎33・2039）

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
問弘前コスモス会（ふたば行政書士事務所内、二葉さん、☎88・8781）

自衛官募集

【幹部候補生】
○（一般）大卒程度試験
▽**受験資格**　22歳以上26歳未満の人、20歳以上22歳未満の大卒者（見込みを含む）、28歳未満の修士課程修了者（見込みを含む）
▽**試験日**　5月20日（飛行要員は20日・21日）
○（一般）院卒者試験
▽**受験資格**　20歳以上28歳未満の修士課程修了者等（見込みを含む）
▽**試験日**　5月20日
○歯科・薬剤科
▽**受験資格**　専門の大卒者（見込みを含む）で、20歳以上30歳未満の人（薬剤科は20歳以上28歳未満）
▽**試験日**　5月20日
～**共通事項**～
▽**受付期間**　3月1日～5月12日
問自衛隊弘前地域事務所（城東中央3丁目、☎27・3871）

女性弁護士による女性のための法律相談

家庭や職場、地域などで女性が抱える法律に関する問題について、女性弁護士がアドバイスします。
▽**とき**　3月14日（火）、午後2時～4時（1人40分程度）
▽**ところ**　市民参画センター（元寺町）
▽**対象**　事前に電話相談した人で、法律相談が必要と認められる人＝3人
▽**その他**　面接相談は1人1回まで
問青森県男女共同参画センター相談室（青森市中央3丁目、アピオあおもり内、☎青森017・732・1022〈水曜日を除く午前9時～午後4時〉）

全国瞬時警報システム（Jアラート）による情報伝達

北朝鮮から発射された弾道ミサイルが日本に飛来する可能性がある場合には、政府より事前の周知なく全国瞬時警報システム（Jアラート）による緊急情報の伝達が行われます。Jアラートの使用とともに、市の防災行政無線が自動的に起動し屋外スピーカーなどから警報が流れるほか、携帯電話にエリアメール・緊急速報メールが配信されます。詳しくは、内閣官房の国民保護ポータルサイト（http://www.kokuminhogo.go.jp/shiryou/nkjalert.html）をご覧ください。
問防災安全課（☎40・7107）

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）”
みんなで行こう♪ヒロロスクエア

子どもの遊び場、行政サービス、さらに出愛（であ）いや就労のサポートまで!? 今も進化し続けるヒロロスクエアに迫ります！
○放送日　3月18日（土）、午前11時半～11時45分
○放送局　青森朝日放送（ABA）

もっと②♥弘前！！

学生企画コーナー

弘前のりんごを知り隊
～せん定を学ぶの巻～

皆さんこんにちは！ひろ♡レポです。弘前はりんごが有名ですが、私たちはりんごがどのように作られているのかよく知らないと気づいてしまいました…。そこで今回は、りんごのせん定について学ぶため、津軽ゆめりんごファームに行ってきました！

教えてくれるのはこの方！

平井 秀樹さん（(有)ゆめりんご代表）
…弘前大学で農業を学び、卒業論文はせん定について書かれたそうです。

「せん定７割」と言われるほど、せん定でりんごの良し悪しが決まる大事な作業です。作業のピークは２～３月。せん定をすることでりんごに満遍なく日を当て、病気にならないよう風通しを良くし、木の高さを調整しています。その年だけではなく、２年後、３年後どう実をつけるかを考えながらせん定しなければならないところが難しいですね。

吹雪の中で作業することもあるので、防寒は必須!! 特にサングラスは日ざしをさえぎるだけでなく、木くずが目に入るのを防ぐ役割もあります。

▲せん定ばさみとのこぎりを使って、平井さんの指示した余分な枝を切っていきます。

◀持ち手の長いせん定ばさみとのこぎりは刃がぐねぐねして力の入れ方が難しい！握力も必要！

体験してみよう！

津軽ゆめりんごファームでは、りんご狩りなどの農作業体験のほか、ジャム作り・焼きりんご・クラフト体験もできます。
★観光農園（小沢字山崎 44 の４、☎ 87・6089）
★ゆめりんご PATISSERIE（悪戸字芦野 156 の１、☎ 87・6477）

編集後記

慣れない作業ばかりで、道具を使うのも一苦労でした。りんごが手元に届くまでにたくさんの作業があることを学び、これからは感謝の気持ちを持って食べようと思いました。今月号で３人のメンバーが卒業ですが、これからもひろ♡レポは元気に弘前の情報を発信していきます。

卒業生からメッセージ

薄田春花　川村長子　工藤穂南

●弘前の魅力的なコンテンツを知ることができました。さらに、それを仕掛けている人と出会い、それぞれの思いまで知ることができたのはひろ♡レポのおかげです！（薄田）
●地元弘前の広報誌の１ページを、どんな記事にするか考え、取材をして、記事編集をするという貴重な体験ができてよかったです！（川村）
●この活動を通して、人に文面だけで面白さや楽しさを伝える難しさを実感したとともに、弘前市の新たな魅力を発見することができた貴重な時間でした！（工藤）

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(http://www.facebook.com/hiro.reporters)もやってます！興味のある人はどうぞ(^^*)

健康の掲示板

弘前市保健センター（野田２丁目）　☎ 37・3750

母子保健

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

名称		とき／内容	対象・定員	申込先
乳幼児の健康診査	４か月児★ ７か月児★	各指定医療機関での個別健診		
	１歳６か月児	３月 22 日・23 日／受付＝午後０時半～１時半	平成 27 年９月生まれ	
	３歳児	３月１日・２日／受付＝午後０時半～１時半	平成 25 年８月生まれ	
	１歳児歯科	３月 15 日・16 日／受付＝午後０時半～１時	平成 28 年３月生まれ	
	２歳児歯科★	対象＝平成 26 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 24 日（金）、午後１時～２時半／受付＝午後０時半～１時	平成 28 年 10 月生まれ＝**25 組（先着順）**	３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／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６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	３月８日（女性限定日） ※託児あり（乳幼児 10 人まで）。	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。		

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	５日 10 日 22 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

【子ども予防接種週間】
３月１日～７日は子ども予防接種週間です。通常の診療時間内に予防接種が受けにくい人に対して、３月４日（土）・５日（日）に定期の予防接種を医療機関で実施します。特に、平成 29 年４月に小学校に入学予定で、麻しん風しん混合ワクチン２期の予防接種をまだ済ませていない人は、この機会に接種しましょう。
なお、接種の際は実施医療機関への予約が必要です。詳しくは、弘前市医師会事務局（☎ 32・2371）へ。

【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４月に小学校に入学予定で、未接種または１回目の接種から 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、定期の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。

のびのび子ども相談

▽**とき**　3月14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
問3月1日～13日に、弘前市保健センター（☎37・3750）へ。

対話カフェ

病気や生活、仕事、人生に関する悩みなど、なんでも話せる場です。精神対話士が一歩先の解決に向けて一緒に考えます。
▽**とき**　3月17日～19日、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（18日は同多世代交流室A）
▽**参加料**　無料
※事前の申し込みは不要。
問メンタルケア協会青森対話カフェ実行委員会（寺山さん、☎携帯090・7793・8595）

あなたも聴き上手になりませんか？

「いのちの電話」の活動紹介や、ストレスチェックなどを行います。
▽**とき**　3月20日（月・祝）
午後2時～4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
※事前申し込みは不要。
問あおもりいのちの電話事務局（☎38・4343、平日の午後1時～5時）

ヒロロ運動教室

【ヒロロ健康サークル】
▽**とき**　4月4日～25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～）
【ヒロロABCサークル】
▽**とき**　4月6日～6月22日までの毎週木曜日（5月4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＝各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・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。
※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。参加回数の少ない人・ヒロロでのリーダーによる運動教室に初参加の人を優先します。
問健康づくり推進課（☎37・3750）

青森県赤十字血液センターからのお知らせ

日ごろから献血のご協力ありがとうございます。また、一人でも多くの人の献血へのご協力をお願いします。
【キャンペーン】
3月5日～14日、弘前献血ルームCoCoSA（駅前町）で「ホワイトデー献血キャンペーン」を実施します。お菓子のプレゼントも用意していますので、ぜひおいでください。
【献血バス】
10人以上献血に協力できる企業・団体を募集しています。希望者は、健康づくり推進課（☎37・3750）または青森県赤十字献血センターまでご連絡ください。
【複数回献血クラブ】
年間複数回、400ml献血・成分献血に協力できる人を募集しています。登録方法などは、複数回献血クラブホームページ（https://www.kenketsu.jp/nksc/user/）をご覧ください。
【研修室貸出】
弘前献血ルームCoCoSAでは、献血活動に協力する各種団体および個人に、献血ルームと同じフロアにある多目的会議室を無料で貸し出しています。
利用を希望する人は、献血ルーム受付（☎フリーダイヤル0120・768・489）まで申し込みください。
問青森県赤十字血液センター（三戸さん、☎青森017・741・1512）

70歳からの健康講座「ヘルシーエイジング」

～ゆっくり運動＆ミニ講話～
▽**とき**　4月10日～6月26日の第2～第4月曜日（全9回）、午後1時半～3時半（最終日は午後4時半まで）
▽**ところ**　ヒロロ（駅前町）3階健康ホール
▽**内容**　健幸増進リーダーによる高齢者向けの体操や手具を使った運動／ミニ講座（健幸講話、歌唱指導、終活）／食生活改善推進員によるヘルシークッキング
▽**対象**　70歳以上の市民＝25人
▽**参加料**　1,000円（9回分）
▽**申し込み方法**　往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・コメント（希望・心配事など）を記入の上、3月31日（必着）までに、ヘルシーエイジング（〒036・8231、稔町14の1、齋藤紀あて）まで郵送を。
問ヘルシーエイジング（齋藤さん、☎34・2649）
※留守番電話の際は折り返し連絡します。電話番号をお知らせください。

健幸ひろさきマイレージ制度終了のお知らせ

がん検診などの検診（健診）を受けてポイントを貯め、抽選で景品が当たる健幸ひろさきマイレージ制度は、1月31日の応募締切をもって終了しました。今年度は988人の市民に参加していただきました。
今後も市民の皆さんの健康づくりを支援するための取り組みを進めていきますので、保健衛生行政に対するご理解・ご協力をお願いします。
問健康づくり推進課（☎37・3750）

あなたの血圧は大丈夫？

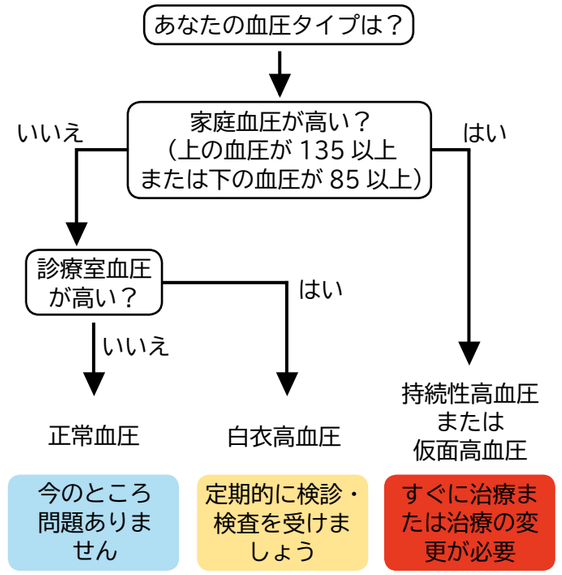
血圧をコントロールしよう!!

問健康づくり推進課（☎37・3750）

当市は全国と比較して平均寿命が短く、若い世代の死亡割合が高くなっています。高血圧が続き、動脈硬化が進行すると、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気を引き起こすリスクが高くなります。血圧をコントロールし、重症化を防ぐことで、これらの健康課題を克服していくことが大切です。
危険なことに、高血圧は数値が高くなっても、大半は自覚症状がありません。日頃から血圧を測る習慣を身につけ、血圧が高い時は上手にコントロールし、脳卒中や心筋梗塞のリスクを減らしましょう。

家庭で血圧を測定しよう！

家庭血圧135/85㎜Hg以上が、脳卒中や心筋梗塞にかかる率を2～3倍にも増やす危険な高血圧です。家庭血圧を測定し、本当の血圧を知りましょう。



家庭血圧の正しい測り方

- 上腕血圧計を選びましょう
- 朝と夜に測定します
  朝…起床後1時間以内・朝食前・服薬前
  夜…就寝直前
- トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します
- 1度に原則2回測定し、その平均を取ります
- 週に5日以上測定した結果を主治医に見せましょう

■診療室での血圧が正常でも家庭での血圧が高い「仮面高血圧」は、家庭血圧を測定していなければ見逃されてしまいますが、危険度は持続性高血圧と同じかそれ以上です。
■家庭血圧が正常でも、緊張などで診療室血圧が高くなってしまう「白衣高血圧」は、今のところ問題ありませんが、将来、持続性高血圧を発症する危険性もあるため、定期的に受診し検査を受けましょう。

3月は自殺対策強化月間

当市の自殺による死亡者数は、平成27年は23人となっており、前年の39人から16人減少しました。（厚生労働省自殺の統計：地域における自殺の基礎資料より）
弘前市保健センターでは、自殺対策として、出前講座「誰でもゲートキーパー講座」を実施しています。ゲートキーパーとは、悩んでいる人を“命を絶つ道”へ向かわせないために、悩んでいる人の体調や行動の変化に気付いて、身のまわりの悩みを聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。、身近な人が悩んでいたら、声を掛けてみましょう。
問健康づくり推進課（☎37・3750）

Smile 通信

3月生まれ

福田 大空（ふくだ ひろはる）くん
H28.3.1 生（樹木 4）

松山 春飛（まつやま はるひ）くん
H28.3.3 生（松原東 1）

坂本 光志（さかもと こうし）くん
H28.3.16 生（八幡町 3）

工藤 双葉（くどう ふたば）ちゃん
H28.3.25 生（北園 1）

山崎 心陽（やまざき このあ）ちゃん
H28.3.7 生（熊嶋）

林 岳之介（はやし たけのすけ）くん
H28.3.10 生（下湯口）

成田 桃々香（なりた ももか）ちゃん
H28.3.4 生（東城北 1）

三國 淳之介（みくに じゅんのすけ）くん
H28.3.29 生（品川町）

奈良岡 瑠華（ならおか るか）ちゃん
H28.3.27 生（堅田 3）

鈴木 暖乃香（すずき ののか）ちゃん
H28.3.25 生（石渡 4）

佐藤 汀（さとう なぎさ）ちゃん
H28.3.22 生（早稲田 3）

瀬田石 愛徠（せたいし めるる）ちゃん
H28.3.18 生（福村）

蓮井 椋香（はすい りょうか）ちゃん
H28.3.16 生（小比内 4）

齊藤 和奏（さいとう わかな）ちゃん
H28.3.25 生（浜の町東 5）

田中 歩（たなか あゆむ）くん
H28.3.6 生（稲田 1）

福士 梓（ふくし あずさ）ちゃん
H28.3.31 生（高崎 1）

佐々木 陽向（ささき ひなた）くん
H28.3.4 生（堅田 3）

大髙 晟生（おおたか せい）くん
H28.3.22 生（青女子）

古川 茉紘（こがわ まひろ）ちゃん
H28.3.11 生（青樹町）

坂本 千晃（さかもと ちあき）くん
H28.3.15 生（末広 3）

今 雄心（こん ゆうしん）くん
H28.3.11 生（早稲田 3）

中嶋 心春（なかじま こはる）ちゃん
H28.3.16 生（清原 2）

Happy Birthday to you!

教えて！たか丸くん クイズの答え

答えは、①の 107 人だよ。調理員１人あたり約 100 人の児童・生徒の給食を作っていることになるんだ。大量の食材を切ったり、何十分も大釜で炒めたりする大変な仕事だけど、みんなへ給食を届けるために日々がんばっているよ。自分たちのために食事を作ってくれている人がいることに感謝して給食を食べようね！

※質問は７ページに掲載。

４月１日号の投稿募集

～川柳のお題～「赤」

…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。

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 29 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　広聴広報課（〒 036･8551、上白銀町１の１、市役所３階、窓口 308、☎ 35･1194、ファクス35･0080、Ｅメール kouhou@city.hirosaki.lg.jp）

さらっと一句・川柳

今月のお題「雪」

選・広聴広報課

助手席の妻がうるさい雪の道　佐々木 巌
雪掻いてジジババ汗染み真夏並み　工藤 澄雄
雪囲い大空見たい新芽のび　長内 よう子
雪階段家出入りした八十年前　木村 ヨシ
積雪の下で春の芽出番待つ　相馬 英子
主去り埋もる空き家の深い雪　佐藤 敬一郎
足鍛え犬とたわむる雪遊び　鎌田 テル
銀世界耐えて春待つ桜の木　シュン
雪道に巾譲り合う暖かさ　田沢 勝衛
降る雪をおもちゃのようにはしゃぐ孫　小山内 真由美
米寿人雪に屈せず春むかえ　福士 長五郎
静寂の禅林街や雪化粧　村長
運命の人と出会った雪の夜　細川 安津子
陽が射して雪灯籠も泣き笑い　城子
母の背の角巻きに児は雪知らず　琵琶子
荒縄をほぐし春待つ雪やなぎ　健
今日もまたスノーダンプでダイエット　岩間 元気
赤いソリ行きは雪乗せ帰り孫　比嘉 のぼる
雪道で我の手を引く温かさ　ポルチーニ
雪灯篭ゆらめく幻想なつかしさ　對馬 義秀
犬ぞりで雪中行商した親父　真稲 米根

※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。

オレの恩返し
ハーナ殿下著　アース・スターエンターテイメント

山人（ヤマト）は、月が２つ存在する世界に突然転移する。一宿一飯の施しを受けた山人は、大人のいない子供だけの村を救うため、アウトドアの知識を活かして大活躍！著者は弘前市出身。

私をくいとめて
綿矢りさ著　朝日新聞出版

黒田みつ子、もうすぐ33歳。もう１人の自分「A」に脳内で何でも相談できるから、１人で生きることに抵抗はなかったのだが…。同世代の気持ちを描いてきた、綿矢りさの真骨頂。

アウトサイダー 陰謀の中の人生
フレデリック・フォーサイス著　KADOKAWA

英空軍パイロット、ロイター特派員、BBC記者。５カ国語を流ちょうに操り、旧東ドイツにも潜入。ナチス残党の秘密結社への潜入取材など、国境を越えて活躍する人生を初めて明かす。

NEW BOOKS COMING UP　弘前図書館近着図書紹介

百貨店とは
飛田 健彦著　国書刊行会

呉服屋に始まった日本の百貨店は、文明開化の波に乗り人々の憧れの場所となった。明治、大正、昭和と庶民のファッション・商品文化をけん引し、成長と発展を遂げたその歴史をたどる。

イモリくん ヤモリくん
松岡 たつひで作・絵　岩崎書店

ある日、池で泳いでいたイモリくんは、男の子に捕まって、その子の家の水槽に入れられてしまった。「池に帰りたい」というイモリくんを、ヤモリくんが助けてくれて…。

弘前図書館 DATA

▽**開館時間**　平日…午前９時半～午後７時／土・日曜日、祝日…午前９時半～午後５時
▽**ところ**　下白銀町（追手門広場内）
▽**休館日**　毎月第３木曜日（祝日の場合は翌日に振替）
※３月の休館日は16日です。
○３月の臨時休館日　弘前図書館…30日・31日／移動図書館車…31日／岩木図書館…26日～31日・こども絵本の森…28日～31日
問☎32・3794

食改さんおすすめレシピ File.63

朝食におすすめのレシピ　雪人参サンドイッチ

弘前市食生活改善推進員会

材料（２人分）
- 食パン（８枚切り）…４枚
- 雪人参……120g（１本）
- 塩……少々
- マヨネーズ……大さじ２
- こしょう……少々

①人参は皮をむき、つまのような細いせん切りにする。スライサー等で長めにスライスするとよい。塩少々を混ぜ、ラップをふんわりとかけレンジ（600W）で1分30秒くらい加熱し、冷ましておく。
②冷めてから、水気をよく切り、マヨネーズとこしょうを加え混ぜる。（お好みでからしや粒マスタードなどを加えてもよい）
③食パンの耳を切っておく。②の人参の半分量をラップで包み、手でギュッとまとめてから、１枚の食パンにのせる。真ん中がこんもりと高くなるように整え、２枚の食パンを重ねる。軽く押さえてから3等分に切って出来上がり。

ポイント！
- 雪人参の甘さがサンドイッチによく合うおすすめレシピです。普通の人参で作っても問題ありません。
- 見た目は人参だらけですが、食べると意外なおいしさがあります。
- 牛乳や具だくさんの汁物などと組み合わせて、朝食のバリエーションのひとつにいかがでしょうか。

■１人分の栄養量：エネルギー／295kcal、タンパク質／7.0g、カルシウム／38mg、食塩相当量／1.5g

会員募集

始めよう！ 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**　はがきか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、Ｅ 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 ※低学年の場合、保護者との参加可。
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～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2,000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	弘前文化センターほか／童謡、長唄、浴衣の着方	小・中学生＝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土曜日の午前10時～正午（初回は５月中旬を予定）	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コーラス ノーザンウイング	毎月第１・３土曜日（春・夏・冬休み期間中を除く）の午後１時半～４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）

※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。

編集後記

▶給食特集の取材をしました。小学校３年生の教室で取材を行ったのですが、みんなすごくパワフルで話しているとこっちが元気をもらえるようでした。実際に今出されている給食の試食もさせてもらって、懐かしさも感じ、なんだか大人の社会科見学をしているようで、楽しみながら取材ができました。（柿）
▶給食といえば、私はカレーライスが好きでした。当時、ごはんは家から持参だったのですが、お昼になって冷えたごはんに温かいカレーをかけて食べるのがまたおいしい！あとは牛乳瓶にミルメーク！紙のふたを慎重にはがして、こぼれないように牛乳を少しすすってからミルメークを注いでましたね♪（大）

NEWS

市役所で職場体験
～留学生インターンシップ～

２月11日～16日、市役所広聴広報課に、弘前大学の留学生がインターンシップに来ました！中国出身の楊 爽（ヨウ・ソウ）さんと韓国出身の丁 恩周（ジョン・ウンジュ）さんです。２人は市役所で１週間の職場体験を行う中、弘前城雪燈籠まつりの取材に参加し、外国人ならではの感想をつづった記事を弘前市シティプロモーションのフェイスブック（https://www.facebook.com/hirosaki.city.promo/）に掲載しました。２人が雪国のまつりをどう感じたのか、ぜひ読んでみてください。
■問い合わせ先　広聴広報課（☎40・0494）

hirosaki
[広報ひろさき]
2017 3/1 No.265

第33回 弘前城ミス桜コンテスト

今年度のミス桜の皆さん

観光のまち弘前に彩りを添える「第33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９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。

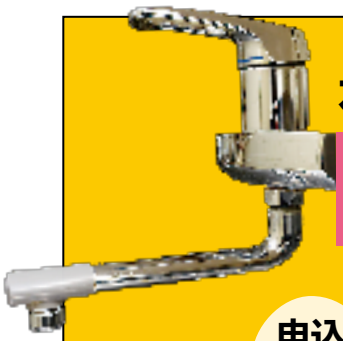
▽**選出方法**　一次審査（書類審査）で15人程度を事前に選出し、会場での決勝審査で決定。書類審査の結果は、東奥日報の紙上に掲載するほか、郵送で通知します。

▽**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を除く）で、市内もしくは県内在住で弘前に愛着のある人

▽**申込先**　３月24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）・自己PR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・8217、茂森町40の１、☎35・1128）



水道料金等 口座振替 キャンペーン

抽選で景品をプレゼント！

申込期間　3月1日～5月10日

キャンペーン期間中、水道料金・下水道使用料などの支払いについて、新規で口座振替の申し込みをすると、抽選で景品が当たります。口座振替を利用していない人はこの機会にぜひ申し込みを。

▽**対象**　期間中に新規で水道料金・下水道使用料などの口座振替の申し込みをした人

※現在使用中の口座の変更や、期間中に口座振替をやめた人、納期限が過ぎている水道料金などに未納がある人、新規申し込み後に振替不能となった場合は対象外。

▽**景品**　弘前市特産品詰め合わせ（3,000円相当）＝100人

▽**申し込み方法**　市内各金融機関（農協、ゆうちょ銀行を含む）または上下水道部お客さまセンター（市役所１階または岩木庁舎内）窓口へ、預貯金通帳、届け出印鑑、「水道使用量のお知らせ」または領収書を持参し、口座振替依頼書に記入の上申し込みください。

※口座振替依頼書は、市ホームページからもダウンロードできます。

▽**発表**　当選者への景品の発送（６月下旬予定）をもってかえさせていただきます。

■**問い合わせ先**　上下水道部総務課お客様サービス係（岩木庁舎、☎55・6894）

VEGETABLE OIL INK
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・1111　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。