

# h i r o s a k i

「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。

2017

7 / 1

No.273

特集

## 認知症を知る







②城北ファミリープール（八幡町1丁目、☎37・2016）  
▽開場期間 7月1日～9月3日の午前9時半～午後5時（火曜日休場）  
③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10日までの午前9時～午後9時  
～共通事項～  
※夏休み期間は毎日開場。  
※第2市民プール（中野3丁目）は休場します。  
▽料金 65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生・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。  
■問い合わせ先 開場期間中は各プールへ。①②のプール開放日以前は、市体育協会（☎37・5508）へ。

▽開場時間および休場日

①第3市民プール（八幡町3丁目、☎37・2015）  
▽開場期間 7月1日～9月3日の午前9時～午後6時（木曜日休場）

星まつり  
in そうま  
2017



【ロマンピア“舞”コンテスト】  
▽とき 7月16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 星と森のロマンピア・そうま（水木在家字桜井）  
▽内容 よさこいチームによる「ロマンピア“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、渋谷和生・本間愛音（三味線&ミニライブ）、出店など  
▽入場料 無料  
※観客の皆さんが審査員となります。  
■問い合わせ先 岩木山商工会（☎82・3325）



【今号の表紙】  
大きくなってね！

6月初旬、新和小学校の児童たちによるヤマメの稚魚の放流が行われました。子どもたちは「大きくなってね！」と元気よく声をかけ、バケツに入った稚魚をゆっくりと岩木川に放ちました。勢いよく水中に飛び込んだ稚魚はあっという間に見えなくなりました。きっと数年後には大きくなってこの岩木川を泳いでいることでしょう。

中南津軽  
まちあるき  
博覧会 2017



津軽まちあるき「予約サイト」  
<http://machi-aruki.sakura.ne.jp/>



ツアー参加者へ記念品（特A米「青天の霹靂」2合分）をプレゼント！※数に限りがあります。

中南津軽7市町村（弘前市、黒石市、平川市、大鰐町、藤崎町、西目屋村、田舎館村）を会場に「まちあるき」を行う「中南津軽まちあるき博覧会2017」を開催中です。

昨年に引き続き2度目となる今回は、コース数を増やし、期間も延長しました。通年で開催しているコースから博覧会限定のコースまで、7市町村の個性を生かした魅力的な全32の「まちあるき」をそろえましたので、ぜひご参加ください。  
▽申し込み方法 専用ホームページまたは電話で希望のコースにお申し込みください。  
※コースによって定員が異なります（先着順）。  
■問い合わせ・申込先 津軽まちあるき観光推進実行委員会事務局（弘前観光コンベンション協会内、☎35・3131）

弘前 津軽の手しごと「こぎん刺し」体験とレトロ洋館散歩

津軽の民芸「こぎん刺し」の製作体験と、中心地商店街の土手町周辺を巡ります。  
▽とき 通年、午後1時半～4時（毎週日曜日は休み）  
▽集合 まちなか情報センター  
▽定員 各回10人  
▽参加料 2,500円  
▽ガイド 弘前路地裏探偵団チーム アパ・テ・ドラ



弘前 禅林街界隈 寺町さんぽ

曹洞宗の寺院が33も立ち並ぶ“禅林街”を散歩します。  
▽とき 通年、午前10時～正午、午後1時半～3時半  
▽集合 市立観光館  
▽定員 各回10人  
▽参加料 1,000円  
▽ガイド 弘前観光ボランティアガイドの会



黒石 黒石まちなか探訪ツアー〈ちょい食ベグルメ&昼食付き〉

▽とき 毎週土・日曜日、祝日の午前10時半～午後2時半  
▽集合 松の湯交流館  
▽定員 各回20人  
▽参加料 大人3,300円／小人2,500円（昼食付）  
▽ガイド 横町十文字まちそだて会



田舎館 いながだでの田舎あるき！歴史コース スペシャル！

▽とき 毎週日曜日、午前10時～11時半、午後1時半～3時  
▽集合 田舎館村役場門前  
▽定員 各回10人  
▽参加料 1,000円  
▽ガイド 田舎あるき衆（じゃいごあるぎんど）



西目屋 白神の恵みと里山暮らし〈昼食券付き〉

▽とき 11月まで、午前9時半～11時半  
▽集合 ビーチにしめや  
▽定員 各回2～10人  
▽参加料 3,300円（昼食券付き）  
▽ガイド 西目屋村里山ガイド「里山探見」



藤崎 ふじさんぽ

▽とき 7月9日、午前10時～正午  
▽集合 JR 藤崎駅  
▽定員 1～10人  
▽参加料 1,500円  
▽ガイド 藤崎町観光ガイド



大鰐 いいでば大鰐！いで湯の郷の魅力発見まちあるき

▽とき 毎週土曜日、午前9時～11時  
▽集合 鰐 come  
▽定員 各回10人  
▽参加料 2,000円（鰐 come 入浴券付き）  
▽ガイド OH!! 鰐 元気隊



平川 歴史の道 羽州街道と矢立峠コース

▽とき 10月まで、午前10時～11時半  
▽集合 峠下番所後湯ノ沢入口  
▽定員 各回10人  
▽参加料 2,000円  
▽ガイド ひらかわ案内人の会



※コースの一例です。そのほかのコースについてはホームページをご覧ください。



あなたに寄り添う  
その手がある



認知症。

いまや 85 歳以上の 4 人に 1 人がなりうるごく身近な病気です。  
今後、認知症の人はますます増えるといわれており、「認知症になっても  
安心して暮らせるまちづくり」が必要となっています。  
本人や家族、周りの人には何が必要なのか。  
今回の特集では認知症の人を支える人たちにスポットを当てました。

## 認知症を 理解する

### 認知症疾患医療センターの役割

弘前愛成会病院（北園 1 丁目）では県の委託により認知症疾患医療センターを開設し、地域における認知症に関する専門的医療の提供と、医療と介護の連携を強化するための役割を担っています。認知症の治療はもちろん、家族からの相談のほか、他の医療機関、介護施設の紹介や依頼に対応しています。

### 認知症とは

脳の働きの中の認知機能に何らかの障がいが出て、日常生活に支障をきたす病気が認知症と呼ばれるもので、遺伝によるものもありますが、

大きな原因は加齢によるものです。  
また、単なる加齢によるもの忘れとは違って、例えば「朝ごはんは何を食べたか思い出せない」といった体験の一部を忘れるのではなく「朝ごはんを食べたこと自体忘れてしまう」という言動が現われたら、家族や周囲の人がいち早く感じ取り認知症を疑った方がいいでしょう。

認知症の治療はできるだけ早い段階で行うことが効果的です。完治することはできませんが、その人に合った治療をすることで進行を遅らせることができます。

### 介護する側の支援も

治療と併せて家族への支援も重要です。介護者が楽な気持ちでいなければ、優しく接して介護することはできません。例えば、日中はデイサービスを利用し、少しでも介護する側が自分の時間を持てると、心に余裕が生まれ、お互いの関係性が良く

なることもあります。当センターを含め、医療機関などで話を聞いてもらうこともできるので、ぜひ利用してみてください。

### まち全体で見守りを

現在、認知症発症者は 65 歳以上の人の約 15% にも及びます。この数字を見ると決して他人事ではありません。だからといって不安になるのではなく、まずは認知症について学び、理解していくことが重要です。そして、家族だけでなく地域全体で認知症を理解し見守ることで、みんなが安心して暮らせる社会が築けるはずです。



弘前愛成会病院  
田崎 博一 院長

### 家族がつくった 「認知症」早期発見のめやす

出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会 ホームページ

- |  |   |
|--|---|
| <div style="background-color: #0072bc; color: white; padding: 5px; text-align: center;">もの忘れがひどい</div> <div style="margin-top: 10px;"> <input type="checkbox"/> 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる<br/> <input type="checkbox"/> 2. 同じことを何度も言う・問う・する<br/> <input type="checkbox"/> 3. しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている<br/> <input type="checkbox"/> 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う                 </div> | <div style="background-color: #0072bc; color: white; padding: 5px; text-align: center;">人柄が変わる</div> <div style="margin-top: 10px;"> <input type="checkbox"/> 11. ささいなことで怒りっぽくなった<br/> <input type="checkbox"/> 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった<br/> <input type="checkbox"/> 13. 自分の失敗を人のせいにする<br/> <input type="checkbox"/> 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた                 </div> |
| <div style="background-color: #0072bc; color: white; padding: 5px; text-align: center;">判断・理解力が衰える</div> <div style="margin-top: 10px;"> <input type="checkbox"/> 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった<br/> <input type="checkbox"/> 6. 新しいことが覚えられない<br/> <input type="checkbox"/> 7. 話のつじつまが合わない<br/> <input type="checkbox"/> 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった                 </div>                   | <div style="background-color: #0072bc; color: white; padding: 5px; text-align: center;">不安感が強い</div> <div style="margin-top: 10px;"> <input type="checkbox"/> 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする<br/> <input type="checkbox"/> 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる<br/> <input type="checkbox"/> 17. 「頭が変になった」と本人が訴える                 </div>  |
| <div style="background-color: #0072bc; color: white; padding: 5px; text-align: center;">時間・場所が分らない</div> <div style="margin-top: 10px;"> <input type="checkbox"/> 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった<br/> <input type="checkbox"/> 10. 慣れた道でも迷うことがある                 </div>  | <div style="background-color: #0072bc; color: white; padding: 5px; text-align: center;">意欲がなくなる</div> <div style="margin-top: 10px;"> <input type="checkbox"/> 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった<br/> <input type="checkbox"/> 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった<br/> <input type="checkbox"/> 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりがる                 </div>  |

※日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか当てはまることがあれば、かかりつけ医などに相談してみましょう。



# あなたのいいところ いっぱい知ってるよ

## 認知症と診断されてから

「そんな話聞いてないよ」おかし  
いと思ったのは夫がそんなことを  
言い始めたころからでした。お酒を  
飲んでた時の話なので、最初は  
酔っぱらって忘れちゃったのかな？  
と思っていました。でも、次第にそ  
ういった発言が増えるようになり、  
もしかしてと思い、病院へ。診断の  
結果、病名は「若年性アルツハイ

マー」。戸惑いよりも「やっぱりそ  
うだったか」という思いが強かった  
ですね。

それからの行動は早かったです。  
夫が勤めている会社に行って病名を  
伝えました。できるところまで仕事  
は続けたいという本人の希望もあっ  
て、休職期間もありましたが定年ま  
で勤めました。

働いている間もさまざまなことが  
ありました。大切な書類を提出し忘  
れたり、出勤日を間違えてしまった

り…。しかし、そのたびに1つ1つ  
職場の人と話し合って解決していき  
ました。できないから仕事を辞めよ  
うではなく、どのようにサポートし  
たら続けられるかを考えました。そ  
れが本人の自信にもつながり継続で  
きたと思いますし、普通の日常生活  
が一番のリハビリにもなっていたん  
だと思います。

## 1人で抱え込まない

認知症を発症してからは「認知症  
の人と家族の会」に参加し、介護中  
の人や専門職の人、すでに介護を終  
えた人など、さまざまな形で認知症  
に関わる人たちと交流しました。そ  
こでいろんな人と話しているうちに  
「私は1人じゃないんだ！」と勇気  
と希望をもらえたような気がしまし



前田栄治さん・美保子さん夫婦

た。また、すぐに役立つ情報も聞け  
て安心もしました。もし認知症で悩  
んでいることがあれば、そういった  
集まりに参加して悩みを打ち明けて  
みてください。たくさん元気をもら  
えますよ。

8月には、認知症の人やその家族、  
支援者が「たすき」をつないで日本  
を縦断するRUN伴（らんとも）にも  
参加する予定です。まだまだ体力  
はあるので、できることは2人で率  
先してチャレンジしていきたいです  
ね。

## 自分なりの工夫をする

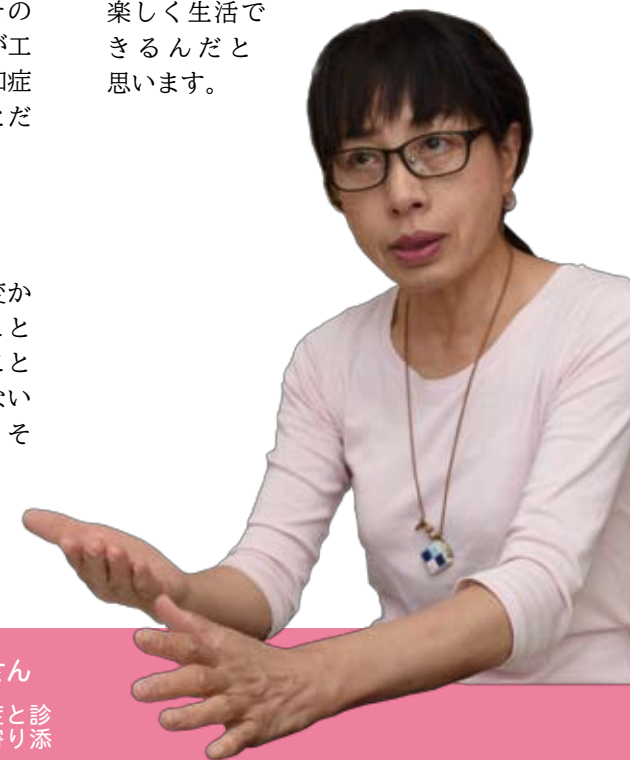
私が心がけているのは「優しく言  
う」「一つだけ言う」「ゆっくり言う」  
「笑顔で言う」ということ。そうやっ  
て意識はしているつもりですが難し

いです。完璧を求めず半分できたら  
成功です。症状も一人一人違うので、  
それに合わせて対応したり、工夫し  
たりすることが必要だと思います。  
「進行していく病気」なので、その  
進行状況に合わせて介護する側が工  
夫をする。このようなことが認知症  
と向き合っていく上で大切なことだ  
と感じています。

## 良いところに目を向ける

認知症の人を介護するのは大変か  
もしれません。「なんでこんなこと  
ができないの」と思ってしまうこと  
もあると思います。でも、できない  
ところに目を向けるのではなく、そ  
の人の良い所やできるところ  
を見てあげる。「優しいなあ」  
とか「力持ちで頼りになるな

あ」とか。夫にはそういういいとこ  
ろがあります。だから、その良さ  
維持してあげることでお  
互いが楽になり、  
楽しく生活で  
きるんだと  
思います。



## 前田 美保子 さん

夫が50歳のときに認知症と診  
断され、約10年間夫に寄り添  
いサポートをしている



認知症サポーター  
三浦 信行 さん

## 地域で支え合うことが重要

昨年4月に認知症サポーター養成講座を受講し、同年8月に徘徊（はいかい）模擬訓練を  
町会で行ったことをきっかけに認知症について深く考えるようになりました。今は周辺地区  
に徘徊している人は見かけませんが、高齢化が進むにつれてそういった状況がいつ訪れるか  
分かりません。寝間着など、外出するときの服装ではない人が歩いているのを見かけたら「こ  
んにちは」「どちらに行かれるんですか？」と目を見て優しく話しかける。こういったちょっ  
とした行動で認知症の人を救えるかもしれません。

「家に閉じこもって何もしない」のではなく、外に出て体を動かし、いろんな人と会話を  
するように心掛けています。自分自信もこれまで以上に健康に気を配り、認知症サポーター  
としても地域を見守っていきたいです。

## 認知症を 知る

誰でも発症し得る「認知症」。自分自身や家族が患ったときに適切な対応ができるよう、  
正しい知識と理解を持つことが重要です。そして、誰かが一人で困っているときはみんなが  
手を差し伸べる。そういった社会を目指して、まずは知ることから始めてみませんか。

## 認知症の人と家族のつどい

- とき 7月23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。
- 問い合わせ先 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〉）

## 認知症サポーター養成講座

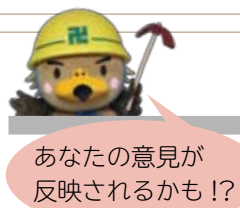
- 認知症サポーターとは何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症  
の人や家族を見守る応援者です。
- 講座内容 認知症の基礎知識、治療や予防について
  - 受講料 無料
- 問い合わせ・申込先 開催予定日の2カ月前までに、介護福  
祉課係（☎40・7072）または近くの地域包括支援センターへ。

## 地域包括支援センター

- 認知症に関することや介護に関することなど、気軽に  
相談ください。
- 第一地域包括支援センター（野田1丁目）
  - 第二地域包括支援センター（藤野2丁目）
  - 第三地域包括支援センター（豊原1丁目）
  - 東部地域包括支援センター（福村字早稲田）
  - 西部地域包括支援センター（賀田2丁目）

- 南部地域包括支援センター（小沢字山崎）
  - 北部地域包括支援センター（高杉字山下）
- 【利用時間など】
- 利用時間 月～土曜日の午前9時～午後6時
  - 休業日 日曜日、祝日、12月29日～1月3日
  - 利用料 無料
  - 問い合わせ先 介護福祉課（☎40・7072）





## 市政懇談会

### 二大など8地区で開催

市政懇談会は、市民の皆さんとの直接対話の中からさまざまな提案を出してもらう場として、弘前市町会連合会と市が協働で、毎年開催しています。

本年度は右表の8地区で開催され、市長をはじめ市の幹部職員が開催地区に出掛け、市政についての意見交換や、その地区で実施される事業の説明、各地区か



ら事前に提出された意見や要望への回答を行います。  
また、今回は、現在策定に取り組んでいる弘前市の新しい総合計画への市民の皆さんのご意見やアイデアも伺います。市政懇談会は誰でも自由に参加できます。  
近くで開催されるときには、まちづくりについて、直接皆さんの声をお聞かせください。

■問い合わせ先 広聴広報課（☎ 35・1194）

実施日	地区名	会場
7月19日（水）	二大	大成小学校（体育館）
7月24日（月）	東	城東団地集会所
7月27日（木）	朝陽	朝陽小学校（体育館）
8月10日（木）	桔梗野	桔梗野会館
8月22日（火）	石川	石川町民会館（大広間）
8月24日（木）	千年	千年交流センター（体育室）
8月28日（月）	三大	三大小学校（クラブハウス）
8月29日（火）	藤代	町田地区ふれあいセンター

※時間は各会場とも午後1時半～3時半（朝陽地区のみ午後3時～5時）。

これからの弘前に  
あなたのアイデアを

## 弘前市の新しい総合計画策定のための意見交換会

市では、20年後の将来都市像「子どもたちの笑顔あふれるまち弘前」を実現するため、弘前市経営計画を作り、各事業に取り組んでいます。現在の経営計画は今年度で終了し、来年度からは、新しい総合計画を策定し、それに基づいて市政を運営します。この次期総合計画に市民の皆さんの意見やアイデアを反映させ、より良い弘前を目指すため、意見交換会を開催します。

▽対象 右表の開催地区の市民

※他地区の開催日程は広報ひろさき次号などで順次お

知らせします。

■問い合わせ先 広聴広報課（☎ 35・1194）／ひろさき未来戦略研究センター（☎ 40・7021）

地区名	と き	と ころ
和徳学区	7月18日（火） 午後6時～7時	野田集会所（野田1丁目）
相馬地区	7月20日（木） 午後6時～7時	中央公民館相馬館（五所字野沢）研修室
下町地区	7月22日（土） 午後6時～7時	勤労青少年ホーム（五十石町）集会所
北地区	7月25日（火） 午後1時半～2時半	宮園第三団地（青山5丁目）集会所

## たか丸くんのごみ減量速報

スーパーなどの事業者が独自で古紙類や白色トレイなどを回収しているんだけど知ってた？お買い物ついでに気軽に持っていきことができてとても便利だよ！各事業所で回収できる品目が異なるから、詳しくは問い合わせしてね！



### 弘前市の燃やせるごみの総排出量

平成29年4月のごみ排出量 5,079t

1人1日当たり  
のごみ排出量

29年度	972g
28年度	998g
差	-26g

（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 環境管理課資源循環係（町田字簡井、☎ 35・1130）

177t減!!  
（昨年同月比）

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」

全国で青少年が加害者・被害者になる犯罪が多発しており、危険ドラッグの乱用やインターネットを利用した非行、児童ポルノ・JKビジネス問題などの犯罪の増加など、子どもを取り巻く状況は厳しさを増し、非行に走るきっかけは、子どものすぐ近くまで及んでいます。

市では「青少年の非行・被害防止全国強調月間」に

合わせ、家庭、学校、地域社会などが一丸となって青少年の健全育成に取り組む運動を実施しています。いじめや不登校、ネットトラブルなどの悩みを抱える青少年や、子どもについて心配事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（☎ 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」に合わせ開設します（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）。	7月24日～28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3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3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3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	児童家庭支援センター 太陽内（豊原1丁目）	☎ 38・3100

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（市役所新館3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）



不明な点について  
はご相談ください

## 国保年金課からのお知らせ

### 国民健康保険料の納入通知書を発送

本年度の国民健康保険料の納入通知書を7月14日に発送する予定です。お手元に届くまでには数日掛かる見込みですので、あらかじめご了承ください。

本年度から保険料の料率改定を実施しています。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、相談に応じていますので、国保年金課においでください。

※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。問い合わせや相談の対応には、時間が掛かることもありますので、ご了承ください。なお、所得内容の確認は市民税課、分割納付などの手続きは収納課（ともに新庁舎2階）で行ってください。

■問い合わせ先 国保年金課国保保険料係（☎40・7045）

### 国民健康保険高齢受給者証の更新

70歳以上75歳未満の国民健康保険加入者に交付している高齢受給者証を7月下旬に発送しますので、届き次第、記載内容などを確認し、これまでと同様に国民健康保険被保険者証と一緒に医療機関へ提示ください。

新しい受給者証の有効期限は平成30年7月31日です。なお、有効期限前に75歳に達する人は、後期高齢者医療制度に移行するため、75歳に達する前日が有効期限になります。

有効期限が過ぎた高齢受給者証は、国保年金課、岩木・相馬総合支所民生課、または各出張所に返還するか、裁断の上、廃棄してください。

■問い合わせ先 国保年金課国保保険料係（☎40・7045）

### 国民年金保険料の免除・猶予

経済的な理由などで保険料の納付が困難な人には、申請によって免除または猶予される制度があります。

#### ○多段階免除・納付猶予申請

平成29年度分（7月～平成30年6月分）の保険料について、全額免除、4分の3免除、半額免除、4分の1免除、納付猶予の申請を受け付けします。

▽申請受付 7月3日から

※申請時点から2年1カ月前までさかのぼって、免除などの申請もできます。

▽申請場所 国保年金課（市役所1階）、岩木・相馬総合支所民生課、各出張所

※市民課駅前分室、城東分室では受け付けできません。

▽申請に必要なもの 年金手帳／失業を理由とする場合は離職票か雇用保険受給資格者証／代理申請する場合は委任者の印鑑（スタンプ印不可）

#### ○継続免除申請

平成28年7月から平成29年6月までの保険料が全額免除、納付猶予に承認された人で、29年7月以降の免除申請を継続して希望した人は、あらためて手続きを行う必要はありません。ただし、住所が異なる配偶者（夫または妻）については、申し出が必要ですので、ご相談ください。

また、失業や天災等を理由として全額免除や納付猶予承認を受けた人、申請後に国民年金第1号被保険者の資格を喪失した人は、再度申請が必要ですので、忘れずに手続きをしてください。

※いずれの申請をする場合も、個人住民税（市民税・県民税）の申告が必要です。

■問い合わせ先 国保年金課国民年金係（☎40・7048）、岩木総合支所民生課（☎82・1628）、相馬総合支所民生課（☎84・2111）／弘前年金事務所（外崎5丁目、☎27・1339）

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

### 【①65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割になったりする場合がありますので、ご注意ください。

### 【②介護保険料の計算方法の変更点】

本年7月から賦課される分より、第1号被保険者の保険料段階の判定に使用している所得金額について、土地等の譲渡所得があった場合、税法上適用される特別控除を行った後の金額に変更されています。この変更により、対象となる人については、介護保険料の段階が低くなり、保険料が軽減されることになります。

### 【③平成29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ください。

### 【④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18日から（土・日曜日、祝日を除く）

▽受付場所 介護福祉課（市役所新館3階）

▽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収入のわかるもの、預貯金通帳／平成28年と29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

### 【⑤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。

### 【⑥介護保険負担割合証の更新】

負担割合証が8月1日から更新されます。要介護・要支援の認定を受けている人や総合事業の対象となっている人に対して、7月下旬に発送する予定ですので、届き次第、利用者負担の割合など記載内容を確認してください。

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。

### 【⑦在宅ねたきり高齢者の寝具丸洗いサービス】

自宅で生活をしているおおむね65歳以上のねたきりの人を対象に、寝具の丸洗いを無料で実施します。  
▽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4日までに、各地域の民生委員または介護福祉課へ

■問い合わせ先 介護福祉課（①～⑤…☎40・7049、⑥…☎40・7071、40・4321、⑦…☎40・7114）





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 28 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、医療機関などでの窓口負担や、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。

### 後期高齢者医療被保険者証の更新

後期高齢者医療被保険者証が 8 月 1 日から更新されます。新しい被保険者証（薄緑色）は、7 月下旬に郵送しますので、お手元に届き次第、記載内容を確認の上、誤りがありましたら申し出ください。有効期限は平成 31 年 7 月 31 日までです（保険料の滞納等により納付相談の必要な人や、所得の更正および世帯構成の変更により負担割合が変更になる人については、有効期限および更新時期が異なる場合があります）。

現在お使いの被保険者証は、平成 29 年 8 月 1 日以降に国保年金課後期高齢者医療係か、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（郵送による返還もできます）。

また、平成 28 年中の所得状況等により、8 月 1 日から医療機関窓口での自己負担割合が変更になる場合があります。

### 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

▽**申請方法** 新たに①または②と判定された人にはお知らせと申請書を送付しますので、手続きをしてください。

※既に交付を受けている人の認定証の有効期限は 7 月 31 日です。平成 28 年中の所得状況などにより引き継ぎ①または②と判定された人には、7 月下旬に新しい認定証を送付しますので、申請手続きは必要ありません。なお、世帯に平成 28 年中の収入申告をしていない人がいる場合は、認定証を交付できませんので、世帯員全員の申告をしてください。

▽**申請に必要なもの** 持参する場合…申請書、印鑑（スタンプ印不可）、マイナンバーが分かるもの（通知カードまたは個人番号カード）、本人確認書類（官公庁発行の顔写真付き身分証明書など）

▽**申請場所** 国保年金課後期高齢者医療係／岩木・相馬総合支所民生課

※郵送の場合は、国保年金課後期高齢者医療係（〒036・8551、上白銀町 1 の 1）へ。

地震から命を守る  
ために

## 木造住宅耐震についてのお知らせ

### 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、木造住宅の耐震化を促進するため、住宅の所有者等が希望する場合に、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 50㎡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** 対象住宅を所有し、かつ、当該住宅に居住する者（親族を含む）

▽**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 200㎡以下の場合）

※ 200㎡を超える場合は 400㎡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費補助金

住宅の耐震化を促進するため、耐震改修工事または

建替え工事に要する経費の一部を補助します。

▽**対象住宅** 市内にあり、「木造住宅耐震診断支援事業」の対象要件①～③および下記の要件④⑤のすべてに該当する住宅

④耐震診断により倒壊する可能性があると診断されたもの（過去に耐震診断を行った住宅を含む）

⑤耐震診断以降、増改築されていないもの

▽**対象者** 次の①および②の要件すべてに該当する者  
①対象住宅を所有し、かつ、当該住宅に居住する者（親族を含む）

②平成 28 ～ 29 年度まで市税等の滞納がない者

▽**対象工事**

①耐震技術者（青森県木造住宅耐震診断員名簿に記載された者）が耐震改修計画を作成し、工事監理を行う工事（住宅全体の上部構造評点が 1.0 以上となる工事）または建替え工事

②市内に本店を有する施工業者が行う工事

※補助金の交付決定前に着手した工事は除きます。ほかにも条件がありますので、申請を希望する人は申請書類を準備する前にお問い合わせください。

▽**補助金額** 補助対象経費に 23.0% を乗じて得た額または 82 万 2,000 円のいずれか少ない額

▽**募集戸数** 2 戸（先着順）

～**共通事項**～

▽**募集期間** 7 月 3 日～ 11 月 30 日

※申請書は市ホームページに掲載しているほか、建築指導課（市役所新館 4 階）で配布。

■**問い合わせ先** 建築指導課（☎ 40・7053）



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】

弘前には春夏秋冬いろいろなおまつりがあるけど、次のうち弘前に存在しないおまつりはどれかな？

①弘前さくらまつり

②弘前ねぶたまつり

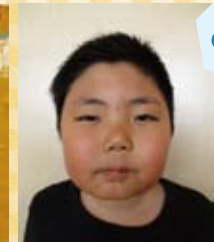
③弘前城菊と紅葉まつり

## 弘前っ子の作品

平成 28 年度弘前地区小・中学校美術展で受賞した作品を広報ひろさきで 8 回に分けて紹介します。子どもたちの夢、楽しい思い出、豊かな心をご覧ください。

■**問い合わせ先** 教育センター（☎ 26・4803）

タイトル  
いっぱい入れるぞ



わたなべ たくと  
渡邊 拓斗さん  
(文京小)

#### コメント

うんどうかいの玉入れて、いっぱい玉を入れたくて、うでをいっぱいのはしました。





# 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。

## 弘前ダンスフェスティバル 2017



5月21日、市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロ口4階）ではハイレベルなダンスバトルが繰り広げられ、キレイのある動きに会場は熱気に包まれました。

## 花でひろさを彩る ハナヒロプロジェクト



5月27日、蓬萊広場に集まった約80人の市民の手で、花を鉢に植えたあと、蓬萊広場周辺に飾りました。花で彩られた町に新たな輝きが生まれました。次回は7月22日に開催します。（詳しくは18ページ）

## 津軽森・つがるもり2017



5月27日・28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5回弘前城リレーマラソン



6月11日に弘前公園を会場に開催され、県内外から220チーム、約2,400人のランナーが参加。チームでたすきをつなぎ、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17日に、岩木川河川敷運動公園（悪戸）で開催。約1万発の花火が音楽に合わせて打ち上げられ、色鮮やかな光の花火が一足早い夏の夜空を彩りました。

## 第6回東アジアカップ女子ソフトボール大会 2017 IN HIROSAKI



6月18日～21日にはるか夢球場（豊田2丁目）でソフトボールの国際大会を開催。訪れた観客は代表選手に拍手や声援を送り、世界レベルのプレーを堪能しました。

# もっと②♥弘前！！

学生企画コーナー

## 春の女子旅 第2弾 ～後編～

前回のあらすじ…

「岩木山周辺を旅しよう！」ということで、神社でお参り、ペンションでおいしいランチをいただき、公園散策で自然を満喫しました。それでは後編レッツゴー♪



PM 2:30

## 山のホテルでひとやすみ



山のホテルの赤石さん

岩木山周辺は約7カ所で源泉がわき出るほど温泉に恵まれた土地です。その中でも、この嶽地区の温泉は唯一硫黄泉が湧き出ています。また、温泉だけではなく、嶽さみや世界一の桜のトンネルなど、四季を通じていいところがたくさんあります。ぜひ、ドライブがてら遊びに来てください！

いちばん人気☆  
「マタギ飯」



山のホテル  
常盤野湯ノ沢  
TEL: 83-2329

～嶽温泉の効能～  
☆真菌症（水虫）  
☆糖尿病  
☆リウマチ性疾患  
☆難治性腫瘍  
恋の病に効くという話も…♡

＼心も体もほかほか／



PM 4:00

## 追の沢マス釣場



釣りだけではなく  
流しそうめんも楽しめます！



釣った魚をその場で「塩焼き」か「唐揚げ」にしてくれます。子どもはもちろん、大人も楽しめること間違いなし！  
平日は静かにのんびりと過ごすことができます☆



追の沢マス釣場  
百沢東岩木山  
TEL: 83-2625

編集  
後記

今回の取材を通して、岩木山周辺の魅力的なスポットをたくさん発見することができました。皆さんも今年の夏は岩木山周辺で思いっきりリフレッシュしませんか？最後に、今回は食べてばかりのツアーになってしまいましたが、次回…ダイエット企画!? 来月号もお楽しみに♡

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学生グループです。Facebook(<http://www.facebook.com/hiro.reporters>)もやってます！興味のある人はどうぞ(^^)





## イベント

### えほんのもり・ブックスタートおはなしかい

◎えほんのりのおはなしかい  
▽とき 7月2日・12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 7月16日・26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

### ロマンピア天文台 【星と森のロマンピア】

★観覧会 セタの星とヘルクレス座M13星団を見よう  
▽とき 7月7日(金)  
午後7時～9時半  
★観覧会 夏の三大星と土星を見よう  
▽とき 7月15日(土)  
午後7時～9時半  
～共通事項～  
▽ところ 星と森のロマンピア天文台(水木在家字桜井)  
▽入館料 高校生以上＝200円／4歳～中学生＝100円／3歳以下、市民は無料。  
▽通常開館時間 午後1時～10時(最終入館は午後9時半)  
※事前の申し込みは不要。  
◎星と森のロマンピア天文台(☎ 84・2233、月曜日は休み(月曜日が祝日の場合は次の平日が休み))

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)

### 鳴海要記念陶房館 ギャラリーの催し

◎「へんてこ写真とオブジェ展」  
▽とき 7月7日～17日の午前9時～午後4時  
▽ところ 鳴海要記念陶房館(賀田字大浦)  
▽内容 写真とオブジェの展示、写真集・ポストカードの販売  
▽観覧料 無料  
◎鳴海要記念陶房館(☎ 82・2902、火曜日は休み)

### 弘前学院大学国語国文学会 夏季大会

▽とき 7月8日(土)  
午後1時～3時  
▽ところ 弘前学院大学(稔町)礼拝堂  
▽内容 発表『古事記』弟橘比売命入水譚再考…入江英弥さん(弘前学院大学大学院文学研究科准教授)／講演「仁徳天皇と石之日売の伝承—琴と静歌—」…講師・畠山篤さん(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。  
◎弘前学院大学文学部事務(成田さん、☎ 34・5211)

### 津軽デジタル風土記 構築記念講演会

教育委員会が国文学研究資料館、弘前大学などと覚書を交わし、弘前図書館などに所蔵する古文書類のデジタル化を進める「津軽デジタル風土記」を構築することを記念して開催します。  
▽とき 7月15日(土)  
午後1時～3時50分  
▽ところ 弘前大学50周年記念会

館(文京町)みちのくホール  
※弘前大学構内の駐車場を利用できますが、できるだけ公共交通機関をご利用ください。  
▽内容 第1部「津軽デジタル風土記の構築」プロジェクト覚書の締結式／第2部＝講演「文献観光資源学 津軽の魅力と文化を世界に発信!～古典籍・歴史資料のデジタル公開に向けて～」…講師・長谷川成一さん(弘前大学名誉教授)、ロバートキャンベルさん(国文学研究資料館館長)  
▽定員 250人  
▽入場料 無料  
◎弘前大学教育学部(総務グループ内「津軽デジタル風土記」講演会係、☎ 39・3325、📠 32・1478)



△ロバート キャンベル

### こどもの森7月の催し

◎月例登山「夏山登山 ライオン岩ルート」  
▽とき 7月16日(日)、午前9時半～午後2時半(雨天決行)  
▽参加料 無料  
▽持ち物 飲み物、昼食、タオル、替えの下着・靴下、雨具  
※事前の申し込みが必要。  
◎カブト・クワガタ展  
▽とき 7月23日～8月6日、午前8時半～午後4時半  
▽観覧料 無料  
～共通事項～  
▽ところ こどもの森ビジターセンター(坂元字山元、久渡寺境内)  
◎こどもの森ビジターセンター(☎ 88・3923)／みどりの協会(☎ 33・8733)

### 郷土文学館スポット企画展 北の文脈文学講座

【スポット企画展「石坂洋次郎 - エッセイに見る素顔」】  
石坂洋次郎の15冊のエッセイ集や写真を中心に展示します。  
▽開催期間 7月1日～8月31日  
▽観覧時間 午前9時～午後5時

※入館は午後4時半まで。  
【北の文脈文学講座】  
▽とき 7月15日(土)、午後2時～3時  
▽テーマ 「石坂洋次郎ゆかりの地について」  
▽講師 齋藤三千政さん(郷土文学研究家)  
▽受講料 無料(観覧料は必要)  
※事前の申し込みは不要。  
～共通事項～  
▽ところ 郷土文学館(下白銀町)  
▽観覧料 高校生以上＝100円／小・中学生＝50円  
※65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、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。  
※あおり県民カレッジ単位認定講座です。  
◎郷土文学館(☎ 37・5505)

### TOYOTA GAZOO Racing PARK in 弘前

▽とき 7月16日(日)  
午前10時～午後4時  
▽ところ 岩木山百沢スキー場(百沢字東岩木山)  
▽内容 ラリーチャレンジ2017のスペシャルステージの観戦、カート試乗体験、子ども向けのコーナーなど  
▽参加料 無料  
※体験の申し込みは当日先着順。会場に駐車場を用意していますが、満車時は臨時駐車場をご利用ください(無料シャトルバス運行あり)。  
▽その他 当日撮影した写真などを各メディアで使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。  
◎文化スポーツ振興課(☎ 40・7115、📠 http://toyotagazooracing.com/jp/tgtp/)

### 弘前城植物園の催し

◎散策ガイド  
みどりの協会の樹木医や緑の相談員が、見ごろの花や樹木を説明しながら、楽しく園内をガイドします。

▽とき 7月17日(月・祝)  
午前10時～11時  
▽集合 弘前城植物園南案内所  
▽参加料 無料(入園料は必要)  
※事前の申し込みは不要。  
◎市みどりの協会(☎ 33・8733)

### 弘前病院附属看護学校祭

▽とき 7月21日・22日の午前11時～午後3時  
▽ところ 弘前病院附属看護学校(富野町)  
▽テーマ 「みてみよう 看護の世界 深めよう みんなの絆」  
▽内容 模擬店、ステージ発表、学校説明会、公開講座「体の音を聴いてみよう」、看護技術体験など  
◎弘前病院附属看護学校(☎ 32・7771、📠 http://www.aoi-mori.net/~kangaku/)

### 外国人留学生から直接聞ける 「世界のおはなし」

アメリカ、中国、ニュージーランド、ハンガリー、韓国、フランス、ベトナム出身の留学生が、日本語で母国や日本の印象を紹介します。  
▽とき 7月22日(土)  
午後1時半～4時  
▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階中会議室  
▽対象 各国の留学生と話してみたい人、世界の国々に興味のある人＝50人(先着順)  
▽参加料 無料  
◎7月19日までに、中央公民館(☎ 33・6561、📠 33・4490、📧 chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)へ。

### 岩木図書館の催し

◎メエメエさんおはなし会  
▽とき 7月の毎週土曜日、午前10時半～11時  
▽ところ 岩木図書館(賀田1丁目)児童室  
▽内容 絵本の読み聞かせ  
※事前の申し込みは不要。  
◎ガリレオ望遠鏡をつくろう!

▽とき 7月22日(土)、午後1時～2時半  
▽ところ 中央公民館岩木館(賀田1丁目)視聴覚室  
▽内容 藤田栄一さん(ロマンピア天文台台長)による宇宙のおはなし、ガリレオ望遠鏡の工作  
▽対象 小学校3年生以上＝15人(先着順)  
▽参加料 150円  
◎7月4日から、岩木図書館(☎ 82・1651)へ。

### プラネタリウム 【弘前文化センター】

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

□…一般投影を午後1時半～、午後3時～の2回投影  
■…一般投影を午前10時半～、午後1時半～、午後3時～の3回投影  
■…わくわく☆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 夏の星空探検ツアー  
▽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 夏の天の川～電車にのって～  
▽観覧料 無料  
◎中央公民館(☎ 33・6561、火曜日は休み)



一日体験ボランティア
ボランティア活動始めるきっかけとして体験をしてみませんか。 ▽とき 7月22日(土) 午前9時半～正午 ▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)3階工作実習室 ▽内容 「子どもふるさとクラブ」が行うねぶた作りの手伝い ▽対象 市民＝10人(先着順) ▽参加料 無料 ※動きやすく、汚れても良い服装でおいでを。弘前文化センターの駐車場は1時間を超えると有料。 📍7月18日までに、ボランティア支援センター(元寺町、市民参画センター内、☎38・5595)へ。
藤田記念庭園夜間開園
▽とき 7月22日(土) 午後5時～9時 ▽ところ 藤田記念庭園(上白銀町)洋館(藤田謙一資料室)、高台部、低地部 ▽内容 ミニコンサート(午後7時～8時) ▽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。 📍藤田記念庭園(☎37・5525)
相馬で夏の紙漉き体験
▽とき 7月22日・23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)



弥生いこいの広場の催し

【動物観察と自然体験キャンプ会】  
▽日程 7月26日…午後0時半＝追手門広場集合、午後1時＝出発、弥生いこいの広場で1泊／27日…正午＝追手門広場解散  
▽ところ 弥生いこいの広場(百沢字東岩木山)  
▽内容 動物観察、工作、キャンプ体験など  
▽対象 小学校3年生～6年生＝30人  
▽参加料 1,500円(当日徴収)  
📍7月21日までに、弥生いこいの広場(☎96・2117)へ。

【ボランティア募集】

普段見慣れている弘前の街並みも、「花」で彩ることで新たな輝きが生まれるかもしれません。園芸に関する知識や経験がなくても大丈夫です。皆さんの手でまちに「はな」を咲かせてみませんか。  
▽とき 7月22日(土)、①1回目＝午前9時～10時半／②2回目＝午前11時～午後0時半  
※終了時間は前後する場合があります。  
▽集合 土手町コミュニティパーク多目的ホールB  
▽内容 バスケットに季節の花を植栽し、中央弘前駅～土淵川沿い～蓬

図書館のお仕事やってみ隊小・中学生募集

▽とき ①7月28日、8月4日／②7月29日、8月5日  
※時間はいずれも午前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)、本のコーティング作業など  
▽対象 市内の小学校4年生～中学生＝各10人(先着順)  
※①、②どちらかの2日間の参加が条件。  
▽参加料 無料  
▽持ち物 自分の本2冊(コーテ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。  
📍7月10日から、弘前図書館(☎32・3794)へ。

劇団四季ファミリーミュージカル「ガンバの大冒険」

仲間の危機を救おうと立ち上がったネズミのガンバが繰り広げる物語です。  
▽とき 9月10日(日)、午後4時開演(午後3時半開場)  
▽ところ 市民会館(下白銀町)大ホール  
▽入場料 一般…S席＝5,000円、A席＝3,000円／3歳以上小学生以下…S席＝3,000円、A席＝2,000円

菜橋等に飾ります

▽対象 ①1回目…小学生以下の子どもとその家族＝40人／②2回目…中学生以上＝40人(先着順)  
▽持ち物 タオル、園芸用手袋または軍手、帽子、はさみ、飲み物  
※汚れてもよい服装でおいでを。  
▽申し込み方法 7月18日までに、電話かファクスまたはEメール(参加者全員の氏名・年齢、代表者の住所、電話番号を記入)で申し込みを。  
📍ひろさき未来戦略研究センター(☎40・7021、📠35・7956、📧hif@city.hirosaki.lg.jp)

▽チケット販売所 市民会館、弘前文化センター、FMアップルウェーブ、さくら野百貨店弘前店、弘前中三、ELMショッピングセンター、ローソンチケット(Lコード＝22684)  
📍市民会館(☎32・3374、第3月曜日を除く午前9時～午後5時)



ベテランズセミナー

▽とき 7月13日(木) 午前10時～11時半  
▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階中会議室  
▽内容 「今の時代これは知っておきたい～スマホ・ケータイ安全教室～」  
▽講師 NTTドコモ職員  
▽対象 おおむね60歳以上の市民＝30人程度(先着順)  
▽受講料 無料  
▽申し込み方法 7月10日までに、電話かファクスまたはEメール(住所・氏名・電話番号を記入)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)

女性理論講座「BOSS塾」

～男性上司のための女性活躍マネジメント入門～  
▽とき 7月14日(金) 午後6時半～8時  
▽ところ 市民会館(下白銀町)2階中会議室  
▽講師 内山瑞穂さん(J-Kenshu代表)  
▽対象 女性の部下を持つ男性管理職・リーダーで、市民または市内に通勤・通学している人＝30人(先着順)  
※女性管理職・リーダーの参加も可。  
▽参加料 無料  
※事前の申し込みは不要。  
▽その他 無料の託児がありますので、利用する人は7月7日までに予約を。  
📍市民参画センター(☎31・2500)

「女(ひと)と男(ひと)をつなぐ～社会を変えるエンパワーメント塾」

女性と男性が生きやすい社会の形成について学びます。  
▽とき 7月8日(土) 午後1時～3時  
▽ところ 市民参画センター(元寺町)  
▽テーマ 「相続・お墓の問題」  
▽受講料 無料  
※事前の申し込みが必要。全5回開講予定。詳しくはホームページ(<http://www.g-ken.net/index.html>)をご覧ください。  
📍青森県男女共同参画研究所(田中さん、☎携帯090・2606・7018、📠33・3476)

弘前医療福祉大学公開講座

▽とき 7月15日(土)、午後1時半～3時半(受け付けは午後1時～)  
▽ところ 弘前医療福祉大学棟I(小比内3丁目)  
▽内容 「始めよう、食生活改善! -ひと目でわかる栄養バランス-」  
▽講師 佐藤厚子さん(看護学科教授)  
▽受講料 無料  
※全6回開講予定(11月まで)。  
📍電話かファクスで、弘前医療福祉大学公開講座委員(成田さん、☎27・1001、📠27・1023)へ。

2017 カヌーツーリング&ノルディックウオーキング in 津軽富士見湖

▽とき 7月17日(月・祝)、午前10時～午後2時(予定)  
▽ところ 津軽富士見湖(鶴田町廻堰大沢)およびその周辺  
▽集合場所 福祉健康保養センターつがる富士見荘(鶴田町廻堰字大沢)ロビー  
▽定員 ①カヌーの部＝初心者6人、経験者5人程度／②ノルディックウオーキングの部＝20人  
※いずれも先着順。申し込みは①②どちらかに限る。

▽参加料 ①＝中・高校生・大人＝1人3,000円、幼児・小学生＝1人2,500円、親子での申し込みの場合は2人で5,000円(カヌー舟艇、救命胴衣レンタル料、昼食代、温泉チケット代を含む)／②＝2,500円(昼食代、温泉チケット代を含む)  
※事前の申し込みが必要。  
▽持ち物 ①＝着替え、雨がっぱ、水に濡れてもいい靴(サンダル不可)、帽子、サングラス、入浴セット／②＝着替え、雨がっぱ、帽子、手袋、入浴セット、ポール  
📍弘前B&G海洋センター(☎33・4545、火曜日は休み)

緑の相談所

7月の催し

【展示会】  
●ベゴニア展 12日～17日  
【講習会など】  
●マツの手入れ実習 1日、午後1時半～3時半  
●アジサイの栽培とせん定 15日、午後1時半～3時半  
●バラの夏季せん定と管理 22日、午後1時半～3時半  
●訪問相談 8日・22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  
📍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1日・15日の午前11時～11時半、7月8日・22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」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)





伝統文化子ども着つけ教室
▽とき 7月～12月（全11回）の午後1時半～3時 ▽ところ 宮川交流センター（堅田2丁目）ほか ▽内容 浴衣の着付け・帯結び、日本の行事、日常のマナー、風呂敷の使い方、花嫁体験など ▽対象 小・中学生＝20人（先着順） ▽参加料 1,000円（全11回分） ▽持ち物 浴衣・半幅帯・小物一式（貸し出し有り）、足袋、風呂敷（68cm）、履き物 ▽申し込み方法 Eメール（住所・氏名〈ふりがな〉・年齢・学校名・学年・保護者氏名・電話番号・Eメールアドレスを記入）で申し込みを。 📍青森わごころの会事務局（☎携帯090・2988・0041、📧aomori_wagokoro@yahoo.co.jp）
市民ボランティアによるパソコン講座
【メール講座】 ▽とき 7月21日・28日の午前10時～午後3時 ※2日で1セットの講座です。 ▽ところ 総合学習センター（末広4丁目） ▽内容 メールの利用方法など ▽対象 キーボード・マウスの操作ができる市民＝30人 ▽参加料 無料 ▽持ち物 筆記用具、昼食 📍7月9日から、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）へ。
りんごの葉の草木染めとこぎん刺し体験教室
草木染をした糸を使ってこぎん刺しのコースターを作ります。 ▽とき 草木染め＝7月22日、午前9時半～11時半／こぎん刺し＝7月29日、午前9時半～正午 ▽ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟（町田字筒井） ▽講師 草木染め＝佐藤芳子さん（りんご工房）／こぎん刺し＝須藤郁子さん（弘前こぎん研究所）

▽対象 両日参加できる小学校5年生以上＝15人（小学生は保護者同伴） ※初参加の人を優先します。 ▽参加料 無料 ▽持ち物 ゴム手袋、エプロン 📍7月9日から、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）へ。
東北女子大学公開講座
▽日程と内容 ①7月22日、午前10時半～午後1時半＝「おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～」／②7月29日、午前10時半～正午＝「本と心を読む楽しさ～星の王子さま27の秘密～」 ▽ところ 東北女子大学（清原1丁目） ▽対象 ①食育に関心のある親子・一般＝40人／②中学生以上 ▽受講料 ①＝1組500円／②＝無料 ※①は事前の申し込みが必要。応募多数の場合は抽選で決定。 📍東北女子大学公開講座係（☎33・2289、🏠http://www.tojo.ac.jp/） ※①の講座については、弘前丸魚ホームページ（http://www.hmaruuo.co.jp/senshuraku/ryouri.html）をご覧ください。
おやこ仕舞教室
世界文化遺産である能の仕舞と謡曲の基本を学び、最後に成果を発表します。 ▽とき 教室＝7月22日・23日、9月16日・17日・30日、10月1日・21日／発表会＝10月22日※土曜日は午後2時～3時、日曜日は午前10時～11時。 ▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）第1練習室ほか ▽講師 上野朝義さん（シテ方観世流職分）、上野朝彦さんほか ▽対象 小・中学生と保護者（子どもだけの参加も可）＝20人（先着順） ▽受講料 無料（ただし、発表会の衣装代として別途1,500円が必要）

▽申し込み方法 往復はがき（住所・氏名・学校名・学年・電話番号・保護者同伴の有無を記入）で、7月15日（必着）までに、弘前おやこ仕舞教室（〒036・8342、笹森町35、篠崎さん方）へ。 📍弘前能楽普及座（篠崎さん、☎37・5184）
ワーク・ライフ・バランスセミナー
企業などの経営者・人事担当者のワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）に対する理解と行動の促進を図ります。 ▽日程と内容 7月24日＝大和ハウス工業株式会社の働き方改革の取り組み（大和ハウス工業）／9月20日＝所定時間外労働の縮減と年次有給休暇に取得促進に向けて（青森労働局）／10月4日＝ワーク・ライフ・バランスの実現とダイバーシティ（多様性）の推進（みちのく銀行） ※時間はいずれも午後2時～3時半。 ～共通事項～ ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2 ▽参加料 無料 ▽申し込み方法 各開催日の1週間前までに、電話かファクスで、子育て支援課へ。 ※チラシ兼申込書は同課に備え付けているほか、市ホームページからもダウンロードできます。 📍子育て支援課（☎40・7038、📠39・7003）
お天気実験教室～雲について学ぼう～
▽とき 7月29日（土）午前10時～11時半 ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室1 ▽内容 ペットボトルで雲を作る実験、雲の分類やでき方についての授業 ▽対象 小学生＝20人（先着順、保護者同伴可） ▽参加料 無料 ▽申し込み方法 7月22日までに、ファクスかEメールで申し込

みを。 📍青森県気象予報士会（☎兼📠32・6571、📧aomori.yohou@gmail.com）
夏休み親子食育教室
▽とき 7月30日（日）午前10時半～午後2時半 ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール ▽内容 親子クッキング＝さばのトマト煮チーズのせ、ひじきたっぷりサラダ、こかぶの味噌汁、フルーツヨーグルトの調理／食育体験＝おはしの達人豆つかみゲーム、スポーツドリンクを作ってみよう ▽対象 市内の小学生とその保護者＝15組（先着順） ▽参加料 無料 ▽持ち物 エプロン、三角きん、はし ▽申し込み方法 7月6日～21日に、電話で申し込みを。 📍健康づくり推進課（☎37・3750）
弘前大学公開講座「夏休みの数学2017」
▽日程と内容 8月5日＝「ユニット折り紙とグラフ理論」／8月6日＝「行列と線形作用素を訪ねる」 ※時間はともに午前10時半～午後3時。 ▽ところ 弘前大学理工学部（文京町） ▽対象 中学・高校の数学担当教員、数学に興味のある市民・高校生

▽定員 各40人 ▽受講料 無料 ▽申し込み方法 7月3日～21日に、申込書に必要事項を記入の上、郵送かファクスで申し込みを。 ※申込書は、弘前大学理工学部数物科学科ホームページ（http://www.st.hirosaki-u.ac.jp/~mathsci/）からダウンロードできます。 📍弘前大学大学院理工学研究科総務グループ総務担当（〒036・8561、文京町3、☎39・3510、📠39・3513） ※「あおり県民カレッジ」の単位認定講座です。
印鑑登録証を ご確認ください
～材質不良により破損した印鑑登録証を無料で交換します～ 平成13年から14年にかけて交付した登録番号の先頭が「16」と「17」から始まる印鑑登録証（プラスチック製のカード）が、劣化・破損する現象が確認されています。対象のカードを無料で新しいものと交換しますので、印鑑登録証明書を申請する際や市役所に立ち寄った際に、以下の書類をご持参の上、手続きしてください（交換期限はありません）。 ▽手続き場所 市民課、ヒロロ（駅前町）3階総合行政窓口、岩木・相馬総合支所、各出張所

▽必要書類 破損した印鑑登録証（カード）、登録印（実印） 📍市民課（☎35・1113）
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24日～27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24日・25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を含む）／②申請時に失業中でハローワークに登録し、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4日～11日（土・日曜日を除く） ※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。 📍商工政策課（茂森町、旧上下水道部庁舎2階、☎35・1135）

弘前のまちに響け♪タメノブーンV！

📍広聴広報課デザインウィーク担当（☎40・0494）

弘前デザインウィークでは、城ロボプロジェクト「超城合体タメノブーンV」のテーマソングでまちを盛り上げる取り組みを行っています。

🎵 **プラスバンド 大作戦！！**

テーマソングを吹奏楽用に編曲し、市内の吹奏楽団体に演奏してもらう「プラスバンド大作戦」を展開中！6月17日の「聖愛高校吹奏楽部第43回定期演奏会」で、初演を飾りました。

📅 定期演奏会

🎵 **野球部の応援歌にも！**

弘前学院聖愛高等学校野球部ではテーマソングを応援歌にアレンジして、試合で歌うことに！6月の春季東北大会で初めてお披露目されました。覇気あふれるタメノブーン応援歌が、はるか夢球場にこだまする日も、もうすぐかもしれません！

📅 特別講座で応援特訓！



ガスを安全に		建築物の用途に制限がありますが、一戸建ての住宅が建築可能となる緩和区域もあることから、開発行為を行う際は、資料（公図、土地・建物の登記簿謄本など）を持参の上、事前にご相談ください。 📍建築指導課（☎ 40・7053）
ガスを安全に使用するため、取り扱う際は以下のことに気を付けましょう。 ○点火・消火は目で確認する／ゴムホースは必ず赤い線まで差し込み、ホースバンドでしっかり止める／未使用のガス栓にはゴムキャップを取り付ける／給排気の点検を行い、ガス器具の使用時は換気に十分気を付ける／ガス漏れ警報器などの安全対策の装置を取り付ける／器具の故障の場合は専門家に依頼する／不完全燃焼防止装置付・立ち消え安全装置付の器具を使用する 📍ガスに関すること…ガス供給事業所／火災予防に関すること…最寄りの消防署・分署		人も参加可。雇用保険受給者は求職活動実績の対象になるため、雇用保険受給資格者証の持参を。 ※参加企業については、青森労働局または市ホームページをご覧ください。 📍I・M・S（弘前就労支援センター内、☎ 55・5608）
自衛隊就職説明会		「れんがそうこ部」部員募集！～説明会を実施します～
▽とき 7月9日（日） 午前9時～正午 ▽ところ 総合学習センター（末広町4丁目） ▽対象 18歳以上27歳未満の人とその保護者など（保護者のみの参加も可） 📍自衛隊弘前地域事務所（☎ 27・3871）		文化交流拠点として2020年に生まれ変わる吉野町煉瓦倉庫についてみんなで調べ、知り、表現する活動を行う部活を立ち上げます。皆さんの入部をお待ちしています。 ▽とき 7月15日（土） 午後2時～3時半 ▽ところ 弘前市民会館（下白銀町）中会議室 ▽内容 煉瓦倉庫の紹介、部活の活動内容について ▽対象 高校生以上 ▽参加料 無料 ▽申し込み方法 7月12日までに、電話かEメール（氏名・電話番号を記入）で申し込みを。 📍harappa（☎ 31・0195、📧 post@harappa-h.org）
求人説明会・ミニ面接会		「弘高ねぶた」運行と譲渡
市街化調整区域での開発行為について		【運行について】 18台のねぶたを運行します。 ▽とき 7月19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15日の午後4時 ▽その他 7月17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。 📍弘前高等学校生徒指導部（☎ 32・0251）
市街化調整区域では、市街化を抑制する区域であるため、建物を建築するために造成したり、土地の地目の変更などの開発行為を行うときは許可を受ける必要があります。無許可で開発行為をしたり、建物の使い方や居住者を変更した時は、是正指導の対象となる場合があるほか、悪質なときは罰則の規定が適用される場合があります。 市街化調整区域は、立地可能な建		市内企業の人事担当者が、仕事内容などをお伝えします。求職中であれば、どなたでも参加でき、面接も可能です。今月は「医療・介護・福祉」関連の企業が参加します。 ▽とき 7月14・27日の午後1時半～4時半（受け付けは午後1時～） ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2 ▽定員 20人程度 ▽参加企業数 3～5社（予定） ▽その他 ハローワークに未登録の

通学している人 ▽登録方法 申込書に必要事項を記入の上、郵送、ファクスまたはEメールで津軽広域連合「地域資源特派員」係へ。 ※申込書はホームページからダウンロードできます。レポート方法など、詳しくは問い合わせを。 📍津 軽 広 域 連 合（〒036・8003、駅前町9の20、駅前町〈ヒロロ3階〉、☎ 31・1201、📠 33・2201、📧 rengou@tsugarukoiki.jp、🌐 http://tsugarukoiki.jp/）	▽持ち物 内ばき ※園地（畑）を見学するため、汚れてもよい履物でおいでを。 ▽申し込み方法 7月3日～14日（必着）に、申込書（ホームページからダウンロードできます）に必要事項を記入の上、郵送かファクスまたはEメールで申し込みを。 📍県立障害者職業訓練校作業実務科（三上さん、〒036・8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎ 36・6882、📠 36・7255、📧 shokunko@pref.aomori.lg.jp）
作業実務科オープンスクール（見学会）	
▽とき 7月21日（金）、午前10時～正午（受け付けは午前9時40分～） ▽ところ 県立障害者職業訓練校作業実務科実習棟（緑ヶ丘1丁目） ▽内容 ①介護実習・清掃実習の訓練見学／②訓練内容・就職状況などの説明 ▽対象 知的障害のある人とその家族、支援機関などの人	
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23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・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（☎ 36・0677）	

市立博物館 特別企画展2

## 画家 安野光雅展 「ふしぎなえ」から「旅の絵本」

代表作である「ふしぎなえ」や「旅の絵本」シリーズをはじめ、「昔咄（ばなし）きりがみ桃太郎」など数ある作品の中から130点を展示します。

▽開催期間 7月23日～9月3日

▽観覧時間 午前9時半～午後4時半

▽観覧料 一般800（600）円、高校・大学生400（300）円、小・中学生200（100）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。

【開会式】

▽とき 7月23日（日）、午前9時半～

※開会式終了後、内覧会を実施します（講師…廣石修さん〈津和野町立安野光雅美術館学芸専門員〉）

【ギャラリートーク】

▽とき 期間中の毎週日曜日、午後2時～



▽講師 当館学芸員

▽聴講料 無料

※事前の申し込みは不要。

【親子鑑賞会】

市内の小・中学校に通う児童・生徒と、一緒に来館した保護者も無料。

▽とき 期間中の毎週土曜日、9時半～正午

【親子鑑賞会作品解説】

▽とき 期間中の毎週土曜日、午前11時～

▽内容 親子鑑賞会に来館した親子を対象に、子ども向けの作品解説をします。

▽講師 当館学芸員

▽聴講料 無料（観覧料は必要です）

※事前の申し込みは不要。

～共通事項～

▽ところ 市立博物館（下白銀町）

📍市立博物館（☎ 35・0700）

## NHK交響楽団弘前公演に

## 子どもたちをご招待！

NHK交響楽団に在籍するチェロ奏者の三戸正秀さん（弘前市出身）のご厚意で、8月26日に市民会館で開催するNHK交響楽団弘前公演に市内の子どもたちを招待します。

三戸さんは当市でドリームコンサート（プロの演奏家による演奏会）やドリームゼミナール（プロの弦楽器奏者による直接指導）を毎年開催するなど、一流の演奏に触れる機会を提供しています。

ぜひ、迫力のあるオーケストラの演奏を体感してみませんか？

▽対象 市内に在住もしくは市内の学校に在籍する中学・高校生＝40人

▽申し込み方法 7月21日（当日消印有効）までに、はがき（郵便番号、住所、名前〈ふりがな〉、学校名、学年を記入）で、文化スポーツ振興課（〒036・8551、上白銀町1の1、へ。

※応募は1人1通。応募多数の場合



◀三戸正秀さん

は抽選で決定。当選者には入場引換券を送付します。すでに公演の入場券を購入した人が当選した場合でも、入場券の交換や払い戻しはできません。

📍文化スポーツ振興課（☎ 40・7015）



弾道ミサイル発射時の行動について	▽ <b>応募期限</b> 12月20日（郵送の場合、当日消印有効） ▽ <b>発表</b> 平成30年1月中旬に、受賞者に通知するとともに瑞楽園ホームページ（http://zuirakuen.com/）で発表します。 ▽ <b>応募方法</b> 園内に設置してある申込書（写真のタイトル、撮影日、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業を記入）で、瑞楽園（宮館字宮館沢）へ持参か、三浦造園（〒036・8303、前坂字船山47の2）へ郵送を。 ※写真サイズや応募点数は制限なし。 ▽ <b>その他</b> 入賞作品はホームページや広報資料などに掲載します。作品の著作権は、三浦造園に帰属します。 <b>🏠三浦造園（☎95・2246）</b>	▽ <b>発表</b> 審査の上、1点を決定し、応募者に通知するとともに、市ホームページで公表します。 ※決定者に記念品を贈呈します。 ▽ <b>応募方法</b> 応募用紙に必要事項を記入の上、郵送、ファクス、Eメールまたは持参で文化財課へ。 ※応募用紙は市役所総合案内、相馬総合支所民生課、市立博物館、文化財課に備え付けているほか、市ホームページからダウンロードできます。 <b>🏠文化財課（〒036・1393、賀田1丁目1の1、☎82・1642、📠82・2313、📧bunkazai@city.hirosaki.lg.jp）</b>
「津軽歴史文化資料展示施設」の名称を募集	平成30年4月に岩木地区高岡に開館予定の資料展示施設の名称を募集します。 弘前藩4代藩主津軽信政公をまつ高照神社の宝物をはじめ、貴重な武具刀剣類や歴史資料を展示公開する施設です。 ▽ <b>募集条件</b> 施設の目的、特徴を表している／簡潔で覚えやすく、親しみがある／他の名称や商標などに類似しない／自作の未発表作品 ▽ <b>応募資格</b> 小学生以上 ▽ <b>募集期間</b> 7月31日まで	伝統的工芸品「津軽塗」の担い手となる後継者の育成のため、研修生を募集します。 ▽ <b>研修期間</b> 9月1日からの毎週月・水・金曜日、午前9時から正午 ※平成33年3月までの研修を予定。 ▽ <b>ところ</b> 弘前職業能力開発校第二校舎（田町5丁目）2階 ▽ <b>内容</b> 津軽塗に関する講義と技術研修 ▽ <b>対象</b> 市内に住所を有する40歳未満の人＝3人程度 ▽ <b>受講料</b> 月額5,000円（別途道具代の一部自己負担あり） ▽ <b>応募方法</b> 履歴書および応募理由
瑞楽園フォトコンテスト	▽ <b>条件</b> 写真の中に瑞楽園が入っていること ▽ <b>応募資格</b> 不問（プロは審査対象外） ▽ <b>賞</b> グランプリ賞（1万円の商品券）＝1作品、準グランプリ賞（5,000円の商品券）＝2作品 ▽ <b>撮影期限</b> 11月30日の午後4時	

各種無料相談				
名 称	とき	ところ	内 容	問い合わせ・申込先
行政書士弘前コスモス会無料相談会	7月11日（火）、午後1時半～3時半	ヒロコ（駅前町）3階多世代交流室2	相続・遺言を中心とした相談会（事前の予約は不要）	ふたば行政書士事務所（☎88・8781）
夜間・休日納税相談	夜間＝7月14日、18日～21日の午後5時～7時半／休日＝7月23日の午前9時～午後4時	収納課（市役所新庁舎2階）	日中や平日に納税相談ができない人のための夜間・休日納税相談	収納課（☎40・7032、40・7033）
のびのび子ども相談	7月25日（火）、午前9時半～午後3時（受付は午後2時まで。事前の予約が必要）	弘前市保健センター（野田2丁目）	発達相談（ことばが遲い、落ち着きがないなど）。対象は市民で1歳以上の幼児とその家族。母子健康手帳の持参を。 ※7月3日～24日に申し込みを。	弘前市保健センター（☎37・3750）
こころの健康相談	7月18日（火）、午前9時～11時（予約制）		本人や家族のこころの悩み、家族を自死で亡くした人の悩みについて	
健康相談・禁煙相談	7月7・19・30日の午前9時～11時（2日前までに要予約）	ヒロコ（駅前町）3階健康エリア	生活習慣病の予防、健診結果、禁煙など、健康や栄養について	
多重債務・消費生活法律相談会	7月29日（土）、午後1時半～3時半（電話予約〈受け付けは7月5日の午前8時半～〉が必要）	ヒロコ（駅前町）3階市民生活センター	弁護士による、多重債務者の生活再建に向けた相談および消費生活に関する法律相談（対象…市民＝4人〈先着順〉）	市民生活センター（☎34・3179）
多重債務相談窓口	平日の午前8時半～正午、午後1時から4時半（年末年始は除く）	相談専用電話☎青森017・774・6488／青森財務事務所（青森市新町、青森合同庁舎3階）	借金など多重債務者の相談	青森財務事務所理財課（☎青森017・722・1463）

書に記入の上、7月31日までに提出してください。  
※応募理由書は、青森県漆器協同組合連合会（神田2丁目）および商工政策課に備え付けてあるほか、市のホームページからもダウンロードできます。  
▽**選考方法** 書類選考、面接  
**🏠青森県漆器協同組合連合会（〒036・8061、神田2丁目4の9、☎兼📠35・3629）**

U・Iターン大相談会 in 東京

～**東北6県合同移住フェア開催**～  
弘前市の相談ブースも出展します。首都圏に弘前へ移住を検討している知り合いがいる人は、周知のご協力をお願いします。  
▽**とき** 7月23日（日）  
午前11時～午後5時  
▽**ところ** 東京交通会館（東京都千代田区有楽町2丁目）12階ダイヤモンド  
**🏠ひろさき移住サポートセンター東京事務所（☎東京03・6256・0801）**

首都圏からの移住をサポート

～**東京岩木会（総会・懇親会）出席者募集！**～  
ひろさき移住サポートセンター東京事務所では、首都圏で開催される以下のふるさと会に参加し、弘前への移住などの取り組みを紹介します。首都圏に岩木地区出身の知り合いがいる人は、周知のご協力をお願いします。  
【**東京岩木会（総会・懇親会）**】  
▽**とき** 7月23日（日）  
午前11時半～午後2時  
▽**ところ** アルカディア市ヶ谷（東

京都千代田区九段北）私学会館  
▽**申込期限** 7月15日  
**🏠東京岩木会事務局（津嶋さん、☎坂戸049・282・2938）**

「第10回弘前スポレク祭&第71回弘前市民体操祭」演技発表グループ募集

▽**とき** 10月9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（先着順。年齢、性別は不問）  
▽**発表時間** 1グループ＝5～7分程度  
▽**参加料** 無料  
**🏠7月22日までに、弘前体操連盟（宮地さん、☎兼📠32・2988）へ。**

青森県立弘前高等技術専門学校オープンキャンパス

▽**とき** 7月29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学校（緑ヶ丘1丁目）  
▽**技能教室の内容** ①ミニソーラーメタルカー製作／②多目的ラック製作／③コケ玉製作／④塩ビ管で造るミニチュア椅子製作  
▽**定員** ①＝午前・午後各20人／②＝午前・午後各15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** 往復はがき（参加者全員の氏名〈ふりがな〉・年齢、

参加代表者の電話番号、希望の技能教室名〈第1希望から第4希望までと午前または午後〉を記入）で、7月10日～19日（当日消印有効）に申し込みを。  
※返信用はがきの宛名面には、参加代表者の住所・氏名の記入を。同時に3人まで申し込み可。  
**🏠県立弘前高等技術専門学校訓練課（〒036・8253 緑ヶ丘1丁目9の1、☎32・6805）**

排水設備工事責任技術者試験

▽**とき** 10月18日（水）、午後2時～（受け付けは午後1時半～1時50分）  
▽**ところ** 弘前文化センター（下白銀町）1階会議室  
▽**受験料** 8,000円（振込手数料を除く）  
▽**申込受付** 7月3日～31日（土・日曜日、祝日を除く）に、上下水道部総務課（賀田1丁目）で申込書を配布・受け付けします。  
▽**合格発表** 11月9日の午前9時  
※上下水道部窓口に合格者一覧を掲示します。  
**🏠上下水道部総務課（☎55・6895）**

今月の市税などの納期

納 期 限 7月31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

☆今月は第4日曜日が納税相談日です。  
☆納税は便利で確実な口座振替のご利用を。  
☆納期限を過ぎると督促手数料や延滞金が増算される場合があります。

教えて！たか丸くんクイズの答え

答えは、②の弘前ねぶたまつりだよ。正しくは弘前ねぶたまつりだね。今年も8月1日～7日に行われ、「ヤーヤドー」の掛け声で市内を練り歩くよ。参加するのも楽しいし、観るのも楽しいからみんなも行くね～！  
※質問は12ページに掲載。





各種スポーツ・体操教室

教室名	とき	ところ	内容	対象・定員	参加料	問い合わせ・申込先
①復活!!朝活タイム	7月1日～10月29日の毎週土・日曜日、午前7時～9時	南富田町体育センター	好きなスポーツ	市民	1時間 100円	南富田町体育センター(☎兼 📠 34・6122)
②われら若返り隊～津軽つながる体操～	7月5日～平成30年3月28日の毎週水曜日、午前10時～11時		ストレッチ・ダンベル・ボールを使った健康体操	65歳以上の市民＝20人(先着順)	1回 300円	
③Night カヌー教室 with SUP 体験 in 城北ファミリープール	子ども・親子の部＝7月5日・8日・12日・15日／大人の部＝7月21日・26日・29日、平日＝午後6時半～8時／土曜日＝午後6時～7時半	城北ファミリープール(八幡町1丁目)	カヌーとSUP(スタンダードアップパドル)の基礎技術、ライフジャケットを着ての浮遊体験、カヌー転覆体験(希望者のみ)	小学生以上の市民＝各回10人(先着順)	子ども＝1回 500円、親子＝1回 1,000円、大人＝1回 700円	弘前B&G海洋センター(☎ 33・4545、火曜日は休み)
④ターゲット・バードゴルフ(講習会・ストロークプレー)	7月16日(日)、午前9時～正午	栄町河川敷運動広場(范中学中川原地内)	ターゲット・バード・ゴルフ(専用クラブで羽根つきボールを打ち込み、的にボールを入れる競技)の講習および体験	市民	無料	7月10日までに、電話またはファクスで、青森県ターゲット・バードゴルフ連盟(高橋さん、☎携帯 090・8925・5331、📠 40・2125)へ。
⑤ターゲット・バードゴルフ(体験教室)	10月下旬ころまでの毎週土・日曜日、祝日の午前9時半～正午、午後1時半～3時半					青森県ターゲット・バードゴルフ(高橋さん☎携帯 090・8925・5331)
⑥夏休みかけっこ教室	7月26日・28日・31日・8月2日・4日・7日、1・2年生クラス＝午前10時～11時10分／3・4年生クラス＝午前11時15分～午後0時半	河西体育センター(石渡1丁目)	走る・跳ぶなどの全身運動や用具を使って足を動かすトレーニング	各クラス＝20人	無料	7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、☎ 38・3200)へ。(※1)(※2)
⑦体づくり&ウオーキング教室(木曜日コース)	8月3日～9月21日の毎週木曜日、午後1時半～3時	ヒロロ(駅前町)3階健康ホール、イベントスペース	ストレッチ体操、筋力トレーニング、障害物を使ったウオーキング	市民＝20人	無料	7月15日(必着)までに、運動公園(〒036・8101、豊田2丁目3、☎ 27・6411)へ。(※1)(※2)
⑧ヒロロで脳トレ&ミニバランスボール教室	8月7日～28日の毎週月曜日、午前10時半～11時半	ヒロロ(駅前町)3階健康ホール	ストレッチ、筋力トレーニング	市民＝20人	無料	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)
⑨ソフトバレーボール体験教室	8月8日～29日の毎週火曜日、午前10時～11時45分	金属町体育センター体育室	ルール説明、基本練習、ゲーム	市民＝12人	無料	金属町体育センター(〒036・8245、金属町1の9、☎ 87・2482)へ。(申込期限…㊟＝7月25日／㊠＝7月31日(必着))(※1)(※2)
⑩ゆつくりジョギング教室	8月24日～9月14日の毎週木曜日、午後1時半～2時45分	金属町体育センター集会室	ウォーミングアップ運動、ストレッチ、走る姿勢の指導	市民＝10人		
⑪親子体操教室	7月16日、8月20日、9月17日の午前11時～正午	ヒロロ(駅前町)3階健康ホール	親子で楽しめる体操	おおむね3歳以上の幼児とその保護者＝各回20組(先着順)	無料	駅前こどもの広場(☎ 35・0156)
⑫ヒロロ健康サークル～みんなで体を動かそう!～	8月1日・8日・22日・29日、午前10時半～11時50分(受け付けは午前10時から)		ひろさき健幸増進リーダーによる体操	毎週継続して参加できる40歳以上の市民＝30人	無料	7月14日(必着)までに、健康づくり推進課(〒036・8711、野田2丁目7の1、☎ 37・3750)(※1)(※2)

※1…往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・教室名(⑥は学年も)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

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	7月26日・27日／ 受付＝午後0時半～1時半	平成28年1月生まれ	
	3歳児	7月12日・13日／ 受付＝午後0時半～1時半	平成25年12月生まれ	
	1歳児歯科	7月19日・20日／ 受付＝午後0時半～1時	平成28年7月生まれ	
	2歳児歯科★	対象＝平成27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25日（火）、午後1時～2時半／受付＝午後0時半～1時	平成29年2月生まれ＝25組（先着順）	7月4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1	通年(7月10日～平成30年3月15日)	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)		
複 合 健 診	ヒロロ	7月14日～11月10日の毎月第2・4金曜日(8月11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診可。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(ヒロロ)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。
		特定健診・後期高齢者健診(無料)／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)		
		7月23日・27日・8月3日・8日 ※7月27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。		
女性 の 健 康 診 査	医師会健診センター1	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。			

【成人歯科健診】

平成30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(対象者には受診券を送付します)。

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。

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)



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。「健康と福祉ごよみ」で接種年齢や指定医療機関を確認し、体調の良い時に計画的に接種しましょう。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。

【高齢者肺炎球菌ワクチン】

▽実施期間 平成30年3月31日まで

▽対象

○平成30年3月31日までに65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人

○本年度60歳から64歳の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいのある人および免疫機能に障がいがある人で、身体障害者手帳1級程度の障がいのある人

※すでに23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けた人は対象外。

▽費用 5,000円(自己負担)

※生活保護受給者は無料。

【おたふくかぜワクチンの接種費用助成】

▽実施期間 平成30年3月31日まで

対象者には、個別にお知らせしています。希望する場合は、期間内に忘れずに接種しましょう。

※過去におたふくかぜにかかったり、予防接種が2回済んでいる場合は対象外。

【風しん抗体検査とワクチン接種費用を全額助成】

▽実施期間 平成30年3月31日まで

▽対象 市内に住所を有し、平成2年4月1日以前に生まれた人で、妊娠を予定している女性と、風しん抗体価が低い妊婦の同居家族

※過去に風しんにかかったり、助成を受けたことが

ある場合は対象外。

▽申請方法 健康づくり推進課(弘前市保健センター内)窓口で事前に申請を。







# Smile 通信

7 月生まれ



くどう なな  
工藤 風夏ちゃん  
H28.7.27 生 (駅前町)



かさい らいと  
葛西 徠斗くん  
H28.7.11 生 (新里)



こん ももこ  
今 桃子ちゃん  
H28.7.10 生 (末広 3)



じん めいさ  
神 明咲ちゃん  
H28.7.29 生 (蒔苗)



あべ しゅうたろう  
阿部 翔太郎くん  
H28.7.1 生 (福村)



ながお いなぎ  
長尾 祈和くん  
H28.7.5 生 (川先 3)



ふじしま りひと  
藤島 理仁くん  
H28.7.19 生 (松原東 1)



しみず ゆうと  
清水 優空斗くん  
H28.7.15 生 (宮地)



くどう みれい  
工藤 美怜ちゃん  
H28.7.15 生 (取上 5)



さとう そうすけ  
佐藤 聡介くん  
H28.7.13 生 (桔梗野 5)



なりいた そうすけ  
成田 想介くん  
H28.7.11 生 (福田 1)



かわむら そら  
川村 想空くん  
H28.7.11 生 (富士見台 1)



きくち れい  
菊池 怜くん  
H28.7.8 生 (清原 4)



ふくま けいた  
福岡 啓太くん  
H28.7.15 生 (城東中央 2)



いした なほ  
石田 寧泉ちゃん  
H28.7.26 生 (小金崎 1)



まえだ ゆうし  
前田 優志くん  
H28.7.30 生 (鼻和)



はすみ しほ  
荷見 史歩ちゃん  
H28.7.12 生 (馬屋町)



さとう ゆうり  
佐藤 友莉ちゃん  
H28.7.7 生 (和泉 2)



なката ゆな  
中田 柚椰ちゃん  
H28.7.14 生 (石川)



はやかり じゅん  
早狩 惇くん  
H28.7.30 生 (国吉)



さいとう いおり  
齋藤 伊織くん  
H28.7.25 生 (取上 4)



かいまい がく  
開米 楽くん  
H28.7.19 生 (早稲田 3)



おのでら かな  
小野寺 奏巴ちゃん  
H28.7.23 生 (境関)



ふくだ そうた  
福田 爽太くん  
H28.7.10 生 (松原東 1)



ながの さわ  
永野 佐和ちゃん  
H28.7.18 生 (清野袋 2)



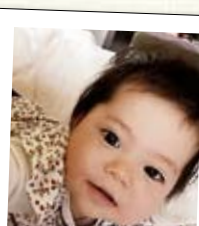
くろたき なつみ  
黒滝 椰月ちゃん  
H28.7.8 生 (早稲田 4)



なかさと まみ  
中里 真未ちゃん  
H28.7.19 生 (茂森町)



みかみ かなと  
三上 奏翔くん  
H28.7.22 生 (富田 3)



たなか さくらこ  
田中 桜子ちゃん  
H28.7.25 生 (和徳町)



いわぶち せな  
岩渕 惺愛ちゃん  
H28.7.1 生 (藤内町)



おやま ゆうた  
小山 雄大くん  
H28.7.26 生 (城東中央 3)



ながた すい  
永田 翠くん  
H28.7.17 生 (石渡 5)



わだ こうすけ  
和田 康佑くん  
H28.7.5 生 (城東)



## 8 月 1 日号の投稿募集

～川柳のお題～

「跳」

…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7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。

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 29 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7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、市役所新館 5 階、☎ 35・1194、ファクス 35・0080、Eメール kouhou@city.hirosaki.lg.jp)

※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。

山の香り豊かに我が家の膳  
お日さまの香りかきまぜ砂あそび  
香ぐわしい夫婦花咲くりんご園  
忍ばせたいオヤジの枕に芳香剤  
湯上りの妻の香りに惚れ直し  
孫の手に手を添え線香墓参り  
葎草は香り嫌われ万能薬  
少年の夢の香りのランドセル  
風の子の揺する牡丹の香りかな  
乳のみ児の香りすきです平和です

宮本 愛子  
城子 勝衛  
田沢 勝衛  
比嘉 のぼる  
哲也  
對馬 義秀  
工藤 澄雄  
稲見 則彦  
成田 兼弘  
智

さらっと一句・川柳  
今月のお題「香」

選・広聴広報課



わんぱくだんのおかしなおかしや  
ゆきのゆみこ・上野与志作、末崎茂樹絵、  
ひさかたチャイルド



「わんぱくだん」の3人はある日、「おかしなおかしや」というお店を見つけました。中に入るとそこは、ケーキの花やチョコレートの川が流れるお菓子の国で…。シリーズ21作目。

ニャンニャンにゃんそろじー  
有川浩、ねこまき（ミュージックワーク）、  
蛭田亜紗子ほか著、講談社



どんなときも、気がつけばあなたのそばにはネコがいる。複数の猫小説と猫漫画をまとめた、猫好きのための猫愛あふれるアンソロジー。「小説現代」掲載に描き下ろしを加え書籍化。

「死ぬくらいなら会社辞めれば」  
ができない理由（ワケ）  
汐街コナ著、ゆうきゆう監修・執筆協力、あさ出版



筆者の「うっかり自殺しかけた」経験をツイッターに投稿して大反響を呼んだ漫画を書籍化。また、過労・ストレスとの向き合い方や過労状態から抜け出した人の体験談なども収録。

## NEW BOOKS COMING UP

弘前図書館近着図書紹介

四季の絶景写真 撮影テクニック & 撮影地ガイド日本ベストセレクション 400  
デジタルカメラマガジン編集部編集、インプレス



風景写真家たちによる絶景写真を、四季ごとに100スポット掲載。おすすめの撮影時期やレンズなど、絶景を撮るための情報やテクニックを作品とともに収録した永久保存版の1冊。

遊歩写真ガイド 白神山地 麓から頂まで  
泰斗舎企画・取材・編集・発行



初心者向け白神登山ガイド。エリア別のわかりやすい地図と豊富な写真を使い、登山コースや、生態系などを紹介。施設やグルメ情報も収めた、麓から頂まで網羅したガイドブック。

### 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）、年末年始、蔵書点検期間  
※7月の休館日は20日です。  
☎ 32・3794

食改さん  
おすすめ  
レシピ  
File.67

## 夏野菜レシピ さば缶トマト煮チーズのせ

弘前市食生活改善推進委員会

材料（4人分）

さば水煮缶… 1缶（190g）  
トマト…… 180g（大1個）  
ピーマン…… 40g（2個）  
たまねぎ… 100g（1/2個）  
にんにく…… 1かけ（5g）  
ブロッコリー… 100g（1/2個）  
サラダ油……… 小さじ1  
こしょう……… 少々  
スライスチーズ……… 4枚

- ①たまねぎはうす切りにする。ピーマンはヘタと種をとり、せん切りにする。トマトは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りがでたらたまねぎを炒める。しんなりしたらトマトとピーマン、さば水煮缶を汁ごと加え、汁気がなくなるように強火で煮つめる。
- ③フライパンの中で全体を4等分にわけ、こしょうを少々ふりスライスチーズをのせ、フタをしてチーズが溶けたら皿に盛る。ブロッコリーを添えたら出来上がり。



ポイント！

- 夏野菜と常備の缶詰めで簡単に作れます。
- さば水煮缶の塩分とスライスチーズの塩味だけで、加える調味料は無し、「塩分ひかえめ」「野菜たっぷり」「カルシウム豊富」なおすすめレシピです。パンにもごはんにも合うので、ぜひ作ってみてください。

■1人分の栄養量：エネルギー／172kcal、タンパク質／14.1g、カルシウム／228mg、食塩相当量／0.9g



エビ  
蛭ちゃんの

# 伝えたい！市の想い！

蛭ちゃん（蛭名副市長!?）が、市の行っているいろいろな取り組みとそれにかける想いをわかりやすく伝えます。

① 弘前市では「協働によるまちづくり」を進めることで、幸せな暮らしにしていきたいと考えているんだ！

② 協働…？  
「協働」って聞いたことあるけど、どんなことをいうの？

③ コミュニティの希薄化  
課題 課題 人口減少  
社会の変化もあって、市役所や個人の力だけでは対応しきれない新しい課題がたくさん出てきている…

④ そんな課題に対して、市民と議会、市役所が助け合い、それぞれの強みを生かしてまちづくりに取り組んでいるんだ。  
それが、**協働によるまちづくり！**

⑤ まちづくり…？  
私たちにもできることはあるのかな？

⑥ 身近なもので「町会活動」があるよ。  
河川清掃 防災 夏まつり  
自分たちが住む地域の暮らしを良くするための活動をしているんだ

⑦ 市民参加型まちづくり1%システム補助金って知ってる？  
地域の課題解決や活性化へつながる市民の自主的な活動を応援するための補助金もあるんだ！（※2）  
例えば・・・  
里山の整備 通訳ボランティア 健康体操教室  
自然の中でヨガ体験 こどもおしごと体験

⑧ 自分たちの強みを生かして、できることから始めているから効果が出るんだ！

⑨ そうか！これなら私たちも主役になれるかも！

⑩ そう！次代を担う若者や子どもたちもその一員！

⑪ 1%システムの3次募集は7月から！  
市民参加型まちづくり1%システムの相談は、市民協働政策課で受け付けています！

⑫ 私たちもまちづくりが気になってきた！市役所に行って聞いてみよう～！

次号へつづく…

（※1）平成27年4月1日施行。市民の幸せな暮らしの実現を目指して、市民参加を大事にした協働によるまちづくりの基本的な考え方や、市民等・議会・市役所といったそれぞれの主体の役割やしくみなどをまとめた、まちづくりのルール。  
（※2）対象事業を実施するために直接必要な経費の9割（上限50万円）を補助する公募型の補助金制度。  
■問い合わせ先 広報広聴課（☎35・1194）／市民協働政策課（☎40・7108）

7月10日の午前11時半からFMアップルウェーブ（78.8MHz）の「行政なんでも情報」で「蛭ちゃんの伝えたい！市の想い！Vol.4 協働によるまちづくり編」について放送する予定です。ぜひお聞きください。



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、アートホテル弘前シティ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）…2,000円（ガイドブック、うちわ、りんごジュース付き）／自由敷席…高校生以上＝2,000円（ガイドブック、うちわ、りんごジュース付き）、小・中学生＝1,000円（うちわ、りんごジュース付き）

○駅前 指定観覧席（いす席）…2,000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、チケットぴあ

■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1日～26日（必着）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～9月30日です。

■問い合わせ先 弘前観光コンベンション協会（☎35・3131）

## 弘前 ねぶたまつり

開幕まであと1カ月！

8月1日～7日

# ファッション甲子園 2017 チケット販売開始

高校生のファッション全国No.1を競う「ファッション甲子園」が開催されます。

第17回目を数える今年は、全国3,009点のデザイン画の中から審査で選ばれた35点（35チーム）が弘前に集い、ファッションショー形式の公開審査で上位を競います。本県からは弘前実業高校、柴田女子高校、青森中央高校、千葉学園高校、五所川原第一高校、八戸工業大学第二高校の6校が出場します。

▽とき 8月20日（日）、午後1時～（正午開場）

▽ところ 市民会館（下白銀町）大ホール

▽ゲスト審査員 真木喜久子さん（「GARDÉ COLLECTIVE」ファッションデザイナー）

▽アトラクション 真木喜久子さん

によるファッションショー

▽入場料 500円（全席自由）

▽入場券販売所（販売は7月1日から）弘前商工会議所、まちなか情報センター、さくら野百貨店弘前店、市立観光館、中三弘前店、弘前大学生協シェア店、ヒロロ、弘南鉄道弘前駅・中央弘前駅、市民会館 ほか

▽その他の催し 出場校デザイン画展示、前回大会上位入賞作品展示やインスタグラムコーナー、来場者が審査に参加できる企画など

▽その他 会場の様子をインターネットでライブ配信します（無料ですが、会員登録が必要です）

○アップルストリーム <http://applestream.jp/>

■問い合わせ先 ファッション甲子園実行委員会事務局（弘前商工会議所内、☎33・4111）



ファッション甲子園2017  
ポスターデザイン



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。



ファッション甲子園2016 準優勝  
柴田女子高校「モダンな花魁」

