

hirosaki

「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

8/1

No.275

特集

弘前デザインウィーク



02

目次
ふるさと納税で弘前を元気に！

03

市政

新しい弘前市総合計画を策定します！

04

特集

弘前デザインウィーク

08

市政情報
◆介護保険負担限度額認定証の更新

◆児童扶養手当の申請など

◆9月9日は救急の日

◆市民活動情報発信コーナー

ほか

フォトコレ in ひろさき

14

プロ野球一軍戦

よさこい津軽

市民の健康まつり

ほか

15

学生企画コーナー

もっと②♥弘前 !!

16

暮らしの information

イベント、教室など

27

Health Information

健康の掲示板

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

31

市政

伝えたい！市の想い！ Vol.5

ふるさと納税で弘前を元気に！

ふるさと納税は、自分が生まれ育ったふるさとやゆかりのある地域を応援したいという思いを形にできる制度です。当市では、ふるさと納税でいただいた寄附金を弘前公園のさくらの維持管理や子育て環境の充実、弘前城石垣修理事業などにかかる費用に活用しています。

寄附者の皆さんへは、市の特産品などをお礼の品としてお送りしているほか、弘前城石垣修理事業を応援する「石垣普請応援コース」では、寄附者の皆さんを一口城主とし、弘前城天守内への名前の掲載や、石垣普請に関するイベントの案内などを行っています。

ぜひこの制度を活用して弘前市の応援をお願いします。



弘前市民がお礼の品をもらえるのは8月まで！

今年4月に総務省より通知された「ふるさと納税に係る返礼品の送付について」の内容を受け、市民に対する特産品などのお礼の品の送付は、平成29年8月末までに寄附した人のみが対象となります。※9月以降は、市民へのお礼の品の送付はありませんが、寄附は引き続き受け付けます。

申し込み方法

次のいずれかの方法で申し込みを。

①寄附申出書（市ホームページからダウンロードまたは窓口で配布）を広聴広報課へ送付

②ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」から申し込み（クレジットカード決済・郵便振替のみ）

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



【今号の表紙】 公園でひとやすみ

7月初旬、弘前公園の植物園前で羽を休めているオシドリに遭遇。その姿は季節の移り変わりを、ゆっくりと時間をかけて目に焼き付けていた。いよいよ夏本番です。このオシドリのように、たまには公園でゆっくりとした時間を過ごしてみてはいかがですか？街中よりも涼しく感じられ、過ごしやすいかもしれませんよ。

新しい弘前市総合計画を策定します！



月から、市民の皆さんや各分野の専門団体等との意見交換会を開催しています。

今回は、今までの意見交換会でいただいた意見・アイデアの一部を紹介します。

■問い合わせ先 ひろさき未来戦略研究センター（☎40・7021）

市民意見交換会（延べ137人参加）※6月末時点。

りんごのせん定枝は暖かいところで生けておくと桜が咲く前に花を咲かせるので、それを公共施設などに飾って観光資源にしたらどうか？

「日本で最も美しい村連合」へ加盟したが、景観を阻害している空き家などがあるのでも、市で対策してほしい！

個々の農業経営者がグループで企業化することによって、経営が安定化したり収入の増加が図られるのでは？

地域おこし協力隊の東目屋地区への配置について検討してほしい！

地元に学生の就職先がないのが現状なので、製造業を誘致するべきでは？

少子化は、個人の所得が少なくなっていて安心して子どもを産み育てられないことが原因だと思うので、市民の所得向上を目指す施策を打ち出してほしい！

8月は右記の地区で市民意見交換会を開催します。誰でも参加できますのでぜひおこしください。

地区名	とき	ところ
清水	8月18日（金）、午後1時半～2時半	清水交流センター（大開2丁目）
文京	8月21日（月）、午後1時半～2時半	中野集会所（中野2丁目）
一大	8月23日（水）、午後1時半～2時半	駅前地区都市改造記念会館（駅前3丁目）

専門団体等との意見交換会（全12分野）

子育て分野（20団体）



必要とする情報が子育て世代に行き届くよう工夫を重ねてほしい。企業や地域、各種団体などが連携して子育て支援をしていければ良い。など

文化芸術分野（14団体）



団体単体ではなく、他団体と連携して多世代が参加できるようなイベントを開催することで、新たなメンバーが発掘できるのでは？など

学校教育分野（13団体）



社会に出ると答えのない問題にたくさん直面していくので、窮屈をくぐり抜けていくための知恵を身に付け、人格の形成につながるような教育に取り組んでほしい。など

健康分野（14団体）



保健師がもっと地域に赴き、市民へ健診の受診を働きかける体制が必要。50歳未満の若い人が何が原因で亡くなっているかを分析することも必要。など

観光分野（10団体）



扇形ねねたは美術品であり、ねねたまつりは「屋外の美術展示場」だという切り口のPRも特に海外向に必要ではないか？など

農林分野（11団体）



高齢化、担い手不足、耕作放棄地などの問題の進行をできるだけ遅らせて、その間に若い人材の育成や海外販路開拓などを進め、魅力ある産業にしていくことが必要ではないか？など



特集

弘前デザインウィーク

市民みんなが参加！私がクリエイター !!

弘前デザインウィークは、新たな弘前市を創造するため、市民全員で取り組んでいくプロジェクトです。市民一人一人に、まちをデザインするクリエイターとして参加してもらうため、人材育成やブランド開発などを行い、新しい魅力を創造しています。

今回は、弘前デザインウィークがこれまで行ってきた活動やこれから開催するイベントなどを紹介します。

新しい、そして夢のある素敵な弘前になるよう、このプロジェクトに参加してみませんか。

■問い合わせ先 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の「クリエイター」とは、弘前の魅力を創り出す人を指します。

プログラム1 人材育成

弘前の未来を担う若者の育成と同時に、子どもたちの感性を磨く教育を行い、創造性を育み、郷土愛にあふれた人材を育てます。

弘前アイデアソン

市民とトップクリエイターと一緒に弘前の新しい「りんごにちなんだ贈り物」を考えるプロジェクト。提案されたアイデアをヒントに、トップデザイナーが弘前の伝統工芸とのコラボレーションでオリジナル商品の開発を行いました。



△津軽焼と鳩笛下川原焼のコラボ試作品

オモロボワークショップ

「明和電機」の土佐信道さんを講師に、子どもたちの自由な発想でとにかく面白いロボットを形にするワークショップを開催。グランプリには、部屋を自動的にきれいにするロボットとは真逆の発想の、スイッチを入れると部屋をドロドロにする「歩く！ドロドロボット」が選ばれました。



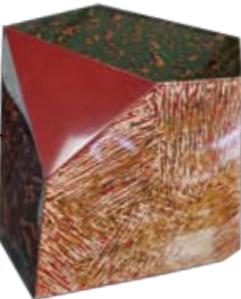
こども・まちづくり塾

建築家の伊東豊雄さん・大西麻貴さんを講師に、生徒たちが実際に市内を歩いてまちの特性や空間について学び、10年後の弘前のまちを考え、模型制作を行いました。将来の弘前を担う子どもたちが、弘前のまちについて考えるきっかけとなりました。



プログラム2 ブランド開発

弘前の伝統産業の活性化や新たな商品開発・観光コンテンツ開発などを目指し、国内外の市場に通用するコンテンツを開発します。



弘前津軽塗 デザインプロジェクト

津軽塗業界と世界の第一線で活躍するデザイナーの喜多俊之さんがコラボレーションして、新たな商品を開発。津軽塗のブランド力を高め、販路を拡大していくことを目指します。今年の4月4日～9日に、イタリアのミラノ市で開催された「ミラノ・サローネ」で開発商品を出展しました。



自治体連携事業商品開発

日本一の生産量を誇る「弘前産りんご」と全国的にブランドとして認められている佐賀県嬉野市の銘茶「うれしの茶」を掛け合わせたアップルティーの試作品を開発。今年度は開発したアップルティーの商品化に向けた取り組みを進めていきます。



プログラム3 PRイベント・情報発信

クリエイターによるイベントを開催するなど、新たな弘前の魅力を作るとともに国内外へ情報発信を行います。

さくら音楽祭～弘前ピーヒャラ～

観桜会100年目を祝い、参加型音楽イベントを開催。地元アーティストのステージ演奏や、楽器作りワークショップ、弘前公園内の音楽パレード、大合奏などを行い、さくらまつりを盛り上げました。



弘前でこんなに大きなダンスフェスティバルを見られるのがうれしい！(成田唯さん)



SHIROFES.2017

弘前大学と弘前公園を会場に、世界最大級のダンスとパフォーマンスの祭典「SHIROFES.2017」を開催。国内外より600人以上のクリエイターが参加し、3日間を通して延べ7,000人が来場しました。



SHIROFES.2017
参加者の声

世界レベルのダンスフェスティバルを来年もやってほしい！(李帥さん)

将来はダンスを教える人になりたいな！(長井真尋くん)

すごくかっこよかった！(長井美結ちゃん)

今後の展開

「Cross.S × Flash」

～光×音×食のフェスティバル～

白神山地の恩恵を受ける弘前の自然や文化の魅力を、「光」「音楽」「食」を通じて発信するイベントを開催します。

◆入場料 1,500円（18歳以下は無料〈入場時に学生証などの年齢を確認できるものの提示を〉）

※当日券あり。

音楽ステージ



メインアーティスト モン吉（もんきち）



にゃんごすたー



地元アーティスト

りんご娘
弘前暴動 ほか

白神バーべキューテラス



白神山地や岩木山周辺で採れた野菜や果物の販売のほか、採れたての食材をその場で味わうことのできるバーべキュークーナーとピザ窯を設置し、気軽にキャンプスタイルを楽しめます

岩木山ナイトジョグ



夜の岩木山、弘前の夜景、イルミネーション、クリエイターの作品展示など、津軽の四季を演出したコース巡りを楽しめます

会場へは
無料シャトルバスが
便利！

弘前駅城東口乗場と岩木山総合公園間を約1時間半おきに運行します。
▽往路 弘前駅城東口発…10:30/12:00/13:30/16:00/17:30/19:00
▽復路 岩木山総合公園発…12:45/14:15/16:45/18:15/19:45/21:15/22:15

8.26(土)
11:30～22:00
岩木山総合公園

参加者
募集！

ロボット・ ワークショップ

子どもを対象としたプログラミング・ワークショップを開催！最終日はチーム対抗でコース内を競走するコンテストを行います。

▽とき 第1回=9月16日、第2回=9月30日、第3回=10月14日、第4回=10月21日、最終回=10月28日

※時間は第1～4回は午後1時～5時、最終回は未定／参加者は全ての日程に参加が必要。

▽ところ 第1回=弘前商工会議所（上鞘師町）会館201会議室、第2～4回=弘前文化センター（下白銀町）第3会議室、最終回=弘前克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）

▽対象 市内の小学校4年生～6年生=30人（先着順）



▽参加料 無料

▽申し込み方法 8月28日までに、Eメール（①氏名（ふりがな）、②学校名・学年、③生年月日、④保護者氏名、⑤電話番号を記入）で、弘前商工会議所青年部（Eメール takagi@hcci.or.jp）へ。

■問い合わせ先 弘前商工会議所青年部（☎ 33・4111）

今年も城口ボ「平成まんじ札」が登場！

超城合体タメノブーンV

平成まんじ札「城口ボ」バージョンをゲットしよう！

▽配布期間 8月31日まで

▽配布枚数 各施設400枚（先着順で、1施設につき1人1枚まで）

▽配布施設 ヒロロスクエア（タメノブーンVバージョン）／百石町展示館（冬将軍&ユキダルマンズバージョン）／弘前市立観光館（5体のロボットバージョン）

「平成まんじ札」とは？

「まんじ札」は、昭和に弘前で配られていた、お店などの名前が入ったお札。当時の子どもたちの間でブームになりました。5年前に「平成まんじ札」として復活！市内の店舗や施設で無料で配布しています。



弘前デザインウィーク
公式WEBサイトで
動画配信中！

このマークが目印！



対象者は
忘れずに申請を

介護保険負担限度額認定証の更新

平成 28 年度介護保険負担限度額認定証（※）の有効期限は平成 29 年 7 月 31 日までとなっています。平成 29 年 8 月以降も引き続き認定証が必要な人は、8 月中に忘れずに更新申請を行ってください。

▽申請に必要なもの 利用者の印鑑／利用者の預貯金、有価証券等の写し（利用者に配偶者がいる場合は

該当となる人は
申告を

平成 28 年中の申告をしていない 64 歳以上の人へ 介護保険料が変更になる場合があります

平成 29 年度分の介護保険料を決定し、7 月 14 日付で通知しています。保険料は、4 月 1 日を基準日として算定していますが、平成 28 年中の申告をしていない 64 歳（平成 29 年 4 月 1 日現在）以上の人には、次のいずれかに該当している場合、申告をすることにより介護保険料の所得段階が下がります。

▽対象者 ①収入が遺族年金・障害年金だけの人／②収入が無かった人

※配偶者控除や扶養控除の適用を受けている人でも申

配偶者の分も必要）

※介護保険負担限度額認定証…施設サービス利用時の食費・居住費（滞在費）の負担限度額が記載されているクリーム色のカード。

■問い合わせ・申請先 介護福祉課介護給付係（市役所新館 3 階、☎ 40・7071）

都市政策課からの
お知らせです

地区計画の変更原案の縦覧および意見書の受け付け

風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律の改正に伴う地区計画の変更原案および「岩木町賀田地区計画」の名称を「賀田地区」へ変更する変更原案の縦覧と意見書の受け付けを行います。

▽変更する地区計画 風営法…弘前駅前・上土手町地区計画、下土手町地区計画、城東第五地区計画、安原第二地区計画、樋の口地区計画／名称変更…岩木町賀田地区

▽原案の縦覧期間 8 月 8 日～21 日（土・日曜日、祝日を除く）

▽意見書の受付期間 8 月 8 日～28 日（土・日曜日、祝日を除く）

▽原案の縦覧および意見書の受け付け場所 都市政策課（市役所 1 階）

なお、意見書の提出ができるのは対象となる地区的土地の所有者のほか、対抗要件を備えた地上権を有するなど法令で定められた利害関係を有する人となります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先 都市政策課（☎ 35・1134）



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】

今月号の表紙はかわいい鳥の写真だったね。ボクは公園の鳥さんたちとはなかよしなんだよ。実はボクつてある鳥をもとに誕生したんだけど、何の鳥かわかるかな？

- ①タカ
- ②スズメ
- ③ダチョウ

対象となる人は
申請・提出を

児童扶養手当等の申請や現況届など

▽支給月額 障がいの程度により、児童 1 人につき 5 万 1,450 円から 3 万 4,270 円

ひとり親家庭等医療費給付事業

保険診療の医療費自己負担分を、児童が 18 歳になった後の最初の 3 月 31 日（心身に障がいがある場合は 20 歳未満）まで支給します。

▽対象 ①ひとり親家庭等の父または母および児童／

②父母のいない児童

※父や母については自己負担があります。

※上記 3 つの制度にはいずれも所得制限があります。

現況届などの提出を忘れずに



児童扶養手当の受給資格がある人は現況届、特別児童扶養手当の受給資格がある人は所得状況届の提出が必要です。該当者には 7 月 31 日に通知を発送しましたが、期限までに提出がない場合、8 月分以降は受給できなくなりますので、注意してください。

※児童扶養手当を受給してから 5 年経過している人は、6 月に「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書」（黄色の用紙）を送付していますので、現況届を提出する際に一緒に提出してください。

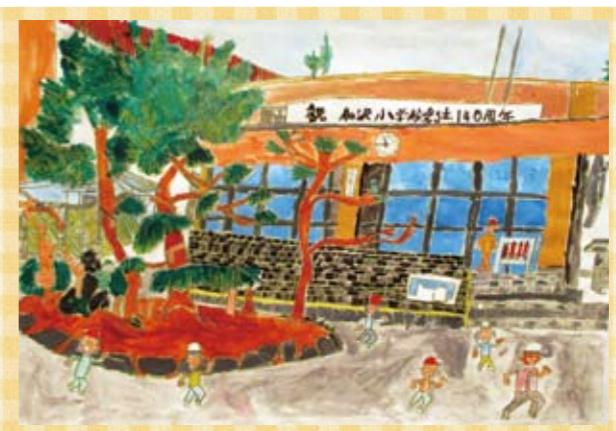
▽提出期間・提出先 8 月 1 日～31 日の月～金曜日に、子育て支援課（市役所新館 3 階）、岩木・相馬総合支所民生課へ（26 日・27 日の土・日曜日は子育て支援課で受け付けます）。

■問い合わせ先 子育て支援課家庭支援係（☎ 40・7039）

Vol. 2 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）



さとう じゅんた
(小沢小)
コメント
レンガや松の木を本物みたいに見えるようにがんばってかきました。

タイトル 140 周年の校舎



市民の皆さんから
公募します

廃棄物減量等推進審議会の委員を募集

ごみの減量化や資源化およびごみの適正排出について審議する「廃棄物減量等推進審議会」の委員を募集します。

▽応募資格 市内に在住する20歳以上の人で、年3回程度、平日の日中に開催される会議に出席できる人（議員、公務員、市のそのほかの審議会などの委員を除く）

▽募集人員 4人程度

▽募集期限 9月1日（当日消印有効）

▽任期 委嘱した日から2年間

▽報酬など 会議1回の出席につき、報酬1万円と交通費（バス代など）を支給

▽応募方法 次の事項を記入した応募用紙を、郵送、持参またはEメールで提出してください。

①住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・職業・

電話番号・メールアドレス

②志望動機

③「ごみ減量化や資源化の推進について」をテーマとした作文（800字程度）

※応募用紙の様式は自由ですが、参考様式を市ホームページに掲載しているほか、環境管理課（町田字筒井）で配布しています。

▽選考・発表 応募書類の記載事項を審査の上、選考します。なお、結果は応募者全員に書面で通知するほか、選任された人は委員名簿に登載され、市ホームページなどで公開されます。

■問い合わせ・提出先 環境管理課廃棄物政策係（〒036・8314、町田字筒井6の2、弘前地区環境整備センター管理棟2階、☎32・1969、Eメールkankyou@city.hirosaki.lg.jp）

9月9日は 救急の日

「救急の日」は、救急業務や救急医療に対する国民の理解と認識を高め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に昭和57年に定められました。

また、この日を含む1週間（今年は9月4日～10日）を「救急医療週間」としています。

上級救命講習～身に付けよう応急手当～

成人だけでなく小児や乳児に対する心肺蘇生法のやり方、出血時の止血法や搬送法など、応急手当について詳しく学ぶほか、どんな時に救急車を呼べば良いのか、呼ぶ場合の方法について具体的に学びます。いざという時に落ち着いて行動できる知識を身につけましょう。

▽とき 9月9日（土）、午前9時～午後6時（昼休憩あり）

▽ところ 東消防署（城東中央5丁目）2階多目的室

▽対象 18歳以上=20人（先着順）



▽受講料 無料

▽持ち物 運動のできる服装、昼食、タオル

▽申し込み方法 9月1日までに、電話で、東消防署（☎27・1151）へ。

■問い合わせ先 東消防署（☎27・1151）



結果の概要を
お知らせします

弘前の子どもたちの学びのようす ～今年度実施の標準学力検査（NRT）結果から～



標準学力検査（NRT）って
どんな検査なの？

特長

県や国の学習状況調査とは異なり、子ども1人1人が全国基準と比較して、教科ごとにどの程度理解できているか客観的に把握できます。1人1人の多様な分析データも得られます。

子ども

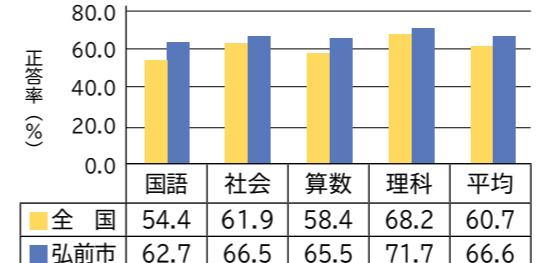
基本から応用まで網羅した設問構成になっているので、子どもたち自身が、どこが分かり、どこが分からなかのを詳しく知ることができます。

学校

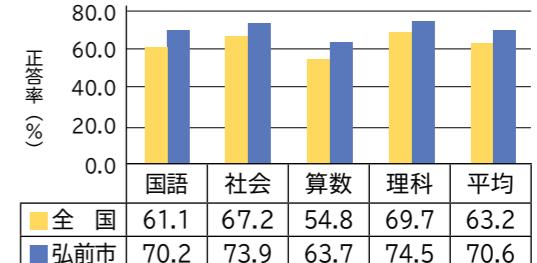
結果をもとに指導方法が適切であったなどを検証し、授業改善に役立てています。理解が不十分な子どもへの個別支援などにも活用しています。

★今年度の市立小・中学生の平均正答率（検査問題は前学年の内容）

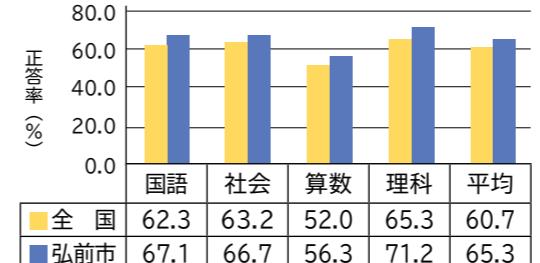
小学校5年生



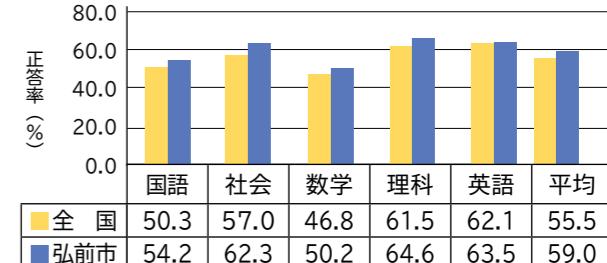
小学校6年生



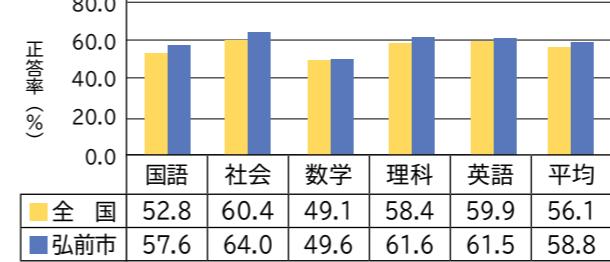
中学校1年生



中学校2年生



中学校3年生



市立小・中学校では、全教科で全国の平均正答率を上回っており、先生方の指導の下、子どもたちのがんばりの様子が見てとれます。

市教育委員会では、子どもたちが安心して過ごせる環境の中で意欲的に学習できるよう、これからも「学びを支える授業づくり」「学びを支える集団づくり」の推進に努め、学校を支えていきます。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先 学校指導課（☎82・1644）



市民活動情報発信コーナー 市民力×まちづくり

市では「協働によるまちづくり基本条例」に基づいて、市民の参加を大事にした協働によるまちづくりを進めています。皆さんの地域の課題解決や活性化へつながる自主的な活動を応援する「市民参加型まちづくり1%システム」を活用して実施された事業をはじめ、市内で行われている市民活動を紹介していきます。

弘前城の何でも歴史名人になろう。

▽実施団体 南大町町会
▽事業内容 弘前の良さを、弘前のことを知らない人にもアピールできる郷土への誇りを育むため、町会の子どもから大人までが一緒に弘前公園へ出かけ、世代間交流を図りながら弘前城の歴史を学びました。ガイドの説明を聞きながら公園内を散策したこと、忍者が通ったとされる道や弘前城の石垣についてなど、一般的に知られていないような深い歴史を知ることができ、改めて弘前の良さを実感する機会となりました。

▽事業費／補助金額 5万7,481円／5万1,000円



自然を感じるキャンドルコンサート

▽実施団体 「自然を感じるキャンドルコンサート」実行委員会
▽事業内容 身近なものから作られたグラスハープとスティールパンという2つの楽器の、自然音響の優しい音色の良さを知ってもらい、心を休めてもらうため、コンサートを開催しました。コンサートの中では、自然についての話や演出を行ったほか、弘前をイメージしたりんごや桜のキャンドルアートを楽しんでもらうことができました。来場者は、電気を使わずに窓から入る日の光やキャンドルの明かりと、2つの楽器の優しい音色で、ゆっくりとした時間を過ごすことができました。

▽事業費／補助金額 18万1,571円／16万3,000円



市民活動を
FMラジオで
発信!!

「つなげよう！市民のチカラ！」放送中です

●障がい者・健常者の枠を超えたボランティアのあり方／ピュアフレンズ

調理教室や創作活動など、ピュアフレンズ（知的障がいのある成人）の人たちとボランティアの人たちが共に学ぶことができるイベントを年に8回、定期的に開催しています。毎年内容を変えて、参加者にわくわくした気持ちで参加してもらえるように工夫してきたことが、20年続いてきた秘訣（ひけつ）です。



●地域の人々が自分らしく、いつになっても安心して暮らせるまちに／弘前暮らしの保健室

所属メンバーの多くが訪問看護師として医療に従事していた経験があるため、自分たちの知識を広め、医療や介護の疑問を解決する手伝いをしています。家庭内の介護問題から地域ぐるみでの認知症患者へのケアなど、幅広く地域の人々の相談にのっています。



「弘前暮らしの保健室」の佐藤さん（左）、外崎さん（右）

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

まちづくり1%システム 2次募集事業が決定！



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

この制度は、地域の実情に身近な市民の皆さんが実践する、地域の課題解決や活性化につながる活動を支

援することにより、「市民力」による魅力あるまちづくりを推進するものです。

先に実施された2次募集では、30事業が申請され、まちづくり1%システム審査委員会による審査後、25事業が交付決定されました。

平成29年度2次募集 弘前市市民参加型まちづくり1%システム 交付決定事業一覧

事業名	団体名	交付決定額
十腰内地区お山参詣実施事業	十腰内お山の会	47万8,000円
防災・地域づくり・地域世代間交流事業 「第1回 西部仲町 自主防災会 避難訓練事業」	西部仲町 自主防災会	33万3,000円
農園が社交場へ！！	北地区コミュニティ会議	18万2,000円
向外瀬町会 藩政時代へ旅する（パートⅡ）開村誕生年祭	向外瀬町会	50万円
十面沢お山の会（お山参詣）	十面沢お山の会	29万1,000円
「第4回弘前城Q&R」開催事業	弘前城Q&R実行委員会	50万円
いざ！ 我が町民（市民）を守ろう隊	栄町町会	15万5,000円
“わ”と“な”的生き活きサークル2	“わ”と“な”的生き活きサークル実行委員会	7万1,000円
DOG FES IWAKI 2017	DOG FES IWAKI 実行委員会	50万円
「ひろさき美術館 2」	弘前アートプロジェクト実行委員会	50万円
大沢サマーフェスティバル	大沢サマーフェスティバル実行委員会	34万1,000円
弘前城の何でも歴史名人になろう。	南大町町会	5万4,000円
コミュニティシネマ事業「harappa 映画館」	NPO法人 harappa	50万円
CAPを子ども達に届けよう 副題「暴力から自分を守る力を子どもに！」	あおもり CAPの会 中弘南黒地区	30万6,000円
狼森町会史発刊	狼森町会	50万円
子育てが楽しくなる パパママ楽習会	子育てパパママ楽習会 運営委員会	50万円
青森サミット2017	ひろさきナラティブ.net	44万9,000円
「アレッズわくわくパーク」事業	HIROSAKI市民球団プロジェクト 弘前アレッズ	30万9,000円
岩木山エコプロジェクト	岩木山観光協会	50万円
ギネス記録も持つ！！津軽の笛が大集合！	津軽笛地域づくり実行委員会	32万3,000円
第5回 津軽笛博覧会		
すこやかセミナーの運営	弘前芸術鑑賞会	50万円
S L 48640号機の保存活動及びS L鉄道教室	特定非営利活動法人五能線活性化倶楽部	50万円
国際交流事業（1）国際交流 夏祭り (2)国際交流 餅つきフェスティバル	桔梗野町会	13万円
焦点－弘前とかけ落語とく、その団体とは－	弘前男女らくご振興協会	46万6,000円
弘前市の将来を考えるフォーラム テーマ 人口減少時代の地域における権利擁護のしくみ	一般社団法人権利擁護あおい森ねっと	50万円

※各事業の内容については、市ホームページに掲載しています。

■問い合わせ先 市民協働政策課（☎ 40・7108）



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。

プロ野球一軍戦



6月28日、はるか夢球場（豊田2丁目）で、県内では29年ぶりとなるプロ野球の一軍公式戦が開催されました。試合開始前から球場周辺は大変な賑わいを見せ、試合が始まると、一球ごとに大きな歓声が球場全体を埋め尽くしました。プロ野球選手たちによる一流のプレーを目にした市民・県民に、夢と希望を与えた素晴らしい試合となりました。

第4回弘前医療技術イノベーションシンポジウム



6月25日、弘前大学創立50周年記念会館（文京町）で、地域住民の健康増進や先進的な医療についてのシンポジウムが開催され、医療関係者や市民など約200人が真剣に耳を傾けていました。

市民の健康まつり



7月9日、ヒロ口（駅前町）で市民の健康意識の向上を目的に開催。薬剤師の体験ができるブースに訪れた子どもたちは、白衣を身にまとい、楽しみながら健康への意識を高めっていました。

よさこい津軽



6月25日に土手町で開催され、4カ所のエリアごとに県内外から参加した24チームが力強い演舞を披露しました。沿道には多くの市民が観覧に訪れ、熱気と歓声に包まれていました。

☆星まつり in そうま 2017



7月16日、星と森のロマントピア（水木在家字桜井）で開催。12チームが参加したメインイベントのロマントピア“舞”コンテストでは、一糸乱れぬ演舞を披露した「夢源郷」が優勝しました。

もっと②♥弘前！！

学生企画コーナー

そうだ！ダイエットしよう！！ LET'S ボルダリング！！

前号では「岩木山周辺を旅しよう！」ということで、マタギ飯をはじめ、岩木山のおいしいものをたくさん食べて少し体重が増えた「ひろ♥レポメンバー」…。そこで今回は「ダイエット企画！？」として、ボルダリングに挑戦してきました。



RATWALL（ラットウォール）弘前では
今人気のボルダリングを楽しむことができます。

ボルダリングとは、手と足だけで壁や岩を登るシンプルなスポーツ。動きやすい格好で、チョークバック（滑り止め）とクライミングシューズをレンタルすれば手軽に始めることができます。老若男女、自分のペースで適度な運動ができます。



まずは、
準備体操！



いろいろな人が「ガンバ！」と声をかけてくれるので、頑張ろうという気分になります。それに体幹が鍛えられ、お腹周りがひきしまるの女性にもおすすめですよ。

＜RATWALL弘前＞

住所:外崎2丁目
TEL: 88-8571
営業時間:平日 午後3時～10時
土日祝 正午～午後5時
定休日 水曜日

一見登ることが無理に見えるようなルートでも登れるようになるところに楽しさがあります。プレイヤーと観戦者がすぐ近くにいるため、仲間と一緒に盛り上がりがれるというのも魅力ですよ。



←左:アルバイトの村上さん
右:常連の星さん



今回ひろ♥レポの取材を通して、初めてボルダリングを経験しました。お腹周りがちょっと気になる人や新しい趣味を探している人はぜひ行ってみてはいかがでしょうか(^^♪

ひろ♥レポとは…若者目線で弘前のこと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(^^*)

編集
後記



親子 de チャレンジ スタンプラリー

▽期間 8月1日～31日
▽内容 弘前図書館・岩木図書館・相馬ライブラリー・こども絵本の森をまわり、4つのスタンプを集めよう。一番最後の図書館で、集めたスタンプを見せると特製しおりをプレゼント！
※スタンプラリーの台紙は各図書館で配布します。
▽参加料 無料
■弘前図書館（下白銀町、☎ 32・3794、17日は休み）/岩木図書館（賀田1丁目、☎ 82・1651、月曜日は休み）/相馬ライブラリー（五所字野沢、☎ 84・2316、水曜



日は休み）/こども絵本の森（駅前町〈ヒロ口3階〉、☎ 35・0155、17日は休み）

あつぱるカフェ（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 ①8月5日・②8月26日
※時間はいずれも午前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講話「介護の基本②体位変換・移乗の仕方」、②講話「自立支援～認知症あんしん生活実践塾について」
※①・②ともに体操を行います。
▽参加料 300円
※事前の申し込みは不要。
■特別養護老人ホームサンアップルホーム（☎ 97・2111）

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 8月6日・16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 8月20日・30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、ヒロ口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。
■弘前市役所（☎ 35・0155）

活きスポ2017 夏休みトモロ一塾

○白神山地 木登り体験
▽とき 8月7日・8日の午前10時～午後3時
▽ところ 津軽白神湖（西目屋村大字居森平字寒沢）遊々の森
○カヌー体験
▽とき 8月15日・16日の午前10時～午後3時
▽ところ 津軽ダム（西目屋村大字居森平字寒沢）周辺
○ストリートダンス教室
▽とき 8月18日（金）の午後2時半～4時
▽ところ 岩木山総合公園（百沢字裾野）体育館
○卓球教室
▽とき 8月22日（火）の午後2時半～4時
▽ところ 岩木山総合公園体育館
～共通事項～
▽対象 市内の小学生
▽定員 各イベント=20人（先着順）
▽参加料 1回300円（保険料含む。活きスポ会員は無料）
■8月6日までに、高照神社文化財維持保存会後援会（☎ 83・2465）へ。

▽入場料 無料
【エンターテインメントフェスティバル2017】

▽とき 9月3日（日）、昼公演=午後1時半～3時、夜公演=午後5時～6時半
※各回30分前に開場。

▽内容 世界で活躍するダンサーや県内の豪華ダンスチームによるダンスステージなど

▽入場料 2,500円
▽チケット取扱所 ヒロ口（1階インフォメーション、3階市民文化交流館窓口）、まちなか情報センター（土手町）

～共通事項～
▽ところ ヒロ口（駅前町）4階市民文化交流館ホール
■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））

「日本刀の美」鑑賞会

▽とき 8月12日・13日の午前10時～正午
▽ところ 高岡地区担い手センター（高照神社境内）
▽講師 中畠貢さん（日本美術刀剣保存協会青森県支部長）ほか
▽入館料 300円
■8月6日までに、高照神社文化財維持保存会後援会（☎ 83・2465）へ。

はるか夢球場フィールド ナイトヨガ

はるか夢球場（豊田2丁目）の人工芝の上でヨガを楽しみませんか。
▽とき 8月18日・25日の午後7時～8時（受け付けは午後6時～）
▽ところ はるか夢球場
※雨天中止（当日午後4時に開催を決定し、体育協会公式フェイスブックで発表予定）。

▽対象 高校生以上
▽参加料 1回1,000円（保険料含む）

▽内容 語り部による「昔ながらのこわ～い話っこ」と、ギャラリー森山所蔵の「幽霊画」、「おどろおどろしいネプタ絵」の展示

数に限りがあります。)
※当日受け付けますが、事前の申し込みもできます。
■運動公園管理事務所（☎ 27・6411、■ http://www.hirosaki-taikyo.com/）

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
■…スターイーク特別投影を午前10時半～、午後1時半～、午後3時～の3回投影
■…休館日

★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～電車に乗つて～
▽観覧料 無料
【スターイーク特別投影／30分間】
▽テーマ 夏の星空を楽しもう♪
▽観覧料 無料
■中央公民館（☎ 33・6561、火曜日は休み）

大森勝山じょうもん祭り



大森勝山遺跡は、今から約3,000年前の縄文時代晚期の環状列石（ストーンサークル）を有する国の史跡です。岩木山麓の豊かな自然の中、遺跡を舞台にした体感イベントで縄文時代に想いをはせてみませんか。

▽とき 8月6日（日）、午前9時～午後3時（小雨決行）

▽ところ 史跡大森勝山遺跡（大森字勝山）

※駐車場に限りがありますので、なるべく乗り合いでお越しください。

▽内容

①おおもりかつやま展望台…再現された環状列石と竪穴建物、岩木山を望む絶景を楽しめます。

②おおもりかつやま遺跡探検隊…史跡大森勝山遺跡をくまなく案内します（午前10時～、午後2時～、1回40分程度）。

③おおもりかつやま縄文クイズラリー…遺跡内に設置されたクイズに挑戦できます。

④地産地消ふるまい鍋…地元町会による、無料のふるまい鍋（正午～午後1時ころ）

⑤ちゃんれんじ！野菜焼…地元産野菜を石で造った炉で焼いて食べます。
⑥たいけん！竪穴建物…遺跡で見つかった竪穴建物を再現。

⑦ドキドキ！チエンソーアート…職人による彫刻パフォーマンス。
⑧わくわく！縄文生活…土器作り、火おこし、木の実割りなど、縄文時代の生活を楽しく学べます。

※④・⑤は無くなり次第終了。詳しくは市ホームページ、チラシなどをご覧ください。

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 文化財課（☎ 82・1642）



博物館夏休みイベント 「楽しく作ろう！絵本作り体験」

- ▽とき 8月19日（土） 午後2時～3時ごろ
- ▽ところ 市民会館（下白銀町）2階小会議室
- ▽内容 弘前の名所を集めた本に、自分の写真を貼り付けて、弘前を紹介する自分だけの本を作成
- ▽対象 小・中学生＝10人程度（先着順、保護者同伴可）
- ▽参加料 無料
- ▽持ち物 自分が写っている切り抜

緑の相談所

8月の
催し

- 【展示会】
 - 観葉植物展 4日～20日
 - 【講習会など】
 - 秋まき野菜の栽培 5日、午後1時半～3時半
 - アメリカシロヒトリの防除法 19日、午後1時半～3時半
 - 訪問相談 5日・26日
 - ※庭木の出張診断です（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、ハス、ノウゼンカズラ、ハギなど
- 緑の相談所（☎ 33・8737）

弘前図書館

8月の
催し

- おたのしみおはなし会
 - ▽とき 第1・3土曜日の午前11時～11時半／第2・4土曜日の午後3時～3時半
 - ▽ところ 弘前図書館（下白銀町）1階閲覧室おはなしコーナー
 - ▽内容 「恐竜・怪獣・おばけ」をテーマとした、絵本の読み聞かせ、紙芝居、昔話、エプロンシアター、なぞなぞなど
 - ▽対象 おおむね4歳～小学校低学年の児童
 - ▽参加料 無料
 - ※事前の申し込みは不要。
- 弘前図書館（☎ 32・3794）

- いてもいい写真10枚程度、色鉛筆、はさみ、のり
- ▽申し込み方法 8月7日の8時半から電話で受け付け
- ※参加者には、博物館オリジナル缶バッジをプレゼントします。
- 市立博物館（☎ 35・0700）

弥生いこいの広場の催し

- 弥生いこいの広場キャンプ大会！
 - ▽とき 8月19日…受付開始＝午前11時～、開会式＝午後5時／20日…じゃがいも収穫体験＝午前10時～、体験終了後自由解散
 - ※雨天決行。
- ▽内容 工作教室、bingo大会、夜の動物観察など
- ▽対象 30組
- ▽参加料 1組5,000円
- ▽持ち物 キャンプ用品一式
- ▽申し込み期限 8月14日（月）
- ▽その他 参加料は指定口座への振り込みが必要。キャンプ用品はレンタルできますが、数に限りがあります。料金など、詳しくは問い合わせを。

○動物広場イベント

- ▽とき 8月20日（日） 午前11時半～
- ▽内容 動物のエサやり体験
- ▽対象 動物広場入場者
- ▽参加料 無料（ただし、動物広場入場料が必要。）
- ※どの動物にエサをあげるかは当日までのお楽しみです。事前の申し込みは不要。

～共通事項～

- ▽ところ 弥生いこいの広場（百沢字東岩木山）
- 弥生いこいの広場（☎ 96・2117）

市立郷土文学館 企画展記念講演会

- 現在開催中の第41回企画展「石坂洋次郎展－『青い山脈』70年－」を記念して、講演会を開催します。
- ▽とき 8月19日（土） 午後2時～3時
- ▽ところ 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室
- ▽テーマ 青い山脈70年－徳田秋声・葛西善蔵・石坂洋次郎－

- ▽講師 森英一さん（金沢大学名誉教授）
- ▽入場料 無料
- 郷土文学館（☎ 37・5505）
- ※あおもり県民カレッジの単位認定講座です。

第4回ほいくプラザ

- 普段から認可保育所や認定こども園で行われている保育（あそびからまなび）を基本に6つのコーナーなどを用意し、親子で一緒に楽しめる催しです。たか丸くんも遊びに来ますので、ぜひおいでください。
- ▽とき 8月20日（日） 午前10時～午後3時
- ▽ところ ヒロ口（駅前町）3階イベントスペース
- ▽内容 手作りコーナー、読み聞かせ、パネルシアター、運動×リズムあそびなど
- ▽対象 児童と保護者、市内教育・保育関係者
- ▽参加料 無料
- ※事前の申し込みは不要。
- 弘前市保育研究会研修委員会（ようせい保育園内、武田さん、☎ 33・3060）

藤田記念庭園8月のイベント

- 切り絵ワークショップ
 - ▽とき 8月26日（土） 午後5時半～午後8時
 - ▽ところ 藤田記念庭園（上白銀町）洋館1階ホール
 - ▽講師 青柳省吾さん（切り絵作家）
 - ▽参加料 500円～
- 藤田記念庭園（☎ 37・5525）

こどもの森8月の行事

- 月例登山「盛夏の山 太陽の道」
 - ▽とき 8月27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）
 - ▽参加料 無料
 - ▽持ち物 昼食、飲み物、替えの下着・靴下、雨具
 - ※事前の申し込みが必要。雨天決行。
 - こどもの森ビジターセンター（☎ 88・3923）／みどりの協会（☎ 33・8733）

みんなで知ろう がんフェスティバル

- がん患者やその家族の視点に立った情報提供を推進し、広く市民に正しいがんの情報を提供します。ぜひおいでください。
- ▽とき 8月27日（日）、午後0時45分～4時半（開場は正午～）
- ▽ところ 土手町コミュニティパーク多目的ホール
- ▽対象 市民
- ▽入場料 無料
- ※事前の申し込みは不要。
- 弘前大学医学部附属病院がん相談支援センター（☎ 39・5174）

津軽の文化を感じよう

- 大石武学流庭園を眺めながら、津軽の郷土料理を楽しみませんか。
- ▽とき 9月2日（土） 午前11時～午後2時
- ▽ところ 瑞楽園（宮館字宮館沢）
- ▽対象 市民＝15人（先着順）
- ▽参加料 2,000円（食事代として）
- 8月25日までに、三浦造園（三浦さん、☎ 95・2246）へ。

第11回親子 クッキングコンテスト

- 「食」を通じて親子のコミュニケーションを深めませんか。
- ▽とき 11月19日（日）
- ▽ところ 東北女子大学（清原1丁目）調理学実習室

お殿様・お姫様衣装着付け体験

- ▽期間 通年、午前9時～午後4時半



かつて、なぬかびにねぶたを水に流した風習を、炎で流し送るという意味に置き換え、岩木川沿いの土手を本ねぶたが運行する「ねぶた流し」とねぶたを炎で清め送る「なぬかびおくり」で、ねぶたまつりのフィナーレを飾ります。

- ▽テーマ 「わが家のおいしいごはん」家族で一緒に作ろう、うちの自慢メニュー

- ▽対象 親（保護者）と子（小学生）の2人1組
- ▽調理の条件 食材費＝2,000円程度（4人分）／調理時間＝60分（盛り付け時間を含む）／5品まで
- 9月20日までに、弘前ガス（☎ 27・9100）へ。

- ▽ところ 弘前公園北の郭武徳殿
- ▽体験料 1着500円～1,000円（別途入園料が必要）
- みどりの協会（☎ 33・8733）

教室・講座

平成29年度白神自然環境 人材育成講座履修生募集

弘前大学の教養科目と白神を深く学ぶ特設科目を組み合わせた、総計143時間の講座です。実査やワークショップもあり、実践的に学べます。教養科目は、弘前大学の学生と一緒に学べます。

▽募集説明会 とき…8月10日（木）の午後6時半～／ところ…弘前大学創立50周年記念会館（文京町）2階岩木ホール

▽履修期間 平成29年9月末から2年間

▽対象 ①白神山地で今やっている自分の活動を学術的にも考えたい人、②白神山地をテーマに地域活性化に取り組みたい人

▽受講料 7万円（半年ごとに1万7,500円を納入）

▽申請期間 8月17日～31日
※詳しくは、ホームページの募集要項をご覧ください。

■弘前大学生涯学習教育研究センター（☎ 39・3146、E sgcenter@hirosaki-u.ac.jp、H http://culture.c.c.hirosaki-u.ac.jp/sgcenter/）

- ▽時間と内容 8月7日（月）、午後5時開場
- ▽ステージイベント（午後5時～）

出演者…渋谷幸平、鳥井野獅子舞踊保存会、本間愛音、よさこい桜会、木田俊之

※出演者は変更になる場合があります。

▽ねぶた流し（午後7時半～）
河川敷の土手を上流方面から下流方面へ運行。

▽ねぶたおくり（午後8時10分ごろ）
今年は初めて大型ねぶたを清め送ります。

▽ところ 岩木川河川敷（岩木西橋近く）

▽入場料 無料
※雨天中止。会場への入場は、西橋側からのみとなりますのでご注意ください。

■問い合わせ先 観光政策課（☎ 35・1128）

県産材を使った ボックスアートづくり

リンゴの枝を使った小さなアートづくりを楽しみましょう。
 ▽とき 9月1日(金)
 午前10時～11時半
 ▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)1階会議室
 ▽内容 認知症の基礎知識、認知症サポーターについて
 ▽参加料 無料
 ※事前の申し込みは不要。
 ▽とき 8月18日(金)
 午後1時～
 ▽ところ 土手町コミュニティパーク
 ▽講師 馬場拓也さん
 ▽対象 小学生以上=15人(先着順)
 ▽参加料 無料
 ▽開催 8月15日までに、技術教育研究所(福眞さん、☎33・3141、✉32・1560、✉m-fukuma@shinnihon-kyozai.com)へ。

アライグマ被害防除 対策講習会

▽とき 8月22日(火)、午前10時～正午(受け付けは9時半～)
 ▽ところ 北辰学区高杉ふれあいセンター(独孤字山辺)
 ▽内容 アライグマの生態や被害防除、捕獲方法など
 ▽受講料 無料
 ▽開催 8月18日までに、農業政策課(☎40・7102)へ。

カウンセリング・ワーク ショッピ～話してみよう～

カウンセリングや相談活動に関わる基礎的な内容を中心に、話し合いを通じて学ぶ場です。
 ▽とき 8月26日(土)
 午前10時～午後4時
 ▽ところ 駅前地区都市改造記念会館(駅前3丁目)
 ▽対象 市民=20人
 ▽参加料 1,000円(昼食・茶菓子代を含む)
 ▽開催 8月23日までに、弘前カウンセリング研究会(土田さん、☎兼87・4072または桜庭さん、☎33・2435)へ。

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り支援する「認知症サポーター」を養成します。
 ▽とき 9月1日(金)
 午前10時～11時半
 ▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)1階会議室
 ▽内容 認知症の基礎知識、認知症サポーターについて
 ▽参加料 無料
 ※事前の申し込みは不要。
 ▽とき 8月18日(金)
 午後1時～
 ▽ところ 土手町コミュニティパーク
 ▽講師 馬場拓也さん
 ▽対象 小学生以上=15人(先着順)
 ▽参加料 無料
 ▽開催 8月15日までに、技術教育研究所(福眞さん、☎33・3141、✉32・1560、✉m-fukuma@shinnihon-kyozai.com)へ。

成します。

▽とき 9月1日(金)
 午前10時～11時半
 ▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)1階会議室
 ▽内容 認知症の基礎知識、認知症サポーターについて
 ▽参加料 無料
 ※事前の申し込みは不要。
 ▽とき 8月18日(金)
 午後1時～
 ▽ところ 土手町コミュニティパーク
 ▽講師 馬場拓也さん
 ▽対象 小学生以上=15人(先着順)
 ▽参加料 無料
 ▽開催 8月15日までに、技術教育研究所(福眞さん、☎33・3141、✉32・1560、✉m-fukuma@shinnihon-kyozai.com)へ。

市民ボランティアによる パソコン講座

【デジタルカメラ画像入門講座】
 ▽とき 9月1日・8日の午前10時～午後3時
 ※2日間で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 デジタルカメラで撮影した画像の取り込み、保存整理の仕方、活用方法など
 ▽対象 キーボード・マウスの操作ができる市民=30人(先着順)
 ▽参加料 無料
 ▽持ち物 筆記用具、デジタルカメラ用のメモリーカードとカードリーダー、USBメモリ、CD-RまたはDVD-Rを1枚、昼食
 ※事前の申し込みが必要。
 ▽開催 8月13日から、学習情報館(総合学習センター内、☎26・4800、受付時間は午前8時半～午後5時)へ。

音訳奉仕員養成講座

弘前愛盲協会音訳グループしらゆり会では、目の不自由な人に広報紙を音訳するボランティアを養成する講座を開催します。
 ▽とき 9月1日～11月24日の毎週金曜日(11月3日を除く)、午後2時～4時
 ▽ところ 身体障害者福祉センター(八幡町1丁目)
 ▽対象 全12回受講でき、パソコンを持っていて簡単な操作が出来る人で、講座終了後、録音版広報の製作に継続的に参加できる人。
 ▽受講料 無料

▽とき 9月5日・12日・19日・

▽開催 8月25日までに、身体障害者福祉センター(☎36・4521、✉32・1144)へ。

青森県高次脳機能障害者 リハビリテーション講習会

▽とき 9月2日(土)、午後2時～4時半(受け付けは午後1時～)
 ▽ところ アピオあおもり(青森市中央3丁目)2階イベントホール
 ▽テーマ 「患者から生活者へのライフスタイルの変化を支える～高次脳機能障害を抱えて地域の生活者として生きる～」…講師・太田令子さん(千葉県千葉リハビリテーションセンター)
 ▽対象 高次脳機能障害を抱える当事者とその家族、医療・保健・福祉・教育などの業務に従事している人、市民=200人
 ▽参加料 無料
 ▽開催 8月18日までに、電話かファクスまたはEメールで、青森県高次脳機能障害者リハビリテーション講習会実行委員会事務局(立林さん、福井さん、☎28・8220、✉27・9013、✉info@reimeikyou.jp)へ。

ほっと・ぼらんていあ 参加者募集

気軽に誰でも参加し、情報収集ができるボランティア講座です。
 ▽とき 9月2日(土)
 午後1時半～3時半
 ▽ところ 市民参画センター(元寺町)3階グループ活動室
 ▽テーマ ひろさき健幸増進リーダーの取り組み～認知症予防体操ほか～
 ▽ゲスト 八木橋喜代治さん(ひろさき健幸増進リーダー会会長)
 ▽参加料 無料
 ※事前の申し込みは不要。
 ▽開催 ボランティア支援センター(市民参画センター内、☎38・5595)

ヒロロ健康サークル

日ごろ運動しない人でも無理なく参加できます。一緒に体を動かしてみませんか。
 ▽とき 9月5日・12日・19日・

26日の午前10時半～11時50分(受け付けは午前10時～)

▽ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール
 ▽内容 ひろさき健幸増進リーダーによる体操

▽対象 毎回継続して参加できる40歳以上の市民=30人
 ▽参加料 無料

▽持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、汗拭きタオル、飲み物

▽申し込み方法 8月15日(必着)までに、往復はがき(住所・氏名・年齢・電話番号・サークル名(ヒロロ健康サークル)を記入)で、健康づくり推進課(〒036・8711、野田2丁目7の1)へ。
 ▽開催 健康づくり推進課(☎37・3750)

かっこいい大人養成講座2

▽とき 9月9日(土)
 午後6時～8時
 ▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)3階工作実習室
 ▽内容 せっけん作りを通して、アロマテラピーについて学びます
 ▽講師 日高佳子さん(アロマテラピードバイザー)
 ▽対象 市内に在住または勤務の18歳～50歳=30人(先着順)
 ▽参加料 700円(材料費として)
 ▽持ち物 筆記用具

▽申し込み方法 8月28日までに、電話かファクスまたはEメール(住所・氏名・年齢・性別を記入)で申し込みを。
 ▽開催 中央公民館(☎33・6561、✉33・4490、✉chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

弘前医療福祉大学公開講座

▽とき 9月9日(土)、午前9時半～11時半(受け付けは午前9時～)
 ▽ところ 弘前医療福祉大学短期大学部棟(小比内3丁目)
 ▽内容 持ち上げない介護で腰痛予防
 ▽講師 福士尚美さん(介護福祉専攻講師)
 ▽受講料 無料
 ※事前の申し込みが必要。

▽電話かファクスで、弘前医療福祉大学短期大学部公開講座委員(成田さん、☎27・1001、✉27・1023)へ。

藍擦り染めこぎん模様 エプロン作り

環境にやさしい藍の擦り染めを体験しながら、こぎん刺し模様のエプロンを作成してみませんか。

▽とき 9月9日(土)
 午前9時半～正午
 ▽ところ 弘前地区環境整備センター(駒形字筒井)

▽対象 小学5年生以上=10人(小学生は保護者同伴)
 ▽参加料 無料

▽開催 8月27日から、弘前地区環境整備センター(駒形字筒井、☎36・3388、受付時間は午前9時～午後4時、月曜日は休み)へ。

その他

バス車内事故防止 についてのお願い

走行中に席を離れると、転倒など思わぬケガをする場合があるため、降車時はバスが停留所に着いて扉を開いてから席を立ってください。安全運転に徹しているバスでも、やむ

を得ず急ブレーキをかける場合があるため、乗車中に立っている場合は、つり革や握り棒にしっかりとつかまってください。バスの車内事故防止に、ご理解とご協力ををお願いします。

▽青森県バス協会(☎青森017・739・0571)

フラット35の金利優遇制度

▽制度の概要 住宅を新築または購入する人で、市の「空き家・空き地利活用事業費補助金(※)」または「子育て世帯移住促進事業費補助金」の交付決定を受けた人は、フラット35(住宅ローン)の金利が当初5年間0.25%引下げになります。
 ※子ども(平成11年4月2日以降に出生)がいる世帯で、融資を受けた人が満40歳未満の人が対象。

▽適用を受けるには フラット35の融資申し込み時に、市で交付する「利用対象証明書」の添付が必要です。詳しくは市ホームページに掲載しています。

※融資要件などは、住宅金融支援機構(☎フリーダイヤル0120・0860・35)にお問い合わせください。

▽建築指導課(☎40・7053)

「いのっち」を活用しませんか?

市立博物館が所蔵している約4,000年前の縄文時代の猪形土製品は、国の重要文化財に指定されるとともに、そのかわいらしい姿から「いのっち」と呼ばれ親しまれてきました。

平成27年度にはマスコットキャラクターもデビューし、そのデザインはお菓子やグッズなどに使用されています。

これからも幅広い活用を図りたいと考えていますので、デザインの使用を希望する人は、お問い合わせください。

■問い合わせ先 市立博物館(下白銀町、☎35・0700)



お仕事説明会

市内企業の人事担当者が仕事内容などを説明します。求職中の人がいれば誰でも参加でき、面接も可能です。

▽とき 8月2日・15日・28日の午後1時半～4時半（受け付けは午後1時～）

▽ところ ヒロ口（駅前町）3階多世代交流室2

▽参加企業数 3～5社（予定）

▽定員 20人程度

▽その他 ハローワークに未登録の人も参加可／雇用保険受給資格者証を持っている人は持参／参加企業は青森労働局ホームページ（<http://aomori-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>）または市ホームページをご覧ください。

■弘前就労支援センター内 I・M・S（駅前町、☎ 55・5608）

りんご産業イノベーション支援事業費補助金

りんご産業の維持発展に資すると考えられる「新たな取り組み」に対して補助金を交付します。

作業の軽減、効率化などの革新的な取り組みや、多様な人材活躍の環境を構築する取り組みなど、事業提案をお待ちしています。

▽対象者 市内に住所を有する2戸以上のりんご生産者で組織する団体、または農地所有適格法人・農業協同組合・認定農業者・認定新規就農者、移出・加工を主たる業務とする事業者

▽対象経費りんご産業のイノベーションに資する設備設置や物品購入など、りんご産業の維持発展に資す

ると考えられる新たな取り組みに要する経費

▽補助金の額 補助対象経費の2分の1の額または200万円のいずれか少ない額以内の額（ただし、既に当補助金で取り組まれた事業については、事業成果の効果的な普及を検証する経費について上限100万円）

▽申込期限 8月31日

■弘前市ひろさき未来戦略研究センター（☎ 40・0631）

夏休みは公民館で学習を！

中央公民館（下白銀町、弘前文化センター内）では、子どもたちの夏休み期間中の学習場所として会議室などを開放します。

▽とき 8月6日～13日の午前9時～午後9時半

▽ところ 弘前文化センター2階中会議室、第3会議室、和室ほか

▽内容 小・中学生、高校生の自習、グループ活動、制作場所として使用できます。また、弘前大学の学生が学習サポートや相談に対応します。

※対応日については、お問い合わせください。会場、学習サポートとも事前の予約はできません。

■中央公民館（☎ 33・6561、F 33・4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）

墓地公園までバス運行

8月13日のお盆の日に、久渡寺線の路線バスが墓地公園（小沢字井沢）を経由して運行します。また、同日は園内の一部を一方通行とする交通規制を行います。車で来園する場合はご注意ください。

▽臨時停留所 墓地公園、墓地公園入り口（2カ所）

▽料金 バスターミナルから臨時停留所まで片道390円

※詳しくは、園内設置の案内看板または市ホームページをご覧ください。

■環境管理課弘前園担当（☎ 40・7035）／墓地公園管理事務所（☎ 88・3553）

青森暮らしセミナー in 東京

弘前市の相談ブースを出展します。首都圏に弘前への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 8月26日（土）午後1時～4時半

▽ところ 東京交通会館3階グリーンルーム（東京都千代田区有楽町2丁目）

■ひろさき移住サポートセンター東京事務所（☎ 東京03・6256・0801）

ミニセミナー・無料よろず相談会

◎ミニセミナー

▽とき 8月27日（日）、第1部＝午前10時～10時50分／第2部＝午前11時～11時50分

▽ところ 市民会館（下白銀町）第1小会議室

▽内容 第1部＝終活に活用しよう公証役場…講師・藤部富美男さん（公証人）／第2部＝いざ相続するとなったら…講師・藤本祥平さん（司法書士）

▽定員 各30人（先着順）

◎無料よろず相談会

複数の専門家が、合同で相談に応じます。

▽とき 8月27日（日）、午後1時～4時（受け付けは午後3時半まで）

▽ところ 市民会館第一、第二小会議室

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

■ボランティアグループ「らの会」（三上さん、☎ 38・1829）

マッサージ奉仕活動

被災した人や、介護をしている人、ストレス障害のある人など、お困り、お悩みがある人を対象とした、はり・きゅう・マッサージの無料施術を行います。

▽とき 8月27日（日）午後1時～4時半

▽ところ 安井治療院（住吉町）

■津軽保健鍼灸マッサージ師会（安井治療院、☎ 34・1424）

「廃品おもしろ工夫展 in プラザ棟＆みんなで選ぶプラザ賞」作品募集

身の周りにある不用品や、ごみとして処分される食品トレーなどを使って制作された作品を募集します。

▽対象 弘前市、平川市、大鰐町、藤崎町、板柳町、西目屋村の小学生および特別支援学校の児童（個人またはグループ）

▽応募規定

○材料 メインの部分が食品トレーであれば、他の部分の材料の種類は問いません。

○大きさ おおむね40cm×40cm×40cm以内

○その他 食品トレーを使った作品で、他のコンテスト（学校内のものを除く）に出品したことがないもの

▽応募方法 規定の申込用紙に必要事項を記入し、9月1日～10日の午前9時～午後4時に、弘前地区環境整備センター（プラザ棟（町田字筒井））へ、個人・グループ・学校ごとに作品を持ち込んでください。申込用紙および募集要項は弘前地区環境整備センター（プラザ棟）で配布しているほか、ホームページ（<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kankyoseibi/plaza/>）からダウンロードできます。

▽展示・審査 9月16日～11月12日の期間、弘前地区環境整備センター（プラザ棟）に展示し、優秀作品には特別賞を授与します。また、応募者全員へ参加賞を贈呈します。

■弘前地区環境整備センター（プラザ棟）（☎ 36・3388、月曜日は休み）

大学生や市民ボランティアによる学習支援が受けられます

▽対象 母子家庭・父子家庭の中学生

▽参加料 無料（初回のみ登録料500円が必要）

※事前の申し込みが必要。

■弘前市母子寡婦福祉会（引間（ひきま）さん、☎ 携帯080・1808・7970）



平成29年版 朝市・産直マップを配布

市内の農業団体などが開催している朝市や直売所の開催日時や場所などが分かる「朝市・産直マップ」を無料で差し上げています。

部数に限りがありますので、お早めに。

▽主な配布場所 農業政策課（茂森町、旧上下水道部（庁舎1階）、岩木・相馬総合支所、りんご公園、市立觀光館、市民参画センター、ヒロロスクエア、緑の相談所など）

■農業政策課（☎ 40・7102）

警察官の募集

▽試験種別 警察官B（大卒以外の男女）

▽受験資格 昭和60年4月2日～平成12年4月1日に生まれた人

▽第1次試験日 9月24日

▽受付期限 9月1日

▽試験場所 青森市、八戸市、弘前市

※詳しくは問い合わせを。

■弘前警察署（八幡町3丁目、☎ 32・0111）

有料広告

有料広告

今月の市税などの納期

納期限
8月31日

国民健康保険料 第2期
介護保険料 第2期
後期高齢者医療保険料 第2期

☆今月は第4日曜日が納税相談日です。

☆納税は便利で確実な口座振替をご利用ください。

☆納期限を過ぎると督促手数料や延滞金が加算される場合があります。

たか丸くんのごみ減量速報

弘前市の燃やせるごみの総排出量

今年5月のごみ排出量

5,735t

1人1日当たりのごみ排出量（平成29年4月～5月の累計から換算）	今年	1,015g
	昨年	1,019g
	差	-4g

49t 増
(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。）



ダンボールコンポストって知ってる？生ごみを発酵させてごみの減量化ができるもので、さらに、残ったものは堆肥（たいひ）として使えるんだ！やり方はとっても簡単だからチャレンジしてみない？詳しくは環境管理課に聞いてみてね。

■問い合わせ先 環境管理課（町田字筒井、☎ 35・1130）

文化グループ会員募集

中央公民館（下白銀町、弘前文化センター内）で活動している文化グループの会員を募集します。初心者大歓迎ですので、気軽にご参加ください（見学も可）。

【書道愛好会】

▽活動日 第2・4水曜日の午前10時～11時50分（変更の場合あり）

▽ところ 弘前文化センター3階工作実習室

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

▽募集人数 若干名

▽会費 月額3,800円（テキスト代含む）

▽講師 肥後黄娥さん（北門書道会理事）

【アップルレディス】

▽活動日 毎週月・木曜日の午前10時～11時

▽ところ 弘前文化センター2階大會議室（変更の場合あり）

▽内容 エアロビクス

▽講師 会津孝子さん、小野郁子さん

▽募集人数 若干名（年齢不問、女性限定）

▽会費 月額2,000円

▽持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、タオル

▽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、中央公民館（☎ 33・6561、✉

33・4490、✉ chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。

「子どもの作品展示会」作品募集！

～文化センターにみんなの力作を飾っちゃおう！～

11月3日に開催する「第56回弘前市子どもの祭典」で展示する作品を募集しますので、夏休み中に作った作品など、奮ってご応募ください。

▽対象 団体作品＝市内の小・中学生／個人作品＝工作・絵画の部…市内の小・中学生、書道の部…市内の未就学児・小・中学生

▽テーマ・応募規定など

○団体作品 1つの作品を2人以上で作成、絵画や工作など内容は自由。各団体1点まで。

○個人作品 各部門のいづれかに1人1点まで。

①工作の部…自分で作った工作作品

②絵画の部…八つ切りサイズの画用紙に描いた作品

③書道の部…補助線なしの四つ切半紙に描いた作品（課題…「しろ」（小学校2年生まで）、「弘前公園」（小学校3年生以上）、半紙の左側に学校名・学年・氏名を記入。）

※各団体・個人ともに植物・昆虫標本の類は出品不可。

▽応募方法 作品に、タイトル・住所・氏名（ふりがな、団体作品は代表者氏名と製作者全員分）・性別・学校名（団体名）・学年・電話番号を記入したものを添付し、郵送または

は持参してください。作品出品票は、中央公民館事務室で配布するほか、ホームページにも掲載しています。

▽受付期間 9月11日までの午前8時半～午後5時（火曜日を除く）

▽その他 各部門の優秀作品に選ばれた人は「子どもの祭典」式典で表彰／応募作品は祭典終了後に、中央公民館事務室で返却します。

○弘前市子どもの祭典実行委員会事務局（〒036・8356、下白銀町19の4、弘前文化センター1階中央公民館内、☎ 33・6561、✉ 33・4490、✉ chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）

収納課からのお知らせ

収納率向上のため、納税促進員（非常勤職員）5人を6月1日より採用しています。納税促進員は、市税など未納の人に対して電話や訪問による納付勧奨、市税などの口座振替推進業務を行っています。

納税促進員からの電話連絡や訪問があった際には、早めの納付をお願いします。

○ 収納課（☎ 40・7032、40・7033）

消防職員募集（消防職A・B）

▽職種 消防職A＝平成元年4月2日～平成8年4月1日に生まれた人／消防職B＝平成8年4月2日～平成12年4月1日に生まれた人

▽資格 日本国籍を有し、採用時に

弾道ミサイル攻撃を想定した避難行動訓練を実施しました

6月23日（金）、弾道ミサイル攻撃を想定した初めての避難行動訓練を市役所本庁舎で実施しました。訓練では「国民保護サイレン音」を使用し、開戸時の避難行動を確認しました。ミサイルが日本に落下する可能性がある場合、「Jアラート」を通じて防災行政無線の屋外スピーカーから国民保護サイレン音と緊急情報を探すほか、携帯電話にも緊急速報メールが届きます。メッセージが流れたら直ちに右記の行動をとってください。

■問い合わせ先 防災安全課（☎ 40・7100）

▽屋外にいる場合

できる限り頑丈な建物や地下に避難する。

▽建物がない場合

物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。

▽屋内にいる場合

窓から離れるか、窓のない部屋へ移動する。

※訓練動画や国民保護サイレン音は下記URLから視聴することができます。

<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kurashi/kinkyu/2017-0426-1409-391.html>



おいて弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鷲町、田舎館村、西目屋村に居住でき、矯正視力を含み両眼で0.7以上かつ一眼でそれぞれ0.3以上、赤・青・黄色の識別ができ、男性は身長おおむね160cm以上、女性はおおむね155cm以上の人

▽採用予定 5人

▽第1次試験日 9月17日（日）

▽試験場所 第二中学校（平岡町）

▽試験科目 消防職A＝大学卒業程度の教養試験・専門試験／消防職B＝高校卒業程度の教養試験／各職種共通＝適性検査、体力測定

▽受験申込書の提出方法 受験申込書に記入し必要書類を添え、8月23日（消印有効）までに郵送または持参してください（受け付けは土・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時）。

※受験申込書は消防本部人材育成課および各消防署で交付しているほか、弘前地区消防事務組合ホームページ（<http://www.hirosakifd.jp/>）からダウンロードできます。

○ 消防本部人材育成課（〒036・8203、本町2の1、☎ 32・5109）

年金請求書の手続漏れがありませんか？

老齢基礎年金を受け取るのに必要な期間（受給資格期間）が、「25年」から「10年」に短縮されることになりました。日本年金機構では、対象となる人に黄色の封筒（A4サイズ

ズ）を送付しています。制度の開始は、8月1日（最も早い年金の支払いは10月）です。まだ請求手続きをしていない人は、今すぐねんきんダイヤルに電話で予約の上、年金事務所で手続きを行ってください。

○ねんきんダイヤル（☎ ナビダイヤル 0570・05・1165、050）で始まる電話でかける場合は、東京03・6700・1165、土・日曜日、祝日（第2土曜日を除く）は休み）／弘前年金事務所（外崎5丁目、☎ 27・1339）／国保年金課国民年金係（☎ 40・7048）

自動車事故被害者救済制度

自動車事故で重度の後遺症が残った人や、亡くなった人の家族を救済するための制度です。

【介護料支給制度】

▽受給資格 自動車事故により、重度の後遺障がいが残ったため、常時または随時の介護を必要とする人

▽支給額 月額2万9,290円～13万6,880円

※障がいの程度、介護に要する費用に応じて支給。

【交通遺児等育成資金貸付制度（無利子貸付）】

▽貸付金額 一時金15万5,000円、月々1万円または2万円

▽要件 市町村民税が非課税または均等割のみ課税など

▽対象 0歳～中学3年生

▽返還方法 原則20年以内の月々均等払い（進学・病気等による猶予

制度あり）

○自動車事故対策機構青森支所（☎ 青森017・739・0551）

津軽の食と産業まつり 出展者募集

▽とき 10月27日～29日の午前9時半～午後5時

▽ところ 克雪トレーニングセンターおよびエントランス広場（豊田2丁目、運動公園内）

▽出展料 1コマ＝1万8,000円

▽共益費 屋内（主に物販・企業PRなど）…1店舗5,000円／屋外テント村（主に飲食）…1店舗1万円

※そのほか必要に応じて経費がかかる場合があります。

○8月21日の正午までに、津軽の食と産業まつり運営協議会事務局（上鞘師町、弘前商工会議所内、☎ 33・4111）へ。

お詫びと訂正

広報ひろさき7月15日号の11ページ「高齢者健康トレーニング教室」内、温水プール石川教室の利用時間が「午前9時半～午後4時」とあるのは「午前9時半～午後5時」の誤りでした。

お詫びして訂正します。

○温水プール石川教室（☎ 49・7081）

各種無料相談室

名 称	とき	と こ ろ	内 容	問い合わせ・申込先
行政書士弘前コスマス会無料相談会	8月8日（火）、午後1時半～3時半	ヒロ口（駅前町）3階多世代交流室1	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＝8月21～25日の午後5時～7時半／休日＝8月27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）
健やか育児相談	8月21日（月）、午前10時～11時45分（受け付けは午前11時まで）	駅前こどもの広場（駅前町、ヒロ口3階）	子育て相談（育児・食事・歯みがき、母乳について）、講座「助産師による卒乳のお話し」（午前10時半～10時50分）	弘前市保健センター（☎ 37・3750）
のびのび子ども相談	8月22日（火）、午前9時半～午後3時（受け付けは午後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（こどが遅い、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。※8月1日～21日に申し込みを。	
精神対話士の「ほっ！と相談」	8月20日（日）、午前10時～午後2時 9月3日（日）、同上	ヒロ口（駅前町）3階多世代交流室C ヒロ口（駅前町）3階多世代交流室D	病気・生活・仕事・人生に関する悩みを対話の専門職精神対話士が親身にお聴きします。 ※事前の予約は不要。	メンタルケア協会青森事務所（寺山さん、携帯090・7793・8595）

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産後エクササイズママ&ベビー	8月6日・20日の午後1時~2時	ウイング弘前(青山5丁目)	ヨガやピラティスの要素を取り入れながら赤ちゃんと運動	生後3~12か月の乳幼児と母親=10組	1回=1,944円/月2回受講=3,240円	事前に電話で、ウイング弘前(38・8131)へ。
②テニス体験教室	午前コース=8月23日~10月11日の毎週水曜日、午前10時~正午 夜コース=8月22日~10月10日の毎週火曜日、午後7時~9時	運動公園(豊田2丁目)球場	基本のストローク	未経験者、ラリーネの経験ない人=各回10人(学生は除く。)	無料	8月10日(必着)までに、運動公園(〒036・8101、豊田2丁目3、27・6411)へ。 (※1) (※2)
③レディース体験スポーツ教室(ラケットテニス)	9月5日~10月24日の毎週火曜日、午前10時~11時45分	市民体育館(五十石町)競技場	基本のストローク、ゲーム	市民=10人	8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)	
④レディース体験スポーツ教室(ソフトバレーボール)			基本パス、サーブ、ゲーム	市民(女性)=15人		8月15日(必着)までに、市民体育館(〒036・8362、五十石町7、236・2515)へ。 (※1) (※2) (※3)
⑤幼児体操教室	9月5日~10月24日の毎週火曜日、午後3時~4時	河西体育センター(石渡1丁目)	基本運動(走る・跳ぶ・投げる)、体力作り、平均台を使った運動	4~5歳の幼児=20人	市民=15人	8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)
⑥プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室	8月24日~9月14日の毎週月・木曜日、午後1時半~2時半		水中ウォーキング、ストレッチ、脳トレ、筋トレなど	8月22日(火)、午後1時~2時半/受付=午後0時半~1時半		
⑦かけっこ教室	8月24日~9月14日の毎週月・木曜日、午後4時半~6時(9月4日は休み)	温水プール石川(小金崎字村元)	走る・跳ぶなどの全身運動や、ミニハーダルなどの用具を使って足を動かすトレーニング	市内の小学1年生~4年生=20人	無料	平成28年2月生まれ
⑧プールで体力づくり教室	8月25日~10月6日の毎週金曜日、午後1時~2時(9月8日は休み)		水中での体操、ウォーミングアップ(ウォーキング・ストレッチ)、筋トレ	市民=20人		8月2日・3日/受付=午後0時半~1時半
⑨水泳教室(クロール)	8月28日~9月13日の毎週月・水曜日、午後1時~午後2時	ヒロ口(駿前町)3階健康ホール	クロール呼吸練習	呼吸が苦手で25m泳げない人=15人	8月15日(必着)までに、温水プール石川(〒036・8123、小金崎字村元125、49・7081)へ。 (※1) (※2)	平成26年1月生まれ
⑩ヒロ口で脳トレ&ミニバランスボール教室	9月1日~10月27日の毎週金曜日、午後1時半~午後2時半(9月15日、10月6日は休み)		ミニバランスボールを使ったストレッチ、筋力トレーニング	市民=20人		8月9日・10日/受付=午後0時半~1時
⑪お腹スッキリ!骨盤リセット体操教室	9月5日~12月26日の毎週火曜日、午前コース=10時~11時、午後コース=1時半~2時半(10月24日は休み)	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)会議室	椅子に座ってタオルを使った体操、ストレッチボールを使った骨盤リセット体操、呼吸エクササイズ	市民=各コース15人	無料	8月15日(必着)までに克雪トレーニングセンター(〒036・8101、豊田2丁目3の1、27・3274)へ。 (※1) (※2)
⑫産後のストレッチ教室	9月6日・13日・20日・27日、午後2時15分~3時15分	金属町体育センター集会室	赤ちゃんと楽しみながらのストレッチや簡単な筋力トレーニング	生後6~12か月の乳幼児と母親=5組程度	無料	8月20日(必着)までに、金属町体育センター(〒036・8245、金属町1の9、28・2482)へ。 (※1) (※2) (※4)
⑬ノルディックウォーキング教室	9月2日(土)、午前10時~正午	弘前公園(上白銀町)追手門	ノルディックウォーキングボールを用いたウォーキング	市民=20人(先着順)	100円	9月1日までに、事前に電話で、青森県ノルディックウォーキング協会事務局(高井さん、携帯090・2360・9045)へ。 (※5)
⑭韓氏意拳講習会	①8月25日、韓氏意拳養生功講習会=午後6時半~、②8月26日、韓氏意拳初級講習会=午後1時15分~、③剣体研究会講習会=午後4時~	清水交流センター(大開2丁目)	①②=中国武術の講習、③=木刀や杖を使った武術の自然な動作	①③=4,000円/②=5,000円	日本韓氏意拳学会青森分館(櫻庭さん、携帯090・7065・9076)へ。	
⑮健康太極拳教室	毎週金曜日、午後1時半~3時半	青森県武道館(豊田2丁目)	太極拳の基本的な動作	市民	月4回/2,000円	揚名時健康太極拳(工藤さん、携帯090・9232・7386)へ。

※1…往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・教室名(②はコース名)を記入の上、各申込先まで申し込みを。

※2…家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定。

※3…⑤幼児体操教室へ申し込む場合、往復はがきに、子どもの生年月日追記を。

※4…往復はがきに、乳幼児が何か月かの明記を。また、タオルなどの乳幼児用の敷物・世話用具の持参を。

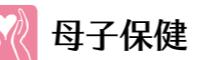
※5…ノルディックウォーキング用ポールの持参を。なお、当日400円でポールの貸し出しも行います。

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。持ち物は問い合わせを。各自傷害保険に加入を。

Health Information



健康の掲示板



母子保健

弘前市保健センター(野田2丁目) 37・3750

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。★は対象者に受診券を送付します。

名 称	と き	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	8月23日・24日/ 受付=午後0時半~1時半	平成28年2月生まれ
	3歳児	8月2日・3日/ 受付=午後0時半~1時半	平成26年1月生まれ
	1歳児歯科	8月9日・10日/ 受付=午後0時半~1時	平成28年8月生まれ
	2歳児歯科★	対象=平成27年2月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診	
離乳食教室	8月22日(火)、午後1時~2時半/受付=午後0時半~1時	平成29年3月生まれ =25組(先着順)	8月8日から弘前市保健センターへ。



検 診

市の各種検診は、年度内に1回受診できます。

名 称	会 場	と き	対象・定員	問 い合 せ・申 込 先
セ ッ ト 検 診	医師会健診センター	通年(8月7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8時~午後4時(正午~午後1時を除く))へ。
	ヒ ロ 口	8月25日~11月10日(毎月第2・4金曜日(8月11日を除く))	胃・肺・大腸がん検診(50歳以上は前立腺がん検診も受診可(別途500円))	40歳以上の市民(職場で受診できる人を除く) ※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。
複 合 健 診	ヒ ロ 口	8月25日~11月10日(毎月第2・4金曜日(8月11日を除く))	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))	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(ヒロ口)は、申込人数が10人に達しない場合、受診日の変更をお願いすることがあります。
女性の健康診査	医師会健診センター	8月8日・20日・24日・9月3日・7日 ※8月24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。 ※定員になり次第締切。	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) ※血液検査、尿検査、内科診察、骨密度検査など	1,900円(市の国保加入者は950円、70歳以上の人には無料)
医療機関での検診			胃・大腸・前立腺・子宮・乳がん検診、骨密度検査、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。	



8月の各種健康相談

市民を対象に開催しています。
希望する人は事前に電話で申し込みを。

名 称	内 容	保健センター	ヒロ口健康エリア	受付時間	問 い合 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。	21日	16日・25日・27日	午前9時~11時(2日前(日曜開催は3日前)までに予約)	弘前市保健センター(37・3750)へ。
こころの健康相談	本人や家族の心の悩み、家族を自死で亡くした人の悩みについて、保健師が面接して相談に応じます。治療中の人は、まず主治医に相談してください。	22日		午前9時~11時(予約制)	

定期予防接種など

【B型肝炎・ヒブ・小児肺炎球菌・4種混合・不活化ポリオ・BCG・水痘・麻疹風疹混合・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のある人で、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。
※生活保護受給者は無料。

【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

対象者には、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 健康づくり推進課窗口で事前に申請を。

Smile

8月生まれ



教えて！たか丸くん クイズの答え

答えは、①の夕カだよ。ボクの名前は弘前城の昔の名前の「鷹岡城」に由来していて、弘前城築城400年祭の時にみんなの気持ちが「たかまる」ようにという思いも込められて名づけられたんだよ！ ねぶたまつりでは、ボクの絵が描かれたねぶたも登場するから、ぜひみんなで探してみてね！



※質問は8ページに掲載。

9月1日号の投稿募集



9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9月に1歳

★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)、

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、8月8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、☎35・1194、ファクス35・0080、Eメールkouhou@city.hirosaki.lg.jp)

雨蛙紫陽花に恋跳びはねる
満月へ跳ねて向かう娘兎年うなぎとし
遠距離の愛跳びかつて いるスマホ
跳び上がるよく見りや 繩がヘビ姿
跳びはねる若鮎たちの輝く瞳
縄跳びを声揃えてのわらべ歌
梅雨明けて跳ねる魂ねぶたの宴
跳ねつ返りそれでも祖母と手をつなぎ
ダンスサークル八十路やそじ跳ねます週二回
花火ドーンよさこいねぶたと跳ねる夏

※川柳には、すべて戯謔者の表語にしたがっているため、一語三て字などて表語する場合があいまづ

一戸 勇 畑野 おくら 増尾 多恵子 比嘉 のぼる 稲見 則彦 紺屋の白袴 對馬 義秀 にいおか 洋子 浜ちゃん マダムみゆき

さらつと一句・川柳
今月のお題
「跳」

選 · 広聴広報課

おたすけごとのにちようび
なかがわちひろ文、コヨセ・ジュ
ンジ絵、徳間書店



困ったときにかけつけてくれる、おたすけごとのは日曜日がお休みです。野原へ遊びに行くと、困っているカメをみつけてしまい…。働く車ごとどちらが大活躍する、絵本シリーズ第6弾。

NEW BOOKS COMING UP

残したい手しごと 日本の染織
片柳草生著、世界文化社



「ユネスコ無形文化遺産」「重要無形民族文化財」など、全国の希少な染織や美しい染織品（きもの、帯）の現場を徹底取材。豊富な写真で紹介する染織作家の至極の技が詰まった1冊。

世界の広場への旅
もうひとつの広場論
芦川智編、芦川智・金子友美・鶴田佳子・高木亜紀子著、彰国社



広場とは何か。世界各地の実測調査を通し、成り立ちを歴史や国家の観点から読み解く新しい広場論。図面やスケッチ・写真を多数収録。その広場にいるかのような空間体験ができる1冊。

心がきれいになる
365日誕生花と名言
WRITES PUBLISHING 編、
ライツ社



3月3日は、ナノハナ「予期せぬ出会い」。毎日の誕生花を、色とりどりの花の写真と花言葉にまつわる偉人の名言を添えて紹介。自分や、大切な人の誕生花を探してみませんか。

弘前図書館近着図書紹介

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
※8月の休館日は17日です。
問 ☎ 32・3794



これさえできればOK！
マンガで身につく仕事のマナー
山田千穂子著、あさ出版

あいさつや言葉づかい、名刺交換、電話応対など、ビジネスマナーの中でも、これさえ身につけておけば仕事なんて怖くない。目からうろこの豆知識が、マンガでわかりやすく身につけられます。

食改さん
おすすめ
レシピ
File.68

乳和食レシピ 万能ミルク肉そぼろ

■「乳和食」とは、牛乳のコクとうま味でおいしく減塩できる調理方法のことです。

弘前市食生活改善推進員会

材料（6人分）

豚ひき肉………200g
ニンニク………1かけ（5g）
ショウガ………15g
ゴボウ………80g（小1本）
サラダ油………小さじ2
牛乳………200ml
みそ………大さじ2
酒………大さじ2
砂糖………大さじ1
トウバンジャン………小さじ1



①ゴボウはよく洗い、粗くみじん切りにする。ニンニクとショウガは細かくみじん切りにする。
②Aの調味料をよく混ぜておく。
③フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクとショウガを弱火で炒め、香りがでたら豚ひき肉を加えてしっかりと炒める。
次に、ゴボウと②の調味料を入れてよく混ぜてから牛乳を加え、中火で混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。そぼろ状になったら出来上がり。
※この肉そぼろは、焼きナスやサラダ、冷やし中華の具としてはもちろん、炒め物にも活用できます。（写真は焼きナスと合わせています。）

●牛乳を使って煮る乳和食は、みそなど調味料を減らしても牛乳のコクとうま味でおいしく減塩でき、そして不足しやすいカルシウムの補給もできるので、栄養バランスがぐんとよくなります。

ポイント！

■1人分の栄養量：エネルギー／146kcal、タンパク質／8.0g、カルシウム／52mg、食塩相当量／1.0g

ヤマフクくんの

伝えたい！市の想い！



ヤマフクくん（山本副市長！？）が、市が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）最大60万円を、結成した年度内に購入する資機材の費用として補助するもの。対象経費は発電機や投光器、消火器、ストーブなどの防災用資機材の購入費。

■問い合わせ先 防災安全課（☎ 40・7100）／広聴広報課（☎ 35・1194）

8月8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「ヤマフクくんの伝えたい！市の想い！ Vol.5 防災編」について放送する予定です。ぜひお聞きください。

弘前城本丸石垣解体から見えてきた 特徴ある「隅石(すみいし)」の 一般公開



石垣解体に伴い、歴史の証拠となりえる、弘前城跡でしか見ることが出来ない「いかすみ石（イカ形の隅石）」や「旧弘前市4～5代市長刻字隅石」を検出しました。「いかすみ石」は造られた時代や役割について調査中ですが、「刻字隅石」については100年前の大規模な石垣修理の完成間際（大正4年10月1日）に記念として刻まれたものです。

今まで天守を支えてきた特徴ある「隅石」を、石垣修理体験イベント（8月11日・12日）の際に本丸で一般公開（入園料が必要）しますので、ぜひご来園ください。詳しくは市ホームページ（<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/ishigaki/2017-0707-1108-48.html>）をご覧ください。

■問い合わせ先 公園緑地課（☎ 33・8739）



△いかすみ石（上面）



刻字隅石

△応募資格 明るく元気で、りんごが好きな市内の小学校4年生・5年生（性別不問）

△王さまの仕事 りんごを食べること／りんご王国王さま4世お披露目イベントに出席すること／りんご王国関連のイベントなどに出席すること

△任期 9月から約1年間

△選出人数 若干名

△募集締め切り 8月25日（必着）

△選出会日時 9月2日（土）、午後2時～

△選出会場 市立観光館（下白銀町）多目的ホール

△応募方法 応募用紙に必要事項を記入の上、りんご王国推進会議事務局（〒036・8217、茂森町40の1、旧上下水道部庁舎2階、ファックス38・5867）に郵送またはファックスで提出してください。

※応募用紙は市ホームページに掲載しているほか、りんご王国推進会議事務局で配布しています。

△保護者の皆さんへ 王さまになった場合、9月24日（日）のりんご公園でのお披露目イベントのほか、1年を通して各種イベントへの参加をお願いします。

■問い合わせ・応募先 りんご王国推進会議事務局（旧上下水道部庁舎2階、観光政策課内、☎ 35・1128）

2017
8/1
No.275



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。

