

「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。



市立博物館企画展3

弘前藩の美術

お抱え絵師の遺した仕事



▲秦周武筆「松竹梅鶴図屏風」(部分)

津軽歴史文化資料展示施設（仮）が平成30年4月に開館することに先駆け、高照神社の宝物を代表する絵馬と、弘前藩のお抱え絵師の作品を展示します。また、特別展示室では「津軽塗の世界」と題して国指定重要無形文化財の指定を受けた津軽塗技術保存会の活動と津軽塗を披露する企画展を開催します。江戸・明治期の津軽塗と現在の津軽塗の作品をぜひご覧ください。

▽開催期間 11月25日～平成30年1月21日の午前9時半～午後4時半

時半

▽ところ 市立博物館（下白銀町）

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

※（ ）内は20人以上の団体料金。また、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。

▽休館日 12月18日、12月29日～1月3日、1月15日

親子鑑賞会を実施しています

市内の小・中学生とその保護者は以下の日に観覧料が無料になります。ぜひご利用ください。

▽とき 11月25日・12月2日・9日・16日・23日、1月6日・13日・20日の午前9時半～正午

■問い合わせ先 市立博物館（☎ 35・0700）

2017 岩木文化祭

▽とき 11月25日・26日

▽ところ 岩木文化センター「あそべーる」、中央公民館岩木館、岩木図書館（いずれも賀田1丁目）

■問い合わせ先 岩木文化祭運営委員会（中央公民館岩木館内、☎ 82・3214）



開催日	イベント	内 容	と き／と こ ろ
25日	開会式	式典、振る舞い餅があります。	午前10時～10時半／あそべーるホール
こども芸能発表	園児のかわいらしい踊りや、小学生の吹奏楽・三味線など、多彩なプログラムをご堪能ください。		午前11時～午後3時／あそべーるホール
26日	芸能発表	日ごろ練習した歌や踊りなど、多彩な芸を披露します。	午前9時～午後3時／あそべーるホール
25日 26日	ふろしき市	ふろしき1枚分のフリーマーケット。掘り出し物に出会えるかもしれません。	25日=午前10時半～午後3時、26日=午前9時～午後3時／あそべーるホワイエ
	作品展示	絵画、書道、写真などの展示のほか、伝統文化体験コーナーがあります。	25日=午前10時半～午後3時、26日=午前9時～午後3時／中央公民館岩木館
25日 26日	こども図書館まつり	劇、紙芝居、読み聞かせ、手づくり絵本など。	25日=午前11時～午後3時、26日=午前10時～午後3時／岩木図書館、中央公民館岩木館小研修室
	出店コーナー	焼きそば、ラーメン、りんご、野菜のほか、喫茶・食堂コーナーもあります。	25日=午前10時半～午後3時、26日=午前9時～午後3時／あそべーるこみせ・駐車場
	スタンプラリー	館内でスタンプを集めてアンケートに答えると、抽選会に参加できます。	25日=午前10時半～午後3時、26日=午前9時～午後3時／中央公民館岩木館、あそべーる

困り事や悩み事… 一人で抱え込まず、 相談を



市民生活センターの 相談窓口

市民生活センターでは、暮らしの中で起こるいろいろな困り事・悩み事や契約トラブルなどに関する相談に、次の日程で応じています。一人や家族で抱え込まず、まずは相談してみませんか。

■問い合わせ先 市民生活センター（駅前町、ヒロ口3階、☎ 33・5830、34・3179）

市民相談・消費生活相談

- ▽とき 午前8時半～午後5時（月曜日は休館）
- ▽内容 日常生活の困り事・心配事や契約トラブル・多重債務など、消費生活に関すること
- ▽相談員 市職員

各種相談窓口

市民生活センターの相談窓口のほかに、次の日程で各種相談窓口が設置されます。困り事・悩み事があるときは、一人で抱え込まず、早めに相談を。

借金に関する相談窓口

- ▽とき 月～金曜日（祝日・年末年始除く）の午前8時半～正午、午後1時～4時半
- ▽ところ 青森財務事務所（青森市新町2丁目、青森合同庁舎3階）
- ▽相談専用電話番号 ☎ 青森 017・774・6488
- 問い合わせ先 青森財務事務所理財課（☎ 青森 017・722・1463）

女性の人権ホットライン強化週間

- 平日の相談時間の延長と土・日曜日の電話相談を行います。
- ▽とき 11月13日～19日の午前8時半～午後7時（土・日曜日は午前10時～午後5時）

行政相談

- ▽とき 每週水曜日、午前10時～午後3時
- ▽内容 行政活動に対する要望・意見・苦情に関すること
- ▽相談員 行政相談委員

不動産相談

- ▽とき 毎月第2・3木曜日、午後1時～4時
- ▽内容 不動産取引、賃貸借トラブルなどに関すること
- ▽相談員 全日本不動産協会弘前地区会員、青森県宅地建物取引業協会弘前支部会員

土地家屋調査士相談

- ▽とき 每月第1金曜日、午後1時～4時
- ▽内容 不動産表示登記、土地・建物の調査・測量などに関すること
- ▽相談員 青森県土地家屋調査士会弘前支部会員

- ▽内容 職場における差別、夫・親子・パートナーからの暴力、セクシュアルハラスメント、ストーカー行為など、女性に対するあらゆる人権侵害についての電話相談
- ▽電話番号 ☎ 0570・070・810

- 問い合わせ先 青森地方法務局人権擁護課（☎ 青森 017・776・9024）

くらしとお金の安心相談会

- ▽とき 12月6日（水）、午前10時～午後4時
- ▽ところ 市民生活センター（駅前町、ヒロ口3階）
- ▽内容 生活再建や債務整理に必要な資金の貸し付けに関すること
- ※事前の申し込みが必要。
- 問い合わせ・申込先 消費者信用生活協同組合青森事務所（☎ 青森 017・752・6755）

第69回人権週間

- 法務省と全国人権擁護委員連合会は、12月4日～10日を「人権週間」と定め、人権尊重思想の普及のため、啓発活動を行っています。

○青森地方法務局弘前支局（早稲田3丁目）では、毎週月～金曜日の午前10時～午後5時に、常設人権相談所を開設し相談に応じています。
○人権擁護委員は毎週金曜日、行政相談委員は毎週水曜日に、市民生活センターでも相談に応じています。時間はいずれも午前10時～午後3時。

人権相談

- ▽とき 毎週金曜日、午前10時～午後3時
- ▽内容 いじめや虐待など、人権に関すること
- ▽相談員 人権擁護委員

◎次の相談窓口の利用は、事前の予約が必要です。

交通事故相談

- ▽予約先 青森県交通事故相談所（☎ 青森 017・734・9235）
- ▽とき 每月第1・3木曜日
- ▽内容 交通事故に関すること
- ▽相談員 青森県交通事故相談所相談員

法テラス青森無料法律相談

- ▽予約先 法テラス青森（☎ 050・3383・5552）
- ▽とき 每週火曜日の午後1時～4時、隔週土曜日の午前10時半～午後0時半
- ▽内容 离婚、相続、金銭トラブル、多重債務など
- ▽対象 収入や資産が一定の基準以下の人
- ▽相談員 登録弁護士、司法書士

【特設人権相談所】

- ▽とき 12月1日・8日、午前10時～午後3時
- ▽ところ 市民生活センター（駅前町、ヒロ口3階）
- ▽内容 いじめや虐待など、人権に関すること
- ▽相談員 人権相談委員
- 問い合わせ先 青森地方法務局弘前支局（☎ 26・1150）

総合市民相談

- ▽とき 12月16日（土）、午前10時～午後3時（正午～午後1時を除く）
- ▽ところ 市民生活センター（駅前町、ヒロ口3階）
- ▽内容 法律、税務、金銭貸借（消費者金融）、交通事故、相続・遺言、登記、離婚、家庭内の悩み事など
- ▽相談員 弁護士、税理士、人権擁護委員、行政相談委員ほか
- ▽申し込み方法 弁護士との相談は予約制（先着8人）で、12月1日の午前8時半から電話で受け付けます。弁護士との相談以外は、事前の予約は不要です。
- 問い合わせ・申込先 市民生活センター（☎ 33・5830、34・3179）

人権・行政問題は相談を

人権擁護委員は、人権擁護委員法に基づいて、人権相談を受けたり人権の考え方を広める活動をしている民間ボランティアです。

人権擁護委員制度は、さまざまな分野の人たちが人権思想を広め、地域の中で人権が侵害されないように配慮して人権を擁護していくことが望ましいという考え方から設けられたもので、諸外国に例を見ない制度として発足しました。

人権擁護委員は、現在、約1万4,000人が法務大臣から委嘱され、全国の各市町村に配置されて、積極的な人権擁護活動を行っています。

●人権擁護委員…人権問題で困っている人からの相談に応じています。

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| ■ 浅利いつ子さん
相馬 | ■ 田中 均さん
浜の町東5丁目 |
| ■ 阿保 香代子さん
撫牛子1丁目 | ■ 玉川 光幸さん
青山2丁目 |
| ■ 小田桐 ミツヱさん
松原東1丁目 | ■ 鶴谷 郁子さん
田町4丁目 |
| ■ 齊藤 幸子さん
一町田 | ■ 外崎 祐一さん
取上2丁目 |
| ■ 斎藤 晶子さん
田町1丁目 | ■ 比内 道治さん
山崎5丁目 |
| ■ 笹森 智彦さん
大久保 | ■ 福士 滋さん
和田町 |
| ■ 佐藤 美津子さん
桜ヶ丘2丁目 | ■ 山内 賢二さん
駅前町 |
| ■ 清野 光則さん
和徳町 | |

●行政相談委員…国の行政全般に対する苦情・要望を聞き、解決の手助けをしています。

- | | |
|--------------------|------------------|
| ■ 飛鳥 範子さん
大原2丁目 | ■ 中澤 省一さん
相馬 |
| ■ 板垣 肇さん
中野5丁目 | ■ 野呂 真正さん
三岳町 |
| ■ 須藤 タキさん
百沢 | ■ 三上 トキさん
兼平 |

行政相談委員が表彰されました

行政相談委員の野呂真正さん、三上トキさんが、日ごろの功績をたたえられ、総務大臣から表彰されました。

- 問い合わせ先 市民生活センター（☎ 33・5830、34・3179）

希望団体は
申し込みを

緑化推進活動に助成

平成 30 年に市民団体などが自主的に行う緑化活動や青少年団体による緑化教育活動などの非営利活動に対して「緑の募金」を活用した助成金を交付します。
 ▽**実施場所** 弘前市内（ただし、緑化教育活動の場合は市外でも可）
 ▽**対象経費** 苗木・種子・支柱・肥料等の緑化資材購入

締め切りが
迫っています

介護予防・日常生活支援総合事業 事業者指定更新

総合事業のみなし指定を受けている事業所（平成 27 年 3 月 31 日時点）で指定介護予防サービス事業者の指定を受けている事業所）のみなし指定の有効期限は平成 30 年 3 月 31 日です。平成 30 年 4 月 1 日以降も事業継続を希望する場合は、事前に指定更新の申請が必要です。

▽**申請期限** 12 月 28 日（必着）
 ▽**申請方法** 市ホームページに掲載している所定の様式に必要書類を添えて、介護福祉課（市役所 1 階）へ提出してください。
 ■**問い合わせ先** 介護福祉課自立・包括支援係（☎ 40・4321）

文化財のまち 弘前 de ぶらぶら

第1回 新寺町界隈

弘前は文化財が多い歴史のまち。よく見るとこんなところにもと驚くことがあります。今回は新寺町界隈（かいわい）にある屋外からも見ることができる隠れた指定文化財を紹介します。

起点は弘前高等学校。構内には明治 27 年（1894）落成の①旧青森県尋常中学校本館「鏡ヶ丘記念館」、その隣には②袋宮寺本堂があり、津軽地方最大の近世彫刻、約 6 m もの高さがある十一面觀世音立像が薄暗い中に荘厳な佇まいを鎮座します。延宝 5 年（1677）に弘前藩 4 代藩主津軽信政の命で制作されたといいます。さらに新寺町を西へ進むと、県指定の③報恩寺本堂、④円明寺本堂、⑤本行寺護国堂、⑥貞昌寺庭園、⑦成田家庭園を見ることができます。

新寺町は、慶安 2 年（1649）の寺町（現在の元寺町）大火後に新たに町割りされた寺院街。城下町弘前の歴史を感じながら散策してみてはいかがでしょうか。

■**問い合わせ先** 文化財課（☎ 82・1642）
 ※「弘前の文化財」（600 円）より抜粋。見学には、所有者の許可が必要な場合があります。

市のテレビ番組 えがお弘前 “ビタミン Hi (ハイ)”

弘前を創る！？りんごの新たな魅力 !!
 ~弘前デザインウィーク「RINGO (りんご)」~
 りんごを活用した新たな参加型イベント「リンゴアート」など、弘前、そして弘前の誇るりんごへの思いを詰め込んだ「弘前デザインウィーク『RINGO』」を紹介します。
 ○放送日 11 月 26 日（日）、午後 5 時 15 分～5 時半
 ○放送局 青森放送（RAB）



入費（ただし、緑化教育活動の場合は、交通費、講師謝礼を含む）

▽**助成額** 10 万円を上限とし、対象経費の全額
 ■**問い合わせ・申込先** 12 月 28 日までに、弘前市緑化推進委員会事務局（農村整備課管理係内、☎ 40・7103）へ。

糖尿病について よく知ろう！

11 月 14 日は世界糖尿病予防デー。この日を含む 1 週間を「全国糖尿病週間」としています。

■**問い合わせ先** 健康づくり推進課（☎ 37・3750）

死亡の状況

弘前市の平均寿命は、男 77.7 歳、女 85.7 歳（平成 22 年）で国の平均寿命（男 79.55 歳、女 86.30 歳）と比較すると短くなっています。

また、標準化死亡比（※1）は、女性の死亡総数が県よりも高く、死亡原因では、女性の糖尿病による死亡が県より高くなっています。また、男性の腎不全の死亡が県より低いものの高い状況です。（表 1）

（表 1）標準化死亡比（平成 22 年～26 年）

		死亡総数	腎不全	糖尿病
弘前市	男	118.2	134.1	117.3
	女	110.6	113.0	136.5
青森県	男	119.2	157.8	135.9
	女	109.9	139.2	129.1

青森県保健統計年報平成 27 年

（※1）標準化死亡比…年齢構成の違いを除いて死亡率を比較するための指標。日本平均を 100 とし、100 以上の場合は死亡率が高く、100 以下の場合は死亡率が低いとされます。

シリーズ 国民健康保険の現状

【医療費適正化について】

今回、当市が医療費適正化に取り組む理由や内容についてお伝えします。

当市の国民健康保険に加入している人の医療費は、医療技術の高度化により、1 人当たりの医療費が毎年度増加しており、青森県の平均と比較した場合、若干高い状況です。1 人当たりの医療費が増加することは、当市の国民健康保険財政を圧迫する要因であり、

【かかりつけ医を持ちましょう】

上手に医者にかかるには、3 つのポイントがあります。1 つ目は「かかりつけ医をもつ」、2 つ目は「重複受診はやめる」、3 つ目は「ジェネリック医薬品の活用」です。

かかりつけ医を持つことで、病歴や健康状態を把握してもらうことができ、重複受診も避けることができます。また、ジェネリック医薬品の利用相談もできるので医療費を抑えることができます。

■**問い合わせ先** 国保年金課国保運営係（市役所 1 階、☎ 35・1116）

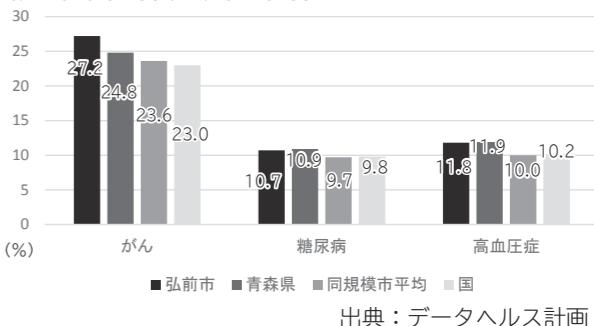
医療費のかかり方

弘前市の総医療費の疾病別割合は「がん・糖尿病・高血圧症」でいずれも同規模の市の平均や国を上回っています。（表 2）

また、1 件当たりの費用額は、入院では、脳血管疾患、外来では、糖尿病が高くなっています。

脳血管疾患等を予防するためにも、高血圧と糖尿病の予防や治療をしっかり行うことが大切です。

（表 2）総医療費の疾病別割合



糖尿病予防のために…

まずは、特定健康診査を受けて自分の血糖値を知りましょう。

糖尿病が疑われる場合は、血糖値と同時に HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）を測ります。血糖値（空腹時）126mg/dl 以上、随時血糖 200mg/dl のいずれかかつ HbA1c が 6.5 以上の場合、糖尿病と診断されます。

自分の生活習慣を見直すために、特定健診と特定保健指導を受けよう！



また、重い病気にかかっている人が多い状態とも言えます。

そこで、当市では、健康意識の向上や、特定健康診査の受診推進による疾病の早期発見・早期治療、ジェネリック医薬品の利用促進による医療費適正化に取り組んでいます。さらに、平成 29 年 3 月に弘前市医師会と連携協定を結び、糖尿病性腎症重症化予防事業にも取り組んでいます。

雪について、どのようなことでお困りですか？

車道や歩道の雪で困っている

- 道路の種類によりお問い合わせください。
- 国道7号…国土交通省弘前国道維持出張所（城東中央5丁目、☎ 28・1315）
 - 県道…中南地域県民局地域整備部道路施設課（蔵主町、☎ 32・0800）
 - 市道や私道など／道路の種類が分からぬ場合…道路維持課（茜町2丁目、☎ 32・8555）



自宅の雪処理に困っている

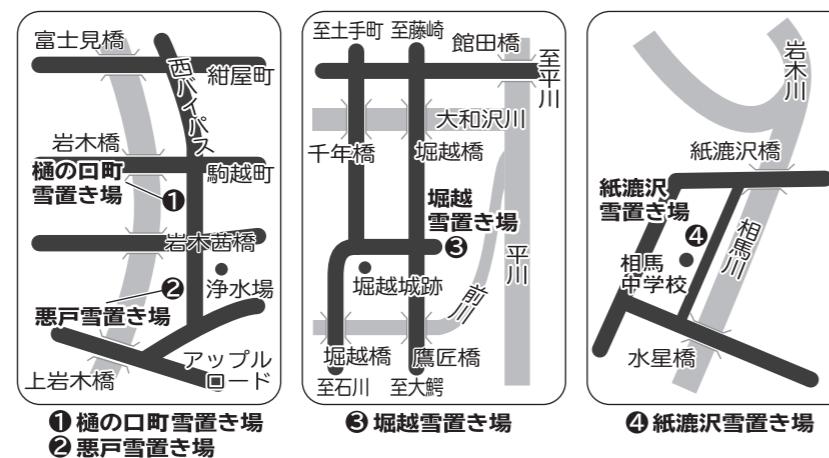
- 除排雪をお願いしたい…シルバー人材センターに依頼（有料）
- ▽受付時間 午前8時半～午後5時15分
- 問い合わせ先 シルバー人材センター（南袋町、☎ 36・8828）
- ※屋根の雪下ろしは行っていません。また、シルバー人材センターの会員が少ない地区など、依頼場所によっては対応できない場合があります。
- 雪置き場の場所を知りたい…市内4カ所に雪置き場があります（下図参照）。
- 雪寄せの場所に困っている…公園や緑地も雪寄せに活用できます。ただし、公園施設の破損防止のため、遊具やベンチ付近への雪寄せや大型重機などを使った雪寄せはしないでください。
- 問い合わせ先 公園緑地課（☎ 33・8739）

市内には4カ所の雪置き場があります

▽搬入期間 12月下旬～2月末日（予定）

▽利用時間 「樋の口町雪置き場」「悪戸雪置き場」は午前9時から午後5時まで、「堀越雪置き場」は午前9時から午後5時半まで、「紙漉沢雪置き場」は午前9時から午後4時まで利用できます。

■問い合わせ先 道路維持課（茜町2丁目、☎ 32・8555）



高齢や障がいなどで敷地内の雪処理が困難

市では、高齢者や障がい者など、自力で敷地内の除雪作業をすることが困難で、経済的に余裕がない人からの雪処理の要望に迅速に対応するため、地区により担当窓口を定めています。それぞれの問い合わせ先は次のとおりです。

※車道や歩道の除雪については、左記の道路維持課などへお問い合わせください。また、次見開きページに掲載の「社会福祉協議会の除雪支援事業」もご覧ください。

●弘前地区…障がいを持っている人＝福祉政策課（市役所1階、☎ 40・7037、40・7112）／高齢者＝介護福祉課（市役所1階、☎ 40・7114）

●岩木地区…岩木総合支所民生課（賀田1丁目、☎ 82・1628）

●相馬地区…相馬総合支所民生課（五所字野沢、☎ 84・2113）

そのほかの雪に関する問い合わせ先

●消流雪溝・流雪溝について…道路維持課（茜町2丁目、☎ 32・8555）

●雪による近隣トラブルに関する相談…市民生活センター（駅前町、ヒロロ3階、☎ 33・5830）

●空き家の雪について…建築指導課（市役所4階、☎ 40・0522）

●命綱・安全帯・ヘルメットの貸し出しについて…市民協働政策課（市役所2階、☎ 35・1664）

／消防本部（本町、☎ 32・5101）



市や社会福祉協議会などの各種制度や事業

屋根の雪下ろしボランティアを募集

弘前市ボランティアセンターでは、右記の「除雪支援事業」の対象世帯で、緊急性や作業の安全性などの状況を考慮し、屋根の雪下ろしが必要・可能と認められた場合、対象者とボランティアとの日程や人数の調整を行い、可能な範囲で対応します。

そこで、屋根の雪下ろしに協力してくれるボランティアを募集します。個人・団体など、多くの皆さんの申し込みをお待ちしています。

▽募集締め切り 平成30年3月31日

■問い合わせ先 弘前市ボランティアセンター（宮園2丁目、弘前市社会福祉協議会内、☎ 33・2039）



融雪装置設置資金貸付制度

取扱金融機関などから貸し付けを受けて、敷地内に融雪装置を新たに設置する場合、その利子の一部または全部を市が負担します。

■問い合わせ先 スマートシティ推進室（市役所3階、☎ 40・7109）

社会福祉協議会の除雪支援事業

弘前市社会福祉協議会では地区社会福祉協議会と連携し、高齢や障がいなどで自ら除雪を行うのが困難な世帯を対象に、地域住民の助け合いによる「除雪支援事業（ボランティア除雪）」を行っています（除雪支援事業の流れは下図を参照）。

※対象世帯の玄関から道路までの通路確保の除雪に限ります。

各地区的社会福祉協議会が事前に調査

- ・対象世帯の調査と把握
- ・家族状況などを考慮して判断

対象となる

対象となるない

地区社会福祉協議会の地域住民ボランティアが、対象世帯の玄関から道路までの通路の除雪を実施

除雪業者へ依頼するなど、各人で対応

災証明の発行

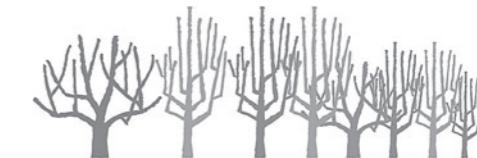
雪害により家屋などが損壊した場合、保険金の請求などに必要な証明書は下記の3カ所で発行します。

①弘前地区…防災安全課（市役所3階、☎ 40・7100）

②岩木地区…岩木総合支所総務課（賀田1丁目、☎ 82・3111）

③相馬地区…相馬総合支所総務課（五所字野沢、☎ 84・2111）

▽必要書類 印鑑、損壊箇所が分かる写真2枚程度（家屋などの全体と損壊箇所を写したもの）

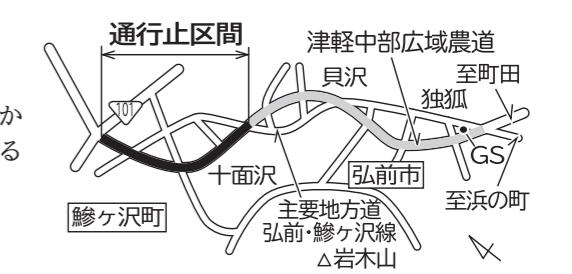


津軽中部広域農道 冬期一部通行止め

津軽中部広域農道（愛称・やまなみロード）の市内十面沢から鰺ヶ沢町までの区間で、雪道の通行の安全確保が困難となるため、12月1日から3月31日まで通行止めになります。

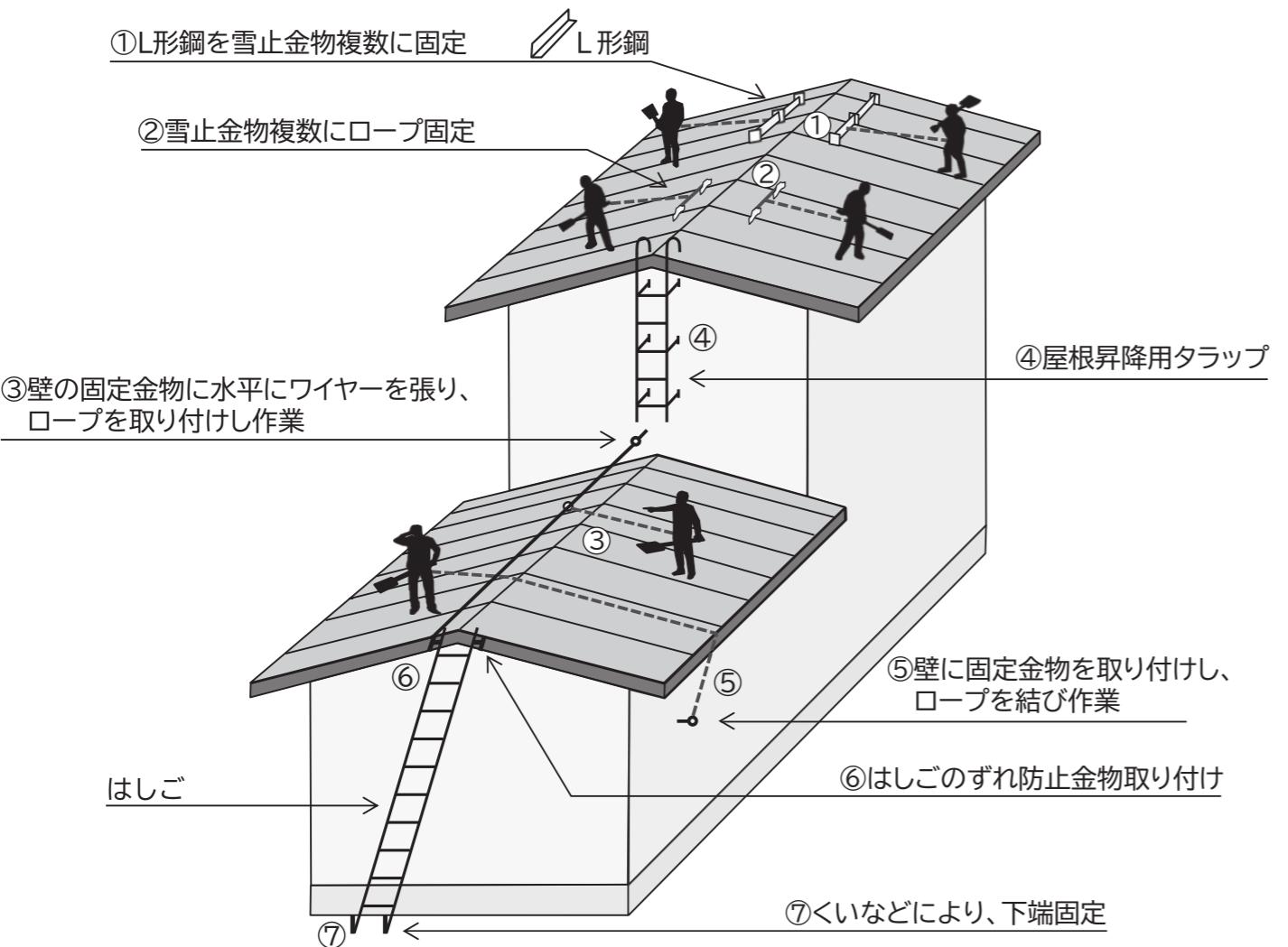
この期間は主要地方道弘前鰺ヶ沢線を利用してください。

■問い合わせ先 農村整備課（☎ 40・7103）



雪下ろし時の転落事故防止のために

屋根の雪下ろし作業には、はしごや屋根から転落する危険を伴いますので、専門の業者に依頼すると安心です。ここでは作業時の命綱やはしごの固定方法の参考例を紹介しますので、雪下ろしをする際にご検討ください。



注意事項

- ①参考例は一般的な例であり、適用できない建物もありますので、専門業者に相談してください。
- ②屋根や壁への金物取り付け工事には、雨漏り防止や強度などの知識が必要ですので、専門業者に相談してください。
- ③雪止め金具を利用する場合は、作業する斜面側に取付ける必要があります（一般的に反対側から引っ張るのは、耐力的に弱い）。
- ④命綱の固定金物だけでなく、昇降用のタラップやはしごのずれ防止金物の取り付けも、安全に作業する上で重要です。
- 問い合わせ先 建築指導課（市役所 4 階、☎ 40・7053）

り付けた雪止めに結ぶ必要があります（一般的に反対側から引っ張るのは、耐力的に弱い）。
④命綱の固定金物だけでなく、昇降用のタラップやはしごのずれ防止金物の取り付けも、安全に作業する上で重要です。
■問い合わせ先 建築指導課（市役所 4 階、☎ 40・7053）

第 23 回弘前市場まつり

▽とき 11月 26 日（日）
午前 7 時半～11 時

▽ところ 弘前水産地方卸売市場
(末広 1 丁目、弘前総合地方卸売市場内)

▽内容 模擬競り大会、カニの大鍋、
ジャンボアップルパイ実演即売会、
マグロ解体販売、水産物・野菜・花
などの即売会など

▽入場料 無料
問弘前市場まつり実行委員会事務局
(☎ 27・5511)

追手門広場フリースタイル マーケット in クリスマス

クリスマスカラーに装飾された市立観光館（下白銀町）内で開催します。

▽とき 11月 26 日、12月 3 日・
10 日・17 日の午前 10 時～午後 3 時

▽ところ 市立観光館 1 階多目的
ホール・ロビー

▽入場料 無料
問市立観光館 (☎ 37・5501)

WA (わ) のりんご ～もっとりんごを身边に～

◎弘前のクリスマスはりんごづくし
で！

クリスマスとりんごをテーマにした花とテーブルコーディネートを無料で見学できます。

▽とき 11月 26 日（日）
午前 10 時～午後 4 時

▽ところ 藤田記念庭園（上白銀町）

洋館 1 階ホール

※午後 2 時からフラワー & テーブル
コーディネーターによるワンポイントアドバイスがあります。

◎シードル醸造所に出かけよう

▽とき 12月 2 日（土）
午後 1 時半～3 時半

▽ところ シードル工房 kimori（清
水富田寺澤）

▽内容 シードル工房見学、りんご
産業解説、ジャムベラ作りなど

▽定員 20組（2人1組、先着順）

▽参加料 1,080 円

▽申し込み方法 12月 1 日までに、

電話で、申し込みを。

問 A プロジェクト（草刈さん、☎
携帯 090・3759・4248）
※平成 29 年度市民参加型まちづくり 1 % システムの採択事業。

郷土文学館スポット企画展 「新収蔵資料展」

民俗学者で詩人の齋藤吉彦の原稿・書簡など「齋藤吉彦全集」未収録の資料を中心に展示・公開します。

▽とき 12月 1 日～平成 30 年 3 月
31 日の午前 9 時～午後 5 時（入館
は午後 4 時半まで、最終日は正午ま
で）

▽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
ポート持参の人は無料。年齢や住所
を確認できるもの提示を。

問郷土文学館 (☎ 37・5505)

※あおもり県民カレッジの単位認定
講座。

裁判員制度シンポジウム

「裁判員制度を地域に根付かせる
ために」をテーマに、裁判員経験者
や法曹関係者によるシンポジウムを
開催します。

▽とき 12月 2 日（土）
午後 1 時～4 時

▽ところ 弘前学院大学（稔町）115
教室

▽内容 講演「ミステリーと SF の
青森」…講師・井上諭一さん（弘前
学院大学文学部教授）、講演「寺山
修司、その出自と虚構－俳句と短歌
で読み解く寺山文学－」…講師・鎌
田紳爾さん（弘前学院聖愛中学高等
学校教諭）、講演「岩手山文学－啄
木と賢治を中心に－」…講師・塩谷
昌弘さん（盛岡大学文学部准教授）

▽入場料 無料

※事前の申し込みは不要。

問弘前学院大学文学部（成田さん、
☎ 34・5211）

村さんをゲストに迎え、シネマトー
クを開催します。

▽とき 12月 2 日（土）、午前 10
時半～、午後 4 時半～「息衝く」、
午後 2 時半～「へばの」

▽ところ 中三弘前店（土手町）8
階スペースアストロ

▽入場料（1 作品） 前売り券 =
1,000 円／当日券 = 1,200 円／學
生 = 500 円

▽入場券取扱所
中三弘前店、紀伊國屋書店弘前
店、まちなか情報センター、弘大生
協、コトリ cafe
(百石町展示館内)

問 harappa 事務局 (☎ 31・0195、
E post@harappa-h.org、H
http://harappa-h.org)
※平成 29 年度市民参加型まちづく
り 1 % システムの採択事業。

弘前学院大学地域総合文化 研究所・大学院文学研究科 講演会「郷土の文学」

▽とき 12月 2 日（土）
午後 1 時～4 時

▽ところ 弘前学院大学（稔町）115
教室

▽内容 講演「ミステリーと SF の
青森」…講師・井上諭一さん（弘前
学院大学文学部教授）、講演「寺山
修司、その出自と虚構－俳句と短歌
で読み解く寺山文学－」…講師・鎌
田紳爾さん（弘前学院聖愛中学高等
学校教諭）、講演「岩手山文学－啄
木と賢治を中心に－」…講師・塩谷
昌弘さん（盛岡大学文学部准教授）

▽入場料 無料

※事前の申し込みは不要。

問弘前学院大学文学部（成田さん、
☎ 34・5211）

第 13 回青森県武道演武大会

▽とき 12月 3 日（日）
午前 11 時～

▽ところ 青森県武道館（豊田 2 丁
目）

▽内容 武道家・武道団体が集まり、
日頃の修練の成果を披露します。

▽入場料 無料
問青森県武道館 (☎ 26・2200)

高校生のための吟行句会

▽とき 12月9日（土）
午前10時～午後3時
▽ところ 市役所（上白銀町）6階
大会議室
▽内容 地元の俳人や参加者と弘前の街を歩きながら、俳句を作成し、発表します。
▽講師 桜庭門九さん、大瀬響史さん（弘前俳句連盟）
▽対象 高校生=30人
▽参加料 無料
▽持ち物 筆記用具、ノート、昼食、雨具（雨天時）、歳時記
※事前の申し込みが必要。
問文化スポーツ振興課（☎ 40・7015）

星空観察会 in プラネ

【寒くても見てみたい！冬の星座と流星群】
▽とき 12月9日（土）、午後6時～7時半（受け付けは午後5時半～）
▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）3階プラネタリウム
▽内容 冬の星座の特徴やふたご座流星群などについての解説。晴天時には、屋外での星空観察を実施。
▽講師 黒石すばるの会
▽対象 市民=40人（先着順）
※小学生以下は保護者同伴。
▽参加料 無料

ト考古学者、早稲田大学名誉教授)
▽対象 市民=150人（先着順）
▽入場料 無料
※事前の申し込みが必要。
問弘前医療福祉大学事務部（☎ 27・1001、FAX 27・1023）

こどものまち ミニひろさき vol.3

子どもたちがつくる「まち」で、お仕事をしてもらったサキ（擬似通貨）を使ったり、遊んだり、自由に過ごすことができます。

▽とき 12月23日・24日の午前9時半～午後3時（予定）

▽ところ 弘前大学大学会館（文京町）

▽対象 小学生=200人

▽参加料 200円

問12月3日までに、はがき（当日消印有効）かEメール（住所、氏名〈ふりがな〉、性別、学年、電話番号を記入）で、（〒036・8560、文京町1、学生・教員研究会「らぶちる」〈弘前大学深作研究室宛て〉、E kodomonomachi.hirosaki@gmail.com）へ。
※応募多数の場合は抽選で決定。12月15日ごろまでに「入国セット」を送付します。



教室・講座

弘前医療福祉大学公開講座

▽とき 11月25日（土）、午前9時半～11時半（受け付けは午前9時～）

▽ところ 弘前医療福祉大学棟II（小比内3丁目）

▽テーマ 「料理をおいしくするコツ～うま味と香りの活かし方～」

▽受講料 無料

※事前の申し込みが必要。

問弘前医療福祉大学短期大学部公開講座委員（☎ 27・1001、FAX 27・1023）

第15回津軽健康大学 「市民公開講座」

▽とき 11月25日（土）
午後2時～3時半

▽ところ ホテルニューキャッスル（上鞘師町）2階曙の間

▽内容 講演1「献血出前講座」…講師・柴崎至さん（青森県赤十字血液センター）、講演2「宇宙医療に学ぶ健康寿命の秘訣」…講師・大島博さん（宇宙航空開発機構）

▽入場料 無料
※事前の申し込みは不要。

問弘前市医師会事務局（☎ 32・2371）

ミニセミナー

▽とき 12月3日（日）

午前10時～

▽ところ 市民会館（下白銀町）第1小会議室

▽内容 午前10時～=「弁護士の仕事」について聞いてみよう！～離婚・交通事故・刑事事件～」…講師・鍋嶋正明さん（弁護士）／午前11時～=「これも『行政書士の仕事』です！～公正証書遺言の作り方講座～」…講師・竹内知弘さん（行政書士）

▽定員 各30人（先着順）
▽参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

問ボランティアグループ「らの会」（三上さん、☎ 38・1829）

生涯骨太クッキング教室

▽とき 12月5日（火）

午前10時～午後1時

▽ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）2階栄養指導室

▽献立 ネギとチーズのきつね卵とじ、切干大根ミルク煮、だし活減塩みそ汁、牛乳わらび餅

▽対象 市民=15人（先着順）
※託児は先着5組まで。

▽参加料 無料

▽持ち物 エプロン、三角きん、はし

問11月20日～30日に、弘前市保健センター（☎ 37・3750）へ。

市民ボランティアによる パソコン講座

【エクセル2010入門講座】

▽とき 12月5日・12日・19日の午前10時～午後3時

※3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 表計算ソフト（エクセル2010）を使用した基本的な操作技術の習得

※エクセル2010以外のバージョンを使っている人は操作方法が異なりますので、ご注意ください。

▽対象 文字入力およびキーボード・マウスの操作ができる市民=30人（先着順）

▽参加料 無料

▽持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食

問11月19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。

第9回公開高血圧講座

▽とき 12月9日（土）

午後2時～4時

▽ところ 弘前大学医学部コミュニケーションセンター（本町）2階

▽内容 【第1部】=講演1「脳卒中にならないための食事とは」…講師・佐々木都子さん（弘前脳卒中・リハビリテーションセンター）、講演2「高血圧の基礎知識」…講師・長内智宏さん（弘前大学保健学研究科）、パネルディスカッション／【第2部】=個別指導…講師・保嶋実さん（弘前脳卒中・リハビリテーションセンター）、長内智宏さん

▽定員 各30人（先着順）
▽参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

問こども絵本の森（☎ 35・0155）

▽とき 12月10日（日）
午後1時半～3時半

▽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

▽対象 読み聞かせに関心のある男性

※事前の申し込みは不要。

問こども絵本の森（☎ 35・0155）

▽とき 12月23日（土・祝）
午前9時半～午後3時

▽ところ 弘前地区環境整備センター（駅前町、ヒロ口3階）

▽講師 尾崎行雄さん

▽定員 20組（1人での参加も可。製作は1家族1基まで。初めて参加する人を優先）

▽参加料 無料

問弘前大学保健学研究科（長内さん、☎ 39・5245）

不要になったわらや竹、畳表などを再利用して制作します。

▽とき 12月23日（土・祝）
午前9時半～午後3時

▽ところ 弘前地区環境整備センター（駅前町、ヒロ口3階）

▽講師 尾崎行雄さん

▽定員 20組（1人での参加も可。製作は1家族1基まで。初めて参加する人を優先）

▽参加料 無料

問弘前大学保健学研究科（長内さん、☎ 39・5245）

▽とき 12月24日（日）
午前9時半～午後1時半

▽ところ 清水交流センター（大開2丁目）

▽内容 山菜おこわ、だまこ汁、煮

なます、紅鮭と竹の子のすし、漬け物などの調理実習

▽定員 30人

▽参加料 2,000円（当日徴収）

▽持ち物 三角きん、エプロン

▽申し込み方法 往復はがきの「往信用」の裏面に住所・氏名・年齢・電話番号を、「返信用」の表面に住所・氏名を記入し、11月25日（当日消印有効）までに、弘前地区生活改善グループ連絡協議会会長・清野優美子さん（〒036・8265、下湯口字青柳64の1）へ。

※応募多数の場合は抽選で決定し、結果を11月28日以降に通知します。

問中南地域県民局地域農林水産部農業普及振興室（小松さん、☎ 33・4821）

8

休日在宅当番

▽診療時間 内科…午前9時～正午
／耳鼻咽喉科・眼科、歯科…午前10時～午後4時

内科		
12/3	関医院中津軽診療所（賀田1）	☎ 82・3006
10	さがらクリニック（桔梗野1）	☎ 37・2070
17	場崎クリニック（代官町）	☎ 38・6600
24	弘前温泉養生医院（真土）	☎ 82・3377
31	伊東内科・小児科クリニック（元長町）	☎ 32・0630

耳鼻咽喉科・眼科		
12/10	松本眼科（三岳町）	☎ 31・3211
24	やすはら耳鼻咽喉科（安原3丁目）	☎ 88・0087
31	加藤眼科クリニック（田町5丁目）	☎ 31・3711
	斎藤耳鼻咽喉科医院（城東2丁目）	☎ 26・0033

歯科		
12/3	毛内歯科医院（田園4）	☎ 29・2332
10	清歯科医院（青山5）	☎ 37・8020
17	梅原歯科医院（土手町）	☎ 32・7330
23	鳴海デンタルクリニック（城東中央3）	☎ 26・2301
24	くどう歯科（茂森町）	☎ 31・0120
31	やまざき歯科医院（清水4）	☎ 39・6666
	弘南歯科医院（川先4）	☎ 26・0888

◎休日の救急病院などについては、消防本部の救急病院案内専用電話（☎ 32・3999）へ問い合わせを。

子どもミュージカルクラブ 短期集中講座
▽とき 12月25日～27日、平成30年1月5日～7日の午後1時～2時半（計6日間）
▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階大会議室
▽内容 最終日の発表を最終目標としたミュージカルの基礎練習…講師・清水知子さん、前田美代子さん（情報ネットワークグループ「リエゾン」）
▽対象 市内の小学校3年生～中学生=20人
▽参加料 1,000円
※応募者が少ない場合は開催しないことがあります。
問 12月9日までに、直接来館するか、はがき、ファクスまたはEメール（住所、氏名〈ふりがな〉、性別、電話番号、学校名、学年・保護者氏名を記入）で、中央公民館（〒036・8356、下白銀町19の4、☎33・6561、✉33・4490、✉）

chuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。
 その他
ひろさき就職説明会・面接会
▽とき 11月29日（水）、午後1時～4時（受け付けは午後0時半～3時）
▽ところ アートホテル弘前シティ（大町1丁目）3階プレミアホール
▽対象 ハローワークに求職登録している人（当日、会場でも登録可）
▽持ち物 履歴書、ハローワークカード
▽参加料 無料
▽その他 UJIターン求職者を対象とした、スカイプ面談を実施します。希望者は事前に申し込みを。
※参加企業など、詳しくは青森労働局か市ホームページでご確認を。
問 I・M・S（弘前就労支援センター内、駅前町、ヒロ口3階、☎55・5608）

一日体験ボランティア
▽とき 12月1日（金）午前9時20分～午後3時半
▽ところ 聖康会病院ディケアぶどうの樹（和泉2丁目）
▽内容 ディケアぶどうの樹の入所者と一緒におやつ作りと茶話会をします。
▽持ち物 昼食、内履き、エプロン、三角きん、飲み物
▽参加料 無料
▽対象 初めて参加する市民=5人（先着順）
問 11月17日～29日に、ボランティア支援センター（市民参画センター内、☎38・5595）へ。
弘前市芸術文化施設に関する事業進捗報告会
市では、平成32年4月の開館に向けて、標記施設の設計業務を計画通りに進めています。施設に配置する作品展示スペースや市民活動・交流

スペースなど、現時点における設計内容や事業計画の概要について報告会を開催します。
▽とき 12月4日（月）、午後6時～7時半ごろ（受け付けは午後5時半～）
▽ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロ口4階）
▽参加料 無料
※事前の申し込みは不要。
問 吉野町緑地整備推進室（☎40・7123）
自衛官募集
【高等工科学校生徒】

▽受験資格 中卒（見込みを含む）17歳未満の男子
▽受付期間 推薦=12月1日まで／一般=平成30年1月9日まで
▽試験日 推薦=1月6日～8日の指定する日／一般=1月20日
問 自衛隊弘前地域事務所（城東中央3丁目、☎27・3871）
あおもり子育て応援パスポート

買い物などで割引などのサービスが受けられます。随時申請を受け付けています。
▽対象世帯 18歳未満の子どものいる世帯および妊娠がいる世帯
▽申請方法 ◎インターネットによる申請
青森県電子申請・届出システム内の「あおもり子育て応援パスポート申込手続き」にアクセスし、必要事項を入力してください。
◎郵送・ファクスによる申請



ホームページ (<https://www.kenketsu.jp/>) をご覧ください。なお、献血経験がない場合は登録できません。

pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/kodomo/files/moushikomi.pdf) から申込書をダウンロードの上、必要書類を添付し、提出してください。
問 青森県子ども家庭支援センター（☎青森017・732・1011、水曜日は休み）
【セミナー】
赤十字や献血についての疑問に何でも答えます。学校や事業所、団体の集まりや地域のイベントなど、どこへでも伺います。
問 青森県赤十字血液センター（三戸さん、☎青森017・741・1512）

【学生ボランティア募集】
全国で約6,000人の学生ボランティアが活躍中です。県では、青森県学生献血推進連絡会が定期的に会議を開催したり、街頭での献血の呼びかけを行っています。関心のある大学生は、問い合わせを。
【セミナー】
赤十字や献血についての疑問に何でも答えます。学校や事業所、団体の集まりや地域のイベントなど、どこへでも伺います。
問 青森県赤十字血液センター（三戸さん、☎青森017・741・1512）

回マントピア天文台 【星と森のロマントピア】

★観察会 カシオペヤ座とすばるを楽しもう
▽とき 11月25日（土）、午後7時～9時半
▽ところ 星と森のロマントピア（水木在家字桜井）天文台
▽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）
問 星と森のロマントピア天文台（☎84・2233、月曜日は休み）

人の動き Population
・人口 174,287人（-23）
男 79,950人（+10）
女 94,337人（-33）
・世帯数 71,813世帯（+88）
平成29年10月1日現在（推計）

名 称	とき	とこ ろ	内 容	問い合わせ・申込先
空き家・空き地相談会	11月25日（土）、午後1時半～3時半	総合学習センタ（未広4丁目）2階セミナー室	宅地建物取引士、住まいアップアドバイザー（建築士）、司法書士による、空き家・空き地に関する相談会	青森県宅地建物取引業協会弘前支部（☎26・1030）
今先生の無料健康相談	12月2日・16日の午後1時～4時（時間指定不可）	ヒロ口（駅前町）3階健康広場相談室	からだのことなどで気になることや、健康広場のセルフチェックコーナーの測定結果についての相談（事前の電話予約が必要）	健康広場（☎35・0157）
ファイナンシャルプランナーによる無料納税相談	12月7日・14日・21日・24日・28日の午前10時～11時、午後2時～3時（21日は午後6時～7時も受け付け）	収納課（市役所2階）	ファイナンシャルプランナー（家計や経営の収支・返済計画を見直し、総合的な診断とアドバイスを行う専門家）が個別に対応します（1人1時間まで、先着順、事前の予約が必要）	収納課（☎40・7032、40・7033）
労働相談会	12月12日（火）、午後1時半～3時半	青森県労働委員会（青森市長島2丁目）	個々の労働者と事業主との間に生じた労働条件などのトラブル解決について（事前の予約ができます）	青森県労働委員会事務局（☎青森017・734・9832）
総合市民相談	12月16日（土）、午前10時～午後3時（正午～午後1時を除く）	市民生活センター（駅前町、ヒロ口3階）	弁護士、税理士、人権擁護委員、行政相談委員などによる、法律、税務、金銭貸借（消費者金融）、相続・遺言、登記、離婚、家庭内の相談（弁護士との相談は予約制（先着8人）で、予約は12月1日の午前8時半から電話で、受け付け開始。なお、それ以外の相談は、事前の予約は不要。当日直接会場へ）	市民生活センター（☎33・5830、34・3179）

有料広告

教室名	とき	とこ ろ	内 容	定員・対象	参加料	問い合わせ・申込先
①はじめてのボクシング教室	11月28日、12月5日・12日の毎週火曜日、午後7時～8時	勤労青少年ホーム（五十石町）1階集会室	基本フォーム、シャドーボクシング、ミット打ち体験、タッチボクシング	小・中学生およびその保護者=20人（先着順）	無料	弘前ボクシング協会（福眞さん、☎携帯090・4885・1518）
②武術の講習会	①韓氏意拳初級講習会=12月3日の午後2時～4時の午後6時～	市内※詳しくは、問い合わせを。	①中国武術の講習会／②武術から見た「立つ」「座る」「しゃがむ」といった根本動作を学ぶ講習会		①8,500円 ②6,500円	日本韓氏意拳学会青森分館（櫻庭さん、☎携帯090・7065・9076）

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。

こんにちは 地域包括 支援センター です

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんのが住み慣れた地域で、安心して生活を続けられるように支援を行う総合相談窓口です。

保健や福祉の専門職員が、連携して皆さんの相談に応じます。介護に関する悩みや、高齢者虐待に関することなど、気軽にご相談ください。

また、各地域包括支援センターに「認知症地域支援推進員」を配置しています。認知症の人や家族の相談、状況に応じて必要な医療や介護などのサービスが受けられるよう関係機関との連絡調整の支援を行います。気軽にご相談ください。

【設置場所・利用時間など】

中学校区を基に市内を7地区に分け、各地区に1カ所ずつ、計7カ所あります（図参照）。

- 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 介護福祉課自立・包括支援係（市役所1階、☎ 40・4321）

弘前市第一 地域包括支援センター

【担当地区：第一中学区】

- ▽ところ 野田1丁目1の27（コープあおもり和徳店隣）
▽電話 31・1203



弘前市第二 地域包括支援センター

【担当地区：第二中学区】

- ▽ところ 藤野2丁目6の1（デイサービスセンターきらら弘前隣）
▽電話 31・3811



弘前市第三 地域包括支援センター

【担当地区：第三中、南中学区
(松原小学校区に限る)】

- ▽ところ 豊原1丁目1の2（弘前静光園内）
▽電話 39・2515



弘前市東部 地域包括支援センター

【担当地区：東中、第五中学区】

- ▽ところ 福村字早稲田27の1（福寿園向かい）

▽電話 26・2433



弘前市西部 地域包括支援センター

【担当地区：津軽中、常盤野中、東目屋中学区】

- ▽ところ 賀田2丁目4の2（パインハウス岩木内）

▽電話 82・1516



弘前市南部 地域包括支援センター

【担当地区：第四中、石川中、相馬中、南中学区（松原小学校区を除く）】

- ▽ところ 小沢字山崎44の9（希望ヶ丘ホーム内）

▽電話 87・6779



弘前市北部 地域包括支援センター

【担当地区：裾野中、北辰中、新和中、船沢中学区】

- ▽ところ 高杉字山下298の1

▽電話 95・2100

