

hirosaki

2019
3/1
No.313

「話題」と「笑顔」を届ける総合情報誌 広報ひろさき

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



特集
弘前城
雪燈籠まつり

02	弘前城ミス桜コンテスト
03	特集 弘前城雪燈籠まつり
08	市政情報 ◆引っ越しに伴う各種手続きはお早めに ◆「その他の紙」の出し方が変わります ◆市民農園の利用者を募集 ◆弘前城石垣修理 ほか
16	フォトコレ in ひろさき 冬のアートフェスタ りんご公園ウィンターフェスティバル 鬼神社しめ縄奉納裸参り ほか
17	学生企画コーナー もっと②♥弘前!!
18	暮らしの information イベント、教室など
26	Health Information 健康の掲示板
28	smile 通信 さらっと一句・川柳 弘前市立図書館近着図書紹介 食改さんおすすめレシピ THE 弘前人

第 35 回

弘前城 ミス桜 コンテスト

観光のまち弘前に彩りを添える「第 35 回弘前城ミス桜コンテスト」を開催します。選ばれた皆さんには、市の四大まつりや県内外での各種観光イベントやキャンペーンなどで弘前をPRするために活躍していただきます。



第 34 回ミス桜の皆さん

▽とき 4月7日(日)
午後1時～

▽ところ 弘前文化センター(下
白銀町)2階大会議室

▽選出 ミス桜グランプリ=1人
/ミス桜=2人

※ミス桜グランプリには総額約
60万円相当の賞金・賞品を、ミ
ス桜には総額約20万円相当の賞
金・賞品を贈呈。

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

▽応募資格 満18歳～28歳の

未婚女性(高校生・他のミス任期
中の人を除く)で、市内もしくは
県内在住で弘前に愛着のある人

▽申込方法 3月22日(必着)
までに、申込用紙に住所・氏名・
生年月日・電話番号・学歴・職業
(勤務先)・自己PRなどを記入し、
顔写真・全身写真を各1枚貼り、
次の①か②に申し込みを。申込用
紙も用意しています。

①東奥日報社弘前支社(〒036・
8207、上白銀町3の4、☎34・
5151)

②観光政策課(〒036・8551、
上白銀町1の1、市役所5階、☎
35・1128)

【今号の表紙】

燈籠に込めた熟練の技

2月8日から11日まで弘前公園で行われ
た弘前城雪燈籠まつり。天守の前に設置され
る雪燈籠を手際よく削るのは、「城東友の会」
の佐藤忠悦さん。まつりの主役である雪燈籠
は、長年の経験や技術を駆使して一つ一つ
丁寧に作り上げられ、来場者たちを温かく迎
えてくれました。



特集 弘前城雪燈籠まつり



平成最後の「弘前城雪燈籠まつり」が2月8日～11日の4
日間、弘前公園で開催されました。第43回目となった今年は、
60団体・総勢約650人の市民らによって220基の雪燈籠や雪
像が制作され、真冬の弘前公園を彩りました。

本特集では、雪燈籠まつりの魅力やその歴史、雪燈籠まつり
に懸ける人々の思いをお伝えします。





まつり期間中は天候に恵まれ、26 万人もの人が来場。雪燈籠や雪像の前で写真を撮ったり、すべり台ではしゃいだりと、思い思いにまつりを楽しむ人で賑わい、温かい雰囲気に包まれていました。



①錦絵の明かりが人々を照らす／
②たくさんの人で賑わう大雪像前
／③来場者を迎える雪燈籠／④
キャンドルが灯る道を歩く／⑤二
人の笑顔をスマホに残す／⑥温か
な光が浮かび上がるミニかまくら
／⑦幻想的な大雪像プロジェク
ションマッピング／⑧雪像と一緒
にハイチーズ！／⑨ピンク色にラ
イトアップされた桜の木／⑩雪の
アートに挑戦／⑪すべり台で大興
奮！



ずっと変わらない 市民が作る雪のまつり

春には色とりどりの桜が咲き誇り、訪れる人に驚きと笑顔を与える弘前公園。1918 年（大正 7 年）から始まった観桜会（さくらまつり）や、1962 年（昭和 37 年）に始まった菊と紅葉まつりに続き、冬に

も弘前公園での楽しみを作ろうと「弘前城雪燈籠まつり」が始まったのは 1977 年（昭和 52 年）のことでした。

ただ見るだけではなく、「市民がつくるまつり」を目指して始まったこのおまつり。始まってから 40 年以上経った現在も、園内各所にある個性豊かな雪燈籠や雪像は、市内の小・中・高校生をはじめ、各種団体の協力によって、一つ一つ手作業で作られあげられています。

昼には多くの子どもたちが雪で作られた大すべり台を楽しみ、夜になるとほのかに灯る温かな燈籠の光が人々の心を癒やす——。「弘前城雪燈籠まつり」は弘前ならではの雪を楽しむ冬の行事となっています。



▲第 1 回目の雪燈籠まつりの大雪像は弘前城天守と津軽為信がテーマ。当初から完成度の高さがうかがえる



城東友の会
こばやし かつじ
小林 一次さん (67歳)

雪燈籠の制作経験 35 年の大ベテラン。今回、弘前城天守の前の雪燈籠を制作。



始まりは「ねぷた」から

私が所属する城東友の会は、元々ねぷたを制作する団体でしたが、冬の活動もということで、第2回の雪燈籠まつり（昭和53年）から雪燈籠作りにも取り組むようになりました。当時から制作団体は公募されていて、「俺たちもやる！」と手を挙げたことからスタートしたんです。

丁寧に、こだわりを持って

制作はまず土台作りから。土台は柱が傾いてしまわないよう、シャベルで入念に圧雪します。それから2日間ほどかけて雪燈籠を制作。大事なのは、傾かないように水平直角を保ちながら作業すること。雪燈籠にはめる錦絵は、毎年ねぷ

た絵師に描いてもらうなど、こだわっています。ねぷたを作っていた頃から「どこよりもいいものを」という思いがあり、その精神は雪燈籠制作にも通じていて、「誰に見せても恥ずかしくないものを」という思いで取り組んでいます。

これからも仲間と一緒に

広い公園内にこれだけ多くの雪燈籠を設置できるのは、市民の協力があってのことです。こういうまつりのとき、市民の力をすごく大きく感じますね。

雪燈籠制作の楽しみは、昔からの仲間と一緒に作れること。私たちの団体は全員60歳代以上ですが、これからも続けられるところまで、ずっと楽しく続けていきたいです。



▲子どもたちが制作風景を見学に。高所で息を合わせて進む作業に興味深々

▼城東友の会（会長／須藤光治さん）制作の雪燈籠



みんなで作る 冬のまつり



▲温かな光を放つキャンドル

こと。午後4時から始めて、たくさんのお客さんにカップを渡すことができました。

お客さんたちが喜んでカップをどんどん飾ってくれて、キャンドルが並んだ景色はすごくきれいで幻想的。「参加してよかった！」と思いました。みんなで作るおまつりって素敵ですね。来年もチャンスがあれば、ぜひ参加したいです。



陸上自衛隊弘前駐屯地
第39普通科連隊2等陸曹

まつだて たかひろ
松館 孝浩さん (41歳)

平成9年から大雪像制作に参加。途中、他県への異動を経て、平成26年から再び毎年参加している。



大雪像のベテラン！

実物を忠実に再現

これまで、弘前の史跡や洋館のほか、タージマハル、ビッグベンなどの世界的な建造物などのテーマで、雪燈籠まつり的大雪像を制作してきました。

大雪像は実際の建造物と瓜二つになるよう、建物の設計図に忠実に作ります。今回の「旧弘前市庁舎」は実物の6割ほどの大きさのものを制作しました。

「旧弘前市庁舎」は平成元年の雪

燈籠まつりでも制作したテーマです。平成の始まりの年と同じテーマで平成最後の年の大雪像を締めくくことで、雪燈籠まつりの歴史に残る1ページを刻むことができたのではないかと思います。

制作は天候との戦い

雨、風、日光を防ぐため、作業は雪像をブルーシートで覆って行いま



▲ブルーシートの下で大雪像を制作する隊員たち

◀陸上自衛隊弘前駐屯地が制作した大雪像「旧弘前市庁舎」

す。制作中に一番怖いのは、雨、風で雪像が解けてしまうこと。過去には、屋根にかけていたシートが風であおられ、大雪像の屋根や飾りが崩れたこともありました。そういったハプニングに備えて、もういところを資材を使って崩れにくくすることもあります。

まつり期間中も、崩れた箇所は修復し、最後まできれいな姿で皆さんに見てもらえるようにしています。

みんなの笑顔に励みに

雪燈籠まつりの開会式には隊員たちも参加するのですが、その時に周りから「今回もいい雪像だね」など声を掛けてもらうことがあり、とても励みになっています。

家族に「お父さんすごいね！」と言ってもらえたり、製作したすべり台を滑る子どもたちのはしゃいだ姿を眺めると、すごくうれしいです。

地域のまつりを作る一員として、雪像を作れることはとても喜ばしく、誇らしいことです。市民の皆さんの期待に応えられるよう、これからも毎年雪像を作り続けていきたいと思っています。



黒石高等学校1年
おの でら まい
小野寺 麻衣さん (16歳)

雪燈籠まつりを訪れるのは今回が初めて。北の郭（くるわ）内にキャンドルを灯す「雪明り」の運営ボランティアに参加。

ボランティア初参加♡

達成感を感じたくて

「雪明り」のボランティアに参加したきっかけは、学校で見た募集のお知らせ。今までボランティア活動には参加したことがなかったのですが、「参加したら達成感がありそう」「キャンドルの明りが並んだ景色を見てみたい」と思い、友だちと一緒に参加しました。

私は冬生まれということもあって、冬が大好き。幼い頃からよく雪で遊んでいました。今回ボランティアに参加したいと思ったのも、大好きな冬のおまつりに何か関われば

と思ったからなんです。

ボランティアをやってみて

私の作業は、飾られているキャンドルの電灯をつけたり、お客さんにキャンドルが灯されたカップを渡す



▲キャンドルを飾る来場者たち

来場者の声



三上さん一家

花火がすごくきれいでした♪

約5年ぶりにやってきました！



松野下さん一家

すべり台を楽しみにしてきました！

八戸市から遊びにきました。今年で2回目！



岩井さん一家

秋田から孫と一緒に来ました！

雪燈籠まつりは今回初めてです！

大きなすべり台ですべりたい！

引っ越しに伴う 各種手続きはお早めに

3月は、進学や就職、転勤などで引っ越しが多くなる月です。月曜日や月初め・月末は、引っ越しの手続きなどで窓口が非常に込み合いますので、早めに手続きをしてください。

年度末・年度初めの土日受け付けおよび平日の窓口受付時間の延長

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

また、3月27日から4月3日まで、平日の受付時間を延長しますので、この機会をぜひご利用ください。

▽**土日受け付け** 3月30日（土）・31日（日）の午前8時30分～午後5時

▽**窓口延長** 3月27日（水）～29日（金）、4月1日（月）～3日（水）の午前8時30分～午後7時

▽**ところ** 市役所本庁舎

▽**取扱業務** 下表参照

取 扱 業 務	問い合わせ先	
	担当課	電話番号
①住民異動届（転出・転入・転居など）の受け付け ②戸籍届（出生・婚姻・離婚など）の受け付け ③住民票の写し、戸籍証明書（謄抄本）、身分証明書、各種税証明書の発行 ④印鑑登録、印鑑証明書の発行 ※窓口に来た人の運転免許証や健康保険証など、本人確認書類が必要です。なお、①③について代理人が申請する場合は委任状も必要です。 ※印鑑登録は、本人が直接申請し、本人確認が得られた場合のみ即日カード交付が可能です。また、印鑑証明書の発行には、印鑑登録証（カード）が必要です。 ⑤ごみ分別収集日程表・分け方出し方のチラシの配布	市民課	※①は3月23日（土）・24日（日）のみヒロロ（駅前町）3階総合行政窓口でも手続きができます。 ①☎40・7020 ②☎40・7019 ③④⑤☎35・1113
①国民健康保険の資格取得喪失に関する手続き ②国民年金に関する手続き	国保年金課	①☎40・7045 ②☎40・7048
①児童手当・児童扶養手当・特別児童扶養手当に関する手続き ②子ども医療費・ひとり親家庭等医療費の給付資格に関する手続き ③保育所・認定こども園等に関する手続き	子育て支援課	①②☎40・7039 ③☎35・1131

水道の使用開始・廃止手続きは、上下水道部お客さまセンター（☎55・6868）で3月16日（土）・21日（木・祝）・23日（土）・30日（土）のみ、電話で受け付けます（午前8時30分～午後5時）。
※平日は通常どおり上下水道部お客さまセンターで受け付けします（市役所本庁舎窓口＝午前8時30分～午後5時／岩木庁舎窓口＝午前8時30分～午後6時）／市ホームページでは常時受け付けます。



住民異動届

【**転出するとき→転出届**】 転出する前のおおむね10日以内に届け出を。

新しい住所地での転入届に必要な転出証明書の交付または個人番号カードか住基カードへの特例転出処理を受けてください。

【**転入したとき→転入届**】 転入した日から14日以内に届け出を。

前の住所地で交付を受けた転出証明書または特例に係る処理済みの個人番号カードか住基カードを必ず持参してください。

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

※届け出には窓口に来た人の運転免許証や健康保険証など、本人確認書類が必要です。また、代理人（同居の親族を除く）が届け出をする場合は、委任状も必要です。

【**通知カードかマイナンバーカードの持参を**】

平成27年に各世帯へ送付されている「通知カード」や申請した人に交付されている「マイナンバーカード」には住所が記載されています。転入や転居をする場合は新しい住所を記載しますので、届け出の際は、必ず持参してください。

■**問い合わせ・届け出先** 市民課（市役所1階、☎40・7020）／岩木総合支所民生課（☎82・1628）／相馬総合支所民生課（☎84・2113）／各出張所



小・中学校の転校

市立小中学校は、住んでいる地域ごとに教育委員会が定めた学区があり、その学区によって指定された学校（指定校）に通学することになります。市内の転居でも転居先によ

ては、小中学校を転校しなければならない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

■**問い合わせ先** 教育委員会学務健康課（岩木庁舎内、☎82・1643）



国民健康保険

【**転出するとき**】 被保険者証などを返却してください。また、市外の学校に入学する場合は、在学証明書または学生証の写しを持参してください。

【**市内で転居したとき**】 被保険者証

などを持参し、届け出を。

■**問い合わせ・届け出先** 国保年金課（市役所1階、☎40・7045）／岩木総合支所民生課（☎82・1628）／相馬総合支所民生課（☎84・2113）



後期高齢者医療制度

【**転出するとき・市内で転居したとき**】 被保険者証や限度額適用・標準負担額減額認定証、特定疾病療養受療証を持参し、届け出を。

【**転入したとき**】 県外からの場合は、前の住所地からの負担区分等証

明書を持参し、届け出を。

■**問い合わせ・届け出先** 国保年金課（市役所1階、☎40・7046）／岩木総合支所民生課（☎82・1628）／相馬総合支所民生課（☎84・2113）



国民年金

【**住所を異動するとき**】 国民年金1号加入中の人、年金受給中の人など手続きが必要な場合があります。詳しくはお問い合わせください。

■**問い合わせ先** 国保年金課（市

役所1階、☎40・7048）／岩木総合支所民生課（☎82・1628）／相馬総合支所民生課（☎84・2113）



介護保険

要介護・要支援認定を受けている人や認定申請中の人は、新しい住所地であらためて認定申請をしてください。

詳しくはお問い合わせください。

■**問い合わせ先** 介護福祉課（市役所1階、☎40・7050）



子育て支援制度

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

■**問い合わせ先** 子育て支援課（市役所1階、手当・医療費について…☎40・7039、保育所等の利用について…☎35・1131）
※岩木総合支所民生課・相馬総合支所民生課・各出張所で手続きできる制度もあります。

引っ越しに伴う各種手続きはお早めに



障がい

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

詳しくはお問い合わせください。
■問い合わせ先 福祉政策課（市役所1階、☎40・7036）



自動車・バイクの異動

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

▽届け出先 ①125cc以下の原動機付自転車、小型特殊自動車など…市民税課（市役所2階、☎35・1117）／岩木総合支所民生課（☎82・1628）／相馬総合支所民生課（☎84・2113） ②軽四輪自動車…軽自動車検査協会（青森市浜田字豊田、☎050・3816・1831） ③250cc以下の軽二輪…全国軽自動車協会連合会（青森市浜田字豊田、☎青森017・739・0441） ④250ccを超える二輪の小型自動車、普通自動車…青森運輸支局（青森市浜田字豊田、☎青森017・739・1501）

※②～④は、弘前自動車協会（神田4丁目、☎32・7237）でも手続きできます（手数料が必要）。

○普通自動車税 運輸支局に住所の変更届がすぐにできない場合は、まず中南地域県民局県税部納税管理課（蔵主町、弘前合同庁舎内、☎32・4341）に連絡を。納税通知書を新しい住所地に送付します。

※県ホームページ（<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>）からも住所変更の届け出ができます。



水道

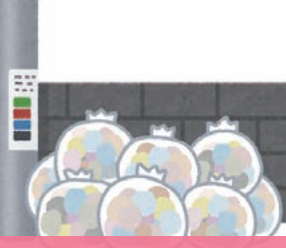
水道の使用を開始または中止・廃止するときは、希望日の原則2営業日前までにご連絡ください。中止・廃止の際は、水道使用量のお知らせや領収書に記載されている「お客様コード」をお知らせください。

▽連絡先 上下水道部お客さまセンター（岩木庁舎1階、☎55・6868）

※市ホームページやスマートフォン、携帯電話からも申し込みできます。




▲スマートフォン用 ▲携帯電話用



ごみ

市では、引っ越しなどで大量に出るごみの収集はしていません。一度に処分するときは、次の施設に持ち込みする（有料）か、許可業者に依頼（有料）してください。詳しくはお問い合わせください。

【燃やせるごみ】弘前地区環境整備センター（町田字筒井）、休業日＝第1・第3日曜日／南部清掃工場（小金崎字川原田）、休業日＝第2・第4日曜日

【燃やせないごみ・大型ごみ・容器包装】弘前地区環境整備センター

※家電リサイクル対象品目（テレビ、エアコン、洗濯機・衣類乾燥機、冷蔵庫・冷凍庫）やタイヤなどの自動車部品、消火器など、市のごみ収集および施設での受け入れを行っていないごみがあります。

■問い合わせ先 環境管理課（町田字筒井、☎35・1130、32・1952）／弘前地区環境整備センター（☎36・3883）／南部清掃工場（☎92・2105）

※これらのほか、電気やガス、電話、NHK放送受信料、新聞などの連絡もお忘れなく。郵便局に新しい住所を届けると、1年間は前の住所宛ての郵便を転送してくれます。

4月1日から

■問い合わせ先 環境管理課廃棄物政策係
（町田字筒井、☎32・1969）

分別区分

その他の紙

の出し方が変わります

変更前

その他の紙



ボックスティッシュの箱



お菓子の箱



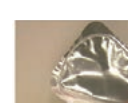
ビールのマルチパック



食品用ラップフィルムの箱



粉末洗剤の箱



ヨーグルト、カップ麺などのふた



カップ麺の紙製容器

変更後

雑誌・雑がみ

防水など特殊加工がされていないもの



「雑誌・雑がみ」と一緒に出してください。

燃やせるごみ

防水など特殊加工がされているもの



「燃やせるごみ」と同じ袋に入れて出してください。

※「その他の紙」のリサイクルマークの有無に関わらず「燃やせるごみ」に出してください。

※「その他の紙」の分別区分はなくなります。変更後の「雑誌・雑がみ」は月2回収集します。これまでどおり紙ひもなどで束ねるか、細かいものは封筒や紙袋など（無色透明または半透明の袋でも可）に入れて出してください。

4月1日から

「ダンボール」の資源化促進のため

ごみ出しの容器として出している
ダンボールは収集しません

無色透明または半透明の袋を利用してください。

カラスの被害を防ぐ目的で使っている場合は、ネットや集積ボックスなど、繰り返し使えるものを利用してください。



掲示用看板を提供します

本ページと同じ内容を記載しているごみ集積所などへの掲示用看板を町会等へ無料で提供します。希望する町会等は環境管理課廃棄物政策係（☎32・1969）へお問い合わせください。



たか丸くんの **ごみ減量速報**

ごみ集積所には大量のごみを一度にまとめて出すことができないよ。進学や転勤などで大量のごみをまとめて処分したい場合は、ごみ焼却場に持ち込むか収集業者に依頼して処分してね！でも、捨てる前にはリユースとリサイクルを心掛けてくれるとうれしいな。



弘前市の燃やせるごみの総排出量

平成30年12月のごみ排出量 4,619t

1人1日当たりのごみ排出量（4月～12月の累計から換算）	平成30年	1,014g
	平成29年	1,024g
	差	-10g

（家庭系・事業系を合計した数値。資源化物などは除く。）

環境管理課資源循環係（町田字筒井、☎35・1130）

81t増
（昨年同月比）

対象者は
忘れずに申請を

後期高齢者医療・高額介護合算療養費の支給

▽**支給対象者** 後期高齢者医療制度に加入し、医療保険と介護保険の自己負担額の両方の支払いをしている人
※世帯内に後期高齢者医療制度に加入している人が複数いる場合は、世帯で合算します。

▽**計算対象期間** 毎年8月1日から翌年7月31日までの1年間

▽**支給額** 医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額（下表参照）を超えた場合に、その超えた額が支給されます。

ただし、超えた額が500円以下の場合は支給対象となりません。

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得	67万円
一般	56万円
低所得Ⅱ	31万円
低所得Ⅰ	19万円

低所得Ⅱ…世帯員全員が住民税非課税の人
低所得Ⅰ…世帯員全員が住民税非課税の人のうち、世帯員全員の各所得金額が0円で年金収入が80万円以下の人
※自己負担額は支払った額から高額療養費や高額介護（予防）サービス費を除いた額です。

▽**支給申請** 支給の要件に該当すると思われる世帯には、3月下旬に青森県後期高齢者医療広域連合から支給申請のお知らせを送付します。届いた人は担当窓口に申請してください。また、対象期間の途中に後期高齢者医療制度に加入した人や、転入してきた人などがある世帯には、支給対象となる世帯であっても、申請のお知らせが送付されない場合もありますので、対象になると思われる人はお問い合わせください。
※お知らせがあった日から2年が経過すると時効により申請できなくなりますので忘れずに手続きをしてください。

▽**申請に必要なもの** 支給申請書／高額介護合算療養費・高額医療合算介護（予防）サービス費の支給申請について（お知らせ）／個人番号（マイナンバー）がわかるもの（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）／印鑑（認め印）／通帳（コピー可）など、口座情報のわかるもの
※被保険者が亡くなっている場合は、受領申立書の提出が必要です（事前に提出した場合は不要）。
※被保険者以外の人が申請または受領する場合は、委任状および被保険者の個人番号がわかるもの（コピー可）、申請者の本人確認書類などが必要です。詳しくは問い合わせを。

※重度心身障がい者医療費の助成を受けている場合は、市町村へ受領を委任する委任状が必要です。
※対象期間中に青森県後期高齢者医療以外の医療保険や他市町村の介護保険に加入歴があり、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。
※成年後見人が申請する場合は3カ月以内に発行された登記事項証明書をお持ちください。

■問い合わせ・申請先

国保年金課後期高齢者医療係（市役所1階、☎40・7046）



自然に親しんで
みませんか

市民農園の利用者を募集します

4月に開園する小栗山農村交流公園内農園（小栗山字沢部）と相馬昴農園（湯口字二ノ安田）の利用者を募集します。郊外の空気と土に触れながら、野菜や花の栽培を楽しんでみませんか。

▽**対象** 農家以外の市民

▽**区画数および使用料**

【小栗山農村交流公園】

○1区画50㎡＝100区画／年間5,140円

○1区画48㎡＝21区画／年間4,930円

○児童が利用できる学童農園、車いすで利用できる農園＝無料（利用希望者は相談を）

※ハーフバスケットコートや多目的広場も無料で利用できます。

【相馬昴農園】

○1区画30㎡＝158区画／年間3,080円

○1区画21㎡＝6区画／年間2,160円

○1区画19㎡＝4区画／年間1,950円

※管理棟（集会室・休憩室）や炊事棟が有料で利用できます（農園利用者は無料）。

▽**申し込み方法** 小栗山農村交流公園は農業政策課（市役所3階）に、相馬昴農園は相馬総合支所総務課（相馬庁舎）に、それぞれ備え付けの申請書に必要事項を記入し、3月15日まで（土・日曜日を除く）に持参または郵送でお申し込みください。いずれも申込者が多数の場合は抽選になります。

※申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

■**問い合わせ・申込先** 農業政策課計画推進係（〒036・8551、上白銀町1の1、☎40・0656）／相馬総合支所総務課農林係（〒036・1592、五所字野沢41の1、☎84・2111、内線805）



このほか、農家などが運営する市民農園が開園します。詳しくは、各市民農園にお問い合わせください。

■**市民農園ナリタ**（乳井字石田、☎携帯090・2604・7512、☎92・3778）

○1区画50㎡＝20区画／年間5,000円

■**市民農園弘前アグリインホリデー**（小沢字広野、☎87・8888）

○1区画50㎡＝56区画／年間7,000円

■**市民農園向日葵（ひまわり）**（宮地字川添、☎82・1055）

○1区画約50㎡＝100区画／年間5,000円

連載

新中核病院

第3回 整備・運営費に係る市の負担



津軽圏域の地域医療を担う新たな中核病院の整備が、2022年早期の運営開始を目指してスタートしました。毎月1回、新中核病院に関する情報をお伝えします。

■**問い合わせ先** 地域医療総合戦略対策室（☎37・3788）

どうして弘前市もお金を負担するの？

新中核病院は、国立病院機構が主体となり整備・運営を行います。これまで市立病院が担ってきた診療機能や災害拠点病院等の機能も引き継ぐことから、弘前市も、約126億円を見込んでいる整備費および拡充される救急医療に要する費用の一部を負担します。

新中核病院に対する弘前市の負担額は、整備費

として全体の3分の1に相当する40億円、運営費として年2億5,000万円とし、運営費は病院開設以後40年にわたって負担します。これらの負担は、現在の市立病院の運営維持に要している一般会計繰出金の実質的な負担の範囲内となっています。

※市立病院への一般会計繰出金における、国からの地方交付税を除いた実質負担額は、直近10年の平均で年間約4億円となっています。

たか丸くんの
マンガ

がく
学
クイズ

「弘前」を知り、触れて、伝えていこう！
答えはどこかのページに隠れているから探してね！

【問題】
津軽のシンボルとして古くから人々が信仰の対象としてきた「岩木山」。その高さは何m
わかるかな？

① 663 m
② 1,625 m
③ 3,776 m

あなたの力を
市政のために

非常勤職員（助産師・栄養士・認定調査員）を募集

【助産師】

▽雇用期間 4月1日～9月30日（更新あり）

▽勤務時間 午前8時30分～午後6時のうち実働7時間45分（午前8時30分～午後5時または午前9時30分～午後6時のシフト制）

▽勤務場所 ヒロロ（駅前町）3階ヒロロスクエア

▽業務内容 妊産婦相談、妊産婦・新生児の訪問指導など

▽対象 助産師の資格および普通自動車運転免許を有する人＝1人

【栄養士】

▽雇用期間 4月1日～翌年3月31日（更新あり）

▽勤務時間 午前9時～午後3時45分（実働6時間、週30時間）

▽勤務場所 弘前市保健センター（野田2丁目）

▽業務内容 栄養相談や栄養に関する講話、調理実習など

▽対象 栄養士の資格を有する人＝1人

【認定調査員】

▽雇用期間 4月1日～翌年3月31日（更新あり）

▽勤務時間 午前9時～午後3時45分（実働6時間、週30時間）

▽勤務場所 介護福祉課（調査員室）

▽業務内容 介護保険の要介護認定調査など

▽対象 介護支援専門員の資格および普通自動車運転免許を有し、自己または家族が所有する自動車を調査業務に使用できる人＝1人

～共通事項～

▽申込期限 3月11日（月）

▽休日 土・日曜日、祝日、年末年始

▽選考方法 書類選考および個人面接

▽申し込み方法 市販の履歴書に必要事項を記入し各種資格証（写し）を添えて郵送または持参を（受け付けは平日の午前8時30分～午後5時）。

※募集要項など詳しくは市ホームページを確認するかお問い合わせください。

■問い合わせ・申込先 助産師・栄養士…健康づくり推進課（〒036・8711、野田2丁目7の1、☎37・3750）／認定調査員…介護福祉課（〒036・8551、上白銀町1の1、☎40・7050）

希望する人は
申請を

市営住宅等の入居者を募集

【青葉団地市営住宅（南大町2丁目）】

▽募集戸数 1LDK（高齢者〈60歳以上〉単身世帯専用）＝5戸、2LDK（家族世帯専用）＝2戸

※3LDK（家族世帯専用）および2LDK（車いす専用）は現在満室のため、待機者のみを募集します。

▽住宅使用料（家賃） 1LDK＝月額2万3,100円程度、2LDK＝月額2万6,700円程度、3LDK＝月額3万1,300円程度

※上記の金額は各間取りの最低家賃ですので、世帯の所得金額により異なります。

▽申請期間 3月4日～22日（土・日曜日、祝日を除く）

▽決定方法 公開抽選会を実施し、決定します。同時に待機者の順番を決定し、新たに空室が発生した場合は順番の早い人から部屋をあっせんします。

■問い合わせ・申込先 市営住宅サービスセンター（市役所2階、財産管理課内、☎40・7013）、財産管理課住宅係（☎35・1321）

【弘前駅前北地区都市再生住宅（代官町）】

▽対象戸数 11戸（1LDK＝3戸、2LDK-A＝5戸、2LDK-B＝3戸）

▽住宅使用料（家賃） 1LDK＝月額5万800円～5万8,900円、2LDK-A＝月額6万400円～7万1,300円、2LDK-B＝月額5万9,600円～7万円
※収入により使用料に違いがあります。また、この住宅は、中堅所得者（直近1年間の総収入額から各種所得控除した額の「12分の1」の額が、月額収入15万8,000円を超え48万7,000円以下の者）が対象となります。

▽申請期間 随時

※間取りなど詳しくは市ホームページを確認するかお問い合わせください。

■問い合わせ・申込先 区画整理課（駅前町、ヒロロ3階、☎34・3233）



弘前城石垣修理

第13回～本丸東面石垣の解体工事～



平成29年4月9日に着手した弘前城本丸東面石垣の解体工事は、平成30年10月26日に最後の一石を取り外し、終了しました。最終的な解体石材数は、2,172石です。

工事着手前、解体修理の予定範囲内には2,518石の石材がありました。最終的な解体石材数が少なくなったのは、東面石垣の北側で築城の頃のものと思われる出角（石垣の角部）が確認され、それを残すこととしたほか、石垣の膨らみや石材の傷みが少ないと判断された箇所については、解体せずに残すことにしたためです。弘前城跡は国の史跡に指定されており、本丸に築かれた石垣は、最も古い箇所です。約400年前にまでさかのぼるものです。現地に残っている石垣は、先人によりつくられた貴重な文化財であるため、当市では、できるだけ当時のものを残しながら修理する方法を模索しています。



石垣の解体中には、石垣の裏側から新たな発見もありました。特に、江戸時代の元禄年間（約300年前）に築かれた井戸や排水の跡は、発掘調査の大きな成果の一つです。

井戸跡は直径約6mの円形をしており、東側に長さ約5m（7～8石）、高さ約6m（11石）にわたる石積みをしていました。元禄以前の絵図でもこの地点に井戸が描かれているのに加え、出土した遺物の

状況から、元禄以前につくられた井戸が、元禄の石垣築き足し時に嵩上げされたものと考えられます。井戸枠は、東側の石積み11石目付近の深さで、遺構中央部に二重になって発見されました。木枠は正方形で、外側が一辺1.7mほど、内側が一辺1.2mほどです。外側の木枠と内側の木枠の間には砂が詰められており、井戸水をろ過する働きがあったと考えられます。実際の水のくみ上げは、内側の木枠で行われていたのでしょう。

排水跡は、石垣中段に設けられた蛇口から、本丸での生活排水等を内濠へ流した施設です。

蛇口の背面には、井戸に通じる暗渠（水路）がつくられていました。暗渠のうち下部は元禄の構造が残り、上部は19世紀（江戸時代後期）以降につくり直されていたことが確認されましたが、下部はスロープ状、上部は階段状となっており、石組の構造にも時期の違いが明快に現れていました。



また、東面の北側では、西側（本丸側）へ延びる石垣の出角も見つかりました。この石垣は、自然石を積み上げた野面積みという積み方でつくられており、築城期の盛土と元禄の盛土の間に挟まれるようにつくられていました。江戸時代前期に積まれた石垣であることは間違いなく、今後調査成果を整理しながら、具体的な構築時期を絞り込んでいきたいと考えています。

※弘前城本丸石垣修理事業について、詳しくは下記 URL をご覧ください。

<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/ishigaki/>

■問い合わせ先 公園緑地課弘前城整備活用推進室（弘前公園緑の相談所内、☎33・8739）

冬のアートフェスタ



2月2日～11日 運動公園（豊田2丁目）ほか

雪 で覆われたはるか夢球場にこぎん刺しやさくらをモチーフにした球場アートが出現。迫力のある景色を見ようと多くの観客が訪れました。また、弘南鉄道大鰐駅では、らたんワークショップが行われ、完成したらんたんが車内を幻想的に照らしていました。

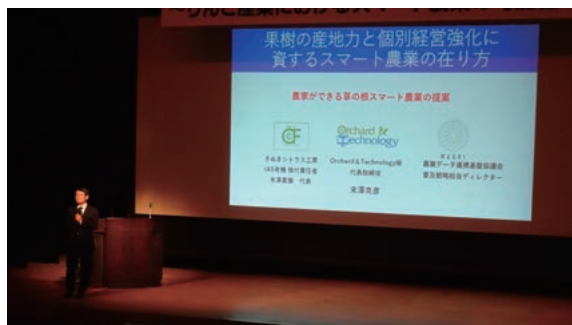
りんご公園ウィンターフェスティバル2019



1月26日・27日 りんご公園（清水富田寺沢）

毎 年恒例の雪と遊ぶイベント。雪上ビーチフラッグでは、参加した子どもたちがフラッグ目指して一斉に走り出しました。また、焼きりんご作りなども行われ、多くの人で賑わいました。

りんご産業イノベーションセミナー



2月4日 岩木文化センターあそべる（賀田1丁目）

約 150人の参加者が、スマート農業の現状や果樹産業における導入事例などについて学びました。会場の外では環境モニタリングシステムやアシストスーツなどの展示会も行われました。

ねまり相撲大会



2月2日 市民体育館（五十石町）

市 内10校の小学校から89人の児童が参加。友達や家族からの歓声があがる中、マットの土俵の上で豪快な押しや投げ技を決めるなど熱戦が繰り広げられました。

鬼神社しめ縄奉納裸参り

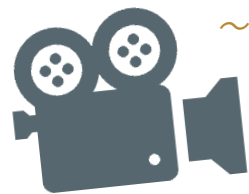


2月5日 鬼神社（鬼沢）

地 域住民らが見守る中、28人の男衆による「水垢離の儀」が行われました。冷水に漬かり身を清めた後は、しめ縄を担いで地域を練り歩き、五穀豊穡や家内安全を願いました。

もっと②♡弘前！！

学生企画コーナー



～先輩今までありがとうございました！～

ひろ♡レポ Memories

こんにちは！ひろ♡レポです。3月は卒業シーズンです。卒業を迎える皆さん、おめでとうございます☆今回は、ひろ♡レポを卒業する3人の先輩取材し、ひろ♡レポの思い出を語ってもらいました。



思い出に残っている取材は？



木村彩香さん

ねぶたの絵付け体験かな！初めてねぶたの制作と運行に参加して、なかなかできない貴重な体験でした！ちなみに私は凡のねぶたを引っ張りました（笑）



弘前出身の私でも体験したことがなかったです！意外と皆さんやったことないかも？



高田春菜さん

中央市場と虹のマーケットでお惣菜を買ってチーム対抗でお弁当作りをしたことです！お店の皆さんがすごく優しく、会話も楽しかったです！



へえ～！いいなあ！弘前のおいしいものが詰まったお弁当…食べてみたいです！



外平瑞穂さん

ボルダリングに行ったときかな～。なかなか体験することのない競技だし、初めてだったからすごくワクワクしました！グネグネした動きで、次の日は筋肉痛でした（笑）



筋肉痛になるほどハードだったんですね！その動き、気になるので見てみたいです（笑）

最後に皆さんへメッセージを！

今まで本当にお世話になりました！これからのひろ♡レポの活動も楽しみにしていてくださいね♪後輩たち、頑張れ～～～！！



後輩からのメッセージ

先輩たちからはたくさんの事を教えていただきました。それを生かして、これからもひろ♡レポ一同頑張っていきます！ありがとうございました（^^）♡

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(<https://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

鳴海要記念陶房館の催し

【青森の美しい村写真展】

▽とき 3月8日～14日の午前9時～午後4時

▽内容 「日本で最も美しい村連合」に加盟する青森の3地域（弘前市岩木地区、佐井村、田子町）による合同の写真展

※佐井村夕陽ふもとコンテスト人気投票を同時開催。

【こぎん刺し体験と小物販売】

▽とき 3月10日・24日の午前10時～午後3時（体験受け付けは午後2時30分まで）

▽体験料 250円～（コースター・しおり等）

【「ほっこり日和」展】

ネコをメインにした心温まる水彩画展です。

▽とき 3月16日～24日の午前9時～午後4時（最終日は午後3時まで）

▽観覧料 無料

【電動ロクロ体験】

▽とき 3月15日～17日の午前10時～午後3時

▽内容 電動ロクロを使った器作り
▽講師 小山陽久さん、佐藤学さん（津軽千代造窯）

▽対象 小学生以上

▽参加料 1,600円（材料費含む）

※所要時間約45分。予約優先。

～共通事項～

▽ところ 鳴海要記念陶房館（賀田字大浦）

📍鳴海要記念陶房館（☎ 82・2902、火曜日は休み）

郷土文学館企画展の催し

◎本県初公開「太宰治愛用の電気スタンド」

青森県初公開となる、太宰治が官立弘前高等学校時代に下宿で愛用していた電気スタンドや太宰治直筆の最も古いはがきなど、貴重な資料を多数展示します。

▽とき 12月28日まで、午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）

▽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

※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、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

📍郷土文学館（☎ 37・5505）
※青森県民カレッジ単位認定講座。

岩木図書館・

こども絵本の森の催し

【岩木図書館】

◎メエメエさんおはなし会

▽とき 3月9日・16日・30日の午前10時30分～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。

📍岩木図書館（☎ 82・1651）

【こども絵本の森】

◎ブックスタートおはなしかい

▽とき 3月17日・27日の午前10時30分～11時

▽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

▽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

※事前の申し込みは不要。ブックスタートバック（絵本2冊とアドバイス集など）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）・相馬ライブラリー（五所字野沢）で引き換えができます。

📍こども絵本の森（☎ 35・0155）
【蔵書点検による休館のお知らせ】

蔵書の点検作業のため、下記の期間は臨時休館します。

○岩木図書館 3月18日～25日

○こども絵本の森 3月12日～14日（13日のえほんのもりのおはなしかいはお休みします）

※休館中の返却は、総合学習センター、まちなか情報センター、弘前駅自由通路（JR改札口付近）にある返却ポスト、または弘前図書館、岩木図書館、相馬ライブラリー、こども絵本の森をご利用ください。

藤田記念庭園クラフト展

工藤ぬい～籠に魅せられて～

創作活動40周年を迎えた工藤ぬいさんの作品展を開催します。他では見ることのできない独創的な籠の世界をご覧ください。

▽とき 3月12日～21日

午前10時～午後4時

▽ところ 藤田記念庭園（上白銀町）考古館2階ギャラリースペース

▽入場料 無料

📍藤田記念庭園利活用事業実行委員会事務局（広聴広報課内、☎ 40・0494）

津軽塗技術保存会成果発表会～津軽うるし万華鏡5～

▽とき 3月15日～17日、午前10時～午後5時（最終日は午後4時まで）

▽ところ 旧紺屋町消防屯所（紺屋町）

▽内容 伝承者養成研修生の作品展示、古津軽塗再現作品の展示、津軽塗に関する道具や解説パネルなどの展示

▽入場料 無料

※駐車場はありませんので、公共交通機関のご利用を。

📍津軽塗技術保存会事務局（文化財課内、☎ 82・1642）

まち育て発表会

「まち育てミーティング」を開催した地域の成果発表会です。

▽とき 3月16日（土）、午後2時～4時（受け付けは午後1時30分～）

▽ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール

▽内容 事例発表…発表者・まち育てミーティング参加者（東中学校区、北辰中学校区）、パネルディスカッション…コーディネーター・北原啓司さん（弘前大学大学院地域社会研究科長）

※事前の申し込みは不要。

📍都市政策課（☎ 35・1134）

ヒロロスクエアのイベント

マタニティ＆ベビーフェス

▽とき 3月17日（日）、午前10時～午後3時

▽ところ ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース、健康ホール

▽内容 手作りベビー雑貨・小物・洋服の販売、お菓子・お弁当・飲み物の販売、ネイルケア・キッズネイル・似顔絵・アロママッサージ・ベビーマッサージ体験、ステージイベント（ハイハイ競争、講演会「パパママタイプ別子育てをもっと楽しくする方法」、「産後の為に知っておきたいコト」）

※講演会時の託児あり（事前の予約が必要）。

▽入場料 無料

【料理教室～塩分控えて美味しくバランス食～】

▽とき 午前10時30分～午後1時

▽対象 妊婦またはその家族＝20人

※事前の申し込みが必要。子連れ参加可。

▽参加料 無料

【親子ふれあい遊び】

▽とき 午後1時～2時

▽対象 0歳～2歳の幼児とその保護者＝20人

▽参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

📍駅前こどもの広場（☎ 35・0156〈午前10時～午後6時〉）
※イベントの詳細はヒロロスクエアホームページ（<http://www.hirorosquare.jp/>）で確認できます。

こどもの森3月の行事

◎月例登山『春の久渡寺山登山』

▽とき 3月17日（日）、午前9時30分～午後2時30分

▽ところ こどもの森ビジターセンター（坂元字山元、久渡寺境内）

▽対象 登山の経験があり、冬山登山の装備で参加できる人

▽参加料 無料

▽持ち物 昼食、飲み物、タオル、替えの下着・靴下、防寒着、雨具
※事前の申し込みが必要。

▽冬季開館日 毎週土・日曜日、祝日、小・中学校の春休み期間

📍こどもの森ビジターセンター（☎ 88・3923）／市みどりの協会（☎ 33・8733）

全日本一輪車競技大会

舞台演技部門

～「美」への誘（いざな）い

一輪車は羽ばたく～

県内外10団体による美の競演をお楽しみください。

▽とき 3月17日（日）、午前10時～（開場は午前9時15分）

▽ところ 市民会館（下白銀町）

▽入場料（全席指定） S席＝2,000円、A席＝1,500円、B席＝1,000円

※3歳以下の子で保護者の膝の上に座る場合はチケット不要。

▽チケット取扱所 豊田児童センター、東部児童センター、市民会館、

平川市平賀児童館

📍豊田児童センター（☎ 27・7828）

おとなの朗読会～2019春～

▽とき 3月21日（木・祝）

午後2時～

▽ところ 温水プール石川（小金崎字村元）研修室

▽朗読者 三上あきこさん

▽対象 市民＝40人

▽参加料 500円（1ドリンク付き）

📍事前に温水プール石川（☎ 49・7081）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30分～、午後3時～の2回投影

■…一般投影を午前10時30分～、午後1時30分～、午後3時～の3回投影

■…わくわく☆こどもプラネを午前10時30分～の1回、一般投影を午後1時30分～、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 星占いの星座～あなたは何座？～

▽観覧料 一般＝240円／小・中学生、高校生＝120円

※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、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 春の星座と南の星座

▽観覧料 無料

📍中央公民館（☎ 33・6561、火曜日は休み）

あおもりのちの電話の講演会

▽とき 3月30日(土)、午後1時15分～2時45分
▽ところ 市民文化交流館ホール(駅前町、ヒロロ4階)
▽テーマ 難病を乗り越えて～生きると決めた日、運命は変わり始める～
▽講師 さくらいりょうこ(パワーオカリナ奏者)
▽定員 100人(先着順)
▽入場料 無料
▽申し込み方法 3月28日までに、ファクス(氏名・電話番号・参加人数を記入)で、申し込みを。
☎あおもりのちの電話事務局(☎38・4343、**F**38・5355、平日の午後1時～5時)

みちのく津軽ジャーニールン

津軽地域の12市町村を2日間で177km走りぬくジャーニールンのランナーを募集します。
▽とき 7月13日～15日
▽定員 180人(先着順)
※優先エントリー者の人数により、募集人数が変更となる場合があります。なお、263kmのコースは募集を終了しています。

▽参加料 1万7,000円
▽申込期限 4月1日
※参加条件があります。詳しくはホームページ(<http://sportsaid-japan.org/>)をご覧ください。
☎大会事務局(スポーツエイド・ジャパン内、☎埼玉049・294・5603)

藤田記念庭園 冬季開園

▽とき 4月9日までの午前9時～午後5時
▽ところ 洋館(大正浪漫喫茶室、藤田謙一資料室、会議室)、匠館(クラフト展、和カフェ)、高台部のみ
▽入園料 無料
※洋館が貸切になり、利用できない日があります。また、会議室は有料となります。詳しくはお問い合わせください。
☎藤田記念庭園(☎37・5525)

弘前観桜会100周年記念 藤あや子コンサート

「こころ酒」などのヒット曲を持つ藤あや子さんのコンサートです。ぜひおいでください。
▽とき 4月27日(土)、**昼の部**=午後0時30分～(開場は正午)／**夜の部**=午後4時30分～(開場は午後4時)

▽ところ 市民会館(下白銀町)大ホール
▽入場料(全席指定) 6,800円(当日は500円増し)
※未就学児は入場不可。
▽入場券取扱所 市民会館、弘前文化センター、さくら野百貨店弘前店、ELMショッピングセンター、ローソンチケット(Lコード:21503)
▽その他 夜の部公演に限りシニア優待席(65歳以上)あり(数量限定3,500円)。3月3日の午前10時から、市民会館窓口のみで販売。年齢の分かる身分証の提示を。
☎市民会館(☎32・3374、第3月曜日は休館)





教室・講座

世界腎臓デー 市民公開講座

【STOP!慢性腎臓病(CKD)～ご存知ですか?腎臓のこと～】
▽とき 3月16日(土) 午後2時～3時30分
▽ところ 弘前中三(土手町)8階多目的ホール スペースアストロ
▽内容 講演「腎臓の働きを知ろ

う」…講師・中村典雄さん(弘前大学大学院医学研究科地域医療学講座准教授)／「腎臓にやさしい食事とは?」…講師・三上恵理さん(弘前大学医学部附属病院栄養管理部管理栄養士長)／「わかりやすい検査結果の読み方」…講師・島田美智子さん(弘前大学医学部附属病院腎臓内科講師)
※病院からもらっている検査結果があれば当日持参してください。
▽対象 市民
▽参加料 無料
※事前の申し込みは不要。
☎弘前大学大学院医学研究科循環器腎臓内科学講座(☎39・5057)

ひろさき生活・仕事応援センターのセミナー

【会話力養成講座】
面接に勝てるようなコミュニケーション力を身につけ、就職を目指したいと考えている人を対象に開催します。
▽とき 3月19日(火) 午前10時～11時
▽ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室2
▽講師 笹村弓子さん(フリーアナウンサー)
▽参加料 無料
▽申し込み方法 3月12日までに、ひろさき生活・仕事応援センター(ヒロロ3階)に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、持参かファクスで申し込みを。
☎ひろさき生活・仕事応援センター(就労自立支援室、☎36・3776、**F**35・2929)

ベテランズセミナー

▽とき 3月14日(木) 午前9時30分～11時
▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階中会議室
▽テーマ 「4代藩主津軽信政 part2～明と暗・貞享検地と元禄飢饉(ききん)～」
▽講師 福井敏隆さん(弘前市文化財審議委員長)
▽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

☎3月13日までに、電話かファクスまたはEメール(住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号を記入)で、中央公民館(☎33・6561、**F**33・4490、**E**chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)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 3月20日・27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 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、デジタルカメラのメモリカードと対応のカードリーダー、USBメモリ、昼食
▽申し込み開始 3月3日～
☎学習情報館(総合学習センター内、☎26・4800〈午前8時30分～午後5時〉)



harappa こどもびじゅつ部 特別講座

【アニマルランド 公園のなかの動物園】
ライオンやクマ、キリンやトカゲなど動物の彫刻をつくっている彫刻家・三沢厚彦さんや、衣装を着たり装飾したりしていろいろな場所でユニークな集合写真をとっている写真家・浅田政志さんと一緒に、動物園をつくるワークショップです。
▽とき 3月26日(火) 午前10時～午後3時
▽ところ 弘前文化センター(下白

銀町)3階工作実習室
▽対象 小学生=20人(先着順)
▽参加料 1,000円
▽持ち物 昼食、飲み物、お気に入りの動物図鑑や絵本(名前などを書いて持参してください)
※汚れてもよい服装で参加を。
▽申し込み方法 3月4日の正午から、harappaホームページ(<http://harappa-h.org/>)内の申し込みフォームに必要事項を記入の上、申し込みを。
☎harappa事務局(☎31・0195〈平日の午前9時～午後5時30分〉)
※平成30年度市民参加型まちづくり1%システムの採択事業。

Tikujo Madame Fitness (チクジョ マダム フィットネス)

健康運動指導士によるストレッチを学習し、そのストレッチで構成されたダンスを行う講座です。
▽とき 月3回金曜日、午後1時30分～2時45分
▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階大会議室ほか
▽対象 市民(女性のみ)
▽受講料 月2,000円
☎開催前月までに電話で、弘前地区女性会事務局(弘前文化センター1階、市社会教育協議会内、☎31・3010〈火・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時〉)へ。

市内の小学生の卒業メッセージをラジオで紹介!

特 別 番 組

メモリアルグラデュエーション2019

～小学校卒業生のメッセージ～

弘前市のコミュニティラジオ局「FMアップルウェーブ(78.8MHz)」では、小学校を卒業する6年生児童一人一人が、将来の夢や小学校での思い出などを語る特別番組を放送します。
この番組には、市内の小学校24校が参加し、卒業生や担任の先生、校長先生からの贈る言葉と、各学校の校歌が紹介されます。
希望にみち溢れた子どもたちの声、そして懐かしの学び舎を思い出させる校歌を聴いてください。
▽放送日 3月11日～17日の午後7時～9時30分
☎FMアップルウェーブ(☎38・0788)

放送日	放送校
3月11日	北小学校、相馬小学校、朝陽小学校、船沢小学校、堀越小学校
12日	岩木小学校、三省小学校、高杉小学校、豊田小学校、新和小学校
13日	大和沢小学校、裾野小学校、大成小学校、福村小学校、文京小学校
14日	東小学校、附属小学校、松原小学校
15日	青柳小学校、桔梗野小学校、第三大成小学校
16日	城東小学校、千年小学校
17日	和徳小学校

※五十音順(放送順ではありません)。

20

HIROSAKI 2019.3.1

21

生きがい教室

4月から1年間の受講者を募集します。
○城西老人福祉センター（城西4丁目）

教室名	主な活動日程	定員
健康体操教室	毎月第1～第3土曜日 午後1時30分～2時30分	30人
詩吟教室	毎月第2・4土曜日 午後1時30分～3時30分	15人

▽対象 おおむね65歳以上の市民
▽受講料 無料
▽申し込み方法 3月20日までに、直接来所して申し込みを。電話での申し込みはできません
図城西老人福祉センター（☎38・0858、月曜日と祝日の翌日は休み）
○鷹ヶ丘老人福祉センター（西茂森1丁目、天満宮境内）

教室名	主な活動日程	定員
絵画教室	毎月第1・3火曜日 午後1時～3時	20人
俳句教室	毎月第1・3木曜日 午後1時～3時	20人
短歌教室	毎月第2・4木曜日 午後1時～3時	20人
書道教室	毎月第2・4金曜日 午後1時～3時	20人

▽対象 おおむね65歳以上の市民
▽受講料 無料（一部の教室は教材費が必要）
▽申し込み方法 3月20日までに、直接来所して申し込みを。電話での申し込みはできません
※受講希望者が定員を超えた場合は、抽選で決定します。
図鷹ヶ丘老人福祉センター（☎32・7260、月曜日と祝日の翌日は休み）

は休み）
○老人福祉センター瑞風園（高杉字神原）

教室名	主な活動日程	定員
健康づくり運動教室	毎月第1・3火曜日 午後2時～3時	25人

▽対象 おおむね65歳以上の市民
▽受講料 無料
▽申し込み方法 3月23日までに、直接来所して申し込みを。電話での申し込みはできません
図老人福祉センター瑞風園（☎95・3535、月曜日と祝日の翌日は休み）

春の親子体験！楽しいそば打ち

▽とき 3月24日（日）、①午前10時～11時30分、②午後2時～3時30分
▽ところ 総合学習センター（末広4丁目）2階調理実習室
▽対象 親子＝各回12組（先着順）
▽参加料 1組1,000円
▽持ち物 エプロン、三角巾、マスク
▽申し込み方法 3月9日の午前10時から、学習情報館窓口へ。
※打ったそばは会場ですべてもらいます。
図総合学習センター内学習情報館（☎26・4800）

 その他

文化グループ会員募集

【刺しゅうの会】
▽活動日 第2・4木曜日の午前

10時～午後3時
▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階第1会議室
▽内容 フランス刺しゅう
▽募集人数 5人（先着順）
▽会費 月額500円
▽持ち物 裁縫道具
図電話かファクスまたはEメール（住所・氏名・年齢・電話番号を記入）で、中央公民館（☎33・6561、F33・4490、Echuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。

ひろさき広域出愛サポートセンター3月休日登録会

結婚を希望する独身男女が会員登録し、お見合いをする支援をしています。
▽とき 3月17日（日） 正午～午後4時
▽ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室1
※事前の予約は不要。
図ひろさき広域出愛サポートセンター（☎35・1123〈日・月曜日、祝日を除く、午前10時～午後7時〉）

「市民便利帳くらし弘前2019」の広告募集

官民協働による「市民便利帳くらし弘前2019」の発行を2019年8月に予定しています。
本冊子は、市の紹介や市が提供するさまざまなサービスなどを掲載するとともに、企業広告を掲載しており、株式会社サイネックスと官民協働事業で発行し、市内の全世帯およ

び転入者世帯に配布を行います。
この事業に伴う広告主を募集するため、株式会社サイネックスの社員が事業所を訪問させていただくことがありますので、ご協力をお願いします。
▽広告募集期間 4月～5月（予定）
図広聴広報課（☎35・1194）／広告についてはサイネックス（☎青森017・775・3623、F017・775・3627）


▲前回発行の市民便利帳くらし弘前2017

弘前文化センター自主事業「津軽手づくり市」出店者募集

弘前文化センターで手作りの工芸品、こぎん刺しなどのクラフト作品を展示・販売をしませんか？
▽とき 4月20日・21日、5月4日・5日の午前10時～午後3時
▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）前庭
※荒天時は屋内で開催予定。
▽対象 手作りの工芸品・クラフト作品を販売できる個人またはサークル＝各日12組
※テント・机・イスは各自持参。
▽参加料 1区画2,000円
▽申し込み方法 3月31日までに、申込用紙に必要事項を記入の上、弘前文化センター（F33・6570）

へ。
※申込用紙は弘前文化センターで配布しているほか、弘前文化センターホームページ（http://www.city.hirosaki.aomori.jp/hirosakibunka/）からダウンロードできます。
※応募多数の場合は厳正に選考の上、結果をお知らせします。
図弘前文化センター（☎33・6571、第3火曜日は休館）

消費税軽減税率制度説明会

▽とき
事業者向け＝3月19日の午後2時～3時30分／4月11日の午後2時～3時30分
農業者向け＝5月16日の午後2時～3時30分
▽ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロロ4階）
※会場の駐車場は、利用台数に限りがありますので、公共の交通機関等をご利用ください。
▽内容 消費税軽減税率制度およびインボイス制度の概要について／軽減税率対策補助金（複数税率対応レジの導入等支援）について／業種ごとの個別事例について
図弘前税務署法人課税第一部門（☎32・0331〈音声案内に従い「2」を選択してください〉）

乗用の小型特殊自動車は軽自動車税の申告が必要です

乗用の小型特殊自動車（トラックター、薬剤散布車、田植機、フォークリフト、草刈機など）については、公道を走らなくても軽自動車税の課税対象となります。取得した時は忘れずに申告するようお願いします。

▽申告に必要な物 車名、型式、車台番号、排気量がわかるもの／販売証明書または譲渡証明書／印鑑（認印可、法人の場合は代表者印）
※市で交付している「標識」は、軽自動車税の申告があったことを証明するためのものであり、公道を走行できるかどうかとは関係ありません。道路の走行については、製造元や販売店などにご確認ください。
図市民税課諸税係（☎35・1117）

自動車税の口座振替について（6月納期分）

自動車税の納付は、便利で安全・確実な口座振替をご利用ください。申込用紙は、各取扱金融機関・中南地域県民局県税部の窓口へ備え付けていますので、お気軽にお問い合わせください。
なお、口座振替の申込期限は4月26日です。
図中南地域県民局県税部納税管理課（☎32・4341）

たか丸くんの
雑学クイズの答え

正解は②の1,625mだよ。
岩木山は青森県で一番高い山で、「津軽富士」とも呼ばれているんだ！僕もいつか頂上まで登ってみたいな。



※問題は12ページに掲載。


都市鉱山からつくる！
みんなのメダルプロジェクト

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の約5,000個の金・銀・銅メダルを、全国各地から集めたりサイクル金属で作る国民参画型のプロジェクトです。
当市でもこのプロジェクトに参加していますので、家庭で不用になったパソコン・携帯電話など小型家電がありましたら、回収にご協力をお願いします。

▽携帯電話・スマートフォン専用回収ボックスの設置場所
市役所前川本館1階正面玄関入口付近／弘前地区環境整備センター（町田字筒井）管理棟2階
【宅配便での回収（ノートパソコンを含む場合回収料無料）】
①宅配業者（リネットジャパン）のホームページ（http://www.renet.jp/）から申し込み／②段ボール箱などに使用済み小型家電を入れる（20kgまで）／③宅配事業者が希望の日時に回収
※このプロジェクトとは別に使用済み小型家電の回収を行っていますので、併せてご利用ください。
図環境管理課（☎35・1130）

市のテレビ番組



「力を合わせて町会活動！」

地域コミュニティを支える町会の活動や、担い手不足解消・町会活動者増加のための市の取り組みなどについて紹介します。
○放送日 3月16日（土） 午前11時30分～11時45分
○放送局 青森朝日放送（ABA）



行政書士弘前コスモス会 による無料相談会	
相続・遺言を中心とした相談会で す。なお、事前の予約は不要です。 ▽とき 3月12日（火）、午後1 時30分～3時30分 ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階多 世代交流室 ☎弘前コスモス会（ふたば行政書士 事務所、二葉さん、☎ 88・8781）	
夜間・休日納税相談の ご利用を	
収納課では、日中や平日に納税相 談ができない人のために、夜間・休 日納税相談日を設けています。 ▽夜間納税相談 3月15日・18 日・19日・20日・22日の午後5 時～7時30分 ▽休日納税相談 3月17日・24 日の午前9時～午後4時 ☎収納課（市役所2階、☎ 40・ 7032、40・7033）	
セカンドライフセミナー	
～地域貢献編 市民後見人～ 将来的な人材不足が見込まれてい る「成年後見人」分野でのアクティ ブシニア（50歳以上の元気な中高 齢者）の活躍の仕方として、「市民 後見人」に関するセミナーを開催し ます。 ▽とき 3月20日（水） 午前10時～正午 ▽ところ 弘前愛成園（豊原1丁目） 体育館 ▽内容 成年後見人制度、市民後見 人の活躍談、ボランティア活動の案 内	
▽対象 50歳以上の人（50歳未 満で興味のある人は相談を） ▽参加料 無料 ☎愛成会事務局（縄巻さん、☎ 33・1182）	
求人説明会・ミニ面接会	
市内企業の人事担当者が、仕事内 容などを生の声でお伝えします。求 職中であれば、誰でも無料で参加で き、面接も可能です。 ▽とき 3月5日・11日の午後1 時30分～4時30分（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（ハローワーク に未登録の人も参加可） ▽参加企業数 3～5社（予定） ▽その他 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。参加企業は、 青森労働局または市ホームページで ご確認ください。UJI ターン求職者 を対象とした、スカイプ（インター ネットによるテレビ電話）での面談 ができます（事前の申し込みが必要）。 ☎I・M・S（弘前就労支援センター 内、駅前町、ヒロロ3階、☎ 55・ 5608）	
首都圏地元企業合同説明会	
首都圏在住のUJI ターン希望者 や今春・来春卒業予定の大学生等を 対象とした、地元企業合同説明会を 東京都内で開催します。市内企業へ 就職を考えている人への周知をお願 いします。 ▽とき 3月16日（土） 午後1時～4時30分 ▽ところ ひろさき移住サポートセ	

ンター東京事務所（東京都千代田区 有楽町、東京交通会館6階） ※参加企業など、詳しくは市ホーム ページをご覧ください。 ☎商工政策課（☎ 35・1135）／ ひろさき移住サポートセンター東 京事務所（☎ 東京 03・6256・ 0801）	自衛官募集
【幹部候補生（一般）大卒程度試験】 ▽受験資格 22歳以上26歳未満 の人、大卒（見込含む）で20歳以 上22歳未満の人、修士課程修了者 （見込含む）で28歳未満の人 ▽試験日 5月11日（飛行要員は 5月11日・12日） 【幹部候補生（一般）院卒者試験】 ▽受験資格 修士課程修了者等（見 込含む）で20歳以上28歳未満の人 ▽試験日 5月11日 【幹部候補生 歯科・薬剤科】 ▽受験資格 専門の大卒（見込含 む）で20歳以上30歳未満（薬剤 は20歳以上28歳未満）の人 ▽試験日 5月11日 【一般曹候補生（男子）】 ▽受験資格 18歳以上33歳未満 の人 ▽試験日 5月25日 【予備自衛官補（一般・技能）】 ▽受験資格 18歳以上34歳未満 （技能は国家免許を有する18歳以 上55歳未満）の人 ▽試験日 4月21日 ～共通事項～ ▽受付期間 3月1日～5月1日 （一般曹候補生は5月15日まで、 予備自衛官補は4月12日まで） ※詳しくは問い合わせを。 ☎自衛隊弘前地域事務所（☎ 27・ 3871）	

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美脚・美尻・ 骨盤ヨガ教室	3月4日～25日の毎 週月曜日、午後7時～ 8時	弘前B＆G海洋 センター（八幡 町1丁目）武道 館	ストレッチや脚、お 尻の引き締めにも効果 のあるヨガ	各日25人	1回500円	弘前B＆G海洋センタ ー（☎ 33・4545）
②ジュニアゴ ルフ教室	3月10日（日）、 午前10時～11時30分	岩木川市民ゴル フ場（清野袋2 丁目）管理棟	ゴルフの基本や、パ ターを使用したゲーム など	小学生＝4人	1,000円	岩木川市民ゴルフ場 （☎ 36・7855）
③春休みかけ っこ教室	3月28日・29日、4 月1日・3日・5日の ①午後0時30分～1 時50分、②午後2時 ～3時30分	河西体育センタ ー（石渡1丁目）	走る、跳ぶ等の全身 運動、用具を使用し たトレーニング	①小学校1～ 3年生＝20人 ②小学校4～ 6年生＝10 人	無料	3月15日（必着）ま でに、河西体育センタ ー（〒036・8316、 石渡1丁目19の1、 ☎ 38・3200）へ。 （※1）（※2）
④ヒロロ健康 サークル	4月2日～23日の 毎週火曜日、午前10 時30分～11時50分 （受け付けは午前10時 ～）	ヒロロ（駅前町） 3階健康ホール	あつぷる体操、あつ ぷるストレッチ、ゴ ムバンドトレーニング など	継続して参加 できる40歳 以上の市民＝ 30人	無料	3月15日（必着）ま でに、健康づくり推進 課（〒036・8711、 野田2丁目7の1、 ☎ 37・3750）へ。 （※1）（※2）
⑤ヒロロABC サークル	4月4日～6月27日 の毎週木曜日（5月2 日を除く）、午前10時 30分～11時50分（受 け付けは午前10時～）			継続して参加 できる40歳 以上の市民＝ 30人		
⑥リフレッシュ ☆ストレッチ 教室	4月3日～6月5日の 毎週水曜日（5月1日・ 8日・29日を除く）、 午後1時30分～2時 30分	金属町体育セン ター⑥集会室／ ⑦体育室	自宅でもできるスト レッチの紹介	市民＝12人	無料	3月15日（必着）ま でに、金属町体育セン ター（〒036・8245、 金属町1の9、 ☎ 87・2482）へ。 （※1）（※2）
⑦ソフトバレ ーボール体験 教室	4月5日～5月17日 の毎週金曜日（5月3 日を除く）、午前10時 ～正午		ボール慣れ、ルール 説明、ゲーム	市民＝12人		
⑧ストレッチ ボール教室	4月8日～6月17日 の毎週月曜日、午前10 時～11時	克雪トレーニング センター（豊 田2丁目）トレ ーニング室	ストレッチボールを 使ったエクササイズ など	市民＝8人	無料	3月15日（必着）ま でに、克雪トレーニング センター（〒036・ 8101、豊田2丁目3、 ☎ 27・3274）へ。 （※1） ※ヨガマットの持参 を。
⑨お腹スッキ リ！骨盤リセ ット体操教室	4月9日～6月18日 の毎週火曜日、①午前 10時～11時、②午 後1時30分～2時 30分		ストレッチボールを 使ったエクササイズ や、骨盤体操など	各コース＝ 12人		
⑩寝ながら骨 盤＆股関節体 操教室	4月10日～6月19 日の毎週水曜日、午前 10時～11時		呼吸法、各種体操な ど	市民＝12人		

（※1）…往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢（生年月日）・電話番号・教室名（コース名）を記入の上、各申込先まで
申し込みを。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。
（※2）…室内用シューズの持参を。
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。詳しい持ち物等は各施設に確認を。



健康の掲示板

弘前市保健センター（健康づくり推進課内、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	3月20日・22日／受付＝午後0時30分～1時15分	平成29年9月生まれ
	3歳児	3月13日・14日／受付＝午後0時30分～1時15分	平成27年8月生まれ
	1歳児歯科	3月6日・7日／受付＝午後0時30分～1時	平成30年3月生まれ
	2歳児歯科★	対象＝平成28年9月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診	
	3月26日（火）、午後1時～2時30分／受付＝午後0時30分～1時	平成30年10月生まれ	3月1日～22日に弘前市保健センターへ。
離乳食教室	離乳食講話、試食（保護者のみ）、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

病気の早期発見、早期治療のために、健（検）診を受診しましょう。年度内で対象になった歳に年1回、下記の料金で受診できます。

	検診名	内 容	対 象 ・ 料 金 等
がん検診	胃がん検診	胃部エックス線検査	40歳以上、1,000円（市の国保加入者は500円）
		胃内視鏡検査	50歳以上（2年に1回偶数歳）、3,000円（市の国保加入者は1,500円） ※対象者には受診券を送付済み。
	大腸がん検診	便潜血反応検査	40歳以上、500円（市の国保加入者は250円）
	肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上、400円（市の国保加入者は200円）、問診により喀痰（かたん）検査あり
	子宮がん検診（女性）	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性（2年に1回偶数歳）、700円（市の国保加入者は350円）
	乳がん検診（女性）	マンモグラフィー検査	40歳以上の女性（2年に1回偶数歳）、700円（市の国保加入者は350円）
	前立腺がん検診（男性）	血液検査（PSA値測定）	50歳以上の男性（2年に1回偶数歳）、500円（市の国保加入者は250円）
その他の健（検）診	国保特定健診	身体計測、血圧、血中脂質、肝機能、血糖、尿検査など	40歳～74歳の国保加入者、無料（生活習慣病の早期発見早期治療に着目した健診、対象者には受診券を送付済み）
	後期高齢者健診		後期高齢者医療制度加入者、無料（生活習慣病の早期発見早期治療に着目した健診、対象者には受診券を送付済み）
	結核検診	胸部エックス線検査	65歳以上、無料
	肝炎ウイルス検診	血液検査（HCV抗体検査・HBs抗原検査）	40歳以上（B型・C型ウイルス検査や治療を受けたことがない人）、500円
節目健診	胃がんリスク検診（受診期間：5月1日～3月31日）	血液検査	40歳、45歳、50歳、55歳（ピロリ菌感染の有無や胃粘膜の状態を検査） 無料（対象者に無料受診券を送付済み）
	成人歯科健診（受診期間：7月1日～3月31日）	歯周疾患検査	30歳、40歳、50歳、60歳、70歳（歯周疾患の早期発見、口腔内の健康度のチェック） 無料（対象者に無料受診券を送付済み）、健診後の治療費は自己負担
	骨密度検診（女性）	骨密度測定	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性
			300円

※70歳以上の人、生活保護受給世帯の人、住民税非課税世帯の人（世帯全員が非課税）、65歳～69歳で後期高齢者医療制度に加入している人は各種健（検）診料金が無料です。

★受診場所

弘前市医師会健診センター	胃・大腸・肺・子宮・乳・前立腺がん検診、骨密度検診、結核検診、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診、国保特定健診、後期高齢者健診が受診できます。予約は☎フリーダイヤル0120・050・489、平日の午前8時～午後4時（正午～午後1時を除く）へ。
市内医療機関	胃・大腸・子宮・乳・前立腺がん検診、骨密度検診、結核検診、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診、特定健診、後期高齢者健診は、各医療機関でも受診できます。詳細は「健康と福祉ごよみ」を確認してください。

※市内に住所を有する協会けんぽ加入者（被扶養者）は、協会けんぽの特定健診とがん検診等を同時に受診できる場合があります。詳しくは申し込み時に確認を。

検診名	と き	対 象	問 い 合 せ ・ 申 込 先
	内 容	料 金	
20・30代健診	3月7日・9日・12日・14日 ※3月14日は託児日（乳幼児10人まで）。 ※3月7日は女性限定日。	20歳～39歳（職場で生活習慣病に関する健診を受診できる人は除く）	受診希望日の1週間前までに、健康づくり推進課へ（次月以降の受診日は、問い合わせを） ※それぞれ定員になり次第締め切り。受診場所は医師会健診センター。
	身体計測、血圧、血液検査（血中脂質、血糖など）、尿検査など生活習慣病の早期発見、早期治療に着目した健診	500円（市の国保加入者は無料）	



定期予防接種など

【子ども予防接種週間】

3月1日～7日は、子ども予防接種週間です。通常の診療時間内に予防接種を受けられない人に対して、3月2日・3日も定期の予防接種を実施します。接種の際は、弘前市医師会事務局（☎32・2371）へお問い合わせください。

【子どもの定期接種】

定期接種は、対象年齢から外れると有料になりますので、対象の年齢になったら、体調のよい時に早目に接種しましょう。

4月から小学校に入学する予定で、麻しん風しん混合2期の予防接種を済ませていない幼児は、3月31日までに忘れずに接種しましょう。小学校6年生の児童で、まだ2種混合（ジフテリア・破傷風）を受けていない人は早めに接種しましょう。

【高齢者肺炎球菌感染症の予防接種】

肺炎は、季節を問わず誰でもかかる可能性があり、かかると急激に症状が進んでしまうことがあります。助成を受けることができる対象の人で、今年度まだ接種していない人にははがきで再通知しています。過去に1回も接種したことがない人は、この機会に接種しましょう。

▽接種期間 3月31日まで

▽自己負担 5,000円（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】

風しん抗体価が低い妊婦とお腹の赤ちゃんを守るために助成を行っています。

▽対象 弘前市に住所を有し、平成



各種相談

名 称	内 容	と き	と ころ
のびのび子ども相談	発達相談（ことばが遅い、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。	3月18日（月）、午前9時30分～午後3時（受け付けは午後2時まで。3月4日～15日に、事前の予約が必要）	弘前市保健センター（野田2丁目）
こころの健康相談	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	3月19日（火）、午前9時～11時（事前の予約が必要）	
ヒロロすこやか相談	育児、母乳、食事や栄養、歯みがきなどの相談。対象は0～5歳児の家族。母子健康手帳、歯の相談希望者は普段使っている歯ブラシの持参を。	3月25日（月）、午前10時～11時30分（受け付けは午前10時30分まで）	駅前こどもの広場（駅前町、ヒロロ3階）

2年4月1日以前に生まれた、妊娠を予定している女性および風しん抗体価が低い妊婦の同居家族
※健康づくり推進課窓口で事前に申請が必要です。



その他

3月は自殺対策強化月間です

市立図書館（下白銀町）で、3月21日まで「ゲートキーパー（命の門番）」に関する展示や、「いのち」「支えること」「傾聴」をテーマとした図書の展示を行います。この機会に図書館へ足を運び、いのちとこころの大切さについて考えてみませんか。

また、市では自殺対策として、こころの健康相談（下表参照）や出前講座「誰でもゲートキーパー講座」も実施していますので、ぜひご利用ください。

4月から1歳6か月児健診の受診方法が変わります

健診の受診方法がこれまでの弘前市保健センターでの集団健診方式から、各指定医療機関での個別健診と、弘前市保健センターでの集団健診の2段階方式に変わります。対象者には、健診対象月のおおむね1カ月前にお知らせしますので、内容を確認の上、受診してください。

【個別健診】

▽健診内容 ①問診、②身体計測、③小児科診察

▽受診場所 市で指定する医療機関（詳細は対象者に個別に通知）

▽健診日 希望の医療機関に問い合わせの上、1歳6か月到達日以降に受診してください

【集団健診】

▽健診内容 ①問診、②歯科健康診査、③栄養指導、④ブラッシング指導、⑤予防接種相談、⑥発達相談、⑦保健指導

▽受診場所 弘前市保健センター

▽健診日 個別健診受診後に、指定の健診日に受診してください（日程の詳細は事前に個別で通知するほか、健康と福祉ごよみをご参照ください）

70歳からの健康講座「ヘルシーエイジング」

▽とき 4月8

日～9月23日

の第2～第4月

曜日（全18回）、

午後1時15分

～3時30分（最

終日は午後4時30分まで）

▽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高齢者向け体操や手具を使った運動、歌唱指導、創作活動、健幸講話

▽対象 70歳以上の市民＝約50人

▽参加料 2,500円（全18回）
※別途材料費等発生する場合あり。

▽申し込み方法 往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、3月20日（必着）までに、ヘルシーエイジング（☎036・8231、稔町14の1、齋藤紀宛て）へ申し込みを。

■問い合わせ先 ヘルシーエイジング（齋藤さん、☎34・2649）

※留守番電話の際は折り返し連絡しますので、電話番号をお知らせください。



4月1日号の投稿募集

～川柳のお題～
「最」

1歳の記念に写真を
掲載してみませんか？

…お題から自由に発想して、一句ひねってみてください。

▼応募方法 次の事項を記入し、3月8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
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。

★対象 平成31年4月に1歳の誕生日を迎える市内在住の子

★掲載内容 子どもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日・住所(町名まで)

★応募方法 ①子どもの写真1枚(プリント・データのどちらか)に、

②子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・性別・住所・保護者氏名・電話番号を記入したものを添えて、

3月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、市役所2階、☎35・1194、ファクス35・0080、Eメール kouhou@city.hirosaki.lg.jp)

※Eメールで投稿した人には自動配信で受信完了メールを送信しています。受信完了メールが届いていない場合は掲載されませんので、必ずメールを確認するようお願いいたします。受信完了メールが届いていない場合は広聴広報課へご連絡ください。

Smile 通信

3月生まれ



やまうち さくらこ
山内 櫻子ちゃん
H30.3.23生(川先1)



なりや いとり
成谷 弦莉ちゃん
H30.3.12生(宮館)



もがみ あいり
最上 愛理ちゃん
H30.3.6生(三岳町)



ふくはら すずな
福原 鈴菜ちゃん
H30.3.20生(青樹町)



つるが けん
鶴賀 健斗くん
H30.3.2生(城東中央5)



こがわ はると
古川 晴翔くん
H30.3.14生(清水森)



ふくだ あおと
福田 蒼人くん
H30.3.27生(千年2)



たてやま さや
館山 小椰ちゃん
H30.3.26生(石渡4)



たかやま あおと
高山 碧人くん
H30.3.18生(小金崎1)



ささき ほのか
佐々木 穂乃花ちゃん
H30.3.13生(五十石町)



きむら えみ
木村 咲美ちゃん
H30.3.11生(三和)



くどう りゅうせい
工藤 琉晟くん
H30.3.4生(泉野4)



たてやま すず
館山 鈴ちゃん
H30.3.9生(浜の町東2)



くどう ひより
工藤 妃代璃ちゃん
H30.3.4生(西城北2)



ささき ぜん
佐々木 染くん
H30.3.22生(堅田5)



たなか いろは
田中 彩晴ちゃん
H30.3.7生(田園4)



さいとう まなと
齊藤 慎人くん
H30.3.12生(早稲田1)



ふくだ りく
福田 凌久くん
H30.3.15生(石渡4)



さかき りお
榊 莉生ちゃん
H30.3.2生(南城西2)



しば まさてる
柴 昌照くん
H30.3.26生(南城西1)



よしかわ このみ
吉川 瑚乃香ちゃん
H30.3.29生(石渡4)



きむら はるひ
木村 春陽ちゃん
H30.3.9生(安原2)



いしかみ なごみ
石上 和くん
H30.3.31生(福田3)



やまざき さくや
山崎 咲弥くん
H30.3.6生(撫牛子3)



のみや えいと
野宮 瑛斗くん
H30.3.16生(大清水4)



やまがみ しょうた
山上 翔太くん
H30.3.6生(高田1)

※川柳は、すべて応募者の表記にしたがっているため、一部当て字などで表記する場合があります。

クラス会小ジワかくして遅れそう
ランドセル小さな肩が春を待つ
小銭持ち脳トレなるかセルフレジ
ウチの嫁昔小悪魔今魔物
数億を狙う小さな「くじ売り場」
小柄でも馬力は大型ウチの嫁
小さき手包み誕生祝う春
小言にも親父は黙って家事をやる
帰省ならず小遺孫に書留で
年重ね婆は小さく孫のびる
退院日小さな歩幅で雪を踏み
老いの日々小さな幸せ熱き燗
独り身の小父さん今夜も手酌酒
あばら家も曾て夢見し小御殿
小ボケだと油断大敵認知症
大事にならぬ為にも云う小言
小春日に老母うたたねまろき猫
ひらひらと小鳥飛びかい春告げる
しあわせの小さな扉開けてある
子の笑顔小さく生まれ今は母
小ジワまではつきり見えそう4Kで
誕生日小さかった子が五十六

對馬 義秀
ののじ
長尾 美津子
マダムみゆき
神 夢
モリーのママ
小坂 智
豆奴
ドライフラワー
木村 ヨシ
佐藤 敬一郎
双樹
福沢 百太郎
紺屋の白袴
哲也
木偶
一戸 勇
福士 長五郎
工藤 澄雄
兼子 智恵子
成田 純
相馬 道子

さらっと一句・川柳

今月のお題「小」

選・広聴広報課

たぬきのおもち
せなけいこ 作・絵 金の星社



お腹が空いたたぬきは、うさぎの家にそっと忍びこみ、おもちをモグモグ。見つかりそうになったたぬきが化けたものは…？食いしん坊たぬきと優しいうさぎのお話。(弘)(岩)(こ)

からだのなかのびっくり事典
こざきゆう 文 奈良信雄 監修
加納徳博 絵 ポプラ社



「あまいものは別腹って本当！」「しゃっくりする理由はわかっていない」など、からだの中では一体何が起きているのかについての不思議や驚きを集めた本。(弘)

家中スッカリ片づく！
「つっぱり棒」の便利ワザ
竹内香予子 著 青春出版社



魔法のアイテム「つっぱり棒」で、狭くて片づかない部屋も見違えるほどスッカリに！つっぱり棒博士伝の、すぐに使える便利ワザを写真とともに紹介。(弘)(岩)

NEW BOOKS COMING UP

◆所蔵館の情報は()で表示しています。(弘):弘前図書館/移動図書館 (岩):岩木図書館 (こ):こども絵本の森 (相):相馬ライブラリー

小学生になったら図鑑
長谷川康男 監修 ポプラ社



「がっこう」・「せいかつ」・「あんぜん」・「なぜ?なに?どうしよう!」など、6つの項目で入学準備から小学校生活まで楽しくなる366のコツとヒントを紹介。(弘)(こ)

ハラスメントゲーム
井上由美子 著 河出書房新社



大手スーパーのコンプライアンス室長秋津渉。部下の真琴と社内で次から次へと起こるさまざまなハラスメント問題に挑むが…。会社の闇を描いたエンターテインメント企業小説。(相)

弘前市立図書館近着図書紹介

各図書館の休館日

- ◆弘前図書館(下白銀町) ☎ 32・3794
毎月第3木曜日(※)
- ◆岩木図書館(賀田1丁目) ☎ 82・1651
毎週月曜日
3月18日～25日(蔵書点検のため)
- ◆こども絵本の森(ヒロロ3階)
☎ 35・0155
毎月第3木曜日(※)
3月12日～14日(蔵書点検のため)
- ◆相馬ライブラリー(相馬やすらぎ館内)
☎ 84・2316
毎週水曜日
※3月21日(木・祝)は翌日に振り替え。

ひろさき健幸増進リーダーの 健幸レポート



みうら あやこ
三浦 文子さん
和電工業株式会社(弘前市)

私は、社員の健康増進を願う社長の発案で、ひろさき健幸増進リーダーの養成研修を受けてリーダーとなりました。会社では年4回の社内健康通信発行、インフルエンザ予防接種の推奨、血圧計と血圧の知識に関する小冊子の設置などを行っています。職場内の若者や中高年世代に健康の大切さを知ってもらうことは難しいですが、日ごろの生活習慣が生活習慣病につながることを理解してもらうとともに、自分自身の健康について興味を持ち、社員のみんなが食事や運動などに気を配っていけるよう働きかけたいと思っています。

職場以外でも、保育園の参観日を利用した親子健康教室や岩木地区の体操教室などの活動にも参加しており、小さい頃から健康を意識することの大切さも感じています。これからも、“健康で幸福”を目指し、ひろさき健幸増進リーダーとして、活動を続けていきたいと思っています。

市民の健康づくりのために地域や職場などで健康教養や運動の普及啓発などに取り組んでいる「ひろさき健幸増進リーダー」が、普段取り組んでいる健康づくり活動について紹介します。

■問い合わせ先 健康づくり推進課(☎ 37・3750)

ワンポイントアドバイス

このワンポイントアドバイスのコーナーでは、「1日10分、あと1,000歩、歩数を増やそう!野菜を100g多めに!」など生活習慣を見直すヒントを取り上げてきました。生活習慣を見直して改善していくのは簡単ようで継続・実行することは意外に難しいのですが、自分の健康のために改善していくのは自分自身です。

さあ!あなたは食生活から気を付けますか?運動不足解消から始めますか?それとも…

THE 弘前人 File.12

弘前工業高校電子科 3年
あわつしょうた
栗津 翔太 さん

改良を重ねてうまく動いた時が面白い

プロフィール

弘前東中学校出身、弘前工業高校空想科学部に所属。自作の小型ロボットに周囲コースを走行させて、1週の走行時間を競う「第12回日本工業大学マイクロロボットコンテスト高校生大会」のネームカード部門で優勝を果たした。



中学校2年生の時の技術の授業でFMラジオを作ったことがきっかけで電子工作に興味を持ち、弘前工業高校へ入学しました。

出場させたロボットは、授業で学んだ電子回路などを応用し、主に部

活動の時間を利用して製作しました。運動部が有名な弘前工業高校ですが、私たちのような文化部も運動部と同じように活発に活動しています。

今回の大会で私が出場したネームカード部門は、名刺サイズの大きさ(全長9.1cm、幅5.5cm、高さ10cm以内)のロボットを決められたコース上で走らせて、そのタイムを競う競技です。

今年は、昨年使用することのできた部品が使えなくなったり、テスト期間中で部活動ができない期間があったりと限られた時間の中での製作となり、完成したのは大会前日。



本当にギリギリでした。

大会当日は予選、準々決勝と進み、準決勝で2位だったとき、「次は負けるかもしれない」と不安に思っていました。でも、決勝ではロボットがコースアウトすることなく安定した走行をして、優勝。昨年達成できなかった“優勝”という目標が達成できてとてもうれしかったです。先生や周りのみんなも祝福してくれました。

高校卒業後は八戸工業高等専門学校で電子回路やロボットについてより詳しく学び、将来はIT関係の仕事に就きたいと考えています。

食改さん
おすすめ
レシピ
File.87

野菜を使ったレシピ 野菜手まりずし

弘前市食生活改善推進委員会

◀材料 4人分(20個分)▶
米…………… 2合
すし酢………… 大さじ4
白いりごま…… 大さじ1
きゅうり………… 1/2本
にんじん………… 1/2本
A〔塩…………… 少々
ごま油………… 小さじ1
れんこん………… 50g
酢…………… 大さじ1
塩…………… 少々
ラディッシュ………… 6個
B〔塩…………… 少々
酢…………… 大さじ1
みょうが甘酢漬け 2個

- ①少しかために炊いたご飯にすし酢を混ぜ、白いりごまも加えて混ぜる。
- ②きゅうりは縦長に、皮をむいたにんじんは5cmの長さでピーラーで薄く切り、どちらも塩少々を振ってしんなりさせ水気をふき、Aで味をつける。
- ③れんこんは皮をむき、うす切りにして酢を加えた湯2カップでゆでて冷まし、塩少々をふる。
- ④ラディッシュはうすい輪切りにしてBをなじませ、手まりずし1個分に4～5枚用意する。みょうが甘酢漬けは、手まりずし1個分に1枚用意する。
- ⑤すし飯を30gずつに分ける。ラップに野菜を1種類ずつのせ、その上にすし飯を置き、包むように丸め、皿に盛りつける。お好みで甘酢生姜などを添えてできあがり。

■1人分の栄養量: エネルギー/ 340kcal、たんぱく質/ 5.6g、脂質/ 4g、食塩相当量/ 1.3g



●みょうが甘酢漬けの作り方

- ①みょうが2個をたて半分に切る。
- ②耐熱容器に酢大さじ2、砂糖小さじ2を入れてよく混ぜ、みょうがを加えてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
- ③そのまま冷ますとピンク色の甘酢漬けが完成。

吉野町緑地周辺整備事業

吉野町煉瓦倉庫が芸術文化施設に生まれ変わります！

■問い合わせ先 吉野町緑地整備推進室 (☎ 40・7123)

2020年4月、吉野町煉瓦倉庫は、美術館を中心とする（仮称）弘前市芸術文化施設としてオープンします。施設には、現在進行形のアートを発信する美術展示スペースのほか、市民が集い文化芸術活動を行うことができる市民活動・交流スペース等もあります（本事業の詳細は市ホームページでも確認できます）。

ミュージアムロード



外観や緑地を楽しんでもらいながら、人々を施設の入り口へと導きます。

ライブラリー



弘前ゆかりの作家や現代美術に関する書籍などが置かれ、さまざまな調査・研究活動を行うことができます。

展示スペース



煉瓦倉庫が持つ雰囲気を生かしつつ、ここでしか見ることができない展示空間をつくります。

シードルカフェ



日本国内におけるシードル発祥の地としての歴史を継承し、シードル工房やミュージアムショップを併設します。

コミュニティギャラリー

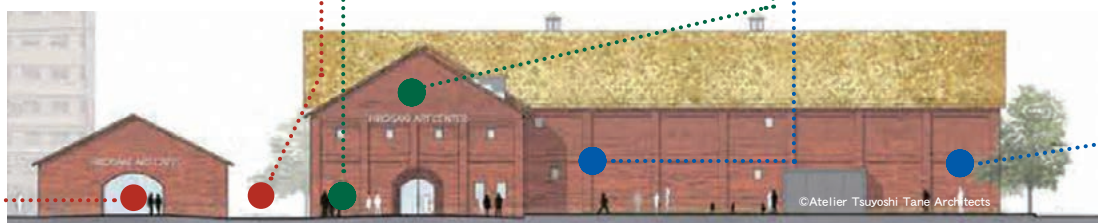


奥行きのある空間を生かした総合案内スペースと共に、市民等が制作した美術作品などを展示できる空間をつくります。

展示スペース



国内でもまれな大型展示空間を配置し、立体作品の設置など、柔軟な展示構成が可能となります。



※画像は全てイメージです。

受付期間
4月1日～
5月31日

ミュージアムロードに名前を残しませんか？

4月1日～5月31日の期間に、メンバーシッププログラムに入会した人はミュージアムロードに敷設する「れんが」に氏名を刻印します。また、ひろさき応援寄附金（ふるさと納税）新コース「現代アートコレクション応援コース」の返礼品としても「氏名刻印」が数量限定で追加されます。

メンバーシッププログラムプレ会員募集

このプログラムは、施設がより愛されるように応援・サポートするファンクラブとして設立するものです。

開館後の本格的な活動に向けて、皆さんの意見を生かすためのプレ会員を募集します。下記の特典がありますので、ぜひ、お申し込みください。

▽定員 100人

▽会費 1万円

▽特典 ミュージアムロードに敷設する「れんが」への「氏名刻印」および完成見学会への招待

▽申し込み方法 市ホームページに掲載している入会申込書に必要事項等を記入し、提出してください。

※申し込み多数の場合は、抽選で決定し別途通知します。

■問い合わせ先 吉野町緑地整備推進室 (☎ 40・7123)

ふるさと納税 新コース追加

現代アートコレクション
応援コース

施設に展示するアート作品の収集等に活用するための新コースをひろさき応援寄附金に追加します。3万円以上の寄附で「氏名刻印」の返礼品が選べます。
※返礼品は市民対象外となります。

■問い合わせ先 広聴広報課
(☎ 40・0494)



広報ひろさきは環境にやさしい
インキを使用しています。

■編集発行 弘前市企画部広聴広報課 〒036-8551 弘前市大字上白銀町 1-1 ☎ 35・1111 ファクス 35・0080

■ホームページ <http://www.city.hirosaki.aomori.jp/> ■公式フェイスブック <https://www.facebook.com/hirosakicity>

※「広報ひろさき」は市の主な施設や市内の金融機関、郵便局、スーパーマーケットなどにも備えてあります。

