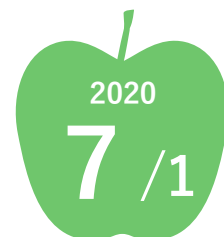


みんなでつくり みんなをつなぐ

広報 ひろさき



No.345

特集

暮らしを支える水道水

新型コロナウイルス関連のお知らせ
国民健康保険に関するお知らせ
私たちの介護保険制度



「広報ひろさき」録音版の配布を希望する人は
障がい福祉課（☎ 40-7036）まで。



「広報ひろさき」をアプリで読めます！
「マチイロ」で検索（iOS・Android 対応）



水はどのように作られるの？ 暮らしを支える水道水

■問い合わせ先 上下水道部総務課（☎ 55-9660）

新型コロナウイルスなどの感染症の予防として、身近な水道水での手洗い、うがいが有効です。その他にも水道水は、毎日の炊事や洗濯、風呂やトイレに使われるほか、さまざまな分野の産業で欠かせないものであり、私たちの生活に深く関わっています。上下水道部では、国の法令に従い適切に塩素消毒を実施するとともに、国が定める水道水質基準に従い安全な水道水を供給しています。

この水道水はどこからやって来て、どのようにして作られているのでしょうか。暮らしを支える水道水について改めて考えてみましょう。



市水道事業の概要

弘前市は、樋の口浄水場と津軽広域水道企業団津軽事業部総合浄水場（黒石市石名坂字姥懐）の2つの浄水場の水と、湧き水や井戸水を浄水した水で、弘前市全体の水道を賄っています。

市内中心部では、古くは浅井戸（深さ 10 m 程度の井戸）の水を飲料水としてきましたが、水質や水量が周りの環境に左右されやすいため、その大半が飲料水に適さず、この不良水を要因とする伝染病も発生しました。また、防火用水の不備による度重なる大火災のため、住民の間で水道建設の気運が高まり、昭和 7 年 2 月、給水人口 7 万人、1 日の最大給水量 8,400 立方メートルの計画により事業認可を取得し、昭和 8 年 11 月に一部通水となり、本格的な水道事業が始まりました。

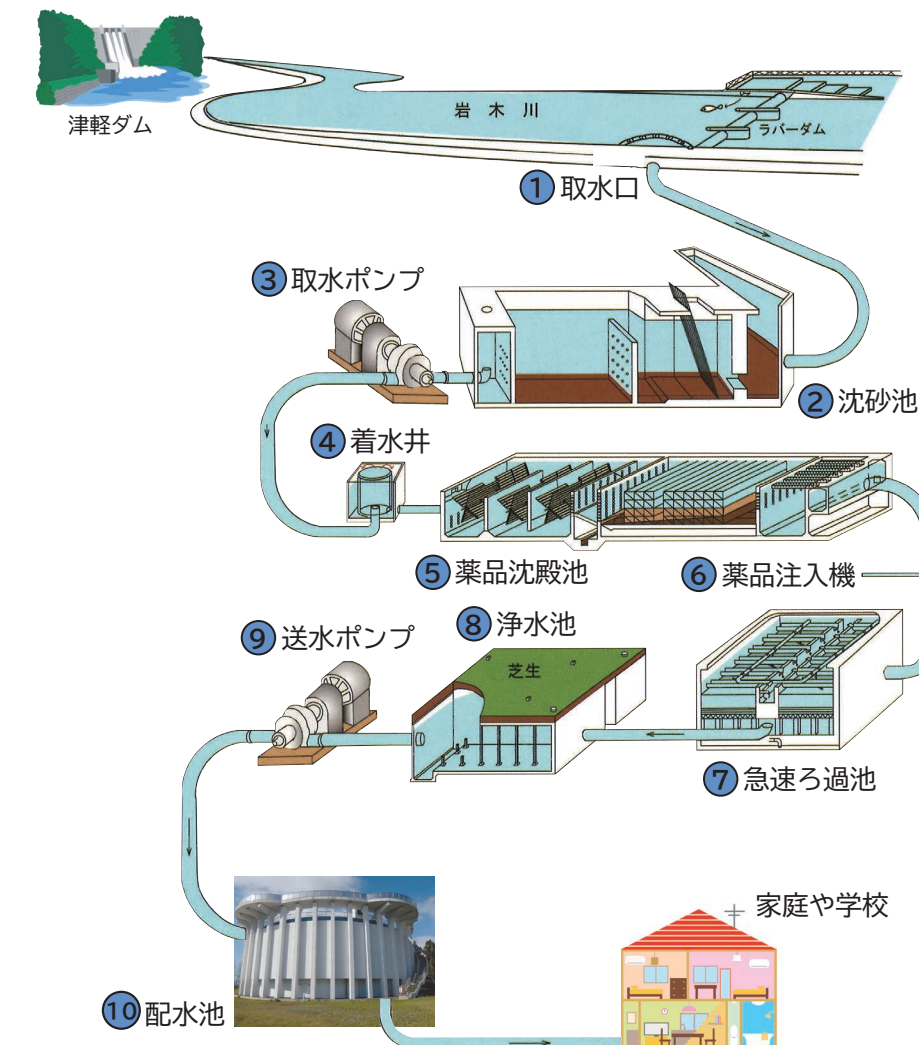
その後、産業文化の発展、人口増加に伴う水需要の増大に対し、4 回にわたり施設の拡張工事を行うとともに、岩木町・相馬村との市町村合併により、令和元年度末の概況は、給水人口 16 万 5,092 人、普及率 97.9%、1 日平均配水量 5 万 1,301 立方メートルとなっています。

水道水ができるまで

弘前地区の水道水のうち約 58% は岩木川の水を樋の口浄水場で浄水処理し、送水ポンプにより配水池を経由した後、自然流下方式とポンプ圧送方式により各家庭などへ供給をしています。

残りの約 42% については、津軽広域水道企業団からの受水と、湧き水や井戸水を浄水処理し、配水池を経由した後、自然流下方式とポンプ圧送方式により各家庭などへ供給をしています。

【樋の口浄水場】



～水道用語～

自然流下方式
…高いところに配水池を設け、配水池の水位からの水圧を利用して水を供給する方法。

ポンプ圧送方式
…配水池などに貯めた水を送水ポンプで直接各家庭などへ供給する方法。

- ①取水口…岩木川から原水を取り入れます。
- ②沈砂池…水の中の小石や土を沈めます。
- ③取水ポンプ…着水井に原水を送ります。
- ④着水井（ちゃくすいせい）…水質を調べ、水の濁りを固める凝集剤（PAC）を入れます。
- ⑤薬品沈殿池…水を静かに流しながら、小さいごみや濁りの固まりを沈めて取り除きます。
- ⑥薬品注入機…水を消毒する薬品（次亜塩素酸ソーダ）を入れます。

- ⑦急速ろ過池…取りきれなかった小さな不純物を砂、砂利の層でろ過し、きれいな水にします。
- ⑧浄水池…安全できれいになり、飲めるようになった水を一時的に貯める施設です。
- ⑨送水ポンプ…高い場所にある配水池まで水を送ります。
- ⑩配水池…浄水池から送られた水を貯めておく施設で、自然落差を利用して家庭や学校に給水しています。

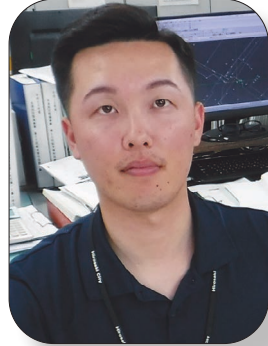
【その他の施設】 湧き水や井戸水を取水し、塩素消毒した後、各家庭などへ供給しています。

湧き水・井戸水



水を守る

日々、安全で安心な水道水を守るために働く3人に話を聞きました。



上下水道部工務課 技師

私たちは、水道管の更新工事の設計、監督業務をしています。工事の目的は主に、古くなった水道管を、長寿命で耐震性に優れた水道管へ取り替え、漏水防止を図ることです。また、災害時に拠点となる施設などへつながる重要な水道管についても耐震性に優れた水道管へ交換し、水道水の安定供給を図ります。安全で安心な水道水を供給できるように、頼りになる係員一同で頑張ります。



写真は、排水のためのバルブ操作作業です。水道管の中で水の流れがないと、水が滞留して水質が悪化してしまいます。排水をして水を動かすことで常に新しい水が流れ、良質な水道水を供給できるようにしています。

上下水道部工務課 技師



「命の水」を作っている使命感を持って、市内60カ所以上で水の検査をしています。

上下水道部 上水道施設課 技師

水の安全について聞きました

①水質検査は毎日しているの？

水道法で定められている水質基準51項目の他に、水質管理上留意すべき項目なども定期的に検査しています。項目により検査する頻度が異なりますが、特に重要な残留塩素と色・濁りは毎日検査しています。

②どんな方法で？

水に含まれる微量な成分（鉄・マンガンなどの金属類、ナトリウムやカルシウムなどのミネラル）を、分析機器で検査しています。味やにおいは人が実際に飲んで検査しています。

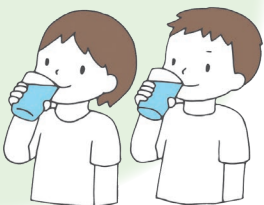
③どんなことに気を付けているの？

消毒の効果を表す「残留塩素」という項目に気を付けています。水道法で定められた濃度を守っていますが、水温が高い時期は水道管内で残留塩素が薄くなりやすいです。しかし、残留塩素の濃度が濃すぎると味やにおいが悪くなる場合もあるため、気温や水温、水の使用量などに注意を払って管理しています。

④市民の皆さんへメッセージを！

数多くの精密機器を使った正確な検査で、水質基準に適合した安全な水であることを確認しているので、安心して水道水を使ってください。

弘前市は良質な水源が多く、水道水の水質は安定しています。水分補給のためにも、暑い日は水道水を冷やして飲むのがオススメです。



市の主な水道施設

弘前市は、大小12カ所の浄水施設で水を作っています。津軽広域水道企業団からの受水、岩木・相馬などの浄水場を合わせると、市全体で1日あたり10万2,884立方メートルの浄水能力があります。現在、市の配水池は20カ所あり、総有効容量は4万7,721.6立方メートルです。

樋の口浄水場

市内最大の浄水場です。浄水処理は薬品沈殿処理・ろ過処理・塩素消毒を行っています。1日に約3立方メートルの水道水を作っています。

常盤坂配水池



約1万2,000立方メートルの水を貯留可能な配水池です。

原ヶ平配水池



約1万2,000立方メートルの水を貯留可能な配水池です。No.1配水池（写真左）は老朽化のため平成27年に新たに築造されました。

富士見台配水場



約1万5,000立方メートルの水を貯留可能な配水池です。黒石市に浄水場がある津軽広域水道企業団より水道水を受水しています。

岩木中央配水場

水源は一本木沢水源の湧き水と井戸水です。岩木地区へ配水しています。

相馬低区配水場・相馬新低区配水場

水源は井戸水です。相馬地区へ配水しています。

大森配水池



水源は小杉沢水源の湧き水です。大森地区・十面沢地区へ配水されます。

一本木沢水源



岩木地区の水源です。水量が豊富なため、水道水だけでなく市の備蓄水にも使用されています。

生まれ変わる！ 樋の口浄水場



▲完成予想図

詳しくは市ホームページをご覧ください。

バナーが目印！



樋の口浄水場は、市上水道の基幹施設として整備されましたが、建設から半世紀が経過し、施設の老朽化や耐震性の面が課題となっています。また、少子高齢化や人口減少、節水型機器の普及などを背景に水需要量は減少傾向を示しています。

このような状況から、市では将来を見据えて樋の口浄水場などの施設規模を見直し、安定的な運転やコスト削減が見込める、設計業務、建設工事、運転管理業務を一括発注するDBO方式を採用し、令和2年3月に契約を締結しました。

新しい浄水場は、従来の塩素消毒に加え、紫外線処理を行うことで、より安全で安心な水道水を供給します。また、岩木川の氾濫時に備えた「浸水対策」や「水質安全対策」、「地震対策」、「停電対策」など防災機能が強化されます。

令和8年4月
供用開始予定

新型コロナウイルス

関連のお知らせ

新しい生活様式を取り入れましょう

【基本的感染対策・生活様式】

- ・まめに手洗い・手指消毒
- ・咳エチケットの徹底
- ・外出時や会話のときはマスクを着用
- ・会話をするときにはできるだけ真正面を避ける
- ・こまめに換気
- ・人との間隔はできるだけ2m空けるようにする
- ・「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ・毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

【日常生活の各場面別の生活様式】

▼買い物

- ・一人または少人数ですいた時間にする
- ・電子決済を利用する

- ・計画を立てて素早く済ます
- ・レジに並ぶときは、前後にスペースを空ける

▼公共交通機関の利用

- ・会話は控えめにする

▼食事

- ・お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避ける
- ・大皿は避けて、料理は個々に

▼娯楽、スポーツなど

- ・多人数での歌や応援は、十分な距離をとる

▼冠婚葬祭などの親族行事

- ・多人数での会食は避ける
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない



詳しくは
こちらから

厚労省 新型コロナ

検索

新しい生活様式での

熱中症予防

今夏は、これまでとは異なる生活環境下であるため、例年以上に熱中症に気をつける必要があります。十分な感染対策をしながら、これまで以上に熱中症予防対策を心がけましょう。

【暑さを避けましょう】

- ・感染症予防のため、換気扇や窓を開けて換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する



【こまめに水分補給しましょう】

- ・のどが渇く前に水分補給する
- ・1日あたり1.2リットルを目安に飲む
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに取る

【適宜マスクをはずしましょう】

- ・気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクをしている時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をとる



【日頃から健康管理をしましょう】

- ・日頃から体温測定、健康チェックをする

【暑さに備えた体作りをしましょう】

- ・水分補給を忘れずに、無理のない範囲で適度に運動をする

詳しくは
こちらから

厚労省 新型コロナ

検索

新型コロナウイルス感染症の影響に係る各種保険料の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入が減少するなど、一定の基準に該当する場合、申請により国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の減免が受けられる場合があります。

国民健康保険料の減免

▼対象者

- ①世帯主が死亡、または重篤な傷病を負った世帯
- ②世帯主の事業収入等の減少が見込まれ、次の全てに該当する世帯

①事業収入等のいずれかが、令和元年と比べて3割以上減少する見込み／②令和元年の合計所得金額が1,000万円以下／③減少が見込まれる事業収入等の所得以外の令和元年の所得の合計額が400万円以下

▼減免割合 ①＝10割、②＝令和元年の合計所得金額に応じて対象保険料の10割～2割

▼申請に必要なもの 世帯主の事業収入等の減少が見込まれることがわかるもの（帳簿、給与明細等）

▼申請方法 合同受付会場へ提出か国保年金課へ郵送。郵送申請する場合、申請書は市ホームページでダウンロードできるほか、郵送でも送付しますのでお問い合わせください。

■問い合わせ・郵送申請先 国保年金課国保保険料係（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所1階、☎40-7045）

後期高齢者医療保険料の減免（予定）

▼対象者

- ①主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った世帯の被保険者
- ②主たる生計維持者の事業収入等の減少が見込まれ、次の全てに該当する被保険者

①事業収入等のいずれかが、令和元年と比べて3割以上減少する見込み／②令和元年の合計所得金額が1,000万円以下／③減少が見込まれる事業

～共通事項～

▼受付期間 7月15日～31日の午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

▼受付場所 合同受付会場（市役所1階、市民ギャラリー）

※減免の対象となるかどうか、対象保険料額、申請に必要な書類等の詳細について、まずは電話で各問い合わせ先へご相談ください。

収入等の所得以外の令和元年の所得の合計額が400万円以下

▼減免割合 ①＝10割、②＝令和元年の合計所得金額に

応じて対象保険料の10割～2割

▼申請方法 合同受付会場へ提出か国保年金課へ郵送。郵送申請を希望する場合はお問い合わせください。

■問い合わせ・郵送申請先 国保年金課後期高齢者医療係（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所1階、☎40-7046）

介護保険料の減免

▼対象者

- ①世帯の主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った第1号被保険者
- ②世帯の主たる生計維持者の事業収入等の減少が見込まれ、次の全てに該当する第1号被保険者

①事業収入等のいずれかが、令和元年と比べて3割以上減少する見込み／②減少が見込まれる事業収入等の所得以外の令和元年の所得の合計額が400万円以下

▼減免割合 ①＝10割、②＝令和元年の合計所得金額に応じて、対象保険料額の10割または8割

▼申請に必要なもの 世帯の主たる生計維持者の事業収入等の減少が見込まれることがわかるもの（帳簿、給与明細等）

▼申請方法 合同受付会場へ提出か介護福祉課へ郵送。郵送申請する場合、申請書は市ホームページでダウンロードできるほか、郵送でも送付しますのでお問い合わせください。

■問い合わせ・郵送申請先 介護福祉課介護保険料係（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所1階、☎40-7049）



新型コロナウイルス感染症に関する各種傷病手当金

【国民健康保険傷病手当】

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、国保の被用者に傷病手当金を支給します。

▼**対象者** 国民健康保険加入者のうち、被用者として報酬を得ている人で、新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱等の感染の疑いがあり勤務ができないことによって、給与の全部または一部が支払われなかった人

▼**支給対象期間** 令和2年1月1日～9月30日で仕事ができなくなった日の4日目以後の期間。
※入院が継続している場合は、最長1年6カ月間の対象期間となります。

▼**支給額** 直近3カ月の給与収入合計／就労日数×3分の2×支給対象日数（日額の上限額3万887円）

■**問い合わせ・申請先** 国保年金課国保給付係（市役所1階、☎40-7047）

【後期高齢者医療保険傷病手当】

後期高齢者医療保険加入者の傷病手当金については、申請窓口は青森県後期高齢者医療広域連合となります。申請方法は郵送のみですので、必ず、事前に電話でお問い合わせください。

■**問い合わせ先** 青森県後期高齢者医療広域連合業務課給付チーム（☎017-721-3821）

新型コロナウイルス感染症の影響により家計が急変した世帯への就学援助

経済的理由により就学が困難な小・中学生の児童生徒の保護者に対して、学用品費などの就学費用を一部援助します。援助を受けるためには、申請して審査を受ける必要があります。申請は随時受け付けています。

▼**対象者** 市立小・中学校に就学する児童生徒の保護者で、次のいずれかに該当する人
生活保護の停止または廃止となった人／世帯全員が市民税所得割非課税の人／国民年金保険料が全額免除の人／児童扶養手当が全部支給の人／市民税が減免決定された人／国民健康保険料が減免決定された人／経済的に就学に困難な状況が認められる人（学校などを通じて確認します）
※市立小・中学校以外に就学している場合でも、

児童生徒および保護者が市内に居住している場合は認定できることがありますので、問い合わせを。

▼**申請に必要なもの**
印鑑、（令和2年1月2日以降に転入された人は令和2年度所得課税証明書、市民税・国民健康保険料の減免理由で申請する人は減免決定通知書）

■**問い合わせ・申請先** 学務健康課（岩木庁舎3階、☎82-1643）／学務健康課分室（市役所1階）／子どもの通学する小・中学校
※問い合わせは学務健康課へ。



特別定額給付金（郵送申請方式）のご案内

申請およびお問い合わせについては、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、窓口での対応は原則として行いませんので、郵送での申請書提出や下記コールセンターへの電話でのお問い合わせをお願いします。

【**給付金対象者**】 基準日（令和2年4月27日）において住民基本台帳に記録されている人

【**受給権者**】 給付対象者の属する世帯の世帯主の人

【**給付額**】 給付対象者1人につき10万円

【**申請期限**】 **8月31日（月）〈当日消印有効〉**
※期限を過ぎると、給付申請ができなくなりますのでお気をつけください。

■**問い合わせ先** 弘前市特別定額給付金コールセンター（☎0570-078551、受付時間：平日の午前8時30分～午後5時15分、開設期間：令和2年7月31日〈金〉まで）

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

【新型コロナウイルス感染症に関する予防方法など、一般的な相談や問い合わせについて】

➡青森県新型コロナウイルス感染症コールセンター（☎0120-123-801、随時受け付け）

➡厚生労働省電話相談窓口（☎0120-565653、午前9時～午後9時／ファクス03-3595-2756〈聴覚に障がいのある人など電話での相談が難しい人向け〉）

【感染が疑われる場合】

➡以下のいずれかに該当する場合は、すぐに弘前保健所「帰国者・接触者相談センター」（☎33-8521）にご相談ください。

●息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある場合

●重症化しやすい人（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）などの基礎疾患がある人や透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている人

●上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（令和2年6月15日現在）



※最新情報は、各問い合わせ先や下記のホームページでご確認ください。

■厚生労働省ホームページ（<https://www.mhlw.go.jp/index.html>）

■市ホームページ（<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/>）

ちょっと待って！ それサギかも！ 給付金に関する詐欺に注意！

全国各地で特別定額給付金に関する特殊詐欺が発生しています。

市役所職員などがATMの操作や手数料の振り込みを求めることは絶対にありません。

最近では、携帯電話キャリア会社をかたり、特別定額給付金の申請に関するメールを送信し、個人情報やお金を盗み取ったりする手口も確認されています。**携帯電話キャリア会社が、メールなどで特別定額給付金の手続きを求めることは絶対にありません。**

市役所職員などからATMの操作を求めるなどの不審な電話があったときや、特別定額給付金の申請方法に関するメールなどが届い

た場合は、弘前警察署、または最寄りの交番・駐在所に連絡をお願いします。

■**問い合わせ先** 弘前警察署（☎32-0111）／最寄りの交番・駐在所



該当する人は
申請を

国民年金保険料の免除・猶予

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

【多段階免除・納付猶予申請】

令和２年度分（７月～令和３年６月分）の保険料について、全額免除、４分の３免除、半額免除、４分の１免除、納付猶予の申請を受け付けています。

▼申請受付 ７月１日（水）から
※申請時点から２年１カ月前までさかのぼって、免除などの申請もできます。

▼申請場所 国保年金課（市役所１階）、岩木・相馬総合支所民生課、各出張所
※市民課駅前分室、城東分室では受け付けできません。

▼申請に必要なもの 年金手帳かマイナンバーを確認できる書類／本人確認できる書類／失業を理由とする場合は離職票か雇用保険受給資格者証等／代理申請する場合は委任者の印鑑（スタンプ印不可）および委任状

【継続免除申請】

令和元年７月から令和２年６月までの保険料が全額免除、納付猶予に承認された人で、令和２年

７月以降も同じ免除区分で継続申請した人は、あらためて手続きを行う必要はありません。ただし、住所が異なる配偶者（夫または妻）については、申し出が必要です。

また、失業や天災等を理由として全額免除や納付猶予承認を受けた人、申請後に国民年金第１号被保険者の資格を喪失した人は、再度申請が必要ですので、忘れずに手続きをしてください。
※いずれの申請をする場合も、個人住民税（市民税・県民税）の申告が必要です。
※新型コロナウイルス感染症の影響による免除等のご相談はお問い合わせください。

■問い合わせ先 国保年金課国民年金係（☎ 40-7048）、岩木総合支所民生課（☎ 82-1628）、相馬総合支所民生課（☎ 84-2113）／弘前年金事務所（外崎５丁目、☎ 27-1339）



不明な点は
お問い合わせを

国民健康保険に関するお知らせ

国民健康保険料の納入通知を発送します

本年度の国民健康保険料の納入通知書を７月１５日（水）に発送する予定です。届くまでには数日かかる見込みですので、あらかじめご了承ください。届いたら記載内容を確認し、不明な点があればお問い合わせください。

失業による収入減少などを理由とした保険料の減免については相談に応じていますので、国保年金課にご連絡ください。（新型コロナウイルス感染症の影響に係る減免については７ページをご確認ください）

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

▼その他 第１期分からの減免申請は、第１期の納期限当日（７月３１日〈金〉）が申請期限ですので、ご注意ください。

国民健康保険被保険者証が新しくなります

国民健康保険被保険者証が８月１日から更新されることに伴い、新たな保険証を７月下旬ごろに被保険者個人ごとに発送します。

新しい保険証の色は「薄橙（うすだいだい）色」で、有効期限は一部（途中で７５歳に到達する人など）を除き、令和３年７月３１日です。

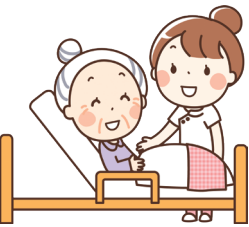
届いた保険証の記載内容に間違いがある場合や保険証が届かない場合は、国保年金課か岩木・相馬総合支所民生課、各出張所にご連絡ください。

■問い合わせ先 国保年金課国保保険料係（市役所１階、☎ 40-7045）

各種申請は
お早めに

後期高齢者医療制度についてのお知らせ

「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限度額適用認定証」について



後期高齢者医療保険の被保険者で住民税非課税世帯の人は、医療機関の窓口で「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなり、入院時には食事代が減額されます。

また、被保険者で同じ世帯に住民税課税所得金額が１４５万円以上６９０万円未満の被保険者がいる人は、医療機関の窓口で「限度額適用認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなります。

現在、これらの認定証を交付されている人で、所得状況等によって引き続き認定される人には、８月から使用する新しい認定証を郵送します。更新手続きは必要ありません。新たにこれら認定証の交付を希望する人は、被保険者証と印鑑、個人番号がわかるもの（通知カードまたは個人番号カード）を持参の上、窓口で手続きしてください。

保険料について

【令和２・３年度保険料について】

保険料算定の基となる保険料率（均等割額・所得割率）は、青森県後期高齢者医療広域連合で２年ごとに見直しが行われ、それに応じて保険料が変更となります。医療費の増加や現役世代人口の減少が見込まれることに伴い、令和２・３年度の保険料は次のとおりとなります。

均等割額 (被保険者全員が納める額)	+	所得割額 (所得に応じて納める額)	=	年間保険料 (賦課限度額は64万円(100円未満は切り捨て))
4万4,400円		基礎控除後の所得 (※1) × 8.30% 〔所得割率〕		

（※１）… 基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額等から基礎控除額（３３万円）を差し引いた額。

■問い合わせ・申請先 国保年金課後期高齢者医療係（〒 036-8551、上白銀町１の１、市役所１階、☎ 40-7046）／岩木・相馬総合支所民生課窓口

【令和２年度保険料の軽減措置について】

①所得が低い人の軽減

同一世帯内の被保険者及び世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。軽減割合は次のとおりです。

令和元年度		令和２年度	
世帯の所得額の合計	軽減割合	世帯の所得額の合計	軽減割合
33万円以下	8.5割	33万円以下	7.75割
33万円以下かつ被保険者全員の年金収入が年額80万円以下（その他の各種所得がない）	8割	33万円以下かつ被保険者全員の年金収入が年額80万円以下（その他の各種所得がない）	7割
33万円+（28万円×被保険者の数）以下	5割	33万円+（28万5,000円×被保険者の数）以下	5割
33万円+（51万円×被保険者の数）以下	2割	33万円+（52万円×被保険者の数）以下	2割

②被用者保険の被扶養者であった人の軽減

後期高齢者医療に加入してから２年間は、均等割額が５割軽減されます。所得割額の負担はありません。

※ 被用者保険とは、全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。
※ 元被扶養者であっても、世帯の所得が低い人は、より高い均等割の軽減（7.75割軽減、7割軽減）が受けられます。

保険料の減免について

災害により住宅等に著しく損害を受けた場合や、特別な事情により世帯主等の収入が著しく減少した場合は、保険料の減免等が認められることがありますので、ご相談ください。

※新型コロナウイルス感染症の影響に係る減免については７ページをご確認ください。

該当する人は
申請を

私たちの介護保険制度

① 65 歳からは介護保険料の納付を

当市では、65 歳になる月に介護保険被保険者証を、翌月には介護保険料納入通知書を送付します（誕生日が4月2日～7月1日の人には、7月に納入通知書を送付します）。

介護保険料は、半年から1年程度は納付書で納め（普通徴収）、その後は年金からの天引き（特別徴収）になります。ただし、年金額が年額 18 万円未満の人は、納付書で納めます（口座振替も利用できます〈第1期～第8期以外の納期の分を除く〉）。

②介護保険料の決定通知書を送付

本年度分の介護保険料の決定通知書を7月14日（火）に送付します。特別徴収の人には「介護保険料特別徴収額決定通知書」（はがき）が、普通徴収（納付書で納入、または口座振替）の人には「介護保険料納入通知書」が届きますので、内容を確認し、不明な点はお問い合わせください。なお、普通徴収の納付は、コンビニエンスストアではできませんのでご注意ください。

③低所得者の保険料を減免

希望する人は申請が必要ですので、毎年忘れずに申請を。減免基準額の詳細についてはお問い合わせください。

▼申請に必要なもの 印鑑（スタンプ印不可）／申請者と同一世帯全員の収入のわかるもの、預貯金通帳／前年と本年の年金（老齢、退職、遺族、障害など）や恩給の振込通知書／家賃の支払いのある人は、前年中の金額が分かる契約書・領収書など

④失業などでも保険料を減免

介護保険制度では、震災（東日本大震災により被災し当市に転入した避難指示等対象被保険者を含む）・風水害・火災などの災害以外にも、65 歳以上の介護保険被保険者がいる世帯で、主に生計を維持していた人が今年1月以降に会社の都合により失業したときや、事業や業務の休廃業により収入が著しく減少したときなどは、介護保険料の減免を受けられる場合があります。

▼申請に必要なもの 失業などを証明できる書類

■問い合わせ先 介護福祉課（①～④…☎ 40-7049、⑤…☎ 40-7071、40-7072、⑥…☎ 40-7114）

（雇用保険受給資格者証など）
※減免は申請日以降に納期限の日（特別徴収の人は、普通徴収の納期に換算）が到来する保険料が対象となりますので、早めに手続きを。

～③・④共通事項～

▼受付開始 7月15日（水）から（土・日曜日、祝日を除く）

▼申請方法 介護福祉課（市役所1階）へ申請書等を直接提出か、郵送による申請
※新型コロナウイルス感染症の影響に係る減免については7ページをご確認ください。

⑤介護保険負担割合証の更新

負担割合証が8月1日から更新されます。新しい負担割合証は、要支援・要介護認定を受けている人と総合事業の事業対象者に対して、7月下旬に発送する予定ですので、届き次第、記載内容を確認してください。

介護保険・総合事業のサービスを利用する際には、被保険者証と一緒に負担割合証をサービス事業所に提示する必要があります。

なお、現在お使いの負担割合証は、8月1日以降に介護福祉課または岩木・相馬総合支所民生課窓口まで返還するか、裁断のうえ、破棄してください。

⑥在宅ねたきり高齢者の寝具丸洗いサービス

自宅で生活をしているおおむね 65 歳以上のねたきりの人を対象に、寝具の丸洗いを無料で実施します。

▼内容 掛布団、敷布団、毛布または丹前のいずれか合計 3 枚までを専門業者が回収し、丸洗い・乾燥・殺菌消毒をした後、自宅へ返却します（約 1 週間）。

▼実施期間 9月上旬～10月末
※回収日・返却日については、申し込み受け付け後、利用決定通知で個別にお知らせします。

▼申込先 8月3日（月）までに、各地域の民生委員または介護福祉課か岩木・相馬総合支所民生課窓口へ。



高齢者の安心・
安全のために

ただいまサポート事業

認知症やその疑いのある高齢者が道に迷ったり、自宅がどこかわからなくなってしまった場合に備えて、市では「ただいまサポート事業」を行っています。高齢者が安心して外出し、「ただいま」と安全に帰宅することができるよう、不安のある人は、ぜひご登録ください。

【事業内容】

①事前登録

行方不明になるおそれのある高齢者の情報を事前に市に登録します。登録者には、身元確認用のキーホルダーや反射シールなどを交付します。

②弘前警察署との連携

登録者の情報を市と弘前警察署で共有します。これにより、帰宅できなくなった高齢者が保護されたときの身元確認や行方不明になったときの捜索を迅速に行えるようにします。

③協力機関との連携

行方不明高齢者の発見活動に参画できる協力機関に登録し、行方不明者を早期に発見・保護でき

るようにします。公共交通機関、宅配業者、介護事業所など多くの事業所に登録いただいています。が、個人情報厳重に保護しています。

【事前登録】

▼対象者 満 65 歳以上で認知症やその疑いがあり、行方不明になるおそれのある弘前市民（若年性認知症の場合は 65 歳未満でも対象）

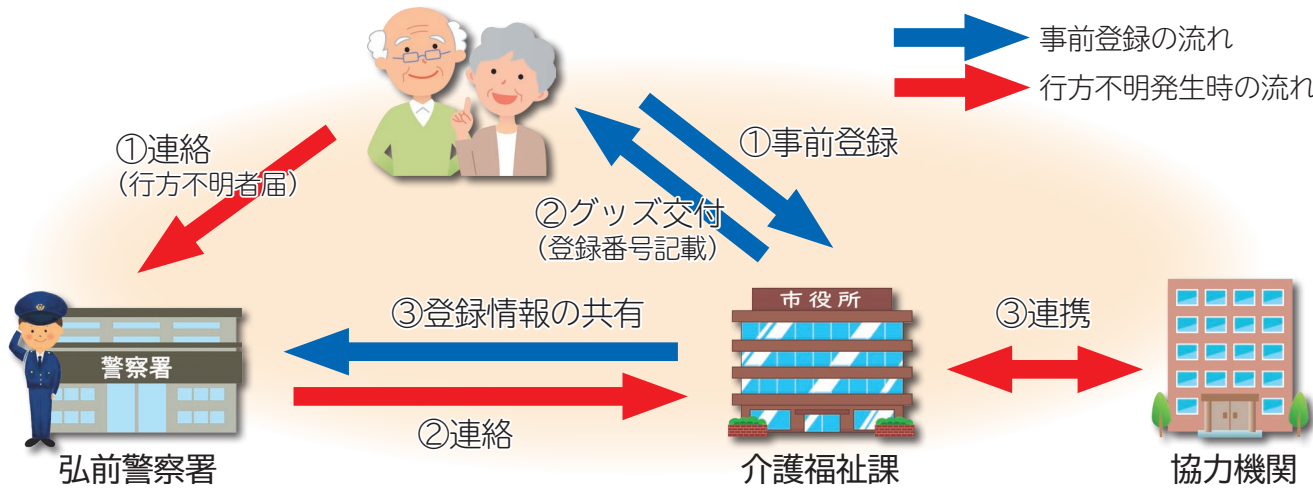
▼申請できる人 本人、家族、成年後見人（保佐人・補助人含む）

▼申請手続き 申請者の印鑑、本人の写真（上半身と全身の 2 枚）を持参の上、介護福祉課または市内の地域包括支援センターへお越しください。

【認知症の人を見守るためのお願い】

長い時間同じ場所にいるなど、気がかりな高齢者を見かけたら、笑顔で「どうしました？」などのちょっとした一声と警察（110 番または弘前警察署 ☎ 32-0111）への連絡をお願いします。

■問い合わせ先・申請先 介護福祉課自立・包括支援係（☎ 40-4321）



弘前っ子の作品 Vol. 3

令和元年度弘前地区小・中学校美術展で受賞した作品を 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）

猿賀公園でこいにえさをやったら、勢いよく寄ってきてびっくりしました。池にはハスの花も咲いていました。



たなか ふうと
田中 楓十 さん
（時敏小学校）

タイトル こいにえさやり



新しく窓口が
できました

マイナンバーカード普及促進対策室

マイナンバーカード普及促進対策室

7月1日より市役所本庁舎でのマイナンバーカード関連の手続きは、マイナンバーカード普及促進対策室で行います。

▼場所 市役所4階

▼開庁時間 平日、午前8時30分～午後5時

▼主な業務内容 マイナンバーカードの交付／マイナンバーカードの申請補助／電子証明書の発行・更新、ロックの解除（暗証番号の再設定）／マイナンバーカードの出張申請／マイナンバーカードの利用方法の案内／マイキーID設定補助（マイナポイントの予約補助等）

※ヒロコ3階総合行政窓口、岩木・相馬総合支所におけるマイナンバーカード関連業務に変更はありませんので、引き続きご利用ください。

マイナンバーカードの出張申請

市内に住所を有するグループ（企業や学校等を含む）を対象に、職員が出向き、申請を受け付けます。

▼申し込み条件 ①市内に住所を有する10人以



上のグループであること／②出張日時が平日の午前9時～午後4時であること／③会場（屋内で写真撮影ができるスペースが必要）が用意できること

マイナポイント事業

9月から最大2万円の電子決済による買い物等に上限5,000円分のポイントが付与される国の事業「マイナンバーカードでマイナポイント」(<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>)が予定されています。マイナポイント申し込みに必要なマイナンバーカードは、申請から受け取りに1～2カ月程度要しますので、申請はお早めに。詳しくは問い合わせを。

■問い合わせ先 市民課マイナンバーカード普及促進対策室（☎40-0506〈6月30日までは40-7020〉）

もしものために
登録を

「避難行動要支援者名簿」を作成しています

災害が発生した場合や発生するおそれがある場合に、自力で避難することが困難で特に支援を必要とする高齢者や障がい者などを「避難行動要支援者」として事前に把握し、災害等による緊急時の避難支援や安否の確認などを実施するための基礎となる「避難行動要支援者名簿」を作成しています。この名簿は、対象となる本人の同意により、平常時から避難支援等関係者に情報提供することとしています。

▼対象 市内に住む在宅の人で、次の条件に該当し、避難に手助けを必要とする人（長期間施設に入所している人や入院している人を除く）

- ①75歳以上の高齢者のみで構成される世帯の人（同じ世帯の他の人が75歳未満であっても要支援者である場合はこれに含む）
- ②身体障害者手帳1～3級を持っている人
- ③愛護手帳（療育手帳）の「A判定」を持っている人
- ④精神保健福祉手帳1・2級を持っている人
- ⑤要介護の区分が、要介護3～5の人
- ⑥そのほか、避難行動に支援を必要とする人（難病、歩行困難、日中に75歳以上の高齢者のみの状態になる人など）

※一度登録した人は登録不要です。

▼申請方法 避難行動要支援者名簿への新規登録を受け付けます。登録を希望する人は名簿登録申請書に必要事項を記入の上、福祉総務課（市役所1階）へ郵送または持参してください。申請書は福祉総務課で配布しているほか、市ホームページに様式を掲載しています。なお、代理人による提出、郵送も受け付けます。また、民生委員・児童委員が訪問した際に名簿登録申請書を記入した場合は、民生委員・児童委員が代理として提出し、申請を受け付けます。

▼市から名簿を提供する団体

- ①弘前地区消防事務組合消防本部
 - ②弘前警察署
 - ③避難行動要支援者が居住する地域の民生委員・児童委員
 - ④弘前市社会福祉協議会
 - ⑤避難行動要支援者が居住する地域の自主防災組織
- ※④・⑤は団体が希望した場合のみ。

■問い合わせ・申請先 福祉総務課総務係（〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7037）

心配事は1人で
悩まず相談を

7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」

次代を担う青少年の健全育成のため、地域が一体となり青少年の非行や犯罪被害の防止に向けた取り組みが必要です。市では、青少年の健全育成活動に携わる各関係機関・団体と連携した啓発活動に取り組むとともに、いじめや不登校などの心配事を抱える青少年や保護者のお悩み解決のため、少年相談窓口を設置しています。お困りの人はぜひご利用ください。

【少年相談センター相談窓口】

少年相談センター相談員が対応します。

▼開設時間 午前9時～午後5時

▼ところ 少年相談センター（市役所1階、こども家庭課内）

※ご希望の場合、訪問支援も実施しています。

■問い合わせ先 少年相談センター（☎35-7000）

たか丸くんと学ぼう♪

おもてなし
Omotenashi English

英会話

国際的なおもてなしを学ぼう！

Lesson11

お待ちください

キャン ナイ テイク ア ルック アット
Can I take a look at
ザット マップ
that map?
地図を見せてもらえませんか？

シュア プリーズ ウェイト ア
ミニット
Sure, please wait a
minute.
はい、ちょっとお待ちくださいね。

たか丸くんのアドバイス

電話口で待ってもらうときは
「Hold on（ホードオン）」と
いうフレーズを使うことが多いよ。

3次募集を
開始します

みんなであずまいまちづくり

市民参加型まちづくり1%システム

「弘前市市民参加型まちづくり1%システム」は個人市民税の1%相当額を財源に、市民自らが考え、企画・実践する活動に必要な経費を助成する、公募型の補助金制度です。皆さんのアイデアや経験を生かした、地域課題の解決や地域の活性化などにつながる事業の提案をお待ちしています。

簡単な制度の概要から具体的な書類の書き方まで、1%システムに関する質問や相談につい

ては、随時受け付けていますので、気軽にお問い合わせください。

▼応募期限（3次募集）7月31日（金）

▼事業実施期間 10月1日～令和3年3月31日

※今年度最後の募集です。

■問い合わせ・提出先 市民協働課（市役所2階、☎40-7108、Eメール shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp）

1%システム採択事業の情報を配信中！

市民協働課 Facebook「弘前まちながサミット」今後開催される採択事業の情報や、これまで行われた事業の様子を随時掲載しています。
<https://www.facebook.com/madi20160302/>

制度の詳細について

市のホームページをご覧ください。
<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/ichi-per/index.html>



地震に備えて
対策しましょう

木造住宅・ブロック塀等の耐震化を支援

木造住宅の耐震診断員を派遣

木造住宅の耐震化を促進するため、市が耐震診断員を派遣し、耐震診断を行います。

▼対象住宅 市内にある、①～④の要件すべてに該当する住宅

- ①昭和56年5月31日以前に建築されたもので、昭和56年6月1日以降に増改築されていないもの
- ②一戸建ての専用住宅または併用住宅で地上階数が2以下のもの
- ③在来軸組構法または伝統的構法によって建築された木造住宅であること
- ④現在居住している住宅であること

▼対象者 対象住宅を所有し、かつ、当該住宅に居住する人など（法人を除く）

▼診断費用 申込者負担として、1戸当たり1万1,000円（延べ面積が200㎡以下の場合）

▼募集期間 11月30日まで

▼募集戸数 5戸（先着順）

木造住宅耐震改修補助金（建替えも対象）

耐震改修工事または建替え工事に要する経費の一部を補助します。

▼対象住宅 市内にあり、上記（木造住宅の耐震診断員を派遣）の対象要件①～③と、下記の要件④に該当する住宅

④耐震診断により倒壊する可能性があるとして判定されたもの

▼対象者 次の①・②のいずれにも該当する人
①対象住宅を所有し、かつ当該住宅に居住する人など（法人を除く）

②令和元年度から交付申請時まで個人住民税等の滞納がない人

▼対象工事 市内に本店を有する施工業者が行う次のいずれかの工事

A. 青森県木造住宅耐震診断員名簿に記載された者が耐震改修計画を作成し、工事監理を行う工事で、住宅全体の上部構造評点のうち最小の値が

1.0以上となる工事

B. 耐震診断により倒壊する可能性があるとして診断された住宅を除却し、同一敷地内において行う建替え工事

▼補助金額 補助対象経費に23.0%を乗じて得た額または83万8,000円のいずれか低い額

▼募集期間 11月30日まで

▼募集戸数 1戸（先着順）

ブロック塀等耐震改修補助金

耐震改修工事または除却工事に要する経費の一部を補助します。

▼対象となる塀 通学路等の避難路沿道にあり、耐震診断の結果、不適合の項目があった塀等

▼対象者 次の①・②のいずれにも該当する人
①対象となる塀の所有者等（法人等は除く）

②令和元年度から交付申請時まで個人住民税等の滞納がない人

▼対象工事 市内に本店を有する施工業者が行う次のいずれかの工事

A. 建築士等が耐震改修計画を作成し、工事監理を行う工事

B. 耐震診断の結果、不適合の項目があったブロック塀等を除却する工事

▼補助金額 補助対象経費に2/3を乗じて得た額または12万円のいずれか低い額

▼募集期間 11月30日まで

▼募集件数 5件程度（先着順）

～共通事項～

補助金の交付決定前に着手した工事は除きます。
上記以外にも条件等がありますので、希望する人は事前にお問い合わせください。

※申請書および詳細は建築指導課（市役所3階）で配布しているほか、市ホームページに掲載しています。

■問い合わせ・申請先 建築指導課（☎40-7053）

外国語パンフレットの作成などに

外国人観光客受入環境整備事業費補助金

外国人観光客の受入環境を向上させる取り組みを支援します。

▼募集期間 随時（先着順、予算に達した時点で受け付け終了）

▼対象者 市内で観光業、宿泊業、飲食業、旅客運送業、レンタカー業などの観光関連事業を営んでいる事業者（市税等の滞納者を除く）

▼対象事業 市内にある施設の案内表示、誘導表示、メニューなどの表示に係る外国語表記の整備／市内の観光情報が記載されているパンフレット、ホームページなどの情報発信に係る外国語表記の整備／市内で利用できるWi-Fi利用環境や外国人向け電子決済システムの整備／その他市内における外国人観光客の受入環境の向上に資する取り組み

▼対象経費 消耗品費／印刷製本費／手数料／筆

耕翻訳料／委託料／工事請負費／備品購入費／その他市長が必要と認めるもの

※原則として市内業者への発注に限る。

▼補助率・補助限度額

補助対象経費の実支

出額の合計額の2分の1に相当する額、または10万円のいずれか少ない額

※補助金の交付は前年度までに交付を受けたものも含め、1補助事業者1回となります。提出書類などの詳細については、市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ・提出先 国際広域観光課（☎40-7017）



あなたの力を
お待ちしております

弘前マイスターを募集しています

地域産業を支える優れた技能・技術の継承と人材育成を目的に「弘前マイスター制度」を制定しています。サービス業、製造業、建設業、農林漁業といった多様な分野を対象に、その産業を長年支え、特に優れた技能・技術を有する人の応募をお待ちしています。なお、他薦でご応募ください。

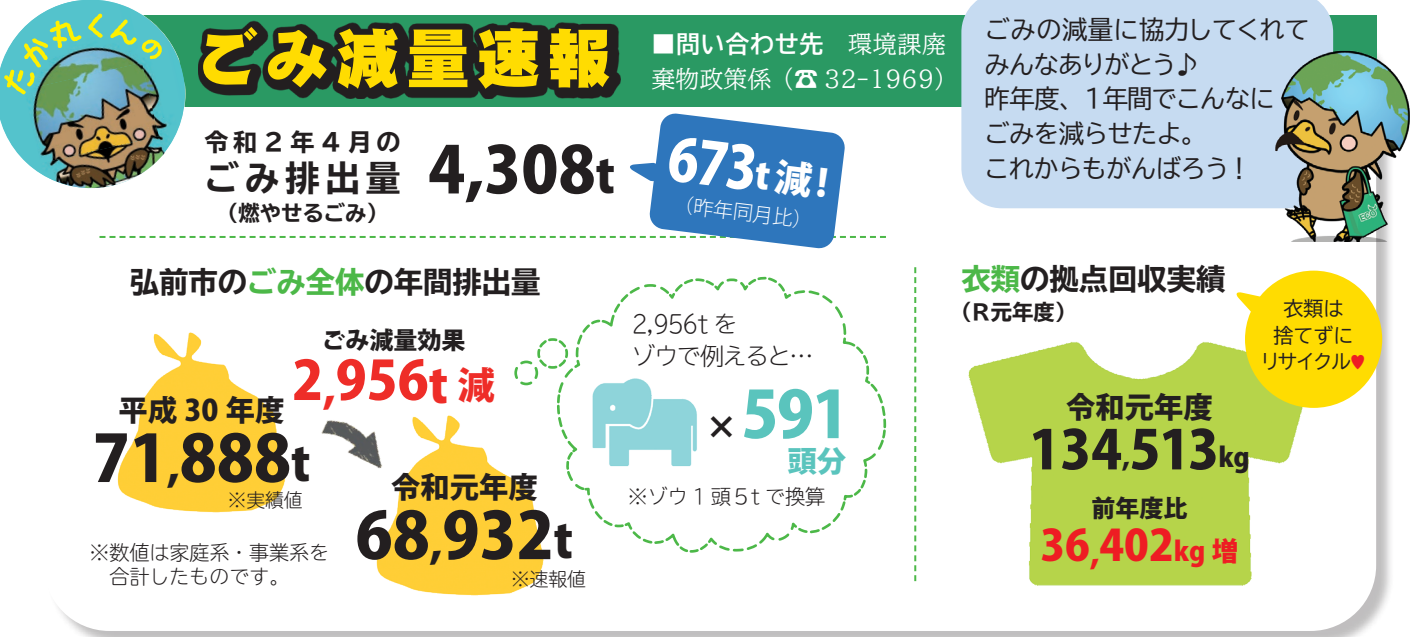
▼対象 市内に5年以上在住、または在勤する現

役の技能・技術者で、対象職業に20年以上の従事経験を有する卓越した技能・技術者

▼募集期限 8月14日（金）

※制度の概要・認定申込書は、市ホームページからダウンロードできます。

■問い合わせ・申込先 産業育成課物産振興係（☎32-8106）



博物館のお宝 拝見

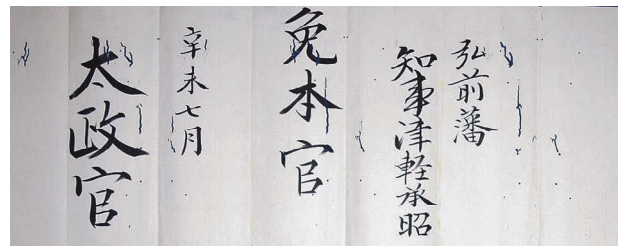
第4回 弘前藩知事免官辞令

7月14日は1789年にフランス革命が勃発した日です。実は、今から150年ほど前の日本でも、7月14日(旧暦)に革命が起きていました。

明治4(1871)年の7月14日、在京の藩知事たちは皇城(旧江戸城)に集められ、書付を渡されました。このとき、弘前藩知事(最後の弘前藩主)・津軽承昭(つぐあきら)に渡されたのが、「弘前藩知事免官辞令」です。これは、各藩に「廃藩置県」を伝えるものでした。

これより2年前の明治2年6月、全国の藩が領地(版)と領民(籍)を朝廷に返還した「版籍奉還」によって、大名たちは藩知事になりました。殿様を四位様、藩士を士族と呼び変えるようにとされましたが、殿様と藩士の関係が大きく変わることはなく、気持ちの上では、未だに江戸時代と同じような状態が続いていました。

市立博物館が所蔵するお宝を、毎月紹介します。
■問い合わせ先 市立博物館(☎35-0700)



ところが版籍奉還から2年後、旧大名たちは、この免官辞令を渡されて、今度こそ「殿様」を解雇となりました。以後、旧大名は東京府華族として旧領地との政治的な繋がりを絶たれます。

廃藩置県により、弘前藩は弘前県になり、その県名のまま八戸県などと合併しましたが、最終的に9月23日に青森県と改称されました。

この「弘前藩知事免官辞令」は、明治2年6月の「藩知事辞令」と一緒に博物館の常設展で展示しています。ぜひ歴史の一こまをのぞいてみてください。

弘前の偉人たち

第4回 東奥の西郷といわれた人格者 菊池九郎



九郎(くろう)は、1847(弘化4)年、弘前の長坂町で、菊池新太郎(きくちしんたろう)の長男として生まれました。

少年時代は「気難しく、学校が嫌いで、母に駄々をこねるのをなだめすかして、学校に連れて行った」というエピソードがあるほど、ずいぶん手がかかった子どもであったようですが、やがて、母の愛情と教えによって、学問を好み、人格修養に励むようになりました。

九郎は洋学の最高峰と言われる慶応義塾に1年間留学し、翌年には英学校に入学して英語を学び、さらに兵学校では砲術や兵制を学びました。留学から帰った九郎は、東奥義塾を創立。さら

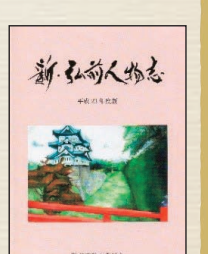
市教育委員会が発刊している「新・弘前人物志」から、弘前が生んだ偉人たちを毎月紹介します。皆さんが知らなかった偉人と、出会えるかもしれません。

■問い合わせ先 教育センター(☎26-4803)

に、東奥日報を誕生させ、後に、初代弘前市長に就任します。その後、衆議院議員として18年間国政にたずさわった後、山形県の知事に任命されました。62歳の時に政界を引退しましたが、この後、第7代弘前市長に再度就任。

教育家・政治家としてさまざまな功績を残し、「東奥の西郷隆盛」といわれました。

「弘前人物志」は、弘前が生んだ傑出した人物を、中学生の皆さんに知ってもらいたいという目的で1982(昭和57)年に初めて発刊されました。紹介した人物をもっと詳しく知りたい人は、「新・弘前人物志」をぜひご一読ください。



暮らしの Information

広報ひろさきに掲載した各種催しについて

広報ひろさきに掲載した各種催しや教室などは、新型コロナウイルスの感染予防と拡大防止の観点から、中止や延期、変更になる場合がありますので、ご了承ください。詳しくは市ホームページで確認するか、各問い合わせ先へ。

イベント

こどもの森の催し

【ホタル観察会】

▼とき 7月11日(土)、午後7時30分～8時30分(雨天中止)

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

【夏山登山「ライオン岩ルート」】

▼とき 7月19日(日)、午前9時30分～午後2時30分(雨天決行)

▼参加料 無料

▼持ち物 飲み物、昼食、タオル、替えの下着・靴下
※事前の申し込みが必要。

【カブト・クワガタ展】

▼とき 7月19日(日)～8月2日(日)の午前8時30分～午後4時30分

▼観覧料 無料

【Summer スクール「こども山伏修行体験」】

かつて山伏たちの修行の場と

●弘前市役所 ☎35-1111

●岩木庁舎 ☎82-3111 / ●相馬庁舎 ☎84-2111

F…ファクス E…Eメール H…ホームページ 問…問い合わせ・申込先

なっていた久渡寺山で山伏体験を行います!

▼とき 7月23日(木・祝)、午前9時30分～午後3時(雨天決行)

▼内容 数珠作り、座禅、精進料理の食事

▼対象 小学生=10人(先着順)

▼参加料 2,000円

▼持ち物 タオル、着替え

▼申し込み開始 7月1日(水)～共通事項～

▼ところ(集合場所) こどもの森ビジターセンター(坂元字山元、久渡寺境内)

問こどもの森ビジターセンター(☎88-3923)

企画展「岩木山と文学」記念トークイベント

現在開催中の第44回企画展「岩木山と文学-弘前市立郷土文学館開館30周年記念-」を記念したトークイベントを開催します。

▼とき 7月18日(土) 午後2時～3時

▼ところ 市立観光館(下白銀町)多目的ホール

▼テーマ 「山と文学～根深誠×藤田晴央」

▼講師 根深誠(登山家・記録作家)、藤田晴央(詩人)

▼定員 60人(先着順)

▼申し込み方法 7月10日(金)までに、電話または郷土文学館(下白銀町)カウンターで申し込みを。

問郷土文学館(☎37-5505)

※あおり県民カレッジ単位認定講座。

金魚ねぶた絵付け体験

墨書き、ろう引き、色付けをして自分だけのオリジナル金魚

ねぶたを作ります。

▼とき 7月25日(土)…①午後1時30分～、②午後3時30分～/26日(日)…③午前10時30分～、④午後1時30分～、⑤午後3時30分～

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室2

▼対象 小学生以上(大人可)=各回10組(先着順)
※小学生は保護者同伴。

▼参加料 1組1,000円

▼申し込み開始 7月12日(日)の午前8時30分～

問ヒロロスクエア賑わい創出委員会事務局(市民文化交流館内、☎35-0154、午前8時30分～午後9時)

緑の相談所

7月の催し

【講習会】

●マツの手入れ実習

4日(土) 午後1時30分～3時30分

●アジサイの栽培とせん定

11日(土) 午後1時30分～3時30分

●バラの夏季せん定と管理

18日(土) 午後1時30分～3時30分

【訪問相談】

4日(土)・18日(土)
※庭木の出張診断です。電話で申し込みを。

【展示会】

●ベゴニア展

15日(水)～19日(日)

【弘前城植物園…今月見られる花】

スモークツリー、アジサイ、ハス、ヘメロカリス、ノウゼンカズラなど

問緑の相談所(弘前公園内、☎33-8737)

弥生いこいの広場の催し

【ホタル観察会】

▼とき 7月18日(土)、午後8時～9時(雨天中止)

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

問弥生いこいの広場(百沢字東岩木山、☎ 96-2117)

こども縄文文化体験

縄文人が使っていた石製の首飾りや土器・土偶を作ってみませんか。

【縄文土器・土偶づくり体験】

▼とき 7月23日(木・祝) 午後1時30分～3時

▼参加料 100円(当日徴収)

【勾玉づくり体験】

▼とき 7月26日(日) 午後1時30分～3時

▼参加料 200円(当日徴収)～共通事項～

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)1階会議室

▼対象 小学生以上＝30人

▼持ち物 手拭きタオル、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具

▼申込期限 7月18日(土)

▼申し込み方法 郵送かファクス(郵便番号・住所・氏名・性別・電話番号・学校名・学年・参加希望の体験名を記入)で申し込みを。

問弘前縄文の会(今井さん、〒036-8333、若党町75の2、☎兼F 32-9272)

※令和2年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

弘前図書館の催し

【図書館のお仕事やってみ隊】

図書館の仕事見学やカウンター業務体験(本の貸出や返却)、

本のコーティング作業などを体験してみませんか。

▼とき ①7月30日(木)と8月6日(木) / ②7月31日(金)と8月7日(金) / ③8月1日(土)と8月8日(土)の午前9時30分～正午

※①、②、③のいずれかの2日間の参加が必要。

▼対象 市内の小学校4～6年生＝①、②、③とも各6人(先着順)

▼持ち物 自分の本を2冊(コーティングの実習で使用)

【弘前図書館移転30周年記念「クイズ・弘前市立図書館100」】

弘前図書館に関するクイズ100問をとおして、楽しく、今まで以上に図書館のことを知ってもらうイベントです。80

貸出 返却



問以上正解でプレゼントがあります。

▼とき 8月1日(土)、午後1時30分～2時30分

▼対象 小学生以上＝30人(先着順)

～共有事項～

▼参加料 無料

▼申し込み方法 7月6日(月)から、電話またはカウンターで申し込みを。

問弘前図書館(下白銀町、☎ 32-3794)

「津軽岩木スカイラインを歩いてみよう会」参加者募集

心身の健康増進を目的に、自動車を一時的通行止めにした津軽岩木スカイラインを歩いてみませんか。

▼とき 9月6日(日) ※雨天決行。ただし、荒天時は中止。

▼集合 午前6時45分までにJR弘前駅城東口駐車場前 ※往復とも専用貸切バスを利用。帰りは午後2時30分ごろに岩木山8合目出発。

▼コース Aコース＝10km / Bコース＝5km

▼対象 小学生以上(小学校1・2年生は高校生以上の同伴者が必要)

※体の不自由な人も参加できますが、事前に連絡を。

▼参加料 1人3,000円

※中止の場合の返金不可。

▼持ち物 昼食、飲み物、汗拭きタオル、雨具など

▼申し込み方法 8月15日(土)までに、郵送またはファクス(郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・「スカイライン参加」と記入)で申し込みを。後日参加申込書を送付します。

▼スカイライン閉鎖時間 午前

8時30分～正午

問弘前歩こう会事務局(今井さん、〒036-8333、若党町75の2、☎兼F 32-9272) ※令和2年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。



教室・講座

点字講習会

▼とき 8月4日～令和3年3月30日の毎週火曜日、午前の部＝10時～正午 / 午後の部＝1時～3時(午前・午後の部のいずれかを選択)

▼ところ 身体障害者福祉センター(賀田字大浦)

▼対象 点字に興味があり、これから始めてみたい人や上達したい人＝10人程度

▼受講料 無料(別途テキスト代1,540円が必要)

▼申込期限 7月20日(月) 問身体障害者福祉センター(☎ 88-6761、F 88-6762)

ひとり親家庭等就業支援講習会

ひとり親家庭の親または子および寡婦で、全日程出席できる人を対象に開催します。

【調理師試験準備講習会】

▼とき 9月10日・11日

▼ところ 市民会館(下白銀町)

▼定員 本年度の調理師試験の受験申し込みをした人＝4人

【パソコン講習会(個別指導)】

▼とき 9月11日～12月11日(全34時間)

▼ところ パソコンスクールJOY(新寺町)

▼定員 11人

【調剤薬局事務講習会】

▼とき 9月15日～10月22日の毎週火・木曜日

▼ところ ニチイ学館弘前教室(表町、アプリーズ4階)

▼定員 10人

【介護職員初任者研修】

▼とき 9月17日～12月17日の月・木曜日(全16回程度)

▼ところ ニチイ学館弘前教室

▼定員 若干名

～共通事項～

▼受講料 無料(教材費、受験料は自己負担)

▼申し込み方法 8月6日(木)までに、申込書に写真(縦4cm×横3cm)を貼付し、こども家庭課(市役所1階)へ提出を。

※申込書はこども家庭課で配布。申し込み多数の場合は抽選で決定。

問こども家庭課(☎ 40-7039)

7月 図書館休館日

※変更となる場合があります。

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

弘前図書館(下白銀町)

☎ 32-3794

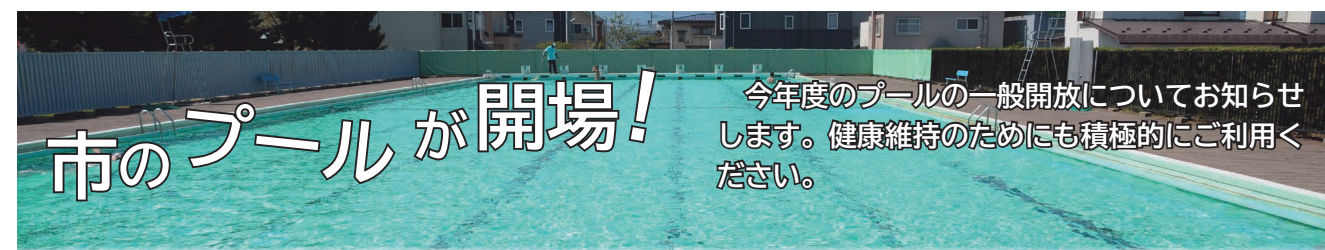
岩木図書館(賀田1丁目)

☎ 82-1651

こども絵本の森(ヒロロく駅前町)3階 ☎ 35-0155

相馬ライブラリー(相馬やすらぎ館〈五所字野沢〉内)

☎ 84-2316



市のプールが開場!

今年度のプールの一般開放についてお知らせします。健康維持のためにも積極的にご利用ください。

①第3市民プール

(八幡町3丁目、☎ 37-2043)

▼開場期間 7月4日～8月30日の午前9時～午後6時(木曜日休場)

②城北ファミリープール

(八幡町1丁目、☎ 37-2041)

▼開場期間 7月4日～8月30日の午前9時30分～午後5時(火曜日休場)

③岩木B & G 海洋センタープール

(兼平字猿沢、☎ 82-5700)

▼開場期間 9月13日までの午前9時～午後9時

※夏休み期間は各プール毎日開場。

※第2市民プール(中野3丁目)は休場。

▼料金 施設ごとに設定されていますので、市

ホームページなどでご確認ください。

※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。住所や年齢などを確認できるものの掲示を。

▼新型コロナウイルス感染症対策 各プールでは、入場者の制限などの感染症対策を実施しています。利用の前に、各プールや市体育協会ホームページなどでご確認ください。

問開場期間中は各プールへ。①②のプール開場日以外は、市体育協会(☎ 37-5508)へ。



ロマントピア教室（高齢者健康トレーニング教室）再開のお知らせ

新型コロナウイルス感染予防のため休止していたロマントピア教室は、7月1日から再開します。

6種類のトレーニングマシンを使った軽い負荷による運動プログラムを実施しています。専門のスタッフがサポートしますので、健康増進、介護予防にご利用ください。

▼とき ①午前8時50分～、②午前9時50分～、③午前10時50分～、④午前11時50分～、⑤午後1時40分～、⑥午後2時40分～、⑦午後3時40分～（毎日開催。いずれも50分程度）

▼ところ 星と森のロマントピア（水木在家字桜井）森林科学館内

▼対象 65歳以上の市民（1教室につき6人）

▼参加料 無料

▼持ち物 室内用シューズ、タオル、飲み物

※事前の予約が必要。

※新型コロナウイルス感染予防のため、発熱のある人などは利用できないほか、来館時のマスクの着用、手洗いなどの手指衛生をお願いしています。

☎ロマントピア教室（☎ 84-2236）

アクティブシニア向け講座

【まちなか体操教室】

▼とき 7月16日（木）午後2時～3時

▼内容 椅子に座ってのストレッチ、チューブやボールを使った脳トレも交えた運動

▼持ち物 内履き、タオル、飲

み物

※動きやすい服装でお越しください。

【セカンドライフ準備セミナー】

健康寿命を延ばし、要介護にならないために効果的な住環境や暮らし方について、モデル施設を会場に解説します。

▼とき 7月18日（土）、午後1時30分～2時30分

▼内容 高気密・高断熱住宅と健康の関係、高齢者のフレイル（虚弱）予防に効果的な暮らし方

～共通事項～

▼ところ サンタハウス弘前公園（元大工町）

▼対象 50歳以上の人＝8人（先着順）

▼参加料 無料

▼申込期限 7月15日（水）

※新型コロナウイルス感染予防のため、マスクの着用をお願いするほか、体調に不安のある人は参加をご遠慮ください。

☎サンタハウス弘前公園（阿保さん、☎ 88-7707）

夏休み応援企画 2020「自分だけの万華鏡を作ろう！」

廃品などを活用し、自分だけの万華鏡を作ります。

▼とき 8月1日（土）、午前10時30分～11時30分

▼ところ

中央公民館岩木館（賀田1丁目）2階視聴覚室

▼対象 小学生＝10人程度

▼材料費 200円

▼申し込み方法 7月16日（木）の午前9時30分から、電話または岩木図書館（賀田1丁目）カウンターで申し込みを。

☎岩木図書館（☎ 82-1651）



岩木川子ども水辺の安全教室

▼とき 7月18日（土）・19日（日）の午前9時～

▼集合場所 茜の夕陽水辺の楽校（岩木川茜橋下）

▼内容 川での安全な遊び方（レスキュー、カヌーなど）

▼対象 小・中学生＝各日20人（先着順）

▼参加料 無料

▼持ち物 昼食、飲み物、おやつ、バスタオル、水遊びができる服装・靴（サンダル不可）

※事前の申し込みが必要。

☎岩木山自然学校（☎ 83-2670）

日本舞踊教室

日本舞踊の稽古を通して、着物の着方や礼儀作法などを身に付けてみませんか。

▼とき 令和3年1月までの毎月2回（土曜日または日曜日）、午前10時～正午

▼ところ 宮川交流センター（堅田2丁目）

▼対象 4歳～高校生（保護者の参加も可）

▼参加料 無料

▼その他 年2回発表会あり

☎西川菊静日本舞踊教室（☎ 090-6629-4287、F 37-5450）

がん患者とご家族の絵画教室

がん患者の情報共有や交流などを行っている絵美の会による、がん患者とその家族のための絵画教室です。

▼とき 毎月第2土曜日の午後1時30分～3時

▼ところ 絵美の会事務局（大町3丁目10の9、工藤ビル102号室）

▼講師 伊藤寛さん

▼参加料 無料

▼持ち物 色鉛筆、絵の具など

※事前の申し込みは不要。途中入退場自由。

☎絵美の会事務局（伊藤さん、☎ 080-1699-8834）



その他

北海道・北東北4道県防災航空隊合同訓練を実施

▼とき 7月15日（水）、午前9時～午後1時

※予備日は7月17日（金）

▼ヘリコプター飛行時間 午前10時～午後0時30分ごろ

▼ところ 岩木青少年スポーツセンター（常盤野字湯段菰）

【お願い】

訓練中はヘリコプターによる騒音が発生し、強い風が吹くことが予想されますので、近辺に住んでいる人などは、建物の窓などを閉めるよう、ご協力をお願いします。

また、岩木青少年スポーツセンター付近を通行する際は十分に注意して、岩木青少年スポーツセンター敷地内への立ち入りはご遠慮くださるよう併せてお願いします。

※農作業などで屋外に出る際には、特にご注意ください。

☎青森県防災航空センター（☎ 017-729-0355）

夜間・休日納税相談のご利用を

収納課では、平日の日中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 7月17日（金）、20日（月）～22日（水）、

27日（月）の午後5時～7時30分

▼休日納税相談 7月26日（日）の午前9時～午後4時

納期限までに納付できない事情がある人は、未納のままにせず、ぜひ相談においでください。

今月の休日納税相談日は第4日曜日です。この日は電話での相談や、市税などの納付もできます。

※特別な理由がなく、納付および連絡がない場合は、差し押さえ処分を執行することもあります。

☎収納課（市役所2階、☎ 40-7032、☎ 40-7033）

法人の設立・異動の届け出をお忘れなく

市内に法人を設立・設置した場合や名称・所在地などが変更となった場合、解散・清算した場合は、市および県にそれぞれ届け出が必要です。

届出用紙は、市や県のホームページ（https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/010_02houjin.html）からダウンロードできます。詳しくは問い合わせを。

☎市民税課諸税係（☎ 35-1117）／中南地域県民局県税部課税第一課（☎ 32-1131〈内線228〉）

自家用車を他県ナンバーのまま使っていないですか？

他県から引っ越してきて、そのまま使い続けていませんか？

車検証の住所や使用の本拠の位置に変更があった場合は、道路運送車両法により変更登録の手続きが必要です。他県から単身赴任などで引っ越してきて住民票には異動がない場合でも、

通勤に限らず買い物や観光をするなど、青森県内で主に使うのであれば変更登録の手続きが必要となります。

車検証を現在の住所に変更し、正しいナンバーに番号変更しましょう。

☎東北運輸局青森運輸支局（☎ 050-5540-2008）

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

※変更となる場合があります。

★投影プログラム

【一般投影／45分間】

▼テーマ 星が綺麗ですね

▼観覧料 一般＝250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 天の川と夏の星座

▼観覧料 無料

☎中央公民館（☎ 33-6561、火曜日は休み）

漏水調査を実施

上下水道部では、12月末までの間、市内全域を対象にした漏水調査を行います。身分証明書および腕章などを携行した委託業者や市職員が、各家庭の敷地内に取り付けられているメーターや止水栓から漏水音を聴く調査を行うため、敷地内へ立ち入ることがあります。ご協力をお願いします。

▼調査時間 午前8時30分～午後5時／午後9時～午前6時
☎上水道施設課（☎ 88-8929）

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 7月22日（水）、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 10人程度

▼参加企業数 2社以上（予定）

▼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。

☎I・M・S（弘前就労支援センター内、駅前町、ヒロロ3階、☎ 55-5608）

危険物取扱者保安講習

危険物取扱者免状の交付を受け、現在危険物の製造所や貯蔵所および取扱所で危険物の取り扱い作業に従事している危険物

取扱者、または危険物の取り扱い作業に従事していなかった者が、新たに従事することとなった場合は、定められた期限内に保安講習を受講してください。

▼とき 9月10日（木）、①給油取扱所関係＝午前9時30分～午後0時30分／②一般取扱所関係＝午後1時30分～4時30分

▼ところ 弘前パークホテル（土手町）4階「ラ・メエラ」

▼種別 ①給油取扱所関係＝給油取扱所における危険物取り扱い作業の従事者／②一般取扱所関係＝①を除く危険物施設における危険物取り扱い作業の従事者

▼受講期限 免状交付日または前回講習日以後の最初の4月1日から3年以内／新たに危険物取り扱い作業に従事することとなった日から1年以内

▼受講料 4,700円（青森県収入証紙）

▼申込期間 7月27日（月）～8月4日（火）

※申請書は消防本部予防課（本町）および管内の消防署・分署で配布しています。

☎弘前消防本部予防課（☎ 32-5104）

労働保険年度更新期間が8月31日まで延長となりました

労働保険の年度更新手続き（平成31年度確定保険料と令和2年度概算保険料の申告・納付手続きのことをいいます）の期間は、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、6月1日～8月31日に延長となりました。申告手続きは、郵送または電子申請によりお願いします。

☎青森労働局総務部労働保険徴収室（青森市新町2丁目、☎ 017-734-4145）

戦没者遺児の皆さんへ

日本遺族会では、先の大戦で父などを亡くした遺児を対象に、父などが戦没した旧戦地（東南アジア・中国など）を訪れて慰霊追悼を行うとともに、現地の人との友好親善を深めることを目的に、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」を実施しており、参加者を募集しています。詳しい日程や訪問地、申し込み方法については問い合わせを。

☎日本遺族会事務局（☎ 03-3261-5521）

東北一斉B型肝炎訴訟 無料電話相談会

B型肝炎訴訟についての弁護士による無料電話相談です。

▼とき 7月11日（土）午前10時～午後6時

▼相談用電話番号 022-224-7622 / 022-224-7623

▼対象 B型肝炎患者またはその家族（患者が亡くなっている場合は、その相続人）
※事前の予約は不要。

☎B型肝炎被害対策東北弁護士団事務局（小野寺友宏法律事務所内、☎ 0120-76-0152）

ひまわりほっと法律相談会 ～中小企業を弁護士が応援します！～

中小企業に関する無料電話法律相談会です。

▼とき 7月20日（月）午後1時～3時

▼相談用電話番号 017-763-4670

※事前の予約は不要。

☎青森県弁護士会事務局（☎ 017-777-7285）

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ゆったりヨガ教室	7月16日（木）・30日（木）の午後2時～3時	温水プール石川（小金崎字村元）研修室	初心者や高齢者にもやさしいヨガ	65歳以上の市民＝各回12人（先着順）	無料	7月5日（日）から、温水プール石川（☎ 49-7081）へ。
②いやしのフラダンス教室	7月17日（金）・31日（金）の午前10時～11時		下半身に効く、高齢者向けのやさしいフラダンス	65歳以上の市民＝各回12人（先着順）	無料	
③夏休みかけっこ教室	7月27日・29日・31日、8月3日・5日・6日・7日の午後1時30分～3時	河西体育センター	走る、跳ぶなどの全身運動、用具を使用したトレーニング	小学生＝20人	無料	7月14日（火・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）
④一般初級バドミントン教室	7月29日～9月23日の毎週水曜日（8月12日を除く）、午前10時～11時30分	岩木B&G海洋センター（八幡町1丁目）	ラケットの持ち方からゲームまで	市民＝15人	無料	7月15日（水・必着）までに、岩木B&G海洋センター（〒036-1332、兼平字猿沢32の11、☎ 82-5700）へ。（※1）、（※2）
⑤ゆったり体力UPストレッチ体操教室	7月30日～9月24日の毎週木曜日（8月13日を除く）、午後1時30分～2時30分	市民体育館フイットネスルーム（五十石町）	ストレッチ体操や簡単な筋トレなど、自宅のできるトレーニングの紹介	市民＝12人	無料	7月15日（水・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）
⑥初心者硬式テニス教室	8月7日（金）・21日（金）の午後7時30分～9時 ※小雨決行。	運動公園（豊田2丁目）庭球場	硬式テニスの基本（ストローク、サーブなど）	大学生以上＝10人程度	500円（保険料として）	リベロススポーツクラブ事務局（☎ 55-5143）へ。
⑦市民ソフトテニス講習会	8月～10月の毎週火曜日（9月22日を除く、全12回）、午前10時～正午		テニスの基本、ゲーム、ルール	市民＝10人以上	9,000円（全12回分）	弘前ソフトテニス協会（丹藤さん、☎ 090-1939-6891）へ。

（※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・保護者氏名（参加者が未成年の場合）・教室名（希望コース）を記入の上、各申込先まで郵送を。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。詳しい持ち物などは各施設に確認を。

お詫びと訂正

広報ひろさき6月15日号の10ページに掲載の「武家住宅で『日本むかしばなし こどもおりがみ』内、公開武家住宅旧伊東家のEメールアドレスに誤りがありました。正しくは、「nakachoudenken@gmail.com」です。

お詫びして訂正します。

☎市民協働課（☎ 40-7108）

有料広告

有料広告



健康の掲示板

弘前市保健センター（健康増進課、野田2丁目） ☎ 37-3750



母子保健

新型コロナウイルス感染防止のため、一部中止・延期としていた母子保健関連行事を下記のとおり、再開します。事前の予約が必要となった行事もありますので、あらかじめ下記の記載内容および通知などを確認するようにお願いします。

なお、いずれの健診も受診の際は母子健康手帳を持参してください。（★の健診は、健康診査票が必要です）。

また、下記対応については新型コロナウイルス感染拡大の状況などによって適宜見直すこととしています。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いします。

名 称	と き	対 象 ・ 定 員
	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★	集団健診：7月29日（水）・30日（木）／受付＝正午～午後1時55分 ※集団健診を受ける前に必ず各指定医療機関での個別健診を受診してください。対象者には個別に通知しますが、集団健診の受診についても 予約制 とします。	
3歳児	7月8日（水）・9日（木）／受付＝正午～午後1時15分 ※対象者には個別に通知しますが、受診を 予約制 とします。	
1歳児歯科	7月15日（水）・16日（木）／受付＝午後0時30分～2時10分 ※対象者には個別に通知しますが受診を 予約制 とします。	令和元年7月生まれ
2歳児歯科★	対象＝平成30年1月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診	
離乳食教室	7月までの離乳食教室は中止します。 ※離乳食について心配なことがありましたら弘前市保健センターまでご相談ください。（平日の午前9時～午後3時30分）	



検 診

市で実施している健（検）診の詳細内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」をご覧ください。健（検）診を受診し、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

健康と福祉ごよみはこちらから

健康と福祉ごよみ

検索



インターネット予約はこちらから



弘前市 集団検診

検索



弘前市食生活改善推進委員会

File.103

食改さんおすすめ **レシピ**

レモンで減塩レシピ

鶏むね肉と野菜のレモンあん

材 料 4人分

鶏むね肉	240g（1枚）
酒	大さじ1
塩	小さじ1／3
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
パプリカ（赤・黄）	各30g
たまねぎ	100g
なす	100g
レモン汁	大さじ2
砂糖	大さじ1／2
水	50ml
片栗粉	小さじ1
サラダ油	大さじ1
レタス	40g（2枚）

■1人分の栄養量
エネルギー／156kcal、たんぱく質／13.6g、脂質／6.7g、カルシウム／16mg、食塩相当量／0.8g

①なす、赤・黄パプリカは乱切りにする。たまねぎは一口大に角切りにする。

②鶏むね肉は繊維を切るように、斜めに一口大にそぎ切りにし、Aの調味料をもみ込み、20分冷蔵庫で冷やしておく。

③Bの調味料は混ぜ合わせておく。

④フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、①の野菜を炒める。しんなりしたら皿に取り出す。つぎにサラダ油小さじ2を熱し、②の鶏むね肉の水気をきり中火で中まで火を通すようにゆっくり焼いて取り出す。

⑤フライパンにBの調味液を入れ、中火にかけとろみが出たら④の野菜と鶏肉を加え、全体にからめて火を止める。

⑥皿にレタスをしき、⑤を盛付ける。



おすすめポイント♥

レモンの酸味や風味は、少ない塩味でも味を引き立てるためおいしく減塩できます。また、レモンの酸味の主成分であるクエン酸は、疲労回復やストレス解消、免疫力アップなどさまざまな健康効果が期待できます。



定期予防接種など

【子どもの定期接種】

定期接種は、免疫の減少に加え、感染症にかかりやすい年齢や重症化しやすい年齢などを考慮して、標準的な接種時期が決められています。「健康と福祉ごよみ」を確認し、計画的に接種しましょう。

令和3年度小学校に入学する予定の幼児は、麻しん風しん混合2期予防接種の対象です。対象者には通知していますので、早い時期に接種しましょう。

【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）】

風しんの追加的対策は、風しんの抗体価が低い妊婦やお腹の赤ちゃんを守るため、特に風しんの抗体保有率が低い男性を対象に、国が全国的に実施しています。

昨年度、風しんの抗体価が低かった人でまだ予防接種を受けていない人は、早めに接種しましょう。クーポン券の再発行など、詳しくは健康増進課へ問い合わせを。

【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

対象者には個別に通知してい

ます。今年度対象者の公費助成は今回限りですので、希望する人は早めに接種しましょう。

▼対象 今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人で、今までワクチンを接種したことのない人

▼接種期間 令和3年3月31日まで

▼自己負担 5,000円（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を一部助成】

おたふくかぜは難聴などの合併症を起こす危険性がありますが、ワクチンを接種することで予防できます。

▼対象 満1歳と、令和3年度小学校に入学する予定の幼児

▼接種期間 令和3年3月31日まで

▼自己負担 4,000円（生活保護世帯者は無料）

※おたふくかぜにかかったり、ワクチンを2回接種した幼児は対象からはずれません。



おしらせ

【巡回バスによる子宮・乳がん検診】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期していましたが、以下のとおり追加日程を決定しました。

▼とき 12月11日・13日・14日・20日・21日、令和3年1月24日

▼ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）

▼対象 40歳以上で偶数年齢の女性

■問い合わせ・申込先 健康増進課（☎ 37-3750）



各種相談

名 称	内 容	と き	と ころ
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	7月14日（火）、午前9時～11時（事前の予約が必要）	弘前市保健センター（野田2丁目）
のびのび子ども相談	発達相談（ことばについて心配、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。	平日の午前9時30分～午後2時、1組あたり1時間程度（前日までに予約が必要）	弘前市保健センター（野田2丁目）

成人歯科健診を受診しましょう

今年度、成人歯科健診が対象となる人に、受診券を送付しました。ぜひ受診しましょう。

▼受診期間 7月1日～令和3年3月31日

▼受診場所 指定歯科医療機関（健康と福祉ごよみをご覧ください）

▼対象 令和3年3月31日までに、30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる市民

▼料金 無料（健診後の治療などは自己負担）※事前の予約が必要。

■問い合わせ先 健康増進課（☎ 37-3750）

●成人歯科健診とは？

10年に1回対象になる健診で、むし歯や歯周病の早期発見、口腔内の清掃状況やかみ合わせなどの健康チェックをします。生涯にわたり食事や会話を楽しむなど豊かな人生を送るためには、歯の喪失を防ぐことが大切です。歯科健診の結果、歯科医師から精密検査や治療（自費になります）が必要と説明を受けた人は、早めに受診しましょう。





8月1日号に投稿いただいた川柳は、日本で最も美しい村づくり岩木協議会が実施する、市の施設などへのパネル展示に使用させていただきます場合があります。

川柳のお題 「山」

Smile 通信 1歳の記念に写真を掲載しませんか

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、郵送、持参、ファクスまたはEメールで応募を。

①住所・氏名・ペンネーム（希望者のみ）・電話番号
②川柳（1人一句まで）
※応募多数の場合は、掲載されない場合もあります。

▼対象 令和2年8月に1歳の誕生日を迎える市内在住の子

▼掲載内容 子どもの写真・氏名（ふりがな）・生年月日・住所（町名・丁目まで）

▼応募方法 ①写真1枚（プリントまたはデータ）に、②子どもの氏名（ふりがな）・生年月日・住所・保護者氏名・電話番号を添えて、郵送、持参またはEメールで応募を。

★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受信完了メールを自動配信しています。メールが届かない場合は広聴広報課へご連絡ください。



※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。

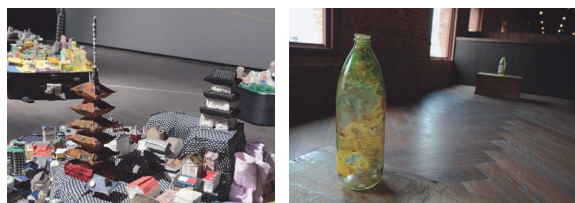
園児達結んでひらいてもみじの手
何事も愛情そそげば実を結ぶ
孫の髪結えば大人の顔になり
巣立つともスマホで結ぶ親子愛
コロナ禍絆結んで2波防止
結婚式二人を祝う門出かな
帯結び鏡の中で四苦八苦
途切れた時間優しく結ぶクラス会
ちよう結び幼い孫の無心顔
縁結ぶ出店賑わう宵宮待つ
何年前数を間違う結婚記念日
日常を願ひて結ぶ笹の葉に
幼友結ばれ無二よ九十年に感謝
老眼鏡結んで繕う赤い糸
結果より過程が大事だ涙拭け
縁結び今もとなり良き伴侶
蝶結び心尽くしの贈り物
塩結びシンプルなのにあきこない
結ばれて今も私のお姫様

菊池 喜蔵
一戸 一彦
小坂 智
工藤 山椒
一戸 勇
鎌田 テル
城子
小山内 真由美
相馬 昭子
紺屋の白袴
青龍
青ニラ玉子
木村 ヨシ
さち子
仁志 参
桜子
菜姫蓮
成田 純
関 柳人

さらつと一句・川柳
今月のお題「結」

選・広聴広報課

弘前れんが倉庫美術館プレオープン



開館記念春夏プログラム「Thank You Memory ー醸造から創造へー」展示風景

6月1日 弘前れんが倉庫美術館（吉野町）

事 前予約した市民が訪れ、明治・大正期の煉瓦（れんが）倉庫を改修した建物と、現代アートの融合を楽しんでいました。また、太陽に照らされたシードル・ゴールドの屋根が、待ちに待った開館に彩りを加えました。

弘前公園開門



5月18日 弘前公園（下白銀町）

4 月10日から閉門されていた弘前公園の門が、38日ぶりに開門しました。開門を待ちわびた市民らが訪れ、久しぶりの公園散策を楽しんでいました。

高校生溶接塾



6月9日 弘前工業高等学校（馬屋町）

機 械科の生徒たちが、二唐刃物鍛造所の山崎雄亮さんの指導の下、溶接を学びました。飛び散る火花を恐れることなく、生徒たちは真剣な態度で溶接の技を磨いていました。

ごみ減量化・資源化に関する協定締結式



5月19日 弘前市役所（上白銀町）

市 民・事業者・行政が協力し、ごみの減量化・資源化に取り組むことを目的として、新たに岩木山商工会と協定を締結しました。今後もさまざまな団体と連携し、ごみ問題の解決を目指します。

弘前中央高等学校 出前講座



6月11日 弘前中央高等学校（蔵主町）

市 の取り組みなどについて学ぶ出前講座を10講座同時開催しました。受講した1学年の生徒240人が、市職員の話に熱心に耳を傾け、グループワークでは活発に意見を出していました。

File.27
 歴史と伝説の里
 「鬼沢の会」事務局
 なるみ たつや
鳴海 達也 さん

プロフィール

地域の宝を未来に残したい

「鬼沢の会」では、鬼伝説や藤田民次郎の物語、名産のニンニクやリンゴなどの、魅力あふれる地域資源を生かしたバスツアーを開催しています。平成25年から、年に2回の日帰りバスツアーを開催して、今年で8年目になります。

私は鬼沢に生まれました。小学生からお囃子（はやし）を始め、ねぶたや獅子踊りなどお囃子が必要な地域のイベントには積極的に参加してきました。おかげで、地域のたくさんの人に顔を覚えてもらえ、それがバスツアーの内容の充実につながっていききました。例えば、史跡めぐりや農作物の収穫体験、郷土料理のふるまいなどがあるので



▲ニンニクの収穫体験の様子

すが、これらは全て地域の皆さんの協力があるから成り立っています。日頃から顔を合わせ、信頼できる間柄だからこそ実現できたものだと思います。

平成29年から活用している市民参加型まちづくり1%システムは、ツアー内容の見直しや、新しい挑戦をするきっかけになっています。今は、鬼伝説の紙芝居を作れたらいいと考えていますが、鬼伝説は地域で大切にしてきたものなので、慎重に進めています。また、1%システムの活用により、以前よりも広くツアーの周知をできるようになりました。過去には、広島県や大分県から参加してくれた人もいて驚きました。

日帰りのツアーではありますが、準備には時間がかかります。ルートや説明内容は適切だろうか、昼食にはどんな料理を出すか、彩りはどうだろうかなど、夜遅くまで話し合いをすることもあります。当日も、私は司会やお囃子など大忙しですが、ツアーを作り上げている充実感を

プロフィール

弘前市出身。鬼沢檜木土地改良区に勤務しながら、鬼沢地区の地域資源を生かしたバスツアーを開催している。

感じます。

開催の回を重ねるごとに参加希望者は増え、中には毎回参加してくれる人もいます。広報ひろさきに掲載した今年7月のバスツアーは、広報配布後すぐに申し込みの電話が来て、あっという間に定員が埋まってしまいました。こうして鬼沢を訪れる人が増え、新聞やテレビなどで紹介されることが増えると、鬼沢への注目が高まっていると感じます。これが私のやりがいであり、新たな挑戦の後押しになっています。

今後も、鬼沢を訪れたことのない人や若い人にも魅力を感じてもらえるよう、地域資源を生かしたツアーを続けていきます。歴史や伝統を守りつつ、新しいことに挑戦しながら、鬼沢の皆さんと一緒に地域を盛り上げていくことが私の目標です。

ラジオでも 市のお知らせを放送中！

- 市政みみより情報
毎週月～金曜日
午前7時30分ごろ、午後5時25分ごろ
- 行政なんでも情報
毎週月～金曜日、午前11時30分ごろ

※災害・緊急時でもご利用を。随時情報を提供しています。



今号の表紙+1枚



僕たちに会いに来て！

弥生いこいの広場に今年4月に生まれた6匹のウリ坊。体のしま模様が特徴的です。お父さんのシシマル、お母さんのヤヨイに見守られながら、元気いっぱい育っています。ぽかぽか陽気の中、6匹仲良く眠る姿が、来場者を和ませていました。

今月の 納税

固定資産税 第2期
介護保険料 第1期
国民健康保険料 第1期
後期高齢者医療保険料 第1期

納期限
7/31（金）

納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。

あなたの大切な人へ「ひろさを贈ろう」キャンペーン

会いたいけど会えない、大切な人へあなたの気持ちを届けましょう。地元で愛されるこだわりの物産品をギフトセットにしました。県外の大切な人へギフトを贈りませんか。

▼キャンペーン内容【数量限定】

- ① 3,000 円、5,000 円、1 万円各 A・B・C の 3 セット、計 9 種類
- ② 青森県外への送料無料
- ③ お買い上げ金額に応じて、もれなくプレゼント付き

■問い合わせ先 弘前市物産協会（☎ 33-6963）

注文はこちら↓から（インターネット注文のみ）

● Amazon

https://www.amazon.co.jp/dp/B089KLC3HN?ref=myi_title_dp



● 楽天市場

<https://item.rakuten.co.jp/ga-logi/10000069/>



▲ 1 万円 A セット



▲ 5,000 円 A セット



▲ 3,000 円 A セット

※商品は一例です。

有料広告

有料広告



広報ひろさは環境にやさしい
インキを使用しています。

