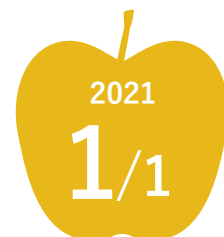


みんなでつくり みんなをつなぐ

広報 ひろさき



No.357

特集

このまち
これからも弘前で

3つのクイズに答えて福袋を当てよう
スマートフォンで市税等の納付ができます
市民参加型まちづくり1%システム



「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）



謹賀新年

一年頭のご挨拶—



市長
櫻田 宏



市議会議員
清野 一榮

あけましておめでとうございます。

市民の皆様には、お健やかに新年を迎えられたことと喜び申し上げます。

昨年は、2019年に策定した弘前市総合計画に基づく市政運営が2年目を迎え、1年目に取り組んだ結果を踏まえ、改めるべきものは改め、良いものは確たる信念を持って伸ばすという姿勢で、各種施策を展開し、一つ一つの課題に真摯に取り組んだ一年でありました。

一方で、新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、市民の皆様の生活や地域経済にも大きな影響を及ぼしたところであります。市といたしましては、安心安全な市民生活の回復のため二重三重の感染防止対策を講じながら、経済対策にも引き続き取り組み、地域経済の活性化を図ってまいりますので、市民の皆様におかれましては、基本的な感染防止対策にご協力いただきますようお願い申し上げます。

また、人口減少や少子高齢化という大きな課題に加え、新型コロナウイルス感染症のような新たな課題にも対応できる市政運営に努めるほか、市民との協働の理念とともに周辺市町村との広域連携をさらに強化しながら持続可能なまちづくりを目指してまいりたいと考えております。

弘前市は、藩政時代以来、400年以上の歴史を持つ城下町として発展してまいりました。その間の様々な試練や困難を乗り越えてきた先人の情熱や不屈の精神を忘れることなく、薫り高き文化や伝統、四季折々の美しい自然など、大切な財産と風景を次の時代へしっかりと引き継いでいけるよう日々邁進してまいりますので、より一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして希望に満ちた、幸多き年となりますことを心からお祈り申し上げまして、新年の挨拶といたします。

新年おめでとうございます。皆様ご壮健にて新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るい、当市においても、さくらまつりやねぶたまつりを始めとする、行事が数多く中止となるなど、市民生活や地域経済に大きな影響がありました。

市議会としても、「感染症の拡大防止」と「社会経済活動の維持」に向けた対策強化を市に対し要望するとともに、その財源の一部として、昨年6月、年間の政務活動費の半額と行政視察等に係る予算を減額し、市に返上しました。

いまだに新型コロナウイルス感染症の終息を見通せない中ではありますが、感染防止対策をしっかりと講じながら、社会経済活動の回復に向けた取り組みを模索していく必要があります。

このほかにも、少子高齢化や人口減少など、地方を取り巻く厳しい状況を打開していくため、議会と行政は連携・協力しながら、互いに切磋琢磨し、緊張感のある車の両輪となって、課題解決に向けて取り組んでいくことが重要であると考えております。

さて、今年の干支は「丑(牛)」です。『牛の歩みも千里』ということわざには、牛のように歩みが遅くても、たゆまぬ努力を続ければ、やがては大きな成果を得られるという意味があります。

本年は、丑年にふさわしく、新型コロナウイルス感染症からの復興に向けて、そして「住みたい」「住んでよかった」と思っていただけの弘前市の実現に向けて着実に歩みを進めることができるよう、議員一丸となって、尽くしてまいります。

最後になりますが、この一年、皆様にとりまして健康で幸多き年となりますことを心からお祈り申し上げまして、年頭のご挨拶といたします。

新春特別企画



3つのクイズに答えて 福袋を当てよう

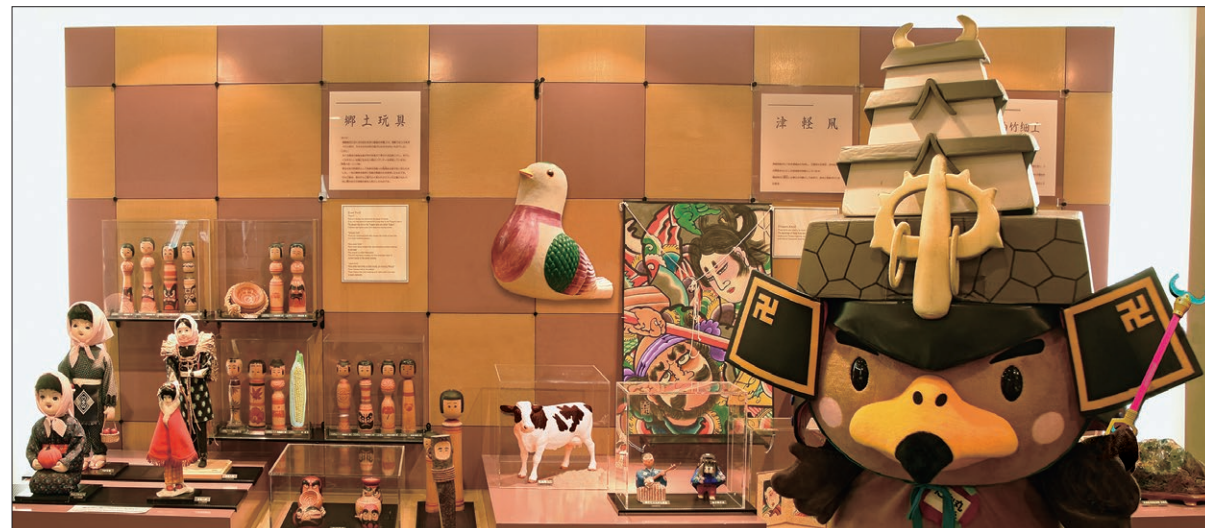
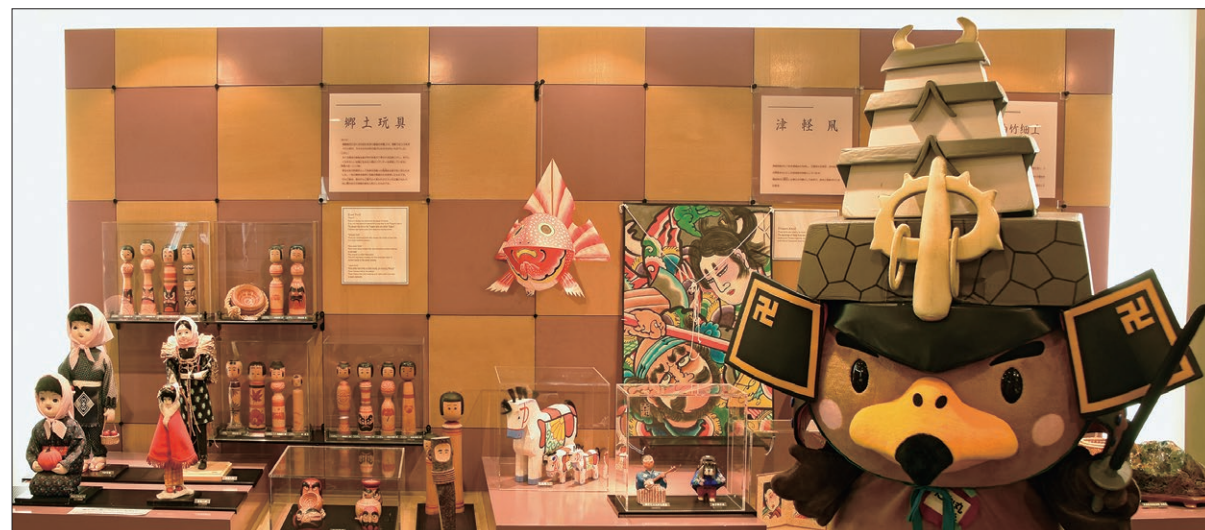
5人に
当たる!

福袋

Q1

下の写真には違うところが5つあるよ。どこが違うかすべて答えてね。

まちがいを
探そう



Q2

Q1の写真は市内のどこかで撮影されたものなんだ。撮影場所の建物名を答えてね。
ヒント…市立〇〇館
(〇には漢字が入ります)

お土産を
買えるよ



Q3

今号の広報ひろさきはいろんなページにたか丸くんが登場するよ。何回登場したか答えてね。
※イラスト・写真の両方を含みます。本ページのたか丸くんは含みません。

すみずみまで
読むべし



たか丸くんが出題する3つのクイズに全問正解した人の中から抽選で5名様に、福袋をプレゼントします。

▼応募方法 ①件名「たか丸くんクイズ応募」、②3つのクイズの答え、③住所、④氏名、⑤年齢、⑥電話番号、⑦本誌へのご意見・ご感想、⑧広報ひろさきで取り上げてほしい企画・コーナーを記入し、郵送、ファクスまたはEメールで、広聴広報課(〒036-8551、上白銀町1の1、ファクス35-0080、Eメールkouhou@city.hirosaki.lg.jp)へ。

▼応募締切 1月25日(月・当日消印有効)
※応募は1人1通までとし、当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。必要事項に不備がある場合は抽選の対象外となります。なお、応募に際して取得した個人情報、プレゼントの発送のみに使用します。
※クイズの正解は広報ひろさき2月1日号に掲載します。

■問い合わせ・応募先 広聴広報課(☎35-1194)



いとう ひろかず
伊藤 博和さん

出生地 大阪府
前職 IT 会社役員
取り組み内容 古民家での農泊、りんごや温泉、雪を活用した地域内資源の商品化とその販売促進

かまた よしふみ
鎌田 祥史さん

出生地 青森県
前職 システムエンジニア
取り組み内容 温泉に関する取り組み、Web の運用支援やパンフレット発行などの情報発信活動

ささき なおみ
佐々木 直美さん

出生地 青森県
前職 イベント・販促業務
取り組み内容 こぎんの観光活用、竹細工の継承や工芸品の販促など、地域に根付く手仕事の支援活動

特集 これからも弘前で

令和2年10月26日、3年の任期を終えた3人の地域おこし協力隊員。彼らは岩木地区での活動を通して何を、そしてこれからの生き方とは。協力隊員として活動した3年間を振り返り、これからの対する思いを聞きました。

それぞれのきっかけ

鎌田 僕の出身は青森市浪岡で、大学入学と同時に県外に。東京での仕事はやりがいがありましたが、このまま東京で暮らすことに違和感がありました。この違和感は何だろうと考えて、自分が青森県についてあまり知らないことに気づき、地域について調べているうちに「地域おこし協力隊」の存在を知りました。ちょうど岩木地区の地域おこし協力隊の募集をしてい

たので、幼い頃からなじみのあった岩木山や温泉に引かれて志望しました。
佐々木 私は20歳の時に弘前を離れました。当時は「弘前には何もない」と思って飛び出しましたが、離れて年齢を重ねるうちに、岩木山や四季の美しさ、食の豊かさ、伝統工芸や文化など、ふるさとには多くの魅力があることに気が付きました。東日本大震災があってから、大学の社会人講座などで地方のコミュニティデザインについて学

んでいたこともあり、いずれは地方に関わる仕事をしたいと考えていました。子育てを終えて、これからの人生をどこで何をして生きていきたいかと考え始めた頃、地方で自分の得意分野を活かせる地域おこし協力隊の制度に興味を持ち、弘前市でも募集していることを知り、志望しました。

伊藤 大阪生まれの僕は、弘前出身の妻と出会ったことで弘前市を知りました。趣味のスキーで秋田県や岩手県、北海道を訪れたことはあったけれど、青森県は本州で唯一足を踏み入れたことのない土地でした。関西で22年、関東で26年生活して、生活スタイルを変えたいと思っていたので、思い切って岩木地区の地域おこし協力隊に応募しました。

こぎん刺しが つないだ思い

佐々木 私が印象に残っているのは「岩木山1625大作戦(※)」でこぎん刺しタペストリー(上の写真の背景)を制作したことです。
※令和元(1)年6月25日に、岩木山の標高1625メートルにちなんで開催された一連のイベント。
鎌田 他にもいくつか関連のイベントがありましたけど、佐々木さんはずっと会議室にこもってタペストリーを作っていた記憶があります。
佐々木 全国から募集した10cm四方のこぎん刺しを組み合わせてできています。材料費も送料も協力者の負担という



地域おこし協力隊とは…

都市部から地方などに移住する人を招き入れ、その地域への定住・定着を図る取り組みを行う総務省の制度です。おおむね3年程度、地域に居住しながら、地域ブランドや地場産品の開発・販売・PRなどの支援、農林水産業への従事、住民の生活支援などのさまざまな「地域協力活動」を行います。

書き初めをお願いすると、3人は「小学生以来!」「懐かしい」と言いながら思い思いに新年の抱負を書いてくれました。3人が書き初めに込めた思いとは…。



伊藤 「地産外商」とは、地元産のもの、地元の人が作ったものを外の人に売るという意味です。これは協力隊時代から取り組んできたことであり、これからも僕の人生の軸となっていくものです。



鎌田 津軽の温泉は湯量の多さが特徴の一つ。浴槽の縁に頭を乗せて寝ている人がたまにいますが、あれは全国どこでもできるわけではなく、溢れるほどの湯量があるってできること。僕も熱い情熱をかけ流して頑張ります!



佐々木 まだまだやりたいことがたくさんあります。年齢や性別を言い訳にせず、どんなことにも前向きに「攻め」の気持ちで挑みます。「守り」に入るのはまだまだ早い!



ことで、企画の段階では「本当に集まるの?」と言われたこともありましたが、いざ始めてみると大きな反響があって、450人以上から作品が届いたんです。これほど集まると思っていたので、当初は岩木山を作る計画ではありませんでしたが、集まった作品を並べて組み合わせるうちに「岩木山やっちゃう?」と。
鎌田 試行錯誤の繰り返しで大変そうなのが伝わってきて、実は「本当に完成するのかな?」と内心心配していました。
佐々木 私自身も本当に完成するのか不安でいっぱいでした。でも作品に添えられた手紙に励まされて。「企画してくれてありがとう」「青森に行ったことはないけれど、先にこぎんだけ行かせますね」など温かいメッ

セージがたくさん! 何が何でも完成させるぞ! と気合いを入れ、地域の人や職員の協力のもと、展示前日の夜に完成した時は達成感でいっぱいでした。
伊藤 一枚一枚が違っていて、見れば見るほど面白いですよね。器用な人が多くて驚きます。
佐々木 作品は、貸し出していなければ、今でも岩木庁舎2階のラウンジで見ることができるので、多くの人に見てほしいと思います。



▲制作の様子

やりたいことを形に



伊藤 僕は協力隊時代、「地産外商」をコンセプトに活動していました。地元のりんご農家である工藤農園さんと、生食不適のりんごをドライフルーツに加工して商品化した「アップルキューブ」は特に印象に残っています。人用だけでなく、犬用（サクサクりんご）もあるんです。うちで飼っているわんこが喜んで食べていました。地域の直売所や新青森駅の売店、市内のドッグカフェにも置かせてもらっています。観光客が手にとって気に入ってくれて、「京都に50個送ってほしい」という注文がきたときは驚きましたが、嬉しかったです。



▲アップルキューブ

鎌田 自分自身がいろいろなところに出向いて広めるというのもやりがいがありますが、自分の事業が人から人へつながっていくのもまた別の喜びがありますよね。

伊藤 あとは資金面。初期の頃は資金の確保などが大変でしたが、市の新商品開発の助成金や協力隊の活動費を利用して乗り切りました。最初は資材費やデザイン料がかかりますが、ビジネスとして回っていけば、足りないものを買い足すだけでいいですからね。資金面の支援があったことも協力隊で良かったと思っています。

佐々木 協力隊でやりたいこと

をやらせてもらえたっていうのはありがたかったですね。

好きなことを極める

鎌田 僕は温泉関連の活動がメインでした。温泉ソムリエや温泉入浴指導員の資格を取ってイベントをしたり、パンフレットを作成したりしました。もともと温泉は好きでしたが、着任当初は「温泉ソムリエ？なんだそれ」と思っていました。資格を取ってからは、ソムリエとして講演会に呼ばれるなど活動の幅が広がりました。

伊藤 月1回の嶽温泉の湯花（ゆばな）流し（源泉から各旅館などに引かれたパイプに湯花が詰まることを防ぐ作業）は僕も一緒に参加しましたね。

鎌田 慣れない作業でしたが、貴重な体験になりました。古くからの源泉が残る温泉でしか体験できないことなので、参加できて良かったです。



▲湯花流しの作業

3人とも違うから良かった

佐々木 世代もやりたいことも違って一見ばらばらなようだけ

ど、すごく良いメンバーだったと思っています。

鎌田 机が近かったこともあって、ちょっとしたこともすぐ相談できたし、僕のつぶやきに二人が反応してくれて大盛り上がりしたこともありました。

伊藤 僕はわからないことだらけで、特に津軽弁には苦労しました（笑）。でも二人に聞くとすぐに解決！二人はこのエリアの教科書みたいな存在でした。

鎌田 僕は伊藤さんに気付かされることも多くありましたよ。「なんで弘前の人ばかりりんごをあまり食べないんだろう？りんごを食べれば短命県問題も解決するんじゃない？」ってつぶやきには「確かに」と思いました。

佐々木 私も！もともとは地元の人間だからどこか当たり前と思っていることが多いけど、伊藤さんのつぶやきに気づかされるが多かったです。

伊藤 世代の違いもまた面白かったですね。鎌田さんは僕たちよりも下の世代だから、僕らの「当たり前」が当たり前じゃなかったり、若い世代に負けまいぞと思わせてくれる存在でもありました。

鎌田 お二人にはかわいがっていただきました（笑）。あとは経歴の違いも良かったですね。僕はサラリーマンだったけれど、伊藤さんと佐々木さんは会社やお店を経営していたから、二人の動きや考え方を見ていて勉強になることばかりでした。そんな頼もしい二人に囲まれて、楽しく3年間を過ごすことができました。



協力隊だからできたこと

鎌田 協力隊で良かったなと思うのは、やっぱり人脈の広がり。

伊藤・佐々木 確かに！

鎌田 市役所の人や観光・温泉関連の人もそうですけど、さまざまな研修会に参加できたことで、他自治体の人達とも出会えました。ある研修会では、福島県の村長さんに「協力隊でうちにおいでよ」と声をかけていただいたことも。

佐々木 協力隊だったから出会えた人がほとんどです。他自治

体の協力隊との意見交換の場もあって良い刺激を受けました。

伊藤 昨年10月に開催した成果報告会の資料を作りながら名刺フォルダーを見たら、約320人と名刺交換をしていたことに気付きました。名刺交換せず付き合いを始める人もいたので、実際はもっと多くの人と出会っていますね。

佐々木 多くの情報を得られたことも大きいです。協力隊としてではなく個人的にUターンして就職などをしていたら、得られた情報量にも限界があったと

思います。

鎌田 これから協力隊を目指す人には、仕事を辞めて来ることになるので簡単に「やってみよう！」とは言えませんが。

佐々木 でも弘前でやりたいこと、学びたいことがはっきりしている人ならプラスになる制度だと思います。

伊藤 他県出身者から言わせてもらくと、自分の環境適応能力を試したい人にはすごく良い場所だと思います。弘前はまだまだ可能性がある面白い地域です。

3人のこれから



地産外商を
これからも

僕は今、ふるさと納税の中間事業者として働いています。ふるさと納税の返礼品というのは、「全国のショーケース」だと思っています。農産物も温泉も工芸品も弘前の資源。そういうものをもっともっとショーケースに並べて、全国の人を選んでもらいたいですね。

葛原の古民家（丹鶴庵）での農泊サービスの拡充に向けても、オーナーと共同で活動しています。市の補助金を活用して内装を変えたほか、趣味の狩猟から始めたジビエ事業では2018年に食肉処理業の営業許可を取りました。ジビエと共にワインが楽しめる宿を目指しています。

僕はこれからも観光関係をメインに活動します。協力隊時代に取得した地域限定の旅行業取扱管理者の資格を生かして、津軽エリアの旅行企画を提案していきたいです。津軽エリアには、他にはない独特の文化や雰囲気、隠れ家的な宿や食事処がたくさんあります。現在の情勢は厳しいですが、今後のニーズに合わせた特別な旅行を提案しようと思っています。あとはやはり津軽の温泉です。今後も津軽の温泉案内人として講演や執筆、温泉に関わる企画立案などを実施していきたいです。より一層、どんどん温泉に浸かっていきます！

温泉と旅行の
案内人に



熱いメンバーで
弘前をPR

私は前職での経験や、Uターンしてから得た知識や資格を生かして、地元企業などと業務委託契約を結び、フリーランスで企画や販促の仕事を始めています。また、協力隊時代から取り組んだ竹細工の継承活動も続けながら、販売にも力を入れていきたいですね。

このところ、UJI ターン者と意見交換をする機会が多くあり、同じ思いを持つ人たちと一緒に、弘前をPRするようなプロジェクトも進めています。それぞれの得意分野を持ち寄りながら、チームでも良い仕事をしていきたいと思っています。

令和3年度市民税県民税申告のご案内

【自書による郵送申告にご協力を】

「令和3年度市民税県民税申告のお知らせ」を広報ひろさき1月15日号と同時配布する予定です。お知らせを確認の上、申告が必要な人は忘れずに申告をしてください。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、市民税県民税の申告は、**自書した申告書をできるだけ郵送で提出するようお願いいたします。**郵送での申告は1月15日（金）から受け付けます。

【年金収入がある人の申告について】

公的年金等（国民年金、厚生年金、共済年金、企業年金などの老齢年金）の収入が400万円以下で、その他の所得が20万円以下の人は、所得税の確定申告が不要です（※）が、市民税県民税の申告が必要な場合があります。下記の「年金収入フローチャート」で、自分が市民税県民税の申告が必要かどうかをご確認ください。

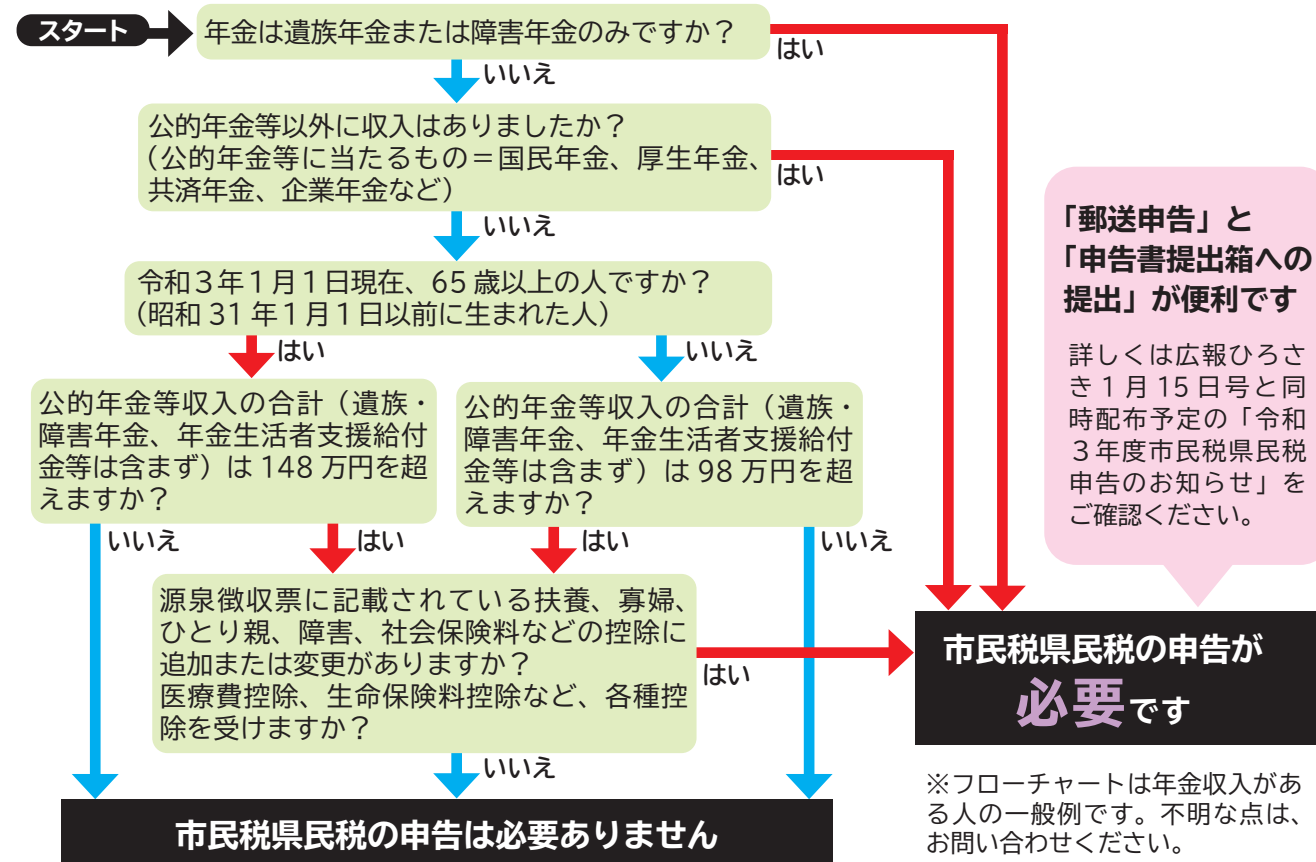
※所得税の還付や損失の繰越控除などを受けようとする人は、確定申告が必要です。確定申告をする人は、市民税県民税の申告は原則不要です。

【医療費控除を受けようとする人は】

令和3年度の申告から、「医療費控除の明細書」を提出しないと、医療費控除を受けることができなくなりました（領収書の提出・提示でも可とする経過措置は昨年度で終了しました）。医療費控除の明細書の様式は、市ホームページに掲載しているほか、広報ひろさき1月15日号と同時配布予定の「令和3年度市民税県民税申告のお知らせ」にも掲載しますのでご活用ください。

■問い合わせ・提出先 市民税課市民税第二・第三係（〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7025、40-7026）

▶年金収入フローチャート



たか丸くんの

ごみ減量速報

令和2年10月の
ごみ排出量
（燃やせるごみ）

4,979t **234t 減!**
（昨年同月比）

一人一人ができるごみ減量を★
僕の今年の目標は食べきりだよ。
まずはおせち料理を食べきろう♪

■問い合わせ先 環境課廃棄物政策係（☎32-1969）

市民の中から
募ります

弘前市上下水道事業経営審議会の委員を募集

上下水道事業の経営や計画に関する重要な施策等に関して、市民の皆さんの意見を反映させるため、弘前市上下水道事業経営審議会の委員を募集します。

▼応募資格 市内に在住する満20歳以上の人（市議会議員、市職員〈退職者を含む〉、市の他の附属機関委員等を除く）

▼募集人員 2人程度

▼募集期間 1月4日（月）～29日（金・必着）

▼任期 委嘱の日から2年間

▼会議の開催 会議は年2～3回程度で、平日の日中に開催予定

▼報酬など 会議1回の出席につき報酬1万円と交通費を支給

▼応募方法 応募用紙に次の事項を記入し、郵送、持参、ファクスまたはEメールで提出を。

①住所・氏名（ふりがな）・性別（任意）・生年月

日・職業・電話番号

②「市民の暮らしを守る上下水道事業を未来につなぐためには（応募者自身の関わり方も含めて）」をテーマとした作文（600字程度）

③志望動機

※応募用紙の様式は自由ですが、参考様式を市ホームページに掲載しているほか、上下水道部総務課（岩木庁舎2階）とお客センター（市役所1階および岩木庁舎1階）で配布しています。なお、応募用紙は返却しません。

▼選考方法など 応募書類の選考で決定後、結果は応募者全員に書面で通知します。選任された人については委員名簿等で氏名を公表します。

■問い合わせ・提出先 上下水道部総務課総務契約係（〒036-1393、賀田1丁目1の1、☎55-9660、ファクス55-9680、Eメール suisoumu@city.hirosaki.lg.jp）

1月4日（月）から スマートフォンで 市税等の納付ができます

スマートフォン決済アプリを利用した納付が可能となり、自宅に
いながらキャッシュレス決済により市税等が納められます。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

※専用アプリのインストールと利用登録が必要です。

利用できるアプリの種類

- PayPay 請求書払い
- LINE Pay 請求書支払い
- PayB

利用できる市税等

- 市県民税（普通徴収）
- 固定資産税・都市計画税
- 軽自動車税（種別割）
- 国民健康保険料（普通徴収）

▼次のものは取り扱いできませんので、ご注意ください。

合計金額が30万円を超えるもの／バーコード印字のないもの／納期限が過ぎた納付書など

■問い合わせ先 収納課納税推進係（☎40-7031）



便利に
なるなあ
～♪



新成人の皆さんへ

20 歳になったら国民年金



国民年金は、老後の暮らしをはじめ、事故などで障がいを負ったときや、家族の働き手が亡くなったときに、みんなで暮らしを支え合うという社会保険の考え方から作られた仕組みです。

【国民年金加入について】

20 歳を迎えると、国民年金の第 1 号被保険者（20 歳以上 60 歳未満の農業者・自営業者・学生・無職の人など）として加入したことのお知らせ、国民年金保険料納付書、学生納付特例制度の申請書などの書類が届きます。（すでに第 2 号被保険者、第 3 号被保険者になっている人を除く）
※第 2 号被保険者…会社員・公務員など／第 3 号被保険者…第 2 号被保険者に扶養されている 20 歳以上 60 歳未満の配偶者（年収 130 万円未満）

【保険料の納付について】

国民年金保険料納付書により、金融機関またはコンビニエンスストアで納付できます。また電子納付、口座振替、クレジットカード納付も可能です。

【保険料の納付が難しいとき】

○**学生納付特例制度**…在学中で所得が一定以下の場合、保険料納付が猶予される制度です。

○**納付猶予制度**…50 歳未満で学生以外の人の保険料納付が猶予される制度です。

※学生納付特例、納付猶予は年金を受け取るために必要な期間として計算されますが、老齢基礎年金額には反映されません。

■**問い合わせ先** 国保年金課国民年金係（市役所 1 階、☎ 40-7048）／弘前年金事務所（外崎 5 丁目、☎ 27-1339）

請求手続きは
お早めに

年金生活者支援給付金の請求手続きについて

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入金額や所得が一定基準額以下の人に、生活の支援を図ることを目的として、年金に上乗せして支給するものです。

対象となる人には、日本年金機構から請求書（緑色の封筒）が既に送付されていますが、まだ請求手続きをしていない人は、2 月 1 日（月）までに必ず手続きしてください。2 月 1 日を過ぎて手続きをした場合、請求月の翌月分からの支給となり、8 月分からさかのぼって受給できませんのでご注意ください。

▼対象となる人

①老齢基礎年金を受給し、次の①～③の要件をすべて満たしている人

① 65 歳以上の人／②世帯員全員の市町村民税が非課税の人／③前年の年金収入額とその他所得額の合計が約 88 万円以下の人

②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給し、前年の所得額が約 462 万円以下の人

▼**注意事項など** 対象の要件を満たしているにもかかわらず、請求手続きの案内が届いていない人は、専用ダイヤルへお問い合わせください。

現在、年金生活者支援給付金を受給しており、引き続き要件を満たしている場合、2 年目以降の手続きは不要です。

■**問い合わせ先** ねんきんダイヤル（☎ 0570-05-1165）／弘前年金事務所（☎ 27-1339）／国保年金課国民年金係（☎ 40-7048）

対象の人は
確認を

介護保険被保険者証の色が変更になります

介護保険被保険者証の色が、「サーモン色」から「桃色」に変更になります。

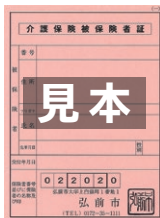
令和 3 年 1 月 1 日以降に 65 歳になる人および要支援・要介護認定（更新）の結果が通知される人など、新たに発行する分から変更します。

これまで発行されている被保険者証は、引き続き

で使用できます。

被保険者証を紛失してしまった場合は、再交付の手続きが必要ですので、お問い合わせください。

■**問い合わせ先** 介護福祉課介護保険料係（☎ 40-7049）



意見を募集します

- パブリックコメント -

弘前市障がい者計画・障がい福祉計画（素案）

障がい者施策の基本的な指針「弘前市障がい者計画」と国の基本指針に則して策定する「第 6 期弘前市障がい福祉計画・第 2 期弘前市障がい児福祉計画」を一体的に策定した計画（素案）

▼**募集期限** 1 月 12 日（火・必着）

▼**閲覧場所** 障がい福祉課（市役所 1 階）および共通事項に記載の閲覧場所

弘前市仲町伝統的建造物群保存地区保存活用計画（案）

江戸時代から現在まで継承されてきた仲町地区の歴史と町並みを将来に向けて保存し、活用するための指針として、市が策定する計画（案）

▼**募集期限** 1 月 25 日（月・必着）

▼**閲覧場所** 文化財課（岩木庁舎 3 階）および共通事項に記載の閲覧場所

弘前市一般廃棄物処理基本計画（改定案）

市民・事業者・行政が一体となってごみの減量化・資源化を推進していくために策定する基本的な計画（改定案）

▼**募集期限** 1 月 14 日（木・必着）

▼**閲覧場所** 環境課（市役所 2 階）および共通事項に記載の閲覧場所

～共通事項～

▼閲覧方法

○市ホームページから閲覧

○次の場所での閲覧（土・日曜日、祝日、年末年始を除く、午前 8 時 30 分～午後 5 時）

市役所総合案内所（市役所 1 階）、岩木総合支所総務課（賀田 1 丁目）、相馬総合支所民生課（五所字野沢）、市民課駅前分室（駅前町、ヒロロ 3 階）、市民課城東分室（末広 4 丁目、総合学習センター内）、各出張所

※市民課駅前分室は年末年始を除く土・日曜日、祝日も閲覧可。

▼**対象** ①市内に住所を有する人、②市内に事務所または事業所を有する個人または法人など、③市内の事務所または事業所に勤務する人、④市内の学校に在学する人、⑤本市に対して納税義務を有する人または寄付を行う人、⑥本計画（素案／

下記計画の素案・案・改定案がまとまりましたので、市民の皆さんから意見や提案を募集するため、パブリックコメント（意見公募手続き）を実施します。

▼**提出先** ①郵送…〒 036-8551、上白銀町 1 の 1、障がい福祉課宛て／②障がい福祉課へ持参（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）／③ファクス…32-1166 ／④E メール…shougaifukushi@city.hirosaki.lg.jp ／⑤「わたしのアイデアポスト」へ投函

■**問い合わせ先** 障がい福祉課（☎ 40-7122）

▼**提出先** ①郵送…〒 036-1393、賀田 1 丁目 1 の 1、文化財課宛て／②文化財課へ持参（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）／③ファクス…82-2313 ／④E メール…bunkazai@city.hirosaki.lg.jp ／⑤「わたしのアイデアポスト」へ投函

■**問い合わせ先** 文化財課文化財保護係（☎ 82-1642）

▼**提出先** ①郵送…〒 036-8551、上白銀町 1 の 1、環境課宛て／②環境課へ持参（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）／③ファクス…37-7271 ／④E メール…kankyau@city.hirosaki.lg.jp ／⑤「わたしのアイデアポスト」へ投函

■**問い合わせ先** 環境課（☎ 32-1969）

案／改定案）に利害関係を有する人

▼**提出方法** 指定の様式または任意の様式に、氏名（法人などの場合は名称および代表者氏名）、住所、在住・在学（任意様式の場合は対象①～⑥のいずれか）、件名（任意様式のみ、「〇〇計画への意見」など）を明記し、提出してください。※記入漏れがある場合は、意見として受け付けません。また、電話など口頭では受け付けません。

▼**意見の公表など** 寄せられた意見などは、計画策定の参考とするほか、後日集約し、氏名・住所を除き、対応状況を市ホームページで公表します。なお、個別の回答はしませんので、ご了承ください。※「わたしのアイデアポスト」は市役所総合案内所、岩木総合支所総務課、相馬総合支所民生課、市民課駅前分室、市民課城東分室、各出張所に設置しています。

支援事業を
紹介します

新型コロナウイルス感染症関連のお知らせ

3つの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人は、申請により次の保険料の減免が受けられる場合があります。

▼**対象の保険料** 国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料

▼**申請期限** 3月31日（水）

減免の対象となるかどうかや、必要書類などの詳細については、市ホームページを確認するか各課へお問い合わせください。

■**問い合わせ先** 国民健康保険料…国保年金課 国保保険料係（☎40-7045）／後期高齢者医療保険料…国保年金課後期高齢者医療係（☎40-7046）／介護保険料…介護福祉課介護保険料係（☎40-7049）

国民健康保険傷病手当金の期間延長

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため実施している国保傷病手当金の支給対象期間を、3月31日まで延長します。

▼**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～令和3年3月31日で、仕事ができなくなった日の4日目以後の期間

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

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

新型コロナウイルス感染症の 相談・診療・検査体制

（令和2年12月11日現在）



発熱などの症状がある場合の相談・受診の流れ

【かかりつけ医がいる人】

まずは、かかりつけ医等に電話相談
○かかりつけ医等の医療機関が対応可能の場合…指定された時間に受診
○対応不可の場合…他の診療・検査医療機関を案内

【かかりつけ医がいない人】

県コールセンター（新型コロナウイルス感染症コールセンター、☎0120-123-801、フリーダイヤル、24時間受け付け〈土・日曜日、祝日も含む〉）に電話相談
※**弘前市医師会（☎32-2371、平日の午前9時～午後4時）でも相談できます。**

【新型コロナウイルス感染症患者と接触したなど、心当たりがある人】

受診・相談センター（保健所）に電話相談
○最寄りの保健所…弘前保健所（☎33-8521、平日の午前8時30分～午後5時15分）

詳しくはこちらから

青森県 相談・受診の目安

検索

みんなの力で
あずまい
まちづくり

市民参加型まちづくり1%システム

市では、まちづくりの基本的なルールを定めた「協働によるまちづくり基本条例」の考え方をもとに、市民の皆さんと一緒に、皆さんが主役となって活動するまちづくりを進めています。

その取り組みの一つとして、町会・NPO・ボランティア団体・学生などが、自分たちの地域を良くするために自主的に行うまちづくり活動を支援する「市民参加型まちづくり1%システム」という補助金制度があります。

本年度は、地域交流事業やまちのにぎわいを創出する事業、健康増進事業など、48事業に活用されています。それぞれの事業の詳細は市ホームページをご覧ください。

現在、来年度に実施する事業を募集中ですので、皆さんのアイデアや経験を生かした事業の提案をお待ちしています。制度内容や申請の出張相談も受け付けていますので、気軽にお問い合わせください。

※応募された事業は、審査会でのプレゼンテーションを経て、事業採択の可否を決定します。

▽**募集期限（1次募集）** 1月22日（金）

▽**事業実施期間** 4月1日～令和4年3月31日
※この制度に関する予算は、令和3年第1回市議会定例会で審議され、その可決をもって制度を実施します。

▽**対象事業** 原則、市内で実施される公益性のある事業で、住民や構成員が自ら行動して実施する継続性のある事業

▽**対象団体** 構成員が5人以上で、市内に事務局または事務局や活動拠点があり、組織の運営に関する定款・会則などが定められている団体（新たに組織する団体も対象）

▽**補助金額** 対象経費の90%以内の額（原則50万円を限度）

▽**申請方法** 所定の書類を市民協働課へ直接持参してください。

※制度の詳細や申請書類は、同課で配布するほか、市ホームページ（<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/ichi-per/>）に掲載しています。

【来年度の事業募集予定】

提案事業の募集は、3次募集まで予定しています。

◎**2次募集期間** 3月24日～4月23日（事業実施期間…7月1日～令和4年3月31日）

◎**3次募集期間** 7月1日～7月30日（事業実施期間…10月1日～令和4年3月31日）

□**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）

まちづくり1%システム

で 検索

さまざまな活動に使われています！



まちのにぎわい創出

居場所づくり



地域の魅力発信

伝統文化による
地域活性化



学生による企画



弘前市市民活動保険制度

市では「協働によるまちづくり基本条例」に基づいて、市民のみなさんが安心して地域活動やボランティア活動を行うことができるように、事前の申し込みが不要の保険制度を実施しています。

▼**対象** 市内に活動の本拠地を置く市民活動団体が行う活動に参加するボランティア、スタッフ

▼**補償内容**

○**傷害保険**…活動者自身が活動中



に事故でけがをしたとき（事故発生から180日以内の死亡、後遺障害、入院、通院に限る）＝2,000円～500万円

○**賠償責任保険**…活動者または活動団体の過失により、他人にけがをさせる、他人の物を壊すなどしてその人から損害賠償を求められ、法律上の賠償責任を負う場合＝1事故最大2億円

▼**その他** 保険金の請求には、具体的な活動内容や事故の状況などの書面の提出が必要です。

■**問い合わせ先** 市民協働課（☎40-7108）

われらが街の
誘致企業

株式会社センチュリーテクノコア

- ▼本社 株式会社センチュリーテクノコア（東京都中央区日本橋）
 ▼所在地 清野袋3丁目8の1
 ▼従業員数 279人（男性50人、女性229人）
 ▼操業開始 1990年4月
 ▼主な業務 注文紳士服・婦人服の製造販売
 ▼会社概要（沿革）

当社は、既製品と異なり自分好みにカスタマイズできる一方で、フルオーダーよりも手頃な「イージーオーダースーツ」を製造しています。全国の百貨店や量販店、専門店で販売網があり、商品を自社工場で生産し、自動裁断機を導入することなどにより1週間の納期で製造するシステムを確立しています。

2018年8月に新棟を完成させ、工場規模が拡大したことから、作業効率を高めるためにAIを搭載した自動搬送機を導入しました。



▲自動搬送機が人に代わって別工程に荷物を運ぶことで作業効率が向上



▲リフトの昇降も自動で行う。先に乗っている自動搬送機が降りるのを待ってから、次の搬送機が乗ることも可能。



▲先に降ります。続いて乗ります。

働く人からひと言！



▲米村浩介さん

私は上衣の「仕上げプレス・検査」を担当しています。学生の頃から物作りに興味があり、自分でスーツを作ってみたいと思い入社しました。

センチュリーグループは生産から販売まで一貫して行っている業界でも数少ない企業体で、デジタルプリントなど最先端技術も取り入れています。

現在、親睦会「HC会」会長を務めており、多くの社員が参加できるようなイベントの企画・運営に取り組んでいます。これからも向上心を持ち、自分自身のスキルアップと会社発展のために頑張りたいと思います。



市内には、アパレル産業に関する企業が集積し、地域雇用を支えています。今回は、縫製の現場に人工知能（AI）やデータ活用などの最新デジタル技術を取り入れ、職人の技術とテクノロジーが融合した生産体制による生産性の向上に取り組む企業を紹介します。

■問い合わせ先 産業育成課（☎ 32-8106）



▲工場外観



▲工場では多くの女性が活躍

人が「運ぶ」無駄を減らし、電子回路を埋め込んだタグをつけて各工程を進んでいくことで生産工程の『見える化』を実現し、「探す」作業を減らすなど最新のデジタル技術を活用したスマートファクトリー化を推し進めています。

また、女性が働きやすい職場環境の整備に力を入れており、産前産後休暇や育児休暇後に退職せず復帰する従業員がほとんどで、たくさんの女性社員が活躍しています。

博物館のお宝拝見

第10回 平尾魯仙「唐人図屏風」

平尾魯仙（ひらおろせん、1808〈文化5〉年～1880〈明治13〉年）は紺屋町に生まれ、国学者や絵師として活躍した人物です。

本作品は2つの屏風（びょうぶ）が1組になっています。右側の屏風の女性は仙女・西王母（せいおうぼ）で、漢代の皇帝が長寿を祈った時に不老長寿の桃を持って降臨したという伝説から、西王母の桃は長寿の象徴だとされます。本作品では西王母の右に立つ木に桃がたわわに実り、童子が



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）

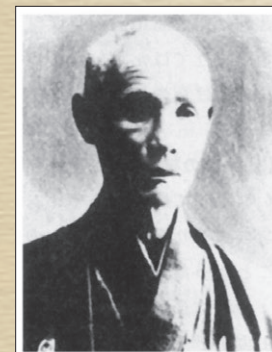
彼女に向かって桃を捧げ持つ様子が描かれています。左側の屏風の男性は七福神でおなじみの福祿寿（ふくろくじゅ）です。福祿寿は幸福・封祿（財産）・長寿をつかさどる道教の神仙で、鶴を連れ、杖を持った頭の長い老人の姿で描かれます。本作品では傍らに桃を置いた姿で描かれており、中国では鶴・鹿・桃といったおめでたいモチーフと共に描かれることも一般的でした。西王母と福祿寿がセットで描かれた本作品は、長寿の縁起を担いだ作品だと言えます。博物館で開催中の企画展3では、右側の屏風の西王母図を展示しています。



弘前の偉人たち

第10回 リングの神様

外崎嘉七（1859-1924）



嘉七（かしち）は1859（安政6）年、中津軽郡清水村樹木（今の弘前市）に住む外崎長八（ちょうはち）の三男として生まれました。生まれつき気性の激しい、負けん気の強い子どもでした。

嘉七は、岩木山麓にあった農牧社に6年勤めた後、リング栽培に没頭しました。病害虫などによる生産の危機を乗り越えるために袋かけと薬かけを広めたほか、低い樹形の推進、古くなった枝の更新や独特の形に改良を加えた剪定鋏（せんていばさみ）の共同開発など新技術を広め、リング産業の発展に尽くしました。また、嘉七は「青森県のリングを発展させるには、

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、出会うかもしれません。

■問い合わせ先 教育センター（☎ 26-4803）

敵をつくることだ」と抱負を述べ、長野県に指導に行きました。リングの栽培も互いに競争しあう相手があつてこそ、研究がなされて進歩発展するという意味です。青森県のリング栽培に大きな足跡を残し「リングの神様」と呼ばれた嘉七は、多くの仲間に見取られながら65歳で生涯を終えました。市内樹木2丁目にある公園内には、嘉七の功績をたたえる碑が立っています。

「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。





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、中止や内容が変更と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または各問い合わせ先で確認を。

また、催しなどに参加する際は、マスクを着用するなど、感染症対策へのご協力をお願いします。



鳴海要記念陶房館の催し

【電動ロクロ体験】

▼とき 1月15日(金)・16日(土)、午前10時～午後3時
※所要時間約45分。事前の予約を優先します。当日受付可。

▼内容 電動ロクロを使った器づくり
▼講師 小山陽久さん、佐藤学さん(津軽千代造窯)

▼体験料 1,600円(飲み物付き)
▼古布と小物展

▼とき 1月21日(木)～

24日(日)

▼内容 佐藤荘子と仲間たちによるバッグ・干支(えと)・タペストリー等の展示・販売

▼入場料 無料

【手品農園の手相占い】

▼とき 1月10日(日)・11日(月・祝)の午前9時30分～午後3時30分

※所要時間約40分。事前の予約が必要。

▼内容 手相占い

▼料金 2,000円(飲み物付き)

【今年の上半期を占う!】

▼とき 1月10日(日)の午前9時30分～午後3時30分
※所要時間約30分。事前の予約が必要。

▼内容 十二星座占い

▼料金 1,000円(飲み物付き)

～共通事項～

※マスクの着用をお願いします。混み合った際には入館制限する場合があります。また、新型コロナウイルス感染状況によっては、中止する場合があります。

☎鳴海要記念陶房館(賀田字大浦、☎82-2902、火曜日は休み、1月4日～8日はメンテナンスなどのため臨時休館)

親子でひろエネLab ミニ省エネハウスをつくろう!

素材で変わる家の快適さや断熱を学べるクイズ・実験と、理想のミニ省エネハウスを作るワークショップです。

▼とき 1月16日(土)・17日(日)、午後1時30分～5時30分(受け付けは午後1時～)

▼ところ 南富田町体育センター

▼対象 主に小学校4年生～6年生とその保護者＝各日7組

(先着順)

▼参加料 500円

▼申し込み方法 参加者の氏名・住所・学年・電話番号・Eメールアドレスを記入の上、Eメールで申し込みを。

☎ひろエネ(E nini.hiroene@gmail.com)

※令和2年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

スキー大会

【市民スキー大会】

▼対象 市民(一般のみ・学生不可)

▼参加料 無料(各自傷害保険などに加入を)

☎弘前市体育協会事務局(☎37-7926)

【弘前市少年スキー大会】

▼対象 市内の小中学校に在学し、保護者の承諾のもと監督や保護者が引率できる児童(リレー競技は3年生以上)

▼参加料 1人＝500円、リレー競技1チーム＝1,000円
☎弘前スキー倶楽部事務局(080-4519-2611)へ。

～共通事項～

▼日程など 距離競技＝2月14日(日)…運動公園(豊田2丁目) 距離コース/大回転競技＝21日(日)…岩木山百沢スキー場、いずれも午前8時30分～午後2時30分

▼申し込み方法 申込用紙に必要事項を記入し、1月18日(月・必着)までに郵送(〒036-8356、下白銀町2の1、笹森記念体育館内、弘前市体育協会宛て)で申し込みを。

申込用紙は笹森記念体育館、岩木山百沢スキー場、そうまロマンティアスキー場、運動公園はるか夢球場事務室で配布しています。



poco a poco アートのたまご

【絵本と絵画の鑑賞会+ワークショップ】

▼とき 1月23日(土)、①午前10時～午後0時30分/②午後2時～4時30分

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町) 工作実習室

▼内容 絵本のおはなし会、パウル・クレーの油彩転写法を使った絵画作品づくり

▼対象 幼児～小学生と保護者＝各回16人(先着順)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 1月9日(土)

の正午から、専用のホームページ(https://home.hirosaki-u.ac.jp/artworld/contact/artegg-workshop_210123accept/)より申し込みを。

▼その他 途中退室可。保護者も作品作りに参加できます。希望者のみ、2月に「ギャラリーまんなか」で開催する展覧会へ作品を出展予定。

☎アートワールドひろさき(出くいで)さん、☎39-3383(午前9時30分～午後5時)、E artworld@hirosaki-u.ac.jp)

※令和2年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。



ぬいぐるみのおとまり会 in 弘前図書館

▼とき 1月30日(土)、午前11時～正午
※午前10時45分までにぬいぐるみを持って集合。

▼ところ 弘前図書館(下白銀町) 2階視聴覚室

▼内容 ぬいぐるみがあなたの代わりに弘前図書館を探検・お泊まりします。当日はおはなし会の後、ぬいぐるみを寝かせて解散します。2月6日(土)、午後1時以降に写真を添えてお返しします。

▼対象・人数 幼児(3歳児)から小学生まで＝10人
※ぬいぐるみは1人につき1体までとします。

▼参加料 無料

▼申し込み受け付け 1月6日(水)の午前9時30分から10日(日)の午後5時までに、弘前図書館カウンターまたは電話で受け付けします。応募多数の場合は抽選の上、当選者へのみ13日(水)までに連絡します。

☎弘前図書館(☎32-3794)

緑の相談所

1月の
催し

【講習会】

●山野草の栽培

16日(土)、午後1時30分～3時30分(定員＝20人)

●多肉植物の寄せ植えづくり

23日(土)、午後1時30分～3時30分(定員＝12人、参加料1,500円〈材料費〉)

※いずれも先着順、5日～15日に電話で申し込みを。

【展示会】

●樹木の冬芽展

8日(金)～17日(日)

●多肉植物展

22日(金)～31日(日)

☎緑の相談所(弘前公園内、☎33-8737、1月1日～4日、12日・18日・25日は休み)

1月 図書館休館日

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

※変更となる場合があります。

☎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〈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

市立博物館で
丑（べごっこ）見つけた！

開催中の企画展3「みちのく人形展」では、虎や猿の土人形や張子など約500点を展示しています。その中から、今年の干支（えと）である丑の人形が何点あるか探してみませんか。参加者には博物館グッズを差し上げます。

▼とき 1月9日（土）～11日（月・祝）

▼参加料 無料（別途観覧料が必要）

問市立博物館（下白銀町、☎ 35-0700）

藤田記念庭園
冬期開園のお知らせ

▼開園日 4月上旬まで毎日、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
※匠館のみ1月1日～3日は休み。

▼入園料 無料

※会議室は有料です。

問藤田記念庭園（上白銀町、☎ 37-5525）

こどもの森1月の催し

【自然教室「弓矢体験」】

▼とき 1月17日（日）
午前10時～正午

▼持ち物 飲み物、手袋、替えの下着・靴下、防寒着

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

【冬期開館日】

毎週土・日曜日と祝日、小・中学校の冬休み期間（1月1日～3日を除く）。

問こどもの森ビジターセンター（坂元字山元、久渡寺境内、☎ 88-3923）／市みどりの協会（☎ 33-8733）

ひろさき広域婚活支援事業
実行委員会・婚活イベント

【美味しい婚活パーティ♥夜景deディナー】

弘前圏域市町村（弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村）の住民を対象とした婚活イベントを開催します。

▼とき 1月24日（日）
午後4時～7時

▼ところ アートホテル弘前シティ（大町1丁目）12階スカイバンケット

▼内容 落ち着いた雰囲気のホテルでおいしいディナーを食べながら、異性との会話を楽しむイベントです。

▼対象 30歳から59歳までの独身で、弘前圏域市町村に在住または結婚後にこれらの市町村に住む意思のある人

▼募集人数 男女＝各10人

▼参加費 男性4,000円／

女性3,500円

▼申込期限 1月15日（金）、午後5時

▼申込方法 電話またはEメールで申し込みを。

▼その他 新型コロナウイルス感染症の感染対策を講じた上で開催します。詳しくは市ホームページをご確認ください。

問ひろさき広域出愛サポートセンター事務局（☎ 35-1123、E h-deai@city.hirosaki.lg.jp）

大学コンソーシアム
学都ひろさき
6大学合同シンポジウム

【これからの生活を考える～感染症に負けないために一人一人ができること～】

新型コロナウイルスの特徴、風邪やインフルエンザとの違いなどについて学び、「with コロナ」の生活を考えます。

▼とき 1月23日（土）
午後1時30分～3時

▼ところ 土手町コミュニティパークおよびアップルストリーム（<http://applestream.jp/>）によるオンライン配信

▼テーマ 新型コロナウイルスとどう向き合うか

▼講師 中根明夫さん（弘前医療福祉大学教授）

▼定員 20人（先着順。事前の申し込みが必要。アップルス

トリームによるオンライン配信は定員制限なし）

▼参加料 無料

問大学コンソーシアム学都ひろさき（☎ 39-3160、E conso@hirosaki-u.ac.jp）

誰もが安全・安心に暮らせるまちづくり～レインボーファミリーの視点から

弘前市ではパートナーシップ宣誓制度がスタートしました。制度の対象となる性的マイノリティの人たちのカップルや家族（レインボーファミリー）の視点から、誰もが安全に、安心して暮らせるまちづくりについて考えます。

▼とき 1月27日（水）
午後6時～7時30分

▼ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロロ4階）

▼講師 山下梓さん（弘前大学男女共同参画推進室助教）

▼参加料 無料

▼定員 45人（先着順）

▼申し込み方法 1月25日（月）までに電話またはEメールで氏名・電話番号をお知らせください。

▼その他 新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、体調不良の人は参加をご遠慮ください。当日は入場の際、検温を実施し、体温が37度5分以上の場合は入場できませんのでご了

承ください。入場の際は、手指消毒とマスクの着用をお願いします。主催者が講じる新型コロナウイルス感染防止に係る対策へご協力を。／託児（2カ月～就学前の子どもが対象）希望の人は、1月19日（火）までにご連絡ください。

問企画課（☎ 26-6349、E kikaku@city.hirosaki.lg.jp）

りんご青年と遊ぼう！
雪の相馬で交流会

▼とき 2月20日（土）、午前11時50分（JR弘前駅集合）～午後4時

▼ところ 星と森のロマンティアそうま（水木在家字桜井）

▼内容 りんご農家の20～30代男性と一緒にりんご枝せん定体験&スノーモービル体験をした後、温かい飲み物とアップルパイを食べながらの交流

▼対象 20～30代の独身女性＝10人

▼服装 帽子、手袋、スキーウェア、防寒靴

▼参加料 無料

▼その他 申し込みをした人にはジェルネイルなどを体験できるチケットをプレゼント。

▼申し込み方法 1月29日（金）までに電話で申し込みを。問相馬地区地域おこし協力隊（石田さん、相馬総合支所内、☎ 84-2111）

高岡の森弘前藩歴史館企画展

新春の絵馬

弘前藩主や家族、家臣が高照神社に奉納した絵馬をはじめ、地域の社寺に大切に伝えられてきた絵馬を展示し、江戸時代の人々のさまざまな願いの形を紹介します。

▼とき 1月8日（金）～3月28日（日）
午前9時30分～午後4時30分

※会期・開館状況などを変更する場合があります。

▼観覧料 一般300（220）円、高校・大学生150（110）円、小・中学生100（50）円

※（ ）内は20人以上の団体料金。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。市立博物館との共通券もあります。詳しくは歴史館または博物館へ。

▼休館日 第3月曜日（1月18日、2月15日、3月15日）

問高岡の森弘前藩歴史館（高岡字獅子沢、☎ 83-3110）



▲新井常寛筆「鶴に朝日図」

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！

Lesson17

温泉はどうでしたか？

ハオ ワス ザ ホット
How was the hot
スプリング イン イワキ
spring in Iwaki
エリア
area?

岩木地区の温泉はどうでしたか？



イット ワス ナイス アンド
It was nice and
コズイ
cozy.
気持ち良かったです。

たか丸くんの豆知識

温泉は「hot spring」だけど、「onsen」でも伝わることが多い。



教室・講座

北の文脈文学講座

▼とき 1月16日（土）、午後2時～3時
▼ところ 郷土文学館（下白銀町）2階ラウンジ
▼内容 文学展紹介「第45回企画展を中心に」
▼講師 櫛引洋一さん（企画研究専門官）
▼定員 15人（先着順）
▼観覧料 高校生以上＝100円／小・中学生＝50円
※65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、市内外の障がい者、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。

▼申し込み方法 文学館窓口または電話で申し込みを。
※あおもり県民カレッジ単位認定講座。
問郷土文学館（☎ 37-5505）

ベテランズセミナー

▼とき 1月21日（木）、午前10時～11時30分
▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階大会議室
▼内容 弘前藩庁日記に記録さ

れた鳥の話

▼講師 竹内健悟さん（青森大学SDGs研究センター客員研究員）
▼対象 おおむね60歳以上の市民＝30人程度（先着順）
▼受講料 無料
▼申し込み方法 1月18日（月）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）で申し込みを。
▼その他 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します。当日は検温および体調確認を行いますのでご了承ください。
問中央公民館（☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）

アクティブシニア向け講座

【介護保険かんたんセミナー】
要介護認定を受けていなくても介護予防・自立支援のために利用できる生活援助（調理・洗濯・掃除）、生きがい型デイサービスについて、わかりやすく説明します。
▼とき 1月23日（土）、午後1時30分～2時30分
▼内容 ①介護予防・日常生活支援事業（総合事業）とは／②訪問型サービスについて／③生きがい型デイサービスについて

▼申込締切 1月22日（金）
【海外協力隊訓練生 ひろさき暮らし発表会】
地方創生人材として弘前市に滞在した海外協力隊訓練生2人が、弘前での生活・活動体験や、これまでの海外活動内容などを発表します。

▼とき 1月30日（土）、午後1時30分～2時30分
▼申込締切 1月29日（金）～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
※50歳未満の人は要相談。
▼定員 15人（先着順、事前の申し込みが必要）
▼参加料 無料
▼その他 新型コロナウイルス感染症の拡大防止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。
問サンタハウス弘前公園（阿保さん、☎ 88-7707）

古文書解読中級講座

弘前図書館所蔵の藩政時代の古文書を活用し読み解く講座です。
▼とき 1月31日（日）、2月13日（土）・21日（日）、3月6日（土）の午後2時～4時



▼ところ 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室
▼講師 薦谷大輔さん（弘前大学国史研究会会員）
▼対象 古文書をある程度読める高校生以上の市民＝30人（先着順）
▼参加料 700円（テキスト代として）
▼申し込み方法 1月30日（土）までに、電話かファクスまたはEメール（住所・氏名〈ふりがな〉・電話番号を記入）で申し込みを。
問図書館・郷土文学館運営推進室（☎ 32-3794、F 36-8360、E tosho@city.hirosaki.lg.jp）

「防災・減災」を学ぶ講習会

災害時にあると役立つ物を身近な物で簡単に作ります。
▼とき 2月7日（日）午後1時～3時
▼ところ 市社会福祉センター（宮園2丁目）大会議室
▼テーマ 災害時に役立つ物は！
▼講師 青森県防災士会弘前支部会員
▼定員 40人程度（先着順）
▼参加料 無料
▼申し込み方法 1月20日（水）までに電話、ファクスまたはEメールで申し込みを。
▼その他 当日はマスクの着用、体温測定、アルコール消毒

にご協力をお願いします。
問弘前市防災マイスター連絡会（佐藤さん、☎ 090-2023-6950、F 89-2125、E samaro@mti.biglobe.ne.jp）
※令和2年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。



その他

総合学習センター
令和3年度会場使用受け付け

令和3年度の会場使用の申し込みを受け付けます。なお、小・中会議室、集会室は使用する日の30日前から受け付けます。
▼とき 1月15日（金）、午前9時から（窓口のみで受け付け）
※16日（土）、午前8時30分からは電話でも受け付けます。
問学習情報館（総合学習センター内、末広4丁目、☎ 26-4800）

ロマンピア天文台開館日・開館時間変更のお知らせ

▼とき 1月12日（火）～3月19日（金）
▼開館時間 午後1時～9時（最終入館時間は午後8時30分）
▼休館日 毎週月・水・金曜日

（祝日の場合は翌日が休み）
▼入館料 無料（市民以外は有料）
問星と森のロマンピア天文台（☎ 84-2233）



令和2年度弘前市成人式に関するお知らせ

1月10日（日）の午前11時より、令和2年度弘前市成人式を開催します。
当日は会場となる市民会館には駐車できませんので、近くの有料駐車場等をご利用ください。
また、車での送迎は可能ですが、交通渋滞緩和のため、午前10時～午後1時は市役所・茂森方面から市民会館への右折進入を禁止しますので、ご理解とご協力をお願いします。
問生涯学習課（☎ 82-1641）



弘前れんが倉庫美術館のスタジオを利用しませんか



弘前れんが倉庫美術館には、大きさ、タイプの異なる3つのスタジオがあります。市民の皆さんの「やりたいこと」「ワクワクすること」と「場」をつなぐことを目的に有料で貸し出しています。

▼スタジオの種類

◎スタジオA ワークショップや作業場として利用可能

◎スタジオB ダンスレッスンや会議、上映会に利用可能

◎スタジオC 楽器の個人練習に使用可能

▼利用料（消費税等を含む）

スタジオ	午前	午後	夜間
A	900円	1,500円	1,200円
B	2,400円	4,000円	3,200円
C	600円	1,000円	800円

※午前（午前9時～正午）、午後（正午～午後5時）、夜間（金・土曜日の午後5時～9時）。

※上記は入場料等を徴収しない場合の料金です。その他有料の貸し出し備品については附属設備利用料金がかかります。

▼休館日 火曜日（祝日の場合は翌日が休み）

※空き状況や詳細は、電話またはEメールでお問い合わせください。見学も可能です。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、設備・備品は利用毎に消毒を実施しています。

問弘前れんが倉庫美術館（☎ 32-8950、E rental@hirosaki-moca.jp）

マイナンバーカード未取得者へ交付申請書を送付します

マイナンバーカードを申請していない人を対象に、1月から3月にかけて交付申請書を送付します。

交付申請書に印刷されているQRコードをスマートフォンなどで読み込むオンライン申請

や、申請書に顔写真を貼って同封の封筒で郵送する郵送申請をすることで、マイナンバーカードを申請できます。

申請に関するお問い合わせはマイナンバー総合フリーダイヤル（☎ 0120-95-0178）へ。※75歳以上の人は後期高齢者医療制度の保険証更新時に交付申請書を送付予定です。

※マイナンバーカードに関するお問い合わせは出張所では取り扱っていません。問マイナンバーカード普及促進対策室（☎ 40-0506）



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 1月18日～22日の午後5時～7時30分

▼休日納税相談 1月24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。

問収納課（市役所2階、☎ 40-7032、40-7033）

差押財産の公売について

県では、不動産や動産などの差押財産について、インターネットオークションを利用して売

却するインターネット公売を実施しています。公売情報や入札方法は、随時青森県のホームページ（https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/008_koubaiindex.html）にて公開していますので、ご確認の上、ぜひご参加ください。

問中南部地域県民局県税部納税管理課（☎ 32-4341）

県立弘前高等技術専門学校入校生募集

▼対象者 離職者、求職者

▼募集する訓練科と定員 造園科＝15人／配管科＝20人

▼訓練期間 1年間

▼応募方法 1月4日（月）～2月10日（水）に、最寄りの公共職業安定所へ願書の提出を。

▼試験日 2月19日（金）

▼試験科目 作文、面接

問県立弘前高等技術専門学校（☎ 32-6805）

弘前税務署からのお知らせ

【所得税・消費税・贈与税確定申告書作成会場の開設】

▼開設期間 2月1日（月）～3月15日（月）（土・日曜日、祝日を除く）

▼開設時間 午前9時～午後4時

▼開設場所 市立観光館（下白銀町）1階多目的ホール

▼その他 会場の駐車場は有料です。税務署を含めて駐車台数には限りがありますので、来場の際は公共交通機関をご利用ください。

※混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることもあります。（配付方法は

検討中ですので、後日お知らせします）

※ 新型コロナウイルス感染症対策の一環として、令和2年分の確定申告では公的年金を受給している人を主な対象として、2月16日（火）よりも前から申告相談を受け付けます。

問弘前税務署個人課税第一部門（本町、☎ 32-0331〈自動音声「2」番を選択してください〉）

コールセンターで働いてみませんか



コールセンター業を営む市内誘致企業の魅力を発信するイベントを開催します。参加企業からの企業説明のほか、女性が輝くためのミニセミナーの開催やウエルカムドリンクの提供を予定しています。参加企業との個別面接も可能です。

▼とき 1月23日（土）、午後1時～4時（受け付けは午後0時30分～）

▼ところ 百石町展示館（百石町）第一展示室

▼対象 コールセンター業に興味がある人、これから就活をする人、ワークライフバランスを重視した働き方をしたい人など＝30人程度

▼参加企業（予定） バリューHR弘前カスタマーサポートグループ、シーエス・プレナー弘前コールセンター、グロップ弘前コンタクトセンター、エスプールリンク弘前エントリーセンター

▼講師 中田由美さん、津島弘美さん

※事前の申し込みが必要です。

問I・M・S（☎ 32-5801）

福祉のお仕事へようこそ！無料職業紹介

福祉の仕事の職業紹介を無料で行っていきます。電話やWEBによる就職相談や、ネットでの求職登録などが簡単に行えます。

問青森県福祉人材センター（☎ 017-777-0012）／弘前福祉人材バンク（☎ 36-1830）



四ツ谷町会に除雪機などが整備されました

自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、町会などのコミュニティ組織が主体となって実施する地域活動に対し、各種助成金を交付しています。

本年度の「一般コミュニティ助成事業」では、四ツ谷町会の申請が採択され、宝くじの助成金で除雪機やノートパソコンなどがコミュニティ活動備品として整備されました。

問市民協働課（☎ 40-0384）



整備した除雪機



時短プチセミナー&おしごと体験会

これから働き始めたいと思っている人を対象とした体験型イベントを開催します。

▼開催日 1月14日(木)

開場午後1時～

▼ところ 市民文化交流館ホール(駅前町、ヒロロ4階)

【忙しいママのための♡毎日ごはん時短力アップセミナー】

▼時間 午後2時～3時

▼定員 30人

【時短家事プチセミナー】

▼時間 午後3時30分～4時

▼定員 30人

※いずれもノート・筆記用具を持参してください。事前の予約を優先します。

【おしごと体験会】

▼時間 午後1時30分～4時30分

▼参加企業 10社程度(コーヒショップ、メイク、コール

センター、生命保険、警備、アロマ、保育、介護など体験可能)※事前の予約は不要です。

▼その他 当日は託児室(無料)を利用できます。利用希望者は1月7日(木)までに申し込みを。

☎ I・M・S みんなのお仕事サポート事務局(☎ 0800-800-2475)

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紹介します。求職中であれば誰でも参加でき、面接も可能です。

▼とき 1月18日(月)・27日(水)の午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時～)

▼ところ 市民文化交流館ホール(駅前町、ヒロロ4階)

▼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社以上(予定)

▼参加料 無料

▼その他 参加する人は当日までに申し込みが必要です。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(開催日の7日前までに申し込みが必要)。

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

生産性向上支援訓練受講生募集

【業務効率化のためのテレワーク活用】

▼とき 2月22日(月)、午前9時30分～午後4時30分

▼ところ 弘前市総合学習センター(末広4丁目)

▼対象 事業主からの指示を受けた在職者(事業主本人も可) = 15人

▼受講料 3,300円(税込)

▼申込期限 2月8日(月)

▼申し込み方法 ファクスで申込書(ポリテクセンター青森のホームページ<<https://www3.jeed.or.jp/aomori/poly/>>からダウンロード可)を提出してください。

☎ ポリテクセンター青森(☎ 017-777-1186、F 017-777-1187)

中高年者対象の再就職支援・企業説明会

【再就職支援セミナー】

中高年齢者に特化した内容の就職活動のポイント(仕事の探し方、応募書類の作成・面接等)について、セミナーを実施します。

▼とき 1月19日(火)、午後1時30分～3時30分(希

望者の個別相談は午後4時～5時)

▼ところ 弘前市総合学習センター(末広4丁目)

▼定員 45歳以上の人 = 20人

※事前の申し込みが必要。

▼申し込み方法 電話かEメール(氏名、年齢、電話番号を記入)で申し込みを。

【シニア向け合同企業説明会】

シニアの雇用に積極的な企業の担当者が会社概要、仕事内容を説明します。

▼とき 1月28日(木)、午後1時～4時(受け付けは午後0時30分～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)

▼対象 45歳以上の就職活動中の人

▼参加企業 15社程度

▼その他 事前の申し込みは不要。入退場自由。ハローワーク・シルバー人材センター・産業雇用安定センター・カウンセリングのブースもあり、さまざまな相談ができます。「採用につながる応募書類のポイント」のミニセミナーも開催します。

～共通事項～

▼参加料 無料

※雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

☎ ネクストキャリアセンターあおもり(☎ 017-723-6350、E chuukounen@ims-hirosaki.com)



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第2回市民・少年少女スキー教室	1月16日(土)・17日(日)の午前10時～午後3時(受け付けは午前9時～)	そうまロマンティアスキー場(水木在家桜井)	初心者～エキスパート養成講習(講習時のリフト券、スキー用具などは各自で準備を)	小学生以上の市民	3,000円(2日間分、傷害保険料含む)	1月5日～1月14日に、弘前市体育協会(下白銀町、笹森記念体育館内)、タケダスポーツ弘前バイパス店(城東北4丁目)、スーパースポーツゼビオ弘前バイパス店(高田5丁目)へ直接申し込みを。 ☎ 弘前スキー倶楽部事務局(☎ 080-4519-2611)
②～認知症を予防しよう!～☆楽しく健康教室☆	1月26日～3月30日の毎週火曜日(※2月16日・23日を除く)の午後1時30分～2時30分	金属町体育センター集会所	軽いリズム体操や脳トレ等で身体を動かします	市民 = 12人	無料	1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)
③ふれあい高齢者バタック親善大会	2月13日(土)、午前9時30分～午後0時30分(受け付けは午前9時～)	弘前克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)	3人1チーム4回戦(予定)	60歳以上の市民	1人500円(昼食なし、当日徴収)	1月22日までに弘前市社会福祉協議会(☎ 33-1161、F 33-1163)または弘前市バタック協会事務局(☎兼F 88-3480)へ。 (※3)

(※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。／(※3) …マスクの着用をお願いします。／共通事項…飲み物・タオルなどを持参の上、運動のできる服装で参加を。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。



／ ちょっと待って!ごみに出す前に /

不用品はリユース(再使用)へ♪

その不用品、まだ使えませんか?必要としている人が近くに住んでいるかもしれません。

市では、市内のリユース活動促進に向け、株式会社ジモティーとリユース活動の促進に向けた協定を締結しました(令和2年12月3日)。同社が運営する地域の電子情報掲示板「ジモティー」は、パソコンやスマートフォンを使って、家庭で不用になった家具や電化製品などの引き取り手を地元で探すことができます。「ジモティー」の利用は無料で、不用品の譲渡・譲受を無償または有償で行うことができます。詳しい利用方法は、ジモティーWebサイト(QRコードまたは<https://jmt.y.jp/>)をご覧ください。

このほか、市では、パソコンやスマートフォンを使わずに利用できる「ひろさきリユース促進掲示板」を設置しています。ぜひご利用ください。

☎ 環境課廃棄物政策係(☎ 32-1969) / 「ジモティー」に関する問い合わせ…ジモティー運営事務局(E reuse@jmt.y.jp)





健康の掲示板

※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があります。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いします。

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

乳幼児の健康診査および離乳食教室の対象者には、個別に通知しています。詳しくは個別通知をご覧ください。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）。

名 称	と き ・ 内 容	と ころ ・ 予 約 先
乳幼児の健康診査	4か月児★ 7か月児★	各指定医療機関での個別健診
	1歳6か月児★	保健センターでの健診 1月27日（水）・28日（木）／受付＝正午～午後1時55分 ※保健センターでの健診を受ける前に必ず各指定医療機関での個別健診の受診を。〈※1〉
	3歳児	1月13日（水）・14日（木）／受付＝正午～午後1時25分 〈※1〉
	1歳児歯科 2歳児歯科★	対象＝令和2年1月生まれ／1月20日（水）・21日（木）／受付＝午後0時30分～2時5分 〈※1〉 対象＝平成30年7月生まれ／各指定歯科医療機関での個別健診
離乳食教室	初期 （3～6か月児）	1月26日（火）、①午後0時30分～1時10分（受付＝正午～午後0時30分）／②午後2時30分～3時10分（受付＝午後2時～2時30分） 〈※1〉
	中期 （7～8か月児）	2月1日（月）、午前10時10分～10時50分（受付＝午前10時～10時10分） 〈※1〉
	後期 （9～11か月児）	2月1日（月）、午前11時20分～正午（受付＝午前11時10分～11時20分） 〈※1〉

〈※1〉…予約制です。詳しくは個別通知をご覧ください。



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

健康と福祉ごよみ

検索



インターネット予約はこちら

弘前市 集団検診

検索



弘前市食生活改善推進委員会

File.109

食改さんおすすめレシピ

旬の野菜レシピ

一町田せりとささみのわさびしょう油あえ

材 料

2人分

一町田せり …… 70g（1/2束）
鶏ささみ …… 70g（1本）
酒 …… 大さじ1
A 白だし …… 小さじ2
みりん …… 小さじ1
ねりわさび …… 3cm位

- ①せりは根を除き洗って、3cmの長さに切りさつとゆでる。
- ②ささみは耐熱皿にのせ、酒をまぶしラップをかけて、電子レンジ（500W）で90秒加熱する。そのまま冷ましてから手で細かくほぐす。
- ③ボウルにAの調味料を混ぜ、①②を加えてあえる。



おすすめポイント♥

津軽では、11月～2月に一町田せりが旬の時期となります。岩木地区の一町田は豊かな湧き水を利用したせりの栽培で有名です。せりは春の七草の一つで、独特のさわやかな香りとシャキシャキとした歯触りが特徴です。高たんぱくのささみと組み合わせた栄養豊富なレシピです。

■1人分の栄養量
エネルギー／80kcal、たんぱく質／11.5g、脂質／0.7g、カルシウム／17mg、食塩相当量／0.8g



定期予防接種など

【子どもの定期接種】

BCG ワクチンは、結核による重い病気を予防するワクチンで、対象は1歳の誕生日前日までです。結核は、日本国内でも毎年新たに1万5,000人以上の患者が発生していますので、接種していない人は早めに受けましょう。また、来年度小学校に入学する予定の幼児は、受けていない予防接種がないか確認しましょう。

【インフルエンザの予防接種】

今年度に限り、対象の市民はインフルエンザの予防接種が無料です。接種を希望する人は、**直接医療機関に問い合わせを。**

▼対象者

①生後6か月～小学校2年生の未就学児・児童／②65歳以上の人／③妊娠中の人／④心臓・腎臓・呼吸器および免疫機能に1級程度の障がいがある人

▼接種期限 1月31日まで

※接種の際には、母子健康手帳や障害者手帳等を医療機関に提出してください。

【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

元気な65歳以上の方が日常でかかりやすい肺炎のうち、最も多いのは肺炎球菌による肺炎で、予防接種で防ぐことができます。

今年度対象の人には個別に通知していますので、接種を希望する人は早めに受けましょう。

【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）】

風しんは感染力が強く、免疫のない妊娠初期の女性が感染すると、高い確率で先天性心疾患や難聴などの赤ちゃんが生まれる可能性があります。生まれてくる赤ちゃんのために、ぜひ風しん抗体検査をお願いします。

対象の人に送付した無料クーポン券には有効期限がありますのでご注意ください。

▼対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性



おしらせ

【今年度の健（検）診は受診しましたか】

弘前市医師会健診センターでは、市で実施しているがん検診や特定健診等の健（検）診をすべて受診できます。

▼受診できる健（検）診

市で実施しているがん検診（胃がん〈バリウム〉・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん）、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診、骨密度検診、結核検診、国保特定健診、後期高齢者健診

■申込先 弘前市医師会健診センター（野田2丁目、☎ 0120-050-489、平日の午前8時～午後4時）

【忘れていませんか？がん検診無料クーポン券】

一定の年齢に達した市民に、がん検診の無料クーポン券を7月に発送しました。無料クーポン券には有効期限があり、期限が近づくと検診の予約が取りにくくなる場合がありますので、早めにご利用ください。無料クーポン券が利用できる医療機関や集団検診会場については、クーポン券と一緒に送付したお知らせをご覧ください。



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、新型コロナウイルス感染症などの影響による生活への不安や悩み。	1月12日（火）、午前9時～11時（事前の予約が必要。「こころの病気」の治療をしていない人を優先）	弘前市保健センター（野田2丁目、☎ 37-3750）
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）	

らせをご覧ください。

【対象者】

●子宮がん…平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの女性

●乳がん…昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれの女性

※令和2年4月20日以降に弘前市に転入した対象年齢の人は、前住所地の市町村からクーポン券が発行されていますが、当市のクーポン券との交換が必要です。

※いずれも無料クーポンの有効期限は令和3年2月28日。

●大腸がん…昭和45年4月1日～昭和46年3月31日生まれの人で、平成27年～令和元年度に、市が実施する大腸がん検診を一度も受診したことのない人。

※無料クーポン券の有効期限は令和3年3月31日。

【巡回子宮・乳がん検診】

検診車による集団検診です。希望する人は電話で申し込みを。定員になり次第締め切ります。

▼とき 1月17日（日）・24日（日）、受付＝午前9時～10時

▼ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）

■問い合わせ先 健康増進課（弘前保健センター内、☎ 37-3750）



※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。

白銀(町)にたか丸くんの洒落た建物
銀髪をめざして歩む余生かな
銀世界シユプール描き初滑り
子等走る黄色の絨毯銀杏散り
キラキラと天使まいおり銀世界
懐古する香り楽しむ銀木犀
銀翼の向こうに見えるエベレスト

一戸 勇
安倍 はな
桜子
小坂 智
成田 理栄子
成田 幸子
関 柳人

親似かな銀髪はえてぶりあがり
あさむい窓をあけたら銀世界
ナイーブです銀婚式まで良く耐えた
銀行にもタンスにもない埋蔵金
待ちわびた銀行へいそいそ年金日
困るようで恋しいような銀世界

瓢箪パパ
佐藤 光子
小山内 真由美

染め止めて銀髪決断道開く
願い込め孫と見上げる冬銀河
銀幕のスター輝き年とらず
銀色に染まる津軽は春をまつ
銀婚も無事に過ぎて次目ざし
銀シヤリの旨さ炊き立てもう一杯
初春や津軽の丘に銀の雪
老境と笑うなこれぞいぶし銀
白銀を駆け廻る子ら逞しく
銀座席戸惑うことなく着席す
夢でいい銀河鉄道ひとり旅
薄れ日に輝く銀杏黄ジュウタン
津軽路は輝き見せて銀世界
銀硬貨東京五輪の前祝い
親似かな銀髪はえてぶりあがり
あさむい窓をあけたら銀世界
ナイーブです銀婚式まで良く耐えた
銀行にもタンスにもない埋蔵金
待ちわびた銀行へいそいそ年金日
困るようで恋しいような銀世界

中沼 晴子
裕泉
成田 純
木村 ヨシ
くんし 三浦
つがる・ヤサブロー
一戸 一彦
仁志 参
佐藤 敬徳
中山 恵美子
長尾 美津子
町田 南柳
相馬 昭子
工藤 山椒
福士 長五郎
三浦 のり子
對馬 義秀
瓢箪パパ
佐藤 光子
小山内 真由美

2月1日号の投稿募集

応募締め切り
1月6日(水・必着)

Smile 1歳の記念に写真を
通信 掲載しませんか

川柳のお題 「春」

- ▼対象 令和3年2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
広報広報課(〒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)

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。

※Eメールで投稿した人には受信完了メールを送信しています。受信完了メールが届かない場合は掲載できない場合があるので、必ずお電話でお問い合わせください。

さらつと一句・川柳
今月のお題 「銀」

選・広報広報課

弘前公園の冬支度



11月24日～3月上旬 弘前公園（下白銀町）

樹 木を板材で覆う「雪囲い」や放射線状に垂らした縄で枝を守る「雪吊（つ）り」は、雪の重さから庭園を守る伝統の技術。今年の干支（えと）である丑（うし）や大人気漫画の登場人物（!）など、さまざまな形をしたユニークな雪吊りが公園の至る所に設置されていました。

新和小学校閉校式



12月5日 新和小学校（青女子字桜苅）

全 校児童59人と教職員、保護者らが参加し、多くの卒業生を輩出した学校の歴史に思いをはせていました。新しい新和小学校は、小友小学校および三和小学校と統合し、4月に開校します。

苔玉（こけだま）づくり



12月9日 北辰中学校（高杉字五反田）

苔 玉とは、土で球状に包んだ植物の根の周りに苔植物を貼り付け、糸で固定したもの。参加した30人の生徒たちは、土の扱いに苦戦しながらも、好きな花を使って丁寧に作り上げていました。

木の実の工作



12月6日 こどもの森（坂元字山元、久渡寺地内）

こ の日は19人の親子が参加しクリスマスリースを作りました。子どもたちは、マツボックリやオオウバユリなどを好きな位置に取り付けた自分だけのリースを、嬉しそうに家族に見せていました。

弘前エレクトリカルファンタジー



12月1日～2月28日 追手門広場ほか

弘 前の冬の風物詩が今冬も始まり、木々や建物が寒さを吹き飛ばすような温かい光を放っていました。期間中は文化財施設など市内各所で点灯します。

File.33

開催方法が変わっても 作品作りへの思いは 変わらない

昨年8月に予定されていたファッション甲子園2020は中止となってしまいましたが、出場に向けてチームで取り組んできた3人に話を聞きました。



●オンライン開催を知ったときは どんな気持ちだった？

棟方 高校生活の集大成としてずっと目標にしてきたファッション甲子園だったので中止は残念でしたが、オンラインでファッションショーが開催されることを知り、「まだ終わったわけじゃない！」と気持ちを切り替えて取り組みました。

●作品の見どころは？

佐藤 授業で学んだ和服製作の技術を生かし、着物風に仕上げました。

藤田 ベルトや首元の鎖など、あえて「和」と真逆な要素を取り入れた点も工夫の一つです。

棟方 襟元のつまみ細工は一つ一つ手作りで、付ける位置にもこだわりました。



ですが、作品の出来栄には満足していません。ゴールが無いから服作りは面白い。もっともっと良い作品を作りたいです。

今号の表紙＋1枚

良い一年になりますように

今号は岩木山神社を訪れた家族連れを撮影。お父さん・お母さんと手をつないで、一步一步参道を上ります。岩木山神社の狛犬（こまいぬ）は特徴的で、頭を上にした狛犬は金運、逆立ちの狛犬は恋愛運をアップさせると言われています。



弘前実業高等学校服飾デザイン科 3年

さとう りんか

佐藤 鈴夏 さん

むなかた もえか

棟方 萌花 さん

ふじた

藤田 かのの さん

プロフィール

昨年11月、全国の高校生14チームが参加する「オンラインファッションコレクション」に出場。「和」をテーマに華やかな衣装を作り上げた。

●将来の夢は？

棟方 デザイナーです。小学生の頃にテレビでファッション甲子園を見て志すようになりました。私がデザインした服を世界中に広めたいです！

藤田 養護教諭です。ファッション甲子園を見て服作りに憧れてこの高校に入学しましたが、高校生活で養護教諭を夢見るようになり、今は大学進学を目指しています。

佐藤 歌手です。歌と衣装で自分を表現できる歌手を目指しています。

●服飾デザイン科を目指す受験生へメッセージ

棟方 普通科では学べないことを学べます。「服が好き」の気持ちさえあれば大丈夫！

藤田 充実した高校生活を送るためには、課題を溜めずにしっかりこなすことが大切です(笑)

佐藤 服飾の勉強は専門的で難しいイメージがあるけれど、好きなことだから楽しいし頑張れます。

今月の納税

納期限

2/1 (月)

固定資産税 第4期
国民健康保険料 第7期
介護保険料 第7期
後期高齢者医療保険料 第7期

納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。

第45回 弘前城雪燈籠まつり

2/10
(水)

2/14
(日)

弘前公園を会場に市民手づくりのまつり「弘前城雪燈籠（ゆきどうろう）まつり」を開催します。昨年度に引き続き、「津軽錦絵大回廊」・「弘前雪明り」・大雪像への「3Dプロジェクションマッピング」などを行うほか、新たな企画を取り入れ、パワーアップして実施します！なお、新型コロナウイルス感染防止対策を講じた上で開催しますので、ご理解とご協力をお願いします。

▼とき 2月10日（水）、午後5時～9時（オープニングセレモニーは午後5時～）／2月11日（木・祝）～13日（土）、午前9時～午後9時／2月14日（日）、午前9時～午後8時

▼ところ 弘前公園

▼新企画の内容

○りんご箱×キャンドルアート作品の展示

北の郭を、津軽地区で活躍するアーティスト YOAKE no AKARI（ヨアケノアカリ）さんによるキャンドルアートで演出。新たな写真映えスポットに。

○スカイランタン体験

2月10日・12日・13日の3日間、レクリエーション広場にてLED照明を使用したスカイランタン打ち上げ体験を実施。幻想的な世界をお楽しみください。
※1日150組限定。事前の予約が必要。強風・荒天の場合は中止となる場合があります。

○地酒 BAR

四の丸で、市内の地酒（日本酒・シードルなど）を販売します。

○園内ライトアップの拡充 など

【「弘前雪明り」ボランティア募集】

まつり期間中、弘前公園北の郭で開催する「弘前雪明り」の運営ボランティアを募

集します。園内を飾ろうそくのほのかな明かりをあなたの手でともしませんか。

▼日程と内容 2月10日～14日、昼の部（午後1時～4時）＝ろうそくを入れるカップへの雪詰めおよびカップの会場内への設置など／夜の部（午後4時～9時30分）＝ろうそくを入れるカップへの雪詰め、ろうそくの点火、来場者へのカップの配布、終了後のカップの回収など

▼その他 謝礼や交通費、食事の支給・提供はありませんが、弘前城無料入場券を1枚差し上げます。屋外での作業のため、防寒対策を忘れずに。

▼申込先 1月29日（金）までに、電話かEメール（氏名・電話番号・参加希望日〈昼・夜の区分〉）で観光課へ。

【雪の提供にご協力を】

まつりの雪像などを作るため、除排雪した雪が必要です。

▼搬入期間 1月16日（土）・17日（日）の午前9時～午後4時

▼搬入場所 弘前公園四の丸レクリエーション広場

▼お願い 汚れていない雪をお持ちください。公園には「緑の相談所」側の入り口から入り、係員または看板の指示に従ってください。ただし、園内の雪の状況で、搬入をお断りする場合があります。

■問い合わせ先 観光課誘客推進係（☎ 40-0236、Eメール kankou@city.hirosaki.lg.jp）

※イベント最新情報は、弘前観光コンベンション協会ホームページ（https://www.hirosaki-kanko.or.jp/web/edit.html?id=cat02_winter_yuki）で確認を。



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。

