

みんなでつくり みんなをつなぐ

広報

ひろさき

2021

7/1

No.369

特集

高校生×まちづくり ～STEPの活動～

新型コロナウイルスワクチンのお知らせ
私たちの介護保険制度
市民参加型まちづくり1%システム



今号の表紙

未来へのステップ！

STEP第2期生が「ステップポーズ」をとってくれました。この場所からアイデアの芽がたくさん生まれることを期待しています！



「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」をアプリで読みます！
「マチイロ」で検索（iOS・Android 対応）





弘前市高校生放課後まちづくりクラブ「S T E P」とは

設置の背景 ~18歳で「大人」へ~

選挙権年齢が平成27年6月から、成年年齢が令和4年4月から18歳に引き下げられ、若者がさまざまな物事について自らの意思で決定する機会が増えてきています。それに伴い、自分が暮らす「まち」や地域の「ひと」を知る必要性と重要性が高まってきました。

その一方で、学校と地域をつなぐ活動や組織は少なく、高校生が親や教師以外の人と関わる機

会が少ないのが現状です。

市では、変革の時期を迎える高校生が地域や地域の人を知り、地域活動に関わることで地域志向の見方や考え方を養えるように、放課後や休日に部活動のようにまちづくり活動に取り組む「弘前市高校生放課後まちづくりクラブ（S T E P）」を令和2年5月に作りました。本年5月から第2期が始まったS T E Pに参加する高校生が地域とどのように関わっているのか、どのような思いを持って「大人」になろうとしているのかを紹介します。



◎活動の目的

- ①自分たちが暮らす地域のことを知り、学び、活動を通じて地域の人との関わりを深める。
- ②高校生ならではの柔軟で自由な発想のもと、自分たちが楽しく、暮らしやすい地域をつくるための活動をする。
- ③学校の枠を超えてメンバーが共に協力し、交流を図る。

■問い合わせ先 企画課ひとづくり推進室
(☎ 26-6349)

S tudent(生徒) T own(まち) E ducation (教育) P artnership (相互関係)

第1期生の活動

第1期生は自分たちの思いと向き合い、したいことや好きなこと、身の回りから無くしたいことを言語化し、出てきたアイデアを「マイプロジェクト」として形にしました。

放課後や休日に集まって机を囲み、新型コロナウイルス感染症の影響で活動が制限された時期にはオンラインミーティングも行いながら企画を練りました。その成果として、「学生がつながる場」、

「子どもと親が笑顔でいられる環境」、「食とスポーツ」など、さまざまなプロジェクトの芽が生まれました。

プロジェクトの中には、実施に至らなかったものもありますが、自分と向き合って悩み苦しんだこと、地域の大人との関わりを作れたこと、学校を超えて生徒同士で交流したことで、第1期生たちは大きく成長できました。



▲1年間の活動成果報告会を終えたSTEPの第1期生

第1期・第2期生 弘前南高校 3年 石澤 晴太郎さん

「挑戦することの大切さを学びました。

とにかく考え、行動し、追及し続けたい」



小さい頃からねぶたに参加したり、津軽手踊りを習ったりして、弘前のことが好きでした。他校の学生たちと交流するいい機会だと感じ、S T E Pに参加しようと決めました。

私はマイプロジェクトとして、さくらまつりに来た観光客に園内を楽しく巡ってもらいたいと感じ、スマートフォンで見ることができる分かりやすいデジタルマップを作成する目標を立てました。高校1年生の時に、さくらまつりを訪れたスペイン人が公園内にある地図を見て困っている様子を見かけ、自ら案内を

した経験がきっかけです。

S T E Pの活動の中で情報の収集を重ね、QRコードで閲覧できるデジタルマップを今年のさくらまつり期間に合わせて完成させ、運用することができました。

目標は達成しましたが、課題点や改善点が明確になったので、このマップの磨き上げを継続して行なっていきたいと考えています。第2期生としても継続して参加を決めたのですが、今年は対象を観光客から市民へ変え、新たなメンバーと共に刺激し合い、新しいまちづくりのアイデアをプロジェクトとして達成することを目指しています。第1期での活動は楽しみながら活動を続けられたので、1年間の活動経験を第2期の仲間に伝えながら、今年1年間も素直に自分の考えの軸を信じて、仲間と一緒にチャレンジし続けたいです。

第1期生 弘前学院大学文学部英語・英米文学科 1年 (東奥義塾高校卒) 澤田 くるみさん

「お店を探しやすいマップを
観光客や市民のために作成したい！」

高校在学中、専攻コースで地域活動やまちづくり活動に取り組み、商業施設に服飾のポップアップ・ストア^(※1)を実際に開店した経験があります。

第1期のSTEPでは、弘前の喫茶店や服屋、カフェなどをお店の種類ごとにまとめ、観光客や市民がお店を探しやすいマップを制作しようと奮闘しましたが、卒業までに完成させることができず、とても悔しかったのを今でも覚えています。STEPを卒業した現在は、独自にこのマップの作成を継続し、店舗の情報収集などを行っています。今年中には1つの種類を、大学在学中には全てのお店を完成させることができます。第2期生のみんなには「楽しく、楽に、自分と向き合って」地域のことを学んで欲しいです。早く仲間と打ち解け、お互いを認め合って活動できるよう願っています。期待しています！

(※1) …空き店舗やその一部を利用して期間限定で出店する形態の店舗

第2期生 弘前中央高校 2年 小笠原 未奈さん

「高齢者がいろいろな世代の人と交流しながら
集える居場所を作りたい」

学校に掲示されていた第2期生募集のチラシを見た時に、「自分が住んでいる地域のことを全然知らない。改めて弘前というまちを知りたい」と考え、参加しました。

私は、高齢者が気軽に集って話をしたり何かを作ったり、いろいろな世代の人たちと交流できる居場所を作りたいと考えています。私にとってのまちづくりは、地域をただ活性化するだけでなく、住みやすいまちにする取り組みだと考えています。まずは、第2期生の仲間のことを早く覚え、表面上ではなく、お互いに深いところを掘り下げ合って、本音で話し合いたいです。不安はありません！これから活動が楽しみでわくわくしています。



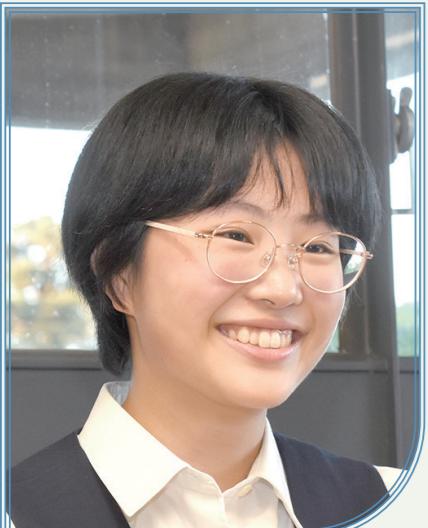
第2期生 弘前高校 2年 本多 佳野さん

「SDGs^(※2)を軸に、
若い世代が地方に住みたいと思えるまちにしたい」

第1期生の友人からSTEPの存在を教えてもらって、今回から参加しました。地方創生に興味があって、都会への一極集中ではなく、地方で若い世代がいきいきと住み続けられるまちづくりのために行動したいと考えています。

STEPでは、たくさんの地域の大人の話を聞き、自分事として課題感を持ってアイデアを実現させることが目標です。具体的には2つの企画があって、1つめは排気ガスの削減と住んでいるまちの再発見を目的とした「バスに乗ろう！」という企画、2つめは駅などの人が集まる場所に、地域の人が考えるまちづくりのアイデアを紙に書いて実らせ、それを収穫して実現させる「アイデアアップルの木」があります。これらの中学生の時から書き留めてきたアイデアを生かして、人と地域、人と人がつながることができる取り組みをしたいです。まずは、自分が外に出て弘前というまちを深く知ることから始めます。

(※2) …2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標 (Sustainable Development Goals)



Heart Lighting Station HIROSAKI



STEP 運営事務局
(コーニングスペース
HLS弘前)
辻 正太さん

一を見ていると、自らの意志で踏み出す勇気が素晴らしいなど改めて感じています。

学生たちが自分自身を見つめ直して、その中でそれぞれのアイデアをプロジェクトとして具現化させるサポートをすることで、それが結果的に地域社会につながっていけば最高ですね。

「答えの無い問いに立ち向かう苦しさ、大変さを学べた。活動によって自分自身が成長するとしてもよい機会になった」という、第1期生のメンバーの言葉が深く印象に残っています。STEPでの経験が何かの役に立つ日は、もしかしたら遠い未来かもしれない。それでも今後、何かを立ち上げる時に、その難しさを体感したこと、プロジェクトに携わる人に優しく、寛容になれるかなと思います。

「未来を切り拓くサポートをしたい」

STEPの活動拠点となるコーニングスペースHLS弘前は、平成29年4月にオープンし、今年4周年を迎えるました。私は、教員として11年間子どもたちと熱い毎日を送っていましたが、「学校の中だけでは、これから時代を生き抜く人材を育て切ることができない」という思いからこの場所を立ち上げました。HLS弘前は、いわば「まちの学校」として、地域の人や団体の学び・成長をさまざまな角度からサポートし、誰もが自由に学び、自ら未来を切り拓いていく社会を創る手助けの場であり続けたいと考えています。

そんな理念に共鳴するSTEPの活動は今年で2年目となりました。5月に迎えた新たなメンバー

第2期生への
Message

皆さんのがまちのことを知ろうとしていることに感謝しています。1年間の活動を通して何かを学び、豊かな経験を積んで欲しいです。わくわくしながら一緒に活動ていきましょう！



「まち」と「自分」を
見つめなおす。

ここで学んだことは、

次のSTEPにつながる
原動力になる。

歩き出そう。

大人になるために。



新型コロナウイルスワクチンのお知らせ

12歳以上、64歳以下の市民の皆さんへ

現在、12歳以上、64歳以下の人を対象に接種券を順次郵送しています。接種を希望する人は同封の案内にしたがって予約・接種の手続きをしてください。

新型コロナワクチン接種を受け付けている医療機関の一覧は、各家庭に順次配布しているほか、市ホームページにも掲載し、随時更新しています。

職場・家族単位での予約受け付け 「弘前方式」について

弘前市独自の受け付け方式として、以下の職種を対象に、**職場単位**での先行予約の受け付けを6月23日から開始しました。

先行予約の対象職種

- ★介護福祉サービス等（訪問介護や通所介護など）
- ★障がい福祉サービス等（居宅介護や重度訪問介護など）
- 柔道整復師・鍼灸師
- 保育所・幼稚園等の職員
- 小・中学校、高校の教職員

★は職員の家族も対象。詳しくは市ホームページで確認を。

ご注意ください

- ▶接種を受けるには**事前予約**が必要です。**医療機関に電話で直接予約**してください。
- ▶接種の際は、**本人確認書類**（運転免許証、健康保険証など）が必要です。
- ▶接種当日、体調不良などで**キャンセル**する場合は、**必ず予約した医療機関へ連絡**してください。

接種を
したら

接種後に注意すること

接種した当日は

- 激しい運動は避けましょう
- 注射した部位は清潔に保ちましょう
- 入浴は可能です。接種部位を強くこすらないでください

接種後の数日間は

ファイザー社製ワクチンの場合

次のような症状が起こる場合があります。

頻繁に
起る症状
(50%以上)



たびたび
起る症状
(10~50%)



- これらの症状は、数日以内に回復します
- 接種当日より翌日に痛みを感じる人が多いです
- 1回目より2回目の接種後によく起こる症状もあります
- 接種後2日間以上発熱が続く場合や、症状が重い場合は、医療機関へ相談・受診をしてください

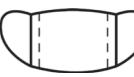
（厚生労働省ホームページより）

2回接種後の予防効果

2回接種をすると、2回目の接種から7日目以降の発症予防効果は約95%と言われています。



接種後も、基本的な感染症予防対策は継続しましょう。



ワクチンの相談窓口

■接種手続きなどに関する相談窓口
弘前市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター（☎ 0120-567-745、月～金曜日の午前9時～午後8時、日・祝日の午前9時～午後5時）

■ワクチンの安全性などに関する相談
厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター（☎ 0120-761-770、午前9時～午後9時（土・日曜日、祝日も対応））

■ワクチン接種後の副反応の相談
青森県新型コロナワクチン電話相談（☎ 0570-012-018、平日の午前9時～午後5時）

Check!!

各種保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響で、収入の減少など一定の基準に該当する場合、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。

国民健康保険料の減免

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世帯
- 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世帯
- ①事業収入等のいずれかが、令和2年と比べて3割以上減少する見込み
- ②令和2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2年の所得の合計額が400万円以下

- ▼減免割合 ①=10割、②=令和2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 7月15日（木）以降に、国保年金課へ持参か郵送を。郵送の場合、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・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

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2年と比べて3割以上減少する見込み

割以上減少する見込み

②令和2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2年の所得の合計額が400万円以下

▼減免割合 ①=10割、②=令和2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（源泉徴収票、給与明細、帳簿等）

▼申請方法 上記の必要書類を国保年金課窓口に持参の上、申請手続きを。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・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2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2年の所得の合計額が400万円以下

▼減免割合 ①=10割、②=令和2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 7月15日（木）以降に、介護福祉課へ持参か郵送を。郵送の場合、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・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）

不明な点は
お問い合わせを

国民健康保険・国民年金に関するお知らせ

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（木）に発送する予定です。届くまで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、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6ページをご確認ください）。
※問い合わせや相談の対応に時間がかかることがあります。／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）へ。
▼その他 第1期分からの減免申請は、第1期の納期限当日（8月2日（月））が申請期限ですので、ご注意ください。

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月下旬に被保険者個人ごとに発送します。

新しい保険証の色は「水色」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4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）

限度額適用認定証の更新について

限度額適用認定証は、医療機関へ提示することで高額療養費の自己負担限度額が適用されますが、使用期間が8月1日～翌年7月31日となっており、現在使用している人の限度額適用認定証の有効期限は7月31日となります。

7月末からの更新時期は毎年窓口が混雑しますので、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、郵送による申請書の提出をお願いします。

▼申請方法

①現在使用している人（昨年8月～今年6月に申請した交付対象の人）…7月6日頃に申請書を送付します。引き続き使用する人は同封する返信用の封筒で申請書を返送してください。

②それ以外の人…市ホームページ（お役立ちメニュー▶申請書ダウンロード▶健康こども部国保年金課▶限度額適用認定証の交付）から申請書をダウンロードの上、郵送してください。申請書を郵送することもできますので、希望する人はお問い合わせください。

▼その他 70歳～74歳で区分が「一般」と「現役並みIII」の人は、医療機関に保険証を提示することで自己負担限度額が適用されるため、限度額適用認定証の申請は不要です。不明な人はお問い合わせください。

※世帯に所得情報が不明な人がいる場合や、保険料の納付状況によっては、来庁による手続きをお願いする場合もあります。

■問い合わせ先 国保年金課国保給付係（☎ 40-7047）／岩木総合支所民生課健康福祉係（☎ 82-1628）／相馬総合支所民生課健康福祉係（☎ 84-2113）

国民年金保険料の免除・猶予

経済的な理由などで保険料納付が困難な人は、申請により免除・猶予される制度があります。

①免除・納付猶予申請…令和3年度分（7月～令和4年6月分）について、全額免除、一部免除、納付猶予の申請を受け付けています。

※申請時点から2年1ヶ月まで遡のぼって申請できます。

②継続免除申請…令和2年7月～令和3年6月の保険料が全額免除、納付猶予に承認された人は、今年の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、別住所の配偶者については申し出が必要）。

失業や天災等の理由で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してください。

▼必要書類 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／失業した人は離職票等／代理申請する場合は委任状

※①・②のいずれも個人住民税（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などのご相談はお問い合わせください。

■問い合わせ・申請先 国保年金課国民年金係（☎ 40-7048）、岩木・相馬総合支所民生課、弘前年金事務所（外崎5丁目、☎ 27-1339）

該当する人は
申請を

私たちの介護保険制度

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（木）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。ぜひご利用ください。



▼内容 掛布団、敷布団、毛布または丹前のいづれか各1枚ずつ、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2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。

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

高齢者の生活を
支えるために

地域密着型サービス事業者を募集

高齢者が要介護状態になつても、できる限り住み慣れた地域で安心した生活を送ることができるよう、身近な地域で提供される地域密着型サービス事業者を公募します。



▼公募するサービスと整備数

- ①地域密着型介護老人福祉施設＝2施設（市内に2カ所）
- ②看護小規模多機能型居宅介護＝1事業所（7つの日常生活圏域のうち、第三・東部・西部・南部圏域のいずれかに1カ所）
- ▼応募要件など 令和4年度中に整備が完了し、令和5年度からサービスの提供が見込める①または②の団体
- ①応募時点では社会福祉法人である団体

遺族の負担を
軽減します

「おくやみコーナー」を7月9日から設置します

身内の人が亡くなると、保険や福祉など、さまざまな手続きが必要になります。手続きをする遺族の負担軽減のため、市役所内の各種手続きをサポートする「おくやみコーナー」を市民課に設置します。

▼サポート内容 ①手続きの絞り込み、②申請書の作成補助（亡くなった人の情報を印字した申請書を用意します。申請書の提出は各担当課へ）、③保険証などの回収、④担当課への案内

よりよい
窓口運営のために

市民課窓口業務等業務委託に関する プレゼンテーションを公開します

市民課では、10月1日から市民課窓口業務等の業務委託を更新します。その事業者選定のためのプレゼンテーションおよび質疑応答を一般公開します。申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。

- ▼とき 7月20日（火）、午後1時～
- ▼ところ 市役所3階第1会議室
- ▼対象と定員 市民=3人（先着順）
- ※事前の申し込みが必要。
- 問い合わせ先 市民課受付係（☎ 35-1113）

今月の
納税

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

納期限
8/2（月）

納税には便利な口座振替を
ぜひご利用ください。

3次募集を
開始します

みんなであずましいまちづくり

市民参加型まちづくり1%システム

●新しいことを始めてみませんか？

まだ1%システムを活用したことがない人や書類作成やプレゼンテーションに不慣れな人を応援するため、「スタート部門」の制度を今年度から新設しました。

一般部門	スタート部門
団体の人数	5人以上
申請回数の上限	なし
補助金の上限額	50万円
審査方法	プレゼンテーション、審査会
	書類審査のみ

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

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>



1%システム採択事業の情報を配信中！

市民協働課 Facebook 「弘前まぢながサミット」

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/>

第3回 協働♪まちづくりフォーラム♪

みんなで住みたいまちに★できることからはじめよう！

まちづくりを実践している人の話を通じて、まちづくりについて考えてみませんか。

現在、まちづくりや地域活動に関わっている人も、これから始めてみたい人も、どなたでも気軽に参加できるフォーラムです！

▼とき 7月18日（日）、午後1時30分～4時頃（受け付けは午後1時～）

▼ところ ヒロ口（駅前町）4階市民文化交流館ホール

▼内容 市民参加型まちづくり1%システム事業成果発表会、まちづくり座談会、パネル展
※パネル展は、フォーラム終了後、ヒロ口3階就労支援センター側エスカレーター付近で7月25日（日）午後4時まで展示します。

▼定員 45人（先着順／事前の申し込みが必要）

▼参加料 無料

■問い合わせ・申込先 7月13日（火）までに、市民協働課（☎ 40-7108、Eメール shimin_kyoudou@city.hirosaki.lg.jp）へ。

協働によるまちづくり 物品貸出制度

まちづくり活動の支援として、市が所有する物品を貸し出します。ぜひ活用してください。

▼対象 市内に在住、市内へ通勤または通学する人が主たる構成員の団体（町会、NPO法人など）が行う公共的な活動

▼貸出物品 プロジェクター、スクリーン、マイクセットなど

▼使用料 無料（ただし使用にかかる燃料など消耗品は申請者負担）

▼申請方法 各物品の所管課に直接電話等で空き状況を確認し、指示に従って必要書類を提出してください。

▼その他 物品の一覧や、所管課、貸出期間などの詳細な情報は市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先 制度全般について…市民協働課（☎ 40-7108）／物品の借用について…各物品の所管課

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）

- ① 75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）

意見や提案を
お聞かせください

弘前市立病院・旧第一大成小学校跡地活用基本構想（素案）への意見募集（パブリックコメント）

市では、令和4年3月31日に閉院を予定している市立病院と近接する旧第一大成小学校跡地の活用策の検討を進めています。

このたび、活用策の基本的な考え方を示す基本構想の素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。

▼募集期限 7月30日（金・必着）

▼閲覧方法

○市ホームページから閲覧

○次の場所で閲覧（土・日曜日、祝日を除く、午前8時30分～午後5時）

企画課（市役所2階）、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本基本構想（素案）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・在学の別（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「弘前市立病院・旧第一大成小学校跡地基本構想（素案）への意見」など）を明記し、次のいずれかの方法で提出してください。

① 郵送…〒036-8551、上白銀町1の1、企画課宛て

② 企画課へ直接持参（土・日曜日、祝日を除く）

③ ファクス…35-7956

④ Eメール…kikaku@city.hirosaki.lg.jp

⑤ 「わたしのアイデアポスト」へ投函…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・城東分室、各出張所

※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、基本構想策定の参考とするほか、後日集約し、住所・氏名を除き、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。

■問い合わせ先 企画課地域振興担当（☎ 26-6348）

警戒レベル 4 避難指示で必ず避難

警戒レベル

5	災害発生又は切迫	新たな避難情報等
緊急安全確保※1		
~~~ <b>警戒レベル4までに必ず避難！</b> ~~~		
4	災害のおそれ高い	<b>ひなんじ 避難指示※2</b>
3	災害のおそれあり	<b>こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難※3</b>
2	大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）	大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）
1	早期注意情報（気象庁）	早期注意情報（気象庁）

**警戒レベル**

※避難勧告は廃止になりました。

これまでの避難情報等

**5 緊急安全確保**

すでに安全な避難ができず命が危険な状況。発令を待ってはいけません！

**4 避難指示**

危険な場所から全員避難

**3 高齢者等避難**

避難に時間のかかる高齢者や障がいのある人は、危険な場所から避難

■問い合わせ先 防災課（☎ 40-7100）

※1 警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自動的に避難するタイミングです。

## Hirosaki Art Times

ヒロサキ・アート・タイムズ #4

弘前れんが倉庫美術館に関する情報を連載します。

■問い合わせ先 弘前れんが倉庫美術館（吉野町、☎ 32-8950、<https://www.hirosaki-moca.jp/>）

▼定員 各回100人

▼予約方法 7月9日（金）の午後5時までに美術館ウェブサイトまたは電話（休館日（火曜日）を除く午前9時～午後5時）で予約を。

※美術館の敷地内は駐車場がありません。無料入館の人への提携駐車場のサービスはありません。

### 【開催中の展覧会】

「りんご宇宙—Apple Cycle / Cosmic Seed」

国内外8人の現代アーティストによる展覧会で



りんごをめぐる豊かな思考と想像に着目した多様な作品を展示しています。

雨宮庸介《チャールズのかしの木座にりんごの実のなる》  
2021年 個人蔵 作家蔵  
Photo: ToLoLo studio

## 7月11日（日）は弘前市民無料の日

弘前れんが倉庫美術館は7月11日（日）にグランドオープン1周年を迎えます。それを記念して、当日、市民は無料で入館できます。入館を希望する人は事前予約をお願いします。

※予約なしでも無料観覧可。ただし事前予約優先。

▼とき 7月11日（日）、①午前9時～11時／②午前11時～午後1時／③午後1時～3時／④午後3時～4時30分

※予約時間内はいつでも入館可／当日は無料の人全員分の住所確認ができるものを提示／市外の人は有料観覧となります（ただし、高校生以下・障がいのある人は無料）。

あなたの力を  
市政のために

## 市職員募集のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、なるべく郵送での応募にご協力をお願いします。

### 市職員採用資格試験

#### 学芸員（歴史）

- ▼採用人数 2人
- ▼第一次試験 書類選考による
- ▼申込期限 8月13日（金・必着）
- ▼申し込み方法 人事課（市役所2階）または市ホームページで配布している受験申込書に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、郵送または持参してください。試験実施案内は市ホームページ（<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/jouhou/saiyo/>）に掲載しています。
- 問い合わせ・提出先 人事課人事研修係（〒036-8551、上白銀町1の1、☎ 35-1119）



奮ってご応募  
ください

### 弘前市男女共同参画プラン懇話会の委員を募集

弘前市男女共同参画プランの策定や進行管理（指標の達成状況や関係事業の実施状況についての点検・評価）を行う弘前市男女共同参画プラン懇話会の委員を募集します。

▼応募資格 市内に居住する18歳以上の人で、年3、4回程度（令和4年度は年5～7回程度）開催される会議（平日開催）に出席できる人

※本市の他の附属機関の委員、市議会議員・市職員（退職者を含む）および本懇話会の公募委員だった人を除く

▼募集人員 1人

▼募集期限 7月28日（水・午後5時必着）

▼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（市の規定に基づく）

▼任期 委嘱した日から4年間

▼応募方法 次の事項を記入した応募用紙を、郵

### 会計年度任用職員募集

#### 看護師または准看護師

予防接種の指導や窓口対応に従事します。

- ▼募集人員 1人
- ▼雇用期間 8月1日～令和4年3月31日
- ▼勤務時間 午前9時～午後3時45分
- ▼勤務場所 健康増進課（保健センター1階）
- ▼応募条件 看護師資格または准看護師資格を取得している人
- ▼休日 土・日曜日、祝日、年末年始
- ▼申込期限 7月9日（金・必着）
- ▼申し込み方法 市販の履歴書に必要事項を記入し、看護師または准看護師の免許の写しを添付の上、郵送または持参で健康増進課（〒036-8711、野田2丁目7の1）へ提出を。募集要項は市ホームページにも掲載しています。
- 問い合わせ先 雇用条件について…人事課人事研修係（☎ 35-1119）／業務内容について…健康増進課総務係（☎ 37-3750）



送、持参またはEメールで提出してください。

①住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・職業・電話番号



②「男女共同参画社会の実現に向けて思うこと」をテーマとした作文（800字程度）

※応募用紙の様式は自由ですが、参考様式を市ホームページに掲載しているほか、企画課で配布しています。

▼選考方法 応募書類を審査し、結果は応募者全員に通知します。選任された人の氏名は委員名簿に記載し、市ホームページなどで公表します。

■問い合わせ・提出先 企画課（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎ 26-6349、Eメール [kikaku@city.hirosaki.lg.jp](mailto:kikaku@city.hirosaki.lg.jp)）

## 高岡の森歴史だより

### 第4回 鷹頭御陣太刀拵・鳳凰御陣太刀拵 (岩手県指定有形文化財、花巻市博物館蔵)

7月17日から始まる企画展「お殿様たちの刀剣」では、東北の大名家に伝わった刀剣や、刀剣を収める拵（※）などを展示します。それらの展示物の中から、今回は盛岡藩主南部家ゆかりの「鷹頭御陣太刀拵・鳳凰御陣太刀拵」を紹介します。

太刀とは日本刀の一種で、長さが60cm以上あり、刃を下に向けて腰に吊るす形で身に着けるという特徴があります。一般的に、太刀は刀（打刀）に比べて反りが大きく、寸法が長いものが多くみられます。

拵には実用重視のものだけでなく、多彩な装飾が施されたものもあり、工芸技術の発展とともに芸術性が高められてきました。

今回紹介する太刀拵の柄には、鷹と鳳凰といった鳥の頭を模した飾りがあしらわれています。また、鞘にも羽模様が表現されており、非常に豪華なつくりになっています。

※拵（こしらえ）…柄（つか）、鍔（つば）、鞘（さや）などの外装のこと。

高岡の森弘前藩歴史館より、展示資料や歴史ネタを毎月紹介します。

■問い合わせ先 高岡の森弘前藩歴史館（☎ 83-3110）

鳳凰御陣太刀拵は、盛岡藩7代藩主である南部利視（なんぶとしみ）の命令で、1730（享保15）年に作られたことが古文書から分かっています。また、鷹頭拵の制作は鳳凰拵よりも古いと考えられています。



鷹頭御陣  
太刀拵



鳳凰御陣  
太刀拵

※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。

※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生、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方は無料。住所や年齢を確認できるものの提示を。

▼休館日 7月19日、8月16日（いずれも第3月曜日）

■問い合わせ先 高岡の森弘前藩歴史館（高岡字獅子沢、☎ 83-3110）

### 「お殿様たちの刀剣」 夏の企画展



刀剣は武器であるとともに権威の象徴であり、武士の精神性を示すものとして重要視されました。

本企画展では、弘前藩ゆかりの刀剣に加えて、盛岡藩・八戸藩・仙台藩といった東北大名家に伝わった刀剣類を展示します。

▼とき 7月17日（土）～9月12日（日）の午前9時30分～午後4時30分

▼観覧料 一般=300円、高校・大学生=150円、小・中学生=100円

# 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、新型コロナウィルス感染症の予防と拡大防止の観点から、中止や内容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。

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。

### お詫び

広報ひろさき6月1日号の18ページ「弘前地区環境整備センターの催し」内、金魚ねぶた作り教室に掲載した金魚ねぶたのイメージ画像は、作者の了解を得て掲載したものではありませんでした。お詫びいたします。

問広聴広報課 (☎ 35-1194)

## イベント

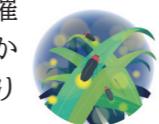
### 鳴海要記念陶房館の催し

#### 【簡単イラストワークショップ】

▼とき 7月4日(日)の①午前10時~11時、②午後1時~2時、③午後3時~4時

▼講師 とわきさん(ほっこりイラストレーター)

▼定員 各回=5人  
※予約優先。



#### ホタル観察会

2つの会場で開催します。自然の豊かさと幻想的な明かりを体感しませんか。  
※雨天時は中止。混雑する場合は制限をしながら開催します。

## 広報ひろさきに掲載した各種催しについて

▼参加料 1,000円  
【こぎん刺し体験と小物販売】  
▼とき 7月11日(日)・25日(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)  
▼内容 岩木かぢやらず会による体験指導・販売  
▼体験料 250円~(コースター他)  
【電動ロクロ体験】

▼とき 7月16日(金)~18日(日)の午前10時~午後3時  
※所要時間は約45分。予約優先。当日受け付けも可。

▼内容 器づくり  
▼講師 佐藤学さん(津軽千代造窯)  
▼体験料 1,800円(飲み物付き)  
問鳴海要記念陶房館(賀田字大浦、☎ 82-2902、午前9時~午後4時、火曜日は休み)

#### 自分だけの万華鏡を作ろう!

廃品などを活用し、万華鏡を作ります。

▼とき 7月17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階大研修室

▼対象 小学生=10人程度

▼参加料 200円(材料費)

問7月8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、☎ 82-1651)受付で申し込みを。

## こどもの森

▼とき 7月10日(土)、午後7時30分~8時30分

【弥生いこいの広場】  
▼とき 7月17日(土)、午後8時~9時

~共通事項~  
▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

問こどもの森ビジャーセンター(坂元字山元、久渡寺境内、☎ 88-3923)／弥生いこいの広場(百沢字東岩木山、☎ 96-2117)

## 相馬で夏の紙漉(す)き体験

色つき和紙でオリジナル色紙とはがきを作ってみませんか。

▼とき 7月17日(土)・18日(日)の①午前10時~、②午前11時~、③午後1時~、④午後2時~

▼ところ 交流センター紙漉の里(紙漉沢字山越)

▼内容 オリジナル色紙とりんごの形のはがき作製

▼対象 市民=各回15人

▼参加料 200円

※事前の申し込みが必要。当日の参加も可能な場合があります。

問中央公民館相馬館(☎ 84-2316)

## 弘前城植物園7月の催し

#### 【苔(こけ)テラリウム作り体験】

苔を使ったインテリア小物を作ってみませんか。

▼とき 7月17日(土)、午前10時~11時30分

▼ところ 弘前城植物園無料休憩所内

▼定員 10人(先着順)

▼参加料 1,500円(材料費含む)

▼持ち物 エプロン

▼申し込み方法 7月1日(木)

から、電話で申し込みを。

## 散策ガイド

樹木医や緑の相談員が、園内を楽しくガイドします。

▼とき 7月18日(日)、午前10時~11時

▼集合場所 弘前城植物園南案内所

▼参加料 無料(ただし入園料が必要)

※事前の申し込みは不要。

問市みどりの協会(☎ 33-8733)

## こどもの森7月の催し

#### 【夏山登山「ライオン岩ルート】

▼とき 7月18日(日)、午前9時30分~午後2時30分(雨天決行)  
※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料

▼持ち物 飲み物、昼食、タオル、替えの下着・靴下



#### 【カブト・クワガタ展】

▼とき 7月18日(日)~8月1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なっていた久渡寺山で山伏体験を行います。

▼とき 7月26日(月)、午前9時30分~午後3時(雨天決行)  
※事前の申し込みが必要。

▼集合場所 こどもの森ビジャーセンター

▼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

▼申し込み方法 7月1日(木)

から、こどもの森ビジャーセンターへ申し込みを。

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

## 市民文化交流館の催し

#### 【みんなで描こう!ひろさき金魚ねぶた展】

市内の園児が描いた「金魚ねぶた」約900点を展示します。

▼とき 7月18日(日)~8月15日(日)

▼ところ ヒロ口(駅前町)3階大町側エスカレーター前、イトヨーカ堂(駅前3丁目)地下1階連絡通路、アピリーズ(表町)4階特設会場

#### 【金魚ねぶた絵付け体験2021】

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(日)、①午前10時30分~、②午後1時30分~3時30分

▼ところ ヒロ口3階多世代交流室2

▼対象 小学生以上=各回10組(小学生は保護者同伴)

▼参加料 1組=1,000円

▼申し込み方法 7月11日(日)の午前8時30分から電話または窓口で申し込みを。

※詳細はヒロ口スクエアホームページ(<http://www.hiroro-square.jp>)で確認を。

問市民文化交流館(ヒロ口3階、☎ 35-0154、午前8時30分~午後9時)

## 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業務体験(本の貸し出しや返却)、本のコーティング作業などを体験してみませんか。

▼とき ①8月5日(木)、②6日(金)、③7日(土)の午前9時30分~午後2時30分※①~③のいずれかを選択。

▼ところ 弘前図書館

▼対象 市内の小学校4年生~6年生=各回6人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 自分の本2冊(コーティングの実習で使用)、飲み物、昼食

▼申し込み方法 7月5日(月)から、電話または窓口で申し込みを。

問弘前図書館(下白銀町、☎ 32-3794)

## 緑の相談所

### 7月の催し

#### 【講習会】

●マツの手入れ実習  
3日(土)、午後1時30分~3時30分

●アジサイの栽培とせん定  
10日(土)、午後1時30分~3時30分

●バラの夏季せん定と管理  
17日(土)、午後1時30分~3時30分

●定員=各20人(先着順)  
※事前の申し込みが必要。

#### 【展示会】

●ベゴニア展  
7日(水)~11日(日)

【訪問相談】  
3日(土)・17日(土)  
※庭木の出張診断です。電話でお申し込みください。

【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、午前9時~午後5時)

## スタンウェイを弾いてみよう！

「スタンウェイ D-274」と「スタンウェイメモリアル」の2台のピアノを、コンサートと同様の照明の中、大ホールのステージで弾いてみませんか。



とき 7月31日(土)～8月3日(火)の①午前9時～10時、②午前10時30分～11時30分、③正午～午後1時、④午後1時30分～2時30分、⑤午後3時～4時

ところ 市民会館(下白銀町)大ホール

対象 各日5組(先着順)  
※事前の予約が必要。1組5人まで。高校生以下は保護者かピアノ講師の立ち合いが必要。

料金 30分=3,000円、60分=5,000円  
※録音希望者(CD-Rのみ)は別途1,000円かかります。

申し込み方法 7月6日(火)の午前10時から電話で申し込みを。予約の承認を受けた人は別途申込用紙を提出してください。申込用紙の入手方法は予約時にお知らせします。

問 市民会館(☎ 32-3374、受け付けは午前10時～午後4時)

## ラウンジのひととき

とき 8月7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 成田千空(せんくう)と津軽の詩

出演 「語る会」(下川原久恭さんほか)

定員 15人(先着順)  
※事前の申し込みが必要。

参加料 無料(ただし観覧料がかかります)

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 7月7日(水)から電話か郷土文学館受付で申し込みを。  
問郷土文学館(☎ 37-5505)



## 教室・講座

### アクティブラジニア向け講座

もし余命半年だったら…ゲームで体験『人生会議』

人生の最終段階にどんな医療やケアを望むかについて話し合う『人生会議』を、カードゲームで気軽に楽ししく体験します。家族での参加も可能です。



とき 7月17日(土)  
午後1時～3時

申込締切 7月16日(金)  
【高齢者移住セミナー】

弘前に呼び寄せたい高齢の親戚・知人がいる人向けに、コロナ禍での移住の進め方やお試し居住制度について紹介します。

とき 7月24日(土)  
午後2時～3時

申込締切 7月23日(金・祝)  
～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＝各

定員 12人(先着順)  
※50歳未満の人は要相談。

参加料 無料

問サンタハウス弘前公園(☎ 88-7707)

### 筋力向上トレーニング教室～会場を追加します～

いすに座ってできるストレッチや筋トレなどをています。以下の日程で会場が追加になりました。



とき 7月9日・30日、8月6日・20日、9月3日・17日(いずれも金曜日)の午後1時～2時(開場は午後0時30分。午後0時50分までに受け付けを)

ところ 和徳公民館(大久保字沼田)

講師 弘前地区柔道整復師会

対象 65歳以上の市民  
※事前の申し込みは不要。人数が多い場合、会場の都合により参加できないことがあります。

参加料 無料

持ち物 タオル、飲み物、室内用シーズ

※動きやすい服装で参加を。

問介護福祉課自立・包括支援係(☎ 40-4321)

### ベテランズセミナー

とき 7月15日(木)  
午前10時～11時

ところ ヒロ口(駅前町)4階市民文化交流館ホール

テーマ 脳の血管を守って、認知症を予防しよう

講師 国保年金課職員

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 7月12日

(月)までに、電話かファックスまたは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。  
問中央公民館(☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

### オンライン移住セミナー

【ひろさき移住、気になるお金の話～弘前でのライフプランを考えてみませんか～】

弘前市への移住後の生活におけるライフプランについて、オンラインセミナーを開催します。移住を検討している知り合いがいる人は、周知のご協力をお願いします。

とき 7月17日(土)  
午後2時～4時

開催方法 オンライン開催(会議システム「Zoom」を使用)

参加料 無料(通信料は参加者負担となります)

申し込み方法 7月14日(水)までに、専用フォーム(<https://forms.gle/hxtKyWktHVaSZKnj8>)から申し込みを。



問ひろさき移住サポートセンター東京事務所(☎ 03-6256-0801)

### 介護予防教室「口腔ケア教室」

高齢者の嚥下(えんげ)機能や口腔機能向上を目的とした教室です。口腔ケアの講義と口腔体操を行います。



とき 7月21日(水)、午後2時30分～3時30分

ところ 泉野多目的コミュニティ施設

講師 青森県歯科衛生士会弘前支部

対象 65歳以上の市民=20人(先着順)

※事前の申し込みが必要。

参加料 無料

問介護福祉課(☎ 40-7072)

### 岩木川子ども水辺の安全教室

川での安全な遊び方(レスキュー、カヌー等)について学びます。



とき 7月24日(土)・25日(日)の午前9時～

集合場所 西目屋村乳穂ヶ滝(田代字名坪平)駐車場

対象 小・中学生=各日20人(先着順)  
※事前の申し込みが必要。

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)

問岩木山自然学校(☎ 83-2670、F 83-2675)

当日持参を。そのほか出前講座も行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

問柴田学園大学短期大学部(☎ 32-6151、F 32-6153、E jc_chibunen@shibata.ac.jp、H <https://jc.shibata.ac.jp/>)

### 点字講習会

点字のボランティアを養成する講習会です。



とき 8月3日～令和4年3月29日の毎週火曜日、午後1時～3時

ところ 身体障害者福祉センター(賀田字大浦)

対象 点字をこれから始めたい人や上達したい人=6人程度

受講料 無料(別途テキスト代1,540円が必要)  
問7月23日(金・祝)までに、身体障害者福祉センター(☎ 88-6761、F 88-6762)へ申し込みを。

### ロマントピア天文台 [星と森のロマントピア]

★七夕特別観察会「夏の大三角形」

とき 7日(水)  
午後7時～9時

★定期観察会「月・金星・M13」

とき 17日(土)  
午後7時～9時

～共通事項～  
入館料 無料(市民以外は有料)

通常開館時間 午後1時～9時30分

問ロマントピア天文台(水木在家字桜井、☎ 84-2233)



## 弘前マイスター募集

市では、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、農林漁業といったさまざまな分野の産業を長年支え、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（他薦で応募を）。

**▼応募資格** 弘前市内に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

**▼応募締切** 8月13日（金）※制度の要綱および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 産業育成課物産振興係（☎ 32-8106）

## 排水設備工事責任技術者試験

**▼とき** 10月20日（水）、午後2時～（受け付けは午後1時



**①第三市民プール**  
(八幡町3丁目、☎ 37-2066)

**▼開場期間** 7月3日（土）～8月29日（日）の午前9時～午後6時（木曜日休場、夏休み期間は毎日開場）

**②城北ファミリープール**  
(八幡町1丁目、☎ 37-2044)

**▼開場期間** 7月3日（土）～8月29日（日）の午前10時～午後4時30分（火曜日休場）

※次の日程の利用分は、該当日の1週間前から弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）で入場整理

30分～1時50分)  
**▼ところ** 岩木庁舎（賀田1丁目）2階多目的ホール  
**▼受験料** 8,000円（振込手数料を除く）

**▼申し込み方法** 7月1日（木）～30日（金）の平日に、上下水道部営業課給排水係（岩木庁舎1階）で申込書の配布と受付を行います。受験資格等についてはお問い合わせください。

**▼合格発表** 11月9日（火）の午前9時に、上下水道部窓口に合格者一覧を掲示します。  
問 上下水道部営業課（☎ 55-6895）

## 一日体験ボランティア参加者募集

ボランティア活動を始めるきっかけとして、一日だけの体験をしてみませんか。

**▼とき** 7月24日（土）、午前9時45分～午後0時15分  
**▼集合場所** 藤田記念庭園低地部駐車場（鷹匠町）

**▼内容** 藤田記念庭園サワラ生け垣の刈り込み作業（初心者でもやり方を教えますので気軽にご参加ください）

**▼参加料** 無料  
**▼持ち物** 手袋、タオル、飲み物（汚れてもいい服装で参加を）  
**▼定員** 市民・学生=10人（先着順）

**問** 7月1日（木）～15日（木）に、ボランティア支援センター（市民参画センター内、☎ 38-5595）へ申し込みを。

## おでかけ緑の講習会を利用しませんか

植物に関する疑問はありませんか。樹木医、グリーンアドバイザーなどが学習会などの手伝いをします。

**▼申込受付期間** 開催希望日（12月29日～1月3日を除く）の1カ月前まで

**▼時間** 午前9時～午後5時のうち3時間以内

**▼対象** 市内に在住、在勤または在学する複数人で構成された町会、学校、団体、グループなどが主催する事業

**▼料金** 無料

※ただし、一部有料となる場合がありますので、詳しくは市みどりの協会ホームページ（<http://www.hirosakipark>）

or.jp/）で確認するかお問い合わせください。

**問** 市みどりの協会（☎ 33-8733）

## 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16日（金）、19日（月）～21日（水）、26日（月）の午後5時～7時30分

**▼休日納税相談** 7月25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、ぜひ相談においてください。

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）

## 「弘前ポスター展」ワークショップ参加高校生募集！

昨年に引き続き、広告のプロが講師としてサポートし、地元商店街の店舗を題材に、ポスターを制作します。完成したポスターは商店街などに展示するほか、SNSなどで紹介し、弘前の魅力を全国に発信します。

**▼とき** 9月4日（土）・5日（日）・11日（土）・12日（日）※それぞれ半日の参加も可。

**▼対象** 市内に在住または市内

の高校に在学している高校生=10人程度（応募者多数の場合は抽選で決定）

**▼応募方法** 7月23日（金・祝）までに、Eメール（氏名・年齢・学校名・学年・連絡のとれる電話番号を記入）またはQRコードから申し込みを。

問 広聴広報課ふるさと魅力発信係（☎ 40-0494、E-mail: [kochokoho@city.hirosaki.lg.jp](mailto:kochokoho@city.hirosaki.lg.jp)）

## 夏季河川清掃美化運動の中止について

7月18日（日）に予定していた夏季河川清掃美化運動は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止とします。  
問 環境課環境保全係（☎ 36-0677）

## 7月 図書館休館日

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

※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

## 弘前城薪能（たきぎのう）開催見送りに伴うチケットの払い戻しについて

弘前城薪能は、弘前保健所管内の新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、7月10日（土）の開催を見送ることになりました。チケットをご購入いただきました皆さまには、チケット代金の払い戻しをさせていただきます。お手数をおかけしますが、チケット購入場所に応じて、以下のとおり手続きをお願いいたします。手続きの際は、チケットを忘れずにご持参ください。

問 弘前城薪能チケット管理事務局（弘前芸術鑑賞会内、☎ 40-4082）

## 【払い戻し期限】令和3年7月30日（金）

## 【市内プレイガイド等でご購入の方】

弘前芸術鑑賞会（百石町2の1、かだれ横丁2階）で、チケットと交換で払い戻しをいたします。

**▼受け付け時間** 平日の午前11時～午後5時

※6月中は土・日曜日も対応します。

## 【ローソンチケットでご購入の方】

ローソン・ミニストップ店頭のLoppi端末を操作して、払い戻しを受けてください。

※Loppi端末の操作方法は、ローソンチケットホームページ（右記QRコード）で確認を。



## 7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」

次代を担う青少年が健やかに成長していくために、地域が一体となって青少年の非行や犯罪被害の防止に向けて取り組むことが必要です。

市では、青少年の健全育成活動に携わる各関係機関・団体と連携した巡回活動や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悩み解決のため、少年相談窓口を設置しています。ぜひご利用ください。

### 【少年相談センター相談窓口】

▼開設時間 平日の午前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）※訪問支援や開設時間外の相談の予約も可能です。

問少年相談センター（☎ 35-7000）

## 地域振興助成事業を募集

みちのく・ふるさと貢献基金では、県内の個人、団体、NPO法人、企業などを対象に新規事業参入や開発・研究に必要な費用に対し、助成を行います。

▼応募方法 所定の応募申請書を簡易書留で送付

▼助成金額 限度額300万円

(必要経費の2分の1以内)

▼応募期間 7月1日（木）～9月30日（木）

※対象となる活動・応募先などの詳細は問い合わせを。

問みちのく・ふるさと貢献基金事務局（☎ 017-774-1179）

## つがる弘前軽トラ市 出店者募集

軽トラックの荷台などで野菜や果物、加工品、工芸品などを販売してみませんか。



▼とき 8月7日、9月4日、10月2日（いずれも土曜日）の午前7時～11時

▼ところ つがる弘前農業協同組合本店（城東北4丁目）国道7号線沿いバイパス側駐車場

▼出店資格 周辺地域の個人・団体

▼出店料 各回1区画1,000円（当日徴収）

▼出店条件 ①電気、ガス、水が必要な場合は持ち込みとなります。／②露店営業などの許可是、出店者側で受けてください。／③食品表示などは確実に行ってください。

▼申し込み方法 所定の申込書を7月12日（月）までに提出してください。

※詳細は、問い合わせを。

問つがる弘前農業協同組合販売

部直販課店舗係（☎ 82-4205、平日の午前9時～午後5時）

## 津軽塗職人を目指してみませんか

伝統的工芸品「津軽塗」の担い手となる後継者育成のため、研修生を募集します。



▼研修期間 9月1日からの毎週月・水・金曜日、午前9時～正午

※令和7年3月末までの研修を予定。研修期間や受講料は変更になる場合があります。

▼ところ 弘前職業能力開発校第二校舎（田町5丁目）2階

▼内容 津軽塗に関する講義と技術実習

▼対象 市内に住所を有する50歳未満の人＝1人

▼受講料 月額5,000円

▼応募方法 履歴書および応募理由書に記入の上、7月31日（土）までに郵送か直接提出してください。

※応募理由書は、青森県漆器協同組合連合会および産業育成課（市役所5階）に備え付けておほか、各ホームページからもダウンロードできます。

▼選考方法 書類選考、面接

問青森県漆器協同組合連合会（〒036-8061、神田2丁目4の9、☎兼✉ 35-3629）

## 第1回総合市民相談

▼とき 7月17日（土）、午前10時～午後3時（正午～午後1時を除く）

▼ところ 市民生活センター（駅前町、ヒロ口3階）

▼内容 法律、税務、金銭貸借（消費者金融）、交通事故、相続・遺言、離婚、行政相談、人権相談、家庭内の悩みごとなど

▼相談員 弁護士、税理士、人権擁護委員、行政相談委員ほか

▼相談料 無料

▼申し込み方法 弁護士との相談は予約制（先着8人）で、7月9日（金）の午前10時から電話で受け付けます。弁護士との相談以外は、事前の予約は不要です。

問市民生活センター（☎ 33-5830、34-3179）

## 司法書士による 無料電話相談会

成年後見や、登記・相続・遺言に関する悩みを抱えた市民のために、司法書士が無料電話相談に応じます。

▼とき 7月17日（土）

午前10時～午後3時

▼相談用電話番号 ☎ 017-752-0440

問青森県司法書士会（☎ 017-776-8398）

## 労働相談会

個々の労働者と事業主との間に生じた労働条件などのトラブルを解決するため、無料の相談会を開催します。

▼とき 7月6日（火）、午後1時30分～3時30分／7月18日（日）、午前10時30分～午後0時30分

▼ところ 青森県労働委員会（青森市新町2丁目）

▼対象 県内の労働者、事業主

※随時受付（事前予約を優先）。

問青森県労働委員会事務局（☎ 017-734-9832、✉ 017-734-8311、☎ 0120-610-782〈労働相談ダイヤル〉）

## 求人説明会・ミニ面接会

求職中であれば誰でも無料で参加でき、面接も可能です。30



日は、りんご作業員に関する求人説明会・ミニ面接会です。

▼とき 7月20日（木・祝）、午後1時30分～3時30分（受け付けは午後1時～）

▼ところ ヒロ口（駅前町）4階市民文化交流館ホール

▼定員 20日＝20人程度／30日＝なし

▼参加企業数 20日＝3社以上（予定）／30日＝6社程度（予定）

▼その他 参加希望者は当日までに申し込みを。ハローワークに未登録の人も参加可。雇用保

険受給者は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日前までの申し込みが必要）。問I・M・S（弘前就労支援センター内、駅前町、ヒロ口3階、☎ 55-5608）

## 再就職支援セミナー

▼とき 7月22日（木・祝）、午後1時30分～3時30分

▼ところ 総合学習センター（末広4丁目）4階第4研修室

▼内容 採用されるための就職活動のポイント（仕事の探し方・応募書類作成・面接など）

▼対象 45歳以上で求職中の人は20人

▼参加料 無料

※事前の申し込みが必要。セミナー終了後、個別相談にも応じます。雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証の持参を。

問電話かEメール（氏名・年齢・電話番号を記入）で、ネクストキャリアセンターあおもり（☎ 017-723-6350、✉ chuuiko.unen@ims-hirosaki.com）へ申し込みを。

有料広告

有料広告

有料広告

有料広告

## 市立病院からのお知らせ

### 整形外科の休診

当院の整形外科は、常勤医師が不在となるため、10月1日から休診することになりました。皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

問市立病院医事課（☎ 34-3211、内線114）

## 青森県立障害者職業訓練校 作業実務科オープンスクール

- ▼とき 7月27日(火)  
午前10時～正午
- ▼ところ 県立障害者職業訓練校体育館
- ▼内容 介護実習や清掃実習の訓練見学、訓練内容や就職支援などの説明、実習棟や園地(畠)の見学
- ▼対象 知的障がいのある人とその家族、支援機関などの人
- ▼持ち物 内履き  
※園地(畠)を見学するため、汚れてもいい履物で参加を。
- ▼申し込み方法 7月5日(月)  
～16日(金・必着)に、申込書に必要事項を記入の上、郵送かファクス、またはEメールで申し込みを。申込書は県立障害者職業訓練校ホームページからダウンロードできるほか、ハローワークでも入手できます。

問県立障害者職業訓練校訓練課(〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎ 36-6882、✉ 36-7255、✉ shokunko@pref.aomori.lg.jp)

## 弘前大学教育学部附属特別支援学校の入学者などを募集

- 令和4年度の入学者・転入学者を募集します。
- ▼対象 知的障がいがあり、愛護手帳(療育手帳)を持っている人、または医師による知的障がいがあることを証明する書類を提出できる人で、通学時間がおおむね片道1時間以内の人

▼募集人員 小学部第1学年=3人、第3学年=1人、第6学年=1人／中学部第1学年=6人(小学部連絡進学予定者3人を含む)／高等部第1学年=8人(中学部連絡進学予定者6人

を含む)

※連絡進学予定者…現在本校に在籍していて、本校内での進学を希望している児童生徒。

▼出願書類の交付 9月17日(金)までの平日、午前8時30分～午後3時

▼出願書類の受付 9月27日(月)～10月8日(金)の平日、午前8時30分～午後3時

※詳しくは、津軽広域水道企業団ホームページ(<http://www.tusui.jp/>)で確認するか、問い合わせを。

問弘前大学教育学部附属特別支援学校(〒036-0342、黒石市大字石名坂字姥懐2、☎ 52-6033)

## 弘前学院聖愛中学校 体験入学・学校説明会

### △とき・会場

第1回=7月17日(土)、市民会館(下白銀町)



／第2回=8月21日(土)、弘前学院聖愛中学校／第3回=9月16日(木)、青森県武道館(豊田2丁目)／第4回=

10月8日(金)、スポーツカルイ

ン黒石(黒石市ぐみの木3丁目)／第5回=12月11日(土)、弘前学院聖愛中学校

※詳細は、聖愛中学校ホームページをご覧ください。  
問弘前学院聖愛中学校(原ヶ平字山元、☎ 87-1411、✉ 87-1413、✉ jimu@seiai.ed.jp、✉ <https://seiai.ed.jp/>)

## 津軽広域水道企業団津軽事業部職員採用資格試験

▼職種 上級(一般行政、電気、機械、化学)

▼第一次試験日・会場 8月29日(日)、市民文化交流館(ヒ

ロ口〈駅前町〉4階)

▼採用予定人数 若干名

▼応募方法 7月1日(木)～8月10日(火・必着)に、受験申込書に必要事項を記入し、必要書類を添えて郵送または持参で提出してください(受け付けは平日の午前8時30分～午後5時)。

※詳しくは、津軽広域水道企業団ホームページ(<http://www.tusui.jp/>)で確認するか、問い合わせを。

問津軽広域水道企業団津軽事業部総務課総務係(〒036-0342、黒石市大字石名坂字姥懐2、☎ 52-6033)

## 自衛官募集

### 【航空学生】

▼受験資格 高卒者で(見込みの人を含む)、海上は18歳以上23歳未満、航空は18歳以上21歳未満の人

▼試験日・会場 9月20日(月・祝)、弘前医療福祉大学(小比内3丁目)

▼受付期限 9月9日(木)

### 【一般曹候補生】

▼受験資格 18歳以上33歳未満の人

▼試験日・会場 9月18日(土)、弘前医療福祉大学

▼受付期限 9月6日(月)

### 【自衛官候補生(男女)】

▼受験資格 18歳以上33歳未満の人

▼試験日・会場 男子…9月25日(土)・26日(日)、弘前駐屯地(原ヶ平)／女子…10月1日(金)、青森駐屯地(青森市浪館)

▼受付期限 9月6日(月)

### 【防衛大学校(一般)】

▼受験資格 高卒者で(見込みの人を含む)、18歳以上21歳未満の人

▼試験日・会場 11月6日(土)・7日(日)、青森第二合同庁舎(青森市長島)

▼受付期限 10月27日(水)

【防衛医科大学校(医学科学生・看護科学生)】

▼受験資格 高卒者で(見込みの人を含む)、18歳以上21歳未満の人

▼試験日・会場 医学科学生…10月23日(土)、青森第二合同庁舎／看護科学生…10月16日(土)、青森第二合同庁舎

▼受付期限 医学科学生…10月13日(水)／看護科学生…10月6日(水)

### 【予備自衛官補(一般・技能)】

▼受験資格 一般…18歳以上34歳未満の人、技能…18歳以上55歳未満で、国家免許を保持している人

▼試験日・会場 10月2日(土)、青森駐屯地

▼受付期限 一般・技能ともに9月17日(金)

※詳しくは問い合わせを。

問自衛隊弘前地域事務所(☎ 27-3871)

## 消防職員募集



### ▼職種 消防職

B=平成12年4月2日～平成16年4月1日に生まれた人

▼受験資格 日本国籍を有し、採用時において弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に居住でき、矯正視力を含み両眼で0.7以上かつ一眼でそれぞれ0.3以上、男性は身長おおむね160cm以上、女性はおおむね

155cm以上の人

▼採用予定人数 4人

▼第一次試験日・会場 9月19日(日)、弘前医療福祉大学(小比内3丁目)

▼試験科目 高校卒業程度の教養試験、適性検査、体力試験

▼応募方法 8月27日(金・消印有効)までに、受験申込書に必要事項を記入し、必要書類を添えて郵送または持参してください(受け付けは平日の午前8時30分～午後5時)。

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

問消防本部人材育成課(〒036-8203、本町2の1、☎ 32-5109)

## 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リフレッシュ☆ストレッチ教室	7月17日～9月11日の毎週土曜日(ただし8月14日を除く)、午前10時30分～11時30分	金属町体育センター集会室	自宅でもできる簡単なストレッチの紹介	市民=12人		7月10日(土・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)
②夏休みかけっこ教室	7月26日(月)・28日(水)・30日(金)、8月2日(月)・4日(水)・6日(金)、午後0時30分～2時もしくは午後2時30分～4時	河西体育センター	上手に体を使うための運動や、音楽に合わせたトレーニングなど	市内の小学生=各コース30人程度	無料	7月14日(水・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)…希望時間帯を記入
③チア体操教室	7月29日～9月9日の毎週木曜日(ただし8月12日を除く)、午後1時～2時	市民体育館(五十石町)フィットネスルーム	いすに座ってできるストレッチ、音楽に合わせてのリズム体操など	市民=10人		7月14日(水・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市民ソフトテニス教室	8月1日～22日の毎週土・日曜日、午前9時30分～正午	鷹揚園庭球場(下白銀町)1～3コート	初心者・中級者・上級者に分かれて練習方法の習得	市民(未成年者は保護者同伴か保護者送迎)		当日会場で受け付け。弘前ソフトテニス協会(築館さん、☎ 090-3694-0796)

(※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)・教室名を記入の上、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)…室内シューズが必要。／共通事項…飲み物、汗拭きタオルを持参し、運動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。



## 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、〒036-8711、野田2丁目7の1、☎37-3750、Eメールkenkou@city.hirosaki.lg.jp）



### 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★ 1歳6か月児★ 3歳児 2歳児歯科★	各指定医療機関での個別健診
離乳食教室	初期（生後4～6か月児） 中期・後期（生後7～11か月児）	保健センターでの健診の日程＝7月28日（水）・29日（木）／受付＝午後0時20分～2時15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） 7月7日（水）・8日（木）／受付＝正午～午後1時25分（※1）
		各指定歯科医療機関での個別健診
		8月2日（月）、①受付＝午前10時～10時10分（実施＝午前10時10分～10時50分）／②受付＝午前11時10分～11時20分（実施＝午前11時20分～正午）（※1） 8月6日（金）、①受付＝午前10時～10時10分（実施＝午前10時10分～10時50分）／②受付＝午前11時10分～11時20分（実施＝午前11時20分～正午）（※1）
		7月15日（木）までに、駅前こどもの広場（駅前町、ヒロ口3階、☎35-0156、午前10時～午後6時、土・日曜日、祝日も可）に申し込みを。
		（※1）…予約制です（対象者には個別に通知）。詳しくは個別通知をご覧ください。



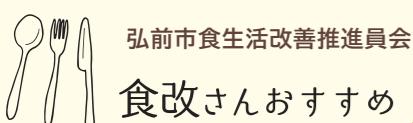
### 検 診

市で実施している健（検）診の詳しい内容は、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



インターネット予約はこちらから



File.115

弘前市食生活改善推進員会  
食改さんおすすめ レシピ

酢とごま油で減塩レシピ  
レタスと小松菜の減塩炒め

材 料
2人分
レタス………100g（1／2個）
小松菜…………100g（2株）
ごま油……………小さじ2
A オイスターソース 小さじ1
酢……………小さじ1／2
花かつおパック ……1パック

- ①レタスは手で一口サイズにちぎる。小松菜は3cmの長さに切る。
- ②フライパンに①を入れ、ふたをして強火で蒸し焼きにする。途中で2～3回混ぜながら、野菜をしなりさせる。
- ③Aの調味料を混ぜてから全体にかけ、さっと炒める。
- ④皿に盛り付けし、花かつおを上にかけてでき上がり。



■1人分の栄養量  
エネルギー／57kcal、たんぱく質／2.1g、脂質／4.2g、カルシウム／96mg、食塩相当量／0.4g

おすすめポイント♥

毎月17日は減塩の日です。「酢」と「ごま油」は塩分がゼロの調味料。ほかの調味料と組み合わせることで、おいしく減塩できます。さらに野菜がもつカリウムは、体から塩分を出す効果が。減塩レシピで、血管をいつまでも若く保ちましょう。



### 定期予防接種など

#### 【子どもの定期接種】

定期の予防接種は、ワクチンで防げる感染症の発生やまん延を予防するためにとても重要です。新型コロナウイルスに伴う外出自粛等により、必要な予防接種を控えることのないようにしましょう。

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母子健康手帳で確認しましょう。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定期接種】

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。今年度対象となる人には個別に通知していますので、希望する人は早めに接種しましょう。

#### ▼実施期間 令和4年3月31日まで

▼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ない人

▼自己負担額 5,000円（生活保護受給者は無料）

#### 【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）】

国が3年間で実施する、風しんの抗体保有率が低い男性を対象とした事業は、今年度で終了します。

風しんは、妊婦がかかると、高い確率で心臓や目などに障がいをもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。気づかないうちに「感染する」、「感染させる」ことがないように、健診等の機会を利用して、風しんの抗体があるか検査しましょう。

▼対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

#### ▼費用 無料

#### ▼実施期間 令和4年2月28日まで

※現在お持ちのクーポン券は、期限を延長して使用できます。

#### 【高血圧予防に関する標語を募集】

▼テーマ 健（検）診、家庭血圧、減塩のいずれかに関連した内容

▼応募資格 弘前市に在住、通勤、通学している人など

▼応募方法 次の事項を記入し持参（保健センター＝平日の午前8時30分～午後5時、またはヒロ口3階健康広場＝火曜日を除く午前9時～午後6時）か郵送、またはEメールで応募してください。

①住所・氏名・年齢・ペンネーム（希望者のみ）・電話番号

②標語（応募1件につき1点まで）、作品に込めた思い

※何度も応募可能。はがきなど任意の用紙での提出も可能。

▼応募期限 7月30日（金・消印有効）

### 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。	7月13日（火）、午前9時～11時（相談日の前日までに予約が必要。「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3時、1組あたり1時間程度（相談日の前日までに予約が必要）	

## 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4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4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。

#### ●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。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。

■問い合わせ先 健康増進課（☎37-3750）

# Smile 通信

# Happy 1st Birthday ❤



## 8月1日号の投稿募集

応募締め切り  
7月8日(木・必着)

### Smile 1歳の記念に写真を 通信掲載しませんか

▼対象 令和3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メールで応募してください。

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、掲載されない場合もあります。

### ★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、ファックス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、必ず電話でお問い合わせください。

かかる孫本気出す爺笑う婆  
本当の自分を探す旅列車  
会議後に本音を漏らすのれん酒  
といいくつ?ようやくできたね指二本  
わが人生ここから本編60才

日本一桜を生で見元気出た

※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。

## さらっと一句・川柳 今月のお題

菊池 喜蔵

光福神

一戸 勇

工藤 淳子

吉川 テツ子

選・広聴広報課



# フォトコレ in ひろさき

## 初心者向けりんご研修会



5月 26日 りんご公園（清水富田寺字沢）

**初** 心者向けのりんご研修会が開催されました。参加者は、講師の説明のもと、真ん中の大きな「中心果」を残して周りの側果を摘み取る「一つ成り摘果」の作業を丁寧に行っていました。

## ラウンジのひととき



6月 5日 郷土文学館（下白銀町）

**菊** 地謙太郎さんと鈴木愛理さんによるチェロとコントラバスの二重奏が演奏されました。低音の心地よい音色が初夏の館内に響き渡り、聴衆は穏やかな午後のひとときを楽しんでいました。

## 金魚ねぷた製作体験



6月 10日 豊田小学校（豊田1丁目）

**地** 元生産品に触れて知るプロジェクトとして、豊田小学校2年生57人が金魚ねぷたの製作体験をしました。来年の1月まで、市内の小・中学生を対象にさまざまな体験が行われます。

## 第1回ひろさき「農の魅力」体験事業



5月 31日 東小学校（城東中央5丁目）

**り** んごの一連の生産工程を子どもたちが体験する事業がスタートしました。実際に使用する道具に触れ、次回からの園地作業をイメージして、講師の話を熱心に聞いていました。

## ヨット・カヌー教室



6月 6日 弘前公園（下白銀町）

**ヨ** ット・カヌーの基本技術と基本技能を学ぶ教室が弘前公園西濠で開催されました。子どもから大人まで、真剣な表情で講師の説明を聞き、水しぶきを上げながら技術を磨いていました。

## 出前講座 10講座同時開催



6月 10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人がそれぞれ興味のある講座を受講。熱心に話を聞き、積極的に意見を出していました。

各地で行われたイベントやまちの話題をお届けします★

## みんなが撮った 弘前の「いいかも!!」

弘前の魅力を切り取ったインスタグラムの投稿写真をいくつか紹介します。

あなたも弘前の「いいかも!!」と思う魅力を見つけて、写真を投稿しませんか？

ハッシュタグ #ecomeonhirosaki をつけて、夏に向かう景色や街の風景を投稿してください。投稿された写真は、市公式インスタグラムや広報ひろさきで紹介することができます。

■問い合わせ先 広聴広報課（☎ 40-0494）



@yukie94



@sontoku3



@wildflower_realm

教えて！たか丸くん  
こんなときは  
どうするの！?



心配な時は、  
189（いちは  
やく）相談！

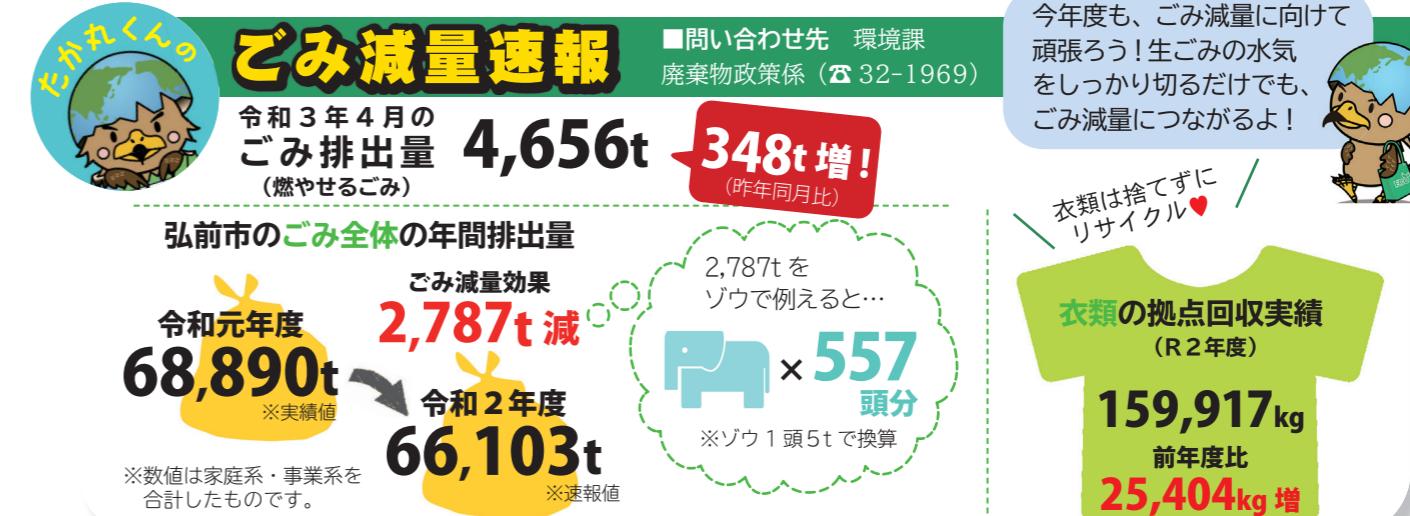
Q  
A

「こんなときはどうしたら…？」市役所に寄せられた市民の皆さんの声などをもとに、身近な疑問の解決方法やくらしに役立つ情報をたか丸くんが紹介します。

子どもが夜遅くに外で1人で遊んでいるのを見かけました。育児放棄（ネグレクト）など虐待されているのではないかと心配です。こういう場合、どこに相談すればいいでしょうか。

「虐待かも？」と思ったら、児童相談所虐待対応ダイヤル「189」（いちやく）に電話しよう。発信した電話の市内局番などで地域を特定し、その地域を管轄する児童相談所に電話を転送するよ。通話料は無料で、匿名でもOK。電話した人の個人情報や電話の内容に関する秘密は守られるよ。おかしいなと感じたら、間違いでもかまわないので、子どもを守るためにためらわずに電話してみようね。

■問い合わせ先 こども家庭課子育て相談係（☎ 40-3976）



2021  
7/1 No.369



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。

