

みんなで作ろう みんなをつなぐ

広報 ひろさき



No.321

特集

東京 2020 オリンピック・
パラリンピックまであと 1 年

私たちの介護保険制度
環境ニュース



「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)



弘前市誕生
130周年



東京2020 オリンピック・ パラリンピックまで

あと
1
年

Tokyo2020
1Year to Go!



2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピックまであと1年。観戦チケットも販売され、日本のみならず世界中で関心が高まっています。

弘前市は台湾とブラジルの**ホストタウン**として登録され、さまざまな交流を行ってきました。これまでの交流の様子を紹介します。

ホストタウンとは？

オリンピック・パラリンピック競技大会開催に向け、グローバル化の推進、地域の活性化、観光振興などに資する観点から、参加国・地域との人的・経済的・文化的な相互交流を図る目的で認定された地方公共団体のことです。

■問い合わせ先 オリンピック・パラリンピック推進室（文化スポーツ課内、☎40-0583）

Hirosaki × Taiwan



面積 約3万6,000km²
(九州よりやや小さい)
人口 約2,359万人
(2018年12月現在)
主要都市 台北、台中、台南、高雄など
公用語 中国語、台湾語など



2017年と2018年の6・7月に台湾女子ソフトボールU-19代表チーム（チャイニーズ・タイペイ）が合宿を行いました。はるか夢球場では、同時期に合宿を行っていた実業団チームとの練習試合や、市内の高校のソフトボール部との交流のほか、齋藤春香さんの指導を受けました。また、2018年8月3日～5日には宮城県仙台市で行われたソフトボール世界選手権でのチャイニーズ・タイペイ応援バスツアーを実施し、多くの市民が選手の活躍を応援しました。

どうして台湾のホストタウンに？

①元ソフトボール女子日本代表監督を務めた齋藤春香さん（当市出身）が、現役時代から台湾のソフトボール関係者と交流を持っていたため。

②当市と台湾はりんごとアップルマンゴーの果物交流など幅広い交流を行っているため。



上記の理由から、平成28年11月16日に台湾ソフトボール協会と事前合宿等に関する協定を締結し、過去2年間の強化合宿が実現しました。

今回の合宿は **7月1日(月)～7日(日)**

豊田小学校との交流



合宿中に訪問。児童からの質問に答えたり、給食と一緒に食べたりしました。



Hirosaki × Brazil



面積 851万5,767km²
(日本の約22.5倍)
人口 約2億930万人
(2017年現在)
主要都市 ブラジリア（首都）、サンパウロ、リオデジャネイロなど
公用語 ポルトガル語



小・中学生との合同練習



フォーラム



2017年と2018年の7月に行った合宿では、弘前大学柔道部との合同練習や日本文化の体験、弘前観光などをしました。合宿を機に初めて日本に来る選手も多く、日本を楽しんでもらうことができました。また、昨年行われた小・中学生との合同練習では、実際に子どもたちの相手となり、メダリストの強さを見せました。

どうしてブラジルのホストタウンに？

①ブラジルで史上最強の柔道家として英雄視されているコンデ・コマこと前田光世が弘前市出身であるため。



②ブラジルには戦前、戦後を通じて多くの日本人が移住し、県内からの移住者も多く、長年に渡る良好な交流関係にあるため。

上記の理由から、平成29年10月9日にブラジル視覚障がい者スポーツ連盟との間で事前合宿等に関する覚書を締結し、これまでに強化合宿やさまざまなイベントが実現しています。

今回の合宿は **7月7日(日)～21日(日)**

船沢小・中学校との交流



一昨年の合宿時にはブラジル選手団がコンデ・コマの地元船沢中学校を訪問。同校と船沢小の児童・生徒が歌やねぶた囃子で歓迎し、楽しく交流しました。

応援・体験イベント

いずれも**入場無料**ですので、ぜひおいでください。
■問い合わせ・申込先 オリンピック・パラリンピック推進室
 (文化スポーツ課内、☎40-0583)

台湾ソフトボール強化試合&一般公開練習

日本女子ソフトボールリーグ一部に所属する実業団チームとの強化試合や練習を一般公開します。

- ▼とき 7月2日(火)～6日(土)
- ▼ところ はるか夢球場(豊田2丁目)

ブラジル選手団との交流練習会

パラ柔道史上最多のメダルを獲得しているレジェンドのテノリオ選手をはじめ、トップ選手たちの迫力と技を間近で体験しよう!

- ▼とき 7月20日(土)、午後2時～5時
- ▼ところ 青森県武道館(豊田2丁目) 柔道場

『WHO I AM』上映会&トークセッション in HIROSAKI

～サッカー王国“憂い”の10番 リカルディーニョ～
 世界最高峰のパラアスリートたちに迫るスポーツドキュメンタリーシリーズを上映します。

- ▼とき 7月13日(土)、午後3時～5時(受け付けは午後2時～)
- ▼ところ 弘前中三(土手町)8階スペースアストロ
- ▼ゲスト(トークセッション) ブラジル×日本パラ柔道メダリスト、本山友理さん(パラスポーツジャーナリスト)

ゴールボール男子日本代表強化合宿 一般公開練習&体験会

視覚障がいのある人が目隠しをして鈴の音が鳴るボールを投げ合うスポーツ。「本当に見えていないの?」と驚くほど俊敏な競技を体験してみてください。

【一般公開練習】

- ▼とき 7月20日(土)の午前9時～午後5時、21日(日)の午前9時～正午
- ▼ところ 青森県武道館補助競技場

【体験会】

- ▼とき 7月20日(土)、正午～午後1時(受け付けは11時15分～)
 - ▼対象 小学生以上=50人(先着順)
- ※事前の申し込みが必要。定員に満たない場合は当日の参加可。
 動きやすい服装(長袖、長ズボン)で、上履きを持参してください。



© RyoiCHIKAWA/JapanGoalBallAssociation

ブラジルの選手からのメッセージ

弘前大学柔道部や市民の皆さんの配慮や優しさのおかげで、毎回、まるで自分の家にいるように感じていました。いつも弘前のことを恋しく思っています。弘前最高!

私にとって東京2020パラリンピック競技大会はとても特別な大会です。全力を尽くし、皆さんの応援のもと、柔道が生まれた地でもう一度歴史に名を残すことを目指します。

ウィリアムス・アラウージョ選手
 リオパラリンピック柔道100kg超級銀メダリスト

学校給食で台湾やブラジルの料理を提供

両選手団の合宿に合わせ、小・中学校の学校給食(給食センター所管校)で台湾とブラジル料理の献立を提供します。



【台湾】
 サンパイジー(鶏肉を使った台湾料理)



【ブラジル】
 豆を使ったひき肉のカレー、コールスローサラダ、コーヒープリン

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会概要

オリンピック

- ▼日程 2020年7月24日(金)～8月9日(日)
- 開会式 2020年7月24日(金)
- 閉会式 2020年8月9日(日)

- ▼競技数 33競技を予定
- 野球・ソフトボール、空手、スケートボード、スポーツクライミング、サーフィンの5競技18種目が新競技として採用されます。



パラリンピック

- ▼日程 2020年8月25日(火)～9月6日(日)
- 開会式 2020年8月25日(火)
- 閉会式 2020年9月6日(日)

- ▼競技数 22競技を予定
- バドミントンとテコンドーが新競技として採用されます。



当市出身の選手や、当市で合宿を行った選手が出場するかも!?
 みんなで選手を応援しよう!!



7人制ラグビー女子

- ▼とき 2020年7月30日～8月1日
- ▼ところ 東京スタジアム



パラリンピック柔道

- ▼とき 2020年8月28日～30日
- ▼ところ 日本武道館



ゴールボール男子

- ▼とき 2020年8月26日～9月1日、9月3日・4日
- ▼ところ 幕張メッセ



野球

外崎修汰選手(当市出身、埼玉西武ライオンズ)の出場も期待されます。

- ▼とき 2020年7月29日～8月6日、8月8日
- ▼ところ 横浜スタジアム、福島あづま球場



ソフトボール

当市で合宿を行った台湾と日本代表を応援しましょう。

- ▼とき 2020年7月22日・23日、25日～28日
- ▼ところ 横浜スタジアム、福島あづま球場



シッティングバレー男子

田澤隼選手(当市出身、リクルート)にもぜひ注目してください!

- ▼とき 2020年8月28日～9月3日、9月5日
- ▼ところ 幕張メッセ

弘前に聖火がやってくる!

- ▼本県実施日 2020年6月11日(木)・12日(金)
- 東京オリンピックの聖火リレーのルート概要が6月1日に公表され、本県では当市も含め14市町村が選定されました。聖火は2020年3月26日に福島県をスタートし、約4か月かけて全国47都道府県を巡ります。弘前市を通過する際には、市民の皆さんの温かい声援をお願いします。詳しいルートは決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。



青森県のスタートは弘前城跡本丸!



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12日（金）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。

▼受付開始 7月16日（火）から（土・日曜日、祝日を除く）

▼受付場所 介護福祉課（市役所1階）

▼申請に必要なもの 介護保険料特別徴収額決定通知書または納入通知書／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。

減免を受けるためには申請が必要ですので、失業などを証明できる書類（雇用保険受給資格者証など）を持参の上、ご相談ください。

※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。

⑤ 介護保険負担割合証の更新

負担割合証が8月1日（木）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

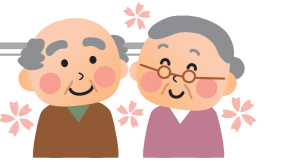
※回収日・返却日については、申し込み受け付け後、利用決定通知で個別にお知らせします。

▼申込先 8月5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



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



保険料の納入通知について

本年度の後期高齢者医療保険料額は、平成30年中の所得を基に決定されます。対象者には7月16日（火）に通知書を郵送しますが、送付される通知書は保険料の納め方によって異なります。詳細は通知書に記載されています。

保険料の減免について

天災やそのほかの特別な事情などで、医療機関などでの窓口負担や、保険料の納付が著しく困難になった場合は、申請により保険料の減免を受けられることがありますので、早めにご相談ください。

後期高齢者医療被保険者証の更新

後期高齢者医療被保険者証が8月1日（木）から更新されます。新しい被保険者証（薄緑色）は、7月下旬に郵送します。有効期限は令和3年7月31日までです（保険料滞納等により納付相談の必要な人や、所得や世帯構成に変化があり負担割合が変更になる人については、有効期限および更新時期が異なる場合があります）。

現在お使いの被保険者証は、令和元年8月1日以降に国保年金課後期高齢者医療係か岩木・相馬総合支所民生課窓口まで返還するか、裁断の上、破棄してください（郵送による返還もできます）。

また、平成30年中の所得状況等により、8月1日から医療機関窓口での自己負担割合が変更になる場合があります。

■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

「医療限度額適用・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

一定の基準を満たす人に交付される医療限度額適用・標準負担額減額認定証（白色）を医療機関の窓口で提示すると、1カ月当たりの医療費の自己負担額や入院時の食事代が、限度額適用認定証（緑色）を提示すると、1カ月当たりの医療費の自己負担額が減額されます。

▼交付対象者 次の①に該当する人は医療限度額適用・標準負担額減額認定証が、②に該当する人は限度額認定証が、申請後に交付されます。

①世帯員全員が市民税非課税の人

②世帯員の中に住民税課税所得が145万円以上690万円未満の被保険者がいる人

▼申請方法 新たにあてはまる人にお知らせと申請書を送付しますので、手続きをしてください。※既に交付されている各認定証の有効期限は、7月31日です。引き続き交付されると判定された人には、7月下旬に新しい認定証を送付しますので、申請手続きは必要ありません。なお、世帯に平成30年中の収入申告をしていない人がいる場合は交付できませんので、世帯員全員の申告をしてください。

▼申請に必要なもの 持参する場合…申請書、印鑑（スタンプ印不可）、マイナンバーが分かるもの（通知カードまたは個人番号カード）、本人確認書類（官公庁発行の顔写真付き身分証明書など）

弘前っ子の作品 Vol. 3

平成30年度弘前地区小・中学校美術展で受賞した作品を広報ひろさきで10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)

プールでシャワーを浴びて冷たいときの顔がうまくいきました。水がはね返るところをがんばりました。



はらこ あゆと
原子 歩叶 さん
(千年小学校)



タイトル つめたい！ だけどがまんだ

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

不明な点は
お問い合わせを

国保年金課からのお知らせ

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12日（金）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、国保年金課窓口においでください。

※異動届け出、被保険者証の発行、再交付手続きなどは国保年金課で行います。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〈水〉）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月中旬から下旬にかけて、被保険者個人ごとに発送します。

新しい保険証の色は「桃色」で、有効期限は一部（途中で75歳に到達する人や65歳に到達する退職者医療制度該当者など）を除き、令和2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）

利用する人は
確認を

一部の教育・文化施設で使用区分等が変わります

施設利用者の負担軽減と利用促進を図り、学習機会や文化活動をより一層推進するため、一部の教育・文化施設が1時間単位で使用できるようになります。また、一部教育施設では、使用料の免除団体を拡大します。

▼対象施設 市民会館（ホール、楽屋を除く）、弘前文化会館（ホール、楽屋、美術展示室を除く）、中央公民館、総合学習センター（教育センター、学習情報館、東部公民館）、中央公民館相馬館、地区公民館（東目屋〈☎86-2112〉、和徳〈☎36-4747〉、清水〈☎88-2110〉、石川〈☎92-3405〉、堀越〈☎27-2635〉、千年〈☎87-2130〉、船沢〈☎96-2323〉、新和〈☎72-1517〉、藤代〈☎32-1977〉）、農村環境改善センター（裾野公民館）、相馬ふれあい館

▼適用日 10月1日以降の使用分から

■問い合わせ先 右表の各施設



全部対応=○、一部対応=△

施設名	使用区分・料金が1時間単位	免除団体の拡大
市民会館	☎32-3374	△ -
弘前文化センター	弘前文化会館 中央公民館 ☎33-6571	△ - ○ ○
総合学習センター（教育センター、学習情報館、東部公民館）	☎26-4800	○ ○
中央公民館相馬館	☎84-2316	○ ○
地区公民館（東目屋〈☎86-2112〉、和徳〈☎36-4747〉、清水〈☎88-2110〉、石川〈☎92-3405〉、堀越〈☎27-2635〉、千年〈☎87-2130〉、船沢〈☎96-2323〉、新和〈☎72-1517〉、藤代〈☎32-1977〉）		○ ○
農村環境改善センター（裾野公民館）	☎93-2810	○ ○
相馬ふれあい館	☎84-3475	○ ○

対象の人は
申し込みを

弘前市に移住・就業した人に移住支援金を支給

東京23区に在住または通勤している人が弘前市に移住して就業した場合に、移住支援金を支給します。詳細は市ホームページをご覧ください。

▼支給対象者 ①・②のいずれにも該当する人
①直近の5年以上、東京23区に在住していた人、または東京圏（埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県）に在住し東京23区内に通勤していた人

②県庁ホームページ（Aomori Job）に求人を掲載する地元企業に、平成31年4月1日以降に新規就業した人、または青森県の起業支援金の交付決定を受け市内で開業する人

▼支給額 2人以上の世帯での移住の場合…最大100万円／単身での移住の場合…最大60万円

■問い合わせ・申込先 商工労政課（☎35-1135）

空き家の相談に
応じます

空き家対策講座・個別相談会 （新和・堀越・城西地区）



各地区に住んでいる人であれば誰でも参加できます。気軽においでください。

▼対象 各地区の居住者

▼参加料 無料

※講座は事前の申し込みは不要。相談会の参加希望者は7月16日（火）までに、事前の申し込みが必要（当日参加も可）。詳しくは、各地区の回覧板か、市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先・申込先 建築指導課（☎40-0522）

地区名	開催日	講座開始時間	相談会開始時間	場所
新和	7月26日（金）	午後1時30分	午後2時30分	新和地区体育文化交流センター（種市字木樺）
堀越	7月27日（土）	午後6時	午後7時	堀越公民館（門外2丁目）
城西	7月28日（日）	午後2時	午後3時	西交流センター（城西4丁目）

国民年金保険料の免除・猶予

多段階免除・納付猶予申請

令和元年度分（7月～令和2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（月）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てできません。

▼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

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。

継続免除申請

平成30年7月から令和元年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、令和元年7月以降も同じ免除区分で継続申請した人は、あらかじめ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。



■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）

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）

木造住宅・ブロック塀等の耐震化を支援

地震に備えて
対策しましょう

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
- 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

▼診断費用 申込者負担として、1戸当たり8,000円（延べ面積が200㎡以下の場合）

▼募集期間 11月29日まで

▼募集戸数 10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・⑤のすべてに該当する住宅

- ④ 耐震診断により倒壊する可能性があるものと判定されたもの
- ⑤ 耐震診断以降、増改築されていないもの

▼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
- ② 平成30～31（令和元）年度まで市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. 耐震技術者（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ものと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82万2千円のいずれか低い額

▼募集期間 11月29日まで

▼募集戸数 2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（ただし法人等は除く）
② 平成30～31（令和元）年度まで市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. 耐震技術者（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 8月30日まで

▼募集件数 5件程度（優先度の高い順に予算の範囲内で交付）

～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）



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 3次募集を開始！



「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。

「1%システムとはどんな制度？」「事業を申請したいけど、書類を作るのが大変なので

教えてほしい」など、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。

◎募集期間…7月31日まで（事業実施期間…10月1日～令和2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）

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/>

まちづくり1%システム

で

検索

1%システム採択事業の情報を配信中！

今後開催される採択事業や、行われた事業を紹介しています。

Facebook「弘前まぢながサミット」

<https://www.facebook.com/madi20160302/>





クールビズで快適な暮らしを

市では、地球温暖化対策の一環として、今夏も「クールビズ」を実施しています。実施期間中は室温を28℃（目安）としますので、市の施設を来訪する際には軽装でお越しください。ようご協力をお願いします。

■問い合わせ先 環境課環境保全係 (☎ 36-0677)

クールビズ (COOL BIZ) とは

冷房時の室温を28℃で快適に過ごせる軽装や取り組みを促すライフスタイルのこと。最近では、ビジネスのシーンだけでなく、お店や家庭にも取り組みの輪が広がっています。ひと工夫で暑い夏を涼しく過ごしましょう。

室温28℃で涼しく暮らそう！

1つの部屋に集まってエアコン稼働を1台に	冷房に加えて扇風機をつけ、室内の冷たい空気を循環	外出前にカーテンを閉めて室温上昇をストップ
グリーンカーテンで部屋を涼しい木陰に	夏野菜やかき氷を食べて体の中からクールダウン	冷却ジェルシートや氷のうなど、冷感グッズを活用

やめよう！不法投棄

ごみを人目につかない山林や、空き地などに捨てる人がいます。不法投棄されたごみにより、自然環境や景観が悪くなるだけでなく、元に戻すためには多くの労力と費用を要します。また、家庭ごみ集積所においても、故意に市で収集しないごみを捨てたり、事業活動に伴って排出されるごみを捨てる行為は不法投棄にあたる場合があります。

不法投棄は犯罪です。絶対にやめてください。

■問い合わせ先 環境課町田事業所 (☎ 32-1952)

野焼きはやめましょう

家庭や事業所からでたごみを、ドラム缶に入れて焼却したり、空き地や河川敷などで焼却したりする「野焼き」は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で禁止されています。野焼きは、悪臭や煙による近隣トラブルにつながるほか、ダイオキシン類などの有害物質を発生させるなど、健康や環境への悪影響が心配されます。

例外として、農業を営むためにやむを得ないものとして行う焼却は法律で禁止されていませんが、周辺住民などからの苦情が出ないように、煙やにおいには注意を払ってください。

■問い合わせ先 環境課資源循環係 (☎ 35-1130)

重い罰則が科せられます！

不法投棄や野焼きは「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金（法人は3億円）またはその両方の罰則が課せられます。

地域活動などに
お役立てください

令和元年度 弘前リードマン派遣事業

今年5月14日に弘前リードマン認定証授与式を開催し、新しい分野で活躍する3人のリードマンが加わりました。ぜひこの機会にご活用ください。

◆弘前リードマン事業とは？

次の弘前を担う地域づくり活動の実践者を「弘前リードマン」に認定し、市民のみなさんのもとに派遣して「理念・心・想い」を伝えることで、市民のみなさんが主役となって行う地域づくりの推進を図ろうとする事業です。

◆どんな人が利用できるの？

市内の職場や学校・大学のサークルなど、様々な集まりで利用することができます（参集人員10人以上）。

◆派遣予定日は？

令和2年3月末までです。

◆利用料は？

基本的に無料ですが、会場の手配や会場費の負担は利用者をお願いします。

◆申し込み方法は？

申込書に必要事項を記入し、開催日の45日前までに、市民協働課に直接持参か、郵送、ファクスまたはEメールで申し込みを。申込書は市民協働課や岩木・相馬の各総合支所に備え付けているほか、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 市民協働課(〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎40-7108、ファクス35-7956、Eメールshiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp)

◆リードマンの活動内容

氏名	活動内容
こんひろし 今廣志さん (音楽ネットワーク弘前代表) 	講演＝“クラシック音楽を身近に～演奏と鑑賞～”をテーマとした「気軽にクラシック音楽を楽しもう～演奏活動での経験を通して」…所要時間約1時間30分
みうら どんりゅう 三浦 吞龍さん (津軽錦絵作家協会会長) 	講演＝“弘前ねぶたの魅力”をテーマとした「弘前ねぶたは伝統文化である」…所要時間約1時間30分
くるば よしひみ 黒部 能史さん (NPO法人弘前「スポーツプロジェクト」理事長) 	講演＝“スポーツによる地域活性化”をテーマとした「スポーツで弘前に夢と希望と感動を」…所要時間約1時間/ウォーキングサッカー体験…所要時間約1時間

※活動内容は希望により、内容、時間等を調整します。

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」

近年の青少年を取り巻く社会環境は、情報通信機器の普及によって、インターネットを介したコミュニティが発達するとともに、青少年の健全育成にとって、有害な情報がまん延し、犯罪被害に巻き込まれる事案が発生しています。

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組が必要です。

市では、いじめや不登校等の心配事を抱える青少年や保護者のお悩み解決のため、夏季相談室を開設します。お困りの方はぜひご利用ください。

【夏季相談室】

少年相談センター相談員が対応します。また、予約により専任相談員（スクールカウンセラー）との相談も可能です。

▼開設期間 7月22日（月）～26日（金）

▼開設時間 午前9時～午後5時

※専任相談員による相談時間は午後1時～4時（希望日の前日までに予約が必要）。

▼ところ 少年相談センター（市役所1階、こども家庭課内）

■問い合わせ先 こども家庭課 (☎ 35-7000)



ごみ減量速報 ■問い合わせ先 環境課 (☎ 35-1130)

平成31年4月の
ごみ排出量 **4,981t** **126t 減!**
(燃やせるごみ) (昨年同月比)

弘前市のごみ全体の年間排出量

ごみ減量効果 **1,658t 減**

平成29年度 **73,546t** ※実績値

平成30年度 **71,888t** ※速報値

1,658tをゾウで例えると… **332頭分**
※ゾウ1頭5tで換算

※数値は家庭系・事業系を合計したものです。

ごみの減量に協力してくれて
みんなありがとう♪

昨年度、1年間でこんなに
ごみを減らせたよ。
これからもがんばろう！

衣類の拠点回収実績 (H30年度)

衣類は捨てるに
リサイクル♥

平成30年度 **98,111kg**

前年度比 **11,381kg 増**



なくそう！望まない受動喫煙

マナーからルールへ。
改正された健康増進法が、令和2年4月より全面施行されます。

平成30年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。このことで、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。

施行は段階的に進められ、令和元年7月1日からは受動喫煙による健康被害が大きい子どもや患者等に対し特に配慮し、学校、病院、行政機関、児童福祉施設等では原則敷地内禁煙となります。これらの施設では屋内に喫煙施設を置くことはできません。屋外に適切な設備を備えた場合に限り、その場所を喫煙可能とすることはできません。

さらに、令和2年4月1日からは、その他の施設（飲食店やオフィス・事業所等）も原則屋内禁煙となります。施設における事業の内容や経営規模への配慮から、類型・場所ごとに、喫煙のための各種喫煙室の設置が認められています。各種喫煙室には設備に応じて、右図の標識の掲示が必

要となります。

市では、この「健康増進法の一部を改正する法律」を周知・徹底するため、「たばこの健康被害防止対策」について出前講座を実施しています。希望する企業や団体等はお問い合わせください。

また、たばこをやめたい人の相談に保健師が応じますので、希望する人はお申し込みください。

■問い合わせ・申込先 健康増進課 (☎ 37-3750)



多くの施設で
屋内が原則禁
煙に



20歳未満の人
は喫煙エリア
へ立入禁止に



屋内での喫煙
には喫煙室の
設置が必要に



喫煙室には標
識掲示が義務
付けに

弘前市誕生130周年特別企画

懐かしの風景

—あの場所はいま—



▲大正～昭和初期

岩木川に架かる橋と岩木山。橋が架けられたのは明治時代で、明治4(1871)年以降の士族等の移動を記録した絵図には、橋の幅が3間2尺(約6m)、長さは40間4尺(約73m)と書かれています。



▲現在

現在の岩木橋が完成したのは昭和35(1960)年。市の中心部と岩木方面をつなぐ交通の要所として市民の生活を支えており、毎日多くの人や車がこの橋を往来しています。

地域おこし協力隊の活動報告 File.4

地域活性化のために日々活動している「地域おこし協力隊」の隊員の活動を毎月紹介します。

■問い合わせ先 企画課 (☎ 40-0632)

私はウルフルズの『大阪ストラット』の歌詞に出てくるような大阪の下町で生まれ育ち、就職を機に関東での生活を始めました。関西で22年、関東で26年生活しましたが、弘前出身の妻と東京で知り合うまでは、本州で唯一行ったことがなかった県が青森県でした。

結婚して子どもができ、ゴールデンウィーク、お盆休み、年末年始などのまとまった休みが取れる時期には、年に数回弘前を訪れるようになりました。



四半世紀東京で働き、それまでの生活スタイルを変えたいと考えていた2017年、あることをきっかけに、当時募集のあった岩木地区の協力隊に応募しました。現在は妻と子どもを東京に残し、単身弘前という変則スタイルですが、将来は弘前と東京の2拠点を行き来する生活をしたいと考えています。

私が活動を始めてもうすぐ丸2年。これまでを振り返りながら、地域づくりへの思いをつづります。

岩木地区地域おこし協力隊
伊藤 博和さん
(大阪府出身)



現在の主な活動内容は、地区行事の支援や、協力隊任期終了後の生業とできるような事業の下地作りなどです。

趣味の狩猟から始めた冬のジビエ事業では、昨年食肉処理業の営業許可を取りました。

弘前での生活を通して感じるのは、周りに弘前市や青森県出身ではない人が意外と多いということです。農業、飲食、製造や会社経営など職種職責はそれぞれですが、そういう人たちとの会話を通していろいろな刺激を受け、弘前での定住を目指したいです。

最後に告知を。7月14日(日)に、第14回目の『岩木山エコプロジェクト』という岩木山清掃活動を行います。予約不要、参加自由ですので、岩木山を愛する人はぜひご参加ください。詳細は岩木山観光協会 (☎ 83-3000) まで。

連載 新中核病院

第7回 医療機関の適正受診



毎月1回、新中核病院に関する情報をお伝えします。

■問い合わせ先 地域医療推進室 (☎ 37-3788)

救急医療体制

津軽地域における休日や夜間の二次救急医療は、医師不足等に伴う輪番病院の減少などにより、体制維持が大きな課題となっています。新中核病院を整備する目的の一つに、津軽地域の二次救急医療体制を長期にわたり安定させることがあります。

一方、近年では全国的に、緊急性がないのに休日や夜間に受診するいわゆる「コンビニ受診」が問題視され、本来緊急に処置すべき患者への対応が遅れたり、医療機関のスタッフの疲弊を招くなど、地域医療を維持する上でさまざまな問題が生じています。

救急医療を真に必要な人が適切な医療を受けられる体制を維持していくため、「かかりつけ医」を持ったり、休日や夜間に比較的症状が軽い場合は急患診療所や休日在宅当番医を利用したりするなど、適正利用にご協力ください。

救急医療は、急な体調不良やけがなどに対応する医療で、重症度に応じて以下の3段階に分けられます。

- 1 初期(一次)救急医療**
入院治療の必要がなく、帰宅可能な患者に対応します。
※休日や夜間は急患診療所に対応しています。
- 2 二次救急医療**
入院治療を必要とする重症の患者に対応します。
※休日や夜間は病院群輪番制に対応しています。
- 3 三次救急医療**
二次救急医療機関では対応できない、高度な処置が必要な重篤な患者に対応します。
※弘前大学医学部附属病院高度救命救急センターが対応しています。

市内各地で行われたイベントやまちの話題をお届けします★

プロ野球 東北楽天ゴールデンイーグルス VS. 埼玉西武ライオンズ 一軍公式戦



5月29日 はるか夢球場（豊田2丁目）

昨年、一昨年に引き続き行われたプロ野球一軍公式戦。今年は、当市出身の外崎修汰選手（埼玉西武ライオンズ）の活躍を観ようと、多くのファンが詰めかけました。開会式ではRINGOMUSUME（りんご娘）が国歌の3部合唱を披露するなど、地元のみならず試合を盛り上げました。

ワークランド茜植栽



5月25日 新寺構遊歩道（桶屋町）

ひろさき地方創生パートナー企業の取り組みとして、障害福祉サービス事業所ワークランド茜の利用者・職員と市職員が協働で植栽を実施。青空の下、色鮮やかな花で花壇を彩りました。

初心者向けりんご研修会（摘果編）



5月25日 りんご公園（清水富田字寺沢）

青森県りんご協会職員の指導の下、40人の参加者がりんごの摘果について学びました。初めて作業を体験する人も多く、生育の早い中心果を残すことなど、講師の話に熱心に耳を傾けていました。

古都ひろさき花火の集い



6月15日 岩木川河川敷運動公園（悪戸字鳴瀬）

津軽地方で最も早い花火大会が開催されました。全国の花火師が手掛けた色とりどりの花火に、会場を訪れた約1万6,000人の観客が心を躍らせた。

高照神社馬場跡「流鏝馬」



6月16日 高照神社馬場跡（高岡字獅子沢）

雨の中、伝統武芸の流鏝馬が披露されました。直垂（ひたたれ）装束を身にまとった4人の騎手が馬にまたがり、人馬一体となつて的を射抜く姿に、訪れた観客が盛大な拍手を送っていました。

学生企画
コーナー

ひろ♡レポとは…若者目線で弘前のことを伝えようと発足した、本コーナーを担当する大学生グループです。

もっともっと♡弘前!

reported by
ひろ♡レポ
Hiroasaki♡Reporters

今月の
テーマ♡

暑い夏を乗り越えよう!

こんにちは!ひろ♡レポです。暑い日が続いており、季節はもうすっかり夏ですね♪今回は、暑さで体調を崩しやすいこの時期にぴったりの夏バテ対策を紹介します(◡_◡)/

～夏バテ対策の基本～

①水分補給

夏の暑さに負けないために、こまめに水分をとりましょう!塩分を取ることも大切なので、自分で食塩水を作るのもいいかもしれませんね(^^)

②睡眠

睡眠には心身の疲労を回復させる働きがあります。適切な時間で質のいい睡眠を確保しましょう!

③食事

栄養満点な夏野菜は夏バテ対策には欠かせません。代表的なものとしては、トマト・キュウリ・ナス・カボチャなどがあります。

栄養たっぷり♡トマトを使ったレシピを紹介 //

『豚肉とトマトのニンニク塩炒め』

今回は弘前市大沢産のトマトを使用!ビタミンA・Cがたっぷりのトマトは紫外線や暑さ、ストレスから守ってくれます。

材料(2人分)
トマト…大1個
豚こま切れ肉…230g
★塩・こしょう…少々

にんにく…2片
ごま油…大さじ1
片栗粉…適量
塩…小さじ1/2



①トマトを8等分のくし形に切り、にんにくは細かく刻んでおく。



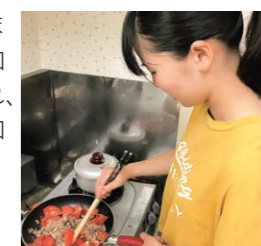
②豚肉を食べやすい大きさに切る。



③豚肉に★を入れてよく揉み下味をつけた後、片栗粉をまぶしてさらにもむ。



④熱したフライパンにごま油をひき、にんにくを加えて香りづけ。③を入れ、火が通ったらトマトを加えてさっと炒める。



⑤最後に塩で味をととのえて出来上がり。仕上げにベビーリーフなどを添えてもオシャレです!



編集後記

今回は弘前産の野菜を使った夏バテ対策レシピを紹介しました♪ごま油とにんにくの香ばしい香りに食欲をかき立てられ、さっぱりしたトマトのおかげであつという間に一皿平らげてしまいました~!(笑) 皆さんも水分補給・睡眠・食事に気をつけて夏バテを予防しましょう!!

🎵 イベント

まちなかクラフト村 特別企画「斜里窯展」

友好都市・北海道斜里町にある「斜里窯」の作品展示・販売会です。

- ▼とき 7月3日(水)～7日(日)、午前10時～午後4時
- ▼ところ 藤田記念庭園考古館(上白銀町)2階ギャラリースペース
- ▼入場料 無料
- ☎産業育成課 ☎ 32-8106

こどもの森 7月の催し

【ホタル観察会】

- ▼とき 7月6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。

【月例登山「夏山登山 ライオン岩ルート」】

- ▼とき 7月14日(日)、午前9時30分～午後2時30分(雨天決行)
- ▼参加料 無料
- ※事前の申し込みが必要。

【カブト・クワガタ展】

- ▼とき 7月21日(日)～8月4日(日)、午前8時30分～午後4時30分
- ▼観覧料 無料

【こども山伏修行体験】

- ▼とき 7月30日(火)、午前9時30分～午後3時(雨天決行)
- ▼内容 ほら貝吹き、数珠作り、

座禅、精進料理の食事

- ▼対象 小学校4年生～小学校6年生=10人(先着順)
- ▼参加料 1人2,000円
- ※事前の申し込みが必要。
- ▼持ち物 タオル、着替え
- ▼申し込み受け付け 7月1日(月)～
- ～共通事項～

- ▼ところ(集合) こどもの森ビジターセンター(坂元字山元) 圃こどもの森ビジターセンター(☎ 88-3923 <午前9時～午後5時>)

鳴海要記念陶房館の催し

【前掛けバッグ展】

- ▼とき 7月6日(土)～15日(月・祝)の午前9時～午後4時(最終日は午後3時まで)
- ▼内容 小物、前掛けバッグなどの展示、販売
- ▼観覧料 無料

【こぎん刺し体験と小物販売】

- ▼とき 7月14日(日)・28日(日)の午前10時～午後3時(体験の受け付けは午後2時30分まで)
- ▼体験料 250円～
- 圃鳴海要記念陶房館(賀田字大浦、☎ 82-2902、火曜日は休み)

弘大フォーラム「津軽における寺院資料の世界」

- ▼とき 7月13日(土)、午後1時～4時30分(開場は午後0時30分)
- ▼ところ 弘前大学コラボ弘大(文京町)8階八甲田ホール
- ▼内容 特別講演「地方寺院資料が照らし出す中世宗教の世界像」…講師・阿部泰郎さん(名古屋大学高等研究院教授)など
- ▼定員 100人
- ▼参加料 無料
- ※事前の申し込みは不要。

圃弘前大学人文社会科学部総務グループ(福士さん、☎ 39-3192)

星まつり in そうま 2019

- ▼とき 7月14日(日)、午前11時30分～午後4時/ミニ四駆大会=午後1時(フリーラン=午前)
- ※雨天決行、荒天中止。
- ▼ところ 星と森のロマンピア(水木在家字桜井)
- ▼内容 ミニ四駆大会、ミニSL、ストリートダンス、出店、RINGOMUSUME(りんご娘)・花嵐桜組のパフォーマンスなど
- ▼入場料 無料(一部有料)
- 圃星まつり in そうま…星と森のロマンピア(☎ 84-2288)/ミニ四駆大会…岩木山商工会青年部(☎ 82-3325)

つがる弘前 軽トラ市

- ▼とき 7月14日、8月4日、9月1日、10月6日・27日(すべて日曜日)の午前8時～正午
- ▼ところ つがる弘前農業協同組合本店(城東北4丁目)正面駐車場
- ▼内容 農産物などの販売、バンド演奏、抽選会
- 圃つがる弘前農業協同組合(☎ 82-4205 <平日の午前9時～午後5時>)

「食料・農業・農村白書」をわかりやすく解説します

- ▼とき 7月17日(水) 午後1時30分～3時
- ▼ところ 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室
- ▼講師 農林水産省大臣官房広報評価課職員
- ▼定員 70人(先着順)

- ▼受講料 無料
- ※事前の申し込みが必要。
- ▼申込期限 7月10日(金)
- ※市役所立体駐車場(無料)を利用できます。
- 圃農政課(☎ 40-0656)

講演会「蒙古襲来」

- ▼とき 7月20日(土) 午前10時～正午
- ▼ところ 瑞楽園(宮館字宮館沢)
- ▼テーマ 「蒙古襲来～安東水軍と対馬の人々 時の流れ…瑞楽園誕生」
- ▼講師 玉川宏さん(秋田孝季集史研究会事務局)
- ▼定員 30人(先着順)
- ▼参加料 無料
- ※事前の申し込みが必要。
- 圃瑞楽園(☎兼📠 96-2744、📠 paysage@jomon.ne.jp)

弥生いこいのひろばの催し

【ホタル観察会】

- ▼とき 7月20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。

【動物観察と自然体験キャンプ会】

- ▼日程 7月24日(水)…午後0時30分=追手門広場集合、午後1時=出発、弥生いこいの広場泊/25日(木)…正午=追手門広場解散(1泊2日)
- ▼対象 小学校3年生～6年生=30人(先着順)
- ▼内容 動物観察、工作、虫取り
- ▼参加料 1,500円(当日徴収)
- ※事前の申し込みが必要。
- 圃弥生いこいの広場(☎ 96-2117)

高岡の森弘前藩歴史館 ロビーコンサート

- ▼とき 7月21日(日)、午

- 後2時30分～3時30分
- ▼ところ 高岡の森弘前藩歴史館(高岡字獅子沢)
- ▼内容 マンドリンとギターのコンサート
- ▼出演 古川里美さん、今井正治さん
- ▼定員 30人(先着順)
- ▼参加料 無料
- ※事前の申し込みは不要。ただし観覧料が必要。
- ▼観覧料 一般=300円、高校・大学生=150円、小・中学生=100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。
- 圃高岡の森弘前藩歴史館(☎ 83-3110)

弘前市老人クラブ連合会 芸能発表大会

- ▼とき 7月24日(水)、午後0時45分～4時10分
- ▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)1階ホール
- ▼内容 市内老人クラブ会員による踊りなどの芸能発表
- ▼入場料 無料
- ※事前の申し込みは不要。
- 圃弘前市老人クラブ連合会事務局(☎ 36-3834)

竹楽器作りワークショップ

- 和太鼓集団「鬼太鼓座」と竹楽器作りワークショップを行い、その成果を公演で披露します。
- ▼とき 7月26日(金)、午前10時～午後3時(楽器作り・演奏ワークショップ)/27日(土)、午前9時～午後4時(鬼太鼓座公演への参加は、午後2時～午後3時30分)
- ▼ところ 弘前文化センター

- (下白銀町)ホール
- ▼対象 市内小学校3年生～小学校6年生=80人(先着順)
- ▼参加料 2,000円(保険、ワークショップ代)
- ▼申込期限 7月22日(月)
- 圃弘前芸術鑑賞会事務局(☎ 40-4082)

夏休み親子体験! 科学工作&マジック

- ▼とき 7月28日(日)、①午前10時～11時45分/②午後2時～3時45分
- ▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)2階多目的ホール
- ▼対象 小学生と保護者=各回25組(先着順)
- ▼参加料 1組800円
- ▼持ち物 ハンカチ
- 圃7月6日(土)、午前10時から学習情報館(総合学習センター内、☎ 26-4800)窓口へ。



ロマンピア天文台 【星と森のロマンピア】

- ★観察会 セツ観察会
- ▼とき 7月7日(日)
- ★観察会 夏の大三角を見よう
- ▼とき 7月27日(土)～共通事項～
- ▼時間 午後7時～9時
- ▼ところ 星と森のロマンピア(水木在家字桜井)天文台
- ▼入館料 高校生以上=200円/4歳～中学生=100円/3歳以下、市民は無料。
- ▼通常開館時間 午後1時～9時30分
- 圃星と森のロマンピア天文台(☎ 84-2233)

7月の催し

弘前城植物園 7月の催し

- 【散策ガイド】
樹木医や緑の相談員が、説明しながら、園内をガイドします。
- ▼とき 7月15日(月・祝)、午前10時～11時
- ▼集合 南案内所前
- ▼参加料 無料(入園料は必要) ※事前の申し込みは不要。
- 【苔テラリウム作り】
- ▼とき 7月20日(土)、午前10時～11時30分
- ▼ところ 無料休憩所
- ▼定員 15人(先着順)
- ▼参加料 1,500円(材料費)
- ▼持ち物 エプロン
- ▼申し込み受け付け 7月1日(月)～
- 【弘前城植物園ボランティア募集】
- ▼とき 7月24日(水)、午前9時～午後4時
- ▼集合 南案内所前
- ▼内容 草取り、かん水
- ▼募集人数 10人程度 ※事前の申し込みが必要。
- ☎ 市みどりの協会 (☎ 33-8733)

縄文人の首飾り「勾玉」と縄文土器の製作体験

- 【勾玉づくり体験】
- ▼とき 7月22日(月) 午後1時30分～3時
- ▼参加料 200円(当日徴収)

- ▼申込期限 7月16日(火) 【縄文土器製作体験】
- ▼とき 7月29日(月) 午後1時30分～3時
- ▼参加料 100円(当日徴収)
- ▼申込期限 7月23日(火) ～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(先着順)
- ▼持ち物 手ふき用タオル、汗ふきタオル、飲み物、筆記用具
- ▼申し込み方法 郵便かファクス(郵便番号・住所・氏名・学校名・学年・性別・電話番号・参加希望の体験名を記入)で申し込みを。
- ☎ 弘前縄文の会(今井さん、☎ 036-8333、若党町75-2、☎ 兼 ☎ 32-9272)
- ※平成31年度市民参加型まちづくり1%システムの採択事業。

金魚ねぶた絵付け体験

- ▼とき 7月28日(日)、①午前10時30分～/②午後1時30分～/③午後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 各回18組(先着順)
- ▼参加料 1組500円 ※小学生以下は保護者同伴。 ※事前の申し込みが必要。
- ☎ 7月13日(土)から、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))へ。

市民会館大ホールでスタインウェイを弾いてみよう

- ▼とき 8月3日(土)の午前10時～午後5時/4日(日)・5日(月)の午前9時～午後5時/6日(火)の午前9時～午後4時
- ▼ところ 市民会館(下白銀町)大ホール
- ▼料金 30分=3,000円、60分=5,000円(完全予約制。先着順。高校生以下は保護者の立ち合いが必要)
- ▼申し込み方法 7月5日(金)の午前10時以降に、市民会館ホームページ(<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/shiminkaikan/>)から申込用紙をダウンロードし、ファクスかEメールで申し込みを。
- ☎ 市民会館 (☎ 32-3374、☎ 32-3381、E shiminkaikan@hi-it.jp、第3月曜日は休み、月曜日が祝日の場合は翌日が休み)



わらび座ミュージカル

- ▼とき 8月22日(木)、午後6時30分開演(開場は午後6時)

- ▼ところ 市民会館(下白銀町)
- ▼内容 「ジパング青春記～慶長遣欧使節団出帆～」
- ▼入場料 全席指定=4,500円(当日400円増)、25歳以下=2,000円(限定200枚) ※未就学児の入場不可。
- ▼入場券取扱所 市民会館、弘前文化センター、さくら野百貨店弘前店ほか
- ☎ わらび劇場事業本部 (☎ 0187-44-3332(午前9時～午後6時))

教室・講座

中央公民館の講座・教室

- 【ベテランズセミナー】
- ▼とき 7月18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階中会議室
- ▼テーマ 「花や緑を育ててみんなで幸せになろう！」
- ▼内容 花の育て方や、自然や草花とゆったりふれあう方法
- ▼講師 大澤浩明さん(ガーデン大きなくりの木の下で代表)
- ▼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17日(水)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。
- 【子ども小鼓クラブ体験教室】
- ▼とき 7月～3月の第3土曜日(10月は第2土曜日、11月は第5土曜日)の午後1時30分～3時
- ▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階第1・2和室
- ▼内容 小鼓の打ち方、日常の作法など
- ▼講師 望月太左君衛さん(望

- 月流師範)
- ▼対象 市内の小・中学生=各回5人(先着順)
- ▼参加料 無料
- ▼持ち物 筆記用具
- ▼申し込み方法 参加希望日の前日までに、電話かファクス、Eメール(氏名<ふりがな>・学校名・学年・電話番号・参加したい日を記入)で申し込みを。
- ☎ 中央公民館 (☎ 33-6561、☎ 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

日本舞踊教室

- ▼とき 令和2年1月までの第2・4の土曜日または日曜日(月2回)の午前10時30分～午後0時30分
- ▼ところ 宮川交流センター(堅田2丁目)または中央公民館岩木館(賀田1丁目)
- ▼内容 日本舞踊、礼儀作法など
- ▼対象 4歳～中学生(保護者の参加も可)
- ▼参加料 無料 ※事前の申し込みが必要。
- ☎ 西川菊静日本舞踊教室 (☎ 090-6629-4287)

おやこ仕舞教室

- 能の美を表現する謡と仕舞の基本を学び、最後に発表します。
- ▼とき 教室=7月27日・28日、9月1日・22日・23日、10月6日・13日/発表会=10月14日
- ※土曜日は午後2時～4時、日・月曜日は午前10時～正午。
- ▼ところ 弘前勤労青少年ホーム(五十石町)ほか
- ▼講師 上野朝義さん(シテ方観世流職分)ほか
- ▼対象 小・中学生と保護者(子

- どもだけの参加も可)
- ▼受講料 無料(発表会の衣装代として別途1,500円が必要)
- ▼申し込み方法 7月25日(木・必着)までに、往復はがき(住所・氏名・学校名・学年・電話番号・保護者同伴の有無を記入)で、弘前おやこ仕舞教室(☎ 036-8342、笹森町35、篠崎珠樹さん方)へ。
- ☎ 弘前能楽普及座(篠崎さん、☎ 37-5184)

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☆子どもプラネを午前10時30分～の1回、一般投影を午後1時30分～、午後3時～の2回投影
- …休み
- ★投影プログラム
- 【一般投影/45分間】
- ▼テーマ 夏の夜空の星座たち
- ▼観覧料 一般=240円/小・中学生、高校生=120円
- ※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や留学生、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☆子どもプラネ/30分間】
- ▼テーマ 夏の星座と天の川
- ▼観覧料 無料
- ☎ 中央公民館 (☎ 33-6561、火曜日は休み)



7月の投影日程

岩木川子ども水辺の安全教室

- ▼とき 7月13日(土)・15日(月)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)

古木の樹勢回復作業とせん定教室

- ▼とき 7月13日(土) 午前10時～11時
- ▼ところ 瑞楽園(宮館字宮館沢)
- ▼内容 推定樹齢500年の古木イチイの樹勢回復作業とほかの樹木のせん定作業
- ▼講師 三浦利史さん(三浦造園、ものづくりマイスター)
- ▼定員 10人程度(先着順)
- ▼参加料 無料
- ▼持ち物 軍手、せん定ばさみ(持参できる人)
※事前の申し込みが必要。
☎ 瑞楽園 (☎兼H 96-2744、E paysage@jomon.ne.jp)

北の文脈文学講座

- ▼とき 7月20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
- ▼テーマ 太宰文学と弘前
- ▼講師 相馬明文さん(秋田看護福祉大学非常勤講師)
- ▼受講料 無料(事前の申し込みは不要。ただし、観覧料は必要。)
- ▼観覧料 高校生以上=100円/小・中学生=50円
※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。
☎ 郷土文学館 (☎ 37-5505)
※あおもり県民カレッジ単位認定講座。

市民ボランティアによるパソコン講座

- 【エクセル2010入門講座】
- ▼とき 7月16日・23日・30日(すべて火曜日)の午前10時～午後3時(3日間で1セット)
- ▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)
- ▼対象 パソコンの基本操作ができる市民=30人(先着順)
- ▼参加料 無料

- ▼持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食
- ▼申し込み受け付け 7月7日(日)～
☎ 学習情報館(総合学習センター内、☎ 26-4800(午前8時30分～午後5時))

その他

ひろさき就職説明会・面接会

- 市内の事業所に就職を希望する人を対象に、企業説明会および面接会を開催します。
- ▼とき 7月18日(木)、午後1時～4時(受け付けは午後0時30分～3時)
※入退場自由。
- ▼ところ 市民文化交流館ホール(駅前町、ヒロロ4階)
- ▼内容 企業の採用担当者との面接、仕事内容などの相談
- ▼対象 ハローワークに求職登録している人(当日の登録も可)
- ▼参加料 無料
- ▼参加企業数 30社程度
- ▼持ち物 履歴書、ハローワークカード(ハローワークに求職登録している人)
※事前の申し込みは不要。
- ▼その他 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(事前の申し込みが必要)。また、当日はヒロロ3階の託児室を利用できます(事前の申し込みが必要)。
☎ I・M・S(駅前町、ヒロロ3階、弘前就労支援センター内、☎ 55-5608)

高校生ユーザー募集

- 歴史館のPR動画を制作する高校生ボランティアを募集します。
- ▼とき 7月20日(土)、午後2時30分～3時30分
- ▼ところ 高岡の森弘前藩歴史館(高岡字獅子沢)
- ▼内容 事業の趣旨説明、展示内容解説等
- ▼対象 県内の高校生=10人(先着順)
- ▼参加料 無料
- ▼申し込み方法 7月19日(金)の正午までに、Eメール(氏名、学校名、学年、電話番号を記入)で申し込みを。
※当日は本人確認のため学生証を提示してください。
☎ 高岡の森弘前藩歴史館 (☎ 83-3110、E takaokanomori@city.hirosaki.lg.jp)

県立弘前高等技術専門学校オープンキャンパス

- ▼とき 7月27日(土)、午前の部=10時10分～11時20分/午後の部=1時30分～2時40分(施設公開は午前9時～午後3時)
- ▼ところ 県立弘前高等技術専門学校(緑ヶ丘1丁目)
- ▼技能教室の内容 ①EVミニカー製作/②フラワーテーブル製作/③コケ盆栽製作/④塩ビ管を用いた椅子製作
- ▼定員 ①・②=午前・午後各

- 15人/③・④=午前・午後各10人(先着順)
- ▼参加料 無料
※小学生は保護者同伴。
※事前の申し込みが必要。
- ▼申込期限 7月17日(水)、午後4時(必着)
※詳しくはホームページ(http://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/job/hi-gisen_top.html)をご覧ください。
☎ 県立弘前高等技術専門学校訓練課 (☎ 32-6805、H 35-5104)

排水設備工事責任技術者試験

- ▼とき 10月16日(水)、午後2時～(受け付けは午後1時30分～1時50分)
- ▼ところ 中央公民館岩木館(賀田1丁目)2階視聴覚室
- ▼受験料 8,000円(振込手数料を除く)
- ▼申し込み受け付け 7月3日(水)～31日(水)(平日のみ)に、上下水道部営業課(岩木庁舎1階)で申込書を配布・受け付けします。
- ▼合格発表 11月7日(木)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。
☎ 上下水道部営業課 (☎ 55-6895)

自動車税のグリーン化特例改正について

自動車税は、自動車環境対策の観点から、環境負荷の小さい自動車については、排出ガス性能と燃費性能に応じて税率を軽減し、新車新規登録から一定の年数を経過した環境負荷の大きい自動車については税率を重くする制度を実施しています。詳しくは問い合わせを。
☎ 中南地域県民局県税部納税管理課 (☎ 32-1131(内線

333)、https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/027_jidousha_green_01.html)

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域(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 (☎ 03-3261-5521)

緑の相談所 7月の催し

- 【展示会】
- バゴニア展 10日(水)～15日(月・祝)
- 【講習会など】
- マツの手入れ実習 6日(土) 午後1時30分～3時30分
- アジサイの栽培とせん定 13日(土) 午後1時30分～3時30分
- バラの夏季せん定と管理 20日(土) 午後1時30分～3時30分
- 訪問相談 6日(土)・20日(土)
※庭木の出張診断です。電話で申し込みを。
- 【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
- ☎ 緑の相談所 (☎ 33-8737)



**カルチャアロード
出展申込書を配布します**

9月15日(日)に土手町通りで開催予定の「カルチャアロード」の出展申込書を配布します。

▼とき 7月8日(月)～24日(水)、午前10時～午後8時(不定休)

▼配布場所 ルネスアリー(土手町)1階インフォメーション

▼対象 展示や実演、文化活動の発表などを希望する個人や団体(営利目的のみの出展は不可) 弘前カルチャアロード実行委員会事務局(☎33-5369(土・日曜日、祝日は休み))

総合市民相談

▼とき 7月20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、ヒロロ3階)

▼相談内容 法律、税務、金銭貸借(消費者金融)、交通事故、相続・遺言、登記、離婚、家庭内の悩み事など

▼相談員 弁護士、税理士、人権擁護委員、行政相談委員など

▼相談料 無料 ※弁護士との相談(先着8人)のみ、事前の予約が必要。

▼申し込み受け付け 7月9日

(火)の午前8時30分～ 弘前市民生活センター(☎33-5830、☎34-3179)

夜間・休日納税相談

収納課では、日中や平日に納税相談ができない人のために、夜間・休日納税相談日を設けています。

▼夜間納税相談 7月22日(月)～26日(金)の午後5時～7時30分

▼休日納税相談 7月28日(日)、午前9時～午後4時 ※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。 弘前収納課(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(一部法人を除く)。

※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。

弘前市民税課諸税係(☎35-

1117)または中南地域県民局県税部課税第一課(☎32-1131(内線278))

**固定資産(土地)街路条件
現地調査**

土地に対する固定資産税を適正に課税するため、街路条件現地調査を実施します。市で委託した調査員が市道・私道の街路条件等の調査を行いますので、ご協力をお願いします。

▼調査期間 7月～9月を予定

▼調査地域 市内全域

弘前資産税課(☎40-7028)

**岩手県野田村での
ボランティア募集**

▼とき 7月28日(日)

▼行程 往路…市役所中庭(午前8時30分集合)～弘前大学正門前発(午前8時45分集合)～野田村着(午後1時) / 復路…野田村発(午後4時)～弘前大学正門前着(午後7時30分ごろ)～市役所中庭着(午後7時45分ごろ)

※帰りの時間は道路状況などによって前後する場合があります。

▼内容 野田村新町地区盆踊り運営補助、プレーパーク運営

▼定員 20人程度(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 昼食、飲み物など

▼申込期限 7月23日(火)

弘前ボランティア支援センター(市民参画センター内、☎38-5595)

出稼ぎする皆さんへ

◎出稼労働者手帳の交付を受けましょう

出稼労働者としての身分証明書となるものです。出発前に、必ず交付を受けましょう。

▼申請窓口 市民課、岩木・相馬総合支所民生課、各出張所

◎健康診断を受けましょう

▼受診料 3,800円

▼受診場所 市内70カ所の医療機関

※詳しくは問い合わせを。

弘前商工労政課(☎35-1135)

弘前マイスターを募集

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16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。

弘前産業育成課(☎32-8106)

自衛官募集

【航空学生】

▼受験資格 航空…高卒(見込みを含む)以上21歳未満の人 / 海上…高卒(見込みを含む)以上23歳未満の人

▼試験日 9月16日(月・祝)

【一般曹候補生】

▼受験資格 18歳以上33歳未満の人

▼試験日 9月21日(土)

【自衛官候補生】

▼受験資格 18歳以上33歳未満の人

▼試験日 男性=9月25日(水)・26日(木) / 女性=9月19日(木)

～共通事項～

▼申込期限 9月6日(金)

※詳しくは問い合わせを。

弘前自衛隊弘前地域事務所(☎27-3871)

放送大学10月入学生募集

テレビやインターネットを利用して授業を行う放送大学では、2019年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。

▼出願期限 9月20日(金・必着)

弘前放送大学青森学習センター(〒036-8561、文京町3、コラボ弘大7階、☎38-0500)

※ホームページ(<https://www.ouj.ac.jp>)からも資料請求・出願ができます。

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芝生 YOGA	7月13日(土)・20日(土)の午前10時30分～11時30分	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)	芝生上での屋外ヨガ	市民=各回25人	1回500円	弘前B&G海洋センター(☎33-4545)
②市民グラウンドゴルフ初心者教室	7月14日(日)、午前8時30分～午後0時30分(小雨決行)	同上	グラウンドゴルフの基礎知識	市民	100円	7月8日(月)までに、弘前市グラウンドゴルフ協会事務局(奥出さん、☎33-8908)へ。
③65歳からのまんて健康教室	7月～3月の第2・第4月曜日、午前10時～11時	ヒロロ3階(駅前町)イベントスペース	ストレッチ・筋トレ・ダンス・パル・ダンベルなど	65歳以上の市民=20人	1回300円	ヒロロ健康トレーニング教室(☎35-0161)(※2)
④ヒロロ健康サークル	8月6日～27日の毎週火曜日、午前10時30分～11時50分(受け付けは午前10時～)	ヒロロ3階(駅前町)健康ホール	あつがる体操、あつがるストレッチ、ゴムバンドトレーニングなど	継続して参加できる40歳以上の市民=各30人程度	無料	7月16日(火・必着)までに、健康増進課(〒036-8711、野田2丁目7の1、☎37-3750)へ。(※1)(※2)
⑤スポーツチャレンジ教室	8月6日～9月10日の毎週火曜日(8月13日を除く)、午後1時30分～3時	金属町体育センター体育室	ソフトバレーボールやラージボール卓球等の軽スポーツの体験	市民=15人	無料	7月19日(金・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)

(※1)…往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・教室名(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。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。詳しい持ち物等は各施設にご確認を。



健康の掲示板

弘前市保健センター（健康増進課内、野田2丁目） ☎ 37-3750



母子保健

母子健康手帳の持参を。場所は弘前市保健センター（各指定医療機関での個別健診を除く）で、料金は無料です。なお、発熱など体調不良の場合は、次回に受診してください。対象者には個別に通知します（★は健康診査票が必要です）。

名称	とき	内容	対象・定員
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24日（水）・25日（木）／受付＝午後0時30分～1時15分 ※集団健診を受診する前に指定医療機関での個別健診を受診してください。	
	3歳児	7月10日（水）・11日（木）／受付＝午後0時30分～1時15分	平成27年12月生まれ
	1歳児歯科	7月17日（水）・18日（木）／受付＝午後0時30分～1時	平成30年7月生まれ
	2歳児歯科★	対象＝平成29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23日（火）、午後1時～2時30分／受付＝午後0時40分～1時	離乳食講話、試食（保護者のみ）、育児相談 ※7月1日～19日までに申し込みを。母子健康手帳・ Pastaオル・おむつ・ミルクの持参を。	平成31年2月生まれ

健康コラム

～健康情報ステーション～

唾液には虫歯や歯周病を予防する効果がありますが、加齢とともに分泌量は減っていきます。唾液の量を増やすケアとして効果的なのが「あいうべ体操」です。

口内を潤して
虫歯・歯周病予防

「あいうべ体操」

①「あー」と口を大きく開く
②「いー」と口を大きく横に広げる
③「うー」と口を強く突き出す
④「べー」と舌を出して下に伸ばす

「あいうべ」の4つの動作を1セットとし、1日30セットを目安に行いましょう（あごに痛みのある人はご注意ください）。

～健診お役立ち情報～

成人歯科健診

10年に1回対象になる健診で、虫歯や歯周病の早期発見、口腔（こうくう）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。対象者に受診券を送付

しましたので、ぜひ受診しましょう。

▼受診期間 7月1日～令和2年3月31日

▼受診場所 指定歯科医療機関

▼対象 令和2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（健診後の治療は自己負担）

※事前の予約が必要。

- ・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。
- ・市に住民票のある協会けんぽ加入者（被扶養者）は、協会けんぽの特定健診と市のがん検診等を同時に受診できる場合があります。詳しくは申し込み時に問い合わせください。

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



定期予防接種など

【子どもの定期接種】

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

来年度小学校へ入学予定の幼児は、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。

【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。希望する人は早めに接種しましょう。

▼接種期間 令和2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歳以上になる人で、今までワクチンを接種したことのない人

▼自己負担 5,000円（生活保護受給者は無料）

【風しん抗体検査とワクチン接種費用を全額助成】

風しん抗体価が低い妊婦とお腹の赤ちゃんを守るために助成を行っています。

▼対象 弘前市に住所を有し、平成2年4月1日以前に生まれた、妊娠を希望する女性とその同居者および風しん抗体価が

低い妊婦の同居者

※昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性（抗体価が低い人を除く）および風しんにかかったり過去に助成を受けている人は対象外。希望者は事前に申請が必要です。詳しくは問い合わせを。

【おたふくかぜワクチンの接種費用を助成】

おたふくかぜは難聴等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。対象となる1歳および5歳以上7歳未満の未就学児には個別に通知していますので、この機会に接種しましょう。

教室・講座

【健幸講座「ヘルシーエイジング」】

▼とき 7月8日・22日、8月5日、9月9日（すべて月曜日）、午後1時15分～午後3時30分（受け付けは午後0時40分～1時10分）

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール

▼内容 ひろさき健幸増進リーダー・健康運動指導士による体操教室、講座（音楽療法など）

▼対象 20歳以上の市民

▼参加料 1講座＝200円

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 ヘルシーエイジング（齋藤さん、☎ 34-

2649）

おしらせ

【7月1日は「こころの日」】

▼とき 7月7日（日）

午前10時～午後3時

▼ところ イオンタウン弘前樋の口

▼内容 血圧・骨密度・血管年齢測定・ストレスチェック・こころの健康相談など

■問い合わせ先 日本精神科看護協会青森県支部事務局（芙蓉会病院内・成田さん、☎ 017-738-2214）

【7月は「愛の血液助け合い運動」月間です】

◎学生ボランティア募集

青森県学生献血推進連絡会では、献血の呼び掛けなどの活動を行っています。弘前大学では「献血推進サークルいっとまが」が誕生しました。他大学でも興味のある人は（Twitter…@hirosakibdc、☎ kenketsu_hirosakiuniv@yahoo.co.jp）お気軽にご連絡ください。

◎セミナー

学校や事業所、地域のイベントなどへ伺い、献血について皆さんの疑問にお答えします。

■問い合わせ先

青森県赤十字血液センター（島田さん、☎ 017-741-1512）



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9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（ことばが遅い、落ち着きがないなど）。対象は市民で1歳以上の幼児とその家族。母子健康手帳の持参を。	7月30日（火）、午前9時30分～午後3時（受け付けは午後2時まで。7月3日～29日に、事前の予約が必要）	駅前こども広場（駅前町、ヒロロ3階）
ヒロロすこやか相談	①妊娠、出産、妊娠中の栄養相談（対象は妊婦とその家族）／②育児、母乳、食事や栄養、歯みがきなどの相談（対象は0～5歳児の家族。母子健康手帳、歯の相談希望者は普段使っている歯ブラシの持参を）	7月22日（月）、受け付けは午前10時～10時30分	駅前こども広場（駅前町、ヒロロ3階）



むらなか りほ
村中 里帆ちゃん(左)・孝汰朗くん(右)
H30.7.27生(青山5)



いしはら りょうたろう
石原 遼太郎くん
H30.7.19生(樹木1)



たてやま
館山 さきちゃん
H30.7.2生(住吉町)



えら みかこ
江良 美傘ちゃん
H30.7.2生(青樹町)



きむら いちか
木村 一穂ちゃん
H30.7.12生(藤代3)



まつだ ゆめ
松田 結芽ちゃん
H30.7.10生(松原西2)



ふるさわ かな
古澤 果奈ちゃん
H30.7.31生(大沢)



むらかみ いずみ
村上 泉実ちゃん
H30.7.15生(若葉1)



すとう ゆづき
須藤 唯月ちゃん
H30.7.27生(高田2)



しみず そうたろう
清水 蒼太郎くん
H30.7.24生(宮地)



かみや ゆうり
神谷 悠吏くん
H30.7.23生(栄町1)



そうま たすく
相馬 侑 くん
H30.7.31生(高崎1)



ふじた あかり
藤田 朱織ちゃん
H30.7.18生(清原1)



あさはら あむ
浅原 篤武くん
H30.7.6生(城西3)



はら
原 なつめちゃん
H30.7.19生(城南4)



まつやま はると
松山 陽飛くん
H30.7.19生(桔梗野4)



あきもと ひろと
秋元 洗人くん
H30.7.1生(清水森)



さかもと たくみ
坂本 匠 くん
H30.7.4生(末広3)



こん うたひ
今 詩陽ちゃん
H30.7.3生(旭ヶ丘2)



あべ かいり
阿部 湊 くん
H30.7.17生(大久保)



いした るいと
石田 琉翔くん
H30.7.5生(小金崎1)



ならおか りんか
奈良岡 凜奏ちゃん
H30.7.16生(松原西2)



なかむら かなな
中村 環菜ちゃん
H30.7.24生(広野1)



のぶた ゆうせい
信田 悠成くん
H30.7.25生(大清水1)



たかはし れい
高橋 怜ちゃん
H30.7.31生(城東3)



ちば あいり
千葉 愛莉ちゃん
H30.7.5生(泉野5)



すとう えいたろう
須藤 榎太郎くん
H30.7.8生(袋町)



しもだて こうき
下館 昊生くん
H30.7.30生(城西3)

8月1日号の投稿募集

応募締め切り
7月8日(月・必着)

Smile 1歳の記念に写真を
通信 掲載しませんか

- ▼対象 令和元年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・性別・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)

川柳のお題 …津軽弁で「触る」「ちよす」「いじる」などの意味

- 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。

うちの嫁顔はめごいが口えぐね
白黒の写真を見ればめごいかが
鉢割られなんぼめごいばと叱るジジ
赤ちゃんのお尻めごいや風呂あがり
めごかったアルバムそっと押入れへ
めごいのは膝に抱く孫その仕事
めごいなあ湯上がりのお前ほれ直す
めごいまごよめこさけだきさびしいな
めごい孫マッコのお返しに初給料
褒められためごいエクボもシワの中
物はだる時だけ懐くめごい嫁
めごい孫こっそりチョコあげ歯医者行き
五十年家族支えたためごい妻
思い切りめごい顔して頼みごと
神社でもめごい巫女さん列ができ
手をつなぎ二列お散歩めごい子等

戸 勇
成田 はな
對馬 義秀
キー坊
ののじ
村長
関 柳人
三浦 のり子
田沢 勝衛
長尾 美津子
哲也
おら
木偶
琵琶子
水口 陸奥男
菊池 喜蔵

津軽弁で
さらっと一句・川柳
今月のお題「めごい」
選・広聴広報課

図書館にいこう!



7月のおたのしみおはなし会

『夏・スポーツ』をテーマに、絵本の読み聞かせ、紙しばい、昔ばなし、エプロンシアター、なぞなぞなどを行います。

▼とき 6日、20日の午前11時～11時30分／13日の午後3時～3時30分

▼ところ 弘前図書館（下白銀町）1階閲覧室おはなしコーナー

▼対象 おおむね4歳～小学校低学年までの児童

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 弘前図書館（☎ 32-3794）

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1日（木）・8日（木）、②8月2日（金）・9日（金）、③8月3日（土）・10日（土）の午前9時30分～正午

※いずれか2日間の参加が必要。

▼ところ 弘前図書館

▼対象 市内の小学4年生～6年生＝各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）

▼申し込み受け付け 7月8日（月）から、電話または窓口にて

■問い合わせ・申込先 弘前図書館（☎ 32-3794）

7月の休館カレンダー

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

弘 弘前図書館（下白銀町）☎ 32-3794

岩 岩木図書館（賀田1丁目）☎ 82-1651

弘 弘前こども絵本の森（ヒロ口3階）☎ 35-0155

相 相馬ライブラリー（相馬やすらぎ館内）☎ 84-2316



弘前市食生活改善推進委員会

File.91

食改さんおすすめレシピ

常備菜レシピ

玉ねぎと大豆の甘酢漬け

材料

8人分

- 玉ねぎ……………150g（1個）
- 大豆水煮缶 ……120g（1缶）
- 昆布……………3cm角
- 酢……………100cc
- 水……………50cc
- ★砂糖……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2

- ①玉ねぎは半分に切り薄くスライスする。大豆水煮缶は水でさっと洗っておく。
- ②耐熱容器に★の調味料を入れ、電子レンジ（600W）で2分くらい加熱する。
- ③ジップ付きナイロン袋が保存容器に昆布と①を入れ、②の甘酢液を熱い状態のまま加える。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして出来上がり。



おすすめポイント

酢は、大豆に含まれるカルシウムの吸収をアップさせます。冷蔵庫で1週間保存できるので、常備菜にして、いつもの野菜サラダなどにかけて食べることをおすすめします。写真では人参サラダにプラスしてみました。



■1人分の栄養量：

エネルギー／36kcal、たんぱく質／2.1g、カルシウム／20mg、食物繊維／1.3g、食塩相当量／0.5g



File.16

出愛サポーター

おおかわら

大河原 まつゑ さん



時間をかけてお互いを理解してもらおう

私が出愛サポーターとしてひろさき広域出愛サポートセンターのお手伝いをするようになったのは約2年前。趣味で尺八を習っていたのですが、その仲間から声をかけてもらったのがきっかけです。現役時代、たくさんの人にお世話になったので、これからは社会貢献で少しでも恩返しができればという思いで引き受けました。

出愛サポーターの役割はひろさき広域出愛サポートセンター登録者がお見合いをする際の日程調整や立ち合いなどです。お見合いでは初対面同士緊張しているので、サポーターの私がたわいもない話題をふりながら、できるだけリラックスできるように間を取り持っています。1つだけ、お見合いをした2人に

必ず伝えていることがあります。それは「初対面同士でわからないことばかりだから、とにかく時間をかけて相手のことをちゃんと理解し合うように」ということです。

これまで8件のお見合いに立ち会ってきましたが、そのうちの4件が連絡先の交換に至りました。お見合い後も気になることなどを私に相談してくれる人がいるので、その都度アドバイスをしていますが、お互いのことを考えながら、ゆっくり時間をかけて仲を深めてほしいな

プロフィール

弘前市在住。ひばのくに迎賓館を運営したのち、現在は、主婦の傍ら出愛サポーターとして積極的に活動している。

と思っています。

これまでたくさんの人と関わってきましたが、人は一人一人、その人にしかできない役割を持っているのだと感じるようになりました。自分で気づかないだけでみんなキラキラ輝いているので、お見合いに限らず、自分に自信をもって何事も一歩前に進んでほしいですね。

ひろさき広域出愛サポートセンター

圏域8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）が連携し、会員登録制の1対1のお見合いの支援を行っています。結婚を希望する独身者のお見合いを手伝ってくれる出愛サポーターの登録をお待ちしています。

■問い合わせ先 ひろさき広域出愛サポートセンター（☎ 35-1123〈日・月曜日、祝日を除く午前10時～午後7時〉）



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



金魚ねぶたの季節

写真は6月に市立観光館で行われた金魚ねぶた作り講習会の様子。作り手の個性溢れる金魚ねぶたが完成しました。金魚ねぶたがまちじゅうに飾られる季節になると、いよいよ夏本番。今年もまた、ねぶたまつりに向けて津軽の人々の心が躍り始めます。

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
7/31 (水)

納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。

弘前ねぷたまつり

8月1日～7日

津軽の夏の夜空を彩る弘前ねぷたまつりの季節が近づいてきました。熱い津軽魂が一堂に会する弘前ねぷたまつりへどうぞおいでください。

有料観覧席の販売開始

有料観覧席は、桜大通りとJR弘前駅前のタクシー乗り場、アートホテル弘前シティの前などに設置されます。販売は7月1日からです。

▼料金 ○桜大通り 指定観覧席(いす席)…2,000円(観光ガイドブック、うちわ、りんごジュース付き) / 桟敷席…高校生以上=2,000円(観光ガイドブック、うちわ、りんごジュース付き)、小・中学生=1,000円(うちわ、りんごジュース付き)

○駅前 指定観覧席(いす席)…2,000円(観光ガイドブック、うちわ、りんごジュース付き)

▼販売場所 市立観光館、まちなか情報センター、チケットぴあ、セブン-イレブン

※弘前ねぷたの歴史などをまとめた「弘前ねぷた本」も販売中。

■問い合わせ先 弘前観光コンベンション協会 (☎ 35-3131)



ねぷたミニ展作品募集

ねぷたミニ展の作品を募集します。応募作品は、7月31日から8月7日まで、市立観光館(下白銀町)2階ロビーに展示します。皆さんの応募をお待ちしています。



▼募集作品 ○ねぷた鏡絵(縦74cm×横55cm以内) / ○見送り絵鏡絵(縦163cm×横74cm以内) / ○金魚ねぷた(直径20cm以上)

▼対象 小学生以上のアマチュアの人

▼応募方法 住所・氏名・年齢・職業(学校名学年)・電話番号を明記したものを作品の裏に貼り付け、7月1日～26日(必着)に、弘前観光コンベンション協会(下白銀町2の1、市立観光館内1階管理事務所)へ、持参してください。なお、作品の返却は8月11日～9月30日です。

■問い合わせ先 市立観光館 (☎ 37-5501)

ファッション甲子園 2019 最終審査会

チケット販売中!

高校生のファッションデザイン全国No.1を競う「ファッション甲子園」が今年も開催されます。第19回目を数える今年は、全国2,771点のデザイン画の中から審査で選ばれた35点(チーム)が弘前に集い、ファッションショー形式の公開審査で上位を競います。本県からは弘前実業高校、青森中央高校、五所川原第一高校の3校が出場します。7月1日から販売開始となる入場券を購入すると、どなたでもご覧いただけます。

▼とき 8月25日(日)、午後1時～(開場は正午)

▼ところ 市民会館(下白銀町)大ホール

▼ゲスト審査員 宇津木えりさん(ファッション



ブランド mercibeaucoup, デザイナー)

▼入場料 500円(全席自由)

▼前売券販売所(販売は7月1日から) 弘前商工会議所、市民会館、まちなか情報センター、さくら野百貨店弘前店、市立観光館、中三弘前店、ヒロロ、弘南鉄道弘前駅・中央弘前駅ほか

▼その他の催し 出場校デザイン画展示、前回大会上位入賞作品や歴代優勝作品写真展示、市内中学生の観覧招待など

▼その他 会場の様子をインターネットでライブ配信します(無料ですが、アップルストリーム<<http://applestream.jp>>への会員登録が必要です)

■問い合わせ先 ファッション甲子園実行委員会事務局(弘前商工会議所内、☎ 33-4111)

