

みんなで作って みんなをつなぐ

# 広報 ひろさき

2020  
12/1  
No.355

特集

## 図や表で見る 市の財政

新型コロナウイルス感染症関連のお知らせ  
令和2年度弘前市顕彰  
冬を快適に過ごすために



「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）





特集

# 図や表で見る 市の財政

## 一般会計



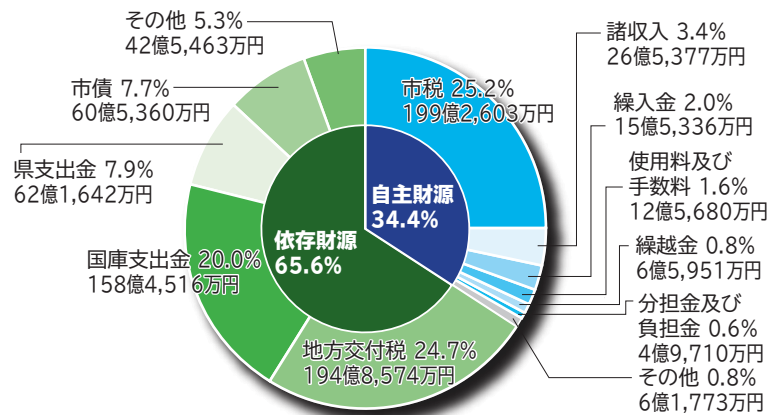
一般会計は、市税などの自主財源と、地方財政の均衡を図る目的で、その財源保障として国から交付される地方交付税などの依存財源で運営され、福祉や都市基盤整備、教育など、暮らしを支える基本的な行政サービスに使われています。

市の令和元年度の決算は、歳入総額が790億1,985万円、歳出総額が784億2,296万円で、残りの5億9,689万円は令和2年度に繰り越しました。

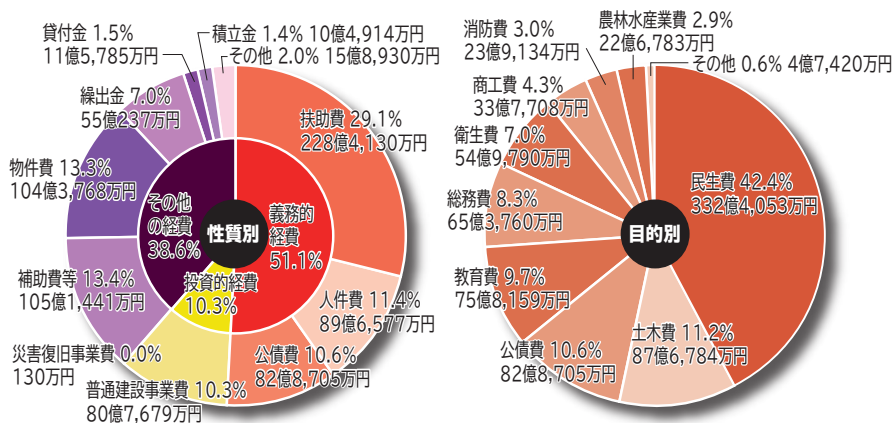
歳出は、性質別と目的別の2つのグラフで表しています。性質別は歳出をその性質によって分類したもので、支出が義務付けられている扶助費、人件費、公債費は義務的経費と呼ばれます。また、建設工事など資本形成に資するものは投資的経費とされ、このような分類をすることで、市全体での経費の構造を知ることができます。しかし、性質別では仕事の内容までは分かりません。そこで、目的別では歳出を仕事の内容(目的)によって分類し、各部局ごとの経費の比重を見ています。

## 令和元年度 決算

### 歳入総額 790 億 1,985 万円



### 歳出総額 784 億 2,296 万円



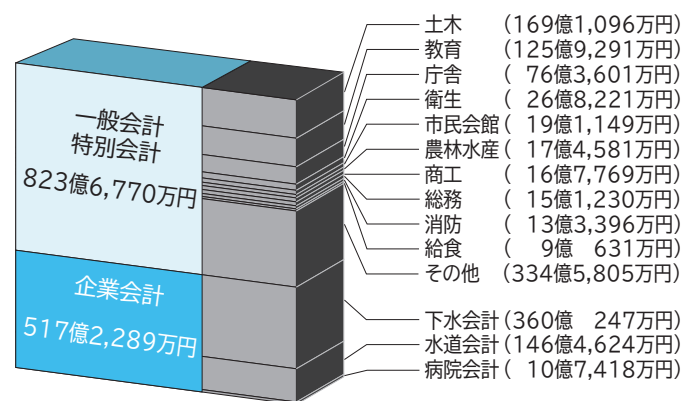
## 一目で分かる 財政の基礎用語

- 歳入…税金や地方交付税など市に入るお金
- 歳出…各種経費など市から出ていくお金
- 【歳入】
- 市税…市民税や固定資産税などの税金
- 諸収入…給食費など収入のどの区分にも属さないお金
- 繰入金…基金から一般会計に組み入れるお金
- 使用料及び手数料…市の施設などの使用料や住民票などの手数料
- 繰越金…前年度から持ち越したお金
- 分担金及び負担金…特定の事業の経費に充てるための受益者などからのお金
- 地方交付税…市の財政力に応じて国税の一部から交付されるお金
- 国庫支出金…市の特定事業のために国から支出されるお金

- 県支出金…市の特定事業のために県から支出されるお金
- 市債…財務省や金融機関からの借入金
- 【歳出（性質別）】
- 扶助費…保育所の運営や、生活に困っている人などへ支出する経費
- 人件費…職員の給料や手当などの経費
- 公債費…借入金の返済のための経費
- 普通建設事業費…道路を造ったり、学校などの施設を建てたりする事業に要する経費
- 補助費等…公益的な事業などに対する補助金や負担金など
- 物件費…市の仕事で必要な消耗品や備品等に要する経費、委託料、光熱水費など
- 繰出金…一般会計から特別会計などに支出する経費
- 維持補修費…市が管理する施設等の維持に要する経費

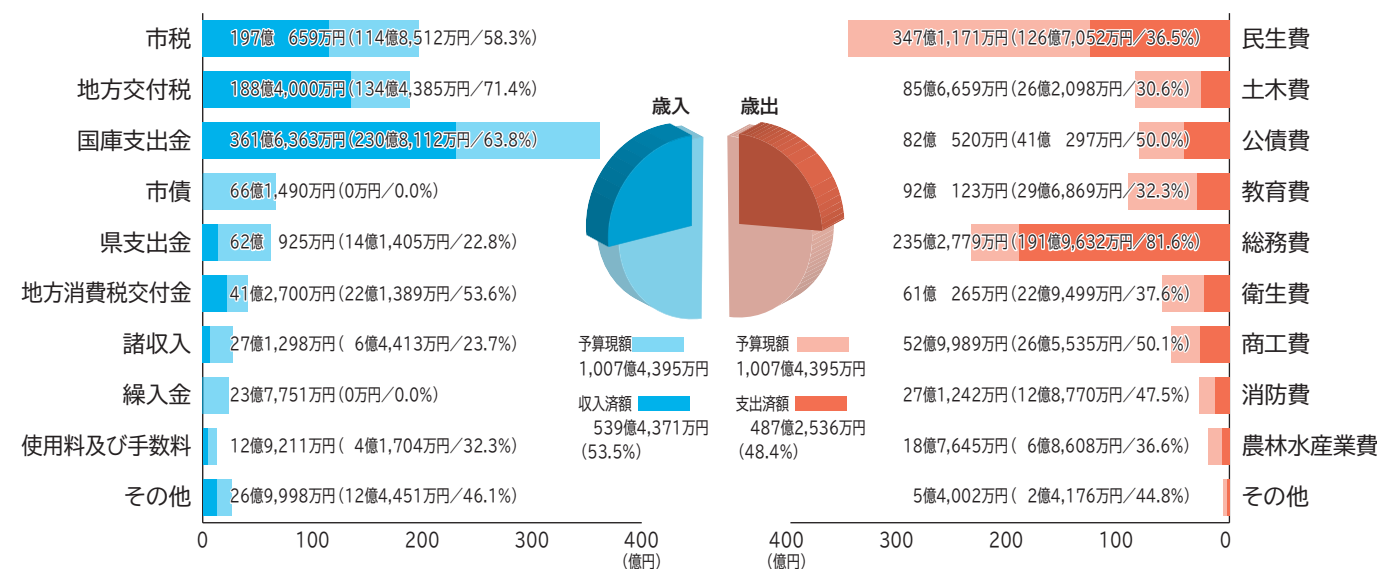
- 貸付金…公益上の必要がある場合に個人等に貸し付ける経費
- 【歳出（目的別）】
- 民生費…子どもやお年寄り、障がい者への福祉などに要する経費
- 土木費…雪対策や道路、まちづくりなどに要する経費
- 公債費…借入金の返済に要する経費
- 教育費…小・中学校の教育施設や社会教育の推進などに要する経費
- 総務費…庁舎の管理、戸籍、徴税など、市役所を運営するための全般的な経費
- 衛生費…健康診断や予防接種、ゴミの回収処理などに要する経費
- 商工費…商業や工業の振興、公園の維持などに要する経費
- 消防費…消防や防災などに要する経費
- 農林水産業費…農産物の生産性向上や農村の整備などに要する経費

## 市債の状況（令和2年9月30日現在）



市債とは、市が多額の経費を要する事業を行う場合に、国などから借り入れをするもので、その借入金を財源として事業を進めています。この借入金は、長期にわたり計画的に返済を行うことから、世代間の公平化が図られます。

## 一般会計 令和2年度 歳入歳出予算の執行状況（令和2年9月30日現在。令和元年度からの繰越分を含む）



## 特別会計



特別会計は、保険料や使用料など特定の収入があり、その収入を支出に充てて運営していく事業について、その事業にかかるお金の流れを分かりやすくするために、一般会計とは分けて管理しています。本年度、弘前市では3つの事業があります。

### 令和元年度 決算の状況

会計区分	歳入	歳出
国民健康保険	206 億 6,501 万円	201 億 4,355 万円
後期高齢者医療	18 億 8,586 万円	18 億 6,260 万円
介護保険	194 億 44 万円	192 億 8,117 万円

### 令和2年度 歳入歳出予算の執行状況（令和2年9月30日現在。令和元年度からの繰越分を含む）

会計区分	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険	195 億 9,887 万円	78 億 4,803 万円	40.0%	74 億 4,879 万円	38.0%
後期高齢者医療	21 億 8,779 万円	6 億 6,243 万円	30.3%	4 億 1,679 万円	19.1%
介護保険	193 億 8,674 万円	76 億 2,967 万円	39.4%	79 億 9,357 万円	41.2%



企業会計

企業会計は、経費が税金などで賄われる一般会計と異なり、事業を行うために必要な経費については皆さんが支払った使用料などを主な財源としています。このように企業として独立した事業を行うため、常に企業の経済性を発揮するとともに、公共の福祉を増進するような運営に努めています。

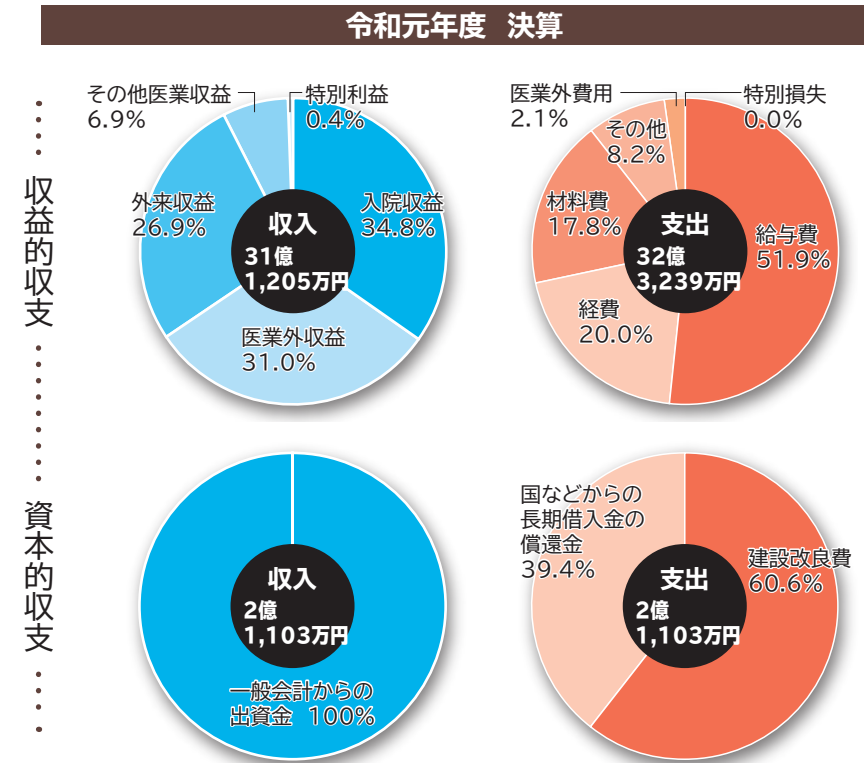
ここでは市が行っている、病院事業、水道事業、下水道事業の3つの企業会計の令和元年度決算と業務状況、

病院事業

●収益的収支…収入のうち、入院・外来収益など、主な医業活動から生じた収益は21億3,375万円となりました。元年度の純損失は1億2,144万円となりました（決算額は消費税および地方消費税込み。純損失は税抜き）。

●資本的収支…収入は、一般会計からの出資金で2億1,103万円となりました。支出は、建設改良費がハンディナース設備更新工事1,271万円のほか、医療機器14品目の購入で2,012万円、リース債務返済額が27品目9,495万円、長期借入金の償還金が8,325万円となりました。

■問い合わせ先 市立病院総務課総務係（大町3丁目、☎34-3211）



令和元年度末 業務状況

診療科目	
内科	眼科
小児科	耳鼻いんこう科
外科	リハビリテーション科
整形外科	麻酔科
産婦人科	皮膚科

一般病床数 250床

令和元年度 診療科別患者数の状況

入院		科名	外来	
			患者数	割合
割合	患者数			
71.1%	2万663人	内科	3万2,592人	55.0%
2.5%	733人	小児科	3,339人	5.6%
2.3%	670人	外科	7,661人	12.9%
24.1%	7,004人	整形外科	8,692人	14.7%
0.0%	0人	産婦人科	1,858人	3.1%
0.0%	0人	眼科	2,766人	4.7%
0.0%	0人	耳鼻いんこう科	968人	1.6%
0.0%	0人	麻酔科	721人	1.2%
0.0%	0人	皮膚科	690人	1.2%
100.0%	29,070人	合計	59,287人	100.0%

令和2年度上半期 予算執行状況

区分	予算科目	予算額	執行額	執行率
収益的収支	収入	医業収益	20億6,581万円	10億4,360万円 50.5%
		医業外収益、その他	4億2,640万円	3億3,912万円 79.5%
		合計	24億9,221万円	13億8,272万円 55.5%
	支出	医業費用	32億4,355万円	13億6,252万円 42.0%
		医業外費用、その他	1億3,243万円	913万円 6.9%
		合計	33億7,598万円	13億7,165万円 40.6%
資本的収支	収入	資本的収入	2億3,820万円	2億3,820万円 100.0%
	支出	資本的支出	2億3,820万円	9,204万円 38.6%

水道事業

●収益的収支…決算額は消費税および地方消費税込みの額ですが、税抜きで5億107万円の純利益が生じ、この利益を全額減債積立金に積み立てました。

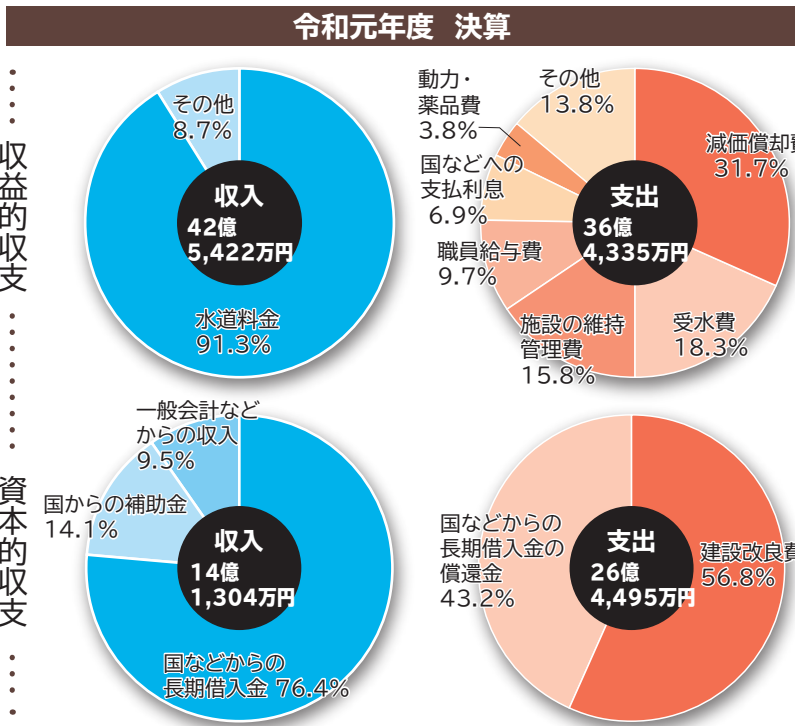
●資本的収支…収入決算額が支出決算額に対して不足する額は、水道料金のうち、減価償却費など現金支出を伴わない経費分で補てんしました。

■問い合わせ先 上下水道部総務課経理係（賀田1丁目、☎55-9660）

令和元年度末 業務状況

1人1日最大配水量	333ℓ
1人1日平均配水量	311ℓ
1人1日平均給水量	278ℓ
年間総配水量	1,878万㎡
年間総有収水量と有収率	1,682万㎡ (89.6%)
行政区域内人口	16万8,683人
給水人口と普及率	16万5,092人 (97.9%)

※行政区域内人口には、外国人登録者を含む。



令和2年度上半期 予算執行状況

区分	予算科目	予算額	執行額	執行率
収益的収支	収入	水道料金	38億6,149万円	19億4,602万円 50.4%
		その他	3億9,027万円	4,563万円 11.7%
資本的収支	支出	営業費用（施設の維持管理費他）	36億7,866万円	8億6,163万円 23.4%
		営業外費用他（支払利息等）	2億7,788万円	1億2,359万円 44.5%
	収入	国などからの長期借入金	13億1,730万円	0万円 0.0%
		その他	3億4,265万円	0万円 0.0%
	支出	建設改良費	18億2,321万円	1億5,880万円 8.7%
		国などからの長期借入金の償還金	11億4,412万円	5億6,943万円 49.8%

下水道事業

●収益的収支…決算額は消費税および地方消費税込みの額ですが、税抜きで4億6,828万円の純利益が生じ、この利益を全額減債積立金に積み立てました。

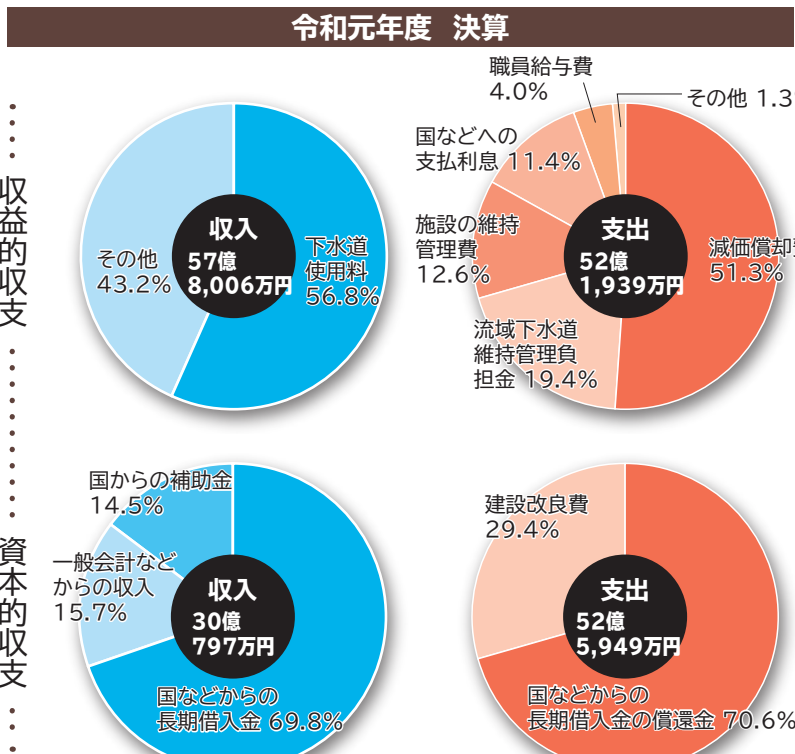
●資本的収支…収入決算額が支出決算額に対して不足する額は、下水道使用料のうち、減価償却費など現金支出を伴わない経費分で補てんしました。

■問い合わせ先 上下水道部総務課経理係（賀田1丁目、☎55-9660）

令和元年度末 業務状況

年間総処理水量	2,189万㎡
1日平均処理水量	6万㎡
年間有収水量と有収率	1,633万㎡ (80.2%)
行政区域内人口	16万8,683人
処理区域内人口と普及率	16万4,127人 (97.3%)
水洗化人口と水洗化率	14万9,464人 (91.1%)

※行政区域内人口には、外国人登録者を含む。



令和2年度上半期 予算執行状況

区分	予算科目	予算額	執行額	執行率
収益的収支	収入	下水道使用料	32億7,865万円	16億1,578万円 49.3%
		その他	23億8,891万円	5億7,444万円 24.0%
資本的収支	支出	営業費用（施設の維持管理費他）	48億949万円	8億7,682万円 18.2%
		営業外費用他（支払利息等）	6億3,516万円	2億7,972万円 44.0%
	収入	国などからの長期借入金	14億7,280万円	0万円 0.0%
		その他	6億4,963万円	4億3,802万円 67.4%
	支出	建設改良費他	8億5,076万円	1億2,448万円 14.6%
		国などからの長期借入金の償還金	36億6,349万円	18億3,875万円 50.2%



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



### 弘前市感染拡大防止滞在費補助事業

市では、新型コロナウイルス感染症に関して、自主的かつ一時的に宿泊施設での滞在を希望する人を対象とした宿泊プランを提供しています。

▼**利用対象者** 次の①・②のいずれも満たす人  
①弘前市に居住し、10月12日以降における新型コロナウイルス感染症感染者、感染者との濃厚接触者または新型コロナウイルス感染症に係るPCR検査等を受けている、もしくは受ける予定のある者（以下「感染者等」という）以外の者  
②感染者等との接触があるなどの理由から、他者への感染拡大を防止するために、自主的かつ一時的に宿泊施設での滞在を希望する者として、市長が確認した者

▼**申請受付時間** 午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

▼**利用料金** 自己負担金額なし

▼**宿泊までの流れ**

1. 利用申込書を記入の上、観光課へ提出してください。
2. 書類確認後、利用申込書を返却します。
3. 宿泊施設の受付にて、返却された利用申込書を提出してください。

※利用申込書は市ホームページからダウンロードできます。／持参も受け付けますが、感染予防の観点から、メールまたはファクスでの提出にご協力ください。／宿泊施設滞在中は他者との接触を極力避け、不要不急の外出をしない等、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に努めてください。／最大14連泊まで可能です。

■**問い合わせ・申込先** 観光課観光企画係（市役所5階、☎35-1128、ファクス38-5867、Eメールkankou@city.hirosaki.lg.jp）

## 感染対策はしっかりと！ 感染リスクが高まる「5つの場面」

（出典：内閣官房ホームページ）

### ①飲酒を伴う懇親会等

飲酒の影響で気分が高揚すると注意力が低下し、聴覚が鈍くなり、大きな声になりやすい傾向にあります。また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高めます。



### ②大人数や長時間におよぶ飲食

接待を伴う飲食や深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて感染リスクが高まります。大人数の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなります。



### ③マスクなしでの会話

飛沫感染での感染リスクが高まります。車やバスで移動する際の中中でも注意が必要です。



### ④狭い空間での共同生活

長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まります。寮の部屋やトイレなど、共用部分での感染が疑われる事例が報告されています。



### ⑤居場所の切り替わり

仕事での休憩時間に喫煙所に入った時など、居場所が切り替わると気の緩みや環境の変化により感染リスクが高まる場合があります。



### 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口（令和2年11月13日現在）

【感染の不安や一般的な相談について】

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

【感染が疑われる場合】

弘前保健所「帰国者・接触者相談センター（☎33-8521）」またはかかりつけ医

詳しくはこちらから

青森県 相談・受診の目安

検索

最新情報は、下記のホームページでご確認ください。

■厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp> ■市ホームページ <http://www.city.hirosaki.aomori.jp>

対象の人は  
忘れずに申請を

## ひとり親世帯臨時特別給付金の申請は 済んでいますか？～申請期限が迫っています～

新型コロナウイルス感染症の影響を受けているひとり親世帯を支援するため、給付金を支給します。対象の人で、まだ申請をしていない人は、期限までに申請をしてください。

### 基本給付

▼**給付金額** 1世帯5万円（第2子以降1人につき3万円加算）

▼**対象者** 次の①・②のいずれかに該当する人  
①公的年金等の受給により令和2年6月分の児童扶養手当が支給停止となっている人のうち、年金等を除いた収入が所得制限額を下回る人、または過去に児童扶養手当の申請をしていれば支給停止となることが推測される人  
②児童扶養手当を受給していない人（①を除く）であって、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計（申請者だけでなく同居親族を含む）が急変し、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人

※①で所得制限限度額を超過し給付金を受給していない人でも、②で対象となる場合があります。

▼**必要書類** 申請書のほかに、以下の添付書類が必要です。

**上記対象者①**…平成30年1月～12月の年金額が分かる資料、同期間の収入（給与・養育費・不動産収入等）が分かる資料

**上記対象者②**…令和2年2月以降の1カ月分の収入（給与・養育費・不動産収入等）が分かる資料  
※①・②共通で、本人確認書類（運転免許証・保険証等の写し）、口座確認書類（キャッシュカード・通帳の写し）、戸籍謄本（児童扶養手当を申請したことが無い場合）も準備してください。同居する親族がいる場合は、①・②の各期間における親族の収入が分かる資料も必要です。／申請書様式は、こども家庭課窓口に備え付けています。

### 追加給付

▼**給付金額** 1世帯5万円（基本給付のほかに追加で給付金を受け取ることができます）

▼**対象者** 次の①・②のいずれかに該当し、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し（申請者だけでなく同居親族を含む）、これまで追加給付を受給していない人

①令和2年6月分児童扶養手当受給者で基本給付を受給済みの人

②基本給付①を今後受給または既に受給済の人

▼**必要書類** 申請書

※添付書類はありません。／申請書様式は、こども家庭課窓口に備え付けています。



～共通事項～

▼**申請方法** 申請書に必要事項を記入の上、添付書類（基本給付のみ）を添えてこども家庭課へ持参もしくは郵送してください。

▼**申請期限・支給日** 申請期限…令和3年2月28日／支給日…申請受付から約3週間後  
【ご注意ください】

**基本給付・追加給付ともに1回ずつの支給となります。受給済みの人は改めての申請はできません。**

■**問い合わせ・申請先** こども家庭課家庭給付係（☎036-8551、上白銀町1の1、市役所1階、☎40-7039）

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！

Lesson16

食べられないものは  
ある？

Is there anything  
you can't eat?

何か食べられないものはありますか？



アイム アラージック トゥー  
I'm allergic to  
peanuts.  
ピーナッツアレルギーがあります。

たか丸くんの豆知識

好き嫌いやアレルギーのほかに、宗教や菜食主義などによって食べられない場合もある。



# 令和2年度 弘前市顕彰

令和2年度の「弘前市顕彰規則による顕彰」の受賞者が決定しました。この表彰は、長年にわたり、教育・文化・産業・経済の振興など市政の発展に尽力した個人や団体の功績をたたえるものです。本年度は、9個人と1団体が晴れの栄誉に輝き、顕彰状と金色に輝く卍（まんじ）をあしらったヒバ製の盾が贈られます。

本年度の受賞者・受賞団体を紹介します。

■問い合わせ先 秘書課（☎ 40-7022）

## ■ 市政の進展、社会福祉の増進等に寄与



なかばやし ひろお  
中林 裕雄さん（75）

弘前市情報公開・個人情報保護審査会会長として情報公開制度および個人情報保護制度の発展に尽力するなど、市政発展に大きく寄与しました。



なかむら きょうこ  
中村 京子さん（83）

統計調査員として統計調査に従事し、統計思想の普及高揚に尽力するなど、市政発展に大きく寄与しました。



かぶともり ちゅうじ  
兜森 忠治さん（79）

納税貯蓄組合長として納税思想の普及高揚や後進の指導育成に尽力するなど、市政発展に大きく寄与しました。



さいとう よしひろ  
齋藤 義弘さん（82）

町会長として町会活動の維持・発展に努めたほか、地区防犯協会副会長としてより良い地域社会の形成に尽力するなど、市政発展に大きく寄与しました。



やまだ せいじ  
山田 晴治さん（87）

町会長として町会活動の維持・発展に努め、町内の防火体制の強化に尽力するなど、市政発展に大きく寄与しました。



おさない ちづこ  
小山内 千鶴子さん（78）

民生委員・児童委員として相談支援活動に取り組んだほか、後進の指導育成に尽力するなど、社会福祉の向上に大きく寄与しました。

## ■ 産業、経済等の振興に貢献



みかみ としひろ  
三上 敏弘さん（92）

青森県りんご試験場などの職員としてりんご産業の発展に努めたほか、専任指導員として市りんご公園の基盤づくりに大きく寄与しました。



いわや たけし  
岩谷 武治さん（84）

津軽塗技術保存会会長として津軽塗の品格と技術の保存向上に努め、津軽塗産業の発展と振興に大きく寄与しました。

## ■ 教育、文化等の振興に貢献



たぐち てつじ  
田口 鐵治さん（84）

学校医として児童の健康管理や保健指導に努め、学校保健活動の啓発を推進するなど、学校環境衛生の向上に大きく寄与しました。

ひろさきしきどうきょうかい  
弘前市茶道協会（会長 加藤 久子さん）



茶道流派の集合団体として、さくらまつりでの抹茶の提供や市民文化祭での茶会の開催など、市民が茶道に親しむ機会を創出し、当市の茶道文化の振興に大きく寄与しました。

意見や提案を  
お聞かせください

## 弘前圏域8市町村国土強靱化地域計画（案）への 意見募集（パブリックコメント）

弘前圏域8市町村では、地域におけるあらゆるリスクを想定しつつ、そのリスクが発生した場合でも最悪な事態に陥らないよう、「弘前圏域8市町村国土強靱化地域計画」の策定を進めています。この計画は、強靱（きょうじん）な行政機能などをあらかじめ作り上げるとともに、住民の生命や財産を守るだけでなく、社会経済活動を安全に営むことができる地域づくりを通じて、地域の経済成長にも資するものです。

このたび、計画素案がまとまりましたので、市民の皆さんから意見を募集するため、パブリックコメント（意見公募手続き）を実施します。

▼募集期間 12月1日（火）～28日（月・必着）

▼制度案の閲覧方法

○市ホームページから閲覧

○次の場所で閲覧（土・日曜日を除く、午前8時30分～午後5時）

防災課（市役所3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・日曜日も閲覧可。

▼対象者 ①市内に住所を有する人／②市内に事業所等を有する人または団体など／③市内に勤務する人／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（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、住所、氏名（法人などの場合は名称および代表者氏名）、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（任意様式の場合のみ、「弘前圏域8市町村国土強靱化地域計画（案）への意見」など）を記入の上、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、防災課宛て

②防災課へ直接持参（土・日曜日を除く、午前8時30分～午後5時）

③ファクス…39-7140

④Eメール…bousai@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、各出張所に設置

※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、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、個別回答はしませんので、ご了承ください。

■問い合わせ先 防災課（☎ 40-7100）



## 弘前っ子の作品 Vol. 8

令和元年度弘前地区小・中学校美術展で受賞した作品を8回に分けて紹介してきました。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）

夕焼けの空に、くぐん上がる  
風をかきました。空がきれい  
になるように、いろいろな  
色を重ねてぬりました。



なるみ ほのか  
鳴海 穂乃花さん  
（高杉小学校）



タイトル  
大空たこあげバンザイ



# 冬を快適に 過ごすために

## 『市民・行政・業者』の共同作業であずましく

いよいよ雪の季節となりました。北国で暮らす私たちにとって雪は生活の一部であり、避けて通ることはできません。市では、市民の皆さんが安全・安心で快適な生活を送ることができるよう、除排雪作業の改善を図るとともに、町会連携による雪対策や除雪困難者支援の実証などの雪対策を進めてきましたが、雪国生活をより快適に過ごすためには、行政だけでなく実際に除雪作業を行う委託業者、そして何より市民一人一人の協力が必要です。「市民・行政・業者」の共同作業により、お互いが「力を合わせる」ことで効率的に除雪作業を進め、厳しい冬を乗り切りましょう。皆さんのご協力をお願いします。

### 令和2年度 除排雪計画

#### ▼一般除雪（作業時間帯：午前1時～6時）

●出勤基準…雪の降り始めと降り終わりごろは、午前0時の降雪量が15cm以上に達した時。根雪期間は、午前0時の降雪量が10cm以上に達した時。

※安全で円滑な車両走行の支障となる路面状況が発生した場合なども。

●除雪延長…約1,000km

#### ▼歩道除雪（作業時間帯：午前5時～7時）

●実施基準…降雪量が10cmに見込まれる場合

●総延長…通学路を主体に約120km

▼追従除雪 一般除雪後にロータリー除雪車による拡幅除雪を併行して行う作業。

●出勤基準…一般除雪の出動回数3～4回につき1回を目安として実施。

※道路脇の路肩の堆雪状況により実施頻度を調整。

▼拡幅除雪・運搬排雪 路肩などの雪山によって道路が狭くなり、車や歩行者の通行および安全性に支障を来す目安となる積雪深や累積降雪量となった場合は、ロータリー除雪車などで実施。

▼小路除排雪 道路の幅が狭く、一般除雪の入れない小路（幅2.5m以上4.0m未満）を対象とする道路の除排雪作業。小型ショベルと小型ダンプを使用し、小路排雪（運搬排雪）を実施。路線内に雪置き場が確保できる場合は、小路除雪（除雪作業）が可能。

●実施基準…小路排雪の場合は原則年1回。小路除雪の場合は一般除雪の出動回数3～4回に1回程度で実施。

▼スリップ対策 本町坂、辻坂、加藤坂などの市道17カ所と県道3カ所の坂道に、ロードヒーティングを整備。また、そのほかの坂道、カーブおよび主要交差点には、朝夕に凍結抑制剤を散布。

### 効率的な除排雪作業にご協力を

通勤・通学時間帯に交通渋滞を起こさないよう、通常行う一般除雪は深夜から早朝にかけての作業となります。騒音や振動などで、ご迷惑をお掛けします。

また、除雪作業を円滑に進め、作業中の事故を未然に防止するため、次のことについてご協力をお願いします。

●路上駐車はしない…1台でも駐車車両があると除雪作業がストップし、その地域の除雪が後回しになったり、除排雪ができなくなったりします。

●除雪した道路に雪を出さない…交通の妨げや交通事故の原因にもなりますので、マナーを守ってください。

●屋根雪を道路などへ落とさない…交通を遮断するだけでなく人命に関わる場合がありますので、危険な場所については、屋根雪の落下防止の措置を講じたり、雪下ろしをしたりするなど、十分注意してください。

●歩道と車道の段差に架けてある鉄板などを除去する

●用水路・排水路に雪を捨てない

●除雪車が作業中のときは近寄らない

### 除雪に関する問い合わせ先

#### 【地域除雪窓口】

今シーズンは、裾野地区のうち1・2工区、和徳地区のうち5・6工区、城東地区のうち地域維持型1工区（7工区）、岩木地区のうち地域維持型2工区（17工区）で地域除雪窓口を設置します（工区の詳細は市ホームページに掲載します）。

対象の地域に住んでいる人は、除排雪に関する問い合わせについて、地域を担当する除排雪業者に直接連絡をすることができます。

▼受付時間 一般除雪が実施された日の午前6時～正午

▼実施期間 12月1日～令和3年3月31日

■問い合わせ先 1・2工区…須藤重機（☎93-3144）／5・6工区…三上興業（☎090-2024-6758）／地域維持型1工区（7工区）…相馬土木（☎090-3642-3012）／地域維持型2工区（17工区）…兼建興業（☎080-6023-9038）

※それぞれの窓口で開設時間が異なりますのでご注意ください。詳しくは市ホームページで確認を。

### 消流雪溝の使用方法

#### ▼使用方法

- ①凍った投雪口は、お湯で溶かしてから開ける。
- ②水の量を確認してから雪を捨て、雪以外のものは投入しないようにする。
- ③固くて大きなかたまりは、細かく砕いてから捨てる。
- ④消流雪溝の内側に凍り付いた雪は、必ずかき落とす。
- ⑤作業終了後は、投雪口をきちんと閉める。

#### ▼注意事項

- ①止水板のあるところに雪を捨てると、雪が詰まり、水があふれて消流雪溝が使えなくなりますので、止水板のあるところには絶対に雪を捨てないようにしましょう。
- ②歩行者や車両にも気を配り、事故のないように十分注意しましょう。
- ③投雪口を開けやすくするためにビニールの袋などを挟むと、歩行者が滑るなどして危険ですのでやめましょう。



#### 【雪対策総合相談窓口】

道路維持課（茜町2丁目）では、冬の電話がつながりにくくなる不便さを少しでも解消するため、冬期間限定で、雪に関する相談窓口を設置しています。市道や私道の除雪について、相談・要望のある人はご連絡ください。

▼実施期間 12月1日～令和3年2月26日

▼受付時間 平日の午前8時30分～午後5時

■問い合わせ先 道路維持課（☎55-9122、☎55-9124）

地域除雪窓口の詳細や、各工区を担当する業者に関する情報を市ホームページに掲載しています。



### り災証明書の発行

雪害により家屋などが損壊した場合、保険金の請求などに必要な証明書は下記の3カ所で発行します。

①弘前地区…防災課（市役所3階、☎40-7100）

②岩木地区…岩木総合支所総務課（賀田1丁目、☎82-3111）

③相馬地区…相馬総合支所総務課（五所字野沢、☎84-2111）

▼必要書類 印鑑、損壊箇所が分かる写真2枚程度（家屋などの全体と損壊箇所を写したもの）



10ページに掲載の「令和2年度除排雪計画」は、市ホームページで詳しく見ることができます。





雪について、どのようなことでお困りですか？

国道や県道の雪で困っている

- 道路の種類によりお問い合わせください。
- 国道7号…国土交通省弘前国道維持出張所（城東中央5丁目、☎28-1315）
- 県道…中南地域県民局地域整備部道路施設課（蔵主町、☎32-0800）

自宅の雪処理に困っている

- 屋根の雪下ろしについて…弘前建築組合では、屋根の雪下ろしを希望する人に組合加入の業者（有料）を紹介しています。詳しくは問い合わせを。
- ▼受付時間 午前9時30分～午後3時
- 問い合わせ先 弘前建築組合（駅前2丁目、☎33-2995）
- 雪寄せの場所に困っている…公園や緑地も雪寄せに活用できます。ただし、公園施設の破損防止のため、遊具やベンチ付近への雪寄せや大型重機などを使った雪寄せはしないでください。
- 問い合わせ先 公園緑地課（下白銀町、☎33-8739）

そのほかの雪に関する問い合わせ先

- 消流雪溝・流雪溝について…道路維持課（茜町2丁目、☎32-8555）
- 雪による近隣トラブルに関する相談…市民生活センター（駅前町、ヒロロ3階、☎33-5830）
- 空き家の雪について…建築指導課（市役所3階、☎40-0522）

【ホームページで雪に関する情報を提供】

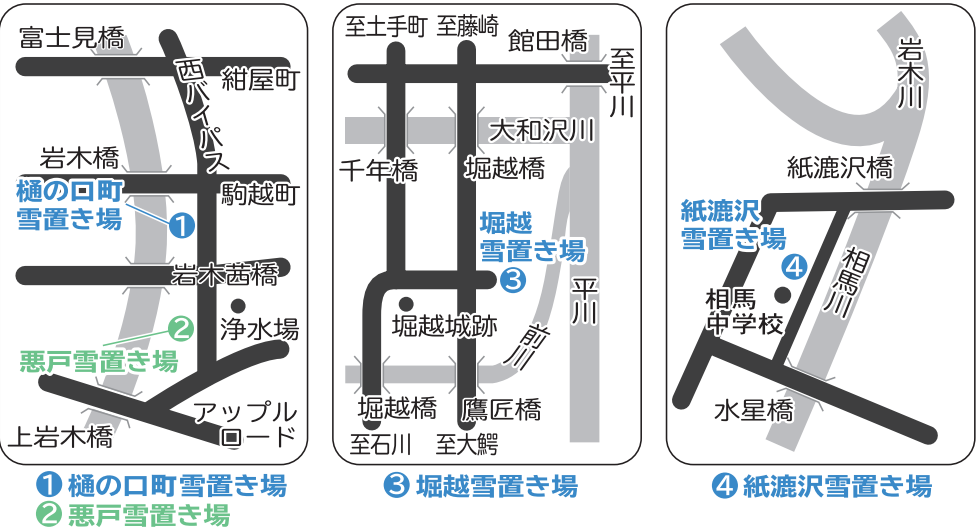
市ホームページ (<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kurashi/josetsu/>) では、雪に関する以下の情報を提供しています。

- 除排雪についてのお願い
- 雪置き場情報
- 融雪装置設置資金貸付制度
- 雪対策総合プラン
- 弘前市除排雪計画
- 除排雪担当者
- 降・積雪と除排雪経費
- 除雪要望等の件数など

市内には4カ所の雪置き場があります

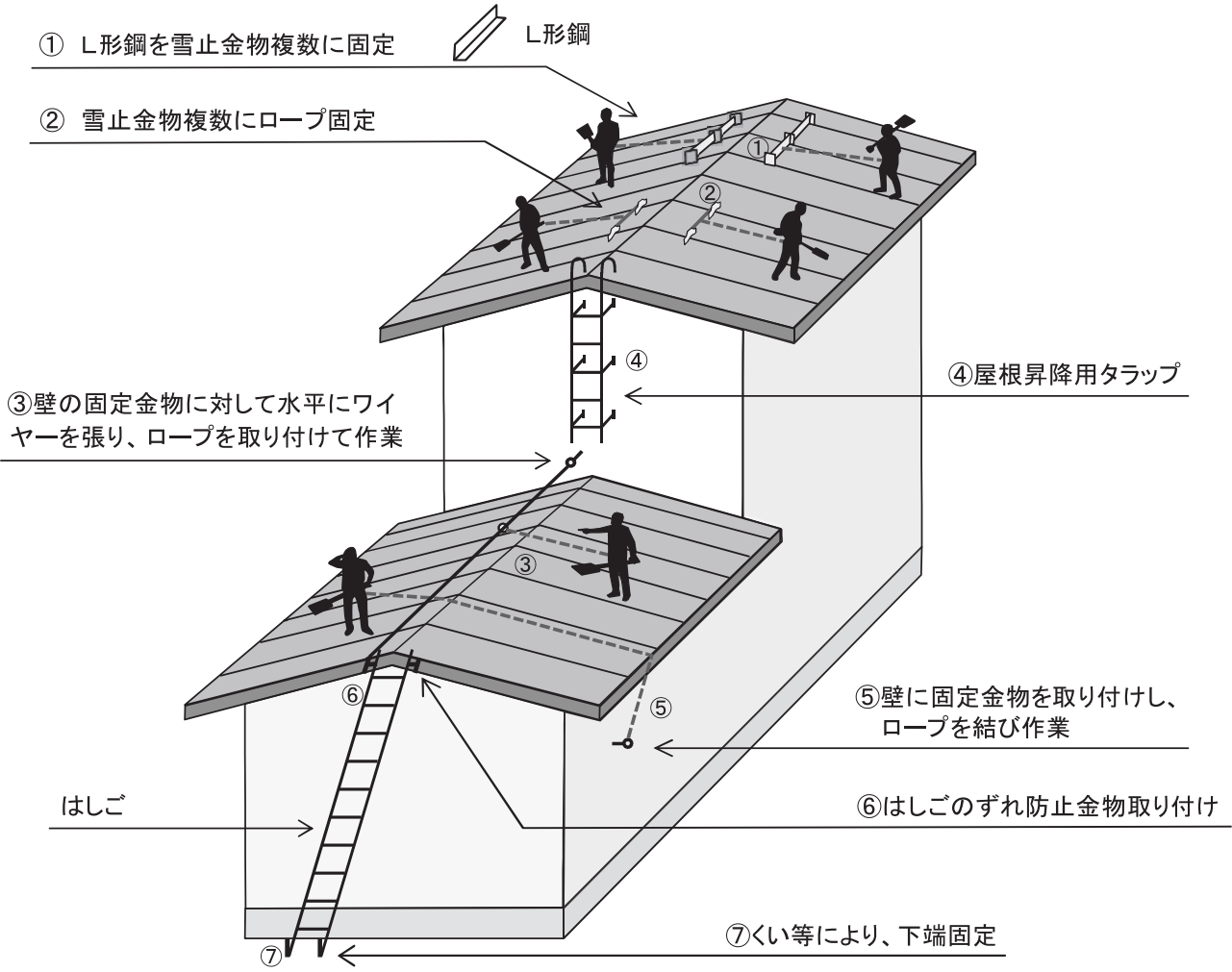
降雪や積雪状況に応じて、順次、市民開放型の雪置き場を開設します。開設時期は気象状況に左右されますが、目安の一つとしては道路脇の雪山が高くなり、運搬排雪の実施に合わせるなどが挙げられます。開設時期や利用時間については、市ホームページやマスコミ等を通じてお知らせします。

- ▼搬入期間 12月下旬～令和3年2月末日（予定）
- ▼利用時間 ①「樋の口町雪置き場」、②「悪戸雪置き場」…午前9時～午後5時／③「堀越雪置き場」…午前9時～午後5時30分／④「紙漉沢雪置き場」…午前9時～午後4時
- 問い合わせ先 道路維持課（茜町2丁目、☎32-8555）



雪下ろし時の転落事故防止のために

屋根の雪下ろし作業には、はしごや屋根から転落する危険を伴いますので、専門の業者に依頼すると安心です。ここでは作業時の命綱やはしごの固定方法の参考例を紹介します。



注意事項

- ①参考例は一般的な例であり、適用できない建物もありますので、専門業者に相談してください。
- ②屋根や壁への金物取り付け工事には、雨漏り防止や強度などの知識が必要です。専門業者に相談してください。
- ③雪止め金物を利用する場合は、作業する斜面側に取り付けられた雪止めに結ぶ必要があります
- （一般的に押し下げる力に耐力が大きく、押し上げる力には耐力が小さいため）。
- ④命綱の固定金物だけでなく、昇降用のタラップやはしごのずれ防止金物の取り付けも、安全に作業する上で重要です。

命綱・安全帯・ヘルメットの貸し出しを行っています

- 屋根の雪下ろし中の事故を防止するため、命綱等を貸し出します。数に限りがありますので、事前に貸出場所へお問い合わせください。
- 貸出場所 弘前消防署（本町、☎32-5199）／東消防署（城東中央5丁目、☎27-1151）／枳形分署（豊原1丁目、☎33-4311）／西北分署（小友字神原、☎93-3310）／西分署（鳥井野字宮本、☎82-3311）
- 問い合わせ先 市民協働課（市役所2階、☎40-0384）

広報ひろさき11月15日号の5ページにも掲載しています



# 認知症 になっても 安心して暮らせるまちを目指して

認知症は特別な病気ではなく、誰もがかかる可能性のある病気です。また、誰もが認知症の人と関わる可能性があります。弘前市は、認知症についての理解を深め、認知症の人とその家族を温かく見守り、お互いに助け合うことができるまちを目指しています。今号では、認知症の人と家族を支援するための取り組みや相談窓口を紹介します。

## 認知症介護者教室

認知症の人の家族や地域の皆さんが、認知症の症状や接するときの心構え、予防法などを学ぶための教室です。介護に携わっていない人は今後の備えとして、介護している人は情報を得る場として、ぜひお越しください。介護用品の試供品ももらえます。

▼日程と場所 ①12月8日(火)、社会福祉センター(宮園2丁目)／②12月14日(月)、千年公民館(小栗山字川合)／③12月23日(水)、北辰学区高杉ふれあいセンター(独狐字山辺、高杉公民館併設)／時間はいずれも午後2時15分～3時30分(受け付けは午後2時～)

▼内容 認知症に関する講話・脳トレ、介護相談

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。／当日は、マスクの着用と受付での検温にご協力ください。なお、新型コロナウイルスの感染状況によっては開催を中止することがあります。

## ひろさき認知症あんしん生活実践塾

認知症の基礎と基本的ケアを学び、6カ月にわたる施設や家庭で実践することで、認知症の症状の改善を目指す講座を開催しています。今年度の申し込みは終了しましたが、来年度も実施予定です。

## 認知症カフェ

認知症の人とその家族、地域住民、専門職等の誰もが参加し集うことができる『居場所』です。市内での開催状況は市ホームページで確認するか、お問い合わせください。

## ただいまサポート事業

認知症やその疑いのある高齢者が道に迷ったり自宅がどこかわからなくなったりした際に、無事に「ただいま！」と帰宅できるように本人の情報を事前に市に登録しておき、警察や協力機関と連携することで早期発見・保護を目指します。事前登録者へは登録番号を記載したグッズを交付します。

## ただいまサポート訓練

道端などで困っていると思われる認知症の人を発見した場面を想定して、声掛けや対応について学びを深める訓練を地域で開催しています。



詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ先 介護福祉課  
(☎ 40-7072)

## 認知症の人と家族のつどい

認知症の人を抱えている介護者同士が話し合い、介護の知恵を得ることができる場所で、市内では社会福祉センターにて隔月開催しています。次回は1月24日(日)の午後1時30分からです。

■問い合わせ先 認知症の人と家族の会青森県支部(弘前地域世話人・中畑さん、☎ 44-4959〈午後6時以降〉)

## 相談窓口

認知症を引き起こす病気は、アルツハイマー病、脳血管性認知症、前頭側頭型認知症、レビー小体型認知症などがありますが、早い段階で治療を始めれば回復が期待できたり、進行を遅らせたりすることができるものもあります。少しでも気になることがあったら、かかりつけ医や専門医療機関、または下記の相談先に早めに相談をしましょう。

## 弘前愛成会病院認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、認知症に関する専門的医療の提供と、医療と介護の連携を強化するために弘前愛成会病院が青森県の委託を受けて運営しています。認知症に関する相談、認知症の検査・診断、適切な治療などについての各種相談に応じています。相談は無料ですので、気軽にご利用ください。

■問い合わせ先 弘前愛成会病院認知症疾患医療センター(☎フリーダイヤル0120-085-255〈平日の午前9時～午後5時、土曜日の午前9時～正午〉)

## 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る支援者「認知症サポーター」を養成しています。講座では、認知症の基礎知識や認知症の人への接し方などについて学べます。市内在住の10人以上のグループや事業所、学校等に、講師役となるキャラバン・メイトを無料で派遣します。

■問い合わせ先 介護福祉課(☎ 40-7072)

こんなことはありませんか？

- ☐ 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- ☐ 置き忘れ、無くし物が増えた
- ☐ 仕事や家事でうっかりミスが増えた
- ☐ 身だしなみに気を配らなくなった
- ☐ 怒りっぽくなるなど人柄が変わった

## 地域包括支援センター

各地域包括支援センターには、認知症地域支援推進員がいます。認知症の人やその家族が必要な医療や介護等のサービスが受けられるよう関係機関との連携を図り、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けていけるよう地域づくりを推進しています。

【お願い】 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、来所による窓口相談は事前の電話連絡をお願いします。



担当地区	地域包括支援センター	ところ	問い合わせ先
第一中学校区	第一地域包括支援センター	野田2丁目2の1(津軽保健生協会館1階)	☎ 31-1203
第二中学校区	第二地域包括支援センター	藤野2丁目6の1(デイサービスセンターきらら弘前隣)	☎ 31-3811
南、第三中学校区(南中は松原小学校区に限る)	第三地域包括支援センター	豊原1丁目1の2(弘前静光園内)	☎ 39-2515
東、第五中学校区	東部地域包括支援センター	福村字早稲田27の1(福寿園向かい)	☎ 26-2433
津軽、常盤野、東目屋中学校区	西部地域包括支援センター	賀田2丁目4の2(パインハウス岩木内)	☎ 82-1516
第四、石川、相馬、南中学校区(南中は松原小学校区を除く)	南部地域包括支援センター	小沢字山崎44の9(希望ヶ丘ホーム内)	☎ 87-6779
新和、北辰、船沢、裾野中学校区	北部地域包括支援センター	高杉字山下298の1	☎ 95-2100



## 認知症初期集中支援チームも 活躍しています！

医療・介護・福祉の専門職によるチームで、認知症が疑われる人やその家族を訪問し、適切な医療やサービスが受けられるように支援をしています。詳しくは介護福祉課へ問い合わせを。

## 「介護保健福祉ガイドブック・ 認知症ガイドブック」もご活用ください！

介護保険制度や高齢者のための保健・医療・福祉サービス、認知症に関する知識やサービスをまとめた冊子です。市ホームページで閲覧できるほか、介護福祉課(市役所1階)で配布しています。



## われらが街の 誘致企業

キャノンプレジジョン株式会社

企業の誘致認定の要件として、資本が市外にあることが挙げられます。例えば、市外に本社がある企業の事業所や、市外に親会社がある企業の子会社が市内に立地した場合、認定の対象となります。今回は、大手電気機器メーカーを親会社に持つ企業を紹介します。  
■問い合わせ先 産業育成課（☎ 32-8106）

- ▼親会社 キャノン株式会社（東京都大田区）
- ▼所在地 清野袋5丁目4の1
- ▼従業員数 2,187人
- ▼操業開始 1973（昭和48）年
- ▼主な業務 モーションコントロール（精密マイクロモータおよび制御システム）機器の開発・製造・販売、光半導体センサーの製造、レーザービームプリンタ用トナーカートリッジの製造
- ▼会社概要（沿革）

キャノンプレジジョンは、キャノングループ最初の子会社として1952年に設立した「株式会社目黒精機製作所」をルーツとして、1973年に「弘前精機株式会社」の名称で弘前の地に

設立されました。

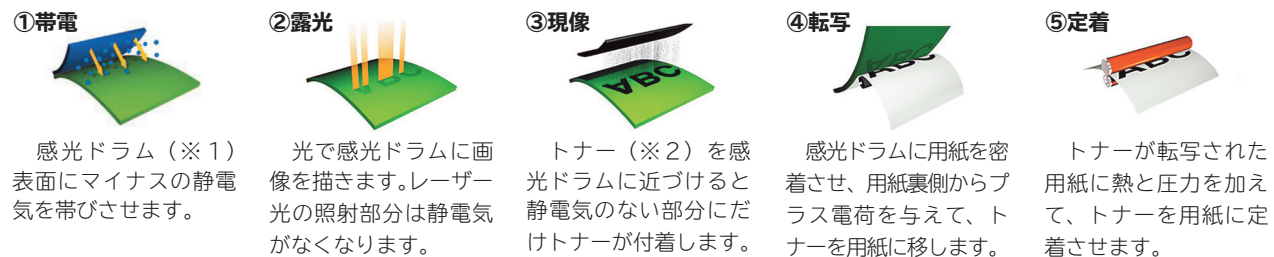
その後、グループ会社との合併を経て、2004年に現在の「キャノンプレジジョン株式会社」の名称となっています。主要製品はキャノンのレーザービームプリンタや複写機のメンテナンスを容易にした「トナーカートリッジ」で、1988年から生産しています。企業情報や製品情報など詳しくはキャノンプレジジョンのホームページ（右記QRコードからアクセス可能）をご覧ください。



▲会社外観



### レーザービームプリンタのプリントの仕組み



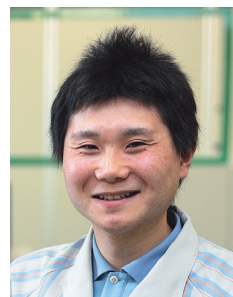
（※1）感光ドラム＝トナーを吸着して用紙に転写させる筒。／（※2）トナー＝レーザープリンタ用の粉末状のインク。

### 働く人からひと言！

学生時代にセンサーを使用した研究を行っていたため、センサーに関わる仕事がしたいと考えていました。自社工場ではセンサーの製造・設計を行っていることを知り、専攻分野を生かせる仕事ができると思い入社に至りました。

私が現在担当している業務は、「機器がどの程度動いたのか」を検知する「エンコーダ」という電子部品の開発設計です。身近な製品ではロボットアームの関節角度制御に使用されています。その他、幅広い開発業務に携わっています。

開発に関わった製品が世界中で使用され、人々の役に立っていることに対して一番やりがいを感じています。チームメイトと互いに切磋琢磨（せっさたくま）しながら、業務を通じてたくさんの知識や経験を積み重ねることができるので、自己の成長を日々実感することができます。私には世の中の役に立つ製品を作りたいという目標があり、自身が成長した分、世の中の役に立つ製品を開発することができるという信念を持って業務に取り組んでいます。

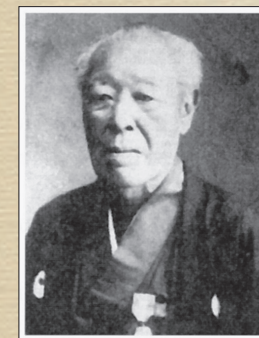


▲松山和樹さん

## 弘前の偉人たち

### 第9回 リンゴづくりの貢献者

菊池楯衛（1846年-1918年）



楯衛（たてえ）は1846（弘化3）年、武士の成田滝弥（たきや）の子として鷹匠町に生まれました（後に菊池家の養子となる）。幼少期から、武芸よりも草木の世話を好む少年でした。

1875（明治8）年、政府は殖産興業として米国産のリンゴの苗木を全国に配り、試験栽培を実施。当時の青森県庁には農業の担当者がいなかったため、租税課に勤める楯衛が苗木を庁舎の庭に植えたことが、リンゴとの出会いでした。楯衛はわずか3本の苗木を翌年には230本に増やして県内各所に栽培を広め、青森県の気候がリンゴ栽培に適していることを発見。第1回リンゴ品評会（現在の青森県りんご品評会）を私費で開催し全国に広めるなど、青森県がリンゴの主産

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）

氏嫡流の所領でした。崇演に続く何人かの名前は有力御家人の一族のようです。彼らは関東に居住しながら、津軽地方には代官を派遣していたのかもしれませんが。次に、在地の領主たちの名前が現れます。まず、中世の津軽を語る上で欠かせない津軽安藤氏と思われる名前があります。その次は曾我物語で有名な曾我氏の一族と思われる名前です。この人物は、幕府滅亡後に北条氏残党として朝廷の軍勢と戦ったようです。古い記録に断片的に姿が見える武士たちは、見事な鐘を鑄造（ちゅうぞう）するために心を合わせ、津軽の地の平和を祈念していたのでしょう。



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）

地になる基礎を築きました。また、1882（明治15）年には、荒れ放題になっていた旧弘前城にソメイヨシノの苗木千本を植樹し、現在日本一と言われる「弘前公園のさくら」のさきがけとなりました。

楯衛はリンゴ栽培技術の発展や生産者指導に尽力を続け、73歳で一生を終えました。最勝院には楯衛をたたえる頌徳碑（しょうとくひ）が建てられ、今もその功績を伝えています。

「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。

## イベント

### 藤田記念庭園 冬期開園のお知らせ

- ▼開園日 3月31日まで毎日、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
- ▼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）

### 鳴海要記念陶房館の催し

- 【着物のリメイク展】
- ▼とき 12月2日（水）～7日（月）の午前9時～午後4時（最終日は午後3時まで）
- ▼内容 佐藤ちづ子と簡単ソー

イングの生徒たちによる服・バッグ・小物などの展示販売

▼入場料 無料

【電動ロクロ体験】

▼とき 12月18日（金）・19日（土）、午前10時～午後3時

※所要時間約45分。予約優先。

▼内容 電動ロクロを使った器づくり

▼講師 佐藤学さん（津軽千代造窯）

▼体験料 1,600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を制限する場合があります。また、新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止する場合があります。

問 鳴海要記念陶房館（賀田字大浦、☎ 82-2902、火曜日は休み）

### 太宰治ドラマリーディング 津軽カタリスト冬の定期公演

冬にまつわる作品を特集。臨場感あふれる朗読劇ステージです。

▼とき 12月12日（土）

午後2時～3時20分

▼ところ 太宰治まなびの家（旧藤田家住宅、御幸町）

▼上演作品 『美男子と煙草』、『一つの約束』など全6作品

※YouTubeでのライブ配信も実施。右記QRコードから視聴できます（閲覧にかかる通信料は自己負担となります）。

▼入場料 無料

▼その他 換気のため会場内は冷え込みます。暖かい服装で参加を。

※事前の申し込みは不要。弘前厚生学院の駐車場を利用可。

問 津軽カタリスト（平田さん、☎ 090-3123-3861）

※令和2年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

### グッド・トイ 2020 in ひろさき

【生涯木育 子どもからお年寄りまで】

▼とき 12月13日（日）、①午前10時～午後0時30分／②午後1時30分～4時

▼ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロロ4階）

▼内容 今年選ばれたグッド・トイやたくさんのおもちゃで遊ぶことができます。

▼その他 マスクの着用をお願いします。入場人数制限があります。

※イベントの詳細はヒロロスクエアホームページ（<http://www.hirosquare.jp>）で確認を。

問 駅前こどもの広場（☎ 35-0156）

### poco a poco アートのたまご

【赤ちゃんも！音楽ファンも！みんなのコンサート】

▼とき 12月18日（金）、午前10時30分～11時（開場は午前10時）

▼ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロロ4階）

▼内容 ショパンやドビュッシーなどの明るく朗らかなピアノ音楽

▼出演 演奏…宮本香織さん（弘前大学非常勤講師）、司会・お話…朝山奈津子さん（同大学講師）

▼定員 45人程度（先着順）

▼参加料 無料

▼申し込み方法 専用ホームページ（<https://home.hirosaki-u.ac.jp/artworld/1860/>）

メールまたは電話で申し込みを。

▼その他 演奏中の入退場は自由。ベビーカーのまま入場可。マット席有り。

問 アートワールドひろさき（朝山さん、☎ 39-3381、E [artworld@hirosaki-u.ac.jp](mailto: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。

### クリスマスおはなし会

▼とき 12月19日（土）午後2時～2時40分

▼ところ 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室

▼対象 小学生＝25人

▼語り手 おはなしるんるん

▼参加料 無料

▼申し込み方法 電話または弘前図書館カウンターへ申し込みを。

問 弘前図書館（☎ 32-3794）

### ひろさき圏域移住者と 語り合おう！

【第2回 津軽の子育てぶっちゃけトーク】

弘前圏域8市町村在住の子育て世代の移住者と移住検討者を対象に移住者交流会をオンラインで開催します。興味のある人は気軽にご参加ください。

▼とき 12月19日（土）午後6時～8時

▼内容 Zoomを利用したオンライン移住者交流会

▼対象 子育て世代（もしくは弘前圏域8市町村内での子育てを検討中）の移住者および県外からの移住検討者

▼定員 30人程度

▼参加料 無料

▼申し込み方法 12月14日（月）までに申し込みフォーム（QRコードまたは <https://>

[hirosaki-ijyuu-vol2.peatix.com](mailto:hirosaki-ijyuu-vol2.peatix.com)）から申し込みを。

問 コラーニングスペースHLS弘前（辻さん、☎ 090-1025-4769、E [s.tsuji@bolbop.com](mailto:s.tsuji@bolbop.com)）

### こどもの森 12月の催し

【月例登山「X'マス・トレッキング」】

▼とき 12月20日（日）、午前9時30分～午後2時30分

▼対象 登山の経験があり、冬山登山の装備ができる人

▼持ち物 飲み物、昼食、替えの下着・靴下、雨具、防寒着

▼定員 10人程度（先着順）

▼参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

【冬期開館日】

毎週土・日曜日と祝日、小・中学校の冬休み期間（12月29日～1月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）

### 弘前公園スマートグラス ガイドツアー



▼とき 3月31日までの①午前10時30分～／②午後2時～（共に70分程度）

▼コース 藤田記念庭園～追手門～南内門～下乗橋～本丸展望所～武徳殿

▼体験料 1,000円

▼対象 中学生以上（保護者の同意があれば小学生以下の体験

も可）

※前日までに申し込みが必要。

▼対応言語 日本語、英語、韓国語、中国語、タイ語、フランス語

問 藤田記念庭園（☎ 37-5525）

### 緑の相談所 12月の催し

【講習会】

●シクラメン・ポインセチアの管理

5日（土）、午後1時30分～3時30分（定員＝20人）

●門松作り

19日（土）、午後1時30分～3時30分（定員＝10人、参加料3,000円〈材料費〉）※いずれも先着順。13日までに電話で申し込みを。

【展示会】

●冬の室内植物展

11日（金）～25日（金）

問 緑の相談所（弘前公園内、☎ 33-8737、毎週月曜日、12月29日～1月3日は休み）

### ロマンピア天文台 【星と森のロマンピア】

★ふたご座流星群特別観測会 13日（日）、午後7時～9時

★定例観測会「オリオン座・オリオン座大星雲・プレアデス星団」

19日（土）、午後7時～9時

▼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 星と森のロマンピア天文台（水木在家字桜井、☎ 84-2233）



## 親子 de 木育 ～ロボ木をつくろう～

木を使ったロボット（ロボ木ーくろぼきー）を作ります。

▼とき 1月10日（日）、①午前10時30分～正午（受け付けは午前10時～）／②午後1時30分～3時（受け付けは午後1時～）

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース

▼対象 年長～小学生とその保護者＝各回20組（先着順）

▼参加料 1組500円（1組1セット／子ども1人追加の場合は500円追加）

▼申し込み方法 12月6日（日）から電話で受け付け  
※イベントの詳細はヒロロスクエアホームページ（<http://www.hirorosquare.jp>）で確認を。

▼その他 マスクの着用をお願い

いします。

☎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）



## 教室・講座

### アクティブシニア向け講座

【海外協力隊訓練生 ひろさき滞在記報告会】

▼とき 12月5日（土）、午後1時30分～2時30分

▼内容 地方創生人材として弘前市に3カ月間滞在した海外協力隊訓練生の活動報告と意見交換など

▼申込締切 12月4日（金）

【セカンドライフ準備セミナー】

冬を安全に乗り切るための一つの選択肢として、「冬だけサービス付き高齢者向け住宅で過ごす暮らし方」を紹介します。

▼とき 12月12日（土）、午後1時30分～2時30分

▼内容 ①サービス付き高齢者向け住宅と介護施設の違い／②冬だけ住む場所を変える暮らし方について／③高齢者向け住宅入居者の暮らしぶりを紹介

▼申込締切 12月11日（金）

【パワリハ運動教室説明会】

老化に対するリハビリとも言われる「パワリハ」について説明します。

▼とき 12月19日（土）、午後1時～2時

▼内容 ①「パワリハ」ってなんだろ／②パワリハ運動教室利用者の体験談  
※説明会終了後、希望者は体験可。

▼申込期限 12月18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）＝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。

☎サンタハウス弘前公園（阿保さん、☎88-7707）

### 弘前大学公開講座 「リンゴを科学する」

リンゴ生産者やリンゴ産業関係者、一般市民を対象に、リンゴに関する講座を開講します。

▼とき 12月6日（日）、午前10時20分～午後4時25分

▼ところ 青森市中世の館（青森市浪岡大字浪岡）大ホール

▼受講料 無料

☎弘前大学農学生命科学部附属生物共生教育研究センター藤崎農場（☎75-3026）  
※あおもり県民カレッジ単位認定講座です。

### お正月に向けて ペーパークラフトしめ縄作り教室・フラワーアレンジメント教室

【ペーパークラフトしめ縄作り教室】

▼とき 12月13日（日）

▼講師 葛西美樹さん

▼参加料 1,100円

【フラワーアレンジメント教室】

▼とき 12月27日（日）

▼講師 佐藤文子さん、川村江利子さん

▼参加料 2,000円

▼持ち物 花ばさみ（工作用のはさみも可）

～共通事項～

▼開催時間 両教室ともに①午前9時～／②午前10時～／③午前11時～

▼ところ 河西体育センター（石渡1丁目）会議室

▼定員 各回4人（先着順）

▼申し込み方法 窓口または電話で申し込みを。

☎河西体育センター（☎38-3200）



## その他

### マイナンバーカード申請後の受け取りはお早めに

マイナンバーカードを申請した人には交付通知書を郵送し、受け取りの案内をしています。受取期限を1年以上経過した場合は個人情報保護のため保管しているマイナンバーカード



を廃棄することがありますので、早めの受け取りをお願いします。廃棄後にマイナンバーカードを希望する場合は、改めて申請する必要があります。交付通知書を紛失してしまった人は問い合わせを。

☎マイナンバーカード普及促進対策室（☎40-0506）

### マスクの適正排出をお願いします

例年、インフルエンザや風邪などがまん延する時期にマスクの使用が増加しますが、今年は特に新型コロナウイルス感染症の影響によりマスクをする機会が多くなり、使用済みマスクが路上に落ちていることが多くなりました。使用済みマスクは鼻水や雑菌などが付着し、感染症への感染リスクが非常に高いと考えられます。感染拡大防止や環境保全のためにも、マスクは家庭へ持ち帰り、ポイ捨てをしないようにしましょう。



☎環境課資源循環係（☎35-1130）

### 弘前大学と協定を締結しました

～特定健診データ、医療費データ等の提供と分析を委託～

市では11月9日、弘前大学と協定を締結し、弘前大学へ特定健診データ、医療費データなどを提供するとともに、分析を委託しました（提供される情報は、氏名等を削除することで匿名化を施し、個人の特定や、識別されることはありません）。

分析結果は、市民が健康になるための施策へ活用することを通じて、市民の健康寿命の延伸

と地域の活性化につなげます。弘前大学からの分析結果は令和4年3月に提出される予定です。

☎国保年金課（☎35-1116）

### ヒロロ健康広場の開館時間変更のお知らせ

1月からヒロロ健康広場（駅前町、ヒロロ3階）の開館時間を1時間短縮し、午前9時～午後6時に変更します。また、毎週火曜日と年末年始（今年度は12月29日～1月3日）が休館日となります。

健康相談等の窓口業務、セルフチェックコーナーなどの利用時間が短縮されることにより、市民の皆さまにはご不便をおかけすることになりますが、ご理解のほどよろしくお願いし

ます。

☎健康増進課（☎37-3750）

### 12月 図書館休館日

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

※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

弘前文化センター自主事業

## 吉川隆弘 ピアノリサイタル

イタリアミラノを拠点として世界を舞台に活躍しているピアニストによる圧巻の演奏を、ぜひお楽しみください。

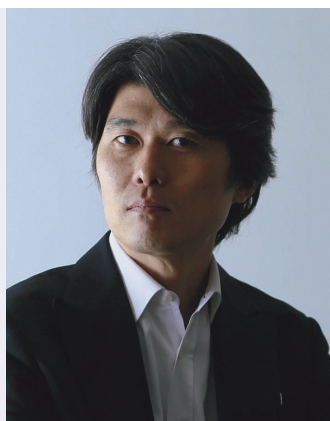
▼とき 2月23日（火・祝）、午後2時～（午後1時30分開場）

▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）ホール

▼入場料（前売り券／全席指定） S席＝4,500円、A席＝4,000円、A席シニア（70歳以上）およびA席学生＝3,000円（A席シニアとA席学生の入場券は、文化センターのみで販売）  
※6歳から入場可。5月17日の振替公演。振替前の券で入場できます。

▼チケット取扱所 弘前文化センター、さくら野弘前店、ELMインフォメーション、弘前大学生協 SHAREA、ローソンチケット（Lコード22510）

☎弘前文化センター（☎33-6571、第3火曜日は休み）





令和3年度体育施設  
利用計画の受け付け

▼対象施設 市民体育館、運動公園、克雪トレーニングセンター、弓道場、南富田町体育センター、金属町体育センター、岩木山総合公園、弘前 B&G 海洋センター、岩木 B&G 海洋センター、河西体育センター、笹森記念体育館、千年庭球場、弘前公園庭球場、小沢運動広場、悪戸・加藤川・境関・石川・栄町の各河川敷運動施設、温水プール石川、第3市民プール、相馬球場

※市主催事業および工事などにより、希望に添えない場合があります。

▼対象 各種スポーツ大会・催し物（各種教室や研修会などは対象外）

▼受付期間 12月4日（金）～1月6日（水）

▼申し込み方法 申込用紙に必要事項を記入し、スポーツ振興課へ提出。申込用紙は同課窓口および市内体育施設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。

▼日程の調整 希望する日程などが他団体と重複した場合は、調整した上で、2月上旬に結果をお知らせします。

問 スポーツ振興課（市役所4階、☎ 40-7115）

令和3年度青森県武道館  
貸切使用計画書の受け付け

▼受付期間 12月1日（火）～1月8日（金）

▼申し込み方法 青森県武道館のホームページ（<http://www.aomorikenbudoukan.com/>）で確認するか、直接お問い合わせください。

▼日程調整 希望する日程が他団体と重複した場合は、調整した上で、2月上旬に結果をお知らせします。

問 青森県武道館（☎ 26-2200）

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 12月17日（木）・18日（金）、21日（月）～23日（水）の午後5時～7時30分

▼休日納税相談 12月20日（日）・27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3、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）

県税納税証明書の  
交付申請について

官公庁の入札参加資格審査申請、建設業許可申請、所得税確定申告、金融機関の融資申し込みなどのため、県税（法人県民

税・法人事業税・特別法人事業税または地方法人特別税、個人事業税など）の納税額または未納額がないことの証明書が必要な人は必要書類を準備してください（納税して間もない時は、領収証書を提示してください）。

納税証明書は、納税者の皆さんの大切な情報を証明するもののため、窓口での本人確認を厳正に行っています。ご理解とご協力をお願いします。

問 中南地域県民局県税部納税管理課（☎ 32-1131〈内線229・211〉）

灯油などの  
流出事故にご注意を

例年冬期になると、家庭や事業所から灯油などが流出する事故が多発しています。油流出事故が発生すると、側溝や水路を通じ、河川に流れ出ることもあります。そのため、水道水の取水や川の生き物など、下流域全体に悪影響を与えます。また、事故の処理に掛かった費用は原因者が負担する場合がありますので、事故を未然に防ぐためにも、次のことを心がけましょう。

①燃料タンクからポリタンクなどに小分けにするときは、最後までその場を離れない。

②燃料タンクの配管を除雪機などで傷つけないよう、積雪時でも配管の位置がわかるように目

印をつける。

③燃料の減り具合が早いときや燃料タンクの周囲で油のにおいがするときは、油が漏れていないか確認する。

④燃料タンクの周りに防油堤を設ける。万が一、油が漏れても、中和剤や洗剤などは使わずに速やかにご連絡ください。

問 環境課環境保全係（☎ 36-0677）／消防本部予防課（☎ 32-5104）／県土整備部河川砂防課企画・防災グループ（☎ 017-734-9662）／中南地域県民局地域整備部河川砂防施設課（☎ 34-1283）

ひとり親家庭などを応援  
弘前☆こども応援隊

「弘前☆こども応援隊」では、ひとり親家庭などを対象とした支援や、自立を応援するための事業を行っています。各事業の詳細や参加を希望する場合は、お問い合わせください。全て無料です。

【学習会（学習支援事業）・食事会（孤食解消事業）】



ひとり親家庭などの子どもを対象に、大学生ボランティアが勉強を見てくれる学習会と、孤食解消のための食事会を開催。

▼とき 毎週水曜日、食事会あり…午後5時30分～7時30分（食事会は学習会開催日のうち月に2回開催）／食事会なし…午後6時～7時30分

▼ところ 弘前商工会議所（上鞆師町）2階、201会議室  
【Smile up セミナー】

3歳以上の子どもがいる人を対象に、子どもとの関わり方を見直し、子育て中に感じるストレスを軽減する方法や発達障害の基礎知識を学びます。

▼とき 12月12日（土）午後1時～4時

▼ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロロ4階）

▼テーマ 知っていれば少し気持ちりが軽くなる！子育てのあれこれ

※事前の申し込みが必要。

問 弘前☆こども応援隊マザーフィールド（☎ 26-6032）

## 行政書士弘前コスモス会による無料相談会

相続、遺言、成年後見などの相談会です。

▼とき 12月9日（水）、午後3時30分～5時30分

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室

※事前の予約は不要です。

問 弘前コスモス会（ふたば行政書士事務所、二葉さん、☎ 88-8781）

## 弘前れんが倉庫美術館 開館記念 秋冬プログラム

小沢剛展 オールリターン – 百年たったら帰っておいで  
百年たてばその意味わかる

世界的に活躍する現代アーティスト、小沢剛さんの東北初となる大規模な個展です。グローバルに活躍した近現代の人物を題材に、事実とフィクションを交え、絵画、映像、音楽で構成される《帰って来た》シリーズ全5作品を展示しています。吹き抜けの大空間に展示されている新作《帰って来た S.T.》は、弘前生まれの人物「S.T.」に着目し、人形ねぷた組師や津軽三味線奏者らの協力を得て制作されました。作品にまつわる資料展示も見どころです。

▼とき 3月21日（日）まで

▼開館時間 午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）

▼休館日 火曜日（祝日の場合は翌日が休み）、年末年始（12月26日～1月1日）

問 弘前れんが倉庫美術館（☎ 32-8950）



▲小沢剛《帰って来た S.T.》2020年展示風景  
撮影 楠瀬 友将



冬期特有の労働災害を  
防止しましょう

毎年、冬期間は、転倒、墜落、交通事故などの労働災害が多発します。各事業所においては、特に通路・作業場所・駐車場の積雪・凍結防止、滑りにくい安定した靴の着用、ポケットに手を入れたままの歩行禁止など転倒災害防止に取り組みましょう。詳しくは青森労働局のホームページ (<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/>) をご覧ください。

☎弘前労働基準監督署（南富田町、☎ 33-6411）

働き方改革を応援します！  
専門家による無料支援

年休の取得促進、時間外労働の上限規制、同一労働同一賃金などが盛り込まれた働き方改革関連法が施行されています。

青森働き方改革推進支援センターでは、働き方改革全般についての相談、セミナー開催の際の講師派遣などのほか、社会保険労務士などの専門家が直接事業所を訪問し、助成金も含め働き方改革全般について助言して

いますのでご活用ください。

☎青森働き方改革推進支援センター（青森市青柳、☎ 0800-800-1830、E [aohatarakikata@triton.ocn.ne.jp](mailto:aohatarakikata@triton.ocn.ne.jp)）

12月は  
ハラスメント撲滅月間

ハラスメント対応特別相談窓口を開設します。働く人、企業の担当者、就職活動中の学生もご相談ください。

▼期間 12月1日（火）～3月31日（水）

▼受付時間 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）

☎青森労働局ハラスメント特別相談窓口（青森市新町、☎ 017-734-4211）

## 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 12月16日（水）・24日（木）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（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）

地域管理経営計画策定による  
住民懇談会

次期5年間の地域管理経営計画（津軽森林計画区）の策定に当たり、地域住民から計画や森林づくりに対する意見などを聞く住民懇談会を開催します。

▼とき 1月26日（火）

午後1時30分～4時

▼ところ 中央公民館岩木館（賀田1丁目）2階大ホール

▼定員 20人（応募多数の場合は抽選）

☎12月27日（日）までに津軽森林管理署（☎ 27-2800）へ。

## 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冬休みかけっこ教室	12月24日・25日・28日、1月4日・6日・7日・8日の午後1時～2時30分	河西体育センター	上手に体を使うための運動や、用具を使用し足を動かすトレーニング	小学校1年生～6年生＝30人程度	無料	12月14日（必着）までに河西体育センター（〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎ 38-3200）へ。（※1）、（※2）
②気軽にスポーツ体験教室	12月25日～3月26日の毎週金曜日（ただし1月1日を除く）、午前10時～正午	金属町体育センター体育室	ソフトバレーボール・ラージボール卓球などの軽スポーツの基本やゲーム	市民＝15人	無料	12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フライデーヨガストレッチ	1月8日～3月26日の毎週金曜日、午前10時～11時	弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）武道館	ヨガのポーズや呼吸法を取り入れたストレッチ	市民＝30人（先着順）	3,000円（保険料込、1回250円×12回）	弘前B&G海洋センター（☎ 33-4545）
④からだスッキリ実践講座（高杉）	1月6日～3月10日の毎週水曜日、午前10時30分～正午（受け付けは午前10時～）	北辰学区高杉ふれあいセンター（独狐字山辺）	関節のトラブルや生活習慣病の予防・改善のための運動	医師より運動制限の指示を受けていない40歳以上の市民＝50人	無料	12月15日（必着）までに弘前市保健センター（〒036-8711、野田2丁目7の1、☎ 37-3750）へ。（※1）、（※2）
⑤からだスッキリ実践講座（千年）	1月8日～3月19日の毎週金曜日（ただし2月12日を除く）、午前10時30分～正午（受け付けは午前10時～）	千年交流センター（原ヶ平5丁目）	個人戦	60歳以上の市民＝96人（先着順）	1人500円（昼食なし）	12月9日～11日に参加申込書を弘前市社会福祉協議会（軍司さん、☎ 33-1161）へ。（※3）
⑥ふれあい高齢者グラウンド・ゴルフ親善大会	1月24日（日）、午前9時～午後1時（受け付けは午前8時30分～）	弘前克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）	個人戦	60歳以上の市民＝96人（先着順）	1人500円（昼食なし）	12月9日～11日に参加申込書を弘前市社会福祉協議会（軍司さん、☎ 33-1161）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。



## ウォームビズしてみませんか

市ではこの冬も、市の施設の暖房中の室温を通常20℃にして、ウォームビズに取り組みます。来庁の際は、暖かい服装でお越しいただくなどご協力をお願いします。

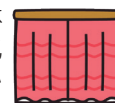
▼実施期間 3月31日まで

☎環境課環境保全係（☎ 36-0677）

## 家庭でできる暖かい工夫

## 「窓」に注目！

冬は家全体の温かい空気の50%が窓から逃げていきます。断熱シートや厚手のカーテンなどで熱を逃がさないようにして暖房効率を上げましょう。



## 「足下」を制す！

毛足の長いクッションは腰回りからくる冷えの予防に効果的です。湯たんぽや毛足の長いスリッパは家だけでなく、職場の机の下などでもぜひ活用しましょう。



## ほかにもこんなエコ活があるよ♪

シャワーの流しっぱなしを1分短くすると、石油給湯器なら年間で3,000円お得！シャワーを16分使う量と、浴槽1杯分のお湯の量は、ほぼ同じなんだって！

出典：青森県エコ活応援BOOKより（環境課窓口でも配布中）

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～8時、午後5時～6時の間の5分間

## ■行政なんでも情報

毎週月～金曜日、午前11時～正午の間の10分間

※災害・緊急時でもご利用を。随時情報を提供します。

有料広告

有料広告





## 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

新型コロナウイルス感染防止のため、事前予約が必要となった行事もありますので、あらかじめ下記の記載内容および通知などを確認するようにお願いします。なお、いずれの健診も受診の際は母子健康手帳を持参してください（★の健診は、健康診査票が必要です）。

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★	集団健診の日程 12月16日（水）・17日（木）／受付＝正午～午後1時55分 ※集団健診を受ける前に必ず各指定医療機関での個別健診の受診を。〈※1〉	
3歳児	12月9日（水）・10日（木）／受付＝午後0時30分～2時10分 〈※1〉	
1歳児歯科	対象＝令和元年12月生まれ／12月2日（水）・3日（木）／受付＝午後0時30分～2時5分 〈※1〉	
2歳児歯科★	対象＝平成30年6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）	12月15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〉	弘前市保健センター（☎ 37-3750）
中期（7～8か月児）	1月6日（水）、午前10時10分～10時50分（受付＝午前10時～10時10分） 〈※1〉	駅前こどもの広場（駅前町、ヒロコ3階、☎ 35-0156）
後期（9～11か月児）	1月6日（水）、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（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

健康と福祉ごよみ

検索



#### インターネット予約はこちらから

弘前市 集団検診

検索



弘前市食生活改善推進委員会

File.108

### 食改さんおすすめレシピ

#### 卵・乳・小麦不使用のおやつレシピ

### かぼちゃのプリン

#### 材 料

##### 6個分

かぼちゃ	250 g
豆乳	200ml
砂糖	30 g
アガー（※）	10 g
水	100ml
豆乳	50ml
メープルシロップ	40ml
クコの実	12粒

#### ■ 1人分の栄養量

エネルギー／95kcal、たんぱく質／2.2g、脂質／1g、カルシウム／17mg、食塩相当量／0g

- ①かぼちゃは2cmの乱切りにする。皮をむき耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で4分加熱しやわらかくする。熱いうちに裏ごしして豆乳（200ml）を加えなめらかにする。
- ②鍋に砂糖とアガーを入れよく混ぜる。水を少しずつ加えダマにならないように混ぜ、豆乳（50ml）も混ぜてから中火にかける。木べらで絶えず混ぜながら1分以上沸騰させて、火を止める。①を加えよく混ぜる。
- ③容器に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら上にメープルシロップをかけ、ぬるま湯で戻したクコの実を飾ってできあがり。

※アガーは海藻から作られる、ゼリーなどを固める凝固剤です。つるんとした食感になります。アガーをゼラチンに代えてもよいです。

#### おすすめポイント

かぼちゃは形や色の楽しさとともに、ハロウィンや冬至など一年中のいろいろなイベントや行事に欠かせない野菜です。栄養面ではかぼちゃのカロテンが体内でビタミンAに変換され、粘膜や皮膚を強くするので、風邪予防や免疫力アップにおすすめです。



### 定期予防接種など

#### 【子どもの定期接種】

結核予防のBCG 予防接種の対象は、1歳未満までです。結核は、今でも毎年1万5,000人以上の新しい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。

子宮頸がん予防ワクチンは、小学校6年生～高校1年生相当の女子が定期接種として無料で受けることができます。子宮頸がんは、20歳～39歳の若い年齢層で患者が増えています。希望する人は、ワクチンの効果と接種後に起こりえる症状について確認の上、接種を。

#### 【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。

#### 【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。対象の人には、検査（採血）や予防接種の無料クーポン券を送付していますので、早めに受けましょう。

▼対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性



### おしらせ

#### 【12月1日は世界エイズデー】

今年のテーマは、「知ってる!? HIVとエイズの違い」



### 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。	12月8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）	

### こころのお話 幸せ♡ホルモン ～セロトニンって何だろう？～

コロナ禍で先が見えない状況だからこそ、セロトニンを増やすポイントを日常生活に取り入れて、本来からだが持つパワーをフルに発揮してみませんか。

不安を抱えている、眠れない、食欲がないなど悩んでいる人は、まずは身近な信頼している人に話してみましょう。身近な人に相談しにくい場合は、上記「こころの健康相談」をご利用ください。保健師が相談に応じます。

「セロトニン」を知っていますか。セロトニンは、「幸せホルモン」と呼ばれ、私たちの精神を安定させ、前向きな気持ちを維持してくれるホルモンです。

#### 【セロトニンの効果】

- ・ ストレスの軽減、精神の安定
- ・ 良い目覚め、良い睡眠
- ・ 姿勢が良くなり、表情にハリが出る

#### 【セロトニンを増やすポイント】

- ・ 起きたら日光を浴びる（カーテンを開ける）
- ・ 規則正しい睡眠リズム
- ・ 食事はバランス良く、よく噛んで食べる







※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。

古希だよ肩もコキコキ鳴ってます  
希望持ち行った国から帰れない  
私の希望さくらまつりや弘前城  
来年は希望持ちたい泊り宿  
古希なのにお祝いあつさり母白寿  
観桜会希叶わず叔母が逝く  
人類の世界平和を希求する

姥桜 藤子  
藤代 藤子  
村長 康貞  
三浦 康貞  
對馬 義秀  
金欠貧血  
成田 幸子

雪の上落ちた古柿は希少な  
来る年に小さな希まづ健康  
フトンから希望の時間起きられず  
新成人よ!! 希望を胸に高く飛べ!!  
未来へときぼうをいだし今日も行く  
毎日があれもこれもと希望もち

中山 恵美子  
長尾 美津子  
成田 純  
長内 よう子  
成田 理栄子  
三浦 のりこ

希望向け農業励む孫の顔  
ごく希に夫婦で乾杯踊る夜  
今日は今日明日は明日で希望わく  
長寿国還暦・古希も道半ば  
毛筆の手書き希少な便り読む  
親父越え古希を迎える年齢になる  
お月見と満月二回の希有な月  
林檎の実希望の赤さ目に眩し  
希に見るじじの変顔おもしろい  
孫たちは「希望の星だ」爺の夢  
幼友・希む百才會えるかな  
はやぶさ2でっかい土産希求する  
希まれて嫁いで住んで都ナウ  
老若に夢ある街へ希う

安倍 はな  
関 柳人  
あおりんごちゃん  
仁志 参  
つがる・ヤサブロー  
青龍  
須藤 秋男  
にいおか洋子  
スマイレ  
紺屋の白袴  
木村 ヨシ  
三窓  
佐藤 敬徳  
神 夢  
成田 幸子

## 1月1日号の投稿募集

応募締め切り  
12月6日(日・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 「銀」

- ▼対象 令和3年1月に1歳の誕生日を迎える市内在住の子
- ▼掲載内容 子どもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日・住所(町名・丁目まで)
- ▼応募方法 ①写真1枚(プリントまたはデータ)に、②子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・住所・保護者氏名・電話番号を添えて、郵送、持参またはEメールで応募を。

★問い合わせ・応募先  
広聴広報課(〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎35-1194、ファクス35-0080、Eメールkouhou@city.hirosaki.lg.jp)

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。

さらつと一句・川柳  
今月のお題「希」

選・広聴広報課





4

7



ひろさきびと

ひ ら た ま さ な お

平田 尚孝







広報ひろさは環境にやさしい  
インキを使用しています。

