

みんなでつくり みんなをつなぐ

広報

# ひろさき



特集

## 知りたい 「防災」の話

11月9日は「119番の日」  
公共施設に体表面温度計測機器を設置  
令和2年度雪処理の手引き



「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）



## 「いつか」は突然やってくる

# 知りたい 「防災」の話

### 観測史上第1位となる時間降水量を記録

上の写真は、今年9月4日、品川町の様子です。道路が冠水し、まるで川のようです。この日、弘前市で発生した大雨は観測史上第1位となる時間降水量88mmを記録し、青森地方気象台により記録的短時間大雨情報も発表されました。人的被害はありませんでしたが、床上・床下浸水45件が確認されたほか、弘前公園本丸西側の面が崩落し、農地や農業用施設にも被害が生じました。今回の降水量は、これまでの時間降水量第1位であった昭和52年8月5日に観測された63mmを43年ぶりに更新したものでした。

なお、昭和52年の災害での被害は、死者9人、住家の全壊・流出12棟、半壊78棟、床上浸水2,051棟、床下浸水3,178棟に及びました。



昭和52年8月5日の災害で被害を受けた市内の様子

### 状況に合わせて適切な避難を

大雨の際の避難勧告などは、一定のまとまりをもった範囲（例えば、岩木川沿いの浸水想定区域など）に対して発令するものであり、各個人の住

んでいる場所の地形や住宅構造、家族構成などには違いがあることから、一人一人に合わせた発令を行うことは難しいのが現状です。

令和2年7月豪雨では、九州を中心に記録的大雨となり、河川の氾濫や土砂災害が相次ぎました。このように気象現象が激甚化する中、特に集中豪雨などの突発的な災害では、立ち退き避難が間に合わないこともあるため、2階などの高い場所へ移動することも重要な避難行動となります。

特にコロナ禍では、危険な場所にいる人は避難することが原則ですが、避難所での3密を防ぐためにも、あらかじめ安全な親戚や知人宅などに分散して避難することも考えておく必要があります。例えば、今年9月の台風第10号の時には、ホテルに自費で宿泊し、避難する人もいました。

### 「自助」と「共助」の大切さ

行政などの公的機関が支援する【公助】。「自分の命は自分で守る」という意識を持って自らの判断で避難行動を取る【自助】。地域の人々が中心となって災害時に助け合う【共助】。阪神・淡路大震災では、7割弱が家族を含む「自助」、3割が友人・隣人などの「共助」で救出されました（出典：日本火災学会）。実際に災害が起きた時に、「自助」と「共助」が大きな力を発揮したことがわかります。

命を守るために一人一人ができることについて、一度考えてみませんか。



## 【市の対策】

災害時にどのように動くか。公的機関との訓練はもちろん、市民の皆さんが自らの命を守るように、市ではさまざまな対策をしています。

### 防災訓練

毎年9月、市や消防、警察、地域住民などが合同で総合防災訓練を実施していますが、今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響を鑑み、分散して訓練を実施しました。

このうち、9月30日に行った防災訓練では、近年各地で発生している大規模水害を踏まえ、台風の影響による風水害を想定した訓練を実施しました。市道路維持課による交通路を確保する訓練や、消防による車に閉じ込められた人や高所、中洲に取り残された人を救助する訓練を行ったほか、新型コロナウイルス感染症の感染が疑われる避難者への対応の手順などを確認しました。



①中洲に取り残された人の救助訓練／②交通路確保の訓練／③感染が疑われる避難者への対応を確認

必ず一度は確認を！

### 防災マップ

今年8月、「弘前市防災マップ」を11年ぶりにリニューアルして配布しました。防災マップには1,000年に一度の大雨が降り河川が氾濫した場合の浸水想定区域や土砂災害、岩木山の火山が噴火した場合に警戒すべき地域、各地域の避難所、災害発生時にどのような行動をとるべきなどの情報を記載しています。

必ず一度は目を通し、自分の地域の状況や、もしもの時の行動を確認しておきましょう。

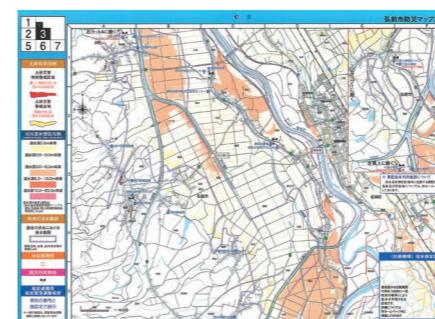
…例えはこんなことが載っています…



**ひなん行動判定フロー**  
災害時に取るべき避難行動をフローチャート（流れ図）で確認できます。



弘前市防災マップ



土砂災害警戒区域や河川浸水想定区域、避難所などが地図で確認できます。

**指定避難所・指定緊急避難場所一覧**  
災害別に指定された各地域の避難所や緊急避難場所が確認できます。



**非常時持出品の準備&チェック**

非常時の持ち出し品・備蓄品などが確認できます。リスト以外にも自分や家族の必需品がないか準備・点検をしましょう。



このほか、岩木山火山防災マップや避難勧告等の発令基準、情報収集方法、災害時の感染症対策などを記載しています。

自助・共助～助け合う気持ちが大きな力となる～

# 【自分を守る・地域を守る防災力】

## 自主防災組織

自主防災組織とは、地域住民が協力して「自分たちの地域は自分たちで守る」ために立ち上げる組織のことです。

藤代町会自主防災会（2016年4月結成）会長の亀田さんにお話を伺いました。

藤代町会自主防災会は、地域の元消防団員の人の協力を得て、動き始めて3年でようやく結成に至りました。

救出救護部や避難誘導部など6つの専門部があり、避難時に使う発電機やラジオなどの資機材は補助金で用意しました。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で断念しましたが、毎年防災訓練を実施しています。これまでの訓練では、地域の集会



①避難所への避難訓練。手助けが必要な人はリヤカーに乗せる想定／②消防の協力を得てAEDを使った応急手当の訓練

所から避難所である致遠小学校まで集団で避難する訓練をしたり、炊き出しや避難所開設の訓練などをしました。毎年6、70人が参加しています。繰り返すことで地域住民もだんだん慣れて、速やかに動けるようになりました。また、お互い顔見知りだったからこそ、安心感を持って対応できたと思います。

災害を防ぐことはできませんが、被害を減らすことはできます。そのために訓練を続けることが不可欠です。また、防災について勉強することも大切です。ただ、現在活動の中心になっている役員も高齢化が進んでいます。後に続く若い世代が出てくることを願っています。自主防災組織未結成の地域の人は、いろいろな事情もあると思いますが、とにかく一步踏み出してみてください。踏み出せば、何とかなるはずです！

## 訓練で地域住民の防災意識が高まった

藤代町会自主防災会会長  
亀田 武雄さん



## 自主防災組織を作るには？

市では自主防災組織の結成を推進していて、現在市内には84団体あります。自主防災組織を結成した団体に対し、防災活動に必要となる資機材などの購入初期費用として60万円を上限に補助しています。自主防災組織を検討している団体は、防災課までご相談ください。

## 防災マイスター育成講座

防災に関する高い意識と知識を持ち、地域防災の推進者となる「防災マイスター」の育成を目的とした講座を毎年開講しています。必要単位を取得すると、日本防災士機構が認定する「防災士」の受験資格が付与されます。

詳しくは防災課までお問い合わせください。

## 消防団

火災の時に活躍するイメージの消防団員ですが、日ごろから地域の防災の要として、地域の安全を見守っています。7年前から消防団員として活動している笹さんにお話を伺いました。

私が所属する五代分団では、火災時はもちろん、倒木が道路を塞いでいたら撤去したり、台風や雨が強いときには屯所で待機して災害警戒をしたり、地域の安全のためにいろいろな活動をしています。

緊急時に出動したり、機材や消防車の点検をしたりすることもありますが、普段は月に1、2回屯所に集まり、夜回りをしています。そこでの団員同士のコミュニケーションが地域の見守りに役立っています。例えば、「あそここの家はお年寄りの一人

暮らしから気に掛けておこう」とか「あの空き家のトタンが飛びそうで危ないから風が強いときには気を付けよう」とか世間話から地域の状況が把握できます。また、土砂崩れがあつてカーナビが特定できないような場所でも、地元の消防団なら特定してすぐに駆け付けることができます。団員が地元の人間だからこそ、できることがたくさんあると思います。

地域住民の関係が密で、お互いを信頼しているから、遠慮なく

## 地域の密な関係性が緊急時に生きてくる

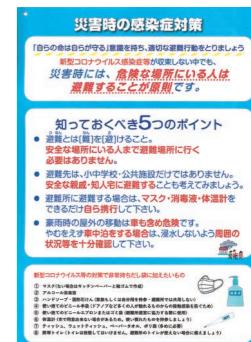
弘前市消防団第4方面団岩木西地区団  
五代分団  
 笹 宗祐さん



## 災害時の感染症対策

新型コロナウイルス感染症などが収束しない中でも、災害時には危険な場所から避難することが原則です。

- ▼安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- ▼避難先は、公共施設に限りません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えましょう。
- ▼避難所に避難する際は、マスク・消毒液・体温計を持参しましょう。
- ▼豪雨時の屋外の移動は、車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないように十分確認しましょう。



詳しくは弘前市防災マップ50ページで確認を。

## 消防団に入団するには？

主な入団条件は以下のとおりです。

- ①弘前市内に在住の人
- ②18歳以上の人（性別は問いません）

入団を希望する人は、「入団願書」と「宣誓書」（いずれも市ホームページよりダウンロード可）を添え、防災課または地域の消防団員に提出を。

## 出前講座を受け付けています

市では市民の皆さんのが開催する学習会などに市の職員を派遣し、災害への備えや防災マップについて説明をする出前講座を開催しています。市内に在住、在勤、在学する5人以上のグループが対象です。詳しくは、市ホームページを確認するか、広聴広報課（☎ 35-1194）に問い合わせを。



# 11月9日は「119番の日」

■問い合わせ先 弘前消防本部通信指令課 (☎ 32-5101)

消防庁では、毎年11月9日を「119番の日」と定め、119番通報についての正しい知識と理解を深めてもらうとともに、防災意識の向上を図っています。

火災や急病、けがや交通事故など目の前で災害が突然発生した場合は、誰でも気が動転し、興奮した状態になります。一刻を争うときでも、「慌てず・落ち着いて・正確に」119番通報できるように、町会や自治会または勤務先などで実施する防災訓練の際に、通報訓練を積極的に行い、通報の仕方を身につけましょう。



## 令和元年中の119番受付件数

令和元年中に弘前地区消防事務組合管内（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）で受け付けした119番件数は1万4,907件で、1日当たり約40件でした。これは約36分に1件の割合で受け付けしたことになります。

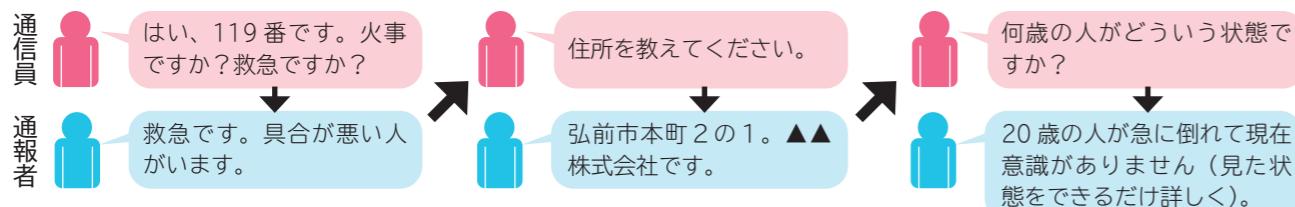
## 119番通報のシステム

弘前地区消防事務組合管内から加入（一般・IP）電話や携帯・公衆電話などで通報すると、消防本部通信指令課消防指令センター（本町）につながり、そこから災害現場に最も近い消防署に出動指令が出されます。

※携帯電話からの通報は、電波の状態によっては近隣の消防本部につながる場合があるため、市町村名から住所を話してください。その際、管轄が違う場合は、災害現場の管轄消防本部へ転送されます。



## 119番通報の仕方 ~救急時の例~



救急だけでなく火災や救助も同じように、住所を正確に、また、聞かれたことに対し内容を詳しく話してください。そうすることでお出でまでがスムーズになり、現場へ到着するまでの時間を短縮できます。

※消防車または救急車は、住所が分かった時点で出動します。その後でさらに詳しい情報を聴取していますので、慌てず落ち着いて通信員の指示に従ってください。情報の収集にご協力をお願いします。

一人で悩まず  
相談を

## 11月は「子供・若者育成支援強調月間」 および「児童虐待防止推進月間」

く社会を築くことが重要です。

市などでは、悩みを抱える青少年や心配事を抱える保護者のために、相談窓口を開設していますので、ぜひご利用ください。

■問い合わせ先 こども家庭課子育て相談係、健全育成係 (☎ 40-7038)

相談窓口	とき	ところ	電話番号
少年相談センター	平日の午前9時～午後5時	こども家庭課内（市役所1階）	☎ 35-7000
家庭児童相談電話	平日の午前9時～午後4時	こども家庭課内（市役所1階）	☎ 35-1111、内線354
子育て支援相談電話			☎ 33-0003
ヤングテレホン	平日の午前8時30分～午後5時15分	弘前警察署内（八幡町3丁目）	☎ 35-7676
弘前児童相談所	平日の午前8時30分～午後5時15分	青森県弘前健康福祉庁舎内（下白銀町）	☎ 36-7474
子どもの虐待ホットライン	24時間対応、休業日無し	青森県弘前健康福祉庁舎内（下白銀町）	☎ 0120-73-6552
児童相談所虐待対応ダイヤル	24時間対応、休業日無し	全国共通ダイヤル	☎ 189（一部の電話を除き無料）
こども悩み相談電話（子どもたちからの悩み相談を受け付け）	平日の午前8時30分～午後5時（時間外、休日は留守番電話で対応）	総合学習センター内（未広4丁目）	☎ 26-2110
相談支援チーム（学校生活や子どもの関わりについて）	平日の午前8時30分～午後5時	教育センター内（未広4丁目）	☎ 26-4802

※このほか、フレンドシップルーム（総合学習センター内〈未広4丁目〉）では、通室による指導（平日）を行っています。

ご協力を  
お願いします

## 公共施設に体表面温度計測機器を設置

新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、市役所・観光施設・体育施設・図書館・美術館など不特定多数の人が来館する公共施設に、体表面温度を計測するタブレット型サーモグラフィーおよびカメラ型の機器を順次設置しています。これらの機器は、人体から発せられる赤外線を検知し、接触することなく体温を測ることができます。安全かつ効率的に発熱者を感知することができます。

きます。体温37.5度以上の人を感知した場合はメッセージやアラーム等でお知らせし、発熱が確認された場合には入館をお断りする場合もあります。

「新しい生活様式」の実践において、ぜひ自身の健康チェックに役立てください。ご理解とご協力をお願いします。

■問い合わせ先 管財課財産係 (☎ 35-1120)

たか丸くんと学ぼう♪

Lesson15 カードが使えますか？

Can I pay it by card?

カードが使えますか？

Sorry, we are cash only.

キャッシュ オンリー

すみません、現金のみです。

たか丸くんの豆知識

最近よく耳にする「スマホ決済」は「mobile payment (モバイル・ペイメント)」というまる。

国際的なおもてなしを学ぼう！

意見や提案をお聞かせください

## 弘前市地域福祉計画（改訂案）へのパブリックコメントを募集

市では、地域共生社会の実現に向けた地域福祉の推進と成年後見制度の利用促進に総合的・一体的に取り組むため、「弘前市地域福祉計画」を改訂します。



このたび、計画の改訂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。

▼募集期間 11月2日（月）～30日（月・必着）

▼閲覧場所

○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）

福祉総務課（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、ヒロ口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市内に事務所または事業所を有する個人および法人またはその他の団体

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附を行う人

## 弘前っ子の作品

Vol. 7

令和元年度弘前地区小・中学校美術展で受賞した作品を8回に分けて紹介します。子どもたちの夢、楽しい思い出、豊かな心をご覧ください。

■問い合わせ先  
教育センター（☎ 26-4803）

このうろこ一枚一枚をグラデーションで表現し、色とりどりの紅葉の葉を工夫して立体感を出しました。



ながはし  
高橋 里桜さん  
(第四中学校)



タイトル 屏風絵

⑥本計画（改訂案）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（法人等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（任意様式のみ、「弘前市地域福祉計画（改訂案）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、福祉総務課宛て

②福祉総務課へ直接持参（土・日曜日、祝日を除く）

③ファックス…32-1166

④Eメール…fukushisoumu@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、岩木総合支所総務課、相馬総合支所民生課、市民課駅前分室、市民課城東分室、各出張所に設置。

※記入漏れがある場合は意見として受け付けませんので、ご注意ください。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、計画改訂の参考とするほか、後日集約し、氏名・住所を除き、対応状況を市の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 福祉総務課総務係（☎ 40-7037）



## 認可保育所・認定こども園（保育部分）

令和3年4月（2月・3月も含む）の利用申し込みを受け付け



令和3年4月（2月・3月も含む）からの利用申し込みを受け付けします。認可保育所、認定こども園を利用する場合、市への申し込みが必要です。

※幼稚園および認定こども園の教育利用、ならびに企業主導型保育施設などの認可外保育施設については、各施設への申し込みとなります。

■問い合わせ先 こども家庭課保育係（☎ 35-1131）

申し込みできる人	就労や病気などにより家庭での保育が困難である保護者	申し込みの早い遅いは利用の可否に影響しません
受付窓口	こども家庭課（市役所1階）、岩木総合支所民生課（賀田1丁目）、相馬総合支所民生課（五所字野沢）	
受付期間	12月1日（火）～28日（月）の平日（午前8時30分～午後5時） ※12日（土）・13日（日）も、こども家庭課でのみ午前8時30分から午後5時まで受け付けます。	
申し込みの際に必要なもの	①教育・保育給付認定申請書兼保育利用申込書、②保育が必要であることを証明するもの【表1】、③必要に応じて、保育料を決定するための提出書類【表2】、④本人確認ができるもの（運転免許証など）、⑤マイナンバーの番号確認ができるもの（通知カードなど）	
利用調整（選考）	各家庭の諸事情を総合的に勘案した上で審査し、利用の可否を決定します。	

■詳しくは、市ホームページもしくは案内冊子をご覧ください。なお、受付時は混雑が予想されますので、事前に申込書の記入と必要書類の確認をお願いします。また、混雑緩和のため、相談や質問がある場合は、事前にこども家庭課保育係までお問い合わせください。

■保育所等の見学について できる限り事前に見学（園から直接説明を受けること）し、子どもに合った保育所等を選択することをおすすめします。

【表1】保育が必要であることを証明するもの（次のいずれか）

保育を必要とする理由	提出書類
就労（月48時間以上） ●雇用されている人 ●自営・農業の人 (実家手伝い、内職を含む)	就労証明書の原本（市の指定様式を使用） ※育児休業明けの場合は、育児休業期間および復職予定日が記載されていること。
保護者が産前産後の場合	
保護者が疾病等により長期療養を要したり、障がいのある場合 ●疾病 ●障がい	①医師の診断書の原本（保育が困難であることが記載されているもの） ②利用に関する申立書（市の指定様式を使用）  ①身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・愛護（療養）手帳などの氏名・等級・交付年月日記載ページのコピー ②利用に関する申立書（市の指定様式を使用）
保護者が病人や障がい者などの看護や介護をしている場合	①介護保険被保険者証の写しまたは医師の診断書の原本 ②利用に関する申立書（市の指定様式を使用）
災害で罹災（りさい）した自宅等の復旧活動を行う場合	罹災証明書の原本
職業訓練校、大学、専門学校などに通学している場合	①学生証のコピーまたは在学証明書の原本 ②月48時間以上の受講状況がわかるカリキュラム表などのコピー
求職活動を継続的に行っている場合	①誓約書兼求職活動報告書（市の指定様式を使用） ②求職活動を証明するもの（ハローワークカード、求人票のコピーなど）

※家族状況に応じ、保護者以外の同居者（祖父母等）についても証明書などを提出していただく場合があります。

【表2】保育料を決定するための提出書類（※一部のみ掲載しています）

書類の提出が必要な場合	提出書類
児童の就学前の兄弟姉妹が次の施設を利用している ○新制度に移行しない幼稚園 ○特別支援学校幼稚部 ○児童心理治療施設 ○児童発達支援または医療型児童発達支援を利用	在園証明書の原本
児童本人または同居者が下記の手帳等の交付を受けている ○身体障害者手帳 ○精神障害者保健福祉手帳 ○愛護（療養）手帳 ○特別児童扶養手当証書 ○障害基礎年金証書	手帳等のコピー
令和2年1月1日に弘前市に住民登録がない人	令和2年度所得課税証明書（父母それぞれ）

# 令和2年度 雪処理の手引き

みんなで力を合わせて、  
冬を快適に過ごしましょう。

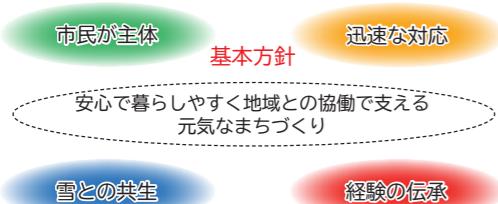
## 弘前市雪対策総合プランの改訂について

平成23・24年度の豪雪により、市では平成26年3月に「弘前市雪対策総合プラン」を策定し、雪との共生を図る取り組みを4年間進めてきました。この間、私たちを取り巻く環境の変化と課題は時代とともに複雑化しており、あらためて雪国「弘前」の暮らしを見つめ直すため、今年6月「弘前市雪対策総合プラン改訂版」を策定しました。

### ●雪対策総合プランとは

雪対策総合プランは、市の雪に関する総合的な政策です。改訂版では『安心で暮らしやすく地域との協働で支える元気なまちづくり』を基本方針とし、効果的な雪対策の推進に向けた実効性の高い実施計画となっています。

### ●政策の方向性



## 市民・事業者・行政の協働で

## 快適な雪国生活の実現を

少子高齢化や核家族化の進展、さらには個人の生活様式の多様化などにより、家族や地域のつながりが希薄になっている一方で、快適な雪国生活を求める声が多いことから、雪への取り組みは今後も強化していく必要があります。しかし、行政の取り組みだけでは、市民の皆さんのが満足できる成果を上げることは難しく、市民および事業者の皆さんの協力が必要不可欠です。

自助・共助の精神を持って、市民・事業者・行政が互いにそれぞれの役割を果たし、協力して快適な雪国生活を実現しましょう。

## 雪に関する市からのお願い

### ●道路除雪後の家の前に残される雪について

朝の除雪作業は、通勤・通学の混雑する時間帯の前に終わらせるため短時間で一斉に行いますが、除雪後に玄関や車庫の前などに残った雪については、限られた時間と現在の機械の能力からすると、市で除雪するには大変困難となっています。玄関や車庫の前に寄せられた雪の処理については、市民の皆さんのご協力をお願いします。

### ●自宅の屋根雪について

屋根雪を隣の敷地や道路に落とすことは、他の人の迷惑になりますのでやめましょう。屋根雪などの除雪については「弘前市生活環境をよくする条例」で規定されており、違反した場合は指導および勧告の対象となる場合があります。

### ●河川・用水路・排水路への投雪について

河川・用水路・排水路に投雪すると、水があふれる危険性がありますのでやめましょう。

## ルールとマナーを守りましょう

除雪の効率を高め、また、道路交通や除雪作業の安全を確保するため、次のことを守りましょう。

①路上駐車は、除雪作業の支障となりますのでやめましょう。②道路除雪後の戸口や歩道の雪は路上に戻さず、道路脇に積み上げておきましょう。③敷地内の雪は、道路に出さずに各自で片付けましょう。④屋根雪の道路への落雪は、交通を遮断するだけでなく人命に関わることがありますので、危険な場所は屋根雪の落下防止の措置を講じたり雪下ろしをするなど、家主は十分注意しましょう。

### 問い合わせ先

道路維持課（西町2丁目、☎ 32-8555）



## 市が行う雪対策支援事業

■問い合わせ先 道路維持課（☎ 32-8555）

### ①町会雪置き場事業

住宅地に空き地を所有している人が地域の雪置き場として町会に無償で空き地を貸し付けた場合（管理は町会で）に、固定資産税などの3分の1以内を減免。

▼申請期間 11月25日まで

▼実施期間 12月1日～令和3年3月31日

### ②地域除雪活動支援事業

除雪機械や融雪設備を活用し、一般除雪によって狭くなった生活道路の拡幅作業や排雪作業または融雪活動を行う町会等に対して、燃料費や電気料の一部を報償金として支給。

▼申請期間 11月25日まで

▼実施期間 12月1日～令和3年3月31日

### ③小型除雪機の貸し出し

生活道路の除雪作業や高齢者世帯等の間口の寄せ雪処理などを行う目的で、小型除雪機を町会に貸し出し（令和元年度貸出町会数：66町会）。

### ④町会等除雪報償金

市が除雪作業を行う路線以外の生活道路の除雪を個人の除雪機械などを使用して行う町会等に対して、報償金を支給（実施延長1m当たり200円〈年1回を限度として支給〉）。

### ⑤融雪装置設置資金貸付制度

取扱金融機関から貸し付けを受けて、敷地内に融雪装置を新たに設置する場合、その利子の一部または全部を市が負担。

どのようなことでお困りですか？

## 高齢や障がいなどで 敷地内の雪処理が困難



市では、高齢者や障がい者など、自力で道路までの間口の除雪作業をすることが困難で、経済的に余裕がない人からの雪処理の要望に迅速に対応するため、地区により担当窓口を定めています。それぞれの問い合わせ先は次のとおりです。

●弘前地区…障がいのある人＝障がい福祉課（市役所1階、☎ 40-7036、40-7122）／高齢者＝介護福祉課（市役所1階、☎ 40-7114）

●岩木地区…岩木総合支所民生課（賀田1丁目、☎ 82-1628）

●相馬地区…相馬総合支所民生課（五所字野沢、☎ 84-2113）

## 自宅の雪処理に困っている

●除雪をお願いしたい…シルバー人材センターに依頼（有料）

▼受付時間 午前8時30分～午後5時15分

●問い合わせ先 シルバー人材センター（南袋町、☎ 36-8828、土・日曜日、祝日は休み）

※屋根の雪下ろしは行っていません。また、シルバー人材センターの会員が少ない地区など、依頼場所によっては対応できない場合があります。

## 社会福祉協議会の除雪支援事業



弘前市社会福祉協議会では地区社会福祉協議会と連携し、高齢や障がいなどで自ら除雪を行うのが困難な世帯を対象に、地域住民の助け合いによる「除雪支援事業（ボランティア除雪）」を行っています（事業の流れは下図を参照）。

※対象世帯の玄関から道路までの通路確保の除雪に限ります。また、状況によって対応できない場合があります。

各地区の社会福祉協議会が事前に調査

- ・対象世帯の調査と把握
- ・家族状況などを考慮して判断

対象となる

地区社会福祉協議会の  
地域住民ボランティアが、  
対象世帯の玄関から道路  
までの通路の除雪を実施

除雪業者へ依頼する  
など、各自で対応

### ■問い合わせ先

●弘前地区…弘前市社会福祉協議会（宮園2丁目、☎ 33-1161）

●岩木地区…弘前市社会福祉協議会岩木支部（賀田字大浦、☎ 82-2353）

●相馬地区…弘前市社会福祉協議会相馬支部（五所字野沢、☎ 84-3373）

われらが街の  
誘致企業

弘前航空電子株式会社

▼親会社 日本航空電子工業株式会社  
(東京都渋谷区)

▼所在地 清野袋5丁目5の1

▼従業員数 790人

▼操業開始 1980年6月

▼主な業務 コネクタの製造・販売

▼会社概要(沿革) 当社は、1979年にグループ会社の日本航空電子工業株式会社の全額出資により、豊かな自然の息吹に満ちあふれる、ここ津軽の地「弘前」に設立されました。

「津軽から世界へ」をキャッチフレーズに、操業以来40年の間に工場の拡大を繰り返し、情報化社会の技術の進化とともに技術を創造し、コネクタの製造を手掛ける企業として成長・発展してきました。

コネクタとは、我々の生活に欠かせない



スマートフォンや自動車、鉄道車両などに搭載されている電気信号を接続するための精密電子部品です。社内において、ものづくりに不可欠な金型の設計・製作はもとより、コネクタの構成部品である金属部品、プラスチック成形部品の製造から完成

品までを一貫して生産していることが特徴です。

また、地域の一員としても「弘前ねぶたまつり」に25年連続27回出陣しており、今後も社会に貢献し、地域と共に発展していきたいと思います。

①…自動車エアバック用コネクタ  
②・③…携帯機器用コネクタ



▲工場外観



▲部活動



## 働く人からひとと！

一人で黙々と作業をするのが好きで、ものづくりにも興味があるので、高校の頃から工業系の学校に通い、企業見学を経て入社に至りました。

私の仕事は、スマートフォンの充電器などに使われている、電気信号をうまく流す役割をするプラスチック製の「絶縁体」の製造です。職場は自分のやる気を形にして、挑戦させてもらえる環境です。私は2015年に「プラスチック射出成形技能士1級」という国家資格を、女性として県内で初めて取得しました。この仕事をしていくやりがいを感じる瞬間は、「身に付けた技術を実際に使えるようになった瞬間(とき)」。それまでの苦労も喜びに変わってしまいます。

いろいろな製造工程に携わっている同年代の人たちとコミュニケーションを取りながら、それを自分の仕事に活かし、切磋琢磨(せっさたくま)しながら楽しく仕事ができる職場です。女性でも、ものづくりが好きであれば技術は先輩が丁寧に教えてくれるので安心です。興味を持ったら、ぜひ一度見学に来てみてください！



▲岩谷 聰子さん

## 博物館のお宝 拝見

## 第8回 享保雛(きょうほうひな)

ひなまつりは、江戸時代に成立したとされています。公家社会の俗習としてのひな遊びが、健康と厄よけを願い、穢(けが)れをはらう行事である上巳(じょうし)の節句と結び付き、女子の成長を祝うひなまつりへと発展しました。

江戸時代の中ごろには、公家や武家で行われたひなまつりが民間でももてはやされるようになりました。ひなまつりは年々派手になり、幕府からぜいたくを禁止するお触れが出されたこともあります。享保雛は、一説には、江戸時代中期の元禄から享保頃に作られたと言われています。江戸時代初期の最も古い内裏雛(だいりびな)とされる寛永雛(かんえいびな)が発展したもので、民間を中心に流行しました。大型のものが多く、館蔵の享保雛も男

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)

雛が高さ約47cm・幅約42cm、女雛が高さ約45cm・幅約50cmもあり、現代の雛人形の数倍の大きさです。

男雛は金襷錦(きんらんにしき)の装束で両袖を張り、女雛は十二单(じゅうじゆにひとえ)ではかまに綿を入れて厚くふくらませ、いずれも顔は面長であることなどが特徴とされています。また、寛永雛とは異なり、目や口が立体的で、髪は植え込みとなっています。

11月21日(土)から開催の企画展3「みちのく人形展」では享保雛や寛永雛などの古典雛人形を出展します。



享保雛

## 弘前の偉人たち

## 第8回 津軽塗の始祖

## 池田源兵衛

源兵衛(げんべえ)は、若狭国小浜(わかさのくにおばま)(福井県)の漆職人でした。若狭は若狭塗という漆器の産地として知られ、源兵衛はその技術を見込まれ、スカウトされて弘前に来ました。源兵衛は、日頃の精進の褒美として江戸で修行できることになり、1685年当時、江戸で最も有名な蒔絵師(まきえし)だった青海波(せいがいは)塗の青海太郎左衛門(せいがいたろうざえもん)に弟子入りし、熱心に修行して腕をあげましたが、翌年、突然亡くなってしまいます。

源兵衛の死後、子どもの源太郎(げんたろう)が父の志を継いで修行に打ち込み、やがて父の名を襲名し、2代目池田源兵衛となりました。

ある日、2代目源兵衛が漆盤を洗っていると、色とりどりの漆がこびりついていました。でこぼこになった漆を取ってきれいにしようと砥石(といし)でこすったところ、漆が雲状の模様となっていました。この文様を文箱に施してみたと

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。皆さんのが知らなかった偉人と、出会えるかもしれません。

■問い合わせ先 教育センター(☎ 26-4803)

ころ評判となり、技法は「唐塗(からぬり)、錦塗(にしきぬり)」と呼ばれ、藩主の調度品にも施されるようになりました。やがて「唐塗」は、明治に入り「津軽塗」と呼ばれるようになりました。

池田源兵衛作  
「青海波塗火消頭巾」

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



# 暮らしの Information

## 広報ひろさきに掲載した各種催しについて

広報ひろさきに掲載した各種催しや教室などは、新型コロナウィ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

### 藤田記念庭園のイベント

#### 【11月の夜間開園】

夜間ライトアップされた幻想的な日本庭園を散策してみませんか？



▼とき 11月6日（金）・7日（土）、午後5時～8時（大正浪漫喫茶、匠館は午後5時まで）

▼ところ 洋館（藤田謙一資料室）、高台部、低地部

▼入園料 大人＝320円、子ども＝100円

※詳細は問い合わせを。

問 藤田記念庭園（上白銀町、☎ 37-5525）

### 弘前医療福祉大学短期大学部企画介護フェスタ

▼とき 11月7日（土）・8日（日）の午前10時～午後4時

▼ところ イオンタウン弘前樋の口ライトオン前特設会場

▼内容 司会×若手介護福祉士によるトークセッション（8日の午後1時～2時）、福祉〇×クイズ・介護レクリエーション体験、パネル展示ブース、ミニ講座「介護と防災を考える」（①7日の午後1時30分～2時／②8日の午後2時55分～3時25分）、介護福祉機器・用品の体験・相談コーナー

▼参加料 無料

問 弘前医療福祉大学短期大学部（☎ 27-1001）

### 秋ヨガinヒロ口



▼とき 11月8日（日）

▼ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロ口4階）

▼内容 ①午後1時～=ヨガで姿勢を整える／②午後3時～=代謝UP！美肌ヨガ／③午後5時～=はじめてのマインドフルネス／④午後7時～=はじめての古典ヨガ（全レッスン初心者歓迎）

※①～③は60分、④のみ90分／各レッスン開始30分前から受け付け

▼参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

▼持ち物 ヨガマット（レンタルあり）、飲み物、汗拭きタオル

問 ヒロ口スクエア賑わい創出委員会（市民文化交流館内、☎ 35-0154（午前8時30分～午後9時））

### 弘前工芸舎 メインテーブル企画展

「佐藤智恵子 織り布のある暮らし展」

日々の暮らしに溶け込むような、カジュアルで気軽に楽しむことができる裂き織りの作品を展示販売します。



▼とき 11月10日（火）～26日（木）の午前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

問 産業育成課（☎ 32-8106）

### コールセンターで 働いてみませんか

コールセンター業を営む市内誘致企業の魅力を発信するイベントです。参加企業の説明や女性が輝くためのミニセミナーなどを行います。参加企業との個別面接も可能です。

▼とき 11月14日（土）、午後1時～4時（受け付けは午後0時30分から）

▼ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロ口4階）

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

▼定員 30人程度

▼参加企業 バリューHR弘前カスタマーサポートグループ、シーエス・プレナー弘前コールセンター、グロップ弘前コ

ンタクトセンター、エスプールリンク弘前エントリーセンター

▼ゲスト講師 中田由美さん、津島弘美さん

※事前の申し込みが必要。

問 I・M・S（土手町、☎ 32-5801）

### 高岡の森弘前藩歴史館 令和2年度第3・4回 ロビーコンサート

#### 【第3回】

▼とき 11月14日（土）、①午後1時～2時／②午後2時30分～3時30分

▼内容 薩摩琵琶の弾き語りと弘前藩に伝わる錦風流（きんぶうりゅう）尺八の演奏（①、②ともに同じ内容）



▼出演 平尾鶴朋さん

#### 【第4回】

▼とき 11月22日（日）、午後2時～3時

▼内容 フュージョングループによるウインドシンセサイザーの演奏



▼出演 M-Session

#### ～共通事項～

▼定員 各回20人（先着順）

▼参加料 無料（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・中学生や外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。

▼申し込み方法 11月1日（日）以降に電話、来館、またはEメールで申し込みを。第

3回は①、②どちらかのみ申し込みができます。

※マスク着用をお願いします。

問 高岡の森弘前藩歴史館（高岡字獅子沢、☎ 83-3110、E takaokanomori@city.hirosaki.lg.jp）

### こども harappa びじゅつのじかん 『石にねがいを』

自然石の美しさを味わいながら、いろいろな願いをこめた石のお守りを作ります。

▼とき 11月14日（土）、①午前10時～正午／②午後1時30分～3時30分

▼内容 弘前文化センター（下白銀町）3階科学実習室

▼講師 八嶋孝幸さん（図工美術教育研究家）

▼対象 小学生＝各回10人

▼参加料 500円

▼持ち物 飲み物

※動きやすい服装で参加を。

▼申し込み方法 11月3日（火・祝）の正午から、ホームページ（http://harappa-h.org）より申し込みを（定員に達し次第受け付け終了）。

問 harappa 事務局（☎ 31-0195（平日の午前9時～午後5時）、E post@harappa-h.org）

※令和2年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

### 鳴海要記念陶房館の催し

#### 【電動ロクロ体験】

▼とき 11月20日（金）・21日（土）の午前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 小山陽久さん、佐藤学

さん（津軽千代造窯）

▼体験料 1,600円（飲み物付き）

#### 【クレヨン画と書のふたり展】

▼とき 11月21日（土）～29日（日）の午前9時～午後4時

▼内容 クレヨン画・書の展示

▼入場料 無料

▼協力出品 三浦勝衛さん（木工作品）

※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もあります。

問 鳴海要記念陶房館（賀田字大浦、☎ 82-2902、火曜日は休み）

### 緑の相談所

11月の  
催し

#### 【講習会】

##### ●庭木の雪囲い実習

14日（土）、午後1時30分～3時30分

##### ●フジとブドウのせん定

21日（土）、午後1時30分～3時30分

※いずれも定員は20人（先着順）、電話で申し込みを。

#### 【展示会】

##### ●津軽さつき会秋季展示会

10月29日（木）～3日（火・祝）

##### ●きのこ写真展

7日（土）～15日（日）

##### ●木の葉展

20日（金）～29日（日）

#### 【弘前城植物園…今月見られる花】

花…チャノキ、十月桜、野菊など／実…サンシュユ、カリソメ、マルメロなど／紅葉…モミジ、ニシキギ、ドウダンツツジなど

#### 【休館日】

24日（火）、30日（月）

問 緑の相談所（弘前公園内、☎ 33-8737）

## こどもの森 11月の催し

【月例登山「晩秋の山 ライオン岩ハイク】

▼とき 11月 15日（日）、午前9時30分～午後2時30分  
▼持ち物 飲み物、昼食、替えの下着・靴下、雨具  
※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料

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）

harappa 映画館  
「りんごのまち弘前」

「りんご」がキーワードになっている映画と弘前市にゆかりのある映



津軽広域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）の連携により、8月からスタートした「魅力発見！津軽応援フェア」も今月が最後です。各会場で、8市町村の物産やパン、クラフトの販売をします。魅力ある商品を購入して、みんなで津軽を応援しましょう。

画を上映します。

▼日程 11月 21日（土）、①午前10時30分～「アダムズ・アップル」／②午後1時30分～「ミスリンゴ」、「りんごのうかの少女」／③午後4時～「パラダイス・ロスト」  
※②は2作品同時上映。

▼ところ 中三弘前店（土手町）8階スペースアストロ

▼観覧料 前売り=1,000円、学生=500円  
※1回の上映ごとに前売り券が1枚必要／各回40枚限定。

▼チケット取扱所 弘前中三、コトリcafe（百石町展示館内）

問 harappa 事務局（☎ 31-0195（平日の午前9時～午後5時）、✉ post@harappa-h.org）

※令和2年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

## ひろさき圏域移住者と語り合おう！

～第1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 11月 21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 11月 16日（月）までに申し込みフォーム

(QRコードまたは  
<https://hirosaki-ijyuu-vol1.peatix.com>) から申し込みを。

問コラーニングスペース HLS（辻さん、☎ 090-1025-4769、✉ s.tsuji@bolbop.com）

## poco a poco アートのたまご講演会

【絵本と絵画の鑑賞会＋ワークショップ】

▼とき 11月 22日（日）、①午前10時30分～午後0時30分／②午後2時～5時

※各回ともZoomを使用してオンライン上でも開催します。

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2

▼内容 絵本のおはなし会、弘前を舞台にした絵本に登場するオリジナルキャラクターをデザインするワークショップ

▼対象 幼児～小学生の児童と保護者=各回 16人、オンライン15組（申し込み多数の場合は抽選で決定）

▼参加料 無料

▼申し込み受け付け 11月 1日（日）から弘前図書館カウンターまたは電話で申し込みを。  
問弘前図書館（☎ 32-3794）

問アートワールドひろさき（出いでさん、☎ 39-3383（午前9時30分～午後5時）、✉ 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。

## 絵本作家 内田麟太郎さん講演会

子どもたちに大人気のユーモアある絵本を執筆する絵本作家・内田麟太郎さんが、絵本の紹介や誕生秘話、作品への思いなどを語ります。

▼とき 11月 22日（日）、午前10時30分～正午

▼ところ 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室

▼対象 小学生以上=30人（先着順）

▼参加料 無料

▼申し込み受け付け 11月 1日（日）から弘前図書館カウンターまたは電話で申し込みを。  
問弘前図書館（☎ 32-3794）

多胎児の家族の交流会  
『ふたごちゃん☆みつごちゃんと家族のつどい』

▼とき 11月 23日（月・祝）、午前10時～正午

▼ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロロ4階）

▼内容 多胎児家族ならではの育児体験談や情報交換、遊びのコーナーなど

▼対象 多胎児を妊娠している人、未就学の多胎児を育てている家族  
※事前の申し込みが必要。

▼募集期限 11月 21日（土）

▼応募方法 専用ホームページ（[https://home.hirosaki-u.ac.jp/artworld/hirosaki\\_photos/](https://home.hirosaki-u.ac.jp/artworld/hirosaki_photos/)）より申し込みを。

援センター（☎ 32-0510）

## ひろさき広域婚活支援事業実行委員会・婚活イベント「チキンなよ！全員集合！」

弘前圏域市町村（弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村）の住民が対象の婚活イベントです。

▼とき 11月 28日（土）午後5時～8時

▼ところ チキポービアボール（親方町）

▼内容 大衆居酒屋でおいしい肉料理や魚料理などを食べながら、気軽に交流を楽しみます。

▼対象者 20歳～49歳の独身で弘前圏域市町村在住または結婚後にこれらの市町村に住む意思のある人

▼募集人数 男女=各 10人

▼参加料 男性 4,000円／女性 3,000円

▼申し込み方法 11月 19日（木）までに電話またはEメールで申し込みを。

※詳しくは右のQRコードから市ホームページで確認してください。

問ひろさき広域出愛サポートセンター事務局（☎ 35-1123）

ロマントピア天文台  
[星と森のロマントピア]

★定期観察会「月・火星・ブレヤデス星団」

21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

問星と森のロマントピア天文台（水木在家字桜井、☎ 84-2233）

11月の催し

**魅力発見！津軽応援フェア**

津軽でつながる広域応援プロジェクト

**エール津軽!!**

【板柳町会場】

▼とき 11月 7日・8日、14日・15日の午前10時～午後4時

▼ところ 板柳町ふるさとセンター本館（板柳町大字福野田字本泉）

【黒石市会場】

▼とき 11月 21日・22日の午前10時～午後4時

▼ところ 黒石公民館多目的ホール（黒石市大字内町）

さらに2つの魅力的な企画を実施中！ 詳しくはWEBで▶▶

- スタンプラリー
- 地元STAYで選べる地域の魅力プレゼント

来場の際はマスクの着用と連絡先の記入をお願いします。

QRコード



## 教室・講座

## アクティビティシニア向け講座

【海外協力隊訓  
練生による紅茶  
教室】

市内に特別派遣前訓練で滞在中の海外協力隊訓練生・大野久美子さん（管理栄養士／ティーライブストラクター）が紅茶についてお話しします。大野さんが入れた紅茶の試飲もできます。

▼とき 11月7日（土）、午後1時30分～3時30分

▼参加料 300円

▼申込期限 11月6日（金）

## 【セカンドライフ準備セミナー】

高齢者にとってリスクが高い冬を乗り切るための選択肢のひとつとして、「冬だけ居住環境を替える」ことについて紹介します。

▼とき 11月14日（土）、午後1時30分～2時30分

▼内容 高齢者が冬の生活で気を付けること／「冬だけ住み替える」ライフスタイル／住み替えている間、自宅の管理で気を付けること

▼参加料 無料

▼申込期限 11月13日（金）

## 【まちあるきと郷土料理を楽しむ会】

▼とき 11月21日（土）、午前9時30分～午後1時

▼内容 観光ボランティアガイドの説明を聞きながら、弘前駅一土手町一弘前公園付近まで散策／津軽あかつきの会による郷土料理ランチ

※散策の途中で疲れた人は、100円バスで移動・合流も可能です（運賃自己負担）。

▼集合場所 JR弘前駅2階自由通路りんごオブジェ前

▼解散場所 サンタハウス弘前公園

▼申込期間 11月4日～13日

▼参加料 1,500円

## ～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15人（先着順）

※50歳未満の人は要相談。

※事前の申し込みが必要。

▼その他 新型コロナウィルス感染症の拡大防止のためマスクの着用をお願いするほか、体調に不安のある人は参加をご遠慮ください。

問サンタハウス弘前公園（阿保さん、☎ 88-7707）

## 無料オンライン講座

有期実習型訓練  
セミナー&相談会

～国の助成金を活用して人材を育成し、正規雇用へ～

▼とき 11月12日（木）、午後2時～3時30分

▼内容 人材こそ企業の力！人材育成で悩みのある企業に向けて、育成のための訓練カリキュラム・評価について分かりやすく解説します。

▼講師 青森労働局担当官

▼対象 人事担当者＝15人（先着順）

▼受講料 無料（通信費は受講者負担）

※詳しくはホームページ

(<https://carisapo.mhlw.go.jp/evt/>) で確認を。

問青森キャリア形成サポートセンター（☎ 017-723-5315）

セカンドライフセミナー  
～太極拳教室～

▼とき 11月21日（土）、午前10時～正午

▼内容 高齢者でも無理なくできる、柔らかくゆったりとした動きを呼吸に合わせて行う運動です。



▼講師 さくら太極拳クラブ

▼対象 50歳以上の人＝20人（先着順）

※50歳未満の人は要相談。

※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料（お茶・お菓子付き）

▼持ち物 内履き、タオル、飲み物

問愛成会事務局（縄巻さん、☎ 33-1182）

## 北の文脈文学講座

▼とき 11月21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 岩木山と津軽出身の作家



▼講師 斎藤三千政さん（郷土文学研究家）

▼定員 15人（先着順）

▼観覧料 高校生以上＝100円／小・中学生＝50円

※65歳以上の市民、市内の小・

中学生や外国人留学生、市内外の障がい者、ひろさき多子家族

応援パスポートを持参の人は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。

▼申し込み方法 文学館窓口または電話で申し込みを。

問郷土文学館（☎ 37-5505）

※あおもり県民カレッジ単位認定講座。

## 東北女子短期大学公開講座

▼日程と内容 ①11月21日、午前9時30分～午後0時30分＝お手軽！正月料理作り／

②12月5日・12日、午前9時30分～11時30分＝つまみ細工をしてみませんか～応用編1／③12月5日、午前10時～正午＝ジュニアから始めるプログラミング～スクラッチ入門～初級編～／④12月12日、午前10時～11時30分＝心理学入門パート2／⑤1月16日、午前9時30分～11時30分＝つまみ細工をしてみませんか～初級編1／⑥2月6日、午後1時～3時30分＝保育所給食～給食業務のあれこれ～

▼ところ 東北女子短期大学（上瓦ケ町）

▼対象 ①④高校生以上＝20人／②経験者＝10人／③マウスの基本操作ができる小学生（保護者同伴）＝8人／⑤同講座（初級編1）を初めて受講する人＝10人／⑥保育所の給食担当者＝20人

※応募多数の場合は抽選で決定します。

▼受講料 ①②＝500円、③④＝無料、⑤＝400円、⑥＝200円

▼申し込み方法 各講座の1週間前までに、ホームページ、Eメールまたはファックス（希望講座名・住所・氏名・電話番号を記入）で、東北女子短期大学地域文化センター公開講座係（☎ 32-6153、✉ tibunsen@toutan.ac.jp、✉ http://www.toutan.ac.jp）へ。

▼その他 受講者にはハガキで受講票を送りますので、当日持参してください。出前講座も行っています。詳しくはホームページで確認を。

問東北女子短期大学地域文化センター公開講座係（☎ 32-6151）

（小学生の場合は保護者の同伴が必要）

▼参加料 無料

▼持ち物 お米0.5合、大皿1枚（直径25cm程度）、グラタン皿1枚、マグカップ、はし、スプーン、エプロン、ふきん

▼申し込み方法 往復はがき（教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入）で11月21日（土・必着）までに郵送を。

※往復はがき1枚につき2人まで応募できます。応募多数の場合は抽選で決定し、11月28日（土）までに抽選結果を連絡します。詳細はホームページ(<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kankyoseibi/plaza/>)で確認を。

問弘前地区環境整備センタープラザ棟（町田字筒井、☎ 36-3388（午前9時～午後4時）、月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）は休み）

弘前地区環境整備センター  
プラザ棟の教室

## 【プロが教えるかんたん楽しいクリスマスエコクッキング教室】

食材を無駄なく使い切り、クリスマスにぴったりのエコな料理を作ってみませんか。

▼とき 12月5日（土）

午前9時30分～正午

▼メニュー サーモンドリア、エリンギのマリネ、ジャーマンポテト、カシスシャンパン（ノンアルコール）

▼講師 福士るみ子さん（サロン・ド・胡桃代表）

▼対象 小学生以上＝10人



## 農作物や庭木の果実の収穫徹底を～カラス被害を減らすために～

農地や市街地でカラスによるさまざまな被害が深刻となっています。カラスは自然界の食べ物が少なくなる冬季に多く餓死するといわれていますが、農作物の収穫残さや庭木の果実などを放置すると、カラスへの餌付けとなり、個体数を減らすことができなくなります。カラス被害を減らすため、規格外の農作物は畠に放置せずに土中に埋める、木に残っている果実などはできるだけ残さず摘果するなど、ご



病弱などにより緊急通報を必要とする高齢者などに緊急通報システムを貸与する事業を実施しています。

▼対象 市内に在住するおむね65歳以上の病弱な高齢者、重度の身体障がい者などが属するすべての世帯（世帯員がいる場合、就労などにより世帯員が長時間不在となる場合に限る）で、家庭にアナログ電話回線がある世帯（回線の種類によっては設置できない場合があります）

▼利用料（1カ月当たり）世



## 鳥インフルエンザの発生を防止しましょう



鳥インフルエンザウイルスは、渡り鳥によって海外から持ち込まれると考えられています。

秋から冬は渡りが始まり、本病発生の警戒が必要となる時期ですので、次のことご注意ください。

※家きん…（家畜として飼育されている）鶏、アヒル、ウズラ、キジ、ダチョウ、ホロホロ鳥、七面鳥などの鳥類。

### 【家きん（※）を飼っている場合】

①渡り鳥や野鳥との接触を避けるため、野外での放し飼いをしない。また、飼育小屋は防鳥ネット（2cm角以下）で囲い、野鳥が入らないようにする。  
②飼育小屋は定期的に消毒し、清潔な状態で飼育する。  
③世話ををするときは、専用の履物や衣服を身に付け、終了後は履物、衣服、手指の消毒を。

④家きんの死亡が続くなど異常がみられた場合は、すぐにつがる家畜保健衛生所に連絡を。

### 【死亡した野鳥を見つけた場合】

①素手では触らない。  
②多数の野鳥がまとまって死亡している場合は、相談を。  
③②以外の場合で死亡した野鳥を処理する際は、ビニール袋に入れ一般ごみとして処分を。

問つがる家畜保健衛生所（☎ 0173-42-2276）／中南地域県民局地域農林水産部林業振興課（☎ 33-3857）／農政課（☎ 40-0504）

協力をお願いします。  
問環境課環境保全係（☎ 36-0677）

## 緊急通報システム事業

病弱などにより緊急通報を必要とする高齢者などに緊急通報システムを貸与する事業を実施しています。

帶全員が住民税非課税の場合=1,100円／世帯に住民税課税者がいる場合=1,650円  
※当該事業での世帯とは、住まいと同じくしている家族となります。毎年8月ごろ、課税調査を実施することなどから、利用料が変更になる場合があります。  
問介護福祉課（☎ 40-7114）

## 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 11月16日（月）～20日（金）の午後5時～7時30分

▼休日納税相談 11月22日（日）の午前9時～午後4時（この日は電話での相談や市税などの納付もできます）

納期限までに納付できない事情がある人は、未納のままにせずご相談ください。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）

## 空き家の無料個別相談会

さまざまな空き家の問題（相続、登記、成年後見、境界、売買など）や有効活用、予防対策に向けた相談などに、専門家（司法書士、土地家屋調査士、空き家相談員）がお答えします。

▼とき 11月29日（日）、午前9時～午後0時15分

▼集合場所 市立図書館（下白銀町）正面玄関（東北電力側）

▼内容 図書リサイクル準備の手伝い

▼対象 市民=10人（先着順）

▼参加料 無料（市立観光館地下駐車場などの駐車料金は参加者負担）

▼持ち物 飲み物、動きやすい服装、マスク

問 11月5日（木）～20日（金）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。

## 「協働によるまちづくり川柳」作品募集

市が市民の皆さんと一緒にになって取り組んでいる協働によるまちづくりの更なる推進のために、「協働によるまちづくり川

F…ファックス E…Eメール H…ホームページ M…問い合わせ・申込先

問建築指導課空き家対策係（☎ 40-0522、F 38-5866、E kenchikushidou@city.hirosaki.lg.jp）

## 1日体験ボランティア



ボランティア活動を始めるきっかけとして、1日だけの体験をしてみませんか。

▼とき 11月29日（日）、午前9時～午後0時15分

▼集合場所 市立図書館（下白銀町）正面玄関（東北電力側）

▼内容 図書リサイクル準備の手伝い

▼対象 市民=10人（先着順）

▼参加料 無料（市立観光館地下駐車場などの駐車料金は参加者負担）

▼持ち物 飲み物、動きやすい服装、マスク

問 11月5日（木）～20日（金）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。

柳」を募集します。ボランティア、町会活動、地域行事、ゴミ拾い、防災活動など、皆さんの身近なまちづくりを川柳で表現してみませんか。

▼募集期限 11月30日（月・必着）

▼対象 市内に住む人、通勤、通学している人、弘前市が好きな人など、誰でも可

▼テーマ ①協働、②まちづくり

※自作、未発表の作品に限ります。応募作品の著作権は市に帰属するものとします。

▼応募方法 郵送、持参またはEメール（川柳・川柳に込めた思い・氏名・ペンネーム・住所・年齢・電話番号を記入）で提出してください。

※用紙、投票箱を市民協働課に設置しています。ハガキなど任意の用紙でも応募できます。

▼作品発表 1月上旬に市ホームページで発表します。

問市民協働課（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎ 40-7108、E shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp）



有料広告

## 弘前圏域空き家・空き地バンク登録物件募集中！

空き家・空き地をお持ちの人は気軽にご相談ください。農地付きの空き家も登録可能です。

問弘前圏域空き家・空き地バンク協議会事務局（建築指導課内、☎ 40-0522）

有料広告

## 甲種防火管理新規講習 該当する施設は受講を！

▼とき 12月10日(木)・11日(金)  
の午前10時～午後4時(2日間)  
の受講が必要)



▼ところ 岩木文化センター「あそべーる」(賀田1丁目)

▼定員 70人

▼講習料 無料(ただし事前に書店等でテキストの購入が必要)

▼申し込み方法 11月9日～11月20日に、消防本部予防課が最寄りの消防署・分署で受け付けます。なお、受け付け期間内であっても定員になり次第締め切ります。

※講習の詳細は、弘前地区消防事務組合のホームページ(<http://www.hirosakifd.jp/>)をご覧ください。

▼その他 新型コロナウイルス感染症の対策のため、マスクの着用をお願いします。

問 弘前消防本部予防課(☎ 32-5104)

## 敬老大会対象者への記念品について

広報ひろさき10月1日号にて、敬老大会対象者の人への記念品について9月中にお届けできることをお知らせしていましたが、11月末頃発送の見通しとなりました。

また、広報ひろさき9月15日号にて、対象者を76歳以上で在宅の高齢者(昭和20年3月31日以前に出生し市内に住所を有する者)としていましたが、正しくは75歳以上の在宅の高齢者(昭和21年3月31日以前に出生し市内に住所を有

する者)ですので、訂正をお詫びします。

問 介護福祉課高齢福祉係(☎ 40-7114)

## 不動産取得税のお知らせ

不動産取得税は、土地や家屋を、有償・無償の別、登記の有無にかかわらず、売買、贈与、交換、建築(新築・増築・改築)などにより取得したときに、その取得者に一度だけ課税される県の税金です。不動産の取得後、ある程度の期間をおいて納税通知書が送付されますので、指定された納期限までに納付してください。

なお、一定の要件にあてはまる住宅や住宅用の土地を取得した場合には、必要な書類を添えて申請することにより、不動産取得税が軽減となる制度があります。詳しくは、県ホームページ([https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/004\\_01fudousanindex\\_00.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/004_01fudousanindex_00.html))をご覧いただくなさい。

問 中南地域県民局県税部課課税第二課(☎ 32-1131、内線227)

## 11月は労働保険適用促進強化月間

労働者を1人でも雇っている事業主(農林水産業の一部を除く)は、労働保険(労災保険・雇用保険)に加入する義務があります。手続きを行わない場合、職権により強制適用されることがありますので、加入手続きはお早めに。

○労災保険…業務災害および通勤災害により負傷などをした場合、保険給付を行うもの  
○雇用保険…労働者が失業した

場合、生活安定および再就職促進のため失業給付を行うもの

問 弘前公共職業安定所(南富田町、☎ 38-8609、音声案内21#)

## 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 11月5日(木)・27日(金)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、ヒロ口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 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ターン求職者はスカイプ(インターネットによるテレビ電話)での面談が可能です(事前の申し込みが必要)。当日はヒロ口3階の託児室を利用できます(事前の申し込みが必要)。気軽にお問い合わせください。

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

## 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。企業の採用担当者と直接面接ができるほか、仕事内容などの相談もできます。

▼とき 11月18日(水)、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、ヒロ口4階)

▼対象 ハローワークに求職登録している人(当日の登録も可能)

▼参加企業数 15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)

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

▼その他 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ターン求職者はスカイプ(インターネットによるテレビ電話)での面談が可能です(事前の申し込みが必要)。当日はヒロ口3階の託児室を利用できます(事前の申し込みが必要)。気軽にお問い合わせください。

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

## 看護のお仕事移動相談

青森県看護協会  
青森県ナースセンターでは、無料職業紹介事業として看護職の相談員が出向き、看護職の人の仕事探しをサ



有料広告

ポートしています。気軽にお越し下さい。

▼とき 11月16日、12月21日、1月18日、2月15日、3月15日(いずれも月曜日)の午後1時～4時(随時受け付け)

▼ところ 弘前就労支援センター(駅前町、ヒロ口3階)

▼その他 青森県ナースセンターでは、平日の午前9時～午後4時に、来所、電話、Eメールなどで随時相談を受け付けています。

問 青森県看護協会青森県ナースセンター(青森市中央3丁目、☎ 017-723-4580、F 017-735-3836、E aomori@nurse-center.net)

▼申し込み方法 11月2日(月)～13日(金・必着)に、申込書(同校の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)に必要事項を記入の上、郵送またはファクス、Eメールで申し込みを。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止する場合もあります。

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

## 11(いい)月30(みらい)日は「年金の日」です

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。



「ねんきんネット」を利用すると、いつでも自分の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、これまでの年金記録をもとにさまざまなパターンの試算をることができます。「ねんきんネット」については、日本年金機構ホームページで確認できます。

問 弘前年金事務所(☎ 27-1339)

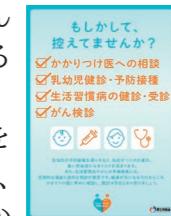
有料広告

「上手な医療のかかり方リーフレット」で上手に医療にかかりましょう

11月は「みんなで医療を考える月間」です。

安心して医療を受けられるよう、上手な医療のかかり方のポイントを紹介したリーフレットを県内全戸にお届けしています。普段から医療機関にかかっている人はもちろん、かかっていない人もいざという時に備えて確認し、保管しておきましょう。

■青森県健康福祉部医療薬務課 ☎ 017-734-9287



弘前大学大学院地域共創科学研究科「進学ガイダンス」

▼とき 11月16日(月)  
午後6時~

▼ところ 弘前大学(文京町)  
総合教育棟4階404講義室  
※事前の申し込みは不要。  
※新型コロナウイルス感染症防止対策の上、実施します。

■弘前大学人文・地域研究科事務部 ☎ 39-3960、39-3116

### 裁判員制度シンポジウム「裁判員経験者の『体験』を踏まえた裁判員制度」

制度の課題を踏まえてどのような制度にしていくべきかを考えます。裁判員経験者も参加しますので、ぜひご参加ください。

▼とき 11月21日(土)

午後2時~5時

▼実施方法 Zoomによるオンライン配信

※裁判員を経験した人で、その経験をお話いただける人を募集しています。詳しくは問い合わせを。

■弘前大学人文社会科学部(平

野さん、☎ 兼 ☎ 39-3199、  
E k-hirano@hirosaki-u.ac.jp)

### 弘前学院聖愛中学校入試日程

▼願書の受け付け 12月24

日~28日、1月5日~13日  
(平日は午前9時~午後4時、土曜日は午前9時~午後1時)

※願書・要項は事務室で受け取れます。ホームページでもダウンロードできます。

▼試験日 1月16日(土)、午前8時30分~午後0時30分

▼合格発表 1月20日(水)

の午前9時に、校内およびホームページで発表

▼入学手続きの期限 1月21

日(木)、午後3時

▼入学者説明会 1月23日

(土)の午前10時から開催(保護者同伴)

■弘前学院聖愛中学校 ☎

87-1411、H <https://seiai.ed.jp/>

## 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

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

→青森県新型コロナウイルス感染症センター(☎ 0120-123-801、随时受け付け)

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

### 【感染が疑われる場合】

→次のいずれかに該当する場合は、すぐに弘前保健所「帰国者・接触者相談センター」(☎ 33-8521)またはかかりつけ医に電話でご相談ください。

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

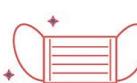
●重症化しやすい人(※)や妊娠中の人が、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

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

●上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

(令和2年10月12日現在)

最新情報は、問い合わせ先や下記のホームページでご確認ください。  
■厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp>)  
■市ホームページ (<http://www.city.hirosaki.aomori.jp>)



### 各種無料相談

名 称	と き	と こ ろ	内 容	問い合わせ・申込先
労働相談会	①11月10日(火)、午後1時30分~3時30分 / ②11月15日(日)、午前10時30分~午後0時30分	青森県労働委員会(青森市新町2丁目)	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の相談(事前の予約が優先) ※新型コロナウイルス感染症の状況により、電話相談にて実施することがあります。	青森県労働委員会事務局(☎ 017-734-9832)
行政書士弘前コスモス会による無料相談会	11月11日(水)、午後1時30分~3時30分	ヒロコ(駅前町)3階多世代交流室	相続、遺言、成年後見などの相談について(事前の予約は不要)	弘前コスモス会(ふたば行政書士事務所、二葉さん、☎ 88-8781)
空き家相談会	11月21日(土)、午前10時30分~午後2時	総合学習センター(末広4丁目)	空き家・空き地の売買・賃貸・管理・リフォーム・相続などに関する相談に専門家(宅建士、すまいアップアドバイザー(建築士)、司法書士)が回答(事前の予約が優先) ※コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用をお願いします。	青森県宅地建物取引業協会(☎ 017-722-4086、F 017-773-5180)
女性のための法律相談 in 弘前会場	12月8日(火)、午後2時~4時(1人40分)	市役所3階会議室	法律に関する問題について、女性弁護士がアドバイスします(事前の予約が必要/定員=3人(先着順)) ※弁護士への相談がスムーズにできるように、予約の際に相談員が相談内容を伺います。	青森県男女共同参画センター相談室(☎ 017-732-1022、午前9時~午後4時(水曜日を除く))

### 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弘前B&G海洋センターなぎなた教室	11月14日~令和3年2月27日の毎週土曜日、午後2時~4時	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)武道館	初心者には基礎技術、礼儀礼節の修得/経験者には稽古(※2)	小学生~中学生=20人(先着順)	3,000円(保険料込)	弘前B&G海洋センター(☎ 33-4545)
②健 康 体 操 教 室	11月18日~12月16日までの毎週水曜日、午後2時~3時	運動公園多目的室3	ストレッチや道具を使った体操、脳トレを含めた体操など	市民=8人程度	無料	11月10日(火・必着)までに運動公園(〒036-8101、豊田2丁目3、☎ 27-6411)へ。(※1)(※2)
③ストレッチ体操教室	11月24日~12月22日の毎週火曜日、午後2時~3時			市民=8人程度		
④ソ フ ト バ レ ー ボ ー ル 体 验 教 室	12月1日~1月19日の毎週火曜日(12月29日、1月12日を除く)、午前10時30分~正午	金属町体育センター体育室	ボール慣れからゲームまで	市民=15人	無料	11月15日(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)
⑤ふれあい高齢者ラージボール卓球親善大会	12月5日(土)、午前9時~午後5時(受け付けは午前8時30分~)	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)体育館	日本卓球協会の競技大会ルールによる親善大会	60歳以上の市民	1人600円(昼食代を含む。当日徴収)	11月19日(木)までに弘前ラージボール卓球協会事務局(桜庭さん、☎ 090-5183-1215)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) …卓球ができる服装、運動靴、ゼッケン(持っている人のみ。所属自由)の持参を。新型コロナウイルス感染症の今後の状況により、中止になる場合があります。／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。



## 健康の掲示板

弘前市保健センター（健康増進課、野田2丁目）☎ 37-3750



### 母子保健

新型コロナウイルス感染防止のため、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 11月25日（水）・26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	11月11日（水）・12日（木）／受付=正午～午後1時15分（※1）
	1歳児歯科	対象=令和元年11月生まれ／11月18日（水）・19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5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）	11月17日（火）、①午後0時30分～1時10分（受付=正午～午後0時30分）／②午後2時30分～3時10分（受付=午後2時～2時30分）（※1）
	中期（7～8か月児）	12月7日（月）、午前10時10分～10時50分（受付=午前10時～10時10分）（※1）
	後期（9～11か月児）	12月7日（月）、午前11時20分～正午（受付=午前11時10分～11時20分）（※1）

（※1）…予約制です（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



弘前市食生活改善推進員会

File.107

食改さんおすすめレシピ

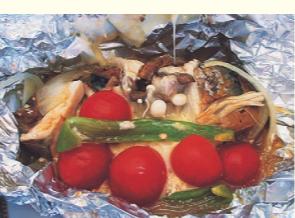
### 親子クッキングレシピ さばみそ煮缶ときのこホイル蒸し

#### 材 料 3人分

さばみそ煮缶 …… 1缶（140g）  
エリンギ ……………… 2本  
えのきだけ …………… 80g  
玉ねぎ ……………… 100g（1／2個）  
ピーマン …………… 20g（1個）  
ミニトマト …………… 6粒  
スライスチーズ ……… 3枚  
〔さばみそ煮缶の汁 大さじ4  
マヨネーズ ……… 小さじ1  
オイスターソース 小さじ1〕

■ 1人分の栄養量  
エネルギー／192kcal、たんぱく質／13.3g、脂質／11.6g、カルシウム／202mg、食塩相当量／1.2g

①エリンギは半分の長さに切って短冊切りに、えのきだけは石づきを除いて半分の長さに切ってほぐす。玉ねぎは1cmの厚さの半月切りに、ピーマンは一口大に、ミニトマトは半分に切る。  
②さばみそ煮缶は汁を残し、6等分にする。  
③アルミ箔（1人分30cm）に、玉ねぎ（2枚）、さばみそ煮缶（2切れ）、エリンギ、えのきだけ、スライスチーズ、ピーマン、ミニトマトを順にのせる。  
※を混ぜたものを大さじ1程度かけ、アルミ箔を折って具を包む。  
④フライパンに③を並べ、水を100ml入れて中火にかける。  
ふたをして7～8分程度蒸し焼きにしてできあがり。



#### おすすめポイント♥

みそとチーズの風味で、キノコや野菜がおいしくなります。チーズがアルミ箔にくっつかないよう、チーズの上に野菜をのせるのがポイント。青森県では6月と11月が食育月間。具を包む作業は子どものお手伝いにピッタリなので、ぜひ一緒に作ってみてください。ホットプレートでも作れます。



### 定期予防接種など

#### 【インフルエンザの無料予防接種】

今年度に限り、インフルエンザの予防接種の助成対象者を拡大します。助成対象者は接種費用が無料になります。接種を希望する人は、[直接医療機関にお問い合わせください。](#)

助成の対象者と期限は次のとおりです。

#### ▼対象者

- ①生後6か月～小学校2年生の未就学児・児童
- ②65歳以上の高齢者
- ③妊娠中の人の心臓・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

▼期限 令和3年1月31日

#### 【子どもの定期接種】

来年度小学校に入学する児童は、済ませ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。来年度中学校に入学する児童は、できるだけ年度内に二種混合の予防接種を済ませましょう。

対象年齢を過ぎると有料となりますので、ご注意ください。

#### 【ロタウイルスワクチンの定期接種】

10月1日からロタウイルスワクチンが定期接種（無料）になりました。ロタウイルスは感

染力が非常に強く重症化しやすいいため、ワクチンで予防しましょう。

▼対象 令和2年8月1日以後に生まれた乳児  
▼初回接種時期 生後6週（標準的には生後2か月）～生後14週6日

#### 【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

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

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



### 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。 ※「こころの病気」の治療をしていない人を優先します。治療中の人は、まず主治医に相談を。	11月10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、☎ 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歳以上の児童とその家族。母子健康手帳の持参を。	平日の午前9時30分～午後2時、1組あたり1時間程度（前日までに予約が必要）	弘前市保健センター（野田2丁目、☎ 37-3750）

## 乳がん公開講座 参加者募集

青森県では乳がん患者が増えています。他人ごとではない乳がんについて、専門家がわかりやすく解説します。



▼とき 11月15日（日）

▼ところ 文化センター（下白銀町）2階大會議室

▼内容 第1部＝午後1時～3時、乳がん公開講座「Withコロナの私たちの生活」、講師＝長谷川善枝さん（市立病院乳腺外科科長）／第2部＝午後3時～3時40分、「語らいの会」…参加者同士の情報交換

▼参加料 500円（茶菓等代として）

▼定員 100人（先着順）

▼申し込み方法 11月10日（火）までにファックスまたはEメール（氏名・連絡先・乳がんについて質問がある場合は質問事項を記入）で申し込みを。

■問い合わせ先 ほほえみネットワーク（今さん、ファックス88-5844、Eメールhohoeminet55@yahoo.co.jp）

※令和2年度市民参加型まちづくり1%システムの採択事業。



# フォトコレ in ひろさき

各地で行われた  
イベントやまちの話題を  
お届けします★

弘前城秋の大祭典2020



9月18日～22日 弘前公園（下白銀町）

**弘** 前公園をテーマパークに見立て、イベントストージやクラフト展、子どもが楽しめるスポーツやワークショップなどが開催されました。夜には弘前城天守へのプロジェクションマッピングをはじめ、本丸周辺に幻想的な光の演出がされ、昼夜ともにたくさんの市民で賑わいました。

## 弘前藩に伝わる古武道



9月20日 高岡の森弘前藩歴史館（高岡字獅子沢）

**弘** 前藩に伝わる古武道五流派（ト傳流剣術、當田流剣術、小野派一刀流剣術、當田流棒術、林崎新夢想流居合）の迫力ある演武が披露され、観覧者は真剣な面持ちで見つめていました。

## 楽天イーグルスパブリックビューイング



10月10日 土手町コミュニケーションプラザ（土手町）

**樂** 天生命パーク宮城（宮城県仙台市）で行われた楽天イーグルスと埼玉西武の試合を弘前から応援するため、約60人の野球ファンが集まりました。好プレーが出ると会場では拍手が上がっていました。

## りんご収穫祭 2020



9月25日～27日 りんご公園（清水富田字寺沢）

**ス** テージイベントやりんごの生絞りジュース作り、クラフト体験などが行われたほか、夜にはりんご酒を飲み比べるシードルナイトが開催され、訪れた人は楽しいひとときを過ごしていました。

## 第3回堀越城秋まつり



9月27日 史跡堀越城跡（川合字岡本）

**今** 年全面公開となった史跡堀越城跡で、見学ツアーやシンポジウムが開かれました。ジャズコンサートも開催され、来場者はジャズの音色を味わいながら城跡の歴史に思いをはせていました。

# 3mu前人

ひろさきびと

File.31

弘前実業高校2年  
陸上競技部  
むらかみ らいか  
村上 来花さん

## 加速した鉄球が遠くに飛ぶ瞬間が魅力

ハンマー投げは難しいし、危険な侧面もあるけれど、理論が分かればすごく楽しい競技です。鉄球がどんどん加速していく、最後に手を放して、遠くに飛んでいく瞬間がすごく気持ち良いです。

中学時代には陸上の短距離走をやっていましたが、その時の顧問の先生に勧められたのがきっかけでハンマー投げを始めました。3年生の夏から始め、9月末に開催された県秋季大会で青森県記録を更新しました。本当は中学校で陸上は辞めようと思っていたのですが、先生が「短期間で記録を伸ばせたし、続けてみても良いのでは」と勧めてくれて、両親も「辛い時があるかもしれないけれど、もう



一回続けてみたら」と背中を押してくれたので続けることにしました。

実は、今年8月に女子日本高校新記録(58m81<当時>)を出した後、しばらくスランプに陥ってしまいました。改善点を分析するために動画を見て、どうすれば良いか頭では分かっていても、体で表現できず、すごく悩んで追い詰められていたのですが「今の状態でできる一番良い投げを目指すようにしよう」と気持ちを切り替え、乗り越えることができました。

10月の日本選手権は、初めて大人に混じっての大会だったので、レベルが高く、これまでの大会と雰囲気が違いましたが、他の選手から吸収することが多く、とても良い経験となりました。

その後の大会では、疲労が残ったままだったので、「楽しく気楽に投げられたら良いな」と考えていたのですが、61m02という、20歳以下の女子



プロフィール

弘前市出身。陸上女子ハンマー投げで、日本歴代11位、20歳以下では日本新記録となる61m02(10月4日現在)を記録。

日本新記録を打ち出すことができました。記録を見た瞬間、先生と一緒にガッツポーズをして、うれしくて涙が出そうになりました。周りの反響も大きく、たくさんの人が応援してくれていたのだなと改めて感じ、もっと頑張ろうと思いました。サークルの中で数字のことを考えると動きが劣ってしまうので、今は数字での目標記録は決めていません。とにかく練習を積んで、最高の動きをして平均値を上げていきたいと思っています。

世界を狙える可能性が見えてきたので、今後は世界も視野に入れて頑張りたいです。そして、室伏由佳さんが2004年に出て止まったままの日本記録(67m77)を塗り替え、日本人で初めて70mを超えて、世界記録を破ることが目標です。

今号の表紙+1枚

流鏑馬（やぶさめ）



流

鏑馬は高照神社の馬場で行われました。笛のような音がする鳴鏑（なりかぶら）という矢を放ち、馬場を清めた後、馬上武芸が披露され、人馬一体の迫力ある演武に大きな拍手が響いていました。

## ごみ減量速報

令和2年8月の  
ごみ排出量  
(燃やせるごみ)  
**5,458t 135t減!**  
(昨年同月比)

みんなが参加しているイベントやお祭りは工芸かな?市では設置が手軽な分別ステーションキットの貸し出しを無料で始めたよ。どんどん利用してね♪

■問い合わせ先 環境課廃棄物政策係 (☎ 32-1969)

今月の  
納税

市・県民税 第3期 国民健康保険料 第5期  
介護保険料 第5期 後期高齢者医療保険料 第5期

納期限  
**11/30(月)**

納税には便利な口座振替を  
ぜひご利用ください。

# 岩木地区 地域おこし協力隊員 募集

都市住民の移住・定住を促し、地域の活性化を図るため、岩木地区で活動する地域おこし協力隊員を募集しています。

▼**募集する人材像** 観光、農産物、伝統文化などの情報発信、事業提案、地域団体の活動支援を行う地域プロデューサー／アウトドア活動やスポーツ活動のコーディネーターなど

▼**募集人員** 3人

▼**活動期間** 採用の日（令和3年4月ごろ）から令和4年3月までの1年間（最長3年まで継続）

▼**報酬** 市の会計年度任用職員として月額20万円

▼**応募方法** 企画課（市役所2階）で交付する応募用紙に必要事項を記入し、12月11日（金・必着）までに郵送または持参で提出を（受け付けは、土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時）。

※応募用紙は、市ホームページからダウンロードもできます。



▼**選考方法** 第1次選考（書類審査）結果は12月末に文書で通知し、第2次選考（オンライン面接／第1次選考合格者のみ）は1月下旬に実施予定です。結果は2月中旬に文書で通知します。

▼**その他** 応募要件などについては、市ホームページをご覧ください。

## オンライン募集説明会を開催！

▼**とき** ①11月13日（金）、午後6時30分～8時30分  
②11月22日（日）、午後4時～6時

▼**内容** 市や岩木地区の紹介／募集概要の説明／隊員受入団体のメンバーなどとの座談会



▼**実施方法** Zoomを利用

▼**申し込み方法** 開催3日前までに、参加希望日、氏名、Eメールアドレス、電話番号を記入し、Eメールで申し込みを。



▼**問い合わせ・申込先** 企画課人口減少対策担当（〒036-8551、上白銀町1の1、☎40-7121、✉kikaku@city.hirosaki.lg.jp）

有料広告

有料広告



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。

