

みんなでつくり みんなをつなぐ

広報

# ひろさき

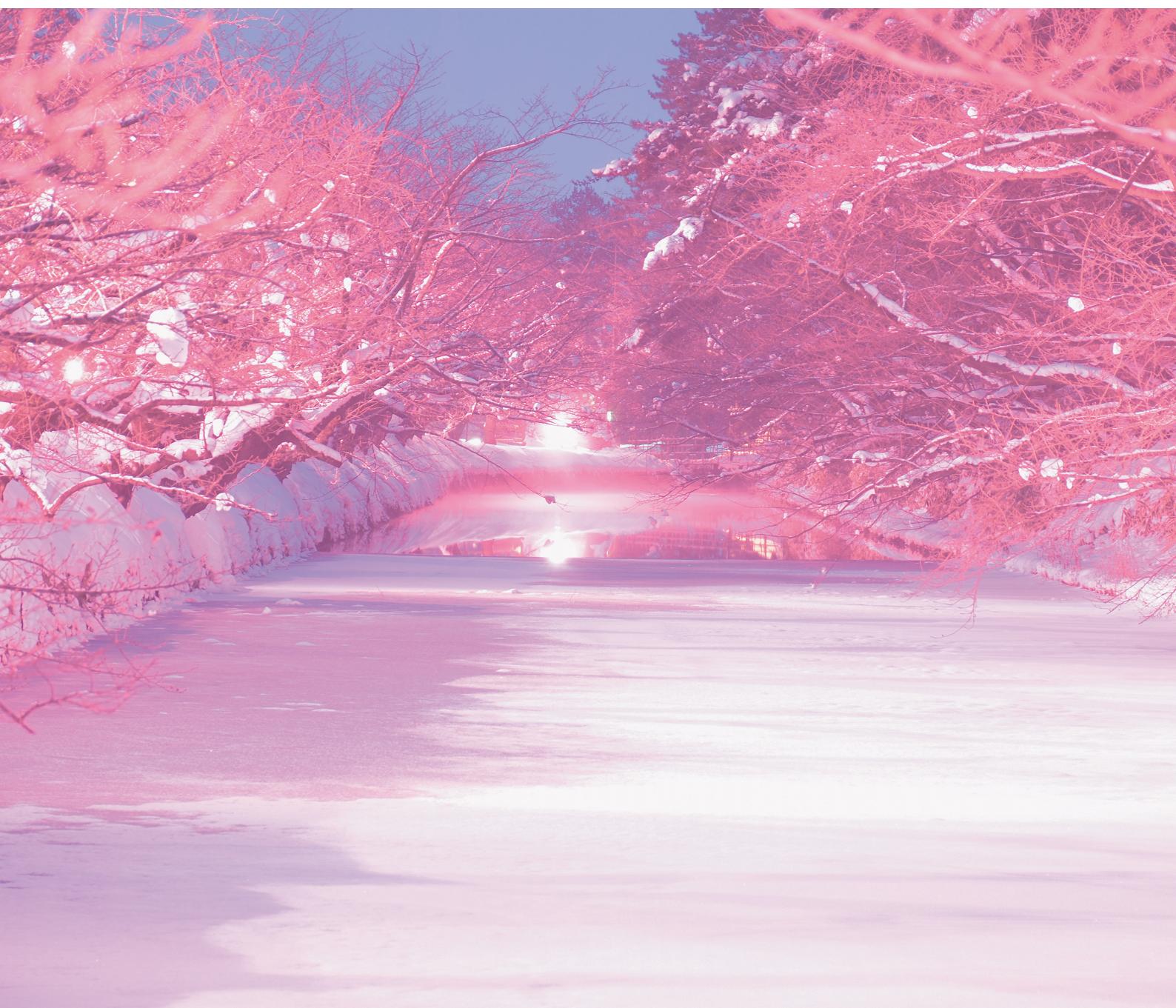


No.359

特集

## 知っていますか？ 出前講座

3つのクイズに答えて福袋を当てよう正解発表！  
市職員（技能技師）募集  
3キリ運動のすすめ



「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)



知っていますか？

# 出前講座



広報ひろさきやテレビの広報番組、ラジオの市政情報コーナーなど、市ではさまざまな方法で情報発信をしています。その中で、職員が市民の皆さん元へお邪魔して、市政情報を伝える「出前講座」があることを知っていますか。今号では、「出前講座」について詳しく紹介します。



▲出前講座の様子

## 令和元年度の 人気講座ベスト5！

順位	講座名	回数	利用者数
1	ホントは知らないごみのお話～減量化って？資源化って？～	15回	397人
2	地域防災対策	15回	293人
3	健康な食生活講座	12回	287人
4	他人事じゃない！どうする空き家！？	8回	379人
5	介護保険制度のしくみ	7回	149人

令和元年度には**138回**開催され、**3720人**の市民が利用しました。町会や職場、友人同士のグループ、会社や学校などさまざまな団体から申し込みがあり、ごみや防災など、暮らしに密着する話題についての講座に人気が集まりました。

### 出前講座を受講した人の声



弘前市の生ごみの量が多いことに驚いた。  
「3キリ運動」の大切さを痛感した。



防災マップを詳しく説明してもらい、理解が深まった。自分の地域でも防災意識を高めてもらうため、自主防災組織の立ち上げを検討したいと思う。



食品の備蓄を食べたら補充する「ローリングストック法」は、自分でも実行できそうで、ためになった。



市の空き家の状況や取り組みなどを詳しく聞くことができたし、質問することでこれまで疑問だったことが解決できた。相談窓口を知ることができてよかったです。



## 講師を担当する職員の声

私の担当する3つの講座は、どれもごみ関連の講座ですが、単にごみといつても奥深く、いろいろな侧面があり、受講対象も小学生から高齢者、事業者などさまざまです。年齢問わず、皆さん熱心に受講していて、ごみに対する関心度の高さを感じます。

講師をするときは、細かい数値などを並べると分かりにくくなってしまうので、**例え話**などを使ってできるだけ分かりやすく説明するように心掛けています。チェックリストを作って、説明の漏れが無いようにしたり、開催される地域の特性を事前に調べ、地域や参加者に合わせた内容にしたり、工夫しています。

出前講座は、対面で市民の皆さん**の声**を聴ける大変貴重な機会だと思っています。講座後の質



▲熱心に話を聞く受講者の皆さん

疑応答や市民の皆さん**の意見**から気づかされることがたくさんあります。「市**の取り組み**について初めて知った」という感想

わかりやすい説明を心掛けています！

環境課

齋藤 晴 主事

- ホントは知らないごみのお話
- ～減量化って？資源化って？～
- ごみの分け方出し方（事業所版）
- 地域のみんなはじめよう再生資源回収運動

を受けたときは、うれしい反面、まだ周知が足りないと感じることもあります。一方で、衣類回収ボックスを利用している人から感謝され、「もっと増やして欲しい」という意見をいただいたときは、市民のリサイクル意識が高まっていることを実感しました。

受講した皆さんから「ごみについて、知っているようで知らないことばかりだった」という声をよく聞きます。講座を通じて現在の廃棄物行政の状況や市の取り組みを知ることで、ごみについて改めて考えるきっかけとしてもらえたうれしいです。

メール、郵便での申し込みも可。

※Eメールで申し込みの際は、件名に「出前講座」と記入してください。

※出前講座のパンフレットおよび利用申込書は、広聴広報課窓口のほか、岩木・相馬の各総合支所、各出張所などにも用意しています。また、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

広聴広報課（市役所2階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎ 35-1194、ファックス35-0080、Eメール kochokoho@city.hirosaki.lg.jp）

### 来年度の新メニュー

- ◎ちょっと聞いて町会～クイズで学ぼう町会活動～
- ◎弘前の文化財
- ◎民生委員・児童委員とは？
- ◎けんしんの受け方講座



# 令和3年度 弘前市出前講座メニュー



講座名の前に★ある  
のは新しい講座だよ！

※機構改革により、担当課など  
が変更となる場合があります。

分野	No.	講座名	主な内容（時間）	対象	担当課等
市政	1	弘前市総合計画について	弘前市のまちづくりの方向性について説明します（60分）	一般	企画課
	2	移住推進の取り組みについて	人口減少対策の一つとして取り組んでいる移住推進の取り組みを紹介します（30分）	中学生以上	企画課
	3	婚活支援事業について	「ひろさき広域出愛サポートセンター」の取り組みや婚活イベント事業など、独身男女の出会いの場を創出する婚活支援事業について紹介します（60分）	一般	企画課
	4	男女共同参画の取り組みについて	「一人ひとりが互いを尊重し合い心豊かに暮らせるまち弘前」を基本理念とした男女共同参画プランや、その実現に向けた取り組みについて説明します（60分）	一般	企画課
	5	情報公開制度のしくみ	情報公開制度の利用方法について（60分）	一般	法務文書課
	6	弘前市の個人情報保護のしくみ	制度の内容について（60分）	一般	法務文書課
	7	「市民意識アンケート」について	「市民意識アンケート」の調査結果について（30分）	中学生以上	広聴広報課
	8	あなたと市政をつなぐ広聴広報活動	わたしのアイデアポストの利用の仕方をはじめ、広報ひろさき、ウェブサイトやテレビ・ラジオ放送などについて（60分）	中学生以上	広聴広報課
	9	SNSを活用！弘前の魅力を世界に発信	SNSを活用して弘前の魅力を発信している当市の取り組みを説明するほか、拡散された具体的事例の紹介（30分）	全年齢	広聴広報課
	10	国際交流員のしごと	国際交流員の弘前市役所での業務について（30分）	全年齢	広聴広報課
	11	弘前市の財政	市の予算編成、財政の現状（60分）	中学生以上	財政課
	12	身近な公共施設について	私たちの身近な公共施設には、どのような問題がある、どのような取り組みが行われているのでしょうか？（30分～）	全年齢	管財課
	13	市民税・県民税について	市民税・県民税の計算方法 申告書の書き方（90分）	全年齢	市民税課
	14	固定資産税・都市計画税について	土地や家屋の評価のしくみと税金の計算方法について（90分）	一般	資産税課
	15	市税の収入	市民税、固定資産税の収入実績や各種納付方法について（60分）	一般	収納課
	16	弘前市市民参加型まちづくり1%システムとは？	皆さんの市民活動を応援する補助金制度「市民参加型まちづくり1%システム」について、制度内容、活用事例等を分かりやすく説明します（60分）	一般	市民協働課
	17	みんなが主役の弘前市～協働によるまちづくりについて～	市民・議会・市役所の3者によるまちづくりを定めた「協働によるまちづくり基本条例」の内容や協働の取り組み事例を分かりやすく紹介します（60分）	小学生以上	市民協働課
	18	町会から生まれる‘つながり’‘きずな’‘助け合い’	皆さん的生活を支えている町会の活動や歴史について説明します。また、町会活動を幅広く支援する事業の紹介もします（60分）	一般	市民協働課
	19	★ちょっと聞いて町会～クイズで学ぼう町会活動～	実はとっても身近な町会活動 かんたんなクイズをしながら、町会活動の楽しさをお伝えします（30分）	小学生以上	市民協働課
産業	20	農家の家族経営協定のはなし	家族経営協定とは、協定書の締結まで（30分）	一般	農業委員会事務局
	21	農業者年金	農業者年金の制度のおはなし（事前のデータ提出で、試算も可）（30分）	一般	農業委員会事務局
	22	中小企業のための融資制度	主な融資制度について（30分）	一般	商工労政課
	23	中心市街地の活性化	中心市街地活性化の取り組みについて（30分～60分）	中学生以上	商工労政課
	24	弘前市の特産品	弘前の特産品いろいろ（60分）	全年齢	産業育成課
観光・文化	25	補助事業を活用して、弘前の農業を元気に！	国・県・市の補助事業により、規模拡大や省力化を目指す意欲的な生産者を応援するため、制度の概要・活用方法などを説明します（60分）	一般	農政課
	26	弘前感交劇場	津軽地域全体を一つの劇場ととらえ、観光客と地域住民が共感共鳴できる「感動と交流」の旅のスタイルを開拓する、弘前の観光施策（～120分）	全年齢	観光課
	27	弘前の四大まつり	弘前の四大まつりについて（～120分）	全年齢	観光課
	28	弘前公園のサクラ	サクラの歴史と管理の工夫について紹介します（90分）（6月～1月のみ開催）	全年齢	公園緑地課

分野	No.	講座名	主な内容（時間）	対象	担当課等
観光・文化	29	弘前公園の古木名木	一度は見て欲しい、園内の古木名木について紹介します（90分）（6月～1月のみ開催）	全年齢	公園緑地課
	30	弘前市の保存樹木	弘前市で指定している、大切にしたい保存樹木について紹介します（90分）（6月～1月のみ開催）	全年齢	公園緑地課
	31	弘前城本丸石垣修理	世紀の大事業である石垣修理、弘前城天守の曳屋について紹介します（60分）	小学生以上	公園緑地課
	32	★弘前の文化財	弘前市内における文化財について（60分）	一般	文化財課
都市基盤	33	私道整備の補助制度	制度の概要、事業の進め方、負担割合（60分）	一般	土木課
	34	大地震から守ろう大切なが家（建築物、ブロック塀編）	木造住宅の耐震診断と耐震改修について／ブロック塀の安全点検等について（60分）	一般	建築指導課
	35	他人事じゃない！どうする空き家！？	空き家にしないためのポイントについて／空き家を持っている人の管理、活用、処分方法について（60分）	一般	建築指導課
	36	都市計画とまちづくり	土地の利用や建物の建て方のルール、道路や公園の計画など、まちづくりに必要な内容について（30分）	中学生以上	都市計画課
	37	弘前市の景観計画	岩木山の眺めや城下町のまちなみなど、弘前ならではの景観を守り、創り、育てるための取り組みについて（～60分）	全年齢	都市計画課
	38	子ども向け景観学習	弘前市内の魅力的な建物、風景の紹介や弘前市景観計画に基づく取り組みや自分たちのできることを分かりやすく説明します（座学）（60分）	小学生以上	都市計画課
	39	地域まち育てについて	市民と行政が協働で、自分たちでできることからまちづくりに継続的に取り組む「まち育て」の考え方と、中学校区に分けた地域の構想づくりについて（30分）	小学生（高学年）以上	都市計画課
	40	コンパクトなまちづくり	将来における少子高齢化を見据えた公共交通と連動したコンパクトなまちづくりを説明します（30分～60分）	一般	都市計画課
	41	みんなで考えよう！くらしの中の公共交通	路線バスをはじめとする公共交通の現状と活性化について（60分）	全年齢	地域交通課
	42	弘前市の水道ビジョン	水道事業の方向性について説明します（30分～60分）	一般	上下水道部総務課
	43	水道とくらし	水が蛇口から出るまで（60分）	全年齢	上下水道部上水道施設課
安全・生活環境	44	地域防災対策	地域や家庭で行う災害への備えと防災活動について（60分）	小学生以上	防災課
	45	弘前市国民保護計画	弘前市国民保護計画の内容について（60分）	一般	防災課
	46	福祉避難所について	災害時に二次避難所として開設される福祉避難所について（60分）	一般	福祉総務課
	47	悪質商法について	消費者被害の多い悪質商法手口の紹介や対応方法について（60分）	一般	市民生活センター
	48	はじめよう！ボランティア	ボランティアの楽しみ方、受け入れ方や活動について（60分）	中学生以上	市民参加センター
	49	わかりやすい戸籍のしくみ	戸籍のしくみ、各種届出の書き方（60分）	一般	市民課
	50	くらしの中の雪対策	除雪の方法、消・流雪溝・雪置き場の利用について（60分）（7月～10月のみ開催）	一般	道路維持課
	51	高齢者等の交通安全	高齢者等が交通事故に遭わない、起こさないためのポイント（60分）	一般	地域交通課
	52	クイズで楽しくエコライフ！	地球温暖化について、クイズで楽しく学びます（30分～）	全年齢	環境課
	53	ごみの分け方出し方（事業所版）	当市の排出割合が多い事業系ごみについて、ごみの種類や分別のしかた、リサイクルの方法などについてレクチャーします（45分）	市内の事業所	環境課
	54	地域のみんなではじめよう再生資源回収運動	自主的なリサイクル活動である再生資源回収運動の活動のはじめ方やしくみ、ノウハウについて（30分）	一般	環境課
	55	ホントは知らないごみのお話～減量化って？資源化って？～	私のごみはどこに行くの？これ使わないけどリサイクルできる？ごみのダイエットに興味ありませんか？（60分）	小学生以上	環境課
子育て	56	認定こども園・幼稚園・保育所のはなし	保育料（利用者負担額）の決定方法、利用状況（30分）	一般	こども家庭課
	57	子育ての負担を軽減	児童手当と子ども医療費の受給資格など（60分）	一般	こども家庭課
	58	ひとり親の生活を応援	児童扶養手当とひとり親家庭等医療費の受給資格など（60分）	一般	こども家庭課
	59	児童虐待・DV（ドメスティックバイオレンス）	児童虐待、配偶者等からの暴力・デートDVについて（60分）	中学生以上	こども家庭課
	60	青少年健全育成	非行の現状 非行防止対策 環境浄化対策、子どもを取り巻くインターネット環境（60分）	全年齢	少年相談センター

分野	No.	講座名	主な内容（時間）	対象	担当課等
教育	61	教育自立圏とは？	小中一貫教育とコミュニティ・スクールについて（30分）	一般	学校整備課
	62	公民館は学びの支援隊	学び合い、つながり合える学びの場を案内します（30分）	一般	中央公民館
	63	津軽の歴史 ～藩主たちの時代～	弘前藩を治めた12人の藩主たちのエピソードを交えながら、弘前の歴史についてお話しします（60分）	全年齢	博物館
	64	名君信政と高照神社の宝物	弘前藩中興の英主と称される津軽信政の足跡と、信政が祀られた高照神社に奉納された宝物を紹介します（60分）	全年齢	高岡の森 弘前藩歴史館
	65	弘前の社会教育について	子どもから高齢者まで学び続けるために～社会教育事業の紹介～（30分～）	一般	生涯学習課
	66	Hello! World ～国際交流員のふるさと～	国際交流員のふるさと（中国）の文化について（30分～60分）	小・中学生	広聴広報課
健康・福祉	67	障害福祉サービス	障害者総合支援法による福祉サービスについて（60分）	一般	障がい福祉課
	68	障害者手帳のしくみ	障害者手帳の申請から認定までと受けられるサービスについて（60分）	一般	障がい福祉課
	69	障がい者の医療制度	障がい者の医療制度について（60分）	一般	障がい福祉課
	70	みんなで学ぼう！ヘルプマーク・ヘルプカード	援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない人が援助を得やすくなるように身に着ける「ヘルプマーク・ヘルプカード」について紹介します（60分）	全年齢	障がい福祉課
	71	弘前市地域福祉計画について	弘前市地域福祉計画の内容について（60分）	一般	福祉総務課
	72	成年後見制度について	認知症、知的障害、精神障害、発達障害等で判断力が十分でない人の権利や財産を守るために活用できる、成年後見制度について（60分）	一般	福祉総務課
	73	★民生委員・児童委員とは？	地域で活躍する民生委員・児童委員の役割について（30分）	一般	福祉総務課
	74	介護保険制度のしくみ	介護認定・介護給付に係る説明／介護保険料に係る説明／介護予防・日常生活支援総合事業に係る説明（60分）	一般	介護福祉課
	75	高齢者の福祉	高齢者のための介護保険以外のサービスについて（60分）	一般	介護福祉課
	76	高齢者等の見守り体制のしくみ	高齢者や認知症の方等の各種見守り事業の概要と、地域でできる見守り方を紹介します（30分～）	全年齢	介護福祉課
	77	生活困窮者自立支援制度について	生活困窮者が生活保護受給に至らないようにするために、ひろさき生活・仕事応援センターが行っている自立支援策を紹介します（60分～90分）	一般	就労自立支援室
	78	国民健康保険制度のしくみ	制度の概要、医療給付の内容、各種届出（60分）	中学生以上	国保年金課
	79	後期高齢者医療制度のしくみ	制度の概要（60分）	一般	国保年金課
	80	国民年金制度のしくみ	国民年金の保険料、保険料免除・納付猶予制度、受給資格、各種届出（60分）	中学生以上	国保年金課
その他	81	★けんしんの受け方講座	がん検診、特定健診など、市で実施している健（検）診の上手な受け方について、分かりやすくお話しします（30分～60分）	一般	健康増進課
	82	こころの健康講座	こころの門番（ゲートキーパー）のポイントと、弘前市自殺対策計画について（30分～60分）	一般	健康増進課
	83	働き盛り世代の高血圧予防講座	高血圧予防のための生活習慣、減塩の推進について（30分～60分）	一般	健康増進課
	84	健康な食生活講座	大人を対象とした生活習慣病予防の食生活について（60分～90分）	一般	健康増進課
	85	たばこの健康被害防止対策について	市の取り組み状況、「弘前市たばこの健康被害防止対策の指針」の内容、受動喫煙防止対策のあり方等について（45分）	一般	健康増進課
	86	予防接種について	予防接種の種類、定期の対象年齢、接種間隔、一般的な注意事項について（60分）	一般	健康増進課
	87	市議会のしくみ	市議会の進め方 市政と市議会の関係（40分）	小学生（高学年）以上	議会事務局
	88	選挙のしくみ	選挙の概要と選挙運動等について・模擬投票（90分～120分）	全年齢	選舉管理委員会事務局
	89	マイナンバー	マイナンバー制度について（60分～90分）	全年齢	情報システム課

## 新春特別企画



たくさんのご応募  
ありがとうございました！

## A1 以下の5つ

A2 市立観光館  
(2階民工芸品展示コーナー)

## A3 15回



意見や提案をお聞かせください

## 弘前市国民保護計画（変更素案）への意見募集（パブリックコメント）

市では、武力攻撃事態等において、市民の生命、身体および財産を保護し、関係機関が実施する国民保護措置を総合的に推進することを目的として「弘前市国民保護計画」を策定しています。

このたび、国の「国民の保護に関する基本指針」と県の「青森県国民保護計画」の変更を受けて作成した「弘前市国民保護計画（変更素案）」がまとまりましたので、市民の皆さんから意見や提案を募集するため、パブリックコメント（意見公募手続き）を実施します。

▼募集期間 2月1日（月）～26日（金・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、祝日を除く、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、祝日も閲覧可。

▼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（変更素案）に利害関係を有する人

▼提出方法 指定の様式または任意の様式に、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、「弘前市国民保護計画（変更素案）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、祝日を除く、午前8時30分～午後5時）

③ファックス…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）

ぜひご活用ください

## 令和3年度弘前市農作業省力化・効率化対策事業費補助金の公募開始

市では、農業者が農作業の省力化・効率化を図るために行う、農業機械の導入などにかかる経費の一部を支援します。

▼公募期間 2月1日（月）～3月1日（月）

▼対象者 市内農業者、市内に本店を有する農地所有適格法人、市内農業者で組織する団体

▼事業内容 ①農業機械導入支援事業／②集出荷環境整備支援事業／③農業用ハウス整備支援事業

▼補助対象経費 ①農業経営に要する機械の導入にかかる経費／②ほ場内での荷さばき場や作業道の整備にかかる経費／③農業用ハウスの整備に要する経費【新設】

▼補助率・補助限度額 補助対象経費の実支出額

（税抜き）の3分の1に相当する額（上限…①および③50万円／②23万円）

▼その他 採択要件ごとにポイントを設定し、より多くのポイントを獲得した申請者を優先して採択します。申請時は新型コロナウイルス感染症対策のため、必ず電話予約の上、お越しください。提出書類や詳しい要件等については問い合わせを。※この事業に関する予算については、3月に行われる定例市議会で審議されます。予算案の可決をもって事業を実施します。

■問い合わせ・応募先 農政課（①の事業…☎ 40-0656／②の事業…☎ 40-7102／③の事業…☎ 40-0504）

職員として働きませんか

## 市職員（技能技師）募集

課まで郵送または持参で申し込みを（受け付けは平日の午前8時30分～午後5時）

※詳しくは募集要項でご確認ください。なお、募集要項は人事課で配布しているほか、市ホームページ（<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/jouhou/saiyo/>）にも掲載しています。

■問い合わせ・提出先

人事課  
人事研修係（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所2階、☎ 35-1119）



あなたの力を市政のために

## 会計年度任用職員募集

### 【被保護者就労準備支援員】

一般就労に向けた準備が整っていない生活保護受給者に対する就労支援などに従事する会計年度任用職員を募集します。



▼募集人員 1人

▼雇用期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日（更新あり）

▼勤務場所 生活福祉課

▼勤務時間 午前8時30分～午後5時のうち実働6時間（週30時間）

▼休日 土・日曜日、祝日、年末年始

▼応募資格 就労支援業務の実務経験があり、普通自動車運転免許を取得している人

▼申し込み方法 2月26日（金）の午後5時（必着）までに、市販の履歴書に必要事項を記入し、顔写真を貼り付けの上、郵送または持参で申し込みを（受け付けは平日の午前8時30分～午後5時）。

※募集要項は生活福祉課で配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。

▼その他 令和3年度の予算成立状況によって募集の中止や採用の取りやめをする場合があります。

■問い合わせ先・提出先 生活福祉課（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所1階、☎ 40-7042）

### 【生活困窮者自立相談支援員】

生活困窮者自立支援法に基づく相談支援事業として実施する、生活困窮者自立支援のための相談やプランの作成、およびプランに基づく支援などに従事する会計年度任用職員を募集します。

▼募集人員 1人

▼雇用期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日（更新あり）

▼勤務場所 就労自立支援室

▼勤務時間 午前8時30分～午後5時のうち実働7時間（週35時間）

▼休日 土・日曜日、祝日、年末年始

▼応募資格 ワード・エクセルの基本的な操作ができる、普通自動車運転免許を取得している人。社会福祉士等の資格を有していれば、なお可。生活困窮者自立支援制度に関する知識や経験がなくても応募は可能ですが、業務に関する知識を得ようとする積極的な姿勢が求められます。

▼申し込み方法 3月8日（月）の午後5時（必着）までに、市販の履歴書に必要事項を記入の上、郵送または持参で申し込みを（受け付けは平日の午前8時30分～午後5時）。

※募集要項は就労自立支援室で配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。

▼その他 令和3年度の予算成立状況によって募集の中止や採用の取りやめをする場合があります。

■問い合わせ先・提出先 就労自立支援室（〒036-8003、駅前町9の20、ヒロ口3階、☎ 36-3776）

詳しくは  
問い合わせを

## 要介護認定高齢者の障害者控除

65歳以上で、要介護認定を受けている人を対象に「障害者控除対象者認定書」を発行しています。この認定書により、身体障害者手帳などの交付を受けていなくても、本人または扶養している親族は、個人住民税および所得税の障害者控除を受けることができます。

なお、個人住民税と所得税が課税されない場合は、控除申請の必要はありません。

▼対象者および控除区分 ①要介護1～3の人…

手続きは  
お早めに

## 令和3年4月 認定こども園・保育所利用希望者の追加受け付け（窓口または郵送のみ）

市内の保育施設のうち、令和3年4月からの認定こども園・保育所（2号・3号認定）の利用申し込みは12月28日に受け付けを終了しましたが、定員に空きが生じる施設について追加の申し込み受け付けを行います。詳しくは市ホームページをご覧ください。

なお、認定こども園・幼稚園の教育利用（1号認定）、認可外保育施設、企業主導型保育施設については、希望する施設への申し込みとなりますので、直接施設にお問い合わせください。

▼受付期間 【窓口】2月1日（月）～15日（月）

町会と学生・企業をつなぐ！  
除排雪活動を支援しています

**学生の皆さんへ** 町会で実施している除雪支援活動に参加しませんか。個人やゼミ、サークルなど参加単位は問いません。日頃、接することのない町会活動等を通じて自分の成長を体感してみませんか。まずはお問い合わせください。

**町会の皆さんへ** 自主的な除排雪活動を希望する町会は、道路維持課雪対策室にご相談ください。地域の実状に応じた活動支援策の提案をします。

**事業者の皆さんへ** 普段使用されていない小型除雪機などを町会へ提供する事業者を募集しています。市が町会と事業者のマッチングを行うことで事業者の地域活動（CSR活動）を支援します。

障害者／②要介護4～5の人…特別障害者  
※認定書は当日交付します。

▼申請に必要なもの 申請者の印鑑  
※原則として本人または扶養者が申請してください。

■問い合わせ先 介護福祉課（市役所1階、☎ 40-7114）／岩木総合支所民生課（岩木庁舎1階、☎ 82-1628）／相馬総合支所民生課（相馬庁舎内、☎ 84-2113）

の平日、午前8時30分～午後5時／【郵送】2月10日（水・必着）まで

▼受付場所 こども家庭課保育係（市役所1階）、岩木総合支所民生課健康福祉係（岩木庁舎内）、相馬総合支所民生課健康福祉係（相馬庁舎内）  
※希望する施設に申し込みをしても、定員に空きがない場合は4月からの利用はできません。／早めの施設見学と申し込みを。／書類に不備がある場合は受け付けできない場合があります。

■問い合わせ先 こども家庭課保育係（☎ 35-1131）

### ■問い合わせ先

道路維持課雪対策室（☎ 32-8555）



### 社会福祉協議会の取り組み

市で行う除排雪支援の他にも、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。除雪作業をするボランティアも募集していますので、お気軽にお各地区の問い合わせ先へご連絡ください。

■問い合わせ先 弘前地区…弘前市社会福祉協議会（☎ 33-1161）／岩木地区…弘前市社会福祉協議会岩木支部（☎ 82-2353）／相馬地区…弘前市社会福祉協議会相馬支部（☎ 84-3373）

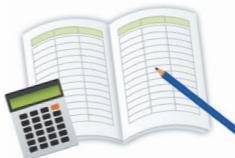
税の申告を  
忘れずに

## 市民税県民税の申告

### 弘前税務署からのお知らせ

所得税・消費税・贈与税確定申告書の作成会場を開設します。

▼とき 2月1日（月）～3月15日（月）の平日、午前9時～午後4時  
▼ところ 市立観光館（下白銀町、追手門広場内）1階多目的ホール



令和3年度市民税県民税の申告会場を下表のとおり開設します。ただし、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、可能な人は来場を控え、申告書類を郵送で提出するようご協力をお願いします。申告期限は3月15日（月）です。詳しくは、広報ひろさき1月15日号と同時に配布した「令和3年度市民税県民税申告のお知らせ」（市ホームページにも掲載しています）をご確認ください。

### 【来場して申告する際の注意】

○待合場所のソーシャルディスタンス（社会的距離）を確保するために、例年に比べて待合席数を少なくしています。混雑具合によっては座れない場合があります。

○発熱や風邪の症状がみられる場合は来場を控えてください（発熱やせきが認められる人は、やむを得ずお帰りいただくことがあります）。

○申告会場入り口や受付窓口での手指の消毒、マスクの着用をお願いします。また、筆記用具は可能な限り持参してください。

○申告者本人のみでお越しください。補助者が必要な場合は、最低限の人数でご来場ください。

○営業等・農業や不動産の収支内訳、医療費控除の明細書など、自分で作成すべき書類はあらかじめ作成した上でご来場ください。お済みでない場合、申告者自身で作成してからの申告受け付けとなりますので、事前作成にご協力をお願いします。

■問い合わせ先 市民税課市民税第二・第三係（市役所2階、☎ 40-7025、40-7026）

### 【申告会場の開設日程】※土・日曜日、祝日を除く。

対象地区	受付期間	受付時間	受付会場
全地区（営業等・農業や不動産収入に係る申告がない人限定）	2月5日（金）～12日（金）	午前8時30分～午後4時	市役所（上白銀町）3階申告会場
本庁地区	2月15日（月）～3月15日（月）		
相馬総合支所地区	2月9日（火）～12日（金）	午前9時～午後4時	相馬総合支所（五所字野沢）1階多目的室
岩木総合支所地区	2月18日（木）～3月11日（木）		岩木総合支所（賀田1丁目）1階多目的室
城東地区	2月2日（火）・3日（水）	午前9時30分～午後4時	総合学習センター（未広4丁目）
石川地区	2月3日（水）・4日（木）		石川公民館（石川字石川）

※東目屋地区、船沢地区、裾野地区、高杉地区、新和地区での受け付けは1月中に終了していますので、本庁地区会場をご利用ください。

対象者は  
改めて確認を

## ひとり親世帯臨時特別給付金の申請は済んでいますか?~まもなく申請期限を迎えます~

### 【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)  
※再支給分(1回目と同額)と合算して一括支給。

▼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、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。／申請書は、こども家庭課窓口に備え付けているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

### 【追加給付】

▼給付金額 1世帯5万円(基本給付の他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。申請書は、こども家庭課窓口に備え付けているほか、市ホームページからもダウンロードできます。



### ~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 令和3年2月28日(郵送の場合は当日消印有効)

▼支給日 申請受付から約3週間後  
**※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)

# 3キリ運動のすすめ

ごみの量

弘前と全国の差は キャベツの芯 約1/2個分!

家庭から出るごみの量(1人1日あたり)を比べると、弘前市は全国より90g(キャベツの芯約1/2個分(※))多いことがわかっています(平成30年度実績)。ごみ減量のためには、排出量の大半を占める生ごみ(食品ロス)を減らすことが欠かせません。生ごみや食品ロスを減らすポイントは3つの「キリ」にあります。

■問い合わせ先 環境課資源循環係(☎35-1130)

90g

※1玉1,200gの場合  
出典…日本食品標準成分表  
2015年版(七訂)

## 使いキリ

買い物前に冷蔵庫の中身をチェックし、買い物メモを作つてから出かけすると不要な買い物を控えることができます。

さらに、週に1度「冷蔵庫確認日」を設けるなどして、冷蔵庫内の整理・整頓を行うことで、計画的に買い物をすることができます。

また、野菜などを切る時、できるだけ捨てる部分を少なくするひと工夫も大切です。



### 賞味期限は「おいしい目安」

記載された保存方法を守って保存していた場合に、品質が変わらずおいしく食べができる目安です。この期限を過ぎたら、すぐに食べられなくなるということではありません。

## 食べキリ

冷蔵庫に残った半端な食材は少しのアレンジでおいしく食べることができます。市ホームページではさまざまなアレンジレシピを紹介しています。ぜひご利用ください。



### ポトフ

◎2人分

#### 【材料】

キャベツ1/4個、にんじん1/2本  
玉ねぎ1個、ウインナー4本  
じゃがいも1個、コンソメ1個  
水600cc、こしょう少々

#### 【作り方】

①キャベツは芯をつけたまま半分のくし形、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形、じゃがいもは1/4に切る。

②鍋に水を入れ、硬いものから(にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツの順で)煮る。

③野菜が柔らかくなったら、コンソメとウインナーを入れ、最後にこしょうで味を整える。

## 水キリ

生ごみの重さのうち約8割は水分。水キリをすることで、ごみの重量が減らせるだけでなく、においが軽減されたり、燃やす際のエネルギーの節約にもつながります。生ごみに水がかからないようにし、捨てる前に「ギュッとひと絞り」を心掛けましょう。

生ごみに触れずに水を切れるグッズも販売されています。水キリが少しでも楽になるものを選んでみてください。



消費者庁でも、クックパッド等と連携して各自治体の「食材を無駄にしないレシピ」を紹介していますので、ぜひご覧ください。

消費者庁のキッチン

## たか丸くんと学ぼう♪ おもてなし 英会話

国際的なおもてなしを学ぼう!

Lesson18:  
気を付けて!

ワッчи アウト  
イッツ スリップ ヒア  
It's slip here.  
気を付けて!  
ここは滑りやすいです。



## われらが街の 誘致企業

明治安田システム・テクノロジー  
株式会社 弘前開発センター

▼本社 東京都江東区東陽

▼所在地 代官町 17

▼従業員数 34人（全社社員数1,265人）

▼操業開始 1993（平成5）年4月

▼主な業務 コンピューターによる計算受託業務、コンピューターソフトウェアの開発業務

▼会社概要（沿革）

「中央での仕事を弘前で処理」という旗印のもと、ユーザー系企業（大手企業の情報システム機能を独立させた企業）の中では初の地方進出を果たしました。弘前に開発拠点を作った背景・経緯としては、①生命保険会社は個人情報のデータを扱うため、できるだけ直系社員の体制を作りたい、②東北6県の中でも大卒者数が宮城県に次いで多く、東北有数の学都である弘前は優秀な人材を集めやすい、③社員が通勤しやすくマイホームを持ちやすいことなどが挙げられます。

明治安田生命のMYライフプランアドバイザー（営業職員）はお客様のニーズに合った保険商品のプランをご提案する際に「タブレット型の営業用端末」を使用しますが、弊社はその営業用端末専用のアプリを作っています。

ここ数年で受託業務量が拡大し、現在はひと月に100人以上が稼働。県内だけで要員が確保できない場合は、海外への委託開発（オフショア開発）にも取り組んでいます。

### タブレット型の営業用端末



保険商品のシステム開発を中心、プログラム開発や画面・帳票等の設計をしています。

### オンライン会議



画面を共有し、双方で画面に直接書き込みができる電子ホワイトボードも有効活用しています。

市内の誘致企業として、IT企業と呼ばれる情報サービス関連の企業やコールセンターなど、オフィスで働く形態の企業が増えています。今回は、それまで製造業のみであった当市の誘致企業の中で、情報サービス業として初めて誘致認定となった企業を紹介します。

■問い合わせ先 産業育成課（☎ 32-8106）

### 働く人からひと言！

私は、弘前市内に就職することを目標に就職活動をしていました。ITについては全くの初心者でしたが、研修やサポートの制度がしっかりとしている点や、企業説明会の際に感じた社員同士の仲の良さ、先輩社員と気軽に話すことができる雰囲気に魅力を感じ、入社しました。

現在、私はシステム開発におけるプログラミングを担当しています。習得しなければならない技術が多くあり、画面と「にらめっこ」をする毎日です。私が作ったプログラムはまだ、システムの中のごく一部ですが、これからたくさんプログラムを作成し、システムを利用する皆さんに喜んでいただけるような「提案できる人財」になることが私の目標です。

#### ～私のある1日～

9:00	準備・メール確認 朝礼	8:40分頃出社
10:00	システム開発	
11:00	お昼休み	
12:00	システム開発レビュー	システム開発においては工程ごとに品質を検証するレビューは欠かせません
13:00	テスト仕様書作成	テスト仕様書でテストの手順をしっかりと確認しながら検証します
14:00	テスト仕様書レビュー	
15:00		
16:00	テスト・検証	
17:00		
18:00		18:00頃退社

### 若手社員教育



プログラミング教育（キャラクターが説明・解説する動画コンテンツを製作）を弘前発信で取り組んでいます。

### 子どもプログラミング体験



産業教育の一環として、市が開催している「誘致企業体験ツアー」の受け入れに取り組んでいます。

## 博物館のお宝 拝見

### 第11回 天神人形

“天神さま”的名で親しまれる菅原道真（すがわらのみちざね）は、平安時代前期（9～10世紀）を代表する学者・政治家でした。幼い頃から非常に優秀であった道真は、官僚候補生に漢文学を教える文章博士（もんじょうはかせ）などの役職を歴任し、ついには右大臣に任命されます。しかし、異例の出世に風当たりが強く、左大臣・藤原時平（ふじわらのときひら）の策略により九州の大宰府（だざいふ）に左遷（させん）され、失意のうちに亡くなります。道真の没後もなくして都には異変や災害が相次ぎ、道真の怨霊（おんりょう）によるものだとされ、靈魂をなぐさめるために神として祀られるようになりました。やがて各地にも天満宮が作られ、天神信仰が広がりました。そして、現在よく知られる学問・試験の神として祀られるなど、神としての姿はさまざまに変化・発展していきます。

中でも、道真をかたどった天神人形は、学問や子どもを守る神としての天神信仰の浸透を示すものと言えます。地域によっては、男の子の初節句に天神人形を贈り、ひなまつりや端午（たんご）の節句に天神人形を飾る風習があります。これらの風習には、子どもが道真にあやかり賢く、健やかに成長するようとの願いが込められています。現在開催中の「みちのく人形展」では、全国各地の天神人形を展示しています。



天神人形（中山人形・秋田県横手市）  
(木村弦三コレクション・館蔵)

## 弘前の偉人たち

### 第11回 リンゴのせん定法を確立

#### 対馬竹五郎（1884-1971）

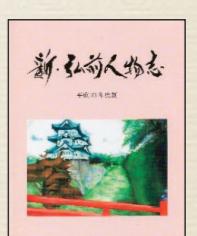


竹五郎（たけごろう）は1884（明治17）年、中津軽郡船沢村折笠の農家、対馬源十郎の長男として生まれました。東奥義塾を中退後は家業を手伝いながら村役場に勤め、やがて徴兵され日露戦争に参加。除隊後は外崎嘉七に指導を受け、リンゴの生産に力を入れました。

竹五郎はリンゴの生産者であると共に、リンゴ栽培の優れた指導者でした。独自のせん定法「開心型（親枝と小枝のバランスを取る切り方）」を見出し、長野県や秋田県、岩手県などに出向いて指導を行いました。更に、リンゴの販売面でも大きく貢献しました。世界恐慌や東北の大凶作で経済が打撃を受ける中、産業組合の組合長となった竹五郎は、計画的なリンゴの出荷で価格の暴落を防ぎ、竹五郎が普及に尽力した品種「スタークリング」を高値で取引し、地域の経済を潤しました。

80歳を過ぎても畠に出ていた竹五郎でしたが、88歳で亡くなりました。折笠の「じさま」と親しまれた竹五郎の胸像は今も、船沢中学校前で道行く人に温かいまなざしを向けています。

「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。



# 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

### 鳴海要記念陶房館の催し

#### 【工房「咲里（サリ）」の布あそびと手織り展】

▼とき 2月4日（木）～8日（月）の午前9時～午後4時（最終日は午後3時まで）

▼内容 手織りマフラー・洋服・タペストリー等の展示・販売

#### 【はぎれで作るミニタペストリー】

▼とき 2月13日（土）・14日（日）の午前9時30分～正午

▼内容 手芸のワークショップ

▼持ち物 はさみ、針、糸

▼体験料 1,350円（材料費として／飲み物付き）

#### 【こぎん刺し体験と販売】

▼とき 2月14日（日）・28日（日）の午前10時～午後3時

時（受け付けは午後2時30分まで）

▼体験料 250円～

#### 【電動ロクロ体験】

▼とき 2月19日（金）・20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 佐藤学さん（津軽千代造窯）

▼体験料 1,600円（飲み物付き）

問 鳴海要記念陶房館（賀田字大浦、☎ 82-2902、火曜日は休み）

### 弘前大学 COI ヘルシーエイジング・イノベーションサミット 2021

青森県の短命県脱却と健康寿命の延伸に向けた研究成果を発表します。

▼とき 2月5日（金）午後1時～5時15分

▼ところ アートホテル弘前シティ（大町1丁目）プレミアホール

▼内容 中路重之さん（弘前大学学長特別補佐）による講演や、野村忠宏さん（柔道家・東京2020聖火リレー公式アンバサダー）、山本博さん（東京都体育協会会長・アテネ五輪アーチェリー銀メダリスト・ロサンゼルス五輪アーチェリー銅メダリスト）、清水宏保さん（長野オリンピック金メダリスト）、梅田孝さん（名城大学薬学部薬学科教授）による対談のほか、大学、企業による研究成果の発表など

▼定員 150人（先着順）

▼参加料 無料

▼申し込み方法 ○会場での聴講の場合…Eメー

ル（件名を「会場参加希望」として、会社名または団体名・電話番号・Eメールアドレス・部署名・役職名・氏名〈フリガナ〉を記入）で、弘前大学COI研究推進機構へ申し込みを。

○オンライン会議システム「Zoom」による聴講の場合…事前登録フォーム（[https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN\\_yBVu40l1TjeQFvOF-Ux5dw](https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_yBVu40l1TjeQFvOF-Ux5dw)、上のQRコード）から登録を。

問 弘前大学COI研究推進機構（☎ 39-5538、✉ coi\_info@hirosaki-u.ac.jp）

### 食育フェスティバル in ヒロロ～ヒロロ食育広場～



▼展示期間 2月20日（土）まで（最終日は午後5時まで）

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階コミュニケーションゾーン

▼内容 「食育」に関する展示、展示物を見て答える食育クイズ（市民文化交流館受付窓口にて先着300人に「おいしい参加賞」をプレゼント）

詳細はヒロロスクエアのホームページ（<http://www.hiroro-square.jp>）で確認を。

問 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）

### 藤田記念庭園 冬季開園

▼とき 4月上旬までの午前9時～午後5時

室（件名を「会場参加希望」として、会社名または団体名・電話番号・Eメールアドレス・部署名・役職名・氏名〈フリガナ〉を記入）で、弘前大学COI研究推進機構へ申し込みを。

○オンライン会議システム「Zoom」による聴講の場合…事前登録フォーム（[https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN\\_yBVu40l1TjeQFvOF-Ux5dw](https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_yBVu40l1TjeQFvOF-Ux5dw)、上のQRコード）から登録を。

問 弘前大学COI研究推進機構（☎ 39-5538、✉ coi\_info@hirosaki-u.ac.jp）

▼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。詳しくはお問い合わせください。

問 藤田記念庭園（上白銀町、☎ 37-5525）

### 岩木川市民ゴルフ場 スノーパーク

▼とき 2月11日（木・祝）・14日（日）の午前10時～11時30分

▼ところ 岩木川市民ゴルフ場（清野袋2丁目）

▼内容 バナナボート、スノーフィッシング、ソリ遊び、スノーアスレチック、雪だるま作り

▼対象 幼児、小学生

▼定員 各日30人（先着順）

※事前の申し込みが必要。



### 弘前工芸舎・冬限定企画展 冬に花咲く工芸展

雪国の長い冬は工芸を育む大切な時間です。春を待ちわびながら作り出された工芸品を展示・販売します。

▼とき 2月6日（土）～14日（日）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）



## 緑の相談所

2月の  
催し

### 【講習会】

#### ●園芸用土と肥料の話

20日（土）、午後1時30分～3時30分



#### ●デンドロビウムとセッコクの管理

27日（土）、午後1時30分～3時30分



※定員=各20人（先着順）／事前の申し込みが必要。

### 【展示会】

#### ●ツバキ展

5日（金）～14日（日）

問 緑の相談所（弘前公園内、☎ 33-8737、午前9時～午後5時）（弘前城雪燈籠まつり期間10日～14日は午後9時まで）、1日・8日・15日・22日・24日は休み）

### 2月 図書館休館日

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

※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

## こどもの森2月の催し

## 【自然教室「ソリで遊ぼう】

▼とき 2月 14日（日）  
午前 10時～正午

▼持ち物 飲み物、替えの下着・靴下、防寒着

## 【月例登山「行けるとここまで行ってみよう】

▼とき 2月 21日（日）、午前 9時30分～午後 2時30分  
(雨天決行)

▼対象 登山の経験があり、冬山登山の装備で参加できる人

▼持ち物 飲み物、昼食、タオル、替えの下着・靴下、雨具、防寒着

※事前の申し込みが必要。

## ~共通事項~

▼ところ こどもの森ビジター

センター（坂元字山元、久渡寺境内）

▼参加料 無料

## 【冬季開館日】

毎週土・日曜日、祝日と小・中学校の春休み期間

問 こどもの森ビジターセンター（☎ 88-3923）／市みどりの協会（☎ 33-8733）

高岡の森弘前藩歴史館  
令和2年度第6・7回  
ロビーコンサート

## 【第6回】

▼とき 2月



14日（日）

①午後 1時～2時、②午後 3時～4時

▼内容 薩摩

琵琶の弾き語りと弘前藩に伝わる錦風流（きんぷうりゅう）尺八の演奏

▼出演 平尾鶴朋さん

## 【第7回】

▼とき 2月 23日（火・祝）、①午後 1時～2時、②午後 3時～4時

▼内容 青森県にまつわる不思議な物語の朗読会「ショート・ファンタジア」

▼出演 劇団「ひろさき演人」

## ~共通事項~

▼ところ 高岡の森弘前藩歴史館（高岡字獅子沢）

▼定員 各回 25人（先着順）  
※事前の申し込みが必要。第6回、第7回とも①、②どちらか

のみ申し込みできます。

▼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。

※マスクの着用をお願いします。

問 2月 1日（月）以降に、高岡の森弘前藩歴史館（☎ 83-3110）へ申し込みを。

## ▼申し込み方法

2月 15日

（月）までに Web フォーム

（<https://forms.gle/zNtRdadKdQAqKz9u9>、右の QR

コード）から申し

込みを。

問 ひろさき移住サポートセンタ

ー東京事務所（弘前市東京事務所内、☎ 03-6256-0801、E

tokyo@city.hirosaki.lg.jp）



## 教室・講座

## 女性のための創業セミナー（オンライン）

【集客アップにつながるプレミアムレッスン～お客様のこころをつかむ伝え方～】



3人の女性起業家を講師に迎え、リアル・オンライン、それぞれの場面での伝え方やSNS活用方法について学べるセミナーをオンライン（Zoom）で開催します。

▼とき 3月 13日（土）

午前 9時～午後 1時

▼ところ 弘前克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）

ゲートボール

を通じ、冬期間における高齢者の健康保持と、参加者同士の親善を深めることを目的に開催します。

▼とき 2月 17日（水）

午後 7時～9時

▼内容 リーグ戦

▼対象 60歳以上の市民

▼内容 Zoom を利用したオンライン交流会（弘前圏域トップクスの紹介、ゲストトーク、やわらボ（交流会））

▼対象 弘前圏域8市町村にゆかりのある青森県外在住の学生

▼定員 20人程度

▼参加料 無料（通信料は参加者負担となります）

※マスクの着用をお願いします。

問 2月 26日（金）までに、弘前市社会福祉協議会（☎ 33-1161、F 33-1163）または弘前市ゲートボール協会（五十嵐さん、☎ 090-8928-2328、F 34-9409）へ。

問 青森県信用保証協会創業支援課（☎ 017-723-1356）または登録フォーム（<https://forms.gle/fzvXGVpWD6SdRVgU8>、右の QR コード）から申し込みを。

有料広告

## みんなで盛り上がり！/市民活動のイベント

第10回  
市民ボランティア交流まつり

市民参画センターに登録している市民団体やボランティア活動をしている団体などの活動を広く紹介し、交流を図る集いの場です。どなたでも入場できますので、お気軽においでください。

▼とき 2月 23日（火・祝）、午前 10時30分～午後 2時30分

▼ところ ヒロ口（駅前町）3階ヒロロスクエア（展示・体験・販売）、4階市民文化交流館ホール（発表）

▼内容 活動紹介の展示・発表、バルーンアートなどの体験、パン・焼き菓子などの販売

▼入場料 無料

▼その他 当日はマスクの着用、検温、体温確認、来場者記名をお願いします。

問 市民参画センター（☎ 31-2500）／ボランティア支援センター（☎ 38-5595）

## 協働♪まちづくり講演会♪

～キラリ★みんなでまちづくり！つながるってスゴイ！～

仲間づくりのことや活動をステップアップさせるヒントなどのお話を通じて、あなたのまちづくり活動について考えてみませんか。

▼とき 2月 23日（火・祝）  
午後 1時～2時

▼ところ ヒロ口（駅前町）4階市民文化交流館ホール

▼テーマ 協働による市民活動を進めていこう～人・組織を巻き込むことの重要性～

▼講師 大倉邦夫さん（弘前大学人文社会科学部准教授）

▼定員 30人程度（先着順）

▼参加料 無料

※事前の申し込みが必要。

問 2月 15日（月）までに、市民協働課（☎ 40-7108、F 35-7956、E [shiminkyo.udou@city.hirosaki.lg.jp](mailto:shiminkyo.udou@city.hirosaki.lg.jp)）へ。

## 学ぼう 成年後見制度 (第3回くらしの消費者講座)

成年後見制度は、障がいや認知症などで判断能力が十分でない人を保護し、支援する制度です。今回は成年後見制度の概略や手続き方法などを学びます。

▼とき 2月9日(火)  
午後2時~

▼ところ ヒロ口(駅前町)3階多世代交流室2

▼講師 三上富士子さん(弘前圏域権利擁護支援センター)  
※事前の申し込みは不要。

問市民生活センター(☎ 33-5830)

## アクティビシニア向け講座

### 【津軽塗研ぎ出し体験】

あらかじめ漆  
が塗られたスプ  
ーンまたはアクリ  
セサリーを、水



をつけた紙やすりで研ぎ、模様を出す体験です。完成品はそのまま持ち帰ることができます。

▼とき 2月13日(土)  
午後2時~3時

▼参加料 700円~1,500円  
(希望する品物により異なります)

▼申込期限 2月10日(水)  
【エンディングノート書き方セミナー】

終活の第一歩として、エンディングノートの基本的な作成方法やコツを学びます。



▼とき 2月27日(土)、午後1時30分~2時30分

▼申込期限 2月26日(金)  
▼参加料 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  
※50歳未満の人は要相談。

▼定員 14人(先着順、事前の申し込みが必要)

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

問サンタハウス弘前公園(阿保さん、☎ 88-7707)

## ほっと・ぽらんていあ

ボランティアを行う際に利用できる仕組みや体験をお話しします。気軽に誰でも参加でき、情報収集ができるボランティア講座です。

▼とき 2月28日(日)  
午後2時~3時30分

▼ところ ヒロ口(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼内容 今知りたい♪活動に必要なお金と力を集める話(クラウド



ファンディング、新たなボランティア活動「プロボノ」)

▼講師 米山竜一さん(冬に咲くさくらライトアップ実行委員会)、青森県環境生活部県民生活文化課職員

▼入場料 無料

▼定員 50人(先着順)  
※事前の申し込みが必要。

▼その他 マスクの着用をお願いします。当日は検温、体調確認にご協力ください。

問ボランティア支援センター(☎ 38-5595)

## 市民ボランティアによる パソコン講座

### 【エクセル2019応用講座】

▼とき 3月1日(月)・8日(月)・15日(月)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)

▼内容 表計算ソフト(エクセル2019)の活用方法など



※エクセル2019以外のバージョンを使っている人は操作方法が異なりますのでご注意ください。

▼対象 エクセル2019入門

講座を受講した市民、または普段からエクセル2019を使用している市民=16人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食、マスク(着用をお願いします)

▼申し込み受け付け 2月14日(日)~

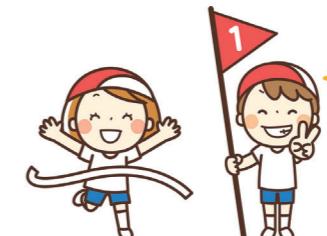
問学習情報館(総合学習センター内、☎ 26-4800、午前8時30分~午後5時)

## 食育強化事業 「いただきます！」

### 【親子で学ぼう！運動会必勝法！食育&走り方講座】

今から運動会で活躍するための準備をしませんか？

体力アップのために必要な栄養や食事のとり方を学んだあと、実際に体を動かしながら速く走るコツを学びましょう。



▼とき 3月6日(土)、午前10時~午後0時15分

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階第3会議室・大会議室

※大会議室前に集合してください

い。

▼対象 小学生とその保護者=15組程度

※事前の申し込みが必要。応募多数の場合は抽選。

▼参加料 無料

▼講師 食育講座…加藤秀夫さん(東北女子大学健康栄養学科教授)、前田朝美さん(同准教授)／走り方講座…森下良子さん(市スポーツ指導員)

問2月19日(金)までに、Eメール(住所〈町名まで〉・子どもと保護者の氏名〈ふりがな〉・学年・電話番号を記入)で、中央公民館(☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)へ。

## 国際にほんご教育センター(IJEC)オンライン公開講座

### 【日本語を教えてみよう!】

初心者も大歓迎です。お気軽に問い合わせください。



▼とき 3月6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)の午前10時~正午

▼対象 日本語指導に興味があり、Zoom環境が整っている人=20人

▼受講料 無料

問 IJEC事務所(☎ 38-7707、E i.nihongo.e.c@ijec.jp)

有料広告

## プラザ棟の体験教室 小枝のおひな様作り教室

名・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。  
※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、2月20日(土)までに抽選結果をお知らせします。

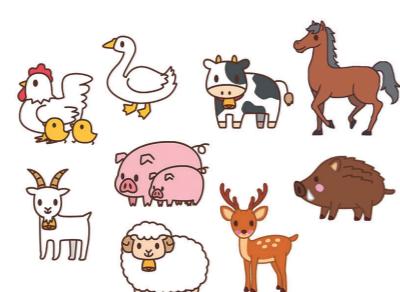
詳細はホームページ(<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kankyoseibi/plaza/>)でご確認ください。  
問弘前地区環境整備センター(〒036-8314、町田筒井6の2、☎ 36-3388、受け付けは午前9時~午後4時)  
※月曜日は休館。月曜日が祝日の場合は翌日が休館。



## その他

### 定期報告の時期になりました

家畜伝染病予防法により、家畜（鶏を含む）飼養者は毎年定期報告することが義務付けられています。次の家畜の飼養者は忘れずに報告してください。



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 2月19日(金)・22日(月)・24日(水)～26日(金)の午後5時～7時30分

▼休日納税相談 2月28日(日)の午前9時～午後4時

納期限までに納付できない事情がある人は、未納のままにせず、ぜひ相談においでください。

今月の休日納税相談日は第4日曜日です。この日は電話での相談や、市税などの納付もできます。

※特別な理由がなく、納付および連絡がない場合は、差し押さえ処分を執行することもあります。

問 収納課（市役所2階、☎ 40-7032、40-7033）

### ウェルフェアテクノハウス弘前閉館のお知らせ

ウェルフェアテクノハウス弘前は、平成10年の開館以来、在宅介護を支えるための福祉機器展示施設として皆さんに活用されてきましたが、福祉機器の老朽化のため、3月31日をもって閉館しますので、ご理解のほどよろしくお願いします。

長い間ご利用いただき、ありがとうございました。

問 福祉総務課総務係（☎ 40-7037）

### アライグマ被害防除対策講習会

近年アライグマによる農作物などへの被害が急増していることから、対策方法などを紹介す

る講習会を開催します。

▼とき 2月17日(水)、午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)

▼ところ 北辰学区高杉ふれあいセンター(独孤字山辺)研修室

▼内容 アライグマの生態や被害防除、捕獲方法などを受講した人は、狩猟免許がなくても箱わなを設置し、アライグマを捕獲できます。



▼受講料 無料  
▼定員 30人(先着順)  
▼申込期限 2月10日(水)  
問 農村整備課鳥獣対策係(☎ 40-4155)

### 学生限定・オンラインUIターン相談会～第二弾・卒業後は地元に戻って暮らしたい！～

弘前圏域8市町村へのUIターンを希望する現役学生を対象とした、オンラインによる相談会を開催します。首都圏に弘前圏域へのUIターンを検討している現役学生の家族や知り合いがいる人は、広くお知らせください。

▼報告期限 2月19日(金)  
※様式は該当者に郵送するほか、つがる家畜保健衛生所ホームページにも掲載しています。

問 農政課農産係(〒036-8551、上白銀町1の1、市役所3階、☎ 40-0504)／西北地域県民局地域農林水産部つがる家畜保健衛生所(☎ 0173-42-2276)

▼内容 Zoomを利用した個別移住相談(事前予約制)

▼参加料 無料(通信料は参加者負担となります)

▼対応者 野口拓郎さん(弘前圏域移住交流デザイナー)

※詳細はQRコードから確認してください。  
問 企画課人口減少対策担当(☎ 40-7121)



### リモートワークに関するアンケート調査にご協力ください

新型コロナウイルス感染症拡大の影響による首都圏でのリモートワークの急速な普及を踏まえ、弘前市におけるリモートワーク推進に関するアンケート調査を実施します。弘前市へのUターンや弘前市でのリモートワークを検討している家族や知り合いがいる人は、アンケート周知のご協力をお願いします。

▼調査期間 3月14日(日)まで

▼調査概要 弘前市移住情報サイト「弘前ぐらし」上でアンケート調査を実施  
※アンケートに回答した人に、抽選でプレゼントが当たります。詳しくは弘前ぐらし(右のQRコード)で確認してください。



問 企画課人口減少対策担当(☎ 40-7121)

### 求人説明会・ミニ面接会

▼とき ①2月9日(火)、②2月24日(水)、午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時～)

※②は製造業に特化した求人説明会・ミニ面接会です。

▼ところ ヒロロ(駿前町)4

### 河西体育センター 室内温水プール臨時休業について

施設・設備のメンテナンスのため、次の期間、温水プールを休場します。

▼休場期間 2月15日(月)～2月28日(日)

問 河西体育センター(石渡1丁目、☎ 38-3200)

階市民文化交流館ホール

▼定員 ①20人程度、②定員なし

▼参加企業数 ①3社以上、②6社程度(参加企業は青森労働局または市ホームページで確認してください)

▼その他 ハローワークに未登録の人も参加可／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／UJIターン求職者はインターネットによるテレビ電話で面談可(事前の申し込みが必要)。

問 I・M・S(ヒロロ3階、弘前就労支援センター内、☎ 55-5608)

### 赤十字活動にご協力を

日本赤十字社では、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、クルーズ船への医療チームの派遣や赤十字病院での患者の受け入れ、感染への偏見や差別解消のための情報発信などに、発災初期から現在に至るまで全力で取り組んでいます。

昨年9月4日の弘前市内における大雨では、床上浸水被害があった世帯に歯ブラシ、タオル、携帯ラジオなどの物資をまとめた緊急セットを配付しました。

こうした活動はすべて、皆さんから寄せられた会費と寄附金で支えられています。市民の皆

さんの会員加入、活動資金の支援にご協力をお願いします。

問 市社会福祉協議会総務課(☎ 33-1161)

### 知っていますか？地域で活動する保護司について—みんなで支え合い明るい社会へ—

保護司は保護観察所長の推薦を受けて法務大臣から委嘱された非常勤の国家公務員です。保護観察官と協力し、犯罪や非行をした人が更生できるよう、相談に乗り、仕事に就く手助けをして、社会復帰を支える重要な役割を果たすボランティアです。「社会を明るくする運動」をはじめとする、地域の犯罪防止活動の中心的役割も担っています。

### 【弘前地区更生保護サポートセンターが移転します】

更生保護サポートセンターは保護司の活動拠点です。活動の充実を図るために、4月から現在地の元寺町から移転します。

▼移転先 弘前市社会福祉センター(宮園2丁目)2階

▼開所日と時間 平日の午前9時～午後3時

▼活動内容 犯罪予防活動、非行相談への対応、保護司活動への支援、更生保護活動の情報発信など

問 弘前地区保護司会(☎ 兼F 38-1175)

有料広告

有料広告

**冬の道路は危険がいっぱい！  
津軽道の吹雪などの情報を配信**



国土交通省青森河川国道事務所では、津軽自動車道の利用者を対象に、車の安全運転支援として冬期間の気象情報、吹雪による視界情報、通行止め開始や解除情報のメール配信を行っています。メールアドレスがあれば、パソコン・携帯電話・スマートフォンで無料で利用できます（受信にかかる通信料は利用者の負担となります）。登録ページ（<http://www.sspsmail.com/~aomoridoro/>、下のQRコード）から登録でできますので、ぜひご利用ください。

QRコード  
国土交通省青森河川国道事務所道路管理第二課（☎ 017-734-4574）

**自動車税（種別割・環境性能割）の減免制度のお知らせ**

令和元年10月から、自動車税は「自動車税種別割」、自動車取得税は「自動車税環境性能割」に名称が変更されました。



「こことのつながり」を伝えるマーク  
**COCORO**の  
ディスタンス 0m  
ゼロメートル

**【マークに込められたメッセージ】**

新型コロナウイルスの感染拡大で、マスク着用や物理的距離が当たり前のことになりました。たとえソーシャルディスタンスで離れていても、**あなたと誰かにこことの距離はありません。**

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育（愛護）手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人またはその人と生計を一にする人が、これらの手帳の交付を受けている人の生業、通院、通学などのために自動車を利用している場合で、その障がいの程度や自動車の使用状況などが一定の条件に該当するときには、申請により自動車税（種別割・環境性能割）の減免を受けることができます。詳しくはお問い合わせください。  
※軽自動車税については、市民税課へお問い合わせください。  
問中南地域県民局県税部納税管理課（☎ 32-4341）

**自動車の名義変更・廃車手続きおよび車検はお早めに！**

手続き方法が異なりますのでご注意ください。

問東北運輸局青森運輸支局（☎ テレフォンサービス〈情報案内〉050-5540-2008、H <http://www.tb.mlit.go.jp/tohoku/am/am-index.html>）

**小さな掛け金、大きな補償！  
スポーツ安全保険に入ろう**

スポーツ安全保険とは、スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う社会教育活動（4人以上の団体）を対象とした保険です。



▼**対象となる事故** 団体活動中・往復中の事故（自動車事故による賠償責任保険は適用外）

▼**補償内容** 傷害保険（通院、入院、後遺障害、死亡）、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険

▼**加入受付期間** 3月1日～翌年3月30日

▼**保険期間** 4月1日～翌年3月31日（4月1日以降に加入手続きをした場合は、翌日から翌年3月31日まで）

▼**掛金** 1人年額800円～1万1,000円（活動内容、年齢などによって異なります）

問スポーツ安全協会青森県支部（☎ 017-718-1136）

例年3月は、名義変更（移転登録）・廃車（抹消登録）・住所変更等（変更登録等）・車検（継続検査）の手続きが集中し、運輸支局および事務所の窓口が大変混雑します。名義変更や廃車などの手続きは、待ち時間の少ない3月12日以前に行うようお願いします。

また、車検（継続検査）は一ヵ月前から受けられますので、早めの受検をお願いします。

なお、軽自動車は「軽自動車検査協会」が手続き窓口になり、

**各種無料相談**

名 称	と き	と こ ろ	内 容	問い合わせ・申込先
青森県司法書士会による相談会	2月1日（月）～26日（金）の平日	県内の各司法書士事務所	相続登記・法定相続情報証明制度に関する相談（初回は相談無料／事前の予約が必要）	青森県司法書士会（☎ 017-776-8398）
労働相談会	2月2日（火）、午後1時30分～3時30分／2月21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に関する相談（事前予約優先）	青森県労働委員会事務局（☎ 017-734-9832、F 017-734-8311、労働相談ダイヤル 0120-610-782）
行政書士弘前コスモス会による無料相談会	2月10日（水）、午後1時30分～3時30分	ヒロ口（駅前町）3階多世代交流室	相続・遺言・成年後見などに関する相談（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）
専門家集団「らの会」無料よろず相談会	2月21日（日）、午後1時～4時（受け付けは午後0時30分～3時30分）	市民会館（下白銀町）中会議室	弁護士、公証人、公認会計士、税理士、社会保険労務士、司法書士、土地家屋調査士、宅地建物取引士、社会福祉士、乳児院職員への相談（事前の予約は不要／所定用紙によるファクスでの申し込みは前日まで可能）※新型コロナウイルス感染症対策のため相談時間等に制限があります。詳しくはホームページで確認を。	専門家集団「らの会」（三上さん、☎ 38-1829、H <a href="https://blog.goo.ne.jp/k-touge">https://blog.goo.ne.jp/k-touge</a> ）
「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会	2月27日（土）、午前10時～午後4時	総合学習センター（末広4丁目）	お金の問題（多重債務問題など）、遺産相続、不動産売買、税金等公共料金の滞納、DV・離婚問題、その他暮らしに関する悩み事（事前の予約が必要）	消費者信用生活協同組合弘前事務所（☎ 0120-102-354）

**各種スポーツ・体操教室**

教 室 名	と き	と こ ろ	内 容	対象・定員	参 加 料	問い合わせ・申込先
①リフレッシュ☆ストレッチ教室	2月19日～3月26日の毎週金曜日、午後1時30分～2時30分	金属町体育センター集会室	自宅でもできる簡単なストレッチの紹介	市民＝12人	無料	2月9日（火・必着）までに金属町体育センター（〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482）へ。（※1）、（※2）
②スポーツチャレンジ教室	2月16日～3月30日の毎週火曜日（2月23日、3月23日は除く）、午前10時30分～正午	岩木B&G海洋センター（兼平字猿沢）体育館・トレーニングルーム	ソフトバレーボールやユニカルなどの軽スポーツの体験	市民＝15人	無料	2月15日（月・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）
③プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室	①3月1日～29日の毎週月曜日、午前9時30分～10時30分 ②3月2日～30日の毎週火曜日、午後1時30分～2時30分	河西体育センター	水中ウォーキングの基本など	市民＝10人程度	無料	2月15日（月・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）
④水泳教室（クロール）	3月1日～17日の毎週月・水曜日、午後1時～2時	温水プール石川	クロールの呼吸練習	呼吸が苦手でクロールが25m泳げない市民＝15人	無料	2月15日（月・必着）までに温水プール石川（〒036-8123、小金崎字村元125、☎ 49-7081）へ。（※1）
⑤市民弓道教室	2月22日～3月25日の毎週月・木曜日、午前10時～正午	青森県武道館（豊田2丁目）近的弓道場	弓の扱い方、基本動作、射技指導、巻わら稽古、的前稽古	市民＝5人（応募多数の場合は抽選）	300円（保険料として初日に徴収）	2月13日（土）までに弘前弓道会（福島さん、☎ 090-5231-9562）へ。

（※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。応募多数の場合は抽選で決定。／（※2）…室内用シユーズの持参を。／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。



「こことのつながり」を伝えるマーク  
**COCORO**の  
ディスタンス 0m  
ゼロメートル

**【マークに込められたメッセージ】**

新型コロナウイルスの感染拡大で、マスク着用や物理的距離が当たり前のことになりました。たとえソーシャルディスタンスで離っていても、**あなたと誰かにこことの距離はありません。**

**【若い世代の皆さんへ】**

卒業・入学・就職など、さまざまなライフイベントを通じて、人とのつながりを意識する時期です。

「こことのつながり」の大切さを認識するとともに、あなたの周りの誰かに、ぜひこのメッセージを伝えてください。

今後、メッセージ入りのマスクを成人式で届ける予定です。

市では今後、このマークを通じて「こことのつながり」の啓発活動を行っていくとともに、こころの健康づくりに関するメッセージを幅広い世代に向けて発信していきます。

問健康増進課（☎ 37-3750）



## 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

乳幼児の健康診査および離乳食教室の対象者には、個別に通知しています。詳しくは個別通知をご覧ください。なお、いずれの健診も受診の際は母子健康手帳を持参してください（★の健診は、健康診査票が必要です）。

名 称	と き ・ 内 容	と こ ろ ・ 予 約 先	
乳幼児の健康診査	4か月児★ 7か月児★ 1歳6か月児★ 3歳児 1歳児歯科 2歳児歯科★	各指定医療機関での個別健診 保健センターでの健診 2月24日（水）・25日（木）／受付=午後0時20分～2時15分 ※保健センターでの健診を受ける前に必ず各指定医療機関での個別健診の受診を。（※1） 2月3日（水）・4日（木）／受付=正午～午後1時25分（※1） 2月の健診は中止します。 対象=平成30年8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） 中期（7～8か月児） 後期（9～11か月児）	2月16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） 3月1日（月）、①午前10時～10時20分（受付=午前9時50分～10時）／②午後1時～1時20分（受付=午後0時50分～1時）（※1） 3月1日（月）、①午前10時～10時20分（受付=午前9時50分～10時）／②午前11時～11時20分（受付=午前10時50分～11時）／③午後1時～1時20分（受付=午後0時50分～1時）／④午後2時～2時20分（受付=午後1時50分～2時）（※1）（※2）	弘前市保健センター（☎ 37-3750） 駅前こどもの広場（駅前町、ヒロ口3階、☎ 35-0156）

（※1）…予約制です。詳しくは個別通知をご覧ください。（※2）…個別通知の内容と異なりますのでご注意ください。



### 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



弘前市食生活改善推進員会

File.110

食改さんおすすめレシピ

#### 免疫力アップレシピ

#### 生姜の炊き込みご飯

##### 材 料 5人分

米	2合
生姜	50g
油揚げ	1枚
白だし	大さじ2
A みりん	大さじ1
酒	大さじ1
花かつお	2g(1パック)

- ①米を洗って30分水に浸してから、ザルに上げて水を切る。
- ②生姜はよく洗い、皮付きのまま細い千切りにする。
- ③油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。冷ましてから縦半分に切り、5mm幅の短冊切りにする。これをフライパンで（油を引かずに）焼き色が付くように焼く。
- ④炊飯器に①を入れて2合の目盛りまで水を加え、Aを入れて軽く混ぜる。その上に②と③、花かつおをのせて、混ぜないでそのまま炊く。
- ⑤炊き上がったら全体を混ぜて出来上がり。



##### ■ 1人分の栄養量

エネルギー／247kcal、たんぱく質／5.1g、脂質／1.5g、カルシウム／15mg、食塩相当量／0.6g

##### おすすめポイント♥

今回は体が中から温まる生姜を使ったレシピ！  
生姜は加熱するとショウガオールという辛味成分が作られ、体の深部を温めてくれます。体が温まると血液中の白血球が活性化され、細菌やウイルスから体を守るために免疫力がアップしますよ。



### 定期予防接種など

#### 【子どもの定期接種】

定期の予防接種は、ワクチンで防げる感染症の発生やまん延を予防するためにとても重要であり、感染症にかかりやすい年齢を考慮して接種時期が決められています。新型コロナウイルス感染症による外出自粛等により必要な予防接種を遅らせるこ

とがないように、予定どおり受けましょう。

令和3年度小学校に入学する予定の児童で、麻しん風しん混合2期予防接種をまだ受けていない人は、忘れずに接種しましょう。

#### 【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でかかりやすい肺炎のうち、最

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。

対象の人には個別に通知しています。今年度対象者への公費助成は今回限りですので、希望する人は早めに受けましょう。

▼接種期間 3月31日（水）まで

▼自己負担額 5,000円（生活保護受給者は無料）

### 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。	2月9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（相談日の前日までに予約が必要）	

## 高 血 壓 市 民 公 開 講 座

～健康寿命延伸は高血圧管理から～

参加料  
無料

申込  
不要

#### ▼とき 2月27日（土）

午後1時30分～3時30分

#### ▼ところ ヒロ口（駅前町）4階市民文化交流館ホール

#### ▼内容

##### 【第1部】午後1時30分～

○講演1 「ガイドラインから学ぶ血圧マネジメント」、講師…富田泰史さん（弘前大学大学院医学研究科循環器腎臓内科学講座教授／日本高血圧協会青森県支部長）

○講演2 「高血圧症と脳卒中」、講師…萩井譲士さん（弘前脳卒中・リハビリテーションセンター副院長／日本高血圧協会青森県副支部長）

○講演3 「減塩の大切さを確認しましょう」、講師…佐々木都子さん（弘前脳卒中・

リハビリテーションセンター内科部長）

○講演4 「弘前市の高血圧対策について

～現状と地域での取組～」、講師…尾崎弘子さん（市健康増進課保健師）

#### 【第2部】午後3時～

食品展示会、抽選会（家庭血圧計が10人に当たります）

#### ▼対象 市民＝100人

▼その他 来場の際は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、手指消毒・検温・マスク着用のほか、氏名・連絡先の記帳をお願いします。体調に不安のある人は来場をご遠慮ください。

■問い合わせ先 健康増進課（弘前保健センター内、☎ 37-3750）





※川柳は、すべて応募者の表記にしたがっているため、一部当て字などで表記する場合があります。

マスク外す口紅つけたい春を待つ  
春くればのこりし雪に別れつげ  
春まじか気をひきしめて雪おろし  
春祈とう明るい世の中願いつつ  
息ひそめ風雪耐えて春待つ樹  
青春は輝き満ちた昭和の時代  
立春やこころ燃ゆ未だ地は白し

濱名 薫  
あおりんごちゃん  
三浦 康貞  
相馬 昭子  
瓢箪パパ  
一戸 勇  
一戸 一彦

この春は七回を迎える丑の年

春の風そよ吹く時期が待ち遠し  
小春日に窓全開の大掃除  
青春の想い中止の地区予選  
木漏れ日に染まる琴の音春を呼ぶ

山茶  
スミレ  
三窓  
成田 理崇子  
花田 勝美  
鎌田 テル  
工藤 早紀子  
城子  
藤代 藤子  
対馬 義秀  
糸屋の白榜  
冬でもトッチャお酒入れば春らんまん  
春を開けて待ってる弘前城  
川淵の陽だまりにバッケ春の顔  
わが郷の春遅しとも四季豊か  
かく雪の一片ずつが春貯金  
桜木も春を待ちます雪桜  
希望あるかぎり青春老いてなほ  
思春期まつただ中の孫まあ可愛い  
神棚にアマビエ供えて春迎え  
青春だこの瞬間を輝こう  
お芽出たい縁起言葉に添える春  
春の風そよ吹く時期が待ち遠し  
小春日に窓全開の大掃除  
青春の想い中止の地区予選  
木漏れ日に染まる琴の音春を呼ぶ

## 3月1日号の投稿募集

応募締め切り  
2月7日(日・必着)

### Smile 通信 1歳の記念に写真を掲載しませんか

川柳のお題  
「桃」

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、ファックスまたはEメールで応募を。

①住所・氏名・ペンネーム(希望者のみ)・電話番号

②川柳(1人一句まで)

※応募多数の場合は、掲載されない場合もあります。

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

## 今月のお題 「春」

選・広聴広報課



にいおか洋子

豊田 昭二

城子

藤代 藤子

対馬 義秀

糸屋の白榜

冬でもトッチャお酒入れば春らんまん

春を開けて待てる弘前城

川淵の陽だまりにバッケ春の顔

わが郷の春遅しとも四季豊か

かく雪の一片ずつが春貯金

桜木も春を待ちます雪桜

希望あるかぎり青春老いてなほ

思春期まつただ中の孫まあ可愛い

神棚にアマビエ供えて春迎え

青春だこの瞬間を輝こう

お芽出たい縁起言葉に添える春

春の風そよ吹く時期が待ち遠し

小春日に窓全開の大掃除

青春の想い中止の地区予選

木漏れ日に染まる琴の音春を呼ぶ

この春は七回を迎える丑の年



# フォトコレ in ひろさき

博物館お宝出張



12月17日 福村小学校（福村1丁目）

**市** 立博物館が所蔵する縄文土器や江戸時代の火縄銃、十手、古錢などのお宝が小学校に出張しました。職員から説明を受けた後、児童は実物の火縄銃や十手を持ち上げ、その重さに驚いていました。

## みんなのコンサート



12月18日 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロコ4階）

**赤** ちゃんや小さな子どもも気軽に楽しめるピアノのコンサートが開催されました。子どもたちは抱っこされたり、歩きまわったりしながら思いに美しい音色を楽しんでいました。

## 三和小学校閉校式



12月19日 三和小学校（三和字川合）

**三** 小学校は4月に新和小学校・小友小学校と統合し、144年の歴史に幕を閉じます。閉校式では児童の代表が学校の歴史や出来事をスライドにして紹介し、学び舎の思い出をたどりました。

各地で行われた  
イベントやまちの話題を  
お届けします★

## 文京シトラスリボンプロジェクト



12月18日 文京小学校（中野1丁目）

**口** ナホで生まれた差別や偏見がなくなるよう願いを込めて、6年生がシトラス色のリボンを作り、下級生に配りました。リボンを受け取った1年生は早速ランドセルに取り付けていました。

## こども農業部



12月19日 浜の町交流会館（浜の町西1丁目）ほか

**雪** の中に埋まっている白菜の収穫体験をしました。参加した子どもたちは、寒さと冷たさに負けず、元気いっぱいに大きな白菜を掘り出すと、歓声を上げていました。

## 小友小学校閉校式



12月20日 小友小学校（小友字宇田野）

**小** 友小学校は新和小学校・三和小学校と統合します。閉校式には全校児童や教職員、保護者などが出席しました。児童たちはこれまでの思い出を発表し、133年の歴史ある学校との別れを惜しみました。



File.34

ひろエネ 代表  
佐藤 一輝さん

## エネルギーと関連した地方創生をしたい

福島県出身ということもあって、原発事故をきっかけにエネルギーについて考えるようになり、自然エネルギー学科がある弘前大学への進学を決めました。

大学に入ってからは、知りたいという探求心で、エネルギーに関する取り組みをしている事業者や個人で発電機を作っている人などに、個人的に話を聞きに行っていましたが、だんだん「学んだことを自分独りの中に留めておくのはもったいない」と感じるようになりました。また、仲間と情報を共有することで自分自身の刺激にもなって、いろいろ可能性が広がると考えるようになり、同じ学科の仲間



▲ワークショップの様子

と「ひろエネ」という団体を結成しました。「ひろエネ」は地域にある自然エネルギー源を学び、その可能性を追求する活動をしています。

昨年12月、親子を対象に「風力」をテーマにしたワークショップを開きました。もともと11月に1回目を開催予定だったのですが、新型コロナウイルス感染症の影響で延期しました。ワークショップで感染者を出すことは避けたいし、万全な状態でやりたいと思い、延期を決断しましたが、初めて開催するイベントでもあり、直前まで延期するか非常に悩みました。ようやく開催できたイベントの参加者からは「楽しかった」という声が多く、うれしかったものの、ペットボトル風車を作りながら「発電→送電→消費」という流れを十分に伝えられなかつたと反省がありました。次は、エコハウスを作るワークショップで、断熱材やサッシの材料でどのくらい家の断熱が違



プロフィール

福島県出身。弘前大学で自然エネルギーを学ぶ傍ら、「ひろエネ」を結成し、地域のエネルギー源の可能性を追求している。

うのかをわかりやすく説明したいと思っています。

大学でたくさんの良い縁に恵まれたことで、将来は、研究者として材料や性質を研究するよりも、エネルギーと関連した地方創生に携わりたいと思っています。

これまで外に出て情報を得る活動が多かったので、今後は自分たちから発信する活動にも力を入れたいです。また、現在ひろエネのメンバーは同じ学科の仲間だけなので、今後は多方面の人に参加してもらい、より広い視野をもって活動したいです。高校生でも社会人でも、興味がある人がいたらぜひ一緒に活動しませんか。ご連絡お待ちしています！



連絡はこちらまで！  
「ひろエネ」ツイッター▶

## ごみ減量速報

令和2年11月の  
ごみ排出量 4,602t 195t減!  
(燃やせるごみ)  
(昨年同月比)

今年の恵方は南南東♪  
「鬼は外♪」の豆まきで鬼を、「使い切り・食べきり・水きり」の3キリでごみをやっつけよう♪

■問い合わせ先 環境課廃棄物政策係 (☎ 32-1969)

今号の表紙+1枚

市・県民税 第4期 国民健康保険料 第8期  
介護保険料 第8期 後期高齢者医療保険料 第8期

納期限  
3/1(月)

## 冬の花筏（はないかだ）

雪の弘前公園外濠を  
桜色に染める「冬に咲くさくらライトアップ」。雪が積もった濠はまるで花筏のよう  
です。枝先まで雪が積  
もったときは「満開の桜」を楽しめる絶好のチャンス。  
ライトアップは2月末まで楽しむことができます。



# 第45回 弘前城雪燈籠まつり

2/10  
(水)2/14  
(日)

入園の際は受付用紙への記入をお願いします

キリトリ線

## 弘前公園来園者 受付用紙

①	来園日	月 日	
②	来園時間	AM・PM	:
③	居住地	<input type="checkbox"/> 弘前市内 ※弘前市外の方は下記に居住地をご記入ください。 都道府県      市区町村	
④	代表者氏名		
⑤	電話番号		
⑥	同行者人数	名	

来園日に、風邪症状（発熱、咳、喉の痛み等）、味覚・嗅覚異常、強い倦怠感はありません。  はい

## &lt;来園される皆様へ&gt;

新型コロナウイルス感染症の感染を防止するため、本受付用紙への必要事項の記入をお願いいたします。取得した情報は、感染経路確認及び観光統計のために使用し他の目的には使用しません。本受付用紙は来園日から1ヶ月を経過した後に破棄いたします。また、法令等の定めにより提供を求められた場合を除き当該個人情報を第三者に提供することは一切ございません。

※新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）をダウンロードしている方で、アプリ画面を受付スタッフにご提示の上、体調チェックを受ける場合は本受付用紙の記入は不要です。

▼とき 2月10日（水）、午後5時～9時（オープニングセレモニーは午後5時～）／2月11日（木・祝）～13日（土）、午前9時～午後9時／2月14日（日）、午前9時～午後8時  
 ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、イベントの内容は予告なく中止または変更する場合があります。

▼ところ 弘前公園

▼お願い 来園の際は、以下についてご協力をお願いします。

## ①入園時の検温（公園入口8カ所）

検温の結果、体温が37度5分以上の場合、入園できませんのでご了承ください。

## ②来園者受付用紙への記入（公園入口8カ所）

入園の際、受付用紙に氏名、連絡先などの記入をお願いします。事前に左記の「弘前公園来園者受付用紙」に記入・切り取りの上、会場に持参するとスムーズに入場できます。

※記入不要の場合があります。受付用紙の〈来園される皆様へ〉をご確認ください。

## ③手指の消毒

公園入口8カ所、飲食スペース、トイレなどに手指の消毒液を設置します。

## ④マスクの着用

## ⑤会場内でのソーシャルディスタンスの確保

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



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。

