



広報

ひろさき

編集発行 弘前市市民環境部広報広聴課 No. 71

平成 21 年
(2009)

2月 1 日号

特 集

個人住民税の申告

..... P. 2

●市 政

洪水ハザードマップ素案の

縦観・意見募集 ほか

..... P. 5

●話 題

弘前写真館

..... P. 7

●お知らせ

催し、教室など

..... P. 8

●健 康

生活習慣病予防週間 ほか

..... P. 12

■すごい！大丈夫？

1月21日、相馬小学校4年1組の児童22人が、市長と教育長を囲んでリンゴを使った給食を楽しみました。子どもたちは、普段と違う雰囲気に緊張しながらも、おいしそうにはほおばっていました。



■■ 申告が必要な人 ■■

(表)A 国民健康保険に入っている人

後期高齢者医療保険に入っている人とその世帯員

国民年金保険料の免除を希望する人とその配偶者・世帯主

昭和20年4月1日以前に生まれた人(介護保険料の算定のため)

介護認定を受けている40歳から64歳までの人が

児童扶養手当の受給資格がある人

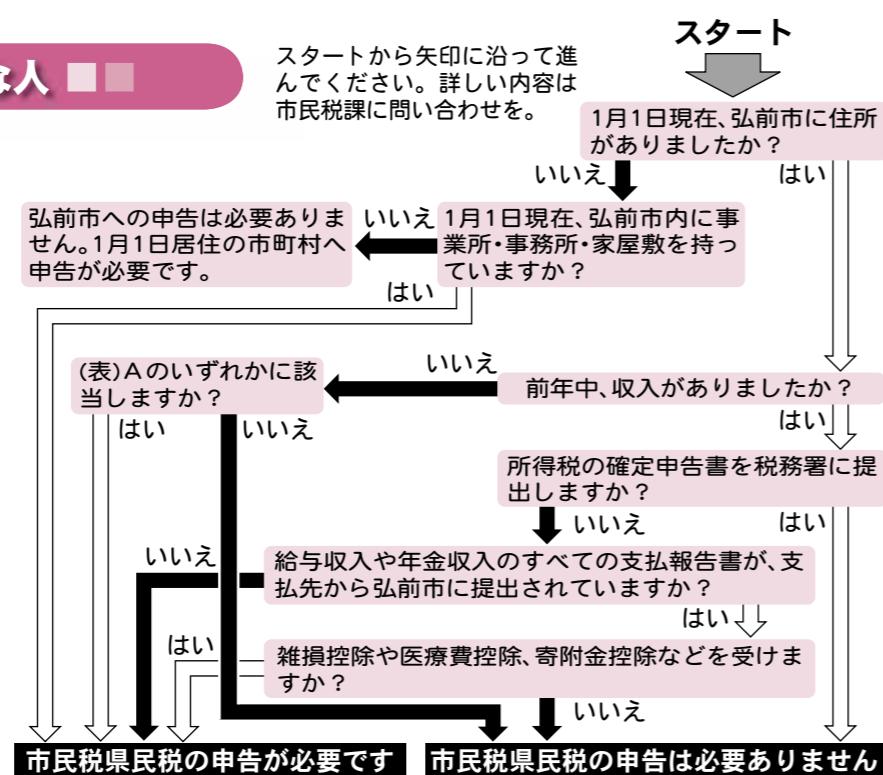
障害福祉サービスを利用する人

税の証明書が必要な人

市外に住所がある親族に扶養されている人

誰の扶養も受けていない人

※(表)Aに関する問い合わせは各担当課(「平成21年度市民税県民税申告のお知らせ」を参照)へ。



税務職員を装った
振り込め詐欺に
ご注意ください

弘前税務署や市役所市民税課では、申告や還付に関する手続きのために、金融機関の現金自動預払機(ATM)の操作を求めることがありません。不審な点があるときは、手続きをする前に必ず弘前税務署や市役所市民税課にお問い合わせください。

■問い合わせ先 弘前税務署(☎ 32・0331) / 市役所市民税課市民税第二・第三係(☎ 40・7025, 40・7026)

記入方法の確認を

受けようとする人、平成20年中に収入がなくても、上図の(表)Aのいずれかに当てはまる人は申告が必要です。申告をしないと、税金が適正に計算されないことがあるほか、国民健康保険料の減額認定や、高額療養費支給など、さまざまな行政サービスが行き届かなくなる場合があります。

記入方法や申告に必要なものなどは、「平成21年度市民税県民税申告のお知らせ」に記載しています。よく読んで申告書を作成してください。※申告書は同お知らせの最終ページに付いています。

■問い合わせ先 市民税課市民税第二・第三係(☎ 40・7025, 40・7026)

要介護認定高齢者の障害者控除

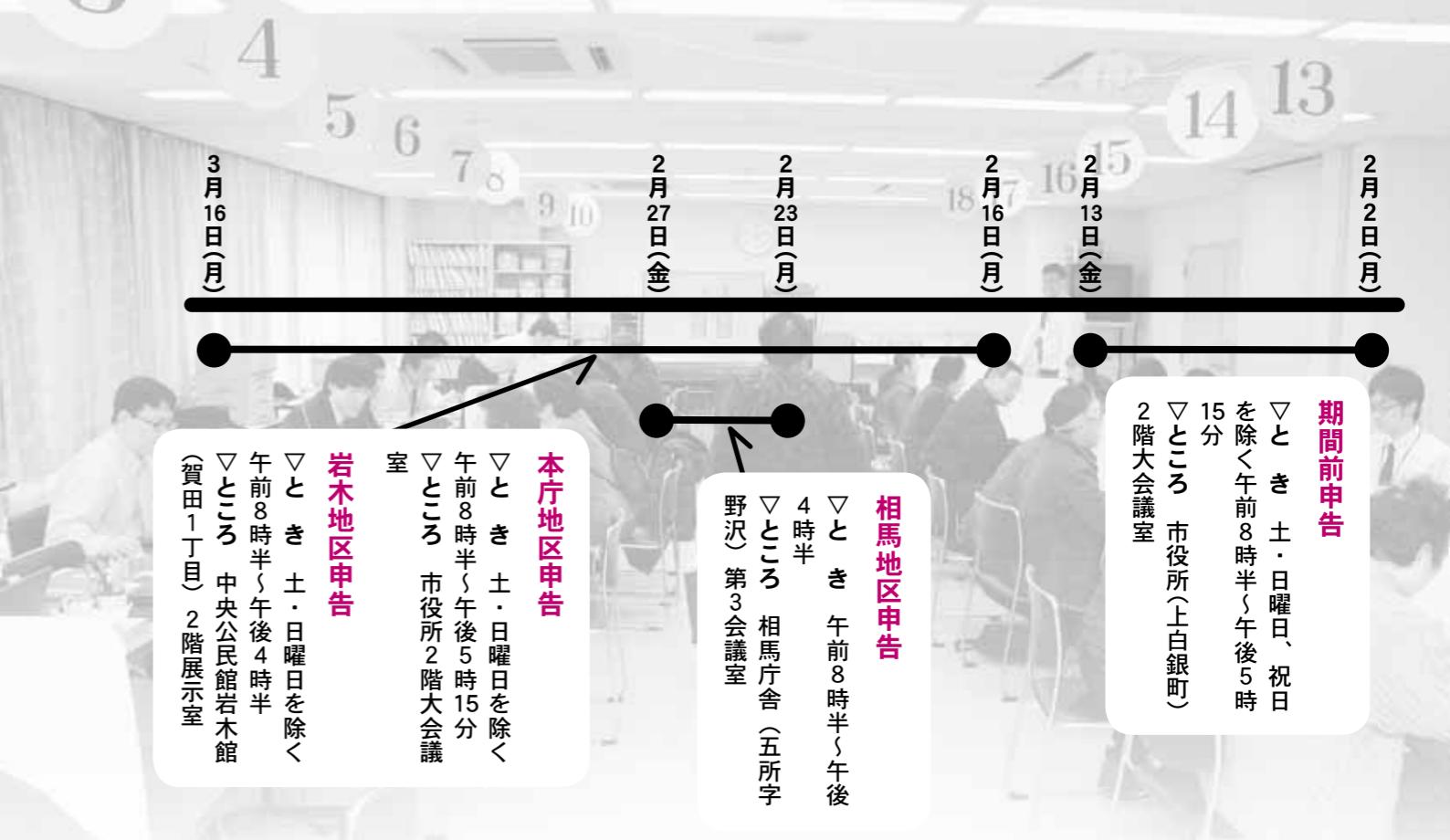
身体障害者手帳等を有しない65歳以上の要介護認定を受けている高齢者で、障害の程度が障害者及び特別障害者に準ずるものとして市の基準

税県民税申告のお知らせに掲載しています。よく読んで申告書を作成してください。

※申告書は同お知らせの最終ページに付いています。

■問い合わせ先 市民税課市民税第二・第三係(☎ 40・7025, 40・7026)

4ページでは、税制改正についてお知らせします。



個人住民税の申告

期限が近づくと込み合いますのでお早めに

平成21年度の個人住民税(市民税県民税)の申告を2月16日(期間前申告と出張所地区等は2月2日)から受け付けます。締め切りは3月16日です。申告が必要な人は忘れずに手続きをしましょう。

なお、地区別の受付会場や記入方法などの詳しい内容は、広報ひろさき1月15日号と同時配布した「平成21年度市民税県民税申告のお知らせ」に掲載しています。

期間前申告を受付け

受け付け

期間が変わります。

特に相馬地区については、指定の申告期間を過ぎると市役所での受け付けとなります。

ので、なるべく期間内においてください。

申告期間中の混雑を緩和して待ち時間を短くするため、次に当てはまる人について待ち時間も短くするため、申告期間中の混雑を緩和して待ち時間を短くするため、次に当てはまる人について待ち時間も短くするため、

は、2月2日から13日(土・日曜日、祝日を除く)まで、市役所(上白銀町)2階大会議室で申告を受け付けます。

○収入が給与か年金収入のみの人で、各種控除を受けようとする人

○収入がなかつた人や遺族年金・障害年金などの非課税収入のみの人

○住民税の住宅ローン控除の適用を受ける人で、確定申告をしない人

昨年度の申告者数に合わせて、それぞれ次のように申告をします。

岩木・相馬地区の申告

期間が変わります

平成21年度

申告が必要な人

期間前申告と出張所地区等は2月2日から受け付けます。締め切りは3月16日です。申告が必要な人は忘れずに手続きをしましょう。

なお、地区別の受付会場や記入方法などの詳しい内容は、広報ひろさき1月15日号と同時配布した「平成21年度市民税県民税申告のお知らせ」に掲載しています。

昨年度の申告者数に合わせて、それぞれ次のように申告をします。

岩木・相馬地区の申告

期間が変わります

平成21年度

申告が必要な人

特に相馬地区については、指定の申告期間を過ぎると市役所での受け付けとなります。

ので、なるべく期間内においてください。



まちの話題

弘前写真館



1月11日

平成 20 年度弘前市成人式

成人の日に先立ち、1月11日、市民会館（下白銀町）で成人式が行われました。

合併後初めて、弘前・岩木・相馬地域合同で行われた成人式には、多くの新成人が出席。式典では成人の言葉として、代表の下山愛さんが、「厳しくとも先を信じて、自分の道を切り開いていくことを誓います」と述べました。また、式典終了後には、ゼロプラス成人祭実行委員会による成人祭に参加したり、友達と記念撮影をしたりと、楽しい時を過ごしていました。

1月12日 消防団出初式

1月12日、新春恒例の消防団出初式が土手町通りを会場に、西目屋村消防団と合同で開催されました。

この日は朝の冷え込みが厳しかったものの好天に恵まれ、114分団の団員1,586人、消防車両74台が参加しました。服装・機械の点検、徒步部隊・車両部隊の分列行進などが行われ、中でも勇壮なまとい振りの演技には沿道に集まった市民からひときわ大きな拍手が送られていました。



1月17日・18日

スキー教室で冬を満喫

高長根レクリエーションの森（高杉字神原）ファミリースキー場で、小学生以上の市民を対象にスキー教室が開催されました。

教室には小学生を中心に 52 人が参加し、小雪がちらつく中、開講式に引き続き準備体操が行われ、初心者から上級者にクラス分けをして始まりました。参加者の中には、この日初めてスキーを履くという小学校 1 年生の児童もいて、緊張しながらも「早く滑れるようになろう」とがんばっていました。



もっと環境のこと、
考えてみませんか。

**レジ袋の無料配布が
中止になります**

2月2日から

容器包装リサイクル法では、スーパーなど小売事業者は、レジ袋削減のための取り組みが求められています。また、青森県はごみの排出量が多く、平成18年度では、県民1人1日当たりの排出量は1.13kg^{ムダ}で全国37位、リサイクル率は12・3%で全国45位で、いずれも東北では最下位となっています。

このため、県では事業者、協力団体と協議し、ごみの減量に努める契機とするため、レジ袋の無料配布を取りやめることとしました。

（有料化）は、ごみの減量とリサイクルを推進する「もつたいない・あおもり県民運動」の一環として、2月2日から県内のスーパーなどで始まります。

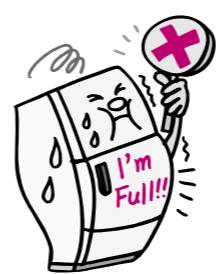
▽実施店 県内のスーパー、百貨
24社231店舗
※総合スーパーや百
貨店は、店舗内の
一部（食品売り
場の集中レジ）
で実施。

▽問い合わせ先 青森県環境政策課 (☎青森017・734・9249)
※詳しくは青森県庁ホームページ (<http://www.pref.aomori.lg.jp/nature/kankyo/rejibukuro.html>) をご覧ください。

- 暖房や電気カーペット、電気たつはこまめに温度調節をし、使用しないときは電源を切る
- 給湯器は目的に合わせて温度設定をする
- お風呂は間隔を空げずに入り、追いだきをしないようにする
- 冷蔵庫内は季節に合わせて温度調整をし、ものを詰め込み過ぎないようにする
- ▽問い合わせ先 環境保全課
- 環境保全係 (☎ 40・7035)

森県民生協、伊徳、弘南生協、三光、スーパーかケモ、スーパー、生協コーブ、あおもり、ファミリーマートなど、マエダ、マツクスバリュ、東北、みなとや、ユニバース、よこまち

「省エネギー月
2月は





内臓脂肪 減少生活

自分流 楽しく続ける 健康づくり

自分でできることを見つけて、少しづつでも続けることが大切です

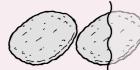
2に食事

食生活のポイント

- ① 1日3食
- ② 主食・主菜・副菜の並んだ料理
- ③ 腹八分目にし、食べ過ぎない
- ④ 塩分は少なめに
- ⑤ 毎食野菜を食べる
- ⑥ カルシウムをしっかり取る

80kcalの摂取量の目安

*ご飯茶わんに軽く半分



塩せんべい
大1枚半



チョコレート
5分の1強
▶普通の板チョコ
(65g)の場合



缶ジュース
7分目
▶250ml缶の場合

1日に必要なエネルギー量の目安

*40歳代で、体重が男性60kg、女性50kgの場合



ウォーキング
男性 20分／女性 25分
▶散歩や買い物などゆっくり歩行する場合は、男性40分／女性50分



ジョギング
男性 15分／女性 20分
▶120m/分の場合



サイクリング
男性 20分／女性 25分
▶10km/時の場合

定期的に健診を受けよう

メタボリックシンдро́м
は自覚症状がありません。健
診を受けて調べる必要があります。自分の健康状態を知り、
生活習慣を見直す機会として
健診を活用しましょう。

禁煙の第一歩は「やめる」
う。禁煙の意をつことです。
市内には保険適応による禁
煙治療を行っている医療機関
があります。また、弘前市健
康センターでは禁煙相談を行
っています。

しつかり 禁煙

2月1日～7日は、生活習慣病予防週間

食べ過ぎていませんか？
運動不足ではありませんか？
たばこをやめられずにいませんか？

生活習慣病は、今や健康長寿の最大の障害要因となっています。また、医療費にも大きな影響を与えています。生活習慣病の多くは、不健康な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こすものですが、これは個人が日常生活の中で、適度な運動、禁煙ランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができます。予備軍を含む)を2つ以上持っている

メタボリックシンдро́мとは、内臓脂肪型肥満の人が、高脂血症・高血圧・糖尿病といった生活習慣病(予備軍を含む)を2つ以上持っている状態です(下図)。これらは、それぞれ1つだけで動脈硬化を招きますが、複数重なることで、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こします。メタボリックシンдро́мは男女とも40歳を境に増加します。40歳から74歳では、男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンдро́мが強く疑われる人または予備軍というデータがあります。心疾患と脳血管疾患は日本人の死因の2位・3位で、全体の約3割を占める恐ろしい病気です。手遅れになる前に、生活習慣を見直して、元気に毎日を過ごしましょう。

おなか周り*

男性 85 cm 以上

女性 90 cm 以上



*おなか周りの測り方
位置
へその高さで測る
(注:ウエストではありません)

- 状態
- 立った姿勢で
- 息を吐いて

自分の適正体重とBMIを知ろう
あなたの適正体重

$kg = 身長(m) \times 身長(m) \times 22$

あなたのBMI(体格指数)

$= 体重(kg) \div 身長(m) \div 身長(m)$

判定基準…18.5未満=低体重(やせ) /
18.5～25.0未満=普通 / 25.0以上=肥満

さらに、右の項目
の2つ以上が当たる人はメタボリック
シンдро́м…

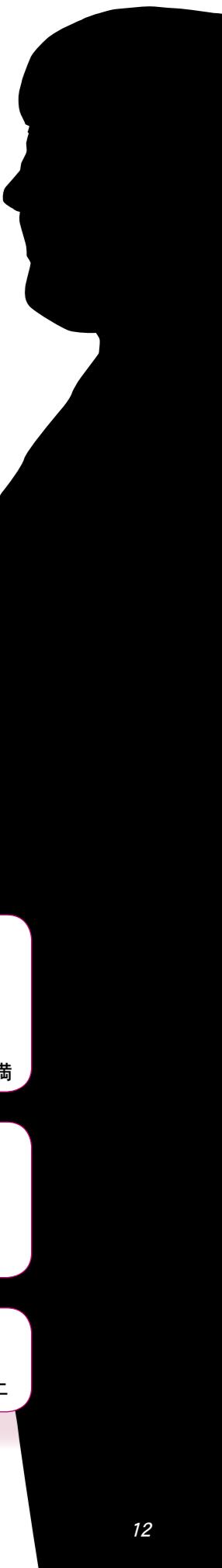
高脂血症予備軍
(血中脂質チェック)
●中性脂肪 150 mg/dl 以上
または
●HDLコレステロール
40 mg/dl 未満

高血圧予備軍
(血圧チェック)
●収縮期血圧 130mmHg 以上
または
●拡張期血圧 85mmHg 以上

糖尿病予備軍
(血糖値チェック)
●空腹時血糖値 110mg/dl 以上

* BMIが22前後の人には、病気にかかりにくいことがあります。

あなたはメタボでは ありませんか？





こどもの森 2月の行事

こどもの森では、毎月楽しい催しを企画しています。皆さんもぜひおいでください。

◎雪とあそぼう！かまくら作戦

△とき 2月8日(日)、午前10時～

◎2009 そり大会

△とき 2月15日(日)、午前10時～

◎いけるとこまで、いってみよう！

△とき 2月22日(日)、午前9時半～

～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、久渡寺地内)

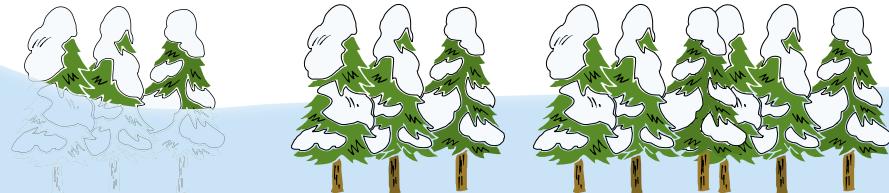
△参加料 無料

△持ち物 替えの下着・手袋、防寒着、冬用の長靴、飲み物、昼食、器

※豚汁を用意します。

△問い合わせ先 こどもの森ビジターセンター(☎88・3923)／市公園緑地協会(☎33・8733)

※2月のビジターセンターの開館日は、毎週土・日曜日と祝日です。



第8回 食を考える集い

「津軽で食べる海のもの！」をテーマに開催します。地元農産物とともに食されてきた海のものを活用した郷土の食について、みんなで考えてみませんか。郷土料理などの無料試食もあります。

△とき 2月20日(金)、午後1時～3時

△ところ ホテルニューキャッスル(上鞘師町)

△内容 ①講演…講師・小野兼治さん(【株】弘前丸魚代表取締役社長) ②事例発表 ③郷土料理などの試食

△定員 120人(先着順)

△参加料 無料

△問い合わせ・申込先 2月18日までに、弘前市農村活性化推進協議会事務局(岩木庁舎1階、農政課内、☎82・1635、ファクス82・1032)へ。

今月の市税などの納期

市民税・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月2日

☆毎月第4日曜日は納税相談日です。

☆納税は便利で確実な口座振替のご利用を。

ラジオでも市のお知らせを放送中！

周波数は 78.8MHz FMアップルウェーブ



■市政みみより情報

毎週月～金曜日、午前7時40分ごろ、午後5時15分ごろ

■行政なんでも情報

毎週月～金曜日、午前11時半ごろ

※災害・緊急時もご利用を。随時情報を提供しています。