

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
縦覧・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
育長を囲んでリングを使った
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。

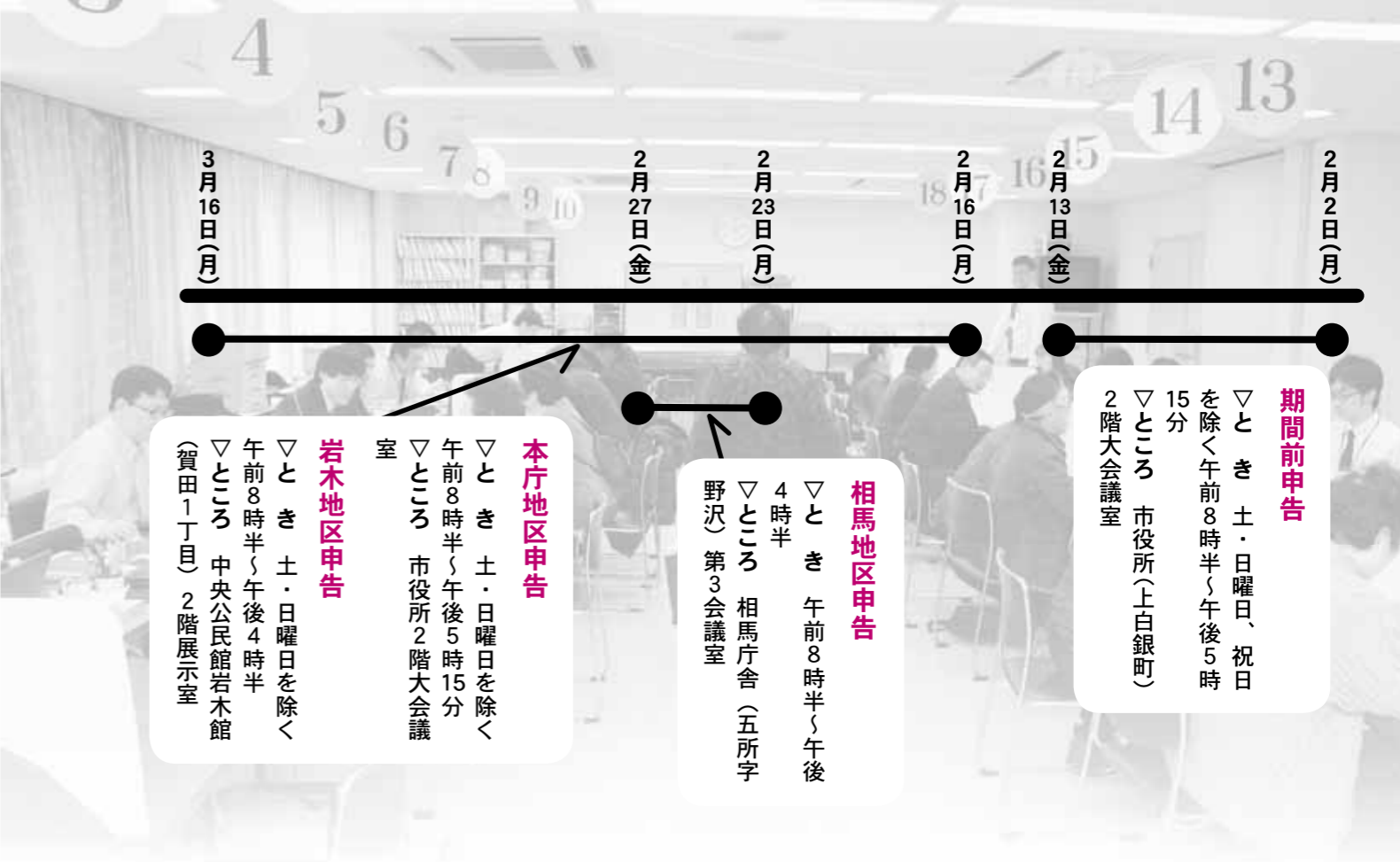
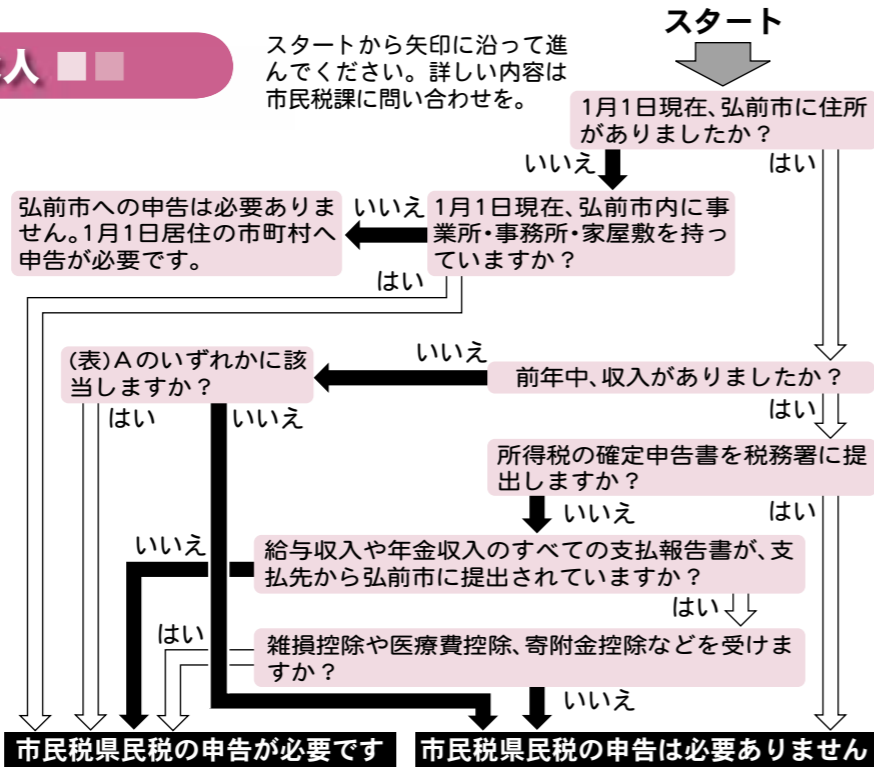


■ 申告が必要な人 ■

(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
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。



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

受け付け

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

○収入が給与収入か年金収入のみの人で、各種控除を受けようとする人

○収入がなかった人や遺族年金・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

岩木・相馬地区の申告

期間が変わります

昨年度の申告者数に合わせ、それぞれ次のように申告

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。

平成21年度

申告が必要な人

平成21年1月1日に弘前市に住所があり、平成20年中に収入があった人（税務署に所得税の確定申告をする人などを除く）や、雑損控除・医療費控除などの各種所得控除を

に当てはまる場合、「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、本人または扶養している配偶者や親族は、個人住民税及び所得税の障害者控除を受けることができます。

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）

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

▽申請方法 各申請先にある申請書に、原則として本人または扶養者が必要事項を記入し、申請してください。なお、申請時は印鑑を持参してください。

▽問い合わせ・申請先 福祉総務課（市役所1階、☎40・7037）／岩木総合支所民生課（岩木庁舎1階、☎82・1629）／相馬総合支所民生課（相馬庁舎1階、☎84・2111、内線834）

4ページでは、税制改正についてお知らせします。



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はありません。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）

公的年金からの特別徴収制度

公的年金を受給している人の納税の便宜と徴収の効率化を図るため、現在、納付書や口座振替で納付している個人住民税を、平成 21 年 10 月からは公的年金からの天引き（特別徴収）で納付してもらいます。

【特別徴収になる人】

個人住民税の納税義務者のうち、前年中に公的年金等（国民年金法による老齢基礎年金、旧国民年金法及び旧厚生年金保険法等による老齢年金等）の支払いを受けた人で、天引きが開始される年の 4 月 1 日において公的年金等の支払いを受けている 65 歳以上の人

【特別徴収にならない人】

次の①～④のいずれかに当てはまる人です。

- ①天引きされる税額が天引き対象の年金額を超えている人
- ②公的年金の受給額が 18 万円未満の人（18 万円以上の場合でも公的年金所得分で非課税の人）
- ③天引き対象の年金額から所得税、介護保険料、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料を差し引いた残りが天引きされる税額より小さく、天引きできない人
- ④介護保険料が特別徴収されていない人

【特別徴収される税額】

公的年金等に係る均等割額と所得割額です。公的年金所得分も合わせて給与から天引きされている人は、制度実施後、別々に天引きされます。

【特別徴収の方法】

制度が実施される平成 21 年度や新たに対象者となった年度は、6 月・9 月の納期に年税額の 2 分の 1 を 2 回に分けて納付書や口座振替で納付し、残りを 10 月・12 月・2 月に支給される公的年金から 3 回に分けて天引き（本徴収）します（次年度以降の徴収方法は、広報ひろさき 12 月 15 日号をご覧ください）。

※詳しくは市民税課市民税第一係（☎ 40・7024）へ。

減価償却制度の改正

平成 19 年 3 月 31 日までに取得した減価償却資産を、償却可能限度額（取得価額の 95% 相当額）に達した翌年から 5 年間で、1 円（残存簿価）まで均等償却できるようになりました。

なお、すでに償却可能限度額に達している減価償却資産は、平成 21 年度申告分から 5 年間で均等償却することになります。

寄附金税制の拡充

●所得控除方式から税額控除方式に変わります。また、寄附金控除の上限額が総所得金額等の 25% から 30% に引き上げられ、適用下限額が 10 万円から 5,000 円に引き下げられます。

●ふるさと納税制度が創設されました。地方公共団体に対する寄附金税制の見直しが行われ、適用下限額（5,000 円）を超える部分が、一定の限度まで所得税と合わせて全額控除されます（個人住民税に係る控除額は、所得割額の 1 割を限度とします）。

住宅ローン控除適用者に対する特別措置

平成 11 年から 18 年末までに入居し、所得税の住宅ローン控除を受けている人で、所得税から控除しきれなかった額がある場合は、翌年度の個人住民税（所得割）から控除できます。

控除を受けるためには、「住宅借入金等特別税額控除申告書」の提出が毎年必要です。該当する人は忘れずに提出してください。

該当する人は、3 月 16 日までに申告が必要です。提出はお早めに！

※詳しい内容は、広報ひろさき 12 月 15 日号でお知らせしています。

※それぞれの税制改正については、市のホームページにも掲載していますのでご覧ください。

償却資産（固定資産税）

償却資産（固定資産税）の申告期限は 2 月 2 日です。まだ済ませていない人は、早めに申告してください。

▽申告が必要な人

平成 21 年 1 月 1 日現在、事業用の減価償却資産（建物や自動車等を除く）を市内に置いている個人と法人

▽申告書等の配布

資産税課資産税係（市役所 2 階、窓口 210）で配布しています。郵送を希望する場合は電話でご連絡ください。

▽連絡・申告書等提出先

資産税課資産税係（☎ 40・7027）

※3 月末までに申告がない場合は、事業所等を直接訪問することがあります。



洪水ハザードマップ

素案の縦覧と意見募集

大雨で河川がはんらんした場合の浸水情報や避難に関する情報などを市民に分かりやすく周知するため、市は洪水ハザードマップ（洪水避難地図）を作成しています。

ハザードマップの案を作成するに当たり、市民の皆さんの意見を広く聴くため、ハザードマップ素案の縦覧と意見募集を行います。

▽縦覧期間

2 月 2 日～16 日、午前 8 時半～午後 5 時 15 分（土・日曜日、祝日を除く）

▽縦覧場所 企画課（市役所 3 階）、岩木総合支所総務課（賀田 1 丁目）、相馬総合支所総務課（五所字野沢）、各出張所

※市のホームページにも掲載しています。

▽意見募集期間 2 月 2 日～23 日（必着）

▽意見書の提出方法 住所・氏名・意見を記入し（様式は問いません）、縦覧場所にある意見箱に入れるか、企画課へ郵送または持参、ファクス、Eメールで提出してください。

▽意見の公表 寄せられた意見は、住所・氏名などの個人情報を除き、市のホームページなどで公表します。なお、意見に対する個

別の回答はしません。▽問い合わせ・提出先 企画課企画担当（☎ 036・8551、上白銀町 1 の 1、☎ 35・1123、ファクス 35・7956、Eメール kikaku@city.hirosaki.jp）

弘前市景観懇談会

委員を募集します

市では現在、「弘前市景観計画」策定に向けて準備を進めています。計画策定に当たり、広く皆さんの意見を聴いて計画に反映させるため、「弘前市景観懇談会」を設置し、委員を募集します。

▽募集人員

4 人以内

▽応募資格

①市内に在住または通勤・通学している 20 歳以上の人 ②景観に関心を持ち、公平・公正な発言ができる ③任期満了まで継続して懇談会に出席できる ④市のほかの附属機関の委員、国・地方公共団体の議員・職員でない ※①～④のすべてに該当すること。

▽応募期間

1 月 13 日～2 月 13 日（郵送の場合は当日消印有効）

▽委員の任期・会議開催等

任期は委嘱日から弘前市景観計画素案の策定までとし、会議は任期中に 3 回程度で平日の昼間に開催予定

▽応募方法 応募申込書に必要事項を記入し、「私の考える弘前の景観づくり」をテーマとした小論文（応募者本人が作成したもので、800 字程度。様式は自由で、図・写真等の使用可）を添付の上、郵送または持参、ファクス、Eメールで、都市計画課に提出を。なお、応募書類は返却しませんので、ご了承ください。

※応募申込書は、都市計画課、岩木・相馬総合支所、各出張所に用意しています。また、市ホームページからもダウンロードできます。

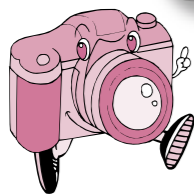
▽選考方法等 選考委員会で委員候補者を選考し、市が決定します。結果は全員に通知します。

▽問い合わせ・提出先

都市計画課（☎ 036・8551、上白銀町 1 の 1、市役所 5 階、☎ 35・1134、ファクス 32・0555、Eメール toshi@kikaku@city.hirosaki.jp）



まちの話題を写真
で紹介します。



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、徒歩部隊・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とき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。

2月2日から

レジ袋の無料配布が中止になります

レジ袋削減の背景

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1131g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。

マイバッグの持参を

レジ袋の無料配布取りやめ

（有料化）は、ごみの減量とリサイクルを推進する「もったいない・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。

環境にやさしいライフスタイルへの第一歩として、マイバッグ持参運動に協力をお願いします。

▽実施店 県内のスーパーやホームセンター、百貨店など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。

▽実施事業者

○食品スーパー 青森県庁生協



森県民生協、伊徳、弘南生協、三光、スーパーカケモ、スーパーストア、生協コープあおもり、ファミリーマートさとう、マエダ、マックスバリュ東北、みなとや、ユニバース、よこまち

○総合スーパー イオンスーパーセンター、イオンリテール（ジャスコ）、イトーヨーカ堂

○百貨店 中合三春屋、中三、さくら野東北

○ホームセンター コメリ、サンデー、サンワドー

○クリーニング店 東洋社企業組合

▽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.jp/nature/kankyo/rejibukuro.html>）をご覧ください。

2月は

「省エネルギー月間」

寒さが厳しいこの季節は、暖房機器や給湯器の使用などでエネルギー消費が増大する時期です。

限りあるエネルギー資源を大切にするとともに、地球温暖化防止のため、身の回りのできる省エネルギー対策を実践していきましょう。

○暖房は、室温20℃を目安に温度設定し、寒いときは衣類で調節する

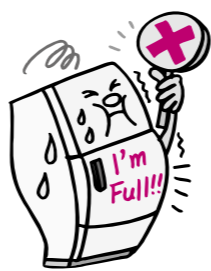
○暖房や電気カーペット、電気こたつはこまめに温度調節をし、使用しないときは電源を切る

○給湯器は目的に合わせて温度設定をする

○お風呂は間隔を空けずに入り、追いだきをしにくいようにする

○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）



プラネタリウム

2月



弘前文化センター

【一般投影】

★テーマ 太陽系の旅

★とき 平日＝午後1時半、午後3時／日曜日、祝日＝午前10時半、午後1時半、午後3時（各45分間投影）

※土曜日は「くつろぎプラネ」と「みんなで星空散歩」を投影。

★休み 27日と毎週火曜日

【くつろぎプラネ】

★テーマ 冬の輝く星めぐり

★とき 毎週土曜日、午後1時半と午後3時（各45分間投影）

★観覧料（一般投影、くつろぎプラネ共通）

一般＝240円

高校生＝120円

※60歳以上の市民、市内の小・中学生や障害者、外国人留学生は無料。年齢や住所を確認できるものを提示してください。

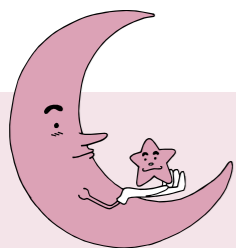
【みんなで星空散歩】

★テーマ 明るい7個の星

★とき 毎週土曜日、午前10時半～11時

★観覧料 無料

★問い合わせ先 中央公民館（☎33・6561）



- 弘前市役所
☎35・1111
- 岩木庁舎
☎82・3111
- 相馬庁舎
☎84・2111

土曜日に小・中学生を対象に無料で開催します。みんな

サタディプラン

▽入場料 無料
▽問い合わせ先 造形教育調査研究委員会（第一中学校内、☎32・3949）

▽日程・会場
【弘前文化センター（下白銀町）プラネタリウム】
○みんなで星空散歩（季節ごとの星座解説） 2月7日・14日・21日・28日の午前10時半～11時／中央公民館（☎33・6561）
【弘前図書館（下白銀町）】
○図書館わんぱく探検（館内探検と図書館業務の体験） 2月21日の午前10時～正午／弘前図書館（☎32・3794）

で参加しよう！

【市立郷土文学館（下白銀町）】
○親子文学館散歩（親子で展示を観覧） 2月7日・14日・21日・28日の午前10時～正午／市立郷土文学館（☎37・505）
【市立博物館（下白銀町）】
○親子鑑賞会（開催展覧会の鑑賞） 2月7日・14日・21日・28日の午前9時半～正午／市立博物館（☎35・0700）
■問い合わせ先 各会場へ。
※プラネタリウム、市立郷土文学館、市立博物館は市内の

ひろさき安心ネット
ワーク「プラチナ館」

小・中学生はいつでも無料で。サタディプラン以外の日もご利用ください。

シンフォニー「成年後見制度を考える会」が、公益信託青森県ボランティア基金の助成で、おはなし会を開催します。

▽とき 2月8日（日）
午後1時～3時半

ふれあい高齢者
ペタンク親善大会

ペタンクを通じ、冬期間の高齢者の健康保持と生きがい向上を目的に開催します。

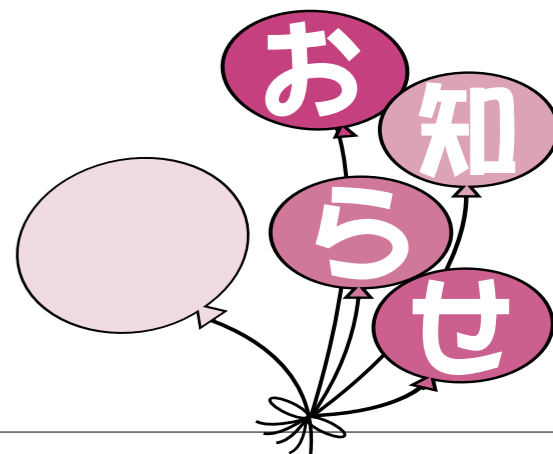
▽とき 2月21日（土）
午前9時～午後2時半

▽ところ 克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）

▽対象 おおむね60歳以上の市民（初心者も可）

▽参加料 1人500円（昼食代を含む）
※当日、受付で納入。

▽問い合わせ・申込先 2月12日までに、市社会福祉協議会（☎33・1161）か、すばいく弘前（☎38・3250）、または市ペタンク協会（☎34・9548）へ。



催し



第28回小中美術展

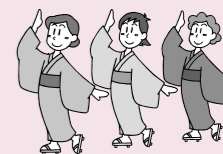
弘前地区小・中学生の図工、美術の優秀作品を集めた作品展を開催します。日ごろの学習成果をご覧ください。

▽とき 2月6日～9日
午前9時～午後5時（9日は午後3時まで）

▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）

▽内容 描画、版画、立体作品、工芸、デザイン

※2月8日の午後1時から、同所で造形活動体験ワークショップ（紙粘土のすてきな世界）「カンタン工作」「段ボールで遊ぼう」を開催します。定員は50人（当日、会場で受け付け）で親子での参加もできます。

第7回
春の文化芸能祭

▽とき 3月1日（日）
午後2時～4時半 ※開場は午後1時半。

▽ところ 岩木文化センター「あそべる」（賀田1丁目）

▽入場料 無料（整理券が必要）

▽整理券配布場所 2月16日から中央公民館岩木館（賀田1丁目）で配布。

▽問い合わせ先 岩木文化協会（長谷川さん、☎携帯090・4638・4322）

オープニング みんなで歌おう 岩木ファミリーバンド・岩木コーラスによる「青い山脈」		
	出演団体等	演 目
第1部	1 岩木ファミリーバンド	人生いろいろ・雪が降る
	2 対馬瞬さん	きよしのズンドコ節
	3 岩木コーラス	翼をください・野バラ・アベマリア
	4 ラガー	ごみそと万寿院
	5 岩木手踊り会	津軽よされ節
	6 稲部有華さん	人形（おもちゃ）
	7 弘前櫻会	よさこいソーラン
	8 蒔苗孝雄さん	名槍日本号
	9 さくらコーラス	早春賦ほか
	10 ハイビスカスの会	南国の夜ほか
第2部	長谷川一座公演 ○踊り 長谷川座長「旅姿三人男」 ○歌謡 葛西菱子さん「幸せはすぐそこに」 ○平成20年名士かくし芸・大賞「長谷川清一の笑って許して」	



2月の催し 緑の相談所

- 【展示会など】
●ツバキ展 19日～25日
【講習会など】
●ツバキの栽培と管理
21日、午後1時半～3時半
●休館日 2日・16日・23日
●問い合わせ先 緑の相談所（☎33・8737）

- 弘前市役所
☎35・1111
●岩木庁舎
☎82・3111
●相馬庁舎
☎84・2111

重度の障害がある家庭などにあって、今年3月に中学校を卒業する児童を養育している人を対象に支給します。
対象者には、1月30日に申請用紙を送付しました。届かない場合は、ご連絡ください。
▽祝金の額 1人につき1万円（3月下旬に支給）
▽問い合わせ・申込先 2月27日までに、児童家庭課家庭支援係（市役所1階、窓口109、☎40・7039）、岩木総合支所民生課（☎82・1629）、相馬総合支所民生課（☎内線834）、各出張所へ。

相続登記に関する無料相談

毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」として、青森

- 県司法書士会が実施します。
▽とき 2月2日～27日（土・日曜日、祝日を除く）
▽ところ 県内の各司法書士事務所
※事前に各司法書士事務所まで予約をしてください。
▽問い合わせ先 青森県司法書士会（☎フリーダイヤル0120・940・230）
夜間・休日納税相談のご利用を
収納課では、平日や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。
納期限までに納付できない特別な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。
なお、この日は電話での相談や市税などの納付もできません。
▽夜間納税相談 2月19日・20日・23日～25日の午後5時15分～7時半
▽休日納税相談 2月22日の午前9時～午後4時
※毎月第4日曜日は休日納税相談日です。
▽問い合わせ・受付場所 収納課（市役所2階、窓口205、☎40・7032、40・7033）

交通災害共済

【交通災害共済とは？】

交通災害共済は、交通事故でけがをしたり、死亡したりした場合に、見舞金や弔慰金などが支給される制度です。

平成21年度の交通災害共済加入の受け付けが2月2日から始まります。毎年加入している人も、これまで加入していなかった人も、万が一に備え、家族そろって加入しましょう。

▽共済期間 平成21年4月1日～平成22年3月31日（4月1日以降に加入した場合は、加入日時から）

▽掛け金 1人＝350円

▽申込先 市民生活課安全安心対策担当（市役所2階、☎35・1102）か岩木・相馬総合支所民生課、各出張所窓口へ。

※市民課駅前分室・城東分室では受け付けできませんので、ご注意ください。

【交通事故に遭ったら…】

交通災害共済に加入している人が、交通事故で

1日1円で、家族に大きな安心を。 家族そろって加入しましょう

1日以上通院や入院をしたり、死亡したりした場合は、見舞金や弔慰金などを請求できます。

▽請求の対象となる交通事故 自動車同士の事故、歩行中の自動車や自転車との接触事故、自転車乗車中の転倒による自損事故など

▽請求の対象とならない交通事故 自動車などが関係しない歩行中の事故や作業中の事故（雪道での転倒、雪下ろし作業中の転落など）、無免許運転や飲酒運転による事故、天災（台風や地震など）が原因で発生した事故など

▽共済見舞金等 けがで1日以上通院や入院をしたとき＝見舞金2～15万円／死亡したとき＝弔慰金100万円

▽請求期間 交通事故が発生した日から1年以内
▽請求に必要な書類 交通事故証明書や診断書などが必要です。事故によって必要な書類が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

▽問い合わせ・請求先 市民生活課安全安心対策担当（市役所2階、☎35・1102）



**交通死亡事故ゼロ
120日間達成**
市では、平成20年9月1日から12月29日までの120日間、交通死亡事故が発生しなかったため、青森県警察本部長から感謝状が贈呈されました。
1月6日に行われた贈呈式には、葛西憲之副市長と弘前市交通安全母の会連合会の坂本ハルエ会長が出席し、交通事故防止をさらに推進するため、関係機関と協働して各種運動を展開することを誓いました。
感謝状は、市役所1階のロビーに掲示しています。
▽問い合わせ先 市民生活課安全安心対策担当（☎35・1102）

教室・講座

第3回スノーボードで冬を楽しもう

- ▽とき 2月8日（日）午前10時～正午
※午前9時半から受け付け。
▽ところ 岩木山百沢スキー場（百沢字東岩木山）
▽内容 初心者から上級者までの4つのコースから選択
▽対象 小学生以上の市民80人程度
▽参加料 1000円
※別途リフト代が必要。
▽問い合わせ・申込先 2月6日までに、弘前スノーボード愛好会（蒔苗さん、☎兼フアクス97・2619、☎携帯090・9740・2740）へ。

少林寺拳法教室

- ▽とき 2月18日～3月25日の毎週水曜日、午後7時～8時
▽ところ 青森県武道館（豊田2丁目）
▽内容 少林寺拳法の基本技と護身術の修練
▽対象 小学生（4月入学

ベテランズセミナー

- ▽とき 2月18日（水）午前10時～正午
▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）中会議室
▽内容 「税にまつわるよもやま話」：講師・薬師山正人さん（税理士）
▽対象 市内在住の60歳以上の人
▽受講料 無料
▽問い合わせ・申込先 電話で、中央公民館（☎33・6561）へ。

その他

駐在所の統廃合

【駒越警察官駐在所が3月31日で岩木警察官駐在所に統合されます】
近年、犯罪の多発・凶悪化

や交通事故などの増加、単独駐在所勤務の警察官の拳銃を狙った犯罪の増加や、夜間・休日における犯罪への迅速な対応などの理由から、交番や警察官駐在所の再編成が進められています。
今回の統合は駒越警察官駐在所と岩木警察官駐在所は距離が近く行政区域も同じであること、また駒越警察官駐在所の近くには城西警察官駐在所もあり、住民サービスの低下を招かないことから実施されるものです。
統合後は当分の間、駒越警

卒業祝金を支給

市内に居住し、父や母が亡くなったたり、または父や母に

警察官駐在所管内の住民の不安感を解消するため、パトロールを行います。また、岩木警察官駐在所の勤務員が3人になることから、平日・休日を問わず午後7時半まで皆さんの要望に応える活動を行えるようになります。
▽問い合わせ先 弘前警察署地域課（☎32・0111、内線290・291）

ジュニアスポーツ講習会

指導者・保護者のスキルアップを目的に開催します。

▽とき 3月7日・8日 午前9時～

▽ところ 青森県武道館（豊田2丁目）会議室

▽内容 テーピング実技、救急法・応急処置法、コーチング論など

▽対象 スポーツ少年団・部活動にかかわる指導者や保護者、チーム関係者など＝各講習60人

▽参加料 1講習500円

※テーピング実技は、テーピング代として別途1,000円が必要。

▽申込先 3月1日までに、NPO法人スポネット弘前（土手町、鹿内さん、☎32・6523）へ。



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？

あなたはメタボでは

ありませんか？

生活習慣病は、今や健康長寿の最大の阻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、不健全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、バ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出来るのです。

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、複数重なることによって互いに影響しあい、動脈硬化を急激に悪化させ、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こします。

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) × 身長(m) × 22
あなたのBMI(体格指数)
= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 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つ以上が当てはまる人はメタボリックシンドローム・・・

＊BMIが22前後の人は、病気にかかりにくいことが分かっています。

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

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、少しずつでも続けることが大切です

1に運動

自分に合った運動や身体活動を取り入れ、運動習慣を身に付けましょう。
なかなか運動ができない人は、まず1日10分でもいいので前日より多く歩く努力をしてください。
※歩く時間10分は、歩数1000歩、距離600～700m程度に相当します。

2に食事

子どもから大人までバランスの取れた栄養を取り、健康的な食習慣を身に付けましょう。

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と取る

80kcalの摂取量の目安

＊ご飯茶碗に軽く半分

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

□ kcal
＝適正体重(kg) × 下表の数値
＊右ページの計算式を参照

活動の程度による数値

軽い仕事(デスクワークなど)	25～30
中程度の仕事(立ち仕事、外回りが多い仕事)	30～35
重労働(力仕事が多い仕事)	35以上

80kcalの消費量の目安

＊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

「たばこ」禁煙

たばこはがんや心臓病、歯周病、骨粗しょう症、老化の促進、さらに生まれてくる子どもへの影響など、私たちの体に多くの影響を及ぼします。生活習慣を改善するときには、ぜひ禁煙も加えましょう。



定期的に健診を受けよう

メタボリックシンドローム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。

■問い合わせ先 弘前市保健センター(健康推進課、☎37・3750)

健康ですか

弘前市保健センター
(野田2丁目)
☎ 37・3750

検診の受診を

平成20年4月1日から、市が行う基本健康診査は特定健康診査に変わりました。詳しくは、加入している各医療保険者へお問い合わせください。

セット検診、女性の健康診査は、受診希望日の1週間前までに電話で弘前市保健センターへ申し込んでください。なお、市の各種検診は、年度内(4月1日～3月31日)に1回受診できます。

【セット検診】

▽とき 2月12日・16日・18日・20日・24日・26日・28日・3月2日・4日・6日

▽対象 40歳以上の市民(職場で受診できる人を除く)

▽定員 各日20人

▽内容 胃・肺・大腸がん検診(50歳以上で希望する人は前立腺がん検診も受診できます。費用は別途500円)

▽料金 1900円(市の国保加入者は950円、70歳以上の人は無料)

【女性の健康診査】

▽とき 2月18日・27日・28日、3月5日

▽2月の託児日は18日(乳幼児10人まで)。



日(56日間隔で3回接種)

※接種間隔から外れると有料になります。医師に相談し、計画を立てて早めに接種してください。

○二種混合Ⅱ 11歳～13歳未満

※三種混合予防接種の初回と追加を終了した児童、まだ接種していない児童は早めに医師に相談してください。

○BCGⅡ 生後3か月～6か月未満

※接種間隔が短いので、3か月になったら早めに接種してください。

【広域予防接種】

定期予防接種を何らかの事

こころの健康相談

弘前市保健センターでは、本人や家族の心の悩みについて、保健師が面接して相談に応じています。相談内容は秘密厳守で応じています。希望する人は事前に電話で申し込んでください。なお、相談は無料です。

▽2月・3月の相談日

2月=3日(火)・17日(火)

3月=3日(火)・17日(火)

※時間はいずれも午前9時～午後3時半

▽ところ 弘前市保健センター(野田2丁目)

▽予約受付時間 午前8時半～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

▽問い合わせ・予約先 弘前市保健センター(☎ 37・3750)

▽対象 18歳～39歳の主婦や自営業の女性で、健康診査を受けていない人(職場で受診できる人、妊娠中やその疑いのある人を除く)

▽定員 各日10人

▽内容 血液検査、尿検査、内科診察、骨密度検査など

▽料金 800円

【指定医療機関での検診】

胃・大腸・子宮・乳・前立腺がん検診・骨密度検診・結核検診は、弘前市保健センターのほか、市の指定医療機関でも受診できます。指定医療機関での受診を希望する場合は、直接指定医療機関へお問い合わせください。

※市の指定医療機関や検診などの料金は「健康と福祉ごよみ」で確認するか、弘前市保健センターへお問い合わせください。

乳幼児の健康診査

母子健康手帳を持参してください。場所は弘前市保健センターで、料金は無料です。

【4か月児・7か月児】

各指定医療機関での個別健診です。対象児には通知します。

【1歳6か月児】

とき 2月25日・26日

情により市内の指定医療機関で接種できない場合は、県内他市町村でも接種することができます。詳しくは、弘前市保健センターへお問い合わせを。

マタニティ

歯科健康診査

▽とき 2月27日(金)

午後0時半～3時

▽受付 正午～午後0時半

▽ところ 弘前市保健センター

▽内容 妊婦歯科健診／講話／ブラッシング指導／パパママ教室(ママの食生活展示、パパとママの育児体験、赤ちゃんのお風呂実演、ビデオシアーなど)／チャイルドシート説明

▽対象 市内在住で妊娠12週～31週(4か月～8か月)の人とその家族Ⅱ40人(先着順)

▽参加料 無料

▽持ち物 母子健康手帳

▽申込先 2月3日から、弘前市保健センターへ。

▽ところ 弘前市保健センター

▽内容 育児相談、身長・体重測定／子育て交流会(申込制、定員40人)／歯のミニ講話

▽対象 市内在住の乳児

▽とき 2月16日(月)

▽受付 午前10時～10時半

(教室終了は午後0時半)

幼児子育て教室

乳児子育て教室

「赤ちゃんルーム」

▽とき 2月20日(金)

午前9時半～午後0時半

▽ところ 弘前市保健センター

▽内容 育児相談、身長・体重測定／子育て交流会(申込制、定員40人)／歯のミニ講話

▽対象 市内在住の乳児

受付Ⅱ 午後0時半～1時半
対象Ⅱ 平成19年8月生まれ
【3歳児】
とき 2月12日・13日
受付Ⅱ 午後0時半～1時半
対象Ⅱ 平成17年7月生まれ
【1歳児歯科】
とき 2月18日・19日
受付Ⅱ 午後0時半～1時
対象Ⅱ 平成20年2月生まれ
【2歳児歯科】
各指定歯科医療機関での個別健診です。対象児(平成18年8月生まれ)には通知します。

定期予防接種

定期予防接種を受けるときは、「予防接種と子どもの健康」をよく読み、予防票に記入後、母子健康手帳と一緒に持参してください。料金はいずれも無料です。予防票がない人は、弘前市保健センターへ連絡してください。
※日本脳炎の予防接種は、現



すくすく育て健康に

(1歳未満)の親とその家族
▽参加料 無料
▽持ち物 母子健康手帳
▽申込先 2月5日から、弘前市保健センターへ。
※子育て交流会のみに参加する人は、午前10時半までにおいでください。

1111の健康びんご講演会

講演会

▽とき 2月23日(月)

午後2時～3時半

▽ところ 弘前市保健センター

▽内容 講演「いまわたしたちができること」身近なところから自殺予防を考える

「――講師・田崎博一さん(弘前愛成会病院院長)

▽対象 町会長、保健衛生委員及び市民

▽参加料 無料

▽問い合わせ先 弘前市保健センター

在、差し控えています。日本脳炎に感染する恐れが高いなど、ワクチン接種を希望する場合は、指定医療機関に相談してください。
【麻しん風しん混合・三種混合・二種混合・BCG】
通年接種です。対象は「健康と福祉ごよみ」で、受付時間は指定医療機関で確認し、早めに接種してください。
○麻しん風しん混合Ⅰ：1期Ⅰ 1歳Ⅱ 2歳未満Ⅱ 2期Ⅱ 5歳Ⅱ 7歳未満で小学校就学前の1年間(4月1日～3月31日)
※平成20年4月1日から5年間の期限付きで、麻しん・風しんの定期予防接種対象が、現在の1期と2期に加え、3期(中学校1年生に相当する年齢の人)、4期(高校3年生に相当する年齢の人)に拡大されました。対象に当たる人は、忘れずに接種してください。
○三種混合Ⅱ 生後3か月～7歳6か月未満(1期初回は20



弘前市急患診療所(弘前市保健センター内、☎ 34・1131)は、夜間(午後7時～10時半)や日曜・祝日(午前10時～午後4時)の内科、小児科の診療を行っています。このほか、救急の場合は弘前消防本部の救急病院案内(☎ 32・3999)で当番病院を確認してから受診してください。



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)

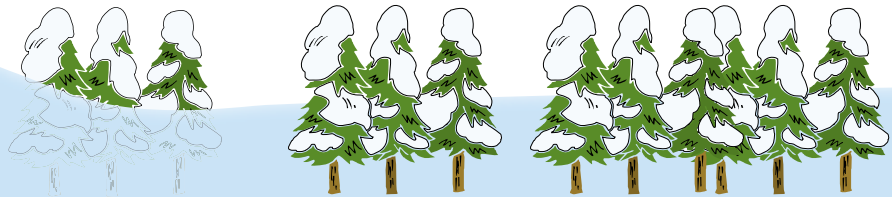
▽参加料 無 料

▽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(上鞆師町)

▽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・緊急時でもご利用を。随時情報を提供しています。