

どなたでも  
参加できます

## 高齢者ふれあいの居場所に参加しませんか？

市では、地域内の支え合い活動、高齢者の居場所づくりを推進しており、現在、下記の団体がさまざまな活動を行っています。誰でも参加できます（定員あり）ので参加を希望する人は、介護福祉課へお問い合わせください。

わせください。また、「居場所を運営してみたい」「自分の地域にもほしい」という人は、活動するための補助金制度もありますので、お問い合わせください。

■問い合わせ先 介護福祉課（☎ 40・7072）

名 称	開 催 日	時 間	内 容
1 曜の家（城南）	毎週水・金曜日	午前9時30分～午後0時30分	茶話会・書道会・趣味活動など
2 幸の鳥の会（山王町）	第2・4土曜日	午前9時～正午	茶話会・運動・教養
3 かだるンルン♪（賀田、岩木保健センター内）	第2・4水曜日	午後1時～4時	茶話会・ダンベル体操
4 ニコニコサロン（田園、東部児童センター内）	第2・3金曜日	正午～午後3時	茶話会
5 松原健幸実践を楽しむ会（松原東）	第1・3木曜日	午前9時～正午	体操、歌、食事会、茶話会
6 ヘルシーエイジング（駿前町）	第2・3・4月曜日	3時間	体操、歌など
7 駒越「よいしょの会」（駒越）	毎週火曜日	午前9時～正午	運動・健康講話・お茶会
8 さくらカフェ（下白銀町）	第2・4月曜日	午前9時～正午	茶話会
9 若がえろう会（高崎）	毎週水曜日	午前9時30分～午後0時30分	体操・脳トレ
10 橋の口ふれあいサロン（橋の口）	隔週の水曜日	午前9時30分～午後0時30分	茶話会・趣味活動など
11 志村元気カフェ（宮園）	月2回	午前9時30分～午後0時30分	茶話会・太極拳・中国語など
12 乳井ふれあいサロン（乳井）	月2回	午前9時～午後3時	茶話会
13 長坂おしゃべり会（長坂町）	毎週火曜日	午前9時30分～午後0時30分	茶話会・健康チェックなど
14 まごころ会（紺屋町）	毎週火・木曜日	午前10時～午後1時	茶話会・出前講座など
15 小沢みのり会（坂元字山下）	毎週月～金曜日	午前9時～正午	体操・踊り・趣味活動など

市民の皆さんから  
募集します

## 農業委員・農地利用最適化推進委員を募集

平成31年3月31日の任期満了に伴い、新たに農業委員会の農業委員と農地利用最適化推進委員を募集します。

### 【農業委員】

▽対象 農業に関する識見を有し、農業委員会の所掌する事項などに関しその職務を適切に行なうことができる20歳以上の人=26人

### 【農地利用最適化推進委員】

▽対象 農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有し、担当する区域内において推進活動ができる20歳以上の人=53人

### ~共通事項~

▽応募方法 自薦または他薦（団体推薦または20歳

事業主・従業員の  
皆さんへ

## 個人住民税（市民税・県民税）の給与所得等に 係る特別徴収

所得税の源泉徴収義務がある事業主は、地方税法第321条の4の規定により、個人住民税を特別徴収しなければなりません。中南地域県民局県税部と管内7市町村では、法律の趣旨を徹底するため、平成27年度から個人住民税の特別徴収義務者を一斉指定しています。

### 【個人住民税の給与所得等特別徴収とは】

所得税の源泉徴収と同様に、事業主が従業員に毎月支払う給与から個人住民税を徴収（天引き）し、従業員に代わって納入する制度です。個人住民税の税額計算は市が行いますので、所得税のように事業主が計算

する手間はかかりません。

### 【特別徴収はこんなに便利】

従業員が個々に納付する手間が省ける／納期が年12回なので普通徴収に比べて1回当たりの納付額の負担が少ない

### 【特別徴収を新たに開始する事業主の皆さんへ】

毎年1月の「給与支払報告書」を提出する際に一緒に提出する「総括表」の特別徴収の欄に人数を記入し、市民税課（市役所2階）に提出してください。

■問い合わせ先 市民税課（☎ 40・7024）

受診し忘れて  
いませんか

## 忘れていませんか？がん検診無料クーポン券

■問い合わせ・申込先 健康づくり推進課（弘前市保健センター内、☎ 37・3750、土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時）

### ▽対象となる人

#### 子宮頸がん（女性）

対象年齢	対象者の範囲
21歳	全員

#### 大腸がん（男性・女性）

対象年齢	対象者の範囲
45歳	対象年齢に該当する人のうち、平成25～29年度に、市が実施する大腸がん検診を受けたことのない人

一定の年齢に達した市民に、がん検診の受診を促進し、がんの早期発見・早期治療につなげるため、がん検診の無料クーポン券を7月に発送しました。

無料クーポン券には有効期限があります。期限が近づくと、検診の予約が取りにくくなる場合がありますので、早めにご利用ください。

利用できる医療機関などは、クーポン券と一緒に送付したお知らせをご覧ください。

### ▽子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券の有効期限

平成31年2月28日

※4月21日以降に弘前市に転入した対象年齢の人は、前住所地の市町村からクーポン券が発行されます。既に前住所地の市町村からクーポン券が送付されている人は、当市のクーポン券と交換が必要ですので、お問い合わせください。

### ▽大腸がん検診の無料クーポン券の有効期限

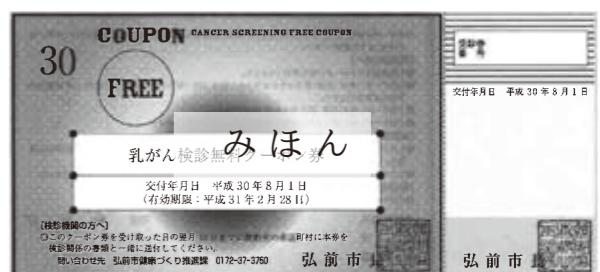
平成31年3月31日

### 【巡回子宮・乳がん検診】

検診車による集団検診です。受診を希望する人は電話で申し込んでください。ただし、定員になり次第締め切れります。

▽とき 1月20日（日）、受付=午前9時～10時

▽ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）



## ひろさき健幸増進リーダーの 健幸レポート



加藤理恵さん  
しらかば会ふじ保育園（藤崎町）

健幸増進リーダーとして得たスキルを職場で活用したいと思い、勤務している保育園の参観日を利用し、「健幸コーナー」を実施しています。体組成・体力などの測定や、瞬発力・柔軟性などを測定する全身反応時間・棒反応の測定、だし活ダンスやバランスボール体験などを行っています。保護者自らが実際に体験することで自分自身の身体について考える機会となることや、親子との会話で健康についての話題が増えることを期待して企画しています。



長い目で見る健康増進活動ですが、これからも大人も子どもも気負わずに共に楽しめる簡単な健康チェックと、身近にできる体力づくりを模索していきたいと考えています。

市民の健康づくりのために地域や職場などで健康教養や運動の普及啓発などに取り組んでいる「ひろさき健幸増進リーダー」が、普段取り組んでいる健康づくり活動について紹介します。



健幸増進リーダーからの  
ワンポイントアドバイス



幼児や小学生の子どもがいる親世代は、毎日家事・育児・仕事に追われ、なかなか自分の健康を振り返ったり、スポーツに親しむ時間を持つ事は難しく感じているかもしれません。でも、少しでも運動を日常に取り入れたり、健康を振り返る機会を持つことが、家族の会話や健康への关心を広げることにつながり、望ましいです。

市内では、気軽に参加できる健康関係イベントや、健康増進に役立つスポーツ教室がさまざま開催されています。健康づくりや親子の触れ合いに、ぜひ参加してみてはいかがでしょうか。