

弘前市市民活動保険制度

市では「弘前市協働によるまちづくり基本条例」に基づいて、市民の皆さんが安心して地域活動やボランティア活動を行うことができるように、事前の申し込みが不要の保険制度を実施しています。



▼対象 市内に活動の本拠地を置く市民団体が行う活動に参加するボランティア、スタッフ

▼補償内容 ○傷害保険…活動者自身が活動中に事故でけがをしたとき（事故発生から180日以内の死亡、後遺障害、入院、通院に限る）＝2,000円～500万円／○賠償保険…活動者または活動団体の過失により、他人にけがをさせたり、他人のものを壊して、その人から損害賠償を求められ、法律上の賠償責任を負う場合＝1事故最大2億円

▼その他 保険金の請求には、具体的な活動内容や事故の状況などの書面の提出が必要です。

☎市民協働課（☎ 40-7108）

し尿くみ取り業者の変更

1月1日から市内一部のし尿くみ取り業者が変更となります。現在、中弘衛生企業組合（☎ 55-8661）を利用している人は、津軽衛生公社（☎ 37-3338）に変更になりますので、ご注意ください。

引継ぎ等は業者同士で随時行っていますので、不明点などがありましたら、業者にお問い合わせください。

☎環境課（☎ 35-1130）

12月は食品ロスが増えます

食品ロスとは本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。12月はイベントや外食等により、食品ロスが発生する機会が多くなります。食品ロス削減のためには、事業者側の取り組みだけでなく、食品小売店舗・飲食店などを利用する消費者側の食品ロス削減への理解と協力が不可欠です。

日頃の買い物の中で、購入してすぐに食べる場合は、商品棚

の手前にある商品等、販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ「てまえどり」を実践してみましょう。販売期限が過ぎて廃棄されることによる食品ロス削減効果が期待されます。

また外食時、特に宴会等の際には、適量を注文し、乾杯後30分間と終了前10分間は席を立たずに料理を楽しむ3010（さんまるいちまる）運動を心掛けましょう。

市ではこれらの取り組みを広めるため、食品小売店舗・飲食店等の協力のもと、店頭で啓発資材を掲示しています。見かけたらぜひ協力をお願いします。

☎環境課（☎ 35-1130）

まだ使える不用品をリユース（再利用）しませんか

【ひろさきリユース促進掲示板】家庭で不用になった生活用品の情報を登録し、必要とする人に紹介する制度です。品物を譲りたい人、譲ってほしい人の双方が利用できます。

▼利用できる人 市内在住の満20歳以上で、営利を目的とし

ない人

▼対象となるもの 家具、衣類、日用雑貨品、玩具、書籍、教養娯楽品などの生活用品で、現状利用可能なもの

最新の登録情報を市ホームページで公開していますのでご覧ください。



このほか、リユースショップ、フリマアプリ、ジモティー、市で設置する衣類回収ボックスなどもありますので、併せてご利用ください。

☎環境課廃棄物政策係（☎ 32-1969）

歯科健診を受けましょう

後期高齢者医療制度に加入している人を対象に、1年に1



回無料で受けられる歯科健診を実施しています。歯・口のはたらきの衰えは健康への悪影響を招き、フレイル（心身の虚弱）につながります。歯科健診で歯と口の健康チェックをしてフレイルを未然に防ぎましょう。

▼実施期間 3月31日まで

▼自己負担額 無料（各年度1回限り）

▼申し込み方法 受診する医療機関へ直接ご予約ください（健診実施医療機関は「健康と福祉ごよみ」でご確認ください）。※受診券は必要ありません。

☎国保年金課後期高齢者医療係（☎ 40-7046）／県後期高齢者医療広域連合（☎ 017-721-3821）

巡回子宮・乳がん検診

40歳以上の偶数歳の女性を対象とした、検診車による集団検診です。電話で申し込みを（定員に達し次第締め切ります）。

▼とき 1月16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）

☎健康増進課（弘前市保健センター内、☎ 37-3750）

血圧記録手帳を無料配布

市では「①健（検）診を受ける、②家庭血圧を測る、③減塩を心がける」を高血圧予防の3つの柱に掲げ、市民の皆さんの主体的な高血圧予防への取り組みを後押ししています。

寒くなると血管が収縮するため、血圧が上がりやすくなります。高血圧は脳血管疾患など命に関わる病気を引き起こします。この機会に血圧を測り、記録してみましょう。

▼配布場所 弘前市保健センター（野田2丁目）1階窓口、ヒロロ（駅前町）3階健康広場

☎健康増進課（☎ 37-3750）

保育士向け就職サポート講座



保育の現場ですぐに活かせる簡単なリトミックを、講師と共に楽しく学んでみませんか。

▼とき 1月12日（水）午前10時～午後1時

▼ところ 総合学習センター（末広4丁目）3階第1研修室

▼内容 ①簡単リトミック講座（講師…佐々木育子さん〈リトミック研究センター〉）、②青森県保育士・保育所支援センター職員による個別相談、③県内の保育所・認定こども園等求人情報の閲覧・紹介

▼対象 保育所等で働くことに興味のある人

▼参加料 無料

▼申し込み方法 1月7日（金）の午後1時までに、QRコード

から申し込みを（来場前に青森県保育士人材バンクホームページ〈QRコード〉の確認を）。



☎青森県保育士・保育所支援センター（県社会福祉協議会内、☎ 017-718-2225、E hoiku@aosyakyo.or.jp）

個人住民税の特別徴収の完全実施について

所得税の源泉徴収義務のある事業主（給与支払者）は個人住民税（市民税・県民税）を給与から特別徴収しなければなりません。まだ特別徴収を実施していない事業主や新たに事業を開始した事業主は特別徴収を実施してください。

【個人住民税の特別徴収とは】

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し、従業員に代わって納入する制度です。なお、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。

【特別徴収のメリット】

○従業員が金融機関等へ出向いて納税する手間が省け、納め忘れの心配がない。

○納期が12回なので、普通徴収に比べて1回当たりの納税額が少ない。

【令和4年度からの特別徴収開始方法】

毎年1月に提出する「給与支払報告書（総括表）」の中の「特別徴収対象者」の欄に対象者数を記入し、「給与支払報告書（個人別明細書）」を仕切り紙により「特別徴収」と「普通徴収」に分けた上で、市民税課へ提出してください。

☎市民税課市民税第一係（市役所2階、☎ 40-7024）

肝臓も週休2日！

適正飲酒を心がけましょう

☎健康増進課（☎ 37-3750）

1日の適量（純アルコール＝20g）

ビール	500ml（中瓶1本）
ウイスキー	60ml（ダブル1杯）
ワイン	180ml
焼酎（25度）	120ml
日本酒	180ml（1合）

適正飲酒のポイント

- ・薄めて飲む
- ・食事と一緒にゆっくりと飲む
- ・週に2日は休肝日を設ける
- ・合間に水を飲む（脱水防止）

「酒は百薬の長」と言われますが、それは適量を飲んだ場合です。年末年始は飲酒の機会が増えますが、多量飲酒は万病の元です。飲酒量が多いほど、また飲酒期間が長いほど、アルコール性肝臓病にかかりやすくなります。

また、女性や高齢者、アルコールで皮膚が赤くなる体質の人はアルコールの分解が遅く、がんやさまざまな臓器障害を起こしやすいため、特に飲酒量に注意が必要です。

適正飲酒を心がけ、健康で楽しい生活を送りましょう。