

年末年始の開館日時

12月28日(土)～1月3日(金)は、市のほとんどの施設が休みとなりますが、次の施設は、休業日等が異なりますので注意してください。

施設名 通常営業時間/問い合わせ先	12月				1月		
	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日
まちなか情報センター(土手町) 午前9時～午後9時/☎31-5160	○	○	12月30日～1月3日は午後5時まで				
市民文化交流館(駅前町、ヒロコ3階) 午前8時30分～午後9時/☎35-0154	○	○	○	午前8時30分～午後3時	休	○	○
駅前こどもの広場遊び場(駅前町、ヒロコ3階) 午前8時30分～午後8時/☎35-0154	○	○	○	午前8時30分～午後3時	休	○	○
市民参画センター(駅前町、ヒロコ3階) 午前9時～午後9時/☎31-2500	休	休	休	休	休	休	休
環境整備センター(町田字筒井) 午前8時30分～午後4時30分/☎36-3883	○	○	○	午前8時30分～正午	休	休	休
南部清掃工場(小金崎字川原田) 午前8時30分～午後4時30分/☎92-2105	○	○	○	午前8時30分～正午	休	休	休

○…通常営業

市職員採用資格試験のお知らせ

募集職種 ①社会人追加(行政)/②任期付職員(国スポ・障スポ対応)/③幼児ことばの指導員
試験日 ①・② 12月11日(水)～22日(日)…各自で受験日を予約するテストセンター方式で実施/③ 1月11日(土) ④①・②は12月9日(月・必着)までに、③は12月16日(月・必着)までに、受験申込書を郵送か持参で提出してください。
 ※①・②はウェブからの申し込みも可/申込書や募集案内は、人事課で配布しているほか、市ホームページに掲載しています/受験申込書は返却不可
問 人事課(市役所2階、☎036-8551、上白銀町1の1、☎35-1119)

令和6年度会計年度任用職員(保健師)の募集

雇用期間と勤務時間 令和7年1月1日～3月31日(更新の可能性あり)の午前9時～午後3時45分(週30時間/土・日・祝)と年末年始は休み/業務の都合上、月に1・2日程度、午前7時30分～午後2時15分の勤務時間となる日があります
勤務場所 国保年金課(市役所1階)
業務内容 特定保健指導および糖尿病性腎症重症化予防に係る個別訪問指導など
応募資格 保健師の資格を有し、普通自動車運転免許を取得していること **募集人員** 1人
選考方法 書類選考、個人面接
申 12月13日(金・必着)までに、履歴書に保健師免許証および運転免許証の写しを添付し、郵送か持参で。 ※募集要項は国保年金課で配布しているほか、市ホー

ムページに掲載しています。
問 国保年金課(☎036-8551、上白銀町1の1、☎35-1116)



弘前お米とくらし応援券の利用期限が間近です

弘前お米とくらし応援券の利用期限は12月31日(火)までです。まだ利用していない人は、期限までにご利用ください。



利用方法 取扱店舗で1度の会計につき1袋2kg以上の青森県産米を購入する際に利用できます。 ※対象のお米と同一会計の食品や生活用品等の購入も利用可能/1度に利用できる枚数に制限はありません/取扱店舗は応援券と同封した取扱店舗一覧または市ホームページを確認を。
対象のお米 「つがるロマン」、「まっしぐら」、「青天の霹靂(へきれき)」、「はれわたり」のいずれか(精米または玄米)
その他 応援券は令和6年3月末までに対象者へ発送が完了していますが、不在で受け取れなかった場合は、世帯主または世帯員が農政課(市役所3階)で受領することができます。

問 弘前お米とくらし応援券配布事業コールセンター(☎0120-516-771、土・日・祝)と12月29日～1月3日は休み



2025年農林業センサスにご協力を

農林水産省では、令和7年2月1日を基準日として、「2025年農林業センサス」を実施します。この調査は、今後の農林業の政策に役立てるため、

農林業を営む全ての農林業関係者を対象に、5年ごとに実施する極めて重要な調査です。

令和6年12月下旬から、調査員が農林業を営む全ての人を訪問し、調査票を配りますので、回答のご協力をお願いします。調査内容や回答方法など、詳細は市のホームページで確認を。
問 広聴広報課統計係(☎40-7016)



令和7年市民新年互礼会

市民の活躍と市の発展を祈願して開催します。
時 1月6日(月)、午後3時～4時 **所** アートホテル弘前シティ(大町1丁目) **料** ¥2,000円
申 12月12日(木)までに、ファクスまたはEメールで。
問 広聴広報課(☎35-1194、F35-0080、E kochokoho@city.hirosaki.lg.jp)



暮らしの情報

各種催しなどは、中止や内容変更となる場合がありますので、ご了承ください。詳しくは各ホームページまたは各問い合わせ先で確認を。なお、特別な記載がない場合は、参加料や入場料は無料で、申し込み不要です。

■市ホームページ
<https://www.city.hirosaki.aomori.jp>



▲市HP

健康・スポーツ

風しん抗体検査を受けましたか

接種期限 令和7年3月31日(月)
対 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、まだ抗体検査を受けていない人
 ※抗体検査と予防接種が無料で受けられるクーポン券を送付済み/クーポン券を紛失した人や転入した人は事前に問い合わせを/検査の結果、抗体価が低かった人が予防接種を受けることができます。
問 健康増進課(☎37-3750)

ヒロコでQOL健診

時 ①1月8日(水)・②22日(水)の午前10時～正午 **所** ヒロコ(駅前町)3階健康ホール
対 各回20人(先着順)
測定項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、内臓脂肪、推定野菜摂取量(ベジチェック®)、骨密度、握力、立ち上がり、2ステップ、口腔(唾液) **申** ①は12月26日(木)まで、②は1月10日(金)までに、電話で。
問 健康増進課(☎37-3750)



健康的な雪かきのために！！

雪かきは全身を使うため、健康づくりとして運動効果の高い活動ですが、室内との寒暖差などで心臓や血管などに負担がかかり、心疾患や脳血管疾患などの発症に大きく影響するといわれています。雪かきをする際は、次のことに気をつけて安全に行いましょう。
 ●作業の前後に水分を補給する

- 作業前にストレッチなどで体をほぐし温める
 - 暖かい服装をする(寒さに応じて帽子をかぶる)
 - 雪を1回にすくう量は無理なく少量で
 - 休憩を入れながら行う(無理をしない)
 - 高齢者は、できるだけ気温の高い時間帯に行く
 - 雪かき後は、汗を拭き、体を冷やさない
- 県ホームページでは、雪かきの動作を取り入れた「健康雪かき体操」を紹介しています。ぜひ、取り組んでみてください。
問 健康増進課(☎37-3750)



あなたのお酒の量、だいじょうぶ？

飲酒の機会が増える年末年始。お酒を飲みすぎると心身にさまざまな悪影響を及ぼします。多量飲酒を続けると「アルコール依存症」になる危険性も…！健康を守るために、お酒と上手に付き合みましょう。

- 週に2日は休肝日を 肝臓を休ませてアルコール依存症の予防に！
- 定期的に健(検)診を 毎年1回の受診で、体の変化をチェック！

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日の/純アルコール摂取量

男性 40g以上
女性 20g以上
リスク 高

純アルコール20g ってどのくらい？

- ビール…500ml
- チューハイ…350ml
- 日本酒…180ml
- 焼酎…100ml

▲健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(厚生労働省)より、(令和6年2月公表)