

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 料料金 持持ち物  
申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファックス Eメール

### 今月の納税

問収納課 (市役所2階、☎40-7032、☎40-7033)

固定資産税	第4期
国民健康保険料	第7期
介護保険料	第7期
後期高齢者医療保険料	第7期

納期限 **1/31 (金)** 納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。

**夜間・休日納税相談** 平日の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。

**夜間納税相談** 1月20日(月)~24日(金)の午後5時~7時30分  
**休日納税相談** 1月26日(日)の午前9時~午後4時

納期限までに納付できない事情がある人は、未納のままにせず、ご連絡ください。夜間・休日納税相談では、電話相談や、市税・国民健康保険料などの納付もできます。※特別な理由がなく納付や連絡がない場合は、滞納処分を執行することがあります。

### 本で広がる支援の輪「ホンデリング」へご協力を

ホンデリングとは、寄付していただいた本の売却代金を、「全国被害者支援ネットワーク」が行う支援活動に役立てるもので、市では、平成30年度から協力しています。令和7年からは、寄付ボックス設置場所を3カ所(下表③~⑤)増やし、市内の全5カ所まで1年を通じて本の寄付を受け付けしていますので、引き続きご協力をお願いします。

寄付ボックス設置場所	受付時間
① 市役所2階 市民協働課前通路	平日の午前8時30分~午後5時
② ヒロロ(駅前町)3階 市民参画センター	午前9時~午後9時
③ 宮川交流センター(堅田2丁目)	午前9時~午後9時(祝の翌日と(月)を除く)
④ 北辰学区高杉ふれあいセンター(独狐字山辺)	午前9時~午後9時(毎月第4(土)を除く)
⑤ サンライフ弘前(豊田1丁目)	午前9時~午後9時(毎月第4(土)を除く)

※年末年始を除く

問市民協働課 (☎ 35-1664)

寄付対象となる本 ISBNコードがついた本

▲ ISBN 見本

※個人出版の本、古書、マンガ雑誌、コンビニコミック、百科事典などは対象外/寄付していただいた本は返却できませんので、ご了承ください。

### 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

#### 河西体育センター プールの臨時休業

施設・設備のメンテナンス等のため、休業します。  
時①1月4日(土)~2月14日(金)の午前9時30分~11時30分/②2月15日(土)~28日(金)の終日  
※①のうち1月5日(日)・12日(日)・18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)、2月2日(日)・8日(土)・9日(日)は終日休業  
問河西体育センター(石渡1丁目、☎ 38-3200)

#### 生涯骨太クッキング講座

時2月14日(金)・21日(金)の午前10時~午後1時(2日間でセットの講座)  
所北辰学区高杉ふれあいセンター(独狐字山辺)

### 体組成測定、食生活改善推進員による調理実習、保健師講話、雪印メグミルク(株)による骨・カルシウムセミナーなど

メニュー 麩と舞茸のクリームスープ、簡単ミルクヨーグルトケーキほか

対2日間の講座を受講できる市民=16人(先着順)  
申2月5日(水)までに電話で。  
問健康増進課(☎ 37-3750)

### 第53回弘前市少年スキー大会

時①2月9日(日)・②16日(日)の午前8時30分~午後2時30分

種目・所①距離競技・リレー競技…運動公園(豊田2丁目)距離コース/②大回転競技…岩木山百沢スキー場(百沢字東岩木山)

対市内の小学校に在学し、保護者の承諾のもと監督・コーチまたは保護者が引率できる児童(①=小学校3~6年生/②=小学生)

¥距離競技・大回転競技=1人500円/リレー競技=1チーム1,000円

申1月21日(火・必着)までに、申込用紙に参加料を添えて弘前市スポーツ協会(〒036-8356、下白銀町2の1、笹森記念体育館内、☎ 37-5508)へ。  
※直接窓口が郵送の場合は現金書留で/リレー競技は

男女別に男子6人、女子5人以内を記入すること/申込用紙は笹森記念体育館、岩木山百沢スキー場、そうまロマンピアスキー場(水木在家字桜井)、運動公園園野球場事務室で配布  
抽選会・代表者会議 1月24日(金)の午後5時30分から市民体育館(五十石町)会議室で開催(欠席の場合は委任したものとする)  
問弘前スキー倶楽部事務局(加藤さん、☎ 090-4556-8279)

### ヒロロでQOL健診

時①2月5日(水)・②26日(水)の午前10時~正午  
所ヒロロ(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1月24日(金)まで、②は2月14日(金)までに、電話で。  
問健康増進課(☎ 37-3750)

弘前市食生活改善推進員会 File.157

### 食改さんおすすめ レシピ

乳製品と野菜を使った簡単レシピ

#### ブロッコリーとチーズの塩昆布和え

1人分の野菜使用量 60g

材料 2人分

ゆでたブロッコリー	120g
塩昆布	2g
チーズ(さけるタイプ)	1本(25g)
白ごま	1g

①チーズは細く裂いて、半分の長さに切っておく。  
②ブロッコリーと塩昆布、チーズを和える。  
③器に盛り付けて白ごまをふりかける。

おすすめポイント♥  
自然解凍で食べられるタイプの冷凍ブロッコリーを使用すれば、さらに手軽に作ることが出来ますよ。

■1人分の栄養量  
エネルギー/63kcal、たんぱく質/5.2g、脂質/3.3g、カルシウム/105mg、食物繊維/2.8g、食塩相当量/0.4g

▲弘前市食生活改善推進員について

あと70歳までベジファーストで野菜を食べよう