

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

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。

問市民協働課 (☎ 35-1664)

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

こころの健康相談

本人や家族のこころの悩み(眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがち、家族を亡くしたなど)を聞いてほしいとき、ご利用ください。

時 1月7日(火)、午前9時~正午

所 市保健センター(野田2丁目)

申 前日までに、電話で(「こころの病気」を治療中の人は、まずは主治医へ相談を)。

問 健康増進課(市保健センター、☎ 37-3750)

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)

内 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)

料 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



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。



▲弘前市食生活改善推進員について

