

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 ファクス E メール

## 「健康都市弘前」推進企業認定制度

「健康都市弘前」の実現に向け、従業員の働き方の見直しや職場での健康づくりなどに積極的に取り組む企業を市が認定します。

認定を受けた企業は、広報ひろさきや市ホームページのほかに、イベントなどで随時紹介していきます。

**認定企業の要件** 常時労働者を雇用して事業活動を行う、市内に本社または事業所を有する企業・法人  
※他にも要件があります。

**認定の種類および認定部門** ◎基本認定…特別休暇、生活・余暇支援、多様な人材の活用、健康、両立支援  
◎部門別認定…健康増進、子育て支援、女性活躍推進、移住応援

※基本認定を受けた企業が部門別認定の申請ができます。

**認定メリット** ①企業 PR・イメージアップのためにさまざまな方法により認定企業名や取り組みの周知を実施／②融資制度の金利引き下げ／③市の各種媒体（広報ひろさきなど）に掲載する際の広告掲載料の割引

**認定期間** 2年間

**申随時受け付け**とし、認定時期は年4回を予定しています。今年度4回目の認定を希望する場合は、1月30日（金・必着）までに郵送または直接窓口へ申請書類などの提出を。

**問**商工労政課（市役所5階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎35-1135）



## 意見を募集します - パブリックコメント -

### 弘前市一般廃棄物処理基本計画（案）

市では、市民・事業者・行政が一体となつてごみの減量化・資源化を推進していくための基本的な方針である、「弘前市一般廃棄物処理基本計画」の策定を進めています。このたび、計画案がまとまりましたので、市民の皆さんから意見を募集します。

**募集期間** 1月20日（火）～2月6日（金・必着）

**閲覧場所** 環境課（市役所2階または弘前地区環境整備センター2階）、岩木総合支所総務課（賀田1丁目）、相馬総合支所民生課（五所字野沢）、市民課駅前分室（ヒロロ（駅前町）3階）、市民課城東分室（総合学習センター内、末広4丁目）、各出張所

※市民課駅前分室は（土）・（日）と（祝）も閲覧可／市ホームページからも閲覧可

**対** 次の①～⑥のいずれかに該当する人

①市内に住所を有する人／②市内に事務所または事業所を有する個人および法人、その他の団体／③市内の事務所または事業所に勤務する人／④市内の学校に在学する人／⑤本市に対して納税義務を有する人または寄付を行う人／⑥本計画（案）に利害関係を有する人

**提出方法** 所定または任意の様式に、氏名（法人等の場合は名称および代表者氏名）、住所、在住・在学の区分（任意様式の場合は**対**①～⑥のいずれか）、件名（任意様式のみ、「弘前市一般廃棄物処理基本計画へ意見」など）を明記し、次の①～⑥のいずれかの方法で提出してください。

①郵送…〒036-8551、上白銀町1の1、弘前市環境課宛て／②環境課へ持参／③F 37-7271／④E kankyou@city.hirosaki.lg.jp／⑤「わたしのアイデアポスト」へ投函

※「わたしのアイデアポスト」は市役所総合案内所、岩木総合支所総務課、相馬総合支所民生課、市民課駅前分室、市民課城東分室、各出張所に設置

**その他** 記入漏れ等がある場合は意見として受け付けません／電話など口頭では受け付けません。

**意見の公表など** 寄せられた意見などは、計画策定の参考とするほか、後日集約し、個人情報を除き、対応状況を市ホームページで公表します／個別の回答は行いません。

**問**環境課（☎32-1969）

### 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	納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。
2/2（月）	

### 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・休日に納税相談日を設けています。

**夜間納税相談** 1月19日（月）～23日（金）の午後5時～7時30分

**休日納税相談** 1月25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。

## 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。また、出演者の敬称は省略しています。

■市ホームページ

<https://www.city.hirosaki.aomori.jp>



▲市HP

## 健康・スポーツ

### ヒロロでQOL健診

#### ◎定期開催（要事前予約）

**時** 1月16日（金）・29日（木）、2月13日（金）・26日（木）の午前10時～正午

**所** ヒロロ（駅前町）3階健康ホール

**対** 19歳以上の市民＝各25人程度（先着順）

**実施項目** 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<sup>®</sup>）、骨密度、握力、立ち上がり、2ステップ、口腔（唾液）、結果説明

**申** 電話または市ホームページ内の弘前市電子申請・届出システム

**その他** 無料託児あり

**問** 健康増進課（☎37-3750）



#### ◎随時開催（事前予約不要）

**時** 毎日午前10時～午後3時（年末年始と（火）を除く）  
**所** ヒロロ（駅前町）3階健康広場

**実施項目** 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<sup>®</sup>）、握力、立ち上がり、結果説明

**問** ヒロロ健康広場（☎35-0157）

### 今年度の健（検）診は受診しましたか？

弘前市医師会健診センターでは、市で実施しているがん検診や特定健診等の健（検）診を全て受診できます。

**受診できる健（検）診** 市で実施しているがん検診（胃がん〈バリウム〉・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん）、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診、骨密度検診、結核検診、国保特定健診、後期高齢者健診、健康診査、20・30代健診

**問** （一社）弘前市医師会健診センター（野田2丁目、☎0120-050-489、平日の午前8時～午後4時）／健康増進課（20・30代健診のみ、☎37-3750）



弘前市食生活改善推進委員会

食改さんおすすめ **レシピ**

File.169

野菜ときのこたっぷりの減塩レシピ

サケのバターポン焼き



1人分の野菜使用量 **42g**

材料 **2人分**

生サケ	160g（2切れ）
酒	大さじ1
こしょう	少々
しめじ	20g
えのき	20g
ニンジン	20g
キャベツ	60g
バター	20g
ポン酢	小さじ2
小ねぎ	4g

- ①生サケ全体に臭み取り用の酒をふりかけ、5～10分ほど置き、こしょうをふりかける。
- ②ニンジン、キャベツは一口大にちぎり、きのこは石づきを取って細かく裂く。
- ③アルミホイルを用意し、生サケの皮目を下にして中央に置き、その上に野菜ときのこをのせ、最後にバターをのせる。
- ④アルミホイルの上部で隙間ができないように折り込み、しっかりと包む。
- ⑤フライパンに1cmほど湯を張り、④を入れて蓋をし、中火で約4分加熱した後、弱火にしてさらに約8分加熱する。
- ⑥皿に移し、仕上げにポン酢と小ねぎをかける。

おすすめポイント♥

柴田学園大学健康栄養学科3年生の皆さんが考案した減塩レシピです。市販のカット野菜を活用してもおいしく作ることができます。



▲弘前市食生活改善推進員について