

### 生きづらさや働きづらさを感じている人への新しい居場所

日々の生活で、生きづらさや働きづらさを感じている人に向けた居場所があります。

ゆっくりくつろいだり、ノルマを気にせずに箱づくりなどの仕事をしたりできる居場所に来てみませんか。

▼とき 1月18日(水)～20日(金)

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール

▼対象 就労経験が少ない人や離職を繰り返した経験がある人など、働きづらさや生きづらさを感じている市民＝5人程度  
※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料

▼利用方法 1月6日(金)までに面談(必須)を実施した上で利用できます。

☎ひろさき生活・仕事応援センター(就労自立支援室、ヒロロ3階、☎36-3776)

### 一日体験ボランティア参加者募集

ボランティア活動を始めるきっかけとして、一日だけの体験をしてみませんか。初めてのボランティアを応援します。



▼とき 1月21日(土)、午前9時10分～正午

▼ところ 市民会館(下白銀町)第1小会議室

▼内容 中央公民館主催事業『子ども自然観察クラブ「ネイチャークラフトに挑戦～岩木川のヨシでフォトフレームを作ろう～」』の制作補助(工作時の安全確認・後片付け)

▼対象 市民または学生＝5人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 マスク、筆記用具  
※動きやすい服装で参加を。

▼申し込み方法 12月15日(木)～26日(月)に申し込みを。

☎ひろさきボランティアセンター(ヒロロ(駅前町)3階、☎38-5595)

### 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活動団体が行う活動に参加するボランティア、スタッフおよび個人でボランティア活動を行う市民

▼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場合(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

○賠償責任保険…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場合や、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。活動内容や事故の状況によっては、保険の対象とならない場合もありますので、ご注意ください。活動を行う時は、計画に無理がないか、活動場所に危険がないかなど十分に確認して、安全管理・事故防止に努めて、活動を進めてください。

※詳細は問い合わせるか、市ホームページ(QRコード)で確認を。



☎市民協働課(☎40-7108)

### まだ使える不用品はリユース(再利用)へ

市で収集する大型ごみや、ごみ処理施設に搬入されるごみには、まだ使えるものがたくさん混ざっています。ごみとして出す前に必要とする人へ譲ってみませんか。

不用品のリユースは、市と協定を結んでいる株式会社ジモティーの地域情報サイト「ジモティー」や市が運営する「ひろさきリユース促進掲示板」、市内のリユースショップなどをご活用ください。

【地域情報サイト「ジモティー」】  
家庭で不用になった家具や電化製品等の引き取り手を、パソコンやスマートフォンを利用して地域で探すことができます。

【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。パソコンやスマートフォンを使わずに利用できます。



▲ジモティー



▲リユース促進掲示板

☎環境課廃棄物政策係(☎32-1969)

### やってみませんか？弘前市子育て支援員

【弘前市子育て支援員とは？】

子育て相談へのアドバイス、地域での親子との交流、支援員相互の交流や関係機関との連携を通して、市内各地域で子育て

支援の基盤づくりを担う活動を行っており、現在75人が活動しています。どなたでも支援員として登録可能ですので、活動してみませんか。

※資格の有無は不問/年2回の活動内容の報告が必要。

▼登録方法 こども家庭課に登録申込書の提出を。

▼活動の一例

【令和3年度の活動実績】  
二大地区…手芸教室(てぶくろうさぎ)、ねぶた絵制作

西地区…保健師の育児相談、親子体操、移動おもちゃ館

文京地区…お琴教室、親子で習字教室

安原地区…移動おもちゃ館、お楽しみ会、木のおもちゃで遊ぶ、クリスマス会

藤代地区…「青りんご」ベビーカー(もしものための救急法(藤代分署見学会)、親子ヨガ、工作、おはなし会、ミニクッキング教室、移動おもちゃ館)

岩木地区…岩木びよびよひろば  
☎こども家庭課子育て相談係(☎40-3976)

### 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5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)

### 温水プール石川の臨時休業

施設・設備のメンテナンスおよび各種工事のため、休業します。

▼休業期間 令和4年12月26日(月)～令和5年2月28日(火)

※プール以外の研修室などは、1月15日(日)から利用可能です。詳細は問い合わせを。

☎温水プール石川(☎49-7081)

## こころの不調の対処法

☎弘前市保健センター  
こころの健康相談担当(☎37-3750)

「頑張れない」、「物事を楽しめない」など、こころの不調を感じることはありませんか？  
こうした不調は、心身の疲れが積み重なったことによるものが多いと言われています。心身の疲労は、物事をマイナスに捉える等、日常生活に悪影響を及ぼすことがあります。

そんな時は…

- ◎「頑張り過ぎて疲れた自分」をありのまま受け入れてあげましょう。
- ◎努力によって人生の難局を乗り越えてきた人(自分の不調に対して何かしらの努力をして「さらに頑張る自分」になる傾向があります)ほど、自分に「休む」ことを勧めてあげましょう。
- ◎勇気をもって休み、頑張ってきた自分をねぎらってあげてください。
- ◎それでもこころの不調を感じる時は、病院を受診するか誰かに相談してみましよう。

【こころの健康相談】

あなたのこころの悩みに保健師が対応します。

▼対象 市民

▼注意事項 相談内容によっては、専門の相談窓口を案内する場合があります。こころの病気の治療をしていない人を優先します。