

# 謹賀新年

## 今号の主な内容

- ・指定避難所・指定緊急避難場所について…5
- ・市営住宅入居者募集…8
- ・メロスマラソン参加者募集…10
- ・相談窓口紹介ネットワーク…14
- ・申告のお知らせ…15-22



五所川原市長  
佐々木 孝 昌



### 市民協働、官民連携をより一層 推進していく市政を目指して

**明**けましておめでとうございます。市民の皆様には、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、新たに幕を開けた「令和」に日本中が喜びに溢れ、また、アジア初開催となったラグビーワールドカップ日本大会では、日本代表チームがワンチームの精神で大きく躍進し、私たちに大きな希望と感動を与えてくれました。

一方、台風をはじめ度重なる自然災害により各地で甚大な被害が発生し、防災・減災に向けた取り組みの重要性を改めて認識しているところであります。

当市においては、市長就任後初めて編成した平成31年度当初予算に基づき、子育て支援課の新設等による子育て支援の充実や、防災管理室の新設による安全安心のための防災対策の強化、トップセールスによる特産品の販路拡大やインバウンド誘客の促進、誘致企業との多様な交流による地域への浸透・定着の促進、公共施設の個別施設計画の策定をはじめとした行財政改革などに取り組んでまいりました。

また、太宰治生誕110年という記念の年として、斜陽館をはじめ金木地域を中心に記念フェスティバルを開催するなど大いに盛り上がりました。

本年は、今後5年間の市政運営の基本となる総合計画後期基本計画を3月末までに策定する予定としており、これらの施策の方向性に基づき、喫緊の課題である人口減少対策に重点的に取り組むとともに、市民一

人一人が夢と希望を持ちいきいきと仕事をし、安心して暮らすことができる五所川原市を目指してまいります。

そのためには、「市民協働、官民連携」が不可欠であり、若者から高齢者まで多くの市民が意見交換できる機会の充実を図るとともに、町内会や市民団体、民間企業等との協働をより一層推進していくことが必要です。

昨年11月には、官民が一体となり「台湾交流協会」を設立したところであり、1月10日から12日までの3日間、台湾台北市にて海外で初となる物産展「青森県まるごと五所川原フェア」を開催いたします。これをきっかけに台湾との物的交流はもちろん、人的交流がますます促進され、新たな活力が創出されるものと大いに期待しているところであります。

まちづくりの主役は市民であります。本年も市民の皆様への思いをしっかりと受け止め、課題の一つ一つに真摯に向き合いながら、市民目線の「あたりまえの市政」を行ってまいりますので、より一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、「令和」は万葉集の梅花の歌が典拠となっております。春の訪れを告げ、見事に咲き誇る梅の花のように皆様一人一人が明日への希望と共に、それぞれの花を大きく咲かせることができる、素晴らしい年となりますことを心から祈念いたしまして、年頭のごあいさつといたします。



五所川原市議会議長  
磯 邊 勇 司



### 持続可能な活力ある 地域社会の実現を目指して

**新**年明けましておめでとうございます。五所川原市議会を代表して、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

昨年を振り返りますと、ラグビーワールドカップ日本代表が並み居る強豪を倒し、史上初のベスト8の進出、全英女子オープンを制し、日本勢42年ぶりのメジャー制覇を遂げた、プロゴルファーの洪野日向子選手、リチウムイオン電池の開発でノーベル化学賞を受賞した吉野彰旭化成名誉フェローなど、新しい時代の幕開けとともに明るい話題が数多くあった年でした。

一方、昨年も台風や大雨により東北地方や関東地方に甚大な被害をもたらし、多くの生命、財産が奪われ、危機管理体制の整備を痛感した1年でもありました。

こうした中、私ども市議会は昨年1月の改選により、市民の信託を受けた6人の新人を含む22人の議員が誕生し、新たな体制の下に市議会がスタートしました。

私たちに課せられた課題にしっかりと取り組み、市政に対しては一定の緊張感を保ちつつ政策議論を進めてまいります。

さて現在、わが国は人口減少という大きな課題に直面しており、これまでの社会構造や制度に大きなきしみが出ております。

市政においても少子高齢化や若者の流出などに起因する、人口減少に伴い、労働力や消費の減少による地域経済の縮小、次世代の担い手不足、地域の伝統や文化の継承の問題など、あらゆる面での影響が懸念され

ております。また、本市の基幹産業であります農林水産業の持続的な発展は地域の経済を支え、活力ある地域社会を維持する重要な産業となっていることから、新規就農者等の確保・育成が重要な課題となっております。

こうした人口減少・少子高齢化社会を見据え、この地域社会を守り続けていくためには、若者の定住促進・交流人口の増加に努めるとともに、本市の豊かな自然、良好な生活環境、良質な農産物など本地域の特性を最大限発揮しながら、行政だけでなく市民、企業、団体など本市に関わるすべての皆様、協働しながら地域社会づくりに取り組むことが、必要不可欠であります。

市議会といたしましても、議員一人一人が多様化する市民ニーズをしっかりと酌み取り、市政に反映させることで二元代表制の一翼を担う機関としての責務を果たし、市民の皆様と一体となった住みよいまちづくりに邁進したいと考えております。

皆様には本市の限りのない発展のため、引き続きご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、本年が市民の皆様にとりまして幸多き年となりますようご祈念申し上げます、新年のごあいさつといたします。



# 雪対策についてのお知らせ

## 除雪作業中の事故防止について

毎年、屋根の雪下ろしや除雪作業中の事故が相次いで発生しています。事故を防ぐためにも「除雪作業の事故防止10箇条」を守り、安全な除雪作業を心がけましょう。

### 除雪作業の事故防止10箇条

- ①作業は家族、隣近所にも声をかけて2人以上で！
- ②建物のまわりに雪を残して雪下ろし！
- ③晴れの日ほど要注意、屋根の雪がゆるんでる！
- ④はしごの固定を忘れずに！
- ⑤除雪機の雪詰まりの取り除きはエンジン切ってから！
- ⑥低い屋根でも油断は禁物！
- ⑦作業開始直後と疲れたころは特に慎重に！
- ⑧面倒でも命綱とヘルメットを！
- ⑨命綱、除雪機など用具はこまめに手入れ・点検を！
- ⑩作業のときには携帯電話を持っていく！



## 冬期間の空家適正管理について

空家の屋根に積もった雪を放置すると、隣家や通行人への落雪被害など、周辺地域に大きな被害・悪影響をおよぼします。また、長期間放置されている空家は、老朽化が進行すると屋根雪により倒壊するおそれがあり大変危険です。

市内に空家をお持ちの方は、定期的に屋根の雪下ろしを行うなど、冬期間における空家の適正管理に努めてください。また、空家の周辺地域の方は、屋根雪が積もっている空家には近づかない、または用心して通行するなど、日頃からご注意ください。

問…防災管理室 内線2115



## 除排雪作業に市民の皆さんのご協力とご理解をお願いします

市では、冬期間の安心・安全な道路交通の確保のため、除排雪作業を実施していますが、どうしても市民の皆さんの協力が必要です。

除排雪作業を円滑に実施するため、市民の皆さんに次のことをお願いします。



### 深夜の除排雪作業にご理解ください

交通渋滞を起こさないよう、除排雪作業は主に交通量の少ない深夜から早朝に行われます。騒音等にご理解ください。

### 自分の家の間口は自分で除雪をお願いします

除雪車が通った後はどうしても間口に雪が寄せられてしまいます。間口に寄せられた雪は、市民の皆さんで除雪するようにご理解とご協力をお願いします。

### 作業中の除雪車は危険です

除雪車の前後約10mは死角です。雪の中に混じった石やガラス片が飛び散る場合もあります。30m以内には近寄らないようにしてください。

### 除雪作業の事故防止にご協力ください

車乗り入れや段差解消のためのステップ、融雪のためのホース、道路上に伸びた木の枝や生垣など、除排雪作業の妨げになるものは道路上に出さないでください。除雪車の故障や作業員の怪我の原因となりますので、ご協力をお願いします。

### 敷地内の雪を道路に出さないでください

各戸敷地内の雪は道路に出さないでください。道路に出された雪は交通の支障になるだけでなく、交通事故の原因にもなりますので、ルールとマナーを守り、雪は市指定の雪捨て場に捨ててください。

### 路上駐車はやめましょう

除排雪作業の支障となるだけでなく、一般車両や緊急車両の通行の妨げになります。路上駐車はやめてください。

## 市 道

### 〔五所川原地区〕

スノーステーション TEL33-6205

### 〔金木地区〕

金木総合支所産業建設係 TEL35-2111(内線3209)  
金木除雪センター TEL53-3877

### 〔市浦地区〕

市浦総合支所産業建設係 TEL35-2111(内線4043)

## 国道・県道

西北地域県民局道路施設課 TEL34-2111(代)

\*広報ごしよがわら令和元年12月号6ページに記載していましたが須藤工業の電話番号に誤りがありました。お詫びして訂正します。 誤 34-7109 正 26-6224

# 指定避難所・指定緊急避難場所について

既存施設の管理・運用方法の変更等が行われたことから、次のとおり指定避難所および指定緊急避難場所の変更（新規指定および取消等）を行いましたのでお知らせします。

## 指定避難所・指定緊急避難場所とは

①指定避難所	災害の危険性があり避難した住民等を、災害の危険性がなくなるまでの必要な期間滞在させ、または災害により家に居られなくなった住民等を一時的に滞在させるために指定する施設
②指定緊急避難場所	災害が発生し、または発生するおそれがある場合にその危険から逃れるための一時的な避難場所

## 指定避難所

区分	避難施設名	住所	収容想定人数	対象地区
新規	漆川体育館	漆川字 鍋懸151-30	200	漆川の一部

## 指定緊急避難場所

区分	避難施設名	住所	収容想定人数	対象地区	洪水	土砂災害	高潮	津波	内水氾濫	地震
新規	漆川体育館	漆川字 鍋懸151-30	400	漆川の一部	○	—	—	—	○	○
変更	嘉瀬 コミュニティセンター	金木町嘉瀬 端山崎76-1	250	萩元の一部、端山崎の一部、雲雀野の一部、鎧石の一部	○	○	—	—	○	○
変更	嘉瀬老人福祉 センター	金木町嘉瀬 端山崎35-40	131	上端山崎、端山崎の一部、雲雀野の一部	○	—	—	—	○	○
取消	嘉瀬集会所	金木町嘉瀬 雲雀野109-1	272	端山崎の一部、上端山崎の一部、雲雀野の一部、鎧石の一部	取消	取消	—	—	取消	—

\* 太字は変更部分

## 福祉避難所

区分	避難施設名	住所	収容想定人数
新規	地域貢献活動拠点センター みどりの風オアシス	みどり町三丁目93-1	10

\* 災害発生時は、思わぬ被害が発生することもあるため、上記の施設であっても危険な状況と判断される場合は、安全な場所へ避難するなど身を守る行動をとるよう努めてください。

\* 地域防災計画および指定避難所・指定緊急避難場所に関するお問い合わせは、防災管理室までご連絡ください。

問…防災管理室 内線2115



# ～「今」「私たち」が考えるごしよがわら～

財政課 内線2212

市民の皆さんに財政状況を伝えるため、毎月様々な角度から説明していますが、今月は「公共施設」について説明します。



## 公共施設って？

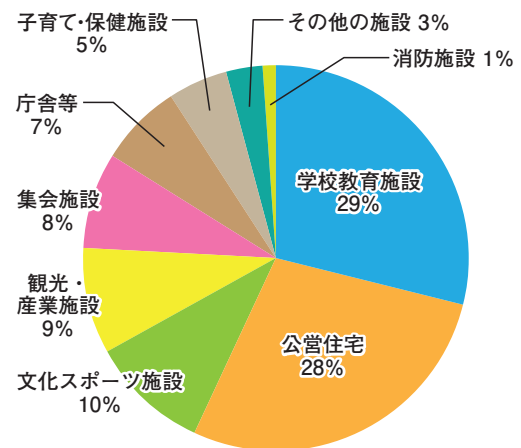
市が保有している施設のうち、市役所庁舎や支所など行政事務を執行するための施設を「公用施設」、その他の学校や図書館、公民館など、主に住民が利用するための施設を「公共施設」と呼んでいます。今回はこの2つをまとめて「公共施設」と表します。

## 公共施設の現状は？

当市が保有する公共施設数は**589施設**、総延床面積は**378,928㎡**(平成31年3月31日現在)となっており、これは克雪ドーム**31個分**の面積とほぼ同じです。

面積割合でみると学校教育施設が29%、公営住宅が28%、文化スポーツ施設が10%、観光・産業施設が9%、その他が24%となっています。

これらの施設は**昭和50年代**から平成6年頃にかけて集中的に整備されており、大規模改修の目安とされる建設後30年を経過した施設が**全体の約4割**を占めているため、今後、大規模改修等の更新時期が集中することによる大きな財政負担が予想されています。



【公共施設の分野別延床面積】

## 公共施設の今後の課題は？

公共施設の老朽化は全国的な問題となっており、当市においても急速に老朽化が進行しています。

財政状況が厳しい中、老朽化に対応するため、公共施設をどのように維持管理していくのが今後の大きな課題となります。

今後の維持管理費について、一定の条件<sup>(\*)</sup>で試算すると、向こう30年間で**総額約892億円(年平均約30億円)**が必要とされています。

一方で、当市の公共施設に対する過去5年間の維持更新費は年平均で約11億円となっており、現在の財政状況では全ての施設の改修や更新の実施は困難となっています。

〔 \* 1 ①現在保有する公共施設を全て保有し続けたとする。②建替更新周期は50年とする。〕  
③新たな施設は建設しないとする。〕

## 今後の方針

このような状況の中で、効率的な整備・管理運営を行い、住民が安心、安全、そして持続的に公共施設を利用できるように、平成27年10月に「五所川原市公共施設等総合管理計画」を策定しました。

今後はこの計画に基づき、公共施設の分類ごとに策定する「個別施設計画」で、各施設の利用状況や配置状況、また施設の用途に応じた今後の方向性などを示すとともに、それに関する実施計画を策定することにより、適切な公共施設の維持管理を目指していきます。

## プレミアム付商品券には利用期限があります 申請はお早めに

プレミアム付商品券は2月29日(土)までの利用期限がありますので、期間内に購入してご利用ください。また、購入対象者(非課税者)で申請がまだお済みでない方は、プレミアム付商品券購入引換券が発行されるまで時間がかかりますので、お早めに申請ください。

1月からは市役所本庁舎、金木総合支所での販売になります。

### 販売場所・期間

場 所	期 間	時 間
五所川原市役所本庁舎	2月28日までの水・金曜日	10:00～16:00
金 木 総 合 支 所	12月27日(金) 1月15日(水)、31日(金) 2月14日(金)、28日(金)	10:00～16:00

\*販売状況により販売場所・期間が変更になることがあります。

お問い合わせ先…申請やプレミアム付商品券について

五所川原市プレミアム付商品券窓口 平日 9:00～17:00

電話 26-5372・5373 特設サイト <https://premium5.jp>

## パブリックコメント(意見公募)を実施しています

### 五所川原市総合計画 後期基本計画(案)について

市では、平成27年度から令和6年度までの10年間の計画期間とした基本構想に基づき、めざすべき将来像「活力ある・明るく住みよい豊かなまち」を実現するための基本計画を策定し、各種施策を実施しています。

このたび平成31年度をもって前期基本計画が終了することから、以後5年間(令和2年度から令和6年度まで)を計画期間とする後期基本計画を策定するため、市民の皆さんからの意見や提案を募集しています。

**公表・意見募集期間**…1月24日(金)まで

**閲覧場所**…企画課、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ

\*資料の写しを希望される場合、実費を負担していただきます。また、郵送料・写しの実費をご負担の上、企画課へ資料郵送の申し込みも可能です。

**お問い合わせ・意見の提出先**

〒037-8686 五所川原市字布屋町41番地1

企画課 内線2232 FAX35-3617

電子メール 1903pbc@city.goshogawara.lg.jp

### 五所川原市歯科口腔 保健計画(案)について

歯科口腔保健の推進に関する法律に基づき、歯と口腔のより一層の健康づくりの推進のため、生涯を通じた行動計画について定める、五所川原市歯科口腔保健計画(案)を作成しましたので、市民の皆さんからの意見を募集しています。

**公表・意見募集期間**…1月24日(金)まで

**閲覧場所**…健康推進課、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ

\*資料の写しを希望される場合、実費を負担していただきます。また、郵送料・写しの実費をご負担の上、健康推進課へ資料郵送の申し込みも可能です。

**お問い合わせ・意見の提出先**

〒037-8686 五所川原市字布屋町41番地1

健康推進課 内線2374 FAX35-2130

電子メール

1901pbc@city.goshogawara.lg.jp



### 五所川原市個別施設整備計画(案)について

近年、多くの地方公共団体では、公共施設等の老朽化対策が大きな課題となっています。また、今後は人口減少などにより公共施設等の利用需要が変化していくことを踏まえ、長期的な視点をもって、公共施設等の総合的かつ計画的な管理と、財政負担の軽減・平準化を図ることが必要となります。

そのため、市では、平成27年10月に策定した「五所川原市公共施設等総合管理計画」において示した基本的な方針を具現化するため、「五所川原市個別施設整備計画」(案)の策定に取り組んでいます。

この計画の策定にあたり、下記のとおり、意見を募集しています。

**公表・意見募集期間**…1月24日(金)まで

**閲覧場所**…財政課、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ

**お問い合わせ・意見の提出先**

〒037-8686 五所川原市字布屋町41番地1

財政課 内線2211 FAX35-3617

電子メール 1902pbc@city.goshogawara.lg.jp

### 意見の提出について

- ▷様式は任意とします。
- ▷使用する言語は日本語とします。
- ▷郵送、FAXまたは電子メールでの提出とします。
- ▷住所・氏名(法人等の場合はその名称・事務所所在地等の連絡先・代表者氏名)を記載してください。
- \*住所・氏名が記載されていない場合は、提出意見として取り扱わない場合があります。

### 提出された意見について

市の意見を付して、公表する予定です。公表にあたっては、提出者の住所・氏名は公表しませんが、意見の内容を簡単に取りまとめる予定です(類似の意見は、まとめて公表することもあります)。

なお、賛成、反対のみの意見については、その件数は公表しますが、案そのものが市の意見ですので、改めて考え方を公表することはありません。

### 融雪溝をご利用の皆さんへ

- ▷過年度、市外において融雪溝に転落し、死亡事例があったことや、限られた資源で効率的な融雪をおこなうためにも、次のことに注意してご利用ください。
- ▷火災・水害時や融雪溝内の凍結等で水が流れていない場合には投雪しない。
- ▷近隣で協力し、車道脇の雪を投げ道路をひろく、見通しをよくする(投雪作業中は通行車両に注意する)。

- ▷投雪口に子どもが近寄らないようにする。
  - ▷雪の塊は砕いて投雪する(雪きり網は外さない)。
  - ▷投雪口の雪を排除してからふたを閉め、ふた・取手が浮き上がっていないか確認する。
  - ▷ふたを開けやすくするために角材やパイプを挟むことは、通行する際に大変危険なため絶対にやめる。
- 問…土木課 内線2612

ここでは五所川原市内にある誘致企業について紹介していくよ！  
第9回は吹畑字皆瀬にある「りらいあコミュニケーションズ株式会社」  
さんだよ 早速お話を聞いてみよう！



### 会社概要

**所在地：**〒037-0003 五所川原市大字吹畑字皆瀬19 TEL39-1730  
**本社：**〒151-8583 東京都渋谷区代々木2-2-1小田急サザンタワー16F  
**資本金：**998百万円 / **従業員数：**32,446人 / **代表者：**代表取締役社長 網野 孝  
**事業内容等：**コンタクトセンター事業・バックオフィス事業・フィールドオペレーション事業

私たち、りらいあコミュニケーションズ株式会社は2010年12月に五所川原市にセンターを開設し、まもなく10周年を迎えます。

当社は、長年にわたり培ってきた現場運用力や企画提案力に、近年では非音声サービスやデジタル技術の積極活用による新たなサービスを加え、リアルからデジタルまで、コールからノンボイスまで、顧客接点を一貫してサポートさせて頂いています。

コミュニケーション・チャネルそれぞれの特性を活かしたサービスを提供することで、豊かな顧客体験価値（カスタマーエクスペリエンス）を創造することを目指してまいります。



業務の様子



社内クラブ活動も行われています

## 市営住宅入居者募集（1月公募）

**募集期間**…1月10日(金)～20日(月)（土・日・祝日を除く）

**入居予定日**…必要書類等が整い次第入居可能

**入居者選考**…入居者資格を審査の上、申請多数の場合は公開抽選（抽選日は申請者に個別に連絡）。

**申請・入居にあたって**…原則として持ち家のある方は申請不可／家賃は収入に応じて決定／敷金は家賃3カ月分／連帯保証人が必要／共益費・駐車場料金は別途発生／駐車場は原則1住戸1台

**一般公募（募集期間内に応募がない場合、常時公募とします）**

▷広田団地（S55年度建設）（五所川原地区）

・鉄筋コンクリート造4階建3DK（3階：1戸）

・家賃11,800円～23,100円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室あり、浴槽、給湯器なし

\*1名以上で申請可（年齢60歳以上、他制限有り）

▷千鳥団地（H9年度建設）（五所川原地区）

・鉄筋コンクリート造3階建3LDK（2階：1戸）

・家賃22,100円～43,400円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室、浴槽、給湯器あり \*3名以上で申請可

▷松島団地（H12・H14年度建設）（五所川原地区）

・木造2階建2DK（1階：2戸）

・家賃17,600円～35,600円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室、浴槽、給湯器あり

\*1名以上で申請可（年齢60歳以上、他制限有り）

**常時公募（随時募集、先着順）**

▷富士見団地（五所川原地区）

・鉄筋コンクリート造4階建3LDK（4階：6戸）

\*2名以上で申請可

▷さくら団地（金木地区）

・木造2階建3LDK（1戸） \*3名以上で申請可

▷岩井団地（市浦地区）

・木造平屋建3LDK（3戸） \*2名以上で申請可

\*富士見団地・岩井団地の3LDKは2名以上で申請可となりました。

\*新宮団地建替事業に伴う当該入居者移転住宅確保のため、五所川原地区の募集戸数を制限します。

\*入居資格、提出書類等詳細はお問い合わせ、もしくはホームページをご覧ください。

**申込先**…建築住宅課 内線2662

金木総合支所産業建設係 内線3101

市浦総合支所産業建設係 内線4041

# 皆さんの地域の民生委員児童委員、主任児童委員をお知らせします 3年間どうぞよろしくお願ひします

12月17日、中央公民館で民生委員児童委員および主任児童委員130名に、佐々木市長から厚生労働大臣と県知事名の委嘱状が伝達されました。民生委員児童委員および主任児童委員は、地域福祉の推進役として、お年寄りや体の不自由な人、ひとり親家庭などの生活支援や子どもたちの健全育成に取り組んでいます。福祉に関するお問い合わせや災害時の避難行動要支援者登録、生活面での困りごとがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

\*民生委員児童委員および主任児童委員には秘密を守る義務があり、相談の内容が他に漏れることはありません。

任期…令和元年12月1日～令和4年11月30日

問…福祉政策課 内線2492

五所川原北地区		飯詰地区		七和地区		金木町地区	
担当地域	氏名	担当地域	氏名	担当地域	氏名	担当地域	氏名
旭町・敷島町	佐藤公則	上町・寺町・下村・曙町・長坂	高橋ルミ子	高野	福土由喜巳	林下・下宇田野・上宇田野	泉谷綾子
籾田・東雲町	葛西春行	北下・中下・南下・大正町・大日町	坂本栄子	前田野目	新谷武一	大東ヶ丘・旭ヶ丘団地	(選考中)
平井町・上平井町	嶋口裕子	下岩崎・五本松	其田雄三	<b>梅沢地区</b>		中柏木・東町	(選考中)
中平井町	小山さえ子	伝助町・大町・新町	坂本敏子	中・下梅田	浅利侑	小栗崎・上・中派立	白川京子
下平井町・幾世森	奈良恵美子	興隆・朝日・南新・坂ノ上	長峰清	上梅田・中泉	神孝弘	新町	今道茂
下平井町・幾世森	鈴木優美子	仲町・北新・下町	坂本俊一	<b>長橋地区</b>		昭和町・下派立	鳴海環子
さつき町	小関光雄	<b>松島地区</b>		浅井	今武美	本町・冷水・車町・後町	山中ふみ子
錦町	黒滝久志	米田・吹畑	對馬玲美子	松野木	長内昭文	古町・畑中	(選考中)
柏原町・幾島町	奈良岡由紀夫	太刀打・尻無・桃崎十川	新谷良昭	野里・杉派立	土岐泰教	新堤町・鍛冶町・新誠町	(選考中)
末広町	佐藤昭夫	漆川(馬性)	工藤兼次	神山・境山	松野ユキ	川端町・下町・柏木町・南本町	今博康
小曲・沼田町	成田泉	漆川	大邑修造	福山・豊成	土岐敬一	北本町・林町・野崎	今清比古
小曲(沼田町一部)	相馬良子	悪戸・富田・田中・野崎・川代田	工藤逸勝	戸沢・石田坂	齊藤修一	派立・双葉町	大橋孝
新宮町	(選考中)	水野尾・富樹	出雲リツ	<b>三好地区</b>		岩見町・更生部落	木田昭二
新宮松元・新宮岡田芭蕉・蘇鉄	岩山紀子	一野坪・中村・前薙石畑	島谷修一	藻川	野呂忠信	<b>市浦地区</b>	
若葉第一・第二町内	川村純子	唐笠柳・末広	新井喜雅	下藻川	岡元久	相内1	平野勝彦
若葉県営住宅	村元範子	石岡・二本柳一部・唐笠柳一部	小林保美	鶴ヶ岡	澤田愛子	相内2	秋田谷詔子
若葉第一一部・若葉市営住宅	藤田美穂子	<b>栄地区</b>		高瀬・田川	三浦昭雄	相内3	中村のり子
<b>五所川原南地区</b>		湊(千鳥・船越)中央5丁目一部	(選考中)	<b>中川地区</b>		桂川	鎌田守
川端町・本町・大町東町	高橋潔	湊(船越)・姥苅(高蒲桜木)(猫淵・三ツ谷)	坂本誠一	川山	藤森康紀	太田	木村せつ子
平和町・不魚住	垂石松夫	姥苅(桜木・船橋)・稲実(米崎)中央6丁目	須郷豊勝	上川山・種井・中泊	吉岡立子	磯松	石岡礼子
平和町	片山キリ子	姥苅(新興地)	増田清	沖飯詰	笠井重幸	脇元1	山田美子
布屋町・弥生町	(選考中)	稲実(米崎)広田(柳沼)	三上久子	桜田	古村勲	脇元2	葛西達也
新町・柳町	越田都	稲実(米崎)柳沼)	一戸啓一	<b>毘沙門・長富地区</b>		十三1	亀田幸美
鎌谷町	平山義光	広田(榊森・柳沼・下り松)	小田桐竹春	毘沙門	成田啓子	十三2	高田光子
鎌谷町・一ツ谷	竹谷とく	広田(榊森)	菊池義孝	長富	櫻井良一	<b>主任児童委員</b>	
一ツ谷	高橋ちい	稲実(稲葉)・広田(榊森)・七ツ館(虫流)	石田正光	<b>金木町地区</b>		五所川原北地区	檜崎裕子
青葉町・一ツ谷(団地)	秋田谷友子	稲実(米崎)・開野・稲葉)	(選考中)	神原・蒔田・下沢部	徳田誠	五所川原北地区	工藤富士子
中央1～4丁目一部(八重巻・下り枝)	(選考中)	七ツ館(虫流)	秋村文雄	上沢部・三軒町・新富町	白川信一	五所川原南地区	伊藤ミサ子
中央1丁目一部(鳥森・下り枝)	葛西義明	七ツ館(虫流・鶴ヶ沼)	齊藤昭雄	小川町・米町	津島勇人	五所川原南地区	山本典子
鳥森・石岡藤巻・吹畑藤巻	古川泰然	みどり町1・2丁目市営住宅	兼平健夫	芦野町・寺町・浦町	葛西万里子	飯詰・松島・栄地区	島谷浩子
松島町1・2丁目	長尾智恵	みどり町2・3丁目	藤田幸子	田町・南新町・朝日町・朝日団地	野宮治	飯詰・松島・栄地区	(選考中)
松島町3・4丁目	時田武則	みどり町4・7丁目	木津谷とき子	本町・栄町・川端町	長尾真紀子	七和・梅沢・長橋地区	宮崎直子
松島町5・6丁目	小田川修三	みどり町5丁目	虎谷弘三	神明町・北新町	齋藤直好	七和・梅沢・長橋地区	伊藤身佳枝
松島町7・8丁目	新井義浩	みどり町6・8丁目	高橋照明	昭和町	小林勝彦	三好・中川・毘沙門長富地区	外崎洋子
元町	蒔田陽子	<b>七和地区</b>		中山道町・上山道町	竹内久美子	三好・中川・毘沙門長富地区	加藤幸子
寺町・岩木町	荒谷英美子	俵元	三上勝則	美晴町・下山道町・さくら団地	(選考中)	金木町地区	高橋節次
湊団地・中央3・45丁目一部	(選考中)	原子	柳原繁美	見崎町・芦野団地	(選考中)	金木町地区	白川陸奥子
田町・栄町	尾崎敏志	羽野木沢	阿部信夫	若松町	石川孝弘	市浦地区	佐藤勝幸
		持子沢	三上優子	藤枝・向道・湯の川	中谷博明	市浦地区	村元秀子



**青森WAT'S** がやってくる!

※一部内容が変更になる場合がございます。

**第9回 走れメロス マラソン 五所川原**

令和2年5月31日(日) 雨天決行

**参加者募集**

郵便局振替 事務局持参 申込締切

令和2年 3/13(金)

インター ネット 申込締切

令和2年 3/19(木) 17時まで

ゲストランナー  
下山 大地 選手 野里 惇貴 選手

チアダンスチーム  
ブルーリングス

**ハーフ・フリー**

会場…立佞武多の館・立佞武多広場  
 スタート時間、関門・ゴール制限時間、コース

▷ハーフ…9:00スタート  
 第一関門時間50分以内 (7キロ付近)  
 第二関門時間127分以内 (17キロ付近)  
 ゴール制限時間 2時間40分以内  
 立佞武多の館前→みちのく銀行五所川原支店前→新生大橋→五農校前→五四中→毘沙門→嘉瀬中柏木→喜良市→斜陽館前→金木小学校

▷フリー…9:20スタート (30分以内)  
 立佞武多の館前→みちのく銀行五所川原支店前→ホテルサンルート五所川原→立佞武多広場

参加料…▷ハーフ 4,000円  
 ▷フリー/一般 1,000円  
 ▷フリー/ファミリー (2名) 1,500円  
 ▷フリー/ファミリー (3名) 2,000円

**10キロ・5キロ・3キロ**

会場…金木小学校  
 スタート時間、ゴール制限時間、コース

▷10キロ…10:00スタート (80分以内)  
 金木小学校→キセキ東北金木前→喜良市小田川橋→大橋製材所前→斜陽館前→金木小学校

▷5キロ…10:40スタート (40分以内)  
 金木小学校→キセキ東北金木前→金木小学校

▷3キロ…10:20スタート (30分以内)  
 金木小学校→ファミリーマート金木→金木小学校

参加料…▷10キロ 3,000円  
 ▷5キロ 2,500円  
 ▷3キロ/小・中学生 1,000円  
 ▷3キロ/高校生・一般 2,500円  
 ▷3キロ/ファミリー (2名) 1,500円  
 ▷3キロ/ファミリー (3名) 2,000円

**種目参加区分**

ハーフ (21.0975km)	10キロ (10.132km)	5キロ (4.826km)	3キロ (2.883km)	フリー (850m)
1 男子18歳～39歳	8 男子15歳～39歳	15 男子15歳～39歳	22 男子小学生	30 男子一般 (小学4年生以上)
2 男子40歳～49歳	9 男子40歳～49歳	16 男子40歳～49歳	23 男子中学生	31 女子一般 (小学4年生以上)
3 男子50歳～59歳	10 男子50歳～59歳	17 男子50歳～59歳	24 男子高校生・一般	32 ファミリー(2名)
4 男子60歳以上	11 男子60歳以上	18 男子60歳以上	25 女子小学生	33 ファミリー(3名)
5 女子18歳～39歳	12 女子15歳～39歳	19 女子15歳～39歳	26 女子中学生	
6 女子40歳～59歳	13 女子40歳～59歳	20 女子40歳～59歳	27 女子高校生・一般	
7 女子60歳以上	14 女子60歳以上	21 女子60歳以上	28 ファミリー(2名)	
			29 ファミリー(3名)	

\*ハーフに、高校生は参加できません/10キロならびに5キロに、中学生は参加できません/3キロ小学生は、4年生から6年生までが対象となります/3キロファミリーならびにフリーファミリーは、中学生以下の子供2名までと保護者1名(20歳以上)が対象となります。

**大会ボランティアを募集します**  
 ～大会を支えるあなたの力が必要です～

全国からお越しいただく選手をお迎えするため、大会を支えるボランティアを募集します。

募集締切…令和2年3月19日(木)

主な活動…ランナー誘導など

申込方法…事務局までご連絡ください。

注意事項…保険は事務局で加入します/謝金等はありません/従事時間は7時頃から14時頃までとなります(配置場所により異なります)/大会前に説明会を開催します。

**広告協賛企業を募集します**

広告協賛企業を募集しています。広告金額に応じた特典がありますので、詳しくはホームページまたは、事務局までお問い合わせください。

お問い合わせ・申込先 走れメロスマラソン実行委員会事務局 (スポーツ振興課) 内線2956  
 ▷金木・市浦総合支所(平日)、つがる克雪ドーム(土日祝日)でも申し込みできます。また参加申込書は、事務局のほか市内公共施設に備え付けてあります。  
 ▷ランニングポータルサイト「ランネット」  
 (https://runnet.jp/)からもエントリーできます。

## 五所川原市教育振興会 令和2年度大学等・高等学校奨学生の募集

五所川原市教育振興会は、優秀な学生・生徒で経済的な理由のため就学困難な方に学資を貸与して、有為な人材の育成に寄与すること、および教育文化施設整備に対する助成、ならびに学術研究等に助成を行い、当市における教育文化の発展に尽くすことを目的として運営しています。

**募集期間**…1月10日(金)～2月10日(月)

**募集人員**…大学等奨学生 10名程度  
高等学校奨学生 10名程度

**出願資格**(次のすべてに該当する方に限ります)

- ▷令和2年4月に大学等(原則として各種学校、専門学校に入学予定の方は出願できませんが、青森職業能力開発短期大学校、弘前高等技術専門学校に入学の方は出願できます)または高等学校に入学予定の方
- ▷五所川原市内在住者の子弟
- ▷人物、学業ともに優秀で、かつ健康であるが、経済的な理由のため就学困難と認められる方
- ▷過去3年間の全教科の平均成績が、5段階評価で3.5以上の方(高校卒業程度認定試験合格者の場合、全教科のうちA評価が半数以上の方)
- \*他の奨学金を受給している方でも、本奨学金の貸与を受けることができます。

**奨学金**…大学等は国公立、私立ともに入学支度金として60万円/高等学校は国公立、私立ともに入学支度金として20万円

\*大学等、高等学校共に3月下旬に一括支給し、うち5万円を給付としますので、返還額(貸与額)は奨学金から5万円を差し引いた額になります。

**返還期間**…大学等は卒業の翌月から6カ月を経過した後8年以内/高等学校は卒業の翌月から1年を経過した後3年以内(ただし、大学等へ進学した場合は返還期間を延長することができます)

\*返還金に利息はつきません。

**出願方法**…募集要項ならびに奨学生願書は学校(在学校または出身校)へ送付していますので学校を經由して出願してください(高校卒業程度認定試験合格者の場合、下記事務局までお問い合わせください)。

**選定方法**…2月下旬に奨学生選定委員会を開催し、「奨学生選定基準」に従って経済的理由を重視しながら願書等の書類審査を行い、適格度の高い人から奨学生に選定します。また、**採否決定の通知**は、3月上旬に学校および出願者に通知します。

**問**…公益財団法人五所川原市教育振興会  
古川(市教育委員会内)内線2911

## 令和2年度学校体育(スポーツ)施設開放事業

市民の日常生活のスポーツの場として市立学校体育施設を開放します。

**開放する学校**(小学校)…五所川原小、南小、中央小、栄小、三輪小、三好小、東峰小、松島小、いずみ小、金木小、市浦小、旧嘉瀬小 / (中学校) 五一中、五三中、五四中、金木中

**開放期間**…4月上旬～令和3年3月末

**開放時間**…原則19:00～21:00(準備・片付けも含む)

\*学校により開放期間が異なり、学校行事等で使用できない日もあります。学校部活動等で使用していた場合は、部活動終了後からの使用となります。

\*詳細は、市ホームページをご確認ください。

**利用条件**…原則として、10名以上の団体であり、使用者の半数以上が五所川原市民であること/使用開始前に団体として指導者を含む使用者全員がスポーツ安全保険等の傷害保険・賠償責任保険に加入すること/原則として1団体1校、1人1校のみの週1回の使用とする/学校施設の整備(特別清掃活動等)

に積極的に協力すること/施設や用具等が破損した場合は、使用団体が責任をもって修理すること

**その他**…営利活動・政治活動・宗教活動は禁止とします/優先順位は、①学区PTA、②学区住民・スポーツ少年団等のクラブ活動とし、旧嘉瀬小については金木地区の団体を優先します/使用団体が多数の場合は、半面使用、隔週使用または使用不可等の使用調整を行います。

**申込受付期間**…1月31日(金)まで

\*原則、この期間以外には受付しません。使用したい団体は必ず申込受付期間内にお申し込みください。

**申込方法**…「学校体育(スポーツ)施設使用申請書」「使用者名簿」を、スポーツ振興課または金木教育総務室・市浦教育総務室へ提出してください。

申込書は申込先または市ホームページから入手してください。

**申込先**…スポーツ振興課 内線2954

## 小さな掛け金大きな補償 スポーツ安全保険に加入しよう

スポーツ安全保険とはスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う社会教育活動(4名以上の団体)を対象とした保険です。

**対象となる事故**…団体活動中、往復中の事故

\*自動車事故による賠償責任保険は適用外です。

**補償内容**…傷害保険(通院、入院、後遺障害、死亡)、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険

**加入受付期間**…3月2日～令和3年3月30日

**保険期間**…4月1日～令和3年3月31日

(4月1日以降に加入手続きした場合は、翌日から)

**掛金**(1人年額)…800円～1万1,000円

\*年齢、活動内容により異なります。

**問**…スポーツ安全協会青森県支部 TEL017-718-1136

# 五所川原市人事行政運営等の状況を公表します 人事課 内線2152

条例に基づき、市職員の給与などの状況についてお知らせします。  
詳しくは、市ホームページでも閲覧できます。

## 職員数に関する状況

### (1) 総職員数（平成31年4月1日現在）

区 分	条例定数	職員数
市長事務部局	440	364
議会事務部局	7	4
監査委員事務部局	3	3
選挙管理委員会事務部局	4	3
農業委員会事務部局	12	7
教育委員会	100	61
水道事業事務部局	45	31
計	611	473

### (2) 職員数の増減（各年4月1日時点）

職 種	H30	H31	増減
一般事務職	382	380	△2
保健師	18	18	0
医師	2	2	0
医療技術職・栄養士	5	4	△1
看護師	3	3	0
専任教員	6	6	0
技能労務職	25	23	△2
教育職	6	6	0
企業職	32	31	△1
計	479	473	△6

## 一般職員の勤務時間、休憩時間の状況

1週間の正規の勤務時間	38時間45分
1日の正規の勤務時間	7時間45分
開始時刻	8時30分
終了時刻	17時15分
休憩時間	12時～13時

## 一般職員の年次有給休暇の状況

付与日数（1年間）	20日
繰越限度日数（1年間）	20日以内
平均取得日数（平成30年実績）	12.0日

## 育児休業の取得状況

区 分	育児休業取得者数		平成30年度中に新たに取得可能となった職員	取得率
	平成30年度新規取得者数	前年度から取得中の者		
男性職員	2	0	10	20.0%
女性職員	6	2	6	100.0%
計	8	2	16	50.0%

## 人事評価の状況

職員がその職務を遂行するに当たり発揮した能力および挙げた業績を公正に把握することで、能力と実績に基づく人事管理を行うことにより、組織全体の士気高揚を促し、公務能率の向上につなげ、最終的には住民サービスの向上の土台をつくることを目的としています。

▷評価方法…能力評価および業績評価

▷評価期間…4月1日～3月31日

\*人事評価は、地方公務員法の規定により平成28年4月から実施が義務付けられています。

## 職員研修の実施状況（平成30年度）

当市では「五所川原市人材育成基本方針」基本理念に基づき、五所川原市の未来を担う「魅力あふれる人材」の育成を目指し「活力ある・明るく住みよい豊かなまち」の実現と「良質な市民サービスの提供」を目指し職員研修を実施しています。

研修区分	研修名	受講者数
職員内部研修	業務・事務研修等	220人
	自治大学校	2人
派遣研修	市町村職員中央研修所	7人
	青森県自治研修所基本研修	103人
	青森県自治研修所選択研修	14人
	地域総合整備財団	1人
実務研修	青森県市町村職員実務研修	1人
	青森県都市職員海外研修	1人
その他研修	市町村緊急行政課題研修	2人
	早稲田大学マニフェスト研究所	3人

## 分限および懲戒処分の状況（平成30年度）

分 限 処 分	懲 戒 処 分
免 職	0 件
降 任	0 件
休 職	6 件
降 給	0 件
計	6 件

## 職員の給与の状況

### (1) 人件費等の状況（平成30年度普通会計決算）

住民基本台帳人口 (H31.1.1)	歳 出 額 (A)	実 質 収 支	人 件 費 (B)	人 件 費 率 (B/A)	29年度の 人 件 費 率
54,786人	29,861,170千円	646,290千円	3,198,089千円	10.7%	9.7%

### (2) 職員給与費の状況（平成30年度普通会計決算）

職 員 数 (H30.4.1)	給 与 費				1人当たり 給 与 費
	給 料	職 員 手 当	期 末 ・ 勤 勉 手 当	計	
400人	1,396,471千円	166,210千円	526,171千円	2,088,852千円	5,222千円

\*職員手当には退職手当および児童手当は含まれません／給与費については、再任用短時間勤務職員の給与費が含まれており、職員数には当該職員を含んでいません

\*普通会計とは、一般会計と高等看護学院特別会計を合わせたものです

### (3) 職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額の状況（平成31年4月1日現在）

区 分	① 一 般 行 政 職			② 技 能 労 務 職		
	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額 (国ベース)	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額 (国ベース)
五所川原市	40.5歳	303,000円	339,688円 (326,133円)	52.7歳	332,500円	351,919円 (345,605円)
青森県	42.9歳	316,500円	379,932円 (346,334円)	51.0歳	301,100円	337,955円 (321,449円)
国	43.4歳	329,433円	(411,123円)	50.9歳	287,312円	(329,380円)

\*「平均給与月額」は、給料月額、扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当の合計額「(国ベース)」は、時間外手当等を含まずに公表されている国家公務員の給与と同じ方法で再計算したものです

### (4) 一般行政職の級別職員数等の状況

(平成31年4月1日現在)

区 分	標準的な 職務の内容	職員数 (人)	構成比 (%)	1年前の 構成比 (%)
7級	部 長	9	2.6	1.7
6級	参 事	3	0.9	1.7
5級	課 長	35	10.2	9.3
4級	課長補佐・主幹	125	36.3	40.9
3級	係長・主査	39	11.3	11.3
2級	主 任	80	23.3	21.5
1級	主 事	53	15.4	13.6
計		344	100.0	100.0

\*五所川原市の給与と条例に基づく給料表の級区分による職員数です／標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です

### (5) 職員の手当の状況（平成30年度決算額）

支給職員1人当たり平均支給年額

期末手当・勤勉手当	1,505千円
退職手当	18,769千円
地域手当	1,271,280円
特殊勤務手当	187,707円
時間外勤務手当	123,592円
扶養手当	211,624円
通勤手当	64,443円
住居手当	268,010円
管理職手当	399,550円
管理職員特別勤務手当	6,000円
初任給調整手当	2,647,200円
休日勤務手当	20,315円
寒冷地手当	62,687円

### (6) 特別職の給料・報酬月額の状況（平成31年4月1日現在）

区 分	給料報酬月額	期 末 手 当			加 算 措 置
		支 給 割 合			
		6月期	12月期	年間(計)	
市 長	750,600円	1.60月分	1.60月分	3.20月分	20%
副市長	612,900円	1.60月分	1.60月分	3.20月分	20%
教育長	547,200円	1.60月分	1.60月分	3.20月分	20%
議 長	425,000円	1.60月分	1.60月分	3.20月分	20%
副 議 長	381,000円	1.60月分	1.60月分	3.20月分	20%
議 員	352,000円	1.60月分	1.60月分	3.20月分	20%

## 五所川原市相談窓口紹介ネットワーク

市では、高齢者等が地域で安心して暮らすことができるよう、生活における悩みごとの解消や様々なトラブルの未然防止に向け、地域の見守りに取り組んでいる団体等を通じて消費生活相談窓口をはじめとする各種相談窓口を紹介しています。

構成団体…五所川原市民生委員児童委員連絡協議会、社会福祉法人五所川原市社会福祉協議会

### 事例紹介「貴金属の訪問買い取り 編」

自宅に「この度、ご近所を回って不用品を買い取らせていただいております。何か不用品はありませんか？」と男性が訪問してきた。いらぬ洋服等を出したが「宝飾品があれば出してほしい」と強く言われ、数点の指輪やネックレスを出すと、男性らは契約書を作成して指輪などを買い取っていった。買取代金の2万円は、その場で現金でもらった。

その後、冷静に考えると、男性らのペースでどんどん話が進んで指輪やネックレスを買い取られたが別に売る必要もなく、買取価格も安すぎると思い、男性に電話すると「商品は別の業者に渡してしまった」と言われた。

### 五所川原市消費生活センターからの助言

- 自宅で物品を買い取ってもらう訪問購入では、買取業者が突然訪問して不用品を売ってほしい等と勧誘することは、特定商取引法により禁止されています。突然訪問してくる買取業者は家に入れないようにしましょう。
- 買取業者から「古着を買い取りたい」と電話があったため訪問を承諾したのに「貴金属はないのか」等と消費者が事前に承諾した物品以外の売却を求めることも禁止されています。きっぱり断りましょう。
- 特定商取引法の「訪問購入」に該当する場合、法定書面を受け取った日から8日以内であればクーリング・オフができ、売却した物品を返してもらうことができます。

困ったとき、不審に思ったときは、五所川原市消費生活センターにご相談ください。

### 五所川原市 相談窓口紹介ネットワーク 連絡先

相談の種類	相談の内容	相談窓口	電話番号・受付時間
消費生活相談	商品・サービスの提供や契約に関する苦情相談、および多重債務に関する相談	消費者 ホットライン	局番なし 188 (いやや) / 月～金 9:00～17:30 / 土・日・祝 10:00～ 16:00 (年末年始を除く)
		五所川原市 消費生活センター	TEL33-1626 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
	借金(多重債務)などに関する相談	消費者 信用生活協同組合	TEL0120-102-143 月～金 第2・4土曜日 9:00～17:00 (祝日を除く)
家庭相談	家庭相談全般に関する事	五所川原市 子育て支援課	TEL35-2111 (内線2482) 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
健康づくり相談	心身の健康に関する一般的な相談	五所川原市 健康推進課	TEL35-2111 (内線2385) (要予約) 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
介護相談	高齢者の介護・健康・財産管理・虐待に関する総合的な相談	五所川原市地域 包括支援センター	TEL35-2111 (内線2462) 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
生活一般相談	日常生活のあらゆる心配ごと	五所川原市 社会福祉協議会	TEL39-1212 24時間
交通事故相談	交通事故被害者等の損害賠償の算定、請求、示談の方法、更生問題等の相談	交通事故相談所	TEL017-734-9235 月～金 9:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)

あやしいな？ おかしいな？と感じたら一人で悩まず、すぐ相談！

五所川原市消費生活センター 相談専用電話番号 TEL33-1626

場 所…一ツ谷503番地5 市民学習情報センター内

受付時間…月曜～金曜日 8:30～17:15 (祝日および年末年始を除く)



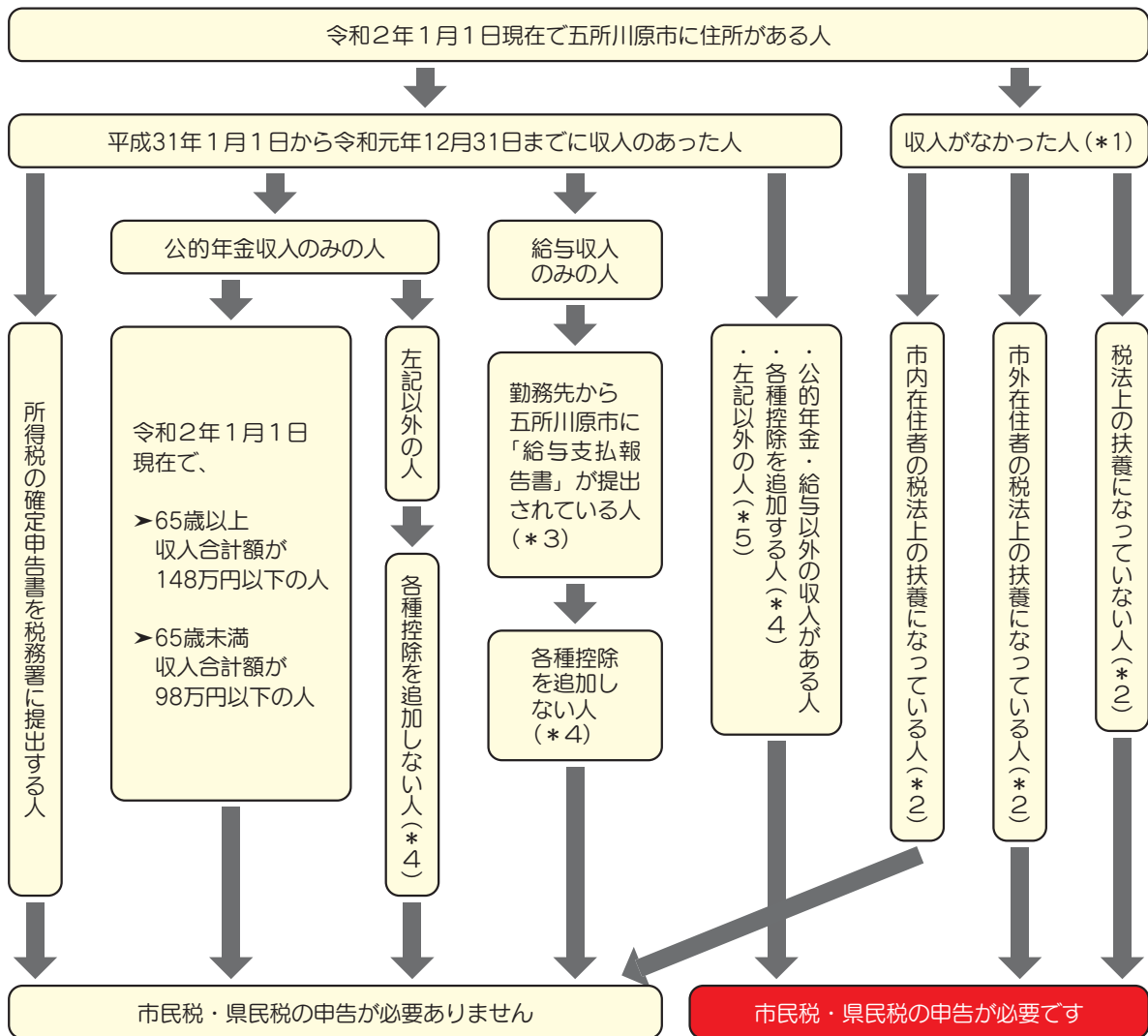
税務課より

# 市民税・県民税申告のお知らせ

令和2年度市民税・県民税（令和元年分の所得に関するもの）の申告を受付します。  
申告が必要な方は、忘れずに手続きをしましょう。

**受付期間** 2月4日(火)～3月16日(月)

## 1. 市民税・県民税の申告が必要かどうか確認してみましょう



- \*1 遺族年金、障害年金、雇用保険のみを受給していた人は、収入がなかった人に含まれます。
- \*2 各種医療保険証の扶養とは異なります。
- \*3 給与支払報告書が提出されているかどうかは、給与支払者へ確認してください。
- \*4 各種控除には、配偶者控除、障害者控除、寡婦(寡夫)控除、扶養控除、医療費控除、社会保険料控除、生命保険料控除、地震保険料控除、寄附金控除などがあります。
- \*5 400万円以下の公的年金収入のほかに、20万円以下の年金以外の所得がある人や、給与収入(年末調整済み)のほかに、20万円以下の所得がある人などです。
- \* 令和2年1月1日現在で五所川原市に住所がない人は、お住まいであった市区町村へお問い合わせください。

## 2. 申告をしないと様々な不利益が生じることがあります

- 公営住宅の更新等、様々な手続きに必要となる所得課税証明書が発行されない。
  - 市民税・県民税や国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料が正しく計算されない。
  - 国民年金保険料の免除申請等、各種申請ができない。
  - 高額療養費の自己負担限度額の決定と限度額認定証の区分が正しく判定されない。
- ◎令和元年中に収入がなかった方や非課税となる方でも、下記にあてはまる方は、申告が必要です。

- ◇国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険等に加入している方
  - ◇遺族年金、障害者年金等の非課税収入のみの方で誰の扶養にもなっていない方
  - ◇扶養認定等の申請のため所得課税証明書が必要な方
  - ◇五所川原市外に住民登録されている方の税法上の扶養親族になっている方
  - ◇前年に収入がなく、誰の扶養にもなっていない方
- \*生活保護を受給されている方でも、公営住宅の手続等が必要な方は、申告をする必要があります。

## 3. 申告にあたってのお願い

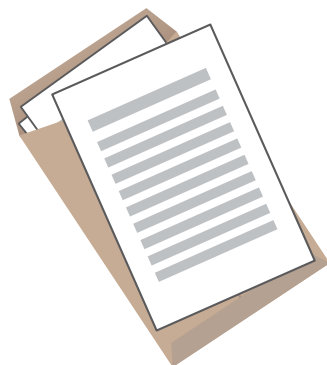
### 申告手続きには、マイナンバーが必要です

申告手続きには、マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カードと身元確認書類（運転免許証など）の提示が毎年必要となります。また控除対象配偶者、扶養親族および事業専従者のマイナンバーも必要ですので忘れずにお持ちください（これらの方の身元確認書類は不要です）。



### 利用者識別番号が必要になります

今年度より、市で受付した確定申告書は電子申告により税務署へ提出することになりました。これに伴い、申告の際、電子申告が初めての方に限り、電子申告用の「利用者識別番号」を取得していただくこととなります。すでに「利用者識別番号」をお持ちの方は、番号が分かる書類（税務署からの申告案内ハガキなど）を持参してください。



## 4. 申告の際に必要なもの

### 【共通して必要なもの】

必要書類	備考
はんこ	スタンプ印は使用できません。
マイナンバー	申告者・控除対象配偶者・扶養親族・事業専従者のものがが必要です。
通帳	申告者名義のものに限ります。
各種書類	以下の表を確認してください。

### 【所得の計算に必要なもの】

所得の種類	必要書類
所得なし	・必要書類はありません
給与所得 公的年金	・源泉徴収票の原本（複数ある場合は全て必要です。） （給与等支払者から発行されない場合は支払証明書や明細書等）
営業等所得 農業所得 不動産所得	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆収入について詳しく分かるもの</li> <li>・売買仕切書、精算書、販売・売上金額が分かる帳簿類、通帳等</li> <li>・賃貸借に関する契約書、入金が確認できる通帳等</li> <li>・経営所得安定対策交付金等に関する通知書、入金が確認できる通帳等（通帳は、R1. 12. 31までの内容を事前に記帳しておいてください）</li> <li>◆支出（必要経費）について詳しく分かるもの</li> <li>・各種事業に関する諸経費の領収書、精算書、帳簿、納税通知書等</li> </ul>
一時所得	・保険の一時金や満期返戻金の受取通知書等
譲渡所得	・売買契約書、（譲渡資産を）取得した時の領収書 ・（収用・あっせん等の場合）特別控除証明書
雑所得	・シルバー人材センターの配分金支払証明書 ・個人年金保険を年金形式で受け取った場合の支払証明書 ・原稿料や公演料等の支払調書や入金が確認できる通帳等

### 【控除の計算に必要なもの】

控除種目	必要書類
医療費控除	令和元年中に支払った控除対象の領収書、医療費通知や医療費控除の明細書等（保険給付金や高額療養費の支給があった場合は、その金額の分かるもの）
社会保険料控除	令和元年中に支払った国民健康保険税や国民年金保険料等の領収書
生命保険料控除 地震保険料控除	保険会社が発行する保険料控除証明書
障害者控除	障害者手帳、障害者控除対象者認定書
寄附金控除	寄附先が発行する受領証明書や領収書
雑損控除	令和元年中に災害等により支出した金額が分かる領収書

## 5. 申告にあたっての注意

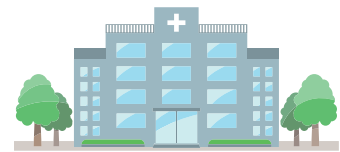
### 営業等・農業・不動産所得の申告をする場合

経費対象となる領収書等は、科目ごとに仕分けをして、それぞれの合計額を計算した上で持参してください。仕分けがお済みでない方は、ご自身で仕分けや計算をしてから受付することになります。

【注意】 令和元年10月1日より、消費税率が10%に引き上げられました。これに伴い、経費対象となる領収書は科目ごと・税率ごとに区分し、計算した上でご持参ください。

### 医療費控除を申告をする場合

控除対象となる医療費（医薬品購入費）について、医療を受けた人ごとに、合計額を計算した上で持参してください。



### ふるさと納税ワンストップ特例を申請した場合

ふるさと納税ワンストップ特例を申請した人は、改めて申告をする必要はありません。ただし、医療費控除の追加などで、確定申告や市民税・県民税の申告をする場合は、ふるさと納税分も含めて申告する必要がありますので、寄附金の領収書を全てお持ちください。

## 『公的年金等の源泉徴収票』について

【問】 国保年金課 内線 2343 弘前年金事務所 Tel0172-27-1339

令和元年中に国民年金、厚生年金等の老齢または退職を支給事由とする年金を受けとられた皆さんに、令和元年分として支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせする「令和元年分公的年金等の源泉徴収票」が、1月中に日本年金機構から送付されます（障害年金や遺族年金は非課税所得のため送付されません）。

所得税等の確定申告の際の添付書類等として必要となりますので、大切に保管してください。

## 『障害控除対象者認定書』の交付について

【問】 介護福祉課 内線2443

納税者自身または控除対象配偶者や扶養親族が次の要件に該当する場合、市が交付する「障害者控除対象者認定書」によって一定の所得控除（所得税および住民税）を受けることができます。

### 【対象となる要件】

満65歳以上で、介護保険要介護認定（要支援1・2を除く）を受けている方や6カ月以上ねたきりの状態にある方。

\* 身体障害者手帳、愛護手帳をお持ちの方は、それらの手帳により、この認定書がなくても控除を受けることができます。ただし、身体障害者手帳（身体障害者3～6級）等ですでに控除を受けている方でも、介護保険における要介護状態区分が要介護4または要介護5と認定されている方は、この認定書により特別障害者として控除を受けることができます。

### 【交付を受けるには】

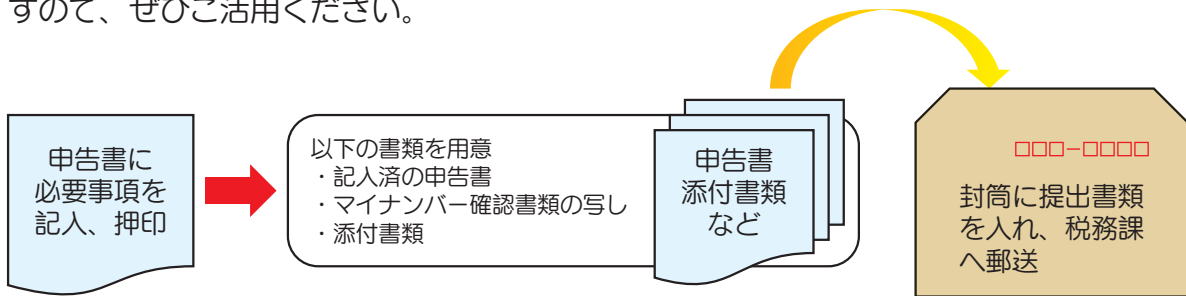
障害者控除対象者認定申請書に必要事項を記入の上、対象者の方の介護保険被保険者証（写し可）、申請者の方の身元確認書類（運転免許証など）および印鑑を持参し、介護福祉課または各総合支所総合窓口係へお申し込みください。なお、申請書（様式第1号）は各窓口および市ホームページから入手できます。「障害者控除対象者認定書」は、後日、申請者に郵送します。



## 6. 郵送申告について

申告会場での申告受付は、長時間お待ちいただくことが予想されます。

ご自身で申告書を作成し提出することで、申告にかかる時間を短縮することができますので、ぜひご活用ください。



\* 郵送された書類は返却しません。申告書の控えが必要な方は、切手を貼った返信用封筒を同封の上、ご請求ください。

## 7. 自書申告ご協力のお願い

- 自書申告（申告者が自ら申告書を作成し提出すること）により、順番待ちや申告受付にかかる時間を短縮することができます。毎年申告会場は大変混雑し、長時間お待ちいただいていますので、自書申告へのご協力をよろしくお願いいたします。
  - 前年度に市民税・県民税申告をした方のうち、非課税収入または市外に居住する者の被扶養者となっている方へ、市民税・県民税申告書を1月下旬に送付しています。対象の方は、記入例をご覧ください、できる限り自書申告して下さるようお願いいたします。
  - 市民税・県民税申告書が送付されない方でも、申告書をご自身で作成できる方は、郵送申告または各申告会場への持参による受付をしています。
  - 自書申告する場合は、必ず連絡先を記入してください。
- \* 市民税・県民税申告書は市ホームページからダウンロードできるほか、税務課・各総合支所に備え付けています。



## 8. 申告受付会場について

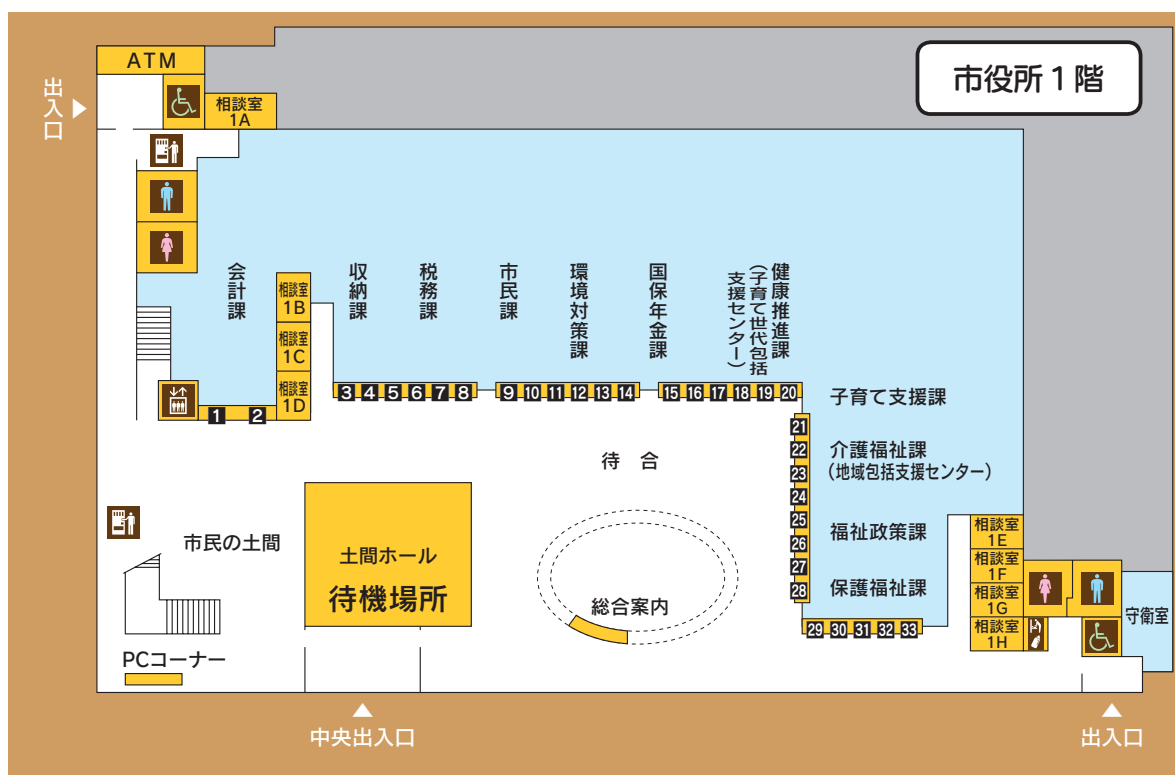
### 【五所川原地区】

平日・休日で受付場所が異なります。平日は市役所2階談話コーナーで受付しますが、休日は1階窓口で受付します。

### 休日の申告会場

中央出入口（正面玄関）は、**8:30に開場**します。

準備が整い次第、係員が順番にお呼びしますので、土間ホールでお待ちください。  
（寒さが厳しい時期ですので、早く来て外で待つのは控えてください。）



- 駐車場の台数に限りがあります。混雑緩和のため、乗り合わせや公共交通機関を利用するなど、ご理解とご協力をお願いします。
- 申告相談で来庁された方は、駐車券の無料処理を行いますので、忘れずに駐車券をお持ちください。

### 【金木地区】

今年の受付会場が、**金木公民館**へ変更となります

変更前	変更後
金木総合支所 3階 大会議室	金木公民館 大会議室 (和室)



## 9. 市民税・県民税申告相談日程表

### 【五所川原地区】

各会場、受付終了時間の30分前までにお越しください。時間外は受付できません。

地区	月	日	会 場	対 象 区 域	受付時間	
三 好	2.4	火	コミュニティセンター三好	藻川	9:20 ～ 15:00	
	2.5	水		高瀬・鶴ヶ岡		
中 川	2.6	木	コミュニティセンター中川	種井・長橋藤島・川山・沖飯詰・桜田		
毘沙門	2.7	金	毘沙門・長富 コミュニティセンター	長富		
	2.10	月		毘沙門		
飯 詰	2.12	水	コミュニティセンター飯詰	橋下・下岩崎		
	2.13	木		橋上		
長 橋	2.14	金	コミュニティセンター長橋	神山・松野木		
	2.17	月		福山・豊成・野里・戸沢		
七 和	2.18	火	コミュニティセンター七和	高野・持子沢・前田野目		
	2.19	水		原子・俵元・羽野木沢		
梅 沢	2.20	木	梅沢コミュニティセンター	梅田・中泉		
栄	2.21	金	<b>五所川原市役所 2階 談話コーナー</b> ※休日は市役所1階で受付を行います。	みどり町一丁目～二丁目・浅井・姥蒔		9:00 ～ 16:00
全地区	2.23	日		全地区（金木地区・市浦地区を含む）		
栄	2.25	火		みどり町三丁目～四丁目・広田		
	2.26	水		みどり町五丁目～六丁目・稲実		
	2.27	木		みどり町七丁目～八丁目・七ツ館		
松 島	2.28	金		一野坪・太刀打・米田		
	3.2	月		水野尾・唐笠柳・金山		
	3.3	火		吹畑・石岡・漆川		
本 庁	3.4	水		栄町・田町・元町・中央一丁目～四丁目		
	3.5	木		蓮沼・不魚住・中央五丁目～六丁目・湊		
	3.6	金		鎌谷町・弥生町・松島一丁目～四丁目		
全地区	3.8	日		全地区（金木地区・市浦地区を含む）		
本 庁	3.9	月		烏森・新町・松島町五丁目～八丁目		
	3.10	火		一ツ谷・本町・布屋町・東町		
	3.11	水		柳町・岩木町・川端町・大町・旭町・寺町・柏原町・錦町・小曲		
	3.12	木		敷島町・雛田・上平井町・中平井町・幾島町・末広町・長橋橋元		
	3.13	金	下平井町・幾世森・若葉			
	3.16	月	新宮町・蘇鉄・芭蕉・新宮岡田・新宮松元・田川・長橋広野			

\* 例年、各会場の初日と日曜日および午前中は大変混雑します。

申告にお越しの際は、お時間にゆとりをもってお越しください。

### 【金木地区】

会場…金木公民館 大会議室（和室）

時間…9:00～15:00

地区	月日	対象区域
金木	2.13 木	大東ヶ丘・金木団地
	2.14 金	本町・栄町・小川町・米町・三軒町・北新町・南新町・川端町
	2.17 月	上山道町・中山道町・下山道町
	2.18 火	昭和町・美晴町・さくら団地
	2.19 水	芦野町・浦町・田町・寺町
	2.20 木	朝日町・神明町・新富町
	2.21 金	若松町・見崎町・芦野団地
	2.25 火	上宇田野・下宇田野・林下
	2.26 水	湯の川・向道・女坂・藤枝
	2.27 木	沢部・蒔田・神原
喜良市	2.28 金	上柏木町・下柏木町・下町・川端町
	3.2 月	上派立・下派立・双葉町
	3.3 火	林町・野崎・北本町・南本町
	3.4 水	東岩見町・西岩見町・更生
嘉瀬	3.5 木	上古町・下古町
	3.6 金	後町・畑中・冷水・本町
	3.9 月	上小栗崎・中小栗崎・下小栗崎
	3.10 火	上派立・中派立・下派立
	3.11 水	上鍛冶町・下鍛冶町・新堤町
	3.12 木	上新町・下新町・新誠町
	3.13 金	上昭和町・下昭和町・車町
	3.16 月	上中柏木・下中柏木・東町

### 【市浦地区】

会場…市浦総合支所 図書館分館

時間…9:00～15:00

地区	月日	対象区域
磯松	2.21 金	磯松
	2.25 火	
脇元	2.26 水	上脇元
	2.27 木	下脇元
	2.28 金	脇元全地区
十三	3.2 月	十三山子・十三仲の町
	3.3 火	十三まち
	3.4 水	十三全地区
太田桂川	3.5 木	太田・桂川
	3.6 金	
相内	3.9 月	相内第一
	3.10 火	相内第二
	3.11 水	相内第三
	3.12 木	相内北
全地区	3.13 金	相内全地区
	3.16 月	全地区

\* 指定日以外の会場でも申告できますが、混雑緩和のため、できるだけ指定日に申告してください。なお、都合の悪い場合は、期間内の開設している会場にお越しくください。事前の連絡は不要です。

### お問い合わせ先・申告書送付先

代表：35-2111

税務課 市民税係 内線2252・2253

金木総合支所総合窓口係

内線3114・3115

市浦総合支所総合窓口係

内線4014・4055

郵送申告の送付先

〒037-8686

五所川原市字布屋町41番地1

五所川原市役所 財政部税務課

市民税係 宛

\* 申告期間中は電話がつながりにくくなっています。担当者不在のため、夜間の折り返しとなる場合もありますのでご了承ください。



地域の皆さんと共に移住・交流施策の推進やまちの魅力を掘り起こし、情報発信等に取り組む「地域おこし協力隊」の活動状況をご紹介します。

▷私たちが地域おこし協力隊です。



山下 貴 隊員 高瀬 祥彰 隊員

## 活動報告

### 【藤崎町の中を歩きながら五所川原市について考えてみました】



夏～秋のイベントラッシュが終わった頃に、中南地域の移住に関する会議にお誘いいただき、参加してきました。

内容は、藤崎町を地元の方に案内していただきながら、魅力や課題の掘り起こしを行い、ワークショップ形式で議論を深めるというもの。五所川原市は中南地域に属してはいないものの、持ち帰れるものがあるのではと思い、飛び込んでみたのです。

山下個人の中では、中南地域は弘前市を中心に、各団体や一般の方々がものすごく頑張っている地域というイメージがあり、そういう風に見えていたのですが、実際には課題も多いのだと

実感。例えば後継者不足や空き家、人口の流動などは、県内どこでも共通した課題なんだと。同時に地域づくりというのは、ものすごく時間がかかるし、それでいてその先も見えにくいなあと改めて考えるきっかけになりました。

ここで感じた課題の中には、五所川原にも共通するところがあると思っています。自分が一気に解決することはできないけれど、少しずつ、できるところから始めようと気持ちが改まった1日になりました。(山)

### 【秋の子ども向けイベント！】



11月は中泊町で「チャオ Ciao★キッズ!」、つがる市で「つがる笑顔まつり」と子どもが楽しめるイベントがありました。

両イベント共にたくさんの方が来場し、五所川原からはもちろん、弘前市から来ている家族もいました。

「チャオ Ciao★キッズ!」はチャンバラごっこや磁石を使った紙の魚釣り、卓球やパターゴルフなど体を動かすコーナーはもちろん、工作やプログラミング体験もあり、子どもたちは全てのコーナーを回って楽しんでいました。

「つがる笑顔まつり」ではクラフトコーナーにネックレスやイヤリング、こぎん刺しなどたくさんのお店や、ステージではフラダンスショーが行われていました。また「水玉ちらし寿司」で有名なインスタグラマー・カオリさんのお弁当講座は人気があり、家族と一緒にインスタ映えする弁当を熱心に作っていました。(高)

### ▷ごしょぐらしFacebook・五所川原市地域おこし協力隊SNS

地域おこし協力隊の活動やイベント情報を「ごしょぐらしFacebook」や五所川原市地域おこし協力隊の「Twitter」「Instagram」「YouTube」で見ることができます。隊員目線で五所川原の楽しい情報を発信していきますので、ぜひご覧ください。

### ▷地域のイベントや面白い取り組み情報募集中

地域のお祭りやイベント、面白い取り組みの情報を募集しています。自薦他薦、規模の大小は問いません。隊員が伺って、取材や情報発信を行いますので、お気軽にご連絡ください。



今後も活動へのご理解とご協力を  
よろしくお願ひします。



11月13日に五所川原市台湾交流協会が設立され、新年1月に台北市の大葉高島屋にて開催する「青森県まるごと五所川原フェア」に向け、鋭意準備を進めています。りんごを始めとする特産品の販売や小型立佞武多の展示など、見た目にも味にもこだわった内容となっています。私もトップセールスを行い、しっかりと五所川原をPRしてまいります。

### 10月10日 青森県フェア

10月26日、株式会社イトーヨーカ堂と青森県が主催する青森県フェアに参加しました。

このフェアは、安全・安心で優れた農林水産物とその加工品等の情報発信、あおりり商品の消費拡大を目的に、情報交換会とPRセレモニーを行うもので、アリオ葛西店（東京都）、アリオ柏店（千葉県）において、ごしょつがる農業協同組合、十三漁業協同組合と共に五所川原産のりんご、十三湖産のしじみをPRしました。

また、アリオ葛西店では、小型の立佞武多を展示し五所川原立佞武多を紹介したほか、五所川原農林高等学校の生徒さんが自分たちで作ったジュース、ジャムを販売するをお手伝いしました。

りんごは、甘みの強いトキを用意したところ、試食したお客さんからは「すごく甘くて、シャキシャキして美味しい」とたいへん好評でした。



### 11月6日 市町村長リレートーク

11月6日、「人づくりと地域社会」をテーマにした公開講座「青森中央学院大学による市町村長リレートーク」が開催され、私が講師を務めました。

「次世代へと引き継ぐ協働によるまちづくり」と題して、青森中央学院大学の学生をはじめ、お集まりいただいた多くの皆さんに、当市の市民協働による取組事例をまじえながら、お話ししました。

加速する人口減少、少子高齢化や厳しい財政状況の中、将来にわたって持続可能な地域づくりを進めるためには、地域が一体となった協働による取り組みが不可欠です。市民の皆さんとの信頼関係を構築し、協働による取り組みを進めながら、次世代への礎を築いていきたいと思っています。



### 11月13日 五所川原市台湾交流協会

当市では、来年1月に初となる海外での物産展を台湾台北市にて開催することとしています。この物産展を皮切りに、地域特産品の販路拡大とインバウンド誘客を図るため、東アジアの中でも、当市とは昔から縁が深い台湾に向け、当市の魅力を広く紹介していきたいと考えています。

そこで、この取り組みを官民一体となって推進し、もって当市と台湾との交流促進、相互の文化の理解と経済発展に資することを目的に、11月13日、五所川原市台湾交流協会を設立しました。

今後、会長に就任した山崎五所川原商工会議所会頭を中心に、様々な事業が展開されますので、私も積極的に参加し、地域のより一層の活性化につなげてまいります。



### 統計事業への貢献により当市の統計調査員が表彰されました



11月8日に当市で開催された第58回青森県統計大会において統計事業への貢献に対し表彰された統計調査員が11月21日、市長を訪問し表彰の報告をしました。今年度表彰された方は次のとおりです。

総務大臣表彰	木村 治子 さん
青森県知事表彰	高橋 ちい さん
青森県統計協会会長表彰	三上 しげ子 さん
	上見 恵美子 さん
	乗田 明子 さん
	田中 隆二 さん

統計調査員は総務省等から任命され、調査対象の方々を訪問し、調査票の記入依頼・回収・点検などを行っています。調査結果は、行政をはじめ様々なところで広く利用されています。今後も統計調査員がお伺いした際は、ご協力をお願いします。

## 雪でおもいきり楽しもう



雪フェス開催を報告した実行委員会の皆さん

2月9日、菊ヶ丘運動公園で開催される雪フェス2020をPRするため、雪フェス実行委員会（五所川原商工会議所青年部）の皆さんが、9月30日、市長を表敬訪問しました。

このイベントは、2019年度五所川原市民提案型事業として採択されたイベントで、各チーム7名で編成し、雪球で相手チームの選手をより多く倒しながら相手チームのフラッグを抜くチーム対抗雪合戦大会です。

また、雪のすべり台コーナーや雪だるま制作体験などのイベントや飲食のブースも出店されます。

実行委員長の高橋郁恵さんは「チーム対抗雪合戦大会や雪のすべり台など、五所川原の冬をおもいきり楽しめるイベントとなっていますので、ご家族やお友達とぜひ遊びに来てください」とPRしました。

## 新作立佞武多「暫」下絵発表



下絵発表をした鶴谷昭法技能技師(左)

11月14日、令和2年度新作立佞武多の下絵発表が行われました。新作の題名は「暫（しばらく）」で、歌舞伎十八番の一つに数えられる演目となっています。横暴な公卿の清原武衛が、自らに反対する善良な加茂次郎義綱らを捕らえ、処刑しようとした際、鎌倉権五郎景政が「しばらく～」の一声で現れ、超人的な活躍で助け出し、悪事を暴き大見得を切る場面。

江戸時代の初代市川團十郎以来、代々演じられてきた「荒事」を表現しています。

制作の担当である観光物産課 鶴谷昭法技能技師は「歌舞伎を題材にしたのは、2014年に制作した国性爺合戦と藤内に次いで2作目ですが、今回は、歌舞伎の色使いをほとんど変えないで、迫力のある物を作りたいので、そこを見てほしい」と話しました。

## みんなの思いりんごに込めて



りんごを一つずつ丁寧に磨く児童の皆さん

台風19号で被害を受けた宮城県丸森町の9つの小学校に東峰小学校（松山貢校長・児童数119名）の児童と保護者の皆さんが11月18日、支援活動を行いました。

同小学校では、一昨年、昨年、九州豪雨で被災した福岡県東峰村の東峰学園にりんごを贈っていましたが、復興が進んだため、今回台風の被害が大きかった丸森町の小学校に寄贈することにしました。

りんごは、各家庭からの寄付で約900個が集まり、児童の皆さんは被災地に送るりんごを一つずつ丁寧に磨き、段ボール箱に詰め込みました。

児童代表の言葉を述べた山口香和さん（6年生）は「りんごを食べて、はやくみんなが元気になってほしいです」と話しました。

りんご25箱は、手書きの応援メッセージと一緒に各小学校に届けられました。

## ストーブ列車いざ出発



出発セレモニーの様子

12月1日、当市と中泊町を結ぶ津軽鉄道で冬の風物詩「ストーブ列車」の運行が始まりました。津軽五所川原駅ホームで行われたセレモニーでは、澤田長二郎社長が「観光客の皆さんが列車に乗っていい思い出になってくれれば幸いです。津軽鉄道は、1930年から運行をはじめ、来年は90年の節目の年。たくさんの方のイベントを開催しますので、多くの方に参加してほしい」とあいさつしました。

11時50分の一番列車には、観光客や鉄道ファン約150名が乗車し、だるまストーブのぬくもりを感じながら、するめやお酒などを味わい、車窓から津軽の冬景色を楽しんでいました。

ストーブ列車は、3月31日まで運行されます。

# お知らせ

## 行政・人権相談

行政相談は行政相談委員、人権相談は人権擁護委員が担当します。

### 五所川原地区（行政相談）

▷ 1月9日(木) 10:00~12:00

▷ 1月23日(木) 10:00~12:00

市役所1階相談室1A

問 市民課 内線2324

### 金木地区（行政・人権合同相談）

▷ 1月15日(水) 10:00~12:00

金木総合支所2階相談室

\* 今月から相談場所が変更になりますので、ご注意ください。

問 金木総合支所 内線3104

### 法務局人権相談

▷ 月曜日~金曜日(祝日を除く)

8:30~17:15

五所川原支局1階人権相談室

問 青森地方法務局五所川原支局

TEL34-2330

### 人権擁護啓発メッセージ

(平成30年度人権教室より/  
南小6年生)

思いは見えないけれど

思いやりは行動に表れる

## 今月の納期

・国民健康保健税 7期間

問 収納課 内線2273

・後期高齢者医療保険料 7期間

問 国保年金課 内線2346

・介護保険料 7期間

問 介護福祉課 内線2453

### 納期限 1月31日(金)

納付は便利で確実な  
口座振替を!

## 国民年金保険料の産前産後 期間免除申請をお忘れなく

国民年金第1号被保険者で出産された方は、一定の期間、国民年金保険料が免除されます。産前産後期間の免除については、保険料を納付したものと年金の受給額に反映されます。

出産予定日の6カ月前から申請できますので、該当される方は窓口へ

お越しください。

### 免除期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は、3カ月前から6カ月間)

\* 出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産をいいます(死産、流産、早産された方を含みます)。

対象者…国民年金第1号被保険者で  
出産日が平成31年2月1日以降の方

必要書類…母子手帳、印鑑、母子が別世帯の場合は戸籍謄本

\* 詳細はお問い合わせください。

問…国保年金課 内線2343

弘前年金事務所

TEL0172-27-1339

## 農産物加工品直売会

梅漬け、豆腐、味噌などの手作りの加工品や季節野菜などを販売。

日時…1月8日(水)、22日(水)

12:00~13:00

\* 都合により、急遽中止となる場合があります。

場所…市役所2階談話コーナー

問…農林水産課 内線2521

## 令和2・3年度津軽広域水道企業団指名競争入札等参加資格審査申請受付

津軽広域水道企業団(津軽事業部・西北事業部)では、指名競争入札等参加資格審査申請の定期受付を次のとおり実施します。

対象…津軽広域水道企業団が発注する下記種目の指名競争入札等に参加しようとする方および随意契約の方法により契約の締結を希望する方

- ①建設工事の請負業務
- ②測量・建設コンサルタント等業務
- ③業務委託
- ④製造の請負・物品の買入・その他の契約

受付期間…1月10日(金)~3月2日(月)  
(土・日・祝日を除く平日9:00~12:00、13:00~16:00)

\* 郵送の場合、3月2日を消印有効とします。

\* 受付期間終了後は、一切受け付けしません。

有効期限…2年間(令和2年9月1日~令和4年8月31日)

\* 現有資格者は令和2年7月31日までの有効期限ですが、8月31日まで延長します。

提出書類…各申請種目別提出要領を参照してください。提出要領および提出書類は、ホームページ(<http://www.tusui.jp>)からダウンロードまたは各事業部で配布しています。

申請方法…持参・郵送どちらでも構いません。

受領確認…受領確認が必要な場合は次のとおりです。

▷ 持参の場合

申請する種目別の申請書(様式①)のコピーを持参してください。

▷ 郵送の場合

申請する種目別の申請書(様式①)のコピーと84円切手を貼り付けた返信用封筒(長形3号)に宛名を記入の上、同封するか、書留郵便等をご利用ください。

\* 受領確認は単に書類を受領したことの確認であり、申請書類に不備があった場合は、FAXまたは電話で連絡し、書類補正を求めることがあります。

### 提出先・問

津軽広域水道企業団

▷ 津軽事業部総務課

黒石市大字石名坂字姥懐2

TEL0172-52-6033

▷ 西北事業部総務課

つがる市柏桑野木田福井20-4

TEL25-2711

## 不動産無料相談会

日時…1月9日(木) 13:00~15:00

場所…市役所2階会議室2A

相談内容…業者、契約、物件、報酬、借地借家、税務、登記、価格等

問…青森県宅地建物取引業協会

西北五支部 TEL34-8711

## マイナンバーカードについて

マイナンバーカードは、マイナンバーの記載が必要な書類の提出時や様々な本人確認の場面で利用できる公的身分証明書になるカードです。ご希望の方は、交付申請が必要です。  
問…マイナンバー総合フリーダイヤル TEL0120-95-0178 または市民課 内線2313



## 県税納税証明書の 交付申請について

官公庁の入札参加資格審査申請、建設業許可申請、所得税確定申告、金融機関の融資申込み等のため、県税（法人県民税・法人事業税・地方法人特別税、個人事業税等）の納税額または未納額がないことの証明書が必要な方は、次の書類等をご準備ください。

### 本人申請の場合

- ①申請書（県税部窓口または県ホームページからダウンロード）
- ②納税義務者（法人の場合は代表者）の印章（ハンコ）
- ③本人確認ができる書類（運転免許証、パスポートなど写真付きの公的書類）
- ④手数料  
（1件につき県収入証紙400円）

### 代理人申請の場合

- 前記①④のほか、
- ⑤委任状（申請書「委任に関する事項」欄使用可。納税義務者本人（法人の場合は代表者）が自署捺印したもの）
  - ⑥代理人の印章（ハンコ）および代理人の本人確認書類（運転免許証、パスポートなど写真付きの公的書類）

納税証明書は、納税者の皆さんの大切な情報を証明するものです。窓口での確認を厳正に行っていますので、ご協力をお願いします。

問…西北地域県民局 県税部 納税管理課 TEL34-2111 内線205

## 誰かのためは自分のため！ 始めてみよう「ボランティア」

ボランティア活動に関心のある方、これから始めてみたい方などを対象

にボランティア講座（台風19号災害ボランティアの報告等）を開催します。

また、本会が行っているふくし出前講座「高齢者疑似体験」や「車椅子体験」も行います。

お気軽にお問い合わせください。

日時…2月1日(土) 10:00～15:00

場所…地域福祉センター

受講料…無料

申込締切…1月17日(金)

問…社会福祉協議会 TEL34-3494

## 家族で考える地元就職応援 セミナー 五所川原市内の 地元就職を応援します

就職活動での親の役割、子どもへの関わり方や、市内地元企業の採用事情・職場事情など、知っておきたい情報が満載です。

日時…1月26日(日) 13:30～15:00

（開場・受付13:00～）

場所…市民学習情報センター大教室

対象…市内および近隣市町に通う高校1、2年生の保護者およびご家族の方

\*家族での参加、高校生だけの参加も大歓迎です。

### 内容

▷子どもの進路選択への関わり方（ジョブカフェあおもり）

▷地元企業紹介 皆さんから事前にいただいた質問に、参加企業よりお答えいただきます。

\*参加予定企業 株式会社五所川原エフエム、佐川急便株式会社五所川原営業所、社会福祉法人拓心会、弘前倉庫株式会社、富士電機津軽セミコンダクタ株式会社 全5団体程度

▷職業適性診断（13:00～16:00）会場に設置しているパソコンで、個別に診断できます。

定員…65名（先着順）

参加費…無料

申込方法…①参加者氏名（フリガナ）、②参加人数、③連絡先電話番号、④企業への質問（質問先の企業名、質問内容）を記入の上、FAX（35-3617）、電子メール（syoukou@city.goshogawara.lg.jp）または下記の申込先へ電話でお申し込みください。

\*各団体の紹介時間の都合上、全ての質問へ回答ができない場合があります。あらかじめご了承ください。

申込先…商工労政課 内線2553

## 働き方改革説明会 ～中小企業も2020年4月に 残業規制開始～

事業者を対象に、時間外労働の上限規制、年5日の年次有給休暇の取得やタイムカード等による労働時間把握の義務付けなど、今年4月に施行された働き方改革関連法に関する知識を十分に持って労務管理を行っていただくことを目的とした説明会を開催しています。1年間猶予されている中小企業の「時間外労働の上限規制」が、2020年4月から適用開始されますので、ぜひご参加ください。

日時…1月29日(水) 14:00～15:30

場所…五所川原合同庁舎1階 共用会議室

申込先…五所川原労働基準監督署 監督係 TEL35-2309

\*参加ご希望の方は、必ず事前にお申し込みください。



## 新築・増改築・水廻り・塗装

雪でお困りの方、今年もシラカワ住研におまかせ下さい！

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・など

・屋根の雪下ろし・雪害、凍害の対策・修理・雪片付け  
・雪止め取付・水道、蛇口の水漏れ、凍結・除排雪  
・断熱サッシ取付・屋根の改造、無落雪・雪囲板



総合建築  
「増改築相談員」のいるお店  
(有)シラカワ住研  
TEL 0120-34-6806  
五所川原市大字地蔵字桜木370-3

お住まいでのご不便はありませんか？  
・畳をフローリングに・水洗・ユニットバスにしたい・排水の詰まり  
・ボイラー取替え・建具調整、錠前直し・戸車・レール調整

まちなか喫茶

## 和モダンカフェ

忘新年会の御予約 承ります

営業時間：10:30～22:00

定休日：8/13、12/31、1/1

■歓送迎会・結婚式の二次会・女子会などご予約承ります！  
五所川原市大町509-3 TEL・FAX 0173-33-5251

## 統計調査にご協力ください (2020年農林業センサス)

農林水産省では、2月1日現在で「2020年農林業センサス」を実施します。

農林業センサスは、農林業の実態を明らかにし、国や都道府県、市区町村はもちろん各方面にわたり、広く利用できる総合的な統計資料を得るための調査です。

全国の農家や林家をはじめ、すべての農林業関係者を対象に行われる『農林業の国勢調査』ともいべきものです。

皆さんの自宅や会社等に調査員が伺いましたら、ご協力をお願いします。

問…企画課 内線2237

## 青森県健康管理士会 市民無料公開講座

青森県健康管理士会では、健康管理士による市民無料公開講座を次の内容で開催しますので、お気軽にご参加ください。

日時…1月19日(日) 10:00～11:00

場所…中央公民館

演題…認知症について

講師…青森県健康管理士会

つがる支部 須藤涼子氏

問…青森県健康管理士会つがる支部

支部長 大橋 TEL080-1653-1216

## 消費生活相談

契約、販売方法、商品・サービスなどに関する消費者トラブル、多重債務でお困りの方に対し専門の消費生活相談員が無料で相談に応じます。

▷悪質商法、契約・取引に関するトラブル相談

五所川原市消費生活センター

TEL33-1626

日時…月曜～金曜日(祝日を除く)

8:30～17:15

場所…市民学習情報センター

▷くらしとお金の安心相談会

(多重債務相談)

消費者信用生活協同組合

青森事務所 TEL0120-102-143

日時…1月8日(水) 10:00～16:00

場所…市民学習情報センター

\*予約制。貸付制度あり。

## 講習会開催のお知らせ

▷玉掛け技能講習会

対象…つり上げ荷重1トン以上の玉掛け業務

日時…1月28日(火) 8:30～16:55

1月29日(水) 8:30～15:50

1月30日(木) 8:00～17:05

場所…学科 西北労働基準協会2階  
実技 齋勝建設(株)構内

受講料(消費税・テキスト代を含む)

(免除なし) 23,650円

(免除あり) 20,350円

申込締切…1月21日(火)または定員40名に達し次第締め切ります。

▷小型移動式クレーン運転技能講習会

対象…吊り上げ荷重1トン以上5トン未満の小型移動式クレーン運転業務

日時…2月4日(火) 8:30～16:55

2月5日(水) 8:30～16:55

2月6日(木) 8:00～17:05

場所…学科 西北労働基準協会2階  
実技 齋勝建設(株)構内

受講料(消費税・テキスト代を含む)

(免除なし) 30,305円

(免除あり) 27,005円

申込締切…1月28日(火)または定員40名に達し次第締め切ります。

▷職長・安全衛生責任者教育講習会

対象…新たに職長等の監督者に就くこととなった方

日時…2月26日(水)、27日(木)

9:00～17:00

場所…西北労働基準協会2階

受講料(消費税・テキスト代を含む)

(会員) 15,300円

(非会員) 17,500円

申込締切…2月19日(水)または定員40名に達し次第締め切ります。

\*各講習の詳細はお問い合わせください。

問…(一社)西北労働基準協会

TEL35-6336

## 五所川原警察署金木分庁舎 の名称変更などのお知らせ

令和2年4月1日から、五所川原警察署金木分庁舎が五所川原警察署金木交番に変更となります。

所在地は変わりませんが、刑事係、生活安全係等が本署へ統合されます。

なお、自動車運転免許等の窓口については交番に残ります。

問…五所川原警察署警務課

TEL35-2141

## まちじかん改革 ～市役所で勉強しよう～

市役所のオープンスペースを各交通機関や送迎の待ち時間等に学習スペースとして利用できます。空調、冷暖房設備が整っており、Wi-Fiも2月上旬設置予定。申請は不要なので、誰でも気軽にご利用ください。

日時…開庁日の18:00まで

場所…市役所1階土間ホール、2階談話コーナー

\*談話コーナーは11:00～13:00の間、利用できません。

駐車料金…送迎の方、駐車場無料

\*駐車券の無料処理が必要です。

問…管財課 内線2173

## 第61回五所川原市学童スキー大会／第19回北奥羽学童ジャンプ大会

日時…2月9日(日) 8:30～

場所…嘉瀬スキー場

種目…①クロスカントリー競技

②アルペン競技

③ジャンプ競技

参加資格…市内の小中学生

参加料…無料

申込締切…1月24日(金)厳守

\*北奥羽学童ジャンプ大会には、秋田県、岩手県からも参加予定。

\*詳細はお問い合わせください。

問…スポーツ振興課 内線2954



## 放送大学4月生募集

放送大学は、令和2年4月入学生を募集しています。放送大学はテレビやインターネットを利用した授業で、心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など幅広い分野を学べる通信制の大学です。

出願期間…令和2年3月17日(火)まで  
資料請求は無料です。お気軽にご請求ください(放送大学ホームページでも受付しています)。

問…放送大学青森学習センター

TEL0172-38-0500

## 金木スキー倶楽部教室・検定

### ①ジュニアポールレッスン

日程…1月30日(木)、31日(金)

対象…小学生(無料)

### ②検定事前講習・一般講習

期日…2月5日(木)

対象…(小中学生)一般検定受験者、  
一般講習者

料金…小中学生 1,000円

一般 2,000円

### ③検定会(ジュニア・一般)

期日…2月6日(木)

料金…ヒュッテ内に掲示

### ④元五輪選手等有名コーチによるジャンプ教室

日程…1月15日～2月28日の月曜・  
水曜・金曜日

対象…小学生

\*低学年、初心者も歓迎です。

料金…無料

### ⑤上級者のための特別レッスン

日程…1月8日～2月26日の月曜・  
水曜日

対象…指導員・基礎スキー競技会を  
目指す方

料金…無料

場所…①～④嘉瀬スキー場／⑤青森  
スプリング・スキーリゾート

時間…①～⑤18:30～20:30

申込み…①～③は当日18:00から体  
協ヒュッテ内で受付。④は事前に  
スポーツ振興課(内線2952)古川  
へお申し込みください。⑤は問  
い合わせください。

問…津軽三味線会館 伊藤

TEL54-1616

## 令和元年度 アスリート育成事業 小・中学生サッカー教室

元プロサッカー選手を講師に招き、  
小・中学生対象の基礎技術指導を行  
います。

日程…1月25日(土)

時間…小学生の部 9:00～12:00(受  
付8:30～)／中学生の部 13:00～  
16:00(受付12:30～)

場所…つがる克雪ドーム

講師…勝矢寿延氏(元日本代表選手  
／現セレッソ大阪サッカースクー  
ル スクールマスター)

内容…基礎技術指導(ドリブル・パ  
ス・シュート等)

対象…市内の小・中学生

\*スポーツ保険加入必須

参加費…無料

申込み…小学校(クラブ含む)およ  
び中学校へ出す案内をご確認の上、  
お申し込みください。

その他 教室参加者は、ボール、ス  
パイクを持参してください。

問…一般財団法人五所川原市体育協  
会事務局 太田・工藤 TEL26-6805

## 学校行事にも役立つ スキー教室のお知らせ

リフト初心者・初級・中級クラス  
に分けてレッスンを行います。

日時…1月19日(日) 9:00～12:00

\*当日8:00～8:30にレストラン「マ  
ウンテンカフェ」 Gondラステー  
ションで受付

場所…青森スプリング・スキーリゾ  
ート

対象…小学1年生～6年生

参加費…1人1,000円

(傷害保険料含む)

\*小学生はスキーこどもの日により、  
リフト代無料

申込み…1月10日(金)までに、参加者  
氏名、学年、年齢、住所、電話番号  
を記入の上、FAX(34-9645)  
または電話(日曜日を除く9:00～  
18:00 ただし水・土曜日は午前中  
のみ)でお申し込みください。

申込み先…五所川原市スキー協会事務  
局(さかもと接骨院内)TEL34-9635

## 立佞武多の館 もちつきふるまい

新年のお祝いに餅つきとおしるこ  
のふるまいを行います。つきたての  
お餅は格別です。ご家族で遊びにき  
てください。

日時…1月1日(水) 11:30～

場所…立佞武多の館1階多目的ホール

協力…JAごしょつがる青年部

問…立佞武多の館 TEL38-3232

## 45歳以上の方の再就職支援 セミナーを開催します(無料)

採用されるための就職活動のポイ  
ント(応募書類の作成・面接等)に  
ついて、中高年齢者に特化した内容  
のセミナーを実施します。参加料は  
無料です。ご参加いただける人数に

限りがあります。お気軽にお申し込  
み、お問い合わせください。

\*当職業相談は雇用保険受給資格者  
の求職活動として認められます。

### 青森地区

日時…1月24日(金) 13:30～15:30

場所…県民福祉プラザ(青森市中央  
3丁目20-30)

### 弘前地区

日時…1月17日(金) 13:30～15:30

場所…弘前文化センター(弘前市下  
白銀町19-4)

申込み先…ネクストキャリアセンター  
あおもり TEL017-723-6350

## 第17回五所川原市民冬季 グラウンド・ゴルフ大会

参加者相互の親睦を深め、生涯ス  
ポーツの振興を図ります。

日時…2月16日(日) 受付8:40～

\*会場への入場は8:30～

場所…つがる克雪ドーム

参加資格…市民の方ならどなたでも

\*用具は無料で貸し出します。

参加料…1人1,000円

\*スポーツ傷害保険への加入必須

申込み締切…1月31日(金)厳守

申込み先…五所川原市グラウンド・ゴ  
ルフ協会 神 TEL090-3129-4130

## いこいカフェ開催

認知症のことを知り、高齢者の皆  
さんとふれあい、介護のほか様々な  
ことを学びませんか。歌やレク等を  
行い、心も体もリフレッシュしませ  
んか。コーヒーやお茶を飲みながら  
介護での悩みを語り合しましょう。

ぜひ遊びにおいでください。お待  
ちしています。

日時・場所・連絡先

▷1月25日(土) 10:00～11:30

小規模多機能型居宅介護ふれあい  
ホームいこい(漆川) TEL26-5518

▷2月22日(土) 10:00～11:30

高齢者グループホーム憩いの家  
(一ツ谷) TEL33-4301

▷3月21日(土) 10:00～11:30

小規模多機能型居宅介護ケアホー  
ムのりた(松島町) TEL34-4856

参加料…100円(お茶代)

問…株式会社五所川原ケアセンター  
TEL34-4856

## 令和2年 西北五地区合同厄祓い

日時…2月23日(日) 受付15:00～  
 場所…ホテルサンルート五所川原  
 対象…五所川原近隣市町に住む方で、  
 次に該当する男女  
 ▷昭和54年4月2日～昭和55年4月  
 1日生まれの男性  
 ▷昭和63年4月2日～平成元年4月  
 1日生まれの女性  
 \*前厄・後厄の方も参加可能  
 会費…8,000円(懇親会費等込み)  
 \*祭事(祈願料・御守・御札)のみ  
 の方は5,000円

申込締切…2月14日(金)(申込方法等  
 詳細はお問い合わせください)  
 問…西北五地区合同厄祓い実行委員  
 会事務局(FMごしょがわら内)  
 須々田 TEL34-3311

## 生活習慣病について 市民で考えよう

生活習慣病(高脂血症・高血圧・  
 糖尿病)でお困りの方や家族の方は、  
 ぜひご参加ください。五所川原産紅  
 きく芋の腸内フローラ改善効果につ  
 いて皆さんと勉強していきます。  
 日時…1月29日(水) 10:00～12:00  
 場所…中央公民館2階視聴覚室

定員…80名  
 参加料…無料  
 問…五所川原紅きく芋協議会  
 小野 080-5057-8130

## 善意の花かご



どうもありがとうございました  
 ▷株式会社NCアパレル=ハギレ70kg  
 ▷日蓮宗青森県社会教化事業協会  
 (津軽随至会長)5名=法要、法話、  
 スライド劇上映、お供物50個  
 (以上2件くるみ園へ)  
 ▷有限会社アート印刷(津島卓世代  
 表取締役)=立佞武多2020カレン  
 ダー100本

## 図書館

TEL 34-4334



▷展示「食に関する展示」  
 1月4日(土)～1月31日(金)  
 市立図書館1階ロビー  
 1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。学  
 校給食センターからお借りした当時の給食を再現し  
 たサンプルを展示するほか、給食がテーマになっ  
 ている本やレシピ本などの展示・貸出を行います。給  
 食や栄養、健康について考えてみましょう。

▷市浦分館プチリニューアル！  
 市浦総合支所内にある市立図書館市浦分館がプチリ  
 ニューアルしました。古い本を棚から除き、青森県  
 立図書館から借り受けた新しい本を増や  
 しました。青森県立図書館の本は定期  
 的に入れ替えを予定しています。読  
 みたい本の分野などがありましたら、  
 気軽にリクエストしてください。



## ▷今月の一冊



## クックパッドの大人気 「給食」レシピ

主婦と生活社

懐かしの揚げパンや人気  
 のたまごスープ、かぼちゃ  
 コロッケなど給食風のもの  
 から実際に給食で使われて  
 いるメニューまで、お家で  
 再現してみましょう。

## ▷だっこでいっしょおはなし会

1月11日(土) 10:30～11:00 市立図書館2階  
 対象：0～3歳くらいまでの乳幼児

市立図書館 TEL34-4334
開館時間 9:30～18:00 (土日祝は17:00まで)
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049
開館時間 9:30～17:00
市浦分館 TEL35-2111 内線4043
開館時間 9:30～18:00

## 台湾交流協会設立総会が行われました



設立総会の様子

11月13日、立佞武多の館で五所川原市台湾交流協会  
 の設立総会が行われました。

現在、台湾では「青森りんご」とともに「青森」の  
 知名度が非常に高いことから、この契機を逃すこと無  
 く「五所川原産りんご」などの特産品の販売、五所川

原立佞武多、サイクリングなどの観光資源のPRを行  
 うことで、地域経済の発展、交流人口の増加による地  
 域活性化につなげます。

市では、令和2年1月10日～12日、当市初となる海  
 外での物産展を台湾・台北市の大葉高島屋で開催しま  
 す。物産展は、台湾で縁起の良い色とされる「赤」に  
 こだわり、市の特産品の「赤～いりんご」や「赤～い  
 りんごジュース」の試食・試飲、小型立佞武多の展示、  
 立佞武多の面の書き割りパフォーマンス、金魚ねぶた  
 の制作体験など、当市の文化にも直接触れることがで  
 きる内容になっています。物産展を皮切りに、販路拡  
 大とインバウンド誘客を図るため、台湾をメインター  
 ゲットに設定し、当市の地域特産品と魅力を広く紹介  
 します。

# 健康だより

ヘルス・インフォメーション

## 救急医療当番医

診療時間 9:00～16:00

\*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

▷ 1月2日(木) 川崎胃腸科内科医院  
Tel.34-3330 (敷島町56)

▷ 1月12日(日) 白生会胃腸病院  
Tel.34-6111 (中平井町142-1)

▷ 1月13日(月・祝) 櫛引クリニック  
Tel.33-1155 (鎌谷町516-10)

▷ 1月26日(日) まつもと整形外科クリニック  
Tel.33-5413 (中央二丁目33)

消防署救急病院紹介電話

Tel.34-4999

## 献血バス巡回日程

▷ 1月12日(日) 10:00～16:30  
ELM

▷ 1月29日(水) 9:30～12:00  
五所川原市役所

▷ 1月29日(水) 13:30～16:30  
つがる総合病院

\*日時は変更になることがあります。

青森県赤十字血液センターホームページをご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター  
Tel.017-741-1512

## けん診受けよう！ キャンペーン受付期間の お知らせ

豪華景品が当たる「けん診受けよう！キャンペーン」の受付が令和2年1月31日(金)で終了となります。

下記の方で、まだ応募されていない方はぜひ、健診結果をご持参の上、健康推進課、国保年金課、金木総合支所、市浦総合支所までお越しください。

対象者

- ①市民健診を受診した方(特定健康診査、健康診査、がん検診、ごしよりん健診)
- ②40～74歳の国保の方で、職場健診等の健診結果を市に提供した方
- ③後期高齢者人間ドックを受診した方

締切日…令和2年1月31日(金)

17:15まで

問…健康推進課 内線2373

## こころの相談

死にたいほど辛い方、眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児・家事等が辛いといった相談のある方、身近な人を自殺でなくされたご遺族の方などを対象としています。

日時…1月16日(木) 13:30～15:30

場所…市役所相談室

相談員…保健師

申込み…相談日前日までに電話でお申し込みください。

問…健康推進課 内線2378

## エンゼルひろば

お母さん同士や保健師・栄養士と、子育ての楽しさやお子さんの成長に関する悩み、情報をシェアするひろばです。

体重計はご自由にお使いいただけますので、お子さんと一緒にお出でください。予約不要です。

日時・場所

▷ 2月14日(金) 10:00～11:30

中央公民館3階第1研修室

▷ 2月28日(金) 10:00～11:30

金木公民館住民室

\*市浦会場開催日については、市浦地区在住の方を対象に、赤ちゃん訪問などの際に日程をお知らせしています。

持ち物…バスタオル(体重計をご利用の方)、母子健康手帳

問…子育て世代包括支援センター  
内線2394

## ゆーゆー元気教室

楽しい生活は「こころと身体の健康」から。この教室は、椅子に座りながら行う運動教室です。お気軽にご参加ください。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

日時…1月9日(木) 13:00～14:00

1月23日(木) 13:00～14:00

(受付は両日12:30～)

場所…生き生きセンター多目的ホール

講師…健康運動指導士

鬼武由美子氏

テーマ…まとめ

内容…有酸素運動&全身の筋トレ  
持ち物…動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物

参加費…無料

申込み…電話または窓口でお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター  
内線2463

## もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。

日時…1月30日(木) 14:00～16:00

場所…生き生きセンター

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方

検査方法…タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査です。検査時間は10分程度となります。

定員…20名

\*予約が必要となります。地域包括支援センターまでご連絡ください。

問…地域包括支援センター  
内線2463

## 元気はつらつ教室

仲間と一緒に脳トレや軽い運動を楽しみ、介護予防に取り組んでみませんか。地域の在宅介護支援センターの職員による、介護に関する相談も行っていますので、お気軽にご利用ください。

日時・場所

▷ 1月17日(金) 13:30～14:30

下岩崎集会所

問…地域包括支援センター  
内線2463

## カフェ de つえぎ

カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることのできる場所です(申込不要)。

日時…1月12日(日) 10:00～12:00

内容…ミニ講座「つながりの中で生きる」(講師:法永寺 住職 小山田和正氏)、家族同士のつどい等

場所…中央公民館2階

参加費…200円(お茶代)

問…(公社)認知症の人と家族の会  
五所川原地域世話人 山本

Tel.0178-35-0930

協力…西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

## 健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールの事が気になる方、健診データの説明等について保健師、看護師、栄養士が個別に相談に応じます（1人30分程度）。

前日までに予約が必要です。その際に相談の内容をお知らせください。

必要な方には血圧測定、肺年齢測定（肺チェッカー）、みそ汁の塩分測定を行います。ご自身の健康づくりにお役立てください。

### 会場・日時

- ①金木公民館  
1月24日(金) 10:00~12:00
- ②市役所相談室  
1月29日(水) 10:00~12:00



持ち物…特定健診・健康診査を受診されている方は、健診結果をお持ちください。

問…健康推進課 内線2374

## ノルディック・ウォーク 参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動で足・腰・膝などの負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、おすすめです。

対象…65歳以上の市民の方（ただし、60~64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している方を含む）

日時…1月14日(火)、27日(月)  
14:00~15:30

\*事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30

申込み…初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口でお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール（希望者にはポール等を貸し出しします）

\*降雪時はつがる克雪ドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

申込先…地域包括支援センター  
内線2463



## 料理紹介

五所川原市  
食生活改善推進員会

# あなたも作ってみませんか

## テーマ お正月料理

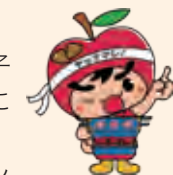


人参の子和え（岩のり入り）

1人分 エネルギー115kcal 食塩相当量 2.2g

### 作り方

- ①人参は千切り、長ねぎはみじん切りにする。真鱈の子はザク切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切って茹でる。岩のりは細かくちぎる。
- ②鍋にサラダ油を熱し、人参、糸こんにゃくを炒め、しんなりしたらだし汁を加える。沸騰したら真鱈の子を入れてほぐす。
- ③真鱈の子がほぐれたら、しょうゆ、日本酒で調味する。最後に岩のりと長ねぎを混ぜ合わせる。



### ポイント

- ▷真鱈の子の皮が苦手な場合は、皮からそぎ取っていきましょう。
- ▷塩蔵の真鱈の子を使用する場合は、味見をしてから、しょうゆを加えましょう。



## 雪でお困りの方必見!!

雪のお助けマン参上!

除排雪

雪降ろし

タイヤショベル導入しました。



雪の軽作業でも喜んで☺

お見積り無料

高齢者、女性の方等、玄関前や家の回りの除雪をシーズン中お伺いするご契約も受け付けております。

五所川原塗装工業会  
有限**秋元塗装**会社  
五所川原市大字野里字野岸29の5  
TEL・FAX0173-29-3644

ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)



ごはん屋としまして6月にオープンしました!

# 笑福

ご宴会  
承っております  
しょうぶく

二階宴会場 20名収容 個室5名 小上がり6名 カウンター4名

ランチタイム 11:00~14:00 立俣武多の館うら 上平井町 105

ディナー 17:00~22:00

0173-26-5737

定休日 火曜日

ふくら・しょうぶく・笑うかど

## 乳幼児健診

問 子育て世代包括支援センター 内線2394

4カ月児健診 R1年9月生まれ	2月4日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H30年7月生まれ	2月18日(火) 小児科診察、歯科健診、フッ素塗布、身体計測、発達・栄養相談
3歳児健診 H28年8月生まれ	2月26日(水) 小児科診察、歯科健診、身体計測、発達・栄養相談、ことばの相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00～12:30 (3歳児健診11:45～12:30)  
 \*受付時間前の母子健康手帳の預かりはしておりません。受付はお子様同伴でお願いします。  
 場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、すくすく(こども)ノート、健康診査票、1歳6カ月児健診はフッ素塗布承諾書、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)  
 \*受診できない場合は、子育て世代包括支援センターにご連絡ください。  
 \*1歳6カ月児健診、3歳児健診については個別に事前通知します。  
 \*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所来庁者駐車場、または有料駐車場をご利用ください。市役所来庁者駐車場を利用した場合は、健診会場に駐車券を必ずご持参ください。

## 医師による健康講座のお知らせ 肺の生活習慣病 COPDについて知ろう

COPDは、肺の生活習慣病、といわれ、40歳以上の喫煙者(過去に喫煙した人)に多く、世界中で増加の一途をたどっています。代表的な症状は「息切れ」「しつこく続く咳やタン」などで、気道が狭くなり息が吐き出せないことが特徴です。知らない間に重症化するので、早期発見・治療が大切です。

当日は、肺年齢測定をした後に、COPDについての最新情報をお伝えします。

日時…2月5日(水) 13:00～15:00

場所…市役所2階会議室2B・2C・2D  
 講師…中村内科医院 院長 中村謙弥先生  
 内容…①受付および肺年齢測定(13:00～13:45)  
 ②医師による講演(14:00～15:00)  
 テーマ…「肺の生活習慣病COPDについて知ろう」  
 参加費…無料  
 申込み…1月24日(金)までに電話でお申し込みください。  
 \*当日は市役所駐車場をご利用ください。  
 申込先…健康推進課 内線2374

## いきいき教室(介護予防教室)

申込先 地域包括支援センター 内線2463

高齢者の健康づくりのための楽しい教室です。新しいこと、苦手なことにチャレンジしてみることで若さを保つ秘訣です。皆さんのご参加をお待ちしています。  
 対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方  
 参加費…無料

日時・場所(受付はそれぞれ9:30～、13:00～)

- ▷1月9日(木) 元気な体を保つためのとりた栄養  
 生き生きセンター 10:00～11:30  
 コミュニティセンター栄 13:30～15:00
- ▷1月15日(水) ゆがみ解消!美姿勢ストレッチ  
 金木公民館 10:00～11:30  
 保健センター市浦 13:30～15:00

- ▷1月28日(火)  
 シルバー川柳～いきいき教室バージョン～  
 コミュニティセンター栄 10:00～11:30  
 生き生きセンター 13:30～15:00
- ▷1月29日(水)  
 棟方先生の筋トレ・脳トレ・ストレッチ♪  
 金木公民館 10:00～11:30  
 保健センター市浦 13:30～15:00

申込み…開催日の3日前までに  
 お申し込みください。



## 法律相談は弁護士会へ

今すぐあなたの助けになりたい

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所で弁護士の相談が迅速に受けられます。

受付時間/平日午前9時から午後5時

相談料/30分 5,000円(税別)

\*但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

相談方法

- ① 悩みがある…
- ② 0172-33-7834へ電話
- ③ 午前中に電話→当日15時～17時相談可能
- ④ ③以外の場合→弁護士を紹介します!

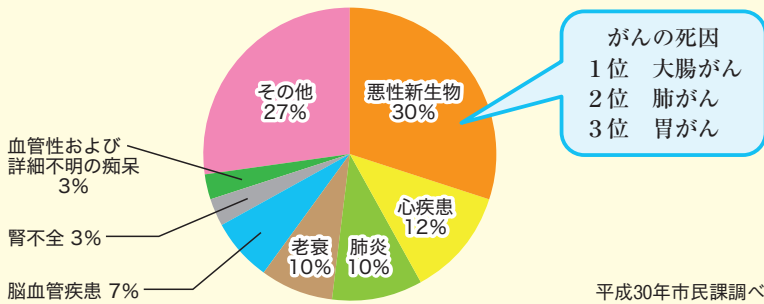
当日相談も  
 できます

お申込・お問合せは：青森県弁護士会 弘前支部まで (TEL.0172-33-7834)

# まだ間に合います! 「がん検診」を受けましょう

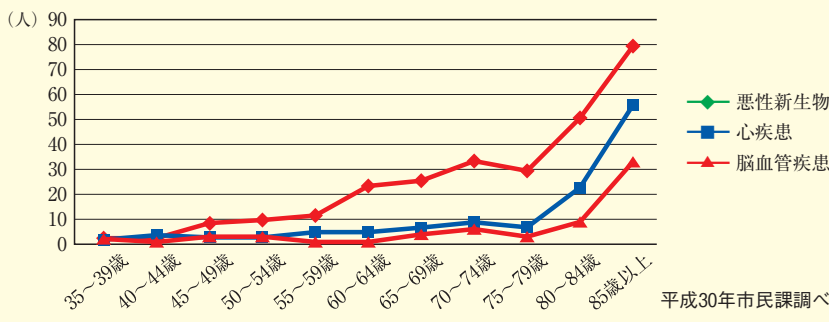
問 健康推進課 内線2379

## 平成30年死因別死亡割合



一生のうちに2人に1人が、がんになるといわれ、約3人に1人ががんで亡くなっています。五所川原市の平成30年死因別死亡割合でも「がん(悪性新生物)」は死因の1位を占め、亡くなった方の3人に2人はがんと生活習慣病が関係しています。70代以下の死亡者も多く、特にがんは40代から増加します。

## 平成30年三大生活習慣病年代別死亡率



がんが原因で亡くなっている方の割合が最も多く、特に40代以上の方の死亡率が高くなっています。



死亡の上位を占める、肺がん、大腸がん、胃がんは、国が推奨して実施している対策型検診で早期発見できる部位のがんです。市では、医療機関で受診する個別検診で胃・大腸・子宮・乳の4つのがん検診が令和2年3月31日まで受診可能です。

がん検診は、加入している保険に関係なく、下記対象の市民の方が受診できます。

検診項目	検診対象年齢	推奨される受診間隔
胃がん検診	胃内視鏡：50歳以上	2年に1回
	バリウム：40歳以上	毎年1回
大腸がん検診	40歳以上	毎年1回
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	2年に1回
乳がん検診	40歳以上の女性	2年に1回

推奨される受診間隔で検診を受けよう



受診方法…健康推進課に申し込み、受診券を受けとり、自分で医療機関に予約・受診をしてください。

\*既に個別検診受診券をお持ちの方は、早めにご予約ください。検診項目により年度の後半は予約が大変混みます。

\*新規申込みや受診券の再発行を希望する方はご連絡ください。

「がん」で大切な命を失わないために機会を逃さず、受診しましょう。

五所川原市を応援しよう!!

### 金正堂本店

## 33歳厄祓いネックレスフェア

「守護石チャーム」プレゼント

〈一例〉  
アコヤ本真珠  
ネックレス・イヤリングセット  
7.0~6.5mm  
当店通常価格 108,000円を **54,800円+**税

### マザーズハンズ

それは母の手のぬくもり

〈一例〉  
プラチナ  
ダイヤモンドネックレス  
当店通常価格 178,000円を **88,000円+**税

H-SFG  
鑑定書付  
0.20ct

五所川原店 エルム店 毎日実施

# 金・プラチナ 現金でお買取り!

**無料査定**

※ご来店の際は、身分証明できるもの(運転免許証、健康保険証など)をご持参下さい。

◎ 広報有料広告

■ 五所川原店 営業時間/9:30~18:00 (毎週火曜定休) TEL.0173-34-3181 ■ エルム店 営業時間/10:00~21:00 TEL.0173-33-3188



# 「よみがえる中世港湾都市十三湊と安藤氏」開催中

中世港湾都市十三湊遺跡や関連遺跡群の最新の調査成果や貴重な出土品のほか、近年明らかとなってきた安藤氏の歴史に焦点を当てた展示となっています。



期 間：3月22日(日)まで  
 時 間：9:00～17:00 (入館時間は16:30まで)  
 場 所：立佞武多の館2階 美術展示ギャラリー  
 入館料：大人・大学生300円(20名以上の団体は270円)、高校生以下は無料。  
 問…社会教育課 内線2932

## ギャラリートーク

企画展について、専門職員が解説します。

1月13日(月・祝日)

10:00～(第1回目)

13:00～(第2回目)

\*場所は美術展示ギャラリーです。  
 当日、入館料が必要となります。



## 五所川原市民憲章

わたしたちのまち五所川原市は霊峰岩木山を望み、津軽平野を潤し十三湖へ流れる岩木川の恵みに生まれ、豊かな地域資源と長い歴史を誇ってきました。

わたしたち市民は、先人たちの不撓不屈の精神によりつくりあげられた歴史と伝統を受け継ぎ、共に支えあい開かれた平和なまちをつくるため、ここに市民憲章を制定します。

- 1 夢と志をもち、発展する郷土をつくります。
- 1 郷土に誇りをもち、文化のかおるまちをつくります。
- 1 学びを続け、健やかで潤いのあるまちをつくります。
- 1 自然を大切にし、美しく住みよいまちをつくります。
- 1 きまりを守り、互いに助け合い安全なまちをつくります。

## 火災・救急出動概況

五所川原市管内 11月の火災、救急、救助出動件数 (単位:件)

区 分	火 災		救 急		救 助	
	月別	累計	月別	累計	月別	累計
令和元年	1	26	163	1,870	0	11
平成30年	2	21	160	1,920	0	9
比 較	△1	5	3	△50	0	2

全国統一防火標語 **ひとつずつ いいね!で確認 火の用心**

**\*住宅用火災警報器を設置しましょう!**

五所川原地区消防事務組合消防本部警防課 Tel.35-2023(直通)

## 人口と世帯数

令和元年11月末 住民基本台帳 ( )内は前月比



人口

54,013人  
(-19)



男

24,771人  
(-9)



女

29,242人  
(-10)



世帯数

25,619世帯  
(+31)

◎広報有料広告

## 現地確認 見積り無料 屋根・外壁のリフォーム



新春のお慶びを申し上げます

屋根・外壁リフォーム専門店

『増改築相談員がいるお店』  
 お電話は担当 前田まで

全面改装リフォーム  
 中古住宅改装  
 減築、増築

◆ホームページは◆  
 Google

アートリフォーム(株)  
 五所川原市七ツ館虫流51-29

0173-33-4713

アートリフォーム株式会社

## 広告募集

～広報ごしょがわらでは有料広告を募集しています～  
 広報は市内全域に配布され広く読まれています。  
 広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか？

**掲載料金はこのサイズで15,000円**

詳細はホームページでもご覧いただけます。  
<http://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>  
 申込先 総務課広報係 内線2117

五所川原市を応援します!!

# 本年も皆様にとって 最良の一年となりますように

