



### 今号の主な内容

- ・インフルエンザ予防接種 ..... 2
- ・特集 GENKIまつり ..... 5
- ・五所川原市の家計簿 ..... 6-7
- ・令和3年成人式 ..... 9
- ・市長だより ..... 14

# インフルエンザの予防接種を受けましょう!

令和2年度は新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されることから、とりわけ重症化や合併症が危惧される高齢者および子どもの季節性インフルエンザ予防接種の費用を市が負担します。

インフルエンザワクチンの効果は接種の約2週間後から約5カ月とされているので、対象の方で予防接種を希望される方は、積極的にご利用ください。

## 子どものインフルエンザ予防接種

問い合わせ先 健康推進課 内線2374

対象者には「五所川原市こどもインフルエンザ予防接種予診票」等を通知しています。

指定医療機関や持ち物等の詳細は通知書類、市ホームページまたは広報ごしよがわら令和2年10月号17ページをご確認ください。



実施期間 令和3年1月31日(日)まで

- \* 医療機関によって実施期間が異なるため、直接医療機関にお問い合わせください。
- \* 各医療機関でワクチンがなくなり次第、終了となります。

## 高齢者のインフルエンザ予防接種

問い合わせ先 健康推進課 内線2375

対象者には予診票等を通知しています。接種日当日に必ず自宅で予診票を記入し、医療機関に持参してください。

### 指定医療機関

医療機関によって実施開始日が異なるため、直接医療機関にお問い合わせください。下記以外の医療機関での接種費用は市の負担対象になりません。下記医療機関以外に長期入院・施設入所中の方は健康推進課までお問い合わせください。

実施期間 12月31日(木)まで

五所川原市		つがる市	
いちのへ耳鼻科	33-8733	尾野医院 (稲垣)	46-2059
駅前クリニック	38-5100	尾野病院 (木造)	42-2133
尾野病院 (金木)	53-2071	ファミリークリニック☆希望	56-2148
かなぎ病院	53-3111	山内クリニック	42-7171
かねひらクリニック	35-3167	中 泊 町	
かみむらクリニック泌尿器科・内科	26-1052	井沼洋クリニック	69-1071
川崎胃腸科内科医院	34-3330	中里クリニック	57-3636
木村内科医院	35-2815	中泊おの医院	57-5758
櫛引クリニック	33-1155	小泊診療所	64-2117
楠美泌尿器科クリニック	35-8250	青 森 市	
健生五所川原診療所	35-2542	村上病院	017-729-8888
佐藤内科小児科医院	35-4155	弘 前 市	
市浦医科診療所	62-2009	E S Tクリニック	0172-29-5500
すとうm r iクリニック	35-6060	工藤医院	0172-92-3316
田町小山クリニック	34-3431	副島胃腸科内科	0172-38-8080
富田胃腸科内科医院	34-3211	弘前脳卒中・リハビリテーションセンター	0172-28-8220
とやもり内科小児科クリニック	52-3331	弘前メディカルセンター	0172-35-1511
中村整形外科医院	34-0123	黒 石 市	
中村内科医院	35-3598	黒石厚生病院	0172-52-4121
白生会胃腸病院	34-6111	黒石病院	0172-52-2121
布施病院	35-3470	鶴田町・板柳町	
増田病院	34-2727	カク・クリニック (鶴田)	22-6884
まつもと整形外科クリニック	33-5413	野宮医院 (板柳)	0172-73-2256

## 申請はお済みですか？

## ひとり親世帯臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変した等のひとり親世帯を対象に、臨時特別給付金を支給しています。対象となる方でまだ申請されていない方へ再度ご案内します。

**申請期限** 令和3年2月26日(金)

### 給付対象者

- ▷ひとり親世帯臨時特別給付金の基本給付の支給を受けた方
- ▷新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変したひとり親家庭の方

▷そのほか、公的年金給付等を受けている方で児童扶養手当の支給を受けていない方も対象となる場合があります。

\*詳細は市ホームページをご覧ください。

### 問い合わせ・申請先

子育て支援課 内線2487  
 金木総合支所総合窓口係 内線3113  
 市浦総合支所総合窓口係 内線4066

## 令和3年度(4月入所)認定こども園(保育部分)・保育所等新規入所申込受付

**受付期間**…12月1日(火)～令和3年2月1日(月)  
 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

**受付場所**…子育て支援課、金木総合支所総合窓口係、市浦総合支所総合窓口係

### 提出書類

- ①教育・保育給付認定申請書(マイナンバーの記入必須)
  - ②就労証明書または「就労証明書を提出できない理由」の書面
- \*上記①②は、受付場所および市内各教育・保育施設で配付しています。
- ③必要に応じて本人確認書類、所得・税額確認書類等

▷定員を超える申し込みがあった施設については、市が利用調整を行います。

▷各施設の詳しい情報については、各施設へお問い合わせください。

▷認定こども園(教育部分)・幼稚園については、各施設へ直接申し込み、お問い合わせください(受付期間は、左記に準じます)。

▷認定こども園(教育部分)・幼稚園の預かり保育を利用する方が、無償化の対象となるためには、市から「保育の必要性」の認定を受ける必要がありますので、事前に各施設、子育て支援課にお問い合わせください。

問い合わせ先…子育て支援課 内線2483

No.7

## 子育てひろば

～未就園のお子さんも  
 保育園等で遊べます～

子育て  
 サポート

## 耳より情報

子育て支援課  
 内線2482

あそこの園  
 で遊ばせて  
 みたくて

育児のこと  
 てアドバイス  
 がほしくて

子育ての  
 情報交換が  
 したくて

家の中だと  
 ストレスが  
 たまって

就園のこと  
 て相談をし  
 てみたくて

例えば...

「子育てひろば」は、子育て中のお父さん・お母さん・小学校就学前で保育園等に未就園のお子さんが、いつでも気軽に利用でき、うち解けた雰囲気の中で交流していただける場所です。

施設の職員が対応し、子どもと一緒に園内で遊んだり、もの作りをしたり、屋外活動をするなど内容が盛りだくさん。ぜひ一度、ご利用ください!

**利用対象**…未就園児(保護者同伴)

**利用料**…無料(給食等有料の場合あり)

**日時と利用申込**…各施設とも週3日以上開催

(市ホームページで開催予定等を確認し、事前に各施設へ利用希望の連絡をしてください)

市ホームページ <http://www.city.goshogawara.lg.jp/kenkou/fukushi/kosodate.html>



### 子育てひろば開催場所(10カ所)

認定こども園第一さつき	Tel.35-3324
認定こども園第二さつき	Tel.34-6185
新宮団地こども園	Tel.35-1005
まつしま団地こども園	Tel.34-3590
こども園津軽野	Tel.35-2368
こども園さかえ	Tel.34-3404
みどりの風こども園ひろた	Tel.34-8833
すてっぷ広場(中央公民館、市立図書館)	Tel.34-2170
こども園長橋	Tel.29-3108
みどりの風こども園かなぎ	Tel.52-5818

## 申請し忘れにご注意を 新型コロナウイルス感染症特別貸付に係る 特別利子補給制度の申請受付

中小企業基盤整備機構では、日本政策金融公庫等の「新型コロナウイルス感染症特別貸付」等の特別利子補給の対象となる貸付により借入を行った方のうち、一定の要件を満たす方に対し、貸付を受けた日から最長3年間にあたる利子相当額を助成しています。

また、市では、小規模事業者経営改善資金（マル経融資）を受けられた方で、上記特別利子補給制度に該

当しない方に対し、利子補給を行っています。

要件等をご確認の上、申請し忘れが無いようご注意ください。

\*詳しくは、市または中小企業基盤整備機構のホームページをご確認ください。

問い合わせ先…商工労政課 内線2552

## 市浦・金木地区で住民懇談会を開催します

市民の皆さんのさまざまな意見や提案を市の政策に反映させる市民参加の場として、住民懇談会を開催します。市長をはじめ市の職員が、皆さんからの意見や提案に回答する対話形式での懇談会となります。ぜひ、ご参加ください。\*新型コロナウイルス感染症予防のため、当日はマスク着用等のご協力をお願いします。



昨年度、市浦地区で開催した住民懇談会の様子

### 日時・場所

▷11月12日(木) 18:00 市浦コミュニティセンター

▷11月18日(水) 18:00 金木公民館

\*事前にも質問や意見等を受け付けします。様式は任意としますが、必ず氏名・連絡先を記入し、メールまたはFAXで各開催日1週間前までに提出してください。

電子メール：toiawase@city.goshogawara.lg.jp

FAX 35-3617

問い合わせ先…総務課 内線2117

## 人・農地プラン集落座談会および 農業次世代人材投資事業・農業機械補助事業等説明会を開催します

これからの農業経営や農地の利用等における課題への取り組み・相談等の話し合いの場として、次の日程で人・農地プラン集落座談会を開催します。

本座談会を基に、各地域における将来的な農地利用計画（集積・集約等）や地域目標等が決まりますので、こうした情報の共有が可能となります。

また、併せて、これから新規就農することをお考えの方や農業機械の補助事業を活用したい方、農地を貸したい（借りたい）とお考えの方に対しての説明会を行います。このほかにも各事業等について相談をお受けしますので、お気軽にご参加ください。

\*新型コロナウイルス感染症予防のため、当日はマスク着用等のご協力をお願いします。

### 農地中間管理事業についての問い合わせ先

あおり農林業支援センター

TEL017-773-3131

### 人・農地プランについての問い合わせ先

農林水産課 内線2522

開催日時、場所	対象地域（お住まいの所）、対象農地（農地・農場のある場所）
11月16日(月) 18:00～ 中央公民館3階第1研修室	五所川原全地域（五所川原東地域を除く）
11月17日(火) 18:00～ 金木公民館1階大広間	金木全地域
11月18日(水) 18:00～ あすなるホール2階	市浦全地域
11月19日(木) 18:00～ コミュニティセンター長橋 大広間	五所川原東地域（戸沢・石田坂・若山・松野木・福岡・富耕・神山・野里・福山・豊成・俵元・原子・羽野木沢・持子沢・高野・前田野目・野崎・杉派立・野里野岸・神山野岸）

# 「やっぴまれ!ごしよがわら GENKIまつり」が開催されました

五所川原商工会議所青年部などが中心となる、やっぴまれ!ごしよがわら元氣プロジェクト運営協議会が、コロナ禍により疲弊している市内飲食店を元氣づけるとともに街の活性化を図るため、9月18日~19日に「やっぴまれ!ごしよがわらGENKIまつり」を開催しました。



開会式には「かぐや」と「忠孝太鼓」が出陣(右写真)



躍動感あふれる囃子方の演奏



立佞武多広場での特別出店

### 【サプライズ花火協賛】

- ▷五所川原街づくり株式会社
- ▷五所川原商工会議所
- ▷五所川原商工会議所青年部一同

ごしよがわらGENKIプロジェクト  
ホームページQRコード



開会式では、立佞武多の館前に大型立佞武多「かぐや」と「忠孝太鼓」がお目見えし、囃子方の演奏で盛り上げたほか、市内4カ所(五所川原地区2カ所、金木・市浦地区各1カ所)でサプライズ花火が打ち上がり、立佞武多と花火の競演に多くの方が夏まつりの雰囲気を楽しみました。

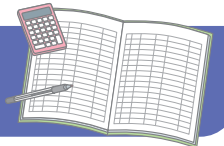
また、同日開催された「五所川原バル街vol.8 特別版」では、チケットを購入した方々が市内の飲食店を巡り、自慢のピンチョス(小料理)を味わうなど、街中は賑わいを見せました。

そのほか、YouTubeで開会式の模様、過去の立佞武多や花火大会、アマビエねぶたの製作動画、楠美家住宅駐車場で行われた100人囃子などが配信され、当日参加できない市内外の方々がまつりの雰囲気を楽しみました。



「かぐや」とサプライズ花火の  
コラボレーション

# 五所川原市の家計簿



決算は皆さんに納めていただいた大切な税金の使いみちなどが示されており、今月号では平成31年度決算の状況を一般家庭でいう「家計簿」に置き換えました。

イメージしやすい家計簿に例えることで、わかりやすく解説しています。ぜひご覧ください。

## 決算状況を家計に置き換えると・・・

ここでは平成31年度の決算（普通会計）を「家庭での収入」と「家庭での支出」に置き換えてみました。これを見ると、収入・支出ともに平成30年度よりも増加しています。これは、一般廃棄物最終処分場の新設工事が本格的に始まり「家の増築費（普通建設事業費等）」と「銀行借入（市債）」が増加したためです。では、収入・支出それぞれの面から状況を見ていきましょう。

家計簿なら  
わかりやすいよね！



## 収入は・・・？

収入は「自主財源」と「依存財源」の2つに分類され、より使い道の幅が広い「自主財源」が多いほど自主的な運営ができます。

一般家庭における給料(市税)やパート収入(使用料等)などの下表の色部分が「自主財源」にあたり、金額は76万円、収入全体の23.6%です。

市の家計は、親からの仕送り(地方交付税等)や親からの援助(国県支出金)などの「依存財源」に頼らざるを得ない状況となっていますが、そういった中でも、有利な財源の確保に努めることで、よりよい財政運営を行えるように工夫しています。

## 支出は・・・？

下表の色部分に示した食費(人件費)、医療費(扶助費)、借金の返済(公債費)の3つは「義務的経費」と呼ばれています。特に医療費は、子育て支援、少子高齢化に伴う福祉、生活保護費などで支出全体の25.0%を占めています。

また、家の増改築費(公共施設の整備)は、平成30年度では新庁舎建設が終了したこともあり大きく減少したものの、平成31年度では一般廃棄物最終処分場の新設工事が本格的に始まったことで増加しました。

収入に対して、毎年支払わなければならない費用(経常的経費)の割合を示す「経常収支比率」は98.4%であり、自由に使えるお金がほとんどない厳しい状況となっています。

単位：億円(家計としてみるときは万円)

市での歳入	家庭での収入	H29	H30	H31
地方交付税、各種交付金	親からの仕送り	127	123	124
国庫支出金、県支出金	親からの援助	72	79	82
市債	銀行借入	77	29	40
市税	給料	52	52	52
分担金および負担金、使用料および手数料	パート収入	5	5	4
財産収入、繰入金	預金引出	15	11	11
繰越金	繰越金	1	1	1
寄附金、諸収入	その他収入	5	6	8
収入合計		354	306	322

単位：億円(家計としてみるときは万円)

市での歳出	家庭での支出	H29	H30	H31
人件費	食費	34	32	32
扶助費	医療費	78	78	79
公債費	借金の返済	48	47	46
維持補修費	家具等の修理代	8	6	4
公営企業会計負担金・補助金・出資金、一部事務組合等負担金、特別会計繰出金	子どもへの仕送り	58	61	64
物件費	光熱水費	31	32	33
補助費等(公営企業会計負担金・補助金、一部事務組合等負担金を除く)	冠婚葬祭費	11	10	10
普通建設事業費等	家の増改築費	79	31	43
投資および出資金、貸付金(公営企業会計出資金を除く)	投資・出資・貸付金	0	0	0
積立金	貯蓄	2	2	5
支出合計		349	299	316

## 市の財政状況は・・・？

市の財政状況を明らかにするための指標として「健全化判断比率」があります。平成31年度では、借入金(市債)の返済額の高さを示す「実質公債費比率」は前年より減少したものの、現在の借入額や将来支払う可能性のある負担などの現時点での残高を示す「将来負担比率」は増加となりました。

下表のどの比率も基準を下回っていますが、市の財政は依然として厳しい状況にありますので、安全・安心な生活の維持・向上のためにも、既存事業の見直しや支出の抑制をこれまで以上に進め、安定した財政運営を目指します。

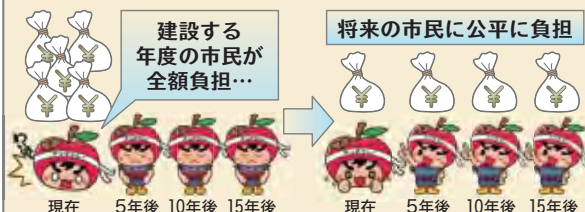
判断指標 (単位：%)	H29	H30	H31	早期健全化 基準 (H31)	財政再生 基準 (H31)
実質赤字比率	-	-	-	12.67	20.0
連結実質赤字比率	-	-	-	17.67	30.0
実質公債費比率	11.8	11.5	11.1	25.0	35.0
将来負担比率	136.5	128.9	130.8	350.0	-

## 行政はどうして借金をするの？

道路や公園、学校などの施設は、将来にわたって長い期間使われます。

そのような施設を整備する際に「市債」という借入制度を活用し、整備費用を後年に分けることで、公共施設を利用する全ての世代に、費用を公平に負担していただいています。

行政の借金は住宅ローンに例えられ、毎月の生活費のためではなく、将来にわたり使用される家の増改築費のような大きな費用のために借り入れしています。



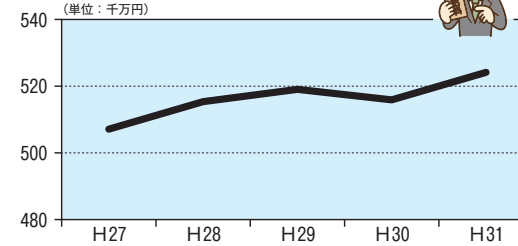
## ここ数年の状況は・・・？ (H27~H31)

左ページの家計簿内に登場した項目別にここ5年の状況を見てみましょう。詳しくは市のホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。右QRコードからアクセス可能です。



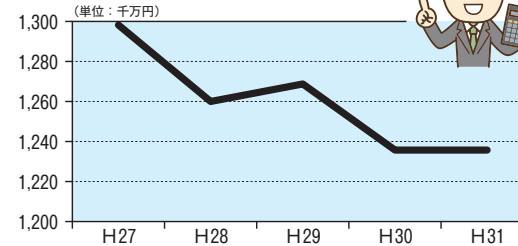
### 収入

#### 給料(市税)



平成27年度から緩やかに伸びていた市税は、平成30年度では固定資産の評価替えに伴う価格の見直しや、営業・農業所得の減少などにより約4千万円減少しましたが、平成31年度は家屋・大型商業施設の新増築や、農業所得の増加などにより約8千万円増加し、徴収率も市町村合併後、最も高くなりました。今後は新型コロナウイルス感染症の影響や人口減少などにより、減少が見込まれています。

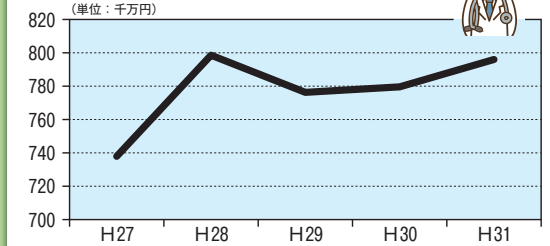
#### 親からの仕送り(地方交付税等)



地方交付税は所得税や法人税などの一部が元となり、過年度に発行した市債(過疎対策事業債など)の返済額など特定の支出の増減に伴い、交付額も増減するという仕組みになっています。平成30年度は市町村合併における特例措置(合併算定替)の縮小等により減少し、平成31年度ではほぼ横ばいとなりました。今後はさらなる返済額の増加による増要因が考えられるものの、全体でみると人口の減少により交付額の減少が見込まれています。

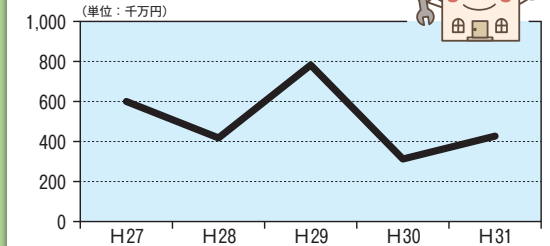
### 支出

#### 医療費(扶助費)



扶助費は児童福祉、老人福祉などのために支出される経費のことで、平成28年度に臨時的な給付金の支給があったため一時的に増加しましたが、平成29年度では減少し、平成30年度は横ばいとなりました。平成31年度は障害福祉等の経費の増額により、前年度から約1億5千万円の増加となりました。今後は少子高齢化に伴う医療保障や社会福祉サービス等の伸びにより、増加が見込まれています。

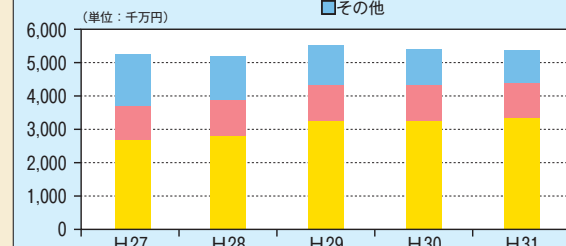
#### 家の増改築費(普通建設事業費)



普通建設事業費とは道路、橋、学校、庁舎などの公共施設の新増設などの建設に要する投資的な経費のことで、市の建設事業への取組状況によって増減があり、その費用の多くを銀行借入(市債)で賄っています。平成31年度では一般廃棄物最終処分場の新設工事などにより前年度から約11億円の増加となりました。引き続き建設事業の厳選・集中化により、事業費の均等化を目指し、効率的な公共施設の整備に努めます。

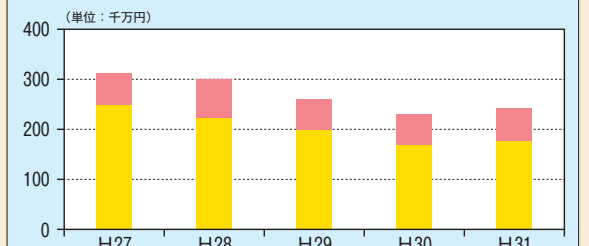
## 市の借金と預金は・・・？

### 借金残高(市債残高)



市の借金にあたる市債の残高はピークをむかえたものの、高止まりの状態となっています。その要因の1つとして、つがる総合病院や五所川原市役所新庁舎など大型公共施設の更新時期が重なったことにより、市債を活用する機会が増加したことが挙げられます。市債の活用にあたっては、過疎対策事業債など国の財政支援措置が厚いものを活用し、市の実質的な負担を減らす工夫をしています。

### 預金残高(基金残高)



家計の預金にあたるものを、市の財政では「基金」と呼びます。基金にはいくつか種類がありますが、代表的なものとして、予期しない支出の増加などに備えるための「財政調整基金」が挙げられます。平成31年度は、事業の見直しやふるさと納税による収益の増加により、前年度末時点残高から約1億6千万円の増加となり、平成31年度末時点での基金全体の残高は約24億2千5百万円となっています。

# 国民年金に関する手続き、お忘れなく!

## 社会保険料控除証明書が送付されます

国民年金保険料は、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されます。

控除の対象となるのは、令和2年1月～12月に納めた保険料の全額で、過年度分や追納された保険料も含まれます。また、ご自身の保険料だけではなく、配偶者やご家族（お子さん等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

控除を受けるためには、日本年金機構から送付される「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が必要となります。

令和2年1月～9月までの間に国民年金保険料を納付された方については11月上旬、10月～12月までの間に今年初めて納付された方は、翌年2月上旬に証明書が送付されますので、年末調整や確定申告の際は、この証明書や領収証書を添付してください。

## 年金生活者支援給付金の請求をお忘れなく

年金生活者支援給付金は、公的年金の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

給付金を受け取るには、年金生活者支援給付金請求書の提出が必要です。今年度から新たに給付金の受取対象となる方には、10月中旬から順次はがき形式の請求書が送付されていますので、速やかに提出をお願いします。

制度の詳細や手続きについては、弘前年金事務所または国保年金課にお問い合わせください。

\*令和3年2月1日までに手続きが完了すると、さかのぼって令和2年8月分から受け取ることができます。遅れた場合は、手続きの翌月からの受け取りとなるため、請求手続きはお早めをお願いします。

問い合わせ先 弘前年金事務所 TEL0172-27-1339/国保年金課 内線2343

## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

### 1 薬の飲み合わせにご注意を

広域連合では、複数の医療機関から飲み合わせは避けるべきとされている薬を処方されている方へ、そのお知らせをお送りしています(10月末発送予定)。飲み合わせが悪いと、薬の効果が十分に得られなかったり、反対に薬が効きすぎて重い副作用を引き起こすことがあります。お知らせが届いた方は、すべてのお薬手帳を持参し、かかりつけ医またはかかりつけ薬局にご相談ください。

### 2 多くの種類の薬を処方されている方はご注意を

広域連合では、複数の医療機関から多くの種類の薬を処方されている方へ、そのお知らせをお送りしています(10月末発送予定)。複数の医療機関を受診されている場合、それぞれの医療機関では処方薬について適切に管理されていますが、全体で見ると同じ成分の薬が重複して処方されている場合等があります。お知らせが届いた方は、すべてのお薬手帳を持参し、かかりつけ医またはかかりつけ薬局にご相談ください。

### 3 新たに後期高齢者医療制度に加入する方の保険料の納め方について

保険料は、年金からの天引き（特別徴収）が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入する方は、年金からの天引きが開始されるまで時間がかかるため、加入当初は納付書で納めていただくことになります。

口座振替を希望される場合は手続きが必要です。これまで国民健康保険税を口座振替で納めていた方も、改めて手続きが必要です。

### 4 保険料は納期限内に納めましょう

保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証が交付されることがあります。災害により住宅等に著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料の減免が認められることがありますので、お早めにご相談ください。



問い合わせ先 1、2は青森県後期高齢者医療広域連合 TEL017-721-3821  
3、4は国保年金課 内線2345

## 高齢者世帯の方への除雪支援

問い合わせ先 地域包括支援センター 内線2445

事業内容…門口等の雪片付けを行います。

- \*屋根の雪下ろしは除きます。
- \*実施者は、公益社団法人五所川原市シルバー人材センター、暮らしの応援隊（あかね在宅介護支援センター内）等が実施します。

対象…市内に居住する概ね65歳以上の住民税非課税世帯に属する高齢者世帯で、自立した生活を維持していくために門口除雪等の支援が必要な方

利用時間…8:00～18:00（1日1回1時間以内です）

利用者負担…1時間以内600円

申込期限…11月13日(金)

- \*期限を過ぎての申し込みは要相談とします。また、大雪等の場合は、すぐに対応できない場合があります。

申込先…介護保険サービスを利用し、担当のケアマネージャー（介護支援専門員）がいる場合はその事業所へ、その他は下記の在宅介護支援センターへお申し込みください。

施設名	電話	地区
市浦在宅介護支援センター	62-3033	市浦地区
金木在宅介護支援センター	54-1051	金木地区
祥光苑在宅介護支援センター	36-3300	三好、毘沙門、中川（新宮除く）
白生会在宅介護支援センター	33-3102	五小学区、新宮、松島（太刀打・一野坪）
五所川原市社会福祉協議会在宅介護支援センター	34-3400	南小学区、一ツ谷

施設名	電話	地区
青山荘在宅介護支援センター	35-5225	飯詰、松島町、松島（金山・米田・唐笠柳・石岡・吹畑・漆川） 長橋（松野木・神山・戸沢）
さかえ在宅介護支援センター	38-3000	栄（湊・稲実・姥苅・みどり町・中央五丁目・中央六丁目） 松島（水野尾）、長橋（浅井・野里・福山）
うめた在宅介護支援センター	28-2829	栄（七ツ館・広田）、梅沢（梅田・中泉）
あかね在宅介護支援センター	29-3532	七和、長橋（豊成）

## 令和3年 成人式

社会教育課（中央公民館内）TEL35-6056 FAX35-6058

市では、はたちを迎える方が立派な社会人として飛躍されることを祝し、成人式を開催します。

日時…令和3年1月10日(日) 14:00～（受付13:00～）

場所…市民体育館

対象…平成12年4月2日～平成13年4月1日までに生まれた方

- \*10月26日現在、住民登録されている方には、11月中旬にハガキで通知します。
- \*当市出身で市外へ転出された方の参加も歓迎します。11月16日(月)～11月30日(月)の期間中に電話またはFAXにて、①住所、②氏名、③生年月日、④卒業中学校名、⑤電話番号をお知らせください。
- \*新型コロナウイルス感染症対策のため、名簿作成が必須です。必ず事前申し込みを行ってください。また、新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）を事前にインストールしてください。

- \*熱のある方、マスク非着用の方は入場できません。
- \*新型コロナウイルスの感染状況により、中止または延期とする可能性があります。

### はたちの主張発表者募集

成人式に発表していただきます。

テーマ…成人式を迎えるにあたって感じていること、決意など

発表者…3名

発表時間…約3分（原稿用紙3枚程度）

応募締切…11月20日(金)

### 司会者募集

新成人による成人式の司会者を募集しています。

応募締切…11月20日(金)

聴く

～市政情報～

市役所かわら版は市職員も出演し、市政情報をお伝えしています。

市役所かわら版放送時間

月～木曜日 7:52 / 12:40 / 17:35 / 18:00

金曜日 7:52 / 9:40 / 12:40 / 17:35

土曜日 9:00 / 12:00 日曜日 11:00 / 12:00

\*災害発生時には、状況や避難等の情報も放送します。

\*市政情報のほか、災害発生時にもラジオをご活用ください。





## 令和3年度 五所川原市立高等看護学院 学生募集(2年課程夜間定時制) 《令和2年4月1日より公立専修学校へ移行となりました》

試験日…令和3年1月15日(金)

試験会場…高等看護学院(新町58-2)

試験科目…看護全般(解剖生理含む)、国語(作文含む)、英語、面接

募集人員…40名 修業年限…3年

受験資格…次のいずれかに該当する方

- ①高等学校を卒業(見込み)し、准看護師の資格を有する方(免許取得見込み者を含む)
- ②准看護師の資格取得後、3年以上看護業務に従事し高等学校卒業程度の学力を有すると認められる方

募集要項および願書の配布

- ①高等看護学院に直接お越しいただく
- ②ホームページからダウンロード(ホーム > 市からのお知らせ > 市の情報のお知らせ > 五所川原市立高等看護学院入学試験)

③電話での受付

\*電話での場合は、受付後、140円分の切手を貼付したA4版の返信用封筒を申込先に発送していただいた上で、折り返し募集要項および願書を返送しますので、期間に十分余裕をもって申込みしてください。

奨学金および修学資金

次の奨学金・修学資金制度が利用可能です。

- ①五所川原市高等看護学院修了者定着促進事業費補助金制度
- ②青森県看護師等修学資金制度
- ③日本学生支援機構奨学資金制度(登録申請中)

願書受付期間…12月7日(月)~12月18日(金)(必着)

問い合わせ・申込先

五所川原市立高等看護学院 TEL34-2715

## 五所川原市教育委員会 スポーツ顕彰・文化顕彰の推薦を募集します

教育委員会では、スポーツ、文化活動の振興に貢献した方および優秀な成績を収めた方を対象として顕彰を行っています。下記の顕彰の対象および基準等の詳細を確認の上、該当する個人・団体を推薦してください。

表彰式は、令和3年2月27日(土)、中央公民館で行います。

	スポーツ顕彰	文化顕彰
賞名	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷スポーツ功労賞(個人・団体)</li> <li>▷スポーツ指導者賞(個人)</li> <li>▷スポーツ特別優秀賞(個人・団体)</li> <li>▷スポーツ優秀賞(個人・団体)</li> <li>▷スポーツ奨励賞(個人・団体)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷文化功労賞(個人・団体)</li> <li>▷文化奨励賞(個人・団体)</li> </ul>
顕彰対象者	<p>次に該当する市民(市内に居住する者)、市出身者、市に所在する団体</p> <p>*市に所在する団体における個人顕彰については、市民のみ対象となります。</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>▷対象期間に開催された都道府県大会で優勝または各地方大会以上の大会で優秀な成績を収めた個人(大会登録されたマネージャーを含む)または団体</li> <li>▷選手の養成指導および体育、スポーツの普及振興に貢献した個人または団体</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷対象期間に開催された県大会で最高賞または東北大会以上の大会で優秀な成績を収めた個人または団体</li> <li>▷文化の振興に貢献した個人または団体</li> </ul>
顕彰の対象となる大会等の開催期間	令和2年1月1日~令和2年12月31日	
推薦方法	<p>所定の推薦用紙等に必要事項を記入し、大会等の要項および表彰状の写しを添付して、スポーツ振興課、社会教育課、金木教育総務室(金木総合支所)、市浦教育総務室(市浦総合支所)へ提出してください。</p> <p>*推薦用紙等は、提出先に備え付けてあります。また、市ホームページ(教育・文化・スポーツのお知らせ)からダウンロードもできます。</p>	
推薦締切	令和3年1月5日(火)	
問い合わせ先	スポーツ振興課 内線2951	社会教育課 内線2931

## 女性に対する暴力をなくす運動を実施します (11月12日～11月25日) 企画課男女共同参画室 内線2238

身体的暴力だけでなく、人格を否定するような暴言、細かく監視するなどの精神的嫌がらせ、あなたや家族に危害が加えられるのではと思わせる脅迫、嫌がっているのにパートナーに性的な行為を強要されること、これらはすべて暴力です。

また、性暴力の被害は打ち明けにくいものです。うまく話せなくても大丈夫。一緒に考えましょう。

相談機関	電話番号	相談時間
青森県女性相談所	DVホットライン フリーダイヤル 0120-87-3081	24時間対応 *DVの緊急通報専用電話
	電話相談 017-781-2000	平日 8:30～20:00 土日祝 9:00～18:00
青森県男女共同参画センター (アピオあおもり)	相談電話 017-732-1022	9:00～16:00 水曜日・年末年始を除く
青森県西北地域県民局地域健康福祉部福祉 こども総室(西北地方福祉事務所)	0173-35-2156	平日 8:30～17:15 年末年始を除く
DV相談ナビ *発信地等の情報から最寄りの相談機関の窓口 に電話が自動転送され、直接ご相談いただく ことができます。	0570-0-55210 <small>ここにでんわ</small>	相談は、各機関の相談受付時間 内に限ります。
女性の人権ホットライン	0570-070-810 <small>ゼロナナゼロのハートライン</small>	平日 8:30～17:15

性暴力被害の相談窓口	電話番号	相談時間
性犯罪被害相談電話 *青森県警察の「性犯罪被害110番」につなが ります。	全国共通番号 ハートさん #8103 	24時間対応 *平日(年末年始を除く)の8:30～ 17:15までの時間内は、女性警 察官が対応可能です。
	フリーダイヤル <small>はやく なやみよ(消えろ)</small> 0120-89-7834	
あおもり性暴力被害者支援センター 「りんごの花ホットライン」	017-777-8349 <small>やさしく</small>	月・水 10:00～21:00 火・木・金 10:00～17:00 土日・祝日・年末年始を除く

公益社団法人あおもり被害者センターでは、ボランティアの支援活動員を募集しています。活動に関心のある方は、センターへ直接お問い合わせください。

問い合わせ先 (公社)あおもり被害者支援センター Tel.017-718-2085

◎広報有料広告

**株式会社 NCアパレル 松島工場**

**工場直売 大売出し** 衣料品 生地

**10月31日(土)～11月1日(日)**  
**AM9:00～PM5:00**

会場：五所川原市唐笠柳字村崎203  
☎(0173)35-8126


問合せ先 (0173)28-2607 (本社)

至マルハン | コメリ | フタバ | NCアパレル | 至広田  
エルムの街 | 北マ---

**青森県私立幼稚園連合会 弘前地区会**

幼稚園は「**こどもが初めて出会う**」学校です

(認)富士幼稚園  
聖心幼稚園  
五所川原幼稚園  
(認)金木幼稚園  
ひまわり幼稚園



願書受付開始 **11月2日**

五所川原市を応援します!!

# 自宅の固定電話や電力の契約の電話勧誘トラブルを防ぐために

ご自宅の固定電話や電力に関する契約について「勧誘電話を受けたら、契約するつもりは全くなかったのに契約成立にされた」「勧誘電話で受けた説明と異なる不本意な契約になってしまった」等のトラブルはありませんか？



## ◎事例紹介「固定電話契約のトラブル 編」

数年前から、自宅に、固定電話の契約に関する勧誘電話が次々とかかかってきて、その都度、勧誘業者に「うちには若い人がいない。インターネットは全く使わない」等と伝えていたが、いつのまにか、契約内容もよくわからないまま複数の電話会社に電話料金を支払い続けている。しかも、毎月の電話料金は、数年前の2、3倍以上だ。電話会社に電話して解約したいと伝えたら、高額な違約金がかかると言われた。

## ◎事例紹介「家庭用の電力契約のトラブル 編」

数週間前、昔から契約している地元の大手電力会社A社を名乗る電話がかかかってきて、話を聞くと、料金が安くなると言われ、相手の指示に従い、A社の検針票に記載された顧客番号を相手に伝えた。その後、B社という電力会社から書面と返信用封筒が届いた。B社と契約するつもりは全くなく、書面に記入してB社に返信さえしなければ契約は成立しないだろうと思い、書面を放置した。その後、B社から電気料金の請求を受けた。

## ◎五所川原市消費生活センターからの助言

- 電話や電気の契約は、契約書等を取り交わさなければ契約は成立しないという訳ではありません。口頭でも契約は成立します。
- 勧誘電話を受けた後に電話会社や電力会社から書面が届いたら、放置せず、すぐに開封して書面の内容を確認しましょう。書面の記載内容がよくわからない場合には、五所川原市消費生活センターにご相談ください。
- 事例のような被害に遭ったら、早めにご相談ください。相談が早ければ早いほど、クーリングオフ等により難く解約できることも少なくありません。ただし、契約日から数カ月が経過した後になって初めてご自身が被害に遭ったことに気が付くこともあります。その場合でも、あきらめずにご相談ください。

## ～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	五所川原市消費生活センター	Tel.33-1626 Tel.26-5881 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
		消費者ホットライン	Tel.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)
	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	Tel.0120-102-143 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こと	五所川原市子育て支援課	Tel.35-2111 (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	Tel.35-2111 (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	Tel.35-2111 (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	Tel.39-1212 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	Tel.017-734-9235 月～金 9:00～16:00



地域の皆さんと共に移住・交流施策の推進やまちの魅力の掘り起こし、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員です。



山下 貴 隊員

高瀬 祥彰 隊員

## 活動報告

【水曜夜8時から「ごしょっぱり」放送中です！】



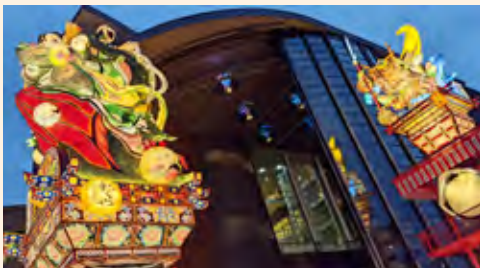
先月の広報でも触れましたが、少し前からラジオ番組「ごしょっぱり」の制作を始めました。

ラジオと言えば、幼い頃はオーディオの置き場所やつまみを細かく調整しながら、よく勉強のお供にしていたものです。人が話しているだけなのに何でこんなに楽しい雰囲気になるんだろうと、子ども心にかっこいいなあと思っていたラジオDJ。まさか自分がやる日が来ようとは…笑

んとなくのニュアンスで伝わるものも、ラジオではそうもいきません。かといって、なんて言おうかな、なんて考えてたら次の言葉が出てこない。プロの凄さを痛感しています。

当時憧れた姿には遠く及ばないかもしれませんが、あれやこれやと試行錯誤しながら、わいわい楽しく収録しています。Gラジで毎週水曜夜8時から放送しています。YouTubeでも配信しており「ごしょっぱり」と検索するとお聴きいただけます。全国ネットでは感じられない「地元感」満載で五所川原の良さをお届けしていきたいと思っておりますので、作業用のBGMやちょっとした暇つぶしにぜひ！（山下）

【今年、立佞武多は2度こっそり出陣】



1度目はYouTube「まるごとあおもり」チャンネルでドローンを使って立佞武多の映像を生配信した時に出演。上空から立佞武多を見ることができる大変貴重な映像です。私も別の角度から360度カメラで撮影してみました。どちらもそれぞれのYouTubeチャンネルでいつでも見ることができますので、ぜひご覧ください。

2度目はごしょがわらGENKIまつりオープニングで出演。五所川原市長の挨拶やお囃子の演奏もあり、時期はずれましたが

五所川原の夏を感じることができた瞬間でした。同日にバル街も開催されており、立佞武多を眺めながら飲み歩きを楽しんでいる方もいました。

イベントの写真や映像は地域おこし協力隊のSNSで発信していますので、ぜひご覧ください。（高瀬）

▷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  
よろしく願ひます。**



先日五所川原市では、交通死亡事故皆無300日を達成しました。今後も安全運転に心がけ、記録を伸ばして行きましょう。

「やってまれ!ごしょがわらGENKIまつり」にご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。五所川原の街が再び元気を取り戻すことができるよう、これからも取り組んでまいります。

### 9月16日 脇元お山参詣

今年も五穀豊穡と大漁を祈願する脇元お山参詣が行われ、宵山に参加して来ました。今年は新型コロナウイルスの影響により規模を縮小しての開催となりましたが、地域活性化のためご尽力されている皆さんとの交流を通して、非常に有意義な時間を過ごすことができました。

現在では「岩木山」と、脇元「靄山(もやま)」でしか行われていない伝統の「お山参詣」を、地域の皆様の手によって、これからも次世代へ受け継いで行っていただきたいと思っております。



### 9月18日 秋の全国交通安全運動出発式

9月21日~30日までの秋の全国交通安全運動期間に先立ち、五所川原市交通安全対策協議会による出発式が行われました。当日はあいにくの雨模様で街頭指導は実施できませんでしたが、今後も交通事故のない安心・安全な街を目指して交通ルールの遵守を呼びかけてまいります。

日ごとに日没が早まっておりますので、市民の皆さんにおかれましても、くれぐれも交通事故にはお気をつけください。



### 9月18日 やってまれ! ごしょがわらGENKIまつり

コロナ禍により疲弊している街を元気づけようと、「やってまれ!ごしょがわらGENKIまつり」が開催されました。9月18日、19日は「五所川原バル街VOL.8特別版」やオンラインイベント「WEB DE 立佞武多」などが実施され、多くの方にお楽しみいただけたかと思っております。

まつり開催にあたり、ご協力いただいた皆様にご心より感謝申し上げます。



### 消防事務組合に 住宅用火災警報器を贈呈



住宅用火災警報器を贈呈した野呂会長(左)

9月15日、住宅用火災警報器贈呈式が行われ、一般社団法人青森県消防設備保守協会が住宅用火災警報器50個を五所川原地区消防事務組合に贈呈しました。

住宅火災の発生抑制と初期消火活動においては、各世帯への住宅用火災警報器の設置が極めて有効とされており、同協会では防火環境の整備と住民の住宅防火に対する意識の高揚を図ることを目的に同警報器の配布普及事業を行っています。

同協会の野呂会長は「消防法により設置が義務付けられているものの、高齢者が住む住宅では設置されていないこともあるため、一人暮らしの高齢者世帯を中心に配布・設置していただきたい」と話しました。

### 退任人権擁護委員に 法務大臣より感謝状



人権擁護委員を退任された中村さん(左から3人目)と成田さん(右から2人目)

10月1日付けで2名の人権擁護委員が退任されました。地域住民の人権擁護と人権思想の普及高揚に、12年間貢献された中村健さん、9年間貢献された成田徹夫さんにそれぞれ法務大臣より感謝状が贈られました。

同席した市長からもこれまでの功績に対し、感謝のことは伝えられました。

また、同日付けで新任2名(任期3年)の委嘱が発令されました。

今 眞さん(五所川原地区)

三上 るり子さん(金木地区)

**暫定日本記録！  
マスターズ陸上4×400メートルリレー**



暫定日本記録達成を報告した(前列左から)  
敦賀さん、佐藤さん、工藤さん、田中さん

9月5日、弘前市で行われた青森マスターズ陸上選手権M85(85歳～89歳)4×400メートルリレーに出場し、7分28秒91の日本記録(暫定)を樹立した選手の皆さんが9月14日、市長を表敬訪問しました。

表敬訪問したのは、工藤勇蔵さん(91歳・五所川原市)、敦賀又四郎さん(91歳・同市)、田中博男さん(89歳・青森市)、佐藤鼎さん(85歳・八戸市)の4名で、M85クラスの4×400メートルリレーのレースが成立したのは国内で初めてのことです。

敦賀さんは「暫定の日本記録を樹立できて、最高に嬉しい。自分の走る姿を見て元気を出してもらえれば」と喜びを話しました。

**祝・100歳**



今年度100歳を迎える秋元信子さん(中央)

今年度100歳を迎える当市の13名(男2名・女11名)の代表として、9月30日、さかもとデイサービスセンターを市長が訪問し、秋元信子さんに内閣総理大臣からの祝状と銀杯を贈りました。

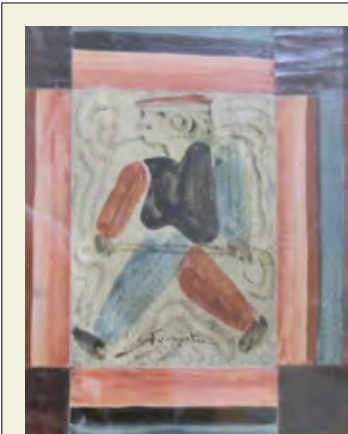
1920(大正9)年10月30日生まれの信子さんは、大町で70年ほど化粧品を販売していました。

楽しみは、観光旅行とデイサービスに行くこと、愛犬と過ごし、知り合いや友人とおしゃべりをするのだそうです。

長生きの秘訣は「70歳過ぎから95歳まで水泳に通っていたことが良かったのかもしれない。規則正しい生活を送り、なんでもバランスよく食べること」と笑顔で話しました。

**第16回特別企画展 好評開催中！ 11月29日(日)まで**

**「身近な小さな作品展」—山田春雄氏コレクションから—**



藤田 嗣治 作  
「人物(水兵)」  
H 18.0cm × W 15.0cm

藤田 嗣治  
(ふじた つぐはる)  
1886年～1968年  
日本生まれのフランス画家・彫刻家。フランスに帰化後の洗礼名はレオナルド・ツグハル・フジタ。

第一次世界大戦前よりフランスのパリで活動、猫と女性を得意な画題とし、日本画の技法を油彩画に取り入れつつ、独自の「乳白色の肌」とよばれた裸婦像などは西洋画壇の絶賛を浴びた。



小磯 良平 作  
「バレリーナ3人」  
エッジング  
H 35.5cm × W 25.0cm

小磯 良平  
(こいそ りょうへい)  
1903年～1988年  
日本の昭和期に活躍した洋画家。

肖像画、特に群像を多く手がけたことで知られる。卓抜したデッサンを根底に油絵技術の伝統を真正面から追求、人物や女性像に典雅・清澄な小磯芸術を結実させた。

\* 辞書・年鑑等から一部抜粋

場 所…立佞武多の館2階 美術展示ギャラリー 入館料…300円(団体20名以上、270円)  
開館時間…9:00～17:00(入館時間16:30まで) 高校生以下無料  
問い合わせ先…社会教育課 内線2932

# 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 9:00～12:00

\*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

▷11月1日(日) 白生会胃腸病院  
Tel.34-6111 (中平井町142-1)

▷11月3日(火) こどもクリニックおとも  
Tel.39-2151 (鎌谷町163-1)

▷11月8日(日) 済生堂増田病院  
Tel.35-2726 (新町41)

▷11月15日(日) 田町小山クリニック  
Tel.34-3431 (田町4-5)

▷11月22日(日) かねひらクリニック  
Tel.35-3167 (旭町55-2)

▷11月23日(月) 俊栄会川崎胃腸科内科  
医院 Tel.34-3330 (敷島町56)

▷11月29日(日) 白生会胃腸病院  
Tel.34-6111 (中平井町142-1)

消防署救急病院紹介電話

Tel.34-4999

## 献血バス巡回日程

▷11月23日(月) 10:00～16:00  
ELM

\*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。

問い合わせ先 青森県赤十字血液センター Tel.017-741-1512

## 各講座・教室等へ参加される方へのお願い

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、講座等開催当日は検温とマスクの着用を、また、風邪症状のある場合のご来場はご遠慮ください。

## 11月は糖尿病予防月間です

糖尿病は、血糖値の高い状態が続く病気で、日本では40歳以上の3人

に1人が糖尿病および糖尿病予備群です。

糖尿病の初期の段階では自覚症状がほとんどありませんが、高血糖状態が続くと、血管が傷つき、血管の障害が少しずつ進行します。そして、糖尿病の3大合併症である腎症(人工透析)・網膜症・神経障害等の合併症、心筋梗塞や脳卒中なども起こりやすくなります。

糖尿病の予防には、正しい知識と適切な治療の継続が必要です。1日3食、主食・主菜・副菜の揃った食事を基本とし、まとめ食いはせず、お菓子や甘い飲み物を控えましょう。

野菜や海藻類など、血糖値の上がりやすい食品から先に食べることも有効です。肥満と筋力低下予防のために、食後30分～1時間後に運動すると食後の高血糖をおさえることができます。

また、年1回健診を受診し、体調管理に努め、早期発見・早期対応を心がけましょう。糖尿病の疑いがあると判定されたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

\*糖尿病などの生活習慣病が気になる方は、下記の「糖尿病予防教室」「健康づくり相談室」をご活用ください。

問い合わせ先

健康推進課 内線2380

## 糖尿病予防教室 テーマ「知って得する血糖値を下げる食べ方」

糖尿病や糖尿病予防の食生活について学んでみませんか。

日時…11月19日(木) 18:00～19:00

場所…市民学習情報センター

講師…セツ石内科 管理栄養士  
今祥子先生

申込み…11月16日(月)までに電話でお申し込みください(先着30名)。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2380

## 健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールが気になる方、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。予約時に相談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)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保健センター市浦

11月12日(木) 10:30～11:30

②市役所相談室

11月18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。

問い合わせ先

健康推進課 内線2380

## こころの相談

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

日時…11月19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。

申込先…健康推進課 内線2376

## もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。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、予約制となります。

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方

## 集団検診

日時…11月26日(木) 14:00～16:00

場所…金木中央老人福祉センター  
(川倉の湯っこ)

定員…20名

問い合わせ・予約先

地域包括支援センター  
内線2463



## 乳 幼 児 健 診

1歳6カ月児健診は、日程が変更になっています。健診の対象者には、事前に個別通知しますが、4カ月児健診の事前通知はありません。下記日程表および市ホームページをご確認ください。

4カ月児健診 R2年7月生まれ	12月1日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話
1歳6カ月児健診 H31年4月・R1年5月生まれ	12月22日(火) 小児科診察、歯科健診、身体計測、発達・栄養相談
3歳児健診 H29年6月生まれ	12月16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いません。受付はお子さん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（子ども）ノート、健康診査票、3歳児健診は送付された検尿容器（尿を入れたもの）  
 \* 自宅で体温を測定してからご来場ください。受付で、お子さんと保護者の体温を伺います。  
 \* 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。  
 \* 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をご利用いただき、必ず健診会場に駐車券をご持参ください。

## エ ン ゼ ル 相 談

保健師・栄養士が、お子さんの成長や離乳食、子育てに関する事などご相談に応じます。お子さんと一緒にお越しください。

新型コロナウイルスの感染予防対策として、予約制で実施しています。ご利用の際は、次の注意事項をご覧ください。下記連絡先かQRコードから予約申し込みをお願いします。

また、エンゼル相談日に関わらず、随時、電話やメール(kenkousuisin@city.goshogawara.lg.jp)にて相談に応じています。お子さんの発育・発達、離乳食について等、ご相談がありましたら、子育て世代包括支援センターまでご連絡ください。

### 日時・場所

- ▷12月11日(金) 10:00～11:30 中央公民館1階和室
- ▷12月25日(金) 10:00～11:30 金木公民館1階住民室

### 注意事項

- \* 前日までの予約が必要です。
- \* 市浦会場は、市浦地区在住の方を対象に、赤ちゃん訪問などの際に開催日程をお知らせします。
- \* ご利用の2週間以内に新型コロナウイルスの感染がまん延している地域に往来をしている方、またはその方と接している方（都道府県をまたいだ移動を含む）はご遠慮ください。

**持ち物**…バスタオル（体重計をご利用の方）、母子健康手帳

エンゼル相談  
申し込みフォーム  
QRコード



## 乳幼児健診・エンゼル相談をご利用の方へ

▷お子さんや同居家族に熱や咳などの風邪症状のある方や体調のすぐれない方は、ご利用をお断りしています。

▷お子さんの同伴者は1名までとなります。同伴の方はマスクの着用をお願いします。

乳幼児健診・エンゼル相談の問い合わせ先…子育て世代包括支援センター 内線2394

マスク着用  
にご協力  
をお願いします



◎広報有料広告

**歌うま選手権 1月大会**

予選会 11日・17日 決勝大会 31日 出場・観覧 大募集

優勝は誰の手に!? グランプリ大会 2月21日

吉鏡三 コレクションミュージアム  
お申込・観覧券のお求めは ☎0173-26-6686

**新築・増改築・水廻り・塗装**

雪でお困りの方、シラカワ住研にお任せください!!

雪害・凍害など…雪でお困りではありませんか?  
 ・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

お電話を! どんな事でも

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

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・など  
 ・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、修理 ・建具調整、錠前の直し ・戸車・レール調整

五所川原市を応援します!!



## 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。足・腰・膝などの負担を軽減でき、全身運動で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（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**…11月2日(月)、11月24日(火) 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4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。手袋を着用してください）

\*雨天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。

## ゆーゆー元気教室

椅子に座りながら行う運動教室です。新型コロナウイルス感染予防のため、時間帯ごとに15名の定員とし、講師の動画を見ながらの運動となります。

開催日	予約開始日
11月19日(木)	11月5日(木)
12月3日(木)	11月19日(木)

**時間**…各開催日に次の①～⑤の時間帯で行います。予約の際にご希望の時間帯をお伝えください。

①10:00～10:45 ②11:15～12:00 ③13:00～13:45  
④14:15～15:00 ⑤15:30～16:15

**対象**…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

**場所**…生き活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

**参加費**…無料

**持ち物**…動きやすい服装、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

**申込み**…予約開始日より電話・会場で予約を受付。

## いきいき教室（介護予防教室）

高齢者の健康づくりのための楽しい教室です。初めての方も大歓迎です。

**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・場所**（受付はそれぞれ9:45～、13:15～）

▷11月6日(金)

基礎から学ぶ～3色パステルアート①

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷11月13日(金)

基礎から学ぶ～3色パステルアート①

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き活きセンター 13:30～15:00

▷11月18日(水)

作品を作ってみよう～3色パステルアート②

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷11月27日(金)

作品を作ってみよう～3色パステルアート②

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き活きセンター 13:30～15:00

\*3色パステルアートとは、ソフトパステルを用いたアートセラピーです。使用するの、赤、青、黄の3色だけ。インストラクターが丁寧に描き方をお伝えするので、はじめての方でも簡単です。思わず飾りたくなるような作品が描けます。五感と右脳への刺激にもなり、心と脳が喜ぶアートです。

**参加費**…無料

**持ち物**…飲み物、筆記用具

**申込み**…開催日の2日前までにお申し込みください。

## ノルディック・ウォーク、いきいき教室、ゆーゆー元気教室をご利用の方へ

\*参加時は、熱がないか等体調を確認いただき、マスク着用をお願いします。また、新型コロナウイルス感染の拡大状況により、各教室を中止とする場合があります。その際は、教室登録者に対し個別にご連絡します。

ノルディック・ウォーク、いきいき教室、ゆーゆー元気教室の問い合わせ・申込先  
地域包括支援センター 内線2463

## お詫びと訂正

広報ごしよがわら令和2年10月号、19ページに掲載した「ゆーゆー元気教室」の11月の開催日に誤りがありました。開催日が「11月15日(日)」となっておりますが、正しくは「11月5日(木)」です。お詫びして訂正します。

今月から、西北五医師会による「健康万歩計」の連載が始まります。

「健康万歩計」は、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。初回となる今回は、特別号として2人のドクターに情報提供いただきました。

# 健康万歩計

## 男性にも責任がある 子宮頸(けい)がんの話題



エルム女性クリニック 院長 佐藤 秀平 先生

青森県は男女ともに過去10年以上、がんによる死亡率が全国で最も高く推移しています。

### 原因が明らかになっている子宮頸がん

子宮頸がんは子宮口のがんです。頸がんは、まずはじめにHPV（ヒトパピローマウイルス）というウイルスの感染がきっかけになり、細胞に変化が起こります。その後、HPVが長い期間感染を続けると、細胞の遺伝情報が変化し「異形成」という状態になります。検査結果を説明される際に「がんの手前」とよく言われます。

HPVが子宮の頸部に持続的に感染しやすいのは、①喫煙や受動喫煙 ②免疫が低下する疾患や薬剤を使用している場合の2つがあります。①には特に細菌性膣症という状態が関係します。HPVは女性だけでなく男性にも感染しますが、喉頭咽頭部のがんを起こします。これも同様に圧倒的に喫煙者に多いのです。

異形成からは1割近い方が、がんになってしまう可能性があり、そこにもタバコが関係します。タバコは主流煙だけでなく副流煙に更に多種の発がん物質が含まれます。また、パートナーとの間の性行為で、男性が従来のタバコや加熱式タバコを喫煙していると精液中に濃縮された発がん物質が、女性の子宮頸部に直接作用します。実は、HPVが持続感染しやすくなる先述の細菌性膣症も、女性だけが喫煙している場合だけでなく、性交渉のパートナーが喫煙しているほど高率に起こります（6割近くが発症＝著者データ）。



### 予防方法は2つ（男性も女性も関係ある予防）

女性のがんであっても、先に述べたように細菌性膣症の原因としても、なおかつ、発がん物質の原因としても、女性の禁煙だけでなく、パートナーの禁煙も予防の1つです。

もう1つはワクチンです。HPVというウイルスの感染には、性行為を経験する前にワクチンを接種することで9割の子宮頸がんを予防できます。HPVの持続的な感染を予防するため、世界180カ国において女性を（国によっては男性も）対象としたワクチン接種が始まっており、その効果で子宮頸がんは撲滅可能になると予想されている国もあります。

日本では10年前から現在もHPVワクチンは定期接種として、中1から高1までの女子については、公費負担で3回分行うことができます。

残念な事に、ワクチン接種とは関係のない症状を、このワクチンが原因であると誤解した家族の訴えが起こり、マスコミの誤報道のために（実際にはワクチンを接種していない女子や男子でも同じ率で同じ症状が出現していることも判明した）国は、ワクチン接種の「通知」を出すことを差し控えていました。これで定期接種を中止したわけではなかったのですが「勧奨しない＝有害」というイメージで誤解されたため、日本での接種率が激減してしまいました。誤解が解けた現在は、ようやく接種をする女子もまた増え始めています。

先日、日本でもようやく承認された9価ワクチンは、更に広い範囲のHPVウイルスに効果が期待でき、子宮頸がんの大部分がこれで撲滅できるのではないかと期待されます。海外のようにいずれ男子もこのワクチンを接種するように願っています。

◎広報有料広告

まちなか喫茶

## 和モダンカフェ

テイクアウト(お持ち帰り)絶賛継続中!!

皆様のお役に立てれば幸いです

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

## 現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え



一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号  
・リフォームローン固定2.95%団信付き15年まで可  
・昭和58年度五所川原工業高校卒業 前田昭仁(写真中央)

屋根・外壁リフォーム専門店 電話は今すぐ、こちらから

アートリフォーム(株) 0173-33-4713

五所川原市七ツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで「増改築相談員のいるお店」

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式会社

五所川原市を応援します!!

# 健康万歩計

## アレルギー性結膜炎

復明堂眼科医院 院長 三上 克代 先生



眼科におけるアレルギー性結膜疾患には下記のような種類があります。

- 1 アレルギー性結膜炎
  - (1) 季節性アレルギー性結膜炎
  - (2) 通年性アレルギー性結膜炎
- 2 アトピー性角結膜炎  
顔面のアトピー性皮膚炎に伴うもの
- 3 春季カタル  
重症アレルギー性結膜炎
- 4 巨大乳頭結膜炎  
コンタクトレンズなどの機械的刺激が原因でおこるもの

今回はアレルギー性結膜炎についてです。  
通年性アレルギー性結膜炎は、ハウスダスト（ほこり）やダニが原因となり季節性と同じ症状を呈しますが、比較的軽症が多く抗アレルギー点眼薬で治療します。  
季節性のアレルギーは花粉症とも呼ばれますが、春のスギ花粉が大変有名でその時期には天気予報などで花粉飛散情報が出るくらいです。しかし、それ以外の植物もアレルギーの原因になります。主な植物と飛散時期を右に示します。

- |      |           |
|------|-----------|
| スギ   | 2月下旬～4月   |
| ヒノキ  | 3月下旬～5月上旬 |
| イネ   | 5月～6月上旬   |
| ブタクサ | 9月        |
| ヨモギ  | 9月        |



季節の変わり目になると、なんとなく症状を訴える方もいます。  
症状はまずはかゆみ、そして流涙、異物感、充血等です。アレルギー性鼻炎の症状を伴う方も70%位と高率です。  
治療は抗アレルギー薬の点眼、鼻炎を伴う場合は内服ですが、症状がひどい場合はステロイドの点眼薬を追加することもあります。  
薬だけでなくセルフケアとして花粉防止メガネ、マスクなどを着用し花粉との接触を減らす工夫が大切です。  
また、初期療法といって花粉が飛び始める1～2週間前から点眼薬を使用すると、ピーク時の症状が軽くなると言われておりますので、毎年つらい思いをする方は早めに対応することをおすすめします。

## コロナを吹き飛ばそう！ 動いて食べてスッキリ教室

自粛生活や外出制限で、体重が増えた方やストレスが溜まっている方におすすめの教室です。自宅で手軽にできる運動やストレッチ、料理について一緒に学んでみませんか。

	運 動 編	栄 養 編
テーマ	スポーツアカデミー五所川原に学ぼう	すぐ実践！爆速料理術～お手軽料理を実際に見て、学んで、すぐ実践！
日時	12月8日(火) 13:30～14:30	12月18日(金) 10:00～11:30
場所	中央公民館	働く婦人の家
内容	自宅のできる体重コントロールのコツ、ストレス発散のストレッチ	講話、試食
講師	スポーツアカデミー五所川原健康運動指導士	市管理栄養士、食生活改善推進員
持ち物	動きやすい服装・運動靴、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物	筆記用具

対象…40～74歳の市民の方（特定健康診査対象者） 参加費…無料  
定員…運動編、栄養編各コース先着20名  
申込み…各コース1週間前までに電話でお申し込みください。申込後キャンセルする場合は、必ずご連絡ください。  
\*当日、体調確認を行います。自宅での体温測定をお願いします。  
申込先…健康推進課 内線2381



テーマ お家でハワイ気分！南国メニュー



チキンのハワイアン炒め

材料 (4人分)

- 鶏もも肉……………300g
- こしょう……………少々
- 赤パプリカ……………1個
- パイナップル缶……………スライス4枚
- 酒……………大さじ2
- A { ケチャップ……………大さじ2
- ウスターソース……………大さじ1
- 油……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/4
- 玉ねぎ……………1個
- ピーマン……………4個



1人分 エネルギー259kcal 食塩相当量1.1g

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。玉ねぎはくし形切りにし、赤パプリカとピーマンは種を除いて乱切りにする。パイナップルは1枚を4等分に切る。
- ②フライパンに油を熱し、鶏もも肉、玉ねぎ、ピーマンを加え焼く。焼色がついたら裏返して赤パプリカを加え、炒め合わせる。
- ③全体がしんなりしたら酒をふり、パイナップルとAを加えて炒め合わせ、器に盛る。

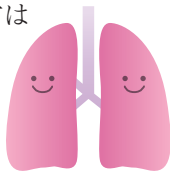
肺がん・結核巡回検診を受けましょう

1年に5分ください。手軽だけど丁寧にみてもらえる検査(二重読影)

問い合わせ先

健康推進課 内線2384

肺がんは、がんの部位別死亡者数で男性1位、女性2位と多く50歳以上で発症率が急増するため、早期発見が大切です。「肺がん=たばこ」と思われがちですが2人に1人は、たばこが原因とは言えません。また、結核検診は法律に基づき、65歳以上の方は年1回受診する義務があります。



この機会を逃さず、受診しましょう。

対象…60歳以上の市民の方(昭和36年3月31日までに生まれた方)

- \*65歳以上の方は結核検診も同時に対象となります。
- \*今年度、市民健診で肺がん検診を受診された方、または受診予定の方は、対象となりません。

料金…無料

検査方法…胸部エックス線撮影(1人5分程度)

- \*必要により喀痰検査
- \*申込みは不要です。直接会場へお越しください。

検診日	検診会場	検診時間
11月5日(木)	コミュニティセンター三好 前	13:30~13:50
	ふるさと交流圏民センター(オルテンシア)北側駐車場	14:05~14:30
	コミュニティセンター長橋 前	14:50~15:10
	梅沢コミュニティセンター 前	15:25~15:45
11月9日(月)	コミュニティセンター飯詰 前	13:30~13:50
	一野坪コミュニティセンター 前	14:05~14:25
	コミュニティセンター栄 前	14:40~15:10
	五所川原市役所 前	15:25~15:55

◎広報有料広告

リコールに関する重要なお知らせ

死亡事故に至るおそれ

ナショナル FF式石油暖房機

直ちにご使用を中止いただきご連絡をお願いします

フリーダイヤル 0120-872-773

【受付時間】9:00~17:00(土、日、祝日、弊社休日を除く)

パナソニック株式会社(旧社名:松下電器産業株式会社)FF市場対策本部

リコール対象製品をお引き取りの際は  
1台当たり 50,000円 をお支払いいたします



リコール対象製品(25機種)の品番 **OK-□□□□** は  
弊社ホームページにてご確認ください

Webサイト <http://panasonic.com/jp/>



五所川原市を応援します!!

# 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）

▷11月12日(木) 10:00~12:00

▷11月26日(木) 10:00~12:00

市役所1階相談室1A

### 問い合わせ先

市民課 内線2326

### 金木地区（行政・人権相談合同）

▷11月18日(水) 10:00~12:00

金木総合支所2階相談室

### 問い合わせ先

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

### 問い合わせ先

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

(令和元年度人権教室より/

栄小6年生)

相手が傷ついてしまうのでルールをしっかりと守り、困ったときは親や人権110番に相談したい

## 今月の納期

・固定資産税 4期

・国民健康保険税 5期

問 収納課 内線2273

・後期高齢者医療保険料 5期

問 国保年金課 内線2346

・介護保険料 5期

問 介護福祉課 内線2453

### 納期限 11月30日(月)

納付は便利で確実な

口座振替を!



## 各種相談

### 一般消費者向け「空き家相談会」

空き家などの適正管理、有効活用に向けた相談、住宅に関する相談について宅建士、建築士、司法書士の相談員が中立的な立場で相談に応じます。

日時…11月10日(火) 10:30~14:00

場所…ホテルサンルート五所川原

相談員…宅建士(2名)、建築士(1名)、司法書士(1名)

料金…無料

\*事前予約可能、予約した方を優先します。

### 問い合わせ先

青森県宅地建物取引業協会

西北五支部 TEL34-8711

### 不動産無料相談会

日時…11月5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

### 問い合わせ先

青森県宅地建物取引業協会

西北五支部 TEL34-8711

### 11月~12月労働相談会

労働者と事業主との間に生じたトラブル(賃金未払い・解雇・雇い止め・賃金引き下げ・長時間労働など)について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。

### 日時

▷11月10日(火) 13:30~15:30

▷11月15日(日) 10:30~12:30

▷12月1日(火) 13:30~15:30

▷12月20日(日) 10:30~12:30

\*新型コロナウイルス感染症の状況により、変更となる場合があります。

場所…青森県労働委員会(県庁国道側向かい 東奥日報新町ビル4階)

相談員…青森県労働委員会委員

費用…無料

利用方法…随時受付(事前予約優先)

### 問い合わせ先

青森県労働委員会事務局

TEL017-734-9832

## 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、TEL26-5881

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…11月11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。

## 募集・試験

### 排水設備工事配管工認定講習、責任技術者・配管工更新講習

青森県下水道協会主催の県下統一講習を行います。

受講料(振込手数料が別途必要)

▷配管工認定講習 7,000円

▷責任技術者更新講習 7,000円

▷配管工更新講習 5,000円

### 日時・場所

各講習によって実施日時・場所・受講資格等が異なります。詳しくは、青森県下水道協会ホームページをご確認ください。

### 申込書配布・受付期間

11月12日(木)~11月30日(月)

\*土・日・祝日を除く

### 申込書配布・受付場所

市役所3階下水道課

\*新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、延期もしくは中止する場合があります。変更があった場合は、市または青森県下水道協会のホームページでお知らせします。

### 問い合わせ先

下水道課 内線2755

## 求職者支援訓練 受講生募集

雇用保険を受給できない方などが早期就職を実現するために国が支援する職業訓練です。

開講コース…警備保安科

訓練期間

12月14日(月)～令和3年2月12日(金)

実施施設

(株)藤産業(金山字竹崎182-6)

取得可能資格…交通誘導警備業務検定2級/雑踏警備業務検定2級/施設警備業務検定2級

定員…5名

受講料…無料(テキスト代等は自己負担)

募集期限…11月17日(火)

問い合わせ・申込先

ハローワーク五所川原

TEL34-3171

## 市営住宅入居者募集(11月)

一般公募(申請多数の際は公開抽選)

▷広田団地(五所川原地区)4戸

・家賃12,300円～20,800円

▷千鳥団地(五所川原地区)4戸

・家賃13,900円～27,400円 1戸

・家賃21,900円～43,400円 3戸

常時公募(先着順)

▷広田団地(五所川原地区)2戸

▷富士見団地(五所川原地区)6戸

▷さくら団地(金木地区)1戸

▷岩井団地(市浦地区)3戸

募集期間…11月11日(水)～20日(金)

\*土・日を除く

\*詳細はお問い合わせいただくか市ホームページをご確認ください。

問い合わせ・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

## 各種お知らせ

### 退職後の住民税はどうなりますか

住民税が毎月の給与から天引きされている方は、1年分の税額を「6月から翌年5月まで」の12回に分けて勤務先の事業所が納入(特別徴収)しています。この間に退職される場合、退職後の残りの住民税をまとめて、退職時の給与や退職金からの天引きにより納めていただきますので、ご理解くださるよう、お願いします。

事業主の皆さんへ

- ①従業員が退職などで住民税の特別徴収ができなくなる場合は「異動届出書」の提出が必要です。
- ②翌年1月以降に退職する方の住民税について、残りの特別徴収税額があるときは、退職時の給与や退職金から天引きして納入すること(一括徴収)が義務づけられています。なお、12月以前に退職する方についても、同様に納入することができます。

問い合わせ先

▷税務課 内線2522

▷西北地域県民局県税部 納税管理課 TEL34-3141

### 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…11月11日(水)、25日(水)

12:00～13:00

\*都合により、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

問い合わせ先

農林水産課 内線2521

## 青森県立美術館 ドラマリーディングクラブ 定期公演「いき」

音楽や映像に合わせて文学作品や戯曲を朗読する恒例の演劇公演です。今年は短歌や評論を通じ粋(いき)なモノ・コトを探ります。

日時…12月5日(土)、6日(日)

各日15:00～

場所…青森県立美術館シアター(青森市安田字近野185)

脚本・構成・演出…長谷川孝治

チケット販売開始…10月29日(木)～

料金…1,000円

\*全席指定、WEB上での予約・購入となり別途、手数料等がかかります。詳しくは県立美術館ホームページまたは県立美術館まで。

問い合わせ先

青森県立美術館

TEL017-783-5243

### 見て×触れて×気づく 介護フェスタ

11月11日は「介護の日」です。介護のことを知って、もっと理解を深めてみませんか。介護の仕事に興味がある生徒さんや、実際に在宅で介護をされている方も、ぜひお越しください。介護のこと、一緒に考えてみませんか。

日時…10月31日(土) 10:00～16:00

場所…ELMホール

内容…若手介護福祉士トークセッション、福祉×クイズ、介護レクリエーション体験、パネル展示ブース、ミニ講座等

問い合わせ先

弘前医療福祉大学短期大学部

TEL0172-27-1001

園に福を加える

# 加福園

ホームページ開設しました

加福園  🔍 検索

<https://kafukuen.com>

〒038-3154 つがる市木造照日40-4 TEL090-4558-0454

## 広告募集

～広報ごしよ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

## 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開催します。

日時…11月15日(日) 10:00～

場所…中央公民館

演題…脳と免疫力について／鉄不足によって起こる不調

講師…青森県健康管理士会つがる支部 須藤涼子氏、大橋孝

問い合わせ先

青森県健康管理士会つがる支部  
支部長 大橋 TEL080-1653-1216

## 11月は「児童虐待防止推進 月間」です

子どもたちや子育てに悩む保護者のSOSの声をいちやくキャッチ。虐待かもと思われる子どもがいたら、ためらわずに児童相談所全国共通ダイヤル「189番」または子育て支援課にご連絡ください。匿名でも連絡可能です。あなたの電話一本で、救われる子どもがいます。

標語…「189(いちやく) 知らせて守る こどもの未来」

問い合わせ先

子育て支援課 内線2485

## 青森県最低賃金の改定

改定後時間額 793円(10月3日～)

\*製造業と小売業の一部には特定最低賃金が定められています。

問い合わせ先…青森労働局労働基準部賃金室 TEL017-734-4114

## 2021年版(令和3年) 五所川原市特別版青森県民 手帳を販売

販売開始日…11月5日(木)

販売場所…企画課、各総合支所庶務係

手帳の規格

- ▷本体176ページ・別冊80ページ
- ▷150mm×85mm×12mm
- ▷全5色(カシスブラック(黒)、あおり藍ブルー(青)、ヒバリーフグリーン(緑)、あんずオレンジ(橙)、アップルピンク(桃))

\*今年もカバーの表と裏に「ごしょりん」を型押し

価格…600円(税込み)

問い合わせ先…企画課 内線2237

## 看護のお仕事移動相談

青森県看護協会ナースセンターでは無料職業紹介事業として看護職の相談員がハローワーク五所川原に向いて、看護職の皆さんのお仕事探しをサポートしています。お気軽にお越しください。

開催日…11月25日(水)、12月23日(水)、令和3年1月27日(水)、2月24日(水)、3月24日(水)

時間…9:00～11:30まで随時受付

場所…ハローワーク五所川原

\*青森県ナースセンター(青森市)では月曜日から金曜日の9:00～16:00まで、来所・電話・メール等で随時、相談を受け付けています。どうぞご利用ください。

問い合わせ先

公益社団法人青森県看護協会  
青森県ナースセンター  
TEL017-723-4580

## 市民サロン

### おとな女子部 木工ワークショップ

青森県産杉を使ったマルチラックを作ります。

日時…11月22日(日)

①10:00～、②14:00～

場所…有限会社白戸建設(稲実字米崎53-54)

参加費…500円(お菓子・材料費込)

募集人数…各回4名

申込締切…定員に達し次第締切

問い合わせ・申込先

有限会社白戸建設 TEL35-6291

## 光彩会油彩画展

会員が描いた油絵を展示しますので、ぜひお越しください。

日程…11月2日(月)～30日(月)

場所…中央公民館2階、3階廊下

\*3階には大作も展示します。

問い合わせ先

光彩会 増田 TEL090-9531-0156

## サークルいけばな「燦燦会」 (小原流)会員募集

季節の花々を生けて暮らしに彩りを。

日時…第1・第3火曜日(月2回)

18:30～20:30

場所…働く婦人の家

\*体験レッスンは花材費(700円)のみ

問い合わせ先…奈良 TEL35-0917

## レクダンス華参加者募集

レクダンス華では参加者を募集しています。運動が苦手な方でも大丈夫です。まずは、見学して楽しく体験してみましょう。動きやすい服装で気軽にお越しください。

日時…毎月第1・第2・第3月曜日

13:00～15:00

場所…働く婦人の家

持ち物…上履き、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物

問い合わせ先…泉谷 TEL34-8670

## 働く婦人の家生活講座 PC年賀状作り

写真や画像の取り込み方を学び、オリジナルの年賀状を作ります(キーボード入力ができる方のみ)。

日時…11月26日(木)～12月17日(木)

(全4回・毎週木曜日)

13:30～15:30

場所…働く婦人の家3階第3講習室

講師…竹谷てつ子先生(株)ラソ・パソコン教室)

受講料…1,500円(教材費込)

定員…10名(先着順)

持ち物…Word2007以降のプログラムが入っているノートパソコン(Windows vista～)、筆記用具等

申込方法…11月9日(月)13:30～電話または来館で受付開始

\*申し込み後の取り消しは11月20日(金)16:00まで。取り消しの連絡のない場合は教材費をいただきます。

\*新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止とする場合があります。その際は個別連絡します。

申込先

働く婦人の家

TEL35-8898



# 図書館

TEL 34-4334



～読書週間～

テーマ「ラストページまで駆け抜けて」

10月27日(火)～11月9日(月)は読書週間です。より豊かな読書ライフを送っていただけるよう、展示・イベントを開催します。

▷展示「文学賞あれこれ」

10月27日(火)～11月29日(日)

伊藤忠吉記念図書館

芥川賞や直木賞といった有名な文学賞や、最近創設された文学賞など、さまざまな文学賞を受賞した作品・ノミネートされた作品を展示・貸し出します。普段は手に取らないような新たな本と出会ってみませんか。

▷講演「五所川原街なか歴史散歩」

平成27年に発行した「五所川原市の地名」をテキストに、街なかの歴史を中心に話を伺いましょう。関連する郷土資料も展示・貸し出します。参加される方にはテキストを差し上げます。

日時…11月9日(月) 13:00～15:00 (休館日のため講演参加者のみの入館とします)

場所…市立図書館2階閲覧室

定員…20名程度

講師…五所川原市文化財保護審議会委員 半澤紀氏  
申込み…市立図書館へ来館または電話でお申し込みください。



▷今月の一冊



## 消えた市区町村名の謎

八幡 和郎／著  
イースト・プレス

たった4日で消滅した市、合併で村に“降格”されてしまった町、藩の中心だったのに合併されてしまった市町村…。全国の地名にまつわる雑学をマニアックに掘り起こす。

▷この本読んだ？

図書館で最近受け入れた資料を紹介します。

- ・「四季のフラワーアレンジ：KAORUKO'S和モダン」  
KAORUKO／著 メイツユニバーサルコンテンツ 2020.6
- ・「1輪から愉しむ花のある暮らし：家で過ごす時間が長い日も、「花」で気持ち晴れやかに」  
宝島社 2020.6
- ・「花を楽しむ野菜図鑑：タネまきから収穫まで」  
岩槻 秀明／著 いかだ社 2020.5
- ・「散歩しながら子どもに教えてあげられる草花図鑑：見つける！遊べる！身近な296種」  
亀田 龍吉／著 主婦の友社 2020.3
- ・「ティモシーとサラ はなやさんからのてがみ」  
芭蕉 みどり／作・絵 ポプラ社 2012.1

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 9:30～17:00

## 市公式SNSを開設しています

市では、フェイスブックとツイッターの2つの公式SNSを開設しています。

フェイスブックは主に市政に関する情報を、ツイッターは災害時専用で防災情報を発信しています。

フェイスブックは「@goshogawaracity」で、ツイッターは「@gosho\_bousai」で検索してください。

また、QRコードを読み取れる機器をお持ちの方は、次のQRコードからそれぞれのSNSページへ直接リンクすることができます。

皆さんからのフォローをお待ちしています。

\*「TWITTER、Twitterのロゴ」はTwitter, Inc.またはその関連会社の登録商標です。

\*「Facebook および Facebook ロゴ」はFacebook, Inc.の登録商標または商標です。

フェイスブックはこちら



ツイッターはこちら



皆さんのフォロー  
待ってるよ!







## 1 消防団の活動内容は？

消防団の活動範囲は多岐にわたっています。火災の鎮圧はもとより地震、風水害など大規模災害時の救助・救出・避難誘導・警戒・防除等に関する業務や平常時における訓練、住民への啓発・広報活動・防火指導・救助指導などがあります。

## 2 消防職員と消防団員の違いは？

消防職員は、市町村の職員と同じ常勤の地方公務員で、消防署に交替で勤務する職員をいいます。一方、消防団員は普段は生業を持ちながらも「自らの地域は自らで守る」という精神に基づき、災害発生時や訓練

時には自宅もしくは職場等から出勤して活動します。身分は非常勤特別職の地方公務員となり、地方公務員法の適用を受けないので市町村が条例で身分を定めています。

## 3 消防団員の報酬・手当等は？

市の条例に基づき消防団員には、その労苦に報いるための報酬と出勤した場合の費用弁償としての出勤手当が支給されています。また、災害現場で危険な活動に従事することから、活動中に死亡、もしくは負傷または疾病にかかった場合には公務災害補償が受けられます。

消防団を退職した際には、功労金的な性格の退職報償金が在職年数、退団時の階級に応じて支払われます。

[年報酬] (円)

階級	年報酬	階級	年報酬
団長	57,600	部長	18,600
副団長	44,100	副部長	17,700
分団長	28,800	班長	16,500
副分団長	23,700	団員	15,600

[1回あたり出勤手当] (円)

火災等出勤・警戒・訓練・その他	2,000
-----------------	-------

[退職報償金] (円)

階級	勤務年数					
	5年以上 10年未満	10年以上 15年未満	15年以上 20年未満	20年以上 25年未満	25年以上 30年未満	30年以上
団長	239,000	344,000	459,000	594,000	779,000	979,000
副団長	229,000	329,000	429,000	534,000	709,000	909,000
分団長	219,000	318,000	413,000	513,000	659,000	849,000
副分団長	214,000	303,000	388,000	478,000	624,000	809,000
部長および班長	204,000	283,000	358,000	438,000	564,000	734,000
団員	200,000	264,000	334,000	409,000	519,000	689,000

## 消防団で活動しませんか

五所川原市消防団では、消防団員を募集しています。女性も活躍しています。自分たちの住む地域に皆さんの力を役立てませんか。

問い合わせ先…防災管理課 内線2142

## 人口のうごき

令和2年9月末 住民基本台帳 ( )内は、前月比

総人口…53,346人(-48人) 男…24,501人(-16人) 女…28,845人(-32人) 世帯数…25,668世帯(-4)