



ごしょがわら

GOSHOGAWARA public relations magazine.

2021 (令和3)年
2月号
No. 298



今号の主な内容

- ・市長コラム……………2
- ・新型コロナ対策特集……………3
- ・マイナンバーカード……………5
- ・高齢期からの“ごしょぐらし”……………6-7
- ・地域おこし協力隊レポート……………10

津軽地方伝統の保存食
干し餅づくり



市長コラム

～未来への架け橋～

今年の冬は近年にない大雪に見舞われており、市民の皆さまも大変ご苦勞をされていることと存じます。市では、今冬からGPS（衛星利用測位システム）を利用した、除排雪管理方法を導入しているところであり、除排雪の効率化を図りながら、市民の皆さまのご不便を少しでも解消できるよう努めてまいります。



また、私から市民の皆さまにお願いですが、一人暮らし高齢者の方や高齢者の方のみの世帯が多くなっていますので、近隣にそういった自力での除雪が困難な世帯がありましたら、ぜひ気を配っていただき、手助けをしてくださるようお願いいたします。市等が行う除排雪などの「公助」とともに、地域で支え合う「共助」がこの豪雪を乗り切るため重要となっておりますので、ご協力を賜りますよう、よろしく申し上げます。

さて、新型コロナウイルスについては、首都圏をはじめ全国各地において、これまでも増して感染が拡大しており、1月7日に政府は首都圏1都3県を対象に「緊急事態宣言」を発出しました。本県においても、他市では次々とクラスターが発生したほか、当市でも感染者が発生しており、事態はますます厳しさを増しています。ウイルス感染のリスクは身近になっており、私たちもいつ感染してもおかしくない状況になっています。今は感染拡大防止が最

優先課題であり、市でも感染防止への取り組みを徹底して行ってまいります。感染予防の基本は、個人の責任ある行動によるところが極めて大きいものと考えています。市民の皆さまには「感染しない、感染させない」という意識を持っていただき、決して油断することなく、ご自身やご家族、そして社会全体を守るため、感染拡大防止に向けて最大限の注意を払っていただきますようご理解とご協力をお願いいたします。

市といたしましても、市民生活と経済活動を守るため、各種支援策を引き続き講じてまいりますので、市民の皆さまにおかれましては、困りごとやお悩みがありましたら、遠慮なく市役所の各窓口にご相談いただければと思います。

未だコロナ収束の見通しは立っておりませんが、一日でも早い収束を願うとともに、この災禍によって浮き彫りになったさまざまな問題に果敢に取り組んでまいります。



新型コロナウイルス感染症対策本部会議の様子

今月号の表紙

〔俵元地区、兼成健逸さん方での干し餅づくりの様子〕

今年も俵元地区で、津軽地方伝統の干し餅づくりが盛んに行われています。

普段は米とりんごを生産している兼成健逸さん（76歳）は、12月初旬から生産を始め、1月8日時点では餅を紐で編む作業を行っていました。

兼成さんは「うちでは、黄・緑・ピンクなど色をつけている。また、干し餅は完全に乾燥させないと食感が良くならない」と話し、手間暇かけた作業が必要とのことでした。しかし、手伝ってくれる人も高齢化で少なくなり、若い人だと紐で編むこともできないため、生産するのもあと5～6年ではないかと話します。

津軽伝統の保存食。寒い日には、油で揚げたり、バター炒めで味わってみてはいかがでしょうか。





飲食店
経営者の
皆さんへ

感染防止策を講じた上で営業を

県内飲食店における新型コロナウイルス感染症のクラスター発生を踏まえ、内閣官房ホームページ (<https://corona.go.jp/prevention/>) に掲載されている最新の業種別ガイドラインを確認し、適切な感染防止策を講じた上での営業をお願いします。

密 接 回 避

- 人と人との間隔確保
- 広さ・業態に応じた定員設定
- 混雑時の入場制限

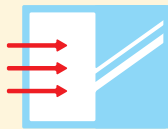
飛 沫 防 止

- 従業員はマスクなど着用
- お客様もマスク着用
- パーティションの設置



換 気

- 換気扇などで常時換気
- 30分ごとに窓・ドア開放
- 適度な加湿



入店時・会計時

- お客様の体調確認
- 手指消毒用アルコール等の設置
- キャッシュレス決済

食器・盛り付け等

- 個人ごとに盛り付け
- 従業員が取り分け
- ビュッフェ、サラダバー、ドリンクバー等の食品保護

手が触れる部分の消毒等

- お客様の入れ替えごとに消毒
- こまめに清拭
- ペーパータオルの設置
- トイレはふたを閉めて流す
- ごみの適切な処理



店の衛生管理

- 従業員の体調管理
- 厨房等の衛生管理
- 控室等も三密回避



問い合わせ先

商工労政課 内線2552

新型コロナウイルス感染症の影響により 市税や保険料などの納付が困難となられた方へ(相談窓口のご案内)

新型コロナウイルス感染症に罹患したり、感染拡大の影響により、所得や事業に著しい損失を受けたなどの事情で、市税や保険料などの納付が困難となった場合であっても、法令の要件を満たす場合には、申請をいただくことにより個々の状況に応じて、納付期限の延長が可能となる場合がありますので、下記の担当課までご相談ください。

市税・国民健康保険税について 収 納 課 内線2275	介護保険料について 介護福祉課 内線2442
市営住宅使用料について 建築住宅課 内線2662	水道料金・下水道使用料について 経営管理課 内線2713

五所川原市の財政

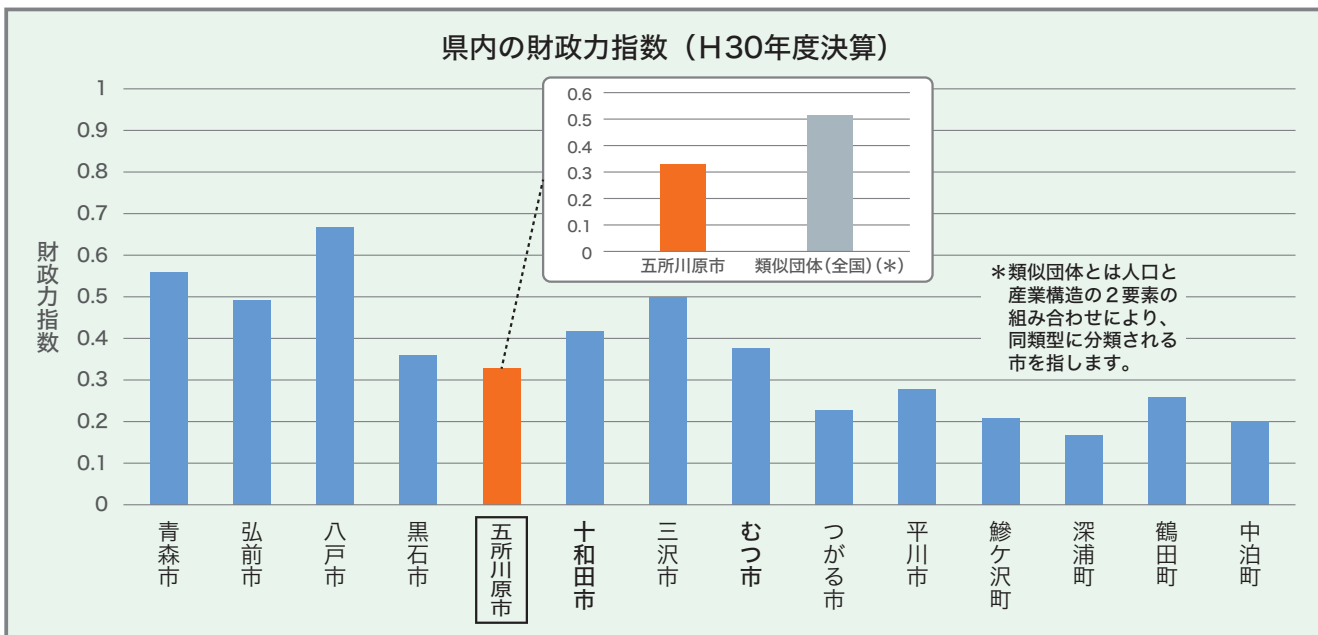
他の市町と五所川原を比べると…

財政課 内線2212



これまで市の財政状況について勉強してきたけど、他の自治体と財政状況を比較できるような指標はないの？

財政力指数という指標があるよ。簡単に言うと、年間の必要な経費を市税などの市独自の財源でどのくらいまかなえるかを示したもので、下の表の値が**1.0を上回れば財源に余裕がある**と言えるんだ。参考に県内の財政力指数を見てみよう。



上のグラフを見ると人口が同規模の十和田市(類似団体)、むつ市に比べて低いことがわかるよね。**全国の類似団体と比較しても指数は0.18ほどの開きがあり、財政力は低い傾向にあるんだ。**(財政力指数は原則、人口規模が大きいほど高くなる傾向にあり、この指数のみで一概に自治体の状況を測ることはできないため、目安として考えよう)



なんで五所川原市は財政力指数が低いのかな？財政力を高めるためにはどうしたらいいの？

類似団体と比べて、**市税収人が少ないこと**が一因と考えられるよ。市税を増やしていくためにも、引き続き子育て世代の支援を強化するなど、**五所川原市に定住してもらえる施策を充実させていくよ!**

そうか、労働力人口が増えると収入も増えていくよね。僕も五所川原市の魅力をどんどん発信していこう!

地方公共団体の決算、各種財政指標等の状況は「総務省HPトップページ⇒政策⇒統計情報⇒地方財政状況調査関係資料⇒決算カード」から確認できるので、他自治体との比較をしたい場合はぜひ確認してみてね。



マイナンバーカードを作りますか

問い合わせ先 市民課 内線2319

マイナンバーカードをまだお持ちでない方へ、マイナンバーカードの申請書が令和2年12月末から令和3年3月にかけて順次送付されています。すでにマイナンバーカードを申請・取得された場合、案内が行き違いで届くことがありますが、改めてマイナンバーカードの申請をする必要はありません。

マイナンバーカード交付申請書がお手元に届いていない方で、マイナンバーカードの申請をお急ぎの場合は、すでにお手元にある通知カードまたは個人番号通知書と一緒に送付されている交付申請書をお使いいただき申請することができます。お手元に見当たらない方は、ご連絡ください。

そもそもマイナンバーカードとは？

申請して、取得できる顔写真付きのプラスチック製のカード。マイナンバーの他に、氏名・住所・生年月日・性別が記載されているよ！

対面(おもて面)でも オンライン(うら面)でも使える公的な本人確認書類



おもて面は **顔写真付き!** だから、なりすましできないよ! 対面での本人確認書類に!



うら面は **ICチップ付き!** あなたを証明する情報が入っているよ! 税や年金等の情報は入っていないよ! オンラインでの本人確認に!

POINT!

オンラインでの本人確認に、マイナンバーカードを使うためには、ICチップに「**電子証明書**」を搭載する必要がありますよ!

パスワードの設定が必要だから、**カードの申請時または受け取り時に、お住まいの市区町村で設定してね!**

4つの申請方法の手順はこちら!

スマホ スマートフォン

- 1 スマホで顔写真を撮影
- 2 スマホで交付申請書のQRコードを読み取る
- 3 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

半分以上の人がオンラインからの申請なんだって!

パソコン

- 1 カメラで顔写真を撮影
- 2 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

証明用写真機

- 1 タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- 2 撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- 3 画面の案内にしたがって、必要事項を入力
- 4 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了

郵便

- 1 交付申請書に必要な事項を記入し、**6か月以内**に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了

交付申請書がない場合
専用サイトから交付申請書と封筒がダウンロードできます。プリントアウトしてお使いください。

マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

平日: 9時30分~20時00分 土日祝: 9時30分~17時30分 (年末年始を除く)

■一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合
マイナンバーカード等 **050-3818-1250** その他のお問合せ **050-3816-9405**

■英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル

This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

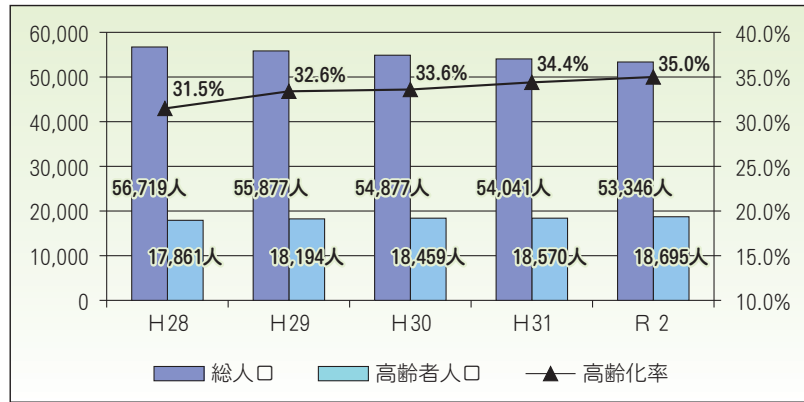
マイナンバー制度について **0120-0178-26** マイナンバーカード等 **0120-0178-27**

マイナンバーカードの申請方法はこちら

<https://www.kojinbangocard.go.jp/kofushinse/>

独りになっても大丈夫「ずっと五所川原で暮らそう」 ～高齢期からの“ごしょぐらし”～

1 五所川原市の状況 「3人に1人が高齢者」



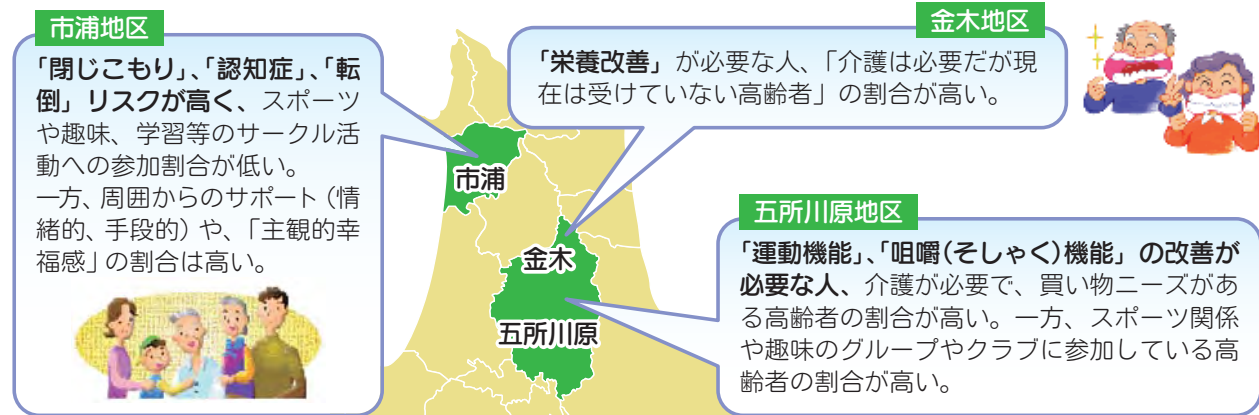
人口・高齢者人口の推移 グラフ (市全体)

- 高齢化率は令和2年で35%です。令和24年に高齢者人口がピークを迎えます。
- 市では、市民が「住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生最後まで続けることができる」よう、関係者が一緒になって取り組んでいます。

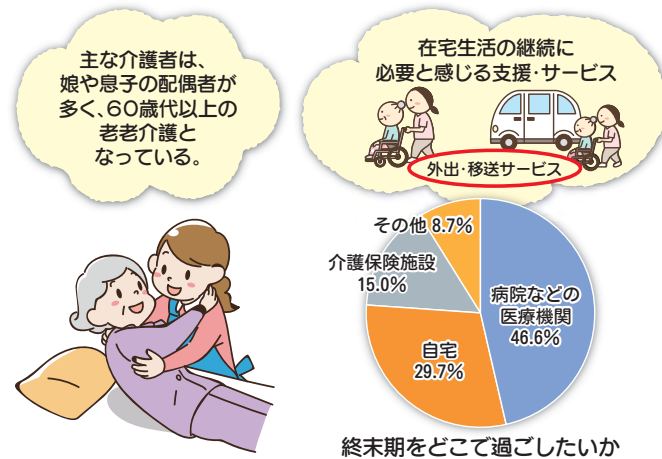


2 調査結果 1) 「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査結果」からみた3地域の特徴

【目的】 日常生活圏域ごとに、地域の抱える課題の特定（地域診断）に資するため。 (令和元年12月実施)
【対象者】 65歳以上の市民（要介護認定者を除く）の中から無作為抽出した3,000人。
【回答者数】 1,993人（回収率66.4%）



調査結果 2) 「在宅介護実態調査結果」からみた地域の状況 (令和2年7月実施)

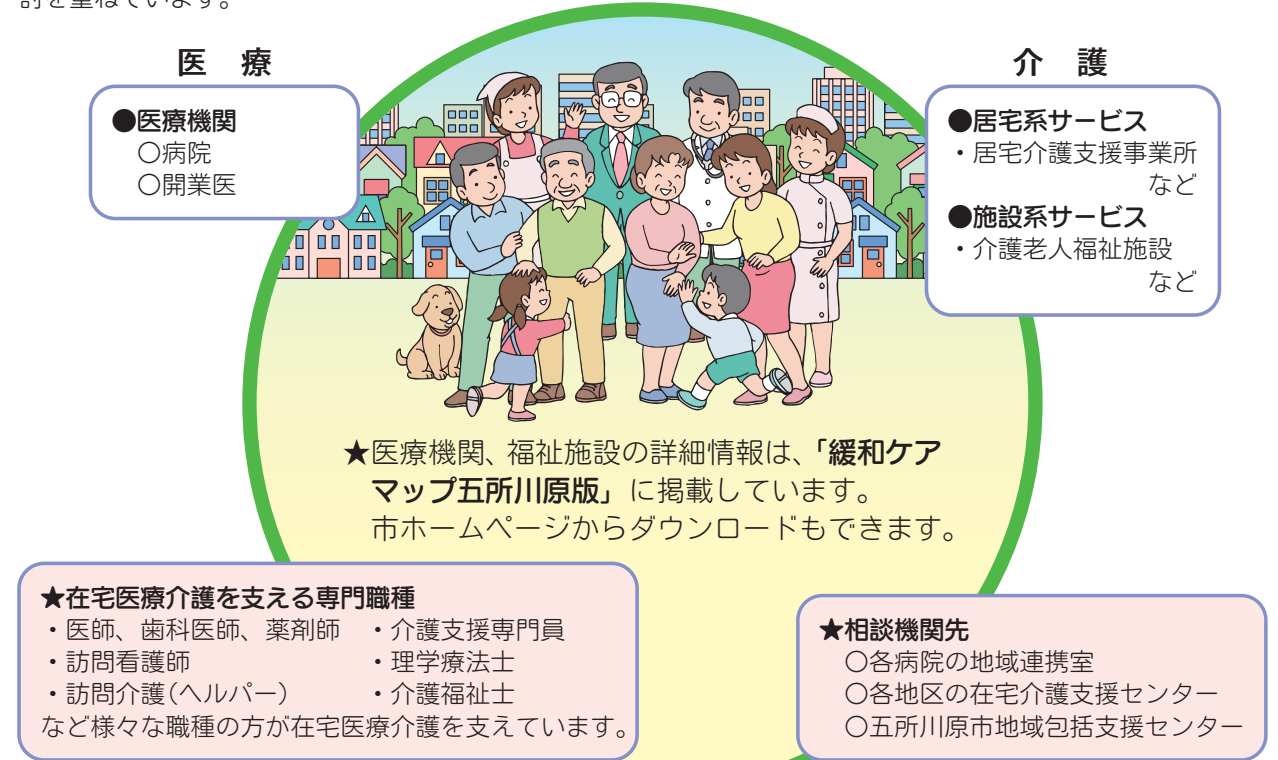


【目的】 「高齢者等の適切な在宅生活の継続」と「家族等介護者の就労継続」の実現に向けた介護サービスの在り方を検討するため。
【対象者】 在宅要介護認定更新者（要介護1～5）の中から無作為抽出した400人。
【回答者数】 266人（回収率66.5%）

○在宅療養を継続する上で介護者が不安に感じることは「認知症状への対応」、「日中の排せつ」、「外出の付き添い、送迎等」、「夜間の排せつ」でした。

3 在宅で医療や介護が必要となった時の五所川原市の支援体制

地域のニーズや課題に対し、市内の関係機関（職種間）と一緒に研修会を実施し、課題解決に繋がるよう検討を重ねています。



【参考】ACP (Advance Care Planning : アドバンス・ケア・プランニング)

厚生労働省では、2018年、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）の愛称として「人生会議」という名称を提唱しました。ACPについて知っておくことも老後の備えです。

- ★地域包括支援センターでは、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員が常駐し、介護全般にかかわる総合相談を行っています。
- ★「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査結果」、「在宅介護実態調査結果」は、市のホームページでご覧いただけます。
- ★「在宅医療介護を支える専門職種の紹介リーフレット」や「緩和ケアマップ五所川原版」の冊子も差し上げています。

問い合わせ先
地域包括支援センター
内線2461



人生の終わりで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

もしものときのために「人生会議」

～あなたが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

11月30日(水)まで

話し合いの進めかた(例)

- あなたが大切にしていることは何ですか？
- あなたが信頼できる人は誰ですか？
- 信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？
- 話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

市民税・県民税申告コーナー

○令和3年度市民税・県民税申告受付期間
2月5日(金)～3月15日(月)

申告が必要な方は忘れずに申告しましょう。
*金木地区は2月10日(水)、
市浦地区は2月19日(金)からの受付開始です。

○会場

五所川原地区 中央公民館 3階

金木地区 金木公民館 大会議室(和室)

市浦地区 市浦総合支所 図書館分館

○新型コロナウイルス感染症対策として会場内の3密を避けるため、ご自宅での申告にご協力ください

- 1 郵送申告 (市民税・県民税申告書を市ホームページ等から入手し税務課へ郵送する)
- 2 e-Taxでの確定申告 (インターネット上で申告する)



○申告会場にお越しの方へ

- 1 自宅での検温
- 2 手指消毒・マスクの着用



*37.5度以上の発熱がある方は、当日の受付はお断りさせていただきます。
発熱や体調不良がある場合は、別の日にお越しください。

その他
詳細については、市ホームページをご覧ください。



五所川原市 申告

検索



善意の花かご ～どうもありがとうございました～



▷西北五管工事業協同組合 (高橋義彦理事長) = 200,000円



目録を手渡した高橋理事長(中央)

▷五所川原農林高等学校(工藤清寿校長) = 大型門松2対



門松を設置した五農高森林学科の生徒の皆さん

▷五所川原ロータリークラブ (太田康成会長) = 玩具60個 (放課後児童クラブへ)、50,000円



玩具と寄付金を手渡した太田会長(右)

▷株式会社五所川原中央青果 (木村吉幸代表取締役社長) = みかん5箱

▷五所川原保育園 (多勢眞園長) = ケーキ48個 (以上2件くるみ園へ)

たくさんの善意
ありがとうございました。



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。



**五所川原市連合婦人会がごみ減量化のため
手作りのエコバックを寄贈**



エコバックを寄贈した婦人会の皆さん

12月10日、五所川原市連合婦人会(外崎れい子会長)が、ごみ減量化の取り組みの一環として古着の着物を加工して作ったエコバック約210枚を市や市議会のほか、かなぎ病院に寄贈しました。

会員宅にある使われなくなった着物を寄付してもらい、婦人会の皆さんが各自宅で製作したエコバックは、1着から10枚ほど作ることができるということです。

外崎会長は「人口減少にも関わらず、ごみが多いと感じるため、エコバックを通じてごみに関心を持ってもらい、減量に繋げていければ」と話しました。

寄贈されたエコバックは、市役所1階総合案内窓口に入れ、市民の皆さんに無料で提供されました。

久々のシュート フットサル大会



白熱したプレーをする選手達

12月12日、新型コロナウイルスの影響で延期となっていた第2回市浦B&G海洋センターU-12フットサル大会が市浦B&G海洋センター体育館で行われました。今大会は多くの子どもたちが出場できるよう、前後半ではなく3ピリオド制で試合が行われました。

子どもたちは日頃の練習の成果を発揮し、素早いパス回しで得点するチャンスを作り、思いっきりシュートを放っていました。

優勝した板柳南SSSの齋藤琉光キャプテンは「みんなで協力して勝つことを意識しながら練習しました。大会で優勝できて嬉しいです」と笑顔で話しました。

**株式会社NTTデータ・スマートソーシングと
基本協定を締結**



**基本協定を結んだ
(右から)佐々木市長、和田社長、三村知事**

株式会社NTTデータ・スマートソーシング(本社東京)と青森県、当市の間で結ばれた基本協定の調印式が12月22日、ホテルサンルート五所川原で行われました。

同社は県内6カ所目の事業所として寺町に「五所川原BPOセンター」を開設し、当市やつがる市から従業員約50人を採用しました。今後は短時間勤務も含め計100人の雇用を目指すとのことです。

1月から運用を始め、オランダの電機大手フィリップスの日本法人の事務処理を受託し、今後は青森市の事業所で請け負った新たな業務を五所川原BPOセンターに移行することも検討しているとのことです。

和田社長は「県、市の期待に応えられるよう地域での雇用を拡大させていきたい」と話しました。

バスケットボールで全国大会出場



全国大会に出場する濱田さん(中央)

1月4日～7日に東京都で行われる2020年度第1回全国U15バスケットボール選手権大会(Jr.ウィンターカップ)に出場するクラブチーム「B. JOKER」の選手で五所川原第一中学校3年生の濱田椋さんが12月23日、市長を表敬訪問しました。

濱田さんは中学校の部活動に所属していましたが、新型コロナウイルスの影響で県中学体育大会が中止となり、クラブチームに移籍。11月に弘前市で行われたU15の県大会に出場し、見事優勝を収めました。

全国大会に向けポストプレーを練習しているという濱田さんは「185cmの身長を活かした力強いプレーで県代表として頑張りたい」と意気込みを語りました。



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

【任期も残りわずかとなりました】



もう少しで3月ですが、協力隊としての任期も残りわずか、というところまで来ました。

今年度は新型コロナウイルスの影響により、多くのイベントが中止となったほか、協力隊としての活動もかなりの部分で自粛せざるを得ない状況が続きました。

そんな中にありながらも、ラジオ番組を制作したり、オンラインのイベントを開催したり、地域の活動に関わらせていただいたりと、少しずつではありますが、できることを続けていくことができました。誰もが経験したことのない困難な状況の中で、それでも「関わってよ」と声をかけていただけたことは、本当にありがたいことだなと感じています。残りの時間で何が

できるか、やれることはやっておこうと決めたとありました。内心はだいぶ焦ってますが笑

写真は先日お邪魔した「オーガニック農家レストラン・わらふぁーむ」さんのランチです。無農薬・減農薬で生産した野菜で体に優しい食事を提供していただけます。詳細はFacebookに載せてあります。ぜひ行ってみてください！(山下)

【ゴニカントランプ大会は続いていく】



商工会議所主催のゴニカントランプ世界大会は残念ながら昨年でなくなってしまいましたが、ゴニカントランプ文化を残していきたいと、にこにこゴニカン倶楽部の方々が今年も大会を開催しました。

受付時に検温しフェイスシールドを配るなど、新型コロナウイルス対策をしっかりと行った上で実施され、普段とは違う形ではありましたが、参加した皆さんはいつも通りゲームを楽しんでいました。

倶楽部代表の小山内さんは「文化がなくなってから復活させるのは難しい。ゴニカントランプ文化がなくならないよう、今後も続けていきたい」と話し、大会運営のほか、子どもたちや見学者にゴニカントランプのルールを教えていました。

大会の様子は以下のSNSで動画を公開していますので、どうぞご覧ください。(高瀬)

▷ごしょぐらひ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「ごしょぐらひ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。

暮らしの 情報広場

掲載した各種イベント等は新型コロナウイルス感染症の感染予防と拡大防止の観点から中止・延期等となる場合がありますので、ご了承ください。また、各種イベント等に参加する際はマスク着用などの感染症対策にご協力をお願いします。



令和3年度 青森県交通災害共済

2/1から予約加入受付

交通災害共済は、全国どこで起きた交通事故でも、災害の程度に応じて見舞金をお支払いする共済制度です。青森県民の方であればどなたでも加入することができます。ぜひ家族そろって加入しましょう。

共済期間…4月1日～令和4年3月31日までの1年間
*年度の途中に加入する場合は、加入申込の時から共済期間の末日まで。

会費…年間1人350円（途中加入の場合も同額です）
*団体加入（10人以上）は、会員1人につき50円が団体奨励金として団体に支給されます。

加入資格…当市に住民登録をされている方

受付・問い合わせ先…環境対策課 内線2366
金木総合支所庶務係 内線3205
市浦総合支所庶務係 内線4015

共済見舞金の金額

1等級 死亡した場合（弔慰金）	100万円
2等級 障害の場合（自動車損害賠償保障法施行令別表第1級～第3級各号）	50万円
3等級 重傷（1カ月(30日)以上の治療を要する場合）	7万円
4等級 軽傷（1カ月(30日)未満の治療を要する場合）	3万円

*交通事故発生時には、必ず警察に届けましょう。
*交通事故にあった日から1年以内に請求願います。

特例見舞金…1万円

*交通事故証明書が発行されず交通事故申立書等による請求は、内容を審査の上、適当と認められた場合支給



国民年金保険料免除等の申請をお忘れなく

保険料を納め忘れた状態していると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由や失業等により納付することが困難な方は、保険料の納付が免除・猶予となる各種制度がありますので、国保年金課で申請手続きをしてください。免除・猶予は申請時点の2年1カ月前までさかのぼ

て申請することができるため、納め忘れた期間のある方もぜひご相談ください。

また、令和2年2月以降に新型コロナウイルス感染症関連で減収のあった方に対して、臨時特例制度が設けられています。詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ先…国保年金課 内線2343
弘前年金事務所 Tel0172-27-1339



国民年金保険料を口座振替・クレジットカードで前納するとお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替・クレジットカード払いをご利用いただけます。

保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省ける上、納め忘れもなく便利です。また、早割制度や前納を利用された場合は、保険料が割引となります。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、金融機関または年金事務所へお申し出ください。クレジットカード納付をご希望の方は、納付書または年金手帳、使用されるクレジットカードを持参の上、年金事務所へお申し出ください。

問い合わせ先…国保年金課 内線2343
弘前年金事務所 Tel0172-27-1339

前納の種類

- ▷2年前納…4月～翌々年3月分の保険料を支払う（2月末日までに申込み）
- ▷1年前納…4月～翌年3月分の保険料を支払う（2月末日までに申込み）
- ▷6カ月前納…4月～9月分（2月末日までに申込み）、10月～翌年3月分（8月末日までに申込み）の保険料を支払う

納付方法別割引額

納付方法	口座振替	クレジットカード
2年前納	約15,000円割引	約14,000円割引
1年前納	約4,000円割引	約3,000円割引
6カ月前納	約1,000円割引	約800円割引
当月末振替（早割）	月々50円割引	早割制度無



令和2年度企画展「五月女菴遺跡と亀ヶ岡文化の世界」開催中！

五月女菴（そとめやち）遺跡は、縄文晩期の亀ヶ岡文化の墓制の実態や精神文化を解明できる貴重な遺跡として、平成29年に市の史跡に指定されました。

本展は、五月女菴遺跡から出土した遺物や写真パネルを通して、亀ヶ岡文化の世界を知ることができる貴重な機会ですので、たくさんのご来場をお待ちしています。

会 期…3月21日(日)まで
場 所…立佞武多の館2階 美術展示ギャラリー
開館時間…9:00～17:00（入館時間16:30まで）
入 館 料…300円（団体20名以上、270円）
高校生以下無料

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。

日時…①2月6日(土) 13:30～
②2月7日(日) 13:30～

*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。



問い合わせ先…社会教育課 内線2932



安全・安心なまちづくり 地域で取り組む「地域の目」活動を推進

地域住民の『ながら見守り』の推進

通学路や公園は、周囲からの視線がなければ、犯罪の起こる可能性がある危険な場所となるので、住民の見守りの目で、子ども達の安全につなげましょう。

▷地域住民が、玄関や庭先での掃除、買物、犬の散歩等の日常活動を行う際、防犯の視点をもって見守りを行う「ながら見守り」を推進します。

▷こどもの登下校の時間帯に、自宅で「家事をしながら」、屋外で「散歩しながら」、会社で「一息いれながら」など周囲の風景を見て、子どもを見守る活動を推進します。

～「登下校見守り目運動」の推進～

子ども達が登校する午前7時から8時までと、下校する午後2時から5時までの時間帯に、積極的に外での用事、例えば玄関先の掃除や花の水やり、犬の散歩、買い物などをしながら、子どもを見守ることを生活の一部にしようという運動です。

▷商業等の事業者にも、日常の事業活動を行いながら防犯の視点をもって見守りを行う「ながら見守り」を推進します。

『こども・女性110番の家』の協力者を募集

▷「こども・女性110番の家」は、協力者がステッカーを見やすい場所に貼ることで、こどもや女性が「声かけ」「つきまとい」など、何らかの被害に遭ったとき、または、遭いそうになったときに一時的に保護するとともに、警察などへ連絡して被害者の安全を確保するボランティア活動です。



市では、当該活動にご協力いただける方を募集しています。負担にならないよう、不審者を取り押さえたり、相談所のような対応はお願いしていませんので、ご安心ください。

また、ステッカーを見やすい場所に貼ることにより、地域の防犯にもつながりますので、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先…環境対策課 内線2365

各種相談

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）

▷2月10日(水) 10:00~12:00

▷2月25日(水) 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・人権合同相談）

▷2月17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

市浦地区（行政・人権合同相談）

▷2月9日(水) 10:00~12:00

青森あすなろホール市浦

問い合わせ先

市浦総合支所 内線4010

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

Tel.34-2330

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）

『相手の気持ちを
考えながら、ルールを
守って携帯を使いたい』



2月~3月労働相談会

個々の労働者と事業主との間に生じたトラブル（解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど）について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。

日時

▷2月2日(火) 13:30~15:30

▷2月21日(日) 10:30~12:30

▷3月2日(火) 13:30~15:30

▷3月21日(日) 10:30~12:30

場所…青森県労働委員会（東奥日報新町ビル4階）

対象者…県内の労働者、事業主

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（予約優先）

問い合わせ先

青森県労働委員会事務局

Tel.017-734-9832

健康づくり相談室

保健師・栄養士による血糖・血圧・コレステロールなどが気になる方の相談です（前日までに要予約）。

日時・場所

①2月24日(水) 10:00~12:00

市役所相談室

②2月26日(金) 10:00~12:00

金木公民館

持ち物…健診（検査）結果

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2380

解決の糸口を見つけに行こう！無料相談会

市と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聞き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

日時…2月27日(土) 10:00~16:00

場所…信用生協青森事務所（青森市安方1-3-5 小田島ビル3階）

相談対象…①お金の問題（多重債務問題など）、②遺産相続、③不動産売買、④税金等公共料金の滞納、⑤DV・離婚問題、⑥その他暮らしに関する悩み事

相談料…無料（事前予約が必要）

問い合わせ・予約先

信用生協青森事務所

Tel.0120-102-143

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…2月18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

ピックアップ

五所川原警察署からのお知らせ

五所川原警察署金木交番で実施していた次の業務の取り扱いが令和3年3月で終了となります。令和3年4月以降は五所川原警察署での受付となりますので、ご注意ください。

金木交番で終了する業務…免許更新／車庫証明／道路使用許可

問い合わせ先…五所川原警察署交通課 Tel.35-2141／金木交番 Tel.53-2117



◎広報有料広告

法律相談は弁護士会へ

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)

エンゼル相談

保健師・栄養士が、お子さんの成長発達の心配や接し方、栄養面などの相談に応じます。予約制のため、下記までお申し込みください。設定日以外にも、相談対応をしていますので、下記までご連絡ください。

日時…3月12日(金) 10:00～11:30

場所…中央公民館1階和室

持ち物…バスタオル(体重計をご利用の方)、母子健康手帳

*前日までの予約が必要です。

*市浦会場で相談をご希望の方は、市ホームページをご確認ください。

問い合わせ・申込先

子育て世代包括支援センター
内線2394 / 電子メール kenkou
suisin@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談
申し込みフォーム
QRコード



借金に関する相談窓口

相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて、弁護士等に引き継ぎを行います。一人で悩まず、ご相談ください。秘密厳守・無料です。

受付時間…月曜日～金曜日

8:30～12:00、13:00～16:30
(祝日・年末年始除く)

相談専用電話…Tel.017-774-6488

問い合わせ先

東北財務局青森財務事務所理財課

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

Tel.33-1626、Tel.26-5881

日時…月曜日～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 Tel.0120-102-143

日時…2月10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

自動販売機設置事業者を募集します

自動販売機設置事業者に対し、建物の一部を一般競争入札により貸し付けします。

設置場所・台数

▷五所川原市役所 8台

▷金木総合支所 3台

▷市浦総合支所 2台

応募期間…2月22日(月)まで

*応募には必要な資格、使用条件などがありますので募集要項をご確認ください。募集要項や提出様式は管財課または市ホームページからダウンロードしてください。

問い合わせ・申込先

管財課 内線2174

県営住宅入居者募集

募集住戸 各1戸

①広田団地(3K)

②新宮団地(3LDK・特公賃)

家賃

①10,800円～21,200円程度

*所得金額に応じて決定

②58,000円(一律)

申込者・同居予定者の人数等の制限

①条件付きで単身から可。一般は2名以上。

②2名以上で政令月額が158,000円以上487,000円以下に限る。

申込受付期間

①2月1日(月)～10日(水)

②随時(ただし、入居者決定次第、募集を締め切ります)

*土曜・日曜を除く/入居基準など詳細はお問い合わせください。

問い合わせ・申込先

株式会社サン・コーポレーション
住宅管理係 Tel.38-3181

イベント

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…2月10日(水)、24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



Government Educational Loans
国の教育ローン
あなたの“未来”応援します。

ご入学の前もまった費用の準備が可能
固定金利
長期返済が可能
40年以上の取扱実績

ご融資額
350万円
以内
お子さま
1人あたり

ご相談・お問い合わせは
教育ローンコールセンター
受付時間 月～金 9:00～21:00 / 土曜日 9:00～17:00
0570-008656

*日曜日、祝日、年末年始(12月31日～1月3日)はご利用いただけません。
ナビダイヤルがご利用いただけません。
は、03-5321-8656におかけください。

JFC 日本政策金融公庫

おめたで、はってらが～

自然災害から経営を守る
りんご共済

1反歩2箱相当の負担でりんご共済に加入できます。
自然災害からりんご経営を守りましょう。

加入申込受付
3/25まで

ぶどう共済もあります

農協ネットワーク
NOSAI 青森県農業共済組合 津軽支所
〒037-0011 五所川原市金山字竹崎203-4 Tel. 33-1513

軽スポーツ講習会

誰でも簡単にできる軽スポーツ講習会を開催しますので友人、ご家族での参加をお待ちしています。

日時…2月18日(木) 9:00～16:00
(12:00～13:00昼休み)

場所…市民体育館

参加料…無料

種目…ターゲットバードゴルフ/ニチレクボール/バウンドテニス/ソフトバレー/その他

申込み…当日、市民体育館で受付します。

*運動できる服装、内履きなどを持参してください。昼休み以外の都合の良い時間に参加できます。

問い合わせ先

スポーツ振興課
内線2952



土間るしえ2020

市民活動応援事業を活用し、高校生が地域活性化に取り組みました。その実施報告と市民の皆さんとの意見交換をする「土間るしえ2020」を開催します。「あるる自然菓子店」や「浅草焼五所川原エルム店」と共同開発した商品の試食もありますので、ぜひお越しください。一緒に『じゃわめぐ』時間にしましょう。

日時…2月14日(日) 13:00～16:00

場所…市役所1階土間ホール

問い合わせ先

じゃわめき隊プロジェクト(五所川原第一高等学校 教諭 三國)
Tel.34-2347

*このイベントは市民活動団体の主催で行われます。

おとな女子部 マイチヨガ教室

日時…2月18日(木) 10:00～(60分)

場所…有限会社白戸建設

参加費…500円

募集人数…限定6名(完全予約制)

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 Tel.35-6291

健康づくり

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運動します。

開催日	予約開始日
2月4日(木)	要相談
2月18日(木)	2月4日(木)
3月4日(木)	2月18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

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

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2463

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。

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9:45～、13:15～)

①2月9日(火) 楽しく健康体操

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

②2月10日(水) 脳トレ・筋トレ・ストレッチ

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

③2月24日(水) 座ったままで、ヨガへの挑戦

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

参加費…無料

持ち物…飲み物、筆記用具

申込み…開催日前日までにお申し込みください。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2463

乳幼児健診

1歳6カ月児健診と3歳児健診は事前に個別通知でお知らせしていません。詳細については、市ホームページをご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

▷4カ月児健診

(R2年10月生まれ) 3月2日(火)

▷1歳6カ月児健診

(R1年8月生まれ) 3月23日(火)

▷3歳児健診

(H29年9月生まれ) 3月17日(水)

問い合わせ先

子育て世代包括支援センター
内線2394

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え

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) 0173-33-4713
アートリフォーム株式会社

五所川原市セツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで『増改築相談員のいるお店』

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?

お電話を! どんな事でも!

- ・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
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

健康教室の様子を動画で紹介しています

令和2年9月に行われた「コロナ太り解消！おうちで簡単ボディメイク」教室の様子を動画で紹介しています。ご自身の健康づくりにお役立てください。



動画紹介ページ
QRコード
問い合わせ先
健康推進課
内線2380

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…2月8日(月)、2月22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3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・降雪時は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。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2463

そ の 他

「赤十字を支えるあなたの「ちから」」会員加入・活動資金にご協力を

日本赤十字社では災害や感染症で失われるいのちを守り、その苦痛を限りなく軽減するための活動のほか、平時からの地域や教育現場における防災・減災の知識・技術の普及強化や行政などと連携した地域での講習普及など、地域のレジリエンス(回復力)の強化に取り組んでいます。

こうした活動はすべて、地域の皆さんからの会費と寄付金によって支えられています。今年も「赤十字会員(社員)増強・活動資金増収運動」がはじまります。皆さんからのあたたかいご支援を心よりお待ちしております。

問い合わせ先

日本赤十字社青森県支部組織振興課 Tel.017-722-2011/日本赤十字社青森県支部五所川原市地区(福祉政策課) 内線2492

献血バス巡回日程

▷2月11日(木) 10:00～16:00
ELM

▷2月16日(火) 10:00～12:00
ごしょつがる農業協同組合本店

▷2月16日(火) 14:00～16:00
東芝映像ソリューション株式会社
*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

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

後期高齢者医療高額介護合算療養費支給申請のお知らせ

後期高齢者医療制度に加入している方で、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分(令和元年8月1日～令和2年7月31日)の合算額が限度額を超えた場合、超えた額が支給されます(500円以下の場合対象外)。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬(予定)に青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」を送付しますので、届いた方は申請してください。

対象期間中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入してきた方等がある世帯には、支給対象となる世帯でも「支給申請のお知らせ」が送付されない場合がありますので、対象になると思われる方はお問い合わせください。

問い合わせ先

国保年金課 内線2345

今月の納期 納付は便利で確実な口座振替を!

税・保険料		問い合わせ先		納期限 3月1日(月)
国民健康保険税	8期	収納課	内線2273	
後期高齢者医療保険料	8期	国保年金課	内線2346	
介護保険料	8期	介護福祉課	内線2453	

歌うま選手権
グランプリ大会

2021.3.7(日)

15:30 スタート

好きな歌で勝負!
歌謡大会

2021.3.21(日)

13:00 スタート

青森三 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

和モダンカフェも応援しています!!

吉野三コレクションミュージアム

歌うま選手権
グランプリ大会

2021.3.7(日)

15:30 スタート

吉野三コレクションミュージアム

18歳以下の中学生・高校生限定!

歌謡選手権

2021.3.28(日)

参加料無料 14:00 スタート

家畜（鶏含む）飼養者の皆さんへ 令和3年定期報告をしましょう

次の家畜の飼養者は忘れずに定期報告をしましょう。

報告対象

▷鶏（青森シャモロック、比内地鶏、烏骨鶏、軍鶏、チャボ、声良鶏、金八など含む）、あひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、だちよう

▷鳥類以外（牛、馬、豚、山羊、めん羊、いのしし、鹿）

報告内容…令和3年2月1日時点の頭羽数

報告様式…様式は農林水産課で配布するほか、つがる家畜保健衛生所ホームページにも掲載しています。

提出方法…3月5日（金）までに農林水産課まで郵送または持参してください。

問い合わせ先

西北地域県民局地域農林水産部つがる家畜保健衛生所
TEL42-2276

不動産取得税の軽減制度

不動産取得税とは

家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

軽減制度について

住宅用の土地を取得した日から3年以内に、その土地の上に、床面積が50㎡以上240㎡以下の住宅（「特例適用住宅」という）が新築された場合には、土地の取得に係る不動産取得税が軽減されます。

なお、この軽減制度を受けるためには申告が必要です。また、この他

にも不動産取得税の軽減制度がありますので、詳しくは、下記までお問い合わせいただくか、県ホームページ（https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/004_01fudousanindex_00.html）をご覧ください。

問い合わせ先

西北地域県民局県税部課税課
TEL34-2111 内線214

合同企業説明会開催

県内外の企業等の人事担当者等による合同企業説明会を開催します。

日時・場所

▷青森会場
3月5日（金） 12:50～16:00
ホテル青森3階「孔雀の間」

▷弘前会場
3月4日（木） 12:50～16:00
アートホテル弘前シティ「プレミアホール」

対象

▷令和4年3月卒業予定の大学生、短大生、専門学校生等
▷大学等3年以内既卒者

参加企業

▷青森会場 約30社
▷弘前会場 約22社

参加料 無料

問い合わせ先

ジョブカフェあおもり
TEL017-731-1311

冬の道路は危険がいつぱい 津軽道の吹雪などの情報を配信

国土交通省青森河川国道事務所では「津軽自動車道」をご利用されている方に対し、車の安全運転支援として冬期間の気象情報、吹雪による視界情報、通行止め開始や解除情報

のメール配信を行っています。

メールアドレスがあれば、パソコン、携帯やスマートフォンで登録可能で、利用料は無料となっています（メール受信にかかる受信料はご利用者の負担となります）。

下記URLかQRコードから登録いただけます。ご利用をお願いします。

登録URL

<http://www.ssp-smail.com/~aomoridoro/>



問い合わせ先

国土交通省青森河川国道事務所
道路管理第二課
TEL017-734-4574

働き方改革を個別訪問で支援

令和2年4月に適用が開始された中小企業の「時間外労働の上限規制」への対応は万全ですか。

平成31年4月から年次有給休暇の年5日取得が義務付けられていますが、取得はできていますか。

上記の働き方改革関連法の内容以外にも、労務管理で分からなかったり、曖昧になっていたりすることはありませんか。

労働基準監督署では働き方改革関連法の内容説明や日頃の労務管理上の疑問の解決を目的とした個別支援を実施しています。労務調査とは異なりますので、ぜひご利用ください。

問い合わせ・申込先

五所川原労働基準監督署
労働時間相談・支援班
TEL35-2309



健康相談のくすり屋 地域と共に 66年 いわや薬品 新町本店

五所川原市新町74 TEL 0173-34-3939
月～土 9:30～18:00 働く婦人の家向い

内臓元気 血液元気 免疫元気

保険調剤

駅前薬局いわや
JR 五所川原駅前通り
TEL 34-5088

美容相談

Be Peacemas 108
E L M 1階
TEL 33-6742

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

第16回市内小・中学校美術展を開催します

市内児童生徒の美術作品を広く市民の方に鑑賞していただくとともに、市内小・中学校の図工教育・美術教育の充実と向上を図ることを目的として、第16回市内小・中学校美術展を開催します。

市内小・中学校17校の児童生徒の絵画、版画、デザイン画、立体作品、学級旗等、工夫いっぱいの個性豊かな作品が多数展示されます。ぜひご来場ください。

日時…2月17日(水)～19日(金)
10:00～21:00 (19日は15:30まで)

場所…E L Mホール

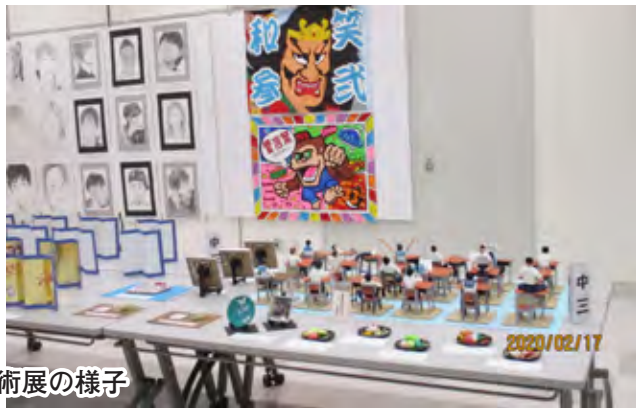
入場料…無料

*「いじめのない社会啓発カレンダー」の無料配布予定
(数に限りがあります)

問い合わせ先…学校教育課 内線2974



※昨年度の美術展の様子



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために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。

健康 万歩計

人生会議って？

医療法人誠仁会 尾野病院 院長 一戸 淳 先生



みなさんは『将来自分がいよいよとなったら、どのような最期を迎えたいか』ということについて考えたことがありますか。

自分が病気や事故で寝たきりや意識がない状態になった時、延命処置はしてほしくないと思う人もいれば、最後まで最善の医療をしてほしいと思う人もいます。あるいは、痛みや苦しみだけはやわらげてほしいと思うかもしれません。そのような考えや思いを誰かと話し合ったことがありますか。もしもの時のことを話し合うのは不吉だとか縁起が悪いと言って避けるのではなく、向き合うことが必要です。

自分で判断ができるうちに、将来病気になった時に備えて、自分が受けたい治療、受けたくない治療をあらかじめ表明しておくことを事前指示と言います。その内容を具体的に文書化したものを事前指示書と言います。本人の事前指示に基づいて、家族や医療者、介護者と話し合い、今後の人生をどのように過ごしたいのか、どの治療を受けたいのか、どの治療は受けたくないのか決めていくことを、アドバンス・ケア・プランニング（ACP：advance care planning）と言います。ACPの愛称を『人生会議』と言います。その時の本人の状態や考え方の変

化によって希望する医療行為が変わることもあり得るため、この話し合いは繰り返し行うのがよいでしょう。

重い病気や事故などで回復困難と判断された時、本人の意思表示が不明な場合は様々な延命処置が行われることがあります。食事ができなくなった場合、鼻から胃にチューブを入れて流動食を流す処置、腹から胃に管を入れる『胃ろう』を造設し栄養を流す処置、呼吸状態が悪化した時、のどから気管に管を入れて機械を用いて呼吸をさせる人工呼吸器治療、心臓が止まりそうになった時に強心剤の投与や心臓マッサージを行うといった延命処置があります。

本人の意思に反した医療行為が行われないためにも、希望する治療と希望しない治療をはっきりさせて、しっかり意思表示しておくことが重要です。いざという時、本人に代わって家族が治療方針を決定しなければならなくなります。事前に意思表示しておくことによって本人の意思を尊重した治療を選択できるため、家族も安心できると思います。自分らしく生きるために、人生会議を開いて今の自分の『心づもり』を考え、ノートに記録してみたいかがでしょうか。

図書館

TEL 34-4334



▷バリアフリーサービス

図書館では印刷した文字を読むのが難しい、障害などの理由で図書館への来館が難しいなど、図書館利用に困っている方へのサービスを行っています。ディスプレイなどの学習障害の方などに有効であると国際的に認められているマルチメディアデジータや目が見えなくても楽しめる点字つきのさわる絵本、大きな活字の本、本を読み上げた朗読CDなどの様々な資料があります。市立図書館1階にはサービスの内容や様々な資料を紹介する「バリアフリーコーナー」があり、マルチメディアデジータを体験することもできます。サービスや資料の詳細内容は図書館ホームページ「バリアフリーサービス」をご覧ください。



▷おはなし会&ブックトーク

2月7日(日) 11:00~11:30
市立図書館2階おはなしの部屋
(すてっぷひろば会場内)
対象…0~3歳くらいのお子さんとその保護者

▷「五所川原おはなしぼぼんた」のおはなし会

2月20日(土) 13:30~14:30 市立図書館
テーマ「北欧(ノルウェー・スウェーデン・フィンランド)」

対象…どなたでも

▷今月の一冊



あらしのよるに：点字つきさわる絵本

きむら ゆういち/文 あべ 弘士/絵
講談社 2017.2

教科書でおなじみ、嵐の夜に出会ったオオカミとヤギのおはなし。点字と触図が隆起印刷されている、見える人も見えない人もいっしょに楽しめる1冊。



▷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。
- ・「奇跡のパイロット：零戦無敵神話 ~三上一禧「自伝」より~」
知坂 元/絵・文 路上社 2020.11
 - ・「あやかしトリオのごほんとお酒と珍道中」
桔梗 楓/著 マイナビ出版 2020.8
 - ・「凧の残響」
麻見 和史/著 講談社 2020.11
 - ・「新樹：金木「太宰文集」第21号 令和2年度」
金木太宰会 2020.11
 - ・「おかたづけバストリオ」
新井 洋行/作 ほるぷ出版 2019.7

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

料理紹介

五所川原市食生活改善推進委員会

テーマ 体温まるピリ辛料理



キムチと豆腐のスープ

1人分 エネルギー 75kcal 食塩相当量 1.0g

あなたも作ってみませんか

材料 (4人分)

木綿豆腐……300g
キムチ………100g
ニラ………1/2束
えのき茸……1/2袋
長ねぎ………1/2本

鶏がらスープの素…3g
水……………600ml



作り方

- ①木綿豆腐は1.5cm角、ニラは2cm長さ、えのき茸は石づきを切り落として2等分、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②鍋に水、キムチ、えのき茸、鶏がらスープの素を入れ煮立てる。
- ③②に木綿豆腐、ニラ、長ねぎを入れ2~3分煮て火を止め、器に盛る。



1 団長紹介



長谷川 通 / 62歳 / 製造業

2 団長メッセージ

消防団の活動は、火災出動のみならず、地震・風水害といった大規模災害時における救助活動・警戒巡視・避難誘導・災害防御活動、平常時には、火災予防の啓発活動・応急手当の普及活動など多岐にわたります。自然災害が激甚化する昨今では、消防署、市役所と合同の訓練を実施するなど、これまで以上に、災害対応力の向上を図っていますが、全国的に消防団員数は減少傾向にあり、五所川原市消防団においても同様の問題を抱えています。

消防団は、地域防災の中核的存在として、その地域で生活する人々によって構成され、団員はそれぞれ、自分の仕事を持ちながら「自分たちのまち

は、自分たちで守る」という精神に基づき活動していますが、入団のきっかけは「親が団員だったので、大人になったら当たり前に入団すると思っていた」「観閲式を見てカッコいいと思った」「団員として活動している友人が楽しそう」など人それぞれです。「おらほの消防団」をご覧になり、気になった方、話を聞いてみたい方は、お気軽に消防団へご連絡いただきたいと思います。

これからも伝統ある五所川原市消防団としての自覚と誇りを持ち、安心して暮らすことができる地域づくりに貢献していきたいと思っておりますので、皆様のご支援・ご協力を心からお願いします。

消防団で活動しませんか

安心して暮らすことができる地域づくりに興味がある方は、ご連絡ください。

問い合わせ先…防災管理課 内線2142



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。

日程	病院名	電話番号	消防署救急病院 紹介電話 Tel.34-4999
2月7日(日)	田町小山クリニック (田町4-5)	Tel.34-3431	
2月11日(木)	こどもクリニックおとも (鎌谷町163-1)	Tel.39-2151	
2月14日(日)	櫛引クリニック (鎌谷町516-10)	Tel.33-1155	
2月21日(日)	白生会胃腸病院 (中平井町142-1)	Tel.34-6111	
2月23日(火)	済生堂増田病院 (新町41)	Tel.35-2726	
2月28日(日)	田町小山クリニック (田町4-5)	Tel.35-3431	

人口のうごき

令和2年12月末 住民基本台帳 ()内は、前月比

総人口…53,212人(-27人) 男…24,429人(-18人) 女…28,783人(-9人) 世帯数…25,642世帯(-2)