

1月27日 ゴニカントランプ世界選手権大会

今号の主な内容

- 市営住宅入居者募集..... 3
- LINE Pay 収納が始まります... 6
- 市臨時職員募集..... 7
- 青森県議会議員一般選挙..... 12-13
- さんかく..... 14-15

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 市営住宅長寿命化計画(案)について

市営住宅の長寿命化について、総合的な活用方針の見直しを行った変更案がまとまりましたので、市民の皆さんからの意見を募集します。

公表・意見募集期間…3月13日(水)まで

閲覧場所…建築住宅課、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ

*資料の写しを希望する場合は、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、建築住宅課へ資料郵送の申込みも可能です。

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
建築住宅課 内線2653 FAX35-3617
電子メール 1810pbc@city.goshogawara.lg.jp

五所川原市国民健康保険第2期保健事業 実施計画・第3期特定健康診査等実施計 画(案)について

保健事業の実施等に関する指針(厚生労働省告示)に基づき、健康・医療情報を活用してPDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業の実施を図るため、第2期保健事業実施計画・第3期特定健康診査等実施計画(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ます。

公表・意見募集期間…3月11日(月)まで

閲覧場所…国保年金課、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ

*資料の写しを希望する場合は、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、国保年金課へ資料郵送の申込みも可能です。

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
国保年金課 内線2341 FAX35-2130
電子メール 1809pdc@city.goshogawara.lg.jp

五所川原市水道事業ビジョン(案)および 五所川原市水道事業経営戦略(改訂案)について

水道事業は、市民生活に欠かすことのできない重要な行政サービスですが、保有資産の老朽化に伴う大量更新時期の到来や人口減少に伴う料金収入の減少等により、経営環境は厳しさを増しています。

将来にわたって安定的に事業を継続していくためにも、将来の事業環境を予測し、今まで以上に、効率的、合理的な水道事業を運営していく必要があることから、水道事業の長期構想となる「五所川原市水道事業ビジョン(案)」および中長期的な経営の基本計画である「五所川原市水道事業経営戦略(改訂案)」を作成しましたので、市民の皆さんからの意見を募集します。

公表・意見募集期間…3月20日(水)まで

閲覧場所…経営管理課、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ

*資料の写しを希望する場合は、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、経営管理課へ資料郵送の申込みも可能です。

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
経営管理課 内線2711 FAX35-9911
電子メール 1808pdc@city.goshogawara.lg.jp

意見の提出について

- ▷様式は任意とし、使用する言語は日本語とします。
- ▷郵便、FAXまたは電子メールによるものとします。
- ▷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・代表者名)を記載してください。
- *住所・氏名の記載がない場合は、提出意見として取り扱わないこともあります。
- ▷意見内容を確認することがありますので、電話番号を記載してください。

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。

高齢者教室 2019年度受講生募集

5月より高齢者教室を開催します。

学習内容は月に1回、歴史・健康・音楽等の様々なテーマの講演会があります。クラブ活動、移動学習、懇親会等もありますので受講を希望される方は、電話でお申し込みください。

対象…60歳以上で通学できる方

申込締切…4月12日(金)

申込先…社会教育課(中央公民館内) TEL35-6056

●北辰大学(五所川原地区)

会場…中央公民館 募集…1年生40名

回数…5月～2月の計10回

●ひばの樹大学(金木地区)

会場…金木公民館 募集…1年生40名

回数…5月～1月の計8回(8月は夏休み)

●寿大学(市浦地区)

会場…市浦コミュニティセンター

募集…40名

回数…5月～11月の計10回(8月は夏休み)

市営住宅入居者募集（3月公募）

募集期間…3月11日(月)～20日(水)（土・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（S51・52・59年度建設）（五所川原地区）
・鉄筋コンクリート造4階建3LDK（1階：2戸／4階：1戸）

・家賃9,700円～24,900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、他制限あり）

▷広田団地（S54年度建設）（五所川原地区）

・鉄筋コンクリート造3階建2LDK（3階：1戸）

・家賃12,700円～25,000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、他制限あり）

▷千鳥団地（H8年度建設）（五所川原地区）

・鉄筋コンクリート造3階建3LDK（3階：1戸）

・家賃22,000円～43,100円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室あり、浴槽・給湯器あり

* 3名以上で申請可

▷さくら団地（H20年度建設）（金木地区）

・木造平屋建1LDK（1戸）

・家賃14,400円～28,200円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室あり、浴槽・給湯器あり

* 1名以上で申請可（年齢60歳以上、他制限あり）

▷さくら団地（H20年度建設）（金木地区）

・木造2階建2LDK（1戸）

・家賃21,000円～48,200円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室あり、浴槽・給湯器あり

* 1名以上で申請可（年齢60歳以上、他制限あり）

▷さくら団地（H22年度建設）（金木地区）

・木造2階建3LDK（1戸）

・家賃27,300円～53,600円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室あり、浴槽・給湯器あり

* 3名以上で申請可

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（6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）

* 3名以上で申請可

* 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

3月末・4月初めの土曜・日曜日に市役所本庁窓口を開庁します

例年、3月下旬から4月上旬にかけては、転入・転出の手続き等で市役所窓口が大変込み合います。窓口の混雑緩和と待ち時間短縮のために、以下の土曜・日曜日に市役所本庁窓口を開庁しますのでご利用ください。

開庁日時…3月30日(土)・31日(日)／4月6日(土)・7日(日) 8:30～17:15

業 務 内 容	担 当 課
市民課窓口業務全般 住民異動届、各種戸籍に関する届出 * 届出の内容により、当日処理できない場合もあります。 印鑑登録、各種証明書交付事務等 マイナンバーカードの交付業務	市民課 (内線2311)
国民健康保険関係 転入、転出に係る資格取得・喪失／乳幼児医療費給付業務等 後期高齢者医療関係 転入、転出に係る資格取得・喪失	国保年金課 (内線2348)
家庭ごみ収集カレンダーの配布 家庭ごみ分別の説明	環境対策課 (内線2362)
母子健康手帳の交付／健(検)診、予防接種に関すること 子宝祝金の申請	健康推進課 (内線2383)

不用品(農産物加工機器等)売却のお知らせ 問 管財課 内線2173

売却物件

(1) 価格設定可能なもの

物件番号	名称	取得年月	予定価格(円)	物件番号	名称	取得年月	予定価格(円)
1	はかり	H29. 7	1,000	21	油圧式搾汁機	H元. 3	31,800
2	こうじ機	H元. 3	3,700	22	サンタリーポンプ	H元. 3	1,600
3	味噌こし機	H27. 3	29,400	23	振動ふるい・果汁受タンク	H元. 3	6,400
4	加工用蒸気ボイラー一式	H20.12	21,600	24	固定式蒸気釜	H元. 3	21,300
5	真空ケトルミキサー	H24. 3	43,200	25	サンタリーポンプ	H元. 3	1,600
6	蒸し器一式(セロベーター)	H27. 3	11,800	26	ホールディングタンク	H元. 3	1,600
7	殺菌装置一式	H元. 3	4,800	27	サンタリーポンプ	H元. 3	1,600
8	プレハブ冷蔵庫	H元. 3	6,600	28	計量式充填機	H元. 3	500
9	製粉器	H元. 3	4,100	29	半自動瓶詰機	H元. 3	500
10	洗米機	H元. 3	1,000	30	縦型連続シール機	H元. 3	1,600
11	スライス機	H元. 3	2,800	31	真空パック機	H元. 3	5,200
12	二槽シンク	H元. 3	1,500	32	打栓機(一升瓶用)	H元. 3	1,400
13	食器棚(パンラック)	H元. 3	900	33	打栓機(1リットル瓶用)	H元. 3	1,400
14	食器戸棚	H元. 3	1,800	34	作業台(大)	H元. 3	800
15	洗浄槽	H元. 3	500	35	作業台(大)	H元. 3	800
16	水槽	H元. 3	300	36	作業台(大)	H元. 3	800
17	水切瓶整理機	H元. 3	200	37	作業台(小)	H元. 3	500
18	水切瓶整理機	H元. 3	200	38	作業台(小)	H元. 3	500
19	リンゴ破砕機	H元. 3	27,000	39	台車	H元. 3	200
20	輸送(バイデル)ポンプ	H元. 3	10,500	40	台車	H元. 3	200

(2) 価格設定不可能なもの(予定価格 一律200円) 品目例…洗濯機、虫取り器、重量計ほか

* 上記予定価格はすべて税込み金額となります。

▷ **売却の方法**…一般競争入札により売却します。

* 予定価格以上の最高額で入札した方に、その金額で売却することを決定します。

▷ **物件の公開**

期間…3月8日(金)まで(閉庁日を除く)

時間…9:00~11:30および13:30~16:00

場所…市内大字福山字広富165番地2

長橋地区農産物加工センター内

* 物件は全て上記建物内にあり、建物は常時施錠しているため、物件の見学をされたい方は必ず管財課へ事前に連絡してください。

▷ **入札参加受付等**…入札参加を希望される方は物件の見学をしたのち、下記申請書類を提出してください。

期限…3月8日(金)まで(閉庁日を除く)

時間…9:00~12:00および13:00~16:00

場所…市役所2階 管財課

申請書類

・一般競争入札参加申込書

・身分証明書(運転免許証等)の写し(個人の場合)

・登記事項証明書(法人の場合) *写し可

* 入札参加申込書は管財課から交付を受けるか、またはホームページからダウンロードしてください。

* 入札参加申込書を提出していない方は、入札に参加することができません。

▷ **入札および開札**

日時…3月11日(月) 10:00~

場所…市役所2階 会議室2A

入札参加制限…契約を結ぶ能力を有しない方(未成年者等)および破産者で復権を得ていない方は、入札に参加することができません。

入札の無効…入札参加資格のない方のした入札および入札条件に違反した入札は、無効となります。

入札保証金…五所川原市契約事務規則第6条第1項第4号の規定により免除します。

契約の締結…落札者が決定した日から7日以内に契約を締結します。

契約保証金…五所川原市契約事務規則第33条第1項第7号の規定により免除します。

代金の納入期限…3月22日(金)までに全額納入していただきます。

▷ **その他注意事項**

① 本物件は現状引き渡しとし、搬出の作業中に破損した場合、引渡し後の不調や故障、隠れた瑕疵等についての返金および補償、落札物品の返品等は一切受け付けません。

② 引き渡しは保管場所(市内大字福山字広富165番地2 長橋地区農産物加工センター内)で行い、運搬等の一切の費用および手続きは落札者の負担となります。

* 物件の中には、分解等を行わないと搬出不可能な物件もありますが、その費用および手続きについても落札者の負担となります。

③ 落札物品の搬出期限 代金の納入日から3月28日(木)までに搬出していただきます。

④ 引き渡し後、落札物件に「五所川原市」または「長橋地区農産物加工センター」等の印字等がある場合は削除していただきます。

* その他詳細については、管財課へお問い合わせください。なお、売却内容については、市のホームページでもご覧になれます。

立地適正化計画『届出制度』が始まります

市では、人口減少や高齢化が見込まれる中にもあっても、市民が安心して暮らし続けられることができるように、徒歩や公共交通などでアクセスしやすい拠点に都市機能を維持・誘導し、市域全体に効率的に生活サービスを提供できるまちづくり方針を示す「五所川原市立地適正化計画(計画期間:2019年度~2039年度)」を取りまとめ、3月末の策定・公表を予定しています。

計画公表後は、設定される区域で下記に該当する行為等を行う場合には、着手する日の30日前までに市に『届出』が必要となり、届出を怠った場合や、虚偽の届出を行った場合には、罰則規定が適用されることがあります。

なお、計画案および届出制度に関する詳細等については、市のホームページまたは都市計画課の窓口でご覧いただけます。詳しくは、都市計画課までお問い合わせください。

▷ **届出が必要となる行為**

① 開発行為

・「誘導施設」を有する建築物の建築を目的とする開発行為

・3戸以上の住宅の建築を目的とする開発行為

・1戸または2戸の住宅の建築を目的とする開発行為で、その規模が1,000㎡以上のもの

② 建築行為等

・「誘導施設」を有する建築物を新築しようとする場合
・建築物を改築し、または建築物の用途を変更して「誘導施設」を有する建築物とする場合

・3戸以上の住宅を新築しようとする場合

・建築物を改築し、または建築物の用途を変更して3戸以上の住宅とする場合

③ 施設の休廃止

・「誘導施設」を休止または廃止しようとする場合

▷ **「誘導施設」の概要**

① 医療施設

・病院、一般診療所(歯科医業のみは除く)

② 福祉施設

・地域包括支援センター、保健センター

③ 文化施設等

・市全域や広域からの利用が想定される文化施設、交流施設(公民館、図書館など)

④ 行政施設等

・市民を対象とした窓口を有し、市全域や広域からの利用が想定される行政施設等(市庁舎、郵便局、銀行など)

⑤ 交通拠点施設

・交通拠点としての機能を有する施設(鉄道駅舎、バスターミナルなど)

立地適正化計画『届出制度』説明会を開催します

五所川原市立地適正化計画公表後の円滑な『届出制度』の運用開始に向けて、事前の周知および理解を深めることを目的に下記の日程で説明会を開催します。

日時…3月15日(金) 14:00~

場所…市役所2階 会議室2B、2C

* 事前申込は必要ありません。

* 説明会は、主に上記「誘導施設」に該当する事業者が対象となります。

* ご不明な点等がございましたら、下記までお問い合わせください。

問…都市計画課 内線2634



通学に津軽鉄道を使いましょう 問 津軽鉄道株式会社 TEL34-2148

通学に津軽鉄道を使いませんか。汽車通学には送迎での運転時間短縮や雪道運転からの開放、さらには渋滞の緩和やお子さんの健康増進など、様々なメリットがあります。今春からの通学に津軽鉄道をぜひ、ご利用ください。

(参考:津軽五所川原駅~金木駅間 14,400円/月)

乗って応援!! みんなの津軽鉄道	
平成30年度目標乗車人数	300,000人
平成30年12月までの乗車人数	136,663人
速報!!平成31年1月の乗車人数	22,202人
目標達成まであと…	141,135人

24時間365日、自宅でいつでも簡単に!

2019年4月1日から
ご利用可能になります

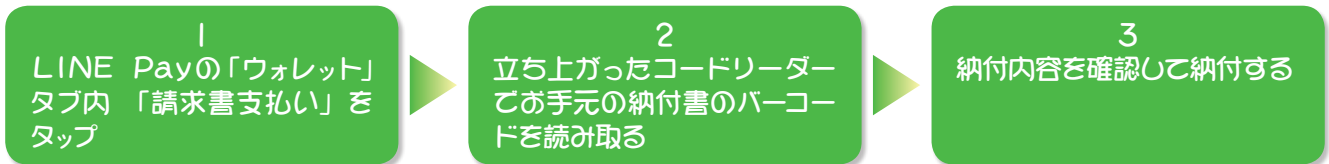
五所川原市の税・料金^(*)がLINE Pay請求書支払い で納付できるようになります!

*納付できる税・料金

市民税・県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、保育料、介護保険料、後期高齢者医療保険料、市営住宅家賃、墓園管理料、法定外公共物使用料、上下水道料金 (一部除く)

- ◇ LINE Pay請求書支払いの「コードリーダー」で納付書のバーコードを読み取って納付します。
- ◇ 手数料は一切かかりません。
- ◇ LINEポイントを納付に使えます。

はじめてでも簡単に納付完了!



お知らせ

*詳しいご利用方法はLINE Payのホームページをご覧ください。

- ☞ LINEアプリをお持ちでない方はApp StoreもしくはGoogle Playから「LINE」で検索してダウンロードしてください。
- ☞ 納付の履歴は「LINE Payウォレットの決済履歴」「LINEメッセージ」によりご確認いただけます。
* 領収書は発行されません。
* 車検用の軽自動車税納税証明書の発行には、スマホ納付完了後3週間程度かかりますので、すぐに納税証明書が必要な方は、市役所、金融機関、コンビニでお支払いをお願いします。
- ☞ 次の納付書はLINE Pay請求書支払いで納付することができませんのでご注意ください。
 - ・各期(1期分)の金額が5万円以上の納付書
 - ・コンビニ取扱期限を過ぎた納付書
 - ・納付書にコンビニ納付用のバーコード情報が印字されていない納付書
 - ・破損や汚損などでバーコード情報が読み取れない納付書

お問い合わせ先 五所川原市役所 Tel35-2111

(市税) 収納課 内線2272 / (保育料) 家庭福祉課 内線2494 / (介護保険料) 介護福祉課 内線2453
 (後期高齢者医療保険料) 国保年金課 内線2345 / (市営住宅家賃) 建築住宅課 内線2662
 (墓園管理料) 都市計画課 内線2632 / (法定外公共物使用料) 土木課 内線2618
 (水道料金) 上下水道部経営管理課 内線2716

五所川原市を応援します!!

五所川原第一高等学校 通信制課程 2019年度前期入学生・科目履修生募集中!!

高校卒業資格を手に入れよう

- 今の学校になじめない・・・という方
- 体力的に毎日は無理・・・という方
- 一度辞めてしまった・・・という方
- 科目履修で生涯学習をはじめたい・・・という方

通信制なら、どうでしょう?

出願期間

☆2019年3月30日まで
出願書類の審査と面接結果で可否を判定します。

※ 転入・編入生は、随時受付しています。
※ 新入生は、4月末までご相談ください。



☆ 転入・編入生は、随時募集中!

〒037-0044 青森県五所川原市字元町6-1
TEL 0173-26-6662 FAX 0173-26-6663

ホームページ <http://goichiko.jp/tsushin/>
メールアドレス goichi_tushin1@tenor.ocn.ne.jp

休校日: 水、日、祝日

◎ 広報有料広告

五所川原市臨時職員募集（学校給食センター調理員）

採用人員…2名

申込資格…特にありませんが、力仕事となります。

職務の内容…調理業務、調理場の清掃業務等（献立作成業務はありません）

賃金…時給815円

勤務期間等

▷勤務日 月曜日～金曜日（祝日は除く）

▷勤務時間 8:15～15:15（12:00～13:00まで休憩）

▷勤務期間 4月3日(水)～7月26日(金)

*勤務期間は市内小・中学校の1学期の期間ですが、勤務実績により2学期、3学期の更新が可能です。

その他勤務条件等

▷交通費のほか、6月、12月に臨時加給金（手当）を支給します。

▷社会保険、厚生年金、雇用保険等に加入します。

申込方法…3月6日(水)までに履歴書（様式不問）を1通持参の上、お申し込みください。

*受付期間中であっても、申込多数の場合は受付を締め切ることがあります。

選考方法…3月9日(土)に面接試験により選考します。

選考結果…3月11日(月)（予定）に結果を発送します。

申込先…人事課 内線2151

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について

支給対象者…後期高齢者医療制度に加入している方で医療保険と介護保険の自己負担額（支払った額から高額療養費や高額介護（予防）サービス費を除いた額）の両方の支払いをした方（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、世帯で合算します）。

対象期間…平成29年8月1日～平成30年7月31日（毎年8月1日～翌年7月31日の1年間です）

支給額…医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額を超えた場合に、その超えた額が支給されます。

*超えた額が500円以下の場合には支給対象外です。

所得区分に応じた自己負担限度額

▷現役並み所得…67万円

▷一般…56万円

▷低所得Ⅱ（世帯員全員が住民税非課税の方）…31万円

▷低所得Ⅰ（低所得Ⅱのうち世帯員全員の各所得金額が0円の方）…19万円

支給申請…支給を受けるには必ず申請が必要です。支給の要件に該当すると思われる世帯には、平成31年3月下旬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が送付されます。お知らせが届いた方は担当窓口へ申請してください。また、対象期間の途中で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いる世帯には、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。

ますので、対象になるとと思われる方は担当までお問い合わせください。

申請に必要なもの…支給申請書／高額介護合算療養費・高額医療合算介護（予防）サービス費の支給申請について（お知らせ）／個人番号（マイナンバー）がわかるもの（通知カードまたは、個人番号カード）本人確認書類（官公庁発行、発給の顔写真付き身分証明書等）／印鑑（認印）／通帳（コピー可）等口座情報のわかるもの

*被保険者が亡くなっている場合は受領申立書の提出が必要です（事前に提出した場合は不要）。

*被保険者以外の方が申請または受領する場合は委任状が必要です（申請の場合は委任状に加え、被保険者の個人番号がわかるもの（コピー可）、申請者の本人確認書類等が必要なため、事前にお問い合わせください）。

*重度心身障害者医療費の助成を受けている場合は、市町村へ受領を委任する委任状が必要です。

*対象期間中に青森県後期高齢者医療以外の医療保険や他市町村の介護保険に加入歴があり、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。

*成年後見人が申請される場合、登記事項証明書（3カ月以内に発行されたもの）をお持ちください。

申請先…国保年金課 内線2345

◎広報有料広告

新築・増改築・水廻り・塗装

※春から夏の期間限定 塗装キャンペーン見積中!

サイディングの色をそのまま残すクリア塗装もおすすめてです!
屋根や外壁の塗装で新築のようにみえがえります!



建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設…など

建替え	水洗トイレ	屋根 外壁 塗装
増築 減築	ユニットバス	サイディング張替
屋根の直し	キッチン	断熱入替
リフォーム	ボイラー	建物解体

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

お子さまの進学、在学を応援!

国の教育ローン

ご融資額350万円以内（お子さま1人あたり）

【ご利用・お問い合わせ先】
教育ローンコールセンター 0570-008656 (東京都03-6321-8946)

発行期間 月～金曜日/9:00～21:00 土曜日/9:00～17:00
※お電話、来店、郵送受付(12/31～1/3)はご利用いただけません。

詳しくはこちら! 国の教育ローン

ご入学前の
まとまった費用
の準備が可也!

返済金利
変動返済なので
安心!

35年以上の
取組実績!

日本政策金融公庫

五所川原市を応援します!!

第8回走れメロスマラソン 参加者募集

日時…5月26日(日) 雨天決行 ゲストランナー…谷川真理さん
 申込締切 郵便局振替・事務局持参…3月15日(金) / インターネット申込み…3月22日(金) 17:00まで

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60分以内(7キロ付近)
 第二関門時間90分以内(12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→五農高前→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前→立佞武多広場
 参加料…▷ハーフ 3,000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…10:20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…10:40スタート(30分以内)
 金木小学校→ファミリーマート金木前→金木小学校
 参加料…▷10キロ・5キロ 2,000円
 ▷3キロ／小・中学生 1,000円
 ▷3キロ／高校生・一般 2,000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

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～

全国から参加する選手をお迎えるため、大会を支える、ランナー誘導等のボランティアを募集します。
 申込み…3月22日(金)までに事務局にご連絡ください。
注意事項
 従事時間は7時頃から14時頃までです(配置場所により異なります) / 謝金等はありません / 大会前に説明会を開催します / 保険は事務局で加入します

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) 内線2956
 ▷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」
 (<http://runnet.jp/>)からもエントリーできます。

空き家を所有する皆さんへ 空き家バンクに物件を登録しませんか

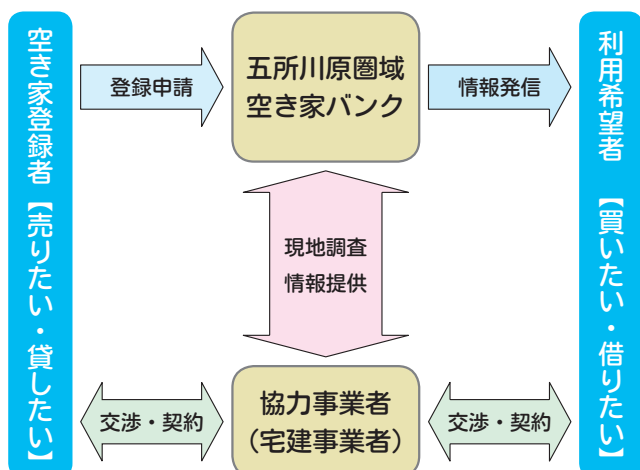
問 企画課 内線2231

「五所川原圏域空き家バンク」は、空き家を売りたい・貸したい人(空き家登録者)の物件を、居住するために空き家を買いたい・借りたい人(利用希望者)に紹介するための仕組みです。

空き家の有効活用などを図り、五所川原圏域定住自立圏(五所川原市・つがる市・鯉ヶ沢町・深浦町・鶴田町・中泊町)への定住促進や空き家の流動化を図るためにも、ぜひ登録してください。

空き家バンクの運営は、圏域自治体と宅建事業者(協力事業者)が連携して行い、市ホームページで空き家情報を全国へ発信します。

●五所川原圏域空き家バンクのイメージ



●物件の登録から契約までの主な流れ

- ① 空き家バンク登録申請
- ↓
- ② 宅建事業者による物件の現地調査
- ↓
- ③ 市ホームページで物件情報を公開
- ↓
- ④ 宅建事業者の仲介のもと契約を締結

* 空き家バンクへの物件登録は無料です。
 * 成約時は仲介手数料が発生します。
 * 物件の交渉・契約の締結に市は一切関与しません。

市民税・県民税の申告をお忘れなく

平成31年度（平成30年分）の市民税・県民税の申告期限は3月15日(金)です。

3月16日(土)以降の確定申告書は、本人が税務署へ郵送もしくは直接持参することになりますので、ご了承ください。

申告の日程等、詳細については、広報1月号と同時配布した「平成31年度市民税・県民税申告のお知らせ」や市ホームページをご覧ください。

*「平成31年度市民税・県民税申告のお知らせ」は、税務課や各総合支所窓口にも備え付けてあります。

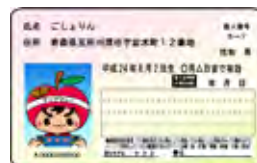
申告にお出での際は、

- ①印鑑を必ずお持ちください。
- ②領収書類は、あらかじめ整理し、合計金額を算出してきてください。
- ③給与や公的年金の「源泉徴収票」は、金額にかかわらず、発行されたものすべてをお持ちください。
- ④マイナンバーの記載と本人確認書類の提示が必要となりました。前年持参された方も、右記の書類をお忘れのないようお願いします。
- ⑤その他申告の際に必要なものは、本紙1月号と同時配布した「平成31年度市民税・県民税申告のお知らせ」に掲載されていますので、ご確認ください。

▷マイナンバーカードをお持ちの方

マイナンバーカードのみで、番号確認と身元確認が可能です。

*マイナンバーカードは顔写真付きのプラスチック製のカードです。



▷マイナンバーカードをお持ちでない方

番号確認書類と身元確認書類の2つが必要です。

番号確認書類	+	身元確認書類
<ul style="list-style-type: none"> ・通知カード ・住民票の写し <small>(マイナンバーの記載があるもの)</small> などのうちいずれか1つ		<ul style="list-style-type: none"> ・運転免許証 ・健康保険証 ・障害者手帳 などのうちいずれか1つ

*申告書には、扶養親族および事業専従者などのマイナンバーの記載も必要ですが、これらの方々は番号確認書類のみ必要です。

*ご本人が申告できないやむを得ない事情がある場合やご不明な点については、お問い合わせください。

問…税務課 内線2253
 金木総合支所総合窓口係 内線3114
 市浦総合支所総合窓口係 内線4014

岩木川河川公園利用者駐車場について【お知らせ】

岩木川河川公園の駐車場について、4月1日(月)から運用方法が変わります。下記時間帯以外にご利用いただけませんので、ご注意ください。

この駐車場は河川敷を使用しているため、大雨や台風時に冠水する恐れがあります。最悪の場合、車が川に流されてしまう危険があるため、周辺施設ご利用のためや通勤のための駐車はご遠慮いただきますよう、お願いします。

利用期間および利用時間（下図①および②）

利用期間：4月1日(月)～11月末日

利用時間：平日は9:00～17:00 休日はイベント等団体での申請者以外はご利用できません。

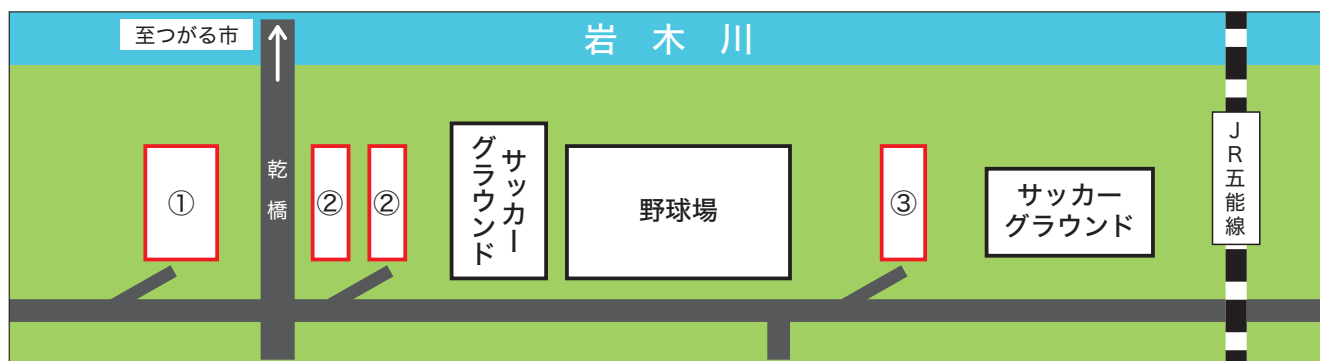
*17:00には市道からの出入口が封鎖となり、退出できなくなりますので、ご注意ください。

出入口封鎖解除については、平日は翌日の9:00、休日は休日明け9:00となります。

冬期間閉鎖 11月末日～3月末日（下図①および②）

*①は11月末日をもって廃止となります。

散歩等ご利用の方は、③の多目的スペースをご利用ください。



問…公園管理課 内線2671

“みんなでつくる 活力ある・明るく住みよい豊かなまち” 平成31年度市民提案型事業 大募集 企画課 内線2234

市民提案型事業は、市民協働のまちづくりに向け、市民の皆さんが行う地域の課題解決や地域活性化につながる活動を応援する制度です。市民の皆さんならではのアイデアやノウハウを活かして、地域を元気にするための活動を行ってみませんか。

申請方法…申請書など必要書類を企画課までお持ちください。

*様式等は企画課、市ホームページから入手できます。

補助の対象となる団体

▷市内で公益的活動を行う5人以上の市民団体またはグループ（団体等の構成員の過半数が市内に在住、在勤もしくは在学していること／市内に活動拠点を有し、または市内で主要な活動を行っていること）
▷定款、規約、会則等の定めにより団体等の活動が行われていること。

▷政治的活動、宗教的活動を行う団体ではないこと。

補助の対象となる事業

市民団体等が他の助成金を受けず、地域の活性化や課題解決に向け、不特定多数の市民の利益や社会的利益の向上のために、自主的・自発的に取り組むまちづくり事業

補助金の種類

▷はじめの一步型 公益的活動をこれから行う団体に対する助成

補助率 4/5 補助金限度額 50万円

*補助金の交付は1年度あたり1団体につき1事業

*補助金の交付回数は同一団体につき1回まで

▷総合戦略型 「五所川原市まち・ひと・しごと創生総合戦略（人口減少対策）」の趣旨に沿う公益的活動を行う団体に対する助成

補助率 2/3 補助金限度額 50万円

*補助金の交付は1年度あたり1団体につき1事業

*「五所川原市まち・ひと・しごと創生総合戦略」についての詳細は、市ホームページまたは企画課までお問い合わせください。

受付期間 3月15日(金)まで

補助の対象となる経費

事業実施に直接要する以下の経費

- ▷報償費 講師謝金
*団体等の構成員に対するものを除く
 - ▷旅費 事業実施のための旅費、交通費等
 - ▷需用費 消耗品費（用紙、封筒、文具類等）、印刷製本費（チラシ、ポスター等）等
 - ▷役務費 通信運搬にかかる経費（郵便料等）、広告料、保険料等
 - ▷委託料 専門的知識や技術を要する業務を外部に委託した費用
 - ▷使用料・賃借料 機器類等の賃借料、イベント会場等の使用料等
 - ▷その他 事業実施のために市長が必要と認めた費用
- *詳細はお問い合わせください。

事前相談お受けします

「事業の内容を詳しく知りたい」「こんなことをやりたいけど対象になるのか」「申請書の書き方がよくわからない」など、事業を申請する上で、お困りごとがありましたら、皆さんの希望に応じて日時を調整し、相談に応じます。どんなことでもお気軽にお問い合わせください。

事前相談受付期間 3月8日(金)まで

*平日8:30～19:00の対応となります

(前日まで要予約)

平成30年度市民提案型事業成果報告会が開催されました

2月9日(土)、市役所本庁舎土間ホールで、今年度の市民提案型事業成果報告会が開催され、事業を実施した団体が、市民提案型事業審査会（金目哲郎会長・弘前大学人文社会科学部准教授）をはじめ、会場に集まった方々に対して、1年間の活動の成果を報告しました。今年度は、はじめの一步型が1団体、テーマ設定型が3団体、市民の土間活用が2団体の計6団体が事業に取り組みました。はじめの一步型で「音ノ島CampFes.」を実施した「音ノ島CampFes.実行委員会」の担当者は、台風の影響や初開催のイベントということで様々な点で苦労はしたが、イベントを開催したことで市浦地域の今後を考えるきっかけや活性化につげることができたと述べました。最後に金目会長が「今回の各団体の取り組みとして、若い世代だけではなく年配の方々の力を上手に引き出しており、地域の

世代間交流という観点から見ても大きく貢献していたと感じた。今後も、五所川原市の活性化のため、皆さんの力を存分に発揮していただきたい」と総括しました。



成果報告を行う音ノ島CampFes.実行委員会の皆さん

今年度実施された事業

①はじめの一步型

▷音ノ島CampFes. /音ノ島CampFes.実行委員会
市浦地域において、地域資源と音楽を用いて地域を盛り上げ、観光地として活性化させるため、中の島ブリッジパークを会場に音楽イベントを開催。イベントを通じて市浦地域に子どもからお年寄りまで様々な世代の人たちが訪れたことで、地域の活性化に寄与することができました。



②テーマ設定型

▷じよっぱりロード2018～ OMOIYARIへの旅～ /（公社）五所川原青年会議所
地域の未来を担う子どもたちの人材育成事業として、小学生を対象に岩木山登山を盛り込んだ徒歩事業を開催。子どもたちが、事業の中で様々な困難を体験しながら、仲間とともに助け合う「OMOIYARI」の精神を育む手助けとなりました。



▷市浦大沼公園アップサイクル大作戦/クリーニングデイ津軽実行委員会

市民のリサイクル意識の向上と魅力ある子育てフィールドの提供を目指し、子育て世代を対象とした市民参加型のリサイクルカルチャーイベントを開催。悪天候のため室内開催となりましたが、様々な地域から多くの子育て世代の来場があり、リサイクル意識の啓発と大沼公園の周知を図ることができました。



▷食と心と身体で健康寿命UP!

一飯詰で出来ること /飯詰を元気にする会
地域住民の健康づくりと地域の交流促進を目的に、食による健康づくりに焦点を当てた各種イベントを開催。どのイベントにも、大人だけでなく子どもやお年寄り、また地域外からも多くの方が参加していただいたことで、健康づくりのほか、世代間交流や地域間交流も図ることができました。



③市民の土間活用

▷サイクルツーリズム促進事業/五所川原市サイクリング協会

サイクリング文化普及による市民サイクリストの活動・交流の活性化および市民の健康づくりを目的に、サイクルガイド育成講座のほか一般市民を対象とした体験モニターを実施。新たに6名のサイクルガイドを育成したことにより、五所川原エリアでの更なるサイクリング文化振興に寄与することができました。



▷人生はだんだん楽しくなる!! セイカン交流トークショー/津軽海峡マグロ女子会津軽部会

今年新たに誕生した市民の土間を活用して、地域住民も観光客もみんなが元気になることを目的に、90歳を過ぎても現役で活躍しているゲストの体験や暮らしぶりに関するトークショーを開催。

参加者がゲストのトークを聴くことで希望や夢を持つことができ、市民の土間から次世代に繋がる取り組みを発信できたほか、多くの人々が市民の土間に集ったことで新たな交流の創出につながりました。



4月7日(日)は投票日です

青森県議会議員一般選挙

問 選挙管理委員会事務局 内線2843

投票日当日における投票日時等について

- 4月7日(日) 7:00~20:00 (五所川原地区、金木地区)
- *市浦地区の投票時間は7:00~19:00です。
- *投票日当日の投票所は、選挙期日が近くなると配布される投票所入場券でご確認ください。

期日前投票期間における投票日時等について

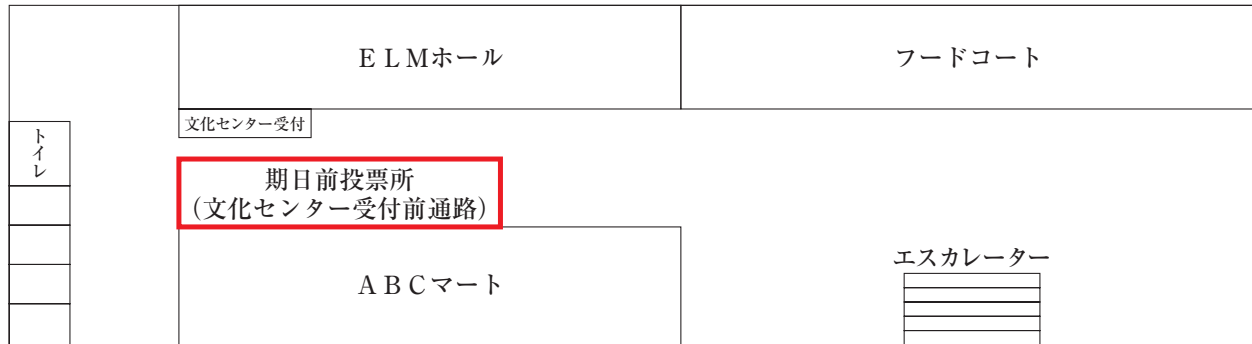
期日前投票とは、投票日に仕事・レジャーなどで投票所へ行けない見込みのある方が、あらかじめ期日前投票所で投票を行う制度です。

期日前投票期間…3月30日(土)~4月6日(土)

期 日 前 投 票 所	投票時間	
第1期日前投票所	五所川原市役所1階土間ホール	8:30~20:00
第2期日前投票所	金木総合支所1階市民ホール	8:30~20:00
第3期日前投票所	市浦総合支所青森あすなろホール市浦	8:30~20:00
第4期日前投票所	E L M 2階文化センター受付前通路	10:00~20:00



第4期日前投票所 (ELM2階文化センター受付前通路)



*入場券が届かなかつたり、紛失してしまった場合でも、選挙人名簿に登録され選挙権を有している方であれば投票することができます。投票の際は、係員にお申し出ください。

- 日 程…3月29日(金) 告示日
 3月30日(土) 期日前投票および不在者投票開始
 4月4日(木) 郵便等投票請求期限
 4月6日(土) 期日前投票および不在者投票終了
 4月7日(日) 投票日・開票日



選挙権を有している方 (投票できる方)

平成13年4月8日以前に生まれた方で、平成30年12月28日以前に五所川原市へ転入届をされている方または住民票が作成されている方。

平成30年12月29日以降に青森県内の他の市町村から転入された有権者は、前住所地で投票することとなります。この場合、事前に市民課・町民課等で引き続き県内に住所を有する旨の証明書の発行手続きをし、投票所へ持参するか、投票当日に投票所において口頭で引き続き県内に住所を有している旨を申請していただきます。なお、投票日までに県外へ転出された方は、選挙権がなくなります。

市内転居者…転居 (五所川原市内から五所川原市内へ引っ越し) した方は、投票所が次のとおりとなります。

- 3月22日(金) 以前に転居の届出をした方 → 新しい住所における投票所
- 3月23日(土) 以降に転居の届出をした方 → 届出前の住所における投票所

開票開始時間…21:00 (参観人の方は30分前から入場できます) 開票場所…市民体育館

▷選挙公報

投票日当日までに立候補者の経歴、政見や政策などを掲載した選挙公報を各世帯へ配布します。(印刷や配送の都合上、お手元に届くのが遅くなる可能性があります)

▷不在者投票

他市町村での投票

投票日当日に仕事や旅行などで五所川原市の投票所へ行けない見込みの方は、あらかじめ他の市町村で不在者投票を行うことができます。滞在先へ投票用紙等を送付する日数がかかりますので早めに市選挙管理委員会へご請求ください (請求は告示日前でも可能)。

病院、施設等での投票

都道府県の指定を受けている病院、老人ホーム等へ入院中、入所中の方は、病院、老人ホーム等で投票することができますので、施設の担当者へお声がけください。

郵便等による投票

市選挙管理委員会が発行した郵便等投票証明書をお持ちの方は、自宅等で投票することができます。また、郵便等投票証明書をお持ちでない方も一定の条件に該当する方は、郵便等による投票をすることができますので、詳しくは市選挙管理委員会へお問い合わせください。

▷投票所入場券の変更について

これまで個人毎に配布していた投票所入場券を世帯毎に配布することとなりました。圧着ハガキの中身を開くと、同一世帯4名までの投票所入場券が入っています (5名以上の世帯にはハガキを複数枚お届けします) ので、自分のところだけを切り離して投票所へお持ちください。まだ投票の済んでいないご家族の方の入場券を誤って持ってきてしまった場合は、返却しますので、本人が持参するようお願いいたします。

なお、入場券を忘れたり、紛失した場合でも投票はできますので、投票所の係員にお伝えください。

期日前投票所へ投票される方は事前に裏面の宣誓書に、住所・氏名・生年月日・期日前投票事由を記入し、投票所へお越しください、お願いします。

入場券が大きく変わります

*同一世帯4名分まで一緒に送付されます。



観光客の受入家庭として協力しませんか

五所川原立佞武多期間中に観光客が民家に宿泊できる「イベント民泊」の実施に伴い、市内の自宅を宿泊施設として提供できる方を募集します。今年は、市内の民泊関連会社である「ピットイン合同会社」と連携して行い、民泊に不安な方でも取り組みやすいように説明会も開催予定です。
 観光客と交流したい方、空き部屋を活用したい方はこの機会を活用し、地域活性化にご協力ください。応

募要項や方法など詳細については、今後、広報紙・ホームページ等でお知らせします。
実施期間…8月3日(土)~9日(金)
***8日(木)までの宿泊が対象**
問…観光物産課 内線2571
 ピットイン合同会社 TEL35-3333
 メール pitt@pittinn.com

さんかく

*この情報紙は市民からの公募による編集委員によって作成されています。
女性(Female)と男性(Male)がともに支え合い、対等な立場で社会(Society)を形成することを願って!!
平成31年(2019年)2月25日 第27号
企画課 男女共同参画室(内線2238)

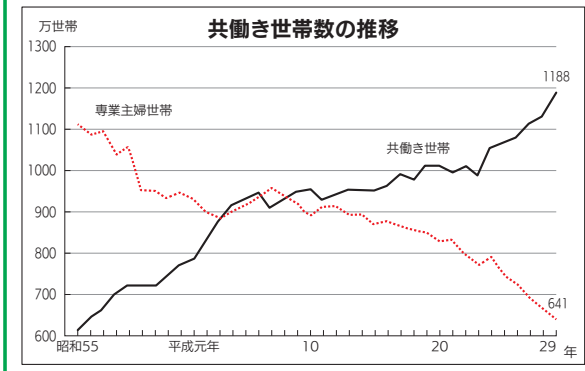
平成を振り返る男女共同参画

平成も残すところあと2カ月余りとなりました。この約30年間で社会にどのような変化があったのでしょうか。男女共同参画の視点から、そしてこの男女共同参画情報紙「さんかく」の歴史と共に、皆さんと一緒に振り返ってみましょう。

それぞれの個性が輝く未来へ

平成の約30年間で様々な変化がありました。このような変化により、以前に比べ、より多くの女性が出て活躍することができるようになりました。

共働き世帯が増加した背景には様々な要因があると思います。「男は仕事、女は家庭」という従来の価値観が変わりつつあり、徐々に女性にも働きやすい社会へと変貌を遂げています。



実は、中学校・高等学校で家庭科を男女とも学ぶようになったのはこの頃からです。それまでは、女子が家庭科を受けている間、男子は技術や体育を受けていることが多かったようです。今の学生の皆さんには、驚きの実事ですね。

市民と共に男女共同参画を考えようという目的で発行。それぞれが対等な立場で社会を形成することが正三角形の形になるようにという願いが込められています。

『さんかく』は...

女性活躍推進法

女性が個性と能力を十分に発揮できる社会を実現するために、女性の活躍推進に向けた数値目標を盛り込んだ行動計画の策定・公表や、女性の職業選択に資する情報の公表が事業主に義務付けられました。

*常時雇用する労働者が300人以下の民間企業等は努力義務

五所川原市が策定した計画(数値目標)と現状は?

	職員1人当たりの超過勤務時間数	係長以上の女性役付職員の割合	育児休業を取得する男性職員の割合
H27	5.1時間	12.9%	0%
H28	4.1時間	12.6%	25%
H29	4.5時間	13.8%	20%
目標	4.5時間未満	15%以上	15%以上

女性の社会進出という面では「男女共同参画社会」が進展したように思いますが、新たな課題も出てきています。

これから先、時代と共に変化していく課題に対応するため多様性を受け入れることが、より一層必要になってきます。

性別にとらわれず、それぞれの可能性を發揮できる新しい社会を目指して、皆さんも今一度、自分自身を振り返ってみましょう。

編集後記

男女共同参画社会の情報発信を始めて15年。(わんつかでもわかってもらえたでしょうか?) 毎日のコミュニケーションで話題にしていけたらいいなあ~(S)

▲編集:さんかく編集委員6名▲



全国各地で自然災害による大きな被害が数多く発生する中、日頃からの備えがますます重要になっていることから、災害対策図上訓練を行い、災害発生時の対応を確認しました。

また、太宰治生誕110年を迎える今年は、記念イベントが目白押しです。記念ロゴの列車運行をはじめ大いに盛り上げていきます！

1月9日 五所川原市 災害対策図上訓練

市職員を対象に大規模な風水害を想定した図上訓練を行いました。

図上訓練は、実際の災害に近い状況を設定し、訓練参加者にさまざまな状況を付与することで、その災害状況を疑似体験し、災害にどう対応していくのかを修得する訓練です。

当市でこのような本格的な図上訓練は、はじめてということで、色々な課題を見つけることができました。

災害はいつ起こるか分かりません。こうした訓練を今後も重ねていくことで、災害発生時の迅速、的確な対応につなげていきたいと思えます。



1月10日 太宰治生誕110年 列車除幕式

今年、当市が誇る文豪・太宰治が生誕110年を迎えることから、津軽鉄道において記念のロゴデザインをヘッドマークにした「走れメロス号」が運行されることとなり、110年にちなみ1月10日午後1時10分に、一番列車の除幕式を行いました。

この「走れメロス号」は、3月31日までの運行を予定しており、6月の生誕祭に向け、ますます盛り上がるものと思っています。

今後もさまざまな記念イベントが予定されていますので、大いにご期待ください。



1月27日 ゴニカントランプ 世界選手権大会

市民体育館において、当地域の冬の風物詩となっているゴニカントランプ世界選手権大会が開催されました。

外国人選手による「けっばります！」の選手宣誓で幕を開け、相手の手の内を読みながら手札を出す「読みと駆け引き」で、個人戦、団体戦ともに大いに盛り上がり、会場は熱気に包まれました。

ゴニカンとは、江戸時代、長崎にオランダ人を經由してイギリス人が持ち込んだトランプゲームです。江戸時代、禁止令が出されたが、津軽藩での取締緩和や地理的条件が幸いし、五所川原近在にゴニカンのルールが残ったとされています。



平成30年度五所川原市所蔵品展

問 社会教育課 内線2934

立佞武多の館2階美術展示ギャラリーでは、現在、市が所蔵している絵画、彫刻、素描、版画等約1,050点の中から伊藤正規、工藤甲人、奈良岡正夫ら青森県出身の作家を含めた作品22点を紹介する所蔵品展を開催します。

皆様のご来場を心よりお待ちしております。

期 間…3月1日(金)～4月21日(日)

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…大人・大学生=300円 (団体料金 270円)

高校生以下=100円 (団体料金 90円)

団体料金：20名以上でお越しの場合。

*お得な立佞武多展示室セット入場券もございます。



193.9 x 130.3 cm

伊藤正規 「アトリエの一隅」



130.3 x 162.0 cm

奈良岡正夫 「海辺放牧」

第68回 社会を明るくする運動 作文コンテスト表彰式

1月10日、青森県観光物産館アスパムで第68回社会を明るくする運動作文コンテスト表彰式が開催されました。

社会を明るくする運動とは、犯罪や非行の防止と更生について理解を深め、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。社会を明るくする運動作文コンテストは、次代を担う小・中学校の子どもたちに、日常生活の中で犯罪や非行などについて考えたことや感じたことを作文にしてもらい、運動に対する理解を深めてもらうことを目的としています。

コンテストは、県内の小学生153点、中学生252点の合計405点の応募があり、当市では、大石一吾さん

(五小5年)が青森県保護司会連合会長賞(なのはな賞)、齋藤まいさん(五小4年)が青森県就労支援事業者機構会長賞(はまなす賞)に入賞しました。



表彰式の様子

市民の安全・安心を担う「無火災祈願祭」挙行

五所川原市消防団(中島英雄団長)は1月12日、神明宮で地区団長、分団長等の消防団幹部や来賓約70人が出席して無火災祈願祭を行いました。

神事では、佐々木孝昌市長や中島団長らにより玉串を奉奠(ほうでん)し、今年一年の無事を祈願しました。

また、境内において団員による勇壮な纏振りを奉納しました。

同日、エルムの街ショッピングセンターでは、女性団員による豚汁やそばの炊き出し提供や防火防災および住宅用火災警報器設置のPR活動も実施しました。



無火災祈願祭の様子

退職人権擁護委員に法務大臣より感謝状

平成31年1月1日付で人権擁護委員を退職された、桑野邦夫さんと伊丸岡秀昭さんの功績に対して法務大臣より感謝状が贈呈され、1月24日、市役所で伝達式が行われました。

平成6年から旧市浦村役場や社会福祉協議会に勤務しながら通算で18年間、委員を務めた桑野さんは「先輩や仲間から恵まれ、ここまでやれたことに感謝しています」と話しました。

また、工務店を経営しながら平成12年から18年連続で委員を務めた伊丸岡さんは「昔は、境界の問題などが多かったが、最近はいじめなどの見えにくい相談が多かった」と話しました。

新たに平成31年1月1日付で新任の委嘱が発令され

ました。新任は次の方です。

長内 一さん(五所川原地区)

藤本敦子さん(金木地区)

近藤昌浩さん(市浦地区)



退職された桑野さん(右から2人目)と伊丸岡さん(左から2人目)

◎広報有料広告

まちなか喫茶 和モダンカフェ

各種宴会承ります

営業時間 11:00~23:00 定休日:日曜日

- 歓送迎会・結婚式の二次会・女子会などご予約承ります!
 - 20名様以上のご予約で2時間カラオケ歌えます!
 - 4月19日より五所川原市大町509-3にて営業いたします。
- 五所川原市大町501-5トカトンスクエア2F TEL・FAX0173-33-5251

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ一人でも悩まずに無料相談会をご利用ください

B型肝炎訴訟 (給付金請求) について

無料電話相談

対象者	昭和16年7月2日~ 昭和63年1月27日生まれ	給付金	50万円~ 3,600万円	弁護士費用	着手金・相談料 無料 成功報酬制
-----	-----------------------------	-----	------------------	-------	---------------------

実績 相談件数3,800件以上 給付金受領済み800件以上

〈ご予約受付時間〉 9:00~18:00 〈完全予約制〉 ☎0120-013-621

弁護士法人 プレシャス総合法律会計事務所 TEL 03-5363-6333 FAX 03-5363-6334 E-mail: info@precious-law.jp http://precious-law.jp

五所川原市を応援します!!



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です。



山下 貴 隊員 高瀬 祥彰 隊員

活動報告

【青森暮らしセミナー～地域の仕事編～に参加してきました】



青森暮らしセミナー～地域の仕事編～に参加してきました。

これは青森県が主催する移住相談会の1つで、移住後にどんな「仕事」をして生活していくか、というところに焦点を当てながら、移住希望者の方々と、市町村の担当者が直接お話しすることができるイベントです。

この日はGLOBAL TABLE合同会社（青森市）の山内リチャードソン澄子氏と、はる農園（五戸町）の春義彦氏の2人を先輩移住者としてお招きし、ご自身の移住体験を語っていただきました。移住で最も大切な「仕事」にかかわるお話だけあって、参加者の皆さんの表情は真剣そのもの。私自身、勉強になるお話を聞くことができました。

個別相談の時間では、参加自治体のブースで担当者と個別にお話できました。

ここでも皆さん、お目当てのブースにまっしぐら。長い長い時間をかけて、じっくりお話されていました。

五所川原市のブースにも移住希望の方が来てくださり、希望している仕事や、移住までのスケジュールなど、色々とお話させていただきましたよ。

1年前の自分がそうであったように、移住にはいろんな不安が付きまといます。特にまだ現役で働いている方は、忙しい合間を縫って参加される方もいらっしゃるのです。そんな方々に「来てよかった」「五所川原市、良い所だな」と思っただけなのかどうかは、こういう機会に接した担当職員の印象で決まったりもします。そう考えると緊張しますが、来てくださった方に少しでもいい気分でお帰りいただけるように、日々精進だなど、ちょっと真面目なことを考えたりしました1日になりました笑。

【第25回ゴニカン世界選手権大会に参加してきました】



五所川原の年に1度の恒例イベント「ゴニカントランプ世界選手権大会」に参加してきました。

ゴニカントランプとは津軽地方で古くから親しまれているトランプゲームです（詳しいゲームルールはYouTube等で検索してみてください）。私は外国人の方々と一緒にイベントに参加することになり、開催の1週間前には、ゴニカントランプのルールや得点について復習し当日を迎えました。

イベント当日は、17人の外国人の方々とステージ上で津軽弁「けっぱります！」と声を合わせて選手宣誓を行ったあと、市内外から集まった愛好家の皆さんによる熱戦が繰り広げられました。私は本トーナメントではなく、体験コーナーで外国人や高校生、子どもたちとゴニカントランプを楽しみました。

本トーナメント参加者の方々が休憩中に外国人参加者の試合を見て「わらはんどよりうめえがもなあ〜」と感心する場面もあり、私も緊張するほどゲームを楽しむことができました。

ゴニカントランプは、津軽地方の伝統として世界大会はここ五所川原でしか開催していないものなので、このイベントだけでなく次の世代に伝えるための活動にも積極的に参加していきたいと思います。

また、来年も練習して参加しますよ〜。

▷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。**

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）

▷ 3月14日(木) 10:00~12:00

▷ 3月28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）

▷ 3月20日(水) 10:00~12:00

金木総合支所4階第2会議室

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

Tel.34-2330

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)

困っている人がいたら

勇気を出して助けたい

今月の納期

・国民健康保険税 9期

問 収納課 内線2273

・後期高齢者医療保険料 9期

問 国保年金課 内線2346

・介護保険料 9期

問 介護福祉課 内線2453

納期限 4月1日(月)

納付は便利で確実な

口座振替を!

被害者支援活動員第9期生募集

あおもり被害者支援センターは、犯罪・交通事故により被害を受けた方やそのご家族、ご遺族に電話・面接相談や直接的支援などの支援を行う民間の団体です。支援活動はボランティアの方々によって行われています。

ただ今、支援活動員を募集しています。養成講座は4月から概ね1年間で毎月1回程度実施します。あな

たも私たちの活動に参加してみませんか。

募集要項は、市役所等に設置しているほか、ホームページ (<http://www.aomori-vs.com>) からダウンロードできます。

応募期間…3月29日(金)まで

問…あおもり被害者支援センター事務局 Tel.017-718-2085

(平日10:00~17:00)

優良運転者表彰のお知らせ

五所川原警察署長・五所川原地区交通安全協会長連名の平成30年度「優良運転者表彰」を実施します。

運転免許証に記載された最も古い取得年が、昭和28年・33年・38年・43年・48年・53年・58年・63年・平成5年・10年で、かつ免許証の住所が五所川原市にあり、次に該当する方はお申し込みください。

①現在も運転している、10年以上無事故・無違反の方

②協会加入5年以上の会員で、触法行為が無く地域の支部長が推薦する方

申込み…3月1日(金)~4月10日(水)の間に、申込書、無事故・無違反証明書(1カ月以内のもの、SD申請料630円)を提出してください(印鑑が必要です)。

*申込書は協会事務局(警察署・分庁舎)と各支部にあります。

問…交通安全協会 Tel.34-5650

北部分会 Tel.52-2442

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

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 Tel.0120-102-143

日時…3月13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。

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…3月13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

不動産無料相談会

日時…3月7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

西北支部 Tel.34-8711

五所川原市U・I・Jターン若者就職奨励事業

県外からのU・I・Jターン就職者に対して、就職奨励金を支給する事業です。事業の詳細については、市ホームページをご確認ください。

なお、2018年度の申請受付は3月26日(火)までとなりますので、ご注意願います。また、次年度の事業継続は未定となっていますので、あらかじめご了承ください。

問…商工労政課 内線2553

3月~5月労働相談会

個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題(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…3月5日(火) 13:30~15:30

3月17日(日) 10:30~12:30

4月2日(火) 13:30~15:30

4月21日(日) 10:30~12:30

5月7日(火) 13:30~15:30

5月19日(日) 10:30~12:30

場所…青森県労働委員会(県庁国道側向かい みどりやビル7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(事前予約優先)

問…青森県労働委員会事務局

Tel.017-734-9832

2019年度自衛官募集案内

自衛隊幹部候補生

受験資格 (2020年4月1日時点で次に該当する方)

▷一般・音楽・飛行要員

20歳以上26歳未満の方(20歳以上22歳未満の方は、大学卒業(短大を除く、本年度卒業見込みを含む))。大学院修士学位取得者(見込みを含む)は28歳未満の方

▷歯科

専門の大学卒業(本年度卒業見込みを含む)で20歳以上30歳未満の方

▷薬剤科

専門の大学卒業(本年度卒業見込みを含む)で20歳以上28歳未満の方

受付期間…5月1日(水)まで

*締切日必着

試験期日

1次:5月11日(土)、12日(日)(12日は、飛行要員希望者のみ)

2次:1次試験合格者のみ

試験会場

1次:青森・弘前・八戸市内

2次:仙台駐屯地・松島基地

予備自衛官補

受験資格 (2019年7月1日時点で次に該当する方)

▷一般公募…18歳以上34歳未満の方

▷技能公募…18歳以上で国家免許資格などを有する方(資格により53歳未満~55歳未満の年齢上限あり)

受付期間…4月12日(金)まで

*締切日必着

試験期日…4月21日(日)

試験会場…青森駐屯地(一般・技能乙)/八戸駐屯地(一般のみ)

*詳細はお問い合わせください。

問…自衛隊青森地方協力本部

五所川原地域事務所 TEL35-2305

愛車の住所変更はお忘れなく

自動車税の納税通知書は、原則として4月1日現在での自動車登録の住所(車検証に記載されている住所)に送付しています。引っ越しなどで住所が変わった時は、運輸支局で住所の「変更登録」を行う必要があります。

3月中に変更登録の手続きができない場合は、最寄りの地域県民局県税部までご連絡ください。

また「青森県電子申請・届出システム」から届け出すこともできますので、詳しくは県ホームページ(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>)をご覧ください。

問…西北地域県民局 県税部 納税管理課 TEL34-2111 内線211

2019年度慰霊巡拝について

国が行う今年度の戦没者慰霊巡拝の日程(予定)が決まりました。

実施時期や地域等の詳細について、ご興味のある方へ、厚生労働省からの文書の写しを差し上げますので、お問い合わせください。

問…市民課 内線2324

「解決の糸口を見つけに行こう！」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、丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

日時…3月23日(土) 10:00~16:00

場所…信用生協青森事務所(青森市安方1丁目3-5 小田島ビル3階)

内容…お金の問題(多重債務など)/遺産相続/不動産売買/税金等公共料金の滞納/DV・離婚問題/その他暮らしに関する悩み事

料金…無料

*事前予約が必要です。

問…信用生協青森事務所

TEL0120-102-143

働き方改革法改正まであと1カ月~企業を個別訪問します~

時間外労働の上限規制、年5日の年次有給休暇の取得や、労働時間の客観的な把握の義務付けなどを内容とする、働き方改革関連法が4月に施行されます。

労働基準監督署では、改正内容の説明や、日頃の労務管理上の疑問の解決を目的として、企業を個別訪問しています。労務調査とは異なりますので、ぜひご利用ください。

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

移動年金相談のお知らせ

弘前年金事務所による移動年金相談(年金請求や諸届出など)を下記のとおり開催します。完全予約制となりますので、直接年金事務所へご予約ください(定員になり次第受付終了)。

場所…市役所3階会議室3A

日時…毎月第2水曜日

10:00~15:00

2019年度実施日程

4月10日、5月8日、6月12日、7月10日、8月14日、9月11日、10月9日、11月13日、12月11日、2020年1月8日、2月12日、3月11日

持参するもの…年金手帳、年金証書等

*代理の方が相談される場合は、委任状(任意の様式で可)と代理人の身分証明書(運転免許証等、本人確認ができるもの)が必要です。

申込先…弘前年金事務所 お客様相談室 TEL0172-27-1309

2019年4月から国民年金保険料の産前産後期間の免除制度が始まります

国民年金保険料が免除される期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間の国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。

免除された期間については、保険料を納付したのとして年金の受取額に反映されます。

*出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産を言います(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2019年2月1日以降の方

申請関係…2019年4月1日からの申請になります。

*申請の際は、母子健康手帳を持参してください。

*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

TEL0172-27-1337

**「みちのく・ふるさと貢献基金」
助成事業募集のお知らせ**

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、県内における個人、NPO法人、企業等が地域の発展、地域貢献に資するために地域資源を活用・創造する活動や、健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動に対し、必要な費用を助成しています。

応募期間…4月1日(月)～6月30日(日)
応募方法…ホームページ(<http://www.michinoku-furusato.or.jp>)から申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。

助成金…必要費用以内で、100万円を限度

問…公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金 事務局
TEL017-774-1179

市民サロン

くるみ園作品展示交流会

入居者が一生懸命作った作品を見たり、入居者と会話を楽しんだりして、一緒に過ごしませんか。

バザーや食堂なども開きます。ぜひ、お出でください。

日時…3月16日(土) 10:30～14:00
場所・問…養護老人ホームくるみ園
TEL34-2721

**初心者向け
健康ボウリング教室**

日時
▷月曜昼コース 13:00～15:00
3月18日、25日、4月1日、8日、15日、22日
▷木曜昼コース 13:00～15:00

3月21日、28日、4月4日、11日、18日、25日

▷金曜夜コース 19:30～21:30
3月22日、29日、4月5日、12日、19日、26日

会場…イオンモールつがる柏
サンサンボウル

対象…西北五地域および近隣に在住または在勤の方

講師…プロボウラー 富永 尚氏
インストラクター 坪根謙二氏

受講料…無料
*初回のみ傷害保険料500円が必要です。

申込み・問
健康ボウリング教室 サンサンボウル会場事務局 TEL25-3813

パソコン講座・教室

▷パソコン無料体験講座「高齢者向けお知らせ文書体験講座」

日時…3月20日(水) 10:00～12:00
場所…市民学習情報センター1階
パソコン教室

*各自パソコン持参不要、初心者大歓迎

▷シルバーパソコン教室
ワード・エクセル・デジカメ等のパソコン操作を忘れないための教室です。

日時…4月10日(水)～隔週水曜日
①午前コース 9:00～12:00
②午後コース 13:00～16:00

場所…市民学習情報センター1階
パソコン教室

*詳細はお問い合わせください。
問…五所川原市シルバー人材センター TEL34-8844

五所川原市ファミリー・サポート・センター依頼会員募集

入園入学の準備と一緒にファミリーサポート会員登録をしませんか。サポート

を少し受けるだけで余裕ができ、安心した子育てになります。万が一の事故に備えて補償保険に加入しているので安心です。あなたの子育てをサポートしてくれる提供会員との橋渡しをします。

活動内容
▷学童保育・部活動・習い事・保育施設への送迎
▷保護者の急用等の場合の預かり
▷保育施設、学校の休みの預かり
▷軽い病気時の預かり

申込先・問
五所川原市ファミリー・サポート・センター TEL35-8953

サークルいけばな「燦燦会」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…奈良 TEL35-0917

善意の花かご

どうもありがとうございました

▷西北五地区電気工事業協同組合(新谷良昭理事長)=LED室内灯等3灯をペット火葬場へ

▷五所川原ロータリークラブ(今広樹会長)=100,000円



◎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

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

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 ◆ホームページは◆
Google

アートリフォーム(株) 0173-33-4713
五所川原市七ツ館虫流51-29 アートリフォーム株式会社

★年齢・経験不問 夜間スタッフ 募集

① 職員体制 介護福祉士8名、介護支援専門員3名
看護師2名、薬剤師1名の有資格者がいます。
② 通常業務 入居者18名に対して正職・パート含め13名で
夜間は2人体制(内1名は有資格者)
③ その他 当事業開始4年経過し、約7割の職員3年以上在籍

ふれあいホームいこい★
○寺田電気様
○ミニストップ様
○飛嶋歯科医院様

シルバービレッジ憩いの杜
お問い合わせ ☎26-6195
五所川原市大字漆川字清水流2番3
※詳しい情報はホームページをご覧ください
のりたグループ 🔍 検索

五所川原市を応援します!!

図書館

TEL 34-4334



- ▷特別展「青森の災害を振り返り備える」
防災について考え、備える機会となるよう、青森の過去の災害を知ることのできる図書・新聞・広報・パネル、防災関連資料を展示します。
3月1日(金)～24日(日) 市立図書館ロビー
- ▷出前トーク「防災対策～災害への備え～」
3月12日(火) 11:00～12:00 市立図書館2階
申込不要 無料でどなたでもご参加いただけます。
青森県危機管理局防災危機管理課職員の方をお迎えし、被災地支援のこと、災害の恐ろしさ、日頃の備えのことなどについてお話を伺います。

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

オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール (コンサートホール)

- ▷高見会舞踊歌謡チャリティーショー
3月10日(日) 11:30～16:00 前売600円/当日800円
高見会 荒谷 TEL090-3980-5018
- ▷第11回つがる逍遙会 舞踊の集いチャリティー
3月24日(日) 10:00～16:00 600円
つがる逍遙会 倉光 TEL35-5545

小ホール (ふるさと交流ホール)

- ▷青森県第1組仏教公開講座
3月16日(土) 14:00～16:30 500円
青森県第1組 園村 TEL0173-72-3032

▷今月の一冊



雀こ (CD)

長尾 真紀子/朗読

「雀こ」は、太宰治が全編津軽弁で書いた作品で、お話サークル「すずめっこ」代表の長尾真紀子さんがネイティブな津軽弁で朗読してくださいました。この資料は、バリアフリーコーナーに置いてあります。



▷だっこでいっしょおはなし会

- 3月9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
- ▷「五所川原おはなしぼぼんた」のおはなし会
3月16日(土) 13:30～14:00
市立図書館2階
対象：就学時前から小学校低学年くらいまでの児童
3月のテーマ：「あべ弘士」



▷第26回長尾音楽教室ピアノコンサート

- 3月17日(日) 13:30～16:30 無料
長尾音楽教室 TEL080-3149-6638
- ▷おさらい会舞踊の祭典
3月21日(木・祝) 11:00～16:30 500円
藤都流松誉会 工藤 TEL34-5125
- ▷ピアノコンサート
3月23日(土) 13:00～16:30 無料
坂牛哉子ピアノ教室 TEL0173-72-2009
- ▷第51回ピアノ発表会
3月24日(日) 13:00～16:00 無料
阿部寿子ピアノ教室 TEL0173-29-2006
- ▷ミュージカルパラダイス
3月31日(日) 14:00～15:30 無料
トーオー楽器(株) TEL0172-33-8511

主催者の都合により変更になる場合もあります
*3月の休館日 4日、11日、18日、25日

行政連絡バスの運行時間変更

- 3月15日(金)から、夏期運行ダイヤに変更になります。
*天候等により、下記予定時間に遅れる場合があります。市役所開庁日のみの運行です。
- ▷午前便 (月曜・水曜・木曜・金曜日)

往路	市浦総合支所 8:40 ⇒ 金木総合支所 9:45 ⇒ 五所川原市役所 10:15
復路	五所川原市役所 10:30 ⇒ 金木総合支所 11:00 ⇒ 市浦総合支所 11:55 (*し～うらんど海遊館利用者が乗車した場合：し～うらんど海遊館 11:40)

▷午後便 (月曜・水曜・木曜・金曜日)

往路	市浦総合支所 13:50 ⇒ 金木総合支所 15:00 ⇒ 五所川原市役所 15:30 (*し～うらんど海遊館利用者が乗車した場合：し～うらんど海遊館 14:10)
復路	五所川原市役所 15:40 ⇒ 金木総合支所 16:10 ⇒ 市浦総合支所 16:55

▷火曜日のダイヤ (火曜日は車両点検日のため一往復です)

往路	市浦総合支所 8:40 ⇒ 金木総合支所 9:45 ⇒ 五所川原市役所 10:15
復路	五所川原市役所 14:00 ⇒ 金木総合支所 14:30 ⇒ 市浦総合支所 15:10

問…市浦総合支所 内線4015

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。

▷ 3月3日(日)

こどもクリニックおとも
TEL39-2151 (鎌谷町163-1)

▷ 3月17日(日)

まつもと整形外科クリニック
TEL33-5413 (中央2丁目33)

▷ 3月21日(木・祝) 白生会胃腸病院
TEL34-6111 (中平井町142-1)

▷ 3月24日(日)

まつもと整形外科クリニック
TEL33-5413 (中央2丁目33)

消防署救急病院紹介電話

TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 3月3日(日) 10:00～16:30
E L M

▷ 3月5日(火) 9:30～11:00
津軽広域農業共済組合

▷ 3月24日(日) 10:00～16:30
E L M

*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
TEL017-741-1512

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… 3月14日(木) 9:30～11:30

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2386

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)。

相談は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てください。

会場・日時

①保健センター市浦

3月14日(木) 10:30～12:00

②保健センター五所川原

3月27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2385

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。

身長計・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てください。予約は不要です。

日時・場所

▷ 4月12日(金) 10:00～11:30

中央公民館3階第1研修室

▷ 4月26日(金) 10:00～11:30

金木公民館和室(小会議室)

持ち物… バスタオル(身長計・体重計をご利用の方)、母子健康手帳

問… 健康推進課 内線2391

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

五所川原地区

▷ 3月6日(水) 13:00～15:00

北部コミュニティセンター

▷ 3月8日(金) 11:00～12:30

藻川コミュニティ消防センター

▷ 3月12日(火) 10:30～12:00

梅沢コミュニティセンター

金木地区

▷ 3月1日(金) 10:00～11:00

大東ヶ丘コミュニティ消防センター

市浦地区

▷ 3月1日(金) 14:00～15:00

磯松コミュニティセンター

問… 地域包括支援センター

内線2463

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… 3月14日(木) 13:00～14:00

3月22日(金) 13:00～14:00

(受付は両日12:30～)

場所… 生き活きセンター多目的ホール

テーマ… 1年のまとめ

内容… 有酸素運動&ボール(運動能力調査あり)

講師… 健康運動指導士

鬼武由美子氏

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

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… 3月10日(日) 10:00～12:00

内容… 「認知症の人を介護する家族のつどい～ひとりで悩まないであなたの思いを声にしませんか?～」

場所… 中央公民館2階

参加費… 200円(お茶代)

*希望者のみ実費にて昼食会あり

問… 公益社団法人認知症の人と家族の会 青森県支部五所川原地域世話人 山本 TEL0178-35-0930

協力… 西北五地区認知症高齢者グループホーム協会



あなたも作ってみませんか

テーマ 手づくりおやつ



マンゴープリン

1人分 180kcal 食塩相当量 0.2g

材料 (4人分)

マンゴー缶詰……………250g 生クリーム……………200ml
 ヨーグルト……………100g 砂糖…大さじ2 (18g)
 レモン汁…小さじ1 (5g) ミント……………少量

A {ゼラチン…3g
 お湯……………大さじ2 (30g)

作り方

- ①缶詰は実を全て取り出し、50g程度をトッピングに、残りをプリン生地を使うため、分けておく。
- ②Aを混ぜ溶かす。
- ③トッピングのマンゴーとミント以外の材料をよくかき混ぜ、盛り付け用の容器に流し入れ、冷蔵庫で1～2時間冷やし固める。
- ④トッピングのマンゴーとミントをプリンの上に飾る。

肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか

高齢者の肺炎球菌ワクチンは定期予防接種として1人1回定期接種の機会を設けており、下記年齢の方は無料で接種できます。無料接種期間は3月31日(日)までとなっていますので、忘れずに接種してください。

対象年齢	生 年 月 日
65歳	昭和28年4月2日生～29年4月1日生の方
70歳	昭和23年4月2日生～24年4月1日生の方
75歳	昭和18年4月2日生～19年4月1日生の方
80歳	昭和13年4月2日生～14年4月1日生の方
85歳	昭和8年4月2日生～9年4月1日生の方
90歳	昭和3年4月2日生～4年4月1日生の方
95歳	大正12年4月2日生～13年4月1日生の方
100歳	大正7年4月2日生～8年4月1日生の方

- *すでに任意で肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象となりませんので、ご注意ください。
- *対象者には昨年4月に予診票等を郵送しています。書類を紛失した方はご連絡ください。

問…健康推進課 内線2379

乳幼児健診

4カ月児健診 H30年11月生まれ	4月9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 H29年9月生まれ	4月23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 H27年10月生まれ	4月17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)

*健診に来られない場合は、健康推進課にご連絡ください。

*3歳児健診については個別に事前通知します。

*1歳6カ月児健診については、フッ素塗布承諾書を個別に事前送付します。

*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。

問…健康推進課 内線2391

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。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。

新しい健康法としておすすめです。

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…①3月4日(月) ②3月25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



いのち
支える

かけがえのない“いのち”を大切に 3月は「自殺対策強化月間」です

「ちゃんと眠れていますか？」

2週間以上続く不眠は「うつ」のサインです。
専門医、かかりつけ医に相談しましょう。



右記の2項目以上が当てはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いて、生活に支障が出ている場合は要注意。
厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

うつ病のセルフチェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれたことが
楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、
今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

■五所川原市の自殺者の状況

本市における自殺者数は2010年の年間29人をピークに、2017年の自殺者数は11人で近年は15人前後へと半減しています。

本市の特徴としては、年齢別では50歳代が多く、性別では男性が圧倒的に多い状況です。

■五所川原市いのち支える自殺対策計画

本人だけでなく、家庭、学校、職場、地域コミュニティ、民間団体等が連携して地域全体で取り組んでいくことが重要です。自殺対策を総合的かつ効率的に推進するため、2019年3月に策定します。

■もしあなたが悩みを抱えていたら、1人で悩まず、ぜひご相談ください。

悩みごと	相談窓口	電話番号等	受付時間・開催日程等
眠れない ひどく落ち込む これってうつ？	五所川原市 健康推進課 (要予約)	35-2111 (内線2386)	3月14日(木) 9:30~11:30 保健師が相談に応じます。
	五所川原保健所 (要予約)	34-2108	3月14日(木) 13:00~14:00 精神科医が相談に応じます。
ただ話を 聴いてほしい	傾聴サロン (予約不要) 中央公民館 毎月第2・第4月曜日 13:30~15:30	26-6797	3月11日(月)、25日(月) NPO法人ほほえみの会会員があなたのところに寄り添って話を聴くサロンです(秘密厳守)



よりそいホットライン (無料)

毎日24時間対応
0120-279-338
(つなぐ ささえる)

お知らせ

市立図書館は、安心して過ごせる居場所として、ご利用いただけます。



*健康推進課では、相談窓口電話一覧表、こころの健康に関するパンフレット等を配布していますので、お立ち寄りください

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。新しいことにチャレンジしてみることが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~)

▷ 3月5日(火) お口も健康でもっと楽しむ人生
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

▷ 3月7日(木) 懐かしのあの曲を手話で歌おう

金木公民館 10:00~11:30
保健センター市浦 13:30~15:00

▷ 3月19日(火) 1年のまとめ (昔遊び)

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

申込み…開催日の3日前までに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

五所川原の古い写真を募集します

教育委員会では、近代から現代にかけて、当時の人々の暮らしぶりや街の様子などを大切に記録・保存し後世に伝えていくために、市内の明治から平成にかけて市の様子を記録した写真を集めています。

昔の風景・街並み・祭り・季節の行事・くらしなどの写真がございましたら、教育委員会までご提供ください。

募集写真（募集する写真は次のすべてに当てはまるものとします）

- ・現五所川原市内で撮影されたもの
- ・明治から平成の時代に撮影されたもの
- ・当時の風景・街並み・祭り・行事・くらし等が読み取れるもの

*モノクロ・カラー、縦横の向きおよび大きさは問いません。詳しくは市ホームページの募集要項をご覧ください。



布屋町(昭和39年)



駅前通り(昭和53年)

— お問い合わせ・応募先 —

〒037-8686 五所川原市字布屋町41番地1 市役所3階 教育委員会社会教育課 Tel.35-2111(内線2933)
Eメール bunka@city.goshogawara.lg.jp

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 1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
平成31年	2	2	172	172	1	1
平成30年	2	2	192	192	0	0
比較	0	0	△20	△20	1	1

全国統一防火標語

忘れてない? サイフにスマホに火の確認

*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

平成31年1月末 住民基本台帳 ()内は前月比



人口

54,699人
(-87)



男

25,112人
(-48)



女

29,587人
(-39)



世帯数

25,543世帯
(-8)