



## ごしょりんパンチ 給食デビュー



ごしょりんパンチは市の特産品「赤～いりんご」を使ったフルーツパンチです。



### 今号の主な内容

- ・令和2年度市褒賞……………3
- ・冬の生活特集……………4-7
- ・新しい特産品紹介……………10
- ・高齢者の消費トラブル…13
- ・市長だより……………15

# 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

## 感染症患者等に対する偏見・差別や誹謗中傷はやめましょう

次の行動は、厳に慎んでください。

- 感染症患者・濃厚接触者等の「詮索・特定」
- ソーシャルメディアなどによる感染症患者等の「個人情報の拡散」
- 感染症患者やその家族・勤務先に対する「嫌がらせ」
- 医療従事者等に対するサービス提供拒否等の「排除的な対応」をはじめとする「誤解や偏見に基づく差別的な言動」



また、濃厚接触者等に該当する子どもたちに対する適切な配慮をお願いします。

### 新型コロナウイルス感染症に関連した人権相談

新型コロナウイルス感染症に関連する不当な差別、偏見、いじめ等の被害に遭った方からの人権相談については、青森県方法務局に設置されている下記の相談受付へお問い合わせください。

- ▷みんなの人権110番 TEL0570-003-110（月～金 8:30～17:15）\*土日・祝日・年末年始を除く
- ▷インターネット人権相談（<https://www.jinken.go.jp>）

### 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

【新型コロナウイルス感染症に関する予防方法など、一般的な相談や問い合わせ先】

- ▷青森県新型コロナウイルス感染症コールセンター TEL0120-123-801（24時間対応（土日、祝日含む））
- ▷厚生労働省相談窓口 TEL0120-565653（9:00～21:00受付）  
FAX03-3595-2756（聴覚に障がいのある方をはじめ、電話での相談が難しい方）

【感染が疑われる場合】

次の症状がある場合は、すぐに五所川原保健所「帰国者・接触者相談センター」TEL34-2108へご相談ください。

- ▷息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ▷重症化しやすい方（高齢者や基礎疾患がある方等）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- ▷上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

## 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り患したり、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

# 令和2年度 五所川原市市褒賞

市では、公共の福祉の増進に顕著な業績のあった方、徳行が優れ広く市民の模範となった方、文化の振興に優れた功績を残された方を称えるため、五所川原市顕彰条例を制定しています。

五所川原市顕彰委員会（松本和春会長）に諮問し決定した令和2年度五所川原市市褒賞の受賞者をお知らせします。

市褒賞 <sup>ひら やま のり お</sup> 平山 則雄氏（姥苧）



永年にわたり五所川原市議会議員として広く住民の信望を集め卓抜なる識見と指導力により、地域教育の振興や地域社会の発展に貢献された。

市褒賞 <sup>たけ うち くみ こ</sup> 竹内 久美子氏（金木町）



永年にわたり民生委員児童委員として、高齢者世帯等への訪問を積極的に行うとともに懇切丁寧に住民の相談に応じるなど社会福祉の発展に貢献された。

市褒賞 <sup>くわ の くにお</sup> 桑野 邦夫氏（脇元）



人権擁護委員や五所川原市市浦地域審議会会長、五所川原市社会福祉協議会副会長などを務めるほか当市の各種委員を歴任し、長きにわたり市勢の伸展に貢献された。

市褒賞 <sup>しまむら よしきく</sup> 島村 吉三久氏（石岡）



青森県老人福祉施設連絡協議会会長などを務めるほか社会福祉法人理事長として、社会福祉施設の経営に携わるなど長きにわたり社会福祉の発展に貢献された。

# 除排雪委託業者名と雪置き場の変更をお知らせします

除排雪の出動については、道路パトロールや降雪量、降雪予報をもとに除排雪対策本部が委託業者へ出動の指示を出すことになっています。

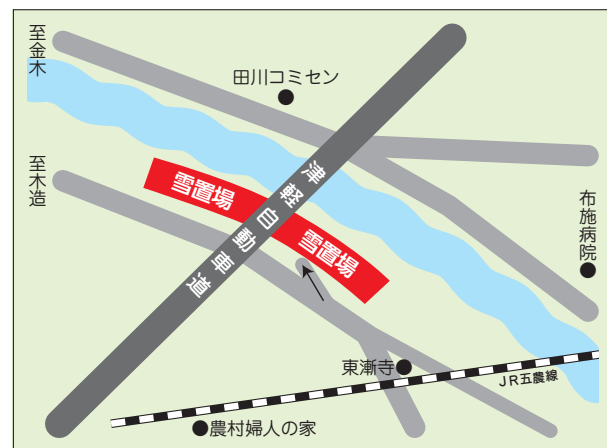
## 五所川原地区

### ●除排雪委託業者一覧

業者番号	業者名	電話番号
1	石岡サービス (唐笠柳)	34-7443
2	(有)伊藤組 (飯詰)	39-7030
3	(株)梅沢工業 (中泉)	28-3256
4	(株)小田桐建設 (広田)	35-2684
5	(有)小野水道工業所 (一野坪)	35-7215
6	笠井建設 (松島町)	35-5757
7	(株)金谷組 (高野)	29-2349
8	(株)工藤工務所 (敷島町)	34-2051
9	(株)小枝設備工業 (姥薮)	34-8230
10	(有)五所川原総業 (小曲)	34-6241
11	(有)小寺産業 (烏森)	35-0911
12	(有)ことぶき造園 (野里)	29-3247
13	(株)坂本興業 (飯詰)	37-3341
14	(株)坂本光組 (飯詰)	37-2301
15	(有)櫻井建材 (長富)	36-3719
16	(有)三和園芸土木 (七ツ館)	28-2846
17	(有)柴田産業 (飯詰)	37-3331
18	(有)須藤工業 (広田)	26-6224
19	(株)青北産業 (金木)	54-1037
20	(有)高橋技建 (金山)	35-4350
21	(有)高橋電業 (藻川)	36-2811
22	(株)田中総建 (金木)	26-7880
23	(株)津軽サンロード (七ツ館)	27-3901
24	(株)つるや (田町)	26-5388
25	(株)寺栄建設 (唐笠柳)	34-4756
26	(有)東北開発工業 (稲実)	26-7577

業者番号	業者名	電話番号
27	(株)外崎建設 (長橋)	36-3253
28	(株)外崎配管設備 (烏森)	35-9816
29	(有)日繁工業 (金木)	52-2421
30	(有)のづい興業 (吹畑)	35-3483
31	(有)春建工業 (水野尾)	33-9115
32	フジタ環境整備(株) (中央)	34-5208
33	(株)平成産業 (梅田)	27-1020
34	(株)丸清起業 (豊成)	29-3777
35	(株)雄飛 (浅井)	23-5860
36	五所川原除雪特定共同企業体	37-2111

**■雪置き場**  
 通行区間は最徐行、搬入は9:00~16:00  
 12月下旬~2月下旬を予定  
**\*今年度より小曲の岩木川河川敷に変更となります**



### ●地区別業者一覧

\*下表に掲載されていない幹線道路等は、直営車両(市役所)で除雪を行います。

地区	主な区域および経由地等	担当業者番号
幹線	4車線(ホンダナリコー~北バイパス)、田川・幾世森線(オルテンシア前~土手)、こめ米ロード(悪戸橋付近~国道339号交差点~西長富橋北)、広田・尻無線(十川橋~広田字榊森交差点)、イトーヨーカドー付近(国合同庁舎角から東西、南北方向への道路)、唐笠柳・錦町線の一部(つがる克雪ドーム南~はるにれ橋~旧平山家住宅前)、湊・寺町線(旧平山家住宅前~富士見コミセン前)、岩木町・飯詰線の一部(みちのく銀行松島支店前~馬性橋~五農前~石田橋)、鎌谷町・米田線の一部(吉野家前~松島小学校前~米田橋付近)、こめ米ロード(JAごしょつがる中央りんごセンター~南)、第四中学校の通り(沖飯詰国道339号交差点~四中前~藤兵衛橋~県道五所川原・金木線との交差点)、松野木・飯詰線(石田橋~興隆橋~若山バス停~若山分館~松野木長尾商店交差点)、米田・松野木線(米田橋~松野木袈掛)、悪戸・若山線(悪戸橋~コミュニティセンター松島~葬斎苑~若山バス停)	36
若葉	若葉の一部(バス通り)	36
	若葉の一部(バス通りを除く)、新宮岡田(五所川原小学校東側の県営新宮岡田地そば住宅地)、五所川原小学校、長橋広野の一部(県営住宅新宮岡田地通路、市浄化センター周辺)、新宮岡田集会所	28
松島町	松島町1丁目~3丁目、松島会館	25
	松島町4丁目~8丁目、松島町医師住宅、第一中学校、中央小学校	6
みどり町	みどり町幹線(バス通り)、みどり町6丁目、8丁目の一部、五所川原第三中学校	4
	みどり町幹線の南西側(土手までの区域)、みどり町1・2・3・4・7・8丁目の一部	9

地区	主な区域および経由地等	担当業者番号
小曲	小曲、農村婦人の家	10
	新宮町、新宮、芭蕉、蘇鉄(JR線路より北側)、新宮集会所	27
	旧十川団地、雑田、下平井町、幾世森、長橋橋元(アベニュー橋元)、ハローワーク隣JR線路沿い、旭町の一部、大町の一部、上平井町の一部、敷島町の一部、末広町の一部、幾島町の一部、市中心部の狭隘道路、しきしまコミュニティセンター、中央コミュニティセンター	28
	くすみ園、浄化センター、一ツ谷の一部(新生大橋北側で4車線西側の区域)	24
市中心部	蓮沼、不魚住、元町(野球場~第一高校交差点の通り沿いで土手側の地域、南小学校そば警察官舎向かい側2本の道路~コーポミナミ角~富士見市営住宅~市民体育館裏~市営住宅13号棟南側)、田町(サンルートパティオ横から南小学校まで、小山内バッテリー社の裏通り)、栄町(トヨタ自動車横から裏の通り)、南小学校、体育館、図書館、歴史民俗資料館、柳町、新町の一部(新町集会所横の一方通行)、岩木町	19
	寺町、錦町、幾島町、柏原町の一部(新岡有料駐車場の通り)、中平井町の一部(五所川原高校前通り)、上平井町の一部(五所川原高校向かい山口水道横の通り)	20
	上平井町・下平井町の一部(中央コミュニティセンター前~小泊街道踏切~木村酒店前)、白生会前の通り	36
	烏森・吹畑藤巻の一部(バスダー~神明宮~榊青和設計そば交差点までの通り沿いで旧十川までの区域)、中央1・4・5丁目的一部分(4車線の東側)	18
	中央6丁目的一部分(ホンダオートテラス南側道路までの旧十川側区域)	33
	鎌谷町・一ツ谷の一部(4車線の東側)、一ツ谷橋	23
	鎌谷町の一部(狭隘路線)	20
	鎌谷町、鎌谷町コミュニティ防災センター、市民学習情報センター	14
	烏森、中央1・2・3・5・6丁目的一部分(4車線と津軽鉄道間の区域)	34
	湊(湊大橋側道から西側、能率タクシーから旧平山家付近まで)・栄町(体育館裏)、元町(裁判所南側)	2
	湊千鳥の一部(市営千鳥団地周辺、ファミリーマート周辺)、青森総合警備保障棟周辺	34
	湊千鳥の一部(湊大橋側道北側、北五建設会館の通り)	19
栄	稲実稲葉、広田榊森・七ツ館虫流(光ヶ丘団地・広平ニュータウン・七ツ館虫流、光ヶ丘ニュータウン・ひがし光ヶ丘ニュータウン・みなみ広田団地)	16
	姥薮桜木・湊船越の一部(森羽紙業の通り~栄橋~猫淵、三ツ谷、大巻踏切通り、姥薮高架橋(花菖蒲橋)横)	12
	稲実米崎、広田柳沼、姥薮船橋(稲荷神社北側)、栄小学校、みどり橋(歩道橋)西側住宅地、雇用促進住宅	33
	姥薮船橋の一部(はるにれ住宅団地、ニュータウンエルム、栄小学校前丁字路交差点までの道路)、サンビレッジ五所川原、つがる克雪ドーム	11
	稲実(稲実バス停周辺)、開野(稲実集会所横を入った住宅と周辺)	26
	広田藤浦、下り松、七ツ館鶴ヶ沼(梅田橋~三輪小の通りから市内方向で国道と十川間の区域)、広田橋南側~梅田の通り(広田橋の南側から梅田までの通り付近住宅地)、三輪小学校	4
	七ツ館虫流・鶴ヶ沼・柏枝(三輪小学校交差点より青森方面)	32
梅沢	梅田、梅沢コミュニティセンター、集落排水処理施設、南みつわ団地	32
	中泉	3
七和	高野、前田野目野脇・長峰・村中・川崎・桜ヶ峰、持子沢、県道~あかね荘まで、羽野木沢	7
	持子沢・前田野目線、原子バス通り、原子・羽野木沢線、原子の一部(街道池南~なかなか食堂前)	36
	俵元、豊成(東日流農産から入る道路)、俵元加工センター	34
	原子、羽野木沢、持子沢笠野前的一部分(第二中学校周辺、持子沢コミュニティ消防センターより南側)、コミュニティセンター七和、原子集会所、第二中学校	12
長橋	石田坂1号線(スキー場まで)	19
	フラワーセンター線(県立少年自然の家キャンプセンター前まで)	36
	戸沢・石田坂(金山大溜池の東側~戸沢分館周辺~石田坂分館周辺)、若山の一部(若山バス停前~松野木交差点への幹線東側)	5
	平町、松野木花笠(松野木会館西側の通り、上松野木バス停向かい大山祇神社通り、地名が「字有俵」に隣接する通り)	5
	浅井の一部(民宿どんどん前の通り、浅井分館前)	32
	境山、浅井~野里(農協野菜出荷施設裏通り~ローソン五所川原野里店横~野里集会所~高橋商店角~野里不燃物埋立地)	12
	野里奥野、持子沢溜池の西側、野里野岸、福山広富、福山広富~神山野岸への通り(旧榊引工業所第2資材置き場前~福山コミュニティ消防センター~美秀園横)、野里牧原の一部(赤帽横から西方向の道路)、神山野岸、神山鶴野(コミュニティセンター長橋となり神社横~育苗センター通り)、コミュニティセンター長橋、農産物加工センター、神山(神社横の通りを除く)、野里の一部(長橋溜池向かい~ことぶき造園十字路~野里集会所、国道101号沿い乳井商店横)、豊成、東峰小学校	12

\*地区別業者一覧は次ページへ続きます。

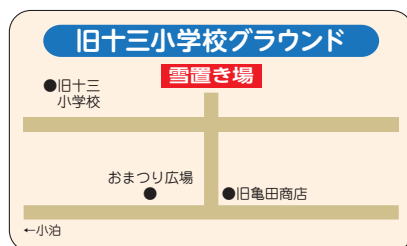
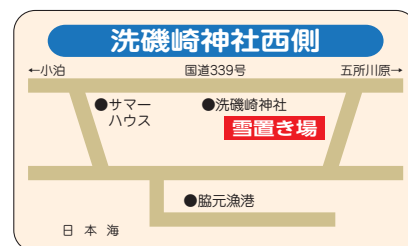
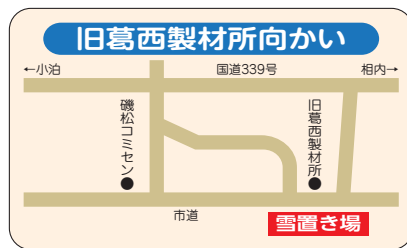
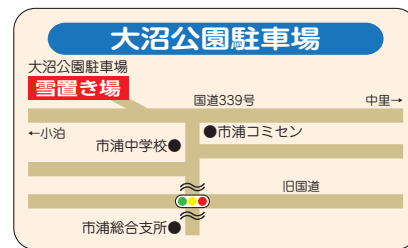
地区	主な区域および経由地等	担当業者番号
松島	一野坪（石畑、中村、前薮などの五農高前駅から北西方面、麻ノ葉住宅地）、漆川の一部（馬性）、太刀打早蕨の一部（イズミボウリング北側住宅地）	5
	石岡藤巻、エルムECOタウン、米田、唐笠柳の一部（つがる克雪ドーム東側・南側通り、村崎、寺田精米所通り、二本柳バス停付近）、鳥森の一部（旧十川から東側）	30
	鍋懸、太刀打早蕨（国道339号より南側）、漆川工業団地（富士電機津軽セミコンダクタ周辺）	1
	漆川浅井、松島小学校	25
	東芝前バス通り、吹畑藤巻（西北地域県民局地域農林水産部農村整備五所川原庁舎と東芝駐車場周辺）、漆川浅井（松島5丁目市営住宅東側の地域）、漆川袖掛（株三和電工向かい側）	6
	唐笠柳藤巻（藤巻温泉ニュータウン、エルムニュータウン、唐笠柳ニュータウン、コメリ裏住宅地）、唐笠柳村崎（八見園となり住宅地）、唐笠柳～水野尾（五所川原ガスそば交差点～太田酒店～末広口バス停）	26
	水野尾～富樹～松野木福泉（水野尾バス停向かい～富樹橋～福岡西口バス停～福岡東口屯所通り）	7
	松野木福泉の狭隘路線	36
	太刀打常盤・麻ノ葉・柳川（桃崎バス停と高杉建設の周辺）、一野坪馬繋場の一部（旧一野坪小学校向かい一野坪ニュータウン）	28
	水野尾懸種（アトリエ久光付近）、水野尾宮井（水野尾バス通り コミュニティ消防センターから三屋口バス停付近交差点までの西側）	31
	金山、川代田	35
	金山の一部（悪戸・若山線から分岐の道路）	36
	米田八ツ橋、米田稲荷神社南北住宅地	14
	飯詰	飯詰・下岩崎の一部（県道五所川原・金木線の東側、いずみ小学校周辺）、コミュニティセンター飯詰、いずみ小学校、飯詰浄水場
飯詰・下岩崎の一部（県道五所川原・金木線の西側、郵便局南側）		17
興隆（坂ノ上集会所～朝日沢田バス停そば交差点～おけさ沼方面）		5
毘沙門長	毘沙門、毘沙門字中熊石～共栄間（大泊溜池の北側と南側の通り）、毘沙門・長富コミュニティセンター、農業センター	19
	長富、毘沙門の一部狭隘路線	22
三好	藻川、藻川幹線（集落排水センター付近から南東への路線）、藻川コミュニティ消防センター	21
	鶴ヶ岡（鎌田、川袋）、三好小学校、コミュニティセンター三好	29
	高瀬、中央クリーンセンター、高瀬集会所駐車場	15
	三好地区の狭隘路線	24
中川	第四中学校	19
	桜田鴻ノ巣（国道339号より西側）、沖飯詰帯刀と男鹿の一部（旧沖飯詰小学校の裏手を囲む道路と、稲荷神社前と田口板金付近）、沖飯詰集会所、桜田集会所	8
	川山、コミュニティセンター中川	7
	種井、新津軽大橋～浄化センター手前までの道路、種井橋通り、鶴ヶ岡福田（勝川橋そば地藏堂より北側）、田川、田川集会所	15

\*狭隘（きょうあい）路線とは、目安として幅員が3m以下の小型除雪機械による除雪を行う道路です。

### 市浦地区

■除排雪は、直営車両が行きます（市浦総合支所産業建設係 内線4043）。

■雪置き場



### 金木地区

■金木地区、喜良市岩見町、野崎、坂本（更正地区）の除排雪は直営車両が行きます（金木総合支所産業建設係 内線3209）。

■除排雪委託業者一覧

地域の区分	業者名	電話番号
川倉地区	泉谷建設	52-2104
藤枝地区	(株)青北産業	54-1037
沢部・蒔田・神原地区広域農道・一部金木含む	(有)前進工業	53-2976
喜良市地区	(有)伊南商事	26-7653
嘉瀬1号地区	(株)須崎建設	52-4054
嘉瀬2号地区	(株)平川工務店	27-3633
嘉瀬3号地区	(株)東北興産	26-7733
公共施設駐車場等	(有)前田建材	52-5747

■雪置き場は、藤枝溜池をご利用ください。

〈嘉瀬地区の区分〉



### 車道や歩道の雪で困ったときは

- 〔市道〕 ○五所川原地区 除排雪対策本部 TEL33-6207(代) (冬期限定ダイヤルのため、毎年変更となる場合があります。)
- 金木地区 金木総合支所産業建設係 TEL35-2111(代) 内線3209 (夜間・休日は内線3116) 金木除雪センター TEL53-3877
- 市浦地区 市浦総合支所産業建設係 TEL35-2111(代) 内線4043 (夜間内線4035)
- 〔国道・県道〕 西北地域県民局地域整備部道路施設課 TEL34-2111(代)

### 融雪溝を使用する時は次のことにご注意を 問い合わせ先 土木課 内線2613

- ▷火災・水害時や融雪溝内の凍結等で水が流れていない場合は投雪しないようにしましょう。
- ▷近隣で協力し、車道脇の雪を掻き道路を広く、見通しをよくしましょう(投雪作業中は通行車両に注意)。
- ▷投雪口に子どもが近寄らないようにしましょう。
- ▷雪の塊は砕いて投雪しましょう(雪きり網は外さない)。
- ▷投雪口の雪を排除してからふたを閉め、ふた・取手が浮き上がっていないか確認しましょう。
- ▷ふたを開けやすくするために角材やパイプを挟むことは、通行する際に大変危険なため絶対にやめましょう。
- ▷開けたままのふたに車が衝突する事故が起きた場合、ふたを開けた側にも責任が問われることがあるため、融雪溝から離れる場合は必ずふたを閉めましょう。
- ▷融雪溝に雪を詰めすぎないようにしましょう。融雪溝に雪が詰まり融雪用の水が溢れて道路が冠水した場合、融雪溝内の雪が全て溶けるまで融雪溝の水を止めることとなります(部分的な停止は不可能なため、融雪溝全体の水を止めることになります)。



### 除雪機を点検し正しく使いましょう

冬期間に入ると、五所川原地区消防事務組合管内はもとより、北国においては、除雪機の機械的なメンテナンス不良による火災が少なからず発生しています。除雪機からの火災を防止するため、販売店や取扱店等で定期的に点検し、正しい使い方をしましょう。

- 問い合わせ先
- 五所川原消防署 TEL35-2019 / 東分署 TEL29-2119
  - 金木消防署 TEL53-2322 / 市浦消防署 TEL62-2119



## 油の流出事故に注意しましょう

ホームタンク小分け口の締め忘れ、積雪の重みや落雪の衝撃による油送管の断裂、草刈り機や金属スコップの接触による破損などを原因とする灯油の流出事故が発生しています。流出した油の回収処理に使用されたオイルフェンスやオイルマットなどの資材は、事故終了後、全て原因者が購入し返却しなければなりません。生活排水路間近にホームタンクを設置されている方、河川付近にお住まいの方、ホームタンクを複数設置している事業者は特に注意してください。

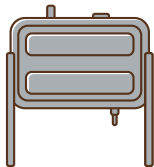
### ▶ホームタンクの点検

- ①満タン時の重量に耐えられるようしっかり固定されているか。
- ②底面やらせん状の油送管が腐食していないか。
- ③小分け口の開閉レバーが斜め（半開き）になっていないか。
- ④給油して間もないのに目盛りの減り具合が早すぎないか。

### ▶ホームタンク周辺の点検

- ①真下の土壌やコンクリートに漏れた形跡がないか。
  - ②周辺の雪の色が茶色に変色していないか。
  - ③屋外に露出している油送管が家屋の外壁にしっかり固定されているか。
  - ④U字溝の継ぎ目から灯油が染み出していないか。
- \*油臭を感じたり、油膜を発見した場合であっても速やかに通報してください。

通報先…五所川原消防署 TEL35-2019  
 金木消防署 TEL53-2322  
 市浦消防署 TEL62-2119  
 環境対策課 内線2365



## 五所川原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、五所川原地区の住民懇談会を開催します。市長をはじめ市職員が、皆さんからの意見や提案に回答する対話形式で行います。

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、地域を代表して各住民協議会2名または住民協議会のない町内会にあっては1名までの出席としますので、ご理解とご協力をお願いします。



昨年度の住民懇談会(金木地区)の様子

日時・場所…12月22日(火) 18:00～ 中央公民館  
 住民の皆さんへ…意見や提案等がある方は、お住まいの地区の町内会長へお伝えください。

町内会長の皆さんへ…地域住民からの意見等を取りまとめの上、各住民協議会へお伝えください。住民協議会のない町内会にあっては当日代表してお話いただくか、12月11日(金)までに文書でご提出ください。

住民協議会会長の皆さんへ…構成町内会からの意見等を取りまとめの上、当日代表してお話いただくか、12月11日(金)までに文書でご提出ください。

\*各住民協議会会長および町内会長には、個別に通知していますので、ご協力をお願いします。  
 問い合わせ先…総務課 内線2117

No.8

## 園庭開放

～未就園のお子さんも園庭遊びができます～

子育てサポート

## 耳より情報

子育て支援課  
内線2482



「すべり台、ブランコ、砂場にジャングルジム。園の前を通るたび、ウチの子が園庭で遊びたいとおねだりするんだけど…」

市では、このようなお子さんの願いにお応えするため、市内の保育所等から協力を得て、就園していないお子さんや、ほかの園に通っているお子さんも園庭遊びができる園庭開放事業を実施しています。

広報11月号に掲載の「子育てひろば」と同様に、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もお気軽に施設を利用できます！

公園だけじゃなくて近所の〇〇園の園庭でも子どもを遊ばせてみたいなあ…



利用対象…就学前の児童（保護者同伴）

利用料…無料

日時と利用申込…各施設で利用できる日時を設定しています（市ホームページで日時等を確認し、事前に各施設へ利用希望の連絡をしてください）。

### 園庭開放の実施場所

新宮団地こども園	TEL35-1005
聖心幼稚園	TEL34-2222
認定こども園富士幼稚園	TEL34-7974
こども園長橋	TEL29-3108

\*新型コロナウイルス感染予防のため園庭開放を中止する場合があります。

市ホームページ <http://www.city.goshogawara.lg.jp/kosodate/2020-0331-1804-388.html>

前月号では  
平成31年度決算を  
家計簿に  
置き換えて  
説明したね。

どうだった  
かな？



家計簿に置き換えて考えたら  
イメージしやすかったよ。  
30年度と比較すると31年度  
は歳入、歳出ともに決算額が  
大きかったけど、市債を  
使う建設事業費の増加が  
原因だったよね。



そうだね。  
30年度に比べると  
31年度は市債を使う  
公共施設の整備費が  
大きく目立っていたね。



ところで市の施設は  
どれくらいあるの。  
施設を維持するには  
修繕が必要になると思う  
けど、どのように計画  
しているの。

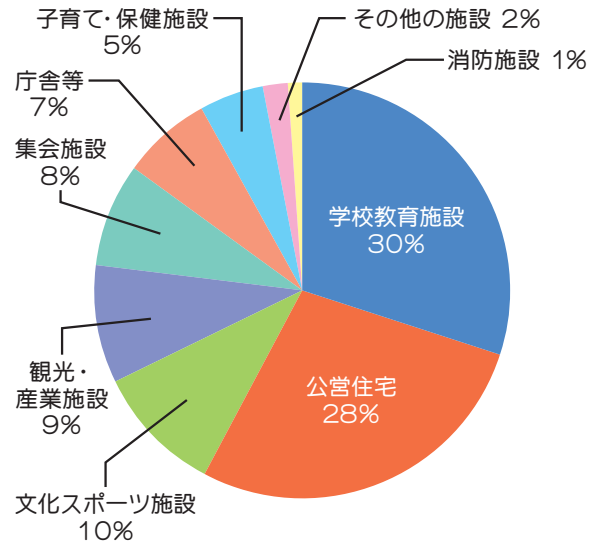


市の公共施設は585施設で、  
延床面積は378,085.67㎡  
あるんだ。これは  
克雪ドーム約30個分に  
相当する広さだよ。



### 公共施設の延床面積割合

(令和2年3月31日時点)



グラフをみて分かるように、  
学校教育施設と公営住宅で面積  
の50%以上を占めるんだ。  
それぞれの施設の改修工事や除  
却については、個別施設計画で  
今後10年間のスケジュールを  
立てて管理しているんだよ。

585施設もあるんだね。  
計画の内容はどのようにな  
っているんだろう、  
気になるな。



個別施設計画は  
市のホームページに  
掲載されていて  
QRコードから  
アクセスできるよ。  
次回は、実際に計画の  
一部を見てみよう。



# 五所川原の特産品に新たな仲間が加わりました!

## 和牛本来の旨味「市浦牛丼」

株式会社トーサムでは、市の特産品である市浦牛を使用した新商品「市浦牛丼」を開発しました。



コロナ禍により大きな影響を受け疲弊する市民を元気づけ盛り上げようと開発された牛丼は、肉の食感を残しつつ、和牛本来の旨味が味わえ、玉ねぎとの組み合わせはシンプルながらもプレミアム感のある牛丼に仕上がっています。

11月5日には完成披露会が市役所で行われ、八木澤代表取締役は「市浦牛の出荷頭数が少ないため、イベント等で販売していくが、今後は冷凍の牛丼の素を商品化し、ふるさと納税の返礼品やインターネット通販での販売を目指したい」と話しました。

11月8日に開催された「道の駅十三湖高原まつり～しゅうらの特産品テイクアウトスペシャル～」では、特別価格のテイクアウト牛丼が販売され、数十分で完売するなど、人気の商品となっていました。

## 赤菊芋と赤～いりんごのドリンク「御所の紅」

合同会社テンコーファーム、弘前大学、青森県産業技術センターでは、赤菊芋エキストラドリンク「御所の紅(あか)」を共同で開発しました。

赤菊芋は皮の赤い色が特徴の菊芋で、血糖値の上昇を抑える効果があるとされる食物繊維「イヌリン」が一般の菊芋よりも多く含まれていることが弘前大学の研究により明らかになっており、健康増進に役立つ食材として期待が高まっています。



この赤菊芋を原料に、赤～いりんごの果汁とブレンドした果汁100%のエキストラドリンクは、飲みやすく酸味の効いた味となっています。そのほかにも、粉末やその粉を練りこんだうどんも商品化されており、ふるさと納税の返礼品として提供されます。

11月5日には報告会が市役所で行われ、石岡代表社員は「当面はFAXで注文を受け付けているが、市内の店舗で販売していきたい」と話しました。

## 五所川原市産リンゴが台湾へ向けて出発



11月17日に、ごしょつがる農業協同組合本店敷地内で佐々木市長をはじめ関係者が、当市で誕生した「トキ」と「レッドキュー」を台湾へ輸出するため、出発式を行いました。

「トキ」は「ふじ」と「王林」を交配して誕生したリンゴです。皮の色は黄色、酸味は弱く、コクのあるさわやかな甘みとシャキシャキとした食感が特徴で、交配育成をした、当市の土岐傳四郎氏の姓から「トキ」と名付けられました。

「レッドキュー」は「金星」と赤～いりんご「御所川原」の交配種から育成した当市発祥の生食用赤～いりんごです。



今回は「トキ」約12,000玉、「レッドキュー」約150玉を販売・PR用として輸出しました。「トキ」は糖度15度以上のものを厳選し、現地では「プレミアムトキ」として販売されます。

11月26日から台北市内の百貨店で販売され、1玉当たりの価格は、リンゴ化粧箱入りで「トキ」は150円(日本円で約600円)、「レッドキュー」は120円(日本円で約480円)を予定しています。また「プレミアムトキ」の化粧箱は、当市立佐武多製作者がデザインしたものを基に作成されました。





# 今こそ五所川原らしさをカタチに大作戦

新型コロナウイルス感染症の影響により、今年は本来の五所川原らしさを感じることができない状況です。このような時だからこそ、五所川原青年会議所では地域の特色や魅力を再考する良い機会と捉え、地域の特色を生かし、その魅力をカタチにして発信することを企画しました。9月11日～10月12日までの募集期間で、市内小学校、一般の方から500作品以上の応募があり、11月9日、五所川原青年会議所ホームページとFacebookでその審査結果を発表しました。



最優秀賞 スコップ戦隊 ガワライザー	優秀賞 シジオパワー	優秀賞 しじみの関	
			
入賞 ヒカルくん	入賞 さくら	入賞 たつつあん	入賞 あげでん
			
審査員特別賞 しじみ太郎	デザイン賞 ごしょみ		アイデア賞 斜陽くん
			

問い合わせ先  
五所川原青年会議所 TEL35-4049



五所川原青年会議所  
ホームページ



五所川原青年会議所  
Facebook

# パブリックコメント（意見公募）を実施します

## 「五所川原市一般廃棄物（ごみ）処理基本計画」（案）についての意見募集

市では「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」に基づき、計画的なごみ処理やごみの減量化・資源化を推進するため「五所川原市一般廃棄物（ごみ）処理基本計画」（案）の策定に取り組んでいます。

この計画の策定にあたり、下記のとおり、意見を募集します。

### 公表・意見募集期間

12月4日（金）～令和3年1月4日（月）

閲覧場所…環境対策課、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、環境対策課へ資料郵送の申込みも可能です。

### 意見提出時の注意

- ▷様式は任意とし、使用する言語は日本語とします。
- ▷住所・氏名を記載の上、郵送、FAXまたは電子メールで提出してください。

\*住所・氏名の記載のないものは、提出意見として取り扱わない場合があります。

### 提出された意見の公表

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。

### 問い合わせ・意見提出先

〒037-8686 五所川原市字布屋町41番地1  
環境対策課 内線2362 FAX35-2128  
電子メール 2002pbc@city.goshogawara.lg.jp

## 事業者の皆さんへ

## 令和3年度 競争入札参加資格審査の申請を受付します

市が行う建設工事、業務委託および物品購入等の競争入札参加資格の審査を希望する方は、次により申請書を提出してください。

\*随意契約（見積合せ）による場合も本審査を受けていなければ、原則として契約の相手方となることはできません。

受付期間…令和3年2月1日（月）～28日（日）

提出方法…新型コロナウイルス感染拡大防止のため、郵送での提出にご協力ください（2月28日必着）。

持参する場合の受付時間および提出場所

9:00～12:00、13:00～16:00（閉庁日を除く）

▷物品等（役務提供の業務委託を含む）…管財課

▷上記以外…市役所2階相談室2C

提出書類および資格要件等…市ホームページをご覧ください。ただ、管財課までお問い合わせいただき、内容を十分にご確認願います。申請書等の様式は、市ホームページからダウンロードできます。

結果通知…資格を有する方は、市ホームページに掲載します。それ以外の方は、個別に通知します。

### 本審査による資格の有効期限

区 分	有 効 期 限	
建設工事	市内業者	令和3年度
	市外業者	令和3年度（注）
測量・建設 コンサルタント等	市内業者	令和3年度
	市外業者	令和3年度および 令和4年度
物品等	市内・市外 業者	令和3年度および 令和4年度

（注）令和2年度有資格者は令和3年度も有効ですので、今回の申請は不要です。

問い合わせ・申請先…管財課 内線2176

おめでた、はってらが〜

自然災害から経営を守る

# りんご共済

加入申込受付 3/25まで

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。

ぶどう共済もあります

みんなのネットワーク **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

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

# 地域の見守りが、高齢者の消費者トラブルを防ぎます

高齢者の消費者トラブルを防ぐためには、身近にいるご家族など周囲の方が日頃から高齢者の生活や言動、態度などの様子を見守り、変化にいち早く気付くことがとても重要です。



## 【見守りチェックリスト】

- 自宅に、大量の健康食品、布団、服などがいないか。急激に増えていないか
- 自宅の屋根や外壁、電話機器の周辺などに不審な工事の形跡はないか
- 見慣れない事業者名が記載された見積書、契約書、名刺などがいないか
- カレンダーに見慣れない事業者名やイベント名などの書き込みがないか
- 自宅に見慣れない人が出入りしていないか
- 不審な電話のやりとりがないか
- 定期的にお金をどこかに支払っている形跡はないか
- 何を売っているのかよくわからない店舗やイベント会場に出入りしていないか
- 生活費が不足したり、お金に困っていたりする様子はないか
- 何かを買ったことを覚えていないなど、判断能力に不安を感じることはないか

一人暮らしの高齢者やご夫婦二人暮らしの高齢者のご家族は、高齢者が不審な電話や自宅への訪問を受けた場合にどのように対応するかなどをあらかじめ家族間で話し合っておきましょう。五所川原市消費生活センターにご相談ください。

## ～五所川原市 相談窓口紹介ネットワーク 連絡先～

相談の種類	相談の内容	相談窓口	電話番号・受付時間
消費生活相談	商品・サービスの提供や契約に関する苦情相談、および多重債務に関する相談	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	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

【七和まちづくりネットワークでの近況をご報告します】



以前から関わらせていただいている、七和まちづくりネットワークでの取り組みについてご報告します。最近では地域の特産品の販売に向けて戦略を練っています。つい先日も特産品の検討会議に参加し、意見交換をしてきました。

主な商品はお米とりんごの剪定材で作った炭です。炭は火付きがよく、バーベキューなどで扱えるほか、インテリアとしても近年注目を集めています。それだけでなく、土に混ぜ込むことで土壌改良に用いることができ、さらにおいしいお米作りにつながります。

自然の恵みに人の手が加わり、余すところなく生かされ次につながっていく。これはまさにSDGsにつながるものです。SDGsというのは「持続可能な開発目標」を英語で表記したときの略称で、要するに今後私たちの社会が持続的に発展するために達成しないといけない目標のこと。販売戦略とは言いますが、結局はそれを通して、今後の地域のあり方を考えているのだなあと感じています。

今後の取り組みについても随時Facebookなどでご紹介していきたいと思いますので、ぜひぜひご覧ください！（山下）

【新作動画を紹介します】



私は主に動画を作成して地域情報を発信しています。最近、新たに2本の動画を作成したので、それらの紹介をします。

1つ目は職員採用プロモーション動画です。5つの課（税務課、観光物産課、土木課、福祉政策課、防災管理課）の仕事風景や、各課職員から仕事内容ややりがい・公務員を目指している人へのメッセージなどを撮影し、市役所で働きたい皆さんに向けた動画を作成しました。

2つ目は健康推進課と協力して自宅でできる体操動画です。9月に行われたコロナ太り対策の運動講座の様子を動画編集

し、一緒に体操できるような動画にしました。

動画はTwitter、Facebookで紹介していますので、どうぞご覧ください。（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  
よろしく願ひします。**



今年は台風などの自然災害による大きな被害はありませんでしたが、災害はいつ発生するかわかりません。いざという時の備えは万全に願います。  
今後も住民の皆さんが参加できるような訓練を企画してまいりますので、ぜひご参加ください。

### 10月7日 健康福祉大学校入学式

青森県老人クラブ連合会が開催する健康福祉大学校が、今年度は当市で開講されることになり、入学式に出席しました。

平均年齢80歳、最高齢は90歳以上の方も参加しておられるとのことですが、皆さんの明るく元気な姿に驚きました。

今回受講される皆さんにおかれましては、地域活動のリーダーとして、明るい長寿社会の実現のため、ますますご活躍いただきたいと思えます。



### 10月10日 五所川原市社会福祉大会

第63回五所川原市社会福祉大会が行われ、社会福祉の向上に貢献された総勢40個人・5団体が表彰されました。受賞者の皆さん、誠におめでとうございます。

市では、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる社会づくりを目指し、このコロナ禍にあっても、人と人とのつながりが途切れることがないように、引き続き地域福祉の向上に取り組んでまいります。



### 10月11日 災害対策実働訓練

10月11日、コロナ禍における避難所運営の方法について検証するため、防災訓練を実施しました。

訓練では、消防団による避難誘導や、受付での検温、避難スペースの設営などを通して、感染症対策に配慮した避難のあり方について確認することができました。

今回の訓練で得られた課題を活かし、災害対策の充実を図ってまいります。



## 交通事故皆無300日を達成し、県警察本部長より表彰

9月24日に当市管内において交通死亡事故皆無300日を達成したため、10月8日、五所川原市交通安全対策協議会（佐々木孝昌会長）に感謝状が、五所川原市交通安全母の会連合会（宮崎妙子会長）に表彰状が県警察本部の相馬交通部長より手渡されました。

同連合会の宮崎会長は「外出自粛などの影響もあると思うが、今後は交通死亡事故皆無500日を目指して引き続き交通安全活動に励みたい」と話しました。



表彰された佐々木会長(前左)と宮崎会長(前中央)

## 野球で全国大会へ



全国大会出場を報告した金木クラブの選手の皆さん

第16回東北選抜学童軟式野球大会本戦大会で準優勝の成績を収め、12月25日から徳島県で行われる、第8回野球のまち阿南少年野球全国大会に出場する金木ク

ラブの選手の皆さんが10月20日、市長を表敬訪問しました。金木クラブは青森予選リーグ4を1位で通過し、本戦でも順調に勝ち進みました。決勝戦で相馬学童野球クラブ（福島県）と対戦し、善戦しましたが4-5で敗れ準優勝となりました。

主将の荒関友雅さん（金木小6年）は「積極的な気持ちを忘れず、打って勝つ野球をしたい。一戦必勝の気持ちで頑張りたい」と抱負を話しました。

また、11月13日、五所川原市体育協会も「金木クラブ初の全国大会では、悔いの無いように戦い、今後の野球人生に生かして欲しい。健闘を祈ります」とエールを送りました。

# 新しいライスセンター、集出荷貯蔵施設、精米施設が完成しました

ごしょつがる農業協同組合が梅田地区で建設を進めていたライスセンター、集出荷貯蔵施設、精米施設が10月26日に竣工されました。

収穫されたコメは「もみ」と呼ばれ、そのままでは食べることはできません。ライスセンターに運ばれてきたもみは、最新の荷受乾燥システム、色彩選別機等による乾燥調製作業、選別作業および籾摺り（もみずり）作業で「玄米」となります。

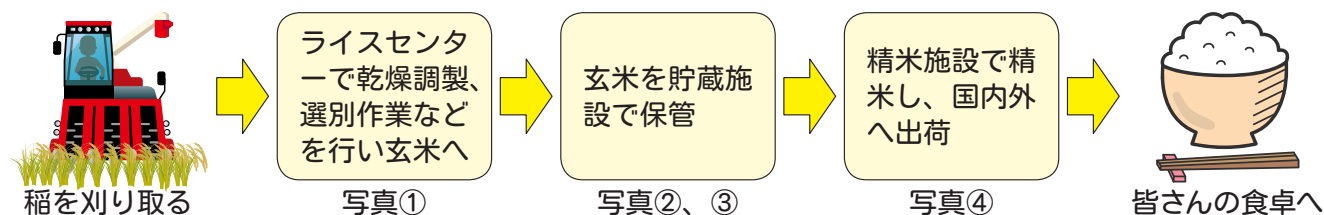
玄米は次に集出荷貯蔵施設に運ばれ保管されます。新しい集出荷貯蔵施設では移動ラックシステムを備え

ることで先入れ・先出し出荷が可能となり、玄米の圧着による品質低下が防止され、高品質のコメの供給が可能となりました。

最後に玄米は精米施設で精米され国内外へ出荷されます。これらの施設を導入することで、収穫から出荷までの全てを市内で行うことが可能となり、物流経費が抑えられます。

最新施設を活用し、販路拡大することで、五所川原のおいしい「コメ」を国内外のたくさんの皆さんにお届けすることが可能となります。

## 【コメが収穫されてから食べられるまで】



写真① 乾燥調製、選別作業などを行うライスセンター



写真② 玄米を貯蔵施設で保管



写真③ 貯蔵施設内の移動ラックシステム



写真④ 精米を行い、国内外へ出荷



## 善意の花かご ~どうもありがとうございました~



- ▷ 山川和之さん(新宮字岡田) = 白米10kg
- ▷ 外崎れい子さん(金木町) = ぶどう9.5kg
- ▷ 五所川原市シルバー人材センター(高橋是清理事長) 53名 = 草刈り奉仕 (以上、3件くるみ園へ)
- ▷ 株式会社えすけーず農園(小館誠一代表取締役会長) = もち麦100kg (学校給食センターへ)

- ▷ 東北電力ネットワーク株式会社五所川原電力センター(八重樫識史所長) / 株式会社ユアテック五所川原営業所(鎌本文明所長) / 一般財団法人東北電気保安協会五所川原事業所(藤田博所長) / 株式会社東北送配電サービス五所川原営業所(坂本仁所長) 計20名 = 菊ヶ丘運動公園および芦野公園の清掃奉仕

### お詫びと訂正

広報ごしょがわら令和2年11月号8ページの高齢者世帯の方への除雪支援の記事中の市浦在宅介護支援センターの電話番号に誤りがありました。電話番号が「62-3033」となっていますが正しくは「62-3303」です。お詫びして訂正します。

また、23ページの退職後の住民税はどうなりますかの記事中の税務課の内線番号に誤りがありました。内線番号が「2522」となっていますが、正しくは「2252」です。お詫びして訂正します。

# 健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医は、最終ページへ移動しました。

## 献血バス巡回日程

▷12月1日(火) 10:00~12:00  
コミュニティセンター松島

▷12月17日(木) 10:00~12:00  
青森県西北地域県民局  
五所川原合同庁舎

▷12月17日(木) 14:00~16:00  
かなぎ病院

▷12月30日(水) 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  
TEL017-741-1512

## 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。

## 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…12月17日(木) 13:30~15:30

場所…市役所相談室

相談員…臨床心理士、保健師

申込み…相談日3日

前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



## 12月1日は世界エイズデーです

世界エイズデーの今年のキャンペーンテーマは「UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとらえ方〜検査・治療・支援〜」です。HIV・エイズの正しい知識を得て「予防、検査、治療、支援、理解」に努めましょう。

エイズはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気です。エイズの治療は飛躍的に進歩し、HIV感染後の早期発見・治療でエイズ発症を抑えることができます。感染が心配な方は早めに検査を受けましょう。

保健所での相談・検査は匿名・無料(要電話予約)で、毎月第2火曜日にHIV即日検査を行っています。迅速キットを用いた検査ですので、採血後約30分以内には結果が分かります。ご希望により、性器クラミジア感染症、梅毒の検査も同時に受けられます。詳しくは五所川原保健所ホームページをご覧ください。

直近検査日…12月8日(火)

検査場所…五所川原保健所

問い合わせ時間…8:30~17:15

\*土・日・祝日を除く

五所川原保健所エイズ相談専用電話

TEL33-1090

## フッ素無料塗布・歯の健康相談



幼児からの虫歯予防を目的に、歯科保健事業として歯の健康相談を開催します。

対象者…1歳6カ月~小学校6年生

内容…歯の健康診断、ブラッシング指導、フッ素無料塗布、口腔内診査

実施期間…12月1日(火)~令和3年3月31日(水)(土・日・祝日を除く)

申込方法…電話で直接お申し込みください。

申込受付時間…9:00~16:30

料金…無料

問い合わせ・申込先

市浦歯科診療所(歯科保健センター) TEL27-7734

## 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市役所相談室

12月23日(水) 10:00~12:00

②金木公民館

12月25日(金) 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

## 健康づくり栄養教室 ~食事の基準量を学ぼう~

一人一人に合わせた食事の基準量を学ぶ教室です。健診結果や年齢、身体活動などを確認しながら、日本人の食事摂取基準(2020年版)と併せてお伝えします。食品カードやフードモデルを使用し、目で見て分かりやすい内容になっているので、この機会に一緒に学んでみませんか。

日時…12月15日(火) 10:30~12:00

(受付10:15~)

場所…中央公民館

内容…市管理栄養士による講話

持ち物…筆記用具、直近の健診結果(無くても参加可)

参加費…無料

定員…20名

申込み…開催日1週間前までに電話でお申し込みください。

\*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2382



## 乳 幼 児 健 診

新型コロナウイルスの感染拡大予防に努めて実施しています。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 R 2年8月生まれ	1月5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 R 1年6月生まれ	1月26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7月生まれ	1月13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）で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

▷令和3年1月8日(金) 10:00～11:30  
中央公民館1階和室



▷令和3年1月22日(金) 10:00～11:30  
金木公民館1階住民室

\* 1月8日(金)11:00～中央公民館2階第一会議室で、栄養士による「離乳食について」のミニ勉強会を実施します(予約不要)。託児希望の方は、子育て世代包括支援センターまでご連絡ください。

### 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。

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。同伴者の方はマスクの着用をお願いします。
- ▷ ご利用の2週間以内に新型コロナウイルス感染症がまん延す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も含む）はご遠慮ください。

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





テーマ 津軽地方の郷土料理



ねりこみ

材料（4人分）

- さつまいも……………300g      にんじん……………100g
- 角こんにやく……………1/2個      ちくわ……………1本
- なると……………1/2本
- つぶ貝……………2個(小さい場合は4個)
- A { だし汁……………3カップ
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ4



1人分 エネルギー196kcal      食塩相当量1.4g

作り方

- ①さつまいも、にんじん、ちくわ、なるとは乱切りにする。
- ②角こんにやくは乱切りにし、ゆでておく。つぶ貝は殻から出して2～3等分に切る。
- ③鍋にAと①、②を入れて中火にし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④煮えたら火を止め、水溶き片栗粉を加え混ぜ合わせる。再び火をつけ、とろみがついたら完成。

ねりこみの由来

ねりこみは、弘前禅林三十三ヶ寺の和尚が、昔、托鉢して集めた野菜をもとに「くず寄せ」にして作った料理が始まりと言われています。津軽では、このくず汁をおいしくするために砂糖を多く使うのが特徴です。くず粉を回してねりこんだ料理方法から「ねりこみ」の名がついたと言われています。

わたしたち保健協力員の活動紹介

保健協力員（母子保健推進員）は、現在353名で、地域の健康づくりを推進するために各種健診や相談事業へ協力しています。

市民健診では、新型コロナウイルス感染症拡大予防のためにこまめな消毒や換気等を行っています。令和3年1月まで市民健診を実施しますので、まだ受診していない方は、健康推進課へ電話でお申し込みください。乳幼児健診では、お母さんが安心して健診を受けられるよう見守り等を行っています。

私たちは、地域の方の声を行政に伝える、地域と行政のパイプ役としての活動をしています。健康づくりや子育て等で気がかりなこと、困っていることがありましたら地域の保健協力員にお気軽に声をおかけください。

見守り活動



市民健診でのコロナ対策



わたしたちは地域の健康づくりを応援しています

市民健診の申込先  
健康推進課 内線2386

◎広報有料広告

**クリスマスパーティー**

2020.12.24(木) 25(金) 26(土)

各日限定 30名様

場所 吉幾三ミュージアム

料金 7,000円(税込)

お問合せ 和モダンカフェ ☎0173-33-5251

**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**

吉幾三 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

五所川原市を応援します!!

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

## 家庭血圧を測定しましょう

木村内科医院 院長 木村 正雄 先生



今回は、家庭血圧計の選び方について書きたいと思います。皆さんの中には、高血圧症で薬を処方されて治療をされている方、結構いらっしゃるのではないのでしょうか。治療を受けていなくても、健診で最近血圧が高めになってきた方や、年齢とともに血圧が心配になってきている方など、意外と多いのではと思います。健康管理や血圧治療においては、家庭血圧を測定するというのがとても大切です。

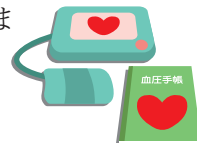
薬局・ホームセンター・電気屋さんなど、最近はいろんなところで血圧計を売っているのを目にしたいと思います。どれを買えばいいのかわからないとよく相談されるのですが、聞いたことがあるような有名なメーカーのものであれば、日本ではきちんと検定を受けた機械が販売されているはずですので、基本的にどれでも大丈夫です。特に、体温計や医療機器を作っているメーカーであれば、安心して使えると思います。値段も数千円のものから1万円を超えるものまで様々ですが、スマートフォンに接続してデータを管理できたりなど、いろんな機能がつくと値段も高くなります。この辺は、それぞれのお好みで必要な機能がついたものを選んでいただくと良いと思います。特にそういう機能がない、シンプルなものでも十分測定はできます。

また、血圧計も測定部位によって様々なタイプがあります。代表的なものには、上腕で測るタイプ(腕帯を巻くもの、腕を差し込んで測るものなど)、手首で測定するものなどがあります。この中でおすすめなのは、上腕で測るタイプです。特に、高血圧症で治療中の方や、健診で高血圧が指摘されているような方は、上腕式を選んで欲しいです。手首式の方が測定が簡単で小さく持ち運びもしやすく、最近のものはだいぶ性能も良くなっているようですが、

やはり測定精度はまだ上腕式の方が優っています。血圧が高いと言われたことがないが健康チェックのため血圧も測定しておきたい、片腕が不自由で腕帯を一人で腕に巻くのが困難などであれば手首式でも良いと思います。しかし、まだ高血圧学会の治療ガイドラインでは上腕式が推奨されていますので、そちらを選んでいただくのがお勧めです。

せっかく血圧計を購入しても、測定方法がきちんとしていなければ、正しい値が得られません。説明書にある腕帯の巻き方、測定時の姿勢などをきちんと読んで理解して使うことが大事です。測定は基本的に朝(起きてトイレを済ませて)・夕(就寝前など)でいいのですが、1回に2回ずつ測るように勧められています。また、測定は安静時にするのが基本ですので、必ず座って数分は休んで落ち着いている状態で測定してください。また、2回目を続けてすぐ測らないように。1回測定すると、腕帯で締め付けられた腕が少しうっ血しますので、それが取れるまで、できれば数分間を空けて測定して、測定した2回分の結果を両方手帳に記載することが大事です。血圧を記入する手帳は医院や薬局さんにおいてあることが多いので、相談して活用してみてください(測定方法などについても詳しく書かれています)。

最後に、ちょっとお願いを。特にこれはご高齢の方に多いのですが、診察室で血圧手帳を見せていただくとうすると、指に唾をつけてページをめくる方が結構いらっしゃいます。他の人にも渡すものですから、どうか普段から唾をつけてページをめくる習慣はやめてくださるようお願いいたします(特に新型コロナのこともありますので…)



五所川原市を応援します!!

**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

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%回信付き15年まで可  
・昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭仁(写真中央)  
◆ホームページは◆  
Google

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** アートリフォーム株式会社  
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』

**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

◎広報有料広告

# 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）

▷12月10日(木) 10:00～12:00

▷12月24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・人権合同相談）

▷12月9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）

▷12月8日(火) 10:00～12:00

市浦総合支所

青森あすなるホール市浦

### 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

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)

『知らないふりもいじめだ。』  
ということを学んだ。いじめられて  
いる人を助けてあげたい。

## 今月の納期

- ・固定資産税 4期
- ・国民健康保険税 6期  
問 収納課 内線2273
- ・後期高齢者医療保険料 6期  
問 国保年金課 内線2346
- ・介護保険料 6期  
問 介護福祉課 内線2453

### 納期限 1月4日(月)

納付は便利で確実な  
口座振替を!

## 各種相談

### 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 TEL0120-102-143

日時…12月9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

### ひとり親家庭・寡婦のための 家庭生活支援員募集

#### 支援の種類および手当

- ①生活援助…家事、介護その他の日常生活に対するサービス/派遣手当: 1時間1,860円/交通費: 上限1,100円(自宅～利用者宅への往復)
- ②子育て支援…保育サービスおよびこれに付帯するサービス/1時間900円(子どもの人数により加算)

#### 支援員の要件

- ①生活支援…旧訪問介護員(ホームヘルパー)3級以上の資格を有する方、介護福祉士、社会福祉士等
- ②子育て支援…保育士、幼稚園教諭、小学校教諭、養護教諭、看護師、准看護師、ファミリーサポートセンター事業の登録者等

#### 問い合わせ先

公益財団法人青森県母子寡婦福祉会連合会 TEL017-735-4152

### 県営住宅入居者募集

募集住戸…各1戸

- ①広田団地(3LDK)
- ②新宮団地(3LDK・特公賃)

### 家賃

①13,000円～25,600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

①3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

①12月1日(火)～10日(木)

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 TEL38-3181

### おとな女子部 木工ワークショップ

青森県産杉を使った踏み台を作ります。

日時…12月20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

### にこにこゴニカン トランプ大会 参加者募集

ゴニカンが好きな方であれば、子どもでも大人でも参加できます。

大会はテーブル・イスで行いますので、ひざの悪い方も安心してご参加ください。

日時…12月20日(日) 13:00～17:00

集合12:30

場所…中央公民館

内容…大人の部/子どもの部

参加費…500円(高校生以下無料)

\*申込時に納入してください。

申込締切…12月10日(木)

申込先…にこにこゴニカン倶楽部  
事務局 松野

TEL兼FAX29-3062



## 令和2年度 つがる西北五広域連合病院 事業医療職員採用試験

受付期間…12月18日(金)まで  
試験日…令和3年1月10日(日)  
募集職種…看護師／助産師／診療放射線技師／臨床検査技師  
採用予定人数…各職種2名程度  
受験資格…昭和56年4月2日以降に生まれた方で上記職種の免許を有する方または令和3年4月30日までに免許を取得する見込みのある方  
採用日…令和3年4月1日  
試験案内…試験内容、受験手続等については、つがる西北五広域連合ホームページへ「令和2年度 つがる西北五広域連合病院事業 医療職員採用試験案内(第3回)」を掲載していますので、ご確認ください。  
問い合わせ・申込先  
つがる西北五広域連合 病院運営局人事課 TEL26-6363

## 各種お知らせ

### 令和3年 新年名刺交換会の開催中止

例年1月に開催している新年名刺交換会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和3年は中止します。  
問い合わせ先…総務課 内線2112／五所川原商工会議所総務課 TEL35-2121／ごしょつがる農業協同組合企画管理課 TEL27-3300

### 金木第2一般廃棄物最終処分場の搬入制限

金木第2一般廃棄物最終処分場の搬入日は金曜日と土曜日ですが、道路工事により令和3年3月25日(木)まで平日通行止めとなりますので、当分の間は土曜日のみ搬入となります。ごみの直接搬入を申請する方は、前日までに環境対策課に申請してください。  
問い合わせ・申請先  
環境対策課 内線2363

## 国民年金保険料の納め忘れ にご注意を

国民年金の保険料に納め忘れがあると、将来受ける年金額の減額や、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金を受けられない場合もあります。

豊かな老後のため、そして万が一の時のためにも毎月の保険料は忘れずに納めましょう。納付には納め忘れのない便利でお得な口座振替やクレジットカード納付もあります。

また、経済的な理由などで納付が困難な方には免除制度、50歳未満の方には納付猶予制度、学生の方には学生納付特例制度がありますのでご利用ください。

### 問い合わせ先

弘前年金事務所  
TEL0172-27-1339  
国保年金課 内線2343

## 全国の年金事務所で年金の 予約相談を実施しています

ご予約いただくと、ご都合に合わせたスムーズな相談ができるほか、相談内容にあったスタッフが事前準備の上、対応します。

### 予約相談の受付時間

▷月曜日 8:30～19:00  
(月曜日が祝日の場合は、翌火曜日19:00まで)

▷火曜日～金曜日 8:30～17:15

▷第2土曜日 9:30～16:00

\* 祝日および12月29日～1月3日はご利用いただけません。

\* 予約相談希望日の1カ月前から前日まで受付。基礎年金番号のわかる年金手帳等をご準備の上、ご予約ください。

\* お近くの年金事務所でも受付しています。

申込先…日本年金機構予約受付専用  
電話 TEL0570-05-4890

## カラス対策にご協力を

最近、市街地を中心にカラスが多く目撃されており、ゴミに出された残飯を狙っています。

カラスは動物性・植物性問わず何

でも食べる雑食性の鳥です。視覚を頼りに食料を探しているため、ゴミを指定の収集場所に出す際は、残飯を発見されないように新聞紙等でつんでゴミ袋に入れるようにし、ネット等で覆う場合は、隙間のないようにしっかりとおさえましょう。

カラス対策の1つとして、懐中電灯等の光を照射すると、追い払えることがあります。市では電線等にとまっているカラスの追い払いに期待できるLEDライト、フン掃除用のデッキブラシとバケツを貸し出していますので、希望される方はお申し込みください。

### 問い合わせ・申込先

環境対策課  
内線2367



## 電気柵の貸し出しを 行います

五所川原市鳥獣被害防止対策協議会では、ニホンザル等による農作物の被害を防止するため、農業者が共同で電気柵を設置する場合の資材を貸し出しします。

電気柵の設置を希望される農業者の代表は、農林水産課、金木総合支所、市浦総合支所へ来庁し、要望書を提出してください。詳しくは、お問い合わせください。

申請期限…12月18日(金)

### 主な注意点

▷3戸以上の農業者が共同で電気柵を設置する場合に貸与します。それぞれの農地が隣接していなくても貸与可能ですが、同じ一団の農地である必要があります。

▷ニホンザル等の被害が発生している農地が対象となります(自家消費作物の被害は対象となりません)。

▷設置後は8年間維持管理をしてください。また、期間が終了するまで原則として設置場所の変更はできません。

▷要望書は農林水産課および各支所に準備しているほか、市ホームページからダウンロード可能です。

### 問い合わせ先

農林水産課 内線2522

## 鳥インフルエンザの発生を防止しましょう

鳥インフルエンザウイルスは、渡り鳥によって海外から持ち込まれると考えられています。秋から冬は渡りが始まり本病発生の警戒が必要となる時期ですので次のことに注意してください。

**家きん（鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥）を飼っている場合**

- ①渡り鳥や野鳥との接触をさけるため、野外での放し飼いをしないようにしましょう。また、飼育小屋は防鳥ネット（2cm角以下）で囲い、野鳥が入らないようにしましょう。
- ②飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育しましょう。
- ③世話をするときには専用の履物、衣服を身に付け、終了後は履物、衣類、手指の消毒をしましょう。
- ④家きんの死亡が続くなど異常がみられた場合は、すぐにつがる家畜保健衛生所に連絡してください。

**死亡した野鳥を見つけた場合**

- ①素手では触らないようにしましょう。
- ②多数の野鳥がまとまって死亡している場合は、西北地域県民局地域農林水産部林業振興課または市役所にご相談ください。
- ③②以外で死亡した野鳥を処分する際は、市指定ごみ袋に入れ燃やせるごみとして処分してください。

**連絡先**

- ▷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
- ▷西北地域県民局地域農林水産部林業振興課 TEL0173-72-6613
- ▷農林水産課 内線2520

## 津軽国有林の森林計画に関する住民懇談会

次期5年間の「津軽国有林の森林計画」の策定にあたって、地域住民の皆さんから森林づくり等に関するご意見等を伺う懇談会です。ぜひご参加ください。

**日時**…令和3年1月26日(火)  
13:30~16:00

**場所**…中央公民館岩木館（弘前市賀田1-18-3）

**募集人数**…20名（応募多数の場合は抽選）

**応募締切**…12月25日(金)

**問い合わせ・申請先** 津軽森林管理署 TEL0172-27-2800 / 津軽森林管理署金木支署 TEL53-3115

## 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**…12月9日(水)、23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

## 県税納税証明書の交付申請時は次のことにご注意を

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

**本人申請の場合**

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

**代理人申請の場合**

前記①④のほか、

- ⑤委任状（申請書「委任に関する事項」欄使用可。納税義務者本人が署名および押印（法人の場合は代表者の署名および代表者印を押印）したもの）
- ⑥代理人の印章（ハンコ）および代理人の本人確認書類（運転免許証、パスポートなど写真付きの公的書類）

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

**県ホームページ**…[http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/010\\_01nouzei.html](http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/010_01nouzei.html)

**問い合わせ先**

西北地域県民局 県税部 納税管理課 TEL34-2111 内線205

## 「上手な医療のかかり方リーフレット」で上手に医療にかかりましょう

安心して医療を受けられるよう、上手な医療のかかり方のポイントを紹介したリーフレットを、県内全庁にお届けしています。

普段、医療機関にかかっている方はもちろん、かかっていない方も、いざという時に備えて確認し、保管しておきましょう。

**問い合わせ先**

青森県健康福祉部医療薬務課  
TEL017-734-9287

## 冬期特有の労働災害を防止しましょう

冬期間において、積雪・凍結・寒冷による転倒、墜落、交通事故などの労働災害が多発しています。

これらの労働災害を防止するため、次のことに注意しましょう。



▷通路、駐車場など

につき、除排雪・凍結防止で安全通路を確保しましょう。

▷ステッカーなどで「転倒危険場所の見える化」をしましょう。

▷屋根などの高所作業時は、事前に作業場所の状況を確認の上、滑りにくい靴やヘルメットを着用し、安全帯（命綱）を必ず使用しましょう。

▷運転の際には、天候や路面状況を考慮に入れ、時間的に余裕もった計画としましょう。

**問い合わせ先**

五所川原労働基準監督署 監督・安衛課 TEL35-2309

## 後期高齢者の皆さんへ 高額療養費（外来年間合算）制度

**支給対象者**…基準日（令和2年7月31日）時点で後期高齢者医療被保険者証の窓口負担割合が1割の方。

**対象期間**…令和元年8月1日から令和2年7月31日までの1年間。

**支給額**…対象期間中の外来診療の自己負担額の合計から高額療養費で支給された分を差し引いた額が144,000円を超える場合、超えた分を支給します。

### 支給申請

高額療養費を支給されたことのある方  
(高額療養費の支給口座を登録している方)



申請は不要です。  
(登録口座へ支給します)

高額療養費を支給されたことのない方  
(高額療養費の支給口座を登録していない方)



申請が必要です。  
広域連合からのお知らせ(12月中旬送付予定)を持参し、国保年金課で申請してください。

\*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た方の場合、支給対象であっても申請のお知らせが送付されない場合がありますので、対象期間内の外来に係る自己負担額の合計が144,000円を超えた方はお問い合わせください。

### 申請に必要なもの

支給申請書／高額療養費(外来年間合算)の支給申請について(お知らせ)／保険証(被保険者証)／個人番号(マイナンバー)がわかるもの(通知カードまたはマイナンバーカード)／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(または通帳のコピー)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、代理人が受領する場合は委任状が必要です。

\*対象期間中、青森県後期高齢者医療制度以外の医療保険への加入歴と自己負担額がある場合は、その医療保険の自己負担額証明書が必要です。

**問い合わせ先**…青森県後期高齢者医療広域連合  
TEL017-721-3821

## 図書館

TEL 34-4334



### ▷ 展示 「もういくつねると・・・」

12月1日(火)～27日(日)

市立図書館1階ロビー・伊藤忠吉記念図書館

早いものであと約1カ月もすると2020年も終わりを迎えます。「師が走るほどの忙しさ」と言われる12月はやることもたくさんあります。大掃除やお正月の準備などに役立つ本を展示・貸出します。

### ▷ 「本の福袋」

12月22日(火)～ なくなり次第終了

市立図書館1階ロビー・伊藤忠吉記念図書館

図書館おススメの本を3冊のセットにし、中身が見えないようにして貸出します。どんな本が入っているのかはお楽しみ！福袋商戦より一足早く、図書館の福袋をお楽しみください。

### ▷ 今月の一冊



### 消しゴムはんこ。で 年賀状

津久井 智子/著  
大和書房

年賀状に役立つ消しゴムはんこ作りを紹介する1冊。必要な道具やインク選びを説明し、彫り方を写真で解説。十二支と猫のえんぎものの297図案を収録しています。



### ▷ 「五所川原おはなしぼぼんた」のおはなし会

12月19日(土) 13:30～14:30 市立図書館

対象…どなたでも

### ▷ 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。

- ・「コギン：青森市所蔵古作こぎん刺し着物写真集〈1〉オモテ」  
山端 家昌/著 イエティワールド 2019.5
- ・「津軽三味線現代曲集 第3集」  
小山 貢山/監修・採譜・アレンジ  
千野出版事業部 2019.2
- ・「警視庁文書捜査官」  
麻見 和史/著 KADOKAWA 2017.1
- ・「おばけずかんクイズBOOK：こわいけど、おもしろい！」  
斉藤 洋/著 講談社 2020.7
- ・「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
- ・「太宰治名作集(耳で聴く本 オーディオブックCD)」  
太宰 治/著

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

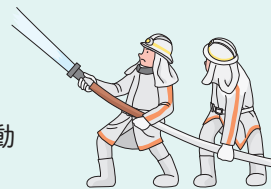


## 1 消防団の行事は？

前回の11月号では、消防団の活動は、火災の鎮圧や地震、風水害などの災害対応から、訓練や住民への啓発・広報活動・防火指導・救助指導などがあることをお知らせしました。今月号では、主な行事を紹介していきます。

### 【主な行事】

- ①観閲式
- ②無火災祈願祭
- ③春・秋の火災予防運動
- ④防火教室



## 2 観閲式ってなに？

主な行事の中から消防団の代表行事である観閲式をもう少し詳しく紹介します。観閲式は、消防団の行事を代表する歴史ある行事です。1年に1回、消防団員が一堂に会し、訓練礼式、服装点検、車両機器器具点検、分列行進、ポンプ操法、纏振り等をお披露目します。とくに一齐放水、ポンプ操法、纏振りは、参観した市民の皆さんから感嘆の声が漏れ、鍛え抜かれた技術は必見です。



分列行進の様子



一齐放水の様子

## 令和2年度五所川原市災害実働訓練に参加しました

10月11日、五所川原第三中学校、みどり町を主会場に、五所川原市、五所川原市消防団、みどり町各自主防災会が大雨による水害を想定した災害実働訓練を実施しました。消防団からは、みどり町を管轄する五所川原地区第2分団と、女性のみで構成された総務分団が参加しました。第2分団は、みどり町内で消防団車両を使用した巡回、広報、避難支援などの訓練を、総務分団は、学校内の教室で、コロナ感染症対策に有効な段ボールベッド、テントの設営を自主防災会の皆さんと実施し、地域防災力の強化に取り組みました。



段ボールベッド、テントの設営の様子

## 消防団で活躍しませんか

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



## 年末年始の公共施設休業・休館案内

主な公共施設	年末年始の休業・休館日
市役所・金木総合支所・市浦総合支所	12月29日(火)～1月3日(日) * 戸籍の届出は日直・宿直で対応
つがる総合病院・金木病院	12月29日(火)～1月3日(日)
市浦医科診療所・市浦歯科診療所	12月29日(火)～1月3日(日)
市立図書館・伊藤忠吉記念図書館	12月28日(月)～1月4日(月)
市立図書館市浦分館	12月29日(火)～1月3日(日)
中央公民館・金木公民館	12月28日(月)～1月4日(月)
働く婦人の家	12月29日(火)～1月3日(日)
市民体育館・漆川体育館	12月28日(月)～1月4日(月)
つがる克雪ドーム・サンビレッジ	12月28日(月)～1月4日(月)
市浦B&G海洋センター	12月26日(土)～1月4日(月)
市民学習情報センター	12月28日(月)～1月4日(月)
オルテンシア	3月31日(水)まで改修工事のため休館
立佞武多の館	休まず営業します。 *9:00～17:00 *12月31日(木)は9:00～15:00の営業となります。
太宰治記念館「斜陽館」	12月29日(火)
津軽三味線会館	3月31日(水)まで臨時休館
金木観光物産施設「マディニー」	リニューアル工事に向け、休館中
道の駅十三湖高原「トーサム」	12月31日(木)～1月2日(土)
葬斎苑・金木斎場・市浦露草斎苑	1月1日(金)～2日(土) *ただし葬斎苑は、斎場の予約のみ対応します。
ペット火葬場	12月29日(火)～1月3日(日)
燃やせるごみ搬入 西部クリーンセンター	12月31日(木)～1月3日(日)
燃やせないごみ搬入 一般廃棄物最終処分場 (野里処分場、金木第2処分場、市浦処分場)	12月31日(木)～1月3日(日)
プラスチック類ごみ搬入 プラスチック類処理施設	12月31日(木)～1月3日(日)
し尿搬入 中央クリーンセンター	12月28日(月)～1月5日(火)

\*ごみ集積所へのごみ出しはカレンダーを確認してください。

\*新型コロナウイルスの感染状況により、休業期間等が変更となる場合があります。

**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 TEL34-4999
12月6日(日)	櫛引クリニック (鎌谷町516-10)	TEL33-1155	
12月13日(日)	済生堂増田病院 (新町41)	TEL35-2726	
12月20日(日)	田町小山クリニック (田町4-5)	TEL34-3431	
12月27日(日)	かねひらクリニック (旭町55-2)	TEL35-3167	
12月29日(火)	済生堂増田病院 (新町41)	TEL35-2726	
12月30日(水)	俊栄会川崎胃腸科内科医院 (敷島町56)	TEL34-3330	
12月31日(木)	木村内科医院 (松島町二丁目89-4)	TEL35-2815	

## 人口のうごき

令和2年10月末 住民基本台帳 ( )内は、前月比

総人口…53,293人(-53人) 男…24,475人(-26人) 女…28,818人(-27人) 世帯数…26,655世帯(-13)