



今号の主な内容

- ・市長コラム……………2
- ・成人式特集……………4-5
- ・新型コロナ中小企業支援……………6
- ・マイナンバーカード特集……………8
- ・新作中型立佞武多下絵……………22

新しい時代を担う 新成人を祝福



市長コラム

～未来への架け橋～

Vol.13

令和4年が幕を開けてから1カ月がたち、寒さが一段と厳しさを増しております。今冬は例年に比べ積雪も多く、市民の皆さんもご不便が多いことと存じますが、こうした時こそ、官民一体となって地域全体で支え合い、この冬を乗り切っていきたいと思っております。

★新たな変異株の感染拡大に伴い、感染防止対策の徹底をお願いします！

新型コロナウイルスの感染状況は、昨年11月以降、落ち着きを見せていましたが、今年に入り、オミクロン株への置き換わりが進み、全国的に感染が急拡大しています。本県でも感染者が急増しており、これまでよりも早いスピードでの感染拡大が懸念される状況となっています。当市では、昨年12月に「PCR検査センター」を開所し、出張や帰省の方など、気軽に検査を受けることができますので、ご自身はもとより、ご家族や地域の感染防止と安心のためにもご活用いただきたいと思っております（**今月号3ページ掲載**）。

当市における新型コロナワクチンの2回目の接種率は9割を超え、市民の皆さんのご協力に心より感謝申し上げます。2月からは高齢者の方から順次3回目の追加接種を進めてまいりますので、引き続きご理解とご協力をお願いします。

また、多くの飲食店をはじめ事業者の皆さんに感染対策への取り組みを実践していただいておりますが、感染拡大が危惧（きぐ）される中、経営への影響や事業の継続に大きな不安を抱えられていることと思っております。五所川原商工会議所からも市に対し、事業者支援についての要望があり、こうした状況を踏まえ、売上げが減少している事業主を支援する「五所川原市新型コロナウイルス感染症対策事業継続支援金」を支給することとしました。申請期限は2月28日となっていますので、忘れずに申請いただくようお願いします（**今月号6ページ掲載**）。

★行政運営における「不易流行」の理念

長期化するコロナ禍にあって、今、社会全体が目指すべきは、感染拡大以前に戻るのではなく、時代の変化や困難な状況に向き合い、そこから教訓を得ることであり、「今、何をなすべきか」を見極め、変化を重ねながら、ウィズコロナ、そしてアフターコロナという新たな局面に向かってまい進していくことが重要であると思っております。

俳聖松尾芭蕉の理念に「不易流行」という言葉があります。「不易」は時代を経てもいつまでも変わることのないもの、「流行」は新しさを求め世の中の変化とともに変わっていくものですが、その根本は一つであり、本質的なものを大切に守りながらも、新しく変化を取り入れていくことだと言われております。

私は行政にもこの理念と相通するものがあると考えています。行政の果たすべき役割、行政サービスの本質は「地域住民の生活を支える」ことであり、いつの時代も不変ですが、そのためには、時代背景や社会情勢をしっかりと見極め、常に新しい発想で変化を重ねていくことが必要ですので、これをしっかりと踏まえながら行政運営を進めていきたいと考えています。

★マイナンバーカードの受け取りが土日できます！

このほど国の政策の一つとして、マイナンバーカードの新規取得等にマイナポイントが付与されるなど、取得促進に向けた取り組みが進められています。市では、仕事や家事、育児などで平日に窓口にお越しいただくことが困難な方が平日以外でもマイナンバーカードの受け取りができるよう、2月第2、第4の土曜日と日曜日に市役所本庁舎の窓口開庁を行います。また、スマートフォンの扱いに不慣れな方や顔写真の用意ができない方のため、申請手続きのサポートをしています。ご利用には事前予約が必要ですので、市民課または各総合支所までお問い合わせいただくようお願いします（**今月号8ページ掲載**）。



『PCR検査センター開所式』の様子



『五所川原商工会議所からの要望』の様子



新作中型立佞武多は「金太郎」に決定!

1月4日、今年の上所川原立佞武多で運行する中型立佞武多(高さ11メートル)の下絵発表が行われました(下絵は裏表紙に掲載)。

題名は「金太郎」。五月人形をイメージして、よろいをまとった金太郎と鯉の滝登りが描かれています。

この中型立佞武多は、祭りを単に観光やイベントにとどめるのではなく、地元の子もたちが祭りへの参加をきっかけに、ふるさとの誇りとして後世に継承し、地域の伝統文化の一つとして育てていくために、子どもたちが参加できるねぶたとして制作されます。

制作者の鶴谷昭法技能技師は「明るい色を使い、子どもたちが親しみやすいねぶたに仕上げたい。また、題材が男の子なので、見送り絵は女の子を描きたい」と意気込みを話しました。

同席した上所川原立佞武多運営委員会の山崎淳一大

会長は「住民のための祭り、そして子どもたちにこの地域で育って良かったと思ってもらえるような祭りにしていきたい」、佐々木市長は「多くの親子に参加していただき、楽しんでもらいたい」と話しました。



下絵を発表した鶴谷技能技師(中央)

新型コロナPCR検査を気軽に受けることができます!



無症状の方を対象にした検査です。出張や帰省などの際にご活用いただけます!

市は株式会社木下グループとの連携により、PCR検査センターを開設しています!

検査費用

1,900円(税込)

*予約はインターネットからのみ

*支払いは、クレジットや電子マネーなどのキャッシュレス決済のみ

*青森県内にお住まいの方は1月31日(月)まで無料で検査できます。

検査会場…旧上下水道部庁舎1階(不魚住61-1)

検査対象者…発熱、咳、鼻水、咽頭痛、味覚嗅覚異常などの症状が一切ない方(無症状の方)、かつ、保健所から検査対象者とされていない方

*症状のある方は青森県コールセンター(Tel.0120-123-801)などにご相談ください。

営業時間…平日9:00~12:00、13:00~16:00
(土・日・祝日は定休日)

開設期間…3月31日(木)まで

検査の流れ

- ①専用サイトから予約(QRコード)
- ②PCR検査センターでキャッシュレス決済をし、唾液を採取
- ③検体採取日の翌々日夜までに、検査結果をメールで通知



*混雑状況によっては通知が遅れる場合があります。

*陽性の通知を受けた場合は、管轄の保健所に必ず相談してください。



PCR検査センターの受付

問い合わせ先(メールでの問い合わせをお願いします)

株式会社木下グループ新型コロナPCR検査センター 電子メール corona-testcenter@kinoshita-group.co.jp



特集! 二十歳の祭典

新型コロナウイルスの影響により延期となっていた令和3年成人式が令和3年12月26日、オルテンシアで行われました。ウィズコロナ時代における新たなスタイルの成人式として初の開催となった今回は対象者374人中218人が出席し、会場に笑顔があふれました。

「はたちの主張」として西村洸士さんが「勉強が苦手な生徒の気持ちを理解できる先生になりたい」、吉田陽菜さんが「若者ならではの情報収集力や行動力を駆使すれば、きっとこの壁を乗り越え新しい時代を作っていくことができる」、中畑春香さんが「看護師としての自覚を持ち、就職後も学び続けることを忘れず日々精進する」と目標を語りました。

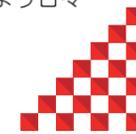


はたちの主張を行った（左から）西村さん、吉田さん、中畑さん



1月9日には令和4年成人式が行われ、対象者443人中369人が出席し、友人との再会を喜びました。

「はたちの主張」として大町輪さんが「周りの人への感謝を忘れず、その気持ちを形にできる大人になりたい」、山内世梨菜さんが「春からは消防官として人の命を守り、強く優しい女性になるために日々精進する」、三和優夏さんが「この苦しい時代の経験を糧にし、国語の教師になる夢をかなえられるよう日々勉強に励んでいく」と目標を語りました。



はたちの主張を行った（左から）大町さん、山内さん、三和さん



新 型 コ ロ ナ 対 策

売上高が減少している事業主の皆さんを支援します! 五所川原市新型コロナウイルス感染症対策事業継続支援金

市では、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、売上高が減少した市内で店舗または事業所を営んでいる事業主に対して、経営の維持または継続のための支援として、事業継続支援金を支給します。

支援金額 20万円
(店舗または事業所ごと)

申請期限
2月28日(月)まで

主な要件

- ▷令和3年3月31日までに開業し、店舗を市内に有し、事業を営む方（県外に本店を有する事業者を除く）
- ▷新型コロナの影響により、令和3年4月から令和4年1月までの間でいずれかの月の売上高が前々年または前年の同月売上高より30%以上減少した方
- ▷日本標準産業分類の大分類「農業、林業」「漁業」に該当する業種以外の事業を営む方
- ▷市町村税を滞納していない方 など

申請方法…申請書と併せて次の書類を商工労政課へ提出してください（郵送可）。

*申請書類は、市ホームページからダウンロードするか、商工労政課、金木総合支所、市浦総合支所で配布しています。

- ①支援金交付申請書兼請求書
 - ②宣誓書兼売上高比較表
 - ③市町村税の滞納がないことを証する証明書
 - ④営業に当たり必要な許可等を受けていることを証する書類（許可等が必要のない場合は業種を確認できる書類）
 - ⑤振込口座のわかる通帳の写し等
- *②の根拠となる「月別売上高のわかるもの」を必ずお持ちください。
*④・⑤は、令和3年度に商工労政課で実施した補助金等を利用し、内容に変更がない場合は不要です。
*感染拡大防止のため、市役所での相談および申請は **予約制**となっています。

問い合わせ・申請先…商工労政課 内線2558

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方は、申請をいただき要件を満たせば、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

離職者等再就職訓練(保育士養成科)受講生募集

令和4年度募集定員9名(2年制)

募集期間 令和3年12月24日～令和4年2月28日

訓練期間 令和4年4月から約2年間

受講料 無料
※教科書代、学年諸経費等は実費負担

対象者

①ハローワークに求職申込をし、保育士の資格を得て再就職を希望する方。②高等学校卒業以上または同等の学力を有すると認められる方。③他の条件を満たす方。

重要

詳細については、最寄りのハローワークに直接お問い合わせください。

委託訓練校



www.h-kouseigakuin.jp

弘前厚生学院

〒036-8185 弘前市御幸町8-10
TEL.0172-33-2102



五所川原市を応援します!!

◎ 広報有料広告



住民税非課税世帯・非課税相当となった世帯の方へ 「臨時特別給付金」を支給します

新型コロナの影響が長期化する中、さまざまな困難に直面した方々が速やかに生活・暮らしの支援を受けられるよう、住民税非課税世帯等に対して臨時特別給付金を支給します。

支給額

1世帯につき10万円

申請期限

9月30日(金)まで

支給対象世帯

- ▷住民税非課税世帯…基準日（令和3年12月10日）において住民基本台帳に記録されており、令和3年度住民税非課税者のみで構成される世帯
- ▷家計急変世帯…新型コロナの影響を受けて家計が急変し、世帯全員が住民税非課税相当となった世帯
- *住民税非課税相当…世帯員全員のそれぞれの年収見込額（令和3年1月以降の任意の1カ月収入×12倍）が市民税均等割非課税水準以下

申請方法

- ▷住民税非課税世帯…支給対象世帯に確認書を送付します。記載内容を確認の上、返送してください。
- ▷家計急変世帯…下記窓口へお問い合わせください。
- *感染症対策のため、郵送での申請をお願いします。

問い合わせ・申請先

非課税世帯等給付金窓口
内線2989（土・日・祝日を除く）9:00～17:00



子育て世帯への臨時特別給付金の申請をお忘れなく！

新型コロナの影響が長期化する中、子育て世帯を支援するための臨時特別給付金を支給しています。支給対象となる方へは申請書類を送付していますので、ご確認ください。

- 支給額…児童1人につき10万円(全額現金で一括給付)
- 支給対象者…0歳から18歳までの児童を養育する保護者のうち、生計を維持する程度の高い方（児童手当受給者もしくはそれに準ずる方）
- *他市町村から支給を受けた（受ける）児童の分は、重複して支給を受けることができません。

申請期限…3月31日(休)まで（郵送の場合は必着）

- *申請書類が届いていない場合は、お問い合わせください。
- *詳しくは、市ホームページ（右QRコード）をご確認ください。



問い合わせ・申請先…子育て支援課 内線2488

緊急小口資金等の特例貸付を利用できない方へ

新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金

再支給可能

申請期限延長

新型コロナの影響が長期化する中、すでに総合支援資金の再貸付の終了などにより、特例貸付を利用できない世帯等へ、就職活動等を行うことなどを条件に自立支援金を最大3カ月間支給します。

支給対象者（*④の対象者が追加されました）

- ①総合支援資金の再貸付を借り終わった方／3月までに借り終わる方
- ②総合支援資金の再貸付が不承認となった方
- ③総合支援資金の再貸付の相談をしたものの、申し込みをいかなかった方
- ④緊急小口資金および総合支援資金の初回貸付を借り終わった方／3月までに借り終わる方（再貸付を申請中・利用中の場合を除く）

*左記に該当した上で、収入・資産・求職等の要件があります。

申請期限…3月31日(休)まで

- *支給要件などの詳細は、市ホームページ（右QRコード）をご確認いただくか、お問い合わせください。



問い合わせ先

- ▷自立支援金相談コールセンター Tel.0120-46-8030
- ▷自立相談支援窓口（福祉政策課内）Tel.35-2166
- *受付時間…9:00～17:00（土・日・祝日を除く）

第2弾

お得な

マイナポイントがもらえる!

最大 20,000円分

①カードの新規取得等
5,000円分



②健康保険証としての利用申し込み
7,500円分



③公金受取口座の登録
7,500円分

*①は、カードをすでに取得した方のうち、マイナポイント第1弾の未申込者も含まれます。
*②・③のポイント付与は準備でき次第開始されますので、詳しくは総務省マイナポイント事業ホームページ（右QRコード）をご確認ください。



どうやって、
マイナポイントがもらえるの？



1 まずは、マイナンバーカードを取得しよう!

市では、スマートフォンの扱いが不慣れな方や顔写真を用意できない方のために、マイナンバーカードの申請手続きをサポートしています。詳しくは、広報ごしょがわら1月号27ページをご覧ください。

2 パソコンやスマートフォンで、マイナポイントの予約・申し込みをしよう!

マイナポイント予約でマイキーIDを設定し、マイナポイント申し込みでお好きな決済サービス（電子マネー、プリペイドカード、QRコード、クレジットカード、デビットカード）を選びましょう。

マイナポイントの予約・申込支援窓口を開設しています



市では、パソコンを持っていないなど手続きが難しい方のために、支援窓口を開設しています。マイナンバーカード、4桁の利用者証明用パスワード、決済サービスの申込情報（決済サービスID、セキュリティコード等）を持参し、下記窓口までお越しください。

マイナポイントの予約・申込支援窓口・問い合わせ先

市民課 内線2326 / 金木総合支所総合窓口係 内線3130 / 市浦総合支所総合窓口係 内線4010

3 「チャージ」または「お買い物」でポイントをゲット!

2月第2・第4の土曜・日曜日にも マイナンバーカードの受け取りができます!

開庁日時 2月12日(土)・13日(日)・26日(土)・27日(日)
9:00~16:00

対象者…マイナンバーカード交付通知書（はがき）に記載されている交付場所が「五所川原市役所市民課」の方

* 交付場所が「金木総合支所」「市浦総合支所」の方は、各総合支所にご相談ください。

取り扱い業務

▷マイナンバーカードの交付

▷電子証明書の更新

*マイナンバーカードの受け取りは、必ず本人が来庁してください。

*本人確認書類等をお持ちでない場合は、カードの受け取りができません。必要書類等については、交付通知書の裏面をご確認ください。

問い合わせ先…市民課 内線2317

金木総合支所総合窓口係 内線3130

市浦総合支所総合窓口係 内線4010

令和3年度 住民懇談会

テーマ「自主防災組織」

たくさんのお声をいただきました！

令和3年10月26日～28日、五所川原・金木・市浦の3地域で住民懇談会を開催しました。

懇談会では、今年度から初めてテーマを設けて懇談を行ったほか、住民の皆さんから地域の課題等について、さまざまな意見・質問が寄せられました。ここでは、各会場での意見・質問について主なものをご紹介します。



自主防災組織等について

【防災管理課】

Q) 「自主防災組織」という言葉は初めて聞く。人口減少や高齢化の中でどのように結成すればよいか。
A) 町内会を単位として結成しているところが多くありますが、難しいようであれば隣接する複数の町内会で結成することもできます。今後は、自主防災組織について、さらなる周知を図るほか、要望があれば、職員が出向いて説明会や防災研修会を開催し、結成を呼びかけていきます。

Q) 自主防災組織を結成したが、避難訓練をやったことがないので、頭では理解していても、実際の動きが分からない。訓練の計画はどのように立てればよいか。
A) 実際に訓練を行ってみたいと体が動かないと思いますので、個別に相談に応じます。

Q) 段ボールベッドの組立やプライバシー保護のためのパーティションの設置などについて、自主防災組織の中で体験することが、防災意識の高揚につながるの、そうした機会を提供してほしい。
A) 今年度も段ボールベッドやパーティションの使い方等について、自主防災組織を対象に研修を行っていますので、まずはご相談ください。

Q) 防災ハザードマップには、河川浸水想定などが掲載されているが、地区によってはため池の決壊など注意すべき視点が異なる。その地区に応じた避難方法を認識し合う必要があるため、細やかな情報を周知してほしい。
A) 地区によって実情が異なると思われるので、防災研修会や訓練を通じて、できるだけ細やかに説明していきます。

自主防災組織については、広報ごしよがわら12月号6～7ページに特集しています。ご覧ください。



道路管理について

【土木課、各総合支所】

Q) 雪解け後に道路の破損箇所が多く見受けられる。市に要望を出さなくても事前に破損箇所を調査し、対応をお願いしたい。
A) パトロールをしているものの、行き届かない箇所もあるので、回数を増やす等で対応していきます。また、破損箇所を発見した場合はご連絡ください。

空き家対策について

【防災管理課】

Q) 少子高齢化により空き家が目立ち、老朽化している。強風により建物の一部が飛散することもあるため、事故が発生する前に対策をお願いしたい。
A) 市では、空き家管理者へ適正管理を促すほか、賃借売買を仲介する「空き家バンク」や解体希望者に補助金を支給する等の事業を実施しています。個人の財産であることから、市が簡単に解体することはできませんが、できる限りの対策を進めていきます。

稲わら焼きについて

【農林水産課】

Q) 稲わら焼きの影響と思われる健康被害の相談が寄せられている。市では、今年度から稲わら活用Win-Winモデル事業をスタートさせているが、県や国と連携しながら、事業の推進をお願いしたい。
A) 農家の方も本当は焼きたくないと話しています。そこで、市では稲わらを収集して販売する農家や事業者の育成を図り、地域で持続的に稲わらの焼却防止・有効活用に取り組む事業をELM周辺の唐笠柳地区から始めています。今後、稲わらを収集する作業機械を増やすなどして範囲を広げていき、地域全体で稲わら焼きの防止に取り組んでいきます。

このほかにも多くのご意見をいただき、ありがとうございました。懇談会にかかわらず、ご意見・ご要望等がありましたら、担当部署へご相談ください。

皆さんからお寄せいただいたご意見を参考に、これからもより良い街づくりを進めていきます。

住民懇談会に関する問い合わせ先
総務課 内線2117

市民税・県民税申告コーナー

税務課 内線2252

○令和4年度市民税・県民税申告受付期間

2月7日(月)～3月15日(火)

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(木)、
市浦地区は2月21日(月)から受付開始です。

○会場

五所川原地区 中央公民館 3階

金木地区 金木総合支所 2階会議室

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、郵送等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)

所得税の確定申告は税務署で受け付け(要予約)していますが、自宅等いつでもパソコンやスマートフォンから電子申告(e-Tax)が利用できます。確定申告をした方は、改めて市民税・県民税申告書を提出する必要はありません。



○申告会場にお越しの方へのお願い

- 1 自宅での検温
- 2 手指消毒・マスクの着用

* 発熱や体調不良等の症状がある場合は、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



おめでで、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

ぶどう共済も
あります

五所川原市
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

この社会あなたの税がいきている

西北五税務関係団体協議会は、税知識の正しい理解と普及、納税道義の高揚を目的として、下記の団体で構成されています。

- 五所川原商工会議所
- 西つがる商工会連絡協議会
- 北五地域商工会ブロック会
- 東北税理士会五所川原支部
- 五所川原税務署管内 青色申告会連合会
- 公益社団法人五所川原法人会
- 五所川原開税会
- 五所川原税務署管内 農業者青色申告会連合会
- 五所川原税務署管内 五所川原税務署管内 農業者青色申告会連合会

西北五税務関係団体協議会

申告所得税及び復興特別所得税の申告・納付の期限は3月15日(火)、個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告の申告・納付の期限は3月31日(木)です!

事務局(五所川原商工会館内) 0173-35-2121(寺山)

まちなか喫茶

和モダンカフェ

テイクアウト(お持ち帰り)絶賛継続中!!

皆様のお役に立てれば幸いです

営業時間:11:00～22:00 定休日:8/13、12/31、1/1

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

2/12(土) バレンタインデーライブ

3/12(土) ホワイトデーライブ



会場 吉幾三コレクションミュージアム
時間 18:00開場 / 18:30開演

お得な観覧セット券も好評発売中!

観覧券のお求めは 吉幾三ミュージアム まで ☎ (0173)26-6686

五所川原市を応援します!!

◎ 広報有料広告

地域の
とりくみ

相内第一町内会が防災を学ぶ研修会を開催

12月12日、相内第一町内会（三和金春会長）が基幹集落センターで防災に関する研修会を開催し、住民の防災意識の向上を図りました。研修会では参加者が実際に段ボールベッドの組み立てを行ったほか、救急蘇生やAEDの使用方法を確認していました。

今回の研修会は小学生から80代まで約30人が参加。三和会長のあいさつの後、防災士の資格を持つ柏谷祐美子さんが講話を行い「災害時に学校に避難しよ

うとしても教職員が被災し対応できない場合があるため、日頃から学校と連携を深める必要がある。また、避難所を開設する際、きめ細かなことは女性も入って検討しなければならない」と呼び掛けました。

成田武司副会長は「今回で4回目の研修となる。市浦には6自主防災組織があるが、相内地区は相内第一町内会にしかない。住民の防災意識向上を図る市浦のモデルになれば」と話しました。



段ボールベッドを作る参加者たち



防災管理課職員が救急蘇生の方法を説明

「段ボールベッドは優れた遮断性を持っている!？」

段ボールベッドを避難所で利用する最大のメリットは、何といっても「遮断性」だよ。段ボールは空気の層でできているため温かく、床からの冷気を遮断するんだ。床に直接寝る雑魚寝と段ボールベッド利用時とでは、体感温度が10度も違うみたいだよ！でもやっぱり、災害のない安心・安全な生活を送るのが一番だね。



大塚製薬が小・中学校に災害対応型自販機を設置

大塚製薬株式会社は、本市との間で締結した包括連携協定による取り組みの一環として、緊急時開放備蓄型自動販売機を、希望する4校（三好小・いずみ小・五三中・五四中）に設置しました。

自販機は、停電の際でも商品を手動で取り出すことができ、必要に応じて避難した方に無償で提供することができます。また、部活動や体育施設を利用する一般の方々の熱中症対策としても利用できます。

12月15日に五所川原第三中学校で行われたお披露目では、同社青森出張所の平野真之所長が「今後も市民の方が健やかに過ごせるよう協力していきたい」と話しました。



設置された自販機と平野所長（右から2人目）

上手に描けたよ！ 東奥児童美術展入賞を報告



入賞を報告した園児の皆さん

12月14日、第89回東奥児童美術展(東奥日報社主催)で作品が入賞した園児の皆さんが市長を訪問しました。今回訪問したのは、図画の部「推奨」を受賞した神璃奏さん(認定こども園第二さつき)、「準特選」を受賞した渋谷日葵さん(同)、版画の部で「推奨」を受賞した横濱鈴乃さん(みどりの風こども園かなぎ)、「準特選」を受賞した大浦渚咲さん(同)の4名です。

神璃奏さんは「絵本を見ながら友達と一緒に描きました。上手に描けてうれしいです」と笑顔で話しました。

親子で楽しく！ クリスマスイベント

12月19日に「楽しんじゃおう！ちょっと早いクリスマス」が中央公民館で開催されました。

このイベントは、社会教育を核とする地域ネットワーク活用促進事業西北地区実行委員会が、新型コロナウイルスの影響で減少している子どもたちの活動機会や親同士の交流を少しでも回復させようと企画したもので、47組の親子が参加しました。

会場では、クリスマスリースやオーナメントボールの工作のほか、縄文ぬり絵、ストラックアウト、段ボール迷路、軽スポーツなどのコーナーがあり、子どもたちの楽しそうな声が響き渡りました。



フライングディスクを楽しむ児童

児童は「工作がとにかく楽しかった。またやりたい！」と元気に話し、保護者からは「知らない子どもたちとも楽しく遊んでいるので良かった」「冬はイベントが少ないので、体を動かすことができ、良かった」との声が聞かれました。

夕方には、参加者のカウントダウンを合図にイチョウの木などに飾られたイルミネーションが点灯しました。



手作りのリースを持って記念写真を撮る親子

行政相談委員としての活躍に 総務大臣表彰を受賞

行政相談委員として活動している関節雄さんは、多年にわたる相談対応への功績により総務大臣表彰を受賞しました。12月21日に行われた贈呈式では、総務省青森行政監視行政相談センターの大場浩司所長から、表彰状と記念品が手渡されました。

関さんは市役所を退職した後、平成21年に行政相談委員に委嘱され、12年8カ月にわたり住民からの行政に関する相談を受け付けるなど、行政と住民の架け橋として活躍してきました。

関さんは「人には知られたくない悩みを抱えている方がたくさんいる。その場で解決することは難しいが、悩みを聞きながらゆっくり説明すると安心してもらえるので、それがうれしい」と話しました。



表彰された関さん(中央)

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4年度 青森県交通災害共済

2 / 1から予約加入開始!

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。ぜひご家族そろって加入しましょう。

共済期間…4月1日～令和5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…当市に住民登録している方

受付・問い合わせ先

- ▷環境対策課 内線2366
- ▷金木総合支所地域振興係 内線3121
- ▷市浦総合支所地域振興係 内線4015



共済見舞金の金額（令和4年度から下記の金額に改正されます）

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 90日以上の治療を要する場合	7万円
4等級 60日以上90日未満の治療を要する場合	5万円
5等級 30日以上60日未満の治療を要する場合	4万円
6等級 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（ただし2等級は2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されます。



第17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17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16日(水)～18日(金)
10:00～20:00（18日(金)は15:30まで）

場所…E LM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）

*新型コロナウイルス感染状況により、日程等を変更する場合があります。

問い合わせ先…学校教育課 内線2974



*昨年度
の美術展



今月の納期 納期限 2月28日(月)

税・保険料	納期	問い合わせ先
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2443





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っ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月以降にコロナ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、下記へ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月末日までに申し込み)、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



善意の花かご

～どうもありがとうございました～



- ▷五所川原こども園(多勢眞園長)＝ケーキ50個
- ▷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
- ▷有限会社マルヨ(新井幸子代表取締役)＝みかん1箱(以上、3件くるみ園へ)
- ▷有限会社アート印刷(津島卓世代表取締役)＝立佗武多2022カレンダー100本
- ▷五所川原ロータリークラブ(清藤繁光会長)＝現金5万円



五所川原市を応援します!!

健康相談のくすり屋 元気に100歳!

いわや薬品 新町本店

五所川原市新町74 TEL 0173-34-3939

内蔵元気

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
ELM 1階
TEL 33-6742

新築・増改築・水廻り・塗装

雪でお困りの方、シラカワ住研にお任せください!!

雪害・凍害など…雪でお困りではありませんか?

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

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

お電話を! どんな事でも



総合建築

「増改築相談員」のいるお店

(有)シラカワ住研

TEL 0120-34-6806
五所川原市大字姥湯字桜木370-3

◎広報有料広告

ぎょうせい

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(休) 10:00~12:00

▷2月24日(休) 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16日(休) 10:00~12:00

金木総合支所 相談室

問い合わせ先

金木総合支所 内線3132

市浦地区（行政・人権合同相談）

▷2月8日(火) 10:00~12:00

あおもりあすなろホール市浦

問い合わせ先

市浦総合支所 内線4011

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2年度人権教室より/いずみ小6年生）

『最近では昔の歴史を繰り返すように人種差別があるので、世界の国で二度と人種差別が起きないように心から願いたい』

人権啓発運動や人権相談などの人権擁護活動をされている、五所川原人権擁護委員協議会五所川原部会の長内一さん、藤本敦子さん、近藤昌浩さんに、令和4年1月1日付けをもって法務大臣より再任の委嘱が発令されました。任期は3年です。

やめよう！不法投棄！

最近、悪質な不法投棄で検挙されるケースが増えています。空き地や山中、河川敷や海岸等、本来ごみを捨ててはいけない場所にごみを捨てることは不法投棄に該当します。不法投棄を行った者は5年以下の懲役

もしくは1,000万円（法人の場合は3億円）以下の罰金、またはその両方の罰則が科せられます。

ごみは周辺の環境に影響を及ぼすことが無いように適切に処理、またはリサイクルしなくてはなりません。きれいな景観を守っていくために、不法投棄はやめましょう。

問い合わせ先

環境対策課 内線2363

家畜（鶏含む）飼養者の皆さんへ令和4年定期報告をしましょう

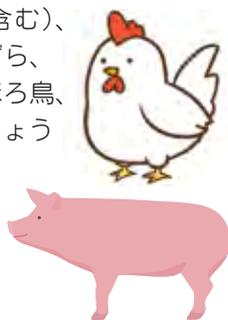
次の家畜の飼養者は忘れずに定期報告をしましょう。

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、金八鶏など含む）、あひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、だちょう

▷鳥類以外

（牛、馬、豚、山羊、めん羊、いのしし、鹿）



報告内容…令和4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4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 Tel.42-2276

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）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、このほかにも不動産取得税の軽減制度がありますので、詳しくは、お問い合わせいただくか、県ホームページ (https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/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 Tel.34-2111 内線214

市民学習情報センターの開館日が変更になります

これまで、毎週月曜日（祝日の場合は翌日）を閉館日としていましたが、施設管理方法の変更に伴い、令和4年4月より毎週月曜日は開館日となります。

年末年始や施設点検等に伴う休館日は、直接お問い合わせください。

問い合わせ先

市民学習情報センター
Tel.38-5115

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、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総務課 員係 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



後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

高額介護合算療養費の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2年8月1日～令和3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）。世帯内に被保険者が複数いる場合は、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「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た方等がいる世帯には「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2346

青森県最低賃金が改定されました

令和3年10月6日に青森県最低賃金が改定されました。青森県最低賃金は、県内で働くすべての労働者に適用されます。製造業と小売業の一部には、特定（産業別）最低賃金が定められています。

詳細は青森労働局ホームページ（<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/home.html>）をご覧ください。

青森県最低賃金額…822円（時間額）

問い合わせ先

青森労働局労働基準部賃金室
Tel017-734-4114

相

談

女性のための女性司法書士による無料法律相談会（電話）

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題等法律に関するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。

法律家に相談しにくかった皆さん、女性なら聞いてもらえる、話せると思っている皆さん、秘密厳守ですので、安心してご相談ください。

日時…3月5日(土) 10:00～16:00

相談用電話番号

Tel017-752-0440
*当日のみの専用の番号です。
*電話相談の際の通話料はご負担ください。
*相談は無料ですが具体的な手続きが必要になる場合は、別途費用がかかりますので、相談員にご確認ください。

問い合わせ先

青森県司法書士会
Tel017-776-8398

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）
9:00～16:00

場所…市役所2階商工労政課

▷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…2月9日(水) 10:00～16:00

場所…市役所2階相談室2C

*予約制。貸付制度あり。

戦傷病者相談員・戦没者遺族相談員をご存じですか？

「戦傷病者相談員」「戦没者遺族相談員」は、戦傷病者や戦没者の遺族からの生活上の問題や年金・給付金などに関する相談に応じ、福祉の増進を図るため活動しています。

当市を含む西北五地域を担当する相談員は次の方々です。どうぞお気軽にご相談ください。

▷戦傷病者相談員：成田政さん
（つがる市柏桑野木田幾世2-32）
Tel0173-25-3545
▷戦没者遺族相談員：工藤光則さん

（つがる市木造照日26-3）

Tel0173-42-6506

ハラスメント対応特別相談窓口を開設しています

パワーハラスメント（パワハラ）、セクシュアルハラスメント（セクハラ）などのハラスメント対応のための特別相談窓口が青森労働局に設置されました。

パワハラ、セクハラなどのハラスメントに関してお悩みがあれば、働く人も、企業の担当者も、就職活動中の学生もご相談ください。相談は無料です。匿名での相談も可能で、プライバシーは厳守します。

ハラスメント対応特別相談窓口

開設期間…3月31日(木)まで

場所…青森合同庁舎8階（青森市新町2丁目4-25）

相談窓口電話番号

Tel017-734-4211

問い合わせ先

五所川原労働基準監督署労働時間相談・支援班 Tel35-2309

し ご と

求職者支援訓練 パソコン・調剤事務科

薬局における受付・調剤報酬請求・会計および事務処理を行うためのITスキルを身に付け、パソコンスキルを生かした調剤薬局事務員の職務に就くための訓練コースです。

募集期間…2月22日(火)まで

訓練期間…3月22日(火)～6月21日(火)

訓練場所…ラソ・パソコン教室

（姥苅船橋238-3）

定員…15名

受講料…無料（テキスト代等は自己負担）

申込方法…ハローワークの職業訓練窓口へ相談の上、2月22日(火)までにお申し込みください。

問い合わせ先

ラソ・パソコン教室
Tel26-6861



五所川原圏域創業セミナー を開催します！

五所川原圏域2市4町では県と共催し、創業・起業に関する知識の習得を目指した創業セミナーを開催します。創業・起業に興味や関心のある方は、ぜひご参加ください。

日時・テーマ

(時間は各日18:00~19:30)

- ①1月25日(火) 起業に向けて
- ②2月1日(火) ビジネスプラン作成
- ③2月8日(火) 資金計画
- ④2月22日(火) マーケティング戦略
- ⑤3月1日(火) 人の雇い方

*いずれか1回のみでも受講可能

場所…市民学習情報センター2階第2教室

参加費…無料

対象…創業・起業に興味や関心をお持ちの方、創業・起業を検討している方、創業・起業して間もない方

定員…10名程度

講師…インキュベーション・マネジャー

申込み…参加申込書に必要事項を記入の上、申込先へFAX・メール等でお申し込みください。

*詳細は市ホームページをご確認ください。

問い合わせ・申込先

商工労政課 内線2552

FAX35-3617 / 電子メール

syoukou@city.goshogawara.lg.jp

募

集

無料塾「夢と希望」(ただゼミ)開講
生徒と講師を募集中!

経済的な理由等で、学習塾に通うのが困難な家庭の生徒(児童)を対象に、学習支援を行います。必要に応じて、生活等の相談にのります。

経済的な理由等で、学習塾に通うのが困難な家庭の生徒(児童)を優先します(ひとり親世帯、就学費援助受給世帯、親が病弱で仕事ができない世帯等)。

講師は、資格の有無を問わずボランティアでできる方を募集しています。

開始日…4月1日(金)

開講日…毎週1回土曜日

16:00~18:00

場所…地域福祉センター(幾世森24-38、オルテンシアとなり)

対象…中学生(小学生)20名

教科…数学・英語を中心に、国語・社会・理科の5教科

料金…無料

申込期間…2月10日(木)~3月12日(土)

講師・問い合わせ・申込先

小田川浩三 Tel.090-9746-8702

県営住宅入居者募集

募集住戸…各1戸

- ①新宮団地(3LDK)
- ②広田団地(3K)
- ③新宮団地(3LDK・特公賃)

家賃

- ①20,800円~40,800円程度
- ②10,600円~20,900円程度
- *所得金額に応じて決定
- ③58,000円(一律)

申込者・同居予定者の人数等の制限

- ①3名以上
- ②条件付きで単身から可。一般は2名以上
- ③2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

- ①・②2月1日(火)~10日(木)
- ③随時(入居者決定次第、募集を締め切ります)

*土・日を除く/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

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。友人・家族での参加をお待ちしています。

日時…2月17日(木) 9:00~16:00

*12:00~13:00は昼休み

場所…市民体育館

参加費…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。昼休み以外であれば、好きな時間に参加できます。

問い合わせ先

社会教育課 内線2957

土問るしえ2021

じゃわめき隊プロジェクトは、高校生と地域をつなげ「地域を学び場」にするための活動を行っています。

今年度も高校生が主体的に地域の課題解決に取り組み、より良いまちづくりを目指す活動を行ってきました。その活動報告を市民の皆さんに向けて発表するとともに、意見交換を行う場として「土問るしえ2021」を開催します。一緒に『じゃわめく』時間にしましょう。

日時…2月13日(日) 13:00~16:00

場所…立佞武多の館4階練習室2

問い合わせ先

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

令和4年西北五地区 合同厄払い

日時…3月5日(土)

▷受付17:00~

▷祭事、式典および直会 18:00~20:00

場所…ホテルサンルート五所川原

対象…五所川原近隣市町に在住の次に該当する方

▷男性 昭和56年4月2日~昭和57年4月1日生まれの方

▷女性 平成2年4月2日~平成3年4月1日生まれの方

*前厄・後厄の方も参加可能

会費…8,000円(懇親会費等込み)

*祭事(祈願料・お守り・お札)のみの方は5,000円

申込締切…2月25日(金)(申込方法等詳細はお問い合わせください)

問い合わせ・申込先

西北五地区合同厄払い実行委員会事務局(FMごしょがわら内)
Tel.34-3311

月イチヨガ教室

日時…2月18日(金) 14:00～

*毎月第3金曜日開催

場所…有限会社白戸建設

参加費…500円

募集人数…6名先着順

*定員に達し次第締め切り

問い合わせ・申込先

有限会社白戸建設 Tel.35-6291

健康・福祉

献血バス巡回日程

▷2月3日(休) 15:15～16:30

緑風苑

▷2月27日(日) 10:00～16:00

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。

問い合わせ先

青森県赤十字血液センター

Tel.017-741-1512

受診期限せまる！ 「歯周病検診」の受け忘れはありませんか？

歯周病検診の受診期限は3月31日(休)です。歯周病は歯を失う主な原因で、歯周病菌は血管から入り込み全身に影響を及ぼします。歯周病検診をまだ受けていない方は、この機会にお口の健康状態を確認しましょう。

対象…令和4年3月31日時点で40歳・50歳・60歳・70歳で歯周病検診をまだ受けていない方

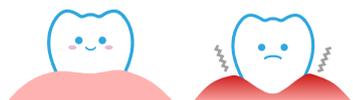
受診方法…指定の歯科医療機関(34カ所)に予約の上、受診券を持参し受診してください。

料金…無料

*受診券は、令和3年5月に対象者へ送付済みです。紛失等でお持ちでない場合は再発行できますので、ご連絡ください。指定の歯科医療機関名は、受診券裏面に記載されています。

問い合わせ先

健康推進課 内線2378



血圧が高めのあなたへ「血管若返りコース」のご案内

「血圧が高いと言われても自覚症状がない」「測るたびに血圧は変わるので高くても気にしていない」「副作用が心配なので薬は飲みたくない」

よくあるこんな声から生まれた教室です。参加者には「血圧記録手帳」を差し上げます。

日時…3月2日(水) 14:00～15:00

場所…中央公民館2階第一会議室

対象…血圧が高めの市民の方(74歳以下)

内容…講話「血圧が高いとき体の中では何が起きているのか」「血圧を握る鍵は細動脈という血管」「ヒトは1日3グラムの塩で生きている」/試食「最近の減塩商品で作ったあったか～い汁物」

定員…20名

講師…市保健師、市管理栄養士、食生活改善推進員

料金…無料

持ち物…健診結果、お薬手帳(いづれもお持ちの方)

申込締切…2月21日(月)

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2378

女性の健康づくり相談

毎年3月1日から8日は『女性の健康週間』です。市では、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことをサポートするため、婦人科疾患や更年期障害など、女性特有のお悩みに関する相談を開催します(前日までに要予約)。かかりつけ医のいる方は、申込時にお知らせください。

日時…3月4日(金) 9:00～12:00

(1人30分の時間指定制)

場所…市役所1階相談室

持ち物…健診(検査)結果

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387

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ための相談です(前日までに

要予約)。かかりつけ医のいる方は、申込時にお知らせください。

日時・場所

▷2月10日(木) 10:30～11:30

保健センター市浦

▷2月16日(水) 10:00～12:00

市役所1階相談室

持ち物…健診(検査)結果

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387

こころの相談 ～1人で悩まず相談してください～

眠れない、やる気が起きない等の心身の不調や不安・悩みを抱えている方、自死遺族の方の相談にも応じています。

日時…2月17日(木) 13:30～15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…保健師

申込み…相談日前日ま

で、電話でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2380



睡眠健康指導士による講演会「とてもわかりやすい睡眠の話」

睡眠で休養は十分にとれていますか。こころと身体の健康に深く関わる睡眠について、楽しく、わかりやすくお伝えします。会場またはWEB(Zoom)で参加いただけます。

日時…2月18日(金) 14:00～15:15

対象…市民の方

配信会場…市役所2階会議室

会場参加の定員…20名

講師…睡眠健康指導士 岡野美和氏

料金…無料

申込み…2月15日(火)までに電話かメ

ールで①氏名、②生年月日、③住所、④電話番号、⑤参加方法(会場またはWEB)をお知らせください。メールの場合は件名に「2/18講演会参加」と入力し、manabi-01@city.goshogawara.lg.jpへ送信してください。WEB参加希望者には参加方法をメールで案内します。

問い合わせ・申込先

健康推進課

内線2387



知って防ごう糖尿病！ すきま時間の運動編

あきらめなければ、結果は変わる。
糖尿病になりにくい体づくりに、簡単にできる運動を学んでみませんか。

*昨年9月から延期した教室です。

日時…3月3日(木) 13:30～15:00
(受付13:00～)

場所…中央公民館

対象…医師から運動を制限されていない市民の方

定員…30名

料金…無料

講師…弘前大学大学院医学研究科QOL推進医学講座助教 植村望氏
／青森運動療法協議会 健康運動指導士 相馬真以氏

持ち物…動きやすい服装、上履き、汗ふきタオル、飲み物

申込み…2月28日(月)まで

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387

ゆーゆー元気教室

いすに座りながら行う運動教室です。感染予防のため、時間帯ごとに18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2日(水)	③のみ予約可
2月16日(水)	2月2日(水)
3月2日(水)	2月16日(水)

時間…各開催日の次の①～④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

場所…生き活きセンター

対象…要介護認定を受けていないおむね65歳以上の市民の方

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル

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2462

ノルディック・ウォーク

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…おむね65歳以上の市民の方

日時…2月7日(月)、2月21日(月)
14:00～15:30 (受付13:30～)

場所…つがる克雪ドーム

持ち物…動きやすい服装、室内用シューズ、防寒具、飲み物、汗ふきタオル、ポール(希望者にはポール等の貸し出しあり。手袋着用)

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

申込み…初回参加の場合、開催日4

日前までに電話または窓口でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462

いきいき教室 (介護予防教室)

市では体操やゲーム、脳トレーニング等をメニューとした介護予防教室を行っています。

対象…要介護認定を受けていないおむね65歳以上の市民の方

日時・場所 (受付は9:45～、13:15～)

①2月9日(水) 筋トレ・脳トレ・ストレッチ♪

コミュニティセンター栄 10:00～11:30
生き活きセンター 13:30～15:00

②2月24日(水) 発泡トレーで簡単に作れる版画に挑戦

コミュニティセンター栄 10:00～11:30
生き活きセンター 13:30～15:00

③2月25日(木) 昔ながらが今楽しい! 段ボールを使って毛糸コースター作り!

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

参加費…無料

持ち物…飲み物、筆記用具

申込み…前日までに電話で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2462



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。



現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え



一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

・リフォームローン固定2.95%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)

屋根・外壁リフォーム専門店 電話は今すぐ、こちらから

アートリフォーム(株) 0173-33-4713

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

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

◆ホームページは◆
Google

アートリフォーム株式会社

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

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

コロナワクチン追加接種

佐藤内科小児科医院 院長 佐藤 充 先生



明けましておめでとうございます。健やかな一年でありますようお願い申し上げます。

国内でコロナウイルス感染が確認されてから間もなく2年になろうとしています。青森県でもクラスターをはじめ何度かの流行を経験しました。特に第5波と言われた感染拡大は記憶に新しいところです。

8月20日頃の全国で1日2万5千人超の新規発症をピークに減少に転じました。しかし、その減少の仕方があまりに急激すぎて、みんなが首をかしげている状況です。ワクチンの効果という説明のほかに、仮説の一つとして遺伝子領域でデルタ株に感染力がなくなる現象が起きている可能性、デルタ株があまりにも多くの変異を重ねるうちに遺伝子情報が壊れるなど自滅した可能性などが言われていますが、いまだ検証されたものではなく推測の域を出ません。厚生労働省も、ゲノム分析では今のところ大きな変化はなく、弱毒化しているという変異があるわけではないとしています。

海外では感染が拡大している国もあり、国内でも第6波の可能性が言われる中、私たちはどう対応したら良いのでしょうか。いま注射薬や内服薬が話題

に出てくるようになりましたが、これらは感染後に使用するものです。とすれば感染前にできること、ワクチンについてはどうでしょう。時間の経過に伴い中和抗体の減少が指摘され、3回目のワクチン追加接種が注目されています。米国などで16歳以上の1万人超を対象に実施した臨床試験で、ファイザー製コロナワクチンを2回接種済みの人を対象に、2回目からの間隔は約11カ月（中央値）で、1、2回目と同じ量を追加接種したところ、接種して約2カ月半（中央値）の間に発症した人は、追加接種群が5例、プラセボ群（偽薬群）が109例で予防効果を示す有効率は95.6%となりました。有害事象は報告されている安全性データと同様の内容であったとのこと。国では3回目の追加接種を2回目の接種から8カ月をめどに施行する方針です。今後、オミクロン株の感染を含めどんどん出てくるであろう情報を確認していただき、追加接種を検討しておくのはとても大切なことだと思います。

マスクを外して生活できる、気軽に出かけられる、人と会える、これまでの日常を1日でも早く取り戻すために頑張りましょう。

料理紹介

五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか



テーマ

アイディア料理
しじみを使った



しじみ雑炊

材料（4人分）

- しじみ …………… 400g（貝含む分量）
- 舞茸 …………… 1パック
- あさつき …………… 10g
- ごはん …………… 400g
- 塩 …………… 4g
- みそ …………… 小さじ1
- 卵 …………… 2個



1人分 エネルギー 229kcal 食塩相当量 1.4g

作り方

- ①しじみは砂抜きをし、殻をよく洗っておく。
- ②舞茸は石づきを取り、ほぐす。あさつきは小口切り。
- ③鍋に水4カップとしじみを入れて火にかける。貝の口が開いて、沸騰したら火を止める。
- ④貝をザルにあけ、煮汁と貝を分別しておく。
- ⑤貝に付いている身を取り外す。
- ⑥出来上がったしじみの煮汁に、水で洗ったごはん、舞茸を入れ、弱火で5分煮る。
- ⑦しじみとみそを入れ、塩で味を整える。
- ⑧溶き卵でとじ、あさつきを散らし、完成。

しじみ汁の残りを
作ることができるよ！



図書館

TEL 34-4334



▷展示「こんな“本”あります」

図書館には一般的な本や雑誌、音楽CDのほかに、様々な資料があります。最近文字を読むのがつらくなってきたけど本は楽しみたい。そんな方におすすめの資料やサービスについて紹介します。

期間…2月1日(火)～2月27日(日)

場所…市立図書館1階ロビー

▷この本読んだ？

資料の検索・予約は、図書館ホームページや図書館内にある利用者端末からできます。

・「山のふもとのブレイクタイム」

高森 美由紀／著 中央公論新社 2021.9

・「ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー 2」

ブレイディみかこ／著 新潮社 2021.9

・「スマホ危機 親子の克服術」

石川 結貴／著 文藝春秋 2021.9

・「3ぶんでねむくなるえほん」

のぶみ／作 講談社 2021.9

・「パンツのなかのまほう」

なかがわ さやこ／作 かがわ出版 2021.8

▷今月の一冊



学校では教えてくれない自分を休ませる方法

井上 祐紀／著 KADOKAWA 2021.4

コロナで目標が無くなった、無性にイライラする、ゲームがやめられない…。休むことは悪でも負けでもありません。つらさを感じたときには休もう！精神科医が、自分を助けるために役立つ3つのステップと問題解決の手段としての「休みかた」を紹介します。



市立図書館 TEL34-4334
開館時間 9:30～18:00 (土日祝は17:00まで)
金木分館 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)

▷海上自衛隊大湊音楽隊第44回定期演奏会

2月26日(土) 15:00～17:00 整理券

海上自衛隊大湊地方総監部

広報推進室

TEL0175-24-1111 (内線2304)



小ホール (ふるさと交流ホール)

▷令和3年度西北五地区自衛隊入隊予定者激励会

2月18日(金) 14:00～16:00 関係者

市民課 TEL35-2111 (内線2310)

*主催者の都合により変更になる場合があります。

*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスク着用、手指の消毒をお願いします。状況に応じて入場制限する場合があります。



2月の休館日 7日、14日、21日、28日

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
2月6日(日)	増田病院 (新町41)	TEL35-2726	
2月11日(金)	こどもクリニックおとも (鎌谷町163-1)	TEL39-2151	
2月13日(日)	かねひらクリニック (旭町55-2)	TEL35-3167	
2月20日(日)	白生会胃腸病院 (中平井町142-1)	TEL34-6111	
2月27日(日)	田町小山クリニック (田町4-5)	TEL34-3431	

人口のうごき

令和3年12月末 住民基本台帳 ()内は前月比

総人口…52,443人(-23人) 男…24,097人(-1人) 女…28,346人(-22人) 世帯数…25,614世帯(+10)



子どもが主役！

新作中型立佞武多

制作者 鶴谷昭法技能技師

おとぎ話で有名な金太郎は、五月人形としても人気で、気持ちの優しい、健やかな子どもに成長してほしいという願いが込められています。また、鯉の滝登りには「勢が良いことの例え」や「立身出世」の意味があります。

今年の祭りには、ぜひ、多くの子どもたちに参加してもらい、祭りの楽しさを体験してほしいと思います。



「金太郎」