



# ごしょがわら

GOSHOGAWARA public relations magazine.

2022(令和4)年  
4月号  
No. 312



## 今号の主な内容

- ・市長コラム……………2
- ・市の組織が新しくなります……4-5
- ・令和4年度予算特集……………6-9
- ・市職員募集……………12
- ・公共交通が変わります……………13

## 患者に寄り添う看護師に 高等看護学院卒業式

# 市長コラム

## ～未来への架け橋～

Vol.15



記録的な豪雪に見舞われた冬が終わり、ようやく春の陽気となりました。人生の新たな門出を迎える皆さんには、希望と目標に向かって、ご活躍されますようご期待申し上げます。

また、長引くコロナ禍の中、市民の皆さんには、さまざまなご不便やご苦労があるかと思いますが、4月は人の動きが多くなる時期ですので、より一層、感染対策への意識を高め、ご自身の行動に細心の注意を払っていただくようお願いいたします。

### ★家庭内感染防止に十分気を付けるようお願いいたします

県内では、3月に入ってから連日多くの新規感染者が発生し、高止まりの状態が続いています。

今般の爆発的感染は、飲食店での飲食に起因する事例が少ない反面、学校や福祉施設、家庭内での感染拡大が多く、特に子どもの感染が多いことを憂慮しています。市では、5歳から11歳までの子どもへのワクチン接種を3月1日から開始しています。子どもについては、副反応のリスクを心配される保護者の方もおられるかと思いますが、接種については、義務ではありませんので、正しい知識を持ってご判断をいただければと思います。

また、飲食業、卸小売業をはじめ多くの事業者の皆さんには、およそ2年にもわたって厳しい状況に立ち向かい、さまざまな工夫や懸命な努力をしておられることに改めて敬意を表します。

引き続き感染対策の徹底と同時に「ウィズコロナ」への対応が極めて重要になります。再び五所川原に元気を取り戻すため、市民の皆さんには感染予防対策に配慮しながら、飲食や買い物等により経済活動を応援して下さるようお願いいたします。

### ★いじめ問題への取り組みを強化します

ユニセフ（国連児童基金）が令和3年9月に発表した「先進国の子ども幸福ランキング」によると、日本の子どもの精神的な幸福度は下から2番目の第37位という結果となっています。

その報告では、いじめが原因により子どもの精神的幸福度が明らかに低くなっているとの指摘があります。

子どもの人権を守るためにも、いじめの早期発見、悪化防止のため、幅広いチャンネルで対策を講じることが重要であり、そのためには学校のみならず行政がしっかりと関わる必要があります。

そこで、いじめで苦しむ子どもや不安を抱える保護者の皆さんが、学校以外でも相談できるよう受け皿として、「子どもいじめ相談室」を令和4年度より市教育委員会に開設します。電話や面接での相談はもちろん、学校で活用している1人1台に配布のタブレット端末、スマートフォン等から直接相談することができ、また、早期解決に向けた対策を講じるため、専門スタッフを配置することで、いじめや虐待などの悩みや不安にしっかり寄り添い、不安や問題の解消に徹底的に対応していきたいと思っています。

### ★子どもたちに伝えたい「言葉」の大切さ

日本には「言霊」という言葉があります。言葉には魂が宿り、発した言葉は人を幸せにすることも不幸にすることもでき、まさに言葉は「諸刃の剣」とも言えます。

言葉には、それほどの力があり、良い言葉は自分の人生を豊かにし、人を傷つける言葉は自分を不幸にし、結果的には自分に返ってきます。

私たちは、言葉の力を知り、言葉が相手に与える影響を常に意識し、自分の言葉には責任を持つことを社会の規範として決して忘れてはなりません。

インターネットが当たり前のように私たちの生活に入り込んでいる現代において、大人の目の届く範囲には限界があり、ネットという見えない世界の中で起きている出来事をすべて把握することは難しいのが現実です。軽い気持ちで発したり、書き込みをした言葉は、時には「暴力」となって人の心を大きく傷つけます。子どもたちに言葉の大切さを理解してもらえることを願うとともに、私たち大人も社会で生きていく上で肝に銘じていきたいと思っています。



『五所川原料飲店組合からの要望』の様子



『五所川原市総合教育会議』の様子

# 農村文化の継承や市民活動支援のために 笠井實さん 市に1,000万円を寄付!



佐々木市長に目録を手渡しした笠井さん(左)

当市の大規模農家・笠井實さんが2月17日、農村地帯に伝わる伝統文化の継承や市民活動の支援に役立ててもらおうと、1,000万円を市に寄付しました。

笠井さんは本県における大規模農家の先駆者として長らく地域の農業をけん引してきました。市農業委員を15年務めたほか市転作集団連絡協議会副会長などを歴任し、平成31年度には市の発展に貢献してきた功績で市褒賞を受賞しています。

同日、笠井さんが佐々木市長に目録を手渡し「人口減少や高齢化などによって虫送りを含めた農村地帯の伝統文化が途絶える危機を迎えており、コロナも相まって活動しにくくなっている。私にできる範囲でなにかしたいと思い、今回、寄付することにした」と話しました。

佐々木市長は「新型コロナの影響で弱くなっている地域活動の活性化支援などに有効活用していきたい」と今後の活用について話しました。

## 今月号の表紙

〔患者に寄り添う看護師に 高等看護学院卒業式〕

今月号の表紙を飾ったのは、3月5日に行われた高等看護学院第54回卒業証書授与式の様子です。

高等看護学院は2年課程夜間定時制の専修学校で、1～2年目は准看護師としての業務を行いながら勉学に励み、3年目は実習で経験を積んで看護師を目指します。今年度は19名（男性1名、女性18名）の卒業生が、地域医療への貢献を誓い、巣立ちました。

卒業生代表として答辞を述べた齋藤汐里さんは「必要なケアを提供する難しさに悩む日々だったが、患者さんの笑顔や温かい言葉に励まされた。看護師として努力を惜しまず、成長していきたい」と話しました。

また、当市出身で地元就職する山田祐菜さんにお話を伺うと「学業と仕事との両立が難しかった。これからは経験を積みながら技術を身に付け、患者さんとその家族に寄り添った看護をしていきたい」と今後の抱負を話しました。



答辞を述べた齋藤さん(右)や山田さん(左から2人目)ら卒業生たち

# 4月1日から市の組織が

# 新しくなります!



## 【福祉部】高齢者・生活困窮者の支援体制を強化!

### ◎「地域包括支援課」を新設!

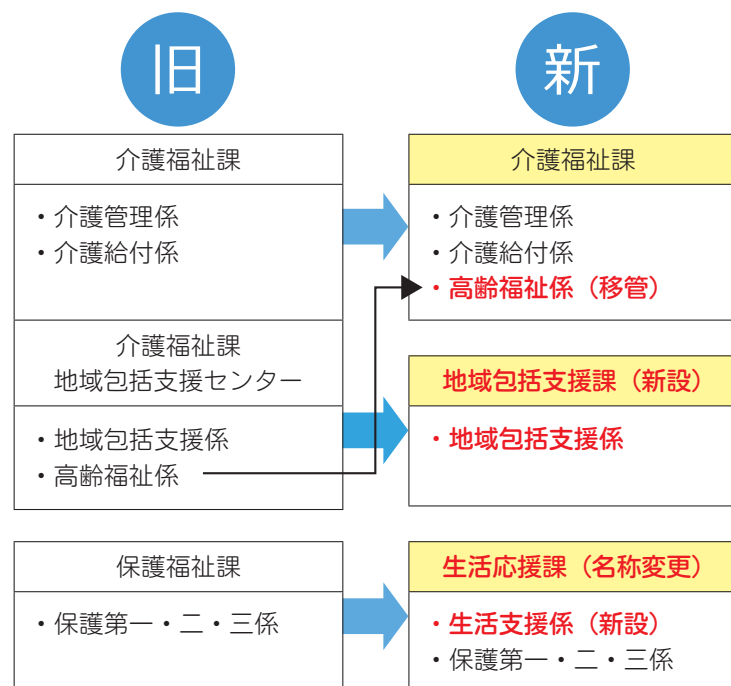
▷高齢者の医療・介護・生活支援などを一体的に提供する「地域包括ケアシステム」を早期に構築していくために、介護福祉課の課内室である地域包括支援センターを課に格上げします。

▷これに伴い、同センター内の高齢福祉係は介護福祉課に移管します。

### ◎保護福祉課の名称を「生活応援課」に変更!

▷生活困窮者への支援体制を強化するため、課内に新たに生活支援係を設けます。

▷この係では、生活困窮者の相談、自立支援、健康管理支援などの業務にあたります。



## 【教育委員会】専門アドバイザーを配置し、いじめ対策を強化!

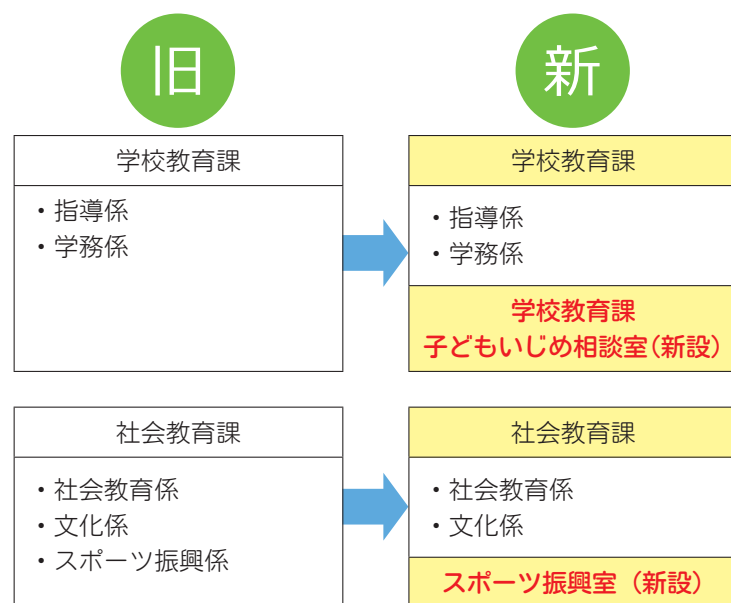
### ◎「子どもいじめ相談室」を新設!

▷子どものいじめ対策を強化していくため、市教育委員会学校教育課内に子どもや保護者から直接相談を受け付ける窓口を新設します。

▷この相談室には専門スタッフとして「いじめ対応アドバイザー」を配置し、相談対応にあたります。

### ◎「スポーツ振興室」を新設!

▷今後予定されている県民体育大会や国民スポーツ大会の開催を見据え、市教育委員会社会教育課のスポーツ振興係を課内室に格上げします。



## 【経済部】特産品を生かした販売・振興体制を強化!

### ◎「地域物産振興課」を新設!

▷市の特産品を生かした販売・振興体制を強化するため、農林水産課の農業振興業務の一部と観光物産課の物産振興業務を統合し、課内に物産振興係と販売戦略係を設けます。

▷物産振興係では、市内の生産・出荷者団体などと連携した物産振興を図ります。

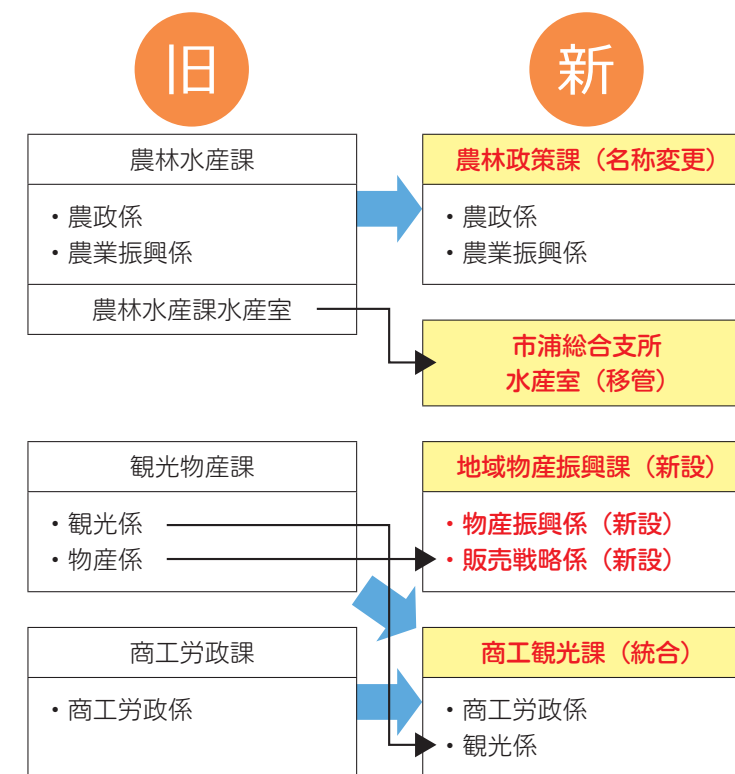
▷販売戦略係では、地域ブランド品の開発やコメ、りんごなどの販路拡大に加え、ふるさと納税とも連携した販売戦略体制を強化します。

### ◎農林水産課の「水産室」を市浦総合支所に移管!

▷漁港に近い市浦総合支所に移管することで、水産業をより一層振興し、地域に根ざした取り組みを推進します。

### ◎農林水産課の名称を「農林政策課」に変更!

### ◎観光物産課と商工労政課を「商工観光課」に統合!



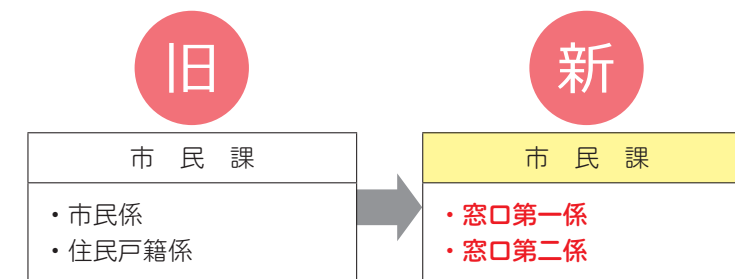
## 【民生部】マイナンバーカードの普及を促進!

### ◎市民課の係を「窓口第一係」「窓口第二係」に再編!

▷マイナンバーカードの普及促進など窓口サービスのさらなる向上に取り組みます。

▷窓口第一係では、市民係で行っていた行政相談や人権啓発活動に加え、住民票等の各種証明書の発行を行います。

▷窓口第二係では、住民戸籍係で行っていた住民異動や戸籍異動の手続き、マイナンバーカードの発行を行います。



組織の変更により窓口も一部変わりますので、来庁した際は総合案内に用務先、ご用件をお伝えください。また、新体制の内線番号は準備中です。4月以降は、市役所代表電話 (TEL35-2111) にお問い合わせいただくを担当におつなぎします。

記事に関する問い合わせ先…人事課 内線2151



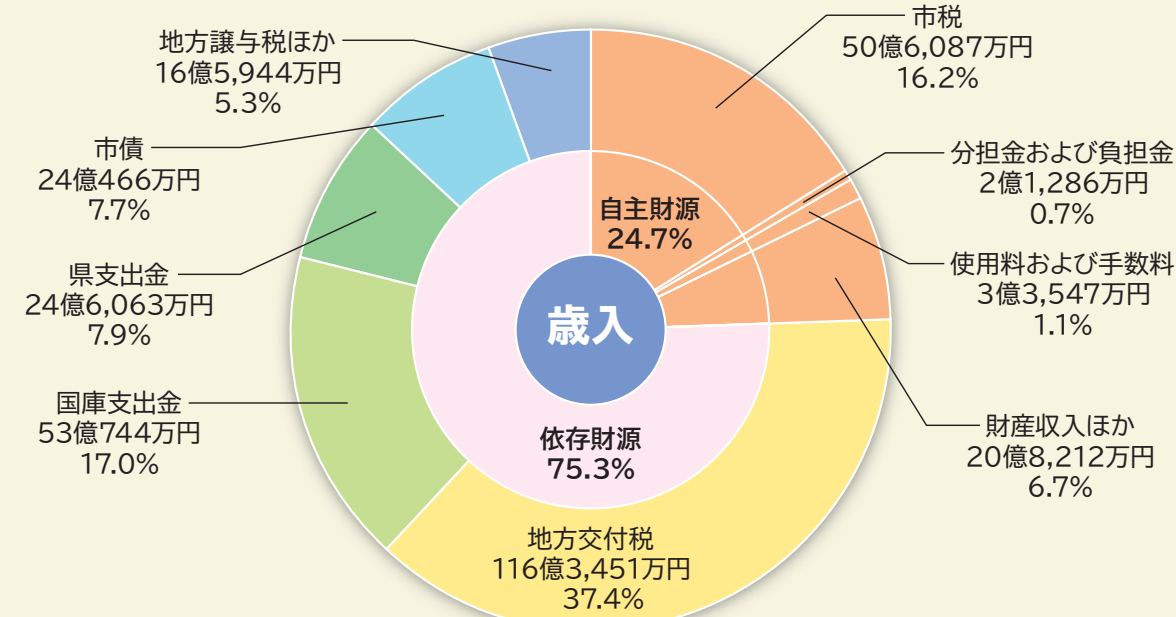
## 令和4年度の当初予算の概要をお知らせします

令和4年度の当初予算が市議会で可決されました。  
 一般会計予算額は、**311億5,800万円**です。  
 令和3年度に比べ**8億300万円の増額**となりました。  
 引き続き、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めるとともに、市民生活と地域経済の元気を取り戻すことに重点をおきます。  
 具体的な内容を見ていきましょう！

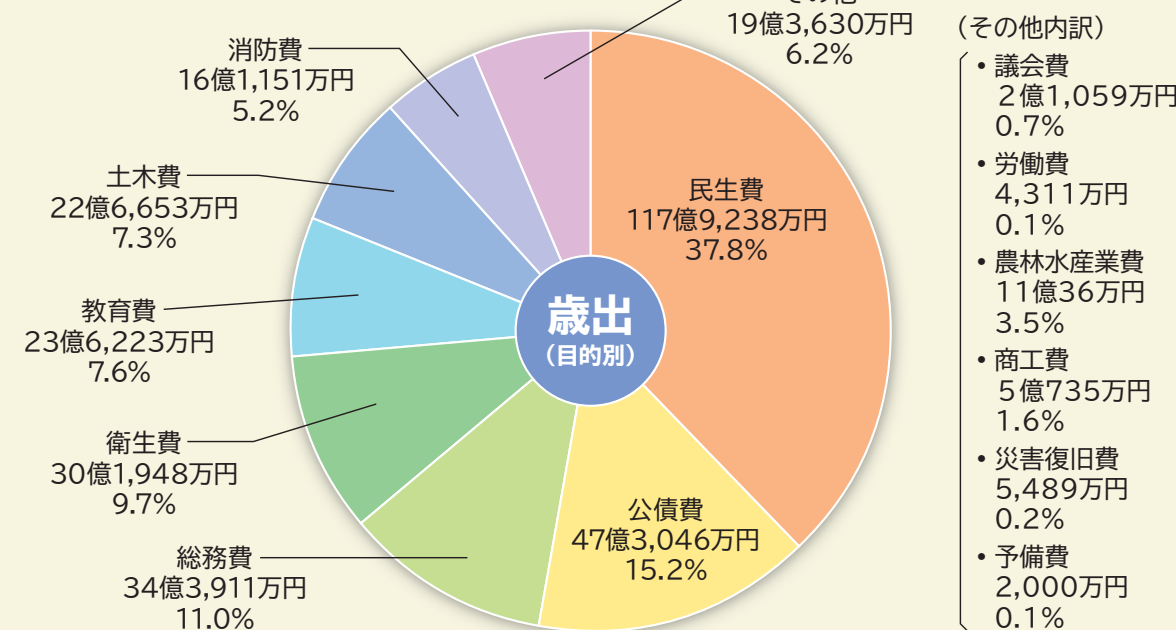
### POINT! 当初予算のポイント

- 「ウィズコロナ・アフターコロナ」を見据えた予算
- 「高齢者支援」「子どもを育てやすい環境の確保」「地域産業の活性化」に重点

### 〈一般会計歳入(311億5,800万円)〉



### 〈一般会計歳出(311億5,800万円)〉



### 主な歳入



歳入の種類は大きく分けて「自主財源」と「依存財源」の2つに分かれます。簡単にいうと「自主財源」は市が自主的に集められるお金で、「依存財源」は国や県などから入ってくるお金です。

#### 市税

【個人市民税、法人市民税、固定資産税、軽自動車税、たばこ税、都市計画税、人湯税】  
 ★令和3年度収入の実績額は順調に増加しており、令和4年度も同様の収入状況が見込まれます。

#### 財産収入ほか(うち寄付金)

【ふるさと納税による寄附金など】  
 ★近年の寄付金額の増加を考慮し、前年度比2億7,000万円、90%の大幅増となっています。

#### 地方交付税

【国が市町村に交付する普通交付税、特別交付税】  
 ★特別交付税については近年の豪雪等の災害を鑑み、前年度より増と見込んでいます。

#### 市債

【建設事業の資金や、財源不足による補填資金として必要となる借入金】  
 ★前年度比6億9,794万円、22.5%の減となっています。

### 主な歳出



歳出は、目的別(行政分野に対する経費の配分が分かるもの)と性質別(構造の特色が分かるもの)に分けて分析できますが、ここでは目的別に分類した歳出について説明します。

#### 民生費

【児童手当、生活保護など福祉サービスに係る経費】  
 ★生き生きセンターの改修工事や保育士・放課後児童支援員の処遇改善などにより、民生費全体で前年度比2億2,077万円、1.9%の増となっています。

#### 公債費

【市債の元利支払いに係る経費】  
 ★ここ数年の借入金利の低下などにより、公債費全体で前年度比5,365万円、1.1%の減となっています。

#### 総務費

【庁舎やコミュニティセンターの管理、広報、選挙などに係る経費】  
 ★旧市役所本庁舎の解体工事の開始や選挙が重なることなどによって、総務費全体で前年度比9億9,362万円、40.6%の大幅増となっています。

#### 衛生費

【医療や健康推進、環境対策などに係る経費】  
 ★健康増進施設整備事業の工事開始などにより、衛生費全体で前年度比5億3,825万円、21.7%の増となっています。

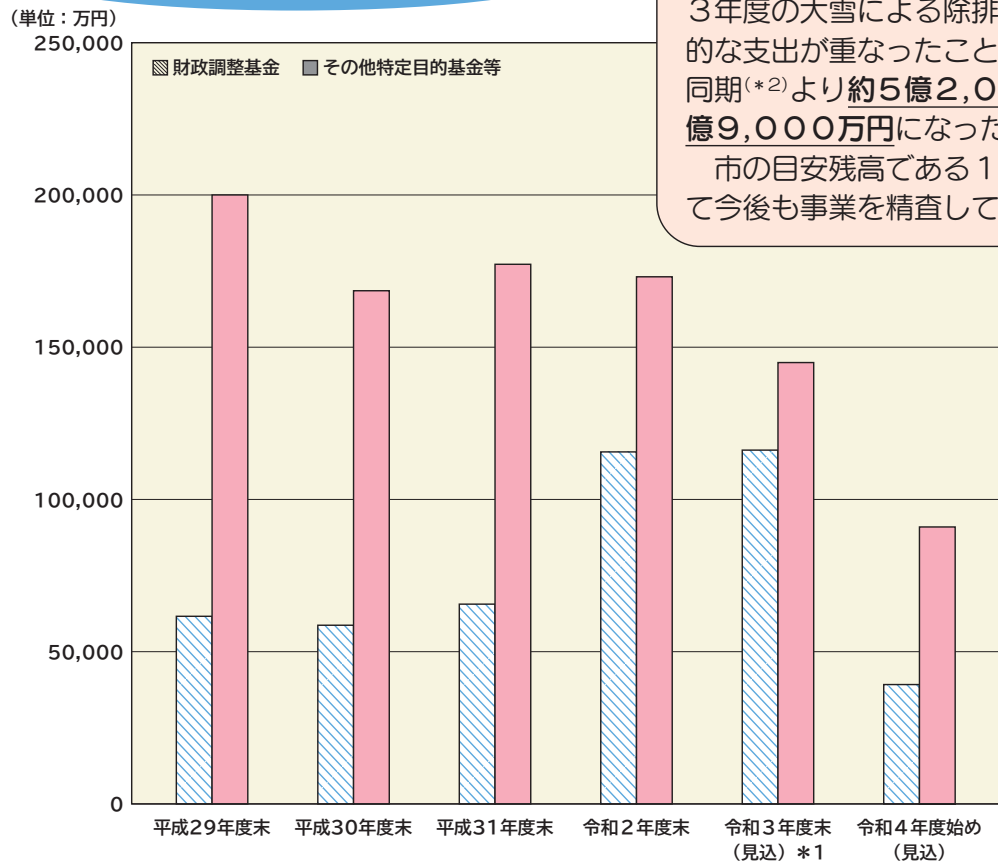
#### 教育費

【学校、公民館、図書館、給食センターなどの管理運営に係る経費】  
 ★金木運動公園や嘉瀬スキー場、ふるさと交流圏民センターなどの改修により教育費全体で1億3,449万円、6.0%の増となっています。

#### 土木費

【道路や市営住宅の維持管理、都市計画などに係る経費】  
 ★既存の道路修繕に係る経費を増額した一方で、公営住宅は新宮団地の建替、富士見団地の改修が完了したことなどにより土木費全体で前年度比4億6,135万円、16.9%の減となっています。

### 基金(貯金)残高

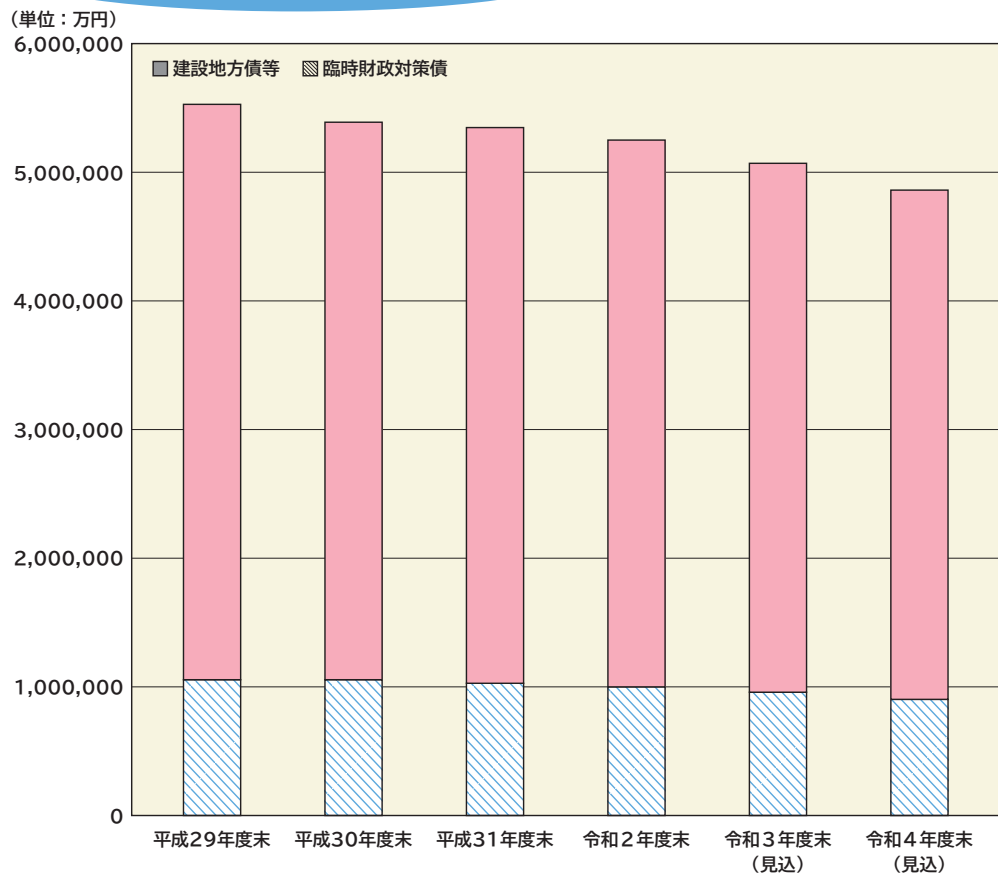


財政調整基金残高(市の貯金額)は、令和3年度の大雪による除排雪経費などの緊急的な支出が重なったこともあって、前年度同期(\*2)より約5億2,000万円減の約3億9,000万円になったよ。  
市の目安残高である17億円を目標として今後も事業を精査していく必要があるよ。



\*1 歳計剰余金およびふるさと納税による積立は含めていません。  
\*2 歳計剰余金を含まない令和3年度始めの残高

### 市債(借金)残高



市債残高(市の借金額)は、緩やかに減少しているよ。  
これは大型の建設事業が次々に完了して、借りる金額より返す金額の方が多くなってきているからなんだ。



### 高齢者支援



- ◎見守り移動販売支援補助金  
買い物に困窮する高齢者の利便性を確保するとともに、見守り活動を行うことで、住み慣れた地域で安全・安心に暮らしていける環境を構築するため、移動スーパーを開業する方を支援する。  
300万円
- ◎生活交通対策事業  
高齢者等の移動手段である路線バスを維持・確保する。令和4年度は、通称「ELM120円バス」の一部路線をつがる総合病院等でも乗降出来るようにするなど、市と五所川原まちづくり㈱が共同運行する。  
1億671万円
- ◎健康増進施設整備事業  
市民の健康の維持増進を目的とした新たな拠点として温泉施設と運動施設を併設した施設を整備する。令和5年4月の供用開始を目指す。  
3億5,083万円

### 子どもを育てやすい環境の確保



- ◎いじめ防止対策事業  
児童生徒・保護者向けにいじめに関する相談窓口「子どもいじめ相談室」を開設し、いじめ対応アドバイザーとして専門スタッフを配置することで、いじめの早期発見と相談体制の充実を図る。  
506万円
- ◎すくすく学校給食応援事業  
子育て家庭の経済的負担の軽減を図るために、市立小中学校に在学し学校給食を受けている児童生徒の保護者で市内に住所を有する方を対象に、学校給食費の全額を支援する。  
1億4,766万円
- ◎子育て支援アプリ事業  
子育て支援アプリによる育児情報の提供、予防接種管理、成長記録の保存、データの家族間共有など、時代に適した方法で育児支援を行う。  
66万円
- ◎子どもフェスティバル開催事業  
休日の子どものお出かけ場所を求める子育て世代からの声に応えるため、子育て支援団体等と組織する実行委員会が開催する子どもを対象としたイベントの開催費用を補助する。  
360万円

続いて、令和4年度の主な事業を紹介するよ!



### 地域産業の活性化

- ◎農業技術承継事業  
熟練農業者による新規就農者や新規作目導入農業者に対する営農指導の橋渡しを行うとともに、他地域の新規就農者との交流や、先進地域での合同研修会を実施することで、農業に対する知識や技術が未熟な新規就農者や、新たな作物栽培に取り組む生産者の経営安定化と所得向上を図る。  
111万円
- ◎スマート農業推進事業  
農作業の省力化や技術支援により新規参入や規模拡大に寄与するスマート農業を普及・推進するため、市が整備するGNS基地局の補正電波を活用するスマート農業機械の導入経費に対し補助金を交付する。  
1,000万円
- ◎信用保証料補給費補助金  
市内中小企業者の安定的な資金調達の維持、開業率の増加を目的に、青森県特別保証融資制度と連携し、間接的に保証料を補給する。  
令和4年度はコロナ禍における資金調達の円滑化・経営の安定化を目的として、融資期間を7年から10年、据置期間を1年から2年に拡充し、対象となる融資に借り換え制度を新たに追加する。  
1,624万円
- ◎プレミアムトキ等販売促進事業  
令和元年度から実施している「サンふじ」を継続して輸出するほか、令和2年度から取り組んでいる糖度15度以上の「トキ」を厳選し「プレミアムトキ」として輸出・販売し、台湾国内での当市産りんごの販路拡大・確保を図る。  
コロナ禍の状況をかんがみ、現地ECサイトを活用した販売・PRを行う。  
550万円



予算概要や新規・拡充事業の詳細はホームページを確認してね!



財政課HP: <https://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/sosiki/zaisei.html>

# 金木観光物産館「産直メロス」 いよいよオープン!

プレオープン!

4月26日(火)・27日(水)・28日(木)  
営業時間 10:00～17:00

4/29  
(金・祝)

グランドオープン!!

9:00 オープニングセレモニー  
営業時間 セレモニー終了後～18:00

金木産の馬肉

笹餅

## 金木観光物産館「産直メロス」

十三湖産しじみ貝

太宰のりんご酒

五所川原市金木町朝日山195-2  
(太宰治記念館「斜陽館」向かい)

山菜

市浦牛

長いも

地場野菜

通常の営業時間…9:00～18:00

休館日…12月30日から翌年1月2日まで

自慢のスイーツ

赤～いりんごの関連商品

いろんな商品があるよ!  
地元の食材を使った「メロス食堂」  
にも、食べに来てね!



\*施設駐車場の混雑時には、お近くの金木総合支所駐車場をご利用ください。

問い合わせ先

▷金木観光物産館 (運営:株式会社かなぎ振興舎) Tel.54-1155 (平日8:30～17:30)

▷観光物産課 内線2574

## 公衆衛生の推進と発展に貢献 日本公衆衛生協会会長表彰を受賞

健生五所川原診療所所長として地域医療に携わる津川信彦先生は、多年にわたり幅広く保健・医療・福祉政策に携わり、公衆衛生の推進と発展に多大に貢献した功績に対し、令和3年度公衆衛生事業功労者として一般財団法人日本公衆衛生協会会長表彰を受賞しました。3月10日に市役所で行われた伝達式では、佐々木市長から、表彰状と記念品が手渡されました。

津川先生は「地域の中で求められることに対して、一歩ずつやってきたものが形となって評価されたと思う。今後も引き続き頑張っていきたい」と笑顔で受賞の感想を話しました。



表彰された津川先生(左)



# つがる惣菜がJR東日本「駅弁味の陣2021」で「そそられ將軍」を受賞!



受賞を報告した下川原代表 (中央)

JR東日本が主催する「駅弁味の陣2021」において、つがる惣菜の「ふつうの津軽の幕の内弁当」が「そそられ將軍 (食べてみたい部門第1位)」を受賞し、下川原伸彦代表が2月22日、市長を表敬訪問しました。

同社は駅弁味の陣2019で盛付賞とEkiben Ichiban賞を、駅弁味の陣2020で掛け紙賞を受賞しており、今年で3年連続4度目の受賞となります。

「ふつうの」と弁当名にあるように、ナスの味噌焼き、いがめんち、すしこなど津軽地方の一般的な家庭料理を詰め込んだ弁当で、ご飯が少なめのためお酒のお供にもぴったりの駅弁です。

下川原代表は「駅弁などは高級志向が高まっているが、あえて「ふつうの」と付けることで首都圏の人々に津軽の味を知ってもらおうきっかけになればと思っています」と話しました。

弁当は新青森駅、弘前駅、東京駅で販売されているほか、同社でも前日までの予約で購入できるとのことです。



「そそられ將軍」を受賞した「ふつうの津軽の幕の内弁当」

## 年度末・年度始めに向けて

# 3月末・4月初めの土曜・日曜日に市役所本庁を開庁します



3月下旬から4月上旬にかけては、転入・転出の手続き等で窓口がたいへん混み合います。混雑緩和と待ち時間短縮のため、以下の土曜・日曜日に市役所本庁で窓口業務を行いますので、ご利用ください。

開庁日時 3月26日(土)・27日(日) / 4月2日(土)・3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、電子証明書更新、マイナポイント設定業務も行います。	市民課 内線2312
国民健康保険関係、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および分別の説明 斎場使用許可交付業務	環境対策課 内線2361
母子健康手帳の交付、 健(検)診、予防接種に関すること	健康推進課 内線2393
児童手当、子ども医療、ひとり親医療、児童扶養手当、特別児童扶養手当、子宝祝金、認定こども園・保育所・幼稚園に関すること *届出の内容により、当日処理できない場合もあります。	子育て支援課 内線2482



# あなたなら輝ける！情熱を持って、地域課題に挑戦！



**公務員試験  
対策不要！**

## 五所川原市職員採用試験(大卒区分)

(令和5年4月1日採用予定)

募集職種	採用予定人員	受験資格
上級一般事務	若干名	平成5年4月2日以降に生まれ、大学を卒業もしくは大学院を修了した方、または、令和5年3月までに大学を卒業見込みもしくは大学院を修了見込みの方

**申込期限**

**4月15日(金)まで**

▷第1次試験 (SPI3テストセンターでの受験)

**試験日**

**4月19日(火)~5月18日(水)**

**試験内容**

**SPI3 (総合適性検査)**

\*第2次試験 (6月中旬)・第3次試験 (7月上旬)の詳細は、第1次試験合格者へ通知します。



### 試験案内の入手方法

人事課および各総合支所で配布します。また、市ホームページからダウンロードできます。

### 申込方法

リクナビサイトの五所川原市ページ(右QRコード)からのみ申込可能です。郵送や持参での申し込みはできません。



### 高卒区分の採用試験について

第1次試験は、従来の内容(教養試験・専門試験)から、SPI3(総合適性検査)に変更して、9月中旬に行う予定です(広報ごしよがわら7月号に掲載予定)。

## 先輩職員からのメッセージ

生まれ育った地域を支えるという強い気持ちで五所川原市役所を志望しました。現在、農業委員会事務局で認定農業者のサポートや各種農業者団体の事務等を担当しています。五所川原市は、第1次産業が基幹産業であり、この産業を守り、次代につなげていく取り組みはとても大切です。地域のために働くことは大きなやりがいを生みます。五所川原市がこれまで以上に元気になるよう、一緒に頑張っていきましょう！



農業委員会事務局 工藤係長  
(上級一般事務・採用10年目)

## 好評につき今年も開催「職員採用WEB相談会」



昨年度の相談会の様子

採用試験の説明はもちろん「市役所の仕事ってどんなことをしているの?」「求める人物像は?」など、皆さんからの質問に職員が直接答えます。

興味のある方は、ぜひ市ホームページ(右QRコード)からお申し込みの上、ご参加ください。



詳しくは市ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください。

問い合わせ先…人事課 内線2152

もっと  
便利に!

4月1日  
から

# 予約型乗合タクシー 新しくなります! ELM120円バスが

## ひとめでわかる! ~令和4年度「予約型乗合タクシー」の概要~



自宅から五所川原駅まで行けるようになりました!  
中川地区(川山・種井)も運行します。  
料金は、自宅から乗換場所まで一律300円です。  
新たに行けるようになった五所川原駅の運行時間を掲載します。



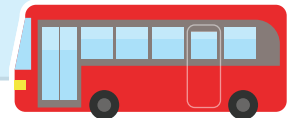
運行地区	運行曜日	到着時間	駅発時間	乗換場所	運行事業者
飯詰・金山	火・木	① 7:20 ② 10:00	① 12:10 ② 14:50	水野尾コミュニティ消防センター 五所川原駅	㈱尾崎タクシー Tel.35-1210
長橋	月・金	① 7:20 ② 10:00	① 12:10 ② 14:50	水野尾コミュニティ消防センター 五所川原駅	㈱木村タクシー Tel.35-7755
梅沢・七和	火・金	① 7:50 ② 9:15	① 12:10 ② 14:50	弘南バス五所川原営業所 五所川原駅	五所川原交通㈱ Tel.34-3237
中川 (川山・種井)	月・水	① 8:20 ② 9:20	① 12:10 ② 13:30	五所川原駅	㈱木村タクシー Tel.35-7755

\*長橋地区の運行事業者は、㈱木村タクシーに変更となります。  
\*時間は、それぞれ五所川原駅での発着時間です。  
問い合わせ先…都市・交通課 内線2635

## ELM120円バスは、新しく「五所川原市循環バス」に!



- ELM⇄五所川原駅線(白色のバス)が、つがる総合病院を經由します。
- 安全性の確保のため、フリー乗降区間が廃止となります。
- 運行時間と便数に変更になりますが、料金に変更はありません。



【五所川原市循環バス時刻表】(令和4年4月1日以降)

時間帯	ELM⇄五所川原駅		若葉環状線(ELM発)		みどり町環状線 (ELM発)
	五所川原駅発	ELM発	東回り	西回り	
8時	50				
9時	30	10 50	30*1	55	30*1 50
10時	10 50	30	45		30
11時	30	10 50			
12時	10 50	30	50	00	10 50
13時	30	10 50			
14時	10 50	30		10	30
15時	30	10 50	00		10
16時	10 50	30		20	40
17時	30	10 50	10		20
18時	10	30		00*2	00*2

\*1…始発便はそれぞれ若葉2丁目発、コミセン栄発です。  
\*2…最終便はそれぞれ若葉3丁目、みどり町6丁目止まりです。  
問い合わせ先…弘南バス株式会社五所川原営業所 Tel.35-3212

稲わら焼き  
防止に貢献



訳あり

## 稲わらを格安価格で提供!

畑や家庭菜園のマルチング・堆肥への活用にぜひ!

昨年、当市では、稲わらの焼却処理による被害が大きい地区（唐笠柳・米田）を稲わら収集のモデル地区に設定し、市が収集機械（ロールベア）の貸し出しを行い、稲わら収集の取組を支援する事業「稲わら活用Win-Winモデル事業」を実施しました。

その結果、モデル地区では稲わら焼きがゼロとなり、モデル地区に近い商業施設や市民から稲わら焼きに関する苦情がなくなりました。

事業で収集した稲わらは、昨年から敷きわらなどに活用する方へ販売しています。今回提供する稲わらは、

屋外保管していたもので、水分を含んでいる稲わらロールです。土が混ざっていたり、乾燥状態が良くないなど、活用できる用途が限定されるため、格安価格により提供することとしました。

畑や家庭菜園のマルチング、堆肥づくりなどに活用できますので、購入を希望される方はお気軽に農林水産課までお問い合わせください。

問い合わせ先…農林水産課 内線2514

## 収穫の喜び 味わってみませんか? 令和4年度ふれあい体験農園参加者募集



ふれあい体験農園では、レクリエーションとして野菜や花を育てることができます。

自分で育てた新鮮な野菜を味わえたり、家族で自然とのふれあいを楽しんだり、生きがいづくりや、お子さんお孫さんの農業体験などに活用してみませんか?市民の方であればどなたでもご利用いただけますので、お気軽にお問い合わせください。手塩にかけて作った野菜の味は格別です!

また、市の事業で収集した稲わらを無料で利用することができるので、マルチングや土づくりにぜひ、ご活用ください。

対象者…市内に住所を有する方  
申込期間…4月1日(金)～随時  
農園使用期間…4月～11月



体験農園場所…金木町オートキャンプ場  
(金木町川倉七夕野84-455、84-476)

使用料…A区画 (30㎡) 1,570円 全16区画  
B区画 (60㎡) 3,140円 全22区画  
C区画 (85㎡) 4,450円 全9区画

栽培作物…トマトやキュウリなどの夏野菜や秋野菜、草花を栽培することができます(体験農園使用期間内(11月まで)に栽培・収穫が完了できるもの)。

その他…耕起作業は4月上旬、市で実施します。また、水道設備も利用できます。

申請書は金木総合支所産業建設係で配布しています。また、市ホームページからダウンロードできます。

問い合わせ・申込先

金木総合支所産業建設係 内線3110

## 4月1日から`成年、になる18歳・19歳の皆さん!


# 若者を狙った契約トラブルに注意しましょう!

4月1日から成年年齢の制度が変わり、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。  
 飲酒、喫煙、競馬などの投票券の購入などは、これまでどおり20歳にならないとできませんが「契約」は親の同意を得なくても自分の意思で行うことができます。反面、未成年者取消権を行使できないなど、原則として一度結んだ契約を一方的にやめることはできません。悪質業者は、ここぞとばかりに社会経験に乏しい新成年を狙っています。契約する際は内容をよく確認し、本当に必要かどうか検討しましょう。

### ◎若者のトラブル事例

**○美容医療**

美容クリニックに無料のカウンセリングを受けに行ったら「オプションの施術も必要だ。この施術を受けないと大変なことになる。今日中に施術すれば、費用を大幅に割引できる。ローンを組めばよい」と言われた。また「次のお客さんを待たせているので早く決めてほしい」と急かされ、そのまま150万円の施術を受けた。その後、冷静になってみると、そもそも無料のカウンセリングを受けるだけのつもりで行ったのに、高額な施術を受けてしまった。




美容医療について、医療従事者等による費用を前面に押し出す説明や事実を不当に誇張した説明、即日施術を強要すること等の行為は、不適切とされています。事例のように、クリニックから契約や施術を急かされても、安易にその場で契約したり、施術を受けることは避けましょう。

美容医療では、リスクや副作用が全くないということはありません。施術前に医師から説明を受け、副作用等についてよく理解した上で、施術を受けるかどうか考えましょう。

**○もうけ話(情報商材、マルチ商法、暗号資産等)**

先輩から「簡単に儲かる副業がある」と誘われてオンライン説明会に参加したが「具体的な副業の内容は入会金を払えば教える。友人にこの副業を紹介して入会させればボーナスがもらえる」と言われた。お金がなくて入会金を払えないことを伝えると「すぐに稼げるから、消費者金融から借りて入会金を払えばよい」と言われた。



「簡単に儲かる」ものはありません。借金してまで契約してはいけません。先輩や友人からの勧誘であっても、断る勇気も必要です。

「おかしいな」「困ったな」と思ったら、一人で抱え込まずにご相談ください。  
 相談先…五所川原市消費生活センター TEL33-1626 または TEL26-5881

◎広報有料広告

## 受講生募集！豊富な講座で資格習得！

2021年度 当校受講の合格者 12名		2022.2.26 現在	
宅地建物取引士	1名	2級土木施工管理技士(両方)	1名
1級土木施工管理技士 一次	2名	2級土木施工管理技士 一次	2名
1級土木施工管理技士 二次	3名	2級土木施工管理技士 二次	2名
給水装置工事主任技術者	1名		

祝合格

**日建学院**  
**認定校**  
 コがる校/ マルエデウキ

日建学院 公認 スクール  
 コがる校/ マルエデウキ

お問い合わせ お申込みは…  
 住所：〒038-3107 青森県つがる市柏楯盛機世171  
 ☎ 0173-26-6881  
 詳しくは担当：長谷川・今まで  
 開校時間 AM10:00～PM8:00  
 月に1回水曜日定休



五所川原市を応援します!!

五所川原市  
在宅医療介護  
連携事業

# お口の健康を保ち、元気に シニア世代を過ごしましょう！

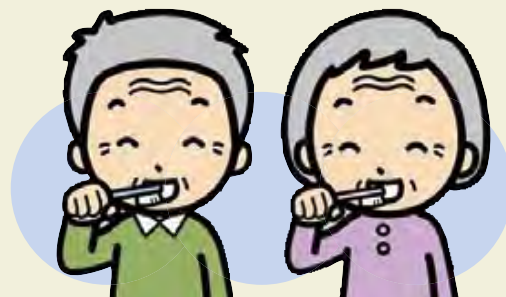
住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるためには、自分の力でものを食べ、楽しく会話ができるよう口腔のフレイル（虚弱）を予防することが大切です。

歯がなかったり、うまくかめなかったりすると、食べられる食品が偏り、栄養も十分に取れず、低栄養の原因となります。定期的に歯科受診や口腔ケアを行い「かむ力」を保つようにしましょう。



## 噛めなくなる、歯を失う原因の1位は歯周病です！

歯周病菌は、誤嚥性（ごえんせい）肺炎を引き起こすだけでなく、心臓病や糖尿病など全身に悪い影響を与えます。痛みがなくても、定期的に歯科医院で診てもらい、口腔ケアをしておくことが大切です。



よく食べ、よく歩き、よく笑い  
素敵なシニアライフを！

歯を失ったまま放置

すると…

うまくかめなくなる

- ▷低栄養になり体力・免疫力が低下します。
- ▷転倒や認知症のリスク(危険性)が増えます。
- ▷誤嚥性肺炎を引き起こす原因となることもあります。

\*誤嚥性肺炎

食べ物や胃液などが誤って気管に入ることを「誤嚥(ごえん)」といい、これが原因の肺炎のことをいいます。

### ★こんなこと、ありませんか？

- うまくかめない。
- 食べこぼしが多い。
- お茶や汁物等でむせることがある。
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった。
- 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がある。

思い当たる方は、  
歯科医院に  
相談しましょう！

五所川原市  
在宅医療介護  
連携事業

# 「在宅歯科医療連携室」を ご存じてですか？



青森県歯科医師会では、歯科通院が困難なため在宅で歯科医療を受けたい方などの相談窓口を設置しています。ここでは、

- 外来での歯科治療が困難な方からの相談を受け付けています。
- 在宅歯科診療、口腔ケア指導等を行っている歯科診療所を紹介します。
- その他、ご要望等を受け付けています。

相談を希望する方は…

### かかりつけ歯科医がいる場合

まずは、かかりつけ歯科医にご相談ください。



### ★かかりつけ歯科医をもつメリット

これまでのたくさんの研究から、かかりつけ歯科医をもつことは口腔の健康維持だけではなく、長寿や日常生活の質向上につながることを示されています。

また、ご自身の治療の経過や体質なども把握していますので、最適な方法で治療していただけるでしょう。

### かかりつけ歯科医がない場合

在宅歯科医療連携室までご連絡いただくか、または青森県歯科医師会ホームページ（下QRコード）から申込書をダウンロードし、必要事項を記載の上、FAXにてお申し込みください。

### 【在宅歯科医療連携室】

相談窓口 青森県歯科医師会  
(青森市青柳一丁目3-11)

電話番号 017-752-8118

FAX番号 017-722-4603

在宅歯科診療、口腔ケア指導等にお伺いする歯科診療所と訪問日などをお知らせします。

\*訪問歯科診療を受けるには、保険証の提示が必要です。



●地域包括支援センターは「よろず相談所」のような役割を担っています。「保健師」「主任介護支援専門員（主任ケアマネージャー）」「社会福祉士」という資格を持った職員が常駐し、高齢者の方々の相談に包括的に応じています。認知症や介護等の気になることは、お気軽にご相談ください。

●認知症に関する情報をFMごしょがわらで毎週月曜日9時10分から約10分間、テーマを決めてお届けしています。

問い合わせ先…地域包括支援センター 内線2461





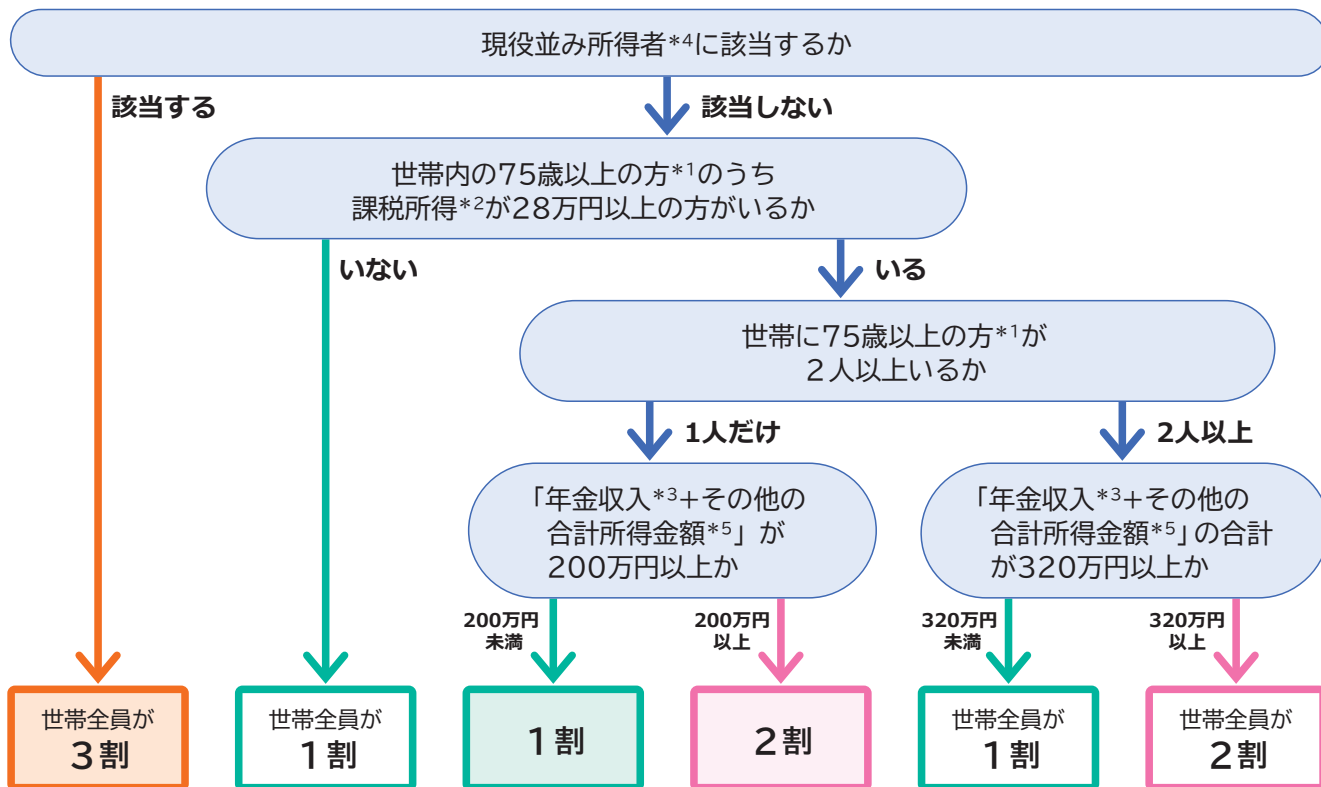
# 一定以上の所得のある方は、 医療費の窓口負担割合が変わります！

10月1日から、一定以上の所得のある被保険者は、現役並み所得者（窓口負担割合3割）を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。変更対象となる方は、後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%の方です。

対象となるかどうかは、令和3年中の75歳以上の方<sup>\*1</sup>の課税所得<sup>\*2</sup>や年金収入<sup>\*3</sup>をもとに、世帯単位で判定します（下図参照、7月頃から判定可能）。

窓口負担割合が2割になる方には、9月頃に被保険者証を送付しますので、ご確認ください。

\* 住民税非課税世帯の方は基本的に1割負担



- \* 1…後期高齢者医療の被保険者は75歳以上の方（65～74歳で一定の障害の状態にあると広域連合から認定を受けた方を含みます）
- \* 2…住民税納税通知書の「課税標準」の額（前年の収入から給与所得控除や公的年金等控除等、所得控除（基礎控除や社会保険料控除等）等を差し引いた後の金額）
- \* 3…「年金収入」には遺族年金や障害年金は含みません
- \* 4…課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の方
- \* 5…事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額

## 負担を抑える配慮措置があります！

施行後3年間は、1カ月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます（入院の医療費は対象外）。配慮措置の適用で払い戻しとなる方は、高額療養費として、事前に登録されている高額療養費の口座へ払い戻します。

### 問い合わせ先

- ▷青森県後期高齢者医療広域連合 Tel.017-721-3821
- ▷国保年金課 内線2346
- ▷厚生労働省コールセンター Tel.0120-002-719

### ▷配慮措置が適用される場合の計算方法

例：1カ月の医療費全体額が50,000円の場合

	窓口負担額
窓口負担割合1割のとき	5,000円……①
窓口負担割合2割のとき	10,000円……②
負担増（②－①）	5,000円……③
窓口負担増の上限	3,000円……④
払い戻し等（③－④）	2,000円

あなたの特技を生かして

# 介護予防事業の「講師」をしてみませんか？



地域に貢献したいなあ…

いろいろな人と交流したい！

自分の特技はあるけど、教えるほどでも…

地域包括支援センターでは、介護予防教室や地域づくりの一環である「通いの場」等において講師をしていただけの方を募集します。65歳以上の方、未経験の方、大歓迎です！



3色パステルアートインストラクターとして講師をしてみ、参加者と一緒に楽しい時間を過ごせました。作品が出来上がり、皆さんの表情が明るく、生き生きと変化していくのが分かり、私もいい刺激をもらうことができました。(講師：今 ゆき子)

介護予防教室「いきいき教室」で活躍する講師(左写真)



募集内容…下記に該当するような内容の指導や助言を行います。(1回につき1～2時間程度)

カテゴリー	内 容	資 格 な ど
運 動	ヨガ、ストレッチ、健康ダンス、健康体操など	理学療法士、作業療法士、健康運動指導士、インストラクター等の資格をお持ちの方、実技指導の経験をお持ちの方
栄 養	健康長寿に役立つ栄養のお話、簡単料理の指導など	栄養士、管理栄養士の資格をお持ちの方
口 腔	お口の健康に関する講話や実践指導	歯科衛生士の資格をお持ちの方
ものづくり	裁縫、編み物、手先を使う作業の指導	特にありません。 *必要な材料等はこちらで準備します。
デジタル関連	スマートフォン、インターネット、Zoomの使い方についてなど	特にありません。
上記のほか、介護予防に資するもの	自身の経験談から介護予防につながるコツのお話、論語、代々受け継がれてきたレシピの紹介など	特にありません。 *必要な物品等はこちらで準備します。

条件…会場までの移動がご自身でできる方

\*交通費込みの謝礼をお支払いします。

興味のある方はお問い合わせください。日程調整の上、面談を行います。

問い合わせ先…地域包括支援センター 内線2462

## 子育て世帯を応援



**4月から、  
保育料の負担が軽減されます！**

保育所等の入所にかかる負担を軽減し、さらなる子育て支援の充実や育児環境の向上を図るため、令和4年4月分から保育料の基準を変更します。



**所得に応じた、きめ細やかな保育料！**

保育料を決定する所得割額の階層が10階層から19階層へ増えます。



**月々の保護者負担の軽減！**

保育料が1人あたり月額900円～5,000円の減額となります（一部階層を除く）。

問い合わせ先…子育て支援課 内線2483

## 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」の申請忘れはありませんか？

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…1世帯につき10万円

### 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
- \*市町村民税が課税されている方の扶養親族等のみで構成される世帯は対象になりません。
- ▷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ています。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。

### 申請期限

- ▷住民税非課税世帯…4月25日(月)まで
- ▷家計急変世帯…9月30日(金)まで

### 問い合わせ・申請先

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



## 卓球で東北大会準優勝！全国大会出場へ



全国大会に出場する選手の皆さん

第49回全国高等学校選抜卓球大会（栃木県）の出場にあたり、五所川原商業高等学校卓球部女子の選手の皆さんが3月10日、市長を表敬訪問しました。

小野陽詩さん（2年）、本宿暖さん（同）、鈴木柚菜さん（1年）、石岡保光さん（同）の4選手は、1月31日～2月1日開催の東北大会で準優勝の成績を収め、全国大会への出場となりました。

キャプテンの小野さんは「自分の持ち味は粘り強さ。チームワークもいいので、みんなで力を合わせて予選を突破したい」と意気込みを話しました。

## スポーツ顕彰・文化顕彰 個人61名、11団体を表彰

スポーツ、文化の振興に貢献した方や優秀な成績を収めた方を表彰する、五所川原市教育委員会スポーツ顕彰・文化顕彰について、スポーツ顕彰で個人41名、8団体、文化顕彰で個人20名、3団体が表彰されました。

今年度の表彰式は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し中止としましたが、3月11日に市役所で顕彰状伝達式を行い、受賞者を代表して功労賞受賞者のみに表彰状が手渡されました。

受賞された方は次のとおりです（敬称略）。



功労賞受賞者の皆さん

### スポーツ顕彰

#### スポーツ功労賞(個人)

▷片山浩一(五所川原市卓球協会)

#### スポーツ功労賞(団体)

▷五所川原サッカー協会

#### スポーツ特別優秀賞(個人)

▷柔道＝石岡来望(創志学園高)

▷野球＝櫻田朔(青森山田中リトルシニアチーム)▷陸上＝工藤勇藏、

敦賀又四郎(シルバー4人組)

#### スポーツ優秀賞(個人)

▷バスケットボール＝蒔苗結衣、濱田柊(柴田学園高)

#### スポーツ奨励賞(個人)

▷剣道＝荒関理玖(五所川原剣道協会)▷柔道＝勝浦里子(弘実高)、對馬蓮、笠井鳳聖(木造高)、神美華(五商高)、木村海斗、對馬舜(五一中)、葛西美希(剛柔館藤田道場)、武田煌叶、山田未那瀬、佐々木歩睦、菊池翔大、松川誉弥(五所川原柔道少年団)▷少林寺拳法＝今優奈(五工高)、堀内玲奈(五一高)

▷水泳＝小笠原雅美(五農高)、佐藤真維(五所高)、長内鳳(八工大第

一高)、須藤龍馬(五一中)▷卓球＝岡田陽平(弘実高)▷トランポリン＝西巻咲葉、佐々木咲乃、村上龍空、工藤熙、田中柊暖(トランポリンアカデミー)▷バレーボール＝平山恵理(青西高)▷野球＝工藤良唯(弘学聖愛高)▷陸上＝澤田翔空(木造高)、佐々木雄飛(五所高)、戸田菜月(五四中)、小田桐令依(栄陸上クラブ)、岡田玲乃、鈴木杏梨(五所川原中央陸上クラブ)、田中凜晏(陸上金木クラブ)

#### スポーツ奨励賞(団体)

▷剣道＝五所川原第一高等学校剣道部男子▷柔道＝五所川原第一中学校柔道部、五所川原柔道少年団▷野球＝五所川原第三中学校野球部▷陸上＝金木中学校陸上部男子リレーチーム、五所川原第一中学校陸上競技部女子400mRチーム、五所川原陸上クラブ

### 文化顕彰

#### 文化功労賞(個人)

▷茶道＝水島和子(雅号：宗倭)(遠

州流茶道五所川原支部)▷書道＝藤田雅俊(雅号：陽山)(青森県書道連盟)

#### 文化功労賞(団体)

▷短歌＝五所川原短歌会

#### 文化奨励賞(個人)

▷音楽＝中澤愛菜(野崎琴美フルート教室)▷かるた＝成田絢、奈良柚泉(五所高)▷作文＝大石一吾(五一中)▷写真＝蝦名弥(無所属)▷書道＝中嶋久美(雅号：吟雪)(読売書法会)、新井才海、山谷ひびき(五所高)、成田悠乃(五三中)、三橋真緒(金木中)、大石ちえり(きらきら書道院)、木村心(市浦小)▷川柳＝棟方璃季(五四中)▷バレエ＝兼平智衣(弘学聖愛高)▷美術＝中谷春光(現代美術学協会)、神璃奏(認定こども園第二さつき)、横濱鈴乃(みどりの風こども園かなぎ)▷放送＝林菜乃佳(五所高)

#### 文化奨励賞(団体)

▷キルト＝五所川原第一高等学校キルト同好会▷三味線＝五所川原第一高等学校津軽三味線部

# 春の火災予防運動

4月11日(月)～17日(日)



統一標語『おうち時間 家族で点検 火の始末』

## 住宅防火 いのちを守る 10のポイント

総務省消防庁

4 つ の 習 慣	①寝たばこは絶対にしない、させない。	②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。	③こんろを使うときは火のそばを離れない。	④コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く。
				
	6 つ の 対 策	①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。	②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。	③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
				
	④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。	⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。	⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。	
				

問い合わせ先…五所川原消防署 Tel.35-2019 / 東分署 Tel.29-2119  
 金木消防署 Tel.53-2322 / 市浦消防署 Tel.62-2119  
 消防本部予防課 Tel.35-2020



# 地域を元気に! 市民活動団体紹介

Vol.3

『津軽半島観光アテンダント  
推進協議会』

市内で活動する  
市民団体を  
紹介するよ!



気さくで笑顔が素敵な皆さんにメロメロ!  
これからも津軽半島を盛り上げてください!

## 特定非営利活動法人

### 津軽半島観光アテンダント推進協議会

設立年月…平成26年4月

会員数…正会員14名

賛助会員23名

入会金…正会員 3千円

団体正会員5千円

賛助会員 無料

年会費…正会員 1万円/団体正会員 3万円

(1口) 賛助会員3千円/団体賛助会員1万円

活動場所…津軽半島全域



●団体ではブログを週に2回、TwitterとFacebook  
は毎日更新しています。

イベント情報や耳寄りな情報もたたく  
さん更新中!

右記QRコードからご覧ください!



問い合わせ先

津軽半島観光アテンダント推進協議会

Mail tsu.ha.at2014@gmail.com

## インタビュー

Q1) どんな団体ですか?

地域の発展・活性化を目指し、地域・企業・行政と連携しながら、津軽半島全域を元気にするための活動を行っています。

Q2)主にどんな活動をしていますか?

津軽鉄道に乗車し、沿線の案内や観光案内をしています。そのほかにも、イベントの開催、有料での観光案内、全国各地でのPR活動など幅広く活動しています。また、新たな試みとして金木駅隣接の金木交流プラザで季節の装飾を行っています!

Q3) 活動の際に大切にしていることは?

「一期一会」の精神を大切にしています。お客さんが、また津軽に来たいと思っていただけるような接客やSNSでの情報発信を心がけています。

Q4) 大変だと思うことはありますか?

もう少し人手が必要だと感じることがあります。津軽弁が話せるチャレンジ精神が旺盛な方、ぜひ一緒に活動してみませんか?お気軽にご連絡ください!

Q5) 今後の目標とメッセージをどうぞ!

観光ガイドを中心に活動を広げていきたいです。地域の魅力を情報発信していくほか、いろいろなイベントも企画しますので、ぜひ応援をよろしくお願いします!

●市民団体の活動の様子を市のFacebook  
で順次公開中!

ここでしか見られない動画や記事を公開  
しています。

QRコードからぜひ  
ご覧ください。

Q2の装飾の様子も  
市Facebookで公開中!



●市民活動団体登録をして、市民の皆さん  
へ情報を発信してみませんか?

申し込みは随時受け付けています!

興味のある団体は、QRコードより詳細  
をご覧ください。

ご応募お待ちしております!

問い合わせ先

ふるさと未来戦略課

内線2233



# 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。



## 地域で見守り 広げよう! 「地域の目」活動

### 地域住民の『ながら見守り』の推進

- 通学路や公園は、周囲からの視線がなければ、犯罪の起こる可能性がある危険な場所となるので、住民の見守りの目で、子どもたちの安全につなげましょう。
- ▷地域住民が、玄関や庭先での掃除、買い物、犬の散歩等の日常活動を行う際、防犯の視点をもって見守りを行う「ながら見守り」を推進します。
- ▷子どもの登下校の時間帯に、自宅で「家事をしながら」、屋外で「散歩しながら」、会社で「一息いれながら」など周囲の風景を見て、子どもを見守る活動を推進します。

### ～「登下校見守る目運動」の推進～

- 子どもたちが登校する午前7時から8時までと、下校する午後2時から5時までの時間帯に、大人は積極的に外での用事、例えば玄関先の掃除や花の水やり、犬の散歩、買い物などをしながら、子どもを見守ることを生活の一部にしようという運動です。
- ▷商業等の事業者にも、日常の事業活動を行いながら防犯の視点をもって見守りを行う「ながら見守り」を推進します。

### 『こども・女性110番の家』の協力者を募集

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



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

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

問い合わせ先…環境対策課 内線2365



## 浄化槽設置費用を補助します 【新築工事・改築工事いずれも対象です】

対象となる区域…公共下水道処理区域、特定環境保全公共下水道処理区域（相内地区）、農業集落排水処理区域（梅田地区・藻川地区・蒔田地区）・漁業集落排水処理区域（十三地区）を除く市内全域

### 補助対象の要件

- ▷自らが居住することを目的とした住宅に浄化槽を新たに設置する方または浄化槽が新たに設置される住宅を建築・購入する方
- ▷市税等を滞納していない方
- ▷市に住民登録をしている方または住民登録を行う方

### 注意事項

- ▷すでに設置済みの合併処理浄化槽の更新・改築は補助対象外です。
- ▷着工前に申請し、市の確認を受ける必要があります。
- ▷令和5年3月10日(金)までに設置を完了し、同期日までに報告書を提出する必要があります。

- ▷店舗を含む住宅や一軒家の貸家の場合、別に要件があります。

### 補助の限度額・基数

5人槽	35万2,000円	合計80基を予定
6～7人槽	44万1,000円	
8～10人槽	58万8,000円	

受付期間…4月1日(金)～12月23日(金)  
(土曜・日曜日、祝日を除く)

- \* 予算の範囲内で随時受付します。
- \* 申請に必要な書類は4月1日(金)から下水道課で配布します。
- \* 詳細は、お問い合わせいただくか市ホームページで確認できます。

問い合わせ・申請先…下水道課 内線2756

# 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。

**\*新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から予告なく中止する場合があります。**

**\*相談の際は事前にご連絡くださるよう、お願いします。**

### 五所川原地区（行政相談）

▷4月14日(休) 10:00~12:00

▷4月28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）

▷4月13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）

▷4月5日(火) 10:00~12:00

青森あすなろホール市浦

### 問い合わせ先

市浦総合支所 内線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3年度人権教育より／  
三好小4~6年生）

『「思う心」と「思いやり」行動に移して相手に伝えていきたい『思いやり』』

## 鳥獣被害対策実施隊活動にご理解を

市では、カラス・カモ類・サルなどによる農産物（果樹・水稻・シジミなど）への被害防止のため、鳥獣被害防止特措法に基づき、五所川原市鳥獣被害対策実施隊が捕獲事業を行います。安全管理を徹底し、計画的に実施します。皆様のご理解をお願いします。

### 問い合わせ先

農林水産課 内線2521



## 浄化槽を正しく使いましょう

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水を浄化するため、適正な管理が必要です。そのため、浄化槽法では次のことが義務付けられています。

- ①定期的な保守点検
- ②年1回の清掃
- ③法定検査の受検（使用開始後および年1回）

法定検査は、浄化槽が適正に維持管理され、本来の浄化機能が十分に発揮されているかを判定するもので、一般社団法人青森県浄化槽検査センター（Tel.017-726-9500）が行います。

また、浄化槽の使用開始時や廃止時、管理者の変更時などには、中南部地域県民局環境管理部（Tel.0172-31-1900）への届出等が必要です。

## 松くい虫被害・ナラ枯れ被害を予防しましょう

松くい虫被害やナラ枯れ被害は、昆虫が原因で発生する伝染病です。

これらの被害が県内各地で発生するようになると、農林水産業をはじめとする産業・経済のほか、本県が誇る自然景勝や観光資源などに大きな影響を与えるため、次の3点を守りましょう。

- ①被害の原因とされる昆虫は、マツとナラ類を伐採した際に発生するおおいに集まる習性があります。昆虫の活動期（6~9月）には、マツとナラ類を伐採しないようにしましょう。
- ②マツ丸太やマツ苗木、ナラ丸太は、被害地から持ち込むと、県内に松くい虫被害やナラ枯れ被害を呼び込む可能性があるため、県内産で被害が発生していないものを利用しましょう。
- ③被害を防ぐため、葉が黄色に変色したり、枯れたマツやナラ類を早い段階で取り除くことが大切です。身の回りで枯れている、または枯れかかっているマツやナラ類を見つけたら、西北地域県民局林業振興課までお知らせください。

### 問い合わせ先

西北地域県民局林業振興課  
Tel.0173-72-6613

## 自転車保険に加入しましょう



自転車を利用する皆さん、自転車は車両です。危険な運転によって、重大な事故をおこすおそれがあります。「ながらスマホ」やイヤホンの使用、傘さし運転などの危険行為は絶対にやめましょう。原則として車道左側を通行するなど、交通ルールを守りましょう。

また、県の条例で、令和3年7月から、自転車保険への加入が努力義務となりました。

万が一に備えて、保険に加入することが大切です。まずは、自分や家族が保険に入っているかどうか確認してみましょう。

### 問い合わせ先

青森県県民生活文化課 交通・地域安全グループ Tel.017-734-9232

## 自動車税種別割の口座振替を受付しています

県では、自動車税種別割の口座振替の申し込みを受付しています。

令和4年度分から口座振替を希望される方は納税者本人の通帳と預金届出印を持参の上、4月28日(休)までに取扱金融機関または地域県民局県税部にお申し込みください（すでに口座振替を申し込まれている方でも、自動車の買換えやナンバー変更により申込内容が変更となった場合は再度申し込みが必要です）。

なお、令和2年4月以降振替分から、口座振替済通知書および自動車税種別割納税証明書の送付を行わないこととしました。

車検更新の際は、運輸支局等において自動車税種別割の納付確認を電子的に行うことができるため、自動車税種別割納税証明書の提示が省略できるようになっています（ただし、振替直後の車検更新には納税証明書が必要となる場合があります）。

詳細は県ホームページ（[https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/012\\_kouzaindex.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/012_kouzaindex.html)）をご覧ください。

### 問い合わせ先

西北地域県民局 県税部 納税管理課 Tel.34-2111 内線205

## 令和4年度 慰霊巡拝実施予定

国が行う令和4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、申請締切が近いものを下記のとおりお知らせします。

### ▷カザフスタン共和国

(締切日5月13日(金))

### ▷中国東北地方(旧満州地区全域)

(締切日5月20日(金))

### ▷インドネシア

(締切日5月13日(金))

### ▷東部ニューギニア

(締切日5月13日(金))

\*このほかに、フィリピンや硫黄島などがあります。

申請の仕方や、他の地域などについて詳しく知りたい戦没者遺族の方は、厚生労働省ホームページをご覧ください。市民課までお問い合わせください。

問い合わせ先…市民課 内線2324

## 春のクリーン作戦(泥上げ 回収)を行います

春の清掃活動の一環として、町内会および団体の奉仕活動で側溝から上げた泥の回収を行います。

### 泥上げ実施期間

4月1日(金)～6月30日(休)

\*期間内の実施にご協力ください。

回収申込み…泥上げを実施した町内会等は環境対策課までご連絡ください。

回収方法…泥上げ実施日から1週間～10日後(泥が十分に乾燥した頃)を目安に随時回収します。なお、天候等により回収時期が遅くなる場合があります。

### 注意事項

▷土のう袋以外は回収しませんので、ご注意ください。また、土のう袋は配布していませんので、各町内会等でご準備願います。

▷土のう袋に泥を詰めすぎると袋が破け、回収が困難になります。泥を詰めすぎないようにお願いします。

▷ごみ集積所付近の邪魔にならない場所で乾燥させてください。

### 問い合わせ・申込先

環境対策課 内線2364

## 国民年金保険料に関する お知らせ

### 令和4年度国民年金保険料額

令和4年度の国民年金保険料は、月額16,590円となり、これまでより月額20円の減額となりました。給付と負担のバランスを保ちながら調整を行っていますので、ご理解をお願いします。

### 学生納付特例制度

学生の方は、在学中の保険料の納付が猶予される学生納付特例制度があります(本人の所得制限有)。

学生納付特例の承認を受け、翌年度以降も引き続き在学予定の方には、はがき形式の申請書が日本年金機構から送付されます。申請をする場合は、はがきに必要事項を記入し、返送してください。4月中旬を過ぎてもはがきが届かない場合は、市役所、各総合支所で申請してください。

申請を行わず、保険料が未納のままだと、不慮の事故や病気により障害が残ったときに、障害基礎年金等を受けることができなくなりますのでご注意ください。

\*学生納付特例期間は、年金額には反映されません。10年以内であれば保険料をさかのぼって納めること(追納)ができます。

\*必要書類等詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

### 問い合わせ先

国保年金課 内線2343

## 山火事に注意しましょう

山に入る方は、次のことを守りましょう。

▷枯れ草等の燃えやすいもののある場所で、たき火をしない。

▷強風時、乾燥時にはたき火・火入れをしない。

▷たき火の場所を離れる時は、完全に火を消す。

▷たばこの吸いがらは火を必ず消し、投げ捨てない。

▷火遊びはしない。

▷火入れをする時は、市長の許可が必要です。

### 問い合わせ先

農林水産課 内線2521



## 福祉タクシー利用券を交付 しています

対象…市内に居住する在宅の重度心身障害者(身体障害者手帳1級または愛護手帳Aの方)。ただし、障がいによる自動車税の減免を受けている方は対象外です。

申請期間…4月1日(金)～令和5年3月31日(金)(閉庁日を除く)

持参するもの…身体障害者手帳または愛護手帳

### 申請先

▷福祉政策課

▷金木総合支所総合窓口係

▷市浦総合支所総合窓口係

### 問い合わせ先

福祉政策課 内線2497

## 緑の募金のお願い

「緑の羽根」は、ふるさとを愛するシンボルです。豊かな自然がもっと広がることを願い「緑の募金」活動を展開し、いただいた募金は森林整備・緑化推進事業に使われています。緑あふれるふるさとをつくっていくために、ご協力をお願いします。

募集期間…4月1日(金)～5月31日(火)

### 問い合わせ先

農林水産課 内線2521

## 消費税インボイス制度説明 会を開催します

令和5年10月から消費税の仕入税額控除の方式として導入される、事業者対象の「適格請求書等保存方式(インボイス制度)」の説明会を開催します。

### 日時・時間

▷4月27日(水) 14:00～15:00

▷5月25日(水) 14:00～15:00

▷6月22日(水) 14:00～15:00

場所…五所川原税務署

募集人数…各回10名

申込み…各開催日の1週間前までに電話で予約してください。

### 問い合わせ・申込先

五所川原税務署

法人課税部門

Tel.34-3279



## 児童扶養手当などの月額が変わります

児童扶養手当、特別児童扶養手当、特別障害者手当等の月額が2021年の物価変動率に基づき、4月から0.2%の引き下げとなります。

### 4月以降の手当月額

▷児童扶養手当（5月振込分から）  
全部支給→43,070円  
一部支給→43,060円～10,160円

▷特別児童扶養手当  
（8月振込分から）

1級→52,400円

2級→34,900円

▷特別障害者手当等  
（5月振込分から）

特別障害者手当→27,300円

障害児福祉手当→14,850円

経過福祉手当→14,850円

### 問い合わせ先

▷子育て支援課（児童扶養手当、特別児童扶養手当） 内線2487

▷福祉政策課（特別障害者手当等） 内線2496

募

集

## 河川愛護モニター募集

活動内容…河川愛護モニター巡視月誌の提出／岩木川に関する地域住民からの情報提供や、河川の異常を発見した場合の通報／河川関係行事等への参加 など

活動区間…保安橋（鶴田町）から五所川原大橋区間（岩木川右岸）

期間…7月～令和5年6月（予定）

手当…月額4,500円程度

募集人員…1人

申込み…5月13日（金）必着で履歴書と「川とのかかわり」について簡単に記述したもの（任意様式）を郵送してください。

\*応募者多数の場合は選考します。  
\*応募資格等詳細はお問い合わせください。

### 問い合わせ・申込先

国土交通省青森河川国道事務所  
河川占用調整課  
〒030-0822 青森市中央3丁目  
20-38 Tel.017-734-4537

## 県営住宅入居者募集

募集住戸 各1戸

- ①新宮団地（2LDK）
- ②新宮団地（3LDK）
- ③広田団地（3LDK）
- ④新宮団地（3LDK・特公賃）

### 家賃

①16,100円～31,600円程度

②21,000円～41,300円程度

③12,800円～25,200円程度

\*所得に応じて決定

④58,000円（一律）

### 申込者・同居予定者の人数等の制限

①2名以上

②・③3名以上

④2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

①～③4月1日（金）～4月8日（金）

④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

## 公共職業訓練 パソコン基礎科② 受講者募集

職業人に必要なパソコンの知識やビジネススキルを身につけるとともに、ワープロソフト・表計算ソフト・プレゼンテーションソフトを中心としたOfficeソフトを総合的に活用できる知識・技術を習得できる訓練コースです。

募集期間…5月6日（金）正午まで

訓練期間…5月27日（金）～8月26日（金）

訓練場所…ラソ・パソコン教室（姥苧船橋238-3）

定員…20名

受講料…無料（テキスト代5,225円、資格取得に関する受験料は自己負担）

申込み…ハローワークの職業訓練窓口へ相談の上、5月6日（金）正午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  
Tel.26-6861



## 五所川原市登録 手話通訳者・要約筆記者を 募集します

聴覚や言語機能等の障がいにより、意思疎通を図ることが困難な人を支援する、登録手話通訳者・要約筆記者を募集します。

### 登録要件（次のいずれかに該当）

①手話通訳士の資格を有する方

②手話通訳者全国统一試験・全国统一要約筆記者認定試験に合格した方

③各都道府県に手話通訳者・要約筆記者登録をしている方

業務内容…手話通訳・要約筆記支援の必要な方の依頼に応じた派遣業務

\*詳細はお問い合わせください。

### 問い合わせ・応募先

福祉政策課 内線2494

## 介護労働講習受講者募集

開催期日…6月1日（水）～11月9日（水）  
（105日間）10:00～16:30

開催場所…青森市はまなす会館  
（青森市問屋町1-10-10、駐車場無料）

募集人数…40人

対象…雇用保険受給者

受講料…無料（テキスト代、保険料は自己負担）

申込締切…5月18日（水）

\*定員に満たない場合、延長することがあります。

### 問い合わせ・申込先

公益財団法人介護労働安定センター  
-青森支部 Tel.017-777-4331

## 五所川原市 少年少女発明クラブ 令和4年度 クラブ員募集

活動期間…4月～令和5年3月の毎月第1・第3土曜日午前中

場所…五所川原職業能力開発校（一ツ谷503-5）

対象…市内の小学3年～中学2年

会費…年3,500円（傷害保険含む）

受付期間…3月27日（日）～4月10日（日）

\*先着30名に達し次第締め切り。中央公民館で受付します。

### 問い合わせ先

伊藤 Tel.090-5239-6854

令和4年度「夢を応援基金『ひとり親家庭支援奨学金制度』」の募集

ひとり親家庭の生徒さんを給付型奨学金で応援します。

募集人数…全国400名

対象…令和4年4月時点で中学3年生、高等学校（1～3年生）等に在籍する生徒

奨学金…月額3万円給付

応募締切…4月27日(水)必着

\*詳細は青森県母子寡婦福祉連合会ホームページ(<https://aomori-kenboren.jimdofree.com>)をご覧ください。

問い合わせ・応募先

公益財団法人青森県母子寡婦福祉連合会 Tel017-735-4152

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)  
9:00～16:00

場所…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…4月13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。

看護のお仕事移動相談

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

開催日…4月27日(水)、5月25日(水)、6月22日(水)、7月27日(水)、8月24日(水)、9月28日(水)

時間…9:00～11:30まで随時受付

場所…ハローワーク五所川原

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

問い合わせ先

公益社団法人青森県看護協会  
青森県ナースセンター  
Tel017-723-4580

医療・福祉専門の無料相談を受付中!

医療・福祉の仕事を紹介する無料相談を受付しています。予約で、出張相談も受付しています。お気軽にご連絡ください。

相談内容…医療・福祉専門の仕事の紹介

受付時間…9:00～18:00

\*土・日を除く

料金…無料

問い合わせ先

株式会社イノベーション  
Tel017-718-5402

こころの健康相談(五所川原保健所主催)

不眠、不安、憂うつ、仕事が手につかないなどの悩みをお持ちの方は、お気軽にご相談ください。

相談日・日程

毎月第2木曜日  
4月14日/5月12日/6月9日/  
7月14日/8月18日/9月8日/  
10月13日/11月10日/12月8日/  
令和5年1月12日/2月9日/  
3月9日

\*電話等により事前の予約をお願いします。

\*8月は第3木曜日に開催します。

受付時間

13:00～14:00

担当…精神科嘱託医、  
精神保健福祉相談員

場所・問い合わせ先

西北地域県民局  
地域健康福祉部保健総室 健康増進課(五所川原保健所)  
Tel34-2108



イベント

第23回 子どもフェスティバル

子どもたちの健やかな成長を願い「子どもフェスティバル」を開催します。親子でお話を聞いたり、作品を作ったりして楽しく過ごしませんか。

なお、毎年中央公民館の駐車場にこいのぼりを掲げています。不要になった「こいのぼり」を社会教育課または中央公民館まで提供をお願いします。

日時…4月16日(土) 9:15～13:00  
(受付9:00～)

場所…中央公民館

対象…市内在住の年少～小学生と保護者

定員…40組

応募方法…4月8日(金)～14日(木)までの平日に電話でお申し込みください。

内容…こいのぼり

掲揚、おはなし会、マジックショーなど

\*内容が変更となる場合や、イベントが中止となる場合があります。

問い合わせ・申込先

社会教育課 内線2952



世界自閉症啓発デー・発達障害啓発週間 in 五所川原市役所 土間ホール

毎年4月2日は「世界自閉症啓発デー」です。皆さんに自閉症をはじめとする発達障害について知っていただくこと、理解していただくことが、発達障害のある人だけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながると考え、啓発イベントを開催します。

日時…4月4日(月) 13:00～4月8日(金) 11:00

場所…市役所1階土間ホール

内容

▷発達障害の理解のためのパネル・ポスター・パンフレットの設置  
▷発達障害がある方のアート作品の展示

問い合わせ先

福祉政策課 内線2494



## 将棋教室

日本の伝統文化「将棋」を始めませんか。マナーを守り、楽しみながらの上達を目指します。

日時…毎週土曜日 13:00～16:00

\*閉館日を除きます。

場所…中央公民館

対象…年齢、性別、棋力を問いません。市民以外の方でも参加できます。ルールから覚えたい方も歓迎です。

料金…年2,000円（道具、資料代等）

指導責任者・

問い合わせ先

青森県将棋

連盟会長

北島 悟

Tel.090-5238-9496



## 月イチヨガ教室・IHクッキング&電気プラン見直しセミナー

▷月イチヨガ教室

日時…4月15日(金) 14:00～

\*毎月第3金曜日開催

▷IHクッキング&電気プラン見直しセミナー

日時…4月23日(土) 10:00～

場所…有限会社白戸建設

参加費…各回500円

募集人数…各回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

## 光彩会小品展

会員の皆さんの力作を展示します。ぜひご覧ください。

日程…4月14日(土)～5月19日(土)

場所…中央公民館2階

問い合わせ先

光彩会 代表 増田

Tel.090-9531-0156



## 健康・福祉

### 献血バス巡回日程

▷4月24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

### お子さんの日本脳炎の予防接種はお済みですか

日本脳炎ワクチンは、令和3年度はワクチン供給が例年より少ない状態でしたが、令和4年度からは例年通りになる予定です。

日本脳炎のワクチン接種（第1期）

生後6カ月～7歳6カ月までの間に3回接種します。昨年度、追加(3回目)接種を受けられなかった4～5歳の子どもは、母子健康手帳を確認して、忘れずに接種してください。

定期予防接種を受ける際は、事前に病院に予約を入れましょう。定期予防接種を実施している医療機関は、市ホームページ(QRコード)で確認できます。



接種時の持ち物…予診票、母子健康手帳、健康保険証

問い合わせ先

健康推進課 内線2381

### 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…4月21日(土) 13:30～15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…保健師

申込み…相談日前日までに、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



## 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

4月27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

## エンゼル相談

保健師・栄養士が、お子さんの成長発達や離乳食、子育てに関する事などの相談に応じます。また、設定日以外にも、相談対応をしていますので、ご連絡ください。

日時・場所

4月14日(土) 10:00～11:30

保健センター五所川原(働く婦人の家)1階集団指導室

\*予約がない場合は開催しません。

持ち物…バスタオル(体重計をご利用の方)、母子健康手帳

\*3日前までの予約が必要です。

問い合わせ・申込先

子育て世代包括支援センター

内線2394 /電子メール kenkou\_suisin@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談  
申し込みフォーム  
QRコード



## ゆーゆー元気教室

いすに座って行う運動教室です。

日時…4月20日(水)、27日(水)

13:30～14:30(受付13:15～)

場所…中央公民館1階大ホール

\*4月から会場が変更となりました。

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…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～)  
\*4月から一部会場が変更となりました。

①4月8日(金) ちょっと素敵な紙袋を作ろう

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

②4月14日(木) ちょっと素敵な紙袋を作ろう

コミュニティセンター栄 10:00～11:30  
市役所2階会議室2BC 13:30～15:00

③4月22日(金) 免疫力を高めるヨガ  
コミュニティセンター栄 10:00～11:30  
市役所2階会議室2BC 13:30～15:00

④4月28日(木) 脳を活性化!  
3色パステルアート～春の絵はがき作り～

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

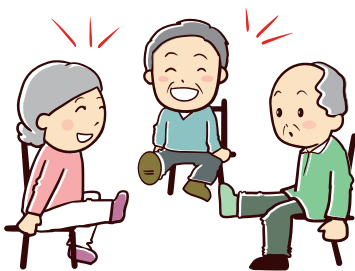
**参加費**…無料

**持ち物**…飲み物、筆記用具、汗ふきタオル

**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



## 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**…4月12日(火)、26日(火)

9:30～11:00 (受付9:00～)

**集合場所**…市民体育館前  
**実施場所**…菊ヶ丘運動公園

\*4月から会場が変更となりました。

**持ち物**…動きやすい服装、雨具、飲み物、汗ふきタオル、手袋、ポール(希望者には1回300円でポールを貸し出します。料金は直接講師へ支払ってください)

**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

## もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査です。予約制のため、ご希望の方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

**対象**…65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方

**日時**…4月14日(木)、21日(木)、28日(木)  
各日15:00～15:30

**場所**…健生五所川原診療所

**定員**…各日1名

**料金**…無料

\*上記以外の日時、場所を受診希望の方は、電話または窓口にお問い合わせください。

**問い合わせ・申込先**

地域包括支援センター  
内線2462



## 高齢者の通いの場をつくってみませんか

通いの場とは、高齢者が住み慣れた地域で、気軽に集える交流の場です。介護予防や認知症予防、創作活動など高齢者同士が気軽に集える交流の場を作ってみませんか。

開設・運営のために「介護予防・通いの場づくり事業補助金」制度を利用できます。

活動内容に応じ、専門職の派遣や「自分の地域にもあればいいな」「活動してみたい」「すでに活動してるけど、困っている」などの相談を随時、受付しています。

▷介護予防・通いの場づくり事業補助金制度の概要

**補助対象者**

住民同士の集まり、ボランティアグループ、団体、法人等

**補助金の額**…年間3万円(10カ所)

**申請期間**…4月1日～11月末まで

**利用条件**

▷介護予防や仲間づくり、生きがいづくりを目的に、年4月以上活動すること

▷認知症サポーター養成講座を受講した方が1名以上いること

など

**問い合わせ先**

地域包括支援センター 内線2462

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

**現地確認 見積り無料** **屋根・外壁の塗り替え**



一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

・リフォームローン固定2.95%団信付き15年まで可

・昭和58年度五所川原工業高校卒 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**

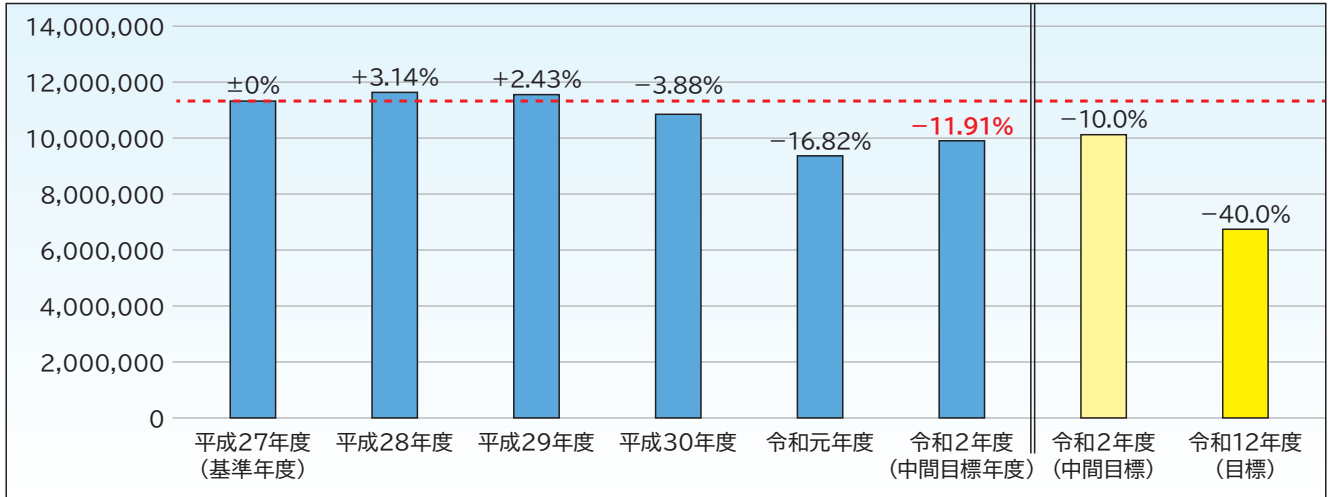
◆ホームページは  
**Google**

**アートリフォーム株式会社**

# 市の温室効果ガス排出量を公表します

市では、通常業務を通じて、温室効果ガスの排出を抑制することにより、地球温暖化対策の推進を図るため、五所川原市役所環境保全率先行動計画（地球温暖化対策推進実行計画）を策定しています。令和2年度までに温室効果ガス排出量を平成27年度（基準年度）に比べ10%以上削減し、令和12年度までに40%削減する目標を掲げています。

令和2年度の取組状況については、次のとおりです。なお、詳しくは市ホームページに掲載しています。



市の事務事業で発生する温室効果ガスは、平成30年度の本庁舎改築によって各部局を集約したことから、初めてマイナスに転じ、令和元年度は公用車の一元管理や暖冬が追い風となり、さらに-16.82%まで減少しました。しかし、令和2年度は、厳しい寒さと降雪日が長く続いた影響によって-11.91%に抑えられています。

項目別に温室効果ガス排出量を見ると、電気が全体の約6割を占めています。改めて「節電」に対する意識強化を図り、可能な限り抑制していきます。

## 【エネルギー項目別温室効果ガス排出量】

(単位：kg-CO<sub>2</sub>)

	H27年度 (基準年度)	H28年度	H29年度	H30年度	R元年度	R2年度	基準年度 対比(%)	令和12年度 (目標)
ガソリン	174,006	161,040	151,392	108,633	131,943	126,589	△27.25	86,108
軽油	523,169	420,186	316,525	446,733	187,524	241,549	△53.83	164,700
灯油	2,272,422	2,599,602	2,619,132	2,056,329	1,948,719	2,161,850	△4.87	1,471,357
A重油	1,108,586	1,059,520	1,064,751	742,785	681,318	723,309	△34.75	492,047
LPガス	81,536	96,136	79,446	69,076	68,065	38,724	△52.51	26,653
都市ガス	231,025	315,886	288,706	262,057	251,613	192,145	△16.83	135,313
電気	6,927,163	7,027,238	7,075,024	7,192,537	6,146,853	6,483,636	△6.40	4,413,456
ガソリン 走行車	6,151	5,139	4,989	5,269	4,480	4,072	△38.80	2,734
ディーゼル 走行車	2,241	1,965	2,169	2,132	1,392	996	△55.56	683
下水道処理	63,679	60,933	64,410	62,903	52,642	60,113	△5.60	40,936
温室効果ガス 排出量計	11,389,978	11,747,643	11,666,544	10,948,455	9,474,549	10,032,983	△11.91	6,833,987

問い合わせ先…環境対策課 内線2364

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。今回は北五歯科医師会より寄稿いただきました。

# 健康万歩計

## コロナ禍で歯ぎしり急増!?



津島 歯科 院長 津島 克正 先生

最近、歯ぎしりが原因ではないかと思われるお口のトラブルが増えています。そのような患者さんに「歯ぎしりが原因かもしれませんね」と言うと、ほとんどの方が「私、歯ぎしりしてるって言われたことないので、していないと思います」と答えられます。毎日、一晩中していることはありませんが、ほとんどの方が歯ぎしりをしています。わずかな時間だったり、音がしなかったり家族でもわからないケースが多いのでしょうか。

さて、その歯ぎしり、どんな悪さをするのでしょうか？一番困るのは歯の破折（はせつ）です。特に神経を抜いた歯は、歯の根っこ（歯根）が割れる場合が多いので、多くは歯を抜くこととなります。実は歯を失う原因の第3位が歯の破折なのです（1位：歯周病、2位：むし歯）。そのほかにも歯がぐらぐらしてきたり、歯がしみる知覚過敏、歯のすり減り、顎関節症、硬いものをかんだときの痛みや違和感、ひどいときは偏頭痛につながることもあります。さらに睡眠時無呼吸症候群との関係も深いことがわかってきました。歯ぎしりくらい…と思われるがちですが、常習の場合には症状を悪化させないために、予防したり、必要に応じて治療することも大切になってきます。

歯ぎしりはストレスの解消に役立っているとの研究もありますので、悪いことばかりではなさそうですが、一昨年からのコロナ禍の影響で色々なストレスが増えているのか、歯ぎしりが原因と思われるトラブルがとても増えています。大きなトラブルになる前にご自身でチェックしてみてください。

### 自分でできる歯ぎしりチェック10項目

1. 日中、集中している時に上下の歯を当てたり、歯を食いしばっていることがある
2. 朝起きた時に顎や頬の筋肉が張っている（こっている）ことがある
3. 頬や舌に歯を押し付けた跡が残っている
4. 歯ぎしりしていると近親者に言われたことがある
5. 歯がすり減って短くなってきている
6. 歯の根元が削れている
7. 下の歯の内側や上の歯の頬側、上顎の真ん中に骨のコブがある
8. 詰め物がよく取れたり、割れたりする
9. 知覚過敏の歯が多い
10. 歯に亀裂が多く見える



### 料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会

## あなたも作ってみませんか

テーマ レンジで簡単料理



なすのうま辛和え

材料（4人分）

- なす……………4本（320g）
- ピーナッツ……………20g
- 小ねぎ……………10g
- ごま油……………大さじ1

- A {
- ポン酢……………大さじ4
  - ラー油……………適量



1人分 エネルギー 84kcal 食塩相当量 0.9g



作り方

- ①なすを縦4等分に切る。ピーナッツを粗く刻み、小ねぎを小口切りにする。
- ②耐熱容器になすとごま油を入れて和え、ラップをふんわりとかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- ③Aを入れて和える。器に盛り付け、ピーナッツと小ねぎを散らす。

# わたしたち **保健協力員** の **活動** を紹介します!

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。

もうすぐ「令和4年度市民健診の申し込み」が始まります。市民健診の案内を3月末に対象世帯へ送付しますのでご確認ください。自分の健康状態を知るためには、健診を受けることが出発点です。

保健協力員は「ひとりでも多くの方に市民健診を受けて欲しい」という思いで、声かけをしています。

しかし、新型コロナウイルス感染症対策のため、できる範囲での声かけは行いますが、町内を回っての声かけは難しい状況です。

市民健診当日は、会場の消毒や換気、誘導等安心して受けられよう活動していますので「市民の皆さん、まずは健診を申し込みましょう！」

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活動していますので、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、お近くの保健協力員にお気軽に声をおかけください。



市民健診での消毒



市民健診での声かけ

**保健協力員 活動標語**  
**私たちの声かけ 地域にひろがれ**  
**短命県返上**

問い合わせ先…健康推進課 内線2382

## オルテンシア

TEL 33-2111

**大ホール（コンサートホール）**  
 ▷青森県第一組教化委員会公開講座  
 4月6日(水) 14:00~16:40 500円  
 青森県第一組教化委員会 TEL090-8780-9941

**小ホール（ふるさと交流ホール）**  
 ▷トニー楽器ヤマハ音楽教室発表会  
 4月10日(日) 13:30~15:30 無料  
 トニー楽器 TEL0172-33-8511

\*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。



4月の休館日 4日、11日、18日、25日

◎広報有料広告

### 新築・増改築・水廻り・塗装

今年の豪雪で凍害・雪害の被害はありませんでしたか?

屋根の改造・無落雪雪庇防止ネット 井戸ポーリング  
 建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・など  
 ・外壁(サイディング)の張替え ・屋根、外壁塗装  
 ・畳をフローリングへ ・押入れからクローゼットへ  
 ・水洗・ユニットバスにしたい ・洗面化粧台を新しく

住宅のつくりかたを  
 丁寧な仕事で  
 実現します

**総合建築**

「増改築相談員」がいるお店  
**(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

大型リフォームから細かい仕事まで住宅のことならお任せ下さい  
 ※リフォームローンも取り扱いしております

吉幾三コレクションミュージアム 創立13周年

## 記念イベント

2022.5.1(日)

12:45~21:30

観覧無料

お問合せは 吉幾三コレクションミュージアムまで TEL 0173-26-6686

五所川原市を応援します!!

# 市立図書館 開館45周年

市立図書館は令和4年(2022年)7月で現在地に移転してから開館45周年を迎えます。今年1年間でさまざまな記念イベントを実施しますので、楽しみにしてください!

## “市立図書館” オープン

土・日曜日でも利用できます

移転作業のため休んでいた「市立図書館」は、さる七月二十日から開館しました。ご利用下さい。

▽開館時間は  
毎日午前十時から午後四時三十分までです。

▽休館日は  
毎週月曜日・祝祭日・年末年始

▽家庭で読みたいとき  
住所、氏名を書いて、住所を証明できるもの(たとえば免許証・身分証明証・被保険証など)を添え、窓口にお出し下さい。貸出券を発行します。  
一人一回、二冊まで七日間借りられます。



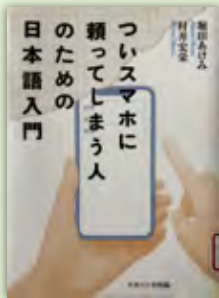
昭和52年(1977年)8月1日発行「広報ごしょがわら」から市立図書館オープンの記事です。

市立図書館ホームページ内の「五所川原市立図書館デジタル・アーカイブ」では、昭和29年(1954年)からの広報がご覧いただけます。

市立図書館ホームページは下記QRコードからアクセスできます。



## ／ 今月のおすすめ ／



ついスマホに頼ってしまう人のための日本語入門  
堀田 あけみ、村井 宏栄/著  
ナカニシヤ出版 2021.7

辞書との付き合い方から、語彙(ごい)の増やし方、敬語の使い方まで、作家歴40年のプロと日本語学者が、日本語で正しく伝え、豊かに語るための秘訣(ひけつ)をわかりやすく解説します。新生活・新年度を迎えるにあたって、自分自身の日本語を見つめ直してみませんか。

資料詳細・予約はこちら



アオモリ文藝/aomori bungei  
青森文芸出版 2021.12

青森文芸出版(五所川原市)のPR誌として「アオモリ文藝」が発行されました。編著者は、千空生誕100年記念会代表齋藤美穂さんと文筆家の世良啓さんです。創刊号は、当館ベテラン司書も寄稿しています!お手元におきたい方は青森文芸出版さんへお問い合わせください。

資料詳細・予約はこちら



市立図書館 Tel.34-4334	開館時間 9:30~18:00 (土日祝は17:00まで)
金木分館 Tel.53-3049	開館時間 9:30~17:00
市浦分館 Tel.35-2111 内線4043	開館時間 9:30~17:00

# 公民館からのお知らせ

## 他の市町で行われる教室を受講することができます

当市にお住まいの方はつがる市、鯉ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町で開催される各種教室を受講できます。当市または他市町の教室を受講される方は、中央公民館までお問い合わせください。

問い合わせ先…中央公民館 Tel35-6056

## 令和4年度「みんなの教室」受講生募集

みんなの教室は、心豊かで健康な暮らしづくりを進めるためにグループで楽しみながら学習する教室です。

期 間…5月～10月（12回開催）

受講料…無料（材料費等は実費）

申込み…はがき、電話またはファックスで、希望教室名・住所・氏名・電話番号を記入し、中央公民館へお申し込みください。

申込締切…5月2日(月)

開講式…5月10日(火) 10:00～ 中央公民館

\*決定通知・日程は送付しません。開講式で各教室の日程打合せを講師とともに行いますので、開講式に出席してください。出席できない場合は、開講式終了後に日程を中央公民館までお問い合わせください。

問い合わせ・申込先

〒037-0016 五所川原市宇ツ谷504-1

中央公民館 Tel35-6056/FAX35-6058

\*曜日・時間は講師の都合で変更する場合があります。

### 開催教室一覧

教室名	曜日	時間
茶道（遠州流）	月	12:00～15:00
むがしっこ	月	10:00～12:00
ストレッチ体操	火	10:00～12:00
手編み	火	10:00～12:00
書道	水	10:00～12:00
謡曲	水	14:00～16:00
パッチワーク	木	10:00～12:00
太極拳	木	18:00～20:00
盆栽	木	18:30～20:30
エンジョイスports	金	13:30～15:30
着付け	金	10:00～12:00
はがき絵・俳画	金	13:00～15:00
囲碁	土	13:00～16:00
津軽三味線 (レベル別指導)	土	15:00～20:00のうち1時間程度

## 令和4年度「市民教養教室」受講生募集

市民教養教室は、初めての方でも楽しく学べる教養、趣味など6つの教室を用意しています。

期 間…5月～10月（12回開催）

受講料…無料（材料費等は実費）

申込み…はがき、電話またはファックスで、希望教室名・住所・氏名・電話番号を記入し、金木公民館へお申し込みください。

申込締切…5月2日(月)

開講式…5月12日(木) 10:00～ 金木公民館

\*決定通知・日程は送付しません。開講式で各教室の日程打合せを講師とともに行いますので、開講式に出席してください。出席できない場合は、開講式終了後に日程を金木公民館までお問い合わせください。

問い合わせ・申込先

〒037-0202 五所川原市金木町菅原367-1

金木公民館 Tel53-3581/FAX53-2474

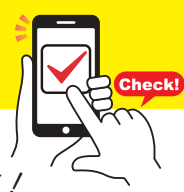
### 開催教室一覧

教室名	曜日	時間
陶芸	月	13:00～16:00
健康ダンス	火・木	13:00～15:00
さき織り	水	9:00～16:00
料理	木	10:00～13:00
そば打ち	土	10:00～13:00
絵画	土	13:00～16:00

\*曜日、時間は講師の都合で変更する場合があります／さき織り教室は使用する機器の関係上、先着順とします／そば打ち教室は川倉ふれあいセンターで行います。



# 「もっと便利で 身近な 市役所」 LINE公式アカウントがリニューアル!

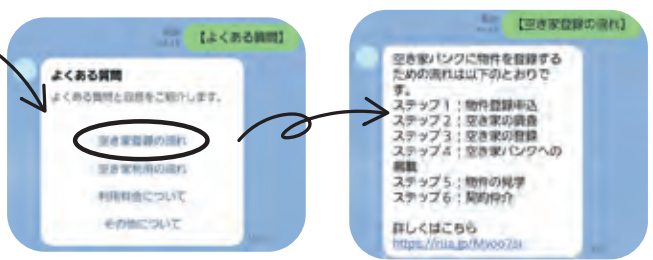


五所川原市LINE公式アカウント「ごしょ<sup>ライン</sup>LINE」に4月1日から機能が追加されます。必要な行政情報をリアルタイムで受け取ることができますので、ぜひ友だち登録をお願いします!



## チャットボット

選択肢を選ぶことで求める情報に誘導します。また、ごみの分別方法については、品目を文字入力すると分別方法を回答します。



## 電子申請について

一部の行政手続きは、オンラインで申し込むことができます。

## セグメント配信への回答

友だち登録時のアンケート（受信設定）の結果により、気になる分野の情報だけを「いつでも、どこにいても」受け取ることができます。

## リッチメニュー

メインメニュー・生活情報・防災の3つのタブから知りたい情報に素早くアクセスできます。



### 友だち登録をする2種類の方法

- ① LINEから右のQRコードを読み取って友だち追加。
- ② LINEホーム画面から「五所川原市」で検索して友だち追加。

\* 3月31日までは新型コロナワクチンの予約システムが表示されます。



**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 Tel.34-4999
4月3日(日)	白生会胃腸病院 (中平井町142-1)	Tel.34-6111	
4月10日(日)	増田病院 (新町41)	Tel.35-2726	
4月24日(日)	かねひらクリニック(旭町55-2)	Tel.35-3167	
4月29日(金)	田町小山クリニック (田町4-5)	Tel.34-3431	

## 人口のうごき

令和4年2月末 住民基本台帳 ( )内は前月比

総人口…52,297人(-62人)	男…24,025人(-25人)	女…28,272人(-37人)	世帯数…25,584世帯(-9)
-------------------	-----------------	-----------------	------------------

