



# ごしょがわら

GOSHOGAWARA public relations magazine.

2022(令和4)年  
**8**月号  
No. 316



## 今号の主な内容

- ・市長コラム ..... 2
- ・夏まつり・イベント特集 ..... 4-6
- ・地域防災力を高める研修会 ..... 8
- ・高齢者の消費者被害を防止 ..... 9
- ・すてきなお店、自慢の逸品 ..... 28

**3年ぶりに大虫、登場！**  
**奥津軽虫と火まつり**

# 市長コラム

## ～未来への架け橋～

Vol.19



本格的な夏の訪れとともに、いよいよまつり本番が近づいてきました。現下の状況から、規模を縮小しての開催となりますが、新作中型立佞武多「金太郎」をはじめ子どもや親子連れでの市民参加型のまつりという趣向のもと、より魅力がアップしたまつりになるものと期待をしているところです。

ぜひ多くの市民の皆さんにご参加、ご観覧いただき、「オール五所川原」で盛り上げていきたいと思っております。

### ★新型コロナの感染再拡大への対策をお願いします

従来型より感染力が強いオミクロン株の新系統「BA.5」への置き換わりが急速に進んでおり、全国的な感染再拡大は「第7波」到来ともいわれています。当保健所管内におきましても7月から感染者が増加し、世代別に見ても、幼児から高齢者までの幅広い層で感染が確認されています。今後は、夏休みやお盆といった旅行や帰省など人の移動が増える時期を迎えることから、さらなる感染拡大も危惧されます。

こうした状況の中、社会経済活動を継続しながらも感染拡大を防ぐことが重要であり、そのためには、一人ひとりの感染予防への心掛けが非常に大切です。今一度、感染防止対策の基本に立ち返り、気を緩めることなく、感染拡大防止にご協力いただきますようお願いいたします。

### ★笑顔あふれる地域コミュニティであるために

人口減少、高齢化の進行に加え、長引くコロナ禍による行動制限や活動自粛の影響で地域コミュニティが脆弱(ぜいじゃく)になりつつあり、特に、高齢者のみの世帯や一人暮らし高齢者の増加、そして年々増加している老老介護なども相まって、孤独や孤立を感じている人が多くなっています。こうした地域の結びつき、コミュニケーションの希薄化が招く社会的孤立は、地域社会にとって大きな課題であると感じています。

近年、情報のデジタル化が急速に進む中、利便性が著しく向上する一方で、人と人のふれ合い、心の通った会話



『金木老人クラブ連合会ノルディックウォーク体験会』の様子

やあいさつは、私たち社会の中で決しておろそかにしてはいけないものだと思います。

地域コミュニティが健全であるための基本となるのが「あいさつ」であり、笑顔と誇りにあふれる街づくりには不可欠であると考えています。孤独や孤立の無い「だれ一人取り残さない社会づくり」を目指して、地域全体で「あいさつ」の大切さを今一度共有し、行き交う人たちが自然に「あいさつ」を交わし、笑顔があふれる地域でありたいと願っています。

また、年齢や障害の有無に関わらず、多くの市民の方々の居場所づくりや活動の場として、市広報には、市や民間団体によるさまざまな催しが掲載されています。関心のある方はもちろん、今一つ踏み出せない方も、お気軽にお問い合わせいただき、この機会に参加に向けた一歩を踏み出してみたいかがでしょうか。

### ★「第1回全国高校生1億円プロジェクト」が開催!

全国の有志高校生が一堂に会し、「日本を元気にする」というコンセプトで「第1回全国高校生1億円プロジェクト(以下「億プロ」)」が、立佞武多最終日の8月8日(月)に開催されます。

この「億プロ」は、「SBP(ソーシャル・ビジネス・プロジェクト)」に取り組む全国各地の高校生たちが、地元の特産や地域資源を生かしたオリジナル商品の展示販売、個性豊かなパフォーマンスなどを行うプロジェクトであり、記念すべき第1回が当市で開催されます。

市からは、五所川原第一高校、五所川原商業高校が参加しますが、未来を担う高校生の皆さんが、自分たちの地域を愛し、元気にするために自主的かつ積極的に取り組む姿は大変頼もしく、地域の未来にとって大きな希望であると感じています。

市民の皆さんには、ぜひ足を運んでいただき、高校生たちのアイデアとエネルギーが存分に込められた成果をご覧ください(3ページ掲載)。



『五所川原商業高校りんごストーリー完成報告』の様子

# 『全国高校生1億円プロジェクト』が五所川原で初開催！

県内外の高校生が五所川原に集結し、各地の特産品を使った商品の販売などを通じて皆さんと交流します！ぜひお越しください！

## 全国高校生1億円プロジェクトとは!?

日本を元気にするために企画から運営までを高校生が中心となり進めるプロジェクトです。地域・行政と協力しながら高校生が全国から集まれる仕組みを作り、人材育成や地域活性化のモデルを構築することを目的としています。



日時

8月8日(月)  
16:00~18:00

場所

五所川原市役所  
駐車場西側  
(東奥信用金庫側)



## 参加校

- 【青森県】五所川原第一高等学校、五所川原商業高等学校、鯉ヶ沢高等学校、十和田西高等学校、黒石高等学校、青森中央高等学校、七戸高等学校
- 【北海道】留萌高等学校
- 【福島県】小名浜海星高等学校
- 【愛知県】高浜高等学校
- 【静岡県】浜松学芸高等学校
- 【三重県】相可高等学校、南伊勢高等学校南勢校舎、飯南高等学校
- 【熊本県】天草拓心高等学校

## 出展内容(例)

- ▷五所川原第一高等学校…立佞武多の廃材を使用したしおり
  - ▷五所川原商業高等学校…りんごのストローなど
- \*プロジェクトの詳細は、同プロジェクトのホームページ(右QR)をご確認ください。



## 問い合わせ先

全国高校生1億円プロジェクト実行委員会事務局  
一般社団法人未来の大人応援プロジェクト  
中沢 電子メール h-nakazawa@mirai-otona.jp

## 今月号の表紙

## 〔3年ぶりに大虫、登場！ 奥津軽虫と火まつり〕

今月号の表紙は、6月18日に行われた第50回奥津軽虫と火まつりの様子です。

今年は規模を縮小して無観客とし、YouTubeでのライブ配信となりましたが、天下泰平・国家安泰・五穀豊穡・悪疫退散を祈願し、囃子や獅子舞などの演舞、お焚き上げ、神事などが行われた後、3年ぶりに大虫に火がつけられ、昇天していきました。

山田貴之実行委員長は「さまざまあったが大きな節目を岩木川河川敷で開催できて良かった。地域の伝統を絶やさないようにしていきたい」と話しました。

### ◎相内の虫送り

市浦地域では、6月11日に相内青年団が相内の虫送りを開催しました。今年も運行は行わず奉納のみとなりましたが、団員とその家族らが「虫」を相内神明宮境内の田んぼが一望できる木に掛け、五穀豊穡と無病息災を祈願しました。

佐藤洋二団長は「地域の人にも祭りの開催を望んでいる。若い世代に伝えながら、長く続けていきたい」と話しました。



荒馬踊りや太刀振りを披露する参加者



# 夏まつり・イベント特集



新型コロナウイルス感染症の影響により、延期・中止や規模縮小を余儀なくされてきた夏まつりやイベントも、関係者の皆様のご尽力により、今年はさまざまな取り組みが行われるようになってきました。

経済活動の回復と地域社会の再生のため、引き続き基本的な感染対策を講じながら、お楽しみください。

3年ぶり

## 第71回 五所川原花火大会 水と光と音の祭典

日時

8月3日(水) 19:30~21:00

\* 荒天延期 8月9日(火)

会場

岩木川河川敷

(北斗グラウンド)

五所川原花火大会公式サイト (<https://www.gocci.or.jp/gosyogawarahanabi/>)

は右QRからアクセスできます。

問い合わせ先…五所川原商工会議所 Tel.35-2121



3年ぶり

## 五所川原立佞武多

当市の夏の風物詩「五所川原立佞武多」は、新型コロナの影響により令和2年、令和3年と中止になりましたが、3年ぶりに正式運行することになりました。感染予防のため運行方法が変更となりますので、ご注意ください。

日時

8月4日(木)~8日(月)

19:00~ 立佞武多・各団体ねぷた合同運行

今年の五所川原立佞武多は“ココ”が違う！

- ▷ 運行コース…本町経由の短縮コースとなります。
- ▷ スタート方式…運行コース上にねぷたを配置してまつり開始時間に一斉にスタートする方式となります。
- ▷ 運行台数…大型立佞武多は各日2~3台の運行となります。町内・団体ねぷた等も例年より台数を減らして運行します。

新型コロナウイルス感染予防のため、次のことにご協力ください！

- ▷ 人との距離が十分に保てない場合は、マスクの着用をお願いします。
- ▷ 大声での声援等をご遠慮ください。
- ▷ 運行コース周辺での食べ歩きは禁止です。
- ▷ 公道(歩道を含む)上のイス設置、ガムテープ等の場所取りは禁止です。立ち止まらずにスムーズな移動にご協力ください。

立佞武多公式サイト

(<https://tachineputa-official.jp/>)

は右QRからアクセスできます。



立佞武多運行コース（詳細は立佞武多公式サイトをご確認ください）



問い合わせ先…五所川原商工会議所 Tel.35-2121 / 一般社団法人五所川原市観光協会 Tel.38-1515

## 津軽鉄道「花火大会・立佞武多臨時列車」を運行します！

津軽鉄道株式会社では、8月3日(水)の五所川原花火大会と8月4日(木)～8日(月)の五所川原立佞武多の開催に伴う臨時列車を運行します。ぜひご利用ください。



下り	津軽五所川原発	金木着	津軽中里着	備考
	21:00	21:21	21:38	各駅停車
上り	金木始発	津軽五所川原着	備考	
	21:25	21:40	嘉瀬、津軽飯詰のみ停車	

\* 8月3日の花火大会が荒天等により順延の場合は、開催日に運行します。  
問い合わせ先…津軽鉄道株式会社 Tel.34-2148

## 脇元お山参詣

日時

8月26日(金) 16:30～  
27日(土) 10:30～

会場

脇元野外ステージ ほか  
(磯松赤川3-42)

問い合わせ先…脇元お山参詣保存会事務局 葛西 Tel.62-3536



昨年のお山参詣の様子

## 道の駅十三湖高原まつり

日時 8月28日(日) 9:00~15:00 (雨天決行)

会場 道の駅「十三湖高原」

イベント 9:00~ 十三湖産しじみのすくい取り(有料)ほか

物産販売 十三湖産活しじみ ほか(道の駅つるた友情出店)

問い合わせ先…高原まつり実行委員会(株式会社トーサム内) TEL62-3556

大当たりが出ると  
ジャンボスコップで!  
※はずれの場合「ミニシャベル」



道の駅十三湖高原名物  
十三湖産しじみすくいどり

3年ぶり

## 津軽三味線全日本金木大会

観覧有料

日時 9月4日(日) 9:00~

会場 津軽三味線会館

3年ぶり

## 仁太坊まつり

観覧無料

日時 9月4日(日) 17:00~

会場 津軽三味線会館屋外ステージ

\*津軽三味線全日本金木大会、仁太坊まつりの詳細は、NPO法人かなぎ元気倶楽部ホームページ([http://www.kanagi-gc.net/genkon/genkon\\_top.html](http://www.kanagi-gc.net/genkon/genkon_top.html))をご確認ください。

問い合わせ先…津軽三味線会館 TEL54-1616

### 第18回特別企画

## 「映える浮世絵版画展Ⅱ

—山田春雄氏コレクションから—

好評開催中!

今回の特別企画展は、昨年に引き続き「ポップで映える浮世絵、あらゆる日本の物語がここにある!」をテーマに、歌川国貞や月岡芳年など江戸時代に活躍した浮世絵師による浮世絵版画作品151点を一堂に展示しています。

7月7日に開催されたオープニングセレモニーでは、山田春雄さんから「多くの方に見ていただき、何かを感じてもらえれば」とあいさつがありました。貴重な機会ですので、ぜひ多くの皆さんにご観覧いただければと思います。皆さんのご来場をお待ちしています。



テープカットをする山田春雄さん(左)

会期…9月25日(日)まで

場所…立佞武多の館2階 美術展示ギャラリー / 開館時間…9:00~17:00(入館時間16:30まで)

入館料…300円(団体20名以上、270円) 高校生以下無料

問い合わせ先…社会教育課 内線2951

# スマホでスタンプを集めて景品Get! 「青森りんこ in デジタルスタンプラリー」開催中!



津軽半島振興対策促進協議会では、コロナ禍で停滞した地域経済の活性化と交流人口の増加を図るため、ご当地VTuber「青森りんこ」をモデルとして起用した「デジタルスタンプラリー」を実施しています。

## デジタルスタンプラリーとは?

津軽半島地域内に設置されたチェックポイントを回ると、スマートフォンのGPS機能を使って画面上にスタンプが押されます。指定のスタンプを集めると豪華景品へ応募することができます。

開催期間…8月31日(水)まで

## スタンプラリーエリア

津軽半島地域内(五所川原市、つがる市、今別町、蓬田村、外ヶ浜町、鱒ヶ沢町、深浦町、板柳町、鶴田町、中泊町)

問い合わせ先…津軽半島振興対策促進協議会事務局  
(ふるさと未来戦略課内) 内線2234

イベントの参加方法やルールなどは、市ホームページ(下QR)をご覧ください。

イベントの詳細動画はこちら!

スタンプラリーアプリ  
**furari**  
フ ラ リ

まずはアプリをダウンロード!

1. アプリを起動して「公開中」タブより参加したいラリーを選択
2. 「参加する」ボタンをタップ
3. 「スタンプカード」が表示されるので、チェックポイントへ行ってスタンプを集めましょう!!

スマホで集めるスタンプラリー!  
スタンプを集めてプレゼントをもらおう!

	<b>A賞 ホテル宿泊割引券</b>	<b>3名様</b>
	<b>B賞 特産品セット(¥6,000相当)</b>	<b>10名様</b>
	<b>C賞 商品券(¥2,000相当)</b>	<b>40名様</b>
	<b>青森りんこ賞 青森りんこ 限定オリジナルグッズ</b>	<b>5名様</b>

【お問い合わせ】津軽半島振興対策促進協議会 事務局  
(五所川原市財政部ふるさと未来戦略課内)  
〒037-8686 五所川原市字布屋町41番地1  
☎0173-35-2111(内線2234)

※当選品は、9月末頃発送予定です。  
イベント参加中に万一事故が発生した場合当協議会は一切責任を負いません。

# 「地域防災力を高める研修会」に参加しましょう！

近年、自然災害による大規模な被害が全国各地で発生しています。県内でも昨年8月に下北地方を中心に大雨による被害が発生しており、当市でもいつこのような災害が発生してもおかしくありません。

災害が発生したとき、被害を最小限に食い止めるには「地域防災力」が不可欠です。自らが住む地域を守るために、地域防災力を高める研修会に積極的に参加しましょう。

## 流域防災研修会

日時…8月26日(金) 13:30～15:45  
 場所…五所川原商工会館多目的ホール  
 対象…洪水浸水想定区域内にあり、かつ自主防災組織が未設立の町内会など

## 地域防災活動ネットワーク研修会

日時…8月27日(土) 13:00～15:30  
 場所…市民学習情報センター大教室  
 対象…自主防災組織の指導的立場にある方またはその補佐的立場にある方

## 自主防災体験研修会

日時…9月2日(金) 13:00～16:00  
 場所…市民学習情報センター大教室  
 対象…自主防災組織や自主防災組織未設立の町内会など

申込み…防災管理課へ電話でお申し込みください。  
 ＊申込多数の場合はお断りさせていただく場合もありますので、ご了承ください。

## 6月から「線状降水帯の発生予測」が開始！

気象庁では、さまざまな観測データを駆使して線状降水帯の発生を予測し、6月1日からおおまかな地域を指定した発生予測の情報提供を開始しました。

発生が予測される日時の半日前には気象庁ホームページや各種天気予報などで「顕著な大雨に関する気象情報」として情報提供されますので、事前の避難や避難所の確認といった対応に生かしていきましょう！

気象庁ホームページURLおよびQR

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



気象庁のホームページ上で発出される「顕著な大雨に関する気象情報」のイメージ

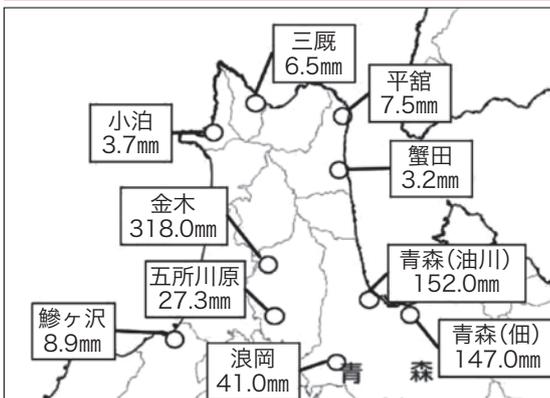
大雨に関する〇〇地方気象情報 第〇号  
 〇年〇月〇日〇時〇分 〇〇气象台発表

〇〇地方では、〇日夜には、線状降水帯が発生して大雨災害発生の危険度が急激に高まる可能性があります。

警戒レベル	状況	住民が取るべき行動	行動を促す情報
5	災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保	緊急安全確保
4	災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁)

←左記が発出された地域は、警戒レベル4「避難指示相当」です！速やかに避難しましょう！

## 五所川原でも大雨の記録があった!?



昭和19年に刊行された太宰治の小説『津軽』の中で、金木で発生した線状降水帯と思われる大雨によって大きな被害があったとの描写があります。

当時の気象データを見ると、金木町で24時間雨量が318ミリというデータが残されていて、決して人ごとではありません！



問い合わせ・申込先…防災管理課 内線2142

# 高齢者の消費者トラブルを防ぐのは地域の「見守り」です！

高齢者の消費者被害に関する相談が全国の消費生活センター等に多く寄せられています。

高齢者は「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安を持っているといわれています。悪質業者は言葉巧みにこれらの不安をあおり、親切にして信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。

高齢者は自宅にすることが多いため、電話勧誘販売や家庭訪問による被害にあいやすいのも特徴です。

「卵や洗剤を無料配布する」などと言って高齢者を販売会場に通わせ、店員と顔見知りになって断りにくくなった高齢者に高額商品を契約させるような手口もあります。



このような被害を防ぐには、家族や周囲の人が日ごろから高齢者の様子に気をつけることが大切です。



見守りは「気づき」「声かけ」が大事！

“消費者トラブルかも!!”と思ったら、相談につなごう。

早めの相談が安心につながるよ！

相談先…五所川原市消費生活センター TEL33-1626 または TEL26-5881

## 〈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 9:00～16:00 (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)
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
女性・子どもに関する相談	ドメスティックバイオレンス・子育て全般に関すること	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2382)〈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 地域包括支援課	TEL 35-2111(内線2462) 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
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 (祝日・年末年始を除く)

## 肺がん・結核巡回検診を受けましょう！

短時間で丁寧にみてもらえる検査(二重読影)です！

肺がんは、50歳以上で発症率が急増するため、早期発見が大切です。また、結核検診は法律に基づき、65歳以上の方は年1回受診する義務があります。この機会を逃さず、受診しましょう。

**対象**…40歳以上の市民(昭和58年3月31日までに生まれた方)

\*65歳以上の方は結核検診も同時に対象となります。  
\*今年度、市民健診で肺がん検診を受診された方、または受診予定の方は対象となりません。

**検診料金**…500円

\*60歳以上の方または下記①～③に当てはまる方は無料

- ①市民税非課税世帯の方(受診日時点での課税状況)
- ②後期高齢者医療被保険者(年度内年齢75歳になる方も含む)
- ③生活保護受給者世帯の方

**検査方法**…胸部エックス線撮影(1人あたり5分程度)

\*必要により喀痰検査

\*申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

検診日	検 診 会 場	検 診 時 間
9月1日(木)	嘉瀬コミュニティセンター 前	9:00～9:20
	喜良市コミュニティセンター 前	9:30～9:50
	金木総合支所 前	10:05～10:25
	金木中央老人福祉センター(川倉の湯っこ) 前	10:35～10:55
	川倉ふれあいセンター 前	11:05～11:25
	市浦老人生きがいセンター 前	13:00～13:20
	磯松コミュニティセンター 前	13:30～13:50
	十三コミュニティセンター 前	14:05～14:25
	保健センター市浦 前	14:40～15:00
	太田集会所 前	15:15～15:35
9月22日(木)	五所川原市役所 前	13:30～14:15
10月3日(月)	五所川原市役所 前	13:30～14:15

問い合わせ先…健康推進課 内線2386

## マイナンバーカードの「出張申請」を受け付けています！

忙しくてマイナンバーカードの申請がなかなかできないという方は、市が行う出張申請をご利用ください。

電話で予約いただければ、職員が会社や事業所、個人宅などへ伺い、写真撮影から申請書作成までトータルでサポートします。



6月10日には、株式会社五所川原ケアセンターを訪問し、当市の事業所として初めて20名の出張申請を行いました。クラブやサークルなど団体での予約も大歓迎です！



**対象**…市内に住民登録されている次の方

- ▷市内の事業所、企業等
- ▷5名以上の市民で構成された任意の団体(町内会、老人クラブ等)

### 申込条件

- ①希望者全員が次の項目を満たすこと
- ▷初回のマイナンバーカード交付申請であること
- ▷申請希望者本人が申請会場に来場すること

\*代理申請は不可。15歳未満の方または成年被後見人の方は、必要書類が異なるため事前に要相談。

- ▷申請後2カ月以内に市外へ転出する予定がないこと
- ②申込者が実施会場に机と椅子を用意すること

### 申込み

申込代表者は、市民課に電話予約してください。

\*平日9:00～16:00、土・日・祝日・年末年始を除く。

問い合わせ・申込先…市民課 内線2324

# 令和4年度 低所得の子育て世帯生活支援特別給付金

新型コロナによる影響が長期化する中で、食費等の物価高騰等の影響を受けている低所得の子育て世帯に、子育て世帯生活支援特別給付金を支給しています。

**給付額 児童1人あたり5万円**

**申請期限 令和5年2月28日(火)まで**

## ひとり親世帯

支給対象者…①～③の**いずれか**に該当する方

- ①令和4年4月分の児童扶養手当を受給している方  
(令和4年6月22日に支給済み)
- ②公的年金等を受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当の受給を受けていない方【★】
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方【★】



★印は「要申請」だよ!

## ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯

支給対象者…(1)(2)の**いずれか**に該当する方

- (1)令和4年度住民税均等割が非課税の方
  - ①令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当を受給している方(令和4年6月29日に支給済み)  
(\*公務員【★】)
  - ②高校生のみの児童を養育している方【★】
  - ③令和4年5月以降、新たに児童手当または特別児童扶養手当の対象となる児童を養育している方  
(\*公務員【★】)
- (2)新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、令和4年度の住民税均等割が非課税と同様の事情にある方【★】

### 問い合わせ・申請先

子育て支援課 内線2486 / 金木総合支所総合窓口係 内線3133 / 市浦総合支所総合窓口係 内線4066

## 緊急小口資金等の特例貸付を利用できない方へ

再支給可能

## 新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金

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

- ▷総合支援資金の再貸付を借り終わった方
- ▷総合支援資金の再貸付が不承認となった方
- ▷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
- ▷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/8月末までに借り終わる方
- \*上記に該当した上で、収入・資産・求職等の要件があります。

### 申請期限…8月31日(水)まで

\*支給要件などの詳細は、市ホームページ(右QR)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 TEL0120-46-8030
- ▷自立相談支援窓口(生活応援課内) TEL35-2166
- \*受付時間…9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

◎ 広報有料広告

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

# B型肝炎 給付金について

**無料個別相談会** を行います。

日程・会場	<p>9/1 (木) 弘前市民文化交流館 ヒロロスクエア 3階 多世代交流室1</p> <p>9/2 (金) 五所川原市民学習情報センター 第1教室</p>	<p>対象者</p> <p>昭和16年7月2日~ 昭和63年1月27日生まれ</p> <p><small>※ご遺族の方も給付金請求できます</small></p>	<p>給付金</p> <p>50万円~ 3,600万円</p> <p><small>※病態に応じて給付金等の内容が異なります</small></p>
		<p>完全予約制 ☎</p> <p><b>0120-013-621</b></p> <p>〈ご予約受付時間〉 平日 9:00~18:00</p> <p>個別面談なので、他の方と顔を合わせることはありません。</p>	<p>弁護士費用 着手金・相談料 無料 成功報酬制 ※訴訟実費別途</p>

弁護士法人 弁護士 栗庭 幸一「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029

プレシャス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】 平日 9:00~18:00

TEL 03-5363-6333 E-mail: info@precious-law.jp

FAX 03-5363-6334 https://precious-law.jp/

**無料電話相談も**

同時受付中! お気軽にお電話ください

五所川原市を応援します!!

## 人・農地プラン集落座談会を開催します！

これからの農業経営や農地の利用等における課題への取り組み・相談等の話し合いの場として、人・農地プラン集落座談会を開催します。

本座談会により、各地域における将来的な農地利用計画(集積・集約等)や地域目標等が決まりますので、

こうした情報の共有が可能となります。

また、併せて、これから新規就農することをお考えの方や農業機械の補助事業を活用したい方、農地を貸す(借りる)ことをお考えの方に対する説明会も行いますので、お気軽にご参加ください。

開催日時・場所	対象地域
8月22日(月) 18:00～ 市浦あすなろホール2階	市浦地域
8月23日(火) 18:00～ 中央公民館3階第1研修室	五所川原地域(五所川原東地区を除く)
8月24日(水) 18:00～ 金木公民館1階大会議室	金木地域
8月25日(木) 18:00～ コミュニティセンター長橋大広間	五所川原東地区(戸沢・石田坂・若山・松野木・福岡・富栞・神山・野里・福山・豊成・俵元・原子・羽野木沢・持子沢・高野・前田野目・野崎・杉派立・野里野岸・神山野岸)

問い合わせ先…農林政策課 内線2522

## 除排雪業務臨時職員(会計年度任用職員)を募集します！

募集期間…8月8日(月)～26日(金)

業務内容…除排雪にかかわるすべての業務および道路維持業務

雇用期間…12月1日(休)～令和5年3月3日(金)

選考結果通知…9月9日(金)までに通知します。

### 排雪ダンプ運転手

#### 募集人員

五所川原地域 排雪ダンプ運転手 15名程度

募集要件(次の要件すべてに該当する方)

- ①健康な方
- ②中型自動車免許(8 t 限定)以上の免許を有している方
- ③原則として、市除排雪業務経験者は65歳未満の方、未経験者は55歳未満の方  
\* 令和5年3月31日時点

#### 勤務時間および賃金

▷非降雪時 8:30～17:15 (休憩1時間)

日額8,000円

▷降雪時 0:00～8:45 (休憩1時間)

日額9,290円(夜間割増賃金含む)

\* 降雪状況によっては、勤務時間が変更となる場合があります。

\* 22:00～5:00は賃金を割増します。

#### 申込書類

- ①五所川原市除排雪業務臨時職員(会計年度任用職員)雇用申込書
- ②運転免許証(写)
- ③運転記録証明書(過去1年間分)

### 重機オペレーター

#### 募集人員

▷五所川原地域 重機オペレーター 16名程度

▷金木地域 重機オペレーター 12名程度

▷市浦地域 重機オペレーター 10名程度

募集要件(次の要件すべてに該当する方)

- ①健康な方
- ②大型特殊自動車免許を有している方
- ③車両系建設機械運転技能講習を修了している方で、原則として、重機運転経験2年以上の方
- ④原則として、市除排雪業務経験者は65歳未満の方、未経験者は55歳未満の方  
\* 令和5年3月31日時点

#### 勤務時間および賃金

▷非降雪時 8:30～17:15 (休憩1時間)

日額10,000円

▷降雪時 0:00～8:45 (休憩1時間)

日額11,615円(夜間割増賃金含む)

\* 降雪状況によっては、勤務時間が変更となる場合があります。

\* 22:00～5:00は賃金を割増します。

#### 申込書類

- ①五所川原市除排雪業務臨時職員(会計年度任用職員)雇用申込書
- ②運転免許証(写)
- ③車両系建設機械運転技能講習修了証(写)
- ④運転記録証明書(過去1年間分)

申込み…申込書類等は、土木課または各総合支所産業建設係で配布しています。

問い合わせ・申込先…五所川原地域 土木課 内線2617  
金木地域 金木総合支所産業建設係 内線3115  
市浦地域 市浦総合支所産業建設係 内線4043

## 令和4年度 五所川原地区消防事務組合職員の募集

試験職種／採用予定人員	消 防 職 (A) / 若干名	
受 験 資 格	(1)平成4年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方で高等学校卒業以上の学歴を有する方または令和5年3月に高等学校卒業見込みの方 (2)採用時において、五所川原地区消防事務組合の構成市町である五所川原市、鶴田町または中泊町に居住できる方 (3)身体が健全であること (4)視力(矯正視力を含む)が両眼で0.8以上かつ一眼で0.5以上であること (5)自動車運転免許の普通免許(オートマチック車限定を除く。以下同じ。)を所持している方、または採用の日までに普通免許を取得できる方(ただし、令和5年3月に卒業見込みの方は、採用後1年以内に普通免許を取得できる方)で、採用後5年以内に大型免許を取得できる方	
試験の日時・場所・内容	▷第1次試験 日時…10月16日(日) 9:00～ 場所…鶴田町公民館ほか 内容…①教養試験 ②消防適性検査 ③体力測定	▷第2次試験(予定) 日程…11月13日(日) 場所…消防本部 内容…①作文試験 ②面接試験 ③身体検査

\*新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、試験の日程、場所などが変更になる場合があります。変更時には十分な対応策を検討した上で、受験者に対し直接ご連絡します。

### 試験案内および受験申込書

平日の8:30～17:15、消防本部総務課、各消防署および分署で配布します。  
 また、五所川原地区消防事務組合ホームページからダウンロードできます。

受付期間…8月26日(金)まで

問い合わせ・申込先…消防本部総務課 TEL35-4382(内線1010)

## 令和4年度つがる西北五広域連合病院事業医療職員採用試験(第2回)

(令和5年4月1日採用予定)

職 種	採用予定数	受 験 資 格
看護師・助産師	20名程度	昭和58年4月2日以降に生まれた方で左記職種の免許を有する方または令和5年4月30日までに免許を取得する見込みのある方
薬 剤 師	1名程度	
診療放射線技師	1名程度	
臨床検査技師	2名程度	
言語聴覚士	1名程度	

試験日…9月18日(日)

受付期限…8月26日(金)

\*詳細は、つがる西北五広域連合ホームページ(<http://www.tsgren.jp/>)をご確認ください。

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(つがる総合病院3階) TEL26-6363(内線2327)

◎ 広報有料広告

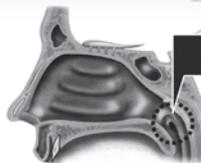
### 必ず会えるお見合いの 親御様個別無料相談会



(対象：20代～50代独身の男女)  
 ※完全予約制・地域訪問もいたします。  
 個人情報は固くお守りいたします。

婚活相談所 縁結びえんじごしょがわら  
 担当クロタキ 090-8785-6661

それは **後鼻漏!**?



鼻水がのどに流れたりしませんか?

**いわず薬品 新町本店**

【健康相談】(34)3939

お気軽に  
ご相談下さい!

保険  
調剤

駅前店  
(34)5088

美容  
相談

エルム店  
(33)6742

五所川原市を応援します!!

## 県内で仕事を探している若者、必見！

# あおり若者定着奨学金返還支援制度がスタートしました！

若者が青森県内に住んで登録企業で6年間働き続けたときに、県と企業とで奨学金返還を支援します。2023(令和5)年度、2024(令和6)年度採用の登録を募集していますので、ぜひご利用ください。

### 登録申請期限

- ▷2023(令和5)年度採用…令和5年12月28日(木)まで
- ▷2024(令和6)年度採用…令和6年12月28日(木)まで
- \*若者、企業ともに**事前登録(無料)が必要**となります。

### 対象

- ▷大学・短大等の卒業生(卒業見込み含む)で、採用時に35歳未満の方
- ▷県内で正規雇用されていない方
- ▷日本学生支援機構、青森県育英奨学会の奨学金利用者

**対象企業等**…県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業(法人、団体、個人事業主)

**支援額**(県・企業が1/2ずつ負担)

学校区分	支援額(企業が設定)
大学等	150万円、100万円、60万円のいずれか
短大等	75万円、50万円、30万円のいずれか

\* 返還総額・返還残額の1/2が上限

\* 詳しくは、あおり奨学金サポートサイト(右QR)をご覧ください。



### 問い合わせ先

青森県地域活力振興課 TEL017-734-9174

## 事業者の皆さん！

# 「過疎地域における固定資産税の特別措置」が活用できます！

過疎地域の産業振興を図るため、一定の事業用資産を取得した特定の事業所・個人に対して固定資産税を最大3年間免除する特別措置について、これまでは金木・市浦地域のみ対象となっていました。令和4年4月取得分より五所川原地域も対象となりました。ぜひご利用ください。

**免除内容**…固定資産税を3年間免除

\* 免除期間は取得日の翌年度からとなります。

**対象**…家屋、機械、装置、土地等

\* 土地は、取得翌日から1年以内に家屋建設の着手があった場合に限りです。

### 対象取得期間

- ▷五所川原地域  
令和4年4月1日～令和6年3月31日
- ▷金木・市浦地域  
令和3年4月1日～令和6年3月31日

**対象業種・規模(資本金)・取得要件**

▷製造業・旅館業

規模(資本金)	5,000万円以下	5,000万円超1億円以下	1億円超
取得要件	500万円以上	1,000万円以上	2,000万円以上

▷情報サービス業等、農林水産物等販売業

取得要件 500万円以上

**申請期限**…取得した翌年の1月31日まで

\* 申請は毎年行う必要があります。

**申請に必要な書類**…申請書/事業計画書/不動産登記事項証明書/租税特別措置法に基づく特別償却を認められたことを称する書類/取得固定資産明細書/施設の配置図および平面図

**問い合わせ・申請先**…税務課 内線2262

## 製造業の皆さん！

# 「スマートものづくり促進事業費補助金」をご活用ください！

県内「ものづくり企業」の企業変革力の向上を図るため、ロボットやAI・IoTの導入に要する費用の一部を補助し、スマート化・デジタル化を支援します。ぜひご利用ください。

**補助対象**…県内に事業所を有し、主たる事業が製造業である中小企業者(会社および個人)

**補助上限額**…ロボット導入枠 600万円  
AI・IoT導入枠 200万円

\* 補助率は対象経費(税抜)の2/3以内

**補助対象経費**…機械装置・システム構築費  
専門家経費

**申込期限**…8月22日(月)まで(消印有効)

\* 詳しくは、青森県工業会ホームページ(右QR)をご覧ください。

### 問い合わせ・申請先

青森県工業会内 スマートものづくり促進事業担当  
TEL017-718-5399 / 電子メール system@aia-aomori.or.jp



## 市の伐採木・車両を売却します！

### 売却物件(伐採木)

物件番号	物件名(場所)	種 類	予 定 価 格
1	芦野公園敷地内 伐採木 (金木町芦野200-312周辺)	杉・松1束 (約300本、長さ約80~140cm)	1束 10,000円
2	金山集会所敷地 伐採木 (大字金山字泉田10-2)	松1束 (約100本、長さ約80~140cm)	1束 3,000円
3~5	旧松が丘児童館 伐採木 (大字松野木字花笠93-16)	松1束 (約40~100本、長さ約80~140cm)	1束 1,000円 ~3,000円

### 売却物件(車両)

物件番号	物 件 名	走行距離	取得年月日	車 両 状 態
6	日産 シビリアン	108,626km	平成22年3月23日	令和4年3月31日まで使用
予 定 価 格		設 備		車 検 満 了 日
500,000円		▷ノーマルタイヤ ▷スタッドレスタイヤ		令和4年4月5日
備 考				
▷経年劣化や使用に伴う傷やさび、汚れ等があります。 ▷車両は、幼児専用車両となっています。 ▷車両正面および側面の文字は削除してください。				

**売却の方法**…一般競争入札により売却します。

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

**入札参加受付および物件の説明等**…入札参加を希望される方は入札参加申込書を提出し、物件の説明と関係書類の配布を受けてください(物件の説明等を受けた後に申し込んでも構いません)。

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

**期限**…8月17日(水)まで(閉庁日を除く)

**時間**…9:00~16:00

**場所**…市役所2階 管財課

\* 入札参加申込書を提出していない方は、入札に参加することができません。

**【入札および開札】**

**日時**…8月24日(水) 10:00~

**場所**…市役所2階 会議室2A

\* 物件番号順に入札を行います。

\* 詳細については、お問い合わせください。なお、売却内容については、市ホームページでもご覧になれます。

**問い合わせ・申込先**…管財課 内線2173

## 「FMごしょがわら」は、スマートフォン等で全国どこからでも聴くことができます！

FMごしょがわらは、インターネットに接続できる環境があれば、全国どこからでもパソコンやスマートフォン等で簡単にラジオ放送を聴くことができます。

「市役所かわら版」で市政情報をお伝えしているほか、「防災インフォメーション」で防災の豆知識を、そのほかクマやサルの出没情報などもお伝えしています。災害発生時には、状況や避難等の情報も放送しますので、ぜひラジオをご活用ください。



### パソコンの場合

一般財団法人日本コミュニティ放送協会のサイマル専用サイト(<https://www.jcbasimul.com>)に接続して、FMごしょがわらを選択してください。



### スマートフォン等の場合

上記サイトのほかに、同協会の専用アプリ「Radimo (レディモ)」をインストールして、ご利用ください。

App Store  
はこちら→



Google Play  
はこちら→



**問い合わせ先**

株式会社五所川原エフエム TEL34-3311

## 社会を明るくする運動 内閣総理大臣・県知事メッセージ伝達式

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。

7月11日に市役所で行われた第72回社会を明るくする運動メッセージ伝達式では、五所川原地区保護司会五所川原分会の中野博之分会長から内閣総理大臣メッセージが、五所川原地区更生保護女性会の榎引ユキ子会長から県知事メッセージが佐々木市長に伝達されました。

岸田内閣総理大臣のメッセージでは「犯罪非行の防止や立ち直り支援は、地域の多くの方々のご理解とご協力をいただきながら、社会全体で取り組むことが大切」、三村県知事のメッセージでは「犯罪や非行をした人たちを社会から排除・孤立させるのではなく、地域社会の中に再び受け入れ、立ち直りを支えることが大切」との想いが語られていました。

佐々木市長は「地域における人と人とのつながりが重要であり、今後とも協力の輪を広げ、地域一体となった取り組みを推進していきたい」と話しました。



メッセージを伝達した出席者の皆さん

## 法律相談は弁護士会へ

今すぐあなたの助けになりたい

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所での相談が迅速に受けられます。

受付時間／平日午前9時から午後5時

相談料／30分 5,000円(税別)

※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

相談方法

- ① 悩みがある…
- ② 0172-33-7834へ電話
- ③ 午前中に電話→当日15時～17時相談可能
- ④ ③以外の場合→弁護士を紹介します！

当日相談も  
できます

お申込・お問合せは：青森県弁護士会 弘前支部まで (TEL.0172-33-7834)

## 塗替え予定のお客様必見!

屋根・外壁「よみがえり」計画を!

ぜひ、お家のメンテナンスを!塗り替えの目安は、屋根は5年～7年、外壁は10年前後です。

自慢の手塗り仕上げで特別価格にて施工!

当社はここがちがう! 診断・お見積り無料

高所作業車導入で、高い所、こう配のある屋根等で大活躍します。14mものびます☺足場も自分たちで組むため安く施工できます。

☎連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

下塗り強化  
がっちりガード

五所川原塗装工業会  
有限会社 秋元塗装

五所川原市大字野里字野岸29の5

## 現地確認 屋根・外壁の塗り替え

見積り無料

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 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「増改築相談員がいるお店」

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

## 新築・増改築・水廻り・塗装

建替え・リフォーム・建物解体・庭木伐採 など

夏の塗装キャンペーン 開催中!

今年の豪雪で凍害・雪害の被害はありませんでしたか? やねの改造・無落雪 雪庇ネット 戸戸ボーリング…など

◎ 浄化槽設置費用補助金制度  
水洗トイレをお考えの方、新築・建替えも  
浄化槽設置費用の補助金制度の対象になります。  
受付期間 4月1日(金)～12月23日(金)迄  
※ 詳しくはシラカワ住研まで!お気軽にお電話ください!

お任せ下さい  
住のつりに  
どんな事でも

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

## 広告募集

～広報ごしよ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。  
<https://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>  
申込先 総務課広報係 内線2117

五所川原市を応援します!!

◎ 広報有料広告

# 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。

## 長者森平和公園・芦野霊園からのお知らせ



まもなくお盆を迎え、お墓参りする機会が多くなります。ご先祖様のため、快適な墓園環境の保全に努めましょう。

- ▷お花やお供物、ゴミは、サルやカラスが群がる原因となりますので、必ず持ち帰ってください。
- ▷墓地区画内の木の枝や雑草等は各自で片付けてください。

### 墓園管理料の納付を忘れずに

令和4年度墓園管理料の納期限は9月30日(金)となっています。納付がお済みでない方は忘れずに納付してください。なお、過年度分の納付については、ご相談ください。

### 葬斎苑近隣の臨時駐車場のご利用を

お盆期間中は、道路や歩行通路への駐停車が頻繁に見受けられます。緊急車両などの通行の妨げとなりますので、葬斎苑近隣の臨時駐車場をご利用ください。

### 長者森平和公園行き臨時無料バスをご利用ください

お盆期間中の8月13日(出)と20日(出)は、長者森平和公園行き臨時無料バスを運行します。ご来園の際は、ぜひご利用ください。

### 運行日・発着時刻

運行日		8月13日	8月20日
往 路	弘南バス 五所川原営業所発	10:00	16:00
	五所川原駅前発	10:15	16:15
	松島町5丁目 停留所発	10:25	16:25
	長者森平和公園着	10:35	16:35
復 路	長者森平和公園発	11:10	17:10
	松島町5丁目 停留所着	11:20	17:20
	五所川原駅前着	11:30	17:30
	弘南バス 五所川原営業所着	11:40	17:40

\*往路での途中降車や復路での途中乗車はできません。

問い合わせ先…環境対策課 内線2365



## 西北五環境整備事務組合から 「し尿」・「ごみ」に関する注意・ご協力をお願い

### 中央クリーンセンターからのお願いです

中央クリーンセンター(し尿処理施設)へ搬入される浄化槽汚泥の中には、多量に油分を含んだ汚泥や長期間浄化槽の清掃を実施しなかったために腐敗してしまった汚泥などがあります。

このような汚泥は、し尿処理に悪影響を及ぼし、施設の稼働を停止しなければならない場合もありますので、次のことにご協力をお願いします。

- ▷トイレには、トイレットペーパー以外のものを捨てないでください(紙おむつ、下着、ビニール、たばこの吸い殻、油など)。
- ▷食用油の排油は排水パイプが詰まる原因になるだけでなく、浄化槽の微生物による分解が難しくなります。お皿やフライパンについた少量の油なら問題ありませんが、排油を大量に流すことは絶対にしないでください。
- ▷浄化槽は適切な維持管理(定期的な浄化槽の清掃)に努めてください(維持管理は浄化槽の処理方式や規模によって異なります)。

また、飲食店・グループホーム等から排出される「グリストラップ」の汚泥は、産業廃棄物となります。し尿汲み取り業者(一般廃棄物収集許可業者)による収集処分は違法となりますので、収集処分は産業廃棄物収集許可業者に依頼するようお願いいたします。

### 問い合わせ先

中央クリーンセンター Tel36-3601

### 西部クリーンセンターからのお願いです

西部クリーンセンター(ごみ処理施設)へ搬入される「置」は**完全予約制**となっています。廃棄する場合は、予約時に①住所、②氏名、③電話番号、④置の枚数、⑤廃棄する理由をお伝えください。  
\*建設業に伴う工作物の新築・改築・除去等によって排出される廃棄物は産業廃棄物です。西部クリーンセンターへは搬入できません。

### 問い合わせ先

西部クリーンセンター Tel46-2141



## 児童扶養手当・特別児童扶養手当に関する届出はお忘れなく!

### 児童扶養手当について

児童扶養手当は、子どもが育成される家庭の生活の安定と自立の促進に寄与し、児童福祉の増進を図るための制度です。

父母の離婚、父または母の死亡等により父または母と生計を同じくしていない場合や、父または母に一定の障害がある場合に支給されます(所得制限があります)。

#### 受給資格のある方へ

「児童扶養手当現況届」の用紙を7月下旬に送付する予定です。この届出は所得額・受給資格等を確認するため毎年提出する必要があります。提出は、窓口において対面方式での手続きが原則ですが、新型コロナウイルスの感染拡大防止を図るため、郵送での手続きも受け付けます。

なお、提出がない場合、11月分(令和5年1月支給)以降の手当が受けられませんのでご注意ください。

提出期間…8月1日(月)～31日(水)  
(土・日・祝日を除く)

### 特別児童扶養手当について

特別児童扶養手当は、精神または身体に障害を有する20歳未満の児童の福祉増進を図る制度です。

日本国内に住所があり、精神または身体に中度以上の障害を有する児童を監護している父または母、もしくはは父母に代わって児童を養育している方で、県が認定した方に手当が支給されます(所得制限があります)。

#### 受給資格のある方へ

「特別児童扶養手当所得状況届」の用紙を8月12日(金)までに送付する予定です。この届出は所得額・受給資格等を確認するため毎年提出する必要があります。提出は、窓口において対面方式での手続きが原則ですが、新型コロナウイルスの感染拡大防止を図るため郵送での手続きも受け付けます。

なお、提出がない場合、8月分(11月支給)以降の手当が受けられませんのでご注意ください。

提出期間…8月12日(金)～9月9日(金)  
(土・日・祝日を除く)

\* どちらの届出も、本庁舎に限り8月21日(日)は手続きすることができます。

\* 新規申請は随時受け付けていますので、詳細はお問い合わせください。

#### 問い合わせ・提出先

子育て支援課 内線2486 / 金木総合支所総合窓口係 内線3131 / 市浦総合支所総合窓口係 内線4066



## 戦没者等のご遺族の皆さんへ 「第11回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」のお知らせ

令和2年4月1日から請求受付を行っている「第11回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」について、締切が近づいてきましたので、あらためてお知らせします。

特に、第10回特別弔慰金を支給された方(ただし相続人を除く)で、まだ第11回の請求をされていない方は忘れずに請求手続きを行ってください。

請求受付期限…令和5年3月31日(金)

#### 対象となる遺族

戦没者等の死亡当時に生まれていた遺族(配偶者・子・兄弟姉妹・甥姪など)。なお、遺族には親等順およびいくつかの条件によって優先順位が定められており、順位が上の方が優先的に請求する権利があります。同順位の方が複数いる場合は、その中の一人を代表者に決めて請求することとなります。

\* 令和2年4月1日の時点でご存命であった遺族は、その後亡くなられても権利を有していますので、子供等が相続人として代わりに請求することができます。

#### 請求の際に必要なもの

- ▷ 請求者の印鑑(ゴム印は不可)
- ▷ 請求者の身分証明書
- ▷ 請求者の戸籍
- \* 戸籍取得の際には身分証明書が必要です(顔写真付きのもの(免許証など)であれば1つ、写真がないもの(保険証など)であれば2つ必要です)。
- ▷ (代理人が申請する場合)代理人の身分証明書と請求者の身分証明書の写し、両方が必要です。
- ▷ 請求者の状況によって、ほかに提出が必要な書類がありますので、その際は個別に説明します。

支給内容…額面25万円(年5万円×5年償還)の記名国債

#### 問い合わせ・請求先

市民課 内線2319 / 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

# 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。

**\*相談の際は事前にご連絡をお願いします。**

### 五所川原地区(行政相談)

▷8月10日(水) 10:00~12:00

▷8月25日(水) 10:00~12:00

市役所 1階相談室 1A

問い合わせ先…市民課 内線2320

### 金木地区(行政・人権合同相談)

▷8月17日(水) 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3130

### 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)

**『感謝の思いを言葉で伝えること！  
それは自分にも相手にも良いことです』**

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坂本まつえさん、新井勝博さんに、令和4年7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。

## 「ハートネットを作ろう！」 ~ちょっと気になる子への支援~ おやこのスペース『ゆったりーの』

『ゆったりーの』は親子でゆったりと過ごせる居場所です。子育ての悩みや発達の不安の相談もお受けしますので、どなたでも気軽に公民館へお越しください。

日程…9月3日(出)、9月10日(出)、  
9月17日(出)(\*)、10月1日(出)(\*)、  
10月15日(出)(\*)、10月29日(出)  
\*発達の相談ができる日

場所…中央公民館3階大広間等  
時間…10:00~15:00(相談は13:00~15:00)

参加費…無料

対象…幼児から小学生(子どもだけの利用はできません)

### 問い合わせ先

社会教育課 内線2952

## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

### パンフレット「いきいき健康づくりのために」を活用しましょう

青森県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆さんの日頃の健康管理にご活用いただくため、パンフレット「いきいき健康づくりのために」を作成し、被保険者証の送付時に同封しています。どうぞお役立てください。

### 交通事故等にあつたとき

交通事故や暴力等、第三者(自分以外の人)の行為によって負傷し、被保険者証を使って治療を受けたときは、必ず市役所へ届出してください。また、自損事故や、業務中の事故で労災が適用されない場合も届出が必要です。詳細については、お問い合わせください。

### 問い合わせ先

国保年金課 内線2346

青森県後期高齢者医療広域連合

Tel.017-721-3821

## 海の事故をゼロに！

### 海の事故ゼロキャンペーン

7月16日~31日は、海の事故ゼロキャンペーン期間です。海の事故をゼロにするため、次のことに気を付けましょう。

▷小型船舶の事故防止(発航前点検・見張りの徹底)

▷大型船舶の事故防止(見張りの徹底・船舶間コミュニケーションの促進)

▷ライフジャケットの常時着用・自己救命策の確保

### 離岸流にご注意ください！

海水浴シーズンは海の事故が増加する傾向にあります。海水浴をするときは、監視員のいる決められた海

水浴場や遊泳期間を守りましょう。

また、遊泳場所によっては沖合に流される離岸流があるので、十分に注意しましょう。

### 海上保安庁への緊急通報は118番へ

\*詳しくは、海上保安

庁ウォーターセーフ

ティガイドホームページ(右QR)をご覧ください。

問い合わせ先…青森海上保安部交通

課 Tel.017-734-2422



## 「年金ポータル」をご利用ください

年金ポータルは、年金に関する情報をインターネット上で簡単に見つけられるように、厚生労働省が作成したポータルサイトです。

このサイトでは自分の日常生活の中のシーンに合わせたテーマや、年金制度の基本的な仕組みについて、さまざまな関係機関のホームページから情報を探すことができます。

専門用語をできるだけ使わずに、図やイラストによるシンプルな解説で、年金について知りたいことがすぐ探せる「入口」としてご利用いただけます。

年金ポータル…<https://www.mhlw.go.jp/nenkinportal/>

### 公式LINEアカウントもご利用ください

年金ポータルのLINE公式アカウント「わたしとみんなの年金ポータル」では、年金について知りたいことを会話するように質問すると、回答とアドバイスを得ることができます。そのほか、相談内容に応じて関連するホームページのリンク先への案内、窓口となる最寄りの年金事務所の検索など幅広く調べることができます。ぜひご利用ください。

### 年金ポータル公式LINE ID

@nenkin-portal

右のQRからもアクセスできます。

### 問い合わせ先

国保年金課 内線2343

弘前年金事務所 Tel.0172-27-1339



## 個人事業税の納付をお忘れなく

個人事業税は、物品販売業、請負業、不動産貸付業、医業、理容業などの一定の事業を営む個人の方に、原則として前年中の事業の所得をもとに課税される県の税金です。

県税部から送付される納税通知書により、8月と11月の二期に分けて納めていただきます。

今年度の第1期分の納期限は8月31日(水)です。納期限までに、お近くのコンビニエンスストアや金融機関で納付してください。

### 問い合わせ先

西北地域県民局県税部課税課  
Tel34-2111 内線208

## 夏場の食中毒に注意！ — 食中毒予防の3原則 —

夏場は温度や湿度が高く、食中毒を引き起こす細菌が増えやすい時期です。家庭やお店での食中毒を予防するため、**細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」**の3原則を徹底しましょう。

### ①つけない

▷手指、食品、調理器具はしっかり洗う。

▷食品の保管は、容器に入れ、蓋やラップをする。

### ②増やさない

▷調理は手早く、完成後はすぐに食べる。

▷すぐに食べないときは、冷蔵庫で保管する。

### ③やっつける

▷加熱調理の際は、十分に加熱する。

▷調理器具は、こまめに消毒する。

### 問い合わせ先

五所川原保健所 Tel34-2108

## 職場での熱中症予防対策の徹底を図りましょう

職場における熱中症により、全国で毎年約20人が亡くなり、約1,000人が4日以上仕事を休んでいます。

熱中症予防対策の徹底のため「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」を展開しています。

▷暑さ指数(WBGT値)を把握し、

数値に応じて作業の計画を立てましょう。

▷冷房を備えた休憩場所など、涼しい休憩場所を確保しましょう。

▷のどが渇いていなくても、定期的に水分・塩分を取りましょう。

▷少しでも様子に異常を認めたときは、ためらうことなく、病院に搬送しましょう。また、病院に運ぶまでは1人きりにしないようにしましょう。

\* 詳しい予防対策は「クールワークキャンペーン」で検索

### 問い合わせ先

五所川原労働基準監督署監督・安衛課 Tel35-2309

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…市役所2階商工観光課

### ▷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…8月10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。

## 司法書士による全国一斉『遺言・相続』相談会

青森県司法書士会では、全国一斉『遺言・相続』相談会を開催します。2024年に予定されている相続登記の義務化を見据え、相続登記に関する相談のほか、遺言の作成等の円滑な相続を行うための準備に関する相談にも応じます。

### 開催日時

8月7日(日) 10:00～16:00

### 実施方法

電話相談 Tel0120-339-279

\* 当日のみ通話可能

相談料…無料

\* 個別継続相談は有料

### 問い合わせ先

青森県司法書士会事務局  
Tel017-776-8398

## 募集・試験

### 県営住宅入居者募集

#### 募集住戸

広田団地(3LDK) 1戸

家賃…12,800円～25,200円程度

申込者・同居予定者の人数等の制限  
3名以上

申込受付期間…随時(入居者決定次第、募集を締め切ります)

\* 土・日・祝日を除く/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 Tel38-3181

### 令和4年度自衛官募集

#### ▷一般曹候補生

受験資格…採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の方

\* 32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない方

受付期間…9月5日(月)まで

\* 締切日必着

試験日…9月18日(日)

場所…市民学習情報センター(予定)

#### ▷自衛官候補生(男子・女子)

受験資格…採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の方

\* 32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない方

受付期間…9月6日(火)まで

\* 締切日必着

試験日(Web)…9月下旬

#### 口述・身体検査の場所・日時

青森駐屯地

▷男子…10月1日(土)、2日(日)

▷女子…9月30日(金)

#### 問い合わせ先

自衛隊青森地方協力本部 五所川原地域事務所 Tel35-2305

## 介護基本技術講習 受講生募集

介護のキホンを学んで就職活動に生かしましょう。

日時…9月27日(火)～30日(金)  
10:00～17:00

場所…中央公民館

募集人数…15名

対象…介護現場へ就労意欲のある県内の方、4日間(22.5時間)の講習に欠席なく参加できる方

受講料…無料

申込締切…9月6日(火)

\*詳しくは、同センターホームページ(右QR)をご覧ください。



問い合わせ先

介護労働安定センター青森支部  
Tel.017-777-4331

## 放送大学 10月入学生募集

放送大学では「大学を卒業したい」「働きながらスキルアップしたい」「学びを楽しみたい」「空いた時間を有効に使いたい」など、それぞれの目的でさまざまな年代や職業の方が学んでいます。

授業は、インターネットやBS放送で視聴し、単位認定試験もWEBで受験できるため、「ウィズコロナ時代の新しい学び方」として注目を集めています。

出願期間…9月13日(火)まで

\*資料を無料で送付しますので、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先…放送大学青森学習センター Tel.0172-38-0500



## 農林総合研究所・りんご研究所参観デー

日時…9月6日(火)～7日(水)  
9:00～15:00

▷農林総合研究所(黒石市田中82-9)

内容…研究成果の展示・紹介、水稲品種「はれわたり」試食品配布、農業相談コーナー、花の販売、最先端省力化農業機械展示・実演会など

問い合わせ先

農林総合研究所 Tel.0172-52-4312  
▷りんご研究所(黒石市大字牡丹平字福民24)

内容…研究成果の展示・紹介、ほ場見学ツアー、果樹相談コーナー、農業資材やりんごの販売など

問い合わせ先

りんご研究所 Tel.0172-52-2331

## 歴史探訪ノルディック・ウォーク

ノルディック・ウォーク公認指導員のもと、最近話題の「鬼ッコ」がある神社を中心に、嘉瀬・喜良市地区を巡ります。

日時…8月21日(日)(受付8:30～、スタート9:00～、ゴール12:30頃)

参加料…1,000円

\*当日、受付にてお支払いください。

定員…70名

申込締切…8月15日(月)

問い合わせ・申込先

五所川原歴史探訪ノルディック・ウォーク実行委員会(社会教育課内) 内線2954

## 軽スポーツ体験教室

誰でも簡単にできる軽スポーツ体験教室を開催します。友人やご家族でのご参加をお待ちしています。

日時…8月24日(水) 9:00～16:00  
(12:00～13:00 昼休み)

場所…市民体育館

参加料…無料

種目…室内用グラウンドゴルフ、二チレクボール、バウンドテニス、ビーチバレー、その他

申込み…当日、会場で受け付けします。

\*運動できる服装、内履きなどを持参してください。昼休み時間以外であれば、好きな時間に自由に参加することができます。

問い合わせ先…社会教育課スポーツ振興室 内線2933



## 月イチ ヨガ教室

日時…8月19日(金) 14:00～

場所…有限会社白戸建設

参加費…500円

募集人数…6名先着順

問い合わせ・申込先

有限会社白戸建設 Tel.35-6291

## 津軽の「むがしっこ」語り

むがしっこ語る会「ゆきん子」が昔懐かしい「むがしっこ」を語ります。

日時…8月6日～27日までの毎週土曜日(8月13日を除く)

11:00～11:30

場所…旧平山家住宅

入場料…無料

問い合わせ先…むがしっこ語る会「ゆきん子」 春藤 Tel.35-5513

## 五所川原甚句保存会 盆踊りフェスティバル

当日の参加は自由です。お気軽にご参加ください。

日時…8月20日(土) 16:00～20:00

場所…トカトントンスクエア隣駐車場

\*当日参加自由、雨天中止

問い合わせ先…五所川原甚句保存会 代表 齊藤 Tel.26-5352

## 健康・福祉

### 小さな相談室

～図書館で少しお話していきませんか～

あなたの心配ごとや悩みなどお話しをうかがいます。どなたでも安心してご利用できます。

日時…8月30日(火) 10:00～14:00

場所…市立図書館2階 対面朗読室 & おはなしの部屋

相談員…メンタルサポート えんメンタルケアスペシャリスト(精神対話士) 寺山静夏氏

\*予約は不要ですが、予約希望の方は、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2389

## COPD(慢性閉塞性肺疾患) 講演会、健康相談

COPDは、たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸い続けることで肺に炎症が起こる病気です。症状は、痰のからむ咳、息切れが何年も続き、息を吐きづらくなることが特徴で、禁煙による予防、早期発見、適切な治療が大切です。8月は講演会と健康相談を開催しますので、ぜひご参加ください。

### ▷呼吸器専門医による講演会

#### 「タバコの病気 COPD」

対象…市民の方

日時…8月23日(火) 15:00~16:30

場所…市役所2階会議室

定員…会場20名、Web30名

講師…青森県立中央病院呼吸器内科 森本武史氏

料金…無料

申込み…8月19日(金)までに電話かメールで氏名・住所・電話番号をお知らせください。メールの場合は件名に「8/23講演会参加」と入力し、manabi-01@city.goshogawara.lg.jpまで送信ください。

### ▷健康相談(予約制)・肺年齢測定

講演会終了後に、講師へCOPDについての相談をすることができます(1人最大10分、先着3名)。

また、希望者には肺年齢測定を実施します。

#### 問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2380

## 「SOSの出し方 SOSのキャッチのしかた～地域づくり～」 参加者募集

「会いたい人になかなか会えない」「誰かと居ても自分は1人だ」と感じる「望まない孤独や孤立」は新型コロナウイルス蔓延が長引いたことにより大きくなった身近な問題です。心の元気がなくなったとき「助けて」と言える温かい地域について一緒に考えてみませんか？

日時…8月25日(木) 13:30~15:30

場所…保健センター市浦

内容…SOSを出せる・キャッチできるスムーズな人間関係のヒント、意見交換

講師…あおもりのちの電話 理事長 藤林正雄氏

対象…どなたでも参加できます

定員…30名

受講料…無料

申込み…8月18日(木)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2389

## 睡眠健康指導士による講演会 「すぐに実行できる睡眠の話」

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)でご参加いただけます。

対象…市民の方

日時…9月6日(火) 10:30~11:45

会場…市役所2階会議室

定員…会場20名、Web30名

講師…睡眠健康指導士 岡野美和氏

料金…無料

申込み…9月2日(金)までに電話かメールで氏名、住所、電話番号をお知らせください。メールの場合は件名に「9/6講演会参加」と入力し、manabi-01@city.goshogawara.lg.jpまで送信ください。

#### 問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2380



## 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…8月18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3日前までに、電話でお申し込みください。

\*すでに精神科を受診し、かかりつけ医がいる方は対象になりません。

#### 問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2389

## 健康づくり相談室

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

8月29日(月) 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2382

## 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、子育てに関することなどご相談に応じます。また、設定日以外にも、相談対応をしますので、ご連絡ください。

#### 日時・場所

8月4日(木) 10:00~11:30

保健センター五所川原(働く婦人の家)

\*予約者なしの場合は、開催しません。

持ち物…母子健康手帳、バスタオル(体重計をご利用の方)

\*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 kenkousu  
isin@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談  
申し込みフォーム  
QR



## 献血バス巡回日程

▷8月25日(木) 9:45~10:45

東北電力ネットワーク(株)五所川原電力センター

▷8月25日(木) 15:00~16:15

青森県農業共済組合 津軽支所

\*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

## 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楽しい教室を行っています。

**対象**…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

**日時・場所**(受付は9:45～、13:15～)

①8月2日(火) いきいき生活のためのからだづくり・うごきづくり  
コミュニティセンター栄 10:00～11:30

市民学習情報センター 13:30～15:00

②8月22日(月)

▷ノルディック・ウォーク体験

芦野公園 9:30～11:00

(受付9:00～)

\*持ち物はノルディック・ウォークの記事でご確認ください。

▷ちぎり絵で特大アートに挑戦/年齢を考えた食事「こんなのでしょう」

保健センター市浦 13:30～15:00

③8月26日(金) 気持ちが元気になる

レクリエーション!/年齢を考えた食事「こんなのでしょう」

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

市民学習情報センター 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(必要時)

**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**

地域包括支援課 内線2463

## ゆーゆー元気教室

いすに座って行う運動教室です。

**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**…8月10日(水)、24日(水)

13:30～14:30(受付13:15～)

**場所**…中央公民館1階大ホール

**講師**…健康運動指導士 鬼武由美子

**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**…初回参加の場合、開催日前日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**

地域包括支援課 内線2463

## 「成年後見支援センターごしよがわら」をご利用ください

認知症や障がいなどで判断能力が不十分な方の暮らしを守り、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、相談窓口を地域包括支援課内に設置しています。お気軽にご相談ください。

### 主な業務内容

成年後見制度の普及・啓発、権利擁護に関する相談支援、成年後見制度の利用促進、後見人等の活動支援  
**こんなときご相談ください**

▷最近もの忘れがひどくなってきたので、財産管理等が不安になった

▷親である自分たちがいなくなったあと、障がいのある子どもの将来が心配。

▷今は元気だけど、将来的に認知症になるなどの不安がある。

### 問い合わせ先

地域包括支援課 内線2462

## 認知症カフェ「カフェ de つえぎ」

気軽に認知症について学んだり、みんなでおしゃべりを楽しんだりできる場所です。誰でもご参加いただけます(申込不要)。

**日時**…8月28日(日) 10:00～12:00

**場所**…中央公民館2階第1会議室

**参加費**…200円(茶菓子代)

**テーマ**…成年後見制度について

**実施主体**…公益社団法人認知症の人と家族の会

### 問い合わせ先

地域包括支援課 内線2463

## 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、誰でも簡単に取り組める健康ウォーキングです。普通のウォーキングに比べ、エネルギー消費量が高く、短時間でも効率よく有酸素運動ができます。

**対象**…おおむね65歳以上の市民の方  
**日程**

①五所川原会場

8月9日(火)、23日(火)

②金木会場 8月22日(月)

**時間**…9:30～11:00(受付9:00～)

## 集合場所

①菊ヶ丘運動公園あずまや

②児童動物公園前休憩所

**講師**…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

**持ち物**…動きやすい服装、雨具、飲み物、汗ふきタオル、手袋、ポール(無料レンタルあり)

**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

地域包括支援課  
内線2463



## 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**…7月28日(木)、8月25日(木)、

9月8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

### 問い合わせ・申込先

地域包括支援課 内線2463

## その他

### バスの車内事故防止にご協力ください

走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをする場合があります。降車の際は、バスが停留所に着いて扉が開いてから席を立ってください。

また、バスは安全運転に徹していますが、やむを得ず急ブレーキを掛ける場合があります。満席のため、立ってご利用いただく場合には、吊革や握り棒にしっかりつかまってください。

バスの車内事故防止に皆さんのご理解とご協力をお願いします。

**問い合わせ先**…公益社団法人青森県バス協会 Tel017-739-0571

**楽しく体験！！  
第23回安全運転競技大会**

女性ドライバーの皆さん、初心に帰って日頃の運転を楽しく再チェック！お気軽にご参加ください。

日時…9月17日(土) 9:30～12:00

場所…五所川原モータースクール

参加資格…普通自動車運転免許をお持ちの女性(運転経験・年齢不問)

参加費…無料(賞品あり)

定員…15名

申込締切…9月2日(金)

問い合わせ先…五所川原地区交通安全女性ドライバーズクラブ  
事務局 和田 Tel.33-1688

**FDA青森・神戸線、名古屋線が夏期臨時便を運航します**

フジドリームエアラインズ(FDA)の期間増便により、8月1日(月)～28日(日)の期間中、青森・神戸線は1日2往復、青森・名古屋線は1日4往復で運航されます。

神戸は、異人館や南京町といった異国情緒のある定番スポットや、港町ならではのウォーターフロントのほか、神戸から西の姫路城や四国に容易にアクセスできる点もポイントです。名古屋は、名古屋城や熱田神宮など市内の定番の見どころに加え、一度は行ってみたい伊勢神宮や江戸時代の面影を残す飛騨高山など、周辺地域にも魅力ある観光スポットがたくさんあります。

この夏は増便で便利になったFDAをぜひご利用ください。運航ダイヤや運賃の詳細などについては、FDAホームページ(<https://www.fujidream.co.jp/>)をご覧ください。

問い合わせ先…青森県交通政策課  
Tel.017-734-9153

**善意の花かご**

どうもありがとうございました

▷フリーミストクラブ(事務局・垂石恵江子)＝プランター鉢植え10個(市立図書館へ)

▷金木ロータリークラブ(工藤文久会長)＝津軽三味線修理代(金木小学校、金木中学校へ)



目録を手渡した工藤会長(左から3人目)

▷ごしょつがる農業協同組合(齊藤勝徳代表理事組合長)＝「ちゃくりん」8月号312冊(ごしょつがる農協管内の小学5年生へ)



本を寄贈した奈良岡購買課長(中央)

**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 手作りドレッシングで減塩



**彩りサラダ ～ヨーグルトドレッシング～**

1人分 エネルギー180kcal 食塩相当量0.9g

材料(4人分)

- ブロッコリー……………1/2個
- 茹でたこ……………80g
- プロセスチーズ……………60g
- パプリカ(黄)……………1/3個
- ミニトマト……………6個
- アーモンド(素焼き)………15g

〈ヨーグルトドレッシング〉

- プレーンヨーグルト……大さじ5
- サラダ油……………大さじ2
- 酢……………大さじ4
- 砂糖……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々

**作り方**

- ①ブロッコリーは小さめの小房に分けて茹でる。ザルにあげて冷まし、ペーパーで水気をとっておく。
- ②茹でたこは0.5cm厚さに、プロセスチーズは1cm角に、パプリカは1cmの色紙切りにする。ミニトマトはくし形に4つに切る。アーモンドは粗く切っておく。
- ③ヨーグルトドレッシングは材料をしっかり混ぜる。
- ④アーモンド以外の材料を③のドレッシングで和えて、器に盛り付け、アーモンドをのせる。

# 健康 万歩計

## 夜勤時の食事の摂り方

七ツ石内科 管理栄養師 今 祥子 先生

朝起きて、昼に働き、夜に寝るという生活は、体内のリズムに合っていますが、夜勤はこのリズムと異なる働き方をするため、心身への負担が大きくなります。生活習慣病、メンタルの不調や睡眠障害、がん、胃腸障害などのリスクが日勤者に比べ高くなります。このリズムをできるだけ崩さないように、食事面での夜勤の過ごし方についてお話しします。

### <夜勤前・夜勤後の食事>

夜勤前はいわゆる朝食にあたります。夜勤中の食事は体内のリズムを崩さないためにできるだけ避けた方が好ましいので、夜勤中空腹にならないように、夜勤前はしっかり食事を摂ります。油脂量が多めのカレーライスや肉料理、あとは野菜・海藻・きのこ・こんにゃく類をしっかり食べておくことで、夜勤中の過度な空腹は避けられます。夜勤後すぐに寝る場合は消化に良いものが好ましく、油脂の多い食品や香辛料の多い料理を避けて食べると胃腸の負担が減ります。また、睡眠の1～2時間前の食事は避けます。

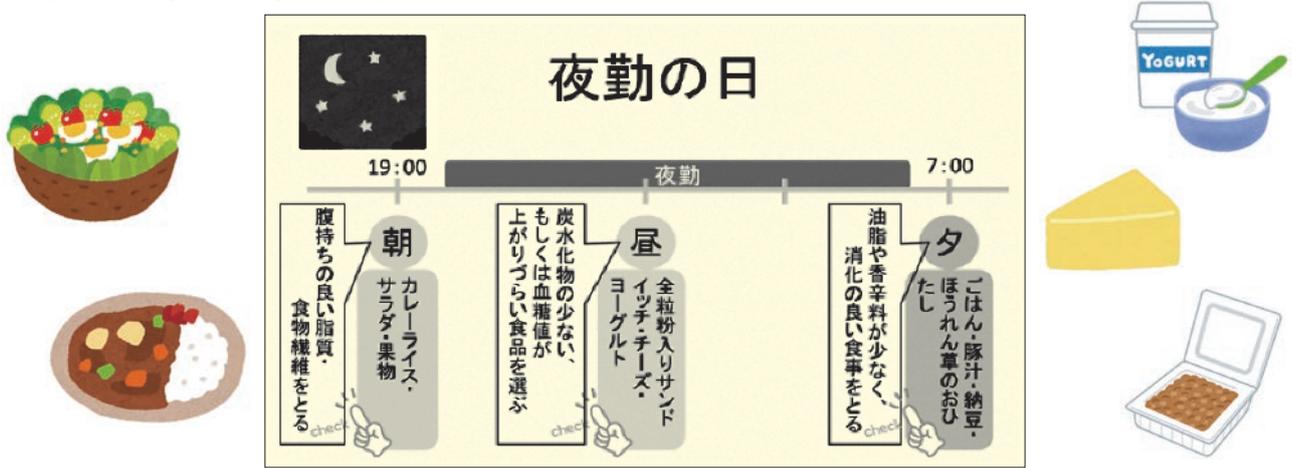
### <夜勤中の食事>

夜中の2時から4時頃は、最も眠気が出やすい

時間帯に加え、夜勤中の食事は血糖値が急上昇しやすく、さらに眠気も生じやすくなっています。また、夜9時頃から夜中2時頃はホルモンの影響で最も脂肪がため込まれやすい時間帯です。

このことから、夜勤中の食事は避けたいところですが、夜勤が続く、夜勤中空腹を我慢できないという方の食事の摂り方をお話しします。日勤だと夕食にあたるところが、夜勤の場合朝食に、そして夜勤中は昼食に、夜勤後は夕食になります。夜勤中は血糖値に影響を及ぼしづらい、炭水化物の少ない食品や、血糖値を急上昇させにくい食品を選ぶと良いです。炭水化物の少ない食品として、ゆで卵やサラダチキン、ナッツ類、チーズやヨーグルトなどの乳製品、カップ味噌汁などがあります。血糖値を急上昇させにくい食品として、コンビニでも手に入る全粒粉入りサンドイッチや、もち麦入りおにぎり、果物などがあります。

今まで手っ取り早く、菓子パンやカップラーメン、おにぎり単品、お菓子などで腹ごしらえしていた方は、これを機に夜勤中の食事を見直してみてくださいね。



## 今月の納期 納期限 8月31日(水)

税・保険料		問い合わせ先	
市 県 民 税	2期	収納課 内線2273	国保年金課 内線2346
国民健康保険税	2期		
後期高齢者医療保険料	2期	介護福祉課 内線2443	
介 護 保 険 料	2期		

納付は  
便利で確実な  
口座振替を！



# 市立図書館 開館45周年

## 記念イベント第2弾 展示「1977年」

菊ヶ丘運動公園内に市立図書館が開館したのは、1977年7月20日です。  
市立図書館が歩んできた45年を当時の写真や新聞などを通して振り返ります。また、1977年に関する本も展示します。  
展示期間…8月31日(水)まで  
展示場所…市立図書館 1階ロビー



当時の児童室

棚の位置や数が  
今と違いますね！



当時の一般室

## 記念イベント第3弾 五所川原子ども司書夏休みの活動「図書館こども夏まつり」

五所川原子ども司書の夏休みの活動として「図書館こども夏まつり」を開催します。興味のある方はどなたでも参加できますので、ぜひご来館ください。

日時…8月20日(土) 14:30～16:30

場所…市立図書館

申込み…不要



### 内容

#### ①わくわくどくしょバッグかかし

子ども司書が選んだ本をバッグに入れて貸し出します。赤ちゃん向け、3～5歳向け、小学生向けの本を用意しています。

#### ②こどもの本のおさがりプレゼント

当館に寄贈された子ども向け図書(絵本、コミックなど)を子どもたちに無料でさしあげます。

#### ③子ども司書によるおはなし会

子ども司書が夏にぴったりの読み聞かせを行います。

## ／ 今月のおすすめ ／



### ガチャガチャ・クレーンゲームをつくろう

いしかわ まりこ/作 汐文社 2022.1

まるで本物!?身近にあるものや、ホームセンター・100円ショップで手に入るもので作れるガチャガチャマシーンとクレーンゲームを紹介し、作り方を写真やイラストで説明します。早くできる簡単な工作「スマートウォッチ」なども載っています。

この本のほかに「自動販売機・ふくびきをつくろう」「回転ずし・レジをつくろう」もあります。夏休みの工作にぜひご活用ください!

資料詳細・  
予約は  
こちら



### 土から土器ができるまで

望月 昭秀/著 ニルソンデザイン事務所 2022.3

縄文文化の根幹を担っていた土器づくり。土器や土偶、土製品がどうやって作られているかをドキュメント。小さな土製品を作る方法、現代人が作るべき土製品、中高生のワークショップの様子と作品も収録されています。前からも後ろからも読める楽しい本です。

資料詳細・  
予約は  
こちら



▷おはなし会&ブックトーク  
8月7日(日) 11:00~11:30  
市立図書館2階(すてっぷひろば会場内)  
対象…0~3歳くらいのお子さんとその保護者

▷「五所川原おはなしぽんた」のおはなし会  
8月20日(土) 13:30~14:30 市立図書館2階  
テーマ…こわい話  
対象…どなたでも



▷第2回五所川原市×大塚製薬包括連携協定締結記念  
共同イベント 熱中症予防津軽弁標語コンテスト&  
資料展

熱中症を正しく知って暑い夏を乗り切るために、関  
連資料の展示と熱中症予防津軽弁標語コンテストを  
開催します。

期間…8月28日(日)まで

市立図書館または金木分館に来館の上、標語をご  
応募いただいた方先着100名に、ポカリスエット1本を  
プレゼント。優秀賞10作品は来夏、市内各所と津軽鉄  
道車内に掲出します。

第1回優秀作品より

『かがるだど 家(え)の中さいでも 熱中症』

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



市立図書館  
ホームページ

## オルテンシア

TEL 33-2111



### 大ホール(コンサートホール)

▷五所川原第一高等学校吹奏楽部第7回定期演奏会

8月11日(土) 14:00~16:00 無料  
五所川原第一高等学校 Tel34-2347

▷青森県立五所川原工業・工科高等学校吹奏楽部

ジョイントコンサート2022  
8月20日(土) 13:00~15:30 500円  
五所川原工業・工科高等学校 Tel35-3444



### 小ホール(ふるさと交流ホール)

▷小さな音楽会 ~第5回 槇子音楽教室発表会~

8月21日(日) 11:00~16:30 整理券  
槇子音楽教室 Tel090-1370-2365

▷三地区保護司会合同第2期定期研修会

8月30日(火) 13:30~16:30 無料  
五所川原地区保護司会 Tel26-5135

\*主催者の都合により変更になる場合もあ  
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も  
あります。



8月の休館日 1日、8日、15日、22日、29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 34-4999
8月7日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	34-6111	
8月14日(日)	かねひらクリニック(旭町55-2)	35-3167	
8月21日(日)	田町小山クリニック(田町4-5)	34-3431	
8月28日(日)	増田病院(新町41)	35-2726	

### 人口のうごき

令和4年6月末 住民基本台帳 ( )内は前月比

総人口…51,962人(-43) 男…23,842人(-25) 女…28,120人(-18) 世帯数…25,634世帯(-6)



# 【すてきなお店、自慢の逸品を発見！】 ～お盆大特集編～

今月号の「すてきなお店、自慢の逸品を発見！」シリーズはお盆大特集です。ご先祖様が家族のもとへ戻ってくるお盆ですが、その際のお墓やお仏壇にたくさんの彩り、香りをもたらしてくれるのが【お花】です。五所川原市にもたくさん、すてきなお花がありますので、お供えにいかがでしょうか？

## No.007 ～お寺の和尚さんも太鼓判を押す！～ 【桑田さん家の「御利益フラワー」】



デルフィニウム(ブルースピアー)

桑田さん夫妻が栽培するお花(デルフィニウム、トルコギキョウ等)は、通常の2倍、3倍も手入れに時間を費やしているため、切り花にしても非常に長持ちして「御利益(ごりやく)」があると、お寺の和尚さんや地域の方からも大好評です。

また、土壌管理は、栄養価の高い動物性たい肥ではなく、植物性たい肥を使用することによって、お花特有の華麗さと繊細さを表現できたと桑田さん夫妻は語ります。



桑田さん夫妻

販売期間…7月下旬～12月頃まで  
販売場所…ほ場直売所、産直メロス等  
ほ場住所…金木町喜良市千苅343

## No.008 【ごしよつがる農協花き部会】～「親方制度」で絶対品質を実現！～

ごしよつがる農協花き部会が誇る輪菊「雪華美人」は花びらと葉のバランスが絶妙で、絶対的な品質であると市場で高い評価を得ています。これは新しく輪菊を始める農家に対して、親方(先輩農家)が選出され、選ばれた親方は付きっきりで、一から十まで技術を継承する「親方制度」によって実現されています。長尾部会長は「弟子は親方に一生頭が上がない」と笑いながら語っています。



輪菊



花き部会長 長尾憲さん

販売期間…7月下旬～12月頃まで  
販売場所…まるっと新鮮館等

## No.009 ～金木町川倉の仏花シェア率ナンバーワン!?～ 【行列のできる「花処」】



ブプレリウム

金木町川倉に、ほ場・直売所を構える中谷徳善さんのお花は、彩り、大きさ等が大好評で、近所のお墓には中谷さんが育てたお花がたくさん供えられています。ほ場前は知る人ぞ知るお得な直売所で、お盆近くになると市内外から訪れた方がつくる長蛇の列は風物詩となっています。お花の彩りを良くするためにハウスへ被せた赤い遮光シートが特徴的で、珍しい光景であったため、通りすがりの警察官が訪ねてきて、お花の話で盛り上がったというエピソードまであります。



中谷徳善さん

販売期間…4月下旬～10月頃まで  
販売場所…ほ場直売所等  
ほ場住所…金木町川倉七夕野84-382

問い合わせ先…地域物産振興課 内線2552

\*来月号は「知る人ぞ知る直売所編」の予定です。