



ごしょがわら

GOSHOGAWARA public relations magazine.

2022(令和4)年
10月号
No. 318



今号の主な内容

- ・市長コラム 2
- ・ホコ天マルシェごしょがわら 3
- ・大雨により被災された方へ ... 4-5
- ・インフルエンザ予防接種 6
- ・しうらグルメカーニバル 11

3年ぶりの熱演！
仁太坊まつり

市長コラム

～今こそ地域連帯～

Vol.21



★今回の大雨災害を振り返って

今般の8月3日から12日にかけての記録的な豪雨は、市民生活や農作物等に大きな爪痕を残しました。

私自身、8月14日、15日と大規模な冠水のあった姥苅桜木地区(猫淵地区)の被災現場で市職員とともに復旧活動にあたり、防災体制の在り方をしっかりと見つめ直すとともに、被災者の方に寄り添った必要な支援策を早急に講じてまいりたいと考えています。

災害から約2カ月が過ぎようとしていますが、いまだ被災の影響は色濃く残っています。私たちは今回の経験を踏まえ、日頃から災害への備えと防災に対する意識を常に持たなければならないと改めて実感しております。

★「自助」と「共助」の大切さ

このたびの災害で実際に発生した事案ですが、被災地区において、避難し遅れた方が一時、取り残されたという事案がありました。

救助活動の中で、取り残された人に目が届かなかった状況があったことは、行政としても大いに反省すべき点でありました。

しかし、行政や消防による「公助」では、最善を尽くしてもどうしても限界があり、そこには、自らの命は自らが守るという「自助」、そして地域や町内会などで協力して取り組む「共助」が不可欠であります。

今後、今回と同等以上の大規模な災害により、被害が市全域に及び、より多くの市民の避難が必要な状況も想定しておかなければなりません。

災害時において人命を守るためには、「自助」「共助」「公助」の連携が不可欠であり、特に、地域住民一人ひとりの安全を守るためには、「共助」の仕組みづくりが最も基本的かつ重要な要素であると考えています。

★町内会など小規模での自主防災組織の重要性

地域防災力を高めるための「自主防災組織」は、平常時

においては、住民の防災意識の啓発や高齢者および障がい者など要支援者の把握等を行い、また、災害時には、避難誘導や安否確認、組織的な救助活動など、地域で自主的に防災活動を行うという重要な役割を担っています。

近年では、頻発する災害リスクの増大と高齢化の進展等により、その必要性はより一層高まっています。

各地域で組織する「自主防災組織」は、地域コミュニティならではの特性を生かし、日頃から顔の見える関係の中で地域密着の取り組みを通して、有事においても迅速かつきめ細かな対応が可能であり、いわば「防災活動のかなめ」とも言える存在です。こうしたことから、より効果的な活動を行うためには、町内会等が形成されている小規模単位の組織することが最適であると考えます。

各町内会等におかれましては、「災害時には自分たちの地域は自分たちで守る」という意識の醸成と「自主防災組織」の設立にぜひ取り組んでいただき、地域で支え合う思いやりのあるコミュニティ形成と安心・安全なまちづくりにご協力をお願いします。

★「ホコ天マルシェごしょがわら」を開催！

10月8日(土)、大町通りを歩行者天国にし、「立佞武多の館」周辺を主会場として「ホコ天マルシェごしょがわら」を開催します。従来の「産業まつり」のリニューアルイベントとして、この秋収穫される野菜や果物、市の特産品や工芸品など、約50事業者が出店する予定です。当日は、「立佞武多の館」の大扉をオープンして大型立佞武多がイベントに花を添えるほか、「マイナンバーカード出張申請受付キャンペーン」も併せて実施し、申請された方には、もちろん「十三湖しじみラーメン(2食入り)」をプレゼントします。

ぜひ大町の「ホコ天」にお越しいただき、五所川原市の魅力満載の「マルシェ」をご堪能ください(3、8ページ掲載)。



猫淵地区の市職員による復旧支援活動の様子



金木地区の農作物被害の状況説明を受ける様子

1日限定、大町通りにマルシェが出現

「ホコ天マルシェごしよがわら」開催!

五所川原地域中心街活性化イベント実行委員会では、コロナ禍で停滞した地域経済および中心市街地の活性化のために、市産品の魅力発信・発掘をコンセプトとしたイベント「ホコ天マルシェごしよがわら」を開催します。

市特産品、グルメ、クラフトなどが大町通りに大集合!子どもお楽しみコーナーや吹奏楽の演奏もありますので、ぜひお越しください。

日時

10月8日(土)
10:00~15:00 (小雨決行)

会場

立佞武多の館周辺

*旧ロータリーから立佞武多の館前を歩行者天国にします。

販売商品(一部抜粋)

地元産りんご・野菜、十三湖産しじみ貝、市浦牛、市浦産マグロ、ラーメン、ごしよ山宝汁、缶ケーキ、フルーツサンド、パン、津軽組ひも、津軽金山焼など

*お越しの際は、新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)のインストールにご協力ください。

*駐車場は用意していませんので、会場周辺の有料駐車場をご利用ください。

問い合わせ先…五所川原地域中心街活性化イベント実行委員会事務局
(株式会社五所川原エフエム内)
Tel.34-3311



今月号の表紙

今月号の表紙は、9月4日に行われた仁太坊まつりで演奏を披露する五所川原第一高等学校津軽三味線部の皆さんです。

仁太坊まつりは、同日開催された第34回津軽三味線全日本金木大会の上位入賞者によるエキシビジョンとして開催され、地元の津軽三味線部として金木小学校や五所川原第一高等学校の児童・生徒たちも演奏し、会場を大いに沸かせました。

同高校津軽三味線部の木村光惺副部长(2年)は「皆さんが手をたたいて喜んでくれていたので、部員たちもうれしい気持ちでいっぱい」と笑顔で話しました。

[3年ぶりの熱演! 仁太坊まつり]



フィナーレは出演者全員による大合奏

大雨により被災された方へ

市税等の減免などの支援が受けられます

8月3日からの大雨により多大な被害を受けた方については、被害の状況に応じて市税等の減免などの支援が受けられます。それぞれ要件がありますので、該当すると思われる方は、お早めに担当までご相談ください。

市税

住宅や家財等が被害を受け、担税力を失ったと認められる方については、被害の程度により、**市民税、固定資産税、国民健康保険税**の減免が受けられる場合があります。減免を受けるためには、納期限までに申請する必要がありますので、お早めにご相談ください。

*詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ先…税務課 内線2257

国民年金保険料

大きな被害を受けたことで国民年金保険料の納付が困難な場合は、申請して承認されると保険料の全額が免除される制度があります。申請を希望される方は、国保年金課または弘前年金事務所までご相談ください。

対象…災害により被災し、住宅、家財、その他の財産についておおむね2分の1以上の損害を受けている方

持参するもの…基礎年金番号が分かるもの、被災状況を確認することができる書類(り災証明書、被害農林漁業者等と認定された被害認定書)、保険金・損害賠償金等が支給される場合はその支給金額等が確認できる証明書

問い合わせ先

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

後期高齢者医療保険料

被災された方が以下に該当する場合は、申請により後期高齢者医療保険料が減免となることがあります。詳しい要件や必要書類等については、市ホームページをご覧ください。

①被保険者またはその属する世帯の世帯主が、災害により住宅、家財その他の財産について著しい損害を受けた方

②被保険者の属する世帯の世帯主の収入が、災害による農作物の不作、不漁その他これに類する理由により著しく減少した方

*申請書提出日によって、減免対象保険料額が異なりますので、お早めにご相談ください。

問い合わせ先…国保年金課 内線2346

介護保険料

被災された方が以下に該当する場合は、申請により介護保険料が減免となることがあります。詳しい要件や必要書類等については、市ホームページをご覧ください。

①災害により被保険者またはその属する世帯の生計維持者が所有する住宅、家財その他の財産について著しい損害を受けた方

②災害による農作物の不作や不漁のため被保険者の属する世帯の生計維持者の収入が著しく減少した方

*申請書提出日によって、減免対象保険料額が異なりますので、お早めにご相談ください。

問い合わせ先…介護福祉課 内線2443

県税

財産等に著しい被害を受けられた方については、被害の状況に応じて今後納付すべき県税(**個人事業税、不動産取得税および自動車税(種別割)**)の減免が受けられる場合があります。また、そのほかにも次のような制度がありますので、詳しくはお問い合わせください。

①申告や納税の期限までに申告書の提出ができない方…期限の延長の制度

②県税を一時に納付することができない方…徴収猶予の制度

問い合わせ先…西北地域県民局県税部 TEL34-2111

住宅ローンなど

被災された方々については、「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」に基づき、住宅ローンなどの免除・減額を申し出ることができます。詳しくは、一般社団法人東日本大震災・自然災害被災者債務整理ガイドライン運営機関ホームページ(<https://www.dgl.or.jp/>)をご覧ください。

問い合わせ先…東北財務局青森財務事務所理財課 TEL017-722-1463

住宅の応急修理

災害救助法に基づき、「中規模半壊」「半壊」「準半壊」の被害を受け、自らの資力では応急修理をすることができない市民の方を対象に、被災した住宅の居室、台所、トイレなど日常生活に必要不可欠な最小限度の部分の応急的な修理を行います。相談・申請を受け付けていますので、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

*修理依頼は、市が直接修理業者へ行います。

問い合わせ先…建築住宅課 内線2651

生活再建支援金

県の「青森県被災者生活再建支援制度」では、住宅が床上浸水以上の被害を受けた方は、住宅の被害程度と再建方法に応じて、給付金を受け取れる場合があります。

対象…全壊世帯、解体世帯、長期避難世帯、大規模半壊世帯または中規模半壊世帯

*詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ先…福祉政策課 内線2490

「大雨災害義援金」を受け付けています

日本赤十字社では、8月3日からの大雨により被災された方々の生活再建の一助とするため、義援金の受け付けを開始しました。皆さんからの善意をお待ちしています。

青森県を指定する場合

受付期間…12月28日(木)まで

銀行振込

窓口からの振り込みは手数料無料ですが、ATMからの振り込みは手数料がかかります。

▷青森銀行 新町支店 普通預金「3073412」

日本赤十字社青森県支部 支部長 三村 申吾

▷みちのく銀行 青森支店 普通預金「2866686」

日本赤十字社青森県支部 支部長 三村 申吾

*義援金を区別するため、義援金名欄に「令和4年8月3日大雨災害義援金」と記載してください。

青森県を指定しない場合

青森県を含む受付中のすべての配分委員会に送金されます。

受付期間…令和5年3月31日(金)まで

募金箱…市役所本庁舎、金木・市浦各総合支所に義援金等募金箱を設置しています。

郵便振替(窓口での取り扱いの場合、振替手数料免除)

・口座加入者名

「日赤令和4年8月3日からの大雨災害義援金」

・口座記号番号「00190-2-515136」

*受領証の発行を希望する場合は、通信欄に「受領証希望」と記載してください。

問い合わせ先…福祉政策課 内線2493

今シーズンは油断大敵！ インフルエンザ予防接種を受けましょう！

高齢者のインフルエンザ予防接種

実施期間…10月1日(出)～12月31日(出) (診療日に限る)
 * 医療機関によって実施開始日が異なります。直接、電話をして予約を入れてください。

接種回数…1回(無料)

対象者…接種日において市民であり、①または②のいずれかに当てはまる方

①65歳以上の方

②60歳～65歳未満の方のうち、心臓、じん臓または呼吸器の機能または免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級程度)

* 対象者には、9月末に予診票等を個別通知します。接種日当日に予診票を記入し、指定医療機関に持参ください。

接種時の持ち物

▷予診票、接種済証

▷生年月日・住所がわかるもの(健康保険証や運転免許証など)

指定医療機関…下表をご確認ください。

* 指定医療機関以外に長期入院・施設入所中の方は、お問い合わせください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2378

指定医療機関名・電話番号

五所川原市		弘前市	
いちのへ耳鼻科	33-8733	弘前メディカルセンター	0172-35-1511
駅前クリニック	38-5100	ESTクリニック	0172-29-5500
慈仁会 尾野病院(金木)	53-2071	健生クリニック	0172-55-7707
かなぎ病院	53-3111	聖康会病院	0172-27-4121
かねひらクリニック	35-3167	弘前脳卒中・リハビリテーションセンター	0172-28-8220
かみむらクリニック泌尿器科・内科	26-1052	弘前愛成会病院	0172-34-7111
櫛引クリニック	33-1155	中泊町	
楠美泌尿器科クリニック	35-8250	中里クリニック	0173-57-3636
佐藤内科小児科医院	35-4155	中泊おの医院	0173-57-5758
国民健康保険市浦医科診療所	62-2009	小泊診療所	0173-64-2117
すとうmriクリニック	35-6060	井沼洋クリニック	0173-69-1071
てらだクリニック	33-1200	つがる市	
富田胃腸科内科医院	34-3211	山内クリニック	0173-42-7171
とやもり内科小児科クリニック	52-3331	誠仁会 尾野病院	0173-42-2133
中村整形外科医院	34-0123	ファミリークリニック☆希望	0173-56-2148
中村内科医院	35-3598	その他	
白生会胃腸病院	34-6111	青森厚生病院(青森市)	017-788-3121
布施病院	35-3470	木村文祥内科クリニック(青森市)	017-782-6812
まつもと整形外科クリニック	33-5413	黒石厚生病院(黒石市)	0172-52-4121
		田中外科内科医院(板柳町)	0172-73-2525
		セツ石内科(鱒ヶ沢町)	0173-72-2879

子どものインフルエンザ予防接種

令和4年度のお子さんの季節性インフルエンザ予防接種費用を市が負担します。

* 対象者には、9月末に予診票と接種できる医療機関一覧等を送付します。

実施期間…10月1日(出)～令和5年1月31日(火)

* 医療機関によって実施期間が異なりますので、医療機関にお問い合わせください。

* 各医療機関でワクチンがなくなり次第、終了となります。

問い合わせ先…健康推進課 内線2379

対象者…接種日において市民であり、①または②のいずれかに当てはまる方	接種回数	接種間隔
①生後6カ月～13歳未満の方	2回	2～4週間 (4週間が望ましい)
②13歳～18歳(高校3年生に相当する年齢)の方	1回	

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、60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歳以上の市民の方(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、肺がん検診を受診された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もしくは②に当てはまる方は無料

①市民税非課税世帯(受診日時点での課税状況)

②生活保護受給世帯

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。

問い合わせ先…健康推進課 内線2386

肺がん・結核巡回検診日程

検診日	検診会場	検診時間
11月4日(金)	藻川コミュニティ消防センター 前	9:00～ 9:20
	コミュニティセンター三好 前	9:30～ 9:50
	桜田集会所 前	10:05～10:25
	コミュニティセンター飯詰 前	10:35～10:55
	コミュニティセンター長橋 前	11:10～11:30
11月17日(木)	コミュニティセンター栄 前	9:00～ 9:20
	梅沢コミュニティセンター 前	9:35～ 9:55
	コミュニティセンター七和 前	10:10～10:30
	持子沢コミュニティ消防センター 前	10:40～11:00
	高野文化センター 前	11:10～11:30

◎ 広報有料広告

株式会社NCアパレル 松島工場

工場直売 大売出し 衣料品 生地

10月1日(土)～2日(日)
AM9:00～PM5:00

会場：五所川原市唐笠柳字村崎203
☎(0173)35-8126

問合せ先(0173)28-2607(本社)

令和4年度産 新米

あきたこまち	30kg	7,000円	※どちらも玄米です
まっしぐら		6,000円	

泉遊ファーム(インテリア神)
代表 神 浩一
五所川原市中泉松枝558-5
TEL・FAX 28-2815
携帯090-3644-1519

お気軽にお問い合わせください!

五所川原市を応援します!!

60歳からの 助だち人生

お仕事の一例や、会員さんの声はこちらから

(公社)五所川原市シルバー人材センター 五所川原市字一ツ谷503-5 ☎：0173-34-8844

会場限定プレゼント付き！

マイナンバーカード出張申請受付キャンペーン

3ページに掲載の「ホコ天マルシェごしょがわら」会場で、マイナンバーカードの申請を受け付けます！ぜひお立ち寄りください。

日時 10月8日(土) 10:00~14:30

会場 立佞武多の館 5階会議室

★「十三湖しじみラーメン2食入り」
をプレゼント！

- *会場では、先着順に整理券を配布します。
- *申込者多数の場合、終了時間前に受付を締め切ることがあります。

こんな方にオススメ♪



- ▷平日は仕事や学校で、市役所にマイナンバーカードを受け取りに行くのが難しい。
- ▷手続き方法がよく分からず、自分でマイナンバーカードの申請をするのが不安。
- ▷申請に必要な写真を自分で用意するのが難しい。

便利でお得！出張申請

- ▷本人確認、書類の記入、無料写真撮影をするだけで、所要時間は手続開始から10分ほどです。
- ▷約1カ月後に、自宅でマイナンバーカードを受け取ることができます(本人限定受取郵便)。

必ずご確認ください！

対象…市内に住民登録があり、初めてマイナンバーカードを申請する方

*必ず申請する本人が来場してください。

持ち物

①本人確認書類…Aは1点、Bは2点必要です。

A	運転免許証、パスポート、身体障害者手帳、在留カードなど、官公署が発行した顔写真付きのもの
B	健康保険証、年金手帳、介護保険証、医療受給者証、学生証、社員証、学校名が記載された書類、コロナワクチン接種証明書など

- ②QRと申請書ID付きの交付申請書
- ③個人番号通知カードまたは個人番号通知書
- ④住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)

*①をお持ちでない場合は、本人確認およびカード受け取りのため、後日市役所に来庁いただく必要があります。

*申請される方が15歳未満または成年被後見人の場合は、本人のほか、法定代理人の本人確認書類も必要です。

問い合わせ先…市民課 内線2324

五所川原市を応援します!!

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

- ・リフォームローン固定2.95%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)

◆ホームページは◆
Google

屋根・外壁リフォーム専門店 電話は今すぐ、こちらから

アートリフォーム(株) 0173-33-4713 アートリフォーム株式会社

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

新築・増改築・水廻り・塗装

住宅に関する事なら…どんなことでもお伺いします。

建替え・リフォーム・建物解体・庭木伐採

サイディングの張替えで新築のようによみがえります。

- ・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

★浄化槽設置補助金制度★ 締切間近!お早目に
※ リフォームローンも取り扱いしております

総合建築
「増改築相談員」がいるお店
㈱シラカワ住研
0120-34-6806
五所川原市大字雄鷹字榎木 370-3

◎ 広報有料広告

住民懇談会を開催します

市民の皆さんのさまざまな意見や提案を市の政策に反映させる市民参加の場として、住民懇談会を開催します。市長をはじめ市職員が、テーマを中心に皆さんと意見を交換する対話形式で行います。

テーマ…「ごみの減量とリサイクル」について

日時・場所

- ▷金木地域 10月26日(水) 18:00 金木公民館
- ▷市浦地域 10月27日(木) 18:00 市浦コミュニティセンター
- ▷五所川原地域 10月28日(金) 18:00 中央公民館



昨年度の五所川原地域住民懇談会の様子

*新型コロナウイルス感染拡大防止のため、金木・市浦地域については、町内会を代表して1名まで、五所川原地域については、地域を代表して各住民協議会2名または住民協議会のない町内会にあっては1名までの出席としますので、ご理解とご協力をお願いします。

意見や提案等を事前に受け付けます

- ▷住民の皆さんへ…テーマに関わらず意見や提案等がある方は、お住まいの地区の町内会長へお伝えください。
 - ▷町内会長の皆さんへ…地域住民からの意見等を取りまとめの上、各住民協議会へお伝えください。住民協議会のない町内会や金木・市浦地域の町内会は、10月6日(水)までに文書でご提出ください。
 - ▷住民協議会会長の皆さんへ…構成町内会からの意見等を取りまとめの上、10月6日(水)までに文書でご提出ください。
- *住民協議会会長および町内会長には、個別に通知しています。皆さんのご協力をお願いします。

問い合わせ先…総務課 内線2117

首都圏在住の家族や友人などにお知らせください

「青森県Uターン・交流フェア」を開催します！

県では、青森へ移住したい方や青森と関わりたい方、青森に興味がある方へのサポートを行う「青森県Uターン・交流フェア」を開催します。専門家によるセミナーや先輩移住者のトークイベント、個別相談会など、たくさんのプログラムを用意し、参加者の不安や悩みの解消に少しでも貢献できるよう全力でサポートします。ぜひ、首都圏在住の家族や友人などにお知らせください。

こんな方におすすめです

- ▷青森に帰りたいとお考えの方
- ▷青森での暮らしに興味がある方
- ▷青森に帰る予定はないけど、ふるさと青森の今を知りたい方

日時…10月30日(日) 10:00～17:00
(入場受付16:30まで)

場所…東京交通会館12階ダイヤモンドホール

料金…入場無料

申込み…事前申込不要(個別相談を希望する方は、事前に申し込むと当日の受付がスムーズに行えます)

*詳細は、右QRからご確認ください。

問い合わせ先

青森県企画政策部地域活力振興課
移住・交流グループ TEL017-734-9174



◎ 広報有料広告

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!
駅前店 (34)5088 エルム店 (33)6742
保険調剤 美容相談

コロナ禍でイベントがなく出会いがなくなった
あなたへ必見!

出合いをサポートさせていただきます。
やっぱり一人より二人♡

※男性必見 年間10名までご紹介プランあり!
これからの明るい人生のために前進いたしましょう。

ご相談無料 要予約 女性会員登録大募集

縁結びえんじ青森 五所川原市錦町1-136
TEL050-8884-8151/TEL090-8785-6661



五所川原市を応援します!!

金木観光物産館「産直メロス」出荷者募集！

皆さんが丹精込めて作った自慢の農産物等を出品してください！

「産直メロス」は、野菜、果物、お肉、魚介類、スイーツ、加工品など地元ならではの商品をたくさん取りそろえ、魅力的な農産物直売所として、多くの方にご来館いただいています。

遠方の方でも“集荷”に伺うなどサポートしますので、ぜひご相談ください。



住まいが遠方で出荷に不安のある方は、相談内容に応じて商品を受け取りに行きます！



開設しました！

公式ホームページ ⇒



Instagram ⇒



問い合わせ先

金木観光物産館「産直メロス」

Tel.54-1155

「空き地」を地域の雪寄せ場として活用させてください！

住宅密集地に空き地を所有している方が、空き地を地域の雪寄せ場として町内会に無償で貸し付けした場合、固定資産税の一部を減免します。

固定資産税の減額割合…雪寄せ場部分の固定資産税の3分の1

主な要件

- ▷町内会に雪寄せ場として無償で土地を貸すこと
- ▷町内会と使用貸借契約を締結すること(契約書は市で用意します)
- ▷地域住民が広く利用できる場所であること
- ▷貸付期間は、原則としてその年の12月から翌年3月までの4カ月間

町内会の遵守事項

- ▷市で用意した雪寄せ場を示す看板を町内会で設置し、適正に管理すること
- ▷利用者は地域住民とすること
- ▷雪寄せ場の排雪は町内会で対応すること
- ▷貸付期間終了後は、町内会が清掃し原状復旧すること

申請期間…10月3日(月)～31日(月)

申請方法

▷地域雪寄せ場の申請

雪寄せ場候補地がある町内の会長に申し出てください。町内会長の承諾を得ることができたら、申請書へ必要事項を記入の上、土木課まで提出してください。その後、市から決定通知書が届いたら、町内会長と契約を取り交わしてください。申請書は土木課窓口で配布します。

▷固定資産税の減免申請

翌年の5月に届く「固定資産税納税通知書」に同封されている「減免申請書」に記入の上、税務課または各総合支所総合窓口係へ提出してください。



地域雪寄せ場の申請手続先

土木課 内線2618
 金木総合支所産業建設係 内線3115
 市浦総合支所産業建設係 内線4043

固定資産税の減免申請手続先

税務課 内線2262
 金木総合支所総合窓口係 内線3135
 市浦総合支所総合窓口係 内線4055

しうらグルメカーニバル in 道の駅「十三湖高原」開催!

恒例の「しじみのすくい取り」のほか、市浦地域の特産品である市浦牛や十三湖産大和しじみを使った料理をお楽しみいただけるフード・フェスティバルを開催します!

日時 10月2日(日) 10:00~15:00 (雨天決行)

会場 道の駅「十三湖高原」

限定300食の市浦牛グルメ!

- ▷市浦牛丼
- ▷市浦牛すじカレー
- ▷市浦牛入り煮込みハンバーグ
- *10:00から各ブースにおいて配布する整理券が必要です。販売は11:00からとなります。

そのほかの市浦牛・しじみグルメ!

- ▷市浦牛コロッケ・市浦牛すじおでん
- ▷大漁しじみ汁(漁師風)
- ▷十三湖産しじみすくいどり
- *10:00から販売します。

問い合わせ先

十三湖高原まつり実行委員会(株式会社トーサム内)
Tel.62-3556



市浦牛丼 (イメージ)

男女共同参画コーナーも出展!

市では「私らしく、あなたらしく、共に喜びと責任を分かち合える男女共同参画社会を目指して」を目標に、各種施策に取り組んでいます。

イベントでは、「パネルや図書の展示」、ちょっとした「クイズ」を実施しますので、ぜひお立ち寄りください。

クイズに参加いただいた方には、参加賞をお贈りします。

*クイズ・参加賞等は、数に限りがあります。

問い合わせ先

ふるさと未来戦略課男女共同参画室 内線2238

8月28日には「道の駅十三湖高原まつり」が開催され、多くの来場者でにぎわいました。「しじみのすくい取り」は長蛇の列ができるほど人気で、新メニューの「市浦牛入り冷やし担々麺」も好評を博していました。

企画展「伊藤正規展 ~静物と動物たち~」開催!

伊藤正規(1912~2011、市名誉市民)

当市梅田出身の洋画家で、99歳で没するまで風景画をはじめとした多数の絵画作品を創作しています。

今回の企画展は「静物と動物たち」をテーマに風景画とは別の視点から新たな伊藤作品の魅力に迫るものとなっており、静物画は伊藤が持つ本来の絵の美しさや優れた色彩感覚が前面に表われる作品となっています。また、牛や馬、犬、猫、鶏など、生活に欠かせない身近な動物たちを描いた作品は、愛しい動物と人との触れ合いやつながりが表現されています。

ぜひ、この機会に五所川原が生んだ洋画家・伊藤正規の作品や魅力に触れてみませんか?

会期...10月1日(土)~12月18日(日)

場所...立佞武多の館2階 美術展示ギャラリー

開館時間...9:00~17:00(入館時間16:30まで)

入館料...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2954

令和4年度企画展



長瀬香絵画の桃



牛



石原壺のバラ

静物と
動物たち

吹奏楽で東北大大会出場へ

第65回東北吹奏楽コンクール(福島県)の出場にあたり、金木中学校吹奏楽部、西北ジュニアウインドブラスの皆さんが8月29日、市長を表敬訪問しました。

金木中学校吹奏楽部

7月29日に開催された第64回県吹奏楽コンクール中学校小編成の部において金賞の成績を収めました。

部長の三橋美緒さん(3年)は「県代表の誇りを持って、今できる演奏を精一杯やりたい」と笑顔で話しました。



西北ジュニアウインドブラス

7月31日に開催された左記コンクール小学生の部において金賞の成績を収めました。

父母会長の西村ちひろさんは「五所川原から来たことをPRしつつ、演奏を披露したい」と意気込みを話しました。



A L T(外国語指導助手) 着任のあいさつに

新たにA L Tとして教育委員会に配属となり、市内小・中学校で英語を指導する米国出身の3名の先生が着任のあいさつのため、7月27日にキング・サラさん(モンタナ州)、ケック・ジーナ・ローズさん(インディアナ州)が、8月29日にシャモハammad・ロス・ハリソンさん(フロリダ州)が市長を訪問しました。



着任したサラさん(左)、ジーナさん(中央)

サラさんは「子どもたちと一緒に楽しく英語を勉強し、日本の文化も学びたい」、ジーナさんは「米国の文化を伝えるので、子どもたちから日本の文化を教わりたい」、ロスさんは「英語を教えることに、とてもわくわくしている。子どもたちと一緒に楽しみたい」と話しました。



着任したロスさん(右)

サイギサイギの秋祭り 脇元お山参詣

旧暦8月1日の朔日山(ついたちやま)に合わせて8月27日、脇元お山参詣が行われました。



地区を練り歩く参加者

脇元お山参詣保存会の関係者や高校合格祈願を兼ねて参加した市浦中学校の3年生7人が、洗磯崎神社から「サイギ、サイギ」の声を響かせながら、霧山(もややま)山頂の脇元岩木山神社を目指しました。

学級会長の小笠原稜基さんは「初めて参加して疲れたが、山頂まで登ってやり遂げた。体調に気を付けながら、勉学に励みたい」と抱負を話しました。

保存会の葛西達也事務局長は「26日の宵山では、3年ぶりに脇元子馬(こま)踊りが復活し、小・中学生の踊りに地域の方も喜んでいました。今後も地域の伝統文化の継承に努めていきたい」と話しました。

地域の身近な相談相手

「民生委員・児童委員」の活動を紹介します！

民生委員・児童委員とは？

皆さんがお住まいの地域に、民生委員・児童委員と呼ばれる方々がいるのをご存知ですか。

民生委員・児童委員は、地域住民の立場から生活や福祉に関する相談・援助活動を行っています。

地域の身近な相談相手となり、支援を必要とする住民と市役所や関係機関をつなぐパイプ役を務めます。

日頃の活動を紹介します！



民生委員・児童委員は、担当地区ごとに活動しています。担当地区内の高齢者や障がい者のいる世帯、児童・妊産婦・子育て家庭などから相談を受けたり、家庭訪問などの見守り活動をしています。



～ ある日の民生委員・児童委員 ～

▷教育委員会が行っている「命を大切に作る心を育む声かけ事業」に参加しました。

子どもたちが、安心・安全に登下校できるように声かけ、見守りを行っています。明るい笑顔で「おはようございます！」子どもたちの元気なあいさつにパワーをもらいました。心配なこと、不安なことが少しでもありましたら、ご相談ください。



登校時の声かけ、あいさつ、見守り運動の様子



一人で抱え込まず、
民生委員・児童委員に
ご相談ください。

* お住まいの地区の民生委員・児童委員については、お問い合わせください。

問い合わせ先…福祉政策課 内線2493

光回線に関するトラブルにご注意を！

光回線の契約をしている消費者に対して「アナログ回線に戻せば料金が安くなる」などと勧誘し、高額な費用を請求するトラブルが増えています。下記のような事例が報告されていますので、ご注意ください。



勧誘を受けた事業者名と契約内容をしっかり確認し、必要のない契約はきっぱり断ろう！

困ったとき、少しでも気になることがあるときは、すぐに五所川原市消費生活センターに相談しよう！

◎事例紹介

- ▷電話がかかってきて「自宅の光回線の電話をアナログ回線に戻しませんか？電話料金も安くなりますよ」と勧められた。今は、インターネットを利用しておらず、相手が大手通信会社と関係があるようなことも言ったので、信用してお願いすることにした。
- ▷その後、大手通信会社ではない業者から書面が届き、料金欄には4万円と記載されていた。高額と思ったが、必要経費なのだろうと思い直し、その業者に料金引落とし口座を届け出た。通帳を記帳すると、4万円だけでなく、ほかの料金も引き落とされていた。驚いて、その業者に電話すると「オプションのサポートサービス契約の月額料金です。2年間の契約です」と言われた。オプションなど契約した覚えはないと伝えて解約を申し出たら、3万円の解約料を請求された。
- ▷そこで、大手通信会社に問い合わせたら「その業者は、当社とは一切関係ありません。総務省の相談窓口と消費生活センターに相談してください」と言われた。



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)

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。

ピックアップ

40歳を過ぎたら！

楽しく学ぼうオーラルフレイル



「食事をよく食べこぼすようになった」「固いものがかめなくなり、むせることが増えた」「滑舌も悪くなってきた…」こうした状態が続くようであれば、それは口の機能の衰え“オーラルフレイル”の可能性がります。放置すると、全身の筋力や心身の衰えが進み、全身の健康に影響します。この機会に、オーラルフレイルについて学んでみませんか。

日時…11月9日(水) 14:00～15:30

場所…市役所2階会議室

講師…津軽保健生活協同組合 健生病院 リハビリテーション科 歯科衛生士 原田千明氏

対象…市民の方

定員…会場20名、WEB30名

申込み…11月4日(金)までに電話かメールで①氏名、②住所、③電話番号をお知らせください。メールは件

名に「11/9講演会参加」と入力し、manabi-01@city.goshogawara.lg.jpまで送信ください。

講演会終了後、口腔ケアに関する不安や悩みの相談に応じます(3名程度)。

*予約制です。申込時に併せてご予約ください。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2380

ピックアップ

糖尿病治療中のあなたへ

やさしく分かる糖尿病講座

糖尿病は気付かぬうちに進行します。糖尿病との付き合い方のコツを身につけ、重症化を予防しましょう。10月は、糖尿病治療の基本となる薬・食事・運動についての勉強会を開催します。この機会に、糖尿病について学んでみませんか。

▷くすり・食事編

日時…10月13日(木) 13:30～15:00

場所…市役所2階会議室

講師…つるた調剤薬局中央店薬局長 青松久喜氏、市管理栄養士

定員…会場20名、WEB30名

▷運動編

日時…10月26日(水) 13:30～15:00

場所…中央公民館

講師…健康運動指導士 近藤文俊氏

定員…会場20名

申込み…開催の3日前までに電話かメールで①氏名、②住所、③電話番号をお知らせください。メールは件名に「10月講演会参加」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

ピックアップ

今日から始めるロコモ予防&骨の健康相談

今日から始めるロコモ予防

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、立つ・歩くなどの運動機能が低下し、骨折・転倒しやすくなった状態を指します。骨や筋肉を丈夫にするコツを学んでみませんか。

▷運動編

日時…10月17日(月) 13:30～15:00

場所…中央公民館

講師…健康運動指導士 近藤文俊氏

▷栄養編

日時…10月28日(金) 10:30～12:00

場所…保健センター五所川原

講師…市管理栄養士

骨の健康相談

各教室終了後、骨粗しょう症についての相談を保健師、管理栄養士、看護師が受け付けます。

*予約制です。申込時に併せてご予約ください。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2390



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)

▷10月13日(休) 10:00~12:00

▷10月27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2320

金木地区(行政・人権合同相談)

▷10月12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3130

市浦地区(行政・人権合同相談)

▷10月4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

青森地方法務局五所川原支局

Tel34-2330

人権擁護啓発メッセージ

(令和3年度人権教室より/東峰小5年生)

『困っている人がいたら、優しく声をかけて気遣ったらいい』

困ったら一人で悩まず行政相談
10月17日(月)~23日(日)は
『行政相談週間』です

市民の皆さんが、毎日の暮らしの中で、道路・河川、年金、医療保険、老人福祉、登記、労働基準、雇用保険、自動車検査・登録、窓口サービスなど、国や地方公共団体等が行う仕事に関する苦情や意見・要望などがあつたときに、身近な相談相手となるのが、行政相談委員です。

▷苦情を直接申し出にくい

▷要望や相談について、どこへ話をしたらよいか分からない

などがありましたら、お気軽にご相談ください。相談は無料で、相談者

の秘密は厳守します。

なお、市では定期的に行政相談日を設けています。開設日時は、毎月の広報をご覧ください。

問い合わせ先…市民課 内線2320

納税証明書がオンラインで請求できます

入札参加資格の審査申請などに伴い、国税の納税証明書が必要な方へ

現在、税務署では、スマートフォンやパソコンでe-Taxへアクセスし、納税証明書を請求するオンライン請求をお勧めしています。

「納税証明書交付請求書」を送信することで、請求時に設定した指定日に、ほとんど待つことなく税務署窓口で納税証明書の交付を受けることができます。

また、電子署名を付与してe-Taxから請求書を送信し、インターネットバンキング等で交付手数料を支払うことで、税務署へ出向くことなくデータや郵送での受領も可能です。

データによる受領については、昨年7月から機能が拡大され、PDFファイルで納税証明書データを受領し、自宅または事業所のプリンターもしくはコンビニエンスストアのマルチコピー機から印刷することが可能となり、本年9月からはスマートフォンによる電子納税証明書(PDFファイル)の請求が可能となる予定です。

電子納税証明書(PDFファイル)は、1枚分の手数料で何枚でも印刷して使用することができるため、特に入札等で複数の提出先に同じ内容の納税証明書を提出する事業者の方にとっては、手数料が安く済むなどメリットが大きくなっています。

詳しくは、e-Taxホームページ(<https://www.e-tax.nta.go.jp>)をご確認ください。

問い合わせ先

五所川原税務署 管理運営・徴収部門 Tel34-3136(番号案内のアナウンスが流れますので2番を選択してください)

農業用免税軽油使用者証・免税証の交付申請を受け付けます

令和5年3月から使用する農業用免税軽油使用者証・免税証の交付申請を次のとおり受け付けます。希望する方は必要書類をそろえて、申請してください。

日時…12月1日(休)~28日(休)

9:00~15:00

場所…五所川原合同庁舎 県税部内
必要書類等

①耕作証明書(市農業委員会で発行したもの)

②免税軽油使用者証(初めて申請する方を除く)

③返信用郵便切手414円分

④使用機械の譲渡証明書(初めて申請する方および使用者証登録機械に追加のある方のみ)

⑤県証紙400円分(初めて申請する方、使用者証の有効期限が切れる方、使用者証登録機械に変更のある方、使用者証を紛失した方)

*詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先…西北地域県民局県税部課税課 Tel34-2111 内線207

戦没者遺骨をご遺族のもとへ!戦没者遺骨のDNA鑑定

厚生労働省では、DNA鑑定により戦没者遺骨の身元を特定してご遺族のもとへご遺骨を返還する事業を行っています。鑑定にかかる費用は全額国が負担します(ただし、郵送料は除く)。

申請書は、厚生労働省に電話で請求できますので、詳しくはお問い合わせください。または厚生労働省のホームページからダウンロードすることもできます。

詳細はホームページをご確認ください



戦没者遺骨DNA鑑定 検索

*市役所市民課および金木・市浦総合支所総合窓口係にもチラシがあります。

問い合わせ・申請先

厚生労働省 Tel03-3595-2219

(平日のみ9:30~18:00)

国民年金保険料はコンビニでも納められます

金融機関が近くにない方、日中忙しくて金融機関に行けない方は、コンビニエンスストアをご利用ください。また、お手元に納付書がない方は年金手帳もしくは基礎年金番号通知書をご用意の上、弘前年金事務所までご連絡ください。

問い合わせ先

弘前年金事務所 Tel0172-27-1339

令和5年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書の提出にご協力を

日本年金機構より9月中旬から、順次、下記の送付対象者あてに令和5年分扶養親族等申告書が送付されます。

9月から10月にかけて送付される方の提出期限は10月31日(月)です。期限内の提出にご協力をお願いします。

送付対象者…老齢または退職を支給事由としている年金の支給額が以下に該当する方です。

▷65歳未満の方…108万円以上

▷65歳以上の方…158万円以上(退職共済年金(JR、JT、NTT、農林共済)の受給者であって、老齢基礎年金が支給されている方の場合は、退職共済年金の支給額が80万円以上)

問い合わせ先

▷国保年金課 内線2343

▷弘前年金事務所 Tel0172-27-1339

年金生活者支援給付金の請求をお忘れなく

年金生活者支援給付金は、公的年金の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

給付金を受け取るには、年金生活者支援給付金請求書の提出が必要です。今年度から新たに給付金の受取対象となる方には、9月上旬頃から順次はがき形式の請求書が送付されていますので、速やかに提出をお願いします。

制度の詳細や手続きについては、弘前年金事務所または国保年金課にお問い合わせください。

*令和5年1月4日までに手続きが完了すると、令和4年10月分からさかのぼって受け取ることができます。遅れた場合は、手続きの翌月分からの受け取りとなるため、請求手続きはお早めをお願いします。

問い合わせ先

▷国保年金課 内線2343

▷弘前年金事務所 Tel0172-27-1339

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

保険料が年金から天引き(特別徴収)されている方へ

年金から徴収される保険料額は下記のとおりとなります。

▷4月・6月・8月…年金振込時に本年2月と同額を徴収済(仮徴収)

▷10月・12月・2月…本年7月に決定した保険料の年額から、仮徴収した額を差し引いた残額を分割して徴収(本徴収)

*徴収額は、7月に送付した保険料額納入通知書等でご確認ください。

問い合わせ先

国保年金課 内線2346

パワーハラスメント対策が事業主の義務になりました!

4月1日よりパワーハラスメント防止措置が中小事業主の義務になるなど、職場におけるハラスメント対策が強化されているところです。以下のサイトを参考に、ハラスメント対策を行きましょう。

あかるい職場応援団(<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>)

▷ハラスメント対策の総合情報サイト!「悩んでいる方」「管理職の方」「人事担当の方」立場に応じた情報がまとめられています。

▷「ハラスメントって何?」「実際の対策はどうするか?裁判例は?ほかの企業は?」基本から実践まで、解説が充実。動画でも学べます!

▷そのほか、Q&Aや関係パンフレ

ットも充実。ぜひご覧ください。

問い合わせ先

五所川原労働基準監督署監督・安衛課 Tel35-2309

可燃粗大ごみの受け入れを停止します

西部クリーンセンターでは、施設補修工事に伴い、下記の期間中、畳・タンス・長さ60センチ以上の木材など可燃粗大ごみの受け入れを停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

可燃粗大ごみ受入停止期間

①10月13日(木)~23日(日)

②12月15日(木)~23日(金)

③令和5年1月10日(火)~15日(日)

問い合わせ先…西部クリーンセンター

— Tel46-2141



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…10月12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。



法の日

司法書士無料法律相談会

10月1日は法の日です。日常生活での困りごとや法律上の悩みについて司法書士が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

日時…10月1日(日) 10:00~15:00

相談内容…相続、登記、成年後見、多重債務、裁判所提出書類作成等
電話相談…Tel017-752-0440(当日のみの専用の臨時番号です)

*通話料はご負担いただきます。

問い合わせ先…青森県司法書士会
Tel017-776-8398

一般消費者向け 「空き家相談会」

日時…10月29日(日) 10:30~14:00

場所…ホテルサンルート五所川原
相談員…宅建士(2名)、建築士(1名)、司法書士(1名)

問い合わせ先

青森県宅地建物取引業協会
五所川原支所 Tel34-8711



初心者弓道教室

日時…10月14日(金)~11月19日(土)

▷昼の部(月・水・金)

10:00~11:30

▷夜の部(火・木・土)

19:00~20:30

場所…市弓道場(唐笠柳字藤巻507-1)

対象…中学生以上

*中学生は保護者の同意が必要

定員…昼の部5名、夜の部7名(先着順)

受講料…無料

*備え付けの弓具を使用します。

問い合わせ・申込先

五所川原弓道会事務局 越後谷
Tel080-1804-6327/電子メール
gokyukai1957@yahoo.co.jp

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 北畠 悟
Tel090-5238-9496

第25回ソフトバレーボール 五所川原交歓大会

日時…11月13日(日)

場所…市民体育館

チーム編成…1チーム4人~6人以内の一般男女で編成

競技の区分

▷女子(35歳までの部/36歳以上の部)

▷トリム(35歳までの部/36~49歳までの部/50歳以上の部)

申込締切…10月17日(月)必着

問い合わせ先

ソフトバレーボール五所川原交歓大会事務局
Tel090-2795-9410



県営住宅入居者募集

募集住戸

①新宮団地(3LDK) 2戸

②新宮団地(3LDK) 1戸

③広田団地(3K) 2戸

④広田団地(3LDK) 1戸

家賃

①20,800円~40,800円程度

②21,000円~41,300円程度

③10,600円~21,200円程度

④12,800円~25,200円程度

*所得金額に応じて決定

申込者・同居予定者の人数等の制限

①・②・④ 3名以上

③条件付きで単身から可(一般は2名以上)

申込受付期間

①・②・③ 10月3日(月)~7日(金)

④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



こども民俗芸能大会

こどもたちが日頃の練習の成果を発表。浅井獅子(鹿)踊のほか、大人による金木さなぶり荒馬踊など。

事前申込みは不要ですので、ぜひお越しください。

日時…10月2日(日) 13:00~
(開場12:30~)

場所…オルテンシア

問い合わせ先…県教育庁文化財保護課
Tel017-734-9920

第65回社会福祉大会 佐藤弘道氏のトークと体操

より多くの世代の人が健康を保ち、交流を図り、元気に暮らせる地域づくりに参画する意識を高めるため、講演や式典を行います。皆さん、お誘いあわせの上、ご来場ください。

日時…10月22日(土) 12:30~
(受付開始12:00~)

場所…オルテンシア大ホール

内容

▷オープニング…第一中学校吹奏楽部

▷講演…佐藤弘道氏(NHKおかあさんといっしょ第10代体操のお兄さん)

▷式典…福祉功労者の表彰等

▷その他…福祉施設の生産品販売/おさがり服譲渡会など

入場料…無料

問い合わせ先…五所川原市社会福祉協議会
Tel34-3494

北遊盆栽展

日時…10月15日(土)~16日(日)

9:00~19:00(16日は18:00まで)

場所…スーパーストア金木タウンセンター

問い合わせ先

山口 Tel090-4556-5682

西北五教美展

県教職員美術展に出品する西北地区現・退職教職員の絵画・書・写真など約20点の力作を展示します。

日時…10月14日(金)～16日(日)

10:00～18:00(16日は16:00まで)

場所…中央公民館2階・3階ギャラリー

問い合わせ先…一般社団法人北地方教育会館 坂井 Tel35-2088

30周年記念 小窯の会作陶展

津軽金山焼サークル小窯の会は、創設から30周年を迎えることができました。これまで培ってきた陶芸技術の粋を結集した作品を展示しますので、ぜひお越しください。

日時…10月21日(金)～23日(日)

9:00～16:00(23日は15:00まで)

場所…楠美家住宅

入場料…無料

問い合わせ先…小窯の会

会長 薦谷 Tel090-9033-2139

北奥文化研究会 文化講演会

日時…11月13日(日) 13:30～

場所…中央公民館(入場無料)

演題…西北五地域における歴史研究の底流

講師…東北中世考古学会会長 工藤清泰氏

問い合わせ先…北奥文化研究会事務局 新岡 Tel090-6257-4696

月イチ ヨガ教室

日時…10月21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 Tel35-6291



保育のお仕事出張相談会 Part 2

日時…10月21日(金) 10:00～13:00

場所…ELM(1階カプリチョーザ横)

内容

①個別相談

青森県保育士・保育所支援センター職員による個別相談

②保育求人閲覧・紹介

県内の保育所・認定こども園等求人情報の閲覧・紹介

対象…保育に興味のある方

申込み…参加費無料。申込不要。

問い合わせ先

社会福祉法人青森県社会福祉協議会 青森県保育士・保育所支援センター Tel017-718-2225



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、相談対応をしておりますので、ご連絡ください。

日時・場所

10月13日(木) 10:00～11:00

保健センター五所川原(働く婦人の家)

*11:00より管理栄養士によるミニ勉強会があります(先着10名)。

*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



禁煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)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。

禁煙・COPD健康相談では、肺

年齢を測定し、保健師が相談に応じます(前日までに要予約)。

日時…11月7日(月) 10:00～12:00

場所…市役所1階相談室

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2382

献血バス巡回日程

▷10月23日(日) 10:00～16:00

アクロスプラザ五所川原・ユニバース五所川原東店

▷10月25日(火) 13:30～14:30

特別養護老人ホーム青山荘

▷10月25日(火) 15:15～16:15

株式会社エノモト津軽工場

*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

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

10月27日(木) 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

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…10月20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

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…10月9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…介護予防教室の紹介

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大きく、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

10月4日(火)、25日(火)

②金木会場 10月17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

*雨天時は中止となります。

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

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おむね65歳以上の市民の方

日時…10月6日(休)、20日(休)

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…10月13日(休)、20日(休)、27日(休)

各日14:00~14:30

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



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~)

①10月13日(休) 音読で脳と口の若返り!

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

②10月21日(金) 自宅で出来る軽運動

10選で健康生活/文化祭準備

コミュニティセンター栄 10:00~11:30

中央公民館2階第1会議室 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…初回参加の場合、前日までに電話または窓口でお申し込みください。

*五所川原地域で開催する午後の部は毎回の予約が必要です。

問い合わせ・申込先

地域包括支援課 内線2463

そ の 他

五所川原市民討議会の開催を中止します

広報ごしよがわら9月号9ページに掲載しました11月5日出の「五所川原市民討議会」は、五所川原保健所管内における新型コロナウイルス感染症の感染状況を考慮し、開催を中止することとしました。

問い合わせ先

▷五所川原市民討議会実行委員会

(五所川原青年会議所内) Tel35-4049

▷ふるさと未来戦略課 内線2233

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。
ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

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

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

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。



子宮頸がん予防ワクチンの接種を逃した方のための接種(キャッチアップ接種)について



加藤レディースクリニック 院長 加藤 充弘 先生

ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンを接種すると子宮頸がんを予防することができます。キャッチアップとは聞きなれない言葉ですが、“遅れを取り戻すために巻き返しを図る”という意味です。厚生労働省より以下の通達がありました。

「平成25年から令和3年の間、HPVワクチンの接種を個別にお勧めする取り組みが、ワクチン接種後に生じる多様な症状(いわゆる副反応)について十分に情報提供できない状況にあったことから、一時的に差し控えていました。令和3年11月の専門家の会議で、安全性について特段の懸念が認められないことがあらためて確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたことから、個別に接種をお勧めする取り組みを再開することになりました。

接種の対象となるのは、平成9年度生まれ～平成17年度生まれ(誕生日が平成9年4月2日～平成18年4月1日)の女性で、過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない方です。令和4年4月～令和7年3月の3年間、HPVワクチンを公費で接種できます。

このほか、平成18・19年度生まれの方は、通常の接種対象の年齢(小学校6年から高校1年相当)を超えても、令和7年3月まで接種できます。

過去に接種したワクチンの情報(ワクチンの種類や接種時期)については、母子健康手帳や予防接種済証でご確認ください」

上記の取り組みは、令和4年4月1日から行われています。市町村からワクチン接種の通達があったということは、対象者であることとなります。ご自分でもう一度確認の上、医療機関を受診してください。

HPVワクチンのキャッチアップ接種は、予防接種法に基づく接種になります。HPVワクチンに限らず、接種によって医療機関での治療が必要になったり、生活に支障が出るような障害が残るなどの健康障害が生じた場合は、申請し承認されると予防接種法に基づく救済(医療費・障害年金等の給付)を受けられます。

なお、新型コロナワクチンとHPVワクチンやそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

ワクチン接種は副反応の問題もあり、接種は自己の判断にゆだねられますが、個々の予防の努力が集団でのウイルス撲滅につながります。



料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会

テーマ 旬の秋鮭を使ったお手軽レシピ



鯖つくね

あなたも作ってみませんか

材料(4人分)

生鮭……………4切(400g)
はんぺん……………1枚(100g)
長ねぎ……………2本(200g)
大葉……………8枚
A { 卵……………1個
みそ……………小さじ2
片栗粉……………大さじ2
サラダ油……………大さじ1

1人分 エネルギー236kcal 食塩相当量0.9g

作り方

- ①鮭の身をフォークでこそげとり、包丁で叩く(フードプロセッサーにかけてもよい)。長ねぎを4～5cm長さに8つ切り、残りはみじん切りにする。大葉をせん切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜる。はんぺんを手でつぶしながら入れ、①を加えてさらによく混ぜる。
- ③フライパンに油を入れて中火にかけ、②を8等分にしてのせる。4～5cm長さに切った長ねぎものをせ、中火で2～3分焼く。裏返して弱火にし、中まで火が通るようにさらに3分ほど焼く。

図書館

TEL 34-4334



▷おはなし会&ブックトーク

10月2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

▷「五所川原おはなしぼんた」のおはなし会

10月15日(土) 13:30~14:30 市立図書館2階

テーマ…とり

対象…どなたでも



▷市立図書館×弘前大学連携企画展示

「現役大学生に聞いた！進路・学部選びはこうすべき！～未来のジブンがみえてくる～」

10月19日(水)まで 市立図書館1階ロビー

図書館を利用している中高生とその保護者に向けて、弘前大学の学生が大学の学部・学科紹介、進路決定の参考となるような意見・体験談・本の紹介をします。また、学部・職業・勉強に関する本も展示しています。

▷読書週間 展示「この一冊に、ありがとう」

10月21日(金)~11月16日(水) 市立図書館1階ロビー
本を購入したら付いてくる「帯」を展示します。
読みたい本を帯から選んでみませんか。

▷熱中症予防津軽弁標語コンテスト優秀賞10作品発表

7月23日~8月28日の間に応募いただいた作品の中から優秀10作品を決定しました。来夏、市内各所、津軽鉄道車内に掲出します。

- 飯(ま)食ったな!? 水持(た)ったな!? へば行くが!
- わい あつじゃ がっこぼのんで けっぱるど
- おっかねな コロナばいでねえや 熱中症も
- はくらんは おやしギャグでも 効がねっきゃ
- ぼんのごに 手ぬぐいまいで ポカリのむ
- あっつ夏 水っこ飲んで 負けらいね
- あっつひに しゃっこいポカリ そいだば めびょん
- 水飲めよ とっくらがれば まねはんで
- ポカリ飲む なもかもさっぱど おそるべし
- 水飲みて 思った時には もうおせね!

たくさんの応募
ありがとう!



／ 今月のおすすめ ／



刑法的思考のすすめ

仲道 祐樹/著 大和書房 2022.4

法を使って問題を解決していく、論理的かつクリエイティブな<思考戦>を体験せよ! 「刑法的思考」とはその数多の思考戦の中から抽出されたロジカルシンキングの結晶のようなものです。物事を論理的に考え、批判的に検討し、多角的に分析する、そのような思考の補助ツールとなってくれる本です。本書では、実際の事件や事例から刑法を使って考えることの面白さを熱量たっぷりにお伝えします!

資料詳細・
予約は
こちら



金曜日のヤマアラシ

蓼内 明子/著 アリス館 2022.6

うちのクラスにやってきた、日に焼けて、手足の長い転校生。「うるせーな」ってにらんでくるし、「さよなら」って声をかけても無視する。あのトゲトゲは、まるで長いトゲのヤマアラシだ! 爽やかでまっすぐな青春ストーリー。

著者は青森県出身です。

資料詳細・
予約は
こちら



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)

- ▷令和4年度子ども民俗芸能大会
10月2日(日) 13:00~16:00 無料
青森県教育庁文化財保護課 TEL017-734-9920
- ▷五所川原第一中学校校内合唱コンクール
10月15日(土) 10:30~15:30 関係者
五所川原第一中学校 TEL35-2820
- ▷第65回五所川原市社会福祉大会
10月22日(土) 12:30~16:00 無料
五所川原市社会福祉協議会 TEL34-3494
- ▷スキマスイッチ TOUR2022
10月23日(日) 16:30~18:30 前売り券9,000円
(株)キョードー東北 TEL022-217-7788

小ホール(ふるさと交流ホール)

- ▷第29回ピアノ・エレクトーンコンサート
10月23日(日) 13:30~16:00 無料
蒔苗 TEL090-7665-0918
- ▷令和4年度安全運転管理者等講習五所川原会場
10月26日(水) 10:00~16:00 関係者
青森県安全運転管理者協会 TEL017-766-3458

- *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。



10月の休館日 3日、11日、17日、24日、31日

善意の花かご

~どうもありがとうございました~



- ▷株式会社五所川原中央青果(木村吉幸代表取締役社長)=すいか16玉(くるみ園へ)
- ▷匿名=野菜(かぼちゃ、すいか)(くるみ園へ)
- ▷一般社団法人サイクルエクスプローラーあおもり(高橋俊介代表理事)=現金65,000円
- ▷株式会社外崎配管設備(工藤禎之代表取締役)=災害復旧支援金
- ▷五所川原建設技術研究会(奈良美好会長)=災害復旧支援金

今月の納期 納期限 10月31日(月)

税・保険料	納期	問い合わせ先
市 県 民 税	3期	収納課 内線2273
国民健康保険税	4期	
後期高齢者医療保険料	4期	国保年金課 内線2346
介護保険料	4期	介護福祉課 内線2443

納付は
便利で確実な
口座振替を!



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
10月2日(日)	田町小山クリニック(田町4-5)	34-3431	
10月9日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	34-6111	
10月10日(月)	増田病院(新町41)	35-2726	
10月23日(日)	かねひらクリニック(旭町55-2)	35-3167	

人口のうごき

令和4年8月末 住民基本台帳 ()内は前月比

総人口...51,850人(-81) 男...23,796人(-37) 女...28,054人(-44) 世帯数...25,616世帯(-24)



【すてきなお店、自慢の逸品を発見！】 ~おふくろの味編~

今月号の「すてきなお店、自慢の逸品を発見！」シリーズはおふくろの味編です。五所川原市にはたくさんの料理自慢の「おふくろ」があり、地域の皆さんからの「おいしい」という声を求めて、日々奮闘しています。ぜひ今晚のメニューにいかがでしょうか？

No.013 ~ぜいたくの極み 川倉そば~【川倉ふれあいセンター農産物加工部会】



地元金木地域にて生産、収穫された「ソバの実」をぜいたくに使っています。月1回行っているそば打ち体験では「そば」の最もおいしい食べ方「ひきたて」「うちたて」「ゆでたて」を味わうことができます。言葉では簡単ですが、この3要素をそろえることは容易ではなく、ぜいたくの極みといえる川倉そば打ち体験は知る人ぞ知るイベントとなっています。もちろん「そば粉」としても販売していますので、体験後は自宅でも「手作りそば」を楽しむことができます。



住 所…金木町川倉米出100-1
販 売 店…白川商店(そば粉販売)
産直メロス(そば粉販売)など
電 話…52-4577(そばうち体験受付)

No.014 【須恵器の里かっച്ചの会】 ~厳しい品評会 100回合格しました！~

七和地区の漬物自慢が集まった「須恵器の里かっച്ചの会」は、3種類の漬物で住民の心と胃袋をガッチリつかんでいます。この漬物を完成させるまでには、地元の集会やお酒の場で味見してもらうことを繰り返し、3年の歳月を要しました。試食した方は延べ100人を超え、まさに地域が作り上げた味です。白飯以上に温かさを感じられる、自慢の漬物を召し上がってはいかがでしょう？



住 所…前田野目字長峰28
販 売 店…楠美家住宅
やさいSUNプラザ など
電 話…29-2682

No.015 ~ソウルフード 三好代表!!~ 【三好むらづくり協議会】



三好むらづくり協議会は「米みそ」「もめんとうふ」を作り続けて35年目になります。自慢の「米みそ」は市販されている味噌とは違い、常に発酵し続けていて、日を追うごとにうまさが増していきます。再加熱しない昔ながらの製法で作られている「もめんとうふ」は、オリーブオイルと岩塩で食するのが一番おいしい食べ方だそうです。同協議会発足時から活躍する小野さんは「この作り方を隠すことなく、皆さんに継承したい」と語っており、惜しむことなく技術を教えてください。



住 所…藻川字中島2-1
販 売 店…カプセンター五所川原店
三好地区内での直接販売 など
電 話…36-2143

問い合わせ先…地域物産振興課 内線2552

*来月号は「りんご大特集編」の予定です。