



今号の主な内容

- ・市長コラム……………2
- ・特集_はたちを祝う集い……………4-5
- ・特集_住民懇談会……………6-7
- ・高齢世帯応援給付金……………11
- ・すてきなお店、自慢の逸品……………26

夢と希望に向かって飛躍する
若者の前途を祝福

市長コラム

～今こそ地域連帯～

Vol.24



令和5年が幕を開けてから早くも1カ月が経過しましたが、市民の皆さんにはすがすがしい新年を迎えられたこととあらためてお喜び申し上げます。

さて、1月8日に「令和5年はたちを祝う集い」を開催し、新成人の皆さんの立派な姿を目の当たりにして大変心強く感じました。これからの社会を担う若い皆さんの今後の限りないご活躍を心から期待しています。

★地域活性化に向けて「活動人口」を増やすことが重要

当市の昨年末の人口は51,641人で、この1年間で約800人減少しました。当市においては、直近の高齢化率が35.89%と県内平均の33.95%より高く、今後もしや応なく人口減少は進んでいくものと思われます。こうした状況に直面する中、私としては、たとえ人口が減っても、市民の皆さんが安心して、そして、愛着と誇りを持って住み続けたいと思える魅力ある街づくりが最優先課題であると思っています。

「交流人口」や「関係人口」を増やすことも重要ですが、真に地域社会が元気になるために、市民が元気であることが前提となることから、地域でさまざまな活動を行う「活動人口」を増やしたいと考えています。ここに住む人たちが生き生きと活動し、横のつながりを深め、目的を共有して何かに取り組むことが重要であり、その成功例が、前回のコラムでも申し上げましたが、大盛況であった昨年9月の「キッズフェスタ2022 in 五所川原」、そして、10月の「ホコ天マルシェごしょがわら」であり、各民間団体の連携とマンパワーが大きな成果を生み出しました。こうした取り組みを足掛かりに、民間が主役となって地域を元気づける取り組みをより一層活発化させ、子どもから高齢者まで多くの市民が活躍する「活動人口」を増やし、地域全体の活力を底上げして、持続可能な「五所川原版市民協働社会」を構築していきたいと思っています。



『令和5年五所川原市新年祝賀会』の様子

★今こそ「官民連携」によるまちづくりの推進

昨年の大雨などみぞうの自然災害や長期化するコロナ禍、そして、昨今の急激な物価高騰など、私たちが経験したことの無い社会情勢の中、その閉塞感を打開するため、前例や常識にとらわれない新たな発想が、今まさに求められています。

人口減少や高齢化により、行政、民間ともにマンパワーが確実に減少していく中で、新たな価値を創造していくためには、民間の多様なノウハウや活力を生かし、地域づくりや地域活性化を行っていかねばなりません。そして、新たな「地域イノベーション」を達成するために民間団体や個人による「チャレンジ」を積極的に展開できる風土づくりを進め、さまざまな主体の活力を行政が後押しするような役割を果たし、「官民連携」によって、より良い地域社会づくりを進めていければと思います。

★「うまいもんフェスタ in かなぎ」開催！

2月4日(土)に、金木総合支所の駐車場で「うまいもんフェスタinかなぎ」を開催します。金木商工会の企画により実行委員会が主催する初めての試みとなるイベントです。金木地域の特産品の代表格である「馬肉」を使った料理や工夫を凝らしたさまざまな金木ならではの「自慢の逸品」が登場します。

馬肉の生産量は熊本県が有名ですが、青森県も全国で上位に位置しており、その中でも「金木の馬肉」の食味は、本場の熊本県や福島県等と比べても引けを取らないと思っています。五所川原市のふるさと納税の返礼品の中でも、米やりんご以外では「十三湖産のしじみ」に次いで高い人気を誇る品となっています。今や金木にとって「ソウルフード」となった「馬肉」をはじめ、金木のグルメを存分に満喫できる、子どもから大人まで楽しめる盛りだくさんの内容となっていますので、ぜひ足を運んでいただければと思います（3ページ、26ページ掲載）。



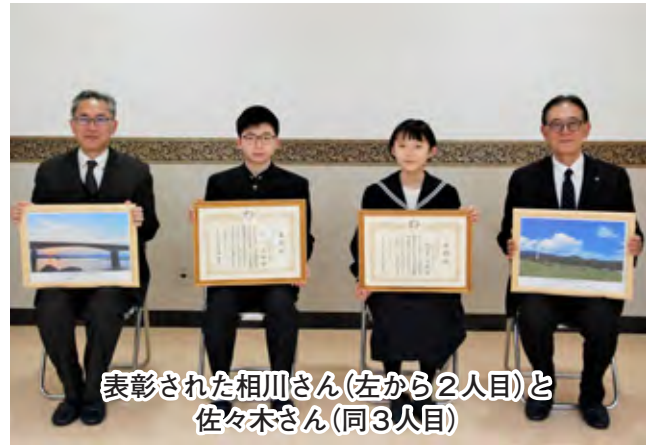
『令和5年五所川原市はたちを祝う集い』の様子

「にこにこ温泉しうら」の浴室壁絵デザインが決定!

令和5年度オープン予定の健康増進施設「にこにこ温泉しうら」の浴室壁絵デザインに使用する市浦地域の風景写真を市浦中学校の生徒の皆さんに募集したところ、多数の応募が寄せられました。

選考の結果、相川大翔さん(3年生)と佐々木実桜さん(2年生)の作品に決定しました。12月18日に市浦コミュニティセンターで行われた表彰式では、2人に表彰状と記念品が贈呈されました。

相川さんは「これまでも市浦の景色を撮影していて、よく撮れたので、選ばれてとてもうれしい」、佐々木さんは「祖母の畑の裏山から見える思い出の場所だったので、とてもうれしい」と話しました。



相川さんの作品「十三の朝日と十三大橋」(男湯)



佐々木さんの作品「おもいでのみきば」(女湯)

寒さを
吹き飛ばせ

寒～い津軽の冬、おいしいものを食べて元気になり越えよう!

「うまいもんフェスタ in かなぎ」開催!



金木地域の特産品「馬肉」を使った昔ながらの“うまいもん”や新しい“うまいもん”が一堂に集まります。そのほか、特産品があたるビンゴ大会や、昔懐かしい「人間ばん馬」の体験会、巨大な雪の滑り台も登場! 大人も子どもも食べて遊んで寒さを吹き飛ばしましょう。うまいもんグルメは裏表紙にも掲載!

日時

2月4日(土) 10:00~15:00

会場

金木総合支所駐車場

最新情報は
こちらから



無料臨時駐車場…車でお越しの際は、次の無料臨時駐車場をご利用ください。

- ①かなぎ病院駐車場 ②金木公民館 → 会場と駐車場間をシャトルバスでつなぎます。
- ③小田川土地改良区駐車場 → 会場までピストン輸送します。

*混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。



問い合わせ先…かなぎまちなかフェスティバル実行委員会事務局(金木商工会) Tel.52-2611

特集 はたちを祝う集い



はたちを迎える方が立派な社会人として飛躍されることを願い「はたちを祝う集い」が1月8日、オルテンシアで行われました。名称を変更して初の開催となった今回は対象者764人中351人が出席しました。

「はたちの主張」として長利樹さんが「さまざまなことに挑戦し、人の役に立つ仕事に就きたい。今まで支えてくれた人たちは次は自分が支えていきたい」、中山優太郎さんが「出席した皆さんに伝えたいこと。それは“当たり前”のことに感謝を忘れない”最後まで諦めずに挑戦すること”」、仙庭風輝さんが「感謝を忘れず、失敗を恐れず、何かのために一生懸命になれる大人になろう」と語りました。



はたちの主張を行った(左から)長利さん、中山さん、仙庭さん



司会を務めた(左から)加藤太朗さん、
對馬愛心さん、岩田夏実さん、太田空良さん



浅井獅子(鹿)踊り



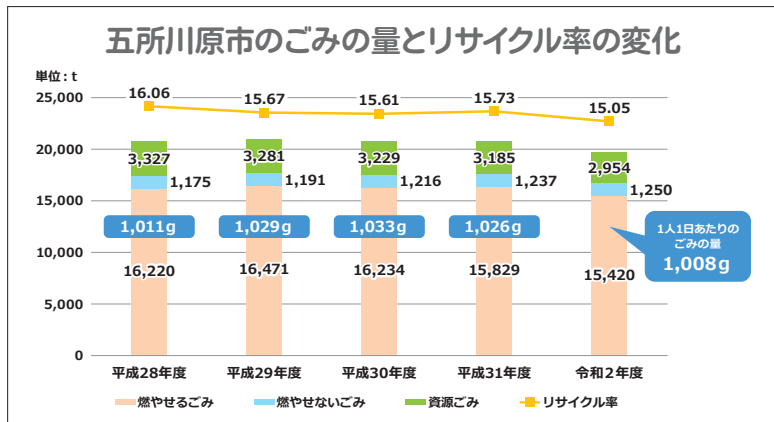
立佞武多囃子と踊り



令和4年度 住民懇談会

テーマ「ごみの減量とリサイクル」

令和4年10月26日～28日、五所川原・金木・市浦の3地域で住民懇談会を開催しました。懇談会では、テーマを設けて懇談を行ったほか、住民の皆さんから地域の課題等について、さまざまな意見・質問が寄せられました。



人口減少が進行する中、上図のように1人1日あたりのごみの量はなかなか減っていません。ごみを適切に分別することはもちろん、「ごみの量を減らす」という一人ひとりの意識が重要となります。『3R行動』や『3つの「きる」運動』など日頃から意識して、できることから始めましょう！



3R行動

- ▷ Reduce (リデュース)…ごみの発生を減らすこと
- ▷ Reuse (リユース)…繰り返し使うこと
- ▷ Recycle (リサイクル)…資源として再利用すること

3つの「きる」運動

- ▷ 食材は使いきる！
- ▷ 料理は食べきる！
- ▷ 生ごみは水気をきる！

事前に提出された意見等について

Q) 廃棄物減量等推進員について、もし事故が発生した場合はどうなるのか。また、無報酬であるため担任手がいらない。対策をお願いしたい。

A) 市では、2年間の任期で343名の方へ「廃棄物減量等推進員」の委嘱を行い、無報酬ではありますが、ごみの減量化や再利用の推進、ごみの適正排出や分別の指導、地域の清掃保持等の活動をお願いしています。活動中に事故が発生した場合は、市が加入している市民総合賠償保険が適用となりますので、万が一、事故が発生した場合はご連絡ください。

また、昨今の過疎化や地域住民の高齢化の進行に伴い、推進員の確保が難しいとのことご意見も伺っています。推進員のあり方については今後も検討していきますが、ごみ問題については、地域住民と一緒に考え、一緒に取り組んでいくことが不可欠となりますので、ご理解とご協力をお願いします。

Q) 道路脇に不法投棄やポイ捨てごみが散乱している。監視カメラなどの対策はできないのか。

A) 不法投棄については、県廃棄物不法投棄監視員が投棄されやすい場所を中心に監視活動を行い、未然防止と早期発見に努めています。原因者が特定できないものも多数あります。監視カメラの設置は、一定の効果があると推察されますが、死角を狙ったり、ほかの場所への不法投棄が多くなってしまいます。まずは、町内会等へ無償提供している不法投棄防止の看板等で意識啓発と抑止につなげていただくと考えていますので、必要な場合はご相談ください。

そのほか「ごみ集積所前の除雪」「高齢者の足の確保」「広報以外の配布物」などについて、事前にご意見等が寄せられました。

五所川原地域住民懇談会

Q) ごみ集積所の修繕や新設などに助成はあるのか。

A) 市内にごみ集積所は1,000カ所以上あります。修繕や新設などの相談も寄せられていますが、数が多いと多額の費用が発生するため、対応できていないのが現状です。今年度、ごみ集積所に関するアンケート調査を実施し、その中にも設置に関する回答がありました。4割を占めたのが「ごみ出しのマナー・トラブル」に関するものです。まずはこちらの対応に取り組んでまいりますので、ご理解願います。

Q) 廃棄物減量等推進員について、以前は勉強会を開催していたと聞いた。新たに委嘱された方は取組内容を分らない場合もあるので、今後の開催予定を聞きたい。

A) 以前は前講座を実施していましたが、新型コロナの影響で実施できていませんでした。各町内会から要望があれば、2～3名であっても説明に伺いますので、ぜひご連絡ください。

金木地域住民懇談会

Q) テーマに関する環境対策の説明では、私たちにごみを減らすようにとのことだったが、そんなに簡単にできるものではない。対策はあるのか。例えば、紙おむつなどは資源化できるのではないか。

A) 紙おむつについては、汚れのひどいものはリサイクル等が困難であり、燃やさざるを得ません。例え

ば、家庭ごみで最も多い生ごみは、水分の多いものが相当見受けられますので、少し絞ってから出すだけで、処分施設の負担軽減になります。

ご提案のあったとおり資源化できるものもあると思いますので、精査しながら対応してまいります。

市浦地域住民懇談会

Q) ごみの分別表をもっと分かりやすくできないか。

A) イラストを入れるなど工夫していますが、スペースの都合であまり大きくできないのが現状です。ご意見をいただきながら、適宜改善してまいります。

Q) 8月の大雨の際、総合支所の職員は少ない人数の中でよく頑張ったと思う。しかし、災害対応により支所内の職員が少なくなってしまうのは、サービス状態としてあまりよくないのではないか。

A) 今回の災害は、地域全体というよりは、一部地域に局地的な被害をもたらしたもので、市役所の通常

業務を行いながら災害対応を行わなければなりません。その結果、職員がフルに稼働する状態となり、マンパワー不足により本庁から総合支所に応援が出せない状況になりました。今までに経験したことのない災害であったため、検証作業を進め、今後の対策を検討してまいります。

また、行政として強固な防災体制を構築してまいります。人手には限界があるため、まずは「自助」を最優先に考えていただくとともに、「共助」についても住民の皆さんで協力して取り組んでいただきたいと思います。



このほかにも多くのご意見をいただき、ありがとうございました。懇談会にかかわらず、ご意見・ご要望等がありましたら、担当部署へご相談ください。皆さんからお寄せいただいたご意見を参考に、これからもより良い街づくりを進めていきます。

住民懇談会に関する問い合わせ先…総務課 内線2117
ごみに関する問い合わせ先…環境対策課 内線2364

◎ 広報有料広告

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弁護士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(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)

皆さんの意見を市政に反映させましょう! パブリックコメント（意見公募手続）を実施しています

「五所川原市債権管理条例」（案）

市では、債権管理の適正化を図り、公正かつ円滑な行財政運営に資することを目的として「五所川原市債権管理条例」の制定に向けた準備を進めています。

この条例の制定にあたり、下記のとおり、市民の皆さんからの意見を募集しています。

意見募集期限…2月16日(木)まで

閲覧場所…収納課、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ

意見の提出について

▷様式は任意とします。

▷使用する言語は日本語とします。

▷郵送（〒037-8686 五所川原市字布屋町41番地1）、FAXまたは電子メールでの提出とします。

▷住所・氏名（法人等の場合はその名称・事務所所在地等の連絡先・代表者氏名）を記載してください。

*住所・氏名が記載されていない場合は、提出意見として取り扱わない場合があります。

問い合わせ・意見の提出先

収納課 内線2275 FAX35-3617

電子メール 2203pbc@city.goshogawara.lg.jp

感染症対策のための「家庭ごみの出し方」にご注意を

ごみ捨てを適正に行うことで、ごみ収集作業員だけではなく、家庭の感染症対策にもなりますので、ご協力をお願いします。

1. 検査用試薬キットの捨て方

使用済みの検査用試薬キットは「燃やせないごみ」となります。捨てる際は、次の点にご注意ください。

ごみの出し方

- ①ポリ袋などに入れ、空気を抜いた上で、袋の口をしぼってください。
- ②上記①の袋ごと、市の指定ごみ袋に入れ、散乱しないよう、袋の口をしっかりとしぼってください。
- ③「燃やせないごみ」の日に、各地区の集積所に出してください。

注意事項

- ▷「プラスチック類リサイクル」ではありません。
- ▷針が付いている検査用試薬キットは、市で処理できません。購入店などに廃棄方法をお問い合わせください。
- ▷燃やせないごみとして回収する検査用試薬キットは、家庭から出されたものに限りです。

2. 使用済みマスクなどの捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方が使用したマスクやティッシュなどのごみを捨てる際は、次の点にご注意ください。

ごみの出し方

- ①使用済みマスクやティッシュペーパーなどには、直接触れないでください。
- ②ごみ袋は、空気を抜いた上で、しっかりとしぼって、「燃やせるごみ」として出してください。

注意事項

▷ごみを捨てた後は、石鹸などを使って、流水で手をよく洗ってください。



*新型コロナウイルスなどの感染症対策としてのごみの出し方については、環境省ホームページにも掲載されていますので、ご確認ください。

問い合わせ先…環境対策課 内線2364

公益社団法人 全国国民職業紹介事業協会認定 職業紹介士が対応いたします。

お仕事探し・転職・職場のお悩み

今なら、ご相談 30分無料 秘密厳守

お気軽にお電話ください。TEL050-8884-8151

厚生労働大臣 有料職業紹介事業許可 許可番号 02-ユ-300038 **アルファスタッフ**

2023年2月
新築
オープン
予定

ふあみりあ

3F
会館

住宅型有料老人ホーム・訪問介護
デイサービス・居宅介護支援

随時見学 受付中!!

お問
い合
わせ

〒037-0632 青森県五所川原市大字高野字北原225

TEL 0173-26-7161

入居者・介護・看護・調理員 随時募集中

仲間づくり、居場所づくりを応援!

～通いの場紹介～

「通いの場」とは、高齢者をはじめとする地域住民の方が、住み慣れた地域で気軽に集える交流の場、機会のことをいいます。五所川原市介護予防・通いの場づくり補助金制度を活用し、実施されている「通いの場」を紹介します。通いの場づくりに興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

<金山友の会>

代表者：岩崎良子氏

実施日時：年12回程度（不定期）

実施場所：コミュニティセンター松島



通いの場をやってみようと思ったきっかけは？

金山友の会は、以前から活動している団体です。広報ごしよがわらを見た会員から補助金のことを教えてもらい、今年度活用してみようと思い、申請しました。

通いの場をやった良かったと思うこと

この地域は農家が多いため、忙しい時期は隣の人とも会うことが難しく、話をするこももないような状況です。集まりの場があれば、皆さんと顔を合わせて話ができ、いい交流の機会になっています。

通いの場を作りたい方へのメッセージ

新たに通いの場を立ち上げるのは大変なこともあるかと思いますが、地域に気軽に集まれる場所があることは、皆さんの日々の楽しみになると思います。

立ち上げる方も参加される方も協力して活動を続けていけると良いと思います。

参加者の声

- ★忙しい時期は近所の人でも会えないので、顔を見ながら話がしたいと思います。集まって話ができるだけでもとても楽しいです。
- ★普段の生活に楽しみが欲しいと思っています。この集まりはいつも楽しみにしています。
- ★会に参加している自分よりも若い皆さんからパワーをもらっています。これからも継続したいです。

問い合わせ先…地域包括支援課 内線2464

通いの場を「生活支援コーディネーター」が応援します!

生活支援コーディネーターは、市内の中学校区ごとに6名配置されています。生活の困りごとへの相談や支援が必要な人への見守り体制を築くため、地域のつなぎ役として各種団体や専門職、ボランティア等と連携し、地域活動の推進を担っています。

地域の通いの場をこれまで以上に応援するため、生活支援コーディネーターにいろいろな情報や相談ごとをお寄せください。

仲間を集めたい、協力者を増やしたい

活動場所や活動資金について相談したい

通いの場についての情報を教えてほしい

活動内容について相談したい



問い合わせ先…五所川原市社会福祉協議会 Tel.34-3494 / 地域包括支援課 内線2464

75歳以上の高齢者が属する世帯の方へ 「五所川原市高齢世帯応援給付金」を給付します

高齢世帯応援給付金は、価格高騰による家計への影響が特に大きい75歳以上の高齢者が属する世帯を支援するため、市が独自に実施する給付金です。対象となる世帯には、案内を順次郵送していますので、ご確認ください。

〈給付額〉

75歳以上の高齢者1人あたり1万円

〈申請期限〉

2月28日(火)まで

給付対象者…基準日（令和4年11月30日）において市が備える住民基本台帳に記録されている75歳以上の方が属する世帯の世帯主

*感染症対策のため、郵送での申請をお願いします。

問い合わせ・申請先

高齢世帯応援給付金窓口 内線2989
(土・日・祝日を除く) 9:00~17:00



申請方法…送付された申請書の記載内容を確認の上、返送してください。

市民税・県民税の申告受付が始まります

○令和5年度市民税・県民税申告受付会場および受付期間

地 区	会 場	受 付 期 間
五所川原地区	中央公民館3階	2月6日(月)~3月15日(水) *2月8日(水)、22日(水)は休止します。
金 木 地 区	金木総合支所2階 会議室	2月13日(月)~3月15日(水)
市 浦 地 区	市浦総合支所 会議室	2月21日(火)~3月15日(水)

受付は、各地区ごとに期間中の平日に行います。また、中央公民館では2月19日(日)と3月5日(日)にすべての地区を対象に受け付けますが、大変混雑しますので時間にゆとりをもってお越しください。詳細は、広報ごしよがわら1月号または市ホームページをご確認ください。

○新型コロナウイルス感染症対策として会場内の3密を避けるため、郵送等での申告にご協力ください。

1 郵送申告 (市民税・県民税申告書を市ホームページから入手し、税務課へ郵送する)

2 e-Taxでの確定申告 (インターネット上で申告する)

所得税の確定申告書の作成相談は税務署で受け付け(入場整理券が必要)しますが、自宅等でいつでもパソコンやスマートフォンから電子申告(e-Tax)が利用できます。確定申告をした方は、改めて市民税・県民税申告書を提出する必要はありません。



詳細については、市ホームページをご確認ください。



五所川原市 申告

検索

問い合わせ先…税務課 内線2252

国民年金保険料免除等の申請をお忘れなく

保険料を納め忘れた状態していると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由や失業等により納付することが困難な方は、保険料の納付が免除・猶予となる各種制度がありますので、国保年金課で申請手続きをしてください。免除・猶予は申請時点の2年1カ月前までさかのぼって申請することができるため、納め忘れた期間のある方もぜひご相談ください。

また、令和2年2月以降にコロナ関連で減収のあつ

た方に対して、臨時特例制度が設けられています。ただし、令和4年7月から令和5年6月分の保険料について臨時特例で免除申請する場合は、令和3年1月以降にコロナ関連で減収のあった方が対象となりますので、ご注意ください。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

問い合わせ先

▷国保年金課 内線2343

▷弘前年金事務所 Tel0172-27-1339

国民年金保険料を口座振替・クレジットカードで前納するとお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替・クレジットカード払いをご利用いただけます。

保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省ける上、納め忘れもなく便利です。また、前納や早割制度を利用された場合は、保険料が割引となります。

口座振替をご希望の方は、年金手帳等基礎年金番号が分かるもの、通帳、金融機関届出印を持参の上、金融機関または年金事務所へお申し出ください。

クレジットカード納付をご希望の方は、年金手帳等基礎年金番号が分かるもの、使用されるクレジットカードを持参の上、年金事務所へお申し出ください。

問い合わせ先

▷国保年金課 内線2343

▷弘前年金事務所 Tel0172-27-1339

前納の種類

▷2年前納…4月～翌々年3月分の保険料を支払う（2月末日までに申し込み）

▷1年前納…4月～翌年3月分の保険料を支払う（2月末日までに申し込み）

▷6カ月前納…4月～9月分（2月末日までに申し込み）、10月～翌年3月分（8月末日までに申し込み）の保険料を支払う

納付方法別割引額

納付方法	口座振替	クレジットカード
2年前納	約15,000円割引	約14,000円割引
1年前納	約4,000円割引	約3,000円割引
6カ月前納	約1,000円割引	約800円割引
当月末振替（早割）	月々50円割引	早割制度無

令和5年度「青森県交通災害共済」の受付が始まります

交通災害共済は、全国どこで起きた交通事故でも、災害の程度に応じて見舞金をお支払いする共済制度です。青森県民の方であればどなたでも加入することができます。ぜひ家族そろって加入しましょう。

共済見舞金の金額

1等級 死亡した場合（弔慰金）	100万円
2等級 後遺障害の場合（自動車損害賠償保障法施行令別表第1および第2の第1級～第3級）	50万円
3等級 90日以上の治療を要した場合	7万円
4等級 60日以上90日未満の治療を要した場合	5万円
5等級 30日以上60日未満の治療を要した場合	4万円
6等級 30日未満の治療を要した場合	3万円

*交通事故発生時には、必ず警察に届けましょう。

*交通事故にあった日から1年以内（ただし2等級は2年以内）に請求願います。

加入受付…2月1日(水)から加入申込開始
共済期間

4月1日～令和6年3月31日までの1年間

*年度の途中に加入する場合は、加入申込の時から共済期間の末日まで。

会費…年間1人350円

*途中加入の場合も同額です。

*団体加入(10人以上)は、会員1人につき50円が団体奨励金として団体に支給されます。

加入資格…当市に住居登録している方

特例見舞金…1万円

*交通事故証明書が発行されず交通事故申立書等による請求は、内容を審査の上、適当と認められた場合支給されます。

問い合わせ・申込先

▷環境対策課 内線2366

▷金木総合支所地域振興係 内線3122

▷市浦総合支所地域振興係 内線4015

おしえて！
ごしょりん

マイナンバーカードとマイナポイントのこと

マイナンバーカードやマイナポイントの質問に、ごしょりんがお答えします！



マイナンバーカードの交付通知書はがきが届いたんだけど、商品券やポイントはまだもらえるのかしら？

以前にもこのコーナーでお知らせした2つのキャンペーンについて、もう一度おさらいしてみよう！それぞれ対象になる条件や期限が違うから気を付けてね。

①五所川原市地域振興券（マイナンバーカード取得分3,000円）

令和5年1月31日（火）までにマイナンバーカードを受け取った人が対象だよ。カード交付通知（はがき）が届いていたら、カードの受け取りはお早めに！

②マイナポイント第2弾

期限延長により、令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した人は、申し込みができるようになったよ！申込期限も今までの令和5年2月末までから延長になるよ。だから、新しい期限が公表されたらお知らせするよ。

期間の延長は今回が最後みたいなんだ…。だから忘れずに申し込もうね！



ごしょりんひと口メモ

マイナポイントの窓口はとても混み合っているけど「マイナポイント」スマートフォンアプリを使えば、自宅でも申請ができてとても便利だよ！

マイナンバーカードの受け取りはお早めに！

仕事等で通常開庁時間内の受け取りが難しい方は、便利な日曜開庁や延長窓口をご利用ください（*金木・市浦総合支所では実施していません）。

◆日曜開庁◆

開庁日時…1月29日（日）、2月12日（日）、3月12日（日） 9:00～12:00

*大変混み合うため、待ち時間が長くなる可能性があります。ご了承ください。

◆市民課延長窓口◆

実施日…毎週月曜日（月曜日が休日の場合は翌開庁日。ただし、年末年始は除く。）

延長時間…17:15～19:15

*各種証明書の発行も受付しています。

◇取り扱い業務（共通）◇

マイナンバーカードの交付、電子証明書の更新、マイナポイントの受付

問い合わせ先…市民課 内線2324

意図しない定期購入契約にご注意を！

通信販売での「定期購入」に関する相談が多く寄せられています。相談の多くがインターネット通販でのトラブルですが、テレビショッピング、新聞広告等による通販、カタログ通販などによるトラブルもありますので、ご注意ください。



- 電話注文時に、別の商品や複数月分の購入、定期購入を勧められることがあるよ。不要であれば、きっぱりと断ろう！
- 商品が届いたらすぐに、納品書や代金請求書をよく確認しよう。
- 納品書などに、「定期コース」「定期便」「次回お届け予定日」などの記載があれば、その契約は「定期購入契約」です！
- 意図せず「定期購入契約」になっていたら、すぐに販売業者に連絡して「定期購入では契約していない」と伝えよう。
- 不安に思ったり、トラブルが発生したら、消費生活センターに相談しよう。

◎事例紹介

事例1 サンプル品を勧められた！

テレビショッピングで紹介されていた商品を注文しようと電話したら「別の商品のサンプルも一緒にお送りします」と言われ、「サンプルなら」と了解したところ、その商品の定期購入契約になっていた。

事例2 「おまとめコース」を勧められた。断ったのに！？

広告を見て電話したら「この商品は、3カ月継続して使用しないと効果が表れにくいので、3カ月分をお得にまとめて購入できる『おまとめコース』をお勧めしています」と言われた。

1個だけ購入できれば十分だったので、そのコースは断ったが、3カ月分の商品が届き、しかも定期購入契約になっていた。



ワンポイントアドバイス

まだまだ多い！ 通販の定期購入トラブル

「お試し980円」などというインターネット広告を見て注文したら、実際は定期購入だったというトラブルが報告されています。また、「定期購入ですが、いつでも解約できます」「定期縛りなし」などと広告でうたっている場合でも「次回を解約するためには、次回発送日の〇日前までに電話しなければならないという規定があった」「何度も電話したが、販売業者に電話がつかない」「解約方法がSNSに限定されており、SNSの利用経験がない高齢の方やSNSが苦手な方が解約できない」というトラブルも報告されていますので、注文前に契約内容や解約条件をよく確認しましょう。

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	Tel33-1626 / Tel26-5881 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)

令和5年五所川原立佞武多のポスターデザインを募集！

五所川原立佞武多は令和5年で運行開始から25周年を迎えます。記念の節目を祝い、多くの市民と観光客が集う立佞武多の魅力を広く発信するため、次のとおりポスターデザインを募集しますので、多数の応募をお待ちしています。

応募期間…2月1日(水)～3月1日(水)

応募資格…市内の事業者等

応募方法…応募申込書に必要事項を記入の上、作品とともに持参または郵送で提出してください。

*応募申込書の入手方法はお問い合わせください。

審査結果発表…審査結果は3月下旬にお知らせする予定です。採用された作品は立佞武多公式サイト等へ掲載するほか、新聞等の各種媒体に掲載される場合があります。

*詳細については、立佞武多公式サイト (<https://tachineputa-official.jp/>) をご確認ください。



問い合わせ・応募先

五所川原立佞武多運営委員会事務局（五所川原商工会議所内） Tel.35-2121 / FAX35-2124

あおり若者定着奨学金返還支援制度、登録募集中！

2023年度、2024年度就職予定者の登録募集中！

若者（35歳未満）が青森県内に住み、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する制度です。若者・企業とも事前登録が必要です。

登録料…無料

対象者

- ▷大学・短大等の卒業生で、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
- *県外在住の方が、年度中途に就職する場合も対象となります。

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	1人あたり支援額（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・残額の1/2が上限

公式サイトはこちら→



問い合わせ先

青森県地域活力振興課 Tel.017-734-9174

「シーハイルの碑」を菊ヶ丘運動公園に移設しました！

11月、正調シーハイルを後世に伝えるために旧神山スキー場に設置していた「シーハイルの碑」を菊ヶ丘運動公園の旧五所川原農林高等学校栄校舎跡地に移設しました。

*シーハイルとは、ドイツ語で「スキー万歳」という意味です。



移設されたシーハイルの碑

問い合わせ先…社会教育課 内線2932

シーハイルの碑とは…

明治31年、当市上平井町に生まれ、生来文才に富み青年期より歌人として県歌壇で活躍した林柁次郎が昭和2年1月に大鰐町で合宿中だった五所川原農林高等学校スキー部を激励するために作詞したのが「シーハイルの歌」です。この歌は広く市民に愛唱されましたが、戦争の混乱の中で、次第に忘れられていきました。戦後、経済が安定するにつれて、再びシーハイルのメロディーが全国各地のスキーヤーたちの間で口ずさまれるようになり、昭和35年3月にはダークダックスによってレコーディングされ、全国各地で爆発的な人気となりました。

しかし、この歌の発祥が五農スキー部にゆかりの深いものであることが、一般的に知られていなかったため、市民の協賛をもとに発足したシーハイル記念碑建設協議会によって昭和53年7月、その由来を永く後世に伝える記念碑として「シーハイルの碑」が神山スキー場展望所に建立されました。

県産「赤菊芋」を使用した新商品をお披露目！



お披露目された赤菊芋の新商品

12月27日、株式会社礼門（土岐彰寿代表取締役）の皆さんが市長を表敬訪問し、農産物加工工場の完成を報告するとともに、食物繊維イヌリンを豊富に含む県産赤菊芋のパウダー「木火土金水（もっかどこんすい）」や赤菊芋パウダーと県産リンゴ果汁を使用したプリン「プリリン」などの新商品をお披露目しました。

同社は、衰退する農家の救済を目的として地元有志により令和2年12月に発足し、赤菊芋を始め、さまざまな県産農産物の活用に力を注いでいます。

土岐代表取締役は「商品を通して赤菊芋の存在をたくさんの方に知ってもらいたい」と話しました。

郷土の愛が詰まった「津軽もちもちカレンダー」完成！

金木商工会女性部（秋元洋子部長）では、津軽地方に伝承される「餅」を次世代へ継承するため、レシピ等を掲載した令和5年カレンダーを作成しました。

カレンダーには、津軽12食の餅料理レシピとともに、みどりの風こども園かなぎの園児の絵も掲載され、郷土愛が溢れる一冊となっています。

2月4日(出)には、金木観光物産館「産直メロス」において2,000円以上お買い上げのお客さんで先着20名の方にプレゼントしますので、ぜひお越しください。

問い合わせ先

金木商工会女性部 高橋・小山内 Tel.52-2611



女性部が作成した津軽もちもちカレンダー

2年ぶりに開催！ 第18回市内小・中学校美術展



令和2年度の美術展の様子

児童生徒の美術作品を広く市民の方に鑑賞していただき、図工教育・美術教育の充実と向上を図るため、第18回市内小・中学校美術展を開催します。

市内小・中学校17校の児童生徒の絵画、版画、デザイン画、立体作品、学級旗等の個性豊かな作品が多数展示されます。

また、会場では「いじめのない社会啓発カレンダー」を数量限定で無料配布します。ぜひご来場ください。

日時…2月17日(金)～19日(日) 10:00～20:00

場所…E LM2階E LMホール

入場料…無料

問い合わせ先…学校教育課 内線2975

今月の納期 納期限 2月28日(火)

税・保険料	納期限	問い合わせ先
国民健康保険税 8期	2月28日	収納課 内線2273
後期高齢者医療保険料 8期	2月28日	国保年金課 内線2346
介護保険料 8期	2月28日	介護福祉課 内線2443

納付は
便利で確実な
口座振替を！



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。



受診期限せまる！「歯周病検診」の受け忘れはありませんか？

歯周病検診をまだ受けていない方は、この機会にお口の健康状態を確認しましょう。

対象者…今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳を迎える方

有効期限…3月31日(金) 料金…無料

*対象者には、受診券を送付していますが、転入や紛失の場合は再発行できますのでご連絡ください。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2388



こころの声を聴くために「傾聴(けいちょう)講座」

「傾聴」とは相手の思いに寄り添い、受け止めて聴くことです。相手の話を「聞く」から「聴く」ことができると会話のずれが少なくなり、より良いコミュニケーションにつながります。講座は3回を通しての学びとなっていますが、1回だけの受講でも可能です。

日程・内容

①2月20日(月) より良いコミュニケーションとは？

②3月9日(休) 傾聴技法を身につけよう！

③3月13日(月) 寄り添うことは傾聴からはじまる

時間…13:30～15:30

場所…市民学習情報センター

対象…市民

定員…30名程度 料金…無料

講師…藤林 正雄氏(青森大学名誉教授/MHSW藤林事務所 代表/認定NPO法人あおもりのちの電話 理事長)

持ち物…筆記用具、必要な方は眼鏡・飲み物

申込み…電話でお申し込みください。

申込期限…2月14日(火)(席に余裕がある場合は、申込期限を過ぎても受け付けます)

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2380



COPD(慢性閉塞性肺疾患)講演会・健康相談会・肺年齢測定

COPD(慢性閉塞性肺疾患)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のが特徴で、禁煙による予防、早期発見、適切な治療が大切です。2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「たばこの病気COPD」

日時…2月28日(火) 15:00～16:30

場所…市役所2階会議室

講師…青森県立中央病院 呼吸器内科 森本 武史 氏

料金…無料

対象…市民

定員…会場20名、WEB30名

申込み…2月22日(水)までに電話かメールで①氏名②生年月日③電話番号をお知らせください。メールの場合

合は件名に「2/28講演会参加」と入力し、manabi-01@city.goshogawara.lg.jpまで送信ください。



メール申込用QR

▷講師への相談(予約制)や肺年齢測定ができます

講演会終了後に、希望者へ肺年齢測定を実施します。また、講師に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)。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2384



～市政情報～

市役所かわら版は市職員も出演し、市政情報をお伝えしています。

市役所かわら版放送時間

▷月～木曜日 7:51/12:30/17:30/18:00

▷金曜日 7:51/ 9:30/12:30/17:30

▷土曜日 9:00/12:00

▷日曜日 11:00/12:00

*災害発生時には、状況や避難等の情報も放送します。

*市政情報のほか、災害発生時にもラジオをご活用ください。



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）

▷2月9日(休) 10:00~12:00

▷2月22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）

▷2月15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）

▷2月7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年度人権教室より/東峰小5年生)

『困ってる人がいたら、思っているだけでなく声をかけて気づかいたらよい』

人権啓発運動や人権相談などの人権擁護活動をされている、五所川原人権擁護委員協議会五所川原部会の田中良枝さんに、令和5年1月1日付けをもって法務大臣より再任の委嘱が発令されました。任期は3年です。

家畜飼養者の皆さんへ 令和5年定期報告をしましょう

次の家畜の飼養者は忘れずに定期報告をしましょう。

報告対象

▷鶏（青森シャモロック、比内地鶏、烏骨鶏、軍鶏、チャボ、声良鶏、金八鶏など含む）、あひる、うず

ら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、だちょう

▷鳥類以外（牛、馬、豚、山羊、めん羊、いのしし、鹿）

報告内容…令和5年2月1日時点の頭羽数

報告様式…様式は農林政策課で配布するほか、つがる家畜保健衛生所ホームページにも掲載しています。

提出方法…3月3日(金)までに農林政策課まで郵送または持参してください。

問い合わせ先

▷農林政策課 内線2520

▷西北地域県民局地域農林水産部つがる家畜保健衛生所 Tel.42-2276

赤十字会員加入・活動資金に、ご理解とご支援を

日本赤十字社は「救いを託されている」団体です。国内外で取り組む活動を通じて、皆さんに託していただいた思いを届けています。

赤十字会員加入・活動資金の訪問募集へのご理解と、皆さんからのあたたかいご支援を心よりお待ちしております。

問い合わせ先

▷日本赤十字社青森県支部会員係

Tel.017-722-2011

▷日本赤十字社青森県支部五所川原市地区（福祉政策課） 内線2493



青森県最低賃金が改定されました

令和4年10月5日に青森県最低賃金が改定されました。青森県最低賃金は、県内で働くすべての労働者に適用されます。製造業と小売業の一部には、特定（産業別）最低賃金が定められています。

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

青森県最低賃金額…853円（時間額）

問い合わせ先

青森労働局労働基準部賃金室

Tel.017-734-4114

冬期特有の労働災害を防止しましょう！

冬期間は、積雪・凍結・寒冷による転倒、墜落、交通事故などの労働災害（冬期労働災害）が多発します。

転倒は全体の6割以上を占め、墜落および交通事故は死亡などの重篤な災害につながる傾向にあります。

▷除排雪・凍結防止で、通路や駐車場などの安全を確保しましょう。

▷ステッカーなどで「転倒危険場所の見える化」をしましょう。ステッカーは厚生労働省ホームページからダウンロードできます。

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

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

問い合わせ先…五所川原労働基準監督署監督・安衛課 Tel.35-2309

不動産取得税の軽減制度

不動産取得税とは

家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

軽減制度について

住宅用の土地を取得した日から3年以内に、その土地の上に、床面積が50㎡以上240㎡以下の住宅（特例適用住宅）が新築された場合には、土地の取得に係る不動産取得税が軽減されます。

なお、この軽減制度を受けるためには申告が必要です。また、このほかにも不動産取得税の軽減制度がありますので、詳しくは、お問い合わせいただくか、県ホームページ (https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/004_01fudousanindex_00.html) をご覧ください。

問い合わせ先

西北地域県民局県税部

課税課 Tel.34-2111

内線214



後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

1. 高額介護合算療養費支給申請のお知らせ

後期高齢者医療制度に加入している方で、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分（令和3年8月1日～令和4年7月31日）の合算額が限度額を超えた場合、超えた額が支給されます（500円以下の場合対象外）。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬（予定）に青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」を送付しますので、届いた方は申請してください。

対象期間中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入した方等がいる世帯には「支給申請のお知らせ」が送付されない場合がありますので、対象になると思われる方はお問い合わせください。

問い合わせ先

国保年金課 内線2346

2. 薬代の負担軽減について

ジェネリック医薬品に切り替えると薬代が安くなる可能性がある方へ「お薬代負担軽減のご案内」を2月下旬に送付し、どのくらい安くなるかお知らせします。ジェネリック医薬品の利用を希望する方は、医師や薬剤師にご相談ください。

問い合わせ先

青森県後期高齢者医療広域連合
Tel017-721-3821

東北電力(株)の電気料金値上げ認可申請に係る「公聴会」開催／「国民の声」募集

経済産業省では、東北電力株式会社は経済産業大臣に電気料金の値上げ許可申請を行ったことに伴い、「公聴会」を開催します。当日はYouTubeによる同時中継もあります。

また、公聴会に参加できない方からもインターネット等を用いて「国民の声」を広く募集しています。

詳細は、経済産業省ホームページをご確認ください。

▷公聴会

日時…2月16日(休) 10:00～

場所…日立システムズホール仙台

*公聴会に出席し、意見陳述を希望する方は、意見陳述届出書を作成し、2月2日(休)までに提出してください(必着)。

手続き等の問い合わせ先…資源エネルギー庁 電力・ガス事業部 政策課 Tel03-3501-1748

会場等の問い合わせ先…東北経済産業局 資源エネルギー環境部 電力・ガス事業課 Tel022-221-4941

▷「国民の声」募集

募集対象…東北電力株式会社からの申請書類等

資料…電子政府の総合窓口「e-Gov」または経済産業省ホームページからダウンロードできます。

募集期限…2月16日(休)必着

提出方法…意見提出用紙に記入の上、電子政府の総合窓口「e-Gov」の意見提出フォーム・郵送・FAX・電子メールのいずれかの方法で提出してください。

*電話での意見提出はお受けできません。

問い合わせ先…資源エネルギー庁 電力・ガス事業部 政策課
Tel03-3501-1748



北辰大学学園祭

市内在住の60歳以上の方が入学できる高齢者大学「北辰大学」のクラブ活動発表会です。

入学していない方でも見学できますので、各クラブの1年間の成果をぜひご覧ください。

日時…2月8日(休) 10:00～14:00

場所…中央公民館 大ホール

内容

▷ステージ発表 (10:00～11:50)

健康体操クラブ・歌謡クラブ・舞踊クラブ

▷展示発表 (10:00～14:00)

書道クラブ・パソコンクラブ・園芸クラブ・写楽(写真)クラブ

問い合わせ先

社会教育課
内線2952



学童スキー大会／北奥羽学童ジャンプ大会

日時…2月12日(日)

(開会式 8:30～)

場所…嘉瀬スキー場

種目…①クロスカントリー競技

②アルペン競技

③ジャンプ競技

参加資格…市内の小学生

参加料…無料

申込締切…1月31日(火)

*北奥羽学童ジャンプ大会には、秋田県、岩手県からも参加予定。

*詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先…社会教育課スポーツ振興室 内線2933

募

集

金木水彩画サークル

初心者・中級者大歓迎です。絵に興味のある方、ぜひご参加ください。

活動期間…5月～11月までの第2・第4土曜日 13:00～15:00

*8月12日は11月11日に振替え

場所…金木公民館

受付期間…随時

年会費…2,000円程度

問い合わせ先

畑中 Tel080-1823-8182

放送大学 4月入学生募集

放送大学は、誰でも入学でき、「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学び方」としても注目を集めています。

出願期限…3月14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
Tel0172-38-0500



公用車に広告を掲載する方を募集します

市の所有する公用車に、皆さんの会社・事業者の広告を有料で掲載しませんか。「走る広告塔」として、ぜひご活用ください。

掲載のイメージ（両側面に掲載）



軽貨物自動車

募集車両…公用車14台

広告規格…縦40cm×横60cm

*特殊フィルム貼付またはマグネットシートによる

掲載料…1,000円/月

申込期間…2月24日(金)まで

*申込期間終了後は、先着順で募集します。

*詳細は市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

問い合わせ・申込先

管財課 内線2172

県営住宅入居者募集

募集住戸

新宮団地（2LDK）1戸

家賃…15,400円～30,200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
2人以上

申込受付期間

2月1日(水)～10日(金)

*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

小さな掛け金 大きな保障 スポーツ安全保険に加入しよう

スポーツ安全保険とはスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などの社会教育活動（4名以上の団体）を対象とした保険です。

対象となる事故…団体活動中、往復中の事故

*自動車事故による賠償責任保険は適用外です。

補償内容…傷害保険（通院、入院、後遺障害、死亡）、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険

加入受付期間…3月1日(水)～令和6年3月30日(土)

保険期間…4月1日～令和6年3月31日（4月1日以降に加入手続きをした場合は、翌日から）

掛金…800円～11,000円（1人年額）

*年齢、活動内容により異なります。

問い合わせ先

スポーツ安全協会青森県支部

Tel017-718-1136

「夢と希望」塾（無料塾）開講 生徒・講師募集中！

経済的な理由等で学習塾に通うのが困難な家庭の生徒・児童を対象に、学習支援を行います。必要に応じて、学習に関わる相談にのります。講師は、資格の有無を問わずボランティアでできる方を募集しています。詳細はホームページをご確認ください。

開始日…4月1日(土)

開講日…毎週1回土曜日

16:00～18:00

場所…市内公共施設（詳細は申込時にお知らせします）

対象・定員

中学生・小学生 各10名

教科…数学・英語を中心に、国語・社会・理科の5教科

料金…無料

申込期間…2月10日(金)～3月23日(木)

講師・問い合わせ・申込先

小田川浩三 Tel090-9746-8702

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…2月8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。

借金でお悩みではありませんか？ ～早めの相談 よりよい解決～

東北財務局青森財務事務所では「多重債務者相談窓口」を開設し、専門相談員が借金等を抱えてお悩みの方々からの相談に応じています。

相談者の抱える借金の状況等をお聞きし、必要に応じて弁護士・司法書士の無料相談や専門機関に引継ぎを行います。

秘密厳守・相談無料ですので、一人で悩まずお気軽にご相談ください。

受付時間

月～金（祝日・年末年始を除く）

8:30～12:00、13:00～16:30

相談専用電話…Tel017-774-6488

問い合わせ先…東北財務局青森財務
事務所 理財課

Tel017-722-1463

暮らしとこころの無料法律 相談会

対象となる相談…多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめ等、生活や心の悩みに関する法律相談

期間…3月1日(水)～7日(木)

場所…最寄りの地域の法律事務所

申込み…事前の電話予約が必要です。

予約受付期間…2月20日(月)～24日(金)
平日9:00～17:00

*「暮らしとこころの相談希望」とお話しください。

*予約受付後、地域の担当弁護士から連絡がありますので、日程を調整ください。

問い合わせ・申込先

青森県弁護士会事務局

Tel017-777-7285



しごと

令和5年度五所川原市事務補助員(会計年度任用職員)登録者募集

令和5年度に事務補助員(会計年度任用職員)として五所川原市役所で働きたい方を募集します。

事務補助員は事前登録制となり、あらかじめ希望する勤務場所や勤務時間等を登録していただき、条件に合う方を登録者の中から選考して任用します。なお、登録者全員が任用されるとは限りませんので、あらかじめご了承ください。

業務内容…資料作成・データ入力(パソコン使用)、電話・窓口対応、書類整理等

任用期間…4月から令和6年3月までの間で任用予定

勤務日…週5日程度(休日…土日祝日・年末年始)

勤務時間…8:30~17:15の間で5~7時間程度

*勤務条件は配属先や業務内容により変更となる場合があります。

受付期限…2月10日(金)まで(4月1日からの勤務開始を希望する場合)

*期限後も随時受付しています。

募集要項・登録申込書

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もダウンロードできます。

登録方法…登録申込書(顔写真貼付)を人事課へ持参または郵送してください。提出書類に不備が無ければ登録完了となります。

*詳細は、市ホームページをご確認ください。

問い合わせ先

人事課 内線2152

転職・再就職・スキルアップを応援「パソコン・簿記基礎科」

4カ月の厚生労働大臣認定の求職者支援訓練を開講します。

訓練期間中から修了後にわたって、ハローワークと訓練施設が積極的に就職支援を行います。

期間…3月1日(水)~6月30日(金)

時間…9:00~15:40

場所…ラソ・パソコン教室

受講料…無料(テキスト代等は自己負担)

定員…15名

申込み…2月2日(木)までに、ハローワーク五所川原の窓口でお申し込みください。

*募集コースは、高齢・障害・求職者雇用支援機構青森支部のホームページでも確認できます。



問い合わせ・申込先…ハローワーク五所川原 Tel34-3171

健康・福祉

献血バス巡回日程

▷2月2日(木) 10:00~11:30
ごしょつがる農業協同組合本店

▷2月2日(木) 13:00~14:30
社会福祉法人拓心会

▷2月2日(木) 15:15~16:15
介護老人保健施設緑風苑

▷2月26日(日) 10:00~16:00
ELM

*日時は変更になることがあります。青森県赤十字血液センターホームページをご確認ください。

問い合わせ先…青森県赤十字血液センター Tel017-741-1512

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

2月22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2389

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、相談対応をしていますので、ご連絡ください。

日時・場所

2月9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 kenkousui
sin@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談 申し込みフォーム QR



こころの相談 ~1人で悩まず相談してください~

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

日時…2月16日(木) 13:30~15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…心理士、保健師

申込み…相談日3日前までに、電話でお申し込みください。

*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2380

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。どなたでもご参加いただけます(申込不要)。

日時…2月12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…認知症予防と歯科衛生について

講師…歯科衛生士 伊藤 瑠美

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

日程

①五所川原会場
2月13日(月)、27日(月)

②金木会場 2月20日(月)

時間…10:00～11:30 (受付9:30～)

場所…①つがる克雪ドーム

②金木公民館大ホール

*五所川原会場(2月27日)は、通常のノルディック・ウォークのほか、スノーハイク・スノーシューも体験できます。用具はレンタルが可能ですので、お気軽にご参加ください。

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、防寒着、室内用シューズ、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

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

日時・場所(受付は9:45～、13:15～)

①2月3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

市民学習情報センター 13:30～15:00

②2月14日(火)

地域包括支援課からのお話

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

③2月17日(金)

ステンドグラス風カラフルアートを飾ろう

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…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。*五所川原地区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

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

日時…2月1日(水)、15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

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

日時…2月16日(木)、3月9日(木)、16日(木) 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

善意の花かご



～どうもありがとうございました～

▷五所川原こども園(多勢眞園長)

＝お遊戯訪問、ケーキ50個

▷有限会社マルヨ(新井敏之代表取締役社長)＝みかん1箱

▷株式会社五所川原中央青果(木村吉幸代表取締役社長)＝みかん5箱(以上、3件くるみ園へ)

▷有限会社アート印刷(津島卓世代表取締役)＝立佞武多2023カレンダー100本

▷五所川原ロータリークラブ(今直樹会長)＝現金50,000円



目録を手渡した今会長(左)

新築・増改築・水廻り・塗装

屋根の改造、無落雪、雪庇防止ネット、井戸ボーリング

建物解体・庭木伐採・水洗トイレ・土間コンクリート

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
・雪をフローリングへ・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

大型リフォームなど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



総合建築
「増改築相談員」のいるお店
(有)シラカワ住研
0120-34-6806
五所川原市大字地蔵字桜木370-3

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

駅前店 (34)5088 美容相談 (33)6742



お気軽に
ご相談下さい

保険
調剤

美容
相談

五所川原市食生活改善推進員に新たな仲間が加わりました

五所川原市食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを行っています。

11月4日、新たな推進員8名に市長から委嘱状が交付され、総勢103名となりました。新メンバーは「地域の減塩活動に貢献していきたい」「料理をたくさん覚えて広めていきたい」など、これからの活動に意気込んでいました。

また、偶数月には料理紹介を広報ごしょがわらへ掲載しています。簡単に作れる料理がほとんどですので、ぜひチャレンジしてみてください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2398



新たに加わった食生活改善推進員の皆さん

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 簡単！栄養ばっちり！1品料理



具だくさんつけ麺

材料（4人分）

中華麺……………4玉
 鶏もも肉……………1枚（300g）
 塩・こしょう……………各少々
 しめじ……………2/3袋（60g）
 まいたけ……………2/3袋（60g）
 にら……………1束（100g）
 ごま油……………小さじ2
 A 顆粒鶏がらだし……………大さじ1・1/3
 しょうゆ……………小さじ2
 水……………400ml
 糸唐辛子……………適量

1人分 エネルギー 431kcal 食塩相当量 1.5g

作り方



- ①鶏もも肉は小さめの一口大に切り、塩・こしょうをふる。しめじ、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。にらは3cm長さに切る。
- ②中華麺は袋の表記どおりに茹で、水気を切っておく。
- ③鍋にごま油をひいて中火にかけ、鶏もも肉を焼く。表面に焼き色が付いたらAとしめじ、まいたけを加えて蓋をして煮る。全体に火が通ったら、にらを加えてさっと煮る。
- ④最後に、②と③をそれぞれ器に盛り付け、お好みで③に糸唐辛子をのせる。

◎広報有料広告

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え



一般建設業 青森県知事許可（般-29）第400424号
 ・リフォームローン固定2.95%回信付き15年まで可
 ・昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭仁（写真中央）
 屋根・外壁リフォーム専門店 電話は今すぐ、こちらから
アートリフォーム(株) 0173-33-4713
 五所川原市七ツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで『増改築相談員のいるお店』

全面改装リフォーム
 中古住宅改装
 減築、増築
 ◆ホームページは◆
 Google
 アートリフォーム株式会社

広告募集

～広報ごしょがわらでは有料広告を募集しています～
 広報は市内全域に配布され広く読まれています。
 広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか？

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでもご覧いただけます。
<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!!

図書館

TEL 34-4334



▷おはなし会&ブックトーク

2月5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ぼんた」のおはなし会

2月18日(土) 13:30~14:30
市立図書館2階
テーマ…ゆき・こおり
対象…どなたでも



▷松島小学校にて移動図書館を行いました！

令和4年12月21日に松島小学校へ当館の本約1,000冊を持っていき、貸出を行いました。児童は、戦国武将、自分の習っているスポーツ、怖いお話、お菓子作り、ヘアアレンジの本といった普段図書室では借りることができない本を楽しそうに選んでいました(右写真)。



／ 今月のおすすめ ／



マンガでわかる! 認知症の人が見ている世界 2 川畑 智/著 文響社 2022.9

国立長寿医療研究センターによれば、コロナ禍で孤独が募ることにより、認知症の人の認知機能の低下リスクは2.7倍に高まったことが報告されています。本書は、認知症の人が見ている世界と、周囲の家族や介護者が見ている世界との違いをマンガで克明に描き、困った言動への具体的な対応策を紹介しています。1巻も当館に所蔵があります。

資料詳細・
予約は
こちら



産婦人科への一歩@弘前 one step to OBGYNプロジェクト2022

弘前大学の学生有志が学生に身近な「性」について解説するヘルスケア冊子です。性別を問わず正しい性知識を届け、月経などの悩みを抱える学生が産婦人科を受診しやすい環境をつくることを狙いとしています。弘前市内の産婦人科医らの協力も得て、学生目線の疑問を取り上げています。「産婦人科への一歩」と題した冊子は、月経をはじめ、避妊・中絶、性感染症などについてまとめています。

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



* 2月28日(火)までは改修工事のため使用できません。ただし、受付業務は通常どおり行います。

2月の休館日 6日、13日、20日、27日

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。



そのサプリメント(健康食品)は本当に必要ですか？



エルム女性クリニック 院長 佐藤 秀平 先生

自分自身や家族の体調、健康状態に不安を感じることは誰にでもあることだと思います。「保健機能食品」とは、国による有効性と安全性の審査を受け、消費者庁長官の許可を得て特定の保健の用途に適する旨を表示した食品であり、サプリメントや健康食品とは異なるものです。

医療従事者でも言葉が似ているため混同しがちですが、サプリメントや健康食品というのは、国の正式な制度として用いられている言葉でもありません。その名称の表示の許可や作成および販売のための認証や届出という制度は全くありません。サプリメントはメーカーが自主的に判断して販売しているものです。形としては医薬品の錠剤のような物も多数販売されていますが、この製造も医薬品とは全く異なる製造過程によるもので、内容の成分量の表示などの義務もありません。特に最近、健康やダイエット、あるいは美容などに良いといわれているさまざまな成分を多種表示して販売されている高価なサプリメントも多く見受けられます。

最近、産婦人科だけでも非常に増加している問題は、そのサプリメントによる健康被害です。女

性や妊婦さんで問題が多いのはEPA(DHA)という魚類の油に含まれる成分、そして植物性エストロゲンやプラセンタという成分のものです。これらは不正出血の原因になるのですが、時に前者は非常に多くの方が知らないままに摂取しています。人間が健康に暮らしていくために必要な量以上の成分を摂取することによって、むしろ害になるものが多くあります。科学的に疾患が治る成分であれば既に医療や医薬品として病院で処方などがされているはずですが、また疾患の予防のためであったとしても、個人個人に合っているのかどうかを検討した量ではありません。例えば、ハーブティーでも摂取しすぎたために胎児や新生児が死亡してしまうことがあります。抗酸化作用の成分が多く含まれるものは妊婦さんにはむしろ危険です。自然由来のものが安全というものでもありません。またダイエット食品で月経不順となる方も多くいます。

サプリメントは使用する前にぜひ自身の主治医に一度相談してみてくださいはいかがでしょうか。



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
2月5日(日)	田町小山クリニック (田町4-5)	34-3431	
2月11日(土)	増田病院 (新町41)	35-2726	
2月12日(日)	白生会胃腸病院 (中平井町142-1)	34-6111	
2月23日(木)	こどもクリニックおとも (鎌谷町163-1)	39-2151	
2月26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12月末 住民基本台帳 ()内は前月比

総人口…51,641人(-59人) 男…23,684人(-22人) 女…27,957人(-37人) 世帯数…25,631世帯(-3)



【すてきなお店、自慢の逸品を発見!】

～開催間近!
金木グルメイベント編～

今月号の「すてきなお店、自慢の逸品を発見!」シリーズは「開催間近!金木グルメイベント編」です。太宰治や地吹雪で有名な金木地域で豪華なグルメイベントが開催されます。特産品の馬肉などをぜいたくにつかった郷土料理や当日限定スペシャルメニューも登場し、金木が「熱く」なります。

一つ一つの料理にはさまざまな工夫がされており、中には隠し味に「コーラ」をつかって煮込んだ絶品郷土料理も登場し、ワクワクするイベントです!



うまいもんフェスタ in かなぎ

日時…2月4日(土) 10:00~15:00

会場…金木総合支所 駐車場

詳細は3ページに掲載。公式Instagramもご覧ください。



問い合わせ先…地域物産振興課 内線2552

*来月号は「寒しじみスペシャルメニュー編」の予定です。