



# ごしょがわら

GOSHOGAWARA public relations magazine.

2024(令和6)年  
3月号  
No. 335



## 今号の主な内容

- ・市長コラム……………2
- ・能登半島地震\_災害への備え…4-5
- ・年度末・年度始め特集……………6-8
- ・さんかく……………12-13
- ・すてきなお店、自慢の逸品……………24

## うまいもんフェスタinかなぎ そう快滑走!雪の滑り台!!

# 市長コラム

～市民協働社会を目指して～

Vol.36



## ★「SDGs」のための私たちの身近な取組「食品ロス削減」

前回のコラムでも「SDGs」について触れましたが、「SDGs」に掲げる17の目標達成のために私たちにできる身近で重要なことのひとつが「食品ロスの削減」です。

コロナの収束により会合や宴席が増え、提供されている料理が食べ残しや手付かずの状態で大量に残される状況をよく目の当たりにします。世界各地で子どもの貧困が叫ばれている中、一方では、会食等で大量の食料の廃棄処分が行われているという状況にいつもジレンマを感じます。

国の調査では、宴会等での食べ残しの量は、食堂やレストラン等の約4倍といわれています。食品ロス削減に向けて「子ども食堂」や「フードバンク」といった取組が行われていますが、宴会等での「食品ロス」を今一度考えなければならぬと思います。宴会の際は「3010(さんまるいちまる)運動」を心掛けたら、余計なお世話かもしれませんが、料理の量やコースを安易に決めるのではなく、極力無駄を出さないように頼む側と提供する側が必要量を打ち合わせして決めるといった工夫も必要ではないでしょうか。

これから歓送迎会等の宴会が増える季節を迎えます。まずは一人ひとりの心掛けが大切ですので、日頃から「食品ロス削減」を意識していただくようお願いいたします。

なお「食品ロス」に限らずごみ減量化等について、いつでも市職員が出前講座に伺いますので、遠慮なく環境対策課にお問い合わせください。

## ★人口減少対策は「百年の計」

昨年公表された「国立社会保障・人口問題研究所」の将来推計によると、日本の人口は約50年後の2070年には現在の約1億2,600万人から3,900万人ほど減少し、8,700万人になると見込まれております。また、本市の場合、2050年には28,029人に減少し、高齢化率(65歳以上人口)は53.9%まで上昇すると見込まれています。

全国的に人口減少が進む一方、東京一極集中はますます加速し、地方における人口減少がより深刻さを増す中で、人口減少対策や持続可能な地域社会を作っていくためには10年先、20年先を見据えて考えなければなりません。



「北辰大学 新年を祝う会」の様子

地域の未来を担う子どもたちをどう育てていくかが今まさに問われており、そのために地域を挙げて取り組んでいくことが不可欠です。特に、子どもたちが「ここに住み続けたい」「いずれは戻って来たい」と思えるような愛着が持てるふるさとづくりを進めることが重要であると思います。

人の価値観や特性などの基礎的な人格形成は、10歳までに確立するといわれています。実際、私自身も思い返してみれば、10歳前後の幼い頃の経験や教えが、今でも考え方や行動の根底にあり、大人になっても生きていくと感じます。つまり、自我が目覚める前に形成された人格やアイデンティティは、その人の人生に大きな影響を及ぼすものといえます。

夏まつりでの「親子de立佞武多」や秋の「キッズフェスタ」など子どもたちが主役となるイベントや前回のコラムで取り上げた「南小っ子SDGsツリープロジェクト点灯式」のような子どもたちの純粋な「心」に訴える取組は、まさにこの考え方に通ずるものです。

核家族化が進む当地域においては、子どもたちの健全な人間性とふるさとを愛する心を育むため「地域全体で育てる」、もっと踏み込んで言えば「地域全体で扶養する」ことが非常に重要であると思います。

人口減少対策は一朝一夕で決してなし得ず、まさに「百年の計」によってなし得るものであり、将来に向けて持続可能な地域社会構築のためにも、できることは今からやっていかなければなりません。地域、家庭、学校、行政など社会全体が連携し、未来を担う子どもたちの「心」や「思い」を大切に育む取組を積極的に展開していきたいと思います。

## ★元気な高齢者の生涯学習のすすめ

先日「北辰大学新年を祝う会」および「ひばの樹大学閉講式」に出席させていただきました。

受講生の皆さんそれぞれ充実感と活力に満ち溢れるお顔を拝見して、大変頼もしく感じました。元気な高齢者が増えることは地域にとって大変重要なことです。市としても「健康長寿社会」を目指して、高齢者の交流や社会参加、健康づくりに向けた施策をより一層講じていきたいと思っています。



「令和5年度 ひばの樹大学閉講式」の様子

国の給付金の対象とならない課税世帯の皆さんへ

# 「ギフトカード1万円分」を配布します

市では、物価高騰の影響を受ける市民生活を支援するため、国が実施する給付金の対象とならない住民税課税世帯等に対し、ギフトカード1万円分を配布します。

**配布内容**…1世帯につきJCBギフトカード1万円分  
(1千円券を10枚)

**対象**…次の要件のすべてを満たす方

▷令和5年12月1日時点で市内に住所を有する方  
▷次の給付金の対象とならない世帯の世帯主である方

- ①非課税世帯への7万円給付金
- ②住民税均等割りのみ課税世帯への10万円給付金

▷令和5年度住民税について、未申告の者のみで構成される世帯の世帯主でない方

**手続き**…手続きは不要です。対象となる世帯には事前通知ハガキが郵送されています。

\*配布を希望しない場合は、2月29日(木)までにご連絡ください。

\*最新情報は、右QRから市ホームページをご確認ください。

**問い合わせ先**…商工観光課 内線2556



## 配布方法・スケジュール

3月7日(木) ～ 3月29日(金)	▷世帯主あてにゆうパックにて郵送 不在の場合は、再配達または郵便局にて受取可能です。
4月1日(月) ～ 6月28日(金)	▷本庁舎2階商工観光課・総合支所にて受け取り <b>必要書類</b> …①不在連絡票 ②本人確認書類(顔写真付き1部、顔写真なしであれば2部。世帯主と同じ住所記載) *金木総合支所地域振興係、市浦総合支所地域振興係での受け取りを希望する場合は、商工観光課へ事前に連絡が必要です。連絡の日から2日目以降で受取可能となります。

## 「わいわいフェス2024」開催!

五所川原商工会議所青年部では、冬期間の中心市街地のにぎわいを創出するため、子どもからお年寄りまで楽しめるイベント「わいわいフェス2024」を開催します。飲食ブースの出店やかき氷・激辛カレーを食べるタイムトライアル競争など各種アトラクションがありますので、ぜひお越しください。

日時

**3月3日(日)**  
10:00～16:30



お笑い芸人によるステージ!

ガラガラ抽選会!

eスポーツ試遊ブース!



会場

立佞武多広場(立佞武多の館隣)周辺

問い合わせ先…五所川原商工会議所青年部事務局(五所川原商工会議所内) Tel.35-2121

## 今月号の表紙

[うまいもんフェスタinかなぎ そう快滑走!雪の滑り台!!]

今月号の表紙は、2月3日に金木総合支所駐車場で行われた「第2回うまいもんフェスタinかなぎ」の様子です。

かなぎまちなかフェスティバル実行委員会(黒沼剛委員長)が主催する同イベントでは、馬肉を中心とした飲食ブースやキッチンカーが出店し、多くの来場者が“うま”いグルメに舌鼓を打ちました。

また、かつて同地域で大人気イベントだった「人間ばん馬」の体験が行われたほか、ひときわ目を引く巨大な雪の滑り台では、子どもたちから「楽しい!」「速~い!」などの元気な声が響いていました。



温まる馬肉グルメに並ぶ来場者

## 令和6年能登半島地震で被災された皆さま、 ならびにご家族の皆さまに心よりお見舞い申し上げます

市では、令和6年能登半島地震の被災地支援のため、県の要請に基づき税務課職員を派遣し、富山県射水市で住家被害認定調査支援を行い、また、つがる西北五広域連合では、つがる総合病院災害医療派遣チームDMAT（ディーマット）が石川県穴水町で医療支援を行いました。

厳しい避難生活が続く被災地の日も早い復興のため、今後もさまざまな形で支援してまいります。

### 射水市での住家被害認定調査支援

税務課の三浦係長は、県からの要請を受け1月14日から20日まで射水市への派遣となり、り災証明の交付に必要な家屋の被害認定調査を行いました。

三浦係長は「倒壊している家屋こそなかったが、地盤への被害は大きく、液状化現象や地割れなどが発生し、家屋の基礎に多くの被害が見受けられた。調査に同行した射水市職員の話聞き、いつ身近で起きてもおかしうはないのだと感じた。発生から1週間足らずで派遣を決めた県の迅速な判断、また、その協力要請を受けて即時に市町村間で連携し対応したこの経験を今後に生かしていきたいと思う」と話しました。



### 穴水町での医療支援

つがる西北五広域連合の江良係長は、厚生労働省DMAT事務局からの要請を受け1月7日から11日まで穴水町への派遣となり、救急外来対応や入院患者の転院搬送を行いました。

江良係長は「道路が隆起しているため、制限速度の半分程度でしか移動できず、転院搬送には非常に苦労した。また、水道水が出ないことは想像以上に厳しい環境で、トイレの問題はもちろん、感染症対策など、さまざまな問題が発生するため、日頃から食料や飲料水、簡易トイレのほか、可能な手洗いなどの雑用水も備蓄しておくことが大切だと感じた」と話しました。



### 「令和6年能登半島地震災害義援金」を受け付けています

日本赤十字社では、能登半島地震災害への義援金を受け付けています。

ゆうちょ銀行・郵便振替、銀行振込のほか、市役所本庁舎、金木・市浦各総合支所に募金箱を設置しますので、皆さんからの善意をお待ちしています。

受付期限…12月27日(金)

ゆうちょ銀行・郵便振替の場合…郵便窓口での取扱いの場合、振替手数料が免除されます。

▷口座加入者名

日赤令和6年能登半島地震災害義援金

▷口座記号番号「00150-7-325411」

\*通信欄に「令和6年能登半島地震」と明記し、受領証発行希望の場合は「受領証希望」と記載ください。

銀行振込の場合…各支店に専用振込用紙を設置しています。

▷青森銀行新町支店 普通預金「16000」

日本赤十字社青森県支部

▷みちのく銀行青森支店 普通預金「4200888」

日本赤十字社青森県支部

\*ATMからの振込の場合は手数料が発生し、氏名の後に「令和6年能登半島地震」と入力する必要があります。

\*このほかメガバンク口座への振込があります。詳しくは日本赤十字社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2493

## 「災害への備え」見直してみませんか？

能登半島地震以前にも「阪神・淡路大震災」や「東日本大震災」など、日本ではこれまで多くの地震災害が発生しています。当市においても、日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震を始めとする地震による被害が想定されており、いつ、大きな地震に見舞われてもおかしくない状況です。

このような災害への対策には「自助」「共助」「公助」の三本柱が重要とされ、市民一人ひとりと地域、行政で一致団結する必要があります。

自分や家族の命を守るため、この機会に災害への備えを見直してみませんか？



### 【自助】まず、自分と家族が助かるためにできること

日常的な備えの一例を紹介します。できることから始め、災害に備えておきましょう。

#### 例1) 家具が倒れてくる場所には寝具を置かない

家具が倒れてくる場所で寝ていると、地震の際に下敷きになってしまい、けがをしたり、逃げられなくなってしまいます。自分の家の寝具周りは安全を確認しましょう。



#### 例3) 家族のきまりごとを決める

家族の集合場所や連絡方法を決めたり、避難場所・避難所の確認をしておくなど、普段から家族で防災について話をしてみましょう。



#### 例2) 備蓄食料は日常的に食べて買い足す

ローリングストック法といい、普段から少し多めに食材や加工品を買い置き、消費期限の近くなったものから消費します。消費した分だけ買い足すことで、常に新しい食料を一定量備蓄できます。



こうした災害への備えのほか、命を守るための行動や避難生活乗り切りのための対策等については、県が作成した「あおりおまもり手帳（青森県防災ハンドブック）」で紹介されています。

詳細は「あおりおまもり手帳」で検索、または右QRでご確認ください。



公式マスコットキャラクター  
「おまもりス」



### 【共助】地域で助け合うためにできること

自分や家族が助かった後は、隣同士や近所の皆さんで助け合うことも重要です。阪神淡路大震災では、救助された人の約8割が家族や近所の方々に救助されているなど、大規模な災害になればなるほど、町内会などの地域コミュニティでの相互の助け合い（共助）が重要となってきます。

#### 自主防災組織を結成しましょう！

普段から地域コミュニティで災害に備えるため、当市では「自主防災組織」の結成を呼びかけています。

自主防災組織とは何か、組織の作り方など、各地域や町内会に伺ってお話しますので、お気軽にお問い合わせください。

地域の自主防災組織へ加入し、訓練や研修会に積極的に参加しよう！

地域にまだ自主防災組織がなければ結成しよう！



問い合わせ先…防災管理課 内線2142

# 3月末・4月初めの土曜・日曜日に 市役所本庁を開庁します



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

**開庁日時** 3月30日(土)・31日(日) / 4月6日(土)・7日(日) 8:30~17:15

業 務 内 容	担 当 課
<b>市民課窓口業務全般</b> ▷住民異動届、各種戸籍に関する届出（届出の内容により、当日処理できない場合があります）、印鑑登録、各種証明書交付事務等 ▷マイナンバーカード関係業務、電子証明書関係業務（インターネット回線の混雑状況により当日処理できない場合があります）	<b>市 民 課</b> 内線2312
<b>国民健康保険関係、後期高齢者医療関係</b> 転入、転出に係る資格取得・喪失	<b>国保年金課</b> 内線2348
<b>家庭ごみ収集カレンダーの配布および分別の説明</b> 斎場使用許可交付業務	<b>環 境 対 策 課</b> 内線2361
<b>健(検)診、予防接種に関すること</b>	<b>健康推進課</b> 内線2376
<b>児童手当、子ども医療、ひとり親医療、児童扶養手当、特別児童扶養手当、子宝祝金、母子健康手帳の交付、認定こども園・保育所・幼稚園に関すること</b> （届出の内容により、当日処理できない場合があります）	<b>子育て支援課</b> 内線2482

## 「戸籍の証明書の請求」が便利になります！

3月1日から、本籍地以外の市町村窓口でも戸籍全部事項証明書等の交付請求ができるようになります。これにより、当市に本籍がない方でも市民課窓口で戸籍全部事項証明書等を請求することができます。

### 請求できるようになる証明書の種類

- ▷戸籍全部事項証明書（戸籍謄本）
- ▷除籍全部事項証明書（除籍謄本）

### 請求ができる方

- ▷本人、配偶者
- ▷父母、祖父母などの直系尊属
- ▷子、孫などの直系卑属

### 注意事項

- ▷戸籍証明書等を請求できる方が窓口にお越しになって請求する必要があります。
- \* 郵送や代理人による請求はできません。



- ▷窓口にお越しになった方の顔写真付きの身分証明書（運転免許証、マイナンバーカード等）が必要です。
- ▷一部事項証明書、個人事項証明書（戸籍抄本）は請求できません。
- ▷コンピュータ化されていない戸籍証明書は請求できません。

制度の詳細はこちらで確認できます。

法務省 戸籍法改正

検索 🔍

法務省HP



問い合わせ先…市民課 内線2319

## 市民税・県民税の申告は忘れなく

### ○令和6年度市民税・県民税

#### 申告受付会場の設置期間は



**3月15日(金)までです!**

期限後に市民税・県民税の申告をされる方は、  
税務課または各総合支所へお越しください。

なお、申告内容によっては税務署での確定申告  
が必要となる場合があります。

### ○申告が必要な方

令和6年1月1日現在、五所川原市に住所のある方で、下記のいずれかにあてはまる方は申告が必要な場合があります。

- 令和5年中に給与・公的年金以外の収入があった方
- 令和5年中に収入がまったくなかった方
- 障害年金や遺族年金等の非課税所得のみの方
- 国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険等に加入している方 など

### ○申告が必要な方が申告しなかった場合、こんな不利益が…

- 市民税・県民税や国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料が正しく計算されない。
- 公営住宅の更新等、さまざまな手続きに必要な所得課税証明書が発行されない。
- 各種給付金や手当の支給要件に該当するか判定できない。



\* その他詳細については、市ホームページをご覧ください。  
問い合わせ先…税務課 内線2253



五所川原 申告

検索

## 軽自動車等の変更手続きはお済みですか？

軽自動車税（種別割）は、4月1日時点の所有者に課税されます。所有者が転出したり、車両を処分・譲渡したときは届出が必要です。届出しないうまですると、引き続き課税されますので、忘れずに届出を済ませましょう。

各車種の手続き場所は次のとおりです。手続きに必要なものについては、直接お問い合わせください。

### ▷原動機付自転車・小型特殊自動車

税務課 内線2255／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4066

### ▷軽三輪・軽四輪

軽自動車検査協会青森事務所 Tel.050-3816-1831

### ▷軽二輪・二輪の小型自動車…国土交通省東北運輸局

青森運輸支局 Tel.050-5540-2008

## 愛車の住所変更は忘れなく

自動車税種別割の納税通知書は、原則として4月1日現在での自動車登録の住所（車検証に記載されている住所）に送付しています。引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局で住所の「変更登録」を行う必要があります。3月中に手続きができない場合は、最寄りの地域県民局県税部までご連絡ください。

また「青森県電子申請・届出システム」から届け出

することもできますので、詳しくは県ホームページ（<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/top.html>）をご覧ください。

\* 車検証の住所は別途変更が必要です。運輸支局での変更登録も忘れずに行ってください。

問い合わせ先…西北地域県民局県税部納税管理課  
Tel.34-3141

## 今月の納期 納期限 4月1日(月)

税・保険料	納期限	問い合わせ先
国民健康保険税	9期	収納課 内線2273
後期高齢者医療保険料	9期	国保年金課 内線2346
介護保険料	9期	介護福祉課 内線2443

納付は  
便利で確実な  
口座振替を！



# 「家庭ごみ収集カレンダー」で収集日を確認しましょう!

令和6年度版「家庭ごみ収集カレンダー」を2月22日から順次配布します。地区によって収集日が異なりますので、お間違いのないようお願いいたします。

また「分別がきちんとされていない場合」や「燃やせるごみの袋に燃やせないごみやリサイクル類のものを入れるなど、ごみの内容と異なる市指定袋を使用した場合」には、収集されないことがあります。ごみの分別に迷った場合は、市ホームページに掲載の「ごみ分別辞典」をご確認の上、ごみ袋の使い分けにご注意ください。



### 燃やせるごみ袋

赤い色の袋

▲燃やせるごみに使用



「ごみ分別辞典」に掲載されていない、分別方法がわからないものは、お問い合わせください。



### 燃やせないごみ袋

透明に青い字の袋

●燃やせないごみに使用



### リサイクル袋

透明に緑色の字の袋

◆プラスチック類リサイクル

■資源リサイクル (びん・缶・ペットボトル)

★紙・金属・小型電子機器等リサイクルに使用

問い合わせ先…環境対策課 内線2363

## 4月1日から「相続登記の申請」が義務化されます!

相続（遺言を含む）によって不動産を取得した相続人は、その所有権の取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければならないこととされました。また、遺産分割の話し合いがまとまった場合には、不動産を取得した相続人は、遺産分割が成立した日から3年以内に、その内容を踏まえた登記を申請しなければなりません。

正当な理由がないのに義務に違反した場合、10万円

以下の過料の適応対象となります。

より簡易に相続登記の申請義務が履行できるように、相続人申告登記が新たに設けられます。

詳しくは、法務省ホームページをご確認くださいか、お問い合わせください。

### 問い合わせ先

青森地方法務局登記部門 Tel.017-776-6231 (音声案内2番)



聴く

### ～市政情報～

市役所かわら版は市職員も出演し、市政情報をお伝えしています。

#### 市役所かわら版放送時間

- ▷月～木曜日 7:51/12:30/17:30/18:00
- ▷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。



## 新型コロナワクチンの無料接種を終了します

全額公費による新型コロナワクチン特例臨時接種は3月31日(日)で終了します。

医療機関によっては、3月31日より前に接種を終了しますので、希望する方はコールセンターへご連絡いただくか、接種予約サイト(右QR)からご予約ください。



また、コールセンターおよび接種予約サイトは3月30日(土)13:00で、すべての対応を終了します。

\*現在、令和6年度の接種については年1回、高齢者等を対象とした秋冬接種を想定しています。詳細が決まりましたら、広報ごしよがわらや市ホームページ等でお知らせします。

### 問い合わせ先

▷新型コロナワクチンコールセンター Tel.26-7751  
▷新型コロナワクチン接種対策室 内線2394

## 「物価高騰対策支援給付金」を追加で支給します

低所得世帯への生活支援として物価高騰対策支援給付金を追加で支給します。対象となる世帯には案内を郵送しています。期限後の申請は受付できませんので、必ずご確認ください。

申請期限…3月15日(金)

### 支給額

- ①住民税非課税世帯…18歳以下の児童1人あたり5万円
- ②住民税均等割のみ課税世帯…①に加え、1世帯あたり10万円

### 支給対象世帯

令和5年12月1日において当市の住民基本台帳に記録されており、令和5年度住民税所得割非課税者のみで構成される世帯

\*住民税が課税されている方の扶養親族等のみで構成される世帯は、対象になりません。

### 給付金の支給手続き

過去に市から非課税世帯等に対する給付金を口座振込で受給している場合、**申請は不要です。**

\*過去の受給方法によって申請が必要となる場合があります。案内を確認し、同封した申請書に必要事項を記入の上、必要書類とともにご提出ください。

\*令和5年1月以降の当市への転入、住民税の申告や修正により新たに支給対象世帯となる場合にも申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

### 問い合わせ・申請先

物価高騰対策支援給付金窓口 内線2433  
(土・日・祝日を除く) 9:00~17:00

◎広報有料広告

**現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え**

**屋根塗装 外壁塗装**

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号  
・五所川原工業高校卒 前田昭仁(写真中央) ◆ホームページは◆  
屋根・外壁リフォーム専門店 ☎電話は今すぐ、こちらから Google  
**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『増改築相談員のお店』

それは **後鼻漏!**?  
こゝ び るゝ

鼻水がのどに流れたりしませんか?

**いわや薬品 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 美容相談 (33)6742

五所川原市を応援します!!

～感謝を込めて～

**創業80周年記念セール**

生前・遺影写真 **高級額付き**

【通常】¥30,000 → **¥15,000** (税込)

生前写真は撮影料を含みますが、自宅撮影(市内)の場合は別途¥3,000申し受けます。

**くしびき写真館** 五所川原市本町25  
0173-35-2351

屋根・外壁工事  
青森県知事許可(般-1)第17210号

**有限会社 成板工業**  
代表取締役 成田 和保

事務所 / 〒037-0069 五所川原市若葉1丁目13-73  
☎0173(35)3988・FAX0173(35)5866  
作業場 / 〒037-0068 五所川原市長橋字橋元75-29  
E-mail:nariban@amail.plala.or.jp



# 認知症の人と家族を みんなで支え合う地域へ

お役立ち  
情報

市では、認知症の人とその家族ができる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、さまざまな取組を行っています。

## おでかけ見守りシール

行方不明になるおそれのある方や外出に心配のある方に、いざという時の安否確認を早期に行えるようQRが印刷されたラベルシールを無料で配布しています。

対象者の衣類や持ち物に貼られたQRを読み取った際には、インターネット上の伝言板を通じて家族と連絡を取りあうことができます。



## GPS機器の提供

行方不明になるおそれのある在宅高齢者に携帯させることで、GPS（全地球測位システム）で所在を探索できる機器を提供しています。

初期登録料…無料（市が負担）

月額利用料

使用機器により638円または2,090円（税込）

## 「認ラジ」～教えて認知症～

地域包括支援課職員や専門職の方が出演し、認知症に関する情報を毎週さまざまなテーマでお届けしています。

日時…毎週月曜日 9:05～9:15

放送局…FMごしょがわら（Gラジ）76.7MHz

## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではなく、認知症を正しく理解して、偏見を持たずに、認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者」です！

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのために、あなたも認知症サポーターになりませんか？

「キャラバン・メイト五所川原」の方が講師として学校・企業・団体等に出張し、随時、講座を開催しています。

講座内容（所要時間90分）

①講話「認知症の理解について」

②寸劇「認知症の方への対応方法について」

\*受講修了者には、認知症の理解者である証「認知症サポーターカード」をお渡しします。

申込み…開催日時・場所・参加人数を決めて、地域包括支援課へご連絡ください。



市では、令和5年12月末時点で6,387人の認知症サポーターが養成されています！

## 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…毎月第2日曜日 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）

実施主体…公益社団法人認知症の人と家族の会

【次回開催日】 3月10日(日)

テーマ…介護予防教室の紹介

講師…地域包括支援課職員（保健師）

## 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）。

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民

日時…3月14日(木)、21日(木)、28日(木)

各日13:00～13:30

場所…健生五所川原診療所

定員…各日1名

料金…無料



\*次ページに続きます。

## 気になる認知症のくすりについて ～最新情報～

いちい薬局 敷島町店 薬剤師 白戸 亜沙美 先生



認知症は、一度発症すると完全に良くなることはありませんが、その前段階で見つかった場合は改善する可能性があります。認知症の前段階は、軽度認知障害（MCI）と呼ばれており、この段階で見つかった場合は、食事・運動・社会参加などの取組により、約半数の方が認知症に進まないということが分かっています。そのため、認知症を見つけることが重要ではなく、このMCIを見つけることが重要であり、その先の認知症予防につながります。

ところで、認知症は症状が発症する何年前から脳内の変化が始まっているかご存知でしょうか。実は、脳内での変化は認知症と診断される20～30年前から始まっています。仮に80歳で認知症と診断された場合、50歳頃から既に脳内の変化が起きています。この認知症の病態は、βアミロイドと呼ばれる異常なタンパク質が原因で、長い年月をかけて脳内に蓄積し、神経を変性させます。これまでの薬物治療は、

「ドネペジル」や「ガランタミン」といった脳内の神経伝達物質を増やすことで認知症の進行を遅らせる薬しかありませんでした。

しかしながら、ようやく2023年12月、新しい治療薬である「レカネマブ」の保険適用が認められました。この「レカネマブ」は、認知症の原因物質であるβアミロイドが今よりも蓄積しないようにする薬です。その結果、認知症の発症を遅らせる可能性が高まります。残念ながら根本治療薬ではないので完全に治すことはできませんが、これまで以上に認知症の原因治療に近づいたといえます。

このように「認知症」を取り巻く環境は、進歩し続けています。今、皆さんにできることは、現在のご自身の状態を知り・その変化に早く気づき、対処することです。

市では「もの忘れ検診」を実施していますので、ぜひ受診してみたいかがでしょうか。

問い合わせ・申込先…地域包括支援課 内線2461

## 地域の「赤十字奉仕団」をご存じですか？

赤十字奉仕団は「赤十字のボランティア活動を通じて地域社会に貢献したい」という思いを持った方たちによって地域ごとに組織されたボランティア団体です。主に、高齢者支援活動や児童の健全育成活動、災害救護、赤十字のPR活動などを行っています。

「新しい団員」を募集しています！

五所川原・金木・市浦の各地域では、それぞれ特色ある活動が行われています。奉仕団の活動や加入について興味のある方は、ぜひご連絡ください。

問い合わせ先…日赤五所川原市地区事務局（福祉政策課内）内線2493

## 地域と連携し「合同防災研修会」を開催

五所川原市・市浦赤十字奉仕団は、11月10日に長橋地区社会福祉協議会と合同で防災研修会を実施しました。

炊き出しの際のテント設営や三角巾を用いた応急手当を学ぶ包帯法、防災シミュレーションゲームなどを通して、災害時における地域との連携強化を図りました。



日赤青森県支部の指導を受ける参加者

## 小学校の教員向けに「着衣泳講習会」を実施

五所川原市赤十字奉仕団は、12月26日に松島小学校、中央小学校の教員を招き、水上安全法着衣泳講習会を開催しました。

水難被災時の対処法等を身をもって経験することで、子どもたちへの危険性の伝達や指導に役立てるため、衣服を着たまま水上で長時間助けを待つ姿勢やペットボトル・レジ袋を活用した救助方法等を指導しました。



着衣のまま水中で指導を受ける教員の皆さん



## 男性の育休のススメ

### 育休取得すると、どんないいことがあるの？



- ♥ 育休をとって、生まれてすぐから子どもと関わることができ、わが子により愛情がもてた。
- ♥ 出産すぐも大変だったけど、二人で子育てして、さらに夫婦間のきずなが深まった。

全国の男性の育休の取得率は13.97%で5年前と比較して10.81ポイント上昇しましたが、女性の取得率85.1%と比べるとまだまだ高くありません(令和3年度雇用均等基本調査結果)。

### 男性が育休を取得しにくいことを子育て世代はどう思っているのだろう？



市民体育館・菊ヶ丘運動公園で10月1日に開催された「キッズフェスタ2023 in 五所川原」にて、計307名の来場者の皆さんにアンケートに答えてもらいました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました！

### キッズフェスタとは？

市内で活動している子育て支援団体等が協力して、工夫を凝らしたゲームや体験など幼稚園・保育園児から小学生までのおさんが一日中楽しめるイベントです。



男性が育休取得しにくい要因は何だと思いますか？

職場で育休を取得しづらい雰囲気だから	57%
会社で育休制度が整備されていないから	18%
自分にしかできない仕事があり、忙しいから	13%
収入を減らしたくないから	11%
その他	1%



→1枚、シールを貼ってもらっています

### アンケートの結果

アンケートの結果「職場で育休を取得しづらい雰囲気だから」が一番回答が多くなりました。全国の結果(令和2年度仕事と育児等の両立に関する実態把握のための調査研究事業)では「収入を減らしたくないから」が一番回答が多く、今回とは異なる結果となっています。

## アンケートの結果をさんかく編集委員で話し合いました

### 育休を取得しづらい雰囲気…

取得する人があまりいないから、育休取得が珍しいものになって、ますます取得しづらいのでは？と思う。

〇〇さんがこの前育休をとったみたいだ。××さんも育休とるつもりらしい…。取得した人がいると「育休とれるんだ」って改めて気づけるな。



### 会社で育休制度が整備されていない…

うちの会社はどうなんだろう

人事担当に聞いてみる？



皆さんの職場や周りではどうですか？

### 自分にしかできない仕事があり忙しい…

一人で負担する仕事量が多くて、休むのが難しい気がする…。

育休に限らず、一緒に仕事するみんなそれぞれ事情があるから、お互いにカバーし合えるといいね。



### 収入を減らしたくない…

2025年度から、両親ともに14日以上育休取得すると手取り10割になるよう国は検討している。

収入を理由に育休を取得できない人が減るといいな。



### さんかく編集委員が考えた！

### 「育休を取得しやすい職場」にするポイント

- ポイント1 短くても育休取得することで、ハードルが低くなる！
- ポイント2 働くみんなのことを知ることで、お互いにカバーし合える！

会社でも育休制度を整えられるように国の保障制度が変わることも期待！



まずは、男性も短くても育休をとってみましょう。育休取得者が増えると、出産を控えている夫婦も、育児をしている人も、その周りの人も、誰もが働きやすい環境を考える機会になるのではないのでしょうか。子どもの誕生をみんなで喜び合える社会を目指しましょう！

この情報紙は市民からの公募による編集委員によって作成されています。女性(Female)と男性(Male)がともに支え合い、対等な立場で社会(Society)を形成することを願って！  
2024年(令和6年)2月22日発行  
ふるさと未来戦略課男女共同参画室(内線2238)

—— 編集後記 ——  
今年の干支は甲辰(ぎのえたつ)といまして、物事を始めるなど挑戦するのに最適な年といわれています。さあ、パパの皆さん、育休にチャレンジしよう。(M委員)



# どうか一人で悩まないで あなたの声を聞かせてください

## 3月は「自殺対策強化月間」です

自殺は「追い込まれた末の死」と考えられており「自殺を考えている人は、悩みを抱え込みながらもSOSのサインを発している」とわれています。元気がない、眠れていないなど、家族や身近な人に“いつもと違う様子”が見られたら「どうしたの?」「眠れてる?」と声をかけることから始めてみませんか?



### 一人で悩まず相談してください

市民対象の無料相談です。秘密は厳守しますので、ぜひご利用ください。

#### ①小さな相談室 ～図書館で少しお話していきませんか～

あなたの悩みや気持ちを聞かせてください。

日時…3月7日(休) 10:00～15:00

場所…市立図書館2階 対面朗読&おはなしの部屋

担当…メンタルケアスペシャリスト(精神対話士) 寺山 静夏氏

申込先…寺山氏携帯 TEL090-7793-8595

#### ②臨床心理士によるこころの相談

～眠れない、やる気が起きない等の不安や悩みがある方へ～  
自死遺族の方の相談にも応じています。

日時…3月13日(休) 13:30～15:30

申込QR→



場所…市役所1階相談室

担当…臨床心理士、保健師

申込み…要予約。3月8日(金)までに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。

#### ③ぶらっとなんでも相談会 ～弁護士等の相談が受けられます!～

専門家がチームで、借金・パワハラ・心身の不調・福祉の困りごと等の相談に対応します。

日時…3月18日(月) 10:00～11:30

申込QR→

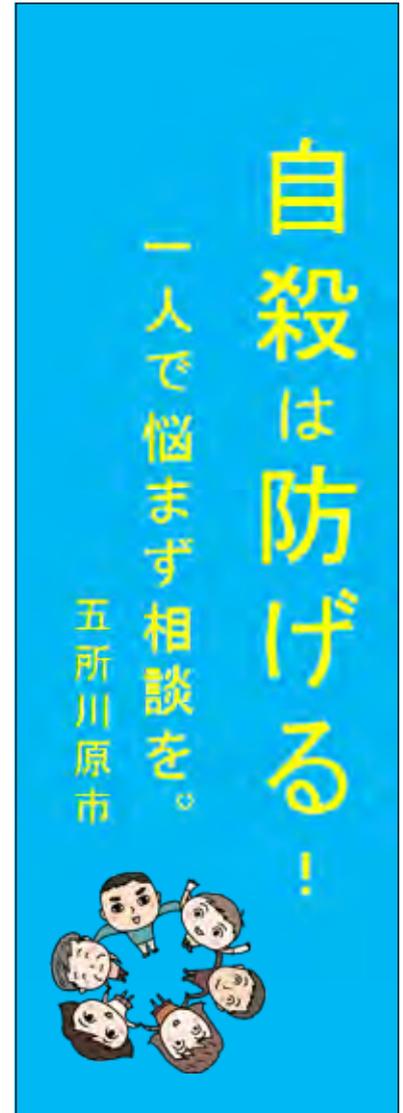


場所…市役所2階相談室

担当…弁護士、臨床心理士、社会保険労務士、社会福祉士、  
消費生活相談員、保健師

申込み…要予約。3月11日(月)までにお申し込みください。

\*予約者優先です。空きがあれば当日に会場申込み可能です。



### 企画展「まもろうよ ころ」

いのちの大切さに関するポスター展示、相談窓口の紹介、図書の展示(図書館のみ)を行います。また、市役所1階土間ホールでは「ころの木」を展示します。付せん「あなたに元気をくれるもの」を書いて、木にたくさんのお花を咲かせましょう。ぜひ足をお運びください。

日程…3月1日(金)～22日(金)

場所…市役所1階土間ホール、市立図書館、図書館金木分館、市浦医科診療所

問い合わせ・②③申込先…健康推進課 内線2381

# パブリックコメント（意見公募手続）を実施しています 皆さんからの意見をどんどんお寄せください！

## ①「五所川原市地域公共交通推進計画」(案)

市では、人口減少・少子高齢化に対応した持続可能な地域公共交通の維持確保や制度変更などを踏まえたさらなる利便増進に向けた取組を推進する新たなマスタープランとして「五所川原市地域公共交通計画」を令和5年6月に策定しました。この計画に基づき、市内の公共交通モード全体を見直し、持続可能な移動手段の確保と利便性向上による利用促進施策を図るための具体的な事業を定めるため「五所川原市地域公共交通推進計画」(案)を作成しました。

## ②「五所川原市第3期地域福祉計画」(案)

社会福祉法第107条の規定に基づく五所川原市第2期地域福祉計画の計画期間が令和5年度で終了することから、市では令和6年度から5カ年の地域福祉施策の指針とする「五所川原市第3期地域福祉計画」(案)を作成しました。

## ③「五所川原市第7期障害福祉計画・第3期障害児福祉計画」(案)

障害者総合支援法および児童福祉法に基づく五所川原市第6期障害福祉計画・第2期障害児福祉計画の計画期間が令和5年度で終了することから、市では令和6年度から3カ年の障害福祉施策の指針とする「五所川原市第7期障害福祉計画・第3期障害児福祉計画」(案)を作成しました。

## ④「五所川原市老人福祉計画・第9期介護保険事業計画」(案)

市では、団塊の世代すべてが75歳以上となる令和7年、また全国的には高齢者人口がピークを迎える令和22年を見据え、高齢者が可能な限りその地域において自立した生活を営むことができるよう、地域包括ケアシステム構築を目指した「五所川原市老人福祉計画・第9期介護保険事業計画」(案)を作成しました。

## ⑤「五所川原市国民健康保険第3期保健事業実施計画・第4期特定健康診査等実施計画」(案)

国民健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針（厚生労働省告示）に基づき、健康・医療情報を活用してPDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業の実施および評価等を行うため「五所川原市国民健康保険第3期保健事業実施計画・第4期特定健康診査等実施計画」(案)を作成しました。

## ⑥「五所川原市第2期いのち支える自殺対策計画」(案)

自殺対策基本法に基づく五所川原市第1期いのち支える自殺対策計画の計画期間が令和5年度で終了することから、市では令和6年度から5カ年の自殺対策施策の指針とする「五所川原市第2期いのち支える自殺対策計画」(案)を作成しました。

### 閲覧場所

各担当課、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 各担当課)、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。

	意見募集期限	問い合わせ・意見の提出先
①	3月10日(日)	都市・交通課 内線2631/FAX35-3617/電子メール 2307pbc@city.goshogawara.lg.jp
②		福祉政策課 内線2491/FAX34-1018/電子メール 2305pbc@city.goshogawara.lg.jp
③		福祉政策課 内線2491/FAX34-1018/電子メール 2306pbc@city.goshogawara.lg.jp
④		介護福祉課 内線2441/FAX34-1018/電子メール 2309pbc@city.goshogawara.lg.jp
⑤		国保年金課 内線2341/FAX35-2130/電子メール 2310pbc@city.goshogawara.lg.jp
⑥		健康推進課 内線2380/FAX35-2130/電子メール 2308pbc@city.goshogawara.lg.jp

# 暮らしの 情報広場

掲載した各種イベント等は主催者の都合により中止・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必要に応じた感染症対策にご協力をお願いします。



## 受け忘れていませんか？ 肝炎ウイルス検診（個別）

肝臓は、栄養を蓄えたり、血液中の毒物などを分解・解毒する働きがあり、生命維持のために重要な臓器です。肝炎は、肝細胞が破壊されている状態で、放置していると肝硬変や肝臓がんなどの重い肝臓病を発症するリスクが高まるため「早期発見・早期治療」が重要です。

肝炎ウイルス検診は採血のみの簡単な検査です。まだ受けていない方は、あなたのためにも、周りの大切な方のためにも、この機会にぜひ検査を受けましょう。

内容…血液検査（HBs抗原検査、HCV抗体検査）

対象…今年度、年齢が40・45・50・55・60・65・70歳になる市民で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

料金…無料

受診期限…3月30日(出)まで

受診方法…指定医療機関に予約し、市から送付された受診券を持参の上、受診してください。

\*新規申し込みや受診券紛失等による再発行も可能で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2378



## 「青森のおいしい健康応援店」をご存じですか？

県では、県民の皆さんが外食等を利用する際に自分に合った適切なメニューを選択できるよう、肥満予防や食塩摂取量の減少、野菜摂取量の増加を踏まえた食事を提供している飲食店等を「青森のおいしい健康応援店」として認定し、生活習慣病予防を図ることとしています。

認定されるためには…次の①～⑧のいずれかに該当する場合は、申請することができます。

### ▷エネルギー控えめメニュー

- ①揚げないメニューがある（揚げ物料理を揚げずに調理する工夫がされている）。
- ②お客さんの注文により主食の量を調整できる（ご飯の量を減らすなど）。
- ③エネルギー控えめのマヨネーズやドレッシングを選択できる（カロリーーフ、ノンオイルなど）。

### ▷塩分控えめメニュー

- ④汁物の塩分濃度が0.8%以下である（塩分濃度計で確認した結果であること）。
- ⑤お客さんの注文により薄味にすることができる。
- ⑥減塩タイプのしょうゆまたはソースが選択できる。



### ▷野菜たっぷりメニュー

- ⑦1食120g以上の野菜を使用している。
  - ⑧単品メニューで80g以上の野菜を使用している。
- \*野菜には芋類、きのこ類、海藻類は含まない。

### 【飲食店または惣菜店の皆さんへ】

五所川原保健所では無料で審査、認定を行っています。認定店には、認定マークの交付やホームページに掲載（希望店のみ）します。詳しくは、右QRからご確認ください。



### 【地域の皆さんへ】

五所川原市、つがる市、鰯ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町で健康メニューを提供している飲食店や惣菜店等の情報があれば右QRからお寄せください。



### 問い合わせ先

五所川原保健所 健康増進課 Tel.34-2108

五所川原市を応援します!!

## 新築・増改築・水廻り・塗装

屋根の改造、無落雪、建物解体、庭木伐採

雪害・凍害など…雪でお困りではありませんか？

- ・防雪柵の取付 ・雪害、凍害の対策・修理 ・雪囲板
- ・雪止め取付 ・水道・蛇口の水漏れ、凍結 ・雪庇防止柵
- ・断熱サッシ取付 ・外壁、床、天井の断熱の入替…等々

どんな事でも  
お電話を！



総合建築

「増改築相談員」のいるお店

(有)シラカワ住研

TEL 0120-34-6806

五所川原市大字姥湯字桜木370-3

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設…など

- ・畳をフローリングに ・水洗・ユニットバスにしたい ・排水の詰まり
- ・ボイラー取替え、修理 ・建具調整、錠前の直し ・戸車・レール調整

## 生前整理・遺品整理

その他・暮らしの中のお困り事などありましたら、お気軽にお問合せください！

## 高橋商会

五所川原市水野尾字宮井42-1

☎ 080-1859-3960

終活ガイド資格 2級 No.001181

遺品整理士認定 第1S25679号

◎広報有料広告



## メールやSMSのリンクには要注意! ~フィッシング詐欺~

フィッシング詐欺の手口として、メールやSMS（ショートメッセージサービス）に記載されている「偽のサイトへ誘導するURL」「不正なアプリケーションをインストールさせるダウンロードリンク」などがあります。それらをクリックすると個人情報が盗まれ、クレジットカードや口座の不正利用などの被害に遭う可能性があります。日頃から注意して、被害に遭わないよう対策しましょう。



### 【事例1】

通販サイトからメールが届き、リンク先の画面でクレジットカード番号を入力した。

後日、クレジットカード会社から連絡があり、第三者に不正利用されていたことが分かった。



### 【事例2】

宅配業者から不在通知のSMSが届き、リンク先の画面でIDやパスワードを入力した。

後日、請求明細を見ると、キャリア決済で身に覚えのないオンラインゲームが課金されていることが分かった。

フィッシング詐欺に遭わないために、次のチェックリストを活用してください。

- 日頃利用している事業者等からのメールやSMSでも、まずフィッシング詐欺を疑う。
- 不審なメールやSMSに記載された添付ファイルやリンクは開かない。
- フィッシングサイトにアクセスしてしまった場合は、速やかにブラウザを閉じる。
- フィッシングサイトに情報を入力してしまった場合は、すぐに金融機関や警察に連絡する。



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ましょう!

\*市ホームページ（右QR）に、ほかの事例も紹介しています。ぜひご覧ください。  
相談先…五所川原市消費生活センター Tel.33-1626 または Tel.26-5881



## 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

# ぎょうせい

## 行政・人権相談

行政相談は行政相談委員、人権相談は人権擁護委員が担当します。

### 五所川原地区（行政相談）

▷3月14日(休) 10:00~12:00

▷3月28日(休) 10:00~12:00

市役所 1階相談室 1A

問い合わせ先…市民課 内線2320

### 金木地区（行政・人権合同相談）

▷3月13日(休) 10:00~12:00

金木総合支所相談室

### 問い合わせ先

金木総合支所 内線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

青森地方務局五所川原支局

Tel.34-2330

## 人権擁護啓発メッセージ

（令和5年度人権教室より/五所川原小6年生）

『温かい言葉は、言われた人が心が温かくなったり、うれしくなったりするけど、冷たい言葉は、言われた人の心が、冷たくなる』

## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

### ▷新たに後期高齢者医療制度に加入した方の保険料の納め方

保険料は年金からの天引き（特別徴収）が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入した方は年金からの天引きが開始されるまで時間がかかるため、加入当初は納付書で納めることになります。

口座振替を希望される場合は手続きが必要です。これまで国民健康保険税を口座振替で納めていた方も、改めて手続きが必要です。

### ▷保険料は納期限内に納めましょう

保険料の納付にお困りの方はご相談ください。災害により住宅等に著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料の減免が認められることがあります。保険料を滞納すると、通常より有効期限の短い被保険者証が交付される

ことがあります。

### 問い合わせ先

国保年金課 内線2346

## 青森県特定（産業別）最低賃金改定のお知らせ

青森県特定（産業別）最低賃金は、次のとおりです。

▷鉄鋼業…992円（時間額）

▷電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業…927円（時間額）

▷各種商品小売業…921円（時間額）

▷自動車小売業…923円（時間額）

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

### 問い合わせ先

青森労働局労働基準部賃金室

Tel.017-734-4114

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スタッフ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

Tel.33-1626、Tel.26-5881

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 Tel.0120-102-143

日時…3月13日(休) 10:00~16:00

場所…市役所2階相談室2C

\* 予約制。貸付制度あり。

## 不動産無料相談会

日時…3月7日(休) 13:00~15:00

場所…市役所2階会議室2A

### 問い合わせ先

青森県宅地建物

取引業協会

五所川原支所

Tel.34-8711



## 移動年金相談

弘前年金事務所による移動年金相談（年金請求や諸届出など）を下記のとおり開催します。完全予約制です（定員になり次第受付終了）。

### 日時

毎月第2木曜日 10:00~16:00

（12月~3月は10:30~15:30）

### 令和6年度実施日程

4月11日/5月9日/6月13日/

7月11日/8月8日/9月12日/

10月10日/11月14日/12月12日/

令和7年1月9日/2月13日/

3月13日

場所…市役所3階会議室3A

持ち物…年金手帳、年金証書等

\* 代理の方が相談される場合は、委任状と代理人の身分証明書（運転免許証等、本人確認ができるもの）が必要です。委任状に不備がありますので、国保年金課で様式の交付を受けるか、日本年金機構のホームページを参照してください。

### 問い合わせ・申込先

弘前年金事務所お客様相談室

Tel.0172-27-1339

募

集

## 市営住宅入居者募集（3月）

### 一般公募

（申請者多数の際は公開抽選）

▷松島団地（五所川原地区） 2戸

・家賃19,100円~38,700円

募集期間…3月11日(月)~21日(休)

\* 土・日・祝日を除く

### 常時公募（先着順）

▷富士見団地（五所川原地区） 9戸

▷広田団地（五所川原地区） 1戸

▷千鳥団地（五所川原地区） 6戸

▷岩井団地（市浦地区） 1戸

\* 詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。

### 問い合わせ・申込先

▷建築住宅課 内線2662

▷金木総合支所産業建設係 内線3114

▷市浦総合支所産業建設係 内線4032

## 津軽野盆栽会 会員募集

津軽野盆栽会では、地域盆栽文化発展のため、盆栽に関する勉強や親交に努めています。

春、秋の展示会のほか、他地域の盆栽会等との交流会も行っています。

たくさんの方に盆栽の魅力を知っていただき、盆栽を引き継ぎ守っていきたく思っていますので、ぜひ見学にお越しください。

### ▷講習会

日時…毎月第1日曜日 9:00～

場所…中央公民館

### 問い合わせ先

津軽野盆栽会 津島  
Tel.080-6008-7654



## 五所川原市グラウンドゴルフ協会 会員募集

グラウンドゴルフに興味のある方、運動不足の方、普段歩きたいけど歩けない方など、年齢関係なく気軽に楽しめるスポーツのグラウンドゴルフを一緒に楽しんでみませんか。

日時…毎週月・火・水・木・金曜日  
(天気のよい日) 13:00～16:00

場所…北斗グラウンド

年会費…2,000円(用具は貸し出しします)

申込み…随時受付しています。

### 問い合わせ・申込先

五所川原市グラウンド  
ゴルフ協会  
事務局 神  
Tel.090-3129-4130



## 「みちのく・ふるさと貢献基金」助成事業募集

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、県内の個人、団体、NPO法人、企業等が地域の発展、地域貢献のために地域資源を活用・創造する活動や健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動に対し、必要な費用を助成しています。

募集期間…4月1日(月)～6月30日(日)

助成金…必要費用以内で、100万円を限度とします。

申込み…5月31日(金)までに申請受付

票でエントリーの上、6月30日(日)までに申請書類に必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。様式はホームページ(<http://www.michinoku-furusato.or.jp>)からダウンロードできます。

### 問い合わせ・申込先

公益財団法人みちのく・ふるさと  
貢献基金事務局  
Tel.017-774-1179

## 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に掲載しませんか。「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16台

広告規格…縦40cm×横60cm

掲載料…1,000円/月

申込期限…3月8日(金)

\*申込期間終了後は、先着順となります。

\*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



## 月イチ ヨガ教室

日時…3月15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



## 「光彩会」展覧会

熱意と向上心のある会員が描いた絵を展示します。

伊藤正規画伯と同じ時代に日展で活躍された先生に師事した生徒も入会しています。絵の好きな方はぜひお越しください。

日程…3月15日(金)～4月10日(水)

場所…中央公民館2階・3階ギャラリー

### 問い合わせ先

光彩会 代表 増田  
Tel.090-9531-0156

## 健康・福祉

### 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。

### ▷今月は血管年齢を測定できます

血管の弾力性を測り、老化度を見るものです。若々しい血管ほど柔軟性があります。

### 日時・場所

▷3月7日(木) 10:00～11:30

金木総合支所 1階相談室

▷3月19日(火) 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2379

### 女性の健康づくり相談

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことをサポートするため、婦人科疾患や更年期障害など、女性特有のお悩みに関する相談を開催します。かかりつけ医のいる方は、申込時にお知らせください。

日時…3月8日(金) 10:00～12:00

(1人30分の時間指定)

場所…市役所 1階相談室

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

健康推進課 内線2379

## 献血バス巡回日程

- ▷3月13日(水) 10:00~16:00  
市役所
- ▷3月19日(火) 10:00~12:00  
青森県五所川原合同庁舎
- ▷3月19日(火) 14:00~16:00  
かなぎ病院
- ▷3月24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  
Tel.017-741-1512

## 風しんの抗体検査を受けましょう

昭和37年度~53年度生まれの男性は、風しんの抗体が低い方が多い年代です。ご自身と周りの人を守るため、クーポン券を使ってまずは抗体検査を受け、抗体が低かった場合は予防接種を受けましょう(令和7年3月末まで無料です)。

**対象**…昭和37年4月2日~54年4月1日生まれの男性

▷令和5年6月に送付したクーポン券を使用してください。紛失した方は、再発行しますのでお問い合わせください。

▷クーポン券は、全国の医療機関で使用できます。厚生労働省ホームページ医療機関一覧でご確認ください。

\*過去に抗体検査や予防接種を受けた方は再度受ける必要はありません。

\*転入した場合、住所地のクーポンが必要ですのでお申し出ください。

\*詳しくは市ホームページ(右QR)をご覧ください。



### 問い合わせ先

健康推進課 内線2373

## 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**…3月14日(木) 10:00~11:30

**場所**…保健センター五所川原(働く婦人の家)

**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。

\*予約者なしの場合は、開催しません。

### 問い合わせ・申込先

子育て支援課こども家庭センター  
内線2476/電子メール kosodate@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談  
申し込みフォーム  
QR



## いきいき教室(介護予防教室)

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~)

①3月8日(金) ストレッチ・マッサージ・呼吸をととのえて自己治療力を高めよう

コミュニティセンター栄 10:00~11:30

生き活きセンター 13:30~15:00

②3月15日(金) ストレッチ・マッサージ・呼吸をととのえて自己治療力を高めよう

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

③3月19日(火) メタボや高血圧改善にも効果的!脳と身体もスッキリヨガ

コミュニティセンター栄 10:00~11:30

生き活きセンター 13:30~15:00

**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。

### 問い合わせ・申込先

地域包括支援課  
内線2463



## ノルディック・ウォーク

両手にポール(ストック)を持って体を支えながら歩く、足腰に不安がある人でも取り組みやすい健康ウォーキングです。全身の筋肉を使うため消費カロリーがアップします。いずれの会場にもご参加いただけます。

**対象**…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

### 日程

①五所川原会場

3月11日(月)、25日(月)

②市浦会場 3月5日(火)

**時間**…10:00~11:30(受付9:30~)

**場所**…①つがる克雪ドーム

②市浦コミュニティセンター

**講師**…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

**参加費**…無料

**持ち物**…動きやすい服装、帽子、手袋、飲み物、汗ふきタオル、ポール(無料レンタルあり)、内履き(雨天時は室内を歩くため)

**申込み**…初回参加の場合、開催日4日前までに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2461



## 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65歳以上の市民

**日時**…3月6日(水)、13日(水)

10:00~11:00(受付9:45~)

**場所**…生き活きセンター

**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2461



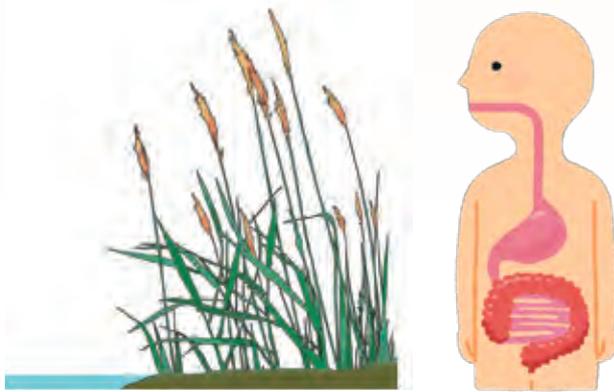
健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

## 健康 万歩計

## 便秘

つがる市民診療所 所長 一戸 久人 先生

フランスの学者パスカルが「人間は、自然のうちで最も弱い一本の葦（あし）にすぎない。しかしそれは考える葦（あし）である」ということを言ったそうですが、生物学者の福岡伸一さんは「人間は考える管（くだ）である」「ヒトの身体はとどのつまりちくわのようなもの。口と肛門で外界とつながった一本のチューブ」と表現されたそうです。



食べたものが、そのチューブを通過してすっきり出なければ、それが便秘の状態とされます。便秘は、生活習慣改善（適度な運動とバランスのよい食事、規則正しい排便習慣）で良くなるともいわれます。

また、市販の下剤を使用している方で刺激性下剤（センナ、ピコスルファート、ダイオウ等）の場合は、長期連用で効果が乏しくなるため注意が必要です。便秘が比較的短期間に悪化する時や、腹痛や排便時の出血など他の症状を伴う時は、特に注意しましょう。このような場合は、腫瘍性疾患（大腸ポリープや大腸がん）や炎症性疾患等が隠れている可能性があるため、医療機関にご相談ください。便秘以外に特に症状がない方も、健診の採血で貧血傾向の発見や大腸がん検診の便潜血陽性などの異常があれば、病気発見のきっかけになるとされます。



## オルテンシア

TEL 33-2111



### 大ホール（コンサートホール）

#### ▷舞踊の集い

3月17日(日) 10:00~16:00 当日600円  
つがる逍遙会 TEL090-7072-1509

#### ▷西北ジュニアウインドプラス第2回定期演奏会

3月24日(日) 13:30~15:45 無料  
西北ジュニアウインドプラス 西村  
TEL090-6227-8640

#### ▷高見会深見ユキノ一行舞踊歌謡チャリティーショー

3月31日(日) 11:00~16:00 前売600円/当日800円  
高見会深見ユキノ一行 荒谷 TEL090-3980-5018

### 小ホール（ふるさと交流ホール）

#### ▷歌っこ歌おう会

3月3日(日) 11:00~16:30 無料  
津軽野歌謡クラブ TEL28-2211



#### ▷第35回長尾音楽教室ピアノ発表会

3月16日(土) 15:00~16:30 無料  
長尾音楽教室 TEL080-3149-6638

#### ▷ピアノコンサート

3月23日(土) 13:30~15:30 無料  
坂牛哉子ピアノ教室 TEL0173-72-2009

#### ▷トオー楽器ヤマハ音楽教室発表会ミュージックパラダイス

3月24日(日) 14:30~16:00 無料  
トオー楽器株式会社 TEL0172-33-8511

.....  
\*主催者の都合により変更になる場合もあります。  
\*感染症対策のためのマスク着用については、個人または利用団体の判断にゆだねることになります。  
なお、施設を利用する際は、引き続き、手指の消毒、発熱がある場合等は施設を利用しないなどの対策をお願いします。  
.....

3月の休館日 4日、11日、18日、25日



# 図書館

TEL 34-4334



## ▷おはなし会&ブックトーク

3月3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

3月16日(土) 13:30~14:30 市立図書館2階  
テーマ…「肉」 対象…どなたでも

## ▷市立図書館×弘前大学文芸部連携企画展示「その

気持ち書いてみよう!三文小説・短歌・詩・俳句」  
3月1日(金)~31日(日) 市立図書館1階ロビー  
弘前大学文芸部の皆さんによる書き方の解説と作品例を展示します。皆さんもその気持ちを作品にしてみましょ!完成した作品は、弘前大学文芸部にメールでお送りください(アドレスは展示コーナーにてお知らせします)。図書館では、文章を書く際の手助けとなる図書を展示します。

## ▷企画展「まもろうよ ころろ」

3月1日(金)~22日(金) 市立図書館、金木分館  
つらい時に寄り添ってくれるような本を展示・貸出するほか、関連パンフレット等も配布します。

## ▷あおり冬の読書週間イベント報告

1月27日、あおり冬の読書週間イベント「図書館の本でやってみたvol.12 学ぼう!未来につなぐたからもの」が行われました。青森県の豊かな水産資源や漁業、環境などに興味をもってもらうため、小学生の親子を対象に開催し、7組が参加しました。水産に関するお話、しじみのすくいどり、貝殻を使ったストラップ作成など、盛りだくさんな内容でした。講師の西北地方水産事務所の大水様をはじめ、十三漁業協同組合、株式会社トーサム、ドライブイン・湖畔の店「和歌山」とたくさんの方々にご協力いただき、図書館だけではできない体験型のイベントを開催することができました。ご協力、ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました!イベントの様子は図書館ホームページにも掲載しています。



水産に関するお話を聞きました



すくいどりに挑戦する参加者

# ／ 今月のおすすめ ／



## 平安時代の絵事典:見て楽しむ 成美堂出版編集部/編著 成美堂出版 2024.1

当時の生活をコミカルに再現したイラストに丁寧な説明を添えて、平安時代の生活風俗や習慣を紹介します。現在放送中のNHK大河ドラマ「光る君へ」など、平安時代を舞台とした小説・ドラマのお供に最適な、平安時代の用語・風習がすぐに「引ける」「絵事典」です。

資料詳細・  
予約は  
こちら



## 淡谷のり子:わが放浪記(人間の記録16) 淡谷のり子/著 日本図書センター 1997.2

青春時代に青森から上京し、苦学して東洋音楽学校音楽科を卒業し、生活のため流行歌手になった経緯、戦時中、ブルースは戦時色にふさわしくないと非難され、弾圧を受けたあの頃など、ブルースの女王が自らの言葉で生涯を語ります。

資料詳細・  
予約は  
こちら



市立図書館 TEL34-4334 tosyokan@city.goshogawara.lg.jp	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



五所川原市食生活改善推進委員会は、交流会を開催し「ごしょ山宝汁」について学びました。ごしょ山宝汁は、平成21年に五所川原商工会議所女性会が考案した郷土料理です。「ごしょ」は五所川原から、「山宝」は山菜をはじめとした地物の山の幸がふんだんに使われていることから名付けられました。

最大のポイントは市の特産品「つくね芋」です。水分が少なく肉質が締まっており、強い粘りと風味が特徴です。



市の特産品「つくね芋」



ごしょ山宝汁

材料 (10人分)

- |                 |     |                 |
|-----------------|-----|-----------------|
| つくね芋……………10個    | A { | だし汁……………1440ml  |
| さもだし……………150g   |     | 薄口しょうゆ…70ml     |
| しめじ……………150g    |     | 濃口しょうゆ…70ml     |
| まいたけ……………150g   |     | みりん……………140ml   |
| あみ茸……………150g    |     | 味の素……………少々      |
| タケノコ……………100g   |     | 酒……………70ml      |
| ごぼう……………100g    |     |                 |
| 糸こんにゃく……………100g |     | 三升漬(*)……………スプーン |
| 長ネギ……………30~40cm |     | 1/2杯            |
| 凍り豆腐……………2個     |     |                 |
| 豚バラスライス…200g    |     | *醤油1：青なんばん1：    |
| 人参……………50g      |     | 麴1を混ぜ合わせたもの     |

作り方



- ①きのこは食べやすいようにほぐし、ごぼうはさがきにし、長ネギは斜め切りにする。豚バラは食べやすい大きさに切り、人参はいちょう切りにする。
- ②Aを鍋に入れ、火をつける。豚バラを入れて、あくを取りながら火を通す。
- ③タケノコ、ごぼう、糸こんにゃく、人参を入れて、少し煮る。
- ④きのこを全部入れて、少し煮る。凍り豆腐をちぎって入れて、5~10分煮る。
- ⑤つくね芋をすりおろし、スプーンで一口大すくい、鍋に入れる。固まるまで煮る。
- ⑥最後に、ねぎと三升漬を入れて少し煮たら、出来上がり。

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
3月3日(日)	こどもクリニックおとも (鎌谷町163-1)	39-2151	
3月10日(日)	増田病院 (新町41)	35-2726	
3月17日(日)	かねひらクリニック (旭町55-2)	35-3167	
3月24日(日)	白生会胃腸病院 (中平井町142-1)	34-6111	

人口のうそき

令和6年1月末 住民基本台帳 ( )内は前月比

総人口…50,534人(-97人) 男…23,169人(-55人) 女…27,365人(-42人) 世帯数…25,538世帯(-30)



# 【すてきなお店、自慢の逸品を発見！】～御利益(ごりやく)編～

今月号の「すてきなお店、自慢の逸品を発見！」は「御利益(ごりやく)編」です。3月は受験や卒業式などが行われるため「縁起物」や「お祝い料理」を食べる機会が多いのではないのでしょうか？  
五所川原らしさ満載なすてきなグルメをご賞味ください。



## No. 045 笑顔の隣にはいつも…「赤飯」

小嶋美子さんは一昨年から赤飯、笹餅等を地域に提供し始めました。笹餅作り名人の「桑田ミサオ」さんのもとで修行し、赤飯やお餅に箸を刺して「蒸し具合の感覚を手で覚えるように」と徹底して教わったそうです。一般的な赤飯は水分や砂糖が多いため固まりやすく「ねっとり感」が強いですが、小嶋さんは「食べるとホロホロほどけるような赤飯を目指している」と語ります。津軽の食文化を受け継いでいきたいとの思いから、誰にでも喜んで作り方を教えてくれるそうです。

販売日…水曜日、日曜日  
販売先…産直メロス  
住所…金木町朝日山195-2  
電話番号…54-1155

## No. 046 受験生の必勝フード「あげたい」

たい焼きを180℃の油で揚げるという珍しい食べ方の「あげたい」はデビューして47年が経過しました。縁起の良さから受験生、親御さんに愛され、受験シーズンには多い時で1日500個以上も売れて、店主は休み無しで揚げ続けたそうです。

食紅の赤い印の位置で口元がクリーム、目元がチョコレート、背びれがカレー味、印無しがあんこ味と分かります。

一番人気の「あんこ」は早朝から丁寧に手作りしていることがおいしさの秘訣と店主は語ります。また、コクの深さと食べ応えが抜群な「カレー味」もファンが多い逸品です。

住所…上平井町99  
営業時間…9:00～17:00  
(無くなり次第終了)  
定休日…日曜日  
電話番号…34-2064



問い合わせ先…地域物産振興課 内線2552