



# ごしよがわら

GOSHOGAWARA public relations magazine.

2024(令和6)年  
**6**月号  
No. 338



## 今号の主な内容

- ・ 市長コラム ..... 2
- ・ 第1号市民栄誉賞を授与 ..... 3
- ・ ごみ減量化特集 ..... 4-5
- ・ 期限内の納付をお願いします ..... 8
- ・ NEW PRODUCTS ..... 30

## 故郷大熱狂！ 110年ぶり 尊富士関凱旋パレード

# 市長コラム

～小さな心がけから始めよう～

Vol.39



5月1日、110年ぶりとなる新入幕での幕内優勝を成し遂げた尊富士関が当市に凱旋し、市では、尊富士関の栄誉をたたえるため、第1号となる市民栄誉賞を授与したほか、地元である金木地域、五所川原地域でパレードを実施しました(3ページ掲載)。

当日は、尊富士関の歴史的快挙を祝福するような好天に恵まれ、尊富士関、伊勢ヶ濱親方のほか、セレモニーでは宮下青森県知事にも来賓としてご参加いただき、大いに盛り上がった一日となりました。

5月場所は休場とのことですが、故郷の誇りである尊富士関には、まずは怪我をしっかりと治し、三役、そして更に上位の番付へと飛躍されますことを心より期待しています。

## ★家庭でできるごみの減量化

市では、6月の環境月間に合わせて6月1日から30日までを「家庭ごみリサイクル推進月間」としています。

ごみを減らすためには、「食材は使いきる」「料理は食べきる」「生ごみは水気をきる」の『3つのきる』と、「くり返し使うこと Reuse(リユース)」「ごみの発生を減らすこと Reduce(リデュース)」「資源として再生利用すること Recycle(リサイクル)」の『3R行動』の実施が身近なものとして挙げられます。環境保護というと難しく感じるかもしれませんが、『3つのきる』と『3R行動』は、家庭でもすぐに始められる取組です(4・5ページ掲載)。

その中でも、私が実践し、特に効果を実感している生ごみの水気をきる取組について、ご紹介したいと思います。

入れ終えたお茶の葉、コーヒーの抽出かす、食べ終えたバナナ等の果物の皮など、水気を多く含んだごみをスーパーなどで買った食品トレーの上に置いて、窓際の日当たりの良い場所で乾燥させます。乾燥させたあとに、実際に重さを量ったところ、お茶の葉は88.6gから30.9gと半分以下に、果物の皮は197.0gから102.0gまでに減少しており、驚くべき結果となりました。

仮定の話となりますが、家庭で1日100g水気をきっ

たとすると、1カ月で3kg、これを当市の25,500世帯のうち5,000世帯が行ったとすると、市全体として1カ月で15,000kg(15t)の減量になります。

西部クリーンセンターに搬入されるごみの全体量のうち、49.6%(令和4年度実績)は生ごみなどによる水分で、水分が少なくなることで、焼却のための時間が短縮され、二酸化炭素排出と経費(1t当たり約17,500円、単純計算で年間約3,150,000円)を削減することができます。

私たちが暮らしや地球を守りながら、いろいろな問題を解決し、豊かで幸せな未来をつくる、いわゆる「SDGs」に資する取組であることはもちろん、金額的な削減も見込めます。

また、私はしっかりと乾燥させたコーヒーの抽出かすを自宅の庭にまいています(乾燥させたコーヒーの抽出かすには虫よけの効果があるといわれています)。

水気をきる取組については、実際に重さを量ってみると減量の効果を実感でき、遊び感覚で楽しみながらできますので、ぜひ皆さんもチャレンジして欲しいと思います。ごみの減量化に関し、ほかの人にも実践して欲しいというアイデアがあれば、ぜひ環境対策課までお寄せください。

## ★広げよう「ごみ拾いの輪」

もうひとつ実践しているごみに関する取組をご紹介します。私は近隣の公園をよく利用しますが、その際、公園内に落ちているごみがあれば拾うよう心がけており、特にプラスチック類のかけらは、小さな子どもが転んだときに思わぬ大きな怪我の原因となる可能性もあり、注意するようにしています。

利用者が例え1個であっても気付いたごみを拾うようになれば、効果は大きなものとなります。また、ごみ拾いは、公園に限った話ではなく、いろいろな場所ですることができます。些細なことかもしれませんが、一人ひとりが地域に対する思いをもって、きれいに気持ちよく使うことを心がければ、ごみを捨てにくい風土につながるものと思っています。こういった取組の積み重ねが市民協働社会につながりますので、皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。



凱旋パレード出発セレモニーの様子



果物の皮を乾燥させる前と後の重さの比較

# 尊富士関へ第1号市民栄誉賞を授与!

市は、大相撲令和6年3月場所において、新入幕力士として110年ぶりとなる幕内優勝を果たした五所川原市出身の尊富士関(本名・石岡弥輝也、伊勢ヶ濱部屋)の歴史的偉業を称えるとともに、郷土の誇りとなり市民に大きな感動を与えたとして、新たに「五所川原市民栄誉賞」を創設し、第1号として尊富士関に授与しました。

また、同日、これに先立ち青森県から県褒賞が授与されました。県褒賞が力士に贈られるのは、伊勢ヶ濱親方(元横綱・旭富士)の横綱昇進の際に贈られた平成2年以来、34年ぶり9人目となります。市では、尊富士関の今後のさらなるご活躍を応援してまいります。

## 市民栄誉賞授与式

5月1日、五所川原市役所において、五所川原市民栄誉賞授与式を開催しました。市役所には、尊富士関を一目見ようと多くのファンが市内外から訪れ、大きな歓声と拍手で尊富士関を出迎えました。

授与式には多くの報道陣が詰めかけ、師匠である伊勢ヶ濱親方や母の石岡桃子さん、後援会関係者らが見守る中、佐々木市長が尊富士関を表彰しました。

尊富士関は記者からの取材に対し、「自分でいいのかと正直思うのですが、県民のみならず、五所川原市の皆さんのおかげでつかみ取った賞だと思います。自分だけでなく皆さんのおかげで優勝できました」と喜びを語りました。

授与式終了後、待ち構えたファンからの祝福を受け、尊富士関はサインや男児には抱っここのファンサービスで応じました。



表彰状を授与する佐々木市長



サインに応じる尊富士関

### 尊富士関プロフィール

平成11年金木町生まれ。金木小学校、木造中学校、鳥取城北高等学校、日本大学卒業。

令和4年9月場所で初土俵。番付入りを果たした令和4年11月場所では7戦全勝で序ノ口優勝。続く令和5年1月場所も7戦全勝で序二段優勝。新十両の令和6年1月場所でも十両優勝。新入幕の令和6年3月場所では大正3年(1914年)5月場所の両國以来110年ぶりとなる新入幕での幕内優勝。また、殊勲賞、敢闘賞、技能賞の三賞も同時受賞。

青森県出身力士の幕内優勝は平成9年11月場所の貴ノ浪(三沢市出身)以来27年ぶり。また、五所川原市出身力士としては昭和9年5月場所の清水川以来90年ぶり。

### 今月号の表紙

〔故郷大熱狂!110年ぶり 尊富士関凱旋パレード〕

今月号の表紙は、5月1日に開催した尊富士関の凱旋パレードの様子の中から、斜陽館前を通過した時の写真です。

パレード当日は、快挙を称えるとともにその堂々とした勇姿を一目見ようと、金木地区に2万人を超える方々が駆けつけるなど、大変な熱狂ぶりでした。

春の穏やかな陽気に包まれながら、沿道には子どもからお年寄りまでたくさんの世代のファンが集まり、惜しめない拍手と歓声が起こりました。

立佞武多「素菱鳴尊」前を通過する様子(右写真)



市では、6月を「家庭ごみリサイクル推進月間」としています。

ごみを減らすことは、焼却や埋立に伴う環境への負荷を小さくすることにつながります。国連で採択された持続可能な開発目標(SDGs)では目標12に掲げる「つくる責任 つかう責任」の中のターゲットとして廃棄物の管理や削減といった内容が盛り込まれています。この機会に、あらためて家庭内での「ごみ」について、考えてみませんか？

### 五所川原市のごみの現状



1人1日当たりのごみの量  
1,022 g



市の人口は減少傾向にあります。市民1人当たりの1日のごみの量がなかなか減っていないため、本市全体でのごみの排出量は横ばいとなっています。これからは、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」』などを日頃から意識して、できることから始めましょう！

#### ごみの減量と食品ロス

五所川原市の令和4年度のごみの量は1,022gとなり、日本全国平均の890g(令和3年度)を上回っている状況です。

この1,022gのうち、795gが燃やせるごみの量になっています。燃やせるごみにも様々ありますが、食品ロスはまさに燃やせるごみの量に大きく影響しています。

食品ロスとは「本来は食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。国民1人当たりで換算すると、毎日お茶碗1杯分(約114g)が捨てられていることとなります。

食品ロスを減らすことは、ごみを減らす第一歩となります。普段の生活の中ですぐ実践できる食品ロス削減の方法をご紹介します。

#### 買物のときできること

買物前に手持ちの**食材と期限を確認**する。

期限表示を知って賢く買う。

すぐ使う食品は商品棚の手前からとる。



#### 調理のときできること

食べられる分だけ作る。

無駄なく使う。

余り食材を忘れず使用する。



#### 3Rと食品ロス

**Reduce** 発生の抑制

**Reuse** 有効活用

**Recycle** 資源循環

燃料や堆肥等への変換



#### 外食のときできること

さんまいるちまるうどん  
**3010運動**を実施する。

(開始30分、終わり10分を食事の時間にあてる)

食べきれぬ量を注文する。



3010運動

市では県と協力して市内の大手食品スーパーに出向き、食品トレーのリサイクルなどの取組を確認しながら「ごみの減量化」や「リサイクル率の向上」に取り組んでいます。

ごみの量は市民の皆さんの行動一つで減らすことができます。

どれも普段の生活でできることですので、ぜひ実践をお願いします。

プラスチックや資源ごみは水で洗い、綺麗にしてから出しましょう！



汚れていると、リサイクルできません。



\*汚れが落ちないものは燃やせないごみに出してください！

「3つのきる」で食品ロスを減らしましょう！

1. 食材を使いきる



2. 料理は食べきる



3. 生ごみは水気をきる



雑紙も資源です！リサイクルしましょう！



雑紙は、家庭ごみ収集カレンダー

★の日に回収しています。

#### 五所川原市ごみ分別辞典



ごみの分別を五十音順に掲載した「五所川原市ごみ分別辞典」もあります。ぜひご活用ください。

#### 五所川原市HP「ごみ分別辞典」



問い合わせ先…環境対策課 内線2365

## 菊ヶ丘運動公園桜祭り

# 花舞う季節

## 公園も春のよそおい

## 金木桜まつり

4月13日・14日に開催された第1回菊ヶ丘運動公園桜祭りには、子どもからお年寄りまでたくさんの方々が足を運び、暖かな陽気のもと、春の訪れを感じる活気あふれる祭りとなりました。

4月29日から芦野公園において金木桜まつりが開催されました。開会日には、家族や友人らと一緒に訪れた方々の姿が見られ、尊富士関の凱旋と相まって、金木地区が活気づいていました。



家族連れで賑わう遊具エリア



露店も大盛況でした



金木小・中学校の児童・生徒らによるゴミ拾い



道路沿いを彩る満開の桜



G.LOYALがアツイダンスで盛り上げてくれました



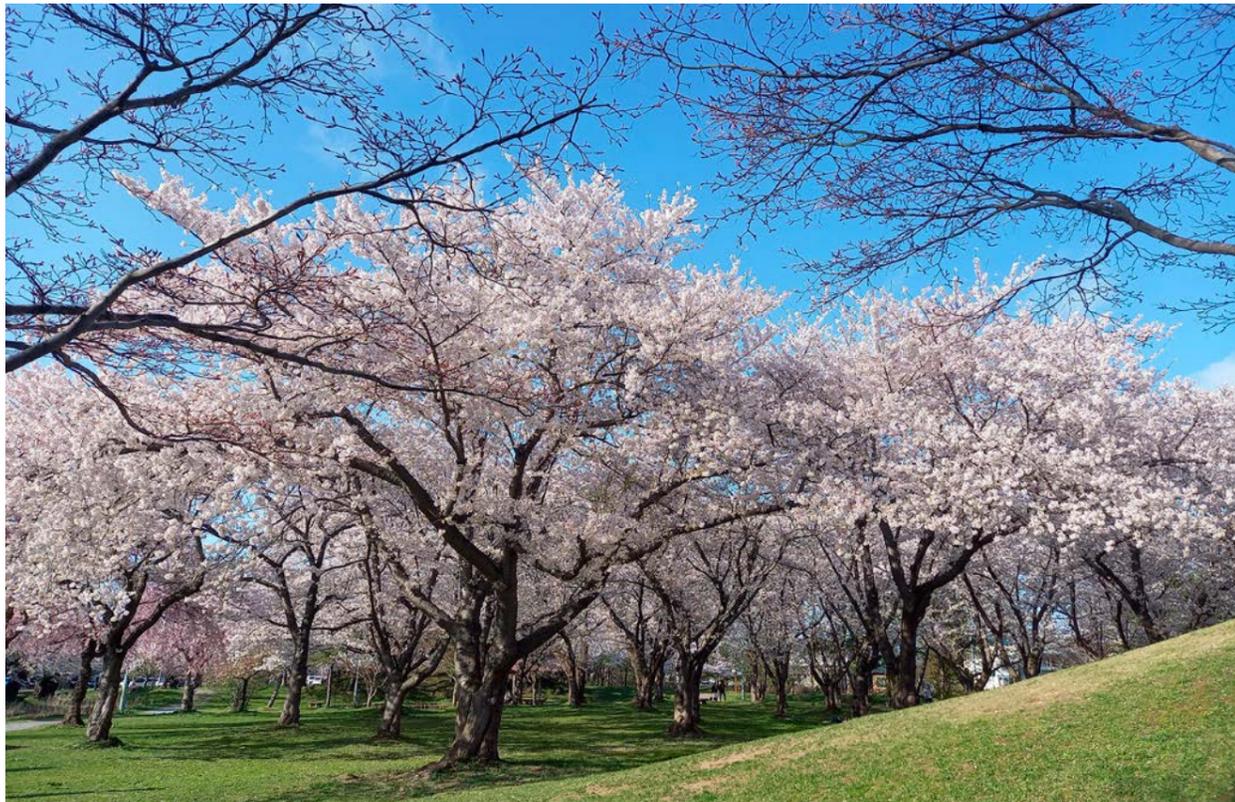
西北ジュニアウインドプラスの息のあった演奏



まつり開会テープカット



力強い演奏を披露した金木中学校吹奏楽部



満開となった公園内のモコモコとした桜並木



金木幼稚園の鼓笛隊が盛り上げてくれました



多くの来園者で賑わう園内



桜並木の間から姿を現す津軽鉄道の列車



話に花を咲かせる来園者たち

## 手続きはお済みですか？ 市税等の期限内の納付をお願いします！

市税は、市民の皆さんが安心して健康な暮らしをするためのまちづくりを支える大切な財源です。期限内の納付にご協力をお願いします。

納付期限	市県民税 (普通徴収)	固定資産税	軽自動車税	国民健康保険税 介護保険・後期高齢
5月31日(金)		1期分	全期分	
7月1日(月)	1期分			
7月31日(水)		2期分		1期分
9月2日(月)	2期分			2期分
9月30日(月)		3期分		3期分
10月31日(木)	3期分			4期分
12月2日(月)		4期分		5期分
1月6日(月)	4期分			6期分
1月31日(金)				7期分
2月28日(金)				8期分
3月31日(月)				9期分

### 市税の納付は便利で安心な口座振替で！

納めようと思っけていても、仕事や家事で忙しく納付期限を過ぎてしまった！という経験はありませんか？口座振替をご利用いただくと、うっかり納付し忘れることも、金融機関やコンビニに出向く必要もありません。手続きは口座振替を希望する取扱金融機関の窓口でおこなっています。口座振替の取扱金融機関については、市ホームページをご覧ください。

### スマートフォンでも市税の納付ができます

納付書に印字されたバーコードやQRを、専用のアプリで読み取るだけで簡単に納付することができます。対応しているアプリなど、詳しくは市ホームページをご覧ください。

### ごしょLINEの友達登録はお済みですか？

納め忘れ防止のため、毎月20日頃にメッセージを配信しています。気になる情報を受け取ることも出来ますので、ぜひ右QRからご登録ください。



### 納付期限に間に合わない場合は…

納付期限を過ぎると督促手数料や延滞金が発生します。その後財産の調査を行い、財産を差し押さえ、換価をすることで滞納している市税に充当します。失業や病気、被災等の特別な事情により期限内の納付が困難な場合は、納付期限の延長や分割での納付などが認められる場合があります。納付が困難な場合であっても、絶対にそのまま放置せず必ず担当課へご相談ください。



問い合わせ先…収納課 内線2276 / 介護福祉課 内線2443 / 国保年金課 内線2346

# 個人住民税の定額減税を実施します！

わが国経済をデフレに後戻りさせないための措置の一環として、令和6年度税制改正において、令和6年分の所得税・個人住民税において定額減税が実施されることとなりました。個人住民税の定額減税の概要は以下のとおりです。

## 定額減税の対象となる方

令和6年度個人住民税に係る合計所得金額が、1,805万円以下である方

\* 定額減税の対象となる方は、国内に住所を有する方に限ります。

\* 次の方は対象外です。

個人住民税が非課税である方

個人住民税均等割・森林環境税(国税)のみ課税である方



## 減税額（特別控除額）

納税者本人、配偶者を含む扶養親族1人につき1万円

ただし、その合計額が個人住民税の所得割を超える場合は、所得割の額を限度とします。

\* 同一生計配偶者および扶養親族の判定は、原則、前年12月31日の現況によります。

\* 控除対象配偶者以外の同一生計配偶者の方がいる場合は、令和7年度分の個人住民税において定額減税が行われます。

## 減税（特別控除）の実施方法

個人住民税の徴収方法によって、減税の実施方法が異なります。

給与特別徴収(給与天引き)の方	令和6年6月分は徴収されず、減税後の税額を令和6年7月から令和7年5月までの11カ月の期間で徴収します。
普通徴収(納付書払いや口座振替等)の方	第1期分の税額から特別控除を行い、控除しきれない部分の金額については第2期以降の税額から順次控除します。
年金特別徴収(年金天引き)の方	令和6年10月支払分の公的年金より天引きされる税額から特別控除を行い、控除しきれない部分の金額については、12月支払分以降の税額から順次控除します。

\* 定額減税の対象とならない方は、通常通りの徴収方法となります。

\* 詳しくは、市ホームページ(右QR)をご覧ください。随時、最新情報を掲載します。



## 減税（特別控除）の手続き

手続きは不要です。減税(特別控除)後の税額で課税します。

\* 対象となる方につきましては、【令和6年度給与所得等に係る市民税・県民税・森林環境税特別徴収税額の決定通知書(納税義務者用)】または【令和6年度市民税・県民税・森林環境税納税通知書】に減税額(特別控除額)が記載されていますのでご確認ください。

\* 所得税の定額減税(1人当たり3万円)の詳細は、国税庁「定額減税特設サイト」をご覧ください。

問い合わせ先…税務課 内線2259

### 広報ごしょがわらバックナンバー

広報ごしょがわらは、各ご家庭への配布に加え、市ホームページでも公開しています。最新号のほか、過去に発行したのもバックナンバーとして公開しており、全ての記事をカラーでご確認いただけますので、ぜひ右QRからご覧ください。



## 「五所川原立佞武多」を企業・団体の皆さんで盛り上げましょう！

今年も「五所川原立佞武多」では、企業・団体の皆さんの曳き手を募集します。

参加する際は、「のぼり旗」「自前の半てん」等で企業・団体をPRすることができます。みんなで祭りを盛り上げ一緒に楽しみましょう。

祭り期間…8月4日(日)～8日(木)

申込期限…6月28日(金)

\*詳しくは立佞武多公式サイト(<https://ta-chineputa-official.jp/>)をご確認ください。



問い合わせ・申込先

五所川原立佞武多運営委員会事務局(一般社団法人五所川原市観光協会) Tel.38-1515

## 「ギフトカード1万円分」の受け取り忘れはありませんか？

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外となる住民税課税世帯等に対し、ギフトカード1万円分を配布しています。

令和6年3月末までに、対象者の各家庭にゆうパックにて郵送しましたが、長期不在等によりまだ受け取っていない方は、6月28日(金)までに市役所または金木・市浦総合支所の窓口で受け取ることができます。

受け取りの際は、以下の書類をご持参ください。

### 受け取り窓口

- ①本庁舎2階商工観光課
- ②金木総合支所地域振興係
- ③市浦総合支所地域振興係

\*②、③での受け取りを希望する場合は、商工観光課へ事前予約が必要です。

### 必要書類

- ①不在連絡票
- ②本人確認書類(顔写真付き1種類、顔写真なしであれば2種類\*世帯主と同じ住所記載)

### 配布内容

1世帯につき1万円分のJCBギフトカード(1千円券を10枚)

対象 次の要件のすべてを満たす世帯

- ▷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

\*最新情報は、右QRから市ホームページをご覧ください。



問い合わせ先…商工観光課 内線2556

## 今月の納期 納期限 7月1日(月)

税・保険料	問い合わせ先
市 県 民 税 1期	収納課 内線2273

納付は便利で  
確実な  
口座振替を！



五所川原市を応援します！！

**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  
**6月8日(土)～6月9日(日)**  
AM9:00～PM5:00  
会場:五所川原市唐笠柳字村崎203  
問合せ先(0173) 35-8126  
エリム街 北

**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。  
五所川原塗装工業会 有限**秋元塗装** 五所川原市大字野里字野岸29の5  
ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

◎ 広報有料広告

# 「はたちを祝う集い」を企画してみませんか？

市では、令和7年1月12日(日)開催予定の「五所川原市はたちを祝う集い」の実行委員を募集します。

若くて発想力とエネルギーに満ち溢れるそのアナタ！オリジナリティに富んだ素晴らしい式典を企画・運営してみませんか？

## 募集人数

10名程度(先着)

## 応募資格

- ・平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方
- ・五所川原市で開催される企画会議に参加可能な方
- ・20歳の節目である記念すべき式典を自分達の手で創ってみたい方
- ・イベントの企画運営に興味がある方

## 募集期間

7月24日(水)まで

## 活動内容(詳細は、お問い合わせください。)

- ・式典やアトラクションの企画会議
- ・事前準備、式典当日の司会・運営など

## 応募方法

- ・五所川原市公式LINE(\*推奨)  
右QRから申込用フォームにアクセスしてください。



- ・メール

syakyou@city.goshogawara.lg.jp

\*メールの場合は、氏名、住所、生年月日、連絡先、勤務先または学校名、応募理由を記載ください。

問い合わせ先…社会教育課 内線2953

# ごしょがわら輝く☆学生応援プロジェクト絶賛募集中です!!

## ごしょがわら輝く☆学生応援プロジェクトとは…

若者の市内への定住意識の醸成及び関係人口の増加を図るため、高校生や大学生などの学生団体が、五所川原市内において市の活性化のために自主的に行う活動に対して、その費用を支援するプロジェクトです。

あなたの熱意や想いが五所川原市を変えるかもしれません。皆様からのご応募、お待ちしております！

## 補助対象

市内をフィールドに活動、又は調査研究を行い、地域貢献や課題解決を目指すプロジェクト

但し、交付決定を受けてから令和7年2月28日までに実施する事業に限る。

## 補助金上限額

15万円

## 募集期間

令和6年12月13日(金)まで

## 五所川原第一高等学校 駅弁開発班

五所川原市の「食」の魅力発信のため、つがる総菜と共に市の特産品を活用した駅弁の商品開発を行いました。12月3・10日に津軽鉄道ストーブ列車の乗客に試作品の駅弁を配布し、試食した方々からいただいたアンケート結果をもとに改良を加え、商品を完成させました。



令和4年度採択事業(五所川原第一高等学校)

## 五所川原第一高等学校 情報発信班

「癒し」をテーマに、温泉ソムリエと共に市内の温泉施設と周辺の飲食店情報を1冊にまとめたパンフレットを作成。SNSで情報発信をすることにより、五所川原市の魅力再発見と、各施設へ足を運ぶきっかけづくりを行いました。



令和4年度採択事業(五所川原第一高等学校)

\* 申請方法など事業の詳細及び過去の実績はホームページをご覧ください。



事業詳細



過去実績

## 五所川原商業高校 赤〜いりんご娘

株式会社津軽金山焼と共に、津軽の伝統工芸である金山焼の塗料に稲わらを使用した商品開発を行いました。稲わらを使った商品製作・情報発信することで、稲わら焼き問題に向き合うきっかけに繋げ、多くの人々に稲わらの活用方法を発信しました。



令和4年度採択事業(五所川原商業高等学校)

問い合わせ先…ふるさと未来戦略課 内線2233

## 高齢者も生き生きと！市の事業のご案内

### 介護予防教室

	いきいき教室	ノルディック・ウォーク	ゆーゆー元気教室
内容	①パステルで脳と心の若返り！ 講師：3色パステルアートインストラクター 今ゆき子氏 ②・④食と健康づくり 講師：種苗管理士 澁谷幸雄氏 ③お昼ご飯を食べる会 講師：地域包括支援課職員	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。 講師：全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員	いすに座って行う運動教室です。みんなで無理なく、楽しく体を動かすことができます。 講師：健康運動指導士 鬼武由美子氏
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	①6月4日(火) ・10:00～11:30(受付9:45～) 梅沢コミュニティセンター ・13:30～15:00(受付13:15～) 藻川コミュニティ消防センター ②6月13日(木) ・10:00～11:30(受付9:45～) コミュニティセンター栄 ・13:30～15:00(受付13:15～) 生き生きセンター ③6月26日(水) *市浦会場 11:00～13:00(受付10:45～) 保健センター市浦 ④6月27日(木) *金木会場 10:00～11:30(受付9:45～) 金木総合支所2階会議室	①6月10日(月) 10:00～11:00 (受付9:30～) つがる克雪ドーム ②6月18日(火) 10:00～11:00 (受付9:30～) 芦野公園 ③6月24日(月) 10:00～11:00 (受付9:30～) つがる克雪ドーム	①6月5日(水) 10:00～11:00 (受付9:30～) ②6月19日(水) 10:00～11:00 (受付9:30～) 生き生きセンター
料金	無 料		
持ち物	飲み物、汗ふきタオル、筆記用具	飲み物、汗ふきタオル、帽子、手袋、ポール(無料レンタル有)、内履き(雨天時は室内を歩くため)	飲み物、汗ふきタオル
申込み	初めて参加される方は事前にお申し込みください。		



### 認知症関連事業

	もの忘れ検診	認知症カフェ「カフェ de つえぎ」
内容	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)	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)。 実施主体：公益社団法人認知症の人と家族の会
対象	65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方	どなたでも
日時	6月13日(木)、20日(木)、27日(木)13:00～13:30	6月9日(日)10:00～12:00
場所	健生五所川原診療所	中央公民館2階第一会議室
料金	無料	200円(茶菓子代)
その他	定員…各日1名	テーマ「医療品・特保・機能的食品の安全性」 講師：公益社団法人認知症の人と家族の会 副代表 加福雅行氏

問い合わせ・申込先…地域包括支援課 内線2461

\*次ページに続きます。

### 家族介護出張相談(予約制)

介護職員がご自宅等へ出張して、身体介護に関する実技指導・相談に対応します。

例)オムツ交換、体位交換、移乗介助、入浴介助など

対象…要介護状態の方を在宅介護している家族(希望される方には状況をお聞きし、日程調整します。)

料金…無料

問い合わせ先…地域包括支援課 内線2453

### アクティブシニアポイント研修会(申込制)

元気な高齢者がボランティアを行うアクティブシニアポイント事業で生き生きと活動できるよう、研修会を実施します。研修会を受講後、会員登録となりますので、ぜひご参加ください。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

場所…生き生きセンター

日時…6月24日(月) 10:30～12:00

問い合わせ先

▷五所川原市社会福祉協議会…Tel34-3494

▷地域包括支援課…内線2464



### 在宅医療相談

医療介護関係者やご本人・ご家族の方からの在宅医療・在宅介護に関する相談窓口を設置しています。ご自宅で療養生活を送られる方の医療や介護に関する相談に応じますので、お気軽にご活用ください。

窓口…白生会胃腸病院 地域連携室 Tel38-4688(直通)

受付時間…平日8:30～17:30

### ラジオ「包括ナビ」

地域包括支援課の事業や、高齢者の医療・介護・福祉に関するお役立ち情報を、毎週様々なテーマでお届けします。ぜひお聴きいただき、ご質問やご感想をお寄せください。

日時…毎週月曜日9:05～9:15

テーマ…6月3日「地域包括支援課の事業について

(老人クラブ助成金、介護用品支給事業、SOSネットワーク)」

6月10日「介護支援専門員について」

6月17日「もの忘れ検診(市役所会場)について」

6月24日「認知症カフェ」

放送局…FMごしよがわ76.7MHz

問い合わせ先…地域包括支援課 内線2464



## 高齢者の肺炎球菌感染症定期予防接種について

令和6年度から、定期接種の対象者が65歳の方となり、おひとり1回のみ、65歳の1年間に限って、市の助成制度を活用して接種することができます。対象となる方へ個別通知しますので、希望する方は同封の実施医療機関一覧をご覧ください。

接種費用について(接種費用は、医療機関毎に異なるため、自己負担額は見込みとなります。)

助成額(上限)	自己負担見込額
6,000円	2,500円



\*生活保護受給世帯の方は、8,173円(上限)を助成します。

\*60歳から64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害がある等の理由により、日常生活が極度に制限される方も対象です。該当する方には個別通知します。

\*予防接種法定期接種における対象者の特例(経過措置)は令和5年度で終了しました。

\*過去に肺炎球菌の予防接種を受けたことがある場合(自費を含む)は接種できませんので、ご注意ください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2375

## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

75歳以上の後期高齢者になると、「体力や気力の衰え(フレイル)」を感じやすくなります。老後を楽しく生きる！人生を充実したものにするために、健康診査(医科・歯科)を受けて、フレイルや慢性疾患の重症化予防に取り組みましょう。対象は後期高齢者医療被保険者の市民で、年度内に1回のみ無料で受診できます。

### 健康診査(医科)を受けてフレイル予防！

健診は、地区のコミセン等で実施する集団健診と契約医療機関で実施する個別健診があります。重複して受ける事はできませんのでご注意ください。

集団健診は、各対象世帯に配布しました「市民健診べんり帳」を確認し、お申し込みください。個別健診は、契約医療機関に直接電話等で予約し、受診してください。

地域	契約医療機関名	電話	
五所川原市	川崎胃腸科内科医院	34-3330	
	健生五所川原診療所	35-2542	
	すとうmriクリニック	35-6060	
	田町小山クリニック	34-3431	
	つがる市	つがる総合病院	35-3111
		富田胃腸科内科医院	34-3211
		白生会胃腸病院	34-6111
		増田病院	35-2726
	金木	尾野病院	53-2071
		かなぎ病院	53-3111
		とやもり内科小児科クリニック	52-3331
	市浦	市浦医科診療所	62-2009
	つがる市	尾野病院	42-2133
ファミリークリニック☆希望		56-2148	
中泊町	小泊診療所	64-2117	
	中泊おの医院	57-5758	
鯉ヶ沢町	七ツ石内科 (0173)	72-2879	

問い合わせ先…国保年金課 内線2347

### 後期高齢者医療被保険者対象 歯科検診

身体の衰えは口から始まります。歯医者さんとは無縁だと思っていませんか？ポキッと折れる大人虫歯、唾液分泌低下、口唇や舌の動きなど、あなたは大丈夫ですか？



次の歯科医療機関に直接電話等で予約し、受診してください。

地域	歯科医院名	電話
五所川原市	あすなろ歯科医院	33-1122
	アップル歯科医院	39-1171
	エルム歯科小児歯科	38-3131
	工藤歯科医院	34-8883
	黒部歯科クリニック	33-3939
	小嶋歯科医院	34-2519

### その他の手続きに関するお知らせ

## 振込口座の変更届出のお願い

高額療養費等の給付申請の際に届出した振込口座に変更や解約があったときは、届出が必要です。届がないと振り込みができなくなりますので、お早めの手続きをお願いします。

忘れずにね！



問い合わせ先…国保年金課…内線2346

## 身体障がい者の巡回診査を実施します！

障がい有する方は、必要な支援を受けることができます。

市では、全ての市民が安心して自分らしく暮らし続けられる地域づくりを進めるため、相談体制を整備するとともに、このたび、体が不自由な方を対象として医学的判定を行う巡回診査を実施します。

診 査 科 目	肢 体 不 自 由
実 施 日	7 月 3 日 (水)
時 間	(受付 9:00～10:00) 診査・相談 9:30～12:00
場 所	中 央 公 民 館
対 象 者	①身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とする方 ②身体障害者手帳の再認定を必要とする方 ③障がい程度に変化があり、等級の変更を必要とする方 ④補装具の処方が必要とする方 ⑤生活・医療・施設入所等の相談を希望する方
注 意 事 項	以下の方は対象外です。 脳血管疾患を発症後3カ月未満の方／義肢・装具および車いすについて複雑な処方を要するもの(骨格構造義肢や車いすの新規処方等)／電動車いす、座位保持装置および特例補装具の処方／オーダーメイドまたはモジュラー方式による車いすの処方／要介護状態にある方で介護保険の給付品目と重なるもの(車いす(レディメイド)、歩行補助杖、歩行器) *症状等によってその場での判定が困難な場合は、医療機関での受診が必要な場合があります。
料 金	無 料
ご準備いただくもの	・身体障害者手帳(お持ちの方のみ)／健康保険証／印鑑／マイナンバーを確認できるもの ・写真(新規交付や、再認定で障がい名または障がい等級が変更になる場合のみ必要) ・レントゲン写真や紹介状等の病名・治療の状況・身体状況が分かる書類(手帳の新規交付のために診査を希望し、かかりつけの医療機関がある方)

\*事前予約制のため6月28日(金)までに電話でお申し込みください。

問い合わせ・申込先…福祉政策課 内線2496

## 障がい福祉サービス等説明会・関係団体広報イベント開催！



7/4 (木)

会場 中央公民館 1階大ホール

時間 13:30～16:00

○障がい福祉サービス等説明会 13:30～14:30

○関係団体広報イベント 14:30～16:00

障がい福祉関係団体や事業者の皆さんの活動紹介、作品展示を行います！

\*駐車場は、中央公民館または学習情報センターをご利用ください。



申込不要ですので、  
お気軽にお越しください！

問い合わせ先…福祉政策課 内線2494

## 食卓に野菜をもう1品取り入れてみませんか

6月は「食育月間」です。この機会に身近な食について振り返ってみませんか？

私たちは1日3食とすると、1年で1,095回食事をしていることとなります。毎日の健康を保つために、食事の力はとても大切です。

健康づくりに欠かせないカリウム、ビタミンC、食物繊維を十分に摂取するために、1日350gの野菜の摂取を目標としています。令和4年度「青森県県民健康・栄養調査」によると、県民の野菜摂取量の平均値

は279.5gで、目標まであと70g(それぞれキャベツ1枚分、ミニトマト7個分、ブロッコリー小房4個分)が必要です。

市では、広報ごしよがわら偶数月に簡単に作れる料理を紹介しています。今月号は野菜を使ったレシピ「簡単さっぱりサラダ」を紹介していますので(27ページ掲載)、ぜひ作ってみてください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2384



## 若々しさは「腸活」から！生活習慣病予防講座

最近疲れがとれない、肌の調子も優れない…。それ、実は腸内環境が乱れているサインかもしれません！

発酵食品メニューを食べて、ストレッチと筋力トレーニングで腸の働きを高めましょう。

日時…6月18日(火) 10:30～14:30(受付10:15～)

場所…働く婦人の家

内容

▷発酵食品を使って調理実習(市管理栄養士)

▷ストレッチと筋力トレーニング(13:30～、健康運動指導士 近藤文俊氏)

持ち物…エプロン、三角巾、内履き、汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(有る方)

定員…20名程度 参加費…無料

申込み…6月11日(火)までに電話または右QRからお申し込みください。

\*食事編のみ、運動編のみの参加も可能です。

問い合わせ先…健康推進課 内線2385



## 早期発見のために「がん検診」を受けませんか

当市の令和5年の死亡原因第1位は「がん」でした。がんの早期発見のためには、検診を受けることが大切です。自覚症状のない今こそ、がん検診を受けてみませんか。

男性は40歳から、女性は20歳から受診できます。ご希望の方は、電話でお申し込みください。

\*詳細は、市民健診べんり帳(右QR)をご確認ください。



検診の種類	検診内容	受診方法		対象
		集団	個別	
肺がん検診	胸部X線撮影	○	×	40歳以上の男女
大腸がん検診	便潜血反応検査(2日法)	○	○	
胃がん検診	胃部X線撮影	○	×	50歳以上の男女 *昨年度受診者は対象外
	胃内視鏡検査(胃カメラ)	×	○	
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	○	○	20歳以上の女性 *昨年度受診者は対象外
乳がん検診	乳房X線撮影(マンモグラフィ)	○	○	40歳以上の女性 *昨年度受診者は対象外

## フッ素無料塗布・歯の健康相談

幼児からの虫歯予防を目的に、歯科保健事業として「歯の健康相談」を開催します。

対象…1歳6カ月～小学6年生

内容…歯の健康診断、ブラッシング指導、無料フッ素塗布、口腔内診査

実施時間…申込みの際にご案内します。

実施期間…6月3日(月)～8月30日(金)  
(土・日・祝日を除く)

申込み…電話で直接お申し込みください。

電話受付時間…9:00～16:30

問い合わせ先・実施場所

市浦歯科診療所(歯科保健センター) TEL27-7734

# 害虫被害への備えはお早めに！

毎年6月から9月頃にかけて、市内で害虫による被害が散見されています。特に、蛾やその幼虫(毛虫)の発生により、木の葉の食害や農作物の生育不良が問題となっており、市では注意を呼びかけています。

## アメリカシロヒトリ



アメリカシロヒトリ(毛虫)は、毒針毛を持たず、ヒトへの直接的な影響はありませんが、木の葉の食害、洗濯物・建物への付着などの問題を起こす害虫です。

所有または管理している土地に庭木や防風林等がある方は、定期的に見回りをして、駆除に努めましょう。

### 駆除方法

巣あみから出て活発に活動を始めた段階で薬剤を散布すると効果があります。

\*巣あみを作っているときは、薬剤を散布しても巣あみの中まで届かないことがあります。枝ごと切除し焼却するか、踏みつぶしてしまうのが最も効果的です。

なお、公共施設で発見した場合は、環境対策課までご連絡ください。

問い合わせ先…環境対策課 内線2363

## モモシクイガ

モモシクイガは、幼虫によるリンゴの果実の食害が大きな問題となる害虫です。繁殖を阻害し、次世代の発生密度を低下させるためには、交信かく乱剤(コンフューザーR)の設置が有効です。

市では、リンゴ農家さんの取組を支援するため、交信かく乱剤の購入費用の一部を助成しています。ぜひ本補助制度をご活用ください。まずは農林政策課へご相談ください。

### 助成上限金額

購入金額(税抜)の4分の1

### 申請期限

令和6年8月末(事前予約が必要です)

### 申請に必要なもの

印鑑(認め印可)・通帳の写し

問い合わせ・申請先…農林政策課 内線2514

# カラスにご注意ください！

## その1 繁殖期に注意

4月から8月はカラスの繁殖期です。この期間、カラスは非常に警戒心が強くなり、誤って巣に近づいてしまうと攻撃される危険性があります。不用意に刺激しないよう注意してください。



## その2 フンに注意

秋から春先にかけて、夕方になるとカラスは街中の電線の上や屋上に集まり、そこをねぐらとして一晩を過ごすため、その下は大量のフンにより汚されます。

## カラス対策用具を貸し出します

市では、カラスの追い払いに効果的なLEDライト、フン掃除用のデッキブラシとバケツを貸し出しています。希望される方はお申し込みください。

申込先…環境対策課 内線2363

## ごみの出し方を見直しましょう

カラスはごみ袋の中の残飯を見つけてあさるので、ごみ出しの際は新聞紙等で包んでごみ袋に入れ、ネット等で覆う場合は、隙間のないようしっかりとおさえましょう。



おかげ様で創業70年

いわや薬品 新町本店

五所川原市新町74 ☎0173(34)3939

相談ができるくすり屋さん

血流計、毛細血管スコープで今の健康状態をチェック!

お気軽に  
ご相談下さい

保険  
調剤

駅前店  
(34)5088

美容  
相談 エルム店  
(33)6742

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)

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

◆ホームページは◆  
Google

五所川原市セツ館虫流51-29

お電話は担当 前田まで『増改築相談員のいるお店』

## 柔道で全国大会へ

第44回全国少年柔道大会(東京都)の出場にあたり、五所川原柔道少年団の選手の皆さんが4月25日、市長を表敬訪問しました。

同少年団は3月10日に行われた第44回全国少年柔道大会青森県予選会において団体優勝を果たし、全国大会への出場となりました。

キャプテンの菊池翔大さん(栄小6年)は「全国でもみんなでベストを尽くして頑張ります」と意気込みを話しました。



## 一日消防官、火の用心を呼びかけ



一日消防官の(左から)成田さん、長谷川さん、千葉さん、宮崎さん

4月10日、五所川原地区消防事務組合(黒川隆二消防長)は、春の火災予防運動の一環として、成田侑芽さん(特別養護老人ホーム青山荘)、長谷川愛佳さん(特別養護老人ホームあしの園)、千葉美幸さん(特別養護老人ホーム鶴松園)、宮崎杏南さん(障がい者支援施設第二うちがた)の4名を一日消防官として委嘱しました。

同日、一日消防官の皆さんは、幼年消防クラブの皆さんと共に立佞武多の館付近の周回コースにおいて街頭防火パレードを行い、地域住民や付近の事業所の方々に「火の用心」を呼びかけました。

佐々木孝昌市長は「今日の経験を職場や家庭での火災予防につなげていただきたい」と話しました。

### 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。



### 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

## 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**

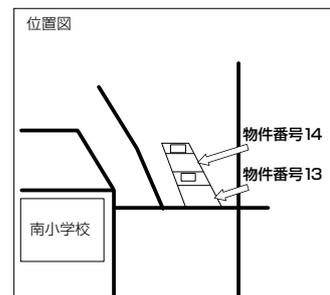
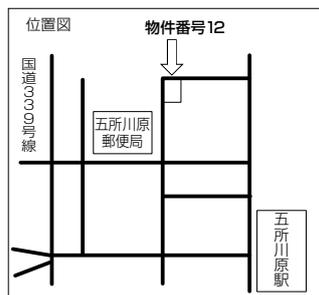
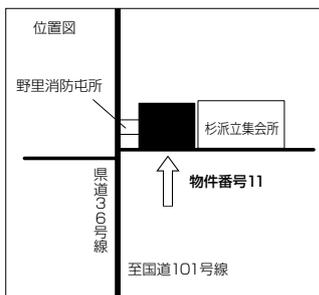
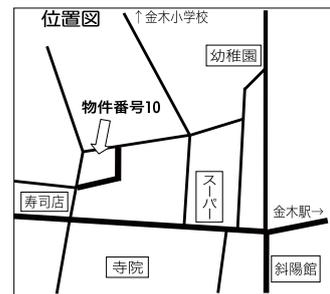
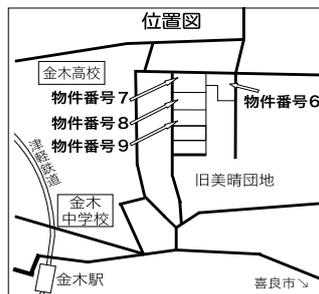
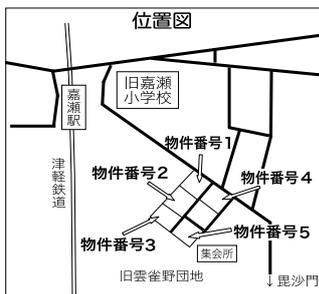
詳細はホームページでもご覧いただけます。

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

# 市有財産を売却します

## 売却物件(土地)

番号	所在地	地目	面積(㎡)	予定価格(千円)	都市計画用途地域
1	金木町嘉瀬雲雀野667番382	宅地	371.64	1,263	都市計画区域外
2	金木町嘉瀬雲雀野667番383	宅地	312.42	1,062	都市計画区域外
3	金木町嘉瀬雲雀野667番384	宅地	256.12	870	都市計画区域外
4	金木町嘉瀬雲雀野667番385	宅地	330.05	1,122	都市計画区域外
5	金木町嘉瀬雲雀野667番387	宅地	369.79	1,257	都市計画区域外
6	金木町芦野84番644	宅地	504.35	2,572	都市計画区域外
7	金木町芦野84番1179	宅地	636.63	3,310	都市計画区域外
8	金木町芦野84番1180	宅地	636.67	3,310	都市計画区域外
9	金木町芦野84番1181	宅地	636.65	3,310	都市計画区域外
10	金木町朝日山422番1	宅地	1670.28	7,516	都市計画区域外
11	神山字山越5番1	宅地	703.58	1,758	都市計画区域外200/70
12	旭町49番8	宅地	139.55	2,539	商業地域400/80
13	元町81番41	宅地	280.13	5,350	第1種中高層住居専用地域200/60
14	元町81番50	宅地	38.20	603	第1種中高層住居専用地域200/60



**売却の方法**…一般競争入札により売却します。

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

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

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

**期限**…6月14日(金)まで

**時間**…9:00~16:00

**場所**…市役所2階 管財課

\* 入札参加申込書を提出していない方(物件の説明を受けていない方)は、入札に参加することができません。

**【入札および開札】**

**日時**…6月20日(休) 10:00~

**場所**…市役所2階 会議室2A

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

**問い合わせ・申込先**…管財課 内線2174

# 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。



## 「みちのく・ふるさと貢献基金」助成事業募集中!

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、新興企業や、事業拡大を目指して新規事業への参入や開発・研究を行う県内の個人やNPO法人、企業などに対し、必要な費用を助成しています。事業を活用して一緒に地域を盛り上げていきませんか？

助成金額…必要経費の2分の1以内(上限300万円)

申請期間…7月1日～9月30日

申請方法…ホームページ(右QR)をご確認ください。



問い合わせ先

〒030-8668 青森市橋本一丁目9-30

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



## だれもがどれも選べる社会に「男女共同参画週間」

6月23日～29日は「男女共同参画週間」です。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、各種施策に取り組んでいます。

### 男女共同参画に関するパネル等の掲示

職場で、学校で、地域で、家庭で、性別に左右されない「だれもがどれも選べる社会」に向けて、皆さん一人ひとりの取組が必要です。この機会に考えてみませんか。

日程…6月23日(日)～29日(土)

場所…市役所1階土間ホール、つがる総合病院、かなぎ病院、市浦医科診療所の一角

### 多様性に関する図書の展示

日程…6月18日(火)～30日(日)

場所…市立図書館

展示中の本は図書館で読むことも、貸し出しも可能です。

問い合わせ先…ふるさと未来戦略課 内線2237

## ～ 令和5年度の市の主な取組 ～



女性ロールモデルの紹介

さまざまな分野で活躍する女性を紹介することで、いろいろな人生設計があることを広く知ってもらえるよう実施しました。



男性の家事参画の応援

男性限定の調理実習を行い、男性が家庭でより活躍できるきっかけ作りになるように実施しました。

### 「女性の権利ホットライン」

実施日時	6月26日(水) 10:00～16:00
相談方法	電話相談(予約不要)
相談料	無料
相談専用電話番号	<b>017-763-4670</b>

問い合わせ先…青森県弁護士会 Tel.017-777-7285

長時間労働、パワハラなどの労働問題、離婚、DVなど女性やLGBTの権利に関する問題に詳しい弁護士が、対処の方法や法律知識を提供し、適切なアドバイスを行います。

お気軽にご相談ください。



## 「自分だけ」ではありません。そろそろ禁煙しませんか？

たばこはCOPD(慢性閉塞性肺疾患)や糖尿病などの生活習慣病を引き起こすほか、肺がんに限らず多くのがんの原因になります。市では、関係機関の協力を得ながら、市民の喫煙率減少に向けて様々な取組を行ってきており、喫煙率の減少とともに市民の死亡原因に占めるCOPDの割合も減少してきています。しかしながら、国が目標としている喫煙率には到達しておらず、喫煙は解決すべき市の健康課題の1つとなっています。

### 市の喫煙の状況

#### 喫煙の状況と目標値

	喫煙率	目標
国	16.1%	12% (R14年度)
青森県	20.4%	
五所川原市	14.8%	

出典：国、青森県：R4国民生活基礎調査、市：R4市特定健康診査

世界保健機関(WHO)は毎年5月31日を「世界禁煙デー」、厚生労働省は5月31日から6月6日までを「禁煙週間」と定め、禁煙を呼びかけています。

令和6年度禁煙週間のテーマ  
「たばこの健康影響を知ろう！  
～たばことCOPDの関係性～」

### 受動喫煙のリスクがあります！

青森県では令和5年3月に『青森県受動喫煙防止条例』が施行されており、県民は「受動喫煙の防止の必要性について理解を深めるよう努めましょう」と定められています。受動喫煙をなくし、誰もが快適に過ごせるようにしましょう。

皆さんご自身のため、そして大切な家族のために、禁煙について考えてみませんか？

### 加熱式たばこも非常に有害です！

加熱式たばこ(アイコス、グロー、プルーム・テックなど)は、喫煙者の20%以上が使用しています。中でも、20～30代の喫煙者では男性で約40%、女性で約50%が使用しています。(出典：国立がん研究センターがん情報サービスホームページ)

加熱式たばこは、紙巻たばこと比較して、有害物質が少ないと思われがちですが、発がん性物質など多くの有害物質が含まれており、健康を害するリスクが減少するわけではありません。合わせて、喫煙の際には受動喫煙対策が必要です。

### 禁煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)健康相談

禁煙してみようと考えている方に対し、市の保健師が健康相談に応じます。

「禁煙したいけど自信がない」、「喫煙によって自分の肺はどれくらいダメージを受けているのだろうか？」など、不安に感じている方は、まずご相談ください。

#### 実施日時

7月12日(金)10:00～12:00

#### 場所

市役所相談室

\*前日までに予約が必要です。



問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2379



## 特定計量器(はかり)の定期検査を行います

今年度は、【五所川原地区】が特定計量器(取引や証明に使うはかり)の検査対象地区となっています。

医院、薬局、保育園、商店、精米業等で特定計量器を使用されている方は、2年に1回の定期検査を必ず受けてください。

検査を受けていない特定計量器は、業務用として使用することができません。

#### 持参するもの

- ①特定計量器(はかり)
- ②検査料金(種類、能力によって異なります)
- ③通知書(ハガキが届いた方)

#### 問い合わせ先

▷(一社)青森県計量協会…Tel017-729-1703

▷商工観光課…内線2573

日時・場所(コミュニティセンターはコミセンと略記しています)

検査日	時間	場所
6月10日(月)	10:30～11:30	毘沙門・長富コミセン
	13:00～14:00	コミセン飯詰
6月11日(火)	10:30～12:00	コミセン三好
	13:00～15:00	
6月12日(水)	10:30～12:00	コミセン中川
6月13日(木)	10:30～11:30	コミセン長橋
	13:00～14:00	コミセン七和
6月17日(月)	10:30～12:00	コミセン栄
	13:00～14:00	
6月18日(火)	10:30～12:00	コミセン松島
	13:00～14:00	
6月19日(水)	10:30～12:00	五所川原市役所 公用車駐車場
6月20日(木)	13:00～14:30	
6月21日(金)	10:30～12:00	

# 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)

▷6月13日(休) 10:00~12:00

▷6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2318

### 金木地区(行政・人権合同相談)

▷6月5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)

▷6月4日(休) 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

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)

『優しい言葉をかけられると、心が温かくなって、言った人もいい気持ちになるとわかった。私も友達とかにやさしい言葉をかけたい』

## 十三土佐の一部区域が「特別注視区域」に指定されました

「重要施設周辺及び国境離島等における土地等の利用状況の調査及び利用の規制等に関する法律」に基づき、防衛関係施設等の周囲おおむね1,000mの区域内および国境離島等の区域内の区域を「注視区域」・「特別注視区域」として指定することとしていますが、4月12日に市内の一部の区域を特別注視区域として指定し、5月15日に施行しました。

区域内の土地・建物で防衛関係施設等の機能を阻害する行為が行われていないか内閣府が調査を行うほか、

特別注視区域内で面積が200㎡以上の土地・建物を売買等する際には事前の届出が必要になります。

詳しくは内閣府のホームページをご参照いただくか、内閣府のコールセンターへお問い合わせください。

**特別注視区域**…車力高射教育訓練場、車力通信所を中心とした周囲おおむね1,000mの区域

\*区域については、右QRをご覧ください。



\*法律等の詳細については、右QRをご覧ください。



問い合わせ先

内閣府重要土地等調査法コールセンター Tel.0570-001-125

(平日9:30~17:30)

## 遺跡の確認と届出をお願いします

遺跡とは、土器・石器が出土したり、貝塚・住居跡などが土中に埋もれている土地のことで、それらが認識されている土地を「周知の埋蔵文化財包蔵地」と呼び、市内には172カ所あります。

遺跡の保護のため、市内で各種建築・解体工事や盛土造成を含む土木工事を計画している場合は、その土地が遺跡に該当しているかどうかの確認をお願いします。

該当する場合は、文化財保護法により工事着手の60日前までに工事の届出が必要となります。詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ先

社会教育課 内線2954

## 自動車税種別割の納付はお早めに

令和6年度自動車税種別割の納期限は7月1日(月)です。

お近くのコンビニエンスストアや銀行、郵便局などの金融機関で納付してください。

また、専用サイト「地方税お支払サイト」からクレジットカードやインターネットバンキングで納付できるほか、所定のスマートフォンアプリを利用して「eL-QR」を読み取り、

電子マネー等で納付することもできます。

詳しい内容は、県ホームページ(右QR)リンク「納付方法」からご確認ください。



**県税部窓口取扱時間**…8:45~17:00

(土・日曜および祝日は除きます)

問い合わせ先

西北地域県民局 県税部

Tel.34-3141

## 電波はルールを守って正しく使いましょう

6月1日~10日は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。

電波は、航空機や船舶、警察、消防、救急用など、私たちの生活の安心・安全の確保に使われています。

不法電波は、上記のような人命に関わる重要無線通信を妨害して、私たちの生活を脅かします。

電波の混信・妨害があった場合は、お問い合わせください。

問い合わせ先

総務省東北総合通信局 相談窓口

Tel.022-221-0641

## 国民年金保険料の納付案内を民間事業者に委託しています

日本年金機構では、保険料納付が確認できない期間がある場合の電話・文書による納付案内を、民間事業者に委託しています。

委託事業所(5月1日現在)

株式会社アイヴィジット

Tel.0570-021-781

\*年金事務所や市職員を装った振り込み詐欺や訪問詐欺、不審なショートメッセージの発信などが発生しています。ご注意ください。

\*ATMの操作によって国民年金保険料の振り込みを求めることはありません。また、委託業者が訪問により現金をお預かりすることはありません。

問い合わせ先

国保年金課 内線2343

## 4月分からの年金等支給額について

令和6年4月分(6月14日支払分)からの年金額は、法律の規定により、令和5年度から2.7%の引き上げになります。

また、年金生活者支援給付金の給付基準額は昨年度から3.2%の引き上げとなります。

### 問い合わせ先

国保年金課 内線2343

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…6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。

し

ご

と

## 事業主の皆さんへ 新規高卒予定者の求人受付開始

6月1日から県内のハローワークにおいて、令和7年3月新規高等学校卒業予定者を対象とする求人申込の受付を開始します。

受理した求人は7月1日から高等学校に公開され、就職を希望する生徒は、夏休み前に応募する企業の絞り込みを行います。

前年度、ハローワーク五所川原管内では、5割以上の求人が6月中に申し込まれており、全国的にも求人申込の早期化が進んでいます。優秀

な人材の確保のために6月中の求人申込をお願いします。

### 問い合わせ先

五所川原公共職業安定所  
Tel.34-3171

募

集

## 県営住宅入居者募集

### 募集住戸

広田団地(3LDK) 2戸  
家賃…13,500円～26,400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  
3名以上

申込受付期間…随時受付中(入居者決定次第締め切ります)

\*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 Tel.38-3181

## ブロック塀等耐震改修希望者募集

ブロック塀等の所有者が行う耐震改修工事または除却工事に対し、補助金を交付します。

対象…市税等を滞納していない方

対象ブロック塀等…緊急輸送道路・避難路等に存するブロック塀等

改修費用…補助対象経費の3分の2  
または120,000円のいずれか低い額

募集件数…1件

募集期間…6月3日(月)～9月30日(月)  
(土・日・祝日を除く)

\*申込書は建築住宅課で配布します。  
また、市ホームページからもダウンロードできます。

### 問い合わせ・申込先

建築住宅課 内線2654

## 木造住宅耐震診断希望者募集

木造住宅の所有者が希望する場合に、市が専門知識を有する耐震診断員を派遣し、耐震診断を行います。

対象…市税等を滞納していない方

対象住宅…昭和56年5月31日以前に建築され、かつ、同年6月以降増改築されていない等

申込者負担費用…1戸当たり11,000円(200㎡を超える場合は増額)

\*診断費用は200㎡以下の場合には総額147,000円ですが、残額は国・県・市で負担します。

募集戸数…1戸

募集期間…6月3日(月)～9月30日(月)  
(土・日・祝日を除く)

\*申込書は建築住宅課で配布します。  
また、市ホームページからもダウンロードできます。

### 問い合わせ・申込先

建築住宅課 内線2654

## 税務職員試験(高校卒業程度)

仙台国税局では、税務のスペシャリストとして活躍するバイタリティーあふれる税務職員を募集しています。国の財政を支える税務職員に、あなたもチャレンジしてみませんか?

### 受験資格

①令和6年4月1日において高校または中等教育学校を卒業後3年を経過していない方および令和7年3月までに高校または中等教育学校を卒業する見込みの方

②人事院が①に掲げる方に準ずると認める方

申込受付期間…6月14日(金)～26日(水)

申込み…国家公務員試験採用情報NAV I (<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>)よりインターネットでお申し込みください。

第1次試験日…9月1日(日)

### 問い合わせ先

▷仙台国税局人事第二課試験研修係  
Tel.022-263-1111 内線3236

▷人事院東北事務局  
Tel.022-221-2022

イ

ベ

ン

ト

## 金木町虫送り

五穀豊穰を祈願し、荒馬や太刀振り、獅子舞などを披露しながら街を練り歩きます。

日時…6月16日(日)

13:00～ 金木八幡宮奉納

13:45～ 道路運行

問い合わせ先…金木さなぶり荒馬保存会 Tel.52-4321

## 太宰治顕彰事業 (生誕記念イベント)

市では毎年、当市出身の文豪である太宰の誕生日に生誕を祝う催しを開いています。

今年もさまざまな企画をご用意していますので、市ホームページで詳細をご確認ください。

日時…6月19日(水) 10:00～

場所…斜陽館

問い合わせ先

社会教育課 内線2953

## 親子で楽しむ「Mr.マサック のサイエンスマジックショー」

日時…6月16日(日) 10:30～11:30

場所…中央公民館大ホール

対象…市内の小学生と保護者

参加費…無料(おみやげ付)

定員…親子50組(先着順で定員に達し次第締め切ります)

申込み…右QRからお申し込みください。



申込締切…6月10日(月)

問い合わせ・申込先

株式会社アンフィニ五所川原支店  
Tel.23-3102

## 働く婦人の家生活講座

▷和菓子作り講座

和菓子を作ってみませんか？

日時…6月14日(金) 13:00～16:00

場所…働く婦人の家2階調理室

講師…三山鐘徳氏(菓子処炉月店主)

材料費…1,200円

定員…16名(先着順)

申込み…6月3日(月)13:30から電話  
か来館にて受付開始

持ち物…エプロン、三角巾、マスク、  
筆記用具

\*申し込み後の取消は6月11日(火)  
16:00まで。取消の連絡がない場  
合は材料費をいただきます。

▷パン作り講座

ほうれん草とチーズのスコーン&  
しとぎ餅を作ります。

日時…7月5日(金) 13:00～16:00

場所…働く婦人の家2階調理室

講師…米谷美智子氏

材料費…800円

定員…24名(先着順)

申込み…6月24日(月)13:30から電話  
か来館にて受付開始

持ち物…エプロン、三角巾、マスク、  
筆記用具

\*申し込み後の取消は7月2日(火)  
16:00まで。取消の連絡がない場  
合は材料費をいただきます。

問い合わせ・申込先

働く婦人の家 Tel.35-8898

## 津軽野盆栽展

日時…6月1日(土)～2日(日) 9:30～  
17:00

場所…中央公民館1階大ホール

問い合わせ先…津軽野盆栽会 津島

Tel.080-6008-7654

## みちのく盆栽展

日時…5月28日(火)～30日(木) 10:00  
～19:00(最終日は15:00まで)

場所…E L M 2階エルムホール

問い合わせ先

笠井 Tel.090-7062-2999

## さつき展示会

さつきの苗木を無料配布します。

日時…6月8日(土)、9日(日)

9:00～19:00

場所…スーパーストア金木タウンセ  
ンター店内

問い合わせ先…金木皐樹会 大橋

Tel.090-3759-2725

## 初心者弓道教室

日時

▷昼の部

月・水・金 10:00～11:30

開講式…6月7日(金) 10:00～

閉講式…7月5日(金)予定

▷夜の部

火・木・土 19:00～20:30

開講式…6月8日(土) 19:00～

閉講式…7月6日(土)予定

場所…市弓道場(サンビレッジ奥、  
克雪ドーム隣の平屋)

対象…中学生以上

\*高校生以下は保護者の同意が必要

\*夜の部の高校生以下の受講者は保

護者の送迎が必要

定員…昼の部5名、夜の部7名(先  
着順)

受講料…無料

服装…ジャージ等、動きやすく首回  
りに紐がない服(肌着も着用)

\*備え付けの弓具を使用します。

申込締切…6月5日(水)

問い合わせ・申込先

五所川原弓道会 岩川

Tel.080-3337-0234

(ショートメール可)



## HANASHOBU Fest. 2024

五所川原商工会議所青年部では、  
地域の新たな魅力の発見や憩いの場  
の創出により市民に愛される地域づ  
くりを目的とした「HANASHO  
BU Fest. 2024」を開催します。

日時…6月29日(土) 10:00～15:00

場所…菊ヶ丘運動公園内はなしょう  
ぶ苑

内容

▷鼓笛隊演奏、オープニングセレモ  
ニーでのバルーンリリース

▷ジャグリングやバルーンアート  
ショーのステージイベント

▷キッチンカー、飲食店、クラフト  
店の出店

▷ミニブーケやバルーンアートのワ  
ークショップブース(参加無料)

▷恐竜チャレンジレースや水鉄砲  
ゲーム・フリスビーゲーム体験

▷ニジマスやイワナのつかみどり  
コーナー

問い合わせ先…五所川原商工会議所  
青年部事務局 Tel.35-2121

## 月イチ ヨガ教室

日時…6月7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

## 五所川原レトロまつり

五所川原駅周辺のにぎわい創出のため、JR五所川原駅の待合室を昭和レトロ風に改装中です。待合室完成のお披露目もかねて、「五所川原レトロまつり」を開催します。

日時…6月22日(出) 10:00～15:00

場所…JR五所川原駅、津軽鉄道(株)津軽五所川原駅、弘南バス(株)五所川原バスターミナル、JR五所川原駅隣接の立佞武多小屋

### 内容

#### ①JR五所川原駅

- ▷有料パスポート体験…「駅長制服で記念撮影」、「五能線グッズガチャ」、「縁日で鉄道グッズゲット」
- ▷鉄道古物販売
- ▷能代名物「お菓子のセキト」の『志んこ』を限定販売
- ▷鉄道グッズ販売
- ▷津軽三味線演奏(金木小学校三味線クラブ)
- ▷飲食物、レトロ雑貨販売コーナー
- ▷ちびっこ工作キットコーナー
- ▷昭和の写真展

#### ②津軽五所川原駅

- ▷ストーブ列車カフェ
- ▷昭和の写真展

#### ③五所川原バスターミナル

- ▷展示バスで記念撮影
- ▷弘南バスグッズ販売

\*詳細は「JR東日本ホームページ・ニュースリリース」(右QR)をご確認ください。



## 健康・福祉

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

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

日程…5月25日(出)(\*)、6月8日(出)(\*)、6月22日(出)、7月13日(出)(\*)、7月27日(出)

(\*)は発達の相談ができる日です。

場所…中央公民館3階大広間等

時間…10:00～15:00

(相談は13:00～15:00)

参加費…無料

対象…幼児から小学生(子どもだけの利用はできません)

問い合わせ先

こども家庭センター 内線2476

## アップリート君をどんどん活用してください!

「アップリート君」は県民のスポーツと健康づくりのマスコットです。

### 活用方法

- ①着ぐるみの貸し出し…地域のスポーツイベントや学校行事(運動会・学習発表会など)に、着ぐるみを貸し出しています。
  - ②CDの貸出…アップリート・マーチ等のCDを貸し出しています。着ぐるみ貸出時に同封するので、貸出希望があれば申し出てください。
  - ③イラストの使用(国スポver.もあります)…運動会のプログラム、クラブ会報や冊子などに使ってください。イラストや着ぐるみを使用したい場合は、事前申込が必要です。様式は県ホームページ(<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-sports/apple.html>)からダウンロードできます。
- 問い合わせ先…青森県教育庁スポーツ健康課・スポーツ振興グループ  
Tel.017-734-9909

## 精神保健福祉ボランティア養成講座

精神障害への正しい理解と関わり方を一緒に学びませんか。

講話や当センター行事への体験参加を組み込んだプログラムを予定しています。

日時…①6月23日(日) 9:30～12:00  
施設見学・講義

②6月29日(出) 9:30～14:00  
体験参加

場所…地域活動支援センター ラ・プリマベラ(布施病院裏手)

対象…精神保健福祉分野に理解、ポ

ランティア活動に関心があり、2日間受講できる方。

\*受講者へは修了証を交付します。

参加費…300円(デイサービス体験参加費含む)

持ち物…①筆記用具、参加費

②筆記用具、昼食

定員…先着12名

申込み…6月13日(休)16:00までに電話でお申し込みください。

問い合わせ先

地域活動支援センター ラ・プリマベラ Tel.38-1332

## 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応じています。

日時…6月26日(休) 13:30～15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…市保健師

申込み…6月21日(金)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2381

## 小さな相談室

～図書館で少しお話ししていきませんか～

あなたの悩みや気持ちを聞かせてください。市民ならどなたでも安心してご利用できます。

日時…6月13日(休) 10:00～15:00

場所…市立図書館2階 対面朗読室 & おはなしの部屋

相談員…メンタルケアスペシャリスト(精神対話士) 寺山静夏氏

申込み…寺山氏携帯(Tel.090-7793-8595)までお申し込みください。

問い合わせ先

健康推進課 内線2381



## 医療情報ネット「ナビイ」

「ナビイ」は、全国の医療機関・薬局について、さまざまな方法で検索・情報収集ができます。

全国どこからでも、どんなときも、かかりたい医療機関・薬局が見つかる公的検索システムです。パソコンやスマートフォンで「ナビイ」で検索し、情報収集ができます。今すぐ近くで診療を受けたい場合など、地域を問わずさまざまな場面で活用できます。

### ▷厚生労働省医療情報 ネット「ナビイ」

(右QRまたは下URL)



<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

### 問い合わせ先

健康推進課 内線2373

## 自死遺族のつどい

愛する家族や親戚、友人、恩人のような親しい方との死別はとてつらいものです。自死、災害、事故・事件、急病による死のような予期しないお別れは特にそうでしょう。

1人で抱えていることも、言葉にして、声に出して、誰かに話してみると楽になることもあります。

大切な人を自死などで亡くされた方が共に過ごし、自分の体験や気持ちをありのままに話せる場です。

ご希望があれば、個別の相談をお受けすることもできます。

**日時**…6月21日(金) 13:30~15:30

**場所**…法永寺大広間(末広町14-1)

**対象**…大切な人を自死などで亡くされた方(宗教や宗派に関係なくご参加ください)

**世話人**…小山真貴子(保健師)

### 問い合わせ・申込先

法永寺 Tel34-2924 / メール info@gingnang.jp

## 献血バス巡回日程

▷6月18日(火) 9:00~11:00

(株)五所川原中央青果

▷6月18日(火) 13:00~15:30

つがる総合病院

▷6月30日(日) 10:00~16:00

アクロスプラザ五所川原

\*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

①6月7日(金) 10:00~11:30

金木総合支所2階集会室

②6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2379

## 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**…6月6日(木) 10:00~11:30

**場所**…保健センター五所川原(働く婦人の家)

\*11:00より言語聴覚士によるミニ勉強会があります。

**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2473 / 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



## そ の 他

### 第1回ペーパーティーチャー 向け説明会

教員として働いてみませんか?

教員免許更新制が解消され、令和4年7月1日以降の免許状の取扱いが変更となりました。

教員免許はあるものの、教職経験のない方や、さまざまな理由で教職を離れている方に対して、変更後の免許状の取扱いや教員の仕事について説明しますので、ぜひ足を運んでください。

**日時**…6月9日(日) 14:00~15:30

\*終了後、希望者に個別相談を実施  
**場所**

五所川原合同庁舎1階C会議室

**申込み**…電話またはメール

\*氏名、電話番号、所持教員免許状、免許取得年月をお知らせ願います。

### 問い合わせ・申込先

西北教育事務所総務課

Tel35-2170 / 電子メール E-SEIHO  
KU@pref.aomori.lg.jp



### 五所川原工科高等学校 学校公開

授業や実習の様子などを知っていただくために、学校公開を行います。

期間中は自由に施設見学、授業参観ができますので、お気軽にお越しください。

**日時**…6月10日(月) 8:50~15:15

(12:40~13:25は昼休み)

**対象**…中学生および保護者、地域住民、中学校教職員、本校生徒の保護者

**受付**…8:40から終了まで随時

(事前の申し込みは不要)

**その他**…上履きを持参してください。

体調が悪い方は来校をご遠慮ください。

### 問い合わせ先

五所川原工科高校 教務部

工藤恵子 Tel35-3444

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

### 長く続く咳と痰

すとう mri クリニック 院長 須藤 正人 先生



肺の生活習慣病に慢性閉塞性肺疾患(COPD)という疾患があります。初期症状は、歩行時や階段を上るだけで息切れする、咳や痰の出る回数が増えてきた、などです。

主に喫煙者・受動喫煙者が発症する病気です。たばこを長い間吸い続けていると、しだいに肺や気管支によごれ、炎症がおき、咳や痰が出るようになります。炎症が進んでいくと酸素を取り込む肺胞の壁が破壊され、酸素と二酸化炭素の交換ができなくなります。その結果、息を一気に吐けなくなり酸素を取り込めなくなるので、直ぐに息切れしてしまいます。一度壊れた肺胞の壁は元には戻りません。

患者数は40歳代から徐々に増加し60歳代以降が多くなっています。世界では死亡原因の第3位となっています。

症状は気づかないうちに進行することも多く、重症化した場合は少し動いただけですぐに息苦し

くなったり、酸素吸入が必要になることもあります。

また、ほかの生活習慣病と一緒に発症することも多く、高血圧症・糖尿病・脂質異常症で通院されている方で息切れや咳、痰の症状が気になる方は、かかりつけ医に相談することをお勧めします。特に高血圧症と合併している場合、心不全が増悪し死亡リスクが高くなるという報告もあります。

COPDは早期診断、治療により進行を防止することが可能な病気です。長く続く咳と痰が気になる方は早めに受診することをお勧めします。



## 料理紹介

五所川原市食生活改善推進委員会

## あなたも作ってみませんか

テーマ 手作りドレッシングで食卓に野菜をもう1品!



簡単さっぱりサラダ

1人分 エネルギー42kcal 食塩相当量0.7g  
野菜摂取量112g

材料(4人分)

トマト……………2個  
きゅうり……………1本  
玉ねぎ……………1/4個  
A { 醤油……………大さじ1  
米酢……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
ごま油……………小さじ1  
白ごま……………適量



### 作り方

- ①トマトは乱切り、きゅうりは斜め切りしたあと細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜてドレッシングを作り、①を入れて全体を混ぜ合わせる。
- ③冷蔵庫で15分ほど冷やし、盛り付けたら出来上がり。

# 図書館

TEL 34-4334



## ▷おはなし会&ブックトーク

6月12日(水) 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

6月15日(土) 13:30～14:30

市立図書館2階

テーマ…「空・ひこうき」

対象…どなたでも

内容…テーマに関する絵本の読み聞かせやクイズ、「作ってあそぼう」コーナー



## ▷展示「図書館振興の月」

6月16日(日)まで

市立図書館1階ロビー

新緑を背景に、図書館員が連帯しながら、社会との結びつきを強め、アイデアを出し合い、図書館振興のプログラムを進めようとするものです。

そこで、図書館をもっと多くの方に使っていただくために、貸出だけではないさまざまなサービスや特色ある資料を紹介します。



## ▷展示「だれもがどれも選べる社会に」

6月18日(火)～30日(日)

市立図書館1階ロビー

6月23日～29日は「男女共同参画週間」です。

「だれもがどれも選べる社会」に向けて、多様性について考える図書などを展示・貸し出します。



## ／ 今月のおすすめ ／



### 方舟を燃やす

角田光代/著 新潮社 2024.2

ロさけ女はいなかった。恐怖の大王は来なかった。噂はぜんぶデマだった。一方で大災害が町を破壊し、疫病が流行し、今も戦争が起き続けている。何でもいから何かを信じないと、今日をやり過ごすことができないよー。誰もが何かを信じたいこの世界で、信じるこの意味を問う長篇小説。

資料詳細・  
予約は  
こちら



### レッド：あかくてあおいクレヨンのはなし

マイケル・ホール/作 上田勢子/訳 子どもの未来社 2017.1

レッドは赤いクレヨンです。でも赤く塗るのが得意ではありません。練習しても、みんなが手伝っても、どんなに頑張っても、赤い色が描けません。ある日、新しい友だちがやってきて…。実際の色とは違うラベルを貼られたクレヨン。アメリカで数々の賞を受賞した、ありのままの自分を探さきっかけになる絵本。小学校の国語の教科書でも紹介されています。

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

# オルテンシア

TEL 33-2111



## 大ホール(コンサートホール)

### ▷青森県人工透析研究会

6月2日(日) 9:30~15:30 入場料無料  
浩和医院 TEL0173-34-5078

### ▷福田こうへいコンサート

6月15日(土) ①13:30~②18:00~ 入場料7,500円  
株式会社トラスト企画クリエート TEL011-261-9991

### ▷新沢としひこ&鈴木翼 親子deコンサート

6月16日(日) 13:30~15:00 入場料無料  
NPO法人子どもネットワーク・すてっぷ  
TEL090-9254-4342

### ▷梅沢富美男&研ナオコ ~アッ!とおどろく夢芝居~

6月22日(土) ①14:00~②18:00~  
S席7,700円/A席6,600円  
梅沢富美男劇団五所川原特別公演実行委員会  
TEL0173-33-5251

### ▷青森県立木造高等学校吹奏楽部第41回定期演奏会

6月30日(日) 時間未定 入場料500円  
木造高等学校父母の会事務局 TEL0173-42-2066

## 小ホール(ふるさと交流ホール)

### ▷サエラコンサート2024

6月9日(日) 13:30~15:30  
前売3,000円/当日3,500円  
サエラ 菊池 TEL0173-26-7755

### ▷松川 山中 ピアノ発表会

6月16日(日) 14:00~16:00 入場料無料  
山中 TEL0173-52-2107



### ▷演歌・舞踊の旅

6月23日(日) 13:00~16:40 入場料無料  
あさひプロダクション TEL090-8610-5800

.....  
\*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。  
.....

6月の休館日 3日、10日、17日、24日

## 善意の花かご

~どうもありがとうございました~



▷若葉いきいきサロン(長岡ハチエ代表) = 手作り作品、お菓子 50名分

▷天理教青森教区西北一支部(野呂道伸支部長) = 園外清掃奉仕(以上2件、くるみ園へ)

▷五所川原地区電気工事業災害防止対策協議会(赤石剛会長) = 菊ヶ丘運動公園清掃(会員34名)

▷学校法人館田学園五所川原第一高等学校(葛西由起子校長) = 柳町児童公園清掃(生徒37名、職員4名)

▷社会福祉法人照輝会認定こども園なおみ園(一戸義雄園長) = やなぎぬま近隣公園清掃(保護者、職員30名)

## 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
6月2日(日)	増田病院(新町41)	35-2726	
6月16日(日)	増田病院(新町41)	35-2726	
6月30日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	34-6111	

## 人口のうごき

令和6年4月末 住民基本台帳 ( )内は前月比

総人口...50,140人(-117) 男...22,998人(-46) 女...27,142人(-71) 世帯数...25,545世帯(+18)

# 五所川原市 ふるさと NEW PRODUCTS — vol.1 —

太宰のリンゴ酒シリーズ

## 「富嶽百景」

太宰自身がモデルの小説「富嶽百景」をモチーフとしたリンゴ酒。

有名な一節「富士には月見草がよく似合ふ。」の「富士」と黄色い「月見草」に見立てて、りんごの「ふじ」と「トキ」を配合しています。

アルコール度数も低めの4%で、食事とともに楽しむやすい軽やかさが特長です。

## 「走れメロス」

小説「走れメロス」の舞台や登場人物に着想を得て誕生したリンゴ酒。

登場人物の王様をイメージした、りんご「王林」と、舞台のシチリア島シラクサーサに言葉の響きが似ている「シークワサー」をミックス。

王林の甘味とシークワサーの酸味が見事にマッチし、爽やかでスッキリした味わいは、暑い夏にもピッタリです。

昨年度、五所川原市で創設した「地域事業者支援ルーム」と「ごしょがわらチャレンジ補助金」を活用し、地域の皆さんが開発・リニューアルした商品の中から、太宰治の小説をモチーフにした「太宰のリンゴ酒シリーズ」をご紹介します。

事業者名…合同会社 トキあつぶる社  
住 所…神山牧原15-1  
電話番号…0173-29-3016



### 令和6年度も新商品開発や販路拡大を支援！

市では、地域事業者が行う、商品・サービスの開発や改良、それに伴う情報発信や販売促進活動などの各種取組みを「地域事業者支援ルーム」と「ごしょがわらチャレンジ補助金」の両面から支援します。

#### 「地域事業者支援ルーム」

市役所内に開設する「地域事業者支援ルーム」で、各種取組に関して、専門家への無料相談ができます。

商品企画や、ターゲットに即した販売戦略等を市が委託したアドバイザーに相談しながら、ブラッシュアップできます。

\*「地域事業者支援ルーム」は、補助金申請を行わない事業者も利用可能です。

#### ▶令和5年度実績

相談事業者数 21件

相談件数 延べ77件



(支援ルームの様子)

#### 「ごしょがわらチャレンジ補助金」

「地域事業者支援ルーム」での相談後、各種取組に要する経費を補助します。

#### ▶支援対象

市内に住所または主たる事務所、事業所がある個人、法人、団体

#### ▶補助上限

50万円(補助率2/3)

#### ▶令和5年度実績

活用事業者数 9件

#### 活用事例

- 新商品のパッケージデザイン
- 試作原料
- ECサイト用商品ページ作成等



(令和5年度開発商品)

補助金申請には、「地域事業者支援ルーム」での相談が必要です。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…地域物産振興課 内線2554