



【今月号の表紙】

12月31日(火)、市の指定文化財「飯詰稲荷神社裸参り」が行われました。

今回は県内外から13人の男衆が参加し、たるに張られた水に浸かって清めたあと、しめ縄や鏡餅を担いで、笛や太鼓の囃子とともに雪が降りしきる飯詰地区内を力強く進みました。

今号の主な内容

- ・特集「総合計画」……………2－5
- ・住民懇談会……………6－7
- ・市・県民税の申告受付開始……………8
- ・給付金を支給します……………9
- ・うまいもんフェスタinかなぎ……………24

厳しい寒さもなんのその
飯詰稲荷神社 裸参り

将来像「市民ひとりひとりの『思い』で輝く五所川原」

行政がつくる計画に私たち市民が関係あるの？



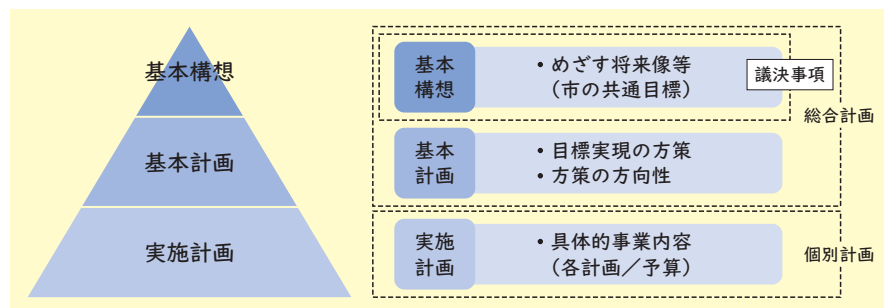
皆さんの生活に深く関係しています。「将来の市をどんなまちにしたいか」が書かれている大事な計画なんです。

総合計画って何？

将来人口の予測などから市の目指すべき将来像を描き、将来像実現に向けた市の目標を示す計画です。

POINT 1 市の最上位計画

総合計画は、市が策定している多くの計画のもとになる計画で、各計画の方向性を示す役割があります。特に、一番上部の「基本構想」は、市の将来像を示す役割があり、議会の議決事項として昨年12月に市議会で議決されています。



POINT 2 市民の皆さん、地域団体、事業者、行政等が同じ目的に向かって、共に歩むための指針

市の将来像を描くためには、行政だけでなく、市内のさまざまな方の意見を取り入れること、そして、市民の皆さん、地域団体、事業者、行政等が一緒になって市の課題を共有し、自分事として捉えることが重要です。

意見交換の機会

市民意識調査、中高生アンケート、各種ワークショップ、地域団体ヒアリング、総合計画審議会、住民懇談会、パブリックコメント等



市のこれからの課題

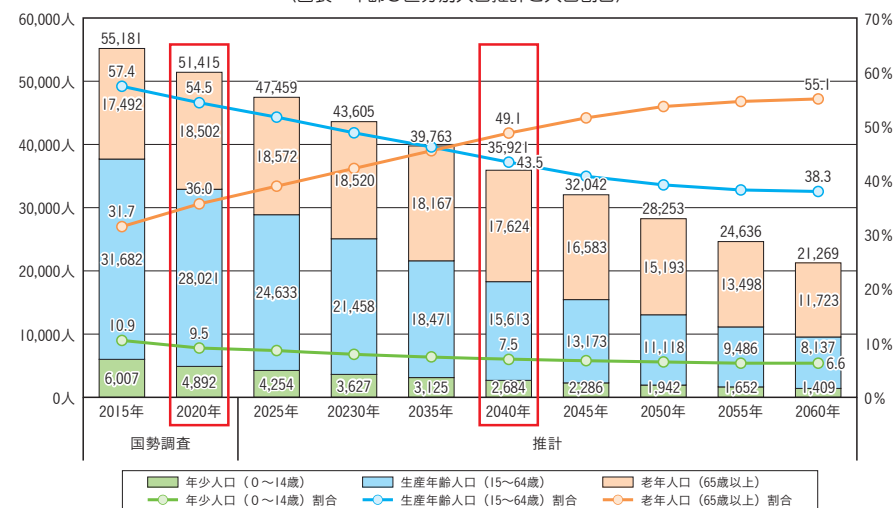
将来を見据えるため、次の将来予測を踏まえています。

①人口：51,415人（2020年）⇒ 35,921人（2040年）
②高齢化：36.0%（2020年）⇒ 49.1%（2040年）

この2つの変化は、市の経済や財政状況にも大きな影響を与えます。

①経済：人口減少に伴う労働力不足
②財政：扶助費等の社会保障関連経費等の増加

〈図表 年齢3区分別人口推計と人口割合〉



〔出典：「国勢調査実績値を踏まえたコーホート要因法による推計値」〕

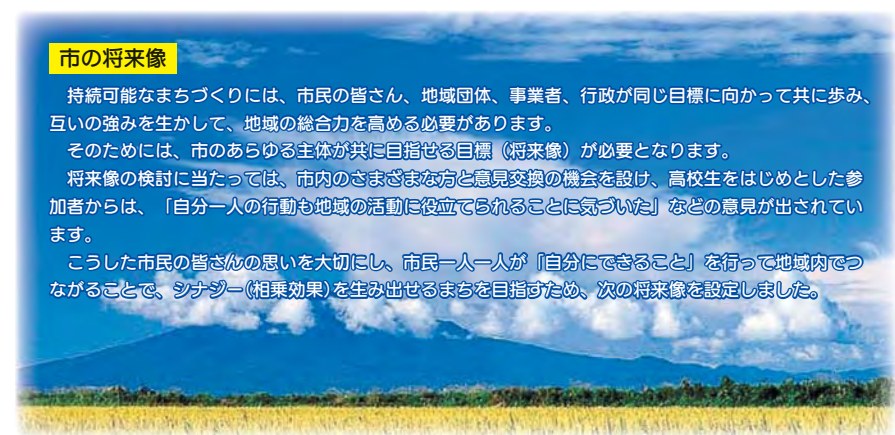
市の将来像

持続可能なまちづくりには、市民の皆さん、地域団体、事業者、行政が同じ目標に向かって共に歩み、互いの強みを生かして、地域の総合力を高める必要があります。

そのためには、市のあらゆる主体が共に目指せる目標（将来像）が必要となります。

将来像の検討に当たっては、市内のさまざまな方と意見交換の機会を設け、高校生をはじめとした参加者からは、「自分一人の行動も地域の活動に役立てられることに気づいた」などの意見が出されています。

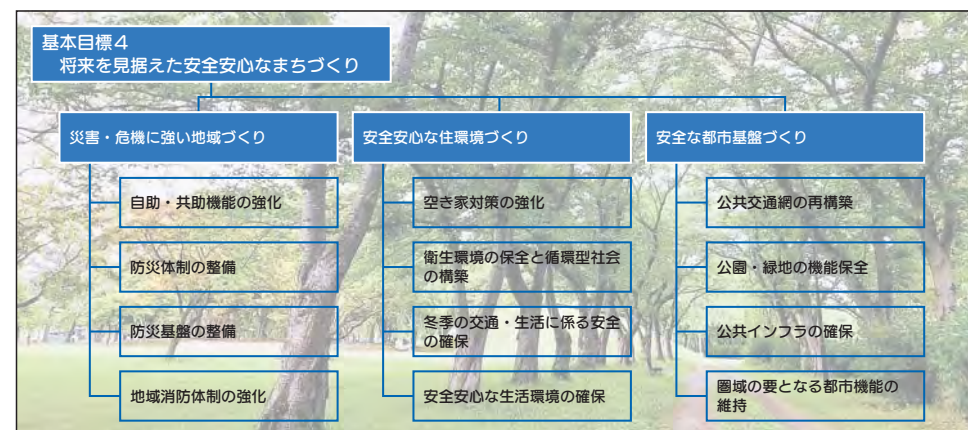
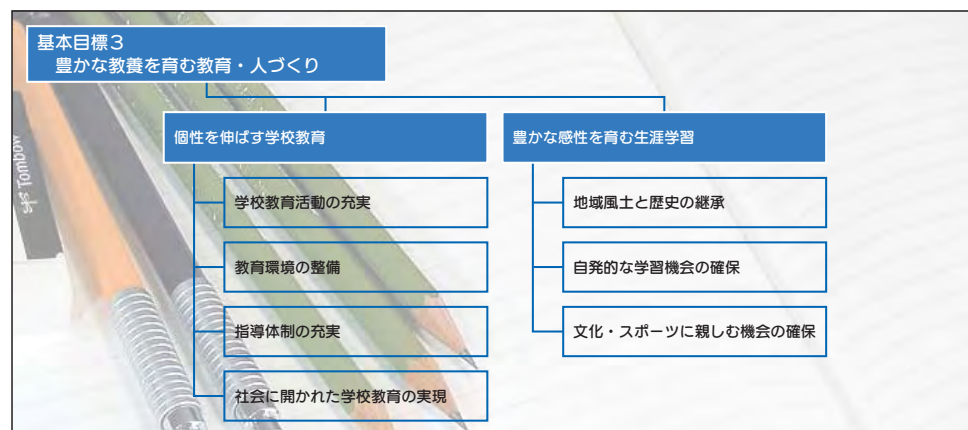
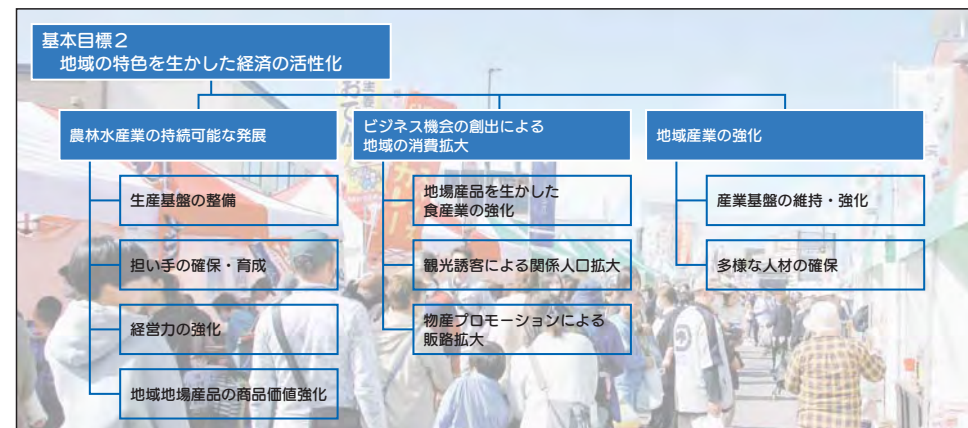
こうした市民の皆さんの思いを大切に、市民一人一人が「自分のできることを」行って地域内でつながることで、シナジー（相乗効果）を生み出せるまちを目指すため、次の将来像を設定しました。



「市民ひとりひとりの『思い』で輝く五所川原」

「市民ひとりひとりの『思い』で輝く五所川原」 / の実現に向けた4つの基本目標

基本構想に掲げる将来像の実現のため、4つの基本目標を設定しています。また、目標に沿って、下図の施策の体系を構築し、着実に市政を推進していきます。



市長からのメッセージ

①2040年の五所川原を見据えた今後5年間の方向性を示す計画

総合計画は、今後の市の将来像を示す計画であり、まちづくりの最上位計画です。この計画の内容は、市内のあらゆる主体と共にまちづくりを行う指針となります。

特に、将来像は2040年に設定しながらも、計画期間は従来の10年間から5年へと短縮しました。

これは、人口減少、少子高齢化が急速に進む中、2040年という未来を見据えながら、直近の5年間で地域の土台をいかに形成し、さらにその先の10年間でどう発展を遂げるか、まさに今、そのスタート地点に立っていると考えたためです。

②市民皆で共有するためのシンプルな柱

2040年の市の将来像は、「市民ひとりひとりの『思い』で輝く五所川原」としています。まちづくりには、市民の皆さんが自分の住まわちの課題を自分事として捉えて行動することが重要です。そのためには、シンプルで誰もが理解しやすい計画が必要となります。そこで、本計画では政策・施策を整理し、「福祉」「経済」「教育」「まちづくり」の4つの柱で構築しています。ぜひ、計画に触れ、市の課題を共有し、自分の立場でできることを考えてみてください。一人一人の行動で大きなシナジー（相乗効果）を生み出し、「市民の思いで輝く五所川原」を一緒に創っていきましょう。

興味がある方は、下QRから計画の全文をご覧ください。



問い合わせ先…ふるさと未来戦略課 内線2232

令和6年度 住民懇談会

テーマ「五所川原市総合計画について」

令和6年10月21日、22日、29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、将来を見据えた持続可能なまちづくりについ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。



事前に提出された意見等について

Q) 市職員、民生委員、社会福祉協議会等と地域が連携して声掛けや相談対応、見守りを行うことで、高齢者が孤立しないような仕組みづくりが必要だと思ふ。

A) 高齢者の見守りについて、市職員、民生委員、社会福祉協議会の連携をはじめ、町内会などを通じて地域の実情に応じたニーズの把握に努め、地域全体で支え合う持続可能な仕組みを構築してまいります。担い手不足や資金面の課題に関しては、ボランティア活動の推進や生活支援コーディネーターの活動の拡充を検討しています。

また、市では、地域交流の場を提供することで、隣近所のつながりを深め、高齢者が孤立しない環境を整えるなど、今後も地域全体で協力しながら、見守り活動を推進してまいります。

そのほか「公共施設の改修」「避難所」「側溝の清掃」「除排雪」などについて、ご意見等が寄せられました。

五所川原地域住民懇談会

Q) 総合計画を読んでも、具体的な方針や取組がみえてこない。かつて商都として栄えた五所川原を、工業・農業を中心に、市が再び栄えるようにしてほしい。もっと具体的な話し合いができればと思う。

A) 総合計画は、厳しい現実を示しながらも、悲観するのではなく「ひとりひとりの思い」をどのようにして形にしていこうかということで、人口が減少していく中において、市民の皆さん、事業者やさまざまな団体のそれぞれが役割を持って、行政課題を自分ごととして捉え、自分にできることをやり、「皆でまちをつくらせていく」という意識を持っていたことが重要であることを伝えるための計画ですので、どうしても漠然とした表現になってしまいます。

この計画は、4つの柱（基本目標）と13の基本施策、44の具体的な施策で構成されます。

住民懇談会は、計画の構成を説明しながら、令和7年度からの5年間で、どのようにして具体的な取組の中に市民の意見を反映していくかを考えるための場として位置づけています。

さまざまなご意見をいただきながら、最終的に、いかにして次の世代にまできちんと残していけるようなまちづくりをするかということ、5年間で具体的にビジョンをつくらせていく、2040年に繋げていきたいと考えています。

Q) 町内会の役員など色々苦戦して決めている状況だが、市では、町内会の役員決めなどに関するアドバイスはできないか？

今後の町内会もだんだん変わっていくと思うが、ボランティアで参加してくれる人の確保が難しく、総会などでも集まる人も少なくなっている。

各町内会で、工夫している事例があれば紹介をお願いしたい。

A) 近年、市に寄せられる町内会の存続や担い手の確保に関する相談は増加しており、高齢化の進展や社会情勢の変化を背景とした課題の1つとして認識しております。

取組事例の紹介や相談があった際の助言などを行ってまいります。

Q) 少子化・人口流出への対策として、市はどのようなことをしているのか、またはしようとしているのか。町内からは、移くための市の製品のブランド化や観光PR（駅前の活性化、一ツ谷方面からJR五所川原駅へのアクセス改善など、まちづくりに関するさまざまな意見が出ている。

A) 若い世代の人口流出対策については、高校生を対象にした企業紹介の機会を増やす取組や子育て支援に力を入れており、今後も引き続き取り組んでまいります。

企業誘致の伸展・工業団地の充実など、働く場所が無いわけではありませんが、首都圏と当市との賃金格差が大きいことなどが影響し、地元企業での就職を希望する若い人がいないというのが現状で、行政でこの問題を解消することは非常に難しいため、子育てしやすい環境を整えることで、「戻ってきたと思える地域」をつくることを重視しています。

経済面でのブランド化については、十三湖産のヤマシジミ、市浦牛など、地域の特産品をふるさと納税の返礼品としてブランド化して取り扱っています。

一ツ谷方面からの駅へのアクセス改善につきましては、ご意見として承りまして、内部で検討します。

金木地域住民懇談会

Q) 総合計画の基本構想に関連し、各年代に対して求める理想の役割のようなものはあるか。一人ひとりができることを実践するに当たって、自分が何をしたいのか、どのような役割を求められているのか、何をやらせたら市の役に立つのかわからず、行動を起こしにくいという側面もあるのではないかな。

A) 総合計画に掲げる将来像「市民ひとりひとりの『思い』で輝く五所川原」に込めた考え方ですけれども、役割は与えるものではありません。例えば何かイベントを開催した時に、自分の立場であればどんなことができるだろうかといった具合に、一人ひとりの主体性があってこそ、自分たちのまちを自分たちでつくるということにつながっていきます。

地域の住民が、自分たちが暮らす地域を「こんなまちにしたい」という意識を持ち、一人ひとりがさまざまなものに参画することがまちづくりです。年代ではなく、それぞれの立場で参画するということです。

人口減少が進み、担い手が少なくなればなるほど、一人でも多くの地域住民が参画し、できる範囲内で積極的に協力して皆でまちをつくらせていくことで、人口減少や高齢化が進んだとしても持続可能な地域ができあがっていくと信じています。

総合計画は、それぞれの立場でできることを考え、主体的に行動に移してもらうための指針として掲げるものです。地域住民との対話を通してその内容を共有し、現実を受け止めながら自分たちが暮らす地域のまちづくりに繋げていくことが、今後5年間の取組です。

市浦地域住民懇談会

Q) 市浦地域のまちづくりに関する青写真が見えてこない。老朽化した施設を廃止・解体していくことは理解できるが、明るい将来像を描けない。福祉施設も同様。宿泊施設も無いから、地域外から人も来ない。史跡や出土品等の有効活用など、さまざまな魅力は有るはず。

A) そのようなご意見を聴きながら、市浦は市浦、金木は金木として将来像を描き、地域の特性を生かした経済の活性化を図りながら将来に向けた基礎・土台づくりを進めていきます。

市浦地域では、イベントの開催を通じて「皆で協力して地域を活性化しよう」という機運が高まっています。これからの市浦地域は、住んでいる人は少なくなくても「人が来れる」ようにつくっていくかなければいけません。文化・伝統・祭りなど、守るべきものは守りながら、一方で、まちを存続するためには諦めるものは諦める必要があります。次代を担う若い人たちと話し合いながら、地域全体で経済を成り立たせていくことが必要ですので、町内会の皆さんにも、そのような取組をご支援くださるようお願いいたします。次期総合計画のもとで、経済の活性化とともに、市民に寄り添った福祉の充実を最優先として取り組んでまいります。



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、これからより良いまち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

▷五所川原市総合計画に関する問い合わせ先…ふるさと未来戦略課 内線2232

中心市街地の将来像を描きます！ 「中心市街地活性化ビジョン」を策定しました

市では、中心市街地の今後のまちづくりの方向性と将来の姿を示す「五所川原市中心市街地活性化ビジョン」を策定しました。

このビジョンは、市民アンケート結果をまとめた五所川原商工会議所からの要望書の内容などを踏まえて策定し、中心市街地を5つにゾーニングして、各ゾーンにおいて行政が主体となった取組や民間への支援策等を示すことで、民間事業者が開発整備等に参入しやすい環境を整えることなどを盛り込んでいます。

令和7年度から令和11年度までを計画期間とする「五所川原市総合計画」に掲げる各種施策と連動し、今後予定している立俣武多の館のリニューアルを好機と捉え、中心市街地のにぎわいを創出してまいります。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ先…都市・交通課 内線2631

🔍 五所川原市中心市街地活性化ビジョン

検索



市民税・県民税の申告受付が始まります

令和7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
五所川原地域	市役所2階 談話コーナー	2月10日(月)～3月17日(月)
金 木 地 域	金木総合支所2階 会議室	2月13日(木)～3月17日(月)
市 浦 地 域	市浦総合支所 会議室	2月21日(金)～3月17日(月)

* 受付は、各地区ごとに期間中の平日に行います。また、市役所会場では2月16日(日)と3月9日(日)にすべての地区を対象に受け付けます。例年、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覧ください。

申告当日に慌てないよう、事前にご確認ください！

▷領収書類は、あらかじめ整理し、合計金額を計算してください。

▷給与・公的年金の源泉徴収票は、金額にかかわらず発行されたものすべてをお持ちください。



待たずに簡単！「郵送での申告」が便利です！

①市ホームページから「市民税・県民税申告書」を入手し、記入します。

②マイナンバーカードの写し、その他の添付書類を用意します。

③税務課あてに郵送して完了です。

* 詳細は、市ホームページ（右QR）をご覧ください。



問い合わせ先…税務課 内線2253

『市長コラム』を終了します

市のさまざまな取組の紹介や、重要な施策の考え方などを市長からお伝えする『市長コラム』は、令和6年12月号への掲載をもって終了しました。令和3年1月号から全45回にわたってご好評をいただき、ありがとうございました。

これまで、市内の個人や団体がそれぞれの強みを生かして地域課題の解決に積極的に取り組んでいる様子などを紹介しながら、少子高齢化が進展するなかでも持続可能な地域をつくるためには、一人ひとりがまちづくりの主体となる「市民協働」の考え方が大切であることを、繰り返しお伝えしてきました。

今後は、特集などの記事の中でまちづくりにかける市長の思いなどを紹介しながら、ますます広報紙の充実を図ってまいりますので、引き続きお楽しみください。

おめでで、はってらが～ 自然災害から経営を守る

りんご共済

加入申込受付 3/25まで

ぶどう共済も
あります

NOSAI 青森県農業共済組合 津軽支所
〒037-0011 五所川原市金山字竹崎203-4 TEL 33-1513

この社会あなたの税がいきている

西北五税務関係団体協議会は、税知識の正しい理解と普及、納税道義の高揚を目的として、下記の団体で構成されています。

- ・五所川原商工会議所
- ・西・つがる商工会連絡協議会
- ・北五地域商工会ブロック会
- ・東北税理士会五所川原支部
- ・五所川原税務署管内 青色申告会連合会
- ・公益社団法人五所川原法人会
- ・五所川原開成会
- ・五影会
- ・北五小売酒販組合
- ・鯉ヶ沢小売酒販組合
- ・五所川原税務署管内 農業青色申告会連合会

西北五税務関係団体協議会

申告所得税及び復興特別所得税の申告・納付の期限は3月17日(月)、個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告の申告・納付の期限は3月31日(月)です！

事務局（五所川原商工会議所内） 0173-35-2121（寺山）

令和6年度

住民税非課税世帯等へ 給付金を支給します

物 価・燃料費等の高騰に対する国・県の対策として、低所得世帯に対し物価高騰対策支援給付金および灯油購入費助成金を支給します。対象世帯には、1月下旬に案内を郵送し、振込は2月下旬から順次行う予定です。



お手元に案内が届いた方は、必ず確認してください。

給付金等	対象世帯	支給額
物価高騰対策支援給付金	非課税世帯	3万円 子ども加算 2万円/人
	均等割りのみ課税世帯	1万5千円 子ども加算 1万円/人
灯油購入費助成金	非課税世帯 (*生活保護世帯を除く)	5千円
	均等割りのみ課税世帯	

(基準日：令和6年12月13日)

* 子ども加算の対象は、18歳以下の児童です。

申請期限…令和7年3月28日(金)

問い合わせ先…福祉政策課 内線2493

(土・日・祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00

給付金の支給手続き

手続きが必要な方と不要な方がいますので、郵送される案内をご確認ください。

申請が不要な方

これまでに非課税世帯等に対する給付金を当市から本人口座への振込により受給している方
*ただし、振込口座変更を希望される方は手続きが必要です。

申請が必要な方

▷令和6年1月以降に当市へ転入した方
▷住民税の申告や修正により、新たに支給対象世帯となる方
詳しくは、お問い合わせください。

冬は身の回りの危険への備えを確認しましょう

**除雪作業中の事故を
防止しましょう！**



**冬期間も空き家を
適切に管理しましょう！**

毎年、屋根の雪下ろしや除雪作業中の事故が相次いで発生しています。事故を防ぐためにも次の10力条を守り、安全な除雪作業を心がけましょう。

除雪作業の事故防止10力条

- ①作業は家族、隣近所にも声をかけて2人以上で！
- ②建物のまわりに雪を残して雪下ろし！
- ③晴れの日ほど要注意、屋根の雪がゆるんでいる！
- ④はしごの固定を忘れずに！
- ⑤除雪機の雪詰まりの取り除きはエンジンを切ってから！
- ⑥低い屋根でも油断は禁物！
- ⑦作業開始直後と疲れたころは特に慎重に！
- ⑧面倒でも命綱とヘルメットを！
- ⑨命綱、除雪機など用具はこまめに手入れ・点検を！
- ⑩作業のときには携帯電話を持っていく！

空き家の屋根に積もった雪を放置すると、隣家や通行人への落雪被害など、周辺地域に大きな被害・悪影響をおよぼします。また、長期間放置されている空き家は、老朽化が進行すると屋根雪により倒壊するおそれがあり大変危険です。

市内に空き家をお持ちの方は、定期的に屋根の雪下ろしを行うなど、冬期間における空き家の適正管理に努めてください。また、空き家の周辺地域の方は、屋根雪が積もっている空き家には近づかない、または用心して通行するなど、日頃からご注意ください。



問い合わせ先…防災管理課 内線2142

令和7年度 事務補助員(会計年度任用職員) 登録者を募集します！

令 和7年度に、事務補助員(会計年度任用職員)として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。

▷募集内容

業務内容…資料作成・データ入力(パソコン使用)、電話・来客対応、書類整理等

任用期間…令和7年4月から令和8年3月までの間で任用予定

勤務日…週5日程度(休日…土・日・祝日および年末年始)

勤務時間…8:30から17:15までの間で、5時間から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。

▷受付期間

2月7日(金)まで(令和7年4月1日からの勤務開始を希望する場合)

*期限後も随時受け付けています。

▷募集要項の入手方法

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。

▷申込方法

市ホームページ(右QR)から「五所川原市電子申請・届出システム」にアクセスし、所定の事項を入力してください。内容に不備が無ければ登録完了となります(オンライン申込みを推奨しています。郵送・持参による申込みも可)。

*登録制度や勤務条件等の詳細は、市ホームページをご覧ください。



問い合わせ先…人事課 内線2153

公用車に広告を掲載する方を募集しています

市 が所有する公用車に、皆さんの会社・事業所等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。

詳細については、市ホームページ(右QR)をご覧ください。

掲載のイメージ (両側面に掲載します)

【軽貨物自動車】



PRを
お手伝い
します!



問い合わせ先…管財課 内線2173

広報ごしよがわらバックナンバー

広報ごしよがわらは、各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、過去に発行したものもバックナンバーとして公開しており、すべての記事をカラーで確認できますので、ぜひ右QRからご覧ください。



インターネット通販のトラブルが増加しています！

「インターネット広告や通販サイトから商品を注文しようと思い、その注文フォームに名前などの個人情報を入力していたが、気が変わり、途中で入力をやめて画面を消した」のに…



その入力途中の個人情報を取得されて利用される場合があります。

え！？個人情報の入力を途中でやめたり、入力はしたけれど「注文確定ボタン」や「フォームを送信」などのボタンを押す前に、画面を消してしまえば、その個人情報は相手には伝わらないんじゃないの？

- 販売事業者などが、その運営する通販サイトなどにおいて、注文フォームなどの入力途中の個人情報を取得することができるように設定していることがあります。
- 思いがけずに個人情報を取得・利用されてしまうことを防ぐため、注文フォームなどに個人情報をする前に、そのサイトの「プライバシーポリシー」「個人情報の取扱い」「利用規約」などをよく読み、入力途中であってもサイト運営事業者がその個人情報を取得するかどうか、取得した個人情報の利用目的などを事前に確認しましょう。



□注文フォームなどに個人情報を入力する際には、「入力途中であっても、個人情報を取得・利用されてしまうことがある。」ということを念頭に置いて、入力するかどうかを慎重に判断しよう。

□フィッシングが疑われるような怪しげなサイトには、個人情報の入力は避けましょう。そもそも、そのようなサイトは、開かない！インターネット通販のトラブルが増加しています。五所川原市消費生活センターにご相談ください。

*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 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)
	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	Tel0120-102-143 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	Tel39-1212 24時間

シニア世代が安心して「ごしょがわら」いきいき暮らせるまち

「終活セミナー」に参加してみませんか？（無料）

終活とは「人生の終わりのための活動」です。ご自身の人生の最期を迎えるためのさまざまな準備や、そこに向けた人生の総括を行うことで、今をより良く自分らしく生きることにつながります。何歳からでも始められますので、この機会にぜひご参加ください。

日時…2月17日(月) 13:30～15:00 (受付13:00～)
場所…市役所2階会議室2B・C・D *先着50名
テーマ…終活とは～エンディングノートの書き方～

講師…株式会社土井花店 営業部長 成田 小穂氏
問い合わせ・申込先
地域包括支援課 内線2462



もの忘れ検診（予約制）

認知症の早期発見につながる、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。



種 類	場 所	2月の日程	時 間	備 考
市役所検診	市役所1階相談室	7日(金) 28日(金)	10:00～12:00	定員 1日7名
個別検診	健生五所川原診療所	13日(木) 20日(木) 27日(木)	13:00～13:30	定員 1日1名
地区巡回検診	藻川コミュニティ消防センター	26日(水)	10:00～11:00	お昼ごはんの会（2月19日(水)までに要予約）に併設
	原子集会所	27日(木)	10:00～11:00	お昼ごはんの会（2月20日(木)までに要予約）に併設

*このほか、地域の皆さんが集まる場への出張、ご希望の方への家庭訪問でも実施しています。

問い合わせ・申込先…地域包括支援課 内線2463

フレイル(虚弱)予防の「3本柱」を意識し、健診で確認！

75歳ころを境目に、要介護認定率が高まるなど心身の自立度が低下していきと言われています。人生100年時代を迎えつつある中、心身ともに健康で長生きするためには、「栄養（口腔ケア）」「運動」「社会参加」の「フレイル予防の3本柱」に取り組むことが重要です。フレイルの確認と重症化予防のために、まずは健診を受けてみませんか？

対 象…後期高齢者医療被保険者の市民

受診方法…実施機関に直接電話等で予約が必要です。*3月31日(月)まで、1回に限り無料。

健康診査（個別健診）

内容

- ▷診察…問診、身長、体重、BMI、血圧測定
- ▷尿検査…尿糖、尿蛋白
- ▷血液検査…血糖、脂質、肝機能
- ▷その他…医師の判断による詳細検査
貧血、心電図、眼底検査、血清クレアチニン検査（腎機能評価）など

高齢者の質問票（15項目）でフレイルの様子がわかります。

*すでに受診（集団・個別）した方は対象外です。

歯 科 健 診

歯の喪失（義歯）、歯周組織、咀嚼能力、舌や飲み込みの機能を検査します。

歯科健診を定期的に受けることで、口腔の健康を維持し、長期的な健康に大きなメリットがあり、食事を楽しむ能力や、健康寿命を延ばすことにつながります。

*「おとな虫歯」が増えています。

各健診の実施機関等は、市ホームページ（右QR）をご覧ください。

問い合わせ先…国保年金課 内線2347



文化や人・地域の良さを知る「小中学校児童生徒交流会」

11月14日(木)、中央公民館で「五所川原市小中学校児童生徒交流会」が開催されました。昨年度に続き2回目の開催となった本交流会は、小中学生が交流を通じてふるさと五所川原市への愛着を深め、次世代の地域を担う人材を育成することを目的としています。

当日は、市内17校の小中学校から代表者35人が集まり、お囃子団体「礎会」^{いしずえかい}の指導のもと、笛、^{かね}鉦、太鼓の演奏を体験し、会場いっぱいに力強い音色を響かせました。

また、「立佞武多を未来につないでいくために、わたしたちができること」をテーマにした話し合いでは、小・中学生混合のグループに分かれて活発な意見交換が行われ、「インターネットを活用したPR活動」や「後継者育成イベントの開催」、「立佞武多の紙をリサイクルしたグッズ製作」、「メタバースで体験する立佞武多」など、発想力豊かなアイデアを発表していました。



立佞武多のお囃子体験



テーマについてグループで話し合う子どもたち

問い合わせ先…学校教育課 内線2971

青森県民駅伝競走大会 市の部6位入賞・市町村総合8位

9月1日(日)に開催された第32回青森県民駅伝競走大会において、五所川原市代表チーム選手18名が市の部第6位入賞（前年度第7位）、市町村総合第8位（前年度第8位）の成績を収め、市長を訪れて成果を報告しました。

選手たちは、監督やコーチ・スタッフのもと練習を重ね、大会当日は、青森県観光物産館アスパムからカクヒログループアスレチックスタジアムまでの9区間、全長26.1kmの市街地コースの各区間において堂々の走りをもせ、3区女子小学生1.1kmでは花田八重さん（金木小6年）が3分12秒の区間賞に輝きました。



五所川原市代表チームの皆さん

問い合わせ先…スポーツ振興課 内線2932

東北能開大青森校の活動を紹介します！

市では、人手不足に悩む市内企業等を支援するため、若者の県外流出を抑制し、地元へ定着する取組に力を入れています。多数の卒業生を地元企業へ輩出している、東北能開大青森校の活動の一部をご紹介します。

地元企業の合同説明会を実施しました

11月27日(木)、能開大において「五も連」に加盟している企業（8社）による合同企業説明会を実施しました。学生にとって五所川原地域にある企業を知ることができる良い機会となり、学生の地元就職を促進する取組となりました。



五も連合同企業説明会の様子

* 五も連…五所川原地区ものづくり連絡会。市近隣の製造業者を中心に構成され、事業者が抱えるさまざまな課題解決のため、地域や企業の枠をこえて情報交換や施設見学等を行っています。

問い合わせ先…東北能開大青森校
Tel.37-3201



五所川原工科高校の生徒が見学に来ました

12月5日(木)、能開大の学生による総合制作実習の中間発表会および見学会が開催され、五所川原工科高校の生徒（2年生3科計67名）が来校しました。

工科高校生にとって初めての機会になり、高校で学んでいるものづくりに、より興味を深めた様子でした。工科高校出身の学生もあり、発表を通じて交流することができました。



施設見学の様子

* 東北能開大青森校…厚生労働省所管で、今年で創立40周年を迎える市内唯一の高等教育機関です。ものづくりを支える人材の育成を目的とし、地元就職に強い大学校で、工業系の高校に限らず、普通・一般科の高校を卒業された方でも、広く技術を身に付けることができます。

エルムエコタウンPart.8 合同展示場

建てる前にリアルで体験!! 5棟一気に見比べできる住宅相談館

■2025年3月まで予約なしでいつでもご覧いただけます(水曜定休)

It's a brand new day
KOJIMA HANDS
株式会社 小嶋建設

縣今工務所

TAKAMATSU
Kogyo

MiuRa



Yamano Archi Design

所在地：五所川原市一ツ谷
MIRAIE PROJECT



Access



Home page



Instagram

五所川原市を応援します!!

◎広報有料広告

現地確認 屋根・外壁の塗り替え
見積り無料



一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

・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』

屋根塗装
外壁塗装

◆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

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。



高校生によるまちづくり活動報告会が開催されます

西北地区の高校生によるまちづくり活動の報告会が開催されます。ご参加いただいた市民の皆さんからさまざまなご意見をいただき、今後のまちづくり活動の芽を育て、活動の輪を広げていくことを目指していますので、どなたでもお気軽にご参加ください。(無料)

日時…2月9日(日) 13:30～16:00

場所…五所川原市地域福祉センター *申込不要

問い合わせ先…市民団体じゃわめき隊プロジェクト jawamekitai@gmail.com



講演会「キッカケは娘の一言です」を開催します

自らの意志によって職業生活を営む女性のロールモデルとして、講師の高谷香織氏に、はじめてお弁当教室を開催してから現在に至るまでのお話を伺います。(無料)

「自分で何か始めたいと思っている方」に、特におすすめの講演会です!



日時…3月1日(土) 14:30～(受付は14:00開始)

場所…市民学習情報センター1階 大教室

申込期限…2月14日(金) *定員50名(先着順)

申込方法

▷ごしよLINE

「生活情報」>「イベント情報」>『キッカケは娘の一言です』講演会申込フォーム

▷メール* danjo@city.goshogawara.lg.jp

▷FAX* 35-3617

*氏名(ふりがな)・住所・電話番号を必ず記載してください。

問い合わせ先…ふるさと未来戦略課 内線2237



プロフィール

料理教室主宰・インスタグラマー。
SNSで投稿したお弁当が注目を集め、料理教室を開催。



第20回市内小中学生美術展にご来場ください

市内小中学生の図工・美術教育の一環として、美術展を開催します。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を多数展示しますので、ぜひご来場ください。(入場無料)

日時…2月15日(土)～2月17日(月) 10:00～16:00(*最終日は15:00まで)

場所…中央公民館1階 大ホール



昨年度の美術展の展示作品

問い合わせ先…学校教育課 内線2973

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。

五所川原地域（行政相談）

▷ 2月13日(休) 10:00～12:00

▷ 2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

金木地域（行政・人権合同相談）

▷ 2月12日(休) 10:00～12:00

金木総合支所相談室

問い合わせ先

金木総合支所 内線3130

市浦地域（行政・人権合同相談）

▷ 2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…青森地方方法務局五所

川原支局 TEL34-2330

人権擁護委員として、長内さん(五所川原地域再任)、工藤文久さん(金木地域新任)が、令和7年1月1日付けで法務大臣から委嘱されました。任期は3年です。

また、令和7年1月1日付けで任期満了により退任となった藤本敦子さんに、法務大臣から感謝状が贈呈されました。

令和7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。

* 詳細は別紙「青森県交通災害共済チラシ（ピンク色のチラシ）」にてご確認ください。

問い合わせ・申込先

環境対策課 内線2363／金木総合支所地域振興係 内線3121／市浦総合支所地域振興係 内線4015

立佞武多の館を休館します

リニューアル工事に伴い、施設を休館します。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

休館期間（予定）

4月1日～令和8年6月30日

問い合わせ先

商工観光課 内線2575

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、保険料の納付を免除・猶予する各種制度がありますので、国民年金窓口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、納め忘れた期間がある方もぜひご相談ください。

* 詳しくは、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、早割制度や前納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

年金手帳など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うえ、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

年金手帳など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うえ、年金事務所へお申し出ください。

前納の種類

▷ 2年前納…4月～翌々年3月分（2月末日までに申込み）

▷ 1年前納…4月～翌年3月分（2月末日までに申込み）

▷ 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月末日までに申込み）

納付方法別割引額（口座振替／クレジットカード）

▷ 2年前納…約16,000円／約15,000円

▷ 1年前納…約4,000円／約3,000円

▷ 6カ月前納…約1,000円／約800円

▷ 当月末振替（早割）…月々60円／早割制度無し

* 詳しくは年金事務所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

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

高額介護合算療養費支給申請のお知らせ

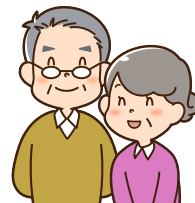
後期高齢者医療制度に加入している方で、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分（令和5年8月1日～令和6年7月31日）の合算額が限度額を超えた場合、超えた額が支給されます（500円以下の場合を対象外）。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。

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



令和7年度から建築物に関するルールが変わります！

令和7年4月以降に建築行為を予定されている（工事に着手する）方は十分ご注意ください。

主な変更内容は以下のとおりです。

▷すべての新築で省エネ基準適合を義務化

- ①省エネ適合性判定手続きが必要
- ②仕様基準で評価する場合、省エネ適合性判定は不要

▷木造戸建住宅等の建築確認手続き等を見直し

- ①都市計画区域外で「建築確認」が必要な対象範囲を拡大
- ②「審査省略」の対象範囲を限定
- ③構造・省エネ関連の図書等の提出が必要

問い合わせ先

西北地域県民局建築指導課
Tel34-2111（代表）
または依頼する建築士

都市計画道路の変更について

次のとおり都市計画道路の計画変更を縦覧します。

図書の縦覧場所…都市・交通課

問い合わせ先

都市・交通課 内線2633

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（右QR）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
Tel34-2111 内線214

新規開業者向け研修会

農家民宿・民泊を開業し、観光客を受け入れてみませんか？開業に必要な関係法令や、実際に取り組んでいる方の体験談を紹介する研修会を開催します。

農業者以外の方も取り組むことができるので、興味のある方、人との交流が好きな方、どなたでもぜひご参加ください。

日時…2月14日(金) 13:15～15:00

場所…青森県武道館第二・第三会議室（弘前市豊田二丁目3）

申込み…電話または参加申込書（メール等）を提出

*参加申込書は右QRからダウンロードできます。



問い合わせ・申込み

青森県農林水産部構造政策課
Tel017-734-9534／メール nouso
nkassei@pref.aomori.lg.jp

家畜飼養者の皆さんへ 令和7年度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7年2月1日時点の頭羽数

報告様式…農林政策課で配布するほか、つがる広域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(月)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2511
▷西北地域県民局地域農林水産部つがる広域家畜保健衛生所
Tel42-2276

高齢者雇用安定法のポイント

定年65歳未満の事業主は、①65歳までの定年引き上げ、②定年制廃止、③65歳までの継続雇用制度導入のいずれかを講じる義務があります（経過措置による継続雇用制度は令和7年3月末で終了）。

さらに、①70歳までの定年引き上げ、②定年制廃止、③70歳までの継続雇用制度導入等のいずれかが努力義務です。

就業規則をご確認のうえ、必要に応じて就業規則の改定をお願いします。

*厚生労働省ホームページ（右QR）もご参照ください。



問い合わせ先

青森労働局職業対策課高齢者対策担当 Tel017-721-2003
またはお近くのハローワーク

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
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。



「解決の糸口を見つけに行こう！」無料相談会

市と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

日時…3月8日(土) 10:00～16:00

場所

▷青森会場…信用生協青森事務所
(青森市安方1-3-5 小田島ビル3階)

▷弘前会場…信用生協弘前事務所
(弘前市城東4-5-1 ナラオカビル2階)

対象の相談…お金の問題(多重債務問題など)、遺産相続、不動産売買、税金等公共料金の滞納、DV・離婚問題、その他暮らしに関する悩み事

相談料…無料(事前の予約が必要)

問い合わせ・予約先

▷青森会場…信用生協青森事務所
Tel0120-102-143

▷弘前会場…信用生協弘前事務所
Tel0120-102-354

相続登記無料相談

期間…2月3日(月)～28日(金)(土・日・祝日は除く)

場所…県内の各司法書士事務所
*事前に各司法書士事務所へ予約が必要です。

費用…初回相談無料(2回目以降や具体的な手続きは有料)

問い合わせ先…青森県司法書士会
Tel017-776-8398

女性のための女性司法書士による無料相談

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題等法律に関する悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。秘密厳守ですので、安心してご相談ください。

日時…3月1日(土) 10:00～15:00

相談用電話番号…Tel017-752-0440

*当日のみの専用の番号です。

*通話料はご負担ください。

面談相談…予約制・先着3名

予約受付期間

2月17日(月)9:00～21日(金)17:00

*具体的な手続きが必要になる場合は、別途費用がかかりますので、相談員にご確認ください。

問い合わせ・予約先…青森県司法書士会 Tel017-776-8398

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3日(月)～7日(金)

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21日(金)～28日(金) 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



月イチ ヨガ教室

日時…2月21日(金) 14:00～

場所…有限会社白戸建設

参加費…500円

募集人数…6名先着順

問い合わせ・申込先

有限会社白戸建設 Tel35-6291



県営住宅入居者募集

一般募集

(申請者多数の際は公開抽選)

①松島団地(3DK) 1戸

・家賃20,700円～40,600円程度

②新宮団地(3LDK) 3戸

・家賃20,100円～39,500円程度

③新宮団地(3LDK) 2戸

・家賃20,800円～40,800円程度

④広田団地(3K) 1戸

・家賃10,800円～21,200円程度

随時募集(先着順)

⑤広田団地(3K) 1戸

・家賃10,800円～21,200円程度

⑥広田団地(3LDK) 1戸

・家賃13,500円～26,400円程度

*家賃は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

①2名以上

②③⑥3名以上

④⑤条件付きで単身から可能(一般は2名以上)

申込受付期間…2月3日(月)～10日(月)

*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

宮下知事と対話する「#あおばな」実施団体募集

宮下知事が出向いて県民の皆さんの声をお聴きする、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

対象…県内所在の10名程度の参加者が見込まれる団体等

募集期間…2月14日(金)～28日(金)

実施期間…4月21日(月)～6月29日(日)

応募方法…県ホームページの専用応募フォーム(右QR)からご応募ください。



問い合わせ先…青森県総務部広報広聴課 Tel017-734-9138

軽スポーツ講習会

誰でも簡単にできる軽スポーツ講習会を開催します。

日時…2月13日(木) 9:00～16:00

*12:00～13:00は昼休み

場所…市民体育館

参加料…無料

種目…ターゲットバードゴルフ、ニチレクボール、バウンドテニス、ソフトバレー など

申込み…当日、市民体育館で受付します。

*運動できる服装、内履きなどを持参してください。

問い合わせ先

スポーツ振興課 内線2931

求職者支援訓練 パソコン ・簿記基礎科（短時間）

企業会計業務に必要な簿記3級の知識、事務処理を迅速に行うためのITスキルを身に付け、パソコンスキルを生かした書類作成の技術が習得できる訓練です。

期間…3月3日(月)～7月2日(休)

場所…ラソ・パソコン教室（姥薮船橋238-3）

定員…15名 受講料…無料

*テキスト代7,975円（税込）、資格取得に関する受講料は自己負担

応募期限…2月4日(火)

申込み…ハローワークまたはハローワークヤングプラザ（45歳未満の方）に受講申込等応募書類を提出してください。

問い合わせ先

ラソ・パソコン教室 TEL26-6861

青森県立障がい者職業訓練校 職業訓練生の募集

定員

①デジタルデザイン科…15名

②OA事務科…15名

③作業実務科…10名

試験方法

①、②職業適性検査、面接

③適性検査、面接（保護者同伴）

対象

①、②知的障がいのない方

③知的障がいのある方

募集期限…1月31日(金)

入校試験日…2月7日(金)

試験会場…青森県立障がい者職業訓練校（弘前市緑ヶ丘1-9-1）

合格発表…2月21日(金) 9:00

問い合わせ先

青森県立障がい者職業訓練校
TEL0172-36-6882

放送大学 4月入学生募集

放送大学では「大学を卒業したい」「働きながらスキルアップしたい」「学びを楽しみたい」「空いた時間を有効に使いたい」など、それぞれの目的でさまざまな年代や職業の方が学んでいます。授業はインターネットやBS放送で視聴し、単位認定試験もWEBで受験できるため、

今の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11日(火)

*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。

*詳しくは放送大学ウェブサイト(右QR)をご覧ください。



問い合わせ先

放送大学青森学習センター
TEL0172-38-0500

「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。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。

対象・定員…学習塾を利用していない中学生・小学生（3年生以上）各10名

開始日…4月5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）

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…3月10日(月)～27日(木)

*詳細はホームページ(右QR)をご確認ください。



問い合わせ・申込先

小田川浩三
TEL090-9746-8702



健康・福祉

赤十字活動にご支援をお願いします

日本赤十字社青森県支部は、災害・紛争などから命を守り、苦痛を軽減する活動をはじめ、平時は教育現場や自治会などで防災・減災の講習会やボランティア活動などを展開しています。

こうした活動は、毎年2月から自

治会・町内会などの赤十字ボランティアが戸別訪問をさせていただき、寄せられた会費や寄付金によって支えられています。

本年も引き続き、皆さんのあたたいご支援を心よりお願い申し上げます。

問い合わせ先

▷日本赤十字社青森県支部 会員係
TEL017-722-2011

▷福祉政策課 内線2493

いつもの料理に+1（プラスワン）講座 ～健康ボディに～

年々気になる体重やお腹周り…もしかしたら、食生活が乱れているかもしれません。食習慣を見直して健康ボディを目指しませんか。市管理栄養士が脂分カットなどの「+1」テクニックを紹介します。

対象…市民

日時…2月21日(金) 10:30～11:30

場所…中央公民館

内容…講話、ちらし寿司などの試食

参加費…無料 定員…25名程度

申込み…2月14日(金)までに、電話または右QRからお申し込みください。



問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2385

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…2月19日(水)

①13:30～14:30

②14:30～15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…臨床心理士、市保健師

申込み…2月14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2383



歯周病検診の受け忘れはありませんか？

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…今年度中に20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳を迎える方

期限…3月31日(月) **料金**…無料

*対象者には受診券を送付していますが、転入や紛失された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2379

献血バス巡回日程

▷2月20日(休) 10:00~11:30
青森県農業共済組合 津軽支所

▷2月20日(休) 13:00~14:30
社会福祉法人 拓心会

▷2月20日(休) 15:15~16:30
株式会社S I N M E I

▷2月23日(日) 10:00~16:00
E L M

*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

市保健師・市管理栄養士による血糖・血圧・コレステロールなどが気になる方の相談です。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…2月21日(金) 10:00~12:00

場所…市役所1階相談室

持ち物…健診(検査)結果

申込み…前日までにご予約ください。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2379

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。市民ならどなたでも安心してご利用できます。

日時…2月13日(木) 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(Tel090-7793-8595)までお申し込みください。

問い合わせ先

健康推進課 内線2383

エンゼル相談

市保健師・管理栄養士が、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…2月13日(休) 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

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



介護予防教室

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

参加費…無料

*詳細は市ホームページ(右QR)をご覧ください。



▷ノルディック・ウォーク

両手にボール(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。

日程

①五所川原会場

2月3日(月)、17日(月)

②金木会場 2月25日(火)

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

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、帽子、手袋、飲み物、汗ふきタオル、ポール(無料レンタル有)、内履き(雨天時は室内を歩くため)

申込み…初めて参加される方は、開催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2463

▷ゆーゆー元気教室

いすに座ってストレッチや筋トレ等を行う運動教室です。

日時…2月5日(水)、19日(水)

10:00~11:00(受付9:30~)

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…初めて参加される方は、開催前日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2463

▷いきいき教室

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。

日時・場所(受付は9:45~、13:15~)

①2月14日(金) フラワーアレンジメントに挑戦してみよう

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

②2月20日(休) 元気のもとはお口から~美味しく食べるための口腔ケア~

金木中央老人福祉センター 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

③2月21日(金) フラワーアレンジメントに挑戦してみよう

梅沢コミュニティセンター 10:00~11:30

④2月26日(水) お昼ごはんを食べる会

薊コミュニティ消防センター 11:00~13:00

参加費…①、③花代1,000円

②、④無料

持ち物…飲み物、筆記用具、汗ふきタオル(必要時)

申込み…初めて参加される方は、開催前日までにお申し込みください。

①、③へ参加される方は、開催1

週間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2463

認知症カフェ

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。

参加費…200円

申込み…不要

▷「カフェ de つえぎ」

日時…2月9日(日) 10:00～12:00

場所…中央公民館2階第1会議室

テーマ…「介護予防教室について」

実施主体…公益社団法人認知症の人と家族の会

▷①「やどかり café かなぎ」

②「やどかり café しうら」

日時…①2月2日(日) 10:00～12:00

②3月2日(日) 10:00～12:00

場所…①金木総合支所2階会議室

②青森あすなろホール市浦

テーマ

①「転ばない雪道の歩き方」

②「気軽にできる認知症予防 ～一緒に脳と体をうごかさう～」

実施主体…一般社団法人青森県作業療法士会

問い合わせ先

地域包括支援課 内線2464

アクティブシニアポイント研修会

施設や市の介護予防教室、在宅高齢者のゴミ捨て等、ちょっとしたボランティアをしてみませんか。

日時…2月26日(水) 10:30～12:00

場所…生き生きセンター

申込み…事前の申込みが必要です。

*各地区のコミュニティセンター等での出張研修会も開催可能ですのでご相談ください。

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

そ の 他

三好小学校閉校式典

3月で閉校し、新年度から五所川原小学校と統合する三好小学校の閉校式典を開催します。地域の皆さんも観覧自由です。

日時…2月21日(金)

▷閉校式(感謝状贈呈など)9:30～

▷記念式典(児童による呼びかけ、アトラクションなど)10:25～

場所…三好小学校体育館

*駐車場の混雑が予想されるため、徒歩や乗合での来場にご協力をお願いします。

問い合わせ先

教育総務課 内線2912

自動車・オートバイの手続きはお早めに

3月中旬から3月末は自動車の検査や登録の手続きが集中し、窓口や駐車場が大変混み合います。自動車等の移転登録(名義変更)、登録抹消等の手続きは、お早めにお済ませください。必要書類等については、青森運輸支局ホームページ、自動車検査登録総合ポータルサイトをご確認ください。

受付時間

8:45～11:45、13:00～16:00

自動車手続きヘルプデスク

東北運輸局青森運輸支局

Tel050-5540-2008

放送大学青森学習センター移転のお知らせ

この度、青森学習センターが次の住所に移転することになりました。

新住所…〒036-8003 弘前市駅前町9-20 ヒロコ4階

電話・FAX番号…変更なし

移転日…3月末に移転し、4月1日(火)から開所します。

問い合わせ先

放送大学青森学習センター

Tel0172-38-0500

善意の花かご



～どうもありがとうございました～

▷有限会社アート印刷(津島卓世代表取締役)=立佞武多カレンダー100本

▷茶道裏千家五所川原和敬会(辻宗美幹事長)、(公財)煎茶道方円流青森支部(小野利園総師範)、遠州流茶道五所川原支部(水島宗優支部長)=令和6年能登半島地震災害義援金101,000円



△目録を手渡した
水島支部長(左)
小野総師範(中央右)
長谷川書記(右)



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2日(日)	増田病院(新町41)	35-2726	
2月16日(日)			

人口のうごき

令和6年12月末 住民基本台帳 ()内は前月比

総人口…49,820人(-58人) 男…22,833人(-33人) 女…26,987人(-25人) 世帯数…25,551世帯(-3)

図書館



市立図書館では、公共図書館活用単元のゲストティーチャーや調べ学習で使用する本の配本などを行っています。詳細はお気軽にお問い合わせください。

▷おはなし会&ブックトーク

2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

2月15日(土) 13:30~14:30 市立図書館2階

テーマ…「中川ひろたか」 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



▷五所川原小学校で図書館活用の授業をしました

10月17日(木)、当館司書が、五所川原小学校6年生の国語の授業「公共図書館を活用しよう」のゲストティーチャーとして授業をしてきました。

電子申請を活用した貸出券の申込みやホームページのシステムからの検索と予約の方法を学び、児童たちは「図書館をもっと活用していきたい」と話していました。11月6日(水)には館内見学を行い、普段入れない書庫にある昔の新聞や江戸時代の本のほか、点字図書や音声読み上げ機などのバリアフリーサービスも見学しました。

▷展示「五所川原小学校6年生【推しの本】」

2月9日(日)まで 市立図書館1階ロビー

五所川原小学校6年生が、国語の授業で予約した本の中からおすすめの本を紹介してくれました。紹介文と一緒に描いてある絵にもぜひ注目してください!



／ 今月のおすすめ ／



マンガでわかるスマホ脳の恐怖 金の星社 2024.9

緊急事態! 子どもの脳がさぼりはじめています。

脳科学者・川島隆太教授の研究データをもとに、スマホと脳の関係徹底解説! スマホはとても便利な機械。しかし、そのスマホを使いすぎると、脳や体に悪い影響をおよぼします。「スマホは学力や集中力、健康にどんな影響をあたえるのか」「スマホを適度にかしこく使うにはどんなルールをつくり、どんなことに気をつけたらよいのか」をマンガと文章でわかりやすく解説します。

資料詳細・
予約は
こちら



ぞうくんのおおゆきさんぽ

なかのひろたか/作・絵 福音館書店 2024.10

50年以上たくさんのお子どもたちに親しまれてきたロングセラー『ぞうくんのさんぽ』。作者は、青森県出身のなかのひろたかさんです。その大人気シリーズに、5作目が生まれました。今度のさんぽは雪の中です。大雪の日に、いつものようにごきげんで出かけたぞうくんは、背中に雪が積もってきたので、みんなに見せに行くことにします。

なかのさんと雪が、青森の雪を連想させます。

資料詳細・
予約は
こちら



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

金木分館 TEL53-3049

市浦分館 TEL35-2111 内線4043

開館時間 9:30~18:00
(土日祝は17:00まで)

開館時間 9:30~17:00

開館時間 9:30~17:00

市立図書館ホームページ





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



切り干し大根とわかめのまぜごはん

テーマ

ミネラルたっぷり、旨味たっぷりごはん

材料（4人分）

米……………2合
切り干し大根(乾)……………40g
わかめ(乾)……………大さじ2
A { 水……………大さじ4
酒……………大さじ2
塩……………少々
白ごま……………適量



1人分 エネルギー 302kcal 食塩相当量 1.2g

作り方

- ①お米を洗い、2合の目盛りまで水を入れて30分以上浸水させておく。
- ②切り干し大根はさっと洗い、水気を絞り、キッチンバサミで食べやすい大きさに切る。
- ③わかめは水で戻しておき、水気を切って粗く刻む。
- ④炊飯器にAを加えてひと混ぜし、②をのせて通常通り炊飯する。
- ⑤炊きあがったら③と白ごまを加えて、全体を混ぜたらできあがり。

オルテンシア

TEL 33-2111



*主催者の都合により変更になる場合もあります。

2月の休館日 3日、10日、17日、25日

小ホール（コンサートホール）

▷令和6年度西北五地区
自衛隊入隊予定者激励会
2月18日(火) 14:00～15:00
関係者のみ
市民課 内線2318



今月の納期 納期限 2月28日(金)

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

納付は
便利で確実な
口座振替を！



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。



2025 うまいもんフェスタ in かなぎ

日時
2月1日(土)
10:00~15:00

場所
金木総合支所駐車場



▶最新情報は、イベント公式
Instagramをチェック!

人気のアクティビティエリア

《巨大な雪のすべり台》

- 会場内に巨大な雪のすべり台が出現します。
- 子どもたちいっぱい集まれ~!
- *貸し出し用のソリには限りがあります。
ソリをお持ちの方はご持参ください。

《人間ばん馬体験会》

- 2人1組でタイヤを引いて雪山を乗り越え
ゴール!
- 体験者先着80名に、グルメエリア100円
割引券を差し上げます。

グルメエリア

- 雪遊びの後は、`うま、いグルメでパワーチャージ!
- 馬肉うどんや馬筋ラーメンをはじめとしたスペシャルな
馬肉料理のほか、笹もちやチキン棒、キッチンカー等も集合!

臨時駐車場

《会場周辺の臨時駐車場(無料)》

- 金木公民館
- かなぎ病院
- *ご来場の際は、可能な限り公共交通機関を
ご利用ください。
- *無料臨時駐車場から、シャトルバスを随時
運行します。



▶イベントに関する問い合わせ先

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

*天候や積雪状況によっては、イベントが縮小開催または中止となる場合があります。

記事に関する問い合わせ先…地域物産振興課 内線2554