



# ごしょがわら

GOSHOGAWARA public relations magazine.



## 【今月号の表紙】 令和7年度いずみ小学校入学式(4月7日開催)

今年度は17名の新入生がいずみ小学校に仲間入りしました。  
式典の際は少し緊張した様子でしたが、新入生紹介では明るく元気いっぱいな返事を響かせていました。

### 今号の主な内容

- ・不燃系粗大ごみを収集します …… 2-3
- ・プラスチック類の分別方法 …………… 4
- ・ふるさと新商品フェアの開催 ……… 6
- ・「はたちを祝う集い」実行委員募集 … 7
- ・「かぐや」の魅力発信(裏表紙) ……… 22

### ◆五所川原市公式LINE 「ごしょLINE」

市からのお知らせやイベント情報など、リアルタイムな情報発信をしています。メニューも充実しており、便利に利用できます！

友だち登録はコチラ→



# 家庭の「不燃系粗大ごみ」を収集します

不要になった家電製品などをお持ちの皆さん、それ、本当にもう使えませんか？  
まだ使える物は、リユースショップ等での引き取りが可能な場合があります。一人ひとりの意識で、できる限りごみの排出を抑制し、持続可能な地域を皆でつくっていきましょう。

家庭から出る「不燃系粗大ごみ」の収集を行います。  
ごみ収集カレンダーのコースごとに収集日は決まっています。

「家庭ごみ収集カレンダー」上部のアルファベットが「収集コース」です。



**出し方**…粗大ごみに出したものと判断できるよう、氏名を書いた紙を貼り、集積所の横などに収集日の朝8時までに出してください。  
\* 町内会等への申込みは不要です。  
\* 氏名を書いた紙が貼られていない場合は回収しません。

**収集個数**…1世帯につき5品まで

**収集期間**…5月20日(火)～7月3日(休)  
\* 交通の妨げになる場所には出さないでください。  
\* 集積所以外の場所に出す場合は、車両や歩行者等の通行の妨げになりますので、事前に環境対策課に連絡してください。

**問い合わせ先**…環境対策課 内線2365

## 収集できる品目

スノーダンプ/スコップ/自転車/スキー板・靴/金属製物干し竿/煙突/米びつ/ポリタンク/バッテリー/ストーブ/ファンヒーター/ガス台等

\* 市指定袋に入る金属・小型電子機器製品(ストーブ・ファンヒーター・ガス台は除く)は、月に1回の紙・金属・小型電子機器等リサイクルの収集日(家庭ごみ収集カレンダー内の緑の☆マークの日)に出してください。その他、記載のないものは、市ホームページ「ごみ分別辞典」を参考にしてください。



ごみ分別辞典↑

## 収集できない品目

(一般廃棄物収集運搬業許可業者または販売店に依頼し、適正に処理してください)

- ▷木製や布製など可燃性の粗大ごみ  
木製テーブル/木製いす/木製タンス/じゅうたん/布団/たたみ/荷台に木材が使用されているリヤカー等
- ▷家屋の改築や補修に伴うもの  
浴槽/ボイラー/流し台/建築廃材/コンクリートブロック・レンガブロック、トタン等
- ▷家電リサイクル法に定められている品目  
エアコン/テレビ/冷蔵庫・冷凍庫/洗濯機・衣類乾燥機
- ▷その他  
ドラム缶/ホームタンク(室外用)/ばね付きマットレス/消火器/バイク・自動車等の部品/農機具/農業用資材/自動車のタイヤ等

収集コースと収集日をよく確認し、スムーズな収集にご協力をお願いします。

## 粗大ごみ収集日程

「家庭ごみ収集カレンダー」のコース名(アルファベット)を参考に収集日を確認してください。

収集コース・収集日	収集対象町内会
A 5/20(火)	千鳥団地、みどり町1丁目～8丁目、中央1丁目の一部(烏森に隣接する箇所を除く)、中央2丁目、中央3丁目の一部(中央5丁目に隣接する箇所を除く)
B 5/23(金)	尻無、十川町、下平井町の一部(4班)、長橋広野(浄化センター周辺)、長橋広野(川山隣接地域)、中泊、種井、上川山、中川山、下川山、若葉1丁目～若葉3丁目(若葉第一・第二・新宮団地)、若葉県営住宅、福井
5/30(金)	小曲、沼田
C 5/27(火)	上平井町、中平井町、下平井町、平井町、幾世森、末広町、蘇鉄、芭蕉、敷島町(菊地シート・原表具師店・藤田食堂前の3カ所)、西若葉、若葉苑、新宮、新宮町、ニュータウン新宮、雛田・さつき町(五能線と津鉄の線路に挟まれた地域)、旧五所川原小跡地(長橋橋元)
D 5/30(金)	旭町、敷島町(菊地シート・原表具師店・藤田食堂前の3カ所を除く)、幾島町、柏原町、大町、寺町、錦町、元町、成田町、柳町(第一・第二)、雛田・東雲町・さつき町(五能線線路より市内側)
E 5/22(木)	蓮沼、平和町、日の出町、不魚住、湊(千鳥(千鳥団地を除く)・船越)、中央5丁目、中央6丁目、姥苧菖蒲高架橋付近、中央3丁目の一部(中央5丁目に隣接する箇所)、中央4丁目の一部(中央5丁目に隣接する箇所)
F 5/26(月)	松島町1丁目～8丁目、東松島、青葉町、一ツ谷(旧十川より東側)・一ツ谷第24班・一ツ谷団地
6/23(月)	石岡第7・8班、漆川(浅井、袖掛の一部)、吹畑
G 5/29(木)	一ツ谷(旧十川より西側)、さつき町(津鉄線路より一ツ谷側)、鎌谷町(国道339号沿い～防災センター前を除く)、烏森、唐笠柳字藤巻の一部(烏森隣接地域)、中央1丁目の一部(烏森に隣接する箇所)、中央4丁目の一部(中央5丁目に隣接する箇所を除く)
6/5(木)	田園町、はるにれ町
H 6/9(月)	鎌谷町(国道339号沿い～防災センター前)、田町、栄町、弥生町、布屋町、新町、川端町、岩木町、本町、東町、浅井、七ツ館
I 6/12(木)	高野、前田野目、持子沢、羽野木沢、原子、俵元、梅田、中泉、豊成
J 6/6(金)	上藻川、下藻川、高瀬、鶴ヶ岡、田川
6/20(金)	興隆、朝日、福山、野里、戸沢、平町、神山、松野木、杉派立、福岡、若山、石田坂
K 6/3(火)	桃崎、常盤、常盤台、沖飯詰、桜田、毘沙門、長富、坂の上、南新、北新・仲町、大正町、新町・大町、大日町、旧伝助町・下町、中下、南下、長坂、下岩崎、五本松、曙町、北下派立、下村、上町・寺町
L 6/9(月)	広田、藤浦団地
6/23(月)	唐笠柳、石岡、水野尾、漆川、太刀打、一野坪、石畑、前蒔・中村、馬性、野崎・金山、田中、悪戸、宮田、川代田、米田、二本柳
M 6/10(火)	稲実、稲葉住宅、稲実団地、米崎、光ヶ丘、みなみ広田、広平、虫流、南虫流、ひがし光ヶ丘、姥苧(船橋)、猫淵、三ツ谷、柳沼、マイタウン船橋、第一船橋、榊森の一部
6/13(金)	昭和町、美晴町、山道町(上・中・下)、田町、南新町
N-1 6/17(火)	川倉、藤枝、蒔田、神原、沢部
N-2 6/27(金)	芦野町、寺町、浦町、三軒町、新富町、若松町、見崎町、芦野団地、栄町、本町、川端町、小川町、米町、北新町、神明町、朝日町、朝日団地
O-1 6/19(木)	嘉瀬、中柏木
O-2 7/3(木)	喜良市、更生、大東ヶ丘、旭ヶ丘団地
P-1 5/27(火)	相内
6/3(火)	十三
P-2 6/10(火)	桂川、太田
6/17(火)	磯松、脇元

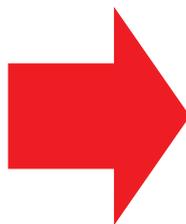
## 汚れたプラスチック類の分別方法が変わります！

**油** 汚れが落としにくく、軟らかいレトルトパック類は燃やせるごみとして出すことができます。ただし、水洗いで簡単に汚れが落ちるものは、引き続きプラスチック類リサイクルの日に出してください。

これまで、汚れの落ちない食品のレトルトパックの袋については、燃やせないごみでしたが、



令和7年4月1日からは、**燃やせるごみ**として出すことができます！



\* 汚れの落ちるものは、プラスチック類リサイクルになります。

問い合わせ先…環境対策課 内線2362

# 市役所来庁者駐車場の最大料金を変更します

市役所来庁者駐車場は、市役所に用務でお越しの方の駐車場を確保するため、5月1日(休)から料金を改定します。お知らせします。

## 【料金改定内容】

料金	改定前	改定後
基本料金 (駐車後60分まで)	200円	200円(変更なし)
最大料金	駐車後24時間まで 500円	駐車当日の24時まで (平日)700円 (土・日・祝日)500円

\*市ホームページから料金の計算例をご覧ください。



## 来庁者駐車場 ご利用方法のお知らせ

来庁者駐車場のご利用方法は下記のとおりとなっています。

### 駐車場ご利用方法

#### 入庫時



駐車券発行ボタンを押し  
駐車券を取ります。



駐車スペースに駐車し、庁舎内に  
駐車券をお持ちください。

#### 用務終了後



用務先にて駐車券を提示し、  
無料処理を受けてください。

※60分を超えた場合は、用務先にて確認カードを受け取り、1階総合案内で無料処理を受ける必要があります。

#### 出庫時



出口ゲートにて駐車券を挿入します。  
有料となる場合は精算してください。



精算終了後、ゲートバーが上昇  
しますので出庫してください。

**市役所へ用務でお越しの方はお帰りの際 駐車券の無料処理を忘れずに行ってください。**

○市役所へ用務で来られた方は、その所要時間を無料でご利用いただけます。

○有料でのご利用となる方の例

- ・市の要請以外の営業活動のため来庁された方
- ・周辺の商業施設等をご利用された方
- ・フリースペースのみご利用された方

夜間・土日祝日もご利用  
いただけます！！

※市役所への用務で、駐車場を  
ご利用の際は無料となります。



市役所に用務でお越しの方は無料となりますが、用務終了後に窓口で無料認証処理が必要です。  
市役所内へ駐車券をお持ちのうえ、忘れずにご提示をお願いします。

## 「五所川原市ふるさと新商品フェア2025」を開催します！

市では、「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」により、地域資源を活用した商品開発などを行う事業者を伴走型で支援しています。このたび、新商品開発に取り組んだ事業者のチャレンジの成果として、多彩な商品を皆さんにお披露目・販売しますので、この機会に、五所川原市の新たな魅力をぜひご覧ください。

日時…5月24日(土)・25日(日) 10:00～18:00

会場…E L M 1階ロピア前イベントスペース  
(唐笠柳字藤巻517-1)

### 内容

令和6年度に「ごしょがわらチャレンジ補助金」を活用して開発された新商品をメインに、令和5年度に開発した商品も販売します。また、当市ふるさと納税の特設コーナーでは、全国各地の寄附者へお届けしているお礼の品の中からピックアップした商品を購入できます。

さらに、特別出店として、トーサムグリーンパークの「しじみすくいどり」や産直メロスの人気商品の数量限定販売も行います。

問い合わせ先…地域物産振興課 内線2554



昨年度の様子

## 戸籍へ振り仮名を記載する制度がはじまります！

戸籍法の改正により、戸籍の記載事項に「氏名の振り仮名」が追加されます。

### 「振り仮名が記載されるまで」

5月26日以降、3カ月以内に順次、本籍地の市区町村長から、戸籍に記載される予定の振り仮名が通知されます。

\*当市では、7月中に発送を開始する予定です。



### 通知の振り仮名が、ご自身の認識と

#### 同じ場合

届出は不要です。令和8年5月26日以降順次、通知のとおり  
に戸籍に振り仮名が記載されます。

#### 違う場合

正しい振り仮名の届出が必要です。



### \*振り仮名の届出について

▷手数料はかかりません。

▷届出をしなかったとしても、罰則や罰金はありません。

### 詐欺にご注意ください！

振り仮名の届出に関し、法務省や市区町村に対して金銭を支払うよう要求することはありません。

詳しくは、法務省ホームページをご覧ください。



問い合わせ先…法務省民事局民事第一課 TEL03-3580-4111

# 令和8年「はたちを祝う集い」の実行委員を募集します！

**素**敵な思い出となる未来への第一歩を、いま、共に創ってみませんか？

市では、新たに20歳を迎える方の中から、令和8年1月11日(日)に開催予定の「五所川原市はたちを祝う集い」を企画・運営する実行委員を募集します。

応募資格がある方であれば、学生、社会人など、どなたでも大歓迎です(現在の居住地は問いません)。

実行委員は、**オリジナリティに富んだ素晴らしい式典**となるよう、式典の企画・運営全般に携わります。多くの皆さんからの申込みをお待ちしています！

募集締切…7月23日(水)

\* 予定人数に達した場合、締切日前に募集を終了する場合があります。

## 応募資格

▷平成17(2005)年4月2日～平成18(2006)年4月1日生まれの方

▷自分たちの手で20歳の節目となる記念すべき式典を創ってみたい方

▷イベントの企画運営に興味がある方

▷五所川原市で開催される企画会議に参加可能な方

\* 県外在住等の理由から、Zoom等オンラインでの参加を希望する場合はお知らせください。



募集人数…5名程度

## 活動内容・活動場所

▷式典やアトラクションの企画会議(8月から12月までに月1～2回程度)

\* 会議の時間帯は、その都度メンバーで話し合って決定する予定です。

▷式典までの事前準備、式典当日の運営、司会など

▷活動場所は、五所川原市役所や中央公民館を予定しています。



申込方法…市公式LINEまたはメールから

市公式LINEからの申込みはコチラ→



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、申込理由を明記し、下記まで送信してください。

(送信先…syakyou@city.goshogawara.lg.jp)



令和7年「はたちを祝う集い」実行委員の皆さん

問い合わせ先…社会教育課 内線2953



式典の様子



会議の様子

## 各地域の「民生委員・児童委員」をご存知ですか？ 一人で悩まず、お気軽にご相談ください！

- 福祉サービスの制度や窓口が分からない
- 病气やけがで生活に困っている
- 育児や子どものしつけで悩んでいる
- 身体に障がいがあるので、災害時の避難に対して不安がある
- 近所で児童虐待・高齢者虐待らしい様子を目撃した

**民**生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された守秘義務を持つ特別地方公務員です。生活の不安や子育ての悩みなど地域で困っている方の身近な相談相手であり、市役所や社会福祉協議会などの専門機関へのつなぎ役として活動しています。

市内では現在、125人の民生委員・児童委員と14人の主任児童委員が、それぞれの地区で地域福祉の推進に取り組んでいます。

- ▷法に基づいた守秘義務があり、相談内容が漏れることはありません。安心してご相談ください。
- ▷無報酬で活動しているボランティアで、地域住民の身近な相談相手です。

### 主な活動

- 訪問活動**  
地域住民のお宅を訪ねて、安全安心に生活できているか確認します。
- サロン活動**  
地域住民の集いの場や仲間作りの場を提供しています。
- 挨拶運動**  
子どもたちの登下校の時間に通学路に立って、見守りや挨拶運動をします。
- 定例会（民生委員・児童委員同士の情報交換）**  
各地域の協議会単位で、地域の問題やお知らせを相談し合います。



\*地域ごとに担当の委員が決まっています。委員の氏名や連絡先については、お問い合わせください。  
お問い合わせ先…福祉政策課 内線 2492

五所川原市を応援します!!

それは **後鼻漏!**?  
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 | エルム店 (33)6742

**新築・増改築・水廻り・塗装**  
建替え・リフォーム・建物解体・庭木伐採 など  
**住宅省エネ 2025 キャンペーン実施中**  
～先進的リノベ 2025 事業補助金～  
開口部の断熱改修(ガラス交換・内窓設置・ドア交換など)  
※一定の断熱性能を有する窓・ドアへの改修工事が対象です!  
◎ 浄化槽設置費用補助金制度  
水洗トイレをお考えの方、新築・建替えも  
浄化槽設置費用の補助金制度の対象になります。  
受付期間 4月1日(火)～12月19日(金)迄  
※詳しくはシラカワ住研まで!お気軽にお電話ください!

**総合建築**  
「増改築相談員」のいるお店  
**住シラカワ住研**  
0120-34-6806  
五所川原市大字姥沼字板木 370-3

◎ 広報有料広告

## 带状疱疹ワクチンの予診票をお届けします

**帯**状疱疹ワクチンが定期接種になりましたので、接種費用の一部を市が負担します。対象の方には、4月下旬から5月上旬に予診票等を個別に通知していますので、お手元に届いた方はご確認ください。

対象…次のいずれかに該当する方

- ▷令和7年度内に65歳を迎える方
- ▷60歳から64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害単独で身体障害者手帳1級の方
- ▷令和7年度内に70、75、80、85、90、95、100歳を迎える方
- ▷100歳以上の方(令和7年度に限る)

\*自費の接種を含み、带状疱疹ワクチンの接種歴がある方は対象外です。(不足回数分は対象になります。)

実施期間…令和8年3月31日まで

助成額(\*接種費用は医療機関ごとに異なり、助成額を超える額は自己負担となります。)

ワクチンの種類	接種回数	助成額
乾燥弱毒水痘生ワクチン	1回	5,000円/回
乾燥組換え带状疱疹ワクチン	2回	10,000円/回

\*生ワクチンの自己負担額は、1回あたり4,000円から6,500円程度になります。

\*組換えワクチンの自己負担額は、1回あたり12,000円から16,000円程度になります。

問い合わせ先…健康推進課 内線2373



## 風しんの感染予防で赤ちゃんを守りましょう

**妊**娠初期に風しんにかかると、胎児が「先天性風しん症候群」(眼・耳・心臓等の障がい)を持って生まれる可能性があります。感染を防ぐため、対象の方には抗体検査と予防接種費用を全額助成します。希望する方は事前にご連絡ください。

対象…次のいずれかに該当する市民(\*過去に同じ助成を受けたことがある方は対象外です。)

- ▷妊娠を希望する方
- ▷妊娠を希望する方の同居者
- ▷風しんの抗体価が低い妊婦の同居者

\*妊娠中または妊娠の可能性がある方は予防接種を受けることができません。

\*接種後2カ月間は避妊をする必要があります。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



問い合わせ先…健康推進課 内線2373

## 令和7年度市民健診 ～集団か個別どちらで受診しますか？～

**市**民健診申込書は、4月上旬までに対象の方がいる世帯に郵送しています。申込書を提出するか、電子申請からお申し込みください(\*無料で受けられる健診もあります)。

詳しくは、申込書に同封している「令和7年度版市民健診べんり帳」または市ホームページをご覧ください。



種類	対象
特定健康診査・健康診査	40歳以上で次にあてはまる方 五所川原市国民健康保険被保険者/後期高齢者医療被保険者/生活保護受給者/社会保険加入者(被保険者、任意継続者)
胃がん検診(内視鏡)	50歳以上の男女(昨年度、市の胃内視鏡検診を受診していない方)。
胃がん検診(バリウム)	40歳以上の男女
大腸がん検診	
肺がん検診	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性(昨年度、市の子宮頸がん検診を受診していない方)
乳がん検診	40歳以上の女性(昨年度、市の乳がん検診を受診していない方)
肝炎ウイルス検診	肝炎ウイルス検診を受けたことのない、40、45、50、55、60、65、70歳の男女

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2378

# 認知症にやさしい事業所になりませんか？

地域全体で認知症の方を支えるための取組の一環として、認知症に対する正しい知識や適切な対応方法を学んだ「認知症サポーター」が所属する事業所へ目印となるステッカーをお渡しし、“認知症にやさしい事業所”として、市が登録します。

## 認知症にやさしい事業所になると？

- ▷ステッカーを掲示することで、認知症の方やその家族が安心して利用できます。
- ▷地域貢献に取り組む姿勢を発信し、信頼やイメージ向上につながります。
- ▷認知症に対する従業員の理解が深まり、誰にとってもやさしい店舗づくりが進みます。



## 認知症サポーターとは？

なに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あたたく見守る「応援者」です。

### 登録対象…市内に所在する事業所

例…スーパー、コンビニエンスストア、金融機関、公共交通機関、理容・美容室、薬局等

\*その他の業種もご相談ください。

### 条件…以下の両方を満たすこと

- ▷ 認知症サポーターが1名以上所属すること
- ▷ ホームページへの掲載に同意すること

**申請方法**…認知症サポーター養成講座を受講後、事業所単位で申請してください。ステッカーをお渡しし、市ホームページへ掲載します。

### 認知症サポーター養成講座(所要時間90分)

講話「認知症の理解について」

寸劇「認知症の方への対応方法について」

\* 講座開催を希望する事業所は、「開催日時」・「場所」・「参加人数」を決めて、ご連絡ください。

問い合わせ・申込先…地域包括支援課 内線2463

## エアコンクリーニング

エアコンの内部をしっかりと洗浄する事で、ニオイや空気をキレイに。効きが良くなり、省エネ、節電効果も期待できます。

### おそうじ本舗五所川原店

エアコンクリーニング(壁掛け・お掃除機能付き・天井埋込・室外機)

縦型洗濯機 浴室 浴室換気扇 キッチン レンジフードなど

五所川原店 フリーダイヤル 0120-78-8051 担当 090-8188-1165

## 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

## 塗替え予定のお客様必見!

### そろそろお家塗りませんか?

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。

**只今、超高耐候塗装を特別価格で施工!**

**当社はここがちがう! 診断・お見積り無料**

高所作業車2台導入で、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。

☎連絡先 **090-2023-2226** (担当木村まで)



下塗り強化  
がっちりガード

五所川原塗装工業会  
有限会社 **秋元塗装**  
五所川原市大字野聖字野岸29の5

## 広告募集

~広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています~

広報は市内全域に配布され広く読まれています。広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか?

**掲載料金はこのサイズで18,000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/総務課広報広聴係 内線2117

五所川原市を応援します!!

◎ 広報有料広告

# 犬を飼われている方へ 狂犬病予防注射をお忘れなく

**狂** 犬病予防法により、生後91日以上の子犬の飼い主(管理者)には、年1回の狂犬病予防注射を飼育犬に接種させることが義務付けられています。市では、今年度も集合注射を実施しますので、下表を確認の上、都合のよい場所で接種してください。

持ち物…通知書(犬を登録済みの飼い主の方には、別途送付します)

料金…登録済みの犬 3,600円 (うち狂犬病予防注射済証交付手数料550円)

未登録の犬 6,600円 (うち登録手数料3,000円)



## 集合注射以外での接種方法

動物病院において、個別に予防注射を接種してください。ただし、注射済票を交付していない病院で接種した場合は、獣医師が発行した「狂犬病予防注射済証(証明書)」を環境対策課または各総合支所に持参し、交付手続きをしてください。

## 狂犬病予防集合注射の巡回予定表

(コミュニティセンターはコミセンと略記しています)

(コミュニティ消防センターは消防コミセンと略記しています)

	日 時	場 所		日 時	場 所	
5月11日(日)	9:30-9:50	市浦総合支所	5月18日(日)	11:05-11:20	姥苅集会所	
	10:30-11:00	金木総合支所		11:25-11:40	稲実集会所	
	12:30-13:50	五所川原本庁舎		13:00-13:20	栄コミセン	
5月14日(水)	9:10-9:20	川倉ふれあいセンター	5月18日(日)	13:30-13:40	サンプラザはるにれ	
	9:25-9:40	芦野公園招魂堂		13:45-13:55	みなとコミセン	
	9:45-9:55	金木総合支所		5月19日(月)	9:00-9:10	十三収納庫(旧B&G艇庫)
	10:10-10:20	大東ヶ丘消防コミセン			9:20-9:30	磯松コミセン
	10:25-10:35	更生研修センター			9:35-9:45	脇元老人生きがいセンター
	10:40-10:50	岩見町神社	9:55-10:05		市浦総合支所	
	10:55-11:10	喜良市コミセン	10:45-10:55		藤枝集会所	
	11:15-11:25	旧嘉瀬小学校駐車場	11:10-11:20		藻川消防コミセン	
	11:30-11:45	嘉瀬コミセン	11:25-11:35		三好コミセン	
	13:10-13:20	中柏木消防コミセン	11:40-11:50		高瀬熊野宮神社	
	13:30-13:40	長富消防コミセン	11:55-12:05		田川消防コミセン	
	13:45-13:55	毘沙門・長富コミセン	13:30-13:45		新宮集会所	
	14:05-14:15	十川集会所	13:50-14:00		中央コミセン	
	14:20-14:30	漆川閻魔神社	14:10-14:20		富士見コミセン	
14:40-14:50	しきしまコミセン	14:30-14:40	小曲集会所(旧農村婦人の家)			
5月15日(木)	9:00-9:10	興隆屯所	5月22日(木)		9:00-9:10	下岩崎集会所
	9:20-9:30	若山集会所		9:15-9:25	飯詰コミセン	
	9:35-9:45	旧ふれあいハウス松が丘		9:30-9:40	一野坪集会所	
	9:50-10:05	長橋コミセン		9:45-9:55	一野坪コミセン	
	10:15-10:25	杉派立集会所		10:10-10:20	沖飯詰集会所	
	10:35-10:50	俵元集会所		10:30-10:45	中川コミセン	
	10:55-11:05	原子集会所(原子コミュニティハウス)		10:50-11:00	種井集会所	
	11:15-11:25	前田野目集会所		11:10-11:35	オルテンシア駐車場	
	13:00-13:10	高野文化センター		11:45-12:00	松島会館	
	13:15-13:25	持子沢消防コミセン		13:20-13:30	田園町集会所	
	13:30-13:40	七和コミセン		13:35-13:45	唐笠柳八幡神社前	
	13:45-13:55	中泉集会所		13:55-14:05	水野尾消防コミセン	
	14:00-14:10	梅沢コミセン		14:15-14:25	ふれあいハウスかいどう	
	14:15-14:30	七ツ館・浅井コミセン				
5月18日(日)	9:00-10:00	五所川原本庁舎				
	10:20-10:30	グループホーム浅井				
	10:35-10:45	七ツ館屯所				
	10:50-11:00	IBJAごしょつがる栄支店				
		*右段へ続く				



問い合わせ先…環境対策課 内線2363

## 令和7年度つがる西北五広域連合病院事業 医療職員採用試験(第1回)

受験受付期間…6月6日(金)まで

採用試験【公務員試験対策不要】

▷基礎能力検査…6月13日(金)～28日(土)

▷作文・面接試験…6月29日(日)

採用日…令和8年4月1日

\*職種の免許保有者に限り、合格者本人の同意がある場合は、令和8年4月1日以前に採用することがあります。

職種	採用予定数	受験資格
看護師・助産師	20名程度	昭和41年4月2日以降に生まれた方で左記職種の免許を有する方 または令和8年4月30日までに免許を取得する見込みの方
薬剤師	2名程度	昭和61年4月2日以降に生まれた方で左記職種の免許を有する方
臨床検査技師	3名程度	または令和8年4月30日までに免許を取得する見込みの方

\*理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、診療放射線技師の職種および第1回試験で募集人数に達しなかった職種については、10月に第2回試験を実施します。8月上旬に、第2回採用試験の案内をホームページ等に掲載予定です。

## 令和7年度つがる西北五広域連合病院事業 医療職員採用試験(経験者枠)

【毎月1日随時採用】

採用試験…12月26日(金)まで \*随時受付。試験日については要相談。

採用日…合格通知の翌々月1日以降(応相談)

職種	採用予定数	受験資格
看護師・助産師	若干名	昭和41年4月2日以降に生まれ、左記職種の免許を有する方で、当該職種の臨床経験年数がおおむね5年以上の方

\*詳しくは、つがる西北五広域連合のホームページをご覧ください。

問い合わせ・申込先…つがる西北五広域連合病院運営局人事課

〒037-0074 五所川原市字岩木町12番地3 つがる総合病院3階

Tel.26-6363 内線2327



## 令和7年度 親子体験学習のご案内

～ふれあおう、人と自然と農業に～

募集人数…先着20組

\*保護者1名につき子ども2名まで。第1回から第5回まですべてに参加できることが条件です。

対象年齢…小学生に限る

\*保護者2名以上の場合は、小学生とともに未就学児の参加も可能です。

募集期限…5月23日(金)

参加費(5日分)…大人1名1,200円、子ども無料

\*大人2名以上の場合は、2人目以降は各1,000円

問い合わせ・申込先…弘前大学金木農場 Tel.53-2029

FAX52-5137、メール:jm532029@hirosaki-u.ac.jp

実施日時・場所

▷第1回…6月7日(土) 9:30～15:30 金木農場  
羊の毛刈り、田植え

▷第2回…6月14日(土) 9:30～15:30 藤崎農場  
リンゴの摘果、昆虫採集

▷第3回…9月27日(土) \*午前で終了 藤崎農場  
リンゴの収穫

▷第4回…10月4日(土) 9:30～15:30 金木農場  
稲刈り、稲わら作品作り

▷第5回…11月1日(土) 9:30～15:30 金木農場  
白米をつくろう、感じてみようお米の違い

(藤崎農場…藤崎町藤崎下袋7-1)

(金木農場…五所川原市金木町芦野84-133)

詳細は、左記までお問い合わせください。

五所川原消防署からのお願いです！ 火の取扱いにご注意ください



**ゴミを燃やしては  
いけません！**



\* 廃棄物の処理及び清掃に関する法律第16条の2

\* 五所川原市廃棄物の処理及び清掃に関する条例第15条

令和6年度中に、市内でごみ等を燃やしたことにより火災になった件数は **33件** です。  
(\* 令和6年度中に発生した全火災件数は44件)

**正しい処分方法で、あなたの地域の安全を守りましょう！**



## 山火事に注意しましょう

山火事は、延焼しやすく消火しにくい火災であり、大規模な火災に発展して地域社会に甚大な影響を与えることから、山火事を発生させないことが最も大切です。

山火事の多くが、ちょっとした火の取扱いの不注意により発生していることから、次のことを守ってください。



- ▷ 強風時や乾燥時には、たき火、野焼きをしないこと
- ▷ 枯れ草等のある場所では、たき火をしないこと
- ▷ たき火など火を扱う前には水、消火器、スコップ等を準備し、火を扱っている時はその場を離れず、最後に必ず完全に消火すること
- ▷ たき火や野焼きをするときは周囲にも知らせ、一人で行わないこと
- ▷ タバコの吸い殻は必ず消すとともに、投げ捨てをしないこと
- ▷ 火遊びをしないこと

山火事の多くは人災であり、私たち一人ひとりが気を付けることで防ぐことができる災害です。山火事防止のために、皆様のご協力をお願いします。

問い合わせ先…最寄りの消防署までご連絡ください。

五所川原消防署 Tel.35-2019

五所川原消防署東分署 Tel.29-2119

五所川原消防署金木分署 Tel.53-2322

北部中央消防署市浦分署 Tel.62-2119



# 暮らしの 情報広場

## 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)

▷5月8日(休) 10:00~12:00

▷5月22日(休) 10:00~12:00

市役所 1階相談室 1A

問い合わせ先…市民課 内線2318

### 金木地域(行政・人権合同相談)

▷5月14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6年度人権教室より/南小6年生)

『班での役割演技で、相手がうれしくなるような言葉を話すことができたので、ふだんの生活でもいかしていきたいです』

## 令和7年2月17日からの 日本海側を中心とした大雪 による被害にあった方へ

このたびの令和7年2月17日からの日本海側を中心とした大雪により、多大の被害を受けられた方々に心からお見舞い申し上げます。

被害を受けられた方々の県税については、被害の状況に応じ減免する等の措置を執ることとしています。

減免する税目およびその範囲は、次のとおりです。

### ①個人事業税および自動車税(種別割)

令和6年度までの各年度のもの

### ②不動産取得税

災害時まで取得した不動産に係るもの

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。



ただし、いずれの税目についても、納付済みのものは適用になりません。

詳細については、お問い合わせください。

### 問い合わせ先

青森県西北県税事務所

Tel.34-3141

## 自動車税種別割の グリーン化制度

環境対策の観点から、排出ガス性能および燃費性能の優れた環境負荷の小さい自動車については、その排出ガス性能および燃費性能に応じて税率を軽減(軽課)し、初回新規登録から一定の年数を経過した環境負荷の大きい自動車については税率を重く(重課)する「自動車税種別割のグリーン化特例」が実施されています。

なお、令和5年4月1日から令和8年3月31日までに初回新規登録する自家用の乗用車については、グリーン化特例(軽課)の適用対象が電気自動車等に限定されます。

詳しくは、県ホームページをご覧ください。



### 問い合わせ先

青森県西北県税事務所

納税管理課

Tel.34-3141



## (仮称)青森西北沖洋上 風力発電事業の廃止に 関する公告

環境影響評価法第30条第1項の規定に基づき次のとおり公告します。

### ▷事業者

青森西北沖洋上風力合同会社

代表職務執行者 平塚 隆介

東京都品川区大崎一丁目6番1号

### ▷対象事業

名称…(仮称)青森西北沖洋上風力発電事業

### 事業区域

中泊町、五所川原市、つがる市および鱒ヶ沢町の沿岸域および沖合

種類…風力(洋上)

### 規模

発電出力 最大50万キロワット

### ▷公告事由

当社は令和7年2月13日付けで対象事業を実施しないことにしたため、法第30条第1項第1号に該当することとなりました。

### 問い合わせ先

コスモエコパワー(株)

洋上風力開発部 吉識、今泉

Tel.03-6371-5072

## 国民年金への加入手続きは お済みですか

日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の方は、厚生年金加入者等を除き、国民年金の加入手続きが必要です。

会社等に勤めている方(第2号被保険者)

厚生年金等に加入している被保険者が会社を退職した場合には、国民年金の加入の手続きが必要です。

配偶者(厚生年金加入者等)の扶養となっている方(第3号被保険者)

被保険者の扶養となっている方は、配偶者の退職または扶養に該当しなくなった場合には、国民年金の種別変更の手続きが必要です。

手続きがお済みでない方は、国保年金課窓口またはお近くの年金事務所でお手続きをお願いします。

また、国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合には、免除申請制度がありますので、希望する方は、離職票等を持参のうえ手続きをお願いします。

### 問い合わせ先

国保年金課 内線2343

## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

### 交通事故等にあつたとき

交通事故や暴力等、第三者(自分以外の人)の行為によって負傷し、マイナンバーカードまたは資格確認書等を使って治療を受けたときは、必ず市役所へ届出してください。

また、自損事故の場合や、業務中の事故で労災が適用されない場合にも届出が必要です。

詳細については、お問い合わせください。

### 問い合わせ先

▷国保年金課 内線2346

▷青森県後期高齢者医療広域連合  
Tel017-721-3821

## 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

### ▷債務・生活資金などに関する相談

消費者信用生活協同組合  
青森事務所 Tel0120-102-143

### 日時

5月14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。

## 見え方等のお悩みに関する「サテライト相談教室」

見え方で困っている方の相談をお受けします。

本人、保護者、学校等の担任の先生など、お気軽にご相談ください。

### 日時

5月29日、7月3日、9月18日、  
10月16日、11月13日(いずれも木

曜日)

10:00～12:00、13:00～15:00

場所…中央公民館

対象…乳幼児から成人まで

### 内容

▷板書が苦手、音読がうまくできない、物を斜めから見るなど目の使い方への対処

▷見え方に配慮した育児方法や便利グッズの紹介

▷学級における指導方法 など

\*相談は無料です。

\*個人情報は一切漏らしません。

### 申込み

事前に電話で「見え方の相談」とご予約ください。受付は、9:00～16:00(土日祝を除く)です。

### 問い合わせ・申込み

青森県立盲学校ロービジョン相談支援センター  
Tel017-726-2239

## 不動産無料相談会

### 日時

5月8日(木) 13:00～15:00

### 場所

市役所2階会議室2A

### 相談内容

業者、契約、物件、報酬、借地借家、税務、登記、価格等

\*予約不要

### 問い合わせ先

青森県宅地建物取引業協会  
つがる弘前支部 Tel0172-26-1030

## 青森県「住宅用太陽光発電設備等共同購入事業」参加者募集

県では4月2日より、太陽光パネル・蓄電池の「共同購入事業」に参加される方を募集しています。

みんなで集まって生まれる大きな購買力を生かして、安心でおトクに購入する機会をご提供する事業です。

数分で完了する無料の参加登録をすることで、ご自宅に設置した場合の費用を確認することができます。ぜひ、お気軽にご参加ください。

\*本事業は、青森県とアイチューザ一株式会社が協定を締結して実施しています。

## 参加登録・詳細

ホームページをご確認ください。



### 参加登録期限

8月27日(水)まで

### 問い合わせ先

みんなのうちに太陽光事務局  
Tel0120-698-300

\*受付時間…10:00～18:00(土日祝を除く)

## 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

5月16日(金)～30日(金)

### 実施期間

7月14日(月)～9月28日(日)

### 応募方法

県ホームページの専用応募フォーム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

## 市営住宅入居者募集(5月)

### 一般公募

(申請者多数の際は公開抽選)

▷松島団地(五所川原地域) 4戸  
・家賃17,000円～37,900円

募集期間…5月9日(金)～20日(火)

### 常時公募(先着順)

▷富士見団地(五所川原地域) 4戸

▷さくら団地(金木地域) 3戸

▷岩井団地(市浦地域) 2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・申込み

▷建築住宅課 内線2657

▷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

## 立佞武多囃子方 礎會 (いしずえかい) 會員募集

立佞武多囃子方礎會では、立佞武多祭りに囃子方(笛、手振り鉦、太鼓)として参加する會員を募集しています。

祭り好きな方、興味はあるけど踏み出すタイミングがつかめずにいる方、見学だけでも可能です。お気軽にお問い合わせください。

初心者大歓迎！一緒に楽しみましょう。

### 練習予定日

5月7日(水)、21日(水)

\*6月以降は練習日を増やす予定です。

### 時間

いずれも19:00~21:00

### 場所

中央公民館2階音楽室

### 対象

高校生以上であれば、経験や年齢は問いません。

\*高校生は、保護者の同意が必要です。

### 問い合わせ・申込先

▷礎會Instagram  
へDM

▷メール ongyasty@gmail.com



## 危険物取扱者試験 ・講習会

### 危険物取扱者試験

#### 受付期間

5月8日(木)まで(書面申請、電子申請ともに)

#### 試験日

青森市…6月8日(日)、22日(日)

五所川原市…6月15日(日)

弘前市…6月21日(土)

\*会場等の詳細は、受験案内をご覧ください。

#### 講習会

日時(受付は両日8:30~)

▷5月15日(木) 9:00~16:30

法令(危険物関係の法令)

▷5月16日(金) 9:00~16:30

実務(危険物の性質ほか)

#### 場所

市民学習情報センター 視聴覚室

### 受講料

7,000円(2日間)

### テキスト代

乙4 4,950円/丙種 4,290円

### 問い合わせ先

青森県危険物安全協会連合会  
西北五支部事務局(木村石油内)  
Tel.34-3165



## 第33回青森県障がい者 スポーツ大会

### 日程

8月31日(日)~9月28日(日)

### 場所

新青森県総合運動公園等

### 競技

フライングディスク、アーチェリー、ソフトボール、ポッチャ、ボウリング、バレーボール、卓球競技、水泳

### 参加資格

令和7年4月1日現在12歳以上で、

- ①身体障害者手帳を所持する方
- ②原則として愛護手帳を所持する知的障がい者
- ③原則として精神保健福祉手帳を所持する方

### 参加費

無料(ボウリング競技のみゲーム代・貸しシューズ代が必要)

### 申込期間

5月7日(水)~6月13日(金)

### 申込先

福祉政策課 内線2494

### 問い合わせ先

青森県障がい者スポーツ実行委員会事務局(ねむのき会館)  
Tel.017-738-5033  
FAX017-738-0745

## 青森県盲ろう者向け通訳・ 介助員養成講座 受講生募集

目と耳の両方に不自由のある方を支援するための講座です。

### 日時

6月15日(日)~11月16日(日) 隔週日曜日(全12回) 10:00~15:00

\*変更になる場合もあります。

### 場所

アピオあおもり(青森市中央3丁目17-1)小研修室

### 内容

▷盲ろう者とのコミュニケーション方法  
▷外出時などのサポートの仕方など

定員…8名

対象…県民

\*手話、点字、介助技術など未経験の方も受講可能

\*年齢・障がいの有無は不問

\*情報保障あり

### 料金

無料(テキスト代1,760円のみ自己負担)

### 申込期間

5月1日(木)~23日(金)

### 申込み

ホームページに掲載の申込書からお申し込みください。



### 問い合わせ先

青森県盲ろう者支援会  
Tel・FAX 0172-34-1850

## 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

5月21日(水) 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2474/kosodate@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談  
申し込みフォーム



## 運動はしんどい…という あなたに！ 「ゆる筋活」運動教室

「最近運動不足だな」「健診に向けて体重を減らしたい」という方におススメの教室です。

体重の3%を減らすだけでも血圧などの数値の改善が期待できます。

楽しく筋力・体力アップし、動ける身体を作りましょう。

### 日時

5月30日(金) 13:30~15:00

場所…市民体育館

### 内容

健康運動指導士 近藤文俊氏による筋トレ、ストレッチ、講話

定員…40名

### 持ち物

汗拭きタオル、動きやすい服装、内履き、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

### 申込み

5月23日(金)までに、電話かフォームからお申し込みください。



\*6月16日(月)、7月11日(金)開催予定の教室にも申込みできます。

### 問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2385

## 相手のこころの声を聴く ために「傾聴講座」

「傾聴(けいちょう)」とは、相手の気持ちに寄り添い、受け止めて聴くことです。相手の話を「聞く」から「聴く」へ変えると会話のずれが少なくなり、より良いコミュニケーションになります。

3回を通しての学びとなっていますが、1回だけの受講も可能です。

### 日程

①5月31日(土)

「メンタルヘルス入門ー悩む人のことを理解できるー」

②6月14日(土)

「ゲートキーパーの心得ー傾聴力を高める3つのスキルー」

③6月21日(土)

「心が雨漏りする日にはー実践親子・職場編ー」

時間…10:00~12:00

場所…市役所会議室2BCD

### 講師

蓬畑 恵久美氏(青森県立保健大学大学院健康科学研究科博士前期課程)

対象…市民

持ち物…筆記用具、眼鏡・飲み物(必要な方)

定員…30名程度

申込期限…5月26日(月)

\*席に余裕があれば、期限を過ぎても受け付けます。

料金…無料

### 申込み

電話かフォーム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2384

## 健康づくり相談室

市保健師・市栄養士による血糖・血圧・コレステロールなどが気になる方向けの相談室です。

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

5月21日(水) 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

## こころの休み処(どころ) ~ちょっと話してみませんか?~

家庭のこと、人間関係、日々のストレス等、不安や悩みを話してこころを軽くしていきませんか。

コーヒーやお茶を飲みながらのこころの充電やリフレッシュに、どうぞお立ち寄りください。

対象…市民

### 日時

①5月23日(金) 13:30~15:30

②5月27日(火) 10:30~12:00

### 場所

①市立図書館2階 対面朗読&おはなしの部屋

②金木公民館(玄関前ロビー)

### スタッフ

NPO法人ほほえみの会、傾聴ボランティア

申込み…不要

### 問い合わせ先

健康推進課 内線2384

## 五所川原保健所 こころの健康相談

不眠、不安、憂うつ、仕事が手につかないなどの悩みをお持ちの方は、お気軽にご相談ください。

日時…令和8年3月までの毎月第2木曜日 13:00~14:00

場所…五所川原保健所

相談員…精神科嘱託医、精神保健福祉相談員

### 申込み

電話等にて2日前までに予約をお願いします。

### 問い合わせ・申込先

五所川原保健所 Tel34-2108

## 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とくにそうでしょう。

一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

▷5月4日(日) 19:00~20:30

▷5月16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/info@gingnang.jp

## こころの相談

～1人で悩まず相談してください～

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

対象…市民

日時

5月14日(水) 13:30～15:30  
(1人1時間まで)

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

5月9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2384



## 献血バス巡回日程

▷5月25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



## 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。

日時

6月17日(火) 13:30～14:30

場所…中央公民館

## 内容

講話、旬の野菜料理等の試食

参加費…無料

対象…市民

定員…30名程度

申込み

6月10日(火)までに、電話かフォーム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

## 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をご覧ください。



### ▷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。

日程

①五所川原会場

5月12日(月)、26日(月)

②市浦会場…5月23日(金)

場所

①つがる克雪ドーム

②市浦コミュニティセンター

時間

10:00～11:30(受付9:30～)

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(雨天時使用)

申込み

初めて参加する方は前日までに申し込みください。

### ▷ゆーゆー元気教室

いすに座って有酸素運動(ストレッチ)や筋トレ等を行う運動教室です。

## 日程

①生き生きセンター 5月7日(水)

②市民学習情報センター

5月21日(水)

時間

10:00～11:00(受付9:30～)

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、内履き(市民学習情報センターで使用)

申込み

初めて参加する方は前日までに申し込みください。

### ▷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。

日時・場所(受付は9:45～、13:15～)

①5月13日(火)

終活セミナー～終活について考えてみませんか?～

梅沢コミュニティセンター 10:00～11:30

②5月13日(火)

野菜づくりと健康

薮川コミュニティ消防センター 13:30～15:00

③5月19日(月)

笑って動いて段ボールおはじきと鳴子ダンス

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

市民学習情報センター 13:30～15:00

④5月27日(火)

手先を動かして、毛糸の帽子がイチョウに変身

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 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

初めて参加する方は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2463



## もの忘れ検診

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(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

#### ①市役所検診

5月23日(金) 10:00~12:00

#### ②個別検診

5月13日(火)、20日(火)、27日(火)  
15:00~15:30

### 場所

- ①五所川原市役所 1階相談室
- ②健生五所川原診療所

### 料金…無料

\*地域の皆さんが集まる場への出張や、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

## 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

5月26日(月) 10:00~11:00

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

- ▷社会福祉法人五所川原市社会福祉協議会 Tel34-3494
- ▷地域包括支援課 内線2464

## 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

5月11日(日) 10:00~12:00

### 場所

中央公民館2階第1会議室

### テーマ

「認知症の人とともに生きるまちづくり条例および市認知症関連事業について」

実施主体…公益社団法人認知症の人と家族の会

▷「やどかり café かなぎ」

日時…5月18日(日) 10:00~12:00

### 場所

金木総合支所2階会議室

### テーマ

「認知症とともに生きる～1人の認知症患者を通して認知症を理解する～」

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2463

## 働く婦人の家生活講座 ～パン作り講座～

ベーコン&オニオンブレッドと漬け物(津軽郷土料理すしこ)を作ります。

### 日時

5月30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…20名(先着順)

### 申込み

5月16日(金)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

\*申込後の取消は5月27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  
Tel35-8898

## 茶道教室(裏千家)

初心者大歓迎です。

日時…毎月第4木曜日

18:30~21:00

場所…中央公民館3階和室

講師…一戸次江先生

申込締切…5月10日(土)

### 問い合わせ先

紅葉サークル 岩崎  
Tel35-4219



## 朝市開催

期間…5月1日(木)~10月31日(金)

時間…5:00~6:30

場所…市民学習情報センター横大駐車場

出品物…新鮮野菜、山菜、生花、カキ、メロン、スイカ、その他いろいろ

### 問い合わせ先

山口 Tel090-1065-3365

## 月イチ ヨガ教室

日時…5月16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

## 津軽野盆栽展

日時…6月7日(土)、8日(日)

9:00~17:00

\*8日は9:00から針金掛け、その他講習会があります。

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  
Tel080-6008-7654

## サークルいけばな「燦燦会」 (小原流)会員募集

季節の花々を生けて、暮らしに彩りを。

日時…第1・第3火曜日(月2回)

18:30~20:30

場所…働く婦人の家

\*体験レッスンは花料費(600円)のみ

問い合わせ先…葛西 Tel33-5103

**広域農道こめ・米ロード  
交通規制**

県発注工事に伴い、片側交互通行(終日)を実施します。

**期間**

5月以降実施予定

**区間**

ローソン五所川原毘沙門店から飯詰川まで

\* 詳細は、市ホームページおよび

ごしょLINEから  
お知らせします。



**問い合わせ先**

農村整備課 内線2532

**善意の花かご**



どうもありがとうございました

▷ 西北五管工事業協同組合(小野篤理事長) = 現金200,000円



目録を手渡した小野理事長  
(左から2人目)

**今月の納期 納期限 6月2日(月)**

税・保険料		問い合わせ先
軽自動車税種別割	全期	収納課 内線2273
固定資産税	1期	

納付は便利で  
確実な  
口座振替を!



**オルテンシア**

TEL 33-2111



▷ 細川たかし・長山洋子 ふたりのビッグショー

5月20日(火) 13:00~15:00

プレミアムチケット8,000円、S席6,800円

株式会社夢グループ TEL03-5395-7503

**大ホール(コンサートホール)**

▷ ニッセイキャラクターショー

5月10日(土) ①11:30~12:00

②14:30~15:00 要申込

日本生命保険相互会社青森支社 TEL017-775-1611

▷ ものみの塔聖書冊子協会エホバの証人の巡回大会

5月18日(日) 10:00~16:15 関係者のみ

ものみの塔聖書冊子協会東北第1巡回区 吉田

TEL0186-42-0107

▷ 青森県立木造高等学校吹奏楽部 第42回定期演奏会

5月25日(日) 13:30~16:00 入場料500円

青森県立木造高等学校吹奏楽部

父母の会事務局 工藤 TEL42-2066



\* 主催者の都合により変更になる場合もあります。

**5月の休館日 7日、12日、19日、26日**

**人口のうごき**

令和7年3月末 住民基本台帳 ( )内は前月比

総人口...49,482人(-211)

男...22,657人(-114)

女...26,825人(-97)

世帯数...25,565世帯(+40)

**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。

# 図書館



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「庭仕事・畑仕事」

5月16日(金)～6月1日(日) 市立図書館ロビー  
園芸シーズンにぴったりの、家庭菜園やガーデニングに関する本を展示します。

今年こそ自分で育ててみたいという初心者におすすめの本もあります。



## ▷おはなし会&ブックトーク

5月14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

5月17日(土) 13:30～14:30 市立図書館2階

テーマ…「ふみきり」

対象…どなたでも

## ／ 今月のおすすめ ／



**ととここびと** 新井 悦子/作  
岩崎書店 2024.12

人の指をこびとに見立てた、あたらしいスキンシップの絵本。  
おはようからおやすみまで、元気なちいちゃんのそばに、ととここびとがやってきます。ととここびとがやってくる、こびとはちいちゃんのお世話をします。

資料詳細・  
予約は  
こちら



**心にいつも いつまでも 五所川原市立三好小学校閉校記念誌**  
五所川原市教育委員会 2025.2

2月21日(金)、三好小学校の閉校式典が行われました。三好小学校は、平成16年に鶴ヶ岡小学校と藻川小学校を統合して開校しました。校舎は平成4年に建てられた旧三好中学校を使用していました。三好小学校では、3年生以上の児童が伝統芸能である「三好子ども獅子舞」の継承にも取り組んでおり、多くの団体から行事への参加をお願いされ演舞を披露し喜ばれていたそうです。閉校後は、五所川原小学校へ統合となりました。

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



**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
5月4日(日)	増田病院(新町41)	35-2726	34-4999

\*急なケガや病気で、救急車を呼んだほうがいいか、病院に行った方がいいかなど判断に迷ったときには、次の救急電話相談があります。

▷あおもり救急電話相談…# 7119 または 017-718-0289 (24時間365日)

▷青森県子ども医療でんわ相談(おおむね15歳未満の子ども)…# 8000 または 017-722-1152  
(平日18:00～翌朝8:00、土曜日13:00～翌朝8:00、日曜・祝日8:00～翌朝8:00)



### 光と伝統が青森屋に宿る ～立佞武多「かぐや」、ふたたび煌めく～

多くの方々に愛されてきた大型立佞武多「かぐや」の一部が、三沢市の青森屋 by 星野リゾートにおいて展示されることを記念し、4月10日にお披露目会が開催されました。宿泊された方は、いつでもご覧になれますので、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか？



宿泊に関する問い合わせ先  
青森屋 by 星野リゾート  
所在地…三沢市字古間木山56  
Tel 050-3134-8094 (受付9:30～18:00)



### 「立佞武多コンセプトルーム」が完成

パークイン五所川原エルムシティに、立佞武多コンセプトルームが完成しました。4月4日にお披露目会が開催され、宿泊しながら立佞武多の魅力を楽しめる自慢の1部屋が公開されました。夏祭りとはまた違った迫力を、ぜひ堪能ください。

宿泊に関する問い合わせ先  
パークイン五所川原エルムシティ  
所在地…唐笠柳字藤巻66-12  
Tel 34-8910 (24時間受付)



記事に関する問い合わせ先…商工観光課 内線2572