



# ごしょがわら

GOSHOGAWARA public relations magazine.

2025(令和7)年  
**6**月号  
 No. 350



## 【今月号の表紙】春らんまん 今年も芦野公園に綺麗な桜が咲きました

4月23日、芦野公園において金木桜まつりが開会しました。

会期中は好天の日が多く、訪れた方々は暖かな日差しのもとで満開の桜を楽しんでいました。

### 今号の主な内容

- ・特集 ..... 2-3
- ・家庭ごみのリサイクル ..... 4
- ・「にこにこ温泉しうら」オープン ..... 5
- ・期限内の納付をお願いします ..... 12
- ・ふるさと新商品フェア2025 ..... 28

### ◆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→



# 特集 市民目線で、市民と共に考え、行動する職員を育成します！

最近では「<sup>エーアイ</sup>A I」がよく話題になりますが、ヒトに共感し、モノを考え、行動するのは、やはり「ヒト」が基本になります。市民ひとりひとりの思いを大切に、市民サービスを向上させていくためには、職員の成長が欠かせません。

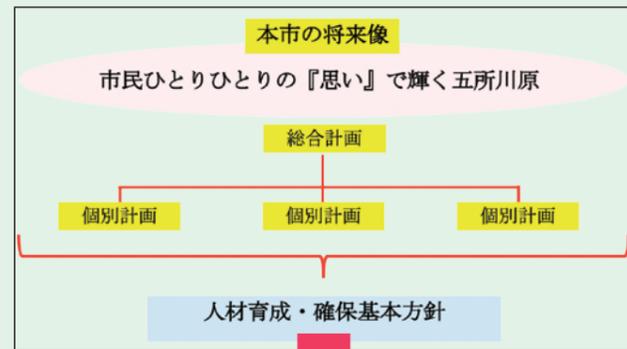
市では、人材の育成と確保に関する新たな基本方針を定めて職員の育成・確保に努め、市長はじめ職員が一丸となって、市民の皆さんと一緒にひとりひとりの『思い』で輝く五所川原の実現に向け、取り組んでいきます。【五所川原市副市長 鎌田 寿】

## 「五所川原市人材育成・確保基本方針」の策定

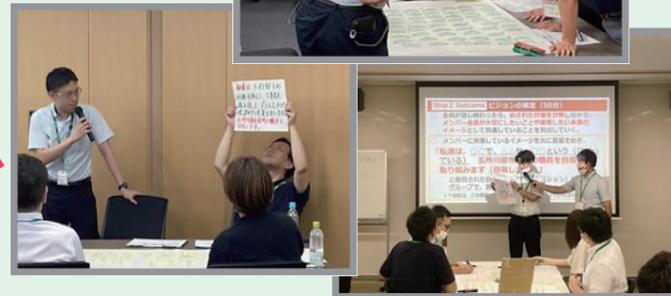
人材育成・確保基本方針ってどんなもの？



地域の課題解決に取り組んだり、より良い市民サービスを届けるのは職員です。その職員をどのように育成し、確保するのかを示す大事な方針なんです。

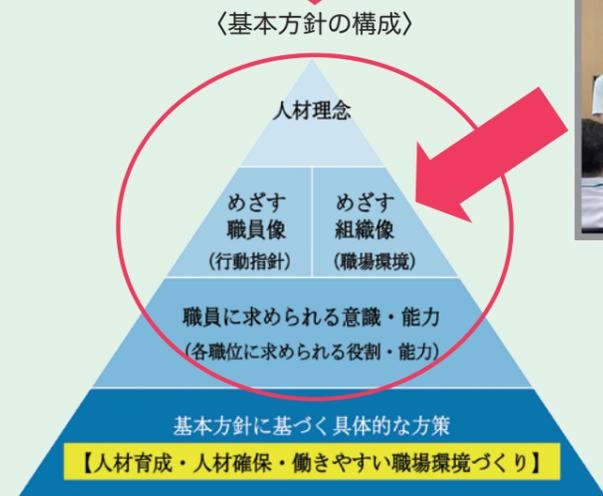


★人材育成・確保基本方針は、市の将来像の実現のため、すべての職員に共通するパイプとして位置づけられます。職員が成長することは、より良い市民サービスにつながるため、とても大切な方針なんです！



職員研修の様子

管理職から中堅、若手職員まで、227名の職員が参加した研修で出された意見を、上3層に反映しました。また、最下層は、全職員対象のアンケート調査をもとに、「職員ひとりひとりの能力を最大限に発揮できる職場づくり」に関する新たな観点を、具体的方策として示しています。



策定した基本方針の中から、特に大切な考え方をピックアップしてご紹介します。

## めざす職員像・組織像

### 職員像

#### 市民目線

全体の奉仕者であることを深く自覚し、常に市民目線に立ち、市民と共に考えながら、課題解決に向けて行動する職員

#### 協働

互いの価値観を尊重し、同じ目標に向かって力を合わせるとともに、地域の多様な主体との協働の考えを持って行動する職員

#### 成長

職歴や役職を問わず全ての職員が成長する意欲を持ちながら、日々の経験を成長の糧とし、一步一步着実に成長を続ける職員

#### 挑戦

社会環境の変化に対応できる柔軟性を持ちながら、変革を恐れず、「どうすれば出来るか」を考え、積極果敢に困難な課題に挑戦し続ける職員

### 組織像

自分らしさを発揮し、共に成長・挑戦できる組織

- (1)さまざまな価値観や背景、個性を持つ職員ひとりひとりが対話を通じて互いを認め支え合い、心理的安全性を高めながら、安心して自分の意思や能力を生かすことができる
- (2)チームとして目標やビジョンを共有しながら、職員ひとりひとりが互いの個性や役割を尊重し、サポートし合う
- (3)仕事と生活が両立できる環境を整え、職員ひとりひとりが心身共に充実した状態で働くことができる
- (4)そうした組織風土を土台とし、職員ひとりひとりがやりがいを持って地域課題に挑戦し、関わってきた仕事が市民の幸せにつながり、自身の成長を実感できる

## 4つの具体的な取組

### ▷人材の育成

- 1 研修体系の構築
- 2 人材育成手法の充実
- 3 人を育てる人事管理
- 4 HRテクノロジーを活用した人事施策の実施

### ▷人材の確保

- 1 公務の魅力の発信
- 2 多様な試験方法の工夫
- 3 外部人材の活用



### ▷働きやすい職場環境づくり

- 1 ワーク・ライフ・バランスの充実
- 2 職員の健康管理等に関する取組
- 3 心理的安全性の高い職場づくり



### ▷新しい時代に求められる人材

- 1 デジタル人材の育成
- 2 まちづくり人材の育成



\* HR (Human Resource) テクノロジー…人事・総務・労務で使用するシステムやサービスの総称

この方針で示すさまざまな取組を推進するためには、職員ひとりひとりが自分の役割を認識し、協力して業務に取り組むことが重要です。職員が成長と挑戦を続け、市の将来像を実現するために、市役所全体の組織力の向上に努めます。

問い合わせ先…人事課 内線2154



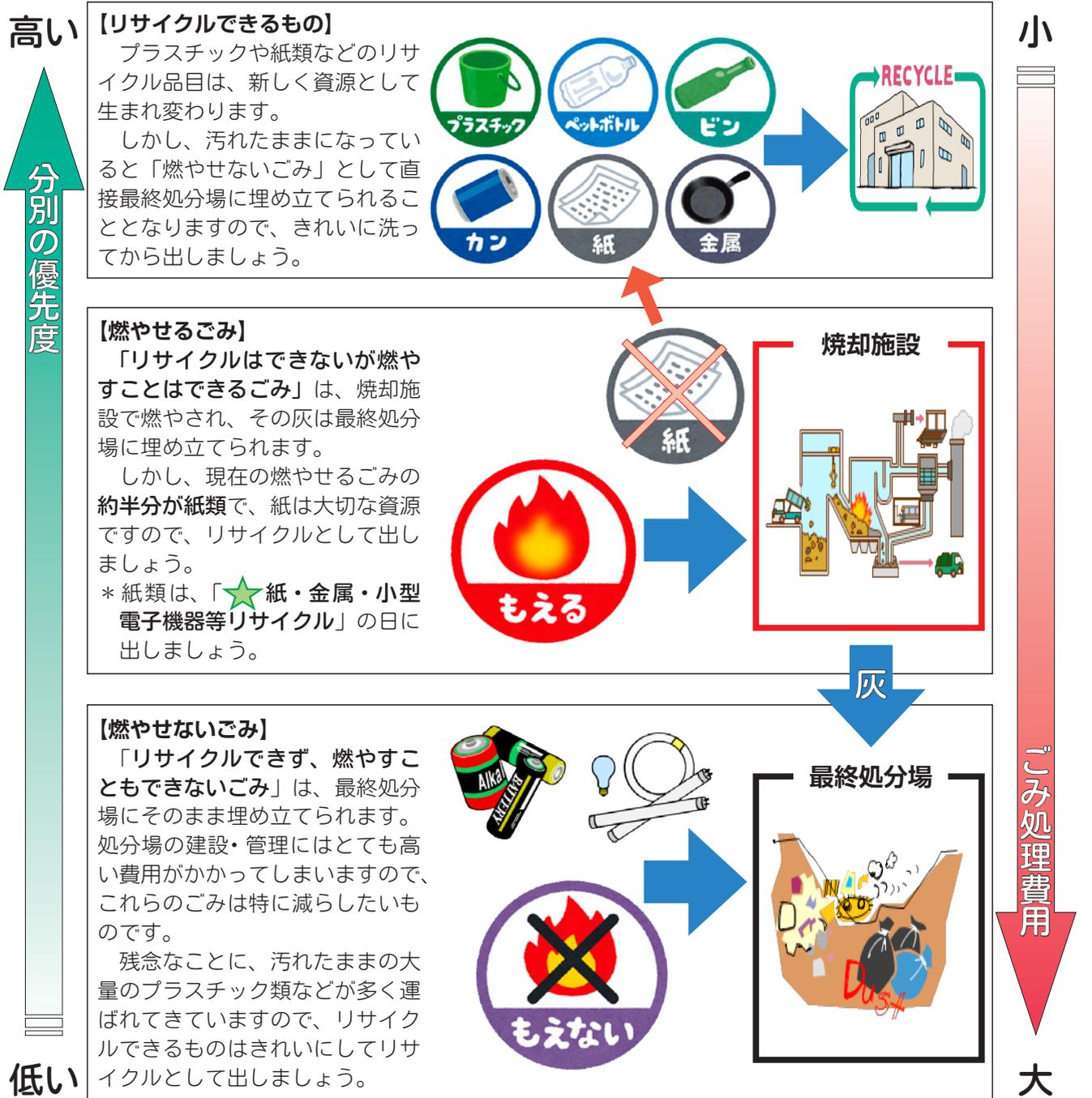


# 家庭ごみのリサイクルに取り組みましょう！

環境省では6月を環境月間としており、市でもこの期間を「家庭ごみリサイクル推進月間」としています。

**国**連で採択された「持続可能な開発目標(SDGs)」には17の目標が掲げられており、目標12番の「つくる責任 つかう責任」のターゲットの1つとして「ごみの発生する量を大きく減らす」が盛り込まれています。

ごみの減量には「3R行動」がとても大切で、必要な物だけを買う「Reduce(リデュース)」、繰り返し使用する「Reuse(リユース)」によって、まずはごみを発生させないことが大切ですが、どんなに頑張っても捨てる物は発生しますので、捨てる際には「Recycle(リサイクル)」を強く意識して分別しましょう。



「燃やせるごみ」と特に「燃やせないごみ」を処理するためにはたくさんの費用がかかっています。

各家庭、各事業所の皆さんが「3R行動」を常に意識することで、地球環境にもやさしく、そして市民全員の負担を少なくすることができます。普段の生活の中で、できることから始めていきましょう。

問い合わせ先…環境対策課 内線2362

五所川原市健康増進施設

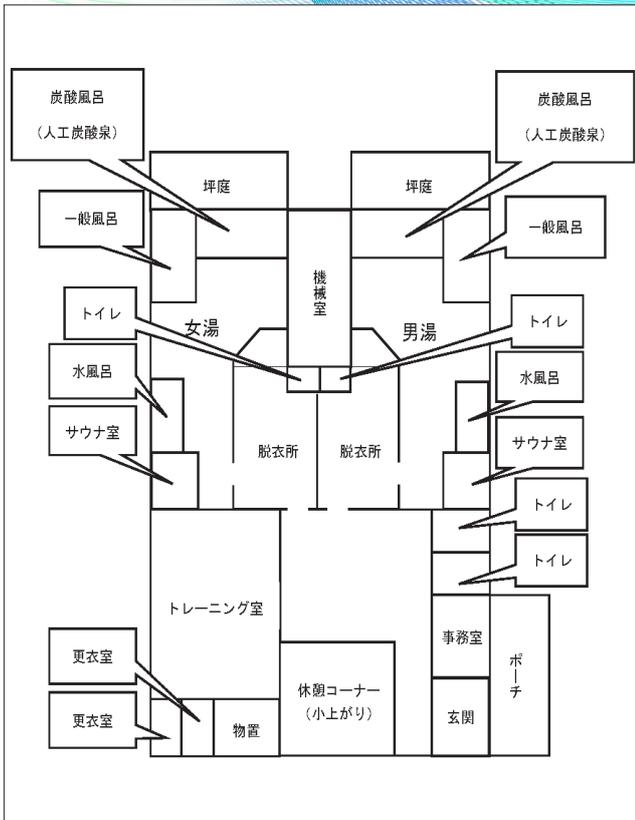
# にこにこ温泉しうら

## 5月24日(土) 13時

# オープン

\*午前中はオープニングセレモニーのため、午後からのオープンとなります。

### 平面図



#### 場所

相内岩井81-385(市浦B & G海洋センター隣)

#### 営業時間

9:00~20:00(最終入館19:30)

#### 休館日

毎週火曜日(祝日の場合は翌日以降の休館日でない日)、12月29日~翌1月3日

#### 使用料(入浴料)

大人(12歳以上)	350円
中人(6歳~11歳)	150円
小人(5歳以下)	無料

\*10回分の入浴料で13回分利用できるお得な回数券もあります。

#### 注意事項

- ・タオル類、シャンプー等消耗品は各自でご用意ください。
- ・トレーニング室の利用は無料ですが、市民のみ利用でき、共通登録証の提示が必要です。また、事故防止のため中学生以上の利用とします。

#### 共通登録証

市民の方が作ることができる共通登録証を提示すると次の特典があります。

- ・75歳以上の方はいつでも無料
- ・60歳~74歳の方は週1回無料
- ・トレーニング室が利用できる窓口に本人確認書類を持参して申請するとその日のうちに交付できます。

問い合わせ先

五所川原市健康増進施設「にこにこ温泉しうら」 Tel.23-0264

## 「ギフトカード1万円分」の受け取り忘れはありませんか？

物価高騰の影響を受ける市民生活を支援するため、市では物価高騰対策給付金(現金給付)の対象外となった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。

対象世帯には、4月13日までにゆうパックにて郵送していましたが、長期不在等によりまだ受け取っていない方は、**6月30日(月)**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。

### 受取窓口

- ▷本庁舎2階 商工観光課
- ▷金木総合支所 地域振興係
- ▷市浦総合支所 地域振興係
- \*総合支所での受け取りを希望する場合は、商工観光課まで事前予約が必要です。

### 必要書類

- ▷不在連絡票
- ▷本人確認書類(顔写真付き1種類、顔写真なしの場合は2種類)\*世帯主と同一住所であること。

\*詳しくは、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



### 対象…次のすべての要件を満たす世帯

- ▷令和6年12月13日時点で市に住所があること。
- ▷次の給付金の対象でないこと。
  - ①非課税世帯への3万円給付金
  - ②住民税均等割のみ課税世帯への1万5千円給付金
- ▷令和6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こと。

対象になる課税世帯等には、2月にハガキが届いています！



## 特定計量器(はかり)の定期検査を行います

今年度は、【金木・市浦地域】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2557

### 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2日(月)	11:00 ~ 12:00	十三コミセン
	13:00 ~ 13:30	太田集会所
6月3日(火)	10:30 ~ 12:00	市浦総合支所車庫
6月4日(水)	10:30 ~ 12:00	川倉ふれあいセンター
6月5日(木)	10:30 ~ 11:00	喜良市コミセン
	13:00 ~ 14:00	嘉瀬コミセン
6月6日(金)	10:30 ~ 12:00	金木総合支所
	13:00 ~ 14:00	

五所川原市を応援します!!

### 電化製品販売・修理・電気工事・水まわりリフォーム承ります

- ◇テレビ・冷蔵庫・洗濯機・ボイラー・ストーブ・エアコン・IHクッキングヒーター
- エコキュート・電気温水器・トイレ・浴室・洗面台など
- ◇分電盤取替・アンペア変更 ◇アンテナ工事
- ◇ストーブ分解掃除

ゴールドクラス  
パナソニック修理技術認定店

東北電力電化目及協力店  
EILパイルショップ

五所川原市指定給水装置工事事業者

みんなのまんなかに  
**moripia**  
モリピアUがしわ



(株)星光電器

つがる市柏稲盛幾世9  
☎ 0173-25-2488

### 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

◎ 広報有料広告

# 皆さんの『思い』で輝くまちをつくらう！

## 市民協働まちづくり促進事業

市では令和7年度からの総合計画で描く市の将来像として「市民ひとりひとりの『思い』で輝く五所川原」を掲げ、将来像実現を目指すため「市民協働まちづくり促進事業費補助金」を創設しました。  
次の3つのコースで募集し、NPO法人や市民団体、学生等が行う総合計画に掲げる課題解決につながる公益的な活動に対して補助金を交付します。

事業区分	補助対象要件	補助金の額	補助限度額
市民協働コース	過去に当コースを3回以上活用していないこと。	補助対象経費の8/10または支出から収入を除いた額のいずれか少ない額	30万円
初動支援コース	設立から3年以内の団体であること。 過去に当コースを1回も活用していないこと。	補助対象経費の10/10または支出から収入を除いた額のいずれか少ない額	10万円
学生支援コース	構成員の半数以上が学生で構成される団体であること。		

**補助対象経費**…事業実施に直接要する経費

**募集締切**…10月31日(金)

**申請方法**…申請書類等は、ふるさと未来戦略課および市ホームページから入手できます。

必要事項を記載の上、申請してください。

\*詳しくは、市ホームページをご覧ください。



**問い合わせ・申請先**…ふるさと未来戦略課 内線2233

# 「伝統芸能継承団体」を支援します！

## 民俗芸能保存・伝承事業

市の伝統芸能を広く普及・啓発し、貴重な文化遺産として後世に継承するため、伝統芸能継承団体の活動経費の一部を補助します。

**補助金額**…上限10万円

**募集締切**…10月31日(金)

**補助対象者**…次のいずれにも該当する団体

▷市内に活動拠点を有する伝統芸能継承団体であること。

▷構成員が5人以上で、その過半数が市内に在住・在学・在勤していること。

▷市内で主要な活動が行われていること。

**補助対象事業**…次のいずれにも該当する活動

▷令和8年2月28日(土)までに行われる事業

▷他の補助金・助成金を受けていない事業

**補助対象経費**

伝統芸能の伝承または普及啓発のために必要な活動に係る経費

**申請方法**

申請書類等は、社会教育課および市ホームページから入手できます。必要事項を記載の上、申請ください。

\*詳しくは、市ホームページをご覧ください。



**問い合わせ・申請先**…社会教育課 内線2954

地域を活気づける活動や伝統文化を後世に継承する活動に取り組む団体を応援・支援します！  
ぜひご活用ください！



# 『北海道・三陸沖後発地震注意情報』が発表されたら？

令和6年8月、「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」が運用開始以降初めて発表され、発表期間中は関東から九州の各地で地震への備えの再確認などが呼びかけられました。この対応は、「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発表された際に皆さんに呼びかけられる内容と同じです。

改めて、「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発表されたらどうすればよいかを確認しましょう。

## ■「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発表されたら？

「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発表された場合、発表から1週間は通常の生活(通勤・通学など)を送りつつ、地震への備えの再確認、すぐに避難できる態勢の準備などを行ってください。

<b>地震時に迅速な避難が必要な場合</b>	<b>地震によるリスクの高い場所がある場合</b>	<b>後発地震に注意し、誰もが実施すべき備え</b>
<b>揺れを感じたり、津波警報等が発表されたりした場合に、直ちに津波から避難できる態勢の準備</b>	<b>想定されるリスクからの身の安全を確保する備え</b>	<b>緊急情報の取得体制の確保</b>
<b>すぐに避難できる態勢での就寝</b>	<b>揺れによる倒壊への備え</b>	<b>音量アップ!</b>
<input type="checkbox"/> すぐに逃げられる服装で就寝 <input type="checkbox"/> 子どもや高齢者等、要配慮者と同室で就寝 <input type="checkbox"/> 室内で最も安全かつ避難しやすい部屋の使用	<input type="checkbox"/> 先発地震で損壊した建物や崩れやすいブロック塀等にはできるだけ近づかない	<input type="checkbox"/> 携帯電話等の緊急情報を取得できる端末の音量を平時よりも上げておく <input type="checkbox"/> ラジオや防災行政無線の受信機等を日頃生活する空間に配置
<b>安全な部屋</b>	<b>土砂災害等への注意</b>	<b>電池の確認</b>
<b>非常持出品の常時携帯</b>	<input type="checkbox"/> 先発地震により、土砂崩れの危険性が高まっている場所にはできるだけ近づかない <input type="checkbox"/> かけ崩れの恐れがある家では、崖に近い部屋での就寝を控える <input type="checkbox"/> 地震発生後の津波からの避難が困難な地域に立ち入る際は、そのようなリスクのある区域であることを意識して、いつでも避難できるようにする。	<b>日頃からの備えの再確認</b>
<input type="checkbox"/> 準備しておいた非常持出品を日中は常時携帯、就寝時は枕元に置く <input type="checkbox"/> 身分証明書や貴重品を常時携帯 <input type="checkbox"/> 防寒具等、積雪寒冷に備えた装備を手元に置く	<b>崖から離れた部屋へ</b>	<input type="checkbox"/> 水や食料等の備蓄の再確認 <input type="checkbox"/> 避難場所・避難経路等の再確認 <input type="checkbox"/> 家族との連絡手段の再確認 <input type="checkbox"/> 家具の固定の再確認 <input type="checkbox"/> 自治会単位での訓練等での再確認等
<b>履きなれた靴</b>		<b>避難所?</b> <b>小学校?</b> <b>高台の公園?</b> <b>中学校?</b>

### 北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表されたときの防災対応 (リーフレット「日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震」より)

\* 「北海道・三陸沖後発地震注意情報」の発表期間中に対象地域への旅行や出張を中止する必要はありません。ただし、常に緊急情報を取得できるようにし、滞在先の市区町村からのお知らせや交通状況等を事前に確認し、適切に行動できるよう心がけましょう。

## ■日頃からの地震の備えを忘れずに!

北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表されても、発表期間の1週間に被害を伴うような大地震が発生しないことがほとんどです。たとえ、地震が起ころなくても、「空振り」ではなく防災意識の向上につながる「素振り(練習)」と捉えましょう。

また、巨大地震は何の前触れもなく発生する可能性がありますので、突発的な大地震の発生に備えて、日頃から地震への備えを徹底しましょう。

北海道・三陸沖後発地震注意情報について(内閣府ホームページ)



問い合わせ先…防災管理課 内線2142

# 土砂災害から身を守るために ～6月は土砂災害防止月間です！～

**国**と県では、毎年6月1日から30日までを『土砂災害防止月間』と位置づけ、本格的な豪雨の時期を前に、土砂災害による被害防止に向けてさまざまな防災・広報活動を実施しています。

土砂災害から身を守るためには、日頃の備えと早めの避難が必要です。土砂災害は、台風などの大雨の時期に特に多く発生します。「今まで経験したことのないような強い雨が降っている」ときは「今まで経験したことのない災害が起こるかもしれない」と心に留め、日頃から危機意識を持つとともに、ハザードマップなどで避難場所と避難経路を確認するなど、土砂災害による被害ゼロを目指しましょう。

## ■土砂災害の種類と前兆

土砂災害の3つのタイプ		こんな前兆には要注意！	
がけ崩れ	 <p>大雨によって土の抵抗力が弱まり、斜面が突然崩れ落ちる現象です。突発的に起こり、一瞬にして崩れ落ちるため、逃げ遅れる人も多く、大きな被害をもたらします。</p>	<b>がけ崩れの前兆</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●がけからの水がにごる</li> <li>●がけに亀裂が入る</li> <li>●小石が落ちてくる</li> <li>●がけから異様な音がする</li> </ul>	<b>地すべりの前兆</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●地面にひび割れができる</li> <li>●井戸や沢の水がにごる</li> <li>●斜面から水がふき出す</li> </ul>
土石流	 <p>谷や斜面に堆積した土砂が大雨によって水と一っしょい一気に流れ出す現象です。流れが速く、破壊力も大きいので、ばく大な被害をもたらします。</p>		
地滑り	 <p>比較的ゆるやかな斜面で起こりやすく、地下水などの影響によって斜面全体がゆっくりと動き出す現象をいいます。場合によっては一気に滑り出すこともあります。</p>		

## ■土砂災害警戒情報について

土砂災害警戒情報とは、大雨により土砂災害発生の危険度が高まったときに、青森県と青森地方気象台から共同で発表される情報です。土砂災害警戒情報の発表は、警戒レベル4（避難指示）発令の基準にもなっています。

<b>土砂災害 特別警戒区域(レッドゾーン)</b>	建築物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれがある区域	
<b>土砂災害 警戒区域(イエローゾーン)</b>	土砂災害のおそれがある区域	



土砂災害警戒区域等の場所のほか、土砂災害に関する情報については、青森県や市のホームページからご確認ください。

防災情報(砂防)  
(青森県ホームページ)



土砂災害ハザードマップ  
(市ホームページ)



問い合わせ先…防災管理課 内線2142

青森県県土整備部河川砂防課砂防グループ TEL 017-734-9670

## 健康について考えてみませんか？ 各種検診等のお知らせ

**日** 本人男性の3人に2人、女性の2人に1人が経験する「がん」は、早期に見つければ95%近くが治癒する時代になっています。国が推奨する「5つのがん検診」(胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの5検診)を受け、万が一の際の重症化リスクを減らしましょう。

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(胃バリウム)	○	×	50歳以上の男女 *昨年度受診者を除く
	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 *昨年度受診者を除く
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 *昨年度受診者を除く

\***集団**…市が実施する集団健診、**個別**…医療機関で実施する個別健診  
**申込方法**…電話 \*詳細は、右から市民健診べんり帳をご覧ください。



問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2376

### 今こそ、禁煙にチャレンジ!

**喫煙の影響で、死亡リスクが1.7倍に上昇**

たばこの煙に含まれる有害物質は、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、肺がんをはじめ多くのがんの原因になります。

▷加熱式たばこも有害です!

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、多くの有害物質を含みます。

▷禁煙できない理由?

ニコチンには依存性があります。禁煙できないのは、あなたの意志が弱いからではありません。

「禁煙・COPD健康相談」\*前日までに要予約

「禁煙したいけど自信がない」、「喫煙で自分の肺はダメージを受けているのか?」など不安に感じている方に、市の保健師が肺年齢測定や健康相談に応じます。

日時…6月4日(水) 10:00~12:00

場所…市役所相談室

\*随時の申込みも受け付けています。



問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2379

### 高齢者の肺炎球菌感染症定期接種

肺炎球菌感染症定期接種は、市の助成制度を活用して接種することができます。対象者には、誕生月の前月下旬頃に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確認し、電話等で予約の上、接種してください。

**対象者**

▷65歳の方

▷60~64歳の方で、次に該当する方

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により日常生活が極度に制限される方

助成額…1回限り6,000円(上限)

\*自己負担見込額は、2,500円程度です。(接種費用は医療機関ごとに異なります。)

\*生活保護受給世帯の方は、8,173円(上限)を助成します。

\*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。



問い合わせ先…健康推進課 内線2373

### ●「食卓に野菜をもう一品取り入れてみませんか?」

毎日の健康を保つためには、食事の力が大切です。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。県民の野菜摂取量の平均値は279.5gで、目標まであと70g(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。広報ごしよがわら偶数月には、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「丸ごとトマトのサラダ」を紹介していますので、ぜひ作ってみてください。(25ページ掲載)

問い合わせ先…健康推進課 内線2383

## 運動はしんどい…というあなたにもできる！「ゆる筋活」運動教室のご案内

**最**近運動不足だな、健診に向けて体重を減らしたい…とお考えの方におススメの教室です。楽しく筋力・体力アップして動ける身体をつくりましょう。

日時…6月16日(月) 13:30~15:00

場所…中央公民館

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(定員に達し次第、締め切ります。)

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…6月2日(月)までに、電話またはLINEアプリで二次元コードを読み取って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



## 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

### 「歯みがきで丈夫な身体の基本づくり」お口の健康を保ちましょう！

40歳以上で歯がなくなる原因の第1位は「歯周病」です。歯周病菌は、歯ぐきの血管から入り込み、脳・心臓・血管・骨など全身に影響を及ぼします。歯を守るポイントは、「定期的な歯科医院での点検」と「毎日の歯磨きをちょっとだけ頑張る」ことです。



**無料の歯周病検診のご案内** 10年に1度の受診チャンスです！この機会を逃さず受診しましょう！

対象…今年度、20・30・40・50・60・70歳になる方

▷対象の方には、受診券(ハガキ)を送付しています。受診の際に、必ず、提示してください。

\*受診券は再発行できますので、転入された方や紛失の場合はご連絡ください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2377

### 後期高齢者医療被保険者(主に75歳以上)の方は、歯科健診が無料です。

「食べることは、生きること」口腔機能の衰えは全身の健康度に強く影響します。お口の中の衛生状態を保つことで、高齢者に多い肺炎などを予防しましょう。肺炎は、死亡原因の第4位！



むし歯  
歯周病

歯肉の病みや  
歯のぐらつき

歯の喪失

よく  
噛めない

全身状態の悪化

【検査内容】歯の喪失(義歯)、歯周組織、咀嚼能力、舌や飲み込みの機能



▷歯周病検診、後期歯科健診とも、直接、実施歯科医院に予約し、マイナ保険証を持参して年度内に受診してください。実施歯科医院は右からご確認ください。

問い合わせ先…国保年金課 内線2347

## 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

駅前店 (34)5088 | エルム店 (33)6742

お気軽に  
ご相談下さい!



## 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。

ご連絡先 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**秋元塗装**  
会社  
五所川原市大字野里字野岸29の5

## 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
6月2日(月)		1期分	全期分	
6月30日(月)	1期分			
7月31日(木)		2期分		1期分
9月1日(月)	2期分			2期分
9月30日(火)		3期分		3期分
10月31日(金)	3期分			4期分
12月1日(月)		4期分		5期分
1月5日(月)	4期分			6期分
2月2日(月)				7期分
3月2日(月)				8期分
3月31日(火)				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が過ぎてしまった！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、市ホームページからご確認ください。

### 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二次元コードを、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。  
\*納め忘れ防止のため、毎月20日頃に「ごしょLINE」でもメッセージを配信しています。



### 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受け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2277 / 介護福祉課 内線2443 / 国保年金課 内線2346

### 自動車税種別割の納付もお早めに！

令和7年度自動車税種別割の納期限は、6月30日(月)です。お近くのコンビニや銀行、郵便局などの金融機関で納付してください。納付方法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 TEL34-3141



## 被害樹の豪雪被害の写真をご準備ください

**令**和6年12月から令和7年3月までの豪雪により被害を受けた、被害樹の修復や撤去に必要な作業用機械（バックホー等）の借上げ経費等（税抜）の3分の2以内を助成する事業を活用してみませんか？

被害を受けたりんご生産者の皆さんには、申請手続きに必要な、被害の状況が分かる写真と領収書の写しのご準備をお願いします。

\*被害の状況が分かる写真等がない場合は、支援を受けられない可能性がありますのでご注意ください。申請方法などの詳細については、市ホームページをご覧ください。



問い合わせ先…農林政策課 内線2513

## 交信かく乱剤(コンフューザーR)の購入費用を補助します！

**り**んごのモモシンクイガによる食害を防ぐため、市では、交信かく乱剤(コンフューザーR)の購入費用を助成しています。地域ぐるみで交信かく乱剤設置に取り組むことで一層効果を高め、将来の安定した経営につなげましょう！事業の活用を希望する方は、事前に予約をした上で、窓口までお越しください。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



申請期限…8月29日(金)

助成上限額…購入金額(税抜)の4分の1以内

\*県が実施する購入助成(上限2分の1以内)を併用することで、最大で4分の3以内の助成を受けられます。

持参するもの…ハンコ(認め印可)、通帳(補助金の振込を希望する通帳)

問い合わせ・申請先…農林政策課 内線2513

## 「誰でも、どこでも、自分らしく」～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。

### ■令和7年度男女共同参画講座

「親子で思い出作り！赤～いりんごの果実染め！石臼を挽いて棒バームクーヘン作り！体験講座」開催

果実染めで自分だけの模様のハンカチ作りと石臼から小麦粉を作る棒バームクーヘン作りを体験できます。

日時…6月15日(日) 9:00(受付8:30～)

場所…楠美家住宅(五所川原市大字持子沢字隠川|695-4)

講師…アグリコミュニケーションズ津軽、社会教育課職員

対象…市内在住で年長～小学生の子とその保護者(父母等)

定員…10組(先着順、事前申込のみ)

参加費…1組600円のほか保険代として人数×100円

申込期限…6月6日(金)

申込方法…ごしょLINEメニューの「市からのお知らせ」>「男女共同参画講座」>「詳細および申込画面へ」



### ■男女共同参画に関するパネル等の掲示

6月23日(月)～29日(日)は、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で男女共同参画に関するパネルを掲示します。

また、期間中に市立図書館で多様な生き方など男女共同参画に関する図書の展示をします。展示中の本は図書館で読むことも、借りることも可能です。

職場で、学校で、地域で、家庭で、性別に左右されない「誰でも、どこでも、自分らしく」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？

問い合わせ先…ふるさと未来戦略課 内線2239

## 身体障がい者の巡回診査を実施します！

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 2 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27日(金)までに福祉政策課まで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

## 都市公園で出店やイベントなどを行ってみませんか？

7月1日(火)から、菊ヶ丘運動公園や松島団地児童公園等の都市公園において、使用料を納付した上でキッチンカーや露店の出店、写真や映画の撮影、イベントなどを行えるようになります。

### 都市公園の使用料

1日あたり300円/㎡

なお、公共的なイベントや、教育目的、スポーツ振興等については使用料の減免対象となりますので、申請の際にご相談ください。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



昨年の菊ヶ丘運動公園桜祭りの様子

問い合わせ先…都市・交通課 内線2635

# 「警察官」をかたる詐欺に、ご注意！

## ① 「警察官」や「検察官」などを名乗る人から

▷電話、ビデオ通話、LINEなどで、次のように言われたら、詐欺！

- ・「あなたの銀行口座や電話が、犯罪に利用されています。」
- ・「確認のため、こちらに送金してください。」
- ・「確認のため、警察官がお宅に伺って、通帳やキャッシュカードなどをお預かりします。」



あなたに  
逮捕状が  
出ています

▷「ビデオ通話やLINEなどにつなぐように」と指示されたら、詐欺！

▷ビデオ通話やLINEなどで、「警察手帳」や「逮捕状」を見せられたら、詐欺！  
(これらは、ニセモノの警察手帳や逮捕状です。)



## ②きっかけは、一本の電話から…

次のような電話に出て相手の話を聞いてしまったことがきっかけで、①の詐欺に発展することがあります。

ケース1 「あなたの電話は、2時間後に使用できなくなる。」などという電話がかかってきて、相手の話を聞いていると、警察官を名乗る人が電話を代わって…

ケース2 電話が鳴ったので、電話機に表示された相手の電話番号を見ると、末尾が「0110」の電話番号だったので、どこかの警察署からの電話だと思い電話に出ると…



- ケース1のように言われたら、そもそも詐欺！相手の指示には従わず、すぐに電話を切りましょう。
- ケース2のように、詐欺グループが、実在する警察署からの電話であるかのように偽装して電話をかけてくることもあります。油断はできません。
- ①のように言われたら、詐欺！相手の指示には従わず、相手にお金・通帳・キャッシュカードなどを渡さず、本物の警察署(五所川原警察署 Tel35-2141)、交番、駐在所にすぐ相談！

相談先…五所川原市消費生活センター Tel33-1626 または Tel26-5881  
市ホームページで、特殊詐欺の他の事例も紹介しています。こちらをご覧ください。



## 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、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