



住民参加による段ボールベッド作製

10月6日

自衛隊による炊き出し

総合防災訓練



今号の主な内容

- 五所川原市の家計簿 2-3
- 重点事業要望説明会 4
- 令和2年成人式 6
- 市民総合文化祭 11
- 市長だより 17

消防隊による
救助・救出訓練



五所川原市の家計簿



「財政」や「決算」という言葉を聞くと「なんとなく難しそう・・・。」と感じていませんか？
 そんな印象を持たれている決算を、一般家庭でいう「家計簿」に置き換えてご説明します。
 決算は納めていただいた税金の使い道などが書かれてあるものですので、ぜひ皆さんにご覧いただき、市政への関心をより一層高めていただくと幸いです。左ページでは、決算状況を家計簿に例えて解説し、右ページでは、項目をピックアップして解説します。

決算状況を家計に置き換えると・・・

ここでは平成30年度の決算（普通会計）を「家庭での収入」と「家庭での支出」に置き換えてみました。
 これらを見ると、収入・支出ともに昨年度よりも減少しています。これは、新庁舎の建設が終わり「家の増築費（普通建設事業費等）」と「銀行借入（市債）」が減少したためです。では、収入・支出それぞれの面から状況を見ていきましょう。

家計簿なら僕もわかるかも！



収入について

収入は「自主財源」と「依存財源」の二つに分類され、より使い道の幅が広い「自主財源」が多いほど自主的な運営ができます。
 平成30年度の収入を一般家庭に置き換えてみると、給料（市税）やパート収入（使用料等）などの下表の色部分が「自主財源」で、金額は75万円、収入全体の24.5%です。
 市の家計は、親からの仕送り（地方交付税等）や親からの援助（国庫支出金）などの「依存財源」に頼らざるを得ない状況となっていますが、そういった中でも、有利な財源の確保に努めることで、よりよい財政運営を行えるように工夫しています。

支出について

下表の色部分に示した食費（人件費）、医療費（児童福祉等の扶助費）、借金の返済（公債費）の3つは「義務的経費」と呼ばれています。特に医療費は、子育て支援、少子高齢化に伴う福祉、生活保護費などで支出全体の26.1%を占めています。
 また、高度成長期に整備された公共施設などの老朽化に対応するため、家の増改築費（公共施設の整備）は増加傾向にありましたが、平成30年度は新庁舎建設が終了したこともあり、大きく減少しました。
 収入に対して、毎年支払わなければならない費用（経常的経費）の割合を示す「経常収支比率」は98.3%であり、自由に使えるお金がほとんどない厳しい状況となっています。

単位：億円（家計としてみるときは万円）

家庭での収入	市での歳入	H28	H29	H30
親からの仕送り	地方交付税、各種交付金	125	127	123
親からの援助	国庫支出金、県支出金	77	72	79
銀行借入	市債	41	77	29
給料	市税	52	52	52
パート収入	分担金および負担金、使用料および手数料	5	5	5
預金引出	財産収入、繰入金	10	15	11
繰越金	繰越金	1	1	1
その他収入	寄附金、諸収入	6	5	6
収入合計		317	354	306

単位：億円（家計としてみるときは万円）

家庭での支出	市での歳出	H28	H29	H30
食費	人件費	34	34	32
医療費	扶助費	80	78	78
借金の返済	公債費	47	48	47
家具等の修理代	維持補修費	6	8	6
子どもへの仕送り	公営企業会計負担金・補助金・出資金、一部事務組合等負担金、特別会計繰出金	56	58	61
光熱水費	物件費	33	31	32
冠婚葬祭費	補助費等（公営企業会計負担金・補助金、一部事務組合等負担金を除く）	11	11	10
家の増改築費	普通建設事業費等	41	79	31
投資・出資・貸付金	投資および出資金、貸付金（公営企業会計出資金を除く）	0	0	0
貯蓄	積立金	1	2	2
支出合計		309	349	299

市の財政状況は・・・？

市の財政状況を明らかにするための指標として「健全化判断比率」があります。下表を見るとどの比率も基準を下回っており、借入金（市債）の返済額の大きさを示す「実質公債費比率」と、現在の借入額や将来支払う可能性のある負担などの現時点での残高を示す「将来負担比率」はどちらも前年よりも改善されました。
 しかし市の財政は依然として厳しい状況にありますので、安全・安心な生活の維持・向上のためにも、既存事業の見直しや支出の抑制をこれまで以上に進め、安定した財政運営を目指します。

判断指標 （単位：％）	H28	H29	H30	早期健全化 基準 （H30）	財政再生 基準 （H30）
実質赤字比率	-	-	-	12.65	20.0
連結実質赤字比率	-	-	-	17.65	30.0
実質公債費比率	13.1	11.8	11.5	25.0	35.0
将来負担比率	141.2	136.5	128.9	350.0	-

行政はどうして借金をするのか？

道路や公園、学校などの施設は、将来にわたって長い期間使われます。
 そのような施設を整備する際に「市債」という借入制度を活用し、整備費用を後年に分けています。そうすることで公共施設を利用する全ての世代に、費用を公平に負担していただいています。
 行政の借金は住宅ローンに例えられ、毎月の生活費のためではなく、将来にわたり使用される家の増改築費のような大きな費用のためになされています。



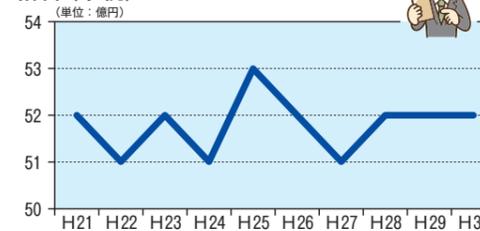
ここ数年の状況は・・・？（H21～H30）

左ページの家計簿内に登場した項目別にここ10年の状況を見てみます。さらに詳しく知りたい方は市のホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。市ホームページへは右のQRコードからアクセス可能です。



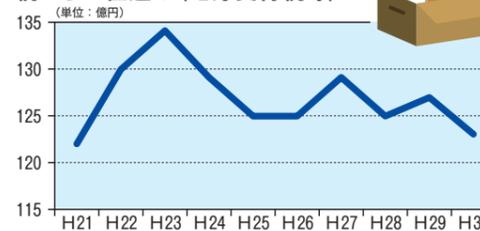
収入

給料（市税）



市税はリーマンショックに始まった世界的不況により平成21年度から大きく落ち込みました。平成25年度はたばこ税の一部を地方に移した（税源移譲）により大きく増加したものの、平成26、27年度は企業収益の減少に伴う法人税の減少などの要因により大きく減少しました。平成30年度は固定資産の評価替えに伴う価格の見直しや、営業・農業所得の減少などにより約4,000万円減少しましたが、ほぼ横ばいとなりました。
 今後の市税収入は人口減少などにより、減少が見込まれています。

親からの仕送り（地方交付税等）



地方交付税は所得税や法人税などの一部が元となり、借入額の返済額など特定の支出の増減に伴い、交付税額も増減するという仕組みになっています。そのため、平成27年度は消費税増税、平成29年度では借入返済額の増加により、交付税額も増加しました。平成30年度は市町村合併における特例措置（合併算定替）の縮小等により減少しました。
 今後の地方交付税等は合併算定替の終了や人口減少などにより、減少が見込まれています。

支出

医療費（扶助費）



扶助費は児童福祉、老人福祉などのために支出される経費のことで、平成28年度に臨時的な給付金の支給があったため、一時的に増加しましたが、平成29年度では減少し、平成30年度は横ばいとなりました。
 今後の扶助費は少子高齢化や段階的な幼児教育・保育無償化などの制度改正により、増加が見込まれています。

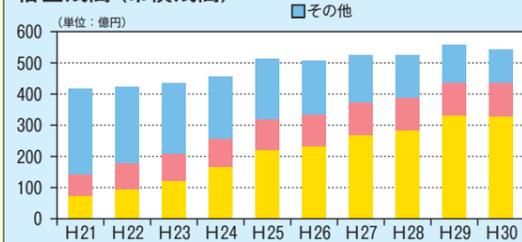
家の増改築費（普通建設事業費等）



普通建設事業費とは道路、橋、学校、庁舎などの公共施設の新増設などの建設に要する投資的な経費のことで、市の建設事業への取組状況によって増減があり、その費用の多くを銀行借入（市債）で賄っています。
 平成30年度では新庁舎の建設が終了したため、大きく減少しました。今後も建設事業の厳選・集中化により、事業費を均等にしていこうと目指し、効率的な公共施設の整備に努めます。

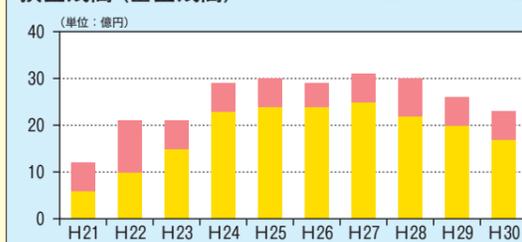
市の借金と預金は・・・？

借金残高（市債残高）



市の借金にあたる市債残高は右肩上がりとなっています。その要因の一つとしてつがる総合病院や、五所川原市役所新庁舎など大型公共施設の更新時期が重なったことにより、市債を活用する機会が増加したことが挙げられます。
 市債の活用にあたっては、過疎対策事業債など国の財政支援措置が厚いものを利用し、市の実質的な負担を少しずつでも減らす工夫をしています。

預金残高（基金残高）



家計の預金にあたるものを、市の財政では「基金」と呼びます。基金にはいくつか種類がありますが、代表的なものとして、予期しない支出の増加などに備えるための「財政調整基金」が挙げられます。
 平成30年度は年度内の財政運営において、取り崩した額が積み立てた額を上回ったため、約3億4,000万円減少し、平成31年3月31日時点での残高は約22億6,500万円となっています。

令和2年度 重点事業要望説明会

7月18日、県に対する令和2年度重点事業要望説明会を開催しました。今年度は、最重点事業5件のほか、重点事業5件を要望しました。また、五所川原圏域定住自立圏の中心市として2市4町の共通の課題については広域要望として説明しました。

最重点事業

◎医師確保対策について（継続・広域要望）

五所川原圏域における安全・安心な医療を確保していくため、当医療圏におけるそれぞれの医療機能を担う専門医、在宅医の確保をお願いしたい。

県回答

県では、つがる西北五広域連合が、自治体病院の機能再編成が進んでいる地域として、医師確保についてモデル事例として配慮してきたところであり、圏域の常勤医師数増加の成果が着実に上がっている。地域医療構想の推進にあたっては、今後とも、つがる西北五広域連合がリーダーシップを発揮し、急性期機能の充実と在宅医療への積極的な取り組みを進め、地域の方々が安心して医療を受けられる体制づくりや、中核病院からサテライト医療機関への医師派遣の支援システムを構築するための総合診療医を育成する仕組みづくりなど、具体的な検討を進め、更にはこれらの取り組み等を通じて圏域内のへき地医療拠点病院、へき地診療所への支援をお願いしたい。

◎津軽自動車道の整備促進について（継続・広域要望）

津軽自動車道の早期全線開通ならびに現在供用されている浪岡五所川原道路の冬期における緊急車両等の安定した通行確保に向けた付加車線の整備をお願いしたい。

県回答

津軽自動車道は、国直轄事業により「浪岡五所川原道路」15.7km、「五所川原西バイパス」3.8km、「鱒ヶ沢道路」3.7kmの、合計23.2kmが供用されており、津軽自動車道の未供用区間である「柏浮田道路」は、平成30年度に新規事業化され、今年度は、道路設計、用地調査が行われることとなっている。また、浪岡五所川原道路の付加車線設置事業は、平成24年度から進めら

れており、今年度も引き続き、供用に向け、改良・舗装工事が行われることとなっている。今後も地元の皆さんと一体となって整備促進が図られるよう国に働き掛ける。

◎七里長浜港への大型旅客船の誘致について（継続・広域要望）

五所川原圏域への観光客の誘致、交流人口倍増、地域経済の活性化のため、七里長浜港への大型旅客船誘致に向けたポートセールスの充実についてお願いしたい。

県回答

七里長浜港は「世界自然遺産白神山地」や「立佞武多の館」等の津軽地域の観光地へのアクセスが良いことから、平成9年にロシア客船が初入港して以来、大型旅客船がこれまでに11回入港している。引き続き、適切な時期に浚渫（しゅんせつ）を実施することで、受入環境の整備に努めるとともに、地域の魅力のPRや、ポートセールスの展開など、七里長浜港利用促進協議会と連携を図っていく。

◎スマート農業の推進について（新規）

ロボット・AI・IoT等のスマート農業技術を組み入れた新たな営農技術体系を確立し、農作業における省力・軽労化や、若者にも魅力ある農業を展開させるために①「県研究機関、市町村および生産者を構成員とした専門的な研究グループの設立」②「RTK-GPS基地局の整備」③「ドローンパイロットの育成のためのソフト面の支援」について特段のご配慮をお願いしたい。

県回答

県では、スマート農業を推進するため、これまで自動走行田植機やドローンなど先端農業機械の実演会や実証試験を行い、その効果を生産者に啓発してきた。今年度は、国のプロジェクト事業を活用し、試験研究機関や生産者、機械メーカーなどと連携して現地実証に取り組んでいる。また、GPS基地局の整備については、国に対し、



ほ場整備事業のメニューに加えるよう提案しており、ドローン教習受講経費への助成も行っている。

◎インバウンド誘致推進について（新規）

観光産業を発展させることによる交流人口の拡大、地域活性化および観光消費による所得の向上に繋げるため、青森県、西北津軽地域への海外からの旅行機運の醸成と誘客支援について特段のご配慮をお願いしたい。

県回答

海外からの旅行機運の醸成については、サイクルモードインターナショナルへ継続出展するほか、サイクリングマップを配布するなど、西北エリアを含めた青森県内のサイクリングコース等について、国内外への認知度拡大を図る。海外からの誘客支援については、トップセールスをはじめ、海外の旅行会社や航空会社などを直接訪問し、本県の魅力あふれる観光素材等をPRし、商品造成を働きかけるなど、積極的なプロモーション活動を展開し、西北地域をはじめとする県内各地域の魅力や特徴を生かした誘客の促進に取り組んでいく。台湾への県産品販路拡大については、台湾との定期便就航を好機と捉え、観光分野と連携した「青森」ブランドの強化を図ることにより、東アジアへの輸出参入企業と輸出品目の増加を推進していく。

重点事業

▷若者の定住促進の基盤となる「しごと」関連施策の更なる推進と連携について

▷青森テクノポリスハイテク工業団地漆川への企業誘致促進について

▷国道339号の整備促進について

▷主要地方道屏風山内真部線の整備促進について

▷一級河川岩木川水系における治水事業の促進について

問…企画課 内線2232

令和元年度 つがる西北五広域連合病院事業医療職員採用試験

試験日程および採用予定人員

第3回目

試験日…令和2年1月12日(日)

受付期間…11月15日(金)～12月24日(火)

職種	採用予定数	受験資格
薬剤師	2名程度	昭和55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2年4月30日までに免許を取得する見込みのある方
診療放射線技師	若干名	
臨床検査技師	2名程度	

採用日…令和2年4月1日以降の採用予定です。

採用試験案内について

つがる西北五広域連合ホームページ (<http://www.tsgren.jp>) よりダウンロードできます。

また、病院運営局人事課(つがる総合病院3階)または各医療機関(かなぎ病院、鱈ヶ沢病院、つがる市民診療所、鶴田診療所)事務部で配付します(平日8:30～17:00)。

問・申込先…〒037-0074 青森県五所川原市字岩木町12番地3 つがる総合病院3階

つがる西北五広域連合 病院運営局人事課 Tel.26-6363

市役所来庁者駐車場の料金改定について

市役所来庁者駐車場は、長期間の無断駐車や迷惑駐車等の抑制・防止、夜間・休日の有効活用のため、タイムズ24株式会社が運営する有料時間貸駐車場となっています。

消費税率が10%に引き上げられたことに伴い、タイムズ24株式会社においても料金改定を行うこととなりましたのでお知らせします。

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となります。市役所内へ駐車券をお持ちの上、忘れずにご提示をお願いします。

【料金改定内容】

	改定前	改定後
基本料金		
0:00～24:00 60分	200円	220円 (本体価格200円+消費税)
最大料金		
駐車後24時間まで	500円	550円 (本体価格500円+消費税)

*料金は、10月31日(木)から改定となります。

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。

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
- 庁舎内のATM、フリースペースのみご利用された方

管財課 内線2173

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。



令和2年 成人式

社会教育課（中央公民館内） TEL35-6056 FAX35-6058

市では、はたちを迎え立派な社会人として飛躍されることを祝し、成人式を開催します。

日時…令和2年1月12日(日) 14:00～

場所…プラザマリユウ五所川原

*オルテンシア正面駐車場もご利用ください。

対象…平成11年4月2日～平成12年4月1日までに生まれた方

*10月18日現在、住民登録されている方には、11月上旬にハガキで通知します。



平成31年成人式の様子

* 本市出身で市外へ転出された方の参加も歓迎します。11月7日(木)から11月22日(金)の期間中に電話またはFAXにて①住所、②氏名、③生年月日、④卒業中学校名、⑤電話番号をお知らせください。

はたちの主張発表者募集

成人式に発表していただきます。

テーマ…成人式を迎えるにあたって感じていること、決意など

発表者…3名

発表時間…約3分（原稿用紙3枚程度）

応募締切…11月15日(金)

司会者募集

新成人による成人式の司会者を募集しています。

応募締切…11月15日(金)

スタッフ協力者募集

成人式当日の受付や会場整理などのスタッフとしてお手伝いしてみませんか。

多数のご協力をお待ちしております。

応募締切…11月15日(金)

市有財産売却のお知らせ

管財課 内線2173

売却物件（土地）

番号	所在地	地目種類	面積(m ²)	予定価格(千円)	都市計画用途地域	備考
1	大字姥苅字船橋11番1	宅地	23,386.72m ²	193,300	第一種低層住居 専用地域	はるにれ団地 地区計画地域
	大字姥苅字船橋11番7	宅地	190.23m ²			

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、またはホームページからダウンロードしてください。

期限…11月8日(金)まで（閉庁日を除く）

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（物件の説明等を受けていない方）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…11月15日(金) 10:00～

場所…市役所2階 会議室2A

入札参加制限…地方自治法施行令第167条の4第1項および第2項の各号の規定に該当しない方であること。

入札の無効…入札参加資格のない方のした入札および入札条件に違反した入札は、無効となります。

入札保証金…入札金額の100分の5以上

位置図 1



契約の締結…本契約に議会の議決が必要となります。

落札者が決定した日から7日以内に仮契約を締結し、議会の議決後本契約を締結します。

契約保証金…仮契約時に、契約金額の100分の5以上の保証金の納付が必要です。

代金の納入期限…本契約締結の日から30日以内に全額納入していただきます。

* その他詳細については、管財課へお問い合わせください。なお、売却内容については、市のホームページでもご覧になれます

ここでは五所川原市内にある誘致企業について紹介していくよ！
第7回は金山字竹崎にある「エクトム株式会社」さんだよ
早速お話を聞いてみよう！



会社概要	本社所在地：〒037-0011 五所川原市金山字竹崎182-5 TEL38-1230
	東京事業所：〒192-0034 東京都八王子市大谷町399-1
	資本金：3,150万円／従業員数：20人／代表者：代表取締役 沖崎金光
	取扱品目・事業内容等：MIM、プラスチック射出成形用金型の設計・製造、成形／治具・部品加工

私たちエクトム株式会社は、1999年12月、漆川工業団地内に設立して、今年20年目を迎えます。
主に自動車関連部品、産業機械部品などのプラスチック製品成形用金型を製造していますが、現在は東京・中国・ベトナムのグループ会社との連携を基に、金属粉末射出成形法（Metal Injection Mold）も用いて、多種多様な製品や産業ニーズに応えられるようになりました。

単体の製品として皆さんの目に付くことはありませんが、企画設計から始まり、各種工作機械のプログラム作成・操作、手作業による精密な磨き仕上げ・組立調整など、ひとつの金型と成形品には従業員みんなの力が詰まっています。

工場には様々な工作機械を揃えています。人間の力が必要不可欠です。ぜひ我が社のような製造業に興味を持ってみてください。



各種プラスチック成型品(左)



5軸MC加工機(右)

令和2年度（4月入所） 認定こども園（保育部分）・保育所等新規入所申込受付

受付期間…12月2日(月)～令和2年1月31日(金)
(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

受付場所…子育て支援課、金木総合支所総合窓口係、
市浦総合支所総合窓口係

提出書類

- ①教育・保育給付認定申請書（マイナンバーの記載必須）
- ②就労証明書または「就労証明書を提出できない理由」の書面
- *上記①②は、受付場所および市内各教育・保育施設で配付しています。
- ③その他場合により、必要な書類（本人確認書類、所得・税額確認書類等）

▷定員を超える申し込みがあった施設については、市が利用調整を行います。

▷各施設の詳しい情報については、各施設へお問い合わせください。

▷認定こども園（教育部分）・幼稚園については、各施設へ直接申し込み、お問い合わせください（受付期間は、左記に準じます）。

▷認定こども園（教育部分）・幼稚園の預かり保育を利用する方が、無償化の対象となるためには、市から「保育の必要性」の認定を受ける必要があります。そのためは、さらに申請が必須ですので、事前に各施設、子育て支援課にお問い合わせください。

問…子育て支援課 内線2484



「乗って応援!!津軽鉄道」実施中です

問 都市計画課 内線2635

年間利用者数30万人を目指して、みんなで津軽鉄道を利用して支えていきましょう。

みんなの乗車待ってるよ



乗って応援!! みんなの津軽鉄道

令和元年度目標乗車人数	300,000人
令和元年7月までの乗車人数	92,814人
速報!! 令和元年8月の乗車人数	21,075人
目標達成まであと…	186,111人

市営住宅入居者募集 (11月公募)

募集期間…11月11日(月)～20日(水) (土・日を除く)

入居予定日…必要書類等が整い次第入居可能

入居者選考…入居者資格を審査の上、申請多数の場合は公開抽選 (抽選日は申請者に個別に連絡)。

申請・入居にあたって…原則として持ち家のある方は申請不可/家賃は収入に応じて決定/敷金は家賃3カ月分/連帯保証人が必要/共益費・駐車場料金は別途発生/駐車場は原則1住戸1台

一般公募 (募集期間内に応募がない場合、常時公募とします)

▷広田団地 (S53・S55年度建設) (五所川原地区)
・鉄筋コンクリート造4階建3DK (1階:1戸/3階:1戸)

・家賃10,700円～23,100円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室あり、浴槽、給湯器なし

*1名以上で申請可 (年齢60歳以上、他制限有り)

▷千鳥団地 (H9年度建設) (五所川原地区)

・鉄筋コンクリート造3階建3LDK (1階:1戸)

・家賃22,100円～43,400円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室、浴槽、給湯器あり

*3名以上で申請可

▷松島団地 (H16年度建設) (五所川原地区)

・木造2階建3DK (2階:2戸)

・家賃20,700円～40,800円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室、浴槽、給湯器あり

*1名以上で申請可 (年齢60歳以上、他制限有り)

▷さくら団地 (H19年度建設) (金木地区)

・木造平屋建1LDK (1戸)

・家賃14,100円～27,700円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室、浴槽、給湯器あり

*1名以上で申請可 (年齢60歳以上、他制限有り)

▷さくら団地 (H20・H21年度建設) (金木地区)

・木造2階建3LDK (2戸)

・家賃26,200円～52,600円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室、浴槽、給湯器あり

*3名以上で申請可

常時公募 (随時募集、先着順)

▷富士見団地 (五所川原地区)

・鉄筋コンクリート造4階建3LDK (1戸)

*2名以上で申請可

▷岩井団地 (市浦地区)

・木造平屋建3LDK (3戸) *2名以上で申請可

*富士見団地・岩井団地の3LDKは2名以上で申請可となりました。

*新宮団地建替事業に伴う当該入居者移転住宅確保のため、五所川原地区の募集戸数を制限します。

*入居資格、提出書類等詳細はお問い合わせ、もしくはホームページをご覧ください。

申込先…建築住宅課 内線2662

金木総合支所産業建設係 内線3101

市浦総合支所産業建設係 内線4041

防災行政無線による緊急情報の訓練放送(試験放送)を行います

市では、地震や津波などの災害時に、全国瞬時警報システム (Jアラート) により送られてくる国からの緊急情報を、防災行政無線を用いて確実に皆さんへお伝えするため、防災行政無線の訓練放送を行います。

日時…11月5日(火) 10:00頃 (訓練放送)

対象地域…市浦地区沿岸部

放送内容…①チャイム

②「こちらは、五所川原市です」

③「只今から訓練放送を行います」

④緊急地震速報チャイム音

⑤「緊急地震速報。大地震です。大地震です」

⑥「これは、訓練放送です」

⑦(④、⑤、⑥繰り返し)

⑧「こちらは、五所川原市です」

⑨「これで訓練放送を終わります」

⑩チャイム

*当市以外の地域でも、全国的に様々な情報伝達手段で試験が実施されます/気象・地震活動等の状況によっては、訓練を中止することがあります。

問…防災管理室 内線2115

令和元年度 排水設備工事配管工認定講習および責任技術者・配管工更新講習の実施

青森県下水道協会主催の県下統一講習を行います。

実施会場…五所川原市、むつ市、弘前市、八戸市、青森市

講習日…令和2年1月14日(火)～1月24日(金)

受講料…配管工認定講習 7,000円

責任技術者更新講習 7,000円

配管工更新講習 5,000円

*各講習には振込手数料が別途必要になります。

申込み…11月7日(木)から市役所3階の下水道課で配布する申込書に記入の上、11月29日(金)までにお申し込みください。(土・日曜・祝日を除く)

*各講習によって実施日時および受講資格等が異なりますので、詳しくは「青森県下水道協会ホームページ (<http://www.aomori-pswa.jp/>)」をご覧ください。

問…下水道課 内線2755

人・農地プラン集落座談会および農業次世代人材投資事業・農業機械補助事業説明会

これからの農業経営や農地の利用等における課題への取り組み・相談等の話し合いの場として、各地域単位で人・農地プラン集落座談会を右記の日程で開催します。

この集落座談会により、各地域における将来的な農地利用計画（集積・集約等）や地域目標等が決まり、各農家でこれらの情報を共有することができます。また、これから新規就農することをお考えの方や農業機械の補助事業を活用したい方、農地を貸したい（借りたい）ことをお考えの方に対する説明会を行います。他にも各事業等について相談をお受けしますので、お気軽にご参加ください。

農地中間管理事業についてのお問い合わせ

あおり農林業支援センター TEL017-773-3131

人・農地プランについてのお問い合わせ

農林水産課 内線2522

日程表

開催日時 場所	対象地域（お住まいの所） 対象農地（農地・農場のある所）
11月18日(月) 18:00 中央公民館3階	五所川原全地域 (五所川原東地域を除く)
11月19日(火) 18:00 金木公民館1階	金木全地域
11月20日(水) 18:00 あすなるホール2階	市浦全地域
11月25日(月) 18:00 コミュニティセンター 長橋 大広間	五所川原東地域（戸沢・石田坂・若山・松野木・福岡・富栞・神山・野里・福山・豊成俵元・原子・羽野木沢・持子沢・高野・前田野目・野崎・杉派立・野里野岸・神山野岸）

住民票等に旧氏(旧姓)が記載できるようになりました

11月5日から、本人からの申し出により、住民票・マイナンバーカード（通知カード）・印鑑証明書等に「旧氏（旧姓）」を併記できるようになります。

旧氏を併記することで、各種契約、就職時・職場等において旧氏での本人確認や身分証明をすることができます。

*旧氏とは、その人の過去の戸籍上の氏のことです。氏はその人に係る戸籍、または除かれた戸籍に記載がされています。

併記できる旧氏

- ▷旧氏を初めて記載する際は、戸籍に記載されている過去の氏の中から1つ選び併記することができます。
- ▷一度記載した旧氏は、婚姻等により氏に変更されてもそのまま記載できます。
- ▷旧氏は、他市町村に転入しても引き続き記載できます。

▷旧氏併記中に氏が変更した場合、直前に称していた旧氏に限り変更できます。

▷必要なくなった場合には、旧氏併記を削除することができます。ただし、その後は氏が変更した場合に限り、削除後に生じた旧氏の中から1つ選び記載できます。

旧氏を併記する手続き

旧氏が記載されている戸籍（除籍）謄本等から現在の氏が記載されている戸籍に至るまで、すべての戸籍謄本等をお持ちの上、住民登録をしている市区町村で申請します。

*マイナンバーカードまたは通知カード（通知カードの場合、免許証等本人確認書類も必要）もお持ちください。その他詳細はお問い合わせください。

問…市民課 内線2313

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

平日 7:52 / 12:40 / 17:35 / 18:00

*金曜日は、9:40からの放送もあります。また18:00からの放送がありません。

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。



◎広報有料広告

新築・増改築・水廻り・塗装

雪でお困りの方、今年もシラカワ住研におまかせ下さい!

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・など

- ・屋根の雪下ろし・雪害、凍害の対策・修理・雪片付け
- ・雪止め取付・水道、蛇口の水漏れ、凍結・除排雪
- ・断熱サッシ取付・屋根の改造、無落雪・雪囲板

お住まいでのご不便はありませんか?

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

総合建築
「増改築相談員」のいるお店
(有)シラカワ住研
TEL 0120-34-6806
五所川原市大字姥湯字桜木370-3

★年齢不問・未経験OK 夜間スタッフ募集

- 職員体制 全職員数24名（介護福祉士11名、ケアマネ3名）
当事業開始5年経過し、約7割の職員3年以上在籍
現在夜間スタッフ3名は60代以上
- 夜間業務 2名体制で負担軽減（内1名有資格者）
- その他 有給平均取得率93%（今年度実績）



シルバービレッジ憩いの杜

お問い合わせ ☎26-6195

五所川原市大字漆川字清水流2番3

※詳しい情報はホームページをご覧ください

のりたグループ 検索

五所川原市を応援します!!

女性に対する暴力をなくす運動を実施します

(11月12日～11月25日) 企画課男女共同参画室 内線2238

身体的暴力だけでなく、人格を否定するような暴言、細かく監視するなどの精神的嫌がらせ、あなたや家族に危害が加えられるのではと思わせる脅迫、嫌がっているのにパートナーに性的な行為を強要されること、これらはすべて暴力です。

また、性暴力の被害は打ち明けにくいものです。うまく話せなくても大丈夫。一緒に考えましょう。

相談機関	電話番号	相談時間
青森県女性相談所	DVホットライン フリーダイヤル 0120-87-3081	24時間対応 *DVの緊急通報専用電話
	電話相談 017-781-2000	平日 8:30～20:00 土日祝 9:00～18:00
青森県男女共同参画センター (アピオあおもり)	相談電話 017-732-1022	9:00～16:00 水曜日・年末年始を除く
青森県西北地域県民局地域健康福祉部福祉 こども総室(西北地方福祉事務所)	0173-35-2156	平日 8:30～17:15 年末年始を除く
全国共通DVホットライン	フリーダイヤル 0120-956-080	10:00～15:00 日・祝日・年末年始を除く
DV相談ナビ *発信地等の情報から最寄りの相談機関の窓口に 電話が自動転送され、直接ご相談いただくこと ができます。	0570-0-55210 <small>ここにでんわ</small>	ご相談は、各機関の相談受付 時間内に限ります。
女性の人権ホットライン	0570-070-810 <small>ゼロナナゼロのハートライン</small>	平日 8:30～17:15

性暴力被害の相談窓口	電話番号	相談時間
性犯罪被害相談電話 *青森県警察の「性犯罪被害110番」につながり ます。	全国共通番号 ハートさん #8103 	24時間対応 *平日(年末年始を除く)の8:30～ 17:15までの時間内は、女性警 察官が対応可能です。
	フリーダイヤル <small>はやく なやみよ(消えろ)</small> 0120-89-7834	
あおもり性暴力被害者支援センター 「りんごの花ホットライン」	017-777-8349 <small>やさしく</small>	月・水 10:00～21:00 火・木・金 10:00～17:00 土日・祝日年末年始を除く

五所川原市を応援しよう!!

金正堂本店は、キャッシュレス・ポイント還元加盟店です。クレジットカードご利用でポイント5%還元。カード会社によりポイント付与の上限がございます。

五所川原店 エルム店 毎日実施

金・プラチナ 無料査定
現金でお買取り!
手続き簡単! その場で買取り!

※ご来店の際は、身分証明できるもの(運転免許証、健康保険証など)をご持参下さい。

金正堂本店 五所川原店

営業時間/9:30～18:00(毎週火曜定休) 青森県五所川原市布屋町30-1

敷地内3台

TEL.0173-34-3181

補聴器 無料相談会 開催日 10/30 10:00～14:00



補聴器メーカーさんが来店します
事前に、ご予約下さい!

補聴器は薬事法で定められた医療器具のため、消費税のかからない「非課税対象商品」です。

◎ 広報有料広告

令和元年度 市民総合文化祭

今年も市民総合文化祭を開催します。各会場では、様々な発表や作品展示がありますので、ぜひご来場ください。

五所川原文化祭

<場所 中央公民館>

11月3日(日)

- ▷ 9:30~10:10 コーラス
- ▷ 10:00~12:00 植物研究発表会
- ▷ 10:00~15:00 諸流茶会
- ▷ 10:15~11:05 津軽三味線
- ▷ 11:10~11:40 謡曲・仕舞発表会
- ▷ 11:45~12:25 箏曲・尺八発表会
- ▷ 12:30~13:20 舞踊発表会
- ▷ 13:25~14:15 甚句発表会
- ▷ 13:30~14:10 ドラマリーディング走れメロス
- ▷ 14:20~14:50 コーラス
- ▷ 14:30~15:00 むがしっこ発表会
- ▷ 14:55~15:45 レクダンス発表会

11月4日(月)

- ▷ 13:00~13:30 歌謡発表

展示コーナー

- ▷ 11月3日(日)・4日(月) 9:00~16:00
写真展示会／ちぎり絵展示会／菊花大会／書道展示会／絵画展示会／おもて展示会／俳画・はがき絵展示会／諸流いけばな展
*期間中、五所川原市日赤奉仕団によるコーヒー、おにぎり、そばコーナーがあります。

問…中央公民館 TEL35-6056

金木文化まつり

<場所 金木公民館>

11月2日(土)

- ▷ 10:00~ 午前の部
金木地区小中学校「川柳」表彰式
太宰会作文表彰式
「金木幼稚園」学習発表
「みどりの風こども園かなぎ」学習発表
「金木小学校三味線部」学習発表
- ▷ 13:00~ 午後の部
芸能発表「大正琴・舞踊・コーラス」

11月3日(日)

- ▷ 10:00~ 午前の部
「金木小学校・金木中学校吹奏楽部」学習発表
- ▷ 13:00~ 午後の部
芸能発表「舞踊・ダンス」
- ▷ 10:00~15:00 遠州流茶道 お茶会

展示コーナー

- ▷ 11月2日(土)・3日(日) 10:00~16:00
写真／盆栽／生花／絵画／川柳／書道／錦石／組み紐／さき織り／絵手紙／陶芸／津軽凧／金木太宰会会誌／介護施設作品／金木地区小中学校「川柳」優秀作品展
*期間中、金木婦人会による昼食コーナーがあります。

問…金木公民館 TEL53-3581

市浦ふるさとまつり

<場所 市浦コミュニティセンター／B&G市浦海洋センター>

11月2日(土)

- ▷ 9:00~16:00 絵画、書道、凧絵、生花、盆栽、陶芸、木工クラフト等の展示
- ▷ 9:30~16:00 食道楽コーナー／地場産品即売コーナー／十三湖産シジミのスコップすくい取り／体験コーナー(陶芸等)
- ▷ 10:00~12:00 元気子ども学習発表会
- ▷ 13:00~13:30 芸能発表会
- ▷ 13:30~14:10 藤崎三平お笑いステージ
- ▷ 14:10~16:00 カラオケ大会
- ▷ 15:00~16:00 市浦牛の販売

問…市浦総合支所 内線4021

令和元年度 参画まぐ・ねっと学習会「点火祭」開催

「参画まぐ・ねっと」とは、西北地域の各市町村と地域団体が連携・協働を深めながら地域レベルでの男女共同参画を推進していきけるよう構築された地域のネットワークです。

参画まぐ・ねっとは、性別・年齢等にとらわれることなく、自発的に、様々な人が一つの目的に向かって協力し合い活動することが、地域全体の男女共同参画の推進につながるものと考えています。

そこで今回は、津軽鉄道サポーターズクラブと共催でストーブ列車の「点火祭」を開催し、津軽鉄道沿線などで活動している団体による活動報告や、参加者による地域活性化に向けた意見交換を行うことになりま

した。

多くの皆様のご参加をお待ちしています。

開催日時・場所…12月1日(日)

▷ ストーブ列車1番列車セレモニー(津軽鉄道五所川原駅) 11:00

▷ 点火祭第1部 活動報告(津軽中里駅 駅ナカ) 13:15~14:45

▷ 点火祭第2部 懇親会(津軽中里駅 駅ナカ) 15:00~16:30

参加料…無料

問…企画課男女共同参画室 内線2238

五所川原市に関するアンケート(市民意識調査)の調査結果概要について

調査の概要

市では「活力ある・明るく住みよい豊かなまち～みんな大好きごしょがわら～」を目指して、各種施策を推進するに当たって、市民の皆さんの声をお聞きする五所川原市に関するアンケートを2年ごとに実施しています。令和元年度の調査結果がまとまりましたので、概要についてお知らせします。

調査対象…市全域で住民基本台帳から20歳以上の男女3,000人を無作為に抽出しました。

調査方法…令和元年6月1日～17日の期間に、無記名、自記式の調査票の配布、回収を郵送により行いました。

調査内容

- ①五所川原市の現状と将来について(施策の満足度と重要度)
- ②五所川原市からの行政情報について
- ③定住意向について
- ④行政に期待する支援について
- ⑤自由意見

回収結果 有効送達数 2,987通
有効回収数 1,278通
有効回収率 42.8%

調査結果の概要

五所川原市の現状と将来について(施策の満足度と重要度)

市民の皆さんが日常生活の中で感じていることを市の現状に対する満足度と将来の重要度という視点から44の施策を対象に調査しました。詳細は、右ページの表をご覧ください。

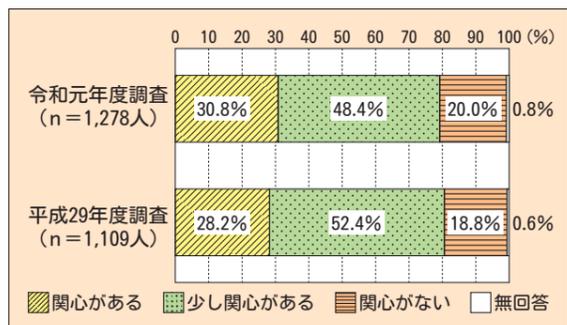
施策に対するニーズについて(必要性)

44の施策についての満足度と重要度を指数化した「重要度指数」と「満足度指数」の差を「ニーズ指数」として算出し、施策に対するニーズについて取りまとめた結果(上位5項目)は、次のとおりです。

- 1位 雇用対策の推進
- 2位 雪対策の推進
- 3位 子育ての支援充実
- 4位 診療体制の充実
- 5位 財政基盤の安定

市民の市政への関心の有無について

市のまちづくりの取り組みや財政状況に対して「関心がある」は30.8%で、平成29年度調査に比べて、やや増加していますが「少し関心がある」と合わせた回答は79.2%で若干減少しています。



居住する上で期待する支援策

市で居住する上で望む支援策について調査した結果(上位5項目)は次のとおりです。

「医療環境の充実」が65.2%でもっとも多く、ついで「社会福祉の充実」が42.6%、「若い世代の人口増加」が30.6%、「公共交通の利便性の向上」が24.0%、「結婚・出産・子育てに対する制度の充実」が23.4%となっています。

- 1位 医療環境の充実
- 2位 社会福祉の充実
- 3位 若い世代の人口増加
- 4位 公共交通の利便性の向上
- 5位 結婚・出産・子育てに対する制度の充実

子ども・子育てのために期待する支援策について

市の子ども・子育てのために期待する支援策について調査した結果(上位5項目)は次のとおりです。

「経済的な負担を軽減するための支援」が62.4%でもっとも多く、ついで「医療環境の充実」が45.0%、「学校教育環境の充実」が34.7%、「地域ぐるみで子育てを支える環境の構築」が21.6%、「保育所などの預け先の充実」が18.4%となっています。

- 1位 経済的な負担を軽減するための支援
- 2位 医療環境の充実
- 3位 学校教育環境の充実
- 4位 地域ぐるみで子育てを支える環境の構築
- 5位 保育所などの預け先の充実

* 詳しい調査結果については、市ホームページに掲載しているほか、市役所、各総合支所の行政資料スペースでご覧になれます。

問 企画課 内線2232

【五所川原市の現状と将来について(満足度指数と重要度指数)】

<現在の施策に対する満足度指数>



<将来の施策に対する重要度指数>



五所川原市消費生活センターからのお知らせ

～その話、本当に大丈夫？～

今回は、実際の相談事例をもとにした2つの事例を紹介します。あやしいな？おかしいな？と感じたら一人で悩まず、すぐにご相談ください。



安売りにつられて通ったら・・・高額な健康食品を売りつけられた

【事例】

一人暮らしの高齢の母の様子を見に行くと、未開封の健康食品が大量にあるのを見つけた。母に詳しく話を聞くと、パンやたまごを安く販売したり、洗剤をプレゼントしてくれるお店に通っていたら、お店の人に高額な健康食品を勧められたらしく、いつも親切にしてもらっているという気持ちから、断りきれずに何回か購入契約をしたそうだ。

契約では分割払いになっているが、年金生活者が毎月支払っていきえるような金額ではなく、このままでは、経済的に破たんしてしまう。

【助言】

○特定商取引法の「訪問販売」に該当する場合、法定書面を受け取った日から8日以内であればクーリング・オフできます。

○契約書を受け取ってから8日以上経過している場合でも、契約を取り消しできる場合がありますので、あきらめずに五所川原市消費生活センターにご相談ください。



固定電話が使えなくなる？

【事例】

大手電話会社の子会社を名乗る事業者から、「お宅でお使いの電話回線は、あと2、3年で廃止されます。工事をしないと電話が使えなくなります。今なら工事費用は無料で、毎月の電話料金もほとんど変わりません」と言われたので、工事をお願いした。

しかし、工事後、電話料金が倍近くになったので、電話会社に苦情を言うと、「最近そのような苦情が多いので、料金を安くします」と言われ、その後、聞いたこともない事業者から契約書が届いた。

【助言】

○自宅固定電話に関する契約について、事業者から勧誘を受けてその契約を承諾した場合には、通常、事業者から重要事項説明書や契約書などの書面が送付されてきます。書面が届いたら、早めに目を通し、事業者

から受けた説明と相違がないか確認しましょう。

○一定の範囲の電話に関する契約では、クーリング・オフに似た制度（初期契約解除制度）を利用できます。また、工事実施前であれば無償解約に応じる事業者もあります。

○契約書を受け取ってから日数が経ってしまった場合でも、あきらめずに五所川原市消費生活センターにご相談ください。



ご家族の方へ

事例のようなことが発覚しても、頭ごなしに高齢者を叱ったり詰問はせず、やさしくゆっくりと高齢者の話に耳を傾けましょう。

高齢者に、次のような変化はありませんか？日頃から高齢者の様子に変化がないか見守りましょう。

- ・高齢者の家の中に、布団、服、健康食品などが大量にある。急に増えた。
- ・高齢者宅に、見慣れない人や自動車が頻繁に出入りしている。荷物が頻繁に届いている。
- ・高齢者が、何をやっているのか、よくわからないようなイベント会場や店舗などに出入りしている。急に外出が増えた。
- ・高齢者が、急に生活費が不足するなどお金に困ったような様子をみせている。

困ったとき、不審に思ったときは、五所川原市消費生活センター（TEL33-1626）にご相談ください。

～五所川原市相談窓口紹介ネットワーク～

市では、高齢者等が地域で安心して暮らすことができるよう、生活における悩みごとの解消や様々なトラブルの未然防止に向け、地域の見守りに取り組んでいる団体等を通じて消費生活相談窓口をはじめとする各種相談窓口を紹介しています。

構成団体…五所川原市民生委員児童委員連絡協議会、社会福祉法人五所川原市社会福祉協議会

地域の見守りが、高齢者の消費者トラブルを防ぎます。

高齢者と日常的に接しているご家族や身近な方々には、日頃から高齢者の様子を気にかけていただき、見守りに取り組んでいる団体等や各種相談窓口と連携して、高齢者の消費者トラブルを防ぎましょう。

～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	消費者ホットライン	TEL 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)
		五所川原市消費生活センター	TEL33-1626 月～金 8:30～17:15 (祝日・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)
家庭相談	家庭相談全般に関すること	五所川原市子育て支援課	TEL35-2111 (内線2482) 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
健康づくり相談	心身の健康に関する一般的な相談	五所川原市健康推進課	TEL35-2111 (内線2385) (要予約) 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
介護相談	高齢者の介護・健康・財産管理・虐待に関する総合的な相談	五所川原市地域包括支援センター	TEL35-2111 (内線2462) 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
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
交通事故相談	交通事故被害者等の損害賠償の算定、請求、示談の方法、更生問題等の相談	交通事故相談所	TEL017-734-9235 月～金 9:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)

あやしいな？おかしいな？と感じたら一人で悩まず、すぐ相談！

五所川原市消費生活センター 相談専用電話 TEL33-1626
場 所…一ツ谷503番地5 市民学習情報センター内
受付時間…月曜～金曜日 8:30～17:15 (祝日および年末年始を除く)





地域の皆さんと共に移住・交流施策の推進やまちの魅力の掘り起こし、情報発信等に取り組む「地域おこし協力隊」の活動状況をご紹介します。

▷私たちが地域おこし協力隊員です。



山下 貴 隊員

高瀬 祥彰 隊員

活動報告

【飯詰フェスタに参加したら意外なブースで人生初の体験ができました】



先日、飯詰を元気にする会の岡田会長からお誘いいただき、飯詰フェスタに参加してきました。

この日は予想最高気温35度という、ものすごく暑い日でしたが、会場は200人を超えるであろう参加者が駆けつけ、大いに賑わっていました。近隣飲食店の軽食ブースや、苔玉、手作り雑貨などなど、出展ブースはどれも面白そう。そして何より出展されている方々が皆さん気さくで、ついつい話に花が咲いてしまいました。

数ある出展の中でも、ひときわ異彩を放っていたのが「立佞武多の紙はがしコーナー」。貼る体験はできても、はがす体験なんてめ

ったにできない!と思い、ついつい参加。五所川原の主役をこの手で破壊していく何とも言えない背徳感…癖になりそうです…。人生で初の体験をさせていただいちゃいました笑。

飯詰を元気にする会のイベントはいつも参加者が多くて、県外からもお客さんが来るほどなんです。ここまでにぎわっている地域もなかなか無いのでは。ほとんど毎回、おいしいものが食べられるのも魅力の1つ。会の皆さんは本当にいい人ばかりなので、これを読んでいる皆さんも、ぜひぜひ参加してみてくださいね♪

【あおもり10市大祭典inつがる!】



今年で青森県内での開催が8回目となる「あおもり10市大祭典」が9月21日と22日につがる市で行われました。会場は特産品ブースやステージ、山車展示エリアなどがあり、見て食べてと楽しいイベントでした。

特産品ブースは各市の特産品やグルメが集まり、五所川原市は道の駅十三湖高原トーサムの方々がしじみラーメンを販売し、行列ができる場面もありました。マスコットキャラクターも出歩いている、子どもたちが一緒に写真を撮ったり、握手したりと楽しそうでした。

ステージではオープニングセレモニーで森田中学校の吹奏楽部の演奏から始まり、各市の祭囃子・地元出身のアーティストの演奏と盛りだくさんなスケジュールでした。

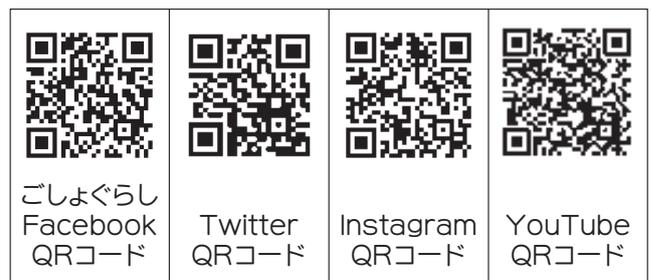
このイベントでしか見れない各市の祭りパレードにたくさんの観客が集まり、その光景に魅了されていました。このイベントの一部は動画にしてTwitterとFacebookで公開しています。

▷ごしょぐらしFacebook・五所川原市地域おこし協力隊SNS

地域おこし協力隊の活動やイベント情報を「ごしょぐらしFacebook」や五所川原市地域おこし協力隊の「Twitter」「Instagram」「YouTube」で見ることができます。隊員目線で五所川原の楽しい情報を発信していきますので、ぜひご覧ください。

▷地域のイベントや面白い取り組み情報募集中

地域のお祭りやイベント、面白い取り組みの情報を募集しています。自薦他薦、規模の大小は問いません。隊員が伺って、取材や情報発信を行いますので、お気軽にご連絡ください。



**今後も活動へのご理解とご協力を
よろしく申し上げます。**



本市では、平成28年度に「認知症の人をみんなで支え合うまちづくり宣言」を行い、地域が一体となって、認知症の方を見守り、支え合うネットワークづくりを進めています。私も、認知症サポーターのひとりとして、サポーターの輪を広げていくとともに、認知症になっても住み続けられるまちづくりに取り組んでまいります。

9月8日 第29回青森県民文化祭 オープニングフェスティバル

芸術の秋、文化の秋を迎え、9月8日、第29回青森県民文化祭オープニングフェスティバルが、オルテンシアにおいて開催され、地元の小中学生と西北五つがる地域で活動されている合唱団による合唱や、五所川原高等学校音楽部、こども園をはじめ地域の皆さんご出演の音楽劇「時の空を操り命を守る未来の物語」が披露されました。今年、青森県民文化祭は、15の分野別フェスティバルが本市をはじめ西北五つがる地域を主会場に開催され、当地域が芸術文化に彩られるものと楽しみにしています。市民の皆さんには、この機会にぜひ足をお運びいただき、文化芸術に幅広く親しんで欲しいと思います。



9月15日 認知症フォーラム

9月15日、オルテンシアにおいて開催した認知症フォーラムでは、寸劇発表やブース展示、また、ここでしか見られない「認知症」をテーマにした金多豆蔵人形一座による津軽伝統人形劇などにより、多くの方にご来場いただきました。超高齢社会を迎え、高齢者の7人に1人が認知症と言われており、その数はますます増えることが予測されています。一方で、早期発見、早期治療による症状の緩和や、認知症サポーター、地域住民の理解と支えによって、これまでと変わらない生活を送ることもできます。私も、昨年、市長に就任してすぐに、認知症サポーター養成講座を受講しており、認知症サポーターの輪、そして認知症の方を支えるネットワークが広がることを期待しています。



9月22日 あおもり10市大祭典inつがる

9月21日、22日の2日間、つがる市において、県内10市の祭りとお食が一堂に会するあおもり10市大祭典inつがるが開催され、ご家族連れをはじめ多くのお客さんで賑わいました。本市からは、しじみラーメンや赤〜いりんのフローズンなどが出展したほか、パレードでは中型立佞武多「不動明王」が出陣し、私も五所川原立佞武多の魅力をもPRしてまいりました。初日は夜のパレード、2日目は昼のパレードと、異なる雰囲気の中での出陣となりましたが、両日ともお客さんからは一際大きな拍手と「ヤッテマレ、ヤッテマレ」の声がかかるなど、会場は熱気に包まれました。



弘前白神リトルシニア 全国大会で3位入賞



全国大会で3位入賞した選手の皆さん

7月25日～29日にかけて天童市スポーツセンター野球場（山形県天童市）を主会場として行われた、J A 共済トーナメント日本リトルシニア第10回林和男旗杯国際野球大会兼東北連盟創立45周年記念全国選抜野球

大会に参加し、3位に入賞した中学硬式野球チーム「弘前白神リトルシニア」の選手の皆さんが8月23日、市長を表敬訪問しました。

弘前白神リトルシニアには本市、つがる市、弘前市、中泊町、鱈ヶ沢町、深浦町の中学生が所属し、OBには西武・外崎修汰選手や八戸学院光星・下山昂大選手がいます。

チームに所属している山谷龍之介さん（五一中2年）は「今年、全国大会を経験できた。来年の大会に向けて頑張りたい」、越後谷優多さん（同）は「レベルの高い大会でプレーできた。その経験を生かして頑張りたい」、工藤秀太さん（五三中2年）は「少人数でも大人数のチームに勝てた。人数が少ない中で自分たちができることをしっかりしたい」、高橋佑輔さん（五一中1年）は「準決勝では代打で出場した。また、この大会に出場できるよう、練習を頑張りたい」と話しました。

特別企画展入館者数4,000人を達成



4,000人目となった若井夫妻(左から2、3人目)

立佞武多の館で開催された特別企画展「素描から見る伊東深水」－山田春雄氏コレクションから－の入館者数が9月13日、4,000人を達成しました。4,000人目は、栃木県宇都宮市在住の若井龍司さん、照子さん夫婦で、青森県内を旅行中に立ち寄ったとのこと。

龍司さんは「4,000人目の入館者が自分になるとは思っておらず、大変驚いた。良い旅の思い出となった」と話しました。

4,000人達成を記念して若井さん夫婦には、花束や新作立佞武多「かぐや」の写真、協力者の山田春雄さんからは浮世絵作品が贈呈されました。

祝・100歳



今年度100歳を迎える三浦弘江さん

今年度100歳を迎える当市の17名(男3名・女14名)を代表して、9月26日、デイサービスけやきを市長が訪問し、三浦弘江さんに内閣総理大臣からの祝状と記念品、県知事からの顕彰状が手渡されました。

1920(大正9)年生まれの弘江さんは、旧柏村出身で、4人兄弟の長女だそうです。高等女学校を卒業し、小学校の先生をしていました。

長生きの秘訣は「食べて動くこと」で、1週間に2回は、肉を食べ、家の掃除をするなど、体を動かしているそうです。現在は、週2回デイサービスを利用して、利用者との交流を楽しんでいます。

第20回青森県津軽観光物産首都圏フェア開催のお知らせ

千葉県船橋市民からも愛されている「青森県津軽観光物産首都圏フェア」を開催します。

りんごや十三湖しじみラーメンなど津軽の美味しいものを販売します。

また、ステージイベントとして、五所川原立佞武多のお囃子や津軽三味線の演奏も行いますので、首都圏にお住まいのご親戚やご友人にお知らせください。

日時…11月16日(土) 9:00～18:30 11月17日(日) 9:00～15:00

会場…千葉県船橋市「JR船橋駅」北口 2階 おまつり広場



昨年(第19回)の様子



問…観光物産課 内線2579

行政連絡バス・運行時間変更のお知らせ

12月2日(月)から令和2年3月13日(金)まで、冬期運行時間に変更となります。

冬期運行は1日1便となりますので、ご注意ください。

往 路	市浦総合支所 (9:00発) → 金木総合支所 (10:00発) → 五所川原本庁 (10:30着)
復 路	五所川原本庁 (14:00発) → 金木総合支所 (14:30発) → 市浦総合支所 (15:30着)

*天候により、予定時間が遅れる場合があります(土・日・祝日、12月29日(日)～令和2年1月3日(金)は運休)。

お知らせ

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）

▷11月14日(木) 10:00~12:00

▷11月28日(木) 10:00~12:00

市役所1階相談室1A

問 市民課 内線2324

金木地区（行政・人権合同相談）

▷11月20日(水) 10:00~12:00

金木総合支所4階第2会議室

問 金木総合支所 内線3104

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 青森地方法務局五所川原支局

TEL34-2330

人権擁護啓発メッセージ

(平成30年度人権教室より/
南小6年生)

困っている人がいたら

勇気を出して役に立ちたい

*人権啓発運動および人権相談等人権擁護活動をされている、五所川原人権擁護委員協議会五所川原部会の田中良枝さんに、令和元年10月1日付けで再任の委嘱が発令されました。任期は3年です。

今月の納期

・固定資産税 4期

・国民健康保険税 5期

問 収納課 内線2273

・後期高齢者医療保険料 5期

問 国保年金課 内線2346

・介護保険料 5期

問 介護福祉課 内線2453

納期限 12月2日(月)

納付は便利で確実な

口座振替を!

キャッシュレス・ポイント還元事業の加盟店登録について

キャッシュレス・ポイント還元事業は、10月1日からの消費税率引上げに伴い、消費喚起とキャッシュレ

ス推進の観点から、令和2年6月末までの9カ月間実施される中小・小規模事業者向けの支援制度です。

対象となる中小・小規模店舗はキャッシュレス化するにあたり、決済手数料補助や端末補助などの支援が受けられます。また、キャッシュレスで支払った消費者へのポイント還元の原資も国が負担します。

さらに、ポスターやステッカーなど店頭用広報キットが各店舗に届くほか、本事業のホームページや地図アプリでも店舗情報が掲載されるようになります。

加盟店の登録については、キャッシュレス決済事業者経由で令和2年4月末まで申請を受け付けています。

詳しくは、市やキャッシュレス・ポイント還元事業のホームページをご確認ください。

問…ポイント還元窓口 中小・小規模事業者向け TEL0570-000655

なくそう 不法投棄

ごみは周辺の環境に影響を及ぼすことが無いように適切に処理、またはリサイクルしなくてはなりません。

空き地や山中、河川敷や海岸等、本来ごみを捨ててはいけない場所にごみを捨てることは不法投棄に該当します。法律で厳しい罰則が設けられています。そのため追跡調査の上、罰則が科せられます。

きれいな景観を守っていくために、不法投棄はしないようにしましょう。

問…環境対策課 内線2364

国保年金課からのお知らせ

▷社会保険料控除証明書が送付されます

国民年金保険料は、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されます。

控除の対象となるのは、2019年1月~12月に納めた保険料の全額で、過年度分や追納された保険料も含まれます。また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族(お子様等)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

控除を受けるためには、日本年金機構から送付される「社会保険料

(国民年金保険料)控除証明書」が必要となります。

2019年1月~9月までの間に国民年金保険料を納付された方については11月上旬、10月~12月までの間に今年初めて納付された方は、翌年2月上旬に証明書が送付されますので、年末調整や確定申告の際は、この証明書や領収証書を添付してください。

問…国保年金課 内線2343

弘前年金事務所

TEL0172-27-1339

▷年金生活者支援給付金の申請ハガキが届いていない方も、給付金を受け取ることができる可能性があります

10月1日から開始された年金生活者支援給付金について、申請書が届いていない方も、窓口で申請することで給付金を受け取ることができる可能性があります。

以下のすべてに該当する方は、一度ご相談ください。

▷65歳以上で老齢基礎年金を受給している。

▷前年の年金収入額とその他の所得額の合計が879,300円以下。

▷市町村住民税が非課税の世帯。

▷平成31年4月2日以降に世帯状況に変更があった。

*世帯分離・転居・転出・死亡等

問…国保年金課 内線2343

青森県立美術館 アレコホール定期演奏会2019 「シャガールを、弾く。」

ピアニストの高実希子氏とバイオリニストの三上亮氏が出演。シャガール作のアレコ舞台背景画全4幕が展示された空間で、両氏により奏でられる「シャガール」の世界をお楽しみいただけます。

日時…11月23日(土・祝) 18:00~

*受付開始17:00、開場17:30

場所…青森県立美術館アレコホール

前売料金 一般 2,000円

学生 1,000円

ペア 3,000円

*小中高校生の無料招待あり。その他チケット購入方法など、詳しくは事務局まで。

問…青森県立美術館パフォーミングアーツ推進実行委員会事務局

TEL017-783-5243

社会福祉大会・福祉展 横山ひでき氏が愉快にトーク

家族や近隣とのつながりが薄れ、不安が増す中、誰もが安心して暮らせる福祉社会の実現に向け、住民との連携を深めるために式典、お笑いライブ、福祉展を行います。参加は無料です。ご自由にご来場ください。

日時…11月23日(土・祝) 13:00～
(受付開始11:50～)

場所…オルテンシア大ホール

内容

▷式典オープニング 合奏「パブリカ」(認定こども園第一さつき、同第二さつき様)

▷お笑いライブ『横山ひできのお笑いは栄養剤』(講師 マルチタレント 横山ひでき氏)

▷アトラクション 金木女声合唱団 チェリーコール様「ふるさと」他
▷ごしょ山宝汁の試食振る舞い/施設等で生産した野菜や食品、手芸品等の展示販売。

問…五所川原市社会福祉協議会
Tel34-3494

ふるさと交流圏民センター 改修工事に伴う休館のお知らせ

ふるさと交流圏民センターは改修工事のため、下記の期間、休館となります。そのため、当該期間の予約は受け付けていませんので、ご了承願います。市民の皆さんにはご不便をおかけして申し訳ありません。

休館期間

▷12月2日(月)～令和2年3月31日(火)
▷令和2年10月19日(月)～令和3年3月31日(水)

問…社会教育課 内線2931

農業用免税軽油使用者証・ 免税証の交付申請受付

令和2年3月から使用する農業用免税軽油使用者証・免税証の交付申請を次のとおり受付します。希望される方は必要書類を揃え、申請してください。

日時…11月21日(木) 9:00～15:00

場所…五所川原合同庁舎(警察署隣)
県税部内
必要書類等

- ①印鑑(認め印)
 - ②耕作証明書(各市町の農業委員会が発行したもの)
 - ③免税軽油使用者証(初めて申請する方を除く)
 - ④返信用郵便切手414円分
 - ⑤使用機械の譲渡証明書(初めて申請する方および使用者証登録機械に追加のある方のみ)
 - ⑥県証紙400円分(初めて申請する方、使用者証の有効期限が切れる方、使用者証登録機械に変更のある方、使用者証を紛失した方)
- *その他、必要書類等に関するお問い合わせは、下記の連絡先までお電話ください。

問…西北地域県民局 県税部
課税課 Tel34-2111 内線207

あomorい発酵食品教室

毎日の食卓に「あomorい発酵食品」を取り入れて、今話題の腸活をしてみませんか。知っているようで知らない発酵食品の健康や美容への効果や調理法のコツについてご紹介するほか「1本で味が決まる」発酵調味料など、今開発中の新商品を使った料理デモンストレーションや試食タイムもあります。参加費は無料ですので、ぜひお越しください。

日時…12月15日(日) 13:30～15:00

場所…中央公民館調理室

申込み…FAX(017-762-7011)または電子メール(aomori.hakko@gmail.com)に、氏名・年代・性別・電話番号を明記し、申し込んでください。なお、定員(40名)になり次第、締め切らせていただきます。

問…(青森県地域産業課主催)サン
ブラッソ atv Tel017-762-7010

事業引継ぎ個別定例 相談会について

五所川原商工会議所では、事業引き継ぎについて個別定例相談会を毎月1回、定期的に開催しています。「事業引き継ぎについて、どのようにするか決めかねているので話を聞いて欲しい」「後継者候補に事業を引き継ぎたいことを話したいけれど、なかなかタイミングがつかめない」「後継者候補がない場合、今後の

方向性と対策をどうすれば良いか」「後継者はいるが、事業引き継ぎの準備は何年かかるか、具体的に何から準備するのが良いのか」など、後継者に関することはお気軽にご相談ください。

日時(時間は各日13:30～16:00)

11月13日(水)/12月11日(水)/令和2年1月8日(水)/2月12日(水)/3月11日(水)

*1事業所あたり1時間程度
(先着順)

場所…五所川原商工会議所相談室または相談事業所

相談員…青森県事業引継ぎ支援センター相談員、五所川原商工会議所職員

申込み…市または商工会議所ホームページに掲載している申込書に必要事項を記入の上、FAX(35-2124)で送信いただくか、電話でお申し込みください(前週の金曜日正午まで)。

*詳しくは、市や五所川原商工会議所のホームページをご確認ください。

問…五所川原商工会議所 中小企業相談所 経営支援課 Tel35-2121

PFUホームゲーム Vリーグ女子五所川原大会

石川県に本拠地を置くバレーボールVリーグ女子1部チーム「PFUブルーキャッツ」のサブホームタウンとなった当市で、Vリーグ女子の公式戦が開催されます。

ぜひ会場で熱い声援をお願いします。

日程

11月30日(土) 開場11:00～

▷第1試合:12:00～東レ VS 日立

▷第2試合:15:00～PFU VS 姫路

12月1日(日) 開場10:00～

▷第1試合:11:00～東レ VS 姫路

▷第2試合:14:00～PFU VS 日立

場所…市民体育館(内履きが必要)

チケット発売場所

▷チケットぴあ・Vリーグチケット

▷五所川原市バレーボール協会

▷市民体育館(当日券)

問…五所川原市

バレーボール協会
Tel090-3363-7439



農産物加工品直売会

梅漬け、豆腐、味噌などの手作りの加工品や季節野菜などを販売。

日時…11月13日(水)、27日(水)

12:00～13:00

*都合により、急遽中止となる場合があります。

場所…市役所2階談話コーナー

問…農林水産課 内線2521

「縁結びサポーター講習会」開催のお知らせ

市では、結婚を希望する独身男女の皆さんのために会員制のマッチングシステム（1対1のお見合いシステム）を運営し、素敵な出会いづくりの応援をしています。「縁結びサポーター」は、マッチングに欠かせない「仲人」役です。皆さんも研修を受講して「縁結びサポーター」として活躍してみませんか。

日時…11月20日(水) 14:00～16:00

場所…市民学習情報センター

参加費…無料

講習内容

- ①イマドキの出会い～結婚（40分）
- ②結婚支援のためのフォローシップ（50分）

*参加特典／好印象を与える虎の巻（身だしなみから会話術（聞き方・話し方）まで）・サポーターとして婚活支援をする際の参考資料

講師

①担当：小野康一郎氏（あおもり出会いサポートセンター）

②担当：やなぎさわふじこ氏（フリーアナウンサー）

プログラム

▷14:00～14:10 趣旨説明(小野氏)

▷14:10～14:50 ①イマドキの出会い～結婚（小野氏）

▷14:50～15:00 休憩

▷15:00～15:50 ②結婚支援のためのフォローシップ(やなぎさわ氏)

▷15:50～16:00 質疑応答、解散

講習会に関する問・申込先

NPO法人プラットフォームあおもり 小野 TEL017-763-5522

縁結びサポーターに関する問

ごしよがわら縁結びサポートセンター事務局（子育て支援課）
内線2484

ポリテクセンター青森 訓練見学説明会および受講生募集

▷電気メンテナンス科12月期生

募集締切…11月11日(月)

選考日…11月14日(木)

訓練期間…12月2日(月)～令和2年5月29日(金)

▷CAD・NC加工技術科・住宅リフォーム技術科・電気設備技術科 1月期生

募集締切…12月9日(月)

選考日…12月12日(木)

CAD・NC加工技術科・住宅リフォーム技術科1月期生

訓練期間…令和2年1月6日(月)～6月29日(月)

電気設備技術科1月期生

訓練期間…令和2年1月10日(金)～7月14日(火)

▷訓練見学説明会

開催日…11月5日(火)、19日(火)
12月5日(木)

時間…9:30～12:00

場所…ポリテクセンター青森2階視聴覚室

問…ポリテクセンター青森訓練課

TEL017-722-1771

(青森市中央3丁目20-2)

令和2年度母子および父子 ならびに寡婦福祉資金予約 貸付の受付

対象者…経済的に困難な事情にあり、令和2年4月に高等学校等に進学または修業施設に入所を希望する方を実際に扶養している配偶者のない方等

貸付の対象となる資金

①就学支度資金（就学、修業するために必要な被服等の購入に必要な資金）

②修学資金（高等学校、大学、高等専門学校または専修学校において修学するための授業料、書籍代、交通費等に必要な資金）

③修業資金（事業を開始または就職することを目的として、必要な知識技能を習得するための資金）

受付期間…11月1日(金)～令和2年1月31日(金)

問…西北地域県民局地域健康福祉部福祉こども総室 TEL35-2156

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の消費生活相談員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

日時…月曜～金曜日（祝日を除く）
8:30～17:15

場所…市民学習情報センター

▷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…11月13日(水) 10:00～16:00

場所…市民学習情報センター

*予約制。貸付制度あり。

不動産無料相談会

日時…11月7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

問…青森県宅地建物取引業協会

西北五支部 TEL34-8711

弘前大学金木農場 「農場祭」

弘前大学農学生命科学部附属生物共生教育研究センターでは、地域の皆さんとの結びつきを深めるため「農場祭」を開催します。

日時…11月9日(土) 10:00～14:00

場所…弘前大学金木農場

農場生産物販売コーナー（10:00～）

新米／弘大アップルビーフ／リンゴ（ふじ、こうこう）／長ネギ等

出店販売（10:00～）

弘大生協コーナー／稲垣町「おかずや」／食事コーナー など

体験イベント（11:00～）

コメあじくらべ（アンケート参加でお米1種類プレゼント）

*この他、(株)木村牧場による豚肉試食や展示コーナーあり

問…弘前大学金木農場

TEL53-2029



11月は「児童虐待防止推進月間」です

児童虐待は、社会全体で解決すべき問題です。あなたの1本の電話で救われる子どもがいます。

虐待かと思われる子どもがいたら、子育てに悩む親がいたら、ご自身が出産・育児に悩んだら、ためらわず児童相談所全国共通3桁ダイヤル「189」または市役所子育て支援課にご連絡ください。匿名でも連絡可能です。

標語…「189 (いちはやく) ちいさな命に 待たなし」

問…子育て支援課 内線2487



健康フェス&わが家の愛犬自慢写真展

日時…11月3日(日・祝)、4日(月)
10:00~17:00

場所…(有)白戸建設

内容

▷雑穀米の試食販売・国産塩・油・雑穀など販売

▷わんちゃんの写真展・わんちゃんの洋服販売

▷超音波器具体験会 (予約優先)

問…(有)白戸建設 TEL35-6291

45歳以上の方の転職・再就職をサポートします(無料)

就職活動のノウハウ(仕事の探し方・応募書類作成・面接対策など)を知りたい方、就職活動に不安を抱えている方など、カウンセラーがマンツーマン(予約制)でサポートします。お気軽にご相談ください。

*当職業相談は雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

▷青森地区

日時…平日9:00~16:00

場所…ネクストキャリアセンターあおもり(青森市安方1-1-40 青森県観光物産館アスパム7階)

▷弘前地区

日時…平日9:00~16:00

場所…キャリアスクールI・M・S(弘前市土手町134-8)

予約申込先…ネクストキャリアセンターあおもり TEL017-723-6350

西北地区教美展

県の教職員美術展に出品する西北地区、現・退職教職員の作品(絵画・書・写真・工芸等)総数30点の力作を展示します。

日時…12月10日(火)~12日(木)
10:00~18:00

*12日(木)は17:00まで

場所…ELMホール

問…北地方教育会館 TEL35-2088

小型移動式クレーン運転技能講習会

対象…つり上げ荷重1トン以上5トン未満の小型移動式クレーン運転業務

日時…11月18日(月)~20日(水)
8:30~16:55

*20日(水)は8:00~17:05

場所

▷学科 西北労働基準協会2階

▷実技 齋勝建設(株)構内

受講料等

▷免除なし 30,305円(税込み)

▷免除あり 27,005円(税込み)

申込締切…11月11日(月)または定員40名に達し次第締め切ります。

*受講一部免除の条件や受講料等の詳細はお問い合わせください。

問…(一社)西北労働基準協会

TEL35-6336

文化講演会

日時…11月9日(土) 13:30~

場所…中央公民館(入場無料)

講演…大浦為信といくさ~編さん物史料をどう読むか?~

講師…青森市民図書館 歴史資料室室長 工藤大輔氏

会員研究発表…「弥三郎節と弥三郎伝説」福士光俊氏

問…北奥文化研究会事務局

佐藤 TEL090-5230-2784

働く婦人の家生活講座

▷PC年賀状作り(キーボード入力ができる方に限ります)

写真や画像の取り込み方を学び、オリジナルの年賀状を作ります。

日時…11月21日(木)~12月12日(木)

(全4回・毎週木曜日)

13:30~15:30

場所…働く婦人の家3階第3講習室
講師…竹谷てつ子先生(株)ラソ・パソコン教室)

受講料…1,500円(教材費込)

定員…15名(先着順)

用意するもの…Word2007以降のプログラムが入っているノートパソコン(Windows Vista~)、筆記用具等

申込方法…11月8日(金)13:30~電話または来館で受付開始

*申し込み後の取り消しは11月18日(月)16:00まで。

▷和菓子作り教室

季節にあった和菓子を作ります。

日時…11月25日(月) 13:00~16:00

場所…働く婦人の家2階調理室

講師…三山鐘徳先生(炬月菓子処)

材料費…1,000円

定員…28名(先着順)

用意するもの…エプロン、三角巾、筆記用具、手拭用のハンカチ等

申込方法…11月8日(金)13:30~電話または来館で受付開始

*申し込み後の取り消しは11月21日(木)16:00まで

*どちらの講座も定員になり次第締切/取り消しの連絡のない場合は教材費をいただきます。

申込先…働く婦人の家 TEL35-8898

2019 法人会の集い

日程…11月22日(金)

▷第1部 18:00~18:30

講演…白神山地の湧き水で育った、安全で高品質な「日本海深浦サーモン」

講師…日本サーモンファーム株式会社 取締役 野呂英樹氏

▷第2部 18:30~20:00

2019法人会の集い/会員交流会

場所…ホテルサンルート五所川原

参加料…第1部 無料

第2部 1人5,000円

申込み…公益社団法人五所川原法人会事務局までFAX(35-1822)

でお申し込みください。申込用紙は、五所川原法人会ホームページ(<http://www.goshogawara-hojin-kai.or.jp/schedule.html>)からダウンロードできます。

問…公益社団法人五所川原法人会事務局 TEL35-1318

八晃園 しめなわ教室

新年の門出を、令和の時代にふさわしい、手作りしめ縄でお祝いしてみませんか。毎年恒例「稲垣薫の会」の方々に講師を迎え、八晃園で取れた稲わらで、しめなわ教室を開催します。

毎年、ご好評いただいています。初めての方、大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしています。

日時…11月30日(土) 10:00～12:00

場所…八晃園(駐車場あり)

参加料…無料

申込締切…11月22日(金)

申込先…社会福祉法人和晃会八晃園

長尾 TEL39-2111

善意の花かご



どうもありがとうございました

▷市老連たんぼぼコーラス(津川幹恵会長) 18名=合唱、舞踊、缶詰セット

▷五所川原甚句保存会(島村健二会長) 9名=民謡、三味線、舞踊
(以上2件くるみ園へ)

▷一般財団法人五所川原市体育協会(富田重照会長)=10万315円(チャリティーゴルフ益金)



目録を手渡した富田会長(左から2人目)

国保 ヘルシーライフ教室 参加者募集 申込先 保健センター市浦 TEL27-7733

しーうらんど海遊館で楽しく水中運動を行い、運動不足を解消しよう。

実施期間…12月1日(日)～令和2年2月29日(土)

実施場所…しーうらんど海遊館

対象者(次のすべてに該当する方)

①令和2年2月29日時点で小学4年生以上74歳以下の市民の方

*小学生参加の場合必ず保護者も参加できる方

②五所川原市国民健康保険に加入している方

③しーうらんど海遊館まで交通手段がある方(送迎はありません)。

定員…50名程度

内容…水中運動

申込み 11月20日(水)までに電話でお申し込みください。

*住所・氏名・生年月日・連絡先の電話番号をお尋ねします。

*申込多数の場合は国保健康アップ事業に参加した事の無い方を優先します。決定した方のみ11月末日までに通知します。

参加料…月額 2,500円(小学生1,250円)

親子相談室の紹介



市役所1階、正面玄関を入り右手奥にある相談室1Gを「親子相談室」としてリニューアルしました。靴を脱いでご利用いただく、3畳ほどのお部屋です。

小さなお子さんを同伴した際の相談室として、ご利用いただけます。ご利用希望の際は、各課でお申し出ください。

左写真:入口 下写真:室内



相談室をリニューアルしたよ！
お子さんと一緒でも大丈夫！



図書館

TEL 34-4334



▷展示「認知症を知る」

11月10日(日)まで 市立図書館1階ロビー
身近な病気「認知症」をテーマに、関連する本やパンフレットを紹介します。認知症とはどのような病気なのか。家族が認知症になったらどうすればよいのか。ならないための予防方法は？認知症への理解を深め、より豊かな生活を送れるようにしましょう。

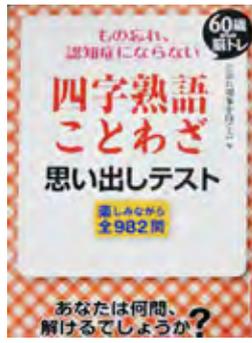
▷展示「レファレンスってなあに？」

11月12日(火)～12月8日(日) 市立図書館1階ロビー
「レファレンス」とは、司書が図書館での調べものをお手伝いするサービスです。2019年度(第4期)五所川原子ども司書が講座で学び、自分で調べたことを紹介します。

▷読書週間特別イベント「本のリサイクル」

11月9日(土)までの開館中 伊藤忠吉記念図書館
10月27日から11月9日は読書週間です。今年のテーマは「おかえり、葉の場所で待ってるよ」です。本を有効に活用するために、図書館に寄贈された中で蔵書とならなかった本を欲しい方に差し上げます。なくなり次第終了します。一度は役目を終えた本たちですが、新たな人と出会えることを願っています。

▷今月の一冊



60歳からの脳トレもの忘れ、認知症にならない四字熟語・ことわざ思い出しテスト
ど忘れ現象を防ぐ会/編
全982問の漢字クイズに挑戦！
読めるけど書けない、知っているけど出てこない。あなたは
は何問できますか。



▷だっこでいっしょおはなし会

11月9日(土) 10:30～11:00 市立図書館2階
対象：0～3歳くらいまでの乳幼児

▷「五所川原おはなしぼんた」のおはなし会

11月16日(土) 13:30～14:30 市立図書館2階
対象：どなたでも
11月のテーマ：「サーカス」

市立図書館 TEL34-4334
開館時間 9:30～18:00 (土日祝は17:00まで)
伊藤忠吉記念図書館 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

令和元年台風第15号千葉県災害義援金の受付について

日本赤十字社では、被災者の1日でも早い復興を願い、災害で被災された方々を支援する義援金を受け付けています。皆さんの善意をお待ちしています。

銀行振込の場合 (各本店・支店に専用振込用紙があります。手数料無料)

▷青森銀行 新町支店 普通預金「16000」
日本赤十字社青森県支部 支部長 三村 申吾

▷みちのく銀行 青森支店 普通預金「4200888」
日本赤十字社青森県支部 支部長 三村 申吾

*他の義援金と区別するため必ず義援金名欄に「令和元年台風第15号千葉県災害義援金」と明記してください。



郵便振替の場合 (窓口での取り扱いの場合、振替手数料は免除)

▷口座加入者名 日赤令和元年台風第15号千葉県災害義援金

口座記号番号 「00100-8-451648」

*受領証発行希望の場合は、通信欄に「受領証希望」と記載してください。

このほかに、日本赤十字社千葉県支部への振込等があります。詳しくは、日本赤十字社ホームページをご覧ください。

また、市役所本庁舎・金木総合支所・市浦総合支所には、義援金募金箱を設置しています。

義援金受付期間は12月30日(月)までとなっています。

問…福祉政策課 内線2492

五所川原市を応援します!!

まちなか喫茶

和モダンカフェ

忘新年会の御予約 承ります

営業時間：10:30～22:00

定休日：8/13、12/31、1/1

■歓送迎会・結婚式の二次会・女子会などご予約承ります！
五所川原市大町509-3 TEL・FAX 0173-33-5251

現地確認 見積り無料 屋根・外壁のリフォーム



屋根・外壁リフォーム専門店

『増改築相談員のいるお店』
お電話は担当 前田まで

アートリフォーム(株)
五所川原市七ツ館虫流51-29

0173-33-4713

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

◆ホームページは◆
Google

アートリフォーム株式会社

◎広報有料広告

オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール（コンサートホール）

- ▷ **ものみの塔聖書冊子協会エホバの証人の巡回大会**
11月2日(土)・3日(日・祝) 9:40~15:55 関係者
ものみの塔大会 小林 TEL42-1738
- ▷ **第23回五十嵐由香ピアノ教室発表会**
11月4日(月) 13:30~16:00 無料
五十嵐由香ピアノ教室 TEL34-4048
- ▷ **認定こども園第一・第二さつきお遊戯会**
11月9日(土) 9:30~13:00 無料
認定こども園第一さつき TEL35-3324
- ▷ **第29回青森県民文化祭参加/第61回青森県合唱祭**
11月10日(日) 13:00~16:00 無料
青森県合唱連盟事務局 工藤
TEL080-2842-3483
- ▷ **メロディーカーニバル2019（お遊戯会）**
11月16日(土) 9:30~12:30 無料
みどりの風こども園ひろた TEL34-8833
- ▷ **ハロウィン発表会**
11月17日(日) 9:20~11:30 無料
こども園さかえ TEL34-3404
- ▷ **新宮団地こども園ウインターカーニバル**
11月21日(木) 9:20~12:00 無料
新宮団地こども園 TEL35-1005
- ▷ **第62回五所川原市社会福祉大会**
11月23日(土・祝) 13:00~16:00 無料
(社福)五所川原市社会福祉協議会 TEL34-3494
- ▷ **クリスマス発表会**
11月30日(土) 9:20~11:30 無料
こども園津軽野 TEL35-2368

小ホール（ふるさと交流ホール）

- ▷ **ピアノエレクトーン発表会**
11月4日(月) ①11:00~ ②14:00~ 無料
トーオー楽器 TEL0172-33-8511
- ▷ **ぴあのおんがくきょうしつ合同発表会**
11月9日(土) 13:00~16:45 無料
ぴあのおんがくきょうしつ TEL090-8924-5141
- ▷ **Music Concert**
11月10日(日) 13:00~16:30 無料
福田音楽教室 TEL0172-73-3624
- ▷ **平成31年分（2019年分）年末調整説明会**
11月13日(水) 13:30~16:00
11月14日(木) 9:30~16:00 関係者
五所川原税務署 TEL34-3136
- ▷ **「地域の特色を活かしたまちづくり」セミナー**
11月15日(金) 19:00~21:00 無料
(公社)五所川原青年会議所 TEL35-4049
- ▷ **第26回ピアノ・エレクトーンコンサート**
11月17日(日) 13:30~16:30 無料
蒔苗音楽教室 TEL34-8073
- ▷ **認定こども園なおみ園おゆうぎ会**
11月23日(土・祝) 9:30~11:45 無料
認定こども園なおみ園 TEL34-7888
- ▷ **ピアノ発表会**
11月24日(日) 14:30~16:00 無料
工藤音楽教室 TEL35-3391
- ▷ **お遊戯会**
11月30日(土) 9:30~11:30 無料
認定こども園さくら保育園 TEL35-2586



主催者の都合により変更になる場合もあります
*11月の休館日 5日、11日、18日、25日

令和元年度 公民館まつり

中央公民館 TEL35-6056

公民館教室である「みんなの教室」と各種サークルの発表会です。

日時…11月16日(土) 10:00~19:10

場所…中央公民館

*** 演技発表 ***

- 10:00~10:30 たんぽぽコーラス
- 10:30~11:00 ストレッチ体操教室
- 10:30~11:30 着付け教室(3階和室)
- 11:00~11:30 謡曲教室
- 11:30~12:30 北辰大学舞踊クラブ
- 13:00~14:00 日本舞踊藤都流
- 14:30~15:00 むがしっこ教室(2階視聴覚室)
- 18:00~18:30 三味線教室
- 18:30~19:10 太極拳教室

体験コーナー（材料費をいただく教室もあります）
囲碁教室（囲碁の入門から本格的指導まで無料で体験）/書道教室（来年の干支を色紙に書いて書道体験）/エンジョイスports教室（簡単に遊べる楽しいスポーツ）/盆栽教室（10:00~13:00 作って持ち帰れる簡単園芸）/パッチワーク教室（マスコット作り体験）/手編み教室（ボンボン作り体験）/茶道教室（10:00~13:00 茶道の作法を身近で体験でき、おいしいお茶とお菓子をいただけます）

作品展示会…盆栽教室、パッチワーク教室、手編み教室、書道教室

*おにぎり、おやつ、コーヒー等の販売もあります（11:00~14:00）

*発表内容・時間等に変更がある場合もあります。詳しくは、中央公民館のホームページで確認できます。

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

診療時間 9:00～16:00

*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

▷11月4日(月) 増田病院
Tel.35-2726 (新町41)

▷11月10日(日) かねひらクリニック
Tel.35-3167 (旭町55-2)

▷11月23日(土) 川崎胃腸科内科医院
Tel.34-3330 (敷島町56)

▷11月24日(日) 白生会胃腸病院
Tel.34-6111 (中平井町142-1)

消防署救急病院紹介電話
Tel.34-4999

献血バス巡回日程

▷11月3日(日) 9:30～12:00
五所川原農林高等学校

▷11月3日(日) 14:00～16:30
アクロスプラザ五所川原・
ユニバース五所川原東店

▷11月10日(日) 10:00～16:30
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 青森県赤十字血液センター
Tel.017-741-1512

元気はつらつ教室

仲間と一緒に脳トレや軽い運動を楽しみ、介護予防に取り組んでみませんか。地域の在宅介護支援センターの職員による、介護に関する相談も行っていますので、お気軽にご利用ください。

日時・場所

▷11月5日(火) 13:00～15:00
北部コミュニティセンター

▷11月14日(木) 10:00～11:00
大東ヶ丘コミュニティ消防センター

▷11月14日(木) 14:00～15:00
磯松コミュニティセンター

▷11月28日(木) 10:00～11:30
毘沙門・長富コミュニティセンター

問…地域包括支援センター
内線2463

認知症等高齢者GPS機器貸与事業

徘徊症状のある在宅の高齢者を介護する家族等に、GPS(全球測位システム)を利用して高齢者の所在を検索することができる機器を貸与します。

貸与の対象者…市内に住所を有する高齢者を在宅(有料老人ホーム、グループホーム等の高齢者住宅を除く)で介護している方(携帯端末を所持している方)。

貸与期間…貸し出しを開始した日の属する年度の3月31日まで(次年度以降、継続することができます)。

利用料…月額704円(初期登録料は市で負担します)

問…地域包括支援センター
内線2462

ゆーゆー元気教室

楽しい生活は「こころと身体の健康」から。この教室は、椅子に座りながら行う運動教室です。お気軽にご参加ください。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

日時…11月7日(木) 13:00～14:00
11月21日(木) 13:00～14:00
(受付は両日12:30～)

場所…生き生きセンター多目的ホール
内容…座って行う有酸素運動&集中力アップと尿もれ予防・改善

講師…健康運動指導士
鬼武由美子氏

持ち物…動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物

参加費…無料

申込み…電話または窓口でお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター
内線2463

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動で足・腰・膝などの負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、おすすめです。

対象…65歳以上の市民の方(ただし、

60～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している方を含む)

日時…11月11日(月)、25日(月)
14:00～15:30

*事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30

申込み…初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口でお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

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、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出しします)

*雨天時はつがる克雪ドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

申込先…地域包括支援センター
内線2463

栄養教室～体に合った食事を学ぼう～

体に合った食事をとるためのコツとカンタンにできる食事を一緒に学びませんか。

日時…12月17日(火) 10:30～12:30
(受付10:15～)

場所…中央公民館

内容…市管理栄養士による講話、バランス食の試食

持ち物…筆記用具、直近の健診結果、ごはん茶碗(持参可能な方)

参加費…無料

定員…20名

申込み…開催日1週間前までに電話でお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2387

こころの相談

死にたいほど辛い方、眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児・家事等が辛いといった相談のある方、身近な人を自殺でなくされたご遺族の方などを対象としています。

日時…11月21日(木) 13:30～15:30

場所…市役所相談室

相談員…保健師

申込み…相談日前日までに電話でお申し込みください。

問…健康推進課 内線2378

カフェ de つえぎ

カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることのできる場所です（申込不要）。

日時…11月10日(日) 10:00～12:00

内容…ミニ講座「認知症初期集中支援事業について」（講師：地域包括支援センター職員）、家族同士のつどい等

場所…中央公民館 2階

参加費…200円（お茶代）

問…公益社団法人認知症の人と家族の会 青森県支部五所川原地域世話人 山本 Tel.0178-35-0930

協力…西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールの事が気になる方、健診データの説明等について保健師、看護師、栄養士が個別に相談に応じます（1人30分程度）。

次の①、②は前日までに予約が必要です。その際に相談の内容をお知らせください。

必要な方には血圧測定、肺年齢測定（肺チェッカー）、みそ汁の塩分測定を行います。ご自身の健康づくりにお役立てください。

会場・日時

①市役所相談室

11月27日(木) 10:00～12:00

②保健センター市浦

11月7日(木) 10:30～11:30

③金木東部地区コミュニティセンター

11月6日(木) 10:00～11:00

④富士見コミュニティセンター

11月21日(木) 10:00～11:30

⑤新宮集会所

11月28日(木) 13:30～15:00

*③～⑤は地区保健協力員さんの協力により開催されます。

持ち物…特定健診・健康診査を受診されている方は、健診結果をお持ちください。

問…健康推進課 内線2381

エンゼルひろば

お母さん同士や保健師・栄養士と、子育ての楽しさやお子さんの成長に関する悩み、情報をシェアするひろばです。

身長計・体重計はご自由にお使いいただけますので、お子さんと一緒にお出でください。予約不要です。

日時・場所

▷12月13日(金) 10:00～11:30

中央公民館 3階第1研修室

▷12月20日(金) 10:00～11:30

金木公民館 住民室

*市浦会場開催日については、市浦地区在住の方を対象に、赤ちゃん訪問などの際に日程をお知らせしています。

持ち物…バスタオル（身長計・体重計をご利用の方）、母子健康手帳

問…子育て世代包括支援センター 内線2394



糖尿病を予防する！進行させない！ 11月14日は世界糖尿病デーです

2006年に国連は、11月14日を「世界糖尿病デー」と指定しました。この日はインスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり「糖尿病との闘いのため団結せよ」というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

現在、世界の糖尿病人口は3億8,700万人に上っており、日本では40歳以上の3人に1人が糖尿病および

糖尿病予備群です。2018年の糖尿病死亡率では青森県が全国ワースト1位であり、早急な対策が迫られています（出典：厚生労働省2018年人口動態統計概数）。また、糖尿病の3大合併症のひとつである糖尿病性腎症は、進行すると腎不全となり、人工透析導入の原因疾患の第1位となっています。

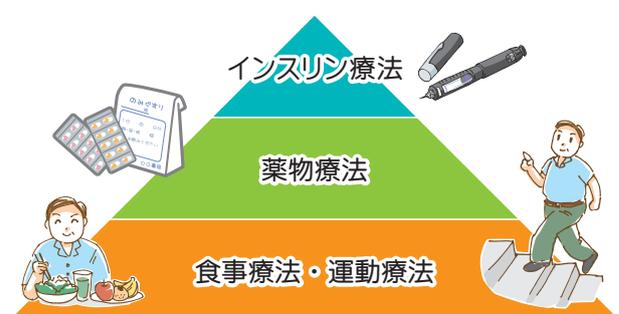
糖尿病の予防、重症化予防には、正しい知識と適切な治療の継続が必要です。

糖尿病を予防する

- ①適正体重の維持
(適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22)
- ②1日3回、主食・主菜・副菜の揃った食卓を
- ③野菜、海藻をしっかり食べる
- ④まとめ食いをしない
- ⑤お菓子や甘い飲み物を控える
- ⑥お酒はほどほどに
- ⑦運動習慣をつける
- ⑧健診を受ける



糖尿病は自覚症状がないまま進むので、毎年健診を受けましょう。糖尿病の疑いがあると判定されたら、すぐに医療機関を受診しましょう。



糖尿病の重症化を予防する

上記①～⑧の他、以下が必要です。

- ⑨定期受診で糖尿病の合併症の有無と程度を知る。
- ⑩自己判断で、決して治療を中断しない。

健康づくり相談室

糖尿病などの生活習慣病が気になる方を対象に、保健師、管理栄養士が相談を実施しています。日時、場所は広報の健康づくり相談室案内をご確認ください。

問 健康推進課 内線2381

あなたも作ってみませんか

テーマ もう一品！簡単料理



1人分 エネルギー50kcal 食塩相当量 0.6g

材料 (4人分)

- しめじ……1パック(100g)
- まいたけ…1パック(100g)
- エリンギ…2本(60g)
- ちりめんじゃこ…20g
- にんにく……4かけ
- サラダ油……小さじ2



- A { 酒……小さじ2
しょうゆ…小さじ1

作り方

- ①きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに包丁で押しつぶしたにんにく、油を入れて炒め、香りが出たら①とちりめんじゃこを加え、焼き色が付くまで炒める。
- ③Aで調味し、器に盛る。

乳幼児健診

4カ月児健診 R1年7月生まれ	12月3日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H30年5月生まれ	12月24日(火) 小児科診察、歯科健診、フッ素塗布、身体計測、発達・栄養相談
3歳児健診 H28年6月生まれ	12月18日(水) 小児科診察、歯科健診、身体計測、発達・栄養相談、ことばの相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00～12:30 (3歳児健診11:45～12:30)
*受付時間前の母子健康手帳の預かりはしていません。受付はお子様同伴でお願いします。

場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、すくすく(こども)ノート、健康診査票、1歳6カ月児健診はフッ素塗布承諾書、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)

*欠席する場合は、子育て世代包括支援センターにご連絡ください。

*1歳6カ月児健診、3歳児健診については個別に事前通知します。

*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所来庁者駐車場、または有料駐車場をご利用ください。市役所来庁者駐車場を利用した場合は、健診会場に駐車券を必ずご持参ください。

問…子育て世代包括支援センター 内線2394

お腹周りスッキリ教室

申込先 健康推進課 内線2385

お腹周りが気になる、最近太ったかも、健診結果が心配…。そんなお悩みの方、必見です。家庭でも気軽に実践できる運動、自分に合った食事量や野菜の量を学んでみませんか。

運動プラス食事のパワーでお腹周りをスッキリさせましょう。

日程(受付は開始時間の15分前から行きます) *基本的には運動・栄養の両方へ申込みとなります。

		日 時	場 所 (現地集合です)	定 員
11月 コース	運動	11月18日(月) 13:30～14:30	フィットネスクラブウイング五所川原 (市内広田字柳沼116番地3)	先着15名
	栄養	11月22日(金) 10:00～11:30	中央公民館 (市内一ツ谷504番地1)	
12月 コース	運動	12月11日(水) 13:30～14:30	フィットネスクラブウイング五所川原 (市内広田字柳沼116番地3)	
	栄養	12月19日(木) 10:00～11:30	コミュニティセンター栄 (市内みどり町四丁目130番地)	

対 象…40～74歳の市民の方

参加費…無料

内 容…運動：健康運動指導士によるお腹周りに効くトレーニングやストレッチ

栄養：市管理栄養士による食事の講話、野菜たっぷり適塩レシピの試食

持ち物…運動：動きやすい服装、上履き、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

栄養：直近の健診結果、筆記用具

申込み…各コース1週間前までに電話でお申し込みください。申込み後キャンセルする場合は、必ずご連絡ください。



日曜日に集団健診を受けることができます

申込先 健康推進課 内線2384

今年度も、日曜日に集団健診を実施します。「日曜日であれば健診を受診できる」「健診予定日に受診できなかった」などの理由で今年度まだ健診を受けていない方は、この機会に電話でお申し込みの上、受診してください。

健診日…12月8日(日)
 場所…生き生きセンター
 受付時間…7:00～9:00
 *乳・子宮頸がん検診は13:00まで受付
 申込締切…11月15日(金)
 *定員になり次第、締め切らせていただきます。

受診可能な検診

種類	対象者
特定健康診査	①40歳以上の五所川原市国民健康保険加入者 ②40歳～74歳の生活保護受給者世帯の方
健康診査	①後期高齢者医療被保険者 ②75歳以上の生活保護受給者世帯の方
肺がん検診 胃がん検診 大腸がん検診	40歳以上の男女 *肺がん検診は60歳以上無料
子宮頸がん検診	20歳以上の女性で、昨年度、市の子宮頸がん検診を受診していない方 *20歳～39歳無料
乳がん検診	40歳以上の女性で、昨年度、市の乳がん検診を受診していない方 *今年度40歳無料 過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがなく、下記①または②に該当する方
肝炎ウイルス検診	①今年度40、45、50、55、60、65、70歳の方 ②上記以外の希望者（集団健診で特定健康診査・健康診査を受ける方が対象）

高齢者インフルエンザ予防接種の接種費用を助成します

問 健康推進課
内線2375

実施期間…12月31日(火)まで（病院の診療日のみ）
 対象者…接種日に次の①または②にあてはまる方
 ①65歳以上（直接医療機関へ予約をしてください。予約票は医療機関にあります）
 ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能または免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方（該当者へ、9月末に予約票を個別通知します）

接種回数 1回

自己負担額 1,000円

*上記以外の費用は市で負担します

接種時に必要なもの

▷接種費用1,000円もしくは接種費用自己負担非徴収証明書
 ▷生年月日・住所がわかるもの（健康保険証や免許証など）

指定医療機関…指定医療機関については、広報ごしよがわら令和元年10月号25ページまたは市ホームページ (<http://www.city.goshogawara.lg.jp/kenkou/kenkou/2019-0930-1518-617.html>) に掲載していますので、そちらをご確認ください。

*指定医療機関以外の医療機関で長期入院・施設入所中の方は、健康推進課までお問い合わせください。

自己負担額が免除となる方（生活保護世帯・市民税非課税世帯）へ

接種費用自己負担非徴収証明書（水色のはがき）を送付しています。接種時に指定医療機関へ持参することで、無料で接種できます。持参しなかった場合、無料で接種できませんので、ご注意ください。詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。

いきいき教室（介護予防教室）

申込先 地域包括支援センター 内線2463

高齢者の健康づくりのための楽しい教室です。新しいこと、苦手なことにチャレンジしてみることが若さを保つ秘訣です。皆さんのご参加をお待ちしています。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方
 参加費…無料

日時・場所（受付はそれぞれ9:45～、13:15～）

▷11月13日(水) インド式「健康ヨガ」で幸せな老後
 コミュニティセンター栄 10:00～11:30
 生き生きセンター 13:30～15:00

▷11月20日(水) 認知症予防に効果あり～アロマテラピーで脳活性化～
 金木公民館 10:00～11:30
 保健センター市浦 13:30～15:00

▷11月26日(火) 認知症予防に効果あり～アロマテラピーで脳活性化～
 コミュニティセンター栄 10:00～11:30
 生き生きセンター 13:30～15:00

申込み…開催日の3日前までにお申し込みください。

五所川原市教育委員会 スポーツ顕彰・文化顕彰の推薦について

教育委員会では、スポーツ、文化活動の振興に貢献した方および優秀な成績を収めた方を対象として毎年顕彰を行っています。

該当される場合は、下記の顕彰の対象および基準等の詳細を確認の上、推薦してください。

表彰式は、令和2年2月22日(土)、中央公民館で行います。

スポーツ顕彰

- ▷スポーツ功労賞（個人・団体）
- ▷スポーツ指導者賞（個人）
- ▷スポーツ特別優秀賞（個人・団体）
- ▷スポーツ優秀賞（個人・団体）
- ▷スポーツ奨励賞（個人・団体）

文化顕彰

- ▷文化功労賞（個人・団体）
- ▷文化奨励賞（個人・団体）

推薦方法…所定の推薦用紙等に必要事項を記入し、大会等の要項および表彰状の写しを添付して、スポーツ振興課、社会教育課、金木教育総務室（金木総合支所）、市浦教育総務室（市浦総合支所）へ提出してください。

*推薦用紙等は、提出先に備え付けてあります。また、市ホームページ（教育・文化・スポーツのお知らせ）からダウンロードもできます。

推薦締切…令和2年1月6日(月)

顕彰対象者…次に該当する市民（市内に居住する方）、市出身者、市に所在する団体

*市に所在する団体における個人顕彰については、市民のみ対象となります。

スポーツ顕彰対象

- ▷対象期間に開催された県大会で優勝または東北大会以上の大会で優秀な成績を収めた個人（大会登録されたマネージャーを含む）または団体
- ▷選手の養成指導および体育、スポーツの普及振興に貢献した個人または団体

文化顕彰対象

- ▷対象期間に開催された県大会で最高賞または東北大会以上の大会で優秀な成績を収めた個人または団体
- ▷文化の振興に貢献した個人または団体

顕彰の対象となる大会等の開催期間

平成31年1月1日から令和元年12月31日まで



問…スポーツ顕彰：スポーツ振興課 内線2951
文化顕彰：社会教育課 内線2931

五所川原市民憲章

わたしたちのまち五所川原市は霊峰岩木山を望み、津軽平野を潤し十三湖へ流れる岩木川の恵みに生まれ、豊かな地域資源と長い歴史を誇ってきました。

わたしたち市民は、先人たちの不撓不屈の精神によりつくりあげられた歴史と伝統を受け継ぎ、共に支えあい開かれた平和なまちをつくるため、ここに市民憲章を制定します。

- 1 夢と志をもち、発展する郷土をつくります。
- 1 郷土に誇りをもち、文化のかおるまちをつくります。
- 1 学びを続け、健やかで潤いのあるまちをつくります。
- 1 自然を大切にし、美しく住みよいまちをつくります。
- 1 きまりを守り、互いに助け合い安全なまちをつくります。

火災・救急出動概況

五所川原市管内 9月の火災、救急、救助出動件数 (単位:件)

区分	火災		救急		救助	
	月別	累計	月別	累計	月別	累計
令和元年	3	24	164	1,538	1	9
平成30年	1	17	149	1,575	0	7
比較	2	7	15	△37	1	2

全国統一防火標語 **ひとつずつ いいね!で確認 火の用心**

*住宅用火災警報器は10年を目安に取り替えましょう!

五所川原地区消防事務組合消防本部警防課 Tel.35-2023(直通)

人口と世帯数

令和元年9月末 住民基本台帳 ()内は前月比



人口	男	女	世帯数
54,041人	24,779人	29,262人	25,569世帯
(-67)	(-33)	(-34)	(-15)