



## 2月9日 雪フェス2020



### 今号の主な内容

- ・台湾特集……………2-3
- ・オリンピック聖火リレールート…6
- ・市営住宅入居者募集……………12
- ・さんかく……………14-15
- ・市長だより……………17



# 青森県まるごと五所川原フェア in 台湾

観光物産課 内線2579

## 物産フェア（1月10日～12日）

台湾台北市の百貨店「大葉高島屋」において「青森県まるごと五所川原フェア」が開催されました。五所川原市が初めて海外において単独で実施した同フェアでは生果りんご、赤いりんごの加工品等を販売したほか、立佞武多のPRや、金魚ねぶたの制作体験等が行われました。

また「高島屋歴代最大の試食に挑戦！」をコンセプトに、五所川原市の特産品をたくさん振る舞った同フェアには、開店と同時に多数の方が来場し、3日間大盛況でした。

中でもごしょつがる農業協同組合の生果りんご「サンふじ」は予定の3倍以上である3,376玉も売れ、台湾現地での「青森りんご」の人気のうかがえました。

五所川原市では今後も魅力発信に力を入れ、観光誘致や特産品の販路拡大につなげていきます。

台湾での青森県まるごと五所川原フェアは、たくさんのお客さんが来てくれたよ。ここから、イベント中の様子を紹介していくよ。



## セレモニー（1月11日）

今回の「青森県まるごと五所川原フェア」を記念して、1月11日にセレモニーが開催されました。同セレモニーには五所川原市からの応援隊もかけつけ、総勢40名で物産展を大いに盛り上げました。

### オープニングアクト（津軽三味線まんじ会）

記念セレモニーでは「津軽三味線まんじ会」の皆さんが演奏し、オープニングに華を添えました。同会はフェア中、計7回演奏を披露し、演奏するたび多くの来場者が詰めかけ、台湾での津軽三味線の人気のうかがえました。



### 市長あいさつ

佐々木市長が赤いりんごを掲げながら、小型立佞武多「津軽十三浦伝説白鬚水と夫婦梵鐘」を背景に、立佞武多や当市の特産品である、赤いりんごのジュースやジャムなどのPRを行いました。大型立佞武多の実際の高さを伝えると、あまりの高さに会場内は驚きの声があがりました。あいさつの最後には自作の台湾旗を披露し、台湾の方の心を掴みました。



### テープカット

高島屋ロゴ、青森県マスコットキャラクター「いくべえ」、五所川原市イメージキャラクター「ごしょりん」がスペシャルコラボした特製テープカットが行われました。カットされたテープはステージ前の子供たちへプレゼントされ大好評でした。



### 現地サイクリング協会へりんごプレゼント

台湾ロスサイクリング協会と五所川原市サイクリング協会（福士寛美会長）はお互いに行き来するなど、これまでも交流がありました。

福士会長は市内でりんご園を営んでおり、自身で育てたりんごを台湾の方へ届けたいという長年の夢が叶い、今回のセレモニーで手渡す事ができました。



### 面の書き割り

立佞武多制作者福士裕朗による、その場でねぶたの顔を書き上げる「面の書き割り」パフォーマンスが行われました。目の前でねぶたを書き上げるパフォーマンスは台湾でも珍しく、大人気でした。



### 立佞武多囃子演奏

職員や応援隊、総勢40名で笛、太鼓、手振り鉦による囃子演奏を行い、会場内は祭り一色となりました。また、祭り本番で立佞武多を見ながら、囃子を聞きたいとの声も多数ありました。



### 生果りんごプレゼント

セレモニーの最後には生果りんごのプレゼントが行われ、大人気で長蛇の列でした。



### ごしょりん

五所川原市イメージキャラクター「ごしょりん」は現地でも大人気で、子供たちとの記念撮影に大忙しでした。



### 金魚ねぶた

当市のイメージキャラクター「ごしょりん」と「青森県五所川原市」の文字が描かれた「特製金魚ねぶた」の制作体験ブースを開設しました。100個限定の金魚ねぶたは初日から大好評で、3日間連続で制作体験した家族もいました。自分自身でねぶたを制作したことで、立佞武多への興味がわいたと嬉しい言葉をいただきました。



### 記念撮影

フェア参加者による記念撮影（セレモニー直前）



### 観光PR動画視聴

立佞武多をドローン撮影した観光PR動画を放映しました。日本が生んだ怪獣「ゴジラ」を彷彿させるような仕上がりで、普段とは違った目線で立佞武多を楽しむことができます。また、りんご、赤いりんごの加工品も登場し、五所川原市をとことんPRした動画になっています。

動画はQRコードを読み取ると、ご覧いただけます。



## 五所川原市台湾交流協会 台湾台北市「青森県まるごと五所川原フェア」活動報告会



活動報告会の様子

1月10～12日にかけて台湾台北市の大葉高島屋で行われた、青森県まるごと五所川原フェアの活動報告会が五所川原市台湾交流協会主催で1月31日、立佞武多の館で行われました。

佐々木市長は「海外への販路拡大、人的交流の増加を図るため、来年度も海外での物産展を行いたい」と意欲を話しました。

◎次号でも「青森県まるごと五所川原フェア」での様子や、市長によるトップセールスを掲載します。



これまでの知識で決算カードを見てみよう

市民の皆さんに財政状況を伝えるため、毎月様々な角度から説明していますが、今回はこれまでの総まとめとして「決算カード」について説明します。

決算カードって？

決算カードは、各都道府県・市町村ごとの歳入・歳出決算額や、各種財政指標等の状況について、毎年度実施している地方公共団体の決算に関する調査（地方財政状況調査）の集計結果に基づき、1枚のカードに取りまとめたものです。

決算カードは総務省により毎年、日本全国の市町村のものが作成されるため、他自治体との比較や、過去の同自治体との比較など、多岐にわたって活用されています。

これらは「総務省ホームページ トップページ→政策→統計情報→地方財政状況調査関係資料→決算カード」で見ることができます。

▲ 図1. 平成29年度五所川原市決算カード

平成29年度決算状況		平成28年度決算状況	
区 分	平成29年度	平成28年度	増減率
歳入	4,723,075	4,755,815	-0.7%
歳出	14,715,543	14,512,066	1.4%
標準税収入	5,972,718	5,992,797	-0.3%
標準財政規模	16,980,696	16,893,939	0.5%
財政力指数	0.32	0.33	-0.3%
実質収支比率	2.4	4.4	-45.5%
公債費負担比率	23.2	23.0	0.2%
実質赤字比率	—	—	—
連結実質赤字比率	11.8	13.1	-1.3%
実質公債費比率	—	—	—
将来負担比率	136.5	141.2	-3.3%
積立金	611,047	780,533	-21.4%
減特定目	10,130	10,129	0.1%
現在高	1,983,488	2,211,183	-10.3%
地方債現在高	55,464,992	52,192,759	6.2%

今回はここに注目

上の図の注目部分を拡大したものが、図2です。この部分は、その自治体の主な財政指標をまとめた部分です。並んでいる単語を見ると、どこかで見たことがあるような・・・そうです。これまで皆さんに毎月1回説明してきた用語がいくつもありませんね。改めて主要な指標について、もう一度おさらいしましょう。

▲ 図2. 上図を拡大したもの

基準財政収入額 (広報10月号に掲載)	普通交付税を計算するとき用いる、自治体における年間収入額の見込みのこと。
基準財政需要額 (広報10月号に掲載)	普通交付税を計算するとき用いる、自治体における年間に必要な額の見込みのこと。
財政力指数 (広報2月号に掲載)	標準的な行政活動を行うためのお金を「自ら」まかなえる割合を示したもの。
実質公債費比率 (広報8月号に掲載)	地方債返済額がどれほど自治体の財政を圧迫しているかを示す指標のこと。
財調(財政調整基金) (広報7月号に掲載)	過去の決算における剰余金などを積み立てておき、以降の自治体運営において、予期しない収入の減少や支出の増加等に備え、計画的な財政運営に活用するための基金のこと。
地方債現在高 (広報8月号に掲載)	自治体が必要な資金を得るために借り入れるお金(地方債)のその年度末残高のこと。

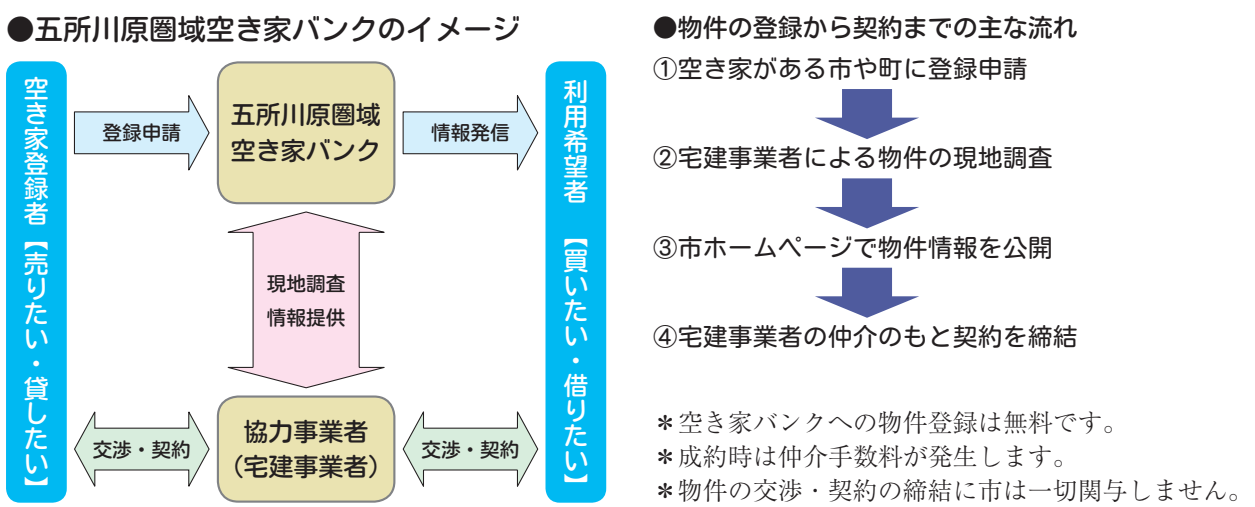
これらを踏まえると、平成29年度の1年間で五所川原市は、  
**基準財政収入額：減少、基準財政需要額：増加、財政調整基金：減少、地方債残高：増加**しており、  
 ①支出見込み額と収入見込み額の差が広がったことで、普通交付税が増額となり、前年度よりも自前資金の割合が低くなったこと  
 ②自前資金の増額幅に対し、支出の増額幅の方が大きくなったため、資金に余裕が無くなり、財政調整基金を取り崩して財政運営をしたこと  
 ③29年度に実施した大型建設事業の資金調達により、その年度の地方債借入額が返済額を上回ったこと  
 などが読み取れます。

まとめ

このように決算カードはその自治体の財政状況が一目でわかるものであり、様々な情報が手軽に得られるツールです。  
 興味のある方は、今回紹介した以外の部分や、他自治体の決算カードについても一度ご覧になり、当市がどのような財政状況にあるのかを考えてみてください。  
 決算カードに出てくる単語や、五所川原市の数値など、不明な点がある場合は財政課までお気軽にご連絡ください。

空き家を所有する皆さんへ 空き家バンクに物件を登録しませんか  
 企画課 内線2234

「五所川原圏域空き家バンク」は、五所川原市・つがる市・鯉ヶ沢町・深浦町・鶴田町・中泊町にある空き家の売買・借借を宅建事業者と連携して仲介する仕組みです。  
 空き家はそのままにしておくと、どんどん古くなっていきます。場合によっては危険な状態になるおそれもあります。そうなる前に空き家バンクに登録し、お持ちの資産を有効に活用してみませんか。



# 東京2020オリンピック聖火リレーのルートが公表されました

公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会（東京2020組織委員会）は、令和元年12月17日に東京2020オリンピック聖火リレーの詳細ルートを発表しました。

日本全国47都道府県を巡る聖火リレーは、3月26日(木)に福島県を出発し、青森県では6月11日(木)、6月12日(金)に実施されます。五所川原市は、1日目の第6区間となっており「立佞武多の館」を出発して「菊ヶ丘運動公園」までの2キロのコースを聖火ランナーが駆け抜けます。

各区間の出発・到着地等については以下のとおりです（詳細なルートについては「東京2020オリンピック聖火リレー」公式ホームページをご覧ください）。

## 1日目：6月11日(木)

順	市町村名	出発予定地	到着予定地	走行距離	スロット数
1	弘前市	弘前公園（本丸）☆	ドコモショップ弘前駅前店	2.5km	13
2	西目屋村	岩木川目屋溪谷清流公園	道の駅 津軽白神 ★	2.0km	10
3	平川市	平川市文化センター	平川市陸上競技場 ★	2.5km	12
4	黒石市	スポカルイン黒石 ★	御幸公園	1.6km	8
5	つがる市	生涯学習交流センター 松の館 ★	つがる市立向陽小学校	2.1km	10
6	五所川原市	立佞武多の館 ★	菊ヶ丘運動公園	2.0km	10
7	今別町	今別町役場 ★	青函トンネル入口広場	2.8km	14
8	青森市	青森市役所本庁舎	青い海公園	2.5km	13

◎1日目 セレブレーション会場：青森市 青い海公園

## 2日目：6月12日(金)

順	市町村名	出発予定地	到着予定地	走行距離	スロット数
1	むつ市	むつ市イベント広場 ☆	下北文化会館	3.0km	10
2	十和田市	市民交流プラザ	現代美術館アート広場 ★	2.7km	14
3	三沢市	三沢市立岡三沢小学校 ★	三沢市役所	2.9km	14
4	おいらせ町	青森県立百石高等学校 ★	おいらせ町立木内々小学校	2.5km	12
5	階上町	小舟渡漁港	はしかみハマの駅あるでい〜ば ★	3.5km	17
6	十和田市 (十和田湖)	十和田湖観光交流センター ★	乙女の像	0.9km	4
7	八戸市	燕嶋神社	館鼻漁港	3.4km	17

◎2日目 セレブレーション会場：八戸市 館鼻漁港

☆：出発式 ★：ミニセレブレーション

## 詳細ルート（当市分のみ）



問…東京2020聖火リレー青森県実行委員会（青森県企画政策部企画調整課） TEL017-734-9136



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11回は漆川鍋懸にある「株式会社竹精機 津軽工場」さんだよ  
早速お話を聞いてみよう！



会社概要	所在地：〒037-0017 五所川原市大字漆川字鍋懸151-25 TEL35-5368
	本社：〒198-0002 東京都青梅市富岡1-197
	資本金：1,000万円 / 従業員数：津軽工場14人（企業全体19人）
	代表者：代表取締役 箕浦洋児
	取扱品目・事業内容等：半導体製造装置 設計・製作／半導体切断成形金型 設計・製作／精密部品加工

私たち株式会社竹精機は、1982年3月に東京都青梅市で創業し、1989年に五所川原市に津軽工場を設立してまいりました。

当社では、製品の開発設計から製造・検査・管理まで一貫した流れの中で、常にお客様のニーズに応えた高精度装置（半導体加工用切断成形機）や、高精度金型および金型部品等を製作しています。

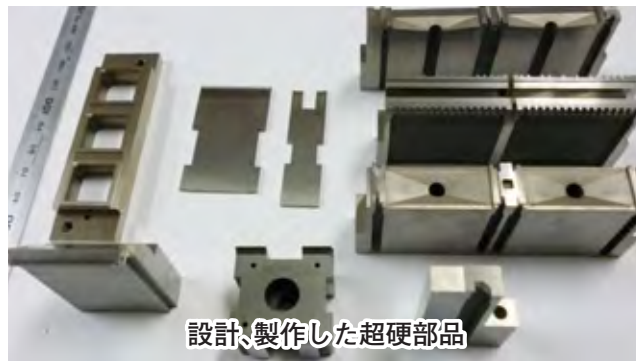
エレクトロニクス技術のキーパーツである半導体は、各種情報機器から家庭電化製品に至るまで、あらゆる

分野に活用され、その需要は一段と高まりつつあります。日進月歩で進歩する半導体製品に追従し、半導体製造機器もより高精度、高信頼性を要求されています。

このような時代の要求に応じて、精密加工をベースに高信頼、高品質の半導体加工用切断機、これに搭載する高精度金型ならびに金型部品を世の中に送り出してきました。IT化、デジタルネットワーク化に拡大する半導体を支える装置・金型メーカーとして、今後ともたゆまぬ努力と研究・開発を続けて行きます。



設計、製作した金型



設計、製作した超硬部品

## パブリックコメント(意見公募)を実施しています

### 五所川原市第2期子ども・子育て支援事業計画(案)について

市では、平成27年度に「子ども・子育て支援法」および「次世代育成支援対策推進法」に基づいた「五所川原市子ども・子育て支援事業計画」を策定し、質の高い幼児期の教育・保育および地域子ども・子育て支援事業等に関する取り組みを推進しています。

このたび、第2期計画（令和2年度から令和6年度まで）を策定するため、市民の皆さんからの意見を募集しています。

公表・意見募集期間…3月13日(金)まで  
閲覧場所…子育て支援課、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ  
お問い合わせ・意見の提出先  
〒037-8686 五所川原市宇布屋町41番地1  
子育て支援課 内線2481 FAX34-1018  
電子メール 1905pbc@city.goshogawara.lg.jp

#### 意見の提出について

- ▷様式は任意とします。
- ▷使用する言語は日本語とします。
- ▷郵送、FAXまたは電子メールでの提出とします。
- ▷住所・氏名（法人等の場合はその名称・事務所所在地等の連絡先・代表者氏名）を記載してください。
- \*住所・氏名が記載されていない場合は、提出意見として取り扱わない場合があります。

#### 提出された意見について

市の意見を付して、公表する予定です。公表にあたっては、提出者の住所・氏名は公表しませんが、意見の内容を簡単に取りまとめる予定です（類似の意見は、まとめて公表することもあります）。

なお、賛成、反対のみの意見については、その件数は公表しますが、案そのものが市の意見ですので、改めて考え方を公表することはありません。

## 3月末・4月初めの土曜・日曜日に市役所本庁窓口を開庁します

例年、3月下旬から4月上旬にかけては、転入・転出の手続き等で市役所窓口がたいへん混み合います。窓口の混雑緩和と待ち時間短縮のために、以下の土曜・日曜日に市役所本庁窓口を開庁しますのでご利用ください。

開庁日時…3月28日(土)・29日(日)／4月4日(土)・5日(日) 8:30～17:15

業 務 内 容	担 当 課
<b>市民課窓口業務全般</b> 住民異動届、各種戸籍に関する届出 *届出の内容により、当日処理できない場合もあります。 印鑑登録、各種証明書交付事務等 マイナンバーカードの交付、電子証明書更新業務	市民課 (内線2313)
<b>国民健康保険関係 後期高齢者医療関係</b> 転入、転出に係る資格取得・喪失	国保年金課 (内線2348)
<b>家庭ごみ収集カレンダーの配布および分別の説明                      斎場使用許可交付業務</b>	環境対策課 (内線2362)
<b>母子健康手帳の交付                      健(検)診、予防接種に関すること</b>	健康推進課 (内線2393)
<b>児童手当、子ども医療、ひとり親医療、児童扶養手当、特別児童扶養手当、子宝祝金、認定                      こども園・保育所・幼稚園に関すること</b> *届出の内容により、当日処理できない場合もあります。	子育て支援課 (内線2482)

## 電子証明書の期限満了に伴う更新について

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書には有効期限があります。

期限が3カ月未満になると更新手続きが可能となり、更新対象者には、随時地方公共団体情報システム機構から通知が送付されます。

今後、電子証明書更新手続きの増加が予想されます。

窓口の混雑が予想される月曜日の午前や金曜日の午後、また転入・転出手続きの増加する3月末から4月初めの手続きについては、なるべく避けてお越しく下さい。

なお、以下の土曜・日曜は混雑緩和と待ち時間短縮のため、市役所本庁窓口を開庁し、電子証明書更新業務も行っていますのでご利用ください。

開庁日時…3月28日(土)・29日(日)／4月4日(土)・5日(日)  
8:30～17:15

**電子証明書とは**…電子証明書(公的個人認証サービス)は、インターネットを通じて行政手続等を行う際に、他人による「なりすまし」やデータの改ざんを防ぐために用いられる本人確認の手段です。以下

の2種類があります。

▷**署名用電子証明書** インターネット等で電子文書を作成・送信する際に利用します(例 e-Tax等の電子申請)。「作成・送信した電子文書が、利用者が作成した真性なものであり、利用者が送信したものであること」を証明することができます。

▷**利用者証明用電子証明書** インターネットサイト等ログインする際に利用します(例 マイナポータルへのログイン)。「ログインした者が、利用者本人であること」を証明することができます。

### 更新手続きに必要なもの

▷マイナンバーカード(カード交付時に設定した数字4桁・英数字6桁以上の暗証番号入力が必要です)

▷本人確認書類(暗証番号の再設定が必要な方)

\*代理人による手続きは、お問い合わせください。  
詳細については送付される有効期限通知書およびパンフレットをご覧になるか、またはお問い合わせください。

問…市民課2313



## 津軽鉄道についての講演会を開催します

問 都市計画課 内線2635

青森大学の櫛引教授をお招きし、地域鉄道の今後についてお話しいたします。日頃、津軽鉄道を利用している方はもちろん、利用していない方にとっても、地域の顔でもある津軽鉄道について考えるきっかけとなるとと思います。ぜひご参加ください。

日時…3月24日(火) 18:30～19:30

場所…市民学習情報センター 視聴覚室

テーマ…人口減少社会で地域鉄道が生き残っていくためには

講演者…青森大学社会学部 櫛引素夫教授

募集人数…30名程度(\*予約不要、参加費無料)



みんなの参加を  
待ってるよ



## 4月1日から使用料等が変わります

令和元年10月1日に実施された消費税（消費税・地方消費税）率の引上げや、施設を利用される方から受益者負担として納めていただく使用料等の適正化を図るため、4月1日から使用料等を改定することとなりましたので、皆様のご理解をお願いします。

詳しくは、各施設または担当課にお問い合わせください。

### 使用料等が改定となる施設

施設	担当課 問い合わせ先	施設	担当課 問い合わせ先
太宰治記念館「斜陽館」 (TEL53-2020)	社会教育課 内線2931	市民体育館 (TEL34-6121)	スポーツ 振興課 内線2952
津軽三味線会館 (TEL54-1616)		市営球場 (TEL34-6121)	
楠美家住宅 (TEL29-3575)		市営庭球場 (TEL34-6121)	
立佞武多の館 (TEL38-3232)	市浦B & G 海洋センター (TEL62-3016)		
立佞武多広場 (TEL38-3232)	金木運動公園 (TEL52-2527)		
市浦地域活性化センター (TEL62-2775)	山村広場 (TEL62-3016)		
十三湖中の島ブリッジパーク (TEL62-2775)	つがる克雪ドーム (TEL33-3377)		
脇元海辺ふれあいゾーン (TEL62-2775)	弓道場		
十三湖マリーナ (TEL62-3754)	勤労者総合スポーツ施設 (TEL33-0121)		
	漆川体育館 (TEL34-5680)		

### 改定となるその他の使用料

区 分	担 当 課	担当課問い合わせ先
ペット火葬場使用料	環 境 対 策 課	内線2367

## し尿汲取料金の改定について

し尿汲取業務は、組合が許可した業者が収集運搬を行っています。

このたび、許可業者から、収集運搬に要する経費や諸物価の高騰、県内の料金改定の状況を勘案し、し尿汲取料金の見直しをして欲しいとの要望がありました。

このため、当組合では、5年ぶりに汲取料金の改定について検討を行い、許可業者に通知しています。

汲取料金は、組合が示した額を参考に許可業者が定めることになっています。組合が提示したし尿汲取料金の額は次のとおりです。

- ▷ 1回に収集したし尿180ℓまで  
1,656円(消費税込み)

▷ 180ℓを超える場合については、10ℓにつき92円を加えた金額(消費税込み)

なお、浄化槽汚泥および仮設トイレ等の汲取料金については、当組合では提示していませんので、許可業者に直接ご確認ください。新料金は、4月1日から適用されます。

対象世帯の皆さんには、許可業者が周知を行いますので、し尿汲取業務の適正な実施について、ご理解とご協力をお願いします。

\* 中央クリーンセンターのし尿処理手数料はこれまで通り10リットル当たり1.76円です変更はありません。

問…西北五環境整備事務組合 TEL38-1205

## 市民税・県民税の申告をお忘れなく

令和2年度(令和元年分)の市民税・県民税の申告期限は3月16日(月)です。3月17日(火)以降の確定申告書は、本人が税務署へ郵送もしくは直接持参することになりますので、ご了承ください。

申告の日程等、詳細については、広報1月号に掲載している「令和2年度市民税・県民税申告のお知らせ」や市ホームページをご覧ください(\*広報1月号は、税務課や各総合支所窓口にも備え付けてあります)。

**申告にお出の際は、**

- ▷ はんこ(認め印)を忘れずにお持ちください。
- ▷ 領収書類は、あらかじめ整理し、合計金額を算出してきてください。

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

▷ 毎年、マイナンバーの記載と本人確認書類の提示が必要です。前年持参された方も、マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カードと身元確認書類(運転免許証など)をお忘れないうちお願いします。

\* 申告書には、扶養親族および事業専従者などのマイナンバーの記載も必要ですが、これらの方々は番号確認書類(マイナンバー通知カード等)のみ必要です。

\* ご本人が申告できないやむを得ない事情がある場合やご不明な点については、お問い合わせください。

問…税務課 内線2253



“みんなでつくる 活力ある・明るく住みよい豊かなまち”  
**令和2年度市民提案型事業 大募集** 企画課 内線2234

令和2年度から  
 補助金がさらに  
 有利になります！

市民提案型事業は、市民協働のまちづくりに向け、市民の皆さんが行う地域の課題解決や地域活性化につながる活動に対し、最大50万円を支援する制度です。市民の皆さんならではのアイデアやノウハウを活かして、地域を元気にするための活動を行ってみませんか。

申請方法…申請書など必要書類を企画課までお持ちください。  
 \*様式等は企画課、市ホームページから入手できます。

**受付期間 3月27日(金)まで**

**補助の対象となる団体**

- ▷市内で公益的活動を行う5人以上の市民団体またはグループ（団体等の構成員の過半数が市内に在住、在勤もしくは在学していること／市内に活動拠点を有し、または市内で主要な活動を行っていること）
- ▷定款、規約、会則等の定めにより団体等の活動が行われていること。
- ▷政治的活動、宗教的活動を行う団体ではないこと。

**補助の対象となる事業**

市民団体等が他の助成金を受けず、地域の活性化や課題解決に向け、不特定多数の市民の利益や社会的利益の向上のために、自主的・自発的に取り組むまちづくり事業

**補助金の種類**

- ①はじめの一步型 公益的活動をこれから行う団体に対する助成
    - ▷補助金の額 次のいずれか少ない額とし、50万円を上限とします。
      - ・補助対象経費の4／5の額
      - ・事業の支出総額から収入（参加費、協賛金等）を除いた額
  - ②総合戦略型 市の「まち・ひと・しごと創生総合戦略（人口減少対策）」の趣旨に沿う公益的活動を行う団体に対する助成
    - ▷補助金の額 次のいずれか少ない額とし、50万円を上限とします。
      - ・補助対象経費の2／3の額
      - ・事業の支出総額から収入（参加費、協賛金等）を除いた額
- \*①、②の補助金の交付は1年度あたり1団体につき1事業、①の補助金の交付回数は同一団体につき1回までです。

\*市の「まち・ひと・しごと創生総合戦略」についての詳細は、市ホームページまたは企画課までお問い合わせください。

**補助の対象となる経費**

補助対象経費は、事業実施に直接要する以下の経費です（詳細はお問い合わせください）。

費目	内容
報償費	講師謝金（団体等の構成員に対するものを除く）
旅費	事業実施のための旅費・交通費等
需用費	消耗品費（用紙、封筒、文具類等）、印刷製本費（チラシ、ポスター等）等
役務費	通信運搬にかかる経費（郵便料等）、広告料、保険料等
委託料	専門的知識や技術を要する業務を外部に委託した費用
使用料 賃借料	機器類等の賃借料、イベント会場等の使用料等
その他	事業実施のために市長が必要と認めた経費

**事前相談お受けします**

「事業の内容を詳しく知りたい」、「こんなことをやりたいけど対象になるのか」、「申請書の書き方が良くわからない」など、事業を申請する上でお困りごとがありましたら、皆さんの希望に応じて日時を調整し、相談に応じます。どんなことでもお気軽にお問い合わせください。

事前相談受付期間…3月19日(木)まで（要予約）

\*メールでの相談も可能です。

電子メール：kikaku@city.goshogawara.lg.jp

**令和元年度学生提案型事業成果報告会が開催されました** 企画課 内線2234

1月18日、市役所本庁舎土間ホールで、今年度の学生提案型事業成果報告会が開催され、事業を実施した団体が、審査会（金目哲郎会長・弘前大学人文社会科学部准教授）をはじめ、会場に集まった方々に対して、1年間の活動の成果を報告しました。今年度は、5団体が事業に取り組みました。

各団体が発表を終えた後、金目会長が「初めての試みだったが、各団体が実際に地域に入ってイベントを開催したり、住民の方々と交流したりという貴重な経験をしており、人と人との繋がりを感じた。今回の活

動に留まらず、これからも五所川原市に足を運んでいただきたい」と総括しました。



認定証を授与された学生の皆さん

**今年度実施された学生提案型事業**

①総合戦略 政策分野1 若者の定住促進施策

**空き家バンク制度への意識調査とその評価**  
 <弘前大学 財政学ゼミナール>

空き家バンク制度の利用促進のため、空き家バンク制度の普及状況を中心にアンケート調査を行い、調査結果をもとに改善策を市に提言しました。



**五所川原の若者と移住者の本音を詰め込んだ冊子の制作**  
 <青森公立大学 飯田ゼミナール>

定住意識の向上を図るため、高校生と移住者に対して移住・定住に関するアンケートやインタビューを行い、若者が定住するために必要なこと等を冊子にまとめました。



②総合戦略 政策分野2 交流増進施策

**学生将棋大会「弘大カップ」**  
 <弘前大学 将棋部>

五所川原地域の将棋人口増加や、他地域の将棋愛好家との交流のため、小中高生以下を対象にした将棋大会を開催。将棋を通して市内外の子どもの交流が図られました。



**五所川原にご招待！～なのごすぎだはんで～**  
 <弘前大学 小谷田ゼミナール>

あおり出会いサポートセンターによる「おすすめご縁スポット」にカップル、夫婦がより訪れるようにするため、五所川原のおすすめご縁スポットを組み込んだデートプランを作成し、写真や動画、解説を付け、InstagramやTwitterなどのSNSで発信。市内各スポットの周知を図りました。



**市浦地区の交流人口増加に向けた調査研究**  
 <尚絅学院大学（宮城県）張ゼミナール>

市浦地域の交流人口を拡大させるため、文献、統計データ、ヒアリング調査等を実施して市浦地域の魅力を「県外の若者目線」から整理し、報告書にまとめました。





## 市営住宅入居者募集（3月公募）

**募集期間**…3月11日(水)～23日(月)（土・日・祝日を除く）  
**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（S59年度建設）（五所川原地区）  
・鉄筋コンクリート造4階建3DK（2階：1戸）  
・家賃12,600円～24,900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（H10年度建設）（五所川原地区）  
・鉄筋コンクリート造3階建3LDK（2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（H13・14・16・17年度建設）（五所川原地区）  
・木造2階建2DK（1階：4戸）  
・家賃17,800円～36,400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）  
▷富士見団地（H6年度建設）（五所川原地区）  
・鉄筋コンクリート造4階建2LDK（1階：3戸）  
・家賃17,500円～34,300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）  
▷富士見団地（H2・4・5年度建設）（五所川原地区）  
・鉄筋コンクリート造3・4階建3LDK（2階：2戸、3階：1戸）  
・家賃21,000円～43,000円程度  
・共益費あり、駐車場あり  
・浴室、浴槽、給湯器あり \*2名以上で申請可  
▷さくら団地（H18年度建設）（金木地区）  
・木造平屋建1LDK（1戸）  
・家賃15,600円～30,700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）

### 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（4階：3戸）  
\*2名以上で申請可  
▷さくら団地（金木地区）  
・木造2階建3LDK（1戸） \*3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

## 災害に備えて避難行動要支援者名簿へ登録しませんか

本制度は、大きな災害が発生したときに、自力で避難することが困難な方などを避難行動要支援者として事前に名簿へ登録するものです。その情報を市の関係部署や地域の民生委員・児童委員、自主防災組織などと共有し、いざという時の避難情報の伝達、安否確認、避難誘導などの支援や平常時における見守り活動など、地域ぐるみで要支援者を支援する体制を整備していきます。

### 名簿へ登録できる方

必要な個人情報の提供に同意いただける方で次のいずれかに該当する方（ただし、施設等に入所されている方、家族の支援により避難できる方は対象となりません）。  
▷75歳以上の一人暮らし高齢者・高齢者のみの世帯の方／要介護認定3～5の方／身体障害者手帳1・2級の方／愛護手帳Aの方／精神障害者手帳1級の方／重症難病患者／妊婦、その他支援が必要な方

**登録の方法**…ご自身の近所の方で、いざという時支援してくれる人（地域支援者）をできるだけ見つけ出していただき、承諾を得た上で、登録申請書に必要事項を記入し、福祉部各課（郵送可）または地域の民生委員・児童委員へ提出ください。

なお、地域支援者が見つけれない場合でも登録はできます。地域支援者の方については任意の協力で行う支援であるので法的な責任を負うものではありません。

### 登録申請書の入手・提出先

\*福祉部各課窓口、金木・市浦総合支所総合窓口係または地域の民生委員・児童委員  
\*市ホームページからもダウンロードできます。

**問**…福祉政策課 内線2492



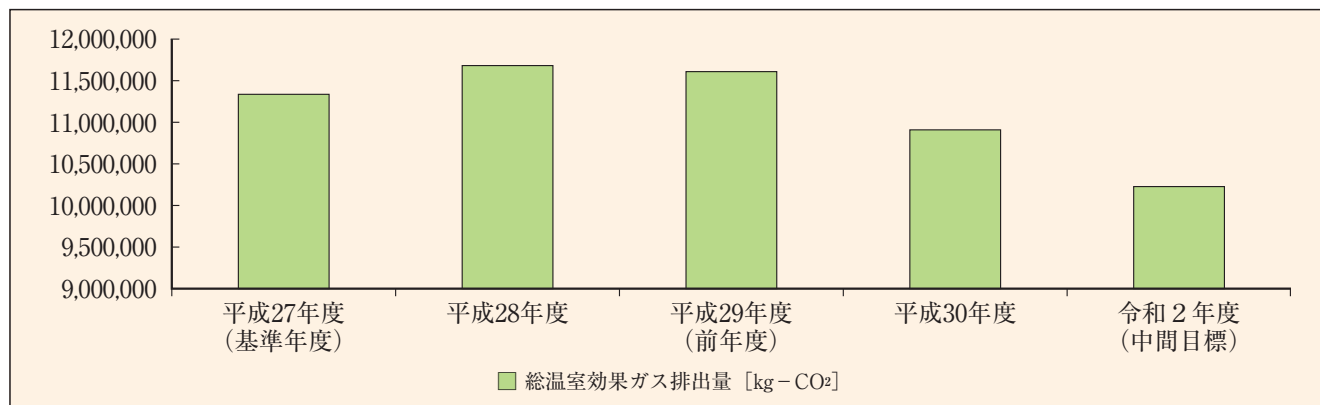


## 五所川原市役所環境保全率先行動計画〈地球温暖化対策推進実行計画〉 の平成30年度温室効果ガス排出量実績について

本計画は、『地球温暖化対策の推進に関する法律』第21条に基づき、市が事務事業に係る環境に配慮した取り組みを率先して実行し、温室効果ガス排出量を削減することを目的に策定しています。

平成30年度の取組状況は、次のとおりです。なお、詳しくは市ホームページに掲載しています。

	平成27年度 (基準年度)	平成28年度	平成29年度 (前年度)	平成30年度	令和2年度 (中間目標)	前年度比 (%)	基準年度 比 (%)
総温室効果ガス 排出量 [kg-CO <sub>2</sub> ]	11,389,978	11,747,643	11,666,544	10,948,455	10,250,980	△ 6.16	△ 3.88



平成30年度の総温室効果ガス排出量については、庁舎の新設や集会場の改築に伴い、電気使用量が前年度に続き増加しましたが、基準年度比3.88%、前年度比6.16%の減となりました。

また、ガソリン走行車の走行距離は増えていますが、低燃費車の導入によりガソリンの使用量は減少しました。ディーゼル走行車の走行距離は、減っていますが、走行距離の計測できない重機車両の使用により軽油の使用量は増加しました。それ以外の灯油、A重油、LPガスの使用量は、前年度比と基準年度比を共に下回る数値となりました。特にA重油は、新庁舎移転に伴い、空調設備が地熱利用することにより、使用量が大きく減少しました。都市ガスの使用量も、基準年度比13.43%の増ではありますが、年々減少しています。

令和元年度も平成30年度に引き続き、地球温暖化対策を推進し、総温室効果ガス削減の取り組みを実行します。

### 【エネルギー項目別温室効果ガス排出量】

(単位：kg-CO<sub>2</sub>)

	平成27年度 (基準年度)	平成28年度	平成29年度 (前年度)	平成30年度	前年度 対比 (%)	基準年度 対比 (%)
ガソリン	174,006	161,040	151,392	108,633	△ 28.24	△ 37.57
軽油	523,169	420,186	316,525	446,733	41.14	△ 14.61
灯油	2,272,422	2,599,602	2,619,132	2,056,329	△ 21.49	△ 9.51
A重油	1,108,586	1,059,520	1,064,751	742,785	△ 30.24	△ 33.00
LPガス	81,536	96,136	79,446	69,076	△ 13.05	△ 15.28
都市ガス	231,025	315,886	288,706	262,057	△ 9.23	13.43
電気	6,927,163	7,027,238	7,075,024	7,192,537	1.66	3.83
ガソリン走行車	6,151	5,139	4,989	5,269	5.61	△ 14.34
ディーゼル走行車	2,241	1,965	2,169	2,132	△ 1.71	△ 4.86
下水道処理	63,679	60,933	64,410	62,903	△ 2.34	△ 1.22
温室効果ガス排出量計	11,389,978	11,747,643	11,666,544	10,948,455	△ 6.16	△ 3.88



\*この情報紙は市民からの公募による編集委員によって作成されています。  
女性(Female)と男性(Male)がともに支え合い、対等な立場で社会(Society)を形成することを願って!!  
2020年(令和2年)2月25日 第29号  
企画課 男女共同参画室(内線2238)

## 2020年東京オリンピックによる変化

### スポーツには世界と未来を変える力がある。

1964年の東京大会は日本を大きく変えた。2020年の東京大会は、「すべての人が自己ベストを目指し(全員が自己ベスト)」、「一人ひとりが互いを認め合い(多様性と調和)」、「そして、未来につなげよう(未来への継承)」を3つの基本コンセプトとし、史上最もイノベティブで、世界にポジティブな改革をもたらす大会とする。

～東京2020大会 大会ビジョンより～

\*イノベティブ:革新的な・刷新的な \*ポジティブ:プラス・積極的・肯定的であるさま

この大会ビジョン(構想)のもと今回の2020年東京大会では、日本に、そして世界にどのような変化がもたらされるのでしょうか。世界と未来を変えるための、今大会における日本の取り組みをみてみましょう。

## 女性とスポーツ

### ～東京オリンピックにみる男女共同参画～

いよいよ、2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催が近づいてきました。そこで、オリンピック・パラリンピックに関する知識をつけ、違う視点からも2020年東京大会を楽しんでみませんか?

### オリンピックのこれまで

1896年	第1回大会がギリシャ・アテネで開催 女性選手の出場は認められず
1900年	第2回大会がフランス・パリで開催 女性選手も初めて参加
1912年	第5回大会がスウェーデン・ストックホルムで開催 日本人が初参加(男性2名)
1928年	第9回大会がオランダ・アムステルダムで開催 人見絹枝選手(陸上競技)が日本人女性として初参加し、女子800メートルで銀メダルを獲得
1936年	第11回大会がドイツ・ベルリンで開催 前畑秀子選手(競泳)が平泳ぎ200メートルに出場し、日本人女性初の金メダルを獲得
1964年	第18回大会がアジア初のオリンピックとして日本・東京で開催 正式種目となったバレーボールで日本女子チームが金メダルを獲得 「東洋の魔女」と呼ばれるようになる
2012年	第30回大会がイギリス・ロンドンで開催 全競技で女性の参加が可能となり、全参加国・地域から女性選手が派遣された記念すべき大会となった
2016年	2014年にオリンピック憲章が変更され、性的指向による差別の撤廃が明記されたこともあり、ブラジル・リオデジャネイロで開催された第31回大会は、自身がLGBTであることを発表した選手の数が増え、過去最多となった
2020年	日本・東京で開催される第32回大会は、女性選手の参加率が過去最高となる見込み

**なぜ女性選手は出場できなかった?**  
IOC(国際オリンピック委員会)創設者であり、後に「近代オリンピックの父」と呼ばれるピエール・ド・クーベルタン男爵は女性が行うスポーツを好ましく思っていなかったそうです。  
また当時のヨーロッパでは、一般女性がスポーツの機会に恵まれておらず、このような社会の風潮も大きく影響したと考えられます。

**女性選手に許された競技種目は…**  
女性らしさを損なわないとされた、**テニスとゴルフ**のみでした。

**人見絹枝選手ってどんな人?**  
1907年岡山県岡山市生まれ。学生時代に始めたテニスで注目を浴びるようになり、陸上競技への出場も求められるようになりました。当時、非公式ながら12秒2の世界記録を保持していたため100mにかけていたようですが、準決勝で敗退。そして初めて挑んだ800mで銀メダルを獲得しました。そのちょうど3年後にあたる8月2日、肺炎のため24歳の短い人生の幕を閉じました。

**新たに加わった女性の競技種目と参加国は?**  
ボクシングで女子が初採用となり、初めて全競技で女子種目を実施することになりました。さらに、これまで宗教上の理由などで男性選手しか派遣しなかったサウジアラビアとカタール、ブルネイの3カ国からも女性選手が派遣され、五輪における大きな進展となる記念すべき大会になりました。

**日本選手団の公式服装「共生社会の象徴」に**  
オリンピックとパラリンピックの日本選手団が開会式などで着用する公式服装が初めて統一デザインになります。

**メダルに「くぼみ加工」!?**  
パラリンピックのメダルデザインには、各メダルの違いが触れてわかるよう、金メダルには1つ、銀メダルには2つ、銅メダルには3つの円形のくぼみがメダル側面に施されます。大会史上初めての仕様となります。

**ジェンダーバランス**  
これまでの競技日程は、女子が先に行われて、男子が後に行うことが圧倒的に多くありましたが、今大会では、競技全体で男女平等になるよう、「ジェンダーバランス」を意識したスケジュールになるようです。

**豆知識**  
トイレの男女の区別が、「男は青」「女は赤」になったきっかけは、1964年の東京大会だった!!

### 女性スポーツの課題

- ①「女性アスリートの三主徴」とされる、摂食障害の有無によらない利用可能エネルギー不足や無月経、骨粗しょう症などの**身体・生理的な課題**
  - ②結婚、出産、育児などのライフイベントや、指導者によるハラメントなどの**心理・社会的な課題**
  - ③スポーツ界における日本女性の指導的立場の少なさ、そして意思決定の地位における女性の割合の低さなどの**組織・環境的な課題**
- また、LGBTである選手は男子・女子のどちらに出場するのか、さらに、LGBTに関する知識を持った指導者が少ないなど、女性だけでなく多くの人々にとって、ポジティブな改革が必要とされています。

東京でもオリンピックに向け「東京都オリンピック憲章にうたわれる人権尊重の理念の実現を目指す条例」が制定され、性自認や性的指向による差別の禁止を規定しました。

このように、オリンピック・パラリンピックは、社会慣例による課題や、時代と共に変化する課題など、様々な問題を見つめ直し、それによって、人々の意識が変わり、世界をも変えるものなのかもしれません。



未来に繰り広げられるスポーツ大会では「女性とスポーツ」はどのような変化を遂げていくのでしょうか。

### 知ってる? パラリンピックならではの競技

**【ゴールボール】**  
視覚障がい選手たちが行う対戦型のチームスポーツ。1チーム3名で、攻撃側は鈴の入ったボールを相手ゴールに向かって投球し、守備側は全身を使ってボールを止める。

**【ボッチャ】**  
「ジャックボール」と呼ばれる白いボール(目標球)を投げ、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに「ジャックボール」に近づけることができたかを競う競技。

### 編集後記

東京オリンピック開催まで、あと数カ月。観戦チケットは親族7人全員当選できず、テレビでの観戦となりそうです。今回はパラリンピックに大注目!!パラリンピックにしかない競技をワクワクしながら応援したいです。(A)

編集:さんかく編集委員6名





地域の皆さんと共に移住・交流施策の推進やまちの魅力を掘り起こし、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です。



山下 貴 隊員

高瀬 祥彰 隊員

## 活動報告

### 【ふらっと暮らしカフェ Vol.2開催しました】



1月25日にふらっと暮らしカフェ Vol.2を開催、無事に終了しました。

参加者が一堂に会しておしゃべりをするだけ、というこのイベント、前はふゆめ堂さんで開催させていただきましたが、この日は市役所1階市民の土間で開催させていただきました。

今回は一般参加の方にもスタッフとして加わっていただき、文字通り全員で作り上げるような会を目指してみました。全員が対面で話せるよう、人数を絞っての開催でしたが、それでもテーマトークはしっかりと白熱。人が違えば見る視点も感じることも全然違って、本当におもしろい！

そしてそして大変ありがたいことに、今回の取り組みについて東奥日報さん（1月27日朝刊）に掲載していただけました。

年齢も生まれも育ちも職業も違う人達が交流できるよう、できる限りゆるい内容を目指しているこの取り組み。今回も若い人からベテランの方まで幅広くご参加いただくことができました。

自分が思ったことを思ったように話す場ってというのは、ありそうでなかなか無いですよね。でも、本当はそういう何気ない会話の中にこそ、地域がより元気になっていくヒント、自分たちが楽しく生活していくヒントがあるような気がしています。

次回もまた開催したいと思いますので、気になった方はぜひ、ご参加ください！（山下）

### 【ゴニカントランプ世界選手権 最後の開催】



残念ながら2020年1月19日に最後の開催となった「第26回ゴニカントランプ世界選手権大会」。毎年参加している外国人も終了のお知らせに驚き、残念そうでした。

私は今年も体験コーナーに参加して高校生や外国人と一緒にルールを確認しながらゴニカンをプレイ！初心者の方はスタッフに都度ルールを聞きながら参加し、後半は疲れた様子で「こんなに頭脳を使うゲームだったとは・・・」と感心していました。

今大会で終了のため、大会で使われてきたゴニカントランプの座布団をもらうことができ、参加者は記念に持ち帰っていきました。大会の様子はYouTube等で視聴できます。（高瀬）

### ▷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  
よろしくお願ひします。





令和になって最初の冬は、記録的な暖冬、少雪となっており、これも一種の異常気象と言えるのではないのでしょうか。

防災・減災セミナーでは、地域の皆さんが災害時の行動について学びました。災害はいつ起こるか分かりません。万一来に備え、日頃からの準備をよろしくお願いします。

### 12月17日 防災・減災セミナー & しめ縄づくり温か交流会

金木町赤十字奉仕団による防災・減災セミナーとしめ縄づくり温か交流事業が、金木町の各地域において、12月13日から22日まで5回開催されました。

私は12月17日に喜良市コミュニティセンターで行われた、ビニール袋での炊き出し訓練と防災・減災についての勉強会に参加しました。

災害は突如として思わぬ規模で襲いかかってくるものであり、発生時には地域での助け合いが重要です。

地域の皆さんが集い、絆を深めながら、災害時の心構えや行動などを学ばれることはたいへん心強く、こういった取組みの輪が今後さらに広がることを心から期待しています。



### 12月20日 市内飲食店街における夜間交通巡回指導

冬本番を迎え積雪や凍結によるスリップ事故等の発生や、年末年始にかけて飲酒の機会が増えることから飲酒運転による事故が懸念されます。

五所川原市交通安全対策協議会では、飲酒運転の根絶とハンドルキーパー運動を推進するため、12月20日に市内の飲食店街を巡回し、飲酒運転による事故の防止を呼びかけました。

飲酒運転による事故は、運転者本人はもちろん、車やお酒の提供者、同乗者が厳しく罰せられるだけでなく、被害者やその家族の人生を大きく狂わせます。

皆さん、交通ルールの遵守と安全運転を心がけ、飲酒運転は絶対にしないようお願いします。



### 1月16日 五所川原地区ものづくり連絡会発足式

1月16日、五所川原圏域のものづくり企業17社が、自治体の区域や業種、企業規模という従来の枠組みを超え、情報の共有・交換、連携の強化を目指し「五所川原地区ものづくり連絡会」を発足させ、私も発足式に出席いたしました。

参加企業の製品は様々ですが、地域のものづくり技術の向上はもちろん、新たなビジネス連携や人材育成なども想定され、人手不足が進む中で、こういった民間が中心となった動きは、たいへん心強く、今後の進展を心より期待しています。

また、発足式終了後には、懇親の場も設けられ、早速、各企業の代表が活発に意見交換を行うなど、交流を深めました。私も皆さんとご一緒し、たいへん有意義な時間を過ごすことができました。



## ゴニカントランプ世界選手権大会 26年の歴史に幕

1月19日、第26回ゴニカントランプ世界選手権大会が市民体育館で行われ、市内外から約340人が参加し頭脳戦を繰り広げました。

ゴニカントランプ世界選手権は1995年に第1回が行われ、当時は県内外から1,000人を超える参加者が集まり、にぎわっていました。しかし、少子高齢化に伴い、参加者が減少し今回の大会が最後となりました。

第1回大会優勝者の工藤彰一さん（鶴田町）は「昔はゴニカンをプレーする人がたくさんいたが、今は少なくなった。第1回大会で優勝したことは良い思い出だが、今回で最後となるのは寂しい」と話しました。

外国人選手のコーリー・ロトロさん（アメリカ合衆国）は「大会に出るのは今回が3年目です。ゴニカ

ンが大好きで、家で友達と練習しながら何回もやっています。最後の大会ですが頑張ります」と話しました。



体験コーナーでプレーする皆さん



## 五所川原農林高等学校 グローバルGAP認証取得報告



グローバルGAP認証取得を報告した生徒の皆さん

五所川原農林高等学校の生徒の皆さんが栽培している作物で、農産物の国際認証規格であるグローバルGAP認証を取得し、1月15日、市長へ報告しました。

五所川原農林高等学校は平成27年度に日本の高校として初めてリンゴでグローバルGAP認証を取得し、現在ではリンゴ、米、メロン、ジャガイモ、タマネギの5品目でグローバルGAP認証を取得しています。

グローバルGAPチームの土井健裕さん（1年）は「実際に現場に行き、自分の目で確認しなければいけないことがたくさんあったが、やりがいを感じた。また、グローバルGAP認証取得を通じて貴重な体験や経験をたくさんさせてもらった」と話しました。

## 国指定重要文化財「旧平山家住宅」消防訓練



旧平山家住宅に向かって放水する消防職員

1月27日、国指定重要文化財である旧平山家住宅で消防訓練が行われました。訓練は主屋から火災が発生した想定で行われ、火災報知機の作動、消防への通報、固定式放水銃による放水と消防署の放水車による放水が行われました。

毎年1月26日は「文化財防火デー」とされ、文化財を火災、震災その他災害から守るとともに、全国的に文化財防火運動を展開し、文化財保護に関する意識の高揚を図ることを目的に設定されました。

笹山義一消防指令は「昨年10月に発生した沖縄県の首里城焼失は記憶に新しい。今回の訓練等を通じ、関係者や地域の防火意識向上を図りたい」と話しました。

## 駅弁「ひとくちだらけ」がダブル受賞



受賞を報告した下川原代表(右から2人目)と下川原会長(左から2人目)

受賞した駅弁「ひとくちだらけ」は2010年の東北新幹線全面開通に伴い開発され、津軽地方の郷土料理、名産を中心に青森県の味をひとくちずつ24種類集めた、お弁当です。ご飯は若生（わかおい）やいなり寿司など4種類入っていて、可能な限り県産品を使用しています。

下川原代表は「東京駅で販売できることは非常にうれしいことですし、またこの駅弁を通じてたくさんの方に五所川原の名前を知ってもらいたいです」と受賞の喜びを語りました。



ダブル受賞した駅弁「ひとくちだらけ」

JR東日本主催の「駅弁味の陣2019」において盛り付けの評価が高かった「盛り付け賞」と訪日外国人向けWEBサイトからの投票1位に贈られる「Ekiben ichiban賞」を受賞したつがる惣菜の下川原伸彦代表が1月27日、市長を表敬訪問しました。

聴く

～市政情報～

市役所かわら版は市職員も出演し、市政情報をお伝えしています。

市役所かわら版放送時間

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。





# 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）

▷ 3月12日(木) 10:00~12:00

▷ 3月26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）

▷ 3月18日(水) 10:00~12:00

金木総合支所2階相談室

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

(令和元年度人権教室より/  
松島小4年生)

**生きる力をうばってしまう  
いじめはゼツタイだめ!!**

## 今月の納期

・国民健康保健税 9期  
問 収納課 内線2273

・後期高齢者医療保険料 9期  
問 国保年金課 内線2346

・介護保険料 9期  
問 介護福祉課 内線2453

### 納期限 3月31日(火)

納付は便利で確実な  
口座振替を!

## 福祉の仕事相談フェア

福祉分野の仕事に興味がある方、就職を希望する方などを対象に、求人事業所による直接的な個別面談・相談会を行います。

日時… 3月15日(日) 13:00~15:30

場所… ウェディングプラザアラスカ  
4階 ダイヤモンド・パール

(青森市新町1丁目11-22)

内容… 個別面談・相談会、Jobトーク、履歴書書き方講座など

料金… 無料

問… 青森県福祉人材センター

TEL017-777-0012

## プレミアム付商品券 利用期間のお知らせ

消費税率の引き上げに伴い、所得の低い方々や子育て世帯への消費への影響を緩和するとともに、地域における消費を喚起・下支えすることを目的としたプレミアム付商品券を販売していましたが、令和2年2月29日(土)までが利用できる期限になります。プレミアム付商品券は払い戻しができないので、期間内に利用できるお店で使い切るようお願いいたします。

問… 五所川原市プレミアム付商品券  
窓口 TEL26-5372・5373

(平日9:00~17:00)

## 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

▷ ぐ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… 3月11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。

## 愛車の住所変更はお忘れなく

自動車税の納税通知書は、原則として4月1日現在での自動車登録の住所(車検証に記載されている住所)にお送りしています。引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局で住所の「変更登録」を行う必要があります。

3月中に変更登録の手続きができない場合は、最寄りの地域県民局県税部までご連絡ください。

また「青森県電子申請・届出システム」から届け出すこともできま

すので、詳しくは県ホームページ(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>)をご覧ください。

問… 西北地域県民局 県税部 納税管理課 TEL34-2111 内線211

## 司法書士による 高齢者よろず電話相談会

高齢者の権利擁護を目的とした電話相談会を次のとおり開催します。

日時… 3月14日(土) 10:00~16:00

相談内容… 高齢者に関する貧困問題、財産管理、空き家問題、消費者被害、相続や遺言、成年後見など

相談電話番号… TEL017-752-0440

\* 通話料はご負担いただきます。

\* 相談は無料ですが具体的な手続きが必要になる場合には、別途費用がかかりますので、相談員にご確認ください。また、上記日時以外でも青森県司法書士会総合相談センター(Tel0120-940-230)へご連絡いただくと、無料相談のご予約を承っています。

問… 青森県司法書士会

TEL017-776-8398

## 後期高齢者医療被保険者の 皆さんへ

新たに後期高齢者医療制度に  
加入する方へ

後期高齢者医療保険料は、原則年金から特別徴収(天引き)されますが、新たに後期高齢者医療制度に加入することになった方の保険料は、特別徴収開始まで時間がかかるため、納付書または口座振替で納付していただくこととなります。

口座振替をご希望の場合、これまで国民健康保険税を口座振替で納付していた方も、改めて手続きが必要になりますので、ご注意ください。

保険料は納期限内に納めましょう

保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証(短期被保険者証)が交付されることがあります。災害により住宅等に著しく損害を受けた場合や、特別な事情により世帯主等の収入が著しく減少した場合は、保険料の減免等が認められることがありますので、お早めにご相談ください。

問… 国保年金課 内線2345

## 令和2年度自衛官募集案内

### 自衛隊幹部候補生

受験資格 (令和3年4月1日現在で次に該当する方)

#### ▷一般・音楽・飛行要員

22歳以上26歳未満の方 (20歳以上22歳未満の方は、大学卒業 (短大を除く、本年度卒業見込みを含む))。大学院修士学位取得者 (見込みを含む) は28歳未満の方

#### ▷歯科

専門の大学卒業 (本年度卒業見込みを含む) で20歳以上30歳未満の方

#### ▷薬剤師

専門の大学卒業 (本年度卒業見込みを含む) で20歳以上28歳未満の方

受付期間…5月1日(金)まで

\*締切日必着

#### 試験期日

1次: 5月9日(土)、10日(日)

2次: 1次試験合格者のみ

#### 試験会場

1次: 青森・弘前・八戸市内

2次: 仙台駐屯地・松島基地

#### 予備自衛官補

受験資格 (7月1日現在で次に該当する方)

▷一般公募 18歳以上34歳未満の方

▷技能公募 18歳以上で国家免許資格などを有する方(資格により53歳未満~55歳未満の年齢上限あり)

受付期間…4月10日(金)まで

\*締切日必着

試験期日…4月18日(土)

試験会場…青森駐屯地 (一般・技能乙) / 八戸駐屯地 (一般のみ)

\*詳細はお問い合わせください。

問…自衛隊青森地方協力本部

五所川原地域事務所 TEL35-2305

## 令和2年度青森県交通災害共済加入受付中

交通災害共済は、全国どこで起きた事故でも、災害の程度に応じて見舞金をお支払いする共済制度です。青森県民の方であればどなたでも加入することができます。ぜひ、家族そろって加入しましょう。

共済期間…4月1日~令和3年3月31日までの1年間

会費…年間1人350円 (途中加入の場合も同額です)

\*令和2年1月23日、共済規則改正により団体要件が令和2年度加入から「20人以上」から「10人以上」となりました。

\*団体加入 (10人以上) は、会員1人につき50円が団体奨励金として団体に支給されます。

加入資格…当市に住民登録をされている方

#### 申込先・受付窓口

▷環境対策課 内線2366

▷金木総合支所庶務係 内線3205

▷市浦総合支所庶務係 内線4015

\*共済見舞金、特例見舞金の金額等は広報ごしよがわら令和2年2月号5ページをご覧ください。

## 3月29日からFDA青森・神戸線 就航決定

3月29日(日)から、フジドリームエアラインズ (FDA) による、青森空港と神戸空港を結ぶ路線が、1日1往復で運航されます。

神戸空港は、ポートアイランドや北野異人館街、南京町 (中華街) などの観光スポットのほか、姫路や岡山へのアクセスにも便利です。また、片道5,500円の就航記念価格 (搭乗45日前までに予約、座席数限定) な

ど、お得な運賃も設定されていますので、ゴールデンウィークや夏休みなど、神戸方面へのご旅行に、FDA青森・神戸線をぜひ、ご利用ください。

#### 運行ダイヤ

▷FDA833 神戸空港発 11:45  
青森空港着 13:25

▷FDA834 青森空港発 14:10  
神戸空港着 16:00

\*搭乗券の購入方法や運賃の詳細などについては、FDAホームページ (<https://www.fujidream.co.jp>) をご覧ください。

問…青森県企画政策部交通政策課 航空グループ TEL017-734-9153

## 暮らしとこころの無料法律相談会

多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめ等、生活や心の悩みに関する法律相談会を開催します。

\*事前の電話予約が必要です。

実施期間…3月23日(月)~27日(金)

予約受付期間 (平日9:00~17:00)

3月16日(月)~19日(木)

相談場所…県内各地の各法律事務所

相談料…無料

申込先…青森県弁護士会事務局

TEL017-777-7285

\*予約の際は暮らしとこころ相談希望とお話ください。

## 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…3月11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

## 新築・増改築・水廻り・塗装

※春から夏の期間限定 塗装キャンペーン見積中!

サイディングの色をそのまま残すクリア塗装もおすすめてです!  
屋根や外壁の塗装で新築のようによみがえります!

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・など

建替え 水洗トイレ 屋根 外壁 塗装  
増築 減築 ユニットバス サイディング張替  
屋根の直し キッチン 断熱入替 等々  
リフォーム ボイラー 建物解体

総合建築

「増改築相談員」がいるお店  
(有)シラカワ住研  
TEL0120-34-6806  
五所川原市大字姥湯字桜木370-3

五所川原市  
シルバー  
人材センター

## 会員募集中!

●3月26日(木)、4月9日(木)、4月23日(木)  
10時からおよそ1時間

入会説明会を開催します!

お気軽にご参加ください!

●会場: 五所川原市中央公民館  
(市内字一ツ谷504番地1)

(公社)五所川原市シルバー人材センター  
☎:0173-34-8844

金木事務所  
☎:0173-53-3012



## 不動産無料相談会

日時… 3月5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

## 高齢者教室 令和2年度 受講生募集

5月より高齢者教室を開催します。  
学習内容は月に1回、歴史・健康・音楽等の様々なテーマの講演会があります。クラブ活動、移動学習、懇親会等もありますので、受講を希望される方は電話でお申し込みください。

対象… 60歳以上で通学できる方

申込締切… 4月10日(金)

▷ 北辰大学 (五所川原地区)

会場… 中央公民館

募集… 1年生40名

回数… 5月~2月の計10回

▷ ひばの樹大学 (金木地区)

会場… 金木公民館

募集… 1年生40名

回数… 5月~1月の計8回

\* 8月は夏休み

▷ 寿大学 (市浦地区)

会場… 市浦コミュニティセンター

募集… 40名

回数… 5月~11月の計10回

\* 8月は夏休み

問… 社会教育課 (中央公民館内)

TEL35-6056

## 青森県健康管理士会 市民無料公開講座

青森県健康管理士会では、健康管理士による市民無料公開講座を次の内容で開催しますので、お気軽にご

参加ください。

日時… 3月22日(日) 10:00~

場所… 中央公民館

演題… 嚙下障害の予防  
水のお話

講師… 青森県健康管理士会つがる支部 大橋孝氏

問… 青森県健康管理士会つがる支部 長 大橋孝 TEL080-1653-1216



## 太宰治記念館「斜陽館」・ 津軽三味線会館 料金改定のお知らせ

太宰治記念館「斜陽館」および津軽三味線会館の入館料が、4月1日(水)から下記の料金となります。

\* 団体は各館20名以上

太宰治記念館「斜陽館」・津軽三味線会館 (一館あたり)

▷ 一般 (大人)

個人600円/団体500円

▷ 高・大学生

個人400円/団体300円

▷ 小・中学生

個人250円/団体200円

二館共通券

▷ 一般 (大人)

個人1,000円/団体900円

▷ 高・大学生

個人600円/団体500円

▽ 小・中学生

個人400円/団体300円

問… NPO法人かなぎ元気倶楽部

TEL54-1616

## くるみ園作品展示交流会

入居者が一生懸命作った作品を見たり、入居者と会話を楽しんだりして、一緒に過ごしませんか。

バザーや食堂なども開きます。

ぜひ、お出てください。

日時… 3月14日(土) 10:30~14:00

問・場所… 養護老人ホームくるみ園

TEL34-2721

## 憩いの広場 ここまる ~一緒に昼ご飯たべよ~

「憩いの広場 ここまる」は、いろいろな世代の人とおしゃべりをしたり、お昼ご飯を一緒に食べたりしながら、楽しく過ごせる場所です。

3月はレインボーパンケーキを作ったり、いいなかどまり会さんによる草で遊ぶコーナーもあります。

お昼には卒園・卒業を祝う会もあります。

日時… 3月28日(土) 10:00~14:00

\* 詳細は申込時にお伝えします。

場所… コミュニティセンター栄

料金… 高校生以下・65歳以上 無料  
大人 300円 (材料費)

対象… どなたでも参加可能です。親子連れ。高齢者の方も大歓迎です。年齢・性別・生活形態・障害の有無は問いません。

昼食… 炊き込みご飯・肉じゃが・味噌汁

申込み… 食材の準備の関係上、可能な限り3月21日(土)までにメール(koara0717@gmail.com)または下記へ電話でお申し込みください。

申込先… チームなないろ 川村

TEL090-4630-0340

## 善哉の花かご



どうもありがとうございました

▷ 小野都さん(金山)=りんご17kg

(以上1件くるみ園へ)



Government Educational Loans  
**国の教育ローン**  
あなたの“未来”応援します。

ご入学前まもった費用の準備が可能

固定金利  
長期返済が可能

40年以上の取扱実績

ご融資額  
**350万円**以内  
お子さま1人あたり

ご相談・お問い合わせは  
**教育ローンコールセンター**  
受付時間 月~金 9:00~21:00 / 土曜日 9:00~17:00  
**0570-008656**

※日曜日、祝日、年末年始(12月31日~1月3日)はご利用いただけません。※全国から市内通話料金でご利用いただけます。ナビダイヤルがご利用いただけません。お申し込みは必ずお電話にておかけください。

JFC 日本政策金融公庫

まちなか喫茶  
**和モダンカフェ**  
各種宴会 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

# 図書館

TEL 34-4334



## ▷展示「自殺対策強化月間」

3月1日(日)～3月31日(火)

市立図書館1階ロビー

自殺対策基本法では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、関連資料の展示・貸出を行います。

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

## ▷今月の一冊



### 1ねんせいのせいかつえじてん

WILLこども知育研究所 / 編・著

和式トイレの使い方や給食の食べ方、教室の掃除のやり方など、1年生になる前に知っておくと役に立つことを絵で紹介します。

## ▷だっこでいっしょおはなし会

3月14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ほんた」のおはなし会

3月21日(土) 13:30～14:30

市立図書館2階

対象：どなたでも

3月のテーマ：「長谷川義史」



## 飲食店等の消火器具設置基準が改正されました

延べ面積150㎡以上の飲食店等に消火器具の設置が義務付けられていましたが、消防法の改正により2019年10月1日から、延べ面積150㎡未満の飲食店等のうち、火を使用する設備または器具（防火上有効な措置が講じられたものを除く）を設けた飲食店等に対しても消火器具の設置が義務付けられました。

\*「IH調理器」や「電気こんろ」等の電気を熱源とする設備または器具は、消火器具の設置義務対象外となります。

**防火上有効な措置とは**…防火上有効な措置とは、調理油過熱防止装置、自動消火装置、圧力感知安全装置等の装置を設けるものをいいます。

▷調理油過熱防止装置 鍋等の温度の過度な上昇を感

知して自動的にガスの供給を停止し、火を消す装置

▷自動消火装置 火を使用する設備または器具等の火災を自動的に感知し、消火薬剤を放出して火を消す装置

▷圧力感知安全装置 過熱等によるカセットボンベ内の圧力の上昇を感知し、自動的にカセットボンベからカセットこんろ本体へのガスの供給を停止することにより、火を消す装置

\*鍋等からの吹きこぼれにより火が消えた場合に、ガスの供給を停止してガス漏れを防止する「立ち消え防止安全装置」は、防火上有効な措置に該当しません。

問…五所川原消防署 予防係 TEL35-2019

## 油漏れ事故防止について

油漏れ事故は、発生から発見（通報）までの時間が、早ければ早いほど被害の拡大を抑えることができます。

雪解けの時期を迎えた用水路は、ますます流れが速くなっていますので、誤って自宅敷地外に流出してしまったときは、直ちに通報してください。

また、ホームタンクからの流出を防ぐ為に防油堤を設けるか、真下に大きめのタイヤを置くことをお勧めします。

特に、次の方は、油漏れ事故の危険性がありますので、ホームタンク周辺のこまめな点検を心がけてください。

▷ホームタンクに、屋根雪が落下している／油送管の上に、雪が積もっている／ホームタンクからポリタンクや灯油タンクに小分けしている／ホームタンクや油送管が錆びている／ホームタンクがしっかり固定されていない／ホームタンクや油送管の周りに積もった雪が、茶色に変色している／灯油の減り具合が、早い気がする。

通報先…五所川原消防署 TEL35-2109

金木消防署 TEL53-2322 市浦消防署 TEL62-2119  
環境対策課 内線2365

## 市民の安全・安心を担う「無火災祈願祭」挙行



纏(ほとい)を振り無火災を祈願する消防団員

1月19日、午前11時から中央一丁目「神明宮」において消防団幹部による無火災祈願祭が執り行われました。拜殿前では、宮司より無火災を祈願した纏を受け取り、纏組による勇壮な纏振りが奉納されました。

五所川原市消防団では消防団員を募集しています。

問…五所川原消防本部 警防課  
TEL35-2023 FAX34-3999



# 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。

▷ 3月1日(日) こどもクリニックおとも  
TEL39-2151 (鎌谷町163-1)

▷ 3月15日(日) まつもと整形外科クリニック  
TEL33-5413 (中央二丁目33)

▷ 3月20日(金) こどもクリニックおとも  
TEL39-2151 (鎌谷町163-1)

▷ 3月29日(日) 白生会胃腸病院  
TEL34-6111 (中平井町142-1)

消防署救急病院紹介電話

TEL34-4999

## 献血バス巡回日程

▷ 3月4日(水) 9:30～11:00  
東北電力(株)五所川原電力センター

▷ 3月8日(日) 9:30～16:30  
E L M

▷ 3月29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  
TEL017-741-1512

## エンゼル相談

(「エンゼルひろば」から名称が変更になりました)

保健師・栄養士が、お子さんの成長発達や離乳食、子育てに関することなど、ご相談に応じます。

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

▷ 4月10日(金) 10:00～11:30

中央公民館3階第1研修室

▷ 4月24日(金) 10:00～11:30

金木公民館和室(小会議室)

\*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(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

## 感染症情報について

市役所本庁舎1階行政資料スペースに感染症情報を掲示しています。

厚生労働省などからの最新の情報をご覧いただけますので、ご利用ください。

問…健康推進課 内線2374

## こころの相談

死にたいほどつらい方、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、身近な人を自殺で亡くされたご遺族の方などを対象としています。

日時…3月19日(木) 13:30～15:30

場所…市役所相談室

相談員…臨床心理士、保健師

申込み…相談日3日前までに電話でお申し込みください。

問…健康推進課 内線2378

## 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)。

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保健センター市浦

3月12日(木) 10:30～11:30

②市役所相談室

3月25日(水) 10:00～12:00

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2374

## 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…3月5日(木) 13:00～14:00

3月19日(木) 13:00～14:00

(受付は両日12:30～)

場所…生き活きセンター多目的ホール

講師…健康運動指導士

鬼武由美子氏

テーマ…まとめ(頭の体操・集中力アップ)

内容…有酸素運動&ボール(運動能力調査あり)

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

## 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

▷ 3月3日(火) 10:30～12:00

梅沢コミュニティセンター

▷ 3月12日(木) 10:00～11:00

大東ヶ丘コミュニティ消防センター

▷ 3月12日(木) 14:00～15:00

磯松コミュニティセンター

問…地域包括支援センター

内線2463

## 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でできる場所です(申込不要)。

日時…3月8日(日) 10:00～12:00

内容…「もの忘れかな?と思ったら」(講師:認知症地域支援推進員(保健師))

場所…中央公民館2階

参加費…200円(お茶代)

問…(公社)認知症の人と家族の会

TEL0178-35-0930

協力…西北五地区認知症高齢者グループホーム協会



## あなたも作ってみませんか

テーマ 手作りおやつ




ほうじ茶プリン

1人分 エネルギー 227kcal 食塩相当量 0.1g

### 材料 (4人分)

牛乳…2カップ(400ml) ほうじ茶(茶葉)…15g  
 黒砂糖(粉状)…50g 粉ゼラチン…6g  
 水…大さじ2 生クリーム…1/4カップ(50ml)

飾り用 { 生クリーム…1/4カップ(50ml)  
 黒砂糖(粉状)…適量 

### 作り方

- ①分量の水に粉ゼラチンをふり入れ混ぜ、ふやかしておく。
- ②鍋に牛乳を入れて中火にかけ、煮立ってきたらほうじ茶を加え、弱火にし1分煮出し、黒砂糖を加えて、火を止めフタをし、2分蒸らす。
- ③②を混ぜて黒砂糖を溶かし、茶こしでこしながらボウルに移す。①のゼラチンを加えて溶かし、生クリームを加える。
- ④③のボウルを氷水で冷やし、少しとろりとしてきたら、器に流して冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ボウルに飾り用の生クリームを入れ、ボウルを氷水で冷やしながらかき混ぜる。それを④の上にのせ、黒砂糖をふる。

## いきいき教室 (介護予防教室)

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で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～)

▷ 3月6日(金) レッツ脳活! ひらめき脳トレ  
 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

▷ 3月13日(金) レッツ脳活! ひらめき脳トレ  
 金木公民館 10:00～11:30  
 保健センター市浦 13:30～15:00

▷ 3月18日(水) 美味しく食べるための口腔ケア  
 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。

申込先…地域包括支援センター 内線2463

## 乳幼児健診

4カ月児健診 R1年11月生まれ	4月7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9月生まれ	4月21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10月生まれ	4月15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)

\*受診できない場合は、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

## 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…3月9日(月)、23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ます)

\*積雪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







いのち  
支える

# かけがえのない“いのち”を大切に 3月は「自殺対策強化月間」です

3月は、進学や就職、転勤などにより生活環境が変化し、ストレスが溜まりやすく、1年の中で自殺者数が増える月です。

## 「ちゃんと眠れてる？」

自殺の原因となる主な精神病はうつ病ですが、この病気は不眠症を伴うことが多いため、よく眠れているか、疲れていないか声をかける事が大切です。

2週間以上続く不眠は「うつ」のサイン

不規則な生活、不衛生な環境、人間関係

専門医、かかりつけ医に相談しましょう

## うつ病のセルフチェック

- 毎日の生活に充実感がない
  - これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
  - 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
  - 自分が役に立つ人間だと思えない
  - わけもなく疲れたように感じる
- \* 2項目以上があてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いて、生活に支障が出ている場合は要注意。

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

市では、市民のいのちを支えるために「ゲートキーパー（命の門番）」を増やす取り組みや相談窓口の普及を行っています。「ゲートキーパー（命の門番）」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。



市立図書館では、3月に「いのち」をテーマにした企画展示を行います。

もしあなたが悩みを抱えていたら、一人で悩まず、ぜひご相談ください。

悩みごと	相談窓口	電話番号	開催日時など
眠れない ひどく落ち込む これってうつ？	五所川原市 健康推進課 (要予約)	35-2111 (内線2378)	3月19日(木) 13:30~15:30 臨床心理士が相談に応じます。
	五所川原保健所 (要予約)	34-2108	3月12日(木) 13:00~14:00 精神科医が相談に応じます。
ただ話を聴いてほしい	傾聴サロン (予約不要) 中央公民館 毎月第2・第4月曜日 13:30~15:30	26-6797	3月9日(月)、23日(月) NPO法人ほほえみの会会員があなたのところに寄り添って話を聴くサロンです (秘密厳守)。
どんな人の、どんな悩みでも	よりそいホットライン (無料)	0120-279-338	毎日24時間対応します。

\* 健康推進課では、相談窓口電話一覧表、こころの健康に関するパンフレット等を配布していますので、気軽にお立ち寄りください。

◎ 広報有料広告

**現地確認 見積り無料 屋根・外壁のリフォーム**

全面改装リフォーム  
中古住宅改装  
減築、増築

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

屋根・外壁リフォーム専門店 『増改築相談員がいるお店』  
お電話は担当 前田まで ◆ホームページは◆  
Google

アートリフォーム(株) 0173-33-4713 アートリフォーム株式会社  
五所川原市七ツ館虫流51-29

## 広告募集

～広報ごしょがわらでは有料広告を募集しています～  
広報は市内全域に配布され広く読まれています。  
広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか？

**掲載料金はこのサイズで15,000円**

詳細はホームページでもご覧いただけます。  
<http://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>  
申込先 総務課広報係 内線2117

五所川原市を応援します!!

## 第9回走れメロスマラソン 参加者募集

日時…5月31日(日) 雨天決行

ゲストランナー…青森ワッツ 下山選手・野里選手、チアダンスチーム ブルーリングス (\*一部内容が変更になる場合があります。)

申込締切 郵便局振替・事務局持参…3月13日(金) / インターネット申込み…3月19日(木) 17:00まで

### ハーフ・フリー

会場…立佞武多の館・立佞武多広場

スタート時間、関門・ゴール制限時間、コース

▷ハーフ 9:00スタート

第一関門時間 50分以内 (7キロ付近)

第二関門時間127分以内 (17キロ付近)

ゴール制限時間 2時間40分以内

立佞武多の館前→みちのく銀行五所川原支店前→新生大橋→五農高前→五四中→毘沙門→嘉瀬中柏木→

喜良市→斜陽館前→金木小学校

▷フリー 9:20スタート (30分以内)

立佞武多の館前→みちのく銀行五所川原支店前→ホ

テルサンルート五所川原前→立佞武多広場

参加料…▷ハーフ 4,000円

▷フリー/一般 1,000円

▷フリー/ファミリー (2名) 1,500円

▷フリー/ファミリー (3名) 2,000円

### 10キロ・5キロ・3キロ

会場…金木小学校

スタート時間、ゴール制限時間、コース

▷10キロ 10:00スタート (80分以内)

金木小学校→キセキ東北金木前→喜良市小田川橋→

大橋製材所前→斜陽館前→金木小学校

▷5キロ 10:40スタート (40分以内)

金木小学校→キセキ東北金木前→金木小学校

▷3キロ 10:20スタート (30分以内)

金木小学校→ファミリーマート金木→金木小学校

参加料…▷10キロ 3,000円

▷5キロ 2,500円

▷3キロ/小・中学生 1,000円

▷3キロ/高校生・一般 2,500円

▷3キロ/ファミリー (2名) 1,500円

▷3キロ/ファミリー (3名) 2,000円

### 大会ボランティアを募集します

~大会を支えるあなたの力が必要です~

全国から参加する選手をお迎えるため、大会を支える、ランナー誘導等のボランティアを募集します。

申込み…3月19日(木)までに事務局にご連絡ください。

#### 注意事項

従事時間は7時頃から14時頃までです(配置場所により異なります) / 謝金等はありません / 大会前に説明会を開催します / 保険は事務局で加入します

### お問い合わせ・申込先

走れメロスマラソン実行委員会事務局

(スポーツ振興課内) 内線2956

▷参加申込書は、事務局のほか市内公共施設に備え付けてあります。

▷ランニングポータルサイト「ランネット」(<http://runnet.jp/>)からもエントリーできます。

## 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 1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2年	3	3	194	194	1	1
平成31年	2	2	172	172	1	1
比較	1	1	22	22	0	0

全国統一防火標語 **ひとつずつ いいね!で確認 火の用心**

**\*住宅用火災警報器を設置しましょう!**

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2年1月末 住民基本台帳 ( )内は前月比



人口

53,899人  
(-81)



男

24,719人  
(-32)



女

29,180人  
(-49)



世帯数

25,602世帯  
(-29)