

立佞武多モザイク壁画「暫」



今号の主な内容

- ・ 新型コロナウイルスに関する市長メッセージ 2
- ・ こじよがわらGENKIまつり 4-5
- ・ さんかく 6-7
- ・ 9月1日は防災の日 8-9
- ・ 子育てサポート 耳より情報 15

'20 「暫」 五所川原高校定時制

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために

5月25日に全ての都道府県において緊急事態宣言が解除されて以降、7月には首都圏を中心に感染症患者が急増し、日毎に感染症が拡大している状況となっております。

本県においては、7月31日に青森市で8例目の新型コロナウイルス感染症患者が確認され、青森県内で32例目となりました。

当地域におきましては、3月30日以降4カ月間、新規感染症患者は発生しておらず、市民の皆様、事業者の皆様には、感染防止対策に多大なご理解とご協力をいただき、心より御礼を申し上げます。

また、イベント開催制限等については、国や県において8月31日まで継続することとしておりますが、現在の全国的な感染拡大状況を見ますと、予断を許さない状況が続いているものと認識しております。

今後も決して気を緩めることなく、引き続き慎重に感染予防対策の基本として「新しい生活様式」に基づいた行動を徹底することが求められます。

市民の皆様も、当地域における新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、感染リスクの高い行動を避け、一人ひとりが自覚と責任のある行動をとることが必要です。地域のいのち、自分自身のいのちを守る行動を切にお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症への対応は、長期間に及ぶものであり、皆様におかれましては、先の見えない状況に大きな不安を感じていることと思いますが、感染症対策として「新しい生活様式」を実践しながら、経済・雇用対策等に最大限の努力を怠らなくてはならないと思っております。

そのため、事業者や関係団体、市民、行政が一体となり、効果的な施策を柔軟かつ迅速に推し進め、市民生活への影響を最小限に抑えた社会の構築に努めてまいりたいと考えております。

今後とも、「**連帯と寛容**」の精神を持ち続けながら、感染防止と地域社会の再生に向け、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

五所川原市長 佐々木 孝昌



今年は祭りのない夏になりましたが、このような活動をしていただけてうれしく思います。実物の新作大型立佞武多「暫」は、来年の五所川原立佞武多に出陣しますので、楽しみにしてください。

新型コロナウイルスの感染状況は、未だ予断を許さない状況が続いています。一人一人の自覚と責任のある行動を再度お願いいたします。

7月30日 アイロンビーズ作品「立佞武多『暫』」完成報告

7月30日、いとか学園放課後児童クラブに通う児童が製作したアイロンビーズ作品「立佞武多『暫』」の完成報告がありました。

ご存じのとおり、「立佞武多『暫』」は、今年度の新作大型立佞武多として、今年度の五所川原立佞武多に出陣する予定でしたが、新型コロナウイルスの影響により現在は製作を中断しています。

残念ながら、今年の立佞武多祭りは中止となりましたが、今回製作されたアイロンビーズ作品は立佞武多の館に展示していただけるとのことですので、児童のみなさんの力作をぜひご覧になって楽しんでいただければと思います。



斜陽館の入館者210万人達成

7月13日、当市金木町の太宰治記念館「斜陽館」の入館者数が210万人を達成しました。

210万人目となったのは、小倉智也さん(青森市在住)で、前日から友人3人と中泊町の行楽地で自然を楽しんでおり、その帰りに斜陽館を訪れました。

小倉さんには、記念品として斜陽館のパネル写真、図録、花束が贈られました。

友人の提案で立ち寄ったという小倉さんは「びっくりしたが、とてもうれしい。斜陽館の風景を見て小学生の頃に一度来たような気がする。大人になって改めて来ると、また違って見えると思うので、太宰の空気や作品の裏側を感じられたら」と笑顔で話しました。



入館者210万人目となった小倉さん(左)

「立佞武多のおやつ」発表お披露目会

当市特産の赤〜いりんごを使用したスナック菓子「立佞武多のおやつ」の発表お披露目会が7月21日、市役所で行われました。

このお菓子は(株)アグリコミュニケーションズ津軽が製造・販売を企画し、りんごの成分や栄養はそのままに、ポリポリとした食感と赤〜いりんごの風味や酸味を味わうことができます。また、パッケージのQRコードをスマートフォン等で読み取ると、過去の五所川原立佞武多の動画を視聴することができます。

宮田代表取締役は「今年は新型コロナウイルスの影響で祭りが中止になったため、家族で動画を楽しみながら、食べていただきたい」と話しました。



新商品を発表お披露目した宮田代表取締役(左)

ごしよがわら **GENKI**

まつり

や
っ
て
ま
れ
!

こころをつなぎ、
未来あすに向う。私たちの街に元気を。



復興祈願
アマビエねふた
展示

五所川原
プレミアム食事券
利用開始

大型立佞武多
かくや出陣
WEB配信

五所川原
バル街vol.8
開催

オンライン
やってまれFES
番組配信

振り返る
立佞武多
動画配信

2020 9/18(金)・19(土)

主催/やってまれ!ごしよがわら元気プロジェクト運営協議会

五所川原市・(一社)五所川原市観光協会・五所川原商工会議所・五所川原商工会議所青年部・五所川原バル街実行委員会・ごしよがわら845酒実行委員会

「やってまれ!ごしょがわら GENKIまつり」開催!

平成10年、約80年ぶりとなる復活運行を遂げて以来、開催を続けてきた本市最大の夏の祭典「五所川原立佞武多」は、新型コロナウイルス感染症の影響により、初めて中止となりました。

この度、医療・介護に従事されている方、感染防止等に日々頑張っている方ならびに市民に元気を与え、市内の飲食業をはじめとした地元の経済を少しでも活気づけるため「やってまれ!ごしょがわら GENKIまつり」を開催します。

◎オンラインイベント

【五所川原リモート花火大会2020】

内容…過去に開催された五所川原花火大会のオープニングとフィナーレの編集映像をYouTubeで9月19日(土)まで順次公開していきます。(全10回)

【WEB DE立佞武多】

日程・内容

- ▷ 9月18日(金) 立佞武多動画の配信／アマビエねぶたの製作・動画の配信
- ▷ 9月19日(土) 立佞武多出陣録画の配信／立佞武多編集動画の配信／100人囃子の配信

◎飲食イベント

【五所川原バル街vol.8 特別版】

日時…9月18日(金) 17:00~24:00

内容…1冊4,000円で5,200円分利用可能なプレミアム付き飲食チケットを市内66店舗で利用することができます。

【ごしょがわら845(はしご)酒】

日時…10月17日(土) 18:45~20:45

内容…市内50店舗によるナイトウォッチングの特別版として、前売りチケット4,000円で5店舗を巡ります。終了後には、景品の抽選もあります。

*新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となるイベントもあります。予めご了承ください。

*詳細は、市または五所川原商工会議所のホームページ(<http://www.gocci.or.jp/>)をご確認ください。

問い合わせ先…やってまれ!元気プロジェクト運営協議会事務局(五所川原商工会議所内) TEL35-2121

購入額5,000円で6,500円分の利用ができます!! プレミアム率30%!! 五所川原市プレミアム食事券購入受付スタート

新型コロナウイルス感染症拡大により影響を受けている市内飲食店等を支援する「五所川原市プレミアム食事券」を販売します。

プレミアム食事券のチラシに付いている切り取りハガキに必要事項をご記入の上、ご応募ください。

販売価格…1冊5,000円(500円券×13枚)

購入できる方…市民の方、市内にお勤めの方

受付期間…9月4日(金)まで(必着)

販売期間…9月18日(金)~9月30日(水)

利用期間…9月18日(金)~12月27日(日)

*詳しくは、五所川原商工会議所、金木商工会、市浦商工会、市商工労政課で配布しているプレミアム食事券のチラシ、または市ホームページをご確認ください。

応募・問い合わせ先

五所川原商工会議所 TEL35-2121

金木商工会 TEL52-2611

市浦商工会 TEL62-2232

◎ 広報有料広告

株式会社NCアパレル 松島工場

工場直売 **大売出し** 衣料品 生地

9月20日(日)~21日(月・祝)
AM9:00~PM5:00

会場：五所川原市唐笠柳字村崎203
☎(0173)35-8126

問合せ先(0173)28-2607(本社)

外出困難な方 出張 無料 ご自宅にお伺いします
体の不自由な方

出張・理美容室 ハート

●カット(フロー込) …………… 1800円	お部屋の床を
●カット・お顔そり(フロー込)… 2300円	髪などで散らかす事は
●パーマ(カット・フロー込) … 5000円	ごさいませんので
●ヘアカラー(カット・フロー込) 5000円	ご安心ください。

上記の価格は税込です。♥丁寧なスタッフが綺麗に仕上げます♥

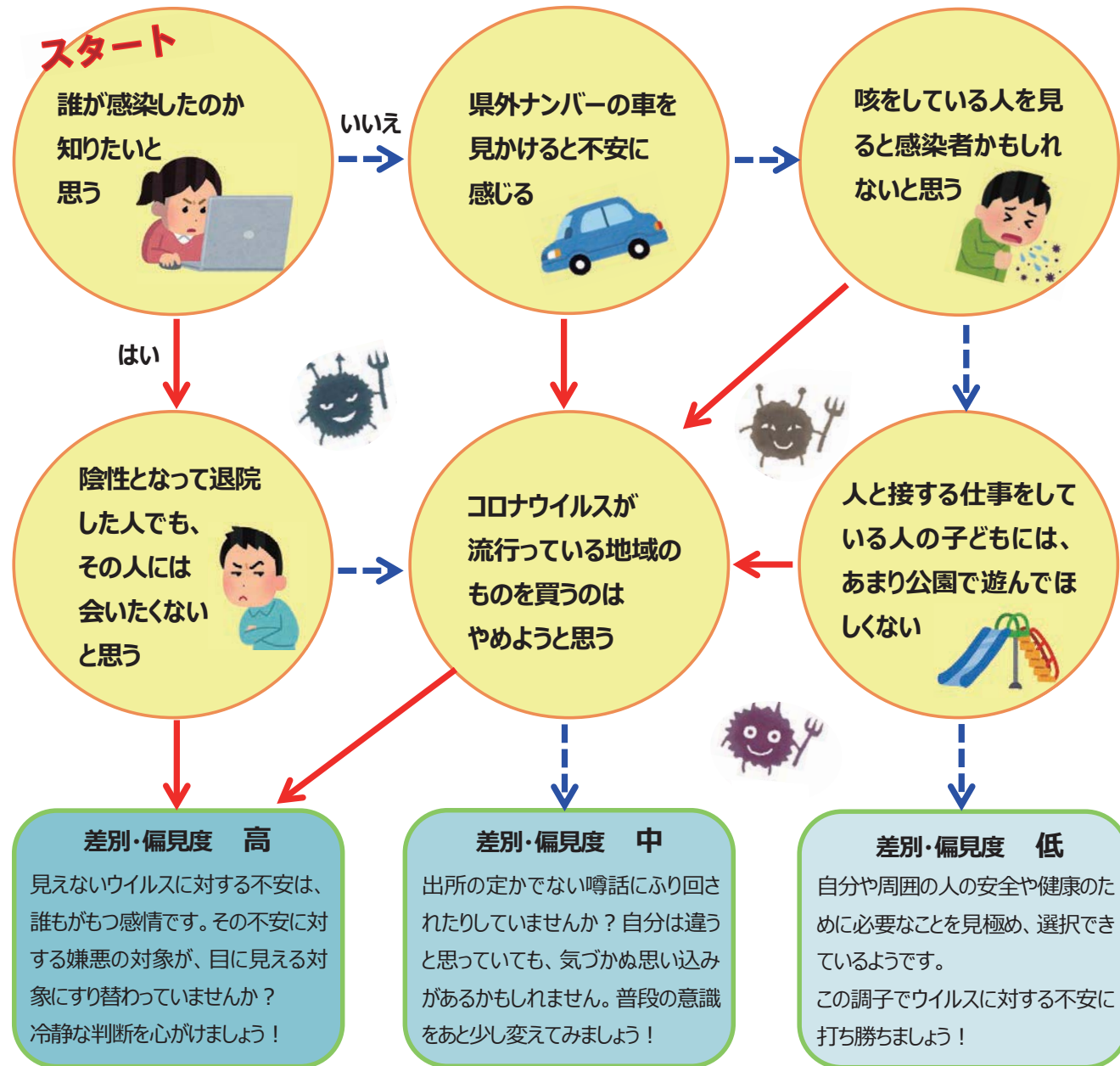
青森県五所川原市中央4丁目139
TEL 0173-35-2615 担当者 斎藤

五所川原市を応援します!!

コロナを乗り越えよう!

新型コロナウイルス感染拡大でみられた差別と偏見

新型コロナウイルス感染拡大と同時に、ウイルスへの不安が「差別」や「偏見」を生んでいることに私たちは気づいているのでしょうか? さんかく編集委員でオリジナルフローチャートを考案しましたので、ぜひチェックしてみてください。



わたしたちの生活の変化

新型コロナウイルスという見えない敵への不安から、自分でも気づかぬうちに、もの見方や考え方が少し変わっていたかもしれません。ですが、ウイルスによる影響は、私たちの考え方や頭の中だけではなく、日常生活にも及んでいます。



いつもの生活を送ることができなかつたり、仕事や家庭の悩み・不安から、思っている以上にストレスが溜まっている可能性があります。一人で不安を抱え込まず、周りの人や相談機関に話を聞いてもらいましょう。

相談先

- よりそいホットライン … どんな人の、どんな悩みでも Tel.0120-279-338 *24時間対応
 - 青森県男女共同参画センター 相談室 … 女性対象 Tel.017-732-1022 *9:00~16:00 水曜休み
 - DV相談+ (プラス) … 暴力について Tel.0120-279-889 *24時間対応 メール・チャットでの相談も可能
 - 五所川原保健所 … ウイルスによる症状の相談など Tel.34-2108 *8:30~17:15 平日のみ
- ◎五所川原市では新型コロナウイルス感染症に関する相談先や情報を市ホームページに掲載しています。

青森県の取り組み

#aomoriovation

「あもりオベーション」は、感染防止に関する正しい知識の普及、感染者やその家族への配慮、医療従事者など最前線で働く方々への感謝などの気運を盛り上げていくために取り組むものです。「オベーション」には「拍手」という意味があります。不自由な生活の中でも日々冷静に行動して下さっている県民の皆さん、自らを、そして周りの方々をたたえ合い、拍手をおくりましょう。

離れる
やさしさ

あなたへの
おもいやり

「3つの密」回避

「密閉」・「密集」・「密接」

さんかく第29号で東京オリンピックについて取り上げましたが、コロナウイルスの影響で1年後に延期となりました。新しい生活様式で来年のオリンピックに備えましょう!

あなたの差別・偏見度は?

私たちが恐れるのはウイルスであり、人ではありません。私たちが過度に恐れや不安を抱き、遠ざけようとする心が、差別に繋がっていきます。そして、その私たちの姿をすぐ隣で子どもたちも見ています。感染者や周囲の人たちに対し、差別するのではなく、いたわりやねぎらいの気持ちを伝え、共にこの状況を乗り越えましょう!

--- 編集: さんかく編集委員6名 ---

編集後記

コロナ禍によりこれまでの暮らしが大きく変化中、マスク着用で行われた編集会議。混乱する社会状況を男女共同参画の視点を活かして解決できる方法を模索したところ、スタートからゴールまで、オリジナルのフローチャート作成にたどり着きました。一つ一つの問いの表現に悩みながら、その中で気づいたことを紙面にまとめました。差別・偏見度→高の結果にみんな苦笑い。ソーシャルディスタンス (社会的距離) で、あなたも、私も大切に。(T委員)

9月1日は防災の日!!

問い合わせ先…防災管理課 内線2141

これから10月にかけては出水期にあたり、近年は各地で毎年のように大雨や洪水、土砂災害による甚大な被害が発生しています。

「防災の日」を機にもう一度、災害時の避難について確認し、素早い行動を心掛けましょう。



大雨・洪水時の避難の心構え
<ul style="list-style-type: none"> ・むやみに外に出ず、川や用水路、海、山やがけの近くなどの危険な場所に近寄らないようにしましょう。 ・避難情報が出たら、速やかに避難しましょう。 ・高齢者・身体の不自由な方がいる場合は、早めに避難しましょう。 ・避難の際は、履物や足元に注意しましょう(長靴は水が入ると動きにくくなるため、スニーカーを履きましょう)。 ・濁った水で足元が見えないため、マンホールや水路に落下しないよう、長い棒やストックで足元を確認しながら歩きましょう。 ・避難の際は、水の深さに注意しましょう(20cm～50cmの水の深さがあると歩くことも難しいので、避難が難しい場合は、無理をせず、救援を待ちましょう)。 ・避難場所への移動が困難な場合は、自宅や近くの建物の2階より上へ避難しましょう。 ・夜間に降り出した雨などで避難が遅れた場合も、屋内での安全を確保しましょう。 ・避難先は、小中学校・公民館ではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

土砂災害時の心構え						
<ul style="list-style-type: none"> ・事前に近くの土砂災害危険箇所(土石流、地すべり、急傾斜地の崩壊が発生するおそれのある箇所)を確認しておきましょう。 ・雨がいつもより強いと感じたら気象情報を確認しましょう。 ・気象情報をチェックし、早めに避難しましょう(大雨警報(土砂災害)や土砂災害警戒情報が発表されたら、危険区域の外へ素早く避難しましょう)。 ・避難時は、速やかに避難場所や安全な場所へ避難しましょう。 ・避難場所への移動が困難な場合は、近くにある頑丈な建物の2階以上へ避難しましょう。 						
土砂災害の予兆として						
<table border="1"> <tr> <td>がけ崩れ</td> <td>斜面から水が湧き出す／斜面から音がする／斜面から何か落ちてくる</td> </tr> <tr> <td>地すべり</td> <td>木が傾く／木の根が切れる音がする／地面に亀裂や段差が生じる／地面が揺れる／地鳴りや山鳴りがする</td> </tr> <tr> <td>土石流</td> <td>流れる水が異常に濁っている／流木が流れてくる／地鳴りや土臭い臭いがする／溪流の水位が急に減少する</td> </tr> </table>	がけ崩れ	斜面から水が湧き出す／斜面から音がする／斜面から何か落ちてくる	地すべり	木が傾く／木の根が切れる音がする／地面に亀裂や段差が生じる／地面が揺れる／地鳴りや山鳴りがする	土石流	流れる水が異常に濁っている／流木が流れてくる／地鳴りや土臭い臭いがする／溪流の水位が急に減少する
がけ崩れ	斜面から水が湧き出す／斜面から音がする／斜面から何か落ちてくる					
地すべり	木が傾く／木の根が切れる音がする／地面に亀裂や段差が生じる／地面が揺れる／地鳴りや山鳴りがする					
土石流	流れる水が異常に濁っている／流木が流れてくる／地鳴りや土臭い臭いがする／溪流の水位が急に減少する					

*参考資料…青森県防災ハンドブック「あおりおもり手帳」

水害・土砂災害避難のタイミングについて

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル5	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報 *実際に災害が発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令(市町村が発令)
警戒レベル4 全員避難	速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告／避難指示(緊急) *地域の状況等に応じて緊急的または重ねて避難を促す場合に発令(市町村が発令)
警戒レベル3 高齢者等は避難	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者等避難開始 (市町村が発令)
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報／大雨注意報等 (気象庁が発表)
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 (気象庁が発表)

*各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

指定避難所一覧

*数字が○で囲まれている施設は洪水時、避難所として利用できません。
*コミュニティセンターをコミセン、コミュニティ消防センターを消防コミセンと略記しています。

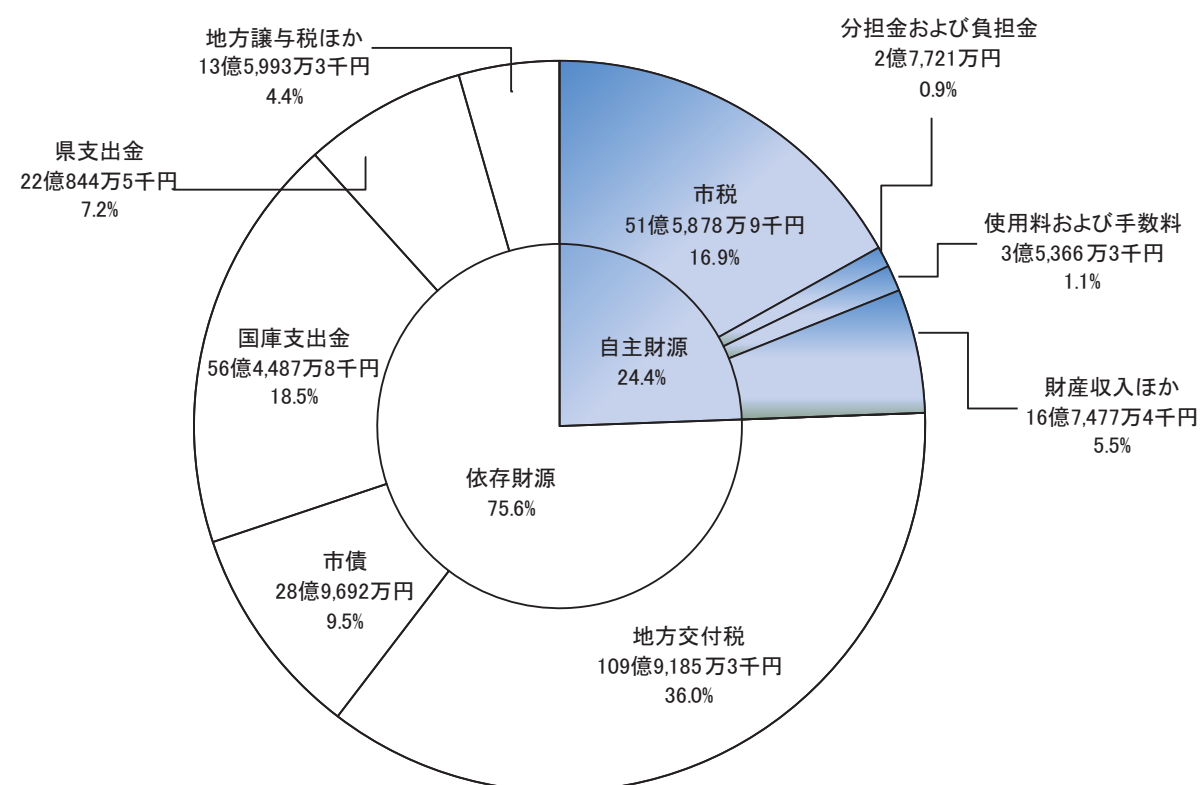
五所川原地区		
No	施設名	対象地区
1	毘沙門・長富 コミセン	長富、毘沙門
2	三好小学校	藻川、鶴ヶ岡、高瀬
③	コミセン三好	
④	コミセン中川	種井、川山、長橋広野、長橋藤島、鶴ヶ岡の一部
5	五所川原小学校	田川、新宮、新宮町、蘇鉄、芭蕉、若葉一丁目～三丁目、幾世森、下平井町、長橋橋元
⑥	北部コミセン	幾島町、末広町、上平井町、中平井町、柏原町、敷島町、錦町、旭町、大町、雛田
⑦	しきしま コミセン	
⑧	中央コミセン	寺町、岩木町、川端町、元町、本町、柳町、大町、東町、布屋町、弥生町、新町、中央一丁目～三丁目
9	南小学校	
⑩	富士見コミセン	蓮沼、不魚住、田町、栄町
11	働く婦人の家	
⑫	市民体育館	松島一丁目～八丁目、漆川、一ツ谷、鎌谷町、烏森、石岡字藤巻、弥生町の一部
13	中央小学校	
14	第一中学校	漆川の一部
15	中央公民館	
⑬	コミュニティ防 災センター	小曲
⑭	松島会館	
⑮	漆川体育館	湊、中央三丁目～四丁目、中央五丁目の一部
⑯	小曲集会所(旧 農村婦人の家)	
⑰	南部コミセン	姥苧、みどり町の一部、広田の一部、稲実、唐笠柳の一部
21	栄小学校	
22	第三中学校	みどり町、広田、稲実の一部、唐笠柳の一部
⑱	コミセン栄	
24	五所川原工業 高等学校	姥苧の一部、広田の一部、稲実の一部、中央五丁目の一部、中央六丁目
25	いずみ小学校	飯詰、一野坪の一部、下岩崎
26	第四中学校	飯詰、一野坪の一部、太刀打の一部、沖飯詰、桜田
27	コミセン飯詰	飯詰、一野坪の一部
28	五所川原農林 高等学校	飯詰の一部、一野坪の一部、金山の一部、漆川の一部、太刀打の一部
29	一野坪コミセン	一野坪、太刀打の一部
30	青森職業能力 開発短期大学校	飯詰の一部、金山の一部、戸沢、松野木の一部

No	施設名	対象地区
31	松島小学校	米田、吹畑、金山、唐笠柳、水野尾、松野木の一部
32	コミセン松島	野里、神山、松野木、福山、豊成の一部
33	東峰小学校	
34	コミセン長橋	七ツ館、浅井、梅田の一部
35	三輪小学校	
⑳	梅沢コミセン	梅田、中泉
37	第二中学校	原子、羽野木沢、豊成の一部、俵元、持子沢、高野
38	コミセン七和	
39	前田野目集会所	前田野目
金木地区		
No	施設名	対象地区
40	川倉ふれあい センター	林下、宇田野、七夕野の一部、藤枝の一部
④	蒔田消防 コミセン	蒔田、神原
42	金木小学校	芦野の一部、朝日山の一部、藤枝の一部
④③	金木公民館	菅原、玉水、沢部、朝日山の一部、萩元の一部
44	金木中学校	芦野の一部、朝日山の一部、七夕野の一部
45	金木東部地区 コミセン	芦野の一部
46	嘉瀬コミセン	端山崎、上端山崎、萩元、雲雀野、鎧石、不動野
47	喜良市コミセン	中富田、富田、弓矢形、桔梗野、千苅、新千苅、芦ヶ沢、坂本
市浦地区		
No	施設名	対象地区
48	市浦小学校	相内、相内岩井、相内吉野、相内赤坂、相内露草
49	市浦中学校	
50	市浦コミセン	
51	基幹集落 センター	太田山の井、太田太田山
52	太田集会所	
53	桂川集会所	相内桂川
54	もや会館	磯松磯野、磯松山の井、磯松唐皮、磯松赤川、脇元野脇、脇元磯辺、脇元赤川
55	磯松コミセン	磯松磯野、磯松山の井、磯松唐皮
56	十三コミセン	十三深津、十三琴湖岳、十三羽黒崎、十三古中道、十三通行道、十三五月女苑

前は、市民の皆さんの生活をよりよくするためには医療費・福祉費・教育費などお金が必要になることを勉強したね。今回は、下の円グラフ(*平成30年度決算)を参考にしてお金の種類などについてお話するよ。



平成30年度 一般会計歳入決算額 (305億6,646万5千円)



グラフを見てわかるように、お金の種類には大きく分けて「自主財源」と「依存財源」の2つがあって、簡単に言うと「自主財源」は市が自主的に集められるお金で「依存財源」は国や県から入ってくるお金のことなんだ。



70%以上も「依存財源」が占めているんだね。「自主財源」では「市税」がいちばん大きいけど、どんな税金のことをいうの？



市税には、こんな種類の税金があるよ。

- ①個人市民税…前年に所得のある個人にかかる税
- ②法人市民税…事務所や事業所などがある法人にかかる税
- ③固定資産税…土地や建物などにかかる税
- ④都市計画税…市街化区域内の土地や建物にかかる税
- ⑤軽自動車税…原動機付自転車、軽自動車などにかかる税
- ⑥市たばこ税…たばこの製造業者等が市内の小売販売業者に売り渡したたばこにかかる税
- ⑦入湯税…温泉などの入湯行為にかかる税



これらを市民の皆さんに毎年納めてもらっているんだ。



たくさん種類があるんだね。グラフの使用料は公民館などの施設を使用したときに支払うお金のことだね。じゃあ、分担金や負担金、財産収入ってなんだろう？



分担金と負担金は市が何か事業をするときに、その事業によって利益を受ける人たちから事業費の一部として払ってもらったお金のことなんだ。例えば、老人ホームや保育所などに入所する際に、そのサービスを受けるために支払ってもらったお金などが代表的なものだね。

次に財産収入だけど、市で所有している土地や建物を売却したときや、財産を運用したときに得られるお金のことを言うよ。「漆川にある工業団地の土地を企業の皆さんに買ってもらって得たお金」は財産収入としてわかりやすい例だね。

なるほど、市の収入と一口に言っても、色々な種類があるんだね。だんだん分かってきたぞ。ところでごしょりん「依存財源」に「市債」ってあるけど、これも国や県からもらうお金のことなの？

「市債」は「市の債務」、つまり借金のことなんだ。

えっ、借金をして大丈夫なの？市に貯金はないの？

市の借金と貯金については、次の10月号でお話するよ。

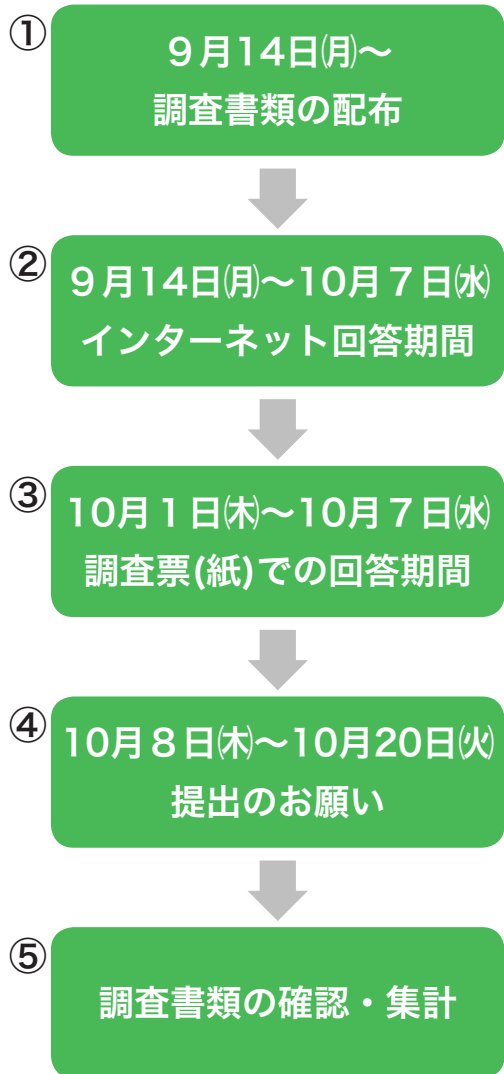
国勢調査2020

9月14日(月)から調査員が皆さんのお宅を訪問します

5年に1度の日本で最も重要な統計調査「国勢調査」を、令和2年10月1日現在で実施します。

9月14日(月)から調査員が皆さんのお宅を訪問しますので、調査へのご理解とご協力をお願いします。

国勢調査の流れ



①調査員が皆さんのお宅を訪問し、調査書類を配布します。

②ご自宅に調査書類が届いたら、回答サイトにアクセスし、画面の案内に従って回答してください。

回答はできる限りインターネットでお願いします。

なお、ご自宅にパソコン・スマートフォンがない方や、入力方法を聞きながら回答したいという方は、市役所本庁舎2階企画課に設置したパソコンで回答できます。ぜひご利用ください。

*インターネット回答には、皆さんにお配りした「インターネット回答利用ガイド」が必要になります。市役所でのインターネット回答を希望する方は、「インターネット回答利用ガイド」をお持ちください。

期間…9月14日(月)～10月7日(水)

(土日祝を除く 8:30～17:15)

③インターネット回答が難しい場合は、調査票(紙)を使って回答してください。記入いただいた調査票は郵送での提出にご協力ください。

*郵送提出が難しい場合は、調査員が調査票(紙)の回収に伺います。

④10月7日(水)までに回答が確認できない場合は、調査員が回答のお願いに伺います。

⑤調査票の記入もれや記入誤りなどを確認し、コンピューターによる集計を行います。

問い合わせ先…企画課 内線2236

五所川原市を応援します!!

歌うま選手権 9月大会

予選会 決勝大会 出場・観覧

6日・13日 20日 **大募集**

同時受付開始 **歌謡大会 10/25(日)**

吉樂三 コレクションミュージアム

お申込・観覧券のお求めは ☎0173-26-6686

新築・増改築・水廻り・塗装

※ 夏から秋にかけて塗装見積りキャンペーン実施中!

住宅に関する事なら・どんなことでも伺います!

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・など

- ・外壁(サイディング)の張替え・屋根、外壁塗装
- ・畳をフローリングへ・押入れからクローゼットへ
- ・水洗・ユニットバスにしたい・洗面化粧台を新しく

★ 浄化槽設置用補助金制度 ★

水洗トイレをお考えの方…新築・建替えも対象になります

総合建築

「増改築相談員」のいるお店

有)シラカワ住研

0120-34-6806

五所川原市大字姥澤字桜木 370-3

◎ 広報有料広告

投票区・投票所の見直し計画(案)のパブリックコメント(意見募集)を実施しています

選挙管理委員会では、期日前投票率の増加や人口動態の対応などを踏まえ、当市の厳しい行財政運営に対応した新たな選挙の執行環境を整えるため、今回、投票区・投票所の見直し計画を作成しましたので、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…9月8日(火)まで

閲覧場所…選挙管理委員会事務局(市役所2階)、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ

*資料の写しを希望される場合、実費を負担していただきます。また、郵送料・写しの実費をご負担の上、選挙管理委員会事務局へ資料郵送の申し込みも可能です。

意見の提出について

- ▷様式は任意とし、使用する言語は日本語とします。
- ▷住所・氏名を記載の上、郵送、FAXまたは電子メールで提出してください。
- *住所・氏名の記載のないものは、提出意見として取り扱わない場合があります。

問い合わせ・意見の提出先

〒037-8686 五所川原市布屋町41番地1
選挙管理委員会事務局 内線2842 FAX35-2168
電子メール senkan@city.goshogawara.lg.jp

令和2年度 あおもり起業家養成講座 五所川原圏域創業セミナー開催

五所川原圏域2市4町では県と共催し、創業・起業に関する知識の習得を目指した創業セミナーを開催します。創業・起業に興味や関心がある方は、ぜひご参加ください。

*新型コロナウイルス感染症の感染防止策として、当日はマスクの着用、会場設置の消毒液による手指消毒等ご協力ください。

日時・テーマ(時間は各回18:00~19:30)

- ①9月29日(火) 「経営」起業に向けて
- ②10月6日(火) 「経営」ビジネスプラン作成
- ③10月13日(火) 「財務」資金計画
- ④10月20日(火) 「販路開拓」マーケティング戦略
- ⑤10月27日(火) 「人材育成」人の雇い方

*いずれか1回のみでも受講可能です。

場所…市民学習情報センター2階 第2教室

参加費…無料

対象…創業・起業に興味や関心をお持ちの方、創業・起業を検討している方、創業・起業して間もない方

定員…10名程度

講師…創業相談ルーム担当インキュベーション・マネージャー

申込み…参加申込書に必要事項をご記入の上、下記までFAX・メール等でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

商工労政課 内線2552 FAX35-3617
電子メール syoukou@city.goshogawara.lg.jp
*詳しくは、市のホームページをご確認ください。

後継者人材バンクを活用してみませんか？

青森県事業引継ぎ支援センターでは「後継者人材バンク」を設置し、創業希望者と後継者不在の中小企業者等とのマッチングを容易にすることで、中小企業者等の事業引継ぎを支援しています。市では、この後継者人材バンク事業の連携創業機関として意欲ある創業希望者の事業引継ぎによる創業実現を支援します。

対象…創業により事業を引き継ぐ意思のある方

*青森県事業引継ぎ支援センターの担当者が面談の上、後継者人材バンクへ登録します。

登録のメリット

創業希望者	後継者不在の中小企業者等
<ul style="list-style-type: none"> ・販売先(顧客)や仕入先、店舗等の経営資源を引き継ぐため、創業時のリスクをおさえることができます。 ・地域における知名度や経営ノウハウ、代々はぐくまれてきた知識など、目に見えない資産を引き継ぐことができます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・先祖代々承継してきた事業を絶やすことなく、次世代へ引き継ぐことができます。 ・事業の存続を望む従業員や取引先、地域からの期待に応えることができます。

申込方法…チラシ裏面の面談申込書に必要事項を記入の上、商工労政課へ提出してください(チラシは青森県事業引継ぎ支援センターホームページに掲載されているほか、商工労政課にも備え付けています)。

*詳しくは、青森県事業引継ぎ支援センター、または市のホームページをご確認ください。

問い合わせ先…商工労政課 内線2552

ネット通販の悪質サイトの被害を防ぐために

新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、「新しい生活様式」の実践が呼びかけられていることにより、インターネット(以下「ネット」といいます)通販を利用する機会が増えていませんか？

今月も、先月の「定期購入トラブル」に引き続き、ネット通販のトラブル事例をご紹介します。

◎事例紹介 「ネット通販の悪質サイト 編」

スマートフォンでネットを見ていたら「消毒用ハンドジェルをまとめて購入される方必見。大幅値下げでご提供中」という広告が出てきたので開いてみると、確かにかなり安く「お一人様10本まで」とあったので、10本注文した。販売業者から「ご注文を受け付けました。お振込による入金を確認し次第、発送します」とメールが届いたので、指定された預金口座に代金を振り込んだ。その後、商品到着予定日を経過したが、商品は届かず、販売業者に連絡がつかない。

◎五所川原市消費生活センターからの助言

○悪質サイトに代金を振り込んでしまうと、これを取り戻すのは極めて困難です。

悪質サイトと警戒すべき特徴の一例を紹介します。

- ・商品価格が、市価より大幅に安い。
- ・販売サイトに、業者名、住所、電話番号の記載がない。記載はあるが、その住所等をネットで検索すると、その業者とは異なる業者が表示される。
- ・代金支払方法が銀行振込みのみであり、代金振込口座の名義が、販売責任者名ではない個人名である。
- ・販売サイト名、販売業者名、電話番号等をネットで検索すると、事例と同じような被害に遭った旨の口コミ等が散見される。
- ・スマートフォンで見つけた販売サイトのURLをパソコンでも開こうとしたら、パソコンウイルス対策ソフトにより、そのURLを開かないよう警告表示がなされる。



○注文する前に、これらの特徴に該当しないか、その他不審な点はないか販売サイトをチェックしましょう。

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	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

市営住宅入居者募集(9月公募)

募集期間…9月11日(金)～23日(水)(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)

▷千鳥団地(H9・10年度建設)(五所川原地区)

・鉄筋コンクリート造3階建3LDK(2戸)

・家賃22,000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年度建設)(五所川原地区)

・木造2階建2DK(2戸)

・家賃17,800円～34,900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、他制限あり)

▷松島団地(H16年度建設)(五所川原地区)

・木造2階建3DK(1戸)

・家賃20,500円～40,300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、他制限あり)

▷さくら団地(H19年度建設)(金木地区)

・木造平屋建2LDK(1戸)

・家賃20,800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、他制限あり)

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3・4階建3LDK(6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。

*入居資格、提出書類等詳細はお問い合わせ、もしくは市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

No.5

病後児保育

～病気の回復期にある
お子さんのお預かり～

市では、病気の回復期にあるお子さんの保育を「みどりの風アイリス」さんに業務委託しています。

利用条件

1. お子さんの病気が回復期であること
2. やむを得ない事情により家庭での保育が困難であること
3. お子さんが保育を必要とする乳幼児または小学生であること

利用日時…月～金曜日 8:00～17:00(祝日、年末年始、その他定める日を除く)

利用場所…みどりの風アイリス(市内川端町11-13 つがる総合病院向かい)

利用料…市内に住所がある子どもは基本利用料が無料(ただし、昼食利用時は1食200円、延長利用は10分毎100円)

「病後児保育のしおり」など詳細は市ホームページを参照 <http://www.city.goshogawara.lg.jp/kenkou/fukushi/byougoujihoiku.html>

子育てサポート 耳より情報

子育て支援課
内線2482

早く元気に
なってね!



子どもが病気で仕事を休んでいたけど、大分良くなってきたからそろそろ仕事に出ないと。

困ったな～



でも、まだ保育園や小学校に行けるほどではないし、仕事はもう休めないしどうしよう。他に預かってくれる人もいないし。

そんな時には



アイリスの病後児保育
保育園、認定こども園、小学校に行けるようになるまでの間、看護師と保育士がお子さんを大切に預かります。

ご利用の流れ

1

あらかじめ利用登録をしておく
利用当日でも登録できますが、事前に登録を済ませておくのがオススメです。

2

病院で医師連絡票を書いてもらう
初診、または再受診の際に医療機関で医師連絡票を書いてもらってください。

3

回復期になったら利用の予約をする
(みどりの風アイリスTel.26-6418 またはTel.070-2015-1631)お子さんの様子や事情等を話し、利用できるかご相談ください。

4

お子様を連れてアイリスへ
当日の朝に熱が38℃以上あったり、38℃未満でもぐったりしている等の場合は利用できませんのでご注意ください。



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

【動画撮影はじめました】



これまで私は情報発信の手段として写真をメインにしてきたのですが、実は最近、少しずつ動画の撮影も始めています。イベントの告知用動画の撮影を頼まれたことがきっかけで、本当に少しだけ、見よう見まねでやってみたらこれが面白くて、ハマりつつあります。

何が面白いかというと、目の前にある風景を切り取るという点では写真も動画も共通していますが、どんな情報をどんな形で切り取るのかは、それぞれ違った視点が必要なのです。写真と動画はちょっと違うぞ、と自分に言い聞かせながら、思っていたような動画を撮影できたときは、興奮して思わず声が出てしまいました。

この時は私が撮影のみを担当して、編集は別の方がやることになったのですが、編集まで自分でできるようになったらおもしろいだろうなと、わくわくしてきます。

もう少し先になるかとは思いますが、いつか編集ができるようになって、皆さんにお届けできるよう、時間を見つけて勉強したいと思います！（山下）

【五所川原市立中央小学校タイムカプセル 2000年 - 2020年】



五所川原市立中央小学校のタイムカプセルを開封する時がやってきました。

20年の時を経て当時の思い出の作品をまたその手に。

本来であれば8月15日に掘り起こし祭を行う予定でしたが、新型コロナウイルスの影響のため中止となり、思い出の作品は、一人一人に郵送で送ることになりました。実行委員の方々が一つ一つ厳重に確認しながら封筒に詰める作業を撮影しつつ、私もできる範囲でお手伝いしました。

実行委員会では、連絡がつかなかった方々の思い出の作品を保管しており、ホームページ (<http://timecapsule.starfree.jp/>) や Facebook ページにお問い合わせを設けているそうなので、ご確認いただきたいと思います。

当時中央小3学年だった私も思い出の作品(作文と写真)を受け取りました。その頃は建築家になりたかったようですが、今はパソコンが大好きなエンジニアになりました。（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。



ごしょぐらし
Facebook
QRコード



Twitter
QRコード



Instagram
QRコード



YouTube
QRコード

今後も活動へのご理解とご協力を
よろしく願います。

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)

▷9月10日(木) 10:00~12:00

▷9月24日(木) 10:00~12:00

市役所1階相談室1A

問い合わせ先 市民課 内線2326

金木地区(行政・人権合同相談)

▷9月16日(木) 10:00~12:00

金木総合支所2階相談室

問い合わせ先

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

問い合わせ先

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/栄小6年生)

人の気持ちを考えることを学んだ。
学んだことをしっかり頭に入れて楽しい学校生活を送りたい。

今月の納期

- ・固定資産税 3期
- ・国民健康保険税 3期
問 収納課 内線2273
- ・後期高齢者医療保険料 3期
問 国保年金課 内線2346
- ・介護保険料 3期
問 介護福祉課 内線2453

納期限 9月30日(水)

納付は便利で確実な口座振替を!

第26回市民軽スポーツの集い

誰でも簡単にできる軽スポーツの集いを開催します。友人やご家族でのご参加をお待ちしています。

日時…10月4日(日)

13:30~受付開始

場所…市民体育館

参加料…無料

種目…室内用グラウンドゴルフ/ニチレクボール/バウンドテニス/ダーツ/ビーチバレー/その他
申込み…当日、市民体育館で受付します。

*運動できる服装、内履きなどを持参してください。

会員を募集しています

生涯スポーツの普及・振興を図り、健全な心身の発達と明るい豊かな生活を実現するため、会員を募集しています。

会費…年会費1,000円

*会員は随時募集しています。

問い合わせ先

スポーツ振興課 内線2952

国民年金保険料の納め忘れはありませんか

国民年金は、20歳から60歳になるまで40年間定額保険料を納めると、65歳から満額の年金を受け取ることができます。保険料を納め忘れてしまうと、将来の年金が減額されたり、万が一のときの障害・遺族年金なども受けられない場合があります。今一度、納め忘れがないかご確認ください。

11月2日(月)までは10月から来年3月までの6カ月分前納(毎月納めた場合と比べ800円割引)ができますので、前納を希望される方は、国民年金保険料納付案内書に添付されている前納用の納付書をご使用ください。

また、保険料を確実に納める方法として、便利な口座振替、クレジットカードでの納付もありますので、ぜひご利用ください。

問い合わせ先

国保年金課 内線2343

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…9月9日(水)、23日(水)

12:00~13:00

*都合により、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

問い合わせ先

農林水産課 内線2521

スズメバチの巣への対処について

スズメバチ

に刺されると死に至ることがあるので、巣を発見したら速やかにその場を離れてください。



巣の駆除

①私有地に巣があるとき

私有地内に作られたハチの巣を駆除するときは、そこを所有する方(管理する方)の責任において駆除処理をしなければなりません。非常に危険ですので、駆除専門業者またはシルバー人材センター等に依頼することをおすすめします。

②私有地以外に巣があるとき

次のような場所に作られたハチの巣を発見したときは、環境対策課までご連絡ください。

▷市の公共施設、官地の樹木、街路樹等

▷所有者(管理者)に連絡が取れない

▷所有者(管理者)がわからない

*ハチの巣を駆除するときに着用する防護服一式を無料で貸し出しています。

問い合わせ先

環境対策課 内線2365

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…9月9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。

新一般廃棄物最終処分場 見学会のお知らせ

(仮称)五所川原市一般廃棄物最終処分場は、10月1日(木)から供用を開始します。市では、新処分場の概要説明とごみの減量化を推進するため、市民の方を対象に施設見学会を開催します。

なお、新型コロナウイルス対策として密を避けるため、30名を超えた場合は、抽選により参加者を決定します。

日時…9月27日(日)

10:00～11:30(定員15名)

13:30～15:00(定員15名)

場所…(仮称)五所川原市一般廃棄物最終処分場浸出水処理施設会議室(金木町喜良市小田川山1-3)

申込み…環境対策課窓口または電話によりお申し込みください。

申込期限…9月11日(金) 17:00まで
問い合わせ・申込先

環境対策課 内線2364

演劇ワークショップ兼「音楽劇アレコ」 出演者オーディション開催

令和3年10月に開催予定の「音楽劇アレコ」。開催に先立ち、発声や動作など、演劇の基礎的な身体表現を学ぶワークショップを開催します。

ワークショップ後、面談を受けた方の中から4名程度を「音楽劇アレコ」の出演俳優として選考します。

ワークショップだけの参加も可能です。お気軽にお申し込みください。

日時…10月24日(土) 13:00～

*2時間程度の予定です。

場所…青森県立美術館

(青森市安田字近野185)

参加資格…応募時点で20歳以上の県内にお住まいの方

参加料…無料(交通費等は参加者負担)

申込み…10月8日(木)までに「参加申込書」でお申し込みください。詳細は青森県立美術館ホームページ(<http://www.aomori-museum.jp/>)またはお問い合わせください。

問い合わせ・申込先

青森県立美術館 TEL017-783-5243

年5日の年次有給休暇を取得 させることが義務となっています

年次有給休暇が10日以上付与される労働者について、年次有給休暇を付与した日から1年以内に5日、年次有給休暇を取得させなければなりません。規制内容の詳細や年次有給休暇取得促進策のご説明などについては、働き方改革に取り組む事業主の皆さんを支援する専用相談窓口をご活用ください。

「年5日の年次有給休暇の確実な取得」のその他の内容

▷平成31年4月1日以降に年次有給休暇を付与した労働者が対象

▷5日以上の年次有給休暇を自ら取得している労働者については対象外

▷法定の要件を満たす年次有給休暇管理簿を作成しなければなりません(労働者名簿や賃金台帳と合わせて作成することも可能)

専用相談窓口

五所川原労働基準監督署労働時間相談・支援班 TEL35-2309(受付時間…8:30～17:15(土日祝を除く))

*説明会や訪問支援も行っています。ご興味のある方はお問い合わせください。

「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

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

日時…9月26日(土) 10:00～16:00

場所…信用生協青森事務所(青森市安方1-3-5 小田島ビル3階)

対象の相談

- ①お金の問題(多重債務問題など)
- ②遺産相続
- ③不動産売買
- ④税金等公共料金の滞納
- ⑤DV・離婚問題
- ⑥その他暮らしに関する悩み事

申込み…事前予約が必要です。

問い合わせ・申込先…信用生協青森事務所 TEL0120-102-143

後期高齢者医療被保険者の 皆さんへ

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。

▷納付書で納めている方には、納め忘れがなく、納めに出向く手間も省ける口座振替をおすすめします。通帳と届出印を持参し、金融機関でお申し込みください。

▷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、ご相談ください。

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳は1冊にまとめましょう

「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で助言してくれたり、必要に応じて専門医を紹介してくれたりするので安心です。

また「かかりつけ薬局」があると、薬の服用記録の管理や飲み合わせによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。

複数の「お薬手帳」は、1冊にまとめて管理しやすくしましょう。

問い合わせ先

国保年金課 内線2345

法人県民税・法人事業税・特別法人 事業税の申告には電子申告が便利

青森県では、「eLTAX」を利用したインターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告受付を行っています。自宅・オフィスのパソコンから申告できる、電子申告に関連した申請・届出の手続きもできる等のメリットがあるので、ぜひご利用ください。

詳しくは「eLTAX」ホームページ(<https://www.eltax.lta.go.jp/>)まで。

問い合わせ先

西北地域県民局県税部 課税課
TEL34-2111 内線208

農林総合研究所・りんご研究所参観デー

今年度は新型コロナウイルス感染症対策として、以下のことへご協力をお願いします。

- ①入場時、氏名・連絡先(代表)の記載と検温を行うこと
- ②体温が37.5℃以上の場合、入場をお断りすること(一緒の方を含む)
- ③マスクを着用すること

▷農林総合研究所

日時…9月4日(金)、5日(土)
9:00～15:00

場所…農林総合研究所
(黒石市田中82-9)

内容…お楽しみイベント(クイズ大会、輪投げ、収穫体験、寄せ植え体験)／研究成果の展示・紹介／相談コーナー／野菜・花の販売／最先端省力化農業機械展示・実演会 など

問い合わせ先

農林総合研究所 TEL0172-52-4346

▷りんご研究所

日時…9月3日(木)、4日(金)
9:00～15:00

場所…りんご研究所(黒石市大字牡丹平字福民24)

内容…研究成果の展示・紹介／相談コーナー／りんごの販売 など

問い合わせ先

りんご研究所 TEL0172-52-2331

不動産無料相談会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、電話相談を受付しています。

相談内容…業者、契約、物件、報酬、借地借家、税務、登記、価格等

問い合わせ・相談先

青森県宅地建物取引業協会
西北五支部 TEL34-8711

五所川原高等学校 令和2年度第2回授業公開のお知らせ

本校では、生徒の授業の様子などを知ってもらうために、授業公開を次のとおり行います。時間内であれば、いつ来校されても自由に参観できますので、ぜひお越しください。

日時…9月14日(月)・15日(火)
両日9:30～15:05

▷受付 9:30～公開終了まで随時
*12:30～13:15は昼休みのため参観できません。

対象者…中学生およびその保護者、中学校教員、地域住民、在校生の保護者

注意事項

▷事前の申し込みは不要です。お越しの際は上履きをご持参ください。
▷授業参観後、アンケートにご協力をお願いします。

▷新型コロナウイルス感染症の状況により中止することがあります。中止する場合は本校ホームページでお知らせします。期日が近づきましたらご確認ください。

▷来校される方は、マスク着用をお願いします。

▷駐車スペースの関係上、お車で越しの場合、混雑することが予想されますのでご了承ください。

問い合わせ先

五所川原高等学校 TEL35-3073

市民サロン

令和2年度働く婦人の家講座 パソコンワード基礎講座

パソコンの基礎を含み、MSワードでの文書作成のノウハウを学習します。ただし、キーボード入力ができる方に限ります。

日時…9月17日(木)～10月29日(木)
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…(株)ラソ・パソコン教室
竹谷てつ子先生

受講料…2,600円

(7回分・教材費込み)

定員…先着10名

持ち物…ワード2007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、マスク等

申込み…9月1日(火)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9月14日(月)16:00までとします。取り消しの連絡がない場合は教材費をいただきます。

*新型コロナウイルスの状況により、中止とする場合があります。その際は個別に連絡します。

問い合わせ・申込先

働く婦人の家 TEL35-8898

善意の花かご



どうもありがとうございました

▷岩崎グループ(岩崎栄美代表)6名
＝草刈り奉仕

(以上、1件くるみ園へ)

▷第一生命保険株式会社青森支社五所川原営業オフィス＝除菌アルコールジェル500ml入り40本

▷垂石恵江子さん＝図書カード、フラワーアレンジメント一式(市立図書館へ)

▷株式会社 JIN CARE(金澤仁代表取締役)＝カレールー240箱(市内の子ども食堂運営団体へ)

聴く ～市政情報～



市役所かわら版は市職員も出演し、市政情報をお伝えしています。

市役所かわら版放送時間

月～木曜日…7:52 / 12:40 / 17:35 / 18:00

金曜日…7:52 / 9:40 / 12:40 / 17:35

土曜日…9:00 / 12:00 日曜日…11:00 / 12:00

*災害発生時には、状況や避難等の情報も放送します。

*市政情報のほか、災害発生時にもラジオをご活用ください。

図書館

TEL 34-4334



▷企画展「五所川原平和博」

9月30日(水)まで

市立図書館1階ロビー 企画：社会教育課
昭和32年7月から9月にかけて、当市で開催された「五所川原平和博」を紹介するミニ企画展を開催します。併せて関連図書や新聞の展示を行います。

▷今月の一冊



はにわ

まりこぶん／著 青月社

かっこつけはにわ、チェブラーシカはにわ、美少年系鹿はにわ、自己満はにわ…。

各地で出土したはにわを、古墳を愛する著者が自由な視点で紹介する1冊。

▷この本読んだ？

図書館で最近受け入れた資料を紹介します。

- ・「極上の死生観：60歳からの「生きるヒント」」
齋藤 孝／著 NHK出版 2020.6
- ・「宮越家住宅・資料保存活用計画：大正浪漫かおる
ステンドグラス・離れ・庭園」 中泊町／編 中泊町教育委員会／編 中泊町 2020.3

- ・「わが家は幽世(かくりよ)の貸本屋さん：あやかし娘と祓い屋の少年」
忍丸／著 マイクロマガジン社 2019.6
- ・「くずし字で「おくのほそ道」を楽しむ」
中野 三敏／著 角川学芸出版 2011.9
- ・「北岳山小屋物語」
樋口 明雄／著 山と溪谷社 2020.2

▷安心してご利用ください

新型コロナウイルス感染防止のために、図書消毒機の設置、手洗い場の自動水栓化、トイレの電気の自動センサー化を行いました。



新しく設置された
図書消毒器(右写真)

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

オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール(コンサートホール)

▷青森県立五所川原工業高等学校吹奏楽部 第21回定期演奏会

9月5日(土) 16:00~19:00 500円
青森県立五所川原工業高等学校 TEL35-3444

▷五所川原第一中学校吹奏楽部 第56回定期演奏会

9月20日(日) 13:00~15:30 無料

五所川原第一中学校 TEL35-2820

▷新宮団地こども園オータムフェスティバル

9月26日(土) 9:20~12:00 無料

新宮団地こども園 TEL35-1005

▷第9回金木中学校吹奏楽部 定期演奏会

9月27日(日) 13:30~15:45 無料

金木中学校 TEL53-2573

小ホール(ふるさと交流ホール)

▷歌謡舞踊の旅

9月13日(日) 13:00~16:30 無料

大森 TEL090-8610-5800

▷令和2年度安全運転管理者等講習 五所川原会場

9月15日(火) 10:00~16:45 関係者

青森県安全運転管理者協会 TEL017-766-3458

▷第29回ヒロサキモダンバレエスタジオ 定期発表会

9月21日(月・祝) 18:30~20:45 整理券

ヒロサキモダンバレエスタジオ TEL52-2857

▷MUSIC CONCERT

9月22日(火・祝) 14:00~16:30 無料

福田音楽教室 TEL0172-73-3624

主催者の都合により変更になる場合もあります。

9月の休館日 7日、14日、23日、28日



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 9:00～12:00

*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

▷ 9月6日(日) かねひらクリニック
TEL35-3167(旭町55-2)

▷ 9月13日(日) 田町小山クリニック
TEL34-3431(田町4-5)

▷ 9月20日(日) 白生会胃腸病院
TEL34-6111(中平井町142-1)

▷ 9月21日(月) 済生堂増田病院
TEL35-2726(新町41)

▷ 9月27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

▷ 9月20日(日) 10:00～16:00
ELM

▷ 9月23日(水) 9:30～12:00
五所川原市役所

▷ 9月23日(水) 13:45～16:00
つがる総合病院

*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

お詫びと訂正

広報ごしよがわら令和2年8月号、27ページに掲載した「皆さんの地域の保健協力員をお知らせします」の名簿内に誤りがありました。

27ページ中の上町・寺町・下村町内会 木村トミエさんの地区が「毘沙門・長富地区」となっていますが、正しくは「飯詰地区」です。お詫びして訂正します。

エンゼル相談

保健師・栄養士が、お子さんの成長や離乳食、子育てに関することなどご相談に応じます。お子さんと一緒にお越しください。

新型コロナウイルスの感染予防対策として、予約制で実施しています。ご利用の際は、子育て世代包括支援センターまでお申し込みください。

また、エンゼル相談日に関わらず、随時、電話やメール(kenkousuisin@city.goshogawara.lg.jp)にて相談に応じています。お子さんの発育・発達、離乳食について等、ご相談がありましたら、ご連絡ください。

日時・場所

▷10月9日(金) 10:00～11:30 中央公民館1階和室

▷10月23日(金) 10:00～11:30 金木公民館1階住民室

*前日までの予約が必要です。

*市浦会場は、市浦地区在住の方を対象に、赤ちゃん訪問などの際に開催日程をお知らせします。

*お子さんや同居家族に、熱や咳などのかぜ症状のある方や体調のすぐれない方は、ご利用をお断りしています。

*ご利用の際、お子さんの同伴者は1名までとさせていただきます。同伴者の方はマスクの着用をお願いします。

持ち物…バスタオル(体重計をご利用の方)、母子健康手帳

乳幼児健診

1歳6カ月児健診、3歳児健診は、日程が変更になっています。当該健診の対象者には、事前に個別通知しますが、4カ月児健診は予定通り実施するため、事前通知はありません。下記日程表および市ホームページをご確認ください。

4カ月児健診 R2年5月生まれ	10月6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 H31年1・2月生まれ	10月27日(火) 小児科診察、歯科健診、 身体計測、発達・栄養相談
3歳児健診 H29年3月生まれ	10月21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。

受付はお子様同伴をお願いします。

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(子ども)ノート、健康診査票、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)

*自宅で体温を測定してからご来場ください。受付で、お子さんと保護者の体温を伺います。

*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。

*お子さんや同居家族に、熱や咳などのかぜ症状のある方や体調のすぐれない方は、ご利用をお断りしています。

*ご利用の際、お子さんの同伴者は1名までとさせていただきます。同伴者の方はマスクの着用をお願いします。

*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をご利用いただき、必ず健診会場に駐車券をご持参ください。

エンゼル相談・乳幼児健診のお問い合わせ先

子育て世代包括支援センター 内線2394

あなたも作ってみませんか

テーマ 夏野菜で体を冷やそう



きゅうりとトマトのサラダ

1人分 エネルギー90kcal 食塩相当量 0.8g

材料(4人分)

- きゅうり…1本/塩…少々
 - トマトまたはミニトマト…100g
 - プロセスチーズ…50g/ツナ水煮缶…1缶
 - A { プレーンヨーグルト…50g
 - レモン汁・オリーブオイル…各大さじ1/2
 - はちみつ…小さじ1/2
- 塩・こしょう…少々

作り方

- ①きゅうりは縦に4等分にし1.5cm長さに切る。塩をふり5分おき、水気をふきとる。トマトは角切り(ミニトマトの場合は半分にする)。チーズは1cm角に切る。
- ②ボウルに水気を切ったツナ缶とAを合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。食べる直前に①を和え、器に盛り付ける。

食に関心のあるあなた！食生活改善推進員になりませんか 五所川原市食生活改善推進員養成講座 受講者募集

「食生活について勉強がしたい」「自分や家族の健康を守りたい」「ボランティア活動をしたい」「新たな仲間づくりをしたい」と思っている方、食生活改善推進員(通称：食改さん)として活動してみませんか。

食生活改善推進員の主な活動

- ▷おやこの食育教室等のテーマに基づいた調理実習
- ▷栄養教室等の市事業への協力 など

対象…講座修了後、食生活改善推進員として活躍が可能な市民の方(男女問いません)

*20時間の受講を原則としますが、下記の日程で受講できない方へも柔軟に対応します。

場所…働く婦人の家(11月16日(月)のみ中央公民館)

受講料…1,800円程度(テキスト代)

日時・実施内容



日 時	内 容	講 師
10月13日(火) 10:00~14:30	開講式 講義「食生活改善推進員会の活動紹介」 講義「食品衛生と食中毒予防」	・食生活改善推進員会長 ・市管理栄養士
11月16日(月) 10:00~14:30	講義「調理の基本、献立の立て方」 講義「健康づくりと身体活動」 実技「自宅でもできる運動」	・市管理栄養士 ・フィットネスクラブウイング健康運動指導士
11月27日(金) 10:00~15:00	講義「おいしいごはんを食べよう」 講義「食育の推進」 実習「献立作成」	・野菜ソムリエ 対馬逸子氏 ・市管理栄養士
12月2日(水)または3日(木) 10:00~14:00	調理実習(行事食) 講義「健康日本21」 *申込人数により振り分けます。	・食生活改善推進員 ・市管理栄養士
令和3年1月12日(火) 10:00~14:00	実習「献立作成」 講義「ライフステージ別食育」	・市管理栄養士
令和3年1月28日(木) 10:00~13:30	調理実習 各グループ献立発表と試食 閉講式および委嘱状交付式	・市管理栄養士

申込み…10月2日(金)までに、電話でお申し込みください。受講決定通知で案内します。

申込先…健康推進課 内線2379

健康づくり栄養教室 食事の基準量を学ぼう

一人一人に合わせた食事の基準量を学ぶ教室です。健診結果や年齢、身体活動などを確認しながら、日本人の食事摂取基準(2020年版)と合わせてお伝えします。食品カードやフードモデルを使用し、目で見てわかりやすい内容になっているので、この機会に一緒に学んでみませんか。

日時…9月24日(木) 10:30~12:00(受付10:15~)

場所…金木公民館

内容…市管理栄養士による講話

持ち物…筆記用具、直近の健診結果(無くても参加可)、マスク

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。

*当日、体調確認を行います。自宅での体温測定をお願いします。

申込先…健康推進課 内線2382

健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールのことが気になる方、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)。

①、②は前日までに予約が必要です。予約時に相談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。

当日はマスクを着用していただき、風邪症状のある方のご来場はご遠慮ください。

会場・日時

①金木公民館 9月25日(金) 10:00~12:00

②市役所相談室 9月30日(木) 10:00~12:00

③農村婦人の家(小曲) 9月17日(木) 10:00~12:00

④新宮団地集会所 9月30日(木) 10:00~11:30

*③、④は地区保健協力員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。

問い合わせ先…健康推進課 内線2385

運動教室「コロナ太り解消! おうちで簡単ボディメイク」

おうち時間が増えて運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。日常の少しの時間でできる運動を学び、実践してみませんか。運動習慣を身につけて、コロナ太りを解消しましょう。

日時…9月14日(月) 13:30~15:00(受付13:00~)

場所…中央公民館

講師…健康運動指導士 相馬真以氏

(青森県運動療法協議会所属)

対象者…市民の方で、医師から運動を制限されていない方

持ち物…動きやすい服装、上履き、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物、マスク

*当日、体調確認を行います。自宅での体温測定をお願いします。

定員…30名

参加費…無料

申込み…9月10日(木)までに電話でお申し込みください。

*新型コロナウイルス感染の拡大状況により、中止とする場合があります。その際は申込者に対し、個別にご連絡します。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2385

けん診を受けるだけで豪華景品が当たるチャンス けん診受けようキャンペーン実施中

キャンペーンの対象者

①令和2年度市民健診(特定健康診査・健康診査、各がん検診、ごしょりん健診)を令和3年1月31日(日)までに受診した方

*受けた健診の種類が多いほど当選確率が高くなります。

②40~74歳の国保の方で、令和2年4月1日以降に受けた職場健診等の健診結果を令和3年1月29日(金)までに国保年金課に提出した方

③令和2年度後期高齢者人間ドックを令和3年1月31日(日)までに受診した方

抽選について…キャンペーン対象者の中から抽選で合計100名に景品が当たります(令和3年2月下旬)。

注意事項

①市民健診の受け方については、健診対象者のいる世帯に配布されている『令和2年度保存版 五所川原市市民健診べんり帳』または市ホームページをご覧ください。

②職場健診等の健診結果の提出については、国保年金課(内線2348)へお問い合わせください。

③後期高齢者人間ドックについては、国保年金課(内線2345)へお問い合わせください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2374

肺がん・結核巡回検診 1年に1回は検診を受けましょう

肺がんは、がんの部位別死亡者数で男性1位、女性2位と多くなっています。結核検診は法律に基づき、65歳以上の方は年1回受診する義務があります。

この巡回検診は、60歳以上で今年度の市民健診で肺がん検診を申し込んでいたが受けられなかった方、まだ申し込みをされていない方が対象で、申込みは不要です。受診希望の方は、検診会場へ時間内にお越しください。市民健診で肺がん検診を申し込み後、受診していない方で受診票をお持ちの方はご持参ください。

令和2年度肺がん・結核巡回検診日程表

検診日	検診会場	検診時間
9月18日(金) (市浦地区)	保健センター市浦 前	13:30~13:50
	十三コミュニティセンター 前	14:10~14:30
	磯松コミュニティセンター 前	14:40~15:00
	市浦老人生きがいセンター 前	15:10~15:30
	太田集会所 前	15:40~16:00
9月24日(木) (金木地区)	嘉瀬コミュニティセンター 前	13:00~13:20
	喜良市コミュニティセンター 前	13:30~13:50
	金木東部地区コミュニティセンター 前	14:00~14:20
	金木中央老人福祉センター(川倉の湯っこ) 前	14:30~15:00
	金木公民館 前	15:10~15:40

対象者…60歳以上の市民の方(昭和36年3月31日までに生まれた方)

*65歳以上の方は結核検診も同時に対象となります。

*今年度、市民健診で肺がん検診を受診された方、または受診予定の方は、対象となりません。

検診料金…無料

検査方法…胸部エックス線撮影(1人あたり1~2分)

*必要により喀痰検査

問い合わせ先…健康推進課 内線2384

身体障害者の無料巡回診査

巡回診査により、身体障害者の方々に医学的判定を行うとともに様々な相談に応じます。

日程・場所…10月7日(水) 市民学習情報センター

受付時間…9:00~10:30 診査・相談…9:30~12:00

診査科目…肢体不自由

対象者(完全予約制)

- ①身体障害者手帳の交付・再認定を受けようとする方
- ②障害程度に変化があり、等級の変更を必要とする方
- ③補装具の処方が必要とする方
- ④生活・医療・施設入所等の相談を希望する方

*次の方は対象外です。

▷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。

持参するもの…身体障害者手帳(所持者のみ)、健康保険証、印鑑、マイナンバーのわかるもの、写真(新規交付や、再認定で障害名または障害等級が変更になる場合のみ写真が必要)

*手帳新規交付のため診査を希望し、かかりつけの医療機関がある方は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

新型コロナウイルス感染症への対応について

①診査会場ではマスクを着用してください。

②当日は、朝、体温を測定し、37℃を超える発熱や風邪症状がある場合は受診を控えてください。

申込み…完全予約制のため10月2日(金)までに福祉政策課へ電話にてお申し込みください。

問い合わせ・申込先…福祉政策課 内線2499

もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査で、予約制となります。

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方
問い合わせ・予約先

地域包括支援センター 内線2464

個別検診(通年実施しています(要予約))

日時…毎週月・火・水・金曜日 15:00~15:30

場所…健生五所川原診療所 定員…1日1名

集団健診

日時…9月24日(木) 14:00~16:00

場所…保健センター市浦 定員…20名

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(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…9月7日(月)、9月28日(月) 10:00~11:30

*事前の健康チェックがあるため、集合時間は9:30

場所…つがる克雪ドーム

申込み…初回参加の場合、開催日3日前までに電話または窓口でお申し込みください。

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、マスク、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。手袋を着用してください)

*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

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。初めての方も大歓迎です。

*参加時は、熱がないか等体調を確認いただき、マスク着用をお願いします。

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

持ち物…飲み物、筆記用具、マスク

日時・場所(受付はそれぞれ9:45~、13:15~)

▷9月4日(金) 座ったままで、ヨガへ挑戦(動きやすい服装でお越しください)

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

▷9月11日(金) おい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

▷9月16日(水) 音読で脳とお口の健康

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

▷9月25日(金) リトミックで音楽を楽しもう!

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2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

ゆーゆー元気教室

椅子に座りながら行う運動教室です。新型コロナウイルス感染予防のため、時間帯ごとに15名の定員とし、講師の動画を見ながらの運動となります。

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

開催日	予約開始日
9月3日(木)	8月20日(木)
9月17日(木)	9月3日(木)
10月1日(木)	9月17日(木)

時間…各開催日に次の①~⑤の時間帯で行います。予約の際にご希望の時間帯をお伝えください。

①10:00~10:45 ②11:15~12:00 ③13:00~13:45

④14:15~15:00 ⑤15:30~16:15

場所…生き生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

持ち物…動きやすい服装、水分補給のための飲み物、マスク、汗拭きタオル

申込み…予約開始日より電話または会場で予約を受付。

申込先…地域包括支援センター 内線2463

*新型コロナウイルス感染の拡大状況により、ノルディック・ウォーク、いきいき教室、ゆーゆー元気教室を中止とする場合があります。その際は、教室登録者に対し個別にご連絡します。

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え



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

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号
・リフォームローン固定2.95%団信付き15年まで可
・昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭仁(写真中央)

電話は今すぐ、こちらから

屋根、外壁リフォーム専門店
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 お電話は担当 前田まで『増改築相談員がいるお店』

まちなか喫茶
和モダンカフェ

テイクアウト(お持ち帰り)始めました!

皆様のお役に立てれば幸いです

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



いのち かけがえのない **いのち** を大切に
支える 9/10～9/16は **自殺予防週間**です

当市の現状

自殺による死亡者数は、平成22年の年間29人をピークに平成31年(令和元年)は12人と近年は15人前後で推移しています(下記表参照)。

平成31年(令和元年)の内訳は、性別は男性、年齢は70歳以上、同居人はあり、職業は無職の方が多く、主な原因は健康問題、経済・生活問題等です。自殺は、様々な問題が重なり追い詰められた結果と言えます。

	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	平成31年
男性	8	15	9	14	10
女性	3	0	2	0	2
総数	11	15	11	14	12

出典：厚生労働省

こころのストレスはありませんか？

最近よく眠れない…
気持ちが落ち込む…
何をしてもおっくう…
食事がおいしくない…
など



こころのストレスを感じたら、まずストレスの状態を知ることが大切です。

下記のサイトでストレスの状態をチェックしてみましょう。

みんなのメンタルヘルス総合サイト(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>

気がつくことが大切「うつ病セルフチェック」

(うつ病対策推進方策マニュアルより抜粋)

- 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な感じがする



2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためつらい気持ちになる、毎日の生活に支障が出ている時は、うつ病の可能性も考えられます。

早めに医療機関等に相談してみましょう。

こころのストレスを感じたら…

- ▷ 決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- ▷ 情報の集め過ぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回におさえましょう。
- ▷ 心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ▷ 友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのも良いでしょう。



それでもつらいときには…誰かに相談してみましょう

新型コロナウイルス感染症対策として、次のサイトでは、自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。

新型コロナウイルス感染症対策支援情報ナビ(内閣官房)
<https://corona.go.jp/info-navi/>

市では「こころの相談」を実施していますので、ぜひご利用ください

今月の広報の27ページをあわせてご覧ください。

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・家事等がつら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…9月17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。

申込先…健康推進課 内線2376

認知症フォーラム中止のお知らせ・ 認知症等に関する相談窓口

認知症フォーラムの中止のお知らせ

毎年、秋に開催している「認知症フォーラム」ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年の開催は中止とします。

認知症等に関する相談窓口について

認知症のことや新型コロナウイルス感染拡大防止の自粛により、心身への影響や不安を感じている等、高齢者の健康、生活への相談を受付しています。お気軽に地域包括支援センターへご相談ください。

問い合わせ先…地域包括支援センター 内線2464

みんなの健康教室

日時…9月25日(金) 13:00~

場所…市役所会議室2D

演題…「COPDって
知ってますか？」

演者…中村内科医院
中村謙弥先生

問い合わせ先…西北五医師会 TEL35-0059



令和2年度 介護予防・ 日常生活圏域ニーズ調査

市では、高齢者が地域で生活する上で抱える課題や要望を把握するために、ニーズ調査を実施します。調査でいただいたご回答は、生活支援の充実や介護予防の推進、五所川原市老人福祉計画・介護保険事業計画を策定するための大切な資料とします。

対象となった方へ調査票を郵送しますので、ご記入の上、同封の封筒でご返送いただくよう、お願いします。

*収集した個人情報、五所川原市個人情報保護条例に基づき適切に取り扱います。

対象者…在宅で生活している、要介護認定を受けていない高齢者(要支援者、介護予防・日常生活支援総合事業対象者を含む)

調査人数…3,000人

回答期限…9月18日(金)

問い合わせ先…地域包括支援センター 内線2462

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 7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	2	21	142	1,048	2	7
令和元年	0	17	148	1,182	2	8
比較	2	4	△6	△134	0	△1

全国統一防火標語 **その火事を 防ぐあなたに 金メダル**

***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 ☎35-2023(直通)

人口と世帯数

令和2年7月末 住民基本台帳 ()内は前月比



人口
53,456人
(-7)



男
24,535人
(+2)



女
28,921人
(-9)



世帯数
25,678世帯
(+36)

第16回特別企画展 「身近な小さな作品展」

—山田春雄氏コレクションから—

当市出身で東京都在住の山田春雄氏のご厚意により開催してきた同氏のコレクション展も今年で16回目となりました。今回の特別企画展はパブロ・ピカソ、エドヴァルド・ムンクなどの海外の著名な作家や棟方志功を始めとする近代絵画の巨匠達の小作品を一堂に展示する貴重な機会ですので、たくさんのご来場をお待ちしております。

会 期… 8月28日(金)～11月29日(日)
場 所… 立佞武多の館2階 美術展示ギャラリー
開館時間… 9:00～17:00(入館時間16:30まで)
入 館 料… 300円(団体20名以上、270円)
 高校生以下無料

問い合わせ先… 社会教育課 内線2932



棟方志功「くちなし妃の柵」 H21.5cm×W17cm (右)

ペットボトルロケット打ち上げ大会



大会に参加した子どもたちと保護者の皆さん

8月8日、今年で設立20周年を迎えた五所川原市少年少女発明クラブが主催するペットボトルロケット打ち上げ大会が岩木川河川公園で開催されました。

会場には、新型コロナウイルスと戦っている医療従事者に向けた感謝のメッセージ入り看板が掲げられ、開会式では、福士会長が「大変な思いをしている医療従事者の皆さんに感謝とありがとう、そして希望と夢をいっぱい詰めて飛ばしましょう」と話しました。

参加した27名の子どもたちは、思い思いに製作したカラフルなペットボトルロケットを手に、少しでも遠くに飛ばせるよう水の量や発射の角度を調整しながら、夏の大きに打ち上げました。

子ども司書養成講座 修了式・認定式

7月23日から5日間開催された子ども司書養成講座の修了式・認定式が7月30日、市立図書館で行われました。

子ども司書は、友達や家族、学校みんなに本や読書のすばらしさを伝える読書リーダーです。

講座では、市内の小学校4～6年生の児童16名が、図書館の仕事や調べる方法、本の紹介や修理について学び、修了式・認定式では、教育長から賞状と携帯用の認定証が、また、記念品として布製バックが贈られました。

今後は、図書館のおはなし会や学校での低学年への読み聞かせなどの活動を行う予定となっています。



子ども司書に認定された児童の皆さん

古紙配合再生紙使用