



今号の主な内容

- ・市長コラム……………2
- ・新型コロナ対策特集……………4
- ・さんかく……………6-7
- ・パブリックコメント募集……………8
- ・地域おこし協力隊レポート……………10

目指せ! K点越え!
金木ジャンプクラブ



市長コラム

～未来への架け橋～

Vol.3

市民の皆さま、こんにちは。
年度末を迎え、卒業シーズン、そして新入学やご就職など新たなスタートを間近に控えた季節となりました。

例年であれば、希望と期待に胸を膨らませる時期ですが、今年は様々な場面で行動が制限され、皆さまも多くの不安を抱えながらお過ごしのことと思います。

昨年1月に日本国内で初めて新型コロナウイルス感染症の感染が確認され、すでに1年2カ月が経過しましたが、様々な自粛を強いられる生活は、現在もなお続いています。

今年の1月から2月にかけては、五所川原保健所管内でも複数の感染が確認されましたが、恐れるべきは、感染した人や地域ではなく、新型コロナウイルスです。誤った認識や情報によって、感染者やその家族、医療従事者、首都圏等から来られた方などが誹謗中傷や不当な扱いなどを受けることがないように、今しばらくの間、他者を思いやる意志を持って、冷静な判断と行動をお願いいたします。また、感染を拡大させないためにも、ぜひ、市民の皆さまにはマスク着用、手指消毒、3密回避など感染対策を引き続き実践していただきますとともに、県外との往来に際しては細心の注意を払ってくださるよう改めてお願いします。

さて、このほど令和3年度当初予算案を編成したところですが、予算規模としては過去10年間において最小となりました。予算編成に当たっては、コロナ禍にある社会情勢を受けて、「今、何が必要か」

「何を変えるべきか」を熟慮しながら、私自身、これまでにない厳しい姿勢で取り組みました。

主な施策の柱として「感染症対策」「市民生活や地域経済への支援」および「子育て支援施策の充実」を掲げており、これまでの既存事業を抜本的に見直し、新規および拡充する事業は必要最小限にとどめながら、前例や慣例にとらわれず、今まさに必要なものを見極め、感染拡大の影響で中止となる事業については極力凍結に踏み切るなど、この難局を乗り越えるための特別な予算としています。

晋書という中国の歴史書の中に「朝聞夕改（ちょうもんせきかい）」という言葉があります。これは、朝に聞いて学んだことでも、気づいたことがあれば夕方には改めるという意味ですが、この言葉のとおり、市民の皆さまをはじめ周囲の声に耳を傾け、改めるべきところは改め、業務改善を超えた業務改革を断行し、常に柔軟な発想と市民目線を持って市政運営に当たりたいと思っています。



五所川原商工会議所の山崎会頭が
経済対策等に係る緊急要望書を提出

今月号の表紙

〔金木ジャンプクラブの皆さん〕

今月号の表紙を元気いっぱい飾ってくれたのは、嘉瀬スキー場で活動している金木ジャンプクラブの皆さんです。クラブの登録児童数は小学1～6年生の11人で、金木小学校のほか、弘前市や大鰐町からも参加しています。現在、県内で小学生にスキージャンプを教えているのは同クラブのみで、週に3回練習を行っています（令和2年1月13日現在）。

スキースキーの競技人口が減少する中で、ヘッドコーチの古川純一さんは「スキージャンプの競技人口を増やすことが目標。小学校の時にクラブでジャンプの基礎や楽しさを覚えてもらい、中学校や高校でもジャンプを続けて、世界にはばたく選手になって欲しい」と期待を込めて話しています。



金木ジャンプクラブで指導を行う古川さん

ところで、皆さん、古川純一さんをご存知ですか？



古川さんは、旧金木町出身で金木総合支所次長でもあり、リレハンメル、長野と2回の冬季五輪にノルディック複合の日本代表として出場した経歴を持っています。古川さんが出場した五輪大会で、実際に使用したスキー板やジャケットなどは現在、金木公民館と金木総合支所に展示しており、今後は5月開庁予定の金木新庁舎に展示することとしていますので、ぜひご覧になってください。



金木公民館に展示している五輪出場時のジャケットやスキー板

五所川原市の特産品に新たな仲間が加わりました！

ときシードル&スパークリングりんごジュース

トキあっぷる社（土岐彰寿代表）が、当市発祥のリンゴ「トキ」の令和2年産果実を使って醸造した「ときシードル」とノンアルコールの「メッカの出来事シリーズ スパークリングりんごジュース」を開発しました。

フレッシュで辛口な仕上りのときシードル



スッキリした味わいのスパークリングりんごジュース

1月21日には完成披露会が市役所で行われ、土岐代表は「シードルは令和2年末に完成した新酒です。昨年のシードルは完成から販売まで少し寝かせたのに対し、今回は販売まであまり時間を置かなかつたので、フレッシュ感が強く感じられる仕上がりになっています。スパークリングりんごジュースは、食事にも合うよう甘さを控え、酸味を利かせてリンゴのストレートな風味が出るように仕上がっています」と出来栄について話しました。



ときシードルは、令和2年5月から販売されており、直売のほか台湾へ出荷したものとふるさと納税の返礼品として提供したものを合わせ約650本が完売したそうです。

新商品の「スパークリングりんごジュース」はラベルが「ニュートン版」と「おまつり版」の2種類あります。1つは万有引力の法則に逆らって飛び上がったトキに、ニュートンが「泡(あわ)てる、(慌てる)」という、トキ誕生の瞬間を表現したものです。もう1つは、ラベルの中に当市の名物が描かれており、その中にトキが新たに加わり、祝福を受けている場面を表現しています。

第70回「社会を明るくする運動、作文コンテストで会長賞受賞



なのはな賞を受賞した川村さん(前列右)

1月8日、青森県観光物産館アスパムで第70回「社会を明るくする運動、作文コンテスト表彰式」が開催されました。社会を明るくする運動は、犯罪や非行の防止と更生について理解を深め、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。社会を明るくする運動作文コンテストは、次代を担う小・中学校の子供たちに、日常生活の中で犯罪や非行などについて考えたことや感じたことを作文にしてもらい、運動に対する理解を深めてもらうことを目的としています。

今回のコンテストは、県内の小中学生から計581名の応募があり、当市からは川村美羽さん（いずみ小学校5年）が青森県保護司会連合会会長賞（なのはな賞）を受賞しました。



感染防止対策に取り組んでいる事業者を支援します！
五所川原市新型コロナウイルス感染防止対策推進応援金

市では、新型コロナウイルス感染症の影響を特に受けている事業者等に対し、独自に応援金を給付し、事業の継続が図られるよう支援します。

対 象 要 件

▷令和2年12月31日以前に開業し、市内において次のいずれかの事業を営んでおり、今後も事業を継続する意思があること（県外に本店を有する事業者は除く）

**タクシー業／貸切バス業／宿泊業／
 飲食サービス業／旅行業／運転代行業**

- ▷新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年6月から令和3年2月までの間のいずれかの月の売上が前年同月比で50%以上減少した月があること
- ▷来訪者や従業員等の感染を防ぐため、適切な感染防止対策に取り組んでいること
- ▷市町村税を滞納していないこと（新型コロナウイルス感染拡大に伴い徴収が猶予されているものを除く）等

応 援 金 の 額

- ▷飲食店……………1店舗につき**20万円**
- ▷飲食店以外の業種……1事業者につき**20万円**

申 請 期 限

3月17日(水)まで

- ▷詳細や提出書類等については、市ホームページをご確認いただくか、下記までお問い合わせください。
 - ▷申請様式は、市ホームページからダウンロードできるほか、商工労政課、金木総合支所、市浦総合支所で配布しています。
 - ▷新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市役所での相談および申請は**予約制**となっています。
- 問い合わせ・申請先…商工労政課 内線2552**

県内飲食店における新型コロナウイルス感染症のクラスター発生を踏まえ、内閣官房ホームページ(<https://corona.go.jp/prevention/>)に掲載されている最新の業種別ガイドラインを確認し、適切な感染防止策を講じた上での営業をお願いします。



申請はお済みですか？
主食用水稲生産緊急支援対策事業費補助金

新型コロナウイルス感染症の影響で外食・中食産業における主食用米の消費需要が落ち込み、令和2年産米の価格が下落したことで大きな打撃を受けた販売農家に対し、令和3年産米の作付けに前向きに取り組む、農業経営の維持・安定が図られるよう迅速に支援するための補助金を交付します。

補 助 金 の 交 付 額

交付対象面積…令和2年度営農計画書に基づく主食用水稲作付面積で、10a未満を切捨てた面積
 交付単価…**932円/10a**
 交 付 額…交付対象面積に交付単価を乗じた額

補助金の対象者・要件

▷市内に住所を有する個人または主たる事業所を置く法人で、令和2年産の主食用水稲を生産・販売した農家のうち令和2年度営農計画書を提出している方

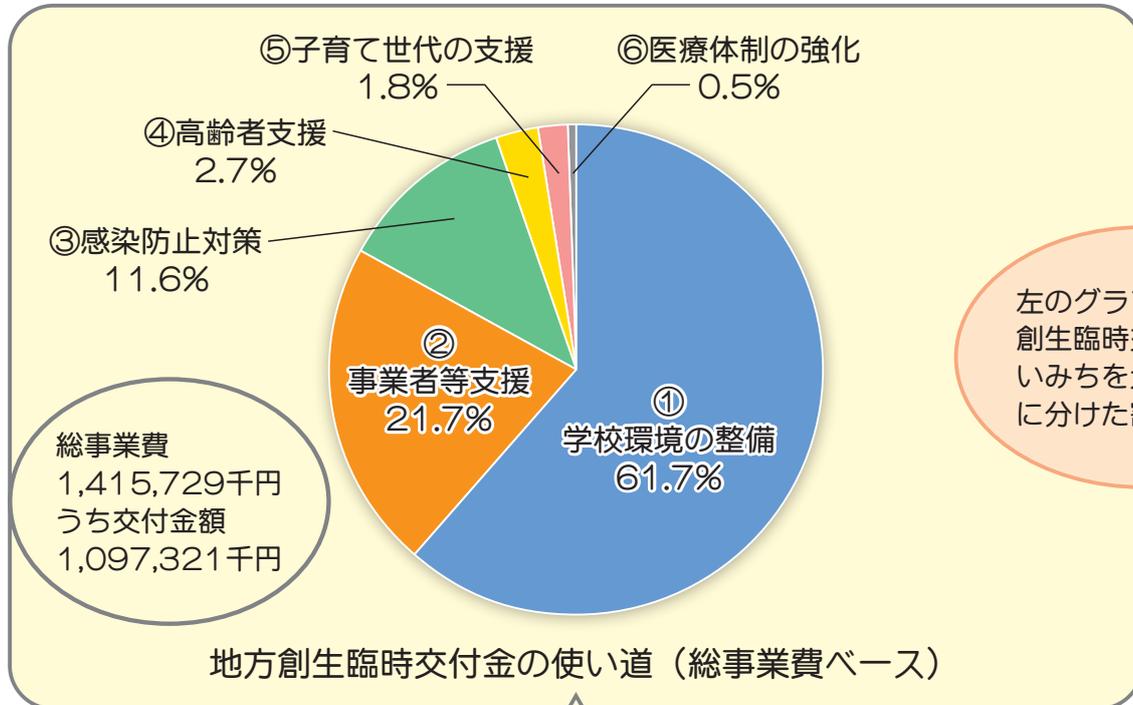
▷市税を滞納していないこと（新型コロナウイルス感染拡大に伴い徴収が猶予されているものを除く）等

申 請 期 限

3月17日(水)まで

- ▷対象となる方には、個別に通知しています。
 - ▷詳細や提出書類等については、市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。
- 問い合わせ・申請先…農林水産課 内線2513**

国では、全国の地方公共団体が取り組む新型コロナウイルス感染症対策に交付金（地方創生臨時交付金）を交付したんだ。
今月号では、この交付金を活用した市の取り組みについてお話すよ。



左のグラフは、地方創生臨時交付金の使いみちを大きい項目に分けた割合だよ。

- ①：換気等を目的とした小中学校の空調設備の整備、休校等に備えた遠隔学習用の設備購入
- ②：市内事業者の事業継続のための補助金、農業者等の経営維持のための補助金の交付
- ③：マスクや消毒液等消耗品の購入、指定避難所で用いる災害用テントや非接触型体温計等の備品購入
- ④：高齢者へのタクシー券配布
- ⑤：新生児への特別定額給付金の交付（対象：国の特別定額給付金の給付対象外となる令和2年4月28日以降に生まれた新生児）
- ⑥：つがる西北五広域連合病院事業のコロナ対策経費に対する補助



学校環境の整備をはじめ、いろいろなコロナ対策事業に使っているんだね。

今後も国からの支援を活用して、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に努めながら、厳しい状況下にある市内企業の事業継続と雇用維持に重点を置いて、支援を行っていくよ。

みんなで支え合いながら、この困難を乗り越えていこう!



*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!!
2021年(令和3年)2月25日 第31号
企画課 男女共同参画室(内線2238)

日本の現状を見る 全てはコロナに繋がるのか…?

新型コロナウイルス感染症による、この1年間での様々な変化を数値から見てみましょう。

コロナ禍で女性が家事疲れ…

2020年4～6月に民間が実施した調査結果によると、**コロナ禍で増えた在宅時間**の中で女性の家事比率が増加したことが判明!

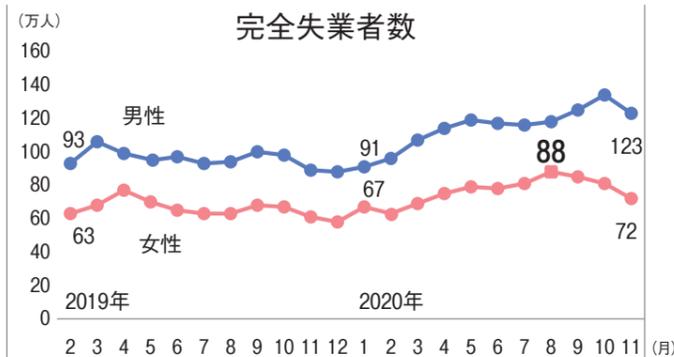


また、コロナ禍での「家事分担比率における男女の意識差」を見てみると…
夫視点 → 男性46:女性54
妻視点 → 男性24:女性76
このように大きなギャップが生まれています。

子どものいる家庭では、女性の育児負担による疲労は、コロナ前に比べて56.6% → 64.4%と増加しており、家事だけでなく育児による女性への負担も増加しています。



完全失業者数は、男女とも2020年4月以降、増加傾向

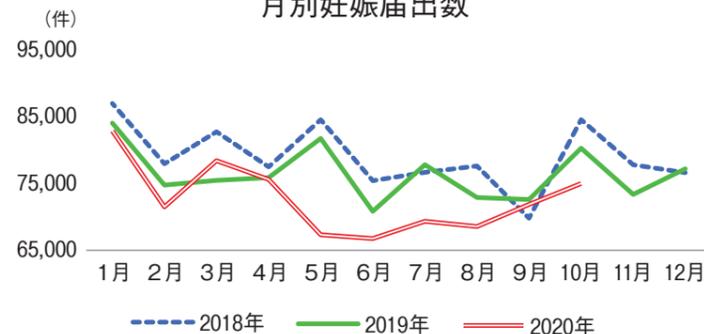


その中でも8月の女性の完全失業者数は、2015年10月以降で最多!

女性の自殺が増加

警察庁の統計によると、2020年の全国の自殺者の前年比較は次のとおり。
7月…2.6%増 8月…17.8%増 9月…10.0%増 10月…39.9%増
そうした中でも女性の自殺は、…
8月…42.2%増 9月…21.7%増 10月…82.6%増
DV被害、育児の悩み、介護疲れなど様々な問題に加え、コロナの感染拡大による女性の雇用に関する諸問題が増加の要因になっていることが推察されます。

月別妊娠届出数



厚生労働省が発表した集計によると、自治体が1～10月に受理した妊娠届の件数は前年同期に比べて5.1%減少! 少子化加速か…?



命を守る「ゲートキーパー」

コロナによる先の見えない不安、これまでの当たり前が当たり前でなくなってしまうことによるストレス…
心理、社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人など、自殺の危険を抱えた人々に気づき適切にかかわるゲートキーパー。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。皆さんも、自分の大切な人を守るため、まずは、声をかけることから始めてみませんか?

ゲートキーパーの心得

- 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

相談窓口

- ・こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556 (電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続します)
- ・いのちの電話 0120-783-556 (インターネット相談も行っています)
- ・チャイルドライン 0120-99-7777 (18歳までの子どもがかけられる電話です)

五所川原のこれまで・これからの取り組み

- ①**全ての新生児に給付金を支給**
市では、第3子以降の出生に対して子宝祝金10万円を支給していますが、コロナによる影響が数年に及ぶものと考え、令和3年4月2日～令和6年3月31日に生まれたすべての新生児にひとり10万円を支給します。なお、国の給付金の支給対象とならない令和2年4月28日以降に生まれたお子さんにも、ひとりにつき10万円を支給しています。
- ②**市職員ゲートキーパー研修全職員受講**
令和元年度から5年間かけて、市職員全員がゲートキーパー研修を受講するという取り組みを行っています。
- ③**五所川原市高齢者生活支援タクシー券の配布**
配布したタクシー券の利用期限は令和3年3月31日までとなっていますので忘れずにご利用ください!

コロナ禍でのみんなの生活の工夫



家族みんなでお家でお寿司パーティーをしました! お寿司握るのって楽しいですね

家の中でもできる簡単な運動をして、心も体もリフレッシュしています!

オンラインで遠く離れた友人とお喋り。こういう時だからこそオンラインを活用してみました!

編集後記

名はコロナとかわいいが、実にしつこい病魔である。感染防止のためこの年の大半が台無しになった。これまでの当たり前が当たり前でなくなってしまう、毎日の生活に少し疲れてしまっている人もいないか? この「さんかく」を読んでくれた皆さんに、より明るく過ごせる日々が訪れて欲しい。「手洗い・うがい・マスク」日常の予防に勝る策はなし。(K)

*** 編集:さんかく編集委員6名 ***

皆さんの意見を市政に反映させませんか？

次の6つの計画に対し、パブリックコメントを実施しています。

①	「五所川原市避難行動要支援者避難支援計画」(案) 【福祉政策課】 災害時に備え、高齢者や障がい者など避難にあたって支援が必要となる方の避難行動支援体制構築を目的とした計画(案)
②	「五所川原市第6期障害福祉計画・第2期障害児福祉計画」(案) 【福祉政策課】 障害者総合支援法および児童福祉法に基づく、五所川原市第5期障害福祉計画・第1期障害児福祉計画の計画期間が令和2年度で終了することから、令和3年から3カ年の市の障害福祉施策の指針とする計画(案)
③	「第2次五所川原圏域定住自立圏共生ビジョン」(案) 【企画課】 当市、つがる市、鯉ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町の2市4町で構成される「五所川原圏域定住自立圏」の今後5年間の取組方針を示す計画(案)
④	「五所川原市老人福祉計画・第8期介護保険事業計画」(案) 【介護福祉課】 高齢者が可能な限り、その地域で自立した生活を営むことができるよう、地域包括ケアシステム構築を目的とした計画(案)
⑤	「五所川原圏域三市町国土強靱化地域計画」(案) 【防災管理課】 当市、鶴田町、中泊町が連携し、圏域として持続可能で強靱（きょうじん）な地域づくりを推進するための計画(案)
⑥	「第3次五所川原市子ども読書活動推進計画」(案) 【社会教育課】 子どもの自主的な読書活動を推進するため、第2次計画での成果と課題をもとに、令和3年度から令和7年度までの5年間の基本方針の設定や具体的な取組内容を盛り込んだ、子どもの読書活動の推進に関する施策についての計画(案)

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。

	①	②	③	④	⑤	⑥
お問い合わせ	①～⑤…〒037-8686 五所川原市布屋町41番地1 各担当課 ⑥…〒037-0016 五所川原市一ツ谷504-1 社会教育課（中央公民館内）					
意見の提出先	内線2491、2492 FAX34-1018	内線2231 FAX35-3617	内線2441 FAX34-1018	内線2143 FAX35-3617	TEL35-6056 FAX35-6058	
電子メール	2006pbc@city.goshogawara.lg.jp	2007pbc@city.goshogawara.lg.jp	2008pbc@city.goshogawara.lg.jp	2009pbc@city.goshogawara.lg.jp	2010pbc@city.goshogawara.lg.jp	
意見募集期間	3月11日(休)まで					3月16日(火)まで
閲覧場所	市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページのほか各担当課					

*計画(案)等の郵送を希望する場合は各担当課へお問い合わせください。

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。



地域の
とくみ

相内第一町内会・自主防災会が防災研修会を開催

12月13日、相内第一町内会・自主防災会（三和金春会長）は基幹集落センターで防災研修会を開催し、住民の防災意識の向上を図りました。



同会では、これまでもオリジナルハザードマップや災害時に使用する安否確認カードの作成・配布、見回り（声掛け）隊の体制整備など、自主的な防災活動に取り組んでいます。

研修会では、子どもからお年寄りの方まで32名の住民が集まり、過去の災害について振り返りながら、いつでも起こり得る災害発生に備え、行政機関等が行う「公助」の前に、まずは自分の身を守る「自助」、そして地域や近隣の人が互いに協力し合う「共助」が重要であること、日頃から災害時の行動や避難場所につい

て家族や自主防災会等と話し合う必要があることなどを学びました。

また、炊かなくても水やお湯で食べることができる「アルファ化米」を実際に調理・試食し、その味を確かめていました。



自主防災会の成田武司さん（防災担当）にお話を伺うと「この辺りは川が氾濫する可能性が高く、災害に敏感な地域。自分達の地域は自分達で守らなければならない。ほかの町内会でも、参考にしてもらえれば」と熱く語り、ほかにも高齢者等の除雪が困難な世帯に対し、土曜・日曜日に除雪を支援するなど、今後も地域のための活動を継続していくとのことでした。

統計調査への功績に対し統計調査員が表彰されました



受賞を報告した統計調査員の皆さんと成田会長(右)

11月13日にむつ市で開催された第59回青森県統計大会において、統計調査への功績に対し各表彰を受けた統計調査員と五所川原市統計協会の成田博昭会長が1月12日、市長を表敬訪問し受賞を報告しました。

今回受賞された方は次のとおりです。

- ▷農林水産大臣表彰 澤村 節子さん
- ▷経済産業大臣表彰 上野 美幸さん
- ▷青森県統計協会会長表彰 針生 千恵子さん
工藤 清利さん
柴田 勇一さん

統計調査員は、調査対象の世帯等を訪問し、調査票の記入依頼・回収・点検などの重要な仕事を行っていますので、お伺いした際はご協力をお願いします。

◎広報有料広告

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

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%回信付き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)

◆ホームページは◆
Google

屋根、外壁リフォーム専門店 電話は今すぐ、こちらから

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』

歌うま選手権 グランプリ大会
2021.3.7(日)
15:30 スタート

好きな歌で勝負! 歌謡大会
2021.3.21(日)
13:00 スタート

青森県 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

五所川原市を応援します!!



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

【移住者の受け入れに関する意見交換会に参加してきました】



先日、移住者の受け入れに関する意見交換会が鶴田町で開かれ、私も参加してきました。

会の趣旨は、地方への移住を検討している人の後押しをするために、民間では何ができるかを話し合うというもの。

ところ変わればやっていることも変わるもので、鶴田町をはじめ他市町村の取り組みはどれも勉強になるものばかり。今は移住定住サポーターとして活動している私ですが、個人としても色々できそうだな、とやる気に火が付くのを感じる時間でした。

ここからどのような動きが始まっていくのか、今から楽しみです。(山下)

【初詣もしっかりと感染対策】



今年も初詣は五所川原神明宮。初詣の日を友人や知り合いに聞くと日にちをずらしたり、時間帯を考えたりと工夫したとのこと。参拝に訪れていた皆さんも列に距離をあけて並ぶなど、感染対策を心がけていました。

また、感染対策のため鈴は鳴らせませんでした。参拝者の中には珍しそうに写真を撮る人や、感染対策だからと納得して感心している人もいました。

また安心して過ごせる日々に戻れることを願っています。

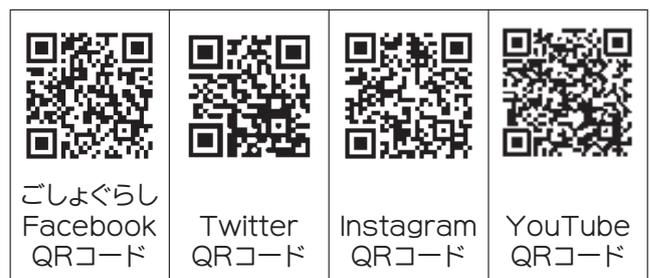
今年も初詣の様子を動画にしてSNSで公開していますので、どうぞご覧ください。(高瀬)

▷ごしょぐらひ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「ごしょぐらひ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。

暮らしの 情報広場

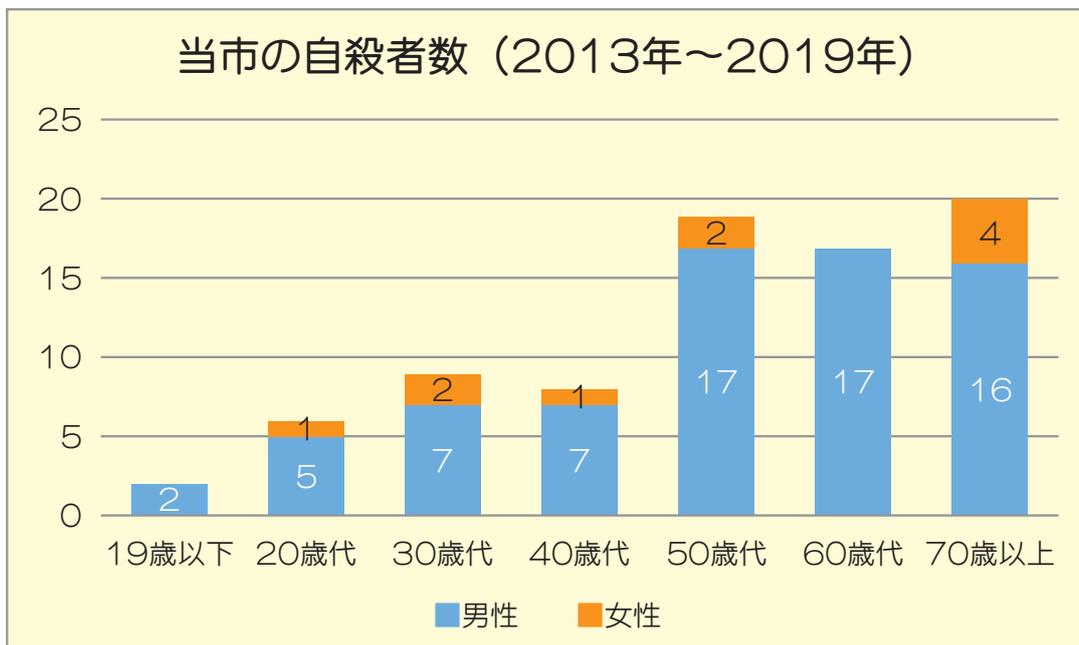
掲載した各種イベント等は新型コロナウイルス感染症の感染予防と拡大防止の観点から中止・延期等となる場合がありますので、ご了承ください。また、各種イベント等に参加する際はマスク着用などの感染症対策にご協力をお願いします。



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

■当市の現状（2013年～2019年）

自ら命を絶った人は、1年間に8～15人で、年代別では60歳以上が全体の46%を占め、男性が8割以上を占めています。



■誰にも話せないことを話せる場所があります

一人で悩まず相談してください（秘密厳守）。

- ・「こころの相談」（要予約 健康推進課 内線2376）
心身の不調や悩みの相談、自死遺族の方の相談にも応じています。

日時…3月18日(木) 13:00～14:00

場所…市役所相談室

担当…臨床心理士

- ・「こころの電話相談」（随時受付 内線2376）

保健師が相談に応じます。

日時…平日8:30～17:15

- ・「その他」

各機関で実施している電話相談「いのちの電話」やSNS相談（LINE・チャット）等については市ホームページでご確認ください。

■企画展「あなたは一人じゃないよ」

日程…3月1日(月)～3月19日(金)

場所…市役所1階土間ホール・市立図書館

内容…ポスター展示「こころが疲れた時は…」「遺族の体験談」、相談窓口の紹介、図書展示（図書館のみ）



上記「相談窓口カード」を配布しています。



3月末・4月初めの土曜・日曜日に市役所本庁を開庁します

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で窓口業務を行いますので、ご利用ください。

開庁日時 3月27日(土)・28日(日) / 4月3日(土)・4日(日) 8:30~17:15

業 務 内 容	担 当 課
市民課窓口業務全般 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があります）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も行います。	市 民 課 内線2312
国民健康保険関係、後期高齢者医療関係 転入、転出に係る資格取得・喪失	国 保 年 金 課 内線2348
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	環 境 対 策 課 内線2361
母子健康手帳の交付 健(検)診、予防接種に関すること	健 康 推 進 課 内線2393
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 *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



市民税・県民税申告コーナー



○令和3年度
**市民税・県民税
 申告受付会場設営日**
3月15日(月)まで

3月16日(火)以降に申告される方は、
 確定申告の場合は税務署（要予約）へ、
 市民税・県民税申告の場合は税務課または各総合支所へお越しください。

○申告が必要な方

令和3年1月1日現在、五所川原市に住所のある方で、下記のいずれかにあてはまる方は申告が必要な場合があります。

- 令和2年中に何らかの収入があった方
- 国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険等に加入している方
- 遺族年金、障害者年金等の非課税収入のみの方
- 市外に住民登録されている方の税法上の扶養親族になっている方 など

○申告が必要な方が申告しなかった場合、こんな不利益が…

- 市民税・県民税や国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料が**正しく計算されない。**
- 公営住宅の更新等、様々な手続きに必要な**所得課税証明書が発行されない。**
- 国民年金保険料の免除申請等、**各種申請ができない。** など



五所川原市 申告

🔍 検索

その他詳細については、市ホームページをご覧ください。



五所川原市消費生活センターが移転します

市消費生活センターはこれまで市民学習情報センターに設置していましたが、4月1日(木)から市役所本庁舎で消費生活相談に対応します。相談される方はお間違いのないようご注意ください。なお、電話番号に変更はありません。

移転場所…市役所2階
相談時間…9:00～16:00
問い合わせ先
五所川原市消費生活センター
Tel.33-1626、26-5881



金木観光物産館マディニー内の物品等を売却します

管財課 内線2175

金木観光物産館マディニーの大規模改修に伴い、施設内の物品を売却します。
売却物品…テーブル、椅子、冷蔵庫、食器類など

【事前物品公開日】
日時…3月6日(土) 9:00～11:30/13:30～15:00
場所…金木観光物産館(金木町朝日山195-2)



【参加受付期限】
期限…3月10日(水)まで(閉庁日を除く)
時間…9:00～16:00
場所…市役所2階 管財課

【入札日】
日時…3月12日(金)
①9:00～/②10:00～/③11:00～
*物品によって時間が異なります。
場所…市役所2階 会議室2BCD



【申請書類】
購入を希望される方は次の申請書類を提出してください。
▷入札参加申込書
▷身分証明書(個人の場合)*写し可
▷登記事項証明書(法人の場合)*写し可
*入札参加申込書は管財課から交付を受けるか、または市ホームページからダウンロードしてください。
入札参加申込書を提出していない方は、購入することができません。

売却物品の一例(食品サンプル(上)、冷蔵庫(下))

代金の納入期限…3月26日(金)までに全額納入していただきます。

売却の方法…一般競争入札

*契約を結ぶ能力を有しない方(未成年者等)および破産者で復権を得ていない方は、入札に参加することができません。

*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、売却物品の一覧は、管財課、各総合支所、市ホームページでご覧になれます。

今月の納期 納期限 3月31日(水)

税・保険料		問い合わせ先	
国民健康保険税	9期	収納課	内線2273
後期高齢者医療保険料	9期	国保年金課	内線2346
介護保険料	9期	介護福祉課	内線2443

納付は
便利で確実な
口座振替を!



各種相談

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11日(休) 10:00~12:00

▷3月25日(休) 10:00~12:00

市役所1階相談室1A

問い合わせ先

市民課 内線2326

金木地区（行政・人権合同相談）

▷3月17日(休) 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

青森地方方法務局五所川原支局

Tel.34-2330

人権擁護啓発メッセージ

（令和2年度人権教室より/三輪小6年生）

『考え、意識し、尊重していきたい
だれもが自由・平等である！と
いう人権について』

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

Tel.33-1626、Tel.26-5881

日時…月曜日~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 Tel.0120-102-143

日時…3月10日(休) 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。

ぷらっとなんでも相談会

弁護士、臨床心理士、保健師、消費生活相談員、社会福祉士があなたの日頃の悩みに無料で相談に応じます。事前予約が必要です。

日時…3月13日(土) 10:00~12:00

場所…市立図書館

対象…市民の方

相談方法…個別相談（30分程度）

申込み…3月10日(水)までに下記へ予約してください。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2376

健康づくり相談室

保健師・栄養士による血糖・血圧・コレステロールなどが気になる方の相談です（前日までに要予約）。

日時・場所

①3月11日(休) 10:30~11:30

保健センター市浦

②3月24日(休) 10:00~12:00

市役所相談室

持ち物…健診（検査）結果

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2380

エンゼル相談

保健師・栄養士が、お子さんの成長発達の心配や接し方、栄養面などの相談に応じます。3日前までの予約が必要です。設定日以外にも、相談対応をしていますので、下記までお問い合わせください。

日時・場所

▷4月19日(月) 10:00~11:30

中央公民館3階和室

持ち物…バスタオル（体重計をご利用の方）、母子健康手帳

*市浦会場で相談をご希望の方は、市ホームページをご確認ください。

問い合わせ・申込先

子育て世代包括支援センター

内線2394 /電子メール kenkou

suisin@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談
申し込み
フォーム
QRコード



移動年金相談

弘前年金事務所による移動年金相談（年金請求や諸届出など）を下記のとおり開催します。完全予約制となります（定員になり次第受付終了）。

場所…市役所3階会議室3A

日時…毎月第2水曜日

10:00~16:00

令和3年度実施日程

4月14日/5月12日/6月9日

7月14日/8月11日/9月8日

10月13日/11月10日/12月8日

令和4年1月12日/2月9日

3月9日

持ち物…年金手帳、年金証書等

*代理の方が相談される場合は、委任状と代理人の身分証明書（運転免許証等ご本人確認ができるもの）が必要です。委任状に不備があると相談に応じられない場合がありますので、国保年金課で様式の交付を受けるか、日本年金機構のホームページを参照してください。

問い合わせ・申込先

弘前年金事務所お客様相談室

Tel.0172-27-1339

不動産無料相談会

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、電話相談を受付していません。

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 Tel.34-8711

イベント

農産物加工品直売会

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10日(休) 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

月イチヨガ教室 / IHクッキング & 電気プラン見直しセミナー

▷月イチヨガ教室

日時…3月18日(木) 10:00～(60分)

場所…有限会社白戸建設

参加料…500円

募集人数…6名

▷IHクッキング & 電気プラン見直しセミナー

日時…3月27日(土) 10:00～

場所…有限会社白戸建設

参加料…500円

募集人数…6名

*教室・セミナーは定員になり次第締切

問い合わせ・申込先

有限会社白戸建設 Tel.35-6291

募 集

高齢者教室 令和3年度新受講生募集

5月より高齢者教室を開催します。

学習内容は、歴史・健康・音楽等の様々なテーマの講演会、クラブ活動(北辰大学・ひばの樹大学のみ)です。受講を希望される方は電話でお申し込みください。なお、新型コロナウイルス感染予防のため、延期または中止となる場合があります。

対象…60歳以上で通学できる方

申込締切…4月9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

問い合わせ・申込先

社会教育課(中央公民館内)

Tel.35-6056



市営住宅入居者募集(3月)

一般公募(申請多数の際は公開抽選)

▷富士見団地(五所川原地区) 4戸
・家賃21,600円～45,100円

常時公募(先着順)

▷広田団地(五所川原地区) 1戸
▷岩井団地(市浦地区) 3戸

募集期間…3月11日(木)～22日(月)

*土・日を除く

*詳細はお問い合わせいただくかホームページをご確認ください。

問い合わせ・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

健康づくり

通信型介護予防教室 「コロナに負けない教室」

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、動かない生活(生活不活発)の状態になっていませんか。

運動プログラムや脳トレ、作品作り等の教材が自宅に郵送で届く、通信型介護予防教室を健康づくりにご活用ください。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上で、以前申込みされていない方

申込みからの流れ…電話で申込み後、自宅に教材が月2回届きます(3月限定)。

料金…無料

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462

すいみん講演会 「眠れない時に聴きたくなる話～睡眠と健康を考える」

日時…3月19日(金) 15:00～16:30

場所…市民学習情報センター大教室

講師…八戸市立市民病院 精神神経科 部長 平野敬之 先生

参加費…無料

定員…市民の方30名(先着順)

申込み…3月12日(金)まで

問い合わせ・申込先

健康推進課

内線2380



もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。予約制となりますので、ご希望の方は地域包括支援センターまでご連絡ください。



対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方

検査方法…タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査

検査時間…1人あたり5分～10分

集 団 検 診

日時…3月25日(木)

14:00～16:00

場所…生き生きセンター

定員…20名

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462

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開催します。

日時…3月21日(日) 10:00～12:00

場所…中央公民館

演題…①骨の病気になるために
②最近の異常気象について
③硬い体を柔らかく

問い合わせ先・講師

青森県健康管理士会つがる支部長
大橋 Tel.080-1653-1216

そ の 他

献血バス巡回日程

▷3月3日(水) 9:30～10:45

東北電力ネットワーク株式会社
五所川原電力センター

▷3月28日(日) 10:00～16:00

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。



問い合わせ先

青森県赤十字血液センター
Tel.017-741-1512

**新型コロナウイルス感染症
に感染した方等に対する
傷病手当金の支給**

五所川原市国民健康保険の被保険者または後期高齢者医療保険の被保険者で、被用者である方の対象期間を令和3年3月31日(水)まで延長します。対象者の条件等は「広報こくほ第158号(令和2年7月22日発行)」をご覧ください。

問い合わせ先

国保年金課 内線2341

**軽自動車等の変更手続きは
お早めに**

軽自動車やバイクなどに課税される軽自動車税(種別割)は、4月1日現在の所有者に課税されます。

所有者の死亡、転出、車両の名義を変更したとき、または処分、紛失したときなどは届出が必要になります。

届出のない場合は、引き続き軽自動車税(種別割)が課税されます。

各車種の手続き場所は次のとおりです。手続きに必要なものについては、各手続き場所へ直接お問い合わせください。

▷原動機付自転車(125cc以下)・小型特殊自動車

税務課、金木・市浦各総合支所総合窓口係

▷軽三輪・軽四輪

軽自動車検査協会 青森事務所
(青森市大字浜田字豊田129-2)
Tel.050-3816-1831

▷軽二輪(125cc超250cc以下)・二輪の小型自動車(250cc超)

国土交通省 東北運輸局 青森運輸支局(青森市大字浜田字豊田139-13) Tel.050-5540-2008

**後期高齢者医療被保険者の
皆さんへ**

マイナンバーカードの取得促進について

令和3年3月(予定)から、マイナンバーカードを被保険者証として利用できる「オンライン資格確認」の仕組みが、準備の整った医療機関等から順次始まります。

マイナンバーカードの取得は任意ですが、まだお持ちでない方はこの機会に取得をご検討ください。

*現在の被保険者証がなくなるものではありません。引き続きお使いいただけます。

問い合わせ先・交付申請手続き

▷マイナンバー総合サイト (<https://www.kojinbango-card.go.jp/>)

▷マイナンバー総合フリーダイヤル
Tel.0120-95-0178

愛車の住所変更はお忘れなく

自動車税種別割の納税通知書は、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)に送付しています。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」から届け出することもできますので、詳しくは県ホームページ(<https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>)をご覧ください。

問い合わせ先

西北地域県民局県税部納税管理課
Tel.34-2111 内線211

36協定届が新しくなります

時間外・休日労働が生じるときは、労働者代表と使用者が「36協定」を締結し「36協定届」により労働基準監督署まで届け出ることが必要(「36協定」と「36協定届」を兼ねることも可能)ですが、令和3年4月1日以降、以下のとおり「36協定届」が新しくなります。

▷「36協定届」については、使用者の署名および押印が不要(記名は必要)となります。

*引き続き、「36協定」の締結は、記名押印または署名などの方法により行う必要があります。

▷「36協定届」に労働者代表についてのチェックボックスが新設されます。

*現在の様式であっても、チェックボックスの記載を追記するか、転記した紙を添付すれば、引き続き使用することができます。

問い合わせ先

五所川原労働基準監督署
労働時間相談・支援班
Tel.35-2309

善慮の花かご



どうもありがとうございました

▷第一生命保険株式会社青森支社五所川原営業オフィス(西野寧一オフィス長)=手指消毒用アルコール192本(各小学校へ)



手指消毒用アルコールを寄贈した西野オフィス長(右から3人目)

新築・増改築・水廻り・塗装

※春の期間限定! 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	総合建築	
建替え	水洗トイレ	屋根 外壁 塗装
増築 減築	ユニットバス	「増改築相談員」のいるお店
屋根の直し	キッチン	(有)シラカワ住研
リフォーム	ポイラー	0120-34-6806
		五所川原市大字姥湯字桜木370-3

健康相談のくすり屋 地域と共に66年

いわや薬品 新町本店

五所川原市新町74 TEL 0173-34-3939
月~土 9:30~18:00 働く婦人の家向い

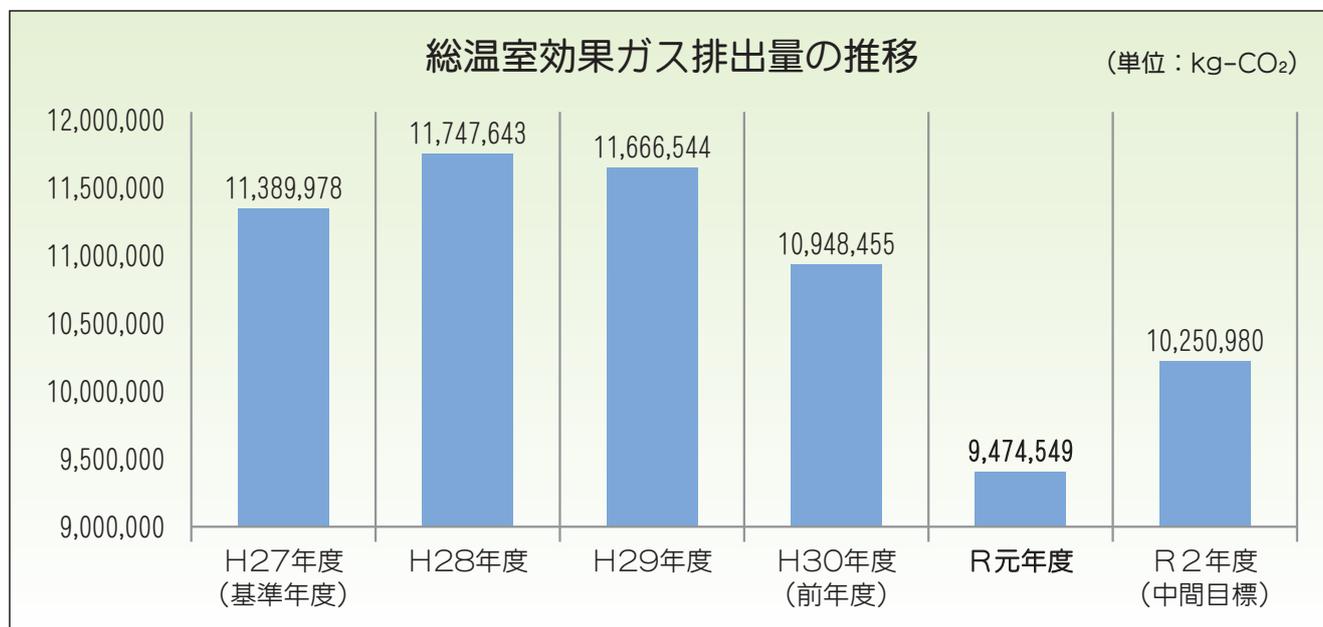
内蔵元気 血液元気 免疫元気

駅前薬局いわや JR五所川原駅前通り TEL 34-5088
美容相談 Be Peacemas 108 ELM 1階 TEL 33-6742

市が取り組む温室効果ガス排出量削減の情報公開

市役所では、通常業務を通じて、温室効果ガスの排出を抑制することにより、地球温暖化対策推進を図るため、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）において、令和2年度までに平成27年度（基準年度）の10%以上の温室効果ガス排出量を削減し、令和12年度までに40%を削減することを目標に掲げ、取り組んでいます。

令和元年度の取組状況については、次のとおりです。また、詳しくは市ホームページに掲載しています。



令和元年度の総温室効果ガス排出量については、庁舎の完全移行等による電気使用量の減少に伴い、**基準年度比16.82%、前年度比13.46%の減**となりました。ガソリン使用量は、車両以外に使用された燃料も実数値として加えた結果、前年度比21.46%の増となりましたが、積雪量の減少による除雪車の軽油使用量が大幅に減少しました。前記以外の灯油、A重油、LPガス、ディーゼル車走行距離のいずれも前年度、基準年度の両方を下回る数値となりました。都市ガスは、いまだ基準年度を上回る数値ではあるものの、前年度比3.99%の減少と平成28年度から連続して減少しています。

令和2年度も引き続き、地球温暖化対策を推進し、総温室効果ガス削減に取り組んでいます。

【エネルギー項目別温室効果ガス排出量】

(単位：kg-CO₂)

	H27年度 (基準年度)	H28年度	H29年度	H30年度 (前年度)	R元年度	前年度対比(%)	基準年度対比(%)
ガソリン	174,006	161,040	151,392	108,633	131,943	21.46	△ 24.17
軽油	523,169	420,186	316,525	446,733	187,524	△ 58.02	△ 64.16
灯油	2,272,422	2,599,602	2,619,132	2,056,329	1,948,719	△ 5.23	△ 14.24
A重油	1,108,586	1,059,520	1,064,751	742,785	681,318	△ 8.28	△ 38.54
LPガス	81,536	96,136	79,446	69,076	68,065	△ 1.46	△ 16.52
都市ガス	231,025	315,886	288,706	262,057	251,613	△ 3.99	8.91
電気	6,927,163	7,027,238	7,075,024	7,192,537	6,146,853	△ 14.54	△ 11.26
ガソリン走行車	6,151	5,139	4,989	5,269	4,480	△ 14.98	△ 27.17
ディーゼル走行車	2,241	1,965	2,169	2,132	1,392	△ 34.72	△ 37.90
下水道処理	63,679	60,933	64,410	62,903	52,642	△ 16.31	△ 17.33
温室効果ガス排出量計	11,389,978	11,747,643	11,666,544	10,948,455	9,474,549	△ 13.46	△ 16.82

問い合わせ先…環境対策課 内線2364

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

健康 万歩計

薬の飲み方

いちい薬局 鯉ヶ沢病院店

* 今月は薬剤師会より寄稿
いただきました。

薬剤師 白戸 亜沙美 先生



皆さんは薬をどのように服用していますか？
薬は本来、決められた量を決められた時間に水かぬるま湯で服用します。

- ・自分の判断で半分に割る、砕くなどして服用していませんか？
- ・水が手元になく、ジュース等で飲んだりしていませんか？

なぜこんなことをたずねたかという、薬の形やタイプには目的と意味があって、本来の飲み方と違う飲み方をすることにより、悪影響が出るからです。

ここで錠剤のタイプを例にあげて説明します。

素錠(裸錠)…主薬に乳糖やでんぷんなどの添加物を加え錠剤の形に圧縮し、表面には何も加工していないもの。

糖衣錠…砂糖などの糖分でコーティングして苦みやおいを抑えたもの。

フィルムコーティング錠…素錠を水溶性の化合物の膜で覆うことにより、光や湿気から守り、また苦みやおいを抑えたりします。

徐放錠…薬の成分が少しずつ溶け出すことにより、効果が長時間持続するように加工したもの。飲む回数を減らしたり、副作用を軽くしたりすることができます。

腸溶錠…胃酸によって変化する、または胃を刺激するような成分の薬を、胃では溶けずに腸で溶けるように表面を加工したもの。

口腔内崩壊錠…唾液あるいは少量の水で溶けることにより飲みやすくしたもの。

これらはほんの一部で、他にも薬には色々な工夫がされたものがたくさんあります。

これらを踏まえ、例えば徐放錠を自らの判断で半分に割ったり砕いたりして飲んだとしましょう。薬の構造を壊したことにより、成分が急激に吸収され薬の濃度が短時間で上昇し副作用のリスクが高まります。持続するはずの作用時間も短くなってしまいます。

腸溶錠を牛乳で飲んだ場合はどうでしょう。牛乳により胃が中性付近に傾き、腸で溶けるはずの薬が胃で溶けてしまい、効果が弱まったり胃を荒らしたりする原因になります。

医師の指示により薬を半分で服用したり粉砕したりする場合がありますが、それ以外は自己判断でお薬を割ったり砕いたりする事は避けましょう。そのまま飲み込むのが困難な場合は、まずかかりつけの医師に相談するか、薬局で剤型の変更(口腔内崩壊錠への変更等)が可能な場合もありますので薬剤師に相談してください。

最後に、水は水でもミネラル分を多く含む硬水のミネラルウォーター(日本のものは軟水が多い)・水素水・アルカリイオン水といったものは、お薬の吸収に影響を与えることがありますので一緒に飲むのは避けてください。



五所川原市食生活改善推進員に新たな仲間が加わりました



新たに加わった
五所川原市食生活改善推進員の皆さん

1月28日、市長から13名に委嘱状が交付されました。
(1月28日現在、総勢101名)

食生活改善推進員は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。

皆さんは「子どもの頃から薄味の味覚定着に向けて、親の世代にも塩分の摂り方やだしの活用を伝える「だし活」をしていきたい」とやる気に満ち溢れていました。

健康づくりの担い手としての活躍が広がっていくことを期待しています。

食生活改善推進員会では、毎月、料理紹介を広報ごしよがわらへ掲載しています(今月号は19ページ)。簡単に作れる料理が多いので、ぜひチャレンジしてみてください。

図書館

TEL 34-4334



▷本の寄贈について

図書館では多くの皆様のご好意により、本を寄贈いただいています。寄贈された本については、「五所川原市立図書館資料収集方針」にもとづき、蔵書構成などの観点から、必要なものは図書館資料として活用します。寄贈後の扱いについては図書館に一任していただき、蔵書とならなかったものは、市民の方にさしあげるか、廃棄処分となります。市民の方の著作物（自費出版なども含みます）は、郷土資料として積極的に収集しています。郷土資料は図書以外でも収集していますので、貴重な郷土資料を後世に伝えていくためにも、ご協力をお願いします。

寄贈方法…図書館までお持ちいただくか、宅配便等で送付してください（送料は寄贈する方の負担となります）。

寄贈を受け付けていないもの…ビデオやDVD等の映像資料、汚損・破損している資料 など

注意点…寄贈する前に手紙等が挟まっていないか、書き込みがないかなど確認してからお持ちください。

*寄贈についての詳細や「五所川原市立図書館資料収集方針」は図書館ホームページをご確認ください。

▷おはなし会&ブックトーク

3月7日(日) 11:00~11:30

市立図書館2階おはなしの部屋

(すてっぷひろば会場内)

対象…0~3歳くらいのお子さんとその保護者



▷「五所川原おはなしぼほんた」のおはなし会

3月20日(土) 13:30~14:30 市立図書館

テーマ…「エリック=カール」

対象…どなたでも

▷今月の一冊



入学準備の図鑑

無藤 隆/監修 学研プラス 2018.10

小学校ってどんなところ？
1年生は何を勉強するの？
小学校に入学する前に準備しておくべきことをイラストや写真で紹介します。新1年生におすすめしたい1冊です。



▷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。

- ・「スープ屋しずくの謎解き朝ごはん 6」
友井 羊/著 宝島社 2021.1
- ・「往生際はにぎやかに(田辺典忠戯曲集 1)」
田辺 典忠/著 青森文芸出版 2021.1
- ・「天国はまだ遠く(大活字本シリーズ)」
瀬尾 まいこ/著 埼玉福祉会 2020.5
- ・「昭和残像人々と暮らし：ふるさと写真館」
林 剛史/編著 デーリー東北新聞社 2020.12
- ・「るるぶ楽しく折って親子で世界一周! 旅のおりがみ100」
新宮 文明/著 JTBパブリッシング 2020.12

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

料理紹介

五所川原市食生活改善推進委員会

テーマ おやこで一緒に作れる簡単料理



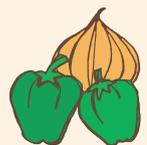
焼きそばナポリタン

あなたも作ってみませんか

材料 (4人分)

中華蒸し麺……………4玉 玉ねぎ……………1個
ピーマン……………2個 ソーセージ……………4本
バター……………20g

A { トマトケチャップ……………大さじ8
ウスターソース……………大さじ1
牛乳……………大さじ2



1人分 エネルギー 460kcal 食塩相当量 2.4g

作り方



- ①玉ねぎは1cm幅のくし形切りにする。ピーマンは縦半分になり、薄切りにする。ソーセージは斜め薄切りにする。
- ②フライパンを中火で温め、中華蒸し麺と水(分量外、大さじ3)を入れてほぐしながら両面を軽く焼き、取り出しておく。
- ③フライパンにバターを入れて中火にかけ、①を炒める。野菜がしんなりしたら②を戻し入れ、Aを加えて全体に味が絡むように炒め合わせる。



おらほの消防団

今月号からは、消防団員へのインタビューを掲載します。入団のきっかけや、やり甲斐は人それぞれです。現役団員の生の声を通して、消防団の魅力をお伝えします。



今回紹介するのは、女性消防団員で構成されている総務分団で、最年長者として活躍されている岡田ひとみさんです。



【団員プロフィール】
岡田ひとみ／60歳／総務分団副部長
サービス業／活動歴13年

これまでの経験を糧にして、
次の世代に繋がる活動をしていきます。

消防団に入団した
きっかけは？

娘が幼稚園に入園していたころ、幼稚園の父母会に、現総務分団分団長の齊藤さんがいらっしゃって、誘っていただきました。幼稚園父母会では、子どもたちや父兄の方々と楽しく行事に関われたので、「齊藤さんと一緒なら自分でもできる事があるかもしれない!」と、入団を決めました。



消防団は、どんな雰囲気ですか？
また、入団して得られたことはありますか？

消防団は、異なる年齢、職業、生活環境の人で構成されています。だからこそ、それぞれが得意なことを生かして、臨機応変に役割分担しています。私の主な役割は、会議の時間と場所の段取りですが、家事と仕事の合間の限られた時間のなかで、何事も前向きに考えて活動してきました。私は最年長者ですが、公私共に分団の皆さんに教えてもらう事も多く、励みになっています。これからも、団員と協力しながら定年まで続けていきたいと思っています。

今後、どのような活動を
したいですか？

令和元年に青森市で開催された全国女性消防団活性化大会に参加しました。全国から約2万5千人が参加した大きな大会で、県内外の女性団員との情報交換はとても有意義でした。県内でも防災の講演会や研修会が開催されており、参加した団員が、後日の集まりで情報提供してくれます。今は、防災について、みんなで取り組んでいますので、今後は、災害時の行動や備えについて周知していきたいです。

消防団で活動しませんか
安心して暮らすことができる地域づくりに興味のある方は、ご連絡ください。
問い合わせ先 防災管理課 内線2142



救急医療当番医 診療時間 9:00~12:00 *受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

日程	病院名	電話番号	消防署救急病院 紹介電話 Tel.34-4999
3月7日(日)	こどもクリニックおとも (鎌谷町163-1)	Tel.39-2151	
3月14日(日)	田町小山クリニック (田町4-5)	Tel.34-3431	
3月20日(土)	かねひらクリニック (旭町55-2)	Tel.35-3167	
3月21日(日)	白生会胃腸病院 (中平井町142-1)	Tel.34-6111	
3月28日(日)	まつもと整形外科クリニック (中央2丁目33)	Tel.33-5413	

人口のうごき 令和3年1月末 住民基本台帳 ()内は前月比

総人口	53,161人(-51人)	男	24,401人(-28人)	女	28,760人(-23人)	世帯数	25,624世帯(-18)
-----	---------------	---	---------------	---	---------------	-----	---------------