



ごしょがわら

GOSHOGAWARA public relations magazine.



今号の主な内容

- ・ 市長コラム 2
- ・ 市長が職員採用WEB相談会に登場 3
- ・ マイナンバーカード特集 4
- ・ 公共交通をご利用ください 6
- ・ 地域のとりくみ 8

空から眺める絶景!

桜満開の芦野公園

～ドローン空撮～



市長コラム

～未来への架け橋～

Vol.6



市民の皆さん、こんにちは。

当市では、去る5月15日より新型コロナウイルスワクチン接種が始まりました。市民の皆さんの不安を少しでも解消できるよう、関係機関と連携を密にし、万全の体制を整えながら、公平かつ円滑にワクチン接種を進めてまいります。

さて、先月号より各地域の伝統的な行事や芸能等をご紹介していますが、前回の市浦地区に続いて、今回は金木および五所川原地区についてご紹介します。

★地域の資源を活かした「めざすべき金木の姿」の実現

金木地区と言えば、文豪「太宰治」の生家である「斜陽館」ですが、隣接する金木観光物産館(現在休館中)が、令和4年4月のリニューアルオープンに向けて準備を進めています。新施設は、斜陽館、津軽三味線会館とともに、地域の「元気(光)」な姿を「観」ていただける「観光」エリアを形成しながらも、地元の特産品や加工品の展示即売など、地域住民のふれあいと集いの場として、金木の地域活性化の核となるよう整備し、これを機に、「めざすべき金木の姿」をぜひ実現したいと思っています。

また、金木の伝統行事としては、藩政時代から伝わる「金木町虫送り」を継承し、田植え後に五穀豊穡と無病息災を祈願する「金木さなぶり荒馬踊」、そして、金木新田の開拓期から伝わり、日本本土の北限に現存している貴重な、しかも、他に例のない動きをもつ田植踊り「嘉瀬奴踊」など、金木地区には農業者が主体となった古くから伝わる伝統芸能が数多くあります。また、歴史的遺産として挙げておきたいのが、明治から昭和にかけて金木地区はもとより津軽半島の雄大な森林資源、特に青森ヒバ等の輸送に使われ「林業遺産」にも選定された、日本初かつ日本最長の「津軽森林鉄道」があります。現在も当時の機関車が金木地区に保管(県内では3台現存)されているほか当時の橋脚やトンネル跡が残っており、大変貴重な歴史資源として知られています。

★子どもたちによる伝統芸能の継承と地域文化の創造

次に、五所川原地区についてご紹介します。約300年前から伝承され、県無形民俗文化財にも指定されている

「浅井獅子(鹿)踊」をはじめ「漆川獅子舞」「飯詰獅子舞」などの獅子舞が伝統文化として各地域に残っており、これら津軽地方の獅子舞は、3匹の獅子が雅やかな仮装をして、笛、太鼓、鉦(かね)などの囃しに合わせ、激しく跳躍するのが特徴です。「浅井獅子(鹿)踊」については、後継者不足により平成12年に活動を休止しましたが、三輪小学校の児童を中心に平成24年から活動を再開し、地域の子どもたちに伝統が受け継がれています。

そして、平成8年に約80年の時を経て復活し、今や当市のシンボルとして、当市のプロモーションに必要不可欠となった「五所川原立佞武多」です。この立佞武多を観光資源、イベントにとどめるのではなく、子どもたちにとって自分たちのふるさとの誇りとなるよう、後世に継承し、地域の伝統文化の一つとして育ててもらいたいと切に願っています。

五所川原、金木および市浦の各地区の伝統的な行事等をいくつか紹介しましたが、各地域には、その地に根差した歴史と伝統に育まれた多種多様な祭りがあり、それらに参加する人たちが「人々のつながりの大切さ」と「未来を生きる力の源」を見だし、今を有意義に生きていく糧としてきたことは、まさに長年かけて築き上げてきた知恵の源泉です。

私たちは、古(いにしえ)から受け継がれた伝統文化を地域の誇りとして大切に守り、地域の未来を担う子どもたちが、ふるさとの誇りと愛着を持てる地域社会を築くことが重要な責務です。市民の皆さんにも、五所川原市の魅力を再認識いただき、地域の豊かな未来創造のため、引き続きご支援、ご協力をお願いします。

★「職員採用WEB相談会」を開催

4月号において、当市の採用試験の方法と試験期日の見直しをお伝えしましたが、このほど、新たな試みとして「職員採用WEB相談会」を行いました。6回に分けて合計30名の参加をいただき、第6回には私も同席しましたが、若い皆さんの率直な意見や質問を聞くことができ、非常に頼もしく感じました。意欲と情熱のある若い皆さんには、ぜひ五所川原市職員を目指していただき、共に働けることを期待しています。



『金木さなぶり荒馬踊』の様子



『五所川原立佞武多(親子de立ちねぶた)』の様子

市長がスペシャルゲスト! 「市職員採用WEB相談会」を開催しました

4月14日から計6回にわたり、市職員(大卒程度区分)を目指す方を対象に職員採用WEB相談会を開催しました。

相談会では、オンライン会議アプリ「Zoom」を使用し、採用試験の説明はもちろんのこと、市役所ではどんな仕事をしているかなど、参加者の疑問に、人事課職員が自身の体験を交えながら直接答えました。



市の取り組みを説明する職員

また、最終回となる4月21日には、佐々木市長がスペシャルゲストとして参加しました。

突然のことに参加者は驚いていましたが「コロナ禍での観光対策は?」「市が実施している子育て施策は?」「採用にあたって求める人材は?」などの質問を投げかけ、市長はそれぞれの質問に対し、自らの考えを熱心に伝え、活気に満ちた相談会となりました。



WEB相談会参加者に話しかける市長

市長コラム
にも掲載!

情熱があり、課題に
チャレンジできる職員
を求めます!

大卒程度区分の申し込みは終了しましたが、高卒・短大卒程度の採用試験は9月中旬に行う予定となっています(広報ごしよがわら7月号に掲載予定)。

失敗を恐れず、積極的に地域課題に取り組む意欲のある方は、ぜひ採用試験にお申し込みください。

問い合わせ先…人事課 内線2152

今月号の表紙

近年、よく耳にするドローンは「無人航空機」の総称で、色々な分野での活用が進んでいます。

今月号の表紙は、市が保有するドローンを用い「日本さくら名所100選」に選ばれる芦野公園の桜を撮影しました。上空からの撮影ということで、地上からとは異なる趣のある1枚となりました。

ドローンは、大規模災害発生時の救助救出活動や復旧活動などにおいて、情報収集や状況確認などの作業効率の向上や安全性の確保に大変有効です。当市では、



空撮に使用したドローンとコントローラー

〔より身近な存在に ドローンの活用〕

令和元年7月にJ U A V A Cドローンエキスパートアカデミー青森校と災害時におけるドローンの運用について支援協定を締結し、災害時の体制の強化を図っています。

ドローンを取り巻く技術の進歩は目覚ましく、今後はより幅広い活用が期待されています。当市でも、防災はもちろん、さまざまな分野において効果的な活用方法を検討していきます。



令和元年10月に行われた市の防災訓練でドローンを操縦した市長

かんたん手続きで生活を便利に！

マイナンバーカードを作ろう！

マイナンバーカードのメリットって!?

①公的な身分証明書になる

未成年の方や運転免許証を持っていない方はこの1枚で身分証明ができます！

②口座開設やパスポートの新規発給に利用できる

本人確認に加えマイナンバーを提示しなければならない場面でも、この1枚で対応できます！

③オンラインで行政手続きができる

ぴったりサービスなどのオンラインサービスを利用することで、子育てや介護などの手続きをまとめて行うことができます！



日曜日でもマイナンバーカードの受け取りが可能です！

開庁日時 6月・7月の第2・第4日曜日 9:00～16:00

6月13日、6月27日、7月11日、7月25日にマイナンバーカード交付窓口を開庁します。ハガキに記載されている交付場所が「五所川原市役所市民課」の方のみ対象です。

取り扱い業務

▷マイナンバーカードの交付、電子証明書の更新

*マイナンバーカードの受け取りは本人が来庁してください。

*本人確認書類等をお持ちでない場合はカードの受け取りができません。必要な書類等については交付通知書ハガキの裏面をご確認ください。

問い合わせ先…市民課 内線2317

ご存じですか？「ぴったりサービス」

自分や家族に必要な児童手当、介護などの手続きをオンラインで検索し、申請もできるサービスです。

市にはいろいろな制度がありそうだけど、何が利用できるの？どう手続きするの？という疑問を解決し、あなたにぴったりのサービスが見つかります！

ぴったりサービスを利用することで、自宅からオンラインでできる手続きがあります。

*一部の手続きはマイナンバーカードが必要です。

今後、オンラインで手続きできるものがどんどん増えていきます！

詳しくはこちら

[https://app.oss.myna.go.jp/
Application/search](https://app.oss.myna.go.jp/Application/search)



ぴったりサービスでできる当市の手続き

オンライン上で完結可能な手続き	担当課・問い合わせ先
妊娠の届出	健康推進課 内線2392
未支払の児童手当等の請求	子育て支援課 内線2477
児童手当の受給事由消滅の届出	子育て支援課 内線2477
介護保険被保険者証の再交付申請	介護福祉課 内線2442
介護保険負担割合証の再交付申請	介護福祉課 内線2449

*上記の他に、オンライン申請と添付書類を提出することで利用可能な手続きもあります。詳しくは上記QRコードからご覧ください。



感染防止対策設備を導入す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症対策設備導入支援補助金

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける事業者の事業継続を支援するため、店舗または事業所に対し、飛沫感染対策や換気対策設備等の導入に要する経費を補助します。

主な要件

- ▷令和3年4月30日以前に開業し、市内に店舗または事業所があり、事業を営んでいる方(県外に本店等を有する事業者は除く) など

主な対象業種(例)

小売業 / 保険業 / 不動産取引業 /
その他の物品賃貸業 / 専門サービス業 /
技術サービス業 / 宿泊業 / 飲食業 /
持ち帰り、配達サービス / 旅行業 /
洗濯、理容、美容、浴場業 / 療術業 /
フィットネスクラブ / その他の教育、学習
支援業

* その他、接客スペース等がある店舗または事業所が対象となります。

対象設備・補助率

- ▷令和2年4月1日以降に設置した次表の設備。
- ▷1つの店舗または事業所につき各対策1回まで(最大20万円)。
- ▷「飛沫感染対策」と「換気設備等」を同時に利用できます。工事請負費も対象になります(消費税および地方消費税は対象になりません)。

	飛沫感染対策	換気設備等
設 備	パーティション/ ビニールカーテン/ スクリーン など	空気清浄機(HEPA フィルター搭載)/ エアコン(換気機能 付)/換気設備/サ ーキュレーター/ CO ₂ センサー/自動 水栓
補助率	10/10 (上限10万円)	2/3 (上限10万円)

* 設置基準を満たさない場合や指定の機能がないものは補助金を交付できない場合があります。

申請期限

7月30日(金)まで

- ▷その他の要件や詳細については、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。
- ▷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

業務によって新型コロナウイルス感染症に感染した場合、労災保険給付の対象となります

新型コロナウイルス感染症について、感染経路が業務によることが明らかな場合や、感染経路が不明の場合でも、感染リスクが高い業務に従事し、それにより感染した蓋然性が高い場合には、労災保険給付の対象となります。

受けられる労災保険給付には右記のものなどがあります。

- ▷療養補償給付(労災指定医療機関での治療など)
- ▷休業補償給付(療養のために仕事を休み、賃金を受けていない場合の給付)

* 相談は匿名でも承っていますので、まずはお相談ください。

問い合わせ・相談先

五所川原労働基準監督署 TEL35-2309

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。

買い物・通院などに市内の公共交通をぜひご利用ください!

予約型乗合タクシー (五所川原地域…飯詰・金山・長橋・梅沢・七和地区)



予約型乗合タクシーは、対象地区を週に2回、ご自宅から乗り継ぎ拠点までタクシーで移動し、路線バス「水野尾線」に乗り換えてELM、アクロスプラザ、つがる総合病院、五所川原駅等へ移動できる公共交通です。前日の正午までに次のタクシー会社へご予約ください。

- ▶ 飯詰・金山地区【火・木曜日】…株式会社尾崎タクシー TEL35-1210
- ▶ 長橋地区【月・金曜日】…株式会社尾崎タクシー TEL35-1210
- ▶ 梅沢・七和地区【火・金曜日】…五所川原交通株式会社 TEL34-3237

問い合わせ先…都市・交通課 内線2635

【詳細はこちら】

川倉の湯っこバス (金木地域)

週に1度、金木各地区と川倉の湯っこや金木タウンセンター、かなぎ病院等を経由するバスを運行しています。

- ▶ 嘉瀬・中柏木地区 …火曜日
- ▶ 金木・蒔田・神原・大東ヶ丘地区…水曜日
- ▶ 藤枝・神原・喜良市地区 …木曜日

問い合わせ先…金木総合支所地域振興係 内線3121



川倉の湯っこバス



予約型タクシー (市浦地域…十三・桂川地区)

週に1度、十三地区、桂川地区のご自宅付近から、弘南バス「小泊線」に接続するための予約型タクシーを運行しています。

- ▶ 十三地区…火曜日
- ▶ 桂川地区…金曜日

問い合わせ先…市浦総合支所地域振興係 内線4015

小泊線利用者補助事業 (金木・市浦地域)

行政連絡バスの廃止に伴い、金木・市浦地域にお住まいの方は、弘南バス「小泊線」の市内移動が片道200円で利用できます。また、満65歳以上の方、運転免許を返納された方は無料で利用できます(事前に申請が必要です)。

問い合わせ先…金木総合支所地域振興係 内線3121
市浦総合支所地域振興係 内線4015

【詳細はこちら】



都市・交通課
の八代です!



金木総合支所
地域振興係の
鳴海です!



市浦総合支所
地域振興係の
中谷です!

各地域の公共交通のことは
私たちにお気軽にお問い合わせください!

津軽鉄道を応援しよう！地域を盛り上げよう！ 今年度もやります！津鉄ア・モーレ

津鉄ア・モーレって？

津鉄ア・モーレは、当市と中泊町の若手職員有志が市町の垣根をこえて組織する津軽鉄道活性化促進チームです。平成30年の結成以来、地域の生活の足であり、重要な観光資源である津軽鉄道の利用促進と当圏域の魅力の掘り起こしとして、若い感性と柔軟な発想力をフルに活用し、レンタサイクルの利用促進や津軽鉄道を活用した新たなイベントの実施、寄附制度のPR強化や多言語対応リーフレットの作成などにより、津軽鉄道を中心とした地域活性化に取り組んでいます。



レンタサイクル体験の様子

津鉄ア・モーレの情報発信中！



皆さんのチャンネル登録やフォロー
待ってるよ！



市ホームページ



YouTube



Facebook

今年度の活動は？

今年度活動する当市9名、中泊町11名の計20名で行う今年度の新たな取り組みは、津軽鉄道が実施する寄附制度との連携活動や90+1周年記念と連携した乗客数向上企画の実施、クラウドファンディングの活用に向けた検討、YouTubeやSNSを活用した情報発信などを行う予定です。

倉光諒心隊長は「メンバーそれぞれの津鉄への想いを、しっかりと形にできるよう全力で取り組みます。地域の皆さんも津鉄の応援をよろしくお願いします！」と意気込みを熱く語りました。



合同結成式の様子

今月の納期 納期限 6月30日(水)

税・保険料		問い合わせ先
市県民税	1期	収納課 内線2273

納付は
便利で確実な
口座振替を！



◎ 広報有料広告

株式会社 宮坂ポリマー青森 内職作業員大募集！！

平成3年設立のつがる市誘致企業で80名程の内職者が働いています

自動車用ゴム製品のバリ取り仕上げ及び外観検査

- ・応募資格：18歳～50歳くらいで製品不良が見える方（性別、経験は問いません）
- ・勤務地：ご自宅で作業いただけます（作業用具一式は貸与）
- ・時間：8:00～20:00の好きな時に1日5時間程度
- ・給与：製品、数量により変動致します。詳しくはお問合せ下さい。

お問合せ (株)宮坂ポリマー青森 TEL：0173-26-2888
つがる市森田町森田月見野 370 受付時間：月～金曜日 9:00～17:00
担当：検査課 斎藤

調理員不足の施設に最適

人件費、光熱費が削減
其のうえ、簡単・便利

温めるだけで手作りの主菜・副菜が出来上がります。

冷凍食品では無く、便利で衛生面に優れています！！

その名は【クックチル】 先ずはお問合せ下さい。

株式会社サン・コーポレーション ☎0173-34-3312

五所川原市を応援します！！

令和3年 成人式

社会教育課(中央公民館内) TEL35-6056 FAX35-6058

令和3年1月から延期となっていた成人式を下記の日程で開催します。

1月開催予定の際に申し込みされている方も、改めてお申し込みください。

日時…8月14日(土) 14:00～

場所…ふるさと交流圏民センター「オルテンシア」

対象…平成12年4月2日～平成13年4月1日までに生まれた方

*6月1日時点で住民登録されている方には、6月中旬にハガキで通知します。

*本市出身で市外へ転出された方の参加も歓迎します。6月15日(火)～30日(水)の期間中に電話またはFAXにて、①住所、②氏名、③生年月日、④卒業中学校名、⑤電話番号をお知らせください。

*新型コロナウイルス対策のため、名簿作成が必須です。**必ず事前申し込み**を行ってください。

*新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoA)を事前にインストールしてください。

*熱のある方、マスク非着用の方は入場できません。体調の悪い方は無理をせず、自宅療養をお願いします。

はたちの主張発表者募集

成人式でテーマを発表する新成人を募集しています。

テーマ…成人式を迎えるにあたって感じていること、決意など

発表者…3名

発表時間…約3分(原稿用紙3枚程度)

応募締切…6月11日(金)

司会者募集

成人式の司会をする新成人を募集しています。

応募締切…6月11日(金)

*新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。



小学生の吹奏楽団「西北ジュニアウインドブラス」が発足!

4月17日、西北地区の3～6学年の小学生で構成される吹奏楽団「西北ジュニアウインドブラス」(西村ちひろ代表)の結団式が行われ、活動を始めました。

同楽団は、児童数の減少などで学校の部活動では活動が困難になってきたことから、関係者らが協力し合い、金木小学校、栄小学校、森田小学校の児童を中心に、近隣からの入団希望者も交えて発足しました。

指導を担当する金木小学校の鈴木伸一郎教諭は児童に「楽器は各小学校や社会人楽団から借りています。大切に取り扱いましょう」と説明しました。

各団員の自己紹介では、伊藤めいさん(金木小学校6年)が「元々トロンボーンをやっていたので、これからも続けていきたい」と元気に発表しました。

また、同会場を訪れた榎引忠造さんは、自宅にあったフルートをぜひ活用してほしいと寄贈しました。



西村代表は「子ども達には地域とつながることで人間関係の大切さを学んでほしい」と期待を込めて話しました。入団申し込みは5月下旬までとのこと。

問い合わせ先

代表 西村 seihoku.jr.wind.brass@gmail.com

2021年3月開院 JR弘前駅 城東口より徒歩15分 MRI・MRA 完備 脳ドック・頭痛・めまい・物忘れ・手足のしびれ・頭部けが等

KIKKAWA NEUROSURGERY CLINIC

吉川 脳神経外科クリニック

お問い合わせ・脳ドックご予約電話番号 TEL: 0172-26-6120

院長・吉川 朋成 (キッカワ トモシゲ) 青森県弘前市城東中央3丁目9-6

診察時間・午前9:00～12:00 午後2:00～6:00 (最終受付5:30) 土日・祝日休診 専用駐車場有り



皆さんの意見を市政に反映させませんか？

「五所川原市災害廃棄物処理計画」(案)に対し、パブリックコメントを実施します

市では、平常時の災害予防対策と災害発生時の状況に即した災害廃棄物処理の具体的な業務内容を示すことにより、災害廃棄物の適正かつ円滑な処理の実施を図るため「五所川原市災害廃棄物処理計画」(案)の策定に取り組んでいます。

この計画の策定にあたり、下記のとおり、意見を募集します。

意見募集期間…6月4日(金)～7月5日(月)

閲覧場所…環境対策課、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ

*計画(案)等の写しや郵送を希望する場合は、お問い合わせください。

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。

問い合わせ・意見の提出先

〒037-8686 五所川原市字布屋町41番地 1

環境対策課 内線2363 FAX35-2128

電子メール kankyou@city.goshogawara.lg.jp

情報公開・個人情報保護・パブリックコメント制度の運用・実施状況

令和2年度における各制度の運用・実施状況を公表します。今後とも公正で開かれた市政を推進するため行政情報を広く公開し、提供してまいります。

情報公開制度の運用状況

すべての人が、市が保有する情報(公文書)の開示を請求することができる制度です。

請求件数	処 理 状 況					不 服 申 立 て	処 理 状 況
	開 示	部分開示	不開示 (不存在)	却 下	取り下げ		棄 却
19件	8件	10件	0件	0件	1件	0件	0件

個人情報保護制度の運用状況

市が保有する個人情報について、開示、訂正および利用停止を請求できる制度です。

▷開示請求に係るもの

請求件数	処 理 状 況					不 服 申 立 て	処 理 状 況
	開 示	部分開示	不開示 (不存在)	却 下	取り下げ		棄 却
3件	2件	1件	0件	0件	0件	0件	0件

*このほか市職員採用試験に関する口頭による開示の請求が10件ありました。

▷訂正請求に係るもの……………0件

▷利用停止請求に係るもの…0件

パブリックコメント制度の実施状況

重要な施策の意思決定の段階で、施策の案を公表、公募した市民の意見を考慮し、意思決定を行う制度です。

令和2年度のパブリックコメントは11件実施しています。詳細については、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。

詳しくはこちら

<http://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/koho/koutyo/psc/2020psc.html>



問い合わせ先…総務課 内線2113

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。

ピックアップ

クマに注意！ 出沒注意報発令中！

青森県よりツキノワグマ出沒注意報が11月30日(火)までの期間で発令されました。市内でも目撃情報が相次いでいることから、下記の対策を行い十分注意してください。

クマに出会わない（自分の存在をアピール！）

- (1) クマが頻繁に出沒している場所にはむやみに近づかない。
- (2) 鈴やラジオなど音の出るものを携帯し、クマに自分の存在を知らせる。
- (3) クマの活動が活発になる早朝や夕方、霧の深い日の作業時は周囲に気をつける。
- (4) 山菜採りに夢中にならない。
- (5) 森林に近い農地で作業をする場合は、刈払いなどで周辺の見とおしをよくする。
- (6) 頻繁にクマが出沒している地域では、できるだけ単独での作業は避ける。
- (7) フンや足跡、食べ跡を見つけたら、近くにクマがいる可能性があるのですぐ引き返す。

クマを寄せ付けない（誘引物に注意！）

- (1) 生ゴミや農作物の廃棄残渣をそのまま放置しない。
- (2) ガソリンなどの揮発性物質もクマを誘引するものとなるので、保管場所に注意する。

もしもクマに遭遇したら（落ち着いて離れる！）

- (1) 遠くにクマを見つけたら、静かにその場を立ち去る。
- (2) クマが近づいてきたら、クマの動きに注意しながらゆっくりと後退する。
- (3) 走って逃げる、大声、石投げなどクマを刺激する行動はしない。
- (4) 子グマであっても近づかない(近くに親グマがいます)。
- (5) 襲ってきた場合は、両手で顔や頭を防御する。



*市では人身被害防止のため、目撃情報のあった地域周辺に看板、防災放送、広報車などにより注意喚起およびパトロールを実施します。

*目撃、出沒情報は市ホームページに掲載し、随時更新します。

*出沒した際は、有害鳥獣捕獲許可により、五所川原市鳥獣被害対策実施隊にて銃器により被害防止対応を実施します。

*クマの目撃または被害があった場合は五所川原警察署(五所川原地区 Tel 35-2141、金木・市浦地区 Tel 53-2117)、農林水産課(内線2521)または金木・市浦総合支所までご連絡ください。

ピックアップ

「FMごしょがわら」が、パソコンやスマートフォン等で 全国どこからでも聴けるようになりました！

インターネットに接続できる環境があれば、全国どこからでもパソコンやスマートフォン等で簡単にラジオ放送を聴くことができます。

パソコンの場合

一般財団法人日本コミュニティ放送協会のサイマル放送専用サイト (<https://www.jcbasimul.com>) に接続して、FMごしょがわらを選択してください。



【専用サイト】

スマートフォン等の場合

左記サイトのほかに、同協会の専用アプリ「Radimo (レディモ)」をインストールして、ご利用ください。



【App Storeはこちら】 【Google Playはこちら】

問い合わせ先…(株)五所川原エフエム Tel.34-3311



若者を狙った契約トラブルにご注意を！

令和4年(2022年)4月1日から成年年齢の制度が変わり、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。次の皆さんには、新制度が適用されます。



- 生年月日が、平成14年(2002年)4月2日～平成15年(2003年)4月1日の方
→ 令和4年4月1日に、19歳で成年となります。
- 生年月日が、平成15年4月2日～平成16年4月1日の方
→ 令和4年4月1日に、18歳で成年となります。
- 生年月日が、平成16年4月2日以降の方
→ 18歳の誕生日に、18歳で成年となります。

* 飲酒、喫煙、競馬などの投票券(馬券)購入などは、これまでどおり、20歳にならないとできません。

◎何が変わるの？

未成年者が親の同意を得ずに契約した場合には、民法で定められた未成年者取消権によってその契約を取り消すことができますが、成年になって結んだ契約は未成年者取消権の行使ができなくなります。

令和4年4月1日以降に18歳・19歳で成年となった方も、未成年者取消権の行使ができなくなり、悪質商法や不適切な勧誘を行う事業者が、こぞとばかりに、成年となったばかりの18歳・19歳の若者を狙うおそれがあります。

◎考えよう！ 新成人

- ▷うまい話ほうのみにせず、きっぱり断りましょう。
- ▷友人や先輩から勧誘された場合であっても、断る勇気も必要です。
- ▷未成年者取消権の行使はできなくなりますが、クーリングオフや取り消しができる場合もあります。
- ▷「おかしいな」「困ったな」と思ったら、一人で抱え込まずに、五所川原市消費生活センター(Tel 33-1626 またはTel 26-5881)にご相談ください。

〈五所川原市 相談窓口紹介ネットワーク 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	五所川原市消費生活センター	Tel 33-1626 / Tel 26-5881 月～金 9:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)
		消費者ホットライン	局番なし 188(いやや) 月～金 9:00～17:30 土・日・祝 10:00～16:00 (年末年始を除く)
	借金(多重債務)などに関する相談	消費者信用生活協同組合	Tel 0120-102-143 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	Tel 35-2111(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	Tel 35-2111(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	Tel 35-2111(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	Tel 39-1212 24時間



高齢者の通いの場をつくってみませんか？

通いの場とは、高齢者が住み慣れた地域で、気軽に集える交流の場です。

介護予防や認知症予防、創作活動、茶話会等を通じ、高齢者同士が気軽に集える交流の場づくりを行ってみませんか。

開設・運営のために活用できる「介護予防・通いの場づくり事業補助金」制度を利用できます。

活動内容に応じ、専門職の派遣を行っています。「自分の地域にもあればいいな」「活動してみたい」「すでに活動してるけど、困っている」などの相談を随時、受付しています。



○介護予防・通いの場づくり事業補助金制度を活用してみませんか○

補助対象者…住民同士の集まり、ボランティアグループ、団体、法人等

補助金の額…年間3万円（10カ所）

申請期間…11月末まで

利用条件…介護予防や仲間づくり、生きがいづくりを目的に、月2回以上を年4月以上活動すること／認知症サポーター養成講座を受講された方が1名以上いる（みんなで受講もできます）こと など

問い合わせ先…地域包括支援センター 内線2462

通いの場・話合いの支援を「生活支援コーディネーター」がお手伝いします

生活支援コーディネーターは、市内の中学校区ごとに6名配置されています。生活の困りごとへの相談や支援が必要な人への見守り体制等を築くため、地域のつなぎ役として、各種団体や専門職、ボランティア等と連携し地域活動の推進も担っています。

★例えばこんな問題・情報・要望等のご連絡もお待ちしています★

- ・ゴミ出しが大変になってきた
- ・買い物が大変になってきた
- ・何か気になる高齢者がいる
- ・集まる場所が少ない
- ・話相手が欲しい
- ・趣味や特技を活かしたい
- ・空き場所が近所にある
- ・地域のためにできる事があれば、何かしてみたい など



問い合わせ先…五所川原市社会福祉協議会 Tel 34-3494
地域包括支援センター 内線2462

あなたの好きな歌・得意な歌で勝負！

歌謡大会 6/13 (日) 午後2時～

吉幾三さんの歌(作詞or作曲のみでも可)で勝負！

歌うま選手権 7/18 (日) 午後2時～

出場者・観覧者 募集中!!

お申込・観覧券のお求めは ☎0173-26-6686

ぎ幾三コレクションミュージアム ☎037-0063 五所川原市大町509-3

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

内臓元気 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

コロナ禍の今こそ禁煙を！ 5月31日は「世界禁煙デー」です！

世界保健機関(WHO)は毎年5月31日を「世界禁煙デー」、厚生労働省は5月31日から6月6日までを禁煙週間と定め、禁煙を呼びかけています。



多くの施設において
屋内が原則禁煙



20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要



喫煙室には
標識掲示が義務付け



禁煙外来のご案内

喫煙者は新型コロナウイルスに感染した場合、重症化および死亡リスクが高まります。

禁煙外来ではニコチン依存度をチェックし、医師のサポートのもと、禁煙補助薬を使って禁煙に取り組めます。保険適用には要件がありますので、右記の医療機関に直接ご相談ください。

市内の保険適用による禁煙治療実施医療機関 (令和3年4月1日現在)

田町小山クリニック	34-3431
増田病院	35-2726
木村内科医院	35-2815
櫛引クリニック	33-1155
健生五所川原診療所	35-2542
とやもり内科小児科クリニック	52-3331
かみむらクリニック泌尿器科・内科	26-1052

みんな受けよう！ 命を守るがん検診！

2人に1人ががんになると言われていて、がんは初期の段階では自覚症状がほとんどないんだ。
少しの手間で、大きな安心を手に入れよう。



問い合わせ・申込先
健康推進課
内線2387

1 
五所川原市
死亡原因1位は
がん

2 
五所川原市は大腸がん
による死亡が全国平均
の男性1.95倍、
女性1.27倍
※平成30年青森県保健統計年報より

3 
検診を受けない人、
精密検査を受けない
人に大腸がん死亡が
多い

4 
胃がん検診は
バリウム検査と、
内視鏡検査が
選べる

5 
肺がん検診は、
複数名のドクターが
レントゲン写真を
みて判断してくれる

6 
乳がん検診は、
40歳女性の
2人に1人が
受けている

7 
子宮がんは
20歳代後半から
増えるから、はたち
から検診を受けよう

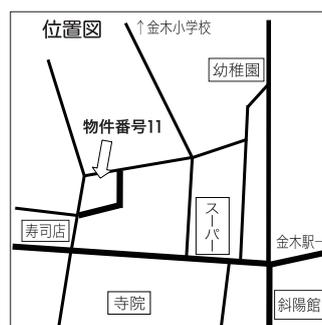
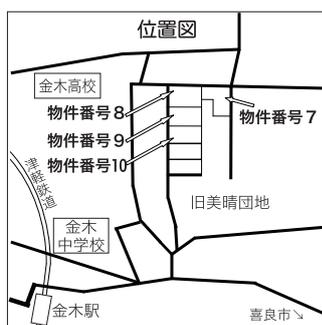
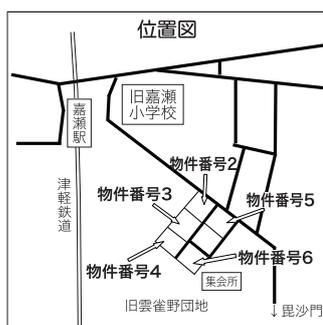
8 
検診は通年で申し込み
ができるから、これを
読んだ今、申し込んで
ほしい

9  インターネット
申込専用サイト
健診は電話か
インターネットで
申し込むことができる

市有財産売却のお知らせ

売却物件(土地)

番号	所在地	地目	面積(㎡)	予定価格(千円)	都市計画用途地域
1	漆川字鍋懸83番5	宅地	336.01	3,393	用途指定無
2	金木町嘉瀬雲雀野667番382	宅地	371.64	1,263	都市計画区域外
3	金木町嘉瀬雲雀野667番383	宅地	312.42	1,062	都市計画区域外
4	金木町嘉瀬雲雀野667番384	宅地	256.12	870	都市計画区域外
5	金木町嘉瀬雲雀野667番385	宅地	330.05	1,122	都市計画区域外
6	金木町嘉瀬雲雀野667番387	宅地	369.79	1,257	都市計画区域外
7	金木町芦野84番644	宅地	504.35	2,723	都市計画区域外
8	金木町芦野84番1179	宅地	636.63	3,501	都市計画区域外
9	金木町芦野84番1180	宅地	636.67	3,501	都市計画区域外
10	金木町芦野84番1181	宅地	636.65	3,501	都市計画区域外
11	金木町朝日山422番1	宅地	1,670.28	8,017	都市計画区域外



売却の方法…一般競争入札により売却します。

* 予定価格以上の最高額で入札した方に、その金額で売却することを決定します。

入札参加受付および物件の説明等…入札参加を希望される方は入札参加申込書を提出し、物件の説明と関係書類の配布を受けてください(物件の説明等を受けた後に申し込んでも構いません)。

* 入札参加申込書は管財課から交付を受けるか、またはホームページからダウンロードしてください。

期限…6月14日(月)まで(閉庁日を除く)

時間…9:00~16:00

場所…市役所2階 管財課

* 入札参加申込書を提出していない方(物件の説明を受けていない方)は、入札に参加することができません。

【入札および開札】

日時…6月21日(月) 10:00~

場所…市役所2階 会議室2A

* 詳細については、お問い合わせください。なお、売却内容については、市ホームページでもご覧になります。

問い合わせ・申込先…管財課 内線2175

五所川原市を応援します!!

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

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%団体付き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

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)絶賛継続中!!

皆様のお役に立てれば幸いです

営業時間:11:00~22:00 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

◎ 広報有料広告

ごしょがわら縁結びサポートセンター会員募集！ ～五所川原市はあなたのステキな出会いを応援します～



市では、少子化対策の一環として、会員制のマッチングシステム「ごしょがわら縁結びサポートセンター」を開設し、男女の出会いをサポートしています。結婚を希望するたくさんの方の登録をお待ちしています。

○マッチングシステム…独身男女を対象とする1対1のお見合いシステムです。



○利用できる方

結婚を希望する満20歳以上の独身の方で、五所川原市、つがる市、鰯ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町在住または結婚後この地域に居住する意向がある方

○出会いをサポートする方や団体も募集しています。

▷縁結びサポーター

満20歳以上の青森県内在住の個人で、マッチングの支援や会員に対する相談等の婚活支援活動を行う方

▷団体サポーター

従業員等に対して本制度や各種婚活事業の周知、積極的な利用・活動ができるような環境づくりを行う企業、団体、地域住民組織等

▷協賛団体

協賛事業として、本制度のマッチングの支援やその他婚活支援事業を行う企業、団体、地域住民組織等

会員登録にはサポートセンター事務局にお問い合わせいただくか、専用ホームページをご確認ください。

ごしょがわら縁結びサポートセンター 専用ホームページ

(QRコードからもアクセス可能)

<http://www.city.goshogawara.lg.jp/marriage/>



問い合わせ先…ごしょがわら縁結びサポートセンター事務局(子育て支援課) 内線2481

第29回 青森県民駅伝競走大会 五所川原市選手選考会

▷選手選考会(2回実施)

日時・場所

①6月19日(日) 10:00～ 中泊町運動公園陸上競技場

②7月22日(木・祝) 10:00～ つがる克雪ドーム

選考方法(選考数)

▷小学生男子 1,000m(2名)*4年生以上

▷小学生女子 1,000m(2名)*4年生以上

▷中学生以上女子 3,000m(2～4名)

▷中学生男子 3,000m(2～4名)

▷高校生以上男子 5,000m(3～6名)

*小学生の参加については、必ず大人の引率をお願いします。

申込み…申込用紙に必要事項を記入の上、メール(goshotaikyuu@sand.ocn.ne.jp)またはFAX(26-6806)でお申し込みください。申込用紙については、五所川原市体育協会ホームページ(<http://goshotaikyoo.org/>)よりダウンロードしてください。

申込期限…6月14日(日)

▷第29回青森県民駅伝競走大会概要

日時…9月5日(日) 12:00スタート

コース…アスパム前を出発点とし、新陸上競技場を決勝点とする9区間・約26.1kmの片道コース

▷第1区 3.8km 男子(高校生以上)

アスパム前～三内稲元

▷第2区 1.1km 男子(小学生)

三内稲元～三内丸山

▷第3区 1.1km 女子(小学生)

三内丸山～安田近野

▷第4区 5.0km 男子(高校生以上)

安田近野～高田

▷第5区 3.4km 男子(中学生)

高田～新町野

▷第6区 3.1km 女子(中学生以上)

新町野～幸畑

▷第7区 3.8km 男子(高校生以上)

幸畑～桑原

▷第8区 2.3km 女子(中学生以上)

桑原～諏訪沢

▷第9区 2.5km 男子(中学生)

諏訪沢～新陸上競技場

問い合わせ・申込先

一般財団法人五所川原市体育協会 Tel.26-6805

東京2020オリンピック聖火リレーが開催されます

昨年、新型コロナウイルス感染症の影響により東京オリンピック競技大会が1年延期されたことに伴い、同じく延期されていたオリンピック聖火リレーが、新たに3月25日に福島県をスタートし、7月23日の開会式までの121日間をかけて、全国47都道府県で実施される予定です。

当市での聖火リレー概要

日時…6月10日(木) 17:12～17:38

走行ルート

立佞武多の館～市役所～南小学校～菊ヶ丘運動公園
走行距離および区間数…約2.0km、10区間(10名の聖火ランナーが走行する予定です)

交通規制等のお願い

当日は、走行ルート周辺で交通規制が実施されます。ルート周辺にお住まいの皆さんや事業者の皆さんにはご迷惑とご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

沿道での観覧にあたってのお願い

聖火リレー当日、体調不良等の場合は観覧を控えてくださるようお願いいたします。また、沿道で観覧される場合は「マスク着用」「大声を出さず拍手で応援」「密集を避ける」など、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策にご協力ください。また、聖火リレーの様子は、NHK聖火リレーライブストリーミング特設サイトからも視聴することができますので、そちらもご利用ください。

ミニセレブレーションの観覧について

聖火リレーのスタート前に、トーチへの聖火の点火などを行うミニセレブレーション(セレモニー)が開催

されます。観覧は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、入場者数を制限し、先着順での受付とします。

会場…立佞武多の館

観覧者数…先着50名

スケジュール…入場待機列形成 15:30

観覧エリア開場 15:45

セレモニー開始 17:02

ドローン等の飛行は原則禁止です

聖火リレーのルートおよびその周囲おおむね300mの地域の上空では、聖火ランナーや観客の安全を守るため、法律等に基づき、小型無人機(ドローン)等の飛行が原則禁止となります。ご理解とご協力をお願いします。

聖火リレーのルートや交通規制エリアなどの詳細は、配布予定の「東京2020オリンピック聖火リレーのご案内」をご覧ください。



問い合わせ先

▷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内) Tel 017-734-9136

▷ふるさと未来戦略課 内線2233

特定計量器(はかり)の定期検査を行います

今年度は、金木・市浦地区が特定計量器(取引や証明に使うはかり)の検査対象地区となっています。

医院、薬局、保育園、商店、精米業等で特定計量器を使用されている方は、2年に1回の定期検査を必ず受けてください。

ご注意ください

検査を受けていない特定計量器は、業務用として使用することができません。

持参するもの

- ①特定計量器(はかり)
- ②検査料金(種類、能力によって異なります)
- ③通知書(ハガキが届いた方)

日時・場所

検査日	時間	場所
5月31日(月)	11:00～12:00	十三コミュニティセンター
	14:00～14:30	太田集会所
6月1日(火)	10:30～12:00	市浦総合支所車庫
6月2日(水)	10:30～12:00	川倉ふれあいセンター
6月3日(木)	10:30～12:00	喜良市コミュニティセンター
	13:30～15:00	嘉瀬コミュニティセンター
6月4日(金)	10:30～12:00	金木総合支所
	13:00～14:00	

問い合わせ先

▷(一社)青森県計量協会 Tel 017-729-1703

▷商工労政課 内線2553

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)

▷6月10日(休) 10:00~12:00

▷6月24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)

▷6月2日(休) 10:00~12:00

金木総合支所 相談室

問い合わせ先

金木総合支所 内線3132

市浦地区(行政・人権合同相談)

▷6月8日(火) 10:00~12:00

青森あすなろホール市浦

問い合わせ先

市浦総合支所 内線4011

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

(令和元年度人権教室より/三輪小6年生)

『好き嫌い、男女関係なく一緒に学んで、仲よく遊び 差別をしないで平等に接しよう』

無料フッ素塗布・歯の健康相談

幼児からの虫歯予防を目的に、歯科保健事業として歯の健康相談を開催します。

対象…1歳6カ月~小学6年生

内容…歯の健康診断・ブラッシング指導・無料フッ素塗布・口腔内診査

実施期間…6月1日(火)~8月31日(火)

*土・日・祝日を除く

申込方法…電話で直接お申し込みください。

申込受付時間…9:00~16:30

問い合わせ・申込先

市浦歯科診療所(歯科保健センター) Tel.27-7734

行政相談をご利用ください

行政相談委員は、総務省より委嘱された相談員であり、行政が行う仕事についての苦情や意見・要望があったとき、身近な相談相手になります。

▷苦情や意見を直接、市・県・国の機関には言いつらい

▷どこの機関に苦情を伝えればよいかわからない

▷などの悩みがありましたら、相談無料、秘密厳守でお話を聞きますので、お気軽にご相談ください。

なお、市では定期的に行政相談日を設けています。開設日時は、毎月の広報をご覧ください。

委員(委嘱期間:令和3年4月1日~令和5年3月31日)

▷五所川原地区

関 節雄氏 Tel.28-3146

船水 寛氏 Tel.37-2920

▷金木地区

津島 友子氏 Tel.52-3646

▷市浦地区

成田 武司氏 Tel.62-2010

45歳以上の方の転職・再就職をサポートします(無料)

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

*当職業相談は雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

▷青森地区

日時…平日、第2・4土曜日

9:00~16:00

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

▷弘前地区

日時…平日 9:00~16:00

場所…キャリアスクールI・M・S(弘前市土手町134-8)

問い合わせ・申込先

ネクストキャリアセンターあおもり Tel.017-723-6350

皆さんの地域の民生委員・児童委員をご存知ですか?

民生委員・児童委員は、地域福祉の推進役として、お年寄りや体の不自由な人、ひとり親世帯などの生活支援や子どもたちの健全な育成に取り組んでいます。

次のような困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

▷福祉サービスの制度や窓口が分からない

▷病気やけがで生活に困っている

▷身体に障がいがあるので災害時の避難に対して不安

▷育児や子どものしつけで悩んでいる

▷近所で児童虐待・高齢者虐待らしい様子を目撃した

*民生委員・児童委員には、秘密を守る義務があり、相談の内容が漏れることはありませんので、安心してご相談ください。

*地区担当の民生委員・児童委員の氏名がわからない場合は、福祉政策課までお問い合わせください。

問い合わせ先

福祉政策課 内線2492

労働に関する相談に応じます

個々の労働者と事業主との間に生じたトラブル(解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど)について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。

日時

▷6月8日(火) 13:30~15:30

▷6月20日(日) 10:30~12:30

▷7月6日(火) 13:30~15:30

▷7月18日(日) 10:30~12:30

場所…青森県労働委員会(東奥日報新町ビル4階)

対象者…県内の労働者、事業主

相談員…青森県労働委員会委員

費用…無料

利用方法…随時受付(予約優先)

問い合わせ先

青森県労働委員会事務局

Tel.017-734-9832

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、Tel26-5881

日時…月曜日～金曜日(祝日を除く)
9:00～16:00

場所…市役所2階商工労政課

▷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…6月9日(水) 10:00～16:00

場所…市役所2階相談室2C

*予約制。貸付制度あり。

エンゼル相談

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の相談に応じます。

日時・場所

▷7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

*3日前までの予約が必要です。

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



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

①6月23日(水) 10:00～12:00

市役所相談室

②6月25日(金) 10:00～12:00

金木総合支所2階集会所2

持ち物…健診(検査)結果

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2378

COPD(慢性閉塞性肺疾患) 健康相談

COPDは、タバコの煙を主とする有害物質を長期に吸い続けることで起こる病気です。40歳以上の喫煙歴がある方に多く、日本では男性の死因の第8位です。症状は、痰を伴う咳、息切れが何年も続き、息を吐きづらくなることが特徴です。一度破壊された肺は元には戻らず、知らぬ間に重症化するため早期発見・治療が大切です。肺年齢を測定し、保健師が相談に応じます(前日までに要予約)。

日時・場所

6月18日(金) 9:00～12:00

市役所相談室

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2378

こころの相談

～1人で悩まず相談してください～

眠れない、やる気が起きない等の心身の不調や不安・悩みを抱えている方、自死遺族の方の相談にも応じています。

日時…6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。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2384

募

集

初心者弓道教室

日時…6月11日(金)～7月17日(出)

▷月・水・金 10:00～11:30

▷火・木・土 19:00～20:30

場所…市弓道場(克雪ドーム隣)

対象…中学生以上

*中学生は保護者の同意が必要

受講料…無料

*備え付けの弓具を使用します。

問い合わせ・申込先

五所川原弓道会事務局 越後谷

Tel080-1804-6327

電子メール gokyukai1957@yahoo.
co.jp

地震から命を守るために木造 住宅耐震診断の希望者募集

地震に強い安全なまちを目指して、次の条件を満たす木造住宅の所有者が希望する場合に、市が専門知識を有する耐震診断員を派遣し、耐震診断を行います。

対象者…市税等を滞納していない方
診断費用…申込者負担として、1戸当たり11,000円をお願いします。
(200㎡を超える場合は増額)

*診断費用は200㎡以下の場合も総額147,000円ですが、残額は国・県・市で負担します。

募集戸数…1戸

募集期間…6月1日(火)～9月30日(木)

*土・日・祝日は除く

申込書配布…建築住宅課で配布します。また、市ホームページからダウンロードできます。

*詳細は市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2651

エクセルセミナー受講者募集

①エクセルの基本操作と応用

日時…6月11日(金) 9:30～16:30

内容…基本操作からワークシート活用までを習得

申込期限…5月28日(金)

②エクセルの関数有効活用

日時…7月13日(火) 9:30～16:30

内容…データの処理や関数の実務活用を習得

申込期限…6月29日(火)

対象…在職者や事業主

定員…各15名

受講料…各2,200円(税込)

場所…ラソ・パソコン教室
(姥薙字船橋238-3)

申込み…FAX(017-777-1187)でお申し込みください。申込用紙は、ホームページ(<http://www3.jeed.go.jp/aomori/poly/>)からもダウンロードできます。

問い合わせ・申込先

ポリテクセンター青森

Tel017-777-1186

令和3年度手話奉仕員養成講座

手話奉仕員養成講座の受講生を募集します。聴覚障害者の生活や福祉制度について理解と認識を深め、日常生活に必要な手話を習得します。

▷入門課程(初心者向け)

日時…8月3日～令和4年1月18日
毎週火曜日 19:00～20:30

*会場の都合により隔週となる場合もあります。

場所…つがる市生涯学習交流センター「松の館」

対象…聴覚障害者との交流を希望し、手話を学びたい方

定員…10名

内容…手話実技・講義・交流

受講料…無料

*テキスト代実費3,000円(税別)

▷基礎課程

日時…8月27日～令和4年3月18日
毎週金曜日 19:00～20:30

*会場の都合により隔週となる場合もあります。

場所…中央公民館

対象…入門課程修了者または手話検定4級以上の方

定員…10名

内容…手話実技・講義・交流

問い合わせ・申込先

▷福祉政策課 内線2497

▷西北五ろうあ協会 工藤

FAX29-2421 電子メール seihokugo037@ybb.ne.jp

令和3年度視覚障害者情報機器操作講習会

青森県視覚障害者情報センターでは視覚に障害のある方に、録音図書を貸し出しています。録音図書は、専用の再生機(プレストーク)やパソコン、スマートフォン等の情報機器で聞くことができます。見えない・見えにくくなくても、情報機器を使って読書を楽しんでみませんか。

講習会内容

▷プレストークの体験・操作法

▷視覚障害者用ソフトがインストールされたパソコンの体験・操作法
*プレストークとパソコンは準備します。

*希望に応じて個別講習を行います。

日時…7月4日(日) 10:00～15:00

場所…中央公民館2階第1会議室

対象…当市および近隣の市町村にお住まいで、視覚障害者の身体障害者手帳をお持ちの方

受講料…無料

定員…5名程度(定員を上回る場合は調整させていただきます)

申込期限…6月11日(金)

問い合わせ・申込先

青森県視覚障害者情報センター
Tel017-782-7799

令和3年度精神保健福祉ボランティア養成講座

精神障害への正しい理解と関わり方を一緒に学びませんか。

講話と当センター行事への体験参加を組み込んだプログラムを予定しています。

日時…6月27日(日) 9:30～12:00

施設見学・講義

7月3日(土) 9:30～14:00

体験参加

場所…地域活動支援センター ラ・プリマベラ(布施病院 裏手)

対象…精神保健福祉分野に理解、ボランティア活動に関心がある方。
2日間受講できる方。

*受講者へ修了証を交付します。

定員…8名(申込先着順)

参加費…300円(デイサービス体験参加費含む)

持ち物…6月27日(日) 筆記用具、参加費/7月3日(土) 筆記用具、昼食

申込み…6月11日(金) 16:00までに電話でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

地域活動支援センター ラ・プリマベラ Tel38-1332

五所川原テニスクラブ 硬式テニス初心者講習会

初めての方、テニスを楽しみたい方、久しぶりの方、お待ちしております。

日時…6月3日～6月24日(全4回)

毎週木曜日 19:00～20:50

場所…市営庭球場Aコート

対象…高校生以上

*高校生は保護者の同意が必要

会費…1回500円

定員…先着6名(要事前申込み)

その他…詳細は申込後、連絡します。

申込先…五所川原テニスクラブ 竹谷 電子メール 5shogawara.tennis.club@gmail.com

大正琴無料体験教室

外出が難しい日々、家でできる昔懐かしい大正琴を体験してみませんか。初心者から経験者までの教室です。感染症対策のため1～2名ずつの教室です。

日時…可能な限り希望日に沿います。

場所…鎌谷町大正琴教室

*大正琴をお持ちの方は持参してください(レンタルもあります)/事前にお申し込みください。

問い合わせ・申込先

杉森 Tel34-8039



楠美家住宅作陶(焼物)体験

楠美家住宅では、登り窯による作陶を実施します。興味のある方はふるってご参加ください。

日時…6月1日(火)～8月15日(日)
9:00～15:00

材料費…粘土500g 550円

服装…汚れてもいい服装(タオル、エプロン等は各自準備)

その他…火入れの際に製品が割れたり変形する場合があります。

窯の火入れ…8月26日(木)～28日(土)

*見学自由

完成品の引渡し…9月16日(木)以降

問い合わせ先

楠美家住宅 Tel29-3575

さつき展示会

さつきの苗木を無料配布します。

日時…6月12日(土)、13日(日)

9:00～19:00

場所…スーパーストア金木タウンセンター店内

問い合わせ先

金木皐樹会 大橋 Tel52-3362

旧平山家住宅「むがしっこ語り」

国指定重要文化財・旧平山家住宅では、むがしっこ語る会「ゆきん子」による昔話のお話し会を開催しています。お気軽にお越しください。

日時…9月25日(土)までの毎週土曜日
(8月14日を除く)11:00~11:30

場所…旧平山家住宅

入場料…無料

問い合わせ先

むがしっこ語る会「ゆきん子」
高橋 TEL090-9635-4024

農産物等の販売 夕市開催

五所川原市地産地消を進める会では夕市を開催します。会員が丹精込めて栽培した農産物等をたくさん用意し、皆さんのお越しをお待ちしています。

日時…6月11日~11月12日までの毎週金曜日

16:30~17:30(6月~9月)

15:30~16:30(10月~11月)

場所…みどり町4丁目「コミュニティセンター栄」駐車場

問い合わせ先

農業委員会 内線2883

ドラマリーディング公演 「あらしのよるに」開催

日時…6月19日(出)、20日(日)

各日14:00~(途中休憩あり)

場所…青森県立美術館シアター(青森市安田字近野185)

内容…食う者/食われる者という関係を越えたオオカミとヤギの友情を描く大人気絵本シリーズを朗読します。音楽や照明を交えた臨場感あふれる舞台です。

構成・演出…長谷川孝治

申込期限…6月18日(金)まで(予約サイトまたは電話で受付)

料金…一般800円、高校生以下300円(別途手数料がかかります)

*詳細は県立美術館ホームページ(<http://www.aomori-museum.jp>)または県立美術館まで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

おとな女子部 月イチヨガ 教室&ミニセミナー

▷月イチヨガ教室

日時…6月18日(金) 14:00~(60分)

場所…有限会社白戸建設

参加料…500円

募集人数…6名(先着順)

*定員になり次第締切

▷IHクッキング&きになるでんきのミニセミナー

日時…6月19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(先着順)

*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 TEL35-6291

健康づくり

ノルディック・ウォーク

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。足・腰・膝などの負担を軽減でき、全身運動で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…6月7日(月)、6月21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4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。手袋を着用してください)

*雨天時は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。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462

歯と口の健康週間&歯周病検診

▷6月4日から6月10日までは「歯と口の健康週間」

40歳以上で歯がなくなる原因の第1位は、歯周病です。

歯周病菌は、歯ぐきの血管から入り込み、脳・心臓・血管・骨などに影響を及ぼし病気を引き起こします。

歯を守るポイントは「定期的な歯科医院での点検」と「毎日の歯磨きをちょっとだけ頑張る」ことです。

標語…一生を共に歩む 自分の歯

▷歯周病検診のお知らせ

市では、今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる方へ歯周病検診が無料で受けられる「受診券(ハガキ)」を4月下旬に送付しました。指定の歯科医療機関で、5月1日から令和4年3月31日まで使用できます。受診券は、再発行できますので、転入の方や紛失した方等はこちらまでご連絡ください。

歯周病検診等を活用し、かかりつけの歯医者さんをつくっていきましょう。

問い合わせ先

健康推進課 内線2376

風しんの予防接種を受けましょう

妊婦さんが「風しん」にかかると、胎児が風しんウイルスに感染し「先天性風しん症候群」(白内障・先天性疾患・難聴等の障害)を持って生まれる可能性があります。

市では「先天性風しん症候群」を予防するために、抗体検査・予防接種の費用を全額助成します。

対象者…市民の方で、次の①~③のいずれかにあてはまる方

①妊娠を希望する方

②妊娠を希望する方の同居者

③風しんの抗体価が低い妊婦の同居者(1回目の妊婦健診で検査します)

*詳しくは、お問い合わせいただくか市ホームページをご覧ください。QRコードから該当ページを見ることができます。

問い合わせ先

健康推進課
内線2388



令和3年度青森県親と子のよい歯のコンクール中止のお知らせ

歯科口腔保健指導の普及・啓発を図るため、例年6月に実施していた「親と子のよい歯のコンクール」は、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し中止となりました。

令和元年度と令和2年度の3歳児健康診査で「親と子のよい歯のコンクール対象」となった方におかれましては、ご理解いただきますよう、お願いします。

問い合わせ先

子育て世代包括支援センター
内線2391

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す。予約制のため、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

日時…6月10日(木)、17日(木)、24日(木)
15:00～15:30

場所…健生五所川原診療所

定員…各日1名

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

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。

診査科目…肢体不自由

日程…7月7日(水)

場所…市民学習情報センター

受付時間…9:00～10:00

診査・相談…9:30～12:00

対象者(完全予約制)

①身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とする方

②身体障害者手帳の再認定を必要とする方

③障害程度に変化があり、等級の変更を必要とする方

④補装具の処方が必要とする方

⑤生活・医療・施設入所等の相談を希望する方

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)

*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

申込み…完全予約制のため7月2日(金)までに電話でお申し込みください。

*詳細は、お問い合わせください。

問い合わせ・申込先

福祉政策課 内線2497

いきいき教室(介護予防教室)

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・場所(受付は9:45～、13:15～)

①6月11日(金) インド式ヨガで幸せな老後

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

②6月15日(火) おうちで簡単!アマビエを作って疫病退散

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

③6月24日(木) 寸劇で学ぶ「消費者被害について」

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

④6月29日(火) 簡単リトミックでリズム体操

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

参加費…無料

持ち物…飲み物、筆記用具

申込み…前日までに電話でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462

ゆーゆー元気教室

椅子に座りながら行う運動教室です。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

開催日	予約開始日
6月2日(水)	5月26日(水)
6月16日(水)	6月2日(水)
7月7日(水)	6月16日(水)

時間…各開催日の次の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

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

申込み…予約開始日より電話・会場で予約を受付。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462



献血バス巡回日程

▷6月27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 TEL017-741-1512

障がい福祉サービス等説明会

令和3年度は新型コロナウイルス感染症対策により会場の使用制限があることから、完全予約制とします。

日時…6月10日(木) 14:00～

会場…市民学習情報センター

対象者…障がいをお持ちの方(手帳の有無は問いません)、障がい福祉サービスを利用している方およびご家族

内容…障がい福祉サービス等の現況について/その他

*完全予約制のため6月7日(月)までに電話またはFAX(34-1018)でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

福祉政策課 内線2494

納付案内について民間委託を実施しています

日本年金機構では民間事業者に業務委託し、保険料納付が確認できない期間がある場合、電話・文書・戸別訪問により、納付案内をさせていただく場合があります。

委託事業所(5月1日現在)

株式会社 アイヴィジット

Tel0570-021-781

*本事業所が戸別訪問する場合、年金機構から委託されている旨の説明や、身分証を提示することとなっています。また、ATMの操作により振り込みを求めことや、国民年金保険料納付書をお持ちでない場合に現金を領収することはありません。年金事務所や市職員を装った振り込み詐欺や訪問詐欺にご注意ください。

けしの不正栽培はやめましょう

「けし」の仲間には、麻薬成分が含まれ法律で植えることが禁止されているものがあります。県内で見つかる「植えてはいけないけし」の約半数が、五所川原保健所管内で発見されています。

花の色は、赤、ピンク、薄紫があり、花の形も様々ですが、**八重咲のけしは特徴的で「ポピー」や「ひなげし」とは大きく異なります。**また**茎や葉は「キャベツの葉のような白味を帯びた緑色」「ほとんど毛がない」のが特徴**です。このような「植えてはいけないけし」を発見した際は、下記まで連絡をお願いします。

五所川原保健所では不正けしの拡大を防止するため、定期的に管内を巡回しています。「植えてはいけないけし」の抜去、処分にご協力をお願いします。

五所川原保健所ホームページ(<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/go-hoken/keshi.html>)では、カラーで見ることが出来ます(五所川原保健所「けし」の見分け方で検索)。

問い合わせ先

五所川原保健所 指導予防課

Tel34-2108

アメリカシロヒトリの駆除・防除に努めましょう

アメリカシロヒトリ(毛虫)は、例年6月から9月にかけて発生します(条件によってはそれ以外の時期に発生することもあります)。

土地の所有者または管理者は、庭木や防風林等を見回り、駆除・防除に努めてください。

薬剤を散布する場合は、巣あみから出て活発に活動を始めた段階で散布すると効果があります。

また、巣あみを作っているときは、薬剤を散布しても巣あみの中まで届かないことがありますので、枝ごと切除し、焼却するか踏みつぶしてしまうのが最も効果的な駆除方法です。

アメリカシロヒトリは、ほぼ毎年発生しますので、所有している木で管理に困っているものがあれば、伐採もご検討ください。

問い合わせ先

環境対策課 内線2367

自動車税種別割の納付はお早めにコンビニ・クレジットのご利用を

令和3年度自動車税種別割の納期限は6月30日(水)です。

お近くのコンビニエンスストア、銀行や郵便局などの金融機関で納付してください。

また、インターネット上の専用サイトからクレジットカードでも納付することができます。納付手続きは、専用サイトから納税通知書に記載されている「納付番号」「確認番号」やクレジットカードの番号などを入力して行います。

24時間いつでもパソコンやスマートフォンから納付できますので、ぜひご利用ください(1台の自動車税種別割の納付につき、手数料330円(税込)がかかります)。

専用サイト「Yahoo! 公金支払い」

<https://koukin.yahoo.co.jp/>

県税窓口取扱時間…8:30~17:15

(土・日・祝日は除きます。)

問い合わせ先

西北地域県民局 県税部

Tel34-3141

毎年6月23日~29日は男女共同参画週間です

「男らしく」「女なんだから」「男っていうものは」…これまでの社会ではそういった考え方が、いわゆる「普通」でした。そうした中で『自分らしさ』の選択肢を狭められてしまった人たちがたくさんいたと思います。それは、これからの未来においても、誰かの『自分らしさ』をなくしてしまう考え方もかもしれません。そして、その誰かは、ひょっとしたら、あなた自身、あなたの身近な人かもしれません。

令和3年度の男女共同参画週間のキャッチフレーズは、自分を好きになって、自分を信じ、創り上げた自由な発想が受け入れられる社会をみんなで築いていく願いを込めて「**女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ。**」に決定しました。

職場で、学校で、地域で、家庭で、性別に左右されずそれぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するために、皆さん一人一人ができることから取り組んでみませんか。

問い合わせ先

ふるさと未来戦略課 内線2236

ハートネットを作ろう!

~ちょっと気になる子への支援事業~
おやこのスペース ゆったりーの

「ゆったりーの」は親子で、ゆったりと過ごせる居場所です。子育ての悩みや発達の不安の相談もお受けしますので、どなたでも気軽に公民館へお越しください。

場所…中央公民館3階大広間

時間…10:00~15:00(相談は13:00~15:00)

日程…5月29日(土)、6月5日(土)、19日(土)、7月3日(土)、17日(土)、31日(土)

*発達の相談ができる日

参加費…無料

対象…幼児から小学生(子どもだけの利用はできません)

問い合わせ先

中央公民館 Tel35-6056

令和3年4月分からの年金等支給額

令和3年4月分(6月15日支払分)からの年金額は、法律の規定により、令和2年度から0.1%の引き下げになります。また、老齢年金生活者支援給付金の支給金額は据え置きですが、国民年金保険料免除期間を有する場合は引き下げされます。

問い合わせ先

国保年金課 内線2343

ごみ減量のお願い

家庭から排出されるごみの量が増えており、それにもなう処理費用が増加傾向にあります。ごみ全体で「燃やせるごみ」が約7割を占め、うち約2割が生ごみです。

市では、ごみ減量の取り組みとして、次の3つの「きる」を提唱しています。「燃やせるごみ」の減量にご協力をお願いします。

1つ目 食材は使い切る

▷食べられる適量を知り、買すぎないようにしましょう。

▷冷蔵庫の中身をチェックして、残りそうなものを買うのは控えましょう。

▷買い物メモを作って unnecessary 買い物を控えましょう。

2つ目 料理は食べきる

▷家族の人数に合わせ、作りすぎないようにしましょう。

3つ目 生ごみは水気をきる

▷生ごみの約8割は水分です。水気をしっかり切りましょう。

《お知らせ》

金木新庁舎におけるリサイクルごみの拠点回収は、ダンボール・新聞・雑誌等の古紙のみです。びん・ペッ

トボトル・缶は搬入できませんので、ご注意ください。

問い合わせ先

環境対策課 内線2363

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

お薬代負担軽減のご案内

ジェネリック医薬品に切り替えるとお薬代が安くなる可能性がある方へ「お薬代負担軽減のご案内」を6月下旬に送付し、どのくらい安くなるかお知らせします。ジェネリック医薬品の利用を希望する方は、医師や薬剤師にご相談ください。

詳しくは、青森県後期高齢者医療広域連合(Tel017-721-3821)へお問い合わせください。

健康診査を受けましょう

後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、1年に1回無料で受けられる健康診査を実施しています。詳細は「令和3年度保存版 市民健診べんり帳」または市ホームページでご確認ください。

振込口座の変更届出について

高額療養費等の給付申請の際に届出した振込口座を変更(解約・金融機関の店舗統廃合等)した場合は、必ず国保年金課または総合支所総合窓口係へ届出してください。

*届出がないと振込みができなくなりますので、お早めに届出をお願いします。

問い合わせ先

国保年金課 内線2346

善意の花かご



どうもありがとうございます

▷東北電力ネットワーク株式会社五所川原電力センター(八重樫識史所長)/株式会社ユアテック五所川原営業所/一般財団法人東北電気保安協会五所川原事業所/東北送配電サービス株式会社五所川原営業所 計15名=芦野公園および太宰治銅像・文学碑の清掃奉仕

▷匿名=500円

▷五所川原商工会議所青年部(今井英喜会長)=絵本29冊(図書館、小学校へ)



絵本を寄贈した今井会長(左から3人目)

▷(一社)青森県自動車整備振興会50周年記念実行委員会=時計3台(本庁舎、金木庁舎、市浦庁舎へ)



時計を寄贈した50周年記念実行委員会の皆さん

お詫びと訂正

広報ごしよがわら令和3年5月号22ページに掲載しました「いきいき教室(介護予防教室)」の会場の一部に誤りがありました。

5月27日(休) 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となっておりますが、正しくは、5月27日(休) 金木公民館 10:00~11:30 保健センター 市浦 13:30~15:00です。お詫びして訂正します。

塗替え予定のお客様必見!

屋根・外壁「よみがえり」計画を!

ぜひ、お家のメンテナンスを!塗り替えの目安は、屋根は5年~7年、外壁は10年前後です。

自慢の手塗り仕上げで特別価格にて施工!

当社はここがちがう! 診断・お見積り無料

高所作業車導入で、高い所、こう配のある屋根等で大活躍します。14mものびます。足場も自分たちで組むため安く施工できます。ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

下塗り強化
がっちりガード



五所川原塗装工業会
有限会社 秋元塗装

五所川原市大字野里字野岸29の5

新築・増改築・水廻り・塗装

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設 など

春から夏の塗装キャンペーン開催中!

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

浄化槽設置費用補助金制度 水洗トイレをお考えの方、新築・建替えも 浄化槽設置費用の補助金制度の対象になります。

* 詳しくはシラカワ住研まで!お気軽にお電話ください!



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 五所川原市大字雄藩字松木 370-3

図書館

TEL 34-4334



▷新金木分館がオープンしました！

5月6日(休)、伊藤忠吉記念図書館から新金木庁舎1階に移転し、新金木分館としてオープンしました。



木製の統一感のある書架や閲覧・学習スペース



可愛らしい雰囲気の子供書コーナー



津軽三味線などの郷土コーナー

新たに陸奥新報を用意したほか、400誌以上のさまざまなジャンルの雑誌を閲覧できる電子雑誌が利用できるようになりました。

開館時間…9:30～17:00

休館日…月曜日・第3木曜日・祝日(土・日は開館)

*貸し出しには貸出券が必要です。これまでの貸出券を継続して使用できます。新しく貸出券を作りたい方は生年月日・住所を確認できる運転免許証等をお持ちください。

▷今月の一冊

1週間分まとめて買って使い切り！

1か月晩ごはん献立

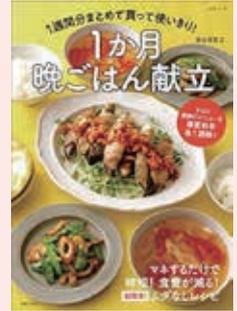
新谷 友里江/著

主婦と生活社 2021.4

6月は環境週間。

無駄買いをしないことで食材ロスなし！

ついでに食費も減らしましょう！



▷「五所川原おはなしぼぽんた」のおはなし会

6月19日(土) 13:30～14:30

市立図書館2階おはなしの部屋

テーマ…「スポーツ」

対象…どなたでも

▷この本読んだ？

新金木分館で借りられる資料を紹介します。

・「文豪のぼやき」

山口 諤司/著 秀和システム 2020.12

・「一度は行きたい!世界の絶景」

ロンブランドジェイ 2020.10

・「偉人もみんな悩んでいた」

こざき ゆう/文 柘出版社 2020.10

市立図書館 TEL34-4334

開館時間 9:30～18:00(土日祝は17:00まで)

金木分館 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)

▷青森県五所川原高等学校吹奏楽部

第42回定期演奏会

6月13日(日) 14:00～16:00 500円

青森県立五所川原高等学校吹奏楽部 TEL35-3073

小ホール(ふるさと交流ホール)

▷第21回北斗エンタープライズ合同発表会

6月6日(日) 13:00～16:40 無料

北斗エンタープライズ TEL090-2608-9147

▷シャンソン唄おう会20周年記念

6月12日(土) 13:30～15:30 3,000円

シャンソン唄おう会 TEL090-6223-0901

▷ピアノ発表会

6月13日(日) 13:30～15:30 無料

リリーポンドピアノクラス TEL090-2278-2063

▷ピアノ教室発表会

6月20日(日) 13:00～16:00 無料

松川(山中) TEL080-3191-6291

*主催者の都合により変更になる場合もあります。

*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスク着用、手指の消毒をお願いします。状況に応じて入場制限する場合があります。

6月の休館日 7日、14日、21日、28日

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。



変形性膝関節症

桂整形外科医院 副院長 平川 均 先生



加齢に伴い多くの人が悩む膝の痛み。変形性膝関節症はその原因として最も多い病気です。健康な膝は十分な厚みの軟骨、半月板があり、これらがクッションとなって膝にかかる衝撃を吸収しています。加齢に伴い軟骨が弾性を失い、更に筋力の衰え、使い過ぎにより軟骨がすり減って、痛みや水がたまるなどの症状が起こります。女性が男性の4倍と多く、患者数は自覚症状のある人が全国に約1,000万人、無症状の予備軍の人も含めると約3,000万人といわれています。

女性に多い理由の一つとして、女性ホルモンの一種エストロゲンが、加齢に伴い減少することが関係しているといわれています。エストロゲンは骨・軟骨・筋肉を健康に保つ作用があります。そのため、エストロゲンの分泌量が急激に減る閉経後に、膝の症状が出てくる人が増えてきます。

加齢、女性以外の因子としては、膝への負担が大きい肥満気味の人、筋力低下の原因である運動不足の人、O脚の人、親が変形性膝関節症だった人(遺伝的要素の影響もいわれています)などがあります。

手術以外の治療には、痛み止めの内服薬や外用薬(湿布や塗り薬)、ヒアルロン酸の注射などがありま

す。また、太ももの筋肉を鍛えたり、膝の動きを改善させる運動療法や、膝を温めたりする物理療法もあります。膝の負担を減らすために、足や膝に装具をつけることもあります。

しかし、一番大切なことは予防です。コロナ禍で家にこもりがちなのが続く、食べることが楽しみでカロリー摂取量が増えやすいかと思います。食べてはゴロゴロ、テレビやスマホを見る時間が増えていませんか？外出を控え運動不足になり、体重が増えた方も多いのではないのでしょうか？体重増加、運動不足は膝の大敵。閉経後の女性の方は特に要注意です。

運動では太ももの筋肉(大腿四頭筋)を鍛えることが重要です。テレビを見ながら、家でも簡単にできる方法として、イスに座って片方の脚を水平に伸ばし、息を止めずに5秒から10秒そのままの、そして元に戻す。左右交互に10回を1セット、無理なくできるなら、回数を2セット、3セットと増やす。最初から無理すると続かないので、徐々に回数を増やしましょう。スマホをお持ちの方は「日本整形外科学会膝体操」でぜひ検索してみてください。学会ホームページに各種運動療法が掲載されています。

料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会

あなたも作ってみませんか

テーマ 豆腐を使ったヘルシーおやつ



豆腐白玉のみたらし団子

材料(4人分)

- 木綿豆腐…100g 白玉粉…70g
 - A { 砂糖…大さじ4
 - しょうゆ…大さじ1
 - 水…大さじ3
- 片栗粉…小さじ1 (水小さじ2で溶かしておく)

1人分 エネルギー125kcal
食塩相当量0.7g

作り方

- ①ボウルに白玉粉と木綿豆腐を水きりせずに入れる。豆腐をくずしながら白玉粉とよく混ぜ合わせる。
- ②滑らかになるまで混ぜ、お好みの大きさに丸める。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れる。浮いてきたものから冷水にとる。
- ④別の小鍋にAを入れて中火にかけ、砂糖を溶かすようによく混ぜる。沸騰してきたら弱火にして水溶き片栗粉を加えて混ぜる。火を強めて透明感が出るまでヘラで手早くよく混ぜる。
- ⑤水気を拭き取った③の団子を串に刺し、④をかける。

* 今後は偶数月の掲載となります。

おらほの消防団

今月号は、五所川原地区副団長の齊藤日出さんにお話を伺いました。
齊藤さんは、東北地方で初めて女性の副団長に任命されました。



〔団員プロフィール〕
齊藤日出 / 56歳
五所川原地区副団長
活動歴13年

女性の社会参画と 子ども達の笑顔のために。

消防団に入団した きっかけは？

消防団というか、防災に興味を持ったのは、本当にささいな事がきっかけでした。

子どもの幼稚園の父母会で知り合ったお母さんたちと、何か子どもたちのためになる活動がしたいと、数人で防火クラブに加入しました。

先輩方から炊き出し等を学び、活動の幅を広めたいと考えた頃に金木地区で女性消防団が発足され、みんなで入団しました。

幼稚園等で火災予防の寸劇を披露し、喜ぶ子ども達の姿を見た時は、幸せな気持ちになり、達成感がありました。

これまでも総務分団で、分 団長として活動してしまし たが、どのようなことを心 がけていましたか？

総務分団は女性のみで構成されるため、子ども同伴で参加できる公民館で活動するなど、家事、育児の合間に少しでも時間をつくり活動する体制づくり、参加しやすい組織づくりに努め、会議や応急手当の実習など活動する時間の調整には気を配りました。

そのため、私生活でも何事も効率的に考え行動できるようになりました。

女性では、初の副団長とい うことですが、今後は、ど のような活動をしますか？

総務分団で得た経験が少しでも消防団組織に役立てばと考えています。

効率的な活動はもちろんですが、これまで研修などで得た防災、防火、応急処置等の知識を、いま以上に、地域の皆さんに伝えていきたいと思います。

また、まだまだ女性の社会進出が叫ばれていますが、副団長に就任することに意味を見だし、団員はもちろん、地域の皆さんにますます必要とされる、魅力ある消防団であるよう、組織の活性化に努めてまいります。

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がある方は、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 Tel34-4999
6月6日(日)	増田病院(新町41)	Tel35-2726	
6月13日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	Tel34-6111	
6月27日(日)	田町小山クリニック(田町4-5)	Tel34-3431	

人口のうごき

令和3年4月末 住民基本台帳 ()内は前月比

総人口…52,769人(-54) 男…24,239人(-20) 女…28,530人(-34) 世帯数…25,645世帯(+57)

