



## 今号の主な内容

- ・市長コラム ..... 2
- ・新型コロナ対策 ..... 4-6
- ・ふるさと納税特集 ..... 8
- ・令和3年成人式再延期 ..... 9
- ・除排雪業務臨時職員募集 ..... 10

地域の伝統をつなぐ  
相内の虫送り

# 市長コラム

## ～未来への架け橋～

Vol.8



本格的な夏を迎え、暑さも厳しくなってきました。五所川原の夏といえば、当市の代名詞とも言うべき「立佞武多」であり、例年であれば、多くの観光客で盛り上がりを見せるのですが、コロナ禍の影響により、昨年に引き続き今年も開催が叶いませんでした。

一方で、かねてから制作してきた新作大型立佞武多『暫(しばらく)』が先ごろ2年越しに完成し、10月9日、10日に開催予定の代替イベントにてお披露目をしたいと考えています。

そして、来年こそはコロナが収束し、市民の皆さんと共に、より進化したまつりとして、盛り上げていきたいと思っています。

### ★「五所川原立佞武多」の今後のあるべき姿

平成8年に地元の有志により約80年ぶりに復活し、平成10年に初代大型立佞武多「親子の旅立ち」が市街地を運行して以来、今では本県を代表するまつりに成長した「五所川原立佞武多」ですが、現在の立佞武多のルーツである背丈の高い「ねぶた」は、かつて豪商が富を競って作ったと言われ、全盛の大正13年には、ねぶたの喧嘩で20余名が負傷したという記録も残っているほど血気盛んなまつりでした。現在の「やってみれ」の掛け声は、かつての「喧嘩ねぶた」の掛け声であったと言われています。

現在の「立佞武多」が復活するまでは、各町内会や会社が制作した数十台の人形ねぶたが市街地を運行するものでした。私ごとになりますが、幼少の頃、父が営む会社でねぶたを制作し、家族や社員が一緒になって運行していた思い出が今も鮮明に残っています。その頃の「ねぶた」は、町内や地域、同僚が一体となって、皆がまつりに心を躍らせ、子どもながらに心の底からワクワクしたものでした。

本来のまつりの姿は、大人も子どもも一緒になって楽しみ、その思い出が心に刻まれ「大人になってもまつりに参加して、地域を支えていきたい」と心から思えるようなものであると思います。

「親子の旅立ち」に象徴されるように、立佞武多復活

の当初のコンセプトは「健全な青少年育成に資するまつり」「子どもたちにとってふるさとのまつりとして記憶に残るまつり」といった、未来を担う子どもたちの心身の健全な成長を願うものでありました。

見るものを圧倒する迫力が魅力の立佞武多ですが、それとともに、当初のコンセプトに立ち返り、子どもたちにとっていつまでも輝かしい思い出として脳裏に刻まれ、ふるさとの誇りとして後世にしっかりと引き継がれるまつりになればと願っています。

### ★感染症対策実施事業者の皆さんへの協力金

前回のコラムでお知らせした「新型コロナウイルス感染症対策設備導入支援補助金」(申請期限9月30日まで)については、多数のご協力をいただき、誠にありがとうございます。市では、現在、感染対策を講じている店舗、事業所に「ごしょがわら積極的感染症対策(G.P.G)取組店」の認証ステッカーを配布していますが、それと併せて、事業者の方々の負担が少しでも軽減されるよう、適切な感染対策を実施している事業者に対し、1店舗または事業所につき10万円を支給する「五所川原市新型コロナウイルス感染症対策実施協力金」の申請を受け付けています(申請期限9月30日まで)。安心、安全を確保するための対策を地域全体でしっかりと取り組むことこそが、地域経済再生の基礎となりますので、より多くの事業者の方々に徹底した感染対策を講じていただくことを重ねてお願いします(4ページ・5ページに掲載)。

### ★「道の駅 十三湖高原まつり」の開催

8月22日(日)に「十三湖高原まつり」が開催されます。恒例の「十三湖産しじみすくいどり」をはじめ「つるた」「もりた」の両道の駅の友情出店もありますので、ぜひ、ご家族そろって足を運んでいただきたいと思えます(3ページに掲載)。

昨年11月の高原まつりでお披露目し、大変好評を博した「市浦牛丼」は、今回の出品はありませんが、10月3日に開催予定のまつりでは、さらに美味しくなった牛丼に加え、市浦牛を使った新たなメニューが披露される予定ですので、ご期待ください。

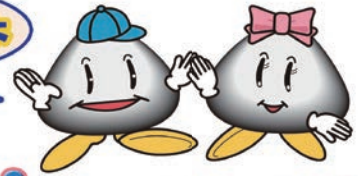


『昭和35年頃のねぶた参加団体』の様子



昨年11月の『十三湖高原まつり』の様子

あそびにおいでよ



# 道の駅

# 十三湖高原まつり

日時 8月22日(日) 9:00~15:00(雨天決行)

場所 道の駅「十三湖高原」

9:00~十三湖産しじみすくいどり

## 物産販売

- ▷ たこ焼きやきやき裕次郎(キッチンカー)
- ▷ 道の駅つるた(各種果物、いがめんち、唐揚げ)
- ▷ 道の駅もりた(焼きそば、豚串、リンゴスムージー)
- ▷ お花のやまや(花き)\*十三湖高原店内

詳細は新型コロナウイルスの感染状況により変更される場合があります。

## お問い合わせ

株式会社トーサム(道の駅十三湖高原)

TEL62-3556

当日限り!

大当たりが出ると  
ジャンボスコップで!  
※はずれの場合「ミニシャベル」



道の駅十三湖高原名物

十三湖産しじみすくいどり

同時開催：大粒しじみ大特価販売

## 今月号の表紙

〔相内の虫送り 奉納用の虫を制作する様子〕

今月号の表紙は、相内青年団の方が虫送りの虫を制作している様子です。

相内の虫送りは約450年以上の歴史を誇り、津軽一円で行われている虫送りの原型ともいわれています。

昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響で運行は行わず奉納のみとなりました。コロナ禍にあっても大切な地域の伝統を守るため、団員が協力して、約1週間かけて制作したそうです。

6月12日に行われた虫送りでは、団員と地域住民が、「虫」を相内神明宮境内の田んぼが一望できる場所に奉納し、囃子と太刀振りで今年の五穀豊穡と無病息災を祈願しました。

佐藤洋二団長は「来年はぜひ地区を運行したい。中止するのは簡単だが、途絶えてしまう。子ども達が大人になったときに引き継いでもらえるよう、できる限り最善を尽くしていきたい」と話しました。

### ◎奥津軽虫と火まつり

五所川原地区では、6月19日に五所川原青年会議所が「奥津軽虫と火まつり」を神明宮で開催しました。感染症の影響により、関係者のみで囃子や獅子舞などの演舞、お焚き上げ、神事を行い、天下泰平・国家安泰・五穀豊穡・悪疫退散を祈願しました。

平田浩介実行委員長は「山あり谷ありだったが、開催できたことは幸い。地域の幸せとコロナ収束を願って準備を進めてきました」と話しました。



最後にフキの葉で踊る参加者

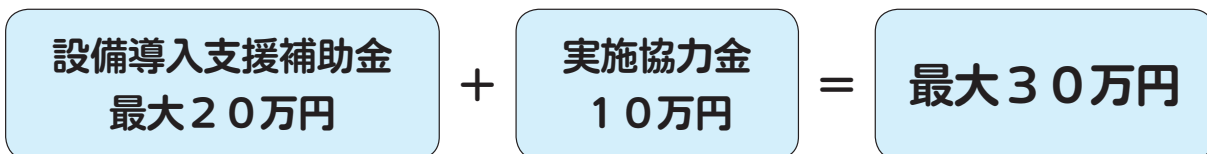


ヤッサー(弥栄)の掛け声が響く神事の様子

事業者の皆さん！

感染症対策の取り組みに対し、  
**設備導入支援補助金 + 実施協力金で、  
 最大30万円を支援します！**

市では、新型コロナウイルス感染症の影響を受ける事業者を支援するため、接客スペースのある店舗または事業所に感染症対策設備の導入に要する経費を補助する「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(以下「設備導入支援補助金」)」に加え、適切な飛沫感染対策を実施している店舗または事業所に対し「五所川原市新型コロナウイルス感染症対策実施協力金(以下「実施協力金」)」を支給します。概要は、次のページをご覧ください。



県の「飲食店感染防止対策認証取得促進事業費補助金」を活用されている事業者の方でも、市の定める飛沫感染対策設備の設置基準を満たしている場合は「実施協力金(10万円)」を申請できますので、ぜひご活用ください。

**ごしょがわら積極的感染症対策(G.P.G)取組店ステッカーってなに？**

市では、飛沫感染対策設備の設置基準を満たしている店舗や事業所に対し「ごしょがわら積極的感染症対策(Goshogawara Positive Guard: ごしょがわら・ポジティブ・ガード)取組店」ステッカーを交付しています。

街中でステッカーを貼っているお店を見かけたら、地域を盛り上げるため、ぜひ応援してください。

取組店の一覧は、市ホームページ(右QRコード)に掲載しています。



**市長がG.P.Gステッカーを配布！**

6月16日には、佐々木市長が飲食店2店舗を訪れ、設備の導入が確認できた事業者に対し、G.P.Gステッカーを手渡しました。

やきとり鳥しんの岩谷真次店長は「これまで設備の導入にちゅうちょしていたが、補助金があって助かっ

た。これからも安心して来店できる店づくりをやりたい」、そば処亀乃家の金川和弘店主は「ステッカーは分かりやすくていい。市も支援してくれているので、甘んずることなくやれることはやっていきたい」と話しました。



事業者にステッカーを手渡す市長



## 設備導入支援補助金の申請期限を延長！

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、配達飲食サービス業/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。  
▷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)。

▷1つの店舗または事業所につき各対策1回まで。

	飛沫感染対策	換気対策等
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 <sub>2</sub> センサー/自動 水栓
補助率	10/10 <b>(上限10万円)</b>	2/3 <b>(上限10万円)</b>

⇒ **最大20万円**

### 申請期限

**9月30日(木)まで延長！**



## 実施協力金(10万円)を支給！

新型コロナウイルス感染症に対する適切な飛沫感染対策を行い、営業を継続しようとする店舗または事業所を支援するため協力金を支給します。

### 支給金額

1つの店舗または事業所につき **10万円**

### 主な要件

▷市の定める飛沫感染対策設備の設置基準を満たしていること  
▷令和3年4月30日以前に開業し、市内で接客スペースのある店舗または事業所を営んでいる方(県外に本店等を有する事業所は除く) など

### 申請期限

**9月30日(木)まで**

### 申請方法

▷設備導入支援補助金と併せて申請する場合は、申請書の提出は必要ありません。設備導入支援補助金の交付確定後、自動で振り込みます。  
▷上記以外の方は、以下の書類を提出してください。  
①協力金交付申請書兼請求書(様式第1号)  
②市町村税を滞納していないことを証する証明書  
③営業に当たり必要な許可等を受けていることを証する書類(営業許可証、各種免許証等)  
\*許可等が不要な方は、業種を確認できる書類(確定申告書、履歴事項全部証明書等の写し)  
④振込口座のわかるもの(通帳の写しなど)

▷各事業の詳細については、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。  
▷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。

▷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。  
**問い合わせ・申請先**…商工労政課 内線2552

## 支給対象追加 + 申請期限延長！ 所得の低い世帯の家計を支援する「生活応援給付金」

新型コロナウイルス感染症への経済対策として、所得の低い世帯へ家計の支援を行うため、生活応援給付金事業を実施しています。この度、給付対象者を新たに追加し、対象となる世帯の世帯主あてに申請書類を送付しますので、ご確認ください。

**給付額 1世帯2万円**  
(児童扶養手当対象児童ひとりにつき1万円加算)

**申請期限**  
**9月30日(木)まで**  
(消印有効)

**給付対象者**…基準日(令和3年3月15日)において、住民基本台帳に記録されている世帯主で下記のいずれかに当てはまる方  
▷児童扶養手当全部支給者がいる世帯  
▷令和2年度住民税非課税者のみの世帯

### 追加となる給付対象者

▷令和3年度住民税非課税者のみの世帯  
\*すでに給付済みの世帯は除きます。

**給付方法**…原則として世帯主の方の口座への振り込み

**申請方法**…郵送された申請書に氏名、振込先口座情報を記入し、振込先口座の確認書類と本人確認書類の写しとともに返信用封筒で郵送してください。  
\*郵送申請が難しい場合は、給付金窓口での申請も可能です。  
\*申請期限までに申請されなかった場合は、給付されませんのでご注意ください。  
\*申請書が届いていない場合や紛失した場合は、ご連絡ください。  
**問い合わせ・申請先**…生活応援給付金窓口 内線2079 (土・日・祝日を除く) 9:00~17:00

## 緊急小口資金等の特例貸付を利用できない方へ 新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、すでに総合支援資金の再貸付が終了するなどにより、特例貸付を利用できない世帯等へ、就職活動等を行うことなどを条件に自立支援金を最大3カ月間支給します。

### 支給対象者

▷総合支援資金の再貸付を借り終わった方/8月までに借り終わる方  
▷総合支援資金の再貸付が不承認となった方  
▷総合支援資金の再貸付の相談をしたものの、申し込みにいたらなかった方  
\*上記に該当した上で、収入・資産・求職等の要件があります。

### 申請期限

…8月31日(火)まで  
\*支給要件などの詳細は、市ホームページ(右QRコード)をご確認いただくか、お問い合わせください。



### 問い合わせ先

▷自立支援金相談コールセンター TEL0120-46-8030  
▷自立相談支援窓口(福祉政策課内) TEL35-2166  
\*受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

# B型肝炎 給付金について

**8/26(木) 弘前市民文化交流館** ヒロロスクエア 多世代交流室D  
**8/27(金) 五所川原市民学習情報センター** 第1教室  
**9/4(土) 青森市文化観光交流施設** ねぶたの家 ワ・ラッセ多目的室(1)

**無料個別相談会** を行います。

**対象者**  
昭和16年7月2日~  
昭和63年1月27日生まれ  
\*ご遺族の方も給付金請求できます

**給付金** ※病態に応じて給付金等の内容が異なります  
**50万円~3,600万円**

**弁護士費用 着手金・相談料 無料 成功報酬制** ※訴訟実費別途

**完全予約制** ☎0120-013-621 (ご予約受付時間) 平日9:00~18:00 個別面談なので、他の方と顔を合わせることはありません。

**無料電話相談** も同時受付中! お気軽にお電話ください

弁護士法人 弁護士 齋藤亨「あいばこういち」東京弁護士会所属 登録番号35029 東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A  
**プレシヤス総合法律会計事務所** 【営業時間】平日 9:00~18:00  
TEL 03-5363-6333 FAX 03-5363-6334 E-mail: info@precious-law.jp https://precious-law.jp/

リニューアル後の金木観光物産館完成イメージ

## 金木観光物産館 (旧マディニー)

令和4年4月  
リニューアル！



## 農産物直売所に生まれ変わる新しい 金木観光物産館に農産物等を出荷しませんか？

令和4年4月、金木観光物産館は農産物直売所へリニューアルオープンします。

地元へ愛され、多くの皆さんに利用いただける魅力ある施設とするためには、皆さんが丹精込めて作った自慢の農産物等が不可欠です。

そこで、リニューアルした金木観光物産館に出荷してみたい方を対象に、下記のとおり説明会を開催します。産直コーナーへのお荷方法などについて説明するほか、終了後は個別相談にも応じますので、出荷を希望する方や興味がある方は、お気軽にお越しください。たくさんのお越しをお待ちしています！

日時…8月10日(火) 農産物出荷者向け  
8月11日(水) 加工品出荷者向け  
両日とも18:00～  
(説明は1時間程度)

場所…金木公民館

その他…事前申込みは不要です。3密回避のため、出荷者説明会は分散して行います。都合がつかない方は、後日個別に対応しますので、ご連絡ください。

\*新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、延期または中止となる場合があります。

問い合わせ先…観光物産課 内線2574



リニューアル後の館内イメージ

### 求めている商品(例)

野菜、果物、山菜、花き、加工品、海産物 など

特に冬場(農閑期)に販売できる商品を大募集！

家庭菜園で栽培した野菜や果物などの出荷也大歓迎！



全国からたくさんの応援が届いています！

# ふるさと納税

## ふるさと納税って？

「ふるさと納税」は、今は住んでいないふるさとや愛着のある自治体を「寄附」で応援する制度です。

市では、その応援への感謝として、寄附金額に応じて、五所川原市の特産品を「お礼の品」として贈っています。

お礼の品には、りんごや米など、市が胸を張っておすすめできる地元の特産品を活用し、積極的に、市の魅力を全国へ向けて発信しています。

\*五所川原市在住の方は、五所川原市からのお礼の品を受け取ることはできませんので、ご注意ください。



## どれくらい寄附が届いているの？

昨年度は、全国の延べ約35,000人の皆さんから、約5億8,450万円のふるさと納税が届きました。

今では「お礼の品が美味しかった」と、繰り返しふるさと納税をしてくださるリピーターも増えてきています。

## 人気のお礼の品は？

1番人気は、なんといってもりんごです。昨年度に出荷したお礼の品のうち、約5割をりんごが占めています。

2番人気は、お米。毎日口にするお米が、五所川原市からのお礼の品として選ばれています。

その他にも、メロンやしじみ、馬肉、市浦牛などの様々な特産品を全国にお届けしています。

## 市民の皆さんへのお願い

ふるさと納税は、お礼の品で全国へ元気をお届けしながら、五所川原市も元気になれる制度です。

ぜひ、市外にお住まいのご家族、ご親戚、ご友人などに、五所川原市へのふるさと納税をおすすめください。

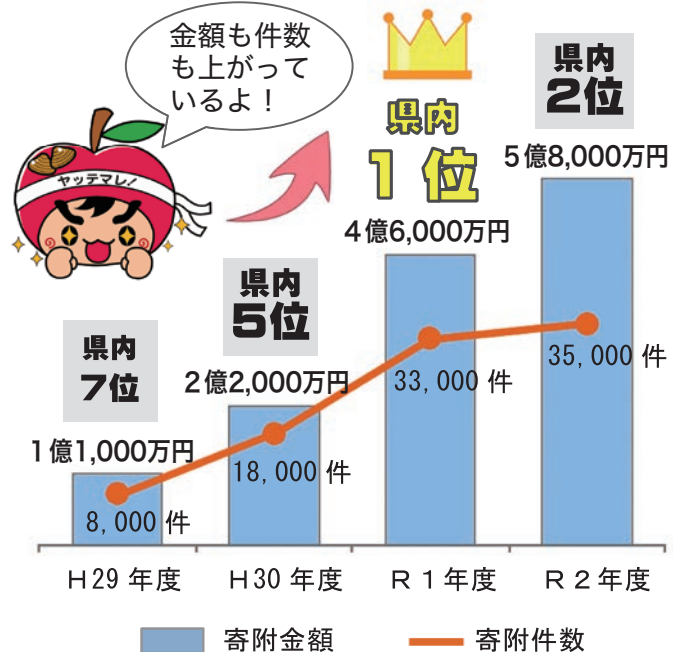
五所川原市の魅力を全国へ広めましょう！

### 問い合わせ先

ふるさと未来戦略課 内線2215

●次号では、お礼の品について紹介予定！

## 五所川原市ふるさと納税寄附額・寄附件数の推移



## 全国からの応援の声を紹介します！

★★★★★

- ・毎年五所川原のりんごを頂いています。いつも美味しいりんごをありがとうございます。これからもコロナに負けず美味しいりんごを作ってください。
- ・いつも美味しいしじみをありがとうございます。
- ・日本一の美味しいお米の生産を期待しております。
- ・地域の産業が、地域の強みとなりますように。
- ・五所川原出身の方と一緒に働いております。五所川原市の魅力をもっともっと全国の方に伝えてほしい！五所川原市を応援しています！



# 令和3年 成人式を再延期します

令和3年1月10日から8月14日に延期となっていた成人式は、県内外の新型コロナウイルス感染状況およびワクチン接種状況を踏まえ、新成人やそのご家族、市民の皆さんの安全を第一に考慮し、再延期とします。

**再延期後の開催日時…12月26日(日) 14:00～**

**場所…ふるさと交流圏民センター「オルテンシア」**

参加受付…市内に住所がある方…再度、案内文書を送付します。  
市外に住所がある方…再度、電話で受付します。

\*詳細は10月頃に広報ごしよがわらおよび市ホームページに掲載する予定です。

問い合わせ先…社会教育課(中央公民館内) Tel.35-6056



## 皆さんの意見を市政に反映させませんか？

### 「五所川原市過疎地域持続的発展計画」(案)に対し、パブリックコメントを実施します

市では、過疎地域における持続的発展可能な地域社会の形成および地域資源等を活用した地域活力のさらなる向上を実現するための計画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。

意見募集期限…8月4日(水)まで

閲覧場所…ふるさと未来戦略課、市役所・各総合支所  
行政資料スペース、市ホームページ(下QRコード)

\*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  
ふるさと未来戦略課 内線2233 FAX35-3617  
電子メール kikaku@city.goshogawara.lg.jp

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。

# 私たちと一緒に、地域の冬の生活を守りませんか？

## 除排雪業務臨時職員(会計年度任用職員)を募集します

募集期間…8月10日(火)～27日(金)

業務内容…除排雪に関係するすべての業務および道路維持業務

雇用期間…12月1日(火)～令和4年3月4日(金)

選考結果通知…9月10日(金)までに通知します。

### 排雪ダンプ運転手

#### 募集人員

五所川原地区 排雪ダンプ運転手 15名程度

募集要件(次の要件すべてに該当する方)

- ①健康な方
- ②中型自動車免許(8t限定)以上の免許を有している方
- ③原則として、市除排雪業務経験者は65歳未満の方、未経験者は55歳未満の方

\*令和4年3月31日時点

#### 勤務時間および賃金

▷非降雪時 8:30～17:15(休憩1時間)

日額8,000円

▷降雪時 0:00～8:45(休憩1時間)

日額9,290円(夜間割増賃金含む)

\*降雪状況によっては、勤務時間が変更となる場合があります。

\*22:00～5:00は賃金を割増します。

#### 申込書類

- ①五所川原市除排雪業務臨時職員(会計年度任用職員)雇用申込書
- ②運転免許証(写)
- ③運転記録証明書(過去1年間分)

### 重機オペレーター

#### 募集人員

▷五所川原地区 重機オペレーター 15名程度

▷金木地区 重機オペレーター 12名程度

▷市浦地区 重機オペレーター 10名程度

募集要件(次の要件すべてに該当する方)

- ①健康な方
  - ②大型特殊自動車免許を有している方
  - ③車両系建設機械運転技能講習を修了している方で、原則として、重機運転経験2年以上の方
  - ④原則として、市除排雪業務経験者は65歳未満の方、未経験者は55歳未満の方
- \*令和4年3月31日時点

#### 勤務時間および賃金

▷非降雪時 8:30～17:15(休憩1時間)

日額10,000円

▷降雪時 0:00～8:45(休憩1時間)

日額11,615円(夜間割増賃金含む)

\*降雪状況によっては、勤務時間が変更となる場合があります。

\*22:00～5:00は賃金を割増します。

#### 申込書類

- ①五所川原市除排雪業務臨時職員(会計年度任用職員)雇用申込書
- ②運転免許証(写)
- ③車両系建設機械運転技能講習修了証(写)
- ④運転記録証明書(過去1年間分)



昨年度より、賃金を1,000円程度増額！  
地域の冬の生活を守るため、一緒に頑張ってくれる方の申し込みを待っています！

申込み…申込書類等は、7月26日(月)から土木課または各総合支所産業建設係で配布します。

申込先…五所川原地区 土木課 内線2618  
金木地区 金木総合支所産業建設係 内線3111  
市浦地区 市浦総合支所産業建設係 内線4043

**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  
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』

株式会社 宮坂ポリマー青森 内職作業大募集!!

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

# 宅配便事業者を装った「不在通知」の詐欺ショートメールに注意しましょう！



## ◎事例紹介

スマートフォンに、宅配便事業者から「お荷物をお届けにあがりましたが、不在の為、持ち帰りました」というショートメールが届いた。メールに添付されていたURLをタップすると、何かをダウンロードするような画面になった。

数日後、全く知らない相手からスマートフォンに着信があり、相手は私のことを宅配便事業者と勘違いしているようで、荷物の再配達の話がされたが、私は間違いであることを伝え、電話を切った。しかし、その後も、同じような荷物再配達の見合わせ電話がかかってきた。

不審に思い、スマートフォンのショップに行ったところ、私のスマートフォンから海外宛てに100回以上ショートメールが送信済みとなっており、高額な通信料が計上されていることがわかった。

どうやら、添付URLをタップしたことにより、勝手に何通ものショートメールを発信する不正アプリがインストールされてしまったようだ。私に届いたショートメールは、宅配便事業者を装った詐欺メールであった。



## ◎五所川原市消費生活センターからの助言

▷事例のようなメールが届いたら、詐欺を強く疑いましょう。安易に添付URLをタップ・クリックしてはいけません。早めに家族や下記の相談窓口にご相談しましょう。

▷添付URLをタップ・クリックしてしまった場合には、すぐに下記の相談窓口や携帯電話会社のショップ等に相談しましょう。氏名等の個人情報、携帯電話のIDやパスワードの入力画面が表示されても、入力してはいけません。

▷普段、スマートフォンや携帯電話のキャリア決済を利用しない人は、携帯ショップに行くなどして、あらかじめキャリア決済の設定を「利用不可」または「利用限度額を最低額」に設定してもらい、キャリア決済の悪用を未然に防ぎましょう。

### 相談窓口

消費者ホットライン 局番なし 188

五所川原市消費生活センター TEL33-1626 または TEL26-5881

## 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	TEL33-1626/TEL26-5881 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	TEL0120-102-143 月～金 第2・4土曜日 9:00～17:00(祝日を除く)
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

## 行政相談委員に感謝状

6月22日、当市担当の行政相談委員として活動している津島友子さん(金木地区)と船水寛さん(五所川原地区)に総務省青森行政監視行政相談センターの大場浩司所長から感謝状が贈呈されました。

両委員は市役所を退職した後、平成30年に行政相談委員に委嘱され、住民からの行政に関する相談を受け付けるなど、行政と住民の架け橋として活動しています。

津島さんは「行政相談を知らない人が多いので、今後もPRしていきたい」、船水さんは「どこに相談すればよいか分からない人がいるので、市民の方の悩みをいくらかでも解決できれば」と話しました。



感謝状を受け取った津島さん(左から2人目)と船水さん(右から2人目)

## 「お父さん、ありがとう」父の日 花束贈呈



市長達に花束を手渡した  
連合婦人会の皆さんと園児の皆さん

6月17日、父の日を前に五所川原市連合婦人会の皆さんと認定こども園さかえの園児の皆さんが市長、市議会議員、副市長、教育長を訪問しました。

園児の皆さんがガーベラやカーネーションなどの花束を市長達に手渡し「いつも私たちのために、お仕事ありがとうございます。これからも元気で頑張ってください」と大きな声で日頃の感謝を伝えました。

連合婦人会ではこの活動を、平成17年から毎年行っており、平成30年からは園児の皆さんと一緒に活動しています。

## 市消防団員として活躍された2名が令和3年春の叙勲を受章

5月26日、県庁で令和3年春の叙勲伝達式が行われ、五所川原市消防団員として活躍された2名の方が受章しました。叙勲は、国または公共に対して功労のある方、社会の各分野における優れた行いのある方などを国が表彰する制度です。

▷瑞宝双光章 中島 英雄さん(元消防団長)

中島さんは、昭和45年5月に旧市浦村消防団員を拝命以来、49年の永きにわたり、消防人としての責務を認識し、培った知識と経験をもって、消防団活動の普及に尽力されました。

五所川原市消防団団長として、消防団員の指導を熱心に行い、組織の強化にも貢献されました。また、地域住民への防火指導を通じて、火災を未然に防ぐ重要性を広めることに貢献してきたことを評価され、今回の受章となりました。



### 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2144

▷瑞宝単光章 新谷 勝義さん(元分団長)

新谷さんは、昭和47年4月に五所川原市消防団員を拝命以来、42年の永きにわたり、消防活動に従事し、地域住民の防災活動に努めてきました。

平成14年には副分団長、平成15年には分団の責任者である分団長に就任し、日頃から部下団員との交流、訓練、仲間意識を向上させるなど、地域の活性化にも貢献したことを評価され、今回の受章となりました。



## 第17回特別企画

# 「映える浮世絵版画展」

—山田春雄氏コレクションから—

好評開催中!

今回の特別企画展は「ポップで映える浮世絵、あらゆる日本の物語がここにある!」をテーマに、歌川国貞や歌川広重など江戸時代に活躍した浮世絵師による浮世絵版画作品115点を一堂に展示しています。

6月30日に開催されたオープニングセレモニーでは、山田春雄さんが「世界の著名な作家に影響を与えた浮世絵版画は日本固有の文化で、これほど高度な技術を持っていることは誇れること。描かれている着物やかんざしなどの道具を見ることで、当時の生活や文化などが垣間見える」と話しました。

貴重な機会ですので、ぜひ多くの皆さんにご観覧いただければと思います。皆さんのご来場をお待ちしています。



オープニングセレモニーの様子

会 期…8月29日(日)まで

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2954



展示室の様子



### 「名妓三十六佳撰 瀧川」(左)

(めいぎさんじゅうろっかせん たきかわ)

三代目歌川豊国(歌川国貞)晩年の浮世絵作品で、名妓三十六佳撰シリーズのうちの一つです。

幕末の文久元年(1861年)に制作されたもので、幕末当時の名高い芸妓(げいぎ・げいこ)たち36人を描いたシリーズものです。

これは夜店の植木売りで、鉢物の盆栽に見とれている芸妓・瀧川の様子を描いています。幕末当時に盆栽が流行っていたことが分かるだけでなく、芸妓の髪型や着物の柄など、当時の風俗なども分かります。

# 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。

## 長者森平和公園・芦野霊園からのお知らせ



まもなくお盆を迎え、お墓参りする機会が多くなります。ご先祖様のため、快適な墓園環境の保全に努めましょう。

▷お花やお供物、ゴミは、サルやカラスが群がる原因となりますので、必ず持ち帰ってください。

▷墓地区画内の木の枝や雑草等は各自で片付けてください。

### 墓園管理料の納付を忘れずに

令和3年度墓園管理料の納期限は9月30日(木)となっています。納付がお済みでない方は忘れずに納付してください。なお、過年度分の納付については、ご相談ください。

### 葬斎苑近隣の臨時駐車場のご利用を

お盆期間中は、道路や歩行通路への駐停車が頻繁に見受けられます。緊急車両などの通行の妨げとなりますので、葬斎苑近隣の臨時駐車場をご利用ください。

### 長者森平和公園行き臨時無料バスをご利用ください

お盆期間中の8月13日(金)と20日(金)は、長者森平和公園行き臨時無料バスを運行します。ご来園の際は、ぜひご利用ください。

### 運行日・発着時刻

運行日		8月13日	8月20日
往 路	弘南バス 五所川原営業所発	10:00	16:00
	五所川原駅前発	10:15	16:15
	松島町5丁目 停留所発	10:25	16:25
	長者森平和公園着	10:35	16:35
復 路	長者森平和公園発	11:10	17:10
	松島町5丁目 停留所着	11:20	17:20
	五所川原駅前着	11:30	17:30
	弘南バス 五所川原営業所着	11:40	17:40

\*往路での途中降車や復路での途中乗車はできません。  
問い合わせ先…環境対策課 内線2365



## 新型コロナウイルス感染症の影響により 市税や保険料などの納付が困難となられた方へ(相談窓口のご案内)

新型コロナウイルス感染症にり患したり、感染拡大の影響により、所得や事業に著しい損失を受けたなどの事情で、市税や保険料などの納付が困難となった方は、申請をいただき要件を満たせば、納付期限の延長が可能となる場合がありますので、下記の担当課までご相談ください。

市税・国民健康保険税について 収納課 内線2275	介護保険料について 介護福祉課 内線2442
市営住宅使用料について 建築住宅課 内線2662	水道料金・下水道使用料について 経営管理課 内線2713

## 今月の納期 納期限 **8月31日(火)**

税・保険料	納期限	問い合わせ先
市 県 民 税	2期	収納課 内線2273
国民健康保険税	2期	
後期高齢者医療保険料	2期	国保年金課 内線2346
介 護 保 険 料	2期	介護福祉課 内線2443

納付は  
便利で確実な  
口座振替を！





## 児童扶養手当・特別児童扶養手当に関する届出は忘れなく！

### 児童扶養手当について

児童扶養手当は、子どもが育成される家庭の生活の安定と自立の促進に寄与し、児童福祉の増進を図るための制度です。

父母の離婚、父または母の死亡等により父または母と生計を同じくしていない場合や、父または母に一定の障害がある場合に支給されます(所得制限があります)。

#### 受給資格のある方へ

「児童扶養手当現況届」の用紙を7月下旬に送付する予定です。この届出は所得額・受給資格等を確認するため毎年提出する必要があります。「現況届」の提出は、窓口において対面方式での手続きが原則ですが、新型コロナウイルスの感染拡大防止を図るため郵送での手続きも受付します。

なお、提出がない場合、11月分(令和4年1月支給)以降の手当が受けられませんのでご注意ください。

### 特別児童扶養手当について

特別児童扶養手当は、精神または身体に障害を有する20歳未満の児童の福祉増進を図る制度です。

日本国内に住所があり、精神または身体に中度以上の障害を有する児童を監護している父または母、もしくは父母に代わって児童を養育している方で、県が認定した方に手当が支給されます(所得制限があります)。

#### 受給資格のある方へ

「特別児童扶養手当所得状況届」の用紙を8月12日(木)までに送付する予定です。この届出は所得額・受給資格等を確認するため毎年提出する必要があります。

「所得状況届」の提出は、窓口において対面方式での手続きが原則ですが、新型コロナウイルスの感染拡大防止を図るため郵送での手続きも受付します。

なお、提出がない場合、8月分(11月支給)以降の手当が受けられませんのでご注意ください。

#### 提出期間

8月2日(月)～31日(火)  
(土・日・祝日を除く)

#### 提出期間

8月12日(木)～9月10日(金)  
(土・日・祝日を除く)

\*どちらの届出も、本庁舎に限り8月22日(日)は手続きすることができます。

\*新規申請は随時受付していますので、詳細はお問い合わせください。

#### 問い合わせ・提出先

子育て支援課 内線2487 / 金木総合支所総合窓口係 内線3131 / 市浦総合支所総合窓口係 内線4066



## 菊ヶ丘運動公園内の工事にご協力を！

菊ヶ丘運動公園内にあるトイレを建て替え、複合遊具を撤去するため、8月23日(月)から令和4年3月末まで公園内の一部を閉鎖します。なお、複合遊具は令和4年度に新設する予定です。

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。

#### 問い合わせ先

都市・交通課  
内線2673



## 高額介護サービス費の上限額が変わります

介護保険のサービス利用に際し、利用者の自己負担に上限を設ける高額介護サービス費について、現役並み所得相当世帯の上限額が、8月より下表のとおり変更となります。

R3.7月まで

対象者	上限額
現役並み 所得相当 世帯の方	44,400円



R3.8月～

対象者（現役並み所得相当世帯で）	上限額
年収約770万円未満の世帯の方	44,400円
年収約770万円以上の世帯の方	93,000円
年収約1,160万円以上の世帯の方	140,100円

問い合わせ先…介護福祉課 内線2448

## 介護保険負担限度額が変わります

介護保険施設やショートステイを利用する方の食費・居住費については、低所得の方への助成（負担限度額認定）を行っています。負担限度額認定は、世帯全員（別世帯の配偶者を含む）が市民税非課税の場合が対象です。

在宅で暮らす方との食費・居住費に係る公平性や負担能力に応じた負担を図る観点から、8月から**預貯金額の認定要件と食費の負担限度額**が変わります。

### ①認定要件である預貯金額が、下表のとおり変わります

なお、今回の見直しで負担限度額認定の対象外となる方でも、預貯金額が減少して、認定要件を満たすことになった場合には、申請により負担軽減の対象となります。

	R3.7月まで	見直し後(R3.8月～)
年金収入等*80万円以下(第2段階)	単身 1,000万円 夫婦 2,000万円	単身 650万円、夫婦 1,650万円
年金収入等 80万円超120万円以下(第3段階①)		単身 550万円、夫婦 1,550万円
年金収入等 120万円超(第3段階②)		単身 500万円、夫婦 1,500万円

\*年金収入等＝公的年金等収入金額（非課税年金を含む）＋その他の合計所得金額

### ②介護保険施設入所者・ショートステイ利用者の食費(日額)の負担限度額が変わります

なお、居住費の負担限度額は、変更ありません。

	施設入所者		ショートステイ利用者	
	R3.7月まで	見直し後(R3.8月～)	R3.7月まで	見直し後(R3.8月～)
年金収入等*80万円以下(第2段階)	390円	390円	390円	600円
年金収入等 80万円超120万円以下(第3段階①)	650円	650円	650円	1,000円
年金収入等 120万円超(第3段階②)	650円	1,360円	650円	1,300円

\*負担限度額認定の対象ではない方の食費負担額は、施設と利用者の契約により決められています。

\*食事の提供に必要な平均的費用額(基準費用額)は、1,392円→1,445円(日額)が変わります。

\*生活保護受給者や老齢福祉年金受給者等(第1段階)の負担限度額は、食費・居住費ともに変更ありません。

問い合わせ先…介護福祉課 内線2448



# ぎょうせい

## 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)

▷8月12日(休) 10:00~12:00

▷8月26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)

▷8月18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

### 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2年度人権教室より/三輪小6年生)

『みんなで助け合い、ゆずり合い、たくさんの意欲と優しい心  
もっともっと増えるといいね』

## 家屋を解体・建築した際は 税務課へご連絡を

住宅・車庫・作業所等の家屋を解体したときや家屋を新築・増築して税務課の調査を受けていない場合は税務課までお知らせください(解体した年内中に滅失登記の手続きをした場合、連絡は不要です)。

\*解体後の連絡がない場合、解体した翌年度以降も課税される場合があります。

\*調査を受けていない家屋があることが判明した場合、さかのぼって課税される場合があります。

### 問い合わせ先

税務課 内線2264

金木総合支所 内線3135

市浦総合支所 内線4014

## 「年金ポータル」を ご利用ください

年金ポータルは、年金に関する情報をインターネット上で簡単に見つけられるように、厚生労働省が作成したポータルサイトです。

このサイトでは自分の日常生活の中のシーンに合わせたテーマや、年金制度の基本的な仕組みについて、さまざまな関係機関のホームページから情報を探すことができます。

専門用語をできるだけ使わずに、図やイラストによるシンプルな解説で、年金について知りたいことがすぐに探せる「入口」としてご利用いただけます。

年金ポータル…<https://www.mhlw.go.jp/nenkinportal/>

### 問い合わせ先

国保年金課 内線2343

弘前年金事務所 Tel0172-27-1339

## 東京都で「青森県U・Iター ン×交流フェア」開催!

青森県へのUターンや移住を検討されている方のために県主催で個別相談会やセミナー、トークイベント等を実施します。五所川原市も出展し、相談をお受けしますので、首都圏在住のご家族やご友人などにぜひ参加をおすすめください。

詳しくは右QRコードからご確認ください。



日程…8月28日(出)

### 問い合わせ先

青森県企画政策部地域活力振興課  
移住・交流推進グループ

Tel017-734-9174

## 個人事業税の納付をお忘れなく

個人事業税は、物品販売業、請負業、不動産貸付業、医業、理容業などの一定の事業を営む個人の方に、原則として前年中の事業の所得をもとに課税される県の税金です。

県税部から送付される納税通知書により、8月と11月の二期に分けて納めていただきます。

今年度の第一期分の納期限は8月

31日(火)です。納期限までに、お近くのコンビニエンスストアや金融機関で納付してください。

### 問い合わせ先

西北地域県民局県税課

Tel34-2111 内線208

## マイナンバーカード を作ろう!

こんなメリットがあります!

### ①公的な身分証明書になる

未成年の方や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!

## 健康・福祉

### 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。また、設定日以外にも、相談対応をしますので、ご連絡ください。

### 日時・場所

▷9月24日(金) 10:00~11:30

金木総合支所2階集会所

▷9月27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2393 /電子メール kenkousuisin@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談  
申し込みフォーム  
QRコード



## ドクターから学ぼう! 傾聴講座

傾聴とは、相手の話を否定しないで受け止めて聴くことです。相手の話を「聞く」から「聴く」ことができるようになると、会話のずれが少なくなり、コミュニケーションが良くなります。

本講座は、3回を通して座学と体験を組み合わせた学びとなっておりますが、1回だけの受講も可能です。自分自身はもちろん、あなたの大切な人のためにもお申し込みください。

**日時**…8月25日(水)、9月9日(木)、9月16日(木) 各日13:30~15:30

**場所**…中央公民館

**内容**…「傾聴の効果とコツ」「傾聴を実践」「自死遺族とあおもりのちの電話相談員による対談」など

**講師**…平野敬之氏(弘前愛生会病院 精神科医)

**対象**…市民

**持ち物**…筆記用具、必要な方は眼鏡、飲み物

**定員**…30名

**料金**…無料

**申込み**…8月17日(火)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

## 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**

▷8月19日(木) 10:30~11:30

保健センター市浦

▷8月25日(水) 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2378

## 献血バス巡回日程

▷8月26日(木) 9:30~11:00

東北電力ネットワーク株式会社五所川原電力センター

▷8月29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

## 健康や子育てなどの相談は保健協力員まで

保健協力員(母子保健推進員兼務)は、現在351名で地域の健康づくりを推進するために活動しています。主に市民健診、乳幼児健診や健康相談への協力や自らが研修会で学んだ健康知識を地域の皆さんへ広める活動を行っています。

3月の研修会では「いつもと様子が違ったら声をかけよう」と題して、ゲートキーパーについて学びました。「ゲートキーパー」とは、自殺したいほど悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、言わば「命の門番」といえます。

今年度は「もしもの備えとして防災対策」や「あんよセラピー」等を学ぶ予定です。

健康や子育てなどに関することで気がかりなことがありましたら、お近くの保健協力員に、お気軽に声をおかけください。

**問い合わせ先**

健康推進課 内線2380

## 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**…8月19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



## ゆーゆー元気教室

いす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
8月4日(水)	⑤のみ空きあり
8月18日(水)	8月4日(水)
9月1日(水)	8月18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

**参加費**…無料

**持ち物**…動きやすい服装、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

## 成年後見支援センターさしよがわらをご利用ください

認知症や障がいなどで判断能力が不十分な方の暮らしを守り、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、相談窓口を地域包括支援センター内に設置しています。お気軽にご相談ください。

**主な業務内容**

成年後見制度の普及・啓発、権利擁護に関する相談支援、成年後見制度の利用促進、後見人等の活動支援

**こんなときご相談ください**

▷最近もの忘れがひどくなってきたので、財産管理等が不安になった。  
▷親である自分たちがなくなったあと、障がいのある子どもの将来が心配。  
▷今は元気だけど、将来的に認知症になるなどの不安がある。

**問い合わせ先**

地域包括支援センター 内線2464

## ノルディック・ウォーク

### 日時・場所

- ①五所川原 つがる克雪ドーム  
8月2日(月)、23日(月)  
各日10:00~11:30(受付9:30~)
- ②金木 芦野公園  
8月17日(火) 9:30~11:00  
(受付9:00~ 芦野公園内児童動物園前休憩所)
- ③市浦 大沼公園  
8月30日(月) 9:30~11:00  
(受付9:00~ 市浦コミュニティセンター前)

**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)  
\*②・③は20歳以上の方も参加可能。

**持ち物**…動きやすい服装、運動靴、飲み物、汗拭きタオル、ポール(希望者にはポール等の貸し出しあり。手袋着用のこと)

\*雨天時、①は室内用シューズを、②・③は雨具をご用意ください。なお、②・③が悪天候等で中止となる場合、申込者へ連絡します。

**参加料**…無料(②・③へ参加の20~64歳の方は1,000円)

**申込み**…開催日5日前までに①は電話または窓口で、②・③はFAXまたはメールでお申し込みください。

### 問い合わせ・申込先

- ▷65歳以上の方(各会場共通)  
地域包括支援センター 内線2462
- ▷20~64歳の方(金木・市浦会場)  
青森県ノルディック・ウォーク連盟 FAX017-771-0077/電子メール walk1212.yoyaku@gmail.com

## 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**…8月26日(木)、9月16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

## 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~)

①8月10日(火) 紙コップで昔懐かし「けん玉」作り&ふまねっとで簡単ステップ!

金木公民館 10:00~11:30  
保健センター市浦 13:30~15:00

②8月31日(火) 健康ストレッチ&ゆったり太極拳で免疫力を高めよう!

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

**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

## 介護予防・日常生活圏域二 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し、生活支援の充実や介護予防の推進、各種計画策定時の資料とするために、二ーズ調査を実施します。

対象となった方へ調査票を郵送しますので、ご記入の上、同封の封筒で返送してください。

**対象**…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方(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**…8月23日(月)

### 問い合わせ先

地域包括支援センター 内線2462

## 後期高齢者医療被保険者の 皆さんへ

### 交通事故等にあつたとき

交通事故や暴力等、第三者(自分以外の人)の行為によって負傷し、被保険者証を使って治療を受けたと

きは、必ず市役所へ届出してください。また、自損事故や、業務中の事故で労災が適用されない場合も届出が必要です。

詳細については、市役所または青森県後期高齢者医療広域連合(Tel017-721-3821)までお問い合わせください。

### パンフレット「いきいき健康づくりのために」を活用しましょう

青森県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆さんの日頃の健康管理にご活用いただくため、パンフレット「いきいき健康づくりのために」を作成し、8月1日からご使用いただく被保険者証の送付時に同封しました。どうぞお役立てください。

### 問い合わせ先

国保年金課 内線2346

## 職場での熱中症予防対策の 徹底を図りましょう

職場における熱中症により、全国で毎年約20人が亡くなり、約1,000人が4日以上仕事を休んでいます。熱中症予防対策の徹底のため「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」を展開しています。

▷暑さ指数(WBGT値)を把握し、数値に応じて作業の計画をたてましょう。

▷冷房を備えた休憩場所など、涼しい休憩場所を確保しましょう。

▷のどが渇いていなくても、定期的に水分・塩分を取りましょう。

▷少しでも様子が異常を認めたときは、ためらうことなく、病院に搬送しましょう。また、病院に運ぶまでは1人きりにしないようにしましょう。

\*詳しい予防対策は「クールワークキャンペーン」で検索

### 問い合わせ先

五所川原労働基準監督署  
監督・安衛課  
Tel35-2309



## 食中毒予防の3原則 感染症対策とあわせて

ウイルスや細菌をつけない・増やさない・殺菌することが食中毒予防につながります。

### ▷つけない

食品、手指、調理器具はしっかり洗う。食品の保存容器はふたやラップフィルムをする。

### ▷増やさない

料理は手早く、できた料理はすぐに食べる。すぐに食べない時は、冷蔵庫で保存する。

### ▷殺菌する

十分に加熱する。調理器具は、こまめに消毒する。

### 問い合わせ先

五所川原保健所 Tel34-2108

相

談

## 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…8月11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。

募 集 ・ 試 験

## 公用車に広告を掲載する方を募集します

市の所有する公用車に、皆さんの会社・事業所の広告を有料で掲載しませんか。

「走る広告塔」として、ぜひご活用ください。

募集車両…公用車10台

広告規格…40cm×60cm(縦×横)

\*特殊フィルム貼付またはマグネットシートによる

掲載料…1,000円/月

掲載のイメージ(両側面に掲載)



申込期間…8月31日(火)まで

\*申込期間終了後は、先着順で募集します。

\*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

管財課 内線2173

## 令和3年度つがる西北五広域連合 病院事業医療職員採用試験(第2回)

受付期間…8月27日(金)まで

試験日…9月19日(日)

募集職種・採用予定数

▷看護師・助産師 計10名程度

▷薬剤師 2名程度

▷診療放射線技師 2名程度

▷臨床検査技師 3名程度

▷作業療法士 1名程度

受験資格…昭和57年4月2日以降に生まれた方で募集職種の免許を有する方または令和4年4月30日までに免許を取得見込みの方

採用日…令和4年4月1日

\*詳細は、つがる西北五広域連合ホームページ(<http://www.tgren.jp>)をご確認ください。

問い合わせ・申込先

つがる西北五広域連合  
病院運営局人事課 Tel26-6363

## 令和3年自衛官募集

▷一般曹候補生

受験資格…採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の方

\*32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない方

受付期間…9月6日(月)まで

(締切日必着)

試験日…9月19日(日)

場所…市民学習情報センター(予定)

▷自衛官候補生(男子・女子)

受験資格…採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の方

\*32歳の方は、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達しない方

受付期間…9月6日(月)まで

(締切日必着)

試験日…男子 10月2日(土)、3日(日)  
女子 10月1日(金)

場所…男子 市民学習情報センター(予定)  
女子 青森駐屯地

\*詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先

自衛隊青森地方協力本部 五所川  
原地域事務所 Tel35-2305

## 県営住宅入居者募集

募集住戸…各1戸

①松島団地(2DK)

②新宮団地(2LDK)

家賃

①17,700円～34,700円程度

②15,700円～30,900円程度

\*所得金額に応じて決定

申込者・同居予定者の人数等の制限

①・②ともに2名以上から可。

申込受付期間

8月2日(月)～10日(火)

\*土・日・祝日を除く/入居基準など詳細はお問い合わせください。

問い合わせ・申込先

株式会社サン・コーポレーション  
住宅管理係 Tel38-3181

## 三輪ベースボールクラブ 部員募集

体験、見学もお待ちしています。

活動日時

▷火・木・金曜日 16:30～18:00

▷土曜日 16:00～18:00

▷日曜日 9:00～12:00

場所…三輪小学校グラウンド

会費(スポーツ保険込)

▷1～3年生 15,000円

▷4～6年生 18,000円

問い合わせ先

小山内 Tel090-8924-1567

し ご と

テレワーク推進セミナー& 税務セミナー

▷テレワーク推進セミナー

日時…8月3日(火) 13:30~15:30

申込期限…7月28日(水)まで

講師…株式会社テクノソリューション推進部 千葉修一氏

▷税務セミナー

日時…8月19日(土) 13:30~15:30

申込期限…8月10日(火)まで

講師…税理士 田中久義氏

場所…両日ともに市民学習情報センター2階視聴覚室

募集定員…各日20名(先着順)

受講料…無料

申込み…申込先へFAX(35-1822)でお申し込みください。申込用紙は、五所川原法人会ホームページからダウンロードできます。

問い合わせ・申込先

公益社団法人 五所川原法人会  
Tel.35-1318

就活あおぜみ開催

日時…8月10日(火) 15:00~15:20

対象…高校生、大学生、短大生、専門学校生等の45歳未満の若年求職者

内容…WEB説明会対策

参加料…無料(通信料は参加者負担)

\*オンライン会議システム「Zoom」

を使用します。詳細はホームページをご覧ください。



問い合わせ先

ジョブカフェあおもり  
Tel.017-731-1311

働くことに悩む若者のための相談窓口

ひろさき若者サポートステーションは「働くことに踏み出したい若者」や「就職氷河期世代」のための就労相談窓口です。自分に向いている仕事が見つからない、ブランクがあり再就職が不安、働く自信がない、人と話すことが苦手などの相談を受付けます。相談は無料です。

対象…15歳~49歳の若者とその家族  
問い合わせ先

ひろさき若者サポートステーション  
Tel.0172-35-4851

青森県委託事業  
あおもり副業・兼業情報サイト

副業・兼業の求人情報を提供し、県内の人材確保と副業・兼業を希望する方の就労を支援するサイトです。

▷求人情報の掲載を希望する事業所の方

同サイトから求人情報を登録してください。掲載は無料です。掲載についてサポートを行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

▷副業・兼業を希望している方

同サイトにアクセスし、直接各求人情報に記載されている採用担当者にお問い合わせください。「あおもりサイドジョブセンター」のホームページを見た旨お伝えください。

\*登録料、利用料はすべて無料で、追加費用は一切発生しません。

問い合わせ先

あおもりサイドジョブセンター  
Tel.080-1515-1501

公共職業訓練 医療・調剤事務科

医療機関、調剤薬局等での受付、診療報酬や調剤報酬請求事務、会計事務などに関する知識・技術を習得し、併せて医療機関のIT化への対応を身に付ける訓練コースです。

募集期間…9月6日(月) 正午まで  
訓練期間…9月27日(月)~令和4年2月25日(金)

訓練場所…ラソ・パソコン教室  
(市内姥菟船橋238-3)

定員…20名

受講料…無料(テキスト代18,282円(税込)、資格取得に関する受験料は自己負担)

申込み…ハローワークの職業訓練窓口へご相談の上、9月6日(月)正午までにお申し込みください。

問い合わせ先

ラソ・パソコン教室 Tel.26-6861

イ ベ ン ト

暮らしと身体のお悩み相談会&絵本「オギーと3つのおはなし」原画展

日時…8月21日(土)、22日(日)  
10:00~17:00

場所…有限会社白戸建設

内容

- ▷絵本の読み聞かせ  
1回目11:30~ 2回目14:00~
- ▷暮らしの相談
- ▷健康チェック体験(予約優先)  
10:00~(電話で予約受付)
- ▷上記のほか、絵本・グッズ・エコライトキット・木工キット・裂織バッグなどの販売あり

問い合わせ先

有限会社白戸建設 Tel.35-6291

◎ 広報有料広告

夏のスペシャル公演

2021.8.8(日)

昼の部 開場 12:30/開演 13:00  
夜の部 開場 17:00/開演 17:30

チケット好評発売中!

今夜はまるごと  
鈴木敬二ライブ

2021年  
9月11日(土)

開場 18:00 / 開演 18:30



お申込・観覧券のお求めは ☎0173-26-6686  
きんこ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

**いわずや薬品 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

駅前薬局いわずや 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

五所川原市を応援します!!

## 月イチヨガ教室

日時…8月20日(金) 10:00～

場所…有限会社白戸建設

参加費…500円

募集人数…6名(先着順)

\*定員に達し次第締め切り

問い合わせ・申込先

有限会社白戸建設 Tel35-6291

## 「津軽の風景・色彩豊かに」 光彩会

伊藤正規氏の作品を手本に描いた  
会員の皆さんの力作を展示します。  
ぜひご覧ください。

日程…8月20日(金)～9月15日(水)

場所…中央公民館2階、3階

問い合わせ先

光彩会 代表 増田

Tel090-9531-0156



伊藤正規作「万暦壺のぼら」

## 楽しく体験！

### 第23回安全運転競技大会

女性ドライバーの皆さん、初心に  
帰って日頃の運転を楽しく再チェッ  
ク。お気軽にご参加ください。

日時…9月5日(日) 9:30～12:00

場所…五所川原モータースクール

参加資格…普通自動車運転免許をお  
持ちの女性(運転経験・年齢不問)

参加費…無料(賞品あり)

申込締切…8月27日(金)

問い合わせ・申込先

五所川原地区交通安全女性ドライ  
バースクラブ Tel33-1688

## アレコホール定期演奏会 2021「今、心の歌を。」 ～1つの声と2つのピアノで紡ぐ～

バリトン歌手と2人のピアニスト  
による、県立美術館初の歌をメイン  
としたコンサートを開催します。

日時…8月28日(土)

開場17:30 開演18:00

場所…青森県立美術館アレコホール  
演奏曲

歌劇「フィガロの結婚」より、  
カルメンファンタジー(2台ピ  
アノ編)、ヨイトマケの唄 ほか

料金(全席指定、当日券なし)

▷一般2,000円

▷高校生以下1,000円

申込み…チケットサイトカンフェ  
ィのホームページまたは電話(Tel  
0120-240-540)でお申し込みく  
ださい。

\*詳細はお問い合わせ  
いただくか青森県立  
美術館ホームページ  
をご確認ください。



問い合わせ先

青森県立美術館 Tel017-783-5243

## 原爆と人間展

広島と長崎に原爆が投下されてか  
ら76年。多くの人々の命を奪い、世  
界各地で放射能の犠牲を生み、人類  
の存続さえ脅かしてきた核兵器の写

真展を開催します。

日程…8月3日(火)～10日(火)

場所…市役所1階土間ホール

料金…無料

\*8月6日(金) 10:00～12:30 原水  
爆禁止世界大会2021オンライン視  
聴会

問い合わせ先

西北五原水爆禁止の会 神  
Tel090-7791-0418

## そ の 他

### バスの車内事故防止に ご協力ください

走行中に席を離れると、転倒など  
思わぬ怪我をする場合があります。  
降車の際は、バスが完全に停車し扉  
が開いてから席を立ってください。

また、バスは安全運転に徹してい  
ますが、やむを得ず急ブレーキを掛  
ける場合があります。立ってご利用  
いただく場合には、吊り革や握り棒  
にしっかりとつかまってください。

バスの車内事故防止に皆さんのご  
理解とご協力をお願いします。

問い合わせ先

公益社団法人 青森県バス協会  
Tel017-739-0571

### お詫びと訂正

広報ごしよがわ令和3年7月号  
11ページに掲載しました「後期高齢  
者医療被保険者の皆さんへ」の記事  
の一部に誤りがありました。

令和3年度保険料の均等割額が  
「44,000円」となっていますが、正  
しくは「44,400円」です。お詫びし  
て訂正します。

## 新築・増改築・水廻り・塗装

大型リフォームから細かい修理までお任せください!

夏の期間限定 塗装キャンペーン開催中!

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です  
屋根や外壁の塗装で新築のようにみえがります!

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

㈱シラカワ住研

0120-34-6806

五所川原市大字滝澤字坂木 370-3

## 特別養護老人ホーム

グループホーム等に最適

栄養士考案の献立

人手不足の解消  
簡単・便利・温めるだけでOK!!

株式会社サン・コーポレーション



五所川原市大字金山字亀ヶ岡46-18  
☎ 0173-34-3312

# 図書館

TEL 34-4334



## ▷金木分館開館イベント「図書館の窓の飾りつけをしよう! in金木」

金木分館の窓に飾りつけをしてみんなにアピールしよう! 図書館の名前や開館時間、図書館に関するイラストを描いたり、窓ガラスにはるシールを作ります。

日時…8月7日(日) 9:30~11:30

場所…金木分館、金木庁舎2階会議室

対象…小学生10名(先着順)

申込期間…7月31日(日)~8月6日(金)

申込み…電話または図書館カウンターでお申し込みください。

## ▷図書館クイズ

図書館からの挑戦状! あなたは全問正解できますか? 現在開催中の図書館クイズの中から、ごしゅりんが1問出題します。答えがわかっている、必ず図書館のどの本に掲載されていたかも答えてもらいます。クイズは全部で10問です。全問正解した方には『五所川原市の地名』をプレゼント!



Q. 五所川原で郷土の新聞として最初に発刊された新聞は?

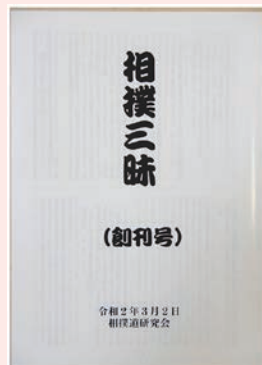


## ▷今月の一冊

### 相撲三昧(創刊号)

相撲道研究会 2020.3

県内初の相撲同人誌「心技体」が名称を「相撲三昧」に改めて復刊。創刊号は、五所川原市出身力士「柏戸利助」についてと大相撲のマナーについて書かれています。第5号までありますので、ぜひご覧ください。



\*この資料は、館内閲覧のみ可能です。

## ▷この本読んだ?

資料の検索・予約は、図書館ホームページや図書館内にある利用者端末からできます。

- 「エリック・カール絵本うた」  
エリック カール/原作 コンセル 2007.12
- 「地域別×武将だからおもしろい戦国史」  
かみゆ歴史編集部/編 朝日新聞出版 2021.4
- 「子どものイヤイヤこんなときどうする?100のヒント」  
中田 馨/文 実務教育出版 2021.3
- 「わたしとこぎんと」  
PORONKUSEMA 2021.3
- 「津軽のイタコ」  
笹森 建英/著 錦正社 2021.4

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)

### ▷五所川原高等学校吹奏楽部第42回定期演奏会

8月4日(水) 14:00~16:00 500円

五所川原高等学校吹奏楽部 TEL35-3073

### ▷第6回五所川原第一高等学校吹奏楽部定期演奏会

8月7日(土) 13:30~15:00 無料

五所川原第一高等学校 TEL34-2347

### ▷木造高等学校吹奏楽部第38回定期演奏会

8月8日(日) 16:30~19:00 500円

木造高等学校吹奏楽部父母の会事務局 TEL42-2066

## 小ホール(ふるさと交流ホール)

### ▷小さな音楽会

8月22日(日) 11:00~16:30 無料

榎子音楽教室 TEL090-1370-2365

### ▷はるにれ音楽教室「北のひびきコンサート」

8月29日(日) 13:30~16:00 関係者

はるにれ音楽教室 TEL34-4221

### ▷流域防災研修会(五所川原会場)

8月31日(火) 10:00~12:00 無料

青森県危機管理局防災危機管理課

TEL017-734-9088

\*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。

8月の休館日 2日、10日、16日、23日、30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。

## 健康 万歩計

# 月経痛は我慢しないで

加藤レディースクリニック 院長 加藤 充弘 先生



女性と男性の機能の大きな違いは、女性に子供を産むための子宮があることと、卵巣から排卵後妊娠しなかった場合、月経が来ることです。

初経の年齢は12歳頃ですが、月経に伴って起こる病的症状を月経困難症といいます。下腹部痛、腰痛、腹部膨満感、吐き気、頭痛、疲労・脱力感、食欲不振、イライラ、下痢および憂うつに多くみられます。月経痛は初経後2～3年で始まり、月経の初日や2日目頃の出血が多いときに強く、痛みの性質は痙攣(けいれん)性、周期性です。その原因は、子宮頸管が狭小であることによる月経血流出時の痛みや、プロスタグランジン(PG)などの内因性活性物質による子宮の過収縮によります。持続性の腹痛・腰痛などの痛みや吐き気などの消化器症状は、月経血が卵管を通過して腹腔内に流出し貯留するためです。また排卵後に卵巣から放出される黄体ホルモンは頭痛や精神症状の原因となります。

初経年齢から高校生くらい(18歳以下)までを思春期とすると、この年齢の女子が婦人科を受診する場合の主訴の多くは月経異常と月経痛です。子宮筋腫や子宮内膜症が認められるものを器質的月経困難症と言います。それらの婦人科器質的疾患がないものを機能的月経困難症と診断されます。しかし、器質的疾患の有無を診断するために必ず婦人科診察(診察台での内診や超音波検査)が必要な訳ではありません。問診で性交歴のない女子は、おなかからの超音波検査等で判断します。婦人科では必ず内診する訳ではありません。ご安心ください。

どちらの月経困難症にしろ、子宮内膜で産生さ

れるPGの関与が痛みの原因として大きいので鎮痛剤として、PGの合成阻害薬である非ステロイド性抗炎症薬(NSAIDs:ロキソニンなど)が有効です。また、カロナールや鎮痙剤(ブスコパンなど)が有効な場合もあります。習慣性になる薬剤ではありませんので、症状があるときは気軽に服用すべきです。我慢の必要はありません。

鎮痛剤で痛みのコントロールが困難な場合、ピル周期での治療が有効です。ピルは排卵を抑制するため卵巣機能全体を抑制するので、子宮内膜の肥厚が妨げられます。よって月経血は少量となり月経痛が軽快します。ピルは避妊薬ですが、ピル服用中止後2～3カ月で排卵機能は回復し妊娠が可能となります。また、ドーピング薬剤ではありませんので、将来挙児希望の女性やアスリートには有用な薬剤です。初経後3カ月を経過していれば安全に使用できることも明らかになっていますので、成長の程度を診て中高生から服用の検討が可能です。さらに副作用の少ない超低用量ピルは保険適応薬なので服用しやすくなっています。

器質的疾患があり、ピル周期でも病状が改善しない場合や、副作用等でピルが服用できない場合は、黄体ホルモン剤(ディナゲスト)やアンタゴニスト(レルミナ)で無月経の期間を作ることが可能です。閉経してしまえば問題とならない病状なので、閉経期近い女性には、“逃げ切り療法”と言われる有効です。それぞれ更年期症状などの副作用がありますので、専門医と相談しましょう。

以上のように、月経痛には種々の治療法があります。それぞれの年代で適した治療法を選択すればよいのです。我慢をしないで相談してください。

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

## 広告募集

～広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています～

広報は市内全域に配布され広く読まれています。広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか?

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでもご覧いただけます。

<http://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>  
申込先 総務課広報係 内線2117



# 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) 7名=草刈り奉仕 (以上1件くるみ園へ)
- ▷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(鎌本文明所長)=防犯灯20台、防犯灯取付工事一式



目録を渡した八重樫所長(右)と鎌本所長(左)

- ▷ごしょつがる農業協同組合(齊藤勝徳代表理事組合長)=「ちゃぐりん」8月号339冊(ごしょつがる農協管内の小学5年生へ)



本を寄贈した齊藤組合長(中央)

- ▷金木ロータリークラブ(今俊順会長)=折り畳みアルミリヤカー1台(金木中学校へ)、津軽三味線修理代等一式(金木小学校へ)



目録を手渡した今会長(右)と野呂幹事(左)



目録を手渡した今会長

たくさんの善意  
ありがとうございました。



## 料理紹介

五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ 疲労回復! 豚肉レシピ



長ねぎの肉巻き照り焼き

材料(4人分)

- 長ねぎ(白い部分)…3本
- 豚ロース肉(薄切り)…18枚(300g)
- 塩…小さじ1/6 しょう油…少々
- 小麦粉…大さじ2 サラダ油…大さじ1
- A { しょうゆ…大さじ1
- 酒……………大さじ1/2
- 砂糖……………大さじ1/2
- みりん…………大さじ1/2
- 水……………大さじ1

1人分 エネルギー284kcal  
食塩相当量0.8g

作り方

- ① 長ねぎは切り込みを入れる(太さの半分位まで3mm間隔で斜めに切り込む。裏側も同様にする)。
- ② 豚肉は少しずつ重ねながら縦長に6枚並べ、塩・しょう油をふる。
- ③ ②の上に①を1本置き、くるくる巻く。残りの2本も同様にする。
- ④ ③を4等分にし、小麦粉を薄くまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて時々転がしながら中火で全体を焼き、長ねぎが柔らかくなるまで火を通す。
- ⑥ ⑤の油をふき取り、Aを加え、とろりとするまで煮絡める。

# 新作立佞武多「<sup>しばらく</sup>暫」に魂が入る

新作立佞武多「暫」の面に墨を入れる「書き割り」が6月18日、立佞武多の館で行われました。新型コロナウイルスの影響のため、去年は制作が一時中断しており、2年越しで魂が吹き込まれました。

暫は歌舞伎十八番の1つに数えられ、主人公が敵の悪事を暴き大見得を切る場面を再現した作品です。

書き割りは、制作者の鶴谷昭法技能技師が太さの異なる筆を使い1時間程かけて、口、鼻、目、眉と墨を入れていき、最後に力強く瞳を描き入れました。

鶴谷技能技師は「自分が手掛けるのは、このねぶたで6作目。新型コロナウイルスの影響で完成が1年延びたが、その分、時間をかけて作ることができたため、良いものに仕上がっていると思う。今回は勇壮というよりもりりしい顔立ちを強調した。館に展示しているので、皆さんにぜひ見てほしい」と話しました。



新作立佞武多「暫」の書き割りをを行う鶴谷さん

■編集発行 五所川原市総務部総務課 千037-8686  
五所川原市字布屋町41番地1 ☎35-2111

■五所川原市ホームページ  
<http://www.city.goshogawara.lg.jp/>



古紙配合再生紙使用

**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
8月1日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	Tel34-6111	
8月8日(日)	田町小山クリニック(田町4-5)	Tel34-3431	
8月9日(月)	増田病院(新町41)	Tel35-2726	
8月22日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	Tel34-6111	
8月29日(日)	川崎胃腸科内科医院(敷島町56)	Tel34-3330	

人口のうごき		令和3年6月末 住民基本台帳 ( )内は前月比	
総人口…52,708人(-10)	男…24,211人(0)	女…28,497人(-10)	世帯数…25,652世帯(+6)