



# ごしょがわら

GOSHOGAWARA public relations magazine.

2021 (令和3)年  
**11**月号  
No. 307



## 今号の主な内容

- ・ 市長コラム ..... 2
- ・ 市の家計簿 ..... 4-5
- ・ 女性に対する暴力をなくす運動 ... 7
- ・ R3・4年成人式 ..... 10
- ・ 高等看護学院学生募集 ..... 20

## 新作大型立佞武多 「暫」出陣



# 市長コラム

## ～未来への架け橋～

Vol.111



鮮やかに色づきを増した野山の紅葉やたわわに実ったりんごが秋の深まりを感じさせ、実り豊かな収穫の秋となりました。

さて、10月1日から、国の緊急事態宣言等が全面解除となり、新型コロナウイルスの感染状況はようやく落ち着きを見せ始めています。当市においては、市民の皆さんのご協力により、新規感染者数が8月に引き続き9月も県内10市で最も少ない状況となりました。10月からは公共施設の利用制限やイベント等の自粛を解除し、通常の生活を取り戻しつつあります。しかしながら、感染リスクがなくなったわけではありませんので、気を緩めることなく、引き続き感染防止対策の徹底をお願いいたします。

### ★金木観光物産館の愛称が決定！

令和4年4月のリニューアルオープンを目指す「金木観光物産館」の愛称が「産直メロス」に決定しました。

愛称の公募には多くのご応募をいただき、誠にありがとうございました。

「産直メロス」の「メロス」は、文豪太宰治の代表作「走れメロス」から引用したもので「金木らしさ」と「メロスの力強さ」を表現していますが、頭に付く「産直」という言葉にこそ、この愛称の大きな意義があります。

「産直」とは、単なる「産地直送」や「産地直売」ではなく、生産者と消費者の「顔」が見える「産地直結」という意味があり、地域に根ざした交流を継続的に続けることで相互理解を深め、お互いの「顔」が見える関係で、生産者（出荷者）と消費者が持続的な関係を築くという理念があります。「産直」というワードに込められた思いこそが、生まれ変わる金木観光物産館の本質であると思っています。

おみやげやレストランなど観光客をターゲットにしたコンセプトから思い切った方針転換をし、金木地域の振興策の切り札、活性化の起爆剤とするべく「産直メロス」のオープンに向けて、全力で取り組んでいます。

金木地域は、山菜や加工品など地元女性が中心となった「生業（なりわい）」が多い地域です。「産直

メロス」を拠点に、こうした地元の生業を活かし、地元ならではの農産物や加工品、手作りの品々などを持ち寄り、販売し、そして、そこに集う方々の笑顔や活力、賑わい、地元の人々の連帯感が生まれることこそが、目指すべき姿であると思います。そしてまた、訪れる方々に、地元の「人」や「農産物」に触れ、そこから地域の魅力を肌で感じてもらう、それが私の願いであり「観光」の原点であると考えています。

新たに生まれ変わる「産直メロス」が、地域に愛され、地域住民一人一人が主役となって、皆さんの手で育て上げていただき、その名にふさわしいより魅力ある施設になることを願っています。

また、現在、「産直メロス」に自慢の農産物等を出品したい方をサポートするため、金木交流プラザ（津鉄金木駅）2階に「出荷者相談窓口」を設置しています。すでに約50の団体、個人の方々にご参加いただいておりますが、より多くのお申し込みをお待ちしていますので、お気軽にご相談ください（今月号3ページ掲載）。

### ★新作大型立佞武多『暫』が初出陣！

10月9日、「五所川原立佞武多 秋の陣」が開催され、新作大型立佞武多「暫」が初めてお披露目されました。

入場制限や受付時の検温、手指消毒など、観覧いただいた方には大変ご面倒をお掛けしながらの開催となりましたが、しっかりマナーを守っていただき、成功裏に収めることができたものと思っています。この開催が実現したのは、これまで市民の皆さんが感染防止にしっかりと取り組んでいただいた、たまものであります。

今回のイベントを機に、地域社会経済が再び元気を取り戻せるよう努めてまいります。



「金木観光物産館」の愛称決定 命名者記念品贈呈の様子



『五所川原立佞武多 秋の陣』の様子

# 金木観光物産館の愛称は「産直メロス」に決定!



令和4年4月、斜陽館向かいの金木観光物産館（旧マディニー）は、農産物直売所へ生まれ変わり、リニューアルオープンします。これに伴い、新しく生まれ変わる施設の愛称を募集したところ、多数の応募が寄せられ、選考の結果「産直メロス」に決定しました。たくさんのご応募、ありがとうございました!

## 【自慢の農産物等を出品しませんか?】

皆さんが丹精込めて作った自慢の農産物等を出品してみませんか?

市では、金木交流プラザ（津軽鉄道金木駅）2階に観光物産課職員が駐在する出荷者相談窓口を設け、リニューアルオープンに向けて準備を進めています。

出品がはじめての方でもサポートしますので、ぜひお申し込みください。

申し込みは、随時受け付けています。詳しくは、お問い合わせいただくか、市ホームページ（右QRコード）をご覧ください。



山菜があるけど、出品できるのかな?

旬を味わえる山菜、大歓迎だよ!



問い合わせ・申込先

- ▷金木観光物産館出荷者相談窓口  
（運営時間 平日9:30～16:00）
- ▷観光物産課 内線2574

## 道の駅十三湖高原～テイクアウトスペシャル vol.2～が行われました



牛丼を配布する市長

10月3日、道の駅十三湖高原トーサムグリーンパークで「道の駅十三湖高原～テイクアウトスペシャルvol.2～」が行われました。市浦特産のブランド牛「市浦牛」を使用した牛丼（限定500食）と牛すじカレー（限定300食）などを販売し、合計800食が完売となりました。

牛丼の具材は肉と玉ねぎのシンプルな組み合わせで、黒毛和種の市浦牛の旨味を味わうことができ、カレー

は牛すじを柔らかくなるまで煮込んでいるため口にするとホロホロと崩れ、スパイスの効いたルーが肉の旨味とマッチしプレミアム感のある味わいとなっています。

牛丼とカレーを購入した中泊町の鈴木さんは「市浦牛を使った料理を食べるのは初めて。牛丼もカレーも肉の旨味が濃いと思った。高原まつりを満喫したので来年も来たいと思う」と話しました。



スパイスの効いた市浦牛すじカレー

## 今月号の表紙

## 【新作大型立佞武多「暫」出陣】

10月9日、五所川原立佞武多運営委員会は、コロナ禍で我慢が続いている市民の皆さんに明るい希望や活力を少しでも感じていただくため、「五所川原立佞武多 秋の陣」を開催しました。

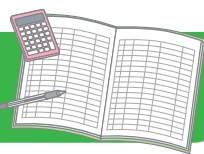
旧ロータリーには、新作大型立佞武多「暫」と世代を問わず人気のゲーム「桃太郎電鉄（桃鉄）」を題材にした立佞武多が展示され、囃子方の演奏で祭りを盛り上げました。

「暫」を制作した鶴谷昭法技能技師は「思っていたより、お客さんが来てくれたので、お披露目できてうれしい」、桃鉄立佞武多を制作したねぶた表現師・忠汰（本名・齊藤忠大）さんは「題材を忠実に再現した。大丸東京店に展示して立佞武多をPRすることができたので、地元への恩返しになったのでは」と笑顔で話しました。

\*表紙・裏表紙に「暫」の写真あり



# 五所川原市の財政状況



「財政」や「決算」という言葉を聞くと「なんとなく難しそう・・・。」と感じていませんか？  
そんな難しそうなる決算を簡潔に説明するよ！

令和2年度は  
9億円の  
黒字決算!!

## 歳入

市税	52億円
負担金、使用料等	4億円
財産収入、繰入金	11億円
寄付金、諸収入等	13億円
繰越金	1億円
地方交付税、各種交付金	127億円
国庫支出金、県支出金	149億円
市債	36億円
合計	393億円

## 歳出

人件費	36億円
扶助費	82億円
公債費	47億円
物件費	34億円
維持補修費	7億円
普通建設事業費等	38億円
繰出金、補助費等	134億円
積立金	6億円
合計	384億円

・数値はR2普通会計決算額

## 〔令和2年度決算のポイント〕

○地方創生臨時交付金(\*)を使った市独自の新型コロナウイルス感染症対策事業を優先的に実施!

主な施策はこちら!

経済

感染症の影響を受けた事業者への事業継続支援等

福祉

感染機会低減を目的とした高齢者へのタクシー券配布等

教育

リモート学習にむけた学校環境の整備等

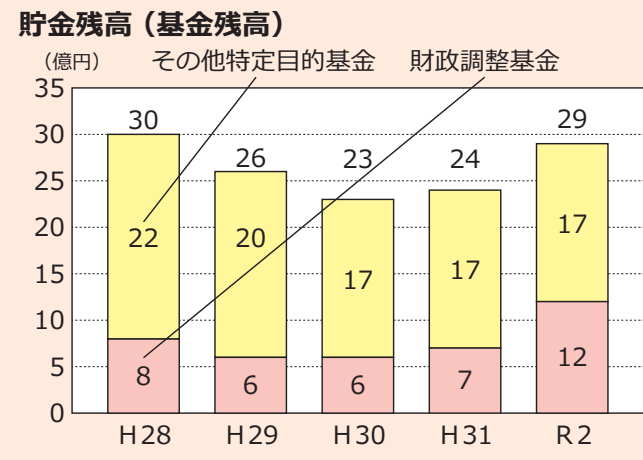
○新型コロナウイルス感染症の影響を考え、補助費(補助金)や物件費(旅費、交際費)など不要不急の支出を抑制!

**歳入393億円 - 歳出384億円 = 9億円の黒字!**

\*新型コロナウイルス感染症対策事業を実施する地方公共団体に交付される国からの交付金



市の貯金はどれくらいあるの?(H28~R2)



財政調整基金は例えばこんなことに使うよ!  
大雪による除排雪経費には、大雪への備えでR2は2億円以上も貯金を崩したんだ。



令和2年度末では、基金(市の貯金)残高は約29億円となりました。

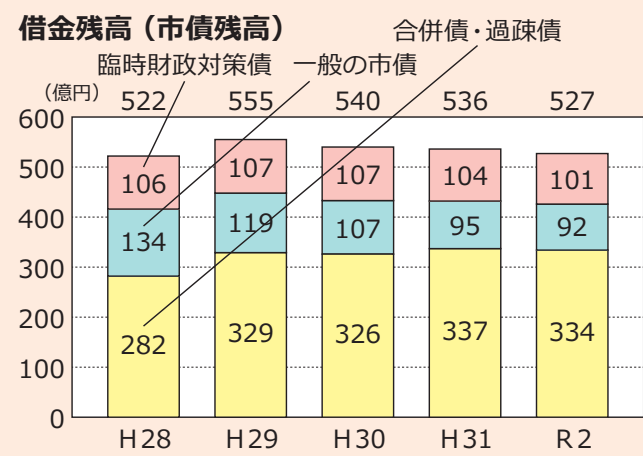
中でも財政調整基金は増加傾向にあるけど、五所川原市の財政規模では**17億円は必要!**  
まだまだ足りない!

〔主な使い道〕

- 大雪に対応するための除排雪経費
- 突発的な災害発生に伴う災害復興費



市の借金はどれくらいあるの?(H28~R2)



耐用年数を迎えた公共施設の更新などが続いて、借金残高が大きくなったんだ。  
ただ借金をしているわけではなく、市の実質的な負担を減らす工夫をして借入しているよ。

〔主な使い道〕

- 公共施設の建設、改修工事
- 道路の改良や橋の架け替え工事



総合的な財政状況は?



市の貯金は増加傾向にあるものの、借金の残高はすぐには減らず、コロナの影響により税収減も見込まれるため、依然として資金繰りは厳しい状況が続きます。そういった中でも、ふるさと納税などの新たな財源の確保に努め、今後も五所川原に定住してもらえる施策を充実させ、市の活性化を図っていきます!

毎月の生活費のためでなく、住宅ローンのように将来にわたって使用される家の増改築費のような大きな費用のために借金をしているんだよ。



財政課

HP: <http://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/sosiki/zaisei.html>

興味のある方、詳細を知りたい方はホームページを確認してね!



# 稲わら焼き

## ELM周辺・唐笠柳地区で実施!



### 稲わら活用Win-Winモデル事業 稲わら収集出発式



稲わらロールを持ち上げる市長

稲わらを収集して販売する組織や業者の育成・確保を図り、地域で持続的に稲わらの焼却防止・有効活用に取り組めるモデルを形成する「稲わら活用Win-Winモデル事業」の稲わら収集出発式が9月30日、唐笠柳地区の田んぼで行われました。

同地区は水田の近くに住宅地や商業施設が立地していることからモデル地区に選定され、地区内の約29.5ヘクタールの水田で市内のコメ農家と野菜農家の2人が収穫後の稲わらをロール状にして集めます。

佐々木市長は「昔は風物詩とされていたが、今は子どものぜんそくやアレルギー、二酸化炭素の排出など様々な観点から見てもマイナスの部分が多い。まずはモデル地区から事業をスタートさせ、継続して取り組んでいくことで、稲わら焼きゼロを目指したい」と抱負を話しました。

### 稲わら収集！ ミニロールベアラを貸し出し

10月7日、稲わら活用Win-Winモデル事業を活用して稲わら収集を行う山口雅彦さんらに対してミニロールベアラの貸し出しが行われました。

山口さんは、同事業のモデル地区内で農業を営んでおり、約10年前から水田にすき込む方法で稲わらを処理していたそうです。しかし、稲わらを多くすき込むとメタンガスが発生したり、すき込みを行った水田に作付した稲の生育が悪くなるといったことがおこり、すき込みでの処理に限界を感じていました。

山口さんは「稲わらの処理のみを考えた場合、焼いて処理するのが1番楽な方法だが、健康被害や環境への影響などを考えると、ロールにして回収した方が良いと思う。今年度はモデル地区のみでの事業実施だが、将来的には西北五地域全体で稲わら収集に取り組んでいく必要がある」と話しました。



ミニロールベアラを操作する山口さん

### 皆さん！稲わらミニロールを活用してみませんか？



稲わら活用Win-Winモデル事業で収集した稲わらミニロールを1個400円で販売しています。購入を希望する方は下記問い合わせ先までご連絡ください。



稲わら活用Win-Winモデル事業に関する問い合わせ先 農林水産課 内線2514



# 女性に対する暴力をなくす運動（11月12日～25日）

## ～性暴力を、なくそう～

性的な暴力は、年齢、性別にかかわらず、身近な人や夫婦・恋人の間でも起こります。また、DV（ドメスティック・バイオレンス）は大人だけでなく、大学生・高校生・中学生など、結婚前の恋人同士の間で起きるデートDVもあります。男性でも女性でも被害者にも加害者にもなる可能性があり、暴力はだんだんエスカレートすることがあります。

暴力なんて自分たちには関係ないと思いませんか？デートDVは誰にでも起こりうる身近な問題です。

### 思いあたることはありませんか？

殴る、けるだけでなく、束縛や言葉の圧力もデートDVです

#### 暴力を受けていませんか？

- スマホを勝手にチェックされる。
- 思いどおりにならないことをいつも自分のせいにされる。
- 「バカ」「キモイ」など傷つく言葉を言われる。
- 機嫌が悪いと無視したり、大声で怒鳴られる。
- 体を押したり、突き飛ばされる。
- 物を投げたり、けったり、乱暴な態度をとられる。
- 無理やり体を触られたり、ポルノを見せられる。
- 部活や友達と遊ぶことを嫌がられ、どこにいるかしつこく聞かれる。

#### 暴力的な態度をとっていませんか？

- 相手が自分に合わせるのは当然。
- 付き合っているなら、多少の暴力・暴言は許される。
- メール・LINEの返信が遅いとイライラ、相手を責める。
- 不機嫌にさせる相手が悪い、大声で怒鳴っている。
- デート代はいつも相手が出すのがあたりまえ。
- 付き合っているなら、相手の行動、友人関係はチェックする。
- 相手が思い通りにしないと、「愛していないの？」と思うし、責めてしまう。

つらいこと、不安なことについて一人で抱え込まず、まずは性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターに話してみませんか。

性暴力被害の相談窓口	電話番号	相談時間
あおもり性暴力被害者支援センター 「りんごの花ホットライン」 ＊秘密は厳守します。	017-777-8349 <small>やさしく</small>	月・水 10:00～21:00 火・木・金 10:00～17:00 祝日・年末年始を除く ＊相談受付時間外は「性暴力被害者のための夜間休日コールセンター」に転送されます。
性犯罪被害相談電話 ＊青森県警察の「性犯罪被害110番」につながります。	全国共通番号  ハートさん #8103 フリーダイヤル  はやく なやみよ(消える) 0120-89-7834	24時間対応 ＊平日(祝日・年末年始を除く)の8:30～17:15の時間内は、女性警察官が対応可能です。

問い合わせ先…ふるさと未来戦略課男女共同参画室 内線2236

## 出産間近の妊婦さんを支援します！ “出産サポートタクシー”

10月6日、五所川原市タクシー協会(丸海老隆会長)と当市は「陣痛等における医療機関への移送協力に関する協定」を締結しました。



協定を締結した丸海老会長(左)と市長

基本的に陣痛のみで救急車を利用することはできないため、妊婦さんには、突然陣痛が始まった時に送ってくれる人がいない、運転できる家族がいない、近くに家族や頼れる人がいない等の不安が生じます。

協定では、その不安を解消し、安全・安心に出産できる環境を整えるため、事前に登録しておく、優先的に出産予定の病院へタクシーで送り届ける「出産サポートタクシー」について、協力し合うものとなっています。

丸海老会長は「これまでも問い合わせがあり、地域のタクシーとして協力していきたい」と話しました。

問い合わせ先

子育て世代包括支援センター 内線2392

## 季節性インフルエンザの予防接種を受けましょう！

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されることから、医療機関の負担軽減を図るため、インフルエンザの予防接種費用を市が負担します。

医療機関での滞在時間の短縮や密を避けるため予診

票等を個別通知していますので、接種当日に自宅等で予診票を記入してください。

\*医療機関によって実施期間が異なります。各医療機関にお問い合わせください。ワクチンがなくなり次第、終了となります。

### 高齢者のインフルエンザ定期予防接種

令和3年度の接種費用…無料

対象者…予診票等を9月末に個別通知しています。

\*通知書類に同封されている実施医療機関一覧または広報ごしよがわら10月号7ページ、市ホームページに掲載している医療機関に直接電話をして予約を入れてください。

実施期間

12月31日(金)まで



問い合わせ先…健康推進課 内線2381

### 子どものインフルエンザ予防接種（任意）

令和3年度の接種費用…市が負担

対象者…予診票等を9月末に個別通知しています。

\*通知書類に同封されている実施医療機関一覧または市ホームページに掲載している医療機関での接種のみ対象となります。

実施期間

令和4年1月31日(月)まで

問い合わせ先…健康推進課 内線2379

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も悩まずに無料相談会をご利用ください

# B型肝炎訴訟 給付金について

## 無料電話相談

対象者 昭和16年7月2日~昭和63年1月27日生まれ  
給付金 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

〈ご予約受付時間〉 9:00~18:00 (完全予約制) ☎0120-013-621

弁護士法人 弁護士 菅野 一(あいち) 五所川原市 東海弁護士会所属 登録番号35029  
プレシヤス総合法律会計事務所 TEL 03-5363-6333 FAX 03-5363-6334 E-mail: info@precious-law.jp https://precious-law.jp/

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

## 令和4年4月入所 保育所等の新規入所申し込みを受け付けます

**対象施設**…認定こども園（保育部分）、保育所等

**受付期間**…12月1日(水)～令和4年1月31日(月)  
(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

**受付場所**…子育て支援課、金木総合支所総合窓口係、  
市浦総合支所総合窓口係

**提出書類**

- ①教育・保育給付認定申請書（マイナンバーの記載必須）
- ②就労証明書または保育の必要性の申立書
- \*上記①②は、受付場所および市内各教育・保育施設で配付しています。
- ③必要に応じて本人確認書類、所得・税額確認書類等

▷定員を超える申し込みがあった施設については、市が利用調整を行います。

▷施設の詳しい情報については、各施設へお問い合わせください。

▷認定こども園（教育部分）・幼稚園については、各施設へ直接お申し込みください（受付期間は、左記に準じます）。

▷認定こども園（教育部分）・幼稚園の預かり保育を利用する方が無償化の対象となるためには、市から「保育の必要性」の認定を受ける必要がありますので、事前に各施設、子育て支援課にお問い合わせください。

問い合わせ先…子育て支援課 内線2483

## 地域の防災力を強化!

### 青森放送と「地域防災パートナーシップ協定」を締結

9月17日、青森放送株式会社（山本恒太代表取締役社長）と6市町（五所川原市、つがる市、鶴田町、中泊町、鯉ヶ沢町、深浦町）は、それぞれ「地域防災パートナーシップ協定」を締結しました。

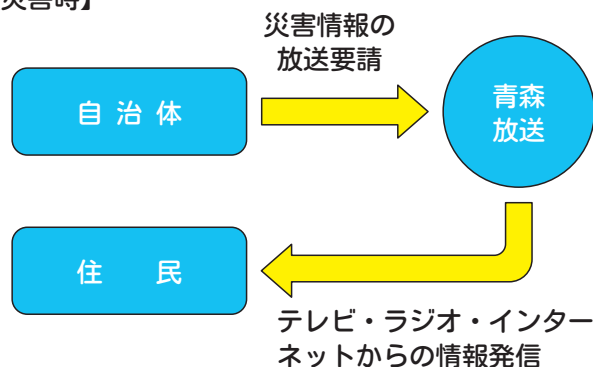


協定を締結した山本社長(前列中央)と6市町の首長

協定は、各自治体で災害が発生した場合に、災害に関する情報を自治体の放送要請に基づいて青森放送がテレビやラジオ等で放送し、被害の軽減や住民の不安解消を図るほか、平時から住民の防災意識を高める活動や情報交換について相互に協力し、地域の防災力を強化するものです。

山本社長は「全国で大規模災害が発生しているため、県民の命を守るための情報発信を行っていく」と話しました。

#### 【災害時】



- ▷避難情報
- ▷被災者支援情報
- ▷公共インフラ・公共交通機関の情報
- ▷避難所の開設情報
- ▷水・物資の支給情報
- ▷生活関連情報

#### 【平時】

- ▷防災教室・セミナーの開催
- ▷過去の災害の資料映像の貸し出し
- ▷地域に密着した防災啓発番組などの制作

問い合わせ先…防災管理課 内線2144

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。





# ハタチの門出を祝福！ 令和3年・4年 成人式

市では、はたちを迎える方が立派な社会人として飛躍されることを祝し、成人式を開催します。

	(延期となっていた) 令和3年成人式	令和4年成人式
日 時	12月26日(日) 14:00～(受付13:00～)	令和4年1月9日(日) 14:00～(受付13:00～)
場 所	ふるさと交流圏民センター 「オルテンシア」	ふるさと交流圏民センター 「オルテンシア」
対 象 者	平成12年4月2日～平成13年4月1日までに 生まれた方	平成13年4月2日～平成14年4月1日までに 生まれた方
そ の 他	延期前に申し込みされている方も、改めてお 申し込みください。	

## はたちの主張発表者募集

はたちの主張を発表する新成人を募集します。  
**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**…各3名  
**発表時間**…約3分(原稿用紙3枚程度)  
**応募締切**…11月22日(月)

## 司 会 者 募 集

成人式の司会をする新成人を募集  
 します。  
**応募締切**…11月22日(月)



- \*新型コロナウイルス対策として、名簿を作成するので、**必ず事前申し込みをしてください。**
- \*感染状況により、やむを得ず中止や延期または参加条件等を変更する場合があります。逐次、市ホームページで最新情報をご確認ください。特に、新型コ

ロナワクチンの2回接種済等が参加条件となる場合  
がありますので、積極的なワクチン接種をお願い  
します。

- \*再度、緊急事態宣言が発令およびまん延防止等重点措置が適用された場合、式典前2週間以内に該当地域にお住まいの方または往来した方は、参加をご遠慮ください。

- \*成人式の開催の有無や申し込み方法など詳細は市ホームページをご確認ください。

### 令和3年成人式



### 令和4年成人式



問い合わせ・申込先…社会教育課(中央公民館内)  
 Tel.35-6056 Fax.35-6058

## 優れた功績をたたえます！ スポーツ顕彰・文化顕彰の推薦を募集！

教育委員会では、スポーツ、文化活動の振興に貢献した方および優秀な成績を収めた方を対象として顕彰を行っています。

**推薦方法**…所定の推薦用紙等に必要事項を記入し、大会等の要項および表彰状の写しを添付して、社会教育課、金木教育総務室(金木総合支所)、市浦教育総務室(市浦総合支所)へ提出してください。

- \*推薦用紙等は、提出先に備え付けてあります。また、市ホームページ(教育・文化・スポーツのお知らせ)からダウンロードできます。

**推薦締切**…令和4年1月5日(水)

- \*スポーツ顕彰・文化顕彰の対象者等の詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先…社会教育課 内線2951



2月に行われたスポーツ顕彰・文化顕彰の様子

# 仲間づくり、居場所づくりを応援！

～通いの場～  
紹介 No.2

五所川原市介護予防・通いの場づくり補助金制度を活用し、実施されている「通いの場」を紹介します。「通いの場」づくりに興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

## <ボンジュール五所川原>

代表者：片山千恵子氏  
実施日時：月2～3回（曜日不定期）  
10:00～15:00  
実施場所：個人宅



交流や情報交換になっています

### 通いの場をやってみようと思ったきっかけは？

リフォームした実家が、空き家になっていました。何かに利用できないか市役所に相談したところ、この補助金制度を知り、通いの場にも興味があったことから申請しました。

### 通いの場をやって良かったと思うこと

集まれる場があることで、おしゃべりや情報交換、リフレッシュになっています。

### 通いの場をつくってみたい方へのメッセージ

初めは緊張するし、大変だと思います。日時や内容を参加者で決める自由なスタイルにするのも良いかもしれません。まずは、自分のまわりの方に声をかけてみましょう。



### 参加者の声

- ★今日も良い一日だった。この次も楽しみにしています。
- ★コロナが落ち着いたら、みんなと紅葉を見たり、温泉に行ってみたい。
- ★自分の得意なことをみんなに教えたいです。

## <チームはなや嘉>

代表者：浜田スミエ氏  
実施日時：年10回（主に月曜）  
10:00～11:30  
実施場所：嘉瀬コミュニティセンター



介護予防の学習、筋トレ、脳トレ等を楽しんでいます

### 通いの場をやってみようと思ったきっかけは？

高齢者の大半は、介護予防の必要性を認識していますが、1人ではどうしたらよいのかと考え込んでしまいます。人生100年時代。住民の絆を深め、これからの人生も健康で楽しく生活できるようにと通いの場を始めました。

### 通いの場をやって良かったと思うこと

プログラムの内容を楽しんで行い、華やきさえ感じています。また、体調の変化・物忘れ等について共感する仲間と情報共有することで、自分だけではないと知り、ストレス解消につながっていると思います。

### 通いの場をつくってみたい方へのメッセージ

高齢になるにつれ、対人関係が希薄になりがちです。近くに集まる場があることは、初めはぎこちない集合体であっても、2回目、3回目となると気持ちが通じてきます。誰でも参加できる接し方、雰囲気作りが必要と考えています。

### 参加者の声

- ★身体を動かしたり、頭を使ったり、みんなとおしゃべりをするのが楽しいです。
- ★覚えた筋トレを家でも行うことができ、うれしいです。
- ★レクリエーションで負けると悔しく、若い頃を思い出して笑ってしまいます。



## 青森県健康づくり事業功労者等表彰を受賞



表彰された成田会長(左)

9月3日、五所川原市保健協力員協議会（成田啓子会長）が令和3年度青森県健康づくり事業功労者等表彰を受賞し、9月16日の伝達表彰式で市長から表彰状が手渡されました。これは、長年にわたり地域の健康づくりの推進に寄与し、その功績が認められたもので、同協議会の受賞は初となります。

現在、当市では353名の保健協力員が、各種健診や相談事業へ協力するなど、地域と行政のパイプ役として活動しています。

成田会長は「長年やってきて、うれしかった。これからも多くの市民に健診を受けてもらえるよう、活動を続けていきたい」と話しました。

## 祝・100歳！



11月に100歳を迎える鈴木八重さん(左から2人目)

9月29日、市長が特別養護老人ホーム青山荘を訪問し、今年度中に100歳を迎える当市の17名の代表として、入所している鈴木八重さんに内閣総理大臣からの祝状と銀杯を贈呈しました。

鈴木さんは大正10年11月8日生まれ。農業を営み、温泉が大好きで、昔は友人たちと湯治や旅行に出かけていたそうです。長生きの秘訣について、娘の長尾百合子さんは「元気な頃は散歩や買い物に出かけるなど、よく歩いていたからでは」と話しました。

鈴木さんは「どうもありがとうございます」と笑顔で話しました。

## 交通死亡事故皆無300日達成



表彰された佐々木会長(前列中央)と宮崎会長(前列右)

当市管内において交通死亡事故皆無300日を9月24日で達成したため、9月29日、五所川原市交通安全対策協議会（佐々木孝昌会長）に感謝状が、五所川原市交通安全母の会連合会（宮崎妙子会長）に表彰状が県警察本部の関重雄交通部長から手渡されました。

同協議会の佐々木会長は「関係団体が様々な啓蒙活動をしてくれたおかげで、ようやく300日を達成した。地域から交通死亡事故を完全になくすために、これからも様々な活動を行っていきたい」と話しました。

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

保険調剤

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

石沢秀志・逢坂好由  
二人のビッグショー

2021.11.14(日)  
開場 13:00 / 開演 14:00

観覧チケットのお求めは ☎0173-26-6686  
吉幾三コレクションミュージアム 青森県五所川原市大町509-3

# 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。



## 市有財産を売却します

### 売却物件（土地建物）

番号	所在地		地目種類	面積 (㎡)	予定価格 (千円)	都市計画用途地域
1	土地	福山字広富165番1	宅地	1,427.33	7,212	用途指定なし
		福山字広富165番2	宅地	888.16		
	建物	福山字広富165番地2	作業所	178.87		
			倉庫	33.12		
2	土地	神山字山越5番1	宅地	703.58	2,251	用途指定なし



**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。

\* 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。

**期限**…11月15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】**

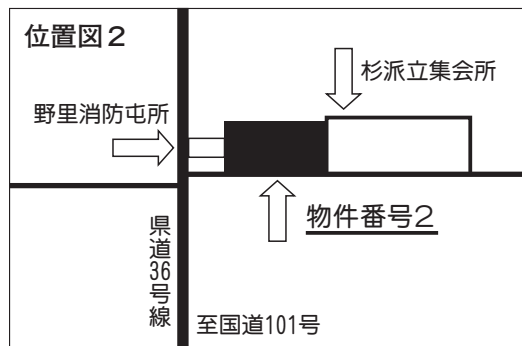
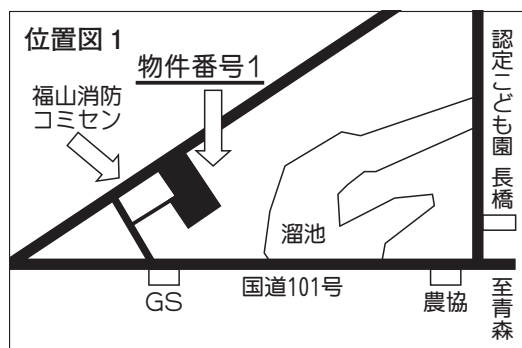
**日時**…11月24日(水) 10:00～

**場所**…市役所2階 会議室2A

**物件の引渡**…物件番号1番は賃貸借契約中のため、令和4年4月1日の引き渡しとなります。

\* その他詳細については、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れます。

**問い合わせ先**…管財課 内線2175



## 動いて食べて！スッキリ教室

健診結果が気になる、最近太ったかも…そんなお悩みの方におすすめの教室です。自宅で手軽にできる運動、自分に合った食事量を学んでみませんか。運動と食事のパワーで体をスッキリさせましょう。

	運動編	栄養編
<b>日時</b>	12月9日(休) 13:30～14:30	12月16日(休) 10:00～11:30
<b>場所</b>	中央公民館1階大ホール	中央公民館2階第1会議室
<b>内容</b>	運動講話、自宅で手軽にできる運動実技	栄養講話、1食分の食事診断、レシピ紹介
<b>講師</b>	スポーツアカデミー五所川原 健康運動指導士	市管理栄養士、食生活改善推進員
<b>持ち物</b>	動きやすい服装・靴、汗ふきタオル、飲み物	直近の健診結果、筆記用具

\* 受付は開始時間の20分前から

**対象**…40～74歳の市民の方（特定健康診査対象者）

**定員**…各コース先着20名

**参加費**…無料

**申込み**…各コース1週間前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





## 人・農地プラン集落座談会および 農業機械補助事業等説明会を開催します

これからの農業経営や農地の利用等における課題への取り組み・相談等の話し合いの場として、次の日程で人・農地プラン集落座談会を開催します。

本座談会により、各地域における将来的な農地利用計画（集積・集約等）や地域目標等が決まりますので、こうした情報の共有が可能となります。

また、併せて、これから新規就農することをお考えの方や農業機械の補助事業を活用したい方、農地を貸したい（借りたい）ことをお考えの方に対する説明会も行います。このほかにも各事業等について相談をお受けしますので、お気軽にご参加ください。

開催日時・場所	お住まいの地域・農地・農場のある地域
11月10日(水) 18:00～ 金木公民館1階大広間	金木全地域
11月11日(木) 18:00～ あすなるホール2階	市浦全地域
11月12日(金) 18:00～ 中央公民館3階第1研修室	五所川原地域（五所川原東地域を除く）
11月15日(月) 18:00～ コミュニティセンター長橋大広間	五所川原東地域（戸沢・石田坂・若山・松野木・福岡・富栞・神山・野里・福山・豊成・俵元・原子・羽野木沢・持子沢・高野・前田野目・野崎・杉派立・野里野岸・神山野岸）

問い合わせ先…農林水産課 内線2522



## ごしよがわら輝く☆学生応援プロジェクトの 募集期間が延長されました!!

### ごしよがわら輝く☆学生応援プロジェクトとは…

高校生や大学生などの学生団体が、五所川原市内において市の活性化のために自主的に行う活動に対して、その費用を支援するプロジェクトです。

今回は募集期間を延長し、さらに多くの団体が参加できるようになりました。

あなたの熱意や想いが五所川原市を変えるかもしれません。皆さんからのご応募、お待ちしております!



**補助金額…上限10万円**(補助率10割)

**募集期間…10月29日(金)まで**

**12月17日(金)まで**

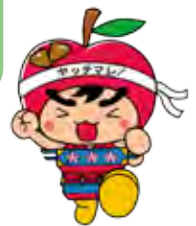
☆対象者…学生3名以上で構成するグループ

☆対象事業…市内において行われる公益的な活動

五所川原市 学生応援プロジェクト [検索](#)



申請方法や対象経費などの詳細は市ホームページをチェックしてね!!



問い合わせ・申請先  
ふるさと未来戦略課 内線2233

## 今月の納期 納期限 11月30日(火)

税・保険料	納期	問い合わせ先
固定資産税	4期	収 納 課 内線2273
国民健康保険税	5期	
後期高齢者医療保険料	5期	国保年金課 内線2346
介護保険料	5期	介護福祉課 内線2443

納付は  
便利で確実な  
口座振替を!



# 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）

▷11月11日(休) 10:00~12:00

▷11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）

▷11月17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年度道徳学習より/いずみ小6年生）

『差別されたり不便な生活をしている人も、みんなの思いは、自由で幸福になりたいと願っていると思う』

## カラスへの「無意識な餌付け」ストップキャンペーン

野生鳥獣による農作物被害が発生しています。その中でもカラスは、ゴミ荒らしやフンによる道路の汚染など、私たちの普通の生活にも影響を及ぼしています。

カラスは代謝が高く、数日間餌を食べられなければ餓死してしまうと言われていて、冬に餌を減らすことで個体数を減少させることができ、被害軽減につながります。

自然界の餌が少なくなる冬に、いかに餌を与えないか、ということがカラス対策のポイントです。

「無意識な餌付け」ストップにご協力をお願いします。

### 無意識な餌付けになっている事例

①生活ごみの放置：ゴミにネットを被せるなど、カラスに荒らされないように工夫しましょう。

②出荷しない農作物の放置：出荷しない果実や野菜は、土に埋めるなどカラスに発見されないようにしましょう。

③庭木の果実・家庭菜園の放置：庭木の果実・家庭菜園はすべて収穫・撤去し、カラスに与えないようにしましょう。

### 問い合わせ先

農林水産課 内線2521



## 農業用免税軽油使用者証・免税証の交付申請受付

令和4年3月から使用する農業用免税軽油使用者証・免税証の交付申請を次のとおり受付します。希望される方は必要書類を揃え、申請してください。

なお、新型コロナウイルス感染症予防のため、マスク着用等のご協力をお願いします。

日時…11月17日(休)~12月15日(休)

9:00~15:00

場所…五所川原合同庁舎（警察署隣）県税部内

### 必要書類等

- ①耕作証明書（各市町の農業委員会で発行したもの）
- ②免税軽油使用者証（初めて申請する方を除く）
- ③返信用郵便切手414円分
- ④使用機械の譲渡証明書（初めて申請する方および使用者証登録機械に変更のある方のみ）
- ⑤県証紙400円分（初めて申請する方、使用者証の有効期限が切れる方、使用者証登録機械に変更のある方、使用者証を紛失した方）

\*詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先

西北地域県民局県税部課税課

Tel.34-2111 内線207

## 社会保険料控除証明書が送付されます

国民年金保険料は、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されます。

控除の対象となるのは、令和3年1月~12月に納めた保険料の全額で、過年度分や追納された保険料も含ま

れます。また、自身の保険料だけではなく、配偶者や家族(子ども等)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

控除を受けるためには、日本年金機構から送付される「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が必要となります。

令和3年1月~9月までの間に国民年金保険料を納付された方については11月上旬、10月~12月までの間に今年初めて納付された方は、翌年2月上旬に証明書が送付されますので、年末調整や確定申告の際は、この証明書や領収証書を添付してください。

### 問い合わせ先

弘前年金事務所

Tel.0172-27-1339

国保年金課 内線2343



## 2022年版（令和4年）五所川原市特別版青森県民手帳を販売

平成10年から最新作までの立佞武多や、旧五所川原市、旧金木町、旧市浦村および合併後の五所川原市のあゆみを掲載しています。

リンゴ26品種をフルカラーで紹介しているほか、あおもりの「食」と「観光地」も写真付きでご紹介!

発売日…11月15日(月)

販売場所…ふるさと未来戦略課、各総合支所地域振興係

### 手帳の規格・販売価格等

▷サイズ：150mm×85mm×12mm

▷カバー：全5色

カシスブラック（黒）

スチューベンパープル（紫）

寒ほうれんそうグリーン（緑）

雪にんじんオレンジ（橙）

りんごレッド（赤）

\*今年も、カバーの表と裏に五所川原市イメージキャラクター「ごしょりん」を型押ししました。

価格…600円

\*ご希望の色が売り切れの場合がありますのでご了承ください。

### 問い合わせ先

ふるさと

未来戦略課

内線2237





## 電気柵の貸し出しを 行います

五所川原市鳥獣被害防止対策協議会では、ニホンザル等による農作物の被害を防止するため、農業者が共同で電気柵を設置する場合の資材を貸し出します。

電気柵の設置を希望される農業者の代表は、農林水産課、金木総合支所、市浦総合支所へ来庁し、要望書を提出してください。詳しくは、お問い合わせください。

**申請期限**…12月3日(金)

### 主な注意点

▷3戸以上の農業者が共同で電気柵を設置する場合に貸与します。それぞれの農地が隣接または近接している等の条件がありますので、詳しくはご相談ください。

▷ニホンザル等の被害が発生している農地が対象となります(自家消費作物の被害は対象となりません)。

▷設置後は8年間維持管理をしてください。また、期間が終了するまで原則として設置場所の変更はできません。

▷要望書は農林水産課および各支所に準備しているほか、市ホームページからダウンロード可能です。

### 問い合わせ先

農林水産課 内線2521

## 鳥インフルエンザの発生を 防止しましょう

鳥インフルエンザウイルスは、渡り鳥によって海外から持ち込まれると考えられています。秋から冬は渡りが始まり本病発生の警戒が必要となる時期ですので次のことに注意してください。

### 家きん\*を飼っている場合

\*鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥

①渡り鳥や野鳥との接触をさけるため、野外での放し飼いをしないようにしましょう。また、飼育小屋は防鳥ネット(2cm角以下)で囲い、野鳥が入らないようにしましょう。

②飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育しましょう。

③世話をするときには専用の履物、衣服を身に付け、終了後は履物、衣類、手指の消毒をしましょう。

④家きんの死亡が続くなど異常がみられた場合は、すぐにつがる家畜保健衛生所に連絡してください。

### 死亡した野鳥を見つけた場合

①素手では触らないようにしましょう。

②多数の野鳥がまとまって死亡している場合は、西北地域県民局地域農林水産部林業振興課または市役所にご相談ください。

③②以外で死亡した野鳥を処分する際は、市指定ごみ袋に入れ燃やせるごみとして処分してください。

### 連絡先

▷西北地域県民局地域農林水産部つがる家畜保健衛生所 Tel.42-2276

▷西北地域県民局地域農林水産部林業振興課 Tel.0173-72-6613

▷農林水産課 内線2520

## 後期高齢者医療被保険者の 皆さんへ

### 1. 薬の飲み合わせに注意が必要な方および多くの薬を服用されている方へ

同時期に複数の医療機関から薬を処方され服用していると、わからないまま同じ成分の薬をたくさん飲んでいたり、飲み合わせが悪く薬の効果が十分に得られないことや、薬が効きすぎて重い副作用を引き起こすことがあります。

このような可能性がある方へ、広域連合では年1回お知らせしています(10月末発送予定)。お知らせが届いた方は、お知らせとすべてのお薬手帳を持参し、かかりつけ医またはかかりつけ薬局にご相談ください。

### 問い合わせ先

青森県後期高齢者医療広域連合  
Tel.017-721-3821

### 2. 新たに後期高齢者医療制度に加入する方の保険料の納め方

保険料は年金からの天引き(特別徴収)が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入する方は年金からの天引きが開始されるまで時間がかかるため、加入当初は納付書で納めることになります。

口座振替を希望される場合は手続

が必要で、これまで国民健康保険税を口座振替で納めていた方も、改めて手続きが必要です。

### 3. 保険料は納期限内に納めましょう

保険料の納付にお困りの方はご相談ください。災害により住宅等に著しく損害を受けたり世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料の減免が認められることがあります。保険料を滞納すると通常より有効期限が短い保険証が交付されることがあります。

### 問い合わせ先(2、3ともに)

国保年金課 内線2346

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  
Tel.33-1626、Tel.26-5881

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 Tel.0120-102-143

日時…11月10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。

## 不動産無料相談会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、電話相談を受付しています。

相談内容…業者、契約、物件、報酬、借地借家、税務、登記、価格等

### 問い合わせ先

青森県宅地建物取引業協会  
西北五支部 Tel.34-8711



## 一般消費者向け 「空き家相談会」



空き家などの適正管理、有効活用に向けた相談、住宅に関する相談について宅建士、建築士、司法書士の相談員が中立的な立場で相談に応じます。

日時…10月28日(木) 10:30～14:00

場所…ホテルサンルート五所川原

相談員…宅建士(2名)、建築士(1名)、司法書士(1名)

料金…無料

\*事前予約可能、予約の方を優先します。

### 問い合わせ先

青森県宅地建物取引業協会  
西北五支部 Tel34-8711

## 健康・福祉

11月14日は世界糖尿病デー、  
11月8日～14日は全国糖尿病週間です

現在、日本では40歳以上の3人に1人が糖尿病・糖尿病予備群です。

糖尿病は早期の対応がとても大切です。健康診断などで血糖値が高いと言われても、症状がないから大丈夫だと思って放置すると糖尿病は確実に進んでしまいます。初期の段階では自覚症状がほとんどありませんが、高血糖状態が続くと血管が傷つき、腎症・網膜症・神経障害などの合併症、心筋梗塞や脳卒中が起こりやすくなります。

糖尿病の予防には、正しい知識と適切な治療の継続が必要です。また、早期発見・早期対応のために、年1回は健診を受診し、糖尿病の疑いがあると判定されたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

### 健康づくり相談室

糖尿病などの生活習慣病が気になる方を対象に、保健師・管理栄養士が相談を実施しています。日時、場所は「健康づくり相談室」をご確認ください(今月号17ページ)。血糖値が高めの方や体重が多めの方は、この機会にご自身の生活習慣に目を向けてみませんか。

### 問い合わせ先

健康推進課 内線2387

## 献血バス巡回日程

▷11月2日(火) 10:00～11:30

青森県西北地域県民局  
五所川原合同庁舎

▷11月2日(火) 13:30～16:00

つがる総合病院

▷11月28日(日) 9:00～16:00

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ための相談です(前日までに要予約)。

### 日時・場所

▷11月11日(木) 10:30～11:30

保健センター市浦

▷11月24日(水) 10:00～12:00

市役所1階相談室

持ち物…健診(検査)結果

### 問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387

## 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、子育てに関する事などの相談に応じます。また、設定日以外にも、相談対応をしていますので、ご連絡ください。

### 日時・場所

▷12月13日(月) 10:00～11:30

中央公民館3階和室

▷12月17日(金) 10:00～11:30

金木総合支所2階集会室

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 kenkou  
suisin@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談  
申し込みフォーム  
QRコード



## 今日から始めるロコモ予防 & 骨の健康相談

### 今日から始めるロコモ予防

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは「立つ」「歩く」などの運動機能が低下し、骨折・転倒しやすくなった状態を指します。骨や筋肉を丈夫にするコツを「運動」と「栄養」の2つの面から学んでみませんか。

### ▷運動編

日時…11月8日(月) 13:30～15:00

場所…中央公民館1階大ホール

講師…健康運動指導士 近藤文俊氏

### ▷栄養編

日時…12月10日(金) 10:30～12:00

場所…働く婦人の家1階集団指導室

講師…市管理栄養士

### 骨の健康相談

各教室終了後、骨粗しょう症についての相談を市の保健師、管理栄養士、看護師が受け付けます。

\*予約制です。申込時に併せてご予約ください。

### 問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387  
またはメールフォーム  
(右QRコード)



## 見て×触れて×気づく 介護フェスタ

11月11日は「介護の日」です。介護のことを知って、もっと理解を深めてみませんか。介護の仕事に興味がある生徒さんや、実際に在宅で介護をしている方もぜひお越しください。介護のこと、一緒に考えてみませんか。

日時…11月3日(水・祝)

10:00～16:00

場所…E L M2階E L Mホール前ギャラリー

内容…トークセッション/福祉O×クイズ・介護レクリエーション体験/パネル展示/ミニ講座「介護と防災を考える」/介護福祉機器・用品の体験・相談コーナー

参加費…無料

### 問い合わせ先

弘前医療福祉大学短期大学部  
Tel0172-27-1001



## 11月は「児童虐待防止推進月間」です

子どもたちや子育てに悩む保護者のSOSの声をいちはやくキャッチ!

虐待かもと思われる子どもがいたら、ためらわずに児童相談所全国共通ダイヤル189 (いちはやく)または子育て支援課にご連絡ください。

連絡は匿名でも可能です、連絡者や内容に関する秘密は守られます。

あなたの1本の電話で、救われる子どもがいます。

標語…「189 (いちはやく)「だれか」じゃなくて「あなた」から」

### 問い合わせ先

子育て支援課 内線2485

## 11月8日は「いい歯の日」



日本歯科医師会は「いつまでも美味しく、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、厚生労働省とともに「8020運動～80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」を推進しています。その「8020運動」の一環として、11月8日を「いい歯の日」と設定しました。

### お口の健康を保つために「歯周病検診」を受けましょう

対象者には、市から助成(約4,400円)があるので、料金は無料です。

対象者…今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳を迎える方

受診方法…指定歯科医療機関に予約の上、受診券(ハガキ)を持参して受診しましょう。

有効期限…令和4年3月31日(木)まで  
\*受診券は、4月下旬に送付していますが、転入者や紛失した場合は再発行できますので、ご連絡ください。

### 今日からできる「お口のエクササイズ」

老化は口からはじまるって知っていますか?「オーラルフレイル」を正しく理解してお口の健康を保ちましょう。

#### 「お口のエクササイズ」動画紹介

動画掲載ページは右QRコードからリンクします。



\*高齢者医療の保険証をお持ちの方は、年1回歯科健診が無料です。保険証を持参の上、指定歯科医療機関で受診しましょう。

### 問い合わせ先

健康推進課 内線2378  
国保年金課 内線2341

## 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…11月18日(休) 13:30～15:30

場所…市役所1階相談室

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・申込み

健康推進課 内線2380

## いきいき教室(介護予防教室)

市では体操やゲーム、脳トレーニング等をメニューとした介護予防教室を行っています。

対象…要介護認定を受けていないおむね65歳以上の市民の方

日時・場所(受付は9:45～、13:15～)

①11月10日(水) 音読で脳とお口の健康  
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

②11月12日(金) 糸巻き巻きで作る赤～いリンゴの樹

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

③11月25日(木) 紙コップで昔懐かし「けん玉」作り&紙相撲を作って

いざ対戦!  
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

④11月26日(金) 筋トレ・脳トレ・ストレッチ♪

金木公民館 10:00～11:30  
保健センター市浦 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・申込み

地域包括支援センター 内線2462

## 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…おむね65歳以上の市民の方  
日時…11月8日(月)、11月22日(月)

14:00～15:30(受付13:30～)

場所…つがる克雪ドーム

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

\*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。

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

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。

### 問い合わせ・申込み

地域包括支援センター 内線2462

## 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18名の定員とし、講師の動画を見ながら運動します。

対象…要介護認定を受けていないおむね65歳以上の市民の方

開催日	予約開始日
11月17日(水)	②・③予約可
11月24日(水)	11月17日(水)
12月1日(水)	11月24日(水)

時間…各開催日の次の①～④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

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、汗ふきタオル

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・申込み

地域包括支援センター 内線2462

## 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**…11月25日(木)、12月9日(木)、12月16日(木) 各日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

## 「ハートネットを作ろう！」 ～ちょっと気になる子への支援～ 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。

\*新型コロナウイルス感染状況により、休止する場合があります。

**日程**…11月13日(土)、11月27日(土)\*、12月4日(土)\*、12月18日(土)\*、令和4年1月15日(土)\*、1月22日(土)、2月5日(土)、2月19日(土)\*、3月5日(土)、3月19日(土)\*

\*発達の相談ができる日

**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)

**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

## WEB研修会 「認知症になっても希望の持てる青森県に」

**日時**…11月11日(木) 14:00～15:00

\*Zoomを使用したWeb開催

**内容**…青森県若年性認知症総合支援センターについて/認知症本人大使「希望大使」丹野智文さん、藤田和子さんの2人による対談

**参加費**…無料 (通信料は各自負担)

**定員**…500名 (定員に達し次第締切)

**対象**…どなたでも参加可能

\*事前申込が必要です。

**申込み**…こころすこやか財団ホームページより申込フォームをご確認の上、11月5日(金)までにお申し込みください。

**問い合わせ先**

青森県若年性認知症総合支援センター Tel0178-38-1360

## 募集・講座

### 市営住宅入居者募集(11月)

**一般公募 (申請者多数の際は公開抽選)**

▷富士見団地 (五所川原地区) 1戸  
・家賃16,800円～33,000円

▷松島団地 (五所川原地区) 1戸  
・家賃17,800円～34,900円

**常時公募 (先着順)**

▷富士見団地 (五所川原地区) 4戸  
▷岩井団地 (市浦地区) 4戸

**募集期間**…11月11日(土)～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3114/市浦総合支所産業建設係 内線4041

### 西北五広域福祉事務組合 職員募集 (令和4年4月1日採用)

令和3年度職員採用試験を次のおり行います。試験詳細等については組合ホームページをご覧ください。

**募集職種**…行政職1名(一般事務職)

**身分**…地方公務員(一部事務組合職員)

**受験資格**…平成4年4月2日以降に生まれ、高等学校卒業以上の学歴を有する方(令和4年3月卒業見込者を含む)

**試験日**…12月5日(日)

**試験内容**…教養試験・事務適性検査・論文試験・面接試験

**受付期間**…11月19日(金)まで

**問い合わせ・申込先**

西北五広域福祉事務組合  
森田学園 庶務係 Tel26-3100



## 働く婦人の家生活講座 ～PC年賀状作り～

写真や画像の取り込み方を学び、オリジナルの年賀状を作ります(キーボード入力ができる方のみ)。

**日時**…11月25日(木)～12月16日(木)  
(全4回・毎週木曜日)

13:30～15:30

**場所**…働く婦人の家3階第3講習室  
**講師**…竹谷てつ子先生(㈱ラソ・パソコン教室)

**受講料**…1,500円(教材費込)

**定員**…10名(先着順)

**用意するもの**…ワード2010のプログラムが入っているノートパソコン(Windows7～)、筆記用具等

**申込方法**…11月8日(月) 13:30～電話または来館で受付開始。

\*申し込み後の

取り消しは11

月19日(金)16:00

まで。取り消しの

連絡のない場合は教材費をいただきます。

**問い合わせ・申込先**

働く婦人の家 Tel35-8898



## 文化講演会

**日時**…11月21日(日) 13:30～

**場所**…中央公民館(入場無料)

**講演**…考古学からみた中世の津軽と十三湊・安藤氏について

**講師**…五所川原市教育委員会社会教育課文化係 榊原滋高氏

**問い合わせ先**

北奥文化研究会事務局

新岡 Tel090-6257-4696

## イベント

### 月イチヨガ教室

**日時**…11月19日(金) 14:00～

**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

\*都合により日程を変更する場合がありますので、お問い合わせください。

**問い合わせ・申込先**

有限会社白戸建設 Tel35-6291



## 五所川原吹奏楽団 第5回定期演奏会

お子さんからお年寄りまで楽しめるプログラムです！西北ジュニアウインドプラスとの合同ステージもあります。ぜひお越しください。

日時…10月31日(日)

開場13:30 開演14:00

場所…オルテンシアコンサートホール

曲目…風紋、WAになって踊ろう  
ほか

\*団員も大・大・大募集中です！

問い合わせ先

五所川原吹奏楽団 団長 江良

Tel.090-7666-3821



## 善意の花かご



～どうもありがとうございました～

▷明治安田生命保険相互会社(梅野 勝義青森支社長)=31万4,500円

▷一般社団法人青森県社交ダンス教師協会(千葉康一会長)=10万円

▽五所川原ライオンズクラブ(森下 真光会長)=市内小・中学校へDVD寄贈



目録を手渡した千葉会長(左)と田澤副会長(右)



目録を手渡した森下会長(左から3人目)

## 令和4年度 五所川原市立高等看護学院 学生募集 (2年課程夜間定時制)

募集人員…40名 修業年限…3年(夜間定時制)

受験資格…次のいずれかに該当する方

①高等学校を卒業(見込み)し、准看護師の資格を有する方(免許取得見込み者を含む)

②准看護師の資格取得後、3年以上看護業務に従事し、高等学校卒業程度の学力を有すると認められる方

試験日…令和4年1月14日(金)

試験会場…高等看護学院(新町58-2)

試験科目…看護全般(解剖生理含む)、国語(作文含む)、英語、面接

### 奨学金および修学資金

▷五所川原市高等学校修了者定着促進事業費補助金(3年次に月額5万円を補助(要件あり))

▷青森県看護師等修学資金

▷日本学生支援機構奨学資金

募集要項および願書の配布

①高等看護学院に直接お越しいただく

②市ホームページからダウンロード(ホーム > 市の情報 > 市の組織 > 五所川原市立高等看護学院)

③電話での郵送依頼

\*電話の場合は、期間に十分余裕をもってご連絡ください。受け付け後、120円分の切手を貼付した角形2号の返信用封筒にあて先を記載して送付いただくと、折り返し、募集要項および願書を返送します。

願書受付期間…12月6日(月)~12月17日(金)

\*持参する場合の受付時間は9:00~17:00、郵送の場合は12月17日消印有効となります。

問い合わせ・提出先

五所川原市立高等看護学院 Tel.34-2715

## オルテンシア

Tel.33-2111



### 大ホール(コンサートホール)

▷メロディーカーニバル2021

11月13日(日) 9:30~12:30 無料

みどりの風こども園ひろた Tel.34-8833

▷認定こども園第一・第二さつきお遊戯会

11月21日(日) 9:30~13:00 無料

認定こども園第一さつき Tel.35-3324

▷新宮団地こども園 発表会

11月27日(日) 9:20~11:55 無料

新宮団地こども園 Tel.35-1005

### 小ホール(ふるさと交流ホール)

▷ふれあいピアノ発表会

11月3日(水・祝) 14:30~16:20 無料

ふれあいピアノ発表会 Tel.080-7815-5897

▷Music Concert

11月14日(日) 13:00~16:00 無料

Music Concert Tel.0172-73-3624



\*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。

11月の休館日 1日、8日、15日、22日、29日

# 図書館

TEL 34-4334



## ▷音訳版「広報ごしょがわら」「五所川原市議会だより」

当館では「広報ごしょがわら」と「五所川原市議会だより」の音訳版を貸出しています。音訳とは、視覚からの情報を得ることが困難な方々のために文字などを音声に換えることを言います。お手持ちのCDプレーヤー（MP3対応）で聞くことができます。障害者手帳の有無にかかわらず、どなたでも利用することができます。バリアフリーコーナーに置いています。



## ▷企画展「成田千空生誕100年記念資料展」

五所川原市名誉市民でもある俳人成田千空生誕100年を記念して所蔵資料展を開催しています。初公開となる自筆俳句原稿や立佞武多制作者・福士裕朗氏制作の「千空絵巻」など貴重な資料も展示しています。

### 展示期間・場所

11月17日(水)まで 市立図書館ロビー  
11月22日(月)～12月24日(金) 市役所1階土間ホール

## ▷講演会「千空さんと五所川原を語る」

講師…世良啓氏（文筆家）、齋藤美穂氏（成田千空生誕100年記念会）

日時…11月17日(水) 13:30～15:00  
場所…市立図書館2階閲覧室、師弟句碑前  
定員…申込順先着15名 10月26日(火)より電話・FAX・メールで受付

## ▷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。

- ・「ボケない大人のはきはき滑舌ドリル」  
花形 一実／著 メイツユニバーサルコンテンツ 2021.8
- ・「男も育休って、あり？」  
羽田 共一／著 雷鳥社 2021.8
- ・「いのちのやくそく」  
三浦 浩／原作 文芸社 2021.8
- ・「青森 1950-1962」  
工藤 正市／撮影 みすず書房 2021.9
- ・「おきがえあそび」  
きむらゆういち／作 偕成社 2021.8

## ▷今月の一冊

### ミチルさんのたのしくお洗たく

(国社士のLLブック) 読書工房／編著国士社 2021.7

知的障害や発達障害のある人が自立生活に必要なスキルを学べるよう、家事などの基本をわかりやすく解説するシリーズ。ミチルさんと同居人のほくもさんが洗たくする様子を写真で紹介し、洗たくの手順や方法を伝える本です。



## LLブック「誰にでもやさしく読める本」

「LL」とは、スウェーデン語の「LattLast」（英語ではeasy to read）の略です。つまり「LLブック」とは、誰もが読書を楽しめるように工夫してつくられた「やさしく読みやすい本」のことを指します。

難しい漢字や、長い文はありません。ふりがなや絵文字、わかりやすい写真などがついていて日本語が得意ではない方、知的障がいのある方をはじめとした一般的な情報提供では理解が難しいさまざまな方にとっても読みやすいように作られています。

<b>市立図書館</b>	TEL34-4334
開館時間	9:30～18:00（土日は17:00まで）
<b>金木分館</b>	TEL53-3049
開館時間	9:30～17:00
<b>市浦分館</b>	TEL35-2111 内線4043
開館時間	9:30～17:00

◎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  
アートリフォーム(株) 0173-33-4713  
五所川原市七ツ虫流51-29 お電話は担当 前田まで『増改築相談員がいるお店』

**新築・増改築・水廻り・塗装**

住宅に関する事なら…どんなことでもお伺いします!!

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

★浄化槽設置補助金制度★ 締切間近!お早目に  
※ リフォームローンも取り扱っております

総合建築  
「増改築相談員」がいるお店  
(有)シラカワ住研  
0120-34-6806  
五所川原市大字姥湯字桜木370-3

五所川原市を応援します!!



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

## 守ろう子ども達の眼

はら眼科 院長 原 信哉 先生



コロナ禍の中、GIGAスクール構想が前倒しで進み、各学校でタブレット端末の配布が進んでいます。また、ステイホームを余儀なくされている現在、家庭で子ども達がスマートフォン、タブレット端末、ゲーム機器の画面をみる時間が増えていませんか？今回はブルーライトの問題と、タブレットを使う際の注意点について紹介します。

まずはブルーライトについて。最近ではブルーライトが眼精疲労の原因になるとの宣伝が多く、小児にブルーライトカット眼鏡を装着させることを推奨する眼鏡店もあります。ブルーライトは体内時計と関連しており、夜遅くまでタブレットなどを使うと睡眠障害を生じる可能性が指摘されています。夕方以降にブルーライトが目に入らないようにすることは一定の効果があると見込まれます。しかし、小児に対してブルーライトカット眼鏡を装着することには問題もあります。まず、液晶画面からのブルーライトは、曇天や窓越しの自然光より少なく、網膜に傷害を生じることはないと考えられています。次に、小児にとって太陽光は心身の発達に重要であり、中でも、十分な太陽光を浴びない場合、小児の近視の進行のリスクが高まります<sup>※1</sup>。ブルーライトをカットすることは、ブルーライトに暴露されることよりも有害である可能性があります<sup>※2</sup>。以上より、小児にブルーライトカット眼鏡の装着を推奨する根拠はなく、むしろ発育に悪影響を及ぼす可能性もあります。偏った情報に注意し、科学的な根拠に基づいて子ども達の眼を守っていただきたいと思えます。

次にタブレット端末を使用するときの注意点について。タブレット端末を使用するときにはいくつか

の注意点があります。タブレット端末との距離（30cm以上離す）、視線は画面と垂直にすることが重要です。使用する時間については、30分以上見続けることは避けて、30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めることが大切です。また、ブルーライトの影響を避けるために、寝る1時間前からは画面を見ないようにしましょう。米国では、20-20-20ルール（「20分ごと」に「20秒以上」、「20フィート（約6m）」離れた場所を見る）が推奨されています。注意点については、日本眼科医会のホームページに、分かりやすく漫画で紹介されています。ぜひ「ギガっこデジたん！」で検索して、お子さんと一緒にご覧ください。

文部科学省が行っている「青少年のインターネット利用環境実態調査」令和2年度の報告では、小学生において、2時間以上3時間未満21.6%、3時間以上4時間未満15.6%、4時間以上5時間未満8.4%、5時間以上9.5%と実に半数以上の子ども達が毎日3時間以上インターネットを利用しています。子ども達の眼を守るため、ルールをしっかりと決めて、見守ってあげることが大切です。

※1 Eppenberger LS, et al. The role of time exposed to outdoor light for myopia prevalence and progression: A literature review. Clin Ophthalmol 2020;14:1875-1890

※2 American Academy of Ophthalmology. Should You Be Worried About Blue Light? <https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/should-you-be-worried-about-blue-light> (参照2021-04-12).

公益社団法人日本眼科医会ホームページ【目の健康啓発マンガギガっこデジたん！】



### 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
11月3日(水)	増田病院(新町41)	TEL35-2726	
11月7日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	TEL34-6111	
11月21日(日)	川崎胃腸科内科医院(敷島町56)	TEL34-3330	
11月23日(火)	こどもクリニックおとも(鎌谷町163-1)	TEL39-2151	
11月28日(日)	かねひらクリニック(旭町55-2)	TEL35-3167	

### 人口のうごき

令和3年9月末 住民基本台帳 ( )内は前月比

総人口…52,578人(-43人) 男…24,149人(-26人) 女…28,429人(-17人) 世帯数…25,627世帯(-15)



30  
NEW

ABA青森朝日放送



開局30周年記念

# 五所川原市 公開収録決定!!

## 新婚さん いらっしゃい!

50<sup>th</sup> Anniversary

## 番組観覧大募集!

### 観覧者募集要項

番組50周年を記念して「新婚さんいらっしゃい!」の公開収録を五所川原市で開催します。桂文枝さんや山瀬まみさんが生で見られるチャンス!楽しい新婚さんとの爆笑トークを是非会場でご覧ください!

### 番組公開収録

2021年11月18日(木)  
五所川原市ふるさと  
交流圏民センター(オルテンシア)  
開場 11:15 開演 12:00

※小学生以下は入場できません

### 問合せ先

青森朝日放送 新婚さんいらっしゃい!観覧希望係  
TEL:017-762-1111 受付時間:平日10:00~18:00

### 応募先

【観覧応募方法:インターネットの場合】  
こちらのQRコードを読み込んで頂き  
応募フォームよりお申込みください



【観覧応募方法:ハガキの場合】

(オモテ)〒030-0181青森県青森市荒川柴田125-1  
「新婚さんいらっしゃい!」観覧希望係

(ウラ) お名前・ご年齢・ご住所・お電話番号・観覧希望人数を  
明記の上ご応募ください

### 締め切り

**定員に達し次第締め切りとなります。**※収録は入場者数を制限して実施いたします。

※応募者多数の場合は抽選となる場合がございます。当選された方には後日ご招待券をお送りいたします。

### 《お申込みに際してのお願い》

当企画は万全の新型コロナウイルス感染症対策を講じて実施いたします。下記ご理解のほどお願いいたします。

- ・コロナ禍による公開収録中止の場合、お申込みいただいた連絡先にご連絡を差し上げる場合がございます。
- ・ご本人やご家族などで、発熱や咳、倦怠感などの風邪症状がある場合は観覧をお控えいただけますようお願いいたします。
- ・入館の際はマスクを着用し、到着後はアルコール消毒にご協力をお願いいたします。
- ・会場にて、咳やくしゃみなどの症状がひどい場合は、他のお客様の安心・安全に配慮し、観覧をご遠慮いただく場合がございます。





# 五所川原立佞武多 秋の陣、開催! 「ひばらく、ひば~らくろ~」



新作大型立佞武多「暫」と迫力ある囃子方の演奏



東京の百貨店で展示され、人気だった桃鉄立佞武多



展示会場の様子



立佞武多「かぐや」とサプライズ花火