



# ごしょがわら

GOSHOGAWARA public relations magazine.

2021 (令和3)年  
**12**月号  
No. 308



## 今号の主な内容

- ・ 市長コラム ..... 2
- ・ 令和3年度市褒賞 ..... 4
- ・ 防災特集 ..... 6-7
- ・ 公共交通特集 ..... 10-11
- ・ 冬の生活特集 ..... 12-15

## 今年もおいしい りんごができました

# 市長コラム

## ～未来への架け橋～

Vol.12



早いもので今年も残すところあと1カ月となりました。本格的な冬の到来が目前に迫り、間もなく津軽地方は銀世界となります。今冬は降雪量が例年に比べ多いと予想されておりますので、市民の皆さんとともに助け合いながら、乗り切っていきたいと思っています。

### ★コロナで失われたコミュニティを再び取り戻すためにご協力をお願いします！

全国的に新型コロナウイルスの感染状況が落ち着きを見せ始め、本市においても新規感染者の発生がしばらく無い状況が続いています。今後は、これまでの活動自粛等によって失われたコミュニティを取り戻すことが求められます。

もちろん感染対策はしっかりと継続しなければなりません。地域社会の元気を復活させるため、地域でのコミュニティ活動や子どもたちのクラブ活動、スポーツイベントなど、さまざまな活動を再開する時期に来ているものと考えています。

各地域におられるリーダーの皆さんには、これまで自粛していた活動を再開いただくとともに、これを機に地域を元気づける新たな着想での取り組みが展開されることを願っています。

感染状況の落ち着きに伴い、私もさまざまな団体のイベントや行事に参加させていただく機会が増えています。先日は、金木老人クラブ連合会主催の「芸能発表会」に出席させていただきました。参加34団体の皆さんによる見事な歌や踊りが披露され、会場は笑顔に満ち溢れました。高齢者の皆さんの生き生きとした顔を久しぶりに拝見し、これこそが、コミュニティのあるべき姿であり、地域活性化の源泉であるとあらためて思いました。

今後は、コロナ後も見据えながら、地域の元気を再び取り戻し、人と人とのつながりの大切さ、子

もから高齢者まで互いに支え合う大切さを分かち合い、共有できる社会づくりのため、市民の皆さんと一緒に取り組んでいきたいと思っていますので、ご協力をお願いいたします。

### ★稲作農家の皆さんを支援します！

新型コロナウイルスの影響による令和3年産米の大幅な価格下落と資材費高騰を受けて、本市では、稲作農家が耕作意欲を失わずに次期作に向けて稲作経営の維持に取り組むための緊急支援策として、県内でも最も積極的な支援となる10アール当たり6千円を補助単価とする助成事業を行っています。

五所川原市の基幹産業は農業であり、今般の農業者への影響は地域経済へ直結します。コロナ禍により低迷した地域経済を停滞させないためにも、稲作農家の皆さんをしっかりと支援したいと考えています。

対象の皆さんには、市から申請書等をお送りしていますので、お忘れなく申請をお願いします（今月号3ページ掲載）。

### ★12月より3回目のワクチン接種が始まります！

11月13日に集団による新型コロナウイルスの2回目ワクチン接種が終了し、対象者の約85%、約4万2千人がワクチンを接種しました。ワクチンの効果は時間の経過とともに徐々に低下するといわれており、国では3回目の接種を示しています。本市におきましても、来月から医療従事者等に対し3回目の接種を行います。一般の方については、まず2月に高齢者の皆さんへの接種を開始し、順次進めるとともに、市役所本庁舎での集団接種も予定しています。地域の安全・安心の確保のため、引き続きご理解とご協力をよろしくをお願いいたします。



『金木老人クラブ連合会 芸能発表会』の様子



『市役所本庁舎でのワクチン集団接種』の様子

次期作に  
向けて

# コメ農家の皆さんを支援します!

## 主食用水稲生産継続支援対策事業

市では、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策による外食控え等の影響が長期化したことで令和3年産米の価格が大幅に下落し、さらに令和4年産米の生産資材費の一部も高騰する見込みの中、コメ農家の皆さんが耕作意欲を失うことなく、次期作の生産に継続して取り組むことができるよう支援します。

①生産費確保支援対策  
4,000円/10a

②資材費高騰分対策  
2,000円/10a

①+②  
6,000円/10a

を支援!



## 交付申請をお忘れなく!

対象の方には交付申請書等の書類を送付しています。申請期限までに忘れずに申請しましょう。詳細は農林水産課までお問い合わせください。

交付対象者…令和3年産の主食用米を生産・販売しているコメ農家で、次の要件を満たす方

- ・令和3年度の営農計画書を提出していること
- ・令和4年度以降も営農継続する意思があること
- ・市内に住所がある個人または主たる事務所を置く法人であること
- ・市税を滞納していないこと（\*新型コロナの特例により徴収が猶予されている方を除く）

申請期限…令和4年2月15日(火)まで

問い合わせ・申請先…農林水産課 内線2513

## 今月号の表紙

〔今年もおいしいりんごができました〕

今月号の表紙を飾ったのは、りんごの収穫の様子です。今回、若手りんご生産者の和田涼さんにご協力いただきました。



たくさん実ったりんごを丁寧に収穫

和田さんがりんごの生産に携わったのは、今から約10年前のこと。祖父が市内でりんご園を営んでおり、その手伝いをするのがきっかけだったそうです。

公益財団法人青森県りんご協会が主催する「青森県りんご産業基幹青年養成事業」に参加し、りんごの栽

培、歴史、経営などについて学び、学んだことを自分の畑で実践しています。

和田さんに今後の目標を伺うと「これからも毎年品質の良いりんごを作り続けていきたいです」と笑顔で話しました。



りんごの選果を行う和田さん(左)

# 令和3年度 五所川原市市褒賞

市では、徳行が優れ広く市民の模範となった方をたたえるため、五所川原市顕彰条例を制定しています。五所川原市顕彰委員会（成田和美会長）に諮問し決定した令和3年度五所川原市市褒賞の受賞者をお知らせします。

市褒賞 <sup>とく た なが ひろ</sup> 徳田長弘氏（金木町）



多年にわたり農業委員として地域農業の振興に貢献するとともに、金木地域審議会会長を務められ、地域社会の発展に貢献された。

市褒賞 <sup>さかい や ひろ あき</sup> 境谷博顯氏（一野坪）



先進的な農業経営に取り組むなど多年にわたり地域農業の振興に大きく貢献し、もって産業の伸展に尽くされた。

## 当市発祥のりんご「トキ」が今年も台湾へ出発!

10月19日、プレミアムトキ出発式がごしょつがる農業協同組合本店敷地内で行われ、台湾で販売される糖度16度以上の「トキ」約3,000玉が出荷されました。

今年は、コロナ禍の影響で商業施設等での対面販売や物産展の開催が難しいことから、現地百貨店のEC

（電子商取引）サイトで販売することとなり、商圏が台湾全土に拡大しました。また、成田空港から空輸することで鮮度の高いりんごが届けられます。

同組合の斉藤勝徳組合長は「例年より甘みがあり、ジューシーでおいしい。台湾の皆さんにぜひ食べていただきたい」と話しました。

また、輸送を担っている株式会社ヤマウ鳥谷部商店の鳥谷部眞実代表取締役は「現地ではトキのラッピングバスが走っており、すでに出荷分の約半数の予約が入っている。空輸なので価格は高くなるが、高級感を出して販売していく」と意気込みを話しました。

佐々木市長は「市と農協が連携を組んで、海外への販路をしっかりと確立していく」と抱負を話しました。

プレミアムトキは、化粧箱9個入り約8,400円で販売されてます。



化粧箱に入ったプレミアムトキ

## 令和4年 新年祝賀会を開催します

市と五所川原商工会議所との共催で新年祝賀会（旧：新年名刺交換会）を開催します。

どなたでも参加できますので、お気軽にお問い合わせください。

日時…令和4年1月4日(火) 17:30～19:00

場所…プラザマリュウ五所川原

\*例年と開催場所が異なります。

会費…5,000円（申し込み時にお支払いください）

申込締切…12月10日(金)

問い合わせ・申込先

▷総務課 内線2112

▷金木総合支所地域振興係 内線3120

▷市浦総合支所地域振興係 内線4016

▷五所川原商工会議所総務課 Tel.35-2121

# 金木観光物産館「産直メロス」への出品を引き続き募集中!

【自慢の農産物等を出品しませんか?】

「産直メロス」に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。



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 Tel.54-1155

(運営時間 平日9:30~16:00)

▷観光物産課 内線2574



## 「おいしい」が大集合！ 五所川原エール飯“おべんとう市”

10月14日、五所川原商工会議所青年部は市内飲食店のお弁当を販売する「五所川原エール飯 おべんとう市」をつがる克雪ドームと市役所で開催しました。

コロナ禍で飲食業は非常に厳しい状況が続いており、そのような中でも五所川原の美味しいものを楽しんでもらおうと昨年に引き続いての開催となりました。

当日は、居酒屋など8店舗が出店。オリジナルメニューのお弁当もあり、会場となったつがる克雪ドームには、販売開始前からお客さんが並び、開始と同時に次々と目当てのお弁当を買い求めました。

小曲やきそばで販売を担当していた永田さんは「天気も良く、多くのお客さんが来てくれて良かった」と笑顔で話しました。

また、同会議所青年部の山田真一副会長は「客足は戻ってきているものの、以前よりはまだまだ。少しでも地域の飲食店の活性化につなげることができれば」と話しました。

10月28日には、お酒のおつまみに商品を限定した「おつまみ市」も開催され、お店に行ってみたく思えるような自慢のメニューが多数販売されました。



販売開始前から列をつくるお客さん



自慢のお弁当を手渡す店員

◎広報有料広告

眠ったままで受けられます! 胃・大腸内視鏡検査(日帰り大腸ポリープ切除)

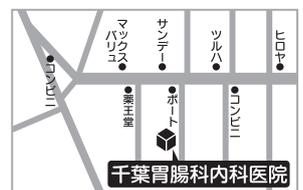
# 千葉胃腸科内科医院

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	-	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~6:00	-	●	●	-	●	●	-

TEL 0172-36-7788

院長千葉裕樹

- 診療内容
- 消化器内科
  - 一般内科
  - 予防接種
  - (生活習慣病)



弘前市石渡3-13-2  
(サンデー弘前石渡店向かい)

五所川原市を応援します!!

# "いざというとき"は地域の助け合い! 皆さん、知っていますか? 自主防災組織のこと

10月に五所川原、金木、市浦の3地域で「自主防災組織について」をテーマに防災に関する住民懇談会を行ったところ、参加した町内会の皆さんから右のような意見が聞かれました。

- 自主防災組織ってどんな組織?
- 自主防災組織の役割・活動って?
- 自主防災組織の作り方って?

自主防災組織について、  
あらためて学んでみよう!



## 自主防災組織ってどんな組織?

平成7年の阪神・淡路大震災では、瓦礫の下から救出された人のうち約8割が家族や近所の住民などによって救出されたと言われています。

自主防災組織とは「自分たちのまちは自分たちで守る」という「共助」の精神に基づき、地域住民が連携し、自主的に防災活動を行うことを目的として結成される防災組織のことです。

大きな災害が発生した場合、行政や消防などの防災機関がすぐに対応できないおそれがあります。そんなときに頼りになるのが「地域ぐるみの協力体制」です。日頃から地域住民が関わりを深め、防災に対する意識を高めることが、自身や家族を守ることに繋がります。

自分の身を自分の努力によって守る  
地域や近所の人々が互いに協力し合う



行政、消防機関等による救助、援助等

近年、自然災害による大規模な被害が全国各地で発生しています。県内でも今年8月に下北地方を中心に大雨による被害が発生しており、当市でもいつこのような災害が発生してもおかしくありません。

## 防災ひとくちメモ 市内にはどれくらいの自主防災組織があるの?

現在、五所川原地域に36、金木地域に3、市浦地域に6の自主防災組織があります。自主防災組織が組織されている各自治体内で、どのくらいの世帯数を活動範囲としているかを示した「自主防災組織活動力パー率」は、当市が39.3%で、全国平均の84.3%、青森県平均の55.4%にくらべると低い状況です。

## 自主防災組織の役割・活動って?

自主防災組織は、平常時には防災知識の普及や啓発、地域内の危険な場所の把握、防災訓練などを行います。災害時には、地域住民の安否確認や初期消火活動、被災者の救出や避難誘導などの役割を担います。

### 平常時の活動

- ・ 地域の1人暮らしの方（特に高齢者や障がいのある方）などの把握
- ・ 地域を巡回し、危険な場所の把握
- ・ 避難場所等の把握
- ・ 防災学習会や防災訓練の実施



### 災害時の活動

- ・ 1人暮らしの高齢者等の避難誘導
- ・ 地域住民の安否確認
- ・ 情報の収集・伝達
- ・ 消火器による消火活動
- ・ 負傷者の救出や救護



## 自主防災組織の活動を紹介!

令和2年10月11日、五所川原第三中学校を避難所とした、災害対策実動訓練が行われました。当日はみどり町の自主防災組織の皆さんも訓練に参加し、感染症対策を踏まえた避難所運営、物資搬送、避難者誘導、避難広報、段ボールベッドなどの避難器具取扱い訓練を行いました。

段ボールベッドを組み立てる  
自主防災組織の皆さん (右写真)



## 自主防災組織の作り方って?

自主防災組織は、地域での助け合いが基本となることから、一般的に町内会、青年団、婦人会など地域の組織を生かして結成されることが多く、当市では町内会を単位しているところが多い状況です。一方で高齢化などを背景にひとつの町内会での結成が難しい場合は、複数の町内会がまとまって結成することも可能です。

自主防災組織の結成についての相談を受け付けています。必要に応じて皆さんの元に出向き、サポートしますので、気軽に相談してね。



問い合わせ先  
防災管理課 内線2144

## 金木町赤十字奉仕団、金木小4年生と炊き出し訓練

11月1日、金木町赤十字奉仕団（外崎れい子委員長）と青少年赤十字金木小学校4年生が金木公民館で合同研修会を開催しました。

ビニール袋による炊き出し訓練では、児童が給水車による手洗いを行ってから、奉仕団に手伝ってもらいながら、自分の名前を書いたビニール袋に紙コップでお米と水を入れ、袋を固く結び、大きな鍋にゆっくりと入れました。

炊き上がるまでは赤十字について学習。そして、ようやく炊き上がったご飯にレトルトカレーをかけて、みんなおいしそうに食べていました。

午後は、防災管理課職員の指導の下、班に分かれて段ボールベッドの作製体験。児童は「段ボールは潰れそうだったけど、結構しっかりしていて、災害の時に役立ちそう」と元気に感想を話しました。

外崎委員長は「子どもたちは、きちんと考えて自分の意見を持っているので、災害時にはいろいろとお手伝いしてくれるのでは」と期待を込めて話しました。



お米の入ったビニール袋を鍋へ

## “新規格の消火器”に取り替えましょう!



### 「新規格の消火器」とは!?

⇒標準的な使用期限や廃棄時の連絡先等の安全上の注意事項等について、下記①～⑧の表示が義務付けられました。

- ①住宅用消火器でない旨
- ②加圧式の消火器または蓄圧式の消火器の区別
- ③標準的な使用期間
- ④使用時の安全な取り扱いに関する事項
- ⑤維持管理上の適切な設置場所に関する事項
- ⑥点検に関する事項
- ⑦廃棄時の連絡先および安全な取り扱いに関する事項
- ⑧消火器が適応する火災の絵表示（右図参照）



文字表示の消火器は、  
取り替えが必要です。

~~旧規格~~

普通  
火災用

油  
火災用

電気  
火災用

絵表示の消火器は、  
今後も設置可能です。

新規格



### これまで設置されていた消火器は?

新規格の消火器に取り替えてください。

旧規格の消火器は販売店等に処分を依頼してください。

問い合わせ先…五所川原地区消防事務組合 消防本部予防課 Tel.35-2020

交換期限…12月31日まで



# 令和4年度 競争入札参加資格審査の申請を受付します



市が行う建設工事、業務委託および物品購入等の競争入札参加資格の審査を希望する方は、次により申請書を提出してください。

\* 随意契約による場合も本審査を受けていなければ、契約の相手方となることはできません。

**受付期間**…令和4年1月11日(火)～2月14日(月)

**提出方法**…新型コロナウイルス感染拡大防止のため、郵送での提出にご協力ください(2月14日必着)。

\* 受領書が必要な場合は、返信先を記載した返信用封筒(定形・切手貼付)を同封してください。

**持参する場合の受付時間および提出場所**

9:00～12:00、13:00～16:00(閉庁日を除く)  
市役所2階 管財課

**提出書類および資格要件等**…市ホームページをご覧ください。ただ、管財課までお問い合わせいただき、内容を十分にご確認願います。申請書等の様式は、市ホームページからダウンロードできます。

**結果通知**…資格を有する方は、市ホームページに掲載します。それ以外の方は、個別に通知します。

## 本審査による資格の有効期限

区 分		有効期限
建設工事	市内業者	令和4年度
	市外業者	令和4年度および令和5年度
測量・建設コンサルタント等	市内業者	令和4年度
	市外業者	令和4年度(注)
物品等	市内・市外業者	

(注) 令和3年度有資格者は令和4年度も有効ですので、今回の申請は不要です。

問い合わせ・申請先…管財課 内線2176

## 皆さんの意見を市政に反映させませんか?

### 「空家等対策計画」(案)に対し、パブリックコメントを実施しています



市では、市内の空家解消に向けた取り組みを総合的かつ計画的に実施するため、令和3年度から令和6年度までの4年間を計画期間とする「五所川原市空家等対策計画」を策定することとし、このたび、計画案を取りまとめました。この計画案について、下記のとおり、市民の皆さんからの意見を募集しています。

**意見募集期限**…12月9日(木)まで

**閲覧場所**…防災管理課、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(提出者の住所・氏名は公表しません)。

**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

防災管理課 内線2143 FAX35-3617

電子メール

goshobousai@city.goshogawara.lg.jp

◎ 広報有料広告

健康相談のくすり屋 **元気に100歳!**

**いわや薬品 新町本店**

五所川原市新町74 TEL 0173-34-3939

**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

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

五所川原市を応援します!!

# 身近な公共交通“予約型乗合タクシー”を使ってみよう!

市では、令和2年度から飯詰・金山・長橋・梅沢・七和の各地区で「予約型乗合タクシー」を運行しています。実際の利用例と利用の方法をご紹介します!



## 利用方法

**①自宅**  
[長橋地区]

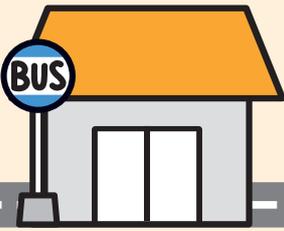


予約の時間に「予約型乗合タクシー」が自宅まで迎えに来ます。



自宅前から乗車

**②乗換場所**  
[水野尾消防コミセン]



乗換場所で、予約型乗合タクシーから、路線バスに乗り換えます。



タクシーからバスへ

**③目的地**  
[つがる総合病院]



路線バスで、目的地の最寄りのバス停へ向かいます。



バスで目的地に到着

## 利用者の声



成田さんご夫妻 (長橋地区在住)

以前は路線バスを利用していましたが、廃線となってからは家族の送迎しか交通手段がなくなっていました。昨年からはバスの代わりに予約型乗合タクシーを月に1回ほど利用しています。主に病院に行くのに利用していますが、自宅まで迎えに来てくれるので、遠くまで歩く必要がなく助かっています。

今は利用しない人にとっても、将来的には予約型乗合タクシーがあることは安心だと思います。

## ひとめでわかる! ~「予約型乗合タクシー」の概要~

運行地区	運行日	運行区間	乗換場所	行き	帰り	料金 (片道)	運行事業者 (予約先)
				乗換場所 到着時間	乗換場所 発車時間		
飯詰地区 金山地区	火曜日 木曜日	利用者 自宅 乗換場所	水野尾 コミュニティ 消防センター	① 7:05	① 12:15	300円	株式会社尾崎タクシー Tel.35-1210
長橋地区	月曜日 金曜日			② 9:30	② 14:55		
梅沢地区 七和地区	火曜日 金曜日		弘南バス株式会社 五所川原営業所	① 7:30	① 12:50		② 9:00

利用の際は、前日正午までの予約が必要です。

問い合わせ先…都市・交通課 内線2635

# 弘南バスの「運行時刻」と「運賃」が変わります

## 【藻川線】が変更になります

12月1日から、藻川線の運賃と運行時刻が変更になります。主な変更は以下の表のとおりです。

### ○運賃

主な運行区間	改定前運賃 (11月30日まで)	改定後運賃 (12月1日以降)
五所川原駅前～ つがる総合病院前	170円	120円
五所川原駅前～高瀬	320円	200円
五所川原駅前～ 下藻川	530円	300円

### 変更ポイント!!

- 運賃がこれまでに比べて、  
全区間で50円～230円安くなります。
- 藻川方面行きは、朝の便が夕方の時間  
帯へ移行しました。  
五所川原方面行きは、夕方の便が  
減便になります。



### ○運行時刻

#### 変更前運行時刻 (11月30日まで)

五所川原 営業所発	五所川原 駅前発	新宮発	高瀬発	下藻川着
6:35	6:50	6:57	7:09	7:25
12:10	12:25	12:32	12:44	13:00
17:30	17:45	17:52	18:04	18:20

下藻川発	高瀬発	新宮発	五所川原 駅前発	五所川原 営業所着
7:25	7:35	7:47	7:53	8:10
9:10	9:20	9:32	9:38	9:55
13:00	13:10	13:22	13:28	13:45
18:20	18:30	18:42	18:48	19:05

#### 変更後運行時刻 (12月1日以降)

五所川原 営業所発	五所川原 駅前発	新宮発	高瀬発	下藻川着
12:10	12:25	12:32	12:44	13:00
16:30	16:45	16:52	17:04	17:20
18:00	18:15	18:22	18:34	18:50

下藻川発	高瀬発	新宮発	五所川原 駅前発	五所川原 営業所着
<b>7:25</b>	<b>7:35</b>	<b>7:47</b>	<b>7:53</b>	<b>8:15</b>
9:10	9:20	9:32	9:38	10:00
13:00	13:10	13:22	13:28	13:50

\*太字の便は土曜、日曜、祝日が運休となります。

## 路線バスが冬季ダイヤに移行します

12月1日から、市内路線の飯詰線、水野尾線は以下の運行時刻に変更となります。

その他の路線も冬季の運行時刻に移行しますので、詳細は弘南バス株式会社へお問い合わせいただくか、お近くの停留所をご確認ください。

### ○飯詰線

五所川原 営業所発	五所川原 駅前発	十川橋前 発	飯詰駅 通り発	下岩崎着
8:45	9:00	9:06	9:12	9:30
11:30	11:45	11:51	11:57	12:15
14:15	14:30	14:36	14:42	15:00

下岩崎発	飯詰駅 通り発	十川橋前 発	五所川原 駅前発	五所川原 営業所着
<b>7:15</b>	<b>7:19</b>	<b>7:25</b>	<b>7:34</b>	<b>7:55</b>
9:40	9:44	9:50	9:59	10:20
12:25	12:29	12:35	12:44	13:05

\*太字の便は土曜、日曜、祝日が運休となります。

### ○水野尾線

五所川原 営業所発	つがる総 合病院発	五所川原 駅前発	エルム の街発	水野尾コ ミセン着
8:45	8:51	9:00	9:08	9:30
11:25	11:31	11:40	11:48	12:10
14:05	14:11	14:20	14:28	14:50

水野尾コ ミセン発	エルム の街発	つがる総 合病院発	五所川原 駅前発	五所川原 営業所着
<b>7:15</b>	<b>7:25</b>	<b>7:32</b>	<b>7:34</b>	<b>7:55</b>
9:40	9:50	9:57	9:59	10:20
12:20	12:30	12:37	12:39	13:00

\*太字の便は土曜、日曜、祝日が運休となります。



問い合わせ先…弘南バス株式会社五所川原営業所 Tel.35-3212

# 除排雪委託業者名と雪置き場をお知らせします

除排雪の出動については、道路パトロールや降雪量、降雪予報をもとに除排雪対策本部が委託業者へ出動の指示を出しています。

## 五所川原地域

### ●除排雪委託業者一覧

業者番号	業者名	電話番号
1	石岡サービス (唐笠柳)	34-7443
2	(有)伊藤組 (飯 詰)	39-7030
3	(株)梅沢工業 (中 泉)	28-3256
4	(株)小田桐建設 (広 田)	35-2684
5	(有)小野水道工業所 (一野坪)	35-7215
6	笠井建設 (松島町)	35-5757
7	(株)金谷組 (高 野)	29-2349
8	(株)工藤工務所 (敷島町)	34-2051
9	(株)小枝設備工業 (姥 蒔)	34-8230
10	(有)五所川原総業 (小 曲)	34-6241
11	(有)小寺産業 (烏 森)	35-0911
12	(有)ことぶき造園 (野 里)	29-3247
13	(株)坂本興業 (飯 詰)	37-3341
14	(株)坂本光組 (飯 詰)	37-2301
15	(有)櫻井建材 (長 富)	36-3719
16	(有)三和園芸土木 (七ツ館)	28-2846
17	(有)須藤工業 (広 田)	26-6224
18	(株)青北産業 (金 木)	54-1037
19	(有)高橋技建 (金 山)	35-4350
20	(株)田中総建 (金 木)	26-7880
21	(株)津軽サンロード (七ツ館)	27-3901
22	(株)つるや (田 町)	26-5388
23	(株)寺栄建設 (唐笠柳)	34-4756
24	(有)東北開発工業 (稲 実)	26-7577
25	(株)外崎建設 (長 橋)	36-3253

業者番号	業者名	電話番号
26	(株)外崎配管設備 (烏 森)	35-9816
27	(有)日繁工業 (金 木)	52-2421
28	(有)のづい興業 (吹 畑)	35-3483
29	(有)春建工業 (水野尾)	33-9115
30	フジタ環境整備(株) (中 央)	34-5208
31	(株)平成産業 (梅 田)	27-1020
32	(株)丸清起業 (豊 成)	29-3777
33	(株)雄飛 (浅 井)	23-5860
34	和島・平成除雪特定共同企業体	37-2111

\*以下、34は「特定共同企業体」と略記しています。

### ■雪置き場

通行区間は最徐行、搬入は9:00~16:00  
12月下旬~2月下旬を予定



### ●地区別業者一覧

\*下表に掲載されていない幹線道路等は、直営車両(市役所)で除雪を行います。

地区	主な区域および経路地等	担当業者	担当業者番号
幹 線	4車線(ホンダナリコー~北バイパス)、田川・幾世森線(オルテンシア前~土手)、こめ米ロード(悪戸橋付近~国道339号交差点~西長富橋北)、広田・尻無線(十川橋~広田字神森交差点)、E L M付近(国合同庁舎角から東西、南北方向への道路)、唐笠柳・錦町線の一部(つがる克雪ドーム南~はるにれ橋~旧平山家住宅前)、湊・寺町線(旧平山家住宅前~富士見コミセン前)、若木町・飯詰線の一部(みちのく銀行松島支店前~馬性橋~五農前~石田橋)、鎌谷町・米田線の一部(吉野家前~松島小学校前~米田橋付近)、こめ米ロード(JAごしょつがる中央りんごセンター~中泉交差点)、第四中学校の通り(沖飯詰国道339号交差点~四中前~藤兵衛橋~県道五所川原・金木線との交差点)、松野木・飯詰線(石田橋~興隆橋~若山バス停~若山分館~松野木長尾商店交差点)、米田・松野木線(米田橋~松野木袈掛)、悪戸・若山線(悪戸橋~コミュニティセンター松島~葬斎苑~若山バス停)	特定共同企業体	34
若 葉	若葉の一部(バス通り)	特定共同企業体	34
	若葉の一部(バス通りを除く)、長橋広野の一部(県営住宅新宮団地通路、市浄化センター周辺)、新宮団地集会所	(株)外崎配管設備	26
	新宮岡田(五所川原小学校東側の県営新宮団地そば住宅地)、五所川原小学校	(株)つるや	22
松島町	松島町1丁目~3丁目、松島会館	(株)寺栄建設	23
	松島町4丁目~8丁目、松島町医師住宅、第一中学校、中央小学校	笠井建設	6
みどり町	みどり町幹線(バス通り)、みどり町6丁目、8丁目の一部、第三中学校	(株)小田桐建設	4
	みどり町幹線の南西側(土手までの区域)、みどり町1・2・3・4・7・8丁目の一部	(株)小枝設備工業	9

地区	主な区域および経路地等	担当業者	担当業者番号
小 曲	小曲、小曲集会所	(有)五所川原総業	10
	新宮町、新宮、芭蕉、蘇鉄(JR線路より北側)、新宮集会所	(株)外崎建設	25
	旧十川団地、雑田、下平井町、幾世森、長橋橋元(アベニュー橋元)、ハローワーク隣JR線路沿い、旭町の一部、大町の一部、上平井町の一部、敷島町の一部、末広町の一部、幾島町の一部、市中心部の狭隘道路、しきしまコミュニティセンター、中央コミュニティセンター	(株)外崎配管設備	26
	くるみ園、浄化センター、一ツ谷の一部(新生大橋北側で4車線西側の区域)	(株)つるや	22
	新宮町・敷島町・錦町の一部狭隘道路		
	蓮沼、不魚住、元町(野球場~第一高校交差点の通り沿いで土手側の地域、南小学校そば警察官舎向かい側2本の道路~コーポミナミ角~富士見市営住宅~市民体育館裏~市営住宅13号棟南側)、田町(サンルートパティオ横から南小学校まで、小山内バッテリー社の裏通り)	(株)青北産業	18
	栄町(トヨタ自動車横から裏の通り)、南小学校、体育館、図書館、菊ヶ丘運動公園テニスコート駐車場の一部、柳町、新町の一部(新町集会所横の一方通行)		
岩木町		(株)工藤工務所	8
市中心部	寺町、錦町、幾島町、柏原町の一部(新岡有料駐車場の通り)、中平井町の一部(五所川原高校前通り)、上平井町の一部(五所川原高校向かい山口水道横の通り)	(有)高橋技建	19
	上平井町・下平井町の一部(中央コミュニティセンター前~小泊街道踏切~木村酒店前) 白生会前の通り	特定共同企業体	34
	烏森・吹畑藤巻の一部(バスター~神明宮~(株)青和設計そば交差点までの通り沿いで旧十川までの区域)、中央1・4・5丁目の一部(4車線の東側)	(有)須藤工業	17
	中央6丁目の一部(ホンダオートテラス南側道路までの旧十川側区域)	(株)平成産業	31
	鎌谷町・一ツ谷の一部(4車線の東側)、一ツ谷橋	(株)津軽サンロード	21
	鎌谷町の一部狭隘道路	(有)高橋技建	19
	鎌谷町、鎌谷町コミュニティ防災センター、市民学習情報センター	(株)坂本光組	14
	烏森、中央1・2・3・5・6丁目の一部(4車線と五能線間の区域)	(株)丸清起業	32
	湊(湊大橋側道から西側、能率タクシーから旧平山家付近まで)	(有)伊藤組	2
	栄町(体育館裏)、元町(裁判所南側)		
	湊千鳥の一部(市営千鳥団地周辺、ファミリーマート周辺)、青森総合警備保障株周辺	(株)丸清起業	32
	湊千鳥の一部(湊大橋側道北側、北五建設会館の通り)	(株)青北産業	18
	稲実稲葉、広田神森・七ツ館虫流(光ヶ丘団地・広平ニュータウン・七ツ館虫流、光ヶ丘ニュータウン・ひがし光ヶ丘ニュータウン・みなみ広田団地)	(有)三和園芸土木	16
栄	姥蒔桜木・湊船越の一部(森羽紙業の通り~栄橋~猫淵、三ツ谷、大巻踏切通り、姥蒔高架橋(花菖蒲橋)横)	(有)ことぶき造園	12
	稲実米崎、広田柳沼、姥蒔船橋(稲荷神社北側)、栄小学校、みどり橋(歩道橋) 西側住宅地、雇用促進住宅	(株)平成産業	31
	姥蒔船橋の一部(はるにれ住宅団地、ニュータウンエルム、栄小学校前丁字路交差点までの道路)、サンビレッジ五所川原、つがる克雪ドーム	(有)小寺産業	11
	稲実(稲実バス停周辺)、開野(稲実集会所横を入った住宅と周辺)	(有)東北開発工業	24
	広田藤浦、下り松、七ツ館鶴ヶ沼(梅田橋~三輪小の通りから市内方向で国道と十川間の区域) 広田橋南側~梅田の通り(広田橋の南側から梅田までの通り付近住宅地)、三輪小学校	(株)小田桐建設	4
	七ツ館虫流、鶴ヶ沼、柏枝(三輪小学校交差点より青森方面)、南みつわ団地	フジタ環境整備(株)	30
梅 沢	梅田、梅沢コミュニティセンター、集落排水処理施設	フジタ環境整備(株)	30
	中泉	(株)梅沢工業	3
	高野、前田野目野脇・長峰・村中・川崎・桜ヶ峰、持子沢、県道~あかね荘まで、羽野木沢	(株)金谷組	7
七 和	持子沢・前田野目線、原子バス通り、原子・羽野木沢線 原子の一部(街道池南~旧なかなか食堂前)	特定共同企業体	34
	俵元、豊成(東日流農産から入る道路)、俵元加工センター	(株)丸清起業	32
	原子、羽野木沢、持子沢笠野前線の一部(第二中学校周辺、持子沢コミュニティ消防センターより南側)、コミュニティセンター七和、原子集会所、第二中学校	(有)ことぶき造園	12
	フラワーセンター線(県立少年自然の家キャンプセンター前まで)	特定共同企業体	34
	戸沢・石田坂(金山大溜池の東側~戸沢分館周辺~石田坂分館周辺)、若山の一部(若山バス停前~松野木交差点への幹線東側)、平町、松野木花笠(松野木会館西側の通り、上松野木バス停向かい大山祇神社通り、地名が「字有俵」に隣接する通り)	(株)雄飛	33
	浅井の一部	フジタ環境整備(株)	30
長 橋	境山、浅井~野里(農協野菜出荷施設裏通り~ローソン野里店横~野里集会所~野里一般廃棄物最終処分場前)、野里奥野、持子沢溜池の西側、野里野岸、福山広富、福山広富~神山野岸への通り(旧榎引工業所第2資材置き場前~福山コミュニティ消防センター~美秀園横)、野里牧原の一部(赤帽横から西方向の道路)、神山野岸、神山野野(コミュニティセンター長橋となり神社横~育苗センター通り)、コミュニティセンター長橋、農産物加工センター、神山(神社横の通りを除く)、野里の一部(長橋溜池向かい~ことぶき造園十字路~野里集会所、国道101号沿い乳井商店横)、豊成、東峰小学校	(有)ことぶき造園	12

\*地区別業者一覧は次ページへ続きます。

地区	主な区域および経路地等	担当業者	担当業者番号
松島	一野坪(石畑、中村、前薮などの五農高前駅から北西方面、麻ノ葉住宅地)、漆川の一部(馬性)太刀打早蕨の一部(イズミボウリング北側住宅地)	㈱小野水道工業所	5
	石岡藤巻、エルムECOタウン、米田、唐笠柳の一部(つがる克雪ドーム東側・南側通り、村崎、寺田精米所通り、二本柳バス停付近)、烏森の一部(旧十川から東側)	㈱のづい興業	28
	鍋懸、太刀打早蕨(国道339号より南側)、漆川工業団地(富士電機津軽セミコンダクタ周辺)唐笠柳藤巻(唐笠柳ニュータウン、エルムニュータウン、コメリ裏住宅地)	石岡サービス	1
	漆川浅井、松島小学校	㈱寺栄建設	23
	東芝前バス通り、吹畑藤巻(西北地域農林局地域農林水産部農村整備五所川原庁舎と東芝駐車場周辺)、漆川浅井(松島町5丁目市営住宅東側の地域)、漆川袖掛(㈱三和電工向かい側)	笠井建設	6
	唐笠柳村崎(八尾園となり住宅地)唐笠柳~水野尾(五所川原ガスそば交差点~太田酒店~末広口バス停)	㈱東北開発工業	24
	水野尾~富樹~松野木福泉(水野尾バス停向かい~富樹橋~福岡西口バス停~福岡東口屯所通り)	㈱金谷組	7
	松野木福泉の狭隘道路	特定共同企業体	34
	太刀打常盤・麻ノ葉・柳川(桃崎バス停と高杉建設の周辺)一野坪馬繋場の一部(旧一野坪小学校向かい一野坪ニュータウン)	㈱小野水道工業所	5
	水野尾懸樋(アトリエ光付近)、水野尾宮井(水野尾バス通り、コミュニティ消防センターから三屋口バス停付近交差点までの西側)	㈱春建工業	29
	金山、川代田	㈱雄飛	33
	金山の一部(悪戸・若山線から分岐の道路)	特定共同企業体	34
	米田八ツ橋、米田稲荷神社南北住宅地	㈱雄飛	33
	飯詰	飯詰・下岩崎の一部(県道五所川原・金木線の東側、いずみ小学校周辺)コミュニティセンター飯詰、いずみ小学校、飯詰浄水場	㈱坂本興業
飯詰・下岩崎の一部(県道五所川原・金木線の西側、郵便局南側)		㈱坂本光組	14
興隆(坂ノ上集会所~朝日沢田バス停そば交差点~おけさ沼方面)		㈱雄飛	33
毘沙門富	毘沙門、毘沙門中熊石~共栄間(大沼溜池の北側と南側の通り)毘沙門・長富コミュニティセンター、農業センター	㈱青北産業	18
	長富、毘沙門の一部狭隘路線	㈱田中総建	20
三好	藻川、藻川幹線(集落排水センター付近から南東への路線)、藻川コミュニティ消防センター	㈱坂本光組	14
	鶴ヶ岡(鎌田、川袋)、三好小学校、コミュニティセンター三好	㈱日繁工業	27
	高瀬、高瀬集会所駐車場	㈱櫻井建材	15
中川	中央クリーンセンター前、高瀬・鶴ヶ岡の一部狭隘道路	㈱つるや	22
	第四中学校	㈱青北産業	18
	桜田鴻ノ巣(国道339号より西側)、沖飯詰帯刀と男鹿の一部(旧沖飯詰小学校の裏手を囲む道路と、稲荷神社前と田口板金付近)、沖飯詰集会所、桜田集会所	㈱工藤工務所	8
	川山、コミュニティセンター中川	㈱金谷組	7
	種井、種井橋通り、鶴ヶ岡福田(勝川橋そば、地藏堂より北側)	㈱坂本光組	14
	田川、田川集会所	㈱櫻井建材	15
新津軽大橋~浄化センター手前までの道路	特定共同企業体	34	

\*狭隘(きょうあい)路線とは、目安として幅員が3m以下の小型除雪機械による除雪を行う道路です。

### 金木地域

■金木地区、喜良市岩見町、野崎、坂本(更正地区)の除排雪は直営車両が行います(金木総合支所産業建設係内線3111)。

■除排雪委託業者一覧

地域の区分	業者名	電話番号
川倉地区	泉谷建設	52-2104
藤枝地区	㈱青北産業	54-1037
沢部・蒔田・神原地区 広域農道・一部金木含む	㈱前進工業	53-2976
喜良市地区	㈱伊南商事	26-7653
嘉瀬1号地区	㈱須崎建設	52-4054
嘉瀬2号地区	㈱平川工務店	27-3633
嘉瀬3号地区	㈱東北興産	26-7733
公共施設駐車場等	㈱前田建材	52-5747

■雪置き場は、藤枝溜池をご利用ください。

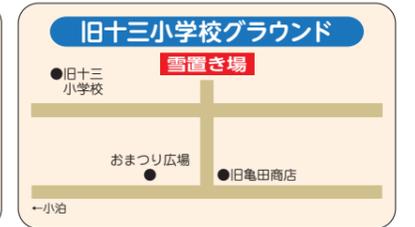
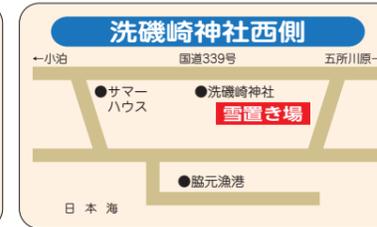
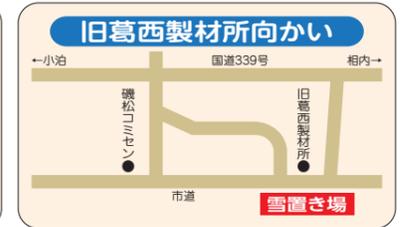
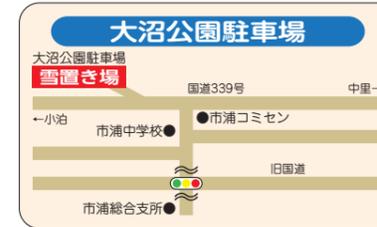
〈嘉瀬地区の区分〉



### 市浦地域

■除排雪は、直営車両が行います(市浦総合支所産業建設係 内線4043)。

■雪置き場



### 車道や歩道の雪で困ったときは…

- 〔市道〕 ○五所川原地域 除排雪対策本部 Tel.38-3080(代)  
(冬期限定ダイヤルのため、毎年変更となる場合があります。)
- 金木地域 金木総合支所産業建設係 Tel.35-2111(代) 内線3111 (夜間・休日は内線3144)  
金木除雪センター Tel.53-3877
- 市浦地域 市浦総合支所産業建設係 Tel.35-2111(代) 内線4043 (夜間は内線4035)
- 〔国道・県道〕 西北地域農林局地域整備部道路施設課 Tel.34-2111(代)

### 融雪溝を使用する時は次のことにご注意を

- ▷火災・水害時や融雪溝内の凍結等で水が流れていない場合は投雪しないようにしましょう。
- ▷近隣で協力し、車道脇の雪をかき、道路を広く見通しをよくしましょう(投雪作業中は通行車両に注意)。
- ▷投雪口に子どもが近寄らないようにしましょう。
- ▷雪の塊は砕いて投雪しましょう(雪きり網は外さない)。
- ▷投雪口の雪を排除してからふたを閉め、ふた・取手が浮き上がっていないか確認しましょう。
- ▷ふたを開けやすくするために角材やパイプを挟むことは、通行する際に大変危険なため絶対にやめましょう。
- ▷開けたままのふたに車が衝突する事故が起きた場合、ふたを開けた側にも責任が問われることがあるため、融雪溝から離れる場合は必ずふたを閉めましょう。
- ▷融雪溝に雪を詰めすぎないようにしましょう。融雪溝に雪が詰まり融雪用の水が溢れて道路が冠水した場合、融雪溝内の雪がすべて溶けるまで融雪溝の水を止めることになり(部分的な停止は不可能なため、融雪溝全体の水を止めることになり)ます。

問い合わせ先  
土木課 内線2614



◎広報有料広告

おめでで、はってらが~ 自然災害から経営を守る

# りんご共済

加入申込受付 3/25まで

ぶどう共済も  
あります

NOSAI 青森県農業共済組合 津軽支所  
〒037-0011 五所川原市金山字竹崎203-4 Tel. 33-1513

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相談会をご利用ください

## B型肝炎訴訟 給付金

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

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 プレシヤス総合法律会計事務所  
〒037-0011 五所川原市金山字竹崎203-4 Tel. 33-1513

五所川原市を応援します!!

## 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

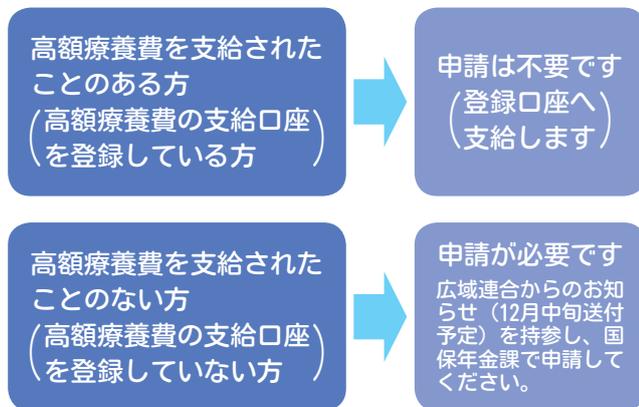
## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

### 1. 高額療養費（外来年間合算）制度

**支給対象者**…基準日（令和3年7月31日）時点で後期高齢者医療被保険者証の窓口負担割合が1割の方。  
**対象期間**…令和2年8月1日～令和3年7月31日の1年間。

**支給額**…対象期間中の外来診療の自己負担額の合計から高額療養費で支給された分を差し引いた額が144,000円を超える場合、超えた分を支給します。

#### 支給申請



\*対象期間中に後期高齢者医療制度に加入または転入した場合、支給対象であっても申請のお知らせが送付されない場合がありますので、対象となる方はお問い合わせください。

#### 申請に必要なもの

- 支給申請書／広域連合からの支給申請についてのお知らせ／保険証（被保険者証）／個人番号（マイナンバー）の通知カードまたはマイナンバーカード／本人確認書類（官公庁発行、発給の顔写真付き身分証明書等）／印鑑（認印）／通帳（または通帳のコピー）等口座情報のわかるもの
- \*被保険者が亡くなっている場合は受領申立書、代理人が受領する場合は委任状が必要です。
  - \*対象期間中、青森県後期高齢者医療制度以外の医療保険への加入歴と自己負担額がある場合は、その医療保険の自己負担額証明書が必要です。

### 2. 医療費通知が送付されます

広域連合では、年1回、1年分の医療費を記載した「医療費通知書」を送付しています。

対象となる期間は令和3年1月受診分から12月受診分で「医療費通知書」がお手元に届くのは令和4年2月末頃になります。

「医療費通知書」は、確定申告の際の医療費控除にも使用できますが、申告の開始時期までにお届けできないため、お急ぎの方は領収書での対応をお願いします。

#### 問い合わせ先（1、2ともに）

青森県後期高齢者医療広域連合 Tel017-721-3821

## 今月の納期 納期限 1月4日(火)

税・保険料	問い合わせ先
市 県 民 税 4期	収 納 課 内線2273
国 民 健 康 保 険 税 6期	
後期高齢者医療保険料 6期	国保年金課 内線2346
介 護 保 険 料 6期	介護福祉課 内線2443



# 仲間づくり、居場所づくりを応援！

～通いの場～  
紹介 No.3

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。

## <錦町グラウンド・ゴルフ愛好会>

代表者：白戸光男氏  
実施日時：月1回定例会（不定期）  
実施場所：北斗グラウンド、錦町集会所



健康・仲間づくりになっています

### 通いの場をやってみようと思ったきっかけは？

中央コミセンでの「お茶飲み会」の時に、市役所職員からこの制度の説明を聞き、より充実した活動ができると思いました。

### 通いの場をやった良かったと思うこと

定例会の運営費用面が大変楽になりました。今後も皆さんが集まりたいという場として、楽しく継続していきたいです。

### 通いの場をつくってみたい方へのメッセージ

まずは2～3人ぐらいでどのような会にするか決め、会員を募集する。会が出来たら、多くの人に任務を手伝ってもらおう。会が終わったら、より絆を強めるために一杯やればさらに良いと思います。

当会では、グラウンド・ゴルフのほか、交流会やトランプ、カラオケ等もやっていて、生きがいづくりにもなっています。

### 参加者の声

- ★家でテレビばかり見ているので、みんなと話し合う交流の場が大変楽しいです。
- ★グラウンド・ゴルフをやっていると、運動不足の解消と体力増強になります。
- ★グラウンド・ゴルフはもちろん、交流会のトランプが楽しいです。

## <サークル 陽だまり>

代表者：白川ケミ子氏  
実施日時：月曜日～金曜日 13:00～15:00  
実施場所：金木東部コミュニティセンター



ウォーキング、ストレッチ、脳トレ、歌、踊りを楽しんでいます！

### 通いの場をやってみようと思ったきっかけは？

運動する機会がなくなり、体力が衰えていく一方でした。関心のある方達と楽しく交流を深め、少しでも体力をつけられたらと思い始めました。

### 通いの場をやった良かったと思うこと

金木に住んでいても知らない人がたくさんいます。サークルに参加して、皆さんと集い、会話も楽しく、少しは体力作りに役立っているのではないかと思います。

### 通いの場をつくってみたい方へのメッセージ

当サークルは始めたばかりですが、近所に集まれる場があれば、楽しいと思います。



### 参加者の声

- ★91歳の私は、若い人と一緒に歩いたり、体操したり、15歳ぐらい若返った気がします。
- ★一人暮らしで話し相手もいなかったので、和気あいあいと楽しく運動しています。参加して良かったです。
- ★どんな活動か気になって参加しました。楽しく、笑いながらみんなと話をしたり、運動したりしています。足も少し良くなり、歌も歌って楽しい一日です。ずっと続けて欲しいです。



# 津軽鉄道を応援する「名誉駅員」になってみませんか？



津鉄ア・モーレは、厳しい経営環境にある津軽鉄道の利用促進のため、当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。

津軽鉄道は昨年、全線開業90周年を迎え、記念イベントの開催を予定していましたが、新型コロナの影響により延期となり、今年度開催予定の90+1周年記念イベントも中止となりました。そこで、県内外の津軽鉄道ファンの方々からの支援の受け皿として、令和3年度の限定事業として「名誉駅員」を募集しています。

**名誉駅員制度って？**  
→令和4年3月31日までに津軽鉄道株式会社へ10万円を寄付した方は、10年間、全12駅のうちから希望する1つの駅の名誉駅員になれます。

## 名誉駅員になると、こんな特典が!!

**特典1** 「名誉駅員」としての辞令交付

**特典2**

名前入りプレートの駅構内掲示



**特典3**

制帽 + 限定色のオリジナル吊り下げ名札の贈呈



ここにガ  
手に  
入らない…



## 名誉駅員の辞令交付を行いました



名誉駅員に任命された島谷代表取締役(右)

「名誉駅員制度」への申込者に対して、津軽鉄道株式会社澤田長二郎代表取締役からの辞令交付が10月13日、津軽五所川原駅で行われました。

今回、名誉駅員9名を代表して、株式会社ミワ電工（島谷昭一代表取締役）が、津軽五所川原駅の名誉駅員として辞令を受けました。

島谷代表取締役は「私も津軽鉄道のファンのひとりであり、少しでも協力できればと思い、この制度へ参加しました。新型コロナ収束後の盛り上げりに期待しています」と話しました。

問い合わせ・申込先…津軽鉄道株式会社 Tel.34-2148

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

◆ホームページは◆  
Google

アートリフォーム(株) 0173-33-4713  
アートリフォーム株式会社

五所川原市セツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで『増改築相談員がいるお店』

12/12 (日) 午後2時スタート  
会場：吉幾三コレクションミュージアム

第2回 歌うま選手権  
グランプリ大会

大会の観覧券で館内の見学もできます  
観覧券のお求めは 吉幾三ミュージアムまで ☎(0173)26-6686

◎広報有料広告

## バドミントンで東北大会出場



東北大会へ出場する選手の皆さん

東北小学生バドミントン大会（黒石市）の出場にあたり、五所川原ゴールデン・クラブの選手の皆さんが10月13日、市長を表敬訪問しました。

東北大会への出場は、古川凰雅さん（中里小6年）、濱館優羽さん（栄小6年）、太田愛琉さん（瑞穂小6年）、楠美珠莉さん（鶴田小5年）、中村瑳里さん（柏小5年）、中山美優さん（三輪小5年）、秋元希音さん（瑞穂小5年）、古川舞桜さん（中里小4年）の8選手となりました。

男子ダブルス出場の濱館優羽さんは「ペアと息を合わせて全力を尽くして頑張りたいです」と笑顔で抱負を話しました。

## 自衛官募集相談員に委嘱状を交付



委嘱された自衛官募集相談員の皆さんと  
木村本部長(前列左から2人目)

10月13日、五所川原市自衛官募集相談員委嘱状交付式が市役所で行われ、市長と自衛隊青森地方協力本部長との連名による委嘱状が8名（当日欠席2名）に交付されました。

自衛官募集相談員は、志願者に関する情報提供や自衛隊地方協力本部が行う募集のための広報活動に関する援助・協力を行うもので、任期は2年間です。

木村政和本部長は「自衛隊の活動は、安全保障環境が不透明な中で、新型コロナに関する医療支援や自然災害への対応など多岐にわたる。しかし、募集活動はイベントの自粛などにより、対象者に接する機会が減ってしまった。どんな小さな情報でもいいので興味のある方がいたら教えてほしい」と話しました。

## みちのくコカ・コーラボトリングがストップマークを寄贈



寄贈した秋山取締役副社長(前列左から2人目)

10月26日、みちのくコカ・コーラボトリング株式会社の秋山徹郎取締役副社長らは、当市と五所川原市交通安全対策協議会（佐々木孝昌会長）にストップマーク200枚を寄贈しました。

ストップマークは、交差点付近の歩道に貼り付けることで、歩行者に一時停止を促すマークです。

同社では北東北3県で多くの車両が走行しており、地域の痛ましい交通事故を1件でも減らしたいという想いから、県内では初の寄贈となりました。

秋山取締役副社長は「コカ・コーラらしい赤い色と足型の間に見える瓶の形のデザインが、歩行者の目に留まるのでは。交通安全の意識を高め、飛び出しによる事故が減少する一助になれば」と話しました。



ストップマークを設置する市長

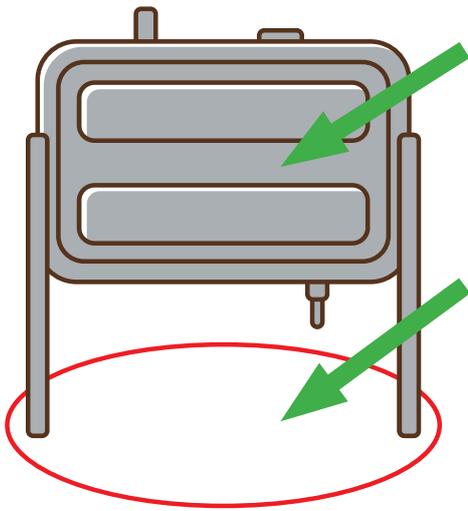
# 暮らしの 情報広場

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。



## 油の流出事故に注意しましょう

ホームタンク小分け口の締め忘れ、積雪の重みや落雪の衝撃による油送管の断裂、草刈り機や金属スコップの接触による破損などを原因とする灯油の流出事故が発生しています。流出した油の回収処理に使用されたオイルフェンスやオイルマットなどの資材は、事故終結後、すべて原因者が購入し返却しなければなりません。生活排水路間近にホームタンクを設置されている方、河川付近にお住まいの方、ホームタンクを複数設置している事業者は特に注意してください。



### ホームタンクの点検

- ①満タン時の重量に耐えられるようしっかり固定されているか。
- ②底面やらせん状の油送管が腐食していないか。
- ③小分け口の開閉レバーが斜め（半開き）になっていないか。
- ④給油して間もないのに目盛りの減り具合が早すぎないか。

### ホームタンク周辺の点検

- ①真下の土壌やコンクリートに漏れた形跡がないか。
  - ②周辺の雪の色が茶色に変色していないか。
  - ③屋外に露出している油送管が家屋の外壁にしっかり固定されているか。
  - ④U字溝の継ぎ目から灯油が染み出していないか。
- \*油臭を感じたり、油膜を発見した場合も速やかに通報してください。

問い合わせ・通報先…五所川原消防署 Tel35-2019 / 金木消防署 Tel53-2322 / 市浦消防署 Tel62-2119  
環境対策課 内線2367



## 宝くじの助成金で整備しました

(一財)自治総合センターでは町内会などが行うコミュニティ活動に必要な資機材等の整備に対し助成を行っています。今年度、3団体が助成事業を活用して資機材等を整備しました。

### 高野町内会

空調設備、冷蔵ショーケース、音響設備を整備



### みどり町七丁目町内会

スーパーハウス、テント一式、机、音響設備を整備



### 一野坪地区住民協議会

スーパーハウス、かまど器具、AED、ベンチ、テント一式、草刈機を整備



申請したい団体・興味のある団体は、お問い合わせください。なお、審査の結果、助成を受けられない場合がありますので、ご了承ください。

問い合わせ先…総務課 内線2114

# 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）

▷12月9日(休) 10:00~12:00

▷12月23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）

▷12月8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）

▷12月7日(火) 10:00~12:00

あおりあすなるホール市浦

### 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

青森地方方法務局五所川原支局

Tel.34-2330

## 人権擁護啓発メッセージ

（令和2年度人権教室より/いずみ小6年生）

『差別されている人を、私だけでも差別しないで生活していきたい。たとえ犯罪をする人が多くても、中には心の優しい人がいるから』

## カラス対策にご協力を

最近、市街地を中心にカラスが多く目撃されており、ゴミに出された残飯を狙っています。

カラスは動物性・植物性問わず何でも食べる雑食性の鳥です。視覚を頼りに食料を探しているため、ゴミを指定の収集場所に出す際は、残飯を発見されないように新聞紙等でつつんでゴミ袋に入れるようにし、ネット等で覆う場合は、隙間のないようにしっかりとおさえましょう。

カラス対策の1つとして、懐中電灯等の光を照射すると、追い払える

ことがあります。市では電線等にとまっているカラスの追い払いに期待できるLEDライト、ファン掃除用のデッキブラシとバケツを貸し出していますので、希望される方はお申し込みください。

### 問い合わせ・申込先

環境対策課 内線2367



## 国民年金保険料の納め忘れにご注意を

国民年金の保険料に納め忘れがあると、将来受ける年金額の減額や、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金を受けられない場合もあります。

豊かな老後のため、そして万が一の時のためにも毎月の保険料は忘れずに納めましょう。納付には納め忘れない便利でお得な口座振替やクレジットカード納付もあります。

また、経済的な理由などで納付が困難な方には免除制度、50歳未満の方には納付猶予制度、学生の方には学生納付特例制度がありますのでご利用ください。

### 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

## 全国の年金事務所で年金の予約相談を実施しています

ご都合に合わせて予約いただくと、スムーズな相談ができるほか、相談内容に応じてスタッフが事前準備の上、対応します。

### 予約相談の実施時間

▷月曜日 8:30~19:00

（月曜日が祝日の場合、翌火曜日 19:00まで）

▷火曜日~金曜日 8:30~17:15

▷第2土曜日 9:30~16:00

\* 祝日および12月29日~1月3日はご利用いただけません。

\* 予約相談希望日の1カ月前から前日まで受付。基礎年金番号のわかる年金手帳等を準備の上、ご予約ください。

\* お近くの年金事務所でも受付しています。

### 申込先…日本年金機構予約受付専用

電話 Tel.0570-05-4890（予約受付の対応時間は平日の月曜日~金曜日8:30~17:15）

## 戦没者遺骨のDNA鑑定の対象地域が拡大します

厚生労働省では、DNA鑑定により戦没者遺骨の身元を特定してご遺族のもとへご遺骨を返還する事業を行っています。鑑定にかかる費用は全額国が負担します（ただし、郵送料は除く）。

詳しくは下記までお問い合わせいただくか、厚生労働省のホームページをご覧ください。

\* 市役所市民課および金木・市浦総合支所総合窓口係にチラシが備え付けてあります。

### 問い合わせ・申請先

厚生労働省

社会・援護局事業課

Tel.03-3595-2219

（平日のみ9:30~18:00）



戦没者遺骨DNA鑑定

検索

## 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
- ②口座開設やパスポートの新規発給に利用できる
- ③オンラインで行政手続きができる

\* スマホがなくても大丈夫! 証明写真機からでも簡単に申請ができます



## 退職後の住民税はこうなります

住民税が毎月の給与から天引きされている方は、1年分の税額を「6月から翌年5月まで」の12回に分けて勤務先の事業所が納入（特別徴収）しています。この間に退職される場合、退職後の残りの住民税をまとめて、退職時の給与や退職金からの天引きにより納める制度にご理解をお願いします。

### 事業主の皆さんへ

- ①従業員が退職などで住民税の特別徴収ができなくなる場合は「異動届出書」の提出が必要です。
- ②翌年1月以降に退職する方の住民税について、残りの特別徴収税額があるときは、退職時の給与や退職金から天引きして納入すること（一括徴収）が義務づけられています。なお、12月以前に退職する方についても、同様に納入することができます。

### 問い合わせ先

- ▷税務課 内線2253
- ▷西北地域県民局県税部 納税管理課 Tel.34-3141

相

談

## 子ども・若者の悩み「なんでも相談会」

子育て、発達、いじめ、不登校、ひきこもり、仕事、経済的な困窮など、近年増えている子どもや若者（またはそのご家族）が抱える様々な悩みを、なんでも相談できる合同相談会を開催します。相談内容に合わせて複数の専門相談員がチームで支えます。

「この悩みはどこに相談したらいいの?」「解決の糸口をつかみたい」「色々な専門家から話を聞きたい」という方は、この機会にぜひご相談ください（要事前予約・相談無料）。

- 日時…12月14日(火) 10:00~16:00
- 場所…ヒロロ3階多世代交流室2
- 対象…悩みを抱える子ども・若者とその家族（年齢制限なし）

### 問い合わせ・予約先

青森県青少年・男女共同参画課  
Tel.017-734-9226

## 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…12月8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。

## 試験・募集

### 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

12月1日(水)～10日(金)  
\*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 Tel.38-3181

### 第11期青森県地球温暖化防止活動推進員（あおもりアースレンジャー）を募集します！

青森県では地域の方々に対して地球温暖化の知識の普及やエコ活動の紹介・助言をする青森県地球温暖化防止活動推進員（あおもりアースレンジャー）を募集します。

地域に密着した活動に取り組みたい方、エコ・省エネに興味のある方からのご応募をお待ちしています。

任期…令和4年4月1日～令和6年3月31日

募集期間…12月1日(水)～令和4年1月31日(月)（当日消印有効）

#### 推進員の要件

- ▷地球温暖化の現状・対策に関する知識の普及と地球温暖化対策の推進を図るための活動に熱意と識見を有し、積極的に取り組むことができる方であること
- ▷令和4年4月1日現在で満18歳以上であること
- ▷県内に在住、在勤または在学をしていること

応募方法…申込書に必要事項を記入し、郵送、FAX、電子メール等により提出してください。

申込書の電子ファイルは青森県ホームページ（右QRコード）からダウンロードできます。



#### 問い合わせ・申込先

青森県環境生活部環境政策課  
Tel.017-734-9243

### 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3回）

受付期間…12月17日(金)まで

試験日…令和4年1月9日(日)

#### 募集職種・採用予定数

- ▷看護師・助産師 5名程度
- ▷薬剤師 2名程度
- ▷診療放射線技師 1名程度
- ▷臨床検査技師 1名程度

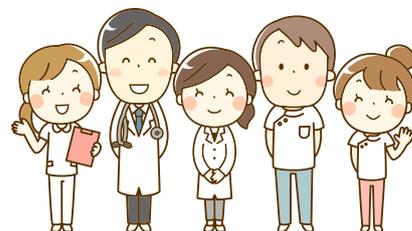
受験資格…昭和57年4月2日以降に生まれた方で上記職種の免許を有する方または令和4年4月30日までに免許を取得見込みの方

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.tsgren.jp/employment-information>)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 Tel.26-6363



# しごと

## 創業支援 オンラインセミナー

創業を検討されている方に対して、日本政策金融公庫、当市、弘前市、黒石市および3市の商工会議所共催でオンラインセミナーを開催します。

日時…12月8日(水) 18:00～

料金…無料

内容…創業のための準備・方法/創業計画書作成方法等/3市の施策案内、3商工会議所の紹介

問い合わせ先

日本政策金融公庫弘前支店  
Tel.0172-36-6303

## 保育のお仕事出張相談会

日時…12月21日(火) 10:00～13:00

場所…ELM(1階カプリチョーザ横)

内容

①個別相談

青森県保育士・保育所支援センター職員による個別相談

②保育求人閲覧・紹介

青森県内の保育所・認定こども園等求人情報の閲覧・紹介

対象…保育に興味のある方

申込み…参加費無料。申込不要。

問い合わせ先

社会福祉法人青森県社会福祉協議会 青森県保育士・保育所支援センター Tel.017-718-2225



# 健康・福祉

## 献血バス巡回日程

▷12月16日(木) 10:00～11:30

コミュニティセンター松島

▷12月16日(木) 13:30～16:00

かなぎ病院

▷12月29日(水) 10:00～16:00

ELM

\*日時は変更になることがあります。青森県赤十字血液センターホームページをご確認ください。

問い合わせ先

青森県赤十字血液センター  
Tel.017-741-1512

## 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

▷12月17日(金) 10:00～12:00

金木総合支所2階集会室

▷12月22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・申込み

健康推進課 内線2387

## COPD(慢性閉塞性肺疾患) 講演会・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肺に炎症が起こる病気です。

症状は、痰のからむ咳、息切れが何年も続き、息を吐きづらくなることが特徴で、禁煙による予防、早期発見、適切な治療が大切です。12月

は講演会と健康相談を開催しますので、ぜひご参加ください。

呼吸器専門医による講演会「タバコの病気 COPDについて」

日時…12月14日(火) 16:00～17:00

場所…市役所2階会議室

対象…市民の方

定員…20名

講師…弘前大学医学部附属病院 呼吸器内科・感染症科 當麻景章氏

料金…無料

申込み…12月10日(金)までに電話かメールで①氏名、②住所、③電話番号をお知らせください。メールは件名に「12/14講演会参加」と入力し、manabi-01@city.goshogawara.lg.jpへ送信してください。

## COPD健康相談

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…12月17日(金) 9:00～12:00

場所…市役所1階相談室

問い合わせ・申込み

健康推進課 内線2387

## 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…12月16日(木)

13:30～15:30

場所…市役所1階相談室



相談員…臨床心理士、保健師

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

健康推進課 内線2380

## 新築・増改築・水廻り・塗装

雪でお困りの方、シラカワ住研にお任せください!!

雪害・凍害など…雪でお困りではありませんか?

- ・屋根の雪下ろし
- ・雪害、凍害の対策・修理
- ・雪片付け
- ・雪止め取付
- ・水道・蛇口の水漏れ、凍結
- ・除排雪
- ・断熱サッシ取付
- ・屋根の改造、無落雪
- ・雪囲板

◎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。 ※締切間近!! お早目!

どんな事でも  
お電話を!

総合建築

「増改築相談員」のいるお店

(有)シラカワ住研

0120-34-6806  
五所川原市大字姥湯字桜木370-3

## 広告募集

～広報ごしょ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

## 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、設定日以外でも、相談に応じていますので、ご連絡ください。

### 日時・場所

▷1月24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 kenkou  
suisin@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談  
申し込みフォーム  
QRコード



## 12月1日は世界エイズデー

今年のテーマは「レッドリボン30周年～Think Together Again～」です。HIV・エイズの正しい知識を得て検査の受検促進や差別、偏見の解消につなげましょう。

エイズはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することでおこる病気です。治療法は進歩しており、感

染の早期発見、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぎ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。感染が心配な方は早めに検査を受けましょう。

また、希望により、性器クラミジア感染症、梅毒の検査も同時に受けられます。

\*相談・検査は五所川原保健所で、匿名・無料で受けられます。

\*インターネットから検査予約を行うことができます。予約は青森県ホームページ「相談・検査(青森県STOP AIDS)」またはQRコードから。

五所川原保健所予約専用電話 TEL33-1090



## 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。

開催日	予約開始日
12月1日(水)	②、③予約可
12月15日(水)	12月1日(水)
1月5日(水)	12月15日(水)

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

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・申込先

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…令和4年1月27日(休)

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



## 12月3日～9日は障害者週間です

「障害者週間」は、障がいのある方の福祉について関心と理解を深めるとともに、障がいのある方が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に参加することを目的に定められています。

障がいの有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現に向け、考えてみませんか。

### 「合理的配慮の提供」をお願いします

「合理的配慮」とは、障がいのある方やその家族から配慮を求められた場合に、負担になりすぎない範囲で次のようなことを行うことです。

(例) 車いす等の方が乗り物に乗るときに手助けをする／聴覚に障がいのある方と筆談でコミュニケーションを取る など

### ヘルプマーク・ヘルプカード

ヘルプマークは、外見では障がいがあると分からなくても援助や配慮が必要な方が身につけることで、周囲に配慮等が必要であることを知らせるマークです(右図)。

ヘルプカードは、障がいなどのある方が困った時に、周囲の方に配慮や手助けをお願いしやすくするための情報を伝えるためのカードです(下図)。



ヘルプマーク、ヘルプカードが必要な方は、福祉政策課または各総合支所総合窓口係で申請してください。  
問い合わせ・申請先…福祉政策課 内線2494

## フッ素無料塗布・ 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～小学校6年生

**内容**…歯の健康診断・ブラッシング指導・フッ素無料塗布・口腔内診査

**実施期間**…12月1日(水)～令和4年3月31日(土・日・祝日を除く)

**申込方法**…電話で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

## 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～)

①12月8日(水) 正しく知ろう認知症のこと～五所川原市の実態は～

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

②12月10日(金) ポケットティッシュを家でもかわいく使おう!

コミュニティセンター栄 10:00～11:30  
生き活きセンター 13:30～15:00

③12月16日(水) ポケットティッシュを家でもかわいく使おう!

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

④12月22日(水) 正しく知ろう認知症のこと～五所川原市の実態は～

コミュニティセンター栄 10:00～11:30  
生き活きセンター 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

## 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**…12月6日(月)、12月20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。手袋着用のこと)

\*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・申込先**

地域包括支援センター 内線2462

## イベント

### 月イチヨガ教室& ミニセミナー

①月イチヨガ教室

**日時**…12月17日(金) 14:00～

②IHでクッキング&電気のミニセミナー

**日時**…12月4日(土) 10:30～

③しめ縄作り&暮らしのミニセミナー

**日時**…12月18日(土)

▷午前の部 10:30～

▷午後の部 13:30～

**場所**…有限会社白戸建設(①～③)

**参加費**…500円(①～③)

**募集人数**…6名先着順(①、②)

各回6名先着順(③)

\*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 Tel.35-6291

### おやこの食育教室

市食生活改善推進員会が幼児・小学生を対象にした料理教室を開催します。子どもたちが包丁を握って食材を切り、炒め、盛り付け、配膳まで行います。

**日時**…12月25日(土) 10:00～13:00  
(受付9:45～)

**場所**…中央公民館3階調理室

**持ち物**…エプロン、三角巾、子どもの内履き

**料金**…大人 300円/子ども 無料

**定員**…親子10組(保護者同伴での参加をお願いします)

**申込み**…12月15日(水)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2371

## 善意の花かご



～どうもありがとうございました～

▷五所川原市シルバー人材センター(高橋是清理事長)50名＝園外清掃奉仕(くるみ園へ)

▷国際ロータリー第2830地区(成田秀治ガバナー)＝テーブル1卓、イス5脚



目録を手渡した成田ガバナー(左)と三戸大会実行委員長(右)

▷五所川原市町内会連合会(須藤一正会長)＝バナナ、栄養剤(カロリーゼリー)(新型コロナワクチン接種業務従事者へ)



バナナと栄養剤を寄付した須藤会長(右から2人目)

▷五所川原法人会(野呂賢一会長)＝図書寄贈(市浦小学校へ)



図書を寄贈した野呂会長(右)

# 図書館

TEL 34-4334



## ▷展示「年末あれこれ」

早いものであと約1カ月もすると2021年も終わりを迎えます。「師が走るほどの忙しさ」と言われる12月はやることもたくさんあります。年賀状や大掃除、お正月の準備などに役立つ本を展示・貸出します。

### 展示期間・場所

12月1日(水)~28日(火)

市立図書館1階ロビー、金木分館

## ▷「本の福袋」

図書館おススメの本を3冊のセットにし、中身が見えないようにして貸出します。どんな本が入っているかはお楽しみ！福袋商戦より一足早く、図書館の福袋をお楽しみください。

### 貸出期間・場所

12月17日(金)~なくなり次第終了

市立図書館1階ロビー、金木分館

## ▷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の俳人成田千空生誕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

12月24日(金)まで 市役所1階土間ホール

## ▷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。

### ・「QUILTS JAPAN 2021年10月号 秋 vol.187」

日本ヴォーグ社 2021.9

### ・「ukaが教える大人のハンド&ネイルケア」

渡邊 季穂/著 主婦の友社 2021.8

### ・「動物の漢字語源辞典」

加納 喜光/著 東京堂出版 2021.8

### ・「プロから学ぶ修理ずかん」

フレーベル館 2020.12

### ・「おべんとうバスのかくれんぼ」

真珠 まりこ/作・絵

ひさかたチャイルド 2021.8

## ▷今月の一冊

### 青森の暮らし No.432「食堂」

グラフ青森 2021.7

「青森の暮らし」は、地域の元気な人、地域のために頑張る会社などを紹介している本で、知られざる観光地や名所、グルメや特産品など青森の豊かさがわかる1冊となっています。

432号は食堂特集です！

当市の福豆腐食堂さんや笹餅なども紹介されています。

「青森めじゃ飯」の作者仁山溪太郎さんのレポート漫画も掲載されています。



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)

### ▷クリスマス発表会

12月4日(土) 9:20~11:30 無料

こども園津軽野 TEL35-2368

### ▷Karat (カラット)

12月5日(日) 16:00~19:30 2,500円

Karat運営事務局 TEL080-1673-6657

### ▷クリスマス・子ども会

12月11日(土) 9:20~11:30 無料

こども園さかえ TEL34-3404

### ▷認定こども園第一・第二さつきお遊戯会

12月18日(土) 9:30~13:00 無料

認定こども園第一さつき TEL35-3324

## ▷令和3年五所川原市成人式

12月26日(日) 14:00~15:30 無料

教育委員会社会教育課 TEL35-6056

## 小ホール (ふるさと交流ホール)

### ▷お遊戯会

12月4日(土) 9:30~11:30 無料

認定こども園さくら保育園

TEL35-2586



\*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もあります。

12月の休館日 6日、13日、20日、27日

年末年始休館日 12月29日(水)~1月3日(月)

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

## 減塩で高血圧症を改善！

駅前クリニック 院長 對馬 史博 先生



日本高血圧学会高血圧治療ガイドラインでは、家庭での血圧が重要とされ、一般成人では125/75以下、75歳以上の高齢者では135/85以下が正常とされています。ただし、この基準は日本人の食文化が味噌・醤油・塩中心のため、欧米基準と比べると最も甘い基準とされています。

我が国の高血圧症の割合は成人の約50%といわれており、原因の1番は塩分過多です。国の定める1日塩分摂取量は男性7.5g以下、女性6.5g以下ですが青森県の平均塩分摂取量は10.5gと日本一です。さらに当院での特定健診時の推定1日塩分摂取量は男性16.1g、女性13.8gと全国でもダントツ1位です。

ラーメン屋さんに行き、無料の漬物に醤油をかけ、さらにラーメンスープ全量飲んでいませんか？それだけで塩分10~12g程の摂取となり1日塩分量を超えています。

食事の塩分量の表を示します。

醤油ラーメン	味噌ラーメン	カップ麺
6~10g	7~11g	5~9g
梅干し	カレーライス	かつ丼
1.5~4g	3.5~4g	7~9g
サンマ	紅サケ	ハンバーグ
1.5~2g	1.5~3g	3~4g
握り寿司	食パン1枚	サンドイッチ
4~5g	0.8g	2.5g

塩分の取りすぎによる高血圧症は、薬を飲んでも正常血圧維持は困難です。病気の原因となる塩分制限により血圧正常化さらには薬中止にいたる患者さんも多数います。

本日から減塩しましょう！！



### 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 食パンアレンジレシピ



焼きカレーパン

材料（4人分）

- 食パン(8枚切り)……8枚
- 合いびき肉……………100g
- 玉ねぎ……………1/4個(50g)
- にんじん……………1/6本(30g)
- 水……………150ml
- カレールー……………15g
- サラダ油……………小さじ1
- パセリ……………少々



1人分 エネルギー 175kcal 食塩相当量 0.9g

### 作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、にんじんは粗みじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れじっくり炒める。玉ねぎが透き通ったら合いびき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら水を加えて3分ほど煮る。
- ③②の火を止めカレールーを加える。ルーが溶けたら再び火をつけとろみができるまで煮る。粗熱を取り4等分にする。
- ④食パンは耳を切り落とし麺棒でのばし、半分くらいの厚さにする。食パンの縁から2cmほどあけ③をのせる。もう1枚の食パンをのせはさむ。菜箸で縁を押さえ、さらにフォークでしっかりとめる。
- ⑤④をトースターでこんがり焼く。半分に切って器に盛り付け、パセリを添える。

## 年末年始の公共施設休業・休館案内

主な公共施設	年末年始の休業・休館日
市役所・金木総合支所・市浦総合支所	12月29日(水)～1月3日(月) *戸籍の届出は日直・宿直で対応
つがる総合病院・金木病院	12月29日(水)～1月3日(月)
市浦医科診療所・市浦歯科診療所	12月29日(水)～1月3日(月)
市立図書館・金木分館・市浦分館	12月29日(水)～1月3日(月)
中央公民館・金木公民館	12月28日(火)～1月4日(火)
働く婦人の家	12月29日(水)～1月3日(月)
市民体育館・漆川体育館	12月27日(月)～1月4日(火)
つがる克雪ドーム・サンビレッジ	12月27日(月)～1月4日(火)
市浦B&G海洋センター	12月28日(火)～1月4日(火)
市民学習情報センター	12月27日(月)～1月3日(月)
オルテンシア	12月29日(水)～1月3日(月)
立佞武多の館	1月1日(土) *12月31日(金)は9:00～15:00の営業となります。
太宰治記念館「斜陽館」	12月29日(水)
津軽三味線会館	12月1日(水)～3月31日(木) *ただし、教育目的および貸館の予約には対応します。
金木観光物産館「産直メロス」 (旧マディニー)	令和4年4月のリニューアルオープンに向け、準備中!
道の駅十三湖高原「トーサム」	12月31日(金)～1月2日(日)
葬斎苑・金木斎場・市浦露草斎苑	1月1日(土)～2日(日) *ただし葬斎苑は、斎場の予約には対応します。
ペット火葬場	12月29日(水)～1月3日(月)
燃やせるごみ搬入 西部クリーンセンター	12月31日(金)～1月3日(月)
燃やせないごみ搬入 一般廃棄物最終処分場 (野里処分場、金木第2処分場、市浦処分場)	12月31日(金)～1月3日(月)
プラスチック類ごみ搬入 プラスチック類処理施設	12月31日(金)～1月3日(月)

\*ごみ集積所へのごみ出しはカレンダーを確認してください。

\*新型コロナウイルスの感染状況により、休業期間等が変更となる場合があります。

### 救急医療当番医

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

日程	病院名	電話番号	消防署救急病院 紹介電話 Tel.34-4999
12月12日(日)	田町小山クリニック (田町4-5)	Tel.34-3431	
12月19日(日)	かねひらクリニック (旭町55-2)	Tel.35-3167	
12月26日(日)	白生会胃腸病院 (中平井町142-1)	Tel.34-6111	
12月29日(水)	増田病院 (新町41)	Tel.35-2726	
12月30日(木)	川崎胃腸科内科医院 (敷島町56)	Tel.34-3330	

### 人口のうごき

令和3年10月末 住民基本台帳 ( )内は前月比

総人口…52,513人(-65人) 男…24,114人(-35人) 女…28,399人(-30人) 世帯数…25,606世帯(-21)

■編集発行 五所川原市総務部総務課 千037-8686  
五所川原市宇布屋町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