

# 税の申告に係るお知らせ

## 『公的年金等の源泉徴収票』が送付されます

令和3年中に国民年金、厚生年金等の老齢または退職を支給事由とする年金を受けとられた皆さんに、令和3年分として支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせする「令和3年分公的年金等の源泉徴収票」が、1月中に日本年金機構から送付さ

れます（障害年金や遺族年金は非課税所得のため送付されません）。

所得税等の確定申告の際の添付書類等として必要となりますので、大切に保管してください。

問い合わせ先…弘前年金事務所 Tel0172-27-1339

## 『障害者控除対象者認定書』の交付について

納税者自身または控除対象配偶者や扶養親族が次の要件に該当する場合、市が交付する「障害者控除対象者認定書」によって一定の所得控除（所得税および住民税）を受けることができます。

**対象となる要件**…満65歳以上で、介護保険要介護認定（要支援1・2を除く）を受けている方や6カ月以上寝たきりの状態にある方

\*身体障害者手帳、愛護手帳をお持ちの方は、それらの手帳により、この認定書がなくても控除を受けることができます。ただし、身体障害者手帳（身体障害者3～6級）等ですでに控除を受けている方でも、介護保険における要介護状態区分が要介護4または要介護5と認定されている方は、この認定書により特別障害者として控除を受けることができます。

### 交付を受けるには…

障害者控除対象者認定申請書に必要事項を記入の上、対象者の方の介護保険被保険者証（写し可）、申請者の方の身元確認書類（運転免許証、その他顔写真付きの公的身分証明書など）および印鑑を持参し、介護福祉課または各総合支所総合窓口係へお申し込みください。申請書は各窓口および市ホームページから入手できます。認定書は、後日、郵送しますので、余裕をもった申請をお願いします。

\*令和3年の所得に関する「障害者控除対象者認定書」の交付は、1月4日(火)から申請できます。

問い合わせ先…介護福祉課 内線2449

## スマホでいつでも！電子申告（e-Tax）ができます

自宅等でいつでも申告ができます。ぜひ、スマートフォン（スマホ）を利用した電子申告（e-Tax）をご利用ください。

### e-Tax申告の流れ

**【ステップ1】** 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」にアクセス！

**【ステップ2】** 次の①か②のいずれかを選択

#### ①マイナンバーカード方式

「マイナポータルアプリ」をインストールし、マイナンバーカードをスマホで読み取り

#### ②ID・パスワード方式

税務署が発行した「ID・パスワード方式の届出完了通知」をお持ちの方は、ID（利用者識別番号）とパスワード（暗証番号）を入力

**【ステップ3】** 収入や控除金額などを入力

\*源泉徴収票を撮影すれば内容を自動入力できます。

**【ステップ4】** e-Taxで送信！

\*詳細は、国税庁ホームページ（<https://www.e-tax.nta.go.jp/index.html>）をご覧ください。

### 申告書作成会場を開設します

開設場所…五所川原税務署2階

開設日時…2月16日(水)～3月15日(火) 9:00～17:00

\*土・日・祝日を除く。受付は16:00まで。

\*入場整理券が必要です。当日、会場で配布します。

L I N Eを通じたオンラインによる事前発行もできます。

\*配布状況に応じて、後日の来場をお願いすることがあります。

問い合わせ先…五所川原税務署 Tel34-3136

遺品整理・生前整理の事なら

## 高橋商会

1R30000～

ご相談、お見積り無料で承りますので  
お気軽にご連絡ください。

営業時間 8:00～18:00

☎080-1859-3960 五所川原市水野尾字宮井42-1

## 雪でお困りの方必見!!

雪のお助けマン参上!

保存版 除排雪 雪降ろし

タイヤショベル導入しました。



雪の軽作業でも喜んで◎

お見積り無料

高齢者、女性の方等、玄関前や家の回りの除雪をシーズン中お伺いするご契約も受け付けております。

五所川原塗装工業会  
有限会社 秋元塗装  
五所川原市大字野里字野岸29の5  
TEL-FAX 0173-29-3644

☎ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

# 令和4年度重点事業要望書を県知事へ提出

10月21日、令和4年度重点事業要望書を県知事へ提出しました。西北圏域2市4町の市町長が出席し、広域的課題等について支援を要望した後、県側と意見交換を行いました。



## 最重点事業要望（広域要望）一覧

No.	要望事項	要望内容	県の回答
1	医師確保対策について（継続）	西北五地域保健医療圏における医療の安全・安心の確保および勤務医の働き方改革を推進していくために、それぞれの医療機能を担う『専門医、在宅医の確保』への支援	○つがる西北五広域連合には、自治体病院機能再編成のモデル事例として配慮しており、つがる総合病院の常勤医師数は増加し成果が上がっている。 平成20年度28名→令和3年度55名
2	津軽自動車道の整備促進について（継続）	西北圏域における救急医療体制の向上をはじめ、産業経済の活性化、広域観光ルートの周遊性向上、防災ネットワークの強化等が大きく期待される『津軽自動車道柏浮田道路の早期完成』への支援	○令和2年度は約12万3千㎡の事業用地を取得した。国では、取得済みの一部用地において、令和3年8月に軟弱地盤の改良工事を発注し、収穫後には工事着手する見込みである。
3	津軽港の機能強化について（継続）	日本海北部の経済交流拠点の機能強化、洋上風力発電事業を通じた津軽地域の産業振興のために『津軽港岸壁の延伸を核とした次期整備計画策定』『津軽港と主要幹線道路（国道101号）のアクセスの充実』	○新たな港湾整備にあたっては、物流需要、取扱貨物量の推計、経済社会の情勢等を見極めながら検討していく。 ○大型車両等の通行について、橋や交差点拡幅等における課題整理や対策の検討を進めていく。
4	青森県日本海における洋上風力発電事業の推進について（継続）	青森県沖日本海（北側・南側）区域における洋上風力発電事業の推進にあたり『漁業等の地域振興策の構築に向けた助言』『先行区域における情報の収集と提供』	○地元自治体や漁業関係者等の意向が尊重されるよう適切に対処していく。 ○当該地域において有益となる漁業等の地域振興策が構築されるよう、助言や国・他地域等から得られた情報を提供していく。
5	中小規模農家対策について（新規）	労働力不足解消と生産コストの削減に向けた農業機械等の導入・買換えに対する助成など『「活力ある農業・農村の実現」となる新たな農業支援施策の充実』	○地域の実情に応じた活動をソフト・ハードの両面から支援し、地域ぐるみで農山漁村の経済・社会を支えていく仕組みづくりを進めていく。 ○国の支援策も有効に活用しながら中小規模農家等の経営安定に努めていく。
6	災害に強い地域づくりの推進について（新規）	圏域として災害に強い地域づくりを推進するために『避難等に関する情報発信技術・能力の向上のための圏域単位での研修会の開催』『関係自治体と連携した広域的な避難体制の構築』への指導や支援	○県総合防災情報システムを用いた市町村向けの訓練等を実施しながら、圏域を対象とした研修会等の開催を検討していく。 ○広域避難が必要となる地域を調査し、避難計画策定に向けた技術的助言等を行っていく。

### 【重点事業要望項目】 \* 当市関連のみ

- ◆インバウンド誘致および市特産品輸出の推進について（継続）
- ◆国道339号の整備促進について（継続）
- ◆岩木川水系河川改修事業の促進について（継続）

問い合わせ先  
ふるさと未来戦略課 内線2231

# 市職員の給与や職員数などの情報の公開

市では、人事行政を運営するにあたっての公平性・透明性を高めるため、人事行政の運営等の状況を公表しています。詳しくは、市ホームページ（右QRコード）をご覧ください。



## 1. 職員数（各年4月1日現在）

区 分	R2	R3	増減
市長事務部局	367	363	-4
議会事務部局	4	4	0
監査委員事務部局	3	3	0
選挙管理委員会事務局	2	3	1
農業委員会事務局	7	7	0
教育委員会	56	52	-4
水道事業事務局	31	32	1
計	470	464	-6

## 2. 職員の人事評価の状況

職員がその職務を遂行するに当たり発揮した能力および挙げた業績を公正に把握することで、能力と実績に基づく人事管理を行うことにより、組織全体の士気高揚を促し、公務能率の向上につなげ、最終的には住民サービスの向上の土台をつくることを目的としています。

評価方法…能力評価および業績評価

評価期間…4月1日～3月31日



## 3. 職員の休暇・休業の取得状況

### (1) 一般職員の年次有給休暇

付与日数（1年間）	20日
繰越限度日数（1年間）	20日以内
平均取得日数（R2年実績）	12.4日

### (2) 育児休業の取得状況

区 分	育児休業取得者数		取得率
	令和2年度 新規取得者数	前年度から 取得中の者	
男性職員	2	0	50.0%
女性職員	4	4	100.0%
計	6	4	75.0%

## 4. 職員の給与の状況

### (1) 職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額の状況

一般行政職（令和3年4月1日現在）

平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額（国ベース）
41.3歳	302,300円	338,444円	325,327円

\* 平均給与月額は、給料月額、扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当の合計額。

\* 国ベースは、時間外手当等を含まずに公表されている国家公務員の給与と同じ方法で再計算したものです。

### (2) 職員の期末・勤勉手当の支給割合（令和2年度）

区 分	期 末 手 当	勤 勉 手 当
年 間（計）	2.45月分（1.40月分）	1.80月分（0.85月分）
前 年 度 比	▲0.05月分（増減なし）	増減なし（増減なし）

\*（ ）内は、再任用職員に係る支給割合。

### (3) 特別職の報酬等の状況（令和3年4月1日現在）

区 分	給料報酬月額	期 末 手 当		
		支 給 割 合		
		6月期	12月期	年間（計）
市 長	750,600円	1.60月分	1.60月分	3.20月分 （前年度比 ▲0.05月）
副 市 長	612,900円			
教 育 長	547,200円			
議 長	425,000円			
副 議 長	381,000円			
議 員	352,000円			

\* 市長、副市長、教育長の給料報酬月額を10%減額しています。

## 5. 研修の状況（令和2年度）

研修区分	受講者数
職員内部研修	154人
派遣研修	124人
実務研修	2人
その他研修	3人

問い合わせ先  
人事課 内線2152



# コメ農家の皆さんを支援します

## 忘れずに申請しましょう！ 主食用水稻生産継続支援対策事業

申請期限 2月15日(火)まで

市では、新型コロナウイルス感染症の影響により令和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が高騰する見込みの中、コメ農家の皆さんが次期作に向けて耕作意欲を失わずに生産継続に取り組むことができるよう支援しています。

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

### を支援!

下記の交付対象の方には申請書等の書類を送付していますので、申請期限までに忘れずに申請してください。

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、次の要件をすべて満たす方

- ▷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）



\*申請書類を紛失した場合や事業の詳細は農林水産課までお問い合わせください。  
問い合わせ・申請先…農林水産課 内線2513

## 介護福祉士の国家資格を取得してキャリアチェンジ!

**入学資格** 保育士養成施設等を卒業し、保育士資格を有する方。

**奨学金等** 介護福祉士修学資金、日本学生支援機構奨学金他

**授業料等** 年額83万円※分割納付可

**要 項** ①入学金免除制度有 ②私服通学 ③少人数クラスでの授業や各種施設での実習を行い、個別支援を主体に国家試験合格に向けて着実に学習を進めます。

お問い合わせ  
資料請求



www.h-kouseigakuin.jp

弘前厚生学院

介護福祉科学生募集 定員15名(1年制) ※年齢不問

〒036-8185 弘前市御幸町8-10 TEL.0172-33-2102



五所川原市を応援します!!

◎広報有料広告

## 法律相談は弁護士会へ

今すぐあなたの助けになりたい

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所で弁護士の相談が迅速に受けられます。

受付時間/平日午前9時から午後5時

相談料/30分 5,000円(税別)

※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

相談方法

- ① 悩みがある…
- ② 0172-33-7834へ電話
- ③ 午前中に電話→当日15時~17時相談可能
- ④ ③以外の場合→弁護士を紹介します!

当日相談も  
できます

お申込・お問合せは：青森県弁護士会 弘前支部まで (TEL.0172-33-7834)

ミハット  
いっぱい!

# マイナンバーカードをつくらう!

## ①公的な身分証明になる

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

本人確認に加えて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ができ、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!

## ④健康保険証として利用できる

対応している医療機関・薬局で健康保険証として利用することができ、特定健診や薬の情報をマイナポータル(\*)で閲覧することができます!

\*マイナポータルとは、政府が運営するオンラインサービスです。子育てや介護をはじめとする、行政手続きの検索やオンライン申請がワンストップできたり、行政機関からのお知らせを受け取れたりする、自分専用のサイトです。右QRコードからアクセスできます。



## ポイントがもらえる

- |                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| ①マイナンバーカードの新規取得…最大5,000円相当  | } マイナポイント<br>第2弾、<br>実施予定! |
| ②健康保険証としての利用登録……………7,500円相当 |                            |
| ③公金受取口座の登録……………7,500円相当     |                            |



\*詳細は決定し次第、総務省マイナポイント事業ホームページに掲載されますので、ご確認ください。

スマートフォンの扱いが不慣れな方や、顔写真を用意できない方へ

マイナンバーカードの申請手続きをサポートします!

無 料

事前予約制

サポート日時…2月28日(月)までの9:00~16:00  
(土・日・祝日を除く)

\*所要時間は1人あたり30分程度です。

対象者…市内に住民登録されている方

\*サポートを希望する本人が来庁してください。15歳未満の方または成年被後見人の方の場合は、法定代理人も同行してください。

予約受付時間…8:30~17:15(土・日・祝日を除く)

予約方法…下記のいずれかに電話で予約してください  
(FAX、メールでの予約は受付していません)。

▷市民課 内線2319

▷金木総合支所総合窓口係 内線3130

▷市浦総合支所総合窓口係 内線4010

\*予約満了となり次第、受付を締め切ります。

サポート場所

▷市民課へ予約した方

市役所本庁舎1階 市民課窓口(相談室)

▷各総合支所へ予約した方

各総合支所総合窓口係

持ち物…サポートを希望する本人が、以下の①~④を持って予約時間の5分前までにお越しください。

①本人確認書類(下記のAの書類であれば1点、Bの書類であれば2点必要です)

A…運転免許証、パスポート、身体障害者手帳、在留カードなど、官公署が発行した顔写真付きのもの

B…健康保険証、年金手帳、介護保険証、医療受給者証、学生証、社員証、預金通帳、学校名が記載された書類など

\*15歳未満の方または成年被後見人がサポートを希望する場合は、本人のほか、法定代理人の本人確認書類も必要です。

②QRコードと申請書ID付きの交付申請書

\*交付申請書を紛失した場合は、予約時にお知らせください。事前に用意します。

③通知カード

④住民基本台帳カード(持っている方のみ)

問い合わせ先…市民課 内線2319

地域の  
とりくみ

## 軽スポーツで健康づくり!〔磯松町内会〕

11月21日、磯松町内会（松橋守会長）は磯松コミュニティセンターで軽スポーツを取り入れた健康講座を開催しました。

講座は、五所川原市社会福祉協議会の「ふれあいほっとサロン事業」を活用し、地区の老人クラブと共に高齢者の閉じこもり防止や健康づくり・仲間づくりのため、市スポーツ推進委員を講師に招いて、約20名の住民が室内で手軽にできるニチレクボールを体験しました。



ニチレクボールを楽しむ参加者

ニチレクボールは、ペタンクの室内版で、サークルの中に立って黄色の標的球に向かい、2チームがそれぞれ赤と青の球を投げ合って、より近づけることによって得点を競うゲームです。

松橋会長は「80歳近い方も参加し、楽しんでいた。寒い時期でも室内でできるので、町内の集まりがあればやっていきたい。ルールが分かる人を増やして、いずれは地区で大会ができれば」と笑顔で話しました。



磯松町内会の皆さん

## 寒さを吹き飛ばす熱戦!! フットサル大会

12月4日、第3回市浦B&G海洋センターU-12フットサル大会が同センター体育館で行われました。今年度も多くの選手が試合に出場できるよう、前後半ではなく3ピリオド制で試合が行われました。

子どもたちは日頃の練習の成果を発揮し、素早いパス回しで得点するチャンスを作り、思いっきりシュートを放っていました。

優勝したFCトゥッリオの佐々木心雲キャプテン（中央小6年）は「途中、負けそうになった場面もあったけど、優勝できてとても嬉しいです」と笑顔で話しました。



白熱したプレーをする選手達

五所川原市を応援します!!

**現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え**

全面改装リフォーム  
中古住宅改装  
減築、増築

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

・リフォームローン固定2.95%回信付き15年まで可  
・昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭仁(写真中央)

◆ホームページは◆  
Google

屋根・外壁リフォーム専門店 電話は今すぐ、こちらから

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

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

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**

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

保険調剤

◎広報有料広告

# 在宅医療の未来を考える 映画「ピア～まちをつなぐもの～」特別上映会

市では、市民の皆さんが在宅医療や介護について理解し、在宅での療養が必要となったときに必要なサービスを適切に選択できるよう、市民向け講座として在宅医療と介護をテーマにした映画の特別上映会を開催します。お気軽にご参加ください。

\*ピア…仲間

五所川原市在宅医療介護連携推進事業 独りになっても大丈夫 「ずっと五所川原で暮らそう」

市民向け講座

## 在宅医療の未来を考える **ピア** まちをつなぐもの 特別上映会

### ① オンライン上映会（募集人数100名）

・視聴期間は1月22日（土）～1月28日（金）までの最大1週間、いつでもご視聴が可能です。

### ② リアル上映会

上映日：令和4年1月22日（土）

会場：五所川原市役所 2階 会議室

1回目 13：00～14：40 一般市民対象（募集人数50名）

2回目 15：00～16：40 医療介護職対象（募集人数50名）

「在宅医療介護連携第2回多職種研修会」として実施します。

【主催】 五所川原市 【参加費】 無料



### 映画『ピア～まちをつなぐもの』

#### Story

「最後の願いは、この場所で、僕たちが支える」  
病気で倒れた父親の医院を継ぐために、大学病院を辞めざるを得なくなった若手医師の高橋雅人は父の要望で渋々訪問診療も始めることになる。しかし大学で先端医療の研究を志していた雅人にとって、地域の患者やその家族たちの医療には、なかなか関心を持ってないでいた。それに加えて医師としてのプライドもありケアマネジャー（佐藤夏海）や介護福祉士など他の職種との連携も積極的にとらずやがて地域医療の中で孤立していくようになる。

そんな中、訪問診療に行ったある患者家族との出会いによって、雅人の医師としての考え方が大きく変わっていくことになるのだった・・・。

お申込み  
方法

申込方法

下記の方法にてお申込みください。

① インターネット

② QRコード

<https://forms.gle/d8YZNsPKXud3mVmh6>



問い合わせ

介護福祉課 地域包括支援センター TEL 35-2111（内線2461）

# 暮らしの 情報広場

## 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）

▷1月13日(休) 10:00~12:00

▷1月27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）

▷1月12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）

『心の優しい人がみんなだったら、  
どれだけ自由で平等な世界が生まれるんだろうと思う』

### 令和4年度学校体育（スポーツ）施設開放事業

市民の日常生活のスポーツの場として市立学校体育施設を開放します。

#### 開放する学校

▷小学校…五所川原小、南小、中央小、栄小、三輪小、三好小、東峰小、松島小、いずみ小、金木小、市浦小

▷中学校…五一中、五三中、五四中、金木中

開放期間…4月上旬~令和5年3月末

開放時間…原則19:00~21:00

（準備・片付けも含む）

\*学校により開放期間が異なり、学校行事等で使用できない日もあり

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。

ます。学校部活動等で使用していた場合は、部活動終了後からの使用となります。

\*学校環境を守るため教育委員会が必要と認めた時は、使用制限または中止とする場合があります。

\*詳細は、市ホームページをご確認ください。

#### 問い合わせ先

社会教育課 内線2957

### 小さな掛け金 大きな保障 スポーツ安全保険に加入しよう

スポーツ安全保険とはスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などの社会教育活動（4名以上の団体）を対象とした保険です。

**対象となる事故**…団体活動中、往復中の事故

\*自動車事故による賠償責任保険は適用外です。

**補償内容**…傷害保険（通院、入院、後遺障害、死亡）、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険

**加入受付期間**…3月1日(火)~令和5年3月30日(休)

**保険期間**…4月1日(金)~令和5年3月31日(金)（4月1日以降に加入手続きをした場合は、翌日から）

**掛金**…800円~11,000円（1人年額）

\*年齢、活動内容により異なります。

#### 問い合わせ先

スポーツ安全協会青森県支部

Tel.017-718-1136

### 国民年金保険料の産前産後期間免除申請をお忘れなく

国民年金第一号被保険者で出産された方は、一定の期間国民年金保険料が免除されます。産前産後期間の免除については、保険料を納付したものととして年金の受給額に反映されます。

出産予定日の6カ月前から申請できますので、該当される方は窓口へお越しください。

**免除される期間**…出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間（多胎妊娠の場合は、3カ月前から6カ月間）

\*出産とは、妊娠85日（4カ月）以上の出産を言います（死産、流産、早産された方を含みます）。

**対象**…国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

**必要書類**…母子手帳・基礎年金番号の分かるもの（年金手帳等）

\*詳細はお問い合わせください。

#### 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

### 軽自動車等の変更手続きはお早めに

軽自動車やバイクなどに課税される軽自動車税（種別割）は、4月1日現在の所有者の方に課税されます。所有者の死亡、転出、車両の名義を変更したとき、または処分、紛失したときなどは届出が必要になります。

届出のない場合は、引き続き軽自動車税（種別割）が課税されます。

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

▷原動機付自転車（125cc以下）・小型特殊自動車

税務課、金木・市浦各総合支所総合窓口



▷軽三輪・軽四輪

軽自動車検査協会 青森事務所（青森市大字浜田字豊田129-2）

Tel.050-3816-1831

▷軽二輪（125cc超250cc以下）・二輪の小型自動車（250cc超）

国土交通省 東北運輸局 青森運輸支局（青森市大字浜田字豊田139-13）

Tel.050-5540-2008



## 県税納税証明書の交付申請 を受付しています

官公庁の入札参加資格審査申請、建設業許可申請、所得税確定申告、金融機関の融資申し込み等のため、県税（法人県民税・法人事業税・特別法人事業税、個人事業税等）の納税額または未納額がないことの証明書が必要な方は、次の書類等をご準備ください。

### 【納税義務者本人（法人の場合は代表者）が交付申請する場合】

- ①申請書（県ホームページからダウンロードできます。記入方法の案内もあります）
- ②本人確認ができる書類（運転免許証、パスポートなど写真付きの公的書類）
- ③手数料（1件につき県収入証紙400円）

### 【代理人が交付申請する場合】

前記①③のほか、

- ④委任状（申請書「委任に関する事項」欄使用可。納税義務者本人（法人の場合は代表者）が自署したもの）
- ⑤代理人の本人確認書類（運転免許証、パスポートなど写真付きの公的書類）

納税証明書は、納税者の皆さんの大切な情報を証明するものです。窓口での確認を厳正に行っていますので、ご協力をお願いします。

郵送による交付申請もできます。申請方法は県税部までお問い合わせください。

県ホームページ…[https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/010\\_01nouzei.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/010_01nouzei.html)

### 問い合わせ先

西北地域県民局 県税部 納税管理課 Tel.34-2111 内線205

相

談

## 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

## 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…1月12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

## 五所川原市教育振興会 奨学生募集

募集期間…1月11日（火）～2月10日（木）

募集人員…大学等奨学生、高等学校奨学生各10名程度

奨学金…大学等は国公立、私立ともに入学支度金として65万円／高等学校は国公立、私立ともに入学支度金として20万円

\*返還額は貸与額から5万円を差し引いた金額

\*今年度は大学等奨学金について、入学準備に必要な物資代（パソコン代等）として、給付金5万円を上乗せ

\*詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。

### 問い合わせ先

教育総務課 内線2911

## 市営住宅入居者募集（1月）

一般公募（申請者多数の際は公開抽選）

▷千鳥団地（五所川原地区）1戸  
・家賃13,900円～27,200円

▷松島地区（五所川原地区）1戸  
・家賃17,600円～34,500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）3戸

募集期間…1月11日（火）～20日（木）

\*土・日を除く

\*詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。

### 問い合わせ・申込先

建築住宅課 内線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

イ ベ ン ト

## 金木スキー倶楽部教室・ 検定

①ジュニアポールレッスン

日程…2月1日（火）、2日（水）

対象…小学生（無料）

②検定事前講習・一般講習

日程…2月4日（金）

対象…（小中学生）一般検定受験者、一般講習者

料金…小中学生 1,000円  
一般 2,000円

③検定会（ジュニア・一般）

日程…2月5日（土）

料金…ヒュッテ内に掲示

④元五輪選手等有名コーチによる  
キャンプ教室

日程…1月10日～2月25日の月・水・金曜日

対象…小学生

\*低学年、初心者大歓迎。

料金…無料

場所…嘉瀬スキー場

時間…①～④18:30～20:30

申込み…①～③は当日18:00～体協ヒュッテ内で受付。

④は事前に金木総合支所（内線3002）古川へお申し込みください。

### 問い合わせ先

かなぎ元気村 伊藤 Tel.52-2882



## 月イチヨガ教室

日時…1月21日（金）14:00～

\*毎月第3金曜日開催

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 Tel.35-6291

## 東京都「青森暮らしセミナー」開催!

県外在住でUターンを考えているご家族、ご友人にお伝えください。

日時…1月23日(日) 13:00~17:00

場所…秋葉原UDXギャラリー

\*詳細は青森県移住・交流ポータルサイト「あおり暮らし」をご覧ください。QRコードからアクセスできます。



### 問い合わせ・申込先

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

## 海上自衛隊大湊音楽隊 第44回定期演奏会

日時…2月26日(土)

場所…オルテンシア大ホール

申込み…海上自衛隊大湊地方隊ホームページ (<https://www.mod.go.jp/msdf/oominato/>)  
をご覧ください。QRコードからアクセスできます。



### 問い合わせ先

海上自衛隊大湊地方総監部広報推進室 Tel0175-24-1111 (土・日・祝日を除く8:00~16:45)

## 健康・福祉

### 健康づくり栄養教室 ~新春編~

一人一人に合った食事を学ぶ教室です。健診結果を見ながら、検査値をより良くするために普段の食事をどのように工夫すればよいのか、食品カードやフードモデルなどを使用して分かりやすくお伝えします。

「新春編」として、おいしくヘルシーな季節のレシピも紹介します。

日時…1月21日(金) 10:30~12:00  
(受付10:15~)

場所…中央公民館

料金…無料

持ち物…健診結果(昨年のもや病院で受けたものでも可)、筆記用具

申込み…1月14日(金)まで

### 問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387

## 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)。かかりつけ医のいる方は、申込時にお知らせください。

### 日時・場所

▷1月26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

## 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…1月20日(木) 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・申込先

健康推進課 内線2380

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

## 高血圧の話

つがる市民診療所 所長 一戸 久人 先生



高血圧は自覚症状が少ないですが、徐々に動脈硬化をきたし血管の病気になりやすくなります(脳では脳出血や脳梗塞に、心臓では狭心症や心筋梗塞などがあり、ほかに胸部や腹部の大動脈疾患や、足の血管の病気もあります)。

昔は、加齢で自然に血圧が上がるものとして、あまり積極的に治療しなかった時期がありました。血圧と病気の関係について色々比較した報告が積み上がり、以前よりも下げたほうが良いことがわかってきたため、血圧の目標値が徐々に変更されてきました。

自分で測定して血圧が高かったり、健診などで高いと指摘された方は、医療機関を受診してください。家庭での血圧の記録(朝食前と眠前の血圧)を持参していただくと、診断と治療の助けになります。医療機関では、高血圧の原因を探し生活習慣の変更や降圧剤などで、患者さんが血管の病気になる可能性を減らせるよう対処しています。

血圧を家庭で記録していくと、自分の血圧の変動の傾向がわかってくると思います。一時的に高くなることもまれでなく、ほかに症状がなく血圧が高いということだけだと、安静で改善することが多く、急いで下げる処置は昔のようにはしなくなりました。本当に必要なとき(脳出血などの高血圧緊急症のとき)でなければ、緊急の降圧はかえって良くないことがわかったためです。

手足のしびれ、しゃべりづらい、胸背部痛やめまい、嘔吐などほかの症状があれば別ですが、血圧上昇のみの時は、平日の受診時のご相談をすすめています(血圧を急いで下げる対処が必要な高血圧緊急症として、脳出血、脳梗塞、急性大動脈解離、心筋梗塞、不安定狭心症、褐色細胞腫クリーゼ等がありますが、血圧上昇以外の症状を伴い、そちらの症状をメインとして受診されることが多いです)。



## 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、相談対応をしていますので、ご連絡ください。

### 日時・場所

▷2月10日(休) 10:30~11:30

保健センター市浦

▷2月21日(月) 10:00~11:00

中央公民館3階和室

**持ち物**…バスタオル(体重計をご利用の方)、母子健康手帳

\*3日前までの予約が必要です。

### 問い合わせ・申込先

子育て世代包括支援センター  
内線2394 /電子メール kenkou  
suisin@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談  
申し込みフォーム  
QRコード



## 薬剤師による講演会「よく知って、正しく使おう! 血圧のくすり」

20歳以上の日本人の2人に1人は高血圧です。高血圧を放置すると、心筋梗塞や脳卒中など重い病気になりやすくなります。身近な血圧のくすりについて、学んでみませんか。会場またはWEB(Zoom)で参加いただけます。

日時…1月28日(金) 14:00~15:00

対象…市民の方

配信会場…市役所2階会議室2B、2C

会場参加の定員…15名

講師…薬剤師 木村彰伸先生(つるた調剤薬局)

料金…無料

**申込み**…1月25日(火)までに電話かメールで①氏名、②生年月日、③住所、④電話番号、⑤参加方法(会場またはWEB)をお知らせください。メールの場合は件名に「1/28講演会参加」と入力し、mana bi-01@city.goshogawara.lg.jpへ送信してください。WEB参加希望者には参加方法をメールで案内します。

### 問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387

## 献血バス巡回日程

▷1月26日(水) 10:00~16:00

五所川原市役所

▷1月30日(日) 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 Tel017-741-1512

## 高齢者インフルエンザ予防接種の実施期間を延長します

季節性インフルエンザワクチンが1月にかけて医療機関に供給される可能性があります。接種を希望する定期接種対象の方が受けられるよう、実施期間を延長します。接種できる医療機関は市ホームページをご覧ください。

\*接種回数は1回のみです。

**実施期間**…1月31日(月)まで  
(病院の診療日に限る)

### 問い合わせ先

健康推進課 内線2381

## 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
1月5日(水)	②、③予約可
1月19日(水)	1月5日(水)
2月2日(水)	1月19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**…生き活きセンター

**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

## 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**…1月11日(火)、1月24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、室内用シューズ、防寒具、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)

**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

## 成年後見支援センターご予約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いなくなったあと、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



## 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～)

① 1月14日(金) 昔ながらが楽しい! 段ボールを使って毛糸コースター作り!

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

② 1月27日(木) 「スタッキングカップ」で楽しみながら上半身の運動をしよう!

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

③ 1月28日(金) 「スタッキングカップ」で楽しみながら上半身の運動をしよう!

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**…2月10日(木)、2月17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



## 善意の花かご

～どうもありがとうございました～

▷日蓮宗青森県社会教化事業協会

(津軽随至会長)2名=法要、法話、映画、お供物50個(くるみ園へ)

▷全国共済農業協同組合連合会青森県本部=A | 顔認証検温サーモカメラシステム17台(市内小・中学校へ)

▷寺田憲司さん=立佞武多の絵画2点(平成8年制作「武者」、平成11年制作「鬼が来た」)



絵画を寄付した寺田さん(左)

▷株式会社ミワ電工(島谷昭一代表取締役)=20万円



目録を手渡した下山智常務取締役兼工事部長(右)と島谷昌孝取締役営業部次長(左)

▷金木ロータリークラブ(工藤文久会長)=津軽三味線2挺(金木小学校へ)



目録を手渡した工藤会長(左から2人目)

## 今月の納期 納期限 1月31日(月)

税・保険料	納期	問い合わせ先	内線
国民健康保険税	7期	収納課	2273
後期高齢者医療保険料	7期	国保年金課	2346
介護保険料	7期	介護福祉課	2443

納付は  
便利で確実な  
口座振替を!



## 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・蛇口の漏水、凍結・除排雪  
・断熱サッシ取付・屋根の改造、無落雪・雪囲板

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・など

・畳をフローリングに・水洗・ユニットバスにしたい・排水の詰まり  
・ボイラー取替え、修理・建具調整、錠前の直し・戸車・レール調整

総合建築  
「増改築相談員」のいるお店  
(有)シラカワ住研  
TEL 0120-34-6806  
五所川原市大字地蔵字桜木370-3

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) TEL 0120-013-621

弁護士法人 弁護士 藤野一(あいち 27115)東京弁護士会所属 登録番号35029 東京都新宿区四谷4-3 福野ビル6-A (営業時間) 平日 9:00～18:00  
プレシヤス総合法律会計事務所 TEL 03-5363-6332 FAX 03-5363-6334 E-mail info@precious-law.jp https://precious-law.jp/

# 図書館

TEL 34-4334



## ▷あおり冬の読書週間×市防災管理課共同イベント 「親子で防災～TEAM BOSAI～」

防災管理課職員による、ハザードマップを活用した防災についてのお話と防災工作を行います。また、図書館滞在中に災害が起きたことを想定して避難訓練も行います。

日時…1月15日(土) 9:30～12:00

場所…市立図書館2階閲覧室

対象…小学生とその保護者10組(先着順)

申込期間…1月4日(火)～12日(水)

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。

## ▷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。

### ・「青森のトリセツ」

昭文社 2021.10

### ・「伝わる!つながる!親子の手話じてん」

ごま書房新社 2021.9

### ・「知識ゼロからの空き家対策」

杉谷 範子、名和 泰典/著 幻冬舎 2021.9

### ・「しらべるちがいのずかん」

おかべ たかし/文 東京書籍 2021.9

### ・「モチモチの木 英語版」

斎藤 隆介/文 岩崎書店 2021.9



## ▷今月の一冊

### 音にさわる

広瀬 浩二郎/作 偕成社 2021.10

「さわるくん」は、全身が「手」。杖を持って、音を探しにあちこちへ。サクラのつぼみが開き、花が咲く。春の音は優しい。暑さを運ぶ、セミの鳴き声のシャワー。夏の音は激しい。では、秋、冬の音は…?

目の見える子も、見えない子も、触って一緒に楽しめる、点字付きの絵本です。



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)

### ▷令和4年五所川原市成人式

1月9日(日) 14:00～15:30 無料

教育委員会社会教育課 TEL35-6056 (中央公民館)

### ▷青森県立五所川原工業・工科高等学校吹奏楽部 ジョイントコンサート2021

1月10日(月・祝) 13:00～16:00 無料

青森県立五所川原工業・工科高等学校

TEL35-3444

## ▷ごしょがわら音` (おど) フェス

1月23日(日) 10:00～17:00 無料

ごしょがわら音` フェス実行委員会

TEL090-8783-2847



\*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。



1月の休館日 11日、17日、24日、31日

年末年始休館日 12月29日(水)～1月3日(月)

◎広報有料広告

## 歌と踊りの祭典

令和4年1月16日(日)

開場13:00 開演14:00

場所 吉幾三ミュージアム

観覧券のお求めは 吉幾三ミュージアム まで ☎(0173)26-6686

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!!



# 給食 初登場! 「市浦牛コロッケ」

学校給食センターは11月16日、給食の献立として初めて市浦牛コロッケを提供しました。

この取り組みは、地産地消の一環として児童生徒が学校給食を通して、地域の良さを理解したり、感謝の心を育むことを目指すものです。

昨年は、第1弾として当市特産の赤～いりんごを使用したフルーツパンチ「ごしょりんパンチ」を提供し、今年はその第2弾として、出荷頭数が少なく幻の牛肉ともいわれている市浦牛を使用した「市浦牛コロッケ」を開発しました。

黒毛和牛A5ランクの特性を活かし、脂の甘い香りと口溶けのよさが特徴の、サクサクとしたコロッケに仕上がりました。

給食センター近くにある松島小学校5年生の児童は「おいしかった!」「味が濃く、うま味があった」「5個は食べられる!」と元気に感想を話しました。

同センターの川村栄養教諭は「昨年度の赤～いりんごに引き続き、また一つ、市の特産品を掘り起こした献立作りに成功したと感じています。これからも学校給食を通じて、子どもたちが地域への愛着を育むよう、取り組んでいきたいと思います」と話しました。



サクサクに仕上がった市浦牛コロッケ



コロッケをおいしそうにほおぼる児童

**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
1月9日(日)	田町小山クリニック (田町4-5)	Tel.34-3431	
1月10日(月)	増田病院 (新町41)	Tel.35-2726	
1月16日(日)	白生会胃腸病院 (中平井町142-1)	Tel.34-6111	
1月30日(日)	かねひらクリニック (旭町55-2)	Tel.35-3167	

人口のうごき		令和3年11月末 住民基本台帳 ( )内は前月比	
総人口…52,466人(-47人)	男…24,098人(-16人)	女…28,368人(-31人)	世帯数…25,604世帯(-2)