



ごしょがわら

GOSHOGAWARA public relations magazine.

2022(令和4)年
3月号
No. 311



今号の主な内容

- ・市長コラム……………2
- ・手続きを便利に 土日開庁……………4
- ・「認知症」お気軽にご相談ください…6
- ・合葬墓をご存じですか……………8
- ・市民活動団体紹介……………12

目指せ!オリンピック! 金木ジャンプクラブ



市長コラム

～未来への架け橋～

Vol.14

今年は記録的な豪雪となっており、市民の皆さんも、毎日の雪片付けなど、大変なご苦勞をされていることと思います。

先日オンラインで行われた田畑総務副大臣との意見交換では、当市の豪雪による影響について実状を伝え、財政的な支援などをお願いしたところです。

春の足音を感じる季節はもうすぐですので、市民の皆さんも、もう一息頑張っ、この冬を乗り切っていただきたいと思ひます。

★高齢者世帯等への除雪支援に参加しました！

昨年度から実施している市職員による「高齢者等の除雪困難世帯に対する除雪支援」についてですが、今年度は体制をより拡充させ取り組んでいます。これまで五所川原、金木、市浦の各地域において、合わせて150件を超える世帯への支援を実施しておりますが、90歳を超える方、80歳以上の一人暮らしの方など、依頼される方のほとんどが75歳以上の高齢者のみの世帯となっています。

私自身も、除雪隊の一員として除雪作業に参加し、数件の除雪を行いました。中には道路から玄関先までがほぼ雪で閉ざされ、孤立が懸念されるようなケースもありました。

そうした現実を目の当たりにし、地域における見守りや支え合いなどの「共助」がいかに必要かということに改めて実感しました。

当たり前の日常生活を維持していくことが困難な方々を支えるため、しっかりと目を配り、光を当てていかなければならないと思ひを強くしています。行政として支援することはもちろんですが、引き続き、各地域コミュニティにおいても、可能な限り見守っていただきながら、子どもから高齢者まで地域全体で支え合う「地域共生社会」の実現のため、取り組んでまいります。

★家庭など身近なところでの感染が増加しています！

感染力の強いオミクロン株への置き換わりによる爆発的な感染拡大が進み、青森県においても新規感染者数が急増しています。とりわけ、これまで少なかった子どもの感染拡大が続いており、保育施設や学校等でのクラスターの発生から家庭内での感染へと複合的につながるなど、深刻さを増しています。

これまでにないスピードで身近に迫って来ているという危機感がありますが、感染を防ぐためには、日常生活における基本的な感染防止対策の徹底に尽きます。市民の皆さんには、体調不良の時は無理をしない、また、各家庭での感染予防、体調管理には最大限の注意を払っていただきますよう、引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。

★令和4年度における行政運営への思い

新型コロナウイルス感染拡大から約2年になりますが、一進一退を繰り返し、いまだ先が見通せない状況が続いています。一方で、ウィズコロナとともにアフターコロナを見据える時期にさしかかっているとも考えています。コロナ禍で直面したさまざまな課題を踏まえ、この経験をいかに生かすかが今後の行政に問われるものと思ひます。

現在、令和4年度の当初予算編成を進めていますが、私が注力したい施策として、各地域の物産や伝統文化など当市の内なる可能性を生かした地域振興、また、コロナ禍にあって地域コミュニティの希薄化に起因する高齢者施策や学校におけるいじめ問題への対策等を考えています。

行政へのニーズは、ますます複雑多様化しておりますが、根底にあるべきことは、心の通った思いやりのある行政サービスであると思ひています。

このことを心に留め置き、これまで以上に市民の皆さんにより添い、市民目線の行政運営に努めてまいりますので、ご協力をよろしくお祈りいたします。



『田畑総務副大臣との意見交換』の様子



『高齢者世帯等への除雪応援隊』の様子

地域の「期待の星」次代を担うりんご剪定士活躍中!

当市の自慢の一つといえりんごですが、おいしいりんごができるまでには、多くの工程が必要です。特に、剪定はりんごの良し悪しを左右する重要な作業といわれています。

そこで剪定技術を高めるため、1月26日～28日の3日間、市内のりんご園でごしょつがる農業協同組合が主催するりんご剪定講習会が行われました。

講師を務めたのは、3名のベテラン剪定士のほか、**第8期剪定士で今回が講師デビューとなった福士美奈子さんと佐藤昭浩さん**で、参加したりんご生産者約30名が講師の話に耳をかたむけていました。

福士さんは当市で初めてとなる女性の剪定士です。また、佐藤さんは、りんご園を経営してからわずか6年という異例のスピードで、当市初の「わい化栽培」での剪定士となりました。2人は地域のこれからのりんご栽培を担う「期待の星」です（詳細は最終ページに掲載）。

福士さんに剪定についての話を伺うと「剪定で大事にしている部分は生産者それぞれ違っているが、良い

りんごを作るための気持ちは皆さん同じ。また、木1本1本の状態が同じではないので、そこを見極めながら作業を行う必要がある。そこが剪定のおもしろさであり、難しい部分でもある」と話しました。

剪定は例年、3月末頃まで行われ、おいしいりんごができるまで、たくさんの手間とたっぷりの愛情がそそがれ、実りの秋を迎えます。



剪定を実演する福士さん（中央）

今月号の表紙

〔目指せ！オリンピック！金木ジャンプクラブ〕

今月号の表紙を飾ったのは、金木ジャンプクラブのスキージャンプ練習の様子です。今回、沢田珠慧莉さんにお話を伺いました。また、同クラブを卒業し、先日開催された全国中学校スキー大会に出場した藤元彩子さんを紹介します。

沢田さんは現在、金木小6年で小学1年からスキージャンプの練習を始めたそうです。日本を代表する女子スキージャンプ選手の高梨沙羅さんに憧れを抱き、また、沢田さんの父親もスキージャンプをしていたことがスキージャンプを始めたきっかけだそうです。

令和3年7月に北海道で行われた全日本スキー連盟A級公認 第29回全日本サマーコンパインド朝日大会では小学生（男女）の部でノルディック複合に出場し、6位入賞の成績を収めています。

沢田さんに今後の目標を伺うと「中学、高校もスキージャンプを続けて、将来はオリンピックに出場して活躍できるような選手になりたいです」と笑顔で話しました。



金木ジャンプクラブの皆さん
(沢田さんは後列左から2人目)



この選手に注目!

また、同クラブを卒業した金木中3年の藤元彩子さんが先日、長野県で行われた第59回全国中学校スキー大会に出場し、スペシャルジャンプ女子の部で準優勝、ノルディック複合で3位の成績を収めました。

藤元さんも小学1年からスキージャンプの練習を始め、小学5年頃からジャンプの成績を伸ばし、中学1年で全国中学校スキー大会に出場。スペシャルジャンプ女子の部で準優勝の成績を収めています。昨年は新型コロナの影響により全国中学校スキー大会が中止となりましたが、2大会連続でメダルを獲得しました。

スペシャルジャンプ女子の部で準優勝した賞状を持つ藤元さん（右写真）



3月末・4月初めの土曜・日曜日に 市役所本庁を開庁します



3月下旬から4月上旬にかけては、転入・転出の手続き等で窓口がたいへん混み合います。混雑緩和と待ち時間短縮のため、以下の土曜・日曜日に市役所本庁で窓口業務を行いますので、ご利用ください。

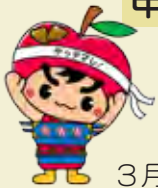
開庁日時 3月26日(土)・27日(日) / 4月2日(土)・3日(日) 8:30~17:15

業 務 内 容	担 当 課
市民課窓口業務全般 住民異動届、各種戸籍に関する届出（*届出の内容により、当日処理できない場合があります）、印鑑登録、各種証明書交付事務等 *マイナンバーカードの交付、電子証明書更新、マイナポイント設定業務も行います。	市 民 課 内線2312
国民健康保険関係、後期高齢者医療関係 転入、転出に係る資格取得・喪失	国保年金課 内線2348
家庭ごみ収集カレンダーの配布および分別の説明 斎場使用許可交付業務	環境対策課 内線2361
母子健康手帳の交付 健(検)診、予防接種に関すること	健康推進課 内線2393
児童手当、子ども医療、ひとり親医療、児童扶養手当、特別児童扶養手当、子宝祝金、認定こども園・保育所・幼稚園に関すること *届出の内容により、当日処理できない場合があります。	子育て支援課 内線2482

市民税・県民税の申告はお忘れなく

税務課 内線2252

○令和4年度市民税・県民税 申告受付会場での受付期限



3月15日(火)まで

3月16日(水)以降に申告される方は、確定申告の場合は税務署（要予約）へ、市民税・県民税申告の場合は税務課または各総合支所へお越しください。

○申告が必要な方

令和4年1月1日現在、五所川原市に住所のある方で、下記のいずれかにあてはまる方は申告が必要な場合があります。

- 令和3年中に何らかの収入があった方
- 国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険等に加入している方
- 遺族年金、障害者年金等の非課税収入のみの方
- 市外に住民登録されている方の税法上の扶養親族になっている方 など

○申告が必要な方が申告しなかった場合、こんな不利益が…

- 市民税・県民税や国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料が**正しく計算されない。**
- 公営住宅の更新等、様々な手続きに必要な**所得課税証明書が発行されない。**
- 国民年金保険料の免除申請等、**各種申請ができない。** など






🔍 五所川原市 申告

検索

その他詳細については、市ホームページをご覧ください。

家庭ごみ収集カレンダーが新しくなります!

令和4年度版「家庭ごみ収集カレンダー」を2月25日から順次配布します。地区によって収集日が異なりますので、お間違いのないようお願いします。また、市指定のごみ袋を異なって使用したり、分別がきちんとされていない場合には、収集されないことがあります。ごみの分別に迷った場合は、市ホームページに掲載の「ごみ分別辞典」を確認の上、下記の使い分けにご注意ください。

<div style="border: 1px solid #f08080; padding: 5px; text-align: center;"> <h3 style="color: #000080;">燃やせるごみ</h3>  <p>五所川原市指定ごみ袋</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 50%;">町名</th> <th style="width: 50%;">氏名</th> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> </tr> </table> <p>※分別されていないごみ袋は収集しません。 ※町名・氏名を記入していないごみ袋は収集しません。 ※口はしっかりと結びましょう。 ※生ごみは、水きりしましょう。</p> <p style="background-color: #f08080; color: white; padding: 2px; text-align: center;">五所川原市指定ごみ袋</p> <p style="text-align: center;">燃やせるごみ袋 赤い色の袋 ▲燃やせるごみに使用</p> </div>	町名	氏名			<div style="border: 1px solid #00bfff; padding: 5px; text-align: center;"> <h3 style="color: #000080;">燃やせないごみ</h3>  <p>五所川原市指定ごみ袋</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 50%;">町名</th> <th style="width: 50%;">氏名</th> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> </tr> </table> <p>※分別されていないごみ袋は収集しません。 ※町名・氏名を記入していないごみ袋は収集しません。 ※口はしっかりと結びましょう。</p> <p style="background-color: #00bfff; color: white; padding: 2px; text-align: center;">五所川原市指定ごみ袋</p> <p style="text-align: center;">燃やせないごみ袋 透明に青い字の袋 ●燃やせないごみに使用 *ごしゅりんが「じゃんけんのグー」のポーズをしている</p> </div>	町名	氏名			<div style="border: 1px solid #00ff00; padding: 5px; text-align: center;"> <h3 style="color: #008000;">リサイクル</h3>  <p>五所川原市指定ごみ袋</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 50%;">町名</th> <th style="width: 50%;">氏名</th> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> </tr> </table> <p>※分別されていないごみ袋は収集しません。 ※町名・氏名を記入していないごみ袋は収集しません。 ※口はしっかりと結びましょう。 ※汚れのあるものは、水洗いし、水きりしましょう。</p> <p style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px; text-align: center;">五所川原市指定ごみ袋</p> <p style="text-align: center;">リサイクル袋 透明に緑色の字の袋 ◆プラスチック類リサイクル ■資源リサイクル(びん・缶・ペットボトル) ★紙・金属・小型電子機器等リサイクルに使用 *ごしゅりんが「この指とまれ」のポーズをしている</p> </div>	町名	氏名		
町名	氏名													
町名	氏名													
町名	氏名													

「ごみ分別辞典」に掲載されていない、分別方法がわからないものは、お問い合わせください。

プラスチック類リサイクルごみは「水洗い」と「乾燥」を

年々、汚れた状態で出されるプラスチック類リサイクルごみが増加し、資源化できるプラスチック類が少なくなっています。プラスチック類は、水洗いし、乾燥させてから出すようお願いします。
 *ラップ類やしょう油たれ袋など小さなプラスチック類は「燃やせるごみ」に出してください。

使用済みマスクやティッシュ等は正しく捨てましょう!

新型コロナウイルスなどの感染症対策として、鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、以下のことに心がけましょう。

- ①使用済みマスクやティッシュ等のごみに直接触れないようにしましょう。
- ②ごみ袋はしっかりと縛って封をし、「燃やせるごみ」として出しましょう。
- ③ごみを捨てた後は、せっけん等を使って流水で手をよく洗いましょう。



問い合わせ先…環境対策課 内線2363

◎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!!

「認知症」についてお気軽にご相談ください!

物忘れがひどい / 場所・時間がわからない
判断・理解力が衰える / 不安感が強い / 意欲がなくなる

認知症は、さまざまな原因で脳の働きに不具合が起こり、6カ月以上にわたり生活に何らかの支障がみられる状態をいいます。市では「認知症の人をみんなで支えるまちづくり宣言」をし、認知症の方の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、次のような取り組みを行っています。

【見守り】QRコードで家族に連絡!

おでかけ見守りシール

認知症で行方不明になるおそれのある方や高齢者の安否確認、災害時の身元確認を早期に行えるようQRコードが印刷されたラベルシールを無料で配布しています。

対象者の衣類や持ち物に貼られたQRコードを読み取った際には、伝言板を通じて家族と連絡を取りあうことができます。



【見守り】いつでも居場所を確認!

GPS機器の提供

行方不明になるおそれのある在宅高齢者を介護する家族にGPS(全地球測位システム)を利用して所在を探索できる機器を提供します。



【交流】気軽におしゃべりしませんか?

認知症カフェ

認知症の方や介護する方がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。

【カフェ de つえぎ】

月1回、中央公民館で開催しています。お気軽にご参加ください。
次回開催…3月20日(日) 10:00~12:00



【支援】在宅での生活をサポート!

認知症初期集中支援チーム

認知症の方やその家族の在宅生活を支援します。保健師や社会福祉士が自宅などを訪問し、医療機関への受診や必要な介護サービスを勧めたり、生活改善に関する助言などを行います。



【知識】必要なサービスを一冊に!

認知症ケアパス

認知症の進行や状態に合わせて受けられる医療、介護、福祉サービスをまとめた冊子です。

地域包括支援センター窓口で配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。



【支援】認知症の方や家族を応援!

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族を温かい目で見守り、支援するサポーターは、市内で5,800人います。

講座を受講しサポーターになられた方には「認知症サポーターカード」と「オレンジリング」をプレゼント!



【知識】楽しみながら、認知症を学ぶ

認知症フォーラム

認知症に対する理解と周知を図るために開催しています。

令和3年度は動画をYouTubeで配信し、市ホームページや市Facebook、県の認知症関係のFacebookからもアクセスすることができます。



認知症に関する相談窓口は、地域包括支援センターや市内9カ所の在宅介護支援センターとなっていますので、お気軽にご相談ください。

問い合わせ先…地域包括支援センター 内線2463



忘れないで あなたを思う人がそばにいることを 3月は「自殺対策強化月間」です

コロナ禍の現在、外出自粛や交流減少、失業、経済の悪化等により、こころの健康を損なう可能性が大きい状態にあります。地域全体で自殺ゼロに向け理解を深めましょう。

私たちにできること ～違和感に気づいたら声をかけてみる～

私たち一人一人が身近にいる大切な人の悩みに気づき、声をかけ、必要であれば専門機関への相談を勧め、支え合うことが自殺予防につながります。

誰にも話せないことを、話せる場所、があります

一人で悩まず相談してください。秘密は厳守します。

▷こころの相談（3日前までに要予約）

心身の不調や悩みの相談、自死遺族の方の相談にも応じています。

日時…3月17日(木)
13:00～15:30

場所…市役所1階相談室
担当…臨床心理士



▷こころの電話相談（随時受付）

保健師が相談に応じます。

日時…平日8:30～17:15

▷その他

各機関で実施している電話相談「いのちの電話」やSNS相談（LINE・チャット）等については、市ホームページをご確認ください。

企画展 「みんなでつながる」

日程…3月1日(火)～3月18日(金)

場所…市役所1階土間ホール、

市立図書館、金木総合支所、市浦医科診療所

内容…いのちの大切さに気づくポスター展示、相談窓口の紹介、図書展示（図書館のみ）



問い合わせ先…健康推進課 内線2380

自力で避難することが困難な方へ

災害に備えて「避難行動要支援者名簿」に登録しましょう！

大きな災害が発生したとき、自力で避難することが困難な方はいませんか？

事前に避難行動要支援者として名簿に登録しておくこと、市の関係部署や地域の民生委員・児童委員、自主防災組織などがその情報を共有し、いざという時に避難情報を伝えたり、安否確認や避難誘導などの支援を行います。また、平常時には見守り活動を行うなど、地域ぐるみで要支援者を支援します。

名簿に登録できる方…次のいずれかに該当し、個人情報提供に同意できる方

- ▷75歳以上の一人暮らし高齢者・高齢者のみの世帯
- ▷要介護認定3～5の方
- ▷身体障害者手帳1、2級の方
- ▷愛護手帳Aの方
- ▷精神障害者手帳1級の方
- ▷重症難病患者
- ▷妊婦、その他支援が必要な方
- *施設等に入所されている方、家族の支援により避難できる方は対象となりません。



②地域支援者から承諾を得た上で、登録申請書に必要な事項を記入してください。

③登録申請書を下記提出先に提出してください。

*申請書類は、市ホームページ（下記QRコード）からダウンロードするか、福祉部各課窓口、金木・市浦総合支所総合窓口係、地域の民生委員・児童委員から入手できます。

*地域支援者がいない場合でも登録できます。

*地域支援者が行う支援は、あくまで任意の協力であり、法的な責任を負うものではありません。

提出先

▷福祉部各課窓口（福祉政策課へ郵送可）

▷金木・市浦総合支所総合窓口係

▷地域の民生委員・児童委員

問い合わせ先…福祉政策課 内線2492



登録の方法

①いざという時に支援してくれる近所の方（地域支援者）をできるだけ見つけてください。

「合葬墓」をご存じですか？

— 市民アンケートから考える将来のコト —

お墓を承継する人がいない…

自分の死後、
子孫に負担をかけたくない…

近年、少子高齢化の進展やライフスタイルの変化などから、このような声が聞かれます。



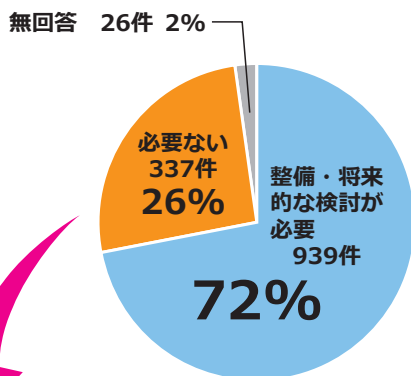
合葬墓は、亡くなられた方の遺骨を宗教・宗派にとらわれず合同で埋葬するお墓のことで、全国的にも注目されています。

市では、長者森平和公園と芦野霊園の2つの墓園を設置していますが、合葬墓に関する市民の皆さんのニーズを把握するため、アンケート調査を実施しました。

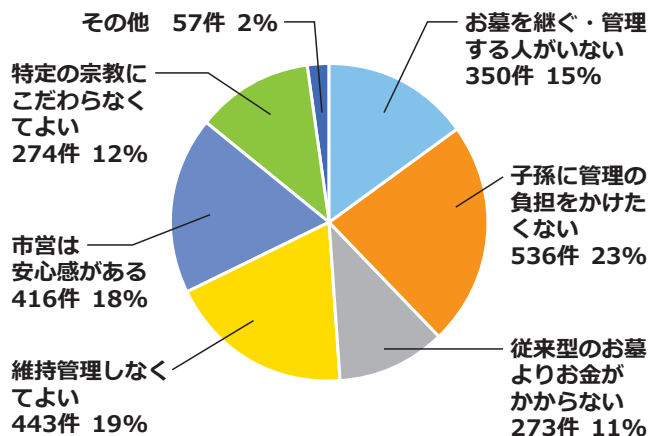
調査対象…満20歳以上の市民の方3,000人
(無作為抽出)

回答数…1,302件 (回収率43.4%)

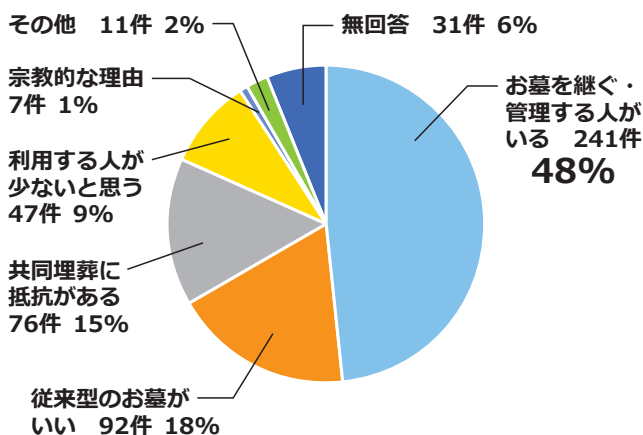
Q) 合葬墓を整備する必要はありますか？



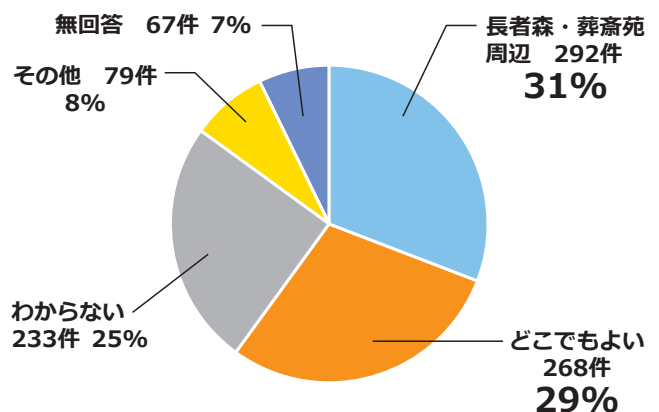
Q) 整備・将来的な検討が必要な理由は？



Q) 整備する必要がない理由は？



Q) 整備が必要な場合、その場所は？



市では、今回の調査結果を踏まえ、合葬墓の整備について検討していきます。
* 詳細は、市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。
問い合わせ先…環境対策課 内線2365



子育て世帯への臨時特別給付金 申請忘れはありませんか？



新型コロナの影響が長期化する中、子育て世帯を支援するための臨時特別給付金を支給しています。
まだ申請されていない方は、申請期限までに忘れずに申請してください。

支給額…児童1人につき10万円(全額現金で一括給付)
支給対象者(申請が必要な方)
①高校生のみ養育している保護者
②児童手当を受給している公務員(特例給付を除く)
③令和4年3月31日までに生まれた児童の保護者
*他市町村から支給を受けた(受ける)児童の分は、重複して支給を受けることができません。

申請期限(郵送の場合は必着)
▷①・②の方…3月31日(木)まで
▷③の方…4月15日(金)まで
*詳しくは、市ホームページ(QRコード)をご確認ください。
問い合わせ・申請先
子育て支援課 内線2488



詐欺にご注意ください!
「振り込め詐欺」や「個人情報の搾取」にご注意ください。申請内容に不明な点があった場合、市から問い合わせをすることがありますが、ATMの操作をお願いすることや、支給のための手数料などの振り込みを求めることは、絶対にありません。

業務によって新型コロナに感染した場合、 労災保険給付の対象となります

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

医師・看護師や介護の業務に従事される方々については、業務外で感染したことが明らかな場合を除き、原則として対象となります。
症状が持続し(罹患(りかん)後症状があり)、療養や休業が必要と認められる場合にも対象となります。
相談は匿名でも承っていますので、まずはご相談ください。

*感染リスクが高い業務…複数の感染者が確認された労働環境下での業務、顧客との近接や接触の機会が多い労働環境下の業務など

問い合わせ・相談先
五所川原労働基準監督署 TEL35-2309

皆さんの意見を市政に反映させませんか？

次の3つの計画に対し、パブリックコメント(意見公募手続)を実施しています。

計 画 名	問い合わせ・意見の提出先
「第5次五所川原市男女共同参画計画」(案)	ふるさと未来戦略課男女共同参画室 内線2236 FAX35-3617 電子メール danjo@city.goshogawara.lg.jp
「五所川原市第4期障害者計画」(案)	福祉政策課 内線2491 FAX34-1018 電子メール fukushiseisaku@city.goshogawara.lg.jp
「五所川原市公共施設等総合管理計画」 (改定案)	財政課 内線2211 FAX35-3617 電子メール zaisei@city.goshogawara.lg.jp

意見募集期限…3月13日(日)まで
閲覧場所…市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページのほか各担当課
*計画(案)等の写しや郵送を希望する場合は、各担当課へお問い合わせください。

▷郵送(〒037-8686 五所川原市布屋町41番地1 各担当課)、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。

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。

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)。

※この情報紙は市民からの公募による編集委員によって作成されています。
女性(Female)と男性(Male)がともに支え合い、対等な立場で社会(Society)を形成することを願って!!
2022年(令和4年)2月25日 第33号
ふるさと未来戦略課 男女共同参画室(内線2236)

政治の男女格差を考える



男女がほぼ同数の社会でありながら、政策・意思決定過程の場への女性の参画は進んでいません。その中でもとりわけ政治分野における女性の参画は圧倒的に少数です。

政府は、国政選挙と統一地方選挙の女性候補者を2025年までに35%にする目標を掲げていますが、このままでは達成は難しい状況です。クォーター制等の積極的な取り組みを行う諸外国と比べて日本は大きく遅れています。

「政治分野における男女共同参画の推進に関する法律」施行後、初の総選挙となった令和3年の衆議院議員選挙では、45人が当選し女性の割合は9.7%となり、世界190カ国中、168位となりました。

参政権…国民が政治に直接または間接的に参加できる権利です。

○選挙権の歴史

明治22年	25歳以上の男性	直接国税15円以上の納税者
明治33年	25歳以上の男子	直接国税10円以上の納税者
大正8年	25歳以上の男子	直接国税3円以上の納税者
大正14年	25歳以上の男子	納税要件の撤廃
昭和20年	20歳以上のすべての男女	
平成27年	18歳以上のすべての男女	



昭和20年まで女性には選挙権がなかったんだよ

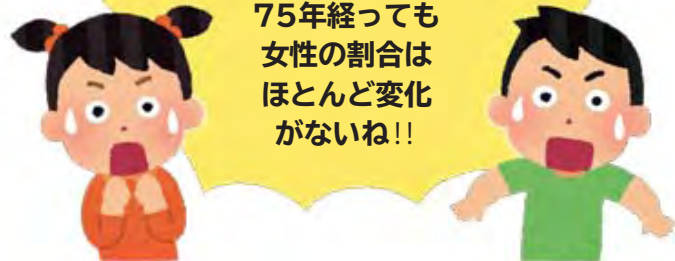


女性が初投票した日から75年

大正時代に市川房枝や平塚らいてう(らいちょう)を中心に新婦人協会が創立され、婦人参政権を求める運動が進められましたが、実際に認められたのは戦後の昭和20年12月のことでした。

その後、女性が初めて参政権を行使した日が、昭和21年4月10日です。戦後初めての衆議院議員選挙が行われ、約1,380万人の女性が初めて投票し、39名(女性の割合8.4%)の女性国会議員が誕生しました。

衆議院の女性議員の割合は昭和21年8.4%、令和3年9.7%!
75年経っても女性の割合はほとんど変化がないね!!

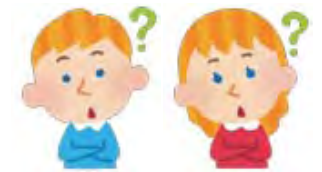


「政治分野における男女共同参画の推進に関する法律」とは!

- 主な内容
- ①環境整備
家庭生活との両立支援のための体制整備
→議会を欠席する要件に、妊娠や出産、育児、介護に係る欠席事由の明記
 - ②セクハラ・マタハラ等への対応
→セクハラ・マタハラ防止のための研修、相談体制の整備
 - ③人材の育成等
→模擬議会・講演会の開催の推進
etc...

女性議員の割合

- 五所川原市議会 → 9.1%
- 青森県議会 → 6.4%
- 衆議院 → 9.7%
- 世界平均(下院または一院制議会) → 25.0%



○女性議員が増えない理由は何だろう

- ・「女は家庭で、男は仕事。特に政治の世界は男のもの」という意識が根強い気がする。
- ・議員活動の時間が不規則で、子育て中の女性には無理があるよね。
- ・ベビーシッターの利用や夫の協力など、周囲の支援なしでは志があっても難しいでしょ。
- ・育児や介護を支援する環境が整わないと…
- ・選挙準備も大変そうで供託金もハードルが高いよね。
etc...

さんかく編集委員で考えてみました



○女性議員に期待すること

- ・子育て支援や介護、女性の貧困、DV、働き方の社会問題に実感を持った女性の視点が政策に反映される。
- ・女性の視点により新たな価値が生まれる。
- ・優れた人材の確保にもつながり、社会に活力を与える。
- ・男女を問わず仕事と家庭の両立を優先しやすい社会になる。
etc...

～最後に～

SDGsの目標…ジェンダー平等を実現しよう

SDGsが目指すのは、男性も女性も社会的に平等であること。男性だから女性だからとさまざまな差別を受けることのない社会をつくる必要があります。政治・政策決定にも同じことが言えるのではないのでしょうか。「男女の対等な議論のために」あなたはどのように考えますか。



さんかく編集委員6名

□クォーター制□

政治において議員候補者の一定数を、女性と定める制度のことです。クォーター制発祥地のノルウェーの女性国会議員の割合は41.4%(令和2年現在)です。法制化によって一般企業にもクォーター制を導入し、女性の社会進出が大きく進んだことが知られています。

□パリテ法□

フランスでは、2000年に通称パリテ法と呼ばれる法律が制定され、男女の政治参画への平等が促進されました。

この法律では選挙の際「比例候補者名簿の記載順を男女交互にする」「政党からの候補者を男女同数にする」などが定められ、違反した名簿は不受理となり、また、候補者の男女差が2%を超えた場合などは、国から政党への助成金が減額される罰則も規定されています。

*パリテとは「同等、同一」を意味するフランス語。



編集後記

女性たちの声や行動が、ジェンダーギャップを無くし、男女共同参画社会が実現するのはいつなのかな? もう一歩前進、頑張らないと。(Y)



地域を元気に! 市民活動団体紹介

Vol.2

『飯詰を元気にする会』

市内で活動する
市民団体を
紹介するよ!



レイルウェイ・ライター種村直樹『汽車旅文庫』
開館記念式典での岡田会長 (中央)

令和3年11月13日に行われた記念式典の日は、各地から多くの関係者や鉄道ファンが訪れ、とてもにぎわっていました! 文庫には3,200冊もの鉄道関係の本や雑誌があります。

飯詰を元気にする会

設立年月…平成24年1月

会員数…41名

入会金…なし

年会費…2,000円

活動場所…津軽飯詰駅、いずみ小学校、地区の寺など



●津軽飯詰駅博物館 &

レイルウェイ・ライター種村直樹「汽車旅文庫」

開館…毎月第3日曜日 時間…10:00~14:00

入場料…無料! お買い物袋もお忘れなく!

*詳細は、QRコードより団体ホームページをご覧ください。

問い合わせ先

飯詰を元気にする会

会長 岡田 千秋

Mail iidume2012@yahoo.co.jp



インタビュー

Q1) どんな団体ですか?

地域の方々に、自分たちの住む飯詰のことを大好きになってもらえるよう、さまざまなイベントを開催し、飯詰の活性化を促す活動を行っています。

Q2) 主にどんな活動をしていますか?

津軽飯詰駅博物館の運営や「シェフのランチ」と称して地元食材を使った安くておいしいランチのテイクアウト販売をしています。そのほかにもフリーマーケットや野菜・果物・手作りケーキ・津鉄グッズの販売もしています。

また、7月の座禅体験と精進料理の会や9月の飯詰フェスタなど、年間を通してさまざまな面白いイベントを企画しています(コロナにより中止になる場合があります)。

Q3) 活動の際に大切にしていることは?

地元の皆さんが駅に集い、交流してほしい!と思っています。

Q4) 今後の目標とメッセージをどうぞ!

博物館や汽車旅文庫など、この魅力ある場所を全国区にして、多くの方に足を運んでほしいです。皆さんもぜひ津軽飯詰駅へお越しください!

スタッフ一同、心よりお待ちしております。
*臨時開館はホームページでご確認ください。

●市民団体の活動の様子を市のFacebookで順次公開しています!

QRコードからぜひご覧ください。



●市民活動団体登録をして、市民の皆さんへ情報を発信してみませんか?

申し込みは随時受け付けています! 興味のある団体は、QRコードより詳細をご覧ください。登録をお待ちしています!

問い合わせ先

ふるさと未来戦略課
内線2233



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。



飼い主のいない猫の不妊手術の申請ができるようになりました

飼い主のいない猫（野良猫）に関わる苦情や、殺処分の減少に寄与するために、公益財団法人どうぶつ基金（以下「同法人」）では、無料の不妊手術チケットの配布を行い、飼い主のいない猫を「地域の猫」として一代限りの命をまっとうさせることを目的とした活動を行っています。不妊手術チケットの申請は個人で行うことができ、協力動物病院（近隣では鱈ヶ沢町に1軒）で使用することができます。申請方法は同法人ホームページまたは環境対策課までお問い合わせください。

また、五所川原市は同法人の登録行政となり、猫の多頭飼育崩壊の救済支援ができるようになりましたので、詳細は市ホームページまたは環境対策課までお問い合わせください。

問い合わせ先
環境対策課 内線2367

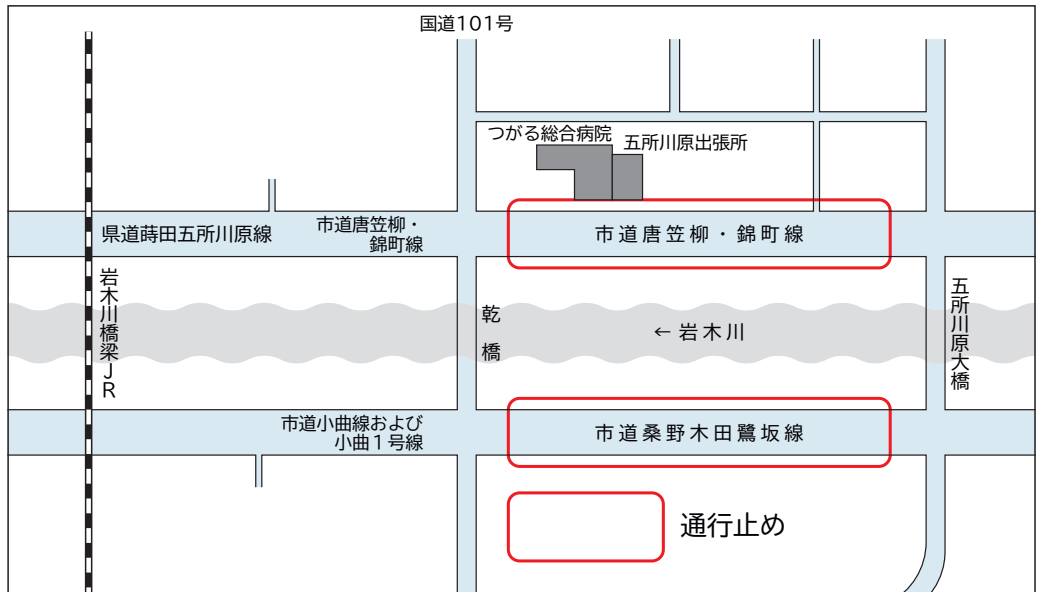


岩木川の堤防工事の工事期間を変更します

工事期間（変更前） 令和3年10月初旬～令和4年3月31日
（変更後） 令和4年2月～12月31日

当市およびつがる市の乾橋～五所川原大橋間で予定していた岩木川の河川改修事業に伴う堤防工事の工事期間を変更します。

工事に伴い堤防上の道路を通行止めとします。通行止めの期間や区間など詳細は工事現場の看板でお知らせします。通行止め期間中は、通行される皆さんに大変ご不便をおかけしますが、周辺道路をご利用くださいますよう、ご理解とご協力をお願いします。



問い合わせ先…東北地方整備局 青森河川国道事務所 工務第一課 Tel.017-734-4531

◎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

◆ホームページは◆
Google

アートリフォーム(株) 0173-33-4713

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

吉幾三コレクションミュージアム 創立13周年

記念イベント

2022.5.1(日) 観覧無料

12:45~21:30

お問合せは 吉幾三コレクションミュージアムまで TEL 0173-26-6686

五所川原市を応援します!!

ぎょうせい

行政・人権相談

行政相談

行政相談は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため当分の間、中止します。

問い合わせ先…市民課 内線2326

法務局人権相談

人権相談は人権擁護委員が下記のとおり行います。

▷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

▷みんなの人権110番

Tel.0570-003-110

▷子どもの人権110番

Tel.0120-007-110

▷女性の人権ホットライン

Tel.0570-070-810

人権擁護啓発メッセージ

（令和3年度人権教育より／三好小
4～6年生）

『言葉に出して相手に見える、
伝わる「思いやり」の大切さ』

令和4年度以降の 成人式のお知らせ

令和4年4月1日に施行される民法の改正により、成人年齢が20歳から18歳に引き下げられます。当市では令和4年度以降の成人式について、次のとおり開催します。

対象年齢…20歳（当該年度に20歳を迎えられる方）

*令和4年度は平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方

開催時期…1月の成人の日の前日（現行どおり）

*令和4年度は令和5年1月8日（日）式典の名称等…現在、検討中です。

式典の開催案内までに決定します。

対象年齢を20歳とする主な理由

▷新たに成人年齢となる18歳の多くの方は、大学受験や進学、就職を控えた大切な時期と重なり、対象者の出席が困難になると予想されること

▷成人年齢引き下げ後も、飲酒や喫煙、年金加入義務など、20歳は多くの規制の区切りの年齢であり、社会的自立においても引き続き重要な節目の年齢であると考えられること

▷大学進学、就職などで当市を離れた方が、家族、友人との再会や故郷を顧みる機会となること

問い合わせ先

社会教育課（中央公民館内）

Tel.35-6056

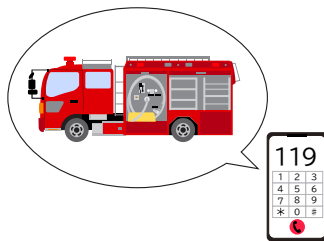
消防通信指令センターの 共同運用に向けて

弘前地区・五所川原地区・鯉ヶ沢地区の各消防事務組合は、119番通報を受ける消防通信指令業務を令和8年度から共同運用することで1月17日、弘前市の東消防署において「弘前・西北五地域消防通信指令事務共同運用」に関する覚書を締結しました。

今後は、住民サービスの向上や財政上の効果および消防力の強化を目的とし、法定協議会を立ち上げ、令和8年度の共同消防指令センター運用開始に向けて費用分担や運用方法等について協議を進めていきます。

問い合わせ先

消防本部 指令課 Tel.35-2027



後期高齢者医療被保険者の 皆さんへ

「マイナンバーカード交付申請書」 が送付されます

令和3年10月20日から、一部の医療機関・薬局などでマイナンバーカードを被保険者証として利用できるようになったことなどに伴い、75歳以上の被保険者の皆さんのうち、令和3年10月31日時点でマイナンバーカードをお持ちでない方に、交付申請書を送付します（3月中旬送付予定）。

マイナンバーカードの取得は任意ですが、まだお持ちでない方はこの機会に取得をご検討ください。

*現在の被保険者証を引き続き利用して受診することもできます。

マイナンバーカード交付申請手続

▷マイナンバー総合フリーダイヤル

Tel.0120-95-0178

▷市民課 内線2319

マイナンバーカードの後期高齢者医療被保険者証利用

▷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…3月9日（水） 10:00～16:00

場所…市役所2階相談室2C

*予約制。貸付制度あり。

保育のお仕事出張相談会

日時…3月15日（火） 10:00～13:00

場所…E L M

（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を行います。

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

移動年金相談

弘前年金事務所による移動年金相談（年金請求や諸届出など）を下記のとおり開催します。完全予約制です（定員になり次第受付終了）。

場所…市役所3階会議室3A

日時…毎月第2水曜日

10:00～16:00

令和4年度実施日程

4月13日／5月11日／6月8日

7月13日／8月10日／9月14日

10月12日／11月9日／12月14日

令和5年1月11日／2月8日

3月8日

持ち物…年金手帳、年金証書等

*代理の方が相談される場合は、委任状と代理人の身分証明書（運転免許証等、本人確認ができるもの）が必要です。委任状に不備があると相談に応じられない場合がありますので、国保年金課で様式の交付を受けるか、日本年金機構のホームページを参照してください。

問い合わせ・申込先

弘前年金事務所お客様相談室

Tel.0172-27-1339

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

募

集

高齢者教室

令和4年度新受講生募集！

5月から高齢者教室を開催します。学習内容は、歴史・健康・音楽等の様々なテーマの講演会、クラブ活動（北辰大学・ひばの樹大学のみ）です。受講を希望する方は電話でお申し込みください。なお、新型コロナウイルス感染予防のため、延期または中止となる場合があります。

対象…60歳以上で通学できる方

申込締切…4月8日(金)

▷北辰大学（五所川原地区）

会場…中央公民館

募集…1年生40名

回数…5月～2月の計10回

▷ひばの樹大学（金木地区）

会場…金木公民館

募集…1年生40名

回数…5月～1月の計8回

*8月は夏休み

▷寿大学（市浦地区）

会場…市浦コミュニティセンター

募集…40名

回数…5月～11月の計10回

*8月は夏休み

問い合わせ先

社会教育課（中央公民館内）

Tel.35-6056

市営住宅入居者募集（3月）

一般公募（申請者多数の際は公開抽選）

▷広田団地（五所川原地区） 2戸

・家賃10,900円～21,400円

▷松島団地（五所川原地区） 2戸

・家賃17,400円～39,900円

常時公募（先着順）

▷富士見団地（五所川原地区） 5戸

▷岩井団地（市浦地区） 3戸

募集期間…3月11日(金)～22日(火)

*土・日・祝日を除く

*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

令和4年度手話奉仕員養成講座受講者募集

聴覚障害者の生活や福祉制度についての理解と知識を深め、日常生活に必要な手話を習得します。

▷入門課程（初心者向け）

日時…5月13日～11月11日

毎週金曜日 19:00～20:30

場所…中央公民館2階第一会議室

内容…手話実技・講義・交流

対象…聴覚障害者との交流を希望し、手話を学びたい16歳以上の方

定員…15名

受講料…無料

*テキスト代実費3,300円（税込）

▷基礎課程

日時…4月19日～10月18日

毎週火曜日 19:00～20:30

場所…つがる市生涯学習交流センター「松の館」1階会議室B

内容…手話実技・講義・交流

対象…入門課程修了者の方

定員…12名

申込み…入門課程は4月20日(水)までに、基礎課程は3月30日(水)までに往復はがきでお申し込みください。受講の可否は返信用はがきでお知らせします。

往復はがきの書き方

①「往信のあて先」は『〒037-0632

五所川原市高野字柳田245-1 西北五ろうあ協会手話対策部 あて』

②「往信」の裏には、受講希望課程名・氏名・年齢・連絡先（FAX、メールアドレスまたは携帯電話番号）を必ず記入してください。

③「返信のあて先」は、住所と氏名を必ず記入してください。返信の裏は白紙のままをお願いします。

問い合わせ先

▷福祉政策課 内線2499

▷西北五ろうあ協会手話対策部

工藤 FAX29-2421

『みちのく・ふるさと貢献基金』助成事業募集

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、県内における個人、団体、NPO法人、企業等が地域の発展、地域貢献に資するために地域資源を活用・創造する活動や健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動に対し、必要な費用を助成しています。

募集期間…4月1日(金)～6月30日(木)
助成金…必要費用以内で、100万円を限度とします。

申込み…ホームページ(<http://www.michinoku-furusato.or.jp>)から申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。

問い合わせ・申込先

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局

Tel.017-774-1179



イベント

月イチヨガ教室

日時…3月18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

小展覧会 光彩会

会員の皆さんの力作を展示します。
ぜひご覧ください。

日程…3月10日(木)～4月14日(木)

場所…中央公民館2階

問い合わせ先…光彩会 代表 増田

Tel.090-9531-0156



健康・福祉

献血バス巡回日程

▷3月3日(木) 9:45～11:00

東北電力ネットワーク株式会社
五所川原電力センター

▷3月8日(火) 13:00～14:15

五所川原保健所

▷3月8日(火) 15:00～16:00

白生会胃腸病院

▷3月27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

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)。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

▷3月18日(金) 10:00～12:00

金木総合支所2階集会室

▷3月23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

▷3月7日(月) 10:00～11:30

中央公民館3階和室

▷3月18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



COPD(慢性閉塞性肺疾患)健康相談 もしかしたらあなたもCOPD?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこ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。COPD健康相談では肺年齢を測定し、保健師が相談に応じます(前日までに要予約)。

日時・場所

3月18日(金)

9:00～12:00

市役所1階相談室

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387



ぶらっとなんでも相談会

弁護士、臨床心理士、保健師、消費生活相談員、社会福祉士があなたの日頃の悩みに無料で相談に応じます。事前予約が必要です。

日時…3月15日(火) 10:00～12:00

場所…市役所2階会議室2B・2C

対象…市民の方

内容…個別面談(30分程度)

申込み…3月11日(金)までに下記へ予約してください。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2380

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…3月24日(木)、3月31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



マイナンバーカードを作ろう! こんなメリットがあります!

- ①公的な身分証明書になる 未成年の方や免許証を持っていない方はこの1枚で身分証明ができます!
- ②口座開設やパスポートの新規発給に利用できる 本人確認に加えマイナンバーを提示しなければならぬ場面でも、この1枚で対応できます!
- ③オンラインで行政手続きができる ぴったりサービスなどのオンラインサービスを利用することで、子育てや介護などの手続きをまとめて行うことができます!



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～)

①3月9日(水) インド式ヨガで幸せな老後
コミュニティセンター栄 10:00～11:30
生き活きセンター 13:30～15:00

②3月15日(火) つかんだり伸ばしたり、タオルで健康&ストレッチ
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

③3月17日(木) 体に無理なく、みんな楽しく3B体操!
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

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、講師の動画を見ながら運動します。

開催日	予約開始日
3月2日(水)	受付中
3月16日(水)	3月2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

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

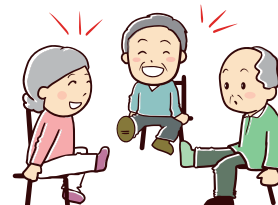
参加費…無料

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



野里財産区の有権者の皆さんへ!

3月22日(火)は

**五所川原市野里財産区
議会議員一般選挙**

投票日です



告示日	3月17日(木)		
投票日	3月22日(火)	投票時間	7:00～20:00
選挙すべき議員の数	6人	投票所	野里集会所
投票所入場券	配布しません		

開票は、3月22日(火) 20:30から野里集会所で行います(即日開票)。

なお、会場の収容人数の都合により、開票(選挙会)参観人の入場を制限することがありますので、ご協力をお願いします。

■投票できる方

年齢要件	平成16年3月23日以前に生まれた方
住所要件	令和3年12月16日以前から五所川原市大字野里の住所に居住し、住民基本台帳に登録され、引き続き居住している方

■期日前投票

期日前投票は、投票日に仕事やレジャーなどで投票所へ行けない見込みの方ができます。

なお、投票日に出稼ぎや出張等で区域外に出られる予定の方や出ている方は、不在者投票の請求をすることができます。告示日前でも請求できますので、できるだけ早目に請求をしてください。

期間および時間	3月18日(金)～21日(月) 期間中毎日、8:30～20:00
場所	野里集会所

■立候補を予定している方へ

立候補予定者説明会	日時	3月3日(木) 14:00～
	場所	市役所2階会議室2B
立候補の届出(告示日)	日時	3月17日(木) 8:30～17:00
	場所	市役所2階 五所川原市選挙管理委員会

問い合わせ先

五所川原市選挙管理委員会事務局 内線2843

今月の納期 納期限 3月31日(木)

税・保険料	納期	問い合わせ先
国民健康保険税	9期	収納課 内線2273
後期高齢者医療保険料	9期	国保年金課 内線2346
介護保険料	9期	介護福祉課 内線2443

納付は
便利で確実な
口座振替を!



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

コロナ禍のメンタルヘルス 「頑張っている自分をねぎらいましょう」

布施病院 公認心理師 佐藤 可奈 先生

はじめまして。公認心理師の佐藤と申します。「公認心理師」という言葉を初めて聞いた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？公認心理師とは「国民の心の健康のために、心理学的な知識を用いてあらゆる活動をする専門職」で、医療・教育・福祉・産業・司法といった分野で活動しています。

さて、ここからが本題です。新型コロナウイルス感染症の拡大によって私たちの生活は大きく様変わりしました。今でこそ定着した「マスク着用」「手指消毒」「3密回避」などの生活習慣の変更に始まり「県をまたぐ移動の制限」「お店の時短営業」など、生活する上で欠かせない活動が制限されました。未知のウイルスとどう付き合えばいいのか？ただでさえ不安を感じる状況に加え、こうした制限によってさらに不安が強くなった方が大勢いたと思います。私も仕事をする上で「患者さんと時間をかけて心置きなく話すこと」「患者さんたちとみんなで集まって話し合うこと」などは控えざるを得なくなり、それらをする時は罪悪感を覚える状態になりました。「当たり前」がひっくり返りました。

こうした、ただごとではない状況におかれると、不安や恐怖を感じるのが当然です。「元気がでない」「眠りが浅い」「何をしても楽しくない」など、心の不調を感じた方もいると思いますが、実はこれは誰にでも起こりうる、人間が生命を維持するための正常な反応です。とは言え、もしもこのような不調が続いていたり、あるいはそんな方を見かけたりしたら「たいしたことない」なんて済ませずに、身近な人や専門機関に相談していただきたいです。厚生労働省をはじめ各自治体やさまざまな団体が、ホームページや広報紙等で心の不調への対処方法や相談機関の情報を発信していますので、参考にしてください。

「適応」という言葉がありますが、心理学では「環境の変化に応じて自らを変化させること」という意味で使います。このコロナ禍の中、はっきりとした不調を感じることなく新しい生活スタイルに適応し、日々を過ごしている方々にも意識していただきたいことがあります。実は、適応し続けること自体が相当にストレスなことで、とても大変なことです。今日もここに普段と変わらない生活を送ることができているなら、気づきにくいかもしれませんが、それは自身の努力の結果です。

ぜひ「自分は、よく頑張って今日もここに生きている」「十分に励んでいる」とご自分の労をねぎらっていただきたいです。そうすることが心のセルフケアとなり、心の健康を保つことにつながります。



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

新築・増改築・水廻り・塗装

春一番❀期間限定塗装見積りキャンペーン開催中!!

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

大型リフォームから細かい仕事まで住宅のことならお任せ下さい。
※リフォームローンも取り扱いしております

お電話を!
住宅のフロリ
どんな事でも

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

図書館

TEL 34-4334



▷展示「みんなでつながる」

つらい、苦しい気持ちに寄り添う本たちを集めて展示します。あわせて、健康推進課提供資料なども展示します。

期間…3月21日(月)まで

場所…市立図書館1階ロビー

▷「五所川原おはなしぼぼんた」のおはなし会

3月19日(土) 13:30~14:30 市立図書館

対象…どなたでも

テーマ…あまんきみこ

▷今月の一冊

総合百科事典ポプラディア 全18巻

ポプラ社 2021.11



学ぶ楽しさを実感できる、調べ学習に最適な百科事典が10年ぶりに全面改訂されました。「新型コロナウイルス感染症」など最新用語を含む3万項目以上を収録し、読みやすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。新学習指導要領にも対応しています。ポプラ社ホームページ「Hello!ポプラディア」では、百科事典の魅力子どもたちに伝えるコンテンツがたくさん紹介されています。



～ポプラディアは情報の海を渡るための必需品です～
ネット検索はもちろん便利ですが、そこに出てくる「こたえ」は、玉石混淆(ぎょくせきこんこう)の情報の海の一断片が、検索エンジンのアルゴリズム

に応じて示されたものに過ぎません。その質の吟味は、利用者が自らの力で信頼できる基本情報と比較しなければできません。こうした基本情報を得るには、百科事典が役に立ちます。多くの専門家の目と手によって紡ぎ出され、読者が理解できるように磨きぬかれた解説が書かれた『総合百科事典ポプラディア』は、全国の小・中・高等学校および公共図書館において、まさに情報の海を渡るための必需品ともいえます。そればかりではありません。ポプラディアには、調べる目的の項目以外にも、同じページに他の分野のたくさんの項目が散りばめられており、思わずこれも読みたくなるという「魅力的な寄り道」が用意されています。この知的な寄り道が、AIには真似できない好奇心や探究心を養うのに役立ちます。何でもネットで調べられると思われる社会だからこそ、百科事典は必要なのです。(ポプラ社ホームページ「Hello!ポプラディア」より抜粋)

▷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。

- ・「ママがもうこの世界にいらなくても」
遠藤 和/著 小学館 2021.12
- ・「虫のぬけがら図鑑」
安田 守/著 ベレ出版 2021.7
- ・「認知症世界の歩き方」
筧 裕介/著 ライツ社 2021.9
- ・「お母さんが1番!からの解放」
てらい まき/著 KADOKAWA 2021.8
- ・「こめたのあおもりみーつけた」
ふくだ のぞみ/作・絵 旅行読売出版社 2021.11



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



小ホール (ふるさと交流ホール)

▷長尾音楽教室ピアノコンサート

3月20日(日) 13:00~16:30 無料

長尾音楽教室 TEL080-3149-6638

▷ピアノコンサート

3月26日(土) 13:30~16:00 無料

坂牛哉子ピアノ教室 TEL0173-72-2009



▷ミュージカルパラダイス

3月27日(日) 13:30~15:30 無料

トニー楽器 TEL0172-33-8511

*主催者の都合により変更になる場合があります。

*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。



3月の休館日 7日、14日、22日、28日



高い技術、熱い想い、りんごに込めて!

りんご剪定士の2人にいろいろ聞いてみたよ!



氏名	福士 美奈子さん	佐藤 昭浩さん
りんご園経営年数	15年	6年
現在の経営状況	230a ふじ6割、トキ1割、つがる1割、早生ふじ1割、その他1割	250a ふじ4割、王林2割、つがる1割、その他3割
剪定士になった時期	令和3年3月5日（第8期剪定士）	令和3年3月5日（第8期剪定士）
剪定士を目指したきっかけ	両親と一緒にりんごを栽培してきた、剪定の重要さを実感しています。今後自分が経営していくにあたって、女性でも作業効率の良い園地を経営維持していくために、しっかりと剪定技術を身につける必要があると感じました。	父親も自分で剪定を行っていたため、りんごを作るのであれば剪定も自分でやりたいと思っていました。 周囲の生産者からの声掛けにより、青森県りんご剪定士養成事業に参加したことがきっかけです。
剪定のおもしろさ難しさ	「毎年花を咲かせ、実を成らせ、収穫ができればいい」という訳ではなく、消費者に喜んでもらえるようなおいしいりんごを生産し続けていけるよう、剪定を通して木と向き合い続けることがおもしろいところであり、難しいところでもあります。	「この木をこういうふうにしたい」というイメージで切って、それがうまくいったときにおもしろさがあります。 全部が全部同じような木ではなく、同じように切っているつもりでもそれぞれの木に個性があるため、その木に合わせた剪定をすることが難しいところであり、おもしろいところでもあります。
剪定士としての今後の目標	私と同じような女性生産者や新規就農者の方々などの力になれるよう、さらに励みたいと思います。	これからもずっと勉強を継続し、後継者のいない園地の手助けをしていきたいです。

*剪定士として活躍中の記事は3ページに掲載しています。

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
3月6日(日)	こどもクリニックおとも (鎌谷町163-1)	Tel.39-2151	
3月13日(日)	増田病院 (新町41)	Tel.35-2726	
3月20日(日)	白生会胃腸病院 (中平井町142-1)	Tel.34-6111	
3月21日(月)	田町小山クリニック (田町4-5)	Tel.34-3431	

人口のうごき		令和4年1月末 住民基本台帳 ()内は前月比	
総人口	52,359人(-84人)	男	24,050人(-47人)
		女	28,309人(-37人)
世帯数	25,593世帯(-21)		