



ごしょがわら

GOSHOGAWARA public relations magazine.

2022(令和4)年
7月号
No. 315



今号の主な内容

- ・市長コラム 2
- ・地域で活動する団体を応援 3-4
- ・国民年金のお知らせ 10
- ・在宅医療・介護の相談窓口 12
- ・食生活改善推進員養成講座 13

地域を笑顔に！

五所川原第三中学校

ごみゼロ

530ボランティア活動

市長コラム

～未来への架け橋～

Vol.18



梅雨の季節を迎えましたが、気温や湿度の変化により体調を崩しやすい時期ですので、市民の皆さんには体調管理にご注意いただきたいと思います。

さて、8月に五所川原立佞武多が3年ぶりに開催されます。新作中型立佞武多「金太郎」をはじめ、昨年10月の「五所川原立佞武多 秋の陣」でお披露目にとどまった大型立佞武多「暫」が、満を持して威風堂々と市街地を運行します。

コロナ禍の収束はまだ見通せませんが、地域の社会経済活動を本格的に回復させていくため、3年越しの再開にふさわしい活気と笑顔に溢れるまつりとなるよう、そして、地域の元気を取り戻す起爆剤となるよう、関係団体と連携して、本番に向けて準備を進めてまいりますので、ぜひご期待ください。

★潜在している「ヤングケアラー」への支援

最近「ヤングケアラー」という言葉を目にする機会が増えています。一般に、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを家庭の事情で大人に代わって行わざるを得ない子どもたちのことを指しており、厚生労働省の調査では、小学6年生の約15人に1人、中学2年生では約17人に1人が「ヤングケアラー」の状況にあるという結果が公表されました。友達との交流、部活動など普通の学校生活や当たり前の日常生活が送れず、また、遅刻や早退、学業の遅れなど、子どもの健全な成長に支障をきたしかねない深刻な問題です。さらには、こうした子どもたちには、本人に自覚がない、SOSの出し方が分からないなどといった理由から表面化しにくい実情があります。

こういう状況にある子どもたちは、私たちの身近なところで誰にも助けを求められず苦しんでいるかもしれません。目に見えにくいところに潜んでいる現実に目を凝らし、手を差し伸べることこそ、行政に課せられた重大な使命であると思っています。

今後、民生委員・児童委員の方々はじめ教育、福祉など関係機関と連携し、実態の把握に努めるとともに、社会全体で支える仕組みの構築と支援に取り組んでいきたいと考えています。

★人生100年時代に向けて高齢者を応援します！

日本人の平均寿命は、女性が87.74歳、男性が81.64歳といずれも過去最高(令和3年7月30日時点)となり、人生80年時代から、近い将来には人生100年時代が現実になるうとしています。超高齢社会を迎える中、どのように健康で元気に年を重ねるのか、「健康長寿社会」の推進こそが社会全体の目指す姿であると思います。

高齢期のライフステージを価値ある「幸齢期」にすることが、人生そのものの価値を高めることにつながり、そして、社会全体を豊かにするためには、高齢者が生き生きと輝くことが最も大切な要素となります。そのためには、高齢者のボランティアへの参加促進や健康を維持しながら意欲をもって活躍できる場の創出など、自立した自分らしい生きがいの持てる社会づくりを重点的に推進していきたいと思っています。

★市民活動や伝統芸能継承に取り組む団体を支援します！

長引くコロナ禍の影響により、これまで継続的に開催してきた活動やイベントが中止や制限を余儀なくされ、また、長年にわたり地域の風土と歴史に育まれてきた伝統的な行事や芸能が活気を失うことが危惧されます。

市民活動や伝統芸能を継承する活動を支援し、再び活力を取り戻すことを後押しするため、市ではこのほど各団体の事業経費の一部を補助する応援事業を実施します。地域振興に資する活動の推進や各地域の伝統芸能を後世に継承するため、行政としてしっかりと応援したいと思っています(3、4ページ掲載)。



『ひばの樹大学開講式』の様子



市浦地区『相内の虫送り』の様子

地域を元気に!!

「市民活動団体」と「伝統芸能継承団体」を “応援”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、今後は、これまで制限されていたさまざまな地域活動が再開されます。

そこで、地域で活動している市民活動団体や伝統芸能継承団体について、一部ですがご紹介します。

市民活動団体

じゃわめき隊プロジェクト

五所川原第一高等学校と五所川原商業高等学校の生徒たちが地域活性化やにぎわい創出のための活動をしています。これまで地域のお店と協力しながら「アップルカスタードおやき」や「赤〜いりんごを使用したキャラメルと紅茶のケーキ」の商品開発などを行っています。



伝統芸能継承団体

金木さなぶり荒馬保存会

昭和56年に県無形民俗文化財に指定された「金木さなぶり荒馬踊」を後世につないでいくため、金木町虫送りのほか、福祉施設のイベントなどで披露しています。



市に登録している市民活動団体は、市ホームページでご覧いただけます。

地域を活気づける活動や、地域資源を守りながら絶やすことなく
伝統文化を後世に継承する活動に取り組む団体を支援します!
詳細については、4ページをご覧ください。



今月号の表紙

〔地域を笑顔に! 五所川原第三中学校 530ボランティア活動〕

今月号の表紙を飾ったのは、5月30日に行われた五所川原第三中学校「530(ごみゼロ)ボランティア活動」の様子です。

当日は、みどり町全域を対象に1年生が地域清掃を、2・3年生が各家庭から出された空き缶やペットボトル、新聞紙などのリサイクル品の回収を行いました。

ボランティア委員長の高橋寿綺さん(3年)は「地域の方が協力してくれたので、次はもっと多く回収したい」、ほかの生徒たちも「地域の方が笑顔だったので、続けていきたい」と話しました。

秋元裕教校長は「学校活動として行うことで、生徒の姿を地域の方々に見てもらいたい」と話しました。



リサイクル品をトラックに運ぶ生徒たち

「市民活動団体」を支援！ 【市民活動応援事業】

新型コロナウイルスの影響で停滞している市民活動を活発にするため、市民団体等が適切な感染防止対策を実施して行う公益的な活動に対し、事業経費の一部を補助します。

補助金額

上限10万円

募集期間…9月30日(金)まで

補助対象者…次のいずれにも該当する団体

- ▷自主的・自発的な運営が行われ、その活動が公益に寄与するものであること
- ▷構成員が5人以上で、その過半数が市内に在住・在学・在勤していること
- ▷活動拠点・主な活動場所が市内であること
- ▷定款・規約・会則等の定めにより活動していること
- ▷政治的・宗教的活動を行う団体ではないこと

補助対象事業…次のいずれにも該当する公益的活動

- ▷地域の活性化・課題解決に向け、不特定多数の市民や社会的利益の向上のために取り組む事業

▷他の補助金・助成金を受けていない事業

▷法令や公序良俗に反しない事業

▷市内で行われる事業

▷新型コロナウイルスに係る適切な感染予防対策を実施する事業

▷交付決定日から令和5年2月28日(火)までに行われる事業

補助対象経費…事業実施に直接要する経費

申請方法…申請書類等は、ふるさと未来戦略課および市ホームページから入手できます。必要事項を記載の上、持参ください。

*詳しくは、市ホームページ(右QRコード)をご覧ください。



問い合わせ・申請先…ふるさと未来戦略課 内線2233

「伝統芸能継承団体」を支援！ 【民俗芸能保存・伝承事業】

当市の伝統芸能を広く普及啓発し、後世に貴重な文化遺産として継承するため、伝統芸能の保存団体に対し、事業経費の一部を補助します。

補助金額

上限10万円

募集期間…9月30日(金)まで

補助対象者…次のいずれにも該当する団体

- ▷市内に活動拠点を有する伝統芸能継承団体であること
- ▷構成員が5人以上で、その過半数が市内に在住・在学・在勤していること
- ▷市内で主要な活動が行われていること

補助対象事業…次のいずれにも該当する活動

▷交付決定日から令和5年2月28日(火)までに行われる事業

▷他の補助金・助成金を受けていない事業

補助対象経費…伝統芸能の伝承または普及啓発のために必要な活動に係る経費

申請方法…申請書類等は、社会教育課および市ホームページから入手できます。必要事項を記載の上、持参ください。

*詳しくは、市ホームページ(右QRコード)をご覧ください。



問い合わせ・申請先…社会教育課 内線2951

60歳からの
助だち人生



第18回特別企画「映える浮世絵版画展Ⅱ」 —山田春雄氏コレクションから—

当市出身で東京都在住の山田春雄氏のご厚意により開催してきた同氏のコレクション展も今年で18回目となりました。

今回の特別企画展は昨年に引き続き「ポップで映える浮世絵、あらゆる日本の物語がここにある！」をテーマに、歌川豊國や歌川国貞など江戸時代に活躍した浮世絵師による浮世絵版画作品約125点を一堂に展示する貴重な機会ですので、ぜひ多くの皆さんにご観覧いただければと思います。皆さんのご来場をお待ちしています。

会 期…7月8日(金)～9月25日(日)
場 所…立佞武多の館2階 美術展示ギャラリー
開館時間…9:00～17:00(入館時間16:30まで)
入 館 料…300円(団体20名以上、270円)
高校生以下無料

問い合わせ先…社会教育課 内線2951

一勇齋国芳(歌川国芳)

「韓信胯落之図」(かんしんまたくぐりのず)

H39.0×W26.5cm(右)

韓信の股くぐりとは、大志を抱く人は、目先の小さな屈辱に耐えて無駄な争いはしないという例えで、右は3枚続きのうちの1枚です。



笹餅作りの名人「桑田ミサオ写真展」開催中！

笹餅作りで有名な金木町在住の桑田ミサオさんの写真展が赤い屋根の喫茶店「駅舎」で始まり、開催に先立ち6月1日にギャラリートークが行われました。

主催する公開講座奥津軽の角田周代表は「桑田さんの元には全国のファンから絶えず電話や手紙が来ている。会いたいという声に答えるために企画した」と話しました。

カメラマンの八木橋廣さんは「笹餅作りの様子を撮影していると、すごく手が動いていて、餅を見なくても同じ大きさにちぎっていた。レンズを向けると脇を向くので、カメラの音を消したり、目立たない黒色の服を着たりと工夫した」と撮影の様子を話しました。

桑田さんは「不安はあったが、終わってみるとよく撮れていて、大変うれしい。休んでいた笹餅作りは95歳と年齢のこともあるので体調をみながら、少しずつ再開していきたい」と笑顔で話しました。

ぜひこの機会にご覧ください。



カメラマンの八木橋さん(左)と桑田さん

桑田ミサオ写真展

日時…6月30日(休)まで 10:00～17:00
(水曜日は休み)

場所…津軽鉄道芦野公園駅 赤い屋根の喫茶店「駅舎」
(金木町芦野84-171)

問い合わせ先

公開講座奥津軽 代表 角田 TEL080-3195-4036

お得なマイナポイント 申請していますか？

マイナポイントは、マイナンバーカードの新規取得等にもないもらえるポイントで、6月30日からは健康保険証としての利用申し込みと公金受取口座の登録によってそれぞれ7,500円相当(*1)のマイナポイントがもらえる(*2)手続きが始まります。ぜひマイナンバーカードを取得して、お得なポイントをもらいましょう！

- *1 マイナポイントは直接現金でもらえるわけではありませんのでご注意ください。電子マネー(交通系ICカードや店頭で金額チャージをするもの)・QRコード決済・クレジットカード等の幅広いキャッシュレス決済で買い物等に利用できるポイントとしてもらうことができます。
- *2 マイナポイントがいつ付与されるかは各事業者によって異なりますので、ご自分で選択したキャッシュレス決済の事業者にお問い合わせください。

1 マイナポイント第2弾でもらえるマイナポイント

 ①カードの新規取得等 5,000円分	+	 ②健康保険証としての利用申し込み 7,500円分	+	 ③公金受取口座の登録 7,500円分
* 第1弾未申込者を含む		* 既に申し込みされた方も含む		* 既に登録された方も含む

申請・申込期限 (①~③共通)

- ▷マイナンバーカードの申請期限…9月末まで
- ▷マイナポイントの申込期限…令和5年2月末まで
- *お早めにカードの申請・ポイントの申し込みを行ってください。



2 マイナポイントを申し込むには？

マイナンバーカードとカードに設定したパスワード(数字4桁)、マイナポイントをつけたいキャッシュレス決済のカード・アプリ等が必要です。

- *アプリの場合はIDやメールアドレスなどが必要な場合が、クレジットカードの場合は事前にカード会社の専用サイトで登録する必要があります。

申込方法

①スマートフォン

「マイナポイントアプリ」をダウンロードしたら、画面の指示に従って申し込みしてください。

②パソコン

インターネット環境とカードリーダー(マイナンバーカード対応)があれば、「マイナポイント予約・申込サイト」を検索して、サイトの指示に従って申し込みしてください。

③マイナポイント手続きスポット

市役所(本庁舎および金木・市浦総合支所)、手続きスポットが登録されている郵便局、コンビニ、携帯電話ショップ等で無料で手続きができます。

- *お近くの手続きスポットを探すには「マイナポイント手続きスポット」で検索して出てくる総務省のサイトをご利用ください。



マイナポイント申込みの
詳しい流れはこちらから
確認できます！

スマートフォン、
パソコンで申し込む方



手続きスポットで
申し込む方



最新の情報はマイナポイント事業
ホームページをご覧ください。

マイナポイント 🔍

マイナポイントの手続きに関する問い合わせ先
市民課 内線2324

あなたなら輝ける！情熱を持って、地域課題に挑戦！



公務員試験
対策不要！

五所川原市職員採用試験(高卒区分)

(令和5年4月1日採用予定)

募集職種	採用予定人員	受験資格
初級一般事務	各職種 若干名	平成7年4月2日以降に生まれ、高等学校卒業以上の学歴を有する方または令和5年3月までに卒業見込みの方(大学を卒業もしくは大学院を修了した方または令和5年3月までに大学を卒業見込みもしくは大学院を修了見込みの方を除く)
初級電気		
初級土木		
初級農業		

申込期限 **8月26日(金)まで**

▷第1次試験

試験日 **9月18日(日) 9:00~**

場所 **中央公民館(予定)**

試験の内容 **S P I 3 (総合適性検査)**

*第2次試験(10月下旬)・第3次試験(11月中旬)の詳細は、第1次試験合格者へ通知します。

試験案内の入手方法

人事課および各総合支所で配布します。また、市ホームページからダウンロードできます。

申込方法

市ホームページ(QRコードから)を経由して「青森県電子申請・届出システム」にアクセスし、所定の事項を入力してください。



*具体的な手続方法など詳細は、市ホームページで確認してください(インターネット申し込みを推奨しています。郵送・持参による申し込みも可)。

先輩職員からのメッセージ



市浦総合支所地域振興係 佐藤技師(初級農業・採用1年目)

市浦地域における地域振興の事務などを担当しています。高校生から見ると公務員は堅いイメージがありますが、そのようなことはないのです、自分の思いをかなえるために、気後れすることなく申し込んでほしいです。

土木課土木係 横嶋技師(初級土木・採用1年目)

舗装工事の設計などを担当しています。高等学校での面接試験の練習は緊張すると思いますが、実際はとても話しやすい雰囲気だったので、思い切ってチャレンジしてほしいです。



問い合わせ先…人事課 内線2152

◎広報有料広告

あなたの望みを叶える
婚活パーティー開催中！
お申込 <https://aomoriparty.com/>

これからふたりで
お申し込み

合同会社ハーベスト
〒038-1303 青森県青森市浪岡大字徳才子字福田 6-25 ☎ 0172-78-3026
mail: harvest-ao@ab.auone-net.jp ※お問い合わせの受付は、HP、電話、メールで

お悩み
カウンセリング
開催。

QRコード
パーティー
最新情報

貸切空間のプライベートジム

◎パーソナルトレーニング1時間¥2,000~
◎貸切でボルダリングもできる！初心者にも優しい！

↓QRコードはコチラ↓

Instagram LINE ホームページ

◎住所
〒037-0015 五所川原市姥瀬船橋229-21

◎営業時間
9:00~21:00 休日は営業
※最終受付20:00

TEL 090-8085-3246

五所川原市を応援します!!

有効性が確立された5つのがん検診 (胃・大腸・肺・子宮・乳)を受けましょう！

がんは、早期発見すれば
90%以上が治ります。

申し込みは、随時受け付
けています。

忘れずに受けましょう！



問い合わせ・申込先
健康推進課 内線2386

1  五所川原市 死亡原因 1 位は がん	2  五所川原市は大腸が んによる死亡が全国 平均の男性1.72倍、 女性1.39倍 ※令和2年青森県保健統計年報より	
3  胃がん検診は バリウム検査と、 内視鏡検査が 選べる	4  肺がん検診は、 複数名のドクターが レントゲン写真を みて判断してくれる	5  乳がん検診は、 40代女性の 約2人に1人が 受けている
6  子宮がんは 20歳代後半から 増えるから、はたち から検診を受けよう	7  これを読んだ皆様に、 今、検診を申し込んで ほしい	8  <small>インターネット 申込専用サイト</small> 申し込みは、電話か インターネットで 簡単にできる

大雨洪水や土砂災害に備えて、早めの情報収集と避難準備を！

大雨洪水に備えて…「河川砂防情報提供システム」
(<http://www.kasensabo.bousai.pref.aomori.jp/>)で
は、雨量・河川水位・ダム情報の確認や洪水お知らせ
メールの登録ができます。

また、テレビの「地上デジタル放送のデータ放送」
でも河川の水位情報をご覧になれます。①NHK総
合チャンネルでリモコンのdボタンを押します。②
画面から「防災・生活情報」「河川水位情報」と選
択するとご覧になれます。

土砂災害に備えて…「青森県土砂災害警戒情報シス
テム」(<https://www.dosya-keikai.pref.aomori.jp/>)で
は、より細かい区域での危険度情報の確認や土砂災
害警戒情報メール通知サービスの登録ができます。

問い合わせ先

- ▷県土整備部 河川砂防課 企画・防災グループ
Tel017-734-9662
- ▷西北地域県民局地域整備部 河川砂防施設課
Tel35-2107

善意の花かご ~どうもありがとうございました~



- ▷天理教青森教区西北一支部(野呂道伸支部長)32名=園外清掃奉仕(くるみ園へ)
- ▷公益社団法人日本看護協会(福井トシ子会長)=IT機器等(ノートパソコン1台、タブレット4台、ウイルス
対策ソフト5台分)(高等看護学院へ)

五所川原市を応援します!!

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

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え



一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

- ・リフォームローン固定2.95%団体付き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)

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

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』

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式会社

◎ 広報有料広告

令和4年度の非課税世帯を追加!

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

令和3年度住民税非課税世帯等に対して1世帯あたり10万円が給付されていましたが、この度、コロナ禍における「原油価格・物価高騰等総合緊急対策」として、対象に令和4年度非課税世帯が追加されました。

支給額 1世帯につき10万円

申請期限 9月30日(金)まで

* 令和3年度非課税世帯等給付金(家計急変分を含む)受領済みの世帯は除く

支給対象世帯

- ① 令和3年度分または令和4年度分の市町村民税均等割が非課税である世帯
 - ② 令和4年1月以降の家計急変世帯
- * 家計急変世帯とは、新型コロナウイルス感染症の影響で、世帯全員それぞれの年収見込額(任意の1カ月収入×12倍)が市民税均等割非課税水準以下となった世帯を指します。
- * 市町村民税が課税されている方に、世帯全員が扶養されている場合は対象になりません。

申請方法

- ① の世帯…令和4年度新たに支給対象となる世帯には確認書を送付します。記載内容を確認の上、返送してください。
- * 転入等により課税情報が確認できない世帯へは、確認でき次第、順次申請書を送付します。
- ② の世帯…下記窓口へお問い合わせください。
- * 感染症対策のため、郵送での申請をお願いします。

問い合わせ・申請先

住民税非課税世帯等給付金窓口 内線2433
(土・日・祝日を除く) 9:00~17:00

地域集会所の改修等の費用の一部を助成します

市では、地域住民の自治意識の向上および活動の推進と集会所の長寿命化の一環として、地域住民の集会、研修等の利用を目的とする建物を町内会が自らの出資により改修または解体の工事を行う場合に、その費用の一部を助成します。

助成対象工事…次の要件をすべて満たす地域集会所の工事

- ▷ 改修・解体に要する費用が20万円以上であること
- ▷ 市内に本店を有する建設業者等(個人事業者含む)が施工すること
- ▷ 助成金の交付決定後に着手し、令和5年1月末日までに完了すること

工事の例…屋根の葺き替えや外壁の張り替え/台所やトイレなどの改修/スロープ設置によるバリアフリー工事/解体工事などが対象となります。

改修は次の要件が必要となります

- ▷ 町内会が認可地縁団体であること
- ▷ 地域集会所が町内会を所有者として不動産登記されていること

解体は次の要件が必要となります

- ▷ 地域集会所が市所有の土地に在していること
- 助成額**…100万円を上限とします。

申請受付期間…7月1日(金)~29日(金)(閉庁日を除く)

- * 7月29日(金)時点で予算に到達しない場合は、10月31日(月)まで先着順で受付しますが、予算に到達した時点で終了とします。
- * 申請書等は管財課、市ホームページから入手できます。必要事項を記載の上、持参ください。

事前相談…「事業の内容を詳しく知りたい」「これは助成対象経費となるのか」「申請書の書き方や添付書類を教えて欲しい」などのご相談がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ・申請先…管財課 内線2173

◎ 広報有料広告

それは **後鼻漏!**?
鼻水がのどに流れたりしませんか?
いわや薬品 新町本店
【健康相談】 (34)3939
お気軽にご相談下さい!
駅前店 (34)5088 | エルム店 (33)6742

新築・増改築・水廻り・塗装
建替え・リフォーム・建物解体・庭木伐採 など
夏の塗装キャンペーン 開催中!
今年の豪雪で凍害・雪害の被害はありませんでしたか?
やねの改造・無落雪 雪庇ネット 井戸ポーリング…など
◎ **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。
受付期間 4月1日(金)~12月23日(金)迄
※ 詳しくはシラカワ住研まで!お気軽にお電話ください!

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

五所川原市を応援します!!

国民年金に関するお知らせ

知っていますか？ 国民年金保険料の免除制度

所得が少ないときや失業等により保険料を納めることができない場合には、本人の申請によって、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

* 付加年金または国民年金基金に加入中の場合、免除等が承認されると脱退となります。

▷免除(全額免除・一部免除)申請

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や、失業等の事由がある場合に、保険料が全額または一部免除となります。

▷納付猶予申請

50歳(平成28年6月までは30歳)未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

▷学生納付特例申請

学生の方で本人の前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

過去2年までさかのぼって免除申請ができます

一定の将来期間のほか、過去2年(申請月の2年1カ月前の月分)までさかのぼって免除を申請できます。ただし、申請が遅れると万一のときに障害年金が受け取れないなどの不利益が生じる場合がありますので、すみやかに申請してください。

保険料の追納が可能です

10年以内であれば免除等を受けた期間の保険料(当時の保険料に一定額が加算)をさかのぼって納め、将来受け取る年金額を増やすことが可能です。

国民年金に関する電子申請が始まりました!

国民年金に関する手続きの一部について、マイナポータルを利用して電子申請ができるようになりました。パソコン、スマートフォンから24時間365日申請が可能ですので、ご活用ください。

電子申請が可能となった手続き

▷国民年金の第1号被保険者加入の届出(退職後の厚生年金からの切替等)

▷国民年金保険料の免除・納付猶予の申請

▷国民年金保険料の学生納付特例の申請

* 電子申請にはマイナポータルの利用者登録が必要となりますので、ご注意ください。

問い合わせ先

ねんきん加入者ダイヤル TEL0570-003-004

* 050から始まる電話の場合 TEL03-6630-2525

受付時間…月曜～金曜日8:30～19:00/第2土曜日9:30～16:00(祝日、12月29日～1月3日を除く)

納付、全額免除、一部免除、納付猶予、未納とは

	老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に	老齢基礎年金額の計算に
納付	含まれる	含まれる
全額免除	含まれる	含まれる*1
一部免除	含まれる*2	含まれる*1、2
納付猶予(学生納付特例)	含まれる	含まれない
未納	含まれない	含まれない

*1 保険料を納めた場合と比べて、受け取る年金額が以下のとおりとなります(括弧内は平成21年3月までの免除期間)。

▷全額免除の場合 2分の1(3分の1)

▷4分の3免除の場合 8分の5(2分の1)

▷半額免除の場合 4分の3(3分の2)

▷4分の1免除の場合 8分の7(6分の5)

*2 一部免除については、減額された保険料を納めないと「未納」と同等の扱いとなります。

新型コロナウイルス感染症に係る特例措置

感染症の影響による収入の減少があり、相当程度まで所得低下の見込みがある方の免除申請や、入学式の遅れ等により学生証の交付が遅延している学生の学生納付特例申請について、特例措置があります。詳細は日本年金機構のホームページを参照いただくか、国保年金課までお問い合わせください。

納付案内について民間委託を実施しています

日本年金機構では民間事業者に業務委託し、保険料納付が確認できない期間がある場合、電話・文書・戸別訪問により、納付案内をさせていただきます。

委託事業所(令和4年4月1日現在)

株式会社アイヴィジット TEL0570-021-781

* 本事業所が戸別訪問する場合、年金機構から委託されている旨の説明や、身分証を提示することとなっています。また、ATMの操作により振り込みを求めることや、国民年金保険料納付書をお持ちでない場合に現金を領収することはありません。

* 年金事務所や市職員を装った振り込め詐欺や訪問詐欺が発生しています。ご注意ください。

問い合わせ先…国保年金課 内線2342

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

1 「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限度額適用認定証」の更新

被保険者で住民税非課税世帯の方は、医療機関の窓口で「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、その医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなり、入院時には食事代が減額されます。

また、被保険者で、同じ世帯に住民税課税所得金額が145万円以上690万円未満の被保険者がいる方は、医療機関の窓口で「限度額適用認定証」を提示すると、その医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自

己負担限度額までとなります。

現在これらの認定証を交付されている方で、引き続き認定される方には、8月から使用する新しい認定証を7月下旬に郵送します。更新手続きの必要はありません。

新たにこれらの認定証の交付を希望する方は、被保険者証、個人番号が分かるもの（通知カードまたは個人番号カード）を持参の上、国保年金課で手続きしてください。

2 保険料

(1) 令和4・5年度の保険料について

保険料算定のもととなる保険料率は、青森県後期高齢者医療広域連合において2年ごとに見直しが行われます。団塊の世代が75歳になり始めることによる医療費の増加や現役世代人口の減少が見込まれることに伴い、令和4・5年度の保険料率は次のとおりとなります。

均等割額 〔被保険者全員が納める額〕	+	所得割額 〔所得に応じて納める額〕	=	保険料額 (限度額66万円) (*4)
44,400円 (*1)		基礎控除後の所得 (*2) ×8.80% (*3)		100円未満は切り捨て

- *1 令和3年度から変更はありません。
- *2 前年の所得から基礎控除額(43万円)を差し引いた額
- *3 令和3年度は8.30%
- *4 令和3年度は64万円

(2) 令和4年度保険料の軽減措置について

▷**所得が低い方の軽減**…同一世帯内の被保険者および世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。令和4年度は次のとおりとなります。

世帯の所得額の合計	軽減割合
43万円+10万円×(年金・給与所得者等の数(*5)-1)以下	7割
43万円+(28.5万円×被保険者の数)+10万円×(年金・給与所得者等の数(*5)-1)以下	5割
43万円+(52万円×被保険者の数)+10万円×(年金・給与所得者等の数(*5)-1)以下	2割

- *5 年金・給与所得者等の数(年金・給与所得者等が2人以上いる世帯に適用)
 - ▷一定の給与所得者…給与等収入金額が55万円を超える者
 - ▷一定の公的年金等の支給を受ける者…(65歳未満)公的年金等収入金額が60万円を超える者
(65歳以上)公的年金等収入金額が125万円を超える者

▷被用者保険の被扶養者であった方の軽減

後期高齢者医療に加入してから2年間は、均等割額が5割軽減されます。所得割額の負担はありません。

- *被用者保険とは、会社員等の被雇用者が加入する健康保険です。
- *世帯の所得が低い方は、より高い均等割額の軽減(7割軽減)が受けられます。

3 保険料の減免等

災害、倒産、失業など特別な事情によって納付が困難な場合や、新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる場合は、申請によって保険料の減免等が認められることがありますので、ご相談ください。

問い合わせ先…国保年金課 内線2346

青森県後期高齢者医療広域連合 TEL017-721-3821

在宅医療・介護に関する相談窓口

市では、在宅療養中の方が健康を維持し、自分らしい生活を送れるよう、白生会胃腸病院地域連携室に相談機能を委託しています。本人やその家族はもとより、介護支援専門員や介護職の方も利用者の医療面の支援についてお気軽にご相談いただけます。

相談内容

- ▷体も心も疲れた。眠れなくなってしまった。
- ▷こんな病気を抱えて仕事が続けられるだろうか？
- ▷先生に説明を受けたが、難しくて分からなかった。
- ▷病気・症状にあった病院を紹介してほしい。
- ▷家族が寝たきりになった。どうしたらよいだろうか？
- ▷病院受診ができない。先生に来てもらうことができるのか？
- ▷看護師さんに家に来てもらいたい。
- ▷自宅でも酸素療法が受けられるの？
- ▷ぼうこうの管は長期間入っていても大丈夫？など



いろいろな悩みを抱えている時、分からないことがあって不安な時など気軽に相談できる場所です。入院・通院患者さんやその家族だけでなく、地域に住む住民の方、ケアマネージャーの方の相談にも応じています。一緒に考え、問題解決のお手伝いをしますので、お気軽にご相談ください。



問い合わせ先

白生会胃腸病院地域連携室
Tel.34-6111(代表) / 38-4688(直通)
* 受付時間…月～金曜日 8:30～17:30

「緩和ケアマップ五所川原」第2版が完成しました！

緩和ケアマップとは、在宅で過ごされる患者さんやその家族のために「地域の医療・介護の資源およびサービス状況等」をリスト化したものです。青森県立中央病院緩和ケアセンターが事務局となって作成しています。

「緩和ケアマップ五所川原」第2版は、地域包括支援課で配布しているほか、市ホームページにも掲載していますので、ご覧ください。

掲載されている施設は、掲載希望のあった下記の施設となります。

- ▷病院・診療所・歯科・保険薬局
- ▷訪問看護ステーション・訪問リハビリテーション
- ▷介護医療院・介護老人保健施設・介護老人福祉施設
- ▷グループホーム・住宅型有料老人ホーム

* 緩和ケアの対象は「がん、その他特定疾病に罹患した方」です。
がん、終末期に限定していません。

問い合わせ先…地域包括支援課 内線2460



食に関心のあるあなたへ

食生活改善推進員になりませんか？

「食の勉強がしたい」「自分や家族の健康を守りたい」「新たな仲間づくりをしたい」と思っている方、食生活改善推進員(通称：食改(しょっかい)さん)として活動してみませんか？

食改さんとは？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに生活習慣病予防や食育など幅広い世代に食の大切さを伝える活動をしています。

主に、「おやこの食育教室」や「お正月料理」などのテーマに沿った調理実習、市の栄養教室の試食づくりやレシピ考案などのお手伝い、「だし活」を広める活動などを行っています。



だし活を広める活動の様子



調理実習の様子

私たちと一緒に活動しましょう！

市民の方であれば、養成講座を受講し、食育や運動など健康づくりについて学ぶことで、食生活改善推進員として活動できます。料理が苦手な方も大歓迎です(男女問いません)。

養成講座日程・内容(20時間の受講を原則とし、下記の日程で受講できない方には柔軟に対応します)

日時	内容	概要
8月18日(木) 10:00~14:30	開講式 講義 食改さんってどんな人？ 講義 知って防ごう！食中毒	食改さんの活動について、先輩のお話を聞きながら学びます。
8月26日(金) 13:00~16:00	講義 献立づくりの基本 講義 “食育”ってなんだろう 講義 今から知りたいフレイル予防	献立づくりが苦手な人もこれで安心！バランスのよい献立づくりができるようになります。
9月12日(月) 10:00~14:00	調理実習 作っておいしい！ヘルシーレシピ 講義 健康日本21を学ぼう	仲間と楽しく料理を作ります。 料理で心も体も健康に！
9月28日(水) 10:30~15:30	講義 健康づくり栄養教室 実習 献立を立ててみよう①	減塩のコツをおいしい試食を交えて学べます。
10月17日(月) 10:30~15:00	実習 献立を立ててみよう② 実技 今日から始めるロコモ予防	各地でひっぱりだこの健康運動指導士から骨を丈夫にするストレッチを教えてください。
11月4日(金) 10:00~13:30	調理実習 各グループ献立発表と試食 閉講式および委嘱状交付式	自分たちで考えた献立で実際に調理してみます。

場所…働く婦人の家(* 8月18日は五所川原市役所、10月17日は中央公民館で行います)

受講料…1,800円程度(テキスト代)

申込方法…8月5日(金)までに電話でお申し込みください。受講の決定は文書にてお知らせします。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2398



旧十川漁業協同組合がイワナとヤマメの稚魚を放流

旧十川漁業協同組合(石戸谷秀一代表理事組合長)は6月3日、川の資源を保護し育成するため、飯詰ふれあいパーク付近の飯詰川と金木川でイワナとヤマメの稚魚の放流を行いました。

呼びかけに応じて協力してくれた企業の方々を含め関係者らは、バケツに入った稚魚9,200匹をゆっくりと放しました。

飯詰川の放流に参加した一般社団法人謙心会が運営する就労継続支援B型事業所「拓」の利用者は「人生と一緒に、丈夫に育ててほしい」と笑顔で話しました。

同事業所サービス管理責任者の島村霞さんは「利用者の方々はとても喜んでいました。なかなかイベントがないので、リフレッシュになってよかった」と話しました。

石戸谷組合長は「ヤマメは3~4年後にサクラマスとして大きくなって帰ってくる。頭首工ですら乗り越

えてくる生命力に元気をもらっている。組合も高齢化しているが、できるかぎり続けていきたい」と話しました。

問い合わせ先

旧十川漁業協同組合 090-4887-7745



稚魚を放流する参加者

「お父さん、いつもありがとう！」父の日 花束贈呈

6月6日、父の日を前に五所川原市連合婦人会(外崎れい子会長)の皆さんと認定こども園五所川原こども園の園児の皆さんが、日頃、市民の幸せを願って働いているお父さんに感謝を伝えたいと、市長、市議会議長、副市長、教育長を訪問しました。

園児の皆さんは「いつも私たちのために、お仕事を頑張ってください、ありがとうございます。これから

も元気でいてくださいね！」と大きな声で日頃の感謝を伝え、花束を市長たちに手渡しました。

外崎会長は「花束には婦人会のまごころとかわいい園児のパワーがいっぱい詰まっています。これからも健康を最優先にしてお仕事を続けてください」と話しました。



市長たちに花束を手渡した連合婦人会の皆さんと園児の皆さん

五所川原市を応援します!!

塗替え予定のお客様必見!

屋根・外壁「よみがえり」計画を! 下塗り強化がっちりガード

ぜひ、お家のメンテナンスを! 塗り替えの目安は、屋根は5年~7年、外壁は10年前後です。

自慢の手塗り仕上げで特別価格にて施工!

当社はここがちがう! 診断・お見積り無料

高所作業車導入で、高い所、こう配のある屋根等で大活躍します。14mものびます。足場も自分たちで組むため安く施工できます。

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

ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

広告募集

~広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています~

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

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでもご覧いただけます。

<http://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>

申込先 総務課広報係 内線2117

◎ 広報有料広告

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。

ため池に近寄らないで！遊ばないで！

ピックアップ

ため池での釣りや水遊びなどにより、痛ましい水難事故が全国各地で発生しています。

県内でも、中学生が釣りをして足を滑らせ転落し、死亡する事故が発生しました。

「立ち入り禁止」「きけん！」「あぶない！」などの看板やフェンスの設置しているところには、絶対に近



づかないでください。

また、子供たちが不用意にため池に近づかないよう地域の皆さんからもお声がけをお願いします。

ため池の管理者は、日常からため池の点検、巡回を実施し、事故等の発生が懸念される場合には、侵入防止や転落防止等安全施設の設置のほか、転落した際の脱出や救護設備などについてご検討願います。

問い合わせ先…農村整備課 内線2532

PCB廃棄物の期限内の処分をお願いします！

ピックアップ

ポリ塩化ビフェニル(PCB)は、かつて事業用の電気機器の絶縁油などに使用されてきました。しかし、人体に有害であることが分かり、昭和47年に製造が中止されたものの、今でもPCBを含んだ機器が発見されています。

PCBが使用された電気機器には、変圧器やコンデンサー、照明器具に組み込まれている安定器などがあります。これらは主に事業用の建物で使用され、安定器についてはかつて事業を営んでいた古い建物の照明器具から発見される例が確認されています。また、PCBが使用された古い低圧進相コンデンサーが配電盤や壁などに残されたままとなっている例も多数確認されています。

電気機器がないか確認し、発見された場合は、速やかに県への届出を行うとともに、期限内に処分するようお願いいたします。

なお、期限までに処分しなかった場合、法律により処罰されることがあります。

PCB廃棄物の処分期限

種類		処分期限
高濃度 PCB 廃棄物	変圧器・コンデンサー等	終了
	安定器・小型電気機器等	令和5年3月31日
低濃度 PCB 廃棄物		令和9年3月31日

*万が一、変圧器・コンデンサー等を発見した場合は、速やかに県にご連絡ください。

*通電中の電気機器などに近づくと、感電のおそれがあり大変危険です。必ず専門の業者に依頼して確認してください。

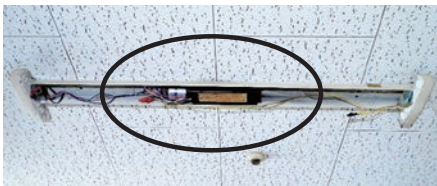
*詳しくは、青森県ホームページ(下QRコード)をご覧ください。



問い合わせ先

▷青森県環境保全課 Tel017-734-9584

▷青森県中南地域県民局環境管理部 Tel0172-31-1900



業務用照明器具安定器の設置例



低圧進相コンデンサーの設置例

PCB廃棄物は、右表の処分期限までに処分することが義務付けられています。今一度、PCBが使用された

聴く

～市政情報～

市役所かわら版は市職員も出演し、市政情報をお伝えしています。

市役所かわら版放送時間

▷月～木曜日 7:51/12:30/17:30/18:00

▷金曜日 7:51/ 9:30/12:30/17:30

▷土曜日 9:00/12:00 ▷日曜日 11:00/12:00

* 災害発生時には、状況や避難等の情報も放送します。

* 市政情報のほか、災害発生時にもラジオをご活用ください。



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。

***相談の際は事前にご連絡をお願いします。**

五所川原地区(行政相談)

▷7月14日(休) 10:00~12:00

▷7月28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2320

金木地区(行政・人権合同相談)

▷7月13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3130

市浦地区(行政・人権合同相談)

▷7月5日(火) 10:00~12:00

青森あすなろホール市浦

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

TEL34-2330

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)

**『思っているだけでは伝わらない
気持ちがあっても行動しなければ
届かない 行動することが大切だ』**

給与所得者の個人住民税は すべて「特別徴収」となります

給与所得者(従業員)の個人住民税については、地方税法の規定により、給与支払者(事業主)が給与から特別徴収(天引き)により納入することとされています。

このため、西北地域2市5町と西北地域県民局県税部では、原則としてすべての事業主の方に特別徴収を行っていただいていますので、ご理解とご協力をお願いします。

個人住民税の特別徴収とは

所得税の源泉徴収と同様に、事業主が従業員に代わり、毎月支払う給

与から個人住民税を天引きし、納入していただく制度です。

ただし、個人住民税の特別徴収は、市が従業員ごとの税額をお知らせしますので、所得税の源泉徴収のような税額計算や年末調整の手間がかかりません。

また、従業員の方には、納め忘れがなく、納期が年12回のため普通徴収の年4回に比べて1回当たりの納付額が少なくなるという納税の便宜を図る目的があります。

問い合わせ先…税務課 内線2253

金木B&Gプールを開放します

日時

7月2日(土)~9月19日(月)(予定)

9:10~10:10 / 11:00~12:00

13:40~14:40 / 15:30~16:30

*毎週金曜日休館

*9月は土・日・祝日のみ営業

利用料金…無料

注意事項

▷必ず受付手続きをお願いします。

▷新型コロナ対策として利用は予約制で、利用人数の制限があります。

▷低温や悪天候の場合は休館します。

また、新型コロナ対策のため、休館になることがあります。

問い合わせ先

金木B&Gプール TEL52-4025



介護保険料のお知らせ

令和4年度の介護保険料の通知書および納付書を7月上旬に発送します。令和4年度介護保険料(基準額)は令和3年度と変更ありません。

▷所得段階に応じたそれぞれの介護保険料については、特別徴収(年金天引)の方には「特別徴収額決定通知書」(はがき)に、普通徴収(納付書による納付や口座振替)の方には「納入通知書」(チラシ同封の封書)に記載していますので、これらでご確認ください。

▷介護保険料を滞納すると督促手数料や滞納期間に応じた延滞金が増

算されます。保険料は必ず納期限までに納めましょう。

▷新型コロナウイルス感染症の影響などにより、所得や事業に著しい損失を受けたことで納付が困難になられた方は徴収猶予を、生計維持が困難な方は減免が受けられる場合がありますので、ご相談ください。

▷市役所から「介護保険料の還付金がある」「ATMへ行ってください」と直接電話をすることはありません。怪しいと思われる電話があった時は警察および介護福祉課までご相談ください。

問い合わせ先

介護福祉課 内線2443

植えてはいけない「けし」 に注意!

違法薬物となるあへんが含まれる「不正けし」の栽培は法律で禁止されています。

しかし、昨年五所川原管内では、県内で2番目となる2,470本もの不正けしの栽培が発見されました。

大半は知らずに栽培していたものですが、不正けしは鑑賞目的でも栽培が禁止されており、過去には検挙事例もあります。

次のような疑わしいけしを発見したら、五所川原保健所指導予防課まで通報をお願いします。

不正けし(ソムニフェルム種)の特徴

葉・茎・つぼみは、キャベツのような白っぽい緑色をしていて、茎を巻き込むような葉の形をしています。

花の色は赤・ピンクなど、さまざまです。



問い合わせ先

五所川原保健所 TEL34-2108

春のクリーン作戦(泥上げ回収)

春の清掃活動の一環として、町内会等で実施する側溝の泥上げ作業により発生した土のう袋を回収します。

申込期間…6月30日(木)まで

申込方法…電話での申し込み

回収時期…泥上げ作業終了後、1週間から10日

*泥が十分に乾燥した頃をめぐりに回収します。なお、天候等により回収時期が遅くなる場合があります。

注意点

▷側溝から上げた泥は、必ず土のう袋に入れて搬出してください。土のう袋以外は回収しませんのでご注意ください。

▷土のう袋は、配布していませんので、各町内会等でご準備ください。

▷土のう袋に泥を詰めすぎると袋が破れ、回収が困難になりますので、泥を詰めすぎないようにご注意ください。

▷災害時に備えて用意した土のう袋などと区別ができないため、回収申し込みを受けていない土のう袋は回収しません。

▷土のう袋は乾燥させた上で、ごみ集積所付近にまとめて置いてください。

問い合わせ・申込先

環境対策課 内線2364

青森プロボノチャレンジの参加者を募集しています!

青森プロボノチャレンジとは?

参加者がチームを組んで地域団体の活動支援を約2カ月間で行う短期プロジェクトの事です。このプロジェクトにボランティアとして参加し、地域団体のためにご自身の経験やスキルを提供していただける方を募集しています。興味のある方は、事業説明会(プロボノセミナー)にご参加ください。

日時

▷7月9日(土) 10:00~12:00

▷7月13日(水) 18:30~20:30

場所…アスパム6階岩木

*オンライン参加も可能

対象…どなたでも(参加無料)

定員…各回20名

申込方法…7月6日(水)までに、県庁ホームページ(下QRコード)内の申込みフォームまたはメール等(住所・氏名・電話番号・メールアドレス・会社(団体)名および職名・オンライン参加の場合はその旨を記載)で申し込みください。



問い合わせ・申込先…青森県県民生活文化課 Tel017-734-9208 / 電子メール npo@pref.aomori.lg.jp

相

談

消費生活相談

契約、販売方法、商品・サービスなどに関する消費者トラブル、多重債務でお困りの方に対し専門の消費生活相談員が無料で相談に応じます。

▷悪質商法、契約・取引に関するトラブル相談

五所川原市消費生活センター
Tel33-1626、Tel26-5881

日時…月曜日~金曜日(祝日を除く)
9:00~16:00

場所…市役所2階商工観光課

▷くらしとお金の安心相談会(多重債務相談)

消費者信用生活協同組合
青森事務所 Tel0120-102-143

日時…7月13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。

借金に関する相談

相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて、弁護士等に引継ぎを行います。一人で悩まず、ご相談ください。秘密厳守・無料です。

受付時間

月~金曜日(祝日・年末年始除く)
8:30~12:00、13:00~16:30

相談専用電話…Tel017-774-6488

問い合わせ先

東北財務局青森財務事務所
理財課 Tel017-722-1463

不動産無料相談会

日時…7月14日(木) 13:00~15:00

場所…市役所2階会議室2A

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
五所川原支所 Tel34-8711



働くことに悩む若者のための相談窓口

ひろさき若者サポートステーションは、働くことに悩みを抱える若者やその家族のための相談窓口です。一人ひとりに合わせた働き方を見つけ「就職から職場に定着するまで」のすべてを支援します。

自分に向いている仕事が見つからない/ブランクがあり就職できるか不安/働いても長続きしない/自信がない/人と話すことが苦手…などの悩みに対応します。

*就職氷河期世代の方の就職・正社員化の相談も可能です。

対象

15歳から49歳の若者とその家族

相談料…無料

問い合わせ先…ひろさき若者サポートステーション Tel0172-35-4851

中高年のための「再就職支援セミナー」

採用されるための就職活動のポイント(仕事の探し方・応募書類の作成・面接等)について、45歳以上の方に特化した内容のセミナーを無料で開催します。

*当セミナーは雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

会場・開催日

▷弘前会場…弘前市総合学習センター
7月20日(水)

▷青森会場…リンクモア平安閣市民ホール 7月22日(金)

時間…13:30~15:30

希望者個別面談 16:00~17:00

申込み…電話またはメールでご連絡ください(定員先着20名)。

問い合わせ・申込先

ネクストキャリアセンターあおもり
Tel017-723-6350 / 電子メール
chuukounen@ims-hirosaki.com

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、五所川原市、弘前市、黒石市および3市の商工会議所共催でZoomによるオンラインセミナーを開催します。

日時…7月20日(水) 18:00~19:30

内容…創業計画書の作り方など創業準備のポイントについて

参加費…無料

問い合わせ・申込先

日本政策金融公庫弘前支店
Tel.0172-36-6303

ジョブカフェあおもり 女性専用相談スペースをご利用ください

ジョブカフェあおもりに女性専用相談スペースが設置されました。

コロナ禍で仕事に不安を抱えている方、子育て中もしくは子育てが落ち着き仕事へ復帰を考えている方など、専属のコーディネーターが相談に対応します。また、遠方からの相談や来所が難しい場合はオンラインにて対応しますので、ぜひお気軽にご利用ください。

対象

15歳から44歳までの若年求職者
問い合わせ先…ジョブカフェあおもり
Tel.017-731-1311

働き方改革を個別訪問で支援

▷中小企業の「時間外労働の上限規制」への対応はできていますか？

▷年次有給休暇の年5日取得が義務付けられていますが、取得はできていますか？

▷令和5年4月から月60時間を超える時間外労働について、適用される割増賃金率が50%以上になることもご存じですか？

労働基準監督署では、働き方改革関連法の内容説明や日頃の労務管理上の疑問の解決を目的とした個別支援を実施しています。労務調査とは異なりますので、ご利用ください。

問い合わせ・申込先

五所川原労働基準監督署
労働時間相談・支援班 Tel.35-2309



月イチ ヨガ教室

日時…7月15日(金) 14:00~

場所…有限会社白戸建設

参加費…500円

募集人数…6名先着順

問い合わせ・申込先

有限会社白戸建設 Tel.35-6291



市営住宅入居者募集(7月)

一般公募(申請者多数の際は公開抽選)

▷富士見団地(五所川原地区) 6戸

・家賃17,500円~45,100円

▷千鳥団地(五所川原地区) 1戸

・家賃13,600円~26,800円

▷松島団地(五所川原地区) 6戸

・家賃17,400円~39,100円

常時公募(先着順)

▷岩井団地(市浦地区) 3戸

募集期間…7月11日(月)~20日(水)

*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4032

旧児童館でゲートボールで遊んだことのある人、大集合!

小学生だった当時を思い出し、再びスティックを握ってゲートボールを始めてみませんか？

五所川原市・つがる市の両ゲートボール協会では、下記の日程でミドル発掘事業を展開し、後継者を育成しています。

日時…8月7日(日) 9:00~15:00

会場…つがる克雪ドーム

内容…基本技術の講習、交流試合

参加料…無料

持ち物…水分補給のための飲み物等

*お弁当、用具は準備します。

申込締切…7月15日(金)

その他…今後も9月~12月の第1日曜日に柏総合体育センターで実施予定です。

問い合わせ・申込先

つがる市ゲートボール協会
葛西待江 Tel.090-7933-2601

にこにこゴニンカン倶楽部 会員募集(随時)!

ゴニンカントランプを覚えたい方・楽しみたい方などお気軽にご参加ください(初心者大歓迎)。

練習会場・日時

▷天馬

第1・3木曜日 10:00~15:00

▷松島みんなの家

第2・最終土曜日 10:00~15:00

▷中央公民館

月曜日・月3回 13:00~16:30

▷杉派立集会所

最終水曜日 10:00~15:00

年会費…500円

対象…誰でも参加できます。

*正座などが困難な方でも楽しめるように工夫していますので、安心してご参加ください。

小・中学生と保護者の方へ

ゴニンカンと一緒に楽しみませんか。初心者の方には教えます。お子さんにはお土産がありますよ!

日時…7月16日(土) 10:00~12:00

場所…中央公民館2階第3会議室

問い合わせ先

にこにこゴニンカン倶楽部事務局
松野 Tel.29-3062(FAX兼用)

五所川原市グラウンドゴルフ協会 会員募集

グラウンドゴルフに興味のある方、運動不足の方、普段歩きたいけど歩けない方など、年齢関係なく気軽に楽しめるスポーツのグラウンドゴルフと一緒に楽しんでみませんか。

日時…毎週月・火・水・木・金曜日(天気の良い日) 13:00~16:00

場所…北斗グラウンド

年会費…2,000円(用具は貸し出しません)

申込み…随時受け付けしています。

問い合わせ・申込先

五所川原市グラウンドゴルフ協会事務局 神 Tel.090-3129-4130

排水設備工事責任技術者試験

青森県下水道協会主催の県下統一試験を行います。

試験日時

10月19日(水) 14:00~16:00

(受付13:30~13:50)

会場…中央公民館(五所川原会場)

受験手数料…8,000円(振込手数料が別途必要)

申込書配布および受付

7月1日(金)~29日(金)に下水道課で配布および受付をします。

*土・日・祝日を除く

*受験資格に一定の要件がありますので、お問い合わせください。

合格発表日…11月8日(火)

*新型コロナウイルス感染症の拡大状況により日程等の変更があった場合は、青森県下水道協会ホームページおよび市ホームページでお知らせしますので、最新情報をご確認ください。

問い合わせ先…下水道課 内線2757

健康・福祉

健やか協力隊員養成研修

会場・日時

▷弘前会場…弘前大学健康未来イノベーションセンター1階

8月10日(水) 9:00~12:00

▷青森会場…青森県総合社会教育センター2階

9月9日(金) 9:00~12:00

内容…健康講義・健康測定機器測定演習

対象…健康づくりに関心があり健康測定を学びたい方、測定のお手伝いをお考えの方

定員…各会場40名

受講料…無料

申込み…各会場とも開催日2週間前までに、お申し込みください。

*詳しくは、公益社団法人青森県医師会ホームページ(<http://www.aomori.med.or.jp/common/sukoyaka.html>)をご覧ください。

問い合わせ・申込先

青森県医師会健やか力推進センター
Tel017-763-5590

骨髄移植ドナー等に補助金を交付します

4月1日以降に公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において、骨髄・末梢血幹細胞の提供者となった方(ドナー)などに補助金を交付します。

補助金交付対象・補助金の額

①骨髄等の提供が行われた日および申請日において、市内に住所があるドナー

入院・通院日数×2万円(上限14万円)

*ただし、ドナー休暇を取得した場合は、入院・通院日数から差し引かれます。

②市内に住所を有するドナーに対しドナー休暇を付与した県内の事業所

入院・通院日数×1万円(上限7万円)

申請期限…骨髄等の提供が完了した日から90日以内

*詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ・申請先

健康推進課 内線2374

7月28日は世界肝炎デーです!

世界保健機関(WHO)は、毎年7月28日を「世界肝炎デー」と定め、肝疾患について正しい知識の普及を図るとともに予防の重要性について認識を高める活動をしています。

肝臓は栄養を蓄えたり、血液中の毒物などを代謝・解毒するなどの働きをしている重要な臓器です。肝臓は沈黙の臓器ともいわれており、なかなかSOSを出しません。気づかないうちに肝硬変や肝がんに進行する恐れがあるため「早期発見・早期治療」が重要です。

40歳以上でこれまで肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は無料で検査を受けることができます。ぜひこの機会に検査を受けましょう。詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ先

健康推進課 内線2386

献血バス巡回日程

▷7月12日(火) 9:00~11:00

(株)五所川原中央青果

▷7月12日(火) 12:30~15:30

カプセンター五所川原店

▷7月31日(日) 10:00~16:00

E L M

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

問い合わせ先

青森県赤十字血液センター
Tel017-741-1512

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ご相談に応じます。また、設定日以外にも、相談対応をしておりますので、ご連絡ください。

日時・場所

7月14日(木) 10:00~11:30

保健センター五所川原(働く婦人の家)

*予約者なしの場合は、開催しません。

持ち物…母子健康手帳、バスタオル(体重計をご利用の方)

*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 kenkouisin@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談
申し込みフォーム
QRコード



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…7月21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3日前までに、電話でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2389

健康づくり相談室

保健師・栄養士による血糖・血圧・コレステロールなどが気になる方の相談です(前日までに要予約)。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

7月27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2382

ひとり親家庭等を応援します

▷ひとり親家庭等就業支援講習会

ひとり親家庭等が就業に結びつく可能性の高い技能や資格を習得し、就業による生活の安定を図ることを目的とした各種講習会を実施します。

申込期間…7月12日(火)~8月9日(火)

講習科目…パソコン講習会(個別指導)、調剤薬局事務、調理師試験

準備講習会、介護職員初任者研修

*開催日時・場所等詳細は、青森県

母子寡婦福祉連合会、市役所子育て

支援課に備え付けの募集要項お

よび申込用紙をご確認ください。

▷ひとり親家庭等相談事業

一般相談・就業相談

月・水・金曜日 8:30~17:15

火・木曜日 8:30~20:00

第2・4日曜日 10:00~15:00

法律相談(予約制、1人40分)

毎月第3木曜日 16:00~18:00

心の相談(予約制、1人1時間)

毎月第4日曜日 12:30~14:30

場所…県民福祉プラザ3階(青森市

中央3丁目20-30)

問い合わせ先

公益財団法人青森県母子寡婦福祉

連合会 Tel017-735-4152

認知症カフェ「カフェ de つえぎ」

気軽に認知症について学んだり、みんなでおしゃべりを楽しんだりできる場所です。誰でもご参加いただけます(申込不要)。

日時…7月10日(日) 10:00~12:00

場所…中央公民館2階第1会議室

参加費…200円(茶菓子代)

テーマ…おし花で認知症予防

実施主体…公益社団法人認知症の人

と家族の会

問い合わせ先

地域包括支援課 内線2463

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…6月30日(木)、7月14日(木)、

21日(木)、28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

地域包括支援課 内線2463

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、誰でも簡単に取り組める健康ウォーキングです。普通のウォーキングに比べ、エネルギー消費量が高く、短時間でも効率よく有酸素運動ができます。

対象…おおむね65歳以上の市民の方

日程

①五所川原会場

7月12日(火)、26日(火)

②市浦会場 7月11日(月)

時間…9:30~11:00(受付9:00~)

集合場所

①菊ヶ丘運動公園あずまや

②市浦コミュニティセンター

講師…全日本ノルディック・ウォーク

連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、雨具、飲み物、汗ふきタオル、手袋、ポール(無料レンタルあり)

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

地域包括支援課

内線2463



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楽しい教室を行っています。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

日時・場所(受付は9:45~、13:15~)

①7月8日(金) ニュースポーツを楽しもう!“テーブルカーリング・公式ワナゲ”

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

②7月15日(金) ちぎり絵で特大アートに挑戦

コミュニティセンター栄 10:00~11:30

市民学習情報センター 13:30~15:00

③7月22日(金) 地域包括支援課からのお話

コミュニティセンター栄 10:00~11:30

市役所2階会議室 13:30~15:00

参加費…無料

持ち物…飲み物、筆記用具、汗ふき

タオル(必要時)

申込み…前日までに電話でお申し込み

みてください。

問い合わせ・申込先

地域包括支援課 内線2463

ゆーゆー元気教室

いすに座って行う運動教室です。

対象…要介護認定を受けていないおおむね65歳以上の市民の方

日時…7月20日(水)、27日(水)

13:30~14:30(受付13:15~)

場所…中央公民館1階大ホール

講師…健康運動指導士 鬼武由美子

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…初回参加の場合、開催日前

日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

地域包括支援課 内線2463



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。



おたふくかぜワクチンを接種しましょう!

こどもクリニックおとも 院長 小友 勇人 先生



ワクチン後進国といわれ続けた日本も、2013年以降、ヒブワクチン、肺炎球菌ワクチン、水ぼうそうワクチン、B型肝炎ワクチン、ロタウイルスワクチンと次々に定期接種(公費負担)となりました。ヒトパピローマウイルスワクチン(子宮頸がんワクチン)もようやく「接種の積極的勧奨」が再開され、積極的な接種勧奨が差控えられていた期間に接種機会を逃した平成9年度から17年度生まれの方へのキャッチアップ接種も進んでいます。しかし、諸外国で定期接種に組み込まれていながら、いまだに日本では定期接種でないワクチンがいくつかあります。その代表がおたふくかぜワクチンです。

おたふくかぜにかかると、熱が出て、耳の下の耳下腺というところが腫れて痛くなる病気で、自然に治るといった印象があると思います。しかし、おたふくかぜには多くの合併症があります。有名なのが、無菌性髄膜炎です。約50人に1人の割合で起こり、強い頭痛や吐き気、嘔吐でとてもつらい思いをします。まれに脳炎を発症することがあり、障害が残ったり死亡したりすることもあります。思春期以降にかかった場合には、精巣炎や卵巣炎も心配されます。

あまり知られていませんが、重大な合併症に難聴があります。1,000人に1人程度の割合で永久的な感音性難聴になって、多くは片方のみですが、まれに両側性の場合もあります。日本耳鼻咽喉科学会は2018年に、2015年~2016年の2年間に少なくとも359人がおたふくかぜによって難聴になったと発表しました。

諸外国で定期接種が当たり前のおたふくかぜワクチンが、なぜか日本では任意接種で自己負担がかかります。しかし、合併症のリスクを考えるとぜひともワクチンを接種して予防したい病気です。適切な時期は、1歳時と就学前1年間の2回接種となります。MRワクチン(麻疹、風疹)と同時に接種するのが良いと思います。それ以外の時期でも、また小学生以上の成人においても、まだかかっていない方にはぜひワクチン接種をお勧めします。

「ワクチンさえ接種していれば、こんなことにはならなかったのに…」ということにならないためにワクチンで防げる病気はぜひ予防したいものです。

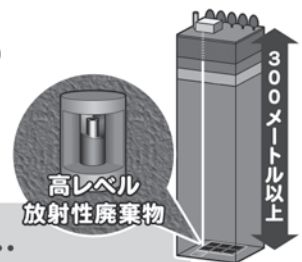


高レベル放射性廃棄物の最終処分に関する 対話型全国説明会

2022年 **7/27** 水
18:00~20:00 受付17:30~

青森県観光物産館アスパム 5階 あすなろほか
青森駅 東口より徒歩約8分

参加
無料



「地層処分」とは…

原子力発電に伴い発生する放射能レベルの高い廃棄物(高レベル放射性廃棄物)を、私たちの生活環境に影響を与えないように、地下深くの安定した岩盤に埋設する処分方法です。

高レベル放射性廃棄物の最終処分の方法である「地層処分」の仕組みや、処分地の選定プロセス、地層処分の実現に向けた取組みなどについて、少人数での対話形式でご説明させていただきます。

本説明会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を実施したうえで開催いたします。
新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、リモートでの開催に変更する場合があります。

※申込受付は会場スペースなどを踏まえ先着順とさせていただきます。
※天候不良などの諸事情により、開催日程や開催方法等を変更する場合があります。

主催: 経済産業省 資源エネルギー庁



お問い合わせ: 原子力発電環境整備機構 地域交流部
TEL: 03-6371-4003 (平日10:00-17:00)

お申込みはWEBで
NUMO



◎ 広報有料広告

五所川原市を応援しよう!!

図書館

TEL 34-4334



▷おはなし会&ブックトーク

7月3日(日) 11:00~11:30

市立図書館2階(すてっぷひろば会場内)

対象…0~3歳くらいのお子さんとその保護者

▷「五所川原おはなしぼんた」のおはなし会

7月16日(土) 13:30~14:30 市立図書館2階

テーマ…うみ

対象…どなたでも

▷資料展「うちの物語~五所川原街なか昭和20~30年代の落とし子~」

昭和20~30年代に呉服屋さんや薬局で配っていた「うちわ」を展示します。併せてその時代に五所川原で発行されていた新聞も展示します。懐かしい五所川原をどうぞお楽しみください。

展示期間…7月18日(月)まで

展示場所…市立図書館1階ロビー

展示協力…市文化財保護審議会委員 半澤紀氏

▷国立国会図書館デジタルコレクション

国立国会図書館が収集・保存しているデジタル資料

を検索・閲覧できるサービスに「国立国会図書館デジタルコレクション(デジコレ)」というものがあります。コレクションには、同図書館が所蔵する江戸時代以前の和古書や清代以前の漢籍などの古典籍資料、第二次世界大戦後の連合国による日本占領統治に関連する資料、1900~1950年頃のSP盤等のデジタル化音源、電子書籍・電子雑誌などがあり、その総数は420万点以上！(2022年3月時点)

この素晴らしいサービスに、なんと当館のデジタルアーカイブと図書館だより「本古知新(ほんっこしん)」が新たに加わりました！インターネットが利用できる環境であれば、ご自宅等からも閲覧できますので、ぜひ皆さんも検索してみてください。

資料のタイトルや目次などの情報は、すべてインターネットから検索できますが、本文画像については、下記のとおり公開範囲があります。

公開範囲	閲覧するには
インターネット公開	インターネットが利用できる環境であれば閲覧可能
図書館送信資料	市立図書館で閲覧可能
国立国会図書館内限定	国立国会図書館で閲覧可能

「国立国会図書館デジタルコレクション」
ホームページはこちら



／ 今月のおすすめ ／



嫌いな教科を好きになる方法、教えてください！

河出書房新社 2022.3

嫌いな教科を無理に好きになる必要はないけれど、何かのきっかけで「嫌い」がやわらいで「好き」が増えたら、人生はもっと楽しくなるかも。中学校で習う5教科+実技教科を「思わず学びたくなる」ような話を、その教科が好きな人や関連する分野の仕事をしている人、学んだことを活かして活躍している人などが語ります。

資料詳細・
予約は
こちら



鉄道ジャーナル 2021年3月号No.653

鉄道ジャーナル社 2021.3

「鉄道ジャーナル」は総合的な鉄道情報誌として、カラーグラフ、ドキュメンタリータッチの読み物、紀行、鉄道のメカニズムや輸送の概要に関する解説など鉄道関係全般の話題をグラフで紹介しています。2021年3月号は、奥羽本線と五能線の電気式新型気動車GV-E400系が掲載されています。

資料詳細・
予約は
こちら



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



市立図書館
ホームページ

オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール(コンサートホール)

▷ごしょがわら音フェス

7月3日(日) 10:30~17:00 無料
ごしょがわら音フェス実行委員会 TEL34-3337

▷踊りの集い

7月10日(日) 10:00~16:30 無料
つがる逍遥会 TEL090-7072-1509

▷カラオケみちのくチャリティーショー

7月17日(日) 11:00~16:30 500円
カラオケみちのく TEL35-8882

▷舞踊の祭典20回公演

7月31日(日) 10:30~16:00 800円
藤都流 TEL34-5125



小ホール(ふるさと交流ホール)

▷第21回北斗エンタープライズ合同発表会

7月3日(日) 12:30~16:30 無料
北斗エンタープライズ TEL090-2608-9147

▷名作こども映画会「のどか森の動物大作戦」

7月17日(日) 10:30~11:33 500円
守屋教育映画 TEL0282-23-7156

▷演歌舞踊の旅

7月24日(日) 13:00~16:40 無料
あさひプロダクション TEL090-8610-5800

▷令和4年度安全運転管理者等講習 五所川原会場

7月26日(火) 10:00~16:00 無料
青森県安全運転管理者協会 TEL017-766-3458

▷ぴあのおんがくきょうしつ木村ピアノ教室合同発表会

7月31日(日) 13:00~16:30 無料
ぴあのおんがくきょうしつ TEL57-3139

*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。



7月の休館日 4日、11日、19日、25日

今月の納期 納期限 8月1日(月)

税・保険料		問い合わせ先
固定資産税	2期	収納課 内線2273
国民健康保険税	1期	
後期高齢者医療保険料	1期	国保年金課 内線2346
介護保険料	1期	介護福祉課 内線2443

納付は
便利で確実な
口座振替を!



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 34-4999
7月3日(日)	かねひらクリニック(旭町55-2)	35-3167	
7月10日(日)	増田病院(新町41)	35-2726	
7月17日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	34-6111	
7月24日(日)	田町小山クリニック(田町4-5)	34-3431	
7月31日(日)	かねひらクリニック(旭町55-2)	35-3167	

人口のうごき

令和4年5月末 住民基本台帳 ()内は前月比

総人口…52,005人(-52) 男…23,867人(-34) 女…28,138人(-18) 世帯数…25,640世帯(-4)



【すてきなお店、自慢の逸品を発見！】 ~おしゃれカフェ編~

先月号より始めました「すてきなお店、自慢の一品(逸品)を発見！」シリーズですが、今月号は【五所川原市にちなんだ】おしゃれカフェを紹介します。落ち着いた雰囲気、初めての方でも安心して過ごせるすてきな空間が五所川原市にもたくさんあります。居心地が良すぎてゆっくりと何時間も滞在してしまう、おしゃれカフェに足を運ばれてはいかがでしょうか？

No.004 **【隠れ家cafe カシエット】** ~森の中の隠れ家カフェ~



季節の山菜パスタ

店内はゆっくりとした時間が流れ、忙しい日常を忘れさせてくれます。また、ウッドデッキで森林浴をしながら、**梵珠山から採れた山菜**をたくさん使った「季節の山菜パスタ」を味わうことは、これ以上ないぜいたくです。

「地元素材を使った料理はもちろんですが、何時間も滞在できるアットホームな空間を体感して欲しいです」と店主は語ります。



ウッドデッキからの絶景

営業時間…10:00~19:00 (定休日 木曜日)
住 所…金山字千代鶴27-124
電話番号…29-4486

No.005 **【かなぎカフェ melo(メーロ)】** ~決め手は「世界一」の紅茶~

世界で一番おいしいといわれている紅茶「アールグレイ」で香りづけした「シフォンケーキ」は、生クリームと食べることを前提に、甘さを控えめにしており、後から訪れる紅茶の香りを楽しんで欲しいと店主は語ります。

また、店主が前職の津軽半島観光アテンダント時代に蓄えた地域の面白い観光情報を教えてもらうこともできます！



シフォンケーキ



厚手のパンを使ったフレンチトースト

営業時間…10:00~17:00 (定休日 月曜日)
住 所…金木町朝日山399-1
電話番号…080-1666-6328

No.006 **【でる・そーれ】** ~もう海苔おにぎりには戻れない…~



若生昆布おにぎり

津軽郷土料理の「若生昆布おにぎり」は食べやすさを追求し、優しく二段に包み込んでおり、一度味わってしまうと「もう海苔おにぎりには戻れない…」などとりこになってしまうお客さんが続出中です。また、石炭をモチーフにした看板商品「石炭クッキー」に加え、りんご塩の【しょっぱさ】、バタークリームの【甘さ】、ブラックココアパウダーの【苦味】で三味一体スイーツ「中まで赤いりんごのバタークリームサンド(仮称)」を試作中ですので、請うご期待!!



中まで赤いりんごのバタークリームサンド(仮称)

営業時間…10:00~16:00(ランチ14:00まで/
定休日 第1・3日曜日)
住 所…大町39
電話番号…34-3971

問い合わせ先…地域物産振興課 内線2552

*来月号は「お盆大特集」の予定です。