



## 今号の主な内容

- ・市長コラム ..... 2
- ・キッズフェスタ2022 ..... 3
- ・五所川原立佞武多特集 ..... 4-5
- ・マイナンバーカード特集 ..... 10-11
- ・防災特集 ..... 12-13

## 新作中型立佞武多

# 「金太郎」出陣!



# 市長コラム

## ～未来への架け橋～

Vol.20



3年ぶりの開催となった五所川原立佞武多は、感染対策に配慮しながらも、成功裏に終えることができました。特に今回は「親子de立佞武多2022」に連日100人を超える参加をいただき、子どもたちのはつらつとした掛け声と弾ける笑顔は、中型立佞武多「金太郎」、「桃太郎電鉄」とともに、まつりの主役の一つとして輝いていました。参加いただいた皆さん、市民の皆さん、観覧いただいた皆さんに心より感謝を申し上げます。

### ★災害への備えをお願いします！

8月、停滞する前線の影響により、本県や秋田県を中心に記録的な豪雨に見舞われ、各地で緊急安全確保や避難指示が発令されたほか、家屋の浸水や道路冠水、土砂崩れなど甚大な被害が発生しました。

当市においても、河川の水位上昇や土砂災害の危険性が高まったことから避難指示を発令し、また、家屋への浸水、道路冠水、農作物や農業施設等への被害が確認されました。人的被害はありませんでしたが、自然災害の脅威を改めて実感したところです。

被害に遭われた方にお見舞い申し上げますとともに、迅速な災害対応に当たっていただいた消防団の方々には心から敬意と感謝を申し上げます。

災害は予期せず発生し、時としてわれわれの予想を超えた脅威をもたらします。「自らのいのちは自ら守る」を常に心掛け、日頃から不測の事態への準備をよろしく願います。

### ★菊ヶ丘運動公園の目指す姿

現在、菊ヶ丘運動公園は、大型複合遊具等の設置工事のため、長期にわたり利用者の皆さんにご不便をお掛けしておりますが、今年度中に工事を終え、来春にはより魅力ある公園としてリニューアルするため準備を進めています。

さて、私の構想になりますが、菊ヶ丘運動公園については、目指す姿を明確にして、隣接する図書館を含めた一体

的な公園エリアの形成が必要であると思っています。

図書館について、子ども専用スペースを拡充するほか、よりオープンな雰囲気、子どもから高齢者まで誰もが気軽に立ち寄り、くつろげる空間づくりにコンセプトを転換し、さらに、園内を流れるせせらぎや花菖蒲などの魅力ある資源を生かしながら、子どもたちの遊び場はもちろん、市民の憩いの場づくりのため、再整備に向けた計画を模索していきたいと考えています。

### ★地域の安全、安心を守る防犯対策を進めます！

市では、五所川原地区防犯協会(会長：五所川原市長)が主体となり、市内各所に防犯カメラの設置を進めており、今年度末までに設置台数は17台となる予定です。

地域の防犯、安全や安心を守るため、防犯カメラの計画的な設置は不可欠であり、特に、子どもたちが集う公園、通学路の交通危険地帯に設置しなければならないと考えています。

設置にあたっては、その有用性のみならずプライバシーの保護に配慮する必要もあることから、場所の選定には一定の制限があるものの、五所川原地区防犯協会と協力連携のもと、防犯カメラの設置を計画的に進めていきたいと考えています。

### ★「キッズフェスタ2022 in 五所川原」開催！

9月11日に市内の子育て支援団体が連携して、中央公民館および市民学習情報センターを会場に、子どもたちのための祭典「キッズフェスタ2022 in 五所川原」が開催されます。両会場で14のブースが設けられ、遊びや学びに資するさまざまなコーナーや催しが予定されています。

このフェスティバルが、一堂に会した子育て団体等の自主活動を紹介、披露することで、各団体の活性化へとつながり、そして、多くの子どもたち、子育て世代にとって楽しみながら交流を深める機会となることを期待しています(3ページ掲載)。



『五所川原立佞武多「親子de立佞武多」』の様子



「family cafe あづま〜る」主催『市長との懇談会』の様子

# 幼稚園・保育園児、小学生はみんなおいで！ たのしいよ！

市内の子育て支援団体等が協力して、工夫を凝らしたゲームや体験など幼稚園・保育園児から小学生までのお子さんが一日中楽しめる「キッズフェスタ2022 in 五所川原」を開催します。

GOSHOOGAWARA KIDS FESTIVAL  
みんなといっしょにあそぼう、まなぼう

# キッズフェスタ 2022

ごしょがわら  
in 五所川原

時間 / 10:00 - 15:00

9.11日

新型コロナウイルス対策  
・マスク着用・検温/手指消毒  
・緊急連絡先の登録にご協力をお願いします

五所川原市内の子育て支援団体等が協力して、工夫を凝らしたゲームや体験など幼稚園・保育園児から小学生までのお子さんが一日中楽しめるイベントを開催します。

会場 / 五所川原市中央公民館 五所川原市民学習情報センター

ギネス・ヨガ・大道芸 | おさがり交換会 | 食育ゲーム  
プチイベントー | すべり台・ボールプール | かなえようみんなの夢  
おもちゃの広場 | パトカー・消防車展示 | 協賛企業ブース

受付時の混雑を避けるために…

来場される方は、下QRから連絡先等の事前登録にご協力をお願いします。



受付でスマートフォンの受付完了画面を提示してください。

問い合わせ先…五所川原市子ども・子育てフェスティバル実行委員会(子育て支援課内) 内線2481

## 今月号の表紙

今月号の表紙は、3年ぶりに開催された五所川原立佞武多で初出陣となった中型立佞武多「金太郎」です。

五所川原商工会議所青年部が企画した「親子de立佞武多」では、「金太郎」と人気ゲーム「桃太郎電鉄」の立佞武多に園児や小学生と保護者が並び、多くの観客の前で手振り鉦を鳴らしながら練り歩きました。

参加した子どもたちは「最初緊張したけど楽しかった」「やってみるを覚えた」と元気に話し、保護者の

## 〔新作中型立佞武多「金太郎」出陣！〕

方は「3年ぶりの立佞武多に参加できる機会をもらえてうれしい」「久しぶりに参加できて、やっぱりいいなと思った」と笑顔で話しました。

「金太郎」を制作した鶴谷昭法技能技師は「雨も降らず、子どもたちが楽しそうにしていたので良かった」と話しました。

\*まつりの特集は4・5ページに掲載！



# 五所川原立佞武多



大型立佞武多「暫」出陣

3年ぶりに開催!



大型立佞武多「かぐや」と「稽古照今・神武天皇、金の鵄を得る」





## 地域を元気に！『全国高校生1億円プロジェクト』初開催！

地域課題をビジネスの手法を用いて解決を図るソーシャルビジネスプロジェクト(SBP)に取り組む高校生たちが中心となって企画から運営まで手掛ける『全国高校生1億円プロジェクト』が8月8日、市役所駐車場で開催されました。

県内外から集まった約80人の高校生たちは、特産品を使った商品の販売や伝統の染色技術を用いた浴衣でのダンスなどを通して来場者と交流しました。



しおりを販売する第一高校の生徒たち

立佞武多の廃材を使用したしおりを販売した五所川原第一高等学校の生徒たちは「皆さん、立佞武多と聞くと、いろいろな柄を選んで買ってくれるので嬉しい」、同じく立佞武多の廃材を利用したポチ袋やうちわ、りんごのストローなどを販売した五所川原商業高等学校の生徒たちは「販売の仕事は初めてだが、なんとかうまくできたのでよかった」と笑顔で話しました。



ポチ袋などを販売する商業高校の生徒たち

魂をゆさぶれ!!

## 3年ぶり！津軽三味線の熱演 開催！

### 第34回 津軽三味線全日本金木大会

3年ぶりとなる今大会は、津軽三味線奏者の頂点である仁太坊賞を競うA級のみで開催となります。

日時…9月4日(日) 9:00～  
会場…津軽三味線会館  
入館料…一般600円 / 高・大学生400円  
／小・中学生200円  
\*20名以上の団体割引あり

### 仁太坊まつり

津軽三味線の始祖といわれている「神原の仁太坊」が、町内の随所を演奏して回っていたとの史実に沿って開催している演奏会です。左記大会の上位入賞者によるエキシビションとして会場を盛り上げます。

日時…9月4日(日) 17:00～  
会場…津軽三味線会館屋外ステージ  
観覧料…無料

\*詳細はNPO法人かなぎ元気倶楽部ホームページ([http://www.kanagi-gc.net/genkon/genkon\\_top.html](http://www.kanagi-gc.net/genkon/genkon_top.html))をご確認ください。

問い合わせ先…津軽三味線会館 Tel.54-1616

五所川原市を応援します!!

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/>

これからは  
ふたりで  
お楽しみ  
パーティー  
最新情報

お悩み  
カウンセラー  
開催。

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

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)

◎ 広報有料広告



最大8,000円！

# 「五所川原市地域振興券」を発行します！

新型コロナの感染拡大により、売上等が落ち込む事業者を支援し、また、原油高、物価高騰等による影響を受ける市内消費の落ち込みを下支えし、さらに、行政手続きのオンライン化や官民のデジタル社会の基盤となり得るマイナンバーカードの普及促進を図るため、地域振興券を発行します。

①共通分

5,000円分

+

②マイナンバーカード取得分

3,000円分

=

合計

8,000円分



マイナンバーカードを持っていない場合は…

新たに取得すると、郵送または窓口交付で3,000円分受け取ることができます！

\*マイナンバーカードの申請だけでは対象になりません。

## 対象

▷基準日(9月1日)に市内に住所がある方

▷マイナンバーカードをお持ちの方

## 手続き

9月中旬頃、対象者あてに通知します。

▷地域振興券の発行を希望する方

手続きの必要はありません。

\*地域振興券の発送は、11月頃の予定です。

▷地域振興券の発行を希望しない方

通知が届いたら、商工観光課へご連絡ください。受給拒否の手続き書類を送付します。

## 「取扱店舗」を募集します！

地域振興券を発行するにあたって取扱店舗を募集します。詳細が決まり次第、市ホームページ等でお知らせしますので、ぜひご応募ください。

問い合わせ先…商工観光課 内線2572

総額1億円が計14,000名に当たる！ × 夏・冬2回のビッグチャンス！

## あおり安心飲食店応援キャンペーン「つなぐる」開催中！



県では、「あおり飲食店感染防止対策認証」を受けた飲食店を対象に、飲食代1,000円1口から応募できる食事券が当たるキャンペーンを実施しています！ぜひ、ご応募ください。

### 第1回キャンペーン当選内容

	食事券	当選者
1等	2万円	1,000名
2等	1万円	3,000名
3等	5千円	10,000名

第1回応募期限

9月30日(金)

## 参加店募集中！

募集期限…令和5年1月20日(金)まで

「あおり飲食店感染防止対策認証制度」の認証を受ける必要があります。

## 問い合わせ先

あおり安心飲食店応援キャンペーン「つなぐる」事務局 TEL017-752-8310

## 応募方法

キャンペーン参加店(認証店)から1,000円につき1枚配布される応募用紙で、郵送またはWebにより応募

## 食事券利用期間

10月下旬～令和5年3月5日(日)まで

\*詳しくは、県庁ホームページで「つなぐる」を検索、または右記QRからアクセス





## 健康増進施設の愛称は「にここ温泉しうら」に決定!

市浦コミュニティセンター隣接地に、令和5年4月オープン予定の健康増進施設について、市浦小学校4～6年生の児童の皆さんに愛称を募集したところ、多数の応募が寄せられました。

選考の結果、武田心那さん(4年生)の「にここ温泉」を採用し、最終的に地域名を加え「にここ温泉しうら」に決定しました。

7月24日に同コミュニティセンターで行われた表彰式では、武田さんに佐々木市長から表彰状と記念品が手渡されました。

武田さんは「訪れた皆さんに、にここ笑顔で帰ってもらえるようになればいいなと思って名付けました」と愛称に込めた願いを話しました。

同日開催された健康増進施設説明会および健康づくりシンポジウムでは、弘前大学大学院医学研究科社会

医学講座の中路重之特任教授による基調講演の後、住民参加のパネルディスカッションが行われ、地域に愛される施設の活用方法について、共通認識を図る場となりました。



表彰された武田さん

## 「ごしょがわら産業まつり」が生まれ変わります!

## 「ホコ天マルシェごしょがわら」の出店者を募集!

旧ロータリーから立佞武多の館前を歩行者天国にし、市産品の魅力発信と中心街を盛り上げる新たなイベントを開催します。そこで、イベントを一緒に盛り上げる出店者を募集します!

出店エリア	販売商品	募集店舗数	出店料	選考優先ポイント
物産エリア	野菜、果物、加工品	20	3,000円	当市産の農林水産物を販売、使用している店舗を優先
飲食店エリア	飲食物	20	3,000円	当市産品を使用した限定メニューを販売する店舗を優先
クラフトエリア	伝統工芸品等、製作体験	10	3,000円	当市に関連する伝統工芸品等を販売する店舗を優先

募集期限…9月5日(月)まで

開催日時…10月8日(土) 10:00～15:00

開催場所…立佞武多の館周辺

### 出店資格

- ▷市在住者または市内で営業している方で、イベントの目的および趣旨を理解、賛同していただける方
- ▷市外の方は、イベントの目的および趣旨を理解、賛同し、市産品や地域ブランド商品の販売、食育や地産地消をテーマとした飲食提供など、五所川原らしい地域性を生かした出店が可能なる方
- ▷中心街の活性化に資する出店であること

- ▷募集要項や実行委員会の注意事項を遵守し、協力して運営にあたることができる方
- ▷反社会的勢力やこれに準ずる者と関係がなく、また将来的にも関係を持たない方

\*募集要項などの詳細は、実行委員会事務局ホームページ(右QR)、または市ホームページからご確認ください。



### 問い合わせ先

- ▷五所川原地域中心街活性化イベント実行委員会事務局 (株)五所川原エフエム Tel.34-3311
- ▷地域物産振興課 内線2555

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。



参加案内書が届いた皆さん！

## 「市民討議会」へ参加してみませんか！

市と公益社団法人五所川原青年会議所の共催で行う五所川原市民討議会を2年ぶりに開催します。参加資格の無い方でも、観覧は自由にできますので、お気軽にお立ち寄りください。



### 市民討議会とは…

無作為で選出された地域住民がテーマに沿った意見を出し合い、結果を取りまとめて行政に報告書を提出する「新しいかたちの住民参加」として、市では平成24年度から開催しています。

これまで参加した方々の意見は、市総合計画への反映や、市民有志によって事業化されるなど、五所川原市をより良くするための取り組みに活用されています。

**参加者の決定方法**…住民基本台帳から無作為抽出した16歳以上の市民1,200人に参加案内書を送付し、参加希望者の中から抽選で参加者30名を決定します（8月下旬を予定）。参加案内書がお手元に送付された皆さんは、参加についてご協力をお願いします。  
\*参加資格を有する方は、参加案内書を送付された方となります。

**日程**…11月5日(出)

**場所**…市民学習情報センター

**討議テーマ**…参加案内書にて通知します。

### 問い合わせ先

▷五所川原市民討議会実行委員会（五所川原青年会議所内） TEL.35-4049

▷ふるさと未来戦略課 内線2233

結婚を希望する男女のステキな出会いを応援！

登録受付中

## あおもりマッチングシステム「Aiであう」がスタートします！



あおもりマッチングシステム「Ai(あい)であう」は、青森県、市町村、民間企業が共同で運営するあおもり出会いサポートセンターが新しくスタートする有料のマッチングシステムです。結婚を希望するたくさんの方の登録をお待ちしています。

利用開始日

10月1日(土) から

### ■いつでもどこでも利用可能♪

使い方はとってもカンタン！スマホ・PCを使用して、時間や場所に左右されずに、自分のペースで出会いを探すことが可能です♪

### ■AI(人工知能)があなたにピッタリの相手を紹介♪

価値観診断テストの結果をもとに、AIが相性度の高い相手を紹介しますので、予期せぬ出会いが期待できます。もちろん、会員プロフィール等から自分で相手を探すことも可能です。

### ■青森県の運営だから安心です♪

登録には、本人確認用の身分証明書や独身証明書の提出が必要なため、安心して利用できます。また、県が運営するシステムで、個人情報の管理も安心です。

### ■利用登録料（2年間有効）

10,000円(税込・五所川原市に住所のある方)

\*ひとり親家庭の父母(児童扶養手当受給者に限る)は無料

\*県内にお住まいの方が9月30日(金)までに登録した場合は、特別価格5,000円(税込)

\*入会条件や入会に必要なものなど詳しくは、あおもり出会いサポートセンターホームページをご確認ください。



<http://adsc.jp>

問い合わせ先…子育て支援課 内線2481



“マイナンバーカード”を持っていない方、必見！

## 申請は今がお得！会場限定プレゼント進呈！

### マイナンバーカード出張申請受付キャンペーン

8月末から9月にかけて、ショッピングセンターでマイナンバーカードの申請を行うことができます。  
なお、国のマイナポイントを受け取るためには、9月末までにマイナンバーカードの申請を行う必要がありますので、この機会にぜひご利用ください。



こんな方にオススメ♪

- ▷平日は仕事や学校で、市役所にマイナンバーカードを受け取りに行くのが難しい。
- ▷手続き方法がよく分からず、自分でマイナンバーカードの申請をするのが不安。
- ▷申請に必要な写真を自分で用意するのが難しい。

#### 便利でお得！出張申請

- ▷本人確認、書類の記入、無料写真撮影をするだけで、所要時間は10分ほどです。
- ▷約1カ月後に、自宅でマイナンバーカードを受け取ることができます(本人限定受取郵便)。

#### ELM 会場

日時  
**8月30日(火)～9月4日(日)**  
10:00～16:00

場所…1階スターバックスコーヒーとなり  
特設会場

★ELMお買物券1,000円分を  
プレゼント！

#### イオンモールつがる柏 会場

日時  
**9月10日(土)～11日(日)**  
10:00～18:00

場所…1階特設会場

★「十三湖しじみラーメン2食入り」を  
プレゼント！

#### 必ずご確認ください！

対象…市内に住民登録があり、初めてマイナンバーカードを申請する方

\*必ず申請する本人が来場してください。

#### 持ち物

①本人確認書類…Aは1点、Bは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、学校名が記載された書類、コロナワクチン接種証明書など

②QRと申請書ID付きの交付申請書

③個人番号通知カードまたは個人番号通知書

④住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)

\*①をお持ちでない場合は、本人確認およびカード受け取りのため、後日市役所に来庁いただく必要があります。

\*申請される方が15歳未満または成年被後見人の場合は、本人のほか、法定代理人の本人確認書類も必要です。

\*先着順での受け付けとなるため、待ち時間が生じる場合があります。

問い合わせ先…市民課 内線2324

平日、市役所に来庁できない方へ

### カードの受け取り・マイナポイントの手続きには「休日窓口」を！

毎月第2日曜日の午前中にマイナンバーカード交付窓口を開設しています。交付通知書に記載されている交付場所が「五所川原市役所市民課」の方が対象です。

開庁日(時間は9:00～12:00)

**9月11日(日)、10月9日(日)、11月13日(日)、12月11日(日)、  
令和5年1月8日(日)、2月12日(日)、3月12日(日)**

取扱い業務(\*下記以外の業務は取扱いしていません)

マイナンバーカードの交付/電子証明書の更新/マイナポイントの受け付け

マイナポイント受け付けに必要なもの

マイナンバーカード/4桁の利用者証明用パスワード(マイナンバーカード受け取り時に本人が設定したもの)/マイナポイントを使う決済サービスの申込情報(決済サービスID、セキュリティコード等)

ご注意ください

▷マイナンバーカードの受け取りは、必ず申請者本人が来庁してください。

▷本人確認書類等をお持ちでない場合は、カードの受け取りができません。必要書類等については、交付通知書の裏面をご確認ください。

▷交付場所が「金木総合支所・市浦総合支所」と記載されている方は、各総合支所にご相談ください。

問い合わせ先…市民課 内線2324

マイナンバーカードを持って郵便局に行こう！

### マイナンバーカードで、証明書発行申請書が自動作成できます！

総務省では、マイナンバーカードが利活用できる場面の拡大を図るため「郵便局によるマイナンバーカード利活用推進事業」を行っています。実証事業の一環として、市内5カ所の郵便局においてマイナンバーカードで簡単に証明書発行申請書を作成できますので、ぜひご利用ください。

ご利用後、アンケートにご協力いただいた方には、もれなくジュース1本プレゼント！

実証日時 **9月1日(木)～11月30日(水)** 平日 9:00～16:00

実施する郵便局 **七和・長橋・飯詰・三好・梅沢郵便局**

取得できる証明書 **戸籍(除籍・改製原戸籍・附票も含む)、住民票、印鑑登録証明書**

マイナンバーカードを使って  
申請書を作成します



申請書を発行  
窓口へ



手数料をお支払いして  
証明書類を受け取ります



問い合わせ先…株式会社NTTデータ経営研究所LCVユニット 石上(いしがみ)  
Tel 03-5213-4110(平日10:00～17:30)





# 台風が多数発生する時期です

## 台風への備えはお済みですか？

夏の到来とともに、毎年のようにやってくる台風。最近では、平成30年9月に中国・関西地方に上陸した台風21号によって、各地に甚大な被害をもたらしたことを記憶されている方が多いのではないのでしょうか？  
そこで、普段から行っておきたい準備や、台風の接近前に自宅でできる対策をご紹介します。

## 【普段からできる台風対策】

### ①非常用品を用意する

台風対策に限らず、いつ来るか分からない自然災害に備えて、日頃から非常用品を備えておくことが大事です。非常用品としては、一般的に以下のような物をそろえておくといでしょう。

- 懐中電灯や予備電池
- 着替え、タオル
- 衛生用品
- ライター、マッチ
- 救急セット
- 携帯ラジオ
- 非常食、飲料水
- 貴重品



こうした非常用品を人数分用意し、非常時にすぐ持ち出せるようにしておきましょう。  
避難するときは両手が使える状態が望ましいので、リュックサックなどにまとめて詰めておく安心です。  
\*上記の非常用品はあくまでも一例です。例えば、赤ちゃんのいる家庭では、このほかにミルク・紙おむつ・ほ乳ビンなども準備しておく必要があります。

### ②家の外を掃除しておく

家の周りの側溝や排水溝に物が溜まっていると、大雨が降った際に水が溢れ出す危険性があります。そのため、普段から側溝や排水溝を確認し、落ち葉やごみ等を取り除き、水はけをよくしておきましょう。  
また、台風が近づくと風が強くなりますので、家の周りを確認して、飛ばされそうな物は、あらかじめ片づけたり、固定したりしておきましょう。植木鉢など、普段は飛ばされることがないと思うような物も、大丈夫と思わずに片づけましょう。

### ③ハザードマップを確認しておく

ハザードマップは、自然災害(洪水、土砂災害、津波、高潮、地震)によって想定される被害の程度や被害範囲を地図上に示したものです。台風がやってくる前に、避難所までのルートを確認するなど、家族で話し合っておきましょう。

ハザードマップは、各家庭に1冊配布していますが、まだ受け取っていない世帯の方は防災管理課までお越しください。



## 【台風が接近しているときにできる対策】

### ①気象情報をこまめにチェック！

台風が接近している非常時には、最新の情報を入手することが何よりも大切です。台風の接近や雨風による重大な被害が予想される際には、気象庁が「台風情報」や「警報・注意報」を発表しますので、こうした情報をこまめに確認し、必要に応じて避難するなどの判断をするようにしましょう。

### ②窓を補強する

台風が近づき風が強くなると、物が飛ばされて窓にあたり、窓ガラスが割れてしまうおそれがあります。窓ガラスを段ボールとガムテープなどで覆い、割れたガラスの飛散を防止する対策をしておくのもよいでしょう。ただし、これはあくまでも割れたガラスが室内に飛び散ることを防ぐのが目的です。窓そのものの強度をあげる効果は期待できませんのでご注意ください。

### ③不要な外出は控える

台風が接近してきたら、基本的には家の中心部で過ごすようにしましょう。万が一、物が飛んできて、窓が割れたり、扉が開いてしまうと、窓や扉の近くは、けがをするリスクが高くなります。  
また、家の周囲の様子が気になったとしても、不用意に外に出て確認しに行かないでください。川が増水していたり、側溝と道路の境目が分からなくなっていたりして、思わぬ事故を招いてしまうおそれがあります。  
やむを得ず外出する場合は、ハザードマップを確認し、土砂災害や浸水害などの危険性がある場所を避けるように注意しましょう。外出先でも、最新の情報や警報・注意報をチェックするようにし、避難指示が出た場合は直ちに避難行動をとります。

### ■平成3年にはこんなことも…

青森県は、全国的な統計から見ると、台風・大雨被害が比較的少ないですが、時として大きな風水害による被害に遭っています。平成3年の台風19号(通称リンゴ台風)では、収穫前のりんご約38万トンが落下するなど大きな被害を受けました。



屋根トタン飛散による電柱倒壊(平川市)



りんご樹体ごと全滅した園地(弘前市)

### 平成3年の台風19号(平成3年9月28日)



日本海上を時速90～100kmの猛スピードで北上



本県に接近したのは明け方でした。




- ▷最大瞬間風速 53.9m
- ▷死者9名、負傷者255名
- ▷住家全壊122棟、半壊1,772棟、一部破損12,785棟
- ▷被害総額1,129億円(うち、りんご被害741億円)

問い合わせ先…防災管理課 内線2144



過去の「さんかく」はこちらから  
右QRから、  
市ホームページ「さんかく」  
へ(カラー版)



## 男女共同参画は身近なものになっていますか？

男女共同参画基本法の制定から23年が経ち、生活の中で変わったこと、変わらないことを考えてみました。

### ①男性トイレにおむつ交換台がある？ ない？

SNSでおむつ交換台の設置を求める署名活動があったり、ニュースで男性トイレにも設置している施設が出てきたなど、見聞きすることが増えてきた。



女性トイレや多目的トイレにはあるのに、男性トイレにないのは「子どものおむつは女性が替えるもの」という思い込みがあったのかも。

男性も子育てしやすくなるように、男性トイレにおむつ交換台が増えてほしい。

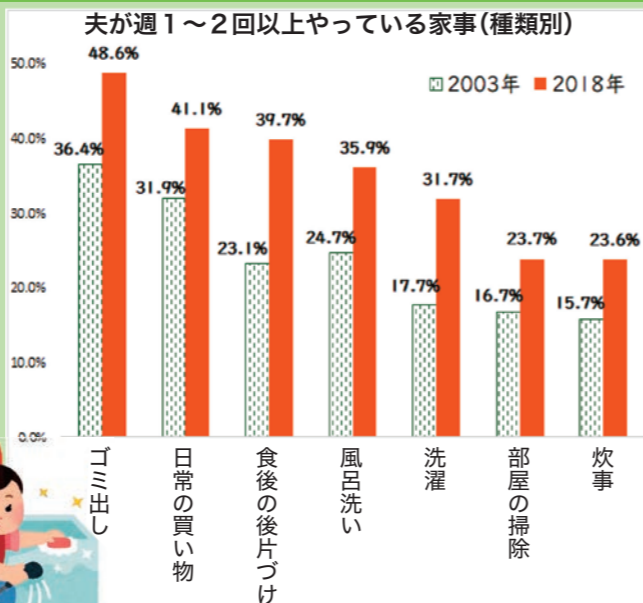
### ②夫の家事時間は増えている？



2003年より2018年の方が、家事をする夫が増えているね。  
ゴミ出しや買い物は高いけど、部屋の掃除や炊事が低いままだ。

僕は料理の方が好きだからごはんを作って、妻は掃除の方が好きだから掃除は妻がする分担しているよ。

30歳以下の妻の夫の方が65歳以上の妻の夫より高い！若い方は、家事を夫婦で協力する意識が強いのかな。



	ゴミ出し	日常の買い物	食後の後片づけ	風呂洗い	洗濯	部屋の掃除	炊事
30歳以下	65.2%	46.0%	50.9%	46.0%	43.5%	29.8%	31.7%
65歳以上	45.3%	41.2%	28.6%	34.3%	24.6%	25.4%	18.7%

性別で家事をする・しないが決まるのではなく、一緒に生活している中で必要な家事を協力して支え合えるといいな。

出典：全国家庭動向調査(厚生労働省)

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)8月25日発行 ふるさと未来戦略課男女共同参画室(内線2238)

### ③アンケートの性別欄は男女だけ？



最近では、「回答しない」を項目に追加していたり、性別欄が自由記述になっていたりと、そもそもアンケート内容に性別が関係ないから削除するなど、性別欄は「男女」だけではなくなっている。多様な性の存在に気づいて認め合うことに近づいているのかな。



### ④履歴書に顔写真を貼るのは当たり前？

アメリカなど外国では顔写真、性別、年齢も履歴書に必要ないらしい。顔写真は仕事の適正、能力に関係あるのだろうか？



日本人じゃなかったり、病気やけがなどで外見に変形がある人への偏見、差別につながっていないかな…

### この言葉、ご存知ですか？

6月23日～29日の間、市公式LINEにてアンケートを実施した結果を掲載します。ご協力いただいた260人の皆さん、ありがとうございました。

男女共同参画社会	無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)	マタニティ・ハラスメント	イクボス
この言葉を聞いたことが… ない 26% ある 74%	この言葉を聞いたことが… ない 73% ある 27%	この言葉を聞いたことが… ない 3% ある 97%	この言葉を聞いたことが… ない 49% ある 51%
この言葉の意味を… 知らない 31% 知ってる 69%	この言葉の意味を… 知らない 26% 知ってる 74%	この言葉の意味を… 知らない 10% 知ってる 90%	この言葉の意味を… 知らない 29% 知ってる 71%
男女が、対等にあらゆる分野の社会(仕事・学校・家庭・地域など)で活動でき、均等に利益を得て、ともに責任を担う社会のこと。	誰もが潜在的に持っている思い込みのこと。育つ環境、所属する集団の中で無意識のうちに脳に刻み込まれ、既成概念、固定観念となっていく。	妊娠・出産した女性に対する職場での嫌がらせのこと。出産後の女性の就業継続を妨げる大きな要因になっている。	職場で共に働く部下のワークライフバランスを考え、部下のキャリアと人生を応援しつつ、組織の業績も結果を出し、自らも仕事と私生活を楽しむことができる上司のこと。

### 男女共同参画の啓発週間

#### 男女共同参画週間(6月23日～29日)

男女共同参画をさらに知ってもらうために実施しています。市では、広報6月号への掲載や市役所庁舎等にパネル展示を行っています。

#### 女性に対する暴力をなくす運動(11月12日～25日)

さまざまな女性への暴力問題解決の取組を強化するために実施しています。市では、広報11月号に記事を掲載しています。

### 編集後記

「私作る人、僕食べる人」というインスタントラーメンのCMが流れたのは47年前、私が12歳の時。大騒ぎとなり放送中止に。我が家でインスタントラーメンを作るのは主に父だったから、その経緯を不思議に思っていた。小腹の空いた父が作るラーメンはシンプルだけど忘れられない。父に教わった安くてうまいものはいっぱいある。それにしても、最近のカップラーメンの高いこと！もはやぜいたく品。

(K)





いのち  
支える



まもろうよ ころろ

9月10日～16日は自殺予防週間です

当市の現状

出典：厚生労働省

自殺による死亡者数は、平成22年の年間29人をピークに令和3年は7人と近年は10人前後で推移しています(右表参照)。自殺は、過労、経済的困窮、育児や介護疲れ、いじめなどさまざまなことが要因となる「だれにでも起こりうる危機」といえます。新型コロナまん延の長期化で、苦しさのSOSを周囲に発信できず問題を抱え込みやすい今だからこそ、悩みを相談してみませんか。

	平成29年	平成30年	平成31年	令和2年	令和3年
男	9	14	10	6	4
女	2	0	2	3	3
総数	11	14	12	9	7

こころが疲れていませんか？「うつ病セルフチェック」

(うつ病対策推進方策マニュアルより抜粋)

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする



2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いている、つらい気持ちになる、毎日の生活に支障が出ている時は、うつ病の可能性も考えられます。

早めに医療機関等に相談してみましょう。

つらいときには……誰かに相談してみましょう

電話相談 24時間対応

よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと
- ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方
- ・外国語による相談をしたい方
- など



☎ 0120-279-338

24時間対応

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



SNS相談窓口

NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE @yorisoi-chat



チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



相談時間

月・水・金・土 11時から16時30分 (16時まで受付)

月・火・木・金・日 17時から22時30分 (22時まで受付)

■市では、ホームページ(右QR)に相談窓口を掲載しているほか、「こころの相談」「小さな相談室」を実施しています。25、26ページを併せてご覧ください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2389





## 高齢者世帯の雪片付けを支援します！

**事業内容**…門口等の雪片付けを行います。

\*屋根の雪下ろしは除きます。また、大雪等の場合は、すぐに対応できない場合があります。

\*公益社団法人五所川原市シルバー人材センター等が実施します。

**対象**…市内に居住するおおむね65歳以上の住民税非課税世帯に属する高齢者世帯で、自立した生活を維持していくために門口除雪等の支援が必要な方

**利用時間**…8:00～18:00(1日1回1時間以内です)

**利用者負担**…1時間以内600円

**申込受付期間**…9月1日(木)～30日(金)

\*受付期間を過ぎての申し込みは要相談とします。

**申込先**…介護保険サービスを利用し、担当のケアマネージャー(介護支援専門員)がいる場合はその事業所へ、そのほかは下記の在宅介護支援センターへお申し込みください。

**問い合わせ先**…介護福祉課 内線2445

施設名	電話	地区
市浦在宅介護支援センター	62-3303	市浦地域
金木在宅介護支援センター	54-1051	金木地域
祥光苑在宅介護支援センター	36-3300	三好、毘沙門、中川(新宮除く)
白生会在宅介護支援センター	33-3102	五小学区、新宮、松島(太刀打・一野坪)
五所川原市社会福祉協議会在宅介護支援センター	34-3400	南小学区、一ツ谷

施設名	電話	地区
青山荘在宅介護支援センター	35-5225	飯詰、松島町、松島(金山・米田・唐笠柳・石岡・吹畑・漆川)、長橋(松野木・神山・戸沢)
さかえ在宅介護支援センター	38-3000	栄(湊・姥苅・稲実)、みどり町、松島(水野尾)、長橋(浅井・野里・福山)、中央五丁目、中央六丁目
うめた在宅介護支援センター	28-2829	梅田、中泉、七ツ館、広田
あかね在宅介護支援センター	29-3532	七和、長橋(豊成)

## 地域の輪で認知症の方を支えよう「認知症フォーラム」開催！

楽しみながら認知症について学べるフォーラムです。ぜひお越しください。

**日時**…9月23日(金)・(祝) 13:00～16:00(受付11:00～)

**場所**…オルテンシア大ホール

**料金**…無料

**定員**…先着500名(予約制)

**主な内容**

▷金木小学校津軽三味線クラブによる三味線演奏

▷クイズラリー(小学生向け)

会場内に隠された認知症クイズを見つけるラリーです。全問正解者には景品をプレゼント！

▷寸劇

認知症について、分かりやすく学べる寸劇です。

▷取組発表

認知症に関する取り組みを行っているさまざまな団体による発表です。

▷なんでも相談コーナー

「認知症の介護について」「入れる施設って?」「認知症を予防したい」「認知症とお口の健康について」「認知症の薬のこと」など、認知症に関するさまざまな疑問や相談に応じます。

\*相談内容が明確な方、ゆっくり相談したい方は事前相談予約(先着順)ができますので、申込フォームまたは電話にてご予約ください。

▷金多豆蔵一座人形劇

ここでしか見られない認知症をテーマにした人形劇です。



▷展示・体験ブース

もの忘れ検診体験・脳のチェックリスト・認知症リハビリ・若年性認知症・「認知症の人と家族の会」コーナー、福祉用具・介護用品・栄養補助食品の展示など

**申込み**…9月14日(水)までに、申込フォーム(右QR)より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



皆さんの意見を市政に反映させましょう！

## パブリックコメント(意見公募手続)を実施しています

### ①「第2次五所川原圏域定住自立圏共生ビジョン」(変更案)

人口減少および少子高齢化が進行する中、五所川原市、つがる市、鱈ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町の2市4町で構成する「五所川原圏域定住自立圏」では、医療・福祉をはじめ、さまざまな分野で連携することで圏域住民の生活機能を確保し、将来にわたり安心して暮らし続けることができる社会の形成に取り組んでおり、このたびビジョン(期間：令和3年度～令和7年度)の変更案を取りまとめました。

### ②「五所川原市デジタル・トランスフォーメーション(DX)推進計画」(案)

市では、業務にデジタル技術を活用して市民の皆さんの利便性を向上させる取り組みを総合的かつ計画的に実施するため、令和7年度までを期間とする計画案を取りまとめました。

	意見募集期間	閲覧場所	問い合わせ・意見の提出先
①	9月11日(日)まで	ふるさと未来戦略課、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ	ふるさと未来戦略課 内線2231 FAX35-3617 電子メール kikaku@city.goshogawara.lg.jp
②	8月29日(月)～9月28日(水)	デジタル行政推進課、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ	デジタル行政推進課 内線2120 FAX35-3617 電子メール densan@city.goshogawara.lg.jp

#### 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(〒037-8686 五所川原市字布屋町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。

安心して働ける明日へ

## 就業構造基本調査にご協力を！

総務省統計局では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的に、国が行う調査の中でも特に重要なものとされる「基幹統計調査」です。

調査結果は、国の基本的な方針決定の基礎資料として活用されるほか、地方公共団体における雇用対策などの各種施策に利用されます。

9月下旬から、調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、ご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ先…ふるさと未来戦略課 内線2237



五所川原市を応援します！！

コロナ禍でイベントがなく出会いがなくなった  
あなたへ必見！

出会いをサポートさせていただきます。

やっぱり一人より二人♡

※男性必見 年間10名までご紹介プランあり！  
これからの明るい人生のために前進いたしましょう。

ご相談無料 要予約 女性会員登録大募集

縁結びえんじ青森 五所川原市錦町1-136  
TEL050-8884-8151/TEL090-8785-6661



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。

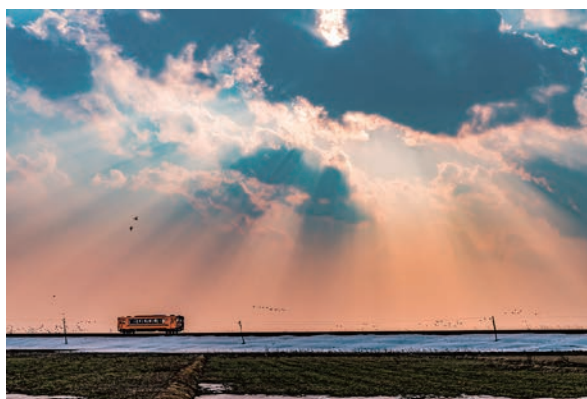
営業時間 8:00～18:00

☎080-1859-3960 五所川原市水野尾字宮井42-1

◎広報有料広告



# 2022津軽鉄道フォト・リールコンテスト開催！



令和元年入賞作品「春光の中を行く」

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、当市と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。このたび、津軽鉄道の魅力を情報発信するため、津軽鉄道フォト・リールコンテストを開催します。ぜひ、ご応募ください。



市ホームページ



Twitter



Facebook



Instagram

募集期間…9月1日(木)～10月31日(月)

テーマ…フォト部門「魅力」／リール部門「日常」

## 参加方法

①写真を撮影、②以下の公式SNSに投稿

▷フォト部門…Instagram・Facebook・Twitterのいずれか

▷リール部門…Instagram

\* テーマに沿った作品の本文に「#2022津鉄アモーレ

コンテスト」+「#撮影場所(直近の駅名)」、18歳以下の方は+「#津鉄ジュニア」をつけて投稿してください。

\* 13歳未満の方は保護者が代理投稿

賞品…津軽鉄道グッズ、お米、図書カードなど

\* 詳しくは、市ホームページに掲載の応募要項をご確認ください。

問い合わせ先…都市・交通課 内線2635

## 日本郵便が立佞武多フレーム切手を寄贈

7月25日、五所川原郵便局の長谷川雄一局長らが市長を訪問し、オリジナルフレーム切手「五所川原立佞武多 2022」を寄贈しました。

84円切手10枚入りの切手シートは、400シート限定

で、このうち300シートが西北地域、弘前市、西目屋村の郵便局で、残りの100シートはインターネットで販売されています。長谷川局長は「祭りの盛り上げに貢献できれば」と話しました。



寄贈した長谷川局長(中央)



寄贈されたフレーム切手

## つがる西北五広域連合長に佐々木市長が再選

7月11日に行われたつがる西北五広域連合構成6市町長による広域連合長選挙において、佐々木市長がつがる西北五広域連合長に再選しました。

つがる西北五広域連合は、五所川原市、つがる市、鰯ヶ沢町、深浦町、鶴田町および中泊町の2市4町で構成されており、介護認定・障害判定に係る審査会および障害者地域自立支援協議会の設置・運営等の広域行政に係る事務、さらに西北五地域保健医療圏自治体病院機能再編成に基づき中核病院およびサテライト医療機関による病院事業の一体的運営を行っています。

佐々木広域連合長は「当圏域は人口減少や高齢化が著しく課題は山積しているが、住民ニーズに対応した良質な医療サービスの提供、地域医療体制の充実強化、そして住民福祉のさらなる向上のために努めていきたい」と話しました。

同連合では、団塊の世代が75歳以上になる2025年を見据えた新たな医療提供体制の構築に向けて、つがる総合病院、かなぎ病院、鰯ヶ沢病院、つがる市民診療所および鶴田診療所がそれぞれの機能を果たしながらさらなる連携強化に努め、地域完結型医療を目指し、圏域住民に安定した医療の提供に努めていきます。



# スポーツで東北大会・全国大会へ

東北大会・全国大会の出場にあたり、7月29日に五所川原第一中学校の選手の皆さんが、8月2日に五所川原第三中学校の選手の皆さんが、市長を表敬訪問しました。

## 五所川原第一中学校

陸上競技部は、7月の第68回全日本中学校通信陸上競技青森大会、第73回県中学校体育大会夏季大会で4×100mリレーを中心に優秀な成績を収めました。

第43回東北中学校体育大会陸上競技(青森県)、第49回全日本中学校陸上競技選手権大会(福島県)の出場にあたり、キャプテンの大淵凜之介さん(3年)は「五所川原市の名を全国に広めるために、みんなで優勝目指して頑張ります」と意気込みを話しました。

柔道部は、県中学校体育大会夏季大会で男子団体2位の成績を収め、個人戦で6名が入賞しました。

第45回東北中学校柔道大会(山形県)、第53回全国中学校柔道大会(福島県)の出場にあたり、キャプテンの對馬舜さん(3年)は「これからもっと練習を重ねて、優勝できるように頑張りたい」と抱負を話しました。

水泳部は、県中学校体育大会夏季大会で毛利仁哉さん(3年)が400m個人メドレー1位、200mバタフライ2位、三宅華さん(3年)が100m背泳ぎ3位の成績を収めました。

第54回東北中学校水泳大会(岩手県)の出場にあたり、毛利さんは「東北大会でも入賞目指して頑張る」、三宅さんは「自分の力を出し切って東北大会に出られたことがとても嬉しい」と話しました。



## 五所川原第三中学校



男子ソフトテニス部は、県中学校体育大会夏季大会で団体戦2位、個人戦では高橋寿綺・佐々木心凧ペアが5位の成績を収めました。

第50回東北中学校体育大会ソフトテニス競技(秋田県)の出場にあたり、キャプテンの佐々木さん(3年)は「まず楽しむことを目標に、県や地区の代表であることを忘れず、謙虚にプレーしていきたい」と意気込みを話しました。



野球部は、県中学校体育大会夏季大会、第53回県少年軟式野球大会中学生の部で優勝の成績を収めました。

第51回若鷲旗争奪東北中学校野球大会(宮城県)の出場にあたり、キャプテンの下山大昂さん(3年)は「初戦が大事になると思うので、しっかり勝ち抜いて、一戦必勝、全員野球で戦います」と力強く話しました。



# 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。

ピックアップ

懐かしの校舎を同級生と…

## 閉校前の金木高校を一般開放します！

令和5年3月末で青森県立金木高等学校は閉校になります。卒業生の方を中心に一般開放しますので、この機会にぜひ金木高校を訪れて懐かしんでください。

開放日時…10月18日(火)～23日(日)

平日16:00～18:00 / 土・日9:00～15:00

予約方法…事前予約が必要です。電話(53-2079)、FAX(53-2421)、または電子メール(kanagi-j@asn.ed.jp)で、①希望日時、②氏名、③住所、④電話番号、⑤卒業年をお知らせください。

予約受付期間…9月26日(月)～10月14日(金)

\*電話の場合は、平日9:00～16:00のみ受付可。

電子メールの方は  
こちら



\*詳しくは金木高等学校ホームページ  
(<http://www.kanagi-h.asn.ed.jp/>)  
をご確認ください。



問い合わせ先…青森県立金木高等学校 TEL53-2079

ピックアップ

血圧をもう少し下げたいあなたへ

## 血管若返りコース

血圧が高いと言われても「自覚症状がない」「普段は高くない」「測るたびに変わるので気にしない」「薬は副作用が心配なので飲みたくない」よくあるこんな声から生まれた教室です。参加者には「血圧記録手帳」を差し上げます。



日時…9月22日(木) 10:00～11:00

場所…働く婦人の家

対象…血圧が高めの市民の方(74歳以下)

定員…20名

料金…無料

内容

▷講話…高血圧に弱いのが脳と腎臓です。「血圧が高いとき体の中では何が起きているのか?」「血圧の薬が効かない人って?」「塩のはたらき」等

▷試食

だしの旨味を生かした汁物を試食してみよう

講師

保健師、管理栄養士、食生活改善推進員

持ち物

健診結果(お持ちの方)、筆記用具、眼鏡(必要な方)

申込締切

9月15日(木)

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2384

ピックアップ

文化財を保護するために

## 遺跡の確認と届出手続きをお願いします！

遺跡とは、土器・石器が出土したり、貝塚・住居跡などが土中に埋もれている土地のことで、それらが認識されている土地を「周知の埋蔵文化財包蔵地」と呼び、市内には172カ所が確認されています。

遺跡の保護のため、市内で各種建築・解体工事や盛土造成を含む土木工事を計画している場合は、その土

地が遺跡に該当しているかどうかの確認をお願いします。

該当する場合は、文化財保護法により工事着手60日前までに工事の届出が必要となります。詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ先…社会教育課 内線2954

## 善意の花かご ～どうもありがとうございました～

▷青森県板金工業組合青年部会西北支部＝金木小学校屋外用具倉庫屋根葺替工事

▷垂石恵江子さん＝図書カード7,000円分、フラワーアレンジメント一式(市立図書館へ)





# 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)

▷9月8日(木) 10:00~12:00

▷9月22日(木) 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)

▷9月14日(水) 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

### 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3年度人権教室より/東峰小5年生)

『困っている人を見ても実行に移せなかったことが何回もあったけども、今度はちゃんと行動し助けたい』

## 法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告には電子申告が便利

青森県では「eLTAX」を利用したインターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告受付を行っています。自宅・オフィスのパソコンから申告できる、電子申告に関連した申請・届出の手続きもできる等のメリットがあるので、ぜひご利用ください。

詳しくは「eLTAX」ホームページ(<https://www.eltax.lta.go.jp/>)をご覧ください。

### 問い合わせ先

西北地域県民局県税部課税課

Tel.34-2111 内線208

## 国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

国民年金は、20歳から60歳になるまで40年間定額保険料を納めると、65歳から満額の年金を受け取ることができます。保険料を納め忘れていると、将来の年金が減額されたり、万一のときの障害・遺族年金なども受けられない場合がありますので、納め忘れがないかご確認ください。

10月31日(月)までは、10月から来年3月までの6カ月分前納(毎月納めた場合と比べ810円割引)ができますので、前納を希望される方は、国民年金保険料納付案内書に添付されている前納用の納付書をご使用ください。

また、保険料を確実に納める方法として、便利な口座振替、クレジットカードでの納付もありますので、ぜひご利用ください。

### 問い合わせ先

国保年金課 内線2343



原子・羽野木沢・俵元財産区、前田野目財産区の有権者の皆さん！

**10月4日(火)は、財産区議会議員一般選挙です**

## 投票できる方

年齢要件…平成16年10月5日以前に生まれた方

住所要件…令和4年6月28日以前から大字原子、羽野木沢、俵元、前田野目のいずれかの住所に居住し、住民基本台帳に登録され引き続き居住している方

## 投票

投票日時…10月4日(火) 7:00~20:00

### 投票所

▷原子・羽野木沢・俵元財産区議会議員一般選挙

原子集会所

▷前田野目財産区議会議員一般選挙

前田野目集会所

\*投票所入場券は配布しません。

\*投票日当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は期日前投票をすることができます。

期日前投票日時…9月30日(金)~10月3日(月)

8:30~20:00

場所…市役所3階会議室3A

\*指定病院等に入院している方や出稼ぎ等で他市町村に滞在している方は、不在者投票をすることができます。詳しくはお問い合わせください。

## 開票

投票日の20:30から原子集会所および前田野目集会所で行います。

\*会場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。

## 立候補を予定している方へ

▷立候補予定者説明会

日時…9月15日(木) 14:00~

場所…市民学習情報センター

▷立候補の届出

日時…9月29日(木) 8:30~17:00

場所…選挙管理委員会(市役所2階)

## 選挙すべき議員の数

▷原子・羽野木沢・俵元財産区議会議員 10人

▷前田野目財産区議会議員 6人

問い合わせ先…選挙管理委員会 内線2843



## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

### ①後期高齢者医療の窓口負担割合が変わります

10月1日から、一定以上の所得のある方(窓口負担3割の現役並み所得者を除く)は、医療費の窓口負担が2割になります。

対象は、後期高齢者医療被保険者の課税所得や年金収入をもとに世帯単位で判定します。窓口負担が2割となる方には、青森県後期高齢者医療広域連合から9月頃に被保険者証を郵送します。

\*詳細は、厚生労働省ホームページ(右QR)をご覧ください。



### ②窓口負担が2割となる方には負担を抑える配慮措置があります

窓口負担が2割になる方について、10月1日から3年間(令和7年9月30日まで)は、1カ月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます(入院の医療費は対象外)。

配慮措置の適用で払い戻しとなる場合は、高額療養費として事前に登録されている高額療養費の口座へ払い戻します。口座が未登録の方には、9月以降に青森県後期高齢者医療広域連合から口座登録の申請書を郵送します。

### ①・②の問い合わせ先

青森県後期高齢者医療広域連合  
Tel.017-721-3821

### ③保険料は納期限内に納めましょう

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

### ③の問い合わせ先

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 Tel.0120-102-143

日時…9月14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。

## 暮らしとこころの無料法律相談会

### 対象となる相談

多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめ等、生活や心の悩みに関する法律相談

期間…9月9日(金)～15日(木)

場所…最寄りの地域の法律事務所

申込み…事前の電話予約が必要です。

予約受付期間…9月1日(木)～7日(水)  
平日9:00～17:00

\*「暮らしとこころの相談希望」とお話しください。

\*予約受付後、地域の担当弁護士から連絡がありますので、日程を調整ください。

問い合わせ・申込先…青森県弁護士会事務局  
Tel.017-777-7285

## 「解決の糸口を見つけに行こう！」無料相談会

市と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて丁寧に聞き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

日時…9月10日(土) 10:00～16:00

## 場所

▷青森会場…信用生協青森事務所  
(青森市安方1-3-5 小田島ビル3階)  
▷弘前会場…弘前市民文化交流館  
(ヒロコ3階 多世代交流室)

## 対象の相談

お金の問題(多重債務問題など)、遺産相続、不動産売買、税金等公共料金の滞納、DV・離婚問題、その他くらしに関する悩み事

相談料…無料(事前の予約が必要)

## 問い合わせ・予約先

▷青森会場…信用生協青森事務所  
Tel.0120-102-143

▷弘前会場…信用生協弘前事務所  
Tel.0120-102-354

## 不動産無料相談会

日時…9月1日(木) 13:00～15:00

場所…市役所2階会議室2A

## 問い合わせ先

青森県宅地建物取引業協会  
五所川原支所 Tel.34-8711

# し

# ご

# と

## 公共職業訓練 医療・調剤事務科2

医療機関、調剤薬局等における受付、診療報酬や調剤報酬請求事務、会計事務などに関する知識・技能を習得し、併せて医療機関のIT化への対応を身に付ける訓練コースです。

募集期間…9月6日(水) 正午まで

訓練期間…9月27日(水)～2月24日(金)

訓練場所…ラソ・パソコン教室  
(姥蒨船橋238-3)

定員…20名

受講料…無料(テキスト代20,757円、資格取得に関する受講料は自己負担)

申込み…ハローワークまたはハローワークヤングプラザ(45歳未満の方)に受講申込等応募書類を提出してください。

## 問い合わせ先

ラソ・パソコン教室  
Tel.26-6861





## 津軽地域障害者就職面接会

五所川原公共職業安定所では、障害をお持ちの方を対象とした障害者就職面接会を開催します。

### 日時

▷10月24日(月) 13:00~15:30

▷10月25日(火) 10:00~12:30

場所…弘前市民文化交流館ホール  
(ヒロロ4階)

申込み…完全予約制。9月30日(金)までにお申し込みください。

### 問い合わせ・申込先

五所川原公共職業安定所 専門援助部門 Tel34-3171



## 月イチ ヨガ教室

日時…9月16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 Tel35-6291

## アレコホール特別演奏会 5台ピアノコンサート 「10hands Vol.2」

5人のピアニストと5台のピアノが奏でる圧巻のパフォーマンス。県内中高生と10人で演奏する『ボレロ』をはじめ、スケールと深みの増した5台ピアノの世界をお届けします。

日時…9月18日(日)、19日(月)・祝

開場18:00 開演18:30

\*19日公演はライブ配信あり

場所…青森県立美術館アレコホール  
演奏曲…組曲『惑星』、『ボレロ』~  
5台20手編~ほか

### 料金

▷来場チケット(事前購入のみ)

一般3,000円/高校生以下2,000円

▷ライブ配信チケット

視聴券1,500円

\*詳細は、青森県立美術館ホームページをご確認ください。



### 問い合わせ先

青森県立美術館 Tel017-783-5243

## 第19回光彩会展

五所川原の芸術文化を後世に残し伝えたく、人一倍熱意と向上心のある会員が描いた絵を展示します。

係員はいませんが、ご自由にご覧ください。

日程…8月26日(金)~9月21日(水)

場所…中央公民館2階・3階ギャラリー

問い合わせ先…光彩会 代表 増田  
Tel090-9531-0156

## 津軽の「むがしっこ」語り

むがしっこ語る会「ゆきん子」が昔懐かしい「むがしっこ」を語りま

す。  
日時…9月3日~24日までの毎週土曜日 11:00~11:30

場所…旧平山家住宅

入場料…無料

問い合わせ先…むがしっこ語る会  
「ゆきん子」春藤 Tel35-5513

## 動物愛護フェスティバル2022 ペットと共に 一歩ずつ 一緒に

犬のしつけ方教室、うさぎふれあい体験、乗馬体験、工作コーナー、動物のお医者さんなりきり体験ほか

日時…9月24日(土)、25日(日)

10:00~16:00

場所…青森県動物愛護センター(青森市大字宮田字玉水119-1)

問い合わせ先…青森県動物愛護センター Tel017-726-6100



## 働く婦人の家講座 ~PCエクセル基礎講座~

パソコンの基礎を含み、MSエクセルでの表計算のノウハウを学習します。ただし、キーボード入力ができる方に限ります。

### 日時

9月15日~10月27日(全7回・毎週木曜日) 13:30~15:30

場所…働く婦人の家3階第3講習室

講師…(株)ラソ・パソコン教室  
竹谷てつ子先生

受講料…2,600円(7回分・教材費込み)

定員…10名(先着順)

持ち物…エクセル2010以降のプログラムが入っているノートパソコン(Windows7~)、筆記用具、マウス等

申込み…8月25日(水)13:30から電話または来館にて受付します。

\*申し込み後の取り消しは9月12日(月)16:00までとします。取り消しの連絡のない場合は教材費をいただきます。

### 問い合わせ・申込先

働く婦人の家 Tel35-8898

## 市営住宅入居者募集(9月)

一般公募(申請者多数の際は公開抽選)

▷新宮団地(五所川原地区) 14戸

・家賃17,700円~47,200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…9月9日(金)~20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4032

## 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を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(用具は貸し出しします)

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 Tel090-3129-4130



## ファミリー・サポート・センター 提供会員を募集しています

ファミサポは、子育てのサポートをしてほしい方(依頼会員)と、サポートできる方(提供会員)を結び子育てで支援活動です。

養成講座受講後に有償ボランティア(30分あたり300円～330円の報酬)として活動できます。さらに活動助成金制度(1時間200円、1時間未満100円)もあります。

### 主な活動内容

- ▷保育施設や学童保育、習い事等への送り迎え
- ▷子どもの一時預かり
- ▷保護者の急用等の場合や、保育施設・学校の休み時の預かり等

### 提供会員養成講座

#### 日時

- ▷9月8日(木) 9:30～12:30  
小児看護の基礎知識/身体の発育と病気
- ▷9月16日(金) 9:30～12:50  
子どもの栄養と食生活/保育の心/子どもの世話
- ▷10月6日(木) 9:30～12:40  
心の発達と保育者のかかわり/子どもの遊び/子どものヒヤリ・ハット事例の対応
- ▷10月13日(木) 9:30～12:40  
障害のある子の預かりについて/子育て支援をするために

\* 普通救命救急Ⅲ(3時間)の受講も必須になります。開催日は決まり次第連絡します。

場所…中央公民館2階第1会議室

受講料…無料

申込み…各講座2日前まで

- \* 無料保育あり(先着2名)
- \* 保育士、看護師、栄養士資格をお持ちの方は免除される項目があります。
- \* 当日受講できない場合は日程を調整して、後日改めて視聴受講することができます。

### 問い合わせ・申込先

五所川原市ファミリー・サポート・センター Tel.090-9537-5284



## 知的財産総合講座

国家資格である知的財産管理技能検定3級合格を目標に、知的財産の管理・運営に係る基礎から応用までを体系的に学ぶことができます。

対象…県内の大学、高校等の在学生、中小企業の経営者・実務担当者、各種団体・試験研究機関・学校教育機関・自治体の担当者、その他受講が適当と認められる方

日時…①9月14日(水)、②9月28日(水)、③10月5日(水)、④10月12日(水)、⑤10月19日(水)の5回シリーズ  
いずれも13:00～16:30

場所…青森職業能力開発短期大学校(飯詰字狐野171-2)

募集定員…15名程度(先着順)

受講費用…受講料、テキスト代いづれも無料です。

申込み…青森県発明協会ホームページ上の申込フォームからお申し込みください。

申込期限…9月7日(水)まで

### 問い合わせ先

- ▷青森県商工労働部新産業創造課 知的財産支援グループ  
Tel.017-734-9417
- ▷一般社団法人青森県発明協会  
Tel.017-762-7351(直通)

## 健康・福祉

### 小さな相談室

～図書館で少しお話していきませんか～

あなたの心配ごとや悩みなどお話しをうかがいます。どなたでも安心してご利用できます。

日時…9月13日(火) 10:00～14:00

場所…市立図書館2階 対面朗読室 &おはなしの部屋

相談員…メンタルサポート えん  
メンタルケアスペシャリスト(精神対話士) 寺山静夏氏

\* 予約は不要ですが、予約希望の方は、電話でお申し込みください。  
\* 詳しくは、下QRをご確認ください。

### 問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2389



## 健康づくり栄養教室

～みんな知りたい適塩の世界～

一人ひとり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食事をどのように工夫すれば良いのか、食品カードやフードモデルを使って分かりやすくお伝えします。また、「適塩(適切な塩分量)」をテーマに、おいしい試食も行います。血圧や塩分量が気になる方におすすめです。

日時…9月28日(水) 10:30～11:30  
(受付10:15～)

場所…保健センター五所川原(働く婦人の家)

参加費…無料

持ち物…健診結果(お持ちの方)、筆記用具

申込み…9月22日(木)まで

### 問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2390

## 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

- ▷9月15日(木) 10:00～11:30  
金木総合支所2階集会室2
- ▷9月20日(火) 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

## 献血バス巡回日程

▷9月21日(水) 10:00～16:00  
五所川原市役所

▷9月25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



## 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、相談対応をしていますので、ご連絡ください。

### 日時・場所

▷9月8日(休) 10:00~11:30

保健センター五所川原(働く婦人の家)

▷9月15日(休) 10:00~11:30

金木総合支所2階集会室1

\*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 kenkousui  
sin@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談  
申し込みフォーム  
QR



## 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…9月15日(休) 13:30~15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…保健師

申込み…相談日3日前までに、電話でお申し込みください。

\*すでに精神科を受診し、かかりつけ医がいる方は対象になりません。

### 問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2389

## 65歳以上の市民の皆さんへ 介護予防・日常生活圏域ニ ーズ調査への回答にご協力を

市では、高齢者が地域で生活する上で抱える課題や要望を把握するために、ニーズ調査を実施します。

調査回答は、生活支援の充実や介護予防の推進、市老人福祉計画・介護保険事業計画を策定するための大

切な資料とさせていただきます。

対象の方へ調査票を郵送しますので、ご記入のうえ同封の封筒で返送してください。

対象…在宅で生活している要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方(要支援者、介護予防・日常生活支援総合事業対象者含む)

調査人数…3,000人

調査期間…8月~9月

\*収集した個人情報、五所川原市個人情報保護条例に基づき適正な取扱いを行います。

### 問い合わせ先

地域包括支援課 内線2463

## 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…9月11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…困難に直面した時に心が健康に過ごせる考え方

講師…法永寺住職 小山田和正氏

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

## 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むね65歳以上の市民の方

日時…9月21日(水)、28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



## 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

料金…無料

### ▷個別検診

日時…9月8日(休)、22日(休)、29日(休)  
各日14:00~14:30

場所…健生五所川原診療所

定員…各日1名

### ▷集団検診

日時…9月15日(休) 14:00~16:00

場所…川倉の湯っこ

定員…12名

### 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大きく、短時間でも効率よく有酸素運動ができます。

対象…おむね65歳以上の市民の方

### 日程

①五所川原会場  
9月6日(火)、27日(火)

②市浦会場 9月5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)

\*②が雨天の場合、屋内実施となるため、上履きもご用意ください。

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～)

- ①9月2日(金) マスクの下でも元気は口から～表情いきいき！しっかり食べて元気を保ちましょう！～コミュニティセンター栄 10:00～11:30  
市役所会議室2BC 13:30～15:00
- ②9月5日(月) ノルディック・ウォ

ーク体験

大沼公園(集合場所：市浦コミュニティセンター) 9:30～11:00(受付9:00～)

\*持ち物はノルディック・ウォークの記事でご確認ください。

- ③9月8日(木) いきいき生活のためのからだづくり・うごきづくり  
金木公民館 10:00～11:30  
保健センター市浦 13:30～15:00
- ④9月15日(木) ちぎり絵で特大アートに挑戦/年齢を考えた食事「こんなのでしょう」  
金木公民館 10:00～11:30

⑤9月29日(木) 秋の実りのオブジェ作り

コミュニティセンター栄 10:00～11:30  
市役所会議室2BC 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**…初回参加の場合、前日までに電話または窓口でお申し込みください。

\*五所川原地域で開催する午後の部は毎回の予約が必要です。

**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。



## 運動する習慣を身につけましょう

木村内科医院 院長 木村 正雄 先生



私は内科医なので、日々の診療で高血圧症・脂質異常症・糖尿病などのいわゆる生活習慣病を目にすることが大変多いです。その治療や予防にはいろいろな方法がありますが、大切なものの一つに運動があります。皆さん、運動する習慣がありますでしょうか？若い頃は部活動をしたり、趣味で運動をしていたのに、仕事が忙しくなって結婚して子供もできて…とさまざまな理由で体を動かすことが少なくなり、体重もかなり増えてしまった、という方は多いのではないのでしょうか(お恥ずかしいことに、私もそのうちの一人でした)。

最初にあげた高血圧・脂質異常症・糖尿病の予防や治療には、定期的で適度な運動が推奨されています。もちろん、関節の痛みや心機能・肺機能低下など、運動を制限しなければいけない方もおられますが、そうでないのなら、やはり運動習慣はとても大切です。では、どのような運動がいいのでしょうか？それには、一般的には有酸素運動というものが推奨されています。

運動には大別して有酸素運動と無酸素運動の2種類があります。短距離を全力で走ったり、バーベルなどを使った筋力トレーニングなど、短時間に強い力を発揮する運動は無酸素運動に分類されます。エネルギー源としては筋肉や肝臓に蓄えられたグリコーゲンという糖質を主に使います。生活習慣病予防に適しているのは有酸素運動で、軽～中等度の負荷の運動を継続的に続ける運動のことで、脂肪を燃焼させる効果が高く、内臓脂肪を含む体脂肪の減少や血圧低下などへの効

果が期待できます。代表的なものとしては、ウォーキング・水泳・ジョギング・サイクリングなどが挙げられます。最初のうちはそれらの運動もグリコーゲンがエネルギーとして使われる割合も多いのですが、20～30分以上継続することによって、だんだん脂肪をエネルギーとして燃やす割合が増えてくると言われています。ですので、軽い運動を長く(可能であれば20～30分以上)行うのが効果的なのです。

でも、今までほとんど運動をしていなかった人が、いきなり30分以上運動するのは結構大変です。最初は5分でも10分でも、ご自分で可能な範囲で十分です(少ない時間でも全く脂肪が燃やされないわけではありませんので)。慣れてきたら、徐々に運動時間を増やしていくのが望ましいです。頻度はできれば週3日以上は行って欲しいです。運動する時間は、これから特に暑くなる時期なので、涼しい時間帯がおすすめです。朝起きてすぐはまだ体が眠っているので、少し時間が経って水分などを摂ってからの方が望ましいです。また、(食後すぐは良くないですが)食後1時間半後くらいに行くと、食事による急激な血糖値や中性脂肪値の上昇を抑える効果も期待できます。冬はなかなか運動しづらい時期ですが、雪かきも立派な運動ですし、家の中で行える運動(踏み台昇降、もも上げ、ハーフスクワット(あまり腰を下さず中腰程度で止める膝曲げ運動)など)もありますので、ぜひ取り組んでみてください。

# オルテンシア

TEL 33-2111



## 大ホール(コンサートホール)

▷吹奏楽で青森を元気に♪ SMILE大作戦!!

9月21日(水) 18:30~20:30 無料

青森山田中学高等学校 TEL017-739-2001

▷認知症フォーラム

9月23日(金) 13:00~16:00 無料

五所川原市地域包括支援課 TEL35-2111 内線2463

▷第11回金木中学校吹奏楽部定期演奏会

9月24日(土) 13:30~15:45 無料

金木中学校 TEL53-2573

## 小ホール(ふるさと交流ホール)

▷はるにれ音楽教室「北のひびきコンサート」

9月4日(日) 13:30~16:00 無料

はるにれ音楽教室 TEL34-4221

▽第31回ヒロサキモダンバレエスタジオ定期発表会

9月24日(土) 18:30~20:45 無料

ヒロサキモダンバレエスタジオ TEL52-2857

▽演歌舞踊の旅

9月25日(日) 13:00~16:40 無料

あさひプロダクション TEL090-8610-5800

\*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。



9月の休館日 5日、12日、20日、26日

## 今月の納期 納期限 9月30日(金)

税・保険料		問い合わせ先	
固定資産税	3期	収納課 内線2273	
国民健康保険税	3期		
後期高齢者医療保険料	3期	国保年金課	内線2346
介護保険料	3期	介護福祉課	内線2443

納付は  
便利で確実な  
口座振替を!



五所川原市を応援します!!

## 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

夏から秋にかけて塗装見積キャンペーン実施中!

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 井戸ボーリング...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。  
予算内で随時受付致します。・ローンも取扱っております

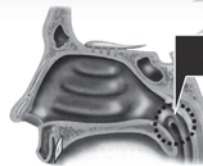
※ 詳しくはシラカワ住研まで! お気軽にお電話ください!

お任せください  
住のシラカワ  
どんな事でも

**総合建築**

「増改築相談員」のいるお店  
**㈱シラカワ住研**  
TEL 0120-34-6806  
五所川原市大字姥湯字桜木 370-3

## それは 後鼻漏!?



鼻水がのどに流れたりしませんか?

**いわず薬品 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 美容相談 エルム店 (33)6742

◎ 広報有料広告

## 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)

◆ホームページは◆  
Google

屋根・外壁リフォーム専門店  
**アートリフォーム(株) 0173-33-4713**

全面改装リフォーム  
中古住宅改装  
減築、増築

アートリフォーム株式会社

五所川原市七ツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで『増改築相談員がいるお店』

## 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ればませんか?

**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。  
<https://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>  
申込先 総務課広報係 内線2117



# 図書館

TEL 34-4334



▷令和4年度(第7期)五所川原市子ども司書養成講座が終了しました

第7期目となる「五所川原子ども司書」は、8名が認定されました。詳しい活動内容は、図書館ホームページ「子ども司書養成講座」、または図書館 Facebook をご覧ください。

## ▷おはなし会&ブックトーク

9月4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

9月17日(土) 13:30~14:30 市立図書館2階

テーマ…長い

対象…どなたでも



図書館ホームページ



図書館Facebook

## ／ 今月のおすすめ ／



### ウルトラマンと学ぶ宇宙と生命体

高水 裕一/著 講談社 2022.5

宇宙人はいるの？光速で移動すれば、歳をとらない？植物は宇宙でも生きていける？

ウルトラマンから、メフィラス星人、ダダ、ゴドラ星人、ウルトラセブンまで、ウルトラヒーローや怪獣、異星人たちが、宇宙とそれにまつわる知識をわかりやすく解説します。宇宙のしくみがわかる、楽しい科学入門の本です。

資料詳細・  
予約は  
こちら



### けっばれ相撲道

安治川 竜児/著 光文社 2022.5

たび重なるけがと戦い、土俵に上がり続けた22年。関取在位117場所は歴代1位。「稀代の業師」「土俵際の魔術師」として名を馳せた、津軽のじょっぱり。土俵を愛し、土俵に愛された男の生き様が綴られています。

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

**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
9月4日(日)	田町小山クリニック(田町4-5)	34-3431	
9月11日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	34-6111	
9月18日(日)	田町小山クリニック(田町4-5)	34-3431	
9月19日(月)	増田病院(新町41)	35-2726	
9月25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7月末 住民基本台帳 ( )内は前月比

総人口…51,931人(-31) 男…23,833人(-9) 女…28,098人(-22) 世帯数…25,640世帯(+6)



**【すてきなお店、自慢の逸品を発見！】** ~知る人ぞ知る直売所編~

今月号の「すてきなお店、自慢の逸品を発見！」シリーズは農産物直売所特集~第2弾~です。五所川原市には旬の朝採れ野菜や新鮮な果物などを安価で販売する直売所があります。地域の農家さんが愛情込めて育てた農産物です。ぜひ訪れてみてはいかがでしょうか？

No.010 ~旬の野菜やお花が目白押し~ **【長峰さん家の「飯詰直売所」】**



充実した品ぞろえ

飯詰の長峰さん夫妻が経営する飯詰直売所では、新鮮な旬の野菜や果物、お花が並んでいます。

約25年前に軽トラックの荷台を使ってスタートした無人直売所は地域に愛され続け、今ではユニットハウスで多くの野菜やお花もそろえるようになり、市内外から多くのお客さんでにぎわっています。お盆シーズンには、輪ギクが一日で最大1,000本も売れることもあるとか!!長峰さん自ら店番をして、おススメの食べ方なども教えてくれます。



五農高前の青い屋根が目印!



人気のお花コーナー

営業時間…6:00~18:00  
6月第3日曜~11月中旬  
住 所…飯詰字桜田14-4  
電 話…37-2044

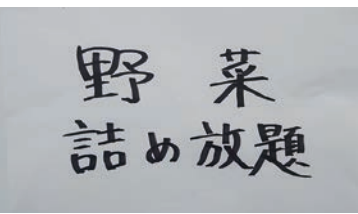
No.011 **【道の駅十三湖高原の直売所】** ~業界初!?「100円未満ショップ」~

特産品「十三湖産大和しじみ」が有名な市浦地域ですが、トマト(桃太郎)を中心とした農産物も豊富です。

豊富すぎる故に超お買い得の「100円未満」の商品まで並んでおり、知る人ぞ知るお得な直売所です。また、200円未満で不定期に行われる「野菜詰め放題」も大人気のイベントです。もちろん「市浦牛」も販売していますので、野菜で得した分、おいしい市浦牛はいかがでしょう!?



お出迎えする「市浦牛」



80円の新鮮激安商品も!!

営業時間…4月~11月 9:00~17:30  
12月~3月 9:00~16:30  
住 所…相内実取287-1058  
電 話…62-3556

No.012 ~新鮮な地元野菜を通して広がる地域コミュニティ~ **【金木直売青空グループ】**



金木産のトマト。10個入りで100円の袋も!

つがるにしきた農協津軽北部統括支店跡地で営業している無人直売所では、新鮮な朝採れ野菜が多く並びます。

約40年前から続く無人直売所は今もなお地域のお客さんに愛されており、朝早くから多くの方が訪れます。なかには「朝早く起きて野菜を買いに行くのが日課になっている」というお客さんもいます。

旬の野菜はもちろん、おもちゃえご天といった加工品も取りそろえています。ぜひ訪れてみてはいかがでしょうか？



色鮮やかなミニトマト



営業時間…6:00~16:00  
6月上旬~11月中旬まで  
住 所…金木町芦野143-2

問い合わせ先…地域物産振興課 内線2552

\*来月号は「おふくろの味編」の予定です。