





# 女性に対する暴力をなくす運動

## ～性暴力を、なくそう～ (11月12日～25日)

性暴力は、心と身体に深い傷をもたらします。自分自身が加害者にならないよう、そして、第三者として誰かを助けられるよう、一人ひとりが性暴力について学び、理解を深めることが重要です。

### 見過ごされやすい性暴力

<p><b>セクハラ</b></p> <p>性的な言動で不快感を与えること。身体を触ることだけではなく、いやらしい冗談を言ったり、職務上の地位を利用した性的な要求もセクハラに含みます。</p> 	<p><b>リベンジポルノ</b></p> <p>別れた恋人や離婚した配偶者が、嫌がらせや別れた腹いせのため、撮影された性的な画像等を本人の同意なくSNSに公開すること。</p> 
<p><b>デートDV</b></p> <p>恋人など親密な相手を、自分の思い通りにコントロールしようとする言動のこと(殴る、怒鳴る、嫌がるのに身体を触る、交友関係を監視・制限するなど)。</p> 	<p><b>セカンドレイプ</b></p> <p>性暴力・性犯罪の被害者に、被害の責任があるような発言をしたり、被害の大きさをわい小化する発言をしたりして被害者を追いつめてしまうこと。</p> 

### 身近な人が性暴力を受けていると感じたら…




あなたが悩み続けないためにも、あおり性暴力被害者支援センターに相談してみませんか。被害にあわれている方をサポートする方法を一緒に考えましょう。

### 被害にあわれた方へ

あなたは何も悪くありません。ひとりで抱え込まず、お電話ください。

<p>性暴力 被害専用 相談電話</p>	<p><b>あおり性暴力被害者支援センター</b>  <b>TEL 017-777-8349 または #8891</b>  <b>【受付時間】</b> 平日 9:00～17:00          (土日祝日・年末年始、受付時間外は国のコールセンターにつながります)</p>	<p>秘密は厳守 します</p>
------------------------------	---	----------------------

問い合わせ先…ふるさと未来戦略課男女共同参画室 内線2238

<p>聴く</p>	<p>～市政情報～</p>	<p>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。</p>
		<p><b>市役所かわら版放送時間</b></p> <p>▷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</p> <p>*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。</p> 

# ハタチの門出を祝福！ 令和5年「はたちを祝う集い」を開催します

市では、はたちを迎える方が立派な社会人として飛躍されることを願い、「はたちを祝う集い」を開催します。

日時…令和5年1月8日(日) 13:40～(受付13:00～13:30)  
場所…ふるさと交流圏民センター「オルテンシア」  
対象…平成14年4月2日～平成15年4月1日までに生まれた方



## はたちの主張発表者募集

はたちの主張を発表する方を募集します。  
テーマ…はたちを迎えるにあたって感じていること、決意など

募集人数…3名  
発表時間…約3分(原稿用紙3枚程度)  
応募締切…11月30日(水)

- \*新型コロナウイルス対策として名簿を作成するため、必ず事前申込をしてください。
- \*感染状況により、やむを得ず中止や延期または参加条件等を変更する場合があります。
- \*開催の有無や申込方法などの詳細は、市ホームページで最新情報をご確認ください。

市ホームページ

市公式LINE申込フォーム



## 司会者募集

式典で司会をする方を募集します。

募集人数…2名  
応募締切…11月30日(水)



問い合わせ・申込先

社会教育課 内線2953/FAX23-4095

## 優れた功績をたたえます！ スポーツ顕彰・文化顕彰の推薦を募集

教育委員会では、スポーツ、文化活動の振興に貢献した方および優秀な成績を収めた方を対象として顕彰を行っています。

推薦方法…所定の推薦用紙等に必要事項を記入し、大会等の要項および表彰状の写しを添付して、社会教育課、金木教育総務室(金木総合支所)、市浦教育総務室(市浦総合支所)へ提出してください。

\*推薦用紙等は、提出先に備え付けてあります。また、市ホームページ(教育・文化・スポーツのお知らせ)からダウンロードできます。

推薦締切…令和5年1月5日(木)

\*対象者等の詳細は、お問い合わせください。

問い合わせ先…社会教育課(スポーツ顕彰)内線2932  
(文化顕彰)内線2951



3月に行われた顕彰状伝達式の様子

五所川原市を応援します!!

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

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  
五所川原市七ツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで「増改築相談員のいるお店」

◎広報有料広告

# 市民総合文化祭を開催します!

市民総合文化祭を3年ぶりに開催します。各会場では、さまざまな発表や展示作品がありますので、ぜひご来場ください。

詳細は  
こちら→



## 金木文化まつり

日時…10月29日(土)～30日(日) 10:00～16:00

場所…金木公民館

参加団体 (22団体)

▷**展示**…金木川柳の会/津軽組みひも/さき織り教室/陶芸教室/フォトグループあすなる/かなぎ皐樹会/鐵心書道会金木教室/にしき石同好会/華道MOA山月流/特別養護老人ホームあしの園/金木津軽風の会/ケアサービスたんぽぽ

▷**発表**…虹華会/金木健康ダンス/合唱団チェリーコール/嘉瀬奴踊愛好会/金木大正琴「琴声会」/金踊会/二輪草/金木民謡愛好会/歌謡クラブ/なでしこ会

問い合わせ先…金木公民館 TEL53-3581



健康ダンス



書道作品の展示

## 五所川原文化祭

盆栽の展示



日時…11月3日(土)～4日(日) 9:00～16:00

場所…中央公民館

参加団体 (24団体)

▷**展示**…五所川原菊花晚香会/光彩会/画友社/ねん土を楽しむ会/俳画・はがき絵サークル/五所川原盆栽会/津軽野盆栽会/五所川原書道会/五所川原写真クラブ/五所川原四つ羽会/華道池坊/小原流五所川原支部/いけばな龍生派五所川原支部

▷**発表**…五所川原健康レクダンス飛翔/五所川原宝生会/五所川原女声コーラス/新日本舞踊藤都流/松葉会/歌謡楽唱会/むがしっこ語る会ゆきん子/津軽植物の会/茶道裏千家五所川原和敬会/遠州流茶道五所川原東支部/煎茶道方円流

問い合わせ先…中央公民館 TEL35-6056



健康レクダンス

## 「公民館まつり」を開催します!

中央公民館で5月から11月まで行われている「みんなの教室」の各教室の発表会を行います。

\*今年度は規模を縮小しての開催となります。

日時…11月19日(土) 10:00～15:00

場所…中央公民館

参加教室…手編み教室/むがしっこ教室/囲碁教室/書道教室/謡曲教室/はがき絵・俳画教室/パッチワーク教室/エンジョイスports教室

問い合わせ先…中央公民館 TEL35-6056

詳細は  
こちら



パッチワーク

# カラスへの「無意識なえづけ」はやめましょう!

野生鳥獣による農作物被害が発生しています。その中でもカラスは、残飯を狙ってごみを荒らしたり、フンによる道路の汚染など、私たちの生活にも影響を及ぼしています。

カラスは、動物性・植物性問わず何でも食べる雑食性の鳥ですが、代謝が高く、数日間えさを食べられなければ餓死してしまうと言われています。冬期間のえさを減らすことで、個体数を減少させることができ、被害軽減につながります。

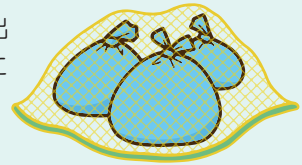
自然界のえさが少なくなる冬に「いかにえさを与えないか」ということがカラス対策のポイントとなりますので、ぜひ身の回りの点検をお願いします。



## 「無意識なえづけ」になっている事例

### ▷生活ごみの放置

カラスは、視覚を頼りに食料を探しているのですが、ごみを指定の収集場所に出す際は、残飯を発見されないように新聞紙等でつつんでごみ袋に入れるようにし、ネット等で覆う場合は、隙間のないようにしっかりとおさえましょう。



### ▷出荷しない農作物の放置

出荷しない果実や野菜は、土に埋めるなどカラスに発見されないようにしましょう。

### ▷庭木の果実・家庭菜園の放置

庭木の果実・家庭菜園はすべて収穫・撤去し、カラスに与えないようにしましょう。

問い合わせ先…農林政策課 内線2513

## カラス対策のLEDライト、デッキブラシ、バケツを貸し出しています!

カラス対策の1つとして、懐中電灯等の光を照射すると追い払えることがあります。市では、電線等にとまっているカラスの追い払いに期待できるLEDライト、フン掃除用のデッキブラシとバケツを貸し出していますので、希望する方はお申し込みください。

問い合わせ・申込先…環境対策課 内線2367

## 鳥インフルエンザの発生を防止しましょう!

鳥インフルエンザウイルスは、渡り鳥によって海外から持ち込まれると考えられています。秋から春は渡りが始まり本病発生の警戒が必要となる時期ですので、次のことに注意してください。

### 家きんを飼っている場合

\*家きん…鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥

- ①渡り鳥や野鳥との接触をさけるため、野外での放し飼いをしないようにしましょう。また、飼育小屋は防鳥ネット(2cm角以下)で囲い、野鳥が入らないようにしましょう。
- ②飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育しましょう。
- ③世話をするときには専用の履物、衣服を身に付け、終了後は履物、衣類、手指の消毒をしましょう。

- ④家きんの死亡が続くなど異状がみられた場合は、すぐにつがる家畜保健衛生所に連絡してください。

### 死亡した野鳥を見つけた場合

- ①素手では触らないようにしましょう。
- ②多数の野鳥がまとまって死亡している場合は、西北地域県民局地域農林水産部林業振興課または市役所農林政策課にご相談ください。
- ③②以外で死亡した野鳥を処分する際は、市指定ごみ袋に入れ、燃やせるごみとして処分してください。

### 問い合わせ先

- ▷西北地域県民局地域農林水産部  
つがる家畜保健衛生所 Tel42-2276
- ▷西北地域県民局地域農林水産部林業振興課  
Tel0173-72-6613
- ▷農林政策課 内線2520

## 令和5年4月入所 保育所等の新規入所申し込みを受け付けます

対象施設…認定こども園（保育部分）、保育所等

受付期間…12月1日(休)～令和5年1月31日(火)  
(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

受付場所…子育て支援課、金木総合支所総合窓口係、  
市浦総合支所総合窓口係

### 提出書類

- ①教育・保育給付認定申請書（マイナンバーの記載必須）
- ②就労証明書または保育の必要性の申立書  
\*上記①②は、受付場所および市内各教育・保育施設で配布しています。
- ③必要に応じて本人確認書類、所得・税額確認書類等

▷定員を超える申し込みがあった施設については、市が利用調整を行います。

▷施設の詳しい情報については、各施設へお問い合わせください。

▷認定こども園（教育部分）・幼稚園については、各施設へ直接お申し込みください（受付期間は、左記に準じます）。

▷認定こども園（教育部分）・幼稚園の預かり保育を利用する方が無償化の対象となるためには、市から「保育の必要性」の認定を受ける必要がありますので、事前に各施設、子育て支援課にお問い合わせください。

問い合わせ先…子育て支援課 内線2483

## 青森県子育て世帯臨時特別給付金の申請はお済みですか？

新型コロナウイルス感染症が長期化する中、原油価格の上昇、物価高騰の影響を受ける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。

支給対象となる方へは、書類を送付していますのでご確認ください。また、書類がお手元に届いていない方はご連絡ください。

支給額…児童1人あたり25,000円

支給対象…0歳から18歳（平成16年4月2日生まれ～令和4年9月30日生まれ）までの児童を養育する保

護者のうち、生計を維持する程度の高い方（児童手当受給者もしくはそれに準ずる方で、一定の所得基準を超える方を除く）

申請期限…12月31日(土)（郵送の場合は当日消印有効）

\*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はできません。

\*詳しくは、市ホームページをご確認ください。

問い合わせ先…子育て支援課 内線2488

## 季節性インフルエンザの予防接種を受けましょう！

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されることから、医療機関の負担軽減を図るため、インフルエンザの予防接種費用を市が負担します。

医療機関での滞在時間の短縮や密を避けるため予診

票等を個別通知していますので、接種当日に自宅等で予診票を記入してください。

\*医療機関によって実施期間が異なります。各医療機関にお問い合わせください。ワクチンがなくなり次第、終了となります。

### 高齢者のインフルエンザ定期予防接種

令和4年度の接種費用…無料

対象…予診票等を9月下旬に個別通知しています。  
\*通知書類に同封されている実施医療機関一覧または広報ごしよがわら10月号6ページ、市ホームページに掲載している医療機関に直接電話をして予約を入れてください。

実施期間

12月31日(土)まで



問い合わせ先…健康推進課 内線2378

### 子どものインフルエンザ予防接種（任意）

令和4年度の接種費用…市が負担

対象…予診票等を9月下旬に個別通知しています。  
\*通知書類に同封されている実施医療機関一覧または市ホームページに掲載している医療機関での接種のみ対象となります。

実施期間

令和5年1月31日(火)まで

問い合わせ先…健康推進課 内線2379

令和5年度

## 五所川原市立高等看護学院 学生募集(2年課程夜間定時制)

募集人員…40名

修業年限…3年(夜間定時制)

受験資格…次のいずれかに該当する方

①高等学校を卒業(見込み)し、准看護師の資格を有する方(免許取得見込み者を含む)

②准看護師の資格取得後、3年以上看護業務に従事し、高等学校卒業程度の学力を有すると認められる方

試験日…令和5年1月19日(木)

試験会場…高等看護学院(新町58-2)

試験科目…看護全般(解剖生理含む)、国語(作文含む)、英語、面接

### 奨学金および修学資金

▷日本学生支援機構奨学資金

▷青森県看護師等修学資金

### 募集要項および願書の配布

①高等看護学院に直接お越しいただく

②市ホームページからダウンロード(ホーム > 市の情報 > 市の組織 > 高等看護学院)

③電話での郵送依頼

\*電話の場合は、期限に十分余裕をもってご連絡ください。受け付け後、120円分の切手を貼付した角形2号の返信用封筒にあて先を記載して送付いただくと、折り返し、募集要項および願書を返送します。

願書受付期間…12月14日(水)~23日(金)

\*持参する場合の受付時間は9:00~17:00、郵送の場合は12月23日消印有効となります。

### 問い合わせ・提出先

五所川原市立高等看護学院 Tel.34-2715

## 五所川原市議会議員一般選挙「立候補予定者説明会」を開催します

令和5年1月22日執行の五所川原市議会議員一般選挙における立候補予定者説明会を開催します。

立候補届出、選挙運動、供託の手続き等について説明しますので、関係者の方は必ずご出席ください。

日時…11月25日(金) 14:00~

場所…市民学習情報センター大教室

\*出席者は、1候補者につき2名までとします。

### ▷立候補の届出

日時…令和5年1月15日(日)

8:30~17:00

場所…市役所2階会議室2B、2C

選挙すべき議員の数…22人

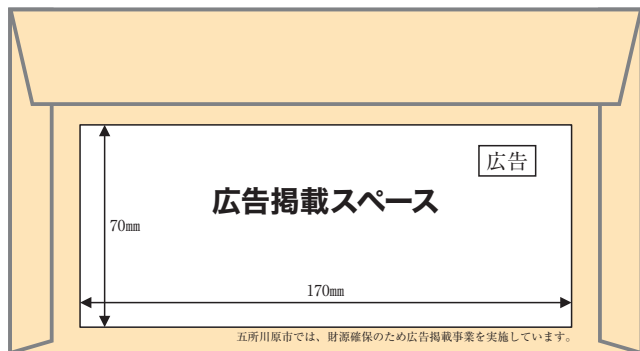
問い合わせ先…選挙管理委員会 内線2843



みんなの一票大切に!

## 納税通知書用封筒に広告を掲載しませんか?

令和5年度賦課分固定資産税・軽自動車税(種別割)納税通知書の封筒に掲載する広告を募集します。



固定資産税および軽自動車税(種別割)の納税通知書は、固定資産(土地・家屋・償却資産)、軽自動車を所有されている方に直接発送されるもので、令和4年度は、固定資産税が約2万5千通、軽自動車税(種別割)が約2万7千通発送されており、世代、性別を問わず広くPRできる非常に有効な広告媒体です。

広告の規格…縦70mm×横170mm

申込方法…申込書を提出してください(郵送可)。なお、用紙および仕様書等については市ホームページよりダウンロードしてください。

公募期間…11月1日(火)~30日(水)

問い合わせ・申込先…税務課 内線2261

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

雪でお困りの方、シラカワ住研にお任せください!!

雪害・凍害など…雪でお困りではありませんか?

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

◎浄化槽設置費用補助金制度◎  
水洗トイレをお考えの方、新築・建替えも浄化槽設置費用の補助金制度の対象になります。 ※締切間近!!お早目に!

どんな事でも  
お電話を!



総合建築

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

五所川原市を応援します!!

◎広報有料広告

# 津軽鉄道 陸橋階段の改修×電動式階段昇降機を導入!

津軽鉄道株式会社では、津軽五所川原駅の陸橋からホームに降りる階段の老朽化に対応するためクラウドファンディング（インターネット等を通じた資金調達）を実施。多くの方々から寄せられた支援により、階段の改修を行ったほか、電動式階段昇降機を導入しました。

また、昇降機の製造・販売に携わるトライリンクス株式会社からは、導入した昇降機1台のほかに、もう1台提供があるなど、車いすの方でも安全に利用できる階段に生まれ変わりました。

9月12日に行われたお披露目会では、障がいのある人に優しい社会を目指して活動している「ともに生きる会このゆびとまれ」の角田憲勇代表理事や、本市と中泊町の若手職員で組織される津軽鉄道活性化促進チーム「津鉄ア・モーレ」のメンバーらが参加し、完成を祝いました。

昇降機の実演を行った角田代表理事は「安定感があって全く怖くない。夢が叶って本当にうれしい」と話しました。



電動式階段昇降機の実演を行う角田代表理事



## 善意の花かご

～どうもありがとうございました～



▷国際ロータリー第2830地区（田中常浩ガバナー）＝大雨災害復旧支援金50万円

▷青森県西部郵便局長会つがるの部会（宮下和人部会長）＝LEDランタン32個



目録を手渡した田中ガバナー(左から2人目)



目録を手渡した宮下部会長(左から3人目)

▷株式会社ミワ電工（島谷昭一代表取締役）＝現金10万円

▷トヨタカローラ青森株式会社（大柳康司代表取締役社長）＝災害復旧支援活動用の車両3台貸与



目録を手渡した伊藤取締役営業部長(中央)



市長から感謝状を受け取った大柳社長(左)

▷ツイカスコミュニティ出落ち一直線さん＝大雨災害復旧支援金

## 地域のとりくみ

# 五所川原市少年少女発明クラブ 電子回路の仕組みを学習

五所川原市少年少女発明クラブ（福士寛美会長）は10月1日、東北職業能力開発大学校青森校教員の池原寿紀さんを講師に迎え、体験を行いました。

参加した子どもたちは、池原講師の指導のもと体験キットを使用して配線を行い、ライトを光らせたり音を出したりする回路を作成しました。子どもたちは「失敗するのも楽しい」、「条件がそろわないと動かないのが難しいけれど、生活のいろいろなところに使われているのが面白い」と笑顔で話しました。

福士会長は「これを機に子どもたちがITをより身近に感じてくれたら」と話しました。



電子回路を作成する子どもたち

## 陸上で全国大会4位入賞！



入賞した田中さん(中央)

8月20日に開催された第38回全国小学生陸上競技交流大会において、5年男子100mで第4位に入賞した金木陸上クラブの田中凜晏さん（金木小）が9月13日、市長を表敬訪問しました。

田中さんは、県大会を予選・決勝ともに圧倒的な速さで突破し、全国大会でも堂々の走りを見せ、見事入賞しました。

田中さんは「スタートラインに立ったときは緊張したけれど、全国4位の結果を残せた。来年は全国優勝を目指します」と力強く話しました。

## 祝100歳！ いつまでもお元気で



100歳を迎えた敦賀ミエさん(中央)

9月22日、市長が地域密着型介護老人福祉施設こぶき苑を訪問し、今年度中に100歳を迎える当市の25名の代表として、入所している敦賀ミエさんに内閣総理大臣からの祝状と銀杯を贈呈しました。

敦賀さんは大正11年4月14日生まれで、若い頃は書道教室を開くほど達筆だったそうです。長生きの秘訣について、長女の岡田キエさんは「施設に入所するまでは家で畑を耕すなど、体を動かしていたからでは」と話しました。

敦賀さんは「うれしくて、なんと伝えればいいのか」と笑顔で話しました。

五所川原市を応援しなす！！

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ください。  
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  
Tel.050-8884-8151 / Tel.090-8785-6661



ミコちゃん

## 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。  
<https://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。



## 11月8日は「いい歯の日」～いい歯を保つために～



いつまでもおいしく、楽しく食事をとるために、お口の中の健康を保ちましょう。

### 歯周病検診を受けましょう

対象…今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳を迎える方  
有効期限…令和5年3月31日(金)まで

- \*今年度の対象者には、受診券を送付していますが、転入や紛失の場合は再発行できますのでご連絡ください。
- \*後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は、毎年1回、歯科健診が無料です。指定歯科医療機関へ予約して受診しましょう。

### 今日からできる「お口のエクササイズ」

老化は口から始まるって知っていますか？「オーラルフレイル」を正しく理解して、お口の健康を保ちましょう。11月9日(水)は、歯科衛生士による講演会を開催します。詳細は、右QRからご確認ください。



### 「お口のエクササイズ」動画紹介

動画掲載ページは、右QRからご覧ください。



問い合わせ先…健康推進課 内線2387  
国保年金課 内線2347



## 11月14日は世界糖尿病デー、11月8日～14日は全国糖尿病週間です

健康診断などで血糖値が高いと言われたことはありませんか？

糖尿病は早期の対応がとても大切です。症状がないから大丈夫だと思って放置すると、糖尿病は確実に進んでしまいます。初期の段階では自覚症状がほとんどありませんが、高血糖状態が続くと血管が傷つき、腎症・網膜症・神経障害などの合併症、心筋梗塞（こうそく）や脳卒中が起こりやすくなります。

糖尿病の予防には、正しい知識と適切な治療の継続が必要です。また、早期発見・早期対応のために、年

1回は健診を受診し、糖尿病の疑いがあると判定されたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

### 健康づくり相談室

糖尿病などの生活習慣病が気になる方を対象に、保健師、管理栄養士が相談を実施しています。日時、場所は、右QRまたは広報ごしよがわらでご確認ください。血糖値が高めの方や体重が多めの方は、この機会にご自身の生活習慣に目を向けてみませんか。



問い合わせ先…健康推進課 内線2384



## 動いて食べて！スッキリ教室（12月コース）

運動したいけど何から始めたらいいの？食事の偏りが気になる…。

そんな方にオススメの教室です。自宅で手軽に始められる運動、おいしい野菜の食べ方を、専門の講師から学んでみませんか。

栄養編では、おいしくヘルシーな野菜料理の試食もあります。

対象…40歳～74歳の市民の方  
定員…各コース先着20名  
参加費…無料

日程（受付は開始時間の15分前から）

	運 動 編	栄 養 編
日 時	12月1日(休) 13:30～14:30	12月16日(金) 10:30～11:30
場 所	中央公民館1階大ホール	働く婦人の家3階第3講習室
内 容	運動講話、自宅で手軽にできる運動実技	野菜に関する講話、レシピ紹介・試食
講 師	フィットネスクラブウイング五所川原 健康運動指導士 山形 聡志氏	野菜ソムリエ 対馬 逸子氏
持ち物	動きやすい服装・靴、汗拭きタオル、飲み物	筆記用具

申込み…各コース1週間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2390

# 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）

▷11月10日(休) 10:00~12:00

▷11月24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）

▷11月16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

### 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）

『人権は、人が幸せに生きるための権利だということがわかった』

## 特設行政相談所／ 行政相談パネル展示

行政相談の制度が始まってから今年で60周年です。それを記念した展示を行います。当日は行政相談委員もいますので、国や地方公共団体等の仕事（道路・河川・窓口サービスほか）などについて実際に行政相談を行うこともできます。

日時…11月8日(火) 10:00~15:00

場所…市役所1階土間ホール

問い合わせ先…市民課 内線2320

## 2023年（令和5年）

### 五所川原市特別版 青森県民手帳を販売

平成10年から最新作までの立佞武多や、旧五所川原市、旧金木町、旧市浦村および合併後の五所川原市のあゆみを掲載しています。

▷あおもり旬のカレンダー、青森の工芸品、青森まめちしき、ひとこ

と方言、手話イラストを掲載！  
▷リンゴ26品種もフルカラーで紹介！

▷あおもりの「食」と「観光地」も写真付きでご紹介！

発売日…11月4日(金)

販売場所…ふるさと未来戦略課、各総合支所地域振興係

### 手帳の規格

▷サイズ：150mm×85mm×12mm

▷カバー：全5色

まぐろブラック（黒）

仏ヶ浦ブルー（青）

白神グリーン（緑）

菜の花イエロー（黄）

さくらピンク（桃）

\*今年も、カバーの表に五所川原市イメージキャラクター「ごしょりん」を型押ししました。

価格…700円（税込）

\*ご希望の色が売り切れの場合がありますのでご了承ください。

### 問い合わせ先

ふるさと未来戦略課 内線2238

## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

### 1. 被保険者証の返却のお願い

窓口負担が2割になった方に、9月中に新しい被保険者証を送付し、古い被保険者証の返却をお願いします。まだ返却されていない方は、被保険者証送付時に同封した返信用封筒にて返却をお願いします。

### 問い合わせ先

青森県後期高齢者医療広域連合

Tel.017-721-3821

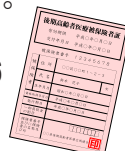
### 2. 新たに後期高齢者医療制度に加入する方の保険料の納め方

保険料は年金からの天引き（特別徴収）が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入する方は年金からの天引きが開始されるまで時間がかかるため、加入当初は納付書で納めることになります。

口座振替を希望される場合は手続きが必要です。これまで国民健康保険税を口座振替で納めていた方も、改めて手続きが必要です。

### 問い合わせ先

国保年金課 内線2346



## 社会保険料控除証明書が送付されます

国民年金保険料は、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されます。

控除の対象となるのは、令和4年1月～12月に納めた保険料の全額で、過年度分や追納された保険料も含まれます。また、自身の保険料だけではなく、配偶者や家族（子ども等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

控除を受けるためには、日本年金機構から送付される「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が必要となります。

令和4年1月～9月までの間に国民年金保険料を納付された方については11月上旬、10月～12月までの間に今年初めて納付された方は、翌年2月上旬に証明書が送付されますので、年末調整や確定申告の際は、この証明書や領収証書を添付してください。

### 問い合わせ先

国保年金課 内線2343

弘前年金事務所

Tel.0172-27-1339

## 浄化槽を 正しく使いましょう

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水を浄化するため、適正な維持管理が必要です。そのため、浄化槽法では次のことが義務付けられています。

- ①定期的な保守点検
- ②年1回以上の清掃
- ③法定検査の受検（使用開始後1回とその後、年1回）

法定検査は、浄化槽が適正に設置され、維持管理されているか、浄化機能が十分に発揮されているかを判定するもので、一般社団法人青森県浄化槽検査センター（Tel.017-726-9500）が行います。

また、浄化槽の使用開始時や廃止時、所有者の変更時などには、中南部地域県民局環境管理部（Tel.0172-31-1900）への届出等が必要です。