

映画「ぼけますから、よろしくお願いします。」の上映会を開催

市では、令和2年度に新型コロナの影響で中止となっていたドキュメンタリー映画の上映会を開催します。市民の皆さんが映画を通じて、在宅等での療養が必要になったときをイメージしながら、必要なサービスを選択できるのか等を考える機会となることを目的としています。ぜひご参加ください。

日時…2月11日(土・祝) ①9:30～12:00 / ②13:30～16:00

場所…市役所2階会議室

内容…二部構成で行います。

(一部) 主催者挨拶・見どころ紹介・映画上映(102分)
 <途中休憩あり>

(二部) 交流会

ファシリテーター 白生会胃腸病院 地域連携室長 原田恵子氏

テーマ「在宅等での療養について考えよう」(25分)

～映画の感想を共有しましょう～

定員…各回50名(先着順) 料金…無料

申込方法…2月6日(月)までに、電話・FAX(様式自由)・メールにて、氏名・電話番号・年代をお知らせください。

問い合わせ先…地域包括支援課 内線2461/FAX34-1018

電子メール houkatsu@city.goshogawara.lg.jp



母、87歳、認知症。
父、95歳、初めての家事。

広島県呉市。この街で生まれ育った「私」(監督・信友直子)は、ドキュメンタリー制作に携わるテレビディレクター。18歳で大学進学のために上京して以来、40年近く東京暮らしを続けている。結婚もせず仕事に没頭するひとり娘を、両親は遠くから静かに見守っている。

そんな「私」に45歳の時、乳がんが見つかる。めめめそしてばかりの娘を、ユーモアたっぷりの愛情で支える母。母の助けで人生最大の危機を乗り越えた「私」は、父と母の記録を撮り始める。だが、ファイナダーを通し、「私」は少しずつ母の変化に気づき始めた…

病気に直面し苦悩する母。95歳で初めてリンゴの皮をむく父。仕事を捨て実家に

帰る決心がつかず揺れる「私」に父は言う。「(介護は)わしがやる。あなたはあなたの仕事をせい」。そして「私」は、両親の記録を撮ることが自分の使命だと思い始め—

大反響のテレビドキュメンタリー、待望の映画化。

娘である「私」の視点から、認知症の患者を抱えた家族の内側を丹念に描いたドキュメンタリー。2016年9月にフジテレビ/関西テレビ「Mr.サンデー」で2週にわたり特集され、大反響を呼んだ。その後、継続取材を行い、2017年10月にBSフジで放送されると、視聴者から再放送の希望が殺到。本作は、その番組をもとに、追加取材と再編集を行った完全版である。娘として手をさしのべつつも、制作者としてのまなざしを委する両親にまっすぐに向けた意欲作。



港町呉は坂の多い町でもあります。重い物するにも一苦労。結婚以来、父と母はずっとここで暮らしてきました。

ひとり娘
ドキュメンタリー監督
信友直子

1961年広島県呉市生まれ。東京大学卒業。在京キー局で数多くのドキュメンタリー番組を手掛ける。放送文化基金賞奨励賞、ニューヨークフェスティバル銀賞、ギャラクシー賞奨励賞など受賞多数。



1月は地区を巡回し「もの忘れ検診」を実施します!

認知症の早期発見につながる検診です。その場で検査結果を説明します。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
 申込期限…実施日の3日前まで

1. 地区巡回検診 (定員…各会場15名)

1人あたり約5分程度のタッチパネル式のパソコンで行う検査です。

日程	時間	会場
1月12日(木)	10:00~11:30	嘉瀬コミュニティセンター
	13:30~15:00	喜良市コミュニティセンター
1月13日(金)	10:00~11:30	川倉ふれあいセンター
	13:30~15:00	市浦老人生きがいセンター
1月14日(土)	10:00~11:30	磯松コミュニティセンター
	13:30~15:00	十三コミュニティセンター
1月16日(月)	10:00~11:30	保健センター市浦
	13:30~15:00	太田集会所
1月17日(火)	10:00~11:30	コミュニティセンター三好
	13:30~15:00	藻川コミュニティ消防センター
1月18日(水)	10:00~11:30	コミュニティセンター飯詰
	13:30~15:00	コミュニティセンター長橋
1月19日(木)	10:00~11:30	梅沢コミュニティセンター
	13:30~15:00	コミュニティセンター七和
1月20日(金)	10:00~11:30	桜田集会所
1月23日(月)	10:00~11:30	持子沢コミュニティセンター
	13:30~15:00	高野文化センター
1月25日(水)	10:00~11:30	市役所1階相談室1G

2. 個別検診

タッチパネル式のパソコンで行う検査のほか、必要に応じて筆記による検査も実施します。

日程…①1月26日(木)
 ②2月9日(木)
 ③2月16日(木)

時間…各日14:00~14:30

定員…各日1名

場所…健生五所川原診療所



問い合わせ・申込先
 地域包括支援課
 内線2463

いすに座って行う運動教室「ゆーゆー元気教室」

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…1月18日(水)、25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

冬場は運動不足になりがちです。健康を維持するために介護予防に取り組みましょう!



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

◎広報有料広告

公益社団法人 全国国民職業紹介事業協会認定 職業紹介士が対応いたします。

お仕事探し・転職・職場のお悩み

今なら、ご相談30分無料 秘密厳守

お気軽にお電話ください。TEL050-8884-8151

厚生労働大臣 有料職業紹介事業許可 許可番号 02-ユ-300038

アルファスタッフ

それは後鼻漏!?

鼻水がのどに流れたりしませんか?



お気軽にご相談下さい!

いわず薬品 新町本店

【健康相談】(34)3939

保険調剤

駅前店 (34)5088

美容相談

エルム店 (33)6742

五所川原市を応援します!!

令和5年度重点事業要望書を県知事へ提出

10月12日、令和5年度重点事業要望書を県知事へ提出しました。西北圏域2市4町の市町長が出席し、広域的課題等について支援を要望した後、県側と意見交換を行いました。

最重点事業要望（広域要望）一覧

No.	要望事項	要望内容	県の回答
1	医師確保対策について（継続）	西北五地域保健医療圏における医療の安全・安心を確保し、勤務医の働き方改革を推進していくため、各医療機能を担う『専門医、在宅医の確保』への支援	○つがる西北五広域連合には、自治体病院機能再編成モデル事例として配慮しており、つがる総合病院の常勤医師数は増加している。 平成20年度28名→令和4年度58名 *平成20年度は西北中央病院の医師数
2	津軽自動車道の整備促進について（継続）	西北圏域の救急医療体制の向上をはじめ、産業経済の活性化、防災ネットワークの強化等が大きく期待される『津軽自動車道柏浮田道路の早期完成』への支援	○令和3年度に柏ICから(仮称)木造ICまでの用地取得契約を完了し、今年度は(仮称)浮田ICまでの先行用地取得に着手している。 ○用地取得に協力しながら、早期の全線供用実現について国に働きかけていく。
3	国内の観光需要喚起対策について（新規）	登録DMO「Clan PEONY津軽」のDMO圏域を津軽エリアと位置づけた積極的な情報発信の継続、広域観光需要喚起につながる市町村と連携した事業展開、当圏域がJR東日本の重点販売地域に入ることを見込んだプロモーション等への支援	○首都圏のマスメディアへの情報提供、SNSを活用した情報発信のほか、魅力的な観光コンテンツの開発に取り組む。 ○関係機関と連携し、津軽エリア一帯での需要喚起に取り組む。 ○JR東日本の重点販売地域指定に合わせて、市町村・JR東日本と連携したプロモーションを検討している。
4	中小規模農家対策について（継続）	小・中規模面積の農業者を対象とした農業用機械・施設導入等に係る支援の充実	○国の支援策においても、多様な経営体を支援する取組が進められている。 ○生産者からの相談には地域県民局の経営相談窓口も活用いただき、協力して取り組みたい。
5	企業誘致の推進について（一部新規）	県の企業誘致支援制度に係る支援額等の拡充、補助率の引上げおよび近年の企業の動向に対応した補助制度の創設	○県の支援制度では、補助率・限度額を引き上げた「特別枠」の設置やDXの推進・脱炭素社会の実現に向けた国の動向などを注視した対象業種の拡充などを行ってきた。 ○企業立地動向を見定め、市町村との役割分担を考えながら取り組んでいく。
6	津軽港の機能強化について（継続）	県内日本海側唯一の物流港湾としての機能が最大限発揮できるよう、岸壁の延伸および付帯道路の拡充などの次期整備計画の策定および洋上風力発電事業におけるメンテナンス基地港としての利活用調査等	○新たな港湾施設の整備は、利用者の要望・物流需要等を見極めながら検討する。 ○利用促進については、建設資材等の取扱貨物の利用実績向上に加え、クルーズ船の誘致に向けたポートセールスに努める。 ○アクセス路の整備について、交差点の拡幅等の設計に着手しており、橋梁については引き続き課題整理と対策の検討を進める。

【その他最重点事業要望項目】

- ◆災害に強い地域づくりの推進について（継続）
- ◆青森県日本海における洋上風力発電事業の推進について（継続）

【重点事業要望項目】 *当市関連のみ

- ◆インバウンド誘致および市特産品輸出等の推進について（一部新規）
- ◆国道339号の整備促進について（継続）
- ◆岩木川水系河川改修事業の促進について（継続）
- ◆県道五所川原黒石線梅田バイパスの事業促進について（継続）



問い合わせ先
ふるさと未来戦略課 内線2231

市職員の給与や職員数などの情報の公開

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



1. 職員数（各年4月1日現在）

区 分	R3	R4	増減
市長事務部局	363	366	3
議会事務部局	4	4	0
監査委員事務部局	3	3	0
選挙管理委員会事務局	3	4	1
農業委員会事務局	7	6	-1
教育委員会	52	52	0
水道事業事務局	32	32	0
計	464	467	3

2. 職員の人事評価の状況

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

評価方法…能力評価および業績評価
評価期間…4月1日～3月31日



3. 職員の休暇・休業の取得状況

(1) 一般職員の年次有給休暇

付与日数（1年間）	20日
繰越限度日数（1年間）	20日以内
平均取得日数（R3年実績）	13.4日

(2) 育児休業の取得状況

区 分	育児休業取得者数		取得率
	令和3年度 新規取得者数	前年度から 取得中の者	
男性職員	4	0	50.0%
女性職員	9	2	100.0%
計	13	2	76.5%

4. 職員の給与の状況

(1) 職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額の状況

一般行政職（令和4年4月1日現在）

平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額（国ベース）
40.9歳	299,700円	341,886円	322,150円

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

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

(2) 職員の期末・勤勉手当の支給割合（令和3年度）

区 分	期 末 手 当	勤 勉 手 当
年 間（計）	2.40月分（1.35月分）	1.80月分（0.85月分）
前 年 度 比	▲0.05月分（▲0.05月分）	増減なし（増減なし）

*（ ）内は、再任用職員に係る支給割合。

(3) 特別職の報酬等の状況（令和4年4月1日現在）

区 分	給料報酬月額	期 末 手 当		
		支 給 割 合		
		6月期	12月期	年間（計）
市長	750,600円	1.575月分	1.575月分	3.15月分
副市長	612,900円			
教育長	547,200円			
議長	425,000円			
副議長	381,000円			
議員	352,000円			

* 市長、副市長、教育長の給料報酬月額を10%減額しています。

5. 研修の状況（令和3年度）

研修区分	受講者数
職員内部研修	215人
派遣研修	92人
実務研修	2人

問い合わせ先
人事課 内線2152

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。



マイナンバーカード受け取り「日曜開庁」の日程が変わります

広報12月号11ページに掲載の「★カード受け取りには、便利な「日曜開庁」をご利用ください★」について、開庁日の日程が一部変更になります（日曜開庁は、金木・市浦総合支所では

実施していません）。受取予定の方にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

変更となる開庁日…1月22日(日) → **1月29日(日)**

問い合わせ先…市民課 内線2312



災害時にともに支え合う「避難所運営ゲーム(HUG)」開催！

市では、県との共催で自主防災組織「あおぞら組」の企画による避難所運営についての演習を開催します。「避難所運営ゲーム(HUG)」で楽しく学びませんか？

「避難所運営ゲーム」は、避難者の年齢、性別、国籍などそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所の体育館や教室に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるのか、また避難所で起こるさまざまな出来事にどう対応していくかを疑似体験するゲームです。

地域防災に関心がある方はどなたでも参加できます。

日時…2月4日(土) 13:00~16:00

場所…市民学習情報センター1階大教室

講師…消防士・防災士 河原 孝広氏（八戸市）

問い合わせ・申込先…防災管理課 内線2142



動いて食べて！スッキリ教室（1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…40~74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）

	栄 養 編	運 動 編
日 時	1月13日(金) 10:30~11:30	1月24日(火) 13:30~14:30
場 所	働く婦人の家3階第3講習室	中央公民館1階大ホール
内 容	野菜に関する講話、レシピ紹介・試食	運動講話、自宅で手軽にできる運動実技
講 師	野菜ソムリエ 対馬 逸子氏	スポーツアカデミー五所川原 健康運動指導士 池田 陽輔氏
持ち物	筆記用具	動きやすい服装・靴、汗拭きタオル、飲み物

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

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・車庫、カーポート新設・・・など

<p>屋根・壁は大丈夫ですか？</p> <ul style="list-style-type: none"> 屋根の塗装や葺替え 外壁サイディング張替え コーキング打直し・塀 モルタル補修・壁補修 	<p>水廻りは大丈夫ですか？</p> <ul style="list-style-type: none"> 水洗・ユニットバスにしたい ボイラー取替え・修理 水道・蛇口の水漏れ 排水の詰まり・換気扇の取替え 	<p>お住まいでのご不便はありませんか？</p> <p>詳しいことは、シラカワ住研までお電話ください！</p>
--	---	---

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

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え

<p>全面改装リフォーム</p> <p>中古住宅改装</p> <p>減築、増築</p>	<p>◆ホームページ◆</p> <p>Google</p>
<p>一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号</p> <p>・リフォームローン固定2.95%団信付き15年まで可</p> <p>・昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭仁(写真中央)</p> <p>電話は今すぐ、こちらから</p>	<p>屋根・外壁リフォーム専門店</p> <p>アートリフォーム(株) 0173-33-4713</p> <p>アートリフォーム株式会社</p> <p>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」</p>

◎ 広報有料広告

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）

▷1月12日(休) 10:00~12:00

▷1月26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）

▷1月11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）

『思う心は伝えられないけど、思いやる心は見えるし伝えられる』

特設行政相談所／行政相談パネル展示を行いました

行政相談の制度施行60周年を記念した展示を11月8日、市役所土間ホールで行いました。市民の方に活動内容を紹介したほか、実際に行政相談を希望する方も訪れ、大いににぎわいました。



大場浩司青森行政監視行政相談センター所長（上段中央）と五所川原市行政相談委員

問い合わせ先…市民課 内線2320

令和5年度学校体育（スポーツ）施設開放事業

市民の日常生活のスポーツの場として市立学校体育施設を開放します。

開放する学校

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

▷中学校…五一中、五三中、五四中、金木中

開放期間…4月上旬～令和6年3月末

開放時間…原則19:00～21:00（準備・片付けも含む）

申込受付期間…1月31日(火)まで

*学校により開放期間が異なり、学校行事等で使用できない日もあります。学校部活動等で使用していた場合は、部活動終了後からの使用となります。

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

*詳細は、市ホームページをご確認ください。

問い合わせ先…社会教育課スポーツ振興室 内線2933

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう

いつも診察してもらう「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で助言をしてくれたり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してくれたりするので安心です。

また、普段から何でも相談できる「かかりつけ薬局」があると、薬歴（薬の服用記録）の管理や飲み合わせによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。

お薬手帳は1冊にまとめましょう

複数の「お薬手帳」を持っている場合は、1冊にまとめて管理しやすくしましょう。

問い合わせ先

青森県後期高齢者医療

広域連合

Tel.017-721-3821



国民年金保険料の産前産後期間免除申請をお忘れなく

国民年金第1号被保険者で出産された方は、一定の期間国民年金保険料が免除されます。産前産後期間の免除については、保険料を納付したものと年金の受給額に反映されます。

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

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

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

対象…国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

必要書類…母子手帳・基礎年金番号の分かるもの（年金手帳、基礎年金番号通知書等）など

*子が別世帯の場合、出生証明書等別途書類が必要となります。詳細はお問い合わせください。

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

青森働き方改革推進支援センターをご活用ください！

青森働き方改革推進支援センターでは、事業主、事業者団体の皆さんの労務管理に関する悩みについて、専門家（社会保険労務士）による個別訪問支援などを行っています。

無料で利用できますので、ご利用ください。

▷同一労働同一賃金は具体的に何をすればいいのか

▷働き方改革や賃金引上げに利用できる助成金はないか

▷賃金計算はどうやればいいのか、賃金台帳はどうやって作成するのか

▷採用してもすぐに辞めてしまう

専用電話…Tel.0800-800-1830

問い合わせ先

五所川原労働基準監督署 労働時間相談・支援班 Tel.35-2309

軽自動車等の変更手続きは お早めに

軽自動車やバイクなどに課税される軽自動車税（種別割）は、4月1日時点の所有者に課税されます。

所有者が死亡、転出したときや、車両を名義変更または処分、紛失したときなどは届出が必要になります。届出のない場合は、引き続き軽自動車税（種別割）が課税されます。

なお、原動機付自転車と小型特殊自動車に、一時抹消登録の制度はありません。たとえ使用しなくても車両を所有している限り、軽自動車税（種別割）の課税対象となります。

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

▷原動機付自転車（125cc以下）・小型特殊自動車

税務課、金木・市浦各総合支所総合窓口係

▷軽三輪・軽四輪

軽自動車検査協会 青森事務所
（青森市大字浜田字豊田129-2）
Tel.050-3816-1831

▷軽二輪（125cc超250cc以下）・二輪の小型自動車（250cc超）

国土交通省 東北運輸局 青森運輸支局（青森市大字浜田字豊田139-13） Tel.050-5540-2008

津軽広域水道企業団からの お知らせ

津軽広域水道企業団では、令和5年度（中間年）指名競争入札参加資格審査申請の追加受付を実施します。

対象…発注する次の業種について、指名競争入札に参加しようとする方および随意契約の方法により契約の締結を希望する方。

建設工事／測量・建設コンサルタント等／業務委託／製造の請負・物件の買入・その他の契約

受付期間…1月10日（火）～2月28日（火）（土・日・祝日を除く）

9:00～12:00、13:00～16:00

* 郵送等の場合は、2月28日（火）必着
* 提出書類など詳細は、津軽広域水道企業団ホームページ（<http://www.tusui.jp>）をご確認ください。

問い合わせ・提出先

津軽広域水道企業団

▷津軽事業部総務課（黒石市）

Tel.0172-52-6033

▷西北事業部総務課（つがる市）

Tel.25-2711

県税納税証明書の交付申請 受付しています

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

【納税義務者本人（法人の場合は代表者）が交付申請する場合】

①申請書（県ホームページからダウンロードできます。記入方法の案内もあります）

②本人確認ができる書類（マイナンバーカード、運転免許証など写真付きの公的書類）

③手数料（1件につき青森県収入証紙400円）

【代理人が交付申請する場合】

前記①③のほか、

④委任状（申請書「委任に関する事項」欄使用可。納税義務者本人（法人の場合は代表者）が自署したもの）

⑤代理人の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など写真付きの公的書類）

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

郵送による交付申請もできます。申請方法は県税部までお問い合わせください。

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

問い合わせ先

西北地域県民局県税部

納税管理課

Tel.34-2111

内線205



あおり起業家養成講座 五所川原圏域創業セミナー

五所川原圏域2市4町では県と共催し、創業・起業に関する知識の習得を目指した創業セミナーを開催します。ぜひご参加ください。

日程・テーマ

- ①1月24日（火） 起業に向けて
 - ②1月31日（火） ビジネスプラン作成
 - ③2月7日（火） 資金計画
 - ④2月21日（火） マーケティング戦略
 - ⑤2月28日（火） 人の雇い方
- *いずれか一つの回のみでも受講可能です。

時間…18:00～19:30

場所…市民学習情報センター2階 第2教室

参加費…無料

対象…創業・起業に興味や関心がある方、創業・起業を検討している方、創業・起業して間もない方

定員…10名程度

講師…創業相談ルーム担当インキュベーション・マネジャー

申込み…参加申込書に必要事項を記入のうえ、FAX・メール等で申し込みください。

*詳しくは、市ホームページをご確認ください。

問い合わせ・申込先

商工観光課 内線2572

保育のお仕事出張相談会 Part 3

日時…1月12日（木） 10:00～13:00

場所…E L M（1階カプリチオーザ横）

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

②保育求人閲覧・紹介

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…不要（参加費無料）

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

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・年末年始を除く）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…1月11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。

不動産無料相談会

日時…1月12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

募

集

市営住宅入居者募集(1月)

一般公募

(申請者多数の際は公開抽選)

▷富士見団地(五所川原地区) 3戸
・家賃17,000円～34,300円

常時公募(先着順)

▷広田団地(五所川原地区) 5戸
▷千鳥団地(五所川原地区) 3戸
▷富士見団地(五所川原地区) 7戸
▷岩井団地(市浦地区) 1戸

募集期間…1月11日(水)～20日(金)

*土・日を除く

*詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。

問い合わせ・申込先

建築住宅課 内線2662/金木総合支所産業建設係 内線3114/市浦総合支所産業建設係 内線4032

五所川原市教育振興会 奨学生募集

募集期間

1月10日(火)～2月10日(金)

募集人数

①大学等奨学生10名程度
②高等学校奨学生10名程度

奨学金(無利息で貸与)

①大学等…65万円(うち10万円は給付金)

②高等学校…20万円(うち5万円は給付金)

*3月末に入学支度金として一括支給

*返還額は給付金を差し引いた額

*①は短大・大学が対象。専門学校は対象外。

*詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。

問い合わせ先

教育総務課 内線2911

更生保護女性会 一緒に学ぼう!ミニ集会

五所川原地区更生保護女性会は、地域の犯罪予防活動や犯罪をした人・非行のある少年の更生支援活動を行う女性ボランティア団体です。

この活動を皆さんに知っていただくためのミニ集会を開催しますので、多数のご参加をお待ちしています。

日時…1月14日(土) 13:30～

場所…中央公民館視聴覚室

申込方法…当日までに電話でお申し込みください。

問い合わせ先

五所川原地区更生保護女性会
会長 櫛引ユキ子
Tel.080-1669-2014

チームなないろ サポートメンバー募集講座

チームなないろは、月1回、地域のどなたでも参加できる子ども食堂の活動をボランティアで行っている団体です。このたび、サポートメンバーを募集するにあたり講座を開催します。子どもたちの笑顔のために一緒に活動しませんか?興味のある方はどなたでも参加できます。

日時…1月21日(土) 12:30～15:00

(講座は13:00～)

内容…活動報告、アイシングクッキー作り体験

場所…中央公民館調理室

*来場が難しい場合は、活動報告会のみZoomでの参加も可能です。

参加費…無料

募集人数…20名

申込締切…1月11日(水)

問い合わせ・申込先

チームなないろ 代表 川村沙織
Tel.070-8587-4174/電子メール
koara0717@gmail.com

健康・福祉

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

1月18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2389

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、相談対応をしますので、ご連絡ください。

日時・場所

1月19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 kenkousui
sin@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談
申し込みフォーム
QR



青森県健康管理士会 市民無料公開講座

日時…1月21日(土) 10:00～

場所…中央公民館

演題…①老化について

②その他、意見交換

講師・問い合わせ先

青森県健康管理士会つがる支部

大橋孝 Tel.080-1653-1216

献血バス巡回日程

▷1月12日(土) 10:00～11:30

青森県農業共済組合津軽支所

▷1月12日(土) 13:20～16:00

つがる総合病院

▷1月22日(日) 10:00～16:00

E L M

▷1月25日(水) 10:00～16:00

五所川原市役所

*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

こころの相談 ～1人で悩まず相談してください～

眠れない、やる気が起きない等の
心身の不調や不安・悩みを抱えている方、
自死遺族の方の相談にも応じています。

日時…1月19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。

*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2380

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…1月15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…もの忘れ検診を体験しよう

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

成年後見支援センター よがわらをご利用ください

認知症や障がいなどで判断能力が
不十分な方の暮らしを守り、住み慣
れた地域で安心して暮らし続けられ
るよう、相談窓口を地域包括支援課
内に設置しています。お気軽にご相
談ください。

主な業務内容

成年後見制度の普及・啓発、権利
擁護に関する相談支援、成年後見制
度の利用促進、後見人等の活動支援
こんなときご相談ください

▷最近もの忘れがひどくなってきた
ので、財産管理等が不安になった
▷親である自分たちがいなくなった
あと、障がいのある子どもの将来
が心配

▷今は元気だけど、将来的に認知症
になるなどの不安がある

問い合わせ先

地域包括支援課 内線2462

ノルディック・ウォーク

両手に2本のポール(ストック)を
持ち地面を突きながら歩く、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…おおむね65歳以上の市民の方
日程

①五所川原会場

1月16日(月)、30日(月)

②市浦会場 1月23日(月)

時間…10:00～11:30(受付9:30～)

場所…①つがる克雪ドーム

②市浦コミュニティセンター

*1月30日は、通常のノルディック・
ウォークのほか、スノーハイ
ク・スノーシューも体験できます。
用具はレンタルが可能ですので、
お気軽にご参加ください。

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、防寒具、
飲み物、汗ふきタオル、手袋、ポ
ール(無料レンタルあり)、室内
用シューズ

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
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～)

①1月6日(金) 自宅で出来る軽運動
10選で健康生活

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

②1月13日(金) 心が和む冬の吊るし
飾り

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

③1月23日(月) ノルディック・ウォ
ーク体験

市浦コミュニティセンター 10:00～11:30

(受付9:30～)

*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。

④1月24日(火) 心が和む冬の吊るし
飾り

金木公民館 10:00～11:30

⑤1月27日(金) 自宅で出来る脳トレ
で健「脳」生活/「健康ひろば
(通いの場)」オープンしてみませ
んか?第2弾

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

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。

*五所川原地区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



そ の 他

金木スキー倶楽部教室・検定

①ジュニアポールレッスン

日程…2月1日(水)、2日(木)

対象…小学生(無料)

②検定事前講習・一般講習

日程…2月7日(火)

対象…(小中学生)一般検定受験者、
一般講習者

料金…小中学生 1,000円
一般 2,000円

③検定会(ジュニア・一般)

日程…2月8日(水)

料金…ヒュッテ内に掲示

④元五輪選手等有名コーチによるジ ャンプ教室

日程…1月11日～2月24日の火・

水・金曜日

対象…小学生

*低学年、初心者大歓迎。

料金…無料

場所…嘉瀬スキー場

時間…①～④18:30～20:30

申込み

①～③は当日18:00～体協ヒュッ
テ内で受付。④は事前に金木総合支
所(内線3002)古川へお申し込みく
ださい。

問い合わせ先

かなぎ元気村

伊藤

Tel.52-2882



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

痛くない 24時間血糖測定器

ファミリークリニック☆希望 院長 小笠原 幸裕 先生



糖尿病とは、血糖値が高くなる病気です。ほとんどの方は知っていますね！血糖値は24時間の中で変動しやすい数値です。高すぎても低すぎても良くありません。患者さん自身が自宅で血糖値を測定する機器が発明されて30年以上たちました。自宅で血糖値を測定する機器は大変便利ですが、毎回、手指に針を刺さないといけないことが難点の一つです。毎回、針を刺すとすると、痛みも伴いますので1日に何回も刺すわけにはいきません。

近年、痛くない血糖測定器が発明されました。毎回、手指に針を刺す必要がなく、右写真のように機器を上腕にかざすだけで血糖値を測定することができます。また、24時間の血糖変動を知ることができます。朝食の前後、昼食の前後、夕食の前後、寝る前、間食の前後、運動の前後などに1日10数回ほど測定してみると、何を飲食すれば血糖値がどのくらい上下するのか、どのくらい運動すれば血糖値が下がるのかよく分かります。

例えば、こんな患者さんがおられました。

▷血糖値が400mg/dl台(とんでもなく高い)の患者さん。毎日10数回、血糖値を測定して生活習慣(飲食と運動)を大きく改善させた結果、血糖値は100mg/dl台(ほぼ正常値)になりました(当初はインスリン注射も併用しましたが、約1カ月後にはインスリンも要らなくなりました)。

▷24時間の血糖変動が分かるので、低血糖あるいは高血糖になっている時間帯が発見できた患者さんもありました(夜間睡眠中の血糖値を測定できる点は、特に有用です)。インスリン等の注

射薬や内服薬を、その患者さんの血糖値や生活に合わせてオーダーメイドで調節することができます。

24時間血糖測定器は、インスリン注射をやっている患者さんは健康保険が適用されます。それ以外の患者さんは自費診療になります。治療がうまくいっていない方や24時間の血糖変動データを知りたい(今よりもっと厳格に治療したい)方、低血糖の不安がある方などにお勧めします。



図書館

TEL 34-4334



▷おはなし会&ブックトーク

1月8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ぼんた」のおはなし会

1月21日(土) 13:30~14:30 市立図書館2階

テーマ…モンゴル

対象…どなたでも

▷あおもり冬の読書週間企画展「ユニバーサルな社会をめざして」

期間…1月31日(火)まで

場所…市立図書館1階ロビー

障害や年齢、国籍などさまざまな理由で生きづらさを感じている人たちがいます。「だれもが暮らしやすい社会」とはどんな社会でしょうか。「心のバリアフリー」を実現するためにできることはどんなことでしょうか。「ユニバーサル社会」の実現に向けて考えてみませんか。読書のバリアフリー実現のための当館所蔵資料や機器類も紹介します。

デジ再生機



音声資料の録音図書(デジ図書)を読むための機械です。

携帯型拡大読書器



文字や写真を画面に大きく映して読めます。

市立図書館
「バリアフリーサービス」
ホームページはこちら



／ 今月のおすすめ ／



ポッポーきかんしゃゆきさんぽ とよた かずひこ/著 アリス館 2022.10

しんと、雪が降っています。降り積もった雪のなか、機関車が一生懸命走っています。そこに、きつね、いぬ、うさぎがぴよ〜んと、飛び乗りました。機関車はみんなを乗せて、どんどん走っていきます。すると、機関車の目の前に、大きな雪の玉が落ちてきました。これはいったい…?

資料詳細・
予約は
こちら



集うなり芦野ヶ原に 青森県立金木高等学校閉校記念事業実行委員会 2022.10

創立70周年を迎え今年度末に閉校する金木高等学校の閉校記念誌です。金木高等学校は、1948年に五所川原農林高等学校金木分校(農業科)として金木小学校に併置され、1952年に金木町ほか五ヶ町村学校組合の管理となり、同年10月に金木高等学校として独立しました。閉校記念誌には、金木高校の70年のあゆみや、思い出の写真など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



▷令和5年はたちを祝う集い

1月8日(日) 13:40~15:30 無料

教育委員会社会教育課 TEL35-2111 内線2953

1月の休館日 1日~3日

* 1月11日(水)から2月28日(火)までは改修工事のため休館となります。ただし、受付業務は通常どおり行います。



善意の花かご

~どうもありがとうございました~



▷みちのく銀行労働組合 (佐々木彰布執行委員長) = 児童図書購入費用400,000円

▷明治安田生命保険相互会社青森支社 (梅野勝義支社長) = 現金319,500円



目録を手渡した佐々木執行委員長(右)



目録を手渡した梅野支社長(左)

▷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1,500,000円

▷日蓮宗青森県社会教化事業協会 (津軽随至会長) = お菓子60個 (くるみ園へ)

▷五所川原市母子寡婦福祉会 (成田摩留子会長) = 手作りクリスマス装飾品 (くるみ園へ)

▷ミスターY = 現金50,000円



目録を手渡した田中ガバナー(左)



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
1月2日(月)	増田病院 (新町41)	35-2726	
1月8日(日)	田町小山クリニック (田町4-5)	34-3431	
1月9日(月)	川崎胃腸科内科医院 (敷島町56)	34-3330	
1月15日(日)	白生会胃腸病院 (中平井町142-1)	34-6111	
1月22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11月末 住民基本台帳 ()内は前月比

総人口…51,700人(-65人) 男…23,706人(-43人) 女…27,994人(-22人) 世帯数…25,634世帯(-9)



【すてきなお店、自慢の逸品を発見!】 ～年越しそば特集編～

今月号の「すてきなお店、自慢の逸品を発見!」シリーズは「年越しそば特集」です。諸説ありますが、「そば」は、ほかの麺に比べて切れやすいため「厄介を断ち切る」という意味から「年越しそば」として食されているそうです。五所川原市にも自慢の「そば」があります。ぜひ召し上がってはいかがでしょう?

～全日本そばチャンピオン～

No.021 「ぼんじゅそば」

津軽そばの代表格である「ぼんじゅそば」は津軽人の胃袋をわしづかみにしています。

県内を中心とした販売ですが、その人気ぶりは大手スーパーの年末そば売上部門で、「全国1位」になったほどです。

一般的な「そば」とは全く違い、ホロホロと麺が切れやすい、その食感を味わって欲しいと店主は語ります。食べ終わる直前に切れて短くなった「そば」と、トロトロになった天ぷらをレンジですくって一緒に食べるのが「通」な食べ方だそうです。

食事処…そば処 義平 (本町63)
営業時間…11:00～17:00
定休日…第1・第3水曜、日曜日
*自宅用は、スーパー、お土産店にて販売

No.022 「仁太坊そば」

～世界遺産からの贈り物～

津軽平野は世界遺産「白神山地」や「岩木山」から贈られた豊富な栄養を蓄えており農作物にはこれ以上無い恵まれた大地です。その津軽平野と冷涼な気候を生かし、無農薬無肥料で栽培したのが、金木町の特産品「そば」です。

「生産だけではなく、地元の人にも特産品を味わって欲しい」と地元の有志によって「仁太坊そば」が生まれました。そばの「コシ」も強いですが「思い」はもっと強いです。

生産者…神原そば生産組合
食事処…KADOKKO (金木町朝日山446-1)
営業時間…11:00～16:00
定休日…不定休
*自宅用は、上記ほか産直メロス等にて販売

問い合わせ先…地域物産振興課 内線2552 *来月号は「開催間近! 金木グルメイベント編」の予定です。