



## 今号の主な内容

- ・市長コラム……………2
- ・生き活きセンター、リニューアル…3
- ・年度末・年度始め特集…………4-6
- ・出産・子育て応援給付金…………7
- ・すてきなお店、自慢の逸品…………18

復活!

## 金木名物「人間ばん馬」 うまいもんフェスタ in かなぎ

# 市長コラム

## ～今こそ地域連帯～

Vol.25



今冬は昨年に比べて降雪量が少なかったものの、1月下旬の記録的な大寒波や燃料費、電気料金の高騰により、市民の皆さんは大変厳しい冬を過ごされたことと思います。

去る1月25日、総務省にて尾身朝子総務副大臣に面会し、豪雪による影響や西北五圏域の医師不足の実情等について意見交換し、財政的な支援等を要望してきました。

春の足音を感じる季節はもうすぐですので、あと一息、頑張ってお冬を乗り切っていただきたいと思います。

### ★令和5年度当初予算編成に当たっての所感

このほど令和5年度の当初予算案がまとまり、編成に当たっての私の所感を申し上げます。

まずもって、今回の予算編成は、私が市長に就任以来、最も厳しいものとなりました。その要因としては、燃料費の高騰による公共施設の維持管理費等の経常経費の増、人件費、扶助費等の義務的経費の高止まりなどさまざまありますが、最も大きな要因が公債費、いわゆる建設事業等の実施に伴う借入金（地方債）の償還です。

地方債の償還は、借入年度からおおむね3年の据置期間において元金の償還が始まるため、平成30年度以前の借入の返済により、ここ数年は公債費の高止まりが続いており、特に、令和5年度（約47億円）から令和7年度（約48億円）にかけて市債の償還のピークとなります。

加えて、昨年の記録的豪雪により、除排雪経費は10億円超という過去最大の財政支出に伴う財政調整基金の大規模な取り崩しを行い、また、今年は昨年に比べて降雪量は少ないものの、市民生活が停滞することが無いようきめ細かな除排雪を行い、7億円を超える経費を投じました。

このように多くの要因が重なり、非常に厳しい財政状況にあります。決して市民サービスの低下を招いてはならないという認識で、今までの役所の常識を根本的に見直し、これまでにない厳しい姿勢で予算編成を行いました。

言うまでも無く、市の歳入の大宗は市民の皆さんからの税金であり、職員すべてが自らの家庭と同じ感覚でコスト意識を持つよう徹底するとともに、すべての事務事業につ

いて前例や慣例にとらわれず、市民生活にとって真に必要な事業の選択と再構築に注力しました。

新年度予算では、冬期間の除雪作業の負担軽減に資する消融雪設備の整備や高校生まで通院・入院の医療費無償化の拡充を検討したほか、地域公共交通の再編など、市民生活に密着した事業を優先的に考慮しました。

今回の予算編成により基金残高の落ち込みは避けられず、今後、災害等を考慮すれば薄氷を踏むような財政運営を強いられる状況ですが、人口減少や社会情勢の変化など多くの課題が山積する中、私は、将来につけを残すような行政運営は決して許されないという決意のもと、今こそ行政そのものが変わっていかねばならないと思っています。

「パブリックマネジメント（公共経営）」の理念を取り入れながら、強力に行財政改革を進めるとともに、官は官、民は民の縦割り概念を打破し、市民と行政が主体性を持ってそれぞれの役割を果たしつつ連携を深めていくことが、持続可能な地域社会の構築には不可欠であると考えます。

今後も厳しい財政状況は続きますが、事務事業においては「選択と集中」を徹底し、市民からの行政に対するご意見やご批判も真摯に受け止めながら、市民協働による市政運営に、より一層まい進していきたいと考えています。

### ★市の入浴施設、75歳以上の市民は無料に！

大規模改修のため休館していた「生き生きセンター」が、2月2日にリニューアルオープンしました。4月からは「生き生きセンター」および「川倉の湯っこ」で75歳以上の市民の利用が無料になるほか、共通のお得な回数券を新たに販売し、市浦地域にオープン予定の「にっこ温泉うら」においても同様にご利用できます。「にっこ温泉うら」は資材調達の遅延によりオープン時期がずれ込み、待ち望んでいる方には申し訳ありませんが、オープンまで今しばらくお待ちいただきますようお願いいたします。

各施設とも、地域に愛されるより良い施設となるように努めてまいりますので、多くのご利用を心よりお待ちしております（3、7ページ掲載）。



「尾身朝子総務副大臣に対する特別交付税要望」の様子



「令和5年度当初予算案市長ヒアリング」の様子

お待たせ  
しました

# 「生き活きセンター」がリニューアルオープン!

改修工事のため休館していた「生き活きセンター」が2月2日にリニューアルオープンし、より快適に利用いただけるようになりました。

入浴できる方…60歳以上の市民

入浴利用日時…火曜・木曜・土曜 9:00～17:00

使用料…350円（3月末まで、60歳以上の市民は週1回に限り無料）

\*4月から「75歳以上の市民は無料」「60歳以上75歳未満の市民は週1回に限り無料」となるほか、お得な「共通回数券」を販売します（詳細は7ページに掲載）。

\*感染症対策のため、現時点でのカラオケの利用は不可となります。



## ★主な改修内容★

- ▷浴室の流水バスを撤去し、浅型浴槽を設置
- ▷浴室のカラン・シャワー・鏡をすべて交換
- ▷浴室の壁・外壁を補修・塗替え
- ▷多目的ホール・会議室にエアコン設置
- ▷全館のタイルカーペットを交換
- ▷洋式ウォシュレット機能付きトイレを設置
- ▷全館LED化
- ▷ボイラー交換



問い合わせ先…介護福祉課 内線2444

## みんな集まれ! 「五所川原わいわいフェス」開催!

五所川原商工会議所青年部では、冬期間の中心市街地のにぎわいを創出するため、子どもからお年寄りまで楽しめるイベント「五所川原わいわいフェス」を開催します。飲食ブースの出店や各種アトラクションなどがありますので、ぜひお越しください。

日時 3月5日(日) 10:00～15:00

会場 立佞武多広場（立佞武多の館隣）

激辛ラーメン早食い競争!

かき氷  
早食い  
競争!

ガラガラ  
抽選会!



問い合わせ先

五所川原商工会議所青年部事務局（五所川原商工会議所内） Tel.35-2121

## 今月号の表紙

〔金木名物「人間ばん馬」うまいもんフェスタ in かなぎ〕

今月号の表紙は、2月4日に金木総合支所で行われた「うまいもんフェスタ in かなぎ」で復活した人間ばん馬での一幕です。人間ばん馬は、馬の代わりに人が重たいタイヤを引いて雪の上を駆け抜けるもので、かつては金木地域の名物イベントでした。挑戦した子どもたちは、力を振り絞り雪山を乗り越えていました。また、会場では馬肉を中心とした飲食ブースが出店し、長蛇の列ができるほど好評を博したほか、巨大な雪のすべり台も設けられ、子どもたちからは「楽しすぎる。もう1回!」との声が聞かれるなど、大いににぎわいました。



温まる「うまいもんグルム」も大人気!

# 3月末・4月初めの土曜・日曜日に 市役所本庁を開庁します



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

**開庁日時** 3月25日(土)・26日(日)／4月1日(土)・2日(日) 8:30～17:15

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

## 「転出届」の提出が、オンラインでできるようになりました!

転出届について、2月6日からマイナポータル (<https://myna.go.jp/>) を通じたオンラインでの届出が可能になりました。

このサービスを利用する方は、転出にあたり市役所への来庁が原則不要になります。

\*オンラインでの届出後は、別途、転入先市区町村の窓口で、転入届等の手続きが必要です。

### サービスを利用できる方

電子証明書が有効なマイナンバーカードを所持し、国内で引越しをする方

\*単身での引越しのほか、自身と同一世帯員または自身以外の世帯員の引越しでも利用可能です。

問い合わせ先…市民課 内線2312



## 地域医療に貢献する看護師さん募集!

地域に貢献する看護師、准看護師、臨床検査技師さんを募集しております。募集内容の詳細は、当院ホームページにてご覧頂けます。

**ファミリークリニック☆希望**  
 総合内科専門医 小笠原 幸裕

つがる市富港町山里 1-1  
 TEL 0173-56-2148



## 市民税・県民税の申告は忘れなく

### ○令和5年度市民税・県民税 申告受付会場での受付期限



**3月15日(水)まで**

期限後に申告される方は、確定申告の場合は税務署へ（3月31日までは入場整理券方式、4月1日以降は要予約）、市民税・県民税申告の場合は税務課または各総合支所へお越しください。

### ○申告が必要な方

令和5年1月1日現在、五所川原市に住所のある方で、下記のいずれかにあてはまる方は申告が必要な場合があります。

- 令和4年中に何らかの収入があった方
- 国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険等に加入している方
- 遺族年金、障害者年金等の非課税収入のみの方
- 「市外」に住居登録されている方の税法上の扶養親族になっている方 など

### ○申告が必要な方が申告しなかった場合、こんな不利益が…

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

など



\* その他詳細については、市ホームページをご覧ください。  
問い合わせ先…税務課 内線2252



五所川原市 申告

検索

## 軽自動車等の変更手続きはお済みですか？

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。所有者が転出したり、車両を処分・譲渡したときは届出が必要です。届出しないうままでのと、引き続き課税されますので、忘れずに届出を済ませましょう。

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、直接お問い合わせください。

### ▷原動機付自転車・小型特殊自動車

税務課 内線2255／金木総合支所総合窓口係 内線3135／市浦総合支所総合窓口係 内線4055

### ▷軽三輪・軽四輪

軽自動車検査協会青森事務所 Tel.050-3816-1831

### ▷軽二輪・二輪の小型自動車…国土交通省東北運輸局

青森運輸支局 Tel.050-5540-2008

## 愛車の住所変更は忘れなく

自動車税種別割の納税通知書は、原則として4月1日現在での自動車登録の住所（車検証に記載されている住所）に送付しています。引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局で住所の「変更登録」を行う必要があります。3月中に手続きができない場合は、最寄りの地域県民局県税部までご連絡ください。

また「青森県電子申請・届出システム」から手続き

することもできますので、詳しくは県ホームページ（<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/top.html>）をご覧ください。

\* 車検証の住所は別途変更が必要です。運輸支局での変更登録も忘れずに行ってください。

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211

## 今月の納期 納期限 3月31日(金)

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

納付は  
便利で確実な  
口座振替を！





# 令和5年度版「家庭ごみ収集カレンダー」で 収集日を確認しましょう!

令和5年度版「家庭ごみ収集カレンダー」を2月24日から順次配布します。地区によって収集日が異なりますので、お間違いのないようお願いいたします。

また、市指定のごみ袋を異なって使用したり、分別がきちんとされていない場合には、収集されないことがあります。ごみの分別に迷った場合は、市ホームページに掲載の「ごみ分別辞典」を確認の上、下記の使い分けにご注意ください。



<p><b>燃やせるごみ</b></p> <p>町名 氏名</p> <p>※分別されていないごみ袋は収集しません。 ※町名・氏名を記入していないごみ袋は収集しません。 ※口はしっかりと結びましょう。 ※生ごみは、水きりしましょう。</p> <p><b>五所川原市指定ごみ袋</b></p> <p><b>燃やせるごみ袋</b> 赤い色の袋 ▲燃やせるごみに使用</p>	<p><b>燃やせないごみ</b></p> <p>町名 氏名</p> <p>※分別されていないごみ袋は収集しません。 ※町名・氏名を記入していないごみ袋は収集しません。 ※口はしっかりと結びましょう。</p> <p><b>五所川原市指定ごみ袋</b></p> <p><b>燃やせないごみ袋</b> 透明に青い字の袋 ●燃やせないごみに使用</p>	<p><b>リサイクル</b></p> <p>町名 氏名</p> <p>※分別されていないごみ袋は収集しません。 ※町名・氏名を記入していないごみ袋は収集しません。 ※口はしっかりと結びましょう。 ※汚れのあるものは、水洗いし、水きりしましょう。</p> <p><b>五所川原市指定ごみ袋</b></p> <p><b>リサイクル袋</b> 透明に緑色の字の袋 ◆プラスチック類リサイクル ■資源リサイクル（びん・缶・ペットボトル） ★紙・金属・小型電子機器等リサイクルに使用</p>
---	---	---

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

問い合わせ先…環境対策課 内線2363

五所川原市を応援します!!

## 家政婦さんとして働きませんか?

定年後 **ダブル** 無資格 **OK!** 短時間

30分だけ ゴミ捨て 賃金1,300円(目安)	2時間だけ 調理と掃除 賃金2,400円(目安)	15時間程度 夜間の見守り介護 賃金9,700円(目安)	24時間泊込 入院や在宅の介護 賃金12,000円(目安)
-------------------------------	--------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

●他にも、こんなお仕事があります  
掃除、洗濯、調理、ゴミ捨て、買い物代行、外出介助、雪かき、入院付添、在宅介護、ベビーシッター など **男性も登録歓迎!**

**ジョブメイト家政婦紹介所青森 TEL.017-773-1232**  
■〒030-0862 青森市古川2-15-7 JMG古川ビル1階 ※有料職業紹介所の求職者募集広告です

SOMPOひまわり生命  
あなたが健康だと、だれがうれしい。

健康をサポートする **がん** 保険 **TRENDY**  
**勇気のお守り** 保険大賞2022 大賞

**がん治療給付型** 標準がん保険(2) (がん治療給付型) (1型)  
**がん診断給付型** 標準がん保険(1) (がん診断給付型)

お問い合わせ先 青森支社 TEL.050-2016-8559(ガイダンス後8番)

◎ 広報有料広告

## 新築・増改築・水廻り・塗装

屋根の改造、無落雪、雪庇防止ネット、井戸ボーリング

建物解体・庭木伐採・水洗トイレ・土間コンクリート  
建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・など  
・外壁(サイディング)の張替え ・屋根、外壁塗装  
・畳をフローリングへ ・押入れからクローゼットへ  
・水洗・ユニットバスにしたい ・洗面化粧台を新しく

住宅のフロアに  
お電話を!  
どんな事でも

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

大型リフォームなど住宅のことならお任せ下さい!!  
※ リフォームローンも取り扱いしております

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。TEL.050-8884-8151

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**

# 4月から、市の入浴施設が利用しやすくなります！

4月1日から、市の入浴施設「川倉の湯っこ」では使用料や回数券などの見直しを行うほか、「生き生きセンター」では新たに回数券が使えるようになります。さらにどちらの施設も75歳以上は無料となり、皆さんがより利用しやすい施設になります。

## 1. 75歳以上の市民は無料！ 料金区分・使用料も見直しました！

各入浴施設で75歳以上の市民は無料に、60歳以上75歳未満の市民は週1回に限り無料になります。  
「川倉の湯っこ」の新料金区分・使用料  
大人（12歳以上）350円 / 中人（6歳以上12歳未満）150円 / 小人（6歳未満）無料

## 2. 「共通回数券」が“10回分料金で13回分”と、よりお得に！

各入浴施設で使用できるお得な共通回数券を販売します。ぜひご利用ください。

## 3. 「共通登録証」を導入！

各入浴施設で使用できる共通登録証を新たに交付します。現在の登録証は廃止となり、改めて申請が必要となりますので、希望する方は申請手続きをお願いします。

\*「にこにこ温泉うら」は、令和5年度の開館に向け準備を進めているところです。開館の日程が決まり次第、広報等でお知らせします。また、利用料金や回数券等については、皆さんが利用しやすいように上記と共通になる予定ですので、市浦地域以外の方もぜひご利用ください。

「にこにこ温泉うら」に関する問い合わせ先…健康推進課 内線2374

「生き生きセンター」「川倉の湯っこ」に関する問い合わせ先…介護福祉課 内線2444

## 「出産・子育て応援給付金」を支給します

市では、すべての妊婦や子育て世帯が安心して出産・子育てできるよう、妊娠の届出や出生の届出を行った妊婦・子育て世帯等に対し、給付金を支給します。

	給付額	申請方法
出産応援給付金 (妊娠したとき)	妊婦1人あたり <b>5万円</b>	本庁舎1階の子育て世代包括支援センター窓口で、 <b>妊娠届出時に妊婦と保健師等が面談を行い、申請を受付します。</b> 振込口座が分かるもの（通帳またはキャッシュカード）をお持ちください。
子育て応援給付金 (出産したとき)	新生児1人あたり <b>5万円</b>	出生届出後、生後4カ月ごろまでに保健師等が <b>家庭訪問時に出生された方と面談を行い、申請を受付します。</b> 保健師等に申請書と振込口座が分かるものの写しをお渡しください。

対象…令和5年1月20日以降に妊娠届出をされた方

支給時期…申請から1カ月以内をめぐり口座へ振り込みます（申請内容に不備等がある場合は遅くなることがあります）。

■令和5年1月19日までに妊娠・出生届出済みの方への遡及支給…申請時点で市内に住所がある次の方も給付の対象となります。

▷子どもの誕生日が令和4年4月1日から令和5年1月19日までの方

▷令和5年1月20日時点で妊娠中(妊娠届出済み)の方

\*対象となる方には、申請書類等を順次送付しています。申請書およびアンケートに必要事項を記入し、子育て世代包括支援センターもしくは金木・市浦総合支所へ提出してください。郵送での提出も可能ですが、郵送料は申請者の負担となります。

\*詳細は、市ホームページをご確認ください。

申請手続きに関する問い合わせ先

子育て世代包括支援センター 内線2393

支給に関する問い合わせ先

子育て支援課 内線2485

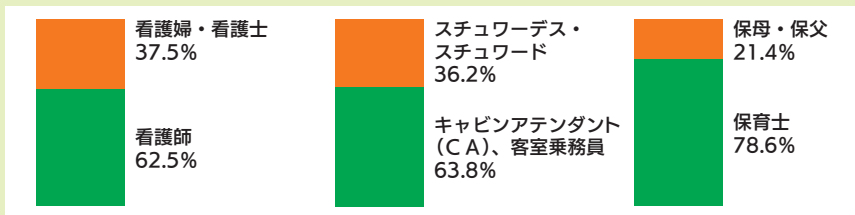


## 何て呼んでる？ ちょっとみんなに聞いてみました！

職業の呼び方・ハラスメントについて、ごしょLINEにて12月14日～26日までアンケートを実施し、1,090人の皆さんに回答いただきました。ご協力ありがとうございました！

### ～ アンケート結果 ～

Q) どちらが職業の呼び方としてしっかりきますか？



10年くらい前は「看護師」「CA」や「保育士」も新鮮な呼び方だったけど、今はもうなじんでいるね。

性別によって職業の呼び方に区別がないことは、職業選択の自由につながるよ。

どうして選択の自由につながるの？

職業の「男性の仕事」「女性の仕事」というイメージの払しょくにつながるからだよ。

性別に関係なくやりたい仕事ができるってことだね。

ただ、まだ性別の偏りがある分野もあるんだ。例えば、理工系は女性が少ないよね。

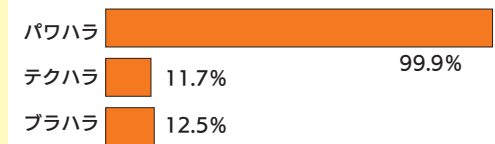
確かに「男性は理系、女性は文系」ってイメージがあるかも…

そういう男女の役割に固定観念や偏見を持つことを「ジェンダーバイアス」って言っただ。今、理工系に興味がある女子学生を応援する「リコチャレ(理工チャレンジ)」っていう取組もあるよ。

男性でも女性でも違和感のない仕事が増えて、やりたい職業を選択できるようになるといいな。

詳しいリコチャレはQRから！

Q) この中で知っているハラスメントはありますか？(複数回答可)



**パワハラ (パワーハラスメント)**  
職務上の優位性を背景に、職務の範囲を超えて、精神的、身体的苦痛を与えること。

**テクハラ (テクノロジーハラスメント)**  
PCやスマホが不得手な人に専門用語を使ったり、できないことを責めるような言動のこと。

**ブラハラ (ブラッドタイプハラスメント)**  
血液型が与える印象でその人の印象や性格を決めつけるような言動のこと。

相手のことを無意識に決めつけたり偏った見方をしていませんか？

アンコンシャスバイアス(無意識の思い込み)は、育った環境や集団の中で無意識のうちに脳にきざみこまれる既存概念や固定観念のことです。  
ハラスメントは、このような思い込みとコミュニケーションの希薄さにより起こりやすいものです。さまざまな環境(職場、家庭、地域)で、さまざまな関係性(上司部下、夫婦、友人)で会話をするとき、相手に歩み寄りながら自分の気持ちを伝えられるように、次のことを気にしてみてください。

意見を言うとき	相手への反応	聞くとき	口ぐせ
<p>事実と意見を分ける</p>	<p>建設的なフィードバック</p>	<p>熱心に、反応しながら</p>	<p>ありがとうございます さっしやう！</p>

## 目指したい「これから」



性別に関係なく興味があることを学んで、やりたい職業を選択でき、キャリアアップを目指す！  
性別に関係なく、お互いを尊重して、対等に話し合える！意見を言い合える！  
相手に共感したり価値観を受け止めたり、自身を省みながら、お互いに歩み寄ることで、より思いやりのある社会を目指していきましょう。

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！  
2023年(令和5年)2月24日発行  
ふるさと未来戦略課男女共同参画室(内線2238)

編集後記  
今年度から編集会議に参加していますKuroです。男女の思考の違いやハラスメント等々、課題がたくさんあり、解決に向けての答えは永遠な気がします。でも、常に啓発することは大事だと思っています。各課題を日頃から自身の問題として考え、行動したいものです。





# 心がもやもやしたり、ざわついたら 一人で悩まず伝えてほしい 3月は「自殺対策強化月間」です

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

## 私たちにできること ～知らせてほしいこころのSOS～

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人で抱え込まずに、身近な人に相談してください。身近な人に話しづらい時は相談窓口をご利用ください。

身近な人の様子がいつもと違うと気づいたら、孤立しないように温かく寄り添いましょう。

## 誰にも話せないことを「話せる場所」があります

一人で悩まず相談してください。秘密は厳守します。

### ▷小さな相談室 ～図書館で少しお話していきませんか～

あなたの悩みや気持ちを聞かせてください。どなたでも安心してご利用できます。

日時…3月14日(火) 10:00～14:00

場所…市立図書館2階 対面朗読&おはなしの部屋

担当…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、予約者優先となりますので、希望する方はお申し込みください。

### ▷こころの相談

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…3月16日(木) 13:30～15:30

場所…市役所1階相談室

担当…心理士、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。

### ▷ぶらっと何でも相談会 ～不安を解消！専門家へ相談できる機会です～

複数の専門職種がチームで相談に対応します。

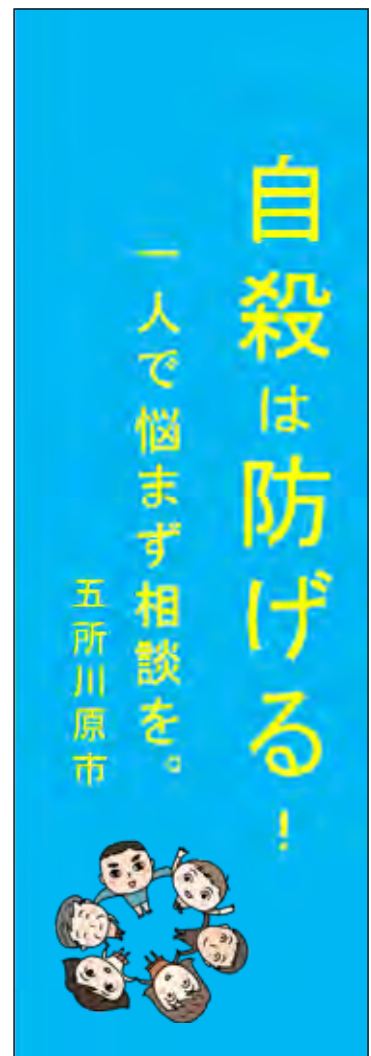
日時…3月23日(木) 10:00～11:30

場所…市役所2階相談室

担当…弁護士、心理士、社会福祉士、保健師

申込み…3月16日(木)までに、電話でお申し込みください。

\*事前予約者優先です(空きがあれば当日に会場申込可能)。



## 企画展「まもろうよ こころ」

いのちの大切さに関するポスター展示のほか、相談窓口の紹介、図書の展示(図書館のみ)を行います。

日程…3月1日(水)～16日(木) \*市立図書館、図書館金木分館は、3月15日(水)までの開催。

場所…市役所1階土間ホール、市立図書館、図書館金木分館、市浦医科診療所

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2380

# 青森労働局からのお知らせ

## 従業員の人材育成、スキルアップに活用できます！「人材開発支援助成金」

人材開発支援助成金は、事業主等が雇用する労働者に職務に関連した訓練計画に沿って訓練を実施した場合、訓練経費や訓練期間中の賃金の一部等を助成する制度です。

令和4年4月には「人への投資促進コース」が創設され、「IT分野未経験者の即戦力化のための訓練」「デジタル分野など高度人材の育成のための訓練」「定額制の研修サービスによる訓練」など、企業のイノベーションの促進や事業運営に資する人材育成を行う事業主に対する助成メニューや、「労働者が自発的に受講した訓練費用を負担する」「働きながら訓練を受講

するための休暇制度や短時間勤務等制度を導入するなど、労働者の自発的な職業能力開発を促進する事業主に対する助成メニューがあります。

また、同年12月には助成率が上がったほか、新規事業の立ち上げ等の事業展開に伴う人材育成や、デジタル・グリーン化に対応した人材の育成に取り組む事業主に対する助成として「事業展開等リスクリング支援コース」が創設されました。

\*詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。  
問い合わせ先…青森労働局職業安定部職業対策課  
Tel017-721-2003

## オンラインで、いつでもどこでも「求人申込み」が行えます！

厚生労働省では、ハローワークインターネットサービス（HWIS）機能を拡充し、オンラインサービスを充実させることにより、求人者・求職者の利便性向上に取り組んでいます。

- 例えば、ハローワークへ求人申込みを行う際、HWISサイトで「求人者マイページ」を開設することで、
  - ▷ハローワークへの来所を要さず、オンラインで求人申込みが可能
  - ▷過去に提出した求人データを活用（転用）した求人提出も可能
  - ▷オンライン上で求人に対する応募者の確認や選考結果登録も可能

となるなど、利用者の利便性向上や効率的な採用活動の実施が可能となります。

求人申込み手続きの際には、求人者マイページを活用したオンライン手続きをぜひご利用ください。

また、求人者マイページの開設やオンラインによる求人申込みに関することをご不明な点などがありましたら、ハローワーク五所川原へご相談ください。  
\*詳しくは、ハローワークインターネットサービスをご覧ください。

問い合わせ先…ハローワーク五所川原 Tel34-3171

## 「女性の活躍推進」や「子育てサポート」に積極的な企業を認定！

青森労働局では、女性の活躍推進や子育てサポートに積極的な企業を認定しています。各認定を受けた事業主は認定マークを商品や広告、求人広告等に付してPRすることができます。

- えるぼし認定…女性の活躍推進に関する行動計画の策定・届出を行った企業のうち、女性の活躍推進に関する状況が優良である等の一定の基準を満たす企業
- プラチナえるぼし認定…えるぼし認定のうち、行動計画の目標達成や女性の活躍推進に関する状況が特に

優良である等の一定の要件を満たす企業  
くるみん認定…労働者の仕事と家庭の両立を図るための行動計画を策定し、計画に定めた目標を達成するなどの一定の要件を満たす企業

\*詳しくは、青森労働局ホームページ (<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/home.html>) をご覧ください。

問い合わせ先…青森労働局雇用環境・均等室  
Tel017-734-4211

◎広報有料広告

**現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え**

全面改装リフォーム  
中古住宅改装  
減築、増築

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%回信付き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  
五所川原市セツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで『増改築相談員がいるお店』

3号館 3月新築 オープン 予定

**ふあみりあ** 3号館

住宅型有料老人ホーム・訪問介護  
デイサービス・居宅介護支援  
随時見学 受付中!!

お問い合わせ 〒037-0632 青森県五所川原市大字高野字北原225  
TEL 0173-26-7161

**入居者・介護・看護・調理員 随時募集中**

五所川原市を応援します!!

# 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。



## 受け忘れていませんか？ 肝炎ウイルス検診（個別）

肝炎の早期発見、早期治療のため、肝炎ウイルス検診をまだ受けていない方は、ぜひこの機会に受けましょう。

**対象者**…今年度、年齢が40・45・50・55・60・65・70歳になる市民で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

**内容**…血液検査（HBs抗原検査、HCV抗体検査）

**受診期限**…3月31日迄まで

**料金**…無料

**受診方法**…指定医療機関に予約し、市から送付された受診券を持参の上、受診してください。

\*新規申し込みや受診券紛失等による再発行も可能ですのでご連絡ください。

**問い合わせ・申込先**…健康推進課 内線2386



## 女性の健康づくり相談

3月1日～8日は「女性の健康週間」です。市では、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことをサポートするため、婦人科疾患や更年期障害など、女性特有のお悩みに関する相談を開催します。

**日時**…3月3日(金) 10:00～12:00（1人30分の時間指定制）

**場所**…市役所1階相談室

**申込み**…前日までに電話でお申し込みください。

\*かかりつけ医のいる方は、申込時にお知らせください。

**問い合わせ・申込先**…健康推進課 内線2389



## 令和6年4月から「相続登記の申請」が義務化されます！

所有者不明土地の解消に向けて、不動産に関するルールが大きく変わります。令和5年4月から段階的に施行されますので、ご注意ください。所有者不明土地とは、相続登記がされないこと等により「不動産登記簿により所有者が直ちに判明しない土地」「所有者が判明しても所在不明で連絡が付かない土地」のことをいいます。

これにより、所有者の探索に多大な時間と費用が必要となり、公共事業や復旧・復興事業が円滑に進まず、民間取引や土地の利活用の疎外要因となったり、土地が管理されず放置され、隣接する土地への悪影響が発

生したりするなど、さまざまな問題が生じています。

▷今のうちから、相続した土地・建物の相続登記を申請しましょう！今なら、**相続登記の免税措置期間も拡大**されています。

▷相続の際、**遺産分割**をきちんと済ませましょう！

▷相続・登記の**専門家への相談**もご検討ください。

\*詳しくは、**こちらから→**  
新制度に関する問い合わせ先

青森地方法務局 登記部門 総括係  
Tel.017-776-6231（音声案内2番）



五所川原市を応援します!!

それは **後鼻漏!**?  
こゝ ひ ろ

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!

保険調剤 駅前店 (34)5088 美容相談 エルム店 (33)6742

## 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

# 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）

▷3月9日(休) 10:00~12:00

▷3月23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）

▷3月15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4年度人権教室より/金木小4年生）

『思っても実行に移せなかったことが何回かあります。今度からは、ちゃんと行動し助けたいです』

## 募

## 集

## 市営住宅入居者募集（3月）

### 常時公募（先着順）

▷千鳥団地（五所川原地区） 4戸

▷富士見団地（五所川原地区） 2戸

▷岩井団地（市浦地区） 1戸

\*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

## 『みちのく・ふるさと貢献基金』助成事業募集

公益社団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、県内の個人、団体、NPO法人、企業等が地域の発展、地域貢献のために地域資源を活用・

創造する活動や健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動に対し、必要な費用を助成しています。

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

**申込み**…5月31日(水)までに申請受付票でエントリーのうえ、6月30日(金)までに申請書類に必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。様式はホームページ(<https://www.michinoku-furusato.or.jp>)からダウンロードできます。

### 問い合わせ・申込先

公益社団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局

Tel.017-774-1179

# しごと

## 合同企業説明会

**対象**…令和6年3月卒業予定の大学生、短大生、専門学校生等/大学等3年以内既卒者

**内容**…県内外の企業等の人事担当者等による企業説明ほか

**参加料**…無料

### 日時・場所・参加企業

（各日12:50～16:00）

▷八戸会場…3月6日(月)

八戸プラザホテル別館「アーバンホール」/約40社

▷弘前会場…3月7日(火)

アートホテル弘前シティ「プレミアホール」/約22社

▷青森会場…3月8日(水)

ホテル青森3階「孔雀の間」/約40社

**問い合わせ先**…ジョブカフェあおもり Tel.017-731-1311

## 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**…3月8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。

## 移動年金相談

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

### 日時

毎月第2木曜日 10:00～16:00

（12月～3月は10:30～15:30）

\*4月から毎月第2木曜日に変更となりましたので、ご注意ください。

### 令和5年度実施日程

4月13日/5月11日/6月8日

7月13日/8月10日/9月14日

10月12日/11月9日/12月14日

令和6年1月11日/2月8日

3月14日

**場所**…市役所3階会議室3A

**持ち物**…年金手帳、年金証書等

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

### 問い合わせ・申込先

弘前年金事務所お客様相談室

Tel.0172-27-1339

## 不動産無料相談会

**日時**…3月2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



## 「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聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

日時…3月4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  
(ヒロロ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、その他暮らしに関する悩みごと

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

## 女性のための女性司法書士による無料法律相談会

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題等法律に関するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。

法律家に相談しにくかった皆さん、女性なら聞いてもらえる、話せると思っている皆さん、秘密厳守ですので、安心してご相談ください。

日時…3月4日(土) 10:00～16:00

相談用電話番号…Tel.017-752-0440

\*当日のみの専用の番号です。

\*通話料はご負担ください。

\*具体的な手続きが必要になる場合は、別途費用がかかりますので、相談員にご確認ください。

問い合わせ先…青森県司法書士会  
Tel.017-776-8398

## 中小企業の収益力改善・事業再生を支援します!

青森県中小企業活性化協議会は、公益財団法人21あおもり産業総合支援センター内に設置されている公的

機関です。厳しい経済情勢の中、県内の中小企業者に対し、きめ細かく事業再生への取組を支援しています。

常駐する専門家が対応しますので、経営に不安を感じたら、お気軽にご相談ください。



### 問い合わせ先

青森県中小企業活性化協議会  
Tel.017-723-1021



## 月イチ ヨガ教室

日時…3月17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



## 献血バス巡回日程

▷3月2日(木) 9:45～10:45

東北電力ネットワーク株式会社  
五所川原電力センター

▷3月2日(木) 15:00～16:00

五所川原消防署

▷3月7日(火) 10:00～11:30

株式会社SINMEI

▷3月7日(火) 13:00～14:00

五所川原保健所

▷3月7日(火) 14:45～16:15

医療法人白生会胃腸病院

▷3月26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  
Tel.017-741-1512

## 健康づくり相談室

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

▷今月は血管年齢を測定できます

血管の弾力性を測り、老化度を見るものです。若々しい血管ほど柔軟性があります。

### 日時・場所

▷3月16日(木) 10:00～11:30

金木総合支所2階集会室2

▷3月22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、相談対応をしていますので、ご連絡ください。

### 日時・場所

▷3月9日(木) 10:00～11:30

保健センター五所川原(働く婦人の家)

▷3月16日(木) 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



## 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。どなたでもご参加いただけます(申込不要)。

日時…3月12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…認知症予防と栄養について  
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  
 おむね65歳以上の市民  
**日時**…3月1日(水)、22日(水)  
 13:30～14:30 (受付13:15～)  
**場所**…生き生きセンター  
**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



## 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  
**日程**  
 ①五所川原会場  
 3月13日(月)、27日(月)  
 ②市浦会場 3月20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  
**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、防寒着、  
 室内用シューズ、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  
 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  
**日時・場所**(受付は9:45～、13:15～)  
 ①3月3日(金) 頭が柔らかくなるク  
 イズ・脳トレ大会  
 コミュニティセンター栄 10:00～11:30  
 中央公民館 13:30～15:00  
 ②3月6日(月) 自宅でできる脳トレ  
 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  
 金木公民館 10:00～11:30  
 保健センター市浦 13:30～15:00  
 ③3月16日(木) 音読で脳とお口の若  
 返り!

コミュニティセンター栄 10:00～11:30  
 中央公民館 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

## 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  
**日時**…3月9日(木)、23日(木)、30日(木)  
 各日14:00～14:30  
**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



# オルテンシア

TEL 33-2111



## 大ホール (コンサートホール)

▷西北ジュニアウインドブラス 第1回演奏会  
 3月21日(火) 14:00～16:00 無料  
 西北ジュニアウインドブラス  
 TEL090-6227-8640



▷踊りの集い  
 3月26日(日) 10:00～15:30 600円  
 つがる逍遙会 TEL090-7072-1509

## 小ホール (ふるさと交流ホール)

▷ピアノコンサート  
 3月25日(土) 13:30～16:00 無料  
 坂牛哉子ピアノ教室  
 TEL0173-72-2009



.....  
 \*主催者の都合により変更になる場合も  
 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、手指の消毒を願  
 いします。状況に応じて入場制限する  
 場合もあります。  
 .....



【3月の休館日】 6日、13日、20日、27日

# 図書館

TEL 34-4334



## ▷おはなし会&ブックトーク

3月5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

3月18日(土) 13:30~14:30 市立図書館2階  
テーマ…いとうひろし  
対象…どなたでも

## ▷企画展「まもろうよ ころろ」

3月1日(水)~15日(水)  
市立図書館1階ロビー、金木分館  
内容…つらい時に寄り添ってくれるような本の展示・貸出、関連パンフレット等の配布



## ▷展示「記憶を風化させない〜震災に備える〜」

3月17日(金)~31日(金)  
市立図書館1階ロビー  
内容…震災関連資料および備えに役立つ資料の展示・貸出

## ▷市立図書館デジタルアーカイブにて旧金木町の広報紙を公開しました!

公開している広報紙は昭和27年5月5日から平成17年3月までです。地元の方のみならず、遠くにお住まいの金木出身の方もぜひご覧ください。



女性の部の勇気ある戦士

平成17年2月号の記事「金木名物『どかまけの日』」に掲載されていた「人間ばん馬ダービー」の様子です。記事の内容もとても面白いので、ぜひご覧ください。

市立図書館  
「デジタルアーカイブ」  
ホームページはこちら



# ／ 今月のおすすめ ／



## 世界のお菓子図鑑 地球の歩き方 2022.12

海外旅行のガイドブックで人気の「地球の歩き方」から一味違った新シリーズ「旅の図鑑シリーズ」が出版されました。世界の「すごい」が集まったこのシリーズには「世界の中華料理図鑑」「世界のカレー図鑑」「日本の凄い神木」もあります。読んだらみんなに話したくなる、読んだらすごいと思わず言ってしまう、読んだら世界を旅した気分になるシリーズです。



資料詳細・  
予約は  
こちら



## TALKING TO THE DEAD AYA WATADA/ 撮影 蛙企画 2022.8

その昔、日本の各地には、人々の生活に根ざしたさまざまな儀式や習俗が存在しました。その中には、今の価値観に照らせば荒唐無稽(こうとうむけい)に感じるものもあるかもしれませんが、それが豊かで独特な日本の文化と精神性を育んだことは間違いありません。「イタコ」も、その一つに挙げられます。本書は、イタコという地域の生活に密着したユニークな習俗を記録した写真集です。実際の口寄せの記録やインタビューに加え、イタコの歴史やイタコを成立させている日本人の靈魂観、イタコが集まる「イタコマチ」についても論じています。

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

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。



## 最も多いめまいの病気 良性発作性頭位めまい症

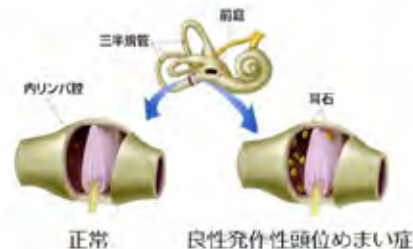
鈴木耳鼻咽喉科医院 院長 鈴木 健策 先生

めまいはその性状によって、回転性めまい（天井がぐるぐる回る）や動揺性めまい（身体がふらふらする）、血の気が引くような感じのめまいなどに分けられます。めまいを起こす病気は、内耳の病気や脳の病気など多種にわたり、内耳の異常が原因で起こるものが6割以上を占めています。内耳性めまいの疾患には、良性発作性頭位めまい症、メニエール病、突発性難聴、前庭神経炎、聴神経腫瘍などがあります。今回は最も多い良性発作性頭位めまい症について解説します。

内耳は側頭骨（頭蓋を構成する骨の1つ）に埋め込まれている器官で、聴覚に関わる蝸牛（かぎゅう）と、頭の傾き具合の感知器である前庭（ぜんてい）、および頭が動いた方向とその加速度の感知器である三半規管（前半規管、後半規管、外側半規管の3つ）で構成されており、内部はリンパ液で満たされています。その中央部にある前庭には耳石という物質があり、これが重力によって動くことで、頭の傾き具合を感知します。この耳石の破片が半規管の中に入り込んだために起こるめまいがこの病気です。どの半規管に耳石が入りこむか、さらにその耳石が浮遊しているのか細胞に付着しているのかによって、めまいの起こり方に違いはありますが、共通しているのは頭の位置によってめまいが変化することです。また内耳の病気ではありますが、難聴や耳鳴などの聴覚に関する症状がありません。この点はメニエール病と異なります。多くを占める後半規管の浮遊耳石では、ベッドでの寝起きなど、急に頭の位置を換え

た直後に回転性のめまいが出現し、吐き気を伴うこともあります。そのまま頭を動かさないでいると、気持ちの悪さは続いていても回転は30秒以内に収まり、また動くともめまいが再開し、我慢して動いているうちにめまいが軽くなってくるとというのが最も典型的なパターンです。傾向として、デスクワークなど普段あまり頭を動かさない生活の人、枕が低く、寝相がよい人、骨粗しょう症の人に多いといわれています。聴力検査で難聴の存在を除外し（難聴に気づいていない場合がある）、頭位による異常な眼球運動を確認することにより診断します。その治療ですが、検査で耳石の存在位置が確認できた場合には、その場で耳石を元の位置に戻す理学的治療を行い、確認できなかった場合にはリハビリ運動を行います。この病気に対する根本的な治療薬はありませんが、めまい感を軽減する薬や吐気止めを処方することがあります。

以上、良性のめまいについての解説でしたが、もしも急なめまいとともに激しい頭痛、意識障害、ろれつが回らない、手足のしびれや麻痺が起こった場合には脳卒中の可能性があります。その時は迷わずに救急車を呼んでください。



### 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
3月5日(日)	こどもクリニックおとも(鎌谷町163-1)	39-2151	
3月12日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	34-6111	
3月21日(火)	田町小山クリニック(田町4-5)	34-3431	
3月26日(日)	増田病院(新町41)	35-2726	

### 人口のうごき

令和5年1月末 住民基本台帳 ( )内は前月比

総人口…51,578人(-63人) 男…23,662人(-22人) 女…27,916人(-41人) 世帯数…25,615世帯(-16)



# 【すてきなお店、自慢の逸品を発見!】

～寒しじみスペシャルメニュー編～

今月号の「すてきなお店、自慢の逸品を発見!」シリーズは「寒しじみスペシャルメニュー」です。しじみ関係者の中でも最高品質といわれる「十三湖産大和しじみ」。その特選素材と「プロの料理人」が作り上げた最高のラーメンが市内にたくさんあります。ぜひ訪れてみてください。



## ～元祖しじみラーメンの店～ 「和歌山」

特産品を皆さんに味わってほしいという先代の思いから「しじみラーメン」の開発にチャレンジしました。当初は、エビ、サザエ、ワンタンを入れたり試行錯誤したそうですが、ほかの食材には頼らず「しじみ」本来の味で勝負すると決心し、現在の形になったそうです。店主は、鮮度の良いしじみを提供したく、水揚げされたばかりのしじみに「耳」を当てて買い付けを判断しています。生きの良いしじみは「音」も元気だそうです。

住 所…十三羽黒崎133-22  
営業時間…10:00～16:00  
定 休 日…12月31日、1月1日  
電 話…62-2357



## ～十三の1,000軒食堂～ 「三六」

宝石職人として腕を磨いた店主は、趣味で県内の食堂を1,000軒以上食べ歩きしたそうです。その経験を「しじみラーメン」に凝縮させました。塩味ベースの「しじみラーメン」に加えて、バター、特製味付けニンジン、こだわりの出汁が特徴的で、地元漁師、釣り客、サーファーに愛されている一杯です。また、常連さんになるとうれしいお土産がもらえるとか!?

住 所…十三深津182-1  
営業時間…11:00～17:00  
定 休 日…第2・第4火曜日  
電 話…62-3805



## ～金木の元気スポット～ 「ぼっぼ家」

オープン当初は「しじみラーメン」は提供しておらず、仲間内で食していましたが、評判が評判を呼び、レギュラーメニューにしたところ、一気に看板メニューになったそうです。店主の「金木が元気になってほしい」という思いから、驚くほどリーズナブルな金額で提供しています。

地元小学生にも愛され、学校で「昨日ぼっぼ家のラーメン食べた」と自慢すると、うらやましくなった友達が来店することが頻繁にあるそうです。

住 所…金木町朝日山418-4  
営業時間…11:00～19:00  
定 休 日…不定休  
電 話…52-5880

