



# ごしょがわら

GOSHOGAWARA public relations magazine.



## 今号の主な内容

- ・市長コラム……………2
- ・令和5年度予算特集……………4-7
- ・市の組織が新しくなります……………8
- ・スポーツ顕彰・文化顕彰……………15
- ・すてきなお店、自慢の逸品……………32

## 地域医療への貢献を誓って 高等看護学院卒業式

# 市長コラム

## ～今こそ地域連帯～

Vol.26



厳しい冬も終わりを告げ、ようやく春の陽気を感じる季節となりました。新年度を迎え、人生の新たな門出を迎える皆さんには、希望と目標に向かってご活躍されますよう、心よりご期待申し上げます。

令和5年度も、市民の皆さんからのご意見ご提言に真摯（しんし）に耳を傾けながら市政運営にまい進してまいりますので、今後ともご支援ご協力をお願いします。

### ★令和5年度「施政方針」に込めた思い

先般の令和5年五所川原市議会第2回定例会において、令和5年度の市政運営に当たり、施政方針を申し上げます。本コラムでは、その概要とそこに込めた私の思いを述べたいと思います。

まず、当初予算編成に当たっての大きな方向性として、「コロナからの脱却」を新たな市政運営のスタートと位置づけ、コロナ禍を前提とした予算配分をやめ、限られた財源の中で、今まさに市民生活に何が必要か、地域に求められているものは何かを見極め、長期的視点での事業配分の見通しを立てながら、最大限の熟慮を重ねました。

その結果、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において、先延ばしや市民サービスの低下を招くことなく、官民協働による市政運営を図り、持続可能なまちづくりのため、令和5年度の市政運営の柱として「市民に寄り添った福祉の充実」「活動人口の増加による経済活動の活性化」「市民の将来に向けたまちづくりの基盤整備」の3つの施策に重点を絞った予算編成としました（令和5年度当初予算の概要は4ページから掲載）。

また、これまで約3年に及ぶコロナ禍により前例や慣例が通用しない厳しい時を経験し、これを一つの転機ととらえ「脱コロナ」が地域社会全体の成長の契機となるよう、プラス志向の発想で市政運営に前向きに取り組みたいと思っています。市の将来に負の遺産を残さないよう行政の無駄を排除し、持続可能な地域社会の確固たる土台を構築するとともに、市民目線での市政運営、市民に寄り添った行

政サービスを確実に実行していきたいと決意を新たにしています。

### ★「官」と「民」のそれぞれの強みを生かした官民連携

人口減少や高齢化の進行、また、地域社会の課題が複雑かつ多様化する中、社会全体において人的資源の確保やノウハウの継承が難しくなっています。私は、先の施政方針でも申し上げましたが、将来を見据えた持続可能な地域社会構築のためには「官は官、民は民の縦割りを打破」し、官と民それぞれの強みを生かしながら「官民連携」を確実に構築することが、急務であると考えています。

官（行政）の強みである「情報力」、民（民間）の強みである「発想力」「柔軟性」「迅速性」を生かし、それぞれの役割を果たしながら官民連携を推進することで、地域の総合力を高め、より質の高い行政サービスの実現へとつながるものと思います。

一方で、官民連携を確立するためには、当然ながら、相互の発想や価値観の共有が前提であり、市職員の意識や行政体質など、行政そのものの改善や見直しが必要であるとも感じています。

官と民が「共に考え、共に行動する」という「新しい公共」の形を創造していくためには、お互いの強みや立場を理解し、情報を共有しながら協力する関係が不可欠です。また、行政といたしましては、各団体間のつなぎ役、橋渡しを行い、民間主体の活動を今後も積極的にサポートしていきます。

こうした動きをより成熟させ、市民、地域や民間団体、企業、行政等のさまざまな主体が同じ目的に向かって、対等の立場で連携し、協働しながら地域社会を創造していく「市民協働社会」を実現していくことが理想型であり、今こそ求められていると思います。「脱コロナ」を契機に、未来に向けた地域社会の自己革新と再生、そして、市民の意思が最大限生かされ、市民がまちづくりの主体となる「市民自治」へとつなげていければと思っています。



「令和5年度当初予算記者会見」の様子



「令和5年度施政方針演説」の様子

# “楽しい”が盛りだくさん！ わいわいフェスin五所川原

3月5日、立佞武多の館隣の立佞武多広場で「わいわいフェスin五所川原」が開催されました。

同イベントは、冬期間の中心市街地のにぎわいを創出するため、五所川原商工会議所青年部が企画。

会場では、13店舗もの飲食ブース等が出店したほか、子どもたちが楽しめる棒パン・焼きマシュマロ作り体験、射的・輪投げゲームコーナーなどが設けられ、長蛇の列ができるほど好評を博していました。

また、ステージでは激辛ラーメンやかき氷の早食い競争が行われ、悪戦苦闘しながら食べ進める挑戦者に、会場内から「頑張れー！」と大きな声援が送られました。

同青年部冬フェス委員会の宮崎敬也委員長は「3年ぶりに開催できた冬のイベントで、想像以上に多くのお客さんに来ていただけてうれしい限り。今後も地域を盛り上げていきたい」と話しました。



棒パン作り体験



バルーンアートのステージショー



飲食ブース



射的ゲーム



かき氷早食い競争

## 今月号の表紙

〔地域医療への貢献を誓って 高等看護学院卒業式〕

今月号の表紙は、3月4日に中央公民館で行われた高等看護学院第55回卒業証書授与式の様子です。

高等看護学院は夜間定時制の専修学校で、1～2年目は准看護師としての業務を行いながら勉学に励み、3年目は実習で経験を積んで看護師を目指します。今年度は9名の卒業生が、地域医療への貢献を誓い、巣立ちました。

卒業生代表として答辞を述べた越野莉音さんは「患者さんとの関わりに支えられ、先生方や家族、仲間たちのおかげでつらいことも乗り越えることができた。本校での学びを思い出し、自分の行動に責任を持って精進し続けたい」と話しました。

また、本市出身で地元就職する船越明希さんは「学業・仕事・家庭の両立が大変だった。これからも夢に向かって努力し、患者さんに寄り添える看護師になりたい」と抱負を話しました。



答辞を述べた越野さん(前列中央)や船越さん(後列左から1人目)ら卒業生たち

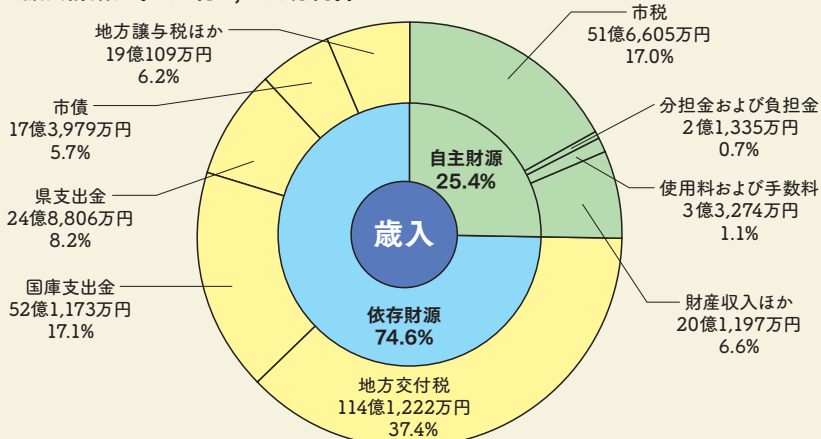
令和5年度の当初予算の概要をお知らせします

POINT 当初予算のポイント

- ・「コロナ脱却」を見据えた予算
- ・3つの施策の柱
- ①市民に寄り添った福祉の充実
- ②活動人口の増加による経済活動の活性化
- ③市民の将来に向けたまちづくりの基盤整備

令和5年度当初予算が市議会で可決されました。一般会計予算額は、**304億7,700万円**です。令和4年度からは**6億8,100万円の減額**となりました。コロナ禍を前提とした予算ではなく、市民生活を守るために必要なものを見極め、しっかりと重点化した上で予算を編成しました。

〈一般会計歳入(304億7,700万円)〉



主な歳入



歳入の種類は大きく分けて「自主財源」と「依存財源」の2つに分かれます。簡単にいうと「自主財源」は市が自主的に集められるお金で、「依存財源」は国や県などから入ってくるお金です。

市税

【個人市民税、法人市民税、固定資産税、軽自動車税、たばこ税、都市計画税、人湯税】  
★令和4年度までは景気減衰を考慮していたものの、令和5年度は景気回復により収入の増額が見込まれます。

地方交付税

【国が市町村に交付する普通交付税、特別交付税】  
★地方税等の増額により、基準財政収入額の増額が見込まれるため、普通交付税の減額が予想されます。

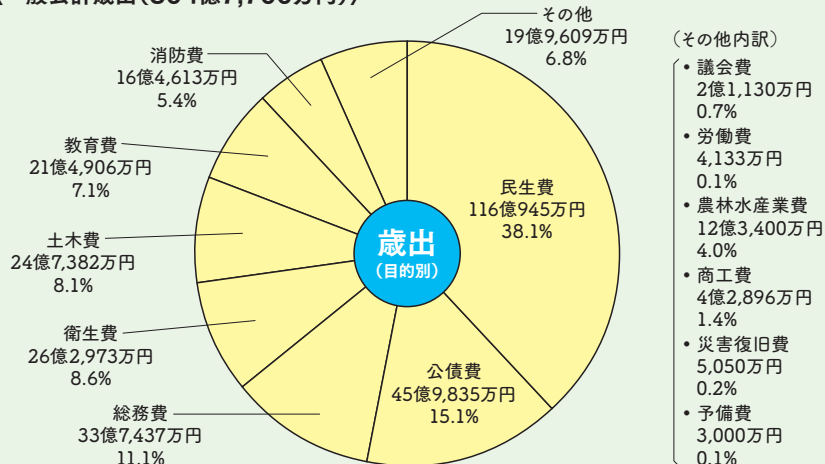
財産収入ほか(うち寄附金)

【ふるさと納税による寄附金など】  
★近年の寄附金額の増加を考慮し、前年度比1,000万円、1.8%の増となっています。

市債

【建設事業の資金等必要となる借入金】  
★前年度比6億6,487万円、27.6%の減となっています。

〈一般会計歳出(304億7,700万円)〉



主な歳出



歳出は、目的別(行政分野に対する経費の配分が分かるもの)と性質別(構造の特色が分かるもの)に分けて分析できますが、ここでは目的別に分類した歳出について説明します。

民生費

【児童手当、生活保護など福祉サービスに係る経費】  
★生き生きセンター整備事業の完了や保育所等整備事業の実施がないことなどにより、民生費全体で前年度比1億8,293万円、1.6%の減となっています。

公債費

【市債の元利支払いに係る経費】  
★ここ数年の市債発行額の減少などにより、公債費全体で前年度比1億3,210万円、2.8%の減となっています。

総務費

【庁舎やコミュニティセンターの管理、広報、選挙などに係る経費】  
★旧金木高校市浦分校の解体事業や金木総合支所整備事業の完了などにより、総務費全体で前年度比6,474万円、1.9%の減となっています。

衛生費

【医療や健康推進、環境対策などに係る経費】  
★健康増進施設整備事業が令和4年度からの繰越を見込むことなどにより、衛生費全体で前年度比3億8,975万円、12.9%の減となっています。

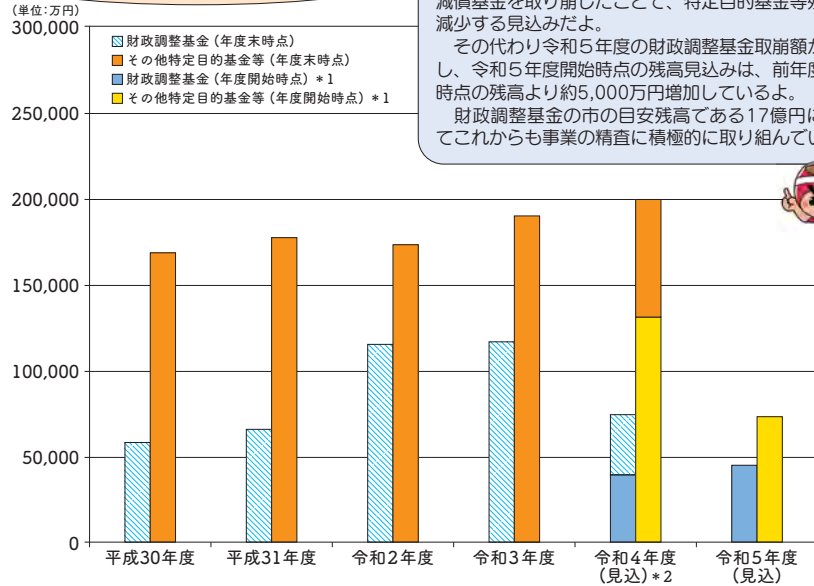
土木費

【道路や市営住宅の維持管理、都市計画などに係る経費】  
★新生大橋橋梁補修工事や千鳥団地の屋根修繕工事の実施などにより、土木費全体で前年度比2億729万円、9.1%の増となっています。

教育費

【学校、公民館、図書館、給食センターなどの管理運営に係る経費】  
★金木小学校大規模改造事業やふるさと交流圏民センター整備事業の完了などにより、教育費全体で前年度比2億1,316万円、9.0%の減となっています。

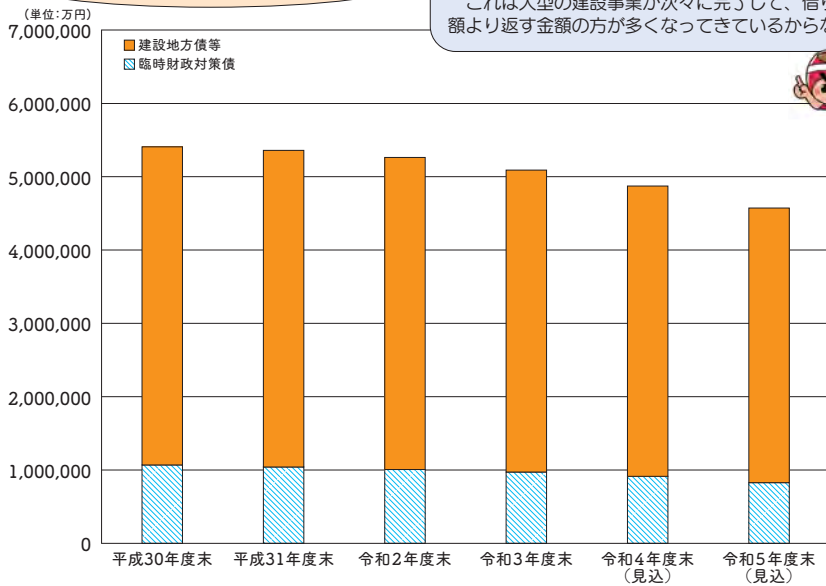
### 基金(貯金)残高



令和5年度は公債費に要する一般財源を減らすため、減債基金を取り崩したことで、特定目的基金等残高が減少する見込みだよ。  
その代わり令和5年度の財政調整基金取崩額が減少し、令和5年度開始時点の残高見込みは、前年度開始時点の残高より約5,000万円増加しているよ。  
財政調整基金の市の目安残高である17億円に向けてこれからも事業の精査に積極的に取り組んでいくよ。

\*1 歳計剰余金による積立は含めていません \*2 ふるさと納税による積立は含めていません

### 市債(借金)残高



市債残高(市の借金額)は、緩やかに減少しているよ。これは大型の建設事業が次々に完了して、借りの金額より返済金額の方が多くなってきているからなんだ。

### 市民に寄り添った福祉の充実

- ◎見守り移動販売支援補助金  
買い物に困窮する高齢者の利便性を確保するとともに、見守り活動を行うことで、住み慣れた地域で安全・安心に暮らしていただける環境を構築するため、移動スーパーを開業する事業者を支援する。  
**200万円**
- ◎子ども医療費給付事業  
子育て世帯の経済的負担の軽減を図るため、出生から中学校卒業までの子どもが入院・通院した場合に、保護者が窓口で負担すべき費用を給付する。  
8月診療分から対象を高校生にも拡充する。  
**1億1,580万円**
- ◎出産・子育て応援事業  
妊娠期から出産・子育てまでの切れ目のない支援を行うため、妊婦や子育て家庭に寄り添い、面談等を通じて必要な支援につなぐ伴走型支援の充実を図るとともに、子育てに係る費用の負担軽減等を図るため、妊娠届出時に5万円、出産後に5万円を給付する。  
**2,398万円**
- ◎すくすく学校給食応援事業  
子育て家庭の経済的負担の軽減を図るために、市立小中学校に在学し学校給食を受けている児童生徒の保護者で市内に住所を有する方を対象に、学校給食費の全額を支援する。  
**1億4,865万円**
- ◎農業経営収入保険加入推進事業  
農業者自身が不測の事態に対応し、安定した経営基盤のもとに営農活動ができるよう、自然災害や価格下落以外の経営努力では避けられない収入減少も補償の対象とする、農業経営収入保険への加入を推進することを目的に農業者収入保険の保険料(掛け捨て)部分に対して2分の1を助成する。  
**1,700万円**
- ◎観光物産補助金  
民間が主体となって地域を元気づける活動をより一層活性化させるため、五所川原地域の「ホコ天マルシェ」、金木地域の「うまいもんフェスタ in かなぎ」、市浦地域の「しうらグルメカーニバル」など市内の観光物産の活性化に資する事業を企画・運営する団体に対し、事業に要する経費の一部を補助する。  
**532万円**

### 活動人口の増加による経済活動の活性化

続いて、令和5年度の主な事業を紹介するよ!

- 市民の将来に向けたまちづくりの基盤整備
- ◎協元避難所建設整備事業  
協元地区で津波が発生した際の住民の命と安全確保のため、高台(金木高校市浦分校跡地)に避難所を建設する。  
**1億1,406万円**
- ◎防災行政無線整備事業  
防災行政無線について、平成23年に整備した市浦地区沿岸部の子局と携帯機を更新する。  
**8,120万円**
- ◎消融雪施設導入事業  
将来に向けた雪に強いまちづくりの実現に向け、消融雪施設導入調査業務を行う。  
**500万円**
- ◎地域公共交通活性化事業  
人口構造の変化による交通需要の多様化に対応するため、既存のバス路線を見直すとともに、令和5年度から予約型乗合タクシーを三好、中川地区全域に拡大するなど交通空白エリアの解消を図る。また市浦地域、金木地域および五所川原地域を結ぶバス路線の利用者補助を行うことで、民間路線を活用した地域住民の生活の足を確保する。  
**905万円**
- ◎生活交通対策事業  
五所川原市と圏域市町村を結ぶバス系統路線について、国・県および沿線自治体と協調補助を行い、また五所川原市のみを運行するバス路線に対しても運行補助を行うことで、地域住民の生活交通を確保する。  
令和5年度からは水野尾線を高野地区まで路線延長して、七和線を運行する。  
**1億2,646万円**



予算概要や主な事業の詳細はホームページを確認してね!

財政課HP: <https://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/sosiki/zaisei.html>

# 4月から市の組織が新しくなります!

## 【福祉部】「こども家庭センター」を新設!

### ◎子ども、妊産婦、子育て世帯の支援対策を強化!

▷子どもや妊産婦、子育て世帯を一体的に支援するため「子育て世代包括支援センター」と「子ども家庭総合支援拠点」を統合し、「こども家庭センター」を子育て支援課の課内室として設置します。

▷教育委員会との連携をこれまで以上に強化しながら、子どものいじめや不登校など子どもや子育て世帯を取り巻く多くの課題に総合的に対応し、安心して子育てができる体制づくりを推進します。



旧

子育て世代包括支援センター（健康推進課内）  
母子保健の相談窓口  
・妊娠出産、育児等の相談  
・乳幼児健診 など

子ども家庭総合支援拠点（子育て支援課内）  
児童福祉相談窓口  
・子どもの虐待・貧困  
・ヤングケアラー など

連携

新

こども家庭センター（子育て支援課内）  
子どもや子育て世帯の課題について、保健師や社会福祉士等が一体的に対応する総合窓口  
・妊娠出産、育児等の相談  
・乳幼児健診  
・子どもの虐待・貧困  
・ヤングケアラー など

連携 強化

子どもいじめ相談室（教育委員会）  
・子どもや保護者が直接相談できる窓口  
・専門スタッフ「いじめ対応アドバイザー」が対応

## 【民生部】健康推進課の係を再編!

### ◎健康増進のため、健診体制を強化!

▷健診担当部門を係に昇格させ「健診推進係」とし、「健康政策係」「健康づくり支援係」の3係で健康増進につながる取り組みを推進します。

旧

健康推進課  
・健康推進係  
・保健指導係

新

健康推進課  
・健康政策係  
・健診推進係  
・健康づくり支援係

記事に関する問い合わせ先…人事課 内線2151

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

\*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。



あなたなら輝ける! 情熱を持って、地域課題に挑戦!



公務員試験  
対策不要!

## 五所川原市職員採用試験(大卒区分)

(令和6年4月1日採用予定)

募集職種	採用予定人員	受験資格
上級一般事務	5名程度	平成6年4月2日以降に生まれ、大学を卒業もしくは大学院を修了した方、または、令和6年3月までに大学を卒業見込みもしくは大学院を修了見込みの方
上級建築	若干名	

申込期限

4月14日(金)

\*第2次試験(6月中旬)・第3次試験(7月上旬)  
の詳細は、第1次試験合格者へ通知します。

▷第1次試験(SPI3テストセンターでの受験)

試験日

4月18日(火)~5月12日(金)

### 試験案内の入手方法

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

### 申込方法

リクナビサイトの五所川原市ページ(右QR)からのみ申込可能です。  
郵送や持参での申し込みはできません。



試験内容

SPI3 (総合適性検査)

## 令和4年度新採用者からのメッセージ

地域の未来のために働くことは、とてもやりがいのある仕事です!  
五所川原市がこれまで以上に元気になるよう、一緒に頑張っていきましょう!



詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ先…人事課 内線2152

## 4年ぶりの開催！「市民討議会」にぜひご参加ください！

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18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(4月中旬を予定)。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、参加案内書が送付された方となります。

**日程**…5月28日(日)

**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

## 皆さんの意見を募集！ 「五所川原市地域公共交通計画」(案)

### パブリックコメント(意見公募手続)を実施します

市では、五所川原市地域公共交通網形成計画に基づき持続可能な地域公共交通の維持確保に向け、利便増進など各種取組を推進してきましたが、同計画の計画期間が令和4年度で終了するため、新たなマスタープランとなる「五所川原市地域公共交通計画」(案)を五所川原市地域公共交通活性化協議会において策定しています。

この計画(案)の策定にあたり、下記のとおり、市民の皆さんからの意見を募集します。

**意見募集期間**…4月17日(月)～5月16日(火)

### 閲覧場所

都市・交通課、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ

### 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 五所川原市宇布屋町41番地1)、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。

### 問い合わせ・意見の提出先

都市・交通課(五所川原市地域公共交通活性化協議会事務局) 内線2631 FAX35-3617

電子メール 2301pbc@city.goshogawara.lg.jp

## 現金買取 鉄・非鉄・農機具類

株式会社 高橋商事 五所川原営業所

引取りもご相談ください

つがる市柏鷲坂清見71-16



TEL 0173-26-7576





## 地域の「見守り活動」で「子ども、を守ろう！」

### 住民の『ながら見守り』が犯罪を防止！

通学路や公園は、周囲からの視線がなければ、犯罪の起こる可能性がある危険な場所となります。住民の「ながら見守り」の目で、子どもたちの安全につなげましょう。

#### 「ながら見守り」とは…

- ▷玄関や庭先での掃除、花の水やり、買い物、犬の散歩等の日常活動を行う際に、防犯の視点をもって子どもの見守りを行うこと
- ▷商業等の事業者が、日常の事業活動を行いながら防犯の視点をもって子どもの見守りを行うこと

子どもの登下校の時間帯（午前7時から8時まで、午後2時から5時まで）に、

- ・自宅で「家事をしながら」
- ・屋外で「散歩しながら」
- ・会社で「一息いれながら」

周囲の風景を見て、子どもたちの安全を見守りましょう！

### 『こども・女性110番の家』の協力者を募集

▷「こども・女性110番の家」は、協力者がステッカーを見やすい場所に貼ることで、子どもや女性が「声かけ」「つきまとい」など、何らかの被害に遭ったとき、または、遭いそうになったときに一時的に保護するとともに、警察などへ連絡して被害者の安全を確保するボランティア活動です。



市では、活動にご協力いただける方を募集しています。負担にならないよう、不審者を取り押さえたり、相談所のような対応はお願いしていませんので、ご安心ください。

また、ステッカーを見やすい場所に貼ることにより、地域の防犯にもつながりますので、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先…環境対策課 内線2365

## 注意！ 自転車の運転にも罰則があります！

自転車の安全利用に関する全国的なルールに「自転車安全利用五則」があります。自転車に乗るときは安全に十分気をつけましょう。

1. 車道が原則、左側を通行  
歩道は例外、歩行者を優先
2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
3. 夜間はライトを点灯
4. 飲酒運転は禁止
5. ヘルメットを着用

\*令和4年11月に改定されました。

### 危険な「ながら運転」はやめましょう！

自転車運転中の「ながら運転」は、周囲が見えにくい、音が聞こえにくい、注意がおろそかになるなどの危険があります。交通事故の原因となるので、絶対にやめましょう。以下の行為は罰則として「5万円以下の罰金」です！

- ▷傘さし運転
- ▷スマホ等使用運転
- ▷イヤホン等使用運転

問い合わせ先…環境対策課 内線2365

## 注意！ 旧市役所の通路が「通行止め」になります！

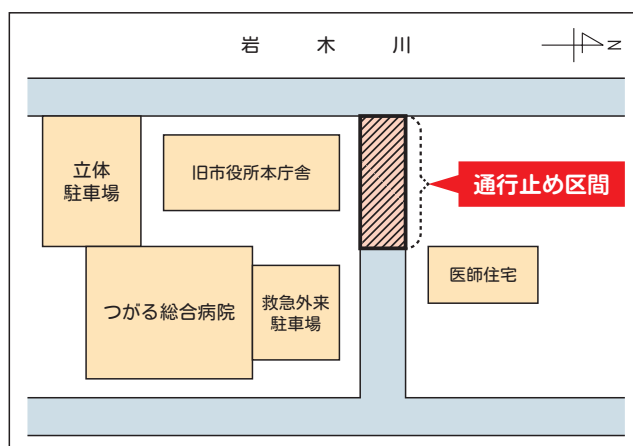
現在、市では岩木町にある旧市役所本庁舎の解体工事を行っています。

この度、旧市役所本庁舎の脇にある構内通路（スロップ）が、経年劣化等により通行に危険な状況であることが確認されました。

通行車両等の安全対策のため、4月1日から**通行止め**となりますので、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



問い合わせ先…管財課 内線2172



## 県内初の遊具も！ 菊ヶ丘運動公園の遊具が新しくなりました！

菊ヶ丘運動公園遊具エリアの工事が完了し、3月24日にリニューアルオープンします。

誰もが楽しめるたくさんの遊具でお待ちしています。ぜひご家族皆さんで遊びに来てください！

- ▷滑り台の広さは県内最大級！ごしょりんが目印の大型複合遊具
- ▷車椅子の方をはじめ、誰もが一緒に楽しむことができる要素を取り入れた幼児用複合遊具
- ▷県内初導入！体をハーネスで支え利用できる幼児用サポートシート付き7連ブランコ
- ▷6連低鉄棒   ▷ジャングルジム
- ▷ロープにぶら下がりながら移動するスカイロープ
- ▷高齢者が体を動かしながら子どもたちを見守ることのできる健康遊具 など



\*この遊具の一部（7連ブランコ、6連低鉄棒、ジャングルジム、スカイロープ）は、一般財団法人自治総合センターの「コミュニティ助成事業」を活用し整備しています。

問い合わせ先…都市・交通課 内線2672

## 4月から市税等の納付に「d払い」と「au Pay」が利用できます！

4月1日から、納期限内であれば、ダウンロードした専用アプリから納付書のバーコードを読み込むことで、いつでもどこでも納付が可能になります。

### 納付できる税・料金

市県民税、固定資産税、軽自動車税（種別割）、国民健康保険税、保育料、介護保険料、後期高齢者医療保険料、市営住宅家賃、墓園管理料、法定外公共物使用料、水道料金・下水道使用料（6月1日から）

### 利用可能なスマートフォン決済アプリサービスの名称

「d払い 請求書払い」「au Pay 請求書支払い」

### 利用に関する注意事項

①アプリをお持ちでない方は、App StoreもしくはGoogle Playから「d払い」「au Pay」で検索してダウンロードしてください。

②各アプリによる納付手順などについては、各アプリの公式ホームページからご確認ください。

③コンビニ納付用バーコードが印字されている納付書であれば利用可能です。ただし、破損や汚損でバーコード情報が読み取れないもの、納付金額が訂正されたもの、納期限を過ぎたものは利用できません。

④領収書は発行されませんので、アプリの利用明細でご確認ください。

⑤車検用の軽自動車税納税証明書の発行手続きには、納付手続き完了後、3週間程度かかりますので、納付後すぐに納税証明書が必要な方は、スマートフォン決済アプリ以外の納付方法をご利用ください。

⑥水道料金・下水道使用料は6月1日から各アプリに対応します。

\* ご不明な点は、納付書に記載の各担当部署にお問い合わせください。

五所川原市を応援します!!

**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%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  
電話は今すぐ、こちらから

**アートリフォーム(株) 0173-33-4713** 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『増改築相談員のいるお店』

**塗り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

おしえて！  
ごしょりん

# マイナンバーカードとマイナポイントのこと

マイナンバーカードやマイナポイントの質問に、ごしょりんがお答えします！



マイナポイント第2弾の申込締切が決定したよ！  
ポイントがもらえる最後のチャンスだから、ちゃんと確認しておこうね！

## ■マイナポイントを申し込めるのはどんな人？いつまでに申し込めばいいの？

▷ 2月末までにマイナンバーカードを申請した人が対象です。

▷ マイナポイントの申込期限は5月末までです。申込みにはマイナンバーカードが必要なので、カードの受け取りをまだしていない人はお早めに！

▷ スマートフォンの「マイナポイント」アプリを使えば、自宅で簡単に手続きができます。

## ■新規取得分（最大5,000円）のポイントを受け取るために必要な現金チャージは、いつまでにすればいいの？

▷ チャージ期限は5月末までですが、選択した決済サービスにより異なることもあります。

## ■付与されたマイナポイントに使用期限はあるの？

▷ 選択した決済サービスにより異なります。

\* 決済サービスごとの各期限等については、市民課ではお答えしかねます。マイナポイント公式ホームページで確認するかマイナンバー総合フリーダイヤルへお問い合わせください。

マイナンバー総合  
フリーダイヤル

TEL 0120-95-0178 (音声ガイダンス「5」番を選択)

## ★重要なお知らせ★

銀行統合により店番が変更になる口座を公金受取口座として登録された方は、マイナポータルに登録した口座が店番変更後に無効となるおそれがあります。

今後、国や県または市からの各種給付金等をスムーズに受け取れるよう、店番変更後、お早めに新しい店番への変更登録手続きをお願いします。

\* 店番が変更となる口座は、銀行からご自分あてに届いた案内でご確認ください。店名のみの変更は問題ありません。

### 店番変更後の公金登録口座変更手続きは…

▷ スマートフォンアプリ「マイナポータル」を利用すると大変便利です。

▷ 市民課窓口での変更手続きを希望される方は、マイナンバーカード、マイナンバーカードの暗証番号（4ケタ）、以前登録いただいた通帳をお持ちください。

\* 新しい店番は、市民課で確認します。

問い合わせ先…市民課 内線2324

# 学生が地域活性化の取り組みを発表！

## 令和4年度「ごしょがわら輝く☆学生応援プロジェクト」実績報告会

ごしょがわら輝く☆学生応援プロジェクトとは…

高校生や大学生などの学生団体が、市内において市の活性化のために自主的に行う公益的な活動に対して、その費用を支援するプロジェクトです。

令和4年度は3団体のプロジェクトが採択されました。

2月15日に市役所で行われた実績報告会では、市民の皆さんも観覧できる対面での開催を実現することができ、学生自ら実施プロジェクトについて発表しました。



### ①五所川原第一高等学校 情報発信班

「癒やし」をテーマに、温泉ソムリエと共に市内の温泉施設と周辺の飲食店情報を1冊にまとめたパンフレットを作成しました。協力店舗での配布やSNSでの情報発信により、市の魅力再発見と各施設へ足を運ぶきっかけづくりを行いました。



五所川原湯っことグルメMAP

### ②五所川原第一高等学校 駅弁開発班

市の「食」の魅力発信のため、つがる総菜など地元企業の協力のもと、特産品を使用した駅弁の開発を行いました。津軽鉄道ストーブ列車の乗客に試作品を配布し、記入いただいたアンケートを参考に改良を加え、商品を完成させました。



ムシャムシャモロック弁当

### ③五所川原商業高等学校 赤〜いりんご娘

「稻わらを使った商品を製作することで、稻わら焼き問題に向き合うきっかけにつながれば」という考えから、新たな「稻わらの活用方法」として、株式会社津軽金山焼の協力のもと、稻わらの灰を釉薬に使用した茶わんを製作しました。



津軽金山焼の茶わん



右記QRから、  
市ホームページも  
ぜひご覧ください！



問い合わせ先…ふるさと未来戦略課 内線2234

# スポーツ顕彰・文化顕彰 個人77名、20団体を表彰

2月25日、スポーツ、文化の振興に貢献した方や県大会以上の大会で優秀な成績を取めた方を表彰する、五所川原市教育委員会スポーツ顕彰・文化顕彰表彰式が中央公民館で行われ、スポーツ顕彰で個人61名、12団体、文化顕彰で個人16名、8団体が表彰されました。

受賞者を代表して、卓球の普及、スポーツ振興に精励しスポーツ功労賞を受賞した藤森俊さんが「今後も、五所川原市のスポーツ、文化の一層の振興を期して、取り組んで参ります」とお礼の言葉を述べました。

受賞された方は次のとおりです（敬称略）。



表彰式の様子



## スポーツ顕彰

### スポーツ功労賞（個人）

▷藤森俊（五所川原市卓球協会）

### スポーツ特別優秀賞（個人）

▷柔道＝石岡来望（環太平洋大）  
▷陸上＝工藤勇藏（青森M90Rチーム）、敦賀又四郎（青森M90Rチーム）

### スポーツ優秀賞（個人）

▷サッカー＝齋藤凌（青森山田中）  
▷陸上＝田中凜晏（金木陸上クラブ）

### スポーツ優秀賞（団体）

▷陸上＝五所川原第一中学校陸上競技部女子400mRチーム

### スポーツ奨励賞（個人）

▷ウエイトリフティング＝田中公基（五工高）、中田隼（五工高）▷弓道＝小野亘（木造高）、本荘深陽（木造高）、米塚羅生（木造高）、金澤朱翔（弘前高）▷柔道＝神美華（五商高）、金成心（青森山田中）、小枝真聖（青森山田中）、對馬舜（五一中）、今日茉莉（五一中）、葛西龍輝（青森山田中）、金本悠花（五一中）、原田明依（五一中）、山田未那瀬（五所川原柔道少年団）、蝦名媛俐（剛柔館藤田道場）、川村威琉（五所川原柔道少年団）、佐々木歩睦（五所川原柔道少

年団）、豊澤陽彩（剛柔館藤田道場）、葛西美希（剛柔館藤田道場）、菊池翔大（五所川原柔道少年団）、木村凜斗（剛柔館藤田道場）、木村龍飛（車力柔道少年団）、松川誉弥（五所川原柔道少年団）、佐藤綜心（剛柔館藤田道場）、原田祈空（五所川原柔道少年団）▷少林寺拳法＝伊東慶紀（五一高）▷水泳＝小笠原雅美（五農高）、長内鳳（八戸工業大学第一高）、須藤龍馬（五高）、毛利仁哉（五一中）、津島佑気（五一中）▷相撲＝山中夢羽、鳥取城北高▷バレーボール＝平山恵理（青森西高）▷ラージボール卓球＝山形寿行（五所川原LB卓球倶楽部）▷陸上＝生玉頭（南臺寺走友会）、澤田翔空（木造高）、竹内豪（木造高）、成田萌杏（弘工高）、秋田伊吹（木造高）、渋谷麻由（木造高）、野呂彩葉（五商高）、高橋陸斗（木造高）、戸田菜月（五四中）、鳴海裕大（五四中）、三浦悠聖（五四中）、須郷泰地（五四中）、三橋柚希（五一中）、鈴木杏梨（五一中）、大淵蘭（栄陸上クラブ）、花田八重（金木陸上クラブ）、秋田谷佳穂（五三中）、天内星来（五三中）▷レスリング＝原田侑武（格闘技チームT-Pleasure）、原田祈空（格闘技チームT-Pleasure）

### スポーツ奨励賞（団体）

▷空手道＝五所川原高等学校空手道部▷柔道＝五所川原第一中学校柔道部、五所川原柔道少年団、剛柔館藤田道場▷相撲＝五所川原農林高等学校相撲部▷テニス＝五所川原高等学校テニス部女子▷軟式野球＝五所川原第一高等学校軟式野球部、五所川原第三中学校野球部▷陸上

＝五所川原第一中学校陸上競技部女子400mRチーム、五所川原第一中学校陸上競技部男子400mRチーム、五所川原第三中学校陸上競技部男子1年400mRチーム



## 文化顕彰

### 文化功労賞（団体）

▷文化研究＝北奥文化研究会

### 文化奨励賞（個人）

▷かるた＝櫛引衣呂波（五高）、小山内夢珠（五高）、佐藤穂之生（五高）、奈良柚泉（五高）、原田奈桜子（五高）、高橋晃大（五高）、成田悠乃（五高）、福士結唯（五高）▷作文＝木村文音（五高）、山形英凜（五一中）▷ポスター＝奥田眞優（五四中）▷書道＝新井才海（五高）、山谷ひびき（五高）、山本聖佳（五高）、佐藤ゆず（市浦中）▷美術＝秋元響（みどりの風こども園かなぎ）

### 文化奨励賞（団体）

▷キルト＝五所川原第一高等学校キルト同好会▷三味線＝五所川原第一高等学校津軽三味線部▷吹奏楽＝五所川原工業高等学校吹奏楽部、金木中学校吹奏楽部、西北ジュニアウインドブラス▷かるた＝五所川原高等学校競技かるた部、五所川原高等学校競技かるた部（青森県選抜）

あなたの特技を生かして

## 介護予防事業の「講師」をしてみませんか？

地域に貢献したいなあ…

いろいろな人と交流したい！

自分の特技はあるけど、教えるほどでも…

地域包括支援課では、介護予防教室や地域づくりの一環である「通いの場」等において講師をしていただける方を募集しています。65歳以上の方、未経験の方、大歓迎です！



ヨガインストラクターとして講師をしてみて、参加者の皆さんと一緒に楽しい時間を過ごせました。

人前で講師をするのは初めてのことで不安もありましたが、皆さん快く受け入れてくれました。

講師をすることもそうですが、皆さんとお話することも楽しんでいます。

(講師：佐藤 京末)

地区の健康講座  
で活躍する講師（左写真）

募集内容…下記に該当するような内容の指導や助言を行います（1回につき1～2時間程度）

カテゴリー	内 容	資 格 な ど
運 動	ヨガ、ストレッチ、健康ダンス、健康体操など	理学療法士、作業療法士、健康運動指導士、インストラクター等の資格をお持ちの方、実技指導の経験をお持ちの方
栄 養	健康長寿に役立つ栄養のお話、簡単料理の指導など	栄養士、管理栄養士の資格をお持ちの方
口 腔	お口の健康に関する講話や実践指導	歯科衛生士の資格をお持ちの方
ものづくり	裁縫、編み物、手先を使う作業の指導	特にありません。 *必要な材料等はこちらで準備します。
デジタル関連	スマートフォン、インターネット、Zoomの使い方についてなど	特にありません。
上記のほか、介護 予防に資するもの	自身の経験談から介護予防につながるコツのお話、論語、代々受け継がれてきたレシピの紹介など	特にありません。 *必要な物品等はこちらで準備します。

条件…会場までの移動がご自身でできる方  
\*交通費込みの謝礼をお支払いします。

興味のある方はお問い合わせください。日程調整の上、面談を行います。  
問い合わせ先…地域包括支援課 内線2464



# 介護予防教室のご紹介

市では、要介護認定を受けていない65歳以上の市民を対象に無料の「介護予防教室」を開催しています。興味のある方は、ぜひお気軽にご参加ください。

\*各教室とも毎月開催しています。4月以降の日程は、広報ごしよがわら・教室ちらしでご確認ください。

## ★いきいき教室

体操やゲーム、脳トレーニング等をメニューとした教室です。

日程・テーマ・場所（受付は9:45～、13:15～）

▷五所川原会場

4月14日(金) 春の身体とところをととのえる体操

4月21日(金) 血液とリンパの流れをよくするヨガ&楽しい笑いヨガ

栄コミュニティセンター 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷金木・市浦会場

4月11日(火) 家をピカピカに。気持ちよく家事をしよう  
～ハッカ油スプレー作り～

4月28日(金) 血液とリンパの流れをよくするヨガ&楽しい笑いヨガ

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

持ち物…飲み物、筆記用具、フェスタオル・バスタオル（ヨガの回）



### 【参加者の感想】

- ・ 同年代と交流できるのが楽しい。
- ・ 新しい挑戦ができて刺激になった。
- ・ 曆に丸をつけて、参加を楽しみにしています。

## ★ゆーゆー元気教室

いすに座りながら行う運動教室です。講師のユーモア溢れる指導も大変人気で、参加者みんなで無理なく、楽しく体を動かすことができます。

日 時…4月5日(水)、19日(水) 10:00～11:00（受付9:45～）

場 所…生き生きセンター

講 師…健康運動指導士 鬼武由美子

持ち物…飲み物、汗拭きタオル（必要時）

### 【参加者の感想】

- ・ 皆さんと笑いながら楽しく運動できてとてもいい。
- ・ 簡単な動作できつすぎず、無理なく体を動かせる。体がスッキリして気持ちいい！



## ★ノルディック・ウォーク

両手にポールを持ち、交互に地面をつきながら歩きます。足や腰への負担を軽減する一方で、全身運動となるため、カロリー消費は何も持たずに歩くときより高くなります。季節の移ろいを楽しみながら、一緒に身体を動かしてみませんか？

日時・場所（受付9:30～）

▷4月10日(月)、24日(月) 10:00～11:30 つがる克雪ドーム

▷4月18日(火) 10:00～11:30 芦野公園

### 【こんな方にオススメです！】

- ▷運動不足の方 ▷減量したい方 ▷生活習慣病の予防
- ▷転倒予防・介護予防 ▷同年代の人と楽しく交流をしたい方



参加申込み…初回参加の方は、前日までに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

# 公民館からのお知らせ

## 「みんなの教室」受講生募集

みんなの教室は、心豊かで健康な暮らしづくりを進めるためにグループで楽しみながら学習する教室です。

今年度から新たに親子でも参加できる「ヨガ教室」を始めます。

期間…5月～10月（12回開催）

受講料…無料（材料費等は実費）

申込み…はがき、電話、メールまたはファックスで、希望教室名・住所・氏名・電話番号をお知らせください。

申込締切…5月2日(火)

開講式…5月9日(火) 10:00～ 中央公民館

\* 決定通知・日程の通知はしません。開講式で各教室の日程打合せを講師とともにいきますので、開講式に出席してください。出席できない場合は、開講式終了後に日程をお問い合わせください。

問い合わせ・申込先

〒037-0016 五所川原市字一ツ谷504-1

中央公民館 Tel.35-6056/FAX35-6058

電子メール kouminkan@city.goshogawara.lg.jp

### 開催教室一覧

教室名	曜日	時間
むがしっこ	月	10:00～12:00
茶道（遠州流）	月	12:00～15:00
ストレッチ体操	火	10:00～12:00
手編み	火	10:00～12:00
書道	水	10:00～12:00
謡曲	水	14:00～16:00
盆栽	水	18:30～20:30
パッチワーク	木	10:00～12:00
着付け	金	10:00～12:00
はがき絵・俳画	金	13:00～15:00
エンジョイスports	金	13:30～15:30
ヨガ	金	19:00～21:00
囲碁	土	13:00～16:00
津軽三味線 （レベル別指導）	土	15:00～20:00のうち1時間程度

\* 曜日・時間は講師の都合で変更する場合があります。

## 「市民教養教室」受講生募集

市民教養教室は、初めての方でも楽しく学べる教養、趣味など5つの教室を用意しています。

期間…5月～10月（12回開催）

受講料…無料（材料費等は実費）

申込み…はがき、電話、メールまたはファックスで、希望教室名・住所・氏名・電話番号をお知らせください。

申込締切…5月2日(火)

開講式…5月11日(木) 10:00～ 金木公民館

\* 決定通知・日程の通知はしません。開講式で各教室の日程打合せを講師とともにいきますので、開講式に出席してください。出席できない場合は、開講式終了後に日程をお問い合わせください。

問い合わせ・申込先

〒037-0202 五所川原市金木町菅原367-1

金木公民館 Tel.53-3581/FAX53-2474

電子メール kouminkan2@city.goshogawara.lg.jp

### 開催教室一覧

教室名	曜日	時間
陶芸	月	13:00～16:00
さき織り	水	9:00～16:00
料理	木	10:00～13:00
健康ダンス	木	13:00～15:00
そば打ち	土	10:00～13:00

\* 曜日、時間は講師の都合で変更する場合があります。

\* さき織り教室は、使用する機器の関係上、先着順とします。

\* そば打ち教室は、川倉ふれあいセンターで行います。



## 他の市町で行われる教室を受講することができます

当市にお住まいの方は、つがる市、鯨ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町で開催される各種教室を受講することができます。

受講してみたい方は、各市町に直接お問い合わせください。





## 「高齢者教室」新受講生募集！

5月から「高齢者教室」を開催します。学習内容は、歴史・健康・音楽等のさまざまなテーマの講演会、クラブ活動（北辰大学・ひばの樹大学のみ）です。

対象…60歳以上で通学できる方

申込期限…4月14日(金)

申込み…受講希望の方は電話でお申し込みください。

### 北辰大学（五所川原地区）

場所…中央公民館

募集人数…40名

回数…5月～2月の計10回

### ひばの樹大学（金木地区）

場所…金木公民館

募集人数…40名

回数…5月～1月の計8回 \*8月は夏休み

### 寿大学（市浦地区）

場所…市浦コミュニティセンター

募集人数…40名

回数…5月～11月の計6回 \*8月は夏休み

問い合わせ先…社会教育課 内線2952

## 「ふれあい体験農園」参加者募集！

ふれあい体験農園では、レクリエーションとして野菜や花を育てることができます。

自分で育てた新鮮な野菜を味わったり、家族で自然とのふれあいを楽しんだり、生きがいづくりやお子さんお孫さんの農業体験などに活用してみませんか？手塩にかけて作った野菜の味は格別です！

体験農園場所…金木町オートキャンプ場

(金木町川倉七夕野84-455、84-476)

使用料…A区画 (30㎡) 1,570円 全16区画

B区画 (60㎡) 3,140円 全22区画

C区画 (85㎡) 4,450円 全9区画

対象…市民

申込期間…4月3日(月)～随時

使用期間…4月～11月

栽培作物…野菜、草花など

(使用期間内に栽培・収穫が完了できるもの)

\*耕起作業は4月上旬に市で実施します。また、水道設備も利用できます。

\*申請書は金木総合支所産業建設係で配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

問い合わせ・申込先

金木総合支所産業建設係 内線3110



## 「2023年トルコ・シリア地震救援金」を受け付けています

日本赤十字社では、2月に発生したトルコ・シリア地震への救援金を受け付けています。また、市役所本庁舎、金木・市浦各総合支所に募金箱を設置していますので、皆さんからの善意をお待ちしています。

受付期限…5月31日(水)

銀行振込の場合…各支店窓口に専用振込用紙を設置しています。

▷青森銀行新町支店 普通預金「16000」

日本赤十字社青森県支部 支部長 三村 申吾

▷みちのく銀行青森支店 普通預金「4200888」

日本赤十字社青森県支部 支部長 三村 申吾

\*ATMからの振込の場合は手数料が発生し、氏名の

後に救援金名を入力する必要があります。

\*このほかメガバンク口座への振込があります。詳しくは日本赤十字社ホームページをご覧ください。

郵便振替の場合…窓口での取扱いの場合、振替手数料が免除されます。

▷口座加入者名 日本赤十字社（ニホンセキジウジシャ）

▷口座記号番号 「00110-2-5606」

\*通信欄に「2023年トルコ・シリア地震」と明記し、受領証発行希望の場合は「受領証希望」と記載してください。

問い合わせ先…福祉政策課 内線2493

## 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

つがる市富苑町山里1-1

TEL 0173-56-2148



## 出店希望の皆さん！金木桜まつりの「敷地割り当て」を行います

令和5年度金木桜まつりの「敷地割り当て」を行いますので、出店を希望する方は必要書類を持参し申請してください。

日時…4月12日(水) 9:00～11:00

\*新規申請者受付は、従来からの申請者の受付終了後に行います。

場所…金木総合支所2階会議室

### 持参するもの

- ①芦野公園敷地使用許可申請書（記名押印）
- ②申請者本人の住民票（1通）
- ③誓約書
- ④従事者名簿
- ⑤敷地使用料
- ⑥水道料（敷地1区画につき一律177円）
- ⑦代理人による申請手続きの場合は、委任状と代理人本人の住民票（1通）
- ⑧従事者の身分証明書（運転免許証等の写し）

### 留意事項

▷まつりの会期は4月29日(土)～5月5日(金)の予定です。

▷まつり期間中、演芸・スポーツ・文化イベントは実施しますが、ポート貸付営業は行わない予定です。

\*本掲載内容は3月1日時点のものです。



出店イメージ

敷地割り当ての問い合わせ先…商工観光課 内線2579

桜まつりの問い合わせ先…金木商工会 Tel.52-2611

## 「浄化槽設置費用」を補助します

### 新築工事・改築工事いずれも対象！

### 対象となる区域

公共下水道処理区域、特定環境保全公共下水道処理区域（相内地区）、農業集落排水処理区域（梅田地区・藻川地区・蒔田地区）、漁業集落排水処理区域（十三地区）を除く市内全域

### 補助対象の要件

- ▷自らが居住することを目的とした住宅に浄化槽を新たに設置する方または浄化槽が新たに設置される住宅を建築・購入する方
- ▷市税等を滞納していない方
- ▷市に住民登録をしている方または住民登録を行う方
- \*すでに合併浄化槽が設置されていた家屋の建替え・改築に伴い新たに設置する場合またはすでに設置済みの合併処理浄化槽の更新・改築は補助対象外。

### 注意事項

- ▷着工前に申請し、市の確認を受ける必要があります。
- ▷令和6年3月8日(金)までに設置を完了し、同期日までに報告書を提出する必要があります。

### 補助の限度額・基数

5人槽	390,000円	合計70基を予定
6～7人槽	474,000円	
8～10人槽	660,000円	

受付期間…4月3日(月)～12月22日(金)

(土曜・日曜・祝日を除く)

- \*予算の範囲内で随時受付します。
- \*申請書類は4月3日(月)から下水道課で配布します。
- \*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・申請先…下水道課 内線2756

## 「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回の清掃
- ③法定検査の受検（使用開始後および年1回）

法定検査は、浄化槽が適正に維持管理され、本来の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が行います。

また、浄化槽の使用開始時や廃止時、管理者の変更時などには、中南地域県民局環境管理部への届出等が必要です。

### 問い合わせ先

▷一般社団法人青森県浄化槽検査センター

Tel.017-726-9500

▷中南地域県民局環境管理部 Tel.0172-31-1900

## 市では「温室効果ガス排出抑制」に取り組んでいます

市では、地球温暖化対策の推進を図るための「五所川原市役所環境保全率先行計画（地球温暖化対策推進実行計画）」を策定し、通常業務を通じた温室効果ガスの排出抑制に取り組んでいます。

これまで、市内全域の防犯灯のLED化や公共施設における太陽光発電システム・LED照明器具・地中熱利用システムの導入などを行っていますが、令和4年4月、2050年までに二酸化炭素排出量ゼロを目指す

- 「ゼロカーボンシティ」を宣言し、まずは、
- ▷ 始業前・昼休・終業後の消灯の励行
  - ▷ 電子機器等の節電、待機電力の削減
  - ▷ 冷暖房の設定温度の調整
- など、身近なところからの取り組みを進めています。

下表は、年度別のエネルギー項目別温室効果ガス排出量ですが、令和3年度に市の事務事業で発生した温室効果ガスは、基準年度に比べて-10.96%の減少となりました。これは、豪雪の影響で燃料などの排出量が増加した一方、コロナ禍によるイベントの自粛が重なった結果だと考えられます。

ゼロカーボンシティの実現に向けては、私たち一人ひとりが環境への意識を持ち、日々の生活の中で着実に行動することが大切です。引き続き、温室効果ガスの排出抑制に向けた取り組みについて、ご理解とご協力をお願いします。

\*詳しくは、市ホームページをご覧ください。

【エネルギー項目別温室効果ガス排出量】(単位：kg-CO<sub>2</sub>)

	H27年度 (基準年度)	H28年度	H29年度	H30年度	H31年度	R2年度	R3年度	基準年度 対比(%)
ガソリン	174,006	161,037	151,391	108,633	131,942	126,589	133,665	-23.18
軽油	523,168	420,186	316,524	446,731	187,524	241,549	430,981	-17.62
灯油	2,272,420	2,599,602	2,619,131	2,056,328	1,948,718	2,161,850	2,028,589	-10.73
A重油	1,108,586	1,059,520	1,064,749	742,783	681,318	723,309	666,507	-39.88
LPガス	81,534	96,135	79,445	69,074	68,064	38,724	38,771	-52.45
都市ガス	385,685	527,358	481,980	437,492	420,056	331,892	350,546	-9.11
電気	6,927,163	6,956,642	7,075,024	7,192,537	6,146,853	6,483,636	6,570,182	-5.15
ガソリン 走行車	6,152	5,137	4,989	5,269	4,479	4,072	4,164	-32.31
ディーゼル 走行車	2,242	1,964	2,170	2,132	1,392	996	1,268	-43.45
下水道処理	63,679	60,933	64,410	62,903	52,642	60,113	54,812	-13.92
温室効果ガス 排出量計	11,544,635	11,888,514	11,859,813	11,123,882	9,642,988	10,172,730	10,279,485	-10.96

\*平成27年度～令和2年度の都市ガスの温室効果ガス排出量に誤りがありました。お詫びして訂正します。

問い合わせ先…環境対策課 内線2362

◎広報有料広告

それは **後鼻漏!**?  
ごさびろ

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!

駅前店 (34)5088 美容相談 エルム店 (33)6742

**新築・増改築・水廻り・塗装**

住宅に関する事なら…どんなことでもお伺いします!

**春の期間限定 塗装キャンペーン開催中!**

サイディングの色をそのまま残すクリア塗装もおすすめてす  
屋根や外壁の塗装で新築のようによみがえります!

建替え・リフォーム・車庫・カーポート新設、解体…など  
◆外壁(サイディング)の張替え ◆屋根、外壁塗装  
◆水洗トイレなどの水廻りの改装 ◆押入れをクローゼットへ

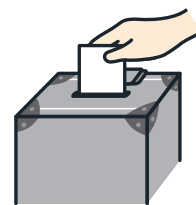
※詳しくはシラカワ住研まで! お気軽にお電話ください!

総合建築  
「増改築相談員」のいるお店  
**(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よう!!

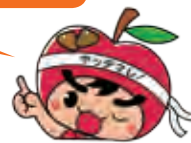
# 投票に行こう!

学校、税金、年金、子育て、防災など私たちの暮らしの多くに政治が関わっています。政治に参加しなければ一部の人の考えだけに基ついた政治が行われることになりかねません。投票に行き、一人ひとりの意見を政治に反映させましょう。



暮らしの中で感じる「こうならいいな」を考えてみませんか?

## 青森県議会議員一般選挙



投票日時

4月9日(日) 7:00~20:00 (市浦地区のみ 7:00~19:00)

### 投票できる方

- ▷平成17年4月10日以前に生まれた方で、かつ令和4年12月30日以前より当市に住んでいる方
- \*令和4年12月31日以降に県内の他市町村から転入された方は、前住所地で投票することになります。
- \*投票日までに県外へ転出の届出をすると、投票することができなくなります。

### 投票所入場券

入場券が届かなかったり紛失してしまった場合でも、選挙権を有している人であれば投票することができますので、投票所の係員に申し出てください。

### 転居(市内から市内への引っ越し)した方の投票所

- ▷令和5年3月24日以前に転居の届出をした方 → 新しい住所における投票所
- ▷令和5年3月25日以降に転居の届出をした方 → 届出前の住所における投票所



### 期日前投票

投票期間

4月1日(土)  
~8日(土)

期 日 前 投 票 所		投票時間
第1期日前投票所	市役所1階土間ホール	8:30~20:00
第2期日前投票所	金木総合支所2階会議室	
第3期日前投票所	市浦総合支所青森あすなろホール市浦	
第4期日前投票所	E LM2階旧文化センター	10:00~20:00

### 不在者投票

他市町村での投票…投票日当日に仕事や旅行などで投票所へ行けない見込みの方は、あらかじめ他の市町村で不在者投票を行うことができます。滞在先へ投票用紙等を送付する日数を要しますので、早めに市選挙管理委員会へご請求ください。

病院、施設等での投票…青森県選挙管理委員会の指定を受けている病院、老人ホーム等へ入院中・入所中の方は、病院、老人ホーム等で投票することができますので、施設の担当者へ申し出てください。

### 投票所での投票方法

投票用紙に投票しようとする候補者の氏名を自書してください。

### 開 票

投票日の21:00に市民体育館で開票を開始します。参観希望の方は20:30から入場することができます。  
\*一般参観人は、先着100人までとさせていただきます。

問い合わせ先…選挙管理委員会事務局 内線2843

# 社会福祉協議会が「地域の絆づくり講演会」を開催

3月9日、社会福祉法人五所川原市社会福祉協議会（乗田孝一会長）は、プラザマリユウ五所川原で「地域の絆づくり講演会」を開催し、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、みんなで支え合う「共助の仕組みづくり」が必要と呼びかけました。

始めに、乗田会長が「昨年8月の大雨では、その被害に落胆する方もいたが、ボランティアの支えで頑張ることができたとの声も聞かれ、支え合いの重要性を再認識した。これを機に「さりげなく、でもよいので見守り活動に取り組んでいただきたい」とあいさつ。

続いて、防災管理課職員が令和4年8月の大雨災害について、同協議会の藤田地域福祉課長が大雨災害の際に開設した災害ボランティアセンターについて説明しました。

講演では「『言葉ひとつで地域は変わる！』～あなたは地域づくりの仕掛人～」と題し、東奥日報相内成田新聞販売店の成田武司店主が、新聞配達中に子どもたちの安全を守る「見まわり隊」や災害時に使用する

「安否確認カード」の作成・配布など、地域で行っている活動を紹介しました。

成田店主は「自分がこれだと思ったら行動に移すこと。そして、言葉上手・聞き上手になること。命令ではなく、褒めることで人は付いてくる。今日から皆さんも地域の仕掛け人になりましょう」と話しました。



自らの活動を紹介する成田氏



## 善意の花かご

～どうもありがとうございました～



- ▷五所川原東日流ライオンズクラブ（藤田剛会長）＝南小学校駐車場除排雪作業
- ▷五所川原建設技術研究会（奈良美好会長）＝下平井町・姥苅線（排雪延長3.2km×両側）の排雪作業（10トンダンプ2日間合計56台）

- ▷あげたいの店みわや（神千代茂店主）＝あげたい70個（くるみ園へ）
- ▷西北五管工事業協同組合（高橋義彦理事長）＝現金200,000円



排雪作業の様子



目録を手渡した小野専務理事（中央）

3号館 3月13日 オープン

# 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 TEL 0173-26-7161

〒037-0632 青森県五所川原市大字高野字北原225

**入居者・介護・看護・調理員 随時募集中**

# 広告募集

～広報ごしょ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

# 暮らしの 情報広場

掲載した各種イベント等は主催者の都合により中止・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必要に応じてマスク着用などの感染症対策にご協力をお願いします。



## 4月10日～16日は「春の火災予防運動」実施期間です！

県下一斉に春の火災予防運動が実施されます。期間中、五所川原地区消防事務組合消防本部、五所川原地域防災協会および五所川原地区婦人少年幼年防火委員会では、防火PRのための広報パレード等を行います。

### 統一標語

『お出かけは マスク戸締り 火の用心』

### 主な行事

#### ▷一日消防官委嘱

日時…4月12日(水) 8:15～15:00

内容…五所川原地域防災協会会員事業所3名

#### ▷幼年消防クラブ等による防火広報パレード

日時…4月12日(水) 10:00～10:30

場所…E L M1階

問い合わせ先…消防本部予防課 Tel.35-2020



## 「青森県交通災害共済」の加入忘れはありませんか？

交通災害共済は、全国どこで起きた交通事故でも、災害の程度に応じて見舞金をお支払いする共済制度です。ぜひ家族そろって加入しましょう。

加入受付…随時受付中

共済期間…4月1日～令和6年3月31日までの1年

\*4月1日以降に加入した場合は、加入申込の時から共済期間の末日まで。

会費…年間1人350円

\*途中加入の場合も同額です。

\*団体加入(10人以上)は、会員1人につき50円が団体奨励金として団体に支給されます。

加入資格…当市に住居登録している方

### 共済見舞金の金額

障害の程度や治療日数に応じて1等級(100万円)

から6等級(3万円)が支給されます。また、特例見舞金(1万円)もありますので、詳しくはお問い合わせください。

\*交通事故発生時には、必ず警察に届けましょう。

\*交通事故にあった日から1年以内(ただし2等級は2年以内)に請求願います。

### 問い合わせ・申込先

▷環境対策課 内線2366

▷金木総合支所地域振興係 内線3122

▷市浦総合支所地域振興係 内線4015



## 4月27日から「相続土地国庫帰属制度」が始まります！

「遠くに住んでいて利用する予定がない」「周りの土地に迷惑がかかるから管理が必要だけど、負担が大きい」そんな相続した土地の管理にお困りの方は、ぜひご活用ください。

▷相続等により取得した土地について、所有者からの申請により、所有権を国に移転することができるようになります。

▷申請先は、土地の所在地を管轄する法務局の本局となります。

▷帰属させることができる土地については、建物がないことなど、法令で定める要件を満たす必要があります。

▷制度の活用には、負担金の納付などの費用負担が必要です。

詳しくは、法務省ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

### 問い合わせ先

青森地方法務局登記部門 Tel.017-776-6231 (自動音声案内 番号2番)

# 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）

▷4月13日(休) 10:00~12:00

▷4月27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）

▷4月12日(休) 10:00~12:00

金木総合支所相談室

問い合わせ先

金木総合支所 内線3130

### 市浦地区（行政・人権合同相談）

▷4月4日(火) 10:00~12:00

青森あすなろホール市浦

問い合わせ先

市浦総合支所 内線4011

### 法務局人権相談

▷月曜日~金曜日（祝日を除く）

8:30~17:15

五所川原支局1階人権相談室

問い合わせ先

青森地方方法務局五所川原支局

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）

『「思い」というのは、心の中で感じているだけで相手に伝わっていないことで、「思いやり」は、心の中で感じたことを行動に移すことだと知ることができてよかったです』

## 国民年金保険料に関するお知らせ

### 令和5年度国民年金保険料額

令和5年度の国民年金保険料は、月額16,520円となり、これまでより月額70円の減額となりました。給付と負担のバランスを保ちながら調整を行っていますので、ご理解をお願いします。

### 学生納付特例制度

学生の方は、在学中の保険料の納付が猶予される学生納付特例制度があります（本人の所得制限有）。

学生納付特例の承認を受け、翌年

度以降も引き続き在学予定の方には、はがき形式の申請書が日本年金機構から送付されます。申請をする場合は、はがきに必要事項を記入し、返送してください。4月中旬を過ぎてもはがきが届かない場合は、市役所、各総合支所で申請してください。

申請を行わず、保険料が未納のままだと、不慮の事故や病気により障害が残ったときに、障害基礎年金等を受けることができなくなりますのでご注意ください。

\*学生納付特例期間は、年金額には反映されません。10年以内であれば保険料をさかのぼって納めること（追納）ができます。

\*必要書類等詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

問い合わせ先

国保年金課 内線2343

## 労働基準監督署への手続きは郵送や電子申請の活用を

例年、年度末と年度初めには、労働基準監督署の窓口が混雑する場合があります。感染症対策の観点からも各種届出・申請などの際は、郵送や電子申請などを積極的にご活用ください。

また、電子申請の方法については、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先…五所川原労働基準監督署 Tel.35-2309

## 自動車税種別割の口座振替を受け付けています

県では、自動車税種別割の口座振替の申し込みを受け付けています。

令和5年度分から口座振替を希望される方は納税者本人の通帳と預金届出印を持参の上、4月28日(金)までに取扱金融機関または地域県民局県税部にお申し込みください（すでに口座振替を申し込まれている方でも、自動車の買替えやナンバー変更により申込内容が変更となった場合は再度申し込みが必要です）。

なお、令和2年4月以降振替分から、口座振替済通知書および自動車税種別割納税証明書を送付しないこととしました。

車検更新の際は、運輸支局等にお

いて自動車税種別割の納付確認を電子的に行うことができるため、自動車税種別割納税証明書の提示が省略できません（ただし、振替直後の車検更新には納税証明書が必要となる場合があります）。

詳細は県ホームページ ([https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/012\\_kouzaindex.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/012_kouzaindex.html)) をご覧ください。

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205

## 福祉タクシー利用券をご利用ください

対象者…市内に居住する在宅の重度心身障害者（身体障害者手帳1級または愛護手帳Aの方）。ただし、障がいによる自動車税の減免を受けている方は対象外です。

申請期間…4月3日(月)~令和6年3月29日(金)（閉庁日を除く）

持参するもの…身体障害者手帳または愛護手帳

申請先

▷福祉政策課

▷金木総合支所総合窓口係

▷市浦総合支所総合窓口係

問い合わせ先

福祉政策課 内線2492

## ペットのフンを放置しないで



ペットの散歩をされている方で、フンの処理袋を携帯せずにフンを放置したままにしている方がいます。

このような行為は、衛生上好ましくないほか、住民の方に不快感を与えますので、フンは必ず処理袋に入れて持ち帰ってください。これは、猫を放し飼いにされている方も同様です。

フンの放置は、不法投棄の行為とみなされ、刑罰が科せられることもありますので、飼い主としてのマナーを守りましょう。

問い合わせ先

環境対策課

内線2367



## 児童扶養手当などの月額が変わります

児童扶養手当、特別児童扶養手当、特別障害者手当等の月額が2022年の物価変動率に基づき、4月から2.5%の引き上げとなります。

### 4月以降の手当月額

#### ▷児童扶養手当

(5月振込の4月分から)

全部支給→44,140円

一部支給→44,130円～10,410円

#### ▷特別児童扶養手当

(8月振込分から)

1級→53,700円

2級→35,760円

#### ▷特別障害者手当等

(5月振込の4月分から)

特別障害者手当→27,980円

障害児福祉手当→15,220円

経過福祉手当→15,220円

### 問い合わせ先

▷子育て支援課(児童扶養手当、特別児童扶養手当) 内線2486

▷福祉政策課(特別障害者手当等) 内線2496

## 泥上げの土のう袋を回収します

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

申込期間…4月3日(月)～6月30日(金)

申込方法…電話での申し込み

回収時期…泥上げ作業終了後、1週間から10日

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

### 注意点

▷側溝から上げた

泥は、必ず土の

う袋に入れて搬

出してください。土のう袋以外は回収しませんのでご注意ください。

▷土のう袋は乾燥させた上で、ごみ集積所付近にまとめて置いてください。

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

▷土のう袋に泥を詰めすぎると袋が



破れ、回収が困難になりますので、半分くらいを目安に泥を詰めてください。

▷土のう袋は、配付していませんので、各町内会等でご準備ください。

### 問い合わせ先・申込先

環境対策課 内線2364



## 世界自閉症啓発デー・発達障害啓発週間 in 五所川原

毎年4月2日は「世界自閉症啓発デー」です。皆さんに自閉症をはじめとする発達障害について知っていただくこと、理解をしていただくことが、発達障害のある人だけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながると考え、啓発イベントを開催します。

日時…4月3日(月)～7日(金)

9:00～17:00

\*初日は13:00から、最終日は16:00まで

場所…中央公民館

### 内容

▷発達障害の理解のためのパネル・ポスター・パンフレットの設置

▷発達障害をお持ちの方の創作作品の展示

▷ヘルプマーク・ヘルプカードの配布

▷発達障害の理解のためのDVD上映

### 問い合わせ先

青森県発達障害者相談センター「わかば」 Tel.26-5254

## 笑顔でつながるみんなの教室

内容…詩吟/日本舞踊/お琴/陶芸/ヨガ教室/習字/ピアノ/3色パステルカラー

日時…4月3日(月)～10日(月)

10:00～17:00

場所…シェアショップ アラモード(中央4丁目99)

体験参加費…500円

募集人数…各教室10名

\*定員に達し次第締め切り

### 問い合わせ・申込先

アラモード 岩谷 Tel.26-1108

## 月イチ ヨガ教室

日時…4月21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



## 五所川原市登録手話通訳者・要約筆記者募集

聴覚や言語機能等の障がいにより、意思疎通を図ることが困難な人を支援する、登録手話通訳者・要約筆記者を募集します。

登録要件(次のいずれかに該当)

①手話通訳士の資格を有する方

②手話通訳者全国统一試験・全国统一要約筆記者認定試験に合格した方

③各都道府県に手話通訳者・要約筆記者登録している方

業務内容…手話通訳・要約筆記支援の必要な方の依頼に応じた派遣業務

\*詳細はお問い合わせください。

### 問い合わせ・応募先

福祉政策課 内線2494

## 県営住宅入居者募集

### 募集住戸

①松島団地(2DK) 1戸

②新宮団地(3LDK) 1戸

### 家賃

①18,000円～35,700円程度

②21,200円～41,700円程度

\*所得金額に応じて決定

### 申込者・同居予定者の人数等の制限

①2名以上

②3名以上

### 申込受付期間

4月3日(月)～10日(月)

\*土・日・祝日を除く/入居基準など詳細はお問い合わせください。

### 問い合わせ・申込先

株式会社サン・コーポレーション  
住宅管理係  
Tel.38-3181





## 手話奉仕員養成講座

聴覚障害者の生活や福祉制度について理解と認識を深め、日常生活に必要な手話を習得します。

▷入門課程（初心者向け）

日時…5月16日～10月31日

毎週火曜日 19:00～20:30

場所…つがる市生涯学習交流センター「松の館」2階視聴覚室

内容…手話実技・講義・交流

対象…聴覚障害者との交流を希望し、手話を学びたい16歳以上の方

定員…15名 受講料…無料

\*テキスト代実費3,300円(税込)

▷基礎課程

日時…5月12日～令和6年1月5日

毎週金曜日 19:00～20:30

場所…中央公民館2階第1会議室

内容…手話実技・講義・交流

対象…入門課程修了者

定員…12名

申込み…入門課程は4月11日(火)まで、基礎課程は4月28日(金)までに往復はがきでお申し込みください。受講の可否は返信用はがきでお知らせします。

往復はがきの書き方

①「往信のあて先」は『〒037-0632 五所川原市高野字柳田245-1 西北五ろうあ協会手話対策部 あて』

②「往信」の裏には、受講希望課程名・氏名・年齢・連絡先（FAX、メールアドレス、または携帯電話番号）を必ず記入してください。

③「返信のあて先」は住所と氏名を必ず記入してください。返信の裏は白紙のままをお願いします。

問い合わせ・申込先

▷福祉政策課 内線2497

▷西北五ろうあ協会手話対策部  
工藤 FAX29-2421



## 河川愛護モニター募集

活動内容…河川愛護モニター巡視月誌の提出/岩木川に関する地域住民からの情報提供や、河川の異常を発見した場合の通報/河川関係行事等への参加 など

活動区間…保安橋（鶴田町）から五所川原大橋区間（岩木川右岸）

期間…7月1日～令和6年6月30日（予定）

手当…月額4,500円程度（予定）

募集人員…1人

申込み…5月12日(金)必着で履歴書と「川とのかかわり」について簡単に記述したもの（任意様式）を郵送（〒030-0822 青森市中央3丁目20-38）してください。

\*応募者多数の場合は選考します。  
\*応募資格等詳細はお問い合わせください。

問い合わせ・申込先

国土交通省青森河川国道事務所

河川占用調整課

Tel017-734-4537

## 五所川原市少年少女発明クラブ クラブ員募集

活動期間…5月～令和6年3月の毎月第1・第3土曜日午前中

場所…五所川原職業能力開発校（一ツ谷503-5）

対象…市内の小学3年～中学2年

会費…年3,500円（傷害保険含む）

受付期間…4月3日(月)～14日(金)

\*先着30名に達し次第締め切り。中央公民館で受付します。

問い合わせ先

伊藤 Tel090-5239-6854

## 将棋教室

日本の伝統文化「将棋」を始めませんか。マナーを守り、楽しみながらの上達を目指します。

日時…毎週土曜日 13:00～16:00

\*閉館日を除きます。

場所…中央公民館

対象…年齢、性別、棋力を問いません。市民以外の方でも参加できます。ルールから覚えたい方も歓迎です。

料金…年2,000円（道具、資料代等）

指導責任者・問い合わせ先

青森県将棋連盟会長 北島 悟

Tel090-5238-9496



## 看護のお仕事移動相談

青森県ナースセンターでは無料職業紹介事業として看護職の相談員が外向いて、看護職の皆さんのお仕事探しをサポートしています。お気軽にお越しください。

開催日…4月26日(水)、5月24日(水)、6月28日(水)、7月26日(水)、8月23日(水)、9月27日(水)

時間…9:00～11:30まで随時受付

場所…ハローワーク五所川原

\*青森県ナースセンター(青森市)では月曜日から金曜日の9:00～16:00まで、来所・電話・メール等で随時相談を受け付けています。どうぞご利用ください。



問い合わせ先

公益社団法人青森県看護協会

青森県ナースセンター

Tel017-723-4580



## 公共職業訓練 パソコン基礎科2

職業人に必要なパソコンの知識やビジネススキルを身につけるとともに、ワープロソフト・表計算ソフト・プレゼンテーションソフトを中心としたOfficeソフトを総合的に活用できる知識・技術を習得できる訓練コースです。

募集期限…5月11日(水) 正午まで

訓練期間…6月1日(水)～8月31日(水)

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(5,225円)、資格取得に関する受験料は自己負担

申込み…ハローワークまたはハローワークヤングプラザ（55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 Tel26-6861

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…4月12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。

## 健康・福祉

### こころの健康相談

不眠、不安、憂うつ、仕事に手につかないなどの悩みをお持ちの方は、お気軽にご相談ください。

日時…4月～令和6年3月までの毎月第2木曜日 13:00～14:00

\*電話等により事前の予約をお願いします。

場所…五所川原保健所

相談員…精神科嘱託医、精神保健福祉相談員

#### 問い合わせ・申込先

五所川原保健所 Tel.34-2108

### 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

4月26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

### 献血バス巡回日程

▷4月30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

### 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

▷4月13日(水) 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 kenkousuisin@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…4月20日(水) 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



### 小さな相談室

～図書館で少しお話しませんか～

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…4月27日(木) 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。

#### 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…4月9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…認知症の具体的な対応方法

実施主体…公益社団法人認知症の人と家族の会

#### 問い合わせ先

地域包括支援課 内線2463

### もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査です。予約制のため、ご希望の方はご連絡ください。

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民

日時…5月11日(水)、18日(木)、25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



そ の 他

協会けんぽ青森支部の  
保険料率が変わります

全国健康保険協会（協会けんぽ）  
青森支部は、主に県内の中小企業に  
勤めている従業員とその家族が加入

する健康保険です。

令和5年度における青森支部の健康  
保険料率および全国共通の介護保  
険料率は、以下のとおりとなります。

▷健康保険料率…9.79%

▷介護保険料率…1.82%

各都道府県健康保険料率は、主  
に地域の医療費水準に基づき算出

されますが、青森支部は全国に比べ  
医療費の伸びが小さかったことから、  
4年ぶりの引き下げとなりました。

加入者および事業主の皆さんのご  
理解をお願いします。

問い合わせ先

全国健康保険協会青森支部  
Tel017-721-2713

料理紹介

五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ カルシウムアップのおやつ



もちもちホットケーキ

材料（4人分）

- 牛乳……………150ml
- 切り餅……………1個
- ホットケーキミックス……………200g
- ヨーグルト……………100g
- バター……………10g



1人分 エネルギー271kcal カルシウム122mg  
食塩相当量0.6g



作り方

- ①餅はさいの目に切る。
- ②鍋に牛乳、餅を入れ、沸騰させないように弱火で餅をとかし、粗熱をとる。
- ③ボウルにホットケーキミックス、ヨーグルトを入れ、泡立て器で混ぜる。
- ④②を③に入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤熱したフライパンにバターをしき、④を焼く。

オルテンシア

Tel 33-2111



大ホール（コンサートホール）

▷青森県第一組仏教公開講座

4月6日(木) 14:00~16:50 500円  
青森県第一組教化委員会 Tel.090-8780-9941

▷のれぞれ音楽祭 シュガ ピンプス チャリティーコンサート in 五所川原

4月15日(土) 15:00~18:00 4,500円  
Y.C.M吉幾三コレクションミュージアム  
Tel.26-6686

▷真田ナオキコンサート 2023

4月28日(金) 14:00~15:30  
前売4,500円/当日5,000円  
世界芸能株式会社 Tel.022-222-4997

小ホール（ふるさと交流ホール）

▷ミュージカルパラダイス

4月2日(日) 14:30~16:00 無料  
トーオー楽器株式会社 Tel.0172-33-8511

▷演歌舞踊の旅

4月23日(日) 13:00~16:30 無料  
あさひプロダクション Tel.090-8610-5800

.....

\*主催者の都合により変更になる場合もあります。

\*感染症対策のためのマスク着用については、個人または利用団体の判断にゆだねることになります。

なお、施設を利用する際は、引き続き、手指の消毒、発熱がある場合等は施設を利用しないなどの対策をお願いします。



.....

4月の休館日 3日、10日、17日、24日

# 図書館

TEL 34-4334



## ▷おはなし会&ブックトーク

4月2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

4月15日(土) 13:30~14:30 市立図書館2階  
テーマ…「春・スタート！」  
対象…どなたでも

## ▷こどもの読書週間「ひらいてとじた 笑顔がふえた」

4月23日から5月12日は、こどもの読書週間です。  
今年のテーマには、読み聞かせや自発的に本を読みだすころ、こうなってほしいという娘さんへの想いが込められています。

## ▷展示「旅を楽しむ」

4月2日(日)~5月14日(日)  
市立図書館1階ロビー  
ゴールデンウィーク中、旅行を計画している方もいらっしゃるのでは？旅のついでに各地の図書館を巡

ってみてはいかがでしょうか。地域の図書館には、その地域の特色が反映されています。県内各地の図書館情報や観光スポットなどの紹介、関連資料の貸出を行います。

## ▷インターネットから図書館の貸出券交付申込・登録内容変更ができます！

- 貸出券を持っていない/紛失した方  
五所川原市電子申請・届出システム「図書館貸出券交付申込」から申請してください。  
申請の受付が完了すると「貸出券を取りに来てください」というメールが届きます。住所・氏名・生年月日の分かるものを持って来館ください。  
また、メールには、貸出券番号と図書館資料の予約に必要なパスワードも記載されています。読みたい本が決まっている場合は、来館前に予約をしておくスムーズに借りることができます。
- 登録した内容に変更がある方  
五所川原市電子申請・届出システム「図書館貸出券登録内容変更」から申請してください。  
申請する場合は、変更箇所のみ入力してください。

市立図書館の  
貸出券をつくろう！  
ホームページはこちら



# ／ 今月のおすすめ ／



## ふるさと再発見の旅 東北 清永 安雄/撮影 産業編集センター 2022.10

美しい日本の原風景と、その地で紡がれてきた歴史や物語をオールカラーの写真で紹介します。各県の重要伝統的建造物群保存地区も収録。青森は佐井村や大鰐温泉、虹のマーチ、土手町商店街などが紹介されています。



資料詳細・  
予約は  
こちら



## じよっばれアオモリの星 佐々木 鏡石/著 KADOKAWA 2023.1

魔術師、オーリン・ジオナゴールドは長年所属していたギルドからクビを言い渡されます。「な、なすてすか!?わ、わだっきゃこのギルドばえどふとづだと思て今まで尽ぐすてきたのに！」彼の出身、東と北の最果ての地アオモリの強烈な訛りが原因で誰ともまともに会話ができなかったのです。しかし彼は無詠唱(ツガル弁)魔法を使いこなすツート魔術師だと判明し…。  
異世界アオモリファンタジーです。

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。



## 発熱外来のかかり方

市浦医科診療所 所長 岩村 有泰 先生

令和5年2月下旬現在、全国的に新型コロナウイルス感染症第8波の流行が落ち着いてきましたが、インフルエンザが流行してきています。そこで、発熱外来のかかり方について改めてお話をさせていただきます。

かぜ症状（のどの痛み、咳、発熱、胃腸症状など）がある方は、医療機関を受診する場合、受診前に必ず電話などでご相談ください。もし、連絡なく来院されてしまい、コロナ感染であった場合、ほかの患者さんや病院スタッフなどに感染が広まってしまうおそれがあります。事前に連絡していただければ、医療機関側で体制を整えて適切に対応できますので、必ず電話連絡をお願いします。

次に、一般の診療所で広く行われている新型コロナウイルス抗原定性検査について説明します。この検査はPCR検査などに比べ、簡便で短時間で結果が分かるメリットがありますが、一方で感度が低い欠点があります。つまり、抗原定性検査で陰性でもコロナ感染を完全に否定できないのです。その場合、ほかの検査をしたり、後日もう一度抗原定性検査を行ったり、ほかの検査ができる医療機関を紹介したりするなど適切に対応します。

また、国では、発熱外来のひっ迫を避けるために、高齢者・基礎疾患を有する方・妊婦などと、小学生以下の子ども以外の重症化リスクの低い方は、ご自身で新型コロナウイルス検査キットを薬局等で自己購入するか、青森県臨時Webキット検査センターから取り寄せて検査していただくことをお願いしています。しかし、分からない方は、医療機

関に電話でご相談ください。

治療薬ですが、これまで数種類の治療薬が開発されています。中等症から重症の場合は、入院の上治療しますが、軽症の場合は自宅療養で様子を見ていただくのが一般的です。

新型コロナの感染予防の基本は、以前からいわれている、マスクの着用、手洗い、手指の消毒、3密（密接・密集・密閉）の回避、こまめな換気、ワクチン接種です。また、十分な栄養を摂って、軽い運動を継続することが大切です。

新型コロナがいつまで続くのか先が見えず、皆さん不安と疲れを感じていると思いますが、早く終息することを願いつつ、乗り切っていきましょう。

\* 新型コロナウイルス検査キットは、研究用でなく医療用をお勧めします。

\* 青森県臨時Webキット検査センターの詳細は、県庁ホームページ(右QR)をご確認ください。



### 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
4月2日(日)	増田病院(新町41)	35-2726	
4月16日(日)	かねひらクリニック(旭町55-2)	35-3167	
4月29日(土)	増田病院(新町41)	35-2726	
4月30日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	34-6111	

### 人口のうごき

令和5年2月末 住民基本台帳 ( )内は前月比

総人口…51,518人(-60人) 男…23,629人(-33人) 女…27,889人(-27人) 世帯数…25,605世帯(-10)



# 【すてきなお店、自慢の逸品を発見!】

～肉ざんまい大特集編～

今月号の「すてきなお店、自慢の逸品を発見!」シリーズは「肉ざんまい大特集」です。雪解けとともに春が近づいてきました。春の暖かさを感じながら、バーベキューをする方も多いのではないのでしょうか?

五所川原市にもバーベキューの主役となる、すてきな「お肉」があります。

～ お財布に優しい **東日本王者** ～

## No.026 市浦牛

ホコ天マルシェや数々のグルメイベントで長蛇の行列を生んできた「市浦牛」は、昭和62年に行われた東北・北海道ブロックの品評会で東日本チャンピオンに輝き、市場から高い評価を受けました。

そのおいしさ、知名度から「高級、高額な市浦牛」というイメージがあるかもしれませんが、100グラムあたりの値段に換算すると、一般的な黒毛和牛の値段と比べてかなり良心的な価格になっています。

実はお財布にも優しい「市浦牛」です。

生産者…しうら和牛改良組合  
販売先…道の駅十三湖高原、産直メロス  
肉の部位…ヒレ、サーロイン、リブロース  
カルビ、モモ、切り落とし等



## No.027 10倍熟成豚

～豚肉界の革命児～

「熟成肉」については旨み成分がアップするため“とてもおいしい”と、ここ数年日本中で人気となっています。一般的に豚肉の熟成期間は2～3日ほどといわれていますが、「10倍熟成豚」は文字通り10倍の期間を熟成しています。肉だけでなく「骨ごと」一緒に熟成するなど、さまざまな試行錯誤によって生まれました。この熟成を完成させるまでに長い月日がかかったそうです。熟成職人は「豚肉特有の硬さが無く、しっとり感と脂身のアツサリ感を味わってほしい」と語ります。

食事処…焼肉ダイニング みらい  
住所…唐笠柳字藤巻517-1 (ELM内)  
その他…炙りや久兵衛、産直メロスでも購入  
できます。