



# ごしよがわら

GOSHOGAWARA public relations magazine.

2023(令和5)年  
**6**月号  
No. 326



## 今号の主な内容

- ・市長コラム ..... 2
- ・家庭ごみを減量しましょう ..... 3
- ・金木桜まつり特集 ..... 4-5
- ・特殊詐欺をシャットアウト ..... 10
- ・すてきなお店、自慢の逸品 ..... 24

春の訪れ、にぎわい再び

津軽鉄道芦野公園駅

# 市長コラム

～今こそ地域連帯～

Vol.28



今年度の市長コラムでは、「市民協働」で取り組むべき課題について順次お伝えすることとしており、初回となる前回は「防災対策」について述べさせていただきました。

今回のコラムでは、「ごみ対策」について私の考えをお伝えしたいと思います。

## ★ごみ減量化に向けて「食品ロス」対策は重要な課題です！

環境省では6月を「環境月間」としており、それに合わせて、市においても、ごみの減量化に向けた取り組みを推進することとしています(3ページ掲載)。

当市の1人1日当たりのごみ排出量(令和3年度)は1,030グラムと、県平均1,002グラム(全国平均890グラム)を上回っており、県内10市で4番目、40市町村では13番目に多い状況となっています。当市総合計画においても、令和6年度までの目標値を867グラムと設定していますが、達成は困難な状況です。

ごみ減量化が進まない大きな要因の一つには「食品ロス(本来食べられるのに捨てられる食品)」があると考えられます。

日本における食料自給率は、カロリーベースで約38%(令和4年度農林水産省発表)と極めて低く、その一方で、「食品ロス」として、令和2年度の推計では全国で年間522万トン、国民1人当たり約41キログラムが廃棄されています。世界に目を向けると、年間約13億トンが廃棄されており、これは、世界の食料生産量の3分の1に当たります。全世界で飢餓状態にある人口は約8億2千万人(9人に1人)いるといわれている中で、先進国では「食品ロス」が増加しているというのが現状です。

また、「食品ロス」は、生ごみとして焼却処分することによる地球温暖化など環境への影響や、焼却処分に要する経費が莫大であるなど多大な問題を引き起こしており、「SDGs(持続可能な開発目標)」達成のためにも、一人ひとりの行動により地球環境や社会全体を変えることが求められています。

市においても、ごみ対策は最優先事項として取り組んでいきたいと考えており、特に「食品ロス」に着目し、市民

への意識啓発を図るほか、3R(リデュース・リユース・リサイクル)行動等に関する周知徹底に取り組んでまいります。

ごみの減量化を実現するための基本は、私たち住民の日常生活のあり方にかかっています。「千里の道も一歩から」というように、一人ひとりが意識を変え、今できることからしっかりと実践していくことが必要です。

そこで、今後は、市職員が各地域に積極的に出向き、出前講座等を行うこととしていますので、お気軽に市役所環境対策課にお問い合わせください。

また、将来に向けて着実にごみ減量化を進めるため、子どもたちへの教育の中で「食品ロス」削減への啓発等を重点的に進めたいと思っています。子どもの段階から働きかけることが重要であり、園児や児童に対し、ごみ問題に対する意識啓発や教育を粘り強く行っていくことが、将来のごみ減量化につながる有効かつ不可欠な対策であると考えています。

さらには、「食育」を進め、「食」の大切さを学び、食べ物を大事にすることもしっかりと子どもたちに伝えていければと思っています。

住民、事業者、行政が一体となって、「市民協働」でこれらの課題に真剣に向き合い、着実に歩みを進めることが極めて重要ですので、市民の皆さんにおかれましては「ごみ減量化はまず家庭から」という意識を持っていただくとともに、ご家庭においても、子どもの模範となるような行動を日頃から心掛けていただきますようお願いいたします。

## ★「五所川原立佞武多」25周年を盛り上げましょう！

コロナ禍の影響で令和2年度から2年間中止され、昨年度は規模縮小しつつも3年ぶりに開催し、そして今年度はようやく例年通りの開催となります。25周年の節目を迎える今年の夏まつりを「脱コロナ」「地域再生」のスタートと位置づけ、市民の皆さんの熱い思いで大いに盛り上げていきたいと思っています。企業や団体の皆さんにおかれましては、6月末まで曳き手を募集(6ページ掲載)しますので、ぜひご協力いただきたいと思います。



「ごみ減量化」をテーマに開催した昨年度の住民懇談会の様子



「新作立佞武多」素戔鳴尊(すさのおのみこと)記者発表の様子

# 家庭ごみの「減量」と「3R行動」に取り組みましょう！

市では、6月の環境月間に合わせて6月1日から30日までを「家庭ごみリサイクル推進月間」としています。この機会に、あらためて家庭内での“ごみ”について考えてみませんか？



ごみの発生量が減らないと、こんな環境問題が起こります！

地球温暖化

天然資源の枯渇

ごみの埋立場所がなくなる

## ごみを減らすためには… 食品ロスを減らす「3つのきる」

### 1 食材は使いきる

食材は必要な分だけ買って、無駄なく使いましょう！



### 2 料理は食べきる

料理は残さず、おいしく食べきりましょう！



### 3 生ごみは水気をきる

生ごみを出すときは水気をきりましょう！



## ごみを減らすためには… 3R行動の実施

### Reuse 再利用

ものをくり返し大切に使う。



### Reduce 減らす

マイバック、マイボトルを持参し、ごみを減らす。



### Recycle 再生利用

きちんと分別し、もう一度資源として使う。



市では、県と協力して市内の大手食品スーパーに出向き、食品トレーのリサイクルなどの取組を確認しながら「ごみの減量化」や「リサイクル率の向上」に取り組んでいます。皆さんも引き続き「家庭ごみの減量」に取り組んでいきましょう！

問い合わせ先…環境対策課 内線2363

## 今月号の表紙

〔春の訪れ、にぎわい再び 津軽鉄道芦野公園駅〕

今月号の表紙は、津軽鉄道芦野公園駅のホームから見える満開の桜と津軽鉄道の列車です。

記録的な早咲きとなった今年は、金木桜まつり会期前に満開を迎えましたが、多くの市民や観光客が園内を散策したり、桜のトンネルと列車を写真に収めるなど、早い春の訪れに、にぎわっていました。

また、菊ヶ丘運動公園の桜も満開を迎え、ウォーキングや犬の散歩、バドミントンなどのレクリエーションで訪れた市民の目を楽しませていました。

満開となった菊ヶ丘運動公園の桜(右写真)



## 会期前の園内



4月15日にはすでに満開の桜

## 園内の様子やその他の行事



久しぶりの露店、にぎわう園内



昭和30年代をしのんで「幻の観桜会」

## まつり 開会



# 4年ぶり に開催！ 金木桜 まつり

## まつりを盛り上げてくれた子どもたち



会場を盛り上げたかわいらしい金木幼稚園の鼓笛隊



動きのある演奏を披露した金木中学校の吹奏楽部

## 「五所川原立佞武多」を企業・団体の皆さんで盛り上げましょう！

今年で運行開始から25周年を迎える「五所川原立佞武多」では、企業・団体の皆さんの曳き手を募集します。

参加する際は、「のぼり旗」「自前の半てん」等で企業・団体をPRすることができます。みんなで祭りを盛り上げ一緒に楽しみましょう。

祭り期間…8月4日(金)～8日(火)

申込期限…6月30日(金)

\*詳しくは、立佞武多公式サイト(<https://ta-chineputa-official.jp/>)をご確認ください。



問い合わせ・申込先

五所川原立佞武多運営委員会事務局(一般社団法人五所川原市観光協会) TEL38-1515

## 「マイナンバーカードの受け取り」「マイナポイントの申込み」は、お早めに！

9月末のマイナポイント申込期限間際には、窓口およびポイント申込サイトが混雑します。交付通知書(ハガキ)が届いたら、早めにカードを受け取り、ポイントの申込みをしましょう！

\*ポイントの申込みには「令和5年2月末までに申請したマイナンバーカード」が必要です。

## 便利な「日曜開庁」や「延長窓口」のご利用を！

仕事等で通常開庁時間内の来庁が難しい方は、便利な日曜開庁や延長窓口をご利用ください。

\*金木・市浦総合支所では実施していません。

取り扱い業務(共通)…マイナンバーカードの交付、電子証明書の更新、マイナポイントの受付

### 日曜開庁

開庁日…6月11日、7月9日、8月13日、9月10日、10月8日、11月12日、12月10日、令和6年1月14日、2月11日、3月10日

開庁時間…8:30～12:00

\*混雑により、待ち時間が長くなる可能性があります。ご了承ください。



### 延長窓口

実施日…毎週月曜日(月曜日が休日の場合は翌開庁日。ただし、年末年始は除く。)

延長時間…17:15～19:15

\*各種証明書の発行も受け付けています。

問い合わせ先…市民課 内線2324

## 国家資格塗装職人のお店 三栄塗装工業株式会社

一般建設業 県知事許可(般-27)第017671号

担当 三上(一級塗装技能士/五所川原塗装工業会会員)

WBアートsi(ウォールバリア)多彩仕上工法 施工認定店

職人から独立、創業し25年目を迎えました。これからも地域のみなさまに愛される塗装店を目指して参ります。

屋根・外壁のお見積り・現地調査無料、まずはお気軽にご相談ください。

住所/つがる市木造林宮津12番地3 登録番号/T8420002012423  
TEL 0173-42-3818 FAX 090-7067-5628 E-mail sanei.p@nifty.com

3号館  
新築  
オープン

# ふあみりあ

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

3号館

入居者・介護・看護・調理員 随時募集中

# 今年度も津軽鉄道と地域を盛り上げる 「津鉄ア・モーレ」が結成！

津鉄ア・モーレとは…

当市と中泊町の若手職員が市町の垣根を越えて組織する津軽鉄道活性化促進チームです！

平成29年の結成以来、地域の生活の足であり、重要な観光資源である津軽鉄道の利用促進と圏域の魅力の掘り起こしとして、若い感性と柔軟な発想力で、津鉄を活用した新たなイベントの実施、沿線団体や学生と連携した活性化企画の検討、クラウドファンディングの実施支援、SNSを活用したフォト・リールコンテストの開催などに取り組んできました。

今年度は当市7名、中泊町7名の計14名が、自分たちの強みを生かして、イベントの企画やSNSを活用した情報発信などを行っていきます。



合同結成式の様子



取組例  
弘前大学生との活性化に向けた共同研究



取組例  
実際に体験したレンタサイクルをPR



皆さんのチャンネル登録やフォロー待ってるよ！



市ホームページ



Twitter



Facebook



Instagram

問い合わせ先…都市・交通課 内線2635

◎ 広報有料広告

**新築・増改築・水廻り・塗装**  
建替え・リフォーム・建物解体・庭木伐採 など

**春から夏の塗装キャンペーン開催中!**

今年の豪雪で凍害・雪害の被害はありましたか？  
屋根の改造・無落雪 雪庇ネット 井戸ボーリング…など

◎ 浄化槽設置費用補助金制度  
水洗トイレをお考えの方、新築・建替えも  
浄化槽設置費用の補助金制度の対象になります。  
受付期間 4月3日(月)～12月22日(金)迄  
※ 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  
**㈲シラカワ住研**  
TEL 0120-34-6806  
五所川原市大字地蔵字桜木 370-3

それは **後鼻漏!**?

鼻水がのどに流れたりしませんか？

**いわず薬品 新町本店**  
【健康相談】(34)3939

駅前店 (34)5088  
エルム店 (33)6742

お気軽にご相談下さい!

五所川原市を応援します!!

## 地震から命を守るために 「木造住宅耐震診断」「ブロック塀等耐震改修」を支援します！

### 「木造住宅耐震診断」診断員の派遣

木造住宅の所有者が希望する場合に、市が専門知識を有する耐震診断員を派遣し、耐震診断を行います。

**対象者**…市税等を滞納していない方

**対象住宅**

昭和56年5月31日以前に建築され、かつ、同年6月以降増改築されていない等

**申込者負担費用**

1戸当たり11,000円(200㎡を超える場合は増額)

**募集戸数**…1戸

### 「ブロック塀等耐震改修」補助金

ブロック塀等の所有者が行う耐震改修工事または除却工事に対し、補助金を交付します。

**対象者**…市税等を滞納していない方

**対象ブロック塀等**

緊急輸送道路・避難路等に存するブロック塀等  
**改修費用**

補助対象経費の3分の2または120,000円のいずれか低い額

**募集件数**…1件

\*申込書は、建築住宅課で配布します。また、市ホームページからもダウンロードできます。

**募集期間**…6月1日(休)～9月29日(金) (土・日・祝日は除く)

**問い合わせ・申込先**…建築住宅課 内線2654

## 「アメリカシロヒトリ」の駆除・防除に努めましょう！

アメリカシロヒトリ(毛虫)は、例年6月から9月にかけて発生します(条件によってはそれ以外の時期にも発生)。毒針毛を持っていないため、人への直接的な影響はありませんが、木の葉の食害や洗濯物、建物に付着するなどの問題を起こす害虫です。

所有地または管理地に庭木や防風林等がある場合は、見回りをして、駆除・防除に努めてください。

▷巣あみから出て活発に活動を始めた段階で、薬剤を散布すると効果があります。

▷巣あみを作っているときは、中まで薬剤が届かないことがあります。枝ごと切除し、焼却するか踏みつぶしてしまうのが、最も効果的な駆除方法です。

\*駆除・防除にお困りの場合は、ご相談ください。

**問い合わせ先**…環境対策課 内線2367

## ごしょがわら積極的感染症対策(G.P.G.)制度は終了しました

市では、新型コロナウイルス感染症対策として、飛沫感染対策設備の設置基準を満たしている店舗または事業所に対し「ごしょがわら積極的感染症対策(Goshogawara Positive Guard:ごしょがわら・ポジティブ・ガード)取組店」のステッカーを交付していましたが、新型コロナの5類移行に伴い、本制度は終了となりました。

これまで、認証基準に基づく感染防止対策にご協力いただき、ありがとうございました。今後は、自主的な感染防止対策に取り組んでいただきますようお願いいたします。

**問い合わせ先**…商工観光課 内線2572



## 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



## 「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」お口の健康を保ちましょう!

40歳以上で歯がなくなる原因の第1位は「歯周病」です。歯周病菌は、歯ぐきの血管から入り込み、脳・心臓・血管・骨など全身に影響を及ぼします。



歯を守るポイントは… ▶定期的な歯科医院での点検!  
▶毎日の歯磨きをちょっとだけ頑張ること!

歯周病検診等を活用して「かかりつけの歯科医」を持ちましょう!

### 歯 周 病 検 診

今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる方へ無料で歯周病検診が受けられる「受診券(ハガキ)」を送付しています。指定の歯科医療機関で令和6年3月31日まで使用することができます。

\*受診券は再発行できますので、転入された方や紛失の場合はご連絡ください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2378

### お 口 の 健 康 セ ミ ナ ー

全身の健康を守るために、お口の健康管理術を学んでみませんか?

日時…6月10日(土) 14:00~15:30

場所…市役所2階会議室

申込み…6月5日(月)までに電話かメールで①氏名②住所③電話番号④参加方法(会場またはWeb)をお知らせください。メールの場合は件名に「6/10講演会参加」と入力し、manabi-01@city.goshogawara.lg.jpまで送信ください。

\*詳しくは、広報ごしょがわら5月号15ページまたは市ホームページをご確認ください。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2377

### 無料フッ素塗布・歯の健康相談

幼児からの虫歯予防を目的に、歯科保健事業として「歯の健康相談」を開催します。

対象…1歳6カ月~小学6年生

内容…歯の健康診断・ブラッシング指導・無料フッ素塗布・口腔内診査

実施期間…6月1日(木)~8月31日(木) (土・日・祝日を除く)

申込み…電話で直接お申し込みください。

申込受付時間…9:00~16:30

問い合わせ・申込先…市浦歯科診療所(歯科保健センター) Tel.27-7734



## 毎日の「食」を見直して、野菜をあと50g多く食べましょう!

6月は「食育月間」です。私たちは1日3食とすると、1年で1,095回食事をしていることになります。毎日の健康を保つためには、食事の力がとても大切です。

厚生労働省が策定した「健康日本21」では、野菜の摂取量は1日350g以上を目標としています。平成28年度「青森県県民健康・栄養調査」によると、県民の野菜摂取量の平均値は300.2gで、目標まであと50g必要です。



日々忙しい生活を送るうちに、毎日の「食」の大切さを忘れてしまいがちですが、この機会に身近な「食」について振り返ってみましょう。

市では「健康づくり相談室」を開催し、栄養士が相談を受け付けています(19ページ掲載)。

また、広報ごしょがわら偶数月には簡単に作れる料理を紹介していますので(21ページ掲載)、ぜひ作ってみてください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2384

# 急増する特殊詐欺をシャットアウト！

令和4年に県内で発生した特殊詐欺による被害額は約2億8,000万円を超え、急増しています。事例のような電話には要注意です。家族や身近な人と声をかけあって、被害を未然に防ぎましょう。

## 【事例1】還付金詐欺

市役所職員を名乗る人物から電話がかかってきて「保険料のお金が戻る」「手紙を送ったが、届いていないか?」「手続きの期限は今日まで」「今すぐ、ATMに行ってほしい」「通帳は、どこの銀行を使っているか?」「この後、手続きのことで、銀行から電話が入る」などと言われた。



市役所職員、その他の行政機関の職員が「今すぐ、ATMに行って」というような電話をかけることは、絶対にありません。

## 【事例2】高齢者施設の入居権詐欺

大手の不動産業者を名乗る人物から電話がかかってきて「あなたに高齢者施設の入居権がある」と言われた。「要らない」と断ると「その権利をほかの人に譲ってほしい」と言われたので、承諾した。

数日後、再度電話があり「入居権の譲渡手続きのため、形だけでも入居を申し込んでほしい。すぐに返金するので、いったん入居手数料を支払ってほしい」と言われた。

このような電話では、相手と話を続けてしまうと、この後、実在する企業、弁護士、警察官などをかたる電話がかかってきて、さまざまな口実でお金を要求されます。



▷特殊詐欺の相手にお金を渡してしまうと、取り戻すのは極めて困難です。  
▷このような相手に、あなたや家族の個人情報を伝えることは危険です。早めに電話を切りましょう。

相手の指示に従う前に、五所川原市消費生活センターに相談しましょう！

\*市ホームページ(右QR)に、ほかの事例も紹介しています。ぜひご覧ください。

相談先…五所川原市消費生活センター Tel33-1626 または Tel26-5881



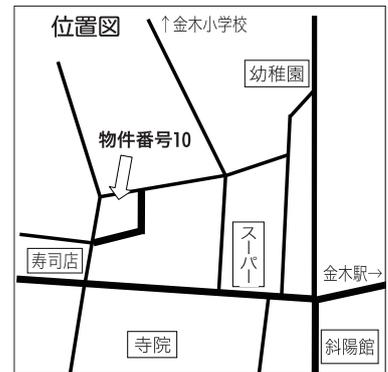
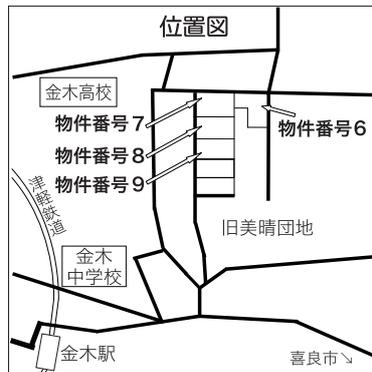
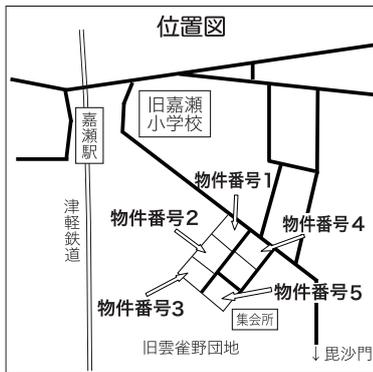
## 五所川原市 相談窓口紹介ネットワーク 連絡先

相談の種類	相談の内容	相談窓口	電話番号・受付時間
消費生活相談	商品・サービスの提供や契約に関する苦情相談、および多重債務に関する相談	五所川原市消費生活センター	Tel33-1626 / Tel26-5881 月～金 9:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)
		消費者ホットライン	局番なし 188(いやや) 月～金 9:00～17:30 土・日・祝 10:00～16:00 (年末年始を除く)
	借金(多重債務)などに関する相談	消費者信用生活協同組合	Tel0120-102-143 月～金 第2・4土曜日 9:00～17:00(祝日を除く)
生活一般相談	日常生活のあらゆる心配ごと	五所川原市社会福祉協議会	Tel39-1212 24時間

# 市有財産を売却します

## 売却物件(土地)

番号	所在地	地目	面積(㎡)	予定価格(千円)	都市計画用途地域
1	金木町嘉瀬雲雀野667番382	宅地	371.64	1,263	都市計画区域外
2	金木町嘉瀬雲雀野667番383	宅地	312.42	1,062	都市計画区域外
3	金木町嘉瀬雲雀野667番384	宅地	256.12	870	都市計画区域外
4	金木町嘉瀬雲雀野667番385	宅地	330.05	1,122	都市計画区域外
5	金木町嘉瀬雲雀野667番387	宅地	369.79	1,257	都市計画区域外
6	金木町芦野84番644	宅地	504.35	2,622	都市計画区域外
7	金木町芦野84番1179	宅地	636.63	3,374	都市計画区域外
8	金木町芦野84番1180	宅地	636.67	3,374	都市計画区域外
9	金木町芦野84番1181	宅地	636.65	3,374	都市計画区域外
10	金木町朝日山422番1	宅地	1670.28	7,683	都市計画区域外



**売却の方法**…一般競争入札により売却します。

\* 予定価格以上の最高額で入札した方に、その金額で売却することを決定します。

**入札参加受付および物件の説明等**…入札参加を希望する方は入札参加申込書を提出し、物件の説明と関係書類の配布を受けてください(物件の説明等を受けた後に申し込んでも構いません)。

\* 入札参加申込書は管財課から交付を受けるか、または市ホームページからダウンロードしてください。

**期限**…6月14日(水)まで(閉庁日を除く)

**時間**…9:00~16:00

**場所**…市役所2階 管財課

\* 入札参加申込書を提出していない方(物件の説明を受けていない方)は、入札に参加することができません。

**【入札および開札】**

**日時**…6月21日(水) 10:00~

**場所**…市役所2階 会議室2A

\* 詳細については、お問い合わせください。なお、売却内容については、市ホームページでもご覧になります。

**問い合わせ・申込先**…管財課 内線2173

◎ 広報有料広告

**塗替え予定のお客様必見!**  
**屋根・外壁「よみがえり」計画を!**  
 下塗り強化がっちりガード  
 ぜひ、お家のメンテナンスを! 塗り替えの目安は、屋根は5年~7年、外壁は10年前後です。  
**自慢の手塗り仕上げで特別価格にて施工!**  
**当社はここがちがう! 診断・お見積り無料**  
 高所作業車導入で、高い所、こう配のある屋根等で大活躍します。14mものびます☺  
 足場も自分たちで組むため安く施工できます。  
 ご連絡先 **090-2023-2226** (担当木村まで) 五所川原市大字野里字野岸29の5  
**有限会社 秋元塗装** 五所川原塗装工業会

**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)  
**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』  
 ◆ホームページは◆ Google

五所川原市を応援します!!

## 相撲の全国大会で53年ぶりに団体優勝！

3月18日、19日開催の令和4年度全国高等学校相撲選抜大会(高知県)で、団体優勝した五所川原農林高等学校相撲部の皆さんが4月28日、市長を表敬訪問しました。

同部は、浅瀬石光玖さん、長谷川力響さん、長内風道さん、奈良昴さん、木村喜人さんの5名で接戦を制して、見事53年ぶりの団体優勝を果たしました。

部長の長内さんは「それぞれが自分の力を発揮すれば全国でも勝てる実感した。今後は全国から狙われる立場になるので、それを跳ね返せるように頑張っていきたい」と力強く話しました。



優勝を報告した選手の皆さん

## 柔道で全国大会出場へ



全国大会に出場する選手の皆さん

第43回全国少年柔道大会(東京都)への出場にあたり、五所川原柔道少年団の選手の皆さんが5月1日、市長を表敬訪問しました。

川浪倫樟さん(栄小6年)、佐々木歩睦さん(同)、川村威琉さん(三輪小6年)、葛西優真さん(栄小5年)、菊池翔大さん(同)の5選手は、3月26日開催の青森県予選大会で優勝し、全国大会への出場となりました。

キャプテンの川浪さんは「これまでの練習の成果を発揮して、みんなで優勝したい」と意気込みを話しました。

## 一日消防官と幼年消防クラブが「火の用心」を呼びかけ！

4月12日、五所川原地区消防事務組合(今光義消防長)は、春の火災予防運動の一環として、五所川原地域防災協会会員事業所から選出した小山早紀さん(株式会社北西ファーム)、澁谷ももなさん(渋展石油店)、成田瞳子さん(齋勝建設株式会社)の3名を一日消防官として委嘱し、E L M内において4年ぶりに防火パレードを行いました。

パレードでは、一日消防官のほか、幼年消防クラブ(12施設)の皆さんが買い物客などに「火の用心」を元気に呼びかけていました。

同組合管理者の佐々木市長は「防火に対する意識を市民一人ひとりに持っていただきたい。また、一日消防官の皆さんは、今日の経験を職場や家庭に持ち帰り、それぞれで気を付けていただきたい」と話しました。



一日消防官の(左から)小山さん、澁谷さん、成田さん



防火を呼びかける幼年消防クラブの皆さん

# 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た感染症対策にご協力をお願いします。



## 青森県知事選挙の「第4期日前投票所」が変更となります

広報ごしよがわら5月号14ページに掲載の青森県知事選挙について、第4期日前投票所が「E L M 2階旧文化センター」から「E L M 2階E L Mホール前ホワイエ(旧文化センター手前通路)」に変更となりましたので、期日前投票を行う際はお間違いのないようお願いいたします。

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るホール市浦	
第4期日前投票所	E L M 2階E L Mホール前ホワイエ(旧文化センター手前通路)	10:00～20:00

問い合わせ先…選挙管理委員会事務局 内線2843



## 事業拡大を目指す開発・研究を支援！「地域振興助成金」

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、事業拡大を目指して新規事業への参入や開発・研究を行う県内の個人、NPO法人、企業などに対し、必要な費用を助成しています。

### 対象事業

- ▷将来性の高い新規性、独自性のある事業
- ▷独自の技術やアイデアを生かした新商品の開発または新サービスを提供する事業の拡大
- ▷地域貢献型事業または中心市街地、商店街、共同店舗等の空き店舗等を利用して行う事業
- ▷事業化・起業化・実用化が見込まれる技術開発や研究事業
- ▷地域の農林水産資源等の特性を活用した事業
- ▷環境ビジネス、リサイクル産業の振興および環境に配慮した活動・普及・促進を図る事業 など

対象期間…令和6年4月1日から令和7年3月31日までに実施する事業

助成金…必要経費の2分の1以内(300万円を限度)

申請方法…7月1日出～8月31日(日)の間に受付票を提出して事前エントリーした上で、9月30日(出)までに申請書類を提出してください。

\*詳しくは、公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金ホームページ(<http://www.michinoku-furusato.or.jp/>)をご確認ください。

問い合わせ・申請先…公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局 TEL017-774-1179



## あなたの写真で魅力を発信！「あおもりの農山漁村フォトコンテスト」

素晴らしい自然や文化が数多く残る「あおもりの農山漁村」は、私たちの心をいやす、やすらぎの場所であり、私たちが失いかけているかけがえのない宝が存在します。

環境公共学会では、安全で安心な優れた農林水産物の生産を可能とする農山漁村の魅力を伝え、これらを守り育てることの重要性を再認識していただくために、フォトコンテストを開催します。

青森県の農林水産業を営む人々の豊かな表情や伝統的な文化・行事、四季を通じた農山漁村の風景などの写真をご応募ください。たくさんのご応募をお待ちしています。

応募期間 …6月1日(木)～10月31日(火)

応募方法…応募票に必要事項を記入の上、作品に添付して郵送またはメールでご応募ください。

\*応募票はホームページからダウンロードしてください。その他詳細は、環境公共学会ホームページ(<https://www.aodoren.or.jp/kan-kyokoukyo-gakkai/>)をご確認ください。



問い合わせ・応募先…環境公共学会事務局 青森県土地改良事業団体連合会 総務企画部 沼田・森 TEL017-723-2401



## 特定計量器(はかり)の定期検査を行います

今年度は【金木・市浦地区】が特定計量器(取引や証明に使うはかり)の検査対象地区となっています。

医院、薬局、保育園、商店、精米業等で特定計量器を使用されている方は、2年に1回の定期検査を必ず受けてください。

検査を受けていない特定計量器は、業務用として使用することができません。

### 持参するもの

- ①特定計量器(はかり)
- ②検査料金(種類、能力によって異なります)
- ③通知書(ハガキが届いた方)

日時・場所 (コミュニティセンターはコミセンと略記しています)

検査日	時間	場所
6月5日(月)	11:00~12:00	十三コミセン
	13:00~13:30	太田集会所
6月6日(火)	10:30~12:00	市浦総合支所車庫
6月7日(水)	10:30~12:00	川倉ふれあいセンター
6月8日(木)	10:30~12:00	喜良市コミセン
	13:30~15:00	嘉瀬コミセン
6月9日(金)	10:30~12:00	金木総合支所
	13:00~14:00	

### 問い合わせ先

- ▷(一社)青森県計量協会 TEL 017-729-1703
- ▷商工観光課 内線2573



## 考えてみよう!「男女共同参画社会」パネル等を掲示します

6月23日~29日は「男女共同参画週間」です。市では「私らしく、あなたらしく、共に喜びと責任を分かち合える男女共同参画社会を目指して」各種施策に取り組んでいます。

### 男女共同参画に関するパネル等の掲示

職場で、学校で、地域で、家庭で、性別に左右されない「無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの未来。」に向けて、皆さん一人ひとりの取り組みが必要です。この機会に考えてみませんか。

日程…6月23日(金)~29日(木)

場所…市役所1階土間ホール、つがる総合病院、かなぎ病院、市浦医科診療所の一角

問い合わせ先…ふるさと未来戦略課 内線2238



## 禁煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)健康相談

世界保健機関(WHO)は毎年5月31日を「世界禁煙デー」、厚生労働省は5月31日から6月6日までを「禁煙週間」と定め、禁煙を呼びかけています。

喫煙者は、新型コロナに感染した場合、重症化および死亡リスクが高まります。また、受動喫煙によって周囲の方々にも健康被害を及ぼすため、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題となっています。



令和5年度 禁煙週間のテーマ  
「たばこの健康影響を知ろう  
~望まない受動喫煙のない社会を目指して~」

さらに、COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、タバコの煙を主とする有害物質を長期に吸い続けることで肺に炎症が起こる病気です。症状は、痰のからむ咳、息切れが何年も続き、息を吐きづらくなることが特徴で、禁煙による予防、早期発見、適切な治療が大切です。

「禁煙・COPD健康相談」では、肺年齢を測定し、保健師が相談に応じます。この機会に、たばこによる健康への影響について考え、禁煙への1歩を踏み出してみませんか?

日時…7月7日(金) 10:00~12:00

場所…市役所相談室

\*前日までに要予約

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2379

## 今月の納期 納期限 6月30日(金)

税・保険料	納期限	問い合わせ先
市県民税	1期	収納課 内線2273

納付は  
便利で確実な  
口座振替を!





# 情報公開・個人情報保護・パブリックコメント制度の運用・実施状況

令和4年度における各制度の運用・実施状況を公表します。

## 情報公開制度の運用状況

すべての人が、市が保有する情報(公文書)の開示を請求することができる制度です。

請求件数	処 理 状 況					不 服 申 立 て	処理状況
	開 示	部分開示	不開示 (不存在)	却 下	取り下げ		棄 却
16件	4件	7件	4件	0件	1件	0件	0件

## 個人情報保護制度の運用状況

市が保有する個人情報の開示、訂正および利用停止を請求できる制度です。

### ▷開示請求に係るもの

請求件数	処 理 状 況					不 服 申 立 て	処理状況
	開 示	部分開示	不開示 (不存在)	却 下	取り下げ		棄 却
3件	0件	2件	0件	1件	0件	0件	0件

\*このほか市職員採用試験に関する口頭による開示の請求が18件ありました。

▷訂正請求に係るもの…0件   ▷利用停止請求に係るもの…0件

## パブリックコメント制度の実施状況

重要な施策の意思決定の段階で、施策の案を公表、公募した市民の意見を考慮し、意思決定を行う制度です。令和4年度のパブリックコメントは4件実施しています。

\*詳細については、市ホームページ(右QR)をご確認いただくか、お問い合わせください。

問い合わせ先…総務課 内線2114



## 善意の花かご

～どうもありがとうございました～



- ▷野里楽生会(長尾克範会長) = 手作り雑布298枚(東峰小学校へ)
- ▷五所川原地区電気工事業災害防止対策協議会(島谷昭一会長) = 菊ヶ丘運動公園清掃(会員38名)
- ▷みどり町グラウンドゴルフクラブ(成田玲子代表) = やなぎぬま近隣公園清掃(会員約20名)
- ▷社会福祉法人照輝会認定こども園なおみ園(一戸義雄園長) = やなぎぬま近隣公園清掃(職員17名、保護者14名)
- ▷SUGA-PIMPS(高橋篤) = 現金100,000円



目録を手渡した高橋さん(左から2人目)

### 聴く

### ～市政情報～

市役所かわら版は市職員も出演し、市政情報をお伝えしています。

市役所かわら版放送時間

▷月～木曜日 7:51/12:30/17:30/18:00

▷金曜日 7:51/ 9:30/12:30/17:30

▷土曜日 9:00/12:00   ▷日曜日 11:00/12:00

\*災害発生時には、状況や避難等の情報も放送します。

\*市政情報のほか、災害発生時にもラジオをご活用ください。



# 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。

### 五所川原地区(行政相談)

▷6月8日(休) 10:00~12:00

▷6月22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)

▷6月1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)

▷6月6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)

『困っている人がいたら優しく声をかけて気づかいをしたらいいということが分かってよかったです』

## 新しい行政相談委員が委嘱されました

当市の新しい行政相談委員として白川恵久子氏が令和5年4月1日付けで総務省から委嘱されました。

## カラス対策用具を貸し出しています

市では、カラス被害対策として、カラスの追い払いに期待できるLEDライト、ファン掃除用のデッキブラシとバケツを貸し出しています。ご希望の方はお申し込みください。

### ごみの出し方

カラスは優れた色彩感覚と高い学習能力をもち、ごみ袋の中の残飯を

見つけてあさるので、ごみ出しの際は、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。

### 繁殖期に注意

カラスの繁殖期である4~8月は、カラスの警戒心が強く、巢に近づくと攻撃される場合がありますので、注意してください。

### ファンに注意

秋から春先にかけて、夕方になるとカラスは街中の電線の上や屋上に集まり、そこをねぐらとして一晩を過ごすため、その下は大量のファンで汚れます。追い払いやファン掃除を行う際は、貸出用具をご利用ください。

### 問い合わせ・申込先

環境対策課 内線2367



## 4月分からの年金等支給額について

令和5年4月分(6月15日支払分)からの年金額は、法律の規定により、令和4年度から2.2%の引き上げになります(68歳以上の方は1.9%の引き上げになります)。

また、老齢年金生活者支援給付金の給付基準額は昨年度から2.5%の引き上げとなります。

### 問い合わせ先

国保年金課 内線2343

## 国民年金保険料の納付案内を民間事業者に委託しています

日本年金機構では、保険料納付が確認できない期間がある場合の電話・文書による納付案内を、民間事業者に委託しています。

### 委託事業所(5月1日現在)

株式会社アイヴィジット

Tel.0570-021-781

\*年金事務所や市職員を装った振り込め詐欺や訪問詐欺、不審なショ

ートメッセージの発信などが発生しています。ご注意ください。

\*ATMの操作によって国民年金保険料の振り込みを求めることはありません。また、委託業者が訪問により現金をお預かりすることはありません。

### 問い合わせ先

国保年金課 内線2343

## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

### お薬代負担軽減のご案内

ジェネリック医薬品に切り替えるとお薬代が安くなる可能性がある方へ「お薬代負担軽減のご案内」を6月下旬に送付し、どのくらい安くなるかお知らせします。ジェネリック医薬品の利用をご希望の方は、医師や薬剤師にご相談ください。

詳しくは、青森県後期高齢者医療広域連合(Tel.017-721-3821)へお問い合わせください。

### 健康診査を受けましょう

後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、年1回無料で受けられる健康診査を実施しています。

詳細は「令和5年度市民健診べり帳」または市ホームページをご確認ください。

### 問い合わせ先

国保年金課 内線2346

## 電波はルールを守って正しく使いましょう

6月1日~10日は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。

電波は、航空機や船舶、警察、消防、救急用など、私たちの生活の安心・安全の確保に使われています。

不法電波は、上記のような人命に関わる重要無線通信を妨害して、私たちの生活を脅かします。

電波の混信・妨害があった場合は、お問い合わせください。

### 問い合わせ先

総務省東北総合通信局 相談窓口

Tel.022-221-0641

おやこのスペース『ゆったりーの』  
「ハートネットを作ろう!」  
～ちょっと気になる子への支援～

『ゆったりーの』は、親子でゆったりと過ごせる居場所です。子育ての悩みや発達の不安の相談もお受けしますので、どなたでもお気軽にお越しください。

日程…5月27日(出)(\*)、6月3日(出)、6月10日(出)(\*)、6月24日(出)、7月8日(出)(\*)、7月15日(出)、7月22日(出)、7月29日(出)

\*発達の相談ができる日

場所…中央公民館3階大広間等

時間…10:00～15:00(相談は13:00～15:00)

参加費…無料

対象…幼児から小学生(子どもだけの利用はできません)

問い合わせ先

社会教育課 内線2952

自動車税種別割の納付は  
お早めに

令和5年度自動車税種別割の納期限は6月30日(金)です。

お近くのコンビニエンスストアや銀行、郵便局などの金融機関で納付してください。

また、専用サイト「地方税お支払サイト」からクレジットカードやインターネットバンキングで納付できるほか、所定のスマートフォンアプリを利用して「eL-QR」を読み取り、電子マネー等で納付することもできます。

詳細は、県ホームページ([https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/027\\_jidousha\\_ohayameni.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/027_jidousha_ohayameni.html))リンク「納付方法」からご確認ください。

県税部窓口取扱時間…8:30～17:15  
(土・日曜および祝日は除きます)

問い合わせ先…西北地域県民局

県税部 Tel34-3141

労働保険の年度更新手続き  
をお忘れなく

労働保険では、前年度の保険料を精算するための確定保険料と新年度

の概算保険料の申告・納付の手続きが必要となります。

手続期間…6月1日(月)～7月10日(月)

手続き…窓口や郵送のほか、インターネットからの電子申請もできます。また、保険料は口座振替による納付が便利ですので、ご利用ください。

\*詳しくは、厚生労働省または青森労働局のホームページを検索いただくか、お近くの労働基準監督署または青森労働局総務部労働保険徴収室までお問い合わせください。

問い合わせ先…青森労働局総務部  
労働保険徴収室 Tel017-734-4145

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  
Tel33-1626、Tel26-5881

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 Tel0120-102-143

日時…6月14日(水) 10:00～16:00

場所…市役所2階相談室2C

\*予約制。貸付制度あり。

イ

ベ

ン

ト

金木町虫送り

日時…6月18日(日)

13:00～ 金木八幡宮奉納

13:30～ 道路運行

問い合わせ先…金木さなぶり荒馬保存会  
Tel52-4321

わくわく親子イベント

日時…6月18日(日) 10:00～11:30

場所…中央公民館大ホール

内容

▷第1部 親子で学ぶアンガーマネジメント～イライラと上手に付き合おう～

▷第2部 わくわくドキドキマジックショー

対象…小学生と保護者

参加費…無料

定員…親子50組(先着順で定員に達し次第締め切ります)

申込み…右QRから、お申し込みください。

申込締切…5月31日(水)

問い合わせ・申込先…株式会社アン  
フィニ五所川原支店 Tel23-3102



川浪眞裕写真展「林業遺産  
～幻の森林鉄道をもとめて～」

日程…6月8日(木)～23日(金)

場所…市役所1階土間ホール

協力…白川雄司

問い合わせ先

川浪眞裕 Tel090-2791-0052

さつき展示会

さつきの苗木を無料配布します。

日時…6月10日(土)、11日(日)

9:00～19:00

場所…スーパーストア金木タウンセンター店内

問い合わせ先…金木阜樹会 大橋

Tel090-3759-2725

月イチ ヨガ教室 / IHで  
eco料理 × お得ライフ

▷月イチ ヨガ教室

日時…6月16日(金) 14:00～

場所…有限会社白戸建設

参加費…500円

募集人数…6名先着順

▷IHでeco料理 × お得ライフ

日時…6月24日(土)

①10:30～11:30 ②12:30～13:30

場所…有限会社白戸建設

申込締切…6月16日(金)

定員…各回6名

持ち物…エプロン

参加費…無料

問い合わせ・申込先

有限会社白戸建設 Tel35-6291

# しごと

## 事業主の皆さんへ 新規高卒予定者の求人受付開始

6月1日から県内のハローワークにおいて、令和6年3月新規高等学校卒業予定者を対象とする求人申込みの受付を開始します。

受理した求人は7月1日から高等学校に公開され、就職を希望する生徒は、夏休み前に応募する企業の絞り込みを行います。

前年度、ハローワーク五所川原管内では、6割以上の求人が6月中に申し込んでおり、全国的にも求人申込みの早期化が進んでいます。優秀な人材の確保のために6月中の求人申込みをお願いします。

**問い合わせ先**…五所川原公共職業安定所 Tel.34-3171

## 第1回ペーパーティーチャー向け説明会

教員として働いてみませんか？  
教員免許更新制が解消され、令和4年7月1日以降の免許状の取扱いが変更となりました。教員免許はあるものの、教職経験のない方や、さまざまな理由で教職を離れている方に対して、変更後の免許状の取扱いや教員の仕事について説明しますので、ぜひ足を運んでください。

**日時**…6月4日(日) 14:00～15:30  
(説明終了後、個別相談を実施)

**場所**  
五所川原合同庁舎1階C会議室

**申込み**…電話または電子メール  
\*氏名、電話番号、所持教員免許状、免許取得年月をお知らせ願います。

**問い合わせ・申込先**  
西北教育事務所総務課  
Tel.35-2170/電子メール E-SEIHO KU@pref.aomori.lg.jp

# 募 集

## 県営住宅入居者募集

### 募集住戸

- ①松島団地(3DK) 1戸
- ②広田団地(3K) 3戸

### 家賃

- ①20,600円～40,400円程度
- ②10,600円～21,200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
- ②条件付きで単身から可(一般は2名以上)

**申込受付期間**…6月1日(木)～9日(金)  
\*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

## 働く婦人の家生活講座

### ▷和菓子作り講座

和菓子を作ってみませんか？持ち帰りあります。

**日時**…6月22日(木) 13:00～16:00

**場所**…働く婦人の家2階調理室

**講師**…三山鐘徳氏(菓子処炉月店主)

**材料費**…1,200円

**定員**…24名(先着順)

**申込み**…6月5日(月)13:30から電話  
か来館にて受付開始

**持ち物**…エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

\*申し込み後の取り消しは6月19日(月)16:00まで。取り消しの連絡がない場合は材料費をいただきます。

### ▷パン作り講座

メロンパンと苺ブラマンジェとおまけにパリパリきゅうちゃん漬けを作ります。

**日時**…7月7日(金) 13:00～16:00

**場所**…働く婦人の家2階調理室

**講師**…米谷美智子氏

**材料費**…800円

**定員**…24名(先着順)

**申込み**…6月20日(火)13:30から電話  
か来館にて受付開始

**持ち物**…エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

\*申し込み後の取り消しは7月4日(火)16:00まで。取り消しの連絡がない場合は材料費をいただきます。

### 問い合わせ・申込先

働く婦人の家 Tel.35-8898



## 精神保健福祉ボランティア養成講座

精神障害への正しい理解と関わり方を一緒に学びませんか。

講話や当センター行事への体験参加を組み込んだプログラムを予定しています。

**日時**…①6月25日(日) 9:30～12:00

施設見学・講義

②7月1日(土) 9:30～14:00

体験参加

**場所**…地域活動支援センター ラ・プリマベラ(布施病院裏手)

**対象**…精神保健福祉分野に理解、ボランティア活動に関心がある方で、2日間受講できる方。

\*受講者へは修了証を交付します。

**参加費**…300円(デイスサービス体験参加費含む)

**持ち物**…①筆記用具、参加費

②筆記用具、昼食

**定員**…10名

**申込み**…6月22日(木)16:00までに電話でお申し込みください。

### 問い合わせ先

地域活動支援センター ラ・プリマベラ Tel.38-1332

## にこにこゴニカン倶楽部 会員募集

ゴニカントランプを覚えたい方・楽しみたい方などお気軽にご参加ください(初心者大歓迎)。

### 練習会場・日時

▷天馬

第1・3木曜日 10:00～15:00

第2土曜日 18:00～21:00

▷松島みんなの家

第2・最終土曜日 10:00～15:00

▷中央公民館

月曜日・月3回 13:00～16:30

▷杉派立集会所

最終水曜日 10:00～15:00

**年会費**…500円

**対象者**…誰でも参加できます。

\*正座などが困難な方でも楽しめるように工夫していますので、安心してご参加ください。

### 問い合わせ先

にこにこゴニカン倶楽部事務局  
松野 Tel.29-3062(FAX兼用)

## 五所川原テニスクラブ 硬式テニス初心者講習会

初めての方、テニスを楽しみたい方、久しぶりの方、お待ちしております。

日時…6月1日～29日(全5回)

毎週木曜日 19:00～20:50

場所…市営庭球場Aコート

対象…高校生以上

\*高校生は保護者の同意が必要

会費…1回500円

定員…先着6名(要事前申込み)

その他…詳細は申込後、連絡します。

問い合わせ・申込先…五所川原テニスクラブ 竹谷 電子メール 5shogawara.tennis.club@gmail.com



## 初心者弓道教室

日時…6月9日(金)～7月15日(土)

▷昼の部

月・水・金 10:00～11:30

▷夜の部

火・木・土 19:00～20:30

場所…市弓道場(唐笠柳藤巻507-1)

対象…中学生以上

\*未成年および高校生以下は保護者の同意が必要

定員…昼の部5名、夜の部7名(先着順)

受講料…無料

\*備え付けの弓具を使用します。

問い合わせ・申込先

五所川原弓道会事務局 越後谷  
Tel080-1804-6327/電子メール  
gokyukai1957@yahoo.co.jp



## 五所川原市少年少女発明クラブ クラブ員追加募集

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)

受付期限…6月3日(土)

受付場所…中央公民館

\*先着10名に達し次第締め切り。

問い合わせ先

伊藤 Tel090-5239-6854

## 健康・福祉

### 身体障害者の無料巡回診査

巡回診査により、身体障害者の方々に医学的判定を行うとともに、さまざまな相談に応じます。

診査科目…肢体不自由

日時…7月5日(水)

▷受付時間…9:00～10:00

▷診査・相談…9:30～12:00

場所…中央公民館

対象者(完全予約制)

- ①身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とする方
- ②身体障害者手帳の再認定を必要とする方
- ③障害程度に変化があり、等級の変更を必要とする方
- ④補装具の処方が必要とする方
- ⑤生活・医療・施設入所等の相談を希望する方

持参するもの

身体障害者手帳(所持者のみ)/健康保険証/印鑑/マイナンバーの分かるもの/写真(新規交付や再認定で障害名または障害等級が変更になる場合のみ)

\*手帳新規交付のため診査を希望し、かかりつけ医がいる方はレントゲン写真や紹介状等の病名・治療の状況・身体状況が分かる書類

申込み…完全予約制のため6月30日(金)までに電話でお申し込みください。

\*詳細は、お問い合わせください。

問い合わせ先

福祉政策課 内線2494

### 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)。かかりつけ医がいる方は、申込時にお知らせください。

日時・場所

▷6月21日(水) 10:00～11:30

金木総合支所2階集会室

▷6月22日(木) 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2379

### 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。市民ならどなたでも安心してご利用できます。

日時…6月22日(木) 10:00～15:00

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。  
\*14:00～15:00は予約を受付せず、自由にお話できる時間となっています。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2381

### 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…7月6日(木) 10:00～11:30

場所…保健センター五所川原(働く婦人の家)

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。  
\*予約者なしの場合は、開催しません。

問い合わせ・申込先

子育て支援課こども家庭センター  
内線2476/電子メール kosodate@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応じています。

日時…5月31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

## 献血バス巡回日程

▷6月20日(火) 9:00～11:00

(株)五所川原中央青果

▷6月20日(火) 13:00～15:30

かなぎ病院

▷6月25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

TEL017-741-1512

## 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65歳以上の市民

日時…6月7日(水)、21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

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



## いきいき教室 (介護予防教室)

市では、体操やゲーム、脳トレーニング等をメニューとした楽しい教室を開催しています。

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～)

①6月9日(金) ふまねっとでコグニサイズ

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

②6月16日(金) ちぎり絵で今年も特大アートに挑戦

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

③6月22日(水) お口から始める若返り大作戦～歯科検診を体験しよう～

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

④6月29日(水) 夏バテに負けない、丈夫な身体をつくろう～4分体操とレクリエーション～

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 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。

問い合わせ・申込先

地域包括支援課 内線2463

## 認知症カフェ「カフェ de つえぎ」

気軽に認知症について学んだり、みんなでおしゃべりを楽しんだりできる場所です。誰でもご参加いただけます(申込不要)。

日時…6月11日(日) 10:00～12:00

場所…中央公民館2階第1会議室

参加費…200円(茶菓子代)

テーマ…笑いが予防にいい「笑いヨガ」

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2464

## 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)。

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民

日時…6月29日(水) 14:00～15:30

場所…生き生きセンター

定員…15名

料金…無料

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…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日程

①五所川原会場

6月12日(月)、26日(月)

②金木会場 6月6日(火)

時間…10:00～11:30(受付9:30～)

集合場所…①つがる克雪ドーム

②芦野公園

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、帽子、手袋、飲み物、汗ふきタオル、ポール(無料レンタルあり)、室内用シューズ(雨天時は室内を歩くため)

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



# そ の 他

## 五所川原工科高等学校 学校公開

授業や実習の様子などを知っていただくために、学校公開を行います。期間中は自由に施設見学、授業参

観ができますので、お気軽にお越しください。

日時…6月12日(月) 8:50~15:15  
(12:40~13:25は昼休み)

対象…中学生および保護者、地域住民、中学校教職員、本校生徒の保護者

受付…8:40~終了まで随時(事前の

申し込みは不要)

その他…上履きを持参してください。体調が悪い方は来校をご遠慮ください。

### 問い合わせ先

五所川原工科高等学校 教務部  
小野卓哉 TEL35-3444

## 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 野菜を上手に摂ろう！



大根マルゲリータ

### 材料(4人分)

- 大根……………約10cm
- オリーブオイル……………大さじ2
- ピザソース(市販品)……………大さじ4
- モzzarellaチーズ……………100g
- バジル……………適量

1人分 エネルギー143kcal 食塩相当量0.2g

### 作り方

- ①大根を6mm程度の輪切りにし、16枚切っておく。モzzarellaチーズは食べやすい大きさにちぎる。
- ②フライパンにオリーブオイルをひいて中火にかけ、①の大根を焼く。両面合わせて5分程こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ③②の表面にピザソースを塗り、モzzarellaチーズをのせて蓋をし、チーズが溶けるまで蒸し焼きにする。
- ④皿に盛り、バジルをのせる。

## オルテンシア

TEL 33-2111



### ▷結成30周年記念コンサートサエラ感謝祭2023

6月24日(土) 13:30~15:30 2,000円  
サエラ 菊池 TEL0173-26-7755

### 大ホール(コンサートホール)

#### ▷青森県立木造高等学校吹奏楽部第40回定期演奏会

6月25日(日) 13:30~15:30 無料  
青森県立木造高等学校吹奏楽部父母の会  
TEL0173-42-2066

### 小ホール(ふるさと交流ホール)

#### ▷ピアノ発表会

6月3日(土) 13:30~15:00 無料  
リリーポンドピアノクラス 郭 TEL090-2278-2063

#### ▷ピアノ発表会

6月18日(日) 13:30~15:00 無料  
松川三鈴・山中留美子 TEL080-3191-6291

-----

\*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。

-----

6月の休館日 5日、12日、19日、26日

# 図書館

TEL 34-4334



## ▷おはなし会&ブックトーク

6月4日(日) 11:00~11:30

市立図書館2階(すてっぴひろば会場内)

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

6月17日(土) 13:30~14:30 市立図書館2階

テーマ…「時間」

対象…どなたでも



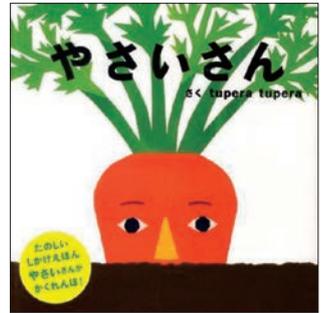
## ▷展示「tupera tupera展」

6月25日(日)まで

市立図書館1階ロビー

「かぜビューン」や「やさいさん」など子どもから大人まで楽しめる絵本で有名な「tupera tupera」に関する展示を行っています。

蔵書検索システムから「tupera tupera」で検索して読んでみたい本を見つけ、予約をしてみましょう。



市立図書館  
「蔵書検索」



## ▷デジタルアーカイブ

市立図書館では後世に伝えたい貴重な郷土資料のデジタル化に取り組んでいます。館内で閲覧したり、DVDを借りることができます。

また、五所川原町時代からの広報誌や旧金木町の広報誌、郷土誌「ふるさとのかたりべ」はホームページ上で公開しています。

懐かしのあの頃の様子をご自宅でもお楽しみください。

市立図書館  
「デジタルアーカイブ」



## ／ 今月のおすすめ ／



### ねずみさんのパンツ tupera tupera/作 ブロンズ新社 2022.8

パンツが見当たらずに困っているねずみさん。そこへしろくまさんがやってきて、いっしょに探しに行くことにしました。キラキラ光るお星さまのパンツ、しずく模様のちょっとぬれたパンツ…。いろんなパンツを見つけたけど、ねずみさんのものではないみたい。ねずみさんのパンツはどこにあるの？大人気『しろくまのパンツ』に続く、めくって楽しい、穴開きしかけ絵本です。

資料詳細・  
予約は  
こちら



### 90代を楽しく生きる! 宝島社 2023.2

90代を楽しく生きる人たちの暮らしや秘訣を紹介。男女問わず90代で元気な人の共通点や、医師の解説による90代まで元気に生きるコツなどがわかります。人生100年時代、元気に楽しく過ごす方法を先輩方から学びましょう!

青森県出身のプロスキー選手で登山家の三浦雄一郎さんや、世界記録保持者の田中博男さんも紹介されています。

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

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。今回は西つがる歯科医師会より寄稿いただきました。



## 「口腔機能発達不全症」について

ひらた歯科 院長 平田 俊介 先生

「口腔機能」とは、咀嚼(そしゃく)・嚥下(えんげ)・呼吸という生命の根幹をなす機能と、構音、表情を作るといったコミュニケーションに関連する機能のことをいいます。

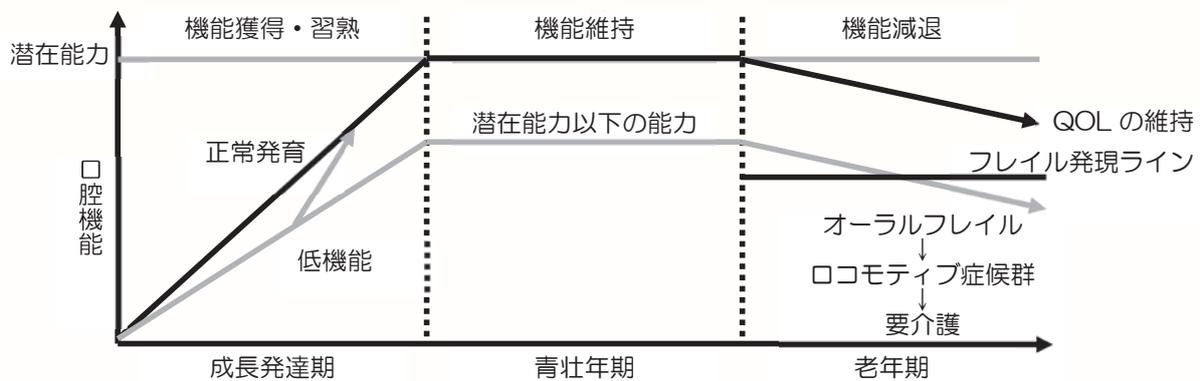
「口腔機能発達不全」とは「食べる機能」「話す機能」「呼吸する機能」が十分に発達していないか、正常に機能獲得ができておらず、摂食機能障害の明らかな原因疾患がなく、口腔機能の定型発達において個人的因子あるいは環境因子に専門的関与が必要な状態をいいます。

老年期の口腔機能の低下を予防し、壮青年期における口腔機能を維持するためには、成長期における健全な口腔機能の発育が必要不可欠になります。すでに発達不全が認められるのであれば、軌道修正もしくは底上げをしてあげる必要があります。

普段何気ないときにポカンと口が開いていたり、

普通に食べているように見えて実は舌の使い方が間違っていたり、顔面全体を使い、苦しそうに食べているケースが見られることがあります。その場合、正常な成長発育のラインに乗っていない、いわゆる発育不全になっている可能性があります。食べている＝正常な発育ではないこともあります。食べるのがやたら早い、やたら遅い、ポロポロこぼしちゃうなど食べることに気になることがあります。お近くの歯科医院にご相談ください。

最後に大事なのもう一度言います。生涯における「話す」「食べる」「呼吸する」という口腔機能の維持のためには成長発育期の健全な発育が鍵になっています。子供たちが持っているポテンシャルをより上げてあげるにより、将来の口腔機能の維持につながります。「歯で困ったら」ではなく「食べることで困ったら」歯科医院にご相談ください。



逆算して考えると、老年期にQOLを維持するためには、成長発達期である小児期に正常発育を達成させるか、低機能の状態を軌道修正させるかが鍵になります。

〈木本茂成, 小児医療従事者として知っておきたい小児歯科のトピックス; 小児保健研究, 第77巻第2号90-97, 2018より改変〉

**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
6月4日(日)	かねひらクリニック(旭町55-2)	35-3167	
6月11日(日)	増田病院(新町41)	35-2726	
6月25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4月末 住民基本台帳 ( )内は前月比

総人口…51,164人(-99) 男…23,472人(-42) 女…27,692人(-57) 世帯数…25,616世帯(+25)

# 【すてきなお店、自慢の逸品を発見!】 ~ 駅弁編 ~

今月号の「すてきなお店、自慢の逸品を発見!」は「駅弁編」です。“青森県の食文化を多くの人に伝えたい”をモットーに、数々の駅弁を開発してきたつがる惣菜さん。今回は話題の駅弁についてお話を伺って来ました。お酒と一緒に楽しめる弁当が裏テーマとなっているそうです。



～ 県内初最高賞受賞 ～

## No.030 お魚だらけ



JR東日本の駅弁コンテストで最高賞に輝いた、今話題の弁当です。

1つの魚介をメインにした弁当は数多くありますが、こちらの「お魚だらけ」はなんと7種類もの魚介を使用した、魚好きにはたまらない逸品。

漬ける・焼く・蒸す・煮る・揚げる等、複数の調理法を取り入れているため、それぞれの魚介の特長が引き立っています。

中でも「青森県産サバのリンゴジュース煮」は、リンゴの効果で身が柔らかく、ほんのりとした甘みを感じられるユニークな仕上がりです。

～ 見た目も楽しい一番人気 ～

## No.031 ひとくちだらけ

一口サイズの津軽の味覚が24種類も並んだお弁当。

1日100個以上を売り上げる人気商品で、出荷してもすぐに完売するため「幻の駅弁」と呼ばれているそうです。

品数が多い分、通常の弁当に比べて約4倍の時間をかけて作られています。

「お魚だらけ」とともに、おかずが多めでお酒との相性が良いため、町内会や親戚同士の集まり、来客時のおもてなしとしても人気があるそうです。



提供者…つがる惣菜  
住 所…一ツ谷540-11  
提供店…本社(前日11:00までの電話予約販売)  
新青森駅、弘前駅、東京駅  
写 真…(上)津軽の弁当「お魚だらけ」  
(下)津軽めんこい懐石弁当  
「ひとくちだらけ」  
電 話…35-4820(営業時間9:00～16:00)



▲公式ホームページ