



今号の主な内容

- ・市長コラム 2
- ・アクティブシニアポイント事業 3
- ・防災特集 4-7
- ・事業者の皆さんを支援 10-11
- ・すてきなお店、自慢の逸品 28

日本海中部地震を教訓に 市浦小・中学校合同防災教育

市長コラム

～今こそ地域連帯～

Vol.29



夏本番を間近に控え、これからは大雨や台風に警戒が必要な時期を迎えます。まだ記憶に新しい昨年8月の大雨災害のように、当地域でも災害はいつ何時やってくるかわかりません。市民の皆さんには、日頃から災害への備えや地域での防災対策を心掛けていただきますようお願いいたします。

さて、本コラムにおいて「市民協働」により取り組むべき課題として、これまで「防災対策」「ごみ対策」について述べていただきました。今回は「地域共生社会」について考えたいと思います。

★高齢者が生き生きと輝く「地域共生社会」の実現

人口減少や高齢化が急速に進み、社会の担い手は確実に減っていく中、健全な地域社会を維持していくためには、元気な高齢者は積極的に社会参加してもらわなければならない時代が来ていると思います。

高齢者が社会参加することは、地域社会の活力につながることはもちろんですが、豊富な知識と経験を社会に還元していただくという面でも大きな効果があります。

市では、今年度より65歳以上の元気な高齢者が担い手となる「五所川原市アクティブシニアポイント事業」を実施します(3ページ掲載)。ポイントの対象となる活動は、介護施設等でのサポートや市が主催する介護予防教室での補助等ですが、さらに多様なメニューを検討してまいります。

また、五所川原市社会福祉協議会で設置している「ボランティア・市民活動センター」では、多様な個人・団体がそれぞれの活動を通じて地域社会に貢献していますが、今後は、高齢者の社会参加のさらなる受け皿づくりを民間法人等と連携しながら進めていくとともに、新たな活躍の場や機会を積極的に作っていききたいと思います。

高齢者の新しい社会参加のあり方として、介護人材が不足する中、元気な高齢者が地域の高齢者を支援するといった役割が考えられます。同じ高齢者目線で支援することで互助機能が図られ、まさに「地域共生社会」に資するものだと思います。ほかにも、例えば「地域移行した部活動の見守りや送迎」「通学路の見守り」「共稼ぎ世帯の子育て支援」、また、専門的な知識や技能をお持ちの方が社会に還元できるような仕組みづくりなどさまざまな可能性があり、さらには、活動を通じて自己肯定感を育み、生きがいを持

つことで「健康長寿社会」につながることを期待されます。

制度や行政サービス、社会資源をどれだけ充実させても限界があり、また、孤立や疎外感による生きがいの喪失、不安というものは解消できません。

そういうところでどう手を差し伸べるかが重要な課題であると思います。そのため、多様な主体が共に支え合い、助け合う「地域共生社会」の構築が極めて重要ですので、地域社会全体で取り組んでいきたいと思っています。

「地域共生社会」とは…

制度や分野ごとの「縦割り」や「支え手」「受け手」という関係を超えて、地域住民や地域の多様な主体が参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超えてつながることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会。

★子育てお母さん方との「お茶会」に参加しました！

5月17日、子育てステーションすてっぷによる「お茶会」にて、子育て世代のお母さん方とのきたんのない意見交換を行いました。「不妊治療の助成を検討してほしい」「小さい子どもでも遊べる公園を整備してほしい」「室内の遊び場がほしい」など、さまざまなご意見ご要望をいただきました。

このお茶会にはこれまで4回参加させていただきましたが、毎回、お母さん方から生の声を聞くことができ、大変貴重な時間であると感じています。これからも市民の皆さんからのご意見は、どんな小さなことでも耳を傾け、市民目線の市政運営につなげてまいりたいと考えています。

★松島団地児童公園を整備します！

今年の春にリニューアルオープンした「菊ヶ丘運動公園遊具エリア」が多くの市民の方々にご利用いただいております。一方で、小さいお子さんをお持ちのお母さんからは「子どもたちが集中しすぎて、小さい子どもは安心して遊べない」という声も聞こえています。

現在「松島団地児童公園」の整備を進めており、今まで無かった専用駐車場を整備するほか、小さいお子さんでも安心して遊べる遊具を新設します。今年の秋完成予定ですので、お近くの方々に限らず、多くの市民の皆さんに楽しんでいただけるよう整備を進めていきたいと思っています。



「地域共生社会をテーマとした今年度の『市民討議会』の様子



「子育てステーション『すてっぷ』お茶会しゃべっ茶Oh!」の様子

ボランティア活動でポイントが貯まる！ 「アクティブシニアポイント事業」が9月にスタート

市では、高齢者がボランティア活動を通じて地域に貢献することを支援し、社会参加による介護予防を推進するため、9月1日から「アクティブシニアポイント事業」を開始します。

自分の都合に合わせて、介護施設の利用者とおしゃべりをしたり、散歩のお手伝いなどボランティア活動を行うことで、ポイントが付与されます。貯めたポイントは年1回商品券と交換！あなたの元気で、充実したシニアライフを送りませんか？



1時間の活動で1ポイント(100円相当)付与
* 1日あたり最大2ポイント

1年間で最大100ポイントまで貯まる！

5ポイント以上で「商品券」と交換！

対象…65歳以上の市民で、要介護認定(要支援を除く)を受けていない方

対象となる活動

①市から指定を受けた介護施設等で行う次の活動

▷レクリエーション等の指導および参加支援

▷お茶出しや食堂内の配膳、下膳等の補助

▷喫茶等の運営補助

▷散歩、外出および館内移動の補助

▷模擬店、会場設営、利用者の移動補助、芸能披露等の行事の手伝い

▷話し相手

▷施設の職員と行う軽微かつ補助的な活動

②地域包括支援センターが主催する介護予防教室等の運営補助 など

ポイント事業の流れ

①まずは「研修会」に参加してください。

②1時間程度の研修で「会員登録」できます。



③登録後に「ポイント手帳」が交付されます。

④施設に申し込んで「ボランティア活動」を行います。

⑤施設からポイントの「スタンプ」を手帳に押してもらいます。

⑥ポイントの交換時期になったら、いよいよ「商品券との交換」手続きを。

⑦「商品券」がお手元に届きます。

「説明会&研修会」を開催します！

日時…①8月21日(月) 13:30~15:00

②9月27日(水) 9:30~11:00

場所…生き生きセンター(幾世森218-6)

内容…事業の概要説明、施設の種類・特徴や車いすの扱い方など

* 終了後に会員登録を受け付けます。

問い合わせ先

▷社会福祉法人五所川原市社会福祉協議会(五所川原市アクティブシニアポイント事業委託先)

Tel.34-3494

▷地域包括支援課 内線2461

今月号の表紙

〔日本海中部地震を教訓に 市浦小・中学校合同防災教育〕

今月号の表紙は、日本海中部地震発生から40年の節目となる5月26日に市浦小・中学校で行われた合同防災教育の様子です。

昭和58年に発生した日本海中部地震は、各地で大きな被害をもたらし、突然襲った大津波は脇元漁港に係留中の漁船に被害を与え、十三湖水戸口で釣り人6名の命を奪いました。

合同防災教育では、震災の記憶を風化させずに未来へつなげること、防災に対する意識の向上を目的に避難訓練や男女共同参画の視点を意識した避難所の設営方法を学びました。

視覚障害者役として目隠し状態での避難を体験した生徒は「転びそうになって、すごく怖かった」、支援役の生徒は「小さい情報でもなるべく伝え、腕を組んで距離が近くなるように工夫した」と話しました。

会場となった市浦B&G海洋センター体育館では、日本海中部地震の写真パネル展が設けられ、参観に訪れた地域住民は当時の様子を思い出し、自然災害の怖さと防災の重要性を再認識していました。



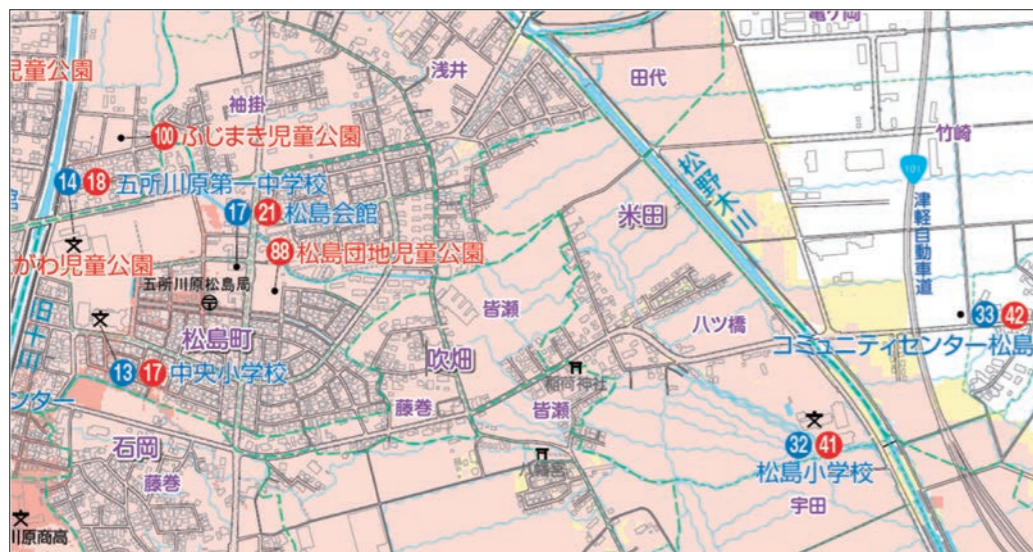
目隠し状態での避難を体験する生徒

いまこそ大雨対策！ 日々の備えを万全に！

近年、全国各地で地震、台風、豪雨などの大規模な自然災害が発生しています。令和4年8月には、県内でも津軽地方を中心に記録的な豪雨による被害が発生しており、日頃から災害に備えることの重要性を認識した方も多いのではないでしょうか。日々の備えを万全にして災害に備えましょう。

備え① ハザードマップで「自宅周辺のリスク」を調べましょう！

防災ハザードマップ内の地図を確認してみましょう。想定される最大規模の雨が降った場合の「洪水浸水想定区域」が色で表示されています。自宅の場所は、色が塗られていますか？



浸水深0.5m未満
浸水深0.5～3.0m未満
浸水深3.0～5.0m未満
浸水深5.0～10.0m未満
浸水深10.0～20.0m未満

色が塗られている場合

原則、自宅外に避難してください！

色が塗られていない場合

周りより低い土地や崖のそばの方は、必要に応じて避難してください！

市ホームページでも確認できます



備え② 「災害情報を取得する方法」を知りましょう！

市では、テレビやラジオ、市ホームページ、緊急速報メール、LINE、Twitter、防災行政無線(金木地域、市浦地域)を通じて、警戒レベルに応じた「避難情報」を発令します。



公式SNSはこちら→

備え③ 「避難するタイミング」を知りましょう！

▷警戒レベル3…高齢者や障害のある方などは、すぐ避難！

▷警戒レベル4…危険な場所から、全員避難！

▷警戒レベル5…すでに安全に避難ができず、命が危険な状況です。ただちに安全確保してください！

警戒レベル	避難情報
5	緊急安全確保
～〈警戒レベル4までに必ず避難!〉～	
4	避難指示
3	高齢者等避難
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁発表)
1	早期注意情報 (気象庁発表)

備え④ 「避難する場所」を決めておきましょう！

1. 指定の避難所



2. 安全な場所の親戚や知人宅
*事前に相談しましょう。

3. 安全なホテルや旅館
*宿泊には予約が必要です。

市ホームページで避難所を確認してね



右記の場合は、「自宅」で安全を確保することも可能です

▷居室が浸水深より高い場合

3階	5m～10m未満 (3階の全てが浸水する程度)
2階	3m～5m未満 (2階の全てが浸水する程度)
1階	0.5m～3m未満 (1階の全てが浸水する程度)
1階床下	0.5m未満 (大人の膝まで浸水する程度)

▷水・食糧などの備えが十分な場合



備え⑤ 在宅避難のために「最低3日分(7日分が理想)」は備蓄しておきましょう！

▷飲料水…1人1日3リットル、3日分で1人9リットルが目安

▷食糧品

クラッカーや缶詰など調理せず食べられるもの、食べ慣れているもの

▷トイレパック…1人1日5個、3日分で1人15個が目安

▷家族に合わせた準備

常備薬、眼鏡、着替え、おむつ、補助器具、ミルク、哺乳瓶、離乳食、スプーン、お尻拭き など

問い合わせ先…防災管理課 内線2143

「ローリングストック」の習慣を！
日常的に日用品を多めに買って、備蓄を保つ方法です。



備え⑥ 自力での避難が困難な方は「避難行動要支援者名簿」に登録しましょう！

事前に「避難行動要支援者」として名簿に登録しておく、市の関係部署や地域の民生委員・児童委員、自主防災組織などがその情報を共有し、いざという時に避難情報を伝えたり、安否確認や避難誘導などの支援を行います。また、平常時には見守り活動を行うなど、地域ぐるみで要支援者を支援します。

名簿に登録できる方…次のいずれかに該当し、個人情報提供に同意できる方

▷75歳以上の一人暮らし高齢者・高齢者のみの世帯

▷要介護認定3～5の方

▷身体障害者手帳1、2級の方

▷愛護手帳Aの方

▷精神障害者手帳1級の方

▷重症難病患者

▷妊婦、その他支援が必要な方

*施設等に入所されている方、家族の支援により避難できる方は対象となりません。



登録の方法

①いざという時に支援してくれる近所の方(地域支援者)をできるだけ見つけてください。

②地域支援者から承諾を得た上で、登録申請書に必要な事項を記入してください。

③登録申請書を下記提出先に提出してください。

*申請書類は、市ホームページ(下QR)からダウンロードするか、福祉部各課窓口、金木・市浦総合支所総合窓口係、地域の民生委員・児童委員から入手できます。

*地域支援者がいない場合でも登録できます。

*地域支援者が行う支援は、あくまで任意の協力であり、法的な責任を負うものではありません。

提出先…福祉部各課窓口(福祉政策課へ郵送可)/金木・市浦総合支所総合窓口係/地域の民生委員・児童委員

問い合わせ先…福祉政策課 内線2493

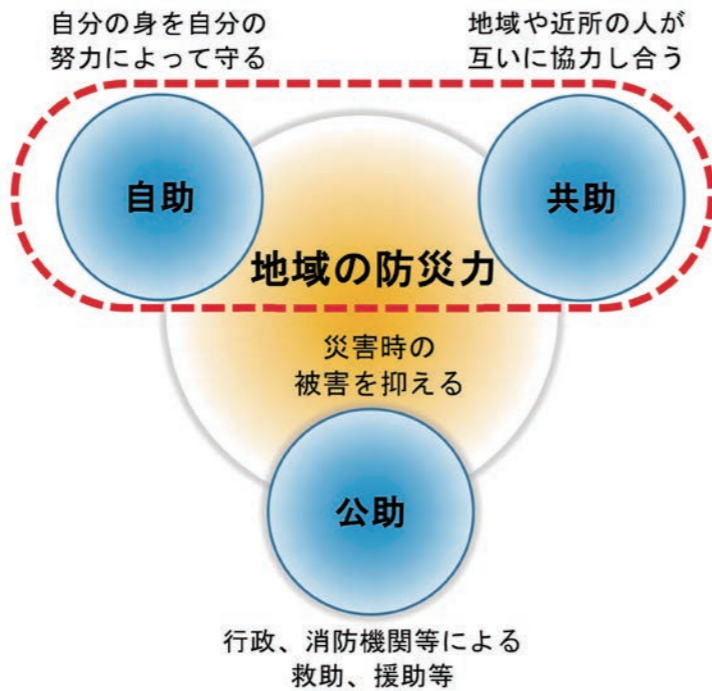
災害に強い地域に！自主防災組織を作りましょう！

1. 「自主防災組織」って、どんな組織？

平成7年の阪神・淡路大震災では、瓦礫の下から救出された人のうち約8割が家族や近所の住民などによって救出されたといわれています。

自主防災組織は「自分たちのまちは自分たちで守る」という「共助」の精神に基づき、地域住民が連携し、自主的に防災活動を行うことを目的として結成される防災組織のことです。

大きな災害が発生した場合、行政や消防などの防災機関がすぐに対応できないおそれがあります。そんなときに頼りになるのが「地域ぐるみの協力体制」です。日頃から地域住民が関わりを深め、防災に対する意識を高めることが、自身や家族を守ることに繋がります。



2. 自主防災組織の「役割・活動」って？

自主防災組織は、平常時には防災知識の普及や啓発、地域内の危険な場所の把握、防災訓練などを行います。災害時には、地域住民の安否確認や初期消火活動、被災者の救出や避難誘導などの役割を担います。

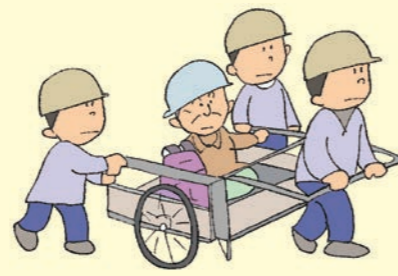
平常時の活動

- ▷地域の一人暮らしの方(特に高齢者や障がいのある方)などの把握
- ▷地域を巡回し、危険な場所の把握
- ▷避難場所等の把握
- ▷防災学習会や防災訓練の実施



災害時の活動

- ▷一人暮らしの高齢者等の避難誘導
- ▷地域住民の安否確認
- ▷情報の収集・伝達
- ▷消火器による消火活動
- ▷負傷者の救出や救護



3. 市内には「どれくらい」の自主防災組織があるの？

現在、五所川原地域に36、金木地域に4、市浦地域に6の自主防災組織があります。自主防災組織が組織されている各自治体内で、どのくらいの世帯数を活動範囲としているかを示した「自主防災組織活動カバー率」は、当市が36.1%で、県平均の56.7%にくらべると低い状況です。



お住まいの地域に自主防災組織があるかもしれないよ。市ホームページをチェックしてみてね！



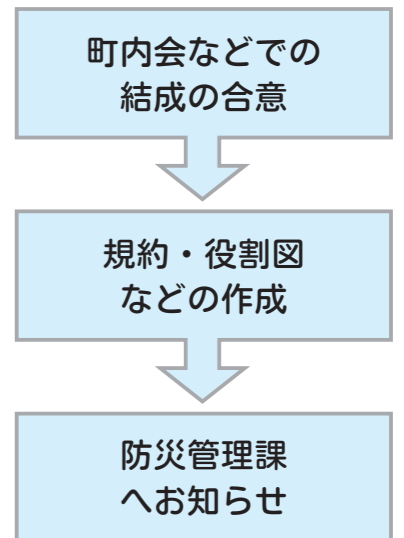
4. 自主防災組織の「作り方」って？

自主防災組織は、地域での助け合いが基本となることから、一般的に町内会、青年団、婦人会など地域の組織を生かして結成されることが多く、当市では町内会を単位にしているところが多い状況です。

高齢化などを背景の一つの町内会での結成が難しい場合は、複数の町内会がまとまって結成することも可能です。



自主防災組織の結成についての相談を受け付けているよ。必要に応じて皆さんの元に出向いて、サポートするので、気軽に相談してね。



地域で「防災」の研修会・勉強会を開催します！

防災管理課職員が各町内会等に出向き「自主防災組織」の役割や設立するための手法、防災意識の醸成と啓発のための研修や勉強会を開催しています。お気軽にご連絡ください。

主な研修内容

- ▷自主防災組織の設立方法
- ▷初期消火・救命
- ▷災害情報の収集手段、伝達・避難誘導
- ▷避難所運営ゲーム など

地域防災力を高める研修会を開催します！

県と共催で研修会を開催します。参加を希望する方はご連絡ください。

地域防災活動ネットワーク研修会

日時…7月22日(土) 13:00～15:30
場所…市民学習情報センター大教室
対象…自主防災組織のリーダーなど
内容…「防災啓発」をテーマとした講演および演習

流域防災研修会

日時…7月28日(金) 13:00～15:45
場所…市民学習情報センター大教室
対象…浸水想定区域内にある自主防災組織未設立の町内会等
内容…「川の防災」をテーマとした基礎的な講演

問い合わせ先…防災管理課 内線2143

【県河川砂防課より】

大雨洪水や土砂災害に備えて、早めの情報収集と避難準備を！

大雨洪水に備えて

「河川砂防情報提供システム」(<http://www.kasens.abo.bousai.pref.aomori.jp/>)では、雨量・河川水位・ダム情報の確認や洪水お知らせメールの登録ができます。

また、テレビの「地上デジタル放送のデータ放送」でも河川の水位情報をご覧になれます。
①NHK総合チャンネルでリモコンのdボタンを押します。
②画面から「防災・生活情報」「河川水位情報」と選択するとご覧になれます。

土砂災害に備えて

「青森県土砂災害警戒情報システム」(<https://www.dosya-keikai.pref.aomori.jp/>)では、より細かい区域での危険度情報の確認や土砂災害警戒情報メール通知サービスの登録ができます。

問い合わせ先

▷県土整備部 河川砂防課 企画・防災グループ
Tel017-734-9662
▷西北地域県民局地域整備部 河川砂防施設課
Tel35-2107



五所川原市立小学校中学校 適正規模・適正配置 基本計画(案)

皆さんからの意見を募集します! どんどんお寄せください!

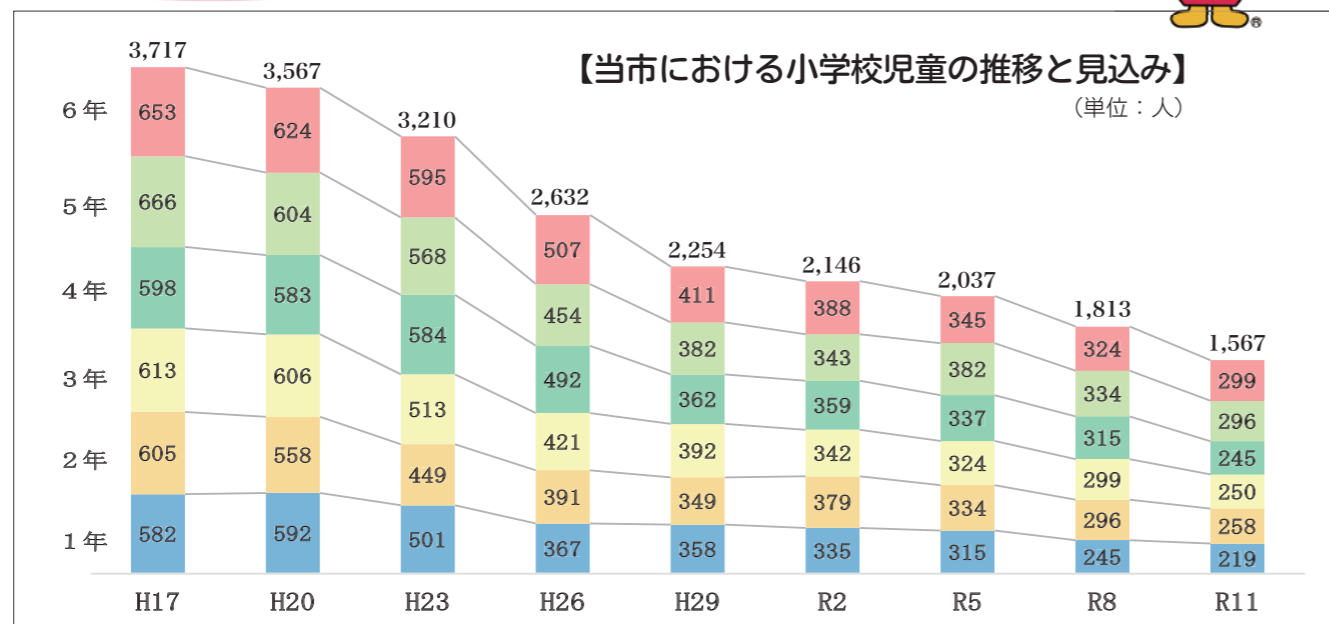
市教育委員会では、児童生徒数の減少等によるいろいろな課題を克服し、学びや育ちの質を高める充実した教育環境を実現するため「五所川原市立小学校中学校 適正規模・適正配置 基本計画」を策定します。
この計画策定にあたり、次のとおり市民の皆さんからの意見を募集します。

『五所川原市立小学校中学校

適正規模・適正配置 基本計画』って、どんな計画?



計画策定の背景と目的



人口減少、少子化の影響により当市の小学校児童数、中学校生徒数は年々減少しており、令和11年度の小学校児童数は、平成17年度の半数以下になると見込まれています。



計画策定の目的「これからの学校環境、学校施設の整備のために!」

児童生徒数が減少する中で、これまで大規模改修や定期的な修繕等を行うなど、学校施設の維持管理を行ってきましたが、財政状況の厳しさもあり、当市において維持していきべき学校施設を厳選し、限られた人的、財政的資源を重点的に集中することで、学校教育環境を整備していく必要があります。

計画に記載している内容

1 適正規模、適正配置の基準

基本計画には、国や県の基準等を踏まえつつ、飛び地を含む南北に広大な市域となっている当市の地勢的要件や各地区に分布している人口の現状といった当市固有の事情も考慮し、学校再編を検討するための基準となる適正規模(学級数)、適正配置(通学距離、通学時間)を定めています。

【小学校】 国基準による1学年2学級(12学級)以上を基本としつつ、当市においては、少なくとも1学年1学級(6学級)以上を適正規模とする。

【中学校】 国基準による1学年3学級(9学級)以上を基本としつつ、当市においては、少なくとも1学年2学級(6学級)以上を適正規模とする。

【通学距離・通学時間】 (1) 通学距離 小学校はおおむね4km以内、中学校はおおむね6km以内
(2) 通学時間 小学校、中学校ともにおおむね1時間以内

2 小学校、中学校の再編方針

基本計画には、適正規模・適正配置の基準を踏まえた小学校、中学校ごとの再編方針も記載しています。

3 学校再編に向けた基本的な考え方と取組方法

学校再編には、現在の学校改修や通学区域再編などといった多種多様な検討事項もあり、市内一斉に再編を行うことは困難なことから、優先検討の基準を設けて、優先検討校から順次、学校再編に取り組んでいくこととします。



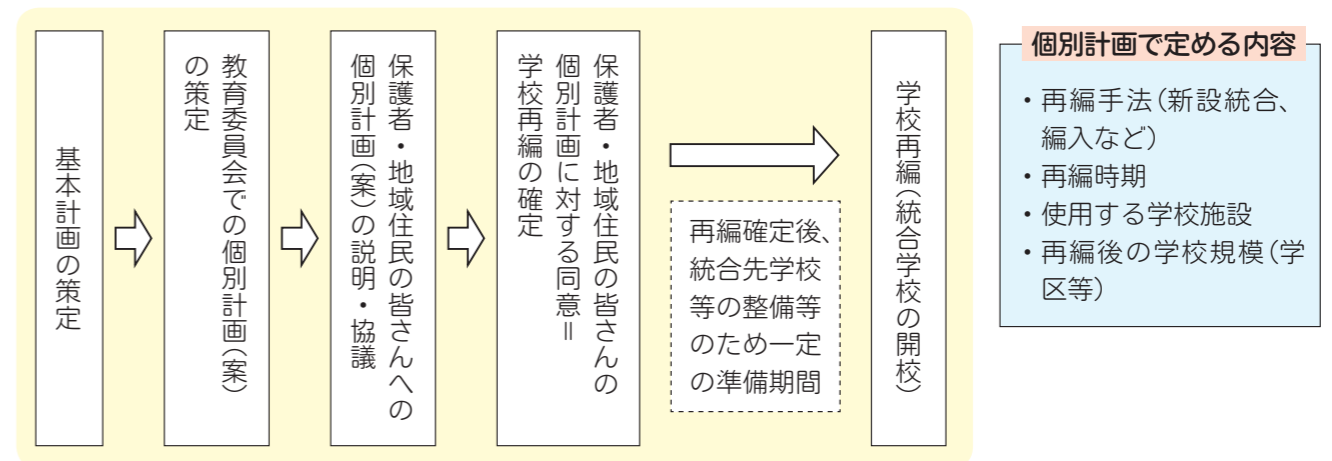
皆さんの意見を多角的、総合的に検討します

○学校再編における優先基準

- (1) 複式学級を有する学校
- (2) 児童生徒数(将来見込みを含む)がより少ない学校
- (3) 中学校にあっては、すべての学年で単学級となっている学校
- (4) 学校施設の老朽化程度(学校教育環境)の状況

学校再編は、基本計画の編成方針を基に、優先検討校ごとに順次作成する個別計画を教育委員会が策定し、進めていくこととなりますが、その策定にあたっては、学校が地域における防災拠点であり、交流の場として地域コミュニティに密接に関連していることから、児童生徒の保護者、就学前の子どもの保護者、地域住民といった皆さんの声を尊重し、検討してまいります。

【基本計画の策定から学校再編までの流れ】



個別計画で定める内容

- ・再編手法(新設統合、編入など)
- ・再編時期
- ・使用する学校施設
- ・再編後の学校規模(学区等)

【皆さんのご意見(パブリックコメント)は、こちらから】

意見募集期間…7月3日(月)～8月3日(木)
閲覧場所…教育総務課、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、使用する言語は日本語とします。
- ▷郵送(〒037-8686 五所川原市字布屋町41番地1)、ファックス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…教育委員会 教育総務課 内線2912 FAX23-4095
電子メール 2302pbc@city.goshogawara.lg.jp

市ホームページへのアクセスは、QRからどうぞ!



事業者の皆さんを支援します

小売業・飲食店等に10万円を交付します！

エネルギー、食料品価格等の物価高騰の影響を受ける市内で店舗または事業所を営んでいる事業者に対し、経営の維持のため「五所川原市物価高騰対策事業継続支援金」を交付します。

支援金額

1事業者につき10万円

申請期間

7月3日(月)～9月29日(金)

対象…次の要件のすべてを満たす方

- ▷令和5年7月1日までに開業し、店舗を市内に有し、事業を営む方(県外に本店を有する事業者は対象外)
- ▷支援金受給後において、引続き事業を継続していく意思のある方
- ▷事業を行うことに関して必要な許認可等を取得している方
- ▷市町村税を滞納していない方
- ▷事業所得について確定申告をしている方
- ▷日本標準産業分類のうち次のいずれかの事業を営む方(一部(詳細は、市ホームページをご確認ください))

運輸業 / 小売業 / 飲食店 / 普通洗濯業・理容・美容・一般公衆浴場業 / 旅行業 / その他主に観光客を対象に入場料等を徴収する施設

申請方法

下記の書類を提出してください。

- ①支援金交付申請書
- ②市町村税の滞納がないことを証する証明書
- ③確定申告書の写し ほか

申請先

商工観光課(郵送可)、金木総合支所地域振興係、市浦総合支所産業建設係

*申請書は、商工観光課、金木総合支所および市浦総合支所窓口で配付しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

*詳しくは、市ホームページをご確認ください。



【補助金】 創業等支援家賃補助事業

活力と魅力ある商店街づくりを促進するため、中心市街地等にある店舗または事務所等を利用して営業を開始する事業者に対し、家賃の一部を補助します。

申請期間…開業の1カ月前まで

対象地区

- ▷五所川原地区…大町、寺町、本町、布屋町、旭町、東町、弥生町、錦町、幾島町、柏原町、上平井町、岩木町、川端町
- ▷金木地区…朝日山
- ▷市浦地区…相内

補助対象者

- ▷店舗等を賃借して開業する方、または賃借されている店舗等を引継ぎ、事業承継する方
- ▷小売業、サービス業、飲食業を主とする業種(一部対象外あり)およびコミュニティ施設を開業される方 など

補助対象経費

対象となる店舗等の月額賃料(消費税を除く)の2分の1、または3万円のいずれか低い額
*連続する24カ月分を限度とします。

【補助金】 空き工場等賃借料補助事業

企業立地の推進や起業家の育成、雇用機会の創出を図るため、市内の空き工場等(工場、倉庫、事務所)を活用して事業を行う事業者に対し、月額賃料の一部を補助します。

申請期間…事業開始から6カ月以内

補助対象者

- ▷製造業、道路貨物運送業、卸売業、倉庫業、梱包業、情報サービス業、コールセンター業、その他雇用創

出等につながるものとして市長が認めた事業を行う方

- ▷事業開始6カ月以内に新規常用雇用者を原則2人以上採用する事業者 など

補助対象経費

空き工場等の月額賃料(消費税を除く)の2分の1、または10万円のいずれか低い額
*連続する24カ月分を限度とします。

【信用保証料の補助】 青森県・五所川原市連携融資制度

県の融資制度を活用し、本店登記(個人の場合は住所)が市内にあり、市内で営業する方(市税等の滞納が無い方に限る)に対して、信用保証料の補助を行います(補助金は、青森県信用保証協会に支払います)。

各制度それぞれに補助対象となる融資枠や、補助対象融資額、期間等、別途要件がありますので、詳しくは市ホームページ(右QR)をご確認ください。



青森県「選ばれる青森」への挑戦資金(マル挑)

信用保証料のうち、県が30%を補助、残りの70%を市が補助

*スタートアップ創業枠の上乗せ分0.2%を除く

青森県事業活動応援資金(マル応)

信用保証料のうち、100%を市が補助

青森県伴走支援型借換資金(マル伴)

信用保証料のうち、100%を市が補助

青森県経営安定化サポート資金(マル定)

①災害枠「新型コロナウイルス感染症」

信用保証料のうち、県が30%を補助、残りの70%を市が補助

②経営安定枠のうち「原油価格の上昇または物価高騰による場合」

信用保証料のうち、70%のみ市が補助

【利子補給】 創業者等支援利子補給事業

創業または事業承継時の経済的な負担軽減と経営の安定を図るため、日本政策金融公庫から創業または事業承継のために必要な融資を受けた方へ補給金を支給します。

支給対象者…次の要件のすべてを満たす方

- ▷創業等に係る融資を日本政策金融公庫から受けている方

▷市内において新たに事業所を有し創業する方、または事業を譲り受け事業承継する方

- ▷事業開始前または事業開始1年以内に創業等の融資を受けている方 など

支給額…創業等に係る融資にて支払われた利子(約定利息の1回目から12回目までの額)の全額

申請期間…対象期間の利子支払い終了後3カ月以内

【創業相談】 ごしよがわら圏域創業相談ルーム

五所川原圏域定住自立圏の2市4町の広域連携により、創業をめざす方や事業者の新たな事業展開を促進するため、創業相談ルームを開設しています。

創業・起業支援の専門家「インキュベーション・マネジャー」が、構想・企画の段階から創業・起業に至るまでの相談に応じます。

利用対象者…2市4町に創業予定の方 など

料金…無料

場所…市民学習情報センター

日時…毎週火曜日(原則、第5火曜日は除く) 10:00～16:00

*事前に予約が必要です。

問い合わせ先

▷各事業について…商工観光課 内線2572

▷青森県特別保証融資制度について…青森県商工政策課商工金融グループ TEL017-734-9368

◎広報有料広告

わたしの働き方改革

お仕事の一例や 会員さんの声はこちらから

(公社)五所川原市シルバー人材センター 五所川原市字一ツ谷503-5 市民学習情報センター内 ☎0173-34-8844

五所川原市を応援します!!

“高校生”自身で地域課題を考える取組 「高校生タウンミーティング」がスタート！

高校生と共に地域活性化に取り組む市民団体「じゃわめき隊プロジェクト」は、高校生が大学生等との交流を通じて地域課題を考える「高校生タウンミーティング」をスタートさせました。

高校生タウンミーティングは、市内に在住・通学する高校生が、大学生や高校生同士のディスカッションを通して、地域課題を捉え、それを解決する「マイプロジェクト」を計画・実践する取り組みです。初の試みとなる今年度は全6回の開催を予定し、2月には「地域住民への活動発表会」が開催されます。

5月14日に地域福祉センターで行われた第1回目では「市職員とともにを行うワークショップ」やfamilycafeあづま～の藤林秀氏による「地域貢献活動の研修」を実施しました。

ワークショップでは、高校生自身の興味や関心、価値観の深掘りを行い、「食」「音楽」「地元の子どもの交流」「文学、歴史」「田園風景の良さ」など、多様な意見が数多く出され、それらが地域課題とどのように結びつけられるのか、課題解決に対してどう生かせるかを話し合いました。

今後は、さまざまなヒト・モノ・コトに触れながら、

自身の感性を生かしたディスカッションを重ね、自分なりの地域課題解決に向けたマイプロジェクトを計画・実践していく予定となっています。

参加した高校生からは「自分が好きでやっていることも視点を変えるだけで地域課題の解決に結びつくことに驚いた」「“地域のため”と難しく考えすぎずに、視野を広げ、地域の人と近い感覚で物事を考えながら、地域活性化に貢献できると思った」という感想がありました。

問い合わせ先…ふるさと未来戦略課 内線2234



地域課題を話し合う高校生たち

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(高卒区分)

(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
初級一般事務	2名程度	平成8年4月2日以降に生まれ、高等学校卒業以上の学歴を有する方または令和6年3月までに卒業見込みの方(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を除く)
初級土木	1名程度	

申込期限 **8月25日(金)まで**

▷第1次試験

試験日 **9月17日(日) 9:00～**

場所 **中央公民館 (予定)**

試験の内容 **SP13 (総合適性検査)**

*第2次試験(10月下旬)・第3次試験(11月中旬)の詳細は、第1次試験合格者へ通知します。

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ダウンロードできます。

申込方法

市ホームページ(右QR)を経由して「青森県電子申請・届出システム」にアクセスし、所定の事項を入力してください。



*手続方法など詳細は、市ホームページで確認してください(郵送・持参による申込みも可能ですが、インターネット申込みを推奨しています)。

問い合わせ先…人事課 内線2152

新型コロナかも？ 発熱等で困ったときの受診方法は？

陽性者との接触がない場合

自身の体調に応じて受診の必要性を感じた場合は、かかりつけ医等を受診しましょう。

陽性者との接触がある(感染疑いがある)場合

- ①(65歳以上・基礎疾患あり・妊婦などの)重症化リスクがある方／症状が重い方…かかりつけ医や外来対応医療機関を受診しましょう。
- ②重症化リスクがなく症状が軽い方／受診を希望しない方…検査キットを購入し、自己検査で感染の有無を確認しましょう。

陽性的場合…かかりつけ医や外来対応医療機関を受診または常備薬の服用等により自宅で療養しましょう。
陰性的場合…自身の体調に応じて受診の必要性を感じた場合は、かかりつけ医等を受診しましょう。

- * 詳しくは「青森県 新型コロナ」で検索。
- * 受診先など各種相談は、下記の県コールセンターまでお願いします(通話料は発信者負担となります)。

問い合わせ・相談先

青森県新型コロナウイルス感染症総合電話相談
Tel.0570-065-965(年中無休24時間対応)

早期発見のため「がん検診」を受けましょう！

当市の令和4年の死亡原因第1位は「がん」です。「がん」の早期発見には検診を受診することが大切です。まだ申込みされていない方は、電話でお申込みください。

* 男性は40歳、女性は20歳から受診できます。

* 詳細は、市民健診べんり帳(右QR)をご確認ください。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2376



令和4年「がん」の部位別死亡順位

順位	男性	女性
1位	肺がん	大腸がん
2位	大腸がん	胃がん
3位	肝臓がん	肺がん
4位	胃がん	膵臓がん
5位	その他のがん	乳がん

肺がん検診(集団)

検査方法…胸部X線撮影

対象…40歳以上の男女

大腸がん検診(集団・個別)

検査方法…便潜血反応検査(2日法)

対象…40歳以上の男女

胃がん検診①(集団)

検査方法…胃部X線撮影(胃バリウム)

対象…40歳以上の男女

胃がん検診②(個別)

検査方法…胃内視鏡検査(胃カメラ)

対象…50歳以上の男女(前年度受診者は対象外)

乳がん検診(集団・個別)

検査方法…乳房X線撮影(マンモグラフィ)

対象…40歳以上の女性(前年度受診者は対象外)

子宮頸がん検診(集団・個別)

検査方法…子宮頸部細胞診

対象…20歳以上の女性(前年度受診者は対象外)

「肝炎ウイルス検査」を受けましょう！

世界保健機関(WHO)は、毎年7月28日を「世界肝炎デー」と定め、肝炎に関する正しい知識の普及と予防の重要性について認識を高める活動をしています。

肝炎とは、肝臓の細胞に炎症が起こり、肝細胞が壊される病気です。肝臓は「沈黙の臓器」ともいわれおり、なかなかSOSを出しません。気づかないうちに肝硬変や肝がんに進行する恐れがあるため「早期発見・早期治療」が重要です。

40歳以上でこれまでに肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、無料で検査を受けることができます。

検査は採血のみの簡単なものです。あなたのためにも、周りの大切な方のためにも、必ず一度は検査を受けましょう。

* 厚生労働省ホームページ「知って、肝炎プロジェクト」より一部引用

問い合わせ先…健康推進課 内線2378



「認知症」についてお気軽にご相談ください！

物忘れがひどい / 場所・時間がわからない
判断・理解力が衰える / 不安感が強い / 意欲がなくなる

認知症は、さまざまな原因で脳の働きに不具合が起こり、6カ月以上にわたり生活に何らかの支障がみられる状態をいいます。市では「認知症の人をみんなで支えるまちづくり宣言」をし、認知症の方の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、次のような取り組みを行っています。

【見守り】QRで家族に連絡！

おでかけ見守りシール

認知症で行方不明になるおそれのある方や高齢者の安否確認、災害時の身元確認を早期に行えるようQRが印刷されたラベルシールを無料で配布しています。

対象者の衣類や持ち物に貼られたQRを読み取った際には、伝言板を通じて家族と連絡を取りあうことができます。



【見守り】いつでも居場所を確認！

GPS機器の提供

行方不明になるおそれのある在宅高齢者を介護する家族にGPS（全地球測位システム）を利用して所在を探索できる機器を提供します。



【交流】気軽におしゃべりしませんか？

認知症カフェ

認知症の方や介護する方がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。

【カフェ de つえぎ】

月1回、中央公民館で開催しています。お気軽にご参加ください。
毎月第2日曜日 10:00~12:00



【支援】在宅での生活をサポート！

認知症初期集中支援チーム

認知症の方やその家族の在宅生活を支援します。保健師や社会福祉士が自宅などを訪問し、医療機関への受診や必要な介護サービスを勧めたり、生活改善に関する助言などを行います。

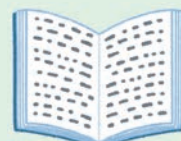


【知識】必要なサービスを一冊に！

認知症ケアパス

認知症の進行や状態に合わせて受けられる医療、介護、福祉サービスをまとめた冊子です。

地域包括支援課窓口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。



【支援】認知症の方や家族を応援！

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族を温かい目で見守り、支援するサポーターは、市内で6,345人います。

講座を受講しサポーターになられた方には「認知症サポーターカード」と「オレンジリング」をプレゼント！



【知識】楽しみながら、認知症を学ぶ

認知症フォーラム

認知症に対する理解と周知を図るために開催しています。

過去の動画は、こちらからご覧ください。



認知症に関する相談窓口は、地域包括支援課や市内9カ所の在宅介護支援センターとなっていますので、お気軽にご相談ください。

問い合わせ・相談先…地域包括支援課 内線2463

国民年金に関するお知らせ

知っていますか？ 国民年金保険料の免除制度

所得が少ないときや失業等により保険料を納めることができない場合には、本人の申請によって、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

* 付加年金または国民年金基金に加入中の場合、免除等が承認されると脱退となります。

▷免除(全額免除・一部免除)申請

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や、失業等の事由がある場合に、保険料が全額または一部免除となります。

▷納付猶予申請

50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

▷学生納付特例申請

学生の方で本人の前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

過去2年までさかのぼって免除申請ができます

一定の将来期間のほか、過去2年(申請月の2年1カ月前の月分)までさかのぼって免除を申請できます。ただし、申請が遅れると万一のときに障害年金が受け取れないなどの不利益が生じる場合がありますので、すみやかに申請してください。

保険料の追納が可能です

10年以内であれば免除等を受けた期間の保険料(当時の保険料に一定額が加算)をさかのぼって納め、将来受け取る年金額を増やすことが可能です。

納付、全額免除、一部免除、納付猶予、未納とは

	老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に	老齢基礎年金額の計算に
納付	含まれる	含まれる
全額免除	含まれる	含まれる*1
一部免除	含まれる*2	含まれる*1、2
納付猶予(学生納付特例)	含まれる	含まれない
未納	含まれない	含まれない

*1 保険料を納めた場合と比べて、受け取る年金額が以下のとおりとなります(括弧内は平成21年3月までの免除期間)。

▷全額免除の場合 2分の1(3分の1)

▷4分の3免除の場合 8分の5(2分の1)

▷半額免除の場合 4分の3(3分の2)

▷4分の1免除の場合 8分の7(6分の5)

*2 一部免除については、減額された保険料を納めないと「未納」と同等の扱いとなります。

新型コロナウイルス感染症に係る特例措置の終了

令和5年7月分以降の国民年金保険料について、感染症の影響による収入の減少を事由とした特例措置が適用されなくなります。詳細は、日本年金機構のホームページ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…国保年金課 内線2343

マイナポータルから国民年金手続の「電子申請」ができます

国民年金に関する手続の一部について、マイナポータルを利用して電子申請が可能です。

パソコン、スマートフォンから24時間365日申請が可能ですので、ご活用ください。

電子申請が可能な手続き

▷国民年金の第1号被保険者加入の届出(退職後の厚生年金からの切替等)

▷国民年金保険料の免除・納付猶予の申請

▷国民年金保険料の学生納付特例の申請

* 電子申請にはマイナポータルの利用者登録が必要となりますので、ご注意ください。

問い合わせ先

ねんきん加入者ダイヤル TEL0570-003-004

* 050から始まる電話の場合 TEL03-6630-2525

受付時間…月曜～金曜日8:30～19:00/第2土曜日9:30～16:00(祝日、12月29日～1月3日を除く)

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。

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

1 「被保険者証」の更新

被保険者証をお持ちの方に、8月から使用する新しい被保険者証を7月下旬に郵送します。お手元に届きましたら、記載内容をご確認ください。
また、期限の切れた被保険者証は、破棄するか返

還してください(郵送可)。

* 令和4年中の所得状況によって、8月1日から医療機関窓口での自己負担割合が変わる場合があります。

2 「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限度額適用認定証」の更新

被保険者で住民税非課税世帯の方は、医療機関の窓口で「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、その医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなり、入院時には食事代が減額されます。

また、被保険者で、同じ世帯に住民税課税所得金額が145万円以上690万円未満の被保険者がいる方は、医療機関の窓口で「限度額適用認定証」を提示すると、その医療機関への医療費の支払いが、高額療養

費の自己負担限度額までとなります。

現在これらの認定証を交付されている方で、引き続き認定される方には、8月から使用する新しい認定証を7月下旬に郵送します。更新手続きの必要はありません。

新たにこれらの認定証の交付を希望する方は、被保険者証、個人番号が分かるもの(通知カードまたは個人番号カード)を持参の上、国保年金課で手続きしてください。

3 保険料

(1) 令和5年度の保険料について

均等割額 [被保険者全員が納める額] 44,400円	+	所得割額 [所得に応じて納める額] 基礎控除後の所得(*1)×8.80%	=	保険料額 限度額66万円 100円未満は切り捨て
---	---	---	---	---------------------------------------

* 1 前年の総所得金額等から基礎控除額(43万円)を差し引いた額

(2) 令和5年度保険料の軽減措置について

▷ **所得が低い方の軽減**…同一世帯内の被保険者および世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。令和5年度は次のとおりとなります。

世帯の所得額の合計	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等(*2)の数-1)以下	7割
43万円+(29万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等(*2)の数-1)以下	5割
43万円+(53.5万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等(*2)の数-1)以下	2割

* 2 給与所得を有する方、または公的年金等に係る所得を有する方が2人以上いる世帯に適用

▷ 被用者保険の被扶養者であった方の軽減

後期高齢者医療に加入してから2年間は均等割額が5割軽減されます。所得割額の負担はありません。

* 被用者保険とは、会社員等の被雇用者が加入する健康保険です。

* 世帯の所得が低い方は、より高い均等割額の軽減(7割軽減)が受けられます。

4 保険料の減免等

災害、倒産、失業など特別な事情によって納付が困難な場合は、申請によって保険料の減免等が認められることがありますので、ご相談ください。

問い合わせ先…国保年金課 内線2346 / 青森県後期高齢者医療広域連合 Tel017-721-3821

今年も開催！「ホコ天マルシェごしょがわら2023」に出店しませんか？

昨年、大にぎわいであった「ホコ天マルシェごしょがわら」を今年も開催します。そこで、イベントと一緒に盛り上げてくれる出店者を募集します！

出店エリア	販売商品	募集店舗数	出店料
物産	野菜、果物、加工品	50 (予定)	5,000円
飲食店	飲食物		
クラフト	伝統工芸品等、製作体験		3,000円



募集期限…7月21日(金)

開催日時…10月7日(土) 10:00~15:00

開催場所…立佞武多の館周辺

出店について

- ▷県内で活動している方で、イベントの目的を理解、賛同していただける方
- ▷募集要項や実行委員会の注意事項を遵守し、協力して運営にあたることのできる方
- ▷反社会的勢力やこれに準ずる者と関係がない方

*募集要項などの詳細は、実行委員会事務局ホームページ(右QR)、または市ホームページからご確認ください。

*募集要項に基づき、実行委員会において、出店者の選考を行います。

問い合わせ先

- ▷五所川原地域中心街活性化イベント実行委員会事務局(㈱五所川原エフエム) Tel.34-3311
- ▷地域物産振興課 内線2552



第19回特別企画「日本の近代絵画展 —山田春雄氏応接間から—」

当市出身で東京都在住の山田春雄氏のご厚意により開催してきた同氏のコレクション展も今年で19回目となりました。

今回の特別企画展は、藤島武二をはじめ、著名な作家による日本近代絵画作品約70点を一堂に展示する貴重な機会ですので、ぜひ多くの皆さんにご観覧いただければと思います。皆さんのご来場をお待ちしています。

会期…7月8日(土)~10月1日(日)

場所…立佞武多の館2階 美術展示ギャラリー

開館時間…9:00~17:00(入館時間16:30まで)

入館料…300円(団体20名以上、270円)

高校生以下無料

藤島武二(1867~1943)

明治から昭和前半まで、日本の洋画壇において長らく指導的役割を果たしてきた重鎮で、ロマン主義な作品を多く残しています。



藤島武二「天平の面影」 H45.0×W37.3cm

問い合わせ先…社会教育課 内線2951

「飼料用米多収日本一」コンテストで、東北農政局長賞を受賞！

市内で農業を営む高橋俊恵さんは、飼料用米の単収向上に優れた取組を表彰する令和4年度「飼料用米多収日本一」コンテストの単位収量の部で東北農政局長賞を受賞し、おととしの協同組合日本飼料工業会会長賞、昨年の農産局長賞に続き、3年連続の栄誉に輝きました。

4月28日に高橋さん宅で行われた受賞式では、東北農政局の齋藤地方参事官(青森県担当)から、表彰状が手渡されました。

高橋さんは「特に増収を意識しているわけではない

が、肥料の効果が効率よく発揮できるよう栽培管理を行ってきた。今年からは、後継者の息子夫婦が本格的に営農に取り組むこともあり、これまでの栽培管理を継続しつつ、さらなる増収に向けて取り組んでいきたい」と意気込みを話しました。

ほかにも同コンテストでは、高杉伸悦さんが全国表彰の単位収量の部で協同組合日本飼料工業会会長賞を、福土浩樹さんが同単位収量の部で日本農業新聞賞を受賞しており、7月21日には東京大学弥生講堂で表彰式が執り行われる予定となっています。



表彰された高橋さん(左)



受賞を喜ぶ高橋さん家族

太宰治記念館「斜陽館」 入館220万人を達成！

6月7日、太宰治記念館「斜陽館」の入館者が220万人を達成し、記念セレモニーが行われました。

220万人目となったのは、新潟県出身でカナダ在住の滝澤正則さん。東京に住む娘さんに会うために一時帰国した滝澤さんは、久しぶりに読み返した「人間失格」が心に残っていたことから、金木を訪れたいと思い、「思ひ出」の蔵や太宰治銅像を巡り、斜陽館を訪れたとのこと。

セレモニーでは、記念品として花束や斜陽館の夜景写真額、図録が贈呈されました。

滝澤さんは「びっくりした。太宰と縁があるのだろう。もっと作品を読んでみたい」と笑顔で話しました。



220万人目となった滝澤さん(中央)

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

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せんでしたか？
やねの改造・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)シラカワ研
TEL 0120-34-6806
五所川原市大字姥堂字板木 370-3

塗替え予定のお客様必見!
屋根・外壁「よみがえり」計画を!

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)

下塗り強化
がっちりガード

五所川原塗装工業会
有限**秋元塗装** 会社
五所川原市大字野里字野岸29の5

地域を“ごみゼロ”に！ 五所川原第三中学校「530ボランティア活動」

五所川原第三中学校は5月30日、地域清掃を通して地域社会に貢献する喜びを体験すること等を目的に「530(ごみゼロ)ボランティア活動」を行いました。

1年生はみどり町全域を対象に地域の清掃を、2年生・3年生は明治安田生命保険の皆さんと共に各家庭から出された空き缶やペットボトル、新聞紙などのリサイクル品を回収しました。



リサイクル品を地域から回収する生徒たち

ボランティア委員長の大澤叶芽さんは「重くて運ぶのが大変だったが、たくさん回収できた。また、地域の方々ともお話しできたのでよかった」と笑顔で話しました。

秋元裕教校長は「今年でこの活動は11年目になる。これからも地域のために続けていきたい」と話しました。



新聞紙をトラックに運ぶ生徒たち



旧十川漁業協同組合がイワナとヤマメの稚魚を放流

6月6日、旧十川漁業協同組合(石戸谷秀一代表理事組合長)は、川の資源を保護し育成するため、飯詰ふれあいパーク付近の飯詰川や金木川で、イワナとヤマメの稚魚6,900匹を放流しました。

放流には、呼びかけに応じた企業の方々のほか、就労継続支援B型事業所「拓」の利用者や認定こども園たかたての森の園児が参加しました。

園児らは「大きくなってね。バイバイ」と声を掛けながら、バケツに入った稚魚をゆっくりと放しました。初めて参加したという「拓」の利用者は「なかなか経験できないことなので、参加できてよかった」と笑顔で話しました。

同事業所サービス管理責任者の島村霞さんは「この活動について、地域の方々にも知ってもらいたい」と話しました。

問い合わせ先

旧十川漁業協同組合 090-4887-7745



稚魚を放流する園児

◎ 広報有料広告

生前整理・遺品整理

その他・暮らしの中のお困り事などありましたら、お気軽にお問合せください！

高橋商会

五所川原市水野尾字宮井42-1

☎ 080-1859-3960 終活ガイド資格 2級 No001181
遺品整理士認定 第IS25679号



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。これからは地域のみなさまに愛される塗装店を目指して参ります。

① 下地調整にこだわり
② 適正な価格で施工
③ 高い意匠性を約束します

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
☎ 0173-42-3818 ☎ 090-7067-5628 ✉ sanei.p@nifty.com

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。

ピックアップ

高齢者の皆さんへ「在宅介護実態調査」にご協力をお願いします

市では、高齢者が地域で生活する上で抱える課題や要望を把握するために「在宅介護実態調査」を実施します。回答は、五所川原市老人福祉計画・介護保険事業計画を策定するための大切な資料となりますので、ご協力をお願いします。

目的…在宅生活の継続と介護者の就労継続の実現に向けた介護サービスの在り方の検討

対象…在宅で生活している、要介護認定を受けている高齢者

調査人数…約500人

回答方法…対象の方へ調査票を郵送しますので、記入の上、同封の封筒で返送(7月10日(月)までに投函)してください。

問い合わせ先…介護福祉課 内線2441

ピックアップ

「低濃度PCB廃棄物」の調査および期限内の処分をお願いします!

ポリ塩化ビフェニル(PCB)は、かつて事業用の電気機器の絶縁油などに使用されていました。しかし、人体に有害であることが分かり、昭和47年に製造が中止されたものの、今でもPCBを含んだ機器が発見されています。

低濃度PCBを含んだ電気機器の例…製造後30年以上(一部例外あり)経過した次の機器

変圧器・電力用コンデンサー等の高圧受電機器・X線発生装置・X線検査装置・電気溶接機・昇降機制御盤などに組み込まれている低圧コンデンサー

*低濃度PCBが使用された古い低圧進相コンデンサーが配電盤や壁などに残されたままとなっている例も多数確認されています。



分電盤内の低圧コンデンサー

PCB廃棄物は、期限までに処分することが法律で義務付けられています。今一度、低濃度PCBが使用された電気機器がないか事業所内を確認し、発見した場合は、速やかに県への届出を行うとともに、期限内に処分するようお願いします。

なお、期限までに処分しなかった場合、法律により処罰されることがあります。

低濃度PCB廃棄物の処分期限…令和9年3月31日

*通電中の電気機器などに近づくと、感電のおそれがあり大変危険です。必ず専門の業者に依頼して確認してください。

*万が一、処分期限が終了している高濃度PCB廃棄物を発見した場合は、速やかにご連絡ください。

*詳しくは、青森県ホームページをご覧ください。



問い合わせ先

▷青森県環境保全課 Tel017-734-9584

▷青森県中南地域県民局環境管理部 Tel0172-31-1900

ピックアップ

「令和5年5月能登地方地震災害義援金」を受け付けています

日本赤十字社では、5月に発生した能登地方地震への義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…9月29日(金)

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

▷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

*ATMからの振込の場合は手数料が発生し、氏名の後に義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「日赤令和5年5月能登地方地震災害義援金」

▷口座記号番号「00110-0-364142」

*受領証発行希望の場合は、通信欄に「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

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)

▷7月13日(休) 10:00~12:00

▷7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)

▷7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)

▷7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

青森地方法務局五所川原支局

Tel34-2330

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)

『**「思う心」を行動に変えて「思いやり」をたくさんしていこうと思った**』

日曜開庁・延長窓口を実施しています

市民課では、マイナンバーカードの受け取り、電子証明書の更新、マイナポイントの申込みができる日曜開庁・延長窓口を実施しています。

平日開庁時間内の来庁が難しい方は、ぜひご活用ください。

- *マイナポイント申込期限の9月末には窓口が大変混雑します。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!
- *金木・市浦総合支所では実施していません。

日曜開庁実施日・時間

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 8:30~12:00

*混雑により待ち時間が発生することがあります。

延長窓口実施日・時間

毎週月曜日 17:15~19:15

*月曜日が休日の場合は翌開庁日(年末年始は除く)。

*各種証明書の発行もできます。

問い合わせ先…市民課 内線2324

給与所得者の個人住民税はすべて「特別徴収」となります

給与所得者(従業員)の個人住民税については、地方税法の規定により、給与支払者(事業主)が給与から特別徴収(天引き)により納入することとされています。

このため、西北地域2市5町と西北地域県民局県税部では、原則としてすべての事業主の方に特別徴収を行っていただいていますので、ご理解とご協力をお願いします。

個人住民税の特別徴収とは

所得税の源泉徴収と同様に、事業主が従業員に代わり、毎月支払う給与から個人住民税を天引きし、納入していただく制度です。

ただし、個人住民税の特別徴収は、市が従業員ごとの税額をお知らせしますので、所得税の源泉徴収のような税額計算や年末調整の手間がかかりません。

また、従業員の方には、納め忘れがなく、納期が年12回のため普通徴収の年4回に比べて1回当たりの納付額が少なくなるといった納税の便宜を図る目的があります。

問い合わせ先…税務課 内線2252

植えてはいけない「けし」に注意!

違法薬物となるあへんが含まれる「不正けし」の栽培は法律で禁止されています。

しかし、昨年五所川原管内では、765本もの不正けしの栽培が発見されました。

大半は知らずに栽培していたものですが、不正けしは鑑賞目的でも栽培が禁止されており、過去には検挙

事例もあります。

次のような疑わしいけしを発見したら、五所川原保健所指導予防課まで通報をお願いします。

不正けし(ソムニフェルム種)の特徴

葉・茎・つぼみは、キャベツのような白っぽい緑色をしていて、茎を巻き込むような葉の形をしています。

花の色は赤・ピンクなど、さまざまです。



問い合わせ先

五所川原保健所 Tel34-2108

海の事故をゼロに

7月16日~31日は海の事故ゼロキャンペーン期間です。海の事故をゼロにするため、次のことに気を付けましょう。

▷小型船舶の事故防止(発航前点検・見張りの徹底)

▷大型船舶の事故防止(見張りの徹底・船舶間コミュニケーションの促進)

▷ライフジャケットの常時着用・自己救命策の確保

離岸流にご注意ください!

海水浴シーズンは海の事故が増加する傾向にあります。海水浴をするときは、監視員のいる決められた海水浴場や遊泳期間を守りましょう。

また、遊泳場所によっては沖合に流される離岸流があるので、十分に注意しましょう。

海上保安庁への緊急通報は118番へ

*詳しくは、海上保安庁ウォーターセーフティガイドホームページ(右QR)をご覧ください。



問い合わせ先…青森海上保安部 交通課 Tel017-734-2422

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…7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。

不動産無料相談会

日時…7月6日(水) 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 Tel34-8711

募 集 ・ 試 験

市営住宅入居者募集(7月)

一般公募(申請者多数の際は公開抽選)

▷千鳥団地(五所川原地区) 1戸
・家賃13,700円～27,000円

常時公募(先着順)

▷広田団地(五所川原地区) 5戸

▷富士見団地(五所川原地区) 2戸

▷岩井団地(市浦地区) 1戸

募集期間…7月11日(火)～20日(水)

*土・日・祝日を除く

*詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。

問い合わせ・申込先

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

排水設備工事責任技術者試験

青森県下水道協会主催の県下統一試験を行います。

日時…10月18日(水) 14:00～16:00
(受付13:30～13:50)

会場…中央公民館(五所川原会場)

受験手数料…8,000円(振込手数料が別途必要)

申込書配布および受付

7月3日(月)～31日(月)に下水道課で配布および受付をします。

*土・日・祝日を除く

*受験資格に一定の要件がありますので、お問い合わせください。

合格発表日…11月7日(火)

*日程等の変更があった場合は、青森県下水道協会ホームページおよび市ホームページで公開しますので、最新情報をご確認ください。

問い合わせ先…下水道課 内線2756

消防甲種防火管理
新規講習・再講習

▷新規講習

日程…7月27日(水)、28日(木)(2日間)

対象…消防法で定められている防火対象物(学校・病院・店舗・福祉施設等)で、防火管理上必要な業務を遂行できる管理的、監督的立場にある方

テキスト代…4,000円

定員…120名(定員に達し次第締め切り)

▷再講習

日程…7月26日(水)

対象…甲種防火管理講習の修了者で、収容人員が300人以上の特定防火対象物(集会場・遊技場・店舗・ホテル・病院・福祉施設等)で、防火管理者として選任されている方、もしくは選任される予定のある方

定員…60名(定員に達し次第締め切り)

テキスト代…1,650円

会場…生涯学習交流センター「松の館」交流ホール(つがる市木造若緑52)

受付期間…6月26日(月)～7月5日(水)
8:30～17:00(土・日を除く)

*受講申込書等は、消防本部予防課、

金木分署および市浦分署にあります。五所川原地区消防事務組合ホームページ(<http://www.city.goshogawara.lg.jp/shobo/index.html>)からもダウンロードできます。

*詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先…消防本部予防課

Tel35-2020(直通)

硬式テニス

和気あいあいと一緒にテニスを楽しませんか?見学だけでも大歓迎!

日時…毎週水曜日、金曜日

11:00～14:00

場所…市営コート(5月～10月)

体育館(11月～4月)

ビジター費…1回300円

問い合わせ先…佐藤 Tel35-2923

レクリエーションダンス

レクリエーションダンスは、簡単な曲に振り付けをして踊るフォークダンスに似たダンスです。

みつば会は、健康増進、認知症予防など、みんなで楽しく仲間づくりの輪を広げる会ですので、ぜひ体験してみませんか?

日時…7月13日(水) 13:00～15:00

場所…働く婦人の家2階ホール

持ち物…内履き、飲み物

問い合わせ先

みつば会 笠井 Tel34-9674

し

こ

と

創業支援オンラインセミナー

創業を検討されている方に対して、日本政策金融公庫、五所川原市、弘前市、黒石市および3市の商工会議所共催でZoomによるオンラインセミナーを開催します。

日時…7月26日(水) 18:00～19:30

内容…創業計画書の作り方など創業準備のポイントについて

参加費…無料

問い合わせ・申込先

日本政策金融公庫弘前支店
Tel0570-004375

イベント

津軽の「むがっしょ」語り

むがっしょ語る会「ゆきん子」が昔懐かしい「むがっしょ」を語ります。

日時…7月1日～31日までの毎週土曜日 11:00～11:30

場所…旧平山家住宅

入場料…無料

問い合わせ先…むがっしょ語る会「ゆきん子」春藤 TEL35-5513

家族でふらっと立ち寄って、楽しめるイベント「おさんぽ広場」

ごしょがわらラボは「楽しいをカタチに」をモットーに、メンバーの「やりたい」・地域の「楽しい」・市民の「必要」に取り組むまちづくり団体です。

“食”と“楽しい”を通じた地域活性化イベントを開催しますので、ぜひお越しください。

日時…7月2日(日) 10:00～15:00

場所…オルテンシア屋外スペース

内容…食(Food)ブースと楽しい(Fun)ブースが出店します。

詳しくは、右QRよりご確認ください。

*一緒に活動してくれるメンバーも随時募集中です。

問い合わせ先

ごしょがわらラボ 佐々木
TEL090-8920-8412

月イチ ヨガ教室

日時…7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 TEL35-6291

楠美家作陶体験

日時…8月12日(出)まで

9:00～15:00

材料費…550円(粘土500g)

持ち物…汚れてもいい服装、タオル・

エプロン等

その他…乾いた後や火入れ後の割れ・変形は保障しません。

窯火入れ…8月24日(休)～26日(出)

完成品の引渡し…9月以降

問い合わせ先

楠美家住宅
TEL29-3575



健康・福祉

障がい福祉サービス等説明会・関係団体広報イベント

申込不要で参加できます。お気軽にお越しください。

日時…7月6日(休) 14:00～16:30

場所…中央公民館1階大ホール

*駐車場は中央公民館または市民学習情報センターをご利用ください。

対象…障がいをお持ちの方(手帳の有無は問いません)、障がい福祉サービスを利用している、または利用を検討されている方およびその家族、ならびに関係事業者

▷障がい福祉サービス等説明会

(14:00～)

①ウィズ・コロナ時における障がい福祉サービス等提供事業者の対応と今後の課題

②災害時における対応等に関すること

▷関係団体広報イベント(15:00～)

障がい福祉関係団体や事業者の皆さんの活動紹介および作品展

問い合わせ先

福祉政策課 内線2494

骨髄移植ドナー等に補助金を交付します

4月1日以降に公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において、骨髄・末梢血幹細胞の提供者となった方(ドナー)などに補助金を交付します。

補助金交付対象・補助金の額

①骨髄等の提供が行われた日および申請日において、市内に住所があるドナー

入院・通院日数×2万円(上限14

万円)

*ただし、ドナー休暇を取得した場合は、入院・通院日数から差し引きます。

②市内に住所を有するドナーに対しドナー休暇を付与した県内の事業所

入院・通院日数×1万円(上限7万円)

申請期限…骨髄等の提供が完了した日から90日以内

*詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ・申請先

健康推進課 内線2375

献血バス巡回日程

▷7月11日(火) 10:00～12:00

五所川原合同庁舎

▷7月11日(火) 13:30～16:00

つがる総合病院

▷7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
TEL017-741-1512

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、相談対応をしていますので、ご連絡ください。

日時…7月6日(休) 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



青森県健康管理士会 市民無料公開講座

日時…7月30日(日) 10:00~12:00
場所…中央公民館
演題…自律神経の働きと呼吸法
講師…青森県健康管理士会つがる支部 須藤涼子
問い合わせ先
青森県健康管理士会つがる支部
大橋孝 TEL080-1653-1216

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
7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2379

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…7月19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…7月14日(金)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2381

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…7月27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



いきいき教室 (介護予防教室)

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15分前から)

①7月4日(火) ノルディック・ウォーク

市浦コミュニティセンター10:00~11:30

*持ち物は「ノルディック・ウォーク」記事に掲載した物と同じです。

②7月7日(金) ちぎり絵で今年も特大アートに挑戦

コミュニティセンター栄 10:00~11:30

生き活きセンター 13:30~15:00

③7月14日(金) スマートフォン教室
金木公民館 13:30~15:00

④7月26日(水) かんたん健康クッキング!おいしく食べて元気に長生き!

コミュニティセンター栄 10:00~11:30

中央公民館 13:30~15:00

⑤7月28日(金) 野菜づくりで健康づくり~野菜や自然とふれあうことの効果~

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

両手にポール(ストック)を持って体を支えながら歩く、足腰に不安がある人でも取り組みやすい健康ウォーキングです。全身の筋肉を使うため消費カロリーがアップします。

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

7月10日(月)、31日(月)

②市浦会場 7月4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

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)、内履き(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



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…7月5日(水)、19日(水)

10:00~11:00(受付9:45~)

場所…生き活きセンター

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…7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…五所川原市アクティブシニアポイント事業について
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2464

善意の花かご



どうもありがとうございました

▷フリーミストクラブ(事務局・垂石恵江子)=プランター鉢植え10個(市立図書館へ)

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

健康万歩計

青森県・特に西北五地域での糖尿病発症リスクと現状について



駅前クリニック 元院長 對馬史博先生

①青森県の現状と発症リスク

厚生労働省の2018年人口動態統計月報によると糖尿病による死亡者数は、青森県が全国ワースト1位で、人口10万人当たり20.2人で全国平均11.4人を大きく上回っています。

さらに、総務省統計局家計調査年次報告によると多量飲酒者率は全国で男性第1位、女性第8位。喫煙率は男性第1位、女性第2位。食塩摂取量は男性第2位、女性第5位。肥満率は男性第4位、女性第2位と、嗜好品を含む食事の生活習慣が悪影響を及ぼしています。

②西北五地域の糖尿病罹患(りかん)の現状

2021年の1年間で当院を初めて受診した糖尿病の患者さんは663人で、合併症率は以下のとおりでした。

合併症	合併率
網膜症	31.1%
腎症	57.6%
神経障害	43.7%

糖尿病は一度発症すると治ることはありません。さらに、相当に進行するまで自覚症状もありません。そのため早期からの厳格な治療を継続しなければ、必ずゆっくりと重症化に向かいます。

血糖のコントロールが不良となっている患者さんの多くは、薬の中断や飲み忘れか、アルコールの過剰または間食です。特に農繁期の間食で、忙しい時期ほどコントロールが悪化する傾向がみられます。

糖尿病の治療の基本は食事と運動です。「食べないと仕事できない」「忙しく働いているから、少し多く食べても大丈夫だろう」「暑い時のビールはおいしい」とよく耳にします。

その結果、突然の脳梗塞や心筋梗塞・心不全の発症にいたってしまう方が毎年、相当数います。

肥満の改善、禁煙、アルコール・塩分の制限で、いつまでも健康で、糖尿病のない人と同様な生活を送りましょう。



◎ 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%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
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『増改築相談員がいるお店』

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

お気軽にご相談下さい!

駅前店 (34)5088
エルム店 (33)6742

五所川原市を応援します!!

図書館

TEL 34-4334



▷おはなし会&ブックトーク

7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

7月15日(土) 13:30~14:30 市立図書館2階

テーマ…「まつり」

対象…どなたでも



▷展示「子ども司書養成講座のあゆみ」

6月28日(水)~7月19日(水)

市立図書館1階ロビー

今年度で第8期を迎える子ども司書養成講座。平成28年度第1期から令和4年度第7期までのあゆみを振り返ります。

▷第8期五所川原子ども司書養成講座

夏休み恒例の子ども司書養成講座を今年も開催します。

図書館のこと、本のことを学んで、学校や家庭、地域で活躍する読書推進リーダーを目指しませんか。

期間…7月23日(日)~29日(土)

対象…小学校4~6年生

定員…20名

講座の詳しい内容や申込方法などは学校に配布するチラシや図書館ホームページをご確認ください。



令和4年8月の「図書館こども夏まつり」で読み聞かせをする子ども司書

／ 今月のおすすめ ／



はじめての中国茶とおやつ：旅するように知り、楽しむ

甘露/著 誠文堂新光社 2023.4

「飲んでみたい、でも、ちょっと難しそう」そんな中国茶初心者さんに向けた、中国茶とおやつの本。中国茶の基本、中国の茶館めぐり、産地別のお茶紹介、茶器と飲み方、中国のおやつとそのレシピを紹介します。

資料詳細・
予約は
こちら



通り魔 原発の迷宮 福原 加壽子/著 言視舎 2023.3

近未来の日本、原発事故はなかったかのように原発政策は進んでいる。露骨な地方へのしわ寄せ。弱い立場のものはさらに追いつめられていく。異論は許されない…。ひたひたと進行する「もの言えぬ社会」に抗するサスペンス小説です。

著者の福原さんは青森県出身で、ほかに『骨の記憶七三一殺人事件：虚妄の栄光とウイルス兵器』(言視舎 2020.11)などの著作があります。

資料詳細・
予約は
こちら



市立図書館 TEL34-4334	開館時間 9:30~18:00(土日祝は17:00まで)
金木分館 TEL53-3049	開館時間 9:30~17:00
市浦分館 TEL35-2111 内線4043	開館時間 9:30~17:00



市立図書館
ホームページ

オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール(コンサートホール)

▷第52回アオモリサマーサミット in 五所川原
 7月1日(土) 13:30~18:00
 7月2日(日) 10:30~15:30 両日無料
 公益社団法人日本青年会議所東北地区ブロック協議会
 岡崎 TEL35-4049

▷オルテンシアフェスティバル2023
 7月8日(土)、9日(日) 10:00~16:00 無料
 オルテンシア TEL33-2111

▷カラオケみちのくチャリティーショー
 7月16日(日) 11:00~16:30 500円
 カラオケみちのく 白戸 TEL35-8882

▷航空自衛隊北部航空音楽隊サマーコンサート
 7月23日(日) 14:00~16:00 整理券
 オルテンシア TEL33-2111

小ホール(ふるさと交流ホール)

▷第22回福祉チャリティー北斗歌謡教室合同発表会
 7月2日(日) 12:30~16:00 整理券
 北斗エンタープライズ 成田 TEL090-2608-9147

▷名作子ども映画会「ちいさなジャンボ」
 7月16日(日) 10:30~11:35 500円
 守屋教育映画 TEL0282-23-7156

▷令和5年度安全運転管理者等講習五所川原会場
 7月25日(火) 10:00~16:00 関係者
 一般社団法人青森県安全運転管理者協会
 TEL017-766-3458

▷令和5年度廃棄物処理法説明会およびごみ減量・リサイクル推進講習会
 7月27日(木) 14:00~16:00 関係者
 青森県環境生活部環境保全課 TEL017-734-9248

▷演歌舞踊の旅
 7月30日(日) 13:00~16:40 無料
 あさひプロダクション 大森 TEL090-8610-5800

.....

*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。

.....

7月の休館日 3日、10日、18日、24日、31日

今月の納期 納期限 7月31日(月)

税・保険料		問い合わせ先
固定資産税	2期	収納課 内線2273
国民健康保険税	1期	
後期高齢者医療保険料	1期	国保年金課 内線2346
介護保険料	1期	介護福祉課 内線2443

納付は
 便利で確実な
 口座振替を！



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
7月9日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	34-6111	
7月17日(月)	かねひらクリニック(旭町55-2)	35-3167	
7月30日(日)	増田病院(新町41)	35-2726	

人口のうごき

令和5年5月末 住民基本台帳 ()内は前月比

総人口…51,104人(-60) 男…23,441人(-31) 女…27,663人(-29) 世帯数…25,626世帯(+10)



【すてきなお店、自慢の逸品を発見！】～「旬」の十三湖産大和しじみ編～

今月号の「すてきなお店、自慢の逸品を発見！」は「旬」の十三湖産大和しじみです。冬の身が締まった「寒しじみ」も絶品ですが、産卵期を控え、貝からはみ出そうなほど膨らんだ身、うまみ成分をたっぷり含んだ「旬のしじみ」もぜひ召し上がってはいかがでしょうか？

No.032 しじみの汁焼きそば

～ クセ強食材たちを圧倒する無敵だし～

しじみ料理は、だしを味わうためシンプルな食材を使うことが多いです。しかし、「しじみの汁焼きそば」は、フライドオニオン、大葉、バター、焼き目をつけた麺など“クセ”の強い食材が並びます。

その“クセ”に負けないために、しじみ貝を冷凍し、うまみ成分(グルタミン酸、アラニン等)をアップさせることと、隠し味に“昆布茶”を使用することで、だしに深みを出しています。店主の相馬さんは、「しじみのだしが、焼いた麺に染みこむ瞬間を味わってほしい」と語ります。



提供店…ごはんや そあん食堂
住所…鎌谷町162
営業時間…11:00～14:00
17:30～20:30
定休日…水曜日



No.033 しじみのバター炒め

～ 一度食べたらやめられない“無限しじみ”～

地元家庭で食される「しじみ料理」の代表格として君臨している「しじみバター炒め」です。バターに加えて、季節の食材(しめじ、ミズ)と一緒に食べるのが主流で“おかず”としてはもちろんですが、お酒の“おつまみ”として召し上がる方も多いです。身を食べ終わった後に、残った汁を白飯にのせて食べるのが最高のぜいたくです。

一般的にしじみは“だし”として使われ、身を食べない地域が多いようですが、十三湖産大和しじみは身が大きいからこそ豪快に食べることができて、県外の方からすると珍しく、とても感動されるそうです。



提供店…レストランわらび
住所…相内実取287-1058
営業時間…10:30～17:00
定休日…不定休