



### 今号の主な内容

- ・市長コラム ..... 2
- ・健康特集 ..... 4-7
- ・金木地域予約型乗合タクシー ..... 8
- ・住民懇談会 ..... 9
- ・ホコ天マルシェ2023 ..... 28

**道の駅十三湖高原まつり恒例  
しじみのすくいどり!**



# 市長コラム

～今こそ地域連帯～

Vol.32



## ●高齢者を孤立化から守り、地域で支え合う社会を目指す

記録的な猛暑が続いた厳しい夏が終わり、ようやく秋の気配を感じる過ごしやすい季節となりました。

ここ数年、異常気象ともいえる気候変動が常態化しており、今夏は連日のように「熱中症警戒アラート」が発表され、高齢者にとっては命に関わる危険な暑さでした。

高齢者世帯は、現在でもエアコンを設置していないご家庭が非常に多くを占めており、一人暮らしの高齢者の方や老老世帯の方などの安否が心配されていたさなか、この猛暑の影響で高齢者の方が自宅内で亡くなり、数日後に発見されるという痛ましい出来事が複数件発生しました。

当市では、高齢者のみの世帯、中でも、一人暮らし高齢者の世帯が多くなっており、令和5年3月末時点で、高齢者のみの世帯は6,821世帯、市内全世帯のうち26.7%に及び、その半数以上の3,522世帯が一人暮らし高齢者世帯という状況にあります。

近年、高齢者の「孤立」や「孤独」が社会問題になっている中、高齢化率の高い地方では、必然的にこうしたリスクは高くなります。さらには、昨年8月の大雨災害のような大規模災害が発生した場合も、「孤立」は重大なリスクファクター(危険因子)になります。いわゆる「社会的孤立」状態にある高齢者等への「支援」や「サポート」は、今後の地域社会における大きな課題であり、決して見過ごすことはできないと考えています。

孤立化する要因は、社会的参加や交流の欠如、頼れる人や場所が無いなど社会的サポートの欠如などが挙げられますが、明確な対処法を見出すのは難しいのが実情です。

「孤立」や「孤独」はさまざまな問題につながるリスクがあり、行政としても孤立化リスクのある高齢者や障害者などの「実態の把握」に努めるとともに、多様な企業、団体と連携した見守り体制の強化、孤立化を防ぐための地域における「つながる仕組み」や「居場所づくり」等の方策を講じていく必要があります。しかし、最も基本となるのは、地域におけるコミュニティ活動や地域内での日頃からの「気配り」や「思いやり」、そして「支え合い」であると思います。

気候の変動に加え、急速な人口減少・少子高齢化など社会情勢が急激に変化しつつある今、将来を見据えて、安全・安心で健全な社会を確立するためには、私たち一人ひとりが地域社会を担う一員であるという意識を持つことが重要です。今こそ、寛容と連帯の精神で「だれ一人取り残さない地域社会」を市民の皆さんとともに創り上げていきたいと思っています。

## ●10月23日から住民懇談会がスタートします！

10月23日(月)の市浦地域を皮切りに、25日(水)は金木地域、27日(金)は五所川原地域でそれぞれ住民懇談会を開催します(9ページ掲載)。今年は、高齢社会における認知症に関するテーマをメインに懇談する予定としています。

現在、当市における認知症の方は約3,400人に上り、全国的にも2025年には高齢者の5人に1人に達すると推計されています。認知症は身近な問題として、私たち誰もが人ごとでは済まされない状況になっています。

また、認知症の方が行方不明になってしまう事案が全国で約1万8千人というデータもあり、当市において、実際に行方不明となったケースが今年だけでも数件発生し、幸い大事には至りませんでした。あと少し発見が遅ければ不幸な結果になっていたかもしれません。

こうした中、9月2日に開催された「認知症フォーラム」では、タレントの王林さんをごゲストにお招きしたこともあり、たくさんの方々にご来場いただき、多くの方に認知症に関する知識と理解を深めていただくことができました。

「人生100年時代」を迎えようとしている今、市では、認知症対策を重点施策の一つとして、鋭意取り組んでまいりますが、認知症になっても尊厳を持って安心して暮らせる社会の実現のため、市民の皆さんには、一人ひとりが当事者意識を持っていただき、思いやりを持って共に支え合う「地域共生社会」を創っていききたいと思っています。

住民懇談会では、認知症のテーマに沿った内容をはじめ、各地域で抱える問題や提言など多様なご意見をいただきながら、市民協働社会に向けて実り多い懇談会にしたいと思いますので、ご理解とご協力をお願いします。



昨年度の「住民懇談会(五所川原地域)」の様子



令和5年度「認知症フォーラム」の様子



## 大好評！「認知症フォーラム」

9月2日、オルテンシアで「認知症フォーラム」が開催されました。

今年のテーマは「みんなでつくろう！認知症にやさしい五所川原市」。

ステージでは、金木小学校三味線クラブの皆さんが元気いっぱいの演奏でオープニングを盛り上げたほか、認知症を分かりやすく学べる寸劇や共催団体による活動内容の発表があり、高齢者の行動が少しでも普段と違うように感じたら、一人で抱え込まず、地域包括支援センターや在宅介護支援センターに相談しましょうと呼びかけました。

また、認知症クイズでは、ゲストとして金多豆蔵人形一座に加え、若い世代にも興味・関心を持ってもらうために招いたタレントの王林さんが登場。金多と豆蔵の津軽弁による軽快な掛け合いに王林さんも参加し、会場は笑いに包まれました。

そのほか、ロビーでは医療・介護など専門職種の方が日頃の活動内容を展示・紹介するコーナーや体験コーナー、認知症の相談ができるコーナーも設けられ、多くの来場者が楽しみながら認知症について学びました。



認知症の事例を分かりやすく紹介する寸劇



金多、豆蔵と津軽弁で掛け合う王林さん



元気な演奏を披露する金木小学校三味線クラブ



介護用品などを紹介する展示・体験コーナー

### 今月号の表紙

〔道の駅十三湖高原まつり恒例 しじみのすくいどり!〕

今月号の表紙は、8月27日に開催された「道の駅十三湖高原まつり」の様子です。

毎年恒例の「十三湖産しじみのすくいどり」では、今年も長蛇の列ができ、大・中スコップを引き当てたお客さんは、重さに驚きながら大量のしじみをすくっていました。また、150食限定の「市浦牛入り冷やし担々麺」も好評を博し、食べ終えたお客さんからは「とてもおいしかった」との声が聞かれました。

八木澤淳駅長は「天候にも恵まれ、皆さん喜んでくれたので、大成功だった」と笑顔で話しました。

\*9月30日開催の「しうらグルメカーニバル」の詳細は16ページに掲載しています。



限定メニューの市浦牛入り冷やし担々麺



# 五所川原市民の健康課題

5年ごとに発表される平均寿命は、報道でも大きく取り上げられます。

今回公表された令和2年平均寿命では、青森県がまたもや全国最下位だったことはご存知の方も多と思います。

今月号では、五所川原市の平均寿命は？平均寿命が短いのはなぜ？という点を、五所川原市の健康課題を含めてお知らせします。

自分のからだのこと考えてみませんか？

## 五所川原市民の平均寿命は

五所川原市の平均寿命は、男性が79.5歳、女性が86.3歳で、全国平均と比べると男性で2.0歳、女性で1.3歳短い結果となりました。

平均寿命を見て「79歳(86歳)まで生きればよい」「全国平均まであと1～2年延ばす意味があるの」と思う方もいるかもしれません。

でも、平均寿命が短いことが、市の大きな健康課題になっているのです。

## 五所川原市の健康課題

市の各年齢層別死亡率を全国と比べると、39歳以下の死亡率は、ほぼ同じ数値ですが、40歳以上では全国より数値が高くなります。

当市は、高齢者の割合が高いため、65歳以上の死亡率が高いことは、ある程度自然なことですが、問題は40歳～64歳の死亡率が、全国に比べて高いことにあります。

特に男性では約1.3倍高い状況です。働き盛り世代の死亡が多いことが、平均寿命が短い理由です。とても大きな健康課題と考えています。

この世代の主な死因は、悪性新生物(がん)、脳血管疾患、糖尿病に関連する病気で、これらは総称して生活習慣病といえます。

## 生活習慣の見直しとからだの点検を

生活習慣病は、主に食事、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が要因ですので、生活習慣を見直すことで予防できます。

また、早期発見、早期治療で悪化を防ぎ完治も期待でき、体力的にも金銭的にも負担を軽くすることも可能です。

そのためには定期的に健診を受け、自分の「からだ」の状態と向き合い、毎年メンテナンスして、異常がある時は医療機関で精密検査をすることが必須です。

## 健康ミニデータ

▶平均寿命の推移 (厚生労働省市区町村生命表)

平均寿命(歳)	平成22年		平成27年		令和2年	
	男	女	男	女	男	女
五所川原市	77.3	85.4	78.5	86.1	79.5	86.3
青森県	77.3	85.4	78.7	85.9	79.3	86.3
全国	79.6	86.4	80.8	87.0	81.5	87.6

公表のたびに市民の平均寿命は伸びていますが、全国平均も伸びているので追いついていません。

\*平均寿命…0歳の平均余命のことで、世代のどこかで余命が短い年齢があると、平均寿命が短くなる。

▶年齢階級別死亡率 (人口10万対)

(令和3年人口動態調査、令和3年市死亡統計)

年齢	区分	五所川原市	全国
40～64歳	男女	321.77	263.85
	(男再掲)	456.31	348.57

全国と比べて、働き盛りの方が多く亡くなっています。男性はもっと差がつかます。

▶市民の生活習慣は？

(令和4年度市特定健康診査)

運動習慣あり(40-60歳)		喫煙率	飲酒	
男	女		男	女
31.5%	21.6%	14.8%	42.4%	20.0%

少しずつ改善していますが、まだまだです。飲酒は残念ながら改善が進んでいません。

\*飲酒…生活習慣病のリスクを高める1日純アルコール量(男性40g・女性20g以上)の者の割合

▶市民健診受診率

(令和4年度地域保健・健康増進事業報告、令和3年度市特定健康診査)

種類	受診率
特定健診	29.6%
胃がん検診	男11.5% 女12.9%
肺がん検診	男10.2% 女13.4%
大腸がん検診	男13.7% 女19.6%
子宮頸がん検診	女21.6%
乳がん検診	女23.5%

受診率がまだまだ低い状況です。年1回からだの点検を！

# からだのこと考えてみませんか



## 健康課題解決のために ～7つの健康目標～

市では、皆さんの一歩で健やかなまちづくりを実現するため、すぐに取り組むことができる7つの健康目標を設定しています。

自分の生活習慣を振り返り、取り組みが少ない方は1つでも増やし、多い方は継続することで、多くの方が健康で元気なまちに一歩ずつ近づいていきます。

皆さんの自らの力で、五所川原市を健康で長生きできるまちにしていきましょう。

### 〈五所川原市7つの健康目標〉

- 1 **ご** 5(ご)分でも10分でも、まずは体を動かす機会を増やそう！
- 2 **し** しょっぱくない？塩分控えて、野菜多めに！
- 3 **よ** 酔(よ)いすぎはほどほどに。休肝日を増やそう！
- 4 **が** がんばろう禁煙！たばこはやめよう！
- 5 **わ** わらう、おしゃべり、お風呂、カラオケ。自分なりのストレス解消法を！
- 6 **ら** からだの点検、年1回健診を受けよう！
- 7 **し** 歯(し)周病とむし歯をチェックして、自分の歯を大切にしよう！

## 子どもも学んでいます 健康のこと

子どもが「自分のからだ」のことを考えること、関心をもって自分のからだを大切にすることを育むことを目指して、幼児向け、小学生、中学生向けの教室を実施しています。

お子さんも健康について学んでいます。家族みんなで、健康のことを話してみませんか。



### 令和5年度事業

- ▶脳と血圧のお話
- ▶SOSの出し方教室
- ▶子どもの食育講座

お医者さんから「からだ」のお話を聞く三好小学校6年生

問い合わせ先…健康推進課

- ▷市民健診は 内線2378
- ▷健康づくりは 内線2377
- ▷こころの相談は 内線2381

## まだ間に合います！ 市民健診

自分の「からだ」のこと、ちゃんと向き合いたいと思ったら、今からでも大丈夫。市民健診では、まだ受診できるものがあります。何となく忘れていた、予定が合わなかった方、チャンスはあります。

詳しくは、市ホームページ「令和5年度 市民健診」または、健康推進課までお電話ください。



←市ホームページ「市民健診」はこちらから

### 〈市民健診の種類〉

- ▶特定健診(40歳～74歳：国保)
  - ▶健康診査(75歳以上)
  - ▶がん検診
    - ・胃がん(40歳以上)
    - ・肺がん(40歳以上)
    - ・大腸がん(40歳以上)
    - ・乳がん(40歳以上)
    - ・子宮頸がん(20歳以上)
  - ▶肝炎ウイルス検診(40歳～70歳：5歳毎)
  - ▶骨粗しょう症検診(40歳～70歳：5歳毎)
  - ▶ごしょりん健診(20歳～39歳)
  - ▶結核健診(65歳以上)
  - ▶歯周病検診(40・50・60・70歳)
- \*市民健診は受診するための要件がありますのでご注意ください。

### 健康教室・健康相談

市では、年間を通してからだ、こころ、歯、栄養などさまざまな健康教室や健康相談を実施しています。広報ごしょがわら、市ホームページ、ごしょLINEでお知らせしていますので、ぜひ参加ください。



## 高齢者インフルエンザ予防接種の接種費用の一部を助成します

実施期間…10月1日(日)～12月31日(日) (診療日に限る)  
\*直接、医療機関へ予約を入れてください。

対象者…接種日において、①または②のいずれかに当てはまる方

- ①65歳以上の方
- ②60歳～65歳未満の方のうち、心臓、じん臓または呼吸器の機能または免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方

\*対象者には、9月下旬に予診票を個別通知します。

接種費用…1,000円

\*予診票に非課税世帯の対象者には徴収なし、課税世帯の対象者には徴収あり(接種費用1,000円)を記載しています。予診票を持参しなかった場合、接種で

きませんのでご注意ください。詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。

\*新型コロナウイルス感染症対策として実施した「接種者負担金全額助成」は令和4年度で終了しました。

接種回数…1回

接種時に必要なもの

- ▷氏名等印字された予診票、接種費用
- ▷生年月日・住所がわかるもの(マイナンバーカード、健康保険証、運転免許証など)

指定医療機関

個別通知に「医療機関一覧」を同封していますので、ご確認ください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2373

## 肺がん・結核巡回検診を受けましょう!

短時間で丁寧にみてもらえる検査(二重読影)です!

肺がんは、50歳以上で発症率が急増するため、早期発見が大切です。また、結核検診は法律に基づき、65歳以上の方は年1回受診する義務があります。この機会を逃さず、受診しましょう。

対象…40歳以上の市民(昭和59年3月31日までに生まれた方)

\*65歳以上の方は結核検診も同時に対象となります。

\*今年度、市民健診で肺がん検診を受診された方、または受診予定の方は対象となりません。

検診料金…500円(次の①～④に当てはまる方は無料)

- ①60歳以上の方
- ②市民税非課税世帯(受診日時点での課税状況)
- ③後期高齢者医療被保険者(年度内年齢75歳になる方も含む)
- ④生活保護受給者世帯

検査方法…胸部エックス線撮影(1～2分程度)

\*必要により喀痰検査あり。

持ち物…保険証または医療受給証

服装…無地のTシャツ、トレパンが理想的です。

\*当日はマスクの着用にご協力ください。

\*申込不要です。直接会場へお越しください。

検診日	検診会場	検診時間
10月26日(木)	一野坪コミュニティセンター 前	9:00～ 9:20
	コミュニティセンター飯詰 前	9:30～ 9:50
	コミュニティセンター三好 前	10:05～10:25
	藻川コミュニティ消防センター 前	10:35～10:55
	五所川原市役所 前	13:30～14:15
11月2日(木)	コミュニティセンター七和 前	9:00～ 9:20
	梅沢コミュニティセンター 前	9:30～ 9:50
	コミュニティセンター長橋 前	10:05～10:25
	コミュニティセンター栄 前	10:40～11:00
	五所川原市役所 前	13:30～14:15

問い合わせ先…健康推進課 内線2379

## 今月の納期 納期限 10月31日(火)

税・保険料	納期限	問い合わせ先
市県民税	3期	収納課 内線2273
国民健康保険税	4期	
後期高齢者医療保険料	4期	国保年金課 内線2346
介護保険料	4期	介護福祉課 内線2443

納付は  
便利で確実な  
口座振替を!



## 健康は足腰づくりから

▷「ロコモティブシンドローム予防教室」

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは「立つ」「歩く」といった運動の機能が低下することです。足腰づくりの基礎となる骨や筋肉を丈夫にするコツを試食や運動実技を交えて各専門講師より学ぶことができるため「膝・腰痛が気になる」「いつまでも元気に歩き続けたい」とお考えの方にオススメの教室です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

	食事編	運動編
日時	10月13日(金) 10:30～11:30	10月19日(木) 13:30～15:00
場所	働く婦人の家 3階第3講習室	中央公民館 1階大ホール
内容	骨・筋肉を丈夫にする食事のお話、試食	腰痛でも可能な強度軽めの運動実技
講師	あおもり食命人 古川 恵美子 氏	フィットネスクラブウイング五所川原 健康運動指導士 山形 聡志 氏
持ち物	筆記用具、眼鏡(必要な方)	動きやすい服装、上靴、飲み物、汗拭きタオル

▷「骨の健康相談」

各教室終了後、骨粗しょう症についての相談を市の保健師、管理栄養士が受け付けます。

\*予約制です。教室申込時に併せてご予約ください。

申込み…各開催日1週間前までに電話またはメール(右QR)よりお申し込みください。

\*食事・運動編セットの参加がオススメです。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2385



## 糖尿病治療中のあなたへ「知っておきたい!糖尿病教室」

糖尿病は気づかぬうちに進行します。糖尿病との付き合い方のコツを身に付け、重症化を予防しましょう。11月は、糖尿病治療の基本となる薬・食事・運動についての勉強会を開催します。この機会に、糖尿病について学んでみませんか。

申込期限…11月2日(木)

申込み

電話かメールで①氏名 ②生年月日 ③電話番号をお知らせください。メールは件名に「糖尿病教室申込」と入力し、manabi-02@city.goshogawara.lg.jpまで送信ください。

	くすり・食事編	運動編
日時	11月9日(木) 13:30～15:00	11月28日(火) 13:30～15:00
場所	市役所 2階会議室	中央公民館 1階大ホール
講師	つるた調剤薬局 薬剤師 下山 紗季 氏、市管理栄養士	健康運動指導士 近藤 文俊 氏
持ち物	筆記用具、眼鏡(必要な方)	飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2383

## 青森県健康づくり事業功労者等表彰を受賞

令和5年度青森県健康づくり事業功労者等表彰(個人部門)を受賞した保健協力員の成田啓子さんが9月7日、市長を表敬訪問しました。

五所川原市保健協力員協議会の会長を務める成田さんは、長年にわたる地域活動を通して、健診受診率の向上や母子保健の推進など地域住民の健康増進に寄与し、その功績が認められたものです。

成田さんは「これからもお役に立てるよう頑張っていきたい」と笑顔で受賞の感想を話しました。



表彰された成田さん(右)



# 「金木地域予約型乗合タクシー」の本格運行が始まります!

金木地域では、地域で唯一のタクシー事業者の廃業に伴い、住民から「通院・買物が不便になった」とのご意見が寄せられていました。

市では、地域住民の生活の足を早急に確保するため、8月から予約型乗合タクシーを週1日無料で試験運行しており、10月2日(月)からは本格運行を開始します。

**運賃**…1人あたり片道300円(未就学児は無料)

**運行日**…毎週月曜日、金曜日(祝日、12月29日から1月3日を除く)

\*予約先など利用方法が一部変わりますので、金木地域の方は9月25日から順次配布する「予約型乗合タクシー本格運行のお知らせ」や市ホームページをご覧ください。

\*五所川原地域、市浦地域でも予約型乗合タクシーやコミュニティバスの運行など、各種交通施策を実施しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



10月からの予約型乗合タクシーの使い方はこちら!

## ①予約



利用日前日の17時までにタクシー会社へ予約をします。帰りの便も忘れずに予約しましょう。

## ②自宅



予約した時間に自宅前にタクシーが来ます。運賃は1人片道300円です。

## ③目的地



予約した時間に帰りのタクシーが迎えに来ます。時間までに用事を済ませて待ちましょう。

運行地区	運行日	目的地	行き	帰り	料金 (片道)	予約先
			目的地 到着時間	目的地 出発時間		
<b>金木北地区</b> 芦野、沢部、神原、 蒔田、藤枝、川倉、 大東ヶ丘	月曜日 金曜日	▽金木総合支所	① 9:10 ② 12:10	① 11:00 ② 13:15 ③ 14:50	1人あたり 300円	尾崎タクシー Tel35-1210
<b>金木南地区</b> 朝日山、菅原、玉水、 中柏木、嘉瀬、喜良市		▽金木駅前 ▽かなぎ病院 ▽産直メロス ▽金木タウンセン ター(ノア)				五所川原交通 Tel34-3237

## 利用者の声

- ▷自宅前から送り迎えしてくれるので助かる。今後も続けてほしい。
- ▷通常のタクシーに比べて安価で利用できるので大変助かる。
- ▷以前はタクシーで病院から帰宅していたが、タクシー会社が無くなってしまったので不便だった。今後は乗合タクシーを使ってみようと思う。
- ▷バスで出掛けることもあるが、バス停まで歩く必要があるので、自宅前まで迎えに来る乗合タクシーの方が使いやすい。



金木北地区運行車両



金木南地区運行車両

問い合わせ先…都市・交通課 内線2635



## 住民懇談会を開催します

市民の皆さんのさまざまな意見や提案を市の政策に反映させる市民参加の場として、住民懇談会を開催します。

市長をはじめ市職員が、テーマを中心に皆さんと意見を交換する対話形式で行います。市民の皆さんはぜひご参加ください。



昨年度の金木地域住民懇談会の様子

テーマ…高齢社会を考える ～認知症・見守り～

日時・場所

- ▷市浦地域 10月23日(月) 18:00 市浦コミュニティセンター
- ▷金木地域 10月25日(水) 18:00 金木公民館
- ▷五所川原地域 10月27日(金) 18:00 中央公民館

### 意見や提案等を事前に受け付けます

▷住民の皆さんへ

テーマに関する意見・提案を含め、広くさまざまな意見・提案を受け付けていますので、お住まいの地区の町内会長へお伝えください。

▷町内会長の皆さんへ

地域住民からの意見等を取りまとめの上、10月5日(木)までに文書でご提出ください。

問い合わせ先…総務課 内線2117

## 市の施設の指定管理者を募集しています

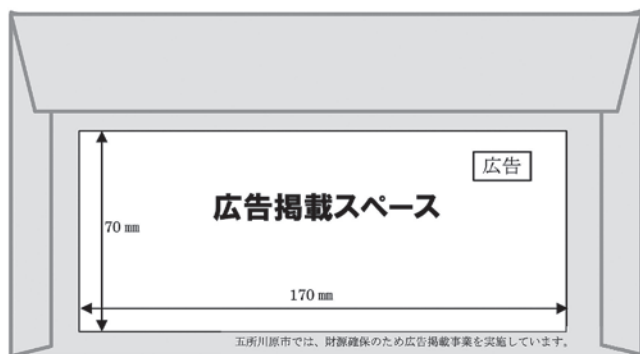
令和6年度から市の施設を管理運営する指定管理者を募集しています。募集要項等資料については、担当課にお問い合わせいただくか、市ホームページからダウンロードしてください。

指定管理者を募集する施設の名称	募集受付期限	担当課問い合わせ先	備考
特産品加工センター	10月13日(金)	地域物産振興課 内線2552	一括指定
総合交流促進センター			
十三湖中の島ブリッジパーク	10月13日(金)	商工観光課 内線2579	一括指定
市浦地域活性化センター			
市浦歴史民俗資料館			
脇元海辺ふれあいゾーン	10月16日(月)	社会教育課 内線2951	
ふるさと交流圏民センター			

\*一括指定…複数の施設の指定管理者を同一の団体に指定することです。

## 募集！「納税通知書用封筒」に広告を掲載しませんか？

令和6年度賦課分固定資産税・軽自動車税(種別割)納税通知書の封筒に掲載する広告を募集します。



固定資産税および軽自動車税(種別割)の納税通知書は、固定資産(土地・家屋・償却資産)、軽自動車を所有されている方に直接発送されるもので、令和5年度は、固定資産税が約2万5千通、軽自動車税(種別割)が約2万7千通発送されており、世代、性別を問わず広くPRできる非常に有効な広告媒体です。

広告の規格…縦70mm×横170mm

公募期間…10月2日(月)～31日(火)

申込方法…申込書を提出してください(郵送可)。なお、用紙および仕様書等については市ホームページよりダウンロードしてください。

問い合わせ・申込先…税務課 内線2261



## 西部クリーンセンターからのお願い

### 10月1日から「ごみ処理手数料」を改定します

西北五環境整備事務組合では、ごみ処理経費負担の適正化およびごみの減量やリサイクル率の向上等を目的として「西部クリーンセンター」にごみを直接持ち込むときの処理手数料を改定します。皆様のご理解とご協力をお願いします。

旧手数料	⇒	新手数料
10kg当たり50円(税込)		10kg当たり110円(税込)

- \* 上記の表は税込で比較していますが、10月からは消費税の仕入税額控除の方式としてインボイス制度が導入されることから、処理手数料の会計処理を現行の税込処理から税抜処理(10kgにつき100円)に変更します。
- \* 可燃ごみの量が10kgに満たないときは10kgとし、10kgを超えた量に端数があるときは、その端数を四捨五入して10kg毎に計算します。

### 焼却に適さない「金属類」の混入にご注意を!

西部クリーンセンター(ごみ焼却施設)では、焼却に適さない不燃ごみ(トタン、スプリング等)の混入が多く見られ、焼却作業に大変苦慮しています。

焼却不適物が混入すると、灰コンベヤ等の機器が緊急停止(焼却中止)し、ごみの受け入れができなくなり

ます。

今後は、搬入された可燃ごみに、不適物が混ざっていないかを調べる「展開検査」を予定していますので、ごみの分別については、より一層のご協力をお願いします。



焼却炉から取り除いた金属片



焼却炉から取り除いたトタン



焼却炉から取り除いたベッドの支柱



ごみピットに投入された自動車のマフラー

問い合わせ先…西北五環境整備事務組合施設課 Tel.38-1205

# 市役所の「温室効果ガス排出量」マイナス14.78%

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

令和4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14.78%の減少となりました。これは、昨年度から実施している各種節電に向けた取り組みにより、電気の使用に伴う温室効果ガス排出量が減少したことが大きな要因であると考えられます。

今年度は、昨年度からすでに実施しているものも含め、次の取り組みを進めています。

▷公共施設における室温の適正管理



▷始業前、昼休、残業時における未使用箇所の消灯の励行

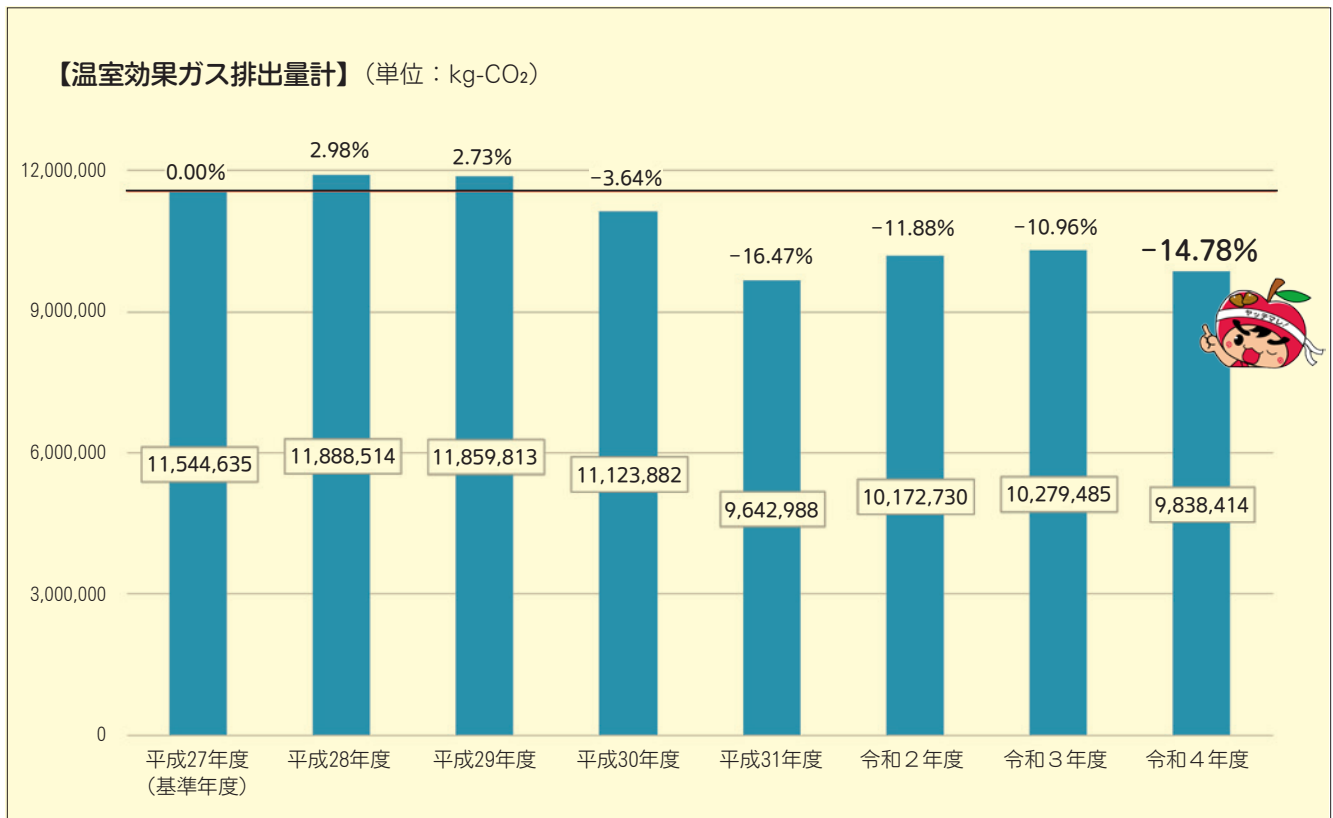


▷エコドライブの実施、アイドリング・ストップ装置の活用等による待機時のエンジン停止の励行

▷電子機器の買換え時は、省エネルギー型ものを選択、機器の省エネモードの適用



\*詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問い合わせ先…環境対策課 内線2362

## 「あおもり省エネ家電買替え応援キャンペーン」実施中!

県では、エネルギー価格の高騰により影響を受けている県民生活を支援するため、家庭での消費電力が大きい家電について、省エネルギー性能の高い製品への買い替えを促進しています。

期間中、キャンペーン参加店で基準を満たす対象製品(エアコン、冷蔵庫、LED照明器具、テレビ)に買い替えた方に、キャッシュレスポイントや商品券等をプレゼント!

購入対象期間…8月10日(木)~令和6年2月10日(土)

申請期限…令和6年2月20日(火)

\*予算の上限に達し次第、予定より早期に終了する場合があります。



🔍 青森県 省エネ家電買替え 検索

問い合わせ先…キャンペーン専用コールセンター

Tel.017-752-9560(10:00~18:00、土日祝日を含む)



# 雪寄せ場として活用できる「空き地」を探しています！

市では、町内会の雪寄せ場として活用できる「空き地」を探しています。  
住宅密集地では、門口等の雪を片付ける場所が少なく、住民から「雪片付けが大変」とのご意見が寄せられています。住宅密集地に空き地を所有し、地域住民の雪寄せ場として無償で貸していただける場合には、土地を所有している方の固定資産税の一部を減免しますので、ぜひご連絡ください。

**固定資産税の減額割合 …雪寄せ場部分の固定資産税の3分の1**



**申請期間…10月2日(月)～31日(火)**

## 主な要件

- ▷町内会に雪寄せ場として無償で土地を貸すこと
- ▷町内会と使用貸借契約を締結すること(契約書は市で用意します)
- ▷地域住民が広く利用できる場所であること
- ▷貸付期間は、原則としてその年の12月から翌年3月までの4カ月間であること

## 町内会の遵守事項

- ▷雪寄せ場を示す看板を町内会で設置し、適正に管理すること
- ▷利用者は地域住民とすること
- ▷雪寄せ場の排雪は町内会で対応すること
- ▷期間終了後は、町内会が清掃し原状復旧すること

## 地域雪寄せ場の申請方法

申請書は土木課窓口で配布します。

- ①申請 (町内会長との合意が必要です)  
↓
- ②決定 (申請地の現場確認後、市から適否の決定通知書が届きます)  
↓
- ③契約 (町内会長と契約を締結し、契約書の写しを土木課に提出してください)

## 固定資産税の減免申請方法

翌年の5月に届く「固定資産税納税通知書」に同封されている「減免申請書」に記入の上、税務課または各総合支所総合窓口係へ提出してください。



除雪で道路脇に寄せられた雪

### 地域雪寄せ場の申請手続先

- ▷土木課 内線2617
- ▷金木総合支所産業建設係 内線3115
- ▷市浦総合支所産業建設係 内線4043

### 固定資産税の減免申請手続先

- ▷税務課 内線2262
- ▷金木総合支所総合窓口係 内線3135
- ▷市浦総合支所総合窓口係 内線4055

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。



## 地域集会所の改修や解体の費用を助成します

市では、地域住民の集会、研修等の利用を目的とする建物を町内会が自らの出資により改修または解体の工事を行う場合に、その費用の一部を助成します。

**助成対象工事**…次の要件をすべて満たす地域集会所の工事

- ▷改修・解体に要する費用が20万円以上であること
- ▷市内に本店を有する建設業者等(個人事業者含む)が施工すること
- ▷助成金の交付決定後に着手し、令和6年2月末日までに完了すること

### 工事の例

屋根の葺き替えや外壁の張り替え/台所やトイレなどの改修/スロープ設置によるバリアフリー工事/解体工事などが対象となります。



### 改修の場合の要件

- ▷町内会が認可地縁団体であること
- ▷地域集会所が町内会を所有者として不動産登記されていること

### 解体の場合の要件

- ▷地域集会所が市所有の土地に在していること

**助成額**…上限100万円

**申請受付期間**…10月2日(月)~27日(金)(閉庁日を除く)

\*10月27日時点で予算に到達しない場合は、11月30日(木)まで先着順で受付しますが、予算に到達した時点で終了とします。

\*申請書等は管財課、市ホームページから入手できます。必要事項を記載の上、持参ください。

### 事前相談

「事業の内容を詳しく知りたい」「これは助成対象経費となるのか」「申請書の書き方や添付書類を教えてください」などのご相談がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ・申請先…管財課 内線2175

## 善意の花かご

~どうもありがとうございました~



- ▷株式会社五所川原中央青果(木村吉幸代表取締役社長)=すいか11個
- ▷株式会社みかみ商事(三上忠孝代表取締役社長)=せんべい2箱

- ▷小野都=かぼちゃ5個、夕顔3本
- ▷岩崎グループ(岩崎栄美代表)=草刈り奉仕(以上、4件くるみ園へ)
- ▷匿名=現金500円

◎ 広報有料広告

五所川原市を応援します!!

# 60歳からの 助だち人生

\*青森労働局委託事業:高齢者活躍人材確保育成事業  
(公益社団法人青森県シルバー人材センター連合会)

## わたしの 働き方改革

お仕事の一例や  
会員の声はこちらから

公益社団法人 五所川原市シルバー人材センター

五所川原市宇ツ谷503-5  
市民学習情報センター内

☎0173-34-8844

### 令和5年度産 新米

あきたこまち	30kg	7,500円	※どちらも玄米です
はれわたり		7,000円	
まっしぐら		6,500円	

まるつと新鮮館  
国道101号線

- ススキ青森
- ファミリーマート 福山実吉店
- 神ストア

至弘前

### 泉遊ファーム(インテリア神)

代表 神 浩一

五所川原市中泉松枝558-5  
TEL・FAX 28-2815  
携帯090-3644-1519

新米

## N 株式会社NCアパレル

工場直売 大売出し

## 松島工場

衣料品  
生地

# 10月14日(土)~15日(日)

AM9:00~PM5:00

会場: 五所川原市唐笠柳字村崎203

☎(0173)35-8126

至松島

マルハン コメリ

エルムの街

NCアパレル

至五所田



## 中小企業者等のガス・電気代の負担を軽減！ ～青森県中小企業者等LPガス・特別高圧電気価格高騰対策支援金～

県では、エネルギー価格高騰の影響により、厳しい経営環境が続いている県内中小企業者の負担軽減を図るため、国の「電気・ガス価格激変緩和対策事業」の支援対象外となっている「LPガス」や「特別高圧電気」を使用する県内中小企業者に対し、その使用量に応じて支援金を給付することとしました。

**給付金額**…令和5年1～9月分の使用量に支援単価を乗じた額

支援単価	1～8月分	9月分
業務用LPガス	62円/㎥	31円/㎥
特別高圧電気	2.5円/kWh (上限月50万円)	1.25円/kWh (上限月25万円)

\*家庭用を対象としたLPガス料金の値引きや、県のほかの支援金の対象となる場合は対象外です。

**受付期間**…10月2日(月)～11月30日(休)

\*郵送の場合は当日消印有効

**申請先**…主たる事業所の所在地を所管する商工会、商工会議所または青森県商工会連合会

\*詳細は、県ホームページ(<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/shoko/chiikisangyo/>)を参照ください。



**問い合わせ先**

専用電話相談窓口 Tel0120-66-0217(通話料無料)  
(開設日時…12月25日(月)までの平日9:00～17:00)

## 「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・改築は補助対象外となります。

#### 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	

**受付期限**…12月22日(金) (土・日・祝日を除く)

- \*予算の範囲内で随時受付します。
- \*申請書類は下水道課で配布しています。
- \*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2757

## 「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

Tel017-726-9500

▷中南地域県民局環境管理部 Tel0172-31-1900

# 国民年金に関するお知らせ

## 「年金生活者支援給付金」の請求をお忘れなく！

年金生活者支援給付金は、公的年金の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

給付金を受け取るには、年金生活者支援給付金請求書の提出が必要です。今年度から新たに給付金の受取対象となる方には、9月上旬頃から順次はがき形式の請求書が送付されていますので、速やかに提出をお願いします。

制度の詳細や手続きについては、弘前年金事務所または国保年金課にお問い合わせください。

\* 令和6年1月4日までに手続きが完了すると、令和5年10月分からさかのぼって受け取ることができます。遅れた場合は、手続きの翌月分からの受け取りとなるため、請求手続きはお早めをお願いします。

## 令和6年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書の提出にご協力を

日本年金機構より9月中旬から、順次、下記の送付対象者あてに令和6年分扶養親族等申告書が送付されます。

9月から10月にかけて送付される方の提出期限は10月31日(火)です。期限内の提出にご協力をお願いします。  
送付対象者…老齢または退職を支給事由としている年

金の支給額が次に該当する方です。

▷65歳未満の方…108万円以上

▷65歳以上の方…158万円以上(退職共済年金(JR、JT、NTT、農林共済)の受給者であって、老齢基礎年金が支給されている方の場合、退職共済年金の支給額が80万円以上)

## 国民年金保険料はコンビニでも納められます！

金融機関が近くにない方、日中忙しくて金融機関に行けない方は、コンビニエンスストアをご利用ください。また、お手元に納付書がない方は、年金手帳または基礎年金番号通知書をご用意の上、弘前年金事務所までご連絡ください。

## 「移動年金相談」を追加開催します


11月の移動年金相談について、日程を追加して開催します。完全予約制ですので、弘前年金事務所へご予約ください(定員になり次第受付終了)。

日時…11月29日(水) 10:00~16:00

場所…市役所3階会議室3A


問い合わせ先…国保年金課 内線2343 / 弘前年金事務所 Tel0172-27-1339

◎ 広報有料広告

 **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/五所川原塗装工業协会会员)  
WBアート(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  
☎ 0173-42-3818 ☎ 090-7067-5628 ✉ sanei.p@nifty.com

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 美容相談 エルム店 (33)6742

五所川原市を応援します!!



## しうらグルメカーニバル in 道の駅「十三湖高原」開催！

恒例の「十三湖産しじみのすくいどり」のほか、市浦地域の特産品である市浦牛や十三湖産大和しじみを使った料理をお楽しみいただけるフード・フェスティバルを開催します！

**日時** 9月30日(土) 10:00～15:00 (雨天決行)

**場所** 道の駅「十三湖高原」



市浦牛丼 (イメージ)

### 限定300食の市浦牛グルメ！

▷市浦牛丼           ▷市浦牛すじカレー  
▷市浦牛チーズハンバーグトマトソース掛け  
\* 10:00から整理券配付、11:00から販売します。

### イベント

▷十三湖産しじみのすくいどり  
\* 10:00から販売します。

### そのほかの市浦牛・しじみグルメ！

▷市浦牛コロケ           ▷市浦牛すじおでん  
▷大漁しじみ汁(漁師風)  
\* 10:00から販売します。

### 友情出店

▷五所川原商工会議所女性会「ごしょ山宝汁」  
\* 11:00から200食限定で振る舞います。

問い合わせ先…しうらグルメカーニバル実行委員会(株式会社トーサム内) Tel.62-3556

## 「キッズフェスタ2023 in 五所川原」開催！

市内の子育て支援団体等が協力して、工夫を凝らしたゲームや体験など幼稚園・保育園児から小学生までのお子さんが一日中楽しめるイベントを開催します。

**日時**…10月1日(日) 10:00～15:00

**場所**…市民体育館および菊ヶ丘運動公園

**内容**…大道芸、恐竜レース、おさがり交換会、青森旬の食材学習、防災クイズ、キッズパントリー、ちいさなこどもひろば、ニンニンにんじゃのひろば、おもちゃの広場、和紙ランプ製作、バリアフリースポーツ体験、警察車両・消防車両展示など  
\* 内容は変更になる場合があります。

**主催**…五所川原市子ども・子育てフェスティバル実行委員会(NPO法人子どもネットワーク・すてっぷ、特例認定NPO法人SEEDS NETWORK、五所川原システム合同会社(いとか学園こども食堂)、五所川

原市保育連合会、五所川原市幼稚園連合会、社会福祉法人五所川原市社会福祉協議会、チームなないろ、family cafe あづま〜る、社会福祉法人あーど)

\* 受付で来場する方の氏名等を確認します。混雑を避けるため、右QRから事前登録のご協力をお願いします。また、当日は受付でスマートフォンの受付完了画面を提示してください。



\* 体育館は土足厳禁のため、内履きを持参ください。

### 問い合わせ先

五所川原市子ども・子育てフェスティバル実行委員会事務局(子育て支援課) 内線2486

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%団信付き15年まで可  
・昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭仁(写真中央)

◆ホームページは◆  
Google

屋根・外壁リフォーム専門店

アートリフォーム(株) 0173-33-4713 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』

お弁当はスマホでご注文 簡単便利♪

スマホで簡単！受取予約！  
SMSで簡単！受取予約！

ほっともつと五所川原中央店

TEL 0173-38-3012 FAX 0173-38-3013

営業時間 8:00 - 21:00 五所川原市中央4丁目135番

◎ 広報有料広告

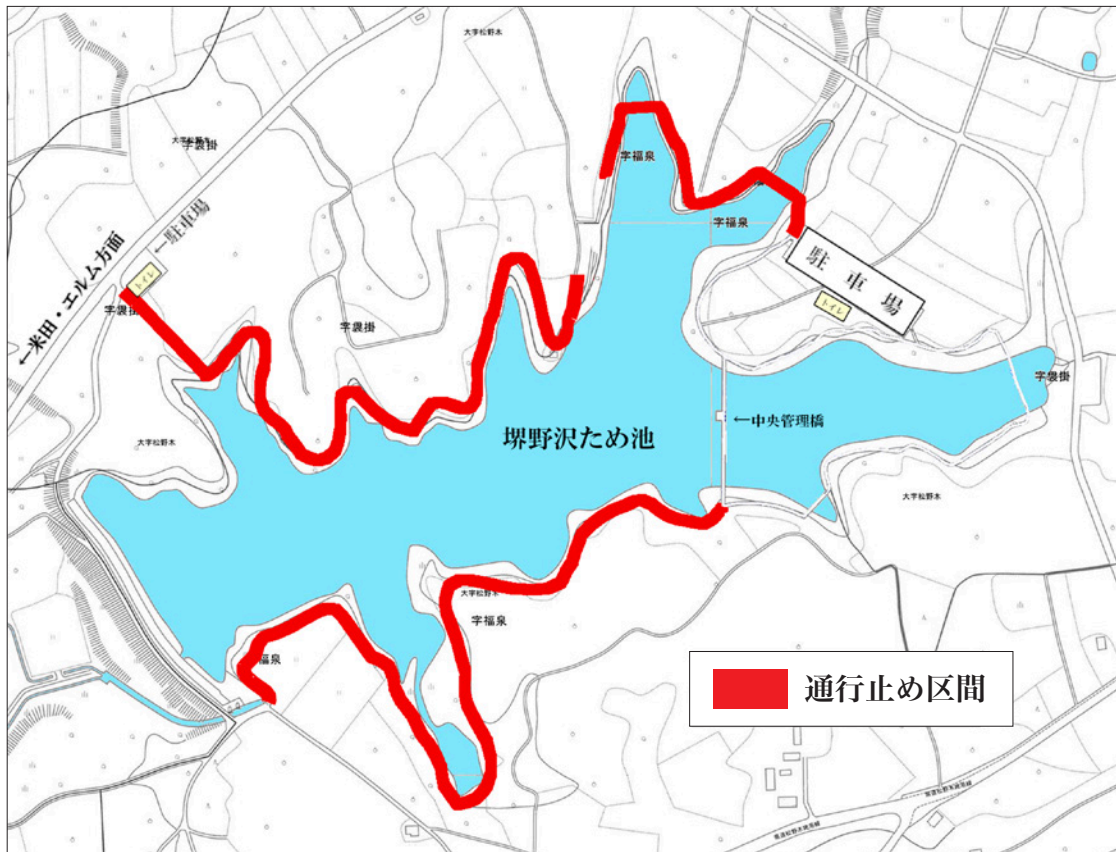
# 暮らしの 情報広場

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。



## 堺野沢ため池公園遊歩道の「一部通行止め」のお知らせ

堺野沢ため池公園内の複数の木橋に老朽化による危険箇所が見つかったため、9月4日より下図のとおり一部通行止めになりました。市民の皆さんには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…都市・交通課 内線2672



## 10月16日～22日は「秋の火災予防運動」実施期間です！

県下一斉に秋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…『火を消して 不安を消して つなぐ未来』

▷一日消防官委嘱

日時…10月18日(水) 8:15～15:10

内容…高校生5名(五所川原高等学校、五所川原工科大学高等学校、五所川原農林高等学校、五所川原第一高等学校、五所川原商業高等学校)

▷幼年消防クラブ等による防火広報パレード

日時…10月18日(水) 10:00～10:30

場所…ELM1階

問い合わせ先…消防本部予防課 Tel.35-2020







## 後期高齢者の「フレイル(虚弱)予防」に取り組みます!

おおむね75歳を過ぎた後期高齢者は、加齢に伴う予備能力の低下のため、ストレスに対する抵抗力・回復力が低下した状態に陥りやすく、虚弱な状態であるフレイルが顕著に進行する特徴があります。

次の後期高齢者医療被保険者の皆さんには、体調確認のため保健師(後期高齢者医療係)が家庭訪問や電話

等の活動を通してお声がけし、きめ細かな支援を実施していきます。

- ▷しばらく健康診査・歯科健診を受けていない方
- ▷しばらく病院を受診していない方
- ▷健診を受けた方で、重症化予防が必要な方

問い合わせ先…国保年金課 内線2347



## こころの声を聴くために「傾聴(けいちょう)講座」

「傾聴」とは相手の思いに寄り添い、受け止めて聴くことです。相手の話を「聞く」から「聴く」ことができると会話のずれが少なくなり、より良いコミュニケーションにつながります。講座は3回を通しての学びとなっていますが、1回だけの受講も可能です。

### 日程・内容

- ①11月1日(水) SOSのサインに気づき声をかける
- ②11月13日(月) 傾聴からはじまる寄り添い
- ③11月17日(金) 寄り添うために  
～心がけと自分を大切にすること～

時間…13:30～15:30

場所…市民学習情報センター

講師…藤林 正雄氏(青森大学名誉教授/MH S W藤林事務所 代表/認定NPO法人あおもりののちの電話 理事長)

対象…市民

定員…30名程度

料金…無料

持ち物…筆記用具、必要な方は眼鏡・飲み物

\*マスクの着用にご協力ください。

申込み…電話またはメールで①氏名 ②生年月日 ③電話番号をお知らせください。メールの場合は件名に「傾聴講座申込」と入力し、manabi-02@city.goshogawara.lg.jpまで送信ください。

メール申込みはこちらから→



申込期限…10月26日(木)(席に余裕がある場合は、申込期限を過ぎても受け付けます)

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2383



## まもなく終了! マイナポイントの申込期限は9月30日まで

マイナポイントの申込期限間際には、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、ポイントを申し込みましょう!

\*「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。



\*5,000円分のポイント付与対象となる「キャッシュレス決済サービスへのチャージ期限」についても、最長のもので9月30日までです(それ以前にチャージ期限が到来する決済サービスもあります)。申込みおよびチャージは早めに行いましょう。

問い合わせ先…市民課 内線2324

屋根・外壁工事  
青森県知事許可(般-1)第17210号

**有限会社 成板工業**

代表取締役 成田 和保

事務所 / 〒037-0069 五所川原市若葉1丁目13-73  
☎0173(35)3988・FAX0173(35)5866  
作業場 / 〒037-0068 五所川原市長橋字橋元75-29  
E-mail:nariban@amail.plala.or.jp

**広告募集**

～広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています～  
広報は市内全域に配布され広く読まれています。  
広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか?

**掲載料金はこのサイズで15,000円**

詳細はホームページでもご覧いただけます。  
<https://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>  
申込先 総務課広報係 内線2117



## 甘い言葉で勧誘する“副業サイト”に注意！

インターネット広告やサイトを見て登録したら、稼ぐどころか逆に大きな借金だけが残ったというトラブルが増えています。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】インターネットで副業を探していると…

「スマートフォンの簡単操作で無料で稼げる」「1日10分の作業で高額の副収入が」「誰でも簡単に稼げます」というサイトを発見し登録すると、後日、業者から電話があり「稼ぐためには、有料のサポートプランを申し込む必要があります」と言われ、80万円のサポートプランを勧められた。お金がないと断ったが「すぐに稼げるので、借金してもすぐ完済できます」と消費者金融からの借入を強く勧められ、数社から計80万円を借り入れた。同額を指定された口座に振り込んだが、全く稼げず、借金だけが残った。



「誰でも簡単に稼げる」などのうまい話はありません。借金してまで契約してはいけません。

「借入入れの方法を教える」などと言葉巧みに遠隔操作アプリをインストールするよう指示されるケースもあります。  
遠隔操作によって自分が望まない操作をされる恐れがありますので、安易にアプリをインストールすることはやめましょう。



少しでもおかしいと思ったり、トラブルに遭ったら、早めに消費生活センターにご相談ください。

## ワンポイントアドバイス

### まだまだ多い！ インターネットトラブル

普段の冷静なときには「誰でも簡単に稼げるなどのうまい話はない」ことを十分理解している人であっても、例えば「求職中になかなか仕事が見つからず、焦っていた」などの事情があれば、“心のすきま”にうまい話や甘い言葉がささってしまうこともあります。  
言葉巧みに勧誘されても契約は即決せずに、まずは家族や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	Tel 33-1626 / Tel 26-5881 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	Tel 0120-102-143 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	Tel 39-1212 24時間



# 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)

▷10月12日(休) 10:00~12:00

▷10月26日(休) 10:00~12:00

市役所1階相談室1A

問い合わせ先…市民課 内線2320

### 金木地区(行政・人権合同相談)

▷10月18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)

▷10月3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」は伝わらない、見えない。「思いやり」は伝わる、見える。思う気持ちを伝えるために行動することが大事だ』

## 困ったら一人で悩まず行政相談 10月16日(月)~22日(日)は 『行政相談週間』です

市民の皆さんが、毎日の暮らしの中で、道路・河川、年金、医療保険、老人福祉、登記、労働基準、雇用保険、自動車検査・登録、窓口サービスなど、国や地方公共団体等が行う仕事に関する苦情や意見・要望などがあつたときに、身近な相談相手となるのが、行政相談委員です。

▷苦情を直接申し出にくい

▷要望や相談について、どこへ話をしたらよいか分からない

などがありましたら、お気軽にご相談ください。相談は無料で、相談者

の秘密は厳守します。

なお、市では定期的に行政相談日を設けています。開設日時は、毎月の広報をご覧ください。

### 問い合わせ先

市民課 内線2320



## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

### 保険料が年金から天引き(特別徴収)されている方へ

年金から徴収される保険料額は下記のとおりとなります。

▷4月・6月・8月…年金振込時に本年2月と同額を徴収済(仮徴収)

▷10月・12月・2月…本年7月に決定した保険料の年額から、仮徴収した額を差し引いた残額を分割して徴収(本徴収)

\*徴収額は、7月に送付した保険料額納入通知書等でご確認ください。

### 問い合わせ先

国保年金課 内線2346

## 戦没者遺骨をご遺族のもとへ! 戦没者遺骨のDNA鑑定

厚生労働省では、DNA鑑定により戦没者遺骨の身元を特定してご遺族のもとへご遺骨を返還する事業を行っています。鑑定にかかる費用は全額国が負担します(ただし、郵送料は除く)。

申請書は、厚生労働省に電話で請求できますので、詳しくはお問い合わせください。厚生労働省のホームページからダウンロードすることもできます。

詳細はホームページをご確認ください



戦没者遺骨DNA鑑定

検索

\*市役所市民課および金木・市浦総合支所総合窓口係にもチラシがあります。

### 問い合わせ・申請先

厚生労働省 Tel03-3595-2219  
(平日のみ9:30~18:00)

# 募

# 集

## 県営住宅入居者募集

募集住戸…広田団地(3K) 1戸  
家賃…10,800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  
条件付きで単身から可(一般は2名以上)

### 申込受付期間

10月2日(月)から随時募集開始(入居者決定次第締め切り)

\*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 Tel38-3181

## ソフトバレーボール五所川原 交歓大会参加者募集

日程…11月12日(日)

場所…市民体育館

チーム編成…1チーム4人~6人以上の一般男女で編成

### 競技の区分

▷女子(35歳までの部/36歳以上の部)

▷トリム(35歳までの部/36~49歳までの部/50歳以上の部)

申込締切…10月16日(月)必着

問い合わせ先…ソフトバレーボール五所川原交歓大会事務局 菊池  
Tel090-2795-9410

## 初心者弓道教室

日時…10月13日(金)~11月18日(出)

▷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(克雪ドーム隣)

対象…中学生以上

\*中学生は保護者の同意が必要

受講料…無料

\*備え付けの弓具を使用します。

申込締切…10月7日(出)

### 問い合わせ・申込先

五所川原弓道会 岩川  
Tel080-3337-0234

## 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 北畠悟  
Tel.090-5238-9496

## 障害者支援のための「ICTサポーター」育成講座

障害のある方にスマートフォン(スマホ)やICTの活用方法を教える人材「ICTサポーター」を育成するための講座を開催します。

受講者が普段使用しているスマホを用いて、視覚・聴覚障害、身体障害、発達障害、精神障害など、それぞれの障害におけるスマホやICTの活用法を学ぶことができます。

**日時**…11月16日(木)～12月26日(火)  
10:00～12:00(週1回ずつ全7回)

**場所**…中央公民館

**料金**…無料

\*詳しくはホームページ(右QR)をご確認ください。



**問い合わせ先**…NPO法人あおもり  
IT活用サポートセンター 高森  
Tel.090-9742-6430

## 働く婦人の家生活講座 「パン作り講座」

米粉の焼菓子(シュトーレン風)と笹餅を作ります。

**日時**…10月20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**…10月10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、持ち帰

り用容器、マスク、筆記用具  
\*申し込み後の取り消しは10月18日(水)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

相

談

## くらしとお金の安心相談会 (多重債務相談)

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。

**日時**…10月11日(水) 10:00～16:00

**場所**…市役所2階相談室2C

\*予約制。貸付制度あり。

**問い合わせ・予約先**…消費生活協同組合青森事務所

Tel.0120-102-143

## 「解決の糸口を見つけに行こう！」無料相談会

市と連携して生活再建相談事業を行っている消費生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて丁寧に聞き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

**日時**…9月30日(土) 10:00～16:00

**場所**

▷青森会場…信用生協青森事務所  
(青森市安方1-3-5 小田島ビル3階)

▷弘前会場…弘前市民文化交流館  
(ヒロロ3階 多世代交流室)

**対象の相談**

お金の問題(多重債務問題など)、遺産相続、不動産売買、税金等公共料金の滞納、DV・離婚問題、その他くらしに関する悩みごと

**相談料**…無料(事前の予約が必要)

\*当日来場できない方は、電話・インターネット(右QR)でお問い合わせください。



**問い合わせ・予約先**

▷青森会場…信用生協青森事務所  
Tel.0120-102-143

▷弘前会場…信用生協弘前事務所  
Tel.0120-102-354

## 法の日 司法書士無料法律相談会

10月1日は法の日です。日常生活での困りごとや法律上の悩みについて司法書士が面談での相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

**日時**…10月1日(日) 10:00～15:00

**場所**…(五所川原会場)つがる市生涯学習交流センター「松の館」2階

**相談内容**…相続、登記、成年後見、多重債務、裁判所提出書類作成等

**受付**…当日先着順

\*相談は無料ですが、具体的な手続きが必要になる場合には別途費用がかかりますので、相談員にご確認ください。

**問い合わせ先**…青森県司法書士会

Tel.017-776-8398

## 空き家相談会

**日時**…11月18日(土) 10:30～14:00

**場所**…ホテルサンルート五所川原

**相談員**…宅建士(2名)、建築士(1名)、司法書士(1名)

**問い合わせ先**

青森県宅地建物取引業協会  
五所川原支所 Tel.34-8711

し

こ

と

## 中高年・シニアのための 合同企業説明会

中高年・シニアの雇用に積極的な企業の担当者が会社概要・求人内容等を説明します。ハローワーク・シルバー人材センター・産業雇用安定センター・カウンセリングのブースもあり、さまざまな相談ができます。参加費無料、予約不要です。

\*当説明会は雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

**対象**…45歳以上の就職活動中の方

**場所・開催日**

▷青森会場…アウガ5階 AV多機能ホール 10月25日(水)

▷弘前会場…ヒロロ4階 弘前市民文化交流館ホール 10月26日(木)

**時間**…13:00～16:00

**問い合わせ先**…ネクストキャリアセンターあおもり Tel.017-723-6350



## 保育のお仕事出張相談会 Part 2

日時…10月13日(金) 10:00~13:00  
場所…ELM(イトーヨーカドー食品売り場前)

### 内容

#### ①個別相談

青森県保育士・保育所支援センター職員による個別相談

#### ②保育求人閲覧・紹介

県内の保育所・認定こども園等求人情報の閲覧・紹介

対象…保育に興味のある方

申込み…申込不要。参加費無料。

#### 問い合わせ先

社会福祉法人青森県社会福祉協議会 青森県保育士・保育所支援センター Tel.017-718-2225

## パソコン基礎科4(育児等 短時間・託児付)

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付けるとともに、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する知識・技術を習得できる訓練コースです。

期間…11月2日(木)~令和6年3月1日(金)

場所…ラソ・パソコン教室(姥薮船橋238-3)

定員…20名

受講料…無料

\*テキスト代5,225円(税込)、資格取得に関する受験料は自己負担

応募期限…10月12日(木)正午

申込み…ハローワークの職業訓練窓口へご相談の上、お申し込みください。

#### 問い合わせ先

ラソ・パソコン教室 Tel.26-6861



## ギャンブル依存症セミナー &当事者・家族相談会

#### ▷ギャンブル依存症セミナー

ギャンブル依存症は回復できる病気です。依存症に対する理解と効果

的な対応方法を学びます。当事者・家族から援助職、一般の方まで広くご参加いただけます。

日時…9月30日(土) 12:30~15:30  
(受付12:00~)

場所…リンクステーションホール青森 5階大会議室

参加費…無料

申込み…予約不要

講師…坂本隆医師(藤代健生病院名誉院長)、田中紀子氏(公社ギャンブル依存症問題を考える会代表)

トークショー…ファシリテーター

田中紀子氏/特別ゲスト 高知東生氏(俳優、小説家)、橋爪遼氏(俳優)

#### ▷当事者・家族相談会

ギャンブルの問題を抱えている当事者、またはその家族向けに相談会を行います。

秘密は厳守します。どうぞ勇気ある一歩を踏み出してください。

日時…9月30日(土) 16:00~17:30

場所…リンクステーションホール青森 5階会議室(ご家族)/4階会議室3(当事者)

参加費…無料

申込み…完全予約制のため、電話かメールでご予約ください。

#### 問い合わせ・申込先

全国ギャンブル依存症家族の会青森 遠藤

Tel.090-3755-2781/メール gdfam.aomori@gmail.com

## 第19回 白戸栄之助杯 紙飛行機大会

日時…10月8日(日) 13:30~

場所…金木小学校体育館

参加費…無料

持ち物…内履き、マスク

\*詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先…白戸栄之助航空研究会 久保 Tel.080-8218-9152

## 五所川原市社会福祉大会

より多くの世代の人が健康を保ち、交流を図り、元気に暮らせる地域づくりに参画する意識を高めるため、講演や式典を行います。

日時…10月21日(土) 12:30~

(受付12:00~)

場所…オルテンシア大ホール・小ホール

### 内容

▷オープニング…吹奏楽演奏

▷講演…樋川進一氏(リンゴミュージック代表取締役)が「青森の魅力で豊かなまち」を語る/リンゴミュージックタレントのミニコンサート

▷式典…福祉功労者の表彰等

▷その他…福祉施設の生産品販売/飲食ブース/無料振る舞い/おさがり交換会・ミニパントリーなど

入場料…無料

問い合わせ先…五所川原市社会福祉協議会 Tel.34-3494

## 第20回 光彩会展覧会

五所川原の芸術文化を後世に残し伝えたく、人一倍熱意と向上心のある会員が描いた絵を展示します。ご自由にご覧ください。

日程…10月18日(木)まで

場所…中央公民館2階・3階ギャラリー

問い合わせ先…光彩会 代表 増田 Tel.090-9531-0156

## 第45回 秋季津軽野盆栽展

日時…10月13日(金)、14日(土)

9:00~17:00

場所…中央公民館

問い合わせ先…津軽野盆栽会 津島 Tel.080-6008-7654

## 暮らしの秋フェス/月イチ ヨガ教室

▷暮らしの秋フェス

日時…10月7日(土) 10:00~16:00

場所…本町(辻薬局向かい)

内容…電気プラン見直しほか

▷月イチ ヨガ教室

日時…10月20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

## 西北五教美展

県教職員美術展に出品する西北地区現・退職教職員の絵画・書・写真など約20点の力作を展示します。

日時…10月20日(金)～22日(日)

9:00～17:00(22日は16:00まで)

場所…中央公民館2階・3階ギャラリー

問い合わせ先…一般社団法人北地方教育会館 坂井 Tel35-2088

## 五所川原商業高等学校 学校祭

五所川原商業高校は創立70周年を迎えました。今年の学校祭はより地域の方々に本校を知っていただくために、学校祭に加えて、下学マルシェ(キッチンカー販売等)もあります。また、学校祭期間中にりんご娘のライブもありますので、皆さんのご来校をお待ちしています。

日時…10月21日(土)、22日(日)

9:00～15:00

\*22日(日)13:00～りんご娘ライブ(体育館)

場所…五所川原商業高等学校(鶴田町鶴田小泉369-1)

内容…生徒が考案した洋菓子販売/地元商品の販売/野菜等の販売/しじみのすくい取り/キッチンカー販売各種

問い合わせ先…五所川原商業高等学校 Tel23-5951

## 健康・福祉

### てんかん講演会

日時…10月8日(日) 13:30～16:00

(受付13:00～)

場所…市民学習情報センター1階大教室

講師…県立中央病院成育科副部長 大瀧潮医師

内容…「てんかん発作と介助」DVD放映/てんかんなどについての講演/質疑応答

参加費…無料

問い合わせ・申込先…菅原寛太  
Tel090-2366-7950(6:00～20:00)

## 県民公開講座

日時…10月22日(日) 13:30～15:30

場所…県民福祉プラザ4階「県民ホール」

内容・講師

①脳卒中の内科治療(仮)

弘前脳卒中リハビリテーションセンター内科部長 齋藤新氏

②脳卒中の外科治療

弘前大学大学院医学研究科脳神経外科学講座 教授 斉藤敦志氏

③脳梗塞の新しい治療

弘前大学大学院医学研究科脳神経外科学講座 助教 森田隆弘氏

\*AEDの実演、血管年齢測定コーナーもあります。

定員…300名

受講料…無料

申込み…不要

問い合わせ先…青森県健康福祉部が  
ん・生活習慣病対策課

Tel017-722-111 内線6278

## 第2回青森県県民公開講座

日時…10月26日(木) 15:00～16:00

場所…弘前大学医学部コミュニケーションセンター/弘前大学医学部附属病院「脳卒中・心臓病等総合支援センター」内(実況中継)/Zoomにて配信

内容

①脳卒中を予防するお食事

講師…管理栄養士 嶋崎真樹子氏

②脳卒中とお薬の付き合い方

講師…薬剤師 大久保翔氏

③個別相談会(希望者のみ)

\*メールや電話でも相談できます。

料金…参加・相談ともに無料

定員…現地開催・Zoom各100名

申込み

①ホームページ「県民公開講座参加申し込み」

②登録フォーム(右QR)

③電話、メール

問い合わせ先

弘前大学医学部附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センター  
Tel0172-39-5459/メール noushin  
center@hirosaki-u.ac.jp



## 青森県健康管理士会 市民無料公開講座

日時…10月29日(日) 10:00～12:00

場所…中央公民館2階第1会議室

演題…①美と健康をつくるデトックスの世界

②健康のための最新情報

講師・問い合わせ先

青森県健康管理士会つがる支部  
大橋孝 Tel080-1653-1216

## 献血バス巡回日程

▷10月29日(日) 10:00～16:00

アクロスプラザ五所川原

\*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

## 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…10月25日(水) 10:00～12:00

場所…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…10月31日(火) 13:30～15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…保健師

申込み…10月27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。みんなで話してみませんか。

日時…10月26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…メンタルケアスペシャリスト(精神対話士) 寺山静夏氏

申込み…新規の方を優先とした予約制です。10月23日(月)までにお申し込みください。

\*午後は予約を受付せず、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、相談対応をしておりますので、ご連絡ください。

日時…10月5日(木) 10:00～11:00

\*11:00より市管理栄養士によるミニ勉強会があります(先着10名)。

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 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



## 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…10月12日(木)、26日(木)

各日13:00～13:30

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

## 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、②のいずれも参加可)

①五所川原会場

10月2日(月)、16日(月)

②金木会場 10月24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(無料レンタル有)、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

## 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9:45～、13:15～)

①10月6日(金) みんなで楽しむ文化祭～オブジェ作り、作品展示～

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

②10月20日(金) みんなで楽しむ文化祭～オブジェ作り、作品展示～

金木公民館 10:00～11:30  
保健センター市浦 13:30～15:00

③10月25日(水) 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～

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

④10月31日(火) お口から始める若返り大作戦～歯科検診を体験しよう～

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

## 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…10月4日(水)、18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…10月8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…老いることの受け入れ方

講師…法永寺 住職 小山田和正氏

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

テーマ 彩りよし!子どもでも作れる簡単おにぎり



おにぎり3きょうだい

材料(4人分)

- ご飯……………600g
- 生鮭……………1切れ(80g)
- A {
  - 酒……………小さじ
  - みりん……………小さじ1
  - 塩……………少々
- プロセスチーズ……………20g
- 枝豆(冷凍)……………20粒
- 刻みこんぶ……………6g
- 釜揚げしらす……………10g

1人分 エネルギー288kcal 食塩相当量0.6g

作り方

- ①鮭は耐熱容器に置き、Aをかけ、ラップをして電子レンジで600W 1分～1分30秒加熱する。
- ②①を皮ごとフォークでほぐし、骨があれば取り除く。
- ③プロセスチーズは5mm角に切る。刻みこんぶは手でほぐし、水に10分ほど漬け、水気をしっかり切っておく。
- ④ご飯を3等分にし、それぞれほぐした鮭、プロセスチーズと枝豆、刻みこんぶとしらすを混ぜる。
- ⑤それぞれのご飯を4個ずつに分ける。ラップで包んで握ったらできあがり。

## オルテンシア

TEL 33-2111



### 大ホール(コンサートホール)

- ▷五所川原第一中学校吹奏楽部定期演奏会  
10月8日(日) 13:00～15:30 無料  
五所川原第一中学校 TEL35-2820
- ▷五所川原第一中学校校内合唱コンクール  
10月14日(土) 10:30～15:30 無料  
五所川原第一中学校 TEL35-2820
- ▷第66回五所川原市社会福祉大会  
10月21日(土) 13:00～15:30 無料  
五所川原市社会福祉協議会 TEL34-3494
- ▷第12回金木中学校吹奏楽部定期演奏会  
10月22日(日) 13:30～15:30 無料  
金木中学校 TEL53-2573
- ▷自衛隊音楽会  
10月26日(木) 13:20～15:20 関係者  
五所川原第一高等学校 TEL34-2347
- ▷ものみの塔聖書冊子協会エホバの証人の巡回大会  
10月28日(土)、29日(日) 9:30～16:20 関係者  
ものみの塔聖書冊子協会東北第1巡回区 小林  
TEL090-4257-6921

### 小ホール(ふるさと交流ホール)

- ▷トーオー楽器ピアノ・エレクトーン発表会  
10月1日(日) 14:15～16:30 無料  
トーオー楽器 TEL0172-33-8511
- ▷令和5年度安全運転管理者等講習五所川原会場  
10月6日(金) 10:00～16:00 無料  
青森県安全運転管理者協会 TEL017-766-3458
- ▷ERIぴあの教室発表会  
10月9日(月)祝 14:00～16:00 無料  
ERIぴあの教室 TEL34-2278
- ▷令和5年度五所川原市老人クラブ連合会第17回芸能大会  
10月13日(金) 10:00～16:00 無料  
五所川原市老人クラブ連合会 TEL34-3494
- ▷第30回ピアノ・エレクトーンコンサート  
10月22日(日) 13:30～15:30 無料  
蒔苗音楽教室 TEL090-7665-0918

.....

\*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。

.....

10月の休館日 2日、10日、16日、23日、30日



# 図書館

TEL 34-4334



ら寄贈され、伊藤忠吉記念図書館に「渋谷文庫」として所蔵していた資料の中から、数ある相撲関連資料を展示・貸出します。普段は書庫で保管している資料たちを手にとってご覧いただけます。

## ▷おはなし会&ブックトーク

10月1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

10月21日(土) 13:30~14:30 市立図書館2階

テーマ…「ドイツ」

対象…どなたでも



## ▷相撲をテーマにした講演会「大相撲よもやま話」

11月3日(金) 10:00~11:30

市立図書館2階閲覧室

第1部 大相撲のおもしろ話

第2部 レコードで聴く力士の歌声

〈講師〉今靖行氏

相撲史研究家、相撲道研究会会長。

NHK「アップルワイド」にて相撲コーナー「イツ・ア・スモウ・ワールド」に能町みね子さんと一緒に出演。

## ▷10月27日~11月9日は読書週間

今年のテーマは「私のペースで しおりは進む」です。

## ▷読書週間企画展

10月20日(金)~11月15日(水)

市立図書館1階ロビー

青森放送の社長をされた澁谷吉民さんの遺族の方か

定員…20名

申込期間…10月20日(金)~29日(日)

申込み…電話またはメールでお申し込みください。

\*詳細は図書館ホームページなどをご確認ください。

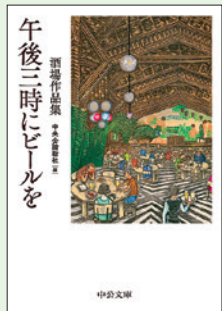
## ／ 今月のおすすめ ／



調べるって、おもしろい!! : マンガでわかる小学生の調べる学習ガイド  
図書館振興財団/監修 岩崎書店編集部/編著 岩崎書店 2022.4

「なんでかな?」と、ふしぎに思ったことを、じっくり考えてみたり、人に聞いたりして答えが見つかったら、ぱあ〜と目の前がひらけた気分になって、うれしくなる! 疑問や興味のあることについて調べてまとめる「調べる学習」のすすめかたを、たくさんのマンガといっしょに紹介します。

資料詳細・  
予約は  
こちら



午後三時にビールを : 酒場作品集  
中央公論新社/編 中央公論新社 2023.6

求めたものは一杯の冷たい麦酒(萩原朔太郎)、おしまいにひとロライスカレー(向田邦子)…。酒友との語らい、行きつけの店、思い出の味など、酒と酒場にまつわる26人のエッセイ&短篇集です。太宰治「酒の追憶」が収録されています。

資料詳細・  
予約は  
こちら



市立図書館 TEL34-4334 tosyokan@city.goshogawara.lg.jp	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。



## 目薬を正しく使えていますか？

復明堂眼科医院 院長 三上克代先生

身近な薬でもある点眼薬(以下、目薬)ですが、正しく使えていますか？正しく使えている人は半数に満たないといわれています。正しく使えていないと薬の効果がありません。内服薬は飲めば数が減り分かりますが、目薬は意外にも使い方が難しいです。メーカーにより目薬の瓶の形や硬さが統一されていないため、硬くて押しづらかったり、1回に何滴も出てしまうこともあります。目薬の瓶の先をまぶたや白目に直接触れてなでるように使う方も多です。直接触れてしまうと、触れたことでつけることができたと勘違いして十分な量が入っていない場合もあります。

以下に点眼方法と注意点を書きます。

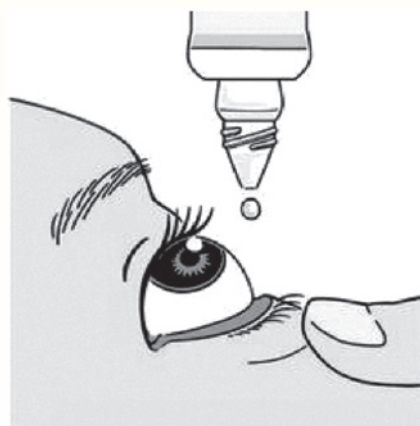
- ①せっけんで手を洗いましょう。
- ②上を向く。しっかり上を向くことができない時は、あおむけに寝るとやりやすいです。
- ③下まぶたを軽く引き、1滴つけます。ほとんどの目薬は1滴で十分な量です。

### \*この時の大切な注意点\*

- 目薬の瓶の先がまつ毛、まぶた、眼球に触れないようにすることです。表面には細菌などが存在し、触れると目薬が汚染されることとなります。
- ④あふれた液はティッシュで軽くふき取り、まぶたを閉じて待ちます。まばたきをしないようにしてください。
  - ⑤指示された回数を守ってつけてください。残念ながらこれは守られていないことが多いです。
  - ⑥目薬によっては振ってからつけるなどの用法を確認してください。

- ⑦2種類以上つけるときは、5分以上間隔をあけてつけてください。
- ⑧ほかの人がつけた目薬を使用しない、貸し借りをしないでください。目薬が汚染されている場合もありますし、その目薬が自分の症状に適したものではありません。
- ⑨開封後は1カ月が使用期間の目安です。細菌で汚染されていたり、薬の効果が落ちている可能性があります。
- ⑩正しく保管してください。しっかりフタをし、専用の袋に入れ、直射日光の当たらない涼しいところで保管してください。冷蔵保存の指示がある場合は、冷蔵庫に入れ凍結しないように気を付けてください。

ぜひこの機会に、つけ方を確認してみてください。



参照(参天製薬株式会社HP)

**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
10月1日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	34-6111	
10月8日(日)	増田病院(新町41)	35-2726	
10月9日(月)	かねひらクリニック(旭町55-2)	35-3167	
10月22日(日)	増田病院(新町41)	35-2726	

## 人口のうごき

令和5年8月末 住民基本台帳 ( )内は前月比

総人口…50,924人(-70) 男…23,364人(-37) 女…27,560人(-33) 世帯数…25,600世帯(+1)



# 【ホコ天マルシェ 2023】

昨年初めて開催されたホコ天マルシェが、今年も開催されます。十三湖産大和しじみや市浦牛をはじめとした五所川原市ならではのグルメや、こぎん刺し等のクラフト作品が勢ぞろい！ご家族お誘いあわせの上、ぜひお越しください！

日時…10月7日(土) 10:00～15:00

▶Instagram



場所…立佞武多の館周辺

今年の飲食・物産コーナーには40店舗以上が集結！地域的美食や魅力ある商品をお楽しみいただけます！



十三湖しじみラーメン



市浦牛



市浦牛カレー



とうふイカメンチ



パイ、赤～いりんごタルト



赤～いりんごスパイスカレー



三好みそ、豚汁等



赤～いりんごジュース



りんご飯



しとぎ餅・笹餅



菊芋関連商品



こぎん刺し

\*写真はイメージです。

そのほかにも魅力的な商品やコーナーが盛りだくさん！

## 農産物特売コーナー



トマトやとうもろこし等、地元ならではの新鮮な農産物が勢ぞろい！

旬の野菜や果物が皆さんをお待ちしています。

## 子どもお楽しみコーナー



今年のマルシェは子ども向けコーナーもパワーアップ。

輪投げをはじめとしたゲームや、わたあめ体験、子どもの遊び場コーナー等、楽しい企画が盛りだくさん！

## 高校生考案商品販売コーナー

- ▷五所川原第一高校…メバ焼き、りんご等
- ▷五所川原商業高校…Reんごのストロー、赤～いりんご商品等
- ▷五所川原農林高校…マーマレードジャム等

## クラフトコーナー

- ▷こぎん刺し小物販売
- ▷ハンドメイド小物販売等

## 初登場！トランポリンコーナー

トランポリン体験コーナーが登場！一流選手によるパフォーマンスも実施！（小雨中止）

▷イベントに関する問い合わせ先…五所川原地域中心街活性化イベント実行委員会事務局 (株式会社五所川原エフエム内) ☎34-3311

問い合わせ先…地域物産振興課 内線2552

来月号は「寿司の日編」の予定です。

