



# ごしょがわら

GOSHOGAWARA public relations magazine.

2023(令和5)年  
**11**月号  
No. 331



## 今号の主な内容

- ・市長コラム……………2
- ・五所川原市の決算……………4-5
- ・健康特集……………6-9
- ・稲わらは焼かずに有効活用を……………10
- ・すてきなお店、自慢の逸品……………30

## サイギサイギの秋まつり 勝元お山参詣

# 市長コラム

## ～今こそ地域連帯～

Vol.33



### ★当市の「秋のイベントシーズン」を通して感じたこと

秋を迎え、9月から10月にかけて多様なイベントが開催されました。9月30日の「しうらグルメカーニバル in 道の駅十三湖高原」、10月1日の「キッズフェスタ2023 in 五所川原」、そして10月7日の「ホコ天マルシェごしょがわら」など恒例のイベントのほか、新しい企画として「ごしょがわら昼市×夜市」など市民グループによる手づくりのイベントも生まれています。こうした動きは、コロナ後の地域経済の再始動と地域活性化に大きな意義を持つものであり、大変喜ばしく感じています。

今回のコラムでは、私がこれらイベントを通して感じていること、期待することを申し上げたいと思います。

### ★地域イベントのあるべき姿と「活動人口」の増加の必要性

今年度の私の施政方針の中で「民間が主体となって地域を元気づける活動をより一層活性化させ、子どもから高齢者まで多くの市民が活躍する『活動人口』を増やしていきたい」と申し上げました。

昨今の急速に進む人口減少の中で、社会を支える人的資源が確実に減少し、官は官、民は民という縦割りの構図の中では、これまでのノウハウを維持できるような社会構造ではなくなっています。そのため、官と民、多様な主体が連携しノウハウを持ち寄って、共に創っていく社会を構築することが地域全体の活力を底上げし、持続可能な地域社会を下支えする最大の要素の一つであると考えます。そういう思いのもとで、しっかりとお互いに顔の見える連携ができるように、数多くのイベントを仕掛けてきました。

ここで特に紹介したいのは、道の駅「十三湖高原」で行われた「しうらグルメカーニバル」です。このイベントでは、地元でブランド化が進んでいる「市浦牛」を使った「牛丼」「牛すじカレー」、今年から新たに仲間入りした「チーズハンバーグトマトソース掛け」の3つのグルメを競うという発想で実施しており、さらに「大漁しじみ汁・漁師風」など市浦ならではのグルメのほか、五所川原商工会議所女性会の「ごしょ山宝汁」も出店し、いずれもお客さんの長蛇の列ができ、すべて早々に完売するという好評ぶりでした。

イベントの意義として「にぎわい」も重要ですが、一つのイベントを通して、地域の住民、関係団体が一つになる、そこに大きな価値があると思っています。

準備の段階から、市浦商工会および十三漁協の皆さん、そして、行政も市浦総合支所の職員など、市浦地域の総動員で取り組んでおり、それが見事に結実した成功事例であると思います。道の駅「十三湖高原」指定管理者の株式会社トーサムの社長が「お客様に喜んでもらうためには、やる側の自分たちが楽しむことが重要なんです」と話していました。

この姿こそが、今、仕掛けているイベントの狙いであり、私の願うところでもあります。そういう状況を作り出していくため、私の思いを主催団体や実行委員会にお願いしつつ、これからもイベントを一つのツールとして、各地域に「活動人口」がどんどん増えていくことを期待しています。

このコラムをご覧になり、自ら企画してイベントをやりたいという方は、積極的に行動していただき、地域の関係者を巻き込むような意識が育まれることを願っています。

### ★「キッズフェスタ2023 in 五所川原」大盛況でした！

10月1日に開催された「キッズフェスタ2023 in 五所川原」は、昨年度とは場所を変えて市民体育館と菊ヶ丘運動公園を主会場に、昨年を大きく上回る1,700人を超える来場者で大いににぎわいました。本イベントは、子育て支援団体等で構成する「子ども・子育てフェスティバル実行委員会」が主体となって企画運営しており、昨年以上の盛り上がりを見せたことは誠に喜ばしい限りです。

昨年の初開催の際に「各団体がお互いに顔の見えるつながりを構築し、各団体の連携をより深めていただき、市全体でより厚みのある『子育てに強いまちづくり』を進めていきたい」という私の思いを、関係団体と共有しスタートしたのですが、しっかりとその願いが実を結び、成果として表れているものと思います。改めて、実行委員会の皆さんのご尽力に深く感謝申し上げます。

これからも社会の宝である子どもたちを「地域全体で育てる」という思いのもと、子育て環境の整備に取り組んでいきたいと思っています。



「しうらグルメカーニバル in 道の駅十三湖高原」の様子



今年度の「ホコ天マルシェごしょがわら」の様子

子どもたちの  
元気がいっぱい



# キッズフェスタ 2023

10月1日、市民体育館と菊ヶ丘運動公園で「キッズフェスタ2023 in 五所川原」が開催されました。

同イベントは、幼稚園・保育園児から小学生までの子どもたちが一日中楽しめる場を提供しようと、市内の子育て支援団体等が協力して企画しました。

参加した子どもたちは、いろいろなおもちゃで遊んだり、塗り絵や工作に挑戦するなど、元気いっぱいに

遊んでいました。保護者からは「たくさんのコーナーがあって、子どもをずっと遊ばせてもらえるので、すごく良かった」との声が聞かれました。

主催する五所川原市子ども・子育てフェスティバル実行委員会の島村俊広会長は「2年目となり、参加団体からさまざまな意見が出たので、子どもたちの楽しめるイベントにできたと思う」と話しました。



子どもたちの元気な声が響いた会場



元気にシュート「サッカーにチャレンジ」



楽しい「ボールプール」



人気の「木登りにチャレンジ」



ステージではチアダンスなどを披露



見る人も楽しんだ「恐竜チャレンジレース」

## 今月号の表紙

〔サイギサイギの秋まつり 脇元お山参詣〕

今月号の表紙は、9月15日に行われた「脇元お山参詣」の様子です。

五穀豊穡と大漁を願い、脇元お山参詣保存会の関係者や高校合格祈願を兼ねて参加した市浦中学校の3年生14人が、洗磯崎神社から「サイギサイギ」の声を上げながら、霧山(もややま)山頂の脇元岩木山神社を目指しました。

保存会の葛西達也事務局長は「地域の老若男女が参加してくれて嬉しい限り。台風がそれて豊作だと聞いているので安どしている」と話しました。



囃子に合わせて踊る参加者

# 五所川原市の決算



「財政」や「決算」という言葉を聞くと「なんとなく難しそう・・・」と感じていませんか？  
そんな難しそうな決算を簡潔にご説明します！

令和4年度は  
約16.8億円の  
黒字決算!!

## 歳入

市税	52.7億円
負担金、使用料等	4.0億円
財産収入、繰入金	31.1億円
寄附金、諸収入等	14.9億円
繰越金	0.2億円
地方交付税、各種交付金	138.8億円
国庫支出金、県支出金	96.6億円
市債	14.9億円
合計	353.2億円

\*数値は令和4年度普通会計決算額

## 歳出

人件費	35.0億円
扶助費	88.8億円
公債費	47.2億円
物件費	43.2億円
維持補修費	11.8億円
普通建設事業費等	16.3億円
繰出金、補助費等	80.2億円
積立金	13.2億円
合計	335.7億円

\*黒字決算額は、歳入歳出の差額から翌年度に使うお金を差し引いた金額

## 【歳入】

歳入は、市税などの「自主財源」と地方交付税や交付金などの「依存財源」に分けられます。

五所川原市では、使い道が広い自主財源が少なく、依存財源に頼らざるを得ない状況になっています。

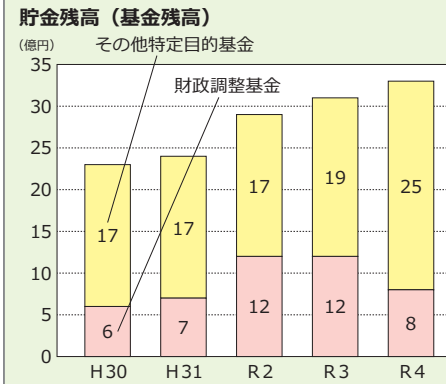
また、令和4年度は前年度に比べ、新型コロナウイルス感染症関係交付金が減ったことなどにより、国庫支出金の金額が減少しています。

## 【歳出】

歳出のうち、人件費、扶助費、公債費の3つが義務的経費と呼ばれています。令和4年度は前年度に比べ、扶助費や公債費が減少しています。

しかし、物価高騰や原油価格高騰の影響により光熱水費等が含まれる物件費や金木中里消防署統合事業に係る負担金が増額したことなどにより、補助費等が増加しています。

## Q 市の貯金はどれくらいあるの？(H30~R4)



A 令和4年度末では、基金(市の貯金)残高は約33億円になりました。

### 【主な基金の使い道】

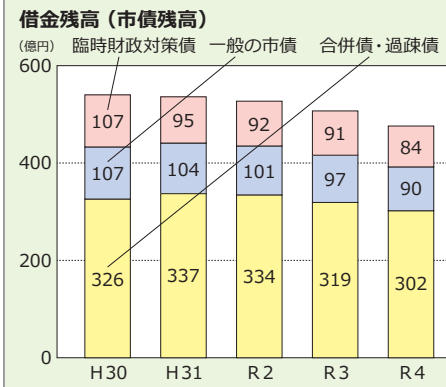
- 大雪に対応するための除排雪経費
- 突発的な災害発生に伴う災害復興費



基金は全体的に増加しているけれども、一般家庭での貯金にあたる財政調整基金は、昨年大雨などにより前年度に比べ、減額しているよ。



## Q 市の借金はどれくらいあるの？(H30~R4)



A 令和4年度末では、市債(市の借金)残高は約476億円となりました。

### 【主な市債の使い道】

- 公共施設の建設、改修工事
- 道路の改良や橋の架け替え工事



行政の借金は、今の市民だけではなく未来の市民にも負担してもらえるように、毎月の生活費ではなく住宅ローンのような将来にわたって使い続ける大きな費用のために使っているよ。



## Q 総合的な財政状況は？

A 市の貯金は近年増加傾向にありますが、借金の残高は依然として高いままです。また、地方交付税や各種交付金といったいわゆる依存財源なしではやりくりが厳しい状況です。今後、人口減少などの影響により税収減も見込まれます。

このような状況を見据え、ふるさと納税などの新たな財源の確保や事業の効率化に尽力し、持続可能な財政運営を行います。

詳細は、市ホームページを確認してね!



財政課ホームページ  
<https://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/sosiki/zaisei.html>



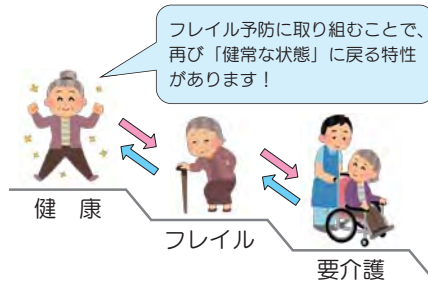
# 今からでも遅くない「若返り作戦」！

## 「フレイル(虚弱)」をご存じですか？

フレイル(虚弱)とは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、加齢とともに心身のさまざまな機能が低下した状態のことをいいます。

五所川原市が高齢者を対象に実施した「令和4年度介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」では、認知症リスクやうつリスク、そしゃく機能低下リスクがある高齢者の割合が高いという結果になりました。

これは、コロナ禍で人との関わりが減少が長く続いたことにより、心身の機能に影響を及ぼしているものと推察されます。



## 「社会とのつながりの減少」が、ドミノ倒しのように心身に影響します！

フレイルは、加齢に伴う生活機能や心身機能の変化など「社会性の低下」から始まるといわれています。家にじっとしているだけでは刺激も少なく、生活範囲が縮小し、心の衰弱や口の機能の衰えとそれに伴う低栄養、さらに筋力の衰えにつながります。

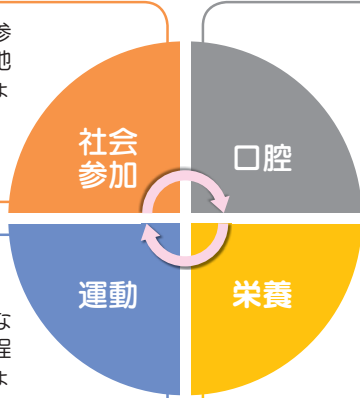
社会との交流の減少が、身体的および認知・心理・精神的なフレイルの入り口となります。

コロナ禍の中で、人との関わりが減少していましたが、これからは感染症対策をしつつも、積極的に外出して地域の人たちと「交流する」ことが大切です。



## フレイル予防の「4つの柱」

・外出や交流、何かに参加することで、人や地域とつながりましょう！



・口の機能の衰え(オーラルフレイル)を予防するため、セルフケアとかかりつけ歯科医をもちましょう！

・散歩やウォーキングなど、1日20～30分程度を目安に動きましょう！

・筋肉をつくるたんぱく質(肉・魚・卵・牛乳)も忘れずにとりましょう！

## フレイル予防 1つ目の柱 **社会参加**

最近、外出していますか？ 誰かとお話していますか？



高齢者をはじめとする地域住民の方が、住み慣れた地域で気軽に集える交流の場、機会のことを「通いの場」といい、市内には46カ所の「通いの場」があります。地域の身近なところにありますので、自分なりの「通いの場」を見つけましょう！

### 体を動かす

生活に体を動かすことを加えて、健康寿命を延ばそう！



### レクリエーション

夢中になって楽しむことで、いつもと違う刺激を受けて、心と体を元気にしてくれます。



### 講座



生活に役立つ話を専門の方にお話してもらうのもおすすめです。

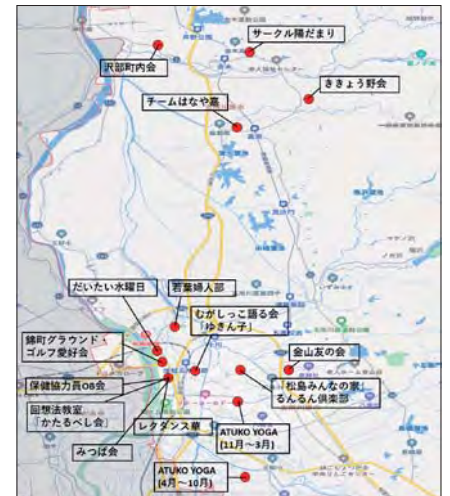
### 創作活動



手先を動かすことが頭の運動にもつながります。形に残ることも、うれしいですね！

### 通いの場の一例

団体名	活動場所
1 ATUKO YOGA	4月～10月 専念寺 11月～3月 サンビレッジ
2 回想法教室「かたるべし会」	保健センター五所川原
3 金山友の会	コミセン松島
4 ききょう野会	喜良市コミセン
5 サークル陽だまり	金木東部コミセン
6 沢部町内会	沢部福祉館
7 だいたい水曜日(つどいの場)	法永寺
8 チームはなや嘉	嘉瀬コミセン
9 錦町グラウンド・ゴルフ愛好会	錦町集会所
10 保健協力員OB会	保健センター五所川原
11 「松島みんなの家」るんるん倶楽部	松島みんなの家
12 みつば会	働く婦人の家
13 むがしっこ語る会「ゆきん子」	中央公民館
14 レクダンス華	働く婦人の家
15 若葉婦人部	新宮団地集会所



\*左表中、コミュニティセンターはコミセンと略記しています。

その他の団体については、地域包括支援課にお問い合わせください。

フレイル予防 2つ目の柱 **口腔** (こうくう)

オーラルフレイル (口腔(こうくう)機能の衰え) 予防は、「生活習慣病予防」や「認知症予防」につながります!



かかりつけ歯科医との連携で健康寿命を延ばしましょう!

毎日のセルフケア

- ▷歯磨き
- ▷舌のケア
- ▷義歯のお手入れ

歯科医でのケア

かかりつけ歯科医を持ちましょう。かかりつけ歯科医があると、長生きであるとの報告もあります。

歯科医院では、高齢者の歯科検診を実施しています。自分や家族が気付けないことも、早めに見つけることができます。

いつまでもしっかり噛んで食べることが、全身の健康の源です。よく噛むことで認知症の予防になり、歯周病の治療で糖尿病進行の予防になります。

お気軽に歯科医院へお問い合わせください。

北五歯科医師会  
会長 平山 雅人 医師



後期高齢者医療被保険者 (75歳以上) の方は、無料で年1回の健診を受けることができます。

受診方法…歯科医院に直接電話等で予約してください。また、受診の際は、保険証を持参ください。

実施期間…令和6年3月31日まで  
問い合わせ先…国保年金課 内線2347

フレイル予防 3つ目の柱 **栄養**

フレイル予防には、しっかり食べて栄養をとることは欠かせません!

少しずつでも、できるだけ1日3食、食べることを心がけ、筋肉や免疫の材料になるたんぱく質 (肉、魚、卵、大豆食品、乳製品) をしっかりとるようにしましょう!

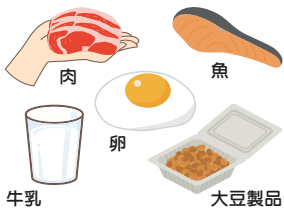
こまめな水分補給も忘れずに行いましょう!



1日にこれくらい食べよう!

たんぱく質

それぞれ、片手に載るくらい



ミネラル・ビタミン

生なら両手に、加熱してかさが減るなら片手に載るくらい

野菜・海藻3皿以上

片手に載るくらい



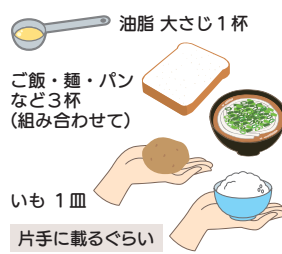
炭水化物・油脂

油脂 大さじ1杯

ご飯・麺・パンなど3杯 (組み合わせる)

いも 1皿

片手に載るくらい



フレイル予防 4つ目の柱 **運動**

市では、介護予防教室 (いきいき教室) や運動教室 (ゆーゆー元気教室、ノルディック・ウォーク) を行っています。お気軽にご参加ください。



いきいき教室



ゆーゆー元気教室



ノルディック・ウォーク

「自宅で簡単にできる運動」をご紹介します!

ゆっくりと

- ①イチ・ニイ・サン・シで、膝を伸ばす (立ち上がる)
- ②イチ・ニイ・サン・シで、膝を降ろす (いすに座る)



それぞれ10回から始めてみましょう!  
また、慣れてきたら少しずつ回数を増やしていきましょう。  
10回できない場合は、できる回数で構いません。



9月から、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」が始まりました!

社会参加による介護予防を推進するため、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、1時間の活動で1ポイント (100円相当) が付与されます。貯めたポイントは年1回商品券と交換! 興味のある方は、お問い合わせください。



一緒に散歩



一緒にトランプ



一緒におしゃべり

問い合わせ先…社会福祉法人五所川原市社会福祉協議会 (ポイント事業委託先) Tel.34-3494

地域包括支援課 (地域包括支援センター) にご相談ください!

保健師、社会福祉士、介護支援専門員が、保健・福祉・介護に関する相談を受け付けています。介護予防や認知症について知りたい、権利を守りたい、介護に関する相談など、お気軽にご相談ください。

問い合わせ先…地域包括支援課 内線2462

# 「稲わら」は、焼かずに有効活用しましょう!



稲わら焼きは、目や喉の痛みなどの健康被害、視界不良で前方や信号機等が見えないなどの交通障害、洗濯物が干せない、換気ができないなどの生活環境被害など、さまざまな影響をもたらします。

県内では、稲わらの焼却面積は大幅な減少傾向にあるものの、津軽地域では、わら焼きによる煙の苦情がまだまだ寄せられています。

## 稲わら活用Win-Winモデル事業

市では、令和3年度から稲わら焼きの被害が多い地区（唐笠柳、米田の一部、水野尾の一部）をモデル地区として稲わらを収集する事業を実施しています。

今年度は、稲実の一部もモデル地区に加え、稲わら焼却防止のために取り組んでいます。



稲わら出発式の様子

また、化学肥料の価格が高騰し農業経営への負担が増大していることから、すき込みによる土壌成分の変化を調査し、化学肥料の使用量削減に向けた取り組みも行っています。

稲わらは、水田へすき込みしたり、花や野菜を栽培する際の敷きわらとして活用することで、資源として有効活用することができます。

生産者の皆さんは、稲わら・もみ殻の有効活用にも努め、焼却を行わないようにお願いします。

## 「稲わら」を収集してみませんか?

収集した稲わらを自身で活用したい方、稲わらを収集して販売してみたい方には「ロールペーラの貸し出し」や「販路の支援」などを行っていますので、ご相談ください。

## 収集した「稲わらミニロール」を販売します

市では、収集した稲わらミニロールを1個400円で販売しています。購入希望の方はご連絡ください。

問い合わせ先…農林政策課 内線2515

## 地域農業の将来を考える「集落座談会」を開催します

農業従事者の高齢化や担い手不足が心配される中、10年後に誰がどのように農地を使って進めていくのか、農業関係者が集まり、みんなで地域農業の将来を考える集落座談会を開催します。

また、併せて、これから新規就農することをお考

えの方や農業機械の補助事業を活用したい方、農地を貸す（借りる）ことをお考えの方の相談窓口も設けます。

参加希望の方は、事前にご連絡ください。

問い合わせ先…農林政策課 内線2522




日	時	場 所	対 象 地 域
11月17日(金)	18:00～	中央公民館1階大ホール	五所川原北地区（太刀打・一野坪(朝日田崎、狐崎を除く)・新宮・田川・種井・長橋・川山・沖飯詰・桜田・蘇鉄・藻川・鶴ヶ岡・高瀬・飯詰・下岩崎・毘沙門・長富)
11月20日(月)	18:00～	市浦あすなろホール2階	市浦地域
11月21日(火)	18:00～	金木公民館1階大会議室	金木地域
11月22日(水)	18:00～	中央公民館1階大ホール	五所川原南地区（水野尾・米田・唐笠柳・石岡・吹畑・漆川・一野坪(朝日田崎・狐崎)・湊・姥蒔・稲実・広田・七ツ館・梅田・中泉・浅井・小曲)
11月24日(金)	18:00～	コミュニティセンター長橋大広間	五所川原東地区（戸沢・石田坂・若山・松野木・福岡・富栴・神山・野里・福山・豊成・俵元・原子・羽野木沢・持子沢・高野・前田野目・野崎・杉派立・野里野岸・神山野岸)

# 女性に対する暴力をなくす運動 (11月12日～25日)

性暴力は、心と身体に深い傷をもたらします。自分自身が加害者にならないよう、そして、第三者として誰かを助けられるよう、一人ひとりが性暴力について学び、理解を深めましょう。

## あなたが性暴力被害を相談されたら…

被害にあった方にとって、相談をする相手は安心や信頼を与えることができる重要な存在です。

相談された側	相談した側
<p><b>相談されたときにできること</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▷被害者の安全を確保する。</li><li>▷被害場所にとどまっていたり、加害者に居場所や連絡先を知られたりしていないか確認する。</li><li>▷「あなたは悪くない」と繰り返し伝える。</li><li>▷自分自身のところとからだにも気を配り、無理はしない。</li></ul>  <p><b>気をつけてほしいこと</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>▷「そんなことありえない」「あの人がそんなことするはずがない」など、被害者の話を疑ったり、否定しないようにしましょう。</li><li>▷「あなたも悪かった」「あなたが不注意だった」「～しなければよかった」など、被害者を責めないでください。</li><li>▷「たいしたことない」「早く忘れてしまえばよい」など、被害を軽いものとして扱ったり、無理に忘れさせようとしないでください。</li></ul>	<p><b>被害の後に、こころやからだに起こる変化</b></p> <p>これらの変化は、人によってあてはまるものもあれば、そうでないものもあります。変化があらわれる時期や続く期間も、人によってさまざまです。このような変化は、ショックな出来事を体験したことによる、ごく自然な反応です。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>こころの変化</b><ul style="list-style-type: none"><li>・人ごとのような気がする</li><li>・イライラして落ち着かない</li><li>・感情がなくなったような気がする</li><li>・仕事や勉強が手につかない</li><li>・被害の状況が突然よみがえる</li></ul></li><li>● <b>からだの変化</b><ul style="list-style-type: none"><li>・頭痛、めまいがする</li><li>・食欲がない</li><li>・起きられない</li><li>・心臓がドキドキする</li></ul></li><li>● <b>行動の変化</b><ul style="list-style-type: none"><li>・被害を思い出すのが怖くて、新聞やテレビを見なくなる</li><li>・一人になるのが怖い</li><li>・外出するのが怖い</li><li>・家族や友人と話したり会うことを避ける</li></ul></li><li>● <b>考え方の変化</b><ul style="list-style-type: none"><li>・「ほかの人とは違う」「もう誰も信じられない」と孤独感が高まる</li><li>・「自分が悪かった」と自分のことを責める</li></ul></li></ul> 

性暴力  
被害専用  
相談電話

あおり性暴力被害者支援センター  
TEL 017-777-8349 または #8891

【受付時間】 平日9:00～17:00  
(土日祝日・年末年始、受付時間外は国のコールセンターにつながります)

秘密は厳守  
します



# 「市民総合文化祭」を開催します!

各会場では、さまざまな発表や展示作品がありますので、ぜひご来場ください。

詳細はこちら→



## 金木文化まつり

日時…10月28日(土)、29日(日) 10:00～16:00

場所…金木公民館

参加団体 (18団体)

▷**展示**…金木川柳の会/津軽組みひも/さき織り教室  
/陶芸教室/フォトグループあすなろ/かなぎ皐樹  
会/鐵心書道会金木教室/にしき石同好会/華道M  
O A山月流/大東ヶ丘サントピアホーム/ケアサー  
ビスたんぽぽ/金木絵画サークル

▷**発表**…金木健康ダンス/合唱団チェリーコール/金  
木大正琴「琴声会」/歌謡クラブ/遠州流茶道連盟  
金木支部

▷**食堂コーナー**…金木連合婦人会

問い合わせ先…金木公民館 Tel.53-3581



大正琴の演奏



陶芸作品の展示

## 五所川原文化祭

お茶会の様子



日時…11月3日(金)、4日(土) 9:00～16:00

場所…中央公民館

参加団体 (28団体)

▷**展示**…五所川原菊花晩香会/光彩会/画友社/ねん  
土を楽しむ会/俳画・はがき絵サークル/五所川原  
盆栽会/五所川原書道会/五所川原写真クラブ/五  
所川原四つ羽会/華道池坊/小原流五所川原支部/  
いけばな龍生派五所川原支部/五所川原悠遊クラブ  
/遠州流茶道五所川原東支部/五所川原芸術研究所

▷**発表**…五所川原健康レクダンス飛翔/五所川原宝生  
会/五所川原女声コーラス/新日本舞踊藤都流/松  
葉会/歌謡楽唱会/ハーモニー夢/五所川原甚句保  
存会/むがしっこ語る会ゆきん子/津軽植物の会/  
茶道裏千家五所川原和敬会/遠州流茶華道津軽西海  
支部/煎茶道方円流

問い合わせ先…中央公民館 Tel.35-6056



菊花の展示

# 「公民館まつり」を開催します!

中央公民館で5月から11月まで行われている「みんなの教室」の各教室の発表会を行います。

日時…11月25日(土) 10:00～18:30

場所…中央公民館

参加教室…手編み教室/むがしっこ教室/囲碁教室/  
書道教室/謡曲教室/パッチワーク教室/エンジョ  
イスポーツ教室/盆栽教室/ストレッチ体操教室/  
津軽三味線教室

問い合わせ先…中央公民館 Tel.35-6056

詳細は  
こちら



パ  
ッ  
チ  
ワ  
ー  
ク  
作  
品  
の  
展  
示

# 二十歳の門出を祝福！ 令和6年「はたちを祝う集い」を開催します

市では、二十歳を迎える方が立派な社会人として飛躍されることを願い「はたちを祝う集い」を開催します。

二十歳を迎える方で構成される実行委員会が中心となり、企画運営を行っていますのでお楽しみに！



日時…令和6年1月7日(日)

13:40～(受付13:00～13:30)

場所…ふるさと交流圏民センター「オルテンシア」

対象…平成15年4月2日～平成16年4月1日に生まれた方

\*名簿を作成するため必ず事前申込をしてください。  
\*申込方法などの詳細は、市ホームページで最新情報をご確認ください。

市ホームページ→



市公式LINE  
申込フォーム→



▷「はたちの主張発表者」を募集します

テーマ…二十歳を迎えるにあたって感じていること、決意など

募集人数…1名

発表時間…約3分(原稿用紙3枚程度)

応募締切…11月30日(木)

▷式典での「司会者」を募集します

募集人数…2名

応募締切…11月30日(木)

▷式典での「実行委員」を募集します

募集人数…5名程度

活動内容…式典の企画会議、当日の運営など

\*途中参加も可能です。

\*随時、受付しています。

問い合わせ・申込先

社会教育課 内線2953 / FAX23-4095

## 企画展「西北の教育版画展」開催中！

今回の企画展は「西北の教育版画」をテーマに、市が所蔵する西北地域の小・中学生が昭和40年代から平成初期にかけて制作した版画を展示しています。

これらの版画は、昭和20年代後半に「教育版画運動」を全国へ広めた大田耕士氏が収集したものです。

当時の暮らしや学校行事の風景が、児童・生徒のユニークな視点をもって観察され、芸術家とは異なるのびのびとした表現であらわされています。ぜひ、多くの皆さんにご観覧いただければと思います。

会期…令和6年1月28日(日)まで

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

問い合わせ先…社会教育課 内線2954



「木々」

(昭和54年、五所川原小学校6年生)

◎広報有料広告

第1回 ごしょがわら  
**シルバーフェア 2023**

入場無料

プログラム

午前

芸能部発表会

津軽三味線演奏(五所川原第一高校)

嘉瀬の奴踊り

午後 語る会(ギター弾き語り)

お囃子(登山囃子、祭り囃子など)

午前中 お子様向けゲーム多数用意 賞品をゲットしよう!!

詳しくは、ホームページ <http://webc.sjc.ne.jp/goshogawara>

令和5年 **11月3日** (金/祝)

**9:00～15:00**

会場 市民学習情報センター(中央公民館裏)

チャリティ  
バザー開催

作品展示

健康相談  
コーナー

(公社)五所川原市シルバー人材センター

五所川原市一ツ谷503-5  
五所川原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!!

# 大好評! 秋イベント

## 市浦の五つ星メニューが集結! しゅうグルメカーニバル

9月30日、しゅうグルメカーニバルin道の駅「十三湖高原」が開催されました。

当日は好天に恵まれ、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が集結し、大いにぎわいました。

特に、限定300食の市浦牛丼、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は次々と完売するほど好評を博していました。

八木澤淳駅長は「おいしい食べ物がたくさん集まり、大盛況だった」と笑顔で話しました。



恒例の「十三湖産しじみのすくいどり」



市浦牛チーズハンバーグトマトソース掛け

## 特産品やグルメが大集合! ホコ天マルシェごしょがわら2023

10月7日、立佞武多の館前の大町通りを歩行者天国とする「ホコ天マルシェごしょがわら2023」が開催されました。

2年目となるイベントでは、昨年よりも約20店多く出店し、おいしいグルメの屋台が並んだほか、新鮮な

農産物や工芸品の販売、子どもお楽しみコーナーなどが設けられ、にぎわいを見せていました。

主催する五所川原地域中心街活性化イベント実行委員会の半田秀美委員長は「多くのお客さんが来てくれて、出店者もたいへん喜んで」と話しました。



旬の果物を販売する出店者



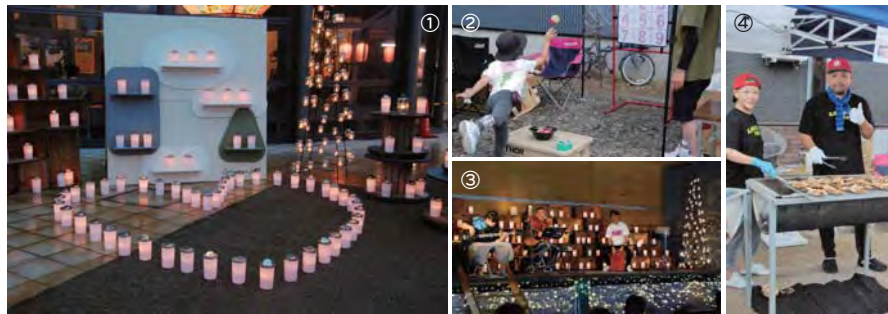
子どもたちに人気の「わたあめ体験」

## 盛況! 「ごしょがわら屋市×夜市」

9月1日と2日、立佞武多の館隣りの立佞武多広場で「ごしょがわら屋市×夜市」が開催されました。

同イベントは、飲食を中心とする地域のにぎわいの創出を目指し、五所川原原料店組合が主催し、まちづくり団体「ごしょがわらラボ」が企画しました。

広場には屋台などが並び、ステージライブが会場を盛り上げたほか、「昼市」では子どもたちが楽しめる射的やボールすくいなどの縁日広場が、「夜市」ではキャンドルの灯火が幻想的な空間を生み出し、多くのお客さんでにぎわいました。



①撮影スポットになったハート型に置かれたキャンドル ②子どもたちに人気のストラックアウト ③キャンドルに囲まれながら演奏するバンド ④おいしいグルメを提供する出店者

## 発祥の地に響き渡る三味の音「仁太坊まつり」

9月17日、第35回津軽三味線全日本金木大会の上位入賞者によるエキシビションとして、仁太坊まつりが開催されました。

会場の津軽三味線会館屋外ステージでは、地元の津軽三味線部として金木小学校や金木中学校の児童・生

徒たちも演奏し、会場を大いに盛り上げました。

金木小学校の児童は「手拍子をしてもらえてうれしかった」「みんなと合わせて演奏できた」、金木中学校の生徒は「楽しんで演奏できた」「緊張したけれど頑張れた」と笑顔で話しました。



真剣に演奏する金木小学校三味線クラブの児童



フィナーレは出演者による大合奏

## 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

つがる市柏鷺坂清見71-16 TEL 0173-26-7576



◎広報有料広告

## 法律相談は弁護士会へ

今すぐあなたの助けになりたい

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所での相談が迅速に受けられます。

受付時間/平日午前9時から午後5時

相談料/30分 5,000円(税別)

※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

相談方法

- ① 悩みがある...
- ② 0172-33-7834へ電話
- ③ 午前中に電話→当日15時~17時相談可能
- ④ ③以外の場合→弁護士を紹介します!

お申込・お問合せは: 青森県弁護士会 弘前支部まで (TEL.0172-33-7834)

当日相談も  
できます

五所川原市を応援しよう!!

五所川原市を応援しよう!!

## 第19回特別企画「日本の近代絵画展」来場者2千人達成！

7月8日から開催していた第19回特別企画「日本の近代絵画展 一山田春雄氏応接間から」は、9月20日に来場者が2千人を達成し、10月1日に盛況のうちに終了しました。

2千人目となったのは、青森市在住の須郷亨さん、不二子さん夫妻。この日は、お彼岸の墓参りで鶴岡町を訪れ、その足で以前から見てみたかった企画展を訪れたとのこと。

セレモニーでは、記念品として山田春雄氏所蔵の浮世絵や立佞武多のパネルなどが贈呈されました。

須郷さん夫妻は「びっくりしたの一言。今日来られてラッキーだった。これからも度々訪れたい」と笑顔で話しました。



2千人目となった須郷さん夫婦（中央）

## 祝100歳！ いつまでもお元気で



100歳を迎える鶴谷良三郎さん（前列右）

9月27日、市長が特別養護老人ホーム祥光苑を訪れ、今年度中に100歳を迎える当市の14名の代表として、入所している鶴谷良三郎さんに内閣総理大臣からの祝状と銀杯を贈呈しました。

鶴谷さんは大正13年3月25日生まれ。定年退職後はギターや書道、トランプなど多趣味だったとのこと。

在宅生活が困難になり、今年の6月から施設に入所していますが、食事は好き嫌がなく完食し、通院や服薬もなく、午前10時のコーヒーを楽しみにしながら、元気に過ごしています。

長生きの秘訣について、鶴谷さんは「お酒を飲まないことが一番かなと思う」と笑顔で話しました。

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



五所川原市を応援します!!

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



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

◎ 広報有料広告

## バドミントンで東北大会へ

第29回東北小学生バドミントン大会（山形県）の出場にあたり、五所川原ゴールデンクラブの選手の皆さんが10月2日、市長を表敬訪問しました。

同クラブは7月30日に行われた第24回青森県小学生バドミントン選手権大会において、6年生以下女子ダブルスで古川舞桜さん（中里小6年）と齋藤杏さん（栄小6年）のペアが第3位に入賞し、東北大会への出場となりました。

古川さんは「もらったアドバイスを生かして東北大会でも頑張りたい」、齋藤さんは「自分の力を出し切って悔いのない試合をしたい」と意気込みを話しました。



東北大会に出場する選手の皆さん

## バレーボールで東北大会へ



東北大会に出場する選手の皆さん

第38回東北小学生バレーボール選手権大会（福島県）の出場にあたり、栄バレーボールクラブの選手の皆さんが10月2日、市長を表敬訪問しました。

同クラブは8月26日、27日に行われたNHK杯第45回青森県小学生バレーボール大会において、混合の部で準優勝を果たし、東北大会への出場となりました。

キャプテンの松橋和奏さん（栄小6年）は「キャプテンとしてチームを盛り上げ、みんなの気持ちを一つにし、優勝できるように頑張ります」と意気込みを話しました。

## 青森県民駅伝競走大会で市町村総合8位！

9月3日、第31回青森県民駅伝競走大会が、4年ぶりに青森県観光物産館アスパムからカクヒログループアスレチックスタジアムまでの9区間約26.1kmの市街地コースで開催されました。

五所川原市駅伝チームの選手18名は、五所川原市陸上競技協会会長の原知紀監督の下、猛暑の中練習を重ね、大会当日は各区間において堂々たる走りをみせ、市の部第7位（前年度第9位）、市町村総合第8位（前年度第19位）の成績を収めました。



五所川原市駅伝チームの皆さん

## 令和6年4月入所 保育所等の新規入所申込みを受け付けます

**対象施設**…認定こども園（保育部分）、保育所等

**受付期間**…12月1日(金)～令和6年1月31日(水)  
(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

**受付場所**…子育て支援課、金木総合支所総合窓口係、  
市浦総合支所総合窓口係

### 提出書類

- ①教育・保育給付認定申請書（マイナンバーの記載必須）
- ②就労証明書または保育の必要性の申立書
- \*上記①②は、受付場所および市内各教育・保育施設で配布しています。
- ③必要に応じて本人確認書類、所得・税額確認書類等

▷定員を超える申込みがあった施設については、市が利用調整を行います。

▷施設の詳しい情報については、各施設へお問い合わせください。

▷認定こども園（教育部分）・幼稚園については、各施設へ直接お申し込みください。

▷認定こども園（教育部分）・幼稚園の預かり保育を利用する方が無償化の対象となるためには、市から「保育の必要性」の認定を受ける必要がありますので、事前に各施設、子育て支援課にお問い合わせください。

**問い合わせ先**…子育て支援課 内線2487

## 令和6年度 五所川原市立高等看護学院 学生募集 (2年課程夜間定時制)

**募集人員**…40名

**修業年限**…3年（夜間定時制）

**受験資格**…次のいずれかに該当する方

- ①高等学校を卒業（見込み）し、准看護師の資格を有する方（免許取得見込み者を含む）
- ②准看護師の資格取得後、3年以上看護業務に従事し、高等学校卒業程度の学力を有すると認められる方

**試験日**…令和6年1月12日(金)

**試験会場**…高等看護学院（新町58-2）

**試験科目**…人体のしくみと働き、看護全般、作文、面接

### 奨学金および修学資金

- ▷日本学生支援機構奨学資金
- ▷青森県看護師等修学資金

### 募集要項および願書の入手方法

- ①高等看護学院に直接お越しいただく
- ②市ホームページからダウンロード（ホーム）市の情報）市の組織）高等看護学院）
- ③電話での郵送依頼

\*電話の場合は、期限に十分余裕をもってご連絡ください。受け付け後、120円分の切手を貼付した角形2号の返信用封筒にあて先を記載して送付いただくと、折り返し、募集要項および願書を返送します。

**願書受付期間**…12月8日(金)～18日(月)

\*持参する場合の受付時間は9:00～17:00、郵送の場合は12月18日消印有効となります。

### 問い合わせ・提出先

五所川原市立高等看護学院 Tel.34-2715

## 優れた功績をたたえます！ スポーツ顕彰・文化顕彰の推薦を募集

教育委員会では、スポーツ、文化活動の振興に貢献した方および優秀な成績を収めた方を対象として顕彰を行っています。

**推薦方法**…所定の推薦用紙等に必要事項を記入し、大会等の要項および表彰状の写しを添付して、社会教育課、金木教育総務室（金木総合支所）、市浦教育総務室（市浦総合支所）へ提出してください。

\*推薦用紙等は、提出先に備え付けてあります。また、市ホームページ（教育・文化・スポーツのお知らせ）からダウンロードできます。

**推薦締切**…令和6年1月5日(金)

\*対象者等の詳細は、お問い合わせください。

**問い合わせ先**…社会教育課（スポーツ顕彰）内線2932  
（文化顕彰） 内線2952



昨年度の表彰式の様子

# 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。



## 「男女共同参画意識啓発講演会」開催！

女性のロールモデル（具体的な行動や考え方の規範となる人物）を広く紹介することにより、ライフイベントを見据えた長期的な視点で女性が自らの人生設計を行い、働き続けることを支援するとともに、女性のワークライフバランスを実現するため、講演会を開催します。

日時…11月18日(土) 14:00～(受付13:30～)  
 場所…市民学習情報センター1階 大教室  
 講師…コギンザシスト 三つ豆 工藤夕子  
 演題…好きな「ものづくり」が生業になりました

自らの意志によって職業生活を営む女性のロールモデルとして青森県伝統工芸士の工藤氏に「こぎん刺し」との出会いから現在までのお話を伺います。

参加費…無料  
 定員…50名(先着順)  
 申込期限…11月10日(金)

### 申込方法

▷市LINE メニューの「市からのお知らせ」から「男女共同参画講演会」の「詳細および申込画面へ」  
 ▷メール danjo@city.goshogawara.lg.jp  
 ▷FAX 35-3617  
 \*メールまたはFAXの場合は、下記必要事項を記載して申込みください。  
 ①参加者氏名(ふりがな) ②住所 ③電話番号  
 \*申し込まれた方には、後日、受付番号をお知らせします。  
**問い合わせ先**  
 ふるさと未来戦略課男女共同参画室 内線2237



## 「こころの健康講座」でフレイル予防

「大切な方を亡くされた方へのメッセージ」をテーマに、精神科医やNPO法人青森音楽療法研究会による「こころの健康講座(一体的実施事業)」を開催します。

高齢期特有のライフイベント(配偶者や友人との死別、定年退職等)での「喪失」体験は、精神機能の低下に影響し、精神的フレイル(ストレスに対する回復力が低下した状態)に陥りやすくなります。日常的な不安や悩みを感じたときの感情の整え方やヒントが見つかります。

日時…12月7日(木) 13:00～15:30(受付12:30～)  
 場所…市役所2階B・C・D会議室  
 対象…おおむね65歳以上の市民  
**内容**  
 ①講話「悲しみのマネジメント」(60分)  
 講師 弘前愛成会病院  
 精神科医 平野敬之氏

②講話・演習(75分)  
 「こころの健康と音楽の“チカラ”」  
 講師 NPO法人青森音楽療法研究会  
 理事長 佐々木純子氏、理事 櫻庭由美氏  
 (日本音楽療法学会認定音楽療法士)  
**申込み**…11月17日(金)までに電話にて受付します(先着25名)。  
**問い合わせ・申込先**…国保年金課 内線2347

◎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

◆ホームページは◆  
 Google

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?

**いわや薬品 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!!



## あなたの血糖値、高くありませんか？

11月14日は世界糖尿病デー、11月12日～18日は全国糖尿病週間です。

糖尿病は早期の対応がとても大切です。症状がないから大丈夫だと思って放置すると、糖尿病は確実に進んでしまいます。初期の段階では自覚症状がほとんどありませんが、高血糖状態が続くと血管が傷つき、腎症・網膜症・神経障害などの合併症、心筋梗塞（こうそく）や脳卒中が起こりやすくなります。

糖尿病の予防には、正しい知識と適切な治療の継続が必要です。また、早期発見・早期対応のために、年1回は健診を受診し、糖尿病の疑いがあると判定されたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

▷**糖尿病教室**…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。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。詳しくは、広報ごしよがわら10月号7ページ、または市ホームページをご覧ください。

▷**健康づくり相談室**…糖尿病などの生活習慣病が気になる方を対象に、保健師、管理栄養士が相談を実施しています。血糖値が高めの方や体重が多めの方は、この機会にご自身の生活習慣に目を向けてみませんか。日時や場所などは、右QRまたは広報ごしよがわらでご確認ください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2383



## 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！

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。

日程…11月28日(火)

場所・時間

- ①市浦老人生きがいセンター前 9:00～ 9:20
- ②磯松コミュニティセンター前 9:30～ 9:50
- ③保健センター市浦前 10:00～10:20
- ④十三コミュニティセンター前 10:30～10:50
- ⑤五所川原市役所前 13:30～14:15

\*申込不要です。直接会場へお越しください。

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

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。

問い合わせ先…健康推進課 内線2379

## 今月の納期 納期限 11月30日(木)

税・保険料		問い合わせ先	
固定資産税	4期	収納課	内線2273
国民健康保険税	5期		
後期高齢者医療保険料	5期	国保年金課	内線2346
介護保険料	5期	介護福祉課	内線2443

納付は  
便利で確実な  
口座振替を！



五所川原市を応援します!!

### 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

## 新築・増改築・水廻り・塗装

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・建物解体

屋根塗装・外壁張替え 来年度の予約受付中!

サイディングの張替えで新築のようによみがえります。  
・外壁(サイディング)の張替え ・屋根、外壁塗装  
・畳をフローリングへ ・押入れからクローゼットへ  
・水洗・ユニットバスにしたい ・洗面化粧台を新しく

★浄化槽設置用補助金制度★ 締切間近!お早目に  
※ リフォームローンも取り扱いしております

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

◎ 広報有料広告



# ぎょうせい

## 行政・人権相談

行政相談は行政相談委員、人権相談は人権擁護委員が担当します。

### 五所川原地区（行政相談）

▷11月9日(休) 10:00～12:00

▷11月22日(休) 10:00～12:00

市役所 1階相談室 1A

### 「出張行政相談」を行います

特別行政相談週間の一環として、中央公民館で開催される「市民総合文化祭」にて行政相談コーナーを開設します。お気軽にご相談ください。

日時…11月3日(金)、4日(土)

9:00～16:00

問い合わせ先…市民課 内線2320

### 金木地区（行政・人権合同相談）

▷11月15日(休) 10:00～12:00

金木総合支所相談室

### 問い合わせ先

金木総合支所 内線3130

### 法務局人権相談

▷月曜日～金曜日（祝日を除く）

8:30～17:15

五所川原支局 1階人権相談室

### 問い合わせ先

青森地方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／市浦小4年生）

『知らんぷりしているのは、いじめているのと同じ。逃げるのも大切なのが分かりました』

おやこのスペース『ゆったりーの』  
「ハートネットを作るう！」  
～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…11月11日(出)<sup>(\*)</sup>、12月2日(出)<sup>(\*)</sup>、

12月23日(出)、1月13日(出)<sup>(\*)</sup>、1月

20日(出)、2月10日(出)<sup>(\*)</sup>、2月24日

(出)、3月9日(出)<sup>(\*)</sup>、3月16日(出)<sup>(\*)</sup>

(\*)は発達の相談ができる日です。

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

## 2024年（令和6年） 五所川原市特別版 青森県民手帳を販売します

平成10年から最新作までの立佞武多や、旧五所川原市、旧金木町、旧市浦村および合併後の五所川原市のあゆみを掲載しています。

▷字体が見やすくなり、国民スポーツ大会に向けて、まめ知識にアップリート君が登場しています。

▷年間・月間・週間の3種の予定表があります。月間予定表は2025年3月末まで記入できます。

発売日…11月6日(月)

販売場所…ふるさと未来戦略課、各総合支所地域振興係

### 手帳の規格

▷サイズ：150mm×85mm×12mm

▷カバー：全5色

まぐろブラック（黒）

青池ブルー（青）

奥入瀬グリーン（緑）

あんずオレンジ（橙）

りんごレッド（赤）

\*今年も、カバーの表に五所川原市イメージキャラクター「ごしょりん」を型押ししました。

価格…700円（税込）

\*ご希望の色が売り切れの場合がありますので、ご了承ください。

### 問い合わせ先

ふるさと未来戦略課 内線2238

## 青森県最低賃金が改定されました

令和5年10月7日に青森県最低賃金が改定されました。青森県最低賃金は、県内で働くすべての労働者に適用されます。製造業と小売業の一部には、特定（産業別）最低賃金が定められています。

詳細は青森労働局ホームページをご覧ください。



青森県最低賃金額…898円（時間額）

### 問い合わせ先

青森労働局労働基準部賃金室

Tel.017-734-4114

## 退職後の住民税はこうなります

住民税が毎月の給与から天引きされている方は、1年分の税額を「6月から翌年5月まで」の12回に分けて勤務先の事業所が納入（特別徴収）しています。この間に退職される場合、退職後の残りの住民税をまとめて、退職時の給与や退職金からの天引きにより納める制度にご理解をお願いします。

### 事業主の皆さんへ

①従業員が退職などで住民税の特別徴収ができなくなる場合は「異動届出書」の提出が必要です。

②翌年1月以降に退職する方の住民税について、残りの特別徴収税額があるときは、退職時の給与や退職金から天引きして納入すること（一括徴収）が義務づけられています。なお、12月以前に退職する方についても、同様に納入することができます。

### 問い合わせ先

▷税務課 内線2252

▷西北地域県民局県税部納税管理課  
Tel.34-3141

## 住生活総合調査にご協力ください

12月1日、全国で住生活総合調査が行われます。

この調査は、住生活基本法に基づく住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進する上で必要となる基礎資料を得ることを目的に、国土交通省が実施する統計調査です。

今回は、10月に実施された住宅・土地統計調査に回答いただいた世帯の中から一部を選び、全国で約10.8万世帯が対象となっています。

対象世帯には11月下旬から調査票が郵送されますので、オンラインまたは郵送による回答へのご協力をお願いします。

### 問い合わせ先

建築住宅課 内線2660



## 電気柵を貸し出しています

五所川原市鳥獣被害防止対策協議会では、二ホンザル等による農作物の被害を防止するため、農業者が共同で電気柵を設置する場合の資材を貸し出しています。

電気柵の設置を希望する農業者の代表は、農林政策課、金木総合支所、市浦総合支所へ要望書をご提出ください。

提出期限…12月1日(金)

### 主な注意点

- ▷3戸以上の農業者が共同で電気柵を設置する場合に貸与します。それぞれの農地が隣接または近接している等の条件がありますので、ご相談ください。
- ▷二ホンザル等の被害が発生している農地が対象となります(自家消費作物の被害は対象となりません)。
- ▷設置後は8年間維持管理をしてください。また、期間が終了するまで原則として設置場所の変更はできません。
- \*要望書は農林政策課および各支所に準備しているほか、市ホームページからダウンロード可能です。
- \*詳しくは、お問い合わせください。

### 問い合わせ先

農林政策課 内線2521

## 社会保険料控除証明書が送付されます

国民年金保険料は、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されます。

控除の対象となるのは、令和5年1月～12月に納めた保険料の全額で、過年度分や追納された保険料も含まれます。また、自身の保険料だけでなく、配偶者や家族(子ども等)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

控除を受けるためには、日本年金機構から送付される「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が必要となります。

令和5年1月～9月の間に国民年金保険料を納付された方については11月上旬、10月～12月の間に今年初

めて納付された方は、翌年2月上旬に証明書が送付されますので、年末調整や確定申告の際は、この証明書や領収証書を添付してください。

\*ねんきんネットを利用し、控除証明書の電子送付希望の登録をしている方には郵送されませんので、ご注意ください。

### 問い合わせ先

▷国保年金課 内線2343

▷弘前年金事務所  
Tel.0172-27-1339

## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

### ▷新たに後期高齢者医療制度に加入する方の保険料の納め方

保険料は年金からの天引き(特別徴収)が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入する方は年金からの天引きが開始されるまで時間がかかるため、加入当初は納付書で納めることになります。

口座振替を希望される場合は手続きが必要です。これまで国民健康保険税を口座振替で納めていた方も、改めて手続きが必要です。

### ▷保険料は納期限内に納めましょう

保険料の納付にお困りの方はご相談ください。災害により住宅等に著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料の減免が認められることがあります。保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い被保険者証が交付されることがあります。



### 問い合わせ先

国保年金課 内線2346

## 許しません！不正軽油

不正軽油の製造、販売および使用等は脱税行為であり、罰則として、10年以下の懲役や3億円以下の罰金に処せられます。

また、不正軽油は適正な納税秩序を阻害するだけでなく、環境破壊の原因にもなる悪質な行為です。

次のような不正軽油に関する情報がありましたら、西北地域県民局県税部までご連絡ください。

- ▷夜間や早朝に不審なタンクローリーが頻繁に出入りしている。
- ▷軽油と他の油種(灯油、重油)を混ぜて使用・販売している。
- ▷著しく安価な軽油を売り込みしてきた。
- ▷自動車の燃料に灯油や重油を使用している。

問い合わせ先…西北地域県民局県税部課税課 Tel.34-2111 内線207



## 見て・触れて・気づく 介護フェスタ

11月11日は「介護の日」です。介護のことを知って、もっと理解を深めてみませんか。介護の仕事に興味がある生徒さんや、実際に在宅で介護をしている方もぜひお越しください。介護のこと、一緒に考えてみませんか。

日時…11月3日(金)祝  
10:00～16:00

場所…イオンモールつがる柏2階  
イオンホール

内容…トークセッション/福祉O×クイズ・介護レクリエーション体験/パネル展示/ミニ講座「介護と防災を考える」/介護福祉機器・用品の体験・相談コーナー/展示相談会「歯の健康と介護予防」

参加費…無料

問い合わせ先…弘前医療福祉大学短期大学部 Tel.0172-27-1001

## 五所川原吹奏楽団 第7回定期演奏会

子どもからお年寄りまで楽しめるプログラムです！ぜひお越しください。

日時…11月5日(日)  
開場13:30、開演14:00

場所…オルテンシアコンサートホール

曲目…マードックからの最後の手紙、岩井直溥生誕100周年ステージほか

\*団員も募集中です！

問い合わせ先…五所川原吹奏楽団  
団長 江良 Tel.090-7666-3821

## 青森県立美術館映画上映会 「世界に誇る日本のアニメ」

日本が世界に誇る劇場用長編アニメの厳選映画4本を上映します。

**日時** (上映30分前より入場受付)

▷11月18日(出)

10:00～「西遊記」

13:00～「太陽の王子 ホルスの大冒険」

▷11月19日(日)

10:00～「長靴をはいた猫」

13:00～「銀河鉄道の夜」

**場所**…青森県立美術館シアター

**料金** (一日券)…一般1,300円、高校生以下800円 (税込)

\*全席指定、事前購入のみ、各種手数料込み

**チケット取扱先**…カンフェティ

(WEBまたはTel0120-240-540)

\*詳細はお問い合わせ  
いただくか、県立美術  
館ホームページを  
ご確認ください。



**問い合わせ先**…青森県立美術館

Tel017-783-5243

## にこにこゴニカン倶楽部 トランプ大会

ゴニカンが好きな方であれば、子どもでも大人でも参加できます。大会はテーブル・イスで行いますので、ひざの悪い方も安心してご参加ください。

**日時**…12月3日(日)

▷子供の部 10:00～11:00

▷大人の部 13:00～17:00

(集合12:30)

**場所**…中央公民館

**参加費**…500円 (高校生以下無料)

**申込締切**…11月25日(出)

**問い合わせ・申込先**

にこにこゴニカン

倶楽部 事務局 松野

Tel29-3062



## 北奥文化研究会 文化講演会

市有形文化財で、過日東奥日報紙の一面に掲載された約270年前の宝暦の絵図を市教育委員会の協力によ

り公開します。実際に目にし、お話を聞いてみませんか。

**日時**…11月19日(日) 13:30～

**場所**…中央公民館

**入場料**…無料

**演題**…御郡中惣絵図の発見とその意義

**講師**…元青森県史編さん近世部会執筆協力員 本田伸氏

**問い合わせ先**…北奥文化研究会事務局 新岡 Tel090-6257-4696

## 月イチ ヨガ教室

**日時**…11月17日(金) 14:00～

**場所**…有限会社白戸建設

**参加費**…500円

**募集人数**…6名先着順

**問い合わせ・申込先**

有限会社白戸建設 Tel35-6291



## 第2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**…12月3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

Tel35-2170/電子メール E-SEIHO

KU@pref.aomori.lg.jp

## 看護のお仕事移動相談

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

**場所・日時**

▷弘前就労センター (ヒロコ)

11月20日(月)、12月18日(月)、令和6年1月15日(月)、2月19日(月)、3月18日(月)

13:00～16:00まで随時受付

▷ハローワーク五所川原

11月22日(水)、12月27日(水)、令和6年1月24日(水)、2月28日(水)、3月27日(水)

9:00～11:30まで随時受付

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



**問い合わせ先**

公益社団法人青森県看護協会

青森県ナースセンター

Tel017-723-4580

募

集

排水設備工事配管工認定講習  
/責任技術者・配管工更新講習

青森県下水道協会主催の県下統一講習を行います。

**日程**…令和6年1月16日(火)～26日(金)

**場所**…青森市、五所川原市、弘前市、八戸市、むつ市、十和田市

**受講料** (振込手数料が別途必要)

▷配管工認定講習 7,000円

▷責任技術者更新講習 7,000円

▷配管工更新講習 5,000円

**申込書配布および受付**

11月7日(火)～30日(木)に下水道課で配布および受付をします。

\*土・日・祝日を除く

\*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お知らせしますので、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



## 市営住宅入居者募集(11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) 2戸  
・家賃21,600円～42,700円

常時公募(先着順)

▷富士見団地(五所川原地区) 7戸  
▷広田団地(五所川原地区) 6戸  
▷岩井団地(市浦地区) 1戸

募集期間…11月10日(金)～20日(月)

\*土・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

## 働く婦人の家生活講座 「和菓子作り講座」

秋の和菓子を作ってみませんか?  
持ち帰りもあります。

日時…11月16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

持ち物…エプロン、三角巾、マスク、  
筆記用具

定員…24名(先着順)

申込み…11月6日(月)

13:30から電話か  
来館にて受付開始

\*申込後の取り消しは11月14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 TEL35-8898

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…11月8日(水) 10:00～16:00

場所…市役所2階相談室2C

\*予約制。貸付制度あり。

## 司法書士に聞いてみよう! 相続・登記・成年後見相談会

日時…11月11日(土) 10:00～15:00

電話相談

TEL017-752-0440(事前予約不要。  
当日のみの専用番号です)

WEB・面談…「青森県司法書士会」  
ホームページの専用予約フォーム  
から予約してください。

相談員…司法書士

相談例

遺産分割協議をしたいけれど、相続人の一人が認知症でできない/知的障害を持つ子どもの将来が心配/遺言書をつくるにはどうすればいいのだろう/相続登記手続きはどうすればいいのだろう/来年から相続登記が義務化されるようだが、今までとどう変わるのか

問い合わせ先

公益社団法人成年後見センター・  
リーガルサポート青森支部  
TEL017-775-1205

## 不動産無料相談会

日時…11月2日(木) 13:00～15:00

場所…市役所2階会議室2A

問い合わせ先

青森県宅地建物取引業協会  
五所川原支所 TEL34-8711

## B型肝炎訴訟 無料電話相談会

B型肝炎被害対策東北弁護士会では、弁護士による無料電話相談を行います(通話料はかかります)。

日時…11月18日(土) 10:00～18:00

対象…B型肝炎患者またはその家族(患者が亡くなっている場合は、その相続人)

電話相談…TEL022-266-3025/  
TEL022-266-3026(予約不要)

問い合わせ先

B型肝炎被害対策東北弁護士事務所  
TEL0120-76-0152

## 健康・福祉

### 母子および父子ならびに寡婦福祉資金予約貸付の受付

対象…経済的に困難な事情にあり、令和6年4月に高等学校等に進学または修業施設に入所を希望する方を実際に扶養している配偶者のない方等

貸付の対象となる資金

- ①就学支度資金(就学、修業するために必要な被服等の購入に必要な資金)
- ②修学資金(高等学校、大学、高等専門学校または専修学校において修学するための授業料、書籍代、交通費等に必要な資金)
- ③修業資金(事業を開始したまたは就職することを目的として、必要な知識技能を習得するための資金)

受付期間…11月1日(水)～令和6年1月31日(水)

問い合わせ先…西北地方福祉事務所  
地域健康福祉部 福祉こども総室  
TEL35-2156

### 歯周病検診、もう受けましたか?

いつまでもおいしく、楽しく食事をとるために、お口の中の健康を保ちましょう。

対象…今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳を迎える方

期限…令和6年3月31日(日)

\*今年度の対象者には受診券を送付しています。転入者や紛失した場合は新しく発行しますので、ご連絡ください。

\*後期高齢者医療の健康保険証をお持ちの方は、毎年1回、歯科検診が無料です。指定歯科医療機関へ予約のうえ、健康保険証を持参し、受診しましょう。

問い合わせ先

健康推進課  
内線2378



## 11月30日は 人生会議の日です

人生会議(ACP)はアドバンス・ケア・プランニングの略称で、もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、その希望や思いを家族や医療・介護の専門職など信頼できる人と繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

誰でも大きな病気やけがなどで、突然、自分の意思を伝えることができなくなる可能性があります。「こんなはずじゃなかった」、そうなることを減らすために元気なうちから話し合っておきましょう。人生会議は、家族や自分に代わって医療の選択をしなければならない人にも、安心をもたらす手段となり得ます。

これからの人生をより豊かに、自分らしく生きられるよう、自分の希望や思いを周囲の信頼できる人と共有しておきましょう。

市では、医療・介護関係団体と連携し、人生会議の普及に取り組んでいますので、ご不明な点がありましたらお問い合わせください。

### 問い合わせ先

地域包括支援課 内線2462

## 第3回青森県県民公開講座

日時…11月14日(火) 15:00～16:00

### 内容・場所・定員

▷心臓病を悪化させない食事のコツ  
講師…管理栄養士 嶋崎真樹子氏  
／弘前大学医学部コミュニケーションセンター／100名

▷心臓病のお薬との付き合い方  
講師…薬剤師 相内尚也氏  
／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(実況放送)／10名

▷個別相談会(希望者のみ)

Zoom配信／100名

\*メールや電話でも相談できます。

料金…入場・相談ともに無料

### 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脳卒中・心臓病等総合支援センター内申込BOXへ投函



### ④電話、メール

\*当日参加、当日キャンセルも可能

### 問い合わせ・申込先

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  
Tel.0172-39-5459 / メール noushincenter@hirosaki-u.ac.jp

## ご存知ですか？ 肺の生活習慣病COPD

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこの煙等の有害物質を長期に吸入することで生じる肺の病気(慢性気管支炎や肺気腫)の総称です。

たばこなどの刺激で気管支に炎症が起こり、呼吸がしづらくなります。重症化すると、少し動いただけでも息切れしてしまい、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響します。また、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクとなります。

### こんな症状があったらご用心

咳・痰が出る／息切れしやすい／呼吸をするとゼーゼー、ヒューヒューと音がする

\*いくつか思い当たる方は軽く考えず、早めに呼吸器科の専門外来にご相談ください。早期発見・早期治療が重要です。

### 禁煙したいあなたへ

禁煙したいけど、きっかけがない、サポートが欲しいという方は、保健師の禁煙相談を利用してみませんか。肺年齢を測定し、保健師が相談に応じます(前日までに要予約)。

日時…12月15日(金) 10:00～12:00

場所…市役所相談室

\*上記日程以外でも随時相談に応じています。

### 問い合わせ・申込先

健康推進課  
内線2379



## 健康づくり栄養教室 ～いつもの料理に「+1」 で塩分をひかえめに～

「わたしの味つけは濃い?薄い?」「塩分を減らすのは難しい…」とお悩みの方にオススメの教室です。

普段の料理に1つ食材をプラスするだけで簡単に減塩することができます。魚介類を使ったおいしい試食を交えてお手軽な減塩術を紹介しま

す。この機会に普段の味付けを見直してみませんか?

日時…12月8日(金) 10:30～11:30  
(受付10:15～)

場所…働く婦人の家3階第3講習室

対象…市民

定員…20名

料金…無料

持ち物…筆記用具、眼鏡(必要な方)

申込み…12月1日(金)までに電話またはメール(右QR)よりお申し込みください。



### 問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2385

## 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…11月14日(火) 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

## 小さな相談室 ～図書館で少しお話ししていきませんか～

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。みんなでお話してみませんか。

日時…11月30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。11月24日(金)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



## 献血バス巡回日程

▷11月12日(日) 10:00~16:00

E L M

\*日時は変更になることがあります。  
青森県赤十字血液センターホームページをご確認ください。

### 問い合わせ先

青森県赤十字血液センター  
Tel.017-741-1512

## 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…11月21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…11月17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

## 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…11月9日(木) 10:00~11:00

\*11:00より保育教諭によるミニ勉強会があります。

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

子育て支援課子ども家庭センター  
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



## 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。いずれの会場にもご参加いただけます。

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

11月13日(月)、27日(月)

②市浦会場 11月7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

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



## 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~)

①11月2日(木) なぞなぞミステリーワールド~脳トレ・クレヨンアート~

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

②11月14日(火) 世界に一つのクリスマスツリー

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

③11月17日(金) 世界に一つのクリスマスツリー

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

④11月30日(木) 好きな香りで脳活とリラクゼーション

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

## 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…11月1日(水)、29日(木)

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…11月12日(日) 10:00~12:00

場所…中央公民館2階第1会議室

参加費…200円(茶菓子代)

テーマ…施設の選び方について

講師…青山荘グループホーム 計画作成担当者 東晴美氏

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



## ものの忘れ検診

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**…11月16日(木)、30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



## そ の 他

### 青森空港・三沢空港発着 予約型乗合タクシー

10月1日から、青森空港・三沢空港と観光地や主要駅を結ぶ予約型乗合タクシーの運行が開始されました。

#### 運行ルート・料金

- ①青森空港⇄三内丸山遺跡（2,200円）・新青森駅（2,600円）
- ②青森空港⇄五所川原駅・立佞武多の館（5,000円）
- ③青森空港⇄弘前駅（5,000円）・弘前公園（5,400円）
- ④三沢空港⇄八食センター（4,200円）・八戸駅（4,800円）

**運行主体**…一般社団法人青森県タクシー協会

\* 前日17:00までに予約が必要です。  
詳細はホームページ (<http://www.hokuseikotsu.co.jp/airport-sha>)

red/)をご確認ください。

#### 問い合わせ先

青森・三沢空港発着予約型乗合タクシー連絡窓口（北星交通株式会社内） Tel.0172-88-7757

## 善意の花かご



～どうもありがとうございました～

- ▷新町町内会(神泰樹町内会長)=みずとみどりの小公園清掃(32人)
- ▷明治安田生命保険相互会社青森支社(梅野勝義支社長)  
=現金856,500円



目録を手渡した梅野支社長(左)

## オルテンシア

Tel. 33-2111



### 大ホール（コンサートホール）

▷第26回五十嵐由香ピアノ教室発表会  
11月3日(金) 13:30～16:00 無料  
五十嵐由香 Tel.34-4048

▷第7回五所川原吹奏楽団定期演奏会  
11月5日(日) 14:00～16:00 無料  
五所川原吹奏楽団 江良  
Tel.090-7666-3821

▷新宮団地こども園 発表会  
11月18日(土) 9:20～12:00 無料  
新宮団地こども園 Tel.35-1005

▷Mステージ2023  
11月25日(土) 9:30～11:50 無料  
まつしま団地こども園 Tel.34-3590

### 小ホール（ふるさと交流ホール）

▷第32回ヒロサキモダンバレエスタジオ定期発表会  
11月4日(土) 18:30～20:45 無料  
ヒロサキモダンバレエスタジオ Tel.52-2857

▷Music Concert  
11月5日(日) 13:00～16:00 無料  
福田音楽教室 Tel.0172-73-3624



▷Supabo one man love 2023

11月18日(土) 18:00～19:30  
前売り券5,000円/当日券5,500円  
Supabo

▷演歌舞踊の旅

11月19日(日) 13:00～16:40 無料  
あさひプロダクション Tel.090-8610-5800

▷お遊戯会

11月25日(土) 9:30～11:30 無料  
若葉こども園 Tel.37-3788

▷ぴあのおんがくきょうしつ・木村ピアノ教室  
合同発表会

11月26日(日) 13:30～16:30 無料  
ぴあのおんがくきょうしつ  
Tel.090-8924-5141



\* 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。

11月の休館日 6日、13日、20日、27日

# 図書館

TEL 34-4334



## ▷おはなし会&ブックトーク

11月5日(日) 11:00~11:30  
市立図書館2階(すてっぷひろば会場内)  
対象…0~3歳くらいのお子さんとその保護者

## ▷「五所川原おはなしぼぼんた」のおはなし会

11月18日(土) 13:30~14:30 市立図書館2階  
テーマ…「りんご」  
対象…どなたでも

## ▷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

11月15日(水)まで 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ら寄贈され、伊藤忠吉記念図書館に「澁谷文庫」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。

## ▷展示「アニバーサリー展」

11月17日(金)~12月28日(木) 市立図書館1階ロビー  
2023年にアニバーサリーを迎えた作家や作品たちを一挙にご紹介します。

## ▷第3回熱中症予防津軽弁標語コンテスト 結果発表

五所川原市×大塚製薬第3回包括連携協定記念共同イベントとして7月1日から8月31日まで募集していた熱中症予防津軽弁標語コンテストですが、応募いただいた57作品の中から、下記10作品を優秀作品として決定しました。優秀作品に選ばれた10作品は来年の夏に市内各所・津軽鉄道車内に掲出します。たくさんのご応募ありがとうございました。

- ・寝でばりて まねぐなる前(め)に ポカリ飲も
- ・あいったあ ポカリ冷やすの わすいでら
- ・なんぼめば 暑つつう時の ポカリしみる
- ・そだもの たおれでまるね マスクとれ
- ・せば行くが 帽子 ポカリで たちねふた
- ・わい こいじゃ あんか休むべ ひかげっこで
- ・スイガ甘え したばてハグラン 甘ぐねえ
- ・「なんぼめば」 暑ふてわがる ポカリの味
- ・あづましそう ポカリ飲んでら おいの婆(ばば)
- ・はた(畑)すごど しゃっこい水で リフレッシュ

## ／ 今月のおすすめ ／



### あおり力士 よもやま話 第三巻 奈月ひかる／著 北の街社 2014.1

青森県出身の大相撲力士や角界を代表する行司、呼び出し、床山、戦前・戦後各地で盛んだった草相撲の人気力士7人を紹介します。また巻末には「相撲の史跡一覧」があるので、史跡めぐりをしたい方にもおすすめです。シリーズは全部で3巻あります。

資料詳細・  
予約は  
こちら



### 文豪たちが書いた喧嘩の名作短編集 彩図社文芸部／編 彩図社 2023.8

太宰治「市井喧争」、新美南吉「久助君の話」、宮本百合子「想像力」、火野葦平「首を売る店」など、喧嘩(けんか)をテーマにした短編・随筆を紹介します。文学者たちが描いた、喧嘩から生まれる心の機微、人間の生き生きとした面を感じられる珠玉の16作品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。

# 健康万歩計

## 「つづらご」=帯状疱疹について

いたい皮ふ科 院長 板井 恒二 先生

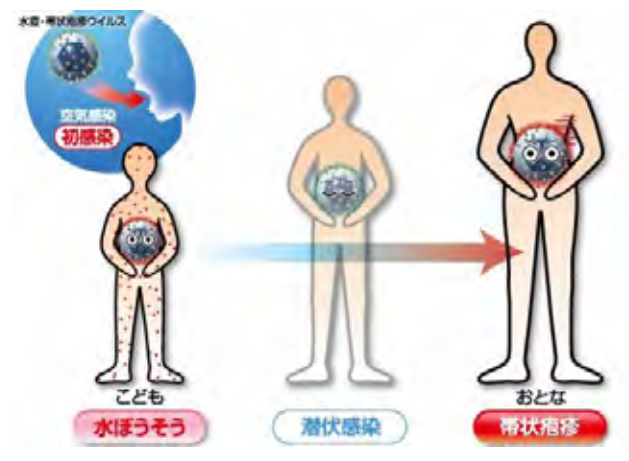
「つづらご」にかかったんでないべか!?!と血相を変えて来院される患者さんが多くみられます。帯状疱疹が体全体に出たら死ぬ（一回りすれば死ぬ!）とか一生、神経痛残る!と友人や家族に脅されて受診されますが、実は、帯状疱疹によって死亡するわけではありません。末期癌や白血病等の方が、亡くなる直前に免疫が非常に低下した状態になると、体全体に重度の帯状疱疹が出る可能性があるということなのです。私は、皮膚科医を30年近くやっておりますが、一回りしたり、死亡する例は診たり聞いたりしたことはありませんので、ご安心ください。また、不安が強い方は痛みが長引きやすい傾向にあります。そのため、必要以上に不安をあおらないこととお勧めします。そのような患者さんへは、抗うつ剤も痛みの治療に非常によく効くことがあります。

神経痛は、重症例や治療が遅かった方、糖尿病等の免疫低下があると起こしやすいのは確かです。痛みが続くと、脳に痛みの記憶がトラウマのように刻み込まれるため、少しの痛みでも敏感になります。しかし、痛みの治療をしっかりすれば日常生活で気にならないくらいにはなります。治療しても難治なら、主治医に早めにペインクリニックへ紹介状を書いてもらうと良いでしょう。

帯状疱疹は、小さいときに罹った水ぼうそう（水痘）のウイルスが、背骨近くの太い神経のこぶに住み着いたものが、皮膚まで神経を壊しながら伝わって再発したものです。普段はそのこぶから出ないように、免疫細胞が見張っておりますが、疲れ、寝不足、ストレス、ワクチン等で一時的に免疫が低下すると、見張りが手薄になります。ウイルスはそれ幸

いと、脱走して初めは神経を壊して皮膚を目指します。ウイルスは皮膚に出れば、仲間を周りに増やしてバラまくことができます。しかし途中で神経の中や周囲で、免疫細胞たちとけんかが始まります。そのため炎症が起きて、神経が壊れて痛み、軽い場合は痒みが出ます。その後皮膚まで前線が押されれば、皮膚まで水ぶくれを作ってやっと「つづらご（帯状疱疹）」と診断がつくようになります。

初めは痛みだけなので、整形外科などを受診するため、神経痛と診断されることが多いです。水ぶくれが出れば誰でも診断がつくのですが、神経痛だけだと皮膚科専門医でも誤診をすることがあります。検査薬もありますが、初期の場合はインフルエンザやコロナの検査キットと同じで陽性にならない場合もあります。初期の場合、こまめな受診が必要ですので、ご了承ください。自称「つづらご」でもよいので、心配になったらご遠慮無く、受診しましょう。



**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
11月3日(金)	増田病院(新町41)	35-2726	
11月5日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	34-6111	
11月19日(日)	かねひらクリニック(旭町55-2)	35-3167	
11月26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9月末 住民基本台帳 ( )内は前月比	
総人口…50,869人(-55人)	男…23,341人(-23人)	女…27,528人(-32人)	世帯数…25,607世帯(+7)

# 【すてきなお店、自慢の逸品を発見!】 ~寿司の日編~

今月号の「すてきなお店、自慢の逸品を発見!」は「寿司の日編」です。11月1日は新米が収穫され、魚には脂がのっており、お寿司が一番おいしい時期であることから「寿司の日」と定められているそうです。五所川原市「らしさ」が満載なお寿司ぜひ召し上がってはいかがでしょうか?

## No.038 「しじみの握り」

~ 強い思い+しじみ30粒+温度管理=握り1カン ~

「十三湖産大和しじみ」のおいしさにほれた店主の「日本で初めて」寿司にしたいという強い思いが2年の歳月をかけて「しじみの握り」を生み出しました。

1カン握るのに30粒のしじみが使われており、しじみの「濃さ」に感動する人が多数です。ジュレ状にしたしじみ汁は温度を間違えると溶けてしまうため、温度管理が非常に難しいそうです。

また、同じく当店の看板メニューである「太巻き」は直径11cmと巨大で、目と胃も満足させてくれます。

提供店…奴寿司  
住所…金木町朝日山468-1  
営業時間…11:30~22:00  
定休日…不定休  
備考…しじみのお寿司は要予約  
電話…53-3505



## No.039 「やってまれ丼」

~ 慎重かつ大胆な五所川原の「宝石箱」 ~

「大型立佞武多のような豪快なお寿司を食べてもらいたい」という店主の思いから誕生した「やってまれ丼」は、提供して10年目を迎えます。

立佞武多の高さ23mにちなんで「やってまれ丼」は23cmにしています。

箱のような大きなおけには16種類のネタがきれいに盛り付けされており、季節によって20種類近くまで増えるそうです。

ネタは豪快ですが、シャリの水分量には細心の注意を払っており、夏は1メモリ多く、冬は1メモリ少なくしてご飯を炊いています。

お店には飲食店関係者が多く集い「食のプロ達」が認めた名店です。

提供店…重寿司  
住所…幾島町5  
営業時間…11:30~22:00  
定休日…日曜日  
電話…35-7021



編集発行 五所川原市総務部総務課 千037-8686  
五所川原市字布屋町41番地1 ☎35-2111

五所川原市ホームページ  
<https://www.city.goshogawara.lg.jp/>



古紙配合再生紙使用