

映画
(続編)

ぼけますから、よろしくお願ひします。 ～おかえり お母さん～

上映会

市では、令和4年度に引き続きドキュメンタリー映画の上映会を開催します。市民の皆さんが映画を通じて、自分だったらどのような最期を迎えたいかを考える機会となること、人生会議（ACP）の普及を目的としています。ぜひご参加ください。

日時…2月10日(出) ①9:30～12:00 / ②13:30～16:00

場所…市役所2階会議室

内容…二部構成で行います。

(一部) 主催者挨拶・見どころ紹介・映画上映 (101分)

<途中休憩あり>

(二部) 交流会

ファシリテーター 白生会胃腸病院 地域連携室長 原田恵子氏

テーマ 「人生の最期の迎え方を考えてみよう」 (25分)

～映画の感想を共有しましょう～

定員…各回50名(先着順) 料金…無料

申込方法…2月5日(月)までに、電話・FAX(様式自由)・メールにて、

氏名・電話番号・年代をお知らせください。

問い合わせ・申込先…地域包括支援課 内線2462/FAX34-1018

電子メール hokatsu@city.goshogawara.lg.jp



あれから4年。90代夫婦の愛の形を描いた感動の物語がふたたび始まる。

本作では前作をひも解きながらその後の夫婦の物語を描く。老老介護・認知症・看取り。日本全体が抱える高齢化社会のリアルな問題をありのままに、かつ、時にユーモラスに綴っていく。認知症とともに生きることの大変さや家族の苦勞に共感する一方で、こんな風に生きられたらと憧れを抱かせてくれるような夫婦の姿があった。

広島県呉市。信友直子監督が描くのは年老いた自らの父と母、アルツハイマー型認知症を発症した母の症状が進むにつれ、父は95歳にして人生で初めて家事を覚え、妻を支えている。現実を丹念に見つめた前作『ぼけますから、よろしくお願ひします。』は、令和元年度文化庁映画賞・文化記録映画大賞、キネマ旬報ベスト10文化映画3位、ぴあ映画の初日満足度では1位になるなど高い評価を得た。



東京で働くひとり娘の「私」(監督・信友直子)は広島県呉市に暮らす両親を1作目完成後も撮り続けた――

「生活支援コーディネーター」として活動してみませんか？

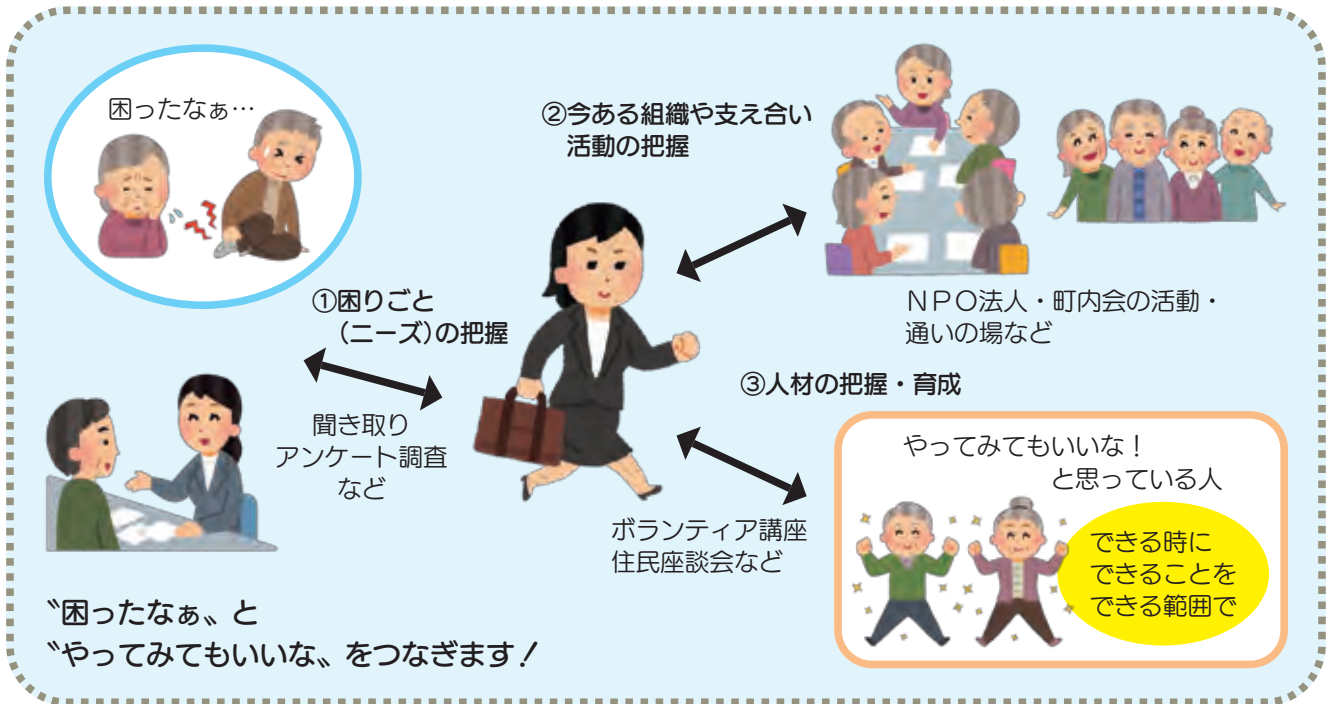
高齢者の日常生活には、ちょっとした困りごとがたくさんあります。自分自身で解決できなくてサポートが必要なときや、時には自分がサポートする側にまわりながら、地域とつながりを持ち、困ったときは助け合うことが大切です。

市では、このような地域の支え合い体制を推進するため、中学校区ごとに生活支援コーディネーターを配置し、活動しています。

生活支援コーディネーターの役割

生活支援コーディネーターは、超高齢社会の中、誰もが住み慣れた地域で生活が続けられるよう「地域の困りごと」「今ある助け合い活動」「人材」を把握し、地域の皆さんと共に支援体制を構築します。

これらを把握するため、地域の皆さんの所へお邪魔してお話を聞き、地域の皆さんと一緒に支え合いの地域づくりを進めます。



生活支援コーディネーターを募集します!

市では、生活支援コーディネーターの増員を6名程度予定しています。

上記の活動や地域づくりに興味・関心のある方は、生活支援コーディネーターとして活動してみませんか。

活動期間…令和6年4月1日～令和7年3月31日

条件…おおむね月4日間、1日4時間程度活動ができる方

報酬…活動時間に応じた賃金をお支払いします。

*令和7年度も継続する可能性があります。

*興味のある方はお問い合わせください。日程調整の上、面談を行います。

問い合わせ先

▷地域包括支援課 内線2463

▷五所川原市社会福祉協議会 Tel.34-3494

◎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

五所川原市セツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで『増改築相談員のいるお店』

相談ができるくすり屋さん

いわや薬品新町本店

血流計、毛細血管スコープを設置しております

五所川原市新町74 ☎0173(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!!

市職員の給与や職員数などの情報の公開

市では、人事行政を運営するにあたっての公平性・透明性を高めるため、人事行政の運営等の状況を公表しています。詳しくは、市ホームページ（右QR）をご覧ください。



1. 職員数（各年4月1日現在）

区 分	R4	R5	増減
市長事務部局	366	366	0
議会事務部局	4	4	0
監査委員事務部局	3	3	0
選挙管理委員会事務部局	4	4	0
農業委員会事務部局	6	7	1
教育委員会	52	53	1
水道事業事務部局	32	31	-1
計	467	468	1

2. 職員の人事評価の状況

職員がその職務を遂行するに当たり発揮した能力および挙げた業績を公正に把握することで、能力と実績に基づく人事管理を行うことにより、組織全体の士気高揚を促し、公務能率の向上につなげ、最終的には住民サービスの向上の土台をつくることを目的としています。

評価方法…能力評価および業績評価
評価期間…4月1日～3月31日



3. 職員の休暇・休業の取得状況

(1) 一般職員の年次有給休暇

付与日数（1年間）	20日
繰越限度日数（1年間）	20日以内
平均取得日数（R4年度実績）	12.7日

(2) 育児休業の取得状況

区 分	育児休業取得者数		取得率
	令和4年度 新規取得者数	前年度から 取得中の者	
男性職員	5	0	55.6%
女性職員	3	5	100.0%
計	8	5	66.7%

4. 職員の給与の状況

(1) 職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額の状況

一般行政職（令和5年4月1日現在）

平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
41.5歳	298,700円	336,677円

*平均給与月額は、給料月額、扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当の合計額。

(2) 職員の期末・勤勉手当の支給割合（令和4年度）

区 分	期 末 手 当	勤 勉 手 当
年 間（計）	2.40月分（1.35月分）	1.90月分（0.90月分）
前 年 度 比	増減なし（増減なし）	+0.1月（+0.05月）

*（ ）内は、再任用職員に係る支給割合。

(3) 特別職の報酬等の状況（令和5年4月1日現在）

区 分	給料報酬月額	期 末 手 当		
		支 給 割 合		
		6月期	12月期	年間（計）
市 長	834,000円	1.625月分	1.625月分	3.25月分
副市長	681,000円			
教育長	608,000円			
議 長	425,000円			
副議長	381,000円			
議 員	352,000円			

5. 研修の状況（令和4年度）

研修区分	受講者数
職員内部研修	291人
派遣研修	138人
実務研修	2人

問い合わせ先
人事課 内線2152

からくりパフォーマンスの全国大会で銀賞！

第11回全国少年少女チャレンジ創造コンテスト全国大会（愛知県）において、日本弁理士会会長賞（銀賞）に入賞した五所川原市少年少女発明クラブのチーム「愉快拿（ゆかいな） 佞武多之會（かい）」の皆さんが12月7日、市長を表敬訪問しました。

同コンテストは、青少年の問題解決力やチャレンジ精神の育成等を目的に開催され、全国大会は11月25日に行われました。2～3人でチームとなり、制限時間内に決められたエリア内でからくり機構を使ったパフォーマンスを行い、点数を競い合います。



チーム「愉快拿佞武多之會」の皆さん

同クラブの木村織音さん（五四中2年）、岩本一玖磨さん（南小5年）、木村最明さん（いずみ小4年）の3選手は、木村昂チーム監督の指導のもと、立佞武多の運行の様子を精巧に再現した作品「ヤッテマレ!! 五所川原立佞武多」を作成。予選・決勝共に積み重ねた練習の成果を発揮し、堂々としたパフォーマンスを披露して見事入賞を果たしました。

リーダーの木村織音さんは「自分が活動してきた中で一番良い結果を残せたと思う」と笑顔で話しました。



銀賞を取ったパフォーマンスを披露

野球で全国大会へ

文部科学大臣杯第15回全日本少年春季軟式野球大会（静岡県）の出場にあたり、五所川原サングスの選手の皆さんが11月10日、市長を表敬訪問しました。

同クラブは9月2日、3日に行われた第21回東北少年軟式野球新人大会青森県予選において優勝を果たし、全国大会への出場となりました。

主将の秋元魁人さん（五三中2年）は「勝利を意識しすぎないようにして、全国のチームの良いところをたくさん学んで帰ってきたい」と意気込みを話しました。



全国大会に出場する選手の皆さん

新築・増改築・水廻り・塗装

屋根の改造、無落雪、建物解体、庭木伐採

雪害・凍害など…雪でお困りではありませんか？

- ・防雪柵の取付 ・雪害、凍害の対策・修理 ・雪囲板
- ・雪止め取付 ・水道・蛇口の水漏れ、凍結 ・雪庇防止柵
- ・断熱サッシ取付 ・外壁、床、天井の断熱の入替…等々

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設…など

- ・畳をフローリングに ・水洗・ユニットバスにしたい ・排水の詰まり
- ・ボイラー取替え、修理 ・建具調整、錠前の直し ・戸車・レール調整

どんな事でも
お電話を！

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

大相撲 新十両 尊富士関 後援会会員募集！

新十両・尊富士関（金木町出身）の後援会を設立します。
ぜひ会員になっていただき、尊富士関を応援しましょう！
○年会費 法人会員 2万円、個人会員 1万円
★設立総会および昇進祝賀会（申込期限：令和6年1月15日（月））
日時：2月2日（金） 設立総会17時30分・祝賀会18時
場所：プラザマリュウ五所川原（会費：3千円）

■お申込み・お問い合わせ
尊富士関五所川原市後援会設立準備事務局
（発起人代表 佐々木孝昌・島谷昭一）
青森県五所川原市字田町188-1（株式会社 アイモ・地産内）
TEL (0173) 26-6385 FAX (0173) 26-6386

暮らしの 情報広場

掲載した各種イベント等は主催者の都合により中止・延期等となる場合がありますので、ご了承ください。また、各種イベント等に参加する際は必要に応じた感染症対策にご協力をお願いします。



青森県子ども・子育て世帯応援金

県内の市町村から児童手当を受給していない方は、申請が必要です！

県では、食料費や光熱水道費等の物価高騰等に直面する子育て世帯の経済的負担を軽減するため、県内の子育て世帯に対して児童1人につき3万円の応援金を給付します。

給付対象児童

申請日時点で県内に住民登録がある0歳から18歳の児童（平成17年4月2日生まれから令和6年2月29日

生まれまで）

申請方法…Web申請または郵送申請

申請期限…3月15日(金)

*詳しくは、青森県子ども・子育て世帯応援金給付特設サイト(<https://aomori.kosodate-oen.jp/>)をご確認ください。

問い合わせ先

青森県子ども・子育て世帯応援金コールセンター
Tel0120-467-073



小さな掛け金、大きな補償「スポーツ安全保険」に加入しよう

スポーツ安全保険とは、スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などの団体活動（4名以上の団体）を対象とした保険です。

対象となる事故…団体活動中、往復中の事故

*自動車事故による賠償責任保険は適用外です。

補償内容…傷害保険（通院、入院、後遺障害、死亡）、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険

受付期間…3月1日(金)～令和7年3月30日(日)

保険期間…4月1日から令和7年3月31日まで

*4月1日以降に加入手続きした場合は翌日から

掛金…1人年額800円～11,000円

*年齢、活動内容により異なります。

問い合わせ先

スポーツ安全協会青森県支部 Tel017-718-1136



みんなで気を付けよう！「脳卒中と心臓病の川柳コンテスト」

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では「脳卒中と心臓病の予防について」の川柳を募集しています。

応募資格…県民、県内在住の方

応募締切…2月15日(木)

応募方法…住所、氏名、年齢、電話番号、川柳作品(3作品まで)、ペンネームを記入の上、ご応募ください。

応募形式…郵送(〒036-8563 弘前市本町53) / メール(noushincenter@hirosaki-u.ac.jp) / ホームページ / 右QR



選考…当専任センター員による厳正な審査により賞を決定します。受賞者にはそれぞれ賞状を進呈します。

▷のうしん博士賞(最優秀賞) 1名

▷しんぞうさん賞(優秀賞) 2名

▷センター員特別賞(佳作) 1名

*受賞された作品の著作権は当センターに帰属するものとします。

*受賞作品は当センター前に一定期間掲示されるほか、県の予防医療の啓発に活用させていただきます。

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

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

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1S25679号

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）

▷1月11日(休) 10:00~12:00

▷1月25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）

▷1月17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）

『いじめをしているのを見かけたら注意して、いじめにあったら逃げて大人に教えたいと思いました』

国民年金保険料の産前産後期間免除申請をお忘れなく

国民年金第1号被保険者で出産された方は、一定の期間国民年金保険料が免除されます。産前産後期間の免除については、保険料を納付したものととして年金の受給額に反映されます。出産予定日の6カ月前から申請できますので、該当される方は窓口へお越しください。

免除される期間…出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間（多胎妊娠の場合は、3カ月前から6カ月間）

* 出産とは、妊娠85日（4カ月）以上の出産をいいます（死産、流産、早産された方を含みます）。

対象…国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方
必要書類…母子手帳・基礎年金番号の分かるもの（年金手帳、基礎年金番号通知書等）など

* 子が別世帯の場合、出生証明書等別途書類が必要となります。詳細はお問い合わせください。

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

軽自動車等の変更手続きは お早めに

軽自動車やバイクなどに課税される軽自動車税（種別割）は、4月1日時点の所有者に課税されます。

所有者が死亡、転出したときや、車両を名義変更または処分、紛失したときなどは届出が必要になります。届出のない場合は、引き続き軽自動車税（種別割）が課税されます。

なお、原動機付自転車（特定小型原動機付自転車を含む）と小型特殊自動車に、一時抹消登録の制度はありません。たとえ使用しなくても車両を所有している限り、軽自動車税（種別割）の課税対象となります。

各車種の手続き場所は次のとおりです。手続きに必要なものについては、各手続き場所へ直接お問い合わせください。

▷原動機付自転車（125cc以下）・特定小型原動機付自転車・小型特殊自動車

税務課、金木・市浦各総合支所総合窓口係

▷軽三輪・軽四輪

軽自動車検査協会 青森事務所
（青森市大字浜田字豊田129-2）
Tel.050-3816-1831

▷軽二輪（125cc超250cc以下）・二輪の小型自動車（250cc超）

国土交通省 東北運輸局 青森運輸支局（青森市大字浜田字豊田139-13） Tel.050-5540-2008

農業用免税軽油使用者証・ 免税証の交付申請仮受付

令和6年4月から使用する農業用免税軽油使用者証・免税証の交付申請を次のとおり仮受付します。希望される方は必要書類をそろえ、申請してください。

なお、令和6年度税制改正により、免税軽油制度が継続されない場合は、

免税証は交付できません。制度が継続された場合、4月上旬に免税証を交付する予定ですので、あらかじめご了承ください。

日時…1月4日(休)~31日(休)

9:00~15:00

場所…五所川原合同庁舎 県税部内
必要書類等

①耕作証明書（市農業委員会で発行したもの）

②免税軽油使用者証（初めて申請する方を除く）

③返信用郵便切手444円分

④使用機械の譲渡証明書（初めて申請する方および使用者証登録機械に追加のある方のみ）

⑤県証紙400円分（初めて申請する方、使用者証の有効期限が切れる方、使用者証登録機械に変更のある方、使用者証を紛失した方）

* 詳細はお問い合わせください。

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

令和6年度学校体育（スポーツ）施設開放事業

市民の日常生活のスポーツの場として市立学校体育施設を開放します。

開放する学校

▷小学校…五所川原小、南小、中央小、栄小、三輪小、三好小、東峰小、松島小、いずみ小、金木小、市浦小

▷中学校…五一中、五三中、五四中、金木中

開放期間…4月上旬~令和7年3月末

開放時間…原則19:00~21:00

（準備・片付けも含む）

申込受付期限…1月31日(休)

* 学校により開放期間が異なり、学校行事等で使用できない日もあります。学校部活動等で使用していた場合は、部活動終了後からの使用となります。

* 学校環境を守るため教育委員会が必要と認めた時は、使用制限または中止とする場合があります。

* 詳細は、市ホームページをご確認ください。

問い合わせ先…社会教育課スポーツ振興室 内線2933

相

談

消費生活相談

契約、販売方法、商品・サービスなどに関する消費者トラブル、多重債務でお困りの方に対し専門の消費生活相談員が無料で相談に応じます。

▷悪質商法、契約・取引に関するトラブル相談

五所川原市消費生活センター

Tel.33-1626、Tel.26-5881

日時…月曜日～金曜日(祝日を除く) 9:00～16:00

場所…市役所2階商工観光課

▷くらしとお金の安心相談会(多重債務相談)

消費者信用生活協同組合

青森事務所 Tel.0120-102-143

日時…1月10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…1月11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 Tel.34-8711

イ ベ ン ト

金木スキー倶楽部教室・検定

①ジュニアポールレッスン

日程…2月1日(木)、2日(金)

対象…小学生(無料)

②検定事前講習・一般講習

日程…2月9日(金)

対象…(小中学生)一般検定受験者、一般講習者

料金…小中学生 1,000円

一般 2,000円

③検定会(ジュニア・一般)

日程…2月10日(土)

料金…ヒュッテ内に掲示

④元五輪選手等有名コーチによるジャンプ教室

日程…1月～2月 毎週火・水・金曜日

対象…小学生

*低学年、初心者大歓迎。

料金…無料

場所…嘉瀬スキー場

時間…①～④18:30～20:30

申込み

①～③は当日18:00～体協ヒュッテ内で受付。④は事前に金木総合支所(内線3002)古川へお申し込みください。

問い合わせ先

かなぎ元気村 伊藤 Tel.52-2882

学童スキー大会/北奥羽学童ジャンプ大会

日時…2月11日(日) 8:30～

場所…嘉瀬スキー場

種目…①クロスカントリー競技

②アルペン競技

③ジャンプ競技

参加資格…市内の小中学生

参加料…無料

申込期限…1月31日(水)

*北奥羽学童ジャンプ大会には、秋田県、岩手県からも参加予定。

*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

振興室 内線2933

月イチ ヨガ教室

日時…1月19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

し ご と

あおり起業家養成講座 五所川原圏域創業セミナー

五所川原圏域2市4町では県と共催し、創業・起業に関する知識の習得を目指した創業セミナーを開催します。ぜひご参加ください。

日程・テーマ

①1月23日(火) 起業に向けて

②1月30日(火) ビジネスプラン作成

③2月6日(火) 資金計画

④2月20日(火) マーケティング戦略

⑤2月27日(火) 人の雇い方

*いずれか一つの回のみでも受講可能です。

時間…18:00～19:30

場所…市民学習情報センター2階 視聴覚室

*ZOOMによるオンライン配信あり(視聴のみとなり、質問等はできません)

参加費…無料

対象…創業・起業に興味や関心がある方、創業・起業を検討している方、創業・起業して間もない方

定員…10名程度

講師…創業相談ルーム担当インキュベーション・マネジャー

申込み

①電子申請(右QRから)

②参加申込書に必要事項を記入のうえ、FAX・メール等で申込み

*詳細は、市ホームページ(右QR)をご確認ください。

問い合わせ・申込先

商工観光課 内線2572



転職・再就職・スキルアップを応援 求職者支援訓練

厚生労働大臣認定の求職者支援訓練を開講します。訓練期間中から修了後にわたって、ハローワークと訓練施設が積極的に就職支援を行います。

受講料…無料(テキスト代等は自己負担)

▷パソコン入門科(短時間)

期間…2月20日(火)～5月17日(金)

時間…9:10～14:50

場所…JMT C弘前教室(弘前市御幸町8-10)

定員…15名

申込期限…1月25日(木)

▷パソコン・調剤事務科(短時間)

期間…3月1日(金)～6月28日(金)

時間…9:00～15:40

場所…ラソ・パソコン教室(姥蒔船橋278-3)

定員…15名

申込期限…2月2日(金)

*募集コースは、高齢・障害・求職者雇用支援機構青森支部のホームページでも確認できます。

問い合わせ・申込先…ハローワーク 五所川原 Tel.34-3171



募

集

市営住宅入居者募集(1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21,800円~42,800円

▷松島団地(五所川原地区) 2戸
・家賃19,500円~39,500円

▷さくら団地(金木地区) 2戸
・家賃20,200円~39,600円

募集期間…1月11日(木)~22日(月)

*土・日を除く

常時公募(先着順)

▷富士見団地(五所川原地区) 9戸

▷広田団地(五所川原地区) 4戸

▷岩井団地(市浦地区) 1戸

*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

放送大学 4月入学生募集

放送大学では「大学を卒業したい」「働きながらスキルアップしたい」「学びを楽しみたい」「空いた時間を有効に使いたい」など、それぞれの目的でさまざまな年代や職業の方が学んでいます。

受講から単位認定試験までオンラインのできるの、いつでもどこでも、自分のライフスタイルに合わせて学ぶことができます。

出願期限…3月12日(火)

*資料を無料で送付しますので、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先…放送大学青森学習センター Tel0172-38-0500

五所川原市教育振興会 奨学生募集

募集期間…1月9日(火)~2月9日(金)

*募集要項は12月中旬に対象学年へ配布されるよう各学校に依頼しています。

募集人数

①大学等奨学生10名程度

②高等学校奨学生5名程度
奨学金(無利息で貸与)

①大学等…65万円(うち10万円は給付金)

②高等学校…20万円(うち5万円は給付金)

*3月末に入学支度金として一括支給

*返還額は給付金を差し引いた額

*①は短大・大学が対象。専門学校は対象外

*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。

問い合わせ先

教育総務課 内線2911

西北ジュニアウインドプラス 団員募集

西北ジュニアウインドプラスは、西北地域の小学生の吹奏楽団です。現在、3月の演奏会に向けて練習しています。ぜひ見学にお越しください。

活動場所…立佞武多の館4階練習室

日時…毎週土・日曜 9:00~12:00

▷演奏会

日程…3月24日(日)

場所…オルテンシア

*活動状況は、Instagram(右QR)をご覧ください。



問い合わせ・申込先

西北ジュニアウインドプラス

代表 西村ちひろ

Tel090-6227-8640/メール seiho.ku.jr.wind.brass@gmail.com

健康・福祉

第4回青森県県民公開講座

日時…1月25日(木) 15:00~16:00

内容・場所・定員

▷心臓リハビリで心臓病の再発を予防しよう(15:00~15:30)

講師…理学療法士 石岡新治氏
/弘前大学医学部コミュニケーションセンター2階/100名

*動きやすい服装でご参加ください。

▷個別相談会(15:30~16:00、希望者のみ)

弘前大学医学部附属病院1階脳卒中・心臓病等総合支援センター

(実況放送)/10名

*Zoom配信/各100名

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

*現在治療中の病気をお持ちの方は、必ず主治医の先生に相談してからご参加ください。

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

Tel0172-39-5459/メールnoushincenter@hirosaki-u.ac.jp



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…1月23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

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…1月17日(木) 13:30~15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…保健師

申込み…1月12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



献血バス巡回日程

▷ 1月21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

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… 1月25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… 寺山氏携帯 (Tel.090-7793-8595) までお申し込みください。

問い合わせ先

健康推進課 内線2381

幼児フッ素塗布

1歳6カ月児健康診査会場にて、3歳の誕生日の前日までに2回無料で受けられるフッ素塗布受診券を配布しています。

乳歯の虫歯は、永久歯の歯並びや噛み合わせに影響を及ぼす可能性があります。日頃の歯磨きに加え、定期的にフッ素塗布をし、虫歯予防をしましょう。

右QRから、フッ素塗布受診券を利用できる市内歯科医院一覧をごいただけます。



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

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… 1月18日(木) 10:00~11:30

場所… 保健センター五所川原 (働く婦人の家)

持ち物… 母子健康手帳、バスタオル (体重計をご利用の方)

* 3日前までの予約が必要です。

* 予約者なしの場合は、開催しません。

問い合わせ・申込先

子育て支援課 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

1月15日(月)、29日(月)

②市浦会場 1月23日(火)

時間… 10:00~11:30 (受付9:30~)

場所… ①つがる克雪ドーム

②市浦コミュニティセンター

* 五所川原会場では、通常のノルディック・ウォークのほか、スノーハイク・スノーシューも体験できます。用具は無料レンタル可能ですので、お気軽にご参加ください。

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

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2461



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… 1月17日(水)、31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2461

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… 1月14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… 高齢者の在宅生活を支える

講師… 在宅介護支援センター職員、地域包括支援センター職員

実施主体… 公益社団法人認知症の人と家族の会

問い合わせ先

地域包括支援課 内線2464

もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査です (予約制)。

対象… 65歳以上または若年性認知症が心配な市民

日時… 1月11日(木)、18日(木)、25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2461



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～)

① 1月11日(休) ニューススポーツを楽しもう

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

② 1月12日(金) ニューススポーツを楽しもう

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

③ 1月22日(月) セラバンド体操で健康に

金木公民館 10:00～11:30

④ 1月23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・ウォークの記事をご確認ください。

⑤ 1月26日(金) 心が和む「書」の世界～「字」の奥深さに触れてみよう～

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

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



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

もしかして更年期障害？ と思ったら

医療法人済生堂 増田病院 理事長
(つがる総合病院産婦人科 非常勤医師) 増田 満枝 先生



更年期とは、閉経前後の5年間(合計10年間)といわれています。つらい症状がある方もいれば、ほぼ無症状で過ごす方もいますが、更年期は女性全員に訪れる期間の名称です。日常生活に支障をきたすほどつらいという場合に「更年期障害」という病気になり、治療の対象になります。病院に受診されると、婦人科以外の病気が隠れていないかを鑑別しながら、症状を和らげる治療を提示して試していくことになります。

更年期障害の症状は多岐に渡りますが、その代表的なものは以下の3項目です。

- ①血管運動神経症状：ホットフラッシュ(顔のほせ、ほてり)・発汗
- ②身体症状：易疲労感・めまい・動悸・頭痛・肩凝り
- ③精神症状：不眠・イライラ・不安感・抑うつ気分



私は現在、内科医と婦人科医として診療に携わっていますが、動悸であれば不整脈等も考えますし、耳鼻科や整形外科、精神科の病気が隠れているかもしれません。皆さん多少つらくてもセルフケアで我慢している方が多いかと思います。病院に受診した場合に何が分かるかの一例として、甲状腺ホルモン

検査の重要性を紹介します(女性ホルモンの採血は、閉経後の方には私はお勧めしません。理由はきっと女性ホルモンがゼロだからです。例えば30代後半だけけど早発閉経かな?という方は必要だと思います)。

甲状腺のホルモン異常には

- ①甲状腺機能亢進症：甲状腺ホルモンが多い。
動悸・息切れ・頻脈・眼球突出・体重減少などの症状
- ②甲状腺機能低下症：甲状腺ホルモンが少ない。
気持ちが沈む、むくみやすい、抜け毛などの症状がありますが、どちらのホルモン異常でも、月経不順や筋力の低下が起こります。そして甲状腺疾患は、女性に圧倒的に多く発症するため、更年期障害だと思いついていたら甲状腺が原因だったという方も結構いらっしゃいます。早い段階で鑑別して、正しい治療法に巡り合うことで、元気に毎日を過ごせるお手伝いができればと思っています。

更年期障害の治療法としては、漢方や自律神経調整剤などもありますが、婦人科ならではの治療法としてはホルモン補充療法があります。ホルモン補充療法は即効性があり、かつ効果的で、経口剤(飲み薬)と経皮剤(貼り薬や塗り薬)があります。ただし、女性ホルモンで悪化する乳がんの既往など使用できない場合もありますので、薬剤の選択は担当医と相談しながらになります。つらい症状がある方は、一度受診してみることをお勧めします。

図書館

TEL 34-4334



- ▷おはなし会&ブックトーク
1月7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
1月20日(土) 13:30~14:30 市立図書館2階
テーマ…「豆」
対象…どなたでも
- ▷展示「海の豊かさを守ろう」
1月4日(木)~31日(水) 市立図書館児童室
青森県には十三湖のしじみをはじめとした豊かな水産資源が豊富にあります。SDGsの目標14「海の豊かさを守ろう」につながる資料を展示・貸出します。
- ▷あおり冬冬読書週間イベント「図書館の本でやってみたvol.12 学ぼう!未来につなぐたからもの」
1月27日(土) 10:00~ 市立図書館2階閲覧室

青森県の豊かな水産資源や環境などについてのお話やしじみの貝殻を使った工作、しじみすくいどりなど、盛りだくさんな内容のイベントです。

対象…水産に興味がある小学生の親子10組
講師…西北地方水産事務所 大水理晴氏
協力…十三漁業協同組合、株式会社トーサム、ドライブイン・湖畔の店「和歌山」、市浦総合支所水産室
申込期間…1月4日(木)~24日(水)
申込み…市立図書館へ来館、電話、メール
 *詳細は図書館ホームページなどをご確認ください。

▷あおり冬冬読書週間「県内図書館等一斉展示」
 1月4日(木)~31日(水) 市立図書館1階ロビー
共通テーマ…「ウチの推し本」
当館テーマ…「ノスタルジック シネマ」
主催…市立図書館、青森県図書館連絡協議会
 青森県内図書館等が、各館が収集する特色ある資料や職員がおすすめる「推し本」を一斉展示します。当館は「なつかしの映画パンフレット」3,300冊あまりのコレクションの一部を展示・貸出します。

／ 今月のおすすめ ／



関東大震災100年：写真に刻まれた記憶

新聞通信調査会・共同通信社/編集 新聞通信調査会 2023.10

2023年で発生から100年を迎えた関東大震災。東京や横浜などにみぞうの被害をもたらした関東大震災を99枚の報道写真で振り返ります。復旧に向けた動き、懸命に生きる人々の姿も活写。汐留シオサイト地下歩道特設スペースで開催された写真展の展示作品を収録しています。

資料詳細・予約はこちら



和の文化を発見する水とくらす日本のわざ

2 産業 中庭光彦/監修 汐文社 2019.3

無形文化遺産にもなった和食と、水、湧き水、川、海、湖などがもたらす日本の数々の豊かな食の恵み、そして水がもたらす日本の伝統産業などを、たくさんの写真やイラストとともに紹介します。2巻ではきれいな水が重要な役割を果たす和紙・染物、しじみ、豆腐など、日本人と深く関わってきた伝統産業について取り上げます。

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



オルテンシア

TEL 33-2111



- *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。



大ホール（コンサートホール）

▷令和6年はちを祝う集い

1月7日(日) 13:40～15:30 無料
教育委員会社会教育課 TEL35-2111 内線2953

▷西北地区「あおもり創造学」合同発表会

1月25日(木) 13:00～16:20 関係者
五所川原高等学校 TEL35-3073

1月の休館日 1日、2日、3日、9日、15日、22日、29日



善意の花かご

～どうもありがとうございました～



▷金木ロータリークラブ（野呂賢一会長）＝
津軽三味線2台（金木小学校へ）



目録を手渡した野呂会長(中央)

▷山田春雄さん＝プランコおよび設置工事一式
（一野坪コミュニティセンターへ）



目録を手渡した山田春雄さん(右)

▷明治安田生命保険相互会社青森支社（梅野勝義支社長）＝サウンドアーチ（電話音声明瞭器）



目録を手渡した菱沼営業所長(右)



一野坪コミュニティセンターのプランコ

▷日蓮宗青森県社会教化事業協会（栴井清悟会長）＝
お菓子86個（くるみ園へ）

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
1月2日(火)	増田病院（新町41）	35-2726	
1月7日(日)	白生会胃腸病院（中平井町142-1）	34-6111	
1月14日(日)	かねひらクリニック（旭町55-2）	35-3167	
1月21日(日)	増田病院（新町41）	35-2726	

人口のうごき

令和5年11月末 住民基本台帳 ()内は前月比

総人口…50,701人(-102人) 男…23,251人(-41人) 女…27,450人(-61人) 世帯数…25,579世帯(-41)

【すてきなお店、自慢の逸品を発見!】 ~年越しそば編~

今月号の「すてきなお店、自慢の逸品を発見!」は「年越しそば編」です。日本古来の食文化である「年越しそば」ですが、日本人の3人に2人が食しているというアンケート結果もあるそうです。最高のそばを提供するしにせが市内にたくさんあります。ぜひご覧ください。



「そば一」~天職のそば屋~

店主の斉藤富春さんは、修行期間も含めて50年以上もそばづくりをしています。朝から晩まで、そばのことを考えており「そば屋が天職。多分来世でもそば屋をやる」と笑いながら語ります。

そばの相方ともいえる「だし」は3種類の鰹節を組み合わせしており、深みのある味にリピーターがたくさんいます。また、「そばで一番になりたい」という店主の思いから、店名を「そば一」にしたそうです。

住 所…本町25
営業時間…11:00~17:00
定 休 日…火曜日
電話番号…35-9018

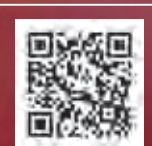


「入メそばや」 ~こだわりを見せないこだわり~

金木地域にある「入メそばや」は創業97年を迎えるしにせ中のしにせです。

そばのメニューによってだしやネギの種類を変えるなど、さまざまな工夫がされています。3代目店主は「いろいろこだわっている部分はあるが、お客さんには純粹においしさを感じて欲しいため、自分のこだわりは見せないようにしている」と控えめに語ります。

住 所…金木町芦野243-1
営業時間…10:00~16:00
定 休 日…不定休
電話番号…53-2318



「一茶庵」~待ち短く、そばとだしは長く~

創業50年を迎える「一茶庵」はお客さんのために「早さ」を大事にしています。時間帯にもよりますが、出前は電話を受けてから、数分で届けることもあるそうです。その半面、だしの熟成による「キリっと感」と、そばを長めにカットすることによる「のどごし感」を出すため、仕込みには時間を惜しまないようにしています。

また、姉妹で投稿するインスタグラムは楽しさがあって、写真もお客さんに好評です。

住 所…寺町53
営業時間…11:00~18:30
定 休 日…木曜日
電話番号…34-2541

