



今号の主な内容

- ・市長コラム……………2
- ・特集_はたちを祝う集い……………4-5
- ・特集_住民懇談会……………6-7
- ・パブリックコメント……………10
- ・うまいもんフェスタinかなぎ……………24

二十歳の門出を祝福!
はたちを祝う集い

市長コラム

～市民協働社会を目指して～

Vol.35



令和6年元旦に発生した石川県能登半島地震は、穏やかな新年の幕開けを一変させる衝撃的な出来事でした。多くの方々が被災され、いまだ安否不明者も多数おられます。さらに、冬期間という厳しい環境の中、避難生活を余儀なくされている方、また、現場で生存者の捜索や復旧に当たられている方々は、大変な苦難と闘っておられることと思います。

被災された方々に心からお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧・復興をお祈りいたします。

★「南小っ子SDGsツリープロジェクト」に込めた思い

近年、記録的な猛暑や寒波などの気候変動、豪雨や地震といった自然災害の頻発化・激甚化など地球環境が明らかに変化しつつあり、また、世界各地での紛争やそれに起因する食糧やエネルギー危機など世界規模で重大な局面を迎えています。特に、日本は資源や食糧の輸入依存度が高く、私たちの日常生活においてもその影響を大きく受けています。

そうした中、昨年12月19日に開催された「南小っ子SDGsツリープロジェクト点灯式」に参加させていただき、ツリーに子どもたち一人ひとりが「給食は絶対に残さない」「水を出しっ放しにしない」「電気を付けたら消す」など、SDGsの取組に対する思いをカードに託し、多くのカードがツリーに飾られました。

「SDGs」は、2015年に国連で採択され、2030年を目標に17のゴール・169のターゲットで構成された「だれ一人取り残さない持続可能でより良い社会」の実現を目指す世界共通の開発目標ですが、このツリープロジェクトを通じて、子どもたち一人ひとりがSDGsに対する意識をしっかりと持ち、純粋な心しっかりと根付いてくれるものと確信しました。

SDGsの願いを共有することは、未来を担う子どもたちにとって「生きた教育」であり、未来へつなげる非常に重要な取組であると思います。こうした南小PTAの取組は、全国でも高い評価を得て、今年度の優良PTA文部科学大臣表彰を受賞されております。

私は、この「南小っ子SDGsツリープロジェクト」の理念や取組を、五所川原から発信し、青森県、全国、そして世界へ広げたいという衝動に駆られました。



「南小っ子SDGsツリープロジェクト点灯式」の様子

少々気の早い話になりますが、今年の12月には、市役所本庁舎の土間ホールにツリーを設置し、来庁された方にSDGsへの取組を思い思いにカードに書いてツリーに飾り、子どもたちや多くの市民の方のご参加のもと点灯する「五所川原市SDGsツリープロジェクト」を行ってみたいと考えています。また、一人ひとりの力、一歩一歩の積み重ねから、一つの目標に向かって一丸となって挑戦し、社会全体を変えていこうというこの取組は、私たちが目指すべき「市民協働社会」のお手本の一つにしたいと思っています。

★「令和6年はたちを祝う集い」が開催されました！

1月7日、「令和6年はたちを祝う集い」が盛大に開催され、二十歳を迎えた皆さんのはつらつとした姿を目の当たりにし、大変喜ばしく感じました（4、5ページ掲載）。

今回初めての試みとして、主役となる二十歳の方々に構成する実行委員会を立ち上げ、全面的に企画運営していただきました。自分たちで記念すべき節目の式典を創り上げるといった試みは、これまでとは違った感動があったことと思います。準備に当たられた実行委員会の皆さんには心から感謝申し上げますとともに、これからの社会を担う皆さんの今後の限りないご活躍を期待しております。

★「第2回うまいもんフェスタinかなぎ」開催します！

2月3日、金木総合支所駐車場で「第2回うまいもんフェスタinかなぎ」が開催されます（24ページ掲載）。

昨年好評だった「巨大な雪のすべり台」「人間ばん馬体験会」などのアクティビティや、金木のソウルフードの「馬肉」を使った料理など工夫を凝らした金木ならではのグルメを存分に満喫できるほか、今年はキッチンカーも登場し、昨年以上の魅力溢れる内容になっています。

今年は雪不足のため、メインアクティビティのすべり台の出来具合など不安はありますが、金木商工会を中心に構成された「かなぎまちなかフェスティバル実行委員会」や金木総合支所など官民が一丸となって、ご来場の皆さんに喜んでいただけるよう意気込んでいますので、ぜひ多くの方々のご来場をお待ちしております。



「令和6年はたちを祝う集い」の様子

南小学校の児童が装飾「SDGsツリー」点灯！

12月19日、南小学校で同校PTAが設置した「南小っ子SDGsツリー」の点灯式が行われました。

SDGsについて楽しみながら学ぶことで関心を高め、子どもたちの心を育む活動として、今回で3年目となります。

児童たちは、それぞれ身近なSDGsについて考えながら「ごみをポイ捨てしない」「食べ物を残さない」など自分にできることをカードに記入し、ツリーに飾りつけました。

元気なカウントダウンの声でツリーが鮮やかに点灯し、児童たちから歓声が上がりました。



ツリーの点灯を喜ぶ児童たち

また、同校PTAと教師とで組織する「南小学校父母と教師の会」（岩本純子会長）は「南小っ子SDGsツリープロジェクト」に加えて、廃止が決定されていた「スキー学習」の復活や自発的な「あいさつ運動」などに取り組んでおり、これらの積極的な活動が評価され、昨年度は日本PTA全国協議会会長表彰を、今年度は優良PTA文部科学大臣表彰を受賞しています。

岩本会長は「これからもみんなで協力し合って、子どもたちと学校を支えていきたい」と笑顔で話しました。



市長に受賞を報告した父母と教師の会の皆さん

第19回市内小・中学校美術展

児童生徒の美術作品を広く市民の方に鑑賞していただき、図工教育・美術教育の充実と向上を図るため、第19回市内小・中学校美術展を開催します。

市内小・中学校17校の児童生徒の絵画、版画、デザイン画、立体作品、学級旗等の個性豊かな作品が多数展示されますので、ぜひご来場ください。

日時…2月17日(土)～19日(月) 10:00～18:00
(最終日は15:00まで)

場所…中央公民館1階大ホール

入場料…無料

問い合わせ先…学校教育課 内線2975



昨年度の美術展の様子

今月の納期 納期限 2月29日(木)

税・保険料	納期限	問い合わせ先
国民健康保険税 8期	8期	収納課 内線2273
後期高齢者医療保険料 8期	8期	国保年金課 内線2346
介護保険料 8期	8期	介護福祉課 内線2443

納付は便利で
確実な
口座振替を！



特集 はたちを祝う集い



第1部 式典



第2部 恩師からのビデオメッセージ

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」が1月7日、オルテンシアで行われ、対象者706人中335人が出席しました。

「はたちの主張」として、相内郁美さんが「一番つらい時期に支えてくれた家族、友人、同期への感謝を忘れず、さまざまなつながり大切にしながら精進していきたい」、藤森創立さんが「感謝を忘れず、覚悟と責任、未知の未来に挑戦する勇気を持って暮らしていきたい」、須藤祐星さんが「自分自身の可能性を信じて、一度きりの人生を最高のものにするために挑戦していく」と語りました。



はたちの主張を行った（左から）相内さん、藤森さん、須藤さん



第1部の司会を務めた
（左から）工藤佳蓮さん、一戸美穂さん



第2部の司会を務めた実行委員の（左から）
三和大地さん、宮越圭佑さん、工藤駿介さん



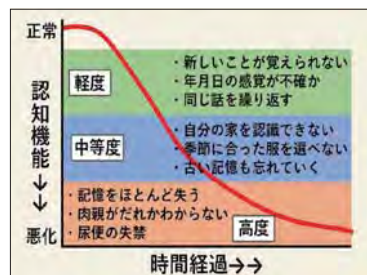
令和5年度 住民懇談会

テーマ「高齢社会を考える～認知症・見守り～」

令和5年10月23日、25日、27日、五所川原・金木・市浦の3地域で住民懇談会を開催しました。懇談会では、テーマを設けて懇談を行ったほか、住民の皆さんから地域の課題等について、さまざまな意見・質問が寄せられました。



「認知症」は、誰もがなる可能性のある脳の病気です



■認知症の症状は他人から見えない症状ばかり
困っている症状が他人に理解されにくいということが多くありますが「あ、これで困っているんだな」と理解できる人が増えると、認知症の方も安心できます。

■認知症の方の気持ちは健常者と同じ
「認知症だから何を言っても分からないだろう」「信頼関係なんて築けるはずがない」と思っています。本人も不安や戸惑いがあることが多く、今までできていたことができなくなって、助けてほしくても「恥ずかしくて頼みづらい」という気持ちを持っています。

認知症予防としてできること

認知症予防とは「認知症にならない」という意味ではなく「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。



一人暮らしで孤独な人ほど認知症になりやすいという報告があります。

「認知症カフェ」に参加するなど、顔の見えるつながりが孤独感を和らげます。

さまざまな病気が認知症発症につながるリスク要因となります。

高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、口腔ケア、運動不足など主なリスク要因の低減に努めることが大切です。

市では、徘徊（ひとり歩き）などの情報を共有する見守りネットワークを構築しているほか、認知症に関する相談の受付、もの忘れ検診、成年後見制度などの紹介を行っています。認知症に関して不安な点がありましたら、ぜひご相談ください。



事前に提出された意見等について

Q) 町内では日頃から①体を動かす（散歩、軽いジョギング等）②知的活動（計算、パズル、間違い探し等）③コミュニケーション（家族交流会レクリエーション、納涼祭）を意識して活動している。

特に一人暮らしの高齢者には重要だとおもうので、これからも認知症の方を出さないよう頑張っていきたい。

A) 日頃の町内会活動により地域の交流と結束が一層強まっていることと思います。

特に一人暮らしの方々にとっては、こうした場が心地よい居場所であり、認知症予防としてもとても重要なことです。

今後も引き続き認知症予防に取り組みられることを期待するとともに、市としてもこうした活動が他の地域にも広がっていくよう啓発していきます。

Q) 町内会の日頃の取組として、広報配布時に声掛けや玄関先での配布を行っている。体が不自由な方や買い物難民等について、できる範囲で民生委員や保健師等との情報交換会を設置していただきたい。

A) ご提案いただいた情報交換会の設置は、共助・互助の意識の醸成、地域の安心・安全、生活の質を向上させるための取組として非常に重要であり、災害時においても役立つものと考えます。一方で、個人情報取り扱いについて留意すべき点もあります。

関係各課とも協議しながら、地域住民と行政がどう情報共有し、連携していく形がよいか検討していきます。

そのほか「道路の整備」「除排雪」「避難所」などについて、ご意見等が寄せられました。

五所川原地域住民懇談会

Q) 認知症の方と接する際に気を付ける点はあるか。
A) 認知症の方の視野は狭いため、例えば徘徊（ひとり歩き）している方に後ろや横から話しかけると、びっくりするそうです。なるべく前に回って遠くから少しずつ近づいていく必要があります。また、声のトーンも高いキーだと聞こえにくいので低音で話すのが大事です。

接し方については、認知症サポーター養成講座の中で学ぶ機会を設けておりますが、市民の皆さんにも広報等でお知らせしていきます。

Q) 町内会に加入していないアパートの入居者は、ごみの分別を守らないことが多く、町内会で苦労している。そんなにきっちりと分別しないとイケないのか。大体でいいのではないか。

A) ごみの処理には多額の経費がかかっています。市民の皆さんにご協力いただきながら、いかにして効率よく処理していくかというのが課題ですので、引き続きご協力いただきますようお願いいたします。

また、ごみ出しのマナーでトラブル等があった場合は、環境対策課までご相談ください。

金木地域住民懇談会

Q) 民生委員・児童委員について、どんな活動をしているのか見えない。

A) 民生委員・児童委員は、地域と行政を結ぶパイプ役として担当地区内の高齢者や障がい者のいる世帯、児童・妊産婦・子育て家庭などから相談を受けたり、家庭訪問などの見守り活動を行っています。

一生涯、地域のために活動していますので、ご理解・ご協力をお願いします。

Q) 旧西沢家住宅は改修して観光等に活用できないか。

A) 旧西沢家住宅については、喫茶店を営業していたこともあり、屋内はかなり造作されている上、すぐ漏りがひどく、観光客が見学できるように改修するには数億円単位の費用がかかることから、改修の予定はありません。また、解体するにしても、国の登録有形文化財に登録されていることから、簡単にできないのが現状となっております。

市浦地域住民懇談会

Q) 「ひとり歩き」をしている高齢者や新聞がたまっている高齢者世帯を発見した場合、どのように対応すればよいか。

A) 「ひとり歩き」をしている高齢者を見つけた場合は、その方の安全を確保した上で、まずは警察に連絡してください。また、新聞がたまっている高齢者世帯を発見したときは、町内会長や民生委員に相談するほか、安否確認を行う際は警察に連絡して同行をお願いしてください。

市では、認知症高齢者のひとり歩きなどSOSを共有する見守りネットワークのほか、防災無線・SNSでの呼びかけ、GPS端末・お出かけ見守りシールの紹介などを行っています。市民の皆さんがスムーズに通報できるような連絡体制についても検討していきます。

Q) 健康増進施設はいつ完成するのか。

A) 健康増進施設については、皆様には非常にご心配、ご不便をお掛けしております。現在、施工業者と協議中のため完成時期を含め詳細についてお話できる状況にありませんが、決まり次第、しっかりとご報告いたします。

Q) 老朽化した空き家が多く、台風などの災害時は非常に危険である。市ではどのように対応しているか。

A) 市民の皆さんから老朽化した空き家が危険であると連絡があったものについては、可能な限り所有者や相続人を調べて、適正な管理をするよう促しています。個人の財産であることから、市が簡単に解体することはできませんが、できる限りの対策を進めていきます。



このほかにも多くのご意見をいただき、ありがとうございました。懇談会にかかわらず、ご意見・ご要望等がありましたら、担当部署へご相談ください。皆さんからお寄せいただいたご意見を参考に、これからもより良い街づくりを進めていきます。

▷住民懇談会に関する問い合わせ先…総務課 内線2117

▷認知症・見守りに関する問い合わせ先…地域包括支援課 内線2461

市民税・県民税の申告受付が始まります



令和6年度市民税・県民税申告受付会場および受付期間

地 区	会 場	受 付 期 間
五所川原地区	中央公民館3階	2月6日(火)～3月15日(金) * 2月14日(水)、28日(水)は休止します。
金 木 地 区	金木総合支所2階 会議室	2月20日(火)～3月15日(金)
市 浦 地 区	市浦総合支所 会議室	2月22日(木)～3月15日(金)

- * 受付は、各地区ごとに期間中の平日に行います。また、中央公民館では2月18日(日)と3月3日(日)にすべての地区を対象に受け付けます。例年、大変混雑しますので、時間にゆとりをもってお越しください。
- * 詳細は、広報ごしよがわら1月号または市ホームページをご確認ください。

申告の前にご確認ください!

- ▷ 領収書類は、あらかじめ整理し、合計金額を計算してください。
- ▷ 給与・公的年金の源泉徴収票は、金額にかかわらず発行されたものすべてをお持ちください。



申告会場の混雑を避けるため「郵送での申告」にご協力ください!

- ①市ホームページから「市民税・県民税申告書」を入手し、記入します。
- ②マイナンバーカードの写し、その他の添付書類を用意します。
- ③税務課あてに①・②の書類を郵送して完了です。



詳細については、市ホームページをご確認ください。



五所川原市 申告

検索



問い合わせ先…税務課 内線2252



スマホでいつでも! 電子申告(e-Tax)ができます

自宅等でいつでもスマートフォン(スマホ)等による電子申告(e-Tax)ができます。

スマホ等による電子申告の流れ

- ①国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」にアクセス
- ②送信方法を選択
 - ▷マイナンバーカード方式
「マイナポータルアプリ」をインストールし、マイナンバーカードをスマホで読み取り
 - ▷ID・パスワード方式
税務署が発行した「ID・パスワード方式の届出完了通知」をお持ちの方は、ID(利用者識別番号)とパスワード(暗証番号)を入力
- ③収入や控除金額などを入力
 - *源泉徴収票を撮影すれば内容を自動入力できます。

- ④申告内容の事前確認・送信
- ⑤送信した申告内容の帳票PDFを保存・確認

【申告書作成会場を開設します】

場所…五所川原税務署2階

日時…2月16日(金)～3月15日(金) 9:00～17:00

*土・日・祝日を除く。受付は16:00まで。

*入場整理券が必要です。当日、会場で配付します。配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることがあります。LINEを通じたオンラインによる事前発行もできます。

*スマホを利用してご自身で申告書等を作成していただきますので、スマホおよびマイナンバーカード(受領時に設定した2種類のパスワードを含む)を持参ください。

問い合わせ先…五所川原税務署 TEL34-3136

国民年金保険料免除等の申請をお忘れなく

保険料を納め忘れた状態でいると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由や失業等により納付することが困難な方は、保険料の納付が免除・猶予となる各種制度がありますので、国保年金課で申請手続きをしてください。免除・猶予は申請時点の2年1カ月前までさかのぼ

って申請することができるため、納め忘れた期間のある方もぜひご相談ください。

詳しくは、下記へ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 Tel0172-27-1339

国民年金保険料を口座振替・クレジットカードで前納するとお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替・クレジットカード払いをご利用いただけます。

保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省ける上、納め忘れもなく便利です。また、前納や早割制度を利用された場合は、保険料が割引となります。

▷口座振替を希望する方

年金手帳等基礎年金番号が分かるもの、通帳、金融機関届出印を持参の上、金融機関または年金事務所へお申し出ください。

▷クレジットカード納付を希望する方

年金手帳等基礎年金番号が分かるもの、使用されるクレジットカードを持参の上、年金事務所へお申し出ください。

前納の種類

▷2年前納…4月～翌々年3月分の保険料を支払う（2月末日までに申し込み）

▷1年前納…4月～翌年3月分の保険料を支払う（2月末日までに申し込み）

▷6カ月前納…4月～9月分（2月末日までに申し込み）、10月～翌年3月分（8月末日までに申し込み）の保険料を支払う

納付方法別割引額

納付方法	口座振替	クレジットカード
2年前納	約15,000円割引	約14,000円割引
1年前納	約4,000円割引	約3,000円割引
6カ月前納	約1,000円割引	約800円割引
当月末振替（早割）	月々50円割引	早割制度無

*令和6年から、3月以降に口座振替・クレジットカード納付での1年前納・2年前納を申し込みした場合、年度途中からまとめて前納ができるようになります。6カ月前納の年度途中からまとめて前納については9月以降に申込対象となります。割引額などが振替（立替）開始時期によって異なりますので、詳しくは年金事務所へ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 Tel0172-27-1339

住民税均等割非課税世帯の方へ「物価高騰対策支援給付金」を追加で支給します

低所得世帯（住民税均等割非課税世帯）への生活支援として物価高騰対策支援給付金を追加で支給します。対象となる世帯には案内を郵送しています。期限後の申請は受付できませんので、必ずご確認ください。

支給額…1世帯につき7万円

支給対象世帯

令和5年12月1日において当市の住民基本台帳に記録されており、令和5年度住民税均等割非課税者のみで構成される世帯

*住民税が課税されている方の扶養親族等のみで構成される世帯は、対象になりません。

給付金の支給手続き

過去に非課税世帯等に対する給付金を市から口座振込により受給している場合、申請は不要です。

*令和5年1月以降に当市に転入してきた場合等には申請が必要です。案内に同封した申請書に必要事項を記入し、必要書類とともにご提出ください。

*住民税の申告や修正により、新たに支給対象世帯となる場合にも申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

申請期限…2月29日(休)

問い合わせ先

物価高騰対策支援給付金窓口 内線2433

(土・日・祝日を除く) 9:00～17:00

パブリックコメント(意見公募手続)を実施しています 皆さんからの意見を募集しますので、どんどんお寄せください!

①「立佞武多の館リニューアル基本計画」(案)

「立佞武多の館」は建設から19年余りが経過し、施設の老朽化が進んでいることから大規模な改修が必要となっています。市では、大規模改修事業の実施にあたり、老朽化した設備等を更新し、安全安心な施設として長寿命化を図るとともに、観光客だけでなく市民も利用できる交流拠点としての有効活用を目指すため「立佞武多の館リニューアル基本計画」(案)を作成しました。

②「五所川原市公共施設等総合管理計画」(改訂案)

市では、厳しい財政状況が続く中、今後、人口減少等により公共施設等の利用需要が変化していくことが予測されることから、長期的な視点を持って公共施設等の最適な量と質、適正配置を実現するため「五所川原市公共施設等総合管理計画」(改訂案)を作成しました。

意見の提出について

- ▷様式は任意とします。
- ▷使用する言語は日本語とします。
- ▷郵送(〒037-8686 五所川原市字布屋町41番地1 各担当課)、FAXまたは電子メールでの提出とします。
- ▷住所・氏名(法人等の場合はその名称・事務所所在地等の連絡先・代表者氏名)を記載してください。
- *住所・氏名が記載されていない場合は、提出意見として取り扱わない場合があります。

	意見募集期限	閲覧場所	問い合わせ・意見の提出先
①	2月9日(金)	ふるさと未来戦略課、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ	ふるさと未来戦略課 内線2231 / FAX35-3617 電子メール 2304pbc@city.goshogawara.lg.jp
②		管財課施設マネジメント室、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ	管財課施設マネジメント室 内線2180 / FAX35-3617 電子メール 2303pbc@city.goshogawara.lg.jp

令和6年度「青森県交通災害共済」の受付が始まります

交通災害共済は、全国どこで起きた交通事故でも、災害の程度に応じて見舞金をお支払いする共済制度です。青森県民であればどなたでも加入することができます。ぜひ家族そろって加入しましょう。

共済見舞金の金額

1等級	死亡した場合(弔慰金)	100万円
2等級	後遺障害の場合(自動車損害賠償保障法施行令別表第1および第2の第1級~第3級)	50万円
3等級	90日以上90日未満の治療を要した場合	7万円
4等級	60日以上90日未満の治療を要した場合	5万円
5等級	30日以上60日未満の治療を要した場合	4万円
6等級	30日未満の治療を要した場合	3万円

- *交通事故発生時には、必ず警察に届けましょう。
- *交通事故にあった日から1年以内(ただし2等級は2年以内)に請求願います。

加入受付…2月1日(休)から加入申込開始

共済期間

- 4月1日~令和7年3月31日までの1年間
- *年度の途中に加入する場合は、加入申込の時から共済期間の末日まで。

会費…年間1人350円

- *途中加入の場合も同額です。
- *団体加入(10人以上)は、会員1人につき50円が団体奨励金として団体に支給されます。

加入資格…当市に住民登録している方

特例見舞金…1万円

- *交通事故証明書が発行されず交通事故申立書等による請求は、内容を審査の上、適当と認められた場合支給されます。

問い合わせ・申込先

- ▷環境対策課 内線2366
- ▷金木総合支所地域振興係 内線3121
- ▷市浦総合支所地域振興係 内線4015

「自主防災組織」の活動を紹介します！

自主防災組織は「自分たちの地域を自分たちで守る」ため、主に町内会などの地域住民で結成された組織です。現在、市内には52の自主防災組織があり、日頃から地域防災のために活動しています。

あおぞら組自主防災会が五三中で避難所運営訓練を実施

自主防災組織の「あおぞら組自主防災会」（坂本育世会長）は、積極的に研修会や訓練に参加し、防災・減災に関する知識を深めています。また、自分たちでも研修会を企画するなど意欲的に活動しています。

その経験を生かし、初の取組として11月29日に五所川原第三中学校で生徒等を対象とした避難所運営訓練を行いました。

初めに、避難所運営を行う際には乳幼児や高齢者などあらゆる人が安心して過ごせるよう多様性に配慮することが大切だと説明。その後、生徒たちはグループに分かれて、ダンボールベッドや簡易トイレなどの組立、掲示板の作成に挑戦したほか、避難者のプライバシーに配慮して卓球台を間仕切りに活用するなど、それぞれで工夫しながら訓練を行いました。

参加した生徒は「情報を伝わりやすくする工夫を学べた」「災害が発生したら避難者のプライベートに考慮した避難所を協力してつくりたい」と話しました。



段ボールベッドの組み立て方を学ぶ生徒たち

避難所開設のポイント

- ▷人の移動がスムーズになるよう避難所内の通路を確保する。
- ▷避難者のプライバシーを考慮してパーティションなどの間仕切りを活用する。
- ▷避難者に情報発信するための掲示板を設置する。
- ▷男女別のトイレと更衣室を確保する。
- ▷赤ちゃん連れの人でも安心して過ごせるスペースを作る（授乳スペース、おむつ交換ルーム等）。
- ▷介護を必要とする人のためにいすや簡易トイレを設置する。



皆さんの「地域の防災力」を高めましょう！

大きな災害が発生すると、行政や消防などがすぐに対応できないおそれがあります。そこで、日頃から地域住民同士で関わりを深め、防災意識を高めることが重要となり、自分や家族、身の回りの人を守ることに繋がります。

皆さんも自主防災組織として活動しながら防災意識

を高め、地域の皆さんで連携・協力して地域の防災力向上に努めていきましょう！

自主防災組織の結成や活動に関すること、説明会や防災研修についての相談は、防災管理課で受け付けていますのでお気軽にご連絡ください。

問い合わせ先…防災管理課 内線2142

「マイ・タイムライン作成研修会」を開催します！

マイ・タイムラインとは、これから起こるかもしれない災害に対し、スムーズに避難できるようにする避難計画です。

風や雨は事前に予測できるので、風水害が発生する前に準備することができます。地域のことを考えながら、皆さんにあった避難計画を作り、災害から身を守りましょう！

日時…2月11日(日) 13:00～16:00

場所…市民学習情報センター大教室

内容…防災基礎知識に関する講義、「逃げキッド」を使用したマイ・タイムライン作成演習

講師…日本災害医学会セミナー インストラクター古川氏

対象…自主防災組織の役員等、自主防災組織未設立の町内会の役員等

申込期限…2月1日(休)

問い合わせ・申込先

防災管理課 内線2143

空き家は放置せず、適切に管理しましょう！

空家等対策の推進に関する特別措置法が改正されました。空家等の適切な管理は、所有者または管理者の責務とされています。空家等をお持ちの方は「特定空家」や「管理不全空家」にならないよう適切な管理をしてください。また、空家等の対処に困っている方は、防災管理課にご相談ください。

特定空家

そのまま放置すると
倒壊等の恐れがある
状態



管理不全空家

窓や壁が破損しているなど管理
が不十分な状態

新たに管理不全空家も
指導・勧告の対象となり
ました！



市町村長からの指導に従わず勧告を受けてしまうと、
固定資産税等の住宅用地の特例から除外されます！

問い合わせ先…防災管理課 内線2142

令和6年度 事務補助員（会計年度任用職員）登録者募集

令和6年度に事務補助員（会計年度任用職員）として市役所で働きたい方を募集します。

事務補助員は事前登録制となり、あらかじめ希望する勤務場所や勤務時間等を登録していただき、条件に合う方を登録者の中から選考して任用します。

*登録者全員が任用されるとは限りませんので、あらかじめご了承ください。

業務内容…資料作成・データ入力（パソコン使用）、
電話・来客対応、書類整理等

任用期間…4月～令和7年3月の間で任用予定

勤務日…週5日程度（休日：土日祝日・年末年始）

勤務時間…8:30～17:15の間で5～7時間程度

*勤務条件は、配属先や業務内容により変更となる場合があります。

募集要項の入手方法…人事課および各総合支所で配布します。また、市ホームページからもダウンロードできます。

申込み…市ホームページ（右QR）を経由して「五所川原市電子申請・届出システム」にアクセスし、所定の事項を入力してください。内容に不備が無ければ登録完了となります（インターネット申込みを推奨しています。郵送・持参による申込みも可）。



受付期限…2月9日（金）（4月1日からの勤務開始を希望する場合）

*期限後も随時受け付けています。

*詳細は、市ホームページをご確認ください。

問い合わせ・申込先…人事課 内線2152

市の施設の自動販売機設置事業者を募集します

設置場所・台数

▷市役所本庁舎 8台

▷金木総合支所 2台

▷市浦総合支所 1台

▷B&G海洋センター市浦 2台



貸付期間…令和6年4月1日～令和9年3月31日

貸付方法…一般競争入札により貸付けします。

申込み…入札参加を希望する方は申請書類を直接提出してください。また、募集に関する質問は2月15日（木）17:00までに質問書を持参もしくはメールにより提出してください。

*申請書類は管財課から交付を受けるか、市ホームページからダウンロードしてください。

申込期限…2月22日（木）

受付時間…9:00～16:00（土・日・祝日を除く）

受付場所…市役所2階 管財課

【入札および開札】

日時…3月14日（木） 10:00～

場所…市役所2階 会議室2A

*詳細については、市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

問い合わせ・申込先…管財課 内線2173

フラワーアレンジメントの全国大会で金賞！

専門高校等の生徒による学習成果発表の祭典、第33回全国産業教育フェア福井大会「さんフェア福井2023」が10月28日、29日に開催され、競技大会の一つである第22回全国高校生フラワーアレンジメントコンテストにおいて、最高賞の文部科学大臣賞・金賞を受賞した五所川原農林高等学校の澁谷厘華さん（3年）が12月27日、市長を表敬訪問しました。



受賞を報告した澁谷さん（右から3人目）

澁谷さんは、制限時間の中で与えられたテーマをもとに、指定された花材や花器を巧みに活用しながら作品を完成させ、その技術や芸術性で見事、金賞獲得を果たしました。

澁谷さんは「自分自身と支えてくれた方々との関わりを表現した。本番は緊張したけれど、金賞をとれてとてもうれしい」と話しました。



金賞を獲得した作品

上手に描けたよ！ 東奥児童美術展入賞を報告

12月25日、第91回東奥児童美術展（東奥日報社主催）において作品が入賞した園児の皆さんが市長を訪問しました。

今回訪問したのは、図画の部で「特選」を受賞した木村楓さん（認定こども園第二さつき）、「準特選」を受賞した太田陽仁さん（同）、片山煌基さん（同）、青山蒼大さん（こども園さかえ）の4名です。

「ねぶた祭り、楽しかったよ」の作品で特選に輝いた木村楓さんは「描くのが楽しかった」と笑顔で話しました。

入賞した園児33名の作品は、1月29日(月)から2月16日(金)まで、市役所1階の土間ホールに展示しますので、ぜひご覧ください。



入賞を報告した園児と保護者の皆さん

この社会あなたの税がいきている

西北五税務関係団体協議会は、税知識の正しい理解と普及、納税道義の高揚を目的として、下記の団体で構成されています。

- ・五所川原商工会議所
- ・西・つがる商工会連絡協議会
- ・北五地域商工会ブロック会
- ・東北税理士会五所川原支部
- ・五所川原税務署管内 青色申告会連合会
- ・公益社団法人五所川原法人会
- ・五所川原問屋会
- ・五彩会
- ・北五小売酒販組合
- ・鯉ヶ沢小売酒販組合
- ・五所川原税務署管内 農業青色申告会連合会

西北五税務関係団体協議会

申告所得税及び復興特別所得税の申告・納付の期限は3月15日(金)、個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告の申告・納付の期限は4月1日(月)です！
事務局（五所川原商工会議所内） 0173-35-2121（寺山）

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

柔道で東北大会優勝！

12月3日に開催された第43回東北ブロックスポーツ少年団柔道交流大会（岩手県）において、小学生女子の部で優勝した剛柔館藤田道場の選手の皆さんが12月18日、市長を表敬訪問しました。

豊澤陽彩さん（中央小6年）、島谷ららさん（柏小6年）、蝦名媛俐さん（五所川原小6年）、葛西美希さん（栄小5年）の4選手は予選を1位通過し、決勝トーナメントでも接戦を制して見事優勝を果たしました。

キャプテンの島谷さんは「チームのみんなが自分の役割を果たし、優勝することができてよかった」と笑顔で話しました。



剛柔館藤田道場の選手の皆さん

30年勤続スポーツ推進委員表彰を受賞



30年勤続表彰を報告した成田さん（中央）

市スポーツ推進委員として活動している成田武司さんが、公益社団法人全国スポーツ推進委員連合の30年勤続スポーツ推進委員表彰を受賞し、12月12日に市長を表敬訪問しました。

スポーツ推進委員は、住民・行政・スポーツ団体間の円滑な連携の調整や実技指導などを行っており、成田さんは平成5年4月1日から同委員として、野球のクラブチームの創立やスポーツ大会の開催など、当市のスポーツ振興に携わってきました。

成田さんは「今後もスポーツを通じた地域の見守りなど、いろいろとお手伝いできれば」と笑顔で話しました。

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！ 保険調剤 駅前店 (34)5088 美容相談 エルム店 (33)6742

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え



一般建設業 青森県知事許可（般-29）第400424号

・五所川原工業高校卒 前田昭仁（写真中央）

屋根、外壁リフォーム専門店 電話は今すぐ、こちらから

アートフォーム(株) 0173-33-4713

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』

屋根塗装 外壁塗装

◆ホームページは◆ Google

アートフォーム株式会社

青森中央短期大学

長期高度人材育成コース

〒030-0132 青森市横内字神田12 TEL:017-728-0121

社会人の学び直しでキャリアチェンジ!!

栄養士養成科 定員 8名

保育士養成科 定員 6名程度

栄養士免許 / 短期大学士の学位取得

保育士及び幼稚園教諭二種免許状 / 短期大学士の学位取得

訓練期間 2024年4月3日（水）～ 2026年3月15日（日）【2年間】

入学金 入学金、受講料は無料です。テキスト代等、一部自己負担あり。

- 募集期間 2023年12月18日（月）～2024年2月20日（火）
- 試験日 2024年2月29日（木）
- 試験会場 青森中央短期大学2号館1階
- 選考結果 2024年3月11日（月）
- お問い合わせ ・お申込み お近くのハローワークまでお願いします。
- 実施主体 青森県立青森高等技術専門学校

詳しくは下記 二次元コードから ご覧ください！



令和5年度「あおり土づくりの匠」に認定

県では、県内の生産者の模範となる高度な土づくりに取り組む生産者を「あおり土づくりの匠」として認定しています。

この度、耕種農業者部門で認定を受けた境谷一智さんが12月25日、市長を表敬訪問しました。

境谷さんは、牛ふんたい肥の施用による土づくりを行い、水稻で県特別栽培農産物認証を取得。西北地域の若手農業者で組織する「津軽米づくりネットワーク協議会」の事務局長を務め、稲わらの有効利用など地域の米づくりをけん引してきました。

境谷さんは「今後は環境に優しい牛ふんの完全完熟たい肥に取り組んでいきたい」と話しました。



認定を報告した境谷さん(中央)

4年ぶりに復活！飯詰稲荷神社裸参り



まわし姿で練り歩く参加者

12月31日、無病息災と五穀豊穡を祈願する飯詰稲荷神社裸参りが4年ぶりに開催されました。

飯詰地区の裸参りは、約350年前の江戸時代から引き継がれてきたとされ、まわし姿の参加者は水だるに入って身を清めた後、鏡餅や大しめ縄、三俵などを担いで、囃子方と共に区内を練り歩きました。

また、沿道の住民はそれぞれ水の入ったバケツを用意し、目の前を通り過ぎる参加者に景気づけの水をかけて声援を送っていました。

飯詰稲荷神社総代会の長峰武一総代長は「こんなに観客が来るとは思わなかった。コロナのない安定した生活と五穀豊穡を願っている」と話しました。

◎広報有料広告

猛暑対策!!

トキタ種苗・タキイ種苗・サカタのタネ
ミニトマト・トマト講習会、各メーカーおすすめの野菜紹介

野菜・園芸 講習会
開催のお知らせ

日時 令和6年2月8日(木) 9:30~12:30
場所 五所川原中央公民館

参加費無料!
どなたでもお気軽にお越し下さい!

株式会社オガワ種苗主催 ☎ 0173-25-2273

おめでた、はってらが〜 自然災害から経営を守る

りんご共済

加入申込受付 3/25まで

ぶどう共済も
あります

NOSAI 青森県農業共済組合 津軽支所
〒037-0011 五所川原市金山字竹崎203-4 Tel. 33-1513

五所川原市を応援しましょ!!

法律相談は弁護士会へ

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!

当日相談も
できます

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)

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。



市役所本庁舎の青森銀行ATMが廃止になります

市役所本庁舎に設置している青森銀行ATMが廃止になります。

皆さんにはご不便をおかけしますが、近隣設置のATMをご利用ください。



《営業終了日時》
2月29日(木) 18:00

問い合わせ先

▷管財課 内線2172
▷青森銀行コールセンター Tel.0120-41-5689
(受付時間 平日9:00~17:00)



受診期限せまる！「歯周病検診」の受け忘れはありませんか？

歯周病検診をまだ受けていない方は、この機会にお口の健康状態を確認しましょう。



対象…今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳を迎える方
有効期限…3月31日(日)
料金…無料

*対象者には受診券を送付していますが、転入や紛失の場合は新たに発行できますので、ご連絡ください。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2378



あなたの肺年齢はいくつ？ COPD(慢性閉塞性肺疾患)講演会

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこの煙など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)の総称で別名「たばこ病」ともいわれ、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクになるとされています。呼吸リハビリテーションの専門家による呼吸法を実践しながらCOPDについて学べる講座となっていますので、ぜひご参加ください。



▷講演会

日時…3月5日(火) 14:00~15:30

場所…市役所2階会議室

講師…つがる西北五広域連合つがる総合病院リハビリテーション部 理学療法士 長利 滯氏

料金…無料

対象…市民

定員…会場20名、WEB30名

申込み…3月1日(金)までに電話かメール(右QR)でお申し込みください。



▷肺年齢測定・COPD健康相談

講演会終了後に、希望者へ肺年齢測定を実施します。また、講師にCOPDについての相談をすることができます(1人最大10分、先着3名)。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2377

~感謝を込めて~ 創業80周年記念セール

生前・遺影写真

高級額付き

[通常] ¥30,000 → **¥15,000** (税込)

生前写真は撮影料を含みますが、自宅撮影(市内)の場合は別途¥3,000申し受けます。

くしびき写真館

五所川原市本町25
0173-35-2351

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

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）

▷2月8日(休) 10:00~12:00

▷2月22日(休) 10:00~12:00

市役所1階相談室1A

問い合わせ先…市民課 内線2320

金木地区（行政・人権合同相談）

▷2月14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）

▷2月6日(火) 10:00~12:00

青森あすなろホール市浦

問い合わせ先

市浦総合支所 内線4011

法務局人権相談

▷月曜日~金曜日（祝日を除く）

8:30~17:15

五所川原支局1階人権相談室

問い合わせ先

青森地方法務局五所川原支局

Tel.34-2330

人権擁護啓発メッセージ

(令和5年度人権教室より/五所川原小6年生)

『温かい心は大切だと思った。誰かのことをみんなで責めたり、悪口を言うのはだめだと思った』

人権擁護委員として、今眞さん(五所川原地区再任)、三上りり子さん(金木地区再任)、秦優子さん(市浦地区再任)、三和公也さん(市浦地区新任)に、令和6年1月1日付けをもって法務大臣より委嘱が発令されました。任期は3年です。

家畜飼養者の皆さんへ 令和6年度定期報告をしましょう

次の家畜の飼養者は忘れずに定期報告をしましょう。

報告対象

▷鶏（青森シャモロック、比内地鶏、烏骨鶏、軍鶏、チャボ、声良鶏、金八鶏など含む）、あひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、だちょう

▷鳥類以外（牛、馬、豚、山羊、めん羊、いのしし、鹿）

報告内容…令和6年2月1日時点の頭羽数

報告様式…様式は農林政策課で配布するほか、つがる家畜保健衛生所ホームページにも掲載しています。

提出方法…3月1日(金)までに農林政策課まで郵送または持参してください。

問い合わせ先

▷農林政策課 内線2511

▷西北地域県民局地域農林水産部つがる家畜保健衛生所 Tel.42-2276

不動産取得税の軽減制度

不動産取得税とは

家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

軽減制度について

住宅用の土地を取得した日から3年以内に、その土地の上に、床面積が50㎡以上240㎡以下の住宅（特例適用住宅）が新築された場合には、土地の取得に係る不動産取得税が軽減されます。

なお、この軽減制度を受けるためには申告が必要です。また、このほかにも不動産取得税の軽減制度がありますので、詳しくは、お問い合わせいただくか、県ホームページ（https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/004_01fudousanindex_00.html）をご覧ください。

問い合わせ先

西北地域県民局県税部 課税課

Tel.34-2111 内線214

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

▷高額介護合算療養費支給申請のお知らせ

後期高齢者医療制度に加入している方で、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分（令和4年8月1日~令和5年7月31日）の合算額が限度額を超えた場合、超えた額が支給されます（500円以下の場合対象外）。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場

合は、世帯で合算して支給額を計算します。

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬（予定）に青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」を送付しますので、届いた方は申請してください。

対象期間中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入した方等がいる世帯には「支給申請のお知らせ」が送付されない場合がありますので、対象になるとと思われる方はお問い合わせください。

問い合わせ先

国保年金課 内線2346

▷「医療費通知書」の送付について

医療費通知書は、ご自身の受けた医療の状況を知っていただくために、年1回お送りするお知らせです。令和5年1月から12月診療分の医療費通知書は、2月末に発送します。

確定申告に利用される方には、令和5年1月から11月診療分が記載された医療費通知書を発行できますので、2月1日から設置するコールセンターへ被保険者番号が分かるもの（被保険者証等）をご用意の上でご連絡ください。コールセンターの電話番号は、青森県後期高齢者医療広域連合のホームページに掲載するほか、市役所後期高齢者医療担当窓口に掲示します。

なお、確定申告に利用するための1年分の医療費通知情報は、例年2月9日からマイナポータルでも取得可能です。

問い合わせ先

青森県後期高齢者医療広域連合

Tel.017-721-3821

イベント

月イチ ヨガ教室

日時…2月16日(金) 14:00~

場所…有限会社白戸建設

参加費…500円

募集人数…6名先着順

問い合わせ・申込先

有限会社白戸建設 Tel.35-6291



北辰大学学園祭

市内在住の60歳以上の方が入学できる高齢者大学「北辰大学」のクラブ活動発表会です。

入学していない方でも見学できますので、各クラブの1年間の成果をぜひご覧ください。

日時…2月14日(水) 10:00～14:00

場所…中央公民館 大ホール

内容

▷ステージ発表 (10:00～11:50)

健康体操クラブ・歌謡クラブ・舞踊クラブ

▷展示発表 (10:00～14:00)

書道クラブ・パソコンクラブ・園芸クラブ・写楽(写真)クラブ

問い合わせ先

社会教育課 内線2952

軽スポーツ講習会

誰でも簡単にできる軽スポーツ講習会を開催します。友人、家族での参加をお待ちしています。

日時…2月15日(木) 9:00～16:00

*12:00～13:00は昼休み

場所…市民体育館

参加費…無料

種目…ターゲットバードゴルフ・ニチレクボール・バウンドテニス・ソフトバレー・その他

申込み…当日、市民体育館で受付します。

*運動できる服装、内履きなどを持参してください。昼休み以外であれば、好きな時間に参加できます。

問い合わせ先…社会教育課スポーツ振興室 内線2933



防災教室

「防災を楽しく学んでみんなで守ろう地域の安全」をテーマに防災教室を開催します。どなたでも参加費無料ですので、ぜひお誘い合わせの上ご参加ください。

日時…2月18日(日) 13:30～15:30

場所…市民学習情報センター大教室

内容

▷防災講演「教訓・すべての答えは現場にある。」

講師…荒谷雄幸氏

▷ワークショップ など

申込み…右記フォームで

お申し込みいただくか、お問い合わせください。



問い合わせ先…津軽アツマルシェ

代表 駒井 Tel080-6017-3273

相

談

「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者信用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聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

日時…2月17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、その他暮らしに関する悩み事

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
Tel0120-102-143

▷弘前会場…信用生協弘前事務所
Tel0120-102-354

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スタッフ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…2月14日(水) 10:00～16:00

場所…市役所2階相談室2C

*予約制。貸付制度あり。

休日教育相談会

学校教育課職員が、不登校や子どもの発達など教育に関する相談に直接応じます。

日時…2月17日(土)、18日(日)

10:00～16:00

*相談は1回60分間を上限とします。

場所…中央公民館

対象…市内の小・中学校に在籍する児童生徒およびその保護者

申込み…2月14日(水)までに電話でお申し込みください(完全予約制)。

問い合わせ・申込先

学校教育課 内線2975

女性のための女性司法書士による無料法律相談会

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題等法律に関するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。

法律家に相談しにくかった皆さん、女性なら聞いてもらえる、話せると思っている皆さん、秘密厳守ですので、安心してご相談ください。

日時…3月2日(土) 10:00～16:00

相談用電話番号…Tel017-752-0440

*当日のみの専用の番号です。

*通話料はご負担ください。

WEB相談…予約制、先着3名

*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ご予約ください。

*具体的な手続きが必要になる場合は、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
Tel017-776-8398



「相続登記」無料相談会

4月1日から相続登記が義務化されます。義務を怠ると10万円以下の過料が科されることがあります。

相続登記に関する無料相談会を実施しますので、ご相談ください。

相談期間…2月1日(木)～29日(木)

(土・日・祝日を除く)

場所…県内の各司法書士事務所(事前の予約が必要)

相談料…初回無料(2回目以降や具体的な手続きは有料)

問い合わせ先…青森県司法書士会

Tel.017-776-8398

相続登記の申請義務化に向けた全国一斉「遺言・相続」相談会

遺言・相続に関する相談を中心に関連する司法書士業務について無料で相談に応じます。

日時…2月17日(土) 10:00～16:00

場所…イオンモールつがる柏 2階イオンホール

*予約不要、当日先着順

相談員…司法書士、青森地方務局職員

問い合わせ先…青森県司法書士会

Tel.017-776-8398

募

集

「夢と希望」塾(無料塾)開講 生徒・講師募集中!

経済的な理由等で学習塾に通うのが困難な家庭の生徒・児童を対象に、学習支援を行います。講師は、資格の有無を問わずボランティアでできる方を募集しています。

対象…学習塾を利用していない生徒・児童

開始日…4月6日(土)

開講日…毎週1回土曜日

16:00～18:00

場所…市内公共施設(詳細は申込時にお知らせします)

対象・定員…中学生・小学生 各10名

教科…数学・英語を中心に、国語・社会・理科の5教科

料金…無料

申込期間…2月10日(土)～3月28日(木)

*詳細はホームページ(右QR)をご確認ください。



講師・問い合わせ・申込先

小田川浩三

Tel.090-9746-8702



県営住宅入居者募集

募集住戸…松島団地(3DK)1戸

家賃…20,300円～39,900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 2名以上から可

申込受付期間…2月1日(木)～9日(金)

*土・日を除く/入居基準など詳細はお問い合わせください。

問い合わせ・申込先

株式会社サン・コーポレーション
住宅管理係 Tel.38-3181

令和6・7年度「国有林モニター」募集

東北森林管理局では、国有林野の管理経営に皆さんの声を役立てていくため、モニターを募集しています。

募集人員…48名程度

募集期限…2月16日(金)(当日必着)

任期…令和6年4月1日から2年間

内容…アンケートへの回答、現地見学会、国有林モニター会議への出席など

*詳しくは東北森林管理局ホームページ(<https://www.rinya.maff.go.jp/tohoku/>)をご覧ください。

問い合わせ先…東北森林管理局企画調整課 国有林モニター担当

Tel.018-836-2228 / メール t_kikaku@maff.go.jp

青森県立障害者職業訓練校 障害者職業訓練生の募集

定員

①デジタルデザイン科…15名

②OA事務科…15名

③作業実務科…10名

試験方法

①、②職業適性検査、面接

③適性検査、面接(保護者同伴)

対象

①、②知的障害のない方

③知的障害のある方

募集期限…2月1日(木)

入校試験日…2月8日(木)

試験会場…青森県立障害者職業訓練校(弘前市緑ヶ丘1-9-1)

合格発表…2月15日(木) 9:00

問い合わせ先…青森県立障害者職業訓練校 Tel.0172-36-6882



保育のお仕事出張相談会 Part 3

日時…2月13日(火) 10:00～13:00

場所…イオンモールつがる柏1階(モーリーファンタジー前エスカレーター横)

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

健康・福祉

献血バス巡回日程

▷2月14日(水) 10:00～11:30

青森県農業共済組合 津軽支所

▷2月14日(水) 15:15～16:30

株式会社S I NME I

▷2月25日(日) 10:00～16:00

E L M

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

問い合わせ先

青森県赤十字血液センター
Tel.017-741-1512



第5回青森県県民公開講座

日時…2月20日(火) 15:00～16:00

内容・場所・定員

▷脳卒中後の維持期のリハビリについて (15:00～15:15)

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

▷脳卒中後の在宅医療について (15:15～15:30)

講師…社会福祉士 佐藤誠人氏
／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／10名

▷個別相談会 (15:30～16:00、希望者のみ)

*Zoom配信／100名

料金…入場・相談ともに無料

申込み

①ホームページ「第5回 県民公開講座」



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

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…2月21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ます。

日時…2月13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…2月8日(木)までに、電話でお申し込みください。

*すでに精神科を受診し、かかりつけ医がいる方は対象になりません。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2381

小さな相談室

～図書館で少しお話していきませんか～

あなたの悩みや気持ちを聞かせてください。市民ならどなたでも安心してご利用できます。

日時…2月22日(木) 10:00～15:00

場所…市立図書館2階 対面朗読室 &おはなしの部屋

相談員…メンタル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

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、子育てに関する事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…2月8日(木) 10:00～11:30

場所…保健センター五所川原(働く婦人の家)

持ち物…母子健康手帳、バスタオル(体重計をご利用の方)

*3日前までの予約が必要です。

*予約者なしの場合は、開催しません。

問い合わせ・申込先

子育て支援課こども家庭センター
内線2476／電子メール kosodate@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談
申し込みフォーム
QR



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

2月5日(月)、26日(月)

②金木会場 2月20日(火)

時間…10:00～11:30(受付9:30～)

場所…①つがる克雪ドーム

②金木公民館

*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

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…2月7日(水)、21日(水)

10:00～11:00(受付9:45～)

場所…生き生きセンター

講師…健康運動指導士 鬼武由美子

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル

申込み…初回参加の場合、開催日前日までに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…2月11日(日) 10:00～12:00

場所…中央公民館2階第1会議室

参加費…200円（茶菓子代）

テーマ…認知症のお薬について

講師…青森県薬剤師会 木皮美賀氏

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

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～）

①2月9日(金) 太極拳の技法を使って無理なく楽に筋力をつけよう

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

②2月16日(金) 楽しく歌おう1日音楽会♪

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

③2月29日(休) 白銀の世界、冬の美術教室～さまざまな素材でアートをつくろう～

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



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…2月8日(休)、15日(休)、22日(休) 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

善意の花かご



～どうもありがとうございました～

▷さくら保育園（大澤公至園長）＝

お遊戯訪問、みかん2箱

▷五所川原こども園（多勢真園長）＝

ケーキ50個

▷株式会社五所川原中央青果（木村

吉幸代表取締役社長）＝

みかん5箱

▷あげたいの店（神千代茂店主）＝

あげたい50個

（以上、4件くるみ園へ）

▷有限会社アート印刷（津島卓世代

表取締役）＝立佞武多カレンダー

100本

お詫びと訂正

広報ごしよがわら令和6年1月号27ページに掲載した「からくりパフォーマンスの全国大会で銀賞！」の記事の一部に誤りがありました。

「岩本一玖磨さん（南小5年）」となっていますが、正しくは「岩本一玖磨さん（南小5年）」です。お詫びして訂正します。

料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会 あなたも作ってみませんか

テーマ 時短にも災害時にも！パッククッキング



和風オムレツ

材料（1人分）

卵……………1個

なめ茸……………4g

かに風味かまぼこ……………1/4本

小ねぎ……………3g

マヨネーズ……………小さじ1

しょうゆ……………小さじ1/4



1人分 エネルギー 114kcal 食塩相当量 1.2g

*パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯煎する調理方法です。

作り方



①キッチンバサミで小ねぎをカットする。

②材料すべてを耐熱性のポリ袋に入れ、袋ごと揉みよく混ぜる。

③空気が入らないように袋をねじり、上の方で口を結ぶ。

④鍋にお湯を沸かし、鍋の中に皿を沈め、その上に③を入れる（鍋に袋がこびりつくのを防ぐため）。

⑤15分ほど加熱して鍋から袋を取り出したら出来上がり。

図書館

TEL 34-4334



▷おはなし会&ブックトーク

2月4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

2月17日(土) 13:30~14:30 市立図書館2階

テーマ...「青森県の絵本作家」

対象...どなたでも

▷展示「自筆原稿展」

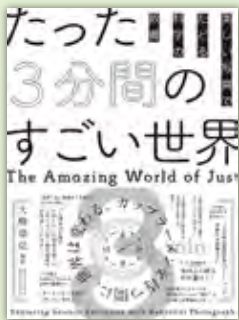
2月1日(木)~2月29日(木)

市立図書館1階ロビー

元青森県文芸協会出版部長で郷土文学・口承文芸の記録と伝承に尽力した故佐々木達司さんより寄贈された著名人(淡谷のり子、北彰介など)の自筆原稿を齋藤美穂さん(俳人成田千空研究会)による解説とともに展示します。



／ 今月のおすすめ ／



たった3分間のすごい世界:美しい写真でたどる科学の教養 大崎章弘/監修 えほんの杜 2023.9

人間の赤血球は3分間でどれくらい作られる?雨は3分間で地球上にどれくらい降る?キツツキは3分間で何回木をつつく?身の回りで起きているありとあらゆる事象を3分間という時間で切り取り、さまざまな角度から紹介します。カップラーメンができるのを待つ間に変わる世界をお楽しみください。

資料詳細・予約はこちら



地球はどこまで暑くなる?:気候をめぐる15の疑問(いざ!探Q5) ピエルドメニコ・バッカラリオ/著 フェデリーコ・タッディア/著 太郎次郎社エディタス 2023.9

気候ってなに?気候は昔から変わっていないの?二酸化炭素って何がそんなに問題なの?極地の氷にはどんな役割があるの?雨の量は増えたの?減ったの?気候変動の原因は、環境汚染なの?人類が滅亡するって本当?環境を守るために、何ができる?など、気候に関する15の疑問に答えます。

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



小ホール(ふるさと交流ホール)

▷令和5年度西北五地区自衛隊入隊予定者激励会

2月21日(水) 14:00~16:00 関係者

市民課 TEL35-2111 内線2310

.....

*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。

.....

2月の休館日 5日、13日、19日、26日

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

ミネラル(カリウム、ナトリウム、カルシウム、鉄など)について



ファミリークリニック☆希望 院長 小笠原 幸裕 先生

患者さんの考えと医師の考えが一致しないのは、よくあることです。立ち位置の違いもありますが、知識量の圧倒的な差に起因していることもあるように思います。医師の言うことが、さっぱり意味不明という場面を少しでも減らしたいと考え、西北五医師会ではこのコラムを寄稿させていただいております。今から15年前の2009年につがる市役所の広報から開始し、現在では五所川原市役所、深浦町役場、鯉ヶ沢町役場の広報にも掲載いただいております。

さて、今回は皆さんになじみが薄いであろうミネラルについてお話します。ミネラルはタンパク質や炭水化物、脂質、ビタミンと共に重要な栄養素の一つです。カリウム、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄などを総称してミネラルといいます。ミネラルは軽度の異常であれば症状がないことが多いのですが、重度のミネラル異常は生命の危機につながります。市民、町民の皆さんがミネラルの異常を心配して受診されることはめったにありませんが、多くの医師は特に血液中のミネラルに異常がないか心配して診療しています。多すぎても少なすぎてもいけません。

血液中のミネラル異常に注意すべき具体例を挙げます。一番多いのは心不全の方です。悪化した心不全はミネラル異常を起こしますが、むしろ多いのは薬の副作用としてのミネラル異常です。腎不全は進行に伴ってミネラル異常を起こします。脱水症や熱中症、食欲不振の場合も要注意です。高血圧や骨粗しょう症の診療の際も時々測定すべきです。貧血の原因は多岐にわたりますが、一番多いのは鉄欠乏性

貧血です。中年以降の方が鉄欠乏性貧血を起こした時は胃がん、大腸がんを除外すべきです。便秘薬としてよく使われている酸化マグネシウムを内服されている方にはマグネシウムが過剰になっていないか測定します。悪性腫瘍(がん)の場合もミネラル異常を起こすことがあります。そのほかにもさまざまな場面でミネラルの異常を心配しなければいけません。

一般的な健康診断では、通常、ミネラルは測定されません。症状がない方や薬を飲んでいない方にミネラルを測定してもメリットがないことがほとんどだからです。しかし、上述したような疾患の診療においては積極的に測定すべきです。健康診断での血液検査だけでは足りない場合があることを知っていただけたら幸いです。一般的な健康診断では白血球や血小板も測定されていないことが多々あり、かかりつけ医が追加検査を提案することがあります。

また、熱中症や脱水症の場合、ナトリウムというミネラル(塩分)の摂取量を増やした方がよい場合が多々あります。一方で高血圧や心不全、腎不全の場合は、ナトリウム(塩分)の摂取量を減らすことが大切です。高血圧や心不全、腎不全の方が昨年夏のような猛暑の中で塩分摂取量をどう「さじ加減」するのか、気候と個人個人の病状に合わせてかかりつけ医との二人三脚が必要です。2カ月に1回の受診では難しい場合が少なくないと思われます。

今回、雑ばくなコラムになってしまいましたが、うる覚え程度で良いのでこのくらいの知識があれば、ミネラルに関して医師とスムーズに会話ができるのではないかと考えた次第です。

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
2月4日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	34-6111	
2月11日(日)	増田病院(新町41)	35-2726	
2月12日(月)	かねひらクリニック(旭町55-2)	35-3167	
2月23日(金)	こどもクリニックおとも(鎌谷町163-1)	39-2151	

人口のうごき		令和5年12月末 住民基本台帳 ()内は前月比	
総人口…50,631人(-70人)	男…23,224人(-27人)	女…27,407人(-43人)	世帯数…25,568世帯(-11)

第2回 うまいもんフェスタ in かなぎ

日時

2月3日(土)
10:00~15:00

場所

金木総合支所駐車場



▶最新情報は、イベント公式 Instagramをチェック!

人気のアクティビティエリア

《巨大な雪のすべり台》

- 会場内に巨大な雪のすべり台が出現します。子どもたちいっぱい集まれ~!
- *貸し出し用のソリには限りがあります。ソリをお持ちの方はご持参ください。

《人間ばん馬体験会》

- 2人1組でタイヤを引いて雪山を乗り越えゴール!
- 体験者先着100名に、グルメエリア100円割引券を差し上げます。

グルメエリア

- 雪遊びの後は「うま、いグルメでパワーチャージ!
- 激馬かなぎカレーや桜鍋をはじめとしたスペシャルな馬肉料理のほか、笹もちやチキン棒、しじみラーメン、キッチンカー等も集合!

臨時駐車場

《会場周辺の臨時駐車場(無料)》

- 金木公民館
- かなぎ病院
- 小田川土地改良区
- *ご来場の際は、可能な限り公共交通機関をご利用ください。
- *無料臨時駐車場から、シャトルバスを随時運行します。

このほかにも、当日のお楽しみ企画を準備しています!



*写真はイメージです。

▶イベントに関する問い合わせ先

かなぎまちなかフェスティバル実行委員会事務局

(金木商工会) TEL52-2611

*天候や積雪状況によっては、イベントが縮小開催または中止となる場合があります。

問い合わせ先…地域物産振興課 内線2552

*来月号は「御利益(ごりやく)編」の予定です。

