



今号の主な内容

- ・行政連絡バス時間変更……………2
- ・市営住宅入居者募集……………3
- ・移動年金相談……………5
- ・パブリックコメント……………6
- ・さんかく……………8～9

2月11日 学童スキー大会 北奥羽学童ジャンプ大会

3月末で新庁舎が完成を迎えます

平成28年4月から建設を進めてきた五所川原市新庁舎が、3月で完成を迎えます。
庁舎外部の外構・駐車場整備工事等は引き続き工事を実施する予定です。
完成後は移転作業を経て、5月7日(月)より業務を開始します。

市役所庁舎は、各種証明書の発行や福祉・医療関係など市民生活に密接に関係した業務を行うとともに、災害時には災害復旧活動の拠点施設となりますが、現庁舎は昭和46年の建築から47年が経過し、老朽化が進んでいます。地震などの災害が発生した場合、復旧活動を迅速かつ的確に行うため、十分な耐震性能を有することが必要ですが、耐震強度不足となっています。

また、玄関を入るとすぐに階段を登らなければならない、建物の中央にエレベーターは有るものの、受付窓口が散在しており、利便性が低く市民の皆さんにはご不便をおかけしておりました。

新庁舎では、市民の皆さんが多く利用する市民課、国保年金課をはじめ福祉、税などの窓口部門を1階に集約し、わかりやすく利用しやすい窓口配置としています。窓口カウンターには、高齢者の方や体の不自由な方にも使いやすい高さのローカウンターや椅子を配置しています。



新庁舎概要

住所 〒037-8686 (変更なし) 五所川原市字布屋町41番地1

電話 代表0173-35-2111 (変更なし)

FAX 代表0173-35-3617 (変更なし)

新庁舎には、現在の本庁舎にある全部署のほか、次の部署が移転します。

▷地域包括支援センター 五所川原市字幾世森218番地6 ⇒ 新庁舎1階へ

▷公園管理課 五所川原市字柳町57番地7 ⇒ 新庁舎3階へ

▷上下水道部 五所川原市字不魚住61番地1 ⇒ 新庁舎3階へ

*水道課浄水係はこれまでと同じ上下水道部庁舎3階で業務を継続します。

▷教育委員会 五所川原市金木町朝日山319番地1 ⇒ 新庁舎3階へ

*教育総務課、社会教育課、文化スポーツ課、走れメロスマラソン対策室、指導課が新庁舎へ移転します。

なお、組織機構の見直しにより、課名等が変更となる場合があります。

次回、広報ごしよがわら4月号では、各階フロアの窓口などの情報をお知らせします。

問 管財課 新庁舎建設準備室 内線2266

行政連絡バスの運行時間変更

3月19日(月)から、夏期運行ダイヤに変更になります。

*天候等により、下記予定時間に遅れる場合があります。市役所開庁日のみの運行です。

▷午前便 (月曜・水曜・木曜・金曜日)

往路	市浦総合支所 8:40 ⇒ 金木総合支所 9:45 ⇒ 五所川原市役所 10:15
復路	五所川原市役所 10:30 ⇒ 金木総合支所 11:00 ⇒ 市浦総合支所 11:55 (し〜うらんど海遊館利用者が乗車した場合)し〜うらんど海遊館 11:40

▷午後便 (月曜・水曜・木曜・金曜日)

往路	市浦総合支所 13:50 ⇒ 金木総合支所 15:00 ⇒ 五所川原市役所 15:30 (し〜うらんど海遊館利用者が乗車した場合)し〜うらんど海遊館 14:10
復路	五所川原市役所 15:40 ⇒ 金木総合支所 16:10 ⇒ 市浦総合支所 16:55

▷火曜日のダイヤ (火曜日は車両点検日のため一往復です)

往路	市浦総合支所 8:40 ⇒ 金木総合支所 9:45 ⇒ 五所川原市役所 10:15
復路	五所川原市役所 14:00 ⇒ 金木総合支所 14:30 ⇒ 市浦総合支所 15:10

問 市浦総合支所庶務係 内線4015

市営住宅入居者募集（3月公募）

募集期間 3月9日(金)～20日(火)（土・日を除く）

入居予定日 必要書類等が整い次第入居可能

入居者選考 入居者資格を審査の上、申請多数の場合は公開抽選（抽選日は申請者に個別に連絡）。

申請・入居にあたって 原則として持ち家のある方は申請不可／家賃は収入に応じて決定／敷金は家賃3カ月分／連帯保証人が必要／共益費・駐車場料金は別途発生／駐車場は原則1住戸1台

一般公募

▷広田団地（S55年度建設）（五所川原地区）

・鉄筋コンクリート造4階建3DK（1階：1戸）

・家賃11,800円～23,100円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室あり、浴槽・給湯器なし

* 1名以上で申請可（年齢60歳以上、他制限あり）

▷千鳥団地（H8年度建設）（五所川原地区）

・鉄筋コンクリート造3階建3LDK（3階：1戸）

・家賃22,000円～43,100円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室あり、浴槽・給湯器あり

* 3名以上で申請可

▷富士見団地（H1・H5年度建設）（五所川原地区）

・鉄筋コンクリート造3・4階建3LDK

（2階：2戸／4階：1戸）

・家賃20,800円～44,500円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室あり、浴槽・給湯器あり

* 3人以上で申請可

常時公募（随時募集、先着順）

▷広田団地（五所川原地区）

鉄筋コンクリート造4階建3DK（5戸）

* 1人以上で申請可（年齢60歳以上、他制限あり）

▷さくら団地（金木地区）

木造平屋建1LDK（1戸）

* 1人以上で申請可（年齢60歳以上、他制限あり）

▷岩井団地（市浦地区）

木造平屋建3DK（1戸）

* 1人以上で申請可（年齢60歳以上、他制限あり）

▷岩井団地（市浦地区）

木造平屋建3LDK（4戸）* 3人以上で申請可

* 新宮団地建替事業に伴う当該入居者移転住宅確保のため、五所川原地区の募集戸数を制限します。

* 入居資格、提出書類等詳細はお問い合わせ、もしくはホームページをご覧ください。

申込先 建築住宅課 内線2663

金木総合支所産業建設係 内線3101

市浦総合支所産業建設係 内線4041

市民税・県民税の申告をお忘れなく

平成30年度（平成29年分）の市民税・県民税の申告期限は3月15日(木)です。

3月16日(金)以降の確定申告書は、本人が税務署へ郵送もしくは直接持参することになりますので、ご了承ください。

申告の日程等、詳細については、広報1月号と同時配布した「平成30年度市民税・県民税申告のお知らせ」や市ホームページをご覧ください。

* 「平成30年度市民税・県民税申告のお知らせ」は、税務課や各総合支所窓口にも備え付けてあります。

申告にお出での際は、

- ①印鑑を必ずお持ちください。
- ②領収書類は、あらかじめ整理し、合計金額を算出してきてください。
- ③給与や公的年金の「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。
- ④マイナンバーの記載と本人確認書類の提示が必要となりました。前年持参された方も、右記の書類をお忘れのないようお願いします。
- ⑤その他申告の際に必要なものは、本紙1月号と同時配布した「平成30年度市民税・県民税申告のお知らせ」に掲載されていますので、ご確認ください。

▷マイナンバーカードをお持ちの方

マイナンバーカードのみで、番号確認と身元確認が可能です。

* マイナンバーカードは顔写真付きのプラスチック製のカードです。



▷マイナンバーカードをお持ちでない方

番号確認書類と身元確認書類の2つが必要です。

番号確認書類	身元確認書類
<ul style="list-style-type: none"> ・通知カード ・住民票の写し <p>(マイナンバーの記載があるもの) などのうちいずれか1つ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運転免許証 ・健康保険証 ・障害者手帳 <p>などのうちいずれか1つ</p>

* 申告書には、扶養親族および事業専従者などのマイナンバーの記載も必要ですが、これらの方々は番号確認書類のみ必要です。

* ご本人が申告できないやむを得ない事情がある場合やご不明な点については、お問い合わせください。

問 税務課 内線2225

金木総合支所総合窓口係 内線3114

市浦総合支所総合窓口係 内線4014

平成30年4月1日から罹災証明書の交付申請方法が変わります

災害により被害を受けた家屋等の修繕に各種保険制度等を利用する際には、公的機関が発行する罹災証明書が必要な場合があります。市では「五所川原市小規模災害時等における罹災証明書交付事務取扱要綱」を制定し、罹災証明書交付申請の手続きに関する事項等について定めました。平成30年4月1日からの交付申請に係る注意点等は以下のとおりです。（災害対策本部を設置した場合等は別の基準によって証明書を交付します。）

交付申請できる人	申請から罹災証明書交付までの流れ
被害を受けた家屋等の ①所有者 ②居住者および同一世帯人 ③使用者 ④①～③から委任された代理人 ＊ただし、④の場合は交付申請時に委任状の提出が必要です。	①交付申請（受付窓口：本庁総務課、金木総合支所庶務係、市浦総合支所庶務係） 必要書類 ：罹災証明願（様式第1号）、被害の状況を確認できる写真等、申請者を本人確認できるもの（運転免許証等）、委任状（様式第4号）＊代理人による申請の場合のみ。 ↓ ②申請内容の審査（7日以内を目安） ＊被害判定のために実地調査を行う場合があります。 ↓ ③罹災証明書（様式第2号）の交付 ・罹災証明書を交付する場合は、手数料として1部につき300円の納付をお願いします。 ・申請内容を審査し、罹災証明書を交付しないこととした場合には、罹災証明書不交付決定書（様式第3号）で通知します。（この場合は、申請者の費用負担は生じません。）

＊金木総合支所、市浦総合支所では申請書の受付のみ行い、申請内容の審査は本庁総務課が行います。

特に注意する事項

- 4月1日から、被害の原因となる災害の種別ごとに交付申請できる期限が生じますので、ご注意ください。
- ・豪雪等の雪害による被害の場合…被害を確認した日から6カ月以内
 - ・その他の被害の場合…被害が発生した日から3カ月以内

申請漏れにご注意ください

以下の被害について罹災証明書の交付を希望する場合は、必ず**3月30日(金)**までに申請するようにお願いします。

- ＊期限を過ぎると、罹災証明書の交付を受けられなくなります。
- ・豪雪等の雪害による被害で、平成29年9月30日までに被害を確認したもの。
- ・その他の被害で、平成29年12月31日までに被害が発生したもの。

問 総務課 内線2116

高齢者教室 平成30年度受講生募集

5月より高齢者教室を開催します。
 学習内容は月に1回、歴史・健康・音楽等の様々なテーマの講演会があります。クラブ活動、移動学習、懇親会等もありますので受講を希望される方は電話にてお申し込みください。



対象 60歳以上で通学できる方

申込締切 4月13日(金)

北辰大学（五所川原地区）

会場 中央公民館

募集 1年生40名

回数 5月～2月の計10回

ひばの樹大学（金木地区）

会場 金木公民館

募集 1年生40名

回数 5月～1月の計8回

寿大学（市浦地区）

会場 市浦コミュニティセンター

募集 40名

回数 5月～11月の計10回

申込先 社会教育課（中央公民館内）TEL35-6056

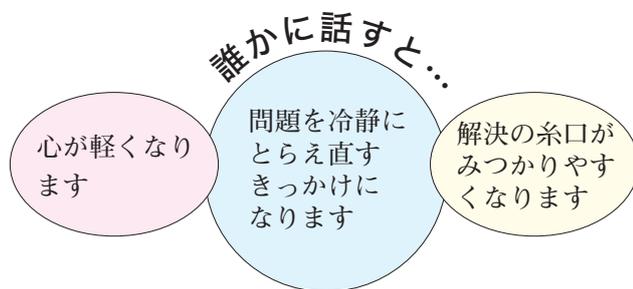
かけがえのない“いのち”を大切に 3月は「自殺対策強化月間」です

早春はストレスを抱えやすい季節で、3月は1年の
中で自殺率が高い月です。

自殺の多くは、さまざまな問題が複合的に連鎖し、
問題を解決できず、一人で悩んで心理的に追い詰めら
れた末に起こっています。

うつ病に気づく事が自死予防につながります。「う
つ病のセルフチェック」をしてみましょう。

もしあなたが悩みを抱えていたら、一人で悩まず、
ぜひ相談してください。



うつ病のセルフチェック

有効な治療法があります。
早めの受診が大切です。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

上記の2項目以上があてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いて、生活に支障が出ている場合は要注意。
厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

「助けを求めるのは能力がないからだ」とか「弱みを見せたくない」と考えるのは間違いです。困ったときに「助けて」とサポートをお願いすることは大切な“生きる力”です。

〈相談窓口〉

悩みごと	相談窓口	電話番号等	受付時間・開催日程等
眠れない ひどく落ち込む これってうつ？	市役所 健康推進課 (要予約)	35-2111 (内線2367)	3月15日(木) 10:00~12:00 臨床心理士が相談に応じます
	五所川原保健所 (要予約)	34-2108	3月9日(金) 13:00~14:00 精神科医が相談に応じます
ただ話を聴いてほしい	傾聴サロン (予約不要) 中央公民館 毎月第2・第4月曜日 13:30~15:30	26-6797	3月12日(月)、26日(月) NPO法人ほほえみの会会員があなたの ところに寄り添って話を聴くサロン です (秘密厳守)



よりそいホットライン(無料)
毎日24時間対応
0120-279-338
(つなぐ ささえる)

健康推進課では、相談窓口電話一覧表、こころの健康に関するパンフレット等を配布していますので、お立ち寄りください。

移動年金相談のお知らせ

申込先 弘前年金事務所 お客様相談室 TEL0172-27-1309

弘前年金事務所による移動年金相談(年金請求や諸届出など)を下記のとおり開催します。完全予約制となりますので、直接年金事務所へご予約ください(定員になり次第受付終了)。

場所

4月のみ 市役所(旧庁舎)北棟5階 第2会議室
5月以降 市役所(新庁舎)3階 会議室3A

日時 毎月第2水曜日 10:00~15:00

平成30年度実施日程

平成30年 4月11日 5月9日 6月13日
7月11日 8月8日 9月12日
10月10日 11月14日 12月12日
平成31年 1月9日 2月13日 3月13日

持参するもの 年金手帳、年金証書等

*代理の方が相談される場合は、委任状(任意の様式で可)と代理人の身分証明書(運転免許証等ご本人確認ができるもの)が必要です。

パブリックコメント（意見公募手続き）を実施しています

「パブリックコメント制度」とは、重要な施策の意思決定の過程において、施策の案を公表し、広く市民からの意見を求め、提出された意見を考慮して意思決定を行うとともに、その意見に対する考え方を公表する手続きのことです。以下の3つの計画案に対する皆さんからの意見を募集しています。

五所川原市第5期障害福祉計画・ 第1期障害児福祉計画（案）

障害者の日常生活および社会生活を総合的に支援するための法律（障害者総合支援法）に基づく、五所川原市第4期障害福祉計画の計画期間が平成29年度で終了することおよび児童福祉法の改正により障害児福祉計画の策定が義務付けられたことから、平成30年度から平成32年度までの3カ年の障害福祉施策の数値目標の設定および各年度の需要を見込む、五所川原市第5期障害福祉計画・第1期障害児福祉計画（案）を作成しました。

公表・意見募集期間 3月10日(土)まで

閲覧場所 家庭福祉課、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ

*資料の写しを希望する場合は、実費を負担していただきます。また、郵送料、写しの実費をご負担の上、家庭福祉課へ資料郵送の申込みも可能です。

お問い合わせ・意見の提出先

〒037-8686 五所川原市字岩木町12番地
家庭福祉課 内線2432 FAX35-9901
電子メール 1705pbc@city.goshogawara.lg.jp

五所川原市老人福祉計画・ 第7期介護保険事業計画（案）

「五所川原市老人福祉計画・第6期介護保険事業計画」までに実施してきた事業の検討やその分析を行い、団塊の世代すべてが75歳以上となる平成37年度を展望し、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で自立した生活を営むことができるよう、医療、介護、介護予防、住まいおよび生活支援により高齢者を地域で包括的に支える「地域包括ケアシステム」構築を目指した計画案です。

公表・意見募集期間 3月10日(土)まで

閲覧場所 介護福祉課、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ

*資料の写しを希望する場合は、実費を負担していただきます。また、郵送料、写しの実費をご負担の上、介護福祉課へ資料郵送の申込みも可能です。

お問い合わせ・意見の提出先

〒037-8686 五所川原市字岩木町12番地
介護福祉課 内線2451 FAX35-2120
電子メール 1706pbc@city.goshogawara.lg.jp

五所川原市立地適性化計画（基本的な考え方・案）

市では、人口減少に伴う人口密度の低下によって、商業・医療・福祉・教育・文化など、都市機能を維持するための様々なサービスを維持することが出来なくなることを懸念し、公共交通ネットワークとの連携を図りながら、居住と都市機能を誘導し、市民が安心・快適に暮らせる魅力あるまちづくり、財政と経済の両面で持続可能な将来都市像を目指し、都市計画マスタープランに即した「五所川原市立地適性化計画」の策定作業を進めています。

意見募集期間 3月23日(金)まで

閲覧場所 都市計画課、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ

*資料の写しを希望する場合は、実費を負担していただきます。また、郵送料、写しの実費をご負担の上、都市計画課へ資料郵送の申込みも可能です。

お問い合わせ・意見の提出先

〒037-8686 五所川原市字岩木町12番地
都市計画課 内線2632 FAX35-3617
電子メール 1704pbc@city.goshogawara.lg.jp

意見の提出について

- ▷様式は任意とし、使用する言語は日本語とします。
- ▷郵便、FAXまたは電子メールによるものとします。
- ▷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・代表者名）を記載してください。
- *住所・氏名の記載がない場合は、提出意見として取り扱わないこともあります。
- ▷意見内容を確認することがありますので、電話番号を記載してください。

提出された意見について

市の意見を付して、公表する予定です。公表にあたっては、提出者の住所・氏名は公表しませんが、意見の内容を簡単に取りまとめる予定です（類似の意見は、まとめて公表することもあります）。

なお、賛成、反対のみの意見については、その件数は公表しますが、案そのものが市の意見ですので、改めて考え方を公表することはありません。

住宅金融支援機構とフラット35地域活性化型に関する協定を締結 ～住宅ローン「フラット35」の金利優遇制度を開始します～



協定を結んだ吉永東北支店長と平山市長

独立行政法人住宅金融支援機構と本市との間で結ばれたフラット35地域活性化型に関する協定の締結式が1月15日、市長公室で行われました。

本協定は、住宅金融支援機構と市が相互に連携してU I Jターンに取り組むもので、市が子育て世帯や若者世代の移住支援として実施している「移住子育て世帯等マイホーム新築応援事業」および「移住子育て世帯等空き家バンクリフォーム応援事業」を活用して移住・住宅を取得する方が、全期間固定金利住宅ローン「フラット35」を利用する場合、金利引き下げ（当初5年間0.25%引き下げ）の優遇措置を受けることができます。制度のご利用には各種条件等がありますので、詳しくはお問い合わせください。

問 企画課 内線2153

住宅金融支援機構東北支店地域営業グループ

TEL022-227-5030

フラット35サイト (www.flat35.com)

防犯カメラ支援金贈呈



防犯カメラ支援金を贈呈した青森県遊技業防犯協会西北五支部の皆さん

青森県遊技業防犯協会西北五支部の林支部長、一戸理事、佐藤理事の3人が2月2日、市役所を訪れ五所川原地区防犯協会（会長：平山市長）に対して、防犯カメラ設置の支援金を贈呈しました。

今回の防犯カメラ支援金の贈呈は、五所川原地区防犯協会が「安全を見守る推進活動」の一環として防犯カメラの設置を推進していることに、青森県遊技業防犯協会西北五支部が賛同したため、贈呈式が行われました。

贈呈された支援金は、防犯カメラの購入費や防犯カメラ作動中の看板の設置等に活用され、2月中に新たに1台が川端町周辺に設置される予定です。

NPO法人「すてっぷ」内閣府特命担当大臣表彰を受賞



受賞を報告した奈良代表(左から3人目)と野呂副代表(右から3人目)、榎崎副代表(左から2人目)

昨年12月に東京の内閣府で行われた「子供と家族・若者応援団表彰」の子育て・家族支援部門において当市のNPO法人「子どもネットワーク・すてっぷ」が内閣府特命担当大臣表彰を受け、1月16日、奈良陽子代表理事、野呂美奈子、榎崎裕子両副代表が市長と教育長を訪問しました。

同法人は、平成16年に設立し、会員は約60名。地域の子育てに関する情報提供や子どもまつりの開催など子育て支援の活動を行っています。

奈良代表理事は「受賞できたのは、活動に関わってくれた皆さんのおかげです。今後も創意工夫して働いているお母さん達を支援していきたい」と話しました。

五所川原第一高等学校 通信制課程 前期入学生・科目履修生募集

高校卒業資格を手に入れよう

- 今の学校になじめない・・・という方
 - 体力的に毎日は無理・・・という方
 - 一度辞めてしまった・・・という方
 - 科目履修で生涯学習をはじめたい・・・という方
- 通信制なら、どうでしょう？

出願期間

☆平成30年
3月30日まで

出願書類の審査と面接結果で合否を判定します。
☆生涯学習として単位修得が必要ない方は、随時受け付けます。

入学から卒業まで



☆ 就学支援金（高校無償化）も適用されます。詳しくは下記まで、お問合せください。

〒037-0044 青森県五所川原市字元町6-1
TEL 0173-26-6662 FAX 0173-26-6663

ホームページ <http://goichiko.jp/tsushin/>
メールアドレス goichi_tushin1@tenor.ocn.ne.jp

水・日/休校日

※この情報紙は市民からの公募による編集委員によって作成されています。
女性 (Female) と男性 (Male) がともに支え合い、対等な立場で社会 (Society) を形成することを願って!!
第25号 企画課 男女共同参画室 (内線 2156)

ちがいを認め、生きやすい社会へ

テレビや新聞、インターネットなどで「LGBT」という言葉を聞いたことがある方は多いのではないのでしょうか。「LGBT」とは、4つの単語の頭文字をつなげた、**セクシュアルマイノリティ(性的少数者)**の総称として使われることもある言葉です。この言葉は、「**どんな性別の相手を好きになるか (=性的指向)**」や「**自分の性別をどう認識しているか (=性自認)**」などといった性別に関する内面的な部分について表す言葉で、世界中で使われています。

編集協力：スクランブルエッグ
青森県内でセクシュアルマイノリティや性の多様性について知ってもらうための活動をしている市民サークル

<p>Lesbian [レスビアン] 女性同性愛者</p>	<p>Gay [ゲイ] 男性同性愛者</p>	<p>Bisexual [バイセクシュアル] 両性愛者</p>	<p>Transgender [トランスジェンダー] 性別に違和感のある人</p>
--	---------------------------------------	--	--

日本では、**7.6%** (約13人に1人) いるという調査結果があり、学校で例えると、クラスに2~3人いる割合になります。

7.6%は東北6県の総人口よりも多い

(出典：電通ダイバーシティラボ「LGBT調査2015」)
「でも、LGBTは自分の周りには一人もいない。」と思いませんか？それは、「社会の性別は男と女であり、性はこうあるべき」という固定観念があるからではないのでしょうか。社会生活の様々な場面で差別や偏見が日常的にあるため、いまだに多くの人が周りに言い出せずに苦しんでいます。



レインボーフラッグ
「多様性」を表しており、世界中でLGBTの象徴となっています。

最近では、国や県、市区町村、企業、テレビなどで理解が、少しずつ着実に進み、様々な制度ができつつありますが、社会のあらゆる面でまだまだ困難は続いています。

■LGBTだけじゃない、性の在り方について

一般に性別と聞くと、外見から見た「男性」、「女性」を思い浮かべますが、性には

- ① 身体の性 ② こころの性
- ③ 好きになる性 ④ 表現する性

の4つの要素があると考えられています。

この4つが組み合わさることで、**セクシュアリティ(性の在り方)**が構成されます。

性は人の数だけあり、**グラデーション**のようなものです。例えば、右の図のAさんについて、生まれ

たときの①身体の性は男性、②こころの性は女性、③好きになる性は女性で、④表現する性は女性です。

また、異性愛者で性別違和のない男性は、Bさんのように表すことができます。



最近では「**SOGI**」(Sexual Orientation and Gender Identity「性的指向と性自認」)という言葉で、全ての人に関係があることを表現しています。

ライフステージによって直面する困りごと



大きく変わりつつある国内外の環境

- アメリカでは…米連邦最高裁判所は2015年、同性婚は合衆国憲法上の権利であると認める判決を下し、事実上同性婚が認められました。
- 国内では…2015年国会議員が、LGBTに関する課題を考える議員連盟を超党派で結成し、さらに2017年には、性的少数者の当事者と支援者の地方議員で作る「LGBT自治体議員連盟」が発足しました。

- 自治体では…20歳以上の同性カップルを結婚に相当する関係と認める、「パートナーシップ制度」を導入する自治体が増えました。(現在までに6自治体)
- 民間企業では…2013年の男女雇用機会均等法の改正により、LGBTに対する差別的な言動や行動についても、ハラスメント(嫌がらせ)であるということが認められ、職場での対応が義務づけられました。また、社内やサービスで、同性パートナーを配偶者として認める企業もあります。死亡保険金の受取人に指定できるようになったり、携帯電話などで家族割引の対象にしたりする例があります。
- 東京オリンピック・パラリンピックでは…2014年、オリンピックの基本原則などを示したオリンピック憲章に、性的指向によるいかなる差別も禁止する内容の文言が盛り込まれ、大会の準備・運営段階で調達するすべての物品は、権利侵害のないものを提供することが求められています。

「男性と女性だけで二分すること」「異性を好きになること」だけが普通なのではありません。生活や人生が人それぞれであるように、人間の性も本来多様なものです。周りの人が少しでも理解していれば、LGBTも暮らしやすくなります。そのためには区別することなく関心を持ち、正しく知ったうえで、ちょっとした気遣いをするのが大切ではないでしょうか。それが、多様性を受け入れる第一歩となるはずですよ。

それぞれの違いを尊重し、認め合い、誰もが生きやすい世の中にしていきましょう。

LGBTに関する相談や活動について(一部の機関です。)

【相談機関】厚生労働省 よりそいホットライン
電話 0120-279-338
【県内活動団体】スクランブルエッグ
HP <http://gochamazetamago.main.jp/>

編集後記

LGBTについてなんとなくわかってはいたつもりでしたが、正しい知識がなかった。会議を通して、基礎的な話と正しい理解の必要性を感じた。(K)

★★★編集：さんかく編集委員6名★★★

お知らせ

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)

▷ 3月8日(木) 10:00~12:00

▷ 3月22日(木) 13:00~15:00

市役所 2階市民相談室

問 市民課 内線2317

金木地区(行政・人権合同相談)

▷ 3月22日(木) 10:00~15:00

金木総合支所 4階第2会議室

問 金木総合支所 内線3104

法務局人権相談

▷ 月曜~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 青森地方法務局五所川原支局

TEL34-2330

人権擁護啓発メッセージ

(平成29年度人権教室より)

五所川原小4年生)

スマイル無限! いじめゼロ!

今月の納期

・国民健康保険税 9期

問 収納課 内線2250

・後期高齢者医療保険料 9期

問 国保年金課 内線2337

・介護保険料 9期

問 介護福祉課 内線2453

納期限 4月2日(月)

納付は便利で確実な

口座振替を!

不動産無料相談会

日時 3月1日(木) 13:00~15:00

場所 市役所北棟5階第4会議室

相談内容 業者、契約、物件、報酬、
借地借家、税務、登記、価格等

問 青森県宅地建物取引業協会

西北五支部 TEL34-8711

愛車の住所変更はお忘れなく

自動車税の納税通知書は、原則として4月1日現在での自動車登録の住所(車検証に記載されている住所)に送付しています。引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局で住所の「変更登録」を行う必要があります。

3月中に変更登録の手続きができない場合は、最寄りの地域県民局県税部までご連絡ください。

また、「青森県電子申請・届出システム」から届け出すこともできますので、詳しくは県ホームページ(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>)をご覧ください。

問 西北地域県民局 県税部 納税管理課 TEL34-2111 内線211

(仮称)青森西北沖洋上風力発電事業 計画段階環境配慮書の縦覧について

日立造船株式会社が、中泊町、つがる市および鱈ヶ沢町の沿岸域および沖合において計画している風力発電事業に関して、計画段階における配慮事項をとりまとめた「計画段階環境配慮書」を以下の通り縦覧します。

縦覧書類 (仮称)青森西北沖洋上風力発電事業 計画段階環境配慮書

縦覧場所 環境対策課、市浦総合支

所

*インターネットによる電子縦覧も行います。

事業者ホームページ (<http://www.hitachizosen.co.jp/>)

縦覧期間 3月7日(水)~4月6日(金)

*閉庁日を除く

縦覧・意見書受付期間

月~金 8:30~17:15

意見書受付終了日 4月6日(金)

計画段階環境配慮書について環境保全の見地からご意見をお持ちの方は、縦覧場所に設置している意見記入用紙に住所・氏名・意見(意見の理由を含む)を記入の上、意見書受付終了日まで以下のいずれかの方法で提出をお願いします。

▷縦覧場所に備え付けの意見書箱への投函

▷問い合わせ先への郵送(当日消印有効)

問 日立造船株式会社 風力発電事業推進室 竹内、横山(大阪市住之江区南港北1丁目7-89) TEL06-6569-0214

東北一斉B型肝炎訴訟無料電話相談会

日時 3月19日(月) 10:00~19:00

内容 B型肝炎被害対策東北弁護団が、B型肝炎訴訟について、弁護士による無料電話相談を行います。

*通話料が発生します。

対象 B型肝炎患者またはそのご家族(患者が亡くなっている場合は、その相続人)

電話相談番号 TEL022-721-8063

*予約不要です。電話相談会日時に直接お電話ください。

問 B型肝炎訴訟東北弁護団事務局(小野寺友宏法律事務所)

TEL0120-76-0152

新築・増改築・水廻り・塗装

※春から夏にかけて塗装見積りキャンペーン実施中!

住宅に関する事なら・どんなことでもお伺いします!

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・など

・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

サイディングの張替えで新築のようにみえます

※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
㈱シラカフ住研
TEL0120-34-6806
五所川原市大字姥塗字桜木 370-3

まちなか喫茶

和モダンカフェ

営業時間 PM15:00~PM23:00 定休日:日曜日

4月2日よりランチははじめます

■ 歓送迎会・結婚式の二次会・女子会などご予約承ります!
■ 20名様以上のご予約で2時間カラオケ歌えます!

五所川原市大町 501-5 トナリ2F TEL・FAX0173-33-5251

自動車の名義変更・廃車手続き および車検はお早めに

名義変更や廃車等の手続きは、混雑をさげ待ち時間が少ない3月14日以前に手続きしていただくようお願いいたします。車検は1カ月前から受けることができますので、3月下旬に集中しないようお早めの受検をお願いします。

自動車検査予約ヘルプデスク

TEL0570-030-330

*軽自動車は手続き方法等が異なりますので、ご注意ください。

問 東北運輸局青森運輸支局

TEL050-5540-2008

五所川原市消費生活センター 相談受付日時の変更について

4月1日(日)から五所川原市消費生活センターの相談受付日時が変更となります。身に覚えのない請求、しつこい勧誘など、困ったなと思ったら、当センターにお気軽にご相談ください。

相談受付日時

月～金曜日 8:30～17:15

(祝日および年末年始を除く)

相談専用電話 TEL33-1626

赤～いりんご品種登録出願中 「レッド キュー」を栽培しませんか

申込み 農林水産課または市ホームページで申込書入手、必要事項を記入の上、郵送または持参してください。

申込締切 3月30日(金)

注意事項 原則、市在住の農家で市内の農地で栽培するものに限りませぬ／苗木の譲渡要件として、新規の方は2 a 20本以上、過去に購入実績のある方は、希望本数としま

す／栽培にあたっては、契約を締結し、遵守して頂きます(違反した場合は、種苗法に基づく罰則等の対象となります)／苗木の引き渡しは、申込本数と苗木の状態を見極めてから通知します／申込多数の場合は、ご希望に添えない場合があります

価格 1本1,080円(税込)

問 農林水産課 内線2517

春へ向かって津鉄でGO!

～太宰と焦がれる ごしょまち散歩～

身近にあるけど気づかないもの。春の足音…探してみませんか?

金木地区を中心に巡りながら、まち歩きなどを通して男女の出会いを応援するイベントです。

開催日時 3月10日(土)

10:30～17:00(受付10:00～)

集合・解散場所

市民学習情報センター

開催場所 五所川原市街地、金木地区周辺

対象 25～45歳の独身男女

定員 男女各8名

参加費 2,000円

申込締切 3月5日(月)

主催 五所川原市

申込み NPO法人プラットフォームあおもり TEL017-763-5522
(平日8:30～17:30)

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

日時 火曜～金曜日(祝日を除く)

9:00～17:00

土曜日 10:00～16:00

場所 市民学習情報センター

▷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 3月14日(水) 10:00～16:00

場所 市民学習情報センター

*予約制。貸付制度あり。

被害者支援活動員第8期生募集

あおもり被害者支援センターは、犯罪・交通事故により被害を受けた方やそのご家族、ご遺族に電話・面接相談や直接的支援などの支援を行う民間の団体です。支援活動はボランティアの方々によって行われています。

ただ今、支援活動員を募集しています。養成講座は4月から概ね1年間で毎月1回程度実施します。あなたも私たちの活動に参加してみませんか。

募集要項は、市役所等に設置しているほか、ホームページ(<http://www.aomori-vs.com>)からもダウンロードできます。

応募期間 3月30日(金)まで

問 あおもり被害者支援センター事

務局 TEL017-718-2085

(平日10:00～17:00)

農産物加工品直売会

梅漬け、豆腐、味噌など手作りの加工品や季節野菜などを販売。

日時 3月14日(水) 12:00～13:00

*都合により、急遽中止となる場合もあります。

場所 市役所2階ロビー

問 農林水産課 内線2521

三社統合記念!

- 自賠責保険キャンペーン
 - 生命保険証券診断
- 実施中!!



保険のことなら まごころでサービス
有限会社 **あっぷる保険事務所**

代表取締役 阿部 哲也

損保ジャパン日本興亜・損保ジャパン日本興亜ひまわり生命 代理店 第一生命 募集代理店
〒037-0024 青森県五所川原市みどり町6-3 Tel:0173-35-6757

新築・リフォーム・住宅設備・融雪など

どこに相談したらいいのかわからない、お家のお悩み事解決致します。



例えば) 設備が古くなった、屋根、外壁の塗装・融雪

・カーポート・介護リフォームなど住宅に関する問題他

家検をおすすめする

4つの理由



お得意なキャンペーン中

家検

- ① 住まいを長持ちさせるために
- ② 住まいの価値を維持するために
- ③ 住まいのコストを削減するために
- ④ 家族と安心な暮らしをするために

PanasonicリフォームClub

有限会社白戸建設 F.Pの家

五所川原市大字稲実字米崎53-54

・住まいの外周・室内・設備を

住宅のプロが徹底的に

チェックします。○

TEL:0173-35-6291

(店長)

奥様も安心できる

女性スタッフ対応

今すぐお電話を!

振り込め詐欺などの特殊詐欺の被害をなくそう

青森県内の特殊詐欺被害状況

平成29年1年間の被害件数は56件、被害金額は約7,200万円となっています。被害に遭った方のほとんどが「まさか自分は大丈夫だ」と思い込んでいます。「自分だけ大丈夫」と思うことは、警戒心が薄れ、とても危険です。

架空請求詐欺

昨年最も多かったのは携帯電話にメールや電話で、「有料動画サイトの未納料金がある」と連絡があり、個人情報を聞かれた上、コンビニで電子マネーを購入させられ、カード裏の利用番号を聞かれる手口です。10代から60代まで幅広い年齢層に被害が見られました。

最近では、コンビニに設置されているマルチメディア端末を操作させて電子マネーを購入させたり、インターネットショッピングの代金を決済させる手口も見られます。

不安だと思ったらまずは相談

お金の電話やメールは1人で対応せず、まずは最寄りの警察署か下記までご連絡ください。

問 五所川原警察署 TEL35-2141
警察安全相談電話 TEL#9110

*プライバシーは保護されます。

肺がん、中皮腫など石綿関連疾病にかかった方への補償・救済のお知らせ

石綿を吸い込むことにより発症する疾病には、肺がん、中皮腫、石綿肺、びまん性胸膜肥厚、良性石綿胸水など呼吸器系疾病が多く、その潜伏期間は石綿を吸ってから30年以上と非常に長いことが特徴です。

これらの呼吸器系疾病が石綿を吸ったことが原因であると認定された方には、国が運営する労災保険制度もしくは石綿健康被害救済制度から各種給付を受けることができます。

問 青森労働局労災補償課
TEL017-734-4115
五所川原労働基準監督署
TEL35-2309

みどりの窓口の営業時間変更のお知らせ

JR五所川原駅では3月のダイヤ改正に伴い、下記の通りみどりの窓口の営業時間を変更します。

▷変更前(3月16日(金)まで)
6:30~18:00
▷変更後(3月17日(土)から)
7:00~18:30

問 JR五所川原駅 TEL34-5366

借金に関する相談窓口

東北財務局青森財務事務所では、相談窓口を設置しています。借金等でお困りの方は、お気軽にご相談ください。相談は秘密厳守・無料で、電話での相談も可能です。

場所 青森合同庁舎3階 青森財務事務所(青森市新町2丁目)

受付 月~金(祝日・年末年始除く)
8:30~12:00、13:00~16:30

相談専用電話 TEL017-774-6488

問 東北財務局青森財務事務所

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ので友人、ご家族でのご参加をお待ちしています。

日時 3月1日(木) 9:00~16:00
(12:00~13:00 昼休み)

場所 市民体育館
参加料 無料

種目 室内用グラウンドゴルフ/ニチレクボール/バウンドテニス/ビーチバレー/その他

申込み 当日、市民体育館にて受付します。

*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、自分で参加できる時間に参加できます。

問 文化スポーツ課 内線3212

市民サロン

五所川原市少年少女発明クラブ クラブ員募集

活動期間 4月~平成31年3月の毎月第1・第3土曜日午前中

場所 五所川原職業能力開発校

対象 市内在住の小学3年~中学2年

会費 年3,500円(傷害保険含む)

申込締切 3月31日(土) ただし先着30名に達し次第締め切り。中央公民館でも申し込みを受け付けします。

連絡先 伊藤祐規 TEL090-5239-6854

暮らしとこころの無料法律相談会

多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめ等、生活や心の悩みに関する法律相談会を開催します。

*事前の電話予約が必要です。

実施期間 3月26日(月)~3月31日(土)
予約受付期間(平日9:00~17:00)

3月19日(月)~3月23日(金)

相談場所 最寄の地域法律事務所

相談料 無料

問 青森県弁護士会事務局
TEL 017-777-7285

新年度 受験研究会



“少人数制と個人教授・合宿”
新中3・新高3生も、早いスタートでV
(小4・5・6 ~ 中1・2・3 ~ 高1・2・3)
(英検・高看医療 公務員・初級Ⅲ種コース)

juukenkenkyukai.com 不可能を可能に!
〒037-0016 五所川原市ーツ谷527-14「赤〜いりんごの並木道通り」
TEL 0173(34)9682 FAX 0173(34)7691

シルバービレッジ憩いの杜

募集 介護スタッフ ケアマネージャー

ふれあいホームいこい ★ シルバービレッジ憩いの杜



お問い合わせ ☎TEL26-6195
五所川原市大字漆川字清水流2番3

※詳しい情報はホームページをご覧ください

のりたグループ 🔍 検索

くるみ園作品展示交流会

入居者が一生懸命作った作品を見たり、入居者と会話を楽しんだりして、一緒に過ごしませんか。

フリーマーケットや食堂なども開きます。ぜひ、お出でください。

日時 3月10日(土) 10:30~14:00

場所・問 養護老人ホームくるみ園

TEL34-2721

フォークリフト運転技能講習会

講習対象 最大荷重1トン以上のフォークリフトの運転業務

日時

①4月2日(月)~5日(木)

8:40~18:00 (大型・中型・準中型・普通自動車免許の所有者)

対象)

②4月2日(月)・6日(金)

8:40~18:00 (大型特殊免許所有者対象)

場所

▷学科 西北労働基準協会2階

▷実技 (株)五所川原中央青果構内

受講資格 大型特殊、大型・中型・準中型・普通自動車免許の所有者

受講料

①3万4,020円 (消費税・テキスト代含む)

②1万4,580円 (消費税・テキスト代含む)

定員 ①、②各先着40名

申込締切 3月26日(月)

*詳細はお問い合わせください。

問 (一社) 西北労働基準協会

TEL35-6336

善意の花かご

~どうもありがとうございました~

▷山田春雄さん = 2,000万円

▷五所川原建設協会 (奈良孝男会長)
= 下平井町・姥苅線 (排雪延長3.2km × 両側) の排雪作業 (10トンダンプ2日間合計56台)



▷匿名 = 5万円 (子供達のため)

3月末・4月初めの土曜・日曜日に市役所本庁窓口を開設します

例年、3月下旬から4月上旬にかけては、転入・転出の手続き等で市役所窓口がたいへん混み合います。窓口の混雑緩和と待ち時間短縮のために、以下の土曜・日曜日に市役所窓口を開設しますのでご利用ください。

開設日時 3月31日(土)・4月1日(日) 開設時間 8:30~17:15

業務内容 (いずれも市役所窓口のみ)	担当課
市民課窓口業務全般 住民異動届、各種戸籍に関する届出 * (届出の内容により、当日処理できない場合もあります。) 印鑑登録、各種証明書交付事務等 * マイナンバーカードの交付業務も行います。	市民課 (内線2312)
国民健康保険関係 転入、転出に係る資格取得・喪失 乳幼児医療費給付業務等 後期高齢者医療関係 転入、転出に係る資格取得・喪失	国保年金課 (内線2331)
家庭ごみ収集カレンダーの配布 家庭ごみ分別の説明	環境対策課 (内線2344)
母子健康手帳の交付 健(検)診、予防接種に関すること 子宝祝金の申請	健康推進課 (内線2362)

五所川原市を応援します!!

現地確認 見積り無料 屋根・外壁のリフォーム



一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号
 屋根・外壁リフォーム専門店
 アートリフォーム(株) 0173-33-4713
 五所川原市七ツ館虫流51-29 担当 前田まで『増改築相談員のお店』

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式会社

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

詳細は市ホームページでご覧いただけます。申込先 総務課広報係 内線2117

◎広報有料広告

図書館

TEL 34-4334



▷だっこでいっしょおはなし会

3月10日(土) 10:30~11:00 市立図書館2階
3歳くらいまでのお子さん向けのおはなし会で、絵本の読み聞かせ、手あそび、ふれあい歌あそびなどを一緒に楽しめる内容です。動き回っても泣いちゃっても大丈夫。おはなし会の後、13時まで会場を開放します。ふれあいの場としてご利用ください。

▷五所川原おはなし“ぼほんた”のおはなし会

3月17日(土) 13:30~14:30 市立図書館2階
絵本や児童書のお話を、友達や家の方と一緒に楽しめます。3月のテーマは絵本作家の「五味太郎」さんです。

▷バリアフリーな資料のご案内

老眼などのために文字が見えにくくなってきた方などにご利用いただける「音訳図書」「朗読CD」があります。小説や雑誌の内容を朗読したものが入ったCDをご自宅で聞くことができます。詳しい利用方法などはお気軽にお問い合わせください。

市立図書館 TEL34-4334

開館時間 9:30~18:00 (土日祝は17:00まで)
3月の休館: 毎週月曜日、15日(木)

伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049

開館時間 9:30~17:00
3月の休館: 毎週月曜日、15日(木)、21日(水)

市浦分館 TEL35-2111 内線4043

開館時間 9:30~17:00
3月の休館: 毎週土日、21日(水)

オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール(コンサートホール)

▷高見会舞踊歌謡ショー (チャリティーショー)

3月4日(日) 11:30~16:30
前売600円 当日800円
高見会深見ユキノ一行 TEL090-3980-5018

▷REAL 10th Story

3月11日(日) 11:30~19:30
S席3,000円 A席2,500円
合同会社SFS TEL0172-88-6499

▷舞踊の祭典

3月21日(水・祝) 10:00~16:30
前売700円 当日900円

藤都流松誉会 TEL34-5125

▷第10回つがる逍遙会舞踊の集いチャリティー

3月25日(日) 10:00~16:00 前売・当日600円
つがる逍遙会 TEL35-5545

小ホール(ふるさと交流ホール)

▷第25回長尾音楽教室ピアノコンサート

3月18日(日) 13:30~16:45 無料
長尾音楽教室 TEL080-3149-6638

▷第50回阿部寿子ピアノ教室発表会

3月25日(日) 13:00~16:00 無料
阿部寿子ピアノ教室 TEL29-2006

▷ピアノコンサート

3月31日(土) 13:00~16:30 無料
坂牛哉子ピアノ教室 TEL0173-72-2009

主催者の都合により変更になる場合もあります
*3月の休館日 5日、12日、19日、26日

野里財産区の有権者の皆さんへ

4月10日(火)は五所川原市野里財産区議会議員一般選挙投票日です。

投票できる方は次のとおりです。

- ▷年齢要件 平成12年4月11日以前に生まれた方
- ▷住所要件 平成30年1月4日以前から市内大字野里の住所に居住し、住民基本台帳に登録され、引き続き居住している方

期日前投票は、次のような事情の方ができます。

投票日に仕事やレジャーなどで投票所へ行けない見込みの方。

期間および時間

4月6日(金)~4月9日(月) 8:30~20:00

場所 野里集会所

なお、投票日に出稼ぎや出張等で区域外に出られる予定の方や出ている方は、不在者投票の請求をすることができます。告示日前でも請求できますので、できるだけ早目に請求をしてください。

立候補届出

届出場所 市選挙管理委員会事務局 (市役所4階)

届出日時 4月5日(木) 8:30~17:00

なお、立候補予定者に対する説明会を3月23日(金)15:00より市役所5階第1会議室において行いますので、立候補予定関係者はご出席ください。

選挙すべき議員の数 6人

投票所 野里集会所

なお、投票所入場券を配布しませんので有権者の方はお気軽においでください。

投票時間 7:00~20:00

開票は、4月10日(即日開票) 20:30~ 野里集会所
なお、会場の収容人数の都合により、開票(選挙会) 参観人の入場を制限することがありますので、ご協力をお願いします。

問 市選挙管理委員会事務局 内線2753



みんなの一票大切に!

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

診療時間 9:00～16:00

* 受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

▷ 3月4日(日)

こどもクリニックおとも
TEL39-2151(鎌谷町163-1)

▷ 3月11日(日)

富田胃腸科内科医院
TEL34-3211(みどり町4丁目128)

▷ 3月18日(日) まつもと整形外科クリニック

TEL33-5413(中央2丁目33)

▷ 3月21日(水) 白生会胃腸病院

TEL34-6111(中平井町142-1)

消防署救急病院紹介電話

TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 3月2日(金) 9:30～11:00

津軽広域農業共済組合

▷ 3月18日(日) 10:00～16:30

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 青森県赤十字血液センター

TEL017-741-1512

こころの相談

死にたいほど辛い方、眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児・家事等が辛いといった相談のある方、身近な人を自殺でなくされたご遺族の方などを対象としています。

日時 3月15日(木) 10:00～12:00

場所 市役所相談室

相談員 臨床心理士、保健師

申込み 相談日3日前までに電話でお申し込みください。

問 健康推進課 内線2367

健康づくり相談室(高血圧・脂質異常症・糖尿病予防相談)

健診結果の見方や、高血圧・脂質異常症・糖尿病予防など生活習慣に関する健康相談を保健師・栄養士が

個別で相談に応じます。

なお、厚生労働省では、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定めています。3月8日は、女性の健康に関する相談についても対応します。女性に特有な健康課題(子宮頸がんや乳がんの予防や早期発見や妊娠中の喫煙における健康被害等)について、健康に関する知識の向上や自身の健康づくりのために、ご利用ください。

日時・場所

▷ 3月8日(木) 10:00～12:00

保健センター五所川原

▷ 3月22日(木) 13:00～14:00

保健センター市浦

* 1人30分で予約制です。

相談員 保健師・栄養士

持ち物 特定健診・健康診査を受診されている方は、健診結果をお持ちください。

* 予約については開催日の3日前までに相談したい内容をお知らせください。

問 健康推進課 内線2366

エンゼルひろば

*エンゼル相談室から名前が変更になります。

お母さん同士や保健師・栄養士と、子育ての楽しさやお子さんの成長に関する悩み、情報をシェアするひろばです。

身長計・体重計はご自由にお使いいただけますので、お子さんと一緒においでください。予約は不要です。

日程・場所

▷ 4月13日(金) 10:00～11:30

中央公民館3階第1研修室

* 4月より、場所が保健センター五所川原から変更になります。

▷ 4月27日(金) 10:00～11:30

金木公民館和室(小会議室)

* 市浦会場開催日については、市浦地区在住の0～2歳のお子さん(平成27年5月以降に誕生したお子さん)がいるご家庭に日程をお知らせします(4月送付予定)。

持ち物 バスタオル(身長計・体重計をご利用の方)、母子健康手帳

問 健康推進課 内線2367

元気はつらつ教室

仲間と一緒に脳トレや軽い運動を

楽しみ、介護予防に取り組んでみませんか。地域の在宅介護支援センターの職員による介護に関する相談も行っていますので、お気軽にご利用ください。

日時・場所

五所川原地区

▷ 3月1日(木) 9:30～11:00

コミュニティセンター三好

▷ 3月2日(金) 13:00～15:00

北部コミュニティセンター

▷ 3月8日(木) 10:00～11:30

毘沙門・長富コミュニティセンター

▷ 3月12日(月) 11:00～12:30

藻川コミュニティセンター

金木地区

▷ 3月6日(火) 10:00～11:00

大東ヶ丘コミュニティ消防センター

問 地域包括支援センター

TEL38-3939

ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は、「こころと身体の健康」から。この教室は、椅子に座りながら行う運動教室です。お気軽にご参加ください。

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時 3月15日(木) 13:00～14:00

(受付12:30～)

場所 生き活きセンター多目的ホール

テーマ まとめ

内容 健康チェック(血圧測定)、バランスよく全身のストレッチ

講師 健康運動指導士

鬼武由美子氏

持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物

参加費 無料

申込み 電話または窓口にてお申し込みください。

申込先 地域包括支援センター

TEL38-3939



テーマ 行事食



1人分 435kcal 食塩相当量 1.3g

材料 (4人分)

- | | | | |
|---------------------|----------|---|-------------|
| 米……………2合 | A | { | 米酢…………大さじ3 |
| 水……………360ml | | | 砂糖…………大さじ1 |
| 塩鮭…………2切れ | | | 塩…………小さじ1/3 |
| みつば……1束 | 卵……………2個 | | |
| 白ごま……大さじ2 | 砂糖…………少々 | | |
| サラダ油……小さじ1/2 | 焼きのり…1枚 | | |
| 枝豆(ゆでまたは冷凍)……………24粒 | | | |
| 魚肉ソーセージ(細)……………1/2本 | | | |

作り方

- ①米は洗って分量の水を加え塩鮭をのせて炊く。
- ②ボウルに卵を割り入れ砂糖を加え混ぜ、フライパンに油をひき、細かい炒り卵を作る。
- ③みつばはゆで、2cm長さに切る。枝豆は薄皮をむく。魚肉ソーセージは4等分の輪切りにする。
- ④①が炊き上がったら塩鮭を取りだし、粗熱を取って皮と骨を取る。
- ⑤飯台(またはボウル)にごはんを移し、熱いうちに合わせたAを混ぜ、鮭、みつば、白ごまを加える。
- ⑥5cmの高さに切った牛乳パックを皿の上に置き、4等分にしたごはんの半量を詰め、のりをちぎってその上のにせ、残りのごはんを詰める。1/4量の炒り卵をのせて軽く押さえ、牛乳パックを抜き、枝豆と魚肉ソーセージを花のように飾る。



のれそれ運動レッスン

筋肉の量やその機能が、私たちの健康に深く関わっていることが明らかになってきています。運動をして筋肉を動かせば、糖尿病だけでなく、アルツハイマー病やがん発生のリスクを下げ、免疫機能を高める効果があります。

運動習慣をつくるスタートに利用してみませんか。

日程	テーマ
3月2日(金)	姿勢調整ウォーキングと椅子を使ったストレッチ
3月16日(金)	姿勢調整ウォーキングと筋トレ・椅子を使ったストレッチ

時間 受付、体組成測定 13:00～
運動 14:00～15:00

会場 働く婦人の家 2階 軽運動室

内容 体重・体組成測定、ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチ等

講師 健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費 無料 定員 30名

対象 64歳までの市民で、医師から運動を制限されていない方(ややきつめの運動強度で実施するため)

持ち物 動きやすい服装、上履き、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物

申込み 3日前までにお申し込みください。

その他 運動の効果を評価するため、体組成計で体重、体脂肪率、筋肉量等を測定します。

申込先 健康推進課 内線2366

認知症ケアパス改訂版ができました

市では、平成28年10月に「認知症の人をみんなで支え合うまちづくり宣言」を行い、認知症になってでもできる限り住み慣れた地域で暮らしていけるような支援体制の強化に取り組んでいます。そして、この度、認知症の状態に合わせて利用できる支援の一覧表を掲載した「認知症ケアパス(家庭用)」を改訂しました。

市内医療機関、薬局、在宅介護支援センター、介護保険事務所に置いていますが、必要な方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。なお、市ホームページよりダウンロードできますので、ご利用ください。

*地域包括支援センターでは、保健師・社会福祉士・介護支援専門員が、認知症に関する様々な相談に応じていますので、お気軽にご利用ください。

問 地域包括支援センター TEL38-3939

カフェ de つえぎ

カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることが出来る場所です(申込不要)。

日時 3月11日(日) 10:00～12:00

内容 青森県認知症介護指導者 和島まゆみ氏によるミニ講座「認知症にまつわるアレコレ」、家族同士のつどい等

場所 中央公民館2階

参加費 200円(お茶代)

*希望者のみ実費にて昼食会あり

問 公益社団法人認知症の人と家族の会 青森県支部
五所川原地域世話人 山本 TEL0178-35-0930

協力 西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

いきいき教室（介護予防教室）

高齢者の健康づくりと介護予防のための楽しい教室です。初めての方、大歓迎です。一緒に参加してみませんか。

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、身体や認知機能の低下等が心配になる方、今の健康を維持したい方。

参加費 無料

日時・場所（受付は30分前から）

▷ 3月5日(月)

脳を動かせ！ おもしろ脳トレーニング

コミュニティセンター三好 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷ 3月9日(金) 手作り紙袋

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷ 3月16日(金) 手作り紙袋

コミュニティセンター三好 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷ 3月22日(木) 昔遊び

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

申込み 開催日の3日前までにお申し込みください。

申込先 地域包括支援センター TEL38-3939

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール（ストック）を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。新しい健康法として、おすすめです。

3月はしっかりコースのみの開催です。

対象 65歳以上の市民または60～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

【しっかりコース】ノルディック・ウォークの経験がある方におすすめ

日程 ① 3月7日(水) ② 3月19日(月)

時間 14:00～15:30（事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30）

申込み 初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

場所 生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師 全日本ノルディック・ウォーキング連盟公認指導員

持ち物 防寒具、手袋、帽子、長靴等、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール（希望者にはポール等を貸し出しします）

申込先 地域包括支援センター TEL38-3939

乳 幼 児 健 診

4カ月児健診 H29年11月生まれ	4月10日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H28年9月生まれ	4月24日(火) 小児科診察、歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H26年10月生まれ	4月18日(水) 小児科診察、歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

受付時間 12:00～12:30（3歳児健診11:45～12:30）

* 受付時間前の母子健康手帳の預かりはしていません。受付はお子様同伴でお願いします。

場所 保健センター五所川原

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート、健康診査票、3歳児健診は送付された検尿容器（尿を入れたもの）

* 健診に来られない場合は、健康推進課にご連絡ください。

* 3歳児健診については個別に事前通知します。

* 駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にもありますが、台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所一般駐車場、または有料駐車場をご利用ください。

問 健康推進課 内線2367

肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか

高齢者の肺炎球菌ワクチンは定期予防接種として1人1回定期接種の機会を設けており、下記年齢の方は今年度無料で接種できます。無料接種期間は3月31日(土)までとなっていますので、忘れずに接種してください（その後の接種は全額自己負担となります）。

対象年齢	生年月日	対象年齢	生年月日
65歳	昭和27年4月2日生～28年4月1日生の方	85歳	昭和7年4月2日生～8年4月1日生の方
70歳	昭和22年4月2日生～23年4月1日生の方	90歳	昭和2年4月2日生～3年4月1日生の方
75歳	昭和17年4月2日生～18年4月1日生の方	95歳	大正11年4月2日生～12年4月1日生の方
80歳	昭和12年4月2日生～13年4月1日生の方	100歳	大正6年4月2日生～7年4月1日生の方

*すでに肺炎球菌ワクチンを接種したことのある方は対象となりませんのでご注意ください。

*対象者には昨年4月に予診票等を郵送しています。書類を紛失した方はご連絡ください。

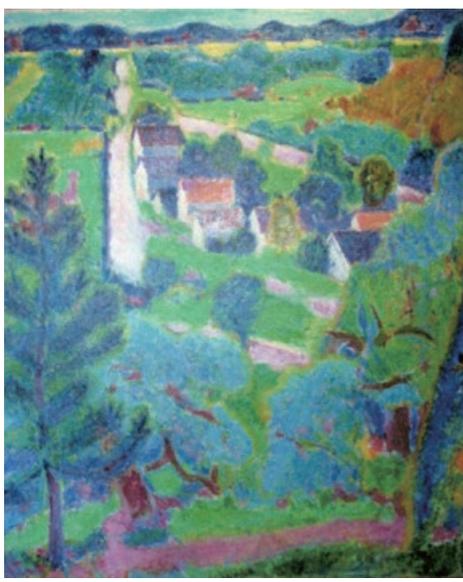
問 健康推進課 内線2364

平成29年度 五所川原市所蔵品展

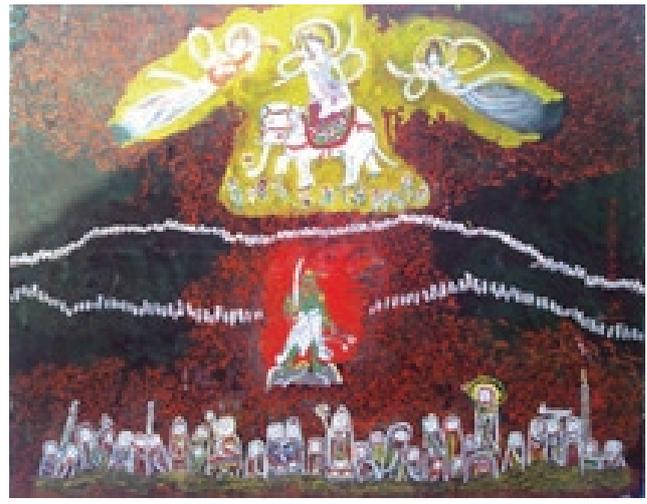
立佞武多の館2階美術展示ギャラリーでは、現在市が所蔵している絵画、彫刻、素描、版画等約1,050点の中から伊藤正規、工藤甲人、奈良岡正夫、野沢如洋、蔦谷龍岬ら青森県出身の作家作品32点を紹介する所蔵品展を実施します。

皆様のご来場を心よりお待ちしております。

期 間 3月2日(金)～5月27日(日)
場 所 立佞武多の館2階 美術展示ギャラリー
開館時間 9:00～17:00 (入館時間16:30まで)
入館料 大人・大学生=300円 (団体料金 270円)
 高校生以下=100円 (団体料金 90円)
 団体料金：20名以上でお越しの場合
 *お得な立佞武多展示室セット入場券もございます。
問 文化スポーツ課 内線3339



伊藤正規
「リング畑のある風景」
162.0 × 130.3cm



田澤茂
「普賢菩薩・地蔵・不動明王」
130.3 × 162.0 cm

五所川原市民憲章

わたしたちのまち五所川原市は霊峰岩木山を望み、津軽平野を潤し十三湖へ流れる岩木川の恵みに生まれ、豊かな地域資源と長い歴史を誇ってきました。

わたしたち市民は、先人たちの不撓不屈の精神によりつくりあげられた歴史と伝統を受け継ぎ、共に支えあい開かれた平和なまちをつくるため、ここに市民憲章を制定します。

- 1 夢と志をもち、発展する郷土をつくります。
- 1 郷土に誇りをもち、文化のかおるまちをつくります。
- 1 学びを続け、健やかで潤いのあるまちをつくります。
- 1 自然を大切に、美しく住みよいまちをつくります。
- 1 きまわりを守り、互いに助け合い安全なまちをつくります。

火災・救急出動概況						
五所川原市管内 1月の火災、救急、救助出動件数 (単位:件)						
区 分	火 災		救 急		救 助	
	月別	累計	月別	累計	月別	累計
平成30年	2	2	192	192	0	0
平成29年	2	2	208	208	1	1
比 較	0	0	△16	△16	△1	△1

全国統一防火標語 **火の用心 ことばを形に 習慣に**

***住宅用火災警報器を設置しましょう！**

五所川原地区消防事務組合消防本部警防課 ☎35-2023(内線1031)

人口と世帯数

平成30年1月末 住民基本台帳 ()内は前月比

人口	男	女	世帯数
55,648人	25,582人	30,066人	25,535世帯
(-98)	(-35)	(-63)	(-5)

古紙配合再生紙使用