



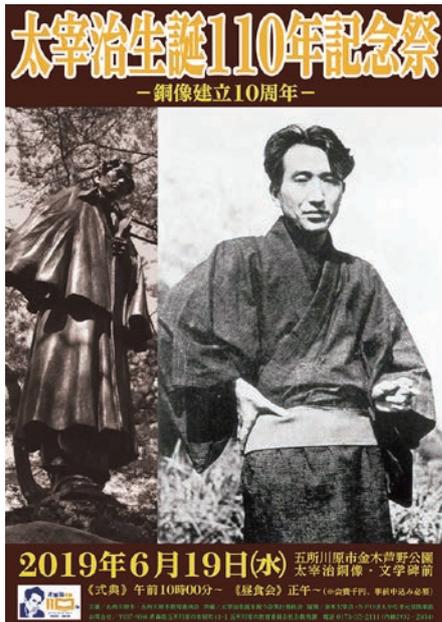
今号の主な内容

- ・ 太宰治生誕110年記念祭 2
- ・ 市有財産売却のお知らせ 4
- ・ LINE Pay収納が始まりました 9
- ・ 地域おこし協力隊レポート 10
- ・ 市長だより 11

4月27日～5月6日
金木桜まつり

太宰治 生誕110年記念祭

銅像建立10周年



日時… 6月19日(水)

会場… 芦野公園 太宰治銅像・文学碑前

▷10:00～「生誕祭式典」三味線演奏・太宰作品感想
文朗読・合唱・祝花

▷12:00～「昼食会」 会費1,000円(要事前申込み)

*式典および昼食会へ参加ご希望の方は、6月5日(水)までに、生誕祭チラシ裏面の参加申込書のほか、下記のメール、または電話でお申し込みください。

昼食会の会費は、当日式典会場受付でお支払いください(昼食会への当日の申込みは、受付できかねますのでご了承ください)。

申込先… 社会教育課 内線2932

電子メール… bunka@city.goshogawara.lg.jp

太宰治生誕110年記念イベントが開催されます

観光物産課
内線2572

令和元年、本市出身の作家「太宰治」が生誕110年を迎えます。それを記念して、県と本市では、県内外から西北五地域への誘客促進を目指し、各種イベントを実施します。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

詳しくは、市ホームページ、太宰治生誕110年情報発信サイト「太宰かわら版」をご覧ください。

▷太宰治生誕110年記念フェスティバル

日時… 6月22日(土) 9:30～24:00

6月23日(日) 10:00～15:00

場所… 斜陽館、津軽三味線会館駐車場

*一部有料イベントあり

▷太宰治生誕110年記念太宰文学映画祭

日時… 6月22日(土) 15:30～24:00

6月23日(日) 9:00～14:15

場所… 津軽三味線会館 入場料… 無料

* 6月22日深夜に津軽鉄道臨時列車が運行されます。

24:30 金木発上下運行



太宰かわら版のQRコード

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

平日… 7:52 / 12:40 / 17:35 / 18:00

* 金曜日は、9:40からの放送があります。また18:00からの放送がありません。

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。

「太宰治展

— 生誕110年 —

好評開催中
6/30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(入館時間は16:30まで)
入場料…大人・大学生=300円(団体料金「20名以上」270円)
高校生以下=無料



オープニングセレモニーの様子



結婚式で着用した紋付や婚礼写真など

今回の企画展は、太宰の愛用品、自筆の書簡・原稿など関連資料を多数展示し、太宰文学の軌跡をたどるものとなっており、当市で所蔵する資料以外にも、太宰の終生の住まいがあった東京都三鷹市所蔵の知人のアトリエで描いた油彩の自画像など、普段、五所川原では見ることができない貴重な資料を、市外からも多数借用して展示しています。

問…社会教育課 内線2934



平成30年度の『乗って応援!! みんなの津軽鉄道』の結果です

昨年度は津軽鉄道を応援いただき、ありがとうございました。残念ながら平成30年度の乗車目標は惜しくも達成できませんでした。

引き続き様々な活動で乗車人数の増加を計画していきますので、皆さんの応援をお願いします。

乗って応援!! みんなの津軽鉄道

平成30年度目標乗車人数	300,000人
平成31年3月の乗車人数	19,988人
平成30年度の乗車人数	264,350人
目標達成までの人数	35,650人

問…都市計画課 内線2634

市公式SNSを開設しています

市では、フェイスブックとツイッターの2つの公式SNSを開設しています。

フェイスブックは主に市政に関する情報を、ツイッターは災害時専用で防災情報を発信しています。

フェイスブックは「@goshogawaracity」で、ツイッターは「@gosho_bousai」で検索してください。

また、QRコードを読み取れる機器をお持ちの方は、右記のQRコードからそれぞれのSNSページへ直接リンクすることができます。

皆さんからのフォローをお待ちしています。

*「Twitter、Twitterのロゴ」はTwitter, Inc. またはその関連会社の登録商標です。

*「Facebook および Facebook ロゴ」はFacebook, Inc. の登録商標または商標です。

フェイスブックはこちら



ツイッターはこちら



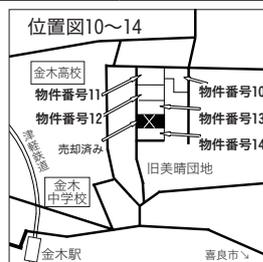
問…総務課 内線2118

市有財産売却のお知らせ

管財課 内線2173

売却物件(土地)

番号	所在地	地目	面積(m ²)	予定価格(千円)	都市計画用途地域
1	漆川字鍋懸83番5	宅地	336.01	3,427	用途指定なし
2	漆川字鍋懸83番6	宅地	336.01	3,427	用途指定なし
3	漆川字鍋懸83番7	宅地	335.99	3,427	用途指定なし
4	漆川字鍋懸83番8	宅地	336.31	3,430	用途指定なし
5	金木町嘉瀬雲雀野667番382	宅地	371.64	1,300	都市計画区域外
6	金木町嘉瀬雲雀野667番383	宅地	312.42	1,093	都市計画区域外
7	金木町嘉瀬雲雀野667番384	宅地	256.12	896	都市計画区域外
8	金木町嘉瀬雲雀野667番385	宅地	330.05	1,155	都市計画区域外
9	金木町嘉瀬雲雀野667番387	宅地	369.79	1,294	都市計画区域外
10	金木町芦野84番644	宅地	504.35	2,824	都市計画区域外
11	金木町芦野84番1179	宅地	636.63	3,628	都市計画区域外
12	金木町芦野84番1180	宅地	636.67	3,629	都市計画区域外
13	金木町芦野84番1181	宅地	636.65	3,628	都市計画区域外
14	金木町芦野84番1184	宅地	496.99	2,832	都市計画区域外
15	金木町朝日山422番1	宅地	1,670.28	8,351	都市計画区域外



売却物件(立木)

立木の場所	立木の種類、本数	予定価格
コミュニティセンター松島敷地内 (五所川原市大字金山字竹崎48番10)	マツ4本	各立木 1本につき一律 1,000円

* 売却立木の利用について特段制限はありませんが、移植または抜根をしていただくことが条件となります。

また、移植、抜根、輸送等に係る費用等については、落札者のご負担により行っていただきます。

* 1本からでも入札に参加できます。立木1本ごとに落札者を決定します。

土地および立木 共通事項

売却の方法…一般競争入札により売却します。

* 予定価格以上の最高額で入札した方に、その金額で売却することを決定します。

入札参加受付および物件の説明等…入札参加を希望される方は入札参加申込書を提出し、物件の説明と関係書類の配布を受けてください(物件の説明等を受けた後に申し込んでも構いません)。

* 入札参加申込書は管財課から交付を受けるか、またはホームページからダウンロードしてください。

期限…6月14日(金)まで(閉庁日を除く)

時間…9:00~16:00 場所…市役所2階 管財課

* 入札参加申込書を提出していない方(物件の説明等を受けていない方)は、入札に参加することができません。

ません。

入札および開札

日時…6月20日(木) 10:00~

場所…市役所2階 会議室2A

* 物件番号順に入札を行います。

入札参加制限…契約を結ぶ能力を有しない方(未成年者等)および破産者で復権を得ていない方は、入札に参加することができません。

入札の無効…入札参加資格のない方のした入札および入札条件に違反した入札は、無効となります。

契約の締結…落札者が決定した日から7日以内に契約を締結します。

代金の納入期限…契約締結の日から30日以内に全額納入していただきます。

土地のみに適用する事項	入札保証金 入札当日、入札金額の100分の5以上の保証金の納付が必要です。 契約保証金 契約時に、契約金額の100分の5以上の保証金の納付が必要です。
立木のみに適用する事項	入札保証金 五所川原市契約事務規則第6条第1項第4号の規定により免除します。 契約保証金 五所川原市契約事務規則第33条第1項第7号の規定により免除します。 移植(搬出)期限 7月31日(水)までに敷地内から搬出していただきます。

* 詳細は、管財課へお問い合わせください。売却内容については、市のホームページでもご覧になれます。

ここでは五所川原市にある誘致企業について紹介していくよ！
第2回は姥苧菖蒲にある「株式会社大宝 青森工場」さんだよ！
早速お話を聞いてみよう！



会社概要

本 社 〒463-0037 名古屋市守山区天子田1-1709
第2工場 〒463-0037 名古屋市守山区天子田2-305
青森工場 〒037-0015 五所川原市大字姥苧字菖蒲1-8 Tel. 26-1057
資本金 1,000万円 / 従業員数 50名 / 代表者 代表取締役 伊藤良典

取扱品目

IT、半導体、制御装置のハーネス加工 / ワイヤーハーネス製作 / 電線加工 / 単線加工 /
キャプタイヤケーブル加工 / 端子圧着 / はんだ付け加工 / 圧着加工 / 電線販売 / 部品販売

私たち株式会社大宝 青森工場は、平成30年4月に五所川原市へやってまいりました。もともとは愛知県名古屋市において平成元年よりワイヤーハーネス加工を生業として創業したメーカーです。

ワイヤーハーネスとは、電線・ケーブル等の末端に端子圧着・半田付け・圧接などの(手)加工を施すことにより、ワイヤーハーネスを取り付けた製品に電気信号を与えるもので、人間で例えれば神経・血管を正常に働かせる製品です。

納入先としては、工作機械やIT・半導体系などの多方面に渡る最先端業種の製造装置に、小ロット・多品種・短納期で日々対応をしています。

弊社のこだわりは『国内における日本人のモノづくり』です。日本人が持っている器用さ、技を磨く心、品質に対する責任感等の『モノづくり精神』を青森の地で培っていきたい所存です。

なお、検査・製造治具および各社アプリケーション等を多数保有していますので、ワイヤーハーネスに関するお問い合わせ等は気軽にお声掛けください。



工場内で製造されるワイヤーハーネス各種

当市への移住(就業・起業)で、最大100万円の移住支援金を支給します

五所川原市U I J ターン起業・就業創出事業は、今年度から新たに行う事業で、東京一極集中の是正および中小企業の人手不足解消のため、国が創設した移住支援金制度を県と共同で実施し、最大100万円の移住支援金を給付するものです。

支給対象者(①、②のいずれにも該当する方)

- ①直近の5年以上、東京23区内に在住していた方、または東京圏(東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県*条件不利地域を除く)に在住し、東京23区内に通勤していた方
- ②県のマッチングサイト「Aomori-job (<https://aomori-job.jp/>)」に掲載している対象求人にて平成31年4月1日以降に新規就業した方、または県か

ら起業支援金の交付決定を受けた方
支給額…2人以上の世帯での移住の場合…100万円
単身での移住の場合…60万円

企業の皆さんへ…企業の皆さんにとっては、東京圏からのU I J ターン者の採用につながる事が期待されますので、ぜひ県のサイトへのご登録をお願いします。

市民の皆さんへ…この事業は、東京圏からの移住促進と中小企業の人手不足解消を目指すものですので、ぜひ東京圏にお住まいのご親戚やご友人にお知らせください。

*詳しくは、市のホームページをご確認ください。

問…商工労政課 内線2552

情報公開制度 個人情報保護制度 パブリックコメント制度

平成30年度運用・実施状況

当市の情報公開制度、個人情報保護制度の運用状況およびパブリックコメント制度の実施状況をお知らせします。今後とも公正で開かれた市政を推進するため行政情報を広く公開し、提供していきます。

情報公開制度

すべての人が、市が保有する情報(公文書)の開示を請求することができる制度です。

区 分	請求件数	処 理 状 況					不 服 申 立 て	処理状況
		開 示	部 分 開 示	不 開 示 (不 存 在)	却 下	取 下 げ		棄 却
計	18件	6件	9件	0件	1件	2件	0件	0件

個人情報保護制度

市が保有する個人情報について、開示、訂正および利用停止を請求できる制度です。

▷開示請求に係るもの

区 分	請求件数	処 理 状 況					不 服 申 立 て	処理状況
		開 示	部 分 開 示	不 開 示 (不 存 在)	却 下	取 下 げ		棄 却
開示請求に係るもの	1件	1件	0件	0件	0件	0件	0件	0件

*このほか市職員採用試験に関する口頭による開示の請求が14件ありました。

▷訂正請求に係るもの 0件

▷利用停止請求に係るもの 0件

パブリックコメント制度

重要な施策の意思決定の段階で、施策の案を公表、公募した市民の意見を考慮し、意思決定を行う制度です。

計画・施策名	意見等の 提出件数	処 理 状 況				
		文 章 修 正 等	記 述 済 み	実 施 段 階 検 討	反 映 困 難	そ の 他
認定創業支援等事業計画の変更(案)	0件	0件	0件	0件	0件	0件
導入促進基本計画(案)	0件	0件	0件	0件	0件	0件
五所川原市地域防災計画(案)	5件	0件	0件	4件	0件	1件
五所川原市議会基本条例(案)	26件	*				
五所川原市立地適正化計画(素案)	0件	0件	0件	0件	0件	0件
五所川原市第2期地域福祉計画(案)	0件	0件	0件	0件	0件	0件
いのち支える五所川原市自殺対策計画(案)	0件	0件	0件	0件	0件	0件
五所川原市国民健康保険第2期保健事業実施計画・第3期特定健康診査等実施計画(案)	9件	2件	0件	0件	0件	7件
五所川原市市営住宅長寿命化計画(案)	0件	0件	0件	0件	0件	0件
五所川原市水道事業ビジョン(案)、および五所川原市水道事業経営戦略(改訂案)	0件	0件	0件	0件	0件	0件
合 計	40件	2件	0件	4件	0件	8件

*五所川原市議会基本条例(案)は、平成31年2月に任期満了による市議会議員の改選があったため、改選後の議員により意見等への対応を検討中です。

問…総務課 内線2112

つがる西北五広域連合からのお知らせ

令和元年度 つがる西北五広域連合病院事業 医療職員採用試験

第1回目

試験日…7月28日(日)

受付期間…5月27日(月)～7月5日(金)

職 種	採用予定数	受 験 資 格
看護師・助産師	27名程度	昭和55年4月2日以降に生まれた方で左記職種の免許を有する方 または令和2年4月30日までに免許を取得する見込みのある方
薬 剤 師	3名程度	
臨床検査技師	5名程度	

第2回目

試験日…9月22日(日)

受付期間…7月16日(火)～8月30日(金)

職 種	採用予定数	受 験 資 格
看護師・助産師	*若干名	昭和55年4月2日以降に生まれた方で左記職種の免許を有する方 または令和2年4月30日までに免許を取得する見込みのある方
薬 剤 師	*若干名	
理学療法士	2名程度	
作業療法士	2名程度	
言語聴覚士	2名程度	
臨床検査技師	*若干名	

*「若干名」としている看護師・助産師ならびに薬剤師、臨床検査技師の採用予定人員については、第1回目の申込者数を踏まえて、7月中旬に詳細を当広域連合ホームページ等にて掲載予定。

採用日…令和2年4月1日以降の採用予定です。

採用試験案内について

つがる西北五広域連合ホームページ(<http://www.tsgren.jp>)よりダウンロードできます。

また、病院運営局人事課(つがる総合病院3階)または各医療機関(かなぎ病院、鱈ヶ沢病院、つがる市民診療所、鶴田診療所)事務部で配付します(平日8:30～17:00)。

問・申込先

〒037-0074 青森県五所川原市字岩木町12番地3 つがる総合病院3階
つがる西北五広域連合 病院運営局人事課 TEL26-6363

認定看護師が伝授する、 知って得する豆知識

つがる総合病院の認定看護師が、市民の皆さんへそれぞれの分野における、お得で少し専門的な「豆知識」を伝授します。一緒に体験してみませんか。

日時…6月8日(土) 13:00～15:30

場所…つがる総合病院 1階大ホール

内容

- ▷皮膚・排泄ケア認定看護師「みんなに伝えたい スキンケアのお話」/「オストメイトとは」
 - ▷感染管理認定看護師「手をキレイにする大切さ」
 - ▷がん化学療法認定看護師「化学療法室の見学」
 - ▷救急看護認定看護師「救急外来ってどんなところ？」
 - ▷医療リンパドレナージセラピスト「医療リンパドレナージとは」
- *車でお越しの際は、柳町駐車場・第一・第二駐車場をご利用ください。

問…つがる総合病院看護部認定看護師会
TEL35-3111(内線2346)

つがる西北五広域連合 活動促進事業募集

西北五圏域内において、広域的な交流・まちづくりの推進および人材育成等の活動促進のために実施する事業に対し、その費用の一部を助成します。

募集期間…6月28日(金)まで

助成対象団体…西北五圏域内で複数の市町にわたる広域的な交流・まちづくりの推進および人材育成等の活動を自主的に行う営利を目的としない団体

助成対象事業…圏域の複数の市町にわたる広域的な事業/助成事業団体が自ら主宰する事業など

助成金の額…上限20万円

事業の詳細については、つがる西北五広域連合ホームページ(<http://www.tsgren.jp/>)をご確認ください。

問…つがる西北五広域連合事務局 TEL38-1000

身体障害者の無料巡回診査

巡回診査により、身体障害者の方々に医学的判定を行うとともに様々な相談に応じます。

診査科目…肢体不自由

日程・場所…7月3日(水) 市民学習情報センター

受付時間…9:00～11:00

診査・相談…9:30～12:00

対象者

- ①身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とする方
- ②身体障害者手帳の再認定を必要とする方。
- ③障害程度に変化があり、等級の変更を必要とする方。
- ④補装具の処方が必要とする方。
- ⑤生活・医療・施設入所等の相談を希望する方。

*次の方は対象外です。

脳血管疾患を発症後3カ月未満の方／義肢・装具および車いすについて複雑な処方を要するもの(骨格構造義肢や車いすの新規処方等)／電動車い

す、座位保持装置および特例補装具の処方／オーダーメイドまたはモジュラー方式による車いすの処方／要介護状態にある方で介護保険の給付品目と重なるもの(車いす(レディメイド)、歩行補助杖、歩行器)

*症状等によってその場での判定が困難な場合は、医療機関での受診が必要な場合があります。

持参するもの…身体障害者手帳(所持者のみ)、健康保険証、印鑑、マイナンバーのわかるもの、写真(新規交付や、再認定で障害名または障害等級が変更になる場合のみ写真が必要)

*手帳新規交付のため診査を希望し、かかりつけの医療機関がある方はレントゲン写真や紹介状等の病名・治療の状況・身体状況が分かる書類。

申込締切…7月1日(月)までに電話でお申し込みください。

申込先…福祉政策課 内線2499

障がい者スポーツ大会を開催します

障がいのある方が、それぞれの体力や健康状態に応じてスポーツ・レクリエーションに親しみ、健康の保持・増進が図られるよう、障がい者スポーツ大会を開催します。

日時…6月28日(金) 9:30～12:00 **場所**…市民体育館

内容…軽スポーツおよびレクリエーション

参加対象…障がいのある方およびその家族、介護者、

ボランティア、その他関係者(開催場所へ来場できる方)

参加費…無料(保険は市で加入します)

持ち物…室内用運動靴、汗拭きタオル等

申込み…6月14日(金)までに電話またはFAX(34-1018)でお申し込みください。

申込先…福祉政策課 内線2496

当市に関するアンケートのお知らせ

この調査は、20歳以上の市民3,000人を対象に市民の皆さんが普段の暮らしの中でどのようなことを感じ、また、今後の市にとってどのような点が重要と考えているかをお聞きし、各種計画などの基礎資料とするために2年ごとに実施しているものです。

アンケートの結果は、市民意識調査結果として「広報ごしよがわら」、「市ホームページ」で公表します。

調査票が送付された方は、ご理解・ご協力をお願い

します。

実施期間…6月1日(出)～17日(月)

回答方法…対象者には、調査票が郵送されますので、回答を記入(無記名、自記式)し、同封されている返信用封筒で6月17日(月)までに返信してください。

調査対象者選定方法

住民基本台帳から無作為抽出します。

問…企画課 内線2232

学生提案型事業大募集

学生提案型事業は、学生団体等が行う地域の課題解決や活性化につながる公益的活動の費用を市が助成する制度です。

受付期間…6月21日(金)まで

補助の対象となる団体

大学、大学院、短期大学、高等専門学校、専門学校(専修学校専門課程)および青森職業能力開発短期大学校に在籍する学生3名以上で構成するグループ。ただし、指導教官や顧問などの指導者がいること。

補助の対象となる事業

当市まち・ひと・しごと創生総合戦略に掲げる「若者の定住に役立つ政策」、「市内外の人たちの交流倍

増に役立つ政策」、「元気・健康づくりに役立つ政策」に関連した内容で、当市をフィールドに活動・調査研究を行う公益的事業

補助金の額…補助対象経費の全額。

ただし、10万円限度。

*本事業を終了し、本制度で期待する取組水準を達成したと認められるグループのメンバー全員に市の認定証を交付します。

*申請方法などの詳細はホームページをご覧の上、ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

問…企画課 内線2234

24時間365日、
自宅でいつでも簡単に！

平成31年4月1日から
ご利用可能になりました。

五所川原市の税・料金(*)がLINE Pay請求書支払いで納付できます！

*納付できる税・料金

市民税・県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、保育料、介護保険料、後期高齢者医療保険料、市営住宅家賃、墓園管理料、法定外公共物使用料、上下水道料金(一部除く)

◇平成31年4月1日から税・料金の各期(1期)の支払上限金額が5万円未満から30万円以下に拡大されました(上下水道料金は5万円未満のまま変更ありません)。

このマークが目印！

LINE Pay

請求書支払い

30秒で完了!
まずは登録





お財布マークの「ウォレット」タブ内「請求書支払い」をタップ

立ち上がったコードリーダーでお手元の請求書のバーコードを読み込む

内容を確認して支払い完了！

*お支払いには事前にLINEPayへのご登録とチャージが必要です。

お知らせ

- ▷ 「LINEアプリ」または「LINE Payアプリ」をお持ちでない方はApp StoreもしくはGoogle Playから「LINE」または「LINE Pay」で検索してダウンロードしてください。
- ▷ 手数料は一切かかりません。LINEポイントを納付に使えます。
- ▷ 納付の履歴は「LINE Payウォレットの決済履歴」、「LINEメッセージ」によりご確認いただけます。
 - * 領収書は発行されません。
 - * 車検用の軽自動車税納税証明書の発行には、スマホ納付完了後3週間程度かかりますので、すぐに納税証明書が必要な方は、市役所、金融機関、コンビニでお支払いをお願いします。
- ▷ 次の納付書はLINE Pay請求書支払いで納付することができませんのでご注意ください。
 - ・ 各期(1期分)の金額が30万円を超える納付書(上下水道料金のみ金額が5万円以上の納付書)
 - ・ コンビニ取扱期限を過ぎた納付書
 - ・ 納付書にコンビニ納付用のバーコード情報が印字されていない納付書
 - ・ 破損や汚損などでバーコード情報が読み取れない納付書

お問い合わせ先 五所川原市役所 TEL35-2111(代表)

(市税) 収納課 内線2272

(介護保険料) 介護福祉課 内線2453

(市営住宅家賃) 建築住宅課 内線2662

(法定外公共物使用料) 土木課 内線2618

(保育料) 子育て支援課 内線2484

(後期高齢者医療保険料) 国保年金課 内線2345

(墓園管理料) 都市計画課 内線2632

(水道料金) 上下水道部経営管理課 内線2716



地域の皆さんと共に移住・交流施策の推進やまちの魅力を掘り起こし、情報発信等に取り組む「地域おこし協力隊」の活動状況をご紹介します。

▷ 私たちが地域おこし協力隊員です。

山下
貴
隊員



高瀬
祥彰
隊員



活動報告

【協力隊の座談会・研修会に参加してきました】



先日、つがる市の古民家を会場に開催された地域おこし協力隊座談会・研修会に参加してきました。

勉強内容は、地域おこし協力隊の映画を撮影するために全国の協力隊に取材をしている山下氏(鹿児島県南大隅町の協力隊OB)が「美味しそうに見える 撮影テクニック」を伝授するというもの。映像の世界に住んでいる方の技術はやはり素晴らしく、勉強になるところがたくさんありました。また、座談会では各市町村の隊員が自身の活動の課題を持ち寄り、みんなで議論しました。誰もが想いを持って活動しているだけあって、話し合いは終始白熱。予定時間をはるかにオーバーして続きました。

山下氏が語る映像が持つ情報力や分かりやすさはもちろんですが、“ヨソモノ視点”で地域を見ることの大切さを改めて認識し、初心を思い出すことができましたように思います。まだまだ地域の魅力を掘り起こしていかなければならないなぁと再確認させられる1日になりました。

【レンタルスペースの視察に行ってきました】



レンタルスペースって、皆さん使ったことはありますか？

五所川原に来る前、仕事で何度か使う機会があったんですが、イベントを開催したり、ホームパーティーをするときにお金を払って部屋を借りることができるんです。

今回、青森市によさげなレンタルスペースがあると聞いて、七戸町と平川市の協力隊仲間と、視察に行ってきました。

内装は木目調がベースで、新しさがありながらも温かみを感じることもできるいい雰囲気。テーブルやイスを自由に配置できたり、備え付けのキッチンを使えばしっかり調理をすることもできるようで、使い勝手もよさそう。ここで面白いことできないかな～と、一緒に行った協力隊とあれやこれや話し込んでしまいました笑。

五所川原でもそういう場所ができれば、色々楽しいことができそうなんだけどな～。そういう場所があるのであれば、ぜひ情報をお寄せください。

▷ ごしょぐらしFacebook・五所川原市地域おこし協力隊SNS

地域おこし協力隊の活動やイベント情報を「ごしょぐらしFacebook」や五所川原市地域おこし協力隊の「Twitter」「Instagram」「YouTube」で見ることができます。隊員目線で五所川原の楽しい情報を発信していきますので、ぜひご覧ください。

▷ 地域のイベントや面白い取り組み情報募集中

地域のお祭りやイベント、面白い取り組みの情報を募集しています。自薦他薦、規模の大小は問いません。隊員が伺って、取材や情報発信を行いますので、お気軽にご連絡ください。



ごしょぐらし
Facebook
QRコード



Twitter
QRコード



Instagram
QRコード



YouTube
QRコード

今後も活動へのご理解とご協力を
よろしく願います。



平成から令和へと元号が変わり、新たな時代が幕を開けました。新たな時代においても、市民の皆さんが安心して当地域で暮らすことができるよう、しっかりと取り組んでいくことを改めて決意しています。高等看護学院に入学された皆さんには、これからの地域医療を支える貴重な担い手として、大いに活躍されますことを期待しています。

4月6日 五所川原市立高等看護学院入学式

4月6日、五所川原中央公民館において、五所川原市立高等看護学院第54回入学式を行いました。

入学する19人の皆さんは、圏域医療の中核を担う「つがる総合病院」での看護実習など、先端医療とともに地域に密着した環境の中で、働きながら看護についての専門知識と技術を学ぶこととなります。

卒業までの3年間、仲間と切磋琢磨しながら、看護師という夢をかなえて欲しいと思います。



4月10日 春の火災予防パレード出発式

春の火災予防運動の一環として、4月10日、エルムの街ショッピングセンター内において、防火パレードを行いました。

パレードでは、一日消防官3名のほか、幼年消防クラブの皆さんなどが買物客らに火の用心を元気に呼びかけました。

春は風が強く、火が発生すると周囲に燃え広がりやすいので、火の元には十分ご注意ください。



5月6日 金木桜まつりが閉会しました

例年より2日早い4月27日に、芦野公園において開会した金木桜まつりは、33万6千人もの方々にお越しいただき、5月6日に閉会しました。

初日は雨模様の花冷えとなりましたが、期間中は満開から花びら舞い散るまでの様々な表情により、県内外からお越しの皆さんに、日本桜百選に数えられる美しい桜を存分にお楽しみいただけたものと思っています。



退職人権擁護委員に法務大臣より感謝状



人権擁護委員を退職された長尾さん(中央)

平成31年4月1日付で人権擁護委員を退職された長尾晶子さんの功績に対して法務大臣より感謝状が贈呈され、4月24日、市役所で伝達式が行われました。

長尾さんは、平成25年4月1日から平成31年3月31日まで2期連続6年間、人権擁護委員として人権擁護や人権思想の普及高揚に尽力されました。

感謝状を受け取った長尾さんは「皆さんのおかげで、6年間活動することができました。感謝の気持ちでいっぱいです」と話しました。

新たに平成31年4月1日付で新任の委嘱が発令されました。任期は3年です。よろしくお祈りします。

新井 勝博さん(五所川原地区)

津軽鉄道活性化促進チーム「津鉄ア・モーレ」合同結成式



当市・中泊町職員の津鉄ア・モーレの皆さん

地域の公共交通の維持・確保に向け、自治体の垣根を越えて当市と中泊町の若手職員18名による津軽鉄道活性化促進チーム「津鉄ア・モーレ」の合同結成式が4月24日、五所川原市役所で行われました。

式ではメンバーを代表して倉光諒心さんが「長らく地域に貢献し続けている津軽鉄道を誇りに感じており、その魅力をより多くの人に体験してもらうことに尽力します」と宣誓を行いました。

各メンバーも「津軽鉄道から学生時代にうけた恩を返していけるよう励みたい」「津鉄が大好きなので、この魅力を多くの人に伝えたい」など活動への抱負を述べました。

防火意識を高めよう

平成31年春の火災予防運動が4月8日から14日まで、県下一斉に行われました。火災が発生しやすい時季を迎え、消防本部・各消防署では防火PRのため街頭防火パレードを実施し、五所川原地区においては、初めてエルムの街ショッピングセンター内でのパレードを行ったほか、4月10日には、一日消防官に委嘱された市内にお勤めの神しおりさん(まつしま団地こども園)、安部舞姫さん(こども園かまや)、田中愛未さん(新宮団地こども園)が市長を訪問し、家庭および職場における防火安全対策を呼びかけました。

また、青森県山火事防止策対策協議会西北支部協議会では、4月12日、西北地域5カ所において山火事防止宣伝パレードを実施し、山火事防止に向けた活動

を行いました。一人一人が防火意識を高め、火災のないまちを目指しましょう。



一日消防官の左から田中さん、安部さん、神さん

子どもフェスティバル開催

4月20日、中央公民館において、子どもフェスティバルが開催されました。今年で22回目となるイベントは、駐車場でこいのぼりを空高くあげたほか、絵本の読み聞かせや音楽に合わせて歌ったり、踊ったりして会場は大きな賑わいを見せました。

また、ホール内では、紙を使ったこいのぼりの制作が行われ、園児・児童の皆さんが色紙や画用紙に思い思いの絵や柄を描き、こいのぼりを完成させました。

こいのぼりの制作に参加した白川宏大さん(中央小2年)は「ごしよりのイラストを描くのが難しかったけど、楽しかったです。また来年も参加したいです」と話しました。



こいのぼりをあげる園児の皆さん

第31回津軽三味線全日本金木大会 団体・中高生の部で優勝

5月4日、5日の2日間、金木公民館で行われた、第31回津軽三味線全日本金木大会の団体・中高生の部に出場した五所川原第一高等学校三味線部の皆さんが5月13日、市長を表敬訪問しました。

大会では2・3年生11名が「津軽じょんから口説き節」を息のぴったりとあった迫力ある演奏で披露し、2014年以来5年ぶりに優勝を果たしました。

三味線部の山谷希世香部長は「地元勢がずっと優勝できず悔しかった。本番ではいつもより上手に演奏できたと思っている」と優勝した喜びを話しました。



優勝した五一高三味線部の皆さん

◎ 広報有料広告

株式会社NCアパレル 松島工場

工場直売 **大売出し** 衣料品 生地

6月8日(土)~9日(日)
AM9:00~PM6:00

会場：五所川原市唐笠柳字村崎203
TEL(0173)28-2607(本社)

至松島 至法田
マルハン コメリ アパレル NCアパレル
エルムの街 北

~集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ~

B型肝炎訴訟無料個別相談会
給付金請求

6/29(土) つがる市生涯学習交流センター「松の館」会議室D
6/30(日) 中泊町中央公民館 会議室

完全予約制 ☎0120-013-621 ☎9:00~18:00 無料電話相談 同時受付中!

対象者 昭和16年7月2日~昭和63年1月27日生まれ ※ご遺族の方も給付金請求できます

給付金 50万円~3,600万円 ※病態に応じて給付金等の内容が異なります

弁護士 弁護士 渡辺アー「あいば ことし」東京弁護士会所属 登録番号35029
プレシャス総合法律会計事務所
東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A [営業時間] 平日 9:00~18:00

TEL 03-5363-6333
FAX 03-5363-6334
http://precious-law.jp/
E-mail:info@precious-law.jp

五所川原市を応援します!!

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)

▷ 6月13日(木) 10:00~12:00

▷ 6月27日(木) 10:00~12:00

市役所 1階相談室 1A

問 市民課 内線2324

金木地区(行政・人権合同相談)

▷ 6月5日(水) 10:00~12:00

金木総合支所 4階第2会議室

問 金木総合支所 内線3104

市浦地区(行政・人権合同相談)

▷ 6月11日(火) 10:00~12:00

市浦総合支所

青森あすなるホール市浦

問 市浦総合支所 内線4010

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 青森地方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30年度人権教室より/中央小6年生)

困っている人に勇気を出し、声をかけ、助けたい

今月の納期

・市県民税 1期

問 収納課 内線2273

納期限 7月1日(月)

納付は便利で確実な

口座振替を!

県営住宅入居者募集

募集住戸

①新宮団地 2戸(木造/2LDK /1階玄関)

②新宮団地 2戸(木造/3LDK /1階玄関)

③広田団地 3戸(鉄筋コンクリート/3K/3階玄関)

④広田団地 1戸(鉄筋コンクリート/3LDK/2階玄関)

⑤新宮団地 1戸(木造/3LDK /特定公共賃貸住宅・1階玄関)

*申込者および同居予定者の人数等の制限について、①は2名以上、②④は3名以上、③は条件付きで単身から可、一般は2名以上。⑤は人数が2名以上で政令月額(世帯の総所得から控除額を差し引き、12カ月で割った金額)が158,000円以上487,000円以下に限ります。

家賃…入居基準があり、家賃は所得金額に応じて決定します。

①16,400円~32,600円程度

②21,700円~43,500円程度

③10,600円~21,200円程度

④13,000円~25,600円程度

⑤58,000円(一律)

受付…①~④は6月3日(月)~6月10日(月)、⑤は随時募集中(ただし、入居者決定次第、募集を締め切ります/すべて土曜・日曜日を除く)。

*今回の募集は、①~④が8月1日入居予定、⑤は7月1日入居予定です/駐車場は原則として1住戸に1台です。2台目駐車場については空区画がある場合のみ貸出します/駐車場料金は、家賃とは別に徴収します/冬期の駐車場や共用部分の除雪は入居者の皆さんで行っていただきます。

問…株式会社 サン・コーポレーション 住宅管理係 TEL38-3181

危険物取扱者保安講習

日時…6月18日(火)

9:30~12:30 給油取扱所

13:30~16:30 一般

会場…プラザマリユウ五所川原

受付期間…6月4日(火)まで

問…消防本部予防課 TEL35-2020

保育のお仕事出張相談会

日時…7月18日(木) 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を行います。)

②保育求人閲覧・紹介(青森県内の保育所・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なら、どなたでも参加できます。

申込み…参加費無料で、申込みは不要です。

問…社会福祉法人青森県社会福祉協議会 TEL017-718-2225

行政相談をご利用ください

行政相談委員は、総務省より委嘱された相談員であり、行政が行う仕事についての苦情や意見・要望があったとき、身近な相談相手になります。

▷苦情や意見を直接、市・県・国の機関には言いつらい

▷どこの機関に苦情を伝えればよいかわからない

などのお悩みがありましたら、相談無料、秘密厳守でお話を聞きますので、お気軽にご相談ください。

なお、市では定期的に行政相談日を設けています。開設日時は、毎月の広報をご覧ください(今号は13ページを参照)。

委員(委嘱期間:2019年4月1日~2021年3月31日)

▷五所川原地区

関 節雄氏 TEL28-3146

船水 寛氏 TEL37-2920

▷金木地区

津島 友子氏 TEL52-3646

▷市浦地区

成田 武司氏 TEL62-2010

「みちのく・ふるさと貢献基金」助成事業募集のお知らせ

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、新興企業ならびに事業拡大を目指し新規事業参入や開発・研究を行う県内の個人、NPO法人および企業等に対し、必要な費用を助成しています。

応募期間…7月1日(月)~9月30日(月)

応募方法…ホームページ(<http://www.michinoku-furusato.or.jp>)から申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。

助成金…必要経費の2分の1以内で、300万円を限度とする。

問…公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局

TEL017-774-1179

技能講習会

▷安全衛生推進者養成講習会

対象…常時10人以上50人未満の労働者を使用する事業場は選任義務あり。

日時…6月18日(火) 9:00~17:00
6月19日(水) 9:00~12:00

場所…西北労働基準協会2階

受講料…12,204円(消費税・テキスト代含む)

申込締切…6月11日(火)か、定員40名に達し次第締め切ります。

*衛生推進者のみの講習は開催していません。

▷小型移動式クレーン運転技能講習会

対象…吊り上げ荷重1t以上5t未満の小型移動式クレーン運転業務

日時

(学科) 6月24日(月)、25日(火)

8:30~16:55

(実技) 6月26日(水)

8:00~17:05

場所

(学科) 西北労働基準協会2階

(実技) 齋勝建設構内

受講料(消費税・テキスト代を含む)
(免除なし) 29,754円

(免除あり) 26,514円

*次の①または②に該当する方は免除ありとなります。

- ①クレーン等の運転免許を受けた方
- ②床上操作式クレーン運転技能講習または玉掛け技能講習を修了した方

申込締切…6月17日(月)か、定員40名に達し次第締め切ります。

*詳細はお問い合わせください。

問…(一社)西北労働基準協会

Tel.35-6336

漁師と一緒にしじみ漁体験しませんか

十三湖特設会場で漁師と一緒に、しじみ漁で使用する「じょれん」を用いた、しじみ漁体験ができます。

また、漁体験以外に、しじみ選別作業体験や冷凍しじみ加工作業見学等もできます。参加者には、しじみ汁の試食やお土産用の冷凍しじみの配布もあります。貴重な機会ですので、ぜひご参加ください。

日時…6/9、6/23、7/7、7/21、7/28、8/4、8/18、8/25、9/1、9/15

計10回(全日曜日9:00~12:30)

集合場所…十三地区水産物荷さばき施設(十三漁協となり)

参加費…1人1,500円

参加条件…小学生以上(高校生以下は保護者同伴)

定員…各日20名(最小催行人数10名)

持ち物等…汚れてもよい服装、タオル、クーラーボックス

問・申込み…十三漁業協同組合

Tel.62-3110

働き方改革説明会 ~今年4月法施行~

事業者を対象に、時間外労働の上限規制、年5日の年次有給休暇の取得やタイムカード等による労働時間把握の義務付けなど、今年4月に施行された働き方改革関連法に関する知識を十分に持って労務管理を行っていただくことを目的とした説明会を開催しています。

日時…6月10日(月) 14:00~15:30

場所…五所川原合同庁舎1階

共用会議室

申込先…五所川原労働基準監督署
監督係 Tel.35-2309

*参加ご希望の方は、必ず事前にお申し込みください。

青森県立美術館ドラマリーディングクラブ定期公演

俳人、正岡子規最晩年の日々の食事や体調、俳句が映像や音響・照明を伴った臨場感あふれる特別な空間で朗読されます。

日時…6月8日(土) 15:00~

場所…青森県立美術館シアター

演目…「仰臥漫録」(抄)

▷原作 正岡子規

▷構成・演出等 長谷川孝治

料金…一般1,000円、大学生・60歳以上500円

*高校生以下無料招待あり(要予約)

問…青森県立美術館

Tel.017-783-5243

障害福祉サービス等説明会 のご案内

日時…6月11日(火) 14:00~15:30

場所…市民学習情報センター

対象者

▷障がいをお持ちの方(手帳の有無は問いません)

▷障害福祉サービス利用者およびご家族

内容

▷障害福祉サービスの紹介

▷障害者差別解消法

▷防災について ほか

申込み…事前申込みは不要です。

問…福祉政策課 内線2491

平成31年4月分からの年金額について

平成31年4月分(6月14日支払い分)からの年金額は、法律の規定により、平成30年度から0.1%の増額になります。

問…国保年金課 内線2343

青森県母子寡婦福祉連合会 からのお知らせ

2019年親子ふれあい交流会

こども塾・はは塾plusぱぱinロマンピア

対象…県内のひとり親家庭の親子20組程度

場所…星と森のロマンピア

日程…7月27日(土)、28日(日)

1 日 目	
13:00	開会(昼食はバス車中で各自)
13:30	親:セミナー(学費および貸付制度について)、懇話会(意見情報交換会)
13:30	子:紙漉き体験(ハガキ作り)、天文台見学
17:00	夕食(バーベキュー)、ビンゴ大会
*宿泊はコテージ、相部屋	
2 日 目	
7:00	朝食
10:00	親子でプール遊び
12:00	昼食
13:30	閉会
14:00	終了

参加費…親2,000円(会員以外は4,000円)、子1,000円(2人目から500円、3歳未満無料)

申込期間…6月3日(月)~24日(月)

*定員になり次第締切。

問…公益財団法人青森県母子寡婦福祉連合会 Tel.017-735-4152

ハートネットを作ろう～ちょっと気になる子の支援事業～おやこのスペース ゆったりーの

「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、どなたでも気軽に公民館へお越しください。

場所…中央公民館3階大広間

時間…10:00～15:00

*相談は13:00～15:00

日程…6月15日(出)(*)、22日(出)、27日(休)、7月6日(出)、20日(出)(*)、25日(休)、8月10日(出)(*)、22日(休)、31日(出)

*発達の相談ができる日

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…中央公民館 TEL35-6056

工業統計調査を実施します

工業統計調査は工業の実態を明らかにすることを目的とした、統計法に基づく報告義務がある重要な統計です。

調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用されます。

調査時点は令和元年6月1日です。皆さんの調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いします。

問…企画課 内線2237

納付案内について民間委託を実施しています

日本年金機構では民間事業者に業務委託し、保険料納付が確認できない期間がある場合、電話・文書・戸別訪問により、納付案内をさせていただきます。

委託事業所 (5月1日現在)

▷事業所名 株式会社 アイヴィジット

▷電話番号 TEL0570-021-987

*本事業所が戸別訪問する場合、年金機構から委託されている旨の説明や、身分証を提示することとなっています。また、ATMの操作により振り込みを求めることや、国民年金保険料納付書をお持ちでない場合に現金を領収することはありません。年金事務所や市職員を装った振り込め詐欺や訪問詐欺が発生しています。ご注意ください。

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…月曜～金曜日(祝日を除く)
8:30～17:15

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…6月12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。

自動車税の納付はお早めにコンビニ・クレジットのご利用を

自動車税の納期限は7月1日(月)です。お近くのコンビニエンスストア、銀行や郵便局などの金融機関で、納付してください。

また、クレジットカードでも納付できます。納付の手続きは、インターネット上の専用サイトから納税通知書に記載されている「納付番号」、「確認番号」やクレジットカードの番号などを入力して行います(手数料がかかります)。

専用サイト…「Yahoo! 公金支払い」

<http://koukin.yahoo.co.jp/>

県税部窓口取扱時間…8:30～17:15

(土曜・日曜日および祝日を除く)

問…西北地域県民局県税部

TEL34-3141

消費税軽減税率制度説明会

日時…6月4日(火)

時間…▷午前の部 11:10～12:00

▷午後の部 15:10～16:00

場所…市民学習情報センター1階
大教室

参加料…無料

問…五所川原税務署法人課税部門

TEL34-3136(音声案内に従い「2」

を選択してください)

作陶(焼物)体験参加者募集

楠美家住宅では、下記の日程で、登り窯による作陶を実施していますので、興味のある方はふるってご参加ください。

日時…6月1日(土)～8月10日(土)

9:00～15:00

*5名以上は要予約

材料費…粘土500g 500円

服装…汚れてもいい服装(タオル、エプロン等は各自準備)

その他…製品の割れ、変形は保障しません。

窯の火入れ…8月22日(休)～24日(出)

*見学自由です。

完成品の引き渡し…9月中旬頃

問…楠美家住宅 TEL29-3575

まちなか喫茶

和モダンカフェ

テラスでのお食事を楽しめます

営業時間：9:30～22:00

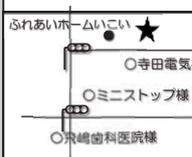
休業日：8/13、12/31、1/1

■歓送迎会・結婚式の二次会・女子会などご予約承ります!
五所川原市大町509-3 TEL・FAX 0173-33-5251

★夜間スタッフ2名募集(週1～2回程度勤務)

◆このような希望をお持ちの方は、ぜひ一度お問い合わせ下さい

- 前職の経験を在宅の分野に活かしたい
- おじいちゃん、おばあちゃんと話すことが好き
- 出会った一人ひとりに寄り添い、より良い人生をサポートしたい
- 自分らしい接し方で、一人ひとりに元氣や安心を届けたい
- 労働環境がよい職場に移りたい



シルバービレッジ憩いの社

お問い合わせ ☎26-6195

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

農産物加工品直売会

梅漬け、豆腐、味噌などの手作りの加工品や季節野菜などを販売。

日時…6月12日(水)、26日(水)

12:00～13:00

*都合により、急遽中止となる場合があります。

場所…市役所2階談話コーナー

問…農林水産課 内線2521

経済センサスー基礎調査を実施します

この調査は、すべての産業分野における事業所の活動状態等の基本的構造を明らかにするとともに、事業所・企業を対象とする各種統計調査の母集団情報を整備することを目的としています。

当市における調査期間は令和元年6月から11月までとなっています。

調査期間中は、調査員が事業所の活動状態を実地に確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布することとなります。

皆さんの調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いいたします。

問…企画課 内線2238

第61回水道週間

「いつものむ いつもの水に日々感謝」をスローガンのもと6月1日から7日まで全国一斉に第61回水道週間が行われます。

津軽広域水道企業団はこの趣旨に賛同し、津軽事業部において総合浄水場を下記のとおり一般公開します。

“水道水ができるまで”を見学し、水道水の大切さを考えてみませんか。

日時…6月2日(日) 9:00～16:30

場所…津軽広域水道企業団津軽事業部(黒石市大字石名坂字姥懐2)

参加料…無料(記念品あり)

問…津軽広域水道企業団津軽事業部
総務課 Tel0172-52-6033

五所川原高等学校授業公開

当校では、生徒の授業の様子などを知ってもらうために、授業公開を次のとおり行います。時間内であれば、いつ来校されても自由に参観できますので、ぜひお越しください。

日時…6月15日(土)

▷受付 8:40～公開終了まで随時

▷授業公開① 8:50～9:40

▷授業公開② 9:55～10:45

▷授業公開③ 11:00～11:50

対象者…小・中学生および保護者、地域住民、在校生の保護者

*事前申込みは不要です。お越しの際は上履きを持参してください/授業参観後、アンケートにご協力をお願いします/お車でお越しの場合、混雑が予想されますので、ご了承ください。

問…五所川原高等学校 Tel35-3073

『防災タウンページ』はお手元に届きましたか

日頃からの備えや災害時の行動ポイントを盛り込んだ「防災タウンページ」がN T Tタウンページ(株)から発行され、5月に「タウンページ」と一緒に県内の全住戸・全事業所に届けられました。付録として「公衆電話+避難所マップ」も付いていますので、災害発生時はもちろん、いざという時に備えて確認しておきましょう。

なお、古い電話帳は、地域のルールに従って、雑誌類と一緒に資源回収などへお出してください。

問…タウンページセンタ

Tel0120-506309

こころの相談

不眠、不安、憂うつ、仕事が手に付かないなどの悩みをお持ちの方は、お気軽にご相談ください。

相談日…毎月第2木曜日(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、令和2年1月9日、2月13日、3月12日)

*電話等により事前予約をお願いします。

受付時間…13:00～14:00

相談担当…精神科嘱託医、精神保健福祉相談員

相談場所…五所川原保健所

問…西北地域県民局地域健康福祉部保健総室(五所川原保健所)健康増進課 精神保健福祉担当
Tel34-2108

毎年6月23日～29日は男女共同参画週間です

「学び」を通じて、男性も女性も、ひとりひとりが、多様なライフキャリアの形成と選択ができる社会の実現に向け、2019年度の男女共同参画週間のキャッチフレーズは「男女共同参「学」、「知る 学ぶ 考える 私の人生 私がつくる」の2つに決定しました。

職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためにはみなさん一人一人の取り組みが必要です。

私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか。

問…企画課 内線2238

五所川原市

シルバー人材センター

会員募集中!

集まれ! 元気な

60歳
以上の方

● 6月6日(木) 10:00～入会説明会を開催します!

お気軽にご参加ください!

● 会場: 五所川原中央公民館(市内字一ツ谷504番地1)

問合せ (公社)五所川原市シルバー人材センター ☎: 0173-34-8844 (公社)青森県シルバー人材センター連合会 ☎: 017-732-5757

五所川原工業高等学校 学校公開

授業や実習の様子などを知っていただくために、学校公開を行います。公開中は自由に施設見学、授業参観ができます。お気軽にご来校ください。

日程…6月10日(月)、11日(火)

受付…8:40～終了まで随時

時間…8:50～15:15(11日は15:40まで)

*10日の12:40～13:25、11日の12:20～13:00は昼休みです。

対象…中学生および保護者、地域住民、中学校教職員、本校生徒の保護者

その他…事前申込みは不要です。上履きを持参してください。

問…五所川原工業高等学校

TEL35-3444

青森少年鑑別所内見学会

少年鑑別所について理解を深めていただくための説明および施設内の見学会を行います。

日時…6月15日(土) 10:00～11:30

場所…青森少年鑑別所(青森市金沢1-5-38)

定員…30名(申込順)

*定員に達した場合、お断りする場合があります。

料金…無料

申込み…電話で下記へお申し込みください。

申込先…青森少年鑑別所

TEL017-776-5118

ハローワークからのお知らせ

6月1日から県内のハローワークにおいて、新規高等学校卒業予定者を対象とする求人の受付を開始します。

また、受理した求人は7月1日に高等学校に公開され、就職を希望する生徒は、夏休み前に応募する企業の絞り込みを行います。

前年度は、約6割の求人が6月中に申込みされており、早期に求人を申込みした企業が増加しましたが、全国的にも求人申込みが早期化していますので、優秀な人材を確保するために6月中の求人申込みをお願いします。

問…五所川原公共職業安定所

TEL34-3171

市民サロン

飯詰虫送り

飯詰地区合同運行

運行団体 飯詰獅子会、飯詰八幡宮舞姫、幼児、小学生等

日時…6月9日(日) 13:00～15:00

コース…旧加藤商店十字路(下岩崎)～南新妙龍寺

*14:00頃からコミュニティセンター飯詰駐車場で各団体の演舞披露あり。

問…飯詰蟲會事務局認定こども園

たかたての森 TEL37-3030

令和元年度働く婦人の家講座 ～和菓子作り教室～

季節にあった和菓子を作ります。

日時…6月24日(月) 13:00～16:00

場所…働く婦人の家2階調理室

講師…三山鐘徳先生(炉月菓子処)

材料費…1,000円

定員…24名(先着順)

用意するもの…エプロン、三角巾、筆記用具、手拭き用のハンカチ等

申込み…6月10日(月)13:30から電話または来館にて受付開始

*申込み後の取り消しは6月20日(木)16:00まで。定員に達し次第締め切り。取り消しの連絡のない場合は材料費をいただきます。

申込先…働く婦人の家 TEL35-8898

津軽の「むがしっこ」語り

今年もむがしっこ語る会「ゆきん子」が昔懐かしい「むがしっこ」を語ります。

日時…6月1日(土)～9月28日(土)までの毎週土曜日(8月10日を除く)11:00～11:30

場所…旧平山家住宅

入場料…無料

問…むがしっこ語る会「ゆきん子」

春藤 TEL35-5513

精神保健福祉ボランティア 養成講座

精神障害と精神疾病の正しい理解と関わりを講話と体験で学びます。講話や当センターで開催する行事

への体験参加等のプログラムを予定しています。

日時…①6月16日(日) 9:30～12:00
(講話・施設見学)

②6月22日(土) 9:30～14:00
(体験参加)

場所…地域活動センター ラ・プリマベラ

対象…精神保健福祉分野のボランティアに興味・関心がある方。講話・体験の2日間受講できる方。

*受講者へは講座の修了証を交付。

参加費…300円(デイサービス体験参加費・資料代含む)

持ち物…①筆記用具、参加費

②筆記用具、昼食

申込み…6月13日(木)16:00までに電話でお申し込みください。

問…地域活動支援センター

ラ・プリマベラ TEL38-1332

決算法人説明会

日時…6月4日(火)

▷午前の部

「決算と税」 9:30～11:00 / 「消費税軽減税率制度」 11:10～12:00

▷午後の部

「決算と税」 13:30～15:00 / 「消費税軽減税率制度」 15:10～16:00

講師…五所川原税務署法人課税部門

場所…市民学習情報センター

参加料…無料

申込み…申込用紙五所川原法人会ホームページ(<http://www.goshogawara-hojinkai.or.jp/schedule.html>)からダウンロードし、必要事項を記入の上、開催日3日前までに五所川原法人会事務局までFAX(35-1822)でお申し込みください。

問…公益財団法人五所川原法人会事務局 TEL35-1318

吉澤秀香と門下生による書作展

日時…6月19日(水) 10:00～16:00

6月20日(木) 10:00～12:00

場所…鐵心書道会金木教室(金木町芦野234-46)

入場料…無料

問…鐵心書道会 TEL0172-34-6555

初心者弓道教室

日時…6月14日(金)～7月20日(土)

▷月・水・金 10:00～11:30

▷火・木・土 19:00～20:30

場所…市弓道場(克雪ドーム隣)

対象…中学生以上

*中学生は保護者の同意が必要

受講料…無料

*備え付けの弓具を使用します。

問…五所川原弓道会事務局 長内

Tel26-2161

奥津軽虫と火まつり

長さ2.5mのたいまつを担ぐ参加者を募集しています。

日時…6月15日(土) 18:00～

場所…立佞武多の館前～岩木川河川敷

参加資格…高校生以上(定員10名)

祈願料…1人2,000円

衣装…白装束は用意します。

応募締切…6月5日(水)

問…五所川原青年会議所

Tel35-4049

再就職支援セミナー開催

45歳以上の方が再就職するために、採用されるための応募書類の書き方や面接のポイントを学ぶことができます。

日程・会場

▷弘前会場 6月13日(木)

ヒロロ3階多世代交流室B

▷青森会場 6月20日(木)

県民福祉プラザ4階小研修室

時間…13:30～15:30 セミナー

16:00～17:00 個別相談

*当セミナーは雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

申込先…ネクストキャリアセンター

あおもり あおもり中高年就職支援センター

Tel017-723-6350

日本野鳥の会弘前支部「探鳥会」のご案内

日本野鳥の会弘前支部では、野鳥を見て、楽しむ「探鳥会」を開催しており、野鳥を見てみたいという一般の方の参加をお待ちしています。

定例探鳥会

日時…毎月第2・第4日曜日

6:00～8:00

集合場所

▷第2日曜日 弘前公園緑の相談所前

▷第4日曜日 長勝寺三門前(弘前市西茂森1-13-8)

持ち物等…双眼鏡と筆記用具を持参してください。双眼鏡のない方にはお貸しします(数に限りあり)／早朝で寒いことが多いので、寒さ対策を万全にしてください／初心者の方には、スタッフが同行します／探鳥会は、雨天決行です。

問…日本野鳥の会弘前支部長 小山
Tel0172-34-2666

早朝テニスの会

爽やかな汗をかいてみませんか。

期間…10月まで

時間…毎朝 5:30～

場所…菊ヶ丘運動公園テニスコート

会費…1回100円

問…葛西 Tel070-5327-5999

梵珠山トレッキング開催

癒やしと不思議のワンダーランド・梵珠山をみんなで一緒に散策しましょう。

日時…6月22日(土) 9:00～15:00

集合場所…楠美家住宅

参加費…500円(傷害保険加入料含む)

募集範囲…小学生以上(小学生は保護者同伴)

募集人員…25名(先着順)

申込締切…6月10日(月)

申込先…梵珠山クラブ事務局 島谷

Tel090-2276-9739

五所川原テニスクラブ 硬式テニス初心者講習会

テニスが初めての方、楽しみたい方、久しぶりの方、お待ちしております。

日時…6月6日～7月25日(全8回)

毎週木曜日 19:00～20:50

場所…市宮庭球場Aコート

対象…高校生以上

*高校生は保護者の同意が必要

会費…1回500円

定員…先着6名(要事前申込み)

その他…詳細は申込後、連絡します。

申込先…五所川原テニスクラブ 竹谷
電子メール 5shogawara.tennis.club@gmail.com

第11回太宰治生誕日朗読会

日時…6月19日(水) 16:00～

(開場15:30～)

場所…太宰治疎開の家

(旧津島家新座敷)

朗読作品…「一燈」「未帰還の友に」

朗読者…原きよ氏

参加費…1,000円(お茶菓子付き)

定員…30名

問…太宰治疎開の家 白川

Tel52-3063

放送大学10月生募集

令和元年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。

放送大学はテレビ等の放送やインターネットを利用した授業で、心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など幅広い分野を学べる通信制の大学です。

出願期間…9月20日(金)まで

資料請求は無料です。お気軽にご請求ください(放送大学ホームページでも受付しています)。

問…放送大学青森学習センター

Tel0172-38-0500

善意の花かご

どうもありがとうございます

▷金木ライオンズクラブ(新岡忠道会長)＝木製ベンチ2台(芦野公園児童遊園地内)



目録を手渡した新岡会長(中央)と白川幹事(左)

▷五所川原ライオンズクラブ(岡田殉会長)＝550,000円(認証55周年記念式典の一環として)



目録を手渡した岡田会長(中央)と外崎実行委員長(左)

▷匿名＝500円

図書館

TEL 34-4334



6月は環境月間です。北海道、青森県、岩手県、秋田県は共同で「テレビなどを消して読書・読み聞かせに取り組みよう！～読書で育む、環境にやさしいこころ～」をテーマに、環境のことを学びきっかけとして、環境に関する図書の読書やテレビ・ゲーム・パソコン等を消して消費電力を減らす取り組みを呼び掛けています。市立図書館では環境について考えるきっかけとして特別展示を行います。

▶環境月間特別展「写真展 津軽白神の自然」

6月1日(土)～6月16日(日)まで

市立図書館1階ロビーで、津軽白神森林生態系保全センターから借用した、津軽白神の動物、植物、風景等の生態系を紹介する写真を展示します。世界遺産にも登録されている白神山地の生態系について改めて知り、環境について考えてみましょう。あわせて環境に関連する図書を展示・貸出します。

▶今月の一冊



みずがもったいない

La ZOO/作 開地 徹/絵
わたしたちの体にも生活にも
欠かせない水。水道の水は
どこからきたの？ 使った水
はどこへ行くの？ といった
疑問にわかりやすく教えてく
れます。

▶だっこでいっしょおはなし会

6月8日(土) 10:30～11:00 市立図書館2階
対象…0～3歳くらいまでの乳幼児

▶「五所川原おはなし ぼぼんた」のおはなし会

6月15日(土) 13:30～14:30 市立図書館2階
対象…4歳から小学校低学年くらいまでの児童
6月のテーマ…「色・にじ」

市立図書館 TEL34-4334
開館時間 9:30～18:00(土日祝は17:00まで)
伊藤忠吉記念図書館 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

オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール(コンサートホール)

▶五所川原高等学校吹奏楽部第40回定期演奏会

6月9日(日) 16:00～18:30 500円

五所川原高等学校吹奏楽部 TEL35-3073

▶第5回館田学園五所川原第一高等学校吹奏楽部定期演奏会

6月15日(土) 16:00～17:30 無料

五所川原第一高等学校 TEL34-2347



小ホール(ふるさと交流ホール)

▶ピアノ発表会

6月16日(日) 13:30～15:30 無料

リリーポンドピアノクラス TEL26-1275

▶歌の花道

6月23日(日) 13:00～16:30 無料

あさひプロダクション TEL090-8610-5800

▶平成31年度安全運転管理者等講習五所川原会場

6月25日(火) 10:00～16:45 無料

一般社団法人青森県安全運転管理者協会

TEL017-766-3458

▶ピアノ発表会(松川・山中)

6月30日(日) 13:00～15:00 無料

山中 TEL52-2107

主催者の都合により変更になる場合もあります

6月の休館日 3日、10日、17日、24日

五所川原市を応援します!!

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え



一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

『増改築相談員がいるお店』
お電話は担当 前田まで ◆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

広告募集

～広報ごしょ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。
<http://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>
申込先 総務課広報係 内線2117

◎広報有料広告

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。

▷ 6月2日(日) かねひらクリニック
TEL35-3167(旭町55-2)

▷ 6月16日(日) 増田病院
TEL35-2726(新町41)

▷ 6月30日(日) 桂整形外科医院
TEL34-3737(弥生町16-1)

消防署救急病院紹介電話
TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 6月16日(日) 10:00～16:30
ELM

*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

エンゼルひろば

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出でください。予約不要です。

日時・場所

▷ 7月12日(金) 10:00～11:30
中央公民館3階第1研修室

*市浦会場開催日については、市浦地区在住の方を対象に、赤ちゃん訪問などの際に日程をお知らせしています。

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…子育て世代包括支援センター
内線2395

健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールの事が気になる方、健診データの説明等について保健師、看護師、栄養士が

個別に相談に応じます(1人30分程度)。

次の①、②は前日までに予約が必要です。その際に相談の内容をお知らせください。

必要な方には血圧測定、肺年齢測定(肺チェッカー)、みそ汁の塩分測定を行います。ご自身の健康づくりにお役立てください。

会場・日時

①市役所相談室

6月26日(水) 10:00～12:00

②金木公民館

6月28日(金) 10:00～12:00

③金木東部地区コミュニティセンター

7月3日(水) 10:00～11:00

*③は地区保健協力員さんの協力により開催されます。

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。

問…健康推進課 内線2381

フッ素無料塗布・歯の健康相談

幼児からの虫歯予防を目的に、歯科保健事業として歯の健康相談を開催します。

対象者…1歳6カ月～小学校6年生(国民健康保険加入者)

内容…歯の健康診断・ブラッシング指導・無料フッ素塗布・口腔内診査

実施期間…6月3日(月)～8月30日(金)
(土・日・祝日を除く)

申込方法…電話で直接お申し込みください。

申込受付時間…9:00～16:30

料金…無料

問…市浦歯科診療所(歯科保健センター) TEL27-7734

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のできる場所です(申込不要)。

日時…6月9日(日) 10:00～12:00

内容…ミニ講座「健幸体操～頭も体もイキイキと」(講師:健生五所川原診療所 理学療法士 山下大史氏)、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)

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

ゆーゆー元気教室

楽しい生活は「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歳以上の市民の方

日時…6月6日(水) 13:00～14:00

6月20日(水) 13:00～14:00

(受付は両日12:30～)

場所…生き生きセンター多目的ホール

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…電話または窓口でお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター
内線2463

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きますので、お気軽にご利用ください。

日時・場所

▷ 6月13日(水) 10:30～12:00

姥巻集会所

▷ 6月25日(木) 10:30～12:00

桜田集会所

▷ 6月13日(水) 10:00～11:00

大東ヶ丘コミュニティ消防センター

▷ 6月13日(水) 14:00～15:00

磯松コミュニティセンター

問…地域包括支援センター
内線2462

みんなの健康教室

日時…6月28日(金) 13:00～13:30

場所…市役所2階会議室2C

テーマ…子どものお薬について知っておきたいこと

講師…みんゆう調剤薬局

成田豊瞭先生

問…西北五医師会 TEL35-0059

乳幼児健診

4カ月児健診 H31年2月生まれ	7月2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 H29年12月生まれ	7月23日(火) 小児科診察、歯科健診、フッ素塗布、身体計測、発達・栄養相談
3歳児健診 H28年1月生まれ	7月17日(水) 小児科診察、歯科健診、身体計測、発達・栄養相談、ことばの相談、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おりません。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、1歳6カ月児健診はフッ素塗布承諾書、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)

*欠席する場合は、子育て世代包括支援センターにご連絡ください。

*1歳6カ月児健診、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あります。台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所来庁者駐車場、または有料駐車場をご利用ください。市役所来庁者駐車場を利用した場合は、健診会場に駐車券を必ずご持参ください。

問…子育て世代包括支援センター 内線2395

歯周病検診のお知らせ

歯周病は、国民の約8割がかかっており、40歳以上では歯を失う原因の第1位です。また、歯周病菌が歯ぐきの血管から入り込み、脳・心臓・血管・骨など全身の様々なところに影響を及ぼし病気を引き起こします。毎日の歯みがきに加え、定期的な歯の検診で健康維持を目指しましょう。下記の生年月日の方は、今年度無料で歯の検診(歯周病検診)を受けることができます。対象の方には受診券を送付しています。この機会を逃さず受診しましょう。

対象者…令和2年3月31日時点で下記年齢の方

▷40歳(昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生まれ)

▷50歳(昭和44年4月1日～昭和45年3月31日生まれ)

▷60歳(昭和34年4月1日～昭和35年3月31日生まれ)

▷70歳(昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれ)

期間…令和2年3月31日まで

受診方法…歯周病検診受診券を持参し、直接歯科医療機関へ受診してください。

*検診実施医療機関等は下記へお問い合わせいただくか、市ホームページ、受診券裏面に掲載しています。

*受診券を紛失された場合は再発行できますので、ご連絡ください。

*6月4日～10日は歯と口の健康週間です。テーマは「～いつまでも 続けけんこう 歯の力～」です。

問…健康推進課 内線2379

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。全身運動で足・腰・膝などの負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、おすすめです。

対象…65歳以上の市民の方(ただし、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方を含む)

日時…6月10日(月)、24日(月) 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でお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

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、運動靴、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ます)

*雨天時はつがる克雪ドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

申込先…地域包括支援センター 内線2463

いきいき教室(介護予防教室)

高齢者の健康づくりのための楽しい教室です。新しいこと、苦手なことにチャレンジしてみることが若さを保つ秘訣です。皆様のご参加をお待ちしています。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

参加費…無料

日時・場所(受付はそれぞれ9:30～、13:00～)

▷6月7日(金) 「平成」をタイムスリップ

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷6月14日(金) ペットボトルで手作り風鈴

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

▷6月19日(水) 美味しく食べるための口腔ケア

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷6月28日(金) 「平成」をタイムスリップ

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

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 内線2463

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…6月20日(水) 13:30～15:30

場所…市役所相談室 相談員…保健師

申込み…相談日前日までに電話でお申し込みください。

問…健康推進課 内線2378

テーマ 簡単! 栄養バランスばっちり! 1品料理



1人分 エネルギー379kcal 食塩相当量 1.4g

材料(4人分)

トマト…2個(200g) / まいたけ…1パック(80g)
 ピーマン…2個(200g) / なす…大1本(200g)
 豚小間肉…80g / 卵…2個(100g)
 サラダ油…小さじ3 / 刻みのり…適宜
 ご飯(1人130g)…520g
 にんにく、しょうが…各1/2かけ
 A { 食塩……………小さじ1/3
 濃口しょうゆ……………小さじ2
 オイスターソース……………小さじ2
 料理酒……………小さじ2
 こしょう……………少々

作り方

- ①トマトは皮を湯むきし、くし切りにする。まいたけは小房に分ける。ピーマンはヘタとワタを取り、縦半分にして細切りにする。なすはヘタを取り、縦半分にし、斜め薄切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。卵は割りほぐしておく。
- ②フライパンにサラダ油をひき、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、豚肉、なす、まいたけ、ピーマンの順に炒める。
- ③トマトを加え、水気が出たら、Aを入れて味付けし、卵を加えて大きく混ぜ、半熟になったら、火からおろす。
- ④ご飯を皿に盛り、③のをせ、刻みのりをのせる。

肝炎ウイルス個別検診 一生に一回は肝炎ウイルス検査を受けましょう

B型・C型肝炎ウイルスの患者や感染者は全国で300万人以上と推計され、国内最大級の感染症とも言われています。

肝炎に感染しても気づかないで放置すると肝硬変や肝臓がんなどの重い肝臓病を発症するリスクが高まります。肝臓がんの8割はC型肝炎、残りの大部分はB型肝炎によるものです。

たとえ感染がわかったとしても、検査費や治療費の助成があり、早期発見すれば根治も可能です。血液検査で簡単にわかりますので、ぜひ検査しましょう。

対象者…今年度、年齢が40・45・50・55・60・65・70歳になる市民で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

内容…血液検査(B型肝炎およびC型肝炎)

検査料金…無料

受診方法…電話にて申込み後、受診票を送付します。手元に届きましたら、医療機関に予約し、受診してください。

申込先…健康推進課 内線2386

子育て世代包括支援センターを開設しました

市では、妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援を目指し、妊娠・出産・子育てに関するワンストップ相談窓口「五所川原市子育て世代包括支援センター」を民生部健康推進課内に開設しました。

一人で悩んでいることはありませんか。「妊娠・出産・子育ての相談窓口」として、保健師が相談に応じます。お気軽にお越しください。

～どんな相談に応じてくれるの?～



妊 娠	出 産	子 育 て
母子健康手帳をお渡しする際に、個別にお話をうかがいます。困り事や悩み事がある方は、継続的にサポートします。	出産や産後に関して不安なことがあればお話をうかがいます。必要に応じて医療機関等とも連携してサポートします。	子育てへの不安がある場合は、継続的にサポートします。必要時、利用可能なサービスをご紹介します。

対象…当市に住所がある妊産婦、乳幼児の保護者等

受付…月～金曜日(土日祝日、年末年始除く)

8:30～17:15

場所…市役所1階20番窓口(健康推進課)

連絡先…内線2393/FAX35-2130

電子メール kenkousuisin@city.goshogawara.lg.jp

わたしたち保健協力員です ～市民健診申込書の申込時期にあわせ“声かけ”世帯配布を行いました～

より多くの市民の方に健診を受けていただきたく、今年度も健診の申込時期にあわせ保健協力員による市民健診申込書の世帯配布を行いました。

平成29年度の市の特定健康診査受診率は、31.5%と県内40市町村のうち37位ととても低い状況です。受診率アップの取り組みとして、昨年度に引き続き40歳代の方がいるお宅に力を入れ、声かけをしました。

健診は、病気の早期発見だけでなく、生活習慣の見直しができ、健康で長生きにつながります。一人でも多くの方が若い世代から、健診を受けることが「脱・短命県」への近道です。元気な今から、年に1度は健診を受けましょう。

保健協力員の活動

保健協力員は「健診を受けましょう」の声かけだけでなく、地域の方の声を行政に伝え、行政と市民をつなぐ役割も果たしています。

また、研修会や学習会で得た健康や保健衛生に関する最新の情報や知識を地域に広める役割も担っており、学習会を企画・実施し「地域を元気にする」活動を行っています。

今後も、健康づくりや子育て等で気がかりなことがありましたら、地域の保健協力員に、お気軽に声をかけください。



市民健診申込書配布説明会の様子

けん診受けようキャンペーン

健(検)診を受けて、豪華賞品が当たるキャンペーンを実施します。この機会に、健康とお得を手に入れてみませんか。

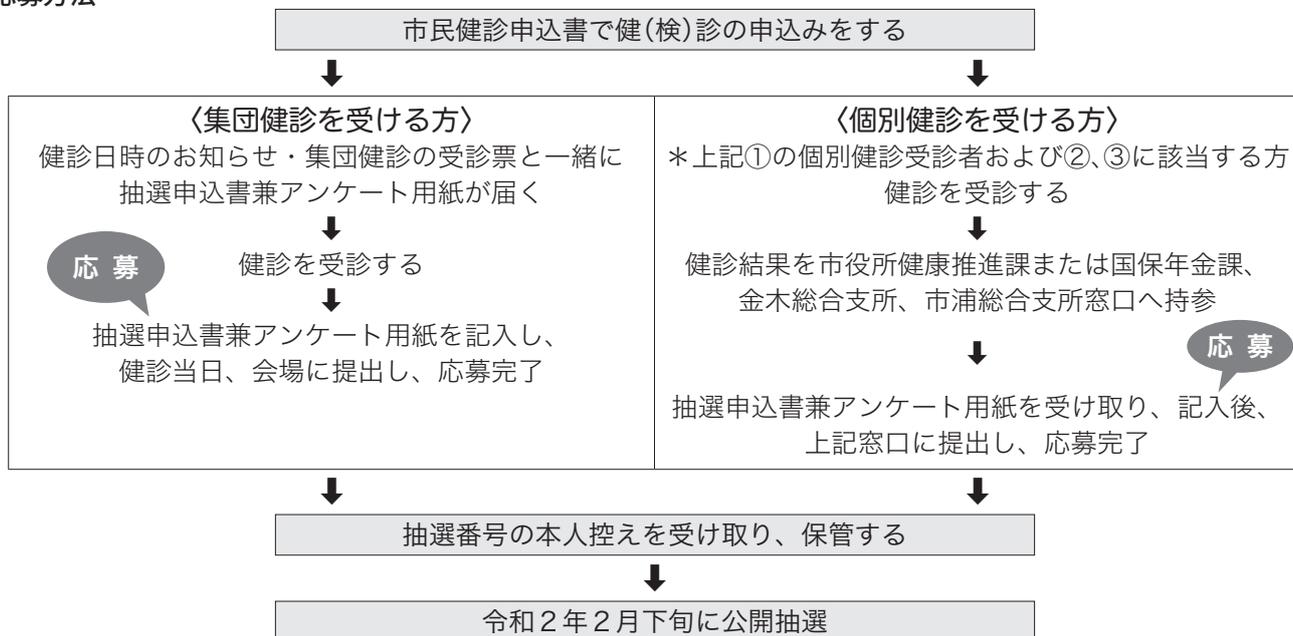
対象者…①市民健診を受診した方(特定健康診査、健康診査、がん検診、ごしよりん健診)

②40～74歳の国保の方で、職場健診等の健診結果を市に提供した方

③後期高齢者人間ドックを受診した方

応募期間…6月1日(土)～令和2年1月31日(金) (必着)

応募方法



注意事項

- ①抽選に応募する際は、アンケートをご記入ください。
- ②健診の受け方については、健診対象世帯に配布されている『2019年度保存版 五所川原市 市民健診べんり帳』をご参照ください。

問…健康推進課 内線2374
国保年金課 内線2348

賞品と当選人数

- ▷10万円相当(テレビ、電子レンジ)……2名
- ▷5万円相当(ブルーレイプレーヤー、掃除機、炊飯器)……3名
- ▷3万円相当(空気清浄機、デジカメ、ストーブ、布団乾燥機、自転車)……5名
- ▷1万円分(クオカード)……10名
- ▷5,000円分(クオカード)……30名

風しん予防接種・抗体検査費用 全額を助成します 申込先 健康推進課 内線2375

妊婦初期に風しんにかかると、胎児が風しんウイルスに感染し「先天性風しん症候群」(白内障・先天性疾患・難聴等の障害)を持って生まれる可能性があります。

市では「先天性風しん症候群」を予防するために、予防接種(風しん単独または麻しん風しん混合ワクチン)・抗体検査費用を全額助成します。

対象者…市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

▷妊娠を希望する方

▷妊娠を希望する方の同居者

▷風しんの抗体価が低い妊婦の同居者

*過去に市の助成を受けて抗体検査をした方および風しん第5期予防接種の対象の方(*1)は対象外となります。

*妊娠中または妊娠している可能性のある方は接種を受けることはできません。

*接種後2カ月間は避妊をする必要があります。

接種回数…1回

助成期間…令和2年3月31日(火)まで

受診手順

①希望者は、申込先に電話または来庁で申込みする。

②後日、市から、風しん抗体検査受診票・予防接種予診票・実施医療機関名簿など、必要書類を郵送。

③②が届いたら、実施医療機関へ抗体検査の予約をし、風しん抗体検査受診票・予防接種予診票・保険証・診察券等を持参し、医療機関で検査する(*2)。

*実施医療機関名簿に記載された医療機関以外で検査および接種した場合は、助成対象外となります。

④検査の結果、抗体価が低い方のみ予防接種(抗体価基準値 HI法:16倍 EIA法:EIA価7.9または29IU/ml)。

(*1) 風しんの第5期予防接種の対象の方(昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性)は、6月末頃に個別送付されるクーポン券を使用し抗体検査を受けてください。詳しくは、お問い合わせください。

(*2) 風しんの抗体価が低いことがわかる書類を市へ提出いただくと、抗体検査不要で、予防接種を受けることができます。

がん検診を受けましょう

健康推進課 内線2379

2019年度の市民健診が6月から始まります。

がん検診は、集団検診か個別検診のどちらか一方を選んで受診できます。

	集団検診(地区の公共施設で実施)	個別検診(実施医療機関へ受診)
がん検診 項目と料金	①胃がん検診 1,500円 *バリウム検査のみ ②大腸がん検診 600円 ③乳がん検診 1,500円 ④子宮頸がん検診 1,500円 ⑤肺がん検診 500円	①胃がん検診 { バリウム検査 1,500円 内視鏡 2,500円 *バリウム検査か内視鏡を選んで受診 ②大腸がん検診 600円 ③乳がん検診 1,500円 ④子宮頸がん検診 1,500円
対象年齢	①②⑤は40歳以上男女 ③40歳以上の女性(前年度未受診者) ④20歳以上の女性(前年度未受診者)	①バリウム検査は40歳以上男女 *内視鏡は50歳以上男女(前年度内視鏡未受診者) ②③④は集団検診と同様です。
おすすめ ポイント	*1カ所で、全部のがん検診が実施可能。 *日程変更は何度でも可能。 *土・日実施の休日検診が可能です。	*自分の都合で受診日と病院を選んで受診可能。 *6月1日~令和2年3月31日まで受診可能。

*がん検診受診に関する詳細は毎戸配布している「市民健診べり帳」をご覧ください。

がん検診は、対象年齢の全市民が受診できます。実施しているがん検診は、国が死亡率の改善に科学的根拠があり、有効とされる5大がん検診(胃がん・大腸がん・肺がん・子宮がん・乳がん)を、推奨される方法で実施しています。がん検診は「健康な時」に受診することで早期発見につながります。仕事や家庭で多忙な働き盛りの方は、ぜひ、がん検診を受診しましょう。数時間のがん検診を受けて、1年間安心して生活しましょう。がんから命を守るのは、あなた自身です。

受診方法

▷**集団検診**…①市民健診申込書で健康推進課に受診申込みをします。②市から健診のお知らせ用紙と受診票が届きます。③お知らせ用紙と受診票(必要事項記入)等を持参し、指定された会場で受診します。

▷**個別検診**…①市民健診申込書で健康推進課に受診申込みをします。②子宮頸がん・乳がん検診は、ハガキの受診券、胃がん・大腸がん検診は封書の受診券が届きます。③受診券が届いたら希望する医療機関に自分で予約をして、受診します。

ご注意

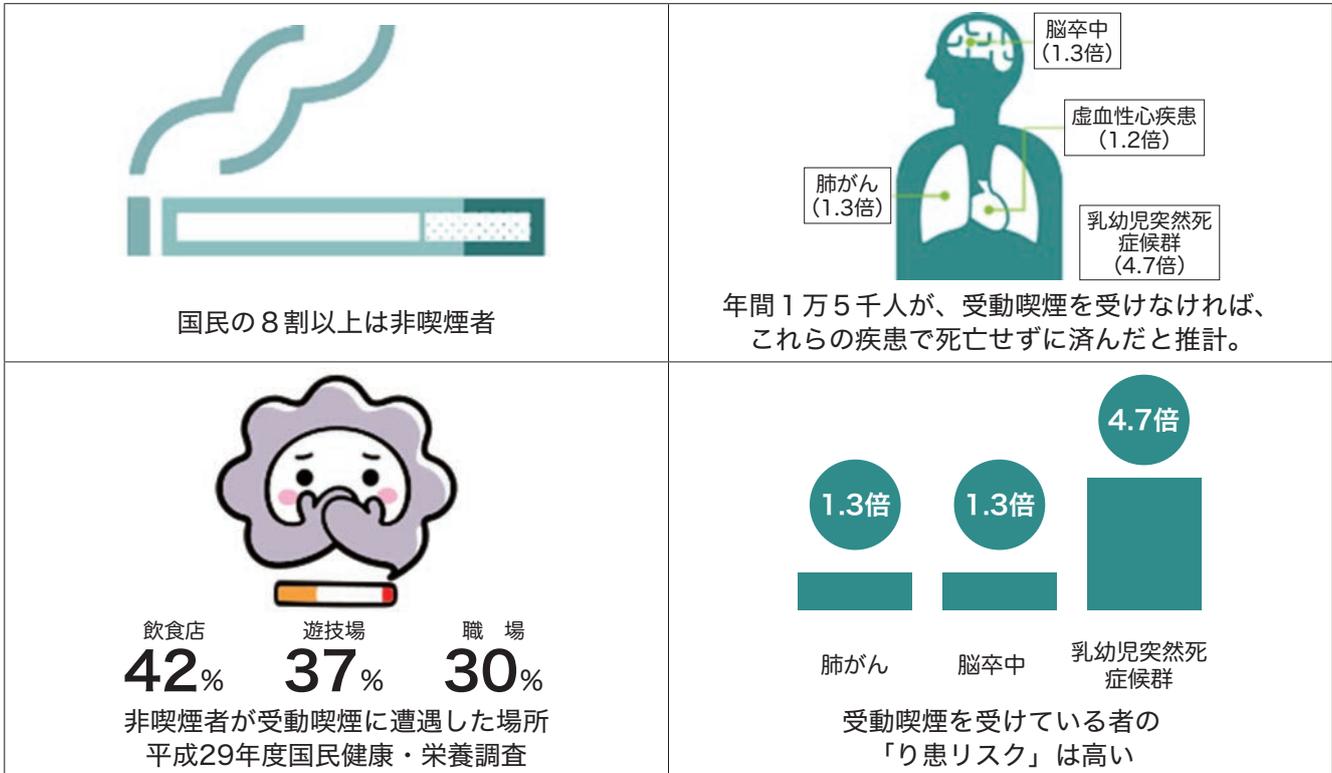
*自覚症状のある方は、検診ではなく医療機関を受診してください。

*がん治療中(経過観察)中の方は、治療(経過観察)中のがん検診を受診することができません。

なくそう！ 望まない受動喫煙 マナーからルールへ

毎年5月31日はWHO世界保健機関の世界禁煙デー、6月6日までの禁煙週間のテーマは「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」です。2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立し、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。一人一人が受動喫煙について考える日にしましょう。

受動喫煙を取り巻くデータ(出典：厚生労働省 「なくそう！望まない受動喫煙。」ホームページ)



改正法における3つの基本的な考え方

- 第1 「望まない受動喫煙」をなくす
- 第2 受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮
- 第3 施設の類型・場所ごとに対策を実施

受動喫煙について知ってほしいこと

- ▷ 喫煙者が吸い込む煙と同じくらい周囲の人が吸い込む煙は有害。
- ▷ 「たばこ臭がする」と感じたら、もう被害にあっている…服や髪の毛、カーテン、家具、壁などからたばこ臭を感じた時にはすでに受動喫煙。
- ▷ 加熱式たばこなら大丈夫？は誤解……有害物質は全くないということではない。むしろ、禁煙の成功率が格段に低くなる。

思い切ってタバコをやめてみませんか。禁煙外来のご案内

禁煙外来では、ニコチン依存症をチェックし、禁煙補助薬を使った禁煙プログラムを開始します。医師のサポートのもとで、安心して禁煙を進めることができますが、保険適応で治療を受けるためには要件がありますので、下記の医療機関に直接ご相談ください。

保険適用による禁煙治療実施市内医療機関 (2018年6月現在)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
田町小山クリニック	TEL34-3431	櫛引クリニック	TEL33-1155
医療法人済生堂増田病院	TEL35-2726	健生五所川原診療所	TEL35-2542
木村内科医院	TEL35-2815	とやもり内科小児科クリニック	TEL52-3331
鈴木耳鼻咽喉科医院	TEL35-2775	かみむらクリニック泌尿器科・内科	TEL26-1052

～共にすすめる持続可能なまちづくり～ 市民提案型事業審査会を開催しました

4月21日(日)、市役所本庁舎市民の土間で市民提案型事業審査会(会長：金目哲郎弘前大学人文社会科学部准教授)が開催されました。

市民提案型事業は、市民協働のまちづくりに向け、市民団体等が取り組む地域における課題解決や賑わい創出といった公益性のある活動に対して、市が活動費用の一部を助成する制度です。

今年度は4件の申請があり、審査会では、各申請団体が熱意のこもったプレゼンテーションを行うとともに、審査会委員からの質疑に答えるなど、活動に対する想いを述べました。

審査の結果、申請のあった4件の事業すべてが採択され、これから各団体による地域活性化に向けたまちづくり活動が始まります。

最後に金目会長から「五所川原を元気にするようなアイデアをいただき、活動が今から楽しみです。引き続き、行政だけでなく、皆さんのお力で地域の活性化に努めていただきたい」と総括しました。



審査会の様子

今年度の採択事業

	事業名 / 提案団体	補助金額 (円)
1	市民が読む五所川原(太宰治生誕110年、木村助男生誕102年記念)/つがる方言詩「語る会」	126,000
2	やってまれフェスティバル2019/やってまれフェスティバル2019実行委員会	406,000
3	じょっぱりロード2019/公益社団法人五所川原青年会議所	500,000
4	雪フェス2020/五所川原商工会議所青年部	500,000
	合計	1,532,000

問…企画課 内線2234

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 自然を大切にし、美しく住みよいまちをつくります。
- 1 きまりを守り、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 4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31年	3	11	176	682	2	4
平成30年	3	8	180	737	0	6
比較	0	3	△4	△55	2	△2

全国統一防火標語 ひとつずつ いいね! で確認 火の用心

*住宅用火災警報器は10年を目安に取り替えましょう!

五所川原地区消防事務組合消防本部警防課 ☎35-2023(直通)

人口と世帯数

平成31年4月末 住民基本台帳 ()内は前月比



人口
54,260人
(-58)



男
24,891人
(-30)



女
29,369人
(-28)



世帯数
25,548世帯
(-37)