



5月26日

走や大双

マラソン 五所川原



今号の主な内容

- ・ 財政状況(財政調整基金)について 3
- ・ 市職員採用試験 4
- ・ 市営住宅入居者募集 7
- ・ 公用車広告募集 12-13
- ・ プレミアム付商品券販売のお知らせ 17

5月26日、今年で8回目を迎えた「走れメロスマラソン」が開催され、県内外から訪れた2,239名のランナーが日頃鍛えた健脚を競いました。

30度を超える猛暑の中、ランナーは沿道からの温かい声援を受けながら、立佞武多の囃子や斜陽館前での津軽三味線の演奏、ゴール付近では、金木小・中学校の児童生徒の皆さんによる吹奏楽に触れ、津軽路を力走しました。

また、昨年に引き続き、谷川真理さんがゲストランナーとして大会を盛り上げたほか、スポーツ団体や地元の方々など約800名がボランティアとして参加しました。



ハーフマラソンスタート時の様子

各種目の入賞者は次のとおりです

ハーフマラソン

男子39歳以下

- ①大沢 駿(秋田県)
- ②工藤 翼(六ヶ所村)
- ③津島 永気(青森市)

男子40歳代

- ①目移 和行(岩手県)
- ②遠藤 剛(東京都)
- ③笹田 哲文(弘前市)

男子50歳代

- ①和田 政明(青森市)
- ②奈良 道明(弘前市)
- ③浅倉 豊(埼玉県)

男子60歳以上

- ①石岡 博幸(弘前市)
- ②小野 繁利(神奈川県)
- ③佐藤 司(岩手県)

女子39歳以下

- ①溝江 愛花(弘前市)
- ②三上 爽子(弘前市)
- ③佐々木 彩(弘前市)

女子40歳～59歳

- ①大越 麻子(岩手県)
- ②齋藤 美香(青森市)
- ③福原 知子(岩手県)

女子60歳以上

- ①中田 明子(青森市)
- ②相馬 隆子(弘前市)
- ③吉田 松江(青森市)

10kmマラソン

男子39歳以下

- ①佐々木 渉(秋田県)
- ②長谷川智浩(秋田県)
- ③小堀 友大(弘前市)

男子40歳代

- ①榊本 和(岩手県)
- ②菊谷 賢(青森市)
- ③小山内健一(弘前市)

男子50歳代

- ①佐々木重信(青森市)
- ②櫛引 誠(弘前市)
- ③沢谷 高志(八戸市)

男子60歳以上

- ①佐々木昭五(黒石市)
- ②山谷 真一(弘前市)
- ③小山 年之(弘前市)

女子39歳以下

- ①葛西 慶子(黒石市)
- ②大丸 芽美(山形県)
- ③水口 薫(三沢市)

女子40歳～59歳

- ①赤坂 玲子(岩手県)
- ②伊藤 朝美(五所川原市)
- ③米田加寿美(三沢市)

女子60歳以上

- ①今 貴枝(千葉県)
- ②金山佐司子(茨城県)
- ③葛西 輝子(弘前市)

5kmマラソン

男子39歳以下

- ①高橋 優人(黒石市)
- ②高谷 健太(青森市)
- ③萩野 孝広(秋田県)

男子40歳代

- ①和田 靖(北海道)
- ②成田 和也(大鰐町)
- ③福田 喜亮(弘前市)

男子50歳代

- ①野呂 明弘(青森市)
- ②蛭沢 修(青森市)
- ③中嶋 聡(弘前市)

男子60歳以上

- ①天間 義昭(十和田市)
- ②三浦 恒一(五所川原市)
- ③工藤 強造(黒石市)

女子39歳以下

- ①前山 優花(青森市)
- ②星 英里(青森市)
- ③築館あゆみ(弘前市)

女子40歳～59歳

- ①福田由香人(南部町)
- ②田端 慶子(五所川原市)
- ③長谷川雅子(青森市)

女子60歳以上

- ①多田 恵子(東京都)
- ②佐藤るみ子(秋田県)
- ③成田ユリ子(青森市)

3kmマラソン

男子小学生

- ①高橋 愛琉(秋田県)
- ②米坂 颯真(黒石市)
- ③和田 実頼(むつ市)

男子中学生

- ①穴田裕一朗(青森市)
- ②工藤 哲太(黒石市)
- ③工藤 瑤太(青森市)

男子一般

- ①野沢 好智(八戸市)
- ②渡部 優也(秋田県)
- ③小保内賢二(六戸町)

女子小学生

- ①種澤ひまり(弘前市)
- ②佐藤 小町(黒石市)
- ③外崎 優芽(大鰐町)

女子中学生

- ①富士 愛香(大鰐町)
- ②山崎 姫由(弘前市)
- ③今 杏樹(弘前市)

女子一般

- ①阿部美由紀(岩手県)
- ②渡邊 美桜(大鰐町)
- ③蓬畑恵久美(東北町)

～「今」「私たち」が考えるごしょがわら～

財政課
内線2212

日本の人口減少は急激に進んでおり、国立社会保障・人口問題研究所(平成29年推計)によると2017年の1億2,671万人から2065年には8,808万人になると推計されています。

当市においても、全国的な流れと同様に人口が減少することが予想されており、それに伴う税収の低下や少子高齢化等による社会保障経費の増加などにより今後の財政見通しは厳しいものとなっています。

現状、自治体財政の健全化を判断するための指標(健全化判断比率)は、法で定められている基準以下ではありますが、全国の類似団体(*1)と比較すると当市の財政は厳しい状況にあります。

10年、50年、100年後でも、当市が住みよいまちであり続けるためには「いつか」「誰か」ではなく「今」「私たち」が本当に必要な事業を効率的に行うための努力を続けていかななくてはならないと考えています。

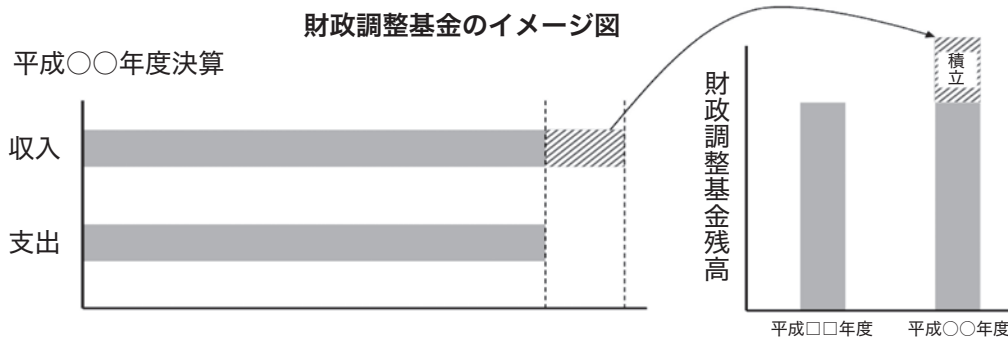
そのために市民の皆さんには当市の財政状況をご理解いただければと考えています。

財政状況と一口にいても項目が多岐にわたるので、今月号から毎月一つの項目に着目し、ご説明していきます。今月は「**財政調整基金**」です。

*1 類似団体…人口と産業構造の2要素の組み合わせにより、市は16の類型に分類されますが、そのうち同類型に分類される市を指します。

財政調整基金とは

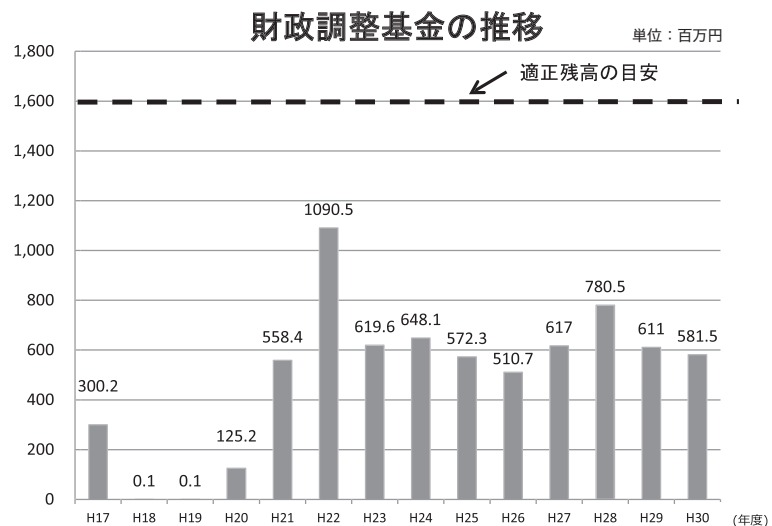
財政調整基金は財政調整積立金ともいわれ、過去の決算における剰余金などを積み立てておき、予期しない収入の減少や支出の増加等に備え、計画的な財政運営に活用するための基金です。ここでは細かい部分は考えず、その自治体の「**貯金**」と捉えてください。



財政調整基金の推移

当市においては、平成18年度から平成19年度にかけて財政調整基金がほぼ枯渇してしまう事態に陥りました。

しかし事業の見直しなどの行政改革を実施した結果、3年後の平成22年度には約11億円まで回復し、その後は平成30年度末現在まで6億円前後で推移しています。



類似団体との比較(平成29年度末時点)…平成29年度末時点での財政調整基金残高を類似団体と比較すると、五所川原市が約6億円であるのに対し、類似団体では約39億円で、33億円もの差があり、当市の財政調整基金残高には余裕がないことが分かります。

今後の方針…一般的に財政調整基金は、市町村の財政規模の10%ほどが残高の目安とされており、当市においては約16億円が目安となります。しかし平成30年度末での基金残高見込みは約6億円となっており、適正とされる残高を下回っている状況です。

財政調整基金が少ない状況が続くと、予期しない収入減少や支出増加への対応が難しくなり、計画的な財政運営に支障をきたす恐れがあります。そのため、今後は既存事業の見直しなどにより、適正な財政運営を図り、財政調整基金の増加を目指します。

令和元年度 五所川原市職員募集

試験に関する問い合わせ
および申込先
人事課 内線2152

募集職種(採用予定人員)・受験資格

上級一般事務(若干名)

平成2年4月2日以降に生まれ、大学を卒業もしくは大学院を修了した方または令和2年3月までに大学を卒業見込みもしくは大学院を修了見込みの方

初級一般事務(若干名)

平成4年4月2日以降に生まれ、高等学校卒業以上の学歴を有する方または令和2年3月までに卒業見込みの方(大学を卒業もしくは大学院を修了した方または令和2年3月までに大学を卒業見込みもしくは大学院を修了見込みの方を除く)

保健師(若干名)

平成2年4月2日以降に生まれ、大学を卒業もしくは大学院を修了した方または令和2年3月までに大学を卒業見込みもしくは大学院を修了見込みの方で、保健師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方

▷第1次試験

試験日…9月22日(日) 9:00～

場所…中央公民館

試験種目…教養試験/適性検査/専門試験

*職種ごとに実施する試験種目が異なります。詳しくは試験案内をご覧ください。

▷第2次試験

試験日…10月27日(日)予定 場所…市役所

試験種目…作文試験/面接試験

受付期間…8月22日(木)必着

試験案内および受験申込書

人事課および金木・市浦総合支所庶務係で配布(平日8:30～17:15)します。また、市ホームページからのダウンロードもできます。

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

試験日程および採用予定人員(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で掲載予定です。

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、鱒ヶ沢病院、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

2019 五所川原立佞武多 曳手参加者大募集!! 大型立佞武多を曳いてみませんか

夏祭り「五所川原立佞武多」では、大型立佞武多3台の曳手を一般募集します。令和最初の立佞武多祭りを曳手として、みんなで盛り上げ一緒に楽しみましょう。

日時…8月4日(日)～8日(木) 19:00～21:00(予定)

内容…大型立佞武多3台いずれかの曳手(本体またはロープ)

対象…中学生以上(小学生以下は別途小型ねぶたへの参加企画あり)

参加費…無料 申込締切…7月10日(水)まで

申込方法…五所川原市観光協会および市役所などの市内公共施設に置いてある申込書に必要事項を記入の上、郵送またはFAXでお申し込みください。申込書は、観光協会ホームページからもダウンロードできます。

申込先…五所川原市観光協会

TEL 38-1515 FAX 26-6626

*今年は「忠孝太鼓」の曳手は一般募集していません。忠孝太鼓に関するお問い合わせは、観光物産課(内線2574)までお願いします。

消防本部からのお知らせ

令和元年度 五所川原地区消防事務組合職員募集

試験職種	採用予定人員	受験資格	試験の日時・場所・内容
消防職(A)	3名程度	(1)平成元年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方で高等学校卒業以上の学歴を有する方または令和2年3月に高等学校卒業見込みの方 (2)採用時において、消防職(A)にあつては五所川原市に、消防職(B)にあつては鶴田町に居住できる方 (3)身体が健全であること (4)視力(矯正視力を含む)が両眼で0.8以上かつ一眼で0.5以上であること	▷第1次試験 日時…9月22日(日) 9:00～ 場所…消防本部 内容…①教養試験 ②消防適性検査 ③体力測定
消防職(B)	1名程度	(5)自動車運転免許の普通免許(オートマチック車限定を除く。以下同じ)を所持している方または採用の日までに普通免許を取得できる方(ただし、令和2年3月に卒業見込みの方は、採用後1年以内に普通免許を取得できる方)で、採用後5年以内に大型免許を取得できる方	▷第2次試験(予定) 日時…10月20日(日) 場所…消防職(A) 消防本部 消防職(B) 鶴田町役場 内容…①作文試験 ②面接試験 ③身体検査

試験案内および受験申込書

平日の8:30～17:15まで消防本部総務課および各消防署(金木、市浦、鶴田、中里、小泊)で配布します。

また、五所川原地区消防事務組合ホームページからもダウンロードできます。

受付期間…8月16日(金)まで

試験に関する問い合わせおよび申込先…消防本部総務課 TEL35-4382(内線1011)

令和元年度 甲種防火管理新規講習・再講習

▷講習日(新規講習)…7月25日(木)・26日(金)

新規講習受講対象者…消防法で定められている防火対象物(学校・病院・店舗・福祉施設等)で、防火管理上必要な業務を遂行できる管理的、監督的立場にある方。

テキスト代…3,650円

▷講習日(再講習)…7月24日(水)

再講習受講対象者…甲種防火管理講習の修了者で、収容人員が300人以上の特定防火対象物(集会場・遊技場・店舗・ホテル・病院・福祉施設等)で、防火管理者として選任されている方、もしくは選任される予定のある方。

*甲種防火管理講習修了者であっても、特定防火対象物以外(共同住宅・学校・図書館・寺院・作業場・倉庫・事務所等)の防火管理者や防火管理者に選任されていない方は受講義務はありません。

テキスト代…1,512円

講習会場…新規講習・再講習ともに

五所川原地区消防事務組合消防本部2階会議室

受付期間…新規講習・再講習ともに7月5日(金)まで(土日を除く8:30～17:00)

*受講申込書等は、消防本部予防課および管内各消防署にあります/五所川原地区消防事務組合ホームページからもダウンロードできます。

(<http://www.city.goshogawara.lg.jp/shobo/index.html>)

*再講習受講者は、受講申し込み時、受講資格を証明する修了証の写し(鮮明で記載内容が判読できるもの)を申込書と併せて提出してください。

なお、新規講習定員は(100名)、再講習定員は(50名)となっており、いずれも受付期間内であっても、定員になり次第締め切りますので、お早めに申し込みしてください。

問…消防本部予防課 TEL35-2020

五所川原地区消防事務組合・青森県防災航空隊合同訓練実施のお知らせ

7月9日(火)、10日(水)の両日9時から正午まで市内幾島町および錦町地内の岩木川河川敷において青森県防災ヘリ「しらかみ」と、五所川原消防署との合同訓練を実施します。当日は防災ヘリが訓練場所周辺を飛

行することにより騒音が発生します。また、安全確保のため警戒員が誘導する場合がありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

問…消防本部警防課 TEL35-2023

「あおもり起業家養成講座 五所川原圏域創業セミナー」を開催します

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

日時・テーマ(時間は全回14:00～15:30)

- ① 7月27日(土)「経営」起業に向けて
- ② 8月3日(土)「経営」ビジネスプラン作成
- ③ 8月17日(土)「財務」資金計画
- ④ 8月31日(土)「販路開拓」マーケティング戦略
- ⑤ 9月7日(土)「人材育成」人の雇い方

*いずれか1つの回のみでも受講可能です。

場所…市民学習情報センター2階 第2教室

参加費…無料

対象…創業・起業に興味や関心をお持ちの方、創業・起業を検討している方、創業・起業して間もない方

定員…10名程度

講師…創業相談ルーム担当インキュベーション・マネージャー

申込み…市ホームページに掲載している参加申込書に必要事項をご記入の上、下記までFAX・メール等でお申し込みください。

申込先…商工労政課 FAX35-3617

電子メール：syoukou@city.goshogawara.lg.jp

*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

創業・起業支援制度説明会 および起業家座談会を開催します

青森県では「創業・起業したいが、どのような支援制度があるのか。関係機関からまとめて話を聞きたい」といったご意見にお応えして、関係機関による、創業・起業支援制度に係る説明会を開催します。

併せて、創業・起業の専門家や先輩起業家から、創業についての考え方や創業体験談を聞ける座談会を開催します。

「創業・起業に興味、関心がある方」、「創業・起業を検討している方」、「創業・起業して間もない方」など、お気軽にご参加ください。

日時…7月9日(火) 16:00～18:00

場所…市民学習情報センター2階 視聴覚室

参加費…無料

対象…創業・起業に興味、関心がある方、創業・起業を検討している方、創業・起業して間もない方、新分野での創業・起業を考えている方

申込み…市ホームページに掲載している参加申込書に必要事項をご記入の上、下記までFAX・メール・電話等でお申し込みください。

申込先…青森県商工労働部 地域産業課 創業支援グループ TEL017-734-9374 FAX017-734-8107

電子メール：chiikisangyo@pref.aomori.lg.jp

*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

住民懇談会を開催します

市民の皆さんのさまざまな意見や提案を市の政策に反映させる市民参加の場として、住民懇談会を開催します。市長をはじめ市の幹部職員が、皆さんからの意見や提案に回答する対話形式での懇談会となります。ぜひご参加ください。

日時…① 7月9日(火) 18:00～20:00

② 7月18日(木) 18:00～20:00

③ 7月22日(月) 18:00～20:00

場所…① コミュニティセンター栄

② コミュニティセンター七和

③ 中央公民館

*事前にも意見等を受け付けします。様式は任意となりますが、質問状には必ず氏名・連絡先・参加予定日

を記入し、メールまたはFAXで各開催日1週間前までに提出してください。

電子メール：toiawase@city.goshogawara.lg.jp

FAX35-3617 問…総務課 内線2117



昨年度、市浦地区で開催した住民懇談会の様子

令和元年度 排水設備工事責任技術者試験の実施案内

青森県下水道協会主催の県下統一試験を行います。

日時…10月16日(水) 14:00～16:00

受付時間…13:30～13:50

試験会場…中央公民館(五所川原会場)

受験手数料…8,000円(振込手数料が別途必要になります)

合格発表日…11月7日(木)

申込書配布および受付…7月3日(水)～7月31日(水)
(土・日曜日および祝日を除く)

*市役所3階下水道課で申込書の配布および受付をします。

*受験資格に一定の要件がありますので、下記へお問い合わせください。

問…下水道課 内線2755

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3回は太刀打馬繫にある「株式会社ヨシダパッケージ 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 〒212-0055 神奈川県川崎市幸区南加瀬5-36-6
青森工場 〒037-0091 五所川原市大字太刀打馬繫99-2 TEL23-3305
資本金 3,000万円 / 代表者 代表取締役社長 吉田義裕

取扱品目

汎用トレイ販売／精密部品向けトレイ(金型から製造)／プリスターパック製造販売／梱包用資材販売

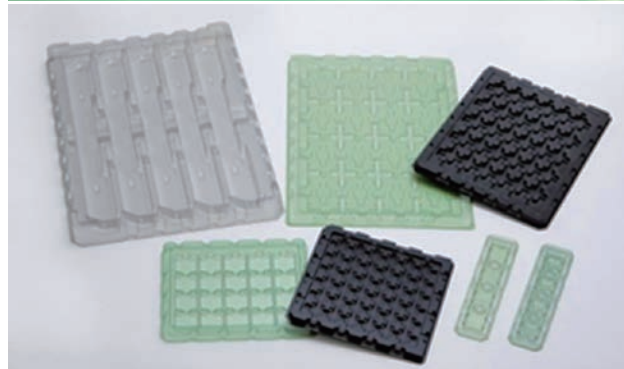
私たち株式会社ヨシダパッケージは、平成30年5月に五所川原市の誘致企業として神奈川県から進出して参りました。

当社は、真空成形トレイという製品を製造・販売している会社です。皆さんがよく目にされるものとしては、コンビニのお弁当用トレイなどかと思いますが、当社では工業用のトレイを生産しています。用途としては、電子部品や基板、樹脂成型品、金属加工品を安全に運ぶために使用されるものです。

また、関連した梱包資材の販売も行っており、青森県および東北エリアのお客様を始め、日本全国または海外のお客様にも広くご使用頂いています。

弊社は小ロット・多品種・短納期の対応を基本とし、かつ、安価でお客様に製品をご提供できるように日々努力しています。また、地球環境にも配慮したモノづくりを心掛けています。

年間200型以上のトレイ設計および金型作製を自社内で行っていますので、製品の搬送・保管等でトレイや梱包資材をお考えの際は弊社へお気軽にお問い合わせ頂ければ幸いです。



真空成形機と精密部品向けトレイ

市営住宅入居者募集(7月公募)

募集期間…7月11日(木)～22日(月)(土・日・祝日を除く)

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(募集期間内に応募がない場合、常時公募とします)

▷さくら団地(H18年度建設)(金木地区)

- ・木造2階建3LDK(1戸)
- ・家賃25,700円～50,600円程度
- ・共益費あり、駐車場あり
- ・浴室、浴槽、給湯器あり
- *3名以上で申請可

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(4戸)
- *1名以上で申請可(年齢60歳以上、他制限有り)

▷富士見団地(五所川原地区)

- ・鉄筋コンクリート造3・4階建3LDK(8戸)
- *3名以上で申請可

▷岩井団地(市浦地区) ・木造平屋建3LDK(3戸)

- *3名以上で申請可

*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2662

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

介護保険料が変わります

介護福祉課 内線2452

介護保険料は、人口の推移・高齢化率の状況・介護保険サービスの利用実績等をもとに、今後の見込みを踏まえて3年ごとに見直しを行うことになっています。

市では、平成27年度から平成29年度までの実績等をもとに、平成30年度から3年間におけるサービス利用料などを見込んだ「五所川原市老人福祉計画・第7期介護保険事業計画」を策定し、65歳以上の方(第1号被保険者)の介護保険料の基準額(月額)を6,600円(年額79,200円)と決定しました。

なお、第1段階は平成27年度から介護保険料が軽減されていますが、今年度から更に軽減を強化し、第2・3段階についても軽減を行います。

基準額…基準額とは、各所得段階において介護保険料を決める基準となる金額のことです。介護保険料は、世帯の課税状況や所得に応じて、段階的に決められています。

$$\text{基準額(年額)} = \frac{\text{五所川原市の介護保険給付費用} \times \text{65歳以上の人の負担割合(23\%)}}{\text{五所川原市の65歳以上の人数}}$$

第1号被保険者の介護保険料

所得段階	対 象 者	保険料率	保険料年額
第1段階	生活保護を受給している方／世帯全員が住民税を課税されておらず、老齢福祉年金(*1)を受給している方または前年の合計所得金額(*2)+課税年金収入が80万円以下の方	基準額 ×0.375	29,700円
第2段階	世帯全員が住民税を課税されておらず、前年の合計所得金額+課税年金収入が、80万円超120万円以下の方	基準額 ×0.625	49,500円
第3段階	世帯全員が住民税を課税されておらず、前年の合計所得金額+課税年金収入が120万円超の方	基準額 ×0.725	57,420円
第4段階	本人は住民税を課税されていないが、世帯内に住民税を課税されている方がいる場合で、前年の合計所得金額+課税年金収入が80万円以下の方	基準額 ×0.9	71,280円
第5段階	本人は住民税を課税されていないが、世帯内に住民税を課税されている方がいる場合で、前年の合計所得金額+課税年金収入が80万円超の方	基準額	79,200円
第6段階	本人が住民税を課税されており、前年の合計所得金額が120万円未満の方	基準額 ×1.2	95,040円
第7段階	本人が住民税を課税されており、前年の合計所得金額が120万円以上200万円未満の方	基準額 ×1.3	102,960円
第8段階	本人が住民税を課税されており、前年の合計所得金額が200万円以上300万円未満の方	基準額 ×1.5	118,800円
第9段階	本人が住民税を課税されており、前年の合計所得金額が300万円以上の方	基準額 ×1.7	134,640円

*1 老齢福祉年金とは、明治44年4月1日以前に生まれた方などで、一定の所得がない方や、他の年金を受給できない方に支給される年金です。

*2 合計所得金額とは、収入金額から必要経費に相当する金額(収入の種類により計算方法が異なります)を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。

▷特別徴収(年金から天引き)の方には「特別徴収額決定通知書」(はがき)を、普通徴収(納付書による納付や口座振替による納付)の方には「納入通知書」(封書)を7月上旬に送付しますので、ご確認ください。

▷サービスを利用した際の利用者負担は、通常は掛かった費用の1割・2割・3割のいずれかですが、保険料を2年以上滞納すると3割(利用者負担の割合が3割の方は4割)となり、高額介護サービス費等が受けられなくなります。また、介護保険料を滞納すると督促手数料や滞納期間に応じて延滞金が加算されます。保険料は必ず納期内に納めましょう。

▷経済的理由などにより生計維持が困難な方は、申請により要件を満たした場合に限り、減免を受けられることがありますので、お早めにご相談ください。

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

平成31(令和元)年度の保険料について

保険料額決定通知書を7月上旬発送しますので、ご確認ください。

保険料の決まり方(年額)

被保険者全員が納める額 均等割額 40,514円	+	所得に応じて納める額 所得割額 基礎控除後の所得×所得割率(7.41%)	=	青森県の保険料 限度額62万円
--------------------------------	---	--	---	--------------------

* 保険料率(均等割額・所得割額率)はこれまでと変更ありません。

* 基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額等から基礎控除額(33万円)を差し引いた額となります。

均等割額の軽減

同一世帯内の被保険者およびその世帯の世帯主の所得を合わせた合計所得に応じて、次のとおり均等割額を軽減します。

世帯の所得額の合計	軽減割合
33万円以下	8.5割
33万円以下かつ被保険者全員が公的年金収入80万円以下で、その他の各種所得がない	* 8割
33万円+(28万円×被保険者の数)以下	5割
33万円+(51万円×被保険者の数)以下	2割

* 平成31年4月1日から軽減割合が9割から8割に変更となりました。

被用者保険の被扶養者であった方の軽減

資格取得後2年間に限り、均等割額が5割軽減となります。

* 被用者保険とは、全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。

* 世帯の所得が低い方は、均等割額の更なる軽減(8.5割軽減、8割軽減)が受けられます。

問…青森県後期高齢者医療広域連合 TEL017-721-3821

国保年金課 内線2345

後期高齢者医療被保険者証の一斉更新について

8月1日は被保険者証の更新日です。

新しい被保険者証は、令和3年7月31日までの有効期限で、7月下旬に郵送となります(ただし、保険料の滞納等の理由により納付相談の必要な方や、所得の更正および世帯構成の変更により負担割合が変更になる方については、有効期限および更新時期が異なる場合があります)。

現在お使いの被保険者証は、8月1日以降に後期高齢者医療担当窓口に戻還していただくか、裁断した上

で確実に破棄してください(郵送による返還もできません)。

交付されましたら、記載内容をご確認の上、誤りがありましたら窓口にお申し出ください。

平成30年中の所得状況等により、8月1日から医療機関窓口での自己負担割合が変わる場合があります。

その他ご不明な点は、青森県後期高齢者医療広域連合(Tel017-721-3821)または国保年金課 後期高齢者医療係(内線2345)までお問い合わせください。



館田学園 五所川原第一高等学校通信制課程 ネットコース新設! 生徒募集中

* ネットコースとは…

- * 遠方の方
- * 対人関係が苦手で閉じこもりがちの方
- * 病気で通学がままならない方
- * 仕事や育児・介護で通学の時間が取れない方など

①スクーリング(自宅動画配信を受講)+(前期と後期の集中スクーリング)

②レポート(自宅から各自のスマートフォン、タブレット、PCを利用して提出)

③特別活動(通信制の学校・生徒会行事への一定時間数の出席)

74単位修得で
高校卒業資格が
取得できます

まずはお電話でご相談下さい。

☎0173-26-6662

一般コースの
転入・編入も
随時受付中!

〒037-0044 青森県五所川原市字元町6-1
(※全日制とは別校舎です) 公休日: 水・日祝日

詳しくは通信制ホームページで <http://goichiko.jp/tsushin/>



地域の皆さんと共に移住・交流施策の推進やまちの魅力の掘り起こし、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です。

山下 貴 隊員



高瀬 祥彰 隊員



活動報告

【第1回ふらっと暮らしカフェ開催】



5月25日に開催した「ふらっと暮らしカフェ」は地域おこし協力隊で企画し、五所川原市役所企画課とギャラリーカフェふゆめ堂さんの協力で行うことができました。

このイベントは住民同士のコミュニティ作りの場を提供することと地元のカフェなどで行うことで地元資源を知ってもらうことが目的です。

今回、初めての企画イベントでどのくらい人が集まるか不安でしたが、SNSで広まり、市内外からたくさんの方が参加してくれました。子どもネットワーク“すてっぶ”さんや地元のALTにも参加してもらい、普段会うことのできない方と交流できて楽し

しかったという感想をいただきました。

次回も参加したいという声が多数あり、改善点も見つかったので次に生かしていきたいと思います！

【走れメロスマラソン 走ってみました】



ども、赤い人です。去年の「走れメロスマラソン」は観客として応援と撮影をしましたが、今年はランナーとして参加することにしました。メインのコースは「ハーフ(約21km)」で五所川原の立佞武多の館を出発し金木地区まで走るコース。道中は津軽三味線の演奏や地元の学校の吹奏楽部の演奏などいろんなパフォーマンスで応援しています。

私の参加した「5kmコース」は金木地区を走るコースです。「フリー」以外のすべてのコースは太宰治記念館「斜陽館」の前を通り、そこでは津軽三味線の演奏のほか観客もたくさんいます。私は歩いてしまったところもありましたが何とか完走しました。





結果は37分ほどでゴールしました。普段運動しない生活でしたので本当に大変でした。来年は……撮影に専念しようと思います。

▷ 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。

地震から命を守るために 木造住宅耐震診断の希望者を募集します

地震に強い安全なまちを目指して、次の条件を満たす木造住宅の所有者が希望する場合に、市が専門知識を有する耐震診断員を派遣し、耐震診断を行います。

対象者…市税等を滞納していない方であること。

対象住宅…市内にある、①～⑥の要件すべてに該当する住宅。

- ①昭和56年5月31日以前に建築され、かつ、同年6月以降増改築されていないこと。
- ②一戸建ての専用住宅または併用住宅(延べ面積の2分の1以上を住宅として利用し、かつ、住宅以外の用途に利用する部分の床面積が50㎡以下であるものに限る)で地上階数が2以下であること。
- ③在来軸組構法または伝統的構法によって建築された木造住宅であること。
- ④現に所有、かつ、居住している住宅であること(相

続されていないものは除く)。

⑤原則として延べ床面積が200㎡以下であること。

⑥建築基準法に違反していないこと。

*200㎡を超える場合は、400㎡を上限とし、申込者負担の増額で対応。

診断費用…申込者負担として、1戸当たり8,000円をお願いします(200㎡を超える場合は増額)。

*診断費用は200㎡以下の場合は総額118,000円ですが、残額は国・県・市で負担します。

募集戸数…4戸

募集期間…7月1日(月)～10月31日(木)

*土日祝日は除く(先着順とさせていただきます)。

申込書の配布…建築住宅課で配布。市ホームページからもダウンロードできます。

問…建築住宅課 内線2655

人・農地プラン集落座談会および農地中間管理事業等説明会

これからの農業経営や農地の活用等における課題への取り組み・相談等の話し合いの場として、各地域単位で人・農地プラン集落座談会を下記の日程で開催します。この集落座談会により、各地域における今後の農業の方向性が決まっていくこととなり、将来的な農業経営計画を立てる上での情報交換を行うことができます。

また、経営規模を縮小する「出し手農家等」から農地中間管理機構(公益社団法人あおもり農林業支援センター)が農地を借入れ、一定要件のもと規模拡大を目指す「受け手農家」に農地を貸し付けする農地中間管理事業について、人・農地プランによる地域内の農家の話し合いに基づく貸借も機構を通して貸借することが可能となっており、さらに、その他の各事業の説明会等も行いますので、農地の貸借や各事業の活用についてお考えの方もお気軽にご参加ください。

農地中間管理事業についてのお問い合わせ

あおもり農林業支援センター TEL017-773-3131

開催日時 場所	対象地域(お住まいの所) 対象農地(農地・農場のある所)
7月2日(火) 18:00 中央公民館3階	五所川原全地域 (五所川原東地域を除く)
7月3日(水) 18:00 金木公民館1階	金木全地域
7月4日(木) 18:00 あすなるホール2階	市浦全地域
7月5日(金) 18:00 長橋コミュニティセンター大広間	五所川原東地域 (戸沢・石田坂・若山・松野木・福岡・富栴・神山・野里・福山・豊成・俵元・原子・羽野木沢・持子沢・高野・前田野目・野崎・杉派立・野里野岸・神山野岸)

人・農地プランについてのお問い合わせ

農林水産課 内線2522

アライグマの捕獲箱を貸し出します

農林水産課 内線2522

市でも外来生物であるアライグマによる農作物の被害が発生しています。アライグマは特定外来生物のため、法律により許可なく飼うことも生きたまま移動させることも禁止されています。

市では、アライグマによる被害を防除するため、被害を受けられている方に、次の貸出条件をご了承いただいた上で、捕獲箱を貸し出しています。

貸出条件…貸出期間は原則2週間です/市役所において、適切な捕獲と安全に関する知識および技術についての説明を受けてください/捕獲箱の設置は本人所有の敷地内で、第三者が自由に立ち入ることのできない場所にしてください/エサは各自で用意してください/自己の責任で、捕獲箱の管理、エサの入れ替えを行ってください/アライグマを捕獲した場合は農林水産課に連絡してください(市役所閉庁日、火曜午後、水曜は除く)/アライグマ以外の動物を捕獲した場合は速やかに放獣してください/子どもが手を触れたりして、ケガをすることがないように配慮ください/捕獲箱にエサの入れ替え等の作業をする場合には、必ずゴム手袋や軍手をしてください。また作業終了後は手洗いを十分に行ってください/次の方が気持ちよく使用できるように捕獲箱は洗って返却してください/貸出台数に限りがありますので、お待ちいただく場合があります。

*申請書等は、ホームページからダウンロードできます。

五所川原市公用車広告掲載募集のご案内

市では、自主財源の確保と地域経済の活性化を図るため、市の所有する公用車の一部を活用して、広告を有料で掲載する事業者を募集しています。

皆さんの会社・事業体の「走る広告塔」として、この機会にぜひご活用ください。

掲載を希望する方は、下記の内容を十分にご確認の上、市管財課管財係までお申し込みください。

1. 募集内容

車両種類	募集台数	掲載位置	広告規格(縦×横)	1カ月あたりの掲載料
1. 乗合バス40人乗り (行政連絡バス)	1台	背面	50cm×200cm	2,000円
2. 普通乗用自動車 (トヨタプリウス)	1台	両側面	40cm×60cm	1,000円
3. 軽貨物自動車 (ダイハツハイゼット)	4台	両側面	40cm×60cm	1,000円
4. 軽乗用自動車 (三菱ekワゴン)	2台	両側面	40cm×60cm	1,000円

掲載のイメージ

乗り合いバス(行政連絡バス)



普通乗用自動車



軽貨物自動車



軽乗用自動車



2. 広告掲載内容の制限…五所川原市広告掲載取扱要綱第3条(広告の範囲)によります

広告に記載できない主なもの…法令等に違反するもの、公序良俗に反するもの、政治活動、宗教活動、意見広告に係るもの、青少年の健全な育成を阻害するおそれがあるもの

3. 掲載期間…1カ月以上36カ月以内(更新可能)

4. 申込資格…市内に本店、支店、営業所または出張所を有する事業者(法人および個人事業者)

5. 申込方法

提出書類…五所川原市公用車広告掲載申込書(様式第1号)／市税納税証明書(滞納がない証明)／広告掲載見本(A4規格に縮小し、カラー印刷したもの)／企業概要がわかる書類(商業・法人の登記事項証明書または企業等のパンフレットや冊子、ホームページに掲載している概要をプリントしたものでも可、作成していない場合は、事業所名、代表者名、所在地および連絡先を明記したものを提出してください)

提出期間…7月31日(水)まで(土曜日、日曜日および祝日を除く)

*提出期間終了後も、募集枠が埋まるまで随時受付します。

受付時間…9:00~17:00

提出先…市役所2階 管財課

提出方法…書類持参の上、管財課まで提出

6. 決定方法

(1)申込者の広告内容を審査し、その内容が適切であると認めるときは、当該申込者を掲載者として決定します。複数の応募があった場合は、抽選により決定します。

(2)広告掲載の可否を決定したときは、その結果を五所川原市公用車広告掲載決定通知書または五所川原市公用車広告不掲載決定通知書により申込者に送付します。

7. 広告の作成等

(1)広告は、掲載者の責任において作成し、その費用はすべて掲載者の負担とします。また、公用車への掲載および撤去についても掲載者の負担および責任において行うものとします。

(2)掲載者は、広告の掲載および撤去を行うときは、公用車の用途および運行業務に支障を来さないよう日程、工程等を市と協議し、市の指示に従ってください。

(3)広告の掲載または撤去により、公用車の車体表面、塗装、構造等を毀損または破損したときは、当該掲載者が経費を負担して原状回復するものとします。

8. 広告物の修復

(1)天災その他の不可抗力による場合を除き、広告物を掲載した後に、公用車の運行に伴う事故等市の責に帰すべき理由により広告物が毀損または破損したときは、市が経費を負担して修復を行います(修理期間中および定期点検期間中の掲載料については、返還の対象となりません)。

(2)経年に起因する広告物の色あせおよび剥がれなどの劣化については、市が経費を負担する修復の対象となりません。

9. 応募に当たって次の要綱・要領・基準等の規定を遵守してください

五所川原市公用車広告掲載取扱要綱／五所川原市公用車広告掲載募集要領／五所川原市公用車広告掲載実施要領／五所川原市公用車広告掲載基準

問…管財課 内線2173

金木庁舎新築工事のお知らせ

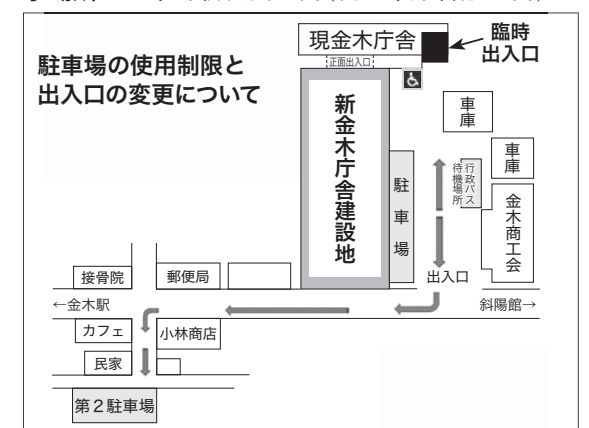
昭和44年に建設された旧金木町役場(現金木総合支所)は老朽化が進み、また耐震強度不足であるため、金木地区の防災拠点として建て替えにより再整備するものです。平成29年度から実施設計を行っており、令和元年度は建設工事を本格的に進めます。

工事箇所周辺にお住まいの方をはじめ、通行等される皆さんには、工事期間中、車両の出入りや騒音等でご迷惑をおかけすることとなりますが、安全を第一に心掛け工事を進めてまいりますので、ご理解、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

また、金木総合支所へ来庁される皆さんには、工事の進行や内容によっては、一時的に庁舎出入口の変更や駐車台数、歩行スペースに制限が生じます。案内看板等で誘導しますので、安全には十分に配慮くださるようお願いいたします。

工事期間…令和2年11月30日まで

工事場所…金木町朝日山地内(現金木庁舎敷地内)



問…管財課 新庁舎建設準備室 内線2172

五所川原市を応援します!!

立佞武多の館6F 展望ラウンジ春楡 花火大会大観覧会

8月3日(土) 19:30~ 花火大会終了まで(開場18:30)

●大人:4,500円 ●小人:2,000円(3歳以上小学生まで)

販売期間:7月1日(月)のみ限定販売 (販売時間9:00~19:00) *但し、定員になり次第しめさせていただきます。

完全前売制 先着100名様

*1度のお申し込みで10名様まで。同一申し込み者による複数申し込みはお受け致しません。
*現金にて、立佞武多の館受付カウンターへお申し込み下さい。
*お電話、FAXでのお申し込みはお受け致しません。
*お支払い時にお席の抽選をおこないます。

早朝からお並びいただくことはご遠慮ください。

立佞武多の館 (お問合せ) TEL:(0173) 38-3232

◎広報有料広告

令和元年度 市民討議会を開催します

公益社団法人五所川原青年会議所と市の共催で、五所川原市民討議会を開催します。

市民討議会とは、地域住民がテーマに沿った意見を出し合い、結果を取りまとめて行政に報告する「新しい私たちの住民参加」として平成24年度から開催しています。

無作為で選出された住民が参加するため、より多様な住民の意見が聴けること、参加する住民によっては関心が低いテーマもあることから、普段あまり関心のなかった行政課題などを考える機会となり、住民の行政への参画意識の向上に効果的であることが特長とされています。

これまで参加した方々の意見は、五所川原市総合計画へ反映し、また市民有志によって事業化されるなど、五所川原市をより良くするための取り組みに活用されています。

市民討議会は、申し込みなしで自由に観覧できますので、お気軽にお立ち寄りください。

参加者決定方法

住民基本台帳から無作為抽出した16歳以上の市民1,200人に参加案内書を送付し、参加希望者の中から抽選で参加者30名を決定します。

市民討議会の参加案内書が送付された皆さんは、参加についてご協力をお願いします。

*参加資格を有する方は、参加案内書が送付された方となります。



昨年度の市民討議会の様子

問い合わせ先

- ・五所川原市民討議会実行委員会
(五所川原青年会議所内) TEL.35-4049
- ・企画課 内線2233

市民討議会

日時・場所… 8月25日(日) 13:30~17:30

市役所 (市民の土間・土間ホール)

討議テーマ… 「立佞武多の未来を考えよう」

市民討議会の流れ

6月中旬

住民基本台帳から16歳以上の市民1,200人を無作為に抽出します。



7月上旬

抽出された市民に市民討議会の案内書を送付します。



7月下旬

参加希望の回答者から抽選で30名を選出し参加決定通知を送付します。



8月25日

五所川原市民討議会の開催。



報告書を作成し、市に提出します。

ひとり親家庭等医療費給付事業について

母子・父子家庭等の健康の維持と福祉の増進を図るため、医療費の助成をする制度です(所得制限あり)。

*新規申請は随時受付します。

対象者…次のいずれかに該当する場合の父または母および児童(児童は18歳に達した年度末までが対象。父または母については一医療機関ごとに月1,000円の自己負担があります)

▷父母の離婚、父または母の死亡等により父または母と生計を同じくしていない場合

▷父または母に一定の障害がある場合

給付方法の変更…令和元年8月診療分より、児童の分について現物給付が開始されます。

*青森県内の医療機関で診療を受けたとき、受給資格者証を提示することで、保険診療分に限り、医療機

関窓口での支払いが無くなります(父または母についてはこれまでどおりの償還払いで変更はありません)。

ひとり親家庭等医療費受給資格証の更新について

更新手続き…受給資格のある方へ、更新関係書類を6月下旬に送付します。

更新手続き期間…7月1日(月)~7月16日(火)

土日祝日を除く(ただし、本庁に限り6日(土)と7日(日)だけは手続きできます)。

*更新の届出がないと8月分以降の医療費の助成を受けられません。忘れずに更新手続きをしてください。

更新手続き場所…子育て支援課 内線2486

金木総合支所総合窓口係 内線3113

市浦総合支所総合窓口係 内線4066

所得が少ないときや失業等により保険料を納めることができない場合には、本人の申請によって、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

*付加年金または国民年金基金に加入中の場合、免除等が承認されると脱退となります。

免除(全額免除・一部免除)申請

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や、失業等の事由がある場合に、保険料が全額または一部免除となります。

納付猶予申請

50歳(平成28年6月までは30歳)未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

学生納付特例申請

学生の方で本人の前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

▷過去2年までさかのぼって免除申請ができます

一定の将来期間のほか、過去2年(申請月の2年1カ月前の月分)までさかのぼって免除を申請できます。ただし、申請が遅れると万一のときに障害年金が受け取れないなどの不利益が生じる場合がありますので、速やかに申請してください。

▷納付、全額免除、一部免除、納付猶予、未納とは

	老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に…	老齢基礎年金額の計算に…
納付	含まれる	含まれる
全額免除	含まれる	含まれる *1
一部免除	含まれる *2	含まれる *1,2
納付猶予(学生納付特例)	含まれる	含まれない
未納	含まれない	含まれない

(*1)保険料を納めた場合と比べて、受け取る年金額が以下の通りとなります(カッコ内は平成21年3月までの免除期間)。

全額免除の場合………2分の1(3分の1)

4分の3免除の場合…8分の5(2分の1)

半額免除の場合………4分の3(3分の2)

4分の1免除の場合…8分の7(6分の5)

(*2)一部免除については、減額された保険料を納めないと「未納」と同等の扱いとなります。

▷保険料の追納について

10年以内であれば免除等を受けた期間の保険料(当時の保険料に一定額が加算)をさかのぼって納め、将来受け取る年金額を増やすことが可能です。

平成31(令和元)年度 男女共同参画講座 子どもの苦手を発見!! 家族の絆が発展!! ビジョントレーニング体験!!

お子さんが頑張りたいと感じていること、苦手を感じていることを親子体験を通して発見し、家族みんなと一緒にビジョントレーニングに取り組んでみませんか。

例えば

- ・勉強、スポーツで能力アップしたい
- ・本を読んでいるときに文字や行を飛ばしてしまう
- ・文字を均等な間隔で書けない、枠からはみ出したりする
- ・黒板の文字をノートに写すのが遅い
- ・集中力が続かない、読解力が低い
- ・コミュニケーションが苦手
- ・球技が得意になりたい

能力アップのためのビジョントレーニング

ビジョンとは視覚機能のことをいいます。五感の中で情報収集に一番多く使われています。視力は視覚機能の3%でしかありません。

視覚は子どもの発達に大きく関わっています。目の体操や、目と手、目と身体を連動させたトレーニングをすることで、学習能力や、運動能力、コミュニケーション能力までアップする可能性があります。

日時…7月28日(日) 10:00~12:00(受付…9:45~)

場所…中央公民館 1階 大ホール

対象…五所川原市民、親子参加(お子さん数名に保護者1名でも可)

対象学年…年中~小学6年生 定員…先着20組

講師…トータルビジョントレーニング協会代表 千葉敦子さん

持ち物…内履き、飲み物、汗拭きタオル

*動きやすい服装で来てください

申込方法…企画課男女共同参画室へ電話でお申し込みいただくか、市ホームページから申込書をダウンロードし、FAX、メールにより必要事項をご記入の上、送信してください。

申込期限…7月19日(金)まで

- *無料託児あります(先着5名まで)。
- *対象は1歳半~就学前までのお子さんです。
- *飲み物、着替えをご用意ください。
- *託児希望の方は7月12日(金)までにお知らせください。

問・申込先…企画課男女共同参画室 内線2238



水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わります

水害・土砂災害について、市が出す避難情報が、5段階*になりました。

警戒レベル **4** で全員避難!!

【警戒レベル】で避難のタイミングをお伝えします。

2019年の出水期（6月ころ）より、
【警戒レベル】を用いた
避難情報が発令されます。
市町村から【警戒レベル③、④】が
発令された地域にお住まいの方は、
速やかに避難してください。



* 各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

【警戒レベル5】では、既に災害が発生しています。
また、必ず発表されるものではありません。

**【警戒レベル3】や【警戒レベル4】で、
地域のみなさんで声をかけあって、安全、確実に避難しましょう。**

詳しく知りたい方は内閣府のページ

http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/h30_hinankankoku_guideline/index.html

をご覧ください。

問…防災管理室 内線2115

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からの放送もあります。また18:00からの放送はありません。

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。

プレミアム付商品券販売のお知らせ

消費税率の引き上げに伴い、所得の低い方々や子育て世帯への消費への影響を緩和するとともに地域における消費を喚起・下支えをすることを目的としたプレミアム付商品券の販売を9月下旬から行います。

7月1日(月)からプレミアム付商品券の購入引換券交付申請受付を予定しています。対象と思われる方には、6月下旬から申請書を送付する予定です。

プレミアム付商品券の概要…対象者一人につき、券面額2万5千円(5千円単位×5分割)の商品券を2万円で購入が可能です。

*券面額5千円単位での購入も可能です。

購入対象になる方

▷令和元年度住民税非課税者

*住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養親族、生活保護被保護者等は対象外です。

*収入のない方も申告は必要ですので申告をお願いします。

▷子育て世帯(2016年4月2日～2019年9月30日までの出生の子のいる世帯主) *申請は不要です。

申請期間と場所

7月1日(月)～令和2年2月21日(金)

*郵送での申請は当日消印有効です。窓口での申請は土日祝日を除きます。

市役所本庁舎 申請窓口	窓口開設時間は、 9:00～17:00 (土日祝日除く)
金木総合支所 申請窓口	
市浦総合支所 申請窓口	

*申請の状況により変更されることもあります。

*7月当初は窓口申請が込み合うことが予想されるため、なるべく郵送での申請書提出をお願いします。「プレミアム付商品券」を装う振り込め詐欺や個人情報の搾取にご注意ください。

プレミアム付商品券について、市や内閣府などが手数料振込やATM(銀行・コンビニなど現金自動支払機)の操作を求めることは絶対にありません。市や内閣府の職員をかたった不審な電話や郵便がありましたら市や最寄りの警察署(警察相談専用電話 #9110)へご連絡ください。

問い合わせ先

7月1日(月)から…プレミアム付商品券窓口の直通番号になります(9:00～17:00)。

(直通) TEL 26-5372、26-5373

6月28日(金)まで…福祉政策課 内線2491

*個人情報に関わることは電話でお答えできませんので、本人確認をした上での窓口対応になります。

公共施設の喫煙について(受動喫煙防止)

管財課 内線2171

健康増進法改正に係る受動喫煙防止対策について

健康増進法の一部を改正する法律(平成30年7月25日公布法律第78号)が成立し、受動喫煙対策が強化され、望まない受動喫煙の防止を図るため、多くの方が利用する施設の区分に応じ、喫煙対策がとられることとなりました。本市としても下記のとおり、受動喫煙防止対策を講じることとしましたので、皆様のご協力をお願いします。

「敷地内禁煙」とする施設一覧

実施日…令和元年7月1日

区分	施設名
第1種	五所川原市役所本庁舎
第1種	金木総合支所庁舎
第1種	市浦総合支所庁舎
第1種	保健センター市浦
第1種	市浦医科歯科診療所
第1種	金木保育所
第1種	市浦アトム保育園
第1種	旧つつじが丘児童館

実施日…すでに実施済み

区分	施設名
第1種	市内小学校(11校)
第1種	市内中学校(6校)
第1種	高等看護学院
第1種	保健センター五所川原
第1種	働く婦人の家
第2種	学校給食センター
第2種	旧平山家住宅
第2種	太宰治記念館「斜陽館」
第2種	し〜うらんど海遊館
第2種	漆川体育館

上記以外の公共施設に関しては「屋内禁煙」施設となり、**実施日が令和2年4月1日**となりますが、すでに実施している施設がありますのでご注意ください。

*施設区分…第1種施設とは学校、病院、児童福祉施設その他受動喫煙により、健康を損なうおそれが高い方が主として利用する施設。また国、地方公共団体の行政機関の庁舎。それ以外の施設が第2種となります。

詳しくは市ホームページまたは、各施設へお問い合わせください。



田植えの季節も終わり、小さかった稲もすくすくと育ってきました。このまま無事に実りの秋を迎え、五穀豊穡となることを願っています。津軽豊年祭「お田植祭」では、地域一体となって取り組んでいる姿を拝見し、これからも伝統を守り続けて欲しいと思っています。

5月14日 春の全国交通安全運動に伴う早朝街頭指導

5月11日から5月20日までの10日間、春の全国交通安全運動が展開されました。

これに伴い、5月14日、五所川原駅前を中心に早朝街頭指導を実施し、交通ルールの遵守を呼びかけました。

最近、全国各地で痛ましい交通事故が発生しており、改めてその悲惨さを痛感しています。

交通事故を防ぐためには、それぞれの心がけが何よりも大切ですので、交通ルールを守っていただきますようお願いいたします。



5月23日 水害に対する危機管理能力向上研修

5月23日、東京都の砂防会館において、水害に対する危機管理能力向上研修が開催され、東北の私を含め、北海道から九州まで全国各地から9名の首長が参加しました。

研修では、各自治体の取り組みを紹介し意見交換をするラウンドテーブルをはじめ、豪雨時の対応事例や対応力強化について学びました。

近年、ごく狭い範囲に短時間で強い雨が降る局地的な大雨が増加しており、予想が難しいことに加え、短時間で避難する必要があることから、より迅速・的確な対応が求められています。

今回の研修を通じ、豪雨災害のすさまじさと災害対応力強化の必要性を改めて感じており、今後に役立てていきたいと思っています。



5月25日 津軽豊年祭「お田植祭」

5月25日、山王坊日吉神社において、津軽豊年祭「お田植祭」が執り行われました。

お田植祭は、田植えを楽しくする方法として、田植歌を歌いながら作業をするという風習が、田の神を祀って豊穡を願う農耕儀礼と結びついて祭礼となったと言われています。

中里高校、市浦小中学校、みどりの風こども園あとむをはじめ、子どもから大人まで、たくさんの地域の皆さんが協力し、一つになっている姿は、超高齢化社会において、たいへん意義深いものと思っています。

また、弘前大学の留学生の皆さんも地域の歴史、伝統文化を学ぶために参加し、一緒に楽しい時間を過ごすことができました。



有限会社羽藤商事、森羽紙業株式会社と災害時支援協定を締結



協定を締結した岡田社長(羽藤商事)(右)、長谷川社長(森羽紙業)(左)、佐々木市長(中央)

有限会社羽藤商事、森羽紙業株式会社と本市との間で結ばれた災害時支援協定の締結式が5月20日、本庁舎庁議室で執り行われました。

本協定は、災害発生時に、市が指定避難所を開設した際に必要となる段ボールベッドをはじめとした段ボ

ール製品や、避難所における衛生面、生活面の確保に必要な日用品等の供給を速やかに受けられるよう、必要な事項を定めたものです。

災害発生以前の平常時においても、相互の連絡体制や物資の供給等についての情報交換を行いながら、いざという時に効果的な防災・減災活動が実施されるよう、引き続き連携を図っていきます。



災害発生時に使用される物資等

奥津軽虫と火まつり親善大使

6月15日に開催された「奥津軽虫と火まつり(五所川原青年会議所主催：佐々木邦和理事長)」をPRし、後世に伝えていくことを目的に任命された親善大使の皆さんが6月5日、市長を訪問しました。

約90名の親善大使の皆さんは、市内の小学校を訪れ、紙芝居の読み聞かせをしたり、たいまつ制作などの活動を行いました。

親善大使の山谷野奈さん(五商高3年)は「昨年から参加していますが、今年は親善大使の活動が最後なので、紙芝居では、大きな声で気持ちを込めてやりました。児童の皆さんは真剣に聞き入ってくれて、すごくいい経験になりました」と話しました。



親善大使と青年会議所の皆さん

五一中男子バスケットボール部 春季大会優勝

5月25日、26日に八戸市で行われた第49回青森県中学校春季バスケットボール大会へ出場した、五所川原第一中学校男子バスケットボール部の皆さんが6月6日、教育長を表敬訪問しました。

五一中男子バスケットボール部は、春季大会決勝で古川中学校(青森市)と対戦し見事優勝を果たしました。春季大会での優勝は21年ぶりとなります。

キャプテンの俵谷爽太さんは「春季大会のどの試合も最後まで集中してプレーできた。中体連でも県大会を優勝し、東北大会、全国大会出場を目指して頑張りたい」と中体連への抱負を話しました。



優勝した五一中男子バスケットボール部の皆さん

五穀豊穡・無病息災を祈願「相内の虫送り」

6月8日、五穀豊穡と無病息災を願う「相内の虫送り」が市浦地区で行われました。この虫送りは、約450年の歴史があり、平成23年に県無形民俗文化財に指定されています。

全長約5メートルの「虫」を載せた台車を先頭に青年団のメンバーが約2メートルの「小虫」を担いだり、農作業を嫌う「荒馬」を演じたほか、「はねろじゃはねろ、けっぱれじゃけっぱれ、いつもこんだばどっすべな」の掛け声とともに、太刀を地面に打ち付ける「太刀振り」が笛や太鼓の囃子に合わせて練り歩きました。

今年初めて参加した、相内子ども会の中井裕佳さん(市浦小4年)は「疲れたけど楽しく踊れました。来年もまた参加したいです」と話していました。



相内の虫送りの様子

五所川原市を応援します!!

家庭・施設で食事が簡単に出来ます!

クックチル方式で作る食品の提供!

食品の利用で

人件費、光熱費が削減そのうえ、簡単・便利
調理員不足の施設にも最適

温めるだけで手作りの主菜・副菜が出来上がります。

冷凍食品ではなく、便利で衛生面に優れています!!

株式会社サン・コーポレーション ☎0173-34-3312

カビ・臭い・汚れ! 気になりませんか?

家庭用・業務用 OK 10,000円~

**エアコン洗浄で
快適な夏を!**

技術者が
クリーニング
するので安心

株式会社サン・コーポレーション 問合せ先
0173-34-3312

◎ 広報有料広告

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)

▷7月11日(木) 10:00~12:00

▷7月25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)

▷7月17日(木) 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)

▷7月9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 青森地方法務局五所川原支局

Tel.34-2330

人権擁護啓発メッセージ

(平成30年度人権教室より/南小6年生)

勇気を出して相手の身になって

今月の納期

- ・固定資産税 2期
- ・国民健康保険税 1期
問 収納課 内線2273
- ・後期高齢者医療保険料 1期
問 国保年金課 内線2346
- ・介護保険料 1期
問 介護福祉課 内線2453

納期限 7月31日(水)

納付は便利で確実な口座振替を!

給与所得者の個人住民税はすべて「特別徴収」となります

給与所得者(従業員)の個人住民税については、地方税法の規定により、給与支払者(事業主)が給与から特別徴収(天引き)により納入することとされています。

このため、西北地域2市5町と西北地域県民局県税部では、原則として全ての事業主の方に特別徴収を行っていただいていますので、ご理解とご協力をお願いします。

個人住民税の特別徴収とは

所得税の源泉徴収と同様に、事業主が従業員に代わり、毎月支払う給与から個人住民税を天引きし、納入していただく制度です。

ただし、個人住民税の特別徴収は、市が従業員ごとの税額をお知らせしますので、所得税の源泉徴収のような税額計算や年末調整の手間がかかりません。

また、従業員の方には、納め忘れがなく、納期が年12回のため普通徴収の年4回に比べて1回当たりの納付額が少なくなるといった納税の便宜を図る目的があります。

問…税務課 内線2253

東北能開大青森校 オープンキャンパスでミライの ヒントを見つけよう

高校生と保護者の方を対象に見学説明会を開催します。授業体験や卒業生講話などを行います(学食ランチ付き)。

詳細はホームページ(<http://www3.jeed.or.jp/aomori/college/>)をご覧ください。

日時…7月28日(日) 10:30~15:30

場所…東北能開大青森校(飯詰字狐野171-2)

申込み…オープンキャンパスは事前申込みが必要です。参加ご希望の方は電話、FAX(37-3203)またはホームページからお申し込みください。

申込先…東北能開大青森校 学務援助課 Tel.37-3201

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…7月10日(水)、24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

不動産無料相談会

日時…7月4日(木) 13:00~15:00

場所…市役所2階会議室2A

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 Tel.34-8711

消費生活相談

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

▷悪質商法、契約・取引に関するトラブル相談

五所川原市消費生活センター

Tel.33-1626

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 Tel.0120-102-143

日時…7月10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。

7月~9月労働相談会

個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題(解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど)について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。

日時

▷7月2日(火) 13:30~15:30

▷7月21日(日) 10:30~12:30

▷8月6日(火) 13:30~15:30

▷9月3日(火) 13:30~15:30

▷9月8日(日) 10:30~12:30

場所(9月から移転します)

▷8月まで…青森県労働委員会(県庁国道側向かい みどりやビル7階)

▷9月から…青森県労働委員会(東奥日報新町ビル4階)

対象者…県内の労働者、事業主

相談員…青森県労働委員会委員

費用…無料

利用方法…随時受付(事前予約優先)

問…青森県労働委員会事務局

Tel.017-734-9832

2019年度戦没者遺児による 慰霊友好親善事業

一般財団法人日本遺族会では、政府の委託ならびに補助を受け「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」を実施しています。

この事業は、先の大戦で父などを亡くした戦没者の遺児を対象に、亡き父等の眠る地を訪れ慰霊追悼を行うとともに、現地の方との友好親善を深めることを目的とした事業です。

地域や時期については、市民課市民係でパンフレットのコピーを差し上げますので、そちらでご確認ください。

*申し込みおよび内容に関するお問い合わせは、直接、青森県遺族連合会事務局へお願いします。

参加費…10万円(原油価格の変動や円安等により値上げする場合があります)

参加資格…戦没者の遺児で、航空機やバス等による長途の移動および気候風土の異なる諸外国での団体行動に耐えられる健康な方(歩行難や持病等により付添者が必要な方はご相談ください。ただし、付添者は全て自己負担となります)。

問…青森県遺族連合会事務局
TEL017-722-4819

けしの不正栽培について

「けし」の仲間には、麻薬成分が含まれ法律で植えることが禁止されているものがあります。県内で見つかる「植えてはいけないけし」の約半数が、五所川原保健所管内で発見されています。

花の色は、赤、ピンク、薄紫があり、花の形も様々ですが、八重咲のけしは特徴的で、「ポピー」や「ひなげし」とは大きく異なります。また茎や葉は「キャベツの葉のような白味を帯びた緑色」「ほとんど毛がない」のが特徴です。

五所川原保健所では不正けしの拡大を防止するため、定期的に管内を巡回しています。このような「植えてはいけないけし」を発見した際は、右記まで連絡をお願いします。

「植えてはいけないけし」の抜去、処分にご協力をお願いします。五所

川原保健所ホームページでは、カラーで見ることができます(<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/go-hoken/keshi.html>)。
問…五所川原保健所 指導予防課
TEL34-2108

自衛官募集案内

▷一般曹候補生(陸上、海上、航空)

応募資格…令和2年4月1日現在、18歳以上33歳未満の方
受付…7月1日(月)～9月6日(金)
(締切必着)

試験日

▷1次…9月20日(金)～22日(日)の指定する1日

▷2次…1次試験合格者のみ

試験場所…青森第2合同庁舎(青森市)／アスパム(青森市)／弘前医療福祉大学(弘前市)／市民学習情報センター(五所川原市)

▷自衛官候補生(陸上、海上、航空)

応募資格…採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の方
受付…受付は年間を通じて行っています。

試験日

▷男子…9月25日(水)、26日(木)

▷女子…9月19日(木)

試験場所

▷男子…市民学習情報センター／弘前駐屯地

▷女子…青森駐屯地

▷航空学生(海上、航空)

応募資格…令和2年4月1日現在、18歳以上33歳未満の方
受付…7月1日(月)～9月6日(金)(締切必着)

試験日

▷1次…9月16日(月・祝)

▷2次…1次試験合格者のみ

▷3次…2次試験合格者のみ

試験場所…青森第2合同庁舎(青森市)／弘前医療福祉大学(弘前市)
*詳細はお問い合わせください。

問…自衛隊青森地方協力本部 五所川原地域事務所 TEL35-2305

青森県母子寡婦福祉連合会 からのお知らせ

▷ひとり親家庭等就業支援講習会

ひとり親家庭等が就業に結びつく可能性の高い技能や資格を習得し、

就業による生活の安定を図ることを目的とした各種講習会を実施します。
申込期間…7月12日(金)～8月2日(金)
講習科目…パソコン講習会(個別指導)、調剤薬局事務講習会、調理師試験準備講習会

*開催日時・場所等詳細は、青森県母子寡婦福祉連合会、市役所子育て支援課に備え付けの募集要項および申込用紙をご確認ください。

▷ひとり親家庭等相談事業

一般相談・就業相談

月・水・金曜日 8:30～17:15

火・木曜日 8:30～20:00

第2・4日曜日 10:00～15:00

法律相談(要予約、1人30分)

毎月第3火曜日 13:00～15:00

場所…県民福祉プラザ3階(青森市中央3-20-30)

問…公益財団法人青森県母子寡婦福祉連合会 TEL017-735-4152

「五所川原立佞武多」有料 観覧席券申込受付について

申込み…五所川原商工会議所に備え付けの申込用紙により、FAX(35-2124)または窓口でお申し込みください(電話受付はしません)。

受付時間…9:00～

*窓口申込みは平日16:00まで

問…五所川原立佞武多運営委員会
(五所川原商工会議所内)
TEL35-2121

*8月4日(日)・8日(木)は吉幾三さんが応援に駆けつける予定です。

夏休み子どもイベント 「体験してみよう!裁判員裁判」

日程…7月24日(水)

時間…①9:30～12:00

(受付開始 9:00～)

②14:00～16:30

(受付開始 13:30～)

場所…青森地方裁判所(青森市長島1丁目3-26)

内容…裁判員裁判体験など

定員…①、②ともに小学5、6年生20人(申込順、保護者同伴可)

申込み…7月8日(月)9:00～電話で受付します。

申込先…青森地方裁判所総務課庶務係 TEL017-722-5421

西部クリーンセンター改修 工事に伴う可燃ごみ減量の お願い（1世帯3袋まで）

5月から令和2年11月まで、西部クリーンセンターの改修工事に伴い、家庭から排出される可燃ごみは現在、収集後に弘前および黒石の処理施設へ搬入しています。それによってごみの収集にかなりの時間を要しており、通年よりも収集に遅れが生じています。

ごみ収集時間の大幅な遅延を防ぐため、可燃ごみ削減にご協力をお願いします。可燃ごみに限り1回の収集につき1世帯3袋までとなるようお願いいたします。

市民の皆さんには多大なご負担をおかけしますが、何とぞご理解ご協力のほど、よろしく申し上げます。

問…環境対策課 内線2363

ごみ減量チャレンジ 980キャンペーン

6月は環境強化月間です。それに合わせて、青森県では6月3日から10月31日までの期間「ごみ減量チャレンジ980キャンペーン」を実施します。

青森県民の1人1日当たりのごみ排出量は平成29年度で1,002gでした。年々着実に減少しており、県が掲げる目標値の980gまであと22gという状況になっています。

7月からは催し物が増えると思いますが、ごみの減量・適正処理にご協力をお願いします。キャンペーンに関する詳しい情報は、青森県庁ホームページをご確認ください。

問…青森県庁環境政策課
Tel017-734-9249

「キャッシュレス・消費者還元 事業説明会」を開催します

東北経済産業局では、地域の中小・小規模事業者の皆さんを対象に、キャッシュレス導入を支援するキャッシュレス・消費者還元制度についての説明会を開催します。

キャッシュレス・消費者還元事業は、2019年10月1日の消費税率引き上げに伴い、需要平準化対策として、キャッシュレス対応による生産

性向上や消費者の利便性向上の観点も含め、消費税率引き上げ後の一定期間に限り、中小・小規模事業者によるキャッシュレス手段を使ったポイント還元を支援する事業です。

今なら端末本体と設置費用が無料になるなど各種メリットがありますので、事業者の皆さんはぜひ、ご参加ください。

日時…7月16日(火) 15:00～
場所…五所川原商工会館

参加費…無料

*詳しくは、市のホームページをご確認ください。

問…五所川原商工会議所
Tel35-2121

サマージャンボ宝くじ 7月2日(火)発売

宝くじの収益金は市の明るく住みよいまちづくりに使われます。

発売期間…7月2日(火)～8月2日(金)
価格…1枚300円

問…(公財)青森県市町村振興協会
Tel017-777-4443

弘前高等技術専門学校 令和元年度オープンキャンパス

場所…弘前高等技術専門学校
(弘前市緑ヶ丘1丁目9-1)

日程…7月27日(出)

施設公開…9:00～15:00

技能教室…10:10～11:20
13:30～14:40

内容

- ①EVミニカー製作
- ②フラワーテーブル製作
- ③コケ盆栽製作
- ④塩ビ管を用いた椅子製作

定員…①・②午前、午後各15名
③・④午前、午後各10名

参加料…無料(小学生は保護者同伴で参加してください)

申込受付期間…7月1日(月)～7月17日(水)16:00まで

申込み…次の①または②の方法のみ受付します。

①ホームページ(https://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/job/higisen_top.html)から「技能教室参加申込書」をダウンロードし、必要事項を記入の上、FAX(0172-35-5104)でお申し込みください。

②ホームページのお問い合わせフォームからメールで件名に「技能教室申込」、本文に「氏名、ふりがな、年齢、続柄、参加希望教室名、時間(午前または午後)、連絡の取れる電話番号」を記載してお申し込みください。

*受付完了後、FAXまたはメールで連絡します。先着順で受付をし、定員になり次第、締切とします。

問…弘前高等技術専門学校
Tel0172-32-6805

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…7月10日(水) 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 Tel35-2309

*参加ご希望の方は、必ず事前にお申し込みください。

市民サロン

パソコン講座・教室

▷パソコン体験講座「シルバー世代向け体験講座」

日時…7月10日(水) 13:00～16:00
場所…市民学習情報センター1階

パソコン教室

*各自パソコン持参不要、初心者大歓迎

▷シルバーパソコン教室

ワード・エクセル・インターネット等のパソコン操作を忘れないための教室です。

日時…7月10日(水)～隔週水曜日

①午前コース 9:00～12:00

②午後コース 13:00～16:00

場所…市民学習情報センター1階
パソコン教室

*詳細はお問い合わせください。

問…五所川原市シルバー人材センター
Tel34-8844

日本銀行青森支店 夏休み親子見学会

日程…7月25日(木)、26日(金)、28日(日)、
29日(月)、30日(火)

*28日(日)は営業場見学がありません。

時間・対象

- ①小学校高学年・保護者
10:00～12:00
- ②小学校低学年・保護者
13:30～15:00

場所…日本銀行青森支店

人数・料金

①、②各30名(先着順)、無料
申込み…7月2日(火)10:00～メール
等で日本銀行青森支店へお申し込み
ください。

*詳細はホームページ(<http://www.3.boj.or.jp/aomori/index.html>)をご覧ください。

問…日本銀行青森支店
Tel017-734-9516

にここゴニンカン倶楽部 会員募集

ゴニンカントランプを覚えたい方、
楽しみたい方の参加をお待ちしてい
ます。初心者大歓迎です。

練習会場・日時

- ▷天馬(第1・3木曜日 10:00～
15:00)
- ▷松島みんなの家(第2・最終土曜
日 10:00～15:00)
- ▷コミュニティセンター長橋(第2
木曜日 10:00～15:00)
- ▷生き活きセンター(第1・3土曜
日 12:30～15:30)
- ▷中央公民館(最終水曜日 18:00
～20:00)

年会費…500円

対象者…誰でも参加できます。

*正座などが困難な方でも楽しめる
ように工夫していますので、安心
してご参加ください。

問…にここゴニンカン倶楽部
松野 Tel29-3062

第27回青森県民駅伝競走大会 五所川原市選手選考会

9月1日(日)に開催予定の青森県民
駅伝競走大会に出場する選手の選考
会を行います。

日時…7月21日(日) 受付9:30～

場所…五所川原工業高校
陸上競技グラウンド

選考方法(選考数)

- ▷10:30～小学生男子 1,500m
(2名)*5年生以上
- ▷10:40～小学生女子 1,000m
(2名)*5年生以上
- ▷10:50～中学生以上女子 2,000m
(2～4名)
- ▷11:00～中学生男子 3,000m
(2～4名)
- ▷11:00～高校生以上男子 3,000m
(3～6名)

*小学生の参加については、必ず大
人の引率を必要とします。

申込方法…小学生のみ事前の申込み
を必要とします。各小学校に申込
用紙を配布してありますので、7
月12日(金)までにFAX(35-3445)
でお申し込みください。中学生以
上の事前申込みは不要です。当日、
受付時間までに会場へお越しくだ
さい。

問…五所川原工業高校 岡本
Tel35-3444

ウチョウランと山野草展

日時…7月9日(火) 10:00～19:00
7月10日(水) 10:00～17:00

場所…E L Mホール(即売あり)
問…鳴海 Tel090-1497-2688

第13回市民チャリティー ゴルフ大会

日時…8月18日(日) アウト・イン
同時スタート8:00(8分間隔)

場所…青森スプリング・ゴルフクラブ
参加費…5,000円(懇親会費込み)
*ゴルフまたは懇親会のみ参加は
3,000円/当日受付でお支払いく
ださい。当日キャンセルの場合は
参加費をご負担願います。

プレー代(一般)…11,200円

カート・昼食・ワンドリンク付
*会員価格は別途。キャディを希望
するパーティは、別途加算/キャ
ディは7組まで/7組を超えた場
合は事務局で決定します。

競技方法…18ホール・ストローク
プレー/ハンディキャップは、新
ペリア方式で算出/上限は無制限
とします。

申込み…7月22日(月)17:00までに

市体協ホームページ掲載の申込用
紙に必要事項を記入し、事務局へ
電子メール(gosho-taikyou@
sand.ocn.ne.jp)またはFAX(26-
6806)でお申し込みください。

*ワンパーティー3人以上で何組で
も可。1人での申込みも可。

チャリティー募金…当日、会場で
500円以上のご協力をお願いします。
スポーツ振興を目的とした事
業への活用のため、市へ全額寄附
します。

問…五所川原市民チャリティーゴル
フ大会実行委員会事務局 太田・
工藤 Tel26-6805

「認知症」一般公開講座

日時…7月28日(日) 13:00～15:00

場所…リンクステーションホール青
森5階大会議室

対象…もの忘れが気になる方、高齢
で自動車の運転が心配な方、認知
症に関心のある方等、どなたでも
参加できます。

内容…認知症専門医による講話と脳
の活性化トレーニング

定員・料金…290名(先着順)/無料
申込み…事前申込は不要です。当日、
直接会場へお越しくください。

問…青森大学薬学部大上研究室
Tel090-2192-3602

*電話でのお問い合わせは18:00～
20:00の間、受付します。

45歳以上の方の転職・再就 職をサポートします(無料)

就職活動のノウハウを知りたい方、
就職活動に不安を抱えている方など、
カウンセラーがマンツーマン(完全
予約制)でサポートします。お気軽
にご相談ください。

青森地区

日時…平日9:00～16:00

場所…ネクストキャリアセンターあ
おもり(青森市長島2-10-4 ヤマ
ウビル8階)

弘前地区

日時…平日9:00～16:00

場所…キャリアスクールI・M・S
(弘前市土手町134-8)

申込先…ネクストキャリアセンター
あおもり あおもり中高年再就職
支援センター Tel017-723-6350

第16回光彩会展

作品展を開催しますので、皆さん、ぜひご来場ください。

日時…7月1日(月)～3日(水)

10:00～21:00

(最終日は10:00～16:00)

場所…E L Mホール

入場料…無料

問…増田 TEL090-9531-0156

第15回金木くれない會 チャリティー手作り作品展

障害者福祉施設自主作品と地域文化人の善意に支えられた「明るい社会」を目指すボランティアです。

当日の売上の一部を社会福祉協議会へ寄附します。

日時…6月29日(土) 10:00～17:00

6月30日(日) 10:00～16:00

場所…金木公民館

内容…組みひも、絵画、津軽塗、着物リメイクなど

*詳細はお問い合わせください。

問…金木くれない會 川口良子

TEL53-3722

退職公務員連盟北五支部主催 講演会

津軽弁が古事記・日本書紀・万葉集に数多く出典されていることをご存知ですか。津軽弁が古代へと導く不思議を、長年古典文学の研究に携わる海浦さんに、面白く、わかりやすく、熱く語っていただきます。

日時…7月9日(火) 10:00～12:00

場所…中央公民館2階視聴覚室

対象…市内外幅広く参加できます。

演題…津軽弁のルーツを語る「海の道を渡って来た古代の言の葉」

講師…公開講座奥津軽講師

海浦由羽子氏

受講料…無料

問…中井 TEL35-7212

第11回奥津軽ウォーク

日程…9月15日(日)(雨天決行)

集合場所…中央公民館

▷出発式 8:10～(受付7:15～)

Aコース 17km(70名限定)

(馬ノ神山、金山焼経由)

Bコース 13km

(堺野沢ため池公園方面)

▷出発式 9:20～(受付8:30～)

Cコース 5km

(立佞武多の館方面)

持ち物…水筒、雨具、汗拭き等

参加資格…健康で参加コースを歩ける方

*小学生以下は保護者同伴

参加料…大人 1,000円

中高生 500円

小学生以下 無料

申込み…8月20日(火)までに所定の申込書でお申し込みください。

*ゴール後、おにぎり、そば、くだもの、子どもたちへのプレゼント、地元特産品が当たる抽選会あり。

問…奥津軽ウォーク大会事務局

TEL090-7077-0122

第13回全国親子クッキングコンテスト 青森・五所川原大会

ガスならではの調理方法を活用し、2,000円程度の費用で4人分の料理を60分で作ります。

応募資格…保護者と小学生の2人1組(書類選考により6組が実技大会に出場)

日程…10月6日(日)

場所…青森中央短期大学(青森市横内神田12-1)

参加費…無料(食材費、交通費、昼食は事務局で負担します)

賞品…書類選考を通過した6チームにギフトカード5,000円

*応募者先着50名に図書カード1,000円

申込み…応募用紙は学校または当社までご連絡ください(大会ホームページからのダウンロードも可)。

申込先…五所川原ガス(株) 総務課 長尾 TEL34-3432

西目屋ウォーク

日程…8月25日(日)(雨天決行)

集合場所…菊ヶ丘運動公園駐車場

▷8kmコース(津軽ダム～白神館)

受付7:50～、出発8:00

▷6kmコース(居森平～白神館)

受付7:50～、出発8:00

*津軽ダムで準備運動を行います。

持ち物…飲料水、雨具、着替え、入浴道具、保険証(写し)

参加資格…健康で参加コースを歩ける方

申込み…詳細は8月16日(金)までに事務局へお問い合わせください。

申込希望者は氏名、郵便番号、住所、生年月日、連絡先をFAX(35-9708)でお知らせください。FAXのみ受付します。

問…五所川原歩こう会事務局 中村 TEL090-7077-0122

原爆と人間展

今年の8月で終戦から73年を迎えます。原子爆弾が投下された街の写真などを通じて平和の尊さを考える写真展を開催します。

*ヒバクシャ国際署名へのご協力もお願いします。

日時…7月23日(火)～31日(水)

場所…市役所1階土間ホール

料金…無料

問…神 TEL090-7791-0418

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

屋根・外壁リフォーム専門店 『増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

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

今年もやります! ごしょバル!! vol.7

五所川原「バル街」

マップ片手に、ピンチョス(小料理)とドリンクで中心街をはしごする。
残ったチケットは気に入ったお店で後日ゆっくりと…。

7月4日(木) 前売チケット/ ¥3,500 (税別)

17:00 - 24:00 当日チケット/ ¥4,000 (税別)

チケット販売/ 五所川原バル街参加各店・五所川原商工会議所・ホテルサンルート五所川原・太宰治「思ひ出」の蔵

[お問い合わせ] 五所川原バル街実行委員会事務局(太宰治「思ひ出」の蔵内 ☎0173-33-6338)

住宅デー

日時…7月28日(日) 10:00~15:00

場所…職業能力開発校(一ツ谷)

内容…住宅無料相談(新築・リフォーム・給付金他)／包丁研ぎ(有料、14:00まで受付)／夏休み親子木工教室(無料)

問…五所川原市建築組合

TEL35-6291

税務セミナー

日時…7月2日(火)

第1部…13:30~15:30

「平成31年度税制改正について」

講師 田中久義税理士

第2部…15:40~16:30

「軽減税率制度説明会」

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…FAX(35-1822)でお申し込みください。申込用紙は、五所川原法人会ホームページ(<http://www.goshogawara-houjinkai.or.jp/schedule.html>)からダウンロードできます。

問・申込先…公益財団法人五所川原法人会事務局 TEL35-1318

憩いの広場 ここまる

お寺で夏休みの宿題に取り組みませんか。高校生ボランティアが宿題のサポートをしてくれます。お昼にはみんなで一緒に流しそうめんを食べます。

また、年齢問わず誰でも参加することができ、イベントを通して世代間交流を図ります。

“チームなないろ”は、地域に様々な人が集い、つながりを持つことが

できる居場所づくりを行っています。

日時…7月27日(土) 10:00~14:00

場所…浄土宗専念寺(市内大字広田字下り松390-1)

料金…高校生以下・65歳以上 無料
大人 300円(材料費)

申込み…事前申込は不要です。

問…川村 TEL090-4630-0340

いこいカフェ開催

認知症のことを知り、高齢者の皆さんとふれあい、介護のほか様々なことを学びませんか。歌やレク等を行い、心も体もリフレッシュしませんか。コーヒーやお茶を飲みながら、介護での悩みを語り合しましょう。ぜひ遊びにおいでください。お待ちしております。

日時・場所・連絡先

▷7月27日(土) 10:00~11:30

高齢者グループホーム憩いの家(一ツ谷) TEL33-4301

▷8月31日(土) 10:00~11:30

新宮団地集会所(若葉三丁目)
連絡先:ケアホームのりた
TEL34-4856

▷9月28日(土) 10:00~11:30

ふれあいホームいこい(漆川)
TEL26-5518

参加料…100円(お茶代)

問…株式会社五所川原ケアセンター

TEL34-4856

三橋美智也メモリアル音楽祭 2019 第8回カラオケ大会 出場者大募集

三橋美智也の楽曲によるカラオケ大会を開催します。

日時…8月31日(土) 16:30~

場所…津軽三味線会館屋外ステージ
(雨天時は多目的ホール)

問…津軽三味線会館 TEL54-1616

七夕植物観察会

7班に分かれ、7つの内容で公園内の植物を観察します。

日時…7月7日(日) 9:00~11:00

場所…菊ヶ丘運動公園(市立図書館
駐車場へ5分前までに集合してください)

参加費…無料

服装…公園内をゆっくり歩き、野外観察ができる服装

持ち物…野帳(メモ帳)、虫メガネ(ルーペ)、カメラなど。

内容・講師

▷1班「草の観察と文化」

(講師:長尾キヨ氏)

▷2班「木の観察と文化」

(講師:古川勝也氏)

▷3班「摘草の観察と文化」

(講師:米田豊氏)

▷4班「蘇類の観察と文化」

(講師:澤田満氏)

▷5班「苔類の観察と文化」

(講師:太田正文氏)

▷6班「シダの観察と文化」

(講師:乗田利一氏)

▷7班「イネ科の観察と文化」

(講師:木村啓氏)

*参加したい班を事前に考えてきてください。

申込み…事前申込みは不要です。

問…津軽植物の会 木村

TEL35-5176



五所川原店 限定

キヘイの
ネックレス&ブレスレット
取り扱い始めました!

金 プラチナ
現金お買い取り

お見積り
無料

お買い取りの際は、身分証明できるもの(運転免許証、保険証など)が必要となります。

営業時間 / 9:30~18:00 (毎週火曜定休)
青森県五所川原市布屋町 30-1 P 敷地内3台有り

金正堂本店 五所川原店 TEL.0173-34-3181

図書館

TEL 34-4334



▷津軽鉄道×サイクリング=奥津軽満喫旅

7月21日(日)まで 市立図書館1階ロビー
津鉄に自転車を乗せてサイクリングができるのをご存知でしょうか。津鉄を盛り上げるために活動をしている「津鉄ア・モーレ」が行っているフォトコンテストで入賞した写真をお借りして、図書館所蔵の津鉄関連資料と一緒に展示を行います。おすすめのスポットやサイクリングコースが載っているガイドマップもあります。

▷雑誌愛読月間特別イベント「雑誌のリサイクル」

7月は雑誌愛読月間です。保存年限が過ぎて図書館の蔵書ではなくなった雑誌や寄贈され、図書館の蔵書とならなかった雑誌をさらに活用してもらうため、欲しい方に差し上げるイベントを開催します。どのような雑誌があるのかは当日のお楽しみ。

7月20日(土)、21日(日) 9:30・13:30 市立図書館
7月20日(土)~28日(日) 伊藤忠吉記念図書館

▷夏休み宿題応援イベント「図書館の本でやってみたVOL.9 しかけつき貯金箱をつくらう」

7月27日(土) 10:00~ 市立図書館2階
もうすぐ夏休みです。図書館では夏休みの宿題をがんばるみなさんを応援する展示・イベントを行います。自由工作の宿題の参考となるように、図書館の

本を見ながら貯金箱をいっしょに作ってみましょう。

対象・定員……小学1~3年生 10名

申込受付期間…7月6日(土)~21日(日)

*市立図書館へ電話または来館して、お申し込みしてください。

▷今月の一冊



調査学習ナビ 新聞編

山本 紫苑/著

調査学習ナビ編集室/著

身の周りの「なぜ?」を新聞を使って解決し、分かったことをまとめてみましょう。テーマの例や調べ方、まとめ方のコツがわかるので、夏休みの自由研究に役立つ1冊です。

▷だっこでいっしょおはなし会

7月13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

7月20日(土) 13:30~14:30 市立図書館2階
対象…どなたでも 7月のテーマ…「あり」

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)

▷第20回北斗エンタープライズ合同発表会

7月7日(日) 11:00~16:30 900円
北斗エンタープライズ TEL090-2608-9147

▷オルテンシアフェスティバル10周年記念事業

第9音楽隊ふれあいコンサート
7月20日(土) 14:00~15:30 整理券
オルテンシア TEL33-2111

▷カラオケみちのく会歌謡舞踊ショー

7月21日(日) 11:30~16:30 500円
カラオケみちのく TEL35-8882

▷歌謡と舞踊の祭典

7月28日(日) 12:00~16:00 無料
青森県歌謡舞踊連合会 TEL090-7566-7633

小ホール(ふるさと交流ホール)

▷太宰治生誕110年記念講演会

7月6日(土) 13:30~15:40

*申し込みは終了しました。

太宰治生誕110年誘客促進実行委員会(西北地域県民局地域連携部地域支援担当)TEL34-2175

▷サエラコンサート

7月7日(日) 14:00~16:00 2,000円
サエラ TEL26-7755

▷古川音楽教室発表会

7月27日(土) 18:00~21:00 無料
古川音楽教室 TEL33-4639

お知らせ…7月13日(土)~14日(日)、オルテンシアフェスティバルが開催されます。敷地内の約1400本のアジサイをご堪能ください。写真コンテスト応募期間は、7月31日(水)までとなっています。

主催者の都合により変更になる場合もあります

7月の休館日 1日、8日、16日、22日、29日

▷吉幾三コレクションミュージアム(半田秀美館長)=50万円



目録を手渡した半田館長(左)

善意の花かご

どうもありがとうございました



▷天理教青森教区西北一支部(野呂道伸支部長)72名 =園内外清掃奉仕

(以上1件くるみ園へ)

▷野里楽生会(長尾克範会長)=手作り雑巾400枚(東峰小学校へ)

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。

▷ 7月7日(日) かねひらクリニック
TEL35-3167(旭町55-2)

▷ 7月14日(日) 増田病院
TEL35-2726(新町41)

▷ 7月21日(日) 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

▷ 7月3日(水) 15:30～17:00
富国生命保険相互会社 五所川原営業所

▷ 7月27日(土) 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

おやこ食育教室のお知らせ

幼児・小学生を対象にしたお料理教室を市食生活改善推進委員会が開催します。子どもたちが包丁を握って食材を切り、炒め、盛りつけ、配膳まで行います。

日時・場所

① 7月30日(火) 10:00～13:00

働く婦人の家

② 7月30日(火) 10:00～13:00

金木公民館

③ 7月31日(水) 10:00～13:00

働く婦人の家

*受付は開始時間の20分前から行います。

申込締切

▷ 働く婦人の家…7月16日(火)

▷ 金木公民館…7月23日(火)

定員…各20組(保護者同伴での参加をお願いします)

持ち物…エプロン、三角巾、子どもの内履き、ふきん

料金…大人300円、子ども無料

申込方法…各締切日までに電話でお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2383

平成31年度骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、長年の生活習慣や女性ホルモン分泌量の減少で、骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気です。日頃からの予防が大切です。将来寝たきりにならないためにも検診を受け、健康管理にお役立てください。

日程・場所

▷ 8月5日(月) 生き生きセンター

▷ 8月20日(火) 保健センター市浦

▷ 8月21日(水) 金木公民館

▷ 8月22日(木) 松島会館

▷ 8月24日(土) 松島会館

▷ 8月28日(水) 中央公民館

対象者…平成31年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性

料金…1,000円

*後期高齢者医療被保険者、生活保護受給世帯の方、検診受診日時点で市民税非課税世帯の方は無料。

ただし、世帯に未申告者がいる場合は課税世帯とみなし、料金を徴収します。

申込み…8月2日(金)までに、電話で

お申し込みください。申込時、受診券の宛名下に書かれた名簿番号と希望日をお知らせください。申込みは先着順で検診日ごとに定員があります。詳細は受診券をご覧ください。

問・申込先…健康推進課 内線2380

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

▷ 7月2日(火) 10:30～12:00

沖飯詰集会所

▷ 7月19日(金) 10:30～12:00

梅沢コミュニティセンター

問…地域包括支援センター

内線2463

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…7月14日(日) 10:00～12:00

内容…ミニ講座「若年性認知症について」、家族同士のつどい等

*若年性認知症の個別相談会も行います(当日受付もありますが、事前予約の方を優先します。予約先:青森県若年性認知症総合支援センター TEL0178-38-1360)。

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

新築・増改築・水廻り・塗装

★夏の期間限定 塗装キャンペーン開催中!

サイディングの色をそのまま残すクリア塗装もおすすめてす。屋根や外壁の塗装で新築のようによみがえります!

新築・建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設など
雨漏り・解体・水漏れ・排水詰り・壁の補修・屋根トタン葺替

浄化槽設置費用補助金制度

水栓トイレをお考えの方、新築、建替えも
浄化槽補助金制度の対象になります。

総合建築
「増改築相談員」のいるお店
㈲シラカワ住研
TEL0120-34-6806
五所川原市大字姥瀬字桜木 370-3

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

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

7月24日(水) 10:00~12:00

②保健センター市浦

7月11日(水) 10:30~11:30

③小曲農村婦人の家

7月11日(水) 10:00~12:00

④新宮団地集会所

7月24日(水) 10:00~12:00

*③、④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

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…7月18日(木) 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

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

▷8月2日(金) 10:00~11:30

中央公民館3階第1研修室

▷8月23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

*五所川原会場のみ11:00~ミニ勉強会「ことばの獲得について(仮)」(講師:言語聴覚士)を実施します。

問…子育て世代包括支援センター
内線2394

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…7月4日(水) 13:00~14:00

7月18日(水) 13:00~14:00

(受付は両日12:30~)

場所…生き活きセンター多目的ホール

テーマ…肩甲骨・股関節・ふくらはぎのストレッチを覚えましょう

内容…立って行う有酸素運動&座って行うストレッチ

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

在宅緩和ケアマップ(西北五地区)第1版を作成しました

青森県立中央病院緩和ケアセンターでは、がんによる痛みなどの治療を受けながら、患者さんと家族が、住み慣れた自宅で療養生活が送れるようにするために、西北五地区の「在宅緩和ケアマップ」を作成しました。

このマップに掲載された内容は、平成30年12月時点における在宅緩和ケアの提供体制について、関係介護施設よりご回答いただいたものです。

マップの内容等の詳細は青森県立中央病院緩和ケアセンターのホームページ(<https://aomori-kenbyo.jp/shinryo/kanwasentar>)をご覧ください。年1回更新される予定です。

なお、施設利用については、直接お問い合わせください。

問…県立中央病院緩和ケアセンター
TEL017-726-8111

みんなの健康教室

日時…7月26日(金) 13:00~13:30

場所…市役所2階会議室2D

テーマ…鼻血について

講師…山本耳鼻咽喉科

山本洋平先生

問…西北五医師会 TEL35-0059

★夜間スタッフ募集(勤続4年以上3名在職中)

◆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、一人ひとりに元気や安心を届けたい
- 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杜
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

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

あなたも作ってみませんか

テーマ 野菜たっぷり！ 適塩レシピ



具たくさんピリ辛みそ汁

1人分 エネルギー132kcal 食塩相当量 0.8g

材料(4人分)

厚揚げ…1/2枚(120g) / ごぼう…1/2本(100g)
 にんじん…1本(100g) / れんこん…1/2本(100g)
 しいたけ…6個(60g) / ねぎ…20cm(40g)
 キムチ…50g / サラダ油…小さじ2 / だし汁…4
 カップ / みそ…大さじ1

作り方

- ①ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りに、にんじん・れんこんは皮をむいていちょう切りにする。しいたけは石づきを除いて6等分に切る。
- ②厚揚げは熱湯をかけ油抜きし、一口大に切る。キムチは食べやすい大きさに切り、ねぎは斜め薄切りにする。
- ③鍋に油を熱し、①を炒め、だし汁を加える。煮えたら、厚揚げ、キムチを入れて、みそを溶かし入れ、ねぎを加える。

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…7月8日(月)、22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

乳幼児健診

4カ月児健診 H31年3月生まれ	8月6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 H30年1月生まれ	8月27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2月生まれ	8月21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

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~)

▷7月5日(金) 切って貼って「紙のステンドグラス」
 ~ローズウィンドウ風~

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

▷7月12日(金) 切って貼って「紙のステンドグラス」
 ~ローズウィンドウ風~

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

▷7月24日(水) 元気な体を保つためのとりたい栄養

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

▷7月26日(金) ふまねつとで転倒予防&脳トレ

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

令和元年度特別企画展

「素描から見る伊東深水」

—山田春雄氏コレクションから—

当市出身で東京都在住の山田春雄氏のご厚意により開催してきた同氏のコレクション展も今年で15回目となりました。今回は浮世絵の正統を受け継ぐ日本画の大家、伊東深水の作品を、デザインの源流である素描画を中心に展示します。

貴重な作品をご覧いただけるこの機会に皆さんのご来場をお待ちしております。



「線香花火(スケッチ)」



「滝の白糸(スケッチ)」

会 期…7月4日(木)～9月29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…300円(団体20名以上、270円)
高校生以下無料
問…社会教育課 内線2934

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育まれ、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 5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
令和元年	5	16	181	863	1	5
平成30年	4	12	169	906	1	7
比 較	1	4	12	△43	0	△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

令和元年5月末 住民基本台帳 ()内は前月比



人口

54,218人
(-42)



男

24,880人
(-11)



女

29,338人
(-31)



世帯数

25,549世帯
(+1)