



こまのわら

10

No. 282



8月30日 脳元お山参詣



今号の主な内容

- ・総合防災訓練 2
- ・栗原心平さんのしじみ料理講座 4-5
- ・地域雪寄せ場事業 7
- ・プレミアム付商品券 9
- ・市長だより 12

10月6日(日) 総合防災訓練

9:00～12:00

主会場 五所川原小学校

近年、自然災害は大規模化・激甚化し、平成30年7月豪雨では、西日本の各地で人的被害や家屋の倒壊等の甚大な被害が発生しました。災害が発生した際に被害を最小限にとどめるためには、的確な情報収集と迅速な避難行動が重要です。市では災害発生時の応急対策が迅速かつ適切に実施されるか検証するとともに、市民の防災意識高揚を目的として、次のとおり総合防災訓練を実施します。皆さんも、防災について学習する良い機会ですので、ぜひ見学にお越しください。

交通規制

訓練当日は主会場となる五所川原小学校周辺にて、右図の規制区間において交通規制を行います。

規制時間…8:00～12:00

規制中は訓練関係車両および緊急車両以外は通行できなくなりますので、ご理解とご協力をお願いします。ただし、緊急時の車両等は進入することができますので、係員の指示に従ってください。

その他、注意点等

- ▷多数の訓練関係車両のほか、ヘリコプターも出動する予定です。周辺住民の方々にはご不便をおかけしますが、窓を閉める、洗濯物を屋内に干す等、ご理解とご協力をお願いします。
- ▷当日の気象状況により、気象警報等が発表された場合は訓練を中止する場合があります。あらかじめご了承ください。
- ▷訓練当日は、水害による避難勧告等の発令を広報する訓練も予定しています。訓練ですので、お間違えないようお願いいたします。

訓練内容

- 災害広報訓練
- 情報収集・伝達訓練
- 交通規制訓練
- 避難・避難誘導訓練
- 救助・救出訓練
- 救急・救護訓練
- 応急復旧訓練
- 給水・炊き出し訓練
- 放水・消火訓練
- 避難所開設・運営訓練
- 福祉避難所開設・運営訓練
- 被災者支援システム運用訓練
- 災害ボランティアセンター開設・運営訓練
- その他、展示、ドローン操縦体験等



*訓練の実施にあたり、市内全域の携帯電話へ「災害・避難情報」をメール配信します。警告音が鳴りますが、訓練ですのでご注意ください。
(緊急速報メールまたはエリアメール受信対応機種のみ)

問 総務課防災管理室 内線2115

令和2年度 五所川原市立高等看護学院 学生募集（2年課程夜間定時制）

試験日…令和2年1月17日(金)

場所…高等看護学院(新町58-2)

試験科目…看護全般(解剖生理含む)、国語(作文含む)、英語、面接

募集人員…40名 修業年限…3年

受験資格…次のいずれかに該当する方

- ①中学校を卒業した方で、准看護師の免許取得後3年以上看護業務に従事している方
- ②高等学校を卒業した方または卒業見込みの方で、准看護師の資格を有する方
- ③高等学校を卒業した方または卒業見込みの方で、令和2年3月に准看護師養成所卒業見込みの方
- ④令和2年3月に高等学校衛生看護科卒業見込みの方

募集要項および願書の配布

- ①高等看護学院に直接お越しいただく
 - ②五所川原市ホームページの「高等看護学院」のページからダウンロード(ホーム>市の情報>市の組織>五所川原市高等看護学院)
 - ③電話での受付
- *電話での場合は、受付後、120円分の切手を貼付したA4版の返信用封筒を申込先に発送していただいた上で、折り返し募集要項および願書を返送しますので、期間に十分余裕をもって申請してください。

願書受付期間…12月2日(月)～12月20日(金)(当日必着)

問・申込先…高等看護学院 TEL34-2715

令和元年度分の普通交付税額が99億1,961万円に決定(前年度比1.15%増加)

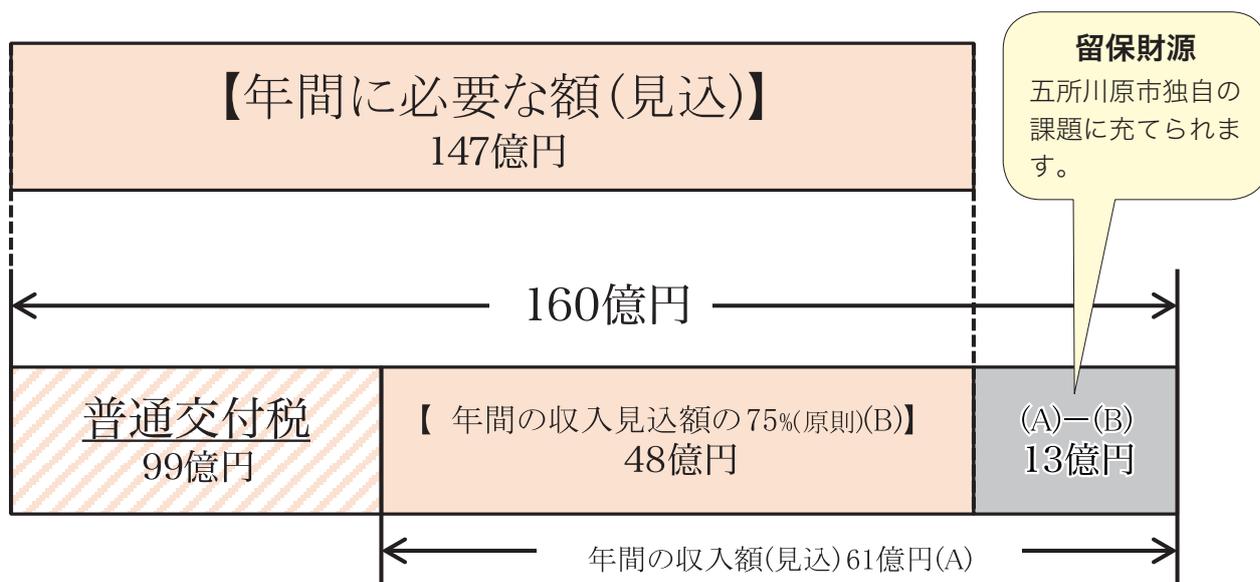
市民の皆さんに財政状況を伝えるため、毎月様々な角度から説明していますが、今回は「普通交付税」について説明します。

普通交付税って？

普通交付税とは、どの地域に住む方々にも一定の行政サービスを提供できるよう、その資金(財源)を国が保障するもので、地方税と並び、多くの自治体において年間収入の柱となっています。

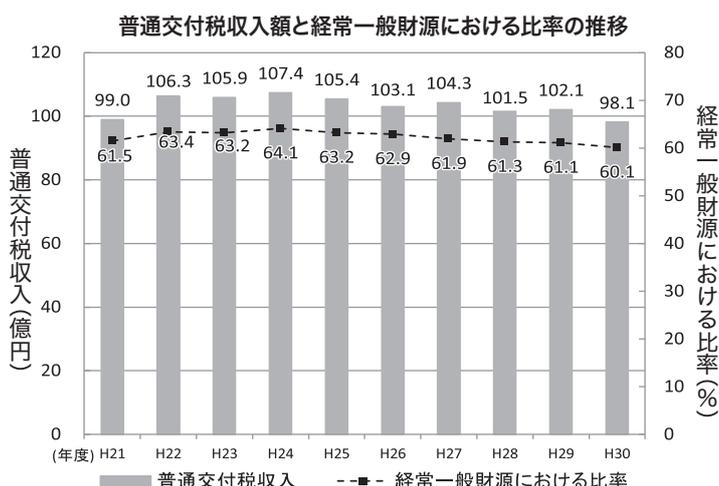
普通交付「税」という名前ですが、実際にそのような税金があるわけではなく、国の税金である「所得税」「法人税」「酒税」「消費税」の一部と「地方法人税」の全額が「普通交付税」として国から地方自治体へ交付される仕組みとなっています。

五所川原市における令和元年度分の普通交付税の仕組み



普通交付税収入の推移

当市における過去10年間の普通交付税収入と、使用目的が決められていない安定的に得られる収入(経常一般財源)における比率は、平成24年度をピークに現在では微減の傾向を示しています。しかし平成29年度の経常一般財源における比率61.1%は県内10市の平均値51%を大きく上回っており、これは10市の中で8番目に悪い値となっています。



類似団体との比較(平成29年度末時点)

平成29年度の普通交付税額を類似団体と比較すると、五所川原市が約102億円であるのに対し、類似団体では約69億円と、33億円の差があり、当市の普通交付税収入は類似団体に比べ、多額であることが分かります。

これは当市が類似団体よりも自前資金に余裕がないことを示しており、地方交付税に頼った財政運営になっている傾向が強いと考えられます。

今後の動向

人口減少や市町村合併における特例措置(合併算定替)の終了などにより、今後、当市の普通交付税収入は厳しくなるものと見込まれていますが、そのような中でも、今後とも住民の皆さんへ安定した行政サービスを提供していけるよう、既存事業の見直しや支出の抑制などをこれまで以上に進め、安定した財政運営を目指します。

栗原心平さんがしじみ料理講座を行いました

8月18日、料理家として活躍中の栗原心平さんが、十三湖産のやまとしじみを使ったしじみ料理講座(十三漁業協同組合主催)を十三コミュニティセンターで行いました。

今回、栗原さんが作ったのは「しじみのコロッケ」「しじみペースト ガーリックトースト添え」「しじみ昆布そば」の3品で、作り方を細かく参加者に教えていました(レシピは次ページに掲載)。

市内から料理講座に参加した根上岳さんは「有名な方の番組に出させてもらっているような、楽しい時間を過ごすことができました。料理はどれも意外な作り方で、味もおいしかった。ぜひ、自宅でも作ってみたい」と話していました。

話していました。



しじみ料理を教える栗原さん

栗原心平さんプロフィール

1978年生まれ。料理家 栗原はるみの長男。一児の父。(株)ゆりの空間の代表取締役社長。

会社の経営に携わる一方、幼い頃から得意だった料理の腕を活かし、自身も料理家としてテレビや雑誌などを中心に活躍。仕事で訪れる全国各地の美味しい料理やお酒をヒントに、ごはんのおかずやおつまみにもなるレシピを提案している。

2012年8月より料理番組『男子ごはん』(テレビ東京系列)にレギュラー出演中。著書に、『栗原心平のこべんとう』(山と溪谷社)、『男子ごはんの本』(KADOKAWA)、料理が初めての男性でも、お子さんと一緒に楽しんで挑戦できるレシピ本『栗原心平の とっておい「パパごはん」』(講談社)がある。

栗原心平
公式Instagram
(http://instagram.com/shimpei_kurihara)



五所川原市内誘致企業のご紹介 vol.6

森羽紙業株式会社

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6回は姥苅字桜木にある「森羽紙業株式会社」さんだよ
早速お話を聞いてみよう！



会社概要

本社所在地：〒037-0015 五所川原市大字姥苅字桜木28-1 TEL.35-2646
資本金：1,100万円 / 従業員数：35名 / 代表者：代表取締役社長 長谷川 通
取扱品目：一般各種段ボール・各種片面段ボール・各種包装資材

私たちは、いのちを運ぶ《うつわ=段ボール》を作っています。

その《うつわ》は、私たちにとっては〈段ボール〉ですが、お客様にとっては「大切なものを守り運ぶもの」です。大切なもの—その最たるものは〈いのち〉です。私たち森羽紙業は、自然が育んだ生命であり、また、私たちの生命の源である食物、とりわけ青果物という〈いきもの〉の容器となる段ボールを主に製造してきました。

昭和46年の創業以来50年間、農業の盛んなこの五所川原市を中心に、お客様の〈大切なもの〉を守る製品作りを常に意識し、細心の配慮と専心をもって段ボール箱を作り続けていきます。

また、当社は青果物用段ボール以外に工業製品などの一般各種段ボール製品、片面段ボール(中仕切)も製

造しています。またマイクロプラスチックによる海洋汚染が問題となる中で、当社はF S C森林認証も取得し、最も環境にやさしい段ボール製品をはじめとした、紙製包装資材商品も取り扱っていますので、お気軽にお問い合わせください。



しじみ料理レシピ紹介

しじみのコロッケ

材料(8個分)

しじみ(砂抜き済み)…350g / じゃがいも…400g
生クリーム…100cc / にんにく(みじん切り)…1片
玉ねぎ(みじん切り)…50g / 塩…小さじ1/2
黒こしょう…適量 / 薄力粉…適量 / 卵…1個
パン粉(細目)…適量 / 揚げ油…適量
中濃ソース、ポン酢…適宜

作り方

- ①小鍋にしじみ、生クリームを入れ、ゴムベラで混ぜながら中火にかける。しじみの口が開いたら、にんにく、玉ねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ②しじみの殻から身を取り出し、身を①に戻して中弱火にかける。塩、黒こしょうを加え、少し煮詰めたら火を止めて粗熱を取る。
- ③じゃがいもは皮をむいて3cm角に切り、水から茹でる。竹串がスッと通ったら茹で汁を捨て、再び強火にかけて水分をしっかり飛ばす。

- ④②に③を加え、マッシャーなどでじゃがいもを潰しながら混ぜる。バットに移して粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。冷めたら8等分に分け、俵形にする。
- ⑤④に薄力粉、卵、パン粉を順につけ、中温に熱した揚げ油できつね色に揚げる。お好みで、中濃ソースやポン酢を付けていただく。



しじみペースト ガーリックトースト添え

材料(作りやすい分量)

しじみ(砂抜き済み)…350g / 生クリーム…100cc
にんにく(みじん切り)…1片 / 長ねぎ(みじん切り)…1/4本 / 塩…小さじ1/4 / 黒こしょう…適量
バゲット…1本 / にんにく…適量
オリーブ油…適量

作り方

- ①小鍋にしじみ、生クリームを入れ、ゴムベラで混ぜながら中火にかける。しじみの口が開いたら、にんにく、長ねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ②しじみの殻から身を取り出し、身を①に戻して中弱火にかける。塩、黒こしょうを加え、少し煮詰めたら火を止めて粗熱を取る。
- ③②をミキサーにかけてペースト状にし、冷蔵庫で冷やす。

- ④ガーリックトーストを作る。にんにくは横半分にする。バゲットは2cm厚さの斜め切りにしてにんにくの断面をこすりつけ、オリーブ油をかける。トースターでこんがり焼く。
- ⑤③を器に盛り付け、④を添えていただく。



しじみ昆布そば

材料(3~4人分)

しじみ(砂抜き済み)…300g / 水…400cc
酒…大さじ1 / そば(乾麺)…300g
長ねぎ(小口切り)…適宜 / わさび…適宜
A { しょうゆ…大さじ4 / みりん…大さじ2
砂糖…小さじ2 / 塩…小さじ1/2
ナット昆布…2袋(8g)

*ここでは「株式会社 おさきん」の「ナット昆布」を使用

作り方

- ①鍋にしじみ、水、酒を入れて中火にかける。煮立ったらアクを取り除く。Aは合わせておく。
- ②しじみの口が開いたらAを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、ナット昆布を加えて混ぜる。粗熱を取り、冷蔵庫でよく冷やす。

- ③別の鍋に湯(分量外)を沸かしてそばを袋の表示通りに茹で、水気をきって器に盛る。
- ④②を器によそい、お好みで長ねぎとわさびを添えていただく。



令和2年度 賦課分固定資産税および軽自動車税納税通知書 (令和2年5月上旬発送)に係る広告の募集について

問 税務課
内線2261

市の財源確保等のため、五所川原市広告掲載要綱に基づき、市税納税通知書用封筒を活用した広告掲載事業を実施します。

固定資産税および軽自動車税の納税通知書は、固定資産(土地・家屋・償却資産)、軽自動車を所有されている方に直接発送されるもので、納税通知書を受け取った方が税額などの内容を確認するため目に触れる機会が特に多く、平成31年度は、固定資産税、軽自動車税ともに約2万5千通の納税通知書が発送されており、世代、性別を問わず広く市民の方々にPRできる非常に有効な広告媒体です。

広告掲載対象媒体(規格等)

	固定資産税納税通知書封筒	軽自動車税納税通知書封筒
①媒体箇所	令和2年度固定資産税納税通知書用封筒裏面下段	令和2年度軽自動車税納税通知書用封筒裏面下段
②規格	縦7センチ×横17センチ	縦7センチ×横17センチ
③発送数	約2万5千通 *平成31年度発送実績	約2万5千通 *平成31年度発送実績
④発送日	令和2年5月上旬	令和2年5月上旬
⑤色	1色(黒)	1色(黒)
⑥募集最低価格	10万円(消費税および地方消費税を除く)	10万円(消費税および地方消費税を除く)
⑦募集広告数	1社	1社

申込方法…次の書類を提出してください(郵送可)。なお、用紙および仕様書等については、市役所ホームページよりダウンロードしてご使用ください。

▷固定資産税納税通知書封筒広告掲載申込書

▷軽自動車税納税通知書封筒広告掲載申込書

*応募に際しては、五所川原市市税納税通知書広告掲載事業実施要領、五所川原市市税納税通知書広告掲載基準、五所川原市市税納税通知書広告掲載仕様書、五所川原市広告掲載要綱、五所川原市広告掲載基準をよくお読みください。

公募期間…10月1日(火)～10月31日(木)まで

選定方法…公募期間中に申込書の提出があったもののうち、五所川原市市税納税通知書広告掲載事業実施要領等に基づき内容の審査を行った上、申込額の最も高額なものを広告主として選定します。

*広告内容が、法令等に違反しているものや市が定める前記要綱等に定めるものに該当する場合は、申込額が最も高額な場合であっても選定しないことをご了承ください。

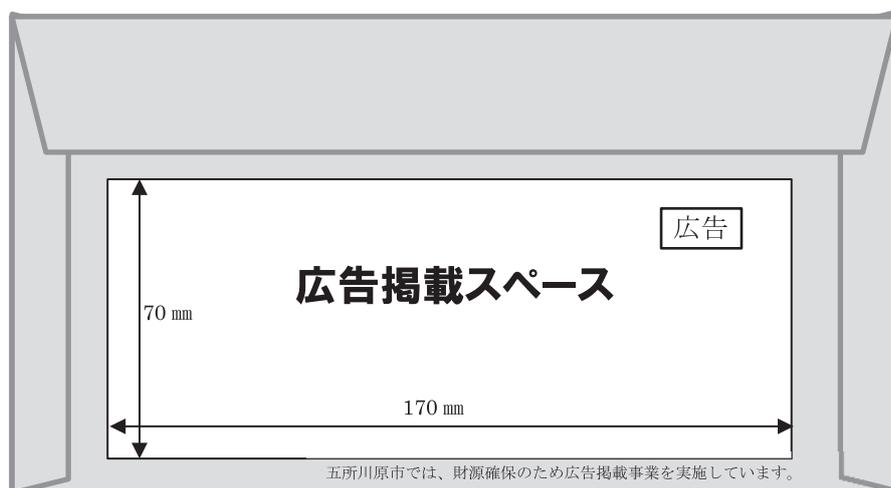
選定までの流れ

▷「広告掲載申込書」の提出……10月1日(火)～10月31日(木)まで

▷広告主の決定……「広告主決定通知書」により結果を通知します(11月中旬)。

▷広告料の納入および広告原稿の提出……12月20日(金)まで

[広告掲載のイメージ] 封筒の裏面



封筒の裏に掲載する広告を募集するよ



地域雪寄せ場事業

市では、住宅密集地に空き地を所有している方のご協力により、空き地を地域の雪寄せ場として町内会に無償で貸付けした場合、固定資産税の一部を減免する「地域雪寄せ場事業」を行っています。

固定資産税の減額割合

雪寄せ場部分の固定資産税の3分の1

条件

- ▷町内会に雪寄せ場として無償で土地を貸すこと
- ▷町内会と使用貸借契約書を締結すること(契約書は市で用意します)
- ▷地域住民が広く利用できる場所であること
- ▷期間は、原則としてその年の12月から翌年3月までの4カ月間

▷期間終了後は、町内会が清掃し原状復旧すること
申請期間…10月1日(火)～10月31日(木)

申請方法

雪寄せ場候補地がある町内会長に申し出てください。市から決定通知書が届きましたら、町内会長と契約を取り交わしてください。

翌年の5月に固定資産税納税通知書が届いたら、同封する「減免申請書」に記入の上、税務課または各総合支所総合窓口係へ提出してください。

遵守事項

- ▷市で用意した雪寄せ場を示す看板を町内会で設置し、適正に管理すること
- ▷利用者は地域住民とする
- ▷雪寄せ場の排雪は町内会で対応すること

地域雪寄せ場の申請手続先

五所川原地区	土木課	内線2617
金木地区	金木総合支所産業建設係	内線3209
市浦地区	市浦総合支所産業建設係	内線4043

固定資産税の減免申請手続先

五所川原地区	税務課	内線2264
金木地区	金木総合支所総合窓口係	内線3115
市浦地区	市浦総合支所総合窓口係	内線4055

令和元年度 除排雪業務臨時職員を追加募集します

募集期間…10月1日(火)～25日(金)

業務内容…除排雪にかかわるすべての業務および道路維持業務

排雪ダンプ運転手

募集人員

▷五所川原地区…排雪ダンプ運転手 2名程度

募集要件(次の要件すべてに該当する方)

- ①健康な方
- ②中型自動車免許(8t限定)以上の免許を有している方
- ③原則として、市除排雪業務経験者は65歳未満の方、未経験者は55歳未満の方

*令和元年度末時点を基準日とする

勤務時間および賃金

▷非降雪時 8:30～17:15(休憩1時間)

日額7,000円

▷降雪時 0:00～8:45(休憩1時間)

日額8,125円(夜間割増賃金含む)

*降雪状況によっては、勤務時間が変更となる場合があります。

*22:00～5:00は賃金を割増します。

申込書類

- ①五所川原市除排雪業務臨時職員雇用申込書
- ②運転免許証(写)
- ③運転記録証明書(過去1年間分)

雇用期間…12月2日(月)～令和2年3月6日(金)

選考結果通知

選考審査終了後、11月18日(月)までに通知します。

重機オペレーター

募集人員

▷市浦地区…重機オペレーター 1名程度

募集要件(次の要件すべてに該当する方)

- ①健康な方
- ②大型特殊自動車免許を有している方
- ③車両系建設機械運転技能講習を修了している方で、原則として、重機運転経験2年以上の方
- ④原則として、市除排雪業務経験者は65歳未満の方、未経験者は55歳未満の方

*令和元年度末時点を基準日とする

勤務時間および賃金

▷非降雪時 8:30～17:15(休憩1時間)

日額9,000円

▷降雪時 0:00～8:45(休憩1時間)

日額10,450円(夜間割増賃金含む)

*降雪状況によっては、勤務時間が変更となる場合があります。

*22:00～5:00は賃金を割増します。

申込書類

- ①五所川原市除排雪業務臨時職員雇用申込書
- ②運転免許証(写)
- ③車両系建設機械運転技能講習修了証(写)
- ④運転記録証明書(過去1年間分)

申込み……申込書類等は、土木課または各総合支所産業建設係で配布します。

申込先……五所川原地区 土木課 内線2617
市浦地区 市浦総合支所産業建設係 内線4043

高齢者世帯の方への除雪支援

事業内容…門口除雪等の雪片付けなどを行います。
 *屋根の雪下ろしは除きます。
 *公益社団法人五所川原市シルバー人材センター、暮らしの応援隊(あかね在宅介護支援センター内)等が実施します。
対象…市内に居住する概ね65歳以上の住民税非課税世帯に属する高齢者世帯で、自立した生活を維持していくために門口除雪等の支援が必要な方。
利用時間…8:00～18:00(1日1回1時間以内です)

利用者負担…1時間以内600円
申込期限…10月31日(休)
 *期限を過ぎての申し込みは要相談とします。また、降雪状況により、すぐに対応できない場合があります。
申込先…介護保険サービスを利用し、担当のケアマネージャー(介護支援専門員)がいる場合はその事業所へお申し込みください。
 *その他は下記施設までお申し込みください。

施設名	電話	担当地区
市浦在宅介護支援センター	62-3303	市浦地区
金木在宅介護支援センター	54-1051	金木地区
祥光苑在宅介護支援センター	36-3300	三好、毘沙門、中川(新宮を除く)
白生会在宅介護支援センター	33-3102	五所川原小学校区、新宮、松島(太刀打・一野坪)
五所川原市社会福祉協議会在宅介護支援センター	34-3400	南小学校区(中央一丁目～四丁目含む)ーツ谷

青山荘在宅介護支援センター	35-5225	飯詰、松島町、松島(金山・米田・唐笠柳・石岡・吹畑・漆川)長橋(松野木・神山・戸沢)
さかえ在宅介護支援センター	38-3000	栄(湊・姥范・稲実)みどり町・松島(水野尾)長橋(浅井・野里・福山)
うめた在宅介護支援センター	28-2829	栄(広田・七ッ館)梅沢
あかね在宅介護支援センター	29-3532	長橋(豊成)七和

問…介護福祉課 地域包括支援センター 内線2447

公有財産売却のお知らせ

西北五環境整備事務組合では、次の公有財産を一般競争入札により売却します。

売却物件

所在地		登記地目	登記地積(m ²)	予定価格(千円)	都市計画用途地域
土地	北津軽郡中泊町大字田茂木字若宮3400番	宅地	61,223.79	29,390	都市計画区域外

入札参加資格…地方自治法(昭和22年法律第67号)第238条の3に規定する公有財産に関する事務に従事する職員に該当しない方および地方自治法施行令(昭和22年政令第16号)第167条の4の規定により一般競争入札への参加を排除されていない方であること。

▷現場説明会

日時…10月4日(金) 14:00

場所…北津軽郡中泊町大字田茂木字若宮3400番

*現場説明会に参加できなくても入札できますが、入札参加受付時に必ず説明を受け入札参加申込書を提出してください。入札参加申込書の提出がない場合は入札に参加できません。

▷入札参加受付

日時…10月7日(月)～10月18日(金)(閉庁日を除く)
 9:00～16:00

場所…市役所3階 西北五環境整備事務組合

▷入札および開札

日時…11月1日(金) 10:00

場所…市役所3階 会議室3A

▷その他

物件位置図等については、組合ホームページ(<http://www.seihokugokan.jp/>)でご覧になれます。

その他詳細については、西北五環境整備事務組合にお問い合わせください。

問…西北五環境整備事務組合 TEL38-1205

秋の火災予防運動のお知らせ

県下一斉に秋の火災予防運動が実施されます。五所川原地区消防事務組合消防本部および五所川原消防署、金木消防署ならびに市浦消防署管内では、防火PRのため広報パレードを実施します。

実施期間…10月21日(月)～27日(日)

統一標語

『ひとつずつ いいね!で確認 火の用心』

消防署および幼年消防クラブ等による防火パレード

▷金木地区 10月21日(月) 10:00～10:30

▷五所川原地区 10月23日(水) 10:20～10:50

▷市浦地区 10月25日(金) 9:50～10:20

▷一日消防官委嘱 10月23日(水) 8:15～15:00

問…消防本部予防課 TEL35-2020

幼児教育・保育の無償化について

令和元年10月より幼児教育・保育の無償化が始まります。

①幼稚園、保育所、認定こども園を利用する場合

対象…4月1日時点で3～5歳、満3歳(1号認定に限る)、住民税非課税世帯の4月1日時点で0～2歳の子ども

注意点…市で決定している利用者負担額(保育料)が、無償化の対象です(無償化のための手続き不要)／通園送迎費や行事費などは、これまでどおり保護者負担です／利用者負担額に含まれている副食費(おかず代等)は、実費徴収となり、利用している施設へ納めていただきます(一部免除対象有)

②幼稚園、認定こども園の預かり保育を利用する場合

対象…1号認定で教育・保育施設を利用している場合でも、共働き世帯など保育が必要な満3歳(住民税非課税世帯に限る)、4月1日時点で3～5歳の子ども

注意点…市から「保育の必要性」の認定を受ける必要があります(無償化のための手続き必要)／一度お支払いいただいた利用料を償還払いにより、無償(限度額有)とします

③認可外保育施設等を利用する場合

対象…認可保育所等を利用できない、共働き世帯など保育が必要な4月1日時点で3～5歳、住民税非課税世帯の4月1日時点で0～2歳の子ども

注意点…保育所、認定こども園等を利用できていない方が対象となります／市から「保育の必要性」の認定を受ける必要があります(無償化のための手続き必要)／一度お支払いいただいた利用料を償還払いにより、無償(限度額有)とします。

④障害児通所支援事業負担額の無償化について

就学前の障害児の発達支援の利用者負担についても、無償となります。対象となる期間は「満3歳になって初めての4月1日から3年間」です。

注意点…無償化にあたり、新たな手続きは必要ありません／利用している障害児通所支援事業所に年齢を伝えるなどして、無償化の対象であることを事前にご確認ください

問…①～③の場合 子育て支援課 内線2484

④の場合 福祉政策課 内線2496

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市役所本庁舎、各総合支所で行っています。購入対象者(非課税者)で申請がまだお済でない方は、プレミアム付商品券購入引換券が発行されるまで時間がかかりますのでお早めに申請ください。

販売期間・場所

場 所	期 間・時 間
市役所本庁舎2階 金木総合支所・市浦総合支所	11月30日(土)まで(土日祝日除く) 10:00～16:00 *本庁舎のみ10月30日(水)までの土日も販売(祝日除く)

*12月以降の販売については決まり次第、お知らせします。

プレミアム付商品券の購入方法

販売場所へ下記のものを持参し購入してください。
1セット4,000円(1,000円券×5枚)ずつの5セット購入可能です。購入引換券は再発行しませんので大切に保管してください。

必要になるもの…五所川原市プレミアム付商品券購入引換券／購入者(購入代理者)の身分証明書／購入分の現金

*できるだけ、お釣りがでないようにしてください。

お問い合わせ先

五所川原市プレミアム付商品券発行等事業事務局
〒037-8686 五所川原市市布屋町41-1

TEL23-4151 FAX23-4152

特設サイト <https://premium5.jp>

申請やプレミアム付商品券について

五所川原市プレミアム付商品券窓口

TEL26-5372・5373(平日9:00～17:00)

知って得する豆知識

つがる総合病院の認定看護師・歯科衛生士・リンパ浮腫療法士が、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…11月2日(土) 13:00～15:30

場所…つがる総合病院 1階 大ホール

内容

▷感染管理認定看護師「みんなで、手をあらおう！」

▷精神科看護認定看護師「発達障害について」

▷歯科衛生士「子供の歯を守ろう！虫歯予防」

▷リンパ浮腫療法士「母と子のリンパ浮腫マッサージ」

*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。なお、立体駐車場をご利用の場合は、料金が発生します。

問…つがる総合病院看護部認定看護師会

TEL35-3111(内線2346)

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

保険料が特別徴収(年金から天引き)されている皆さんへ

本年度の保険料については、7月にお送りした保険料額決定通知書でお知らせしましたが、保険料を特別徴収で納めている方は、引き落とされる保険料額が月によって変動しますので、ご理解をお願いします。

保険料額

- ▷4月・6月・8月…年金振込時に昨年度2月と同額を天引き(仮徴収)
- ▷10月・12月・2月…残りの保険料額を分割して天引き(本徴収)

また、昨年度よりも本年度の保険料額が増えた方(前年の所得が前々年より増えた方、軽減特例の見直し対象となった方)は、10月から引き落とし額が増えます。

*引き落とされる保険料額は、保険料額決定通知書でご確認ください。

問…国保年金課 内線2345

かかりつけ薬局を持ちましょう

いつも利用する「かかりつけ薬局」があると、薬歴(薬の服用記録)管理や、飲み合わせによる副作用の防止など健康管理をサポートしてくれます。

かかりつけ薬局を持ちましょう。

問…青森県後期高齢者医療広域連合
TEL017-721-3821

お薬代の負担軽減について

ジェネリック医薬品に切り替えるとお薬代が安くなる可能性がある方へ「お薬代負担軽減のご案内」を10月に送付し、どのくらい安くなるかお知らせします。ジェネリック医薬品の利用を希望する方は、医師や薬剤師にご相談ください。

問…青森県後期高齢者医療広域連合
TEL017-721-3821

市民協働によるまちづくり

8月25日、市役所1階市民の土間で市民討議会を開催しました。

市民討議会は、市民協働によるまちづくりを推進するため、平成24年度から公益社団法人五所川原青年会議所と市の協働で実施しており、今年で8回目となります。無作為に抽出した1,200名の市民へ参加案内書を送付し、参加を希望した市民から抽選で決定した方々が「立佞武多の未来を考えよう」をテーマに意見を出し合いました。

参加者は、6つのグループに分かれ、①五所川原立佞武多の良いところ・悪いところ、②観に行きたい祭り・観やすい祭り立佞武多、③参加したい祭り・参加しやすい祭り立佞武多、④私の誇りの・世界に誇れる五所川原立佞武多の4ステップで討議を行いました。

討議では、様々な立場や年代の参加者が議論し、最後にグループごとに討議結果を発表しました。討議結果は、報告書としてとりまとめ、後日市長へ提出します。

市民討議会のコーディネーターを務めた平井太郎准教授(弘前大学大学院地域社会研究科)は「東京オリ

市民討議会を開催しました

ピックを機に世界中から人が集まる時期なので、立佞武多が世界中から人を呼べる祭りになるために、今から皆さんでしっかりと議論していただいて、主催者側はもちろん、今日来てもらった皆さんにも一緒になって考えて行動して行ってほしい」と総括しました。

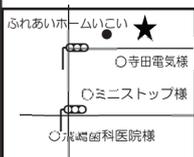
参加した皆さんから出された意見やアイデアは、市民意見として今後の施策推進の参考にさせていただきます。



市民討議会の様子

★求人 介護スタッフ(正職員) 1名

- ① 職員体制 介護福祉士10名、介護支援専門員2名
看護師2名、薬剤師1名の有資格者がいます。
- ② 通常業務 入居者18名に対して正職・パート含め13名で対応
夜間は2人体制(内1名は有資格者)
- ③ その他 当事業開始4年経過し、約7割の職員3年以上在籍



ヘルパーサービス憩いの杜

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

まちなか喫茶

和モダンカフェ

忘新年会の御予約 承ります

営業時間：10:30～22:00

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



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員です。



山下 貴 隊員



高瀬 祥彰 隊員

活動報告

【今年も立佞武多祭りに参加してきました】



今年は女性的な色使いやフォルムが特徴的な「かぐや」が新作として出陣し、面の書割りから製作過程を追っかけるなど、去年より踏み込んだ取材をさせていただきました。

全部が全部を掲載はできませんが、通常は見ることのできない場面や、語られることのないエピソードに出会うことができ、感慨深い夏になったと思っています。

また今年も、参加を希望する弘前大学の学生と一緒に立佞武多を引っ張ってきました。市長への挨拶から始まり、津軽鉄道を盛り上げる津鉄ア・モーレの方々や地域に住む様々な人とふれあってもらいな

ら、みんなで巨大なねぶたを引っ張るのは本当に楽しかった。

外から見てるのもいいけど、やっぱり一緒に参加したほうが楽しいもんなあ。参加してくれた学生のみみんなも楽しんでくれてたらいのだけど。ご協力してくださった皆さんには、本当に感謝してもしきれません。一緒に引いてみたいという方は、ぜひ山下までお声がけください。

【青森県合同移住フェア、大盛況でした】



今年も県が主催する大規模な合同移住フェアに参加、五所川原市の相談ブースで相談対応をさせていただきました。

今年のフェアは内容が盛りだくさん！プロレスラーから「プロモスラー」に転身した先輩移住者・起田高志さんのトークでスタートし、午後からは三村知事によるプレゼンと知事×青森女子によるトークなど、多彩なゲストが出演。

「先輩移住者夫婦deトーク」には山下が個人的にも親しくしている、鶴田町地域おこし協力隊の山田さんご夫妻が登場しました。

市町村ごとの個別相談会では、五所川原市のブースにも移住を検討されている方が相談に来てくださり、終始しゃべりっぱなし。合間には、仕事でお会いした方やプライベートで親交のある方が様子を見に来てくださるなど、嬉しいできごとたくさんのでした。知り合いが増えてくると、さらにその知り合いが知り合いを呼んで、ヒトとヒトが繋がっていきます。そうやっているんな方とお会いしてお話できるのがこの仕事の魅力だと思っているのですが、本当にその通りになっているのを実感できた1日でした。

今後も少しずつですが、ヒトとヒトをつなぐ活動、続けていきたいと思ひます。

▷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
よろしくお願ひします。

PFUブルーキャッツ支援書交付式 & 立佞武多 & お山参詣



新作大型立佞武多「かぐや」をはじめ、様々な新しい試みにより運行した今年の五所川原立佞武多は、新たな時代「令和」の幕開けにふさわしいものになったと思っています。

また、今年は水不足が懸念されましたが、幸い、農作物への影響も少ないようであり、よい出来秋となることを願っています。

8月5日 PFUブルーキャッツ 支援書交付式

当市では、バレーボールを中心としたスポーツ交流活動を通じ、スポーツ振興と地域活性化を図るため、石川県に本拠地を置くバレーボールVリーグ女子1部チーム「PFUブルーキャッツ」の活動を支援することとし、8月5日、藤田徹部長、江畑幸子選手、堀口あやか選手をお迎えし、チームに支援書を交付しました。

これにより、当市は「PFUブルーキャッツ」のサブホームタウンとなり、試合会場の確保やチームの地域貢献活動の広報について協力するほか、当市においてVリーグの公式戦や選手によるバレーボール教室が開催されます。

11月30日(土)、12月1日(日)には、市民体育館でリーグ戦が行われますので、ぜひ会場にお越しいただき、熱い声援をお願いします。



8月8日 五所川原立佞武多開幕

令和を迎えて初となる五所川原立佞武多は、好天にも恵まれ、多くの皆さんにお越しいただき、盛況のうちに幕を閉じました。

今年は、吉幾三さんや、「親子de立ちねぶた」での子どもたち、誘致企業の皆さんの参加もあり、例年以上の盛り上がりを見せました。

ご協力いただいた全ての方々に心から感謝申し上げます。

私も5日間、祭りに参加し、改めて市民の皆さんの立佞武多に対する熱い思いと、そして何よりも地域の団結力、エネルギーを感じました。

これからも立佞武多はもちろん、市民の皆さんとともに、まちづくりに取り組んでまいります。



8月29日 脇元お山参詣

実りの秋を目前に控え、五穀豊穡と大漁を祈願する脇元お山参詣が執り行われ、8月29日の宵山に参加しました。

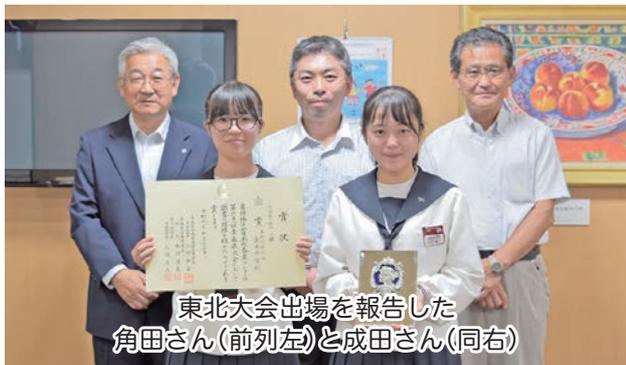
鷲山(もややま)山頂での脇元岩木山神社大祭前夜祭のほか、保存会と市浦中学校の生徒の皆さんによる小馬踊りの奉納や、大正琴演奏会など、たいへん賑わいました。

お山参詣は、現在、弘前市の「岩木山」と脇元の「鷲山」でのみ行われている、かけがえのないふるさとの誇りです。

脇元お山参詣では、子どもから大人まで地域が一体となって楽しみながら、しっかりと伝統が受け継がれている様子を拝見し、市浦地域の強い絆、歴史の奥深さを感じました。



金木中学校吹奏楽部 東北大会出場



東北大会出場を報告した
角田さん(前列左)と成田さん(同右)

9月15日にリンクステーションホール青森(青森市)で行われた、全日本吹奏楽コンクール第62回東北大会に出場した金木中学校吹奏楽部の角田萌々香部長

(3年)と成田璃乙副部長(同)が8月28日、教育長を表敬訪問しました。

金木中学校吹奏楽部は、7月26日～28日にかけて三沢市公会堂(三沢市)で行われた全日本吹奏楽コンクール第61回青森県大会の中学校小編成の部で金賞を獲得し、東北大会出場を決めました。同部は3年連続で東北大会へ出場しています。

角田さんは「昨年の東北大会は、銅賞で悔しい結果だった。今年は、東北大会で金賞獲得を目指して頑張りたい」、成田さんは「県1位の結果に満足せず、東北大会で金賞を獲得し、東日本大会出場を目指して頑張りたい」と話しました。

剣道で全国大会へ



全国大会に出場する逢坂さん(中央)

11月3日に丸善インテックアリーナ大阪(大阪市)で行われる第67回全日本剣道選手権大会に出場する逢坂和志さんが7月26日、市長を表敬訪問しました。逢坂さんは、金木町出身で五所川原第一高等学校、国際武道大学では主力選手として優秀な成績を収め、現在は青森刑務所に勤務しています。

刑務官になってからも競技を続け、今年6月にマエダアリーナで行われた全日本選手権県予選会で優勝し、全国大会の切符を手に入れました。逢坂さんは「一戦一戦戦うつもりで今から気持ちを高ぶらせています。各都道府県優勝者が出場するとあって、一筋縄ではいかないと思うが、自分の剣道を出しければ、結果はついてくると思います」と話しました。

マルちゃん杯全日本少年柔道大会出場



活躍を誓う選手の皆さん

9月22日に東京武道館(東京都足立区)で行われた2019年度マルちゃん杯全日本少年柔道大会に出場した五所川原柔道少年団の選手の皆さんが8月7日、市長を表敬訪問しました。

訪問したのは、大会団体戦メンバーで先鋒の川浪廉磨さん(栄小5年)、次鋒の今日菜里さん(松島小5年)、中堅の佐々木汰桜さん(栄小5年)、副将の對馬舜さん(南小6年)、大将の菊池俊輔さん(栄小6年)の5選手。同少年団はマルちゃん杯東北柔道大会で、出場74チーム中、第3位となり、全国大会の切符を手に入れました。

主将を務めた對馬さんは「キャプテンとして、チームをまとめ、試合では攻めの柔道を貫き、優勝目指して頑張ります」と意気込みを語りました。

青森県少年軟式野球大会 での優勝を報告



優勝を報告した選手の皆さん

8月19日、第50回青森県少年軟式野球大会で優勝した三輪BBCの選手の皆さんが市長を表敬訪問しました。

三輪BBCは、6月の青森県少年学童西五支部予選で代表の座を勝ち取り、7月27日からの本戦に出場。

小学生の部に18チームが出場した中、決勝戦に進出し、三沢地区代表の東北クラブと対戦。2本のスクイズなどで得点を重ね、3-0で勝利し初優勝しました。

キャプテンの下山大昂さん(三輪小6年)は「みんながしっかりとつなぐ野球をしたので、点数につながり、また投手陣も要所を抑えたので、勝つことができました」と大会を振り返りました。

青森県民体育大会軟式野球 5年ぶり6回目の優勝



優勝を報告した選手の皆さん

7月27日、28日に行われた第74回市町村対抗青森県民体育大会軟式野球・市の部で優勝した五所川原市チームの選手の皆さんが8月19日、市長を表敬訪問しました。

五所川原市チームは、野宮健司監督が朝野球に出場している選手から選抜。準決勝では、八戸市と抽選の末、勝ち上がると、決勝はつがる市と対戦。3-0で勝利し、5年ぶり6回目の優勝となりました。

野宮監督は「前回優勝した時のメンバーがほとんどいなかった中で、2回戦の青森市との対戦でチームがひとつになったと実感し、そこから優勝することができました。来年も優勝できるよう、チーム作りをしっかりやっていきたいと思います」と話しました。

陸上で東北大会・全国大会出場



東北大会に出場する鈴木力さん(左から3人目)と東北・全国大会へ出場する竹内豪さん(左から4人目)

8月5日～7日にかけて、とうほう・みんなのスタジアム(福島県福島市)で行われた第40回東北中学校陸上競技大会に出場した金木中学校の鈴木力さん(1年)と竹内豪さん(3年)が7月31日、副市長を表敬訪

問しました。

竹内さんは8月21日～24日にかけてヤンマースタジアム長居(大阪府大阪市)で行われた第46回全日本中学校陸上競技選手権大会へも出場しました。

鈴木さんは青森県中学校体育大会で1年男子100mに出場し、12秒49で優勝し東北大会出場を決めました。また、竹内さんは全日本中学校通信陸上競技青森大会で男子共通110mハードルに出場し、全国大会参加標準記録の15秒00を上回る14秒76を記録し、全国大会出場を決めました。

鈴木さんは「決勝に残れるよう、頑張りたい」と、竹内さんは「東北大会ではメダルを獲得できるように頑張りたい。全国大会では準決勝に出場できるように頑張りたい」と意気込みを話しました。

バドミントンで東北大会出場



活躍を誓う選手の皆さん

10月12日～13日にナイスアリーナ(秋田県由利本荘市)で行われる第25回東北小学生バドミントン大会に出場する五所川原ゴールデン・クラブの選手の皆さんが9月3日、市長を表敬訪問しました。

訪問したのは、6年生以下シングルスに出場する神毬賀さん(栄小6年)、5年生以下シングルスに出場する中澤未菜さん(栄小5年)、5年生以下ダブルスに出場する片山瑠海さん、野呂悠衣さん(つがる市瑞穂小5年)の4選手。

神さんは「小学生最後の大会となるので、1つでも多く勝てるように気合いを入れて頑張ります」、中澤さんは「練習をしっかりとやり、試合では1本1本集中し、上位を目指して頑張ります」、片山さんは「練習をしっかりとやって、まずは1勝を目指して頑張ります」、野呂さんは「練習方法をいろいろ考えて実行し、1試合でも多く勝てるように頑張ります」と意気込みを語りました。

A L T 外国語指導助手 着任のあいさつに



着任したケイトさん(左)

8月から新たにA L Tとして教育委員会に配属となり、英語を指導する先生が8月7日、市長を訪問しました。今回着任した先生は、ケイト・オースティン・デイヴィッドさんで米国フロリダ州マイアミ市出身の22歳です。

ケイトさんは「楽しむことを第一に考え、子ども達に英語を好きになってもらうよう頑張っていきます。また、アメリカの文化も伝えていきたいです」と抱負を語りました。今後は、五所川原第二・第三中学校と栄・三輪・東峰小学校を担当します。

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。

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)

▷10月10日(木) 10:00~12:00

▷10月24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)

▷10月16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)

▷10月8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

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)

人権を大切にすると

あたたかい世の中になる

今月の納期

・市県民税 3期

・国民健康保険税 4期

問 収納課 内線2273

・後期高齢者医療保険料 4期

問 国保年金課 内線2346

・介護保険料 4期

問 介護福祉課 内線2453

納期限 10月31日(木)

納付は便利で確実な口座振替を!

令和2年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書について

日本年金機構より令和元年9月中旬から、順次、下記の送付対象者宛てに令和2年分扶養親族等申告書が送付されます。

9月から10月にかけて送付する方の提出期限は10月31日(木)です。

期限内の提出にご協力をお願いします。

送付対象者

老齢または退職を支給事由としている年金の支給額が以下に該当する方です。

▷65歳未満の方 108万円以上

▷65歳以上の方 158万円以上(退職共済年金(JR、JT、NTT、農林共済)の受給者であって、老齢基礎年金が支給されている方の場合は、退職共済年金の支給額が80万円以上)

問…国保年金課 内線2343

弘前年金事務所 TEL0172-27-1339

し~うらんどから利用料金変更のお知らせ

燃料費の単価等、諸物価の上昇に伴い、運営経費が増加しているため、10月1日より入館料等を変更させていただきます。代表的な料金は次の通りとなります。

日頃ご利用の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

ご不明な点等ございましたら下記までお問い合わせください。

▷大人入館料 1,100円(税抜)

*中学生以上

▷小人入館料 550円(税抜)

*4歳から小学生

▷個人月会費 5,300円(税抜)

問…し~うらんど海遊館

TEL27-7373

レジ・システム補助金の手続要件が緩和されました

お店のレジは、軽減税率に対応していますか。

10月1日からの消費税率引き上げでは、軽減税率制度が実施され、税率8%と10%、双方の商品を取り扱う事業者は様々な対応が必要になります。

国では、中小企業・小規模事業者等の方々を支援するため、軽減税率対応レジなどに対する軽減税率対策補助金を用意しています。

特に、レジ・システム補助金については手続要件が緩和され、9月

30日までに対応レジの導入・改修に関する契約等の手続きが完了しているものが対象となります。事業者の皆さんは、早めの対応をお願いします。

詳しくは、市や軽減税率対策補助金事務局のホームページをご確認ください。

問…軽減税率対策補助金事務局

TEL0120-398-111

子どものネット被害についての講演会開催のお知らせ

近年、スマホの普及、SNSやゲームの充実など子どもたちにとってインターネットは身近な存在となっています。

それに伴い、新たな被害や問題が増え、大人が知識をつけて対策していくことが必要となっています。

日時…10月24日(木) 18:00~20:00

会場…中央公民館第1会議室

講師…子どものネットリスク教育研究会青森支部 支部長 本間史祥氏

演題…最新のデータでわかる!子どもの発達をむしばむネット・スマホの脅威

参加費…無料

申込締切…10月18日(金)

申込先…社会教育課(中央公民館内)

TEL35-6056

青森県健康管理士会 市民無料公開講座

青森県健康管理士会では、健康管理士による市民無料公開講座を次の内容で開催しますので、お気軽にご参加ください。

日時…11月17日(日) 10:00~11:00

場所…中央公民館2階第4会議室

演題…脂質異常症について

講師…大橋孝氏

問…青森県健康管理士会つがる支部

支部長 大橋 TEL080-1653-1216

ハロウィンジャンボ宝くじ 発売中

この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…10月18日(金)まで

価格…1枚300円

問…(公財)青森県市町村振興協会

TEL017-777-4443

県営住宅入居者募集

募集住戸

- ①新宮団地 3戸(木造/3LDK/1階玄関)
- ②広田団地 4戸(鉄筋コンクリート/3K/1・3階玄関)
- ③広田団地 3戸(鉄筋コンクリート/3LDK/1・2階玄関)
- ④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、①③は3名以上、②は条件付きで単身から可、一般は2名以上。④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。

- ①21,500円～43,000円程度
- ②10,600円～21,200円程度
- ③13,000円～26,400円程度
- ④58,000円(一律)

受付…①は10月1日(火)～10月10日(木)、②～④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・日曜を除く)。

*今回の募集は、①が12月1日入居予定、②～④は11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

「スマートムーブ通勤月間(10月)」の実施について

青森県では「スマートムーブ(エコで賢い移動)」をキーワードに「あおりスマートムーブキャンペーン」を展開し、県民・事業者に対するエコドライブ、ノーマイカーの実践推進を呼びかけています。今年度もこのキャンペーンの実施をすると共に、その一環として10月を「スマートムーブ通勤月間」と設定し、環境に優しい通勤に取り組むこととしました。

現在、参加事業所を募集しています。優れた取り組みの事業所を表彰する制度もあるので、住民の皆さんに本キャンペーンの趣旨をご理解いただき、スマートムーブ通勤月間の参加、ご協力をお願いします。

スマートムーブ通勤について

スマートムーブ通勤とは、以下の

①、②を指します。

①ノーマイカー通勤

②エコドライブ通勤

*普段から公共交通機関、徒歩、自転車により通勤している場合は、その継続をお願いします。

*参加方法等の詳細は青森県ホームページ、ホーム>生活・環境>環境・エコ>スマートムーブ通勤月間(10月)より確認することができます。

問…青森県環境政策課

TEL017-734-9243

法人市民税法人税割の税率が変わります

平成28年度税制改正における消費税率の引き上げに伴い、法人市民税の税率が引き下げられます。

そのため、令和元年10月1日以降に開始する事業年度より、法人税割の税率が次の通り変更されます。

なお、均等割の税率に変更はありません。

法人税率の税率

▷令和元年10月1日以降に開始する事業年度分 8.4%

▷平成26年10月1日以降に開始する事業年度分 12.1%

▷平成26年9月30日以前に開始する事業年度分 14.7%

また、予定申告に係る法人税割額については、税制改正に伴う経過措置により、令和元年10月1日以降に開始する最初の事業年度のみ、以下の計算方法となります。

経過措置による計算方法

前事業年度の確定法人税割額×
3.7÷前事業年度の月数

問…税務課 内線2257

軽自動車税の税制改正について(軽自動車税環境性能割の導入)

令和元年10月1日から自動車取得税が廃止され、軽自動車税に「環境

性能割」が導入されます。従来の軽自動車税は「種別割」に名称が変わり、軽自動車税は「環境性能割」と「種別割」の2つで構成されます。

なお、軽自動車税(種別割)の税額は、従来の軽自動車税と変更ありません。

環境性能割とは

新車、中古車を問わず取得したとき、車両の取得価額が50万円を超える場合に課税されます。この環境性能割は、軽自動車を取得した時に販売店などを通じて県に納めていただくことになり、納税の手続きは現在の自動車取得税と同様です。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問…税務課 内線2260

「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

自治体と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

日時…9月28日(土) 10:00～16:00

場所…弘前市総合学習センター

(弘前市末広4丁目10-1)

対象…お金の問題(多重債務問題など)/遺産相続/不動産売買/税金等公共料金の滞納/DV・離婚問題/その他暮らしに関する悩み事

*相談は無料。ただし事前の予約が必要です。

問…信用生協青森事務所

TEL0120-102-143

2019年10月1日、消費税・地方消費税の税率は10%*へ。

※10%のうち2.2%は地方消費税です。

👉 税率上げは社会保障制度を次世代に引き継ぎ、みんなが安心できる社会にするために必要です。

👉 上げ分は、すべての世代を対象とする社会保障のために使われます。

👉 家計と景気、両方の視点から対策を実施します。

政府広報 消費税 検索

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…10月9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。

10月～11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

▷10月1日(火) 13:30～15:30

▷10月6日(日) 10:30～12:30

▷10月20日(日) 10:30～12:30

▷10月27日(日) 10:30～12:30

▷11月5日(火) 13:30～15:30

▷11月17日(日) 10:30～12:30

場所…青森県労働委員会(東奥日報新町ビル4階)

*10月6日(日)は弘前文化センター2階(弘前市下白銀町19-4)、10月20日(日)はユートリー4階(八戸市一番町1丁目9-22)

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

TEL017-734-9832

介護基本技術講習 受講生募集

介護現場で必要とされる基本的な知識・技術を習得します。介護現場への就労を目指しましょう。

日程…11月19日(火)～22日(金)

場所…中央公民館

対象…介護現場へ就労意欲のある県内の中高齢の方、主婦の方等で4日間の講習に遅刻、欠席なく参加できる方。

募集人数…15名

受講料…無料

申込締切…10月29日(火)

申込先…介護労働安定センター青森支部 TEL017-777-4331

借金に関する相談窓口

相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて、弁護士等の無料法律相談や、専門機関に引き継ぎます。

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4-25)

受付…月～金曜日(祝日・年末年始を除く)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

「稲わらふりーでん」で稲わらを提供しませんか～きれいな空でおいしいお米～

市では、わら焼き公害の防止と稲わらの有効利用を図るため、家庭で行っている野菜や花の栽培に、堆肥の原料や敷きわらとして「稲わら」を利用する方に、無料で提供する「稲わらふりーでん」を推奨しています。

不要となっている「稲わら」を無料で提供しても良い、という方を募集します。提供者には、のぼりを貸し出しします。

詳しくは、お問い合わせください。

問…農林水産課 内線2514

パートタイム・有期雇用労働法が施行されます

パートだから…、契約社員だから…、正社員と比べて基本給が少ない、賞与・手当の支給がないのは「仕方がない」とあきらめていませんか。

令和2年4月1日に施行される(中小企業は令和3年4月1日適用)パートタイム・有期雇用労働法により、パートタイム労働者・有期雇用労働者は正社員との間の待遇差について事業主に説明を求めることができるようになります。

また、青森労働局では雇用形態にかかわらず公正な待遇の確保のための「特別相談窓口」を設置しています。

問…青森労働局雇用環境・均等室
TEL017-734-4211

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…10月9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

国民年金保険料はコンビニでも納められます

金融機関が近くにない方、日中忙しくて金融機関に行けない方は、コンビニエンスストアをご利用ください。

お手元に納付書がない方は年金手帳をご用意のうえ、弘前年金事務所までご連絡ください。

問…国保年金課 内線2343

弘前年金事務所 TEL0172-27-1339

市民サロシ

やってみれフェスティバル2019

トカトントンスクエア野外ステージで無料フェスを開催します。県内外のアーティスト、伝統芸能、クラシックカー展示、食など盛りだくさんの音楽フェスです。

日時…10月13日(日) 11:00～20:00

場所…トカトントンスクエア野外ステージ(荒天時:立佞武多の館)

*詳細はやってみれフェスティバルホームページ(<https://yattemarego-shoamori.jimdo.com/>)をご覧ください。

問…やってみれフェスティバル実行委員会 新谷 TEL090-5358-8340

きのご展示会

日時…10月14日(月・祝)

10:00～16:00

場所…松島会館

鑑定…松井和雄先生

問…五所川原山酔会

清野 TEL35-7924

ファミリー・サポート・センター提供会員養成講座

ファミサポは、子育ての助けが必要な方(依頼会員)と、助けてあげたい方(提供会員)を結ぶ、子育て支援活動です。

子育てで困ったとき手を差し伸べてくれる人が近くに居たらどんなに安心できるでしょう。自分の空いている時間に子育てサポートをしてくださる提供会員を募集します。

養成講座受講後に有償ボランティア(30分あたり300円)として活動できます。保育士・看護師資格をお持ちの方は一部受講免除されます。

提供会員養成講座

場所…働く婦人の家

*11月7日(木)のみ五所川原消防署

▷10月23日(水) 9:00~12:30

・子どもの栄養と食生活

講師…市栄養士

・障害のある子の預かりについて

講師…健生クリニック臨床心理師
公認心理師 鎮目朝子氏

▷10月30日(水) 9:00~12:30

・心の発達と保育者のかかわり

講師…弘前厚生学院 こども学科
長 棟方ふみ子氏

・ヒヤリ・ハットの対応

講師…公立保育所元所長 木津谷
とき子氏

・子育て支援サービスを提供するために

講師…ファミリー・サポート・センター アドバイザー

▷11月7日(木) 9:00~12:00

・安全と事故~とっさの時の救急対応~

講師…五所川原消防署救急救命士

▷11月13日(水) 9:00~12:00

・保育の心/子どもの世話/子どもの遊び

講師…認定こども園五所川原こども園 五所川原保育園 主任保育
教諭 小野智栄子氏

▷11月19日(火) 9:00~12:00

・小児看護の基礎知識・身体の発育と病気

講師…弘前厚生学院 こども学科
講師 新谷ますみ氏

参加費…無料(申込締切は各講座2日前まで)

*無料保育あり(先着5名)/全部受講できなかった場合は、残りを来年受講していただくか講演を録画しますので、後日改めて受講していただくことができます。

申込先…五所川原市ファミリー・サポート・センター TEL35-8953

第24回ソフトバレーボール五所川原交歓大会参加者募集

日程…11月17日(日)

場所…市民体育館

チーム編成…1チーム4~6人以内の一般男女で編成

競技区分…女子(35歳までの部/36歳以上の部)/トリム(35歳までの部/36歳~49歳までの部/50歳以上の部)

申込締切…10月21日(月)(必着)

申込先…大会事務局 菊池
TEL090-2795-9410

学生将棋大会「弘大カップ」開催

弘前大学将棋部は、五所川原市学生提案型事業の一環として、小中高生を対象に将棋大会を開催します。

初心者大歓迎です。多数のご参加お待ちしております。

日時…10月20日(日) 10:00~(受付9:30~)

場所…中央公民館大ホール
クラス

- ①Aクラス(有段者対象)
- ②Bクラス(級位者対象)
- ③Cクラス(大会初参加、参加数回の初心者対象)

*各クラス3位まで入賞品あり。

Bクラス優勝者には初段免状授与。

参加費…500円(参加賞あり)

*昼食は各自でご準備願います。

申込み…事前申込が必要です。電子メール(hirodaishogibu@gmail.com)に氏名、学校名・学年、参加クラス、段級位を明記して10月10日(木)までに送信してください。

主催…弘前大学将棋部

初心者弓道教室

日時…10月11日(金)~11月16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

働き方改革ICTセミナー

日時…10月2日(水) 13:30~15:30

場所…市民学習情報センター

講師…(株)テクノソリューション
推進部 千葉修一氏

参加料…無料

定員…先着40名

申込み…公益社団法人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(定員に達し次第、締め切り)。申込用紙は、五所川原法人会ホームページ(<http://www.goshogawara-hojinkai.or.jp/schedule.html>)からダウンロードできます。

問…公益社団法人五所川原法人会事務局 TEL35-1318

自然体験ぼんじゅフェスタ

自然に親しむための体験活動や創作活動を行います。

日時…10月27日(日) 9:30~15:00

*受付は9:00~14:00(時間内に自由に選んで体験できます。予約が必要で体験時間が決められているものもあります)

場所…県立梵珠少年自然の家

対象…自然体験活動に関心のある方

内容…ダッチオープン体験「鶏モモと野菜のロースト」/野外炊事体験「特製ぼんじゅピザ」/本格リース作り体験/乗馬体験/ふくろうとのふれあい体験/ぼんじゅ創作ランド/ぼんじゅわくわくランド(室内外の遊びコーナー)など

*各体験は有料と無料、予約が必要なものもあります。詳しくはお問い合わせください。

持ち物…軍手、飲み物、内履き等

定員…各ブースによっては定員あり(事前申込必要)

申込期間…10月7日(月)~18日(金)

*受付時間8:30~17:00(土曜・日曜日、祝日を除く)

申込先…青森県立梵珠少年自然の家
研修課 TEL29-3303

第10回収穫感謝祭の集い

日時…11月16日(土) 10:00~14:00

場所…生き生きセンター

内容…出席者による演芸発表会、作品展示(作品は開催前日までに持参してください)

*演芸発表会へ出演する方は、11月10日(日)までに松橋金明(Tel34-6223)まで、お申し込みください。

*来館の際は利用者登録証(カード)をお忘れなく。

*出演者に粗品を進呈します。

主催…生き生きセンター友の会

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

▷10月26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

▷11月30日(土) 10:00~11:30

小規模多機能型居宅介護ケアホームのりた(松島町) Tel34-4856

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

八晃園1日限定ショップ

リングミュージック所属のライスボールのステージやヒップホップダンス、バルーンショーなど見ごたえがあり、ゲームコーナーなどご家族で楽しめます。新鮮な野菜販売や食べ物も種類豊富でお手頃価格です。

こぎん刺しなどのハンドメイド雑貨もあります。

日時…10月12日(土) 11:00~14:30

場所…八晃園(駐車場あり)

入場料…無料

問…社会福祉法人 和晃会 八晃園 成田 Tel39-2111

第28回青松園フェスティバル

施設利用者やその家族、地域住民との交流を目的に、笑顔あふれる時間を共に育みましょう。

煌音(らいおん)の三味線、かしわこども園児の鼓笛隊、JUMPING☆POMMESキッズチアダンス、風西鶴バンド演奏など多彩な催しとなっています。

本格ナポリタン、スイーツ、焼きそば、笹餅や惣菜パンなどの出店も盛りだくさん。お楽しみ抽選会では豪華景品を用意しています。

お誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

日時…9月28日(土) 10:00~14:30

場所…青松園駐車場(金山)

問…障害者支援施設青松園 Tel37-3111

五所川原吹奏楽団 第4回定期演奏会

お子様からお年寄りまで楽しめるプログラムです。金木小学校との合同ステージもあります。ぜひ、お越しください。入場無料です。

日時…10月13日(日)

開場13:30~ 開演14:00~

場所…オルテンシア大ホール

曲目…吹奏楽のための「風の舞」/平成大ヒットメドレー ほか

*団員も大・大・大募集中です。

問…五所川原吹奏楽団 団長 江良 Tel090-7666-3821

将棋教室開催

今、話題の日本の伝統文化「将棋」を始めてみませんか。

マナーを守り、楽しみながらの上達を目指します。

日時…毎週土曜日 13:00~16:00

*閉館日を除きます。

場所…中央公民館

対象…年齢、性別、棋力を問いません。市民以外の方でも参加できます。ルールから覚えたい方も歓迎です。

料金…年2,000円(道具、資料代等)

指導責任者…青森県将棋連盟会長 北島悟氏

問…北島 Tel090-5238-9496

善意の花かご

どうもありがとうございます

▷小野都さん(金山) =かぼちゃ 8.5kg、プチトマト 4kg

(以上1件くるみ園へ)

▷社会福祉法人勲功会祥光苑(外崎勲理事長)=30万円



▷五所川原中央ライオンズクラブ(三上秀昭会長)=立佞武多モニュメント



モニュメントを寄贈した三上会長(右から2人目)

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

10月5日(土)~6日(日)

AM9:00~PM6:00

会場：五所川原市唐笠柳字村崎203
☎(0173)35-8126

問合せ先(0173)28-2607(本社)

至松島 至弘前

至三浦 至五所川原

至三浦 至五所川原

至三浦 至五所川原

至三浦 至五所川原

元年度産 新米

あきたこまち	30kg	7,500円	※どちらも玄米です
まっしぐら		7,000円	

泉遊ファーム(インテリア神)

代表 神 浩一

五所川原市中泉松枝558-5
TEL・FAX 28-2815
携帯090-3644-1519

新米

お気軽にお問い合わせください!

図書館

TEL 34-4334



▷展示「がんと健康」

10月1日(火)～20日(日) 市立図書館1階ロビー
平成28年青森県保健統計年報によると、平成28年の青森県のがん(悪性新生物)による死亡数の割合は、約29%であり年間約5,000人が、がんで亡くなっています。がんとはどのような病気なのか。治療法は?がん以外の病気や普段の生活について、運動など様々な資料を展示・貸出します。自分や家族の健康について改めて考えてみましょう。

▷展示「認知症を知る」

10月22日(火)～11月10日(日) 市立図書館1階ロビー
身近な病気「認知症」をテーマに、関連する本やパンフレットを紹介します。

▷「ライブラリフレッシュ音読講座」

心と体をリフレッシュできる「音読」を体験してみませんか。音読の後は、わかりやすいおはなしで認知症について理解を深めます。

10月26日(土) 10:00～11:30 市立図書館2階閲覧室
講師…株式会社五所川原エフエムアナウンサー
北嶋晴美氏
当市福祉部地域包括支援センター保健師
中嶋真哉氏

▷読書週間特別イベント「本のリサイクル」

10月27日から11月9日は読書週間です。今年のテーマは「おかえり、葉の場所で待ってるよ」です。日々の時間と環境は、時には私を置いて行ってしまふほど早く過ぎ去ってしまうときもあるけれど、ほっと開いた本の世界は、私の帰りを待ってから進ん

でくれるという思いが込められているそうです。市立図書館では寄贈され図書館の蔵書とならなかった本を欲しい方に差し上げるイベントを開催します。

日時・場所

10月26日(土)・27日(日) 9:30と13:30 市立図書館
10月27日(日)～11月9日(土)の開館中 伊藤忠吉記念図書館

*なくなり次第終了します。一度は役目を終えた本たちですが、新たな人と出会えることを願っています。

▷今月の一冊



ブックカバーを作る

えかた けい/著
裁縫が苦手な方でも安心のアイロンと両面テープで作れるブックカバーです。お気に入りの布でブックカバーを作り、より素敵で華やかな読書ライフにしましょう。

▷だっこでいっしょおはなし会

10月12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

10月19日(土) 13:30～14:30 市立図書館2階
対象…どなたでも 10月のテーマ…「なぞ・ふしぎ」

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)

▷青森県立五所川原高等学校創立110周年記念式典

10月5日(土) 14:00～16:30 関係者
五所川原高等学校 TEL35-3073

▷第4回五所川原吹奏楽団定期演奏会

10月13日(日) 14:00～16:00 無料
五所川原吹奏楽団 江良 TEL090-7666-3821

▷第8回金木中学校吹奏楽部定期演奏会

10月14日(月・祝) 13:30～15:40 無料
金木中学校 TEL53-2573

小ホール(ふるさと交流ホール)

▷第29回青森県民文化祭 津軽・南部の民謡まつり

10月6日(日) 13:00～16:00 無料
公益財団法人日本民謡協会青森県連合会
森川 TEL090-7564-6692

▷ひびき音楽塾ピアノ発表会

10月12日(土) 13:30～16:00 無料
ひびき音楽塾 TEL33-9480

▷第27回青森県太鼓フェスティバル

10月13日(日) 13:00～16:00 無料
青森県太鼓連盟 高田 TEL0173-68-2100

▷ERIぴあの教室発表会

10月14日(月・祝) 14:00～16:30 無料
ERIぴあの教室 TEL35-0539

▷演歌舞踊の旅

10月20日(日) 13:00～16:40 無料
あさひプロダクション TEL090-8610-5800



主催者の都合により変更になる場合もあります
10月の休館日 7日、15日、21日、28日

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。

▷10月6日(日) かねひらクリニック
TEL35-3167(旭町55-2)

▷10月20日(日) 増田病院
TEL35-2726(新町41)

▷10月27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

▷10月13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

栄養教室～体に合った食事を学ぼう～

体に合った食事をとるためのコツとカンタンにできる食事を一緒に学びませんか。

日時…10月30日(水) 10:30～12:30
(受付10:15～)

場所…保健センター市浦

内容…市管理栄養士による講話、バランス食の試食

持ち物…筆記用具、直近の健診結果、ごはん茶碗(持参可能な方)

参加費…無料

定員…20名

申込み…開催日1週間前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2387

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

10月23日(水) 10:00～12:00

②金木公民館

10月25日(金) 10:00～12:00

③新宮集会所

10月31日(木) 10:00～12:00

*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

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

▷11月8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2394

日本糖尿病学会専門医による講演会のお知らせ

自分の血糖値やHbA1c(ヘモグロビン・エワンシー:過去1～2カ月間の血糖値の平均を反映)をご存知ですか。

糖尿病は今や、ごくありふれた病気です。無症状のことが多いので、発病に気が付きにくく、自覚症状がほとんどありません。しかし、放置していると、神経障害、腎症(人工透析)、網膜症などの合併症が起きてきます。

血糖値が高いとなぜ身体に悪いのか、そのメカニズムを知り、生活習慣の見直しと体の仕組みを学ぶ機会にしてみませんか。

日時…11月13日(水) 14:00～15:00

場所…市役所2階 会議室

講師…てらだクリニック 院長 寺田明功先生

申込み…11月8日(金)まで電話でお申し込みください(先着50名)。

*当日は、市役所駐車場をご利用ください。

問…健康推進課 内線2381

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…10月3日(木) 13:00～14:00

10月17日(木) 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

テーマ…頭の体操・集中力アップで若々しい脳を手に入れましょう

内容…座って行う有酸素運動&脳トレと反射神経に刺激

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ますので、お気軽にご利用ください。

日時・場所

▷10月16日(水) 10:30～12:00

桜田集会所

▷10月24日(木) 10:30～12:00

姥范集会所

問…地域包括支援センター
内線2463

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…10月7日(月)、28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

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…10月13日(日) 10:00～12:00

内容…ミニ講座「認知症の薬について」(講師:めぐみ薬局 薬剤師 清水康哉氏)、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

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…10月17日(木) 13:30～15:30

場所…市役所相談室

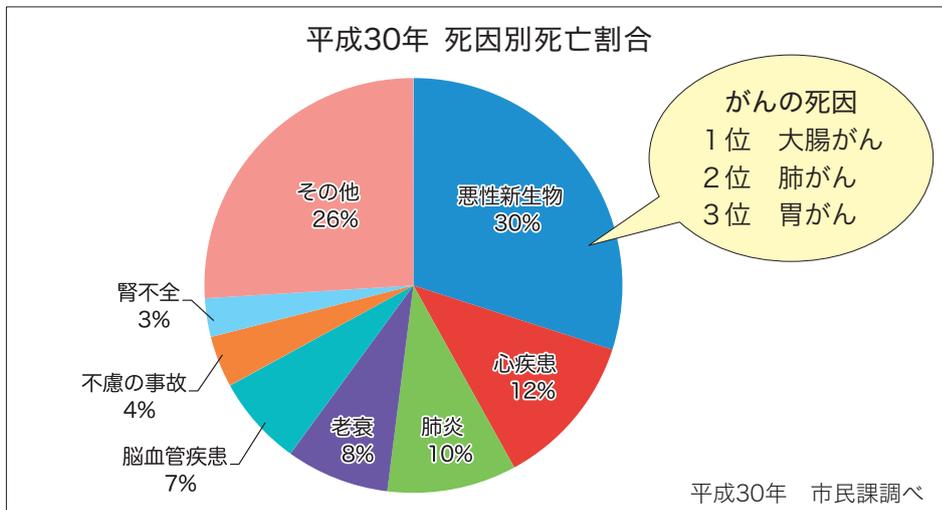
相談員…保健師

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

10月はがん検診受診率50%達成にむけた集中キャンペーン月間です

“がん”は日本人の死因の第1位で、五所川原市の平成30年死因別死亡割合でも“がん”による死亡は3割で1位を占めています。がんは早期発見・早期治療することで死亡を減らすことができ、そのためには定期的ながん検診が有効です。



がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーンイメージキャラクター

地区のコミュニティセンター等で実施する集団検診は12月で終了しますが、胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん検診は、個別検診として医療機関で令和2年3月31日まで受診できます。

集団健診…土曜日、日曜日の実施日があります。

*12月7日(土)は松島会館で乳がん検診のみ実施します。

*12月8日(日)は生き生きセンターで全てのがん検診が受診可能です。平日は時間がとれない、予定日に受診できなかった、1日で受診を済ませたい方におすすめです。

*肺がん検診は集団検診と、地区巡回検診でのみ実施します。受けそびれないよう、ご注意ください。

個別健診…既に受診券をお持ちの方は、早めにご予約ください。

*検診種別により、年度の後半に予約が困難な場合があります。

“がん”で大切な命を失わないため機会を逃さず、受診しましょう。

テーマ おやこで一緒に作れる簡単料理



サバのドライカレー

1人分 エネルギー426kcal 食塩相当量 0.9g

材料(4人分)

ご飯…600g / サバ水煮缶…1個(190g)
 玉ねぎ…1個(100g) / エリンギ…3本(60g)
 グリンピース…30g (冷凍ミックスベジタブルでも可)
 にんにく…1片 / しょうが…1片
 カレー粉…大さじ1 / 油…大さじ1
 A {
 ウスターソース…大さじ1
 ケチャップ…大さじ1
 砂糖…小さじ2

作り方

- ① 玉ねぎ、エリンギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに、油、にんにく、しょうが、カレー粉を入れて炒める。香りがたってきたら、玉ねぎとエリンギを加え、しんなりとするまで炒める。
- ③ ②にAとサバ缶を汁ごと加える。サバの身をへらでつぶしながら混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ ③に、ご飯、グリンピースを加え、均一になるように混ぜながら炒める。

今日から始めるロコモ予防、健康相談

申込先 健康推進課 内線2385

ロコモティブシンドロームとは「立つ」「歩く」といった運動機能が低下することです。いつまでも元気に歩くためには、毎日の生活習慣がとても大切です。骨を丈夫にする運動と食事のコツを一緒に学んでみませんか。ぜひご参加ください。

今日から始めるロコモ予防

	運 動 編	栄 養 編
日 時	10月18日(金) 13:30~15:00	11月14日(木) 10:00~12:30
会 場	勤労者総合スポーツ施設 サンビレッジ五所川原	働く婦人の家2階 調理実習室、第1講習室
内 容	運動講話・実技	栄養講話・試食
講 師	健康運動指導士 近藤文俊氏	市管理栄養士
持ち物	動きやすい服装、上履き、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル	筆記用具
定 員	30名	30名
申込み	10月11日(金)までに電話でお申し込みください。	11月7日(休)までに電話でお申し込みください。

健康相談…各教室終了後30分間、骨粗しょう症についての相談を市保健師、市管理栄養士が受け付けます。

相談時間…1人あたり10分~15分程度 持ち物…骨粗しょう症検診結果通知(お持ちの方)

*予約制ですので、ご希望の方は各教室締切日までにお申し込みください。

対象…市民の方 参加費…無料

いきいき教室(介護予防教室)

申込先 地域包括支援センター 内線2463

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。皆さん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~)

▷10月4日(金) 健康いきいき3B体操
 金木公民館 10:00~11:30
 保健センター市浦 13:30~15:00

▷10月11日(金) 地球を探索「世界遺産の旅」

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

▷10月23日(休) インド式「健康ヨガ」で幸せな老後

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

▷10月29日(火) 棟方先生の筋トレ・脳トレ・ストレッチ

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。

乳 幼 児 健 診

問 子育て世代包括支援センター 内線2394

4カ月児健診 R1年6月生まれ	11月12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4月生まれ	11月26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5月生まれ	11月20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(こども)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。

肺がん・結核巡回検診 ～1年に1回は検診を受けましょう～

問 健康推進課
内線2394

肺がんは、がんの部位別死亡者数で男性1位、女性2位と多くなっています。結核健診は法律に基づき、65歳以上の方は年1回受診する義務があります。

この巡回検診は、60歳以上で今年度の市民健診で肺がん検診を申し込んでいたが受けられなかった方、まだ申し込みをされていない方が無料で受診できます。申し込みは不要です。

受診を希望する方は、検診会場へ時間内にお越しください。市民健診で肺がん検診を申し込み後、受診していない方で受診票をお持ちの方はご持参ください。

対象者…60歳以上の市民の方(昭和35年3月31日までに生まれた方)

*65歳以上の方は結核健診も同時に対象となります。

*今年度、市民健診で肺がん検診を受診された方、または受診予定の方は、対象となりません。

検診料金…無料

検査方法…胸部エックス線撮影(1人あたり1～2分) *必要により喀痰検査

平成31年度 肺がん・結核巡回検診日程

検 診 日	検 診 会 場	検 診 時 間
10月15日(火) (五所川原地区)	コミュニティセンター三好 前	13:30～13:50
	ふるさと交流圏民センター(オルテンシア) 北側駐車場	14:05～14:25
	コミュニティセンター長橋 前	14:45～15:05
	梅沢コミュニティセンター 前	15:20～15:40
11月1日(金) (五所川原地区)	コミュニティセンター飯詰 前	13:30～13:50
	一野坪コミュニティセンター 前	14:05～14:25
	コミュニティセンター栄 前	14:40～15:10
	五所川原市役所 前	15:25～15:55

◎ 広報有料広告

五所川原店 エルム店 毎日実施

金・プラチナ

現金でお買取り!

無料査定

手続き簡単! その場で買取り!

※ご来店の際は、身分証明できるもの(運転免許証、健康保険証など)をご持参下さい。

五所川原市を応援します!!

五所川原店限定

喜平(キヘイ)の

ネットレス・ブレスレット

身につける資産として
今人気です。

金正堂本店 五所川原店 TEL.0173-34-3181 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 敷地内3台

高齢者インフルエンザ予防接種の接種費用を助成します

問 健康推進課
内線2375

実施期間…10月1日(火)～12月31日(火)
(病院の診療日のみ)

対象者…接種日に次の①または②にあてはまる方

- ①65歳以上(直接医療機関へ予約をしてください。予診票は医療機関にあります)
- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能または免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方(該当者へ、9月末に予診票を個別通知します)

接種回数…1回 接種費用…1,000円

接種費用が免除される場合について

市民税非課税世帯・生活保護世帯の対象者には、9月末に接種費用自己負担非徴収証明書(水色のはがき)を送付します。接種時に持参することで、無料で接種できます。持参しなかった場合、無料で接種できませんので、ご注意ください。詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。

接種時に必要なもの

接種費用1,000円もしくは接種費用自己負担非徴収証明書/生年月日・住所がわかるもの(健康保険証や免許証など)

指定医療機関 (下記以外の医療機関での接種は助成対象になりません。*下記以外の医療機関で長期入院・施設入所中の方は、健康推進課までお問い合わせください)

五所川原市		つがる市	
いちのへ耳鼻科	33-8733	尾野医院(稲垣)	46-2059
駅前クリニック	38-5100	尾野病院(木造)	42-2133
尾野病院(金木)	53-2071	ファミリークリニック☆希望	56-2148
かなぎ病院	53-3111	山内クリニック	42-7171
かねひらクリニック	35-3167	中泊町	
かみむらクリニック泌尿器科・内科	26-1052	井沼洋クリニック	69-1071
川崎胃腸科内科医院	34-3330	武田診療所	57-2134
木村内科医院	35-2815	中里クリニック	57-3636
櫛引クリニック	33-1155	中泊おの医院	57-5758
楠美泌尿器科クリニック	35-8250	小泊診療所	64-2117
健生五所川原診療所	35-2542	青森市	
佐藤内科小児科医院	35-4155	北畠外科胃腸科医院	017-734-7500
市浦医科診療所	62-2009	村上病院	017-729-8888
すとうm r i クリニック	35-6060	弘前市	
田町小山クリニック	34-3431	E S Tクリニック	0172-29-5500
てらだクリニック	33-1200	工藤医院	0172-92-3316
富田胃腸科内科医院	34-3211	健生クリニック	0172-55-7707
とやもり内科小児科クリニック	52-3331	弘前メディカルセンター	0172-35-1511
中村整形外科医院	34-0123	鶴田町・板柳町・黒石市	
中村内科医院	35-3598	カク・クリニック(鶴田)	22-6884
白生会胃腸病院	34-6111	田中外科内科医院(板柳)	0172-73-2525
布施病院	35-3470	野宮医院(板柳)	0172-73-2256
増田病院	35-2726	黒石厚生病院(黒石)	0172-52-4121
まつもと整形外科クリニック	33-5413	黒石病院(黒石)	0172-52-2121

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

『増改築相談員のお店』
お電話は担当 前田まで

◆ホームページは◆
Google

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

アートリフォーム(株) 0173-33-4713

五所川原市七ツ館虫流51-29 アートリフォーム株式会社

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けませんか?

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでもご覧いただけます。
<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

第36回 ごしょがわら産業まつり

開催日……10月19日(土)、20日(日)
開催時間……9:30~15:00
開催場所……つがる克雪ドーム



前回つがる克雪ドームで行われた産業まつりの様子

市内の事業所や団体等による日頃の活動や商品の紹介を通じて、地域の産業振興と市民生活の向上を目的に「ごしょがわら産業まつり」を開催します。農林水産物や加工品、生活関連商品等の販売をはじめ、西北五物産観光展や、各種相談コーナーおよび各種体験コーナーなど盛り沢山の内容となっています。様々なコーナーが皆さんのお越しをお待ちしています。

舞台イベント、各種販売内容等詳細については決まり次第、ホームページに掲載します。
また、駐車スペースに限りがありますので、ご来場の際は乗り合い等にご協力をお願いします。
付近の店舗や企業、一般の駐車場には、迷惑となりますので、駐車しないようお願いいたします。
問…ごしょがわら産業まつり運営委員会(農林水産課) 内線2513

秋季狂犬病予防集合注射のお知らせ

当市では、狂犬病予防の更なる促進のため、今年度においては秋季にも予防集合注射を実施することになりました。下記対象に該当する犬を飼っている場合、下記予定表を確認の上、いずれかの場所で接種してください。

対象となる犬…生後91日以上を経過し、過去1年以内に予防注射を接種していない犬

持ち物…通知書(犬の登録済みで注射していない犬の飼い主に送付)／注射料金 3,100円(つり銭のないようにお願いします)／新規登録料 3,000円(まだ登録していない方)

*今回の集合注射を受けられない方は、動物病院にて予防注射を行い、必ず予防注射済票の発行手続きを行ってください。

行ってください。
秋季狂犬病予防集合注射の巡回予定表

		日 時	会 場
10 月 13 日 (日)		9:00-9:10	十三収納庫(旧B&G艇庫)
		9:20-9:30	市浦総合支所
		10:20-10:35	金木総合支所
		10:45-11:00	嘉瀬コミュニティセンター
		11:15-11:30	沖飯詰集会所
		12:50-13:20	五所川原市役所本庁舎
		13:30-13:45	十川集会所
	13:55-14:10	稲実集会所	

問…環境対策課 内線2367

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 8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	4	21	192	1374	0	8
平成30年	1	16	190	1426	0	7
比 較	3	5	2	△52	0	1

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8月末 住民基本台帳 ()内は前月比

人口	男	女	世帯数
54,108人	24,812人	29,296人	25,584世帯
(-49)	(-25)	(-24)	(0)