

広報 文芸ごのへまち

2月号
2020年
vol.728



◆主な内容◆

- 2特集 シャインマスカットにかける熱い想い
- 3結成10年 初の全国大会! ほか
- 4後期高齢者医療被保険者のみなさまへ
- 5手話奉仕員養成研修受講者募集について
- 6令和元年火災発生状況(五戸町)
- 7五戸総合病院医師一覧表・文芸ごのへ
- 8情報ステーション
- 11図書館新着Books・ごのへ☆スポーツナゼガーション
- 12特集 立志式 ~将来の自分への誓い~

大人としての自覚と責任を深めるために行われる立志式。3年生への進級を目前に、将来の誓いや目標を色紙に示し、決意を自らの口で宣言する。

決意を言葉にした後の生徒たちの表情は、どこか大人の顔立ちに変わっていた。この日誓った言葉を胸に刻み、大人として、各学校の代表として、大きな一歩を踏み出してほしい。

シャインマスカットにかける熱い思い

令和2年1月24日（金）、「南部地方シャインマスカットの会」主催の研修会が開催された。

研修会には、三八地域県民局 地域農林水産部より工藤秀樹氏を講師として招聘し、品質の良いシャインマスカットを作るために重要な花穂整形、無核処理、摘粒のポイントを学んだ。

取材を通して、シャインマスカットにかける会員の思い、今後の目標など話を伺うことができた。



―シャインマスカットの会

平成23年に手倉森一氏（現会長）により結成された「南部地方シャインマスカットの会」。現在では40名が加入しており、栽培管理等を学ぶほか、会員間での情報共有を行っている。毎年開催している研修会のほか、シャインマスカットの栽培が盛んな秋田県や山形県、県内では南部町や三戸町を視察に訪れ、栽培管理等の技術を学び、会全体でレベルアップを図ることで、シャインマスカットの更なる振興に努めている。

―シャインマスカットの現状

青森県では約2年ほど前から盛んになり始めたシャインマスカット。五戸町の現在のシャインマスカットの作付面積は約3ヘクタール。南部地方シャインマスカットの会を中心に規模を拡大してきたという。

特に栽培が盛んなのは、長野県で平成24年が460ヘクタールだったのに対し、平成28年には1200ヘクタールにまで拡大しており、シャインマスカットが庶民的な果物となりつつある。しかし、栽培が盛んになり、市場に出回る量が多くなることは、今までどおりには値が付かなくなるということであり、農家を悩ませている。栽培管理を徹底し、粒の大きさや味など、品質の良いシャインマスカットを作らなければならない現状がある。

―「五戸町の特産に」

手倉森一会長は何度もこの言葉の口にしてきた。会には「粒15グラム、房600グラム」という非常に高い目標がある。その目標の先に「シャインマスカットを五戸町の特産にする。」という真の目標があるという。

そのためには生産量も大事だが先に述べたように、品質の向上は必要不可欠である。ただ大きく重いものを作っても甘味や果肉の質が反比例してしまっただけでは本末転倒。そのギリギリを見極め繊細な栽培管理を継続して行った先に理想のシャインマスカットが完成する。

研修会に参加した会員の方々の熱心に学ぼうとする姿勢を見ると、栽培農家の努力が報われ、シャインマスカットが町の特産品になる未来はそう遠くはないと感じてしまう。

結成10年 初の全国大会！



令和元年1月12(日)、13(月)に青森市のマエダアリーナにおいて、全国大会への切符をかけた大会、「第51回全国ミニバスケットボール大会青森県予選会及び第44回青森県スポーツ少年団フェスティバル・ミニバスケットボール協議会」が開催され、倉石スポーツ少年団ミニバスクラブが見事優勝し、全国大会の切符を手にした。

同クラブのキャプテン中村虎太郎君は「全国大会でも自分たちのバスケットで声を出して頑張る。」と意気込み十分。監督を務める志村俊英さんは「ここまで接戦を逆転勝ちで勝ち進んできた。子どもたちの最後まで戦いたいという気持ちがあったからこそここまでできた。」と子どもたちを称えると同時に、全国大会にかける強い意気込みを感じ取ることができた。

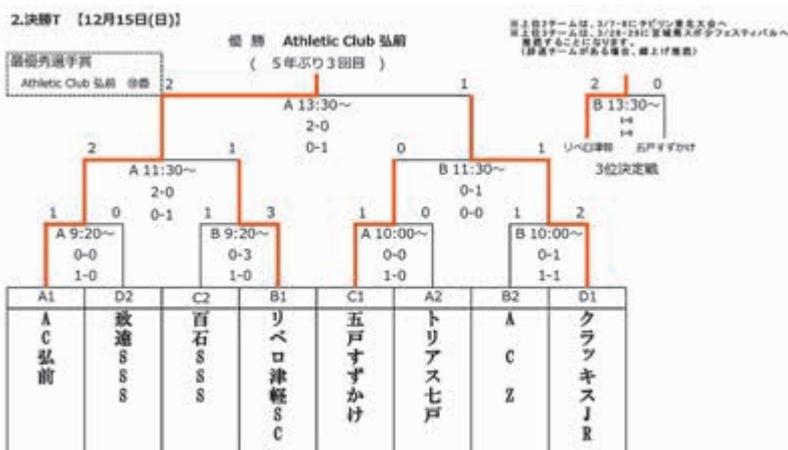
全国大会は3月30・31日、東京で開催予定。選手全員力を合わせ、優勝をつかみ取ってほしい。



13年ぶり東北大会出場決定！

令和元年12月14日(土)、15日(日)「東奥日報杯争奪 第31回青森県U-11サッカー大会」がむつ市で行われ、五戸すずかけSSが第4位の成績を収め、3月28日、29日に宮城県で開催される東北大会へ出場が決定した。

主将の太田悠平君(五戸小)は「去年は県3位だったが、今年は4位になってしまった。東北大会では反省を活かし、少しでも上を目指したい。」と意気込む。すずかけは五戸町だけでなく、三沢市、南部町の子も在籍しており、木村魁心君(福田小)は「より高いレベルでサッカーがしたい。」と移籍。サッカーの町復活へ向けて、五戸すずかけSSのさらなる活躍を期待したい。



予選 C グループ	予選 1 位通過
vs 板柳 SSS	○ 4 - 0
vs 多賀レッドスター	○ 1 - 0
vs 百石 SSS	○ 3 - 2

Facebook で
活動紹介中！



<https://ja-jp.facebook.com/gonohe.suzukake/>

園監督 鳥谷部光貴 ☎ 090 - 9740 - 5042 mail : toriyabekoki.gonohe@gmail.com

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

①後期高齢者医療 高額介護合算療養費支給申請のお知らせ

■支給対象者

後期高齢者医療制度に加入している方で医療保険と介護保険の自己負担額（注）の両方の支払いをした方が支給の対象となります。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算します。

■対象期間

平成30年8月1日から令和元年7月31日まで（毎年8月1日から翌年7月31日までの1年間です。）

■支給額

医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額（表）を超えた場合に、その超えた額が支給されます。ただし、超えた額が500円以下の場合は支給対象となりません。

■支給申請

支給を受けるには必ず申請が必要となります。

なお、支給の要件に該当すると思われる世帯には、令和2年2月下旬（予定）に青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」をお送りします。お知らせが届いた方は担当窓口へ申請してください。

また、対象期間の途中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入してきた方等がいる世帯には、支給対象となる世帯でも、支給申請のお知らせが送られない場合がありますので、対象になるとと思われる方はお問い合わせください。

（表）

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得者Ⅲ	212万円
現役並み所得者Ⅱ	141万円
現役並み所得者Ⅰ	67万円
一般	56万円
低所得者Ⅱ	31万円
低所得者Ⅰ	19万円

低所得Ⅱ：世帯員全員が住民税非課税の方

低所得Ⅰ：世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員全員の各所得金額が0円の方

（注）自己負担額は支払った額から高額療養費や高額介護（予防）サービス費を除いた額です。

■申請に必要なもの

支給申請書、高額介護合算療養費・高額医療合算介護（予防）サービス費の支給申請について（お知らせ）

個人番号（マイナンバー）がわかるもの（通知カード又は個人番号カード）、印鑑（認印）

本人確認書類（官公庁発行、発給の顔写真付き身分証明書等）、通帳（又は通帳のコピー）等口座情報のわかるもの

※被保険者が亡くなっている場合は受領申立書の提出が必要です。（事前に提出した場合は不要です。）

※被保険者以外の方が申請又は受領する場合は委任状が必要です。

※被保険者以外の方が申請する場合は委任状に加え、被保険者の個人番号がわかるもの（コピー可）、申請者の本人確認書類等が必要です。詳しくは担当までお問い合わせください。

※重度心身障がい者医療費の助成を受けている場合は、市町村へ受領を委任する委任状が必要です。

※対象期間中に青森県後期高齢者医療以外の医療保険や他市町村の介護保険に加入歴があり、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。

※成年後見人が申請される場合、登記事項証明書（3か月以内に発行されたもの）をお持ちください。

問役場住民課 ☎ 62 - 2111 内線 116

②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2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 ☎ 017 - 721 - 3821

③医療費通知について

国の税制改正により、平成30年1月1日から医療費通知を確定申告に活用できるようになりました。広域連合からお送りする医療費通知には自己負担相当分を記載していますので、確定申告時の医療費控除にもご活用いただけます。

なお、対象となる期間が平成31年1月診療分から令和元年12月診療分となることから、通知書がお手元に届くのは令和2年2月末頃となりますので、ご理解をお願いします。

問青森県後期高齢者医療広域連合 ☎ 017 - 721 - 3821

トレーニング器具を売却します！

1. 対象物件について

五戸ドーム、倉石スポーツセンターのトレーニング器具の一部を売却しますので、詳しくは五戸町ホームページに掲載している「運動器具類売却一般競争入札等実施要領」をご覧ください。売却物品はすべて現状渡しとなります。キズや汚れ、一部破損がある物もあります。

2. 下見会、入札会について

下記日程で、現地地下見会・入札会を開催します。いずれも現地にて現物を確認いただいたうえで、入札を行っていただきます。（個人でも入札に参加できます。）

※郵送、電話による受付、入札参加はできません。

- 日 時 令和2年3月11日（水）～3月13日（金） 午前10時～午後4時
- 場 所 倉石スポーツセンター（五戸町大字倉石中市字幸神94番地1）
- 最低入札価格 500円（全ての対象物件）



対象物件の一例：エアロバイク

3. 引き渡し条件について

- ①現地受付にて「現地地下見会（兼）入札参加申込書」を提出してください。
- ②すべての物品売却にあたり、現地地下見会で確認いただき、現状有姿にて引き渡しを行います。このため、引き渡し後の故障及び瑕疵について、五戸町は一切責任を負いません。
- ③運搬費用、その他引き渡しに係る費用等は、全て落札者の負担となります。

問い合わせ先

五戸町教育委員会教育課 社会教育班

☎62-2111 内線517

手話奉仕員養成研修受講者募集について

手話で日常会話を行うのに必要な手話語彙及び手話表現技術を習得するため、手話奉仕員養成研修受講者を募集します。

■概要

- ▽令和2年度：手話奉仕員養成研修入門コース（全21回）
- ▽令和3年度：手話奉仕員養成研修基礎コース（全25回予定）
- ▽基礎コース受講については、入門コース受講修了者が対象となります。
- ▽手話奉仕員は入門・基礎両コース受講修了者が対象となります。

■日時

- 令和2年 5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24、7/1、7/8、7/22、7/29、8/5、8/19、8/26、9/9、9/16、9/23、9/30、10/14、10/21、10/28（水曜日実施） 午後7時～午後8時30分
※5/13：開講式のため午後6時50分からとなります。 ※10/28：閉講式のため午後8時40分までとなります。

■場所

五戸町立公民館

■対象者

町内に在住、在勤、在学の方（18歳未満の方は保護者の同意書が必要です。）

■定員

20名（先着順） 受講の可否につきましては郵送にてお知らせいたします。受講された方には、五戸町より修了証を交付いたします。



■受講料

無料 但し、テキスト代3,300円（税込）は自己負担となります。入門コース・基礎コースで使用します。

■申込方法

役場福祉課にて直接お申込みいただくか、ホームページから申込書をダウンロードしていただき、必要事項をご記入のうえ、FAX又は郵送にて下記までお申込みください。

■受付期間

令和2年4月6日（月）～4月17日（金）

申し込み・問い合わせ先

役場福祉課

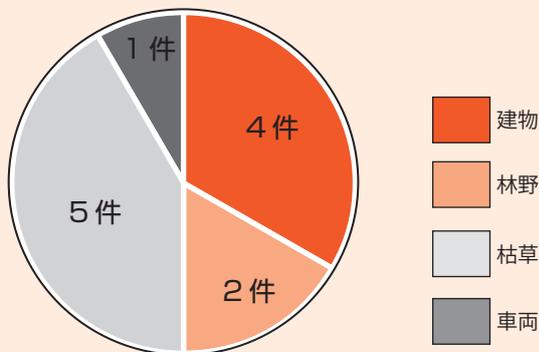
☎62-7955（直通） FAX62-2216
〒039-1513 五戸町字古館21番地1

令和元年火災発生状況（五戸町）

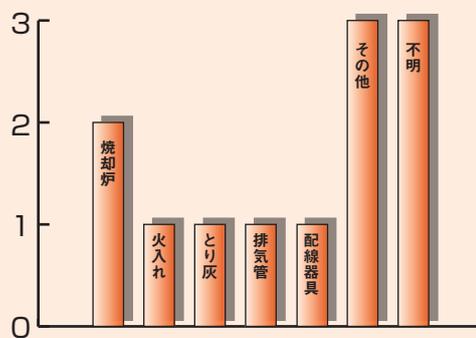
■火災発生状況

火災件数 12件 / 死者 0人 / 負傷者 2人 / 損害額 4,412,000円

火災発生件数

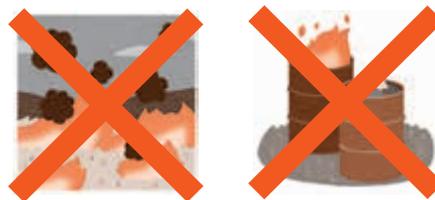


出火原因別火災発生件数



令和元年中（平成31年1月から令和元年12月まで）に発生した火災のうち林野火災が2件、枯草火災が5件（3月～5月が多発）となっており、林野火災と枯草火災が全体の約6割を占めています。これらの出火原因は焼却行為からの発生となっています。また、焼却行為から建物へ燃え移った事例もあります。焼却行為をする際は、今一度下記のことには注意して林野火災と枯草火災を予防しましょう。

- ・風が強いときや空気が乾燥しているときは実施しない。また、実施中に風が強くなってきたら、すぐに消火する。
- ・可燃物の近くで実施しない。
- ・水バケツや消火器等を必ず準備する。
- ・実施中はその場を離れない。
- ・焼却が終わった際は確実に消火する。



※「野焼き」は五戸町関係法令で規制されており原則禁止です。

■五戸消防署では、五戸町火災発生ゼロを目指すべく、3月から巡回を強化し、火災予防に努めます！

～豆知識 消防車のカンカン音の意味って？～

消防車のサイレンを耳にする機会も多いと思いますが、消防車のサイレン及び警鐘は道路交通法により決められ、使い分けされています。

カンカンという警鐘に気付いている方もいると思いますが、これは普段から鳴らしているわけではなく、火災危険などがある場合に鳴らしています。カンカンという音を聞いた時には、火の元に十分気を付けるよう、心掛けてください！

■消防署への届出について

焼却行為は五戸消防署に火災とまぎらわしい煙又は火煙を発生する行為の届出が必要です。ただし、緊急の場合その他やむを得ない場合に限り、口頭により行うことができます。

なお、この届出は煙や火煙が発生する行為を事前に消防へ知らせるものであり、野焼きを許可するものではありません。

また、届出がなされていても火災のおそれや苦情等の問い合わせがあれば、消火する場合があります。

■五戸消防署からのお願い

五戸消防署では新型コロナウイルスやインフルエンザなどからの感染予防のため、マスクを着用して受付対応しています。また、五戸消防署に来署される方は、マスクの着用、庁舎風除室に設置している手指消毒薬を使用し、感染予防に努めていただきますよう、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

問い合わせ先 五戸消防署 ☎ 62 - 3140



新型コロナウイルスの感染が疑われる方は、病院を受診する前に、三戸地方保健所（27-5111）へご連絡をお願いします。

令和2年4月から川内診療所と倉石診療所を休診といたします。ご不便をおかけしますが、ご了承ください。

五戸総合病院医師一覧表 (外来診療) 令和2年3月1日現在

診療科	氏名	職名・派遣元	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	蝦名 宣男	名誉院長	○	○	3/11 倉石診療所	○		
	安藤 敏典	院長		消化器検査				
	新井田 修久	院長代理	消化器検査	○	○	○	○	
	佐藤 和則	副院長	○	○	○	消化器検査	○	
	岡本 一雄	十和田市	○			○		
	応援 医師	八戸市民病院救命救急センター		3/24				
	坂本 拓矢	八戸市民病院				○		
	坂本 拓矢	八戸市民病院				予約制		
	【糖尿病外来】	坂本 拓矢	八戸市民病院					3/13・27 予約制
	【糖尿病外来】	松橋 昭夫	公立置賜長井病院					3/13・27 予約制
【循環器内科】	三浦 昌人	東北大学教授			3/11 予約制	3/19 予約制	3/6・27 予約制	
【精神科】	応援 医師	八戸市民病院		3/3・17・31 午後 予約制				
外科	蝦名 宣男	名誉院長	午後 乳腺・甲状腺外来				○	
	安藤 敏典	院長	○		○			
	小林 実	医長		○		○		
	【泌尿器科】	応援 医師	弘前大学			○		
	【禁煙外来】	安藤 敏典	院長	午後 予約制				
	【無呼吸(いびき)外来】	安藤 敏典	院長	○ (新患は予約)		○		
	産婦人科	井戸川 敏彦	特別参事	○	○	○	○	○
		応援 医師	東北大学					3/13・27 予約制
	小児科	笹野 拓也	科長	○	○	○	○	○
		弘野 浩司	弘前大学					3/13
整形外科	三上 靖隆	科長	○	○	○	○	○	
脳神経外科	深瀬 栄一	副院長	○	○	○	○	○	
眼科	応援 医師	東北大学		○				
	応援 医師	東北大学				○		
耳鼻いんこう科	袴田 真理子	八戸市	○			○		
	三橋 友里	弘前大学		○				
	工藤 玲子	弘前大学			○			
皮膚科	小野 彩	東北大学		○			○	

○診療日・担当医等の予定は、都合により変更する場合がありますので、「五戸ちゃんねる」「五戸総合病院ホームページ」でご確認ください。

【受付時間】 再来 7:30~11:00 新患 8:15~11:00

●糖尿病外来 (第2・4金曜日)・・・受付時間 7:30~14:00

●眼科外来 (毎週火・木曜日)・・・受付時間 10:00まで

●小児科予約診療 (月曜日~金曜日)・・・診療時間 15:00~16:30

(ただし、健診等のため午後の診療をできない日がありますので、電話でご確認ください。)

○他医療機関で受診している方は、紹介状をご持参ください。◎22時以降の救急外来で点滴を要する患者さんは、入院とさせていただきます。

救急指定病院
五戸総合病院
 ☎ 61-1200

文芸ひろく

▲短歌▼

両陛下愛子様方にこやかに
手を振る場内なごむ初場所
恵方巻き西南西を向きながら
黙してたべるこの味気なさま
暖冬に居間のアミ戸にカメ虫が
われの手より先に悪臭放つて飛んで行き
静かにも会話がはずむ手話サークル
笑顔と指のあふるるテーブル

▲川柳▼

君ありて道を迷いし逃避行
町のため民に尽せる議員たれ
煙かな杉花粉とぶ春こわい

▲俳句▼

老いの春活気根気を杉木立
春光や背押す友あり八十路坂

畑山房子(中市)

新井田久美子(博労町)

藤村ナヲ(銀治屋窪)

遠藤加奈子(博労町)

小林静枝(市草亭)

本田昭雄(又重)

本田昭雄(又重)

本田昭雄(又重)

大久保あさ(切谷内)

大久保あさ(切谷内)

大久保あさ(切谷内)

●皆さんの作品を「文芸ひろく」に発表してみませんか。
 川柳・俳句・短歌の区別を明記し、企画財政課広報係へ。
 ※消費税増税に伴い、郵便料金が変更になりました。
 ご確認の上ご投函ください。

税金

土地・家屋価格等の縦覧について

令和2年度土地価格等縦覧帳簿及び家屋価格等縦覧帳簿の縦覧期間は次のとおりです。

■期間

令和2年4月1日(水)
～6月1日(月)

(土・日・祝日除く)

■時間

午前8時30分～午後4時30分

■場所 役場税務課

■縦覧資格

①納税者

②納税管理人

③代理人(委任状が必要)

■持参するもの

身分証明書(免許証・保険証等)、はんこ

■窓口 税務課

☎62-7954 (直通)

申告はお早めに

■所得税・住民税

今年の所得税・住民税の申告期限は3月16日(月)です。例年、期限の間際になりますと申告会場が混み合い、お待ち

いただく時間も長くなりますので、お早めに申告してください。ご希望いたします。

■消費税・地方消費税

県の税金である地方消費税は、国の消費税と同じ申告書と一緒に税務署に申告し、消費税との合計額を国に納めます。納められた地方消費税は、国から県に払い込まれます。

今年の個人事業者の消費税・地方消費税の確定申告と納税の期限は、3月31日(火)です。忘れずに申告、納税してください。よろしくお願いします。

〒384-0001 青森県青森市

〒980-0001 宮城県仙台市

福祉

子どもの予防接種が変わります!

4月から町内町外に関わらず県内の登録医療機関で受けられるようになります。

なお、町外で受ける場合は、役場健康増進課への事前連絡が必要になります。

詳しくは、3月送付予定の

詳しくは、3月送付予定の

詳しくは、3月送付予定の

子ども健やかハンドブックをご覧ください。

■窓口 健康増進課

☎62-7958 (直通)



お知らせ

3月29日～F D A 青森・神戸線就航決定

令和2年3月29日(日)から、フジドリームエアラインズ(FDA)による、青森空港と神戸空港を結ぶ路線が、1日1往復で運航されます。

神戸空港は、ポートアイランドや北野異人館街、南京町(中華街)などの観光スポットのほか、姫路や岡山へのアクセスにも便利です。また、片道5500円の就航記念価格(搭乗45日前までに予約、座席数限定)など、お得な運賃も設定されていますので、

ご利用ください!

■運航ダイヤ

▽FDA833

神戸空港発 午前11時45分

青森空港着 午後1時25分

▽FDA834

青森空港発 午後2時10分

神戸空港着 午後4時

※搭乗券の購入方法や運賃の詳細などについては、FDAホームページをご覧ください。

URL <https://www.fudream.co.jp/>

■青森県企画政策部交通政策課

航空グループ

☎017-734-9153

令和元年度五戸町ケーブルテレビ各種申込みについて

令和2年3月末までに工事の完了を予定する五戸ケーブルテレビ各種(新設・移設・脱退)申込みは、令和2年3月6日(金)受付分までといたしますので、御了承ください。

なお、それ以降の受付分につきましては、令和2年4月より順次対応させていただきます。

皆様には、大変御迷惑をお掛けいたしますが、御理解と御協力をお願いいたします。

■窓口 企画財政課

☎62-2111 内線234

このへ郷土館からのお知らせ

①早春物語

「ひなまつりを楽しもう」

令和2年2月18日(火)から3月26日(木)【旧暦3月3日】までおひな様を展示いたします。

※今年度おひな様の寄贈受入・貸出は承っておりません。

②「上巳の節句とひな御膳を

楽しもう会」【要予約】

■日時

令和2年3月1日(日)

午前10時30分～午後0時30分

■内容

講話「上巳の節句 四方山話」

講師 木村明彦館長

会食「ひな御膳を楽しもう」

■参加費

1人 1000円

(ひな御膳代/大人子ども一律)

■定員

先着20名

■締切

令和2年2月29日(土)

午後4時30分まで

■申し込み・問い合わせ先

このへ郷土館(月曜休館日)

☎62-5965

お知らせ

3月は「自殺対策強化月間」です

3月は就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変化する時期です。環境の変化に伴い、さまざまな悩み、体調不良を抱えている方は、一人でも悩まず、相談機関や医療機関へご相談ください。

■相談窓口

▽よりそいホットライン

☎ 0120-279-338

▽NPO法人おもりのちの電話

☎ 0172-33-7830

(毎日 正午～午後9時)

▽青森県立精神保健福祉センター

「のち」の電話

☎ 017-787-3957

☎ 017-787-3958

(土日、祝日、年末年始を除いた午前9時～午後4時)

▽役場健康増進課

☎ 62-7958

(土日、祝日、年末年始を除いた午前8時15分～午後5時)

☎ 62-7958

☎ 62-7958 (直通)

☎ 62-7958 (直通)

☎ 62-7958 (直通)

倉石温泉臨時休業のお知らせ

日頃より、倉石温泉をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。

3月3日(火)から5日

(木)まで、改修工事のため休業いたします。

皆さまには、ご不便をおかけすることを心よりお詫び申し上げます。

ご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

☎ 62-2111 内線131

☎ 62-2111

☎ 62-2111

☎ 62-2111

☎ 62-2111

☎ 62-2111

農地の買い手募集

①五戸町大字上市川字堺谷地 73 番 4	田	1,984㎡
②五戸町大字上市川字堺谷地 74 番	田	668㎡

※買い手には、農業経営面積等の条件(あっせん基準)があります。

■申込期限 令和2年3月25日(水)

☎ 五戸町農業委員会 ☎ 62-2111 内線 273

このへみらい会議を開催します

このへみらい会議は、五戸町を楽しみながら、どんな町にしたいか話し合い、チャレンジしてみる会です。第8回目は、次のとおり開催しますので、ぜひお気軽にご参加ください。

■テーマ

集まった参加者の皆さんで決めます!

参加者の皆さんから、「五戸町がこんなふうになってほしい。五戸町でこんなことをしたい。五戸町のこんなところを改善したい。」…など、町に対して思っていることを出し合ってもらいます。それをもとに2～3個のテーマを立てて、意見交換しましょう。

■日時

令和2年3月22日(日)

■時間

午前10時～午前11時30分

■場所

五戸町図書館視聴覚室(五戸町字館1番地1)

■参加料 無料

令和2年度より「粗大ごみ収集曜日」が変更となります

今年度まで町内の粗大ごみ収集は金曜日を実施してきましたが、令和2年度以降は月曜日へ変更となりましたのでお知らせいたします。収集日程については、毎月第1・3月曜日となります。

令和2年度収集日程

曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第1月	6	4	1	6	3	7	5	2	7	4	1	1
第3月	20	18	15	20	17	21	19	16	21	18	15	15

【粗大ごみの申し込みについて】

申し込みについては、引き続き役場住民課及び各支所にて、収集日の1週間前まで可能です。

例) 4月6日(月)に収集の場合、3月30日(月)までにお知らせいたします。

【処理券の料金について】

- ①一辺の最大の長さが120cm以上のものは1個につき1,000円(税抜)。
- ②一辺の最大の長さが120cm未満のものは1個につき500円(税抜)。

☎ 役場住民課 ☎ 62-2111 内線 114

■締切

令和2年3月19日(木)

■運営事務局

NPO法人プラットフォーム

☎ 62-7953 (直通)

FAX 62-6317

☎ 62-7953 (直通)

お知らせ

文化協会加盟サークル
会員の募集について

文化協会加盟の53のサークルは、それぞれの分野において、活発に芸術文化活動、そして地域貢献活動を行っています。

人生100年時代と言われる昨今ですが、生涯学習に、趣味・生きがいづくりに、交友関係を広げるために等、あなたも文化協会加盟サークルに加入し、一緒に活動しませんか。体験・見学も受け付けていますので、ご相談下さい。※一部のサークルでは、入会を待ちたい場合があります。

五戸町文化協会

会長 鳥谷部 智

連絡先 事務局(町立公民館)

☎ 62-5111

団体名	代表者
五戸せせらぎ川柳会	田中 實 (62-5239)
歌留多クラブ	坂本 智子 (62-2175)
吾亦紅短歌会	畑山 房子 (77-3210)
漢字愛好会	櫻元 ちる (62-2525)
このへ読書会	三浦真理子 (62-6053)
五戸いろり俳句会	森 きよし (27-0311)
五戸コールこぶし会	川村 テル (62-2805)
白樺コーラス会	高橋佐智子 (62-5656)
五戸地方音楽愛好会	松尾 進 (62-2065)
五戸クラシックギター愛好会	山部 篤志 (62-2760)
五戸地方芸能保存会	川崎 七保 (62-3069)

団体名	代表者	団体名	代表者	団体名	代表者	団体名	代表者
五戸朋斎会(囲碁愛好会)	根市 秀夫 (62-5869)	パーブル藤村絵手紙会	藤村 節子 (62-4749)	五戸カラオケ愛好会	竹洞 兼雄 (77-2032)	みちのく吟詠会五戸支部	小村 一恵 (62-4856)
五戸国際友好ソサエティ	川崎 七保 (62-3069)	茶道裏千家金澤社中	金澤 和子 (62-4331)	川内カラオケ愛好会	立花三郎 (090-8780-1532)	五戸町ダンス愛好会	小笠原一光 (090-7066-4917)
五戸ストレッチ体操会	江渡 まき (62-3221)	黒沢書の教室	黒沢 節子 (62-2595)	五戸歌声喫茶愛好会	鳥谷部 智 (62-5048)	琴伝流大正琴五戸教室	吉田 富子 (28-0654)
倉石ストレッチ愛好会	伊藤 昭子 (77-2172)	書道研究「無門会」	藤村 誠 (62-5314)	五戸地方菊花同好会	上田 武友 (62-2282)	クラシック音楽に親しみ会	船越 良一 (62-6116)
奥州つつみ隊(よさこいソーラン)	木村 治 (62-2696)	ハンドクラフトのあっとほーむ	竹原 美幸 (77-3626)	五戸町盆栽協会	佐々木将喜 (62-2311)	館町鶏舞保存会	本田 耕作 (77-2372)
五戸歴史研究会	古谷 義昭 (20-0079)	面を打つ会(能面)	名久井道雄 (62-5184)	日本習字五戸支部	軽米 嘉吉 (62-4674)	若柳富千穂会	川崎 拓 (62-7193)
五戸会津友の会	戸田 光夫 (62-5156)	刻友会(木彫)	米田 佳造 (62-2624)	五蘊書道会	佐々木政司 (62-3651)	日舞若柳流柳永会	若柳貴久永 (62-6234)
五戸町ソング研究会(ソング)	畠山 雄一 (62-4511)	押し絵サークル	三浦 昌子 (62-5400)	日本書学館五戸支部	寺沢 綾子 (62-5234)	生田流琴曲の美音音韻会五戸	鈴木操良慈 (62-5579)
手話サークル「さくら」	久保田光也 (62-2427)	針・糸・手の会(菱刺し)	三浦たけ子 (62-2469)	サークル池坊明春会(華道)	新井田サミ (62-5247)	村田ピアノ教室	村田 謙子 (62-5801)
		五戸絵画クラブ	大澤 章 (62-5110)	五戸町裂織愛好会	一戸 雪子 (62-2039)	西村ピアノ教室	西村 光子 (62-3040)
		五戸菱刺し研究会	高橋 博子 (62-5489)	茶道裏千家今川社中	今川 光子 (62-6180)	阿部ピアノ教室	阿部千恵子 (62-7328)

健康づくり伝言板

～健康知力アップで健康寿命アップ!～

今月のテーマ 「気温差のあるときは心臓と脳に気をつけて！」

高血圧はホントに怖い。「沈黙の殺し屋」を見逃さないで！
血圧が高いと脳卒中や、心不全、心筋梗塞、腎臓病になりやすくなります。

まずは自分の血圧を知るために、家庭で測ってみましょう。
☆手首よりも上腕で測れる血圧計がより正確でおすすめ

- ・毎日決まった時間に測りましょう(起床後と就寝前)
- ・ゆっくり落ち着いて測りましょう
- ・きちんと正確に記録しましょう

気温差が大きくなる季節の変わり目や、屋外と室内の気温差が大きい時には血圧が上がりがやすく注意が必要です。
脳卒中、心筋梗塞のリスクが高くなります。

診察時 140/90 以上
家庭 135/85 以上
だと高血圧の可能性大!



3月9日は3(みゃ)、9(く)の語呂合わせで脈の日です

不規則な脈は不整脈のひとつ、「心房細動」かもしれません。心房細動は、脳卒中や心不全を引き起こすこともあります。

自分で脈をとって不整脈がないか確認してみましょう

脈のとり方



15秒くらい脈拍を触れて、間隔が規則的かどうかを見ます。
不規則かな?と思ったら、さらに1～2分続けてみましょう。

イメージ 規則的な脈 ♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥
不規則な脈 ♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥

→不規則な場合は医師に相談して心電図検査を受けてみましょう。



脳卒中のうち、心房細動が原因のものは全体の25%にもなります。
脳卒中のリスクである高血圧はもちろんですが、不整脈も確認するようにしましょう。

【問い合わせ先】 役場健康増進課 ☎ 62-7958 (直通)

◆図書館新着 Books◆

●開館時間 平日 10:00～18:00、土・日・祝日 9:00～17:00
 ●3月の休館日 2日、9日、16日、23日、30日、31日
 ●問い合わせ先 五戸町図書館 ☎61-1040

【今月のおすすめ】



熱源

(川越宗一／著 文藝春秋)

樺太で生まれたアイヌ、ヤヨマネクフは故郷を奪われたポーランド人や、若き日の金田一京助と出会い、自らの生きる意味を見出し……。明治維新後、樺太のアイヌに何が起こっていたのか。アイヌの闘いと冒険を描く傑作巨篇。第162回直木賞受賞作。



なんでもモッテルさん

(アヤ井アキコ／絵 竹下文子／文 あかね書房)

モッテルさん一家はお金持ち。美術品、宝石、おもちゃなど、なんでも買って、なんでも持っています。ところがある日、大嵐がやってきて……。『お金で買えない大切なもの』とは？深くあたたかい絵本。

■一般	■ヤングアダルト
10代のための疲れた心がラクになる本 (長沼睦雄)	
2030年の世界地図帳 (落合陽一)	
香港危機の深層 (倉田徹、倉田明子)	
ステップアップ0歳音読 (山口諺司)	
脱プラスチックへの挑戦 (堅達京子)	
彼女は頭が悪いから (姫野カオルコ)	
背高泡立草 (古川真人)	
老人初心者の覚悟 (阿川佐和子)	
41歳の東大生 (小川和人)	
この国は、変わらないの? (室井佑月)	

■児童
お礼に描かれる偉人たち (楠木誠一郎)
おじいちゃんの小さかったとき (塩野米松)
おばあちゃんの小さかったとき (おちとよこ)
気象キャラクター図鑑 (筆保弘徳)
グレタのねがい (ガリツイ・キャリニ)
あたしちベスト1・2 (けらえいこ)
ちびだこハッポンの海 (井上夕香)
おなべさん (moko)
こねこがにゃあ (ひろのたかこ)
いらっしやい (せなけいこ)

【五戸ちゃんねる】

～3月の見どころ(予定)～

●令和2年五戸町消防団初午行事
 令和2年3月1日(日)に行われる初午行事の内容をお伝えします。分団相互の連携を強化する訓練やラッパ隊、纏隊、消防車両等による行進、功労者や永年勤続者の表彰式典の様子をお伝えします。

※2月21日時点の情報です。
 ※番組名は全て仮称です。また、番組内容は予告なく変更する場合がありますので、テレビ番組表(五戸ちゃんねる11ch)にてご確認ください。

◇五戸ちゃんねる、(11ch)は五戸ケーブルテレビにご加入の全ての方々に無料で提供しています。
 五戸ケーブルテレビは加入者全員から集める利用料でその施設の維持管理を行っております。
 五戸ケーブルテレビの運営について、ご理解とご協力をお願いします。
 なお、ケーブルテレビ利用料にはNHK受信料・BS受信料等は含まれておりません。各自でNHKに受信料をお支払いください。

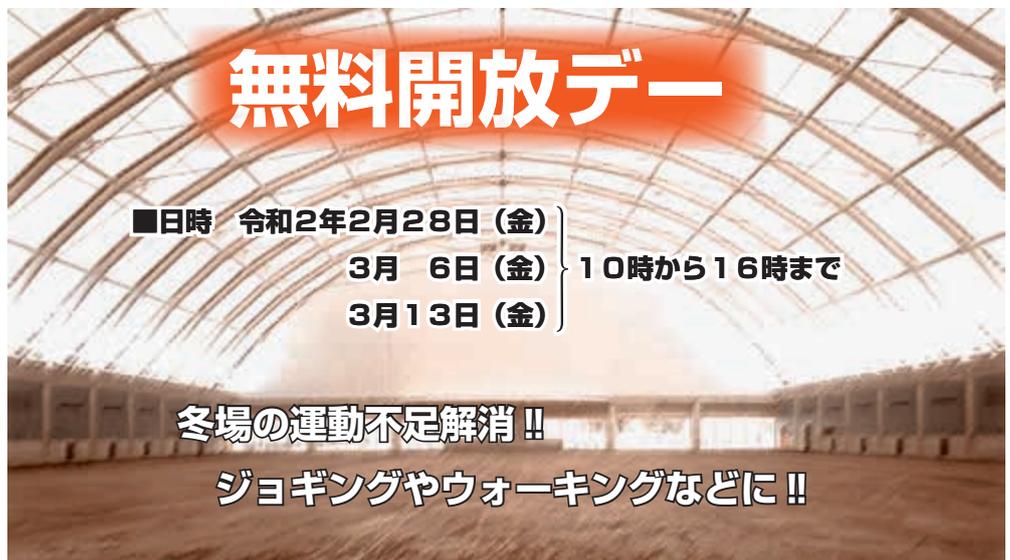
〈ケーブルテレビ故障受付〉
 0120-506-016
 24時間 365日受付

〈五戸ちゃんねるに関するお問い合わせ〉
 62-7952(役場企画財政課直通)
 平日 8時15分～17時00分

このへ★スポーツナビゲーション

★五戸ドーム無料開放

冬期間の運動不足解消や健康づくりのため、大人から子どもまで自由に体を動かすことができる場の提供として、五戸ドーム練習場の使用者がない時間を無料開放いたします。たくさんのご利用お待ちしております。



■日時 令和2年2月28日(金)
 3月 6日(金) } 10時から16時まで
 3月13日(金)

種目例 ジョギング、ウォーキング、ノルディックウォーキング、グラウンドゴルフ
 軽いキャッチボール など

- ◇用具の貸し出しもありますのでご相談ください。
- ◇ご利用になる内容によって、使用の調整をさせていただく場合があります。
- ◇五戸ドーム窓口(事務室)で受付してからご利用ください。
- ◇使用中の怪我につきましては、応急手当のみとさせていただきます。

★3月休館日

五戸ドーム：4日、11日、18日、25日
 倉石スポーツセンター：18日

【問合せ先】

公益財団法人五戸町スポーツ振興公社
 五戸町スポーツクラブ
 ☎62-2301 FAX 62-2365

特集 立志式

〈将来の自分への誓い〉



町内3つの中学校で立志式が執り行われました。

各中学校の2学年の生徒が、それぞれが自らの決意を書き示した色紙を掲げ、一人ひとりが声高らかに立志宣言をしました。

町教育委員会からは、「幼い考えや甘えを捨て去り、自身自身をますます成長させてほしい。」という意味合いをこめて「**心を去る**」と書かれた色紙が寄贈されました。

立志宣言した生徒たちは宣言に込めた想いを心に留め、4月からそれぞれの学校の顔として大きく羽ばたいてくれるでしょう。

立志式は、幕末の志士「橋本左内」が書いた「啓発録」という書物に由来しています。左内は、人生の中では5つの大切なこと「**心を去る**」「**氣を振るう**」「**志を立つ**」「**学に勉む**」「**交友をえらぶ**」があると「啓発録」の中で語っています。

若干15歳にして人生の志を強くもった左内に倣い、立志式を行うようになったと言われています。

受賞おめでとうございます

このたび、五戸町スポーツ少年団が日本スポーツ少年団から顕彰されることとなり、令和2年1月18日に青森市で行われた授与式に、柿本孝志本部長が出席してきました。

この顕彰は、永年にわたりスポーツ少年団の発展に貢献し、特に顕著な功績のある市区町村スポーツ少年団を日本スポーツ少年団が表彰するものです。

五戸町スポーツ少年団本部は、「スポーツを通して少年の心身を鍛錬するために、町内スポーツ少年団を指導育成すること」を目的とし、昭和49年に発足しました。これまで45年間町内スポーツ少年団の活動を継続発展させ続けてきた功績が認められました。



あたたかい善意

■人育成基金として
株式会社五戸会館（岡本悦雄代表取締役）より人育成基金として2万9424円寄付いただきました。



■人育成基金として
川内カラオケ愛好会（立花三郎代表）より人育成基金として5万円寄付いただきました。



令和2年度 五戸町民健診のお知らせ

令和2年3月9日（月）～ 健診予約をスタートします！！

☆特定健診は、国保の保険者である町が国保加入対象者の方に受けさせなければならないこと（義務）となっています。病院に定期受診されている方も、必ず受けてください。

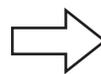
☆がん検診は、加入保険に関係なく受ける事ができます。職場の健診日にあわせて町民健診（がん検診）も一緒に予約しましょう。

	検査項目	対象者	料金
特定健康診査 健康診査	身体測定、血圧測定、腹囲測定（国保の方）、尿検査、血液検査（血糖、脂質、肝・腎機能、貧血）、眼底検査、心電図	町の国保加入者（30歳～74歳） 後期高齢者医療制度加入者	無料
胃がん検診	胃エックス線検査（バリウム）	40歳以上の方	1,000円
肺がん健診	胸部エックス線検査	40歳～64歳までの方	1,000円
		65歳以上の方	無料
大腸がん検診	便潜血検査（2日法）	40歳以上の方	500円
前立腺がん検診	血液検査（PSA検査）	45歳以上の男性	500円
乳がん検診	マンモグラフィ	40歳以上の女性	1,000円
子宮頸がん検診	内診・細胞診	20歳以上の女性	1,000円
骨粗鬆症検査	骨密度検査	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	500円

■五戸町健診センター 健診日：5月～2月（月曜日～金曜日）

■移動健診

- ▽倉石コミュニティセンター 9月17日（木）
- ▽浅水活性化センター 10月6日（火）
- ▽瑞穂館 10月16日（金）
- ▽五戸町立公民館 10月22日（木）



申込先は五戸町役場

健康増進課 まで

■八戸西健診プラザ 健診日：4月～2月（月曜日～土曜日） ☎ 21 - 1717

■八戸市総合健診センター 健診日：4月～2月（月曜日～金曜日） ☎ 45 - 9131

<医療機関でもがん検診が受けられます！> ※4月から

●三八管内、十和田市内の病院 → **大腸がん検診、子宮頸がん検診**が受けられます。

※詳しくは健康増進課までお問い合わせください。



問い合わせ先

役場健康増進課

☎ 62 - 7958（直通）

今月の地域おこし協力隊

皆さんは、倉石温泉となりにある「ふるさとの家」をご存じですか。旧倉石村時代に今の場所に移築された茅葺屋根の古民家です。利用される機会が減り、屋根が傷んで雨漏りしています。

築200年ほどにもなる貴重な古民家をこのまま朽ちさせるのはもったいない、と有志数名で「ふるさとの家保存会」を結成しました。手入れをしながら、春からはこの古民家を活用した催しも企画中です。チラシなどでお知らせしていきますので、見かけた際にはよろしくお願いします。



「農山漁村ツーリズムセミナー受講」

この程、私が現在取り組んでいるグリーンツーリズム活動の参考にするため「農山漁村ツーリズムセミナー」に参加して来ました。セミナーでは、これからのグリーンツーリズムはマーケットイン（お客さんの要望に対応すること）の視点が必要であること、若者や外国人へ対応するためにデジタル化（スマートフォンへの対応や体験メニューへの応募客の分析、外国人への通訳手段など）が必要であることなどが学びました。今回の受講結果は、今後の協力隊の活動に生かすとともに、何かの形で皆さんのお役に立てたいと思います。



五戸町地域おこし
協力隊 Facebookへ



日	記念日等	行事等
18 水		 4か月児健康診査（令和元年11月生） 12:30～12:45 受付 町立公民館
19 木	食育の日	● まち・カフェ 10:00～12:00 五戸総合病院
		● みんなの保健室 13:00～15:00 役場健康増進課
20 金	春分の日	
21 土		
22 日		
23 月	世界気象デー	
24 火		● 暮らしの相談会 10:00～12:00 町立公民館 児童室
		● 健診結果説明会 12:40～13:00 受付 五戸総合病院
		● 行政相談 13:00～15:00 町立公民館 児童室
25 水		 麻しん・風しん混合予防接種 12:20～12:45 受付 五戸総合病院
26 木		● みんなの保健室 13:00～15:00 役場健康増進課
27 金		 6か月児・10か月児健康相談（令和元年7月～8月・平成31年4月～令和元年5月生） 9:30～9:45 受付 町立公民館
		● トコトコ教室（豊間内地区） 9:30～11:30 豊間内地区コミュニティセンター
		● とことん元気教室（又重地区） 9:30～11:30 倉石温泉
28 土		
29 日	マリモの日	
30 月		● ホットセンターあ・そ・ぼ 10:00～12:00 町立公民館 児童室
31 火		

4月の主な行事

日	行事等	日	行事等
1 水		7 火	人権相談 13:30～15:30 町立公民館
2 木	みんなの保健室 13:00～15:00 役場健康増進課	8 水	
3 金	トコトコ教室（浅田地区） 9:30～11:30 浅水活性化センター	9 木	移動図書館巡回日 9:00～12:00 地区巡回 とことん元気教室（石沢地区） 9:30～11:30 石沢地区公民館
4 土		10 金	トコトコ教室（旧町内地区） 9:30～11:30 町立公民館 13:30～15:30
5 日		11 土	
6 月	ホットセンターあ・そ・ぼ 10:00～12:00 町立公民館 児童室 四種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ）予防接種 12:20～12:45 受付 五戸総合病院	12 日	おはなし会 10:30～11:15 図書館

行事についてのお問い合わせ先 五戸町役場 ☎ 62-2111

2020年 3月 令和元年度

日	記念日等	行事等
1日	県民交通安全の日	● 五戸町消防団初午 7:00～ 中心商店街 ほか
2月		● ホットセンターあ・そ・ぼ 10:00～12:00 町立公民館 児童室  四種混合〔ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ〕予防接種 12:20～12:45 受付 五戸総合病院
3火	雛祭り	
4水		 1歳6か月児健康診査(平成30年8月～9月生) 12:30～12:45 受付 町立公民館
5木		● みんなの保健室 13:00～15:00 役場健康増進課
6金	弟の日	 2歳6か月児健康相談(平成29年8月～9月生) 9:30～9:45 受付 町立公民館 ● トコトコ教室(浅田地区) 9:30～11:30 浅水活性化センター
7土		
8日		● おはなし会 10:30～11:15 図書館
9月	脈の日	● ホットセンターあ・そ・ぼ 10:00～12:00 町立公民館 児童室  BCG予防接種 12:20～12:45 受付 五戸総合病院
10火		● 暮らしの相談会 10:00～12:00 倉石コミュニティセンター 作法室 ● 健診結果説明会 12:40～13:00 受付 五戸総合病院 ● 行政相談 13:00～15:00 倉石コミュニティセンター 作法室
11水		
12木		● 移動図書館巡回日 9:00～12:00 地区巡回 ● とことん元気教室(石沢地区) 9:30～11:30 石沢地区公民館 ● みんなの保健室 13:00～15:00 役場健康増進課
13金		● トコトコ教室(旧町内地区) 9:30～11:30 五戸町立公民館 13:30～15:30
14土		
15日	高齢者交通安全の日	
16月		● トコトコ教室(川内地区) 9:30～11:30 瑞穂館 ● とことん元気教室(中市地区) 9:30～11:30 五戸町保健福祉センター ● ホットセンターあ・そ・ぼ 10:00～12:00 町立公民館 児童室  四種混合〔ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ〕予防接種 12:20～12:45 受付 五戸総合病院
17火		

倉石温泉
臨時休業

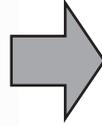
国民健康保険からのお知らせ～4月から被保険者証が変わります～

国民健康保険システム変更に伴い、記号が「五・(英)・(カナ)」の3ケタから「ごのへ」の3ケタへ統一され、番号が「000-000」の6ケタから「00000000」の8ケタに変わります。

(旧様式の見本 令和2年3月まで)

(新様式の見本 令和2年4月から)

青森県国民健康保険被保険者証		有効期限
		令和2年7月31日
記号 五A7	番号 012-345	
住所 青森県三戸郡五戸町字古館21番地1		
氏名 五戸 花子		性別 女
生年月日 平成12年3月3日		
通算開始年月日 平成12年3月3日		
交付年月日 令和元年8月1日		
世帯主氏名 五戸 太郎		
保険者番号 020594		
交付者名	五戸町	



青森県国民健康保険被保険者証		有効期限
		令和2年7月31日
記号 ごのへ	番号 12345678	
住所 青森県三戸郡五戸町字古館21番地1		
氏名 五戸 花子		性別 女
生年月日 平成12年3月3日		
通算開始年月日 平成12年3月3日		
交付年月日 令和2年4月1日		
世帯主氏名 五戸 太郎		
保険者番号 020594		
交付者名	五戸町	

■変更となる証

- ①：国民健康保険被保険者証（国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証）
- ②：国民健康保険限度額適用認定証
- ③：国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証
- ④：国民健康保険特定疾病療養受療証

■送付方法等

- ①：加入者全員分を、世帯主あてに3月末までに届くよう郵送します。

転送不可扱いによる郵送となりますので、郵便局へ転送届を出されている場合でも転送されずに役場へ返戻されますのでご注意ください。その場合、本人確認書類（免許証、パスポートなど）を持参し、住民課窓口で直接お受け取りください。（別世帯の方が受け取りに来る場合は、本人確認書類のほかに委任状が必要です）

※短期被保険者証及び資格証明書は、納付相談済等により既に交付済の場合のみ郵送します。

※今回の変更による、乳幼児等医療費、ひとり親家庭等の医療費、重度心身障害者医療費、療養介護、医療型児童発達支援、自立支援医療（更生、育成、精神通院）のための被保険者証の変更手続きは必要ありません。

- ②・③・④：認定者分を、世帯主あてに3月末までに届くよう普通郵便で郵送します。

■被保険者証等の回収

旧様式の被保険者証等は有効期限が残っているため、原則回収します。

現在お持ちの被保険者証等は、4月1日以降使用できませんので、**4月1日以降**、役場住民課、川内・浅田・倉石各支所又は五戸総合病院にお返しください。やむを得ず返却できない場合は、誤って使用しないよう裁断するなどご自身で確実に破棄をお願いします。

■住所変更及び資格喪失等の届出

引っ越しをされた方は、新しい被保険者証等が確実に届くよう、住民異動の届出を忘れずにしてください。

職場の健康保険等に加入した方は、国民健康保険を脱退する手続きが必要です。職場等の健康保険証と国民健康保険被保険者証、マイナンバー（個人番号）が分かるもの、窓口に来る人の本人確認書類（免許証、パスポートなど）、印鑑を持参し、手続きをしてください。（別世帯の方が手続きに来る場合は、本人確認書類のほかに委任状が必要です）

手続きは、役場住民課、川内・浅田・倉石各支所でできます。

問い合わせ先

役場住民課（国保班）

☎ 62-2111 内線 115～117