

青森県立五戸高等学校

# 広報のまち

## 3月号 2022

©東京ハイジ/五戸町



令和4年3月1日 青森県立五戸高等学校卒業式にて撮影

# 五戸高校最後の卒業式

令和4年3月1日、青森県立五戸高等学校にて、最後の卒業式が挙行政され、45名の生徒が旅立ちました。

生徒会長の船場 真柊 君は卒業生代表の答辞の中で行事等の学校生活を振り返った後、次の言葉を誓いとし、3年を締めくくりました。

『常に文化の民とならんことを』



令和3年度木村秀政賞受賞者（敬称略）



伊藤 雪  
(川内中3年)



中島 夢雲  
(五戸中3年)



沼上 篤弥  
(五戸中3年)



山田 雪乃  
(五戸高3年)



高谷 旭  
(五戸高3年)



大沢 智瑛  
(倉石中3年)

令和3年度木村秀政賞の受賞者が決定し、五戸、川内、倉石の3中学校及び五戸高等学校の生徒計6人に贈られました。五戸町名誉町民の故・木村秀政博士（元日本大名誉教授）は、戦後初の国産旅客機YS-11誕生に貢献し、日本航空界

に偉大な業績を残しました。当時の教育振興にも尽力し、その人柄によって多くの人々に親しまれました。同賞は、木村博士の「夢の実現に向けて努力する精神」を永遠に生かそうと昭和62年に創立され、学業優秀で模範的な生徒に贈られています。

あすも飛ぶ 飛べ大空へ!!  
沼上君ら6人に木村秀政賞



新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で実施

■五戸町消防団とは？

消防団は、自分の職業を持っている地域住民の方々により組織されており、「自分たちの地域は自分たちで守る！」という信念のもと、地域防災のために活動しています。

■4月から五戸町消防団が変わります！

▷分団の再編について（分団数が29から27に変わります）

各地区で活動している分団のうち、令和4年4月1日から分団を再編することとなりました。これにより、消防団活動の維持強化を図ります。

分団名（管轄区域）		分団名（管轄区域）	
第18分団（浅水）	→	浅水分団 （浅水・豊川）	→
第20分団（豊川）		手倉橋分団 （手倉橋・荷軽井）	
		第22分団（手倉橋）	
		第23分団（荷軽井）	

※現在使用している屯所及び消防ポンプ自動車はそのまま管理するとともに、有事の際に出動できる体制を維持します。

▷機能別団員制度の導入について

消防職員又は消防団員として培った豊富な経験を活かして災害現場で活動をする機能別団員制度の導入をします。

■消防団員を募集しています！

五戸町では消防団員を募集しています。消防団員に対しては、災害時等の出動に対する報酬、一定年数以上勤続した団員に対する退職報償金、各種祝金（結婚・出産）、及び活動時の怪我などに対する公務災害補償の制度が設けられています。

この他にも、運転免許取得に係る補助（要件有）等がありますので、入団希望やお問い合わせは、五戸町役場又は近くの分団までお願いします。

# 町民健診の受け方

## ①電話予約する

※希望の健診機関に電話で予約しましょう。

### 五戸町健診センター

予約先 ☎62-5510

【健診日】月～金曜日(祝日は除く) ※詳しくは広報2月号をご参照ください。

【健診当日の受付時間】7時～7時30分 ※日によって時間が異なる場合があります。

### 八戸西健診プラザ

予約先 ☎21-1717

【健診日】月～土曜日(祝日は除く)

【健診当日の受付時間】午前：8時～10時20分 午後：1時～2時 ※土曜日は午前のみ

### 八戸市総合健診センター

予約先 ☎70-5563

【健診日】月～金曜日(祝日は除く)

【健診当日の受付時間】午前：8時～11時 午後：1時～3時30分

\*子宮頸がん検診 12時30分～12時50分(水・木・金・第2月曜日)

### 移動健診(青森県総合健診センター)

予約先 ☎62-7958(健康増進課)

健診日	健診場所
9月22日(木)	浅水活性化センター
9月29日(木)	倉石コミュニティセンター
10月6日(木)	瑞穂館
10月26日(水)	五戸町立公民館

【健診当日の受付時間】6時45分～9時

【受けられる健(検)診】

特定健診、健康診査、胃がん検診、肺がん検診、

大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査

※乳がん、子宮頸がん検診の実施はありません。

## ②問診票が届く

・健診日を確認し、問診票を記入しましょう。

## ③健診日に健診機関へ

・健診当日は、保険証、問診票を持って受診しましょう。

## ④健診結果が届く

・健診後、1か月以内にお手元に結果が届きます。

・精密検査が必要となった方は、お早めに医療機関を受診しましょう。

### 大腸がん・子宮頸がん検診を受ける方

左記以外の病院でも受けられます。(三八管内、十和田市内の病院)

実施時期 : 4月～3月

受けられる医療機関 : ホームページ、ケーブルテレビをご参照ください。

予約方法 : 病院に電話する。

五戸町民でがん検診を受けることを伝えてください。

### 町民健診を受けて「うまっこカード」150ポイント貰おう!

#### ○「うまっこカード」の対象項目

特定健診・健康診査、がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮頸がん検診)を受診された方  
※社会保険(本人・家族)の特定健診は対象外です

#### ○ 下記の方は、健康増進課の窓口にてポイントを付与いたします。

・ 町外の健診機関及び職場のがん検診を受けた方

・ 五戸町国保加入者で職場の健診を受けた方

#### ○ ポイント付与の注意点

▶ ポイントの付与は、当該年度で1人1回となります。健診の費用に満点カードは、使えません。



# 令和4年度 五戸町民健診のお知らせ

## 特定健康診査・後期高齢者健康診査

通院中の方も対象です。

基礎疾患があるとコロナウイルス感染症で重症化しやすいという報告もあります。  
年に一度必ず受診してください。

**対象**：30歳以上の五戸町国民健康保険被保険者  
40歳以上の生活保護受給者  
後期高齢者医療制度被保険者

**実施期間**：4月～2月

**実施費用**：無料

**検査項目**：身体計測、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

## がん検診

加入保険に関係なく受けられます。

**対象**：五戸町に住所を有する方

**実施期間**：4月～3月

**検査項目**：下記参照

### 受けられる健診機関

五戸町健診センター：五  
八戸西健診プラザ：西  
八戸市総合健診センター：八  
移動健診：移

	検査項目	対象	受けられる健診機関	料金
国保・後期ドック ※2月まで	特定健診、がん検診(胃・肺・大腸)、腹部超音波検査、聴力・視力検査、血液追加検査	国民健康保険加入者	五・西・八	30歳～64歳の方 7,000円 65歳以上の方 6,000円
		後期高齢者医療制度加入者	五	30歳～64歳の方 6,000円 65歳以上の方 5,000円
みなしドック ※2月まで	国保・後期ドックの内容に胃がん検診(バリウム検査)を含まない。			
協会特定健診	身体計測、血圧、腹囲、尿・血液検査(糖、脂、肝)	40歳以上の社会保険の本人・家族(受診券が必要となります。)	五・西・八・移	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	五・西・八・移	1,000円
肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳～64歳の方	五・西・八・移	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	五・西・八・移	500円
前立腺がん検診	血液検査(PSA検査)	45歳以上の男性	五・西・八・移	500円
乳がん検診	マンモグラフィ2方向	40歳以上の女性	五・西・八	1,000円
子宮頸がん検診	内診・細胞診	20歳以上の女性	五・西・八	1,000円
肝炎ウイルス検査(B型・C型肝炎)	血液検査	40歳	五・西・八・移	無料
		41歳～74歳の未検査者		
骨粗鬆症検査	骨密度検査	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	五・西・八	500円

※ドックの検査項目は、健診機関によって異なります。

※社会保険の方は、特定健診に加えて腎機能、眼底、貧血、心電図検査を希望する場合は、別途料金がかかります。

※ドックの検査項目は、健診機関によって異なります。

健診についての問合せ：五戸町健康増進課 ☎ 62-7958

# 令和4年4月から町コミバスは、より便利になります！

令和4年4月から、五戸駅前とひばり野公園を結ぶ「ひばり野公園線」の土・日・祝日の運行が始まります。遊具やスポーツ施設が充実するひばり野公園や、人工芝生化した五戸ドームのご利用に「ひばり野公園線」をご活用ください。

また、「下大町」バス停と「五戸庁舎」バス停との間に、「市川通り」バス停を新設します。「市川通り」バス停は、役場や病院、中心商店街やひばり野公園などを通るとても便利な町内循環線外回りが運行しておりますので、ぜひご利用ください。

「上狐森」バス停については、交通安全の確保の観点から、現在地から中心商店街方向へ約50m移動して設置することになりましたので、ご利用の際にはご注意ください。

最後に、毎戸配布される令和4年度町コミュニティバス運行時刻表は、各ページに路線図を掲載してわかりやすくなりました。日常生活の移動手段としてお気軽にご利用ください。

## 【ひばり野公園線】

往路1便 [五戸駅前 8:35 発] 復路2便 [五戸中学校前 13:20 発、16:00 発]

五戸駅前→病院通り→竹原→小渡入口→苗代沢→まきば温泉→まきば温泉入口→ひばり野配水塔→運動公園前→五戸ドーム前→五戸中学校前 ※復路は逆順

### ・「市川通り」バス停新設

根岸学習塾の向かい側の歩道に設置します。



### ・「上狐森」バス停移設

晴山塗装工務店付近の歩道に移動します。



お問い合わせ 役場総合政策課政策調整室 ☎ 62-2111 (内線 237)

2022年最新！自社で使える制度がその場でわかる／活用方法や申請方法を紹介

事業者向け /

## 助成金・補助金セミナー

五戸町共催  
参加費無料

開催  
日時

2022年4月21日(木)  
14:00～15:00

受講  
方法

Zoomによるオンライン視聴  
(PCやスマホで視聴可能な説明会)

主催

株式会社ライトアップ  
講師 執行役員 杉山 宏樹



申込  
方法

右記QRコード読み取り又はHPアドレスから  
特設サイトにアクセスし、申込フォームから申込み

「難しそう、よくわからない」と

多くの経営者が見逃しています

五戸町と㈱ライトアップとの契約により、町内事業者は、助成金を自動診断する「Jシステム」を無料で利用することができるので、ご活用ください。

Jシステム…<https://shindan.jmatch.jp/writeup/?town.gonohe>



<https://www.eventbook.jp/join/13928>



**発熱患者専用電話番号 ☎61-1202**

4月から診療日・担当医が一部変更となっていますので、  
ご注意ください。

**五戸総合病院医師一覧表 (外来診療)** 令和4年4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	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		4/26			
	坂本 拓矢	八戸市民病院				○	
	坂本 拓矢	八戸市民病院				予約制	
	松橋 昭夫	仙台市			4/13・27 予約制		
	三浦 昌人	東北大学教授		4/5 予約制		4/14・28 予約制	4/1・22 予約制
	金濱 望	八戸赤十字病院	4/11・25 予約制				
応援 医師	八戸市民病院		4/5・19午後 予約制				
外科	安藤 敏典	院長	○		消化器検査	○	消化器検査
	後村 拓真	医師		○			○
	寺下 茅夏	専攻医			○		
	応援 医師	弘前大学			○		
	安藤 敏典	院長	午後 予約制				
	安藤 敏典	院長	○ (新患は予約)			○	
	井戸川 敏彦	特別参事	○	○	○	○	○
	応援 医師	東北大学					4/15
	笹野 拓也	科長	○	○	○	○	○
	三上 靖隆	科長	○	○	○	○	○
深瀬 栄一	副院長	○	○	○	○	○	
応援 医師	東北大学		○			○	
橋本 敏光	八戸市			○			
応援 医師	弘前大学		○				
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  
 ●眼科外来 (毎週火・金曜日)・・・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。)  
 ●褥瘡・ストーマケア外来: 毎週月曜日 (予約制)・・・受付時間 13:00~15:00  
 ○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  
問 五戸総合病院  
☎ 61-1200

文芸のそと

雪の壁凍けし雫や春間近か  
小林静枝 (市津孝)

コロナにも花粉に負けず春を呼ぶ  
本田昭雄 (又重)

農家にも寅年の夢呼ぶ春だ  
本田昭雄 (又重)

今日の罪全てを流す仕舞い風呂  
大釜丸子 (竹原)

老いてなお虹の向うに憧れる  
豊巻つくし (八戸)

外出時マスクで隠すノーマイク  
田村花絵 (新町)

短歌  
つぎ次と花開くヒヤシンス  
窓辺の日向を追って鉢回す  
藤村ナヲ (鍛冶屋窪)

丘にたつハイデルベルクで式挙げた  
新井田久美子 (下タノ沢頭)

知人の二人は離婚再婚

麗わしく浮かぶ地球のその姿  
遠藤加奈子 (沢向)

眺めて見たし夢でも良いかから  
橘京子 (菖蒲川)

聞こえる来る波のざわめき風の声  
橘京子 (菖蒲川)

誘われ向かう荒れたる海へ

グリグリと圧雪ふんで飼場行く  
立花則夫 (十和田)

椋鳥パツと雪飛ばし発つ

金なる木三十五年生き越して  
畑山房子 (中市)

五百の花つけ新年迎う

束ねらる賀状に紛れわれ宛の  
一枚のある清しき元日  
向山恭子 (下モ沢向)

△川柳▽

雇用・募集

会計年度任用職員募集

採用予定日

令和4年6月1日

職種および採用予定人員

理科観察実験支援員 4名程度

任用期間等

任用期間

令和4年6月1日

令和5年2月28日

勤務時間

配置校が指定した時間

(週15時間以内で年間200時間程度)

勤務場所

町内の公立小学校

※配属先は試験の結果等を踏まえて決定します。

給与等

時間給(1000円)、費用弁償(通勤手当相当)

▽保険等：なし

▽休暇等：勤務実績による

※勤務条件等は、ホームページ

又は申込書の添付書類を

ご覧ください。

■受験資格

・日本国籍を有し、地方公務員法

第16条の規定に該当しない者

採用日(令和5年3月31日(金))

・18歳以上(学生は除く)の通勤可能で、パソコン操作ができる者

・理科に関する知識、技能等を有し、学校教育に理解のある者(理科教育について資格や経験があるとなお可)

■受付期間

令和4年3月18日(金)

4月15日(金)

※平日午前8時15分から午後5時まで(郵送の場合は期間内必着)

■面接試験

詳細は申込者に別途連絡

■受験手続

指定の申込書、履歴書・身上書等を五戸町教育委員会教育課又は総務課に提出してください。

※申込書等は、役場総務課、川内支所、浅田支所、倉石支所又は五戸町ホームページからダウンロードできます。

〒521-7964(直通)

会計年度任用職員募集(病院)

勤務場所：五戸総合病院

採用予定日

令和4年4月から随時

任用期間

採用日(令和5年3月31日(金))

職種・採用予定人員等

▽看護師 6名程度

※おおむね45歳程度までの方

○業務内容

外来又は病棟における看護業務

○勤務時間等

フルタイム

①日勤：8時間45分

(休憩1時間含む)

②夜勤：13時間15分

(休憩1時間・仮眠1時間含む)

パートタイム

1週間当たり35時間

※勤務時間帯は勤務割による

○給与等

フルタイム

月給19万2400円

パートタイム

時間給1180円

※対象者に通勤手当又は交通費・各種手当支給

管理栄養士又は栄養士 1名程度

※おおむね45歳程度までの方

○業務内容

栄養管理に関する業務

○勤務時間

フルタイム

月～金 8時15分～17時

(休憩1時間含む)

○給与等

15万1000円

※対象者に通勤手当支給

▽看護助手 4名程度

※おおむね50歳程度までの方

○業務内容

病棟における看護補助業務

○勤務時間等

パートタイム

1週間当たり35時間

※勤務時間帯は勤務割による

○給与等

時間給900円

※対象者に交通費支給

■保険・休暇等

社会保険、雇用保険

▽休暇等

年次有給休暇、特別休暇等

■受付期間

令和4年4月1日(金)から随時

ただし、定員に達し次第、募集を締め切ります。

※平日午前8時30分から午後5時まで

■試験

面接試験を随時行います。

日時を受験者に直接通知します。

■受験手続

指定の受験申込書、履歴書・身上書、有資格者(看護

助手は除く)は免許証の写しを添えて、五戸総合病院管理

班に提出してください。  
※受験申込書等は、五戸総合病院管理班、五戸町役場総務課、川内・浅田・倉石各支所にあります。病院ホームページからもダウンロードできます。  
〒521-1200 内線331

自衛官募集

募集種目：自衛官候補生

■受験資格

18歳以上33歳未満の者

■受付期間：通年

■試験期日：随時(受付時に通知)

■お問合せ・申込先

自衛隊青森地方協力本部八戸地域事務所

☎45-11920

ふれあい市ごのへ会員募集

ふれあい市ごのへでは、直売所に農産物や加工品を出品する会員を募集しています。

会員の申込をしたい方や詳細を知りたい方は、ふれあい市ごのへまでお問合せください。

☎ふれあい市ごのへ 三浦

☎62-6962

税金

夜間納税相談窓口  
開設のご案内

日中、お仕事などで税金の納付や相談が困難な納税者の皆さんを対象に、令和4年度から月2回、夜間納税相談を実施いたします。

相談時間には税金を納付することもできますので、お気軽にご相談ください。

開催日については、カレンダーをご覧ください。

※来庁の際は、税務課側の出入口をご利用ください。

☎ 62-7954 (直通)

お知らせ

宝くじの社会貢献広報事業

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源としてコミュニティ助成事業を実施しています。

令和3年度、下大町自治会がテントやスパーハウス等コミュニティ活動用品を宝くじの助成金で整備しました。

五戸町固定資産評価審査委員会委員の選任

令和4年3月22日付で、倉橋隆穂氏を、五戸町固定資産評価審査委員会委員に選任しました。



健診で胃内視鏡検査(胃カメラ検査)ができます!

五戸町健診センターでは、胃のバリウム検査ができない方(胃の手術歴がある方や回転すると具合が悪くなる方)のために胃内視鏡検査(火曜日、木曜日のみ)を実施しています。

この機会にぜひ、当センターを御利用ください。

なお、胃内視鏡検査で病気やポリップ等が見つかったり、医療行為はせず、後日精密検査となりますので、御了承ください。

■健診と胃内視鏡検査をセットで受診した場合の金額

▽日帰りドック

○対象

青森県市町村職員共済組合の日帰りドック受診券をお持ちの方

○金額  
2万8820円(内2万円は共済組合負担)

▽生活習慣病予防健診(協会健康健診)

○対象

事業所にお勤めで35歳から74歳までの社会保険加入の方

○金額：7169円

▽胃内視鏡検査のみ受診

○対象：制限無し

○金額：9240円

※その他の健診でも胃内視鏡検査は受診できますが、健診料金とは別に9240円かかります。

■お申込み先

五戸町健診センター

☎ 62-5510

国民健康保険の手続き

現在、国民健康保険に加入している人が、ほかの健康保険(職場の健康保険など)に加入したときには、国民健康保険を脱退する手続きが必要となります。

また、職場の健康保険などをやめた人は、国民健康保険への加入手続きが必要となります

ます(職場の健康保険を任意で継続する人、別の健康保険で継続する人は不要)。

国民健康保険を脱退する、加入するといった理由が生じた日から14日以内に、住民課又は川内・浅田・倉石の各支所で手続きをしてください。

■手続きに必要なもの

▽脱退するとき

①国民健康保険証(人数分)

②新たに加入した健康保険の保険証(人数分)

③世帯主と脱退する人のマイナンバー(個人番号)が分かるもの

④窓口に来る人の本人確認書類(運転免許証など)

※脱退する手続きが遅れ、国民健康保険証を使って診療を受けた場合、国民健康保険で負担した医療費は返還していただきます。

▽加入するとき

①職場などの健康保険の資格喪失証明書

②世帯主と加入する人のマイナンバー(個人番号)が分かるもの

③窓口に来る人の本人確認書類(運転免許証など)

類(運転免許証など)

※加入の手続きが遅れた場合、保険料は、国民健康保険に加入する理由の生じた月にさかのぼって支払っていただきます。

※脱退及び加入手続きに、別世帯の人が来る場合は、本人確認書類のほか委任状が必要です。

☎ 62-2111 内線117

○対象

青森県市町村職員共済組合の日帰りドック受診券をお持ちの方

五戸町健診センター

令和3年度末で青森県立五戸高等学校が閉校となることに伴い、青森県立五戸高等学校及び(一財)青森県立五戸高等学校後援会からグラウンドピアノ1台と絵画6点を寄附いただきました。

あたたかい善意

五戸高校メモリアル物品管理への寄附金として

(一財)青森県立五戸高等学校後援会から213万6550円をいただきました。



五戸高校閉校に伴う物品の寄附

令和3年度末で青森県立五戸高等学校が閉校となることに伴い、青森県立五戸高等学校及び(一財)青森県立五戸高等学校後援会からグラウンドピアノ1台と絵画6点を寄附いただきました。

令和4年度五戸町農作業労働賃金等標準額

1. 農作業労働賃金（賄いなし、男女同額）

区分	基準	金額(円)	
水田・畑作一般作業	1日(8時間当たり)	6,600	
果樹	せん定	1日(8時間当たり)	9,900
	摘花・摘果・袋かけ・除袋・葉とり・収穫	1日(8時間当たり)	6,600

2. 農業機械利用料（全作業オペレーター付き、賄いなし、税込）

区分	基準	金額(円)		
水田	畦ぬり(畦ぬり機)	1メートル当たり	40	
	耕起(トラクター)	10アール当たり	5,000	
	代かき	10アール当たり	6,200	
	田植(機械植)	10アール当たり	7,000	
	刈取脱穀	バインダー(ひも除き)	10アール当たり	5,500
		ハーバスター	10アール当たり	6,000
		コンバイン(結束付)	10アール当たり	14,500
		コンバイン(結束なし)	10アール当たり	13,000
	畑	耕起(トラクター)	10アール当たり	5,000
		掘削作業(トレンチャー)	1メートル当たり	40
長芋掘取(側条、センター掘など)		10アール当たり(掘取のみ)	50,000	
果樹	薬剤散布(スピードスプレーヤー)	1,000リットル、薬剤費別	5,000	
薬剤散布	ブームスプレーヤー(液剤)	10アール当たり、薬剤費別	1,100	
	堆肥散布(マニアスプレッダ)	10アール当たり(積込み含む)	5,000	

※本表は標準額ですので、地域・その他の実情等を考慮し当事者双方で協議のうえ決めてください。  
 ※参考 青森県最低賃金 令和3年10月6日から時給822円 五戸町農業委員会 ☎62-2111内線271・272

お知らせ

防災行政無線をもう一度聞く場合

防災行政無線で流れたメッセージを聞くことができません。次の番号に電話をかけ、音声ガイダンスに従ってお聞きください。(メッセージは放送後24時間で消去されます)

☎61-11106

▽電話応答システム

広報ごのへまち4月号に掲載を希望される方へ

4月22日(金)に発行予定の広報ごのへまち4月号に記事の掲載を希望する方は4月6日(水)までに左記メールアドレス宛に原稿等の資料を添付してご連絡ください。

▽koho@town.gonhe.aomori.jp

五戸町図書館からのお知らせ

■移動図書館

図書館が遠くて利用しづらい方々のために、車に本を積んで各地域を回り、貸し出しを行います。ご利用は、一人10冊まで、期間は次の巡回日までです。

▽巡回日

4月14日・5月12日・6月9日・7月7日・8月4日・9月8日・10月13日・11月10日・12月8日・1月12日・2月9日・3月9日

▽巡回予定時間・場所

9時～9時20分

石吞地区(佐々木理容店前)

9時30分～9時50分

上市川地区(上市川屯所前)

10時20分～10時35分

浅水地区(浅田支所前)

10時50分～11時10分

ひばり野地区(ふれあい市ごのへ前)

11時25分～11時40分

倉石中市地区(倉石支所前)

←

←

←

←

五戸町図書館

☎61-11040

job information

町内企業 求人情報

三興電子工業株式会社

職種 電子機械器具製造

採用人数 15名

賃金 時給909円

就業場所 五戸町大字豊間内字地蔵平1-545

就業時間 午前8時30分～午後4時30分 又は  
午前9時00分～午後5時00分

休日 土・日曜日、祝日 他

申込・問合せ ☎0176-26-2331(総務部 田守誠悦)

そのほか 女性でも従事可能な勤務内容です  
お子様のお世話のための早退などもフォローします

有限会社東北グローイング

職種 採卵用のヒナの育成管理

採用人数 4名

賃金 月給163,000円+通勤手当

就業場所 五戸町大字倉石石沢字柴山  
他五戸3か所、十和田1か所

就業時間 午前8時00分～午後5時00分

休日 第2・4土曜日、日曜日(当番勤務あり)

申込・問合せ ☎0178-77-2754(斎藤)



# 健康づくり伝言板



## 免疫力を高めて元気に過ごそう

免疫力アップにつながる5つの習慣～この春、できそうなことから初めてみませんか？～

### ①適度な運動

→ ラジオ体操で全身の筋肉を動かそう



### ②バランスの良い食事 腸内環境を整える

・食事は食べ過ぎない！**腹八分目**を心掛けよう ・免疫細胞の7割は**腸**にあります  
・腸内の善玉菌を増やそう（**食物繊維**や**発酵食品**をとろう）



善玉菌を多く含む食品



善玉菌を増やす作用をする食品

### ③質の良い睡眠

→ ・眠る前はパソコンや携帯電話の光を避けよう  
・朝目覚めたら、日光を浴びよう ・昼寝は15分～30分にしよう



### ④からだを温める

→ ・免疫が正常に保たれる体温は**36.5℃**。 ・朝起きたら、白湯を飲もう  
・体温が1℃上がれば、免疫力が**30%アップ**。

### ⑤ストレスをためない

→ ・**自分なり**のストレス解消法を見つけよう  
・**微笑み**だけでも免疫力アップ



お問合せ 役場健康増進課 ☎ 62 - 7958 (直通)

## 図書館新着 Books

- 4月の休館日…4日、11日、18日、25日
- 開館時間…平日 10:00～19:00 土日祝 10:00～17:00
- お問合せ…五戸町図書館 ☎61-1040



図書館情報のご確認や  
図書検索、貸出予約等  
のご利用につきましては  
HPをご覧ください。



## 【今月のおすすめ】



### ブラックボックス

(砂川 文次／著 講談社)

ずっと遠くに行きたかった。今も行きたいと思  
っている。自分の中の怒りの暴発を、なぜ  
止められないのだろう。自転車のメッセン  
ジャー、サクマは都内を今日もひた走る。  
第166回芥川龍之介賞受賞作。



### おばあさんとトラ

(ヤン・ユッテ／著 徳間書店)

雪の森を散歩していたおばあさんは、トラと  
であいました。ふたりはすっかり仲良くな  
り、町の人たちもトラを好きになりました。  
ところが、ある日…。おばあさんとトラの友  
情を描いた、オランダ生まれの絵本。

### ■一般 ■ヤングアダルト

楽々かあさんの伝わる！声かけ変換	(大場 美鈴)
虎	(岩合 光昭)
ニュースなカラス、観察奮闘記	(樋口 広芳)
圧力鍋の生涯作り続けたいレシピ100	(石原 洋子)
まるありがとう	(養老 孟司)
人生70点主義 自分をゆるす生き方	(梅沢 富美男)
奈落の底から見上げた明日	(照ノ富士 春雄)
もういいかいままだだよ	(小椋 佳)
あの春がゆき この夏がきて	(乙川 優三郎)
吾妻おもかげ	(梶 よう子)

### ■児童

北条義時	(加来 耕三 他)
なぜ親はうるさいのか 子と親は分かりあえる？	(田房 永子)
名探偵コナン KODOMO 時事ワードクイズ 2022	(読売KODOMO新聞編集部)
トラの子を助けだせ！	(ルイザ・リーマン)
鳥になった恐竜の図鑑	(真鍋 真 他)
毎日がときめく♡お部屋づくり&片づけのルール	(鈴木 尚子)
動物愛護ってなに？知っておきたいペットと動物愛護管理法	(浅川 千尋)
こぶたのまーち	(堀内 誠一)
スリー3ぼんあしのしあわせなイヌのおはなし	(スティーヴン・マイケル・キング)
はやおきおばけ	(せな けいこ)

さらば五戸高校！

©青森ハーフ/五戸町



ごのへ★スポーツナビゲーション

★リフレッシュ健康体操教室

スポーツ振興公社では、日頃運動不足を感じている方や老化防止など、健康増進を図りたい方を対象に標記教室を実施しています。

事前申し込みは必要ありませんので、お気軽にご参加ください。

教室名	かんたん健康体操	座ってらくらく体操	スクエアステップ体操
教室名			
内容	ゆっくりとした音楽に合わせて、簡単な体操や筋力トレーニング、ストレッチを行います。	座って行う有酸素運動や足腰に負担がかからないストレッチ、筋力トレーニングを行います。	マス目のついたマットの上を前後左右斜め方向に歩き、転倒予防、認知症予防運動を行います。
日時	【毎週】火曜日 初回：5月10日 13：30～14：30	【毎週】木曜日 初回：5月19日 10：30～11：30	【隔週】金曜日 初回：5月13日 13：30～14：30
会場	町立公民館 体育センター	町立公民館 小ホール	町立公民館 ストレッチルーム
対象	18歳以上の方		
参加料	1回 100円（教室当日に集金いたします）		
持ち物	室内シューズ、タオル、飲料水をご持参ください		

★4月休館日

五戸ドーム：6日、13日、20日、27日  
倉石スポーツセンター：水曜日は要予約

★お問合せ

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  
TEL 62-2301 FAX 62-2365

五戸ケーブルテレビのお知らせ

◆建物を売却する前に…

五戸ケーブルテレビを契約している建物を売却・譲渡等して所有者が変わる際には、「加入者名義の変更」が必要です。この手続きをしないと、前の所有者に書類が届いたり、利用料が請求されたりしますので、ご注意ください。

◆五戸ちゃんねるについて

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います。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。番組表はデータ放送やホームページで公開しています。

◆ケーブルテレビの調子が悪い時は…

＜ケーブルテレビ故障受付＞

☎0120-506-016  
24時間 365日受付

◆五戸ちゃんねるについては…

＜役場総合政策課＞

☎62-7952（直通）  
平日8時15分～17時00分

数字で見る！

・人口	※（ ）内は前月比	前月出生数
総人口	16,345人（-11）	
男性	7,887人（-1）	2人
女性	8,458人（-10）	
・世帯数	※（ ）内は前月比	
	7,003世帯 +7	

※令和4年3月1日現在

・県内の交通事故概況	※（ ）内は前年比	
	2月中	年間累計
発生	187件（-25）	412件（-15）
死者	2人（+2）	4人（+2）
傷者	216人（-39）	500人（-14）

※令和4年2月28日現在

# 製品開発や生産性向上の取組に最大100万円の補助金を交付します

町内中小企業者等が行う新製品開発等の事業に「五戸町ものづくり事業費補助金」を交付します。

## ■対象者

1年以上事業活動の実績があり、町税の滞納のない中小企業者（個人事業主含む）、中小企業団体

## ■補助対象事業等

補助対象事業	補助対象経費
新商品開発事業	取得価額が1つあたり20万円以上の機械購入費
生産性向上等競争力の強化を図る事業（製造業の取組みに限る）	<b>【以下は補助対象外】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中古品、事務用パソコンやプリンタ等汎用性が高いもの</li> <li>・現に所有する設備等の更新、老朽化した設備等の交換</li> <li>・既存設備等の機能向上又は耐久性増加の設備投資</li> <li>・設置場所の整備工事又は基礎工事</li> </ul>



詳細は町HPに掲載しています。

## ■補助金額等

法人：補助率1/2、補助金上限100万円  
個人事業主：補助率2/3、補助金上限50万円

## ■募集締切日

令和4年6月3日（金）  
※審査の上で採択事業を決定します。

お問い合わせ 役場総合政策課政策調整室 ☎62-2111（内線238）

# 「五戸町 さわやかほほえみ あいさつ運動」 標語コンクール 最優秀作品・優秀作品を紹介します！

## 最優秀作品

あいさつで えがお広がる ごのへのわ  
大久保 優杏（おおくぼ ゆい）さん  
切谷内小学校 5年



## 優秀作品

おはようはうれしいきもちにすることは  
おおくぼ さゆりさん  
切谷内小学校 1年

聞えるよ みんなの元気な おはようのこえ  
土嶺 紗希子（つちみね さきこ）さん  
倉石小学校 2年

元気だね きみのあいさつ すてきだよ  
柏田 碧泉（かしわだ あおい）  
倉石小学校 3年

あいさつは 人をつなげる まほうの言葉  
川守田 玲杏（かわもりた れあ）さん  
倉石小学校 4年

元気よく みんなであいさつ えがおにね  
原 教介（はら きょうすけ）さん  
上市川小学校 5年

あいさつで きずなふかめる ごのへまち  
橋向 龍馬（はしむかい りょうま）  
倉石小学校 6年

あいさつは 心をかよわす 合言葉  
内藤 慧俊（ないとう けいしゅん）さん  
倉石中学校 1年

あいさつで つながる心 咲く笑顔  
佐々木 紅葉（ささき くれは）さん  
五戸中学校 2年

あいさつは ほほえみ笑顔で さわやかに  
竹原 桜希（たけはら さき）さん  
倉石中学校 3年

※最優秀作品に選ばれた大久保優杏さんの作品はあいさつ運動の際に使用する横断幕や、のぼり旗に印刷されます。

# 後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

## ■保険料は納期限内に納めましょう

保険料の納付にお困りの方は市町村窓口へご相談ください。災害により住宅等に著しく損害を受けたり世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料の減免が認められることがあります。保険料を滞納すると通常より有効期限が短い被保険者証が交付されることがあります。

## ■新たに後期高齢者医療制度に加入する方の保険料の納め方について

保険料は年金からの天引き（特別徴収）が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入する方は年金からの天引きが開始されるまで時間がかかるため、加入当初は納付書で納めていただくことになります。

口座振替を希望される場合は手続きが必要です。これまで国民健康保険税（料）を口座振替で納めていた方も、改めて手続きが必要です。

## ■「マイナンバーカード交付申請書」の送付について

令和3年10月20日から、一部の医療機関・薬局などでマイナンバーカードを被保険者証として利用できるようになったことなどに伴い、厚生労働省からの要請により、75歳以上の被保険者の皆様のうち、令和3年10月31日時点でマイナンバーカードをお持ちでない方に、交付申請書を送付します。（3月中旬送付予定）

なお、マイナンバーカードの取得は任意であり、これまでどおり被保険者証でも受診できます。

お問合せ 役場住民課 ☎62-7959（直通）

**転倒骨折予防教室** 各地区、毎月1回開催しています。体操やレク、おしゃべりをして楽しくすごしましょう。歩いて参加ができない方（65歳以上）には送迎があります。※後半の日程は後日お知らせします。

地区	場所	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	申込先
旧町内	町立公民館	①午前のグループ 9:30～11:30	8日 (金)	6日 (金)	3日 (金)	1日 (金)	5日 (金)	6日 (火)	
		②午後のグループ 13:30～15:30							
浅田	浅水活性化センター	9:30～11:30	15日 (金)	13日 (金)	10日 (金)	8日 (金)	12日 (金)	9日 (金)	ハピネス五戸 ☎62-6999
川内	瑞穂館		22日 (金)	20日 (金)	17日 (金)	15日 (金)	19日 (金)	16日 (金)	
豊間内	豊間内地区コミュニティセンター		28日 (木)	27日 (金)	24日 (金)	22日 (金)	26日 (金)	30日 (金)	
石沢	石沢地区公民館	9:30～11:30	14日 (木)	19日 (木)	16日 (木)	7日 (木)	4日 (木)	8日 (木)	社会福祉協議会 ☎62-2547
中市・又重	保健福祉センター		22日 (金)	20日 (金)	合同	29日 (金)	26日 (金)	合同	

## まち・カフェ

認知症や閉じこもりを予防しましょう！

★外出して気分転換！

認知症があっても地域であたたかく見守りましょう！

★誰でも気軽にお越しください。

ところ 町立公民館 小ホール

じかん 10時～12時

手作りお菓子ほか

脳がわくわくする

販売コーナー

遊びのコーナー

健康相談コーナー

4月15日(金)	5月27日(金)	6月24日(金)
7月22日(金)	8月26日(金)	9月30日(金)
10月28日(金)	11月25日(金)	12月23日(金)
1月27日(金)	2月17日(金)	3月24日(金)

お問合せ 転倒骨折予防教室…役場健康増進課 ☎62-7958  
まち・カフェ……五戸町地域包括センター ☎62-7973

※当日、発熱や咳などカゼの症状がある方は、参加をご遠慮ください。  
会場では、体温測定・マスクの着用・手指の消毒をお願いします。  
(新型コロナウイルスの状況によっては、中止となる可能性もあります)

# 4 令和4年度/2022年 月のカレンダー

## 今月の納期

4月が納期の税金等はありません

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、記載している行事等は今後、延期や中止になる場合があります

日	記念日等	行事等
1 金	日本記念日協会創立	<b>五戸町図書館からのお知らせ</b> <b>おはなし会</b> 第64回こどもの読書週間に係る本の展示・貸出 ◎郵便制度150周年「てがみはすてきなおくりもの」 ◎上野動物園開園140周年「大集合!本の中の動物たち」 ◎令和3年度ベストリーダーを紹介 [日時] 毎月第2日曜日 10:30から20分程度 [期間] 4月23日～5月12日(休館日を除く) [場所] 図書館児童コーナー [問合せ] 五戸町図書館 ☎61-1040
2 土	歯列矯正の日	
3 日	葉酸の日	
4 月	四輪駆動の日	
5 火	オープンカーの日	● 人権相談 13:30～15:30 町立公民館
6 水	事務の日	
7 木	タイヤゲージの日	● みんなの保健室 13:00～15:00 役場健康増進課
8 金	ロータスデー	● トコトコ教室(旧町内地区) 9:30～11:30 13:30～15:30 町立公民館
9 土	鍼灸の日	
10 日	フォントの日	● おはなし会 10:30～11:00 図書館
11 月	ガッツポーズの日	
12 火	パンの記念日	● 行政相談 10:00～12:00 倉石コミュニティセンター作法室 ● 夜間納税相談 17:00～20:00 役場税務課
13 水	浄水器の日	
14 木	オレンジデー	● 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
15 金	京和装小物の日	● トコトコ教室(浅田地区) 9:30～11:30 浅水活性化センター ● まち・カフェ 10:00～12:00 町立公民館
16 土	エスプレッソの日	<b>春の全国交通安全運動</b> 全国重点 ・子供を始めとする歩行者の安全確保 ・歩行者保護や飲酒運転根絶等の安全運転意識の向上 ・自転車の交通ルール順守の徹底と安全確保 令和4年4月6日(水)～15日(金)
17 日	QUEEN 初来日	
18 月	お香の日	
19 火	食育の日	● 移動献血 9:30～11:30 13:30～16:00 東北三吉工業(株)・大蔵工業(株) ● 乳児健康相談(令和3年8月生) 9:30～9:45受付 町立公民館
20 水	郵政記念日	● 4か月児健康診査(令和3年12月生) 12:15～12:30受付 町立公民館
21 木	民放の日	● みんなの保健室 13:00～15:00 役場健康増進課
22 金	バーバパパの日	● 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・又重地区) 9:30～11:30 保健福祉センター
23 土	英語デー	
24 日	植物学の日	● 五戸地区消防連絡協議会観閲式 未定 中央商店街通り・五戸小学校ほか
25 月	プリンの日	
26 火	よい風呂の日	● 行政相談 13:00～15:00 町立公民館 児童室 ● 夜間納税相談 17:00～20:00 役場税務課
27 水	タッパーの日	● 3歳児健康診査(平成30年8～9月生) 12:15～12:30受付 町立公民館
28 木	洗車の日	● 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
29 金	昭和の日	
30 土	図書館記念日	

行事についてのお問い合わせ先 五戸町役場 ☎62-2111

# 【国民健康保険からのお知らせ】地域ごとの健康課題について

五戸町国民健康保険では、医療費分析や特定健診結果分析を行いました。  
その分析結果から「地域ごと※の健康課題」について、見えてきたことについてお知らせします。  
※町内を4つの地域（旧町内地区、浅田豊間内地区、川内地区、倉石地区）に分けて分析しています。

## 01 地域ごとの被保険者数、加入率、1人当たりの医療費、特定健診受診率（令和2年度末時点）

	五戸町	旧町内	浅田・豊間内	川内	倉石
被保険者数（人）	4,207	1,954	501	1,009	743
加入率（％）	25.39	22.9	28.08	26.97	29.57
1人当たりの医療費（円）	181,205	177,533	240,247	162,413	177,958
特定健診受診率（％）	30.8	31.4	27.2	29.1	34.2

青森県平均受診率  
…33.8%  
県内受診率順位  
…31位

資料：KDBシステム「健診受診状況」「健康スコアリング」

## 02 疾病別統計（患者割合、医療費）

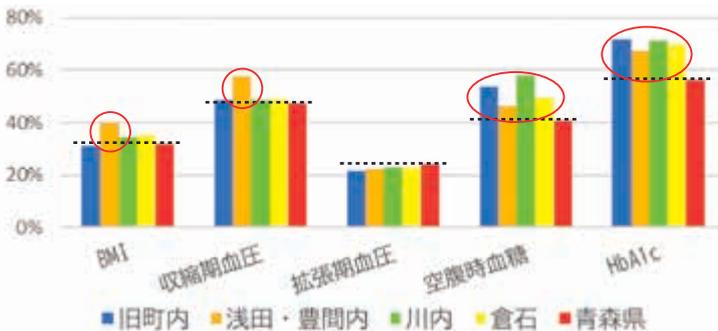
（平成31年4月～令和2年3月診療分）

	旧町内		浅田・豊間内		川内		倉石	
	医療費（円）	患者割合（％）	医療費（円）	患者割合（％）	医療費（円）	患者割合（％）	医療費（円）	患者割合（％）
①糖尿病	40,140,165	43.4	13,634,481	47.8	20,828,523	42.3	13,821,081	40.3
②高血圧	24,221,799	39.5	9,676,868	43.5	14,855,547	40.5	9,635,994	37.1

すべての地区において1位 糖尿病、2位 高血圧でした

資料：五戸町国民健康保険ポテンシャル分析

## 03 特定健診有所見※率（令和2年度） ※検査値に異常があると判定されたもの



- ・BMI…肥満と判定された人
  - ・収縮期血圧
  - ・拡張期血圧
  - ・空腹時血糖
  - ・HbA1c
- 血圧が高いと判断された人  
血糖が高いと判断された人

資料：KDBシステム「健診有所見者状況」

## 04 上記結果から見た地域ごとの健康課題

<旧町内地区>

血糖が高いと判定された人が県平均と比較して多い。  
特定健診受診率が町全体と比較して高く、1人当たりの医療費が町全体より少ない。

<浅田・豊間内地区>

特定健診受診率が町内の中で1番低く、1人当たりの医療費が1番高い。健診でBMI・血圧・血糖が高いと判定された人が県平均と比較して多い。

<五戸町> ・糖尿病、高血圧で通院している人が全体の4割前後を占める。  
・特定健診受診率が県平均と比較して低い。

<川内地区>

血糖が高いと判定された人が県平均と比較して多い。  
特定健診受診率が町全体と比較して低い。1人当たりの医療費は町内の中で1番少ない。

<倉石地区>

血糖が高いと判定された人が県平均と比較して多い。  
特定健診受診率が町内で最も高く、1人当たりの医療費が町全体より少ない。

健診を受けていない人の医療費は、健診受診者より高くなっています。  
健診を受けることで、自分の健康状態の把握ができ、生活習慣病などの予防や悪化を防ぐことにもつながります。

**年に1回、特定健診を必ず受診して、早期の治療・予防に努めましょう！**

