



# 広報1月号 2024 ごまのち



©東京ハイジ／五戸町

今月のあいさつ標語  
じぶんから いっぱいいうぞ ありがとう  
上市川小学校2年 川村 奏斗 さん  
「五戸町 さわやかほほえみ あいさつ運動」標語コンクール 教育長賞受賞作品

12月16日開催のランタンフェスティバル2023で撮影



# 五戸町長 若宮佳一から

## 新年のご挨拶

皆様、今年もよろしくお願ひいたします。

令和6年1月1日、能登半島地震が発生しました。お亡くなりになられました方々のご冥福をお祈りいたしますと共に、被災された皆様へ心からお見舞い申し上げます。被災地の一日でも早い復旧と被災された皆様が平穏な日常を取り戻せるよう、五戸町としてどのような支援ができるのか県と相談しながら進めてまいります。

五戸町が大好きな若宮佳一です。57歳になりました。本年も町民皆様の声に耳を傾けながら、皆様の安心な暮らしと健康を守るため、誠心誠意努力してまいります。よろしくお願ひします。昨年を振り返ってみますと、新型コロナウイルスの収束に伴い、5月に感染症法上の分類が2類から5類へと引き下げられ、全国各地でイベントが通常開催される中、当町においても夏まつりや五戸まつりを始めとするイベントや行事を盛大に開催することができました。町民皆さんのにぎわいが地域活性化に与える影響が非常に大きいことを改めて感じた1年でありました。

世界情勢について申し上げますと、長引くロシアによるウクライナ侵攻や最近のイスラエルによるガザ地区侵攻により、一般市民を含む多くの死傷者が出ている状況にあり、できるだけ早く終結することを願うばかりです。

また、国内に目を向けますと、昨年は、全国的に記録的な酷暑となり、農作物の品質低下など酷暑によるものと思われる影響が出ています。近年、世界で多発している異常気象の要因が、地球温暖化による気候変動であることを感じずにはられません。

美しいふるさとの風景を保全し、子や孫といった次世代へ継承していくためにも、今日の気候変動に対し、私たちの担うべき役割、果たすべき責任は極めて重いと改めて考えさせられます。

それでは、令和6年の年頭にあたり、五戸町の主な取り組みの一端を申し上げます。

まず、新たな時代を生きる子ども達や若者世代を育むとともに、町民の安心な暮らしと健康を守り、まつりや文化、伝統を次世代へ繋ぐための大切な一年にしたいと思います。

伝統行事や地域イベントなど、安全に配慮した開催を積極的に支援し、にぎわいの完全な復活を目指します。特に、五戸地方最大の秋まつりである、五戸まつりでは、全町民が参加できる環境を整え、まつりの伝統を次世代へ継承することを目指します。

高校生までのインフルエンザ予防接種と医療費無償化など、子育て支援は引き続き実施します。

そして、健康診断受診率向上に資する健康ポイント事業「にこかこプロジェクト」の定着を図ります。また、地域医療の拠点である五戸総合病院の安定的な経営を目指します。

人口減少社会においては、町民皆様の健康こそが地域の活力となり、にぎわいの創出につながります。ご自身の健康を意識され、毎日を大切に過ごしていただきたいと切に願うものです。

現在、五戸町がまちづくりの指針としている第二次五戸町総合振興計画は令和6年度が最終年となります。しっかりと検証を行い、私自身の掲げている公約の実現と合わせて、各種施策に取り組みます。

国が進めるデジタル化ですが、五戸町では4月から「書かない窓口」の開設とキャッシュレス決済を可能にします。

また、令和7年度にスタートする行政手続きがワンストップで行える総合窓口の開設に向けた準備を行います。

「教育のまち五戸」の象徴となる統合五戸中学校ですが、統合準備委員会を立ち上げ、令和6年度は校舎改築のための基本設計、実施設計に入ります。

「2026青の煌めきあおもり国民スポーツ大会」の成功へ向けた施設整備を含め、準備を加速させます。

スポーツ振興のため、スポーツクラブの運営をさらに充実させるとともに、ひばり野公園の人工芝テニスコートを完成させ、北側屋外トイレの改築に着手します。

ひばり野地区に造成した、第二期住宅団地の成功を受けて、第三期住宅団地の造成や低層集合住宅の調査を行います。

上市川地区に建設予定の、農産物直売施設に関しては、運営事業者を選定し、建設工事に着手します。

農家の所得安定のため、令和6年度から収入保険の保険料一部補助制度をスタートさせます。

五戸ブランドである三大肉や紅玉りんごジュースなど、ブランド確立のため、さらなる育成支援を行います。

歴史みらいパークのリノベーションに関しましては、図書館内にある木村秀政ホール改修工事に着手します。

倉石温泉は休業により地域住民の皆様に、ご不便をおかけしておりましたが、できるだけ早い時期に営業を再開し、にぎわいを取り戻します。

以上、令和6年の取り組みの一端についてお示しましたが、町内各地区のバランスのとれた発展のため、これまで同様、町民皆様に寄り添いながら、誠心誠意努力してまいります。

今後とも、皆様方のご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。

結びになりますが、五戸町に関わるすべての皆様にとりまして、平穏で健やかな実りの多い一年でありますことを心からご祈念を申し上げご挨拶といたします。

令和6年1月

五戸町長 若宮 佳一

# 公共に尽くした 方々を表彰 五戸町表彰式

「令和6年五戸町表彰式」を1月4日、アピル五戸で行い、各分野において町政発展に寄与した人や町民の模範となる活動をした人などに若宮佳一町長から表彰状と記念品が贈られました。合わせて、町に対し多額の寄付をされた方に対し、感謝状が贈られました。

## 功 労 章 (27名)

氏 名	功 績	氏 名	功 績
山田 茂行	多年にわたり自衛隊員として危険業務に従事し国の安全確保に貢献 【R5.11.3 瑞宝双光章受章】	三浦 清志	多年にわたり五戸町消防団本部付分団長等として消防行政の向上に貢献
田中正彦	多年にわたり警察官として危険業務に従事し地域の安全確保に貢献 【R5.4.29 瑞宝双光章受章】	和田 寛治	多年にわたり五戸町消防団分団長等として消防行政の向上に貢献
黒沢 修	多年にわたり警察官として危険業務に従事し地域の安全確保に貢献 【R5.11.3 瑞宝双光章受章】	大釜 明	多年にわたり五戸町消防団分団長等として消防行政の向上に貢献
漆戸 亨	青森県農業経営士会会長として地域における農業の振興発展に貢献 【R5.11.15 青森県褒賞受賞】	窪田 耕蔵	多年にわたり五戸町消防団分団長等として消防行政の向上に貢献
柳原 弘達	多年にわたり納税貯蓄組合会計として納税思想の普及高揚に貢献	佐々木博之	多年にわたり五戸町消防団分団長等として消防行政の向上に貢献
宮 信雄	多年にわたり納税貯蓄組合会計として納税思想の普及高揚に貢献	石田 一人	多年にわたり五戸町消防団分団長等として消防行政の向上に貢献
時田 佳明	多年にわたり納税貯蓄組合会計として納税思想の普及高揚に貢献	田中 徹	多年にわたり五戸町消防団分団長等として消防行政の向上に貢献
小村 順子	多年にわたり納税貯蓄組合組合長兼会計として納税思想の普及高揚に貢献	平 光彦	多年にわたり五戸町消防団分団長等として消防行政の向上に貢献
山内 隆	多年にわたり五戸町消防団本部付分団長等として消防行政の向上に貢献	古川 稔	多年にわたり五戸町消防団分団長等として消防行政の向上に貢献
鈴木 隆司	多年にわたり五戸町消防団本部付分団長等として消防行政の向上に貢献	高山 均	多年にわたり五戸町消防団分団長等として消防行政の向上に貢献
久保 久	多年にわたり五戸町消防団本部付分団長等として消防行政の向上に貢献	佐藤 和康	多年にわたり五戸町消防団分団長等として消防行政の向上に貢献
種市 則美	多年にわたり五戸町消防団本部付分団長等として消防行政の向上に貢献	川村 勝抜	多年にわたり五戸町消防団分団長等として消防行政の向上に貢献
本田 耕作	多年にわたり五戸町消防団本部付分団長等として消防行政の向上に貢献	戸賀沢 淳一	多年にわたり五戸町消防団分団長等として消防行政の向上に貢献
		太田 博之	多年にわたり五戸町消防団分団長等として消防行政の向上に貢献

## 善 行 章 (11名)

氏 名	功 績	氏 名	功 績
豊川 壽子	多年にわたり保健協力員として地域住民の健康増進と衛生思想の普及に寄与	石田 エミ子	多年にわたり保健協力員として地域住民の健康増進と衛生思想の普及に寄与
中里 てい子	多年にわたり保健協力員として地域住民の健康増進と衛生思想の普及に寄与	中川 原 勲	多年にわたり納税貯蓄組合組合長として納税思想の普及高揚に寄与
鈴木 すみ	多年にわたり保健協力員として地域住民の健康増進と衛生思想の普及に寄与	小泉 直人	多年にわたり納税貯蓄組合組合長として納税思想の普及高揚に寄与
藤村 裕子	多年にわたり保健協力員として地域住民の健康増進と衛生思想の普及に寄与	三浦 光明	多年にわたり納税貯蓄組合組合長として納税思想の普及高揚に寄与
角浜 裕子	多年にわたり保健協力員として地域住民の健康増進と衛生思想の普及に寄与	今川 和男	町内小中学校に絵画を寄贈され教育施設の環境向上と芸術文化の普及に寄与
外崎 久美子	多年にわたり保健協力員として地域住民の健康増進と衛生思想の普及に寄与		

## 感 謝 状

氏 名	功 績
五戸地方同郷会 会長 泉山 元	五戸町の人材育成のため格別の御芳志を示され当町に対し多額の寄付

# 「二十歳を祝う会」

令和6年1月7日(日)、令和6年五戸町成人式「二十歳を祝う会」が、実行委員会の主導のもと、町立公民館で盛大に開催されました。

今回は平成15年4月2日から平成16年4月1日生まれの方が対象で、当日は126名が出席。恩師や友人との再会に喜びを分かち合うとともに、20歳という節目の年に決意を新たにしました。

若宮町長は新成人に「新たな人生の目標を立て、二度とない人生のこの瞬間を精一杯、充実したものとしてほしい。」と手話を交え、言葉を送りました。また、実行委員長の庭田大輔さんは「これからは私たちが五戸町を支え、発展させていく立場となる。責任感があって、頼れる、誰もが振り向いてしまうようなそんな人間になります。」と力強い決意を述べました。

式典前日には、「町長と語る新成人のつどい」を昨年に引き続き開催。13名の新成人は「町の魅力」や「人口減少対策」などのテーマについて、町長と意見を交わしました。

その中でも「五戸町は人と人とのつながりが温かいところが魅力」、「子どもを育てやすいまちづくりが必要」など、新成人らしいフレッシュで率直な意見が挙がったのが印象的でした。若宮町長は「若い人はこれから色々なことを経験して、羽ばたいてほしい。そして時々、後ろを振り向いて、ふるさと五戸町をぜひ盛り上げてほしい。」と社会人としての一歩目を踏み出さんとする若者たちにエールを贈りました。



## ラ DC351プラットフォーム完成記念 ランタンフェスティバル2023

12月16日、五戸町観光協会の主催でランタンフェスティバルが開催されました。このイベントは令和4年4月に里帰りしたDC351の展示施設であるプラットフォームの完成を記念したもので、町内では初めて開催されました。当日は、露店やステージ発表、DC351との大綱引きバトルなど、多数のイベントが企画され、来場者を楽しませました。イベントの最後を飾るランタンリリースと花火打上はごのへ郷土館の冬の空を幻想的に彩りました。



## ヤ キャッチボールクラシック2023全国大会 ング五戸BBC全国3位

12月9日、東大阪市花園ラグビー場でキャッチボールクラシック2023全国大会が日本プロ野球選手会の主催で行われ、青森県代表として出場したヤング五戸BBCが見事、全国3位に入賞しました。28日には、五戸町役場を訪問し、大会での輝かしい結果を若宮町長に報告。大会は2分間でキャッチボールをした回数を競うもので、ビデオ判定にもつれ込む場面もあったそうです。主将の三浦健汰君は「優勝できなかったのは残念だが、目標にしていた115回を達成できてよかった」と語りました。



## 五戸町の文化財を訪ねて⑤

### ●寶福寺(浅水) [県重宝建造物 平成7年4月19日指定 寶福寺所有]

寶福寺の始まりは、正応年間(1292年頃)と伝えられています。明応元年(1492年)法光寺2世 安蔭昌舜あんぼしょうしゆん和尚が、現在地に禅寺として再開山しました。本堂は嘉永2年(1849年)火災に遭いましたが、再建のため、盛岡報恩寺から迎えられた第17世 箱石鶴州はこいしかくしゅうが宮大工を引き連れて臨むなどの尽力により、安政6年(1859年)8月1日完成しました。

県指定となったのは、本堂1棟と棟札1枚です。本堂は江戸末期の特徴をよく表し、延床面積は約93坪、天井は寄棟造型化粧屋根裏という珍しい構成となっています。



■お問合せ 五戸町教育委員会 (ごのへ郷土館内) ☎ 62-5965 (直通)

# 【物価高騰対応】 給付金支給のお知らせ

町では、電力・ガス・食料品等の物価高騰の影響による経済的な負担軽減のため、以下の給付金を支給します。

**町内全世帯が対象の給付金です。どちらに当てはまるかご確認ください。**

## 01 電力・ガス・食料品等物価高騰支援臨時給付金

### ●対象世帯（次の①・②のどちらにも該当）

①令和5年12月1日時点で五戸町に住民登録があること ②世帯全員の令和5年度の住民税均等割が非課税であること  
※住民税均等割が課税されている方の扶養親族等のみで構成される世帯は対象外です。※本給付金の趣旨と同様の給付金を、他町村からすでに受給された世帯は対象外となります。※租税条約により住民税の免除を届出ている者の属する世帯は対象外となります。※基準日の翌日以降に世帯分離の届出があった場合は、(1)の世帯になります。

●給付額…1世帯当たり70,000円

### ●手続等について

**(1). 前回の給付金 (3万円) を五戸町から受給した世帯(一部を除く)** ※申請等の手続きは必要ありません。

▶前回の給付金 (3万円) の振込先口座と同一の口座に支給となります。

▶支給口座と振込日等を記載した『支給のお知らせ』を送付しています。(1月26日に振込予定)

※前回の給付金 (3万円) から、世帯等に変更がある場合や世帯主以外で受給された場合は(2)となります。

### (2). (1)以外の世帯

▶対象と思われる世帯の世帯主に、振込先金融機関や給付内容を確認するための「支給要件確認書」を発送しています。「支給要件確認書」の記載内容の確認及び必要事項を記入して同封の返信用封筒により、「確認書」と必要な添付書類と一緒に役場福祉課に返送してください。

▶世帯の中に令和5年1月2日以降に転入された方を含む世帯 ※申請が必要となります。

・令和5年1月2日以降に転入した方の令和5年度非課税証明書を添付が必要です。

・申請書に記入のうえ、添付が必要な書類とともに役場福祉課の窓口へ直接又は郵送によりご提出ください。

※本給付金は全額差押禁止等及び非課税の対象となります。

※申請書は役場福祉課の窓口にあります。町ホームページからもダウンロードできます。

↓ 電力・ガス・食料品等物価高騰支援臨時給付金が対象でない方 ↓

## 02 五戸町物価高騰対策支援給付金

### ●対象世帯（次の①・②のどちらにも該当）

①令和5年12月1日時点で五戸町に住民登録があること

②電力・ガス・食料品等物価高騰支援臨時給付金(7万円支給)の支給対象世帯以外の世帯主

●給付額…1世帯当たり15,000円

### ●手続等について

対象と思われる世帯の世帯主に、「受給申請について(お知らせ) ※裏面が受給申請書」を順次送付いたします。記載内容をご確認の上、必要事項を受給申請書にご記入いただき、同封の返信用封筒により五戸町役場福祉課にご返送ください。なお、住民税について未申告の方や転入された方が世帯におり当町で税情報が確認できない場合で、当該給付金 (15,000円) を受給した世帯については、電力・ガス・食料品等物価高騰支援臨時給付金 (7万円支給) への申請はできなくなりますのでご注意ください。



●申請期限(両給付金共通)…令和6年2月29日(木) ※浅水、川内、倉石支所での受付は行っておりませんのでご注意ください。

給付金に関する「振り込め詐欺」や「個人情報の搾取」にご注意ください。

■お問合せ 役場福祉課 ☎ 62-7955 (直通)

# 令和5年度 五戸町アパート補助(後期分)のお知らせ

五戸町では、若者の移住定住促進と子育て支援のために、町内の民間賃貸住宅に入居している若者夫婦世帯に対し、最大60か月間、家賃の一部を補助しています！

## ●申請・交付スケジュール 後期分(令和5年10月～令和6年3月)

▶申請受付期間…令和6年2月1日(木)～2月26日(月)

▶補助金交付予定…令和6年4月末

※後期分の申請がお済みの方へは、3月中に実績報告の書類をお送りします。



## ●対象世帯(すべて満たすこと)

- ・夫婦等のいずれかが満18歳以上満40歳未満である
- ・五戸町に住所を有し、町内の民間賃貸住宅に居住している
- ・補助金を最後に受けた日以後、2年以上の定住を確約できる
- ・生活保護など公的制度による家賃補助を受けていない
- ・町の税や使用料等の滞納がない
- ・自治会に加入している
- ・申請者が公務員でないこと(会計年度任用職員等を除く)

## ●補助金月額

家賃から2万円を除いた額(上限2万円)  
※家賃補助を受けた月数が通算36か月を超えたあとは、上限1万円となります。

## ●対象住宅

町内の民間賃貸住宅(アパート、借家等)  
※公的賃貸住宅、事業主から貸与を受けた住宅、親族の所有する住宅などを除きます。

## ●申請書など

申請書などは、町ホームページおよび総合政策課にあります。制度詳細はホームページをご覧ください。



QRコードからも町HPへアクセスできます

五戸町 アパート補助

検索

■お問合せ 役場総合政策課 ☎62-2111(内線235)

# 5ポイント以上の健康ポイントカード「nicocako」をお持ちの方は「うまっこ商品券」と交換できます！

令和5年9月から実施している健康ポイント事業について、下記のとおりポイント数に応じて「うまっこ商品券」と交換を行います。 ※「nicocako」カードが5ポイント以上貯まっている方が対象です。

## ●ポイント交換について

▶5ポイント達成者…「うまっこ商品券」500円分

▶10ポイント達成者…「うまっこ商品券」1,000円分

※ポイントは、翌年度に持ち越すことができません。



## ●交換日時及び持ち物

交換日	時間	場所	持ち物
令和6年2月26日(月)～ 令和6年3月15日(金) (ただし、土・日・祝日は除く)	午前8時30分～午後5時	五戸町役場、川内・ 浅田・倉石支所	「nicocako」カード(5ポイント以上貯まっているもの)
令和6年2月23日(金・祝日)	午前9時～正午	五戸町役場	
令和6年3月16日(土)			

## ●ポイントカード紛失者・カードを貰っていない方

五戸町健康増進課においてポイント付与と再発行を行います。  
※健(検)診や脳ドックを町外で受けられた方については、受診を証明できる物を持参し来庁してください。



QRコードからも町HPへアクセスできます

nicocako ポイント事業

検索

■お問合せ 役場健康増進課 ☎62-7958(直通)

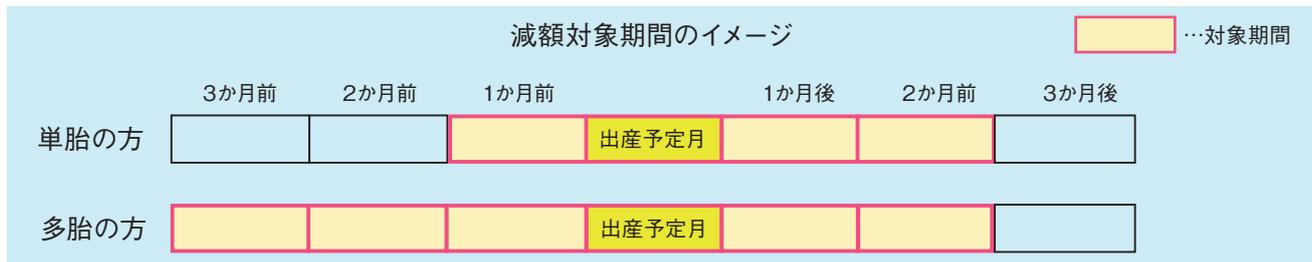
# 産前産後期間相当分(4か月分)の国民健康保険税が免除されます！

## ●対象となる方・受付期間

- ▶ 令和5年11月1日以降に出産予定の国民健康保険被保険者の方が対象です。  
妊娠85日(4か月)以上の出産が対象です(死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も含まれます)。
- ▶ 出産予定日の6か月前から届出ができます。出産後の届出も可能です。

## ●国民健康保険税の免除方法

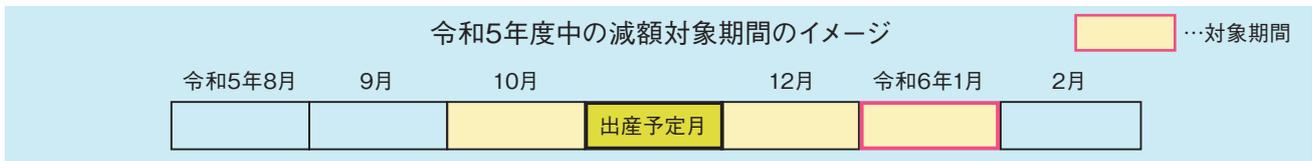
その年度に納める保険税の所得割額と均等割額から、出産予定月(又は出産月)の前月から出産予定月(又は出産月)の翌々月(以下「産前産後期間」といいます)相当分が減額されます。



※産前産後期間相当分の所得割額と均等割額が年額から減額されます。産前産後期間の保険税が0円になるとは限りません。

※多胎妊娠の場合は出産予定月(又は出産月)の3か月前から6か月相当分が減額されます。

- ▶ 令和5年度においては、産前産後期間のうち令和6年1月以降の期間の分だけ、保険税が減額されます。



※令和5年11月に出産した場合、令和6年1月相当分の保険税が減額されます。令和6年1月より前の期間については減額の対象とはなりません。

- ▶ 保険税が減額された場合、払いすぎになった保険税は還付されます。

## ●届出に必要な書類

- ①届出書(役場住民課に備えてあります)
- ②母子健康手帳又は妊娠届出書 ※出産後に届出を行う場合、親子関係を明らかにする書類が必要です。

■届出・お問合せ

届出に関すること	役場住民課	☎ 62-7959 (直通)
税額に関すること	役場税務課	☎ 62-7954 (直通)

# 後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

## ●交通事故等にあつたとき

交通事故や暴力等、第三者(自分以外の人)の行為によって負傷され、被保険者証を使って治療を受けたときは、必ず、役場住民課へ届出してください。また、自損事故の場合や、業務中の事故で労災が適用されない場合にも届出が必要です。詳細については、青森県後期高齢者医療広域連合又は役場住民課までお問合せください。

■届出・お問合せ

青森県後期高齢者医療広域連合	☎ 017-721-3821
役場住民課	☎ 62-2111 (内線 115 ~ 117)

# 五戸町遺児入学・卒業祝金の支給申請について

五戸町では、遺児が小学校及び中学校入学の際に入学祝金、中学校卒業の際に卒業祝金を支給しております。対象と思われる方は、役場福祉課へ申請してください。

## ●支給要件

五戸町に住所を有する者で、現に次の①～⑦のいずれかに該当する者(遺児)と同居し、その遺児を養育している者(保護者)に対し支給します。

- ①父母又は父若しくは母が死亡した者 ②父母又は父若しくは母の生死が引き続き3か月以上明らかでない者
- ③父母又は父若しくは母が引き続き1年以上行方不明となっている者 ④父母又は父若しくは母に引き続き1年以上遺棄されている者
- ⑤父又は母の心身障害の程度が、児童扶養手当法第4条第1項各号のいずれかに該当する状態にあり労働能力を失っている者
- ⑥父母又は父若しくは母が法令により引き続き1年以上拘禁されている者 ⑦その他前各号に準ずると認められる者

## ●遺児卒業祝金

- ▶対象者…令和5年度中学校卒業生※
  - ▶支給額…遺児1人につき10,000円
  - ▶受付期限…令和6年2月29日(木)
- ※卒業・入学祝金ともに盲・聾・養護学校小学部・中学部を含む

## ●遺児入学祝金

- ▶対象者…令和6年度小学校入学児童※  
令和6年度中学校入学生徒※
- ▶支給額…遺児1人につき7,000円
- ▶受付期間…令和6年4月1日(月)～令和6年4月12日(金)

## ●申請に必要なもの

- ▶振込希望口座の通帳の写し(保護者名義)
  - ▶該当要件について、事実確認ができる書類(戸籍謄本等)
- ※個別の事情により必要書類が異なりますので、詳しくはお問合せください。

■お問合せ 役場福祉課 ☎ 62-2111 (内線 133)

# タイでの海外研修レポート

町の海外研修支援事業を活用してタイへ留学中の八戸聖ウルスラ学院高等学校2年古川妃織さんの体験を紹介します。



留学期間もう半年が経とうとしています。10月後半からの2学期は体育祭やコムローイ祭など行事が多く、そんな中気候が大きく変わったので体調を崩すこともしばしばありました。今はホストファミリーを変更し、新しいファミリーと英語をメインの言語として話しています。自分にできる事があれば率先して引き受ける事をずっと意識して生活していて、タイ語は、まだまだ簡単な事しか話せないのですが、ジェスチャーや英語も混じえて「やりたくないなら私がやる」という意志を伝えてきました。ですが、日本に居た時でさえ苦手としていた事に直面した時、無理をして熱中症になってしまったので自分の体の許容範囲で頑張っていこうと思いました。

日本語を勉強している友達のサポートや英文法の教え方も前よりは慣れ、少しずつではありますが「将来こんな先生になりたい」ということも考え始めています。このような勉強はもちろんです、日常の何気ない会話や部活動、別クラスとの授業を通じて沢山の人と信頼関係を築く事ができました。

約半年を過ごして一番違いを感じたのは、生活スタイルではなく人の性格です。日本人の大半はやりたくなくても頑張ったりやり遂げますが、タイ人はやりたくないと感じたら本当にやりません。今の英語の先生はイギリス出身で、時間や礼儀に厳しかったりとイギリス人は日本人と似ている点が多いので週2回の1対1の英会話の時間で文化や人の性格の違いに対する戸惑いにお互いに共感しています。相手に不満がある時、クラスのやり方に不満がある時は直接相手に意見をぶつけるのがタイでのやり方です。気が強い人が多い中にも気遣いを第一に考えている人もいます。中国語クラスに英語をペラペラ話す友達がいる、親身に話を聞いてくれるのでその理由を聞いたなら「私も香港に留学をした時、ホストファミリーが英語を話せず、意志を伝えられず毎日辛かったから気持ちが本当に分かる」と答えてくれました。それを聞いた時本当に良い友達と出会えたなと思ったと同時に、私も帰国した後、他国からの留学生に留学期間の辛い気持ちを忘れず次は支える側になりたいと思いました。

残り少ない留学期間、沢山学んで沢山教えて語学の面でも人としても、もっと成長していきたいです。

# 五戸総合病院医師一覧表 外来診療

(◎は診療日)

令和5年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。

令和6年2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	応援医師	三戸中央病院			予約制		
	葛西孝健	八戸市民病院					◎
	応援医師	八戸市民病院					◎
	応援医師	八戸市民病院	◎				
	応援医師	八戸市民病院		2/27			
	応援医師	八戸市民病院		◎			
	坂本拓矢	八戸市民病院				◎	
	【糖尿病外来】	坂本拓矢	八戸市民病院				予約制
	【糖尿病外来】	松橋昭夫	仙台市			2/14・28予約制	
	【循環器外来】	三浦昌人	東北大学教授				2/22予約制
【循環器外来】	応援医師	八戸赤十字病院	予約制				
【精神科外来】	応援医師	八戸市民病院		2/13・27午後予約制			
【漢方外来】	川村強	八戸市民病院	2/5・19午後予約制				
外科	安藤敏典	院長	◎	◎	消化器検査のみ	◎	消化器検査のみ
	松原良一	専攻医					◎
	【泌尿器外来】	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)	◎		◎
	【乳腺外来】	安藤敏典	院長	予約制	予約制		予約制
	産婦人科	井戸川敏彦	特別参事	◎	◎	◎	◎
	小児科	笹野拓也	科長	◎	◎	◎	◎
	整形外科	三上靖隆	科長	◎	◎	◎	◎
	脳神経外科	深瀬栄一	副院長	◎	◎	◎	
応援医師		弘前大学				◎	
眼科	応援医師	東北大学		◎			◎
耳鼻いんこう科	橋本敏光	八戸市			◎		
	応援医師	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]

- ▷内科…水曜日は予約診療のみ。外科専攻医・松原医師は適宜、内科診療を行います。
- ▷眼科(毎週火・金曜日)…受付時間は10:00まで。
- ▷外科(毎週月・火・木・金曜日)…受付時間は10:30まで。毎週火曜日の診療開始は9:30です。  
※乳腺外来は要予約(月・火・木・金曜日診療)、予約診療時間は8:30、8:45
- ▷小児科予約診療(月~金曜日)…診療時間15:00~16:30 予約受付11:30~15:45  
※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。

■休診のお知らせ

▷外科…水曜日は、消化器検査及び泌尿器科外来のみ行います。

■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場合があります。■発熱・かぜ症状のある方は…**発熱・かぜ症状患者専用電話番号 ☎61-1202** ■敷地内は全面禁煙です。

■患者様の名前間違い防止のため、診療科・検査ごとに診察券で名前の確認をしますので、ご提示のご協力をお願いします。



文藝部のく

△川柳▽

思い出のガラクタばかり捨て切れず 金澤啓文(下大町)

平凡に老いた人生これも幸 田中實(新町)

一日のプラン狂わず長話 丸屋かく(下大町)

△俳句▽

初戸あけ四方に感謝陽は上る 大久保あさ(菖蒲川)

初日記清健なれと書くたく 大久保あさ(菖蒲川)

△短歌▽

あれほどの死者をだそうが国守る 遠藤加奈子(沢向)

民族間の深き憎しみ 橘京子(菖蒲川)

落葉の木々の枝先空に伸び 立花則夫(十和田市)

線の芸術冬の楽しみ 畑山房子(中市)

霧のベール一瞬割きて岩手山 向山恭子(下モ沢向)

姿見せたり車窓にわれに 新井田久美子(下タノ沢頭)

花たえし野にひとつ咲くむらさきの 十一月のすみれに屈む

久方の東京の街ビルばかり 神社めぐりで気分を一新

△川柳▽

思い出のガラクタばかり捨て切れず 金澤啓文(下大町)

平凡に老いた人生これも幸 田中實(新町)

一日のプラン狂わず長話 丸屋かく(下大町)

△俳句▽

初戸あけ四方に感謝陽は上る 大久保あさ(菖蒲川)

初日記清健なれと書くたく 大久保あさ(菖蒲川)

△短歌▽

あれほどの死者をだそうが国守る 遠藤加奈子(沢向)

民族間の深き憎しみ 橘京子(菖蒲川)

落葉の木々の枝先空に伸び 立花則夫(十和田市)

線の芸術冬の楽しみ 畑山房子(中市)

霧のベール一瞬割きて岩手山 向山恭子(下モ沢向)

姿見せたり車窓にわれに 新井田久美子(下タノ沢頭)

花たえし野にひとつ咲くむらさきの 十一月のすみれに屈む

久方の東京の街ビルばかり 神社めぐりで気分を一新

日付	行事など	開催時間 [場所]
1 木	とことん元気教室 (石沢地区)	9:30~11:30 [石沢地区公民館]
	2歳6か月児健康相談 (令和3年7月~9月生)	12:30~12:45受付 [町立公民館]
	みんなの保健室	13:00~15:00 [役場健康増進課]
2 金	トコトコ教室 (浅田地区)	9:30~11:30 [浅水活性化センター]
3 土		
4 日		
5 月	ホッとセンターあ・そ・ぼ	10:00~12:00 [町立公民館 児童室]
	健診結果説明会 「健康への五つの戸」健康講座	12:30~12:55受付 [町立公民館]
6 火	人権相談	13:30~15:30 [町立公民館]
7 水	3歳児健康診査 (令和2年6月~7月生)	12:15~12:30受付 [町立公民館]
8 木	移動図書館巡回日	9:00~12:00 [地区巡回]
	町内移動献血	9:30~12:00 [五戸町役場] 13:45~16:15 [五戸総合病院]
	ここっと広場	10:00~12:00 [ひばり野スポーツ 交流センター]
9 金	トコトコ教室 (旧町内地区)	9:30~11:30 13:20~15:30 [町立公民館]
	休日健診申込期限	詳細は13ページに掲載
10 土		
11 日	☆建国記念の日	
	おはなし会	10:30~11:00 [図書館]
12 月	☆振替休日	
13 火	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	17:00~19:00 [役場税務課]

日付	行事など	開催時間 [場所]
14 水	まち・カフェ	10:00~12:00 [町立公民館]
15 木	みんなの保健室	13:00~15:00 [役場健康増進課]
16 金	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]
	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]
17 土	<h2 style="text-align: center;">まける市</h2> <p style="text-align: center;">2月15日(木)、16日(金) [五戸町中心商店街]</p> <p style="text-align: center;">▶ 福と餅をつかみとれ! [福まき] ▶ 豪華景品が当たる! 「お買い物ラリー抽選会」 などイベント盛りだくさん! 詳細は折込チラシにて。 問 五戸町商工会 ☎62-3151</p>	
18 日		
19 月		
20 火	トコトコ教室 (川内地区)	9:30~11:30 [瑞穂館]
21 水	浅田地区出張型 「まち・カフェ」	10:00~12:00 [浅水活性化センター]
22 木	ここっと広場	10:00~12:00 [ひばり野スポーツ 交流センター]
23 金	☆天皇誕生日	
	休日健康診断	8:30~10:10受付 [五戸町役場]
	健康ポイント休日交換日	9:00~12:00 [五戸町役場]
24 土	五戸まちづくり ワールドカフェ	14:00~16:00 [ひばり野スポーツ 交流センター]
25 日		
26 月	倉石地区出張型 「まち・カフェ」	10:00~12:00 [保健福祉センター]
	ホッとセンターあ・そ・ぼ	10:00~12:00 [町立公民館 児童室]
27 火	行政相談	13:00~15:00 [町立公民館 児童室]
	夜間納税相談	17:00~19:00 [役場税務課]
28 水		
29 木		

雇用・募集

## 五戸町子育てメイト会員募集

子育てメイトは地域の親子が気兼ねなく集まり、子育て相談や交流ができる場です。

子どもが好きな方、子育て家庭のために何かできることはないとお考えの方、「子育てメイト」を始めませんか。参加できる日数や内容は問いません。ご自身ができる範囲で子育て経験者はもちろん、子育て支援に活かしたい特技・趣味をお持ちの方でも、ボランティアとして協力していただだけませんか。

### ■活動内容

- ▶ 地域の子どもの見守り
- ▶ 子育てに関する相談
- ▶ 季節の行事を取り入れた体験活動の実施 等

■活動場所…町立公民館

■活動日数…年間10～12回程度

※詳しい日程は年度初めの総会で決定します。

☎役場福祉課 ☎62-7955 (直通)

雇用・募集

## 令和6年度青森県廃棄物不法投棄監視員募集

次のとおり監視員を募集します。

### ■活動内容

不法投棄監視パトロール

※活動には青森県庁から貸与されるタブレット端末を使用します。

■委嘱期間…令和6年4月1日～令和7年3月31日

■募集人数…1名

■活動地区…倉石地区全般

### ■勤務概要

- ▶ 勤務日数は原則として4月から11月までの8か月のうち月2日までとし、年間の勤務日数は16日を上限とする。
- ▶ 平日の午前8時30分から午後5時までの間で休憩時間を含み1日4時間以上7時間以内

■報酬…日額6,950円

■申込方法…下記お問合せ先まで電話でご連絡ください

■申込期限…令和6年2月26日(月)

### ■その他

4月上旬に不法投棄監視員を対象とした説明会が三八県民局(八戸合同庁舎)で行われます。

☎役場健康増進課 ☎62-7958 (直通)

お知らせ

## 新型コロナワクチンの接種期間について

町では、令和5年秋開始接種(臨時特例接種:自己負担無し)を令和5年9月25日から実施していますが、接種期間は、令和6年3月末までとなっております。

接種対象者は、生後6か月以上で初回接種を完了した全ての方で、期間内に1回接種を受けることができます。

接種を希望される方は、コールセンター(☎0178-62-7975)又は健康増進課において、接種予約可能な日時、医療機関等をご確認ください。

これから初回接種を希望される方についても、コールセンター又は健康増進課にご相談ください。

なお、ワクチンの種類、医療機関の実施日時などご希望に沿えない場合がありますのでご了承ください。

また、令和6年度の新型コロナワクチン接種については、高齢者等を対象に定期接種として秋頃の実施を予定しておりますが、接種費用、実施医療機関等が決まり次第改めて周知いたします。

☎役場健康増進課 ☎62-7958 (直通)

雇用・募集

## 令和6年度五戸町スポーツ功労賞等に関する推薦

五戸町教育委員会では文化芸術・スポーツ分野における振興発展に寄与した方及び団体、また、優秀な成績を取った方を対象に表彰を行っております。その対象の方や団体について下記の内容で募集いたしますのでご協力をお願いいたします。

### ■表彰の種類と基準

①スポーツ功労賞／文化功労賞

60歳以上で、10年以上にわたり五戸町のスポーツ又は芸術文化における普及・振興に貢献し、その貢献が顕著な方及び団体。

②スポーツ賞／文化賞

令和5年度に行われた大会において、高校生以上で、県大会以上の大会で優秀な成績をおさめた方。

③スポーツ奨励賞／文化奨励賞

令和5年度に行われた大会において、小・中学生で、県大会以上の大会で優秀な成績をおさめた方。

■対象…五戸町民又は町内に所在する団体

### ■提出方法

五戸町HPから指定の書式をダウンロードし五戸町教育委員会まで持参・郵送・FAXしてください。

### ■募集期間

令和6年1月4日(木)～令和6年2月22日(木)

※詳細は、下記までお問合せください。

### ■提出・お問合せ先

〒039-1518 五戸町字下モ沢向8-2 町立公民館内  
五戸町教育委員会教育課 社会教育班  
[TEL] 62-7965 [FAX] 62-5252

雇用・募集

## 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

■受験期間…通年

■試験期日…随時(受付時に通知)

■お問合せ・お申込先

自衛隊青森地方協力本部 八戸地域事務所 ☎45-1920

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にコミュニティ助成事業を実施しています。

令和5年度、新町自治会が新しい自治会館や備品を宝くじの助成金で整備しました。



税金

## 確定申告は「マイナカード」と「スマホ」で自宅から

マイナンバーカードを利用し、マイナポータルから申告に必要な各種証明書等のデータを一括取得し、確定申告書の該当項目へ自動入力できます（マイナポータル連携）。控除証明書等の集計や1件ずつ入力する手間が省けて大変便利です。

マイナポータル連携をご利用いただくためには、マイナポータルの利用者登録やマイナポータルとe-Taxを連携するなどの事前準備が必要です。

事前準備が完了したら、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」からマイナンバーカードを使ってマイナポータル連携を利用して確定申告書を作成できます。

☎ 八戸税務署個人課税第一部門 ☎43-0141（音声案内2番）

税金

## 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15日（金）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、お早めに申告くださるようお願いいたします。また、所得税の申告についてはご自宅でパソコンやスマートフォンを使用したe-Taxによる申告も可能ですので、ぜひご利用ください。

### ■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、4月1日（月）です。忘れずに申告、納税して下さるようお願いいたします。

税金

## 税務課からのお知らせ

### ■夜間納税相談・納付時間の延長

税務課では、下記の日時において納税相談と取納業務を行っていますので、どうぞご利用ください。※納付にお越しの際は、納税通知書をご持参ください。

■日時…2月13日（火）、27日（火） 午後5時～7時

※来庁の際は税務課側の出入口をご利用ください。

☎ 役場税務課 ☎62-7954（直通）

あたたかい善意

## 人材育成基金として

青銀マスターズ（小坂章 会長）から50,000円を寄付いただきました。



イベント

## 五戸町子育てメイト子どもフェスタ「ひなまつり会」

～子育て奮闘中の皆さん、子育てメイトと一緒に親子で楽しいひとときを過ごしませんか～

■日 時…令和6年3月2日（土） 午前10時00分～11時30分

■場 所…町立公民館 和室

■対 象…0歳～就学前のお子さんと保護者  
※兄弟・祖父母の方も大歓迎

■定 員…おおむね25組

※子どもの人数が30人になり次第締切り

■参加費…子ども一人100円（おやつ代）

■申込期間…2月21日（水）までに子育てメイトのスタッフ、又は役場福祉課までお申込みください。

☎ 役場福祉課 ☎62-2111（内線133）

お知らせ

## あおりり性暴力被害者支援センター

レイプやわいせつな行為など、性犯罪・性暴力の被害にあわれた方やそのご家族などからの相談を受け、要望に応じた必要な支援をコーディネートします。

### ■「りんごの花ホットライン」

☎017-777-8349 又は ☎#8891

※専門の研修を受けた相談員が対応します。

秘密は厳守します。

■相談受付時間…月～金曜日 午前9時～午後5時

※上記以外の時間や土・日・祝日・年末年始は、国のコールセンターにつながります。

☎ 青森県青少年・男女共同参画課 ☎017-734-9228

お知らせ

## 休日健診のご案内

申込期限は2月9日までです！お早めにお申込みください。平日の受診が難しい方、今年度未受診の方は、ぜひ、この機会に受診しましょう。

■日付…令和6年2月23日（金・祝日）

■場所…五戸町役場

■当日の受付時間（希望の時間を選択できます）

①午前8時30分～8時40分、②午前9時～9時10分、

③午前9時30分～9時40分、④午前10時～10時10分

■受けられる健（検）診項目

特定健診、健康診査、胃がん検診（バリウム）、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診

■申込方法…役場健康増進課までお電話ください。

※今年度の特定健診は2月末までです。

☎ 役場健康増進課 ☎62-7958（直通）

お知らせ

## 「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を、丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

■実施時間…令和6年2月17日（土） 午前10時～午後4時

■場 所

信用生協 八戸事務所（八戸市一番町1-2-14 NIビル3F）

■対 象

①お金の問題（多重債務問題など）、②遺産相続、③不動産売買、④税金等公共料金の滞納、⑤DV・離婚問題、⑥その他暮らしに関する悩み事

■相談料…無料。ただし事前の予約が必要です。

■予約先…信用生協 八戸事務所 ☎0120-102-084

イベント

## 出張型「まち・カフェ」を開催します！

月1回、町立公民館で開催している「まち・カフェ」の出張型を、2地区で開催します！楽しみながら頭と体の働きを保ち、元気で暮らしていくために、簡単な体操や折り紙、トランプなど、好きなことをしながら誰でも気軽に過ごせる場です。

ちょっぴりもの忘れや間違うことがあっても大丈夫。「体が弱ってきたかな？」「もの忘れがでてきたかな？」「これからどうしたらいいかな？」そんな個別の相談もできます。お気軽にお立ち寄りください。

### ■日時及び会場

- ▶ 令和6年2月21日(水) 午前10時～正午  
浅水活性化センター(浅田地区)
- ▶ 令和6年2月26日(月) 午前10時～正午  
保健福祉センター(倉石地区)

### ■内容(お楽しみメニュー)

- ▶ 楽しい健康体操(午前10時15分～)  
五戸町スポーツ振興公社 健康運動指導士 原 真由美 氏
- ▶ 脳わくわくコーナー(午前10時45分～)  
ぬり絵、折り紙、トランプ、脳トレプリントなど
- ▶ 健康相談、もの忘れ相談コーナー
- ▶ 手作りお菓子他販売コーナー(移山寮)

### ■参加料無料

- ▶ 出入りは自由です。お好きな時間においでください。感染症の発生状況等によっては、中止の場合があります。
- ▶ 体温測定・マスク着用・手指の消毒をお願いします。

### ■お手伝いを募集しています

当日のお手伝いをしてくださる地域の方を募集します！会場準備や片付け、物品消毒など、できるところを少しでも一緒に取組んでくださる方なら、どなたでも♪お問合せ先まで、ぜひご連絡ください。

☎介護支援課高齢者支援班(地域包括支援センター)  
☎62-7973(直通)

農林業

## 家畜(牛・馬・めん羊・山羊・豚・鶏等)を飼育している皆さまへ

家畜を飼っているすべての方は、家畜の伝染性疾病の発生予防やまん延を防止することを目的とした「家畜伝染病予防法」により、年1回、その飼育状況を報告することが法律で義務付けられています。

令和6年2月1日現在の状況について、報告書を作成し提出してください。

### ■対象家畜(愛玩用の少数飼育でも報告が必要です)

牛、水牛、鹿、馬、めん羊、山羊、豚、いのしし、鶏(シャモ、チャボ、ウコッケイ等を含む)、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥及び七面鳥

### ■報告様式

八戸家畜保健衛生所又は役場農林課で配布(八戸家畜保健衛生所ウェブサイトからダウンロード可)

■提出期限…令和6年2月29日(木)

■提出方法…郵送、ファクシミリ又は持参

■提出先…役場農林課

☎八戸家畜保健衛生所 TEL:0178-27-7415  
FAX:0178-27-7418

☎役場農林課 TEL:0178-62-7960  
FAX:0178-62-2215

お知らせ

## 五戸町空き家等対策計画(案)のパブリックコメントを実施します

町では、空き家等に対する総合的・体系的な施策を推進するため「五戸町空き家等対策計画」の策定を進めております。

この度、本計画の素案を作成いたしましたので、次のとおりパブリックコメントを実施いたします。

### ■意見募集期間

令和6年2月13日(火)～令和6年2月29日(木)

### ■計画(案)の閲覧方法

町ホームページのほか役場都市計画課、各支所、町立公民館、五戸町図書館で2月13日以降、閲覧できます。

### ■対象者

- ▶ 町内に住所を有する人
- ▶ 町内に事務所又は事業所を有する個人、法人、その他の団体
- ▶ 町内の事務所又は事業所に勤務する人
- ▶ 町内の学校に在学する人
- ▶ 本計画に利害関係を有する人

### ■意見の提出方法

所定の記入用紙又は任意様式に必要事項を記入し、次のいずれかの方法で提出してください。  
※所定の記入用紙は町ホームページ又は上記各施設で取得できます。

- ▶ 郵送…〒039-1513 五戸町字古館21-1 都市計画課 宛
- ▶ 持参…役場都市計画課までご持参ください(平日のみ)
- ▶ ファクス…☎62-2215
- ▶ 電子メール…toshikeikaku@town.gonohe.aomori.jp

### ■意見に対する処理

提出された意見は、計画策定の参考とさせていただくとともに、後日、町ホームページで対応状況を公表する予定です。なお、個人情報是非公開とし、個別の回答は行いませんので、ご了承ください。また、ご提出いただいた記載内容は、今回の意見募集以外の用途に使用することはありません。

☎役場都市計画課 ☎62-7962(直通)

あたたかい善意

## 企業版ふるさと納税を活用し寄付

南部バスを運営する岩手県北自動車(高橋学 支社長)から500,000円を寄付いただきました。

企業版ふるさと納税を活用した寄付は、当町では初めてのことで、DC351事業に活用させていただきます。

高橋支社長は「当社は旧南部鉄道の後継の会社で、DC351事業を自社のことのように捉えていたため、今回寄付に至った。有効に活用していただきたい。」とコメントしました。





# 健康づくり伝言板



## 大切な人を亡くされたときに起こるからだところの変化

大切な人を亡くされた時に起こる、深い悲しみなどの感情や反応のことを「<sup>グリーフ</sup>悲嘆」と言います。大切な人を亡くされた苦しみ悲しみはあまりに大きく、からだところに様々な影響を及ぼします。一時的な影響は誰でもあるものですが、2週間以上長く続くようであれば注意が必要です。また、自分では気づきにくい部分もあるため、周りの人が気づき、声をかけ、話を聴くことも大切です。つらい気持ちに蓋をせず、ひとりで抱え込まずに、まずはご相談ください。

### からだに起こる変化

- ▶ 食欲がない
- ▶ 眠れない・寝つきが悪い
- ▶ からだがだるい
- ▶ わけもなく疲れる

### ところに起こる変化

- ▶ 自分を責める
- ▶ 何もやる気が起きない
- ▶ 気分が沈む
- ▶ 自死した人のことが頭から離れない
- ▶ 気分が落ち込む
- ▶ 死について考える
- ▶ 突然涙がでる

### その他の変化

亡くなった方との思い出の日、場所、風景、音楽を聴いたとき等に変化がみられることがあります。

■お問合せ 役場健康増進課 ☎62-7958 (直通)



## 自死遺族のつどいのご案内

身近な方を自死で亡くされた方が安心して胸の内を語り合える場として開催されています。「誰かに話を聴いてほしい」「話をしたい」ときに安心して話せる、安心して聴ける場として開催されます。その場にいるだけでも、お話を聴くだけでも構いません。辛く感じるときはその場から離れても大丈夫です。話した内容や個人情報などのプライバシーは秘密厳守で守られます。参加費は無料です。

- 対象…自死でご家族やご友人、恋人など、身近な人を亡くされた方
- 日時…令和6年3月9日(土) 午後1時30分～3時30分
- 場所…ユートリー(八戸市) 4階研修室

※完全予約制のため、事前に電話でお申込みください。

■お申込み・お問合せ 青森県立精神保健福祉センター ☎017-787-3951 (平日 午前8時30分～午後5時15分)

## 図書館新着 Books

- 2月の休館日…5日、13日、19日、26日
- 開館時間…平日 10:00～19:00 土日祝 9:00～17:00
- 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。



【新着・CD】 ※貸出期間は2週間(2枚まで)です。

- ▶『ETERNITY』RINGOMUSUME 4TH ALBUM RINGOMUSUME 歌/邦楽 ニュー・ミュージック
- ▶『佐野元春ベスト・コレクション』佐野元春 演奏/邦楽 ニュー・ミュージック
- ▶『EQUINOX』JO1 歌/邦楽 ニュー・ミュージック
- ▶『カミラ』カミラ・カベロ 歌/洋楽 ロック
- ▶『ハイテンション ドライブ』Love Story presents/邦楽 ニュー・ミュージック マツケンサンバⅡ/松平健・愛は勝つ/KAN 歌 ほか
- ▶『講談名人名演集』五代目神田伯山ほか口演/講談

【新着・雑誌】

- [隔月刊誌] 年6回
- 『ヨガ ジャーナル』美容/プレジデント社

※新刊の雑誌は、館内での閲覧のみです。  
※バックナンバーの雑誌は、2週間まで貸出できます。  
※図書・雑誌・CDとも、貸出中の場合は「貸出予約」ができます。



【今月のおすすめ本】

■一般 ■ヤングアダルト

今日、誰のために生きる?	(ひすいこたろう・SHOGEN)
女たちのベラルーシ 革命、勇気、自由の希求	(アリス・ポータ)
すぐできる自力整体	(矢上 真理恵)
ほっこりみんなの育児ワザ大全	(原 あいみ)
あたらしい家中華 手軽あっさり毎日食べたい	(酒徒)
GIFTED	(小野 伸二)
奥州狼狩奉行始末	(東 圭一)
きこえる	(道尾 秀介)
人間標本	(湊 かなえ)
ミケランジェロの焰	(コスタンティノ・ドラツィオ)

■児童

脳と目がカギ!色のふしぎ	(竹内 龍人)
地獄の迷路 妖怪たちと鬼の城をめざせ!	(香川 元太郎)
古生物の学校 わかりやすくおもしろい!!	(甲能 直樹監修)
身近な自然現象大研究	(池内 了監修)
日本手話へのパスポート	(小野 広祐・岡 典栄)
シーリと氷の海の家賊たち	(フリーダ・ニルソン)
ウォンカとチョコレート工場のはじまり	(シベアル・パウンダー)
このほん	(かげやま とおる)
ゆきがふるとき	(ゆじゃり)
トコトコだいこんりょうりたび	(よしたか ゆみこ)

謹賀新年おんこちゃん

©東京ハイジノ五戸町



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参加者随時募集

日頃運動不足と感じている人や老化予防など健康増進を図りたい方を対象に、簡単なエアロビクスや筋力トレーニングなどを行っています。

▶実施内容

- (1) かんたん健康体操 [火曜日 午後1時30分～2時30分]  
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、ストレッチなどを行います。
- (2) 座ってらくらく体操 [木曜日 午前10時30分～11時30分]  
座って行う有酸素運動など、体力のない方や高齢者でもできる足腰に負担のかからない運動を行います。
- (3) スクエアステップ体操 [金曜日 午後1時30分～2時30分]  
25cm四方の升目で区切られたマットの上を前後左右斜め方向に歩き、転倒予防運動、認知症予防運動を行います。

▶場 所…町立公民館 体育センターほか

▶参加対象…18歳以上の方

▶参加料…1回100円(当日徴収いたします)

▶持 ち 物…室内シューズ、タオル、飲み物、運動できる服装

※詳しい実施日は、下記までお問合せください。

※町立公民館への直接のお問合せはお控えくださるようお願いいたします。



●五戸ドーム練習場暖房について

五戸ドーム練習場の暖房は、故障のため当面の間使用できません。ご利用の際は、各自防寒着のご準備をお願いします。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくをお願いします。

最新情報はホームページをご覧ください  
<https://www.gonohe-sppc.com/>



五戸町スポーツ振興公社

2月休館日

- ▶五戸ドーム  
[全館] 21日  
[トレ室] 7日、14日、28日
- ▶倉石スポーツセンター  
21日

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  
〒039-1524  
五戸町大字豊間内字地蔵平1-398  
TEL 62-2301 FAX 62-2365

五戸ケーブルテレビ

■名義変更手続きのオンライン化

五戸ケーブルテレビの加入者名義変更は役場窓口での手続きに加え、オンラインでも手続きができるようになりました。

建物や土地の売買・譲渡等によって所有者が変わる際に手続きが必要です。この手続きをしないと、前の所有者に請求書等が届きますので、ご注意ください。詳細は町HPにて…<https://www.town.gonohe.aomori.jp/chosei/dennshishinsei.html>

■利用料について

五戸ケーブルテレビは利用者全員から集める利用料で、放送設備や関連施設の維持管理を行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

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】

☎0178-62-7952(直通)  
平日 8:15～17:00

広報ごのへまち2月号

記事の掲載を希望する方は、2月6日(火)までに下記アドレス宛に原稿等の資料を添えてご連絡ください。(2月22日発行予定)  
▷ [koho@town.gonohe.aomori.jp](mailto:koho@town.gonohe.aomori.jp)

人口 ※( )内は前月比		前月出生数
総人口	15,653人 (-23)	
男性	7,571人 (-14)	2人
女性	8,082人 (-9)	5人
世帯数 ※( )内は前月比		
6,999世帯 (-6)		

※令和6年1月1日現在