

広報

ふじさき

みんなで築く 希望に満ち、
活力があふれるまち ふじさき

色とりどりのチューリップがかわいいね!

リンゴとチューリップのフェスティバル

2023

6

No.219

なぎなた教室を開催しています

2026年(令和8年)の国民スポーツ大会でなぎなた競技が当町で開催される予定であることから、なぎなたの魅力を多くの方に知ってもらうため、平成30年度からなぎなた教室を開催しています。



講師の先生から一言

私たちは、なぎなたの普及と競技人口を増やすため、各地域でこのような教室を開催したり、小中学校に出向いてなぎなたの授業を行っています。全日本なぎなた連盟には、「なぎなたの修練により、心身ともに調和のとれた人材を育成する」という理念があり、身体を鍛えるだけでなく、挨拶や礼儀など日本の昔からの文化や伝統を伝えることも大事にしています。

なぎなたは、男女や年代を問わず誰でもできますので、ぜひ多くの方に教室に参加していただきたいです。また、藤崎町で開催予定の国スポを盛り上げるために、地元選手の育成にも取り組みたいと思っていますので、みなさんぜひなぎなたをやってみませんか？



青森県なぎなた連盟
川越 流美子 理事長

なぎなた教室の参加者に聞きました！



藤崎小学校5年
葛西 美桜さん

教室はお友達も増えて楽しいので、毎週休まず参加しています。今後は大会に出場できる選手を目指して頑張りたいです。

一緒に参加する仲間募集！



常盤小学校5年
佐藤 悠太郎さん

なぎなたは難しいけれど、慣れてくると楽しいです。これからも練習を重ねて、もっと上手になりたいです。

なぎなたを始めて3年目



三上 津香子さん
(亀岡)

私は剣道経験者ですが、なぎなたと剣道は構え方や左右対称の動きなどが全然違って、面白いです。なぎなたをやっている時は、常に姿勢を気にするので、背筋が伸びます。私の場合は肩こりなどにも効果があるので、同年代の方々にもおすすめです。

やってみよう！

なぎなた教室に参加しませんか？



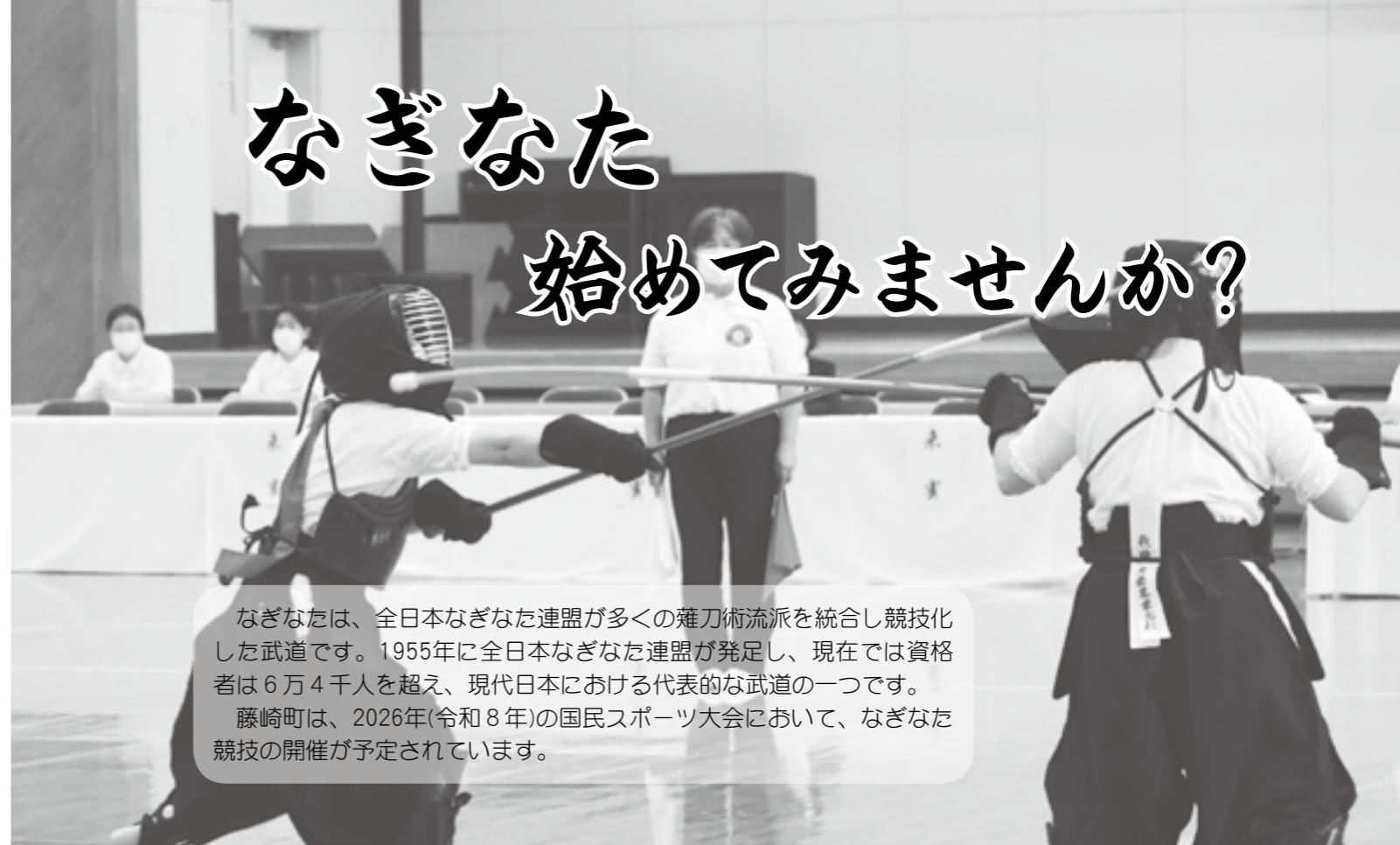
なぎなたは男女問わず、幅広い年齢層で楽しめる武道です。見学や体験もできますので、お気軽にお越しください！

- ◆日時 6月から11月の毎週月曜日
午後5時15分～午後6時45分
※月曜日が祝日の場合はお休みです
- ◆場所 スポーツプラザ藤崎
- ◆参加費等 無料(年齢性別不問)

■申込み・お問合せ 生涯学習課 ☎65-3100

なぎなた

始めてみませんか？

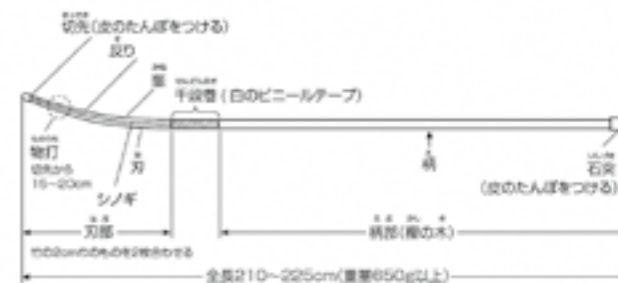


なぎなたは、全日本なぎなた連盟が多くの雑刀術流派を統合し競技化した武道です。1955年に全日本なぎなた連盟が発足し、現在では資格者は6万4千人を超え、現代日本における代表的な武道の一つです。

藤崎町は、2026年(令和8年)の国民スポーツ大会において、なぎなた競技の開催が予定されています。

なぎなたって？

なぎなたは2.1mから2.25mの競技用なぎなたを使って攻撃や防御を行います。2mを超える長さのなぎなたを持ち替えながら扱うことから、左右対称の動きが多く取り入れられています。適切な間合い(距離)としなやかな動きが求められ、繊細な攻防の中でも大胆な技を繰り出すことができるのが特徴です。



どんな競技？

競技には、「試合」と「演技」の2種目があります。

試合

試合は、防具を身に付け、競技者がお互いに定められた部位(面、小手、胴、脛(すね)、咽喉)を打突して勝負します。3本勝負で制限時間内に有効打突を2本先取した方が勝ちとなります。



剣道とは異なり、すねも有効なポイントになります

演技

演技は防具を身に付けず、指定された形や技などを2人一組の演技者によって行い、技の優劣を競い合います。5名の審判員が判定し、過半数をもって勝敗を決定します。正確な動きだけでなく、姿勢や服装、見る人に感動を与えたかなども評価のポイントとなります。



演技者の充実した氣勢と適法な姿勢による技の良否が見定められます

5/14 町の名所で心も身体も健康に!

場所：唐糸御前史跡公園



地域おこし協力隊の吉田翔瑛さんが「お花見ヨガ」を唐糸御前史跡公園で開催し、藤の花が咲き誇る中、6名の参加者がヨガで心と身体をリフレッシュし、藤の花の観賞と交流を楽しみました。

5/13 空き家の活用に向けて

場所：町文化センター



空き家の活用を促進するため、「相続登記義務化についての説明会」が開催され、講師のファイナンシャルコンサルタントの福間直樹氏から、令和6年4月1日からの義務化で変わる法的な知識などが解説されました。次回(8/12)は、相続登記の具体的な手続き方法について説明会を開催する予定です。

4/28 人権擁護の功績が評価され

場所：役場応接室



多年にわたり人権擁護と人権思想の普及に貢献したとして、仙台法務局長表彰を受賞した工藤優さん(水木)と、青森地方法務局長表彰を受賞した福士竹志さん(木挽町)が報告のため来庁しました。お二人は人権擁護委員として、人権擁護の啓発や相談対応、小中学校での人権教室などを行っています。

工藤さんは「表彰をいただけて光栄。これからも人権第一に様々な問題に取り組んでいきたい」と話していました。

4/20 高品質の「はれわたり」生産のために

場所：横山英樹氏 水稲育苗施設(水木)



県は、今年全国デビューする県産米「はれわたり」の高品質維持と消費拡大を目指すため、横山英樹さん(水木)の水稲育苗施設を訪れ、春の農作業現地巡回指導を行いました。県農林水産部の職員のほか、農協職員や地元の生産者が集まり、はれわたりの生育状況の視察や栽培管理の説明が行われました。はれわたりは、これまでの県産米にないもちもち食感と甘みが魅力で、横山さんは「県民に親しまれる米になってほしい」と話していました。

藤崎町芸能文化協会会員募集中!

藤崎町芸能文化協会は、町の無形文化財に指定されている「菊様の舞」や「松助踊り」のほか、各地のねぶた囃子や登山囃子などの伝統郷土芸能の継承と振興を目的に活動しています。

- ◆練習日時 毎週水曜日 午後7時30分～午後8時30分
◆練習場所 藤崎町文化センター3階和室
見学自由 生のお囃子聴き放題!

藤崎ねぶた囃子講習会も次のとおり開催を予定しています。皆さまの参加をお待ちしております。

- ◆日時 7月25日(火)～7月27日(木)の3日間 午後6時30分～午後8時
◆場所 藤崎町文化センター大ホール



毎週行われている練習の様子



県内の登山囃子大会で、優秀な成績を取っています

4/30 開業5周年を記念して

場所：ふじさき食彩テラス



ふじさき食彩テラスは4月30日で開業5周年となり、これを記念して4月29日と30日の2日間、5周年祭イベントが開催されました。先着100名様への福袋プレゼントや、葛西悟さんらによる記念コンサートが行われ、多くの方にご来場いただきました。

4/22 新商品開発を支援しています

場所：ふじさき食彩テラス



町の農産物等を活用した新商品開発を支援するため、商品開発・食品加工スタートアップ講座が開催されました。当日は町内の農業者など9名が参加し、食品加工の基礎的な知識や、近年注目されている健康・機能性食品開発のノウハウなどが紹介されました。

弘南鉄道イベント列車がリニューアル

弘南鉄道は、列車内で宴会を楽しむ「忘年列車」や「ビール列車」などで活用していたイベント列車を、お座敷列車としてリニューアルしました。リニューアルした列車は、「津軽と共に走る列車」をコンセプトに、弘南線沿線の市町村の名所や名物をモチーフにした和の装飾が施されています。

今後は従来の活用に加え、地域の魅力を発信する列車として、観光客の方にも楽しんでもらえる運行を予定していますので、ぜひご利用ください。

イベント列車特設ページ



表彰の説明

5月3日と4日の2日間、弘前大学藤崎農場でリンゴとチューリップのフェスティバルが行われました。当日は、町内外から多くの方が訪れ、見頃のリンゴの花と色とりどりのチューリップの前で写真を撮るなどして楽しんでいました。



～高齢者の居場所づくり～ 地域サロンに参加しませんか

地域サロンとは、地域に住む高齢者や住民が地域の集会所などに集まり、仲間と楽しみながらリフレッシュし、日々の生活に活力を取り入れてもらう取組です。住民が主体となって開催し、軽運動や脳トレ、生涯学習など、それぞれ特色ある取組で楽しく運営しています。また、保健師や栄養士などが地域サロンに出向き、高血圧予防の講座や健康相談、高齢者向け料理の試食なども行うこともあります。生きがいや仲間づくり、健康増進のため、地域サロンに参加し交流してみませんか。

～このような活動をしています！～



体操で身体を動かし、運動不足を解消します。



栄養士から低栄養防止の料理作りを学びます。



消防署に依頼し、救急法を教わります。

町内で開催している地域サロン

朝日町延寿会	新町にここ会	中野目長寿会
生き生きげんき亀田	館川シニア倶楽部	ふじ健大OB会
久井名館松葉会	伝馬老人クラブ喜楽会	皆たのしもう会(矢沢)
下町町内会	俵下俵下長寿会	
白子高砂会	徳下徳寿会	

※新型コロナウイルス感染症対策のため活動を休止している場合があります。

地域サロンの運営団体・スタッフを募集しています

町では、住民主体の地域サロン活動を支援するため、運営団体に補助金を交付しています。運動や脳トレ、低栄養防止の料理教室や多世代交流など、65歳以上の町民を対象とした介護予防活動を実施する団体が対象です。いつもの茶話会に介護予防活動を取り入れて、簡単に手間なく地域サロン活動をスタートしてみませんか。地域サロン活動に興味のある方(団体)は、ぜひお問合せください。

■お問合せ 福祉課介護保険係 ☎88-8198

ふじさきスポーツチャレンジポイントラリーの結果について

令和4年11月1日～令和5年3月31日まで行われた「ふじさきスポーツチャレンジポイントラリー2022(後期)」の各部門上位3名をお知らせします。

【シニアの部】

第1位 鎌田 康子 様
第2位 成田 花子 様
第3位 小玉 敦子 様

【一般の部】

第1位 三上 津香子 様
第2位 高木 ひとみ 様
第3位 安田 有利 様

【子どもの部】

第1位 秋元 璃帆子さん
第2位 秋元 湊介さん
第3位 小杉 俊平さん

令和5年前期(5月31日～10月31日)も多数の参加をお待ちしています！

■お問合せ 町スポーツ協会(スポーツプラザ藤崎内) ☎75-3323



6月4日(日) 青森県知事選挙 投票日

6月4日(日)は、青森県知事選挙の投票日です。棄権せずに投票しましょう。

◆投票日 6月4日(日) ◆投票時間 午前7時～午後8時

◆投票できる方

藤崎町で投票できる方は、次の要件に該当し、藤崎町の選挙人名簿に登録されている方です。

○年齢要件 平成17年6月5日以前に生まれた方

○居住要件 令和5年2月17日以前から引き続き藤崎町の住民基本台帳に記載されている方

◆投票所入場券

当日は入場券を持参の上、各投票所へご来場ください。

◆投票所

○町内11投票所に分かります。投票所入場券で自分の投票所をご確認ください。

第1投票所	ふれあいずーむ館ふれあいひろば	第7投票所	明徳中学校 1階会議室
第2投票所	平成会館	第8投票所	亀田地区交流センター
第3投票所	西中野目生活改善センター	第9投票所	福島公民館
第4投票所	みどり団地集会所	第10投票所	水木地区ふるさとセンター
第5投票所	藤越研修集会所	第11投票所	富柳老人憩の家
第6投票所	林崎研修集会所		

◆期日前投票

投票日当日、仕事や旅行・外出などで投票所に行けない方は期日前投票ができます。

○期間 5月19日(金)～6月3日(土) ○場所 藤崎町役場 1階 町民ロビー

○時間 午前8時30分～午後8時

◆開票 ○日時 6月4日(日) 午後9時～ ○場所 スポーツプラザ藤崎

■お問合せ 藤崎町選挙管理委員会 ☎88-8209

藤崎町議会議員一般選挙および藤崎町長選挙について

藤崎町選挙管理委員会において、藤崎町議会議員一般選挙(10月8日任期満了)と藤崎町長選挙(11月19日任期満了)を、次のとおり同時に行うことに決定しましたのでお知らせします。

◆告示日 9月26日(火) ◆投開票日 10月1日(日)

■お問合せ 藤崎町選挙管理委員会 ☎88-8209

住宅の耐震診断を支援します

木造住宅の耐震化を促進するため、町が耐震診断員を派遣し、耐震診断を行います。

◆対象住宅 昭和56年5月31日以前に建築され、昭和56年6月1日以降に増改築されていない住宅等

◆対象者 対象住宅を所有する人又はその親族(法人除く)

◆診断費用 申込者負担として、1戸当たり1万1,000円(延べ面積が200㎡以下の場合)

◆募集戸数 2戸(先着順)

◆募集期間 7月3日(月)～11月30日(木) ※土・日・祝日は除く

■お問合せ 建設課建設係 ☎88-8285

情報公開制度についてのお知らせ

町民参加の行政を促進し、町政に対する町民の理解と信頼を深めることを目的に、町が保管している情報(行政文書)を開示請求により情報公開しています。

◆請求方法

総務課行政係に備付けの「行政文書開示請求書」に必要事項を記入し、提出してください。
閲覧のほか、写しの交付請求もできます。

◆令和4年度開示請求及び公開状況

○請求件数 3件
○決定内容 全部公開 2件
一部公開 0件
不 存 在 1件
非 公 開 0件

◆交付にかかる料金

行政文書の種類	写しの種類	金 額	
文書、図面及び写真	電子式複写機により複写したものの(黒単色刷り)	日本産業規格A列3番以下	1枚につき 10円
		日本産業規格A列2番	1枚につき 20円
		日本産業規格A列1番	1枚につき 40円
		日本産業規格A列0番	1枚につき 100円
	電子式複写機により複写したものの(多色刷り)	日本産業規格A列3番以下	1枚につき 50円
		日本産業規格A列2番	1枚につき 100円
		日本産業規格A列1番	1枚につき 200円
		日本産業規格A列0番	1枚につき 500円
マイクロフィルム	紙に印刷したもの	文書、図面及び写真の例による	
電磁的記録	印刷物として出力したもの	文書、図面及び写真の例による	
	光ディスク(日本産業規格 X0606及びX6281又はX6241に適合する直径120ミリメートルの光ディスクの再生装置で再生することが可能なものに限る。)に複写したもの	当該複製に要する実費	

※両面複写又は両面印刷の場合は、片面を1枚として算定する。

■請求先・お問合せ 総務課行政係 ☎88-8293

「津軽塗」スプーン製作体験教室の参加者募集

津軽広域連合では、夏休みに小学校4年生から6年生までのみなさんを対象に体験教室を開催します。ご応募お待ちしております！

◆日 時 8月9日(水) 午後2時～午後3時30分
◆場 所 田舎館村中央公民館 会議室
(現地集合・解散)
◆講 師 「工房まる一」 工藤 広一 氏
◆参加料 1人/1本 1,000円
◆対象者 藤崎町、弘前市、黒石市、平川市、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に在住の小学校4年生から6年生

◆募集人数 24人

◆申込方法 ハガキ又は電子メールに郵便番号、住所、参加者氏名(ふりがな)、学年、年齢、保護者氏名(ふりがな)、電話番号を記入して申込みください。

◆申込締切 7月21日(金) ※当日消印有効
※1回の応募で2人まで申込みできます。
※応募者多数の場合は抽選を行い、7月28日(金)に通知します。
※新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行い開催します。(健康状態によっては参加をお断りします。)

■申込・お問合せ 〒036-8003
弘前市大字駅前町9番地20 ヒロコ3階
津軽広域連合 ☎31-1201
E-mail rengou@tsugarukoiki.jp



身体障がい者(肢体不自由)の巡回診査・更生相談を実施します

身体障害者手帳の診断書の作成(新規交付・等級変更)や補装具の交付・修理にかかわる診断・手続きなどの診査と更生相談を行います。料金は無料です。

- ◆日 時 7月4日(火) 午前9時30分～午前10時30分(受付時間)
- ◆場 所 弘前市総合学習センター(弘前市大字末広四丁目10-1)
- ◆対象者 ○身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とする方
○身体障害者手帳の再認定が必要とされた方
○障がいの程度及び等級に変更があると思われる方
○補装具の交付、再交付または修理を必要とする方
(電動車椅子、座位保持装置、骨格構造義肢などの複雑な診断を要するものを除く)
○生活、医療、施設等の利用等の相談を希望する方
- ◆準備物 ○身体障害者手帳(所持者のみ)
○健康保険証等(身体障害者手帳の交付のための診査を受ける場合)
○印鑑(認印)
○マイナンバーのわかるもの
○かかりつけ医の紹介状やレントゲン写真等、病状、治療の状況、身体状況がわかるもの
(新規での手帳交付を希望される場合)

◆新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願い

- 診査会場内ではマスクの着用をお願いします。
- 診査当日は、ご来場の前に検温をお願いします。
(37度を超える発熱や風邪症状がある場合は来場をご遠慮くださるようお願いいたします。)
- 診査会場での検温で37度を超える場合は受診できない場合があります。

※診査を希望する方は、**6月26日(月)までに**福祉課福祉係までお申込みください。また、送迎車も用意していますので、利用を希望する方は併せてお申込みください。(ご自身で乗り降りができる方に限ります。)

【送迎車出発場所及び出発時間】

常盤生涯学習文化会館前 午前8時45分
町役場前 午前9時00分

■申込・お問合せ 福祉課福祉係 ☎88-8195

事業所・団体等の皆様へ ふじさき子育て応援団募集中!

ふじさき子育て応援団は、地域の子育てを支援する事業所・団体等の皆様に子育て応援団に登録していただき、その活動を広くPRするなど、みんなで子育て応援の輪を広げる取組です。ぜひ、応援団にご登録ください。

◆登録できる事業所・団体等

子育て家庭にやさしい設備・うれしいサービスの提供など、子育て家庭を応援する取組を行っている町内の事業所・団体等です。

子育て世帯を応援する取組とは

- ・授乳室、プレイルーム(遊び場)、多目的トイレ等を設置している。
- ・ベビーカーの乗り入れを許可している。
- ・子ども用のイス、子ども用食器等の貸出をしている。
- ・子ども向けメニューや景品・ドリンク等のサービスを提供している。
- ・子育てイベントを開催している。 など



◆応援団になっていただくと

子育てにやさしい事業所・団体等としてPRすることができ、子育て応援団登録認定証や子育て応援団ロゴマークステッカーを交付します。

■申込・お問合せ 住民課子育て支援係 ☎88-8184



こんにちは 国保係です

◆療養費の支給について

次のような場合は、治療などに要した費用の全額を一度支払ってから、後日、国民健康保険担当窓口へ申請することにより、保険適用分の費用から一部負担金を差し引いた額を療養費として支給します。

こんなとき	申請に必要なもの
旅先での急病など、保険証を持たずに診療を受けたとき	診療内容の明細書、領収書
コルセットなどの補装具代	医師の診断書又は意見書、領収書
はり・きゅう、マッサージなどの施術を受けたとき	医師の同意書、領収書
骨折やねんざなどで柔道整復師の施術を受けた費用を全額支払ったとき	明細がわかる領収書
手術などで輸血に用いた生血代	医師の診断書又は意見書、輸血用生血液受領証明書、血液提供者の領収書
海外渡航中に診療を受けたとき(治療目的の渡航は除く)	診療内容の明細書と領収明細書(日本語の翻訳文が必要)、パスポートなどの海外への渡航期間がわかるもの、海外の医療機関に照会する同意書

保険証、印鑑、世帯主の通帳、マイナンバーカード又はマイナンバーが確認できる書類、本人確認書類

※医療費などを支払った日の翌日から2年を過ぎると支給されませんので、ご注意ください。
※医療処置が適切であったかを審査しますので、申請から支給するまでに最短で約3か月かかります。
また、審査の結果、支給されない場合もあります。
※医療機関にかかったときは必ず領収書をもらい、大切に保管しましょう。

■お問合せ 住民課国保年金係 ☎88-8179

国民年金のお知らせ

「ねんきんネット」でいつでも最新の年金記録が確認できます！

日本年金機構では、年金加入者の方や受給されている方がインターネットを通じて、いつでも手軽にご自身の年金記録を確認できる「ねんきんネット」サービスを行っています。
ご自宅のパソコンのほかスマートフォンからも利用することができますので、ぜひご利用ください。

◆「ねんきんネット」サービスとは

- 24時間いつでも最新の年金記録を確認することができます。
 - 加入記録がわかりやすく表示され、「もれ」や「誤り」を簡単に発見することができます。
 - 将来の年金見込額をご自身で試算できます。
 - 日本年金機構から郵送された各種通知書の確認ができます。
 - 国民年金保険料の口座振替の申込みなどの各種届書(一部)を簡単に作成することができます。
- ※詳細は日本年金機構のホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/>)をご覧ください。

■お問合せ ねんきんネット専用ダイヤル ☎0570-058-555
弘前年金事務所国民年金課 ☎27-1339

浅瀬石川ダム大規模洪水を想定した ダム警報訓練を実施します

国土交通省 東北地方整備局 岩木川ダム統管理事務所は、浅瀬石川ダムの大規模洪水を想定したダム警報訓練を次のとおり実施します。詳しくは、ホームページをご覧ください。

警報訓練実施日 6月7日(水) ※延期の場合は6月14日(水)に実施予定

※気象状況等により延期する場合があります。
延期の場合は、事務所ホームページや警報設備にてお知らせします。

◆訓練内容

ダムから放流があったことを地域の皆様にお知らせする役目を持つ警報設備(スピーカー及びサイレン)を実際に動作させます。
また、警報所周辺に測定員を配置して、音声やサイレン等の聞こえる範囲を測定し、今後の警報設備の改善等を検討していく事を目的としておりますのでご理解、ご協力の程よろしくお願ひします。

◆タイムスケジュール

午後3時 藤崎 → 午後3時10分 津賀野(弘前市) → 午後3時20分 岡本 → 午後3時30分 真那板
※隣の警報所からサイレンが聞こえる地域もあります。

◆サイレンの鳴り方

①はじまりのチャイム ②音声放送 ③サイレン(疑似音) 約60秒 ④休止 約5秒
※③④は、繰り返し4回

■お問合せ 国土交通省東北地方整備局岩木川ダム統管理事務所 ☎85-3035



緊急地震速報伝達訓練実施のお知らせ

Jアラート(全国瞬時警報システム)とは、大規模な自然災害や弾道ミサイル攻撃などの情報を、町防災行政無線を通じて国から住民へ直接瞬時に伝達するシステムです。

消防庁・気象庁では、Jアラートを活用した緊急地震速報の配信訓練を全国一斉に実施します。
この訓練に併せて、町防災行政無線を通じて訓練用の緊急地震速報が放送されますが、訓練放送ですのでご注意ください。

◆放送日時 6月15日(木) 午前10時頃

※気象・地震活動の状況によっては、訓練用の緊急地震速報を中止することがあります。

◆放送内容

- ・(上りチャイム音)「こちらは、防災藤崎広報です。ただいまから訓練放送を行います。」
- ・「(緊急地震速報チャイム音)緊急地震速報。大地震(おおじしん)です。大地震です。これは訓練放送です。」を3回繰り返し
- ・「こちらは、防災藤崎広報です。これで訓練放送を終わります。」(下りチャイム音)

■お問合せ 総務課防災係 ☎88-8295

消防だより 東消防署北分署 ☎75-3333



「災害情報テレホンガイド」番号変更のお知らせ

5月1日から消防車の出勤等をお知らせする「災害情報テレホンガイド」の番号が変わりました。

災害情報テレホンガイド

旧 0180-991-995 → 新 050-5536-3896

■お問合せ 弘前消防本部通信指令課 ☎32-5101

令和5年度 健康推進員のご紹介

令和5年度の健康推進員を次のとおり決定しましたのでお知らせします。

◆健康推進員

町内	氏名	町内	氏名	町内	氏名	町内	氏名
舟場	齋藤麗子	横町	阿部美名子	西中野目	新谷厚子	福左内	横山祥子
	藤田泰子		村上トキ子		長利淳子		鈴木なつ子
みつや	長内勝子	伝馬	野呂律子	俵外	木村恵	水木	横山恵子
	浅利夏代		平野茂乃		佐藤淳子		赤平誠子
	工藤美代子		野呂恵美子		福土えり子		小山内淑子
表町	石岡みどり	葛野	三浦恵子	下俵外	工藤喜美子	久井名館	横山まさ子
	村上和子		八木橋歩		福土幸子		鈴木朋子
仲町	五十嵐公子	白子	唐牛睦子	柏木堰	工藤いつ子	富柳	米村晶子
	小杉和子		相坂歩		中村みづ子		米村由江子
曲新田	田澤順子	藤越	對馬由香	東町	工藤弘子	福館	小笠原美雪
	中田ともえ		對馬くるみ		三浦美香		石岡良子
本町	中田恵美子	林崎	木村由美子	西豊田一	神眞知子	若松	工藤しのぶ
	佐藤瞳		中田式部		對馬佳央理		工藤栄子
木挽町	藤田雄一	中島	中田榮子	西豊田二	天内麻衣子	榊	石澤薫
	未定		久保田順子		未定		福土剛
朝日町	佐藤文子	小畑	山口清子	西豊田三	成田令子	龜田	海老名麻子
	新谷恵美子		成田律子		小山琴恵		三上さつゑ
	阿部知砂子		成田宮子		小野寺静子		古館信
館川町	木村トモ子	矢沢	成田順子	常盤	成田真勇美	西田	館山桂子
	和田達也		成田隆子		佐々木房子		高木恵美子
下町	加川實	水沼	三上美津子	徳下	高木敬子	若柳	大瀬さわ子
	加川正博		川村昭子		高木美佐子		葛西裕美子
緑町	坂本大樹	中野目	工藤和江	三ツ屋	浅利敦子	福島	赤石次子
	岩間あずさ		吉田悦子		工藤稲子		天坂真樹子
	吉田由美子		吉田良子		白取由美子		奈良岡千加子
新町	平田千秋	吉向	奈良美智子	福島	中山れい子	小学校通り	佐々木桂子
	岸ゆかり		吉田礼子		山内千登利		工藤玲子
	加藤淳子		永田由美子		古川伊久子		對馬美子
横町	山谷文子	亀岡	石井厚子	福左内	三浦久子	横山節子	三浦潤子
	山谷恭子		三上津香子		三浦すみ子		高木雅子
	小野由起子		木村都真子				

健康推進員とは・・・

地域住民の健康の保持・増進のために、青森県内では約5,100人の健康推進員が市町村や関係機関・団体と協力して活動しています。

- 特定健診や各種検診の受診を呼びかけたり、健康教室などへの参加を働きかける。
- 保健師が行う保健活動に協力したり、住民に対して情報提供する。
- 健康づくり関係の諸事業に協力する。

■お問合せ 福祉課健康係 ☎88-8197

『広報ふじさき』に広告を掲載しませんか

町内の各世帯に配布される広報紙をご活用ください

広告の規格・掲載料等（1回あたり）

- 1号広告（縦45mm×横83mm） 5,000円
- 2号広告（縦45mm×横170mm） 10,000円
- 3号広告（縦100mm×横170mm） 20,000円

広告申込は、企業、個人事業主又は団体となります。

■お問合せ 経営戦略課企画調整係☎88-8258

ツイッター
藤崎町公式Twitter
はじめました！

最新のお知らせやイベント情報などを発信します
ぜひフォローしてください♪

@Fujisaki_town



ふじさきっずの健康を守ろう！

～地域・家族みんなで肥満を予防し、生活習慣病を防ごう！～

前回(5月号)は、飲み物の糖の量についてお伝えしました。今回は成長のために必要な栄養をとるには？ということで、「乳製品のとり方」について一緒に考えましょう！

第2弾 「身長と筋肉を増やすためにとりたい食品は？」

【乳・乳製品に含まれる栄養素】

(1)体をつくる材料
(2)体をつくるお助けマン
(3)熱や体を動かすもと

栄養素	身長・筋肉の材料											
	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	コレステロール	鉄	ビタミンA	葉酸	炭水化物	脂質	食塩相当量	エネルギー	
量	(g)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(g)	(g)	(mg)	(kcal)	
牛乳	100ml	3.4	114	0.3	12	0	39	5	5	3.9	0.1	63
プレーンヨーグルト	100g	3.6	120	0	12	0	33	11	4.9	3	0.1	56
プロセスチーズ	20g	4.5	126	0	16	0.1	52	5	0.3	5.2	0.6	63
加糖ヨーグルト	100g	4.3	120	0	4	0.1	0	3	11.9	0.2	0.2	65
飲むヨーグルト	100ml	3.1	119	0	3	0.1	5	1	13.2	0.5	0.1	69
乳酸菌飲料	65ml	0.8	30	0	1	0	0	0	11.5	0.1	0	45

(子どもノート、日本食品成分表2022八訂参照)

※②

①乳・乳製品には、成長に必要な栄養素が含まれています！

体をつくる材料

- ・たんぱく質
- ・カルシウム

体をつくるお助けマン

- ・ビタミンA
- ・葉酸

など など

1日の乳製品の目安量を牛乳で換算すると・・・

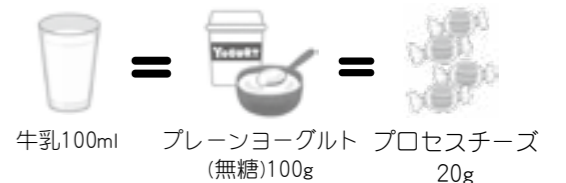
1歳6か月～6歳	大人
400ml	200ml

乳・乳製品には、カルシウムやビタミンB2など日本人に不足しがちな栄養素が含まれているため、大人でも1日200ml程度の摂取が必要です。

②加糖ヨーグルト、飲むヨーグルト、乳酸菌飲料が、牛乳に比べて炭水化物が多いのは、砂糖及び甘味類が加えられているからです。過剰な糖質の摂取は、肥満や血糖値の上昇を引き起こし成長を妨げます。

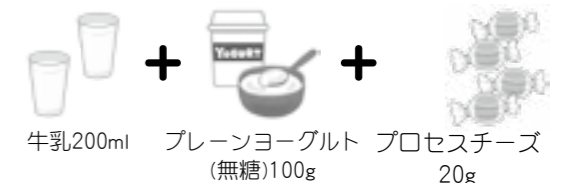
お子さんの健やかな成長のために、乳・乳製品を上手に組み合わせて、成長に必要な栄養をしっかりと取りましょう。

③牛乳100ml相当の乳製品の目安量



1日400mlも牛乳を飲むなんて難しい・・・という場合は、カレーやスープに牛乳を使ったり、他の乳製品を組み合わせることも上手なとり方のひとつです。プレーンヨーグルト(無糖)100gやプロセスチーズ20gといった乳製品は、牛乳100mlとほぼ同じ量の栄養素が入っています。

☆組み合わせ例(牛乳400ml相当の乳製品のとり方例)



※チーズは食塩相当量が多いため、1日20g程度までにしましょう！

■お問合せ 福祉課健康係 ☎88-8197



上下水道課からのお知らせ

水道料金等の減免制度をご存じですか？

◇提出書類・申請方法について

漏水の修理完了後、藤崎町指定給水工事業者又は使用者が、「漏水箇所修理報告書(様式第1号)」並びに「減免申請書(様式第2号)」へ必要事項を記入の上、上下水道課へ提出してください。

また、提出の際は次の書類を添えてください。

1. 漏水箇所及び漏水原因が特定できる現況写真
2. 漏水箇所及び漏水原因が解消、修理されたことが特定できる現況写真
3. 漏水箇所及び漏水原因が特定できる配置図及び平面図など



(注)「漏水箇所修理報告書(様式第1号)」並びに「減免申請書(様式第2号)」に記載漏れや修繕内容等に不明な点がある場合は、再度提出していただくことがあります。

なお、減免の可否及び減免後の金額の決定には、書類が提出されてから数週間ほど時間を要します。減免の可否及び減免後の金額が確定した後、上下水道課より決定通知書を送付します。

◇使用者の皆さまへ

水道は、私たちの生活基盤として欠かせないものであり、水道事業は、水道を利用する皆さまからの料金で施設を建設し経営していくという考え方から独立採算制を原則としています。

漏水は、貴重な水資源を損なうばかりか、宅地内の地盤陥没や建物への浸水等の二次的災害をもたらす危険性があります。特に冬期間は、積雪や気温低下による水道管の破裂など漏水の発見が遅れる場合がありますので、漏水が発生していないか定期的に水回りや水道メーターを確認していただきますようお願いいたします。

◇水道メーターの見方について

下の図1のように一般のご家庭で使用している地下式の水道メーターには、パイロットと呼ばれる器具がついています。この器具は、水道メーターを通過して建物側へ水が流れていると矢印の方向に回転します。

また、屋外に設置している地上式の水道メーター(図2)では、水道メーターを通過して建物側へ水が流れていると、表示画面の右下が点滅します。

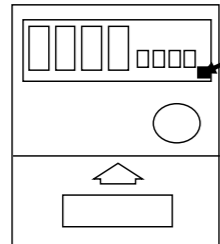
蛇口等が閉まっている(水道を使用していない)状態で、図1のパイロットが回転している場合又は、図2の表示画面の右下が点滅している場合は、水道の蛇口以外の部分から水が出ている状態と判断でき、**漏水している**と確認できます。

図1



地下式水道メーター

図2



地上式水道メーター

この部分が点滅

■お問合せ 上下水道課 ☎75-6025

◇漏水していた時の水道料金はどうなるの？

ご家庭の水道料金が予想外に高くなったことはありませんか？蛇口の閉め忘れや水道の出っぱなしなど、心当たりがある場合もあれば、水道管や水洗トイレ、給湯器などの故障による漏水など事前に予測出来ない場合もあります。

いずれの場合も、水道管や蛇口、給湯器、水洗トイレなど、ご家庭の給水装置は、使用者が責任をもって維持管理する義務があり、その料金は原則として使用者にご負担していただくこととなります。ただし、一定の基準を満たす場合は、使用水量の一部を減量し、水道料金等の減額(割引)を受けることができます。

(注) 漏水により増えたと考えられる水量の全てを減量するものではなく、使用者の方にも漏水分の水量を負担していただくこととなります。また漏水修理に要した費用を助成するものではありません。

◇漏水に対する減免の対象は？

漏水の事実が判明し、藤崎町指定給水工事業者に漏水修理をしてもらった後、使用者又は藤崎町指定給水工事業者からの申請により減免されます。なお、減免の対象は次のとおりです。

◇減免の対象

1. 地下漏水であって地表より発見できなかった漏水
2. 壁の中などの漏水で発見できなかった漏水
3. 量水器取付け部分からの漏水
4. その他発見が困難であると認められた漏水
5. メーター故障、障害物及び積雪により検針不能な場合
6. 災害の発生による漏水

◇減免の対象外

1. 漏水の発見が容易であると判断される漏水
2. 水道使用者等が漏水の事実気づきながら放置していた漏水
3. 水道使用者等が漏水の事実を認めながらその修理を怠ったとき
4. 給水装置の破損が故意又は過失によるものであるとき
5. 給水装置の工事の欠陥によるものであるとき
6. 破損した給水装置の修繕工事を指定給水装置工事業者が行ったものでないとき
7. 破損した給水装置の工事が条例第5条の承認を受けたものでないとき
8. 消雪及び凍結防止等のために使用したとき
9. 冷房機、瞬間湯沸器、水洗トイレ、ユニット等のボールタップ又はバルブ及び蛇口等の操作不良又は故障が原因と認められるとき

◇減免の対象期間

漏水に伴う水道料金等の減免対象期間は、漏水のあった月(検針月)を含む3ヵ月です。

また、漏水分を含んだ検針月が3ヵ月以上続いた場合は、漏水修理完了後の前3ヵ月分を限度とし、一度の漏水修理に対し1回の適用となります。

※ 藤崎町指定給水工事業者は町ホームページの「水道工事は町指定業者へ」でご確認ください。

1 水道の使用開始・中止の申込みについて

水道の使用を開始(又は中止)する日(土・日・祝日を除く)の「3営業日」前までに、上下水道課まで電話申込みのほか、届出書を提出してください。

※「3営業日」は、土・日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)を除いた3日となります。

◆ 受付時間 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後4時30分

2 水道工事は町指定業者を利用してください。

給水管や水道メーター等の給水装置に関する工事を行う際は、必ず町指定の給水設備工事業者に依頼してください。※違反した場合は過料処分となります。

町指定の給水設備工事業者については、町ホームページ(<http://www.town.fujisaki.lg.jp>)に掲載しているほか、上下水道課へご確認ください。

■お問合せ 上下水道課 ☎75-6025

7月 健康係 カレンダー

満1歳のお誕生日を迎えたらMR(麻しん・風しん)の予防接種を受けましょう。

また、すこやか健診等の日程一覧表は、町ホームページにも掲載しています。

※新型コロナウイルス感染症の状況により延期や中止となる場合があります。ご了承ください。

すこやか健診

7月6日(木)【1歳6か月児健診】

- 対象 R3年11月～12月生
- 受付 個別に通知します
- 場所 ふれあいずーむ館
- 持ち物 母子手帳、子どもノート、筆記用具、問診票、バスタオル、ミルクやおむつ等外出時に必要なもの

7月27日(木)【3歳児健診】

- 対象 R元年11月～12月生
- 受付 個別に通知します
- 場所 ふれあいずーむ館
- 持ち物 母子手帳、子どもノート、筆記用具、問診票、バスタオル、ミルクやおむつ等外出時に必要なもの



すこやか相談

7月25日(火)【母子健康相談】

- ◆個別相談 ※事前予約制
- 対象 妊婦・生後3か月以上の乳幼児とその保護者
- 時間 9:15～11:00
- 場所 町文化センター3階和室
- 内容 育児や発達について保健師や栄養士との個別相談ができます。
- 持ち物 健診時の持ち物と同じ

◆子育てママサロン ※予約不要

- 対象 妊婦・生後3か月以上の乳幼児とその保護者
- 時間 9:30～11:00
- 場所 町文化センター3階和室
- 内容 子育て親子同士の交流、子育ての情報交換

健康相談

7月5日(水)・19日(水)【こころの健康相談】

- 時間 9:00～12:00
- 場所 (5日)常盤老人福祉センター (19日)藤崎老人福祉センター

7月7日(金)・14日(金)

【傾聴サロン おしゃべり&オレンジカフェ】

- 時間 13:00～15:00
- 場所 (7日)藤崎老人福祉センター (14日)常盤老人福祉センター

■お問合せ 福祉課健康係 ☎88-8197

マイナンバーカードの受領について

令和5年4月1日から、マイナンバーカードの代理での受領が緩和されました。

0歳から高校生までのお子様や75歳以上の方のマイナンバーカードを受領する場合は、代理人おひとりの来庁で受け取りできます。

受領の際に必要な持ちもの等については、役場からの受領の通知をご確認ください。

これらのほかにも、ご本人が病気、身体の障害のほか、やむを得ない理由により役場に来られない場合は、代理人に受領を委任できますので、事前にご相談ください。

■お問合せ 住民課住民係 ☎88-8163

みんなで遊ぼう① きょうみ先生のヨガ教室

町地域子育て支援センターでは、「みんなで遊ぼう① きょうみ先生のヨガ教室」を開催します。親子で楽しい時間を過ごしましょう。たくさんのご参加をお待ちしています。

- ◆日時 6月28日(水) 午前10時30分～正午
- ◆場所 町地域子育て支援センター(藤崎保育所内)
- ◆対象者 在宅の未就学児と保護者
- ◆講師 藤本 京美 先生
- ◆締切 6月21日(水)

■申込・お問合せ 町地域子育て支援センター ☎75-6131 藤崎保育所 ☎75-3305

健(検)診の申込みを受け付けています！

令和5年度の健(検)診の申込を受付中です！
ぜひお申し込みください！



■お問合せ 福祉課健康係 ☎88-8197

津軽 広域

連合だより

“津軽”の 話題満載

平川市 蓮の花まつり

平川市

猿賀神社境内にある鏡ヶ池では、7月中旬から8月下旬にかけて、淡いピンクの蓮の花を楽しむことができます。



池一面に広がる蓮の花と真っ赤な社が織りなす絶景をご覧になれるほか、まつり期間中は、たくさんのイベントや出店も予定されています。ぜひ、この機会に足を運んで、夏の猿賀神社を堪能してみてください。

※開花状況により開催時期が変更となる場合がございます。

▼日時 7月22日(土)～8月27日(日) 午前9時～午後5時

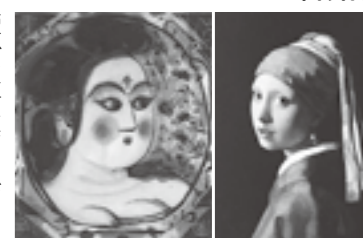
▼場所 猿賀神社・猿賀公園

▼お問合せ (一社)平川市観光協会 ☎40-2231

田んぼアート

田舎館村

色の異なる稲を使い、田んぼをキャンバスに描きます。今年は、「門前の柵と真珠の耳飾りの少女」、「ONE PIECE」がテーマです。



所蔵：棟方志功記念館

第1会場：田舎館村展望台(役場4階展望デッキ)

5月29日(月)～10月9日(月・祝) 休館日10月1日(日)

第2会場：弥生の里展望所(道の駅いなかだて「弥生の里」内)

6月10日(土)～10月9日(月・祝)

▼お問合せ 田舎館村役場企画観光課 ☎58-2111

市町村イベントカレンダー

いろんなイベントに出掛けよう！

開催日	イベント名	イベント内容	問合せ先
6月			
～7月2日	陳あらば猫～町田尚子絵本原画展～	絵本作家・画家として近年注目される町田尚子氏の絵本原画をご紹介します。	弘前市立博物館 ☎35-0700
～R6 3月21日	企画展・小説「花はくれない」一佐藤愛子が描いた父・紅緑一	佐藤紅緑の74年の生涯と文業を、佐藤愛子「花はくれない」の文章でたどり紹介します。	弘前市立郷土文学館 ☎37-5505
6月24日～ 25日	白神カップカヌー大会 2023カヌーワールドウォータージャパンカップ第3戦 2023カヌースラロームジャパンカップ第2戦	国内最高峰のカヌー大会。全国各地から集まった選手たちが、激流に挑み熱戦を繰り広げます。	西目屋村カヌー大会実行委員会事務局 ☎85-2858
6月25日	ふじワングランプリ2023	藤崎町の特産品を使ったオリジナルメニューを考案・販売し、人気を競う食の祭典です。	藤崎町経営戦略課 ☎88-8258
～6月下旬	板柳町ふるさとセンター農業収穫体験	カラフルなミニトマト収穫体験は1人200円。利用可能日や時間はお問い合わせください。	板柳町ふるさとセンター ☎72-1500
7月			
7月上旬(予定)	横町納涼夜店まつり	七夕の時期に、中心商店街にある横町通りにたくさんの短冊や出店が、立ち並びます。	黒石商店街協同組合 ☎53-6030
7月15日～ 9月18日	「バカ」がつくほど愛してる。～津軽塗・こぎん・ねぶた～	津軽の伝統工芸である「津軽塗」、「こぎん」、更には津軽の夏を彩る「ねぶた」にスポットを当てます。	弘前市立博物館 ☎35-0700
7月15日～ 12月14日	ふじめぐり総選挙2023	対象店舗のレシートを集めてお気に入りの店舗に投票。抽選で豪華賞品が当たります。	藤崎町経営戦略課 ☎88-8258
7月中旬～ 8月中旬	2023大鰐温泉サマーフェスティバル	丑湯まつりをはじめ、ねぶたまつり、納涼ふえなど様々な夏祭りイベントです。	同実行委員会 ☎55-6561
7月16日	クラシックカークラブ青森ミーティングinこみせ	1975年以前の懐かしい旧車が、中町こみせ通りに全国からたくさん集結します。	黒石商店街協同組合 ☎53-6030
7月下旬(予定)	丑湯まつり 温湯地区(黒石市)	丑の御神体を乗せた神輿を子供たちが引きます。450年以上の歴史がある温湯温泉ならではの伝統行事です。	温湯温泉共同浴場鶴の名湯 ☎54-8591
7月22日～ 23日	にしめやランド2023	西目屋村全体をフィールドとし、ステージショーやアクティビティなど様々な催しを開催する大型イベント。	目屋観光協会 ☎85-2800
7月23日	サマーフェスティバル	夏のりんご公園で家族と一緒に楽しもう！	弘前市りんご公園まつり事業実行委員会事務局 ☎40-2354
7月28日～ 8月20日	まちなかクラフト村弘前工芸舎・夏限定企画展	津軽の美しい風土に育まれた工芸品の展示販売会です。	弘前市産業育成課 ☎32-8106
7月30日～ 8月5日	黒石ねぶた祭り	県内有数の運行台数を誇り、合同運行では、多くのねぶたが出陣します。	黒石青年会議所 ☎52-3369
8月			
8月2日～ 3日	平川ねぶたまつり2023	約30台の大きささまざまなねぶたに加え、高さ12mの世界一の属ねぶたが出陣します。	平川ねぶたまつり実行委員会 ☎44-3055
8月4日	第46回田舎館村ねぶた合同運行	各地区の子どもからお年寄りまで参加し、村内外からねぶたが集結します。	田舎館村中央公民館 ☎58-2250
8月9日～ 10日	2023りんご灯まつり	「ノレサ！ノレサ！」の掛け声で町内を練り歩く『りんご山笠』が運行します。	板柳町産業振興課 ☎73-2111
8月14日	平川あどの祭り	ねぶたの展示・運行のほか、ステージイベントなど様々な催しが行われます。	平川市商工観光課 ☎44-1111



津軽広域連合は、弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村の8市町村により、要介護認定審査・障害支援区分判定審査のほか、各種ソフト事業などのさまざまな事務事業を共同で実施する特別地方公共団体です。



◎最新着図書

- ☆一般図書
○「JA・農業者のためのインボイス制度対応ガイド」
山本 真嗣||著
○「白薔記」 佐藤 幸||著
○「光と陰の紫式部」 三田 誠広||著
○「魔女の原罪」 五十嵐 律人||著
○「カンヴァスの恋人たち」 一色 さゆり||著
○「夜空に浮かぶ月たち」 窪 美澄||著
○「はるか、プレーメン」 重松 清||著
○「特撮家族」 高見澤 俊彦||著
○「あたたかき日光」三浦綾子・光世物語 田中 綾||著
○「赤い月の香り」 千早 茜||著
○「成瀬は天下を取りにい」 宮島 未奈||著
○「ほんほん彩句」 宮部 みゆき||著
○「最後の祈り」 薬丸 岳||著
○「龍のはらわた」 吉田 恭教||著
○「学校に行かない君が教えてくれたこと」今じん||著
○「ある犬の飼い主の一日」 サンダー・コラルト||著
○「スウェーディッシュ・ブーツ」 ヘニング・マンケル||著
○「齋藤孝の大人の教養図鑑」 齋藤 孝||編
○「みんなの節電生活」 木村 俊雄||著
○「津本式革命魚レシピ」 内外出版社||出版
- ☆児童図書
○「すいぞくかんのおいしゃさん」 大塚 美加||ぶん
○「ギゾギゾ!」 エミリー・ウィリアムソン||作
○「アーノルド・ローベルのへんてこなとりたち」
アーノルド・ローベル||さく
○「はなとりかえっこ」 角野 栄子||さく
○「ナゾロリ」 原 ゆたか||原作
○「ベアトリスの予言」 ケイト・ディカミロ||作
○「ビジュアル「生きる技術」図鑑」 かざま りんべい||著
- ☆郷土
○「こぎん誕生」 工藤 武四||著
ほか

※都合により、一部納期が遅れることがあります。

◎休館日のお知らせ

☆6月の休館日
5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)・30日(金)
※6月30日(金)は図書整理のため休館となります。
※休館日に図書を返却する場合は、正面玄関脇の返却ポストをご利用ください。

◎おはなし会開催のお知らせ

- ☆定期おはなし会
○いつ 6月10日(土) 午前10時~午前11時
○どこで 常盤生涯学習文化会館
○おはなし ときわっ子本の会
○テーマ 『6月にぴったりのおはなし』
○対象 児童、その他おはなしの好きな方
いろいろなおはなしを楽しめます!みんなきてね!
☆定期おはなし会「おはなしのとびら」
○いつ 6月17日(土) 午前10時~午前11時
○どこで ふれあいずーむ館 研修室
○おはなし わっこの会
○テーマ 『おはなしでわくわく』
「わにさんどきっ はいしゃさんどきっ」
「おとぎばなし そんごくつ」
「御伽噺 孫悟空」
○対象 幼児・児童(保護者含む)

◎6月は環境月間です

~読書で育む、環境にやさしい心~
6月の環境月間中、本を借りた方に絶滅危惧動物のカードをプレゼント。全部で20種類、キラキラレアカードもあります!また緑のカーテン用に風船かざらの種をさしあげます。
どちらも数に限りがございますのでお早めにどうぞ。なくなりしだい終了とさせていただきます。

◎企画展示のご案内

- ★一般
「皇室(天皇・皇后両陛下ご成婚30年の歩み)」特集
★児童
「虫たちの不思議な世界」特集

◎本の寄贈ありがとうございます

・幸田 敬三 様(曲新田)
書名:「藤崎教会百年記念誌(抄)」1冊ほか

◎夏季開館時間延長のお知らせ

6月の毎週水曜日は図書館の開館時間が午前9時から午後6時までとなります。
【6月】7日、14日、21日、28日

藤崎町公民館講座のお知らせ 6・7月開講講座

○癒しのアロマヨガ&フットケア講座

アロマの香りを感じながら、ストレッチを行います。また、アロマの効能やセルフでできるリンパケアなどのフットケアマッサージも学んでみませんか。

- ◆日時 6月27日(火) 午前10時~午前11時30分
◆場所 町文化センター 3階「多目的ホール」
◆内容 ○アロマクリーム作り
○リンパストレッチ(ヨガ)・フットケアマッサージ
◆講師 日本リンパスリミング協会 フット&ハンドセラピスト公認講師
アロマアドバイザー 塩崎 雅子 氏
◆参加費 800円(アロマクリーム代 ※お持ち帰りできます)
◆持ち物 ヨガマット(持っている方)、バスタオル、飲み物、動きやすい服装(すそがスムーズに上げる事ができるズボン)
◆募集定員 先着15名
◆申込締切 6月18日(日) ※参加費を添えてお申込みください。

○花炭づくり&ピザづくり体験講座

花炭とは、元々は茶道で用いられる観賞用の炭で、14世紀ころから茶室の飾り物として茶人の目を楽ませてきたほかに、消臭や湿度の調整などの効果があります。ぜひ、この機会に花炭づくりを体験してみませんか?

- ◆日時 7月6日(木) 午前9時~午後2時
◆場所 工房JUNKO(平川市)
◆内容 花炭とピザづくり体験
雨天時:室内で花炭アレンジメントとピザづくり体験
◆講師 グリーンツーリズムインストラクター 石山 順子 氏
◆材料費 2,000円
◆持ち物 飲み物、帽子、軍手(綿)、汚れてもよい服装
◆募集定員 先着12名
◆申込締切 6月20日(火) ※材料費を添えてお申込みください。
※藤崎町文化センター及び常盤生涯学習文化会館から現地まで送迎します。

■申込・お問合せ 町文化センター ☎75-3311 常盤生涯学習文化会館 ☎65-3100



四月份例会入選作品抄
題「ひよこり」「温泉」「熱」

がんばった身体に感謝湯治客
湯上りに地産の幸で舌鼓
恋心熱伝導でも届かない
布教活動熱心過ぎて一歩引く
ちよちよじ

ひよこりと黄泉の国から使者が来る
ひよこりと児を連れ戻る家がある
旅の恥温泉街に置き忘れ
湯の華で我が家の風呂も旅の宿
田中さち子

三回忌風がひよこり類をなでる
野良仕事終えてゆったり三日湯治
熱々の飯と味噌汁あ、至福
温暖化日本列島不安増す
成田 波麻

桜咲くひよこり帰青家族出来
長老の温泉三昧艶やかに
計温器どんな熱でもかまわない
熱風受け椿桜のにらめっこ
清水 川魚

諦めた指輪ひよこり出た安堵
何事も熱中出来たあの若さ
任舞い風呂じつじつくり浸るこの至福
熱燗を飲んでじつじつくり策を練る
成田 波麻

級友とひよこりあって花見酒
偶然というひよこりの落とし穴
温泉で三日湯治す老人会
温泉の旅伴せな老夫婦
高得点順

五選句 出席者全員選
題「新しい」
新システム横文字だらけかちやくちやくね
佐々木トミエ

木の芽吹き曲った腰もシャキッと
桜並木スタート新たな震源地
成田 波麻

枯草を押し上げ花芽春を告げ
木村 羊川

ピカピカの靴はずむ足新入社
バツ持ちの新しい嫁恥じる初夜
ちよちよじ

◇雑詠の部
あれ、その仲間が増えてホッとする
夢の中昔のままの夫に会う
気がねせず大音響にするテレビ
思い出に浸るひととき満ちたりて
小笠原みなみ

清水 川魚



自動車税種別割の納付はお早めに

県では、6月上旬に自動車税種別割の納税通知書を送付しています。お近くのコンビニエンスストアや金融機関又は県税務で納めましょう。

◆納期限 6月30日(金)

◆納める人

県内に主たる定置場がある自動車の4月1日現在における自動車登録上の所有者(割賦販売などで自動車販売店が所有権を留保している場合は、自動車の使用者)

◆納付場所

○全国の主なコンビニエンスストア・MMK設置店
○郵便局
○県内の銀行・信用金庫・信用組合・農協等の本支店
○クレジットカード・電子マネー等による納付

※納期限を超過したときは、コンビニエンスストアで取扱いができない場合があります。※口座振替の申込みをされた方は、納期限の日が振替日となります。

※クレジットカードや電子マネー、インターネットバンキングによる納付については、納税通知書に同封されているチラシやホームページをご覧ください。

※クレジットカード納付の場合

は、収納金額に応じた手数料を「負担」いただきます。

◆お問合せ

中津地域県民局県税納税管理課 ☎32-4344

町民ボウリング大会を開催します

◆日時 6月24日(土) 午後7時30分

(受付 午後7時～)

◆会場 朝日フォーラム

(弘前市高田5-11-1)

◆参加資格

町民及び町内に勤務している方

◆参加料 2,000円(当日集金)

◆申込方法

申込用紙に必要事項を記入の上、スポーツプラザ藤崎又は常盤生涯学習文化会館に提出してください。

◆申込締切 6月16日(金)

◆お問合せ 藤崎ボウリング協会

葛西 ☎65-2922

三好 ☎090-5594-5459

第19回町民ゴルフ大会を開催します

ゴルフの親睦を深めるコンペです。お仲間を誘い合ってください。

◆日時

7月1日(土) 午前9時

◆会場

びわの平ゴルフ倶楽部

◆競技方法 Wペリア他ローカルルール適用

◆参加資格 町民、町内に勤務する者、町出身者及びその関係者

◆費用

○プレー代(グリーン) 1,200円

(セルフ・昼食・1ドリンク付)

○参加費 5,000円

※キャディ希望の方は、申込み時にお知らせください。

◆表彰式・懇親会

町文化センター

◆申込締切 6月16日(金)

※新規会員を募集中です。いつでも入会できます。

◆申込・お問合せ

スポーツプラザ藤崎

☎75-3323

令和6年度入学者・転入学者募集について

弘前大学教育学部附属特別支援学校では、次のとおり令和6年度入学者・転入学者を募集します。

◆募集人員

小学部 第1学年児童3名

第2学年児童1名

第5学年児童1名

第1学年生徒6名

(小学部連絡進学予定者3名含む)

第2学年生徒1名

第3学年生徒1名

第1学年生徒8名

高等部

(中学部連絡進学予定者6名含む) ※連絡進学予定者とは、現在本校に在籍しており、本校内の進学を希望している児童生徒のことです。

◆出願書類の交付

6月1日(木)～9月15日(金) 午前8時30分～午後3時

※土日祝日を除く

◆出願書類の受付

9月25日(月)～10月6日(金) 午前8時30分～午後3時

※土日祝日を除く

※出願前に入学相談が必要で、入学相談の申し込みは9月1日(金)まで受け付けます。入学相談を希望する場合は、事前に電話でご連絡ください。

◆お問合せ

弘前大学教育学部附属特別支援学校 ☎36-15011

※詳細はホームページ(<https://home.niosak-u.ac.jp/futoku/>)をご覧ください。

◆応募受付 7月1日(土)～8月31日(木)までに受付票を財団事務局へ送付してください。

◆申請方法 申請書類は9月30日(土)までに必要事項を記入して財団事務局へ提出してください。

◆助成金 必要経費の2分の1以内で、300万円を限度とします。

◆お問合せ 公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局 ☎01717741179

ホームページ <http://www.michinoku-furusato.or.jp/>

総務省からのお知らせ

6月1日～10日は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。電波はルールを守って正しく使しましょう。

不法電波は、人命に関わる重要無線通信を妨害して、私たちの生活を脅かします。

◆電波の混信・妨害についてのお問合せ

総務省東北総合通信局相談窓口 ☎022-221-0641

1日3食、野菜を食べよう! ふじまキッチン

ビタミンEで生活習慣病予防

豚肉とパプリカの中華炒め



パプリカはピーマンと同じとうがらし類の野菜ですが、β-カロテン(ビタミンAの一種)やビタミンC、ビタミンEはピーマンより多く含まれます。抗酸化作用をもつビタミンACE(エース)が揃うことで、より強い抗酸化作用が期待できます。特に赤いパプリカは色素成分であるカプサンチンを多く含み、がん予防や動脈硬化の予防にも効果があるとされています。

◆材料(4人分)

豚肩ロース肉	150g
赤パプリカ	1/2個(約30g)
黄パプリカ	1/2個(約30g)
なす(中)	1本(約100g)
酒、ごま油	各小さじ1
片栗粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ2
みりん	小さじ1
おろしにんにく	ひとかけ

◆作り方

- ①豚肉は一口大に切り、酒をもみこみ5分おき、片栗粉を薄くまぶす。
- ②なすはがくを除き乱切りにし、水にさらしてからペーパータオルで水気を拭き取る。パプリカはそれぞれ種をとって乱切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し①を炒め、色が変わってきたら②を加えてさらに炒める。
- ④なすに火が通り柔らかくなったら、よく混ぜた調味料Aを回しかけて具材と絡ませる。

◆栄養成分

エネルギー	128kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	8.3g
炭水化物	6.4g
食塩相当量	0.9g

◆お問合せ

福祉課健康係 ☎88-8197

戸籍の窓

4月届出分

～お誕生おめでとうございます～

()内保護者

矢 沢 館 山 来 旺(遼)	水 木 猪 股 瞳 生(裕治)
西豊田二 須 藤 瑛 菜(巧也)	西豊田二 永 井 琴 葉(信行)
若 松 工 藤 湊 斗(将太)	下 町 帰 山 夕 愛(一樹)
福 館 三 上 悠 心(慎也)	西豊田二 唐 牛 楓 真(昌彦)

～お悔やみ申しあげます～

西 田 神 美枝子(88)	福 島 古 川 ク ニ(88)
表 町 小笠原 アキ工(92)	新 町 工 藤 智 樹(62)
葛 野 木 村 安 榮(80)	西豊田三 五十嵐 真利子(51)
若 柳 金 野 文 子(66)	林 崎 太 田 明 子(74)
柏木堰 佐 藤 イツ子(75)	三ツ屋 齋 藤 夕 子(92)
舟 場 齋 藤 伴 藏(83)	館川町 山 本 繁 雄(82)
藤 越 對 馬 典 枝(99)	

※この欄に載せたくない方は、届出の時に窓口にお申し出てください。

町の人口と世帯数

	4月30日現在	前月比
人口 男	6,829人	-7
女	7,680人	-5
合計	14,509人	-12
世帯	6,175世帯	+6

6月の町税等の納期

納期限は6月30日(金)です

●町県民税 第1期

交通事故発生状況

(令和5年4月30日現在)

	件	死者数	傷者数
町 内	7件	0人	8人
(前年比)	(-2)	(±0)	(-2)
県 内	852件	12人	1,015人
(前年比)	(+138)	(±0)	(+157)

藤崎生まれの「おいしい！」が大集合！！

※写真のメニューは前回のものです。



開催日時

2023年 **6月25日(日)**
 10:30 オープニングセレモニー
 11:00 グルメ商品販売開始!

ゲスト出店
 岩手県
田野畑村

会場

ふじさき食彩テラス 駐車場
(藤崎町大字榊字和田65-8)



お笑い芸人
先川栄蔵

おいしさ届けるグルメレポート!
 「ふじさんぼ」いただきます!!



スペシャルイベント



12:30 大人気当地アイドル! りんご娘!
「りんご娘」ライブ

ふじさんぼ

詳しい情報は
 藤崎町観光情報サイト
 「ふじさんぼ」を
 チェック!!

※介助・補助犬以外の動物・ペットを連れてのご来場はご遠慮ください。※イベント内容は予告なく変更する場合があります。※体調不良の場合はご来場をお控え下さい。

主催/藤崎町(協賛/藤崎町) TEL 0172-88-8258(経営戦略課) ●共催/藤崎町商工会 ●後援 NHK青森放送局・青森放送・青森テレビ・青森朝日放送・エフエム青森・FMアップルウェーブ・エフエムジャイゴウェーブ・東奥日報社・陸奥新報社・津軽新報社(協賛)