

総合防災訓練

日本海沿岸への津波を想定



市は7月22日、市浦地区にて五所川原市総合防災訓練を開催しました。消防事務組合、消防団、海上保安部、河川国道事務所、警察署、その他関係機関のほか、町内会、自主防災会など約400人が参加した訓練は、日本海沖を震源としたマグニチュード8.2の地震が発生、日本海沿岸に4mの津波が押し寄せたと想定。沿岸部の住民が避難したほか、救助、救急、停電復旧などさまざまな訓練を行い、万が一のときに備え防災意識を高めました。



ごしやがわら

2012
81
No. 176

目次	
市民討議会開催	2
小・中学生全国大会へ	3
交通安全市民総決起大会	4
お知らせ	6

人口・世帯数	
人口	59,800人 (-28)
男	27,684人 (-24)
女	32,116人 (-4)
世帯数	25,049世帯 (+9)
6月30日現在(前月比)	

7月16日、市民学習情報センターで、当市では初めてとなる市民討議会が開催され、「あなたが五所川原を変える!」をテーマに、18歳から78歳の市民28人がまちづくりについて意見を出し合いました。

市民参加のまちづくりを進めるために、青年会議所と市で組織する五所川原市民討議会実行委員会が開催したもので、参加者は住民基本台帳から無作為に抽出した18歳以上の1500人へ参加案内書を送付、参加を希望した約60人から抽選により決定しました。

市民討議会は、コーディネーターを務める弘前大学大学院地域社会研究科の平井太郎准教授の指導によりスタート。

5つのグループに分かれ、①市の好きなどころ・ちょっと嫌いなところ②市民ができる五所川原の魅力アップ大作戦③その魅力アップ大作戦の具体的な方法は?の3つの順序に沿って話し合いました。

「立佞武多や花火大会が素晴らしい」「海の幸・山の幸が豊富」「公園整備が良くない」「働く場が少ない」など、それぞれが出し合った意見をもとに、好きなどころをより伸ばし、嫌いなどころを改善



するための具体的な手段を検討、最後に各グループが「何を」「どうする」ことでどういう「結果」を目指すかを発表しました。平井准教授は「話し合ったことを実際に形にするのが市民討議会の最終段階。ぜひ自らが動いてほしい」と総括しました。

グループに分かれ、意見を出し合う参加者

五所川原市民討議会 初開催

市民のアイデアで市を活性化

討議結果の概要

〈何を・どうする・結果〉

○特産品や地場産品の土産品の・試食セットを市民へ紹介することで・市民が土産品を知り自信をもって自らPRできる

○市の観光資源(食事処、レジャーなど)を・体験をもとにした観光マップを市民の手で作成配布することで・観光客へよりPRできる

○特産品や隠れた名所を・道の駅を整備し販売、紹介することで・観光客にPRしながら雇用を確保する(五所川原・金木・市浦各地区のゆるキャラ)をつくりPRに役立てる)

○立佞武多を・テレビCMやインターネットライブ中継でより関心を高め入り口とし、金木・市浦地区を含めた観光ルートを設定することで・滞在型観光客を増やす(ハネット衣装で訪れた観光客には交通費を補助)宿泊施設不足は田舎体験できる民家へのホームステイで解消)

○シャッター街の空き店舗を・昔ながらの手作り品の店として活用することで・にぎわいを取り戻す

○中心市街地のイベントでは・来場者の駐車場料金を無料とする(補助)ことで・にぎわいを取り戻す

○公園を・市民ができる維持管理を自ら行うことで・地域コミュニティの場としてより活用でき大事にすることができ

■討議結果は報告書として取りまとめ市長へ提出します。



日々の努力で夢の舞台へ

県大会で優秀な成績をおさめた児童生徒らが全国大会への出場報告のため相次いで市長を訪問し、大会での健闘を誓いました。訪問した児童生徒を紹介します(敬称略)。

■第47回全日本少年剣道錬成大会

(7月31日)・日本武道館



7/23訪問した小・中学生剣士

■全日本卓球選手権大会

(7月27日)・神戸総合運動公園体育館



7/18訪問 五所川原TTC、鶴卓TTC、五所川原ジュニアのみなさん

◇鶴卓TTC

工藤夢(南小5年・ホープス女子シングルス)／三上紗希(東峰小6年ホープス女子シングルス)

◇五所川原ジュニア

渋谷康大(かまや保育園年長・バンビ男子シングルス)

◇弘前卓球センター

工藤向日葵(南小6年・ホープス女子シングルス)

* 向日葵さんは「第30回全国ホープス卓球大会(8月4日)・大田区総合体育館」団体戦へも出場します。

■日清食品カップ第28回全国小学生陸上競技交流大会

(8月24日)・日産スタジアム

◇五所川原中央クラブ

(男子4×100mリレー)

工藤光一郎(中央小6年)／仙庭知宜(中央小6年)／鈴木公太郎(中央小6年)／太田壮哉(中央小6年)／太田楓舞(中央小6年)

◇五所川原陸上クラブ

(女子4×100mリレー)

石川汐(三輪小6年)／今姫華(三輪小6年)／葛西野乃花(三輪小6年)／三戸彩乃(三輪小5年)

◇嘉瀬クラブ(男子ソフトボール投げ)

浜田啓佑(嘉瀬小6年)

- ◇五所川原剣道協會(小学生団体)
太田唯斗(南小6年)／竹田史香(南小5年)／草木壮介(南小5年)／富澤享平(中央小5年)／石岡寿規(中央小5年)／白川裕己(南小5年)
- ◇尚道館山野辺道場(小学生団体)
齋藤耕助(嘉瀬小6年)
- ◇五所川原剣道協會(中学生団体)
成田知可(五一中3年)／坂本篤哉(五一中3年)／高橋和範(五一中3年)／山本千雅(五一中3年)／阿部峻大(五一中2年)

◇五所川原TTC

齋藤成美(中央小5年・カブ女子シングルス)／成田翔征(南小1年・バンビ男子シングルス)



7/23訪問 弘前卓球センターの工藤向日葵さん(中央)



7/18訪問 五所川原中央クラブ、五所川原陸上クラブの皆さん



7/23訪問 嘉瀬クラブの浜田さん(右から2人目)

待っています！
全国大会での皆さんの活躍を期

交通事故を防ごう!! 市民総決起大会



交通安全宣言をする武部さん

7月21日(31日)までの夏の交通安全県民運動の期間にあわせ、7月20日、中央公民館で夏の交通安全運動市民総決起大会が開かれ、参加した市民150人が交通事故防止への意識を高めました。

東北電力五所川原営業所の武部雅さんが交通安全宣言を行ったほか、五所川原警察署の栗林一人交通課長が講話で交通事故防止を呼びかけました。

夏は交通事故が増加する季節です。市民一人ひとりが意識を持って交通事故を防止しましょう。

善意の花かご

どいつもありがとございました



◎小野都さん(金山) 〓にんじん 10・7kg(くるみ園へ)

◎垂石恵江子さん(蓮沼) 〓図書カード7000円分、フラワーアレンジメント(造花)一式 (市立図書館へ)

◎五所川原金木ライオンズクラブ (金本敬夫会長) 〓会議用テーブル10脚(金木中学校へ)

◎五所川原郵便局(工藤達哉局長) 〓オリジナルフレーム切手「五所川原立佞武多2012」



吉澤支店長(左)

◎株式会社NTTドコモ青森支店 (吉澤啓介支店長) 〓立佞武多写真入りうちわ1万枚(市・五所川原商工会議所・五所川原市観光協会へ)

国民年金保険料の納付は便利な口座振替で!

国保年金課 内線2521
弘前年金事務所
TEL0172(27)1337

口座振替で国民年金保険料を納めると、指定した口座から毎月自動的に引き落とされるため、手間や時間が省けて納め忘れがなく、便利・安心・確実です。

口座振替ご希望の方で、その月の保険料を同月の末日に引き落とす早割制度を利用すると月額50円の割引になりお得です(一部免除の承認を受けている方は早割制度をご利用できません)。

また、口座振替で前納することもでき、1年分前納では3770円割引、6カ月前納では1020円割引されます。今なら平成24年10月〜平成25年3月までの6カ月の口座振替での前納をご利用できます。

◇口座振替に必要なもの

年金手帳や納付書、基礎年金番号のわかるもの、預貯金通帳、金融機関への届出印、口座振替納付申出書(市役所・各金融機関の窓口または弘前年金事務所)

◇届出先

弘前年金事務所または指定口座のある金融機関や郵便局

児童扶養手当現況届

家庭福祉課 内線2439
金木総合支所総合窓口係 内線3113
市浦総合支所総合窓口係 内線4032

児童扶養手当の受給資格者の方へ「児童扶養手当現況届」の用紙を送付しました。

この届出は所得額・受給資格等を確認するため毎年提出してもらうものです。必要事項を記入し添付書類を確認のうえ、必ず提出してください。提出されない場合、8月以降の手当が受けられません。

●提出期間

8月1日(水)〜31日(金)
(土曜・日曜日を除く)

◇児童扶養手当とは?

父母の離婚、父または母の死亡等により父または母と生計を同じくしていない場合や、父または母に一定の障害がある場合に支給し、子どもが育成される家庭の生活の安定と自立の促進に寄与し、児童福祉の増進を図るための制度です。新規認定は随時受付しています。詳しくは家庭福祉課までお問い合わせください。

◎ 広報有料広告

車の钣金塗装・車検整備なら当工場へ

傷、ヘコミ、事故車、保険修理(対物・車両)受付中!!
タイヤ交換・販売、ウィンドガラス撥水コート施工
オイル交換、エシュロンボディガラスコーティング施工

土日も営業中!! (水曜定休日)

東北整備認証 第1-7040号 東北運輸局長認定特殊整備工場 第1-15号

SOGO 相互自動車钣金塗装工場

市内稲実字米崎49-12 栄小学校向い TEL34-4359

キチンとした写真も、カジュアルな写真もモトヤマ写真館におまかせ下さい!
楽しく!うれし!
7しち5ご3さん
スタンダード台紙入り6切サイズ(23×17cm)
1カット¥10,500(税込)
残せる!飾れる!プレゼントできる!
お得なセット¥30,000(税込)~
その他、店内には多数見本をご用意してお待ちしています!!
モトヤマ写真館 撮影
http://motosyama-studio.com
ご予約、お問い合わせはこちらまで!!
〒038-3145 つがる市木造千代町7
TEL/FAX.0173-42-2651

五所川原市を応援します!!

相談日のお知らせ

各種相談をお受けしています。
お気軽にご利用ください。

◎行政相談

市民課 内線2317

●8月9日(木) 10時～12時

●8月23日(木) 13時～15時

市役所北棟2階市民相談室

◇相談員：行政相談委員

◎行政・人権合同相談

金木総合支所 内線3103

●8月22日(水) 10時～15時

金木総合支所4階第3会議室

◇相談員：行政相談委員
人権擁護委員

◎人権相談

市浦総合支所 内線4010

●8月9日(木) 10時～15時

市浦総合支所あすなるホール

◇相談員：人権擁護委員

◎法務局人権相談

青森地方法務局五所川原支局
TEL(34)2330

●月曜～金曜日

8時30分～17時15分

五所川原支局1階人権相談室

◇相談員：人権擁護委員

◎くらしとお金の安心相談会

消費者信用生活協同組合青森相談センター

TEL017(752)6755

●8月8日(水) 10時～16時

市民学習情報センター2階
第1教室

*完全予約制。貸付制度あり。

◇相談員

消費者信用生活協同組合相談員

◎消費生活相談

商工観光課消費生活相談室

TEL(33)1626

●月曜～金曜日

9時～16時30分

市役所3階消費生活相談室

◇相談員：消費生活相談員

◎こころの相談

五所川原保健所 TEL(34)2108

●8月10日(金) 13時～14時

五所川原保健所第1相談室

◇相談員：精神科嘱託医
精神保健福祉相談員

*事前の予約が必要です。

◎個人事業税の納付について

西北地域民局県税課
TEL(34)2111 内線207

個人事業税は一定の事業を行う

個人の方に、原則として前年中の

事業の所得をもとに課税される県

の税金です。

県税部から送付される納税通知

書により、8月と11月の二期に分

けて納めていただきます。

今年度の第一期分の納期限は8

月31日(金)です。納期限までに、お

近くのコンビニエンスストアや金

融機関で納付してください。

なお、納期限を超過した納税通

知書は、コンビニで取扱いできな

い場合がありますので、当部まで

ご連絡ください。

また、金額が30万円を超える場

合は、そのままではコンビニで取

扱いできません。コンビニでの納

付を希望される方には、金額を分

割した納付書を発行しますので、

当部へお申し出ください。

内閣総理大臣名の書状を贈呈します

総務省大臣官房管理室

先の大戦において、外地等(事

変地の区域または戦地の区域)に

派遣され、戦時衛生勤務に従事さ

れた旧日本赤十字社救護看護婦お

よび旧陸海軍従軍看護婦の方(慰

労給付金受給者は除く)に対して

そのご苦労に報いるため内閣総理

大臣名の書状を贈呈しています。

ご本人またはご家族などからの

ご連絡をお待ちしています。

●請求期限：平成25年3月31日

●請求書類送付先・お問い合わせ

〒100-8926

東京都千代田区霞ヶ関2-1-2

総務省大臣官房管理室業務担当

TEL03(5253)5182

平成24年度自衛官募集

自衛隊青森地方協力本部五所川原

地域事務所 TEL(35)2305

航空学生(海上、航空)

◇平成25年4月1日現在、高卒者

(見込みを含む)18歳以上21歳未

満の方

●1次試験：9月22日(土)

(3次試験まであります)

一般曹候補生(陸上、海上、航空)

◇平成25年4月1日現在、18歳以

上27歳未満の方

●1次試験：9月17日(月・祝)

(2次試験まであります)

自衛官候補生(陸上、海上、航空)

◇採用予定月の1日現在、18歳以

上27歳未満の方

●試験日

・男子 9月24日(月)・25日(火)

・女子 9月26日(水)

◎受付期間

8月1日(水)～9月7日(金)まで

※詳細はお問い合わせください。

農産物加工品直売会

五所川原市農産物加工センター

振興対策協議会

農林水産課 内線2521

梅漬け、豆腐、味噌など手作りの

加工品や季節野菜などを販売。

●日時：8月8日(水)・22日(水)

12時～13時

●場所：市役所2階ロビー

五所川原市を応援します!!

“学生の皆さん、免許を取るチャンスです”

《普通車免許》夏休み取得プラン好評実施中!

※夏休み期間に伴い9/1(出)までの間、土・日も休まず営業します。但し、お盆の4日間(8/12～8/15)は休みます。

—詳細は下記の2校へお問い合わせ下さい—

☆☆☆ 青森県公安委員会指定自動車教習所 ☆☆☆

金木自動車学校 津軽モータースクール

〒037-0202 五所川原市金木町菅原257-1 〒038-3107 つがる市柏稲盛岡本24

お問合せはフリーダイヤル 0120-53-2026 お問合せはフリーダイヤル 0120-25-2322

“壁がえリフォーム” 屋根・外壁もアートに決めてよかった!

住宅リフォーム全般
風害・雪害対策
解体工事
軒折れ修理

がんばろう東北!!

◆ホームページ◆
http://www.art-reform.net
yahoo アートリフォーム

■屋根・外壁リフォーム専門店■
地元職人直営店

「お客様窓口はこちら」
今すぐ「広報を見たの!」
とお電話を

アートリフォーム 0173-33-4713

五所川原市七ツ館虫流51-29 朝8:00から夕方19:00まで毎日楽しく営業中

◎ 広報有料広告

第7回五所川原立佞武多
フォトコンテスト

(社)五所川原市観光協会
事務局 TEL(38)1515

あなたのカメラで立佞武多の魅力と感動を写しませんか。

- ◆テーマ：2012年の立佞武多を撮影した未発表の作品に限る。
- ◆サイズ：カラーワイド四ツ切り
- ◆賞：金賞1点(5万円と副賞)、銀賞2点(2万円と副賞)、銅賞3点(1万円と副賞)、入選5点(副賞)、佳作15点程(副賞)

◆応募方法：8月31日(金)必着でタイトル、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号、撮影日を記入した応募用紙を写真裏面に貼り送付、または持参

◆その他：写真展を開催する予定です。応募作品は返却しません。入賞者は原板を提出のこと。入賞作品の著作権は主催者に帰属します。また、PR、パンフレットなどに使用します。

◆発表：9月(予定)入賞者に直接通知します。

◎お問い合わせ・応募作品送先

(社)五所川原市観光協会事務局
〒037-10063
五所川原市字大町38

交通安全子どもねぶた運行
協同組合金木あすなろ商店会
TEL(52)2878

●8月14日(火) 18時30分出席

金木観光物産館駐車場に集合

◆コース：金木町内1周

◆小学生以下を募集。参加無料。

認知症の人と家族のついで
公益社団法人認知症の人と家族の
会青森県支部 祥光苑居宅介護支
援事業所 TEL(36)3300 山本

認知症の方を介護する人同士が
お互いに話し合い、介護の知恵を
知ることが出来る場所です。一人
で悩まず語り合い、和やかな介護
にしましょう。男性介護者や若年
性認知症の家族の方も歓迎します。

●日時：8月12日(日) 13時～15時
●場所：市民学習情報センター

◆参加費：無料
*事前の申込みは不要です。当日
会場へ直接お越しください。

楽しく体験!!

第14回安全運転競技大会

五所川原地区交通安全女性
ドライバーズクラブ
事務局 TEL・FAX(33)16888

女性ドライバーの皆さん、初心
に帰って日頃の運転を楽しく再チ
ェック!お気軽に参加ください。

●8月26日(日) 9時30分～12時
五所川原モータースクール

◆参加資格：普通免許証をお持ち
の女性(運転経験・年齢不問)

◆参加費：無料(賞品あり)
◎申込締切：8月20日(月)

NPO法人かなぎ元気
倶楽部からのお知らせ
津軽三味線会館内 TEL(54)1616

どちらも参加無料です。
Bon de フェスタ2012

●8月14日(火) 18時30分～
津軽三味線会館屋外ステージ
雨天時は多目的ホール

第1部：18時30分～ステージ発表
第2部：20時～盆踊り(嘉瀬の奴
踊り、津軽甚句)

津軽民謡チャレンジプログラム

津軽の唄っこおべるべ教室。
●期間：8月1日～9月19日の
毎週水曜日 18時30分～20時

●場所：津軽三味線会館
◆講師：第42代青森県民謡王座
川村貞夫氏

◆唄/津軽じょんから節・嘉瀬の
奴踊り

*9月23日(日)「めざせ1000
人!ギネスに挑戦」を実施。

各種技能講習会

越前西北労働基準協会
TEL(35)6336

アーク溶接業務特別教育講習会
アーク溶接機(電気)を用いて行

う金属の溶接、溶断等。

●日時：8月22日(水)～24日(金)
3日間 9時～17時

●場所：(社)西北労働基準協会
・実技：(株)SINMEI構内
◆受講資格：18歳以上の方

◆受講料(消費税・テキスト代含)
・会 員：1万1550円
・非会員：1万3650円

◎申込締切：8月16日(木)または定
員40名に達し次第締切。

フォークリフト運転技能講習

最大荷重1トン以上。
●日時

①9月3日(月)～6日(木) 4日間
8時40分～18時
②9月3日(月)～7日(金) 2日間
8月40分～18時

●場所
・学科：(社)西北労働基準協会
・実技：(株)五所川原中央青果

◆受講資格
①大型・中型・普通自動車免許所
有者

②大型特殊自動車(限定付きを除
く)免許所有者

◆受講料(消費税・テキスト代含)
①3万3075円
②1万4175円

◎申込締切：8月28日(火)または定
員各40名に達し次第締切。

～ 快適なお住まいをお考えの皆様へ～
競売物件をご購入のための勉強会を開催いたします

安心安全!! 日時：8月26日(日) PM1:00～4:00
会場：五所川原エルムの街・文化センター教室

*参加ご希望の方は、事前にご予約下さい。お問い合わせもお気軽に...
詳しくはホームページもご覧下さい。(参加費無料)

合同会社 プリズム
青森市沖館4丁目4-10
ソフィアマンションII-101
青森県建築士会会員
福祉住環境コーディネーター協会会員
あおもりインテリアコーディネーター倶楽部
◎お申込み・お問い合わせ先◎
TEL(017)763-0422 FAX(017)763-0423
E-メールアドレス mail@j-prism.jp
ホームページアドレス http://www.j-prism.jp/

くろしお風力発電株式会社が五所川原市十三土佐地区、中泊町田茂
木地区付近に計画している風力発電事業に関する環境影響評価の
結果を記載した「環境影響評価準備書」を次のとおり縦覧します。
縦覧場所：五所川原市役所企画課内、市浦総合支所内
十三湖土地改良区 HP: http://www.jomon.ne.jp/~jsk/
縦覧期間：平成24年8月10日(金)～平成24年9月10日(月)
意見書受付期間：平成24年8月10日(金)～平成24年9月24日(月)
縦覧時間：土・日・祝祭日を除く午前9時～午後5時まで
説明会の開催日時：平成24年8月24日(金) 18:30～20:30
説明会の開催場所：内潟公民館(中泊町大字薄市字飛石21-2)
問い合わせ先：くろしお風力発電株式会社 担当：見上、高橋
電話：090-6934-4047 FAX：0294-55-9630

オルテンシア 8月の催物案内

五所川原市ふるさと交流圏民センター ☎33-2111

	日	曜日	催物	開演	入場料等	連絡先
大ホール	5	日	五所川原工業高等学校吹奏楽部第13回定期演奏会	13:00	500円	五所川原工業高等学校吹奏楽部 青木35-3444
	19	日	青森県歌謡選手権大会	10:30	500円	五所川原歌の親和会 53-3238
小ホール	4	土	河川技術講演会	14:00	関係者	あおもりの川を愛する会 今017-739-2025
	11	土	津軽半島劇場化プロジェクト事業研修会	9:00	関係者	青森県西北地域県民局地域連携部 佐々木34-2175
	18	土	映画「わが母の記」	① 10:30 ② 13:00	当日券 900円	青森映研 017-721-3641
	19	日	平成24年度こころの健康づくり講演会	13:30	無料	健康推進課 (内線2360)

※主催者の都合により、日程等が変更になる場合もあります。

8月の休館日は6日、13日、20日、27日

長者森墓地への臨時バス運行

■運行経路 (弘南バス営業所・各停留所停車)

営業所—駅前—松島町5丁目—長者森墓地

■料金(片道)…営業所より390円、駅前より370円、松島町5丁目より240円

月日	営業所発	駅前発	松島5丁目発	墓地着	墓地発
8/13(月)	11:00	11:15	11:25	11:40	12:10
	14:00	14:15	14:25	14:40	15:10
8/14(火)	16:00	16:15	16:25	16:40	17:10
8/15(水)	16:00	16:15	16:25	16:40	17:10
8/20(月)	14:00	14:15	14:25	14:40	15:10

*墓地発のバスは同じコースで営業所着となります。

■お願い…自家用車等ご利用の方は、通行の妨げとなりますので、道路に駐停車せず管理棟脇の駐車場をご利用ください。また、お供え物やごみなどは各自必ず持ち帰るようお願いいたします。

■お問い合わせ先 都市計画課 内線2633

図書館からのお知らせ

図書館名	開館時間	8月の休館日
市立図書館 ☎34-4334	9:30~18:00 (土日 17:00まで)	毎週月曜日 16日(木)
伊藤忠吉記念図書館 ☎53-3049	9:30~17:00	毎週月曜日 16日(木)
市浦分館 ☎35-2111 内線4031	9:30~17:00	毎週土・日曜日 16日(木)

その他、展示や図書案内などホームページでもご確認ください。

・PC用HP <http://www.goshogawara-lib.com>

・携帯用HP <http://www.goshogawara-lib.com/opac/wopc/pc/mSrv?dsp=TP> または→



県営住宅入居者募集

団地名	構造等
①広田団地	鉄筋コンクリート造3K:2戸(4階玄関)
②広田団地	鉄筋コンクリート造3LDK:1戸(4階玄関)
③新宮団地	木造3LDK:1戸(特定公共賃貸住宅・1階玄関)

*入居者①は条件付で単身から可、②は3名以上、③は2名以上で政令月額が158,000円以上487,000円以下に限る。

■募集期間

①②8月1日(水)~8月10日(金)(土・日曜日は除く)

③随時募集中(入居者が決定次第締切)

■家賃(所得金額に応じ決定)

①10,500円~26,500円程度

②13,000円~31,300円程度

③58,000円

*①②は10月1日、③は9月1日入居予定。

*駐車場は1住戸につき1台です。2台目は空区画がある場合のみ貸出します。駐車場料金は別途徴収します。冬期の駐車場の除雪は入居者が行ってください。

◎お問い合わせ・申込先(土・日曜日は除く)

株サン・コーポレーション住宅管理係

(県営住宅等指定管理者) Tel.38-3181

五所川原市を応援します!!

こどもクリニックおとも

8月から

全ての診療が時間予約制に変わります

ご都合のよいお時間を
携帯・パソコンでご予約して、
予約時間においで下さい。

待ち時間短縮のため、

ご理解とご協力を、よろしくお願い致します。

詳しくはホームページをご覧ください。



聞こえの相談受付中!

無料

日本補聴器販売協会加盟店・青森県内自立支援法取扱店

てんしょうどう

天賞堂

補聴器センター

※訪問サービスも行っております。

県内最大級
補聴器聴力測定室
完備!

弘前市代官町通り (紀伊國屋書店さん横) **TEL.0172-33-5016**

◎広報有料広告

市民提案型事業イベント情報

あまいけ

天池とその浮島の観察会

飯詰の山奥にある神秘的な池「天池」と「浮島」の観察会を行います。昼食ではそこで採れる山菜を使う鍋料理と郷土料理を楽しみます。また、天池の由来とその魅力について坂本叡史先生が解説します。

■日時…8月19日(日) 9:00～15:00 小雨決行

■場所…コミュニティセンター飯詰に集合

観察場所は「天池」周辺

■募集人数…30人

■参加費…200円(保険料は会で負担)

*山歩きの服装(長袖・長ズボン・雨具・帽子・長靴など)でお越しください。おにぎりや飲料水を持参してください。

■申込方法…8月16日(休)までに、電話またはホームページのメールフォームにてお申し込みください。

■お問い合わせ・申込先

飯詰を元気にする会 岡田 Tel.080-1833-9316

「わが街飯詰」HP

<http://1st.geocities.jp/iidume2012/index.html>

傾聴サロン

ココロがかかるくなるしゃべり場

あなたは誰かに聞いてほしいことはありませんか？
傾聴ボランティア講座を修了した者が、あなたのお話をお聴きします。秘密は厳守します。

■日時…8月13日(月)・27日(月) 13:00～16:00

*これ以降も予定しています。

■場所…中央公民館2階第3会議室

*申込不要、参加費無料。時間内にいつでも、どなたでもお出でください。

*8月27日(月)は、カラーセラピー、リンパハンドケア、血圧測定が出来ます。

■お問い合わせ先

NPO法人ほほえみの会 Tel.26-6797

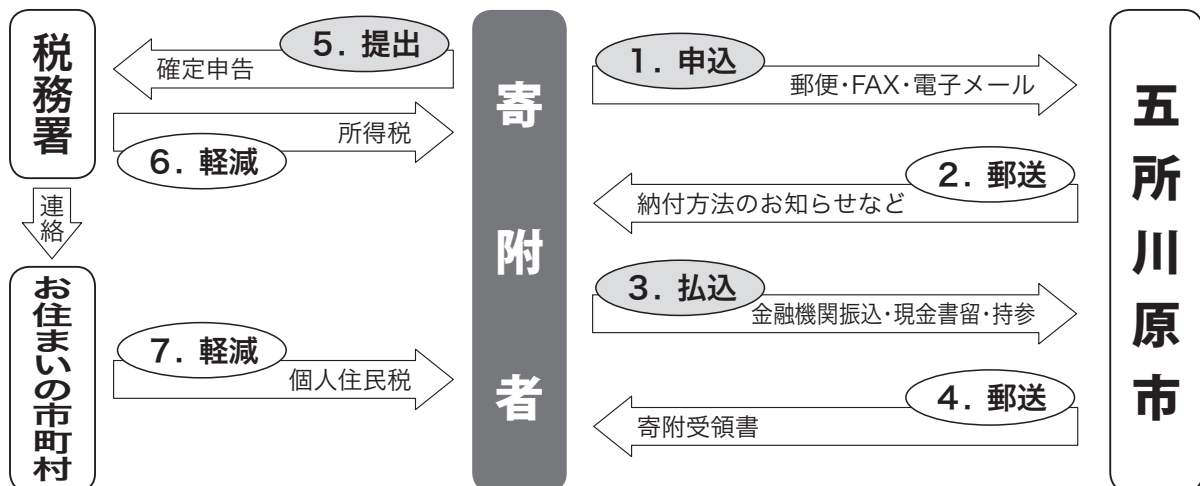
ふるさと納税 ～がんばる五所川原市を応援してください～

ふるさと納税制度とは、自分の応援したい自治体を寄附によって支援できる制度です。個人が県や市町村に寄附を行ったとき、所得税と住民税から一定の控除を受けることができます。

市外に住む家族やお知り合いの方にこの制度を紹介し、五所川原市を応援してください。

《手続きのしかた》

市ホームページまたは総務課から寄附申出書を入手し、次の図の流れによりお申し込みください。



《控除される税額》

【住民税控除】

- ①基本控除額：(寄附金額-2,000円)×10%
- ②特例控除額：(寄附金額-2,000円)×〔90%-(0~40%※)〕

【所得税控除】

- ③控除額：(寄附金額-2,000円)×(0~40%※)
- 寄附控除対象額=①+②+③

※寄附者に適用される所得税の限界税率

詳しくは、市ホームページで確認するかお問い合わせください。

総務課 内線2111

ポリオワクチンに関するお知らせ

9月1日から、ポリオの定期接種ワクチンが経口(飲む)生ポリオワクチンから不活化(注射)ポリオワクチンに一斉に切り替えとなります。

今後は集団接種を行わず、指定医療機関で個別接種となります(指定医療機関は広報9月号でお知らせします)。

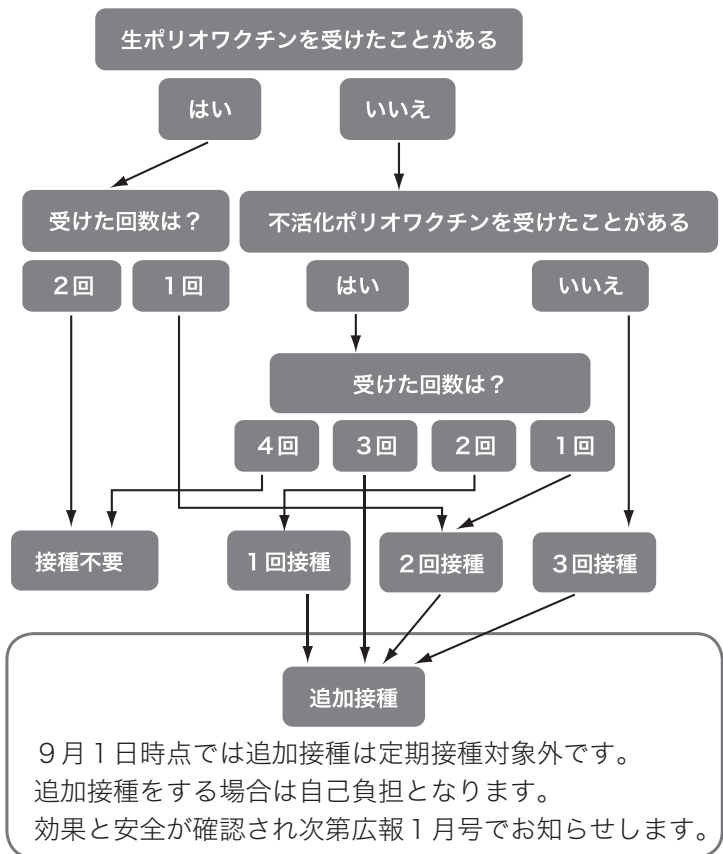
不活化ポリオワクチンは、初回接種として20日以上の間隔をおいて3回、追加接種として初回接種終了後6カ月以上の間隔をおいて1回、合計4回の接種が必要です。

標準的な初回接種の年齢は生後3カ月～12カ月ですが、生後90カ月(7歳6カ月)までであれば、過去に生ポリオワクチンを受けそびれた方も、不活化ポリオワクチンの定期接種を受けることが可能です。

*4種混合ワクチン(ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ)の導入は平成24年11月を目指しています。

■お問い合わせ先
健康推進課 内線2362・2363

■今後のポリオワクチンの接種方法■



介護予防教室(いきいき教室)参加者募集

高齢者の健康づくりと介護予防のための教室です。元気なうちから取り組みましょう。

- 対象…65歳以上の市民で、筋力の衰えや栄養状態の低下等が心配になる方、今の健康を維持したい方
- ※介護認定を受け、介護サービスを利用している方、医師から運動制限されている方は対象となりません。

保健センター金木 10:00～11:30(受付時間 9:30～10:00 定員30名)		
生き活きセンター 13:30～15:00(受付時間 13:00～13:30 定員40名)		
実施日	テーマ	内容
8月31日(金)	開講式	開講式、筋力・バランス力測定、「ふまねっと」体験
9月14日(金)	運動機能向上	膝・腰に優しい水中ウォーキング(会場は、し～うらんど海遊館 ※参照)
9月21日(金)	認知症予防	文化の町五所川原で画伯になろう(金木会場は2階和室)
10月5日(金)	口腔機能向上	健康長寿?寝たきり?分かれ道は「口腔ケアと飲み込み」
10月19日(金)	認知症予防	歌声喫茶☆ワンドリンク付き
11月2日(金)	栄養改善	食欲が出る「あっ」と驚くおにぎりいろいろ
11月16日(金)	閉じこもり予防	みんなでワイワイバス遠足(屋外活動・目的地未定 ※参照)
11月30日(金)	運動機能向上	閉講式・体力測定・家庭で継続できる運動・脳トレ
12月14日(金)	懇談会ほか	「いきいき教室」を振り返ろう～みんなで語るこれからの元気～
1月18日(金)	まとめ	内容はお楽しみ☆ 楽しく「いきいき」生活するコツ

※9/14、11/16は2会場合同開催の予定です。時間・集合場所等の詳細は後日、申込者に連絡します。

- 料金…無料(ただし、し～うらんど海遊館入館料等は実費)
- 申込方法…8月28日(火)までに電話にてお申し込みください(定員になり次第締め切ります)。
- *動きやすい服装で、水分補給のための飲み物、汗拭きタオルをお持ちください。
- お問い合わせ・申込先…地域包括支援センター Tel.38-3939

こころの健康づくり講演会

青森県は自殺者が全国でも上位にあり、市の自殺による死亡も多い状況です。そこで、自殺対策緊急強化事業として、「こころをみがく自分探しのためのセミナー」と題し講演会を開催します。

- 日時…8月19日(日) 13:30～15:10
- 場所…オルテンシアふるさと交流ホール
- 講演…こころ豊かにふつうに生きる
～しがみつかない生き方～
- 講師…精神科医 立教大学教授 香山リカ氏
- 参加料…無料
- 申込方法…8月13日(月)までに、電話にて申込み。
- お問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2367



講師の香山リカ氏

おなかの赤ちゃんを楽しむマタニティ教室

同じ時期に出産や子育てを迎える仲間と一緒に、妊娠・出産・育児について楽しく学べる教室です。

- ①8月30日(木) 10:00～12:00 保健センター五所川原
新しい家族の誕生☆みんなでおっぱいの準備！
 - ・内容…母乳のお話、お手入れの仕方
おなかの赤ちゃんの成長と発達について
 - ・講師…レディースケアしらはま 白濱奈々子助産師
- ②9月3日(月) 10:30～14:00 保健センター五所川原
おいしく食べてデンタルケア！
～妊産婦期の食事と歯の健康～
 - ・内容…妊産婦期の栄養と食事についてのお話、妊産婦期の食事の試食、図書館からの案内、歯科講話とブラッシング指導
 - ・講師…黒部歯科クリニック 黒部倫朗歯科医師
佐々木律子歯科衛生士
- 対象…市内の妊婦・産婦さん、生後6カ月までの赤ちゃんとそのご家族
- 持ち物…母子健康手帳
- 申込方法…開催日1週間前までに、電話にてお申し込みください(各回20組程度)。託児(無料)を希望する方は、申込みの際にお伝えください。
- お問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2368

子宮頸がん予防ワクチン無料接種

このワクチンは、法律に定められた予防接種ではないため接種義務はありません。接種を希望する方は、予防接種の効果、副反応などについて医師とご相談のうえ、接種を行ってください。

- 実施期間…平成25年3月31日(日)まで
- 対象者…接種日に市に住所を有する、平成8年4月2日～平成12年4月1日生まれの女子(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれで、平成24年3月31日までに接種を開始している場合も対象)
*対象者には4月上旬に無料接種券および実施医療機関等が記載された資料を送付しています。
- 接種回数…半年間に3回の接種が必要です(3回接種しないと予防接種の効果を得られません)。
*実施期間内に接種を終了するためには9月末までに初回接種をすることが必要です。
- お問い合わせ先…健康推進課 内線2363

食生活改善推進員養成講座

地域で食生活の知恵を提供し、健康づくりの案内役として活躍する食生活改善推進員を養成します。

- ・9月7日(金) 13:00～16:10 開講式、講話
- ・9月20日(木) 10:00～15:00 調理実習、講話
- ・10月上旬 13:00～16:00 講話
- ・10月25日(木) 13:00～16:00 講話・運動
- ・11月7日(水) 10:00～14:00 調理実習、献立作成
- ・11月29日(木) 10:00～13:00 調理実習、閉講式
- 場所…働く婦人の家・保健センター五所川原
- 対象…全日程受講できる方で、講座終了後、食生活改善推進員として活躍が可能な方(男女問いません)。
- 参加費…テキスト代1,155円、バッチ189円
- 申込方法…8月20日(月)までに、電話にて申込み。
*受講者は、受講決定通知にて案内します。定員20名。
- お問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2366

高血圧健康相談

健診結果で血圧値に異常があった方、高血圧予防には何が必要なのかを考えたい方などに対し、保健師・栄養士が個別で相談に応じます。

- ①8月8日(水) 10:00～12:00 保健センター五所川原
- ②8月9日(木) 13:00～14:00 保健センター市浦
- ③8月17日(金) 10:00～12:00 保健センター金木
- 定員…①③保健師相談8名、栄養士相談4名まで
②保健師相談4名、栄養士相談2名まで
- 持参する物…健診結果(特定健診・健康診査受診者)、健康手帳(お持ちの方)
- 申込方法…①②は8月6日(月)、③は8月14日(火)までに、電話にて申込み。
- お問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2364



ヘルス・インフォメーション

健康だより

健康推進課 ☎35-2111(内線2363・2366)
保健センター市浦 ☎27-7733

健康づくり相談室

生活習慣病や、肥満解消、介護予防など体に関する
こと、ストレスや心の相談などに保健師が応じます。
健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

地区	開催場所	開催日	開催時間
五所川原	保健センター五所川原	8月8日(水)	10:00~12:00
	藻川コミュニティ 消防センター	8月9日(木)	11:00~12:30
金木	保健センター金木	8月17日(金)	10:00~12:00
市浦	保健センター市浦	8月7日(火)	13:00~14:00
		8月9日(木)	
		8月14日(火)	
		8月16日(木)	

こころの相談

- 日時…8月14日(火) 13:00~14:00
- 場所…市役所北棟5階第4会議室
- 対象…眠れない日や憂うつな気分が続く、育児・家事等が辛いといった相談のある市民、家族等身近な人を自殺でなくされた遺族の方
- 申込み…相談日前日までに電話でご予約ください。

みんなの健康教室

- 日時…8月24日(金) 13:00~
- 場所…働く婦人の家3階第3講習室
- テーマ…「不整脈の症状と治療」
～その動悸は治療が必要か?～
- 講師…木村正雄先生〈木村内科医院〉
- 主催…西北五医師会、五所川原市民保健協議会

子どもの食育・栄養相談

就学前までの子どもの元気な体をつくる食生活について、栄養士が保護者の方の相談に応じます。

むら食い、好き嫌い、食物アレルギーの相談など、お気軽にお出でください。

- 日時…8月24日(金) 10:00~11:30
 - 会場…保健センター五所川原
 - 持参するもの…母子健康手帳
- ※事前に相談内容を電話で受けることもできます。

料理紹介 五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか



テーマ 元気で長生き

鶏ささみ入りゼリースープ



1人分 95kcal 塩分 0.9g

■材料(4人分)

鶏ささみ……………4本	A {	固形コンソメ………1個
きゅうり……………1本		水……………600ml
ミニトマト………1パック		粉ゼラチン……………10g
ホールコーン………100g		黒こしょう……………少々

■作り方■

- ① 粉ゼラチンは5倍の水でふやかしておく。
 - ② きゅうりは縦に放射状に6分割してから5mm角に切る。ミニトマトはヘタを取って4等分に切る。
 - ③ 鍋にAを入れて火にかけ、すじを取ってそぎ切りにした鶏ささみを加え、アクを取りながら火を通し、火からおろし、①を加えて溶かし混ぜ、こしょうをふる。
 - ④ ③を鍋ごと氷水につけて粗熱をとり、②を加えて冷やし混ぜ、トロミがついてきたら器に盛る。
- *食欲のない夏場にしっかりサッパリ、たんぱく質をとりましょう。

献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
8月23日(木)	9:30~11:00	国合同庁舎

■日程は変更される場合もあります。

救急医療当番医

月日	医療機関名	住所	電話
8月5日(日)	田町小山クリニック	田町4-5	34-3431
8月12日(日)	かねひらクリニック	旭町55-2	35-3167

- ※1. 対応時間 9:00~17:00 (電話で確認)
- 2. 消防署(救急病院紹介電話34-4999)でも紹介します。