

元気に羽ばたけ!



第16回子どもフェスティバル
4/20 中央公民館



広報

ごしょがわら

2013

51

No.194

主な内容

りんご損傷樹塗布剤購入助成……2
市民提案型事業採択………3
粗大ごみ回収………4

人口・世帯数

人口/59,253人(-351)
男 /27,380人(-174)
女 /31,873人(-177)
世帯数/25,113世帯(-11)
3月31日現在(前月比)

豪雪災害りんご損傷樹 塗布剤購入助成について



昨年引き続き記録的な豪雪による、りんごの枝折れや樹体損傷部からの腐らん病まん延等を防止するため、塗布剤購入に対し助成を行います。

■申請期限
5月10日(金)まで

■受付時間
8時30分～17時

■申請場所
市役所3階農林水産課

・金木総合支所1階産業建設係

・市浦総合支所産業建設係

・農協の正組合員、准組合員は、各農協へ申請してください。

■対象者
市に住所を有する農家

りんご

■対象資材

平成24年12月1日～平成25年4月30日までの期間に塗布剤を購入したものに限りま。

■助成内容

1缶(1kgあたり)の受益面積を10aとし、10aあたり4000円以内(10a未満は切り捨て)。
*例えば:

・作付面積が2反7畝

↓最大で2反分の8000円が対象です。

・作付面積が9畝

↓1反未満なので対象となりません。

■持参するもの

・塗布剤の購入が確認できるもの(領収書、納品書、販売店発行の購入証明書等)

・補助金振込先の通帳

・認印

■お問い合わせ先
農林水産課 内線2516

4月10日、市長が関係機関とともに、前田野目、高野地区のりんご園を視察しました。樹体の裂開、わい化樹の枝折れ、ウサギによる食害などが見られ、昨年以上の被害が確認されたため、今回の助成を決定したほか、国・県に対しても対策を要望していきます。

地震に強いまちづくりを目指して

パブリックコメント制度(意見公募手続)により「五所川原市耐震改修促進計画」を策定しました

五所川原市耐震改修促進計画は、震災による住宅・建築物の被害の軽減を図り、市民の生命と財産を守るため、また、住宅や建築物の耐震化の促進を計画的かつ総合的に推進するとともに安全で快適な住みよいまちづくりを目指して策定したものです。

計画の内容やパブリックコメントの実施結果は、市ホームページ、市役所各総合支所の行政資料スペースで閲覧できます。

■お問い合わせ先 建築住宅課 内線2665

五所川原市地震ハザードマップを
作成しました

五所川原市地震ハザードマップは、市に最大の影響を与える地震を想定し、その地震が発生した場合に、市内の震度分布や建築物の被害の程度などを予測し、避難施設等とともに地図に示したものです。マップは、五所川原・金木地区版と市浦地区版を作成し、本紙と同時に配布しました。

マップを確認し、いざというときのために役立ててください。

地震ハザードマップは、市ホームページでも閲覧できます。

五所川原消防庁舎の 移転について

■車両、資機材等搬入

・6月1日(土)、2日(日)

■119番回線切り替え、新庁舎供用開始

・6月3日(月)

*移転に伴う各種業務等の詳細については今後の広報でお知らせします。

■お問い合わせ先

消防本部総務課

TEL(35)2019 内線27

市民主導のまちづくり

市民提案型事業 7事業を採択

市民提案型事業審査会を開催しました

4月21日、今年度の市民提案型事業審査会（会長・檜楨貢弘 前大学大学院地域社会研究科長）を立佞武多の館にて公開で開催しました。

市民提案型事業は、自主的な市民活動を育み、地域課題の解決と地域を元気にするための公益的活動経費の一部を市が助成する制度で、はじめの一步事業と市民提案型事業の2種類があります。

審査会では、申請団体がスライドを使って事業を説明し、審

査会委員からの質問に答えるなど、活動に対する思いを述べました。

今年度は、ゴニンカン、浅井獅子舞など地域に残る財産を活用したもの、対照的に、まだ開催されていない「街コン」や普及していないスポーツなど新たな題材で地域経済の活性化を目指すもののほか、昨年7月に青年会議所と市が共催した市民討議会で議論された土産品をPRする活動もあり、いずれの事業も、市民自らが考え、行動を起こすまちづくりが確実に広まっていることが感じられるものでした。

申請のあった8事業を審査した結果、7事業が採択（1事業は再審査）され、今後地域活性化に向けた各団体の活動が始まります。

採択事業は下表をご覧ください。

■市民提案型事業

お問い合わせ先

企画課

内線2152



	事業名／提案団体	補助金額（円）
はじめの 一步事業	SNOWSCOOT JapanCup／冬津軽を楽しむ会 国内で普及していないヨーロッパ発祥の冬のスポーツ・スノースクートの大会や親子教室を開催し、冬期間の観光振興と若者が集まる仕組みを目指す。	300,000
	ゴニンカン大好きーもっとと女性と子供たちにー／ここにこゴニンカン倶楽部 世界大会で、女性や子どもが参加しやすく、正座が困難な高齢者も楽しめる工夫をするなど環境を整え、独自の文化をPRしながら、家族、地域の結びつきを強める。	241,000
	浅井獅子舞復活伝承事業／浅井獅子舞倶楽部 県無形民俗文化財「浅井獅子舞」を復活させ、後世まで伝承する仕組みをつくる。10年以上使用されていない用具を修繕し、地域で楽しむイベントを開催する。	300,000
市民提案型 事業	安藤の郷づくり事業／安藤の郷応援隊 津軽中世の豪族「安藤氏」の歴史遺産を機軸とした景観づくりや郷土歴史ガイド実践活動を継続して実施する。	400,000
	五-GO-まっちこん／五所川原商工会議所青年部 全国各地で開催されている「街コン」を開催し、出会いの場の創出と地域経済への貢献、若者の定住促進を目指す。	800,000
	五所川原市のお土産PR・販売促進事業／らぶ・ごしょがわら実行委員会 市民討議会で五所川原市の魅力アップのために何が必要であるか議論し、その結果の1つとして提案されたお土産品のPR活動で地域活性化を目指す。	640,000
	飯詰発、元気発信事業！！／飯詰を元気にする会 飯詰地区の自然・生活・文化を活用して、地域を活性化し、地区内外の人々と交流を拡大する。様々なイベントを実施して元気のあるまちにする。	340,000

家庭の不燃系 粗大ごみの回収

環境対策課
内線 2345

平成 25 年度粗大ごみの無料回収は年 1 回、春のみの実施となります。

指定ごみ袋に入らない大型の燃やせないごみのうち、市で処理可能なものについて回収しますので、希望される方は下記のとおりお申し込みください。

この機会以外で処分するには、一般廃棄物最終処分場に自己搬入するか一般廃棄物収集運搬業許可業者に直接依頼することになり、いずれも有料となります。

* 指定ごみ袋に入る大きさの家電製品等（家電リサイクル法対象品目を除く）は普段の燃やせないごみまたは紙・小型電子機器等リサイクルに出すことができます。市で処理できないごみについては、一般廃棄物収集運搬業許可業者または販売店に依頼し、適正に処理してください。

◆申込みの流れ

- ①環境対策課から町内会長等に申込書を送付します。
- ②申込書が町内会に送付されたら、「粗大ごみの排出場所」と「町内会申込締切日(取りまとめ者への提出期限)」を各町内会で決め、申込書に記入の上回覧してください。
- ③家庭に申込書が回覧されてきたら、申込書の回収対象品目表を確認の上、希望品目を記入してください。
- ④回覧の終わった申込書は、町内会申込締切日までに取りまとめ者に提出し、**取りまとめ者は環境対策課窓口申込書締切日〔5月9日(木)〕までに申込書を提出してください**(総合支所窓口経由可)。
- ⑤提出された申込書はチェックされ、回収不能なものについては町内会長または環境対策課から連絡がいきます。連絡が無くても、**出された物が可燃系や混合物などの場合は回収できませんので、ご注意ください。**
- ⑥申込品目の変更や追加、申込書が回覧されなかった場合については、**5月7日(火)**から各収集日前日までに環境対策課窓口または電話で受付します。

■受付個数 1世帯につき5個まで。

■出し方 粗大ごみに出したものと判断できるよう、必ず名札または氏名を書いた紙を貼り、収集日の朝8時までに出してください。

■粗大ごみ回収日 次ページの日程表をご覧ください。

■環境対策課窓口申込書締切日 5月9日(木) (申込書での締切日)

収集できる品目 (金属、プラスチック製等のもので次に挙げるようなもの)

スチール製テーブルおよびイス・スノーダンプ・スチール棚・電子レンジ・ビデオデッキ・掃除機・ガステーブル・自転車・スキー・物干し竿(折り畳むこと)・えんとつ・米びつ・トタン(日曜大工で出る程度のもの)・室内用灯油タンク(スチール製)・ポリタンク・バッテリー・ストーブ等。
※ストーブなど火気を扱うものは必ず電池と灯油を抜いてください。ポリタンクは中身がない状態の物。

収集できない品目

- ・木製や布製などの可燃性の粗大ごみ(木製テーブルおよびイス、タンス、じゅうたん、布団、たたみ等)
- ・適正処理が困難なもの(ソファ、スプリング付きマットレス、ピアノ、エレクトーン、スピーカー等)
- ・危険物およびその容器等(ドラム缶、ホームタンク(室外用)、ガスボンベ、オイル缶、消火器等)
- ・家屋の改築や補修に伴うもの(浴槽、ふろ釜・ボイラー、流し台、建築廃材、ブロック、トタン等)
- ・家電リサイクル法に定められている品目(エアコン、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機)
- ・パソコンリサイクル法に定められている品目(ノートブック、デスクトップパソコン本体、ディスプレイ)
- ・その他(バイクおよび自動車等の部品、農機具・農業用資材、タイヤ、リヤカー等)

■粗大ごみ回収日程

同じ町名も存在しますので、既に配布している**家庭ごみ収集カレンダーのコース名(アルファベット)**も参考に回収日を判断してください。また、申込みから回収まで日数がありますので、**カレンダーに粗大ごみの回収日を記入し、出し忘れが無いようにご注意ください。**

家庭ごみ回収コース	回収日	回収対象地区
A	5/14(火)	千鳥団地、みどり町1丁目～8丁目、中央1丁目の一部(烏森に隣接する箇所を除く)、中央2丁目、中央3丁目の一部(中央5丁目に隣接する箇所を除く)
B	5/17(金)	尻無、十川町、下平井町の一部(4班)、長橋字広野(浄化センター周辺)、若葉1丁目～3丁目(若葉第一・第二・若葉市営住宅)、若葉県営住宅
	5/24(金)	小曲、沼田
C	5/21(火)	上平井町、中平井町、下平井町、幾世森、末広町、蘇鉄、芭蕉、敷島町(菊地シート・原表具師店・藤田食堂前の3カ所)、西若葉、若葉苑、新宮、新宮町、新宮ニュータウン、雛田、さつき町(五能線と津鉄の線路に挟まれた地域)、旧五所川原小跡地(長橋字橋元)
D	5/24(金)	旭町、敷島町(菊地シート・原表具師店・藤田食堂前の3カ所を除く)、幾島町、柏原町、大町、寺町、錦町、元町、成田町、柳町(第一・第二)、雛田、東雲町、さつき町(五能線線路より市内側)
E	5/16(木)	蓮沼、平和町、日の出町、不魚住、湊〔千鳥(千鳥団地を除く)・船越〕、中央3丁目の一部(中央5丁目に隣接する箇所)、中央4丁目の一部(中央5丁目に隣接する箇所)、中央5丁目、中央6丁目、姥苧菖蒲高架橋付近
F	5/13(月)	松島町1丁目～8丁目、東松島、青葉町、一ツ谷(旧十川より東側)、一ツ谷第20班、一ツ谷団地
	6/10(月)	石岡第7・8班、漆川(浅井、袖掛の一部)、吹畑
G	5/23(木)	一ツ谷(旧十川より西側)、さつき町(津鉄線路より一ツ谷側)、鎌谷町(国道339号沿い～防災センター前を除く)、烏森、唐笠柳字藤巻の一部(烏森隣接地域)、中央1丁目の一部(烏森に隣接する箇所)、中央4丁目の一部(中央5丁目に隣接する箇所を除く)
	5/30(木)	田園町、はるにれ町
H	5/27(月)	鎌谷町(国道339号沿い～防災センター前)、田町、栄町、弥生町、布屋町、新町、川端町、岩木町、本町、東町、浅井、七ツ館
I	6/6(木)	高野、前田野目、持子沢、羽野木沢、原子、俵元、梅田、中泉、豊成
J	5/31(金)	上藻川、下藻川、高瀬、鶴ヶ岡、福井、上川山、中川山、下川山、長橋広野(川山隣接地域)、中泊、種井、田川
	6/7(金)	飯詰(興隆、朝日)、福山、野里、戸沢、神山、松野木、杉派立、福岡、若山、石田坂
K	5/28(火)	桃崎、沖飯詰、桜田、毘沙門、長富、飯詰(興隆、朝日を除く)、下岩崎
L	5/30(木)	広田(国道沿いおよび下り松)、藤浦団地
	6/10(月)	唐笠柳、石岡、水野尾、漆川、太刀打(十川町・尻無を除く)、一野坪、石畑、前苧、中村、馬性、野崎・金山、田中、悪戸、宮田、川代田、米田、二本柳
M	6/4(火)	稲実、稲実団地、米崎、光ヶ丘、みなみ広田、広平、虫流、ひがし光ヶ丘、姥苧(船橋)、猫淵、三ツ谷、柳沼、マイタウン船橋、第一船橋、榊森の一部
N-1 N-2	6/11(火)	川倉、藤枝、蒔田、神原、沢部
	6/18(火)	昭和町、美晴町、山道町(上・中・下)、田町、南新町
	6/25(火)	芦野町、寺町、浦町、三軒町、新富町、若松町、見崎町、芦野団地、栄町、本町、川端町、小川町、米町、北新町、神明町、朝日町、朝日団地
O-1 O-2	6/13(木)	嘉瀬、中柏木
	6/20(木)	喜良市、更生、大東ヶ丘、旭ヶ丘団地、金木団地、第二金木団地、雲雀ヶ丘団地
P	5/14(火)	相内、十三
	5/21(火)	桂川、太田、磯松、脇元

ダンボールで生ごみを減らそう

〜生ごみを利用したきれいなまちづくり〜

ダンボールコンポストモニターを募集します

ダンボールを利用して、手軽に生ごみを堆肥化できるダンボールコンポストで、生ごみの減量化と堆肥づくりに取り組んでみませんか。

モニター登録された方には、ダンボールコンポストに必要な「ピートモス(10ℓ)、もみ殻くん炭(6ℓ)を混合した基材」と「温度計(100℃)」を無料配布します(ダンボール、新聞紙、ゴミ手袋は各自で用意してください)。

家庭から出る最も身近なごみが「生ごみ」で、その割合は排出されるごみの約4割と推定されます。「生ごみ」をリサイクル(堆肥化)することは、大幅なごみ減量化につながります。完成後の堆肥については、各家庭または町内の花壇やプランター等に使用し、まちが花いっぱいになるよう環境美化にご協力をお願いします。



■募集 300世帯

■対象者(次のすべてに該当する方)

- ①市内に住所があり居住している方。
- ②基材をモニター講習会会場または6月10日(月)以降に環境対策課、各総合支所に受け取りに来ることができる方。
- ③モニター終了後の簡単なアンケートに回答できる方。

■講習会の日時(講習時間は約1時間)

- ・中央公民館1階大ホール
6月8日(土) 10時・13時
- ・金木公民館2階研修室
6月22日(土) 10時
- ・市浦コミュニティセンター
6月22日(土) 13時

■申込方法

はがき・FAX・メールのいずれかの方法で、「モニター希望」と明記し、①郵便番号・住所②氏名③電話番号④講習会参加の有・無(参加する場合は会場・時間)⑤モニター基材の受取場所をお知らせください。

■申込締切 5月31日(金)

■申込先

〒037-8686 五所川原市字岩木町12番地
環境対策課宛

FAX (35)3617

E-mail kankyouto@city.goshogawara.lg.jp

お問い合わせ先 環境対策課 内線2345

広げよう・地域に根ざした思いやり

困り事は、お気軽に民生委員・児童委員にご相談ください

民生委員・児童委員は、地域福祉の推進役として、お年寄りや体の不自由な人、ひとり親世帯などの生活支援や子どもたちの健全な育成に取り組んでいます。

次のような困り事は、どうぞお気軽にご相談ください。

- ・福祉サービスの制度や窓口が分からない
- ・病气やけがで生活に困っている
- ・身体に障がいがあるので災害時の避難に対して不安
- ・育児や子どものしつけで悩んでいる
- ・近所で児童虐待・高齢者虐待らしい様子を目撃した

民生委員・児童委員には、秘密を守る義務があり、相談の内容が漏れることはありませんので、安心してご相談ください。

*お住まいの地区の民生委員・児童委員が分からない場合はお問い合わせください。

お問い合わせ先 保護福祉課 内線2424

障害福祉サービス等説明会

■日時 5月30日(木) 14時〜

■会場 市民学習情報センター

■対象者 ▼障害をお持ちの方(手帳の有無は問いません)
▼障害福祉サービス利用者、そのご家族

■内容 障害者総合支援法の施行に伴う改正事項等について
*事前申込みは不要です。直接会場へお越しください。

お問い合わせ先 家庭福祉課 内線2431

愛犬

のために～狂犬病予防集合注射、



お問い合わせ先
環境対策課 内線 2342

犬の登録を実施します～

狂犬病予防法により、飼い主は犬を登録し年1回予防注射を受けさせることが義務付けられています。

集合注射の会場では、犬の登録や変更届等の手続きができます。登録済みの方には、「注射申請カード」が送付されますので、必ず持参してください。

市が行う集合注射は春のみの実施となります。日曜日会場を準備していますので、どちらの会場でもご都合に合わせてお越しください。

■新規登録料：3,000円（登録済みの犬は不要です）

■集合注射料金：3,000円（注射代2,450円＋注射済票交付手数料550円）

※動物病院で実施した場合、注射代（病院により異なります）のほか、注射済票交付手数料550円が別途必要です。

○道路事情等により会場を変更したところがあります。ご確認の上、ご来場ください。

○会場へは犬を抑えることができる方がお連れください。会場内での事故について責任は負いません。

実施月日	地区	実施時間	実施場所	
5月	12日(日)	9:30～11:30	市役所来庁者駐車場(消防署隣り)	
		13:00～14:30	コミュニティセンター栄	
	13日(月)	五所川原	9:30～9:50	藻川コミュニティ消防センター
			10:00～10:20	コミュニティセンター三好
			10:30～10:40	高瀬コミュニティ消防センター
			10:50～11:00	田川コミュニティ消防センター
			11:10～11:30	農村婦人の家
			13:00～13:10	種井集会所
			13:20～13:50	コミュニティセンター中川
			14:00～14:20	沖飯詰集会所
			14:30～14:50	長富コミュニティ消防センター
			15:00～15:20	毘沙門・長富コミュニティセンター
14日(火)	五所川原	9:00～9:10	中央コミュニティセンター	
		9:20～10:00	五所川原保健所	
		10:10～10:50	オルテンシア	
		11:00～11:20	十川集会所	
		11:30～11:40	一野坪集会所	
		13:00～13:30	コミュニティセンター飯詰	
		13:40～13:50	下岩崎集会所	
		14:00～14:10	興隆屯所	
		14:20～14:30	ふれあいハウスかいどう	
		15日(水)	五所川原	9:00～9:20
9:30～9:50	みなとコミュニティセンター			
10:00～10:10	サンプラザはるにれ			
10:20～10:30	田園町集会所			
10:40～11:00	コミュニティ防災センター			
11:10～11:30	市民学習情報センター			
13:00～13:50	松島会館			
14:00～14:20	唐笠柳神社前			
14:30～14:40	漆川集会所後方神社			
14:50～15:10	しきしまコミュニティセンター			
16日(木)	五所川原	9:00～9:20	姥范集会所	
		9:30～10:00	稲実集会所	
		10:10～10:30	水野尾コミュニティ消防センター	
		10:40～10:50	松野木集会所	
		11:00～11:20	コミュニティセンター長橋	
		13:00～13:10	杉派立集会所	
		13:20～13:30	福山コミュニティ消防センター	
		13:40～13:50	グループホーム浅井	
		14:00～14:20	七ツ館屯所	
		14:30～14:50	旧ごしょつがる農協栄支店	
15:00～15:20	みなみ広田町内会集会所			

実施月日	地区	実施時間	実施場所	
5月	19日(日)	9:30～10:00	嘉瀬コミュニティセンター	
		10:10～10:30	旧喜良市老人憩いの家	
		10:40～11:40	金木総合支所車庫前	
	20日(月)	市浦	13:30～14:30	市浦総合支所
			10:00～10:20	太田集会所
			10:40～11:00	老人生きがいセンター
21日(火)	金木	11:10～11:30	磯松集会所	
		13:00～13:40	十三コミュニティセンター	
		14:00～14:30	市浦総合支所	
		9:30～9:50	川倉ふれあいセンター	
		10:00～10:10	藤枝集会所	
		10:20～10:40	招魂堂	
		11:00～11:10	蒔田集会所	
		13:00～13:10	大東ヶ丘コミュニティ消防センター	
22日(水)	金木	13:20～13:30	更生研修センター	
		13:40～13:50	喜良市老人福祉センター(岩見町)	
		14:00～14:10	金木東部地区コミュニティセンター	
		9:30～10:00	須崎悠悦様宅前	
		10:10～10:40	嘉瀬コミュニティセンター	
		10:50～11:00	嘉瀬集会所	
23日(木)	五所川原	11:10～11:20	中柏木コミュニティ消防センター	
		13:30～14:00	金木総合支所車庫前	
		9:30～9:50	梅沢コミュニティセンター	
		10:00～10:20	中泉集会所	
		10:30～10:40	コミュニティセンター七和	
		10:50～11:00	持子沢コミュニティ消防センター	
		11:10～11:20	廣峰神社(高野)	
		11:30～11:40	高野文化センター	
		13:30～13:40	前田野目集会所	
		13:50～14:00	前田野目屯所	
26日(日)	五所川原	14:10～14:20	コミュニティハウス原子	
		14:30～14:50	俵元農産物加工センター	
26日(日)	五所川原	10:00～12:00	市役所来庁者駐車場(消防署隣り)	
		13:00～14:30		

～飼い主のみなさんへのお願い～

- 登録と狂犬病予防注射は、室内犬・室外犬を問わず、生後90日を経過したすべての犬が対象となります。
- 犬の散歩の際は、必ずシャベルや袋等を持参し、フンの放置は絶対しないでください。
- 放し飼いや、散歩時に犬を放す行為は危険で、周囲にとって大変迷惑ですのでやめましょう。

人権に関するごことは

お気軽にご相談ください

4月から人権擁護委員となった木村一善さんと長尾晶子さんが、4月15日、市長を訪問しました。人権擁護委員は法務大臣から委嘱され、地域住民の方からの人権に関する相談を受け、問題解決の手助けや、法務局職員と協力し人権侵害による被害者を救済するほか、人権についての啓発活動を行なう民間ボランティアです。

お二人は「人権擁護のため精いっぱい務めたい」と新任のあいさつをしました。

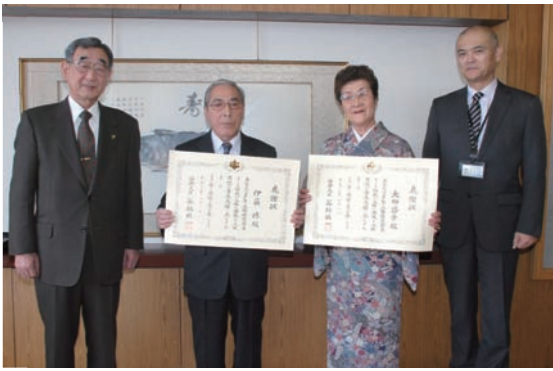


新任のあいさつで来庁した木村さん(右)、長尾さん(左)。

また、3月で人権擁護委員を退任した伊藤博さん、太田啓子さんの多年にわたる人権擁護と自由人権思想の普及に貢献した功績に対し、4月9日、市長公室にて松田敦青森地方法務局五所川原支局長から法務大臣の感謝状が伝達されました。

広報では、毎月1日号で人権相談の日程をお知らせしています(今号はP11掲載)。

人権に関する相談は、お気軽に人権擁護委員にご相談ください。



感謝状を手に、伊藤さん(中央左)、太田さん(中央右)。右は松田支局長。

春です！防火意識を高めよう！

4月8日～14日まで、県下一斉に春の火災予防運動が行われました。



一日消防官の(右から)小笠原さん、秋田さん、林さん

消防本部、各消防署で、防火PRのため、車両による火災予防広報を実施したほか、市内保育園保育士の小笠原絵梨香さん、秋田こずえさん、林友里絵さんを一日消防官として委嘱し、消防業務への理解と認識を高め、家庭と職場からの火災発生防止を図りました。

また、青森県山火事防止対策協議会西北支部協議会では、4月11

松島小児童 プルタブを集め車椅子寄贈



松島小児童の皆さん(入居者の方とともに)

4月19日、松島小学校(川添章弘校長)が、介護老人保健施設緑風苑に車椅子1台を寄贈しました。車椅子は、松島小学校児童、保護者、教職員が一年間集めたプルタブやアルミ缶を換金し購入したものです。

当日は、松島小ボランティア委員会の児童5名が、校長らと緑風苑を訪れ、入所者の皆さんに「今年もみんなでプルタブ集めをがんばりました。いつまでも元気でいてください」と車椅子を手渡ししました。

日、西北地域全体で山火事防止宣伝パレードを行い、山火事防止に向けた活動を行いました。

春は火災が増加する季節です。市民みんなで防火意識を高め、火災のないまちを目指しましょう。

善意の花がご

「ごつもありがとうございます」

◎株式会社テックイー(小山内公樹代表取締役) 社員32名 市産業振興センター付近市道、国道39号沿い、清掃奉仕



プロバスクラブの杉野会長(左)

〓所川原プロバスクラブ(杉野京子会長) 〓図書カード10万円分(青少年健全育成のため市内各小学校へ)

平成24年度運用・実施状況

当市の情報公開制度、個人情報保護制度の運用状況、パブリックコメント制度の実施状況をお知らせします。今後も公正で開かれた市政を推進するため、行政情報を広く公開し、提供します。

■情報公開制度

すべての方が、市が保有する情報（公文書）の開示を請求することができるとの制度です。

- ▽請求件数……………9件
- ・開示……………2件
- ・部分開示……………7件
- ・不開示（不存在）…0件
- ・取下げ……………0件

■個人情報保護制度

市が保有する個人情報について、本人が開示請求することができ、個人情報に客観的な事実の誤りがあるときは訂正を請求できる制度です。

- ▽開示請求……………0件
- ▽訂正等の請求……………0件
- ▽是正の申出……………0件

■パブリックコメント制度

重要な施策の意思決定の段階で、施策の案を公表、公募した市民の意見を考慮し、意思決定を行う制度です（件数等は下表参照）。

■お問い合わせ先

総務課 内線2116

計画・施策名	意見等の件数	処理状況				
		文章修正等	記述済み	実施段階検討	反映困難	その他
五所川原市災害時要援護者避難支援計画	10件	1件	2件	0件	2件	5件
五所川原市男女共同参画計画	4件	3件	0件	1件	0件	0件
五所川原市空き家等の適正管理に関する条例	2件	0件	0件	0件	1件	1件
五所川原市都市計画マスタープラン『部門別構想・地域別構想・まちづくりの実現に向けて』	4件	2件	0件	0件	2件	0件
第2期特定健康診査等実施計画	1件	1件	0件	0件	0件	0件
五所川原市耐震改修促進計画	3件	1件	1件	0件	0件	1件
五所川原市地域公共交通アクションプラン	3件	0件	0件	0件	3件	0件
計	27件	8件	3件	1件	8件	7件

平成24年度住民懇談会実施状況

市民の皆さんのさまざまな意見・提案を市の政策に反映させる市民参加の場として開催している住民懇談会について、平成24年度の実施状況を報告します。

市では厳しい財政状況のなか、緊急性や重要性を十分考慮しながら、皆さんからの声が市政に生かされるよう今後の検討となった課題の解決に取り組んでいきます。

■開催箇所 6箇所

■参加住民 83名

■案件数 84件

- ・道路や公共施設に関する事……………36件
- ・病院に関する事……………17件
- ・教育に関する事……………4件
- ・農業に関する事……………2件
- ・その他……………24件

*同一案件は取りまとめているため合計件数と異なります。

■処理状況（平成24年度末現在）

- ・解決済、処理済のもの……………1件
- ・予算措置をした、要望に沿えるもの…7件
- ・説明で理解を得たもの……………56件
- ・検討を要するもの……………11件
- ・要望に沿えないもの……………4件
- ・回答を要しない意見……………4件

案件については、市ホームページのほか、市役所、各総合支所の行政資料スペースで閲覧できます。

住民懇談会は平成25年度も引き続き開催します。開催日時・会場等は確定次第、広報、市ホームページでお知らせします。

■お問い合わせ先 総務課 内線2117

五所川原市を応援します！

屋根・外壁の塗装は、アートに決めてよかった！

五所川原市住宅リフォーム助成事業工事受付中



あなたのリフォーム全力でサポートします！

■屋根、外壁リフォーム専門店■
 地元職人直営店
アートリフォーム 0173-33-4713
 五所川原市七ツ館虫流51-29

外壁リフォーム
 窓リフォーム
 屋根リフォーム
 お風呂リフォーム

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

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

キッズロケーション
「Skip!」
 限定50名
 参加費5,250円
 5/1(水)予約スタート!

★モデル対象 1歳～12歳までのお子様とそのご家族
 ★撮影期間 5月1日(水)～7月28日(日)まで
 ★掲示期間 8月10日(土)、11日(日)の2日間
 ★展示会場 五所川原市ELMホール
 ★写真 257mm×364mmのお写真にフレーム付き!
 ★参加費 ¥5,250(税込)

★公團などのロケーション撮影です。
 ★お写真は、写真撮影終了後にフレーム付きでお返しいたします。

8月10日、11日 ELMホールで
写真展開催決定!!

モトヤマ写真館
 〒038-3145 青森県つがる市木造千代町7
 TEL 0173-42-2651 (9:00～18:00)
<http://motoyama-studio.com>

生産者の皆さん

環境にやさしい農業に取り組みませんか

〜環境保全型農業直接支払交付金のお知らせ〜

環境問題に対する関心が高まるなか、農業分野でも地球温暖化防止や生物多様性保全に積極的に貢献していくことが重要となっています。

そのため、環境保全効果の高い営農活動の普及推進を図ることを目的として、環境保全型農業直接支払交付金を交付します。

■支援対象者

次の①②の要件を満たす、販売を目的として生産を行う農業者(法人を含む)、共同販売経理を行う集落営農、農業者グループ

①エコファーマー認定を受けていること(「エコファーマー」とは、「持続性の高い農業生産方式の導入の促進に関する法律」に基づき、土づくり、化学肥料の低減、化学合成農薬の低減の3つの農業生産方式に取り組むことを記載した「持続性の高い農業生産方式の導入に関する計画」を県知事に提出し、認定を受けた農業者の愛称です)。

②農業環境規範に基づく点検を行っていること。

■支援の対象となる取り組み

- ①有機農業の取り組み(化学肥料、農薬を使用しない取り組みです)。
- ②主作物に対して化学肥料と化学合成農薬を5割低減し、カバークロップの作付を組み合わせた取り組み(「カバークロップの作付」とは、5割低減前後いずれかに緑肥等を作付けする取り組みです)。
- ③主作物に対して化学肥料と化学合成農薬を5割低減し、炭素貯留効果の高い堆肥を施用する取り組み(5割低減前後にいずれかに10aあたりおおむね1・5t以上の堆肥を施用する取り組みです。また、施肥管理計画の策定と土壌診断が必要です)。
- ④地域特認取り組み(地域の環境や農業の実態等を勘案した上で、地域を限定して支援の対象とする取り組みです。詳細についてはお問い合わせください)。

■支援の水準 取り組み面積に対し、3000円〜8000円/10a

■お問い合わせ先 農林水産課 内線2518

農業振興地域整備計画 全体見直しと除外申出等 の受付休止について

農林水産課 内線2514

農業振興地域整備計画は、農業の近代化のために必要な条件を備えた農業地域を保全し形成することと、当該農業地域について公共投資その他農業振興に関する施策を計画的に推進するために策定する計画です。

今年度実施する全体見直し作業は、市の総合計画や都市計画などとの整合性を図り、今後10年先を見通した計画になるよう基礎調査等を実施し修正を加えるものです。

これまで農用地区域の除外や用途区分の変更手続きについて定期的に受付してきましたが、今回5月末の受付を最後に全体見直しの期間中は休止しますので、早急な除外手続きが必要な事業計画等をお持ちの方はご注意ください(見直し作業終了後は定期受付を再開します)。

■平成25年度中に除外等の手続きが必要となる方:5月31日(金)までに申出書に必要な書類を添えて提出してください。

■平成25年度以降にお考えの事業

計画がある方:全体見直しに反映できるものについては除外・編入を検討しますのでご相談ください。

*農用地区域からの除外については、農振法に定められた要件をすべて満たす場合に限られる上、計画や用途によって反映できない場合もあります。

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します。ぜひお越しください。

●日時 5月15日(水)・29日(水)
12時〜13時

●場所 市役所2階ロビー

有害鳥獣捕獲活動

農林水産課 内線2512

有害鳥獣による農産物(果樹、水稲など)被害に対して、市では猟友会をはじめ、関係機関と連携し、カラス・カルガモ・サル等の許可捕獲事業を行っています。

事業実施の際は、安全管理を徹底し、計画的に実施しますので、市民の皆さんのご理解をお願いします。

◎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、ウイ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

五所川原市朝市開催!

■5月1日~11月30日(菊ヶ丘公園)

■AM5:00~AM7:30(毎朝)

毎朝新鮮な農産物を安価で販売 **出店者募集中!!**

連絡先 0173-56-3375(平山迄)

五所川原市を応援します!

相談日のお知らせ

お気軽にご相談ください。

行政相談

市民課 内線2317

●5月9日(木) 10時～12時

●5月22日(水) 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3104

●5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

法務局人権相談

青森地方法務局五所川原支局

Tel(34)2330

●月曜日～金曜日(祝日を除く)

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」(多重債務等相談)

消費者信用生活協同組合青森

相談センター

Tel017(752)6755

●5月8日(水) 10時～16時

市役所3階消費生活相談室

※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

消費生活と多重債務相談

商工観光課消費生活相談室

Tel(33)1626

●月曜日～金曜日(祝日を除く)

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

年金の住所、氏名の変更届出はお済みですか

国保年金課 内線2000

住所や氏名に変更があった方

届出等がお済みでない場合は、日

本年金機構からのお知らせが届か

ないことがありますので、速やか

に変更届を提出してください。

公的年金加入者の変更届提出先

・国民年金第1号被保険者は国保

年金課、各総合支所総合窓口係

・厚生年金・共済組合加入者、そ

の被扶養配偶者は厚生年金・共

済組合加入者の勤務先

●年金受給者の変更届提出先

・厚生年金・国民年金受給者の方

は最寄りの年金事務所

・共済年金受給者の方は受給先の

各共済組合

許しません！不正軽油

西北地域県民局員税務課税務課

Tel(34)2111 内線2007

不正軽油の製造、販売および使

用等は脱税行為であり、罰則とし
て、10年以下の懲役や3億円以下
の罰金に処せられます。

また、適正な納税秩序を阻害す
るだけではなく、環境破壊の原因
にもなります。

次のような情報がありましたら
ご連絡ください。

○不審な施設にタンクローリーが

頻繁に出入りしている。

○著しく廉価な軽油を売り込みに

きた。

○自動車の燃料に灯油や重油を使

用している。

有毒な山菜や植物に 要注意！

西北地域県民局地域農林水産部

林業振興課 Tel0173(72)6613

五所川原保健所 Tel(34)2108

今年も山菜の本格的な採取シ

ズンを迎えますが、例年、有毒な

山菜、野草による食中毒で死者が

発生しています。

食用と確実に判断できない時に

は、採らない、食べない、他人に

あげない、販売しないことを心が

けてください。

山菜採りをする時は、一本一本

よく確認して採り、判断に迷う場

合は、最寄りの保健所へご相談く

ださい。

なお、山菜等を食べて体調が悪
くなったら、すぐに医師の診察を
受けてください。

親子体験学習参加者募集

弘前大学金木農場

Tel(53)2009 FAX(52)5137

自然の中で健康な食料をつくる

ために働き、勤労の喜びと食物の

大切さを親子一緒に実感しません

か。

●日程(延べ5日)・内容

①5/25(土)羊の毛刈り・田植え

②6/15(土)りんご摘果・藍染体験

③9/28(土)稲刈り・わら草履作り

④10/19(土)りんごの収穫

⑤10/26(土)精米・おにぎり作り

●実施場所

・日程①③⑤ 弘大金木農場

〔金木町野野84-133〕

・日程②④ 弘大藤崎農場

〔藤崎町藤崎下袋7-1〕

◇対象 先着25組(1組は親1名

につき子供2人まで)

◇参加費(5日分)

大人1名1000円(子供無料)

◇申込方法 5月16日(木)までに電

話(平日8時30分～17時)かFA

X(24時間無休)、電子メール

jm532029@cchirosaki-u.ac.jp

にて参加者氏名・住所・連絡先

をお知らせください。

◎広報有料広告

◎一般的な漢方薬から新聞、健康誌などで取りあげられる処方まで取り
そろえております。1ヶ月分5,040円～12,285円(お試し1日分367円より)

- ・麻黄附子細辛湯
- ・茵陳蒿湯
- ・温経湯
- ・越婢加朮湯
- ・黄連阿膠湯
- ・加味温胆湯
- ・銀翹散
- ・清上防風湯
- ・桂枝加芍薬大黃湯
- ・五積散
- ・呉茱萸湯
- ・四物湯
- ・辛夷清肺湯
- ・川芎茶調散
- ・半夏白朮天麻湯
- ・釣藤散
- ・二陳湯
- ・半夏瀉心湯
- ・抑肝散加陳皮半夏
- ・白虎加人参湯
- ・平胃散

森の恵みチャージャー『カバノアナタケ』1包630円(1.6g)



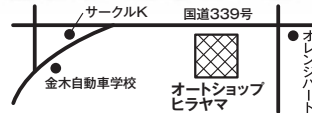
健康と美容相談
平日午後2:00～4:00が
ゆっくり御相談できます。



医食同源
くすりの秋元

五所川原市寺町中央通り Tel0173-34-6363

HONDA 除雪機 予約受付中



AUTO SHOP Hirayama オートショップヒラヤマ
除雪機のことならホンダスノーショップへ!
青森県五所川原市金木町菅原433-4
TEL0173-52-4737

五所川原市を応援します!

五所川原テニス協会のお知らせ

初心者テニス教室（硬式）

TEL090(4887)4712 角田

初めての方対象です。ラケットなどは貸し出します。

●5月10日(金) 毎週金曜日

午前コース 10時～12時

ナイターコース 19時～21時

●5月11日(土) 毎週土曜日

ジュニア教室 10時～12時

●場所 市営テニスコート

ラケットテニス教室

TEL090(3362)8993 渡邊

スポンジボールでやるテニスです。ラケットなどは貸し出します。

●5月16日(木)

毎週木曜日 19時～21時

●場所 市民体育館

「元気づけたい健康づくり」生涯スポーツを体験してみませんか?

(財)五所川原市体育協会事務局
TEL(26)68005

普段はあまり運動しないという方も気軽にできる生涯スポーツが中心です。年齢や性別などに関係なく参加できますので、楽しく運動して心も体もリフレッシュしませんか?

●5月～11月(休館日を除く)

10時～16時(都合のよい時間に少しだけでも体験できます)

●つがる克雪ドームの外周周辺

◇開講式 5月8日(水) 10時

◇参加料 無料(傷害保険等は各自で加入してください)
※昼食は各自で用意。

◇競技種目

▽グラウンドゴルフ(初心者)

▽ターゲットバードゴルフ

◎申込みは不要です。当日、直接会場へお越しください。

大正琴体験教室

TEL(35)24500 白川

金木大正琴の会で無料体験教室を開きます。初心者大歓迎です。大正琴のある方は持参してください。ない方にはお貸しします。

●5月18日(土)・25日(土)13時～15時

5月21日(火)19時～21時

●5月15日(水)

◎申込締切 5月15日(水)

老人クラブ連合会のお知らせ

会員募集
事務局 TEL・FAX(38)30022

健康で明るい老人の組織を作るため会員募集をしています。町内の老人クラブに加入して下さるようお願いいたします。

「たんぽぽ」コーラス会員募集

TEL(35)2819 後藤

中央公民館で童謡・叙情歌を歌っています。老人クラブに加入している方は、どなたでも入会でき

ます。お気軽に見学にお出ください。楽しく歌って健康を維持しましょう。

●毎週火曜日 10時～11時30分

(月3回程度開催しております)が、回数に変動があります

茶道教室(裏千家)参加者募集

紅葉サークルTEL(35)4219 岩崎

初心者大歓迎です。ぜひご参加ください。

●5月8日～毎月第2・4水曜日

10回開催 18時30分～21時

中央公民館3階和室

◇講師 一戸次江先生

◎申込締切 5月7日(火)

第37回春の山野草展

TEL(37)26422 鳴海

ぜひご覧ください。

●日時 5月11日(土)・12日(日)

●会場 エルムホール

●奥津軽虫と火まつり担ぎ手募集

公益社団法人五所川原青年会議所
TEL(35)4049

奥津軽虫と火まつりに、長さ2・5mの中松明(たいまつ)の担ぎ手として参加してみませんか。

●6月15日(土) 18時

立佞武多の館前・岩木川河川敷

◇参加資格 高校生以上(定員10名)

◇祈願料 1人 3000円

*衣装の白装束はこちらで用意し

ます。詳細はお問い合わせ。

お詫びと訂正

広報4月15日号P7「ニュース ポーツペタンク愛好者募集」について、開催日は「5月13日から毎週曜日」の誤りでした。訂正しお詫びします。

前期危険物取扱者試験

消防本部予防課

TEL(35)2019 内線23・54

①6月15日(土)・29日(土)

弘前東高等学校

②6月16日(日)・30日(日)

青森工業高等学校

③6月23日(日)

五所川原農林高等学校

◎受付期間

・電子申請 5月4日(土)～13日(月)

・書面申請 5月7日(火)～16日(木)

危険物取扱者試験に伴う事前講習

【物理・化学】

5月29日(水) 9時～16時30分

【消防法令】

5月30日(木) 9時～16時30分

●会場 市民学習情報センター

◇受付 当日会場で8時30分から

◎お問い合わせ先

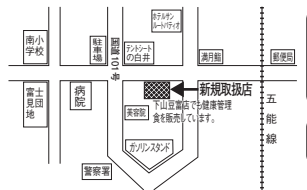
(株)木村石油 TEL(35)3165

健康管理食

- 健康管理食弁当¥500円
- 献立は栄養士が考案しています。
- カロリー 530～630 Kcal程度

- ◎土、日、祝も休まず営業しています。
- ◎健康管理食、オリジナル弁当どちらも昼食、夕食用として配達できます。
- ◎販売取扱店募集中
- ◎健康維持、ダイエット、生活習慣予防等を考えている方に適しています。

箱糞でも弁当の購入が出来ます。



株式会社 **おいしいんぼう 美味心房** 五所川原市大字箱糞字米崎68-5
TEL 0173-26-7255

「便利屋」

24時間受付・対応

修理業務…水道漏水・排水つまり修繕、雨漏り・建物・屋根修繕(ペンキ)、サッシガラス・網戸清掃・取替え、ガスレンジ・換気扇・石油ストーブ・エアコン室内機掃除、シャッター修理・塗装、庭・植木の手入れ

代行業務…代理出席(冠婚・葬祭・パーティー・その他)・境界線等でお困りの方

その他、何でもお気軽に御相談下さい。お待ちしております。

みどり総合支援センター 五所川原市みどり町3-107
TEL(フリーダイヤル) 0120-268-244

図書館からのお知らせ

5月のおはなし会

五所川原おはなし“ぼぼんた”のみなさんによる絵本や児童書の読み聞かせが聞けますよ。

今月のテーマは「えんそく」です。

楽しいおはなしが
みんなを待ってるよ♪

■日時 5月18日(土)
13:30~14:30

■場所 市立図書館2階



図書館名	開館時間	5月の休館日
市立図書館 TEL34-4334	9:30~18:00 (土日祝17:00まで)	7日(火)、13日(月)、16日(木)、 20日(月)、27日(月)
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049	9:30~17:00	毎週月曜日、3日(金) 4日(土)、5日(日)、16日(木)
市浦分館 TEL35-2111 内線4031	9:30~17:00	毎週土・日曜日、3日(金) 6日(月)、16日(木)

平成25年度「みんなの教室」受講生募集

みんなの教室は、初心者の方々を対象に、心豊かで健康な暮らしづくりを進めるためにグループで楽しみながら学習するものです。

気軽に、どなたでも参加できます。

■期間 5月~3月 全12回開催

■場所 中央公民館(変更になる場合があります)

■受講料 無料(材料費等は実費)

■申込方法 5月10日(金)までに、はがき、電話、FAXにて、希望教室名(右表)・住所・氏名・性別・電話番号を記入し、お申し込みください。

*決定通知はしませんので、開講式(5月17日(金)10時~中央公民館)に出席してください。開講式で、各教室の日程の打ち合わせを講師とともに行います。

■お問い合わせ・申込先

〒037-0016 五所川原市字一ツ谷504-1
中央公民館 TEL 35-6056 FAX35-6058

開催教室名	曜日	時間
軽スポーツ	月	10:00~12:00
茶道(遠州流)	月	13:00~15:00
スポーツ(ストレッチ体操)	火	10:00~12:00
手編み	火	10:00~12:00
小原流生け花	火	10:00~12:00
書道	水	12:00~14:00
英会話	水	19:00~21:00
パッチワーク	木	10:00~12:00
盆栽	木	18:00~20:00
太極拳	木	19:00~21:00
着付け	金	10:00~12:00
中国語	金	19:00~21:00
囲碁	土	14:00~16:00
津軽三味線	土	18:00~20:00

オルテンシア 5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	12	日	ライオンズクラブ国際協会 332-A地区年次大会	9:30	関係者	ライオンズクラブ 332-A地区 キャビネット事務局 外崎 26-7150
	28	火	経営事項審査等説明会	9:30	関係者	青森県県土整備部 管理課 017-734-9640
小ホール	30	木	平成25年度定時総会	13:00	関係者	五所川原市 シルバー人材センター 34-8844

※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。

5月の休館日は 7日、13日、20日、27日

5月15日からお休みします

川倉の湯っこ

金木中央老人福祉センター

「川倉の湯っこ」「金木中央老人福祉センター」の大規模改修工事を行うため、次の期間が休業となります。

利用者の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

休業期間

平成25年5月15日(水)~平成26年3月31日(月)

*休業期間が変更となる場合、改めてお知らせします。

*入浴施設は、12月末までの完成を目指します。

*休業期間中は、金木在住の60歳以上の方に限り、毎週木曜日に無料送迎バスで「生き生きセンター」の入浴施設を利用できます。詳細は広報5月15日号でお知らせします。

■お問い合わせ先 介護福祉課 内線2458

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な方、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。
- 申込方法 開催日の3日前までに電話にてお申し込みください。
- 料金 無料（ただし第6回「津軽伝承工芸館で製作体験」は実費予定）
- 場所 保健センター市浦
- 時間 13:30～15:00（受付時間13:00～13:30）

回	実施日	テーマ・内容
1	5月15日(水)	「健康づくりは自分を知ることから」（グループでお話、脳トレ）
2	5月24日(金)	筋力・バランス力測定／「ふまねっと」体験
3	5月31日(金)	「新聞ちぎり絵」で脳トレーニング
4	6月14日(金)	楽しい！簡単！ニュースポーツ
5	6月28日(金)	お口のお手入れ最新情報
6	7月12日(金)	津軽伝承工芸館で製作体験（津軽塗、こけし絵付け、ひばパズルなど）
7	8月2日(金)	減塩メニューで目指せ日本一の長寿県
8	8月9日(金)	夏の疲れを吹き飛ばすストレッチ
9	8月23日(金)	筋力・バランス力測定、ゲームで楽しく認知症予防
10	9月13日(金)	「楽しくいきいき生活するコツ」（体力測定の結果からあなたの元気を考える）

*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

肝炎ウイルス個別検診

肝炎の早期発見、早期治療のために、B型・C型肝炎ウイルス検査を実施します。

まだ、肝炎ウイルス検査を受けたことのない方は、ぜひこの機会に受診しましょう。

- 対象者
今年度に年齢が40・45・50・55・60・65・70・75・80・85・90・95歳になる市民で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

■料金 無料

■検査項目

- ・B型肝炎ウイルス検査（血液検査）
- ・C型肝炎ウイルス検査（血液検査）

■受診方法

市民健診申込書または下記問い合わせ先に電話にてお申し込みください。

申込後、受診票を送付しますので、お手元に届いたら、医療機関（「平成25年度保存版 五所川原市市民健診べんり帳」P5参照）に予約し、受診してください。

■お問い合わせ先

健康推進課 内線 2368

ごしょがわら元気クラブ 参加者募集

楽しい毎日は、「こころと身体の健康」から。いろいろなことにチャレンジして、これから先の「元気」を一緒に作っていきましょう！参加費は無料です。

■対象 65歳以上の市民

■場所 生き活きセンター多目的ホール

■申込方法 地域包括支援センター窓口または電話にてお申し込みください（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）。

日時	テーマ：内容
5月16日(木) 13:00～14:00	こころと身体を元気に～タオル体操～ 健康チェック（血圧測定）、タオル体操、あなたの元気目標
6月20日(木) 13:00～14:00	転ばない身体づくりに～ボール体操～ 健康チェック、座ってできるボール体操
7月18日(木) 13:00～14:00	健康タオル体操で毎日はずらつと 健康チェック、タオル体操

*3月まで毎月第3木曜日に開催します。8月以降の内容は今後の広報でお知らせします。

■お問い合わせ・申込先

地域包括支援センター TEL 38-3939

がん検診のお知らせ

子宮がん・乳がん個別検診

子宮がんの発症率は30歳以下の方に増加傾向がみられ、この20年間で2倍～4倍となっています。また、乳がんの発症率は30歳代から増加し始め、50歳前後にピークをむかえます。

子宮がん・乳がん検診は国の指針により2年に1度受診することを推奨しています。

早期発見・早期治療のため、ぜひこの機会に受診しましょう。

■**対象者** 子宮がん検診…20歳以上の市民で昨年度市の子宮がん検診を受けていない女性／乳がん検診…30歳～39歳の市民で女性または40歳以上の市民で昨年度市の乳がん検診を受けていない女性

■**料金** 子宮がん検診…2,000円（20代、30代は無料）
乳がん検診…視触診1,000円／マンモグラフィ検査1,500円／視触診＋マンモグラフィ検査2,000円
*75歳以上、住民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料です。

■**受診方法** 市民健診申込書または電話にてお申し込みください。申込後、市から受診券が送付されます。お手元に届いたら医療機関に予約し、受診券を持参して受診してください。

■**実施期間** 平成26年3月31日まで

*詳細については「平成25年度保存版 五所川原市市民健診べんり帳」(P2・4・5)をご覧ください。

なお、清水クリニックにて乳がん検診(視触診)が追加となりました。また、中村整形外科医院の乳腺外来(水・土曜)は、7月の一部水曜日(3日・17日・24日・31日)と8月～9月が休診になりますので、ご注意ください。

胃がん・大腸がん個別検診

市内医療機関において胃がん・大腸がん個別検診を受診することができます。また、胃がん検診においては内視鏡による検査も可能となっています。

胃がんは40歳以上、大腸がんは50歳以上の方に増えています。毎年1回検診を受ける習慣づくりの第1歩としましょう。

■**対象者** 40歳以上の市民で、今年度の集団検診の胃がん・大腸がん検診を申し込んでいない方

■**料金** 胃がん検診…バリウム検査1,800円、内視鏡検査2,500円／大腸がん検診…600円
*75歳以上、住民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料です。

■**受診方法** 医療機関に予約してください。その後、市から受診券・受診票と、大腸がん検診の場合は検体採取キットが届きます。受診券・受診票と検体を持参し、予約日に受診してください。また、受診券に記載してある注意事項を必ず確認し、受診してください。

■**実施期間** 平成26年3月31日まで

*詳細については「平成25年度保存版 五所川原市市民健診べんり帳」(P2・4・5)をご覧ください。

なお、清水クリニックにて胃がん検診はバリウム検査と内視鏡検査が追加となりました。

がん検診無料クーポン券を送付しました

大腸がん、子宮頸がん、乳がんの知識と予防に関する「検診手帳」と検診費用が無料になる「クーポン券」を対象者に送付しました。ぜひこの機会にがん検診を受診しましょう。

子宮頸がん検診クーポン券は、以下の生年月日の女性が対象です。	乳がん検診クーポン券は、以下の生年月日の女性が、大腸がん検診クーポン券は、以下の生年月日の男性・女性が対象です。
・平成4年4月2日～平成5年4月1日 ・昭和62年4月2日～昭和63年4月1日 ・昭和57年4月2日～昭和58年4月1日 ・昭和52年4月2日～昭和53年4月1日 ・昭和47年4月2日～昭和48年4月1日	・昭和47年4月2日～昭和48年4月1日 ・昭和42年4月2日～昭和43年4月1日 ・昭和37年4月2日～昭和38年4月1日 ・昭和32年4月2日～昭和33年4月1日 ・昭和27年4月2日～昭和28年4月1日

お問い合わせ・申込先 健康推進課 内線 2363



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2362)
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、持参してください。

地区	開催場所	開催日	開催時間
五所川原市	北部コミュニティセンター	5月15日(水)	13:00~15:00
市浦	保健センター市浦	5月7日(火)	13:00~14:00
		5月9日(木)	
		5月14日(火)	
		5月16日(木)	

みんなの健康教室

- 日時 5月24日(金) 13:00～
- 場所 働く婦人の家3階 第3講習室
- テーマ 血液の流れを良くする薬
～なぜ必要なのか?～
- 講師 清水将之先生(清水クリニック)
- 主催 西北五医師会 ■共催 五所川原市

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 5月17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。

献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
5月26日(日)	10:00~16:30	E L Mの街SC・イトーヨーカドー
5月27日(月)	9:30~11:30	五所川原保健所
	13:15~15:00	特別養護老人ホーム青山荘

- 日程は変更される場合もあります。
- 献血される方や輸血を受ける患者さんへの安全を確保するため、服薬中の方や海外旅行等の経験のある方は、検診医師の判断により献血をご遠慮いただく場合があります。詳しくは青森県赤十字血液センター(Tel 017-741-1511)までお問い合わせください。

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 地場産品を使ったオヤツ

黄味しぐね(和菓子)



1人分(3個) 198kcal 塩分0g

■材料(12個分)

白あん……………250g こしあん……………200g
卵黄……………少々 食紅……………少々
米粉……………小さじ2

■作り方

- ① 白あん 220g に卵黄を加え、火にかけ、充分に練る。冷めたら米粉を加え混ぜて 12等分にする。残りの白あん 30g に食紅を加え、ピンク色にする。
- ② こしあんを 12等分にして丸める。同じくピンクあんも 12等分にする。
- ③ 白あんを皮にするため伸ばし、その内側にピンクあんを伸ばし、こしあんを包む。
- ④ ③を 3～4センチ高に丸め、蒸し器で強火 7～8分蒸す。蒸し終わった頃に表面がひび割れるので、そこから内側のピンクあんが少し見えれば出来上がり。

こころの相談

- 日時 5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
- 申込方法 相談日前日までに電話でご予約ください。

救急医療当番医

月日	医療機関名	住所	電話
5月3日(金)	増田病院	新町41	35-2726
5月4日(土)	かねひらクリニック	旭町55-2	35-3167
5月5日(日)	安斎レディスクリニック	一ツ谷536-18	33-1103
5月6日(月)	かなぎ病院	金木町菅原13-1	53-3111
5月12日(日)	田町小山クリニック	田町4-5	34-3431

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