

当たり!

十三湖産しじみ スコップですくい取り



8/25 道の駅十三湖高原まつり

物産販売のほか、青い森 YOSAKOI の集い、抽選会などのイベントに多くの方が詰めかけた十三湖高原まつり。一番人気はやっぱりしじみすくい取り。通常はミニシャベルのところ、くじで当たりが出ると大きなスコップですくうことができます。会場では当たりが出るたびに歓声が響いていました。

 広報

しじみすくい

2013

9 1

No.202

主な内容

自殺予防週間……………2
9月1日は防災の日……………4

人口・世帯数

人 口 / 59,163 人 (-30)
男 / 27,302 人 (-14)
女 / 31,861 人 (-16)
世帯数 / 25,217 世帯 (+16)
7月31日現在(前月比)

自殺予防について考えてみませんか

日本の自殺死亡者数は年間約3万人で、1日平均80人を超える人が命を落としています。

自殺理由の多くが防ぐことができる社会的な問題であり、また、うつ病や精神疾患等は、適切な治療をすることで自殺に至ることを防ぐことができます。

国では、自殺を正しく理解し、誤解や偏見をなくするために9月10日の世界自殺予防デーから1週間を「自殺予防週間」として、国民参加の啓発活動を進めています。

この機会に、こころの健康や自殺予防について皆さんも考えてみませんか。

市の現状

市の自殺による死亡者数は、平成18年から22年まで毎年20人を超えていました。23年に大幅に減少し10人となったものの、翌24年に20人は超えていませんが再び増加しています。

男性は40歳～60歳代、女性は60歳以上が多い傾向にあります。

自殺の要因は、経済・生活問題、健康問題が多く、職業別では無職が多い現状です。

市では、市内小売店などへポスター掲示・パンフレットの据え付けを依頼、自殺予防を訴える「のほり」を掲示しているほか、研修、イベントなどを開催し、意識啓発を図るとともに相談窓口を設置し自殺予防活動を行っています。

○五所川原市の自殺死亡者数

	H20	H21	H22	H23	H24
男	21	17	18	7	11
女	5	6	9	3	4
総数	26	23	27	10	15

出典：H20～23 厚生労働省、H24 市民課

あなたの中で 救える命があります

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

あなたにもできる！自殺予防のための行動

自殺者の多くは、相談することへの抵抗感から、問題を深刻化させがちだと言われています。

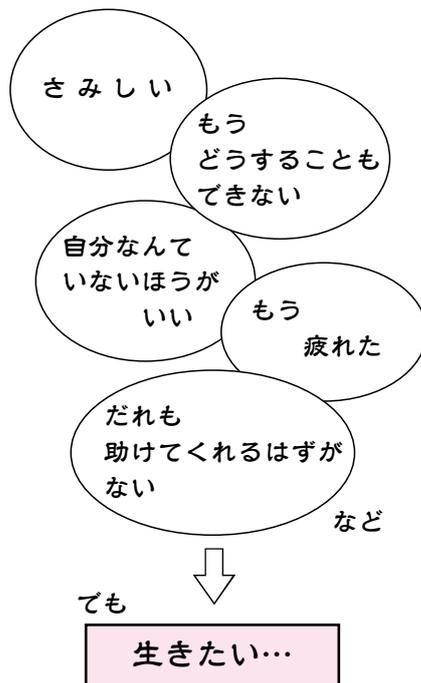
また、死にたいと考えている人も、こころの中では「生きたい」という気持ちとの間で揺れ動いており、不眠や原因不明の体調不良など自殺の危険を示すサインを発しています。

そのため、身近な人がサインに気づき、自殺予防につなげていくことが重要です。

食事の量が減った、眠れていないようだ（普段より疲れた顔をして）、ため息が目立つようになった、口数が減った…。

あなたの周りの人が「いつもと違う」とき、まずは声をかけることから始めませんか。

自殺を考えている人の気持ち



気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つながり

早めに専門家に相談するよう促す

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

自殺予防 イベント情報

こころの健康づくりフォーラム

映画上映とアフタートーク

心がつながる地域を目指して

～誰かが手をさしのべる事で自殺は防げます～

10月12日(土) 13時15分～16時

オルテンシア (受付12時～)

第1部 映画上映「希望のシグナル」(102分)

〈あらすじ〉自殺の多い秋田県において、過疎地域の復活や中小企業倒産で自殺の危機を救う活動、お父さん達の地域活動、自死遺族活動等、自分達ならではの活動を収めた、こころ温まるドキュメンタリー映画です。人とのつながり、絆がキーワードです。

第2部 アフタートーク (45分)

- ・参加者
佐藤久男氏 (秋田県NPO法人蜘蛛の糸・映画出演者)
藤林正雄氏 (青森大学社会学部教授)
藤林百合子氏 (NPO法人ほえみの会理事長)
- ・進行
田中治氏 (青森県立精神保健福祉センター所長・精神科医師)

*展示コーナー (12時～16時) もあります。
各種団体の活動紹介、こころの健康づくり等

参加は無料です。10月7日(月)までに健康推進課 (内線2367) へお申し込みください。
市ホームページから開催チラシをダウンロードできます。



いのち支える

もし、あなた自身が悩んでいたら…
一人で悩むより、まず相談を。

▽傾聴ボランティア養成講座

自殺予防に効果が高いとされる「傾聴」。相手の話しに耳を傾けて熱心に聞くことは、想像以上に大きな力になります。
市では「傾聴」を学び、体験する「傾聴ボランティア養成講座」を9月～11月に5回開催します (8月に1回開催済み)。
興味のある回だけの参加も可能です。あなたも「傾聴」を学んでみませんか (詳細は広報7月15日号P9または健康推進課まで)。

▽ゲートキーパーの活動に期待

ゲートキーパーとは、身近で悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

7月2日と9日の2日間、青森大学社会学部の藤林正雄教授を講師に迎え、研修会を開催しました。研修で学んだことを生かし、ゲートキーパーとして活動してくれることを期待しています。
*自殺予防に関する研修や講座は広報でお知らせします。



■市の相談窓口

- ・こころに関することや自死遺族の方に…こころの相談 (要予約)
毎月第2火曜日 13時～14時 / 健康推進課 内線2367
 - ・借金・多重債務、商品やサービス等の相談
平日 9時～16時30分 / 商工観光課消費生活相談室 TEL(33) 1626
 - ・生活に困って…生活保護の相談
平日 8時30分～17時30分 / 保護福祉課 内線2423
- *健康推進課には相談窓口電話番号一覧表や、こころの健康に関するパンフレット等があります。一人で悩まず、まずは相談してください。

9月1日は防災の日



(昨年の総合防災訓練)

東日本大震災や近年の記録的豪雪、ゲリラ豪雨など、相次ぐ災害は想定を超えたものが多くなり、その分被害も大きくなっています。日頃から災害への備えを！

「防災の日」を 災害への備えを確認する日に

国では、国民の防災意識を高めるため、9月1日を「防災の日」と定めています。
いつ起こるか分からない災害への備えについて、「防災の日」を機会とし、非常持出品のチェック、避難場所、非常時の家族との連絡方法などを今一度確認してみてください。

市浦地区 防災行政無線の試験放送

地震・津波や武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム（J-ALERT）から送られてくる国からの緊急情報を、防災行政無線を用いて皆さんへ確実に伝えるため、防災行政無線の試験放送を行います。

次の日程で、防災行政無線から放送が流れますが、試験ですのでお間違えのないようご注意ください。
当日は全国的に様々な情報伝達手段で試験が実施されます。

試験放送

■対象 市浦地区沿岸部

■日程

▽事前テスト放送 9月10日(火)

▽試験放送 9月11日(水)

■時刻

▽1回目 11時頃

▽2回目 11時30分頃

■放送内容

①「これは、試験放送です」(3回繰り返し)

②「こちらは、五所川原市です」

③チャイム

*災害等が発生し試験放送を延期した場合は、10月9日(水)に実施します。

特別警報が始まります

気象庁では、8月30日から「特別警報」の運用を開始しました。これまでは、大雨、地震、津波、高潮などにより重大な災害が起こるおそれのある時に警報を発表して警戒を呼び掛けていました。

これに加え、今後は、この警報の発表基準をはるかに超える豪雨や大津波等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっている場合、新たに「特別警報」を発表し、最大限の警戒を呼び掛けます。

「特別警報」が出た場合、お住まいの地域は数十年に一度しかないような非常に危険な状況にあります。

周囲の状況や市から発表される避難指示・避難勧告などの情報に留意し、直ちに命を守るための行動をとってください。

詳細は気象庁ホームページ (<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/tokubetsu-keiho/index.html>) をご覧ください。

自主防災組織を結成しましょう

～資機材購入費助成制度もあります～

自主防災組織とは、住民が連携して自主的に防災活動を行う組織のことです。

大きな災害が発生すると、電話の不通、道路や橋の損壊、建物の倒壊、断水、火災などにより、防災関係機関の活動力は著しく低下することが予想されます。

そのため、災害による被害の防止・軽減には、地域住民が協力し合い、出火防止、初期消火、救出救護、避難誘導等を行うことが大切になります。

「自分たちの地域は自分たちが守る」をテーマに、町内会等を中心に皆さんの地域でも自主防災組織を結成しましょう。

自主防災組織には、防災活動に必要な資機材購入費などへの助成制度があります。

助成制度や自主防災組織の活動内容、結成の相談は総務課へどうぞ！

■お問い合わせ先 総務課 内線2116

35年ぶり東北大会へ

五一中吹奏楽部



五一中吹奏楽部の皆さん

県大会の中学校の部で金賞を取り、9月1日に福島県郡山市で開催される東北大会へ出場する五一中吹奏楽部のメンバー10名が、8月20日、市長を訪問しました。

過去2年、金賞を受賞しているものの、あと一歩のところまで東北大会出場を逃していることから、部長の長峰早香さん（3年）は「東北大会出場が決定した時は、声も涙も出ないくらい驚いた。本番では、これまでの先輩達の思いを胸に、演奏終了後に最高の演奏ができた」と、みんなで笑えるよう頑張っています」と決意を話しました。

南小の意地見せ準優勝

青森県少年軟式野球大会

8月6日、五所川原南ベースボールクラブの選手らが市長を訪問しました。

南小学校児童で構成される同クラブは、8月3日から5日に開催された第44回青森県少年軟式野球大会で準優勝を果たしています。

キャプテンの小笠原晃紀さん（6年）は「苦しい戦いが続きましたが、南小の意地で勝ち進むことができました。監督、コーチ、周りのみんなの支えがあつて準優勝できたと思います。これに満足せず、今後も準優勝にふさわしい態度で頑張っていきます」と市長へ準優勝を報告しました。



五所川原南ベースボールクラブの皆さん

よろしくお願ひします

ALT新任のあいさつ



笑顔で抱負を話すキャロリンさん

新しくALT（英語指導助手）として教育委員会に任用されたバーバー・キャロリン・フランセスさんが、8月20日、市長を訪問し、着任のあいさつをしました。

キャロリンさんは米国コネティカット州出身。名古屋市に1年間留学したことがあります。

市の印象についてキャロリンさんは「立佞武多を見て驚いた。太鼓をやっていたところがあるので、今度は参加してみたい」と、生徒との交流に加え、当市での生活も楽しみたいと話していました。

離任となったダグラスさんが教えていた五所川原第一中学校など7校の小・中学校を担当します。

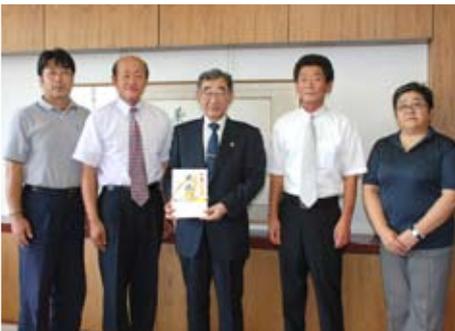
善意の花がご

いよいよがとうじやいまして

- ◎岩橋尚子さん（東京都品川区）
＝10万円（ふるさと納税）
- ◎比内資さん（みどり町）＝絵画1点（市文化褒賞受賞・工藤哲巳作「広島の化石（5）」額付き）
- ◎西北五管工業協同組合（高橋義彦理事長）＝20万円（福祉行政へ）



郷土の作家の作品が一番輝くよう活用してほしい、と比内さん(右)



福祉行政へ役立ててほしい、と西北五管工業協同組合の皆さん

水稻・畑作・園芸・果樹の補助事業について

平成26年度に実施予定の国・県の補助事業について、実施希望の申込みを受け付けます。

区分・補助対象

- 水 稲 共同利用機械施設等の導入
- 畑作・園芸 パイプハウスの導入／野菜の栽培管理用機械等の導入
／冬の農業に要する経費
- りんご 改植等の実施
- 特産果樹 共同利用施設整備／共同利用機械の導入／りんご以外の果樹の導入／りんご以外の果樹の集出荷施設の整備

■実施希望締切 9月10日(火)

*補助事業の実施対象者は、農協、営農集団、集落営農組織、認定農業者が基本となり、個人での実施は対象外(りんごの改植事業は除く)です。また、事業により補助率、事業該当者、対象品目が異なりますので、お問い合わせください。

お問い合わせ・申込先 農林水産課 内線2516

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

国保年金課 内線20000
弘前年金事務所
Tel 017(2)1337

国民年金は20歳から60歳になるまで40年間保険料を納めると、65歳から満額の年金を受け取ることができます。保険料を納め忘れてしまうと、将来の年金が減額され、万一のときの障害・遺族年金なども受けられない場合があります。今一度、納め忘れがないかご確認ください。

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

- 9月12日(木) 10時～12時
- 9月26日(木) 13時～15時

市役所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

- 9月18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
Tel 017(752)6755

- 9月11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

◎こころの相談

- 五所川原保健所Tel (34)2108
- 9月13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。

働き盛り世代就職支援セミナー ・就職面接会開催

青森県商工労働部労政・能力開発課地域雇用対策グループ
Tel 017(734)9398
Fax 017(734)8117

県・青森労働局・ハローワークでは、40歳～60歳の就業支援のため、就職支援セミナーと就職面接会を開催します(参加費無料)。

●日時 9月12日(木)

・就職支援セミナー 13時～14時

・就職面接会 14時～16時30分

(面接会受付13時30分～16時)

●場所 プラザマリユウ五所川原

◇内容

・就職支援セミナー 自己PRの手法や面接マナー等の講義

・就職面接会

・出張相談(14時45分～16時)

キャリアコンサルタントによる就労自立相談

*一方のみの参加も可能ですが、予約が必要です。

・就職面接会 各企業の採用担当者と求職者の個別面接

◇参加要件

・求職者 ハローワークに求職登録をしている40歳～60歳の方

・企業 ハローワークに有効中の求人を出しているか、9月9日(月)までに求人を提出する企業

*企業の方は、9月5日(木)までにFAXでお申し込みください。

求職者は申込不要です。

無料出張相談&就労セミナー

ひろぎ若者サポートステーション
Tel 017(2)2005

仕事を探しているけど、どうしたらいいか分からない、しばらく働いていないけどまた働きたい、という津軽地域の若い方(15歳～39歳)を対象に開催します(参加費無料)。

●日時 9月11日(水)13時～16時

●場所 市民学習情報センター

◇内容

・セミナー(13時～14時30分) 教育工学専門の上田信行氏による「プレイフル・シンキング」で毎日を楽しむ方法

・出張相談(14時45分～16時) キャリアコンサルタントによる就労自立相談

*一方のみの参加も可能ですが、予約が必要です。

男女共同参画フェスタごしよがわら2013

津軽鉄道で行くちよつと旅 今、考えよう！地域の防災と活性化

新築した五所川原消防署や、市内で地域活性化活動をしている施設を見学し、地域の防災と活性化について考えてみませんか。

普段なかなか聞けない消防・救急の現場や地域の防災に関する講演会へ参加し、男女共同参画の視点から日頃の備えを確認してみましよう。

開催日 10月6日(日) (日程は次のとおりです)

集合場所 ①③ または②発の列車に最寄りの津軽鉄道駅から乗車

①市浦総合支所／8時15分集合(バスにて津軽中里駅へ)

②津軽中里駅／8時55分発(津軽鉄道にて津軽五所川原駅へ)

③津軽五所川原駅／9時30分集合

内容(バスにて)

五所川原消防署(見学・講演)／ホテルサンルート五所川原(昼食)／楠美家住宅(見学)／立佞武多広場・立佞武多の館(見学)

解散場所 ①③ または①発の列車から最寄りの津軽鉄道駅で下車

①津軽五所川原駅／15時15分発(津軽鉄道にて津軽中里駅へ)

②津軽中里駅／15時52分着(バスにて市浦総合支所へ)

③市浦総合支所／16時30分予定

五所川原消防署での講演

「消防・救急の現場と地域の自主防災」(講師 五所川原消防署副署長消防司令長 長尾重孝氏)

対象 市内在住で、バス、列車、徒歩による移動が可能である方30名程度(申込多数の場合は抽選により決定します)。

*託児はありません。国内旅行傷害保険に加入します(主催者負担)。

参加費 無料(昼食代1000円は自己負担)

申込方法 9月2日(月)～9月17日(火)に、申込書に必要事項を記入し申し込んでください(FAX・郵送可)。申込書は市役所、各総合支所または市ホームページから入手してください。

お問い合わせ・申込先 企画課男女共同参画室 内線2156

9月9日は「救急の日」 救急フェア開催

五所川原消防署(救急係)
TEL(35)2019

9月9日を含む1週間を「救急医療週間」として、市民の皆さんに応急手当の必要性和救急業務に対する関心を高めてもらうため、「救急フェア」を開催します。

救急隊員、女性消防団員による応急手当、AED(自動体外式除細動器)取扱いの指導のほか、救急普及啓発広報車による応急手当のビデオ上映、119番通報の模擬体験などを行います。

日時 9月8日(日) 13時～15時

場所 ELMの街SCC中央入口 付近(小雨決行)

平成25年度就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験
文部科学省生涯学習政策局生涯学習推進課認定試験第一係
TEL(35)330041(内線2004)
青森県教育庁教職員課
TEL017(73)409004

森県警察本部庁舎(6階)

願書の交付場所 青森県教育庁教職員課小中学校人事グループ

*郵送による願書の請求は返信用封筒(角型2号の封筒に2000円切手を貼ったもの)を添えて、文部科学省生涯学習政策局生涯学習推進課宛まで。

出願締切 9月13日(金)までに書留で郵送してください。

出願先 文部科学省生涯学習政策局生涯学習推進課認定試験第二係(〒100-8959東京都千代田区霞が関3-2-2)

小型移動式クレーン
運転技能講習会
一般社団法人西北労働基準協会
TEL(35)6336

つり上げ荷重1トン以上5トン未満。

日時 10月1日(火)～3日(木) 9時～17時

場所 ・学科：(一社)西北労働基準協会
・実技：齋勝建設(株)構内

受講資格 満18歳以上

受講料 2万8900円(消費税およびテキスト代を含む)

申込締切 9月25日(水)もしくは定員40名に達し次第締切。

法人県民税・法人事業税・地方人特別税の申告には電子申告が便利です

西北地域県民局県民税課
TEL(34)2111 内線2008

県では、インターネットによる法人県民税・法人事業税・地方人特別税の電子申告受付を行っています。電子申告には次のようなメリットがありますので、ご利用ください。

①オフィスや自宅のパソコンから申告ができるので窓口に向く必要がありません。

②複数の地方公共団体へ申告がまとめて一度にできます。

「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、不要物片付け処分、シャッター修理・塗装、庭・植木の手入れ・草刈り

工事業務…防雪・防風用コンクリート柱設置工事 L=10m 予約開始

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

◎広報有料広告

合唱定期演奏会開催

金木女声合唱団チエリーコール
TEL(35)50255 蝦名

平成25年度定期演奏会を開催します。

太宰治讃歌、花は咲く、コスモス、旅愁、思い出、山のいぶき、ある愛の詩、花の季節など、楽しい合唱曲ばかりで、金木童謡を歌う会、つがる市合唱蓄の会も賛助出演します。入場無料ですので、ぜひお越しください。

●日時 9月21日(土)13時30分～15時30分
金木公民館大ホール

太宰ミュージアム「津軽まつり」

運営委員会事務局 TEL(54)1616

●日時 9月14日(土)・15日(日)
10時～15時30分

●場所 芦野公園

◇ステージイベント ウェルカム演舞／津軽三味線／津軽民謡・手踊り／郷土芸能嘉瀬の奴踊り／まつり囃子／太宰治ドラマリーディング(14日)／ギネスに挑戦！～津軽民謡チャレンジプログラム～(15日)

◇会場イベント 小説「津軽」太宰の足跡写真展／ご当地ゆるキャラ大集合など

◇併催イベント リヤカー市／イケ麵市／津軽鉄道ミニ列車など

漁業者の皆さんへ

選挙管理委員会 内線2752

海区漁業調整委員会委員選挙人名簿は、有権者からの申請に基づき毎年9月1日現在の選挙資格を調査し作成されます。このため、漁業者の皆さんは選挙管理委員会、市浦総合支所および十三漁業協同組合に備え付けの申請書に必要事項を記入し提出してください。

期限までに提出しない場合は、選挙人名簿に記載されないことがありますので、ご注意ください。

●提出期限 9月5日(木)まで
●提出先 選挙管理委員会または市浦総合支所

◇選挙資格

(1)平成5年12月6日以前に生まれた方
(2)次のいずれかに該当する方

①海区漁業調整委員会が設置される海区に沿う市町村に住所または事業所を有する方で、1年以上90日以上漁船を使用する漁業を営むか、漁業者のために漁船を使用して行う水産動植物の採捕、養殖に従事する方(法人を含む)
②知事の権限によって①該当者の範囲を拡張された方
③海区漁業調整委員会の委員、漁業協同組合、漁業協同組合連合会の役員であつて、その委員、

役員に就任後、①、②に該当しなくなったため選挙権を失った方
*期限は厳守してください。また、不明な点などはお問い合わせください。

明るい選挙出前講座開催

選挙管理委員会 内線2752

五所川原市明るい選挙推進協議会では、政治および選挙に対する意識の高揚を図るため、選挙啓発に関する講演会を開催します。

●9月13日(金) 14時～15時30分
立役武多の館4階練習室1

◇演題「学生団体「選挙へGO!!」常時啓発実践報告」

◇講師 佐藤淳氏

◇入場料 無料

浄化槽を正しく使いましょう

下水道課 TEL(23)30000

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水を浄化するため、適正な管理が必要です。そのため、浄化槽法では次のことが義務付けられています。

①定期的な保守点検
②年1回の清掃
③法定検査の受検(使用開始後および年1回)
法定検査は、浄化槽が適正に維持管理され、本来の浄化機能が十分に発揮されているかを判定する

もので、社団法人青森県浄化槽検査センター(Tel017-726-9500)が行います。
また、浄化槽の使用開始時や廃止時、所有者の変更時などには、弘前環境管理事務所(Tel0172-311900)への届け出等が必要です。

平成25年度手話通訳者養成講座(基本課程)開催

青森県聴覚障害者情報センター TEL017(28)2020

●日程 11月10日(日)～平成26年2月23日(日)

●場所 県聴覚障害者情報センター(青森市筒井字八ツ橋76-19)

◇対象 手話奉仕員養成講座基礎課程修了もしくは同程度の知識と技術を有する方(定員15名)

◇受講料 無料(テキスト代実費)
◎申込締切 10月20日(日)必着

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20201

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 9月11日(水)・25日(水)
12時～13時

●場所 市役所2階ロビー

西北五産業安全衛生大会のご案内

西北五つがる地域の職場で働く人々の「死亡災害と職業性疾病の撲滅」を目標に「安全」と「健康」を誓う大会

- ◆日時:9月13日(金)14:00～17:00 ◆場所:プラザリュウ五所川原
- ◆大会参加料:1人につき1,000円(参加記念品 御神酒「安全のいずみ」付)
参加対象者:事業場及び個人 **参加者募集!**
- ◆懇親会:1人につき5,000円(希望者のみ)
- ◆特別講演:お笑い芸人 ギタレ漫談 びろき氏



びろき氏



御神酒

お問合せ・お申し込み

(一社) 西北労働基準協会
TEL 0173-35-6336

9月9日(月)まで 電話にて参加者氏名をお知らせください。

第9回
特別企画展

侍 日本の美

—山田春雄コレクションから—

9月29日(日)まで お見逃しなく!

- ・立佞武多の館 2階美術展示ギャラリー
- ・入館料 300円 (高校生以下無料)
- ・お問い合わせ先 文化スポーツ課 内線 3323

展示品紹介
この逸品

「鉄面(総面、面頬)」

室町時代後期から安土桃山時代に生じた当世具足(とうせいぐそく)と呼ばれる鎧の形式において、顔面と喉を防御するための金属でできた面。喉を防御する部分は垂(たれ)と呼ばれる。

にらみを利かせたようなデザインになっているのは、敵を威圧し、自分の表情を隠すためだと言われている。

鉄面(総面、面頬)のような体の各部分を防御するための部品を小具足(こぐそく)と呼び、他には籠手(こて)、臍当(すねあて)等がある。小具足を装着することで体のほとんどの部分を装甲で覆うことが可能になり、高い防御力を誇ることができた。

※総面—顔面全体を覆うもの／面頬—ほおからあごにかけて覆うもの



図書館からのお知らせ

五所川原「ぼぼんた」さんのおはなし会

- 日時 9月21日(土)
13:30~14:30
 - 場所 市立図書館2階
- 絵本や児童書のお話を、お友達やお家の方と一緒に楽しめます。今月のテーマは「野菜」。「おいしい」「おいしくない」だけじゃない野菜の世界をお楽しみに☆



~図書館も「かでで」に参加します!~

9月8日(日)に菊ヶ丘運動公園で開催される、すてっぷ五所川原「子どもまつり かでで」会場で、「あおぞらとしゃかん」を開きます。しゅりけん作りもできます☆遊びにきてね!

だっこでいっしょおはなし会

- 日時 9月14日(土) 10:30~11:00
 - 場所 市立図書館2階
- 職員による、0歳から3歳くらいまでのお子さん向けの絵本のおはなしや手遊び、わらべうたなど、ちいさいお子さんも楽しめる内容です。
動き回っても、泣いちゃっても、大丈夫◎
お父さま、お母さまも、ごいっしょどうぞ!

図書館名	開館時間	9月の休館日
市立図書館 TEL34-4334	9:30~18:00 (土日祝17:00まで)	毎週月曜日、(祝日の場合は火曜日)、19日(木)
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049	9:30~17:00	毎週月曜日、19日(木)
市浦分館 TEL35-2111 内線4031	9:30~17:00	毎週土・日曜日、祝日、19日(木)

◎広報有料広告

第20回 仁太坊まつり

~津軽三味線全日本金木大会 エキシビジョン~

日時 平成25年9月7日(土) 開演 18:00~ (入場無料)
場所 津軽三味線会館 屋外ステージ(五所川原市金木町)
(雨天時:金木公民館ホール)

出演者 本年仁太坊賞.....堀尾 泰磨 (愛媛県)
中高生団体の部 優勝...五所川原第一高等学校 (五所川原市)
中高生団体の部 準優勝...金木高等学校 (金木町)
ゲスト 津軽三味線...山上 進/手踊り...太田流津軽民踊手踊会/
津軽民謡...鎌田 勝子

お問い合わせ 協同組合金木あすなろ商店会 事務局 TEL0173-52-2878

アートリフォーム 屋根・外壁も決めてよかった!

中央・代表 前田昭仁(金木町出身・五所工卒)

■屋根・外壁リフォーム専門店 ■ 地元職人直営店 ◆ホームページは◆

アートリフォーム(株) 33-4713 <http://www.art-reform.net>
yahoo アートリフォーム

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

五所川原市を応援しよう!

	日曜日	催物	開演	入場料等	主催者・連絡先
大ホール	7 土	第35回西北地区吹奏楽祭	13:00	500円	西北地区吹奏楽連盟 22-3233
	23 月祝	第49回五所川原第一中学校吹奏楽部定期演奏会	13:30	無料	五所川原第一中学校 岩淵 35-2820
	28 土	増田多加と仲間たちコンサート	18:30	2,000円	増田多加と仲間たちコンサート事務局 090-4707-0546

	日曜日	催物	開演	入場料等	主催者・連絡先
小ホール	1 日	はるにれ音楽教室「北のひびきコンサート」	13:30	無料	はるにれ音楽教室 34-4221
	4 水	映画「渡されたバトン」～さよなら原発～	①14:00 ②18:30	前売1,000円 当日1,500円	西北五上映実行委員会 水島080-6055-7937
	6 金	平成25年度安全運転管理者等講習五所川原会場	10:00	無料	青森県安全運転管理者協会 成田 017-766-3458
大ホール	13 金	伊奈がっぺい13日の金曜日 In 五所川原オルテンシア	18:30	2,000円	伊奈がっぺい13金ライブ実行委員会 竹浪 090-7660-7386
	15 日	大和山チャリティーバザー 五所川原会場	9:00	無料	一戸 34-7888
	16 月祝	森の children ピアノ発表会	10:00	無料	原田ピアノ教室 26-3207
	21 土	第22回ヒロサキモダンバレエスタジオ定期発表会	18:30	整理券	ヒロサキモダンバレエスタジオ 齋藤 52-2857
	27 金	ピアノ発表会	19:00	無料	タカノピアノ教室 34-8027
	28 土	日本舞踊発表会	13:00	無料	綾扇会 藤岡 35-6438
29 日	日本消化器病学会東北支部第62回市民公開講座	14:00	無料	西北中央病院管理課 嶋海 35-3111	

オルテンシア利用休止のお知らせ

大ホール、小ホールの舞台吊物機構改修工事のため次の期間を利用休止とします。

▽大ホール

平成26年1月13日(月)～2月1日(土)

平成26年2月4日(火)～2月26日(水)

▽小ホール

平成26年1月13日(月)～1月25日(土)

平成26年1月28日(火)～2月1日(土)

平成26年2月4日(火)～2月21日(金)

9月の休館日は2日、9日、17日、24日、30日

お腹すっきり!! 運動教室

～運動が苦手な方、初心者の方、大歓迎!～

これから市民健診や人間ドッグを受ける皆さんへ特におすすめ!

健診データは普段の生活の結果を数字で表したものです。健診前の生活が結果を大きく左右します。運動により血糖や脂質がたくさん消費され、お腹まわりの脂肪(内臓脂肪)が減少しやすくなります。今が運動を始めるチャンス!ぜひこの機会にご参加ください。

■テーマ

「自分の体重を利用して行う筋力トレーニング」

(講師:健康運動指導士 鬼武由美子氏)

■日時 9月5日(木) 13:30～14:30(受付13:00～)

10月3日(木) 13:30～14:30(受付13:00～)

*昼開催は以上で終了となります。

9月11日(水) 18:30～19:30(受付18:00～)

9月25日(水) 18:30～19:30(受付18:00～)

■場所 保健センター五所川原

■内容 ストレッチ、筋力トレーニング、希望者のみスタイルチェック写真撮影

■参加費 無料

■定員 各回40名

*動きやすい服装で、汗拭きタオル、水分補給のための飲物、健康手帳(お持ちの方)をお持ちください。

*申込不要です。直接会場へお越しください。

■お問い合わせ先 健康推進課 内線 2364

五月女范遺跡現地見学会



教育委員会では、保存が決まった五月女范(そとめやち)遺跡の発掘調査を実施しています。

今年度は、縄文時代晩期のお墓の範囲確認の調査を実施しました。調査は今年度で終了しますので、ぜひこの機会にご覧ください。

現地見学会は、どなたでも参加できます。

■日時 9月8日(日) 13:00～15:00

■会場 五月女范遺跡発掘現場

*場所がわからない方は、市浦総合支所にお越しください。ご案内します(現場まで10分程度)。

■参加費 無料

■お問い合わせ先

文化スポーツ課十三湊発掘調査室 内線 4030

川倉の湯っこ休業期間の生き生きセンターへのバス運行

「川倉の湯っこ」は大規模改修により休業しています。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（祝日を除く）に「生き生きセンター（幾世森）」の入浴施設を利用できます。

毎週木曜日に運行している無料送迎バスの10月～12月のダイヤをお知らせします。

*運行順路は、送迎先が「川倉の湯っこ」から「生き生きセンター」になる以外は従前と変更ありません。

地区	運行日	運行順路
川倉	10月10日・31日	藤枝地区発8:30～湯の川地区～宇田野地区～生き生きセンター着9:20 (帰りは生き生きセンター発14:30で逆コース)
喜良市	11月21日 12月12日	更生地区入口発9:50～岩見町～林町～派立～双葉口入口～上柏木町～下柏木町～南本町～川端町～生き生きセンター着10:40 (帰りは生き生きセンター発15:40で逆コース)
嘉瀬西部	10月17日	古町(バイパス)発8:30～鍛冶町～畑中～嘉瀬北口バス停～生き生きセンター着9:20 (帰りは生き生きセンター発14:30で逆コース)
嘉瀬東部	11月7日・28日 12月19日	嘉瀬コミュニティセンター発9:50～山中ストア前～馬頭観音前～中柏木入口～生き生きセンター着10:40 (帰りは生き生きセンター発15:40で逆コース)
金木西部・ 蒔田・神原	10月3日・24日 11月14日	金木部品前発8:30～三軒町～沢部～蒔田～神原～自然休養村管理センター前～見崎町～生き生きセンター着9:20 (帰りは生き生きセンター発14:30で逆コース)
金木東部・ 大東ヶ丘	12月5日・26日	金木老人福祉センター(浦町)発9:50～北本町金本ビル前～金木駅前～山道町保食神社前～美晴町入口～旭ヶ丘～大東ヶ丘～さくら団地入口～生き生きセンター着10:40 (帰りは生き生きセンター発15:40で逆コース運行)

■お問い合わせ先 介護福祉課 内線 2458

きれいな歯で健康に 「親と子のよい歯コンクール」

6月2日、ELMの街ショッピングセンターで開催された「親と子のよい歯のコンクール」(県歯科医師会・青森県主催)に、五所川原保健所管内の3歳児健診で、虫歯がなく、お口の中が健康なお母さんとお子さん134組の中33組が参加し、当市から最優秀賞1組、優秀賞2組が受賞となりました。



最優秀賞

野呂里実さん・知迦ちゃん
(みどり町)

食後、おやつ後に必ず歯みがき。飲み物は主にお茶。6カ月頃からガーゼで口の中を拭いていたので、歯みがきは全く嫌がりません。



優秀賞

齋藤千秋さん・咲彩ちゃん
(若葉/妹の愛香ちゃんと)

朝、夕の歯磨きで仕上げみがきをしています。チョコやあめは、ほとんど与えないようにしています。



優秀賞

花田裕子さん・颯くん
(漆川/妹の凛ちゃんと)

寝る前の歯みがきは、みがき残しのないよう10分ほど時間をかけています。



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
齋原	新宮集会所	9月19日(木)	13:30~15:00
金	大東ヶ丘コミュニティ消防センター	9月13日(金)	10:00~11:00
木	喜良市老人福祉センター	9月18日(水)	10:00~12:00
市浦	保健センター市浦	9月10日(火)	13:00~14:00
		9月12日(木)	
		9月17日(火)	
		9月19日(木)	

こころの相談

- 日時 9月10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。

みんなの健康教室

- 日時 9月27日(金) 13:00~
- 場所 働く婦人の家3階第3講習室
- テーマ コンタクトレンズを上手に使いましょう ~眼鏡についても~
- 講師 百田幸滋先生 (白生会胃腸病院)
- 主催 西北五医師会 (市共催)

献血のご案内 (バス巡回)

期日	時間	場所
9月16日(月)	10:00~16:30	E L Mの街SC・イトーヨーカドー (協力:東日流ライオンズクラブ)
9月22日(日)	10:00~16:00	ユニバース五所川原東店

救急医療当番医

月日	医療機関名	住所	電話
9月8日(日)	佐藤内科小児科医院	弥生町4-2	35-4155
9月15日(日)	江渡内科医院	旭町7	34-3000
9月16日(月)	桂整形外科医院	弥生町16-1	34-3737

※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。

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 おやこの食育教室

タコライス



1人あたり 500kcal 食塩相当量 1.4g

■材料(4人分)

- | | |
|----------------|----------------|
| 米……………2カップ | あいびき肉……………200g |
| 玉ねぎ……………1個 | ピーマン……………1個 |
| サラダ油……………小さじ1 | レタス……………4枚 |
| ミニトマト……………8個 | 細切りチーズ……………80g |
| 【A】 | |
| ケチャップ……………大さじ2 | 塩……………小さじ1/3 |
| こしょう……………少々 | 水……………小さじ4 |

■作り方

- ① 玉ねぎとピーマンはみじん切り、レタスは千切りにする。ミニトマトはヘタを取って、4等分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとピーマンをしんなりするまで炒める。
- ③ ②にひき肉を加え、色が変わるまで炒めたら、【A】を入れて煮る。水気がなくなったら火を止める。
- ④ 温かいご飯を器に盛り、その上に千切りにしたレタスを敷き、ひき肉、ミニトマト、チーズを盛り付けて出来上がり。

第2回「介護者のつどい」

介護者の笑顔と元気は、家族を明るく元気にするパワーの源です。仲間と出会い、ここからからだの健康づくりを実践し、元気になりましょう。

■9月26日(木) 10:00~14:30 保健センター五所川原
■対象 市内居住で介護に関わっている方、以前介護を経験された方、関心のある方

■内容 保健師によるカウンセリング、メディコトリム体力測定、自分でできる健康管理~バイタルチェックとメディカルチェック~

■申込方法 9月20日(金)までに電話にて申込み。昼食は弁当注文も可能です。申込時にお伝えください。

*動きやすい服装で、健康手帳(お持ちの方)、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、上履きズックをお持ちください。