



今月の主な内容

- ・ 走れメロスマラソン.....2
- ・ 水道料金改定のお知らせ.....4
- ・ パブリックコメントを実施します...8
- ・ 後期高齢者医療制度加入の皆さんへ...9
- ・ 市民提案型事業.....20

1/11 成人式

ゲストランナー



谷川真理さん



走れメロス マラソン 五所川原

平成27年 **5月31日**(日) 雨天決行 申込期間 4月10日(金)まで

ハーフマラソン、1キロマラソン

会場 立佞武多広場

スタート時間(制限時間)・コース

▷ハーフマラソン 9時00分スタート

(中間地点閉門80分以内・ゴール2時間40分以内)

立佞武多の館⇒みち銀五所川原支店⇒新生大橋⇒五農高⇒飯詰コミセン⇒五四中⇒こめ米ロード⇒長富⇒嘉瀬⇒喜良市⇒斜陽館⇒金木小学校

▷1キロマラソン 9時20分スタート(ゴール30分以内)

立佞武多の館⇒みち銀五所川原支店⇒ホテルサンルート⇒立佞武多広場

参加料 ハーフマラソン 3,000円

1キロマラソン 1,000円/ファミリー(子供1人)1,500円/ファミリー(子供2人)2,000円

表彰 入賞者には賞状、メダル、副賞を差し上げます。

※1キロマラソンは表彰対象外です。

参加賞 参加者全員に差し上げます。

(種目参加区分)

ハーフマラソン	10キロマラソン	5キロマラソン	3キロマラソン	1キロマラソン
1 男子18歳～39歳	8 男子15歳～39歳	15 男子15歳～39歳	22 男子小学生(4年生以上)	28 男子(小学校4年生以上)
2 男子40歳～49歳	9 男子40歳～49歳	16 男子40歳～49歳	23 女子小学生(4年生以上)	29 女子(小学校4年生以上)
3 男子50歳～59歳	10 男子50歳～59歳	17 男子50歳～59歳	24 男子中学生	30 ファミリー
4 男子60歳以上	11 男子60歳以上	18 男子60歳以上	25 女子中学生	
5 女子18歳～39歳	12 女子15歳～39歳	19 女子15歳～39歳	26 一般男子	
6 女子40歳～59歳	13 女子40歳～59歳	20 女子40歳～59歳	27 一般女子	
7 女子60歳以上	14 女子60歳以上	21 女子60歳以上		

*ハーフマラソンは男女とも高校生は参加できません。

*1キロマラソンのファミリーは、保護者1名と小学3年生以下の幼児・児童2名までが対象です。

ボランティアを募集します

～大会を支えるあなたの力がが必要です～

全国からお越しいただく選手をお迎えするため、大会を支えるボランティアを募集します。

募集期間 3月27日(金)まで

主な活動 選手受付、ランナー誘導など

申込み 事務局までご連絡ください。

注意事項 保険は事務局で加入します/謝金等はありません/大会前に説明会を開催します/従事時間は7時から14時まで(配置場所により異なります)

協賛広告を募集します

大会プログラムに掲載する協賛広告を募集します。金額による特典があります。詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ・申込先

走れメロスマラソン実行委員会事務局

(金木総合支所内) Tel 35-2111 内線 3318

参加申込書は、事務局のほか、市内公共施設にあります。

ランニングポータルサイト「ランネット」

(<http://runnet.jp/>)からもエントリーできます。

消費生活相談室からのお知らせ

消費生活相談室は、消費者が受けた訪問販売、電話勧誘等での契約、取引に関するトラブルのご相談をお受けしています。

最近急増しているトラブル事例を紹介しますので、ご注意ください。

また、契約トラブルに遭ってなくても、契約に関する様々な質問や悪質商法と思われる情報提供等を随時受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

事例1 プロバイダの変更勧誘に関するトラブル

インターネットに接続するためには、一般的にインターネットサービスプロバイダとの契約が必要となりますが、最近、プロバイダの変更（乗り換え）に関するトラブルが急増しています。

トラブルを起こしている事業者は、大手電話会社名をかたるなどして、「今契約しているプロバイダより、必ず安くなるから乗り換えませんか」と電話で勧誘し、遠隔操作で接続切り替え作業をしています。

予防と対策

- ▷「今より安くなる」などと勧誘されても、契約前に契約内容に関する書面を求め、はっきり理解できなければ、承諾しないでください。
- ▷プロバイダ等の契約は、法律上のクーリング・オフ制度はありません。困ったときは、消費生活相談室へお気軽にご相談ください。

事例2 新築・リフォーム工事の中断・遅延に関するトラブル

東日本大震災の復興工事や東京五輪などによる建設業界の人手不足を背景に、住宅の新築・リフォームで、工事の遅延や中断、放置に関する相談が全国的に増えています。

住宅の新築やリフォームは、決して安くはない買い物です。契約に先立ち、慎重な比較検討、契約条件の確認などをしましょう。

予防と対策

- ▷契約する前には、複数の事業者から見積りを取り、費用だけでなく確実に工事が進められるかなどについても十分検討することが重要です。
- ▷工事が滞った際の備えとして、遅延補償を契約内容に記載したり、完成保証制度が利用できる場合は、それを選択することも検討してみましょう。
- ▷費用の全額前払いは避け、完成後の支払いを主とした契約にしましょう。心配なときは、消費生活相談室へお気軽にご相談ください。

4月から相談窓口を移設します

市では、消費生活相談室の機能強化と消費者被害の未然防止等を目的に、平成27年4月から周辺市町（つがる市、鱈ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町）と広域連携して消費生活相談を実施します。

消費生活相談の広域連携化に伴って、下記のとおり相談窓口を市役所から五所川原市民学習情報センターへ移設します。

新相談窓口 五所川原市字一ツ谷 503-5 五所川原市民学習情報センター内

*相談専用直通電話番号に変更はありません。

開設時間 火～金曜日 9:00～17:00

土曜日 10:00～16:00

*12月29日～翌年1月3日までの期間および日曜、月曜日、祝祭日は休み

お問い合わせ・相談先

商工労政課消費生活相談室

(市役所3階)

相談専用直通電話〈平日9:00～16:30〉

TEL 33-1626

4月1日から五所川原地区の水道料金と 公共下水道使用料を改定します

水道料金について

五所川原地区と金木地区の料金統一へ向けての改定です（金木地区の水道料金はこれまでどおりです）。

改定のポイント

- ①五所川原地区のメーター口径25mm以上の基本料金が引き下げとなります。
- ②五所川原地区の浴場用および公設プール用の従量料金が引き下げとなります。
- ③金木地区の基本料金の全納制度が廃止されます。

〈料金表（五所川原地区）1箇月 税抜き〉

用途	メーター口径	基本料金 (3/31まで)	基本料金 (4/1以降)	従量料金(1㎡につき)				
				～10㎡	11～20㎡	21～30㎡	31～4,500㎡	4,501㎡～
一般用	13mm	1,019円	1,019円	106円	174円	222円	300円	
	20mm	2,038円	2,038円	116円	213円	310円	378円	
	25mm	4,271円	2,733円					
	30mm	6,795円	3,873円	465円		581円		
	40mm	11,359円	7,383円					
	50mm	34,465円	15,509円					
	75mm	69,417円	38,175円					
	100mm	117,475円	64,611円					
	150mm以上	213,591円	117,475円					
浴場用	一般用と同じ			213円(3/31まで)→145円(4/1以降)				
公設プール用				213円(3/31まで)→145円(4/1以降)				
工業用				一般用の例による				329円

公共下水道使用料について

現在の公共下水道使用料は、水道料金の65%とする「水道料金比例制」です。

水道料金は、同じ水量を使用しても水道のメーター口径によって差がありますが、下水道使用料は水道のメーター口径によらず、使用（排水）水量に応じて算定されるべきとの考えから、「累進従量制」に改めます。

ただし、特定環境保全公共下水道事業（相内地区）、農業集落排水事業（梅田・藻川・蒔田地区）、漁業集落排水事業（十三地区）の使用料はこれまでどおりです。

改定のポイント

現在の使用料収入が確保できるよう新料金表を作成した結果、水道のメーター口径が13mmの方および20mmと25mmの一部の方において引き上げとなり、それ以外の方は引き下げとなります。

今回の改定は、値上げを目的としていませんが、引き上げとなる方については、引き上げ幅が大きくなるよう配慮しておりますので、ご理解くださるようお願いいたします。

また、公衆浴場および公設プールにおいては基本使用料のみが改定となります。

〈新料金表 税抜き〉

基本使用料		1,000円/月
従量使用料	1㎡～10㎡	83円/㎡
	11㎡～20㎡	117円/㎡
	21㎡～30㎡	152円/㎡
	31㎡～50㎡	189円/㎡
	51㎡～100㎡	229円/㎡
	101㎡～200㎡	288円/㎡
	201㎡～	368円/㎡
	公衆浴場	10円/㎡
	公設プール	139円/㎡

採用試験情報

申込先 人事課 内線2141

①平成26年度 五所川原市職員(追加募集)

試験案内および受験申込書

人事課、各総合支所庶務係で配布します。また、市ホームページからダウンロードもできます。

受付期間 2月5日(木)まで

募集内容

職種	受験資格
社会福祉士 1名程度	昭和60年4月2日以降に生まれ、大学もしくは大学院を卒業した方または平成27年3月までに卒業見込みの方で、社会福祉士の資格を有する方または資格取得見込みの方
上級土木 1名程度	昭和60年4月2日以降に生まれ、大学もしくは大学院で土木工学科またはこれに類する課程を修めて卒業した方または平成27年3月までに卒業見込みの方

*今年度実施した五所川原市職員採用試験を受験した方は、当該試験と同じ職種を再度受験することはできません。

試験日

▽第1次試験

日時 2月15日(日) 午前9時

場所 働く婦人の家

内容 教養試験/事務適性検査/専門試験

▽第2次試験

日時 3月1日(日) 予定

場所 働く婦人の家

内容 面接試験/作文試験/身体検査

②五所川原市臨時職員

採用人員

10名程度

職務の内容

各種事務補助業務

申込資格

パソコン操作(Word、Excel等)のできる方

申込方法

2月3日(火)までに履歴書(様式不問)を1通持参の上、お申し込みください。

選考方法

2月14日(土)(予定)に面接試験により選考します。

選考結果

2月20日(金)(予定)に合格者に通知します。

賃金

月額6000円

その他勤務条件等

- ・勤務期間は4月1日から6カ月間。ただし、勤務実績により6カ月間の延長が可能です。
- ・交通費のほか、6月、12月に臨時加給金(手当)を支給します。
- ・社会保険、厚生年金、雇用保険等に加入します。



融雪溝をご利用の皆さんへ

ルールを守って 安全に利用しましょう

冬期間の快適な生活環境を確保するためには、地域住民の方々と一体となった克雪システムの運用が非常に大切です。他県において融雪溝に転落し、死亡した事例があったこと、また、限られた水で最大の効果をあげるために次のことに注意してください。

- ▽厳寒時、融雪構内が凍結したり、水が流れていない場合があります。このような場合は絶対に投雪しないでください。水が流れていることを確認してから投雪してください。
- ▽人身事故防止のため、雪切り網は絶対に外さないでください。
- ▽火災・水害時は使用しないでください。
- ▽投雪作業中は、通行車両に気をつけましょう。
- ▽作業中、投雪口に子どもが近寄らないよう注意しましょう。
- ▽雪の塊は砕いてから投雪しましょう。
- ▽近隣で協力し、車道脇の雪を投げ、道路を広く、見通しをよくしてください。
- ▽投雪作業が終わったら投雪口内の雪を排除し、ふたを閉め、ふたが浮き上がっていないか、取手が浮き上がっていないかを確認してください。
- ▽ふたを開けやすくするために、角材やパイプなどを挟んでおくことは、歩行者や車にとって大変危険ですのでやめましょう。
- ▽融雪溝を駐車場・物置場として利用しないでください。

問 土木課 内線2614



3月8日(日)は 五所川原市農業委員会委員 一般選挙投票日です

任期満了に伴う五所川原市農業委員会委員一般選挙は、3月1日(日)に告示され、3月8日(日)に投票が予定されています。

農業委員会委員は、農地の転用や農地の売買・賃借、あつせん、遊休農地の活用や認定農業者の育成など農業全般にわたる助言・指導を行うとともに農家の利益代表として地域農業発展のために活動します。

五所川原市農業委員会の委員の選挙による定数は30人で、選挙区ごとの選挙すべき委員数は左表のとおりです。

第1選挙区	7人
第2選挙区	6人
第3選挙区	7人
第4選挙区	7人
第5選挙区	3人
計	30人

- ・選挙管理委員会事務局
内線2754
- ・金木総合支所選挙担当
内線3204
- ・市浦総合支所選挙担当
内線4016

この選挙で投票できる人

平成26年3月31日確定の五所川原市農業委員会委員選挙人名簿に登録されている人で、投票日当日に選挙権がある人です。

立候補者が定数を超えた選挙区の有権者の方に入場券を郵送します。入場券に記載の投票所で投票してください。

立候補予定者説明会

立候補届出等について説明しますので、立候補予定者は必ず開催時間前に参加してください。

- ・日時 2月9日(月) 14時～
- ・会場 市役所5階第1・第2会議室

投票・開票について

立候補者が各選挙区の定数を超えない場合は、投票は行われませんのでご了承ください。

投票日時・会場

- ・日時 3月8日(日) 7時～20時
- ・会場 5選挙区29投票所(次ページのとおり)

*他の選挙と投票所が違う場合がありますので、ご注意ください。

不在者投票・期日前投票

選挙の当日、投票所に行つて投票できない人は、不在者投票・期日前投票ができます。

入場券をお持ちの上、各期日前投票所で投票をしてください。

入場券が届いていない場合でも選挙権があれば投票できます。

- ・日時 3月2日(月)～7日(土)
8時30分～20時

会場

- ▽第1～第3選挙区
市役所5階第1会議室
- ▽第4選挙区
金木総合支所1階市民ホール
- ▽第5選挙区
青森あすなろホール市浦

*指定施設での不在者投票の投票時間は、8時30分～17時です。

開票・選挙会(投票となつた場合)

- ・日時 3月8日(日) 21時～
 - ・会場
 - ▽第1選挙区 コミュニティセンター中川
 - ▽第2選挙区 中央コミュニティセンター
 - ▽第3選挙区 梅沢コミュニティセンター
 - ▽第4選挙区 金木商工会館
 - ▽第5選挙区 青森あすなろホール市浦
- *第5選挙区のみ20時30分から開始します



選挙区	投票区	投票所	区 域
第1選挙区	1	コミュニティセンター中川	字新宮町、字芭蕉、字蘇鉄、大字新宮、大字長橋(字藤島、字広野)、若葉、大字種井、大字田川、大字川山
	2	沖飯詰集会所	大字桜田、大字沖飯詰
	3	コミュニティセンター飯詰	大字飯詰、大字下岩崎
	4	毘沙門・長富コミュニティセンター	大字毘沙門、大字長富
	5	高瀬コミュニティ消防センター	大字高瀬(第6投票区を除く)
	6	コミュニティセンター三好	大字鶴ヶ岡、大字高瀬(字一本柳279番地～316番地、489番地、字鷹ノ爪191番地～331番地、500番地～501番地、字二見)
	7	藻川コミュニティ消防センター	大字藻川
第2選挙区	1	中央コミュニティセンター	字栄町、字田町、字元町、字鎌谷町、字新町、字柳町、字岩木町、字布屋町、字東町、字川端町、字弥生町、字本町、字大町、字旭町、字上平井町、字寺町、字中平井町、字下平井町、大字長橋(字橋元)、字敷島町、字柏原町、字幾島町、字錦町、字末広町、字蓮沼、字不魚住、字烏森(第4投票区を除く)、字幾世森、大字漆川(字鍋懸110番地)、字雛田、字一ツ谷、大字小曲、中央一丁目～四丁目
	2	五所川原市立五所川原第三中学校	大字広田、大字七ツ館、みどり町
	3	五所川原市立栄小学校	大字稲実、大字姥菴、大字湊、中央五丁目～六丁目
	4	松島会館	大字石岡、烏森(39番地、128番地)、大字吹畑、大字漆川(第1投票区、第5投票区および第6投票区を除く)、松島町、大字唐笠柳(字藤巻243番地～254番地、268番地、446番地、598番地)
	5	コミュニティセンター松島	大字米田、大字金山、大字水野尾、大字唐笠柳(第4投票区を除く)、大字一野坪(字坪実90番地～91番地、字朝日田77番地～78番地、字朝日田崎123番地、字狐崎)、大字漆川(字玉椿)
	6	一野坪コミュニティセンター	大字太刀打、大字一野坪(第5投票区を除く)、大字漆川(字鍋懸77番地～109番地、111番地～131番地)
第3選挙区	1	梅沢コミュニティセンター	大字梅田、大字中泉
	2	高野文化センター	大字高野、大字持子沢
	3	原子集会所	大字原子、大字俵元、大字羽野木沢
	4	前田野目集会所	大字前田野目
	5	旧五所川原市立松野木小学校	大字戸沢、大字松野木
	6	コミュニティセンター長橋	大字福山、大字豊成、大字浅井、大字野里、大字神山
第4選挙区	1	金木商工会館	朝日山、芦野(第6投票区を除く)、浮洲、沢部(第3投票区を除く)、菅原、玉水、嘉瀬(萩元244番地1)、喜良市(富田123番地4)
	2	川倉ふれあいセンター	藤枝、川倉(第6投票区を除く)
	3	蒔田コミュニティ消防センター	蒔田、神原、沢部(116番地2～116番地4、163番地3、206番地1～232番地2、373番地、397番地24)
	4	嘉瀬コミュニティセンター	中柏木、嘉瀬(第1投票区を除く)、喜良市(芦ヶ沢46番地12)
	5	喜良市コミュニティセンター	喜良市(第1投票区および第4投票区を除く)
	6	大東ヶ丘コミュニティ消防センター	芦野(363番地58、363番地80、363番地94、363番地102)、川倉(七夕野84番地553、84番地625～84番地725、84番地1404～84番地1407、84番地1607～84番地1618)
第5選挙区	1	基幹集落センター	相内
	2	太田集会所	太田
	3	金木高等学校市浦分校	磯松、脇元
	4	十三コミュニティセンター	十三

パブリックコメント（意見公募手続き）を実施します

「パブリックコメント制度」とは、重要な施策の意思決定の過程において、施策の案を公表し、広く市民からの意見を求め、提出された意見を考慮して意思決定を行うとともに、その意見に対する考え方を公表する手続きのことです。

今回は、2つの計画案について意見を募集します。

①五所川原市老人福祉計画・第6期介護保険事業計画（案）

「五所川原市老人福祉計画・第5期介護保険事業計画」で実施してきた事業の検討やその分析を行い、団塊の世代すべてが75歳以上となる平成37年度を展望し、高齢者が可能な限り、その地域において自立した生活を営むことができるよう、地域包括ケアシステム構築を目指した計画案です。

②保健事業実施計画（データヘルス計画）（案）

国民健康保険の被保険者を対象に、生活習慣病対策をはじめとする被保険者の健康増進、糖尿病等の発症や重症化予防等の保健事業の実施および評価を行うために、国民健康保険法（保健事業の実施等に関する指針一部改正）に基づき、平成26年度から平成29年度までの4カ年を期間として策定する計画案です。

計画案の公表・意見募集期間

- ① 1月28日(水)～2月27日(金)
- ② 2月2日(月)～3月3日(火)

閲覧場所

- ▷①介護福祉課、②国保年金課
- ▷①②市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ

*資料の写しを希望する場合は、実費を負担していただきます。また、郵送料、写しの実費をご負担の上、①は介護福祉課へ、②は国保年金課へ資料郵送の申込みも可能です。

意見の提出について

- ・様式は任意とし、使用する言語は日本語とします。
- ・郵便、FAXまたは電子メールによるものとします。
- ・住所・氏名（法人等の場合は、その名称・事務所所在地等の連絡先・代表者名）を記載してください。
- ・住所・氏名の記載がない場合は、提出意見として取り扱わないこともあります。
- ・意見内容を確認することがありますので、電話番号を記載してください。

提出された意見について

市の意見を付して、公表する予定です。公表にあたっては、提出者の住所・氏名は公表しませんが、意見の内容を簡単に取りまとめる予定です（類似の意見は、まとめて公表することもあります）。

なお、賛成、反対のみの意見については、その件数は公表しますが、案そのものが市の意見ですので、改めて考え方を公表することはしません。

お問い合わせ・意見の提出先

〒037-8686 五所川原市字岩木町12番地

- ①福祉部介護福祉課
内線2451 FAX35-2120
電子メール 1407pbc@city.goshogawara.lg.jp
- ②民生部国保年金課
内線2330 FAX35-2120
電子メール 1408pbc@city.goshogawara.lg.jp

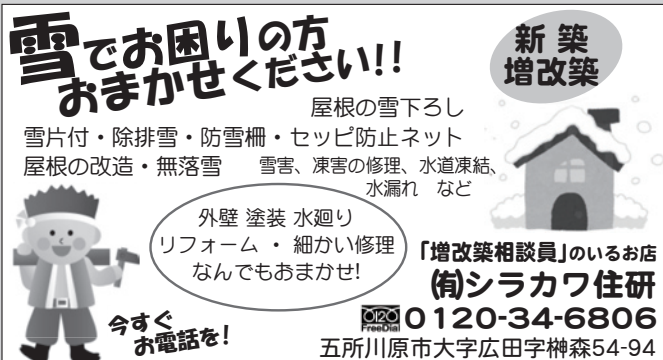
**雪でお困りの方
おまかせください!!**

屋根の雪下ろし
雪片付・除排雪・防雪柵・セツピ防止ネット
屋根の改造・無落雪 雪害、凍害の修理、水道凍結、水漏れ など

外壁 塗装 水廻り
リフォーム・細かい修理
なんでもおまかせ!

「増改築相談員」のいるお店
(有)シラカワ住研
0120-34-6806
五所川原市大字広田字榊森54-94

今すぐ
お電話を!



いびき、睡眠時の無呼吸ご相談下さい。

10月1日開院いたしました。

あおもり睡眠クリニック
TEL.017-762-3666
青森市西大野5丁目1番4（ユニバース大野店近く）



支給対象者

後期高齢者医療制度に加入している方で医療保険と介護保険の自己負担額（支払った額から高額療養費や高額介護（予防）サービス費を除いた額）の両方の支払いをした方が支給の対象となります。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算します。

対象期間

毎年8月1日から翌年7月31日までの1年間

支給額

医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額（表1）を超えた場合に、その超えた額が支給されます。

ただし、超えた額が500円以下の場合は支給対象となりません。

（表1）自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得	67万円
一般	56万円
低所得Ⅱ （世帯員全員が住民税非課税）	31万円
低所得Ⅰ （世帯員全員が住民税非課税で、世帯員全員の各所得金額が0円）	19万円

支給申請

支給を受けるには必ず申請が必要です。

なお、支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬に青森県後期高齢者医療広域連合から支給申請のお知らせを送りますので、届いた方は国保年金課へ申請してください。

申請に必要なもの

支給申請書／後期高齢者医療被保険者証／介護保険被保険者証／印鑑（認印）／通帳または通帳のコピー等口座情報のわかるもの

▷被保険者が亡くなっている場合は受領申立書が必要です（事前に提出した場合は不要）。

▷被保険者以外の方が申請または受領する場合は委任状が必要です。

▷重度心身障害者医療費の助成を受けている場合は、市へ受領を委任する委任状が必要です。

▷対象期間中に、ほかの医療保険や介護保険に加入があり、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。

▷対象期間の途中に後期高齢者医療制度に加入してきた方や転入してきた方等がいる世帯、7月31日時点で死亡・生活保護受給等により後期高齢者医療被保険者の資格を喪失した方がいる世帯には、支給申請のお知らせが送付されない場合がありますので、対象になると思われる方は、お問い合わせください。

申請先 国保年金課 内線2338



五所川原地域ブランド品紹介 第14回

今回は、お土産にも大活躍の五所川原産りんごを使用したお菓子を紹介します。

1つ目は、三好庵の定番商品として地元で愛されてきたロングセラー商品「はんじょうりんご」（H25年度認定）。シロップ漬けのりんごをまるごと1個とじこめた贅沢なブランデーケーキです。

2つ目は、職人が丁寧に手焼きした生地に、りんごのあんを挟み込んだ「立佞武多赤～いりんごどら焼き」（H25年度認定）と「立佞武多りんごどら焼き」（H25

年度認定）。酸味が引き立つ赤～いりんごと、爽やかな甘みのふじりんごの2種類をぜひ食べ比べてみてください。



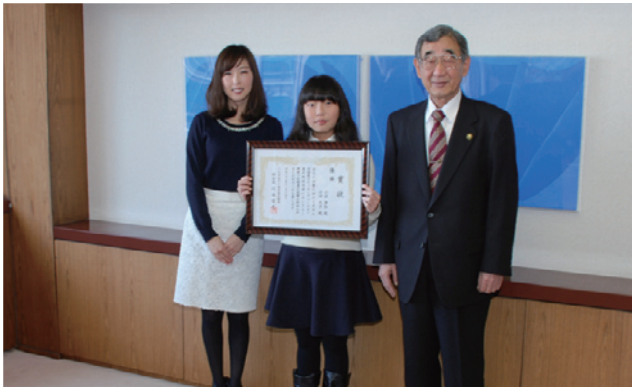
▶ 参考価格…はんじょうりんご 1個1,200円

▶ 参考価格…立佞武多赤～いりんごどら焼き(左) 1個200円
立佞武多りんごどら焼き(右) 1個150円



取扱店 立佞武多の館 Tel 38-3232 商品については (株)JIN CARE Tel 26-7375
五所川原地域ブランドについては 観光物産課 Tel 35-2111 内線 2558

料理で全国へ



第8回全国親子クッキングコンテストに出場する、小田澄伶さん(写真中央:五小6年)、文子さん(写真左)親子が1月14日、市長を訪問し、大会での健闘を誓いました。

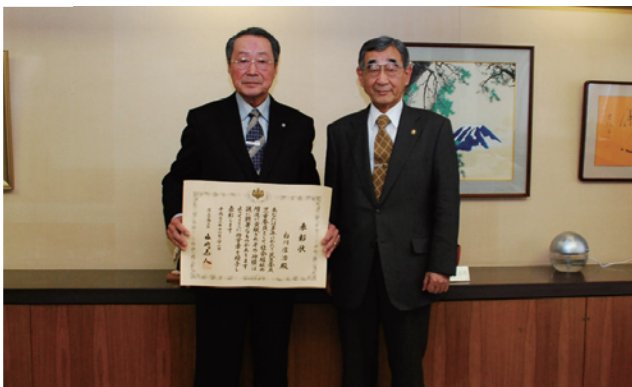
小田さんは、昨年も澄伶さんの姉・楓香さんと全国大会に出場しています。

野球で世界大会へ



第12回日台国際野球大会(阿里山盃)に日本リトルシニア中学硬式野球協会東北連盟選抜チームのメンバーとして出場する、小野壮一郎さん(写真中央左:五一中2年)と三上晟さん(写真中央右:五三中2年)(ともに弘前白神リトルシニア所属)が12月24日、市長を訪問し、大会での活躍を誓いました。

厚生労働大臣表彰受賞



多年にわたり民生委員・児童委員として活動している功績により、11月21日に厚生労働大臣から表彰を受けた白川庄治さん(写真左)が、12月22日、市長を訪問しました。

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方、ひとり親家庭などの生活支援や子どもたちの健全育成に取り組んでいますので、困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。また、お住まいの地域の民生委員がわからない場合は、保護福祉課(内線2424)までお問い合わせください。

百人一首かるた大会



立佞武多の館2階美術展示ギャラリーにて2月1日まで開催している山田春雄氏寄贈企画展「因州池田侯爵家旧蔵狩野探幽百人一首絵展」と同じ百人一首絵100点を飾って、12月19日、五所川原第三中学校の百人一首かるた大会が行われました。

参加した生徒は、かるた大会とともに、原本の美しい意匠がそのままに復元された優美な書と絵、日本美術の精華を楽しみました。

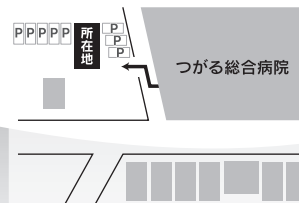


ファーマライズ薬局 五所川原店

無料 P 8台

どこの医療機関の処方箋でも
お受けいたします

青森県五所川原市柳町15-1 TEL.0173-33-5167



ふるさと納税

12月は総額636万4千円、235人の方からいただきました。氏名等の公表は同意いただいた方のみとしています。

- ・紺野馨さん(東京都港区)
- ・福井基裕さん(東京都豊島区)
- ・佐々木淳さん(茨城県守谷市)
- ・利根川仁さん(兵庫県尼崎市)
- ▽3万円
- ・吉田武紀さん(千葉県松戸市)
- ・村島雄一郎さん(東京都世田谷区)
- ▽2万円
- ・姉川俊幸さん(東京都千代田区)
- ・堀尾英巳さん(愛知県名古屋市中区)
- ・森本博仁さん(神奈川県横浜市)
- ▽1万円
- ・伊藤忠昭さん(埼玉県飯能市)
- ・傍島潤さん(東京都国分寺市)
- ・千葉功太郎さん(神奈川県鎌倉市)
- ・佐藤学さん(神奈川県横須賀市)
- ・花之内基夫さん(愛知県名古屋市中区)
- ・笠毛静也さん(鹿児島県霧島市)
- ・山本健太さん(兵庫県明石市)
- ・伊東賢さん(兵庫県神戸市)
- ・福岡雅史さん(東京都江戸川区)
- ・橋本猛さん(大阪府豊中市)
- ・菅沼敬二さん(神奈川県海老名市)
- ・岩本啓さん(大阪府大阪市)
- ・奥田奈穂さん(東京都中央区)
- ・石黒京子さん(福井県福井市)
- ・河合一成さん(東京都世田谷区)
- ・小田秀志さん(滋賀県大津市)
- ・長谷川毅さん(神奈川県横浜市)
- ・小山正明さん(埼玉県さいたま市)
- ・塚本礼仁さん(滋賀県彦根市)
- ・鈴木康雄さん(千葉県船橋市)
- ・會野大輔さん(大阪府堺市)
- ・小幡登さん(京都府京都市)
- ・西沢敏昭さん(東京都杉並区)
- ・鈴木潤さん(神奈川県平塚市)
- ・能渡洋一さん(埼玉県所沢市)
- ・山口博之さん(神奈川県横浜市)
- ・木村麻奈美さん(神奈川県横須賀市)
- ・船所匡司さん(東京都世田谷区)
- ・幸田浩紀さん(東京都板橋区)
- ・菊地盛夫さん(宮城県岩沼市)
- ・金子進さん(新潟県阿賀野市)
- ・栗田直樹さん(東京都港区)
- ・甲斐真一郎さん(東京都港区)
- ・高松健さん(茨城県取手市)
- ・川上剛史さん(滋賀県大津市)
- ・佐々木健次さん(大阪府高槻市)
- ・村瀬昇平さん(愛知県一宮市)
- ・牧野吉晃さん(東京都港区)
- ・蟹江悠一郎さん(岡山県岡山市)
- ・高澤誠さん(千葉県市川市)

善意の花かご

「ごちそうありがとうございます」
 「さくら保育園(大澤公至園長)40名」お遊戯、みかん2箱

- ▽五所川原保育園(多勢真園長)30名」お遊戯、ケーキ50個
- ▽(株)五所川原中央青果(木村吉幸代表取締役社長)」みかん5箱
- ▽(有)マルヨ(新井幸子代表取締役社長)」みかん1箱(以上4件くるみ園へ)
- ▽(有)アート印刷(津島卓世代表取締役)」立佞武多カレンダー12015・100本
- ▽五所川原野球協会」軟式野球B級ボール6ダース
- ▽五所川原オータリークラブ(阿部哲也会長)」14万5千円(五所川原オータリークラブ家族忘年会募金)



▽五所川原農林高等学校(佐藤晋也校長)」大型門松2対
 五農高森林科学科の生徒の皆さんが実習で制作した大型門松が、市役所、立佞武多の館に設



▽五所川原建設協会(奈良孝男会長)」排雪作業(10トンダンプ2日間合計48台)
 降雪により通行等に支障をきたしている下平井町・姥菴線(排雪延長3.2km)の排雪ボランティアをしていただきました。



置されました。12月24日から1月7日まで、毎年恒例となった門松が来庁者を出迎えました。

門松を製作設置した五農生の皆さん

お知らせ

行政・人権相談

行政相談は行政相談委員、人権相談は人権擁護委員が担当します。

五所川原地区(行政相談)

2月13日(金) 10:00~12:00
2月26日(木) 13:00~15:00

市役所 2階市民相談室
問 市民課 内線2317

金木地区(行政・人権合同相談)

2月18日(水) 10:00~15:00
金木総合支所 4階第3会議室

問 金木総合支所 内線3104

市浦地区(人権相談)

2月12日(木) 10:00~15:00

青森あすなるホール市浦

問 市浦総合支所 内線4011

法務局人権相談

月曜~金曜日(祝日を除く)
8:30~17:15

五所川原支局 1階人権相談室

問 青森地方方法務局五所川原支局
TEL34-2330

今月の納期

- ・国民健康保険税 第8期
問 収納課 内線2250
- ・後期高齢者医療保険料 第8期
問 国保年金課 内線2337
- ・介護保険料 第8期
問 介護福祉課 内線2453

納期限 3月2日(月)

納付は便利で確実な
口座振替を!

開催案内 中高年のための 就活倶楽部 & 就職個別相談

就職のすすめ方がわからない、
経験を生かしたいがどんなふう
に伝えたらいいか、資格取得の情報
を知りたいなど、新たな就職でお
悩みの方におすすすめです。

参加無料です。

日時 2月27日(金)

▽10時~12時

再就職支援セミナー(定員20名)
テーマ 転職・再就職活動の前に
すべきこと

▽13時30分~16時30分

就職個別相談

対象 45歳以上の方

場所 市民学習情報センター

申込み 電話またはメールでお申

申し込みください。
申込先 おもりに中高年就職支援
センター
TEL017(715)5816
電子メール info@acknip

制度案内 農業用軽油引取税 免税証の交付申請

平成27年に使用する農業用軽油
引取税免税証の交付申請を仮受付
します。

申請書類提出締切

2月20日(金) 15時

場所 西北地域県民局県税部
申請用紙は、西北地域県民局県
税部のほか、農協等の免税軽油取
扱店にあります。

問 西北地域県民局県税部課税課

TEL(34)2111 内線207

制度案内 震災孤児遺児応援金

愛知県ボランティアセンターで
は、東日本大震災で孤児遺児とな
ってしまった方々へ応援金を贈る
活動をしています。応援金を受け
るためには申請が必要となります。

支給要件

①東日本大震災により、ご両親
(のどちらか)または保護者を亡
くした方

②平成27年3月31日時点で18歳以
下の方(定時制高校生は19歳以
下も可)

申込締切 3月31日(火)消印有効
必要書類

▽初めて申請する方

①応援金申請用紙

- ②発行後3ヶ月以内の戸籍謄本
▽過去に申請したことのある方
- ①応援金申請用紙
- ②戸籍謄本(過去に1度提出して
いる方は不要)
- ③次のいずれか一つ
・園・学校の証明(申請用紙下
段)または在籍証明書
・発行後3ヶ月以内の住民票(コ
ピー可)

応募方法 必要書類に記載の上、
直接送付してください。

申請先 応援金申請受付係

TEL080(4530)3117
〒45610006 名古屋市
熱田区沢下町8-4愛知私学会

館内愛知ボランティアセンター

応援金申請受付係

塾 生 市! 受験研究会

- ◆小1~小6 ◆中1~高校受験 ◆高1~大学受験生
 - 英検5級~2級 ●小学英語(初級・上級コース)
 - 公務員初級Ⅲ種・医療系コース
 - 高校1・2年「五高コース」「木高コース」「特進コース」
- (中2・高2は受験授業スタート!)

juukenkenkyukai.com

〒037-0016 五所川原市一ツ谷527-14「赤〜いりんごの並木道通り」
TEL 0173(34)9682 FAX 0173(34)7691

おめでとう、はっつらか〜

自然災害から経営を守る



ぶどう共済もあります

加入申込受付 3/25まで

りんご共済

市からの掛金一部助成があります



安心のネットワーク
NOSAI 津軽広域農業共済組合

〒037-0011 五所川原市金山字竹崎203-4 TEL33-1513

制度案内
青森県交通災害共済
予約加入受付

一日一円でご家族に大きな安心を。日本全国どこで起きた交通事故でも、弔慰金またはケガの程度に応じて見舞金をお支払いする制度で、たとえ1日の治療を受けた場合でも見舞金支給されます。
▽1日の治療でも見舞金が2万円、日数により15万円までお支払い▽弔慰金は100万円▽特別共済見舞金は50万円をお支払い
会費 年間1人350円
共済期間 平成27年4月1日(水)～平成28年3月31日(木)

加入資格

当市に住民登録をされている方
申込期間 2月2日(月)より予約加入受付します。

申込先 環境対策課、金木・市浦総合支所庶務係
▽**団体で加入する事業所・町内会等を募集しています**

団体加入(20人以上)は、会員1人につき50円が団体奨励金として団体に支給されます。詳しくはお問い合わせください。
問 環境対策課 内線2343

開催案内
国民年金保険料を
口座振替で前納すると
お得です

国民年金保険料の納付には、口座振替が利用できます。
□**口座振替を利用すると、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省ける上、納め忘れもなく便利です。**
□**口座振替には、当月分保険料を当月末に引き落とされることにより、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い二年前納、一年前納、半年前納もあり、大変お得です。**
□**口座振替を希望する方は、納付**

書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、金融機関または年金事務所へお申し出ください。
問 国保年金課 内線2332

制度案内
「すまい給付金」
入居後の申請を
お忘れなく!

マイホームを買った人も、これから買う人も、収入に応じて最大30万円が受け取れ、入居後すぐに申請が出来ます。
申請には要件があります。詳しくはお問い合わせください。
問 すまい給付金事務局
TEL057(006)4186

県営住宅入居者募集

募集住戸 (①～③全て1戸)

- ①松島団地 鉄筋コンクリート造3DK(2階玄関)
- ②広田団地 鉄筋コンクリート造3K(2階玄関)
- ③新宮団地 木造3LDK(特定公共賃貸住宅・1階玄関)

*入居者①は2名以上、②は条件付で単身から可。
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 2月2日(月)～2月10日(火)

*③は随時募集中(入居者が決定次第締切)

家賃(所得金額に応じ決定)

- ①20,800円～40,900円程度
- ②10,800円～21,200円程度
- ③58,000円(一律)

*①②は4月1日、③は3月1日入居予定。
*駐車場は1住戸につき1台。2台目は空区画がある場合のみ貸し出します。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。

申込先 (株)サン・コーポレーション住宅管理係
TEL38-3181(土曜・日曜日は除く)

消費生活相談

消費生活全般

▷五所川原市消費生活相談室
TEL33-1626
月曜日～金曜日(祝日を除く)
9:00～16:30
市役所3階消費生活相談室

多重債務相談

▷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
2月12日(木)
10:00～16:00
市役所3階消費生活相談室
*予約制。貸付制度あり。

気になる排水の
臭い・つまり

解消!!

排水管高圧洗浄承ります



浄化槽保守点検についても随時受付中

(有)金木浄化槽センター 電話 53-3051

平日8:00～17:00
http://k-joukasou.com/ 五所川原市金木町芦野84番地706

入居者随時受付中

有料老人ホーム **ふれんど**



ご利用料金

30日あたり **34,650円～**

●詳しくは、お問い合わせ下さい ●介護保険料の一部別途負担

ご利用のお問い合わせ・お申し込み

〒037-0612 青森県五所川原市福山字美吉70-4
TEL 0173-26-7673 FAX 0173-26-7674

五所川原市を応援します!!

◎広報有料広告

周知
**確定申告書
作成会場の開設**

所得税および復興特別所得税・消費税および地方消費税確定申告書作成会場を開設します。

期間 2月2日(月)～3月16日(月)
(土曜・日曜日、祝日を除く)
時間 9時～17時
場所 五所川原税務署1階
問 五所川原税務署
Tel (34) 3136

開催案内
農産物加工品直売会

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 2月4日(水)・18日(水)
12時～13時
場所 市役所2階ロビー
問 農林水産課 内線2521

制度案内
**家畜(鶏含む)
飼養者の皆さんへ**

平成27年定期報告の時期になりました。家畜伝染病予防法により、家畜(鶏を含む)飼養者は毎年定期報告することが義務付けられています。

報告対象 鶏(青森シャモロック、比内地鶏、烏骨鶏、軍鶏、チャボ、声良鶏金八など含む)、あ

ひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、だちよう、鳥類以外(牛、馬、豚、山羊、めん羊、いのしし、鹿)

報告内容
平成27年2月1日時点の頭羽数

報告様式 市農林水産課で配布
*つがる家畜保健衛生所HP (<http://www.applet.net/~tsugar-u-kaho/>)にも掲載しています。
提出方法 市農林水産課まで郵送または持参
報告期日 3月6日(金)まで
問 西北地域県民局地域農林水産部 つがる家畜保健衛生所
Tel (42) 2276
農林水産課 内線2513

市民サロイン

開催案内
**第12回五所川原
市民グラウンド・ゴルフ
冬季大会**

日時 2月22日(日) 9時15分(受付8時30分)

場所 つがる克雪ドーム
参加資格 市民ならどなたでも
参加料 1人1000円
用具は無料で貸し出します。
申込締切 2月8日(日)厳守
申込先 五所川原市グラウンドゴルフ協会 神

Tel 090 (3129) 4130

開催案内
**平成27年度新年会
開催のお知らせ**

通常総会と新年会を同時に開催します。

参加者による演芸発表会もあります。
日時 2月14日(土) 10時
場所 生き活きセンター
演芸申込み カラオケ、舞踊、民謡などを披露して下さる方は、松橋までお申し込みください。
*来館の際は、利用者登録証(カード)を忘れず持参してください。

問 生き活きセンター友の会
松橋 Tel (34) 6223

相談
**女性のための
女性司法書士による
無料法律相談会**

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題等法律の関係するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。

法律家に相談しにくかった方、女性なら聞いてもらえる、話せる、と思っ方、是非この機会にご相談ください。
予約は不要ですので、お気軽にお越しください。

日時 2月28日(土) 10時～16時
場所 アスパム(青森市安方一丁

目1番40号)
*相談は無料ですが具体的な手続が必要になる場合には、別途費用がかかりますので相談員にご確認ください。

問 青森県司法書士会
Tel 017 (776) 8398

開催案内
**権利擁護セミナー
「あなたが残したい
ものはなんですか」**

ゴミ屋敷や遺品の整理から見えてくる社会問題について福祉の立場から考えます。

福祉・介護相談コーナー、福祉進路・就業相談コーナー、介護体験コーナーも同時開催します。
学生や一般の方もご参加ください。

日時 2月7日(土) 13時～15時
場所 つがる市学習センター松の館(つがる市木造若緑52)
講師 花輪隆俊氏(トータルプロデュースモコ) / 後藤邦明氏(さくら総合法律事務所) ほか

参加費 無料
申込み 不要。直接会場へお越しください。
問 (公社) 青森県社会福祉士会
Tel 017 (723) 2560

屋根・外壁・ガイナ断熱・雨漏り修理



あなたのリフォーム全力でサポートします

赤外線サーモグラフィで建物の断熱温度、雨漏りの調査します

■屋根・外壁リフォーム専門店■ お見積り無料・まずはご相談から
地元職人直営店

◆ホームページは◆
アートリフォーム(株) 0173-33-4713 <http://art-reform.net/>
yahoo アートリフォーム
五所川原市セツ館虫流51-29 「増改築相談員のいるお店」代表 前田昭仁

「便利屋」 24時間受付・対応

修理業務・・・水道凍結漏水修繕・排水つまり修繕・屋根雪おろし
・除排雪・何でも修理 電気 機械製品～シャッター
他・かたづけ 清掃

なんでも修理隊 お気軽にご相談下さい

引越しの片付け・清掃 不要品処分

みどり総合支援センター 五所川原市大字神山字野岸30-29
TEL(フリーダイヤル) 0120-268-244

五所川原市を応援します!!

◎広報資料広場◎

開催案内
津軽まつり
雪と光のページェント

大宰ミュージアム運営委員会が、地域の学生や企業と協働し、冬の芦野公園を灯す「雪像+イルミネーションによる物語」イベントを開催します。

▽イルミネーション点灯
日程 2月2日(月)～8日(日)
16時～20時

▽限定イベント
日時 2月8日(日) 14時～19時

会場 芦野公園
NPO法人かなぎ元気倶楽部

TEL (54) 1616

開催案内
ヤッテマレ！冬まつり

寒い冬こそ楽しもう！あらたな大町の魅力を発信。家族で遊びに来てください。

日時 2月1日(日) 10時～15時

場所 立佞武多広場

内容 かまくら、巨大すべり台、子供ゲームコーナー、お囃子、津軽三味線、和太鼓演奏、アツアツ屋台、もちつき、お汁粉ふるまい(12時～)、ねぶた灯籠(夜間点灯20時)

問 大町商店街振興組合
TEL (34) 2228

開催案内
マイクロスコープで
頭皮チェック
&頭皮ケア講習

日時 2月18日(水)
13時30分～16時

会場 市民学習情報センター

参加費 無料

持ち物 なし

定員 20名

締切 定員になり次第

問 月のしずく
TEL 090 (6259) 3023

開催案内
平成26年度(第35回)
試験成果・情報発表会

りんごやもも、ぶどうに関する研究成果の発表とポスター展示、りんごの試食を行います。ぜひお越しください。

日時 2月17日(火)
13時30分～16時

場所 平川市文化センター(光城2丁目30-1)

問 りんご研究所
TEL 0172 (52) 2331

開催案内
住宅見学会

青森県と関係団体で構成する「青森県木造住宅生産体制強化推進協議会」では、国土交通省補助事業「地域型住宅ブランド化事

業」に採択された県内グループの施工による住宅等の見学会を開催します。ぜひご参加ください。

日時 2月8日(日)13時～16時

集合 市民交流プラザ(十和田市稲生町18-33)

見学場所 十和田市内の住宅施工

・完成現場および上北森林組合

参加費 無料

定員 先着30名(幼児の同伴不可)

申込み 事前に事務局まで電話またはFAXでお申し込みください。

申込先 (一社) 青森県建築士会
住宅見学会担当

TEL 017 (773) 2878
FAX 017 (723) 7105

お詫びと訂正

広報ごしよがわら1月号と一緒に配布した「平成27年度市民税・県民税申告のお知らせ」P5【金木地区】の申告相談日程表について、対象区域に誤りがありました。正しくは次のとおりです。訂正しお詫びします。

▽2月19日(木) 大東ヶ丘・昭和町・美晴町・さくら団地

▽3月16日(月) 東町

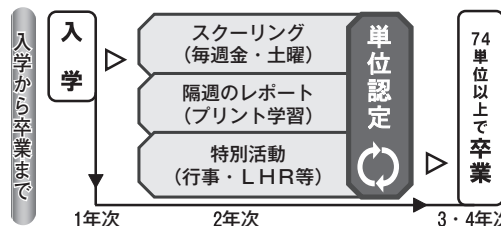
問 税務課 内線2227 / 金木総合支所総合窓口係 内線3114

五所川原第一高等学校 通信制課程 前期入学生募集

高校卒業資格を手に入れよう

- 今の学校になじめない・・・という方
 - 体力的に毎日は無理・・・という方
 - 一度辞めてしまった・・・という方
- 通信制なら、どうでしょう？

出願期間
☆平成27年2月16日
～4月2日
出願書類の審査と面接結果で
可否を判定します。



☆就学支援金(高校無償化)も適用されます。詳しくは下記まで、お問合せください。
〒037-0044 青森県五所川原市字元町6-1 ホームページ <http://goichiko.jp/tsushin/> 水・日/休校日
TEL 0173-26-6662 FAX 0173-26-6663 メールアドレス goichi_tushin1@tenor.ocn.ne.jp

広告募集

～広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています～
広報は市内全域に配布され広く読まれています。
広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか？

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでご覧いただけます。
http://www.city.goshogawara.lg.jp/02_koho/koukoku.html
申込先/総務課広報係 内線2117

雪でお困りの方必見!!

雪のお助けマン参上!
除排雪 **雪降ろし**

当社に是非おまかせください。

雪の軽作業でも喜んで◎ **お見積り無料**

高齢者、女性の方等、玄関前や家の回りの除雪をシーズン中お伺いするご契約も受け付けしております。

五所川原塗装工業会
有限 秋元塗装
五所川原市大字野里字野塚29の5
TEL・FAX 0173-29-3644

ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

◎広報有料広告

五所川原市を応援します!!

オルテンシア

TEL 33-2111



小ホール(ふるさと交流ホール)

▷第24回生徒の研究発表大会

2月6日(金) 10:00-15:10 入場無料

問 五所川原工業高等学校 成田 TEL35-3444

▷品確法と建設業法・入契法の一部改正等の説明会

2月13日(金) 14:00-15:30 入場無料

問 青森県県土整備部監理課 TEL017-734-9640

▷平成26年度西北五地区自衛隊入隊予定者激励会

2月19日(木) 14:00-16:00 関係者

問 市民課 TEL35-2111(内線 2310)

▷第21回長尾音楽教室ピアノ発表会

2月22日(日) 13:00-16:00 入場無料

問 長尾音楽教室 TEL53-2905

2月の休館日 2日、9日、16日、23日

し〜うらんど

TEL 27-7373



休館のお知らせ

げんき海プール天井の改修のため、次の期間、し〜うらんど海遊館を休館します。

期間 2月1日(日)～2月28日(土)

皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

なお、2月分の会費をすでにお支払いの場合、会費有効期限は1カ月分延長となります。

詳細はお問い合わせください。

*改修状況によっては休館期間が延長する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

平成26年度 男女共同参画講座 まずは体験！そば打ち教室！！

普段は料理をしないけれどもそば打ちならやってみようという方、そば打ちなら覚えて帰って家族に作ってあげたいという方、家族で楽しめる体験をしたい方、とにかくそばが大好きという方、いっしょにそば打ち体験をしませんか？

日時 2月15日(日)

10:30～13:00(受付10:15～)

場所 川倉ふれあいセンター

講師 川倉ふれあいセンター農産物加工部会会員

参加費 無料

定員 20名(先着順)

持ち物 エプロン、三角巾またはスカーフ

申込期間 2月6日(金)まで

申込受付 電話・FAXまたは企画課男女共同参画室で受付します(FAXで申込み方は、市ホームページから申込書入手してください)。

申込先 企画課男女共同参画室 内線2156

図書館

TEL 34-4334



▷だっこでいっしょおはなし会

2月14日(土) 10:30～11:00 市立図書館2階
3歳くらいまでのお子さん向けのおはなし会で、絵本の読み聞かせ、わらべうた、手あそび、ふれあい歌あそびなどを一緒に楽しめる内容です。

▷五所川原おはなし“ぼぼんた”さんのおはなし会

2月21日(土) 13:30～14:30 市立図書館2階
絵本や児童書のお話を、友達やお家の方と一緒に楽しめます。2月のテーマは「おいしゃさん」。おいしゃさんも病院も苦手…そんなあなたも、いろいろなおいしゃさんのお話を聞いてみませんか。

市立図書館 TEL34-4334 FAX34-3256

開館時間 9:30～18:00(土日祝は17:00まで)
2月の休館:毎週月、19日(木)

伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049

開館時間 9:30～17:00
2月の休館:毎週月、11日(水)、19日(木)

市浦分館 TEL35-2111 内線4031

開館時間 9:30～17:00
2月の休館:毎週土日、11日(水)、19日(木)

第10回 市内小・中学校美術展



市内の児童生徒の図工美術教育の充実や向上を図り、広く市民に鑑賞してもらうことを目的に、第10回市内小・中学校美術展を開催します。

市内小・中学校19校の児童生徒の絵画、版画、デザイン画、立体作品、壁新聞学級旗等素敵な作品が展示されます。ぜひご来場ください。

日時 2月17日(火)～19日(木)

10:00～21:00(19日は15時30分まで)

場所 ELMホール

入場料 無料

問 指導課 内線3313

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

- ▷ 2月1日(日) 田町小山クリニック
TEL34-3431 (田町4-5)
 - ▷ 2月8日(日) 富田胃腸科内科医院
TEL34-3211 (みどり町四丁目128)
 - ▷ 2月11日(水) 櫛引クリニック
TEL33-1155 (鎌谷町516-10)
 - ▷ 2月15日(日) まつもと整形外科クリニック
TEL33-5413 (中央二丁目33)
 - ▷ 2月22日(日) てらだクリニック
TEL33-1200 (稲実字米崎122-17)
- *対応時間9:00～17:00(要電話確認)
*消防署救急病院紹介電話34-4999

献血バス巡回日程

- ▷ 2月7日(土) 10:00～16:30
ELMの街
 - ▷ 2月19日(木) 9:30～11:30
五所川原消防署
 - ▷ 2月19日(木) 13:00～15:30
五所川原警察署
- 問 青森県赤十字血液センター
TEL017-741-1512

相談

健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、健診結果など体に関することの相談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。

五所川原地区

▽保健センター五所川原
2月4日(水) 10時～12時

▽富士見コミュニティセンター
2月20日(金) 10時～11時30分

市浦地区

▽保健センター市浦
2月12日(木)・17日(火) 13時～14時

金木地区

▽保健センター金木
2月27日(金) 10時～12時

問 健康推進課 内線2364

教室

みんなの健康教室

日時 2月27日(金) 13時
場所 働く婦人の家3階
テーマ 歯周病と全身の病気の
講師 エルム歯科小児歯科
白戸賢司先生

問 西北五医師会
TEL (35) 0059

相談

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作る食生活について栄養士が相談に応じます。

むら食い、好き嫌い、食物アレルギーなど、お気軽にご相談ください。

日時 2月20日(金)
10時～11時30分
場所 保健センター五所川原
持ち物 母子健康手帳
申込み 相談日の2日前までに電話で予約してください。

問 健康推進課 内線2365

相談

ママの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等が辛い方、家族など身近な方を自殺でなくされたご遺族などを対象としています。

日時 2月10日(火) 13時～14時
場所 市役所
申込み 相談日の前日までに電話にて予約してください。

問 健康推進課 内線2367

第10回 ゆーゆー元気教室

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！

対象

市内在住で要介護認定を受けていない65歳以上の方

日時 2月19日(木) 13時～14時

場所 生き生きセンター

テーマ あなたの笑顔は最高の薬
～みんなで笑おう笑いヨガ～

内容 健康チェック(血圧測定)、笑いヨガ

講師 笑いヨガティーチャー 津島弘美先生

持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲物

参加費 無料

申込み 電話または窓口にてお申し込みください。

申込先

地域包括支援センター TEL 38-3939

エンゼル相談(母子相談)

お子さんと一緒に遊びの時間をつくり、子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。

各地区の開催日は、いずれの会場のご利用も可能ですので、気軽にお越しください。

場所・日時

・保健センター五所川原
3月13日(金) 10:00～11:30

・保健センター市浦
3月12日(木) 10:30～11:30

内容

各月齢での成長(身体計測)発達の確認、育児、遊び、栄養(離乳食)の相談、情報交換

3月勉強会テーマ(11:00～)

「子どもの成長と発達」

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

問 健康推進課 内線2367

参加募集
認知症の人と家族の
つどい in 五所川原

認知症の方を介護する者同士がお互いに話し合い介護の知恵を得ることが出来る場所です。

一人で悩まず色々な人の体験を聞くことで心が軽くなることもありますよ。男性介護者や若年性認知症の家族の方も歓迎しています。事前申し込みは不要です。

日時 2月8日(日)

13時30分～15時30分

*途中参加・退席も可能です

場所 市民学習情報センター

参加費 無料

問 公益財団法人認知症の人と家族の会青森県支部事務局 山本

Tel 0178(35)0930

相談
介護予防元氣相談

身体の機能に不安がある、今の健康を維持したいなど、介護予防に関することをご相談ください。

▽コミュニティセンター三好

2月18日(水) 11時～12時

問 地域包括支援センター

Tel (38) 3939

周知
全国初「だし活」始動!

「だしの力」を活用して、減塩を推進する活動「だし活」が動き出しています。だしのうま味には、塩味による味付けを補い、食材の持つおいしさを引き立てる役割があるため、おいしく無理なく減塩できて、生活習慣病の予防や食育につながります。ご自身やご家族、大切な方の未来の健康のために、毎日の生活に「だし」を積極的に取り入れていきましょう。

問 青森県総合販売戦略課

Tel 017(734)9572

料理紹介 五所川原市食生活改善推進員
あなたも作ってみませんか

テーマ 郷土料理



白和え

1人分 84kcal 食塩相当量 0.9g

材料 (4人分)

- 木綿豆腐……………半丁
- わらび(塩漬け)……100g
- 人参……………100g
- だし汁……………1カップ
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 粉ピーナッツ……大さじ2
- 塩……………少々
- 砂糖……………小さじ1

作り方

- 下準備：豆腐はキッチンペーパーに包み、重石（皿など）をのせ、30分水切りする。
- ①わらびは塩抜きし、3cmの長さに切る。人参は3cmの短冊切りにして茹でる。
 - ②鍋にだし汁、みりん、しょうゆ、①を入れて煮る。煮詰まったらザルにあげる。
 - ③ボウルに粉ピーナッツ、塩、砂糖を入れて軽く混ぜ合わせ、水切りした豆腐を入れ、泡だて器で混ぜる。
 - ④③に②を入れて和える。

高齢者の皆さんへ
3月31日までです
肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか？

平成26年10月から、高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチン接種が定期接種となり、対象者が拡大されました。

今年度、対象となる下表の方は無料で接種できます。

年齢	生年月日
65歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
75歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
80歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
85歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
90歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日
95歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日
100歳	大正3年4月2日～大正4年4月1日
101歳以上	大正3年4月1日以前

無料接種期間は平成27年3月31日までとなっていますので、忘れずに接種してください。

*すでに任意で肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象となりませんのでご注意ください。

*対象者には10月に予診票等を郵送しています。書類を紛失した方はご連絡ください。

問 健康推進課 内線 2363

お腹すっきり!! 運動教室

効果的に体を動かすことで、余分な脂肪が燃えるだけでなく、血圧・血糖値・コレステロール値等が改善できます。実際に身体を動かしながら自分にあった運動を身につけていきませんか。

ぜひこの機会にご参加ください。

日時 2月5日(木) 13:30~14:30(受付13:00~)

場所 保健センター五所川原

内容

体重測定、血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動など

講師 健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費 無料

対象 医師から運動を制限されていない方

定員 40名

持ち物

動きやすい服装、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)

*申込不要。直接会場へお越しください。またケガ等については参加者の自己責任となります。

問 健康推進課 内線 2364

子育ては地域みんなの手で!

ファミリー・サポート・センター活動紹介



左から提供会員の桜庭香奈美さんと高橋暖くん(2歳10ヶ月)、桜庭柚月ちゃん

下の子が生まれお兄ちゃんになった暖(はる)くんは、自宅から保育施設までの送迎にファミサポを利用しています。提供会員の桜庭さんと娘さんの柚月ちゃんに迎えられご機嫌で帰りました。このように短い時間でもファミサポを利用することでお母さんもゆったりとした子育てが可能になります。

子育て応援隊として、ぜひファミサポをご活用ください。ファミサポ会員を随時募集しています。

問 五所川原市ファミリー・サポート・センター

TEL 35-8953

肺年齢を測ってみよう! 肺の生活習慣病COPDについて知ろう!

あなたの肺年齢は何歳!? 講座の中で測ってみませんか。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の原因は90%が受動喫煙を含むタバコです。せきやたんが続く、息切れしやすくなった、風邪が治りにくい等の症状のため、見逃されることが多い病気ですが、早期発見・治療、禁煙によって、より多くの人の発症や重症化を予防できます。

肺年齢が分かる検査を体験できます。今後の健康づくりのために、ぜひご参加ください。

日時 2月20日(金) 12:30~14:00

場所 働く婦人の家第3講習室

内容 肺年齢測定、医師による講演

講師 中村内科医院 中村謙弥院長

テーマ

肺の生活習慣病 COPD について

持ち物 健康手帳(お持ちの方)

参加費 無料

申込み 2月13日(金)までにお申し込みください。

*講師への質問等と、講演終了後の保健師による禁煙サポートの希望者を募集します。申込みの際にお知らせください。

申込先 健康推進課 内線 2364

乳幼児健診

受付時間 12:00~12:30(3歳児健診11:45~12:30)

*11時からの母子手帳預かりはなくなりました。

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、4カ月児健診は出生時にお渡しした「すくすくノート・健康診査票」、1歳6カ月児健診は耳のアンケートカード

場所 保健センター五所川原

4カ月児健診 H26年10月生まれ	3月3日(火) 小児科診察、身体計測、発達相談、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H25年8月生まれ	3月24日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H23年9月生まれ	3月18日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

*3歳児健診については個別に事前通知します。

*1歳6カ月児・3歳児健診を受診する保護者の方へ、歯周病チェック(ペリオスクリーン)を無料で実施しています。

*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かいにもあります。駐車出来ない場合、市役所一般駐車場(市役所北側)または有料駐車場をご利用ください。

*健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合等は、ご連絡ください。

問 健康推進課 内線 2368

自主的な市民活動を応援します

市民提案型事業

市民提案型事業は、市民のまちづくり活動の芽を育て、その活動の輪を広げ、活力ある・明るく住みよい豊かなまちづくりを推進するため、公益的活動費用の一部を市が助成する制度です。

現在、平成27年度の市民提案型事業を募集しています。

また、平成26年度に採択された市民提案型事業の成果報告会を開催します。地域づくり活動に関心のある方、NPO法人、町内会等すでに活動をされている方など、ぜひご観覧ください。入場無料、申込不要です。



募集しています～平成27年度市民提案型事業

申請者の要件 市内で公益的活動を行う5人以上の市民団体またはグループ

補助金の種類など

▷はじめの一步事業（活動をこれからはじめようとする団体に対し、活動費用の一部を助成します）

【助成内容】・補助率 4/5 ・補助金限度額 30万円

▷市民提案型事業（地域を元気にするための公益的活動を行う団体の活動費用の一部を助成します）

【助成内容】・補助率 2/3 ・補助金限度額 100万円

申請方法 市民提案型事業補助金交付申請書等の必要書類を2月27日(金)までに企画課へ持参してください。

* 提出書類や申請内容等の詳細はお問い合わせください。

成果報告会を開催します～平成26年度市民提案型事業

日時・場所 3月1日(日) 10:00～ 立佞武多の館4階練習室2

内容 次の実施団体による成果発表と講評

▷はじめの一步事業 アートクラフト芸術文化振興事業（あじさい会）

▷市民提案型事業 安藤の郷づくり事業（安藤の郷応援隊）／ゴニンカン大好きーもっと女性と子供たちに（ここにゴニンカン倶楽部）／市民の声をつなげたい！（市民コミュニティー集団ジーネットサポート）／高校生ビジネスプランコンテスト（若手起業塾）／五-GO-まっちコン 2（五所川原商工会議所青年部）／正装（浴衣）跳ね人増員及び立佞武多前夜祭（五所川原立佞武多運行団体協議会）／浅井獅子舞伝承事業（浅井獅子舞倶楽部）／ヤッテマレ！冬まつり～立佞武多とかまくら～（五所川原市大町商店街振興組合）／ごしょりん健康体操制作・PR事業（らぶ・ごしょがわら実行委員会）

企画課 内線 2154

火災・救急出動概況

五所川原市管内 12月の火災、救急、救助出動件数 (単位:件)

区分	火災		救急		救助	
	月別	累計	月別	累計	月別	累計
平成26年	1	20	213	2,220	2	20
平成25年	0	16	191	2,014	1	28
比較	1	4	22	206	1	△8

平成26年11月分の火災、救急、救助出動件数(累計)は火災19件、救急2007件、救助18件の誤りでした。訂正しお詫びします。

全国統一 防火標語 消すまでは 心の警報 ONのまま

五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2023 (内線 1031)

人口と世帯数

平成26年12月末 住民基本台帳 ()内は前月比



人口
58,128人
(-54)



男
26,790人
(-37)



女
31,338人
(-17)



世帯数
25,263世帯
(-5)