



今号の主な内容

- ・五所川原市合併10周年記念式典..... 2
- ・青森県知事選挙投票日 4
- ・粗大ごみ回収 6
- ・走れメロスマラソン交通規制図..... 21
- ・金木桜まつり..... 26

4月7日 金木小入学式

新たな飛躍に向けて

五所川原市合併10周年記念式典

3月29日、ふるさと交流圏民センターオルテンシアで、五所川原市合併10周年記念式典を行いました。

平山市長は、「市の飛躍へ向け、魅力あふれる地域社会を築くため、市民と共に着実に歩みを進めていく」と述べました。その後、合併10周年を記念して制定さ

れた市民憲章を中学生6人が読み上げました。

また、市民憲章とともに制定された市の花・鳥・木・貝が発表されたほか、記念事業として小学生を対象に募集した「ふるさと大すぎ絵画コンクール」の入賞者の表彰が行われ、式典は終了しました。



▶旧3市町村のさらなる一体感の醸成と、飛躍する思いを込めた記念式典



▶五所川原市民憲章を読み上げる中学生6人

ベートーベン 交響曲第9番

記念演奏会

合併10周年記念式典に続いて、指揮者・末廣誠氏のもと、管弦楽は青森市民交響楽団、ソリストとして、ソプラノ小渡恵利子氏、メゾソプラノ押見朋子氏、テノール土崎譲氏、バリトン佐野正一氏が務め、ベートーベン交響曲第9番記念演奏

会が行われました。

「歓喜の歌」では、ソリストの独唱に続き、「奥津軽に第九を響かせる会」に参加した市民ら約190人が合唱し、詰めた聴衆を魅了しました。



▶ベートーベン交響曲第9番記念演奏会



▶「歓喜の歌」を合唱する奥津軽に第九を響かせる会のメンバー

市の花・鳥・木・貝

市の花 ノハナショウブ

市の鳥 ミサゴ

市の木 ヒバ

市の貝 ヤマトシジミ

五所川原市民憲章

わたしたちのまちごしょがわらし五所川原市はれいほういわきさん霊峰岩木山を望み、のぞ津軽つがる
へいや平野を潤しうるお十三湖へじゅうさんこ流れるなが岩木川の恵みにいわきがわ生まれ、めぐ豊かなはぐく
ちいきしげん地域資源と長い歴史を誇ってほこきました。

わたしたち市民は、しみん先人たちのせんじん不撓不屈の精神によりつ
くりあげられたれきし歴史とでんとう伝統を受け継ぎ、う共にとも支えあいささ開か
れたへいわ平和なまちをつくるため、ここにしみんけんしょう市民憲章を制定しま
す。

- 1 ゆめ夢とこころざし志をもち、はってん発展するきょうど郷土をつくります。
- 1 きょうど郷土にほこ誇りをもち、ぶんか文化のかおるまちをつくります。
- 1 まな学びをつづ続け、すこ健やかでうるお潤いのあるまちをつくります。
- 1 しぜん自然をたいせつ大切にし、うつく美しくす住みよいまちをつくります。
- 1 まもきまりを守り、たが互いにたす助け合いあ安全なまちをつくり
ます。

青森県知事選挙投票日



みんなの一票大切に！

6月7日(日)

7時～20時

市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

日程

- ・ 5月21日(木) 告示日
- ・ 5月22日(金) 期日前投票・不在者投票開始
- ・ 6月3日(水) 郵便等投票請求期限
- ・ 6月6日(土) 期日前投票・不在者投票終了
- ・ 6月7日(日) 投票日・開票日

投票できる方

平成7年6月8日以前に生まれ、平成27年2月20日以前に五所川原市へ転入届を出されている方または住民票が作成されている方。
 *平成27年2月21日以降に青森県内の他市町村から転入された有権者は、前住所地で投票することとなります。この場合、五所川原市の市民課から、引き続き住所を有する旨の証明書等の交付を受ける必要があります。なお、前住所地に3カ月以上住所を有していない方は、選挙権がありません。

投票所

投票日当日における投票所は、投票所入場券にてご確認ください。
 *入場券が届かなかつたり、紛失してしまった場合でも、選挙人名簿に記載された選挙権を有している

人であれば投票できます。投票の際は、係員に申し出てください。

転居(五所川原市内から五所川原市内へ引越)した方は、投票所が次のとおりとなります。

▽平成27年5月15日(金)以前に転居の届出をした方

▽新しい住所における投票所
 ↓平成27年5月16日(土)以降に転居の届出をした方

↓届出前の住所における投票所
投票所変更について

投票所変更について

第19投票区投票所「コミュニティセンター 飯詰」は、「いずみ小学校体育館」へ変更になります。お間違えのないようお願いいたします。

不在者投票

他市町村での投票

投票日当日に仕事や旅行などで五所川原市の投票所へ行けない見込みの方は、あらかじめ他の市町村で不在者投票できますが、滞在先へ投票用紙を送付する日数がかかりますので早めに市選挙管理委員会への請求が必要です。

病院、施設等での投票

都道府県の指定を受けている病院、老人ホーム等へ入院中、入所中の方は、病院、老人ホーム等で投票できます。

郵便等による投票

市選挙管理委員会が発行した郵便等投票証明書をお持ちの方は、自宅等で投票できます。また、郵便等投票証明書をお持ちでない方も左表の条件に該当する方は、郵便等による投票できますが、6月3日(水)までに市選挙管理委員会への申請が必要です。

期日前投票

投票日に仕事・レジャーなどで投票所へ行けない見込みの方は、あらかじめ期日前投票所で投票できます。

投票期間・時間

5月22日(金)～6月6日(土)
 8時30分～20時

投票所・対象区域

- ・ 五所川原市役所5階第1会議室 市内全域(区域による制限なし)
- ・ 金木総合支所1階市民ホール 旧金木町にお住まいの方
- ・ 青森あすなるホール市浦会議室 旧市浦村にお住まいの方

開票

開始時間：21時10分
 * 参観の方は30分前から入場できます
 開票場所：市民体育館

選挙公報

投票日までには候補者の経歴、政見や政策などを掲載した選挙公報を各世帯へ配布します。
 また、市役所、各総合支所などの公共施設にも備えますので、ご利用ください。

身体障害者手帳を所持している方	身体障害者手帳1級、2級	両下肢、体幹、移動機能障害
	身体障害者手帳1級、3級	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸機能障害
	身体障害者手帳1級～3級	免疫、肝臓機能障害
戦傷病者手帳を所持している方	◎障害の程度が同等で、県知事が書面により証明した方も対象。	
	恩給法の特別項症から第2項症	両下肢、体幹機能障害
	恩給法の特別項症から第3項症	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓機能障害
介護保険法上の要介護者	◎障害の程度が同等で、県知事が書面により証明した方も対象。	
	介護保険の被保険者証の要介護状態区分が要介護5である方	

特産品の生産・売り込みを支援します！

観光物産課
内線2557

五所川原地域ブランド推進協議会では、特産品を地域一体となって強くPRし、地域イメージの向上、地域産業の振興と活性化を目指しています。

今年度も市の特産品の売り込みを積極的に支援する事業を実施しますので、ぜひご活用ください。

五所川原地域ブランド 認定商品を募集します

地域農林水産物を活用した優れた商品を募集します。製造者の自慢の逸品をご応募ください。

対象商品

- ・市内で生産または加工されたもの。あるいは市内で生産された材料を主原料として製造された加工品
- ・継続して生産販売できるもの(季節限定は可)
- ・食品衛生関係の法令などに違反していないもの
- ・他の類似商品との優位性が認められるもの

応募資格

- ・市内に事業所を有する企業・団体または個人事業主
- ・市税等を滞納していないこと
- ・PL保険(生産物賠償責任保険)等に加入していること

認定のメリット

- ・認定証の交付および認定商品にブランドマークを貼付することができます
- ・活動助成金やPR支援などを受けられます

募集期間…5月22日(金)まで

応募方法

申請書に必要事項を記入の上、応募してください(申請書は観光物産課または市ホームページから)。

ブランド推奨品目の チャレンジ活動を支援します

地域ブランド推奨品目と位置づけた11品目について、生産団体自らが行う販路拡大や特別栽培など、他地域と差別化を図ることができる活動と認められる活動を支援します。

推奨品目…りんご「トキ」/赤～いりんご「御所川原」/トマト/つくね芋/輪菊/そば/ヒバ/しじみ貝/黒毛和牛/金木産馬肉/大豆

助成対象者…市内に住所を有する生産団体・企業

助成対象額…対象経費の5分の4を助成(上限30万円)

申請期間…5月22日(金)まで

申請方法

申請書に必要事項を記入の上、申請してください(申請書は観光物産課または市ホームページから)。

専門アドバイザーが企業を訪問指導します

地域資源を活用した新商品を作りたい、商品ラベルを変えたい、経営指導をお願いしたい等お悩みの企業に、専門アドバイザーが訪問し直接指導します。

対象

市内に事業所を有する企業・団体または個人事業主
経費…無料



五所川原地域ブランド品紹介 第17回

今回は、五所川原市原産の花や実の中まで赤～いりんご「御所川原」を使用した2商品をご紹介します(平成26年度認定)。

赤～いりんごジャム「めどっ」

甘さひかえめ、酸味強めに仕上げたジャムです。パンやヨーグルトはもちろん、ドレッシング代わりにサラダにかけたり、と幅広く活用できます。



▲参考価格：150g 500円(税込)

赤い Love Letter

ハート型に型抜きされた生地から赤～いりんごジャムがのぞくラブレターのようなデザインと、甘酸っぱさが初恋をイメージさせる、赤～いりんごのジャムサンドクッキーです。



▲参考価格：1個 200円(税込)

取扱店…立佞武多の館 TEL38-3232

商品については…株式会社 JIN CARE TEL26-7375

平成27年度粗大ごみの無料回収は年1回、6月～7月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)」を各町内会で決めて申込書に記入のうえ回覧してください。
- 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出し、**取りまとめ者は環境対策課窓口申込書締切日〔5月29日(金)〕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します。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27日(水)**から各収集日前日までに環境対策課窓口および電話で受付します。

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29日(金)(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、ふる釜・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(ノートパソコン、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	回収対象町内会
A	6/2(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	6/5(金)	尻無、十川町、下平井町の一部(4班)、長橋広野(浄化センター周辺)、若葉1丁目～若葉3丁目(若葉第一・第二・若葉市営住宅)、若葉県営住宅、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
	6/12(金)	小曲、沼田
C	6/9(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(長橋橋元)
D	6/12(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	6/4(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)、雇用促進住宅、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	6/8(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
	7/6(月)	石岡第7・8班、漆川(浅井、袖掛の一部)、吹畑
G	6/11(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)
	6/18(木)	田園町、はるにれ町
H	6/22(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	6/25(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	6/19(金)	上藻川、下藻川、高瀬、鶴ヶ岡、田川
	6/26(金)	興隆、朝日、福山、野里、戸沢、平町、神山、松野木、杉派立、福岡、若山、石田坂
K	6/16(火)	桃崎、沖飯詰、桜田、毘沙門、旭、新田、中崎、中野・川端、共栄、上長富、中長富、下長富、東長富、坂ノ上、南新、北新、仲町、大正町、新町、大町、大日町、伝助町、下町、中下、南下、長坂、下岩崎、五本松、曙町、北下派立、下村、上町、寺町
L	6/22(月)	広田(国道沿いおよび下り松)、藤浦団地
	7/6(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	6/23(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	6/30(火)	川倉、藤枝、蒔田、神原、沢部
	7/3(金)	昭和町、美晴町、山道町(上・中・下)、田町、南新町
N-2	7/10(金)	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、ノア付近アパート
O-1	7/2(木)	嘉瀬、中柏木
O-2	7/14(火)	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-1	6/2(火)	相内、十三
P-2	6/16(火)	桂川、太田、磯松、脇元

愛犬のために

～狂犬病予防集合注射、 犬の登録を実施します～

環境対策課
内線2342

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、必ず持参して来てください。

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…3,100円(注射代2,550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円が必要です。

▷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。

▷硬貨の準備をし、つり銭が発生しないようご協力をお願いします。

実施月日	地区	実施時間	実施場所	実施月日	地区	実施時間	実施場所	
5月	10日(日)	五所川原	9:30~11:30	市役所一般駐車場	17日(日)	金木	9:30~10:00	嘉瀬コミュニティセンター
		五所川原	13:00~14:30	コミュニティセンター栄			10:10~10:30	旧喜良市老人憩いの家
	11日(月)	五所川原	9:00~9:20	藻川コミュニティ消防センター			10:40~11:40	金木総合支所車庫前
			9:30~9:50	旧コミュニティセンター三好	13:30~14:30	市浦総合支所		
			10:00~10:20	熊野宮神社				
			10:30~10:50	田川コミュニティ消防センター	18日(月)	市浦	10:00~10:20	太田集会所
			11:00~11:20	農村婦人の家(小曲)			10:40~11:00	老人生きがいセンター
			13:00~13:20	種井集会所			11:10~11:30	磯松集会所
			13:30~14:00	コミュニティセンター中川			13:00~13:30	旧十三コミュニティセンター前駐車場
			14:10~14:30	沖飯詰集会所			13:50~14:30	市浦総合支所
			14:40~15:00	長富コミュニティ消防センター			19日(火)	金木
			15:10~15:30	毘沙門・長富コミュニティセンター	10:00~10:20	藤枝集会所		
	12日(火)	五所川原	9:00~9:20	中央コミュニティセンター	10:30~10:50	蒔田集会所		
			9:30~10:10	五所川原保健所	11:10~11:30	金木東部地区コミュニティセンター		
			10:20~10:50	オルテンシア	13:00~13:20	大東ヶ丘コミュニティ消防センター		
			11:00~11:20	十川集会所	13:30~13:50	更生研修センター		
			11:30~11:50	一野坪集会所	14:00~14:20	喜良市老人福祉センター(岩見町)		
			13:00~13:30	コミュニティセンター飯詰	20日(水)	金木	9:30~10:00	須崎悠悦様宅前
			13:40~14:00	下岩崎集会所			10:10~10:40	嘉瀬コミュニティセンター
			14:10~14:30	興隆屯所			10:50~11:10	嘉瀬集会所
			14:40~15:00	ふれあいハウスかいどう			11:20~11:40	中柏木コミュニティ消防センター
			13日(水)	五所川原			9:00~9:20	富士見コミュニティセンター
	9:30~9:50	みなとコミュニティセンター					13:30~14:00	金木総合支所車庫前
	10:00~10:20	サンプラザはるにれ			21日(木)	五所川原	9:10~9:30	梅沢コミュニティセンター
	10:30~10:50	田園町集会所					9:40~10:00	中泉集会所
	11:00~11:20	コミュニティ防災センター					10:20~10:40	高野文化センター
	11:30~11:50	市民学習情報センター					10:50~11:10	廣峰神社(高野)
	13:00~13:50	松島会館					11:20~11:40	持子沢コミュニティ消防センター
	14:00~14:20	唐笠柳神社前					13:00~13:20	コミュニティセンター七和
	14:30~14:50	漆川集会所後方神社					13:40~14:00	前田野目集会所
	15:00~15:20	しきしまコミュニティセンター					14:10~14:30	前田野目バス停付近屯所
	14日(木)	五所川原	9:00~9:20	姥苅集会所			14:40~15:00	コミュニティハウス原子
			9:30~10:00	稲実集会所			15:00~15:30	俵元農産物加工センター
			10:10~10:30	水野尾コミュニティ消防センター	24日(日)	五所川原	10:00~12:00	市役所一般駐車場
			10:40~11:00	旧松野木小学校			13:00~14:30	市役所一般駐車場
			11:10~11:30	コミュニティセンター長橋	～飼い主の皆さんへ～			
			13:00~13:20	杉派立集会所	▷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。			
			13:30~13:50	福山コミュニティ消防センター	▷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。			
			14:00~14:20	グループホーム浅井	▷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。			
			14:30~14:50	七ツ館屯所				
			15:00~15:40	旧ごしょつがる農協栄支店				

平成27年度 つがる西北五広域連合職員採用試験

採用試験案内はHP (<http://www.tsgren.jp/>) から入手、またはつがる西北五広域連合病院運営局人事課(つがる総合病院3階)、かなぎ病院、鯉ヶ沢病院、つがる市民診療所、鶴田診療所でも配布しています(平日8:30~17:00)。

詳細は、採用試験案内でご確認ください。

試験日…6月7日(日)

受付期間…5月25日(月)まで

試験場所・内容

・場所…つがる総合病院

・内容…教養試験、作文試験、面接試験、書類審査

採用予定日…平成27年10月1日(木)

職 種	採用予定人数	受 験 資 格
看護師(助産師含む)	5人程度	昭和56年4月2日以降に生まれた方で、左記職種の免許を有する方
認定看護師(救急看護・緩和ケア・糖尿病看護)		
薬剤師	4人程度	
臨床検査技師	1人程度	
診療放射線技師	1人程度	

申込先…〒037-0074 五所川原市字岩木町12番地3 つがる西北五広域連合病院運営局人事課 TEL35-3111

つがる総合病院からの お知らせとお願い

▷初診時選定療養費の算定について

平成27年7月1日より、次のとおり初診時選定療養費をご負担していただくことになりました。

初診時選定療養費とは病院と診療所の機能分担の推進を図るために国が定めた制度で、他の医療機関等からの紹介状(診療情報提供書)が無い場合200床以上の病院において初診で受診すると通常の医療費の他に病院の定めた料金が徴収されるものです。

この料金については、当院が急性期医療を担っていく病院であり、皆さんのかかりつけである診療所等との機能分担の推進を図り、それぞれの役割に応じて患者さんの症状に適した医療を提供するよう、国が推奨している政策に基づき行うものです。

他の保険医療機関等からの紹介状をお持ちでなく直接当院を受診された方は、初診に係る費用として2,160円(消費税込)をお支払いいただきます。

※紹介状の無い初診の方が対象です。再診(現在通院中で、治療継続中)の方はいたしません。

詳しくは、つがる総合病院HP(<http://www.tsgren.jp/tsugaru-general-hospital/>)をご覧ください。

▷救急外来を守ろう！平日夜間救急医療事業

つがる総合病院医師の負担軽減対策として、「平日夜間救急医療事業」を実施しています。

毎週火曜日(祝日、年末年始を除く)、19時から21時まで西北五医師会の医師が持ち回りでつがる総合病院救急外来にて初期医療を担当し、つがる総合病院医師の負担軽減に協力しています。「休日、夜間は病院がすいているから」といった理由で緊急性のない時の利用をやめ、みんなで「今ある救急外来」を守りましょう。

問…つがる西北五広域連合つがる総合病院管理課
TEL35-3111 内線4422

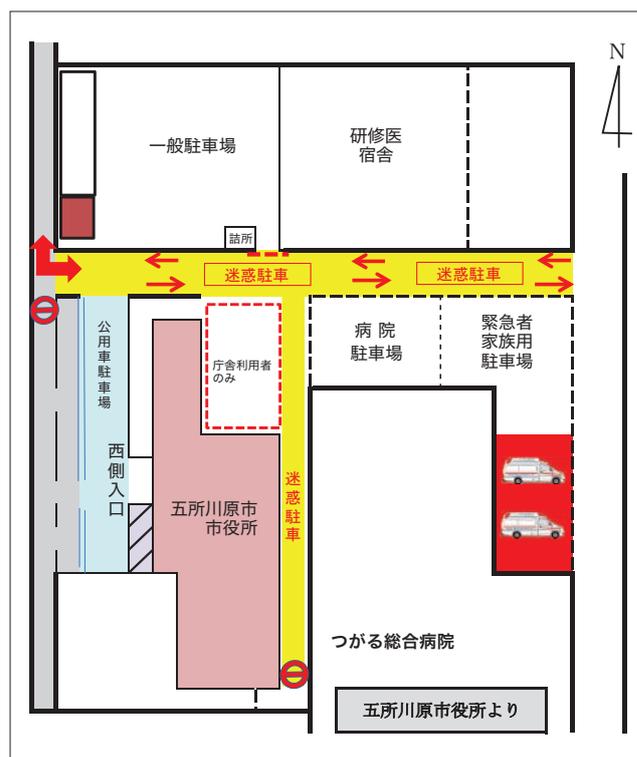
違法・迷惑駐車は やめましょう

つがる総合病院が開院して、早1年が経ちます。

つがる総合病院と市役所間は通路として開放していますが、駐車場としては認めていません。

しかし、市役所周辺で違法駐車および迷惑駐車が多発しており、特に夜間、路上での接触事故や緊急車両の活動を妨げて人命に重大な影響を与えるなどの様々な弊害をもたらしています。

市民の安全と安心を確保するため、警察による取り締まりを検討していますので、皆さんのご理解ある行動、ご協力をお願いします。



問…管財課 内線2262

「認知症になったら入院か施設しかない」という考えだけでなく、できる限り住み慣れた家で暮らしているようにするにはどうすればよいのでしょうか。

認知症の方がその人らしく地域で暮らせるようにするためには、家族をはじめ周りのみんながさまざまな支援を検討し、支え合っていく必要があります。

早期に受診することのメリット

アルツハイマー型など、治療しても完治することが難しい病気の場合でも、お薬で進行を遅らせることができます。治療によって「表情が穏やかになった」「電話や買い物ができるようになった」「忘れて聞き返す回数が減った」などの効果が見られることがあるため、早く治療を始めることで、健康に過ごせる時間を長くすることができます。

本人が病気を認識した時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能となります。

一時的な症状の場合もあります

正常圧水頭症や脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などの場合、

手術などの脳外科的な処置で劇的に良くなる場合もあります。

甲状腺ホルモン異常の場合は、内服などの内科的な治療で良くなります。

また、副作用など、薬の使用が原因で認知症のような症状が出た場合は、主治医に相談の上で薬をやめるか、調整すれば回復することがあります。

認知症と診断されても「あわてて騒がない」ことが第一

医療機関を受診・相談する際には、家族からの情報がとても大切です。認知症の人の行動を一步下がって観察し、「症状や出来事のメモ」をとっておくことをお勧めします。

若年性認知症の特性

多くの人が現役で仕事や家事をしているので、認知機能が低下すれば、支障が出て気づかれやすいと思われるかもしれませんが、しかし、実際は、仕事でミスが重なったり、家事がおっくうになっても、認知症のせいとは思わないことがあります。

相談窓口紹介

▷市役所相談窓口（平日8:30～17:15）

- ・地域包括支援センター TEL38-3939
- ・介護福祉課 内線2455

▷認知症の治療等に関する相談窓口

- ・つがる総合病院認知症疾患医療センター
（平日10:00～15:00）
TEL35-8753
- ・布施病院相談室（平日9:00～16:00）
TEL35-3470

▷その他の相談窓口

- ・若年性認知症コールセンター
（年末年始、祝日を除く月～土10:00～15:00）
TEL0800-100-2707
- ・認知症の人と家族の会青森県支部
（毎週水・金13:00～15:00）
TEL0178-35-0930
- ・かなぎ病院もの忘れ相談室
（平日9:00～17:00（要予約））
TEL53-3111

▷最寄りの相談窓口：在宅介護支援センター（24時間相談対応）

事業所名	担当地区	電話番号
五所川原市社会福祉協議会在宅介護支援センター	南小学校区(中央1丁目～4丁目・一ツ谷含む)	34-3400
祥光苑在宅介護支援センター	三好、毘沙門、中川	36-3300
青山荘在宅介護支援センター	飯詰、松島町、松島(金山・米田・唐笠柳・石岡・吹畑・漆川)、長橋(松野木・神山・戸沢)	35-5225
市浦在宅介護支援センター	市浦	62-3303
さかえ在宅介護支援センター	湊、栄(姥薮・稲実・浅井)、みどり町、中央5～6丁目、松島(水野尾)、長橋(野里・福山)	38-3000
あかね在宅介護支援センター	長橋(豊成)、七和	29-3532
金木在宅介護支援センター	金木	54-1051
うめた在宅介護支援センター	栄(広田・七ツ館)、梅沢	28-2829
白生会在宅介護支援センター	五所川原小学校区、松島(太刀打・一野坪)	33-3102

五所川原市老人福祉計画・第6期介護保険事業計画



計画書を手渡す津川信彦会長(左)

高齢者が、住み慣れた地域で生き生きと安心して暮らすことができる仕組み作りを目標として、平成27年度から平成29年度までを計画期間とする五所川原市老人福祉計画・第6期介護保険事業計画を策定しました。

10年の功績に感謝状



感謝状を受け取る佐藤会長(左)

防犯ブザーを平成18年度から平成27年度にわたり小学校の新1年生に贈ってきた、医療法人白生会胃腸病院(佐藤浩平会長)に、3月23日、長尾孝紀教育長から感謝状が手渡されました。

包括連携協定を締結



市と協定を結んだ斎藤会長(左)

五所川原市ノルディック・ウォーク事業(今号はP24掲載)の円滑な実施により市民の健康維持増進を図るため、4月2日、青森県ノルディック・ウォーク連盟(斎藤爾会長)と「包括連携協定」を締結しました。

柔道で全国へ



五所川原柔道少年団の皆さん

5月5日に東京都の講道館で行われる、第35回全国少年柔道大会に出場する五所川原柔道少年団の皆さんが、4月8日、副市長を訪問し、大会での健闘を誓いました。

善意の花かた

どうもありがとうございました



- ▽北辰大学舞踊クラブ(藤森せい子部長)10名〓舞踊訪問、ティッシュ30箱
- ▽小野都さん(金山)〓伊予柑10kg
- ▽木造ポテト(新岡喜佐雄代表)〓じゃがいも84kg
- ▽よつば会(菅井節子会長)8名〓舞踊訪問、バナナ11kg
- ▽金木地区婦人会(外崎れい子会長)6名〓彼岸団子作り手伝い
- ▽五所川原市甚句保存会(山本永悦会長)11名〓唄、三味線、舞踊訪問
- (以上6件くるみ園へ)
- ▽有限会社博愛会(福井堅代表取締役)〓カラオケ用モニター一式(生き活きセンターへ)
- ▽金木グラウンド・ゴルフ協会(其田眩瑞会長)〓ベンチ1基(芦野公園へ)
- ▽西北五管工事業協同組合(高橋義彦理事長)〓20万円

ふるさと納税

どうもありがとうございました

- 3月は総額52万円、24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。
- ▽5万円
 - ・江崎雅教さん(岐阜県山県市)
 - ・亀井敏光さん(愛媛県松山市)
- ▽2万円
 - ・木村光弘さん(埼玉県三芳町)
 - ・木村 梢さん(東京都世田谷区)
- ▽1万円
 - ・林 春夫さん(東京都板橋区)
 - ・桑原 勉さん(東京都足立区)
 - ・八尾由紀さん(東京都中野区)
 - ・橋本祐一さん(神奈川県川崎市)
 - ・森兼政行さん(神奈川県横浜市)
 - ・今井康裕さん(東京都渋谷区)
 - ・延山晃一さん(東京都中野区)



目録を手渡す高橋理事長(中央) 小野専務理事(左)

市営住宅入居者募集（5月公募）

募集期間…5月11日(月)～5月20日(水)（土曜・日曜日、祝日を除く）

入居予定日…必要書類等が整い次第入居可能

募集住戸

①松島団地(H12・H14・H15年度建設)

- ・木造2階建2DK4戸(1階)
- ・家賃18,400円～37,500円程度
- ・浴室・浴槽・給湯器あり

②千鳥団地(H10年度建設)

- ・鉄筋コンクリート造3階建3LDK1戸(3階)
- ・家賃22,500円～44,200円程度
- ・浴室・浴槽・給湯器あり

③広田団地(S57年度建設)

- ・鉄筋コンクリート造4階建3DK1戸(4階)
- ・家賃12,300円～24,100円程度
- ・浴室あり、浴槽・給湯器なし

④岩井団地(S61年度建設)

- ・木造平屋建3DK1戸
- ・家賃14,600円～28,800円程度
- ・浴室あり、浴槽・給湯器なし

*①③④は入居者1名以上(但し年齢等制限あり)、②は3名以上で申請可。①②③は共益費、駐車場あり。

入居者選考

入居者資格を審査の上、申請多数の場合は公開抽選(抽選日は申請者に個別に連絡)。

常時公募(次の住宅は随時募集。先着順)

▷第二金木団地(金木地区)

- ・コンクリートブロック造2階建3DK1戸
- (入居者1名以上で申請可・年齢等制限あり)

*敷金は家賃3カ月分、連帯保証人が必要。共益費・駐車料金は別途徴収。駐車場は原則1住戸1台。

*原則として持ち家のある方は申請不可。

申込先

建築住宅課 内線2663

金木総合支所産業建設係 内線3211

市浦総合支所産業建設係 内線4024

広げよう 地域に根ざした思いやり 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。

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、次のような困りごとがありましたら、安心してご相談ください。

- ・福祉サービスの制度や窓口が分からない
 - ・病気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
- *地区担当の民生委員の氏名がわからない場合は、市役所保護福祉課までお問い合わせください。

問…保護福祉課 内線2424

子育て世帯臨時特例給付金について

消費税率の引き上げの影響等を踏まえ子育て世帯に対し、暫定的・臨時的な措置として平成27年度も子育て世帯臨時特例給付金を支給する予定です。

支給金額は平成27年6月分の児童手当(特例給付を除く)支給対象児童1人につき3千円、支給は1回限りです。

市では6月の児童手当現況届の手続きに併せて、給付金の申請手続きを行う予定で準備を進めています。

給付金の対象になると思われる方には現況届のほか申請書を同封して郵送します。受付期間は6月中旬から3カ月程度、支給は10月以降の予定です。

詳細が確定次第、広報、市ホームページでお知らせします。

問…市民課 内線2317



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



▷五所川原市U・I・Jターン雇用促進奨励事業

市外から転入したUターン者等を6カ月以上常用雇用した事業主に、雇用促進奨励金を支給します。

支給対象者…市内に事業所を有する中小企業者(※1)で、次の要件によりUターン者等(※2)を6カ月以上正規雇用する事業主が対象となります。

- ①期間の定めがない雇用であること
- ②1週間の所定労働時間が30時間以上であること
- ③雇用保険の一般被保険者として雇用すること
- ④健康保険に加入していること
- ⑤平成27年9月30日までに雇用開始されること

※1、※2については、市HPでご確認ください。

奨励金額…正規常用雇用者1人につき30万円を支給(1年度につき90万円が限度)

申請方法…9月30日(木)までに申請書に必要事項を記入し、添付書類とともに提出してください。

▷五所川原市空き店舗対策家賃補助事業

中心商店街の空き店舗に新規出店する方へ、家賃の一部を補助します。

支給対象者…市が指定した地区内(五所川原市大町、寺町、本町、布屋町、旭町、東町)にある空き店舗を賃借し、出店する個人、法人

補助額…対象店舗の1月分の賃借料の2分の1相当額または3万円のいずれか低い額(連続する24月分を限度とします)

申請方法…申請書に必要事項を記入し、添付書類とともに提出してください(補助金の採択は、予算の範囲で行います。詳しくは市HPをご覧ください)。

▷平成27年度第1回創業・起業支援制度合同説明・相談会

創業・起業に興味・関心がある方、検討している方などを対象に、関係機関が集まり、創業・起業支援制度に係る合同説明会および相談会を開催します。

日時…6月9日(火) 14:30~19:00

場所…市民学習情報センター

申込締切…6月2日(火)

参加費… 無料

* 申込方法等詳細は、青森県商工労働部地域産業課HP (<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/shoko/chiiikisangyo/>) をご確認ください。

▷小規模事業者経営改善資金(マル経融資)利子補給事業

マル経融資とは日本政策金融公庫の融資制度で、商工会議所や商工会などの経営指導を受けている小規模事業者が、経営改善に必要な資金を無担保・無保証人で利用できる制度です。

市内小規模事業者の経営の安定と発展を図るため、マル経融資を利用する方に対して市が利子補給を行います。金木商工会、市浦商工会からの推薦を受けた方が対象となります(五所川原商工会議所マル経融資利子補給制度は、継続実施します)。

利子補給金の額…マル経融資に係る支払われた利子(約定利息の1回目から12回目までに限る)の2分の1(1円未満端数切り捨て)

申込先…金木商工会 TEL52-2611

市浦商工会 TEL62-2232

▷青森県事業活動応援資金【事業活動枠】

青森県では、事業活動に必要な資金(運転資金、設備資金)の調達を図る中小企業者を対象に、青森県事業活動応援資金特別保証融資制度を実施しています。

市は、この制度を利用し一定の要件を満たしている方に対し、信用保証料の補助を行います。なお、五所川原市小口資金特別保証制度、五所川原市事業活性化資金特別保証制度は、平成27年3月末日をもって廃止となりました。

補助対象者(次のいずれにも該当する方)

- ①市内に住所および事業所を有し、事業を営むもので、納税状況の良好な方
- ②青森県事業活動応援資金「事業活動枠」により、融資額2000万円以内かつ融資期間10年以内(うち据置期間1年以内)で融資を受けた方

補助内容…信用保証料の全額を補助(補助金は青森県信用保証協会に補給します)

実施期間…平成28年3月31日まで(予算の都合により、保証料補助の終了が早まる場合があります。なお、この場合でも所定の保証料を負担し、青森県事業活動応援資金を利用することは可能です)

問…信用保証料補給については商工労政課、青森県事業活動応援資金については青森県商工政策課商工金融グループ(Tel017-734-9368)まで

借金問題解決します

依頼すると支払いはすぐに止まります

借金の整理は実績・経験豊富な当事務所へ(農地や家屋の担保借入も解決します)

※当事務所では旧金木町出身の白川が相談窓口となっていますので、津軽弁でお気軽にお電話下さい(土・日・祝日可)。

白川携帯 090-6793-9487
E-mail nebuta@live.jp

事務所案内

〒231-0031
神奈川県横浜市中区
万代町3-5-10
シャロン横浜大通公園202号
森田文行法律事務所
電話 045-663-5511
FAX 045-681-4366
弁護士 森田文行
(横浜弁護士会所属)

相談料無料。長い取引や完済している場合は、払い過ぎを取り返します。

塗替え予定のお客様必見!

是非、当社をお見積りの仲間!!

只今、助成金申請受付中

自慢の手塗り仕上げで特別価格にて施工!

当社はここがちがう!

お電話一本喜んで

高所作業車導入で、高い所、こう配のある屋根等で大活躍します。14mものびます。足場も自分たちで組むため安くすみます。

ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

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

お知らせ

注意
住所、氏名の変更届はお済みですか

住所または氏名に変更があった方で、届出等がお済みでない場合は、日本年金機構からの各種お知らせが届かない場合があります。変更があった場合は、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↓住所届のある市役所窓口

▽厚生年金・共済組合加入者およびその被扶養配偶者↓厚生年金・共済組合加入者の勤務先を経由し、管轄する年金事務所

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↓最寄りの年金事務所

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)

5月14日(木) 10:00~12:00

5月28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)

5月20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

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 青森地方法務局五所川原支局

TEL34-2330

今月の納期

- ・軽自動車税 全期
 - ・固定資産税 第1期
- 問 収納課 内線2250

納期限 6月1日(火)

納付は便利で確実な
口座振替を!

募集 素敵な出会い 応援します

▽共済年金受給者の方↓受給先の方へ
各共済組合
問: 国保年金課 内線2332

あおもり出会いサポートセンター(青森県委託事業)は、結婚に向けた出会いの機会づくりを応援しています。20歳以上の独身で出会いを希望する「個人会員」の登録(無料)を受付し、出会いの場となるイベント等の情報をメールで配信しています。

*イベント情報を企業・団体内の独身男女に周知する団体会員、婚活イベントを主催し情報を提供する協賛団体も募集しています。

▽共済年金受給者の方↓受給先の方へ
各共済組合
問: 国保年金課 内線2332

募集受付時間

8時30分~17時30分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

問: あおもり出会いサポートセンター

TEL

017(721)1250

周知 税務署からのお知らせ

税務署では、適正かつ公平な課税を実現するため、不動産使用料の支払調書をはじめとする各種情報を収集・分析するとともに、納税者に自発的な適正申告を行っていただくよう取り組んでいます。

昨年、仙台国税局管内の税務署において、書面でのお尋ねなどにより申告内容の自主的な見直しを呼び掛ける取組を行った結果、不動産所得の申告漏れや計算誤りがあった方から修正申告書等が提出されました。

納税する皆さんには、申告内容の自己点検(見直し)を実施していただき、誤りがあった場合には自主的な修正申告書等の提出をお願いします。

*調査によらない自主的な修正申告書の提出については、過少申告加算税は課されません(無申告分は当初申告が期限後申告の場合は、無申告加算税が課される場合があります)。

問: 五所川原税務署

TEL(34)3136

看護職の再就業を応援します!

~看護職の資格を持ちながら就業されていない皆さん、一歩踏み出しませんか~

平成27年度「看護職再就業支援研修」開催

開催場所 五所川原市民学習情報センター

開催日時 平成27年6月5日(金) 10時~14時

参加対象 看護職の資格を有し再就業を希望される方

受講料 無料(事前にお申込み下さい。)

研修内容 静脈注射について、履歴書の書き方、他

※就業相談あります。昼食(軽食)を提供します。

問合せ 公益社団法人 青森県看護協会
青森県ナースセンター

☎017-723-4580

〒030-0822 青森市中央三丁目20番30号 県民福祉プラザ3階

周知
労働相談会

労働者と事業主との間のトラブルを解決する一環として、労働相談会を行います。

日時：5月12日(火)

13時30分～15時30分

6月2日(火)

13時30分～15時30分

場所：青森県庁向いみどりやビル
(青森市長島2丁目1番5号)

問：青森県労働委員会事務局

Tel 017(734)9832

訓練
求職者支援訓練 Web・
広告クリエイター養成科

ホームページを使った効果的な広告の企画・制作スキルを身につけます。

訓練番号

4-26-02-02-10-0160

訓練期間

6月10日(水)～10月9日(金)

訓練場所：J M T C 弘前教室

(弘前市外崎4丁目2-3)

定員：22名(応募者が少ない場合は中止することがあります)

受講料：無料(ただしテキスト代

1万4990円および資格試験

を受験する場合の受験料は自己

負担)

申込み：ハローワーク五所川原の

職業訓練窓口へ相談の上、5月

15日(金)までに受講申込書を提出

してください。5月21日(金)に面

接・筆記により選考します。

*一定の要件を満たす方は職業訓

練受講給付金を利用できます。

申込先：J M T C 弘前教室

Tel 0172(29)1715

周知
特別永住者証明書への
切替えについて

平成24年7月9日に外国人登録

制度が廃止され、特別永住者の方

が所持している外国人登録証明書

は特別永住者証明書に切り替える

必要があります。お持ちの外国人

登録証明書をご確認の上、有効期

間の満了日が平成27年7月8日の

方は早めの手続きをお願いします。

有効期間の満了日

外国人登録証明書に記載の次回

確認(切替)申請期間の始期とされ

る誕生日が①平成27年7月8日ま

でに到来する方↓平成27年7月8

日/②平成27年7月9日以降に到

来する方↓当該誕生日

申請場所：市民課

申請に必要なもの：旅券(所持す

る場合)、外国人登録証明書、

写真1枚

問：市民課 内線2316

参加募集
親子体験学習

イネ・畜産・リンゴの研究フ

ィルドを活用した、楽しい親子体

験学習を行います。

日程

①5月23日(土) 弘大金木農場

羊の毛刈り・田植え

②6月13日(土) 弘大藤崎農場

りんご摘果・昆虫採集

③9月26日(土) 弘大金木農場

稲刈り・もちつき体験

④10月10日(土) 弘大藤崎農場

りんごの収穫

⑤10月31日(土) 弘大金木農場

精米・羊毛作品作り

*弘大藤崎農場(藤崎町藤崎下袋

7-1)

定員：先着25組(1組は保護者1

名につき子供2人まで)

対象：小学生(ただし、保護者2

名以上であれば小学生とともに

未就学児も参加可能)

費用：大人1名1000円(子ど

もは無料)

申込方法：5月15日(金)までに電話

FAX、電子メール(jm5320

29@hiroasaki-u.ac.jp)に

てお申し込みください。

申込先：弘前大学金木農場

Tel (53) 2029

FAX (52) 5137

消費生活相談

消費生活全般

五所川原市消費生活センター

Tel 33-1626

火曜～金曜日(祝日を除く) 9:00～17:00

土曜日 10:00～16:00

場所…市民学習情報センター

くらしとお金の安心相談会(多重債務相談)

消費者信用生活協同組合青森相談センター

Tel 017-752-6755

5月13日(水) 10:00～16:00

場所…市民学習情報センター

*予約制。貸付制度あり。

◎ 広報有料広告

お気軽にお電話ください!

ご家族・高齢者にやさしいリフォームをご提案!
バリアフリー、外壁・屋根のペンキ塗替え
見積り無料! ご相談だけでもお伺いします!



住宅リフォーム&塗装のことなら

アルファサポート

連絡先 五所川原市中平井町46 電話 0173-67-4269

出張理・美容やってます! OPEN記念プライス!!

カットハウス Ryo,

外出困難な方!
寝たきりの方!
出張料無料!

- カットのみ¥1,500
- カット(顔そり、ブロー込み)¥1,800
- パーマ(カット、顔そり、ブロー込み) ...¥5,400
- カラー(シャンプー、カット、顔そり、ブロー込み) ...¥5,400

五所川原市中央4丁目139 TEL 35-2615

五所川原市を応援します!!

**知 平成27年度
周 慰霊巡拝について**

今年度の戦没者慰霊巡拝の日程(予定)が決まりました。
実施時期や地域等詳細はお問い合わせください。

問：市民課 内線2317

知 農業経営のステップアップを進めてみませんか

西北地域県民局では、これまで野菜栽培の経験が少ない、または小規模の作付けだった農家の方々に、野菜を農業経営に取り入れてもらうため、平成27年度から「稲作農家の経営ステップアップ支援事業」を実施します。

農業経営の安定を図るためには、高収益作物の導入が必要です。西北地域で産地化されているネギ、ブロッコリー、アスパラガス、スナップエンドウなどの露地野菜を経営に取り入れて、農業経営のステップアップを進めてみてはいかがでしょうか。当県民局では、野菜栽培に向けて栽培指導や経営改善へのアドバイスなどをいたします。

野菜栽培に向けた相談会への参加など、詳しく内容を知りたい方は、西北地域県民局地域農林水産

部・りんご農産課までお問い合わせください。

問：西北地域県民局りんご農産課
TEL(34) 2111

**周 知
許しません！不正軽油**

不正軽油の製造、販売および使用等は、環境破壊の原因にもなる脱税行為であり、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。

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

問：西北地域県民局県税課
TEL(34) 2111 内線207

**講習会
技能講習会**

▽玉掛け技能講習会

対象：つり上げ荷重1トン以上
日時：5月18日(月)～20日(水)
9時～17時

場所

・学科：西北労働基準協会
・実技：齋勝建設(株)構内
受講資格：満18歳以上の者
受講料(免除なしの方)

2万3245円(消費税およびテキスト代を含む)

締切：5月12日(火)か、定員40名
▽小型移動式クレーン運転技能講習会

対象：つり上げ荷重1トン以上5トン未満
日時：6月3日(水)～5日(金)
9時～17時

場所

・学科：西北労働基準協会
・実技：齋勝建設(株)構内
受講資格：満18歳以上の者
受講料(免除なしの方)

2万9725円(消費税およびテキスト代を含む)
締切：5月27日(水)か、定員40名

*両講習とも受講一部免除あり
詳細はお問い合わせください。

申込先
(一社)西北労働基準協会
TEL(35) 6336

**講座
手話奉仕員養成講座**

聴覚障害者の生活や福祉制度について理解と認識を深め、日常生活に必要な手話を習得します。

内容：手話実技・交流・講義
対象：聴覚障害者の福祉に理解と熱意を有し、ろうあ者と交流を希望する方

受講料：無料(テキスト希望の方は3000円(税別)負担)

▽入門編
日時：5月12日(火)～7月28日(火)
火曜・金曜日 19時～20時30分
会場：中央公民館

▽基礎編
日時：8月18日(火)～11月27日(金)
火曜・金曜日 19時～20時30分
会場：つがる市生涯学習交流センター「松の館」

申込先：西北五ろうあ協会(工藤)

FAX(29) 2421
家庭福祉課 内線2432

**集 五所川原市 母子父子
募 寡婦福祉会 会員募集**

寡婦会員、若年会員および他市町村の会員との親睦と交流を深め、呼びかけ等や情報交換をすることで、母子父子家庭および寡婦等の福祉向上を目指します。会員は随時募集(年会費1000円)。

活動内容：青森県母子寡婦福祉大会／つがる西北五地区母子寡婦福祉会学習交流会等

加入資格：母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦
申込先：五所川原市母子寡婦福祉会
TEL(38) 3022

三上
TEL 090(5183)1263

◎ 広報有料広告

朝市が街中にやって来た!

■開催日時 5月1日～10月31日 朝5時～7時
■場所 立佞武多の館駐車場(元NTT駐車場)



新鮮野菜・山菜・生花・川ガニ・ドジョウ・シジミ・カキ・メロン・スイカ・りんご・その他の果物など

五所川原市を応援します!!

周知 市長の職務代理について

市長が病氣療養のため、平成27年4月15日から当分の間、地方自治法の規定により副市長が市長職務代理者となります。

市長職務代理者を置く期間は、市から発送される文書等は「五所川原市長平山誠敏」とあるのは「五所川原市長職務代理者五所川原市副市長三上裕行」となります。

すでに印刷済みで修正が困難なものについては、告示で読み替えることとなります。

問：総務課 内線2113

展示 わんどのねぶた展

市内のねぶた制作者と、小中学生によるねぶたを展示します。

期間：4月26日(日)～5月6日(水)

場所：立佞武多の館1階

問：立佞武多製作所

Tel(33)0460

試験 前期危険物取扱者試験

▽6月13日(土)・27日(土)

弘前東高等学校

▽6月14日(日)・28日(日)

青森山田高等学校

▽6月21日(日)

五所川原第一高等学校

受付期間

・電子申請 5月10日(日)まで

・書面申請 5月13日(水)まで

問：消防本部予防課

Tel(35)2020

試験に伴う事前講習

▽5月27日(水) 物理・化学

▽5月28日(木) 消防法令

*両日とも9時～16時30分

受付は8時30分から

会場：市民学習情報センター

問：(株)木村石油 Tel(34)3165

説明会 障害福祉サービス等説明会

日時：5月12日(火) 14時

会場：市民学習情報センター

対象：障害をお持ちの方(手帳の有無は問いません)／障害福祉

サービス利用者およびご家族

内容：障害福祉サービス等の改正

事項についてなど

*直接お越しください。

問：家庭福祉課 内線2431

市民サロン

五所川原

ねぶた囃子保存会

会員募集

五所川原立佞武多まつりに囃子

方として参加しませんか。

毎週日曜日19時～21時まで立佞

武多の館4階で練習していますの

で、お気軽にお越しください。

申込み：5月31日(日)まで

問：五所川原ねぶた囃子保存会

Tel090(8424)8396

参加募集 ペタンク愛好者募集

2組に分かれボールを標的めがけて投げ得点を競うゲームです。

日時：5月11日から毎週月曜日

10時～12時(雨天・祝日は休み)

場所：ペタンク特設会場(つがる

克雪ドーム北側)

参加料：無料(用具は準備します)

問：浜田 Tel(35)8149

相談 不動産無料相談

不動産に関する無料相談会を開催します。

日時：5月21(木) 13時～15時

場所：市役所北棟第4会議室

問：青森県宅地建物取引業協会西

北五支部 Tel(34)8711

開催案内 第2回 裏千家・遠州流 合同チャリティー茶会

流派の違いを愉しめる合同茶会です。季節の和菓子と一服のお茶

でお楽しみください。

日時：5月24日(日)

10時30分～15時

場所：ELM2階ELMホール

主宰：茶道裏千家淡交会名誉師範

江渡宗成、遠州流茶道教授家元

補佐 渋谷宗松

席券：ELM文化センター、イン

フォメーションで600円(2

席)にて販売します。

問：ELM文化センター

Tel(33)6274

展示 春の山野草展

日時：5月16日(土)・17日(日)

10時～17時

場所：ELMの街ELMホール

問：五所川原山野草愛好会 鳴海

Tel(37)2642

募集 ママさんバレー 会員募集

一緒にバレーを楽しみましょう。対象：市内在住で既婚の女性、お子さんのいる女性、35歳以上の未婚の女性

日時：毎週金曜日 19時～21時

場所：五所川原第三中学校体育館

問：五所川原クラブ 山口

Tel(34)9019

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 ●介護保険料の一割別途負担
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実吉70-4
TEL 0173-26-7673 FAX 0173-26-7674

五所川原市を応援します!!

新築・増改築・水廻り・塗装

五所川原市住宅リフォーム 助成事業工事受付中!!

現地確認・見積作成は無料です!



「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辯森 54-94

建替え リフォーム 外壁張替 屋根葺替
水洗トイレ ユニットバス キッチン ボイラー
外壁塗装 屋根塗装 外構工事 パリアフリー 等々...

◎ 広報有料広告

軽自動車税の税額変更延長

広報1月号でお知らせした軽自動車税の税額変更について、平成27年度税制改正で一部の適用開始を1年延長し、平成28年度分から適用することになりました。

区分・種別		税額(年額)	
		H27年度分	H28年度以降
原動機付 自転車	50cc以下	1,000円	2,000円
	50超90cc以下	1,200円	2,000円
	90cc超125cc以下	1,600円	2,400円
	ミニカー(50cc以下)	2,500円	3,700円
小型特殊 自動車	農耕作業用	1,600円	2,000円
	その他	4,700円	5,900円
軽自動車	軽二輪(125cc超 250cc以下)	2,400円	3,600円
二輪の小型自動車(250cc超)		4,000円	6,000円
雪上車		2,400円	3,600円
被牽引車		2,400円	3,600円

* 詳細は市HPをご覧ください。

問…税務課 内線2227

平成27年度働く婦人の家講座

PCワード基礎

パソコンの基礎を含み、MSワードでの文書作成を学習します(キーボード入力ができる方に限ります)。

日時…5月21日～7月2日(全7回・毎週木曜日)

13:30～15:30

場所…働く婦人の家3階第3講習室

講師…竹谷てつ子先生(株)ラソ・パソコン教室)

受講料…2,600円(7回分・教材費込み)

定員…15名(先着順)

用意するもの…ノートパソコン持込(Windows Vista～、ワード2007以降のプログラムが入っているもの)、筆記用具等。

申込み…5月1日(金)13時30分から電話または来館にて受付開始。定員になり次第締切。申込み後の取り消しは5月18日(月)16時まで。取り消し連絡のない場合は教材費をいただきます。

* 定員に満たない場合は中止する場合があります。

問…働く婦人の家 TEL35-8898

ふれあい体験農園参加者募集

ナス、トマトなどの野菜や草花などを栽培できます。

場所

▷金木町オートキャンプ場入口(47区画)

30㎡…16区画/60㎡…22区画/85㎡…9区画

▷金木運動公園多目的広場内(27区画)

30㎡…14区画/60㎡…13区画

対象…市内に住所を有する方

使用料…30㎡…1,500円/60㎡…3,000円/85㎡…4,300円

栽培作物…野菜・草花(11月までに終了するもの)

申込み…金木総合支所産業建設係(内線3208)まで。

申請書は市HPからもダウンロードできます。

ヤッテマレ軽トラ市

農林水産物の地産地消促進と商店街活性化のため今年も開催します。ただいま新規出店者を募集していますので、興味のある方はご連絡ください。

開催日時…6月28日(日)、7月26日(日)、8月23日(日)

9月27日(日)、10月18日(日)

各回とも8:30～13:00(雨天決行)

場所…立佞武多の館前の通り

出店料…年間13,000円(道路使用申請料含む)

*お試し出店も募集(出店料1回2,000円、車道外の空き地利用)

申込先…ヤッテマレ軽トラ市まちおこし実行委員会

(洋服のマルワ内) TEL34-2228

今年の立佞武多ポスター決定



今年のポスターを発表する、立佞武多運営委員会 会長・山崎淳二(五所川原商工会議所会頭(左)、名誉大会長・平山市長(中)と寺田春一(五所川原市観光協会会長(右))

4月1日
開院



すとうmriクリニック

内科・整形外科・往診

MRI・CT設備有り 各種超音波検査

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	—	●	●	●	●	●	●
午後 14:00～18:30	—	●	●	●	●	●	—

【往診】13:00～14:00(月曜日～金曜日) 【休診日】土曜日午後・日曜日・祝日

TEL.0173-35-6060 院長 須藤 正人

五所川原市姥苅船橋246-1(広田団地入口)



公民館からのお知らせ

中央公民館では「みんなの教室」、金木公民館では「市民教養教室」を開催します。

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します。

お気軽にご参加ください。

期 間…5月～10月 全12回開催

受講料…無料(材料費等は実費)

申込み…はがき、電話またはFAXにて、希望教室名・住所・氏名・性別・電話番号を記入し、「みんなの教室」は中央公民館、「市民教養教室」は金木公民館へお申し込みください。

申込締切

▷みんなの教室…5月15日(金)

▷市民教養教室…5月11日(月)

開講式

▷みんなの教室…5月22日(金) 10時 中央公民館

▷市民教養教室…5月15日(金) 10時 金木公民館

*決定通知はしませんが、各教室の日程の打ち合せを講師とともにいたしますので、ご出席ください。

申込先

▷みんなの教室

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

▷市民教養教室

〒037-0202 五所川原市金木町菅原367-1
金木公民館 TEL 53-3581 FAX 53-2474

みんなの教室開催一覧

教室名	曜日	時間
茶道(遠州流)	月	13:00～15:00
軽スポーツ	月	10:00～12:00
スポーツ(ストレッチ体操)	火	10:00～12:00
手編み	火	10:00～12:00
書道	水	10:00～12:00
謡曲	水	14:00～16:00
英会話	水	19:00～21:00
パッチワーク	木	10:00～12:00
太極拳	木	18:00～20:00
盆栽	木	18:30～20:30
着付け	金	10:00～12:00
囲碁	土	14:00～16:00
むがしっこ	土	14:00～16:00
津軽三味線	土	18:00～20:00

市民教養教室開催一覧

教室名	曜日	時間
料理	月	10:00～13:00
陶芸	月・木	18:00～21:00
健康ダンス	火・木	13:00～15:00
さき織り(定員10名)	水	9:00～16:00
そば打ち	金	10:00～13:00
絵画	土	13:00～16:00

*曜日、時刻は講師の都合で変更する場合があります。

*受講生が少ない場合、開講しないこともあります。

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)

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え

五所川原市住宅リフォーム助成事業工事受付中 5/15まで



あなたのリフォーム全力でサポートします

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

屋根・外壁リフォーム専門店

お電話は今すぐ、こちらから

◆ホームページは◆

アートリフォーム(株) 0173-33-4713

<http://art-reform.net/>
アートリフォーム青森

五所川原市七ツ館虫流51-29

担当 前田まで「増改築相談員のいるお店」

今すぐあなたの助けになりたい

法律相談は弁護士会へ

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所
で弁護士の相談が迅速に受けられます。

相談方法

受付時間 平日午前9時から午後5時

相談料 30分 5000円(税別)

[但し、法テラスの扶助が利用できる場合無料]

1. 悩みがある…

2. 0172-33-7834へ電話

3. 午前中に電話→当日15時～17時相談可能

4. 3以外の場合→弁護士を紹介いたします!

お申込・お問合せは…青森県弁護士会 弘前支部まで TEL 0172-33-7834

当日相談も
できます

五所川原市を応援します!!

◎ 広報有料広告

図書館

TEL 34-4334



こどもの読書週間まつり(4月23日～5月12日)

今年のテーマは「本はキラキラ万華鏡」です。

▷「食べる」を考える展 5月12日(火)まで

市立図書館、伊藤忠吉記念図書館
学校の給食、料理の作り方、栄養のはなし、食べる時のマナー、食べ物についてなどの「食べる」ことをテーマにした本の展示・貸出をします。

▷図書館探検&お仕事体験

- ・5月9日(土) 市立図書館
 - ・5月10日(日) 伊藤忠吉記念図書館
- 小学校高学年(先着3名)10:00～11:30
中学生(先着3名)13:30～15:00
図書館のうらがわを探検して、お仕事を体験しよう。

▷自分の本を作ってみる

(図書館の本でやってみたvol.3)
5月2日(土) 10時～ 市立図書館
小学生・中学生(先着5名)
4月30日(木)までに、電話、FAX、来館、E-mail

オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール(コンサートホール)

▷八神純子コンサートツアー2015 “あなたの街へ”

5月10日(日) 14:00～16:00
S席5,000円 A席4,000円
問 ギルドネクスト TEL022-222-2033

▷青森山田中学高等学校吹奏楽部フレッシュコンサート2015

5月20日(水) 18:00～20:00 無料
問 青森山田中学高等学校 TEL017-739-2001

小ホール(ふるさと交流ホール)

▷平成27年度定時総会

5月29日(金) 13:00～16:00 関係者
問 五所川原市シルバー人材センター TEL34-8844
*5月の休館日 7日、11日、18日、25日

(tosyokan@city.goshogawara.lg.jp)でお申し込みください。材料は図書館で用意します。

▷桜庭湯香子水彩画展「花と猫」

(津軽地吹雪会&市立図書館コラボ企画)
5月1日(金)～31日(日) 市立図書館1階ロビー
金木町在住桜庭湯香子さんの水彩画展示と関連図書の展示・貸出を行います。

▷だっこでいっしょおはなし会

5月9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

5月16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します。5月のテーマは「たぬき」です。本物のたぬきは山で暮らしてるけど、おはなしの中にもたくさんいるよ!

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) 5月の休館：毎週月(4日は開館)、7日(木)、21日(木)
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049
開館時間 9:30～17:00 5月の休館：毎週月、祝日
市浦分館 TEL35-2111 内線4031
開館時間 9:30～17:00 5月の休館：毎週土日、祝日

し〜うらんど

TEL 27-7373



ゴールデンウィーク・特別イベント開催!

▷4/25(土)～5/10(日)までの16日間

おじいちゃんおばあちゃんと、ご家族揃って是非お越しください。素敵なプレゼント差し上げます! さらに来館者全員にお得な次回割引券プレゼント!

▷5/5(火)は、こどもあつまれ〜!! 1日限定

こどもの日にお越しいただいた小学6年生までのお子様限定。楽しい「おかしつかみ取り」を行います!

五所川原市を応援します!!

【成人式衣裳新作レンタル&販売会開催中】



成人式対象:平成7・8年早生れの方

- ◆五所川原店限定振袖セットプラン!!◆
《7大特典プレゼント》
①前撮りヘアメイク ②前撮り着付け
③前撮り写真 ④草履バック ⑤ショール
⑥当日着付け ⑦当日ヘアメイク

- ◆五所川原店限定記念写真プラン!!◆

五所川原店 ☎ 0 1 7 3 - 3 4 - 8 8 0 8
営業時間9:00～18:00無休

カウンセリング・レイキヒーリング(エネルギー療法)・ヒプノセラピー(催眠療法)
—あなた自身の中にある「答え」を探し「自立・自律」のサポートを致します—

エス・ライト・エム

S.Light.M

代表:瀬川 瑞之(せがわ みずゆき)

☆独立・開業も可能なレイキヒーリング及びヒプノセラピスト資格認定講座も開講しております。

☆HP上の「TOPICS」では、ヒーリング・セラピー情報も逐次掲載しております。ご予約・お問い合わせ(完全予約制・不定休)

☎080-8218-5765 ✉segawa1973@s-light-m.com

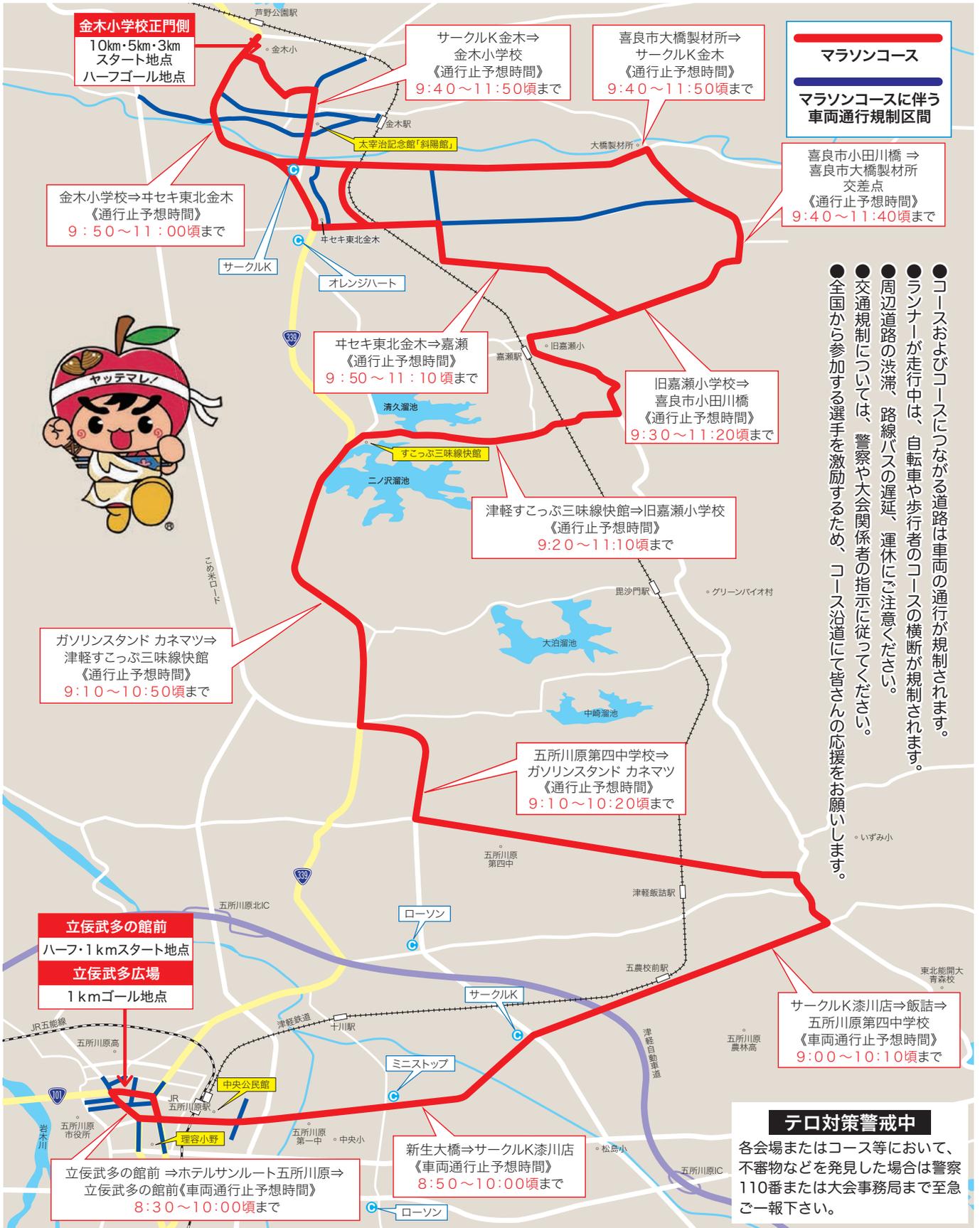
〒037-0016 青森県五所川原市一ツ谷505-2 イーストワン201 HP:http://s-light-m.com
※休業日・セッション中など、お電話に出ることができない場合はご了承ください。

◎ 広報有料広告

第4回 走れメロスマラソン 交通規制のお知らせ

大会当日はコースとコース周辺道路で交通規制を実施します。
皆さんには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。

5月31日(日)



走れメロスマラソン実行委員会事務局(土・日・祝日を除く8:30～17:15)

(事務局住所) 五所川原市金木町朝日山319-1 金木総合支所 2階 走れメロスマラソン対策室内
(電話番号) 0173-35-2111(内線3320・3321) (FAX) 0173-53-2995

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

診療時間 9:00~16:00

*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください

- ▷ 5月3日(日) 田町小山クリニック
Tel.34-3431(田町4-5)
 - ▷ 5月4日(月) かねひらクリニック
Tel.35-3167(旭町55-2)
 - ▷ 5月5日(火) 増田病院
Tel.35-2726(新町41)
 - ▷ 5月6日(水) こどもクリニックおとも
Tel.39-2151(鎌谷町163-1)
 - ▷ 5月10日(日) かなぎ病院
Tel.53-3111(金木町菅原13-1)
 - ▷ 5月17日(日) 木村内科医院
Tel.35-2815(松島町二丁目89-4)
 - ▷ 5月24日(日) 佐藤内科小児科医院
Tel.35-4155(弥生町4-2)
 - ▷ 5月31日(日) 中村内科医院
Tel.35-3598(錦町1-134)
- 消防署救急病院紹介電話 Tel.34-4999

献血バス巡回日程

- ▷ 5月12日(火) 9:30~11:30
五所川原保健所
 - ▷ 5月12日(火) 13:15~14:15
特別養護老人ホーム青山荘
 - ▷ 5月12日(火) 14:45~16:00
白生会胃腸病院
 - ▷ 5月26日(火) 8:45~11:30
五所川原消防署
 - ▷ 5月26日(火) 13:00~15:30
東北電力(株)五所川原営業所
- 問 青森県赤十字血液センター
Tel.017-741-1512

相談 こころの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等がつかない方、ご家族の様子が気になる方、身近な人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：5月12日(火) 10時~11時
場所：市役所

相談員：心理士、保健師
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

募集 五所川原市地域家族会 さくらの会 会員募集

さくらの会は、こころの病気を持った人や、その家族が仲間になつた集まりです。

病気について学習しながら、同じ悩みを持つ者同士が安心して語り合い、活動しています。ひとりでは悩まず、一度参加してみませんか。参加を希望する方は、お申し込みください。

年会費：当事業者会員 5000円
家族会員 1000円

*活動内容によっては臨時徴収があります。

申込み：健康推進課 内線2367

教室 介護予防教室 (いきいき教室)

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：要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、身体や認知機能の低下等が心配な方、今の健康を維持したい方。

参加費：無料

▽5月15日(金) あなたの元気目標

は？ 軽体操でリフレッシュ

▽5月29日(金) 楽しい！ 難しい？ 紋切り遊び・紙パズル・

ぬり字

場所・時間(受付は30分前から)

▽保健センター金木
10時~11時30分

▽保健センター市浦
13時30分~15時

申込み：開催日の3日前までに電話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

教室 みんなの健康教室

日時：5月22日(金)
13時~13時30分

場所：生き生きセンター

テーマ：介護保険の現状

講師：介護福祉課職員

問：西北五医師会
Tel.(35)0059

教室 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。いろん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：5月21日(木) 13時~14時

場所：生き生きセンター多目的ホール

テーマ：歩く意識を高めましょう

〜股関節回りをしっかりとストレッチ〜

内容：健康チェック(血圧測定)、ストレッチ、筋力トレーニング

講師：健康運動指導士
鬼武由美子氏

相談 介護予防元気相談

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。

▽北部コミュニティセンター

5月19日(火) 13時~15時

▽松島会館
5月28日(木) 13時~14時

問：地域包括支援センター
Tel.(38)3939

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
5月13日(水) 10時～12時

市浦地区

▽保健センター市浦
5月14日(木)・19日(火)
13時～14時

問：健康推進課 内線2364

相談 エンゼル相談 (母子相談)

子育ての楽しさや不安、悩みを話してみませんか。お子様と一緒に
にお出でください。予約不要です。
内容：身体計測、発育や発達相談、
育児、遊び、栄養(離乳食)の相談、
情報交換など

持ち物

母子健康手帳、バスタオル

▽保健センター五所川原
6月12日(金) 10時～11時30分

▽保健センター金木
6月26日(金) 10時～11時30分

問：健康推進課 内線2367

私たち保健協力員です ～学習した内容を地域の方に広めています～

健康の知識を持ち、健康づくりを実践する市民が増える事が健康寿命アップにつながります。

保健師・栄養士を講師として地域活動を行いましたので一部を紹介します。

一野坪 石畑町内会 「減塩で健康づくり」

平成26年12月18日、保健協力員と女性10名が集まり、家庭から持ち寄った汁物の塩分を測定しました。

判定結果は、「うす味」と「ふつう」でした。日頃から、塩分を控えている方が多いとわかりました。保健師より、高血圧と体のしくみ、減塩のお話、血圧測定を実施してもらいました。塩分だけでなく、砂糖やお酒も血圧を上げることを知りました。1日の塩分摂取量は、男性8g未満、女性7g未満が目標です。

参加者より、今回は、手軽にできる運動をやってみたいとの要望もありました。

藻川地区「骨粗しょう症予防で元気・長生き」

平成27年3月25日、50名が集まりました。

保健協力員7名は、高齢者が増えているこの地域で、元気に生活していくためには、骨粗しょう症予防が大切だと考え、内容を決めました。

カルシウムたっぷりの健康食の提供。みなさんが家庭から野菜を持ち寄り、栄養士と保健協力員が調理しました。栄養士から、カルシウムが多い食品、カルシウム吸収をよくするための食事のポイントを学びました。保健師からは、骨粗しょう症予防のための生活習慣を学び、片足立ちやスクワット等手軽にできるストレッチ、筋力アップ運動を楽しく実践しました。最後に「イモゴルフ」で、みなさんとの交流を深めました。

日常に役立つ内容が満載で、参加者にも喜んでもらいました。食生活と運動実践は健康づくりの源です。

**骨粗しょう症予防のために1,2を
組み合わせる摂取しましょう!**

1、カルシウムの多い食品

牛乳/ヨーグルト/プロセスチーズ/木綿豆腐、凍り豆腐/ごま/切り干し大根/ひじき/さくらえび

2、カルシウム吸収をよくするもの

- ・ビタミンD(鮭、さんま、カツオ、きのこ等)
- ・ビタミンK(納豆、緑の濃い野菜、海藻)
- ・マグネシウム(アーモンド、ピーナッツ、玄米等)
- ・良質なたんぱく質(肉類、卵、豆製品)

平成27年度市民健診 ～健康管理のため受診しましょう!～ 健康推進課 内線2363

申込書は4月中旬までに対象者のいる世帯にお届けしています。申込方法や受診までの流れ、各種健診内容、料金等詳細は、申込書同封の「五所川原市 市民健診べんり帳」でご確認ください。転入等で手元に届いていない方、申込書をまだ提出されていない方は、お問い合わせください。

種類	対象者
特定健康診査	40歳から74歳で五所川原市国民健康保険被保険者または被生活保護者
健康診査	受診時満75歳以上で後期高齢者医療被保険者(75歳未満の障害認定加入者含む)または被生活保護者
胃がん検診	40歳以上の男女
大腸がん検診	40歳以上の男女
肺がん検診	40歳以上の男女
前立腺がん検診	40歳以上の男性
肝炎ウイルス検診	過去に肝炎検診未受診の、40歳以上で5歳ごとの節目年齢の男女
子宮頸がん検診	20歳以上の女性(昨年度市の子宮がん検診を受診していない方)
乳がん検診	30から39歳の女性、または40歳以上の昨年度市の乳がん検診を受診していない方
歯周疾患検診	40・50・60・70歳の男女
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性(個別通知)
結核健診	65歳以上の方(S26.3.31以前生まれ)

あなたも作ってみませんか

テーマ 減 塩



じゃがいも・ピーマンの
カレーめんとつゆ炒め

1人分 77kcal 食塩相当量 0.4g

材料(4人分)

- じゃが芋…200g ピーマン…200g
 オリーブ油…小さじ2
 A { めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
 酒…大さじ1 カレー粉…小さじ1/2

作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、太めのせん切りにし、水にさらして水気をきる。ピーマンは縦半分に分けて、ヘタと種を除き、横にして3ミリ幅に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を中火で熱し、①を入れて1分ほど蒸し焼きにする。
- ③ピーマンの色が鮮やかになったらAを加えて手早く炒める。

ワンポイント

カレー粉の風味+だしの効いためんつゆで塩分ひかえめでも美味しく食べられるレシピです。

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、楽しく介護予防ができます。新しい健康法として、ぜひ取り組みましょう！参加費無料です。

対象…市内に住む、65歳以上の方

日程…①5月11日(月) ②5月25日(月)

時間…13時30分～15時30分

*事前の健康チェックがあるため、時間厳守

場所…生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマスター 小田桐匡孝氏等

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル(ポール等は貸し出しします)

申込み…開催日の3日前までに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

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。

持参するもの…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・健康診査表」、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 H27年1月生まれ	6月2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11月生まれ	6月23日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H23年12月生まれ	6月17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。

*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は、ご連絡ください。

問…健康推進課 内線2368

健康スタイルアップ運動教室

自分なりに食事や運動に気を遣っているのに、なかなか体重が減らない。健診で毎年何か引かかってしまう。「運動しなきゃ」「体を動かさなくては」と思っていて、なかなか出来ない。一つでも当てはまることはありますか？

効果的に、小まめに体を動かすことで、余分な脂肪が燃えるだけではなく、血圧・血糖値・コレステロール値等が改善できます。楽しく、気持ちよく一緒に運動をしましょう！

日時…5月15日(金) 13:30～14:30(受付30分前～)

5月27日(水) 18:30～19:30(受付30分前～)

会場…保健センター五所川原

内容…体重・血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

テーマ…ダンベル体操と有酸素運動で全身の引き締めを目指しましょう！

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…各回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み物、健康手帳(お持ちの方)

*申込み不要。直接会場へお越しください。

ケガ等については参加者自身の自己責任となります。

問…健康推進課 内線2364

定期予防接種 ～個別予防接種を受けましょう～ 健康推進課 内線2363

定期の予防接種は「予防接種法」に基づいて実施されています。予防接種を正しく理解し、大切なお子さんの健康に役立てましょう。定められた期間内の予防接種は無料で受けることができます。期間外での接種は任意での接種となり、有料となります。医療機関とよく相談をして、お子さんにあった間隔で接種しましょう。

平成27年度個別予防接種（平成27年4月1日～平成28年3月31日）

No.	予防接種名	対象年齢(接種に望ましい年齢)	回数	
1	BCG(結核)	生後5カ月～1歳に至るまで(5～8カ月に達するまで)	1回	
2	三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)	1期初回	生後3～90カ月に至るまで(生後3カ月～12カ月に達するまで)	3回
		1期追加	生後3～90カ月に至るまで(1期初回3回終了後12～18カ月に達するまで)	1回
3	二種混合(ジフテリア・破傷風)	2期	11歳以上13歳未満(小学校6年生に相当する年齢)	1回
4	二種混合(麻しん・風しん)	1期	生後12～24カ月に至るまで(生後12カ月になったら早めに)	1回
		2期	小学校就学前の1年間の小児(5歳以上7歳未満のいわゆる幼稚園等の年長児)	1回
5	日本脳炎(*1)	1期初回	生後6～90カ月に至るまで(3歳～4歳に達するまで)	2回
		1期追加	生後6～90カ月に至るまで(4歳～5歳に達するまで)	1回
		2期	9歳～13歳に至るまで(9歳～10歳に達するまで)	1回
6	四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)	1期初回	生後3～90カ月に至るまで(生後3～12カ月に達するまで)	3回
		1期追加	生後3～90カ月に至るまで(1期初回3回終了後12～18カ月に達するまで)	1回
7	不活化ポリオ	1期初回	生後3～90カ月に至るまで(生後3～12カ月に達するまで)	3回
		1期追加	生後3～90カ月に至るまで(1期初回3回終了後12～18カ月に達するまで)	1回
8	子宮頸がん予防ワクチン(*2)	小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女子(中学1年生)	3回	
9	ヒブワクチン *1回目の接種年齢によって接種回数が異なります	接種開始が生後2～7カ月に至るまで	4回	
		接種開始が生後7カ月に至った日の翌日～12カ月に至るまで	3回	
		接種開始が生後12カ月に至った日の翌日～60カ月に至るまで	1回	
10	小児用肺炎球菌 *1回目の接種年齢によって接種回数が異なります	接種開始が生後2～7カ月に至るまで	4回	
		接種開始が生後7カ月に至った日の翌日～12カ月に至るまで	3回	
		接種開始が生後12カ月に至った日の翌日～24カ月に至るまで	2回	
		接種開始が生後24カ月に至った日の翌日～60カ月に至るまで	1回	
11	水痘	生後12～36カ月に至るまで	2回	

(*1)平成17年度から平成21年度の接種の積極的勧奨の差し控えにより、日本脳炎の予防接種を受ける機会を逃した方で、平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満までの間に不足回数分の接種を受けることができます。

(*2)子宮頸がん予防ワクチンは、平成25年4月から定期接種になりましたが、平成25年6月14日付けの国の通知により、現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的にはお勧めしていません。接種に当たっては、有効性とリスクを理解した上で受けてください。

実施医療機関（上の表のNoで実施しているか確認してください）

医療機関名(50音順)	電話番号	実施予防接種(上表のNo.)	医療機関名(50音順)	電話番号	実施予防接種(上表のNo.)
駅前クリニック	38-5100	1～11	つがる総合病院	35-3111	1,4～7,9～11
江渡内科医院	34-3000	1,4～11	瀬川内科クリニック	33-0202	1,3～7,11
エルム女性クリニック	38-4188	8	田町小山クリニック	34-3431	3～4,11
かなぎ病院	53-3111	1～11	てらだクリニック	33-1200	1,3～11
かねひらクリニック	35-3167	1～11	富田胃腸科内科医院	34-3211	2～4,6
櫛引クリニック	33-1155	8	とやもり内科小児科クリニック	52-3331	1～7,9～11
健生五所川原診療所	35-2542	1～11	永田小児科アレルギー科内科医院	34-5611	1～11
こどもクリニックおとも	39-2151	1～11	白生会胃腸病院	34-6111	2～5
佐藤内科小児科医院	35-4155	1～7,9～11	増田病院	35-2726	3～5
市浦医科診療所	62-2009	1～8,11			

～あの感動をもう一度～ 「サンパウロカーニバル出陣立佞武多」写真展 開催！ ブラジル物産展

2月14日、ブラジル・サンパウロカーニバルに出陣した立佞武多の現地組立作業からカーニバルまでの感動シーンを集めたビデオ上映と写真展を開催します。また、同会場でブラジルの物産コーナーを併設しますのでご来場ください。

日時
▷写真展
5月1日(金)～31日(日) 9時～19時
▷ブラジル物産展
5月1日(金)～10日(日) 9時～17時
場所…立佞武多の館1階
問…観光物産課 内線2562
五所川原市観光協会 TEL38-1515



東日本大震災 復興支援チャリティー **金木桜まつり** 4/29 ▶ 5/6

▷5/2(土) 19:20～ 登仙岬(荒天順延)
平成27年金木桜まつり花火大会
▷5/4(月)・5/5(火) 9:00～ 金木公民館
第27回津軽三味線全日本金木大会
・1日目…個人/小学生・中高生・シニア・一般C級
団体/小学生・中高生
・2日目…個人/一般B級・一般A級、
団体/一般B・一般Aグループ
*期間中は、芦野公園内湖上ステージなどでたくさんの行事が開催されます。
問…金木桜まつり実行委員会(金木商工会) TEL52-2611
*桜まつり会期中は「桜まつり事務所」 TEL53-3801

五所川原市消防団放水競技大会

市消防団では、昨年好評を得ました「放水競技大会」を今年も桜まつりに合わせ開催します。「炊き出し訓練」による「とん汁」の無料提供も行いますので、ぜひお出でください。
日時…5/3(日) 9:00～11:45
場所…金木歴史民族資料館前駐車場(芦野公園)
問…消防本部警防課 TEL35-2023

津軽鉄道臨時列車について

期間…4月29日(水)～5月6日(水)
時間
・上記期間中毎日運転(増便分)
上り 芦野公園駅発13:33(津軽五所川原駅着14:05)
下り 芦野公園駅発13:40(津軽中里駅着13:51)
・花火大会臨時列車(5月2日(土)順延の場合は開催日に運行)
上り 芦野公園駅発21:03(津軽五所川原駅着21:30)
下り 芦野公園駅発21:15(津軽中里駅着21:26)
上り 芦野公園駅発21:43(金木止まり金木駅着21:46)
*その他、ストーブ列車の特別運行を4月29日～5月6日の毎日、1日2往復運行します(寒い場合はストーブを焚きます)。
ストーブ列車券400円は不要。通常運賃のみで乗車できます。
・津軽五所川原駅発 12:20/14:15
・津軽中里駅発 13:21/15:20 の2往復
問…津軽鉄道(株)津軽五所川原駅 TEL35-7743

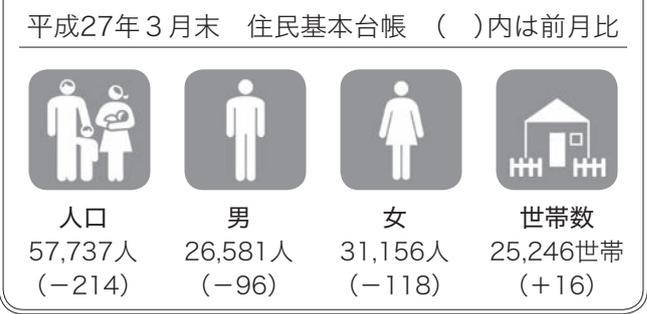
火災・救急出動概況

五所川原市管内 3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27年	1	4	175	521	0	1
平成26年	0	6	181	530	1	4
比較	1	△2	△6	△9	△1	△3

全国統一防火標語 **無防備な 心に火災が かくれんぼ**
五所川原地区消防事務組合消防本部警防課 ☎35-2023(内線1031)

人口と世帯数



古紙配合再生紙使用