



律軽十三浦伝説  
白髭水と夫婦梵鐘

今号の主な内容

- マイナンバー ..... 2
- 総合防災訓練 ..... 4
- こしよがわら健康フォーラム ..... 6
- 市営住宅入居者募集 ..... 8
- 平成27年国勢調査 ..... 21

平成28年1月から

# マイナンバー制度

(社会保障・税番号制度)が始まります



マイナンバーキャラクター  
マイナちゃん

## マイナンバー制度とは

社会保障・税番号(マイナンバー)制度は、社会保障・税制度の効率性・透明性を高めるため、国が進める制度です。同制度は、行政の運営を効率化し、市民の皆さんにとって利便性の高い公平・公正な社会を実現するための社会基盤となるものです。

住民登録している全ての人に1人1つの12桁の番号を持っていただき、社会保障、税、災害対策の分野で効率的に情報を管理し、さまざまな行政機関が持っている個人の情報が、同じ人の情報であることを確認するための制度です。

## 制度のメリット

### 国民の利便性の向上

～面倒な手続きが簡単に～

住民票や所得証明などの添付が不要になるなど、行政手続きが簡素化されます。また、行政機関が持っている自分の情報を確認したり、行政機関からさまざまなサービスのお知らせを受け取ることができます。

### 行政の効率化

～手続きが正確で早くできる～

行政機関や地方公共団体などで、さまざまな情報の照会、転記、入力などに要している時間や労力が削減されます。複数の業務の間での連携が進み、作業の無駄が削減されます。

### 公平・公正な社会の実現

～給付金などの不当受給防止～

所得やほかの行政サービスの受給状況を把握しやすくなるため、負担を不当に免れることや給付を不正に受けることを防止するとともに、本当に困っている人にきめ細やかな支援を行うことができます。

## 平成28年1月から、社会保障、税、災害対策の行政手続きにマイナンバーが必要になります。

マイナンバーは社会保障・税・災害対策分野の中で法律で定められた行政手続きにしか使えません。

### 社会保障

- ・年金の資格取得や確認、給付
- ・雇用保険の資格取得や確認、給付
- ・ハローワークの事務
- ・医療保険の保険料徴収
- ・福祉分野の給付、生活保護  
など

### 税

- ・税務当局に提出する確定申告、届出書、調書などに記載
- ・税務当局の内部事務  
など

### 災害対策

- ・被災者生活再建支援金の支給
- ・被災者台帳の作成事務  
など

\*このほか、社会保障、地方税、災害対策に関する事務やこれらに類する事務で、地方公共団体が条例で定める事務にマイナンバーを利用できます。

## 平成27年10月に通知カードを送付します

皆さん一人一人にマイナンバーをお知らせするため、平成27年10月に住民票の住所に「通知カード」を送付します。マイナンバーは、番号が漏えいし不正に使われる恐れがある場合を除き、一生変更されることはありません。

今後、様々な手続きに必要となる大切な12桁の番号が記載されたカードですので、誤って捨てないように注意し、大切に保管してください。

以下のような理由により、住所地において通知カードの送付を受けることができない方は**平成27年9月25日(金)**までに居所情報(送付先)の登録が必要です。

- ▷東日本大震災による被災者で住所地以外の居所に避難されている方
- ▷ドメスティック・バイオレンス、ストーカー行為、児童虐待等の被害により住所地以外の居所に移動されている方
- ▷医療機関や施設等に入院・入所されていて、住所地に誰も居住していない方 等

## 個人番号カード

個人番号カードは、個人番号を確認する場合や身分証明書としても利用できます。

「氏名」「住所」「生年月日」「性別」「個人番号」などが記載され、必ず「本人の顔写真」が表示されます。また、個人番号カードにはICチップが搭載され、券面に書かれている情報のほか、電子申請のための電子証明書は記録されますが、所得の情報や病気の履歴などの機微な個人情報は記録されません。

通知カードでマイナンバーの通知を受けた後、個人番号カードの発行を希望される方は通知カードに添付された資料をご確認の上、申請してください。交付は平成28年1月から開始となります。

\*通知カードおよび個人番号カードに関する手続き、お問い合わせは市民課(内線2312)まで。

## 個人情報の保護

マイナンバーを安心・安全にご利用いただくために、制度面とシステム面の両方から個人情報を保護するための措置を講じています。

制度面では、法律に規定があるものを除いて、マイナンバーを含む個人情報を収集したり、保管したりすることを禁止しています。また、特定個人情報保護委員会という第三者機関が、マイナンバーが適切に管理されているか監視・監督を行います。さらに法律に違反した場合の罰則も重くなっています。

システム面では、個人情報を一元管理するのではなく、従来どおり、年金の情報は年金事務所、税の情報は税務署といったように分散して管理します。また、行政機関間で情報のやりとりをするときも、マイナンバーを直接使わないようにしたり、システムにアクセスできる人を制限したり、通信する場合は暗号化を行います。



通知前にマイナンバー制度関係で行政機関等から手続を求めることはありません。マイナンバー制度に便乗した不正な勧誘および個人情報の取得にご注意ください。

### マイナンバー制度についてさらに詳しく知りたい方は

- ▷マイナンバーのコールセンター 9:30~17:30(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)  
TEL0570-20-0178(全国共通ナビダイヤル・通話料がかかります)
- ▷マイナンバー(社会保障・税番号制度)のホームページ  
<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/index.html>
- ▷マイナちゃんのマイナンバー解説  
<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/gaiyou.html>
- ▷マイナちゃんの公式ツイッター  
[https://twitter.com/MyNumber\\_PR](https://twitter.com/MyNumber_PR)



# 9月27日(日) 総合防災訓練

9:00~12:00 主会場／五所川原第三中学校

近年、全国各地で突発的な豪雨等を原因とする様々な災害が発生しており、多くの方々が被害を受けています。災害が発生した際、被害を最小限に抑えるためには、日頃から防災を意識し、対策を考えておくことが重要となります。

市では、いざという時に、地域住民、防災関係機関との協力により被害を食い止めることができるか検証するため、河川(岩木川・十川)の氾濫および地震を想定した総合防災訓練を実施します。

見学は自由です。皆さんも、地域の防災活動の参考とするために、ぜひこの機会をご利用ください。

\*見学の際は係員の指示に従ってください。

## 訓練内容

- |                  |            |
|------------------|------------|
| ①災害広報訓練          | ②通信訓練      |
| ③情報収集伝達訓練        |            |
| ④災害対策本部設置・運営訓練   |            |
| ⑤交通規制訓練          | ⑥避難・避難誘導訓練 |
| ⑦水防訓練            | ⑧救助・救出訓練   |
| ⑨救急・救護訓練         | ⑩応急復旧訓練    |
| ⑪給水・炊き出し訓練       |            |
| ⑫避難所開設・運営訓練      |            |
| ⑬災害時要援護者の安全確保訓練  |            |
| ⑭ボランティアの受入れ・活動訓練 |            |
| ⑮被災者支援システム運用訓練   |            |
| ⑯消火訓練            | ⑰展示・体験     |

## 交通規制について(8:00~12:00)

訓練当日は、五所川原第三中学校付近の道路(図のとおり)にて交通規制を行います。

交通規制中は原則として訓練車両以外進入できませんので、ご理解とご協力をお願いします。

ただし、緊急時の車両等は進入することができますので、係員の指示に従ってください。

## 交通誘導員について

五所川原第三中学校周辺地域では避難・避難誘導訓練を行うため、国道101号および周辺の市道に交通誘導員を配置します。当日の通行等には十分ご注意ください。



\*訓練内容に変更が生じた場合、交通規制区域は変更となる場合があります。

## ❗️お願いと注意事項

▷訓練当日、避難勧告等の広報訓練のため、市内全域の携帯電話へ「災害・避難情報」をメール配信しますが、訓練ですのでお間違えないようご注意ください(NTTdocomo、ソフトバンクモバイル、auの「災害・避難情報」対応機種に限ります)。

- ▷訓練ではヘリコプターや多くの車両が出動します。付近の住民の方にはご迷惑をおかけしますが、当日は窓を閉める、洗濯物を屋内に干すなどご理解、ご協力をお願いします。
- ▷大雨、強風、雷等の悪天候で各種警報等が発表された場合には、訓練を中止することがあります。

総務課 内線2116

平成28年度

# 重点事業要望説明会

医師確保・道路整備  
観光・雇用

7月27日、県に対する平成28年度重点事業要望説明会を開催しました。今年度は、重点事業4件のほか、重点事業5件を要望しました。



されるため、津軽自動車道五所川原・鯉ヶ沢間の未着手区間の早期事業化、並びに現在供用開始されている浪岡五所川原道路の冬期における緊急車両等の安定した通行確保に向け、付加車線の整備をお願いしたい。

▽県回答 津軽自動車道を始めとする高規格幹線道路の整備促進は、県としても重点施策として国に対して提案をしてきた。鯉ヶ沢道路約3.7kmについては、今年度は用地取得および改良工事を実施し、年度内に供用予定ということで国としても総力を挙げているところである。浪岡五所川原道路については更なる利便性・安全性の向上を図るため、一部区間において付加車線設置工事を実施。柏・浮田間については地元意見聴取などの計画段階評価を進めており、県としても引き続き関係機関と連携して早期の事業化を図れるよう国に働きかけていきたい。

## 最重点事業

### 医師確保対策について(継続)

つがる西北五圏域における医療の安心・安全を確保していくため、常勤医師確保が困難な特定診療科、救急医療およびサテライト医療機関の医師確保をお願いしたい。

▽県回答 医師不足対策については重要な課題と考え、「良医を育てるブランドデザイン」を策定し、医師育成に取り組んでおり、医師数は増えている。西北五圏域の医

### 津軽自動車道の整備促進について(継続)

高規格幹線道路「津軽自動車道」は、地域救急医療体制や広域観光ルートの周遊性向上等の大きな整備効果が期待される。

津軽半島地域活性化、広域災害対応の観点からも効果拡大が期待

### 観光振興対策について(継続)

東日本大震災後、東北、青森県への観光客入り込み数は回復へと向かっているが、まだまだ厳しい状況に置かれているのが現状である。市では、西北津軽地域、奥津軽

地域の知名度向上、観光コンテンツの量や質の向上を図るため、首都圏、道南地区を中心とした観光キャラバンの実施や人材育成に取り組むこととしているが、県においても中京・関西圏や北海道からの誘客の積極的実施などをお願いしたい。

▽県回答 県では、首都圏、四大都市圏への旅行のセールス活動を行うとともに、今年の春に県の観光情報サイトをリニューアルし、サイトとの連動により、青森県の情報をきめ細かく把握できるような体制作りに取り組んでいる。また、教育旅行についても、今年度から学校側のニーズに合ったプログラムを開発・提供する事業を開始しており、県としても誘客対策を実施しているところである。具体的には、中京圏・関西圏からの誘客については、地元のマスメディアを活用した情報発信、地下鉄等の注目度の高いところに広告を掲出するとともに、昨年の航空路線のダブルトラック化という追い風を活用していきたい。北海道からの誘客については、新幹線の開業という大きなチャンスを活用し、JR東日本と連携する形で観光色を絡めたプロモーションを行い、青函の魅力を発信する。その他、グ

### 青森テクノポリスハイテク工業団地漆川への企業誘致促進について(継続)

リーディングリズムの推進として、首都圏の学生等を対象としたモニターツアーの実施、新たな体験メニュー作りなどに取り組んでいる。

次代を担う若年層や地域求職者に安定した就業環境を提供するため、青森テクノポリスハイテク工業団地漆川への企業誘致対策をお願いしたい。

## 重点事業

- ◆国民健康保険に係る国庫負担金および交付金の減額調整の廃止について
- ◆国道339号の整備促進について
- ◆主要地方道屏風山内真部線の整備促進について
- ◆電線類の地中化の推進について
- ◆一級河川岩木川水系における治水事業の促進について

# みんなの一步で健やかなまちづくり

## 健康づくり宣言をしました!!

7月20日、オルテンシアふるさと交流ホールで「ごしよがわら健康フォーラム」を開催し、来場者、参加団体あわせて300人以上の市民が、健やかなまちづくりに向けた健康づくりを誓いました。



「学生発平均寿命アップ実現プロジェクト事業」参加高校生と市内7団体が、健康づくり宣言とすぐに取り組める7つの健康目標を掲げました。

青森県の平均寿命は、男女ともに全国最下位であり、その中において、五所川原市は、男性が77・3歳、女性は85・4歳と、青森県内40市町村で中位に位置する状況となっております。

当市では、がん、心疾患、脳血管疾患による死亡が多くを占めており、その要因として、塩分の摂取量が多く野菜の摂取量が少ない、運動不足、喫煙・多量飲酒者が多いなどの生活習慣が考えられ、生活習慣改善による疾病予防と、定期的に健診を受診することで早期発見、早期治療につなげることが重要となります。

市では昨年度、今後10年間の健康づくりの指針となる五所川原市健康増進計画「第2次健康ごしよがわら21」を策定しました。

計画では、生活習慣病の発症と重症化を予防するため、保健事業の推進と、市民が健康課題を理解し、自ら健康づくりに取り組む意識、「健康教養」の向上を図ることとしています。

フォーラムでは、健康教養向上を目的に、五所川原農林高校、五

所川原商業高校、五所川原第一高校の生徒が健康づくりを宣言。続いて医療、健康づくりに関わる、らぶ・ごしよがわら実行委員会、五所川原市食生活改善推進員会、五所川原市保健協力員協議会、青森県薬剤師会西北五支部、ほほえみの会、西北五医師会、北五歯科医師会の7団体が、「7つの健康目標」を掲げました。

「7つの健康目標」には市の健康課題がすべて含まれており、また、すぐに取り組むことができるものです。ご自身、ご家族の健康に一層の関心を持ち、市民、地域、行政等が力を合わせて「7つの健康目標」に取り組む、平均寿命アップを目指しましょう。

### 講演 「本気の『健康づくり』とは」

フォーラムの基調講演で、講師の弘前大学大学院医学研究科長・中路重之氏は「平均寿命の差は数年だが、青森県は40代から60代はまだ若い世代が多く亡くなっているところに問題がある」と指摘。

平均寿命対策としては、若死を減らす、生活習慣病対策、健診受



講師の中路氏

診、適切な病院受診・通院治療などをポイントに挙げ、そのためには、平均寿命1位の長野県から学び、一人ひとりの健康教養の向上、県を挙げて盛り上がることで、地域に根を張った健康リーダーの活動、必ずできると自信を持つことが重要であるとなりました。

「五所川原市が健康づくり宣言を行うことで市全体が盛り上がり、行政が健康事業に取り組むのはもちろん、皆さん一人ひとりが健康課題を学びながら、自ら健康づくりに取り組んでほしい」と呼びかけました。

## 五所川原市 7つの健康目標

その1	ご	5分でも10分でも、 まずは体を動かす機会を増やそう！
その2	し	しょっぱくない？ 塩分控えて、野菜多めに！
その3	よ	酔いすぎはほどほどに。 休肝日を増やそう！
その4	が	がんばろう禁煙！ たばこはやめよう！
その5	わ	わらう、おしゃべり、お風呂、カラオケ。 自分なりのストレス解消法を！
その6	ら	からだの点検、年1回 健診を受けよう！
その7	し	歯周病と虫歯をチェックして、 自分の歯を大切にしよう！

## 五所川原市健康づくり宣言

健康は、自分にとっても、  
また、家族や社会にとっても最大の財産です。  
こころも体も健康で、  
住みなれた地域で生き生きと暮らしていくことは、  
子供から大人まで、すべての市民の願いです。  
この願いを実現するため、わたしたち一人ひとりが、  
自分の健康は自分で守るという意識を持ち、  
市民一丸となって健康づくりに取り組むことを、  
ここに宣言します。

平成27年7月20日



### わたしの健康づくり宣言・健康づくり川柳 募集

ご自分が健康のために取り組んでいることを宣言してみませんか？同時に、健康づくりに関する川柳も募集します。

寄せられた宣言、川柳は、市HP等で紹介します。

皆さんの健康になろうという思いをお知らせください。

例) 週2回、徒歩で通勤にチャレンジします！

家族の栄養バランスをサポートします！ など

**応募方法**…郵送、FAX、電子メールで「私の健康づくり宣言」  
または「健康づくり川柳」と、氏名、年齢(年代)、性別、電話番号をお知らせください。

応募したことで、市HP等で公表することを了承したとみなします(電話番号は公表しません)。氏名を公表したくない場合は、ペンネーム、イニシャルでもOKです。

#### 応募先

- ・〒037-8686 五所川原市健康推進課
- 「健康づくり宣言」または「健康づくり川柳」係
- ・FAX 35-2130
- ・E-mail kenkodukuri@city.goshogawara.lg.jp

問…健康推進課 内線2361



- ①オープニングを飾った金木小学校三味線部の津軽三味線演奏「あどはだり」
- ②らぶ・ごしょがわら実行委員会による「ごしょりん健康体操」(子どもネットワーク・すてっぷ、五農高生徒も体操に参加)
- ③ロビーでは、北五歯科医師会歯科相談、肺年齢・血管年齢測定、栄養相談、食改さんの野菜の冷製ポタージュ試食、健康情報コーナーなども開設しました。

## 五所川原市民憲章

わたしたちのまち五所川原市は霊峰岩木山を望み、津軽平野を潤し十三湖へ流れる岩木川の恵みに生まれ、豊かな地域資源と長い歴史を誇ってきました。

わたしたち市民は、先人たちの不撓不屈の精神によりつくりあげられた歴史と伝統を受け継ぎ、共に支えあい開かれた平和なまちをつくるため、ここに市民憲章を制定します。

- 1 夢と志をもち、発展する郷土をつくります。
- 1 郷土に誇りをもち、文化のかおるまちをつくります。
- 1 学びを続け、健やかで潤いのあるまちをつくります。
- 1 自然を大切にし、美しく住みよいまちをつくります。
- 1 きまりを守り、互いに助け合い安全なまちをつくります。

\*青年会議所の皆さんの唱和の様子を、FMごしょがわら(76.7MHz)で放送します。

## 平成27年度 臨時福祉給付金

支給対象と思われる方に申請書類を郵送しています。

### 申請方法および期間

\*窓口の混雑が予想されますので、なるべく返信用封筒を利用し、郵送による申請をお願いします。

#### ▷郵送による申請

9月1日(火)~12月25日(金) (当日消印有効)

#### ▷窓口での申請(土曜・日曜日、祝日を除く)

9月1日(火)~12月25日(金) 9:00~17:00

### 窓口申請場所…市役所本庁3階臨時福祉給付金窓口

金木総合支所1階玄関ホール

市浦総合支所1階小会議室

支給額…対象者1人につき6,000円

支給時期…10月から順次開始予定

\*詳細は市ホームページでも確認できます。

問…家庭福祉課臨時福祉給付金窓口

TEL33-2125

## 市営住宅入居者募集 (9月公募)

募集期間…9月10日(木)~24日(木)

(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

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)。

入居にあたって…敷金は家賃3カ月分/連帯保証人が必要/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

\*入居資格、提出書類等詳細はお問い合わせください。

### 一般公募

#### ▷広田団地(S52・S55年度建設)

- ・鉄筋コンクリート造4階建3DK(2戸:1階2階)
- ・家賃10,300円~23,100円程度
- ・浴室あり、浴槽・給湯器なし
- \*入居者1名以上で申請可(年齢等制限あり)。  
共益費、駐車場あり(別途徴収)。

#### ▷第二金木団地(S56年度建設)

- ・コンクリートブロック造2階建3DK(1戸)
- ・家賃14,400円~28,200円程度
- ・浴室あり、浴槽・給湯器なし
- \*入居者1名以上で申請可(年齢等制限あり)。  
駐車場あり。

#### ▷第二金木団地(H5年度建設)

- ・木造平屋建3LDK(1戸)
- ・家賃20,200円~39,600円程度
- ・浴室・浴槽・給湯器あり
- \*入居者3名以上で申請可(年齢等制限あり)。  
駐車場あり。

#### ▷さくら団地(H19・H21・H22年度建設)

- ・木造平屋建1LDK(3戸)
- ・家賃14,600円~33,900円程度
- ・浴室・浴槽・給湯器あり
- \*入居者1名以上で申請可(年齢等制限あり)。  
駐車場あり。

#### ▷さくら団地(H19・H22年度建設)

- ・木造平屋建2LDK(2戸)
- ・家賃21,800円~44,000円程度
- ・浴室・浴槽・給湯器あり
- \*入居者1名以上で申請可(年齢等制限あり)。  
駐車場あり。

#### ▷岩井団地(H6年度建設)

- ・木造平屋建3LDK(1戸)
- ・家賃19,700円~38,700円程度
- ・浴室あり、浴槽・給湯器なし
- \*入居者3名以上で申請可(年齢等制限あり)。  
駐車場あり。

### 常時公募 (次の住宅は随時募集。先着順)

#### ▷岩井団地

- ・木造平屋建3DK1戸
- \*入居者1名以上で申請可(年齢等制限あり)。

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4043

注) 新宮団地建替事業に伴う当該入居者移転住宅確保のため、当分の間、五所川原地区の募集戸数を制限します。





いのち  
支える

かけがえのない“いのち”を大切に

# 自殺予防週間

9/10 ▶ 9/16

9月10日の世界自殺予防デーから1週間は「自殺予防週間」です。

平成26年の自殺死亡者数は、全国で約2万5千人です。3万人を超えていた自殺者数は、平成24年以降2万人台と減少傾向にあります。それでも、1日平均で約80人が自殺で命を落としている状況です。

自殺は、生活や経済、健康、人間関係、就職等さまざまな要因が複雑に関係しています。また、うつ病や精神疾患等を発症していることがあり、その影響から正常な判断ができないこともあります。

自殺原因の多くは、防ぐことができる社会的な問題です。また、うつ病や精神疾患等は、適切な治療で自殺に至ることを防ぐことができます。

この機会に、こころの健康や自殺予防について考えてみませんか。

## 市の現状

当市の自殺による死亡者数は、平成22年まで毎年20人を超えていましたが、平成23年からは20人を下回っています。

男性は40～60歳代、女性は60歳以上で多く、毎年、男性の自殺死亡者が多い傾向にあります。

自殺の要因としては、経済・生活問題、健康問題が多く、職業別では無職が多くなっています。

## 五所川原市の自殺死亡者数

	H22	H23	H24	H25	H26
男	18	7	10	11	6
女	9	3	4	1	2
総数	27	10	14	12	8

出典：平成22年～25年 厚生労働省 平成26年 市民課調べ

## 今後の取り組み

市では今後、「ゲートキーパー研修」、「傾聴ボランティア養成講座」等の人材育成事業を実施する予定です。詳細が決まり次第、広報でお知らせします。

～一人で悩まず、相談してください～

また、現在予約制で、保健師、心理士がこころの相談を受けています。相談日前日までに健康推進課(内線2367)へ電話にてご予約の上、ご相談ください。

日時…毎月第2火曜日 10:00～11:00



## あなたにもできる 自殺予防のための行動

気づき	傾聴	つなぎ	見守り
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける	本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける	早めに専門家に相談するよう促す	温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

食欲がない、眠れていない、体の不調を訴える、口数が減った…等

あなたの周りの人が「いつもと違う」と感じたら、まず声をかけることから始めてみませんか。

## うつ病セルフチェック～うつ病対策推進方策マニュアルより抜粋～

- ▷ 毎日の生活に充実感がない
- ▷ これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
- ▷ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- ▷ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ▷ わけもなく疲れたような感じがする

2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためつらい気持ちになる、毎日の生活に支障が出ている時は、うつ病の可能性も考えられます。早めに医療機関等に相談してみましょう。

健康推進課 内線2367

※この情報紙は市民からの公募による編集委員によって作成されています。  
女性（Female）と男性（Male）がともに支え合い、対等な立場で社会（Society）を形成することを願って!!  
第20号 企画課 男女共同参画室（内線2157）

## マタニティハラスメント

～働きながらお母さんになるあなたへ～

マタニティハラスメント（マタハラ）とは、働く女性が妊娠・出産を理由とした解雇・雇い止めをされることや、職場で受ける精神的・肉体的なハラスメントです。

- ・休みは取れないよ
- ・妊娠したので辞めるよね
- ・なぜ、あなたの仕事をカバーしなきゃならないの

- ・妊婦は病人じゃない
- ・妊娠したからって、何なのよ
- ・妊娠って、本人の勝手でしょ

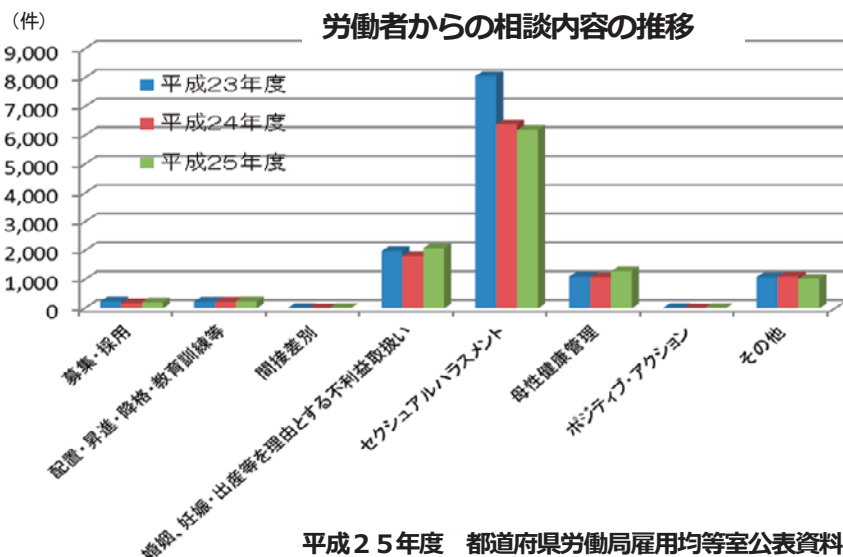


### 例えばこんなことを理由として

- ・妊娠した、出産した
- ・産前、産後休暇を取った。
- ・子どもが病気になり看護休暇を取った など

### こんな扱いを受けたら法律違反です

- ・解雇された
- ・退職を強要された
- ・減給された など



都道府県労働局雇用均等室が公表した資料によると、労働者からの相談内容では、「婚姻、妊娠・出産等を理由とする不利益取扱い」（マタハラ）が2,090件で前年度に比べ269件増加（前年度比14.8ポイント増）し、相談件数の増加数が最も多くなっています。

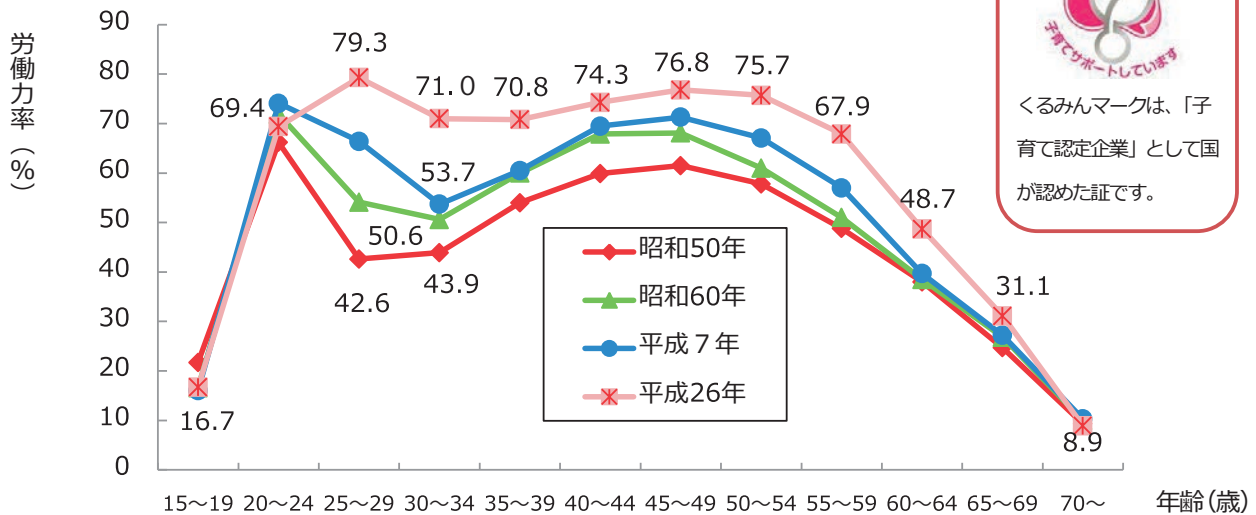
## ◆職場の妊婦への無理解は少子化解消を阻む！

女性の働く場は飛躍的に増えましたが、大企業、中小企業という規模の大小に関わらずマタハラが多く発生しています。働く妊婦は「権利を主張すべしとまれてしまう」「妊娠のせいで評価が下がってしまう」「妊娠が理由で退社に追い込まれたくない」などたくさんの不安を抱えています。多くの働く妊婦が無理を強いられているのが現状ですが、まずは職場の人の意識改革が重要です。

## ◆女性の貧困って知ってる？

女性の就労者は以前と比べ増えていますが、非正規雇用で働いている女性が大半です。非正規雇用の場合、待遇が正規雇用と比べ不安定であることから、妊娠・出産の際にマタハラに遭い仕事を辞めざるを得ないのがほとんどです。しかし、非正規雇用者でも産休や育児休業を取得できる権利があります。今の時代には、正規・非正規雇用を問わず女性が妊娠・出産後も働くことができる環境が求められています。

### 女性の年齢階級別労働力率の推移



※総務省「労働力調査（基本集計）」

注「労働力率」は、15歳以上人口に占める労働力人口（就業者+完全失業者）の割合

## ◆女性の活躍が日本経済を強くする！

少子高齢化による労働力人口の減少が進む中で、日本の強い経済を取り戻すには女性の活躍が不可欠です。そのため、国では、①2020年までに女性の指導的地位に占める割合を少なくとも30%にする、②子どもが3歳になるまでの育児休業の取得や短時間勤務の導入を推進しています。

## ◆男女雇用機会均等法第9条第3項

女性労働者につき、妊娠、出産、産前休業の請求、産前産後の休業その他の妊娠又は出産に関する事由であって厚生労働省令で定めるものを理由として解雇その他不利益な取扱いをしてはならない。

### 終わりに

マタハラの対応には、職場で出産や育児に理解を深め、妊娠することで起こる身体の変化を知り、どのようにすべきか男女ともに学ぶ機会が必要です。お互いに思いやれる職場や社会を目指しましょう。

### 相談窓口

①青森労働局雇用均等室

TEL 017-734-4211

②パソコンなどで検索！！

「NPO法人 マタハラNet」



### 編集後記

日本の未来に影響を与えるマタハラ！思いやりという理解で日本社会の未来を灯しましょう。

そこで一句、わが社にもくるみんマーク ウェルカム (^\_^) (C)



★★★編集：さんかく編集委員4名★★★

受賞報告した須崎さん(左)とJAつがるにしきたの金沢栄さん(右)



## J A全中会長賞受賞

大豆の生産において、すぐれた技術により経営改善した功績により、全国農業協同組合中央会会長賞を受賞した農事組合法人嘉瀬生産組合の須崎悠悦組合長理事が、7月23日、副市長を訪問し、受賞の喜びを報告しました。

同法人は、嘉瀬地区でブロッコリーテーションという方法で転作大豆を生産しています。須崎組合長理事は、「これからも行政やJAの協力を得ながら大豆を作っていく」と話しました。

## 法務大臣から感謝状

多年にわたり五所川原地区更生保護女性会員として活躍している功績により、法務大臣から感謝状を受けた村元範子さんが、7月15日、副市長を訪問しました。

更生保護女性会は、地域に活動の基盤をもち、非行や犯罪に陥った人たちが、再び社会の一員として、立ち直るのを助けながら、広く社会の方々に更生保護の心を伝え、更生保護への理解と協力を得るための運動を展開しています。

感謝状を受けた村元さん(左)



## 作詞家・宮内たけしさん訪問

歌手・長山洋子さんが歌う「恋の津軽十三湖」を作詞した宮内たけしさんが、7月23日、副市長を訪問しました。

同曲は、新作立佞武多「津軽十三浦伝説・白髭水と夫婦梵鐘」の題材にもなった十三湖と長円寺の伝説が歌われています。

宮内さんは、「長山さんが紅白歌合戦等で同曲を歌うことで五所川原市のPRに貢献したい」と話しました。

副市長に思いを話す宮内さん



## 恋人の聖地モニュメント

昨年、県内初の「恋人の聖地」として認定された立佞武多広場に、「恋人の聖地モニュメント」が完成し、7月28日、除幕式が行われました。モニュメントは、真実の愛をテーマに「真実の口」をモチーフとして制作されています。

除幕式で三上副市長は、「恋人が集うシンボルとして活用してほしい」と挨拶しました。



除幕をした皆さん

## 交通事故を防ごう!市民総決起大会

7月21日～31日までの夏の交通安全県民運動の期間に先立ち、7月17日、プラザリユウで市民総決起大会が開かれました。

東北電力五所川原営業所の高谷宏慈さんが交通安全宣言を行ったほか、五所川原警察署の太田百合夫交通課長が講話で交通事故防止を呼びかけました。

日頃から、市民一人ひとりが交通事故防止を意識しましょう。



交通安全宣言をする東北電力の高谷さん

# 全国大会出場

活躍誓う

## 卓球

7月24日から26日にかけて兵庫県神戸市で行われた、全農杯平成27年度全日本卓球選手権大会(カブ・パンビの部)に出場する五所川原TTCの選手4人と五所川原ジュニアの選手2人が、大会前の7月17日、副市長を訪問しました。



県大会での活躍を自信に全国大会へ向かう選手皆さん

## 柔道・剣道

平成27年度全国中学校体育大会に出場する五所川原第一中学校の柔道部と剣道部の選手らが、7月23日、副市長を訪問しました。柔道は8月17日から20日にかけて北海道函館市、剣道は8月22日から24日にかけて秋田県秋田市で行われています。



ガッツポーズで全国大会への意気込みを見せる選手皆さん

## 柔道

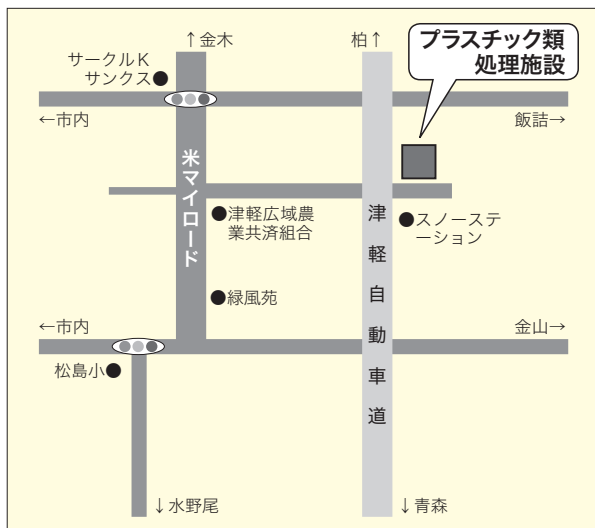
8月30日に山梨県甲府市で行われる、平成27年度第12回全国小学生学年別柔道大会に出場する五所川原柔道少年団と剛柔館藤田道場の選手が、8月11日、副市長を訪問しました。



県大会でのメダルを胸に掲げる選手皆さん

## リサイクルにご協力を

8月1日から市内全域で、プラスチック類の分別収集を開始しました。収集に先立ち、7月28日にプラスチック類処理施設の落成式が行われました。式では、三上副市長が「市民の理解と協力を得て分別収集を進めていきたい」と挨拶しました。同施設には、市民が家庭から出るプラスチック類を直接搬入することもできます。



場所…五所川原市大字金山字竹崎184-1

TEL 38-3511

直接搬入できる日時

日曜日と12月31日から1月3日を除く

9時から16時まで

処理料金…10kgあたり20円

### ▽プラスチック類の分別について

プラスチック類を集積所に出す際、カップ類、キャップ類、ポリ袋、チューブ類ごとに、袋を分ける必要はありません。

皆さんにお配りした「プラスチック類一覽表」は、さまざまなプラスチック類の例と注意事項を説明したものですのでご確認ください。

\*ごみの分別について、各町内会・団体等を対象に出前講座を実施しています。興味のある団体は環境対策課(内線2345)までお問い合わせください。

## 小規模多機能型居宅介護事業者の募集

本年3月に策定した五所川原市老人福祉計画・第6期介護保険事業計画に基づき、地域密着型サービス事業者(小規模多機能型居宅介護事業所)の新規またはサテライト型を募集します。

**選考方法**…応募者の提出書類を審査し、1次(書類審査)および2次審査(プレゼンテーション)を通過した者の中から、2事業者を上限に市長が選定

**事業者の募集区域**…市内全域

**応募書類等の配布**…9月1日(火)～30日(水)に介護福祉課、または市ホームページにて配布します。

**応募書類の受付**…9月7日(月)～10月2日(金)に五所川原市小規模多機能型居宅介護事業者選定実施要綱を確認の上、ファイリング(ホチキス止めは不可)した正本・写し各1部を介護福祉課まで提出してください。

\* 提出書類は返却しませんので、ご了承ください。  
\* 介護福祉課での書類等の配布・受付は、閉庁日を除きます(応募申請書類のダウンロードは可)。

▽小規模多機能型居宅介護事業者説明会

**日時**…9月4日(金) 13:30～14:30

**場所**…市役所5階第1会議室

**問**…介護福祉課 内線2451

## 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。

これまでに2事業者が、新規開業しています。

**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

**補助率**…対象となる店舗の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。

\* 詳しくは市ホームページをご覧ください。

**問**…商工労政課 内線2552

## 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対して、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4月1日～9月30日までの間に雇用開始していること

(※1,2)は、市ホームページでご確認ください。

**奨励金の額**

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**…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。

**申請期間**…9月30日(水)まで

**問**…商工労政課 内線2551

## 五所川原市創業相談ルーム ご利用ください

市では、創業をめざす方や事業者の新たな事業展開を促進するため、青森県と協働で「五所川原市創業相談ルーム」を開設しています。

起業・創業支援の専門家「インキュベーションマネージャー」が、構想・企画の段階から創業・起業に至るまで、ご相談に応じます。起業・創業に関心をお持ちの方、具体的に起業・創業をお考えの方は、ぜひご利用ください。

**場所**…立佞武多の館6階会議室

**開設時間**…毎月第2・4火曜日 10:00～16:00

\* 上記以外でご希望の方はご連絡ください。

**利用料金**…無料

\* 詳しくは市ホームページをご覧ください。

**問**…商工労政課 内線2554

**現地確認  
見積り無料** **屋根・外壁の塗り替え**



全面改装リフォーム  
中古住宅改装  
減築、増築

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  
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/>  
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』

いびき、睡眠時の無呼吸ご相談下さい。

**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)

## 宝くじの助成金で整備しました

一般財団法人自治総合センターでは、自主防災組織などが行う地域の防災活動や町内会などが行うコミュニティ活動に必要な資機材、備品等の整備に対し助成を行っています。

**申請方法**…市総務課で取りまとめ、青森県を通じて、自治総合センターに申請します。

\*申請すれば必ず助成を受けられるというものではありませんので、ご了承ください。

詳しくは、自治総合センターホームページ(<http://www.jichi-sogo.jp/lottery/comunity>)でご確認ください。

### 地域防災組織育成助成事業

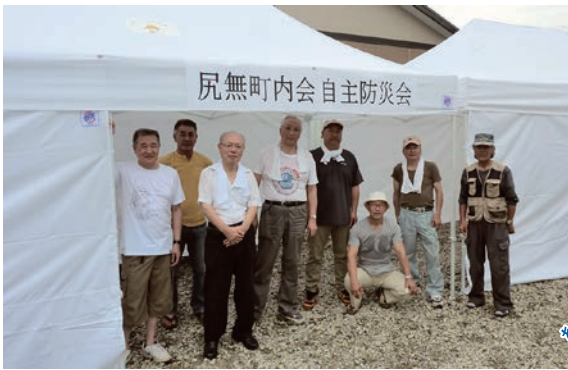
**助成額**…30～200万円(全額助成で10万円刻み)

**助成対象経費**…災害から地域を守るために地域住民が自主的に結成した組織が行う防災活動に直接必要な設備の整備に要する経費(建築物、消耗品、中古品、車両、修繕費用などは対象外)

**平成27年度実績**…尻無町内会自主防災会が助成を受け、災害時の防災活動で使う、無線機、発電機、テント、ヘルメット、拡声器などの資機材を整備しました。

**問**…総務課 内線2116

新谷良昭会長は「災害から地域を守るため、今回整備した資機材を活用してより効果的な防災活動ができるよう、有事の際に備えたい」と話しました。



助成事業で整備した資機材・備品等



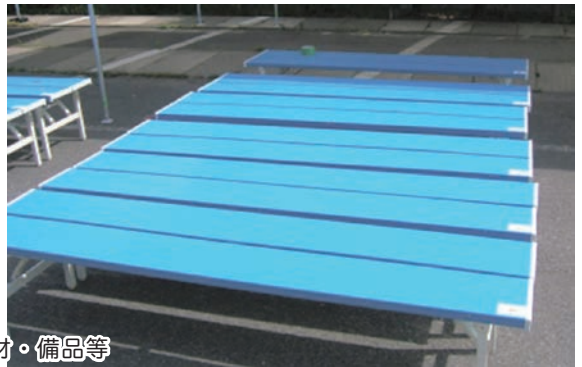
### 一般コミュニティ助成事業

**助成額**…100～250万円(全額助成で10万円刻み)

**助成対象経費**…地域の自治意識を盛り上げることを目的に、地域が自主的に行うコミュニティ活動に直接必要な設備の整備に要する経費(建築物、消耗品、中古品、車両、修繕費用などは対象外)

**平成27年度実績**…稲実団地町内会が助成を受け、町内会員の親睦を深めるため開催している納涼祭や個別サークル活動等で使う備品、ポータブルステージ1台、折畳テーブル7台、折畳ベンチ13台等を整備しました。

**問**…総務課 内線2111



◎ 広報有料広告

## 薪(まき)売ります!

- ①ミックス(柳、杉、松他) …………… 7,000円
- ②ミックス(桜、ナラ、アカシア他) …… 13,000円
- ③ケヤキ …………… 16,000円

※配送料  
(パレット一台につき)  
旧五所川原市内 …… 800円  
つがる市、北郡 …… 1,200円  
青森市、弘前市 …… 1,500円



(幅1200×奥行1000×高さ900mm)  
メッシュパレット=軽トラック約1台分

就労継続支援B型事業所 **栄幸園**

TEL0173-28-2288 / fax0173-28-2289 担当 前田・寺田

五所川原市を応援します!!

# 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)

9月10日(木) 10:00~12:00

9月24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)

9月16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

・固定資産税 第3期

・国民健康保険税 第3期

問 収納課 内線2250

・後期高齢者医療保険料 第3期

問 国保年金課 内線2337

・介護保険料 第3期

問 介護福祉課 内線2453

## 納期限 9月30日(水)

納付は便利で確実な  
口座振替を!

## 注意 国民年金保険料の納め忘れはありませんか

国民年金は、20歳~60歳になるまで保険料を納めると、65歳から満額の年金を受け取ることができ、将来の年金が減額されたり、障害・遺族年金なども受けられない場合があります。保険料を確実に納める方法として、便利な口座振替、クレジットカードでの納付もありますのでぜひご利用ください。

また、10月31日までは、10月から来年3月までの半年分の前納ができ、保険料は、毎月納めた場合と比べ760円割引になります。希望する方は、国民年金保険料納付案内書に添付されている前納用

の納付書をご使用ください。

問: 国保年金課 内線2332

弘前年金事務所

TEL 0172(27)1337

## 開催案内

### 救急フェア

応急手当の必要性や救急業務に対する関心を高めていただくために、救急隊員・女性消防団員による応急手当、AEDの取扱い指導、119番通報の模擬体験などを行います。

日時: 9月6日(日) 13時~15時

場所: ELMショッピングセンター

中央入口付近(小雨決行)

問: 五所川原消防署救急係

TEL(35)2019

## 開催案内

### 屏風山地区海岸防炎林現地研修会

津波等の被害を防ぐ海岸防炎林を守り、育てていくことの重要性および松くい虫についての講演と、治山事業の現場を見学します。

日時: 9月9日(水)

9時15分~16時

場所: つがる市牛瀧公民館/つがる市車力町屏風山国有林422

林班ほか

持ち物: 昼食、飲み物、雨具、歩きやすい服装・靴、帽子など

参加費: 傷害保険料100円(当日徴収)

定員: 30名程度

\*応募者多数の場合は抽選

申込み: 9月3日(木)17時までに電

## 開催案内

### グリーン・ツーリズム体験会

太巻き作りや、稲刈りを一緒に体験してみませんか。

▽太巻き作り: 9月6日(日)

(前田野目 料金1500円)

▽稲刈り: 9月22日(火・祝)

(市浦 料金1300円(昼食付))

申込先: あおもり五所川原グリーン・ツーリズム協議会事務局(か

なぎ元気村内) TEL(52)2882

話またはFAX(53)3197にてお申し込みください。

申込先: 林野庁東北森林管理局

津軽森林管理署金木支署

TEL(53)3115

## 新築・増改築・水廻り・塗装

増築・減築・建替  
外壁・屋根・外構  
風除室・水漏・網戸

あなたの大切な住まい  
信頼できる住宅のプロに  
おまかせください!

五所川原市  
プレミアム商品券  
取扱店

浄化槽の設置は  
補助金制度もあります!  
お電話下さい!

住まいの「悩み」を  
「快適」に「チェンジ」!



現地確認  
見積無料!!

「増改築相談員」のいるお店  
**㈲シラカワ住研**  
TEL 0120-34-6806  
五所川原市大字広田字柳森 54-94

- ・畳をフローリングにしたい!
- ・内窓で断熱性能アップ!
- ・押入れをクローゼットに!
- ・外壁の張替えて家も長持ち!
- ・ユニットバスや洗面化粧台  
水回り・水廻りを快適に!

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)

TEL 080-8218-5765 FAX 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。



**相談**  
ひろさき若者サポート  
ステーション

「働くことが不安」「働いても長続きしない」「人と上手く話せない」など、働くことに踏み出せない方やそのご家族の相談を受付します(無料)。

**対象**：15～39歳の若者とその家族  
**問**：ひろさき若者サポートステーション  
Tel 0172(35)4851

**案内**  
青森県立  
五所川原高等学校  
授業公開

生徒の授業の様子を知ってもらうために授業公開を行います。時間内であれば、自由に参観できます(事前申込不要)。

**日時** 9月12日(土)  
受付8時40分～  
公開①8時50分～9時40分  
公開②9時55分～10時45分  
公開③11時～11時50分

**対象**：中学生および保護者、地域住民、在校生の保護者  
\*上履きをご持参ください。  
\*授業参観後アンケートにご協力をお願いします。  
\*車での来校はご遠慮ください。  
**問**：青森県立五所川原高等学校  
Tel(35)3073

**案内**  
警察の歴史展

一般に展示されることのない明治時代の制服や辞令等、警察の歴史を語る数々の資料を展示します。  
**日時**：9月21日(月)～30日(水)  
9時～16時45分

\*9月28日(月)は休館  
**場所**：中泊町博物館(中泊町中里 紅葉坂210パルナス内)

▽9月21日オープンングイベント  
12時～13時30分

警察車両の体験乗車等  
13時30分～15時 開会式、津軽相撲甚句会による相撲甚句、青森県警察音楽隊の演奏会等  
**問**：五所川原警察署総務課  
Tel(35)2141

**注意**  
家屋異動の場合は  
届出が必要です

住宅や物置・倉庫などを新增築および取壊しをした時は、家屋の「登記」または「滅失登記」が義務付けられています。取り壊した物件が未登記の家屋であった場合には、税務課へ届出書の提出が必要となります。

この届け出が無く、取り壊された場合、翌年度以降も課税対象となる場合があります。

**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 Tel33-1626  
火曜～金曜日(祝日を除く) 9:00～16:30  
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事務所  
Tel0120-102-143  
9月9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。

**案内**  
法人県民税・法人事業  
税・地方法人特別税の申  
告には電子申告が便利

インターネットによる法人県民税・法人事業税・地方法人特別税の電子申告受付を行っています。オフィスや自宅から、複数の地方公共団体へまとめて一度に申告できる等のメリットがあります。

\*固定資産税は、その年の1月1日(賦課期日)現在で、課税対象となる建物の所有者に課税されます。  
**問**：税務課 内線2223  
金木総合支所 内線3114  
市浦総合支所 内線4065

**相談**  
高齢者・障害者の  
人権あんしん相談

**問**：西北地域県民局県税部課税課  
Tel(34)2111(内線208)  
高齢者・障害者の人権問題について、専用電話で相談受付します。  
**日時**：9月7日(月)～11日(金)  
8時30分～19時  
9月12日(土)、13日(日)  
10時～17時  
**相談専用ダイヤル**  
Tel0570(003)110  
**問**：青森地方方法務局人権擁護課  
Tel017(776)9024

**五所川原第一高等学校 通信制課程**

高校卒業資格を手に入れよう

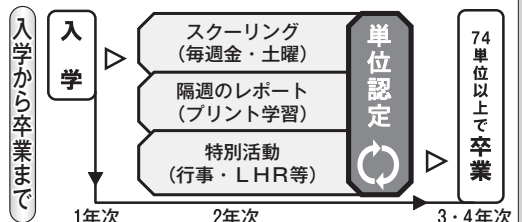
- 今の学校になじめない・・・という方
- 体力的に毎日は無理・・・という方
- 一度辞めてしまった・・・という方

通信制なら、どうでしょう？

☆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。

**出願期間**  
☆平成27年**8月17日**  
～**9月3日**  
出願書類の審査と面接結果で  
可否を判定します。

**後期入学生募集**



〒037-0044 青森県五所川原市字元町6-1  
TEL 0173-26-6662 FAX 0173-26-6663

ホームページ <http://goichiko.jp/tsushin/>  
メールアドレス goichi\_tushin1@tenor.ocn.ne.jp

水・日/休校日

**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：9月16日(水)、30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

**開催案内**  
**りんご研究所参観デー**  
日時：9月1日(火) 9時～16時  
9月2日(水) 9時～15時  
場所：りんご研究所  
(黒石市牡丹平福民24)

**内容**：研究成果の資料展示／試験ほ場の公開／相談コーナー／りんご資料館の開放／りんご講演会(9月1日10時～11時30分)／りんご試食販売(無くなり次第終了)  
問：りんご研究所  
Tel 0172(52)2331

**講演会**  
**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：10月7日(水)～9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歳以上の方  
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：10月1日(木)(先着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：10月20日(火)～22日(木)  
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歳以上の方  
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：10月14日(水)(先着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

**相談**  
**労働相談会**  
個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題(解雇・賃金引下げ・長時間労働・パワハラなど)について、青森県労働委員会委員

が相談に応じます。  
▽9月1日(火) 13時30分～15時30分  
みどりやビル7階(青森市長島2-1-5)  
▽10月6日(火) 13時30分～16時  
アスパム9階(青森市安方1-1-40)  
▽10月8日(木) 13時30分～16時  
弘前文化センター(弘前市上白銀町1-1)  
問：青森県労働委員会事務局  
Tel 017(734)9832

**市民サロン**

**開催案内**  
**第16回 中央コミセンまつり 骨董・蚤の市**  
散歩がてら、遊びに来ませんか。  
場所：中央コミニティセンター  
日時：9月6日(日)  
9時30分～オープニングセレモニー、ねぶた囃子  
11時～雪の里オーケストラ演奏  
9時30分～14時 緑日コーナー  
野菜、焼きイカ、焼きそば、焼き鳥、ビール等を販売  
▽出店者も募集しています  
詳細はお問い合わせください。  
問：中央地区住民協議会 神  
Tel(34)2064

**相談**  
**司法書士 無料法律相談会**  
相続、登記、成年後見、多重債務、裁判所提出書類作成等の相談を受付します(先着順)。  
日時：10月3(土) 10時～15時  
場所：ELM文化センター  
\*相談は無料ですが具体的な手続きには別途費用が掛かりますので、相談員にご確認ください。  
問：青森県司法書士会  
Tel 017(776)8398

**相談**  
**暮らしとこころの 無料法律相談会**  
多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめ等、生活や心の悩みに関する法律相談が対象です。  
日時：9月28日(月)～10月2日(金)  
場所：最寄りの地域の法律事務所  
申込み：9月24日(木)～30日(水)の9時～17時に電話にてご予約ください(土曜・日曜日除く)。  
\*予約受付後、弁護士より日程調整のご連絡を差し上げます。  
申込先：青森県弁護士会事務局  
Tel 017(777)7285

**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  
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→弁護士を紹介します!

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]

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

**開催案内**  
**金木女声合唱団**  
**第17回定期演奏会**  
 日時：9月12日(土) 13時30分  
 場所：金木公民館大ホール  
 入場料：無料  
 出演：金木女声合唱団、金木童謡  
 を歌う会、つがる合唱奮の会  
 曲目：走れメロス、この街で、大  
 地賛頌、じよんから節ほか  
 問：団長 奈良 Tbl(52) 2044

**相談**  
**不動産無料相談**  
 不動産に関する無料相談会  
 日時：9月3日(木) 13時～15時  
 場所：市役所4階男子研修室  
 問：青森県宅地建物取引業協会西  
 北五支部 Tbl(34) 8711

**開催案内**  
**五所川原子どもまつり**  
**かで2015〜とことん遊ぼう〜Love 日本**  
 子ども市、チャレンジ大江戸修  
 行、みんなの舞台、あそびざ日本  
 木登り、食堂、楽しさいっぱい！  
 日時：8月30日(日) 10時～15時  
 場所：菊ヶ丘運動公園  
 \*雨天時、市民体育館  
 問：NPO法人子どもネットワーク・すてっぷ Tbl(34) 2170

**開催案内**  
**市民無料健康セミナー**  
 日時：9月13日(日)  
 10時30分 形成外科の話(弘前  
 大学医学部 漆館聡志教授)  
 13時30分 歯科口腔外科の話  
 (弘前大学医学部 小林恒教授)  
 場所：ELM文化ホール  
 入場料：無料  
 問：青森県鍼灸マツサージ師会事  
 務局 のりた Tbl(35) 1486

**開催案内**  
**再就職支援セミナー&**  
**キャリアカウンセリング**  
 再就職でお悩みの方は、ぜひ一  
 利用ください。  
 対象：45歳以上の求職中の方  
 定員：15名  
 場所：立佞武多の館5階会議室  
 △応募書類と面接対策  
 9月24日(木) 13時～16時  
 △中高年面接失敗事例  
 9月25日(金) 13時～16時  
 \*両日とも終了後1時間キャリア  
 カウンセリング  
 申込み：電話または電子メール  
 (chukouunen@ms-hirosaki.  
 com)にてお申し込みください。  
 問：あおもり中高年就職支援セン  
 ター Tbl 0172(26) 8430

**開催案内**  
**ペットの食育講座**  
 大切なペットと少しでも長く、  
 幸せに暮らすために、健康や栄養  
 管理について学べます。簡単な手  
 作り食の作り方もご紹介します。  
 日時：9月13日(日) ①13時～14時  
 ②15時～16時  
 場所：リファイン五所川原2階  
 参加費：500円(お土産付き)  
 講師：鈴木美由紀氏  
 定員：各回10名(先着順)  
 \*ペットの同伴はできません。  
 申込先：有限会社白戸建設  
 Tbl(35) 6291

**教室**  
**パソコン講座・教室**  
 △パソコン無料体験講座  
 高齢者向けの体験講座  
 日時：9月9日(水) 13時～15時  
 場所：市民学習情報センター1  
 △シルバーパソコン教室  
 場所：市民学習情報センター1  
 ・年賀状作成特別講座  
 日時：12月6日(日)・20日(日)  
 9時～12時  
 参加費：1回1000円  
 申込締切：11月25日(水)  
 \*申込人数により開催出来ない場  
 合があります。

**開催案内**  
**楽しく体験 第17回**  
**安全運転競技大会**  
 女性ドライバーの皆さんの運転  
 を、初心にかえって楽しく再チェ  
 ック！気軽にご参加ください。  
 日時：9月6日(日)  
 9時30分～12時  
 場所：五所川原モータースクール  
 参加資格：普通自動車免許をお持ち  
 ちの女性(経験・年齢不問)  
 参加費：無料(景品あり)  
 申込締切：8月31日(月)  
 問：五所川原地区交通安全女性ド  
 ライバーズクラブ事務局  
 Tbl(33) 1688

**開催案内**  
**ワード、エクセル、インターネ**  
**ット入門講座**  
 日時：10月3日(土)～12月19日(土)  
 毎週土曜日  
 9時～12時 初心者コース  
 13時～16時 経験者コース  
 参加費：1万600円(12回分)  
 △隔週月曜日・隔週水曜日教室  
 お知らせ文書や筆ぐるめで年賀  
 状作成講座(経験者コース)  
 日程：10月19日(月)～12月21日(月)  
 参加費：5300円(6回分)  
 場所：シルバー人材センター  
 問：五所川原市シルバー人材セン  
 ター Tbl(34) 8844

◎ 広報有料広告

三絃バトル2015 「ハジケル個性！魂の叫び!!」  
**第22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27年9月5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……………齋藤 沙希 (弘前市)  
 白川軍八郎賞……………小島 康平 (東京都)  
 中高生団体の部 準優勝……………金木高等学校 (金木町)  
 中高生団体の部 第三位……………五所川原第一高等学校 (五所川原市)  
 ゲスト……………嘉瀬の奴踊保存会 (金木町)  
 宮崎 龍美 (つがる市)  
 縄文太鼓……………  
 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

**27年度産 新米予約中!!**

白米	つがるロマン まつくら	10kg	2,500円	白米	あきたこまち	10kg	2,800円
※玄米は30kgで6,500円です。				※玄米は30kgで7,000円です。			

泉遊ファーム(インテリア 神)  
 代表 神 浩一  
 五所川原市中泉松枝558-5  
 TEL-FAX 28-2815  
 携帯090-3644-1519

お気軽にお問い合わせください!

五所川原市を応援します!!

## 善意の花かご



▽垂石恵江子さん Ⅱ 図書カード、  
フラワーアレンジメント(市立  
図書館へ)

▽五所川原地区電気工業協同組  
合(島谷昭一理事長) Ⅱ 立佞武多  
運行コース街路灯および道路の  
清掃奉仕

▽津軽快道やってみれ清掃(齋勝  
建設株式会社) Ⅱ 市道下平井町  
姥滝線の道路清掃奉仕

## ふなつと納税

7月は総額368万5千円、94  
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。

▽10万円

・西崎修治さん(東京都千代田区)

▽5万5千円

・田淵寅彦さん(神奈川県横浜市)

▽5万円

・西川眞二さん(大阪府東大阪市)

・内藤 真さん(広島県広島市)

・新海徳正さん(愛知県阿久比町)

・中村信也さん(埼玉県さいたま市)

・高橋理沙さん(埼玉県三芳町)

・村上篤三郎さん(栃木県宇都宮市)

・藤田和政さん(大阪府寝屋川市)

▽3万円

・森本章子さん(東京都東久留米市)

▽進友会(野宮祥裕会長) Ⅱ 20万円  
▽株式会社平川工務店(平川進代  
表取締役) Ⅱ 10万円



目録を手渡す野宮会長(右)  
と平川代表取締役(左)

どうもありがとうございました

▽2万円

・森 栄爾さん(愛知県名古屋市長)

・堀尾英巳さん(愛知県名古屋市長)

・森 喜一さん(東京都品川区)

・飯田高久さん(神奈川県横浜市)

・野波直宏さん(東京都渋谷区)

▽1万円

・杉下義倫さん(愛知県名古屋市長)

・西村伸吾さん(東京都大田区)

・竹内鐵治さん(福井県福井市)

・井内奈穂子さん(千葉県我孫子市)

・倉田元明さん(東京都墨田区)

・橋本良枝さん(東京都千代田区)

・藤田京子さん(栃木県那須塩原市)

・中西 大さん(徳島県徳島市)

・鰐田孝志さん(岡山県井原市)

・服部誠子さん(大阪府高槻市)

## 漁業者の皆さんへ

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。漁業者の皆さんは、選挙管理委員会事務局、市浦総合支所庶務係および十三漁業協同組合に備え付けの申請書に記載注意事項を参考に、必要事項を記入し、提出してください(申請書は、市ホームページからダウンロードもできます)。

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

**提出先**…選挙管理委員会事務局もしくは市浦総合支所

**提出期間**…9月2日(水)～5日(土) \*期限厳守

ご不明な点は、お問い合わせください。

**問**…選挙管理委員会事務局 内線2752

**選挙資格**…平成7年12月6日以前に生まれ、かつ下記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年に90日以上漁船を使用する漁業を営みまたは漁業者のために漁船を使用して行う水産動植物の採捕もしくは養殖に従事する方(法人を含む)

②知事の権限によって上記該当者の範囲を拡張せられた方

③海区漁業調整委員会の委員または漁業協同組合もしくは漁業協同組合連合会の役員であって、その委員またはその役員に就任後、上記①②に該当しなくなったため選挙権を失った方

## 政治家の寄附行為禁止について

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることは公職選挙法で禁止されており、有権者が政治家に求めることも禁止されています。

下記の①～④および⑥の項目によって処罰されると公民権停止(選挙への立候補、選挙での投票、選挙運動への参加等の禁止)の対象となりますので、寄附禁止のルールを守り、クリーンな選挙を実現しましょう。

①政治家の寄附の禁止

②政治家に対する寄附の勧誘、要求の禁止

③政治家の関係団体の寄附の禁止

④後援団体の寄附の禁止

⑤年賀状等のあいさつ状の禁止

⑥あいさつを目的とする有料広告の禁止

\*詳細は市ホームページをご覧ください。

**問**…選挙管理委員会事務局 内線2752

## ファミリー・サポート・センター講座

子どもの心について学び日頃の子育てや子育て支援活動に役立てませんか。興味のある方はどなたでも無料で参加いただけます。

▷何を考え感じているの?

～子どもの心の発達とその問題～

講師…五所川原児童相談所 児童心理司 成田尚之氏

▷頼れるお助けマンとしての心得

～事業を円滑に進めるために～

講師…ファミリーサポートセンターアドバイザー

日時…9月9日(水) 10:00～12:00

場所…働く婦人の家(無料保育有り)

申込締切…9月8日(火)

申込先…ファミリー・サポート・センター

TEL 35-8953



国勢調査は、日本国内に住むすべての人と世帯を対象とした調査です。

# スマート国勢調査!

全国一斉インターネット回答をスタートします!



いつでもどこでも、便利に回答。パソコン、タブレット、スマートフォンでの回答を可能に!!

インターネット回答は **9月10日~20日**

インターネット回答がなかった世帯には調査員が調査票をお配りいたします!!

調査票での回答は **10月1日~7日**

**9月10日~9月12日**

インターネット回答用IDを配布

**9月10日~9月20日**

インターネット回答

**9月26日~9月30日**

調査票を配布

**10月1日~10月7日**

調査票提出

国勢調査コールセンター



**0570-07-2015** IP電話の場合: 03-4330-2015

設置期間: 平成27年8月24日から10月31日まで

市内通話料OK。ナビダイヤル。受付時間: 午前8時~午後9時(土・日・祝日にもご利用になれます)

※おかけ間違いのないようにご注意ください。

※ナビダイヤルの通話料金は、一般の固定電話の場合、全国一律に市内通話料金でご利用いただけます。携帯電話・PHSの場合、それぞれ所定の通話料金となります。

※IP電話用電話番号の通話料金は、所定の通話料金となります。

国勢調査をよそおった「かたり調査」にご注意ください。

調査員は、「国勢調査員証」を身に付けています。不審に思われた場合には、市区町村の国勢調査担当までお問い合わせください。



総務省統計局・都道府県

・市区町村からのお知らせです

問…企画課 内線2155

## 五所川原地域合同就職相談会

五所川原公共職業安定所と共催で、就職を希望している方を対象に「合同就職相談会」を開催します。

この機会にぜひご参加ください。

日時…9月17日(木) 10:30~12:00

会場…プラザマリユウ五所川原

対象…就職を希望している方

参加企業数…20社程度(参加企業情報は、市ホームページで公開し、随時更新します)

内容

- ・企業の採用担当者による企業および募集人材の説明
- ・職業訓練相談や中高年向けキャリアカウンセリング
- \*雇用保険受給のための「求職活動」になります。

参加料…無料

持ち物…筆記用具、雇用保険受給資格者証

問…商工労政課 内線2552

## 平成27年度男女共同参画講座 まずは体験!そば打ち教室!!

普段の料理はしないけれども、そば打ちならやってみようという方、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、昨年度好評だったそば打ち体験をいっしょに楽しみませんか?

日時…10月18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

申込み…9月1日(火)~8日(火)に、電話またはFAX(35-3617)にてお申し込みください。

申込先…企画課男女共同参画室 内線2157

## 人権講演会 考えよう相手の気持ち育てよう思いやりの心

日時…9月26日(土) 開場13:00 開演13:20

場所…ELMホール

入場料…無料

オープニング

- ・工藤雅子さんとマリーの休日倶楽部
- ・児童の人権メッセージ披露(五所川原市立市浦小・金木小・東峰小の4年生の代表児童)

講演…講師: 落語家立川談笑氏

演目: 「猿のゆめ」「時のそば」

終了後来場者全員による斉唱「ビリーブ」

\*アンケートに御回答いただいた方には、特製エコバックを差し上げます。

▷人権教室

人権啓発活動への意欲を持ち、いじめのない学校生活への足がかりとして、市内の小学校で人権教室を開催しています。人権講演会の中で披露される児童の人権メッセージは、10月に行われるごしょがわら産業まつり、市浦ふるさとまつりの人権啓発コーナーにて掲示します。

問…市民課 内線2311

## 五所川原市高等看護学院 創立50周年記念式典

日時…10月12日(月) 9:40~11:30

場所…オルテンシア小ホール

シンポジウム…恩師による当学院の思い出と看護の語り、そして未来へ

講師…千葉悦子、棟方京子、横濱礼子

\*当学院の同窓生を対象に、プラザマリユウ五所川原にて祝賀会(12:00~14:00)を予定しています。

問…五所川原市高等看護学院 TEL34-2715

第12回  
特別企画

## 新・古美術展

—山田春雄氏コレクションから—

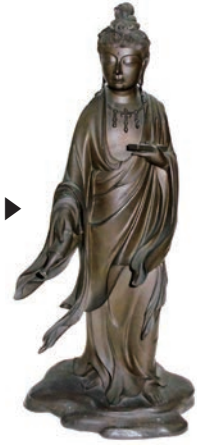
好評開催中

9/27(日)まで

場所…立佞武多の館 2階美術展示ギャラリー  
開館時間…9:00~17:00(入館時間16:30まで)  
入館料…300円(団体20名以上270円)  
高校生以下無料

### 展示作品紹介

慈母観音/高村光雲作▶  
高さ37.5cm 幅17cm



#### ▼ボンボニエール



▲芝山蒔絵香炉  
高さ16cm、幅14cm

#### ▼14代将軍徳川家茂 正室皇女和宮の化粧道具



## 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、次の2つの案について意見を募集します。

公表・意見募集期間…9月1日(火)~9月30日(水)

閲覧場所…企画課、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。

\*郵送料、コピー代をご負担の上、企画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)。

\*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ありません。

### ①五所川原市人口ビジョン(案)

本格的な人口減少社会を迎え、人口減少対策に取り組むことが喫緊の課題となっています。人口問題に関する市民の認識の共有を図るとともに、これまでの人口動態や現状の分析、将来の人口推計を踏まえ、「五所川原市まち・ひと・しごと創生総合戦略」で取り組むべき政策の方向性を明らかにするものです。

### ②五所川原市まち・ひと・しごと創生総合戦略(案)

持続可能な地域社会の基盤を維持するため、国が示した「まち・ひと・しごと創生総合戦略」の基本的な考え方や自立性、将来性、地域性、直接性、結果重視の政策5原則を基本とし、当市における人口減少と地域経済縮小の克服、まち・ひと・しごと創生と好循環の確立を目指すため、今後5ヵ年の目標や基本的方向性を示すものです。

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  
企画課 内線2152 FAX35-3617  
電子メール 1501@city.goshogawara.lg.jp

# 図書館

TEL 34-4334



## ▷だっこでいっしょおはなし会

9月12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。動き回っても泣いてしまっても大丈夫です。

## ▷五所川原おはなし“ぼぼんた”さんのおはなし会

9月19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。9月のテーマは「さいがい」です。9月1日はぼうさいの日。みんなでさいがいについて知り、ぼうさいについてかんがえてみましょう。

## ▷今年も“かでで”に参加します！

8月30日(日)に菊ヶ丘運動公園で開催される「五所川原子どもまつり かでで2015」会場で、今年も“あおぞらとしょかん”を開きます。ぜひ遊びにきてください。

## ▷五所川原工業高校の生徒さんによるおはなし会

9月4日(金) 10:30~11:00 市立図書館児童室  
高校生のお兄さん、お姉さんがよみかかせに初挑戦！3歳くらいまでのお子さん向けのおはなし会を行います。ぜひご参加ください。

## ▷初心者インターネット講習

\*日時等詳細は、お問い合わせください。

図書館のパソコンでインターネットを見るために覚えておきたいことをやってみましょう。内容は、パソコンの起動のしかた、文字の打ち方など、パソコンに慣れていない方におすすめです。

<b>市立図書館</b> TEL34-4334
開館時間 9:30~18:00(土日祝は17:00まで) 9月の休館：毎週月曜日(祝日の場合は次の平日)
<b>伊藤忠吉記念図書館</b> TEL53-3049
開館時間 9:30~17:00 9月の休館：毎週月曜日、22日(火)、23日(水)
<b>市浦分館</b> TEL35-2111 内線4043
開館時間 9:30~17:00 9月の休館：毎週土曜・日曜日、21日(月)~23日(水)

# オルテンシア

TEL 33-2111



## 大ホール(コンサートホール)

### ▷明治大学マンドリンクラブコンサート

9月5日(土) 18:30~21:00 2,500円  
明治大学校友会つがる五所川原地域支部  
川嶋 TEL42-2486

### ▷青森県歌謡連合会選抜歌謡大賞五所川原大会

9月6日(日) 10:30~16:30 無料  
青森県歌謡連合会 奈良 TEL090-8922-5047

### ▷演歌!夢の競演

9月16日(水) 18:30~21:00 前売券5,400円  
(有)オカダプランニング TEL0225-22-0934

### ▷第6回 通常総会

9月18日(金) 13:00~16:40 関係者  
ごしょつがる農協 TEL27-3300

### ▷第37回西北地区吹奏楽祭

9月19日(土) 11:00~16:30 500円  
西北地区吹奏楽連盟事務局 澤田 TEL22-3233

### ▷第51回五所川原第一中学校吹奏楽部定期演奏会

9月21日(月) 13:30~16:00 無料  
五所川原第一中学校 岩淵 TEL35-2820

### ▷第4回金木中学校吹奏楽部定期演奏会

9月22日(火) 13:30~16:00 無料  
金木中学校 高橋 TEL53-2573

## 小ホール(ふるさと交流ホール)

### ▷第38回西北地区高校生健全育成大会

9月2日(水) 14:00~16:30 関係者  
五所川原農林高等学校 梶浦 TEL37-2121

### ▷平成27年度安全運転管理者等講習五所川原会場

9月4日(金) 10:00~16:45 関係者  
青森県安全運転管理者協会 TEL017-766-3458

### ▷はるにれ音楽教室「北のびびきコンサート」

9月6日(日) 13:30~16:00 無料  
はるにれ音楽教室 石田 TEL34-4221

### ▷チャリティーバザー五所川原会場

9月13日(日) 9:00~15:00 無料  
大和山チャリティーバザー五所川原  
一戸 TEL35-2362

### ▷森のChildrenピアノ発表会

9月23日(水) 10:00~11:10 無料  
原田 TEL26-3207

### ▷ヒロサキモダンバレエスタジオ発表会

9月26日(土) 18:30~20:30 整理券  
ヒロサキモダンバレエスタジオ 齋藤 TEL52-2857

### ▷教科等指導研修協議会

9月30日(水) 14:30~16:30 関係者  
教育委員会指導課 TEL35-2111(内線3310)

\*9月の休館日 7日、14日、24日、28日

## お詫びと訂正

広報8月号でお知らせした、小ホールの催しについて、開催月を「7月」と記載しましたが、正しくは「8月」の誤りでした。訂正し、お詫びします。

# 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

▷ 9月6日(日) 田町小山クリニック  
TEL34-3431(田町4-5)

▷ 9月13日(日) 江渡内科医院  
TEL34-3000(旭町7)

▷ 9月20日(日) かなぎ病院  
TEL53-3111(金木町菅原13-1)

▷ 9月21日(月) 増田病院  
TEL35-2726(新町41)

▷ 9月22日(火) 白生会胃腸病院  
TEL34-6111(中平井町142-1)

▷ 9月23日(水) こどもクリニックおとも  
TEL39-2151(鎌谷町163-1)

▷ 9月27日(日) かねひらクリニック  
TEL35-3167(旭町55-2)

消防署救急病院紹介電話 TEL34-4999

## 献血バス巡回日程

▷ 9月13日(日) 10:00~16:30  
E L Mの街

\*協力：東日流ライオンズクラブ

▷ 9月16日(水) 15:30~17:00  
五所川原保健所

問 青森県赤十字血液センター  
TEL017-741-1512

## 相談

### 介護予防元気相談

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

日時：9月10日(木) 10時~11時

場所：大東ヶ丘コミュニティ消防センター

問：地域包括支援センター

TEL(38)3939

## 相談

### エンゼル相談 (母子相談)

子どもの発育・発達や育児の相談に保健師と栄養士が応じます。

子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。お子さんと一緒にお出でください。

## 日程・場所

▽10月9日(金) 10時~11時30分

保健センター五所川原

▽10月23日(金) 10時~11時30分

保健センター金木

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

勉強会テーマ：ベビータッチケア

\*保健センター五所川原のみ

## 持ち物

母子健康手帳、バスタオル

問：健康推進課 内線2368

## 注意 子どもの予防接種時の 母子手帳持参について

子どもの予防接種を受ける際、医療機関では予防接種事故を防止するため、母子手帳を使って接種

歴を確認しています。

必ず母子手帳を持参し、予防接種事故防止に努めましょう。

問：健康推進課 内線2364

## 開催案内 自分のため家族のため 「もの忘れ検診」

認知症は、加齢によるもの忘れとは違い、正常だった脳の働きが徐々に低下する病気です。

誰もが発症する可能性があります。

すが、早期発見、早期治療により症状が改善されることもあります。

日時：月・火・水・金曜日

14時~16時(要予約)

場所：健生五所川原診療所

対象者：65歳以上または若年性認知症が心配な市民

内容：タッチパネルパソコンを利用

## 教室

### みんなの健康教室

日時：9月25日(金)

13時~13時30分

場所：生き活きセンター

テーマ：目のかすみ

講師：復明堂眼科医院

三上克代院長

問：西北五医師会

TEL(35)0059

用して質問に答える検査(1人あたり5分~30分程度)

料金：無料

申込先：地域包括支援センター

TEL(38)3939

## 積雪対応カーポート (アルミ製・鉄骨製)

基礎にこだわり! 積雪250cmまで対応可能! それ以上をご希望の場合は鉄骨カーポートでのご提案となります。



車1台用~4台用、その他特注カーポートまでお任せ下さい。詳しくは屋根は0.8mm厚ガルバリウム鋼板製、オプションも色々!! Webで!

## 地面の融雪【ロードヒーター】

地面のコンクリート・アスファルトの下へ電気ヒーターやヒートポンプ・ボイラーの温水パイプを埋めて雪を溶かします。



●玄関前 ●駐車場 ●通路 ●車庫前 ●除雪車の雪 ●階段 ●屋根からの落雪

## 屋根の融雪【ルーフヒーター】

屋根トタンの下(または上)へ電気ヒーターを設置し、雪や氷を溶かします。融雪用電力を使用する為経済的です。



●軒先の雪や氷 ●落雪防止 ●雪下ろしの悩み ●雪庇 ●すが漏れ(雨漏れ) ●カーポートの雪

五所川原市を応援します!!

◎ 広報有料広告

Free 0120-14-0343

創業1985年 | 業界最長[融雪工事5年保証!] | 各種書類申請代行承ります | 工事用ローン取扱店  
弘前市大開1-6-23 | 青森県知事許可(般-22)第15192号 www.hiroden-inc.com

ヒロデン株式会社



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

## ごぼうのごま風味サラダ



1人分66kcal 食塩相当量0.5g 野菜55g

### 材料(4人分)

- ごぼう …………… 80g
- きゅうり …………… 60g
- 大根 …………… 80g
- ミニトマト ……… 4個
- 白すりごま ……… 大さじ1/2
- マヨネーズ ……… 大さじ1・2/3
- しょうゆ …………… 小さじ2
- かつお節 …………… 1g
- こしょう …………… 少量

### 作り方

- ① ごぼうはささがきにして酢水にさらし、ゆでておく。きゅうり、大根はせん切りにする。ミニトマトは縦半分に切る。
- ② ボウルに白すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、かつお節、こしょうを入れて混ぜる。
- ③ ②にごぼう、きゅうり、大根、ミニトマトを加えて和える。

### 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：9月8日(火) 10時～11時

場所：市役所

相談員：心理士、保健師

申込み：相談日前日までに電話にてお申し込みください。

問：健康推進課 内線2367

## メディコトリム参加者募集

高血圧や糖尿病、脂質異常症等で薬を飲んでいるから安心とお考えの方、実は食事や運動の生活習慣の改善もたいへん重要です。

健診結果を良くしたい、メタボを改善したい、薬を減らしたいとお考えのあなたに合った運動と栄養のアドバイスをします。

対象(両日参加可能な方)

メタボを改善したい方/高血圧・糖尿病・脂質異常等があり、経過観察もしくは内服治療中の方/今の健康をさらに増進したい方

日時・内容(運動メニューはややきつめです)

▷10月1日(木) 18:00～20:00

体力測定、運動・栄養指導、医師講話

▷10月15日(木) 18:00～20:00

個別栄養・運動処方箋の発行、運動・栄養指導、医師講話

講師…健生五所川原診療所 津川信彦所長  
保健師、栄養士、健康運動指導士

場所…保健センター五所川原

参加費…無料

定員…20名

持ち物…健康手帳(お持ちの方)、記録用紙(申込者に後日郵送します)、水分補給のための飲み物、タオル、運動できる服装・内履き

申込み

9月25日(金)までに電話にてお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2367

## 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18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

◆懇親会：1人につき4,000円(希望者のみ)

◆特別講演：東京労災病院勤労者メンタルヘルス研究センター  
センター長 小山文彦氏

参加者募集!



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7日(月)まで電話にて  
参加者氏名をお知らせください。

## 健康スタイルアップ運動教室

食事や運動で体重が減らない方、健診で毎年引かってしまう方、運動しなくてはと思ってもなかなか出来ない方は、一緒に運動をしてみませんか。効果的に、小まめに体を動かすことで、余分な脂肪を燃やし、

日時…9月18日(金) 13:30~14:30(受付30分前~)  
9月30日(水) 18:30~19:30(受付30分前~)

会場…保健センター五所川原

対象…医師から運動を制限されていない方

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…体幹を意識し体の中を温めて脂肪を燃やしましょう!

講師…健康運動指導士 鬼武由美子氏

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)

参加費…無料 定員…40名

\*申込不要。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

## 親と子のよい歯のコンクール

6月7日(日)、エルムの街ショッピングセンターにて「親と子のよい歯のコンクール」(県歯科医師会・青森県主催)が開催されました。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子さんと保護者174組の中32組が参加し、斎藤佳菜子さん・愛未ちゃん(上平井)、藤田和仁さん・琉碧くん(小曲)が優秀賞をみごと受賞しました。



藤田家のむし歯予防のコツ  
甘いものが大好きですが、  
夜は必ず仕上げ磨きをしています。

## 乳幼児健診

4カ月児健診 H27年5月生まれ	10月6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 H26年3月生まれ	10月27日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H24年4月生まれ	10月21日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00~12:30(3歳児健診11:45~12:30)

場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、4カ月児・1歳6カ月児健診は「すくすくノート・健康診査票」

\*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。

\*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。

問…健康推進課 内線2368

## 9/24~30 結核予防週間

結核は、日本で毎日62人が新たに発病し、6人が命を落としている現代の重大な感染症です。結核と診断されても、6カ月間毎日薬を飲めば治りますが、怖いのは、気づかず他者にうつしてしまうことです。

昭和の結核蔓延期を過ごした現在の高齢者は、感染している方が多く、体力の低下や糖尿病等の合併症などで免疫力が低下した際に発症しやすくなります。

咳が2週間以上続く、痰(たん)が出る(痰に血が混ざる)、体がだるい、急に体重が減るなどの症状に心当たりの方は、すぐ受診しましょう。高齢者の方では、咳症状がないこともあるので、注意が必要です。

結核予防には、十分な睡眠、適度な運動、バランスよい食事、禁煙などを心がけ、免疫力を高めることが重要です。また、年に1回の胸部X線検査で早期発見に努めましょう。乳児は感染すると急速に発病する機会が多いため、BCG予防接種が有効です。

詳しくは、公益財団法人結核予防会結核研究所HP(<http://www.jata.or.jp/>)をご覧ください。

問…健康推進課 内線2365

## 技能を身に付けシルバー人材センターに入会しませんか!

調理補助講習(五所川原市会場・受講料無料)

高齢者活躍人材育成事業(厚生労働省委託事業)

日 時	平成27年9月28日(月)10:00~15:00	シルバー派遣事業のための技能講習会です。 講師:(公財)青森県学校給食会・フリーアナウンサー 大竹辰也氏
会 場	五所川原市中央公民館	
申 込 方 法	9月18日(金)までに下記申込先へお申込みください。(詳細は電話にてお問い合わせください。)	
申 込 ・ 問 合 先	五所川原市シルバー人材センター ☎34-8844	

公益社団法人  
青森県シルバー人材センター連合会

〒030-0822 青森市中央一丁目25-3 青森共栄火災ビル3階  
ホームページ <http://www.silver-aomorikenren.or.jp/>

TEL 017-732-5757  
FAX 017-732-5756

## 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！参加費無料。

**対象**…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

**日時**…9月17日(木) 13:00～14:00

**場所**…生き生きセンター多目的ホール

**テーマ**…転びにくい体を作ろう！

筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行ってスタミナをつけましょう

**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

**持ち物**…動きやすい服装、汗拭タオル、水分補給のための飲み物

**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 TEL38-3939

## 健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、健診結果など健康づくりに関する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。

**日程・場所**

▷ 9月2日(水) 10:00～12:00

保健センター五所川原

▷ 9月2日(水) 10:00～11:30

戸沢集会所

▷ 9月4日(金) 10:00～11:30

みなとコミュニティセンター

▷ 9月9日(水) 10:00～12:00

森の家

▷ 9月9日(水) 12:00～13:30

神原コミュニティ消防センター

▷ 9月10日(木) 13:00～14:00

保健センター市浦

▷ 9月11日(金) 10:00～12:00

金木東部地区コミュニティセンター

▷ 9月15日(火) 13:00～14:00

保健センター市浦

**問**…健康推進課 内線2364

## 火災・救急出動概況

五所川原市管内 7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	2	13	1,167	2,217	0	3
平成26年	3	15	194	1,259	2	11
比較	△1	△2	973	958	△2	△8

全国統一  
防火標語

もういいかい 火を消すまでは まあだだよ

五所川原地区消防事務組合消防本部警防課 ☎35-2023(内線1031)

## 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、新しい健康法として楽しく介護予防ができます。参加費無料です。

**対象**…65歳以上の市民

**日程**…①9月14日(月) ②9月28日(月)

**時間**…13:30～15:30

\*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7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 TEL38-3939

## 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。

**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

**日程**(受付は30分前から)

▷屋外活動(青森市ワ・ラッセ見学等)

9月4日(金)

9:00～16:00 保健センター金木・市浦合同

▷頭も身体もフル回転脳トレーニング90分勝負!

9月18日(金)

10:00～11:30 保健センター金木

13:30～15:00 保健センター市浦

▷膝に優しいチェアエクササイズと血圧を下げる!?

ハンドグリップ

9月25日(金)

10:00～11:30 コミュニティセンター三好

13:30～15:00 生き生きセンター

**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 TEL38-3939

## 人口と世帯数

平成27年7月末 住民基本台帳 ( )内は前月比



人口

57,501人  
(-75)



男

26,461人  
(-33)



女

31,040人  
(-42)



世帯数

25,349世帯  
(+13)

# JUNKOねぶた出陣



「JUNKOねぶた」とともに練り歩くコンノさん

世界的ファッションデザイナーのコンノジュンコさんが、8月5日、自身をモチーフにした高さ約6mの「JUNKOねぶた」とともに、立佞武多祭りに参加しました。

コンノさんには、今年2月に行われたブラジル・サンパウロのサンバカーニバルに大型立佞武多が出陣するのにご尽力いただきました。

コンノさんは、カーニバルで関係者が着衣した法被を身に着け、時折、沿道に詰め掛けた観客と触れ合いながら、祭りを盛り上げました。

また、同日、プラザマリユウ五所川原で行われたコンノさんの記念講演会では、予定を上回る聴衆が、カーニバルに参加した方の生の声や立佞武多を通じた活性化について耳を傾けました。



多くの聴衆を集めた講演会

## 地域ブランド2商品認定

五所川原地域ブランド推進協議会は、7月28日、プラザマリユウ五所川原で五所川原地域ブランド認定証交付式を行い、市の特産品を使用した加工品を地域ブランド商品として認定しました。

今年は2商品を認定し、認定品は合計30品目。また、市が地域ブランド推奨品目として位置づけた一次産品の販路拡大等を支援する事業に、三好村づくり協議会が行う「五所川原大豆消費拡大事業」を選定しました。

地域ブランド認定商品は、市内観光施設等で販売します。



認定された、りんごひやむぎ pasta(有限会社ヤマホ竹鼻製麺所と、中まで赤いりんごのジャム(企業組合でる・そくれ)

五所川原地域ブランド認定商品についてのお問い合わせは観光物産課(内線2557)へ

## 五所川原・鹿嶋子ども交流

災害時相互応援協定の締結が縁で行われている五所川原・鹿嶋子ども交流事業で、8月4日から6日にかけて鹿嶋市管内小学生24名が当市を訪れました。

鹿嶋市から訪れた児童は、立佞武多祭り観覧や太宰治記念館「斜陽館」の見学等で、当市の魅力ある文化に触れました。

5日には、金木小三味線クラブの児童との津軽三味線体験などを通じ、両市の絆を深めました。



鹿嶋市の児童に熱心に三味線を教える金木小三味線クラブの児童