



今月の主な内容

- 平成28年度走れメロスマラソン.....2
- 採用試験情報.....4
- マイナンバー制度.....4
- パブリックコメントを募集します.....5
- 市民提案型事業.....7

1/10

平成28年 成人式

ゲストランナー



森脇健児さん



走れメロス

マラソン 五所川原



平成28年5月29日(日)雨天決行

申込期間 4月5日(火)まで

ハーフマラソン・フリー

会場 立佞武多広場

スタート時間 (時間制限)・コース

▷ハーフマラソン 9:00スタート

(中間地点閉門80分、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→飯詰コミセン→五四中→こめ米ロード→長富→嘉瀬中柏木→喜良市→斜陽館→金木小学校

▷フリー 9:20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

▷フリー/小中高生・一般 1,000円

▷フリー/ファミリー(子供1人) ... 1,500円

▷フリー/ファミリー(子供2人) ... 2,000円

10キロ・5キロ・3キロマラソン

会場 金木小学校

スタート時間 (時間制限)・コース

▷10キロ 10:00スタート (ゴール80分以内)

金木小学校→キセキ東北金木→喜良市小田川橋→喜良市コミセン→斜陽館→金木小学校

▷5キロ 10:20スタート (ゴール40分以内)

金木小学校→キセキ東北金木→斜陽館→金木小学校

▷3キロ 10:40スタート (ゴール30分以内)

金木小学校→サークルK金木→斜陽館→金木小学校

参加料 ▷10キロ・5キロ・3キロ 2,000円

▷3キロ/中学生以下 1,000円

▷3キロ/ファミリー(子供1人) ... 1,500円

▷3キロ/ファミリー(子供2人) ... 2,000円

種目参加区分

ハーフマラソン (20.959km)	10キロマラソン (10.132km)	5キロマラソン (4.826km)	3キロマラソン (2.883km)	フリー (850m)
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)	29 男子(小学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)	30 女子(小学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	31 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	28 ファミリー	

*ハーフマラソンは男女とも高校生は参加できません。

*3キロマラソンのファミリーは、保護者1名と小学1年生から3年生までの児童(1名または2名)が、フリーのファミリーは、保護者1名と小学3年生以下の幼児・児童(1名または2名)が対象です。

大会ボランティアを募集します ～大会を支えるあなたの力が必要です～

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 2月29日(月)まで

主な活動 選手受付、ランナー誘導など

申込方法 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/従事時間は7:00～14:00となります(配置場所により異なります)/大会前に説明会を開催します

協賛広告を募集します

協賛広告は大会プログラムに掲載します。広告金額により特典がありますので、詳しくは事務局まで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) 内線3320

▷参加申込書は、事務局のほか市内公共施設に備えてあります。

▷ランニングポールサイト「ランネット」
(<http://runnet.jp/>)からもエントリーできます。

その話、本当に大丈夫？

特殊詐欺から大切な財産を守りましょう！

全国的に高齢者を狙った特殊詐欺（電話などを使い、被害者に対面しないで金品をだまし取る詐欺）が発生しています。

自分は騙されない、大丈夫と考えず、今一度、詐欺の手口を知り、大切な財産を守りましょう。少しでもおかしいな、あやしいなと思ったら五所川原市消費生活センター、最寄りの警察署へ電話をしてください。

振り込み詐欺（オレオレ詐欺）

親族、警察官または銀行等の職員、会社の上司を名乗って電話をかけ、トラブル示談金や借金返済の肩代わりなどと称して、現金を口座に振り込ませたり、指定場所に郵送させて現金をだまし取る

👉 被害防止ポイント

- ▷「風邪を引いた」「電話番号を変えた」はだます口実
- ▷宅配便、郵便局のレターパックで、現金は送れない

架空請求詐欺

ハガキやメールなどを一方的に送りつけ、裁判費用や有料サイトの登録料・退会料など、架空の事実を口実に現金を請求する

👉 被害防止ポイント

- ▷身に覚えのない請求は無視
- ▷相手には絶対に連絡しない



還付金詐欺

自治体職員などを名乗って、医療費や税金の還付などがあると言って、被害者をATM（現金自動預け払い機）に誘導し、携帯電話を使い言葉巧みにATMを操作させ、現金を送金させる

👉 被害防止ポイント

- ▷還付金が戻る、ATMに行っただけで詐欺
- ▷ATMを操作して、お金が戻ることは絶対にない

融資保証金詐欺

実際には融資をしないのに、低金利、即日、無担保で融資するなどの甘い言葉を使い、融資申込者に信用調査料や保証金などの名目で現金を請求する

👉 被害防止ポイント

- ▷融資前に現金を要求されたら詐欺

金融商品等取引名目の詐欺

「必ず値上がりする」「あなたしか買えない」「名義を貸してくれば、後日謝礼を支払う」などと言って、未公開株、会員権、外国通貨などの購入を勧め、購入代金などの名目で現金をだまし取る

👉 被害防止ポイント

- ▷儲け話には絶対に耳を貸さない

ギャンブル必勝法の情報提供名目の詐欺

雑誌の広告やメールなどで「パチンコ必勝法」「競馬必勝法」、数字選択式宝くじの「当たり番号情報」を販売するとして顧客を募集し、申込者から情報提供料、登録料などを請求する

👉 被害防止ポイント

- ▷ギャンブルに絶対はない
- ▷「必ず当たる」「当選番号を教える」などの甘い言葉に要注意



日頃からの心構え

- ▷現金振込前に、必ず家族、知人、消費生活センター等に相談しましょう。
- ▷どのような内容の電話でも、あわてず、冷静になりましょう。

●お問い合わせ・相談先

- ▷五所川原市消費生活センター
相談専用電話 TEL33-1626

場所 一ツ谷503番地5(市民学習情報センター内)

受付時間 火曜～金曜日 9:00～17:00

土曜日 10:00～16:00

- ▷五所川原警察署 TEL35-2141

- ▷五所川原警察署金木分庁舎

TEL53-2117

- ▷警察相談専用電話 TEL #9110

*最寄りの交番・駐在所でも相談を受け付けています。



採用試験情報

申込先 人事課 内線2141

①平成27年度

五所川原市職員（追加募集）

募集職種・人数

障害者限定（一般事務）1名程度

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できます。

受付期間：2月4日(木)まで

受験資格：昭和61年4月2日以降に生まれ、高等学校卒業以上の学歴を有する方または平成28年3月までに卒業見込の方で次の要件をすべて満たす方

①身体障害者手帳の交付を受けている方

②自力により通勤でき、かつ介護者なしに職務の遂行が可能な方

③活字印刷文による出題に対応できる方

④口述により面接試験に対応できる方

*今年度実施した五所川原市職員採用試験で障害者限定（一般事務）の職種を受験した方は、今回の試験を受験できません。

試験日時・場所・内容

▽第1次試験

日時：2月14日(日) 9時

場所：働く婦人の家

内容：教養試験／事務適性検査

▽第2次試験

日時：2月28日(日) 予定

場所：働く婦人の家

内容：面接試験／作文試験

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5(金)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。

*受付期間中であつても、申込多数の場合は受付を締切ります。

選考方法：2月13日(土)（予定）に面接試験により選考します。

選考結果：2月19日(金)（予定）に合格者に通知します。

賃金：日額6000円

勤務期間等

▽勤務日 原則週5日

▽勤務時間 8時30分～17時15分（12時～13時まで休憩）

▽勤務期間 4月1日から6ヶ月間

*勤務実績により平成29年3月31日まで更新可能（最長1年）

その他勤務条件等

▽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。

個人番号（マイナンバー）カード 受け取り方法のご案内

平成28年1月以降、個人番号（マイナンバー）カードを交付申請された方に個人番号カード交付通知書を郵送します。

個人番号カード交付通知書が届いたら次のものを持って、市民課、金木・市浦各総合支所までお越しください。

本人確認を行い、カードの暗証番号を登録していただいた上、個人番号カードをお渡ししますので、窓口には交付申請されたご本人がお越しください。

持参するもの

▽個人番号カード交付通知書

▽本人確認書類

・運転免許証やパスポートなど、顔写真が付いている官公署発行の本人確認書類は1点

・健康保険証、年金証書、年金手帳、介護保険証、社員証など顔写真が付いていない本人確認書類は2点

*本人確認書類について、住所、氏名が住民票と一致しないと受付できない場合があります。書き換えがお済みでない方は、発行された機関で書き換えしてからお越しください。

▽印章（認印）

▽個人番号通知カード

▽住民基本台帳カード（お持ちの方）

平日8時30分から17時15分

窓口開設時間

平日8時30分から17時15分

窓口開設時間

平日8時30分から17時15分

窓口開設時間

平日8時30分から17時15分

窓口開設時間



*ご本人が病气、身体の障害その他やむを得ない理由によりお越しできない場合は、代理人にカードの受け取りを委任できますが、持参するものが多くなりますので、お問い合わせください。

*個人番号（マイナンバー）通知カードをまだ受け取っていない方については、市に返送されている可能性があります。通知カードを受け取っていない合併前旧五所川原地区の方は市民課、金木地区の方は金木総合支所、市浦地区の方は市浦総合支所へお問い合わせください。

お問い合わせ先

市民課 内線2312

金木総合支所総合窓口 内線3103

市浦総合支所総合窓口 内線4010

パブリックコメント(意見公募手続き)を実施します

五所川原市過疎地域自立促進計画(案)

本計画(案)は、地域の実情に応じた創意工夫による施策を総合的かつ計画的に推進するために、平成28年4月1日〜平成33年3月31日の計画期間で策定するものです。

公表・意見募集期間：2月18日(木)まで

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。また、郵送料、写しの実費をご負担の上、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。公表の際は、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ありません。

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

企画課 内線2153 FAX(35)3617

電子メール 1503pbc@city.goshogawara.lg.jp

後期高齢者医療制度加入の皆さんへ

高額医療 高額介護 合算療養費支給申請のお知らせ

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/青森県後期高齢者医療広域連合から郵送された)高額介護合算療養費・高額医療合算介護(予防)サービス費の支給申請について(お知らせ)/個人番号(マイナンバー)がわかるもの(通知カードまたは個人番号カード)/本人確認書類(官公庁発行、発給の顔写真付き身分証明書等)/印鑑(認印可)/通帳、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。また、申請の際は、被保険者の個人番号がわかるもの(コピー可)、申請者の本人確認書類等が必要となりますので、事前にお問い合わせください。

▽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歴があり、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た方や転入してきた方等がある世帯には、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22338

「選挙出前講座」を開催します

平成28年6月19日以降に公示される選挙より選挙権年齢が18歳以上に引き下げられます。

そこで、皆さんに少しでも政治や選挙に関心を持ってもらうよう、選挙に関する「講演」、「クイズ」、「模擬投票」などを行う「選挙出前講座」を開催します。

年代を問わず自由に参加できますので、お気軽にお申し込みください。

日時…2月26日(金) 19:00~20:00

場所…中央公民館3階第1会議室

申込方法…選挙管理委員会事務局へ直接来所、電話または電子メール (senkan@city.goshogawara.lg.jp) でお申し込みください。

申込期限 2月19日(金)

問…選挙管理委員会事務局 内線2752



みんなの一票大切に！



今年度の健診をまだ受けていない後期高齢者の皆さん

健診を受けましょう

国保年金課 内線2337

個別健診のご案内

高齢化に伴い、生活習慣病の治療が必要となる方が増加しています。1年に1回健康診査を受け、糖尿病、脳卒中、心臓病などの生活習慣病の早期発見および予防・健康維持に努めましょう。

*がん検診については健康推進課(内線2363)までお問い合わせください。

検査内容…問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、脂質検査、肝機能検査、代謝系検査、貧血検査、心電図、必要に応じ眼底検査

料金…無料

実施期間…3月31日まで

受診方法…下記実施医療機関にお申し込みの上、被保険者証を持参し受診してください。

駅前クリニック	38-5100	健生五所川原診療所	35-2542	富田胃腸科内科医院	34-3211
かなぎ病院	53-3111	市浦医科診療所	62-2009	とやもり内科小児科クリニック	52-3331
川崎胃腸科内科医院	34-3330	清水クリニック	35-3663	白生会胃腸病院	34-6111
櫛引クリニック	33-1155	つがる総合病院	35-3111	増田病院	35-2726

歯科検診のご案内

市では歯の喪失予防および健康維持のために、1年に1回の歯科口腔健診を実施しています。

年1回の歯科検診を受け、元気を維持しましょう。

料金…無料

実施期間…3月31日まで

受診方法…下記実施歯科医療機関にお申し込みの上、被保険者証を持参し受診してください。



五所川原市				鶴田町	
あすなろ歯科医院	33-1122	渋谷歯科診療所	52-2233	なかじま歯科クリニック	23-1230
アップル歯科医院	39-1171	高満歯科医院	34-2468	中田歯科医院	22-5577
えびなファミリー歯科	35-1123	田附歯科医院	34-3082	中泊町	
エルム歯科小児歯科	38-3131	田中歯科クリニック	54-1139	今歯科医院	57-2117
工藤歯科医院	34-8883	中嶋歯科医院	34-3366	山口歯科診療所	57-2015
黒部歯科クリニック	33-3939	成田歯科診療所	34-2343	ゆみこ歯科クリニック	69-1020
小嶋歯科医院	34-2519	ひろし歯科	35-1718	板柳町(市外局番0172)	
小林歯科医院	33-1156	本町歯科医院	35-2214	久米田歯科	77-3230
市浦歯科診療所	27-7734				

制度をリニューアルしました



平成28年度市民提案型事業大募集

市民提案型事業は、市民協働のまちづくりに向け、市民団体等が行う地域の課題解決や活性化につながる公益的活動費用の一部を市が助成する制度です。

今回から制度をリニューアルしました。たくさんのご応募をお待ちしています。

補助の対象となる団体

- ▷市内で公益的活動を行う5人以上の市民団体等
- *団体等の構成員の過半数が市内に在住、在勤もしくは在学していること
- *市内に活動拠点を有し、または市内で主要な活動を行っていること
- ▷定款、規約、会則等の定めにより団体等の活動が行われていること
- ▷政治的、宗教的活動を行う団体ではないこと

補助の対象となる事業

市民団体等が他の助成金を受けず地域の活性化や地域課題の解決に向け、不特定多数の市民の利益や社会的利益の向上のために、自主的・自発的に取り組むまちづくり事業

補助金の種類

- ▷はじめの一步型（地域を元気にする公益的活動をこれから行う団体）
補助率：5分の4 補助金限度額：50万円
- *補助金交付は1年度あたり1団体につき1事業、補助金交付回数は同一団体につき1回
- ▷テーマ設定型（今年度の行政テーマに基づいて地域を元気にする公益的活動を行う団体）
補助率：3分の2 補助金限度額：100万円
- *補助金交付は1年度あたり1団体につき1事業

平成27年度市民提案型事業成果報告会

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、平成27年度市民提案型事業成果報告会を開催します。

入場無料、申込み不要ですので、地域づくり活動に関心のある方、すでに活動をされている方は是非ご観覧ください。

日時…2月7日(日) 10:00

場所…立佞武多の館4階練習室2

報告会内容…実施団体による成果発表／講評

▷はじめの一步事業：1団体

▷市民提案型事業：6団体

平成28年度行政テーマ(募集する取組)

- ▷地域で支える子ども・子育て支援（子どもの成長や子育て世帯の負担軽減に資する取組）
- ▷出会いと交流の創出による婚活支援（男女の出会いと交流の場を創出する取組）
- *詳細は、制度説明会・市HPでご確認ください。

補助の対象となる経費

- 事業実施に直接要する以下の経費
- ▷報償費（講師謝金）
 - *団体等の構成員に対するものを除く
 - ▷旅費（事業実施のための旅費・交通費）
 - ▷需用費（消耗品費：用紙、封筒、文具類等、印刷製本費：チラシ、ポスター等）
 - ▷役員費（通信運搬にかかる経費：郵便料等、広告料、保険料等）
 - ▷委託料（専門的知識や技術を要する業務を外部に委託した費用）
 - ▷使用料・賃借料（機器類等の賃借料、イベント会場等の使用料等）

申請方法

申請書など必要書類を企画課までお持ちください（様式等は企画課、市HPから入手できます）。

受付期間 2月29日(月)まで

平成28年度市民提案型事業制度説明会

平成28年度の事業募集に当たって、事業の概要や行政テーマの趣旨など制度の理解を深めていただくため説明会を開催します。

申込み不要ですので、お気軽にご参加ください。

日時…2月9日(火) 18:00

場所…市民学習情報センター
2階視聴覚室

定員…先着40名

説明内容（予定）

- ▷事業の概要
- ▷平成28年度行政テーマ
- ▷質疑応答



企画課 内線2154

軽自動車税の変更手続きはお早めに

軽自動車やバイクなどに課税される軽自動車税は、4月1日現在の所有者の方に課税されます。

所有者の死亡、転出、車両の名義を変更したとき、または処分、紛失したときなどは届出が必要になります。届出のない場合は、引き続き軽自動車税が課税されますのでご注意ください。

手続きに必要なものについては、各手続き場所へ直接お問い合わせください。

手続場所

▷二輪の小型自動車（251cc以上）

国土交通省東北運輸局青森運輸支局
（青森市浜田豊田139-13） TEL017-739-1501

▷軽二輪（126cc以上～250cc以下）・軽三輪・軽四輪
軽自動車検査協会青森事務所

（青森市浜田豊田129-2） TEL050-3816-1831

▷原動機付自転車（125cc以下）・小型特殊自動車
税務課、金木総合支所総合窓口係、市浦総合支所総合窓口係

問…税務課 内線2227

ふるさと納税制度が変更になりました

ふるさと納税を行った場合の平成28年度市民税・県民税の控除額について、次の2点が変更になりました。
▷特例控除額の上限が個人市民税・県民税所得割額の1割から2割に拡充になりました。

▷下記①～③の全ての要件に該当する方は、確定申告が不要となる「ワンストップ特例制度」を利用することができます。

①年末調整済の給与所得者で、確定申告が不要の方
②平成27年1月1日から3月31日までの間に寄附をしていない方

③1年間の寄附先自治体が5団体以下であり、「申告特例申請書」を各寄附先自治体へ提出している方

*「申告特例申請書」を提出していても寄附先が6団体以上、医療費控除の追加がある等の方は、**確定申告が必要となります**ので、ご注意ください。

*ご不明な点は、お問い合わせください。

問…税務課 内線2225

市議会経済文教常任委員・農業委員・認定農業者等の意見交換会

T P Pによる農業への影響は多大であり、これからの経営の再構築に参考となる講演会を開催します。

テーマ…T P Pの農業への影響と今後の対応について

日時…2月8日(月) 15:00～17:00

場所…プラザマリユウ五所川原

対象者…農業者ほか

参加費…無料

講師…弘前大学農学生命科学部教授 渋谷長生氏

*講演終了後、意見交換会を実施します。

▷懇談会（17:00～19:00）

会費…3,000円

申込み…2月1日(月)までに電話にてお申し込みください（意見交換会のみ参加も出来ます）。

問…市認定農業者協会・市農業委員会 内線2774

平成27年度五所川原市「いじめ防止対策事業」青少年健全育成フォーラム

青少年の健やかな成長を市全体で支える風土を醸成することを目的として、いじめの現状や対応についてパネルディスカッション等を行います。

日時…2月20日(土) 10:00～12:00（受付 9:30～）

場所…オルテンシア小ホール 参加費…無料

▷五所川原市いじめのない社会啓発ポスターコンクール入賞者表彰

▷いじめ防止に関する弁論発表（五所川原第一中学校生徒）

▷いじめ防止のための取り組み発表（金木高校生徒会）

▷パネルディスカッション

アドバイザーに県立保健大学浅田豊准教授を迎え、学校、P T A、地域、相談機関の関係者によるディスカッションを行います。

▷いじめ防止宣言（五所川原小学校児童）

問…教育委員会指導課 内線3312

表彰状を受け取る木村さん（中央）



12月18日、人命救助活動を行った木村文栄さん（市内在住）に、五所川原地区消防事務組合管理者（平山市長）から、救命活動功労者として表彰状が手渡されました。10月1日13時30分頃、当市磯松でトラックの荷台から転落した男性を発見した木村さんは、同男性の呼吸が確認できなかったことから、消防へ連絡するとともに、消防指令センターの指導のもと心肺蘇生法を実施。木村さんの迅速な対応により同男性は、救急隊が到着したときには脈拍もふれるまで回復し、現在は自宅療養しています。木村さんは平成10年4月から、市内の消防団員として活動しています。

救命活動功労者を表彰



作品名「津軽のカーニバル」を市長に披露した小野水桜さん（前列左）、片岡くるみさん（前列中央）、小野未来さん（前列右）



優勝を報告した選手の皆さん

東北大会優勝

11月29日に青森県武道館で行われた、第35回東北ブロックスポーツ少年団柔道交流大会で、見事優勝を果たした五所川原市柔道スポーツ少年団の皆さんが、12月18日、市長を訪問しました。

大將の勝浦選手は「大会中の調子はあまり良くなかったが、決勝戦では得意の技で勝つことができて良かった」と大会の様子を話しました。

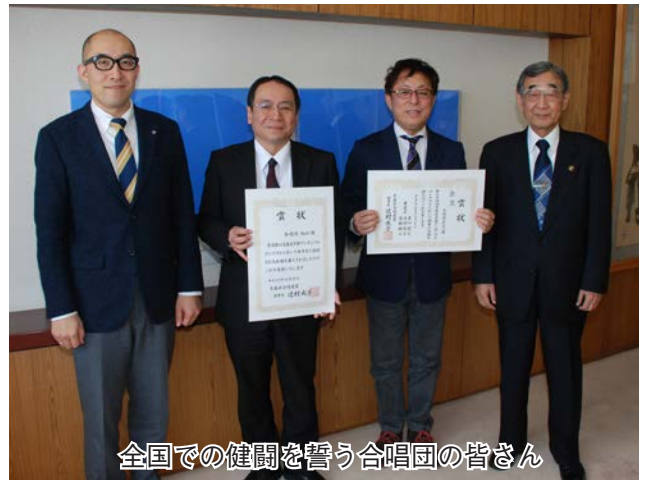
決勝に進出

11月28日に東京工業大学で開催された第6回全国少年少女チャレンジ創造コンテストで、入賞は逃したものの上位20チームによる決勝進出を果たした、五所川原少年少女発明クラブの皆さん（チーム名・津軽りんごガールズ）が、12月24日、平山市長を訪問し、制作した山車を披露しました。

コンテストには全国から660チームが応募した中から選ばれた60チームが参加。午前に行われ、その中から選ばれた20チームが午後決勝を行いました。



記念品を受け取る大河さんご夫妻



全国での健闘を誓う合唱団の皆さん

合唱で全国へ

12月20日に青森市のリンクモア平安閣市民ホールで開催された第24回青森県声楽アンサンブルコンテストで金賞第1位を受賞した合唱団A P i oの皆さんが、12月28日、市長を訪問しました。

同合唱団は、当市出身者を中心として構成され、同大会に第3回から22回連続出場としても表彰されています。

青森県合唱連盟から推薦され、3月20日に福島市音楽堂で開催される声楽アンサンブルコンテスト全国大会へ県代表として出場します。

斜陽館入館180万人

1月6日、太宰治記念館「斜陽館」の入館者数が180万人を達成しました。180万人目となったのは、秋田県大仙市から訪れた大河淳哉さん、光さんご夫妻。

記念品に花束とライトアップされた斜陽館の写真パネルを贈呈されたお二人は「こんなにも歴史ある木造建築はなかなか見ることが出来ないもので、じっくり見たい」「最近テレビで話題になっていたので一度は訪れたいと思っていた。記念すべき日に訪れることが出来て光栄です」と笑顔で話しました。

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10日(水) 10:00~12:00
2月25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17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9日(火) 10:00~15:00
青森あすなるホール市浦

問 市浦総合支所 内線4010

法務局人権相談

月曜日~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

- ・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 2月29日(月)

納付は便利で確実な
口座振替を！

募集

津軽鉄道開業85周年
記念日には「マイ津鉄」

自分で決めた記念日に津鉄でお出かけしませんか。津鉄の1日フリー乗車券（ストローブ列車も可）と観光施設割引券を進呈します。

対象期間：3月15日(火)まで
申込み：乗車希望日の10日前までに、ハガキに申請者の連絡先、乗車希望日、記念日の内容を記入してお申し込みください。

*申請は1人1回ですが、同行の場合に制限はありません。

問：津軽鉄道(株) TEL(34)2148

制度案内 五所川原税務署からの お知らせ

申告書作成会場の設置期間は、

2月8日(月)~3月15日(火)です(土曜・日曜日、祝日を除く)。設置期間中は申告書作成会場を設けておりませんので、申告の相談には設置期間中以上に長時間お待ちいただく場合があります。

また、ご自宅での申告書作成には国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を是非ご利用ください。申告会場に向く必要もなく、確定申告期間中は24時間利用が可能です。自動計算のため計算誤りがなく、保存データを翌年の申告にも利用できるなど多くのメリットがあります。

問：五所川原税務署
TEL(34)3152



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3日(水)・17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

周知 住宅用火災警報器の 設置状況の調査

住宅用火災警報器の普及と防火意識の向上を図るため、一般住宅店舗付住宅等への設置状況調査を行っています。ご理解とご協力をお願いいたします。

期間：3月31日(木)まで
*消防職員や消防団員が住宅用火災警報器の設置状況調査を行います。

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 2月29日(月)

納付は便利で確実な
口座振替を！

周知 小規模多機能型 居宅介護事業者の 選定結果

市が募集した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・新規またはサテライト型）について応募事業者を審査したところ、次の事業者を選定したのでお知らせします。

▽社会福祉法人拓心会
▽株式会社五所川原ケアセンター
問：介護福祉課 内線2456

五所川原市を応援します!!

[成人式衣裳レンタル&販売会開催中]

成人式対象：平成8年・9年生れの方

◆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

◆五所川原店限定成人式フォトプラン◆

櫛きものセンター五所川原店 ☎0173-34-8808



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）

◎広報有料広告

開催案内
りんご研究所
平成27年度(第36回)
試験成果・情報発表会

各種成果の展示、りんごの試食も行います。ぜひお越しください。
日時：2月16日(火)
13時30分～16時

場所：平川市文化センター文化ホール(平川市光城2丁目30-1)
発表内容：りんご「ふじ」のわい化密植栽培における樹の生育と収量の経年変化／りんご「ふじ」着色系統の果実特性／平成27年におけるリンゴ黒星病の発生要因／おうとう新品種「ジュノハート」の特性／ぶどう「スチューベン」の長期貯蔵における灰色かび病の防除対策
問：(地独)青森県産業技術センターりんご研究所
TEL 0172(52)2331

周知
家畜(鶏含む)飼養者の皆さんへ

平成28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。次の家畜の飼養者は忘れずに報告するようお願いいたします。
報告対象：鶏(青森シャモロツク、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／だちょう／鳥類以外(牛、馬、豚、山羊、めん羊)のしし、鹿)

開催案内
地域資源を活用した
半島振興ワークショップ
半島のじかん2016 in 津軽

津軽鉄道を活かした地域の魅力づくりを、全国の事例を学びながら考えます。
詳しくはお問い合わせください。

日時：2月13日(土) 13時～18時
場所：金木商工会館
主催：国土交通省
申込み：Eメール(hanto@rjico.co.jp)宛に①氏名②住所③ご連絡先④ご所属をお送りください。
問：企画課 内線2152

制度案内
青森県交通災害共済

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日の治療をうけた場合でも見舞金が支給されます。
支給額：1日の治療でも見舞金が2万円(日数により15万円まで)／弔慰金は100万円／特別共済見舞金は50万円
会費：年間1人350円
共済期間：4月1日～平成29年3月31日の1年間

消費生活相談

契約、販売方法、商品・サービスなどに関する消費者トラブル、多重債務でお困りの方に対し専門の消費生活相談員が無料で相談に応じます。

▽悪質商法、契約・取引に関するトラブル相談
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) 9:00～17:00
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事務所
TEL0120-102-43
2月10日(休) 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。

加入資格：当市に住民登録をされている方
申込期間：2月1日(月)より予約加入受付します
申込先：環境対策課／金木総合支所事務係／市浦総合支所庶務係
▽団体加入して下さる事業所・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

見て！触れて！体験して！～やっぱり子どもと関わる仕事に挑戦したい～

Re: 保育のしごと応援セミナー

来場者にプレゼントあります！

平成28年 2月26日(金)
五所川原市中央公民館2階 視聴覚室
(五所川原市字一ッ谷504番地1)
10:00～15:00

ピアノ個人レッスンの他に「ニガテ克服個人レッスン」3つをご用意しています♪

参加無料

★保育の就職に役立つ豊富なセミナーあり！
★参加無料！保育に興味のある方はぜひご来場ください。

問合せ：青森県保育士・保育所支援センター
TEL017-718-2225 E-mail:hoiku@aosyakyo.or.jp

青森県保育士・保育所支援センター



制度案内
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、口座振替がご利用できます。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。

口座振替をご希望の方は、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

相談
くらしやお金に関する
相談会 解決の糸口を
見付けに行こう

くらしやお金に関する悩みについて、弁護士、保健師、社会福祉協議会相談員、信用生協相談員が、相談に応じます。

秘密厳守、相談は無料です。

日時：2月27日(土) 10時～16時

場所：①ヒロコ3階市民生活センター

ター(弘前市大字駅前町9-120)

②信用生協青森事務所(青森市

制度案内
不安方1-3-5小田島ビル3階
相談対象：借金返済/税金・公共料金の支払いの遅れ/生活費が足りない/車や教育資金の工面/相続問題/依存症など

*当日はご予約の方を優先します
申込先：消費者信用生活協同組合
青森事務所

Tel 0120(102)143

制度案内
不動産取得税の
軽減制度

不動産取得税は、家屋を新築・増改築により取得したときや、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに、その取得者に一度だけ課税される県の税金ですが、一定の要件に該当する住宅やその住宅用地を取得した場合など、不動産取得税が軽減される制度があります。詳しくはお問い合わせください。

問：西北地域県民局県税課課税課

Tel(34)2111 内線212

開催案内
インターネット被害
II 脳・健康問題

インターネット・携帯電話の著しい普及に伴いトラブルに巻き込まれる青少年が増えています。そこで保護者がコントロールできる方法について「講演会」・ワ

「クシヨップ」を開催します。
日時：2月25日(木) 18時～20時
場所：中央公民館
講師：子どものネットリスク教育研究会 大谷良光代表(前弘前大学教授) / 弘大ネットパトリ

参加費：無料
申込締切：2月19日(金)
*ワークシヨップは先着40名
申込先：社会教育課

Tel(35)6056

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。

日時・場所
▽2月2日(火) 13時30分～15時30分

青森県労働委員会(青森市長島2-1-5県庁向いみどりやビル7階)

▽3月1日(火) 13時30分～16時
青森県観光物産館アスパム(青森市安方1-1-40)

▽4月5日(火) 13時30分～15時30分
青森県労働委員会

問：青森県労働委員会事務局

Tel 017(734)9832

市民サロン
平成28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13日(土) 10時

場所：生き生きセンター
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)を忘れずに持参してください。

問：生き生きセンター友の会
松橋 Tel(34)6223

参加募集
ワンコインセミナー
お掃除編

お掃除のプロから簡単にできるお掃除を学びます。お掃除グッズ・コピー付きです。
日時：2月26日(金) 13時30分
場所：リファイン五所川原
定員：先着8名
参加費：500円
申込先：リファイン五所川原

Tel(35)6291

現地確認 見積り無料 屋根・外壁・大工事

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
アートリフォーム株式会社 0173-33-4713
http://art-reform.net/
アートリフォーム株式会社

お電話は今すぐ、こちらから ◆ホームページは◆
五所川原市セツ館虫流51-29 担当 前田まで「増改築相談員のお店」

おめでたで、はってらが～ 自然災害から経営を守る

りんご共済

ぶどう共済もあります

加入申込受付 3/25まで

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

五所川原市を応援します!!

◎広報有料広告

相談
相談登記は
お済みですか月間

相談登記は期限が定められていないため一般に手続きが遅れがちで、権利関係が複雑になり、時間や費用がかさむ等の支障をきたすことがあります。登記の手続きは専門家に相談するのが確実です。是非ご相談ください。

期間：2月1日(月)～29日(月)

場所：県内の各司法書士事務所

*各事務所に予約してください。

費用：初回相談無料(2回目以降や具体的な手続きは有料です)

問：青森県司法書士会

TEL 017(776)8398

相談
女性のための
女性司法書士による
無料法律相談会

女性になら聞いてもらえる、話せるとお考えの方、是非ご利用ください。予約は不要です。

日時：2月28日(日) 10時～16時

場所 アスパム5階「あすなろ」

(青森市安方1-1-40)

相談内容

相続、成年後見、借金、家族間
の問題等の法律に関係したお悩み
問：青森県司法書士会

TEL 017(776)8398

開催案内
第13回 五所川原
市民グラウンド・ゴルフ
冬季大会

日時：2月21日(日) 9時15分(受付8時20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9日(火)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
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

日時：2月1日(月)～7日(日)

16時～20時

▽限定イベント

日時：2月7日(日)

14時～19時30分

場所：芦野公園

問：NPO法人かなぎ元気倶楽部

TEL (54) 1616

善意の花かぐい
〜つもろが〜ができました



▽さくら保育園(大澤公至園長)

39名〓お遊戯訪問、みかん2箱

▽五所川原保育園(多勢真園長)

27名〓お遊戯訪問、ケーキ50個

▽株式会社五所川原中央青果

(木村吉幸代表取締役)〓みかん5箱

▽間山サチさん(大町)〓手編み靴

下50足

▽金木地区婦人会(外崎れい子

会長)4名〓手作り赤飯50人分

(以上5件くくるみ園へ)

▽五所川原野球協会〓軟式球B号

6ダース(市内中学校へ)

▽小田桐基さん(青森市)〓100

0円

▽江渡諄治さん(旭町)〓三國慶一

作木彫2点

・作品名「鏡」(高さ29・0cm×

幅15・0cm×奥行15・0cm)

・作品名「青嵐」(高さ83・5cm

×幅33・0cm×奥行19・0

cm)

▽五所川原農林高等学校(山口章

校長)〓大型門松2対

五農高森林科の生徒の皆

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

置されました。12月27日から1

月7日まで、毎年恒例となった

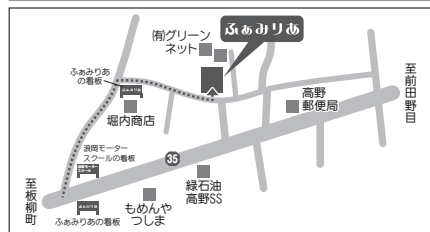
門松が来庁者を出迎えました。



門松を製作設置した五農生の皆さん

五所川原市を応援します!!

入居者
スタッフ 随時募集中



有料老人ホーム
デイサービス

ふあみりあ

有料老人ホーム・デイサービス
随時無料体験 受付中!!

全個室(12室) ご利用料金 34,650円~

お問い合わせ

TEL 0173-26-7161 FAX 0173-26-7162

担当：成田

〒037-0632 青森県五所川原市大字高野字北原222-1

11/11 新築オープン

◎広報有料広告

ふるさと納税

ふるさと納税

12月は総額3036万1800円、1291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。

また、紙面の都合により本号に掲載できなかった方につきましては、次号以降に掲載しますのでご了承ください。

▽2万円

齋藤 忠さん (東京都練馬区)

▽1万円

中田政男さん (神奈川県横浜市)

安原秋夫さん (静岡県浜松市)

黒木 敬さん (広島県広島市)

白 荷さん (東京都文京区)

酒井大輔さん (東京都北区)

川口竜一さん (北海道滝川市)

葛西健一郎さん (大阪府大阪市)

鶴田 孝さん (千葉県柏市)

行之内智恵さん (東京都杉並区)

皆川寛俊さん (神奈川県藤沢市)

松尾 淳さん (東京都江東区)

井出 準さん (兵庫県明石市)

藤森研司さん (北海道札幌市)

佐々木良樹さん

(神奈川県横浜市)

辻 智幸さん (佐賀県唐津市)

辻 和宏さん (香川県高松市)

佐藤直美さん (東京都世田谷区)

原田清見さん (三重県津市)

四方田紳さん (東京都世田谷区)

山本雅之さん (神奈川県横浜市)

堀江浩典さん (岐阜県岐阜市)

木村陽子さん (東京都世田谷区)

岡本ゆかりさん (広島県広島市)

尾崎文彦さん (愛知県日進市)

小野里邦彦さん (東京都三鷹市)

小島 崇さん (宮城県富谷町)

糠塚 梓さん (東京都品川区)

岡 秀樹さん (山梨県富士吉田市)

松浦江吏子さん (北海道小樽市)

田中裕之さん (神奈川県横浜市)

古川和彦さん (兵庫県西宮市)

相原 洋さん (大阪府大阪市)

井山健次さん (静岡県三島市)

高木裕史さん (神奈川県横浜市)

福島 純さん (東京都目黒区)

植田敏寛さん (大阪府大阪市)

大田秀晴さん (千葉県流山市)

赤川幸恵さん (大阪府大阪市)

山田清司さん (静岡県浜松市)

梅本理香さん

(埼玉県さいたま市)

小鹿明義さん (千葉県八千代市)

宇野沢史紀さん (東京都文京区)

菊池賢樹さん (東京都港区)

城戸圭介さん (東京都品川区)

久高友行さん (大阪府交野市)

山田義幸さん

(神奈川県相模原市)

板垣光城さん (神奈川県藤沢市)

向井 彰さん (兵庫県神戸市)

青島寛明さん (岡山県岡山市)

金平 猛さん (石川県金沢市)

市川まゆ子さん

(東京都世田谷区)

瀧澤正弘さん (東京都板橋区)

岡崎博道さん (神奈川県横浜市)

佐藤 清さん (宮城県仙台市)

藤澤博一さん (宮城県仙台市)

木村有希さん (栃木県下野市)

増田有孝さん (神奈川県横浜市)

野口 大さん (兵庫県宝塚市)

開發 弘さん (東京都府中市)

今村 毅さん (大阪府交野市)

米村拓夫さん (神奈川県逗子市)

山下秀明さん (愛知県尾張旭市)

成毛康裕さん (千葉県佐倉市)

府賀道康さん (神奈川県横浜市)

安田幸治さん (千葉県千葉市)

福田祐子さん (茨城県筑西市)

山田大資さん

(埼玉県さいたま市)

井田敦士さん (愛知県名古屋)

米田浩二さん (愛媛県松山市)

潮田紀夫さん (神奈川県横浜市)

山崎和芳さん (愛知県豊明市)

牟田武司さん (大阪府茨木市)

下重房夫さん (福島県棚倉町)

井上郁子さん (広島県三原市)

金森伸一さん (東京都中央区)

堀尾忠志さん (愛知県一宮市)

杉山典男さん (静岡県浜松市)

岡野幸男さん (大阪府吹田市)

黒崎祐子さん

(埼玉県さいたま市)

喜田川真治さん

(神奈川県川崎市)

佐藤敬太さん (長野県長野市)

長坂菜穂子さん (東京都江東区)

西山英二さん (大阪府大阪市)

下出典子さん (兵庫県西宮市)

泉谷 勝さん (東京都杉並区)

小松裕二さん (北海道札幌市)

恩田一生さん (埼玉県朝霞市)

石塚敬悟さん (北海道札幌市)

西山悦子さん (大阪府大阪市)

棚橋信尚さん (東京都品川区)

藤塚玲子さん (東京都八王子市)

矢野昌彦さん (千葉県市川市)

佐藤雄一郎さん

(三重県四日市市)

豊山良仁さん (大阪府貝塚市)

成尾光広さん (埼玉県飯能市)

中島英貴さん (神奈川県横浜市)

吉村真治さん (東京都豊島区)

鎌田有二さん (宮城県利府町)

熊 清人さん (北海道札幌市)

森島靖明さん (東京都世田谷区)

今居寅男さん

(和歌山県和歌山市)

大谷保子さん (兵庫県神戸市)

服部由美子さん (福岡県福岡市)

渡邊弘之さん (東京都中野区)

柿沼和子さん (東京都新宿区)

齋藤小織さん (東京都練馬区)

大槻将久さん (愛知県豊田市)

池田俊亮さん (兵庫県神戸市)

高清水教信さん (千葉県柏市)

原田和香子さん

(神奈川県川崎市)

山田寛人さん (東京都港区)

山田大資さん

(埼玉県さいたま市)

戸崎 隆さん (東京都あきる野市)

工藤 正さん (東京都大田区)

成川嗣昭さん

(神奈川県海老名市)

勝山宏則さん (東京都品川区)

山田小百合さん (東京都練馬区)

大久保久寿さん

(山梨県富士川町)

渡辺真広さん (神奈川県藤沢市)

後藤久徳さん (静岡県沼津市)

塩谷政和さん (兵庫県播磨町)

伊東孝男さん (兵庫県神戸市)

小山美津代さん

(東京都江戸川区)

阿部裕子さん (神奈川県厚木市)

田所一江さん (千葉県市川市)

小林節子さん (東京都杉並区)

川端貞喜さん

(和歌山県和歌山市)

長尾圭浩さん (埼玉県上尾市)

坂木建治さん (埼玉県上尾市)

峯村裕子さん (東京都港区)

高見泰弘さん (岡山県岡山市)

東條尚子さん (東京都中央区)

北原民雄さん (大阪府高槻市)

市川智康さん (静岡県浜松市)

岩田 篤さん

(静岡県浜松市)

図書館

TEL 34-4334



▷だっこでいっしょおはなし会

2月13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

2月20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「のりもの」です。車、飛行機、電車、船。のりものにはいろいろあるけど、どののりものが登場するかな？

▷「読書感想画」募集中！

図書館では現在、読書感想文ならぬ読書感想画を募集しています。本を読んで感じたことを絵にしてみませんか？詳しく知りたい方は、図書館内ポスター、図書館HPをご覧ください。

▷初心者インターネット講習

2月19日(金) 10:00 市立図書館2階視聴覚室
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。

市立図書館 TEL34-4334
開館時間 9:30~18:00 (土日祝は17:00まで) 2月の休館 毎週月曜日、18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 毎週月曜日、11日(木)
市浦分館 TEL35-2111 内線4043
開館時間 9:30~17:00 2月の休館 毎週土曜・日曜日、11日(木)

し~うらんど 海遊館

TEL 27-7373



▷メンテナンス休館のお知らせ

設備メンテナンスおよび全館清掃のため、休館させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

休館期間…2月23日(火)~3月1日(火)

3月2日(水)からは、リフレッシュオープンでスタッフ一同、皆様のお越しを心よりお待ちしております。

▽タラソセラピー（海洋療法）の活用で短命県返上

寒い時こそ温海水プールに入り免疫力を高めましょう。海水には殺菌作用があり、風邪の予防にオススメです。体を温め保温し新陳代謝を高め、体型改善や血圧も下がりやすくなります。今こそタラソ始めませんか。五所川原方面無料送迎バス運行中です。

オルテンシア

TEL 33-2111



小ホール（ふるさと交流ホール）

▷第25回生徒の研究発表大会

2月5日(金) 10:00-15:10 関係者
青森県立五所川原工業高等学校 TEL35-3444

▷平成27年度 発表会

2月7日(日) 10:00-12:00 関係者
五所川原幼稚園 TEL35-5150

▷平成27年度西北五地区自衛隊入隊予定者激励会

2月9日(火) 14:00-16:00 関係者
市民課 TEL35-2111 (内線2310)

▷五所川原市いじめ防止対策事業

青少年健全育成フォーラム
2月20日(土) 10:00-12:00 無料
教育委員会指導課 TEL35-2111 (内線3310)

▷科学とものづくりをもっと楽しもう！ in 五所川原

2月21日(日) 10:00-16:00 無料
青森県発明協会 TEL017-762-7351

*2月の休館日 1日、8日、15日、22日、29日

第11回 市内小・中学校美術展

市内児童生徒の美術作品を広く市民に鑑賞してもらうとともに、市内小・中学校の図工教育・美術教育の充実を図ることを目的として、市内小・中学校美術展を開催します。

市内小・中学校17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、素晴らしい作品が多数展示されます。ぜひご来場ください。

日時…2月17日(水)~19日(金)

10:00~21:00 (19日は15:30まで)

場所…ELMホール

入場料…無料

問…教育委員会指導課 内線3313



昨年の様子

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

▽2月7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11日(木) 増田病院
 TEL35-2726 (新町41)

▽2月14日(日) かなぎ病院
 TEL53-3111 (金木町菅原13-1)

▽2月21日(日) 田町小山クリニック
 TEL34-3431 (田町4-5)

▽2月28日(日) 櫛引クリニック
 TEL33-1155 (鎌谷町516-10)

消防署救急病院紹介電話 TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷2月11日(木) 10:00~16:30
 ELM

▷2月18日(木) 9:30~11:30
 東北電力(株) 五所川原営業所

▷2月18日(木) 13:00~15:30
 五所川原警察署

*日時は変更になることがあります。
 青森県赤十字血液センターホームページ(<http://www.aomori.bc.jrc.or.jp/>)
 をご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター
 TEL017-741-1512

開催案内

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：要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時：2月18日(木) 13時~14時

場所：生き活きセンター

テーマ：冬の運動不足を改善しよう！ポッコリお腹を引き締める体操

相談 エンゼル相談 (母子相談)

子どもの発育・発達や育児の相談を保健師と栄養士が行っています。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。予約は不要です。

日程・場所

▽3月10日(木) 10時30分~11時30分
 保健センター市浦

▽3月11日(金) 10時~11時30分
 保健センター五所川原

持ち物

母子健康手帳、バスタオル

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

問：健康推進課 内線2368

相談 健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、健診結果などに体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。

日時・場所

▽2月4日(木) 13時~14時
 保健センター市浦

▽2月16日(火) 13時~14時
 保健センター市浦

▽2月26日(金) 10時~12時
 保健センター金木

問：健康推進課 内線2364

教室 みんなの健康教室

日時：2月26日(金) 13時~13時30分

場所：生き活きセンター

テーマ：いつまでもおいしく食べるために

講師：田附歯科医院 田附良仁先生

問：西北五医師会

TEL(35)0059

参加募集 認知症の人と家族のつどい in 五所川原

一人でも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。参加費無料、申込不要。

日時：2月14日(日)

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。

日時・場所

▽2月23日(火) 10時~11時
 磯松コミュニティセンター

▽2月24日(水) 9時30分~11時
 コミュニティセンター三好

問：地域包括支援センター

TEL(38)3939

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、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物

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



あなたも作ってみませんか

テーマ 郷土料理



鱈汁
(じゃっぱ汁)

1人分139kcal 食塩相当量1.1~1.7g

材料 (4人分)

じゃっぱ(鱈のアラ).....適量
 水.....1L だし昆布.....1/2本
 大根.....1/2本 人参.....1/2本
 鱈.....4切れ 長ねぎ.....1本
 酒.....100cc みそ.....大さじ2~3

作り方

- ①じゃっぱを水でさっと洗ってざるにあげ、水切りをする。
- ②鍋に水とだし昆布を入れて火にかける。沸騰直前にだし昆布を取り出す。
- ③大根、人参は皮をむき、厚さ1cmのちょう切りにしてさっとゆでる。長ねぎはななめ切りにする。
- ④②に大根、人参を入れて煮る。さらに、鱈、じゃっぱを入れて煮る。あくが浮いてきたら取り除き、15分ほど煮る。
- ⑤酒、みそを入れて味を調え、長ねぎを入れて火が通るまで煮る。

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。

対象...65歳以上の市民

日程...①2月8日(月) ②2月26日(金)

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イスター 小田桐匡孝氏等

参加費...無料

持ち物...防寒具、手袋、帽子、水分補給のための飲み物、長靴等(ポール等は貸し出します)

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

相談

こころの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等がづらい方、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...2月9日(火)

13時~30時/15時30分

*前回までと時間が変わります。

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

乳幼児健診

4カ月児健診 H27年10月生まれ	3月1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8月生まれ	3月29日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H24年9月生まれ	3月16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)

*時間に合わせて、お越しください。

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

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)の原因の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、禁煙により多くの人の発症や重症化を予防できます。

講座では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10日(水) 13:00~14:30

場所...働く婦人の家3階第3講習室

内容...医師による講演(13:00~14:00)

肺年齢測定(14:00~14:30)

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4日(木)までにお申し込みください。

申込先...健康推進課 内線2364

当市の
魅力発信

あおもり10市(とし)大祭典 in Tokyo

昨年に引き続き、県内10市の魅力をPRするイベント「あおもり10市(とし)大祭典 in Tokyo」を、1月16日、東京都中野区にある「なかのZERO」本館大ホールにて開催しました。

会場に設置した観光PRコーナーでは、立佞武多をはじめとした当市の観光やその魅力を紹介。物産販売コーナーでは、十三湖産しじみや同加工品をはじめとする特産品を展示・販売しました。そのほか10市の食を集めた「あおもりビュッフェ」では市の貝であるヤマトシジミのしじみ汁が提供されました。



PRステージでは、立佞武多や太宰治ゆかりの地であることなど当市の魅力が凝縮された映像を使って、三上副市長と市イメージキャラクターごしょりんが来場者に当市をPRしました。

そのほか、立佞武多ミニ山車の展示、お囃子披露などを行い、会場を盛り上げました。フィナーレでは今年の9月に開催予定の「あおもり10市大祭典 in 五所川原」をお知らせし、来場を呼びかけました。

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。

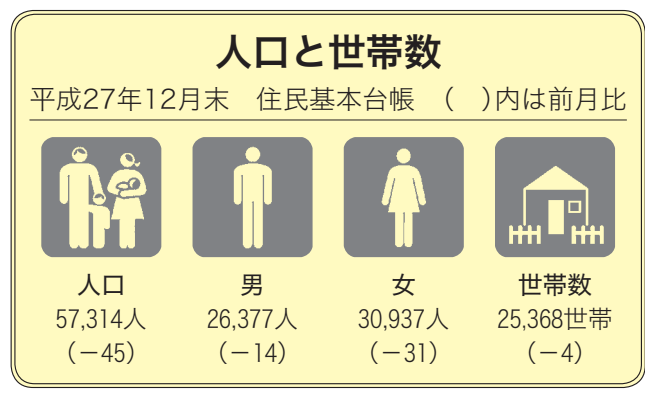
わたしたち市民は、先人たちの不撓不屈の精神によりつくりあげられた歴史と伝統を受け継ぎ、共に支えあい開かれた平和なまちをつくるため、ここに市民憲章を制定します。

- 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。

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27年	3	27	195	2,126	4	13
平成26年	1	20	213	2,220	2	20
比較	2	7	△18	△94	2	△7

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(直通)



古紙配合再生紙使用