



2月6日～12日 芦野公園

雪と光のページェント

今号の主な内容

- 自殺対策強化月間 2
- 行政連絡バス時間変更 3
- 市営住宅入居者募集 5
- さんかく 6
- ELM120円バス時刻表 13

かけがえのない“いのち”を大切に **3月は自殺対策強化月間**

早春はストレスを抱えやすい季節で、3月は1年の中で自殺率が高い月です

2週間以上続く不眠は「うつ」のサイン

自殺の原因となる主な精神病はうつ病ですが、この病気は不眠症を伴うことが多いため、よく眠れているか、疲れていないか声をかける事が大切です。不眠が2週間以上続く場合は、専門医、かかりつけ医に相談しましょう。



もしあなたが悩みを抱えていたら、一人で悩まず、ぜひ相談してください

こころの相談 電話窓口 (青森県健康福祉部障害福祉課発行リーフレットより)

▷どんな人のどんな悩みでも

相談窓口	電話番号	受付日時
よりそいホットライン	フリーダイヤル(無料通話) 0120-279-338(つなぐささえる)	毎日24時間

▷死にたいくらいつらい

NPO法人 あもりいのちの電話相談電話	0172-33-7830	毎日12:00~21:00
県民のための自殺予防いのちの電話	フリーダイヤル(無料通話) 0120-063-556	毎月1日12:00~21:00 (1月のみ15日)
「自殺予防 いのちの電話」 一般社団法人 日本いのちの電話連盟	フリーダイヤル(無料通話) 0120-738-556	毎月10日24時間
青森県立精神保健福祉センター 「こころの電話」	017-787-3957 017-787-3958	9:00~16:00 土・日、祝日、年末年始を除く
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556 (おこなおう まもろうよ こころ)	9:00~16:00 土・日、祝日、年末年始を除く

五所川原市内 こころの相談窓口

▷生活や仕事のこと

生活困窮者自立支援窓口(要予約)	市役所保護福祉課内 35-2166(直通)	8:30~17:15 土・日、祝日、年末年始を除く
------------------	--------------------------	------------------------------

▷借金(多重債務)、商品やサービスのこと

消費生活センター	33-1626	火曜~金曜日9:00~17:00 土曜日10:00~16:00 日・月、祝日、年末年始を除く
----------	---------	--

▷眠れない、ひどく落ち込む、これってうつ?

心理士が相談に応じます(要予約)	市役所健康推進課 35-2111(内線2367)	3月9日(木) 10:00~11:30
精神科医が相談に応じます(要予約)	五所川原保健所 34-2108	3月10日(金) 13:00~14:00

▷ただ話を聞いてほしい

傾聴サロン(秘密厳守・予約不要) NPO法人ほほえみの会があなたの こころに寄り添って話を聴きます	中央公民館 26-6797	毎月第2・第4月曜日 13:30~15:30
---	------------------	---------------------------

健康推進課では、相談窓口電話一覧表、こころの健康に関するパンフレット等を配布しています。

行政連絡バスの運行時間変更

3月16日(木)から、夏期運行ダイヤに変更になります。

*天候等により、下記予定時間に遅れる場合があります。市役所開庁日のみの運行です。

▽午前便 (月曜・水曜・木曜・金曜日)	
往路	市浦総合支所 8:40 ⇒ 金木総合支所 9:45 ⇒ 五所川原市役所 10:15
復路	五所川原市役所 10:30 ⇒ 金木総合支所 11:00 ⇒ 市浦総合支所 11:55 (し〜うらんど海遊館利用者が乗車した場合)し〜うらんど海遊館 11:40
▽午後便 (月曜・水曜・木曜・金曜日)	
往路	市浦総合支所 13:50 ⇒ 金木総合支所 15:00 ⇒ 五所川原市役所 15:30 (し〜うらんど海遊館利用者が乗車した場合)し〜うらんど海遊館 14:10
復路	五所川原市役所 15:40 ⇒ 金木総合支所 16:10 ⇒ 市浦総合支所 16:55
▽火曜日のダイヤ (火曜日は車両点検日のため一往復です)	
往路	市浦総合支所 8:40 ⇒ 金木総合支所 9:45 ⇒ 五所川原市役所 10:15
復路	五所川原市役所 14:00 ⇒ 金木総合支所 14:30 ⇒ 市浦総合支所 15:10

問…市浦総合支所庶務係 内線4015

パブリックコメント(意見公募手続き)を実施しています

「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。以下の2つの計画案に対する皆さんからの意見を募集しています。

五所川原市地域公共交通網形成計画(案)

加速する人口減少や高齢化といった人口構造の変化、まちづくりの変容に対応するため、持続可能な公共交通のあり方を検討することが必要となっています。

こうした背景を受け市では、広域な市域をカバーできる持続可能な公共交通を再構築するため、まちづくりと連携した公共交通の基本的な方針と施策体系となる計画を策定します。

公表・意見募集期間…3月21日(火)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。

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2154 FAX35-3617

電子メール 1604pbc@city.goshogawara.lg.jp

五所川原市第3期障害者計画(案)

障害者基本法に基づく、五所川原市第2期障害者計画の計画期間が平成28年度で終了することから、市では平成29年度から平成33年度までの5カ年の障害者施策の方向性を明らかにする、五所川原市第3期障害者計画(案)を作成しました。

公表・意見募集期間…3月10日(金)まで

閲覧場所…家庭福祉課、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、家庭福祉課へ資料郵送の申込みも可能です。

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

家庭福祉課 内線2432 FAX35-9901

電子メール 1605pbc@city.goshogawara.lg.jp

意見の提出について

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

提出された意見について

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

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

市民税・県民税の申告をお忘れなく

平成29年度(平成28年分)の市民税・県民税の申告を3月15日(水)まで受付しています。

平成29年度よりマイナンバーの記載と本人確認書類の提示が必要となりました。以下の本人確認書類をお忘れのないようお願いします。

本人確認書類(以下①②の両方が必要です)

①申告者ご本人のマイナンバーを確認できる書類

例)通知カード、マイナンバーの記載がある住民票の写しのうちいずれか1つ

②記載したマイナンバーの持ち主であることを確認できる書類

例)運転免許証・パスポート・身体障害者手帳・公的医療保険の被保険者証などのうちいずれか1つ

*顔写真の表示があるマイナンバーカードをお持ちの方は、1点のみで本人確認が可能です。

*申告書には控除対象配偶者、扶養親族および事業専従者のマイナンバーの記載も必要ですが、これらの方々はマイナンバーを確認できる書類のみ必要です。

*地区別の受付日時や場所などは、本紙1月号と同時配布した「平成29年度市民税・県民税申告のお知らせ」や市ホームページをご覧ください。

*「平成29年度市民税・県民税申告のお知らせ」は、税務課や各総合支所の窓口にも備え付けてあります。

ご本人が申告できない、やむを得ない事情がある場合やご不明な点については、お問い合わせください

税務課 内線2227

金木総合支所総合窓口係 内線3114

市浦総合支所総合窓口係 内線4014

高齢者教室 平成29年度 受講生募集

5月より高齢者教室を開催します。

学習内容は月に一回、歴史・健康・音楽等の様々なテーマの講演会があります。クラブ活動、移動学習、懇親会等もありますので受講を希望する方は電話にてお申し込みください。

対象…60歳以上で通学できる方

申込締切…4月14日(金)

北辰大学(五所川原地区)

会場…中央公民館

募集…1年生40名

回数…5月～2月の計10回

ひばの樹大学(金木地区)

会場…金木公民館

募集…1年生40名

回数…5月～1月の計8回

寿大学(市浦地区)

会場…市浦コミュニティセンター

募集…40名

回数…5月～11月の計10回

申込先…社会教育課(中央公民館内) TEL35-6056



環境影響評価準備書の縦覧および説明会

対象事業の名称、種類および規模

▷名称…五所川原市一般廃棄物最終処分場整備事業

▷種類…一般廃棄物処理施設(最終処分場)の設置

▷規模…埋立面積15,395㎡/埋立容量82,000㎡

対象事業実施区域

五所川原市金木町喜良市小田川山地区

準備書の縦覧場所、期間及び時間

▷場所…環境対策課、金木・市浦各総合支所

▷期間…3月15日(水)まで(土曜・日曜日、祝日を除く)

▷時間…8:30～17:15

*市ホームページによる電子縦覧も可能です。

説明会の開催日時および場所

▷日時…3月3日(金) 18:00

▷場所…金木公民館

準備書に対する意見書の提出

準備書の内容について環境の保全の見地からの意見を書面により提出することができます。次の事項を記載し郵送またはFAXによりお送りください。

記載事項…提出者の氏名および住所(法人その他の団体にあつては、その名称、代表者の氏名および主たる事務所の所在地)/意見書の提出の対象である準備書の名称/準備書についての環境の保全の見地からの意見(日本語により、意見の理由を含めて記載してください)

提出期限…3月29日(水)(消印有効)

お問い合わせおよび意見書の提出先

〒037-8686 五所川原市字岩木町12番地
環境対策課 内線2346 FAX 35-2128

市営住宅入居者募集（3月公募）

一般公募

- ▷**広田団地**(五所川原地区)S55年度建設
・鉄筋コンクリート造4階建3DK
(3階1戸/4階1戸)
・家賃11,800円～23,100円程度
・共益費あり、駐車場あり
・浴室あり、浴槽なし、給湯器なし
*1人以上で申請可(年齢60歳以上、他制限あり)
- ▷**さくら団地**(金木地区)H18・H20年度建設
・木造平屋建1LDK(2戸)
・家賃14,500円～31,600円程度
・駐車場あり
・浴室あり、浴槽あり、給湯器あり
*1人以上で申請可(年齢60歳以上、他制限あり)
- ▷**さくら団地**(金木地区)H20年度建設
・木造2階建3LDK(1戸)
・家賃26,800円～52,500円程度
・駐車場あり
・浴室あり、浴槽あり、給湯器あり
*3人以上で申請可
- ▷**岩井団地**(市浦地区)S59年度建設
・木造平屋建3DK(1戸)
・家賃13,500円～19,600円程度
・駐車場あり
・浴室あり、浴槽なし、給湯器なし
*1人以上で申請可(年齢60歳以上、他制限あり)
- ▷**岩井団地**(市浦地区)H6年度建設
・木造平屋建3LDK(1戸)
・家賃19,300円～37,900円程度
・駐車場あり
・浴室あり、浴槽なし、給湯器なし
*3人以上で申請可

常時公募(随時募集、先着順)

- ▷**広田団地**(五所川原地区)
・鉄筋コンクリート造4階建3DK(1戸)
*1人以上で申請可(年齢60歳以上、他制限あり)
- ▷**さくら団地**(金木地区)・木造平屋建1LDK(1戸)
*1人以上で申請可(年齢60歳以上、他制限あり)
- ▷**岩井団地**(市浦地区)・木造平屋建2LDK(1戸)
*1人以上で申請可(年齢60歳以上、他制限あり)
- ▷**岩井団地**(市浦地区)・木造平屋建3DK(1戸)
*1人以上で申請可(年齢60歳以上、他制限あり)
- ▷**岩井団地**(市浦地区)・木造平屋建3LDK(2戸)
*3人以上で申請可

募集期間…3月10日(金)～21日(火)

(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)

申請・入居にあたって…原則として持ち家のある方は申請不可/家賃は収入に応じて決定/敷金は家賃3カ月分/連帯保証人が必要/共益費・駐車場料金は別途発生/駐車場は原則1住戸1台

*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、五所川原地区の募集戸数を制限します。

*入居資格、提出書類等詳細はお問い合わせ、もしくは市ホームページをご覧ください。

建築住宅課 内線2663

申込先 金木総合支所産業建設係 内線3101
市浦総合支所産業建設係 内線4041

平成29年度 自衛官募集

自衛隊幹部候補生

- 受験資格…平成30年4月1日時点で次に該当する人
▷一般・音楽・飛行要員…20歳以上26歳未満の人
*22歳未満の人は、大学卒業(短大を除く、本年度卒業見込みを含む)/大学院修士学位取得者(見込みを含む)は28歳未満の人
▷歯科…専門の大学卒業(本年度卒業見込みを含む)で20歳以上30歳未満の人
▷薬剤科…専門の大学卒業(本年度卒業見込みを含む)で20歳以上28歳未満の人
- 受付期間…3月1日(水)～5月5日(金)(必着)
1次試験…5月13日(土)、飛行要員希望者のみ14日(日)
試験場所…青森市・弘前市・八戸市内
*飛行要員希望者は青森市内のみ
*1次試験合格者のみ2次試験を行います
場所…仙台駐屯地(飛行要員希望者のみ松島基地)

予備自衛官補

- 受験資格…平成29年7月1日時点で次に該当する人
▷一般公募…18歳以上34歳未満の人
▷技能公募…18歳以上で国家免許資格など有する人
*資格により53歳未満～55歳未満の年齢上限あり
- 受付締切…4月7日(金)(必着)
試験期日…4月15日(土)
試験場所…青森駐屯地、八戸駐屯地(一般公募のみ)

詳しくはお問い合わせ下さい

自衛隊青森地方協力本部五所川原地域事務所
TEL35-2305

「イクボス」で働き方を変える ～仕事と生活の両立をめざして～

平成 29 年 1 月 5 日平川市が県内市町村で初めて部下の仕事と生活の両立 (ワーク・ライフ・バランス) を目指す「イクボス宣言」をしました。また、全国ではすでに NPO 法人ファザーリング・ジャパンが立ち上げた「イクボス企業同盟」「イクボス中小企業同盟」に 190 社以上が加盟しています。

では、そもそも「イクボス」とは何なのでしょう。また、なぜ今「イクボス」が求められているのでしょうか (イクボスとは育児をしているボスのことではありません)。



●イクボスとは

「イクボス」とは、職場で共に働く部下・スタッフのワークライフバランス (仕事と生活の両立) を考え、その人のキャリアと人生を応援しながら、組織の業績も結果を出しつつ、自らも仕事と私生活を楽しむことができる上司 (経営者・管理職) のことを指します (対象は男性管理職に限らず、増えるであろう女性管理職も)。

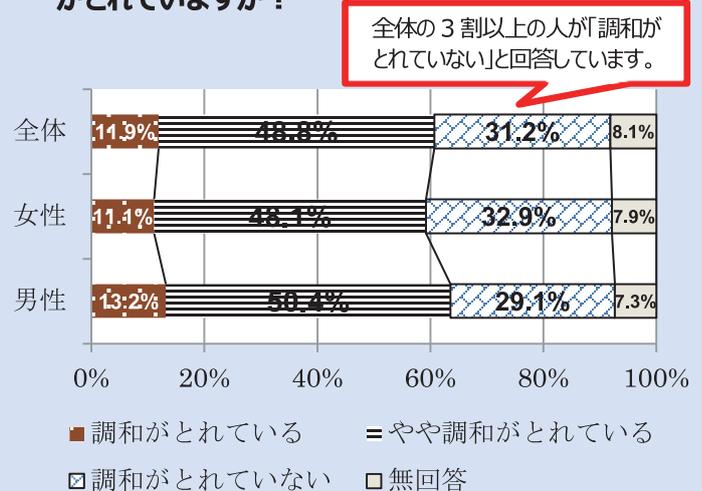
～NPO 法人ファザーリング・ジャパン「イクボスプロジェクト」より～

●イクボスが求められる理由

職場には、子育てや介護、地域活動など、さまざまな事情と仕事を両立したい部下がいます。一方で、管理職は業務を滞りなく進めていかなければならず、部下全員の事情を聞いていたら仕事に差し支えるのではないかと不安に思ってしまう。しかし、この 2 つは対立するものではなく、逆に、変容し続ける社会の現状から、管理職が「イクボス」になることが、会社にとっても社会全体にとっても必要であり、貴重な人材の流出回避になるなど、有益な効果を生み出すのです。



●仕事と生活の調和 (ワーク・ライフ・バランス) がとれていますか？



資料: 「五所川原市男女共同参画に関する市民アンケート」 (平成 28 年)

「イクボス」になるには？ 次のページで、チェック してみましょう。

あなたのイクボス度は？

～さんかく編集委員オリジナルチェックシート～



* ボスではない方はボスになったつもりでチェックしてみてください。

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 子育て事情を理解し、部下または自分が急な子どもの病気で時間を割くことに抵抗がない。 <input type="checkbox"/> 2 日ごろから部下との信頼関係ができており、部下の家族構成についても知っている。 <input type="checkbox"/> 3 部下の生活を大切に考え、帰宅しなければいけない時間を把握している。 <input type="checkbox"/> 4 組織内のコミュニケーションが円滑にでき、職場でも家族やプライベートの話ができる雰囲気を作っている。 <input type="checkbox"/> 5 部下の多様な価値観を認め、生活に時間を割いても冷遇せず、組織内の仕事の効率を上げる能力がある。 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 6 会議時間の削減、書類の削減に努め、部下がライフ（生活）の時間を取りやすいように配慮している。 <input type="checkbox"/> 7 自社の育児・介護休暇制度や労働基準法などを知っている。 <input type="checkbox"/> 8 部下の成長を常に考え、適切なアドバイスをしている。 <input type="checkbox"/> 9 組織内の業務を滞りなく進める能力があり、部下が急に1人抜けても対応する方法を用意している。 <input type="checkbox"/> 10 ボス自ら、ワーク・ライフ・バランスを重視し、人生を楽しんでいる。 |
|---|---|

チェックが10～8個

これからもイクボスに磨きをかけて。働きやすい職場で業績上昇まちがいなし。

チェックが7～5個

イクボスまでもう少し。ワーク・ライフ・バランスで、仕事の効率アップをめざしましょう。

チェックが4個以下

あなたがイクボスになるのをみんなが待っています。部下の能力を引き出して、自らも輝いて。

働きやすい職場環境を作るためには、職場での円滑なコミュニケーションがまず挙げられます。部下の様々な事情を把握したうえで、組織全体の業務効率を上げるための工夫を積極的に行い、部下に対する支援ができる上司こそ「イクボス」です。また、自らも仕事と生活の両立（ワーク・ライフ・バランス）を重視し、人生を楽しんでいることが大切です。

部下の能力を最大限に引き出して育成し、自らも輝く「イクボス」が増えれば、育児などにより制約がある子育て世代に限らず、すべての労働者にとっての働きやすい職場の実現につながるのではないのでしょうか。



● 編集後記 ●

「イクボス」ってネーミングがかっこいい!! 「イク」は育成する、イクメンや育児に理解があること。「ボス」はリーダー、管理者。この短い言葉に込められた意味を心にとめて私もイクボスを目指そう!! (A)

● ● ● 編集：さんかく編集委員 4名 ● ● ●

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)

3月9日(木) 10:00~12:00

3月23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)

3月22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

人権擁護啓発メッセージ

(人権教室より/三好小6年生)

「ふやそう、みんなの笑顔」

今月の納期

・国民健康保険税 9期

問 収納課 内線2250

・後期高齢者医療保険料 9期

問 国保年金課 内線2337

・介護保険料 9期

問 介護福祉課 内線2453

納期限 3月31日(金)

納付は便利で確実な
口座振替を!

案内
赤いりんご「栄紅」・
「レッドキュー」を栽
培しませんか

申込み：農林水産課または市ホー
ムページで申込書を入力、必要
事項を記入の上、郵送または持
参してください。

申込締切：3月31日(金)

注意事項：原則、市在任の農家で
市内の農地で栽培するものに限
ります。苗木の譲渡要件として、
新規の方は2a20本以上、過去
に購入実績のある方は、希望本
数といたします。栽培にあたり
ては、契約を締結し、遵守して
頂きます(違反した場合は、種
苗法に基づく罰則等の対象とな
ります)／苗木の引き渡しは、
申込本数と苗木の状態を見極め

てから通知します／申込多数の
場合は、ご希望に添えない場合
があります

価格：1本1080円
問：農林水産課 内線2511

中小企業最低賃金引き 上げ支援対策費補助金

中小企業・小規模事業者の生産
向上を支援し、事業場内で最も低
い賃金(事業場内最低賃金)の引き
上げを図るための制度です。

生産向上のための設備投資やサ
ービスの利用などを行い、事業場
内最低賃金を一定額以上引き上げ
た場合、その設備投資などにかか
った費用の一部を助成します。

詳しくは、厚生労働省のホーム

周知 家庭ごみ収集について

平成29年度版「家庭ごみ収集カ
レンダー」を本紙と同時に配布し
ました。届いていない方は、環境
対策課、金木総合支所、市浦総合
支所へお問い合わせください。

なお、「家庭ごみ分別表」につ
きましては、今回新しく発行しま
せんで、現在の分別表「保存版
平成28年度」と書かれている
ものをそのままお使いください。

問：環境対策課 内線2346

制度案内
肺がん、中皮腫など石
綿関連疾病にかかった
方への補償・救済

石綿を吸い込むことにより発生
する疾病には、肺がん、中皮腫、
石綿肺、びまん性胸膜肥厚、良性
石綿胸水など呼吸器系疾病が多く、
その潜伏期間は石綿を吸ってから
30年以上と非常に長いことが特徴
です。これらの呼吸器系疾病が石
綿を吸ったことが原因であると認
定された方には、国が運営する労
災保険制度もしくは石綿健康被害
救済制度から各種給付を受けるこ
とができます。

問：青森労働局労災補償課

TEL017(734)4115

五所川原労働基準監督署
TEL(35)2309

29年度産 飼料用米買います!!

【持込手取り価格】 もみ米で **10円/kg(税込)**
(玄米換算価格13円/kg(税込))

【引取手取り価格】 もみ米で **9円/kg(税込)**
(玄米換算価格12円/kg(税込))



株式会社 木村牧場【飼料課】

TEL:0173-22-6875(平日:9:00~16:00)

事務手数料、倉庫保管料、戸までの運賃などは弊社が負担致します!!
また、面倒な役所等への書類作成や提出も弊社が行います!!

第一種動物取扱業登録番号 第162001号 第161001号 兼平 愛

グルーミング

小型...¥1,500~
中型...¥2,600~
大型...¥5,000~

トリミング

小型...¥3,500~
中型...¥4,000~
大型...¥6,400~

ペットホテル

小型...¥2,500~
中型...¥3,500~
大型...¥4,500~

●トリミングコースの中には、
爪切り・耳掃除・肛門しぼり
なども、含まれています。
●ペットホテル3泊以上の方は
トリミング料金30%~50%
OFFでご利用いただけます。



営業時間/定休日
9:00~18:00/年中無休
仔犬販売いたします。
柴・トイプードル・ボメラニア
ミニチュアダックスフンド・チワワ
その他犬種をお探しの方も
お気軽にお問い合わせ下さい。

ペットサロン&ホテル モコ 五所川原市大字太刀打字早嶽114-10
愛犬美容室 MOCO TEL0173-26-5898

トリマー養成専門学校 ドッグパートナーズカレッジ青森 ペットケアトリマーを目指している方を
募集しています。詳しくは当店スタッフへ

五所川原市を応援します!!

◎ 広報有料広告

講習会 軽スポーツ講習会

誰でも簡単にできる軽スポーツ講習会を開催します。
友人、ご家族でのご参加をお待ちしています。

日時：3月2日(木) 9時～16時
(12時～13時昼休み)

*昼休み以外であれば、自分で参加できる時間に参加できます。

場所：市民体育館
参加費：無料

種目：室内用グラウンドゴルフ／ニ
チレクボール／バウンドテニス
／ビーチバレー／その他

申込み：当日、市民体育館にて受付します。

*運動できる服装、内履きなどを
持参してください。

問：文化スポーツ課 内線3212

制度案内 自動車の名義変更・廃車 手続き・車検はお早めに

名義変更や廃車等の手続きは、待ち時間が少ない3月14日以前に手続きしていただくようお願いいたします。車検(継続検査)は1カ月前から受けることができますので、3月下旬に集中しないようお早めの受検をお願いします。

自動車検査予約ヘルプデスク

Tel 0570(030)330
*軽自動車は手続き方法等が異なりますので、ご注意ください。

問：東北運輸局青森運輸支局
Tel 050(5540)2008

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：3月8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

相談 多重債務相談窓口

東北財務局青森財務事務所では、多重債務相談窓口を設置しております。借金等でお困りの方は、お気軽にご相談ください。相談は秘密厳守・無料です。

場所：青森財務事務所

青森市新町2-4-25

青森合同庁舎3階

日時：月曜～金曜日(祝日・年末年始を除く)8時30分～12時、

13時～16時30分

問：青森財務事務所

Tel 017(774)6488

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 Tel.33-1626

日時：火曜～金曜日 9:00～17:00

土曜日 10:00～16:00

*祝日、年末年始を除く

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

Tel.0120-102-143

日時：3月8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。

移動年金相談のお知らせ

弘前年金事務所による移動年金相談(年金請求や諸届出など)を下記のとおり開催します。完全予約制ですので、開催日一週間前までに直接年金事務所にお問い合わせ、ご予約ください。

場所：市役所北棟5階第2会議室

日時：毎月第2水曜日 10:00～15:00

平成29年度実施日程

平成29年 4月12日 5月10日 6月14日

7月12日 8月9日 9月13日

10月11日 11月8日 12月13日

平成30年 1月10日 2月14日 3月14日

持参するもの…年金手帳、年金証書等

*代理の方が相談される場合

委任状(任意の様式で構いませんが、必要事項を記入願います)、身分証明書(運転免許証等ご本人確認ができるもの)

申込先：弘前年金事務所お客様相談室

Tel.0172-27-1309

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、またセミナーなど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。

新築・増改築・水廻り・塗装

※ 春から夏の期間限定 塗装キャンペーン見積中!

サイテイングの色をそのまま残すクリア塗装もおすすめてです!

屋根や外壁の塗装が新築のようによみがえります!

総合建築

「増改築相談員」のいるお店
㈱シラカワ住研

☎0120-34-6806

五所川原市大字姥澤字桜木 370-3

建替え
増築 減築
屋根の直し
リフォーム

水洗トイレ
ユニットバス
キッチン
ポイラー

屋根 外壁 塗装
サイテイング張替
断熱入替
建物解体 等々

**集 登録手話通訳者・要約
募 筆記者を募集します**

聴覚や言語機能等の障がいにより、意思疎通を図ることが困難な方を支援する、登録手話通訳者・要約筆記者を募集します。

登録要件…いずれかに該当する方
▽手話通訳士の資格を有する方
▽手話通訳者全国統一試験・全国統一要約筆記者認定試験に合格した方

▽各都道府県に手話通訳者・要約筆記者として登録している方
業務内容
手話通訳・要約筆記による支援を必要とする方の依頼に応じた派遣業務

問：家庭福祉課 内線2432

**催 平成28年度若年性認知
開 症相談会 in青森**

認知症と言われたがどうしたらいいかわからない／今後の仕事のことや生活はどうなるの／使える制度について知りたいなど、一人で悩まずに話してみませんか。

*ご予約がなくても相談は受付ますが、ご予約された方が優先となります

日時：3月5日(日) 10時～15時
*講話「若年性認知症について」

場所：フェスティバルシティアウ
ガ5階男女共同参画プラザカ
ール研修室
問：Tel 01778(38)1360
青森県若年性認知症総合支援セ
ンター 松倉、荒川

**意 愛車の住所変更は
注 お忘れなく**

自動車税の納税通知書は、原則として4月1日時点での自動車登録の住所(車検証に記載されている住所)に郵送しています。引越などで住所が変わったときは、運輸支局で住所の「変更登録」を行う必要があります。

3月中に変更登録の手続きができない場合は、最寄りの地域県民局県税部までご連絡ください。

青森県電子申請・届出システムからも手続きできますので、県のホームページをご覧ください。

問：西北地域県民局県税部納税管理課 Tel(34)3141

**講習会 出張譲渡キャラバン
あなたの思いが命を救う**

犬猫の適正飼養啓発および譲渡事業推進を目的として、犬猫の譲渡会および講習会を実施します。

受付日時：3月16日(木)13時15分～
場所：五所川原保健所

引取条件：県内在住の成人で、講習会を1年以内に受講していること。また60歳以上の方および一人暮らしの方は後見人が必要になります。

*譲渡会にて犬猫を引き取られる場合は、3000円の手数料が必要で
す。

*なお、動物愛護センターが譲渡できる動物を用意できなかった場合は、講習会のみを実施します。開催内容は、愛護センターのホームページでも確認できます。

問：青森県動物愛護センター
Tel 017(726)6100

市民サロン

**講習会 フォークリフト
運転技能講習会**

講習対象：最大荷重1トン以上のフォークリフトの運転業務

日時：①4月3日(月)～6日(木)

8時40分～18時(大型・中型・普通自動車免許の所有者対象)
②4月3日(月)・4月7日(金)
8時40分～18時(大型特殊免許所有者対象)

場所(学科)西北労働基準協会2階
(実技)(株)五所川原中央青果構
内

受講資格：大型特殊、大型、中型普通自動車免許の所有者

受講料：①3万4020円(消費税・テキスト代含む)
②1万4580円(消費税・テキスト代含む)

定員：①、②各先着40名
申込締切：3月28日(火)
*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

**講習会 ハリ、つや潤い
スキンケア講習会**

日時：3月26日(日)

13時30分～15時30分

場所：市民学習情報センター
参加料：材料費300円
持ち物：フェイスタオル3枚
定員：20名に達し次第、締め切り
申込先：月のしずく
Tel 090(6259)3023

**集 サークル「野ばら」
募 会員募集**

童謡、叙情歌を楽しく歌って健康維持に役立てませんか。

日時：第1～3の月曜日(月3回)
10時～12時

場所：働く婦人の家
問：高橋 Tel(35)8245

◎ 広報有料広告

小規模多機能型居宅介護施設「ふれあいホームいこい」平成29年5月新設オープン予定

小規模多機能型居宅介護施設とは「通い」「訪問」「宿泊」の三つの介護サービスを柔軟に利用できることです。この事業の良さを多くの市民に知ってもらいたいため、頼れるあなたチャレンジしませんか。看護師・ケアマネジャー・介護福祉士を募集中です。但し、看護師については勤務時間の相談に応じます。

なお、右は五所川原市漆川字浅井143-4に建築中の完成予想図です。

お問い合わせ…仮事務所「ケアホームのりた」
Tel 34-4856(担当：成田)



五所川原市を応援します!!

制度案内
保育士就職準備金貸付

保育士資格を持ちながら保育士として働いていない方へ、就職準備金(最大20万円)を無利子でお貸しします。

青森県内の保育所等を離職後1年以上経過している方、または勤務経験のない方など、一定の要件を満たす方が貸付対象となります。
貸付金の使い道の例

就職に伴う転居費用、保育所等で使用する被服費等
*青森県内の保育所等で2年間継続して働いた場合、貸付金の返還が全額免除されます。

問：青森県社会福祉協議会
生活支援課
Tel.017(723)1469

講習会
シルバー人材センター
新規会員募集および講習会開催

市内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方であれば、ごなたでも入会説明会を受けて会員になることができます。

▽入会説明会
3月10日(金)・24日(金) 10時

▽介護サポート講習
日時：3月2日(木)～8日(水)のうち
平日の5日間 9時～16時

申込締切：2月28日(火)
▽庭木剪定講習
日時：3月28日(火)～29日(水)
9時～16時

申込締切：3月17日(金)
講習対象者：市内在住のおおむね60歳以上の入会希望者
受講料：無料

場所：シルバー人材センター
定員：各15名
問：五所川原市シルバー人材センター
Tel.(34)8844

相談
不動産無料相談会
日時：3月2日(木) 13時～15時
場所：市役所北棟5階第4会議室

相談内容
業者、契約、物件、報酬、借地
借家、税務、登記、価格等

問：青森県宅地建物取引業協会西
北五支部 Tel.(34)8711

知
津軽鉄道転車台の復活
周にご協力ください

機関車の進行方向を反転させる「転車台」を復活させるため、皆さんからの寄附金をクラウドファンディングサイト「キャンプファイヤー」(https://camp-fire.jp/projects/view/18353)にて受付しています。

募集期間：2月28日(火)まで
*詳細はお問い合わせください。
問：津軽鉄道サポーターズクラブ
Tel.(34)9022

*資金調達・提供は、当事者間の自己責任によるもので、五所川原市は一切の責を負いません。

開催案内
くるみ園
作品展示交流会
入居者が一生懸命作った作品を見たり、入居者と会話を楽しんだりして、一緒に過ごしませんか。
フリーマーケットや食堂も開きます。ぜひお出でください。

日時：3月11日(土)
10時30分～14時
場所：養護老人ホームくるみ園
問：くるみ園 Tel.(34)2721

募集
よさこいソーラン飛翔
体を動かし、仲間と共にリフレッシュしませんか。
日程：毎週火曜日(毎月3回、イベントに向けての追加有り)
時間：19時～20時30分
場所：働く婦人の家2階
対象者：性別、年齢問いません
問：暇名
Tel.090(5235)7276

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、いじめ、離婚、DV等、生活や心の悩みに関する法律相談会を開催します。
*事前の電話予約が必要です。
実施期間
3月6日(月)～3月10日(金)
予約受付期間(9時～17時)
2月27日(月)～3月3日(金)
相談場所：最寄の各法律事務所
相談料：無料

問：青森県弁護士会事務局 多田
Tel.017(777)7285

善意の花かご
どうもありがとうございました

▽有マルヨ(新井幸子代表取締役)
みかん1箱
▽成長ストア(成田正夫代表)
みかん1箱
▽三ヶ田孝子さん(下平井町)
信州みそ2kg
(以上3件くるみ園へ)

▽遠州流茶道五所川原支部(水島和子支部長) 3万1090円

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の相談が迅速に受けられます。

受付時間/平日午前9時から午後5時
相談料/30分 5,000円(税別)
※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

- 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!

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

平成28年度企画展2000人達成



1月20日、立佞武多の館美術展示ギャラリーにて開催中の「伊藤正規・芳子二人展」の来場者が2000人を達成し、記念セレモニーが行われました。

2000人目の来場となったのは、東京都在住の金親健一さん・英樹さん親子で、観光でストーブ列車に乗車した後、ギャラリーを訪れたとのこと。

健一さんは「いままで記念というものに縁がありませんでした。何を頑張ったわけでもないのに、立派な記念品をいただき申し訳ない」と語っていました。

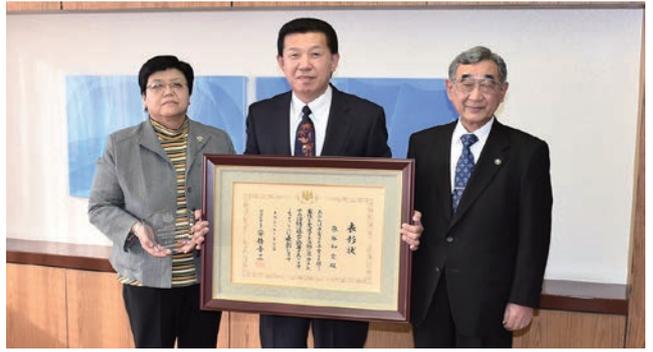
立佞武多 ディスプレイ産業賞受賞



昨年3月、東京都銀座ソニービル外壁に展示された「義経北行伝説・青森～函館を翔る」が第35回ディスプレイ産業賞優秀賞(経済産業省商務情報政策局長賞)を受賞しました。

1月25日、市長への受賞報告に訪れた五所川原市観光協会寺田春一会長は「首都圏で受賞できたことが重要。現地の人に向けた周知になったことはもちろん、立佞武多の館への来館や実際の祭りへ直接観光に来てもらうきっかけになれば嬉しい」と話しました。

内閣総理大臣表彰受賞



昨年末に内閣総理大臣より「子どもと家族・若者応援団表彰」を受けた当市のNPO法人「笑楽生」の泉谷和弘理事長が1月20日、市長を訪問し受賞を報告しました。

県内初の内閣総理大臣表彰受賞者となった泉谷さんは「障がいを持つ子どもとその親をサポートする取り組みとして、養護学校卒業生の成人式などを寄附金等により展開した点が評価された。これからも障がいのある子ども達のために尽力していきます」と話しました。

マイナンバー(個人番号)カードの 交付申請をしましょう

マイナンバー制度の運用開始から約1年が経過し、当市のマイナンバーカード交付率は約8%という状況です。本人確認の際の身分証明書に使えるほか、各種行政手続、民間のオンライン取引等にも利用できる予定ですので、早めに申請してください。

皆さんに配布されているマイナンバー通知カードに申請書が付いていますので、郵便で申請してください。他にも、スマートフォンや自宅のパソコンからでも申請できますのでご活用ください。

住所や名前など申請書の内容が変わった場合や、申請書を紛失した場合などは、新たに申請書を市民課から受け取る必要があります。

詳しくはお問い合わせください。

マイナンバー総合フリーダイヤル

TEL0120-95-0178

問…市民課 内線2312

ご入学おめでとう！
キャンペーン

撮影料+六切写真台紙付1枚
(23×17cm)
¥10,800～(税込)

式当日は各学校の集合写真撮影の為、スタジオでの撮影は夕方以降となります。ご了承くださいませ。
※当スタジオは完全予約制です。ご予約はお早めにお願います！
ホームページからweb予約もできます。

<http://mtoyama-studio.com>

MOTOYAMA 高齢者やこどもに優しい(バリアフリー)のスタジオ
MOTOYAMA STUDIO 〒037-0016 五所川原市一ツ谷548-3
TEL/FAX. 0173-26-7478
営業時間 9:00-19:00
定休日 水曜日 駐車スペース5台

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

屋根、外壁リフォーム専門店 **アートリフォーム(株)** 0173-33-4713

お電話は今すぐ、こちらから **0173-33-4713** ◆ホームページは◆
Google
塗装 アートリフォーム

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」

4/1(土)よりELM120円バスの コースと時刻が新しくなります

- ELM⇄五所川原駅前 ➡ 30分間隔で運行いたします。
- ELM 若葉環状線 ➡ 東回りと西回りを合わせると若葉⇄ELM間を50分間隔で運行いたします。
- ELM みどり町環状線 ➡ 40分間隔で運行いたします。
- 現在の2A・2Bと6A・6Bの運行コース ➡ 大変申し訳ございませんが廃止させていただきます。

皆様のご理解をお願い申し上げます。



白色バス時刻表



ELM⇄五所川原駅前

ELM 発	中央 2丁目	市営 住宅前	田町 (東北電力前)	布屋町	五所川原駅前		布屋町	田町 (東北電力前)	市営 住宅前	中央 2丁目	ELM 着
					着	発					
9:05	9:07	9:08	9:09	9:10	9:20	8:50	8:52	8:53	8:54	8:55	9:05
9:35	9:37	9:38	9:39	9:40	9:50	9:20	9:22	9:23	9:24	9:25	9:35
10:05	10:07	10:08	10:09	10:10	10:20	9:50	9:52	9:53	9:54	9:55	10:05
10:35	10:37	10:38	10:39	10:40	10:50	10:20	10:22	10:23	10:24	10:25	10:35
11:05	11:07	11:08	11:09	11:10	11:20	10:50	10:52	10:53	10:54	10:55	11:05
11:35	11:37	11:38	11:39	11:40	11:50	11:20	11:22	11:23	11:24	11:25	11:35
12:05	12:07	12:08	12:09	12:10	12:20	11:50	11:52	11:53	11:54	11:55	12:05
12:35	12:37	12:38	12:39	12:40	12:50	12:20	12:22	12:23	12:24	12:25	12:35
13:05	13:07	13:08	13:09	13:10	13:20	12:50	12:52	12:53	12:54	12:55	13:05
13:35	13:37	13:38	13:39	13:40	13:50	13:20	13:22	13:23	13:24	13:25	13:35
14:05	14:07	14:08	14:09	14:10	14:20	13:50	13:52	13:53	13:54	13:55	14:05
14:35	14:37	14:38	14:39	14:40	14:50	14:20	14:22	14:23	14:24	14:25	14:35
15:05	15:07	15:08	15:09	15:10	15:20	14:50	14:52	14:53	14:54	14:55	15:05
15:35	15:37	15:38	15:39	15:40	15:50	15:20	15:22	15:23	15:24	15:25	15:35
16:05	16:07	16:08	16:09	16:10	16:20	15:50	15:52	15:53	15:54	15:55	16:05
16:35	16:37	16:38	16:39	16:40	16:50	16:20	16:22	16:23	16:24	16:25	16:35
17:05	17:07	17:08	17:09	17:10	17:20	16:50	16:52	16:53	16:54	16:55	17:05
17:35	17:37	17:38	17:39	17:40	17:50	17:20	17:22	17:23	17:24	17:25	17:35
18:05	18:07	18:08	18:09	18:10	18:20	17:50	17:52	17:53	17:54	17:55	18:05
18:35	18:37	18:38	18:39	18:40	18:50	18:20	18:22	18:23	18:24	18:25	18:35
19:05	19:07	19:08	19:09	19:10	19:20	18:50	18:52	18:53	18:54	18:55	19:05
19:35	19:37	19:38	19:39	19:40	19:50	19:20	19:22	19:23	19:24	19:25	19:35
20:05	20:07	20:08	20:09	20:10	20:20	19:50	19:52	19:53	19:54	19:55	20:05
20:35	20:37	20:38	20:39	20:40	20:50	20:20	20:22	20:23	20:24	20:25	20:35

(最終便は五所川原駅前止)



赤色バス時刻表



ELM 若葉環状線

ELM 若葉環状線 東回り (ELM▶富士見団地▶若葉▶松島町▶ELM)

ELM 発	つがる 克雪 ドーム前	はるにれ 団地	中央 5丁目	湊 (五工高前)	菊ヶ丘 運動 公園前	富士見 団地	元町	つがる 総合 病院前	柏原町	末広町	新宮	若葉 2丁目	若葉 1丁目
10:45	10:48	10:48	10:49	10:50	10:51	10:52	10:53	10:55	10:56	10:56	10:57	10:59	10:59
12:25	12:28	12:28	12:29	12:30	12:31	12:32	12:33	12:35	12:36	12:36	12:37	12:39	12:39
14:05	14:08	14:08	14:09	14:10	14:11	14:12	14:13	14:15	14:16	14:16	14:17	14:19	14:19
15:45	15:48	15:48	15:49	15:50	15:51	15:52	15:53	15:55	15:56	15:56	15:57	15:59	15:59
17:25	17:28	17:28	17:29	17:30	17:31	17:32	17:33	17:35	17:36	17:36	17:37	17:39	17:39

森の 家前	県営 住宅前	若葉 3丁目	オルテン シア前	幾世森	十川橋前	十川駅前	清水流	袖掛	松島町 4丁目	松島町 5丁目	松島町 8丁目	石岡	ELM 着
9:31	9:33	9:33	9:35	9:35	9:36	9:39	9:40	9:41	9:43	9:43	9:44	9:46	9:55
11:00	11:02	11:02	11:04	11:04	11:05	11:08	11:09	11:10	11:12	11:12	11:13	11:15	11:35
12:40	12:42	12:42	12:44	12:44	12:45	12:48	12:49	12:50	12:52	12:52	12:53	12:55	13:15
14:20	14:22	14:22	14:24	14:24	14:25	14:28	14:29	14:30	14:32	14:32	14:33	14:35	14:55
16:00	16:02	16:02	16:04	16:04	16:05	16:08	16:09	16:10	16:12	16:12	16:13	16:15	16:35
17:40	17:42	17:42	17:44	17:44	17:45	17:48	17:49	17:50	17:52	17:52	17:53	17:55	18:15

ELM 若葉環状線 西回り (ELM▶松島町▶若葉▶富士見団地▶ELM)

ELM 発	石岡	松島町 8丁目	松島町 5丁目	松島町 4丁目	袖掛	清水流	十川駅前	十川橋前	幾世森	オルテン シア前	若葉 2丁目	若葉 1丁目	森の 家前
9:55	9:57	9:58	9:58	10:00	10:02	10:03	10:05	10:08	10:09	10:09	10:11	10:11	10:12
11:35	11:37	11:38	11:38	11:40	11:42	11:43	11:45	11:48	11:49	11:49	11:51	11:51	11:52
13:15	13:17	13:18	13:18	13:20	13:22	13:23	13:25	13:28	13:29	13:29	13:31	13:31	13:32
14:55	14:57	14:58	14:58	15:00	15:02	15:03	15:05	15:08	15:09	15:09	15:11	15:11	15:12
16:35	16:37	16:38	16:38	16:40	16:42	16:43	16:45	16:48	16:49	16:49	16:51	16:51	16:52
18:15	18:17	18:18	18:18	18:20	18:22	18:23	18:25	18:28	18:29	18:29	18:31	18:31	18:32
19:00	19:02	19:03	19:03	19:05	19:07	19:08	19:10	19:13	19:14	19:14	19:16	19:16	19:17

県営 住宅前	若葉 3丁目	新宮	末広町	柏原町	本町	元町	富士見 団地	菊ヶ丘 運動 公園前	湊 (五工高前)	中央 5丁目	はるにれ 団地	つがる 克雪 ドーム前	ELM 着
10:14	10:14	10:16	10:18	10:18	10:19	10:20	10:21	10:22	10:23	10:24	10:25	10:25	10:45
11:54	11:54	11:56	11:58	11:58	11:59	12:00	12:01	12:02	12:03	12:04	12:05	12:05	12:25
13:34	13:34	13:36	13:38	13:38	13:39	13:40	13:41	13:42	13:43	13:44	13:45	13:45	14:05
15:14	15:14	15:16	15:18	15:18	15:19	15:20	15:21	15:22	15:23	15:24	15:25	15:25	15:45
16:54	16:54	16:56	16:58	16:58	16:59	17:00	17:01	17:02	17:03	17:04	17:05	17:05	17:25
18:34	18:34	18:36	18:38	18:38	18:39	18:40	18:41	18:42	18:43	18:44	18:45	18:45	19:00
19:19	19:25	(最終便は若葉3丁目止)											



緑色バス時刻表



ELM みどり町環状線

ELM みどり町環状線 (ELM▶みどり町▶ELM)

ELM 発	二本柳	稲実 十文字	米崎 (マエダ前)	榊森	五所川原 三中校前	コミセン 栄前	みどり町 4丁目	みどり町 西口	みどり町 市営住宅前	みどり町 2丁目
9:40	9:44	9:45	9:46	9:47	9:49	9:20	9:20	9:20	9:21	9:21
10:20	10:24	10:25	10:26	10:27	10:29	9:52	9:52	9:52	9:53	9:53
11:00	11:04	11:05	11:06	11:07	11:09	10:32	10:32	10:32	10:33	10:33
11:40	11:44	11:45	11:46	11:47	11:49	11:12	11:12	11:12	11:13	11:13
12:20	12:24	12:25	12:26	12:27	12:29	11:52	11:52	11:52	11:53	11:53
13:00	13:04	13:05	13:06	13:07	13:09	12:32	12:32	12:32	12:33	12:33
13:40	13:44	13:45	13:46	13:47	13:49	13:12	13:12	13:12	13:13	13:13
14:20	14:24	14:25	14:26	14:27	14:29	13:52	13:52	13:52	13:53	13:53
15:00	15:04	15:05	15:06	15:07	15:09	14:32	14:32	14:32	14:33	14:33
15:40	15:44	15:45	15:46	15:47	15:49	15:12	15:12	15:12	15:13	15:13
16:20	16:24	16:25	16:26	16:27	16:29	15:52	15:52	15:52	15:53	15:53
17:00	17:04	17:05	17:06	17:07	17:09	16:32	16:32	16:32	16:33	16:33
17:40	17:44	17:45	17:46	17:47	17:49	17:12	17:12	17:12	17:13	17:13
18:20	18:24	18:25	18:26	18:27	18:29	17:52	17:52	17:52	17:53	17:53
19:00	19:04	19:05	19:06	19:07	19:09	18:32	18:32	18:32	18:33	18:33
						19:12	19:12	19:12	19:13	19:13

みどり町 3丁目	みどり町 7丁目	幼稚園前	8丁目 広田口	みどり町 6丁目	五所川原 三中校前	榊森	米崎 (マエダ前)	稲実 十文字	二本柳	ELM 着
9:21	9:22	9:22	9:23	9:23	9:24	9:26	9:27	9:28	9:29	9:40
9:53	9:54	9:54	9:55	9:55	9:56	9:58	9:59	10:00	10:01	10:20
10:33	10:34	10:34	10:35	10:35	10:36	10:38	10:39	10:40	10:41	11:00
11:13	11:14	11:14	11:15	11:15	11:16	11:18	11:19	11:20	11:21	11:40
11:53	11:54	11:54	11:55	11:55	11:56	11:58	11:59	12:00	12:01	12:20
12:33	12:34	12:34	12:35	12:35	12:36	12:38	12:39	12:40	12:41	13:00
13:13	13:14	13:14	13:15	13:15	13:16	13:18	13:19	13:20	13:21	13:40
13:53	13:54	13:54	13:55	13:55	13:56	13:58	13:59	14:00	14:01	14:20
14:33	14:34	14:34	14:35	14:35	14:36	14:38	14:39	14:40	14:41	15:00
15:13	15:14	15:14	15:15	15:15	15:16	15:18	15:19	15:20	15:21	15:40
15:53	15:54	15:54	15:55	15:55	15:56	15:58	15:59	16:00	16:01	16:20
16:33	16:34	16:34	16:35	16:35	16:36	16:38	16:39	16:40	16:41	17:00
17:13	17:14	17:14	17:15	17:15	17:16	17:18	17:19	17:20	17:21	17:40
17:53	17:54	17:54	17:55	17:55	17:56	17:58	17:59	18:00	18:01	18:20
18:33	18:34	18:34	18:35	18:35	18:36	18:38	18:39	18:40	18:41	19:00
19:13	19:14	19:14	19:15	19:20						

(最終便はみどり町6丁目止)

フリー区間をご存じですか？

フリー区間とは、バス停留所以外でも路線上の任意の位置でバスに乗降できる制度です。

乗車時にはバスに向かって手を挙げるなどして合図をし、降車時は停車位置の50m手前までに押しボタンや口頭で運転士・乗務員に停車場所を申し出ると停留所以外の場所で乗降が可能です。

ただし、道路交通法等により駐停車が禁止されている場所、停車すると危険な場所などでは乗降できません。

フリー区間を運行しているバス

赤色バス ELM 若葉環状線



緑色バス ELM みどり町環状線



フリー区間

停留所以外の場所でも乗降できます。乗車の際は挙手でお知らせください。降車の際は乗務員へお知らせください。

路線図などの詳細は、ELMバス待合室およびELM館内に掲示のポスター、もしくはELMホームページをご覧ください。

お問い合わせ先 弘南バス株五所川原駅前案内所 TEL 35-9121

図書館

TEL 34-4334



▷だっこでいっしょおはなし会

3月11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、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。おはなし会の後、13時まで会場を開放します。ふれあいの場としてご利用下さい。

▷五所川原おはなし“ぼぼんた”さんのおはなし会

3月18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。3月のテーマは「長新太」です。

▷初心者インターネット講習

3月9日(木)、23日(木) 10:00 市立図書館2階
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。
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向けです。

定員…各回2名 申込受付開始…3月1日(水)

市立図書館 TEL34-4334
開館時間 9:30~18:00(土・日、祝日は17:00まで) 3月の休館：毎週月曜日(祝日の場合はその翌日) 16日(木)
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049
開館時間 9:30~17:00 3月の休館：毎週月曜日、16日(木)
市浦分館 TEL35-2111 内線4043
開館時間 9:30~17:00 3月の休館：毎週土曜・日曜日、20日(月)

オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール(コンサートホール)

▷REAL 9th STORY

3月12日(日) 11:30~14:30/16:30~19:30
A席2,500円 S席3,000円
合同会社S F S TEL0172-88-6499

▷舞踊の祭典

3月19日(日) 10:00~16:30
前売700円 当日900円
藤都流松誉会 工藤 TEL34-5725

▷つがる逍遙会舞踊の集いチャリティー

3月26日(日) 10:00~16:00 前売・当日600円
つがる逍遙会 倉光 TEL 35-5545

小ホール(ふるさと交流ホール)

▷第24回長尾音楽教室ピアノコンサート

3月19日(日) 13:30~15:00 無料
長尾音楽教室 TEL080-3149-6638

▷第49回阿部壽子ピアノ教室発表会

3月26日(日) 13:00~16:00 無料
阿部壽子 TEL29-2006

▷青森県第1組公開講座

3月30日(木) 14:00~16:30 関係者
青森県第1組 園村 TEL0173-72-3032

*主催者の都合により変更になる場合もあります

3月の休館日 6日、13日、21日、27日

平成28年度 五所川原市美術展示ギャラリー常設展

東京藝術大学名誉教授となった日本画家・工藤甲人の大型作品をはじめ、五所川原市名誉市民の俳人・成田千空、昨年寄贈を受けた書家・俳人の宮川翠雨の作品など郷土にゆかりの深い作家の他、幕末から明治にかけて活躍した浮世絵師・河鍋暁斎、溪斎英泉など著名な作家の作品を展示します。

皆さんの来場を心よりお待ちしております。

開催期間…3月3日(金)~6月25日(日)

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)

観覧料…大人・大学生=300円(団体料金 270円)

高校生以下=100円(団体料金 90円)

*団体料金：20名以上でお越しの場合

*お得な立佞武多展示室セット入場券もございます。

問…文化スポーツ課 内線3323

河鍋暁斎 浮世絵 ▶
「牛の背の大黒とお多福、福祿寿」

宮川翠雨 書
▼「良寛 詩」(一部)



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

- ▷ 3月5日(日) 田町小山クリニック
TEL34-3431(田町4-5)
 - ▷ 3月12日(日) まつもと整形外科クリニック
TEL33-5413(中央二丁目33)
 - ▷ 3月19日(日) かなぎ病院
TEL53-3111(金木町菅原13-1)
 - ▷ 3月20日(月) 富田胃腸科内科医院
TEL34-3211(みどり町四丁目128)
 - ▷ 3月26日(日) 白生会胃腸病院
TEL34-6111(中平井町142-1)
- 消防署救急病院紹介電話 TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 3月2日(木) 9:30~11:00
津軽広域農業共済組合

▷ 3月12日(日)・20日(月)
10:00~16:30 ELM

*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
ページをご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター
TEL017-741-1512

参加募集

介護者のつどい

家族の介護の方法や、介護サービスのことを知りたいと思っ
てのあなた。介護のコツや介護サ
ビスについておしゃべりしながら
仲間と一緒に学んでみませんか。

日程・場所

① 3月4日(出)：金木公民館

② 3月9日(木)：保健センター市浦

③ 3月11日(土)：生き生きセンター

時間・内容(①~③共通)

▽13時30分~14時30分

おしゃべりタイム「がんばらな

い介護法」

▽14時30分~15時

「今さら聞けない介護保険利用
の仕方」

対象：介護に関わっている方

定員：10名

参加費：無料

申込み：開催日の3日前までに、
お申込みください。

申込先：地域包括支援センター

TEL(38)3939

教室 元気はつらつ教室

仲間と一緒に脳トレや軽い運動
を楽しみ、介護予防に取り組んで
みませんか。身体の機能に不安が
ある方の介護に関する相談も行な
っていますので、ご利用ください。

日時・場所

▽3月1日(水) 10時30分~12時

梅沢コミュニティセンター

▽3月3日(金) 10時~11時30分

下岩崎集会所

▽3月6日(月) 9時30分~11時

コミュニティセンター三好

▽3月7日(火) 13時~15時

北部コミュニティセンター

▽3月8日(水) 10時~11時30分

昆沙門・長富コミュニティセン
ター

▽3月9日(木) 10時~11時

大東ヶ丘コミュニティ消防セン
ター

▽3月14日(火) 11時~12時30分

藻川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

肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか

高齢者の肺炎球菌ワクチンは、定期予防接種として
1人1回定期接種の機会を設けており、下記年齢の方
は、今年度無料で接種できます。無料接種期間は3月
31日(金)までとなっていますので、忘れずに接種して
下さい(その後の接種は全額自己負担となります)。

対象年齢(生年月日)

- ▷ 65歳…昭和26年4月2日生~27年4月1日生の方
- ▷ 70歳…昭和21年4月2日生~22年4月1日生の方
- ▷ 75歳…昭和16年4月2日生~17年4月1日生の方
- ▷ 80歳…昭和11年4月2日生~12年4月1日生の方
- ▷ 85歳…昭和6年4月2日生~7年4月1日生の方
- ▷ 90歳…大正15年4月2日生~2年4月1日生の方
- ▷ 95歳…大正10年4月2日生~11年4月1日生の方
- ▷ 100歳…大正5年4月2日生~6年4月1日生の方

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

*対象者には昨年4月に予診票等を郵送しています。
書類を紛失した方はご連絡ください。

問…健康推進課 内線2364

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。ぜひ取り組みましょう。

対象…65歳以上の市民または60歳~64歳で、基本
チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

日程…①3月13日(月) ②3月24日(金)

時間…14:00~15:30(事前の健康チェックがあるた
め、集合時間は13:30)

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

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：3月9日(木)
10時～11時30分

場所：市役所
相談員：保健師

申込み：相談日前日までに電話にて必ずご予約ください。

申込先：健康推進課 内線2367

相談
女性の健康相談
(予約制)

3月1日～8日は女性の健康週間です。中高年女性の生活習慣病予防や更年期症状などの相談に保健師が個別に応じます。ご自身の健康づくりにお役立てください。

日時・場所

①3月1日(水) 10時～12時

保健センター五所川原

②3月3日(金) 10時～12時

保健センター金木

③3月9日(木) 13時～14時

保健センター市浦

定員：①②保健師相談 4名まで

③保健師相談 2名まで

持ち物：健診結果(特定健診・健診受診者)、健康手帳(お持ちの方)

申込み：①②は2月28日(火)、③は3月2日(木)までに、電話にてお申込みください。

申込先：健康推進課 内線2366

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：要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時：3月16日(木) 13時～14時

場所：生き生きセンター

参加費：無料

テーマ：全身運動、椅子を使った運動

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、水分補給用の飲み物

申込先：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

▽3月1日(水) 10時～12時
保健センター五所川原

▽3月9日(木) 13時～14時
保健センター市浦

問：健康推進課 内線2366

乳幼児健診

内容…小児科診察、身体計測、発達相談など

▷4カ月児健診(H28年11月生まれ)

4月11日(火) 離乳食のお話・試食

▷1歳6カ月児健診(H27年9月生まれ)

4月25日(火) 歯科診察

▷3歳児健診(H25年10月生まれ)

4月19日(水) 歯科診察、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、すくすくノート・健康診査票、3歳児健診は、送付された検尿容器(尿を入れたもの)

*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2367

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 野菜不足解消



カラフルサラダ

1人分139kcal 食塩相当量0.3g 野菜の量110g

材料(4人分)

じゃがいも……1/2個(50g) ツナ(ノンオイル)……1/2缶

ゆで卵……1個 トマト……1/2個

レタス……100g 水菜……40g

A { オリーブオイル……小さじ2
レモン汁……小さじ1 マスタード……小さじ1
塩、こしょう……少々

作り方

①じゃがいもはよく洗い、ラップで包んでレンジ(600w)で4分ほど加熱し、皮をむいて半月切りにする。ゆで卵とトマトはくし切りにする。

②水菜、レタスを食べやすい大きさに切って器に盛り、①とツナを散らし、Aを混ぜ合わせてかける。

ワンポイント Aを市販のフレンチドレッシングに変えることもできます。一人につき大さじ1杯(食塩相当量0.5g)までが目安です。

参加募集 のれぞれ運動レッスン

日程・内容

▽3月10日(金) 体が硬くてもできる、椅子を使ったストレッチ

▽3月24日(金) 有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ

時間：13時～ 受付・体組成測定 14時～15時 運動

場所：働く婦人の家2階軽運動室

対象：65歳までの市民で、医師から運動を制限されていない方

*ケガ等は自己責任となります。持ち物：動きやすい服装、上履き、汗拭きタオル、水分補給のため

の飲物、健康手帳(お持ちの方) 参加費：無料

申込締切：実施日の3日前まで

申込先：健康推進課 内線2368

講座 肺年齢を測って、肺の生活習慣病COPDについて知ろう

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の原因の90%は受動喫煙を含むタバコで、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。

早期発見・治療、禁煙により発症や重症化を予防しましょう。

日時：3月13日(月) 13時～14時

問：健康推進課 内線2367

*肺年齢測定14時～14時30分
場所：働く婦人の家

3階第3講習室
テーマ：肺の生活習慣病COPDについて

講師：中村内科医院
中村謙弥院長

持ち物：健康手帳(お持ちの方)

参加費：無料

申込締切：3月9日(木)まで

申込先：健康推進課 内線2368

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。

日時・場所

▽4月13日(木) 10時30分～11時30分
保健センター市浦

▽4月14日(金) 10時～11時30分
保健センター五所川原

▽4月28日(金) 10時～11時30分
金木公民館

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、栄養(離乳食)、遊びの相談、情報交換など

問：健康推進課 内線2367

いきいき教室 (介護予防教室)

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

日時・場所(受付は30分前から)

▷3月10日(金) 好きな模様でビーズアート
コミュニティセンター三好 10:00～11:30
生き生きセンター 13:30～15:00

▽3月17日(金) レッツ！簡単よさこい&ラーメン体操
保健センター金木 10:00～11:30
保健センター市浦 13:30～15:00

▽3月22日(水) 音読と穴うめ短歌(俳句)・絵で見る
なぞなぞ「判じ絵」で脳トレーニング

コミュニティセンター三好 10:00～11:30
生き生きセンター 13:30～15:00

▽3月23日(木) 折り紙で和の文様を切ろう

保健センター金木 10:00～11:30
保健センター市浦 13:30～15:00

参加費…無料

申込み…開催日の3日前までにお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

平成29年度市民健診が変わります

健康推進課 内線2364

平成29年度から健(検)診の種類や方法等について以下のとおり変更になります。

集団健診の実施時期	6月上旬から各地区のコミュニティセンター等で順次実施します。
乳がん検診の検査内容	医師による視触診がなくなり、マンモグラフィ検査のみとなります。
前立腺がん検診	平成29年度から市民健診では実施しません。個人的に受診を希望される方には、前立腺がん検診(P S A検査)が実施可能な医療機関をお知らせします。 *料金は全額自己負担となります
個別健診の実施時期	原則、平成29年6月1日～平成30年3月31日です(4月、5月の受診希望者には、平成28年度課税状況に基づいた受診券で受診していただきます)。
胃がん検診胃内視鏡検査(個別健診)の対象者	胃内視鏡(胃カメラ)検査は、対象が50歳以上で2年に1度となります。 平成28年度個別健診で胃内視鏡検査を受診された方は、平成29年度に胃内視鏡(胃カメラ)検査は受診できません(胃エックス線(バリウム)検査は受診できます)。

*詳細については、3月下旬より配布予定の「平成29年度市民健診べんり帳」をご覧ください。

3月末・4月初めの土曜・日曜日 市役所窓口を開設します

開設日… 3月25日(土)・26日(日) / 4月1日(土)・2日(日)
 開設時間… 8:30~17:15

例年、3月下旬から4月上旬にかけては、転入・転出の手続き等で市役所窓口がたいへん混み合います。窓口の混雑緩和と待ち時間短縮のために、上記の土曜・日曜日に市役所窓口を開設しますのでご利用ください。

業務内容 (いずれも市役所窓口のみ)	担当課
市民課窓口業務全般 住民異動届、各種戸籍に関する届出 ＊届出の内容により、当日処理できない場合もあります。 印鑑登録、各種証明書交付事務等 マイナンバーカードの交付業務 (合併前旧五所川原地区のみ)	市民課 内線 2312
国民健康保険関係 転入、転出に係る資格取得・喪失 乳幼児医療費給付業務等	国保年金課 内線 2331
家庭ごみ収集カレンダーの配布 家庭ごみ分別の説明	環境対策課 内線 2344
母子健康手帳の交付 健診、予防接種に関すること 子宝祝金の申請	健康推進課 内線 2362

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 1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29年	2	2	208	208	1	1
平成28年	2	2	195	195	1	1
比較	0	0	13	13	0	0

平成28年12月分の救助月別件数は4件、累計23件の誤りでした。訂正しお詫びします。

全国統一 防火標語 **消しましょう その火その時 その場所で**

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

平成29年1月末 住民基本台帳 ()内は前月比



人口
56,521人
(-60)



男
26,002人
(-50)



女
30,519人
(-10)



世帯数
25,485世帯
(+14)