

各地でボランティア活動



本庁舎おまつり広場
シルバー人材センター

老若男女
笑顔で清掃

目次

お知らせ	259
(旧五所川原地域粗大ごみ収集)	6
(狂犬病予防集合注射・犬の登録)	7
(しづらんど海遊館情報)	9
ヘルス・イン・フォーメーション	10



芦野公園 金木中学校・金木高等学校

今月の市民
人口/64,551人
男/30,416人
女/34,135人
世帯数/24,118世帯
3月31日現在

2005

広報 ごしよがわら

51

No.2

5月上お知らせ

【今月の相談日】

各種相談をお受けしています。
お気軽にご利用ください。

◎行政相談

市民課 内線206

●5月26日(木) 13時～15時

市役所北棟2階 市民相談室

◇相談員 行政相談委員

◎人権相談

☎(62)2111 内線16

●5月20日(金) 10時～15時

市浦総合支所 あすなろホール

◇相談員 人権相談委員

◎行政・人権合同相談

☎(53)2111 内線126

●5月18日(水) 10時～15時

金木総合支所 第三会議室

◇相談員 行政相談委員
人権相談委員

◎税金の相談

税務課 内線426

相続税・贈与税、所得税等について
の相談を受けています。

●5月13日(金) 9時30分～15時

市役所北棟2階 市民相談室

◇相談員 仙台国税局税務相談室
青森分室税務相談官

◎こころの相談日

五所川原保健所保健予防課

☎(34)2108 FAX(34)7516

もの忘れ、不眠、憂うつ、家庭や職場での人間関係がうまくいかずノイローゼ気味などの相談を受けています。

◇精神保健福祉相談

5月13日(金)、24日(火) 13～14時

**事業主の方へ
労働保険（労災
保険・雇用保険）
の申告・納付は
お済みですか**

青森労働局労働保険徴収室
☎017(734)4145

平成16年度確定保険料・平成17年度概算保険料の申告の時期となりました。

保険料申告書の提出及び保険料の納付期限は5月20日です。早めにお近くの金融機関、郵便局等で手続きをしてください。

なお、申告・納付が同時にできないときは、黒刷りの申告書は最寄りの労働基準監督署または青森労働局へ、ふじ色刷りの申告書は青森労働局へそれぞれ提出し、納付についてご相談ください。

5月12日は民生委員・児童委員の日です

保護福祉課 内線2600

民生委員・児童委員は、すべての地域に配置され、「言うことをきかない我が子について手をあげてしまう」「近くに知り合いがいなくて寂しい」「高齢な親の介護に疲れている」「子どもが家に引きこもりがちだ」など私たちを取り巻く心配ごとについて相談に応じ支援を行うボランティアです。民生委員・児童委員には秘密を守る義務があり、相談内容がもれることはありませんので、安心してご相談ください。

平成17年度分の納税 通知書(固定資産税等) を送付します

税務課 内線422・423
金木総合支所税務係
☎(53)2111 内線136
市浦総合支所税務係
☎(62)2111 内線13

納税通知書の送付については、課税の根拠などを明記のうえ、納期限の10日前までに納税者に送付しなければならぬこととなっています。

納税者の皆さんへ送付時期が遅

れることのないよう作業を進めていますが、平成17年度分の固定資産税(都市計画税)及び軽自動車税の納税通知書については、市町村合併に伴う市長選挙が4月24日に行われたため、5月の中旬頃をめどに送付することとなりますので、今後とも税及び納税に対するご理解の程をよろしくお願いいたします。

※詳細は、税務課及び総合支所税務係へお問い合わせください。

5月3日は憲法記念日

青森地方裁判所
☎017(722)5351

裁判所では毎年、憲法記念日を中心とした5月1日～7日を「憲法週間」として、各地で様々なイベントを行っています。さて、皆さんも「裁判員制度」という言葉を聞いたことがあると思います。国民の中から無作為に選ばれた裁判員が刑事裁判に参加し、裁判官と一緒に裁判を行う制度のことです。平成21年5月までに始まるこの制度は、国民の皆さんの協力がなくては成り立ちません。全国の裁判所で行われる憲法週間記念行事では、裁判員制度をテーマにした催しも企画していますので裁判所にお問い合わせください。

(仮称)市浦風力発電事業 環境影響評価書案の 縦覧について

☎(62)2111 内線20

市浦総合支所管内の岩井放牧場等で(株)ユーラスエナジージャパンが計画している(仮称)市浦風力発電事業について環境影響評価の結果等を記載した「環境影響評価書案」を次のとおり縦覧します。

◇縦覧書類 (仮称)市浦風力発電事業 環境影響評価書案
電事業 環境影響評価書案

◇縦覧場所 市浦総合支所

◇縦覧期間 5月16日(月)～6月15日(水)

「離転職者」訓練生募集

青森職業能力開発短期大学校
学務援助課 ☎(37)3201

7月生の募集は次のとおり。

●オフィスワーク(事務)科 25名

●ビジネスアプリケーション科 (二部) 25名

3カ月間訓練

◇受講料 無料(ただしテキスト代は自己負担)

◇対象者 雇用保険受給者

◇選考 6月15日(水) 面接と書類

◇募集期間 5月11日(水)～6月8日(水)

◇申込先 公共職業安定所

五所川原市女性スポーツ協議会 会員募集

☎(35)12021 山内

♪音楽にあわせて楽しく体力づくりをしてみませんか♪

●毎週火・金曜日

19時～20時30分

中央公民館(自分の時間にあわせて参加できます)

◇活動内容 県民生涯スポーツ

エステイバル参加、立佞武多の

館出演、夏まつりネプタ運行、

福祉施設訪問、その他のイベントにも参加しています。

◇会費 年1000円



農産物加工品直売会

五所川原市農産物加工センター

振興対策協議会

農政課 内線355

●5月25日(水) 11時45分～13時

市役所2階ロビー

◇主な販売品 地元の梅で作った

梅漬け、漬け物、おとうふ、ジ

ヤムやお餅など。

河川愛護モニター募集

青森河川国道事務所河川管理課

☎017(734)4521

http://www.rnft.go.jp/aamor/

河川愛護思想の啓蒙とともに、

川情報等を把握するため、河川愛

護モニターを募集します。

◇活動内容 岩木川に関する地域

住民からの情報提供や、河川に

ついでに異常を発見した場合の

通報など。年に数回ある河川関

係行事等への参加。

◇活動地区 三好橋から神田橋区

間(岩木川右岸)

◇応募資格(募集人員1名)

①岩木川に接する機会が多く、河

川愛護に関心を持ち、日常生活

の中で知り得た情報を提供でき

る方(満20歳以上、男女不問)

②河川愛護月間(7月)行事、モ

ニター会議(年1回程度)等に

出席できる方

◇報酬 月額4500円程度

◇期間 7月1日から1年間

◇申込方法 履歴書及び「川との

かわり」について簡単に記述

したもの(任意様式)を郵送く

ださい。5月20日(金)必着。

〒030-0822 青森市中央

三丁目20-38 国土交通省青森

河川国道事務所河川管理課

消防本部からお知らせ

☎(35)2019

危険物取扱者試験

◎一般の部

・6月18日(土)

弘前東高等学校(弘前市)

・6月19日(日)

青森工業高等学校(青森市)

◎高校生の部

・6月25日(土)

弘前東高等学校(弘前市)

・6月26日(日)

青森工業高等学校(青森市)

◇受付 5月6日(金)～17日(火)

※受験願書等は、消防本部及び最

寄りの消防署にあります。

危険物取扱者試験に伴う事前講習

消防法令：6月1日(水)

9時～16時30分

物理・化学：6月2日(木)

9時～16時30分

会場：五所川原地域職業訓練セン

ター

受付：当日会場にて8時30分から

問い合わせ先：(株)木村石油

☎(34)33165

※危険物取扱者試験を受験する方

を対象にした講習会です。

消防器の悪質点検及び訪問販売に気をつけて!!

各地で消防器の不適正な点検等

が横行しています。例えば、訪問

前に電話をかけて信用させ、訪問

後すぐに契約書にサインを求め、

消火器を素早く集めて点検し高額

請求するというものです。

これら悪質業者による被害は県

内にも及んでおり、最近、近隣の

市や町の店舗、事業所でも不適正

な点検がありました。

このような悪質な点検、訪問販

売等に遭わないように気をつける

とともに、業者が訪れた場合には

早急に消防本部予防課または警察

署へ連絡してください。

【被害未然防止のポイント】

◎身分証明書等の提示を求め、正

常な契約業者か否かを確認する。

(点検は、契約業者が最寄りの

消火器販売業者に依頼する。)

◎契約業者名を窓口等に貼り出し

確認できるようにしておく。

◎内容を確認し、契約書には絶対

サインしない。正常な契約業者

は、その場で契約のサインを求

めることはしない。

◎職員全員にサインしないことを

徹底する。特に窓口の職員への

徹底を図る。

春の山菜採りでの注意!

記録的な豪雪で山の雪解けも例

年に比べ遅く感じられました。

いよいよ待ち望んだ春の山菜採り

シーズンがやってきました。入山さ

れる方は「遭難やケガ」等ないよ

う、次のことに注意してください。

・天気予報のチェックをしておき

ましょう。

・体調不良のときは入山を控えま

しょう。

・知らない山や単独での入山はや

めましょう。また、入り慣れて

いる山でも慎重に。

・入山場所、帰宅予定時間などは

あらかじめ家族に知らせておき

ましょう。

津軽鉄道からお知らせ

津軽鉄道(本社) ☎(34)2148

5月14日(土)～15日(日)の2日間

金木川橋梁改築工事のため、嘉瀬

駅～金木駅の区間で列車を運休し、

バス代行にて運行します。

当日は各駅の発車時刻が変更にな

りますので、時刻をお確かめの

うえご乗車くださるようご協力を

お願いいたします。

津軽五所川原駅 ☎(35)7743

金木駅 ☎(53)2056

津軽中里駅 ☎(57)2050

旧五所川原市名誉市民・伊藤正規

絵画寄贈記念展

立佞武多の館美術展示ギャラリー オープン1周年記念

教育委員会 ☎(53)2111 内線319

伊藤正規画伯…1970年、日展特選受賞。その後、日展審査員を務める。光と影のコントラストと純化された色彩の美の追究者。ルノワールやボナールに私淑し、柔らかい光と緑、青のまぶしい色彩と平面画法での独特な表現で、93歳の今なお創作活動をしている。

●10月23日(日)まで開催 9時～19時(4月～9月) 9時～17時(10月)

立佞武多の館 2階美術展示ギャラリー

◇入場料 300円(小・中学生と高校生は100円、未就学児は無料)



写真左の彫刻を題材に描いた1996年日展出品作品(写真後)

賛助出品 「女人像」
佐藤忠良 東京都在住93歳

作品は、佐藤氏の東京美術学校卒業作品で、同窓生の伊藤画伯が現在所有している。

日本の近代彫刻家の第一人者で、むだのないフォルムと洗練された感覚を基調とする造形美の世界を展開している。

金木地区高齢者教室 参加者募集

生涯学習課 ☎(53)2111
内線 316・317

学習・仲間づくりの場に最適です。

●6月開講～2月閉講

学習日は毎月第3木曜日

金木公民館

◇受講資格 旧金木町に在住する60歳以上で会場まで通える方

◇修了・卒業 講座への過半数出席で修了証書、4年間で卒業証書を授与。その後は聴講生として受講が可能。

◇会費 年1000円

◇申込方法 5月16日(月)までに電話で申込みください。

要約筆記記者養成講座 基礎課程 受講者募集

青森県聴覚障害者情報センター ☎017(728)2620

聴覚障害、特に中途失聴・難聴者のために筆記を行う要約筆記者を養成する講座です。

●7月3日から11月19日までの土・日曜日(全9日)

◇対象者 18歳以上で将来要約筆記活動の意思があり、次年度応用課程受講可能な方(定員は手書き、パソコン各コース20名)

あおもり女性大学 平成17年度受講生募集

青森県男女共同参画センター ☎017(732)1085

女性の自立と社会参画を促進するため、専門的で幅広い学習によりあらゆる領域で問題の解決に向けて行動でき、政策・方針決定の場で活躍できる女性を養成します。

◇対象(定員20人) 県内在住のおおむね20歳から60歳の女性。男女共同参画社会づくりへの取り組みに意欲・関心を持つている方。原則として全講座受講できる方。

受講期間 2年		期間	内容
2年目(実践講座)	1年目(基礎講座)	4月から1月まで	6月から2月まで
県政課題について受講生が決めたいテーマで卒業論文を作成	男女共同参画社会づくりや男女共同参画に関する報告書作成(20講座) 1講座2時間、1日2講座(予定)		社会参画講座 受講・報告書作成

◇受講料 無料

◇募集要項及び受講申込書

市役所企画課男女共同参画室

内線462・463

◇申込先・締切 青森県男女共同参画センター 5月20日(金)必着

自衛隊幹部候補生募集

自衛隊青森地方連絡部五所川原募集事務所 ☎(35)2305

◎一般・技術幹部候補生

・大学卒業程度の学力を有し、20歳以上26歳未満の男女(22歳未満は大卒者(見込み含む))
・大学院修士課程修了者(見込み含む)は、28歳未満(海上技術幹部候補生は理学または工学課程の学位を受けた者)

◎歯科・薬剤科幹部候補生

・歯科：専門の大学卒(見込み含む)で20歳以上30歳未満の男女
・薬剤科：専門の大学卒(見込み含む)で20歳以上26歳未満の男女(薬学修士取得者は28歳未満)

◇受付締切 5月13日(金) 締切日 必着

◇試験期日

1次：5月21日(土)・22日(日)
22日は飛行要員のみ
2次：6月21日(火)・23日(木)
3次：7月23日(土)・8月4日(木)

海上・航空自衛隊の(飛行)要員のみ

◇入隊 平成18年3月下旬～4月上旬

**設立20周年
津軽金山焼春の陶器祭り**
津軽金山焼窯業協同組合
☎(26)33500

●5月1日(日)～5日(木) 9～18時
◆主なイベント 窯出し即売会、お楽しみ抽選会、電動ろくろ体験、陶芸教室、「おめダーツ参加しねが」ダーツ大会、棒パン作り、地場産品出店コーナー、植木鉢大市、「津軽弁かるた」大会などイベント盛りだくさん。イベントの内容・時間などは、ホームページで確認できます。

http://www.96.sakura.ne.jp/
~kanayama/

◆**〈予告〉**
2005五所川原世界新窯大会

7月1日～30日開催
世界9カ国から18名の陶芸家が参加!!

**五所川原農林高等学校
公開講座 受講生募集**
☎(37)2121 FAX(37)2123

◆**〈申込方法〉**
5月9日(月)までに電話またはFAXで、住所・氏名・年齢、性別・電話番号をお知らせください。

県立学校公開講座

●13時～16時 3時間
◆定員 30名
◆対象 成人で、できる限り全日程を受講できる予定の方。

期日	学習内容
5月14日(土)	野菜栽培、押し花
5月28日(土)	手打ちうどん
6月11日(土)	野菜管理作業、グリーンインテリア
7月9日(土)	園芸教室(バイオ)
9月3日(土)	電子レンジでパン作り
10月8日(土)	炭焼き体験
10月22日(土)	調理実習

◆**小・中学生のための公開講座**

●9時30分～11時30分 2時間
◆定員 30名
◆対象 できる限り全日程を受講できる予定の小学5・6年生と中学生。
◆受講料 保険料・教材費として2000円

期日	学習内容
5月14日(土)	田植え体験、じゃがいも植え付け
7月9日(土)	地球を測ろう、園芸教室(バイオ)
9月3日(土)	じゃがいもの収穫とクッキング
10月8日(土)	赤いりんごのジャム
10月22日(土)	木工教室(花車の製作)

そば打ち体験者募集

川倉ふれあいセンター農産物加工部会
☎(53)2095 白川
☎(52)4577 泉谷

川倉地域で収穫された「そば」を使って「手打ちそば」を自分でつくり、味わってみませんか。親子での参加、大歓迎です。

●5月15日(日) 10時30分～
6月からは毎月第2日曜日開催
川倉ふれあいセンター
◆参加料 1人1500円
◆持参するもの エプロン、三角巾等

◆**申込方法** 開催日の2日前までに電話で申込みください。

若獅子会 会員募集

☎(35)8052 世永(19時以降)

郷土芸能の獅子舞に参加しませんか。踊り方、囃子方、どちらも募集しています。獅子舞に少しでも興味がある方、やってみたい方は、お気軽にご連絡ください。

●第1・2土曜日(予定)
19時30分～21時
松島小学校

◆**対象** 小学生～高校生
◆**費用** 本人会費：年1000円
父母会費：年1000円
◆**申込受付** 5月31日(火)まで

**グラウンドゴルフ
会員募集**

五所川原市グラウンドゴルフ協会
☎090(3129)4130 神

老若男女、皆さんの入会をお待ちしています。随時入会できます。

◆**場所** 菊ヶ丘運動公園
◆**会場** 年1000円

◆**金木運動公園
初心者テニス教室開催**

金木町体育協会テニス部
☎(53)2111 内線123 夏坂

日本テニス協会公認指導員B級教師の角田豊氏を迎えた初心者テニス教室。奮ってご参加ください。

●**毎週火・木曜日** 全10回
5月17・19・24・26・31日
6月2・7・9・14・16日
18時～21時(18時～19時自主トレ、19時～21時教室)
金木運動公園テニスコート

◆**対象** 高校生以上の方
◆**参加料** 3000円(ボール代)
※テニス傷害保険は別途受付(事故・ケガ等は責任を負いません)。
◆**申込受付** 当日テニスコートで受付します。途中参加も可能。
※貸し出し用ラケット(数本)は先着順となります。テニスシューズは各自で持参してください。

テニス(硬式)教室

五所川原テニス協会・角田
☎(34)3188 (19時以降)

初心者対象の硬式テニス教室です。
・金曜日(一般) ①10時～12時
②19時～21時(ナイター)
5月13日から

・土曜日(ジュニア)小学生対象
10時～12時 5月14日から
・日曜日(一般) 10時～12時
5月15日から
※受付はスタートの日から随時。
雨天時は翌週に順延。ラケットの貸し出し有り。

◆**場所** 菊ヶ丘運動公園内コート

**五所川原ウォークスイ
ミングの会 会員募集**

☎(35)6137 八木橋
☎(34)2712 平川

水中での運動は膝や腰への負担が少なく、楽しく全身運動ができます。ストレスや運動不足を感じてる方、糖尿病や高脂血症等が気になる方、「きれいにやせたい」とお考えの方、会員になって心も体もリフレッシュしてみませんか?

●**毎週水曜日** 11時～
フィットネスクラブウイニング

※随時入会できます。会費等、詳細はお問い合わせください。

旧五所川原地域の粗大ごみ収集のお知らせ

市町村合併に伴う平成17年度のごみ収集については、旧市町村の収集体制に基づき実施することとなっております。これに従い旧五所川原地域の春の粗大ごみ収集を次のとおり実施します。

◆**出し方**：1世帯につき3品目まで、粗大ごみには必ず名札をつけて、収集日の朝8時までに出してください。

◆**申込先**：各町内会の申込期限を確認のうえ、各町内会長または班長へ申込みください。

◆**環境対策課窓口申込締切日**：5月20日（金）

〔各町内会長への申込の締切りはこれ以前となりますのでご注意ください。〕



収集月日	地区・町内会名
5月24日(火)	中川地区 三好地区
5月26日(木)	小曲・沼田・若葉第一・若葉第二・若葉市営住宅・若葉県営・西若葉・若葉苑・蘇鉄・新宮・新宮町・ニュータウン新宮・末広町・芭蕉
5月27日(金)	寺町・岩木町・川端町・錦町・幾島町・敷島町・平井町・上平井町・中平井町・下平井町・柏原町・東雲町・旭町・東町・大町・本町・元町・第一柳町・第二柳町・成田町
5月31日(火)	松島町1～8丁目・十川町・青葉町・唐笠柳・水野尾・漆川・太刀打・桃崎・尻無・一野坪・石畑・前菴・中村・馬性・野崎・金山・田中・悪戸・宮田・川代田・米田・二本柳・東松島
6月2日(木)	平和町・日の出町・不魚住・千鳥・八重菊・はるにれ町・湊団地・下り枝・湊・姥菴・第一船橋・猫淵・菖蒲・三ツ谷・マイタウン船橋
6月3日(金)	みどり町1～8丁目・雇用促進住宅・梅田・中泉
6月7日(火)	稲実・稲実団地・柳沼・米崎・広田・藤浦団地・みなみ広田・広平・七ツ館・虫流・光ヶ丘・ひがし光ヶ丘・石岡・吹畑・田園町
6月9日(木)	一ツ谷・一ツ谷団地・雛田・さつき町・烏森・鎌谷町・布屋町・弥生町・新町・田町・栄町
6月10日(金)	飯詰地区 毘沙門・長富地区
6月14日(火)	長橋地区 七和地区

収集できる品目（金属、プラスチック製等のもので次に挙げるようなもの）

スチール製テーブル及びイス・スノーダンプ・スチール棚・電子レンジ・ビデオデッキ・掃除機・自転車・ガステーブル・スキー・物干し竿（折り畳むこと、台は除く）・えんとつ・米びつ・トタン（日曜大工で出る程度のもの）・室内用灯油タンク（スチール製）・バッテリー・ストーブ等。

※ ストーブは必ず灯油と電池を抜いて出してください。

収集できない品目

- 1) 木製や布製などの可燃性の粗大ごみ（木製テーブル・木製イス・タンス・じゅうたん・ふとん・たたみ等）
- 2) 適正処理が困難なもの（ソファ・スプリング付きマットレス・ピアノ・エレクトーン・スピーカー等）
- 3) 危険物及びその容器等（ドラム缶・ホームタンク（室外用）・ポリタンク・ガスボンベ・オイル缶・消火器等）
- 4) 家屋の改築や補修に伴うもの（浴槽・ふろ釜／ボイラー・流し台・建築廃材・ブロック・多量のトタン等）
- 5) 家電リサイクル法に定められている品目（エアコン・テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機）
- 6) パソコンリサイクル法に定められている品目（ノートブックパソコン、デスクトップパソコン本体、ディスプレイ）
- 7) その他（バイク及び自動車等の部品・農機具／農業用資材・タイヤ・リヤカー等）

※ 市で処理できないごみについては、一般廃棄物収集運搬業者または販売店に依頼し、適正処理してください。

お問い合わせ 環境対策課 内線 233・234

狂犬病予防集合注射、犬の登録を実施します!



環境対策課 内線 233・234

狂犬病予防法により、飼い主は犬を登録し年1回予防注射を受けさせることが義務づけられています。集合注射の会場では、犬の登録や変更届、予防注射の手続きができます。

登録済みの方には、「注射申請カード」が送付されますので、必ず持参して来てください。

市が行う集合注射は春のみの実施となります。日曜日会場を準備しておりますので、どちらの会場でもご都合に合わせてお越しください。

新規登録料：3,000円（既に登録済みの犬は不要です。）

集合注射料金：3,000円（注射代2,450円+注射済票交付手数料550円）

*動物病院で実施した場合、注射代3,200円のほか注射済票交付手数料550円が別途必要になります。

実施月日	実施時間	実施場所
22日 日	9:30 ~ 12:00	市役所本庁舎一般駐車場車庫
	13:00 ~ 15:00	コミュニティセンター栄
23日 月	9:00 ~ 9:40	農村婦人の家（小曲）
	9:50 ~ 10:50	五所川原保健所
	11:00 ~ 11:30	中央コミュニティセンター
	11:40 ~ 12:10	しきしまコミュニティセンター
	13:10 ~ 14:00	北部コミュニティセンター
24日 火	14:10 ~ 15:00	五所川原市森の家
	9:00 ~ 9:50	富士見コミュニティセンター
	10:00 ~ 10:50	コミュニティ防災センター（鎌谷町）
	11:00 ~ 12:00	中央公民館
25日 水	13:00 ~ 14:00	松島会館
	14:10 ~ 14:40	田園町集会所
	9:00 ~ 9:40	みなとコミュニティセンター
	9:50 ~ 10:20	サンプラザはるにれ
26日 木	10:30 ~ 11:10	姥苺集会所
	11:20 ~ 12:00	稲実集会所
	13:00 ~ 13:20	柳沼町内会第一緑地
	13:30 ~ 15:00	みなみ広田町内会集会所
	9:30 ~ 10:30	ごしょがわら市農協栄支店
27日 金	10:40 ~ 11:10	浅井集会所
	11:20 ~ 11:50	七ツ館屯所
	13:00 ~ 13:30	梅沢支所
	13:40 ~ 14:10	中泉集会所
29日 日	9:30 ~ 9:50	種井集会所
	10:00 ~ 10:20	田川集会所
	10:30 ~ 11:00	高瀬集会所
	11:10 ~ 12:00	コミュニティセンター三好
	13:00 ~ 14:00	藻川コミュニティ消防センター
30日 月	9:30 ~ 10:00	喜良市改善センター
	10:20 ~ 11:30	金木総合支所車庫
	13:00 ~ 14:30	市浦総合支所駐車場
31日 火	10:20 ~ 11:10	太田公民館
	11:30 ~ 12:00	秋田谷浩宅前
	13:00 ~ 14:20	基幹集落センター
6月 1日 水	10:00 ~ 10:50	老人生きがいセンター
	11:10 ~ 12:00	磯松公民館
	13:00 ~ 14:00	十三公民館
	9:30 ~ 9:50	喜良市老人福祉センター
	9:55 ~ 10:10	更正研修センター
	10:20 ~ 10:40	大橋義美宅前
	10:45 ~ 11:10	桑田優子宅前
	11:20 ~ 11:50	栢木団地
13日 月	13:00 ~ 13:20	今憲雄宅前
	13:30 ~ 14:00	喜良市改善センター
	14:10 ~ 15:10	東部コミュニティセンター
	15:15 ~ 15:30	旭ヶ丘団地集会所

実施月日	実施時間	実施場所
2日 木	9:30 ~ 10:00	須崎悠悦宅前
	10:05 ~ 10:15	小野鮮魚店前
	10:20 ~ 10:30	小松博義宅前
	10:35 ~ 11:10	嘉瀬コミュニティ消防センター
	11:15 ~ 11:50	嘉瀬老人福祉センター
	13:00 ~ 13:30	対馬武春宅前
	13:40 ~ 15:10	嘉瀬公民館
	15:15 ~ 15:30	中栢木コミュニティセンター
3日 金	9:30 ~ 9:50	其田石油スタンド前
	9:55 ~ 10:10	川倉老人憩いの家
	10:20 ~ 10:50	田中新一宅前
	11:00 ~ 11:30	竹内昇宅前
	11:35 ~ 11:50	藤枝集会所
	13:00 ~ 14:00	招魂堂
	14:10 ~ 14:20	白寛建設前
	14:25 ~ 14:45	蒔田老人憩いの家
5日 日	14:50 ~ 15:00	神原コミュニティセンター
	15:10 ~ 15:30	大東ヶ丘コミュニティセンター
	10:30 ~ 11:30	市浦総合支所駐車場
	13:00 ~ 13:50	川倉老人憩いの家
6日 月	14:10 ~ 15:30	嘉瀬コミュニティ消防センター
	9:30 ~ 10:20	金木老人福祉センター
	10:30 ~ 11:50	西部コミュニティセンター
6月 7日 火	13:00 ~ 15:30	金木総合支所車庫
	9:30 ~ 10:00	コミュニティセンター中川
	10:10 ~ 10:30	沖飯詰集会所
	10:40 ~ 11:00	桜田屯所
	11:10 ~ 12:00	毘沙門支所
	13:00 ~ 13:30	長富コミュニティ消防センター
	13:40 ~ 14:10	共栄集会所
8日 水	9:00 ~ 9:50	十川集会所
	10:00 ~ 10:30	一野坪集会所
	10:50 ~ 11:10	平町集会所
	11:20 ~ 11:40	興隆屯所
	13:00 ~ 13:50	飯詰支所
9日 木	14:00 ~ 14:30	下岩崎集会所
	9:30 ~ 10:00	漆川集会所
	10:10 ~ 10:40	吹畑コミュニティ消防センター
	10:50 ~ 11:20	唐笠柳神社前
	11:30 ~ 12:00	米田神社前
	13:00 ~ 13:30	水野尾コミュニティ消防センター
	13:40 ~ 14:10	ふれあいハウスかいどう
10日 金	9:30 ~ 9:50	前田野目バス停付近
	10:00 ~ 10:20	前田野目公民館
	10:30 ~ 10:50	高野文化センター
	11:00 ~ 11:20	高野神社前
	11:30 ~ 11:50	持子沢コミュニティ消防センター
	13:00 ~ 13:30	七和支所
	13:40 ~ 14:00	コミュニティハウス原子
12日 日	14:10 ~ 14:40	俵元農産物加工センター
	14:50 ~ 15:10	豊成稲荷神社前
	9:30 ~ 10:30	中央公民館
13日 月	10:50 ~ 11:50	コミュニティセンター松島
	13:00 ~ 15:30	市役所本庁舎一般駐車場車庫
	9:30 ~ 10:20	福山コミュニティ消防センター
	10:30 ~ 11:20	野里集会所
	11:30 ~ 12:00	長橋支所
	13:00 ~ 13:30	松野木集会所
	13:40 ~ 14:00	若山集会所
	14:10 ~ 14:30	戸沢集会所

- ・犬の散歩の際は、必ずシャベルや袋等を持参し、フンの放置は絶対しないでください。
- ・放し飼い及び散歩時に犬を放す行為は危険で、周囲にとって大変迷惑ですのでやめましょう。
- ・登録と狂犬病予防注射は、室内犬・室外犬を問わず、生後3カ月以上のすべての犬が対象となります。
- ・実施会場の詳細等については、担当課までお問い合わせください。



安全・安心まちづくり

- 1 街頭犯罪及び侵入犯罪の抑止
- 2 振り込め詐欺被害の防止
- 3 子供・女性の連れ去り・わいせつ犯罪の防止
- 4 学校不審者対策の強化、通学路の安全確保
- 5 金融機関・コンビニに対する犯罪防止

《自転車利用者の皆さんへ》

○去年は、自転車の盗難が新生大橋下駐輪場やエルム街西側駐輪場で多発しました。施錠は確実に行うとともに、鍵はツーロックにしましょう。

《自動車運転者の皆さんへ》

- 自動車の盗難防止のため、自宅敷地内の駐車であっても油断できません。確実に施錠をしましょう。
- 自動車内に置いてあるバッグ等の盗難被害が増えています。座席等の見える場所には貴重品を置かないようにしましょう。

《小学生・中学生の皆さんへ》

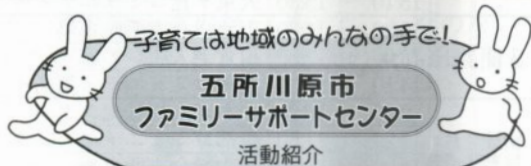
- 登下校は、声を掛け合い友達と一緒にしましょう。
- 知らない人から声を掛けられても絶対について行かないようにしましょう。
- 外出するときは、必ず行き先、用件、帰宅時間などを保護者に言いましょう。

《保護者の皆さんへ》

- お子さんが犯罪の被害に遭わないようにするため、通学路の確認・点検をし、また、外出するときは必ず行き先等を確かめましょう。

4・5月はシートベルト・チャイルドシート着用強調月間です

五所川原警察署 ☎35-2141
金木警察署 ☎53-2117



太田楓子(ふうこ)ちゃん5カ月と提供会員の
蒔田美智子さん

金木、市浦地区の皆さんこんにちは！五所川原市ファミリーサポートセンターです。子育てで困り事ができた時のために、会員登録をしませんか？保育所の送迎や一時預かりなどサービスを受けることができます。未来ある子どもの豊かな育ちのため、子どもを中心に人と人とが支え合う相互援助活動を行なうもので、出会いの場となっています。 随時会員募集 ☎35-8953

公民館からのご案内

◎みんなのギャラリー展示紹介

中央公民館 ☎35-6056

- ・墨友会（水墨画）展…「婦人と電気会の会」（代表・菅井節子）の皆さんの水墨画（風景や花）を展示。
- 5月16日(月)～21日(土) 2階ギャラリー
- ※ギャラリーに展示を希望する方は公民館まで。

◎第110回「太宰を語る月例会」

金木公民館 ☎53-3581

- 5月18日(水) 19時～
- 内容：①「太宰治と五所川原」
- ②重要文化財指定（その2）
「旧津島家住宅」「レンガ塀」
- ③作品朗読「津軽」（その1）

※公開講座ですので自由に参加できます。
主催/金木町太宰会
問い合わせ先/金木総合支所 内線301

図書館からのお知らせ

◇開館時間

- ・市立図書館 ☎34-4334
9時30分～18時（土・日曜日は17時まで）
- ・伊藤忠吉記念図書館 ☎53-3049
- ・市浦分館 ☎62-2111 9時30分～17時

◇5月の休館日

- ・市立図書館・伊藤忠吉記念図書館
毎週月曜日と3日(火)、5日(木)、19日(木)
- ・市浦分館 毎週土・日曜日と3日(火)、4日(水)
5日(木)、19日(木)

◇5月のおはなし会 テーマ「花」

5月21日(土) 13時30分～14時30分
市立図書館

オルテンシア 5月の催物案内

ふるさと交流国民センター ☎33-2111

日	曜日	催物	開演	入場料
21	土	【新五所川原市誕生記念公演】 宝くじ わくわくシアター in 五所川原 「ほのほのコメディ劇場」 公開オーディション	14:00	無料
27	金	(社)五所川原市シルバー人材センター 平成17年度通常総会	13:30	関係者
29	日	五所川原高等学校演劇部 第8回定期公演	13:00	無料
31	火	平成17年度安全運転管理 者等講習 五所川原会場	10:00	関係者

※主催者の都合により日程等が変更になる場合があります。



タラソテラピーを知っていますか。

ギリシャ語のタラサ(海)とフランス語のセラピー(療法)の造語で、海洋療法と訳されます。海水・海藻・海泥など海水のすべての要素を活用し、楽しみながら身体機能を高めていく療法システムです。本場フランスでは、日本の温泉のように人気があるそうで、医学的療法としても高い評価を得ています。平均寿命を延ばすことよりも健康寿命をどう延ばすかという視点にたち、公共では日本初のタラソテラピー施設「しゅうらんど海遊館」が誕生しました。

タラソテラピーのメリット

海水にはミネラルが多く含まれ、真水に比べ浮力が大きく、ひざや足首などの関節に負担が少ないといった利点を生かし、利用者の健康増進やストレス解消、寝たきり予防等の効果が期待されます。また34度から36度に設定された

海水でタラソテラピーをお楽しみください

平成十二年十一月市浦にオープンしたタラソテラピー施設「しゅうらんど海遊館」は、住民のための健康増進施設として建設されました。

海水は胎児を包む羊水に近く、心理的にも、身体的にも最も負担が少ないと言われています。

タラソテラピーをタラソテラピーで

「しゅうらんど海遊館」は温海水の多目的プールを核とするアクアゾーン、アルゴバックやバンジエなどのトリートメントを行うセラピーゾーン、フロント・ロビー、休憩室などを配したセンターゾーンで構成されています。

各自の利用目的にあわせて10種類以上の運動プログラムがあり、セラピスト(運動療法士)の指導のもと、楽しく無理なく健康づくりができます。

中心施設となる「元気海プール」には地元の水がふんだんに使われていて、天気の良い日には日本海に沈む夕日を眺めることもできます。

また利用料金も他の施設に比べ安価に設定されていることが、利用者の増加につながっています。

しゅうらんど海遊館 春のイベント 開催

タラソファンクラブ 5/14土～5/22日

入館くじ引き キャンペーン

イベント期間中入館された方全てにチャンス! なんと、入館料がくじ引きで決まる!

20%OFF～無料まで

詳しくは当館の方に郵引券をプレゼント! その他、楽しい企画盛り沢山でお待ちしています!

GWは休まず営業いたします!

営業時間 10:00～21:00 (最終入館20:00) 定休日 毎週火曜日(祝日を除く)

五所川原市磯松山の井115-126

TEL 0173-27-7373

5月のラッキーマンデー

毎週月曜日はお得なサービスで皆様をお待ちしています。題して「ラッキーマンデー」5月はこちら!

5月2日 バンダルゴ半額 通常2,000円 ⇒ **1,000円**

9日 バンジェ半額 通常1,500円 ⇒ **750円**

16日 アルゴバック半額 通常3,000円 ⇒ **1,500円**

23日 ヒババンジェ半額 通常2,000円 ⇒ **1,000円**

30日 ビューティートリートメントが**30%OFF**

海遊館は毎週月曜日がオトク!

波の音を聞きながらプールにかかると明日への活力がわいてきます。ぜひ一度体験してみてください。

入館料 (元気海プール・エアロソール・サウナを含む)			
一般利用	小 人	1回	500円
		回数券 (11枚綴り)	5,000円
一般利用	大 人	1回	1,000円
		回数券 (11枚綴り)	10,000円
会員	個人会員	1カ月	5,000円
		半年	25,000円
		年間 (1回の利用に付き500円必要)	20,000円
		年間 (1回の料金はかかりません)	50,000円
利用	夫婦会員	1カ月	9,000円
		半年	45,000円
	子供会員	1カ月	2,500円
		年間 (1回の利用に付き800円必要)	2,400円
タラソファン			

プラス1メニュー利用料金 (16歳以上の方のみ)		
トレーニングルーム*会員無料	1回	200円
運動プログラム*会員無料	1回 (30分)	500円
アルゴバック	1回 (30分)	3,000円
バンダルゴ	1回	2,000円
ヒババンジェ	1回	2,000円
バンジェ	1回	1,500円
ビシーナリラクゼーション	1回	1,000円
パシブストレッチ	1回 (30分)	3,000円
ビーナス (アロママッサージ)	1回 (30分)	3,500円
マーメイド (フェイシャルケア)	1回 (30分)	3,800円

プラス1のみの利用はできません。



ビシーナリラクゼーション
海水の浮力を利用したリラクゼーション。

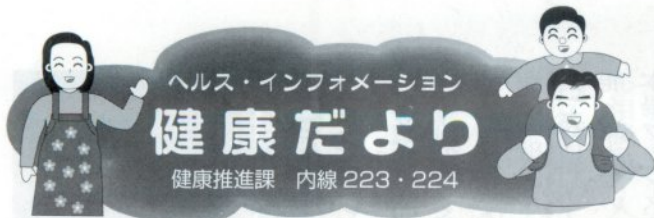
ビシーナジェット
水流の抵抗を受けながら楽しく運動できます。



バンジェ
浴槽に海水を入れ、泡と水流による気持ち良いマッサージ。

アルゴバック
ほかほかな海藻ペーストで全身バックします。

※水着・タオル等の貸し出しも行っていきます。



ヘルス・インフォメーション

健康だより

健康推進課 内線 223・224

健康相談

病気の相談、心の相談、血圧測定や健診結果など保健師が相談に応じます。健康手帳をお持ちの方は持参ください。

地区	開催場所	開催月日	開催時間
五所川原	保健センター五所川原	5月11日(水)	10:00~12:00
金木	蒔田老人憩の家	5月18日(水)	10:00~11:00
市浦	磯松公民館	5月24日(火)	10:00~11:00
	十三公民館		13:30~14:30
	もや会館	5月26日(木)	10:00~11:00

乳幼児健診

☆市浦地区

- ◆場所：保健センター市浦（ピンコロ館）
- ◆受付時間：12時15分～12時45分
（3歳児健診は12時15分～12時30分）
- ◆持参するもの：母子健康手帳、バスタオル、問診票
- ◆主要内容：小児科診察、歯科診察、身体計測、発達相談

	対象児	期日
1歳6カ月児健診	平成15年9月1日～平成15年11月30日生	5月20日(金)
2歳児健診	平成14年10月1日～平成15年3月31日生	
3歳児健診	平成13年10月1日～平成13年12月31日生	5月17日(火)
5歳児健診	平成12年4月2日～平成12年9月30日生	

みんなの健康教室

- ◇日時…5月27日(金)13時～14時
- ◇場所…保健センター五所川原
- ◇テーマ…薬の常識・知っていれば安心!!
- ◇講師…木皮美賀先生(五所川原調剤薬局・西北中央店)
- ◇主催…北五医師会・五所川原市民保健協議会

献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
5月19日(木)	10:00~16:00	エルムの街ショッピングセンター専門店入口の外(協賛:東日流ライオンスクラブ)

料理紹介

あなたも作ってみませんか



テーマ：県産品を使ったおいしい料理

研修会「県産品を使ったおいしい料理」より
五所川原市食生活改善推進委員会

煮なます



1人分 78kcal 塩分 1.0g

■材料(6人分)

- | | | |
|---------------|---|-----------|
| 大根…小1/2本 | B | しょうゆ…大さじ2 |
| 人参…小1/2本 | | みりん…大さじ1 |
| A 水煮ぜんまい…100g | | 塩…ひとつまみ |
| 油揚げ…1枚 | | 酒…大さじ1 |
| 木めん豆腐…1/2丁 | | サラダ油…大さじ1 |

■作り方

- ①豆腐は重しをして水をきっておく。
- ②大根・人参は千切り、油揚げはたて半分に切って千切りにする。ぜんまいは食べやすく切る。
- ③大根をさっと茹で、水洗いして絞る。
- ④鍋に油を熱し、①をくずしながら入れて炒め、Aの材料を入れてしんなりするまで炒める。
- ⑤全体に煮えたら③を加えBで味付けし、一煮立ちさせたら出来上がり。

《レシピ：青森県食品アドバイザー 小和田慶子氏》

野菜をたっぷり食べられる、薄味でヘルシーな一品です。

救急医療当番医

月日曜日	医療機関名	住所	電話
5月1日 日	こどもクリニックおとも	下り枝8長内ビル2階	39-2151
5月3日 火	増田病院	新町4-1	34-2727
5月4日 水	つしまクリニック	下り枝2-1	38-3456
5月5日 木	永田小児科内科医院	一ツ谷549-7	34-5611
5月8日 日	健生五所川原診療所	一ツ谷508-7	35-2542
5月15日 日	江渡内科医院	旭町7	34-3000

※1. 対応時間(電話で確認)9時から17時まで
2. その他、消防署(救急病院紹介 ☎34-4999)でも紹介します。