

緊張の入学式



今月の主な内容

- ・臨時福祉給付金 2
- ・粗大ごみ回収 4
- ・狂犬病予防注射 6
- ・市営住宅入居者募集 9
- ・金木桜まつり 20

臨時福祉給付金 子育て世帯臨時特例給付金

本年4月からの消費税率の引き上げに伴い、所得の低い方々等への影響を緩和するため、暫定的・臨時的な措置として、臨時福祉給付金および子育て世帯臨時特例給付金を支給します。

臨時福祉給付金の概要

支給対象者

平成26年度分の市民税（均等割）が課税されない方（ただし、ご自身を扶養している方が課税される場合、生活保護制度の被保護者となっている場合などは対象外です）。

支給額

- ▽対象者1人につき1万円
- ▽対象者のうち下記に該当する方は5千円を加算
 - ・老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金等の受給者など
 - ・児童扶養手当、特別障害者手当等の受給者など

申請先

基準日（平成26年1月1日）において住民登録がされている市町村

申請・支給手続き

6月上旬から開始し、対象者には直接申請書を郵送する予定です。詳細が決まり次第、広報・ホームページ等でお知らせします。

*子育て世帯臨時特例給付金と重複して受給できません。

配偶者からの暴力を理由に避難している方へ

配偶者からの暴力を理由に避難している方で、事情により、平成26年1月1日時点で住民登録を移すことができていない方は、申し出により必要な支援が受けられます。

申し出できる方には要件がありますので、詳細はお問い合わせください。

問 家庭福祉課 内線2431

子育て世帯臨時特例給付金の概要

支給対象者

基準日（平成26年1月1日）において、平成26年1月分の児童手当（特例給付（※1）を含む）の受給者、または平成26年1月1日生まれの児童にかかる同年2月の児童手当（特例給付を含む）の受給者（※2）であって、平成25年の所得が児童手当の所得制限限度額に満たない方。

（※1）特例給付 児童を養育している方の所得が所得制限限度額以上の場合に支給される児童手当。児童1人あたり月額一律5千円

（※2）受給者 児童手当・特定給付の振込名義人

支給対象児童

支給対象者の平成26年1月分の児童手当（特例給付を含む）の対象となる児童、または平成26年1月1日に生まれた児童で、同年2月分の児童手当（特例給付を含む）の対象となる児童（ただし、臨時福祉給付金の対象者および生活保護制度の被保護者等は除く）

支給額

支給対象児童1人につき1万円

申請先

基準日（平成26年1月1日）において住民登録がされている市町村

申請・支給手続き

6月上旬から開始し、対象者には直接申請書を郵送する予定です。詳細が決まり次第、広報・ホームページ等でお知らせします。

*臨時福祉給付金と重複して受給できません。

*公務員の方には所属庁から申請書および児童手当（特例給付）受給状況証明書が交付されますので、申請手続きが始まるまで保管してください。

配偶者からの暴力を理由に避難している方へ

配偶者からの暴力を理由に避難している方で、事情により、平成26年1月1日時点で住民登録を移すことができていない方は、申し出により必要な支援が受けられます。

申し出できる方には要件がありますので、詳細はお問い合わせください。

問 市民課 内線2317



ご注意ください

給付金を装った「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。



平成26年度 つがる西北五広域連合職員採用試験

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

詳細は、採用試験案内でご確認ください。

試験場所・内容

- ・つがる総合病院1階大ホール
- ・教養試験、作文試験、面接試験、書類審査

申込先

〒037-0074 五所川原市字岩木町12番地3
つがる西北五広域連合病院運営部人事課
Tel.26-6363

職 種	採用予定人員	受験資格	試験日・受付期間
臨床工学技士	1名程度	昭和60年4月2日以降に生まれた方で、左記職種の免許を有する方または免許を取得する見込みの方	試験日 7月13日(日) 受付期間 5月1日(木)～6月26日(木)
薬 剤 師	6名程度		
看 護 師 (助産師含む)	20名程度	昭和55年4月2日以降に生まれた方で、左記職種の免許を有する方または免許を取得する見込みの方	試験日 9月21日(日) 受付期間 5月1日(木)～8月8日(金)
認定看護師 (救急看護・ 緩和ケア・ 糖尿病看護)			
臨床検査技師	1名程度	昭和60年4月2日以降に生まれた方で、左記職種の免許を有する方または免許を取得する見込みの方	
理学療法士	1名程度		
作業療法士	1名程度		
診療放射線技師	2名程度		

五所川原原産りんご「トキ」 苗木購入費用助成

五所川原原産りんご「トキ」のブランド化を推進するため、苗木購入費用の一部を助成します。

助成対象者

市内に住所を有するりんご生産者

助成対象

1生産者につき、トキの苗木購入本数10本以上25本以内まで、苗木購入金額の2分の1以内を助成します（「果樹経営支援対策事業（改植事業）」を活用した苗木購入者は対象外です）。

受付期間 5月30日(金)まで

申請方法

申請書に必要事項を記入し、トキの苗木を購入した4月1日以降の領収書を添付して提出してください。JAごしょつがるに苗木購入を申し込みしている生産者は領収書不要です。

申請先

農協出荷者は各農協へ。農協以外の生産者は農林水産課（内線2516）まで。

攻めの農業実践緊急対策事業の要望

作付体系の効率化（機械作業の集約）に取り組む担い手農家の大型農業機械のリース導入等を支援します。

これまで個々で行っていた特定の機械作業を担い手農家に集約（新規の作業受委託や利用権設定）することに対する支援となります。

認定要件

- ・5戸以上（作業の担い手：作業の出し手＝1：4以上）の農業業者で効率化プランを作成する。
- ・担い手は、プランに参加する非担い手から、新規に作業受託や利用権設定により機械作業を集約すること。
- ・効率化を図る作業について、全て担い手が実施する計画とすること。
- ・プランに参加する非担い手は、導入する機械作業の全面積を担い手に集約化すること。
- ・生産効率化を図る品目の生産コストについて、地域平均と比較して少なくとも1割以上削減する目標を設定すること。

対象機械および補助内容

- ・対象機械は、水稻作業用のほか基本的に全品目の予定です。
- ・補助率は、リース料助成＝「リース物件購入価格（税抜き）×助成率（1/2以内）」

受付期間 5月1日(木)～5月14日(水)まで

申請先 農林水産課 内線2516

家庭の不燃系粗大ごみの回収

環境対策課
内線 2345

平成26年度粗大ごみの無料回収は年1回、春のみの実施となります。

指定ごみ袋に入らない大型の燃やせないごみのうち、市で処理可能なものについて回収しますので、希望される方は下記のとおりお申し込みください。

この機会以外で処分するには、一般廃棄物最終処分場に自己搬入するか一般廃棄物収集運搬業許可業者に直接依頼することになり、いずれも有料となります。

* 指定ごみ袋に入る大きさの家電製品等（家電リサイクル法対象品目を除く）は普段の燃やせないごみまたは紙・小型電子機器等リサイクルに出すことができます。市で処理できないごみについては、一般廃棄物収集運搬業許可業者または販売店に依頼し、適正に処理してください。

申込みの流れ

- ①環境対策課から町内会長等に申込書を送付します。
- ②申込書が町内会に送付されたら、「粗大ごみの排出場所」と「町内会申込締切日（取りまとめ者への提出期限）」を各町内会で決めて申込書に記入のうえ回覧してください。
- ③家庭に申込書が回覧されてきたら、申込書の回収対象品目表を確認の上、希望品目を記入してください。
- ④回覧の終わった申込書は、町内会申込締切日までに取りまとめ者に出し、**取りまとめ者は環境対策課窓口申込書締切日〔5月9日（金）〕までに申込書を提出してください**（総合支所窓口経由可）。
- ⑤提出された申込書はチェックされ、回収不能なものについては町内会長または環境対策課から連絡がいきます。連絡が無くても、出された物が可燃系や混合物などの場合は回収できませんので、ご注意ください。
- ⑥申込品目の変更や追加、申込書が回覧されなかった場合については、**5月7日（水）**から各収集日前日までに環境対策課窓口および電話で受付します。

受付個数 **1世帯につき5個**まで。

出し方 粗大ごみに出したものと判断できるよう、必ず名札または氏名を書いた紙を貼り、収集日の朝8時までに出してください。

粗大ごみ回収日 次ページの日程表をご覧ください。

環境対策課窓口申込書締切日 **5月9日（金）**（申込書での締切日）

収集できる品目（金属、プラスチック製等のもので次に挙げるようなもの）

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

* ストーブなど火気を扱うものは必ず電池と灯油を抜いてください。ポリタンクは中身がない状態の物。

収集できない品目

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

■粗大ごみ回収日程

同じ町名も存在しますので、既に配布している家庭ごみ収集カレンダーのコース名（アルファベット）も参考に回収日を判断してください。また、申込みから回収まで日数がありますので、カレンダーに粗大ごみの回収日を記入し、出し忘れが無いようにご注意ください。

家庭ごみ回収コース	回収日	回収対象地区
A	5/13(火)	千鳥団地、みどり町1丁目～8丁目、中央1丁目の一部（烏森に隣接する箇所を除く）、中央2丁目、中央3丁目の一部（中央5丁目に隣接する箇所を除く）
B	5/16(金)	尻無、十川町、下平井町の一部（4班）、長橋広野（浄化センター周辺）、若葉1丁目～若葉3丁目（若葉第一・第二・若葉市営住宅）、若葉県営住宅
	5/23(金)	小曲、沼田
C	5/20(火)	上平井町、中平井町、下平井町、幾世森、末広町、蘇鉄、芭蕉、敷島町（菊地シート・原表具師店・藤田食堂前の3カ所）、西若葉、若葉苑、新宮、新宮町、新宮ニュータウン、雛田、さつき町（五能線と津鉄の線路に挟まれた地域）、旧五所川原小跡地（長橋橋元）
D	5/23(金)	旭町、敷島町（菊地シート・原表具師店・藤田食堂前の3カ所を除く）、幾島町、柏原町、大町、寺町、錦町、元町、成田町、柳町（第一・第二）、雛田、東雲町、さつき町（五能線線路より市内側）
E	5/15(木)	蓮沼、平和町、日の出町、不魚住、湊〔千鳥（千鳥団地を除く）・船越〕、雇用促進住宅、中央3丁目の一部（中央5丁目に隣接する箇所）、中央4丁目の一部（中央5丁目に隣接する箇所）、中央5丁目、中央6丁目、姥范菖蒲高架橋付近
F	5/12(月)	松島町1丁目～8丁目、東松島、青葉町、一ツ谷（旧十川より東側）、一ツ谷第20班、一ツ谷団地
	6/9(月)	石岡第7・8班、漆川（浅井・袖掛の一部）、吹畑
G	5/22(木)	一ツ谷（旧十川より西側）、さつき町（津鉄線路より一ツ谷側）、鎌谷町（国道339号沿い～防災センター前を除く）、烏森、唐笠柳字藤巻の一部（烏森隣接地域）、中央1丁目の一部（烏森に隣接する箇所）、中央4丁目の一部（中央5丁目に隣接する箇所を除く）
	5/29(木)	田園町、はるにれ町
H	5/26(月)	鎌谷町（国道339号沿い～防災センター前）、田町、栄町、弥生町、布屋町、新町、川端町、岩木町、本町、東町、浅井、七ツ館
I	6/5(木)	高野、前田野目、持子沢、羽野木沢、原子、俵元、梅田、中泉、豊成
J	5/30(金)	上藻川、下藻川、高瀬、鶴ヶ岡、福井、上川山、中川山、下川山、長橋広野（川山隣接地域）、中泊、種井、田川
	6/6(金)	興隆、朝日、福山、野里、戸沢、平町、神山、松野木、杉派立、福岡、若山、石田坂
K	5/27(火)	桃崎、沖飯詰、桜田、毘沙門、旭、新田、中崎、中野、川端、共栄、上長富、中長富、下長富、東長富、坂ノ上、南新、北新、仲町、大正町、新町、大町、大日町、伝助町、下町、中下、南下、長坂、下岩崎、五本松、曙町、北下派立、下村、上町、寺町
L	5/29(木)	広田（国道沿いおよび下り松）、藤浦団地
	6/9(月)	唐笠柳、石岡、水野尾、漆川、太刀打（十川町・尻無を除く）、一野坪、石畑、前菴、中村、馬性、野崎、金山、田中、悪戸、宮田、川代田、米田、二本柳
M	6/3(火)	稲実、稲実団地、米崎、光ヶ丘、みなみ広田、広平、虫流、ひがし光ヶ丘、姥范（船橋）、猫淵、三ツ谷、柳沼、マイタウン船橋、第一船橋、榊森の一部
N-1 N-2	6/10(火)	川倉、藤枝、蒔田、神原、沢部
	6/17(火)	昭和町、美晴町、山道町(上・中・下)、田町、南新町
	6/20(金)	芦野町、寺町、浦町、三軒町、新富町、若松町、見崎町、芦野団地、栄町、本町、川端町、小川町、米町、北新町、神明町、朝日町、朝日団地、ノア付近アパート
O-1 O-2	6/12(木)	嘉瀬、中柏木
	6/26(木)	喜良市、更生、大東ヶ丘、旭ヶ丘団地、金木団地、第二金木団地、雲雀ヶ丘団地
P-1 P-2	5/13(火)	相内、十三
	5/27(火)	桂川、太田、磯松、脇元



のために～狂犬病予防集合注射、



犬の登録を実施します～

お問い合わせ先
環境対策課 内線 2342

狂犬病予防法により、飼い主は犬を登録し年1回予防注射を受けさせることが義務付けられています。集合注射の会場では、犬の登録や変更届等の手続きができます。登録済みの方には、「注射申請カード」が送付されますので、必ずお持ちください。

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

新規登録料金 3,000円（登録済みの犬は不要です）

集合注射料金 3,100円（注射代2,550円＋注射済票交付手数料550円）（今年度より料金に変更となりました）

*動物病院で実施した場合、注射代（病院により異なります）のほか、注射済票交付手数料550円が別途必要です。

▽道路事情等により会場を変更したところがあります。ご確認の上、ご来場ください。

▽会場へは犬を抑えることができる方がお連れください。会場内での事故について責任は負いません。

▽硬貨を準備し、つり銭が発生しないようご協力ください。

実施月日	地区	実施時間	実施場所
11日 (日)	五所川原	9:30～11:30	市役所一般駐車場
		13:00～14:30	コミュニティセンター栄
12日 (月)	五所川原	9:00～9:20	藻川コミュニティ消防センター
		9:30～9:50	旧コミュニティセンター三好
		10:00～10:20	熊野宮神社
		10:30～10:50	田川コミュニティ消防センター
		11:00～11:20	農村婦人の家（小曲）
		13:00～13:20	種井集会所
		13:30～14:00	コミュニティセンター中川
		14:10～14:30	沖飯詰集会所
		14:40～15:00	長富コミュニティ消防センター
		15:10～15:30	毘沙門・長富コミュニティセンター
13日 (火)	五所川原	9:00～9:20	中央コミュニティセンター
		9:30～10:10	五所川原保健所
		10:20～10:50	オルテンシア
		11:00～11:20	十川集会所
		11:30～11:50	一野坪集会所
		13:00～13:30	コミュニティセンター飯詰
		13:40～14:00	下岩崎集会所
		14:10～14:30	興隆屯所
		14:40～15:00	ふれあいハウスかいどう
		9:00～9:20	富士見コミュニティセンター
14日 (水)	五所川原	9:30～9:50	みなとコミュニティセンター
		10:00～10:20	サンプラザはるにれ
		10:30～10:50	田園町集会所
		11:00～11:20	コミュニティ防災センター
		11:30～11:50	市民学習情報センター
		13:00～13:50	松島会館
		14:00～14:20	唐笠柳神社前
		14:30～14:50	漆川集会所後方神社
		15:00～15:20	しきしまコミュニティセンター
		9:00～9:20	姥苅集会所
15日 (木)	五所川原	9:30～10:00	稲実集会所
		10:10～10:30	水野尾コミュニティ消防センター
		10:40～11:00	松野木小学校
		11:10～11:30	コミュニティセンター長橋
		13:00～13:20	杉派立集会所
		13:30～13:50	福山コミュニティ消防センター
		14:00～14:20	グループホーム浅井
		14:30～14:50	セツ館屯所
		15:00～15:20	旧ごしょつがる農協栄支店
		15:30～15:50	みなみ広田町内会集会所

実施月日	地区	実施時間	実施場所		
18日 (日)	金木 市浦	9:30～10:00	嘉瀬コミュニティセンター		
		10:10～10:30	旧喜良市老人憩いの家		
		10:40～11:40	金木総合支所車庫前		
19日 (月)	市浦	13:30～14:30	市浦総合支所		
		10:00～10:20	太田集会所		
		10:40～11:00	老人生きがいセンター		
		11:10～11:30	磯松集会所		
		13:00～13:40	十三コミュニティセンター		
20日 (火)	金木	14:00～14:30	市浦総合支所		
		9:30～9:50	川倉ふれあいセンター		
		10:00～10:20	藤枝集会所		
		10:30～10:50	蒔田集会所		
		11:10～11:30	金木東部地区コミュニティセンター		
		13:00～13:20	大東ヶ丘コミュニティ消防センター		
		13:30～13:50	更生研修センター		
21日 (水)	金木	14:00～14:20	喜良市老人福祉センター（岩見町）		
		9:30～10:00	須崎悠悦様宅前		
		10:10～10:40	嘉瀬コミュニティセンター		
		10:50～11:10	嘉瀬集会所		
		11:20～11:40	中柏木コミュニティ消防センター		
		13:00～13:20	招魂堂		
		13:30～14:00	金木総合支所車庫前		
		22日 (木)	五所川原	9:10～9:30	梅沢コミュニティセンター
				9:40～10:00	中泉集会所
				10:20～10:40	高野文化センター
10:50～11:10	廣峰神社（高野）				
11:20～11:40	持子沢コミュニティ消防センター				
13:00～13:20	コミュニティセンター七和				
13:40～14:00	前田野目集会所				
14:10～14:30	前田野目屯所				
14:40～15:00	コミュニティハウス原子				
15:10～15:30	俵元農産物加工センター				
25日 (日)	五所川原	10:00～12:00	市役所一般駐車場		
		13:00～14:30	市役所一般駐車場		

～飼い主の皆さんへのお願い～

▽登録と狂犬病予防注射は、室内犬・室外犬を問わず、生後90日を経過したすべての犬が対象となります。

▽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。

▽放し飼いや、散歩時に犬を放す行為は危険で、周囲にとって大変迷惑ですのでやめましょう。

特産品の **生産** を支援します!

売り込み

五所川原地域ブランド推進協議会では、特産品を地域一帯となって強くPRし、地域イメージの向上、地域産業の振興と活性化を目指しています。

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

五所川原地域ブランド 認定商品を募集します

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

対象商品

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

応募資格

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

認定のメリット

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

募集期間 5月23日(金)まで

応募方法

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



ブランド推奨品目の チャレンジ活動を支援します

地域ブランド推奨品目と位置づけた10品目について、生産団体自らが行う販路拡大や特別栽培など、他地域と差別化を図ることができることを認められる活動を支援します。

推奨品目

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

助成対象者

市内に住所を有する生産団体・企業

▽助成対象額

対象経費の5分の4を助成（上限30万円）

▽申請期間

5月23日(金)まで

申請方法

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

問 観光物産課 内線2558

おらほ
の
自慢

五所川原地域ブランド 第5回

ゆめひみこ (H24年度認定)

実の中や花まで赤い、五所川原原産の赤～いりんご「御所川原」。見た目のかわいらしさだけでなく、ポリフェノール（ふじの約3倍）、カルシウム（ふじの約4倍）等、健康に役立つ成分を多く含んでいる優れたものです。

弘前大学生とのコラボレーションで生まれた「ゆめひみこ」は、「御所川原」100%果汁に、美容成分として注目を集めるサケ鼻抽出成分「プロテオグリカン」を配合したさわやかな酸味が魅力のドリンクです。プレゼントやご自分へのごほうびにもおすすめです。



参考価格
360円

取扱店…コミュニティカフェでる・そーれTel 34-3971 立佞武多の館 Tel 38-3232

商品については…企業組合でる・そーれTel 62-3556 FAX62-3557)

五所川原地域ブランドについては…観光物産課 Tel 35-2111 内線 2558

つがる総合病院開院



4月1日、西北五医療圏域の高度救急医療や急性期医療を担う中核病院の役割を果たす「つがる総合病院」が開院しました。

開院式では、つがる西北五広域連合長の平山市長が「圏域医療の要として地域完結型の医療推進に努める」と挨拶し、高杉滝夫院長は「ここからがスタート。地域医療のため職員一丸となって努力していく」と述べました。

2階通路に飾られ、来院した方を和ませます



山田春雄さん(当市出身)から寄託された絵画(合計10点)



井沼明子さん(中泊町在住)から寄贈された絵画(2点のうち1点)

パブリックコメント(意見公募手続き)

実施します 健康増進計画「健康ごしよがわら21」(案)

市の急速な人口の高齢化や生活習慣の変化により、がん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病が増加するなかで、生活習慣病の一次予防に重点を置くとともに、合併症の発症や重症化予防を重視した取り組みを進めていくための基本的な計画案について、皆さんからの意見を募集します。

計画案の公表・意見募集 5月7日(水)～6月6日(金)

閲覧場所 市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ

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または電子メールでの提出とします/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/記載されていない場合は、提出意見として取り扱わない場合があります/意見内容の確認を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予定です(提出者の住所・氏名は公表しません)。

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

健康推進課 内線2361 FAX(35)2130

電子メール 1401dbc@city.goshogawara.lg.jp

策定しました 五所川原市水道ビジョン

今後の水道事業の長期的な方向を見据えた平成26年度から35年度までの10年間に取り組むべき事項、方策を示した「五所川原市水道ビジョン」を策定しました。

計画書やパブリックコメント実施結果は、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページで閲覧できます。

問 上下水道部水道課 TEL(35)9912

五所川原市を応援します!!

屋根・外壁の塗装は、アートに決めてよかった!

五所川原市住宅リフォーム助成事業工事受付中 5/15まで



あなたのリフォーム、全力でサポートします

外壁リフォーム
シャッター工事
屋根リフォーム
お風呂リフォーム

■屋根、外壁リフォーム専門店 ■ 地元職人直営店

◆ホームページは◆
アートリフォーム(株) 33-4713 新規作成中

五所川原市七ツ館虫流51-29 朝8:00から夕方19:00まで毎日楽しく営業中

健康管理食

- 健康管理食弁当 ¥500円
- カロリー 530~630Kcal程度
- 献立は栄養士が考案しています。
- 土、日、祝も休まず営業しています。



- ◎健康管理食、オリジナル弁当どちらも昼食、夕食用として配達できます。
- ◎健康管理食、ダイエット、生活習慣予防等を考案している方に適しています。

◎お弁当販売取扱店
・福祉の里 ここ 下山豆腐店 岩谷精肉店
・しやりき温泉 でお買い上げ出来ます。

稲突でも弁当のお買い上げが出来ます。 販売店募集中
営業時間 8時00分から17時00分

株式会社 **おいしんぼう 美味心房** 五所川原市大字稲突字米崎68-5
TEL 0173-26-7255

◎広報有料広告

公民館からのお知らせ

中央公民館では「みんなの教室」、金木公民館では「市民教養教室」の受講生を募集しています。

心豊かで健康な暮らしづくりを進めるためグループで楽しみながら学習します。お気軽にご参加ください。

期間 5月から10月 全12回開催

受講料 無料（材料費等は実費）

申込方法 はがき、電話、ファックスにて、希望教室名・住所・氏名・性別・電話番号を記入し、お申し込みください。

申込締切

▽みんなの教室（中央公民館） 5月16日（金）

▽市民教養教室（金木公民館） 5月9日（金）

開講式（会場はそれぞれの公民館）

▽みんなの教室 5月23日（金） 10時

▽市民教養教室 5月16日（金） 10時

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

申込先

▽みんなの教室

〒037-0016 五所川原市字一ツ谷504-1

中央公民館 TEL35-6056 FAX35-6058

▽市民教養教室

〒037-0202 五所川原金木町菅原367-1

金木公民館 TEL53-3581 FAX53-2474

みんなの教室開催一覧

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

市民教養教室開催一覧

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

市営住宅入居者募集（5月公募）

募集期間（土曜・日曜日を除く）

5月12日（月）～5月21日（水）

入居予定日 必要書類等が整い次第入居可能

募集住戸

①広田団地（S53年度建設）

・鉄筋コンクリート造4階建3DK1戸（2階）

・家賃10,700円～21,100円程度

・浴室あり、浴槽・給湯器なし

②松島団地（H13年度建設）

・木造2階建2DK1戸（1階）

・家賃18,900円～37,100円程度

・浴室・浴槽・給湯器あり

③富士見団地（H2・3・6年度建設）

・鉄筋コンクリート造3階建・4階建3LDK3戸（2階・3階）

・家賃21,000円～45,100円程度

・浴室・浴槽・給湯器あり

④岩井団地（H5年度建設）

・木造平屋建3LDK1戸

・家賃19,400円～38,100円程度

・浴室あり、浴槽・給湯器なし

*入居者①②は1名以上（年齢等制限あり）、③④は3名以上で申請可。①～③は共益費・駐車場あり。

*敷金は家賃3カ月分、共益費・駐車料金は別途徴収。

*連帯保証人が必要となります。

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で決定（抽選日は申請者に個別に連絡）。

申込先 建築住宅課 内線2663

金木総合支所産業建設係 内線3211

市浦総合支所産業建設係 内線4024

朝市が街中にやって来る!

■開催日時 5月1日～10月31日 朝5時～7時半

■場所 立佞武多の館駐車場（元NTT駐車場）

新鮮野菜・山菜・生花・骨董品・シジミ・カキ・メロン・スイカ・その他いろいろ

菊ヶ丘公園
から移動

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）

▽5月8日(木) 10:00～12:00
5月22日(木) 13:00～15:00
市役所2階市民相談室
問 市民課 内線2317

金木地区（行政・人権合同相談）

▽5月21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

募集

手話奉仕員養成講座

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

▽入門課程

日時 5月13日～10月14日
毎週火曜日（8/12・9/23を除く）全21回
19時～20時30分

会場 つがる市生涯学習センター「松の館」

内容 手話実技・交流・講義

対象 聴覚障害者の福祉に理解と熱意を有し、ろうあ者と交流を希望する方

受講料 無料（テキスト希望の方は1200円負担）

▽基礎課程

日時 5月16日～12月5日の毎週金曜日（8/1・8/8・8/15・10/31・11/14を除く）

会場 中央公民館

内容 手話実技・交流・講義

対象 入門課程修了者

受講料 無料（テキスト希望の方は1470円負担）

問 家庭福祉課（内線2434）
または西北五ろうあ協会（工藤） FAX(29)2421まで

相談

法テラスのご案内

法的トラブルに関する情報提供、無料法律相談、弁護士・司法書士の立替を実施しています。無料法律相談は事前予約制で、収入・資産が一定基準以下の方が対象で、相談時間は30分程度です（相談回数に制限あり）。

詳細はお問い合わせください。
日時 毎月第1・第2・第3木曜日
13時～16時

場所 市役所2階市民相談室

内容 借金、離婚、相続、損害賠償、金銭トラブルなど

相談員 弁護士、司法書士
問 法テラス青森

TEL050(33383)5552

注意

許しません！不正軽油

不正軽油の製造、販売および使用は脱税行為であり、罰則として、10年以下の懲役や3億円以下の罰金に処せられます。また、適正な納税秩序を阻害するだけでなく、環境破壊の原因になります。次のような不正軽油に関する情報がありましたら、西北地域県民局県税部までご連絡ください。

▽不審な施設にタンクローリーが頻繁に出入りしている。

▽著しく廉価な軽油を売りにきた。

▽自動車の燃料に灯油や重油を使用している。

問 西北地域県民局県税部課税課
TEL(34)2111 内線207

TEL(34)2111 内線207

周知

西北五環境整備事務所 組合からのお知らせ

4月1日(火)から、消費税率および地方消費税率の引き上げに伴い、「し尿処理手数料」および「汲み取り料金」が変わりました。

新しい手数料は次のとおりです。

▽し尿処理手数料
1・76円/10L

▽汲み取り料金
10Lあたり67円以内（1回の汲み取り量が100Lに満たないときは、100Lとする）

地域の生活環境の保全および公衆衛生の向上のためにも、ご理解、ご協力をお願いします。

問 西北五環境整備事務所
TEL(38)1205

TEL(38)1205

リフォーム相談コーナーがリニューアルしました。

新築・リフォーム相談会開催

5月17(土) 18(日)

- 知って得する補助金&ローンのお話！
 - お得な水廻りパック限定販売！
 - リファインの住まい点検(家検)キャンペーン
- *その他住まいに関するご相談承ります！



AM10:00～PM4:00
会場/リファイン五所川原
ご来場・お見積り・ご成約
特典プレゼント！

リファイン五所川原 有限会社 白戸建設
五所川原市大字稲実字米崎53-54 ☎35-6291

5月18日(日)限定募集！ アレンジフラワー教室

- ① 10:30～
 - ② 14:00～
- 材料費600円

各先着5組
親子で参加
お子様
無料！

お申込みは定員になり次第
終了致します。

☎35-6291



紹介 広げよう、地域に根ざした思いやり

民生委員・児童委員は、地域福祉の推進役として、お年寄りや体の不自由な人、ひとり親世帯などの生活支援や子どもたちの健全な育成に取り組んでいます。

次のような困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

▽福祉サービスの制度や窓口が分からない

▽病気やけがで生活に困っている

▽身体に障がいがあるので災害時の避難に対して不安

▽育児や子どものしつけで悩んでいる

▽近所で児童虐待・高齢者虐待らしい様子を目撃した

民生委員・児童委員には、秘密を守る義務があり、相談内容が漏れることはありません。

地区の民生委員がわからない場合は、お問い合わせください。

保護福祉課 内線2424

確認 住所、氏名の変更届けはお済みですか

住所または氏名に変更があり、届出等がお済みでない方は、日本年金機構からの各種お知らせが届かない場合があります。速やかに

変更届けを提出してください。

公的年金加入者の変更届提出先

▽国民年金第1号被保険者は住所届けのある市役所窓口

▽厚生年金・共済組合加入者およびその被扶養配偶者は厚生年金・共済組合加入者の勤務先

年金受給者の変更届提出先

▽厚生年金・国民年金受給者の方は最寄りの年金事務所

▽共済年金受給者の方は受給先の各共済組合

▽国保年金課 内線2332

試験 前期危険物取扱者試験

▽6月14日(土)・28日(土) 弘前東高等学校

▽6月15日(日)・29日(日) 青森工業高等学校

▽6月22日(日) 五所川原農林高等学校

受付期間

・電子申請 5月6日(火)まで
・書面申請 5月9日(金)まで

問 消防本部予防課
TEL(35)2020

試験に伴う事前講習

▽物理・化学 5月27日(火) 9時～16時30分
▽消防法令 5月28日(水) 9時～16時30分

会場 市民学習情報センター

受付 当日会場で8時30分から

問 榊木村石油 TEL(34)3165

参加募集 親子体験学習

楽しい親子体験学習を行います。

日程(延べ5日)・内容

①5/24(土)羊の毛刈り・田植え

②6/14(土)りんご摘果

③9/27(土)稲刈り・わら草履作り

④10/18(土)りんごの収穫

⑤11/1(土)精米・羊毛作品作り

場所

▽日程①③⑤ 弘大金木農場

▽日程②④ 弘大藤崎農場

「藤崎町藤崎下袋7-1」

募集 先着25組(1組は保護者1名につき子供2人まで)

対象 小学生(ただし、保護者2名以上であれば小学生とともに未就学児も参加可能)

費用 大人1名1000円(子どもは無料)

申込方法 電話、FAX、E-mail (ms32029@cc.hirosaki.ac.jp)で5月15日(木)までにお申し込みください。

申込先 弘前大学金木農場

TEL(53)2029

FAX(52)5137

消費生活相談

消費生活全般

▽五所川原市消費生活相談室 TEL33-1626
月曜～金曜(祝日を除く) 9:00～16:30
市役所3階消費生活相談室

多重債務相談

▽くらしとお金の安心相談会
消費者信用生活協同組合青森相談センター
TEL017-752-6755
5月14日(水) 10:00～16:00
市役所3階消費生活相談室
*予約制。貸付制度あり。
▽東北財務局青森財務事務所
TEL017-774-6488
月曜～金曜(祝日を除く) 8:30～17:15
青森財務事務所
(青森市新町2-4-25青森合同庁舎3階)

事務所案内

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

相談料無料。長い取引や完済している場合は、払い過ぎを取り返します。

借金問題解決します

依頼すると支払いはすぐに止まります

借金の整理は実績・経験豊富な当事務所へ(農地や家屋の担保借入も解決します)

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

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

Nail salon Sakura Queen

＊ネイルサロン サクラクイーン＊

お爪でお悩みの方のご相談お待ちしております
指先のケアや足裏の角質ケアも行っております
他 ジェル・スカルプ等

予約Tel 0173-67-4176

営業時間 10:00～18:00(日・祝休)
五所川原市幾島町5-1

— あなたの肖像 —

工藤哲巳 回顧展

工藤哲巳(1935-1990)は、少年期を画家の父・工藤正義の出身地である当市浅井で暮らしたこともある当市ゆかりの現代美術家です。

大阪の国立国際美術館、東京国立近代美術館との共同企画による本展は、国内の主要美術館や個人が所蔵する作品に加え、ニューヨーク近代美術館など海外の美術館・コレクターの所蔵する作品を集め、日本初公開を含む約200点の作品と記録写真をはじめとする豊富な資料で30年余りにわたる活動を包括的に紹介する大回顧展です。

会期 6/8(日)まで
会場 青森県立美術館
問 文化スポーツ課 内線3323

日本の美術 名品展 5/16(金) ▶8/31(日)

— 五所川原市合併10周年記念特別企画 —



棟方志功「驚喜悲願妃図」

当市出身で東京在住の山田春雄氏のご厚意により、第11回目となる特別企画展を開催します。

今年は、青森が生んだ世界に誇る板画家「棟方志功」をはじめ、近代を代表する日本画家「横山大観」「福王寺法林」「奥田元宋」など名作の数々を展示します。

この機会に著名作家作品の魅力をご堪能ください。

※初日はオープニングセレモニーのため、入場は11時30分頃からとなります。

会場 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
問 文化スポーツ課 内線3323

講習会 技能講習会

- ▽玉掛け技能講習会
 - 対象 つり上げ荷重1トン以上
 - 日時 6月4日(水)~6日(金)
 - 9時から17時まで
 - 場所
 - ・学科 (一社) 西北労働基準協会
 - ・実技 齋勝建設(株)構内
 - 受講資格 満18歳以上の者
 - 受講料(免除なし) 2万3245円(消費税およびテキスト代を含む)
 - 締切 5月30日(金)か定員40名。
 - ▽小型移動式クレーン運転技能講習会
 - 対象 つり上げ荷重1トン以上
 - 5トン未満
 - 日時 6月17日(火)~19日(木)
 - 9時~17時
 - 場所
 - ・学科 (一社) 西北労働基準協会
 - ・実技 齋勝建設(株)構内
 - 受講資格 満18歳以上の者
 - 受講料(免除なし) 2万9725円(消費税およびテキスト代を含む)
 - 締切 6月12日(木)か定員40名。
- *受講一部免除があります。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

訓練 経理事務ビジネス科 求職者支援訓練

企業会計業務に必要な簿記2級の知識を習得し、事務処理を迅速に行うためのITスキルを身につけ、営業、販売、事務の職務に就くことを目指します。

訓練番号

4-25-02-02-03-0171

訓練期間

6月3日(火)~10月31日(金)

訓練場所

ラン・パソコン教室

受講料

無料(テキスト代9860円・消費税増税分自己負担)

定員

15名(応募者が少ない場合は中止することがあります)

申込方法

5月1日(木)までに、ハローワーク五所川原の職業訓練窓口へ相談の上、受講申込書を提出してください。5月9日(金)に面接により選考し、5月14日水に結果を通知します。

問

*一定の要件を満たす方は職業訓練受講交付金を利用できます。

問

ラン・パソコン教室

問

TEL(26) 6861 竹谷

看護職の再就業を応援します!

~看護職の資格を持ちながら就業されていない皆さん、一歩踏み出しませんか~

平成26年度「看護職再就業支援研修」開催

開催場所 五所川原市民学習情報センター

開催日時 平成26年6月4日(水) 10時~14時

参加対象 看護職の資格を有し再就業を希望される方

受講料 無料(事前にお申込み下さい。)

研修内容 静脈注射について、履歴書の書き方、他

※就業相談あります。昼食(軽食)をお出しします。

問合せ

公益社団法人 青森県看護協会
青森県ナースセンター

☎017-723-4580

〒030-0822
青森市中央三丁目20番30号 県民福祉プラザ3階

募集 津軽半島 フォトコンテスト

あなたが思う津軽半島が持つ魅力を最大限に表現した写真をご応募ください。

テーマ

あなたが思う津軽半島の魅力

入賞数

会長賞1点／副会長賞2点／審査員特別賞3点／奨励賞5点

作品規定

- ・1人5点まで応募可能、ただし入賞は1点
- ・オリジナル作品で未発表のもの
- ・四つ切またはA4サイズに印刷した写真のみ募集（入賞者はデータの提出が必要）
- ・パソコンでレタッチ等、極端な画像加工処理をしないこと
- ・津軽半島地域で平成22年以降に撮影されたもの

*入賞作品は、ポスター等を作製し、津軽半島のPRに活用します。名前、年齢、居住都道府県市区町村等を公表することもありますので、ご了承ください。

応募期間

5月1日(木)～6月30日(月)

応募方法

応募票に必要な事項を記入し、規定サイズに印刷された写真とともに提出してください。

*応募票のダウンロード、詳細は、市HP、津軽半島振興対策促進協議会HPをご覧ください。

応募先

津軽半島振興対策促進協議会事務局（企画課 内線2154）

説明会

日時 5月13日(火) 14時～
会場 市民学習情報センター
対象者 障害等をお持ちの方（手帳の有無は問いません）
障害福祉サービス利用者およびご家族
内容 障害者総合支援法の一部改正に伴う変更事項等について
その他

申込み 事前申込みは不要です。

問 家庭福祉課 内線2431

TEL(37)2482 田辺

展示

光彩会ミニギャラリー

奥津軽虫と火まつり
大虫を作成しませんか

全長21メートルにおよぶ「河原昇天」大虫の製作協力者を募集します。

日時 5月13日(火)～5月17日(土)の5日間 19時～21時

*土曜日のみ13時～17時

場所 広田の建設格納庫（五所川原第三中学校隣）

申込締切 5月12日(月)

問 公益社団法人五所川原青年会議所 TEL(35)4049

参加募集
ゴニンカン大好き
親子でトランプゲーム体験

外国のトランプゲーム、ゴニンカンを体験します。
講師 バーバー・キャロリン・フランセス

日時 5月10日(土) 10時～12時

場所 中央公民館3階第2・3研修室（和室）

参加費 無料

*事前申込不要です。直接お越しください。

*同時に、にこにこゴニンカン倶楽部の総会およびゴニンカン体験を開催します。総会は9時45分～10時で、終了後ゴニンカンを体験します。また、倶楽部会

参加募集
茶道教室（裏千家）

初心者大歓迎です。ぜひご参加ください。
日時 5月8日から毎月第2・4木曜日（10回開催）
18時30分～21時

場所 中央公民館3階和室

講師 一戸次江先生

申込締切 5月7日(水)

問 紅茶サークル
TEL(35)4219 岩崎

展示
春の山野草展

日時 5月10日(土)・11日(日)
10時～17時

場所 ELMの街ELMホール

TEL(37)2642 鳴海

参加募集
ペタンク愛好者募集

2組に分かれボールを標的めがけて投げ得点を競うゲームです。
日時 5月12日から毎週月曜日
10時～12時（雨天・祝日は休み）

場所 ベタンク特設会場（つがる克雪ドーム北側）

参加料 無料(用具は準備します)

問 TEL(35)8149 浜田

参加募集
アレンジフラワー教室

日時 5月18日(日)
午前の部 10時30分～
午後の部 14時～
各5組です。

材料費 600円（ハサミ持参）

*親子参加の方は子ども分無料です（事前にお申し込み下さい）。

*定員になり次第申込み終了。

申込先 リファイン五所川原
TEL(35)6291 渋谷

報告
FM放送局愛称決定

7月開局予定のコミュニティFM局の愛称募集に、県内外から40名・119作品の応募があり、審査の結果、市内在住の三上俊子さ

員も募集しています（年会費500円）。

にこにこゴニンカン倶楽部

TEL(29)3062 松野

問

人考案「G. Radio（ジラジ）」に決定しました。

多数のご応募ありがとうございました。

株式会社五所川原エフエム

TEL(34)3311

問

TEL(37)2482 田辺

TEL(37)2482 田辺

TEL(37)2482 田辺

TEL(37)2482 田辺



▼**こどもの読書週間まつり** (4月23日～5月12日)～
 テーマは「いつもいっしょ、本といっしょ」。
 きがるに来てね。

▼**ビーズでつくろう!**
 5月5日(月) 10時～ 市立図書館
 小学校4年生から中学生 (先着10名)
 5月4日(日)までに、電話、来館、E-mail (tosyokan@city.goshogawara.lg.jp) でお申し込みください。何をつくるかはおたのしみに。材料は用意します。

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

▼**さわる・よむ・たのしむ「しかけ絵本展」**
 4月23日(水)～5月12日(月)
 市立図書館、伊藤忠吉記念図書館、市浦分館
 いろんな「しかけ」が付いている「しかけ絵本」に、さわって楽しむ。



大ホール (コンサートホール)

▼**劇団わらび座ミュージカル「小野小町」**
 5月15日(木) 18:30～20:30 整理券
 問 青森県教育厚生会 TEL017-721-1310

小ホール (ふるさと交流ホール)
 ▼**全国一斉 国民による未来創造プロジェクトin青森**
 5月2日(金) 18:30～20:30 入場無料
 問 日本青年会議所東北地区青森ブロック協議会 TEL35-4049

▼**ロータリークラブによる中・高生への健康講座及びJUMPチーム委嘱状交付式**
 5月17日(土) 13:30～16:00 入場無料
 問 五所川原ロータリークラブ
 *5月の休館日 7日、12日、19日、26日

▼**だっこでいっしょおはなし会**
 5月10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きの絵本のおはなしや手遊び、わらべうたなどを楽しめる内容です。
 ▼**五所川原おはなし「ぼぽんた」さんのおはなし会**
 5月17日(土) 13:30～14:30 市立図書館2階
 絵本や児童書のお話を、お友達やお家の方と一緒に楽しめます。テーマは「ブラジル」。サッカーのFIFAワールドカップが開かれる国です。

市立図書館 TEL34-4334
開館時間 9:30～18:00 (土日・祝は17:00まで) 5月の休館: 毎週月 (祝日の場合は火)、7日(水)、15日(木)
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049
開館時間 9:30～17:00 5月の休館: 毎週月、3日(土)～6日(火)、15日(木)
市浦分館 TEL35-2111 内線4031
開館時間 9:30～17:00 5月の休館: 毎週土日、5日(月)、6日(火)、15日(木)

ヤッテマレ軽トラ市

農林水産物の地産地消促進と商店街活性化のため、今年も「ヤッテマレ軽トラ市」を開催します。ただいま新規出店者を募集していますので、興味のある方は事務局までご連絡ください。

開催日時
 6月22日(日)、7月27日(日)、8月24日(日)
 9月28日(日)、10月19日(日)
 各回とも8:30～13:00 (雨天決行)

場所 立佞武多の館前の通り

募集台数 軽トラック (同等サイズの車両も可)
 20台 (毎回出店できる方)

出店料 年間13,000円 (道路使用申請料含む)

申込締切 募集台数になり次第締切

申込先 ヤッテマレ軽トラ市まちおこし実行委員会 (洋服のマルワ内) TEL34-2228

五所川原市を応援します!!

2014 キッズロケーション 「skip!」

8月9日、10日ELMホールで写真展開催決定!!

限定50名 参加費5,400円

★公園などのロケーション撮影です。
 ★通常料金の半額以下でプロが撮影した写真がフレーム付きであなたの手に!!
 ★お写真は、写真撮影終了後にフレーム付きでお渡しいたします。
 ★モトヤマスタジオの撮影をもっともお安く体験できます!

http://mtoyama-studio.com
 〒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

入居者随時受付中

有料老人ホーム ふれんど

ご利用料金
 30日あたり **34,650円～**

●詳しくは、お問い合わせ下さい ●介護保険料の一部別途負担

ご利用のお問い合わせ・お申し込み
 〒037-0612 青森県五所川原市福山字実吉70-4
 TEL 0173-26-7673 FAX 0173-26-7674

◎広報有料広告



五所川原市 合併10周年記念 走れメロス マラソン五所川原 平成26年6月8日開催 交通規制図



- コース内は車両の通行はできません。
- コース周辺には交通規制案内板が、コース内には看板などが設置されております。また、設置作業は大会前から始めますので皆様のご協力をお願いいたします。
- ランナーが通過してないときはコース横断はできますが、安全上係の者が誘導いたします。

テロ対策警戒中
各会場またはコース等において、不審物などを発見した場合は警察110番または大会事務局まで至急ご一報ください。

○詳しくは、下記までお問い合わせください
走れメロスマラソン実行委員会事務局
(土・日・祝日を除く8:30～17:15)
五所川原市金木町朝日山319-1
金木総合支所 2階 走れメロスマラソン対策室
TEL:0173-35-2111
(内線3320・3321)

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

- ▽5月3日(土) 川崎胃腸科内科医院
Tel.34-3330 (敷島町56)
 - ▽5月4日(日) 田町小山クリニック
Tel.34-3431 (田町4-5)
 - ▽5月5日(月) かねひらクリニック
Tel.35-3167 (旭町55-2)
 - ▽5月6日(火) 白生会胃腸病院
Tel.34-6111 (中平井町142-1)
 - ▽5月11日(日) 白戸胃腸科外科医院
Tel.34-6211 (栄町64-1)
 - ▽5月18日(日) かなぎ病院
Tel.53-3111 (金木町菅原13-1)
 - ▽5月25日(日) 木村内科医院
Tel.35-2815 (松島町2丁目89-4)
- *対応時間9:00～17:00 (要電話確認)
*消防署救急病院紹介電話34-4999

献血バス巡回日程

- ▽5月26日(月)
 - ・9:30～11:30 五所川原保健所
 - ・13:15～15:30 特別養護老人ホーム青山荘
- 問 青森県赤十字血液センター
Tel.017-741-1511

教室 お腹すつきり!! 運動教室

運動習慣を身につけて、いつまでも生き生きと過ごしませんか。ぜひこの機会にご参加ください。

日時

▽5月8日(木)

13時30分～14時30分

(受付13時)

▽5月21日(水)

18時30分～19時30分

(受付18時)

場所 保健センター五所川原

内容 体重測定、ストレッチ、筋

カトレーニング

講師 健康運動指導士

鬼武由美子氏

参加費 無料

対象 医師から運動を制限されて

いない方

定員 各回40名

持ち物 動きやすい服装、汗拭き

タオル、水分補給のための飲物、

健康手帳(お持ちの方)

*申込不要。直接会場へどうぞ。

*けが等については、参加者の自己責任となります。

問 健康推進課 内線2364

参加募集 ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は、「こころと身体
の健康」から。いろんなことにチャ
レンジして、これから先の「元気」
を一緒に作っていきましょう!

対象 市内在住で要介護認定を受
けていない65歳以上の方

日時

5月15日(木) 13時～14時

場所

生き活きセンター多目的ホ
ール

テーマ こころと身体を元気に
楽しい!簡単!ニュースポーツ

内容 健康チェック(血圧測定)、

体力測定、あなたの元気目標づ

くり、輪投げ・的当てなど

参加費 無料

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物

申込み 電話または包括支援セン

ター窓口にてお申し込みくださ

い。

*毎月第3木曜日に開催します。

問 地域包括支援センター

Tel.(38) 3939

乳幼児健診

受付時間 12:00～12:30 (3歳児健診11:45～12:30)

*11時からの母子手帳あずかりはなくなりました。受付時間に合わせてお越しください。

持参するもの 母子健康手帳、バスタオル等、1歳6

場所 すべて保健センター五所川原

4カ月児健診 H26年1月生まれ	6月3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 H24年11月生まれ	6月24日(火) 小児科・歯科診察、身体 計測、発達相談
3歳児健診 H22年12月生まれ	6月18日(水) 小児科・歯科診察、身体 計測、発達相談、尿・耳・目の検査

*健診に来られない場合はご連絡ください。

*駐車場は、保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。駐車出来ない場合は、市役所一般駐車場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

エンゼル相談(母子相談)

お子さんと一緒に遊びの時間をつくり、子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。

お気軽にお越しください。

内容

▽各月齢での成長(身体計測)・発達の確認

▽育児、遊び、栄養(離乳食)の相談

▽情報交換

▽6月勉強会 トイレトレーニング

持参するもの 母子健康手帳、バスタオル

日時	実施場所
6月13日(金) 10:00～11:30	保健センター五所川原
6月27日(金) 10:00～11:30	保健センター金木

問 健康推進課 内線2368

あなたも作ってみませんか

テーマ 元気で長生きするための料理



塩昆布ソースの
温野菜サラダ

1人分110kcal 食塩相当量 0.6g 野菜110g

材料 (4人分)

- 人参……………120g ブロッコリー……………120g
- ぶなしめじ…………… 80g 玉ねぎ……………120g
- 袋とうふ…………… 1本(200g)
- マヨネーズ…大さじ2 塩昆布…………… 10g

作り方

- ①人参は皮をむいて厚さ1cmの輪切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。しめじは石づきを取り除き4つ割りにし、玉ねぎはくし型に切る。
- ②フライパンに水を1/2カップと人参を入れ、ふたをして火にかける。沸騰してから2~3分加熱する。
- ③②に他の野菜を加える。ふたをして2~3分加熱したら、ふたを取って水分をとばす。
- ④袋とうふをボウルに入れ、フォークでつぶし、塩昆布、マヨネーズを加えて混ぜ、ソースにする。
- ⑤野菜を器に盛り、④のソースをかけて出来上がり。

ポイント

簡単に野菜がたっぷりとれるメニューです。野菜は、毎食このくらいの量を目安にとりましょう。

相談
いろいろの相談

日時 5月13日(火)
13時~14時

場所 市役所

対象

▽眠れない日や憂鬱な気分が続く、
育児・家事等が辛いといった
相談

▽家族など身近な方を自殺でなく
されたご遺族

申込み 相談日前日までに電話に
て予約してください。

健康推進課 内線2367

相談
子どもの
食育・栄養相談

就学前までの子どもの元気な体
を作る食生活について栄養士が相
談に応じます。むら食い、好き嫌
い、食物アレルギーなど、お気軽
にご相談ください。

日時 5月16日(金)
10時~11時30分

場所 保健センター五所川原

申込み 相談日の2日前までに電
話で予約し、母子健康手帳を持
参してください。

健康推進課 内線2365

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
に関するをお気軽にご相談く
ださい。

日時 5月13日(火) 13時~15時
5月22日(木) 13時~14時

場所 松島会館
地域包括支援センター

TEL (38) 3939

~学生発 平均寿命アップ実現プロジェクト~ ミニミニ保健師アイデアコンテスト

学生が自分や市民の健康づくりについて考え、高校生だからこそできる、より健康になるアイデアを競うコンテストです。保健師の職業体験ができます。

当日は、ポスターセッションと、5分間スピーチを行います。

応募対象 市内在住の高校生、市内の高校に在籍する
学生で、個人またはグループ

エントリー期間 5月12日~9月1日

*希望者には、ワークショップや食の探検ツアー、ミニミニ保健師スタンプラリーへの参加、保健師の職場体験など、アイデアづくりに向けて保健師がお手伝いをしますので、お気軽にご応募ください。

テーマ 健康づくりに関すること

コンテスト申込締切 9月30日

コンテスト審査 10月に開催される産業まつり会場にて行う予定

審査基準

情報収集力/アイデアの独創性/アイデアの地域性/プレゼンテーション力

表彰

▽最優秀賞 賞状と図書券3万円分

▽市長特別賞 賞状と図書券3万円分

▽ごしょがわら産業まつり運営委員長賞 賞状と図書券2万円分

▽グッドアイデア賞 賞状と図書券2万円分

*応募者全員に参加賞と、地域でボランティア活動をされた方には、ボランティア活動認定書を進呈。

*詳しくは、市ホームページをご覧ください。健康推進課、各総合支所にもパンフレットを備え付けします。また、学校を通じてパンフレットを配布します。

申込先 健康推進課 内線2363

からだ、食、健康づくり、
看護、医学、保育、介護等、
関心ある方



メディコトリム参加者募集

「メディコトリム」とは「メディコ＝医療」「トリム＝整える」という意味です。

高血圧や糖尿病、脂質異常症等でお薬を飲んでいる方はそれだけで安心と思いませんか？お薬を飲んでいる方も食事や運動等、生活習慣の改善が大切です。

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についてアドバイスします（昨年度の修了生で、終了後3～4カ月経過時の状況把握ができた18名のうち、約7割が減量しています）。

日程・内容（運動メニューはややきつめです）

▽5月22日（木） 18:00～20:00

体力測定、運動・栄養指導、医師講話

▽6月5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

場所 保健センター五所川原

対象者 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、メタボを改善したい市民で両日参加可能な方

講師 津川信彦先生（健生五所川原診療所所長）、保健師、栄養士、健康運動指導士

参加費 無料

定員 20名

持参するもの 健康手帳（お持ちの方）、水分補給のための飲み物、タオル、運動できる内履き、記録用紙（申込者に後日郵送します）

*動きやすい服装でおこしください。

申込 5月14日（水）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2364

卒煙サポート

5月31日は、世界保健機関（WHO）が定めた世界禁煙デーです。

たばこを1本吸うと寿命は5分30秒縮むと言われていました。「体に悪い」「いつかはやめよう」と思ってもなかなかやめられないのがたばこ。

保健師がたばこからの卒業をお手伝いします。

この機会にぜひ、「禁煙開始日」を決めて一緒に卒煙に取り組みませんか。「禁煙開始日」を決めると、1人ではなかなか取り組みにくい「禁煙」の成功率はぐっと高くなりますよ。

対象者 たばこをやめたいと思っている方

サポート内容

ニコチン製剤など使わないで行うサポート

サポートの方法と流れ

①初回と3カ月後の個別面接および呼気中一酸化炭素濃度測定、尿中ニコチン検査

②電話による継続支援

*個別面接の時間や日程は、ご希望に応じます。面接にかかる時間は約30分程度で、サポート期間は約3カ月間です。

申込方法

電話・健康推進課窓口で随時受付しています。申し込み後、初回面接日程等を調整します。

面接会場

保健センター五所川原・金木・市浦または近隣のコミュニティセンター等

面接時間 平日の9:00～15:00でご都合の良い時間

申込先 健康推進課 内線2364

私たち保健協力員です ～減塩を地域に～

私達は、2月～3月にかけて、保健協力員地区懇談会で、「塩と血圧のしくみ」や「減塩食のポイント」等、保健師、栄養士から、高血圧予防について学びました。

塩分の取り過ぎが続くと、高血圧を招き、血管を傷つけ、その結果、心臓や腎臓の仕事を増やし、短命の原因となっている脳卒中等の重症な病気を発症します。

最近では、塩分ひかえめの食生活になりつつも、青森県は、まだまだ塩分摂取量が多いそうです。特に、男性の塩分摂取量が、全国3位（国民健康・栄養調査）と高い傾向にあり、さらに、望ましい塩分摂取量（9g未満）を超えているそうです。

減塩の工夫として、霧吹きしょう油をおかずの表面に振りかける、みそ汁は具だくさんにする、野菜を多く食べる、牛乳を使用して調理する、調味料を計量スプーン等で測る事等が自分達ができる事だと思いました。特に、霧吹きしょう油は簡単に実行できますのでお試しください。また、自宅での血圧測定を行う事も大切です。血圧のタイプは4種類あり、夜間や朝方に高くなるタイプがあるので、朝、晩1日2回の測定をお勧めします。



地区懇談会で学ぶ保健協力員

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

まずは、健診を受けて、自分の体の状態を知る事が大切です。

5月～11月の市民健診会場でお待ちしております。

問 健康推進課 内線2363

相談

健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、介護予防など体に関すること、ストレスや心の相談などに保健師が応じます。健康手帳をお持ちの方は、持参してください。

五所川原地区
▽5月7日(水) 10時～12時
保健センター五所川原

市浦地区
▽5月23日(金) 10時～11時30分
富士見コミュニケーションセンター

▽5月8日(木) 13時～14時
▽5月20日(火) 13時～14時
いずれも保健センター市浦
健康推進課 内線2364

教室

みんなの健康教室

日時 5月21日(水) 13時～
場所 働く婦人の家3階第3講習室
テーマ 骨粗しょう症について
講師 桂整形外科医院
平川均先生
問 西北五医師会
TEL(35)0059

介護予防教室 (いきいき教室)

高齢者の健康づくりと効果的な介護予防のために、元氣なうちから参加しましょう。参加無料です。

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、筋力の衰えや栄養状態の低下等が心配な方、今の健康を維持したい方

場所・日時

▽保健センター市浦 (13:30～15:00)

①5月9日(金) ②5月16日(金)

▽保健センター金木 (10:00～11:30)

①5月23日(金) ②5月30日(金)

▽生き生きセンター (13:30～15:00)

①5月23日(金) ②5月30日(金)

内容

- ①こころと身体を動かそう～脳トレ～
- ②筋力・バランス力測定・認知症予防ゲームなど

申込 開催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

災害時における液化石油ガス及び応急対策用資機材の調達に関する協定締結

3月31日、一般社団法人青森県エルピーガス協会(黒澤吉典会長)と協定を締結しました。

締結式では、鴨邦孝専務理事(写真左)が「万が一の際には、より早く確実に液化石油ガスを供給する」と話しました。



訂正

広報4月号P16でお知らせした平成26年度個別予防接種で、子宮頸がん予防ワクチン実施医療機関として白戸胃腸科外科医院を掲載しましたが、同医院は実施しませんので訂正します。

また、健康推進課窓口、幼稚園・保育園等で配布した平成26年度五所川原市乳幼児健康診査・相談日日程表内の「子育て支援センター等」で紹介したひまわり幼稚園は、平成26年度は行っていませんので訂正します。

川倉の湯っこ 金木中央老人福祉センター オープン



新しくなった浴室

新しくなった「川倉の湯っこ」は、以前より浴槽は広く、カランの数も倍となりました。また、浴場と脱衣所を床暖房とし、温度差を小さくして健康に配慮しています。「金木中央老人福祉センター」は大広間の畳を新しいものに替え、新鮮な香り漂うスペースとなりました。皆様のご利用をお待ちしています。

問 介護福祉課 内線2458

善意の花かご ～どうもありがとうございました～

▽木造ポテト(新岡喜佐雄代表) = ジャガイモ60kg (くるみ園へ)

▽青森三菱電機機器販売株式会社(林均代表取締役) = 300万円(地域経済活性化のため)



東日本大震災 復興支援チャリティー **金木桜まつり** 4/29▶5/6

平成26年金木桜まつり花火大会

5/2(金) 19:20 ~ 登仙岬 (荒天順延)

第26回津軽三味線全日本金木大会

5/4(日)・5/5(月) 9:00 ~ 金木公民館

- ・ 1日目…個人／小学生以下・中高生・シニア・一般C級
団体／小学生以下・中高生
- ・ 2日目…個人／一般B級・一般A級、
団体／一般B・一般Aグループ

*期間中は、芦野公園内湖上ステージなどでたくさんの行事が開催されます。

問 金木桜まつり実行委員会 (金木商工会) TEL52-2611



津軽鉄道金木桜まつり臨時列車について

期間 4月29日(火)～5月6日(火)
時間

- ・ 上記期間中毎日運転 (増便分)
上り 芦野公園駅発 13:28 (津軽五所川原駅着 14:00)
下り 芦野公園駅発 13:35 (津軽中里駅着 13:46)
- ・ 花火大会臨時列車 (5月2日(金)順延の場合は開催日に運行)
上り 芦野公園駅発 21:03 (津軽五所川原駅着 21:30)
下り 芦野公園駅発 21:15 (津軽中里駅着 21:26)
上り 芦野公園駅発 21:43 (金木止まり金木駅着 21:46)
- * その他、ストープ列車の特別運行を4月29日～5月6日の毎日、1日2往復運行します (寒い場合はストープを焚きます)。ストープ列車券300円は不要。通常運賃のみで乗車できます。
- ・ 津軽五所川原駅発 12:18 / 14:10
- ・ 津軽中里駅発 13:16 / 15:20 の2往復

問 津軽鉄道(株)津軽五所川原駅 TEL35-7743

五所川原市消防団からのお知らせ

五所川原市消防団放水競技大会

今年も桜まつりに合わせ「放水競技大会」を開催します。「炊き出し訓練」による「とん汁」の無料提供も行いますので、ぜひお出でください。

日時 5月3日(土) 9:00～11:45

場所 金木自然休養村管理センター前
駐車場 (芦野公園内)

五所川原市消防団観閲式

一般席もご用意しておりますので、日夜市民を守っている消防団員活動をご覧になってみませんか。

日時 5月25日(日) 8:30～ (予定)

場所 五所川原消防署

問 消防本部 TEL35-2023

火災・救急出動概況

五所川原市管内 3月の火災、救急、救助出動件数 (単位:件)

区分	火災		救急		救助	
	月別	累計	月別	累計	月別	累計
平成26年	1	7	181	530	2	5
平成25年	2	7	167	534	3	12
比較	△1	0	14	△4	△1	△7

全国統一 防火標語 **「消すまでは 心の警報 ONのまま」**

五所川原地区消防事務組合消防本部 35-2023(内線1031)

人口と世帯数

平成26年3月末 住民基本台帳 ()内は前月比



人口
58,602人
(-362)



男
27,041人
(-188)



女
31,561人
(-174)



世帯数
25,217世帯
(-51)