

# 卒業

未来に羽ばたけ  
いま 巣立ちのとき

3/7 卒業式  
高等看護学院

## 目次

赤ちゃん誕生記念品贈呈式…… 2  
市消防団に消防庁長官表彰…… 3  
お知らせ…… 4～9  
ヘルス・インフォメーション…… 10

## 人口・世帯数

人口 / 62,014人 (-13)  
男 / 28,915人 (-13)  
女 / 33,099人 (±0)  
世帯数 / 24,536世帯(+13)  
2月28日現在(前月比)



広報

ごしやがわら

2009

3 15

No.95

編集と発行/五所川原市役所総務部総務課 〒037-8686 青森県五所川原市宇岩木町12番地 ☎0173-35-2111(代)

五所川原市ホームページ <http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp>

# 子は地域の宝 赤ちゃん誕生記念品贈呈式

## 七和地域住民協議会



七和地域住民協議会(三上勝則会長)は三月一日、コミュニティセンター七和にて、「平成二十年度赤ちゃん誕生記念品贈呈式」を開催し、七和地域にて昨年生まれた赤ちゃん七人とそのご家族を祝いました。

赤ちゃんの誕生を祝うこの式は、地域に生まれた子どもの健やかな成長を願うとともに、少子化の歯止めにもなればと平成十年度から毎年行っており、今年で十一回目を迎えます。

出席した七組の親子に、三上会長から記念品と記念アルバムが手渡され、地域をあげて赤ちゃんの誕生を祝いました。



# 暴風による被害

## 平山市長が現地視察



冬型の気圧配置が強まった二十日夜、市内では雪を伴った西よりの暴風が吹き荒れ、外壁の落下、トタンの剥離、倒木などの被害がみられました。また、電線の切断により発生した市内の停電の完全復旧は、二十二日午前までに及びました。

平山市長は二十三日、暴風雪による被害を受けた現地を視察し、「市の施設を含め様々な被害が出ています。早急に被害についてとりまとめ、状況を見極め、市の今後の対応を考えていきたい」と話していました。

# 自衛隊入隊予定者激励会

## 未来ある若者たちを祝福

二月二十四日、平成二十年度西北五地区自衛隊入隊予定者激励会がオルテンシアで行われ、この春を迎える入隊の門出を祝福しました。

激励会では西北五地区自衛官募集事務連絡協議会長である平山市長が式辞を述べ、浜田防衛大臣などからの祝辞が披露されました。入隊予定者を代表して中野貴寛さん(五一高3年)が誓いの言葉を述べ、出席した入隊予定者三十人は、国土防衛と国際平和貢献という大きな使命を感じ、決意を新たにしている様子でした。



# 太宰治検定

## 公式テキスト完成



テキストについて説明する津島克正実行委員長(中央)



作家・太宰治誕生百年を記念に「太宰治検定」を主催する、おおまち第2集客施設整備推進協議会(菊池宏理事長)とかなぎ元気倶楽部(今誠康代表理事)の皆さんが三月六日、平山市長を訪問し、検定に向けた公式テキストの完成を報告。六月二十日の検定には、太宰の作品「津軽」と公式テキストの内容から問題百問が出されます。

■公式テキスト 県内の各書店、津軽地区のローソンで販売中。税込み1890円。HPでの購入は<http://www.oomachidai2.com>

永年の活動が高く評価され  
**“消防庁長官表彰”**  
 “

五所川原市消防団



平成二十年度の消防団等地域活動表彰において、五所川原市消防団（川村肇団長）が消防庁長官表彰を受章しました。

表彰は全国から十九の消防団と九の事業所が選ばれ、五所川原市消防団は、女性消防団員も含め行っている放水訓練や、イベントに参加しての応急手当法指導、手作りの交通安全マスコットを配布したり園児に紙芝居や寸劇で火災予防の大切さを伝える広報活動などが高く評価されたものです。

二月二十七日、川村団長は平山市長を訪問し、消防庁長官表彰について報告。「大変名誉なことです。今後も市民の皆さんのため、頑張っていかなければならないと心を新たにしています」と受章の喜びを話していました。

金木地区の転作大豆から

**焼酎が誕生!!**

三月三日、農事組合法人嘉瀬生産組合の須崎悠悦代表理事と農事組合法人喜良市営農組合の岡田一喜理事が平山市長を訪れ、金木地区の転作大豆を使った焼酎が完成したことを報告しました。

両組合では、一年前に転作大豆の有効活用焼酎の生産を提案。収穫されるオオスズ（早生種）とオクシロメ（晩生種）を原料に、秋田県内の酒造会社にて二種類の試作品が完成したものです。

焼酎を試飲した市長は「口当たりが良く飲みやすい。香りがいい」と高く評価。須崎代表理事と岡田理事は「国内で流通している大豆の焼酎はごくわずか。早く商品化して五所川原ブランドにし、市の名前を全国へ売り込みたい。価格は手ごろな値段段におさえて皆さんに楽しんでもらえるようにしたい」と今後の展望を話していました。



銘柄・ボトル・ラベルは今後募集のうへ決定予定

焼酎らしいうま味が好評のオオスズ(左) 味がまろやかで香り高いオクシロメ(右)



新作立佞武多  
**夢幻破邪**  
 姿現す



三月四日、今年新作となる大型立佞武多「夢幻破邪」の組立が立佞武多の館で完了し、色鮮やかで勇壮な立佞武多の姿を現しました。

新作立佞武多には、白熱電球にかわり蛍光灯やLEDを使用したため、色が鮮やかに映えるとともに、消費電力を節減でき省エネルギー化を実現。新作「夢幻破邪」は、まづり本番まで立佞武多の館で展示されています。

**善意の花が**

〜JUNMOのことがいじま〜

- ◎社会福祉協議会へ
- ◎栄小学校ひまわり学級 手製の雑巾 五十枚
- ◎金木幼稚園こども赤十字 車椅子一台
- ◎市浦小学校ボランティア委員会（奈良郁美委員長） 三万五千元
- ◎五所川原地区消防事務組合へ
- ◎全労済青森本部（山本信悦理事長） 防火短冊三万五千枚
- ◎五所川原市へ
- ◎医療法人白生会胃腸病院（佐藤浩平会長） 防犯ベル五百三十個（新入学児

童の登下校時の防犯のため）

- ◎青森県遊技業協同組合（大西康弘理事長） 二台
- ◎AED（自動体外式除細動器） 一台（金木総合支所に設置）、図書カード二十五万円分



市民の皆さんのためにお役立てくださいと話し寄贈する林成鎬青森県遊技業協同組合副理事長(左)

# 3月 下旬のお知らせ

## 家庭福祉課からのお知らせ

## 福祉タクシー事業 障害福祉係 内線2433

在宅の重度心身障害者に対して福祉タクシー利用券を交付しています。

◇対象者 市内に居住する在宅の重度心身障害者（身体障害者手帳1級の方および愛護手帳Aの方）。ただし、障害による自動車税の減免を受けている方は申請できません。

●申請期間 4月1日(水)～22年3月31日(水)まで

◇持参する物 身体障害者手帳（愛護手帳）、印鑑

### ◎申請先

市役所家庭福祉課障害福祉係  
金木総合支所保険福祉係  
市浦総合支所保険福祉係

## 声の広報事業 障害福祉係 内線2431

身体障害者手帳をお持ちの視覚障害者を対象とした「声の広報」事業を実施しています。

毎月2回発行される「広報」

よがわら」を朗読し、テープに録音したものを、視覚障害をお持ちの方に郵送するもので、このサービスの利用は無料です。

また、声の広報を朗読してくださるボランティアの方も募集しています。

サービスを利用したい方や朗読ボランティアに興味のある方、お問い合わせ等は障害福祉係まで。

## 縦覧帳簿であなただの固定資産を確認できます

税務課 内線2023・2024  
金木総合支所税務係 内線3114・3115  
市浦総合支所窓口税務係 内線4065・4066

平成21年度土地価格等縦覧帳簿および家屋価格等縦覧帳簿（以下、縦覧帳簿）を縦覧に供します。

縦覧とは、固定資産の課税（固定資産税・都市計画税）の基礎となる価格等をあらかじめ所有者に確認していただくため、期間を設け、縦覧帳簿を無料でご覧いただく制度です。

昨年中に土地・家屋を所有権移転された方、家屋を新築・増築・取壊しされた納税者は縦覧しませう。平成21年度は3年に一度の評価替えの年になっています。

ご覧になり、縦覧帳簿に登録されている価格に不服がある場合は、縦覧期間の初日から納税通知書の交付を受けた日後60日までの間に固定資産評価審査委員会に審査の申出をすることができます。

また、これから家屋の新築・増築・取壊しをされる場合もご連絡くださるようご協力お願いします。

●縦覧期間 4月1日(水)～6月1日(土・日曜、祝日は除く)

●縦覧時間 8時30分～17時15分

●縦覧場所  
五所川原地区 税務課資産税係  
金木地区 金木総合支所税務係  
市浦地区 市浦総合支所窓口税務係

## 高齢者教室 平成21年度受講者募集

社会教育課 内線3320  
各地区ごとに高齢者教室を開催しています。受講を希望される方は電話にてお申し込みください。

●北辰大学（五所川原地区）  
中央公民館

●募集 1年生40名  
回数 5月～2月まで11回

●ひばの樹大学（金木地区）  
金木公民館  
募集 1年生40名

回数 5月～1月まで8回  
●寿大学（市浦地区）  
市浦コミュニティセンター

●募集 70名  
回数 5月～12月まで6回

◇対象 60歳以上で通学できる方  
◎申込締切 4月10日(金)

## 西北中央病院からのお知らせ

TEL(35)3111

4月1日から眼科外来診療日が、毎週火曜日・水曜日・金曜日（受付時間8時30分から11時まで）に変更となりますので、お間違えないようお願いいたします。

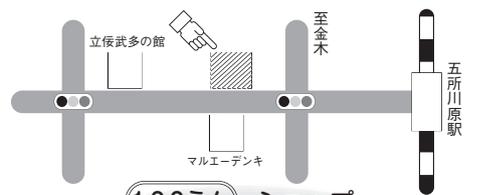
## 「デジサポ青森」ができました！

地デジコールセンター  
TEL0570(07)0101

2011年7月24日までに地上テレビ放送は完全にデジタル放送に移行し、アナログ放送は終了します。

「総務省 青森県テレビ受信者支援センター」（デジサポ青森）が2月2日発足し、集会所等へ出向いてデジタル放送の説明会を開催しています。説明会を希望する方や、地デジに関するご質問は、地デジコールセンターへどうぞ。

## ◎広報有料広告



昨年末 火災の時から ご不便をおかけしました  
元の場所にて 新装開店 しました！

お香典返し 贈答品 銘茶

良い靴を安く！

100円ショップ

# 木村茶舗・シューズきむら・よねた

TEL・FAX 0173-34-2448

五所川原市大町28

TEL・FAX 0173-35-6460

五所川原市を応援します！

## 五所川原少年少女 発明クラブ員募集

事務局（中央公民館内）  
TEL(35)60056

平成21年度のクラブ員を募集します。

子ども達が「ものづくりの素晴らしさや創意工夫することの楽しさ」を学び「科学する心」を育てることを目的としています。

●期日 4月～22年3月の毎月第1・3土曜日

五所川原職業能力開発校  
◇対象 市内在住の小学3年生～中学2年生

◇会費 年3500円（傷害保険料500円を含む）  
◎申込締切 4月10日（金）

## 「五所川原ウォークスイ ミングの会」会員募集

TEL(34)2712 平川

水の中での運動は、膝や腰に負担がかからず、楽しく全身運動ができます。ストレスや運動不足を感じる方、糖尿病や脂質異常症等が気になっている方、「きれいにやせたい」とお考えの方、会員になっても体もリフレッシュしてみませんか？

●毎週金曜日 13時15分～14時  
フィットネスクラブウイング

◇随時、入会できます。

◇会費等、詳細についてはお問い合わせください。

## 三味線教室開催

TEL0172(34)6512 工藤

4月から月3回（土曜日夕方より）中央公民館にて「三味線教室」を開催します。初心者、経験者いずれも大歓迎です。

希望される方はご連絡ください。

◇講師 工藤まんじ  
※希望者には三味線の貸し出しをしています。

## 大正琴教室開催

津軽名和会事務局  
TEL(34)8039 杉森

大正琴は、楽譜に書かれた数字のボタンを押しながら弾くだけの簡単な弾ける楽器です。気軽に体験してみませんか。

●4月より毎月第1・3木曜日  
13時30分～15時30分

働く婦人の家 第3講習室

◇受講料 無料（資料代は負担）

◇大正琴をお持ちの方は持参してください。

◎中央公民館でも4月から開催。詳細はお問い合わせください。

## スポーツ安全保険に 加入しましょう

社会教育課 内線3316

スポーツ安全保険は、スポーツ・文化・ボランティア・地域活動等を行う5名以上のグループの皆様や指導者の方々が、安心して活動できるように、傷害保険と賠償責任保険および共済見舞金を組み合わせた総合補償制度です。

●保険期間  
4月1日（水）～22年3月31日（水）  
※現在受付中。4月1日以降に掛金を振り込んだ場合、保険の効力発生が翌日からとなります。

◇掛金（一人当たり）  
・中学生以下、高校生以上文化等活動団体 ……600円  
・65歳以上スポーツ団体 ……800円  
・高校生以上スポーツ団体 ……1600円

◇補償金  
・入院1日：4000円（65歳以上スポーツ団体は1800円）  
・通院1日：1500円（65歳以上スポーツ団体は1000円）

◎問い合わせ先（財）スポーツ安全協会青森県支部TEL017(782)6984または社会教育課まで。

## 火災・救急出動概況

五所川原市管内 2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21年	0	0	146	312	0	3
平成20年	0	3	131	274	2	3
比較	0	△3	15	38	△2	0

平成20年度統一標語 火のしまつ 君がしなくて 誰がする

問い合わせ/五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2019（内線28）

## 3月31日（火）は

以下の納期限です。忘れずに納めましょう。

国民健康保険税

第9期

収納課

内線2243～2251

介護保険料

第9期

介護福祉課

内線2452・2453

後期高齢者医療保険料

第9期

国保年金課

内線2337

## 平成21年度 募集

幼稚園は一番最初の学校です

幼稚園就園奨励費補助金が保護者の所得に応じて支給されます。

入園資格 3歳児・4歳児・5歳児

願書受付中 預り保育 月曜日～金曜日/午後6時まで・土曜日/午後5時まで

児童保育 上と同じ・小学1年生から6年生まで

学校法人 金木学園 **金木幼稚園**

金木町浦町(雲祥寺横より約300m入る) ☎52-2459 FAX52-2460

## 子育て支援

児童福祉法第59条の2の県届出施設

保育年齢 生後3ヵ月から

入園随時 保育時間 午前7時30分～午後6時（月～金）・午後5時（土）

一時預り 1時間・半日・1日でも可

保護者に一定の要件を満たす第3子以降のお子様には保育料軽減の補助金があります。

金木幼稚園附属 **ひまわりハウス**

金木町浦町(幼稚園隣) ☎53-2805

見学自由～詳しい事についてはお問い合わせ下さい

五所川原市を応援します！

◎広報有料広告

平成21年度 財団法人みちのく・ふるさと貢献基金  
「教育・福祉・環境」助成金募集

(財)みちのく・ふるさと貢献基金では県内の地域貢献を目的に個人、団体、NPO法人、企業等に助成金の交付を行っています。

教育・福祉・環境助成事業	
助成金額	必要費用以内でかつ100万円を限度
対象者・対象団体	原則として1年以上の継続的、組織的活動実績のある個人、団体、NPO法人、企業等
応募資格	(1)青森県の自然、地域・生活文化、歴史、風土などの地域資源を活用・創造する活動や健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動などを行うこと (2)平成21年10月1日～平成22年9月30日までに実施する活動であること (3)助成金給付後、活動・研究報告書を提出できること (※政治活動または宗教活動を目的とする団体等でないこと)
応募期間	平成21年4月1日(水)～6月30日(火)
応募先・お問い合わせ先	(財)みちのく・ふるさと貢献基金 事務局 担当/奈良・川村 〒030-8622 青森市勝田一丁目3番1号 TEL017-774-1179 <a href="http://www.michinoku-furusato.or.jp/">http://www.michinoku-furusato.or.jp/</a>

平成22年度 市立保育所  
民営化に係る移管法人募集

五所川原市立金木保育所の設置・運営を移管することに伴い、移管を受ける法人を募集します。

移管する保育所	金木保育所(金木町川倉七夕野84番地66) ・定員120名・平成19年度建築 ・敷地面積19,801㎡ ・延床面積2,051㎡ ・木造(一部鉄骨造・鉄筋コンクリート造)
移管年月日	平成22年4月1日
応募資格及び条件	市内に住所を有し、金木保育所の設置認可を受けることができる社会福祉法人(既設・新設)であること。その他の諸条件を満たすことができること。
申込書配布期間	平成21年4月1日(水)～10日(金) 8:30～17:15 家庭福祉課 ※市ホームページからの取得も可能。
応募者説明会	平成21年4月13日(月)10:00～11:00 市役所北棟5階第1会議室 ※説明会は1回限り。必ず出席すること。
受付期間	平成21年4月15日(水)～24日(金) 8:30～17:15 家庭福祉課 ※持参すること。郵送は受け付けません。

◎詳細は家庭福祉課(内線2437)まで。

3月末・4月初めの土曜・日曜日に市役所窓口を開設します

例年、3月下旬から4月上旬にかけて転入・転出の手続き等で市役所窓口がたいへん混み合います。各窓口の混雑緩和と待ち時間短縮のために、以下の土曜・日曜日に窓口を開設しますので、ご利用ください。  
●窓口開設日時 「3月28日(土)・29日(日)」および「4月4日(土)・5日(日)」 8:30～17:15

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に関する事項(住基カード交付および公的個人認証サービス業務は除く)	市民課 内線2312～2317
◎国民健康保険関係 転出・転入による資格取得・喪失、乳幼児医療費給付業務等 ◎後期高齢者医療関係 転出・転入による資格取得・喪失 ◎国民年金関係 転入による国民年金加入者・年金受給者の住所変更	国保年金課 内線2331～2337
◎ごみカレンダーの配布 ◎ごみ分別の説明	環境対策課 内線2343～2346
◎母子健康手帳の交付に関する事 ◎乳幼児健診・予防接種に関する事 ◎子宝祝金の申請に関する事 ◎各種がん検診、骨粗鬆症、歯周疾患検診に関する事	健康推進課 内線2362～2367
◎転出の際の介護保険受給資格証明書の発行・被保険者証の返還 ◎転出・転入の際の介護サービスの継続利用に関する事	介護福祉課 内線2452～2457

五所川原市を応援します!

広告募集

～広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています～  
広報は市内全域に配布され広く読まれています。  
広告掲載で五所川原市を応援していただませんか?

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでもご覧いただけます。  
[http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp/02\\_koho/koukoku.html/](http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp/02_koho/koukoku.html/)  
申込先/総務課広報係 内線2117

春です!お掃除しませんか!

■床ワックス ■キッチン ■レンジフード ■浴室  
■トイレ ■洗面所 ■窓ガラス・サッシ

ビル・一般家庭、定期清掃から清掃機器の販売まで、親切☆丁寧をモットーに真心込めてお手伝いさせていただきます。



広陽ビルサービス(有)

五所川原市大字七ツ館字虫流50-44 TEL (0173) 35-0820  
<http://www.koyobs.net/> FAX (0173) 34-3251

◎広報有料広告

# 定額給付金に関するお知らせ

総務課 内線2114

## ▽定額給付金の目的は？

市民のみなさまの生活に対する支援と景気対策を目的として、市が交付するのが「定額給付金」です。

## ▽だれがもらえるの？

平成21年2月1日時点で、次に該当する方が給付対象者です。

- ①市の住民基本台帳に記録されている方
  - ②市の外国人登録原票に登録されている特別永住者など一定の条件を満たす方
- 申請・受給するのは世帯主（外国人の方は本人）となります。

## ▽定額給付金の額は？

市の住民基本台帳に記録されている方、1人につき12,000円です。ただし、65歳以上の方（昭和19年2月2日以前に生まれた方）と18歳以下の方（平成2年2月2日以降に生まれた方）については、1人につき20,000円となります。

## ▽どういう手続きをすればいいの？

申請書を含め、手続きに関する通知文書を郵送します。その内容をご確認のうえ手続きしてください。通知文書は、平成21年五所川原市議会第2回定例会（3月18日閉会予定）にて、定額給付金に関する議案が可決され次第、発送します。なお、通知文書は原則として平成21年2月1日時点の

住所にお送りします。今後住所変更する予定の方は、通知文書が届かないおそれがありますので、郵便局にて郵便物転送の手続きをしてください。

## ▽その他定額給付金のことを教えてほしい。

市では、通知文書発送と同時に定額給付金窓口を設置します。通知文書の内容等については、通知文書記載の窓口にお問い合わせください。また、通知文書が届く前になにかご不明な点がありましたら、総務課にお問い合わせください。

## ！ 「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください

- 市や県、国の職員が、ATM（現金自動預払機）の操作をお願いすることは絶対にありません。
- ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。
- 市や県、国の職員が「定額給付金」のため、手数料等の振り込みを求めることは絶対にありません。
- 「定額給付金」に関し、市からあなたに個人情報を照会する場合には、市とあなた以外には絶対に知り得ない情報を提示して連絡しますが、疑わしいときには、いったん電話を切り、あなたから市役所に向け直すようにしてください。

愛と誠の力で津軽ロードを

# 走れメロス マラソン

五所川原 太宰治 生誕百年

## 参加者募集

6月21日(日) 開催 ※雨天決行

### ハーフマラソン

スタート／「つがる克雪ドーム」 9:00  
 参加資格／18歳以上（高校生不可）  
 参加料／3,000円

### 10km・5km・3km

スタート／金木小学校  
 10km・10:30 5km・11:00 3km・11:30  
 参加資格／10km・5km 高校生以上  
 3km 小学生・中学生  
 参加料／高校・一般 2,000円  
 3kmの小・中学生 1,000円

**参加申込受付期間 5/11(月) 当日消印有効**

◇お申込み・お問い合わせ先◇  
 走れメロスマラソン実行委員会（市役所内）  
 TEL 35-2111 内線 2710～2712 FAX 35-6233

○申込書は、上記のほか金木・市浦総合支所、各スポーツ店にあります  
 ○ランナーズRUNTES (<http://runnet.jp/>) でもエントリーもできます

## 行政連絡バス運行時間変更

市浦総合支所庶務係 内線4016

3月16日(月)から行政連絡バスのダイヤが次のとおり変更となります。  
 開庁日のみの運行です（土・日・国民の祝日に関する法律に定める休日を除く）。  
 ＊火曜日は、車両点検日のため一往復です。

### ◇運行ダイヤ 【夏期分】

朝便／1回 月・水・木・金曜日		
往路	市浦総合支所 → 金木総合支所 → 五所川原市役所	8:45 9:30 10:00
復路	五所川原市役所 → 金木総合支所 → 市浦総合支所	10:20 10:50 11:40
○「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」11:30		
夕便／1回 月・水・木・金曜日		
往路	市浦総合支所 → 金木総合支所 → 五所川原市役所	14:10 15:05 15:35
復路	五所川原市役所 → 金木総合支所 → 市浦総合支所	15:50 16:20 17:00
○「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」14:20		

火曜日のダイヤ		
往路	市浦総合支所 → 金木総合支所 → 五所川原市役所	8:45 9:30 10:00
復路	五所川原市役所 → 金木総合支所 → 市浦総合支所	14:00 14:30 15:10

◎天候により、予定時間が遅れる場合があります。

## オルテンシアは4月から 指定管理者が運営します

オルテンシアは、4月1日(水)から指定管理者に選定された「特定非営利活動法人津軽芸術文化発信倶楽部」が管理運営します。

休館日、利用時間、利用申請期間、利用料金などは、これまでと同様です。

また、すでに受付した利用申請書は有効です。

◎お問い合わせ先 ふるさと交流圏民センター  
「オルテンシア」TEL 33-2111 FAX 33-2006

## パソコン講習受講生募集

各 コ ー ス 日 程	パソコン入門	① 4/14(火)～18(土) 18:00～21:00 ② 6/16(火)～20(土) 18:00～21:00
	ワード初級	① 4/21(火)～25(土) 18:00～21:00 ② 7/7(火)～11(土) 18:00～21:00
	ワード中級	① 5/12(火)～16(土) 18:00～21:00 ② 7/14(火)～18(土) 18:00～21:00
	エクセル初級	① 5/19(火)～23(土) 18:00～21:00 ② 8/18(火)～22(土) 18:00～21:00
	エクセル中級	① 6/9(火)～13(土) 18:00～21:00 ② 8/25(火)～29(土) 18:00～21:00
	講習料	各5,000円(テキスト代含) ※納付書により納入
場所・定員	五所川原地域職業訓練センター 各15名程度	
申込期間	3月19日(木)から各コース実施10日前まで	
申込方法	申込用紙(センター備付)にて。FAX可。	
申込先	五所川原地域職業訓練センター TEL38-5115 FAX38-5116	

※定員に満たない場合は中止することもあります。  
※申込後のキャンセルは、テキストを実費で購入していただきます。

太宰治生誕百年記念

## 太宰治と文学学習講座(2)

～太宰文学の魅力と作品朗読～

●3月28日(土) 13:30～15:45

「立佞武多の館」4階 第2練習室

◇朗読作品 『津軽』序編(抄) 『黄金風景』  
・朗読者 船水 睦子(北辰大学)

◇太宰検定解説 「太宰治検定」の趣旨と内容  
・太宰治検定実行委員会 長内 裕子

◇講演 「太宰治と文学の魅力(2)」  
・講師 木下 巽(金木太宰会名誉会長)

●主催 五所川原市教育委員会

●共催 大町二丁目まちづくり協議会

●後援 太宰治検定実行委員会・あおり生涯学習協会

◎お問い合わせ先

五所川原市教育委員会社会教育課 内線3323

\*毎月第4土曜日に開催。11月まで(10回)開催予定です。

\*この講座は、「県民カレッジ単位認定講座」として実施され、1回2単位です。



太宰治  
生誕百年



## 図書館休館のお知らせ

アスベスト除去工事により市立図書館は休館中です。

**休館期間 3月31日(火)まで**

※期間内の大型絵本・大型紙芝居の団体貸出は可能です。

伊藤忠吉記念図書館と市浦分館はご利用できます。  
皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解の程よろしく申し上げます。

◎お問い合わせ先 市立図書館 TEL 34-4334

## 働く婦人の家利用サークル体験学習案内

～自分に合う趣味を見つけてみませんか?～

■募集期間/4月より随時募集

■場所/働く婦人の家

■対象/性別・年齢は問いません

■受講料/無料(ただし学習内容によって材料費の負担があります)

■申し込み/材料費の負担があるサークルのみ代表者にお申し込みください

■問い合わせ/働く婦人の家 TEL 35-8898

サークル名	内 容	実施日・時間	場 所	準 備 物	材料費・申込先
野ばら	童謡を楽しく歌う	第1・2・3月曜日 10:00～12:00	ホ ー ル		
レクダンス華	レクリエーションダンス	第1・2・3月曜日 13:00～15:00	軽 運 動 室	運動靴	
よさこいソーラン 飛翔(昼)	よさこいを踊る	第1・2・3火曜日 13:30～15:00	軽 運 動 室	運動靴・水	
よさこいソーラン 飛翔(夜)	よさこいを踊る	第1・2・3火曜日 19:00～20:30	軽 運 動 室	運動靴・水	
燦燦会	生け花を活ける	第1・3火曜日 18:30～20:30	調 理 室	花バサミ	800円 TEL 35-5451 津川
墨遊会	墨絵を画く	第2・4水曜日 10:00～12:00	軽 運 動 室		
ハーモニー夢	コーラス	第2・4水曜日 10:00～12:00	ホ ー ル		
松島書道	習字	第1・2・3水曜日 18:30～20:30	第1講習室	書道用具一式	
はなごよみ	四季折々のアレンジ フラワー	第3木曜日 18:30～20:00	調 理 室	花バサミ	1,500円 TEL 35-1619 高橋
一会会	裏千家茶道を学び楽しむ	第1・3水曜日 18:30～20:30	第2講習室	懐紙 (なくても良い)	

相談事例① 介護予防に取り組みましょう



【相談内容】

最近、新聞などで介護予防にトレーニングマシンをつかった筋力トレーニングという話題をよく見かけますが、高齢者ができるのでしょうか。最近、足腰が弱くなったと感じています。  
(74歳 男性)

【こんなふうにご考えてみました】

平成18年の介護保険制度の改正により、筋力向上トレーニングが介護予防プログラムのひとつにあげられました。トレーニングの内容として、歩行能力の維持・向上を目指すため抗重力筋といわれる筋力を鍛えるメニューがあります。



トレーニングマシンを使う場合では、座ってトレーニングを行うことができ、転倒による事故の危険が少なく、また体重を支える必要がないため筋力の弱い人でも負荷量が調整でき、負担がかかりすぎないというメリットがあります。

健康な人でも、身体の機能を積極的に使わないと、次第に衰え、生活機能が低下していくおそれがあります。以下のチェックリストであなたの生活機能について確認してみましょう。

運動器チェックリスト（あなたの合計点数は？）

1. 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい (0点)	いいえ (1点)
2. 椅子の座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい (0点)	いいえ (1点)
3. 15分位続けて歩いていますか	はい (0点)	いいえ (1点)
4. この1年間に転んだことがありますか	はい (1点)	いいえ (0点)
5. 転倒に対する不安は大きいですか	はい (1点)	いいえ (0点)

運動器チェックリスト合計が3点以上の方は生活機能が低下しているおそれがあります。ご自分の生活機能に不安のある方には包括支援センターで、特定高齢者事業における運動プログラム利用の相談をお受けしています。

\*介護認定を受けている方は対象となりませんのでご了承ください。

【問い合わせ・相談先】

五所川原市地域包括支援センター TEL38-3939

平成21年度ポリオ（小児マヒ）予防接種

対象地区	接種日	実施場所 / 受付時間
松島・長橋・毘沙門・長富 中川地区、みどり町	4月3日(金)	生き生きセンター 12:30～12:45
南小学区、三好・七和・飯詰 地区	4月10日(金)	
五小学区、梅沢地区、松島町	4月17日(金)	
栄地区	4月24日(金)	保健センター金木 13:00～13:30
金木地区	4月9日(木)	
市浦地区	4月22日(水)	
		保健センター市浦 12:45～13:00

◇対象 生後3か月～90か月未満の市内に住所を有する乳幼児（2回接種が必要です）

◇持参するもの 母子手帳と記入した予診票（白色）をお持ちください。

\*お子様の体調はいいですか。事前に予防接種説明書をよく読んでおきましょう。当日はお子さんの健康状態をよく知っている方がお連れください。

\*ほかの予防接種との接種間隔は大丈夫ですか。対象地区の日に接種できなくても他地区の予定日でも接種可能です。他地区での接種を希望される方は、事前に健康推進課（内線2365）または保健センター市浦（TEL27-7733）までお知らせください。

\*次回は9月実施予定です。

五所川原がわら

〔五所川原俳句会〕

題字 斎藤 清泉

方言に他所行きのある寒日和  
淋しさにまた寒星を見てしまふ  
手袋片方また無くす年寄りめ  
藁塚は雪野の乳房津鉄線  
冬日差し哲学の道歩むごと  
朝凍てる音を残して五能線  
手紙書く罫線のごと雪降れば  
寒蛭闇の中なるひとり言  
春立つや太宰と同じ地に生まれ  
しおれても一皮剥けば葱は葱  
今朝もまた何気なく持つ冬帽子  
指長く耳大き子よ二月来る  
侘助や婦人画報買ひに行く

福士光生  
西谷是空  
太田鉄杉  
高橋永己  
石崎志亥  
三橋浩二  
西川聖子  
成田房子  
森下ムツ子  
工藤とし子  
伊丸岡慶子  
斉藤今日子  
松宮梗子



ヘルス・インフォメーション

# 健康だより

健康推進課 ☎35-2111 (内線2363-2366)  
保健センター市浦 ☎27-7733

## 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、ご持参ください。

地区	開催場所	開催日	開催時間
市浦	磯松公民館分館	3月27日(金)	10:00~11:00
	生きがいセンター	3月27日(金)	13:30~14:30

## 乳幼児健診

◇内容 小児科診察、歯科診察(1歳6か月・3歳児)、  
尿・耳・目の検査(3歳児)、身体計測、発達相談、  
離乳食のお話(4か月児)等

●受付時間 12:00~12:30

◇持参するもの 母子健康手帳、バスタオル等

健診の種類	実施日	実施場所	対象児・対象地区
4か月児健診	4月7日(火)	保健センター五所川原	平成20年11月生まれ全地区
1歳6か月児健診	4月28日(火)	保健センター五所川原	平成19年10月生まれ全地区
3歳児健診	4月16日(木)	保健センター五所川原	平成17年10月生まれ全地区

## ことばの相談

お子さんのことばが遅い、ことばが繋がらない、ことばがはっきりしない等、気になることはありませんか? 毎月1回、相談に応じています。

●日時 4月16日(木) 10:00~14:00

●場所 保健センター五所川原

◇申込締切 4月6日(月)

## 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。

いずれの会場のご利用も可能です。

◇持参するもの 母子健康手帳、バスタオル

日時	実施場所	内容
4月15日(水) 10:00~11:30	保健センター五所川原	○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
4月23日(木) 10:00~11:30	保健センター金木	○子育て等に関する勉強会、情報交換
4月23日(木) 10:00~11:30	保健センター市浦	※4月勉強会テーマ(11:00~)「母子健康手帳の活用」について

## 救急医療当番医

月日曜日	医療機関名	住所	電話
3月20日 金	田辺胃腸科外科医院	旭町40-1	35-6355
3月22日 日	永田小児科アレルギー科内科医院	一ツ谷549-7	34-5611
3月29日 日	てらだクリニック	稲実字米崎122-17	33-1200

※1. 対応時間 9:00~12:00(要電話確認)  
2. 消防署(救急病院紹介 ☎34-4999)でも紹介します。

料理紹介 五所川原市食生活改善推進委員会

# あなたも作ってみませんか

テーマ おやつづくり(地産地消)

## りんごのパンケーキ



1人分 158kcal 塩分 0.2g

### ■材料(6人分)

りんご(紅玉)…160g  
砂糖……………大さじ2  
シナモン……………少々  
油……………少々  
打ち粉(強力粉)…適量

### 【A】

小麦粉……………100g  
イースト…小さじ1  
ぬるま湯……………80cc  
油……………大さじ2  
塩……………少々  
砂糖……………大さじ1

### ■作り方

- ①【A】の小麦粉をボウルに入れて中心をへこませ、そこに残りの【A】を入れ、中心からさいばしで混ぜて全体をなじませ、あとは手でよくこねる。
- ②①を40℃くらいの湯にボウルごと浮かせて、倍くらいに膨らむのを待つ。
- ③②を4等分して打ち粉をふり、フライパンの底より大きめに伸ばす。
- ④フライパンに油を熱してよくなじませ、③を1枚入れ、上にりんごを薄切りにして半量のせ、砂糖とシナモンをふりかける。次に、まわりに指で水を塗って③を1枚のせ、まわりを指で押さえて閉じる。
- ⑤フライパンにフタをしてゆっくりと片面を焼き、返してさらに焼く。これを2組作る。
- ⑥1枚を6個に切って皿に盛り付ける。

このおやつは、りんごを薄切りにしてパンケーキで挟んだものです。可能なら、りんごは「紅玉」を使いましょう。加熱すると程良い酸味や香りが引き立つので、お菓子作りには最適です。

## 献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
4月25日(土)	10:00~11:45	エルムの街SC・イトーヨーカドー
	13:00~16:30	

献血される方や輸血を受ける患者さんへの安全を確保するため、服薬中の方や海外旅行等の経験のある方は、検診医師の判断により献血をご遠慮いただく場合があります。詳しくは健康推進課または青森県赤十字血液センター(TEL017-741-1511)までお問い合わせください。