

火の用心!

10/21 秋の火災予防運動防火パレード



広報

ごしやわら

2009
11 **1**
No.110

〈目次〉

新型インフルエンザ	
ワクチン接種について	2~4
市議会/鶴田町の合併について	5
総合防災訓練など	6~8
お知らせ	9~15
ヘルス・インフォメーション	16

人口・世帯数

人口	61,533人	(-11)
男	28,624人	(-20)
女	32,909人	(+9)
世帯数	24,645世帯	(+6)

9月30日現在 (前月比)

新型インフルエンザ ワクチン接種について

■知っていただきたいこと、ご理解いただきたいこと

インフルエンザワクチンは新型インフルエンザ対策にとって有効な手段のひとつです。その接種が健康被害の低減に有効であると期待されるからです。ただし、万能の解決策ではありません。また、その生産量は世界的に見ても限界があり、限られた医療資源といえます。そのワクチンの活用について、ぜひ知っていただきたいこと、ご理解いただきたいことをまとめました。

■新型インフルエンザの特徴

感染力は強いのですが、多くの感染者は軽症のまま回復しており、治療薬（タミフル・リレンザ）が有効です。ただし、基礎疾患（糖尿病、ぜん息など）を有する方や妊婦の方は重症化する可能性があり、注意が必要です。



■インフルエンザワクチン接種の意義

今回の新型インフルエンザワクチンには、これまでのデータから、重症化や死亡の防止に一定の効果が期待されます。ただし、感染防止の効果は証明されておらず、接種したからといってかからないわけではありません。

また、新型インフルエンザワクチン、季節性インフルエンザワクチンはそれぞれのインフルエンザにしか効果がないとされています。

■インフルエンザワクチンの有効性・安全性

国内産のワクチンについては、安全性は長年接種されてきた季節性インフルエンザワクチンと同程度と考えられ、有効性もある程度期待されます。輸入されるワクチンに関しては、海外で承認されていることを前提として、様々なデータをもとに有効性・安全性を確認してから実際の接種をはじめます。

●ワクチン接種の効果とリスク

ワクチン接種は多くの方々に重症化予防というメリットをもたらします。接種後、腫れたり熱が出るなどの症状が見られたりするほか、まれに重篤な症状を引き起こす可能性もあります。リスクを100%は排除できないのです。この点をご理解いただいたうえで、個人の選択により接種を受けていただくようお願いいたします。

そのために市は、皆様が選択するための必要な情報を迅速に提供してまいります。

■優先的に接種する方々について

新型インフルエンザワクチンは、当面、提供できる量に限りがあるため、より必要性の高い方々に接種の機会が提供される工夫が求められます。そこで、今回のワクチン接種の目的に照らし、重症化リスクの高さという観点から、次のとおり接種のスケジュールを決めさせていただきました。なお、このスケジュールは対象者全員が接種すると仮定したもので、前倒しになることも考えられます。具体的なスケジュールは五所川原市新型インフルエンザ相談窓口にお問い合わせください。

接種スケジュール	妊婦の方	H21.11月2日～
	基礎疾患を有する方（最優先の小児）	H21.11月2日～
	基礎疾患を有する方（最優先の小児以外）	H21.11月16日～
	幼児（1歳～6歳）	H21.12月7日～
	小学校低学年	H21.12月21日～
	1歳未満児の保護者	H22.1月4日～
	高校生	H22.1月4日～
	小学校高学年・中学生	H22.1月18日～
65歳以上の健康な方	H22.2月1日～	

*左記以外の方に対する接種については、左記の方への接種状況を踏まえ対応していきます。

*基礎疾患については次のページをご覧ください。



基礎疾患について 「基礎疾患の分類および最優先の基準」

基礎疾患の分類	基礎疾患を有する方のうち最優先に接種する方の基準 (概要)	基礎疾患の分類	基礎疾患を有する方のうち最優先に接種する方の基準 (概要)
慢性呼吸器疾患	・ 気管支喘息またはCOPD (慢性閉塞性肺疾患) で通院中の患者 ・ 肺結核、気管支拡張症などの呼吸障害により平地でも健常者なみに歩けない患者など※1	血液疾患	白血病・悪性リンパ腫などの治療中の患者、再生不良性貧血の患者、造血幹細胞移植後半年以降の患者など
慢性心疾患	心不全や狭心症などを有し、日常生活で疲労や動悸などを生じる患者	糖尿病	他の疾患※3を合併している患者、妊婦、幼児～高校生の患者、インスリン療法を必要とする患者など
慢性腎疾患	・ 慢性維持透析の患者 ・ 腎機能障害の末期で、むくみや疲労などの症状が慢性的に出現している患者 ・ 腎移植後患者 ・ 腎機能障害が進行し、特に糖尿病や慢性呼吸器疾患、心疾患を合併している患者など※2	疾患や治療に伴う免疫抑制状態	・ 悪性腫瘍や関節リウマチ・膠原病、消化器疾患などで免疫抑制剤やステロイドを使用している方 ・ 副腎皮質ホルモンなどが正常に分泌されない内分泌疾患の患者 ・ 免疫不全症候群の患者など
慢性肝疾患	肝硬変患者で、倦怠感や黄疸、腹水などが見られる患者など※2	小児科領域の慢性疾患	呼吸器疾患 (気管支喘息を含む)、心疾患、腎疾患、神経・筋疾患、血液疾患、代謝性疾患、小児がん、消化器疾患、染色体異常症、重症心身障害児など
神経疾患・神経筋疾患	・ 免疫異常による疾患 (多発性硬化症など) を有する患者 ・ 神経疾患 (脊髄損傷、パーキンソン病など) で、呼吸障害などを有している患者など※1	※1 過去一年以内に誤嚥性肺炎の既往のある方を含む ※2 その疾患に対して、免疫抑制剤やステロイドをしている患者を含む ※3 慢性心疾患、慢性腎不全、慢性呼吸器疾患など	

接種場所について

市内では次の医療機関で接種できます (H21.10.26 現在。接種開始時期になりましたら予約を入れてください)。

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
安斎レディスクリニック	33-1103	佐藤内科小児科医院	35-4155	とやもり内科小児科クリニック	52-3331
いちのへ耳鼻科	33-8733	清水クリニック	35-3663	永田小児科アレルギー内科医院	34-5611
江渡内科医院	34-3000	白戸胃腸科外科医院	34-6211	中村整形外科医院	34-0123
こどもクリニックおとも	39-2151	瀬川内科クリニック	33-0202	西北中央病院	35-3111
かねひらクリニック	35-3167	そうま泌尿器科クリニック	38-1177	増田病院	35-2726
川崎胃腸科内科医院	34-3330	エルム女性クリニック	38-4188	健生五所川原診療所	35-2542
きむら皮ふ科	38-1155	津島医院	53-2076	公立金木病院	53-3111
木村内科医院	35-2815	駅前クリニック	38-5100	市浦医科診療所	62-2009
櫛引クリニック	33-1155	つしまクリニック	38-3456	尾野病院	53-2071
楠美泌尿器科クリニック	35-8250	てらだクリニック	33-1200		
田町小山クリニック	34-3431	富田胃腸科内科医院	34-3211		

○医療機関は変更になる場合があります。各医療機関もしくは五所川原市新型インフルエンザ相談窓口にて確認してください。

接種費用について

接種費用は実費を徴収させていただきます。2回接種の場合、全国一律で1回目 = 3,600円、2回目 = 2,550円 (一回目と異なる医療機関で接種する場合は3,600円) となります。

なお、市では医療従事者を除く優先的に接種する方(市民)に対して、費用負担の軽減を実施します。



優先的に接種する方の負担軽減	生活保護世帯の方および市民税非課税世帯の方	→ 全額免除
	上記以外の方	→ 接種1回あたり1,000円助成

*「五所川原市新型インフルエンザワクチン接種助成クーポン券」を医療機関に提出していただきます。次のページに詳細を掲載しています。

クーポン券の送付について

市では優先的に接種する方へ「五所川原市新型インフルエンザワクチン接種助成クーポン券(全額もしくは一部助成)」を送付します。

ただし、「基礎疾患を有する方」、「1歳未満児の保護者の方」は接種の予約をした後、実際に接種をするまでの間に健康推進課(内線2362・2364)または金木総合支所保険福祉係(内線3108)、保健センター市浦(Tel 27-7733)でクーポン券の交付手続きが必要になりますので、ご連絡をお願いします。

また、ご自分が基礎疾患を有する優先的な接種者に該当するか分からない場合は、かかりつけ医にご相談ください。クーポン券の発送予定は以下のとおりです。

①妊婦…10月下旬

②幼児、小学校低学年および高校生に相当する年齢の方…11月下旬

③小学校高学年、中学生および65歳以上の方…12月下旬

○「65歳以上の方」とは、昭和20年3月31日までに生まれた方です。

○平成21年1月2日から9月30日までに五所川原市へ転入された方に対しては、課税状況確認のために通知書を送付しますので、五所川原市新型インフルエンザ相談窓口へご連絡をお願いします。

○平成21年10月2日以降に五所川原市へ転入された方は、五所川原市新型インフルエンザ相談窓口へお問い合わせください。



接種までの流れ

1

スケジュールと
接種場所の確認

優先接種の対象者に該当する方は、かかりつけ医療機関や五所川原市新型インフルエンザ相談窓口にお問い合わせすることで、具体的スケジュールと接種できる医療機関などの場所を確認してください。

2

提示書類の用意

接種を受けるときには、ご自分がスケジュールに合った対象者であることを示すため、医療機関窓口書類を提示する必要がありますので用意してください(書類一覧は下記参照)。

3

接種の予約

接種開始時期になりましたら医療機関に予約を入れてください。詳しくは各医療機関にお問い合わせください。

4

接種の実施

ワクチンの接種後には、接種部位に腫れが出たりといった反応が出るかもしれませんが、ほとんどは軽い一過性の症状でおさまりますが、気になる症状が出たり長引いたりするときは医師に連絡してください。

●提示書類リスト

クーポン券は、接種当日必ずご持参ください

- ①基礎疾患を有する方 → 「優先接種対象者証明書」(※かかりつけ医からもらってください。なお、かかりつけ医が接種する場合は必要ありません。)
- ②妊婦の方 → 「母子健康手帳」
- ③1歳から小学3年生 → 「母子健康手帳」または「各種健康保険被保険者証」
- ④1歳未満児の保護者 → 「母子健康手帳」または「各種健康保険被保険者証」
- ⑤優先接種対象者のうち身体上の理由で予防接種できない方の保護者等
→ 「優先接種対象者証明書」または「各種健康保険被保険者証」
- ⑥小学校4年生から高校生に相当する年齢の方
→ 「母子健康手帳」または「各種健康保険被保険者証」、「学生証」
- ⑦65歳以上の方 → 「各種健康保険被保険者証」または「運転免許証」



※生活保護世帯の方は医療受給証をご持参ください。

●お問い合わせは

◎五所川原市新型インフルエンザ相談窓口(健康推進課内) 内線2362・2364 受付時間:平日8:30~17:15

◎厚生労働省新型インフルエンザコールセンター TEL03-3501-9031 受付時間:平日10:00~18:00

・厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou04/index.html>

・青森県庁ホームページ http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/health/pandemic_flu_action.html

平成21年五所川原市議会 第8回臨時会議決結果をお知らせします

平成21年五所川原市議会第8回臨時会が10月16日に開催され、補正予算1件が可決されました。

議案番号	提案月日	件名	議決月日	審議結果
議案第142号	H21.10.16	平成21年度五所川原市一般会計補正予算	H21.10.16	原案可決

議案の詳細

【議案第142号 一般会計補正予算】

一般会計予算への150,300千円の追加補正。

新型インフルエンザ予防接種事業費補助金……………130,327千円 (P2~P4参照)

天皇陛下御即位二十年奉祝事業……………19,973千円 (下を参照)

▶立佞武多「不撓不屈」



○天皇陛下御即位二十年奉祝事業について

11月12日、皇居前広場を会場として、天皇陛下御即位二十年をお祝いする国民祭典が開催されます。

この奉祝事業に、当市の立佞武多が参加を要請されたことを受け、立佞武多「不撓不屈」が、曳き手、囃子方、踊り手の方々とともに参加します。

奉祝事業への参加は、天皇陛下御即位二十年をお祝いすることはもちろんのことですが、東北新幹線新青森駅開業を間近に控え、当市を全国、世界にPRできる絶好の機会となります。

○合併協議の経緯（9月4日以降）

月日	内容
9月4日	第1回検討会 ・検討会規約案の承認、役員の選出 ・事務事業一元化方針に対する意見交換
9月7日	市議会に対し、合併検討会の意見交換内容等を報告
9月15日	市議会において、合併検討会における当市の対応を協議
9月25日	第2回検討会 ・事務事業一元化方針に対する協議
10月7日	市議会において、鶴田町への当市の最終回答を協議
10月16日	第3回検討会開催 ・鶴田町の合併の申し入れについて今回は見送ることを確認 ・検討会解散

そのための、将来的な合併の必要性は両市町とも認めています。平成22年3月末までの合併については、協議時間がないことから見送ることとなりました。

広報9月1日号で検討状況をお知らせしましたが、今回は、その後の検討結果をお知らせいたします。

市と鶴田町は、9月4日に「五所川原市・鶴田町合併検討会」を設置し、両市町で異なる行政サービスなどを比較し、どのように統合するか（事務事業の一元化方針）を検討して参りました。

市では、市民の皆様のご理解とご協力のもと、行財政改革に取り組んできた経緯を踏まえ、鶴田町に対しては、新たな財政負担を伴わないよう市の制度に合わせてもらうことを申し入れましたが、協議が難航しました。

今回の合併は見送り

合併検討会は解散

鶴田町からの合併申し入れについて協議結果をお知らせします

災害に備えて

平成二十一年度五所川原市
総合防災訓練

十月十一日、金木小学校を主会場に、総合防災訓練が実施され、関係機関・団体、地元町内会など約四百二十人が参加しました。

訓練は、震度6強の地震による幹線道路の崩壊、家屋の倒壊・火災、停電等が生じたなか、観光バスが事故に遭い避難場所がわからず動けない状態を想定し、地震発生から、情報伝達、避難および避難誘導、けが人の搬送・トリアージ、県防災ヘリへのけが人搬送訓練と流れにそった訓練のほか、倒壊建物からの救助、救援物資の輸送、電力復旧訓練など、連携を確認しながら行われました。

ここ数年、当市では大規模な災害が発生していませんが、全国的には地震や台風、豪雨などの自然災害が相次いでいます。市民のみならず、避難所の確認、非常持ち出し品の準備など日頃から防災意識を高め、災害に備えましょう。



防災ヘリへの搬送訓練



町内会によるバケツリレー訓練



派遣要請により到着した医療チームによる救急救護訓練

振り込め詐欺被害

交通事故をなくそう！



時速5kmでも衝突の衝撃は強烈。後部座席でもシートベルト着用を心がけましょう。

十月十四日、中央公民館にて、「参加・体験・実践型安全教室」が開催されました。この教室は市五所川原警察署など関係機関と各団体とが連携・協力し、防犯、交通安全、消費生活全般にわたり「地域の安全・安心は地域で守る」との意識啓発を図る安全・安心協働活動モデル事業として行われたもので、この日は、高齢者教室・北辰大学受講者約二百人に対し、振り込め詐欺被害の防止と交通安全を呼びかけました。

振り込め詐欺は五所川原管内でも被害が発生しており、講話や五所川原警察署員による寸劇などで手口を紹介するとともに、被害者にならないためには「すぐに振り込まないこと」「誰かに相談すること」が重要と説明。

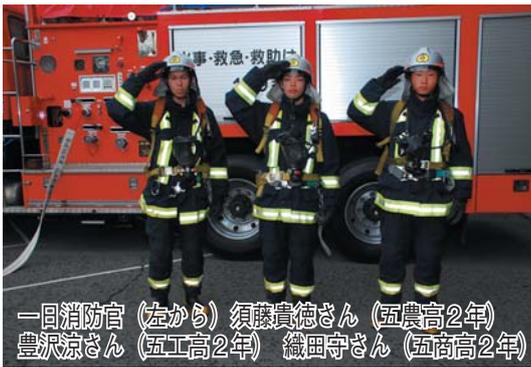
また、交通安全については「反射材を活用すること」「後部座席でもシートベルトを着用すること」が交通事故防止、交通事故での死傷を防ぐ簡単で確実な方法であることなどを講話したほか、特殊車両でシートベルトの安全性体験も行いました。

秋の火災予防運動

10/19 ~ 10/25

各地区で防火意識高める

〔五所川原地区〕



一日消防官（左から）須藤貴徳さん（五農高2年）
豊沢涼さん（五工高2年） 織田守さん（五商高2年）

〔金木地区〕



金木交流プラザに住宅用火災警報器を
展示し設置を呼びかけました

〔市浦地区〕



アトム保育園児・しゅうら婦人防火クラブによる防火パレード

金木テニスクラブ文部科学大臣表彰

生涯スポーツの普及・発展に貢献



木下教育長へ受賞報告する工藤会長（左）

十月十四日、金木テニスクラブの工藤文久会長が木下教育長を訪れ、十月九日、文部科学省において地域、職場でのスポーツの普及や発展に貢献した団体へ贈られる「生涯スポーツ優良団体」として文部科学大臣表彰を受けた報告をしました。同クラブは、昭和五十八年設立当時から会員相互の技術向上のための講習会開催や西北五中学校テニス大会の積極的な協力、西北五規模のテニス大会の開催と同時に、テニスを生涯通じたスポーツとして普及・拡大に努め、現在は三十三名の会員で活動しています。受賞した工藤会長は「地域での地道な活動が認められて本当にうれしい」と喜びを語っていました。同クラブは平成五年に青森県スポーツ奨励賞も受賞しています。

小野工さんへ 県知事から感謝状

薬物乱用防止 運動推進に功績



「薬物を地域から一掃したい」と小野さん（左）

十月十三日、長年の薬物乱用防止啓発活動が評価されたことにより県知事から感謝状を受けたことを報告するため、小野工さん（栄町）が市長を訪問しました。小野さんは、平成五年から青森県薬物乱用防止指導員五所川原地区協議会長として尽力し、この間、小学校五・六年生を対象とした薬物乱用防止講話や地域における不正大麻・けし、麻薬・覚醒剤防止活動など積極的に取り組んできました。受賞を受けて小野さんは、「近年は中学生、高校生にまで薬物汚染が拡大されている。今後とも地域の薬物撲滅に全力を尽くしたい」と決意を新たにしました。

100歳の長寿を祝って

11名の方に祝状贈呈



祝状を受け取る鶴谷ヤナさん

今年度中に百歳を迎える方に対し、長寿を祝うとともに、多年にわたる社会の発展への寄与に感謝するため、内閣総理大臣からの祝状、記念品（銀杯）および県知事からの顕彰状の贈呈があり、市内の十一名の方に手渡されました。代表して布屋町の鶴谷ヤナさん宅を市長が訪問し、「これからも元気に長生きしてください」と祝福しました。鶴谷ヤナさんのほかに当市で贈呈された方は次のとおりです。みなさん百歳おめでとうございます。木村りせさん（新宮町） 松澤吉太郎さん（川山） 平山ソヨさん（湊） 館山ア子さん（長橋） 吉岡キヌさん（雛田） 葛西つやさん（本町） 原千香子さん（新宮） 鶴谷キワさん（柏原町） 小田桐イマさん（幾世森） 田邊シゲさん（末広町）

夢の晴れ舞台へ

全日本卓球選手権大会出場 南小学校・工藤優さん



「ベスト8を目指し頑張ります」と工藤さん（中央）

十月十三日、工藤優さん（南小6年）らが市長を訪ね、平成二十一年度全日本卓球選手権大会への出場報告をしました。大会は十一月十三日から十五日まで広島県立総合体育館で行われ、十三歳以下女子シングルの部に県代表選手4人のなかの1人として出場。工藤さんは、小学生ながら出場する種目は中学生以下の部で、「上級生と対戦する可能性が高いですが、一試合一試合、持てる力を出し切ります」と力強い抱負を述べました。父で監督の慶人さんは「サーブの技術は群を抜くものがある。上位入賞も決して夢ではない」と期待を寄せていました。



宝くじの収益金で遊具が設置されました

子どもの健康と体力を増進させることを目的に、財団法人日本宝くじ協会が行う「児童の遊び場に遊具を贈る事業」により、市内の保育園・幼稚園6施設に遊具が設置されました。

宝くじの収益金は広く社会に役立てられています。

【設置された施設】

たかたて保育園・若葉保育園・金木幼稚園・五所川原幼稚園・ひまわり幼稚園・富士幼稚園



第26回 10/24～10/25
ごしがわら産業まつり つがる克雪ドーム



行列が出来た市浦牛販売

地場産品が一堂に会する「ごしがわら産業まつり」が開催され、自慢の味・商品の販売のほか、菊や盆栽などの展示、特設ステージでのイベントなどが行われ、多くの来場者で賑わいました。

小学生市場見学

「食」や「地産地消」を学ぶ、市内の小学生を対象とした教育委員会主催の市場見学会が開催されました。

十月三日の(株)五所川原中央青果(木村吉幸代表取締役社長)には二十八名、十月十七日の丸中五所川原中央水産(株)(川村拓也代表取締役社長)には三十三名の小学生児童が参加し、市場のしくみや流通過程、「食」の大切さを学びました。

善意の花かじ

〜どうもありがとうございます〜

- ◎社会福祉協議会へ
- ◎柴合焼魚店(柴谷銚一店主)
 - 果物十五箱
- ◎シャンソン唄おう会(長谷川典子代表) ■ 七万九千五百一円(チャリティーシャンソンコンサート益金)
- ◎津軽野歌謡クラブ(佐藤武彦会長) ■ 三万五千元(歌謡舞踊発表会チャリティー益金)
- ◎金木ダンス愛好会(中村吉永代表) ■ 一万円
- ◎養護老人ホームくるみ園へ
- ◎五所川原地区母子寡婦福祉会

◀五所川原中央青果にて



◀丸中五所川原中央水産にて



- (高橋ユキ会長) 九名
- 訪問(唄・踊り)
- ◎五所川原市へ

- ◎一戸儀雄さん(本町) ■ 八万九千六百七十五円(ナイトウォッチングチャリティー益金)
- ◎金木町料飲店組合(田中豊蔵組合長) ■ 一万二千四百円
- ◎財団法人五所川原市体育協会(富田重昭会長) ■ 四万円
- ◎ELM文化センターチャリティー茶会 ■ 二万円(教育振興へ)
- ◎櫻井冬樹さん(鯉ヶ沢町)
- ◎成田千空直筆ハガキ(故杉野美友(海外吟社) 鯉ヶ沢俳句会 御一行宛)
- ◎松林隆さん(湊) ■ お膳セット

(箱入り)二箱、(皆朱膳)七セット、内朱膳(二の膳)五セット・歴史民俗資料館へ)

◎五所川原中央ライオンズクラブ(島谷昭一会長) ■ 地球儀十八個、図書券十万円(小学校へ)



島谷昭一会長(中央)、長内久会員(右)

11月上旬 お知らせ

◎行政相談

市民課 内線2317

●11月12日(木) 10時～12時

●11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

◎行政・人権合同相談

金木総合支所 内線3104

●11月18日(水) 10時～15時

金木総合支所4階 第3会議室

◇相談員 行政相談委員

人権擁護委員

◎法務局人権相談

青森地方法務局五所川原支局

Tel(34)2330

●月曜日～金曜日(祝日を除く)

9時～16時

五所川原支局2階相談室

◇相談員 人権擁護委員

◎精神保健福祉相談

五所川原保健所 Tel(34)2108

●11月13日(金) 13時～14時

五所川原保健所 第1相談室

平成22年度(4月入所) 保育所入所申込受付

家庭福祉課 内線2438

●受付期間

11月24日(火)～12月25日(金)

※締切後も随時受付。ただし、保育所の定員に余裕がない場合は期間内の受付であっても入所できない場合があります。

◇受付場所 家庭福祉課児童家庭係・金木総合支所保険福祉係

(内線3110)・市浦総合支所

保険福祉係(内線4034)

◇提出書類 入所申込書(各受付場所および各保育所に備え付けてあります)

◇保育所によっては、障害のある児童の入所もできます。各保育所の詳しい情報の掲載されたチラシが家庭福祉課児童家庭係にありますのでご利用ください(市のホームページにも掲載しています)

※現在市外の保育所へ入所している方および現在入所ができませんが待機している方も新規での申込が必要です。

幼稚園についての お知らせ

教育総務課 内線3309

幼稚園就園費奨励補助金制度

私立幼稚園に入園する3～5歳児の保護者には、所得額に応じて幼稚園就園費奨励補助金制度があります。申請・交付は幼稚園を通して手続きできます。

平成22年度(4月入園)園児募集

金木幼稚園 Tel(52)2459

ひまわり幼稚園 Tel(34)5080

富士幼稚園 Tel(34)7974

聖心幼稚園 Tel(34)2222

五所川原幼稚園 Tel(35)5150

◇願書配布中

◇願書受付開始 11月2日(月)

※詳細は五所川原市私立幼稚園協会 Tel(35)5150または各幼稚園へお問い合わせください。

国民年金についての お知らせ

国民年金課 内線2331～2333

社会保険料控除証明書が 送付されます

21年1月から21年12月までの間に納めた国民年金保険料は「社会保険料控除」として全額が所得から控除されます。申告できるのは、21年中に毎月納めた保険料のほかに、過去の期間分で、未納や免除を受けた分を21年中に納めた保険料額になります。

年末調整や確定申告で国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、保険料の支払いを証明する書類の添付が必要です。その際は、社会保険庁より11月初旬に発行される「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」や領

収書などを忘れずにお持ちください(10月以降に本年初めて保険料を納付する方については、翌年2月初旬に証明書が送付される予定です)。

年末調整や確定申告の手続きの際は必ずこの証明書や領収書が必要となりますので、申告を行うまで大切に保管してください。

詳しくは弘前社会保険事務所 Tel0172(27)1338まで。

国民年金保険料収納業務の 民間委託について

社会保険庁では、国民年金保険料収納業務(電話や文書、戸別訪問による納付督促・収納業務等)の民間委託について17年10月から順次拡大してきましたが、21年10月からは、すべての社会保険事務所において実施することになりました。弘前社会保険事務所管内を委託する民間事業者名は「株式会社トライアイ」です。なお、委託業者が被保険者の勤務先の会社名をお尋ねしたり、指定口座に保険料振込みを依頼することはありませんのでご注意ください。

詳しくは青森社会保険事務所ホームページ(<http://www.sia.go.jp/~amori/>)をご覧ください。だくか、弘前社会保険事務所Tel0172(27)1338まで。

忘年会
受付はじめました!

- 量の宴会場(～50名様用)
- 少人数様用個室有

お鍋もあるよ

お電話ください!

五所川原マックスバリュ隣
0173-3813048

よしだ耳鼻科・小児科
耳鼻科・小児科・内科・アレルギー科

いびき・睡眠時無呼吸でお悩みの方、ご相談下さい

耳鼻科: 秋田 三和興 小児科: 秋田 直子

予約専用受付電話
0172-33-2306

〒036-8155 弘前市中野2-1-15 <http://www.yoshida-js.com/> (PC・携帯)
平日/AM9:00～12:00・PM3:00～7:00 土曜/AM9:00～1:00 休診/日・祝日

五所川原市を応援します!!

◎広報有料広告

平成22年 成人式

社会教育課 内線3321

市では、はたちを迎え立派な社会人として飛躍されることを祝し、成人式を開催します。

●平成22年1月10日(日) 14時～

オルテンシア大ホール

◇対象者 平成元年4月2日～平成2年4月1日までに生まれた方

①住民登録(10月末日まで)されている方には、12月上旬にハガキで通知します。

②当市出身で市外へ転出された方の参加も歓迎いたします。参加を希望される方は、12月上旬より電話等で受付します。(詳細は広報12月1日号にて。)



昨年の成人式

はたちの主張発表者募集

◇テーマ 成人式を迎えるにあたって感じていること、決意など

◇発表者 3名

◇発表時間 約3分(原稿用紙3枚程度)

◎応募締切 12月4日(金)

スタッフ協力者募集

成人式当日の受付や会場整理などのスタッフとしてお手伝いしてみませんか。多数のご協力をお待ちしております。

◎応募締切 12月4日(金)

司会者募集

新成人による成人式の司会者を募集しています。

◎応募締切 12月4日(金)

小規模多機能型居宅介護事業者の選定結果

介護福祉課 内線2456

市が募集した指定地域密着型介護サービスおよび介護予防サービス「小規模多機能型居宅介護事業所」について、応募事業者からの書類およびプレゼンテーションの審査を実施し、次の事業者を選定したのでお知らせします。

・株式会社五所川原ケアセンター

(一ツ谷554-110)

・社会福祉法人拓心会

(水野尾字懸樋222-3)

不動産取得税の軽減制度

西北地域県民局県税部課税課
Tel(34)2111 内線2125/2114

不動産取得税は、家を新築・増改築により取得したとき、土地や家を売買・贈与などで取得したときに一度だけ課税され、その取得者に納めていただく県の税金です。一定の要件に該当する住宅やその住宅用地を取得した場合など、不動産取得税が軽減される制度があります。

詳しくはお問い合わせください。(参考)県HP「不動産取得税の軽減制度」http://www.pref.zanori.jp/ite/text/004_Utibusanindex.html

山菜採りは目先の収穫より安全が第一!

西北地域県民局林業振興課
Tel 0173(72)6613

山菜採りによる遭難が多発する季節です。山岳遭難は、残された家族の悲劇はもちろん、地域の方々にも大きな迷惑をかけることとなります。山菜採りに出掛ける方は、「安全で楽しい山菜採り」を心がけてください。

①家族等に行動予定を連絡する
行き先、帰宅予定時間、車の駐車予定場所を家族等に連絡して

出掛けましょう。

②単独での入山は危険

単独では、事故に遭つても助けを求めることもできず、死につながる危険が多くなります。慣れた山でも、決して油断しないで単独の入山は止めましょう。

③目先の収穫より安全が第一

遭難者のほとんどは、山菜採りに夢中になって迷ったり、無理をして崖等から転落したりしています。天気予報を確認し、自分の体力、体調に合った行動に心がけ、無理しないようにしましょう。また、できるだけ早めの下山に心がけ、万一迷ったら不用意に歩き回らないようにしましょう。

◇万一に備えた装備が大切!

非常食、薬(虫除けスプレー、消毒薬、傷絆創膏等)、発煙筒、ライター、タオル、笛、雨具、方位磁石、携帯ラジオ、携帯電話、鏡(反射光により自分の位置を知らせることができます)など。

広報10/15P13の「高病原性鳥インフルエンザに注意」について西北地域県民局林業振興課の電話番号には市外局番が必要となります。お詫びし訂正します。

訂正後・Tel 0173(72)6613

立佞武多応援してます!



屋根の上の黄色いかぼちゃが目印です!

きれいになれる化粧品やせん
黄色いかぼちゃ



取り扱いブランド クレ・ド・ポー・ボーテ キオラ ベネフィーク キリヨウ 他

五所川原市下り枝 1-2
AM9:00~PM8:00 年中無休
0173-38-6544

黄色いかぼちゃのエステ
お店で取り扱っている化粧品を使用するので安心して効果がすぐ実感できます

★スチームライトエステ	30分	735円
★癒し&デトックスコース	60分	3,500円
★お肌のお悩み解決コース	60分	5,000円
★クレ・ド・ポー・ボーテコース	60分	6,000円
★ブライダルエステも承ります。		

初めての方に限り、「広報を見た」と言っていたら、上記料金から50%OFFいたします。 ※要予約

五所川原市を応援します!!

◎広報有料広告

市民センター

西北地区教美展

北地方教育会館主催
TEL(35)2088

西北地区、現・退職教職員の方々の絵画・書・写真・工芸等、総数36点の力作を展示します。

●11月6日(金)～8日(日)
10時～18時(8日は17時まで)
エルムホール

みんなの音楽会2009

雪の里ウィンドオーケストラ事務局
TEL080(5463)1303

●11月8日(日) 14時開場・14時30分開演
オルテンシア大ホール
◇入場料 当日・前売500円
(小学生以下無料)

農場祭

弘前大学金木農場
TEL(53)2029

●11月14日(土)9時30分～14時30分
弘大金木農場
(金木町芦野84-133)

農産物販売

(金木農場産の新鮮な米・牛肉、藤崎農場産のりんご・クルミ・ぎんなん。売り切れ次第終了)、弘大生協販売、弘大生による三味線演奏など。

青松園祭

TEL(37)3111
催し物、模擬店、抽選会など。

●11月8日(日) 10時～14時30分

第20回津軽野盆裁展

津軽野盆裁会
TEL080(6008)7654 津島

●11月10日(火)～12日(木)
10時～21時(12日は17時まで)
エルムの街S.C.・エルムホール

第5回白戸栄之助杯紙飛行機大会

白戸栄之助航空研究会
TEL(53)3118 久保

●11月15日(日) 13時
金木小学校体育館
◇会費無料。賞品多数用意。

第14回ソフトバレーボール交歓会

大会事務局 スポーツオフィス
TEL・FAX(33)2485

●11月22日(日) 南小学校体育館
◇女子の部 35歳までの女性
36歳以上の女性
◇トリムの部 39歳までの男性2名と女性2名
40歳以上の男性2名と女性2名

◎申込締切 11月7日(土)まで
●11月7日(土)まで

西北五民俗芸能フェア

西北五民俗芸能連合会
TEL(34)7504 山本

民俗芸能(津軽三味線、民謡、踊り、獅子舞、囃子等)を保存している11団体が一堂に会してフェアを開催。入場無料。

●11月23日(月・祝) 13時～
オルテンシア大ホール
◇特別ゲスト 青森県民謡グラン

プリ第53代民謡王座 鎌田勝子

津軽鉄道サポーターズクラブ

2009点火祭
TEL(34)9022

●11月28日(土) 15時30分～19時
中央公民館大ホール

◇津鉄沿線名物コーナー参加団体による販売、アトラクション、「金多豆蔵」の公演など。

◇参加費 2000円(飲食付き)
◎申込締切 11月20日(金)
※定員200名に達し次第締切。

かなぎ元気倶楽部特別月間

津軽三味線会館 TEL(54)1616

来たれ!古今無双の三味線弁士「山本大のマンアックナイト」
●11月7日(土) 18時30分
◇前売千円/当日千三百円
大宰治記念館「斜陽館」
TEL(53)2020

一部「津軽」太宰の足跡ミニ朗読
二部 教育映画鑑賞「走れメロス」
●11月14日(土) 18時～20時20分
◇入場無料

外国の料理教室

五所川原市国際交流市民の会
TEL(34)4867

中国家庭料理をつくり、一緒に食べ、講師を中心に交流します。

●11月29日(日) 10時～13時30分
中央公民館調理室
◇講師 ワン・シユアン(県国際

交流員)

◇会費 1000円(当日徴収。ただし小学生以下無料)

◎参加締切 11月17日(火)先着40名

地産地消を楽しむ会

五所川原市地産地消を進める会事務局
農業委員会 内線2775

地元産の新鮮で安心・安全な農作物等を使った料理の調理・試食を通じて、消費者の方々へ食材のおいさと安全性を実感してもらう「地産地消を楽しむ会」を開催します。参加者を募集しています。

●12月4日(金) 10時～14時
中央公民館3階調理室・大広間

◇募集人員 先着50名
◇参加料 1人500円(試食料理の材料費)
◎申込締切 11月25日(水)

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
農林水産課 内線2515

●11月11日(水)・25日(水) 12時～12時45分
市役所2階ロビー

◇主な販売品 梅漬け、豆腐、みそ、漬物など手作りの加工品やそば粉など。

五所川原市を応援します!!

キッチンとした写真も、カジュアルな写真も
モトヤマ写真館におまかせ下さい!

「笑顔」や「その人らしさ」などプロならではの撮影と高度なライティング技術にこだわっています。

注目! 753にオススメの新商品がこの秋登場★
新商品のお得なキャンペーンやっています。
フレーム付写真、セット商品など色々ありますよ!

安心スマイル保証! 『いい表情』残します!!
お写真セレクト時に、お気に入りの写真がなければキャンセル・再撮影をお約束いたします。

モトヤマ写真館 検索

09年東北6県写真師会コンテスト 営業写真の部で銀賞受賞しました!

ご予約、お問い合わせは気軽にどうぞ!
〒038-3145 つがる市木造千代町7
TEL/FAK.0173-42-2651

モトヤマ写真館で楽しく1万円! 7しち5こ3さん

MOTOYAMA モトヤマ写真館

20年の経験
今年、屋根・壁リフォームをお考えのお母さん、お父さんへ

あなたの痛んだお家、私たちの

リフォーム

自社職人による
屋根、壁塗り替え
屋根、外壁工事

断熱サッシ工事
大工工事
トイレ、お風呂、キッチン

〈お客様窓口はこちら〉
今すぐ「広報を見たの♡」とお電話を

あなたの大切なお家
私達が必ず元通りにいたしますから!!

0173-33-4713

朝8:00から夕方19:00まで

アートリフォーム
五所川原市七ツ館虫流51-29

◎広報有料広告

地域雪寄せ場事業

市では住宅密集地に空き地を所有されている方のご協力により、地域の雪寄せ場として町内会に無償で貸付けした場合、固定資産税の一部を減免する「地域雪寄せ場事業」を行っております。

- 【条件】**
- ①町内会に雪寄せ場として無償で土地を貸すこと。
 - ②町内会と使用賃借契約書を締結すること（契約書は市で用意します）。
 - ③地域住民が広く利用できる場所であること。
 - ④期間は、原則としてその年の12月から翌年3月までの4カ月間。
 - ⑤期間終了後は、町内会が清掃し原状復旧すること。

【固定資産税の減額割合】 雪寄せ場部分の固定資産税の3分の1を減額。

【申請方法】

- ①雪寄せ場候補地がある町内会に申し出て契約書を取り交わしたうえ市へ契約書を持参してください。
- ②翌年の5月に固定資産税納税通知書が届いたら、同封する「減免申請書」に記入のうえ、税務課資産税係（または金木総合支所税務係、市浦総合支所窓口税務係）へ5月中に提出してください。

- 【その他】**
- ①雪寄せ場を示す看板は市が用意したものを町内会が設置し、適正に管理すること。
 - ②利用者は地域住民とする。

【募集期間】 11月4日(水)～11月27日(金)

【お問い合わせ先】

[地域雪寄せ場の申請手続]

五所川原地区 土木課 内線2616
 金木地区 金木総合支所産業建設係 内線3210
 市浦地区 市浦総合支所産業建設係 内線4023

[固定資産税の減免申請手続]

五所川原地区 税務課 内線2224
 金木地区 金木総合支所税務係 内線3115
 市浦地区 市浦総合支所窓口税務係 内線4065

高齢者のひとり暮らしの方への除雪支援

介護福祉課 内線2458

市では、在宅のひとり暮らし高齢者等が自立した生活を維持していくために、有償の「雪片付け支援事業」を行っています。

◇**事業対象** 市内に居住する概ね65歳以上の市民税非課税世帯に属するひとり暮らし高齢者等であって、自立した生活を維持していくために間口除雪等の支援が必要な方。

◇**事業内容** 間口除雪等の雪片付け
 ※作業は市が委託した(社)五所川原市シルバー人材センターの会員が行います。

◇**利用時間** 8:00～18:00まで

◇**利用者負担** 1日1時間まで550円

◇**申込先** 介護保険サービスを利用し、担当のケアマネジャー（介護支援専門員）がいる場合は、その事業所。その他は右記の在宅介護支援センターまで。

施設名(所在地)	電話番号	担当地区
青山荘在宅介護支援センター(金山)	35-5225	長橋(戸沢・松野木・神山)、松島(金山・米田・唐笠柳・石岡・吹畑・漆川)、松島町、飯詰
さかえ在宅介護支援センター(水野尾)	38-3000	長橋(浅井・野里・福山) 栄(稲実・みどり町・姥薮・湊) 松島(水野尾)
白生会在宅介護支援センター(金山)	33-3102	松島(太刀打・一野坪)、五所川原小学校区
あかね在宅介護支援センター(前田野目)	29-3532	長橋(豊成)、七和
うめた在宅介護支援センター(梅田)	28-2829	栄(七ツ館・広田)、梅田
祥光苑在宅介護支援センター(沖飯詰)	36-3300	三好、毘沙門、中川(新宮を除く)
五所川原市社会福祉協議会在宅介護支援センター(鎌谷町)	34-3400	南小学校区(一ツ谷含む)
金木在宅介護支援センター(金木町)	54-1051	金木
市浦在宅介護支援センター(相内)	62-3303	市浦

五所川原市を応援します!!

皆さんの未来を Happy に・・・
 私たちは応援します。

10/24(土) 鶴田町公民館
 10/31(土) つがる市木造一松の館
 11/3(火) 板柳町 ふるさとセンター
 11/8(日) 鱈ヶ沢町 舞戸公民館
 11/14(土) 中泊町文化ホール ハルナス

中学生保護者対象
進路相談会2009
 — 五所川原会場 —

第1回 10月10日(土)
 第2回 11月15日(日)

時間 午前の部 10:00～12:00
 午後の部 13:00～15:00

会場 エルム文化センター
 (エルムジョウペンクセンター 2F)

学校法人 下山学園 五所川原商業高等学校 TEL0173(35)5151

◎広報有料広告

はるにれ住宅団地 宅地分譲現地相談会

- 現地相談会 11月8日(日) 10:00~16:00
はるにれ住宅団地(現地テント)
- はるにれ住宅団地分譲情報
 - ・分譲区画数 38 245㎡(74.3坪)~296㎡(89.7坪)
 - ・土地価格 603万円~728万円
 - ・申込受付 8:30~17:00(土・日曜、祝日除く)
 - ・分譲割引制度 ①特別価格宅地分譲制度
②複数区画宅地分譲制度
③新築住宅一般公開宅地分譲制度
 - ・受付場所 建築住宅課(内線2660)または
青森県住宅供給公社(Tel017-723-1627)

消費生活相談員養成事業 実務研修受講者募集

地域の消費者の安全で安心な消費生活を実現するため、県・市が連携し、「消費生活相談員養成事業実務研修」の受講者を募集しています。

資格のある方はもちろん、「消費者相談員」に興味のある方はぜひお申し込みください。

- 研修日 平成21年11月30日~平成22年3月9日の間の50日間
※消費生活相談員養成カリキュラムによる
- 研修場所 県民福祉プラザ(青森市中央3丁目20-30)
- ◇研修内容 消費生活相談員養成講座(座学32回 実務18回)
- ◇募集人員 2名
- ◇応募資格
 - ・平成21年4月1日現在で高等学校卒業以上の学歴を有する方
 - ・市内に居住し、研修期間内は青森市に通勤出来る方
 - ・自家用車使用の場合、任意保険等に加入している方
 - ・消費生活相談員として活動する意思があり、パソコン操作(エクセル・ワード等)が出来る方
 - ・カリキュラムは予定となっているので、変更になった場合支障をきたさない方
- ◇提出書類 履歴書(市販の用紙を使用。写真添付)
- ◇応募方法 提出書類を持参または郵送してください
- ◇応募先 〒037-8686 五所川原市字岩木町12
五所川原市経済部 商工観光課商工労政係
- 受付期間 11月2日(月)~12日(木) ※必着
- ◇選考方向 書類審査および面接にて
※面接日 11月16日(月) 10:00~
市役所北棟5階第4会議室
- ◇研修費用 青森県より日当(7,000円)および交通費(実費)の支給があります。
- ◎カリキュラム等の詳細は商工観光課(内線2553)または市ホームページにて。

全国一斉「女性の人権ホットライン」 強化週間 11/15~11/21

今年も女性をめぐる様々な人権問題に応じるため、電話相談を受付します。どうぞご利用ください。

『ナビダイヤル Tel0570-070-810』

- 期日 11月15日(日)~21日(土)
8:30~19:00
(土・日曜日は10:00~17:00)
- ◇相談員 男女共同参画社会推進委員、
人権擁護委員、青森地方法務局職員
- ※また、次のとおり「女性に関する人権相談」の面談相談も実施します。
- 期日 11月16日(月)~20日(金) 9:00~16:00
- 場所 青森地方法務局五所川原支局相談室
Tel34-2330(電話相談も可能です)
- ◎五所川原人権擁護委員協議会
青森県男女共同参画社会推進委員

2009 青森県男女共同参画 審議会委員募集

県では、県民参加型県政を一層推進し、広く県民の皆様のご意見を審議会に反映させるため、青森県男女共同参画審議会委員を公募します。

- ◇募集人数 2人以内
- ◇応募資格 県内在住の20歳以上の方
(ただし、県・市町村議会議員、公務員、県が設置する他の審議会議員を委嘱されている方を除く)
- ◇応募方法 郵送、FAX、電子メールのいずれかにより下記①~⑦を明記のうえ、⑧を添えて提出してください(様式は任意)。

①氏名(ふりがな) ②性別 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号 ⑥職業 ⑦その他(活動分野、自己PRなど) ⑧県の男女共同参画についての意見・提言等(800字程度)

- ※提出書類は返却しませんので、あらかじめご了承ください。
- 募集期間 11月11日(水)当日消印有効
- ◇選考方法 選考委員会にて審査し、委員候補者を決定します。結果は応募者全員に連絡します。
- ◇業務内容 本県における男女共同参画の推進に関する重要事項を調査審議します。任期は平成22年2月から2年間で、年2回程度の開催を予定しています。なお、審議会にご出席の際は、県の規定による報酬、旅費が支給されます。
- ◎応募・お問い合わせ先
〒030-8570 青森市長島一丁目1-1
青森県環境生活部青少年・男女共同参画グループ
Tel017-734-9228 FAX017-734-8050
E-mail seishonen@pref.aomori.lg.jp

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。

五所川原会場 (保健センター五所川原)	金木会場 (保健センター金木)	内 容
12月7日(月) 13:30~14:30	12月4日(金) 13:30~14:30	介護予防のお話、 体力測定
12月24日(木) 13:30~15:00	12月18日(金) 13:30~15:00	運動のお話、 転倒予防・筋力アップ体操
1月15日(金) 13:30~15:00	1月8日(金) 13:30~15:00	転倒予防・筋力アップ体操、 脳トレ
1月23日(土)※ 13:00~14:00		歯と口のお話 (歯科医師)
2月4日(木) 10:00~13:30	2月5日(金) 10:00~13:30	栄養のお話と調理実習、 転倒予防・筋力アップ体操
2月24日(木) 13:30~15:00	2月25日(木) 13:30~15:00	転倒予防・筋力アップ体操、 脳トレ
3月9日(火) 13:30~15:00	3月5日(金) 13:30~15:00	転倒予防・筋力アップ体操、 体力測定、まとめ

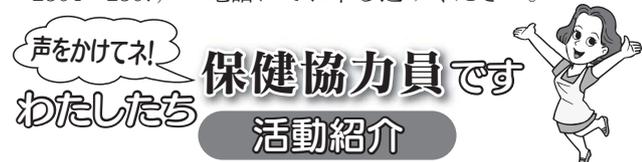
※1月23日の会場は中央公民館となります。

◇対象 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または今の健康を維持したい方（ただし、医師より運動制限されている方は除く）。

◇定員 各会場50名 ◇費用 無料

◇運動がある時は、動きやすい服装で水分、汗拭きタオルをお持ちください。

◎申込方法 各開催日の3日前までに健康推進課（内線2364・2367）へ電話にてお申し込みください。



声をかけてね!
わたしたち 保健協力員です
活動紹介



10月6日の4か月健診の会場で(斎藤颯太君3歳)

保健協力員は、乳幼児健診等（4か月児健診・1歳6か月児健診・3歳児健診）に協力しています。健診を受ける保護者が安心してゆっくり診察や相談ができるように、お手伝いをしています。安全と安心のために、お子様のそばを離れるときは、私たちに声をかけてくださいね。

保健協力員についてのお問い合わせは
健康推進課 内線2367まで!

もの忘れ検診

認知症は、脳の障害によって起こる「病気」です。早期発見・早期治療により症状が改善できるものもあります。

地区名	日 程	場 所
金木地区	11月12日(木)	保健センター金木
市浦地区	11月13日(金)	保健センター市浦

*五所川原地区は、広報12月1日号でお知らせします。

◇受付時間 10:30~11:30（検査時間は1人あたり約20~40分です）

◇対象者 40歳以上の市民（平成22年3月31日時点の満年齢）。ただし、要介護認定や認知症治療を受けている方を除く。

◇内容

①質問票の聞き取りによる記入

②タッチパネル式検査（パソコンの質問に答える検査）

③MMSE検査（検査者の簡単な質問に答える検査）

◇料金 無料 ◇定員 各日30名

◇持参するもの 健康手帳（お持ちの方）

◇申込期間 11月2日(月)~10日(火)

◎問い合わせ・申込先 健康推進課 内線2364

認知症サポーター養成講座

~認知症の理解を深めてみませんか~

キャラバン・メイト五所川原の皆さんが講師となり、認知症を理解するためのわかりやすい講座（講義と寸劇）を開催します。

●11月26日(木) 13:30~15:00 生き生きセンター

◇受講料 無料

◇申込締切 11月19日(木)

《お知らせ》講座当日は生き生きセンターの温泉営業日です。60歳以上の市民の方が利用できます。

●時間 9:00~17:00

●料金 350円（週1回は無料入浴できます）

◎五所川原市地域包括支援センター TEL38-3939

発達障害の理解のための研修会

「発達障害」は、身近にあるけれども、社会の中で十分知られていない障害です。

市民の方に発達障害を理解してもらうための研修会です。たくさんのご参加をお待ちしております。

第1回「障害特性に応じた支援について」

●11月20日(金) 18:30~20:00 働く婦人の家

◇講師 NPO法人あーると 理事長 大橋一之氏

◇申込締切 11月13日(金)

*研修会は全2回開催予定です。第2回は次号の広報でお知らせします。

◎家庭福祉課 内線2433・2434

ごしょがわら 読み聞かせフェア2009 Part2

親子で一緒に楽しめます。

☆読み聞かせ(ごしょがわら子ども読書活動推進実行委員)

☆物づくり～何が出来かな？

●日時 11月29日(日) 10:00～11:00

●場所 中央公民館3階第1研修室

◇入場は無料、事前申込みも不要です。直接会場にお越しください。

◎ごしょがわら子ども読書活動推進実行委員会
(教育委員会社会教育課) 内線3322

オルテンシア 11月催物案内 五所川原市ふるさと交流圏民センター ☎33-2111

日	曜日	開演	開演	入場料等	主催者・連絡先
1	日	青森県洋舞合同公演 「ダンス・フェスティバル」	16:00	無料	ヒロサキ/ルエカンパニー 青山 TEL0172-36-2712
8	日	第9回定期演奏会 「みんなの音楽会2009」	14:30	前売・当日 500円	雪の里ウインドオーケストラ 事務局 高橋 TEL34-8134
14	土	青森県PTA研究大会 西北五つがる大会	13:30	関係者	北五連合PTA事務局 工藤 TEL34-2937
15	日		9:30		
21	土	親子まんが映画会	10:00	当日券 900円	アニメワールド TEL03-3223-2040
22	日	映画「走れメロス」	10:00	当日券 中学生以上 900円 小学生幼児 800円	守屋教育映画 TEL0282-23-7156
23	月・祝	西北五民俗芸能フェア	13:00	無料	西北五民俗芸能連合会 山本 TEL34-7504
3	火・祝	ピアノ発表会	14:30	無料	工藤 TEL35-3391
6	金	平成21年度雇用保険説明会	①10:00 ②13:30	関係者	五所川原公共職業安定所 TEL34-3171
7	土	映画「サマーウォーズ」上映	14:30	大人 1,000円 子供 800円	青森映研 TEL017-721-3641
8	日	ピアノ発表会(木村・山中・松川)	13:30	無料	松川 TEL53-3528
11	水	交通安全推進フェスティバル	10:30	無料	五所川原市交通安全の会連合会 宮崎 TEL35-3476
14	土	青森県PTA研究大会 西北五つがる大会	13:30	関係者	北五連合PTA事務局 工藤 TEL34-2937
15	日	Music Concert (福田、さくら音楽教室合同発表会)	13:00	無料	福田 TEL0172-73-3624
19	木	平成21年分 年末調整説明会	13:30	関係者	五所川原税務署法人課税部門 TEL34-3279
20	金		10:00		
22	日	第16回 ピアノ・エレクトーンコンサート	9:30	無料	時苗音楽教室 TEL34-8073
25	水	平成21年度整備主任者 法令研修	13:30	関係者	東北運輸局青森運輸支局 TEL017-739-1506
28	土	なおみ保育園おゆうぎ会	9:30	無料	なおみ保育園 TEL34-7888
29	日	Music Concert(清野・対馬・長尾)	14:00	無料	Music Concert 清野 TEL35-5114

11月1日(日)、3日(火)、4日(水)の3日間、入口ロビーにて全日本菊花連盟青森県支部による菊花展示会を開催予定です。

※主催者の都合により、日程等が変更になる場合もあります。

11月の休館日は、2日・9日・16日・24日・30日です。

公民館からのご案内

中央公民館 TEL35-6056

平成21年度公民館まつり

中央公民館で行われている『みんなの教室』と各種サークルの発表会です。ご来場をお待ちしています

●11月13日(金) 14:00～20:00

11月14日(土) 9:00～15:00

《演技発表》

13日(金)

14:00～16:00 日舞(藤都流)、謡曲(宝生会)

18:30～20:00 太極拳教室、英会話・中国語教室、津軽三味線教室

14日(土)

10:00～12:00 合唱(たんぽぽコーラス、空と羽)、健康体操(スポーツ教室)、着付け教室

12:00～15:00 健康体操(スポーツ教室)、日舞(彩扇会)

《作品展》生け花、盆栽、パッチワーク、手編み、書道、着付け

《イベント》囲碁指導(囲碁教室)、茶会(茶道教室)、スポーツゲーム(軽スポーツ教室)

《模擬店》そばコーナー

*当日の発表内容に若干の変更がある場合もございますので、あらかじめご了承ください。

金木公民館 TEL53-3581

第157回「太宰を語る(月例会)」

●11月18日(水) 19:00～

1. 太宰作品朗読『満願』(朗読者 長田 清)

2. 作品『満願』の再々論

・人生の美しさとはなにか

・「人の美しい瞬間」を切り取れば、人生の密度が濃くなる

3. 名朗読士「長田清さん」の近況と写真

図書館からのお知らせ

◇今月のおはなし会

①五所川原おはなし“ぼぼんた” テーマ「韓国」

11月21日(土) 13:30～14:30

市立図書館2階 視聴覚室

②おはなしサークルすずめっこ

11月6日(金) 16:00～16:30

伊藤忠吉記念図書館

図書館名	開館時間	11月の休館日
五所川原市立図書館 TEL34-4334	9:30～18:00 (土・日は17:00まで)	毎週月曜日 3日(火)、19日(木)
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049	9:30～17:00	
市浦分館 TEL35-2111 内線4031	9:30～17:00	毎週土・日曜日 3日(火)、23日(月)



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
五所川原	保健センター五所川原	11月11日(水)	10:00~12:00
	姥苅集会所	11月12日(木)	10:30~12:00
	農村婦人の家	11月16日(月)	10:00~12:00
	新宮集会所	11月17日(火)	13:00~15:00
金木	保健センター金木	11月13日(金)	10:00~12:00
市浦	保健センター市浦	11月13日(金)	10:00~12:00

みんなの健康教室

- 日時…11月27日(金) 13:00～
- 場所…働く婦人の家 3階
- ◇テーマ…「鳥インフルエンザと新型インフルエンザ」
- ◇講師…小山 正幸先生 田町小山クリニック
- ◇主催…北五医師会、五所川原市民保健協議会

こころの相談

- 日時 11月10日(火) 13:00～14:00
- 場所 市役所北棟2階 相談室
- ◇対象 眠れない日や憂うつな気分が続く、育児・家事が辛い等といった相談のある市民、家族等身近な人を自殺でなくされた遺族の方
- ◎申込み 相談日前日までに電話でご予約ください。

糖尿病健康相談

健診結果で血糖値に異常があった方、糖尿病予防には何が必要なのかを考えたい方等に対し、保健師・栄養士が個別で相談に応じます。

開催日	開催時間	開催場所
11月11日(水)	10:00~12:00	保健センター五所川原
11月13日(金)	10:00~12:00	保健センター金木
11月13日(金)	10:00~12:00	保健センター市浦

- ◇定員…各日程とも保健師相談10名、栄養士相談4名
- ◇持ち物…健診結果(特定健診受診者)、健康手帳(お持ちの方)
- ◎申込方法…実施日の3日前までに電話にて申込み。
*「健康づくり相談室」と併設になっています。

働く婦人の家・保健センター五所川原は改修工事のため、11/13まで駐車場が利用できません。ご利用の方は、市役所駐車場を利用するなど、ご協力をお願いします。

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

トマトと海藻のサラダ



(1人分: 41kcal 塩分0.3g)

■材料 (4人分)

トマト…… 280g 水に戻した海藻サラダ…300g
卵……………大1個 オリーブオイル……………小さじ2
青じそドレッシング……………大さじ4

■作り方

- ①水に戻した海藻サラダは水気を切る。
- ②トマトは5mm位の半月切りにし、熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、両面を軽く焼く。皿の中央をあけて回りに並べる。
- ③卵は固ゆでにして白身と黄身に分け、各々みじん切りにし、②の上に彩り良く盛り付ける。
- ④食べる直前に、海藻サラダを青じそドレッシングで和え、皿の中央に盛り付ける。

このメニューは、低エネルギーでも満腹感が得られる海藻たっぷりのサラダです。あっさりとしているようですが、オリーブオイルで焼いたトマトとゆで卵を加えることによって、思っているよりもコクが出ます。日常的に海藻を食べる習慣をつけて、お腹を良い調子に保つよう心掛けましょう。

献血のご案内(バス巡回)

健診の種類	実施日	実施場所
11月21日(土)	10:00~16:30	エルムの街SC イトーヨーカドー
11月30日(月)	10:00~11:30	十三コミュニティセンター
	13:30~16:00	公立金木病院

救急医療当番医

月日	曜日	医療機関名	住所	電話
11月1日	日	田町小山クリニック	田町4-5	34-3431
11月3日	火	増田病院	新町41	35-2726
11月8日	日	江渡内科医院	旭町7	34-3000
11月15日	日	桂整形外科医院	弥生町16-7	34-3737

- ※1. 対応時間9:00～17:00(電話で確認)
- ※2. 消防署(救急病院紹介電話34-4999)でも紹介します。