

旨みが凝縮

「寒シジミ」大漁



冷たい十三湖の中で身を引き締め、
美味しきの源となるアミノ酸を増す
寒シジミの味は絶品です。

(十三地区水産物荷さばき施設での入札)

 広報

ごしょがわら

2010
21
No.116

〈目次〉

市民提案型事業	2
ゴニョカントランプ世界大会など	4
お知らせ	5
ヘルス・インフォメーション	10

人口・世帯数

人口	61,447人	(-17)
男	28,577人	(-17)
女	32,870人	(±0)
世帯数	24,652世帯	(+2)

12月31日現在 (前月比)

平成22年度市民提案型事業を募集します!!

市民の皆さんのアイデアでまちづくりにチャレンジしてみませんか



市では、平成22年4月1日から新たに「市民提案型事業」への支援を予定しています。この支援は、自主的な市民活動を育み、皆さんの力とアイデアで地域課題を解決し、地域を元気にするための公益的活動費用の一部を市が助成する制度です。

1. 事業提案者の要件は？

- (1) 市内で公益的活動を行う5人以上の市民団体またはグループ。
 - ① 団体等の構成員の過半数が市内に在住、在勤もしくは在学していること。
 - ② 市内に活動拠点を有し、または市内で主要な活動を行っていること。
- (2) 定款、規約、会則等の定めにより団体等の活動が行われていること。
- (3) 政治的活動、宗教的活動を行う団体ではないこと。



2. 補助対象となる事業は？

市民団体等が地域の活性化や地域課題の解決に向け、不特定多数の市民の利益や社会的利益の向上のために、自主的・自発的に取り組むまちづくり事業が対象です。

※ただし、同一の事業を実施するにあたって他からの補助金を受ける場合は応募できません。

3. どのような種類の補助金があるの？

(1) はじめの一步事業

地域を元気にするための公益的活動をこれから始める団体等に対し、活動準備のための費用の一部を助成します。

- ① 補助率 4/5
- ② 補助金限度額 30万円
- ③ 制限 (1) 補助金の交付は、1年度あたり1団体につき1事業。
(2) 補助金の交付回数は、同一団体につき1回まで。
- ④ 事業費 5万円以上



(2) 市民提案型事業

地域を元気にするための公益的活動を行う団体等が行う事業に対し、その活動のための費用の一部を助成します。

- ① 補助率 2/3
- ② 補助金限度額 100万円
- ③ 制限 (1) 補助金の交付は、1年度あたり1団体につき1事業。
(2) 補助金の交付回数は、同一団体につき1回まで。
(3) 上記(1)(2)にかかわらず、次に掲げる事業は継続3回を上限とします。
・ 複数年事業実施することで、著しく事業効果の向上が期待できるもの。
・ 活性化への度合いが顕著なもの、または、これまでの事業を改善し、事業効果の改善が期待できるもの。
- ④ 事業費 30万円以上

4. どのような経費が補助対象となるの？

補助対象経費は事業実施に直接要する以下の経費です。

費 目	内 容
報 償 費	講師謝金（団体等の構成員に対するものを除く）
旅 費	事業実施のための旅費および交通費
需 用 費	消耗品費（用紙・封筒・文具類の購入〔材料費を含む〕）、印刷製本費（チラシ・ポスター・記録用の写真代等）
役 務 費	通信運搬にかかる経費（郵便料等）、広告料、保険料等
委 託 料	専門的知識や技術を要する業務を外部に委託した費用
使用料及び賃借料	機器類等の賃借料、イベント会場等の使用料等
そ の 他	事業実施のために市長が必要と認めた費用

※ただし、次の経費は補助対象外となります。

- ①団体等の経常的な運営にかかる経費 ②食糧費 ③団体等の事務所等の維持管理費（事務所の家賃等）
- ④団体等の構成員に対する人件費 ⑤事業実施団体等が支払ったことが明確に確認できない経費 ⑥事業のために執行したことを客観的に証明することができない経費 ⑦その他補助事業に直接関係のない経費及び社会通念上適正でないと認められた経費

5. 提案事業を実施する期間はいつから？

平成22年4月1日から平成23年3月31日までの間に事業を実施し、終了可能な事業です。

交付決定前の事業実施（事前着手事業）は、原則として補助対象外となります。

（ただし、イベントPRのためのポスター作成など、事前着手の必要性がある場合等は除きます。）

6. 提案はどのようにすればいいの？

五所川原市市民提案型事業提案書など下記提出書類を平成22年3月31日(水)までに企画課へ持参してください（提案書等様式は企画課にて配布。市ホームページからも入手できます）。

【提出書類】

- ①五所川原市市民提案型事業提案書 ②事業計画書 ③収支予算書 ④見積書等の写し（③の積算根拠）
- ⑤団体等に関する調書 ⑥団体等の定款、規約、会則等の写し ⑦役員名簿 ⑧その他事業を説明する補足資料

7. 提案事業の選考方法は？

審査・選考は、「市民提案型事業審査会」（仮称）が行います。

（1）審査方法

「はじめの一步事業」については、書類審査、「市民提案型事業」については、書類審査に加えてプレゼンテーション審査を実施いたします。

（2）審査基準 審査基準は以下の4項目による評価です。

- ①地域課題の解決や市の活性化に資すると認められる事業である。
- ②社会性の高い公益的活動である。
- ③事業計画に客観性があり、実現性がある。
- ④先駆性・独創性があり、新しい視点の取組である。



8. 提出先・問い合わせ先

企画課 企画調整係（市役所4階） 内線2152・2153

脇元・磯松・十三地区住民の皆さんへ

防災無線放送休止のお知らせ

市では、市浦地域の海岸線地区に設置している防災無線の建て替え工事を進めています。

これにより、地区住民の皆さんに定時の放送、市からのお知らせなどを放送している防災無線が下記の期間休止となります。

災害時の警報など緊急のお知らせについては、休止期間、市の広報車によりお知らせすることとなります。工事期間中、ご不便をおかけしますが、よろしくお祈りいたします。

地区名	防災無線名	休止期間
脇元地区	脇元1～脇元4子局	2月1日(月)～ 2月28日(日)
磯松地区	磯松1～磯松2子局	
十三地区	十三1～十三5子局 中の島子局	

※上記期間中、各子局を随時更新していきます。

放送休止期間中の災害情報、
防災無線に関するお問い合わせ先
総務課 内線2114/市浦総合支所庶務係 内線4016

読みと駆け引きの心理戦

第16回ゴニンカンテラップ 世界選手権大会

1月17日、市民体育館にて、五所川原商工会議所が主催する「ゴニンカンテラップ世界選手権大会」が開催され、県内外から参加した約800人が熱戦を繰り広げました。

16回目を迎えた大会は、「ジェウロク」(すべての絵札を獲得する完全勝利)記念大会と題し、個人、団体で豪華賞品を競い合ったほか、初心者のための体験コーナーも用意され、老若男女問わず、江戸時代から伝わるとされる津軽の娯楽「ゴニンカンテラップ」を楽しみました。



文化財を火災から守ろう

旧平山家で火災訓練

「文化財防火デー」の1月26日、教育委員会と五所川原消防署が共同で、国指定重要文化財「旧平山家住宅」の火災訓練を行いました。

訓練では、旧平山家から出火したことを想定し、出火発見者からの通報を受け消防車が到着、消防隊員がポンプ車から、教育委員会職員が敷地内に設置されている放水銃から勢いよく放水し、消火活動にあたりました。

この時期、文化財を火災から守る運動が全国的に展開されており、当市でも毎年火災訓練を行っています。



善意の花かご



〜どうもありがとう
ございました〜

◎社会福祉協議会へ

○イトーヨーカ堂労働組合五所川原支部(田中大輔代表) 〓 8482円(冬の社会福祉募金)

○くれない會事務局(川口良子さん) 〓 9458円(ふれあいカーニバル益金)

○金木地区婦人会(外崎れい子会長) 〓 7234円

◎五所川原市へ

○池田巖さん(一ツ谷) 〓 ピアノ

1台(五所川原第四中学校へ)

○東北電力株式会社五所川原営業所(中野勝所長)・株式会社ユ

アテック五所川原営業所(後藤俊光所長) 〓 街路灯二基寄贈・

設置(大字広田地内)

・街路灯の寄贈・設置は、今年で

40年連続となります。

〓 五所川原建設協会(齋藤寛治会長) 〓 排雪作業(ダンプトラック2日間計56台)

・集中的な豪雪に見舞われているなか、1月21日・22日の両日、

深夜から早朝にかけて、五所川原建設協会が、松島町線、鎌谷町

米田線、下平井町・姥苅線の排

雪ボランティアを行いました。



▶ 目録を手渡す中野所長(中央)、後藤所長(左)



▶ 道路脇に積み上がった雪をダンプトラックで排雪

2月 上旬 お知らせ

◎行政相談

市民課 内線2317

●2月12日(金) 10時～12時

●2月25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

●2月17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

●2月12日(金) 13時～14時

五所川原保健所 第1相談室

国民年金保険料を口座振替で前納するとお得です

国保年金課 内線2331・2336

口座振替で保険料を納めると、手間や時間が省けて納め忘れもな

く、便利・安心・確実です。また口座振替で前納すると保険料が割引になる、一年分前納、半年分前納、早割制度があります。

※一部免除の承認を受けている方は早割制度をご利用できません。

◇必要なもの 口座振替納付申出書(弘前年金事務所・各金融機関にあります)、年金手帳や納付書(基礎年金番号の分かるもの)、金融機関への届出印、預貯金通帳

◇届出先 弘前年金事務所

TEL0172(27)1339または指定口座のある金融機関や郵便局

公立金木病院組合職員募集

管理課庶務係

TEL(53)3111 内線128

◇職種・採用予定人員

診療放射線技師・1名

◇受験資格 昭和55年4月2日以降の生まれで、診療放射線技師の免許を有する方または免許取得見込みの方

◇採用予定年月日 22年4月1日以降。ただし、免許取得見込みで合格した方が、22年3月までに実施される国家試験に合格できなかった場合は、採用資格を失います。また、採用までに公

務員としてふさわしくない行為等があった場合にも、採用されないことがあります。

◇試験方法 作文試験、面接試験および書類審査

●試験日時 3月5日(金) 14時～

●試験会場 公立金木病院2階講義室および会議室

●申込受付期間 2月8日(月)から2月19日(金)まで

※受験申込みに係る「提出書類」等詳細についてはお問い合わせください。

代理人による県税の納税証明書(自動車税以外)の交付申請について

西北地域県民局県税納税管理課

TEL(34)2111 内線205

納税証明書は、納税者の皆様の大切な情報を証明するものですから、窓口にお出でいただいた方の確認等を厳格に行います。代理人(法人の場合は代表者以外)の方が申請される場合は、次のものが必要となります。

①代理人の本人確認書類(運転免許証、健康保険被保険者証など)

②本人の印鑑(法人の場合は代表者印) および代理人の認印

③本人(法人代表者)の印鑑登録証明書(申請する日から3カ月

以内に発行されたもの)

④委任状(申請書の「委任に関する事項」欄を使用できます。)

⑤青森県収入証紙(1部につき400円)

合同就職面接会

青森県地域共同就職支援センター・弘前コーナー
TEL0172(55)0115

ハローワーク弘前と青森県地域共同就職支援センターの共催により合同就職面接会を開催いたします。

●2月18日(木) 13時～16時

青森県武道館 会議室

(弘前市富田二丁目3)

◇対象者

・離職者(自己都合を除く)

・非正規雇用労働者

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

●2月10日(水)・24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!!

送別会
受付はじめました!
お鍋もあるよ
●量の宴会場(～50名様) ●少人数様用個室有
お電話ください!

五所川原マックスバリュ隣
0173-381-3048

365日 24時間
この瞬間も守っている

ALSOK
青森総合警備保障株式会社
五所川原営業所
TEL 0173-34-7465

◎広報有料広告

市民情報

第7回五所川原市民 グラウンド・ゴルフ冬季大会

五所川原市グラウンドゴルフ協会
Tel 090(3129)4130 神

●2月28日(日) 受付8時10分

開会式8時40分 競技開始9時
つがる克雪ドーム

◇参加資格 市民ならどなたでも

◇男女別個人戦(24ホール)

◇参加料 1人1000円

◎申込期限 2月9日(火)厳守

※詳細はお問い合わせください。

第52回市民スキー大会

五所川原市スキー協会事務局
さかもと接骨院内 Tel (34)9635

●2月21日(日) 受付8時30分

開会式9時 馬ノ神スキー場

◇種目 大回転競技(2本)

◇小学校1・2年、3・4年、5・

6年、中学校一般の男女別

◇参加資格 市民・保護者の同意

および引率があること・スキー

の流れ止めをつけることなど

◇参加料 1000円(リフト料

金は各自で負担)

◎申込方法 2月13日(土)必着

で、申込用紙に必要事項を記入

し、参加料を添えて事務局まで

申込用紙はダウンロードできま

す。(http://www.sakamoto-

sekkotu-in.com/ski/index.htm)

太宰疎開の家「新座敷」 体験イベント

Tel 080(1671)3075 白川

●2月7日(日)

◇津軽塗りの箸研ぎ体験(10時

16時) / EKONOMIE (津軽

塗若手団体 代表・北島栄理子)

・体験料 2000円

◇「新座敷」ガイド(10時

16時)

／店主・白川公視

◇ガイド料 500円

◇出前喫茶(13時

16時) / 食べ

もの屋セイリング(深浦町・山

本千鶴子)

・コーヒー400円

雪とふれあいミニフェスティバル

～芦野公園に大集合!～

NPO法人かなぎ元気倶楽部

(津軽三味線会館内) Tel 541616

◇開催場所 芦野公園

●2月11日(木)～13日(土)9時

17時

・雪像づくりに挑戦!(事前申込

みが必要)

●2月14日(日)

11時

11時

11時

11時

18時

市立高等看護学院からの お知らせ

Tel (34)2715

平成22年度「看護学生」2次募集

(2年課程夜間定時制)

◇募集人員 10名程度

◇修業年限 3年

◇受験資格 (次のいずれかに該当

する方)

①中学校を卒業した方で、准看護

師の免許取得後3年以上業務に

従事している方

②高等学校を卒業した方または卒

業見込みの方で、准看護師の資

格を有する方

③高等学校を卒業した方または卒

業見込みの方で、22年3月准看

護師養成所を卒業見込みの方

④22年3月に高等学校衛生看護科

を卒業見込みの方

◇入学試験

試験日: 2月27日(土)

試験科目: 看護全般(解剖生理

含)、国語(作文含)、英語、面接

願書受付期間: 2月8日(月)～19日

(金)当日必着

職員採用試験

◇専任教員 1名

◇試験は随時行います

※受験資格、提出書類等、詳細は

高等看護学院まで。

第8回東北

ポリテクニックビジョン

青森職業能力開発短期大学校

総務課 Tel (37)3201

●2月19日(金) 9時

17時

2月20日(土) 9時

15時30分

青森職業能力開発短期大学校、

オルテンシア

◇開催内容

・記念式典・講演会

「自然に学ぶ粋なテクノロジー」

(講師 石田秀輝氏)

・特別発表講演会

「からくりみる粋なものづく

り」(講師 高橋みのる氏)

・研究開発発表会・作品展示

・技術競技会(旋盤加工・電子機

器組立)

・ロボット競技会

・産学官連携・地域企業展示

・小・中学生対象のものづくり体

験教室

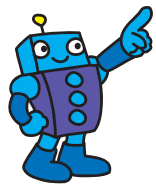
◇無料送迎バスあり(五所川原駅

※詳細については、当校ホームペ

ージをご覧ください。(http://

www.ehdo.go.jp/aomori-

college/c-top.html)



五所川原市を応援します!!

限定いも焼酎

赤兎馬

清田酒造株式会社

赤兎馬会加盟店でしか取り扱う事が出来ないプレミア焼酎の赤兎馬。気品高い香りと芳醇な旨みのいも焼酎をご堪能下さい。

(720ml) 1,660円(税込) ・ (1800ml) 3,150円(税込)

唐笠柳店 0173-34-2771
本町店 0173-39-1002

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

◎広報有料広告

パブリックコメント制度 (意見公募手続)を実施します

～五所川原市次世代育成支援行動計画(後期)～

市では、平成15年7月に「次世代育成支援対策推進法」が制定されたことに伴い、次代を担う子どもがすくすくと育つ社会環境構築のための総合的な計画、「五所川原市次世代育成支援行動計画(前期)」を策定しています(平成21年度は前期計画の最終年度にあたります)。

このたび、前期計画に対して必要な見直しを行った後期計画の案(計画期間:平成22年度～26年度)がまとまりましたので、市民の皆さんからの意見や提案を募集します。

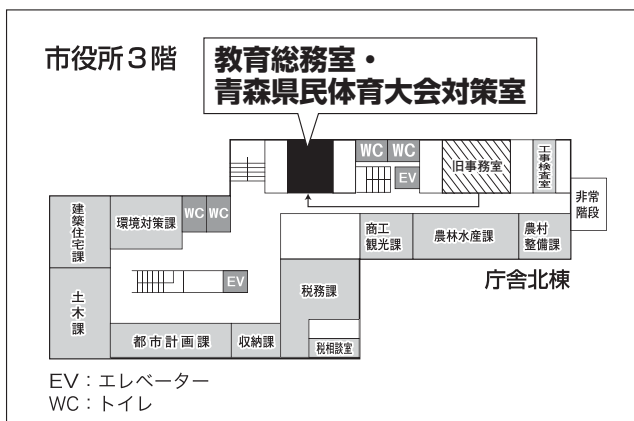
案の作成担当	福祉部家庭福祉課
案の名称	五所川原市次世代育成支援行動計画(後期)(案)
資料の入手方法	①市ホームページ(URLは広報紙紙下段) ②家庭福祉課(市役所北棟1階) ③市情報公開コーナー(総務課:市役所4階) ④郵送料をご負担のうえ、家庭福祉課に郵送の申込み ※資料の写しを希望される場合、実費をご負担いただきます。
案の公表期間・意見募集期間	平成22年2月8日(月) ～平成22年3月9日(火)
意見の提出について	①様式は任意 ②使用する言語は、日本語とする ③郵便、FAXまたは電子メールで提出する ④意見、住所・氏名(法人等の場合はその名称・事務所所在地等の連絡先・代表者名)を記載する ※住所・氏名が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。 ⑤提出先 福祉部家庭福祉課 内線2437 FAX:35-9901 E-mail:0901pbc@goshogawara.net.pref.aomori.jp
提出された意見の公表	市の考えを付して公開予定(氏名・住所は公開しません)

市役所の事務室配置が変更になりました

市役所3階「五所川原教育総務室・青森県民体育大会対策室」の事務室の配置が下図のとおり変更になりましたのでお知らせします。

なお、内線番号に変更はありません。

◎五所川原教育総務室・青森県民体育大会対策室
内線2710～2712、2741



県営住宅入居者募集

団地名	構造等
①新宮団地(大字長橋)	木造3LDK:1戸(1階玄関、内階段)
②新宮団地(若葉)	木造3LDK:1戸(1階玄関、内階段)
③広田団地	鉄筋コンクリート造3LDK:1戸(5階玄関)

*入居者…3人以上。

◇募集期間 2月10日(水)まで(土・日は除く)

◇家賃(所得金額に応じ決定)

- ①23,500円～46,200円程度
- ②23,700円～46,600円程度
- ③12,600円～24,800円程度

*入居基準があります。

駐車場は1住戸1台。2台目は空区画がある場合貸出し。駐車場料金は別途徴収。駐車場の除雪は入居者が行ってください。

◎(株)サン・コーポレーション住宅管理係
(県営住宅等指定管理者) Tel.38-3181

◎広報有料広告

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
申込先/総務課広報係 内線2117

この春、リフォーム、新築をご予定の地元のお母さん、お父さんへ

賢い主婦が冬に
リフォームを頼む2つの理由

- 冬場の職人さんはサービス精神旺盛●
- 「年間を通して一番仕事が少ない冬の時期は、職人さんも時間にゆとりがもてる時期。普段から手間を惜しまない職人さんでも、もう一時間かけてくれたり、思わぬサービス工事をしてくれるところもあるようです。そんな情報を聞きつけたお母さんが密かに冬にリフォームをしているようです。これが1つ目の理由」

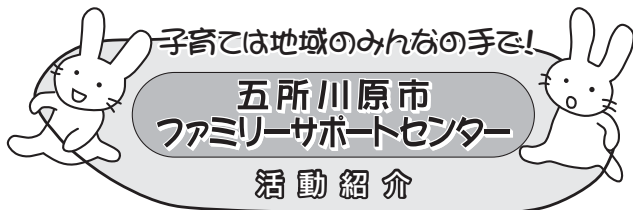
■屋根、外壁リフォーム専門店
地元の職人直営店

もう1つの理由はHPから <http://www.art-reform.net>

アートリフォーム
五所川原市七ツ館虫流51-29

お客様窓口は 今すぐ「広報を見たの♡」
こちら 0173-33-4713
朝8:00から夕方19:00まで毎日楽しく営業中

五所川原市を応援します!!



右から依頼会員の戸聡子さんと一汰(いちた)くん2歳
提供会員の木津谷とき子さん

長く保育の仕事をしてきた木津谷さん。退職後、経験を活かし子育ての手伝いをしたいと会員登録してくれました。今日は用事をたしに行く戸さんから一汰くんをお預かりです。不安無く保育ができるように室内ジャングルジムや玩具がお出迎えです。目を輝かせて走り回る一汰くん。お母さんも安心して出掛けられました。

ファミサポ会員随時募集 Tel35-8953

五所川原税務署からのお知らせ

平成21年分所得税の確定申告

平成21年分の申告期間は、2月16日(火)から3月15日(月)までとなります。

なお、申告書の作成指導と受付は、土・日を除く9時から17時までとなります。

また、個人から財産をもらったときは贈与税、土地、家屋、株式などの資産を譲渡し利益が発生したときには所得税の申告が必要となります。

申告書の作成・提出は、さらに便利で使いやすくなったイータックス(国税電子申告・納税システム)をお勧めします。

詳しくは、e-Taxホームページ(www.e-tax.nta.go.jp)をご覧ください。

所得税の還付申告を受付しています

所得税が源泉徴収されている給与所得者で、平成21年中に次のようなことがあったときは、確定申告をすることにより所得税が還付される場合があります。

- ・マイホームを住宅ローンなどで取得した場合
 - ・多額の医療費を支払った場合 など
- ※給与所得者などの還付申告は、2月15日(月)以前でも提出できます。

◎お問い合わせ先 五所川原税務署 Tel34-3136

消費者ホットライン

0570-064-370

ゼロ・ゴー・ナナ・ゼロ 守ろうよ、みんなを!

●消費者ホットラインとは

「消費生活に関する悩みや苦情、疑問があるのに、どこに連絡すればいいかわからない」そうした場合は、消費者ホットラインに電話してください。お住まいの近くにある消費生活センターや相談窓口にも、年末年始を除いて毎日つながります。

なお、お近くの消費生活センターや相談窓口の電話番号をご存じの場合や、継続して相談をしている場合は、そちらの電話番号へおかけください。

受け付けられる相談事例

- ・悪質商法、訪問販売等の事業者トラブル
- ・産地偽装、虚偽広告など不適切な表示 など

受け付けられない相談事例

- ・行政の対応に対する不満や要望
- ・職場での不当な解雇
- ・工場の汚水排出による環境事故(公害) など

●消費者ホットラインのご利用方法

1. 0570-064-370に電話
郵便番号入力についての案内が流れます(お住まいの郵便番号が分かる方は“1”を、分からない方は“2”を入力してください)。
2. お住まいの郵便番号(7桁)を入力
接続先を選択する案内が流れた場合は、案内にそって番号を入力してください。
郵便番号が分からない方は、案内にしたがってください(居住地、接続先を入力する場合があります)。
3. お近くの消費生活センターまたは相談窓口につながります
相談窓口が受付時間以外の場合は、受付時間と連絡先の案内情報が流れます。その場合は、受付時間に、案内された連絡先に電話してください。
※PHS、IP電話、ひかり電話の一部は利用できません。

◎「消費者ホットライン」に関するお問い合わせ先 消費者庁消費者情報課地方協力室 Tel03-3507-9174

公民館からのご案内

金木公民館 TEL53-3581

金木公民館使用制限のお知らせ

金木公民館改修（内装）工事のため、工事期間中の使用が制限されます。

【工事予定期間】 2月1日(月)～3月31日(水)

ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

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「むがしっこ」

2月20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

2月5日(金) 16:00～16:30

伊藤忠吉記念図書館



図書館名	開館時間	2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、 11日(木)、18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 11日(木)、18日(木)

○展示や図書案内などホームページでも確認できます。

・PC用HP <http://www.goshogawara-lib.com>

・携帯用HP <http://www.goshogawara-lib.com/k-tai/index-k.html> または→



・E-mail: tosyokan@goshogawara.net.pref.aomori.jp

オルテンシア 2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
大ホール	17	水	第34回 新一年生おめでとう北五つがる大会	①11:00 ②14:00	整理券	(株)陸奥新報社 五所川原支社 TEL35-2375
	19	金	東北ポリテクニクビジョン記念式典	15:00	無料	青森職業能力 開発短期大学校 TEL37-3201
小ホール	20	土	メロディーカーニバル2009	9:30	無料	広田保育園 TEL34-8833
	23	火	西北五地区自衛隊入隊予定期者激励会	14:30	関係者	五所川原市 民生部市民課 TEL35-2111(内線2310)

※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。

2月の休館日は、1日・8日・15日・22日です。

女性特有のがん検診 無料クーポン券をお持ちの方へ

～がんは早期発見、治療が大事です～

クーポン券の有効期限は、3月31日までです。

まだクーポン券を利用していない方は、子宮頸がん・乳がん検診が無料で受けられるこの機会をぜひご利用ください。

検診が受けられる医療機関は、送付した「検診手帳」で確認のうえ、予約してから受診してください。

クーポン券を紛失した場合は、再発行できますのでご連絡をお願いします。



◎問い合わせ先 健康推進課 内線2364

「薬のお話」講演会

知っておくと得をする薬の正しい使い方や、よく聞かれる質問について等の講演会です。

今後の健康づくりのために、ぜひご参加ください。

●日時 2月25日(木) 13:00～14:00

●場所 働く婦人の家 3階 第3講習室

◇テーマ 「薬の知識と正しい使い方」

◇講師 薬剤師 西村宜朗氏 (サカエ薬局西北)

◇持ち物 健康手帳 (お持ちの方)

◇申込締切 2月22日(月)までに電話にてお申し込みください。

◎お問い合わせ・申込先
健康推進課 内線2365



～歯を大切にしたいあなたへ～

わっ歯歯コーナー

お子さんから大人の方まで大歓迎！

健康手帳・母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください。参加費は無料です。

●2月28日(日) 10:15～15:00

エルムの街SC2階 エルムホール

◇内容

①歯の診察

②フッ素塗布 (先着200名)

③デンタルフロス、歯間ブラシの使い方

④むし歯になりやすいかが分かるテスト

(先着100名、10:00～14:00)

などなど盛りだくさん。この他

にも様々な「お口の疑問、悩み等」相談に応じます。

◇共催 青森県歯科医師会北五支部会
五所川原市民保健協議会





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	2月10日(水)	10:00~12:00
	コミュニティセンター三好	2月18日(水)	11:00~12:30
金木	保健センター金木	2月12日(金)	10:00~12:00
市浦	保健センター市浦	2月12日(金)	10:00~12:00

こころの相談

- 日時 2月9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。

みんなの健康教室

- 日時 2月26日(金) 13:00~
- 場所 働く婦人の家 3階
- ◇テーマ 「ぜんそくのお話」
- ◇講師 中村 謙弥 先生(中村内科医院)
- ◇主催 北五医師会、五所川原市民保健協議会

脱メタボ健康相談

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防に関する相談を実施します。メタボの予防・改善には何が
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	時間	開催場所
2月10日(水)	10:00~12:00	保健センター五所川原
2月12日(金)	10:00~12:00	保健センター金木
2月12日(金)	10:00~12:00	保健センター市浦

- ◇定員 各日とも保健師相談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、電話でお申し込みください。
- *「健康づくり相談室」と併設となっています。

献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
2月20日(土)	10:00~16:30	エルムの街SC・イトーヨーカドー

あなたも作ってみませんか

テーマ よい食生活をすすめるために



(1人分: 352kcal 塩分1.7g)

■材料(4人分)

合い挽き肉…300g	ウインナー……………4本
玉ねぎ……………1/2個	塩・こしょう……………少々
卵……………1個	レタス……………40g
牛乳……………50cc	トマト……………1個
パン粉……………24g	【ソース】
人参……………80g	{ケチャップ…小さじ4
さやいんげん…80g	{ウスターソース…小さじ4
チーズ……………40g	

■作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、パン粉は牛乳に浸す。
- ②ボウルにひき肉、玉ねぎ、パン粉、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③人参は縦4つ割にしてサツと茹で、さやいんげんは筋を取って色よく茹でる。
- ④ウインナーを茹で、チーズを棒状に切る。
- ⑤アルミホイルに油を塗り、②を四角く平らに伸ばし、さやいんげん、チーズ、人参、ウインナーを並べて巻く。
- ⑥蒸気の立った蒸し器で蒸す。冷めたら2cmぐらいに切り、ソースをかける。
- ⑦レタスとくし型に切ったトマトを添える。

新型インフルエンザワクチン接種についてのお知らせ

健康な成人(19歳~64歳の方)のワクチン接種が1月25日(月)から開始されています。
対象者の方へ接種助成クーポンを2月の第1週までに順次送付しますので、ご利用ください。
なお、医療機関に事前に予約をしてください。

救急医療当番医

月日曜日	医療機関名	住所	電話
2月7日 日	公立金木病院	金木町菅原19	53-3111
2月11日 木	中村整形外科医院	一ツ谷508-12	34-0123
2月14日 日	てらだクリニック	稲葉字米崎122-17	33-1200

- ※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。