

希望を胸に 新たな旅立ち

3/6 市立高等看護学院卒業証書授与式



広報

ごしやわら

2010

3 15

No.119

〈目次〉

| | |
|---------------------|---|
| 後期高齢者医療制度…………… | 2 |
| 野里財産区議会議員選挙など…………… | 4 |
| 羽野木沢小・長橋小開校式など…………… | 5 |
| お知らせ…………… | 5 |
| ヘルス・インフォメーション…………… | 8 |

人口・世帯数

| | | |
|-----|----------|-------|
| 人口 | 61,365人 | (-38) |
| 男 | 28,538人 | (-12) |
| 女 | 32,827人 | (-26) |
| 世帯数 | 24,662世帯 | (-4) |

2月28日現在 (前月比)

後期高齢者医療制度加入のみなさまへ

国は、多くの国民の方々のご意見を踏まえ、後期高齢者医療制度を平成25年3月で廃止し、平成25年4月からは新たな医療制度へ移行するとし、高齢者、関係団体、有識者の方々で構成される「高齢者医療制度改革会議」において、具体的な検討を進めています。

新たな医療制度へ移行するまでの、後期高齢者医療保険料等についてお知らせします。

1. 保険料について

青森県後期高齢者医療広域連合では、現行制度が廃止されるまでの間、高齢者の方々ごに不安や混乱を生じることがないように、可能な限り保険料の増加を抑制するとともに、サービス水準の維持・充実を第一義とし、平成22年度・23年度の後期高齢者医療保険料率を次のとおり決めました。

| 保険料率 | 平成22年度・23年度 |
|-------------------|-------------|
| 均等割額（被保険者全員が納める額） | 40,514円 |
| 所得割率（所得に応じて納める額） | 7.41% |

※平成20年度・21年度と同じです。

2. 保険料の求め方について（平成21年度と同じです）

保険料(上限50万円) = 均等割額(40,514円) + 所得割額 { (前年の総所得金額等 - 33万円) × 7.41% }

3. 保険料の軽減措置について（平成21年度と同じです）

(1) 均等割額の軽減

世帯内の「後期高齢者医療制度の被保険者全員」と「世帯主」の総所得金額等の合計所得額により、以下の軽減が受けられます。

| | |
|--|-------------|
| 33万円以下の方 | 7割軽減→8.5割軽減 |
| うち、世帯内の「後期高齢者医療制度の被保険者全員」が、年金収入80万円以下で他の所得がない世帯の方（給与収入等がある場合でも、控除後の所得が0円である場合） | 9割軽減 |
| 33万円 + {24万5千円 × 同世帯の被保険者数の人数（被保険者である世帯主を除く）} 以下の方 | 5割軽減 |
| 33万円 + (35万円 × 同世帯の被保険者数の人数) 以下 | 2割軽減 |

(2) 所得割額の軽減

所得割額を負担する方のうち、総所得金額等から基礎控除額33万円を差し引いた後の所得が58万円以下（年金収入で153万円から211万円まで）の方は、所得割額を5割軽減します。

(3) 被用者保険の被扶養者であった方に対する軽減

後期高齢者医療制度に加入する直前まで、サラリーマンの夫やお子さんに扶養されていた方は、均等割額が9割軽減され、所得割額のご負担はありません。

4. 保健事業（健康診査）の実施について

被保険者の健康の保持増進のため、事業実施主体を広域連合とし、市に委託して健康診査事業を実施しています。自己負担はありませんので受診を希望される方は、後日郵送されます健診申込書でお申し込みください。

5. 保険料の納め忘れ等について

保険料を納めることができない特別の事情がないにもかかわらず、保険料を滞納すると、有効期間の短い短期被保険者証が交付されたり、保険証を返還してもらい、被保険者資格証明書（医療機関等の窓口において、医療費の全額を一時的にご負担していただくこととなります）が交付される場合がありますので、改めてお手元の納付書をご確認のうえ、保険料の納め忘れがありましたら早急に納付されますようお願いいたします。

■後期高齢者医療制度について、分からないこと、困ったことは

国保年金課後期高齢者医療係（内線 2337・2338）または
青森県後期高齢者医療広域連合（TEL017-721-3821）にお問い合わせください。

～野里財産区の有権者のみなさんへ～



みんなの一票大切に!

4月11日(日)は 五所川原市野里財産区議会議員一般選挙の投票日です

- ◇投票できる方
 - ①年齢要件…平成2年4月12日以前に生まれた方
 - ②住所要件…平成22年1月5日以前から、「五所川原市大字野里」の住所に居住し、住民基本台帳に登録され、引き続き居住している方
 - ◇投票について
 - 〈日時〉4月11日(日) 7:00～20:00 〈場所〉野里集会所
 - 〈選挙すべき議員の数〉6人
 - ※投票所入場券は配布していません。そのまま投票にお出でください。
 - ◇開票について 平成22年4月11日、20時30分から野里集会所で行います(即日開票)。なお、会場の広さの都合により、開票(選挙会)参観人の入場を制限することがありますので、ご協力をお願いします。
 - ◇期日前投票について
 - 投票日に仕事やレジャーなどで投票所へ行けない見込みの方ができます。
 - 〈期間/時間〉平成22年4月7日(水)～4月10日(土) 8:30～20:00 〈場所〉野里集会所
 - ※なお、投票日に出稼ぎや出張等で区域外に出ている方もしくは出る予定のある方は、不在者投票の請求をすることができます。告示日前でも請求できますので、できるだけ早めに請求をしてください。
 - ◇立候補届出について
 - 届出は告示日の平成22年4月6日(火)の1日だけです。
 - 〈届出場所〉五所川原市選挙管理委員会事務局(市役所4階)
 - 〈届出時間〉8:30～17:00まで
 - ※なお、立候補予定者に対する説明会を3月25日(木)、14時より市役所5階第2会議室において行いますので、立候補予定関係者はご出席ください。
- お問合せ先■ 五所川原市選挙管理委員会事務局 内線2752～2754

3月は自殺対策強化月間です

うつ病について知ろう

気分が暗くなり、死にたいと悩んでいる方は、うつ病など心の病気であることも多く、自殺の危険を現す何らかのサインを発していると言われていきます。大切な命を守るために、うつ病のサインを見逃さないようにしましょう。「うつ」は一般的な病気です。誰でもかかる可能性があり、通院・投薬が効果的な病気です。「うつ」かもしれない…と気づいたら、できるだけ早く精神科、心療内科などを受診しましょう。

■うつ病を疑うサイン～自分が気づく変化

- ① 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- ② 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ③ 疲れやすく、元気がない(だるい)
- ④ 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう、何もする気がしない)
- ⑤ 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- ⑥ 食欲がなくなる
- ⑦ 人に会いたくなくなる
- ⑧ 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- ⑨ 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- ⑩ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ⑪ 自分を責め、自分は価値がないと感じる など

■うつ病を疑うサイン～周囲が気づく変化

- ① 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ② 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- ③ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ④ 周囲との交流を避けるようになる
- ⑤ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- ⑥ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ⑦ 飲酒量が増える など

【行政の相談窓口】

- 市役所健康推進課 内線2368
「こころの相談」(要予約) 毎月第2火曜日 13:00～14:00
- 五所川原保健所 (Tel.34-2108)
「精神保健福祉相談」(要予約) 毎月第2金曜日 13:00～14:00
- 青森県立精神保健福祉センター (Tel.017-787-3957・3958)
「こころの電話」 平日 9:00～16:00

思い出の詰まった学舎に別れ

羽野木沢小・
長橋小で閉校式

3月で閉校する羽野木沢小学校（松田和信校長）と長橋小学校（棚瀬敏雄校長）で、それぞれ閉校式が行われました。

2校と東小学校は統合され、4月から長橋小学校舎で東峰（とうほう）小学校として新たにスタートします。明治9年に設立された羽野木沢小学校は、全日本健康優良特選校、体力づくり文部省優良校など数多くの表彰を受けたほか、昭和37年の校舎全焼を乗り越えるなど、地域の心の拠り所として愛され、数多くの卒業生を輩出してきましたが、少子化や校舎の老朽化などにより、133年

の歴史に幕を閉じることとなりました。

式では児童が思い出を胸に校歌を斉唱し、校舎に別れを告げました。

また、平成5年に野里小と松野小の統合により設立された長橋小学校は、子供郵便貯金での郵政省貯金局長賞、リサイクル推進協議会会長賞、緑の少年団における活動優良校として表彰されるなど、地域活動に貢献してきました。

記念式典では、児童が別れの言葉を述べ、「学校名は変わるけど、これからもよろしくお願ひします」と壇上に花束を捧げました。



2/21 羽野木沢小閉校式 児童による校歌斉唱



2/28 長橋小閉校式 別れの言葉の述べる児童

手づくり缶バッチで 『あいさつ・声かけ』 運動を推進

～一野坪小～



▲出来上がった缶バッチを手にする児童ら

県民運動の一環として教育委員会は「命を大切にすることを育む声かけ・こだま事業」を3月4日、一野坪小学校（四戸慶子校長）で実施しました。

県が認定した「五所川原声かけリーダー」（島村新生代表・元町）の方々8名が「あいさつ・声かけ」の大切さを児童らに訴えると共に、同運動に取り組むための手づくり缶バッチの製作を丁寧に指導しました。

また、命を大切にすることを育む紙芝居の読み聞かせを行い、児童らは熱心に聞き入っていました。

七和の財産・宝物 新たな命12人の成長を願う

12年間で143人誕生

～七和地域住民協議会～



▲両親の腕に抱かれたかわいい赤ちゃんたち

地域に生まれた子供の健やかな成長を願うと共に、少子化の歯止めにもなればと、七和地域住民協議会（三上勝則会長）が主催した「第12回赤ちゃん誕生記念品贈呈式」が2月28日、コミュニティセンター七和において開催され、昨年1年間に同地域で生まれた赤ちゃん12人とそのご家族をお祝いしました。

この贈呈式は、平成10年度から継続して毎年行っており、三上会長から、写真館で撮影した写真や本人の手形入り記念アルバムなどの記念品が一人ずつに手渡され、地域をあげて赤ちゃんの誕生を祝福しました。

卓球 姉妹で全国大会出場!! 工藤優さん、夢さん



(左から)父でもある監督の慶人さん、夢さん、優さん

卓球の全国大会への出場を果たした工藤優さん(南小6年)、夢さん(同2年)姉妹が3月3日、市長を訪問し、大会での健闘を誓いました。

東京で開催される第62回東京卓球選手権大会個人戦(14歳以下)には優さんが、また、熊本市で開催される第7回全国ホープス選抜卓球大会団体戦には優さん、夢さんが姉妹そろって出場します。

2人は昨年の全国レベルの大会で上位入賞を果たしており、今大会も大いに期待されます。

交通安全を願って

母親の立場から地域に根ざした交通安全活動を展開する、五所川原市交通安全母の会連合会(宮崎妙子会長)が3月4日、中央公民館にて定時総会を開催しました。

総会では、来年度の事業計画を取り決めたほか、功労者への表彰や、アトラクションとして会員によるスコップ三味線の演奏も行われ、楽しみながらも、改めて交通安全への取組を確認しました。

市民みんなで意識を高め、交通安全を広めましょう。



国民を守る 誇りと責任を胸に

2月23日、平成21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、北澤防衛大臣等多数の方々からの祝辞が披露されました。また、先輩である弘前駐屯地司令らの歓迎の言葉に、出席した入隊予定者17人を代表して大屋正礼さん(五一高3年)が力強く誓いの言葉を述べ、春から始まる新たな生活に希望を膨らませています。

水彩画25点を市へ寄贈 秋元 栄治さん



市内で薬局を営む秋元栄治さん(つがる市)が、2月24日、市役所を訪れ、水彩画家・守谷俊亮さん(もりや・しゅんりょう。京都市生まれ・梅田在住)の作品25点を市に寄贈しました。作品の多くが、市民のみなさんが普段目にする駅前、川端町、梅田など、市内の風景を描いたものです。

秋元さんは「写実的で繊細な作品に魅了され20年以上収集してきました。市への寄贈を守谷先生も喜んでいきます。ぜひ、作品を将来に残してほしい」と市長へ目録を手渡しました。

▶25点の作品を寄贈した秋元さん(左) 駅前の風景を描いた作品 「バスターミナル」を手に

市では、作品がより多くの方の目に触れるよう、立佞武多の館に展示する予定です。

善意の花がら



〜どうもありがとうございます〜
〜ございました〜

- ◎五所川原市へ
- 太清書道教室(三浦昭雄代表)
- 筆65本(立佞武多の館へ)
- 医療法人白生会胃腸病院(佐藤浩平会長)
- 防犯ベル470個(平成22年度新入学児童へ)
- イトーヨーカドー五所川原店(佐竹洋介店長)
- 環境教育図書・環境教育教材(南小・栄小・松島小へ)
- 株式会社ミワ電工(島谷昭一代表取締役) 19名
- 市道広田・尻無線歩道の除雪・ごみ拾い



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27日(土)・28日(日)」および「4月3日(土)・4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手続 | 介護福祉課 内線2452~2457 |

「教育・福祉・環境」助成事業

財団法人みちのく・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。

| 平成22年度 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22年10月1日~平成23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・研究報告書を提出すること ※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22年4月1日(木)~6月30日(木) |
| 応 募 先 ・ お 問 い 合 せ 先 | 財団法人みちのく・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 http://www.michinoku-furusato.or.jp |

パソコン講習受講生募集

職業能力の開発・向上を図るため市および周辺地域の方々を対象にパソコン操作技能習得講習会を開催します。

| コ ー ス | 日 程 |
|-----------|-------------------|
| パソコン入門コース | 4月2日(金)~4月9日(金) |
| ワード初級コース | 4月16日(金)~4月23日(金) |
| ワード中級コース | 5月7日(金)~5月14日(金) |
| エクセル初級コース | 5月21日(金)~5月28日(金) |

●訓練場所 五所川原地域職業訓練センター

●訓練時間 全コース 18:00~21:00

◇受講料 (テキスト代含む)

・パソコン入門コース 5,050円

・ワード初級・中級・エクセル初級 6,100円

◇定員 各コース15名

◇申込締切 各コース実施日10日前まで

◎申込み・お問い合わせ先

五所川原地域職業訓練センター TEL38-5115

五所川原市を応援します!!



イオンモールつがる柏無料バス運行

毎週 火曜 土曜 日曜 祝日

無料シャトルバス (毎週土・日曜・祝日) 無料シャトルバス (毎週火・土曜・祝日)

| 五所川原駅発 | | 時 間 | イオンモールつがる柏発 | |
|--------|----|-----|-------------|----|
| 00 | 35 | 10 | 20 | 55 |
| 10 | 45 | 11 | 30 | |
| | | 12 | 05 | |
| 10 | 45 | 13 | 30 | |
| 20 | 55 | 14 | 05 | 40 |
| 55 | | 15 | 15 | |
| 30 | | 16 | 15 | 50 |
| 05 | 40 | 17 | 25 | |
| | | 18 | 00 | |

※火・土・日・祝日に運行しています。↓
↑所要時間は、約10分です。↑

※五所川原駅前バス乗り場発のイオンモールつがる柏無料シャトルバスは途中下車できません。
※五所川原駅前バス乗り場発の無料シャトルバスは途中下車可能。
※詳細につきましてはイオンモールつがる柏ホームページ、またはインフォメーションカウンター、館内設置のバス時刻表をご参照ください。
※当ショッピングセンター以外の停留所は弘南バス停留所を利用していただきます。
※道路事情などにより多少遅れる場合がございます。
※定員を超えた際は、乗車できない場合がございます。ご了承ください。



私達は 献血推進キャンペーンを応援しています。

【献血実施予定日】
期日：3月27日(土)
時間：午前の部 11:00~12:30
 午後の部 13:45~17:00
受付場所/サウスモール東入口付近

イオンモールつがる柏
〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛盛世41
TEL:0173-25-3450(代表)
<http://tsugarukashiwa-aeonmall.com>

◎広報有料広告

**縦覧帳簿であなただけ
固定資産を確認できます!!**

縦覧課
内線 2223・2224
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

22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けます。

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しょう。

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。路線価格等の公開もしていますのでご覧ください。

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

●縦覧期間 4月1日(木)～5月31日(土・日曜日、祝日は除く)

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

福祉タクシー事業

家庭福祉課 内線2434

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 22年4月1日～23年3月31日まで

◇持参する物 身体障害者手帳・愛護手帳、印鑑

◇申請先 家庭福祉課障害福祉係
金木・市浦総合支所保険福祉係

高齢者教室

平成22年度受講生募集

社会教育課 内線3321・3322

5月から高齢者教室を開催します。受講を希望される方は電話でお申し込みください。

◇対象 60歳以上で通学できる方

◇申込締切 4月9日(金)

●北辰大学(五所川原地区) 中央公民館

●募集 1年生40名(2年制)

●回数 5月～2月 計11回

●ひばの樹大学(金木地区) 金木公民館

●募集 1年生40名(2年制)

●回数 5月～1月 計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(1年制)

●回数 5月～11月 計6回

自衛官募集

自衛隊五所川原地域事務所
TEL(35)2305

◇応募資格の年齢は全て23年4月1日現在。

自衛隊幹部候補生 陸、海、空

(一般、技能、歯科、薬剤科)

◇応募資格

〔一般、技能〕22歳以上26歳未満の者

〔歯科〕20歳以上30歳未満の者

〔薬剤科〕20歳以上26歳未満の者

●受付期間 4月1日(木)～5月10日(日)

●試験日 5月15日(土)

予備自衛官補募集(一般、技能)

◇受験資格

〔一般〕18歳以上34歳未満の者(自衛官であった者は、自衛官であった期間が1年未満の者)

〔技能〕18歳以上で国家免許を有する者

◇技能区分 衛生、語学、整備、情報処理、通信、電気、建設

●受付期間

●試験日

●試験日 第一回：4月17日(土)、18日(日)、19日(月)

●試験日 第二回：4月17日(土)、18日(日)、19日(月)

●試験日 第二回：10月16日(土)、17日(日)、18日(月)

※いずれか1日を指定されます。

自衛隊一般曹候補生

◇応募資格 18歳以上27歳未満の者

●受付期間

●試験日

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けますか?

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

お仲間と三日湯治をしませんか?

《2泊6食付き 8000円》



- 津軽三味線教室 長谷川裕香理 先生
- 習字教室 野呂妍秀 先生

☆☆お気軽にお問い合わせください☆☆

うめたふれあいセンター ☎28-3289

五所川原市を応援します!!

◎広報有料広告

五所川原市少年少女発明クラブ
事務局・中央公民館
Tel(35)6056

22年度のクラブ員を募集します。子どもたちが科学する心を育てることを目的としています。

●活動日 4月～23年3月の毎週
第1・3土曜日 午前中

◇対象 市内在住の小学3年～中学2年

◇会費 年3500円(傷害保険500円含む)

◎申込締切 4月9日(金)

春休み

全国ジュニアボウリングスクール
(社)日本プロボウリング協会西北五地区事務局
Tel(25)3813

プロボウラーの指導、マシン見学。協会の「修了証」を発行します。

●日時 4月3日(土)

・第一シフト10時～12時
・第二シフト13時～15時
・第三シフト15時30分～17時30分
(各シフト先着50名)

●会場 サンサンボウル(イオンモールつがる柏)

◇対象 小学生・中学生

◇会費 500円(シューズ、テキスト、保険含む)

◎申込締切 3月31日(水)

～太宰ミュージアム特別企画～
懐かしの日曜学校
NPO法人かなぎ元気倶楽部
(津軽三味線会館) Tel(54)1616

●3月21日(日) 10時30分～12時
南臺寺本堂

◇内容 正信偈と法話／南臺寺歴史／談話

◇どなたでも参加できます。参加無料です。

茶道裏千家淡交会五所川原和敬会
チャリティー茶会
Tel(34)3001 江渡

●3月28日(日) 11時～15時
立佞武多の館1階ロビー

◇会費 600円(学生300円)

戦没者等のご遺族の皆さんへ
第九回特別弔慰金が支給されます
市民課 内線 2317
金不総合支所窓口係
内線 3105
市浦総合支所窓口係
内線 4010

◇支給対象者

戦没者等の公務扶助料や遺族年金等を受けていた方が17年4月1日から21年3月31日の間に亡くなるなどし、21年4月1日において公務扶助料や遺族年金等の受給権者がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給さ

れます。

○戦没者等の死亡当時のご遺族で
(1)21年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方

(2)戦没者等の子

(3)戦没者等の①父母②孫③祖父母
④兄弟姉妹で戦没者等と生計関係

を有しており、21年4月1日において戦没者等と氏が同じ、または同日において遺族以外の方と養子縁組していない方

(4)③以外の戦没者等の①父母②孫
③祖父母④兄弟姉妹で戦没者等と生計関係を有していない方や戦没者等と生計関係を有していたが③に該当しない方

(5)①から④以外の戦没者等の三親等内の親族で戦没者の死亡まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方

◇支給内容 額面24万円、6年償還の記名国債

●請求期間 24年4月2日まで

◆お問い合わせ
市民課 内線 2317
金不総合支所窓口係
内線 3105
市浦総合支所窓口係
内線 4010

◆受給資格
①大型・中型・普通自動車免許所

フオークリフト
運転技能講習会
社団法人西北労働基準協会
Tel(35)6336

最大荷重1ト以上。

①大型・中型・普通自動車免許所
②大型特殊免許所有者
●開催日時
①4月5日(月)から8日(木) 4日間
②4月5日(月)・9日(金) 2日間
・①②ともに8時40分～18時

有者

●開催場所

・学科 (社)西北労働基準協会
・実技 (株)五所川原青果構内

◇受講料 ①3万2970円
②1万4070円
(消費税・テキスト代を含む)

◎申込締切 3月30日(火)または定員①50名②30名に達し次第締切。

職場のトラブル解決を
サポートします!

青森労働局総務部企画室
Tel017(734)4212

「解雇」、「雇止め」、「賃下げ」等の労働条件のほか、「いじめ」など、労働問題に関するあらゆる分野について労働者や事業主からの相談を、専門の相談員が無料で相談をお受けしています。プライバシーは厳守されますので、気軽にご相談ください。

この他に、無料で個別紛争の解決援助サービスとして「青森労働局長による助言・指導」、「紛争調停委員会によるあっせん」制度が用意されています。

詳しくは、青森労働局総務部企画室総合労働相談コーナーまたは、最寄りの労働基準監督署庁舎内総合労働相談コーナーへ。

3月31日(水)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 第9期

介護保険料 第9期

後期高齢者医療保険料 第9期

収納課
内線 2243～2251

介護福祉課
内線 2452・2453

国保年金課
内線 2337・2338

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22年 | 2 | 3 | 160 | 301 | 0 | 0 |
| 平成21年 | 0 | 0 | 145 | 311 | 0 | 3 |
| 比較 | 2 | 3 | 15 | △10 | 0 | △3 |

全国統一防火標語

“消えるまで ゆっくり火の元 ならめつ子”

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)

認知症になっても

安心して暮らせるまちづくりをめざして

【認知症サポーターになりませんか】

認知症の高齢者は、年齢とともに増加し、80歳以上になると4～5人に1人が認知症に陥ると言われています。



地域の多くの人々が認知症を理解し、認知症の人やその家族を日常の暮らしの中で支えていくため、温かく見守り、支援する応援者「認知症サポーター」になってみませんか。

【認知症サポーター養成講座であなたも一役】

「認知症サポーター養成講座」は、キャラバンメイト（所定の研修を受講し登録されている方）が講師となり、標準テキストに基づいてビデオ上映や寸劇を交えた60～90分程度で、わかりやすく認知症の理解を深める事ができます。また、修了者にはサポーターの証としてオレンジリングを配布しています。

【受講対象】…受講料は無料

小学生（高学年）、中学生、職場（スーパー、金融関係等の窓口対応のある所属部署）、町内会、婦人会、老人クラブ等、各種組織団体、一般個人。

お申込みは下記までどうぞ。日程等相談に応じます。

お問い合わせ・相談先】

五所川原市地域包括支援センター Tel.38-3939

高齢者グループホーム憩いの家 Tel.33-4301 阿部さん

「シリーズ五所川原市地域包括支援センター」は今回で終了します。

平成22年度ポリオ(小児マヒ) 予防接種のお知らせ

◇対象年齢 市内に住所を有する生後3か月～90か月未満の乳幼児(接種に望ましい年齢・～18か月まで)

◇持参物 母子健康手帳、記入した予診票(白色)

| 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 | 4月7日(水) | 生き活きセンター 12:30～12:45 |
| 南区(※)、三好・七和・飯詰地区 | 4月9日(金) | |
| 北区(※)、梅沢地区、松島町 | 4月23日(金) | |
| 栄地区(みどり町含む) | 4月28日(水) | 保健センター金木 13:00～13:30 |
| 金木地区 | 4月8日(木) | |
| 市浦地区 | 4月15日(木) | 保健センター市浦 12:45～13:00 |

①お子さん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。

②ほかの予防接種との間隔は大丈夫ですか。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2362・2365)までお知らせください(次回は9月実施予定です)。

(※)

南区(栄町・田町・蓮沼・不魚住・元町・鎌谷町・烏森・下り枝・八重菊・一ツ谷・新町・柳町・岩木町・川端町・本町・布屋町・弥生町・東町・大町)

北区(旭町・敷島町・雛田・上平井町・中平井町・下平井町・幾世森・寺町・柏原町・錦町・幾島町・末広町・新宮町・蘇鉄・芭蕉・小曲・新宮・長橋字橋元・若葉)

文芸こしよがわら

題字 斎藤 清泉

〔金木川柳の会〕

おくり人その日の我が身ふと思う

泉谷てい女

はなやいだ嵐の後のなきぼくろ

浅利のぶ子

寅の尾をむんずとつかむ年女

芳賀 久子

生きるため左折と決めたダンゴ虫

白戸まつ子

助手席で指示する妻にかなわない

中谷ひろし

大空へ一度は飛びたい風見鶏

白川 莫

隣席の美女へ胡座が決まらない

黒滝 西光

熨斗袋ちゃんと抜いたか透かしみる

高橋せい子

小走りの母に憩いの暇がない

對馬 一閃

言い訳の鼻が表層雪崩する

須藤蛙痴郎

押し入れて眠る小さなくれんぼ

成田 チセ

憎しみを削ってゆくと海だった

鳴海 賢治

燃えるにはアナタの余熱足してから

櫛引八千代

まわりみちちかみちどうせほとけみち

高橋けん一

「文芸こしよがわら」は今回で終了します。



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 | 磯松集会所 | 3月26日(金) | 10:00~11:00 |
| | 生きがいセンター | 3月26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)、耳鼻科診察(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 12:00~12:30(3歳児健診11:30~12:30) 11時から母子健康手帳を出すことができます。
- ◇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6日(火) | 保健センター五所川原 | 平成21年11月生まれ全地区 |
| 1歳6か月児健診 | 4月27日(火) | 保健センター五所川原 | 平成20年10月生まれ全地区 |
| 3歳児健診 | 4月21日(水) | 保健センター五所川原 | 平成18年10月生まれ全地区 |

- * 健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合は、健康推進課にご連絡ください。
- * 3歳児健診については個別に事前通知します。
- * 駐車場は、市役所駐車場をご利用ください。

ことばの相談

お子さんのことばが遅い、ことばがつかない、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21日(水) 13:30~16:00
- 場所 保健センター五所川原
- ◎申込締切 4月9日(金)

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ので、お気軽においでください。

- ◇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8日(木) 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 ○子育て等に関する勉強会、情報交換 |
| 4月22日(木) 10:00~11:30 | 保健センター金木 | |
| 4月8日(木) 10:00~11:30 | 保健センター市浦 | *4月勉強会テーマ(11:00~)「今年のエンゼル相談について」 |

あなたも作ってみませんか

テーマ 男性料理教室

きのことちりめんじゃこのガーリック炒め



(1人分: 50kcal 塩分0.6g)

■材料(4人分)

- しめじ……………1パック
- しいたけ……………6枚
- ちりめんじゃこ…20g
- にんにく……………4かけ
- 油……………小さじ2
- まいたけ……………1パック
- エリンギ……………2本
- 【A】
- 酒……………小さじ2
- 醤油……………小さじ1

■作り方

- ①きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに包丁で押しつぶしたにんにく、油を入れて炒め、香りが出たら、①とちりめんじゃこを加え、焼き色がつくまで炒める。
- ③【A】で調味し、器に盛る。

献血のご案内(バス巡回)

| 期 日 | 時 間 | 場 所 |
|---------|-------------|------------------|
| 4月3日(土) | 10:00~16:30 | エルムの街SC・イトーヨーカドー |
| 4月8日(木) | 9:30~11:00 | 五所川原市役所お祭り広場 |
| | 12:30~15:30 | 東北電力(株)五所川原営業所 |

- 日程は変更される場合もあります。
- 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ご遠慮いただく場合があります。

救急医療当番医

| 月 日 | 曜日 | 医療機関名 | 住 所 | 電 話 |
|-------|----|-------------|-----------|---------|
| 3月21日 | 日 | 富田胃腸科内科医院 | みどり町4-128 | 34-3211 |
| 3月22日 | 月 | 安斎レディスクリニック | 一ツ谷536-18 | 33-1103 |
| 3月28日 | 日 | 田辺胃腸科外科医院 | 旭町40-1 | 35-6355 |

- *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。