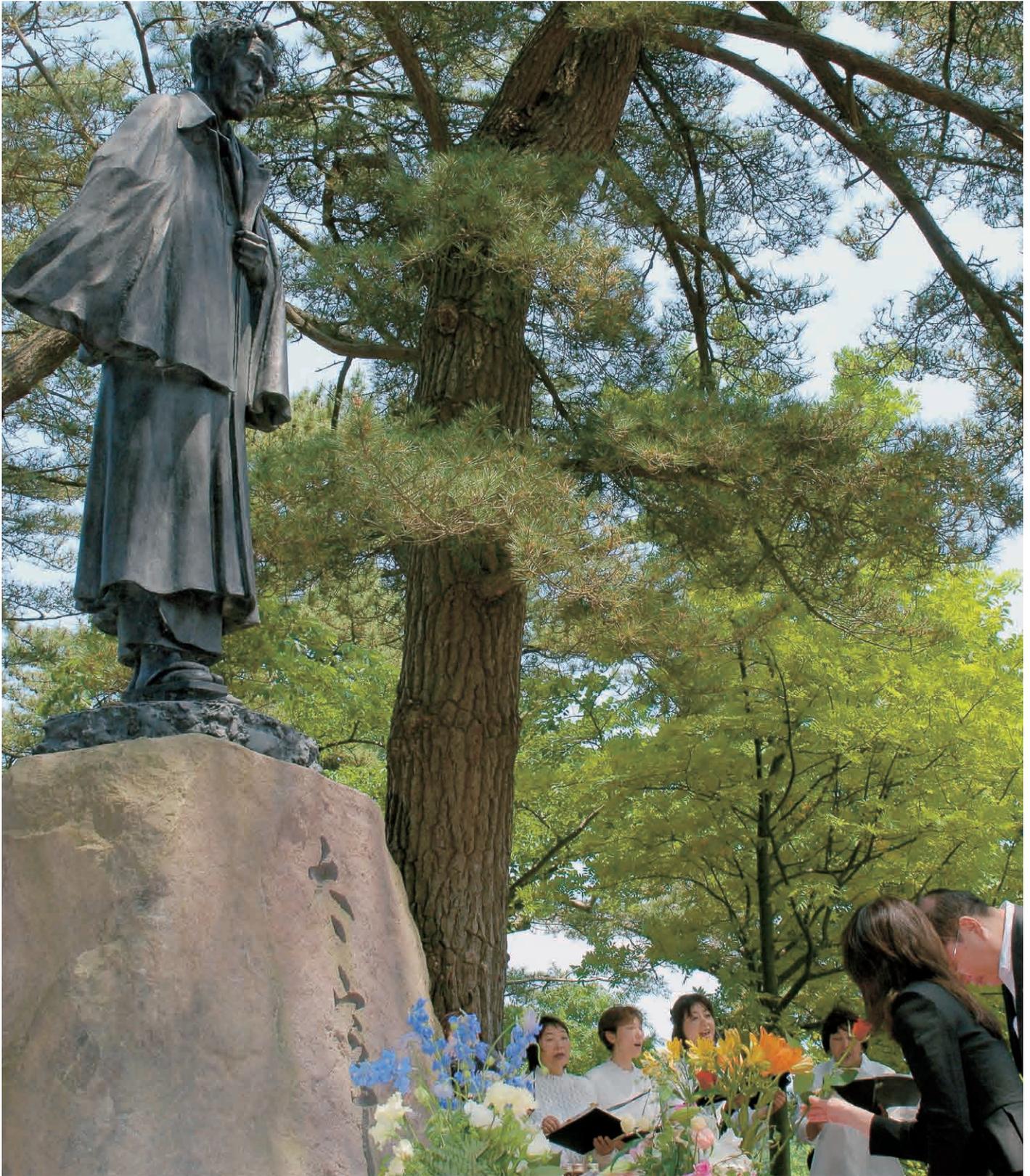


太宰治 生誕祭

6/19 芦野公園



広報

ごしがわら

2011

71

No.150

〈目次〉

節電にご協力を……………	2
住宅リフォーム助成事業……………	3
市有地売却……………	4
お知らせ……………	6

人口・世帯数

人口	60,490人	(-4)
男	28,047人	(-16)
女	32,443人	(+12)
世帯数	24,914世帯	(+25)

5月31日現在 (前月比)

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

五所川原市ホームページ <http://www.city.goshogawara.lg.jp>

節電にご協力を

7月～9月・9時～20時
目指そう15%の節電

東日本大震災の影響により、この夏は大幅な電力不足が予想されます。
特に平日の9時～20時は、使用電力がピークに達する時間帯。需要が供給を上回らないようにするためには、節電しか方法はありません。節電は、ひとりひとりの心がけと、ほんの少しの工夫からはじまります。皆様のご協力をお願いします。

節電のポイントとその効果

*節電効果の記載値は、在宅世帯の日中の平均的消費電力に対する目安です。
参考資料：資源エネルギー庁「家庭の節電対策メニュー」

■エアコン

- ①室温28℃を目安に設定温度を2℃上げる
→10% (130w) の節電
 - ②無理のない範囲で使用を止め、扇風機を使用
→50% (600w) の節電
- *乳幼児、お年寄り、療養中の方などがある場合は、健康を損なわない範囲での節電を。熱中症対策として水分と塩分（スポーツドリンクがお勧め）をこまめに取りましょう。

■冷蔵庫

- 設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間と詰め込む食品を最小限にしましょう
→2% (25w) の節電
- *温度管理が必要な生鮮食料品の取り扱いにご注意ください。

■不要な電力はこまめにカット

- ①日中は消灯し夜間も点灯は最小限にしましょう
→5% (60w) の節電
- ②テレビは省エネモード設定にし、画面の輝度を下げ、必要な時間以外は消しましょう
→2% (25w) の節電
- ③リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。長時間使わない電気機器はコンセントからプラグを抜きましょう →2% (25w) の節電

■使用時間でひと工夫

- ①洗濯機は早朝や夜に使用しましょう
→33% (400w) のシフト
 - ②食器洗い乾燥機は早朝や夜に使用しましょう
→75% (900w) のシフト
- *消費電力の大きい家電は利用時間をシフトしよう。

節電方法紹介サイト

- ・東北電力「節電方法のご紹介」<http://setsuden.tohoku-epco.co.jp/>
- ・政府の節電ポータルサイト「節電.go.jp」<http://setsuden.go.jp/>



ごみの減量も節電につながります

皆さんの生活から出る可燃ごみは、西部クリーンセンター（つがる市）で処理されますが、この施設は莫大な電力で稼動しており、今後節電等の状況によっては、可燃ごみの処理ができなくなり、ごみの収集に制限が出る可能性があります。
そのため、生ごみの水切りをしつかり行うなど、ごみの減量に努めるとともに、できるだけ可燃ごみを増やさないうよう、さらなる分別へご理解とご協力をお願いします。

堆肥化で生ごみを減量！

ダンボールコンポスト事業を行っています

市では、家庭から出るごみの約4割を占めるといわれる生ごみの減量を計るため、ダンボールを使って生ごみの堆肥化を促進する「ダンボールコンポスト」のモニターを募集したところ、多くの市民の申込みがあり、各地区で講習会を開催しました。

ダンボールコンポストモニター
基材には、若干の在庫があります。
興味のある方はお問い合わせください。

◎お問い合わせ先

環境対策課

内線2345・2344

6/6
6/26には
中央公民館での講習会
には
金木・市浦でも開催



この事業は全国モーターボート競走施行者協議会からの拠出金を受けて実施しています。

五所川原市住宅リフォーム助成事業のお知らせ

地域経済の活性化と市民の住環境向上対策の一環として、市民の方が市内の施工業者を利用して自己の居住する住宅の修繕や増改築の工事を行う場合に、その経費の一部を助成します。

■助成対象者

助成の対象となる方は、次の条件をすべて満たす方です。

- ① 市内に居住し、住民登録または外国人登録をしている方
- ② 市税を滞納していない方
- ③ 住宅の修繕や増改築の部分に関し、市の他制度の助成を受けていない方（助成を受けた箇所または受けようとする箇所を除けば申請可）

■助成対象住宅

- ① 自己が所有し、自らが居住している市内の住宅
- ② マンション等の集合住宅については自己専有部分
- ③ 店舗等との併用住宅は自己居住部分のみ



■助成対象工事

助成の対象となる工事は、次の条件を全て満たす工事です。

- ① 工事に要する費用が20万円以上（消費税額を除く）の工事
- ② 市内に本店を有する建設業者等（個人事業者含む）が施工する工事
- ③ 助成金の交付決定後に着手し、平成24年2月末日までに完了する工事

*例えば▽部屋の増設、間仕切りの変更のための工事▽屋根の葺き替えや塗装工事▽外壁の張り替えや塗装工事▽台所や浴室などの改修工事▽壁紙や床などの張り替え、模様替え等の内装工事▽襖の張り替え、畳の表替え▽段差解消などのバリアフリー工事▽屋根、雨樋などの改修工事 など

■助成限度額・助成率

対象工事費の20%（10000円未満は切り捨て）以内で20万円を上限

■受付期間

7月20日から平成24年1月末日まで

*助成総額の範囲内で、先着順となります。
*工事完了の翌日から30日以内に実績報告書の提出が必要です。

*詳しくは、市のホームページをご覧ください。

◎お問い合わせ・申込先

建築住宅課 内線2661・2664

洪水情報をキャッチ！ 洪水おしらせメールで早めの避難準備を！

青森県では、河川の水位が上昇すると、自動的にメールが送信される「洪水おしらせメール」サービスを実施しています。

昨年の9月初めには、相内地区周辺で集中豪雨が 발생し、堤防の決壊や、農地や道路、建物へ浸水する等の被害が発生しました。

河川の水位が危険な状態になる前に、「洪水おしらせメール」で水位の状況を知ることができれば、余裕を持って避難の準備ができます。

携帯電話から、希望の水位観測所を登録すると無料（通信料は別途かかります）でメールを受信することができます。

観測局は、岩木川、十川、旧十川、松野木川、飯詰川、小田川、金木川、相内川に設置されていますので、お近くの水位観測所を登録することを勧めします。



▶相内川（平成22年9月1日）



QRコード

登録はモバイル県庁

「<http://www2.bousai.pref.aomori.jp/mobile/mobile/>」からどうぞ！

◎青森県県土整備部河川砂防課

Tel.017-734-9662

市有地売却のお知らせ

管財課（土地開発公社） 内線2262・2263

■売却物件（土地） *次ページに位置図があります。

番号	所在地	地目	面積(㎡)	予定価格(千円)	都市計画用途地域
1	若葉一丁目52番4	宅地	238.14	3,357	第一種低層住居専用地域
2	大字七ツ館字鶴ヶ沼155番6 外1筆	宅地	216.49	2,359	用途指定なし
3	みどり町二丁目45番1	宅地	4,209.96	33,679	第一種低層住居専用地域
4	字寺町38番1	宅地	215.31	3,660	第一種住居地域
5	字寺町38番14	宅地	252.70	4,295	第一種住居地域
6	字寺町38番15	宅地	254.02	4,318	第一種住居地域
7	字寺町38番16	宅地	254.07	4,319	第一種住居地域
8	字寺町38番17	宅地	254.02	4,318	第一種住居地域
9	金木町芦野345番7	宅地	1,333.93	15,606	用途指定なし
10	金木町朝日山371番20 外1筆	宅地	1,348.01	12,536	用途指定なし
11	中央二丁目133番 外1筆	宅地	254.00	6,985	第一種低層住居専用地域
12	中央三丁目145番	宅地	302.20	9,126	第一種低層住居専用地域
13	中央三丁目175番	宅地	295.76	7,748	第一種低層住居専用地域
14	中央五丁目11番	宅地	244.01	6,856	第一種低層住居専用地域
15	中央五丁目167番	宅地	224.33	5,630	第一種低層住居専用地域
16	中央五丁目92番	宅地	499.36	9,887	第一種低層住居専用地域

*番号16は土地開発公社有地です。

■売却の方法

一般競争入札により売却します。

* 予定価格以上の最高額で入札した方にその金額で売却することを決定します。

■入札参加方法

入札参加申込書を提出し、物件の説明と関係書類の配布を受けてください（物件の説明等を受けた後に申し込んでも構いません）。

【入札参加受付】 7月1日(金)～25日(月)(閉庁日を除く) 9:00～16:00 管財課(市役所4階)

* 入札参加申込書は管財課またはホームページから入手できます。

■入札参加制限

契約を結ぶ能力を有しない方（未成年者等）および破産者で復権を得ていない方は、入札に参加することができません。

■入札・開札

7月28日(木) 10:00～ 市役所5階入札室（第3会議室）で順次行ないます。

* 入札参加資格のない方のした入札および入札条件に違反した入札は、無効となります。

■入札保証金 入札当日、入札金額の100分の5以上の保証金の納付が必要です。

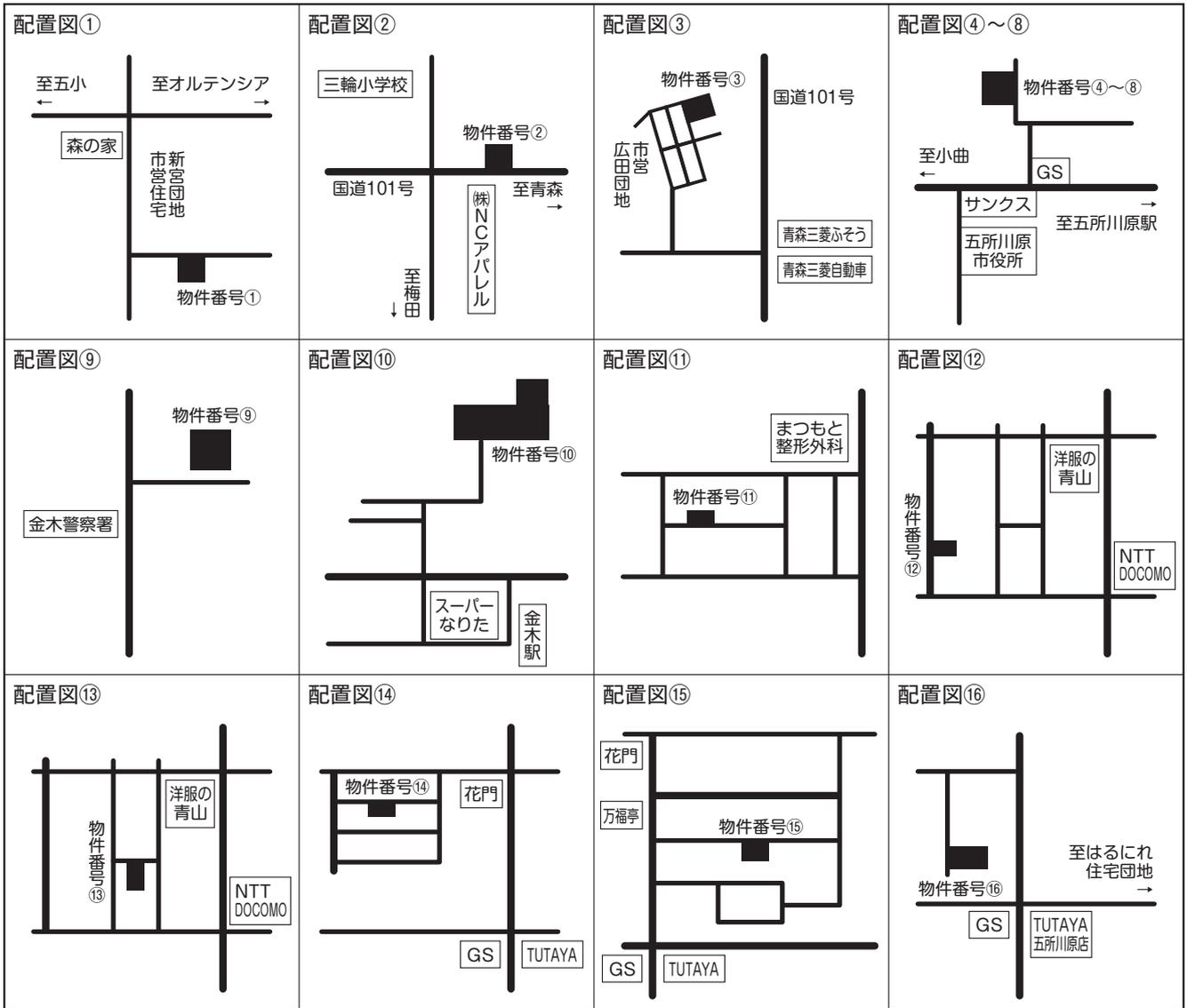
■契約の締結 落札者が決定した日から7日以内に契約を締結します。

■契約保証金 契約時に、契約金額の100分の5以上の保証金の納付が必要です。

■代金の納入期限 契約締結の日から30日以内に全額納入してください。

その他詳細については、お問い合わせください。売却内容については、市ホームページでもご覧になれます。

■売却物件（土地）配置図



〜65歳以上の皆さんへ〜
介護保険についてのお知らせ

1 平成23年度介護保険料について

特別徴収（年金から天引き）の方には「特別徴収額決定通知書」（はがき）を、普通徴収（納付書による納付や口座振替による納付）の方には「納入通知書」（封筒）を送付します。
 保険料を納めないでいると、督促手数料や滞納期間に応じて延滞金が加算されます。保険料は必ず納期内に納めましょう。

2 低所得者等の介護保険料の減免について

経済的理由などにより生計維持が困難な方は、申請により要件を満たした場合に限り、介護保険料を減免します。

▽申請受付

・受付開始 7月4日(月)から(土・日曜日、祝日を除く)

・受付場所 介護福祉課（市役所2階）

▽対象要件

・平成22年中の世帯内収入が一定額未満の方

・世帯内の預貯金が一定額未満の方

・保険料の滞納がないことなど

▽必要書類

・印鑑（認印でも構いません）

・世帯全員の預貯金通帳（すべて記帳してください）および有価証券等

・平成22年中の収入がわかるもの（年金等の振込通知書、源泉徴収票など）

・家賃の支払いのある人は、金額のわかる契約書、領収書など

↳ 保険料の納付や減免について、ご不明な点はご相談ください

◎ お問い合わせ先 介護福祉課 内線2452・2453

春の叙勲

春の叙勲が発表され、当市から次の方々が受章されました。

瑞宝双光章 (1名)

看護業務功勞

(布施病院看護部長)



古川 章子氏
(飯詰)

消防功勞

(元五所川原市消防団分団長)



柳原 加吉氏
(飯詰)

危険業務従事者叙勲

瑞宝双光章 (1名)

消防功勞

(元五所川原地区
消防事務組合消防司令長)



岩谷 仁氏
(若葉)

瑞宝单光章 (3名)

消防功勞

(元金木町消防団副団長)



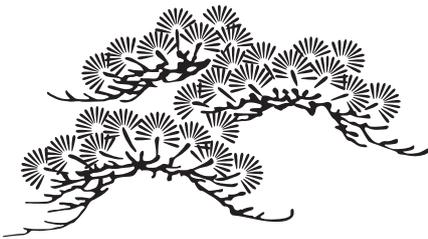
松川 正英氏
(嘉瀬)

地方自治功勞

(元青森県技能技師)



山本 正治氏
(二ツ谷)



市民も参加！宝くじふるさとワクワク劇場

6月19日、オルテンシア大ホールにて、「宝くじふるさとワクワク劇場 in 五所川原」が開催されました。

このイベントは、宝くじの収益金を活用し、市、県、財団法人自治総合センターが主催したもので、ステージでは、笑福亭仁鶴さんや、オール阪神巨人さんらお笑い芸人による落語や漫才のほか、「ふるさと、わが町あの一と、このひと」と題したコーナーでは、市民代表としてスコップ三味線家元の館岡屏風山さんが参加。

五所川原市の良さについて、笑



▶館岡屏風山さんがトークを繰り広げる

いを交えながらトークし、スコップ三味線を披露しました。また、「ほのほのコメディ劇場」では、吉本新喜劇のメンバーに加え、オーディションで選ばれた市民7名も参加し、会場に詰めかけた観客を沸かせていました。



▶市民の皆さんが大活躍した吉本新喜劇

太宰治記念館「斜陽館」・津軽三味線会館 白川さん(金木中)桜庭さん(金木南中)一日館長に挑戦



斜陽館一日館長の白川廉真さん

太宰治記念館「斜陽館」と津軽三味線会館で、中学生が一日館長となり、まち興しに貢献しました。地元をより理解し愛してほしいと、両施設の指定管理者・かなぎ元気倶楽部が地元中学校に呼びかけたもので、斜陽館では6月18日に白川廉真さん(金木中3年)が、津軽三味線会館では6月25日に桜庭夏希さん(金木南中3年)が、伊藤一弘館長から委嘱状の交付を受け、一日館長として、観光客に応対しました。

ぜひやってみたいと一日館長に立候補した白川さんは、観光客に



津軽三味線会館一日館長の桜庭夏希さん

斜陽館の歴史や太宰の生い立ちを説明。「遠くからたくさんの方が訪れていて、太宰が今でも愛されていると感じました。これからのまちのシンボルとして大事にしていきたい」と、また、授業で三味線を演奏していることから津軽三味線会館の業務に興味があったという桜庭さんは、観光客に津軽三味線の元祖・仁太坊や館内の展示物を説明。「緊張したけど、観光客の皆さんがあたたかく見守ってくれました。たくさんの方に津軽三味線のよさを知ってもらえら」と話していました。

ふるさとの豊かな 自然環境を守る 旧十川漁協が稚魚放流



▶ふるさとの環境保全を願うイワナの稚魚を放流する組合員

6月18日、旧十川漁業協同組合(長谷川清勝組合長)が、飯詰川(金木川へ計1万3200匹のイワナの稚魚を放流しました。同組合は毎年この時期に、ふるさとの自然環境保護を目的に稚魚の放流活動を行っています。組合員は、体長5センチほどの稚魚が、流れに逆らいながら元気に泳ぐすがたを見て、稚魚の成長とふるさとの環境保全を願っていました。

善意の花かご

〜どうもありがとうございました〜



- ◎日歩美会(飯田ツナ子会長)
¥3万378円(チャリティー芸能祭り募金・被災者支援へ)
- ◎五所川原塗装工業会(松本一夫会長) ¥15万6千円
平成20年に、会の結成35周年を記念して始めた塗装奉仕活動が4年目を迎えました。



▶消火栓のさびを落とした後、手際よく鮮やかな赤に塗り替える塗装工業会の皆さん

来以降も、市内全域の消火栓(約1100基)を塗り替えるまで、奉仕活動が続いていく予定です。

- ◎社団法人西北労働基準協会健康づくりゴルフ大会(増田教正実行委員長) ¥21万円(チャリティーゴルフ大会収益金・被災者支援へ)



▶「被災者支援へお役にしてください」
増田実行委員長(左)

広報6月1日号「善意の花かご」でお知らせした、藤田栄氏(中平井町)による市への寄付は、故藤田久氏の遺言によるものであることを申し添えます。

相談日のお知らせ

各種相談をお受けしています。
お気軽にご利用ください。

◎行政相談

市民課 内線2317

●7月14日(木) 10時～12時

●7月28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3103

●7月20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時まで

五所川原支局2階相談室

◇相談員 人権擁護委員



国民年金保険料の免除制度について

国保年金課 内線2331～2333

国民年金の保険料(平成23年度)

は月額1万5020円ですが、経済的な理由等で保険料の納付が困難な場合は、申請手続により、保険料の納付が免除または一部納付(一部免除)となる制度があります。

◇保険料の免除制度

・全額免除制度↓保険料全額免除

・半額納付制度

↓保険料の2分の1を納付

(2分の1が免除)

・4分の1納付制度

↓保険料の4分の1を納付

(4分の3が免除)

・4分の3納付制度

↓保険料の4分の3を納付

(4分の1が免除)

◇一部納付する場合の月々の保険料額(平成23年度)

・2分の1納付 7510円

・4分の1納付 3760円

・4分の3納付 1万1270円

これらの制度をご利用する場合は、ご本人、配偶者、世帯主の前年の所得が、それぞれ一定の基準額以下であることが条件です。

このほか、30歳未満の方の保険料納付が猶予される若年者納付猶

予制度もあります(所得制限あり)。

◇申請に必要なもの

年金手帳、国民年金保険料納付案内書、印鑑、雇用保険受給資格者証等

*詳しくは国保年金課または弘前年金事務所☎0172(27)1337までお問い合わせください。

料納付が猶予される若年者納付猶

予制度もあります(所得制限あり)。
◇申請に必要なもの

年金手帳、国民年金保険料納付案内書、印鑑、雇用保険受給資格者証等

*詳しくは国保年金課または弘前年金事務所☎0172(27)1337までお問い合わせください。

市民の皆さんが利用できる「コピー機を設置しました」

総務課 内線2115

市民の皆さんからの要望に応え、市役所、金木総合支所、市浦総合支所に、コイン式コピー機を各1台設置しました。

白黒コピー1枚(B5・B4・A4・A3)10円です。

ぜひご利用ください。



ひとり親家庭等医療費受給資格について

家庭福祉課 内線2436

金木総合支所 内線3113

市浦総合支所 内線4032

母子家庭、父子家庭等の健康の維持と福祉の増進を図るため、県の助成を受けて、市が医療費の助成をする制度です(所得制限あり)。

更新手続について

既に受給している方へ、更新関係書類を送付しました。

更新の届出がないと8月分以降の医療費の給付を受けられなくなります。

書類を確認し、忘れずに手続してください。

●更新手続期間

7月1日(金)～7月15日(金)

●更新手続場所

家庭福祉課

金木総合支所総合窓口係

市浦総合支所総合窓口係

新規申請は随時受付しています

◇対象者

・ひとり親家庭の児童および父母のいない児童(18歳に達した年度末まで)

・右記の児童を扶養する父または母(ただし医療機関ごとに月1000円の自己負担あり)

明るい選挙出前講座

選挙管理委員会 内線2751

五所川原市明るい選挙推進協議会では、市民の政治・選挙に対する意識の高揚を図るため、選挙啓発に関する講演会を開催します。

●日時

7月5日(火) 15時～16時

●会場

エルムの街SC 2階

●演題

「おべだふり」

●講師

福土収蔵 氏(株)ソガル

サイコー社長)

◇入場料 無料

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2514

梅漬け、豆腐、味噌など手作りの加工品や、季節野菜などを販売します。

●日時

7月6日(水)・20日(水) 12時～13時

●場所

市役所2階ロビー



**創業・起業支援制度
合同説明・相談会**

青森県商工労働部経営支援課
Tel 017(734)9374

創業・起業支援制度に係る合同説明会・相談会を開催します。

●日時 7月14日(木)

・個別相談会 15時～17時
18時～19時

・支援制度説明会 17時～18時

*いずれかの参加も可。個別相談会は原則として予約制で事前申し込みが必要です。

●場所 五所川原合同庁舎3階 B・C会議室

◎申込締切 7月11日(月)

◇対象 創業・起業に興味、関心がある方、創業・起業を検討している方、創業・起業して間もない方、新分野での創業・起業を考えている方

◇参加費 無料

◇参加機関 (財)21あおもり産業総合支援センター、商工会議所、県商工会連合会、県中小企業団体中央会、日本政策金融公庫、(独)雇用能力開発機構青森センター、青森労働局、特定非営利活動法人NPO推進青森会議、関係市、県立図書館など

防火管理者資格取得講習

消防本部予防課

Tel (35)2019 内線23・54

●講習日 7月28日(木)・29日(金)

●講習会場 金木公民館

◇対象者 消防法で定められている防火対象物(学校・病院・店舗等)で、防火管理上必要な業務を遂行できる管理的、監督的立場にある方

◇テキスト代 3400円

*当日会場にて購入してください。

◇定員 150名

*定員に達し次第締切となります

◎受付期間 7月4日(月)～15日(金)

(土・日曜日を除く)

※受講申請書等は、消防本部予防課、管内各消防署にあります。

**平成23年度青森県
手話奉仕員養成講座
(入門課程)**

青森県聴覚障害者情報センター
Tel 017(728)2920

●日程 8月27日(土)～平成24年2月25日(土)

●会場 青森県聴覚障害者情報センター(青森市大字筒井字八ッ橋76-9)

◇対象者 青森県内に住む18歳以上で、手話に関心があり、手話

を初めて学ぶ方

◇定員 24名(定員を超えた場合は抽選となります)

◇受講料 無料(テキスト代実費)

◇申込締切 8月6日(土)

*お子さんを同伴しての受講はできません。



ガス溶接技能講習会

社団法人西北労働基準協会
Tel (35)6336

可燃性ガス・酸素を用いて行う金属の溶接、溶断、加熱業務が対象です。

●日時 7月28日(木)・29日(金)

9時～17時

●場所 社団法人西北労働基準協会

◇資格 満18歳以上

◇受講料 1万1340円(消費税・テキスト代を含む)

◎申込締切 7月22日(金)もしくは

定員40名に達し次第締切となります。

**法人県民税・法人事業税・
地方法人特別税の申告は
電子申告が便利です**

西北地域県民局県税部課税課
Tel (34)2111 内線208

県では、インターネットによる法人県民税・法人事業税・地方法人特別税の電子申告受付を行っています。

電子申告には次のようなメリットがありますので、ご利用ください。

- ① オフィスや自宅のパソコンから申告できるので窓口に向く必要がありません。
- ② 複数の地方公共団体への申告がまとめて一度にできます。

**国税に関する申告・
納付等の期限について**

五所川原税務署 Tel (34)3136

県内の納税者の方は、3月11日から7月29日までの間に到来する全ての国税の申告・納付等の期限が、7月29日(金)となります。

7月29日までに申告所得税や個人事業者の消費税・地方消費税に係る22年分の確定申告書を提出した方で、振替納税をご利用の方の振替納付日は、8月31日(水)となります。

なお、東日本大震災による災害等により、7月29日までに申告・納付等の手続きが困難な方については、個別に期限の延長が認められますので、税務署にご相談ください。

**生肉による食中毒を
予防しましょう!**

五所川原保健所 Tel (34)2108

富山県等でユッケ(生の牛肉)を食べた人が腸管出血性大腸菌O111に感染し、死亡する事件が発生しました。

生肉は食中毒の原因となる微生物に汚染されている可能性があります。

- ▽ 食中毒を予防するためにも、次のことに十分注意してください。
- ▽ 肉を切った包丁、まな板は十分に洗浄・消毒してください。
- ▽ 肉を焼く時には、生肉用の箸と食べる箸とを使い分けましょう。
- ▽ 肉を焼く時には、中心部まで十分加熱しましょう(75℃1分以上)
- ▽ 高齢者や子供など抵抗力の弱い人が生肉を食べるのは危険です。
- ▽ すぐに食べない食品は冷蔵庫で保存しましょう。

夏休み全国ジュニアボウリングスクール

社団法人日本プロボウリング協会
青森県西北五地区事務局
〔サンサンボウル〕 Tel(25)3813

ボウリングの魅力や楽しさを知ろう。参加者には協会から「修了証」が発行されます。

●日時 7月30日(土)

① 10時～12時

② 13時～15時

③ 16時～18時

*時間帯を①～③から選択。

●会場 イオンモールつがる柏

「サンサンボウル」

◇対象 小学生・中学生(親子の部もあります)

◇会費 1人500円(貸靴、テキスト、保険料等含む)

◇申込締切 7月28日(木)

立佞武多祭り 五重塔大太鼓運行曳き手
スタッフ大募集
Tel090(8785)6661

立佞武多祭りに五重塔大太鼓が出陣。曳き手を募集しています。

●運行日 8月4日(木)・6日(土) 2日間

◇対象 高校生以上

◇参加費 無料

*衣装は貸与、保険に加入します。

震災避難者支援のお知らせ

第一・第二さつき保育園
Tel(35)3343

東日本大震災避難中のご家族を対象に、支援事業を実施しています。

避難先でお困りの方はお気軽にご連絡ください。

●日時 毎日 7時～19時

●場所 第一・第二さつき保育園

◇対象 震災避難中の幼児とそのご家族

◇内容 出張保育、一時保育、短期通所、長期入園、育児用品支援、子育て相談、通園バス送迎

◇費用 無料(負担は一切かかりません)

第8回カルチャースクール

五所川原商業高校カルチャー担当
Tel(35)5151 藤田

エクセル・ワードの初級講座です。Vista使用。

初心者の方も初歩より丁寧に指導します。

●期間 8月30日(火)～11月30日(水)

・ワード：毎週火曜日

・エクセル：毎週水曜日

18時30分～20時30分

●場所 五所川原商業高校4階

第2情報処理室

◇定員 各35名

◇受講料 無料(ただしテキスト

代1000円前後)

●申込期間 7月4日(月)～22日(金)

*詳細はお問い合わせ、またはHPをご覧ください
www.shimoyamagakuen.ed.jp

「2011・自治体病院機能再編成計画の現状」講演会

「再編成計画の現状」講演会
西北五地域医療を守る住民の会主催

●日時 7月19日(火)

18時～19時30分

●会場 つがる市生涯学習交流センター 松の館 視聴覚室

◇講演会 「病院再編によって、中核病院以外の他周辺病院は…地域の医療はどう変わるのか?」

◇講師 つがる西北五広域連合事務局

◇入場料 無料

お気軽にお越しください。

◇お問い合わせ先 五所川原市職員労働組合内 Tel(34)5408

五所川原Jrソフトテニス会員募集
Tel0800(6044)7616 高橋

ソフトテニスに興味のある子どもたちを募集しています。

●練習日 毎週月曜日 19時～21時

●場所 三輪小学校体育館

◇対象 小学生

◇年会費 2000円

夏休み水泳教室&お試し体験

◎広報有料広告

五所川原市を応援します!!

◎幼児・学童4日間教室

- ☆1期/7月26日(火)～29日(金)
- ☆2期/8月2日(火)～5日(金)
- ☆3期/8月16日(火)～19日(金)
- 対象/4才～15才
- 時間/9:30～10:45
- 料金/一般 4,500円・会員 4,200円
- *送迎バスあります。お気軽にお問い合わせ下さい。



◎お試し体験コース

No.	コース	体験回数	料金	時間帯
1	ベビー	2週間2回	2,100円	火・土 11:15～12:00
2	幼児・学童			年間コースより希望の時間帯選択
3	体操教室	1週間(回数制限なし)	1,050円	金 15:55～16:45 金 16:55～17:45
4	大人			全ての施設・レッスンが1週間体験出来ます。

◎頑張ろう東北!会員紹介キャンペーン

被災した東北のアカデミーを盛り上げる為に会員紹介キャンペーンを実施しております。

●ご紹介者特典…被災地東北宮城県産ササニシキ新米3kg又は、アカデミー商品券2,000円分(会費充当可)プレゼント

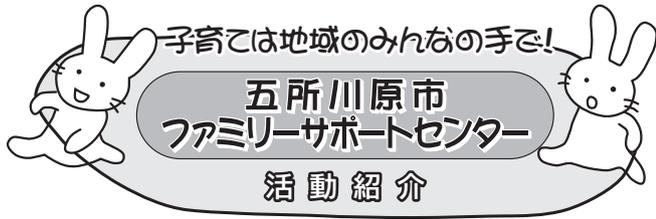
体験後、1週間以内にご入会すると

入会金 **0+**円

子供 指定用品3点プレゼント
水着&帽子&バック

大人 アカデミー商品券
3,000円分プレゼント
(会費充当可)又は
宮城県産新米5kg

スポーツアカデミー五所川原
五所川原市米田八ツ橋1番地 Tel0173-35-0321



右から提供会員の成田郁子さん、両方会員の福田典子さんと莉子(りこ)ちゃん1歳2カ月

莉子ちゃん初めての支援活動です。ママと離れて不安な気持ちを、ゆったりと受け止めサポートしてくれた成田さん。

子育てで、お困りの時はセンターにご相談を。大切に保育いたします。

提供会員との新しい出会いが待っています。

いざという時のために会員登録をして安心子育てしませんか!?

**ファミリー・サポート・センターでは
会員を随時募集しています**
TEL 35-8953

男女共同参画でスキルアップを目指す!
「ホームページ作成・活用講座」 **無料**
～マイクロソフト社協力 eラーニング講座～

自慢の有機野菜をネット販売したい方、子育てママサークルの仲間の輪を広げていきたい方など、自分の活動や仕事についてホームページで情報発信したい、でも難しそうで、どうすればいいかわからない方には、うってつけの講座です。

- 対象
 - ・パソコンの基本的な操作ができる方
 - ・2回完結の講座ですので、2日間出席できる方 (年齢・性別は問いません)
- 日時 7月28日(木)～29日(金) 13:30～16:30
- 会場 市民学習情報センター1階 パソコン教室
- 講師 青森県男女共同参画センター
アピオあおもり 篠崎有香さん

※受講料は無料。定員は先着20名。事前に電話にてお申し込みください。

◎申込先 企画課男女共同参画室 内線2156

**市営テニス場
使用中止のお知らせ**

菊ヶ丘運動公園内市営テニス場の改修工事のため、7月16日から当面の間、使用中止となります。ご迷惑をおかけしますがご了承ください。

なお、使用開始については、広報、ホームページでお知らせします。

◎社会教育課 内線3315・3316・3212

◎ 広報有料広告

塗り替えリフォーム やっぱり、アートを選んでよかった!

屋根・外壁塗装 システムキッチン トイレ交換・ユニットバス ガルバリウム製の壁・屋根工事

がんばろう東北!!

■屋根、外壁リフォーム専門店
15年リフォームローン取扱店
五所川原市七ツ館虫流51-29

◆ホームページは◆
http://www.art-reform.net

0173-33-4713 yahoo アートリフォーム

クリーニングの **ジャンボドライ** 五工場店 五所川原市漆川字浅井35・10
フリーダイヤル **0120-34-9508**

10時 お預り 3時 仕上り

営業時間
平日 8時～19時
日・祝 9時～18時

日・木 ポイント2倍!! *工場店のみ

至市内 布屋町 五所川原市 五所川原市 五所川原市 五所川原市 五所川原市 五所川原市 五所川原市 五所川原市 五所川原市

五所川原市を応援します!!

広告募集

～広報ごしょ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.city.goshogawara.lg.jp/02_koho/koukoku.html
申込先/総務課広報係 内線2117

《普通車》夏休み短期取得プラン予約受付中!

期間限定謝恩キャンペーン実施中(～11月30日迄)

大型特殊車 **40,000円** 普通二輪車 **70,000円**

※上記料金は普通免許所持者に限ります。また、免許センターでの試験手数料2,000円も含まれています。

☆☆☆ **地域の交通安全教育センター** ☆☆☆
青森県公安委員会指定

金木自動車学校 津軽モータースクール

〒037-0202 五所川原市金木町菅原257-1 〒038-3107 つがる市柏稲盛岡本24
お問合せはフリーダイヤル 0120-53-2026へ お問合せはフリーダイヤル 0120-25-2322へ

オルテンシア 7月催物案内

五所川原市ふるさと交流圏民センター ☎33-2111

オルテンシアフェスティバル

■期間 7月9日(土)、10日(日) 2日間
約100種類、1,300本のアジサイの花をご堪能ください。

■イベント情報

大ホールでのステージ発表や、野外特設ステージでの発表、アートクラフト展、オールドカー展示、大道芸サークルによるパフォーマンスもあります。

ご家族おそろいでお出てください。

	日	曜日	開演	開演	入場料等	主催者・連絡先
大 ホ ー ル	2	土	第45回 五所川原合唱団定期 演奏会	18:30	高校生以上 1000円 小・中学生 500円	五所川原合唱団 五十嵐 34-4048
	3	日	ケツパレ! みちのくin五所川原	18:00	前売券 2000円	葛西 090-3363-7278
	9	土	オルテンシア フェスティバル2011	10:00	無 料	ふるさと交流圏民センター 33-2111
	10	日	オルテンシア フェスティバル2011	10:00	無 料	ふるさと交流圏民センター 33-2111
	14	木	水前寺清子特別公演	18:30	前売券 5000円	備オカダプランニング 0225-22-0934
	18	月 祝	五所川原高等学校吹奏楽部 第32回定期演奏会	13:30	当 日 500円	五所川原高等学校 35-3073
	24	日	第15回カラオケみちのく 歌謡・舞踊ショー	12:00	当 日 500円	カラオケみちのく 35-8882
	31	日	歌謡と舞踊の祭典	12:00	無 料	青森県歌謡舞踊連合会 百沢 090-7566-7633
小 ホ ー ル	3	日	Soul&Beat Unit 天地人コンサート 東北の底力「やってまーれ!」	15:00	前売券 3800円 当日券 4300円	音楽事務所 ジャパユニオン 03-3476-4422
	15	金	平成23年度 西北五医療安全管理研修会	19:00	関係者	西北中央病院 35-3111 (内線350)
	30	土	第23回古川音楽教室発表会	18:00	無 料	古川音楽教室 33-4639

※主催者の都合により、日程等が変更になる場合があります。

7月の休館日は4日、11日、19日、25日

図書館からのお知らせ

◇おはなし会

・五所川原おはなし「ぼぼんた」「はだか」

7月16日(土) 13:30~14:30 市立図書館

図書館名	開館時間	7月の休館日
市立図書館 Tel.34-4334	9:30~18:00 (土日祝17:00まで)	毎週月曜日、 21日(木)
伊藤忠吉記念図書館 Tel.53-3049	9:30~17:00	毎週月曜日、 21日(木)
市浦分館 Tel.35-2111 内線4031	9:30~17:00	毎週土・日曜日、 18日(月)・21日(木)

立佞武多の館からのお知らせ

完成間近の立佞武多と写真を撮ろう!

組立て中の立佞武多「夢幻破邪」の真ん前で記念撮影ができます。この時間は組立て作業を一時中断。撮影タイム終了後は、いよいよ立佞武多完成の瞬間。いち早くご覧になりませんか。

■日時 7月16日(土) 9:00~13:00

■場所 立佞武多展示室 (有料)

*なお、7月14日(木)は「不撓不屈」解体作業、15日(金)、16日(土)は組立て作業を行っており、どちらも見学可能です(有料)。撮影タイム終了後、組立て作業を再開し13:30頃完成予定です。展示室は有料です。ご入場チケットをお買い求めください。カメラはご持参ください。

七夕に願いを!

七夕の短冊にあなたの立佞武多のようにデックイ願いや、復興祈願の想いを書いて笹に飾りませんか。入場無料のホールに笹や短冊を用意しますので、気軽にお立ち寄りください。

■日時 7月1日(金)~7日(木) 9:00~21:00

■場所 1階多目的ホール (無料)

◎お問い合わせ先 立佞武多の館 Tel.38-3232

五所川原市を応援します!!

立佞武多の館6F 展望ラウンジ春楡

花火大会大観覧会

8月3日(水)19:30~花火大会終了まで(開場18:30)
※雨天時の払い戻しはございません。21時までの飲み放題付バイキングとなります。

◆大人:3,500円 ◆小人:1,000円(3歳以上小学生まで)

全席指定/先着100名様

お支払い時にお席の抽選をおこないます。

販売期間/7月2日(土)~20日(水) 9:00~19:00

**バイキング
飲み放題付**

毎年大好評!!

お申し込みはお早めに

立佞武多の館 TEL0173-38-3232

【お申し込み方法】

- 立佞武多の館受付カウンターにてお申し込み用紙をご記入、お支払い下さい。
- 電話・FAXでのお申し込み、お席の仮おさえは致しませんので、ご了承下さい。

但し、定員になり次第、締め切らせていただきます。

◎広報有料広告

－平成23年度－ こころの健康づくり講演会

青森県は自殺者が全国でも上位にあり、地域における自殺対策の強化が緊急の課題となっています。

そこで自殺対策緊急強化事業として、笑いと健康、音楽とこころの健康をテーマに講演会を開催します。

■日時 7月16日(土) 13:50～16:30

■会場 オルテンシア ふるさと交流ホール

▽講演「生きてるだけで金メダル」・落語「いのちの落語」(講師：いのちの落語家・作家 樋口強 氏)

▽講演「こころの健康と音楽」(講師：NPO法人青森音楽療法研究会代表 佐々木純子 氏)

■参加料 無料

◎申込方法 電話にて7月11日(月)までに健康推進課(内線2364)へお申し込みください。

日本脳炎予防接種

日本脳炎ワクチンは、平成17年5月末から平成22年3月まで積極的勧奨が差し控えとなっていました。

その間に接種の機会を逃した対象者に、特例措置が設けられました。

■特例措置の内容 計4回(第1期3回、第2期1回)のうち、不足回数を接種することができます。

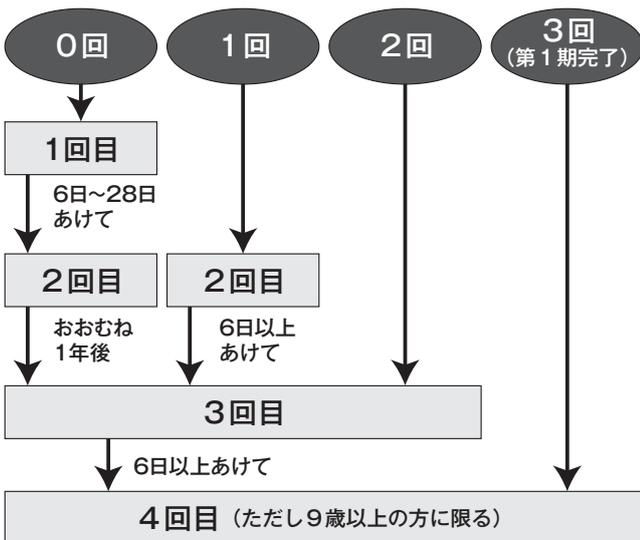
■特例対象者

平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方(7歳半～8歳の期間も接種できます)

■接種期間 20歳未満まで

■接種回数と接種間隔

・平成22年3月31日までの接種回数が…



▽接種スケジュールについては、かかりつけ医(接種医)に相談してください▽予診票は手元にあるものを使用してください。お持ちでない方は、予防接種履歴の確認できるもの(母子健康手帳等)をお持ちのうえ、健康推進課までお越しください。

◎お問い合わせ先 健康推進課 内線2364・2365

平成23年度 骨粗しょう症検診

日 程	会 場	受付時間
8月18日(木)	保健センター市浦 (午前・午後2回実施)	9:30～10:00
		13:30～14:00
8月19日(金)	保健センター金木	9:30～11:00
8月22日(月)	生き生きセンター	9:00～11:00
8月23日(火)	生き生きセンター	9:00～11:00
8月24日(水)	保健センター五所川原	9:00～11:00
8月25日(木)	保健センター五所川原	9:00～11:00

■対象者 40・45・50・55・60・65・70歳(平成24年3月31日時点の満年齢)の女性

*対象者には、案内はがきを郵送します

■料金 1,000円

*生活保護世帯、住民税非課税世帯は無料

■定員 1日あたり110名

■検診内容(検査時間約10分) 問診(運動・食生活の聞き取り)、骨密度測定(検診車でX線検査)

■申込方法 7月8日(金)までに、電話にてお申し込みください。その際、希望日と案内はがきの宛名下に記載されている名簿番号をお知らせください。

8月上旬に骨粗しょう症検診受診券を郵送します。

*検診の際は検診受診券、保険証、料金、健康手帳(持っている方)を持参してください。

◎お問い合わせ・申込先 健康推進課 内線2367

傾聴ボランティア養成講座

傾聴(けいちょう)とは、信頼関係を前提に、相手の話をきちんと受け止めて聴くことです。人は、話を聴いてくれる人がいることで、心が癒され、安心して、心とからだの健康を取り戻すことができます。

あなたの傾聴が、家族やまわりの人の心を元気にします。傾聴について一緒に学びませんか?

■第1回 8月4日(木) 13:00～15:50

市民学習情報センター 視聴覚室

▽青森県の自殺の現状と取組み▽講義「傾聴のための基礎的知識と方法」(県立精神保健福祉センター相談指導課長)

■第2回 8月23日(火) 13:00～16:00

市民学習情報センター 第1教室

▽演習・聴く技法(県立精神保健福祉センター相談指導課長)▽ビデオ上映「久慈地域傾聴ボランティア活動から学ぶ」▽活動紹介・ほほえみの会、五所川原市社会福祉協議会おしゃべり介護事業

■対象 市在住で、全2回受講できる方

■定員 先着30名(昨年受講された方は対象外)

■参加費 無料

*2回受講した方には、修了書を授与します。

◎申込方法 電話にて7月20日(水)までに健康推進課(内線2364)へお申し込みください。



あなたも作ってみませんか

テーマ 米粉を使った料理

薬膳スープ



(1人分 124kcal 塩分1.6g)

■材料 (4人分)

豚三枚肉 …… 150g しょうが、長ねぎ…適量
 ザーサイ…大さじ3 ガラスープの素…大さじ1
 米粉…大さじ2 塩、こしょう、ラー油
 絹ごし豆腐…1/2丁 ……適量
 クコの実…大さじ1 きゅうり…1本

■作り方

- ① 3cmに切った豚肉をサツと茹でて一度湯を捨て、新たに水6カップ、長ねぎ、しょうがを加えて半量になるまで煮込み、ガラスープを入れる。
- ② 水溶き米粉 (水大さじ4) でトロミをつけて、さいの目に切った豆腐を加える。
- ③ きゅうり、ザーサイ、クコの実を入れ、塩、こしょう、ラー油で味を調える。

※レシピ提供：料理研究家 千葉 伸子 先生



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
五所川原	保健センター五所川原	7月13日(水)	10:00~12:00
	新宮集会所	7月15日(金)	13:00~15:00
	森の家	7月8日(金)	10:00~12:00
	農村婦人の家	7月14日(木)	10:00~12:00
	唐笠柳集会所	7月19日(火)	13:00~14:00
	中崎集会所	7月13日(水)	11:00~12:00
金木	神原コミュニティ消防センター	7月14日(木)	10:00~11:00
市浦	保健センター市浦	7月14日(木)	10:00~12:00
	磯松集会所	7月7日(木)	10:00~11:00
	十三コミュニティセンター	7月13日(水)	13:30~14:30

みんなの健康教室

- 日時 7月22日(金) 13:00~
- 場所 働く婦人の家 3階
- ◇テーマ 「喉(のど)と声のおはなし」
- ◇講師 山本 洋平 先生(山本耳鼻咽喉科)
- ◇主催 北五医師会、五所川原市民保健協議会

第1回「介護者のつどい」参加者募集

日頃気づかぬ内にたまっている介護疲れや、ストレス等…。いろいろ話して、聞いて、笑って、みんなで元気になるいませんか。

- 日時 7月27日(水) 9:30~14:30
- 場所 保健センター五所川原
- 対象 市内に居住する介護に関わっている方、介護に興味がある方

■主な内容

午前…介護相談、健康相談
 テーマ 「自然治癒力を高める痛くない癒しの体操」
 講師 三浦 和子 氏(スタジオインレット主宰
 健康運動実践指導者)

午後…懇談

- 持ち物 健康手帳、水分、バスタオル、昼食
 *動きやすい服装でお越しください。お弁当注文も可能です。申込みの際にお伝えください。
- ◎申込み方法 7月21日(木)までに電話にて健康推進課(内線2364)へ申込み。

こころの相談

- 日時 7月12日(火) 13:00~14:00
- 場所 市役所北棟5階 会議室
- ◇対象 眠れない日や憂うつな気分が続く、育児・家事等が辛い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。

救急医療当番医

月日	曜日	医療機関名	住所	電話
7月3日	日	田町小山クリニック	田町4-5	34-3431
7月10日	日	健生五所川原診療所	一ツ谷508-7	35-2542

- ※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。