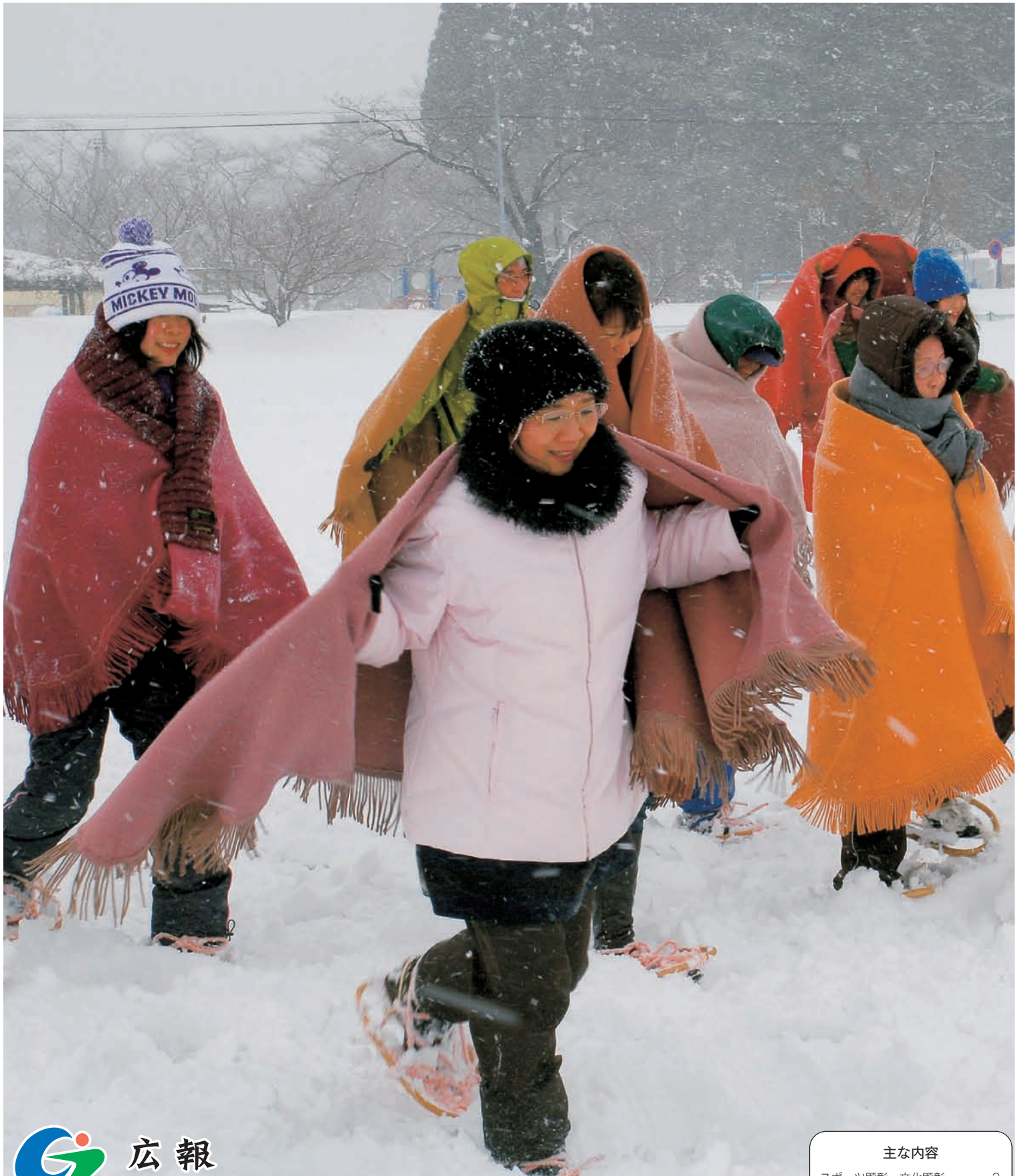


奥津軽の醍醐味 角巻きで地吹雪体験

2/17 金木小学校グラウンド
奥津軽百人角巻



広報

ごしおがわら

2013

31

No.190

主な内容

スポーツ顕彰・文化顕彰	2
自殺対策強化月間	4
セミナー情報	5
市民提案型事業審査会	6

人口・世帯数

人口	59,624人	(-70)
男	27,567人	(-47)
女	32,057人	(-23)
世帯数	25,129世帯	(-4)

1月31日現在 (前月比)

編集と発行/五所川原市総務部総務課 〒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>

103名、26団体を表彰

スポーツ顕彰 文化顕彰



スポーツ、文化の振興に貢献した方や、県大会以上の大会で優秀な成績を収めた方を表彰する、五所川原市教育委員会スポーツ顕彰、文化顕彰の表彰式が、2月16日、中央公民館で開催されました。今年度は、スポーツ顕彰で個人82名、23団体、文化顕彰で個人21名、3団体を表彰しました。表彰された方を代表し、文化功労賞の澤田長一郎さんが「名誉ある賞をいただき、身が引き締まる思い。指導者、先輩、仲間の支援、協力に感謝します。今後より研さんに励み、市のスポーツ、文化振興に尽くしたい」とお礼のことばを述べました。今回受賞された方は次のとおりです（敬称略）。

スポーツ顕彰

◇スポーツ功労賞



齋藤 弘文
(五所川原市ソフトボール協会)

◇スポーツ特別優秀賞



陸上 太田 泰平
(木造高)



陸上 中村 蒼太
(五一中)

◇スポーツ優秀賞（個人）

▽柔道 高橋一聖（青北高）、成田俊（青森山田高）、工藤七海（五一中）
▽バレーボール 大川響、松山日和、寺岡唯菜、三上明保（稲垣ジュニアクラブ）
▽スキー 田中優貴（五所川原スキージュニア）



ニアレッシングチーム）▽水泳 木村啓人、對馬源輝（スポーツアカデミー五所川原）
▽陸上 大久保玲美、工藤美穂（木造高）、敦賀又四郎（青森県マスターズ陸上連盟）
▽弓道 新岡琢哉（木造高）
▽バドミントン 木村早希（浪岡ジュニアバドミントンクラブ）
▽少林寺拳法 山田仁、山田大、葛西彩乃（五工高）、石川麻里奈、佐々木明日香、木村実吹（五一高）

◇スポーツ優秀賞（団体）
▽陸上 五所川原第一中学校陸上競技部
▽柔道 五所川原第一中学校柔道部
▽サッカー FCトウリオーニ
▽12スポーツ少年団
▽少林寺拳法 五所川原第一高等学校少林寺拳法部女子

◇スポーツ奨励賞（個人）

▽卓球 小林朋未（五一高）、工藤優（五一中）、工藤向日葵（弘前卓球センター）、三上紗希、工藤夢（鶴卓TC）、齋藤成美（五所川原TTC）
▽ラジボール卓球 小田桐節（五所川原卓球愛好会）
▽ラケットテニス 佐々木清子、花田宏（五所川原ラケットテニスクラブ）
▽トランポリン 新岡優真、小松由奈（トランポリンアカデミー）
▽サッカー 福士優梨香（千葉学園高）
▽バドミントン 原田史音（五所川原ジュニアバドミントンクラブ）
▽ソフトボール 和島野乃香、大久保萌美（聖愛高）
▽水泳 佐藤翔太、蒔田茂佳、木村優希、木村修梧（スポーツアカデミー五所川原）
▽ソフトテニス 高橋千絵美（五商高）
▽陸上 一戸慶之、野宮遙菜、小田桐未佳、佐々木結乃、野宮綾華（木造高）、菊池祐斗（五工高）、野呂泰平（五所高）、新岡星亜（弘実高）、高橋葵（金木中）、中谷優月（五四中）、浜田啓佑（嘉瀬小）
▽柔道 平山裕汰（木造高）、柴谷滯（弘実高）、奈良秀太郎（青森山田高）、金本唯、坂本実央（五一中）、三浦界（青森山田中）、笠井盛龍、石岡来望（五所川原柔道少年団）、蒔田愛香、木村海斗（金

木柔道スポーツ少年団)、工藤優斗、渋谷蓮(剛柔館藤田道場)▽剣道(尚道館)▽フットサル(木村大地、小山内尋翔、高橋北斗、松山日向、梶浦大悟、木下慎梧、秋元蓮、高橋真斗)(TATEOKA Football Club U-15)▽少林寺拳法(小田桐俊樹、松本珠莉(五一高)、台丸谷光輝、葛西優斗、成田斐郎(五所川原少林寺拳法協会))

▽少林寺拳法(五所川原第一高等学校少林寺拳法部男子)

文化 顕彰

文化功労賞(個人)



音楽 石澤和子



川柳 澤田長一郎
(雅号 長一郎)



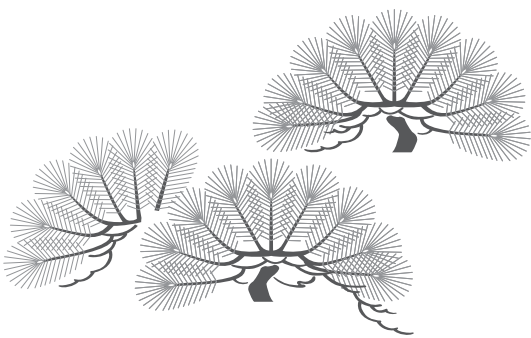
民俗芸能 山中テル子

◇スポーツ奨励賞(団体)
▽陸上(中央小学校陸上部男子リレー、五所川原陸上クラブ)▽水泳(五所川原小学校)▽軟式野球(五所川原野球協会軟式野球競技出場チーム、サンビック)▽ラジボール卓球(五所川原山本STC、五所川原卓球愛好会)▽剣道(五所川原第一高等学校剣道部)▽卓球(五所川原第一中学校女子卓球部)▽柔道(五心会スポーツ少年団、五所川原柔道少年団、金木柔道スポーツ少年団、剛柔館藤田道場)▽相撲(五所川原市相撲協会)▽バレーボール(五所川原工業高等学校バレーボール部、東芝メディア機器クラブ)▽サッカー(五所川原サッカー協会)▽種委員会(五所川原市選抜チーム)▽ソフトテニス(五所川原商業高等学校)ソフトテニス部女子

◇文化功労賞(団体)
▽音楽(合唱サークル「空と羽」)
◇文化奨励賞(個人)
▽かるた(葛西紗佑里、木村蓮美)

(五所高)▽書道(小田桐朱李(神山書道教室)、濱田佳那子、長内あすの(五所高)▽創作(百田大輝、泉谷委寿(五所川原市少年少女発明クラブ)▽音楽(伊藤眞子(明の星高)、白川実祐(金木小)▽弁論(福原諒(五一中)▽珠算(棟方亜香音(相馬珠算教室)▽俳句(鳴瀬博三(雅号 牛角)(俳句「樹の会」)▽美術(野宮義隆、田邊裕子、増田初子(光彩会)、岡田佑子、佐々木和子(光風会グループ)青森)▽短歌(吉田勇造(雅号 勇蔵)(津軽アスナロ短歌会))

◇文化奨励賞(団体)
▽三味線(金木高等学校三味線部)▽デザイン(五所川原商業高等学校)PCクラブ



農家のみなさんへ

融雪促進剤購入助成

今冬の豪雪により、りんごの枝折れ等の直接被害の拡大や、農作業全般・農作物生育遅延が懸念されるため、市では融雪促進剤購入に対し、助成を行います。

■対象者

市に住所を有する農家

■対象農地

りんご園地、水稻(苗代)、ビニールハウス(水稻育苗含む)、野菜等

■対象資材

昨年12月1日～3月22日までの期間に購入した融雪促進剤(農地に有害な融雪剤等は対象外とする)

■助成内容

1袋当り200円の助成とし、10a当り2袋限度(1袋に満たないものは切り捨て)

〔例〕作付面積が2反7畝→最大で2反分の800円が助成されます
作付面積が9畝→1反未満なので対象となりません

■持参するもの

・融雪剤の購入が確認できるもの(領収書、納品書または販売店発行の購入証明書等)

・補助金振込先の通帳

・認印

・納税を確認できる書類(住民税・固定資産税・国民健康保険税等の納入済書)

■受付日時

3月15日(金)～22日(金) 8時30分～17時

■申請場所

・農協の正組合員、准組合員は各農協
・その他の農家は農林水産課、各総合支所産業建設係

■お問い合わせ先 農林水産課 内線2516

3月は「自殺対策強化月間」です ～今できることから始めよう～

日本の自殺死亡者は平成10年から年間3万人を超える事態が続いています。このような厳しい現状を踏まえ、国は例年自殺者が最も多い3月を「自殺対策強化月間」と決めました。

自殺を防止するために大切なことは、周囲にいる皆さんが悩みに**気付き**、早めに専門家につながり、温かく見守ることです。そのことが、悩んでいる人の孤立を防ぎ、生きる希望につながります。

わたしたちにできることを、今から始めることが大切です。

自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもサインを発しています

自殺に至るまでには長い道程があり、多くの場合、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で、死の間まで死のうか止めようかと激しく揺れ動いているといわれています。

心理的に自殺に追い込まれていく中で、救いの入るのを待ち望む心が、言葉や行為という形にあらわれ、自殺の兆しともいえるサインを出しています。それが、「自殺のサイン」です。

自殺のサイン(自殺予防の十箇条)

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。

- ①うつ病の症状がある(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)
- ②原因不明の身体の不調が長引く
- ③酒量が増す
- ④自己の安全や健康が保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- ⑧重症の身体疾患にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂におよぶ



参考：厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」

■自殺のサインに気づいたら 高橋祥友(防衛医科大学校教授)「自殺のポストベンション」抜粋

すべきこと

- ①真剣に耳を傾ける
- ②感情を理解、受け止める
- ③沈黙に耐える
- ④共感する
- ⑤治療を勧める

してはならないこと

- ①話をそらす
- ②一方的に話す
- ③常識をのべ、説得する
- ④安易に解決策を示す
- ⑤励ましをする

自殺のサインに気づいたときは、援助のための窓口が医療機関だけでなく数多くあります。ひとりで抱え込まないで、どうぞご相談ください。

■行政の相談窓口

- ・市役所健康推進課 内線2367
「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 TEL34-2108
「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 TEL017-787-3957
「こころの電話」 平日9:00~16:00



こころの健康づくり講演会

■日時 3月7日(木) 13:30~14:45

～ご自身や大切な方のこころの健康に役立ちます～

■場所 市民学習情報センター1階大教室

■テーマ 「いのちの電話相談を通して感じる傾聴の大切さ」

■講師 あおもりいのちの電話副研修委員長、弘前大学大学院保健学研究科助教授 田中真氏

■参加費 無料 ■定員 80名

■申込方法 電話にてお申し込みください。講師に対する質問のある方は、お知らせください。

■お問い合わせ・申込先 健康推進課 内線2367

セミナー

野菜を取り巻く諸事情

3月6日(水) 13時30分～15時30分

市民学習情報センター

講師 (有)渋谷種苗店 代表取締役社長 渋谷幸雄氏
県内各地の道の駅や直売所で販売される特色ある野菜。美味しい野菜は土作りから始まります。栽培から販売までを各地の取組事例を交えて渋谷氏にお聞きします。

- ◇対象 農業者、農業に興味のある方
- ◇定員 20名程度

お米を作る農家から 新たな農業ビジネスへ

3月8日(金) 13時30分～15時30分

サンルート五所川原

講師 (株)大潟村あきたこまち生産者協会
代表取締役 涌井徹氏
お米づくりの農家から法人化。有機米、無洗米など高付加価値米の生産・販売を軸に、最近では新たな農産物加工品の開発・販売に取り組む涌井氏に今後の農業経営についてお聞きします。

- ◇対象 農業者、農業生産法人の設立に興味のある方
- ◇定員 20名程度

B級グルメと地域おこし

3月13日(水) 15時～17時

プラザマリユウ五所川原

講師 八戸せんべい汁研究所 事務局長 木村聡氏
せんべい汁が全国的に知られるようになるまでの取り組みについてお聞きします。また、当市のB級グルメ「ごしよサバ煮込みうどん」の試食会も行います。

- ◇対象 地域の活性化に興味のある方
- ◇定員 50名程度

農業法人等への各種支援策

3月15日(金) 13時30分～15時30分

市民学習情報センター

講師 みちのく銀行、日本政策金融公庫 担当者
農業経営の法人化と6次産業化について、地域金融機関のサポート事例、各種支援制度を紹介します。

- ◇対象 農業者、農業に興味のある方
- ◇定員 20名程度

地域密着型ビジネスの可能性

3月21日(木) 18時～20時

市民学習情報センター

講師 NPO法人コミュニティビジネスサポートセンター 代表理事 永澤映氏
コミュニティビジネスに取り組み、成功している事例の仕掛け人である永澤氏に成功の秘訣や苦労した点などをお聞きします。

- ◇対象 地域特性を活かしたまちづくりに興味のある方、NPOの活動や市民活動の自立、継続的な取り組みをお考えの方

- ◇定員 30名程度

就職相談会

五所川原公共職業安定所、五所川原商工会議所、市との共催で、就職相談会を開催します。

今後採用予定がある事業所が、求職者を対象とした会社概要等の説明や求職者からの相談を受ける場となりますので、ぜひご参加ください。

■日時 3月21日(木)

13時～14時 求職者を対象としたセミナー
14時～16時 就職相談会

■場所 プラザマリユウ五所川原

■内容 個別ブースでの求職者に対する会社概要説明、後日実施予定の応募・採用選考の段取りの説明、会社案内、その他就職関係情報を提示・提供

■対象

- ・求職者 どなたでも。定員はありません。
- ・事業所 市内に就業場所または営業拠点があり、後日採用予定のある事業所10社程度（採用予定がない場合でも会社PR等のために参加できますが、採用予定がある事業所が優先となります）。

*詳細は、協議会HP (<http://www.goshokoyou.jp/index.php>) へご確認ください。

セミナー、就職相談会ともに参加は無料ですが、事前に申込みが必要です。

■五所川原市雇用創出協議会 TEL(26)6890

自主的な活動が広がっています

市民提案型事業 成果報告会

2月23日(土)、立佞武多の館にて、平成24年度市民提案型事業成果報告会が開催され、採択された12団体が、同事業審査会（檜楨貢会長・弘前大学大学院地域社会研究科長）委員や会場に集まった約50人の聴衆に向けて、1年間の活動内容や成果、反省点などを報告しました。

市民提案型事業は、地域の問題や課題を解決するための自主的な市民活動に対し市が助成するもので、3年目となります。

今年度の活動は、地域を巻き込んだの事業展開や、団体同士で支援・協力し合うなど、活動の輪が広がっていることが特徴となっており、各団体は報告の中で、来年度も継続して活動していきたい、と意欲を見せていました。

最後に檜楨会長が「自主的な活動が確実に深まっていると感じた。私たちには地域の問題を自分たちで解決できる能力がある。まず自分から参画し、活動することが重要。今後の発展に期待している」と総括しました。

市では、平成25年度も市民提案型事業を継続します。詳細は企画課（内線2152）へどうぞ。

市民提案型事業イベント情報

傾聴サロン ココロがかかるくなるしゃべり場

あなたは誰かに聞いてほしいことはありませんか？傾聴ボランティア講座を修了した者が、あなたのお話をお聴きします。秘密は厳守します。

- 日時 3月11日(月)・25日(月) 13:00～16:00
- 場所 中央公民館2階第1会議室
- * 申込不要、参加費無料。時間内にいつでも、どなたでもお出でください。
- * 3月11日(月)は、TCカラーセラピー、ハンドリンパケア、血圧測定が出来ます。
- お問い合わせ先
NPO法人ほほえみの会 TEL26-6797

「生きがいの創造」 ～私たちは、なぜ生きているのか？～

- 自殺予防講演会を開催します。
- 日時 3月17日(日) 13:30～（13:00開場）
 - 場所 オルテンシアふるさと交流ホール
 - 講師 飯田史彦氏（元福島大学教授、生きがいの創造ベストセラー作家）
 - 入場 無料 ■定員 400名（先着順）
 - お問い合わせ先
NPO法人ほほえみの会 TEL090-7662-8208 高谷



▶スライドを使って成果を報告

地域元気づくり講演会

米作り、わら細工作り、子供たちの食への関心、食育、伝統文化の継承、お田植え祭復活へ向けて、みんなで参加し、語(かだ)るべ。

- 日時 3月9日(土) 18:00～20:00
- 場所 市浦コミュニティセンター大広間
- 講師 松橋浄嗣氏（洗磯崎神社宮司）
- テーマ 「米作りは日本文化の原点」
- *「なんでもかだるべし～うら」活動報告もあります。
- 参加費 無料
- お問い合わせ先 なんでもかだるべし～うら
TEL090-7338-2777 柏谷

五所川原市を応援します!!

借金問題解決します

依頼すると支払いはすぐに止まります
債務整理は実績豊富な当事務所へ(相談料は無料)
※当事務所では旧金木町出身の白川が相談窓口となっておりますので、津軽弁でお気軽にお電話下さい(土・日・祝日可)。
・白川携帯 090-6793-9487
・E-mail nebuta@live.jp

事務所案内

〒231-0031
神奈川県横浜市中区万代町3-5-10
シャロン横浜大通公園202号
森田文行法律事務所
TEL 045-663-5511
FAX 045-681-4366
弁護士 森田文行
(横浜弁護士会所属)
報酬は月々1万円から

入校生随時受付中です!

免許のことならおまかせ下さい!

N ※4月6日までは日曜・祝日も休まず教習します。免許取得で迷っている方は是非一度ご相談下さい。詳しいお問合せは下記の2校フリーダイヤルへどうぞ!

☆☆☆ 青森県公安委員会指定自動車教習所 ☆☆☆
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 ☎0120-53-2026へ お問合せは ☎0120-25-2322へ

◎広報有料広告

▶市長を訪問したバレーボール部の選手ら



東北大会初優勝! 五所川原工業高校バレーボール部

第2回平成24年度東北高等学校新人バレーボール選手権大会(2月8日〜10日・マエダアリーナ)にて、東北大会初優勝を果たした五所川原工業高校バレーボール部の選手らが2月19日、市長を訪問しました。

キャプテンの工藤巧さんは「この勢いでインターハイではベスト4を目指します」と全国での目標を述べました。

また、工藤さんは「第10回2013全日本ジュニアオールスタードリームマッチ東西対抗大阪大会(高校選抜候補第1次合宿)」のメンバーに選ばれています。

▶前列左から夢さん、彩さん、優さん



卓球で全国の舞台へ 鶴田卓球クラブ

東京都卓球連盟創立80周年記念TOKYO OPEN 2013 第65回東京卓球選手権大会(3月12日〜17日・大田区総合体育館)に出場する鶴田卓球クラブの選手らが2月22日、市長を訪問し、健闘を誓いました。

ジュニア女子シングルスに工藤優さん(五一中3年)と工藤彩さん(五一中3年)、カデット女子シングルスに工藤夢さん(南小5年)が出場します。

選手の皆さんは「まずは初戦を突破したいです」と抱負を述べました。

◎派谷明子さん(松島町) 額付き絵画1点(市浦中学校へ)

善意の花がけ
〜どいつもありがと〜をいまして〜

平成24年度地域づくり総務大臣表彰を受けたNPO法人かなぎ元気倶楽部(今誠康代表理事)の皆さんが、2月14日、市長を訪問しました。

表彰は、全国各地で地域をより良くしようと頑張る団体、個人に贈られるもので、かなぎ元気倶楽部は、斜陽館、津軽三味線会館などの指定管理業務や津軽鉄道の旧駅舎を活用した喫茶店「駅舎」の運営などのほか、「年中どこかで何かが面白い」をテーマに地域全体をテーマパークに見立てて地域づくりを総合的にすすめる「太宰ミュージアム」を企画運営しており、観光と文化をリンクさせた活動と他地域への波及効果が評価されたものです。



喜びを報告した今代表理事(右から2人目)ら

地域づくり総務大臣表彰 市長に喜び報告 かなぎ元気倶楽部

◎広報有料広告

きらきら芽吹く、春! 高校制服承り会のご案内

〈青森県立〉五所川原高等学校・五所川原農林高等学校・五所川原工業高等学校・木造高等学校・中里高等学校
〈私立〉五所川原商業高等学校

中三五所川原営業所

JR五所川原駅となり
商工会館にて営業いたしております。
TEL・FAX 0173-35-0801



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!

入園・入学キャンペーン!

入学式など、式当日以外の撮影料(通常¥5,250)※下記商品に限り、半額のご案内です。

CHECK (表紙外寸21.5×21.5cm)	2面(3カット)¥12,600
	3面(5カット)¥15,750
Creal (表紙外寸27.5×27.5cm)	2面(3カット)¥21,000
	3面(6カット)¥27,300

※上記の料金には撮影料が含まれておらず、別途頂戴いたします。
当写真館は卒業式、入学式の集合写真撮影を行っているため、式当日は夕方以降の撮影のみとなります。ご了承くださいませ。完全予約制となっております。ご予約はお早めこー!

ご予約、お問い合わせはこちらまで!!
〒038-3145 つがる市木造千代町7
TEL/FAX.0173-42-2651

五所川原市を応援します!!

軽自動車税の 変更手続きはお早めに

税務課 内線2226

軽自動車やバイクなどに課税される軽自動車税は、4月1日現在の所有者の方に課税されます。

所有者が変更、死亡、転出したとき、または処分、紛失したときなどは届出が必要となります。

届出のない場合は、引き続き軽自動車税が課税されます。

各車種の手続き場所は次のとおりです。手続きに必要なものについては、各手続き場所へ直接お問い合わせください。

◇**原動機付自転車**（125cc以下）、**小型特殊自動車**

・税務課、金木総合支所・市浦総合支所総合窓口係

◇**軽二輪**（126cc以上〜250cc以下）、**軽三輪**、**軽四輪**

・（社）全国軽自動車協会連合会青森事務取扱所

青森市浜田字豊田129-13
TEL017(739)0441

◇**二輪の小型自動車**（251cc以上）

・国土交通省東北運輸局青森運輸支局

青森市浜田字豊田139-13
TEL017(739)1501

愛車の住所変更は お忘れなく

西北地域県民局県税納税管理課
TEL(34)3141

自動車税の納税通知書は、原則として4月1日現在での自動車登録の住所（車検証に記載されている住所）にお送りしています。

引越などで住所が変わったときは、運輸支局で住所の「変更登録」を行う必要があります。

3月中に変更登録の手続きがでない場合は、最寄りの地域県民局県税部までご連絡ください。

また、「青森県電子申請・届出システム」から届出もできます。

詳しくは県ホームページ（<http://www.pref.aomori.lg.jp/tel/tax/top.html>）をご覧ください。

国民年金保険料の 納付案内の民間委託を 実施しています

国保年金課 内線2332
弘前年金事務所国民年金課
TEL0172(27)1337

過去2年以内の国民年金保険料納付が確認できない期間がある場合、委託事業所から電話・文書・戸別訪問により、納付のご案内をする場合があります。

これは、国が行っていた収納業務の一部を民間業者に委託し、より良いサービスの提供を目指しているものです。

◇**委託事業所**（2月1日現在）
株式会社アイヴィジット
TEL0120(185)056

最近、年金事務所や市職員と称して振り込め詐欺や訪問詐欺を行うケースが発生しています。

本事業所が訪問する場合、年金機構から委託されている旨の説明や、氏名、会社名を名乗り、身分証の提示をする事となっています。

また、金融機関を指定して、ATMの操作により振り込みを求めると、国民年金保険料納付書をお持ちでない場合に現金を領収することは決してありません。

趣味での養蜂にも 届出が必要になりました

西北地域県民局地域農林水産部
畜産課 TEL0173(2)6612

趣味養蜂家の増加から平成25年1月1日に養蜂振興法が改正され、趣味養蜂家の飼育届出が義務化されました。

蜜蜂飼育届は毎年1月中に県へ届け出る必要があります。

届出内容は氏名、住所、蜂群数、飼育場所・期間などです。

今年の届出期限はすでに過ぎています。飼育届を出していない方は至急ご連絡ください。

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2521

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。

●**日時** 3月6日(水) 12時〜13時
●**場所** 市役所2階ロビー

フオークリフト

運転技能講習会

(社)西北労働基準協会
TEL(35)6336

最大荷重1ト以上。

◇**対象**（いずれかを所有する方）
①大型・中型・普通自動車免許
②大型特殊免許

●**日時・場所**
①4月1日(月)〜4日(木) 4日間
②4月1日(月)・5日(金) 2日間

*①②ともに8時40分〜18時

・学科 (社)西北労働基準協会
・実技 (株)五所川原中央青果構内

◇**受講料** ①3万3075円
②1万4175円

(消費税・テキスト代を含む)

◎**申込締切** 3月26日(火)または定員各40名に達し次第締切。

◎広報有料広告

花づくりスタッフ募集

・仕事内容／鉢花(シクラメン)、花壇苗手入れ etc…
・30代女性で長期勤務できる方
年間7か月勤務(5・6月、8〜12月) …1名
年間4か月勤務(8〜11月) …1名
～詳細は面談の上決定しますので、まずはお気軽にお電話ください。～

ゆうきゅう さと 五所川原市水野尾字宮井32-2
(有)悠久の郷 TEL090-7328-4002 小田桐

夏タイヤ購入予約受付中!!

タイヤ交換 ¥2,100円〜(税込)

钣金塗装、車検整備、ウィンドガラス撥水コート、オイル交換、エシロンボディコーティング 受付中

土日も営業中!! (水曜定休日)

東北整備認証 第1-7040号 東北運輸局長認定特殊整備工場 第1-15号

SOGO 相互自動車钣金塗装工場

市内稲実字米崎49-12 栄小学校向い TEL34-4359

五所川原市を応援します!!

市民サロン

サークル「野ばら」会員募集
Tel(34)8852 齊藤

童謡、叙情歌を歌っています。
楽しく歌って、健康維持に役立て
ませんか。気軽に体験できます。

●練習日 毎月3回 第1～第3
月曜日 10時～12時

●場所 働く婦人の家

懐かしの日曜学校
～音楽とリーディング

NPO法人かなぎ元気倶楽部
太宰治記念館「斜陽館」
Tel(53)2020

●日時 3月17日(日) 14時～16時

●場所 津島家(太宰治生家)の
菩提寺・南台寺本堂

◇内容 ギター演奏、昔話、「走
れメロス」ドラマリーディング

◇入場無料

歴史講演会

あおもりかいどう会議
Tel017(762)7010 阿部

青森県の街道は歴史と文化の宝
庫です。ぜひご参加ください。

●日時 3月12日(火)

◇内容 考古学からみた西浜地方
岩木川と下之切道の文化誌

◇講師 斉藤淳氏(中泊町博物館)

●日時 3月15日(金)

◇内容 安藤氏とは何者か、安倍
氏と津軽安藤氏

◇講師 阿部一能氏(あおもりか
いどう会議副会長)

*どちらも時間は13時30分～15時
場所は中央公民館第1会議室

*参加無料、事前申込不要

暮らしとこころの無料法律相談会

青森県弁護士会事務局
Tel017(777)728

●日時 3月25日(月)～29日(金)

◇相談の対象 多重債務、労働問
題、離婚、DV、いじめ等、生
活や心の悩みに関する法律相談

◇予約方法 3月21日(木)～28日(木)
(土曜・日曜日除く)の間に電
話にて予約してください。

◇相談方法 予約受付後、地域の
担当弁護士から連絡が入ります。

日程調整の上、担当弁護士の法
律事務所にて相談を行います。

◇相談料 無料

くるみ園作品展示交流会

Tel(34)2721

入居者が一生懸命作った作品を
見たり、入居者と会話を楽しんで
りして、一緒に過ごしませんか。
フリーマーケットや食堂なども
開きます。ぜひお出でください。

●日時 3月23日(土)

10時30分～14時

●場所 養護老人ホームくるみ園

相談日のお知らせ

各種相談をお受けしています。

◎行政相談

市民課 内線2317

●3月14日(木) 10時～12時

●3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

●3月19日(火) 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

青森地方方法務局五所川原支局

Tel(34)2330

●月曜～金曜日(祝日を除く)

8時30分～17時15分

五所川原支局1階人権相談室

◇相談員 人権擁護委員

◎くらしとお金の安心相談会

(多重債務等相談)

消費者信用生活協同組合青森相
談センター

Tel017(752)6755

●3月13日(水) 10時～16時

市民学習情報センター2階
第1教室

*予約制。貸付制度あり。

◇相談員

消費者信用生活協同組合相談員
消費生活と多重債務相談
商工観光課消費生活相談室
Tel(33)1626

◎消費生活と多重債務相談

●月曜～金曜日(祝日を除く)

9時～16時30分

市役所3階消費生活相談室

◇相談員 消費生活相談員

◎こころの相談

五所川原保健所Tel(34)2108

●3月8日(金) 13時～14時

五所川原保健所第1相談室

◇相談員 精神科嘱託医
精神保健福祉相談員

*事前の予約が必要です。

平成25年度新会員募集

五所川原市シルバー人材センター
Tel(34)8844

シルバー人材センターは生きが
いを求めて、また、仕事を通じて
社会参加しようとする高齢者に対
して、臨時的かつ短期的な仕事を
提供する営利を目的としない公益
団体です。

市内在住、60歳以上、健康で働
く意欲のある方であれば、どなた
でも入会説明会を受けて会員にな
ることが出来ます。

入会説明会は3月13日(水)・27日
(水)に当センターにて行います。

詳細はお問い合わせください。

◎広報有料広告

塗りかえ リフォーム 屋根・外壁も アートに決めてよかった!



外壁リフォーム
窓リフォーム
屋根リフォーム
お風呂リフォーム

■屋根、外壁リフォーム専門店
地元職人直営店

Art Reform 0173-33-4713
五所川原市七ツ館虫流51-29

ホームページは
http://www.art-reform.net
yahoo アートリフォーム

聞こえの相談受付中! (無料)

日本補聴器販売協会加盟店・青森県内自立支援法取扱店

県内最大級
補聴器聴力測定室
完備!

てんてんの
天賞堂
補聴器センター

※訪問サービスも行っております。

弘前市代官町通り TEL.0172-33-5016
(紀伊國屋書店さん横)

五所川原市を応援します!!

オルテンシア 3月の催物案内

五所川原市ふるさと交流圏民センター ☎33-2111

	日	曜日	催物	開演	入場料等	連絡先
大 ホ ー ル	3	日	さつき保育園音楽リズム 公開保育	9:40	関係者 整理券	第一さつき 保育園 35-3324
	10	日	高見会舞踊歌謡(お芝居) チャリティーショー	11:30	前売800円 当日900円	高見会深見ユキノ一行 荒谷 0173-72-3586
	16	土	春彼岸 お陰様です 歌謡ショー	12:00	当日500円	(有)工藤石材商会 工藤 0173-72-1224
	17	日	舞踊・歌謡のつどい	12:30	前売300円 当日500円	美照流・秀純会 平山 34-2584
	24	日	つがる逍遙会舞踊の集い チャリティー	10:00	前売600円 当日800円	つがる逍遙会 倉光 35-5545
	31	日	ミュージックパラダイス	13:30	無料	トーオー楽器 34-3320
小 ホ ー ル	10	日	松緑神道大和山親和会 祈願祭	10:00	関係者	対馬 42-3655
	17	日	飯田史彦講演会 「生きがいの創造」	13:30	無料	NPO法人ほほえみの会 高谷 090-7662-8208
	24	日	阿部寿子ピアノ教室 発表会	13:00	無料	阿部寿子ピアノ 教室 29-2006
	30	土	ピアノコンサート	13:00	無料	坂牛哉子 ピアノ教室 0173-72-2009
	31	日	演歌舞踊の旅	13:00	900円	あさひプロダクション 大森 0172-28-2271

※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。

3月の休館日は4日、11日、18日、25日

図書館からのお知らせ

■今月のおはなし会

・五所川原おはなし「ぼぼんた」

テーマ「あおもり・つがるべん」

3月16日(土) 13:30~14:30 市立図書館視聴覚室

図書館名	開館時間	3月の休館日
市立図書館 Tel34-4334	9:30~18:00 (土日17:00まで)	毎週月曜日 20日(水)、21日(木)
伊藤忠吉記念図書館 Tel53-3049	9:30~17:00	毎週月曜日 20日(水)、21日(木)
市浦分館 Tel35-2111 内線4031	9:30~17:00	毎週土・日曜日 20日(水)、21日(木)

「我んどのねぶた展」開催

技術の上達、交流、後継者育成を目的として、地域・団体の枠を超えて、各ねぶた製作者が製作した小型の立佞武多から面の壁掛けねぶた等、約10台を展示します。

出展者が描いたねぶた絵の色紙を展示、プレゼントする企画も用意しています。

■期間 3月17日(日)~24日(日)

9:00~17:00(最終日は15:00まで)

*初日10時からオープニングセレモニーとして、お囃子演奏があります。

■場所 立佞武多の館1階多目的ホール

■観覧料 無料

*観覧のみご利用の場合、立佞武多の館駐車場は無料になりませんので、ご了承ください。

■お問い合わせ先

立佞武多の館内立佞武多製作所 Tel33-0460

春休み短期水泳教室募集中

No	コース	期間	時間帯	対象	参加費
1	楽しく水なれ3日間	3/27(水)~29(金)	9:30~10:45	4才~小学生	3,150円 (一般のみ)
2			15:30~16:45		
3			9:30~10:45		
4		4/2(水)~4(木)	15:30~16:45		
5	レベルアップ4日間	4/2(水)~5(金)	9:30~10:45		会員:4,200円 一般:4,725円
6	ベビー2週間	3/1(金)~4/28(土)の期間で都合の良い2週間内に2回レッスンが受講出来ます。		6ヶ月~4才	2,100円
7	幼児・学童2週間			4才~小学生	
8	ダンス・バレエ				
9	成人1週間	1週間は、全ての施設・レッスンを受講可		16才以上の方	1,050円

3月31日(日)までに入会すると

入会金 **0円** + 指定用品 **プレゼント!!**
3点(水着・帽子・バック) ※大人の方は2,000円分商品券となります。

4月からの新コース

月2回会員コース

- ・他の習い事が忙しい
- ・続けられるか不安、心配
- ・経済的に月4回の月謝は高い
- ・月2回位なら送迎出来る

月2回コース月会費 **3,675円**(月4回の約半分)

※新1年生までのお子さんが対象となります。

※もちろん、途中から月4回コースへ変更も出来ます。

※詳しくは、お気軽に受付までお問合せ下さい。

新コースの為、

20名 限定募集!

入会特典は、短期教室と同じく
入会金0円+3点プレゼント!

スポーツアカデミー五所川原

五所川原市米田ハツ橋1番地

Tel 0173-35-0321

五所川原市を応援します!!

◎広報有料広告

女性の健康相談

3月1日～3月8日は女性の健康週間です。中高年女性の生活習慣病予防や更年期症状等の相談に保健師が個別に応じます。

ご自身の健康づくりにお役立てください。

■日時・場所

- ① 3月6日(水) 10:00～12:00 保健センター五所川原
- ② 3月12日(火) 13:00～14:00 保健センター市浦
- ③ 3月15日(金) 10:00～12:00 保健センター金木

■定員 各4名

■持参する物 健診結果(特定健診・健康診査受診者)、健康手帳(お持ちの方)

■申込方法 ①3月4日(月)、②3月8日(金)、③3月13日(水)までに、電話にてお申し込みください。

*「健康づくり相談室」と併設になっています。

■お問い合わせ・申込先 健康推進課 内線2364

子どもの食育・栄養相談

就学前までの子どもの元気な体をつくる食生活について、栄養士が保護者の方の相談に応じます。

むら食い、好き嫌い、食物アレルギーの相談など、お気軽においでください。

■日時 3月22日(金) 10:00～11:30

■場所 保健センター五所川原

■持参する物 母子健康手帳

*事前に相談内容を電話で受けることもできます。

■お問い合わせ先 健康推進課 内線2368

市民税・県民税の申告をお忘れなく

平成25年度(平成24年分)の市民税・県民税の申告を受付しています。

受付は3月15日(金)までです。申告が必要な方は忘れずに手続きをしましょう。

申告が必要な方が申告しなかった場合、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料等が適正に計算されないことがあります。また、所得証明書等が発行できないなどさまざまな行政サービスが行き届かなくなる場合があります。

今一度「平成25年度市民税・県民税申告のお知らせ」を読み、忘れずに申告してください。

*ご不明な点については、お問い合わせください。

■お問い合わせ先

税務課 内線2227

金木総合支所総合窓口係 内線3114

市浦総合支所総合窓口係 内線4066



◎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.city.goshogawara.lg.jp/02_koho/koukoku.html

申込先/総務課広報係 内線2117

健康管理食

- 健康管理食弁当¥500円
- 個数等に応じて配達(昼・夜)いたします。
- カロリー 530～630 Kcal程度

◎健康維持、ダイエット、生活習慣予防等を考えている方に適しています。
◎手作り日替わり弁当の献立は、毎回栄養士が考案しています。

販売店募集中です。
箱実でも弁当の購入が出来ます。

株式会社 **おいしんぼう** 五所川原市大字箱実字米崎68-5
TEL 0173-26-7255

◎広報有料広告

債務整理・過払い金請求・自己破産・個人再生

借金の悩み、ご相談下さい。

「法人の倒産手続きにもご対応致します」

「過払い金返還請求します」「完済案件は着手金無料」

「着手金は分割払い可」(1社18,900円)「成功報酬は後払い」

ご家計の収支状況を伺いつつお支払方法を極めて柔軟に決定しています。



弁護士 中島賢悟
東京弁護士会所属登録番号34985号

まずは
お電話
下さい



3月15～17日頃、津軽地域
相談会開催予定です。
詳細はお問い合わせ下さい。

- 借金を減額した上で、元金のみ分割払いを目指します。
- 過払い金返還高額目標(書類なし、記憶が曖昧でも大丈夫!無料で調査)
- ご依頼者のプライバシー厳守 ●費用分割払いOK

0120-113-314

ご予約受付時間 平日・土日祝日/10:00～20:00

東京都渋谷区渋谷1-8-3 TOC第一ビル5F TEL.03-5774-1521(代表)
Mobile <http://saimu0.net> (24時間受付)

セキュアトラスト法律事務所

五所川原市を応援します!!



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2362)
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	3月6日(水)	10:00~12:00
	若山集会所	3月6日(水)	10:00~11:30
	しきしまコミュニティセンター	3月7日(木)	13:30~15:00
	尻無集会所	3月11日(月)	13:00~14:30
	戸沢集会所	3月11日(月)	10:00~11:30
	北部コミュニティセンター	3月12日(火)	13:00~15:00
	石田坂集会所	3月14日(木)	10:00~11:30
	水野尾コミュニティ消防センター	3月15日(金)	10:00~11:00
金 木	蒔田集会所	3月7日(木)	10:00~11:00
	大東ヶ丘コミュニティ消防センター	3月15日(金)	10:00~11:00
	保健センター金木	3月15日(金)	10:00~12:00
市 浦	保健センター市浦	3月7日(木)	13:00~14:00
		3月12日(火)	
		3月14日(木)	
		3月19日(火)	
	磯松集会所	3月19日(火)	10:00~11:00

みんなの健康教室

- 日 時 3月22日(金) 13:00~
- 場 所 働く婦人の家3階第3講習室
- テーマ 糖尿病になったら眼底検査
- 講 師 原信哉先生(西北中央病院眼科科長)
- 主 催 西北五医師会、五所川原市民保健協議会

献血のご案内(バス巡回)

期 日	時 間	場 所
3月8日(金)	9:30~12:30	津軽広域農業共済組合
3月17日(日)	10:00~16:30	E L Mの街SC・イトーヨーカドー
3月20日(水)	10:00~16:00	スーパーストア(株)金木タウンセンター店

- 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献血をご遠慮いただく場合があります。詳しく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。

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 エコ・クッキング

豆腐ミンチと大根の葉のスープ



1人分 114kcal 塩分2.2g

■材 料 (4人分)

木綿豆腐……………2/3丁	水……………3カップ
長ネギ……………1/4本	大根の葉……………少々
にんにく……………1片	ニンジン……………20g

【A】

鶏ひき肉……………50g
白すりごま…大さじ1
しょうが汁…大さじ1/2
片栗粉……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1

【B】

しょうゆ…大さじ1
みそ…大さじ1と1/2
ごま油……………適宜

■作り方

- ①豆腐をふきんに包んでよく水気を切り、すり鉢でつぶす。
- ②長ネギとにんにくをみじん切りにして①に加え、【A】と練り合わせてボール状にする。
- ③鍋に水3カップを入れ、ニンジン、大根の皮を入れて煮る。スープができたらか皮を取り出す。
- ④ニンジンを千切り、大根の葉をみじん切りにしたら、ボール状にしたミンチと共に③に入れ、【B】で調味する。

こころの相談

- 日 時 3月12日(火) 13:00~14:00
- 場 所 市役所北棟5階第4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
- 申込方法 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	医療機関名	住 所	電 話
3月3日(日)	田町小山クリニック	田町4-5	34-3431
3月10日(日)	永田小児科アレルギー科内科医院	一ツ谷549-7	34-5611

- ※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。