

かっぱいっぱいっぱしれ

5/26 三好小学校大運動会



ごしごわら

2013

61

No.196

主な内容

- 新消防庁舎運用開始……………2
- 市民討議会を開催します……………3
- 全国的に風しんが流行しています…10

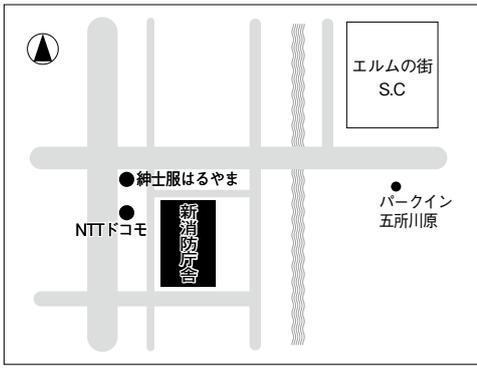
人口・世帯数

人口/59,262人(+9)
男 /27,357人(-23)
女 /31,905人(+32)
世帯数/25,178世帯(+65)
4月30日現在(前月比)

五所川原地区消防事務組合（五所川原市、鶴田町、中泊町で構成）では、6月3日（月）から新五所川原消防署（本部併設、第2車庫・訓練塔含む）・高機能消防指令センターの運用を開始します。これに伴い、業務、消防本部電話番号等の一部変更や、新たに設置された「緊急電話」の使用方法についてお知らせします。

新消防庁舎

■所在地 中央四丁目130番地
 ▼1階：受付、指令センター
 ▼2階：消防本部・消防事務室
 庁舎内はバリアフリー対応で、エレベーター、多目的トイレ（人工排泄物処理等のオストメイト対応）等が設置されています。



移転に伴う変更点などをお知らせします

6月3日 新消防庁舎運用開始

ターホン（左写真）をご利用ください。



「緊急電話」新規設置

東分署、金木・市浦・小泊消防署では、災害出場時に消防署員が不在となる場合があります。緊急出場で署員が不在のときに、火災や救急要請で直接来署した際の通報方法として、東分署、金木・市浦・小泊消防署の玄関入口に「緊急電話」（駆け込み通報装置）を新たに設置しました。



○緊急電話：受話器をとるだけで

指令センターへつながります。火災か救急かを伝えてください。なお、署員不在時に各消防署直通の電話にかけた場合、呼出音6回で指令センターへ転送されますので、要件をお伝えください。

119番回線 切り替え時のお願い

6月3日から当消防事務組合管内の119番通報はすべて新消防庁舎の指令センターで受信します。最新の情報通信機器を活用することで、119番通報から現場到着までの時間短縮が可能となり、火災などの被害の軽減と傷病者の救命率の向上が期待されます。通報の方法は、今までと変わりませんので、ご安心ください。

なお、119番回線の切り替え作業等（直通電話回線切り替え含む）が6月3日終日行われますが、これに伴い119番通報が一時的につながりにくくなるおそれがあります。

万が一つながりにくい場合は、五所川原消防署（TEL(35)2019）もしくは最寄りの消防署へ直接通報してくださるよう、ご理解、ご協力をお願いします。

電話・FAX番号

▼消防本部 課毎に直通電話を新設します。

- ・総務課 TEL(35)4382
- ・予防課 TEL(35)2020
- ・警防課 TEL(35)2023
- 以上3課 FAX(34)3911
- 指令課 TEL(35)2027 FAX(34)0120

▼五所川原消防署

今までと変わりありません。
 TEL(35)2019

FAX(34)3911

消防本部、五所川原消防署電話

業務時間

今までと変わりありません。

▼消防本部 8時30分～17時15分

▼五所川原消防署 24時間
 新消防庁舎の正面玄関（庁舎南側）は21時に防犯上の理由から施錠します。

21時以降に緊急で来署の際は、正面玄関風除室のカメラ付きイン

私たちが五所川原を創る！



昨年度の市民討議会

市民討議会を 開催します

市と公益社団法人五所川原青年会議所の共催で、昨年に引き続き五所川原市民討議会を開催します。

市民討議会とは、地域住民がテーマに沿った意見を出し合い、結果を取りまとめて行政に報告書を提出する「新しいかたちの住民参加」として近年注目され、全国的に開催されています。

無作為で選出した住民が参加するため、より多様な住民の意見が聴けること、参加する住民によっては興味のないテーマが採用されることもあることから、普段あまり考えていなかった行政の課題などを考える機会となり、住民の行政への参画意識を高めるのに効果的

果的なことが特長とされています。

五所川原市民討議会は、平成24年度からスタートし、今回で2回目の開催となります。

昨年度は「あなたが五所川原を変える!!」というテーマで実施しました。

参加者決定方法

住民基本台帳から無作為抽出された18歳以上の市民1500人に対し参加案内書を送付し、参加希望者の中から抽選で参加者30名を決定します。

市民討議会参加案内書が送付された皆さんは、参加についてご協力をお願いします。

*参加資格を有する方は参加案内書を送付された方となります。

*参加希望者が30名を上回った場合は、抽選にて参加者を決定します。

市民討議会

日時 7月14日(日) 13時30分～

場所 市民学習情報センター

・討議テーマ「私たちが五所川原を創る!」五所川原市合併10周年を迎えて私たちができること」

*市民討議会は公開で開催します。自由に観覧できますので、お気軽にお立ち寄りください。

五所川原市民討議会の流れ

5月下旬

住民基本台帳から18歳以上の市民1500人を無作為に抽出します

6月上旬

抽出された市民に市民討議会の案内書を送付します

6月下旬

参加希望の回答者から抽選で30名を選出し参加決定通知を送付します

市民討議会

7月14日(日) 13時30分～
市民学習情報センター

報告書を作成し、市へ提出します

お問い合わせ先

五所川原市民討議会実行委員会

(五所川原青年会議所内) TEL(35)4049

五所川原市企画課 TEL(35)2111 内線2153

相談日のお知らせ

お気軽にご相談ください。

◎行政相談

市民課 内線2317

●6月13日(木) 10時～12時

●6月27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

●6月5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

◎人権相談

市浦総合支所 内線4011

●6月11日(火) 10時～15時

市浦総合支所あすなろホール

◇相談員 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)

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

◎いっしょにお金の安心相談会

(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

Tel 017(752)6755

●6月12日(水) 10時～16時

市役所3階消費生活相談室

※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

●月曜日～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

行政相談委員のお知らせ

市民課 内線2317

行政相談委員は総務大臣から委嘱され、行政が行う仕事についての苦情や意見・要望があったとき、解決のための助言を行うなどの役割を担っています。

相談無料、秘密は厳守します。

市では定期的に行政相談日を設けています(広報毎月1日号に掲載。今月の開設日時は上段をご覧ください)。

また、電話でも構いませんので、お気軽にご相談ください。

◇行政相談委員

濱田 健司 Tel(34)2046

三和 孝徳 Tel(62)3070

櫛引八千代 Tel(52)2858

関 節雄 Tel(28)3146

法務局 なんでも相談・特設人権相談

青森地方法務局五所川原支局

Tel(34)2330

家族間(いじめ、遺産相続、老後の扶養)、近隣関係(騒音、悪臭、土地境界)、学校・職場内(いじめ、体罰、就職の際の差別)などでお悩みの方、ちょっとしたことでも一人で悩まず相談してみませんか。相談無料・秘密厳守。

●日時 6月8日(土) 10時～16時

●場所 法務局五所川原支局

◇相談担当者 法務局職員、人権擁護委員、司法書士、土地家屋調査士

労働相談会

青森県労働委員会事務局

Tel 017(734)6832

個々の労働者と事業主との間に生じた労働条件等に関するトラブルについて、青森県労働委員会委員が相談に応じます。

●7月2日(火) 13時30分～16時

●対象者 県内の労働者、事業主

●委員 公益委員(弁護士、大学教授等)、労働者委員(労働組合役員等)、使用者委員(会社経営者等)

◇費用 無料

市民提案型事業

再審査事業が採択されました

広報5月1日号でお知らせした市民提案型事業審査会で、再審査となった事業が採択されました。今年度は全8事業となります。

■事業名(市民提案型事業)

爆食!ごしょ煮込みうどんPR大作戦

■提案団体

ごしょ煮込みうどん党

■事業内容

サバの缶詰と乾麺を使用した煮込みうどんに、つくね芋など五所川原らしさをトッピングした「ごしょ煮込みうどん」を広く情報発信し、五所川原B級グルメを目指す。

■補助金額

62万円

*市民提案型事業については企画課(内線2152)までお問い合わせください。

◎広報有料広告

株式会社 NCアパレル 工場直売 大売出し

(Tシャツ、ポロシャツ、大人物、子供物など)

6月15日(土)～16日(日)

AM9:00～PM6:00

五所川原市大字梅田字福浦137-10
TEL (0173)28-2607



車の钣金塗装・車検整備なら当工場へ

傷、ヘコミ、事故車、保険修理(対物・車両)受付中!!

タイヤ交換・販売、ウインドガラス撥水コート施工

オイル交換、エシュロンボディガラスコーティング施工

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

身体障害者の無料巡回診査

巡回診査により、身体障害者の方々に医学的判定を行うとともに併せて様々な相談に応じます。

■日時 7月10日(水)

・受付時間 9時～11時

・診査・相談 9時30分～12時

■場所 市民学習情報センター

■診査科目 肢体不自由

■対象者

- ①身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とする方
- ②身体障害者手帳の再認定を必要とする方
- ③障害程度に変化があり、等級の変更を必要とする方
- ④補装具の交付・再交付または修理を必要とする方
- ⑤生活・医療・施設入所等の相談を希望する方

※次の方は対象外です。

- ・脳血管疾患を発症後3カ月未満の方
 - ・義肢・装具および車いすについて複雑な処方をするもの（骨格構造化義肢や車椅子の新規処方等）
 - ・要介護状態にある方で介護保険の給付品目と重なるもの（車いす（レディメイド）、歩行補助杖、歩行器）
- *症状等によってその場での判定が困難な場合は、医療機関での診査となります。

■持参するもの

身体障害者手帳（所持者のみ）、健康保険証、印鑑

■申込方法 7月5日(金)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 家庭福祉課 内線2433

国民年金保険料
納付案内の民間委託を
実施しています

弘前年金事務所国民年金課

Tel 0172(27)1331

国保年金課 内線2000

過去2年以内の国民年金加入期間のうち、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・戸別訪問にて、納付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（5月1日現在）

株式会社アイヴィジット

Tel 0120(185)056

◇ご注意

最近、年金事務所や市役所職員と称して振り込み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こと、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。

自動車税の納付は「お早め」
コンビニ・クレジット納税の
ご利用を

西北地域農政局農税部

Tel (34)314-1

県では、自動車をお持ちの皆さんへ6月4日に自動車税納税通知書を送付します。

納期限は7月1日(月)です。納期限までに納付してください。

銀行や郵便局などの金融機関や県税窓口に加えて、コンビニエンスストアでも自動車税納税通知書による納税ができますので、ご利用ください。

また、クレジットカードでも納税できますので、ご利用ください。

納税の手続きは、パソコン・携帯電話で所定のサイトから納税通知書に記載されている「納付番号」、「確認番号」やクレジットカードの番号などを入力して行います。（手数料315円がかかります。）

◇クレジット納税Yahoo!

公金支払いサイトアドレス

<http://koukin.yahoo.co.jp/>

◇窓口取扱時間

8時30分～17時15分

（土・日曜日、祝日は除きます）

26年産《りんご共済》総合一般方式 《7割補償》

いろんな自然災害・病虫害・鳥獣害に対応します

加入申込期間 6月5日～7月5日

問合せ先 津軽広域農業共済組合 果樹課 電話 0173-33-1513

薬剤散布のお知らせ

公園管理課 TEL(34)915151

桜やプラタナスなどに巣を作り、葉を食い荒らす害虫・アメリカシロヒトリは、6月～7月と8月～9月の2回、大量発生します。

期間中の早朝および日中に、街路樹や公園の樹木に薬剤散布を行いますので、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

なお、駆除の対象は、街路樹や公園など公共施設の樹木のみになります。

母子家庭・寡婦の皆さんへ 各種講習会のご案内

財団法人青森県母子寡婦福祉連合会
TEL017(735)4152

母子家庭の母、寡婦（おおむね60歳程度まで）の自立支援を目的とした各種講習会を実施します。

開催期間などは講習会の種類によりさまざまです。青森県母子寡婦福祉連合会、五所川原市家庭福祉課、各総合支所総合窓口係に備え付けてある募集要項・申込用紙をご確認ください。

●募集期間 6月14日(金)まで
*詳細はお問い合わせください。

五所川原高校授業公開

TEL(35)3073

生徒の授業の様子などを知ってもらうために、授業公開を行います。

●日時 6月15日(土)

- 受付 8時40分～終了まで随時
- 授業公開① 8時50分～9時40分
- 授業公開② 9時55分～10時45分
- 授業公開③ 11時～11時50分

◇対象者 中学生および保護者、地域住民、在校生の保護者、事前申込みは不要です。上履きを持参してください。授業公開終了後、アンケートへご協力ください。駐車場が限られていますので、車の来校はご遠慮ください。

平成25年度労働保険 年度更新の手続きについて

青森労働局総務部労働保険徴収室
TEL017(734)4145

労働保険の年度更新（平成24年度確定保険料と平成25年度概算保険料の申告・納付手続）の時期です。

平成25年度の申告・納付期間は7月10日(水)までとなっていますので、お早めに金融機関・郵便局等で手続きをお願いします。

若い人材の確保は 早期の求人提出から

五所川原公共職業安定所
TEL(34)3171 #31

平成26年3月新規高等学校卒業予定者を対象とした求人の受付を6月20日(木)から開始します。

西北五地区で就職を希望する生徒は管内の高等学校を中心に多数います。有望な人材の確保は地域における雇用の安定と共に未来あるフレッシュパワーを活用できるチャンスでもあります。

事業主の皆さん、早期の募集活動をよろしくお願いします。

- 採用予定がある事業主は求人への提出が必要です。
- 事前に管内高等学校生徒の就職希望状況等を把握したい場合はご相談ください。
- 採用選考・採用内定開始は9月16日以降となります（内定取り消しはしないようお願いします）

玉掛け技能講習会

一般社団法人西北労働基準協会
TEL(35)6336

つり上げ荷重1トン以上。

●日時 6月19日(水)～21日(金)

9時～17時

●場所 学科：西北労働基準協会

実技：齋藤建設(株)構内

◇受講資格 満18歳以上

◇受講料 2万2600円(消費税およびテキスト代を含む)

◎申込締切 6月12日(水)もしくは定員40名に達し次第締切。

*受講一部免除があります。詳細はお問い合わせください。

戦没者遺児による 慰霊友好親善事業

市民課 内線2317

一般財団法人日本遺族会では、厚生労働省の補助を受け、先の大戦で父などを亡くした戦没者の遺児を対象に、慰霊追悼を行うとともに、現地住民と友好親善を図る事業を実施しています。

◇参加費 9万円

*遺族による慰霊巡拝もあります。詳しくはお問い合わせください。

全国戦没者追悼式の 参加者募集

市民課 内線2317

先の大戦による戦没者遺族を対象に、平成25年8月15日に日本武道館で実施される、政府主催の全国戦没者追悼式の参加者を募集します。

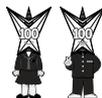
◇参加費 1万4000円程度

*詳しくはお問い合わせください。

青森県立五所川原高等学校 幾代ヶ丘同窓会 総会のお知らせ

青森県立五所川原高等学校 幾代ヶ丘同窓会 平成25年度総会を、下記日程で行います。同窓生の皆さま、ぜひ出席下さいませよう、ご案内いたします。

- 日 時 平成25年6月14日(金) 午後6時から
 - 場 所 ホテルサンルート五所川原
 - 会 費 4,000円(当日、会場にて賜ります)
 - 申 込 方 法 幾代ヶ丘同窓会事務局(35-3073)まで御連絡下さい。
 - 申 込 締 切 平成25年6月10日(月)まで
- ※ご不明な点は、下記同窓会事務局まで御連絡下さい。
青森県立五所川原高等学校幾代ヶ丘同窓会 事務局
担当 三上 浩(電話0173-35-3073)



アートに決めてよかった!

あなたのリフォーム全力でサポートします!

■屋根、外壁リフォーム専門店■
地元職人直営店

MAIベストプロ

0173-33-4713

五所川原市七ツ館虫流51-29 朝8:00から夕方19:00まで毎日楽しく営業中

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

◆ホームページは◆
<http://www.art-reform.net>

yahoo!アートリフォーム

◎広報有料広告

五所川原市を応援します!

初心者弓道教室(中学生〜一般)
五所川原弓道会事務局
TEL(35)12663 新潟

初心者のための弓道教室です。余暇を活用して始めてみませんか。

●昼間 6月14日(金)〜7月19日(金)
毎週月・水・金曜日
10時〜11時45分

●夜間 6月15日(土)〜7月20日(土)
毎週火・木・土曜日
19時〜20時45分

●場所 五所川原市弓道場
(つがる克雪ドーム隣)
*受講料は無料。弓具は備え付けのものがああります。中学生は保護者の同意が必要です。

●認知症の人と家族のつどい
公益社団法人認知症の人と家族の会青森県支部 TEL(35)06600
津軽地域世話人 山本

認知症の方を介護する人同士が
お互いに話し合い、介護の知恵を
知ることが出来る場所です。
1人で悩まず語り合い、和やかな
介護にしましょう。男性介護者の
参加も歓迎します。

●日時 6月9日(日) 13時〜15時

●場所 市民学習情報センター

◆参加費 無料

*事前申込みは不要です。直接会

場へお越しください。

精神保健福祉ボランティア
養成講座
地域活動支援センター ラ・プリ
マベラ TEL(38)16630

●6月23日(日)9時45分〜14時
6月29日(土)9時30分〜14時15分
ラ・プリマベラ(布施病院裏)

◆受講料(29日のみ200円)
◆持参するもの 23日は筆記用具、
昼食。29日は筆記用具、受講料、
エプロン。

◎申込締切 18日(火)16時までに電
話にてお申し込みください。

ラケットテニス教室開催
TEL(90)488(4)12 角田

スポンジボールでやるテニスで
す。どなたでも参加できます。

●毎週水・日曜日 10時〜13時
サンビレッジ五所川原

●毎週木曜日 19時〜21時
市民体育館

*詳しくはお問い合わせください。
全国建築住宅デー
五所川原市建築組合
TEL(35)6291 白戸

●日時 6月16日(日) 9時〜15時

●場所 五所川原職業能力開発校
(市民学習情報センター隣)

◆住宅相談(リフォーム等)・刃
物とき(収益金は社会福祉協
会へ寄附)

●第10回さつき盆栽展
五所川原盆栽会
TEL(34)7670 佐々木

さつき盆栽に興味のある方、お
誘い合わせの上お越しください。
入場無料です。

●日時 6月22日(土) 9時〜17時
6月23日(日) 9時〜16時

●場所 中央公民館

●津軽野盆栽会
TEL(90)600(8)7604 津島

盆栽のほか、おもと・山野草も
展示します。

●日時 6月3日(月)〜5日(水)
10時〜21時(最終日は16時まで)

●場所 ELMの街ELMホール

●親子で太陽光で充電して光る
エコライトを作ろう!
TEL(35)6291 渡谷

●日時 6月30日(日)
10時〜(5組)
14時〜(5組)

●場所 リファイン五所川原2階

◆材料費 800円
※定員になり次第受付終了します。
バレエボール好きな女性、集まれ
TEL(90)750(0)5410 松山

●日時 毎週火曜日19時〜21時

●場所 五所川原南小学校
◆会費 月額500円

バトミントンクラブ
レモンズ会員募集
TEL(35)4737 藤森
TEL(35)2065 安田

老若男女、経験、未経験は問い
ません。どなたでも大歓迎です。

●毎週金曜日 12時〜14時
ルネサス体育館(漆川)

◆会費 1回300円
吉澤秀香と門下生による書作展
鐵心書道会 TEL(9)2(34)9555

●日時 6月19日(水)10時〜16時

●場所 旧小山内トシエ宅
(櫻庭美術館隣)

善意の花かご

〜ごちもありがとうございました〜

◎小野都さん(金山)
⇒バナナ60本寄贈(くるみ園へ)

◎五所川原市老人クラブ連合会芸
能部(藤森せい子部長) 13名
⇒舞踊訪問(くるみ園へ)

お詫びと訂正
広報5月15日号P5「善意の花
かご」で、菊ヶ丘運動公園環境整
備奉仕をしていたいただいた五所川原
建設協会の会長は「奈良孝男会長」
の誤りでした。

訂正し、お詫びします。

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

「便利屋」

24時間受付・対応

修理業務…水道漏水・排水つまり修繕、雨漏り・建物・屋根修繕(ペンキ)、
サッシガラス・網戸清掃・取替え、ガスレンジ・換気扇・石油ストーブ・
エアコン室内機掃除、不要物片付け処分、シャッター修理・塗装、
庭・植木の手入れ・草刈り

代行業務…代理出席(冠婚・葬祭・パーティー・その他)、散骨儀式(海
洋散骨・山岳散骨)

その他、何でもお気軽に御相談下さい。お待ちしております。

みどり総合支援センター 五所川原市みどり町3-107
TEL(フリーダイヤル) 0120-268-244

6月は土砂災害防止月間です

青森県内には約4,000カ所、市内には125カ所もの土砂災害危険箇所があります。

土石流、地すべり、がけ崩れなど、どれも強い雨が原因となり、山や崖がある地域ではどこでも起こる可能性があります。

昨年度は日本各地で土砂災害が発生し、多くの犠牲者が出ました。今まで経験したことのないような強い雨が降っているときは、大きな災害が起こるかもしれないと心に留め、正しい危機意識と早期避難で土砂災害による被害ゼロを目指しましょう。

■お問い合わせ先

総務課 内線 2116

青森県土整備部河川砂防課 TEL 017-734-9670

第3回太宰歌留多大会

昔ながらのかるた遊びで太宰作品にふれてみませんか？興味のある方は、ぜひご参加ください。

■日時 6月19日(水) 13:40～

■場所 太宰治記念館「斜陽館」

■参加料 無料

■申込方法 電話にてお申し込みください。定員16名になり次第締め切ります。

■お問い合わせ・申込先

太宰治記念館「斜陽館」 TEL 53-2020

香典返しに 特産品を活用しませんか

突然訪れるお別れのとき、その悲しみと不安は、計り知れないものがあります。

そんなときの香典返しに、亡くなった方をしのび、市の特産品を贈ってみてはいかがでしょうか。

市民があらためて手にすることによって特産品のPRと地域経済への波及効果が期待できます。

ご利用の際は、お近くの葬儀会社にご相談ください。

■香典返し商品



・十三湖産レトルトしじみ



・赤〜いりんご商品セット



・健康うどんセット

■お問い合わせ先

商工観光課地域産業振興室 内線 2561

児童手当の現況届は 6月中旬に提出を

児童手当受給者の皆さんへ6月上旬に案内を郵送します。

必要書類をご確認の上、6月28日(金)までに手続きしてください。

この手続きをしないと、6月分以降の児童手当を受け取ることができませんので、ご注意ください。

■お問い合わせ・提出先

市民課 内線2316

金木総合支所総合窓口係(児童手当担当)内線3105

市浦総合支所総合窓口係(児童手当担当)内線4011

*公務員の方は勤務先へご確認ください。

夕市を開催します

～あなたも会員になりませんか～

今年も新鮮な地場産の農産物等を販売する夕市を開催します。

また、夕市で地場産の農産物等を販売する会員を募集しています。加入希望者はご連絡ください。

■開催日時 6月14日～11月8日までの毎週金曜日
(8月9日・9月20日は休業、代わりに8月11日・9月19日に開催)

16:30～17:30 (9月以降は15:30～16:30)

■開催場所 コミュニティセンター栄駐車場

*駐車場がセンターの行事等で使用できない場合は、やなぎぬま近隣公園にて開催します。

■会員募集 年会費/個人1,000円、団体3,000円

■お問い合わせ先

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



農産物加工品直売会

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。ぜひお越しください。

■日時 6月12日(水)・26日(水) 12:00～13:00

■会場 市役所2階ロビー

■お問い合わせ先

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

図書館からのお知らせ

だっこでいっしょおはなし会

■日時 6月8日(土) 10:30~11:00
 ■場所 市立図書館2階
 職員による、0歳から3歳くらいまでのお子さん向きの絵本のおはなしや手遊び、わらべうたなど、ちいさいお子さんも楽しめる内容です。
 動き回っても、泣いちゃっても、大丈夫◎
 お父さま、お母さまも、ごいっしょにどうぞ♪
 毎月第2土曜日10:30~11:00に開催します。



6月のおはなし会

■日時 6月15日(土) 13:30~14:30
 ■場所 市立図書館2階
 五所川原おはなし“ぼぽんた”のみなさんによる絵本や児童書の読み聞かせが聞けますよ。
 今月のテーマは「こわい話」。
 だれかといっしょに、さいごまできてね…。

蔵書点検による休館について

6月17日(月)~20日(木)は蔵書点検のため休館します。そのため、6月8日(土)~16日(日)までの期間に借りられる図書の貸出冊数を5冊→10冊と変更します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

| 図書館名 | 開館時間 | 6月の休館日 |
|---------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 市立図書館 TEL34-4334 | 9:30~18:00 (土日祝17:00まで) | 毎週月曜日、 17日(月)~20日(木) |
| 伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049 | 9:30~17:00 | 毎週月曜日、 17日(月)~20日(木) |
| 市浦分館 TEL35-2111 内線4031 | 9:30~17:00 | 毎週土・日曜日、 17日(月)~20日(木) |

●図書館HPもご活用ください！
 展示、イベント情報が掲載されているほか、蔵書検索・予約もできます。

五所川原市立図書館



オルテンシア 6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 | 1 | 第47回五所川原合唱団定期演奏会 | 18:30 | 高校生以上1,000円 中学生以下500円 | 五所川原合唱団 五十嵐 34-4048 |
| | 8 | 日野原重明先生講演会 | 14:00 | 前売1,000円 当日1,200円 学生500円 | 富田 34-6375 |
| | 9 | 第30回青森県立木造高等学校吹奏楽部定期演奏会 | 16:00 | 500円 | 木造高等学校吹奏楽部 親父の会事務局 葛西 42-2066 |
| | 16 | 五所川原高等学校吹奏楽部第34回定期演奏会 | 16:00 | 500円 | 五所川原高等学校 西崎 35-3073 |
| 小ホール | 16 | 果林演歌の旅 | 13:00 | 900円 | スナック果林 大森 080-3198-5600 |
| | 23 | サマーコンサート | 15:00 | 無料 | 加藤ピアノ教室 22-2955 |
| | 29 | 子ども達の芸術舞踊公演2013 | 14:00 | 前売1,000円 当日1,500円 | ひろさき芸術舞踊 実行委員会 岩淵 0172-32-8224 |
| | 30 | 第14回北斗歌謡教室合同発表会 | 13:00 | 前売500円 当日700円 | 北斗エンタープライズ 今 35-6286 |

※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。

6月の休館日は 3日、10日、17日、24日

県営住宅入居者募集

| 団地名 | 構造等 |
|-------|--------------------------|
| ①新宮団地 | 木造3LDK:1戸(1階玄関) |
| ②広田団地 | 鉄筋コンクリート造3K:1戸(4階玄関) |
| ③広田団地 | 鉄筋コンクリート造3LDK:1戸(2階玄関) |
| ④新宮団地 | 木造3LDK:1戸(特定公共賃貸住宅・1階玄関) |

*入居者①③は3名以上、②は条件付で単身から可。
 ④は2名以上で政令月額が158,000円以上487,000円以下に限る。

募集期間

①~③ 6月3日(月)~6月10日(月)(土・日曜日は除く)
 ④ 随時募集中(入居者が決定次第締切)

家賃(所得金額に応じ決定)

① 23,000円~47,400円程度
 ② 10,500円~26,500円程度
 ③ 13,000円~31,800円程度
 ④ 58,000円

*①~③は8月1日、④は7月1日入居予定。

*駐車場は1住戸につき1台です。2台目は空区画がある場合のみ貸し出します。駐車場料金は別途徴収します。冬期の駐車場の除雪は入居者が行ってください。

お問い合わせ・申込先(土・日曜日は除く)

(株)サン・コーポレーション住宅管理係
 TEL 38-3181



全国的に風しんが流行しています

風しんから妊婦を守りましょう

全国の風しん患者数は、昨年、近畿地方や関東地方などで激増し、今年はさらに増加傾向にあります。

県内でも4人の感染が報告されています。

風しんは、かかった本人に発疹や発熱などの症状が発症するだけでなく、妊婦が風しんにかかると、胎児が風しんウイルスに感染し、障がい(先天性風しん症候群)をもって生まれる可能性があります。

風しんから妊婦を守りましょう。

特に予防接種をお勧めする方

▽妊婦(抗体陰性または低抗体価の方に限る)の夫、子ども、そのほかの同居家族

▽10代後半から40代の女性(特に妊娠希望者等)、35歳以上の男性

▽産褥早期の女性

*任意接種となります。

*妊娠中は風しんの予防接種は受けられません。

詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合わせ先 健康推進課 内線2363

お腹すっきり!! 運動教室

～これから市民健診や人間ドックを受ける皆さんに特におすすめです!～

健診データは普段の生活の結果を数字で表したもので、健診前の生活が結果を大きく左右します。

運動により血糖や脂質がたくさん消費され、お腹まわりの脂肪(内臓脂肪)が減少しやすくなります。

今が運動を始めるチャンス!ぜひこの機会にご参加ください。



■日時 6月6日(木) 13:30~14:30 (受付 13:00~)
6月28日(金) 18:30~19:30 (受付 18:00~)

■場所 保健センター五所川原

■テーマ その場の足踏みで、背中・ヒップ・わき腹を使った有酸素運動

■講師 健康運動指導士 鬼武由美子氏

■内容 ストレッチ、筋力トレーニング、希望者のみスタイルチェック写真撮影

■参加費 無料

■対象 医師から運動制限されていない方で、各回20名

*申込は不要です。

動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物をお持ちの上、お越しください。

■お問い合わせ先 健康推進課 内線 2364

もの忘れ検診

認知症は、加齢によるもの忘れとは違い、正常だった脳の働きが徐々に低下する病気です。

誰もがなる可能性がある身近な病気であり、認知症を心配される方も増えているなか、早期発見、早期治療により症状が改善されるものもあります。



今年度から、1年を通してもの忘れ検診ができるようになりました。

この機会に検診を受けましょう。

■日時 毎週月・火・水・金曜日 14:00~16:00

■場所 健生五所川原診療所

■対象者 65歳以上または若年性認知症が心配な市民

■内容 タッチパネルパソコンを利用して質問に答える検査(一人あたり5分から30分程度)

■料金 無料

お問い合わせ・申込先 地域包括支援センター Tel.38-3939

はじめよう「糖尿病予防」

「血糖値」「ヘモグロビン A1c」が高いと言われた方や糖尿病が気になる方におすすめします。

食生活・生活習慣を見直して、一緒に糖尿病を予防しましょう。

- 日 時 6月27日(木) 10:00~14:00
- 場 所 保健センター市浦
- 内 容 栄養講話・調理実習、健康相談
- テ ー マ 「食事から見直そう！糖尿病予防」
- 講 師 栄養士・保健師
- 参加費 無料
- 持参するもの 健康手帳(お持ちの方)、エプロン、三角巾、ごはん茶碗(持参可能な方)
- 申込方法 6月21日(金)までに、電話にてお申し込みください(定員20名)。
- 申 込 先 健康推進課 内線2364

フッ素無料塗布 歯の健康相談

幼児からの虫歯予防を目的に、歯科保健事業として歯の健康相談を開催します。

料金は無料です。

- 期 間 6月17日(月)~9月20日(金)
(土・日曜日、祝日を除く)
- 対 象 者 1歳6カ月~小学校6年生までの国民健康保険加入者
- 内 容 歯の健康診断・ブラッシング指導・フッ素無料塗布・口腔内審査
- 申込方法 9時~16時30分の間に電話にてお申し込みください。
- 申 込 先 市浦歯科診療所(歯科保健センター)
TEL 27-7734

歯周疾患検診

6/4~10 歯と口の健康週間
~健康は、食から、歯から、元気から!~

40歳以上の歯を失う原因の第1位である歯周病。

歯周病菌は歯ぐきの毛細血管を通して全身をめぐる、動脈硬化を引き起こして、脳梗塞や心筋梗塞などの引き金になることが分かってきています。ぜひこの機会に歯周疾患検診を受けましょう。

- 対 象 者 平成25年度内に40歳、50歳、60歳、70歳の節目年齢を迎えられる市民
- 料 金 無料
- 受診方法 市民健診申込書または電話にて健康推進課へお申し込みください。後日ご自宅に届く歯周疾患検診受診券を持参し、直接歯科医療機関で受診してください。
- 内 容 問診・口腔内診査
- 期 間 平成26年3月31日まで
- 実施歯科医療機関 (市町毎50音順)

| 五 所 川 原 市 | | | | 鶴 田 町 | |
|------------|---------|-----------|---------|-------------------|---------|
| あすなろ歯科医院 | 33-1122 | 津島歯科医院 | 53-2353 | なかじま歯科クリニック | 23-1230 |
| アップル歯科医院 | 39-1171 | 津島歯科診療所 | 34-2050 | 中田歯科医院 | 22-5577 |
| えびなファミリー歯科 | 35-1123 | 飛嶋歯科医院 | 34-8548 | 中 泊 町 | |
| エルム歯科小児歯科 | 38-3131 | 中嶋歯科医院 | 34-3366 | 今歯科医院 | 57-2117 |
| 小原歯科医院 | 35-6711 | 成田歯科診療所 | 34-2343 | 伝法谷歯科医院 | 57-2511 |
| 工藤歯科医院 | 34-8883 | ひろし歯科 | 35-1718 | 山口歯科診療室 | 57-2015 |
| 黒部歯科クリニック | 33-3939 | 広田歯科医院 | 35-8214 | ゆみこ歯科クリニック | 69-1020 |
| 小嶋歯科医院 | 34-2519 | 富士歯科医院 | 53-2031 | 板 柳 町 (市外局番 0172) | |
| 小林歯科医院 | 33-1156 | 本町歯科医院 | 35-2214 | おおせ歯科医院 | 73-3372 |
| サトウ歯科クリニック | 26-7251 | 宮川歯科クリニック | 34-8410 | 工藤八歯科医院 | 72-1172 |
| 市浦歯科診療所 | 27-7734 | | | 久米田歯科医院 | 77-3230 |
| 渋谷歯科医院 | 52-2233 | | | 久米田歯科矯正歯科医院 | 73-4488 |
| 高満歯科医院 | 34-2468 | | | 諏訪歯科 | 73-3919 |
| 田附歯科医院 | 34-3082 | | | たけだ歯科医院 | 72-0404 |
| 田中歯科クリニック | 54-1139 | | | なかむら歯科医院 | 79-1123 |

- お問い合わせ・申込先 健康推進課 内線 2367



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、持参してください。

| 地区 | 開催場所 | 開催日 | 開催時間 |
|------|------------------|----------|-------------|
| 五所川原 | 中泉集会所 | 6月7日(金) | 13:00~14:00 |
| | 梅沢コミュニティセンター | 6月10日(月) | 10:30~12:00 |
| | 石岡保健協力員 寺田よしゑさん宅 | 6月18日(火) | 13:30~15:00 |
| 市浦 | 保健センター市浦 | 6月6日(木) | 13:00~14:00 |
| | | 6月11日(火) | |
| | | 6月13日(木) | |
| | | 6月18日(火) | |
| | | 6月20日(木) | |

こころの相談

- 日時 6月11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。

みんなの健康教室

- 日時 6月28日(金) 13:00~
- 場所 働く婦人の家3階第3講習室
- テーマ せきの長びきについて
- 講師 中村謙弥先生(中村内科医院)
- 主催 西北五医師会 ■共催 五所川原市

救急医療当番医

| 月日 | 医療機関名 | 住所 | 電話 |
|----------|-----------|----------|---------|
| 6月2日(日) | 健生五所川原診療所 | 一ツ谷508-7 | 35-2542 |
| 6月9日(日) | 白戸胃腸科外科医院 | 栄町64-1 | 34-6211 |
| 6月16日(日) | 増田病院 | 新町41 | 35-2726 |

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

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 元気で長生きするための料理

豚しゃぶ(ヨーグルト味噌ソースがけ)



1人あたり 185kcal 塩分 1.0g

■材料(4人分)

- 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用).....240g
- ミニトマト.....8個 水菜.....120g
- 長ねぎ.....60g さけるチーズ.....60g

【A】ヨーグルト味噌ソース

- プレーンヨーグルト...100g 味噌.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ1 ゆずこしょう.....少々

■作り方

- ① 豚肉はお湯にくぐらせ火を通し、水に入れて取り出し、水気を切る。このときのポイントは、80℃のお湯を使って豚肉に火を通し、冷ます時は冷水を使わず常温の水にくぐらせることで肉が柔らかく仕上がる。
- ② ミニトマトは半分に、水菜は5cmの長さに切り、長ねぎは5cmの長さの細切りにする。さけるチーズはさいておく。
- ③ Aの材料をよく混ぜソースを作る。
- ④ 器に②の野菜、さけるチーズ、豚肉を盛り付け、③のソースをかける。

献血のご案内(バス巡回)

| 期日 | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|--------------------|
| 6月16日(日) | 10:00~16:30 | E L Mの街SC・イトーヨーカドー |

- 日程は変更される場合があります。
- 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(Tel 017-741-1511)までお問い合わせください。