

# 戸締り用心 火の用心!

10月23日街頭防火パレード



広報

# ごしごがわら

2013

11 1

No.206

## 目次

市褒賞・文化褒賞・内助功労章	2
住民懇談会開催	4
平成26年成人式	8
インフルエンザ予防接種	11

## 人口・世帯数

人口	59,132人	(-2)
男	27,286人	(+4)
女	31,846人	(-6)
世帯数	25,244世帯	(+28)

9月30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 青森県五所川原市宇岩木町12番地 ☎0173-35-2111(代)

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



# 平成25年度 五所川原市

## 市褒賞・文化褒賞・内助功労章

市では、公共の福祉の増進に顕著な業績のあった方、徳行が優れ広く市民の模範となった方、文化の振興に優れた功績を残された方を称えるため、五所川原市顕彰条例を制定しています。  
市顕彰委員会(吉岡良浩会長)に諮問し決定した、平成25年度五所川原市市褒賞、文化褒賞、内助功労章の受賞者をお知らせします。

### 市褒賞



竹谷とく氏(鎌谷町)

永年にわたり民生委員児童委員を務め、高齢者や独居老人世帯など身近にいる要援護者と向き合うとともに、不登校や引きこもりなども子どもたちをめぐる様々な問題にも真摯に取り組み、地域福祉の増進に貢献された。

### 市褒賞



橋節男氏(唐笠柳)

永年にわたり五所川原市転作集団連絡協議会会長など、農業関係団体の要職を歴任され、卓越なる識見と指導力により市の農業振興に貢献された。

内助功労章 橋尚子氏

### 文化褒賞



木下巽氏(嘉瀬)

永年にわたり太宰文学の研究に励み、卓抜した識見で「馬禿」「新樹」の刊行や「太宰を語る会」の開催を通じて研究成果を普及させ、市の文化振興に貢献された。

内助功労章 木下カチ子氏

### 文化褒賞



澤田長一郎氏(鎌谷町)

永年にわたり川柳岩木吟社同人として川柳を研鑽し続けるとともに、後進の指導を積極的に行い、また、五所川原市文化振興会議会長を長きにわたり務めるなど、市の文化振興に貢献された。

内助功労章 澤田京氏



(右から)豊島知哉さん(五農高2年)、山田泰弥さん(五工高1年)、  
今大悟さん(五商高2年)、橋本健哉さん(五一高2年)

統一標語

「消すまでは 心の警報 ONのまま」

## 市民みんなで

# 火災を予防しよう

10月21日から27日まで、秋の火災予防運動が市内各地で一斉に繰り広げられました。

消防署や消防団による車両巡回広報のほか、10月23日には、幼年消防クラブ・五所川原地域防災協会等の皆さんによる街頭防火パレードが行われ、市民へ火災予防を呼びかけるとともに、市内の高校生4人が「一日消防官」を務め、救急法等を学び防災意識を高めました。

これからの季節は空気が乾燥します。暖房器具を使用する機会も増えますので、市民みんなが火災を予防しましょう。



受賞を報告する濱田さん(右)

## 総務大臣表彰受賞

多年にわたり行政相談委員として活動している功績により、10月16日に総務大臣から表彰を受けた濱田健司さんが、10月22日、市長を訪問しました。

行政相談委員は、地域住民の身近な相談相手として、行政に関する苦情を聞き、解決のための助言や行政機関への働きかけを無報酬で行っています。

濱田さんは、平成11年4月1日に行政相談委員として委嘱を受け、現在も活躍しています。広報では毎月1日号で行政相談日をお知らせしています(今号はP4掲載)。



全国大会での活躍を誓う工藤夢さん(中央)、  
工藤向日葵さん(中央右)

## 卓球で全国大会出場

平成25年度全日本卓球選手権大会(カデットの部)に女子ダブルスで出場する工藤夢さん(鶴岡T.C所属・南小6年)、工藤向日葵さん(弘前卓球センター所属・五一中1年)が、10月22日、市長を訪問しました。

2人はそれぞれ同じ卓球クラブに所属するパートナーと組み青森県大会決勝で戦った相手であり、2組とも全国大会への切符を手に入れました。

活躍が期待される全国大会は、11月2日から4日にかけて岡崎市中央総合体育館(愛知県)で行われます。



市民学習情報センター周辺を清掃する五所川原地区電気工事業災害防止対策協議会の皆さん

- ◎ 五所川原地区電気工事業災害防止対策協議会(新谷良昭会長) 30名1つがる克雪ドーム、市民学習情報センター清掃奉仕
- ◎ 中村徳男さん(つがる市) 10万円(ふるさと納税)
- ◎ 吉田秀さん(東京都板橋区) 10万円
- ◎ 五所川原地区婦人会(寺田和子会長) 10000円
- ◎ 五所川原市女性スポーツの会(尊馬ユキエ会長) 13名1つがるほか、バナナ12房(くるみ園へ)
- ◎ 五所川原地区飲料店組合(一戸儀雄理事長) 8万8768円
- ◎ 五所川原市(つがる市) 10万円

## 善意の花かご

どうもありがとうございました





# 青森あすなるホール市浦で 住民懇談会を開催します

皆さんの声をお聞かせください

市民の皆さんのさまざまな意見や提案を市の政策に反映させる市民参加の場として、住民懇談会を開催します。

市長をはじめ市の幹部職員が、皆さんからの意見や提案に回答するなど、対話形式での懇談会になります。  
ぜひご参加ください。

■日時：11月12日(火) 17時～19時

■会場：青森あすなるホール市浦

\*今後も日程が確定次第、お知らせしていきます。



10月21日に喜良市コミュニティセンターで開催された住民懇談会には15名の地区住民が参加し、地域の課題や、川倉の湯っこ改修工事についてなど、24の案件がありました。

市では、緊急性や重要性を十分考慮しながら、検討となった案件の解決に向け取り組んでいます。

お問い合わせ先：総務課 内線2117

## 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

●11月14日(木) 10時～12時

●11月28日(木) 13時～15時

市役所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

●11月13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

●11月13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～金曜(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

●11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。

### 労働保険の加入手続きはお済みですか

ハローワーク五所川原 TEL(34)3171

11月は労働保険適用促進強化期間です。

労働者を1人でも雇っている事業主(農林水産業の一部を除く)は

労働保険(労災保険・雇用保険)に加入する義務があります。

・労災保険：業務災害・通勤災害により負傷等をした場合、必要な保険給付を行います。

・雇用保険：労働者が失業した場合、生活安定・再就職促進のための必要な失業給付を行います。

・雇用保険：労働者が失業した場合、生活安定・再就職促進のための必要な失業給付を行います。

### ◎広報有料広告

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！  
楽しく！うれし！

## 7しち5ご3さん

スタンダード台谷紙入り6切サイズ(23×17cm)  
1カット¥10,500(税込)  
写真集・フォトフレーム・キーホルダーなどのセットです！  
お得なセット¥30,000(税込)!!  
その他、店内には多数見本をご用意してお待ちしています!!  
振袖フォトプランも随時ご予約受付中です!

新着情報♪ 今年12月五所川原市一ツ宮に新スタジオオープン予定です!  
オープンから3か月間は撮影料が半額になるオープニングキャンペーンを実施いたします! ご来店をおまちしております。

〒038-3145 青森県つがる市木道千代町7  
TEL 0173-42-2651(9:00~18:00)  
http://motoyama-studio.com

ご予約  
お問合せは  
コチラ!

## 「便利屋」 24時間受付・対応

期間限定 特別企画  
キャンペーン  
11/1~11/30まで  
灯油ストーブ・温風ヒーター  
出張点検掃除(税込)  
通常料金10,000円~20,000円  
→6,000円~10,000円

修理業務…電気・ガス・水道・建築物  
片付け~処分・冬支度  
なんでも修理隊  
~お気軽にご相談下さい

代行業務…ペット葬祭  
火葬のみ~葬儀一式

五所川原市みどり町3-107  
TEL(フリーダイヤル) 0120-268-244

みどり総合支援センター

五所川原市を応援します!!

～配偶者等からの暴力に悩んでいる方へ  
1人で悩まず、相談してみましょ～

相談機関	電話番号	相談時間
青森県女性相談所	DVホットライン フリーダイヤル 0120-87-3081	24時間対応 DVの通報・緊急電話
	電話相談 017-781-2000	平日 8:30～20:00 土日祝 9:00～18:00
青森県男女共同参画センター(アピオあおもり)	相談専用電話 017-732-1022	9:00～16:00 水曜日を除く
青森県西北地域県民局 地域健康福祉部福祉こども総室	0173-35-2156	平日 8:30～17:15
全国共通DVホットライン	フリーダイヤル 0120-956-080	月曜日～土曜日 10:00～15:00
DV相談ナビ ※自動音声により指定地域の最寄の相談窓口をご案内します。	ここにでんわ 0570-0-55210	・窓口案内は24時間対応 ・各窓口での電話相談は受付時間内
女性の人権ホットライン	ゼロナゼロのホットライン 0570-070-810	平日 8:30～17:15

女性に対する暴力をなくす運動

11/12  
11/25



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

配偶者等からの暴力、性犯罪、売買春、人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、決して許されるものではありません。  
・企画課男女共同参画室 内線2156

平成26年度母子および寡婦福祉資金(修学資金等)予約貸付の受付

家庭福祉課 内線2439

◇対象者：経済的に困難な事情にあり、平成26年4月に高等学校等に進学または知識技能を習得させる施設に入所を希望する児童を実際に扶養している配偶者のいない女子等

◇貸付の対象となる資金

- ・就学支度資金
- ・修学資金
- ・修業資金

◇貸付に関する提出書類

- ① 申請書
  - ② 保証人の保証書
  - ③ 貸付申請者の戸籍謄本
  - ④ 配偶者のいない女子であって、実際に児童を扶養していることを証する書類
  - ⑤ 家計費申告書
  - ⑥ 進学証明書(在学している学校からの証明書)
  - ⑦ 経費申告書
  - ⑧ 口座振替申出書
- ※提出書類は家庭福祉課または各総合支所総合窓口係にあります  
●提出期限：平成26年1月31日(金)  
\*期限後も随時貸付申請を受付し

国民年金保険料に係る社会保険料控除証明書が送付されます

国保年金課 内線2332  
弘前年金事務所  
TEL 0172(27)1337

平成25年1月から平成25年12月までの間に納めた国民年金保険料は「社会保険料控除」として全額が所得から控除されます。

申告できるのは平成25年中に毎月納めた保険料、過去の期間分でも未納や免除を受けた分を平成25年中に納めた保険料額になります。

年末調整や確定申告で国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、保険料の支払いを証明する書類の添付が必要です。その際は、日本年金機構より11月上旬に発行される「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」や領収書などを忘れずにお持ちください(10月以降に本年初めて保険料を納付する方には、翌年2月上旬に証明書が送付される予定です)。年末調整や確定申告の手続きの際は必ずこの証明書や領収書が必要となりますので、申告を行ううまで大切に保管してください。

◎ 広報有料広告

屋根・外壁も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

アートリフォーム(株) 33-4713

http://www.art-reform.net  
yahoo アートリフォーム

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

入居希望随時受付中

おかげさまで ライラック10周年

◆有料老人ホーム ライラック美吉 30,150円～  
五所川原市福山字実吉72-3(サンクス福山店様となり)

◆有料老人ホーム ライラック 30,150円～  
板柳町掛落林字前田262-2,263(あすなろ温泉様となり)

これまでのご愛顧に感謝し、平成25年9月1日より、利用料金を次のとおり改正いたしました。

お気軽にお問い合わせ下さい。心よりお待ちしております。

●お問合せ ☎0173-29-2015 (施設長 奈良)宛まで。(有)ユアホーム

五所川原市を応援します!!



## 第56回 五所川原市 社会福祉大会

五所川原市社会福祉協議会  
TEL(34)3494

あたたかな福祉の輪を広げ、住民と行政・関係機関等が連携協働する福祉社会の実現を目的に、安心と幸せを感じる福祉のまちづくりの契機とするための大会です。お気軽にご参加ください(参加無料)。

- 日時：11月16日(土) 13時～
- 場所：オルテンシア
- ◆記念講演

・演題「人生笑うが勝ち」

講師：つがる漫芸 黒石八郎氏

◆アトラクション

団体による獅子舞、奴踊り披露

◆展示即売コーナー

お金の暮らしに関する相談会  
解決の糸  
〇を見つけない行こう

消費者信用生活協同組合青森事務所  
TEL0120(102)143

市と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。

専門スタッフと弁護士が、お金や暮らしに関する悩みについて、丁寧に聞き取りし、一緒に解決の糸

糸口を見つけます。

- 11月9日(土)・10日(日) 10時～16時

消費者信用生活協同組合青森事務所(青森市新町1-2-18)  
サンフレンドビル2階

- 11月16日(土)・17日(日) 10時～16時

ヒロロ3階ヒロロスクエア(弘前市大字駅前町9-20)

◆相談例：生活資金が足りない、多額の借金がある、他人の保証人になっている、キャンセルで散財したなど

### 創業補助金第3回募集

(公財)21あおり産業総合支援センター  
TEL017(77)4066

創業などに要する経費の一部を補助することで、新たな需要や雇用の創出を図り、地域経済を活性化させることを目的としています。

◆対象者：起業や第二創業を行う個人、中小企業・小規模事業者

\*中小企業・小規模事業者向けに国が認定する専門家などの助言機関(認定支援機関)を伴走者として、事業と一緒に取り組むことが必要。

### ◆対象経費

・創業事業費(人件費、起業・創業申請経費、店舗等借入費、設

備費、謝金、旅費など)

・販路開拓費(マーケティング調査費、広報費、謝金、旅費など)

### ◆補助率

3分の2(下限額100万円)

・地域需要創造型起業・創業 上限額200万円

・第二創業 上限額500万円

・海外需要獲得型起業・創業 上限額700万円

◎応募方法：募集要項をご確認の上、12月24日(火)まで(当日必着)に必要な書類を提出してください。

\*募集要項はHP(<http://www.21aomori.or.jp/>)からダウンロードしてください。

### 農業用軽油引取税免税 証の交付申請について

西北地域県民局農務課  
TEL(34)2111 内線207

平成26年に使用する農業用軽油引取税免税証の交付申請を次のとおり受け付けます。

- 日時：11月21日(木) 9時～15時
- 場所：五所川原合同庁舎1階B会議室

\*申請用紙は、西北地域県民局農務課のほか、農協等の免税軽油取扱店にあります。

### 平成25年度排水設備 工事配管工認定講習

責任技術者・配管工  
更新講習会

下水道課  
TEL(23)6000 内線214

青森県下水道協会主催の県下統一講習を行います。

- 日時：平成26年1月20日(月)～1月30日(木)

●場所：青森市、五所川原市、弘前市、八戸市

### ◆受講料

- ・配管工認定講習7000円
- ・責任技術者更新講習7000円
- ・配管工更新講習5000円
- \*全て振込手数料が別途必要。

### ◆申込受付

11月14日(木)～12月3日(火)

◎申込書配布・受付場所  
下水道課(不魚住61-1)

### 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

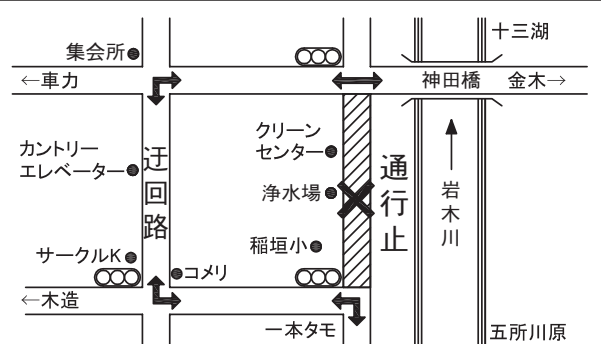
梅漬け、豆腐、味噌など手作りの加工品や季節野菜などを販売。

- 日時：11月13日(水)・27日(水) 12時～13時

●場所：市役所2階ロビー

## 通行止のお知らせ

つがる市稲垣町穂積地内において  
堤防工事のため11月11日から26年2月28日まで  
全面通行止めとなります。  
野末浄水場までは通行できますが通り抜けはできません。  
付近を通行する場合は迂回路をご利用下さい。  
発注者：東北地方整備局 青森河川国道事務所  
受注者：株式会社 平山建設 0173-58-3121



◎広報有料広告

五所川原市を応援します!!

# 市民サロン

市民無料治療奉仕(マッサージ)

鍼灸マッサージ師会西北五支部  
事務局 TEL(35)1486 乗田

●日時：11月10日(日) 13時～16時

●場所：E L Mの街2階E L M文化センターパーティールーム

◇定員：60名(1人約20分)

\*E L M文化センターで整理券を配布します。

「骨と関節の日」市民公開講座  
まつもと整形外科クリニック  
TEL(33)54113

参加無料・申込不要です。お気軽にお越しください。

●11月17日(日) 14時～16時

①講演(14時～15時)

・座長：つがる西北五広域連合西  
北中央病院整形外科 中村吉秀先生

・演者：つがる西北五広域連合西  
北中央病院整形外科 和田簡一郎先生「ロコモティブシンドロームと運動器疾患」

②骨と関節に関するQ&A(講演終了後)

西北五民俗芸能フェア  
西北五民俗芸能連合会  
TEL(34)7504 山本

文化遺産とも言うべき民俗芸能  
(民謡、踊り、獅子舞、囃子など)

を保存している10団体が一堂に会してフェアを開催します。

●日時：11月10日(日) 13時～

●場所：オルテンシア大ホール  
◇特別ゲスト  
和太鼓「みちのく中世太鼓」

◇入場料：無料  
\*事前のお申し込みは不要です。

茶道教室(煎茶)参加者募集  
煎茶サークル TEL(35)9875

おいしい煎茶・玉露・番茶などの入れ方、飲み方を勉強してみませんか。立礼椅子でやっています。興味のある方はぜひご参加ください(初心者大歓迎です)。

●日時(平成26年1月から)

毎週第2・第4火曜日 13時～

●場所：中央公民館2階

◎申込締切：12月20日(金)  
馬まん早食い大会出場者大募集  
喫茶店「駅舎」TEL(52)33998

今年もやってきました第3回馬まん生誕感謝祭！イイニクの日にちなんで、馬まん早食い大会を開催します。

我こそはと思うつわもののご参加をお待ちしています。

●日時：11月29日(金) 16時

◇募集人員：20名

◇参加料：大人800円、子ども(小学校3年以下)500円

◎申込締切：11月25日(月)

司法書士に相談してください！  
青森県司法書士会  
TEL017(776)83998

成年後見・相続・労働トラブル・借金問題について司法書士が無料で相談に応じます。手話通訳者も常駐しますので、お気軽にお尋ねください。

●11月23日(土) 10時～16時

ヒロロ3階多世代交流室1・2  
(弘前市大字駅前町9-20)

青森・ソウル線で韓国へひとっ飛び！さらさらクラク乗継で世界の各都市へ  
青森県企画政策部交通政策課航空グループ TEL017(734)9153

◇青森・ソウル線は、水・金・日の週3便運航。週末を利用した旅行にも便利。

◇世界とつながる仁川空港は、乗り換えもラクラク。バンコク、ハノイ、香港、北京、ニューヨーク、ホノルル、グアムなど、世界の各都市へ。

◇青森・ソウル線を利用すると、駐車料金が最大1000円。平成26年3月末まで青森空港駐車料金減免の社会実験を実施中。

福祉の仕事一日移動相談  
福祉の仕事ミニフェア  
青森県福祉人材センター  
TEL017(777)0012

福祉の仕事希望する方や興味のある方と、就職相談や求人事業所との個別面談をとおして、「人材」の確保・拡大を目的に開催します。

●日時：11月28日(木)

①移動相談：10時30分～12時  
②ミニフェア：13時30分～15時

●場所：ハローワーク五所川原2階会議室  
\*ミニフェアのみ11月21日(木)までに電話にてお申し込みください。

弘大金木農場「農場祭」  
TEL(53)20209

地域の皆さんとの結びつきを深めるために農場祭を開催します。

●11月16日(土) 9時30分～15時

弘前大学金木農場  
◇農場生産物販売コーナー：米、弘大アップルビーフ、羊肉(金木農場産)／りんご、ねぎ(藤崎農場産)

◇弘大生協コーナー：日本酒「弘前大学」、弘大グッズ、軽食など

◇展示：藤崎農場・金木農場の教職員による研究・展示

青森県男女共同参画  
審議会委員の公募  
青森県男女共同参画グループ  
TEL017(734)92228

本県の男女共同参画の推進に関する重要事項を調査審議する委員を公募します。審議会は年2回程度開催。任期は平成26年2月から2年間を予定。審議会出席の際は、県の規定による委員報酬、旅費を支給します(募集人員2名)。

◇応募資格：県内在住20歳以上の方(平成26年2月23日現在)。地方議会議員、公務員(特別職含む)、県の他の審議会委員を除く。

◇応募方法：氏名(ふりがな)、性別、年齢、住所、電話番号、職業、その他(活動分野、自己PRなど)、青森県の男女共同参画についての意見・提言等800字程度を、郵送、FAX、電子メールにて。

●募集期間：11月20日(水)まで(当日消印有効)

\*選考委員会の審査で候補者を決定。選考結果は全員に連絡。

◎応募先：青森県男女共同参画グループ／TEL030-8570青森市長島1-1-1/FAX017(734)8050/E-mail

seishonen@pref.aomori.lg.jp



# 平成26年 成人式

市では、はたちという人生の節目を祝し大人としての自覚をもってさらに飛躍されることを願い、成人式を開催します。

■日時：平成26年1月12日(日) 14時～

■会場：オルテンシア大ホール

■対象：平成5年4月2日～平成6年4月1日までに生まれた方

\*10月28日現在で市に住民登録している方には、今月上旬にはがきで

ご案内します。

\*本市出身で市外へ転出された方の参加も歓迎します。11月5日から

29日までの期間に電話またはFAXで次の内容をお知らせください。

- ①住所 ②氏名 ③生年月日 ④卒業中学校名 ⑤電話番号

## ●私たちの主張発表者募集

成人式での発表をお願いします。

・テーマ 成人式を迎えるにあたって感じていること、決意など

・発表者：3名

・発表時間：約3分(400字詰め原稿用紙3枚程度)

## ●司会者募集

新成人による成人式の司会者を募集しています。

## ●スタッフ協力者募集

成人式当日の受付や会場整理などのスタッフとしてお手伝いしてみませんか。多数のご協力をお待ちしています。

## ●募集期間

\*いずれも応募締め切りは11月15日(金)まで。



平成25年 成人式の様子

■社会教育課(中央公民館内)

TEL(35)6056 FAX(35)6058

## 平成25年度 働く婦人の家講座

### PC年賀状作り

写真や画像を取り込み、オリジナルの年賀状を作ります。

■日時…11月20日～12月11日(全4回・毎週水曜日) 13:30～15:30

■場所…働く婦人の家3階第3講習室

■講師…竹谷てつ子先生(㈱ラソ・パソコン教室)

■受講料…1,400円(4回分・教材費込み)

■定員…15名(先着順)

■用意するもの…ノートパソコン持ち込み(Windows XP～、ワード2003のソフトが入っていること)、筆記用具等。

■申込方法…11月6日(水)13時30分から電話または来館にて受付開始。定員になり次第締切。申込後のキャンセルは11月15日(金)16時まで。

申込先 働く婦人の家 TEL35-8898

### 和菓子作り教室

季節にあった和菓子を作ります。

■日時…11月25日(月) 13:00～16:00

■場所…働く婦人の家2階調理室

■講師…三山鐘徳先生(炉月菓子処)

■材料費…1,000円

■定員…24名(先着順)

■用意するもの…エプロン、三角巾、筆記用具

■申込方法…11月11日(月)13時30分から電話または来館にて受付開始。定員になり次第締切。申込後の取り消しは11月21日(木)16時まで。

\*いずれも取り消しの連絡のない場合は教材費または材料費をいただきます。また駐車場スペースが少ないため、空きがない場合は、市役所一般駐車場または近くの有料駐車場をご利用ください。

## ゆるキャラグランプリ2013

全国のご当地・企業のゆるキャラが人気を競う「ゆるキャラグランプリ2013」にぼくが初参戦!

パソコン・スマートフォン・携帯電話のいずれかで「ゆるキャラグランプリ2013」公式ホームページ(<http://www.yurugp.jp/>)にアクセスして、IDとパスワードを登録すると投票できるよ。

投票期間は11月8日(金)までです。

## ごしよりんが初参戦

投票期間中は  
1日1票で  
毎日投票できるよ  
みんなでぼくを  
応援してね





# 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…11月9日(土) 10:30~11:00

■場所…市立図書館2階

0歳から3歳くらいまでのお子さん向け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♪

## 五所川原おはなし“ぽぽんた”さんのおはなし会

■日時…11月16日(土) 13:30~14:30

■場所…市立図書館2階

絵本や児童書のお話を、お友達やお家の方と一緒に楽しめます。

今月のテーマは「きつね」。昔々、あるところにいたきつねたちは、今の世界でもだいかつやくしているようですよ。



## \*図書館は\*

誰でも無料で利用できます。本や新聞を読んだり調べたり、インターネットをしたり、自由に利用できます。本を初めて借りる時は、「貸出カード」を作ります。高校生以上は、学生証や免許証など本人と確認できるものがが必要です。

わからないことは、気軽におたずねください◎

\*図書館ホームページ(パソコン用・携帯用)では、イベント情報を確認できるほか本の検索、予約、お問い合わせもできます。ぜひご利用ください。

図書館名	開館時間	11月の休館日
市立図書館 ☎34-4334	9:30~18:00 (土日祝17:00まで)	毎週月曜日(祝日の場合は火曜日)、21日(休)
伊藤忠吉記念図書館 ☎53-3049	9:30~17:00	毎週月曜日、3日(日)、21日(休)、23日(土)
市浦分館 ☎35-2111 内線4031	9:30~17:00	毎週土・日曜日 4日(月)、21日(休)

## オルテンシア 11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

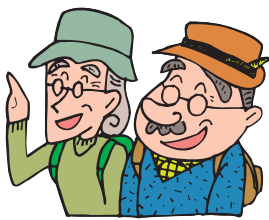
日	曜日	催物	開演	入場料等	連絡先
2	土	第17回 五十嵐由香ピアノ教室発表会	13:00	無料	五十嵐 34-4048
3	日	雪の里 ウィンドオーケストラ 第11回定期演奏会	14:00	無料	雪の里 ウィンドオーケストラ
7	木	木原寿々女と劇団ともえ座 チャリティー公演	11:00	前売 2500円 当日 2800円	木原 017-726-0363
9	土	弘前大学フィルハーモニー管弦楽団 第44回定期演奏会	16:30	500円	弘前大学 フィルハーモニー管弦楽団
10	日	西北五 民俗芸能フェア	13:00	無料	西北五 民俗芸能連合会 山本 34-7504
13	水	青森県更生保護大会	12:30	無料	五所川原地区 保護司会 齋藤 52-3710
16	土	第56回五所川原市 社会福祉大会	13:00	無料	五所川原市 社会福祉協議会 34-3494
17	日	市民公開講座 「骨と関節の日」	14:00	無料	まつもと整形外科クリニック 33-5413
23	土祝	2013勤労の集い チャリティーショー	10:20	前売 800円 当日 950円	おのきかく 090-1377-4155

\*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。

11月の休館日は5日、11日、18日、25日

日	曜日	催物	開演	入場料等	連絡先
2	土	ひびき音楽塾発表会	13:30	無料	ひびき音楽塾 33-9480
3	日	Music Concert	13:00	無料	福田音楽教室 0172-73-3624
4	月祝	G-clefの会 ピアノジョイントリサイタル	14:00	無料	G-clefの会 郭 33-4265
13	水	平成25年分 年末調整説明会	13:00	無料	五所川原税務署 法人課税部門 34-3279
14	木		10:00		
17	日	第20回ピアノエレクtoonコンサート	10:00	無料	蒔苗音楽教室 34-8073
19	火	平成25年度 整備主任者法令研修	13:30	無料	青森運輸支局 017-739-1506
20	水	合奏発表会	18:30	無料	野木保育園 22-5719
23	土祝	ピアノ発表会 (山中・松川・木村)	13:00	無料	木村 33-1139
24	日	Music concert (清野・対馬・長尾)	14:00	無料	Music Concert 清野 35-5114
30	土	なおみ保育園 お遊戯会	9:00	無料	なおみ保育園 34-7888

# ごしょがわら元気クラブ 参加者募集



楽しい毎日は、「こころと身体の健康」から。いろいろなことにチャレンジして、これから先の「元気」を一緒に作っていきましょう！

- 場所…生き活きセンター多目的ホール
- 対象…65歳以上の市民
- 持参するもの…水分補給のための飲み物、汗拭きタオル  
\*動きやすい服装でお越しください。
- 申込方法…申込先に直接または電話にてお申し込みください。
- 申込先…地域包括支援センター Tel.38-3939

日時	テーマ・内容
11月12日(火) 13:00~14:00	リズムに合わせて 1・2・3 ~鏡体操①~ 健康チェック(血圧測定)、前に立っている人の基本の動きを鏡で映すようにまねて楽しく、心と身体を動かす体操
12月19日(木) 13:00~14:00	元気の入り口はお口から~口腔体操②~ 健康チェック(血圧測定)、お口の健康のお話、かむ・飲み込む、唾液を出しやすくするお口の体操
1月16日(木) 13:00~14:00	筋力アップとストレス解消~ゴムバンド体操②~ 健康チェック、座ってできるゴムバンドを使った体操(主に足全体を中心とした筋力アップ)

※毎月第3木曜日に開催します。2月以降の内容は今後の広報でお知らせします。

## 生き活きセンター臨時休業

11月5日(火)は

施設整備のため

## 入浴施設が臨時休業

となります。ご不便をお掛けしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

■お問い合わせ先…生き活きセンター Tel.33-5432

## はじめよう「糖尿病予防」

血糖値、ヘモグロビン Alc が高いと言われていても、そのままにいませんか？

糖尿病は症状がないことが多く、放置しておくと重大な合併症を引き起こします。

生活習慣を見直し、一緒に糖尿病を予防しましょう。

- 日時…11月27日(水) 13:30~15:00
- 会場…保健センター五所川原1階集団指導室
- 講師…健康運動指導士 近藤文俊先生
- 参加費…無料
- 定員…30名
- 持参するもの…健康手帳(お持ちの方)、タオル、水分補給のための飲み物  
\*動きやすい服装でお越しください。
- 申込方法…11月22日(金)までに電話にてお申し込みください。
- 申込先…健康推進課 内線2364

## 一國保健康アップ事業参加者募集 一國保 ヘルシーライフ教室



冬の運動不足解消にし~うらんど海遊館に来てみませんか？

- 実施期間…12月1日~平成26年2月末
- 実施場所…し~うらんど海遊館
- 対象者(次のすべてに該当する方)  
▽平成26年2月末現在で小学4年生以上74歳以下の市民(小学生の場合、必ず保護者も参加できる方)  
▽五所川原市国民健康保険に加入している方  
▽し~うらんど海遊館まで交通手段がある方(送迎はありません)
- 内容…水中運動
- 定員…35名程度
- 参加料…月額2,000円(小学生1,000円)
- 申込方法…11月20日(水)までに電話にて住所、氏名、生年月日、連絡先電話番号をお知らせください。  
\*申込多数の場合は国保健康アップ事業に参加したことのない方を優先します。決定した方のみ11月末日までに通知します。
- 申込先…保健センター市浦 Tel.27-7733



# 高齢者インフルエンザ予防接種が 無料になりました。

～必要書類は医療機関にあります～

予防接種には、感染時の重症化予防効果が期待されています。インフルエンザ流行に備え、期間内に接種を受けましょう。接種時期は、1月から3月までインフルエンザの流行をふまえ、12月中旬までに行うことが適当です。

インフルエンザは風邪と違って、怖い感染症です。発症を抑えるために、インフルエンザワクチンを接種した上で、手洗いやうがいなど家庭での予防を徹底しましょう。

## ■助成対象者

市民であり、接種日において次に該当する方

①65歳以上の方(個別通知はしません。直接医療機関へ予約してください)

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能、免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方(対象者には、後日個別通知します)

## ■接種回数…1回

## ■助成期間…11月1日(金)～12月31日(火) \*病院の営業日に限ります

## ■接種に必要なもの…健康保険証などの住所・生年月日がわかるもの

## ■接種医療機関

次の医療機関で、事前に確認の上、接種してください。それ以外の医療機関では無料接種を受けられません。(長期入院の方、施設入所中の方は健康推進課へお問い合わせください)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
駅前クリニック	38-5100	とやもり内科小児科クリニック	52-3331
江渡内科医院	34-3000	てらだクリニック	33-1200
かねひらクリニック	35-3167	富田胃腸科内科医院	34-3211
川崎胃腸科内科医院	34-3330	市浦医科診療所	62-2009
木村内科医院	35-2815	田町小山クリニック	34-3431
櫛引クリニック	33-1155	中村整形外科医院	34-0123
楠美泌尿器科クリニック	35-8250	中村内科医院	35-3598
佐藤内科小児科医院	35-4155	永田小児科アレルギー科内科医院	34-5611
清水クリニック	35-3663	白生会胃腸病院	34-6111
白戸胃腸科外科医院	34-6211	布施病院	35-3470
そうま泌尿器科クリニック	38-1177	増田病院	35-2726
西北中央病院	35-3111	まつもと整形外科クリニック	33-5413
尾野病院	53-2071	健生五所川原診療所	35-2542
瀬川内科クリニック	33-0202	かなぎ病院	53-3111

お問い合わせ先 健康推進課 内線2363



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	11月6日(水)	10:00~12:00
	みなとコミュニティセンター	11月14日(木)	10:00~11:30
	藻川コミュニティ消防センター	11月18日(月)	11:00~12:30
	北部コミュニティセンター	11月19日(火)	13:00~15:00
金木	大東ヶ丘コミュニティ消防センター	11月8日(金)	10:00~11:00
市浦	十三コミュニティセンター	11月13日(水)	13:30~14:30
	保健センター市浦	11月7日(木)	13:00~14:00
		11月12日(火)	
		11月14日(木)	
		11月19日(火)	

## こころの相談

- 日 時…11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。

## みんなの健康教室

- 日 時…11月22日(金) 13:00~
- 場 所…働く婦人の家3階第3講習室
- テーマ…「薬物乱用防止について」
- 講 師…千葉佳友氏(西北地域県民局健康福祉部指導予防課技師)
- 主 催…西北五医師会(市共催)

## 救急医療当番医

月日	医療機関名	住所	電話
11月3日(日)	田町小山クリニック	田町4-5	34-3431
11月4日(月)	増田病院	新町41	35-2726
11月10日(日)	川崎胃腸科内科医院	敷島町56	34-3330

- \*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。

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 メタボ予防の食事

## サバ缶と高野豆腐のハンバーグ風



1人分 222kcal 食塩相当量 0.7g 野菜125g

### ■材料(4人分)

- |               |             |
|---------------|-------------|
| サバ味噌煮缶……………1缶 | 高野豆腐……………3個 |
| 小ねぎ……………40g   | 卵……………1個    |
| 片栗粉……………大さじ1  |             |
| 〈付け合わせ〉       | 〈ソース〉       |
| 人参……………20g    | 大根……………200g |
| 大根……………200g   | 青じそ……………4枚  |
| 水菜……………40g    |             |

A { 酢大さじ1  
砂糖小さじ1

### ■作り方■

- ①高野豆腐は乾燥したまま、おろし金ですりおろす。小ねぎは小口切りにする。
- ②①とサバ味噌煮缶を汁ごとボウルに入れ、溶いた卵と片栗粉を加えてよく混ぜ、4個の小判型に形を整える。
- ③フライパンにキッチンペーパーで薄くサラダ油をぬり、②を中火で両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ソースは、大根をすりおろして軽く水気を絞ったものと青じそを1cm角に切ったものをAで和える。
- ⑤付け合わせの人参と大根は千切り、水菜は2cm~3cmの長さに切り、皿に敷いて、③のハンバーグをのせ、④のソースをのせて出来上がり。

### ポイント

ハンバーグをくずしながら付け合わせの野菜と一緒に食べましょう。少量の塩分で野菜をおいしく食べることができます。

## 献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
11月18日(月)	10:00~12:00	パチンコひまわり五所川原店
	13:30~16:00	東北電力(株)五所川原営業所

■日程は変更される場合があります。