

謹賀新年



今号の主な内容

- ・新年あいさつ 2
- ・走れメロスマラソン 4
- ・地域の民生委員児童委員 5
- ・奨学生の募集 8
- ・市民税・県民税申告 10



五所川原市議会議長

寺田 武 造



迎

身近で信頼される 開かれた議会を目指して

新年明けましておめでとうございます。市民の皆さまにおかれましては、よりよい新年をご健勝にてお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

年頭にあたり、市議会を代表して、市民の皆さまに謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

旧年中は、市議会に對しまして、格別のご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、地方自治を取り巻く環境は、加速する少子高齢化や低迷する地域経済動向による課題が多く、その舵取りも厳しいものがあります。まちづくりは、時代の変遷とともに新たな発想を必要としており、従来の考えのままでは未来を切り拓いていくことはできません。

昨年は、五所川原市を含む西北津軽地域の二市四町で「五所川原圏域定住自立圏共生ビジョン」を策定し、今後、圏域の市町が連携・協力しながら、安全・安心な生活と魅力ある文化・産業の創出に向けた取り組みが行われることになりました。

また、平成30年春の竣工を目指して市民が利用しやすく、機能性と経済性に優れ、防災拠点として安心と安全を確保した市役所新庁舎の建設も始まり、当市および当圏域の将来を見据えた一歩となる一年となりました。

一方で、地方議会に目を向けますと、政務活動費の不正受給問題が多数発覚し、

産の販路拡大や津軽半島サイクルツーリズムによる観光振興など圏域全体の魅力を生かした情報発信の強化を図り、定住人口の確保、地域のみならず圏域一体の活性化を目指すこととしております。

現在建設中の本庁舎については、市民生活の利便性の向上、地域の行政、防災の拠点としての機能強化はもちろん、市民活動や交流を支え新たな賑わいを生み出すために「市民の土間」を設けるなど、平成30年5月の供用開始に向け、鋭意、建設事業を進めてまいります。

さらに、今年、平成10年の立佞武多「親子の旅立ち」運行以来、20年目の節目を迎えますが、これまで育てて頂いた市民の皆様をはじめ、関係各位のご支援に、厚く感謝申し上げます。

20年目の記念となる新作を「纏(まとい)」とし、二度の大火から復興した五所川原の不撓不屈の精神を、火消しの勇壮な姿で表しておりますので、完成を心待ちにさせていただきます。

市の目指す将来像「活力ある・明るく住みよい豊かなまちーみんな大好きごしよがわらー」実現のため、さらに邁進してまいりますので、皆様には、より一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに平成29年が、皆様にとりまして希望に満ちた輝かしい年となりますことを心より祈念いたしまして年頭のあいさつといたします。

議員辞職や政務活動費の返還が相次ぎました。

市議会といたしましては、議会活動の公開制・透明性を高め、市民の皆様への託に応えながら、身近で信頼される開かれた議会を目指していかねばなりません。

市議会では、議会運営の効率化のため、昨年三月議会よりタブレット端末を活用し、ペーパーレス化を図るなど、議会活動を積極的に進めながら、自らの改革にも取り組み、五所川原市発展のための課題解決に向けて日々努力を重ねております。

二十一世紀の分権時代の更なる推進に向け、地方自治体の自主自立が一層重要となつてきますが、「まちづくり」の主体は市民の皆さまでございます。市議会といたしまして、市民の生活拠点を念頭に、住み良いまちづくりのために、さまざまな市政の課題解決に向けて、全力を尽くしてまいりますので、ご協力をお願いいたします。

結びにあたり、市民の皆さま方にとりまして、本年が笑顔あふれる、また、活気がみなぎる素晴らしい年となりますようご祈念申し上げます、新年のごあいさつといたします。

本年も、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

春



魅力を活かした観光振興 生活機能・定住人口の確保

明けましておめでとうございます。市民の皆様には、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年はリオデジャネイロオリンピックが開催され、青森県勢の活躍も記憶に新しく、日本は史上最多の41個のメダルを獲得するなど、たくさんの勇氣と感動を与えて頂きました。

一方、国内に目を向けますと、4月に震度7を記録する熊本地震が発生するなど、自然災害の脅威に對する備えの重要性を再認識したところであります。

また、平成27年国勢調査の人口等基本集計結果が公表され、大正9年の調査開始以来、総人口が初の減少を記録するなど、本格的な人口減少時代の到来を物語っており、急速に進行する人口減少・少子高齢化への対応が待たないの課題となつております。国が一体となり、この課題に向け取り組む中、当市においても「五所川原市まち・ひと・しごと創生総合戦略」に基づき、安全・安心な市民生活の確保や、安心して子供を産み育てられる社会環境の形成など、地域の好循環を生み出すために、地方創生の本格展開に向けた取組を進めているところであります。

また、五所川原市、つがる市、鱒ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町の二市四町による五所川原圏域定住自立圏を形成し、共生ビジョンにより方向性を示したところであります。新年は、医療、福祉、教育、防災などの生活機能の確保、さらには物

産の販路拡大や津軽半島サイクルツーリズムによる観光振興など圏域全体の魅力を生かした情報発信の強化を図り、定住人口の確保、地域のみならず圏域一体の活性化を目指すこととしております。

現在建設中の本庁舎については、市民生活の利便性の向上、地域の行政、防災の拠点としての機能強化はもちろん、市民活動や交流を支え新たな賑わいを生み出すために「市民の土間」を設けるなど、平成30年5月の供用開始に向け、鋭意、建設事業を進めてまいります。

さらに、今年、平成10年の立佞武多「親子の旅立ち」運行以来、20年目の節目を迎えますが、これまで育てて頂いた市民の皆様をはじめ、関係各位のご支援に、厚く感謝申し上げます。

20年目の記念となる新作を「纏(まとい)」とし、二度の大火から復興した五所川原の不撓不屈の精神を、火消しの勇壮な姿で表しておりますので、完成を心待ちにさせていただきます。

市の目指す将来像「活力ある・明るく住みよい豊かなまちーみんな大好きごしよがわらー」実現のため、さらに邁進してまいりますので、皆様には、より一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに平成29年が、皆様にとりまして希望に満ちた輝かしい年となりますことを心より祈念いたしまして年頭のあいさつといたします。

議員辞職や政務活動費の返還が相次ぎました。

市議会といたしましては、議会活動の公開制・透明性を高め、市民の皆様への託に応えながら、身近で信頼される開かれた議会を目指していかねばなりません。

市議会では、議会運営の効率化のため、昨年三月議会よりタブレット端末を活用し、ペーパーレス化を図るなど、議会活動を積極的に進めながら、自らの改革にも取り組み、五所川原市発展のための課題解決に向けて日々努力を重ねております。

二十一世紀の分権時代の更なる推進に向け、地方自治体の自主自立が一層重要となつてきますが、「まちづくり」の主体は市民の皆さまでございます。市議会といたしまして、市民の生活拠点を念頭に、住み良いまちづくりのために、さまざまな市政の課題解決に向けて、全力を尽くしてまいりますので、ご協力をお願いいたします。

結びにあたり、市民の皆さま方にとりまして、本年が笑顔あふれる、また、活気がみなぎる素晴らしい年となりますようご祈念申し上げます、新年のごあいさつといたします。

本年も、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



五所川原市長

平山 誠 敏

みなさんの地域の民生委員児童委員、主任児童委員をお知らせします

民生委員児童委員および主任児童委員137名に、厚生労働大臣と県知事から委嘱状が伝達されました。
 地域福祉の推進役として、行政や社会福祉協議会、学校等と連携・協力して高齢者・障がい者・子育て世帯の訪問や見守りなどの活動に取り組んでいます。
 福祉に関するお問い合わせや生活面での困りごとがございましたら、お気軽にご相談ください。
 *民生委員児童委員および主任児童委員には秘密を守る義務があり、相談の内容が他に漏れることはありません。
 任期…平成28年12月1日～平成31年11月30日 問…保護福祉課 内線2424

五所川原北地区		飯詰地区		七和地区		見崎町・芦野団地	長尾重孝
旭町・敷島町	佐藤公則	上町・寺町・下村・曙町・長坂	高橋ルミ子	俵元	三上勝則	若松町	外崎久子
籾田・東雲町	関宏行	北下・中下・南下・大正町・大日町	坂本栄子	原子	柳原繁美	藤枝・向道・湯の川	中谷博明
平井町・上平井町	嶋口裕子	下岩崎・五本松	其田雄三	羽野木沢	阿部信夫	林下・下宇田野 上宇田野	泉谷精司
中平井町	小山さえ子	伝助町・大町・新町	坂本敏子	持子沢	三上優子	大東ヶ丘 旭ヶ丘団地	白川庄治
下平井町・幾世森	奈良恵美子	興隆・朝日・南新・坂ノ上	長峰清	高野	小笠原俊英	中柏木・東町	原田優子
下平井町・幾世森	鈴木優美子	仲町・北新・下町	坂本俊一	前田野目	新谷武一	小栗崎・上・中派立	白川京子
さつき町	小関光雄	松島地区		梅沢地区		新町	今道茂
錦町	黒滝久志	米田・吹畑	対馬玲美子	中・下梅田	浅利侑	昭和町・下派立	鳴海君江
柏原町・幾島町	澁谷春雄	太刀打・尻無・桃崎・十川町	新谷良昭	上梅田・中泉	神浩一	本町・冷水車町・後町	山中ふみ子
末広町	佐藤昭夫	漆川(馬性)	工藤兼次	長橋地区		古町・畑中	花田宝子
小曲・沼田町	成田泉	漆川	大邑修造	浅井	笹森正逸	新堤町・鍛冶町 新誠町	平川正子
小曲(沼田町一部)	相馬良子	悪戸・宮田・田中・野崎・川代田	秋元新一	松野木	長内昭文	川端町・下町 柏木町・南本町	今博康
新宮町	山川和之	水野尾・富栴	太田修次	野里・杉派立	土岐泰教	北本町・林町・野崎	今清比古
新宮松元・新宮岡田・芭蕉・蘇鉄	山田弘	一野坪・中村前池・石畑	島谷修一	神山・境山	松野ユキ	派立・双葉町	大橋孝
若葉第一第二町内	木村修三	唐笠柳・末広	新井喜雅	福山・豊成	土岐敬一	岩見町・更生部落	木田昭二
若葉県営住宅	村元範子	石岡・二本柳一部・唐笠柳一部	小林保美	戸沢・石田坂	齊藤修一	市浦地区	
若葉第一一部・若葉市営住宅	三上てる子	石岡・二本柳一部・唐笠柳一部	小林保美	三好地区		相内1	岡本茂樹
五所川原南地区		栄地区		藻川	野呂忠信	相内2	秋田谷ちはる
川端町・本町 大町・東町	高橋潔	湊(千鳥・船越)中央5丁目一部	三橋洋子	下藻川	工藤秋男	相内3	中村のり子
平和町・不魚住	垂石松夫	湊(船越)・姥范(菘蒲・桜木)(猫淵・三ツ谷)	(選考中)	鶴ヶ岡	澤田愛子	桂川	鎌田守
平和町	片山キリ子	姥范(桜木・船橋)稲実(米崎)中央6丁目	須郷豊勝	高瀬・田川	三浦昭雄	太田	木村せつ子
布屋町・弥生町	成田リセ	姥范(新興地)	(選考中)	中川地区		磯松	石岡礼子
新町・柳町	鰐田修好	稲実(米崎)広田(柳沼)	三上久子	下川山	藤森康紀	脇元1	山田美子
鎌谷町	工藤慶造	稲実(米崎)広田(柳沼)	工藤昭一	上川山・種井・中泊	吉岡立子	脇元2	中畑圭子
鎌谷町・一ツ谷	竹谷とく	広田(榊森・柳沼・藤浦・下り松)	小田桐竹春	沖飯詰	岡田常美	十三1	亀田幸美
一ツ谷	原田和夫	広田(榊森)	菊池義孝	桜田	笠井安信	十三2	高田光子
青葉町 一ツ谷(団地)	秋田谷友子	稲実(稲葉)広田(榊森)七ツ館(虫流)	石田正光	毘沙門・長富地区		主任児童委員	
中央1～4丁目一部(八重菊・下り枝)	(選考中)	稲実(米崎)開野・稲葉	工藤俊昭	毘沙門	成田啓子	五所川原北地区	榎崎裕子
中央1丁目一部(烏森・下り枝)	葛西義明	七ツ館(虫流)	(選考中)	長富	櫻井良一	五所川原南地区	工藤富士子
烏森・石岡藤巻 吹畑藤巻	古川泰然	みどり町1・2丁目・市営住宅	兼平健夫	金木町地区		飯詰・松島 栄地区	黒瀧悦子
松島町1・2丁目	長尾智恵	みどり町2・3丁目	藤田幸子	神原・蒔田・下沢部	徳田誠	飯詰・松島 栄地区	山本典子
松島町3・4丁目	時田武則	みどり町4・7丁目	木津谷とき子	上沢部・三軒町・新富町	白川信一	飯詰・松島 栄地区	島谷浩子
松島町5・6丁目	小田川修三	みどり町5丁目	虎谷弘三	小川町・米町	田村泰寛	七和・梅沢 長橋地区	阿部悦子
松島町7・8丁目	新井義浩	みどり町6・8丁目	高橋照明	芦野町・寺町・浦町	前田とみゑ	三好・中川・毘 沙門・長富地区	宮崎直子
元町	岩崎敦子	美晴町・下山道町	(選考中)	田町・南新町 朝日町・朝日団地	野宮治	金木町地区	伊藤身佳枝
寺町・岩木町	荒谷英美子	美晴町・下山道町	(選考中)	本町・栄町・川端町	山田精也	市浦地区	外崎洋子
湊団地・中央3・4・5丁目一部	(選考中)	美晴町・下山道町	(選考中)	神明町・北新町	石戸谷和子		加藤幸子
田町・栄町	尾崎敏志	美晴町・下山道町	(選考中)	昭和町	小林勝彦		高橋節次
		美晴町・下山道町	(選考中)	中山道町・上山道町	竹内久美子		白川陸典子
		美晴町・下山道町	(選考中)	美晴町・下山道町	(選考中)		佐藤勝幸
		美晴町・下山道町	(選考中)				村元秀子

ゲストランナー



福士加代子選手



平成29年5月28日(日) 雨天決行

ハーフマラソン・フリー

会場…立佞武多広場
 スタート時間、関門・ゴール制限時間、コース
 ▷ハーフマラソン…9:00スタート
 第一関門時間60分以内(7キロ付近)
 第二関門時間90分以内(12キロ付近)
 ゴール制限時間2時間40分以内
 立佞武多の館前→青森銀行→新生大橋→五農→五四中→毘沙門→嘉瀬中柏木→喜良市→斜陽館→金木小学校
 ▷フリー…9:20スタート(30分以内)
 立佞武多の館前→青森銀行→立佞武多広場
 参加料 ▷ハーフマラソン 3,000円
 ▷フリー/小中高校生・一般 1,000円
 ▷フリー/ファミリー(2名) 1,500円
 ▷フリー/ファミリー(3名) 2,000円

ハーフマラソン (21.0975km)	10キロ (10.132km)	5キロ (4.826km)	3キロ (2.883km)	フリー (850m)
1 男子18歳～39歳	8 男子15歳～39歳	15 男子15歳～39歳	22 男子小学生	30 男子(小学4年生以上)
2 男子40歳～49歳	9 男子40歳～49歳	16 男子40歳～49歳	23 男子中学生	31 女子(小学4年生以上)
3 男子50歳～59歳	10 男子50歳～59歳	17 男子50歳～59歳	24 一般男子	32 ファミリー(2名)
4 男子60歳以上	11 男子60歳以上	18 男子60歳以上	25 女子小学生	33 ファミリー(3名)
5 女子18歳～39歳	12 女子15歳～39歳	19 女子15歳～39歳	26 女子中学生	
6 女子40歳～59歳	13 女子40歳～59歳	20 女子40歳～59歳	27 一般女子	
7 女子60歳以上	14 女子60歳以上	21 女子60歳以上	28 ファミリー(2名)	
			29 ファミリー(3名)	

*ハーフマラソンに、高校生は参加できません。
 *10キロ並びに5キロに、中学生は参加できません。
 *3キロ小学生は、4年生から6年生までが対象となります。
 *3キロファミリー並びにフリーファミリーは、中学生2名までと保護者1名が対象となります。

大会ボランティアを募集します ～大会を支えるあなたの力が必要です～

全国からお越しいただく選手をお迎えるため、大会を支えるボランティアを募集します。
募集締切 平成29年3月24日(金)
主な活動 ランナー誘導など
申込方法 事務局までご連絡ください。
注意事項 保険は事務局で加入します/謝金等はありません/従事時間は7時頃から14時頃までとなります(配置場所により異なります)/大会前に説明会を開催します

協賛広告を募集します

大会プログラムに掲載いただける協賛広告を募集しています。広告金額により特典がありますので、詳しくは事務局までお問い合わせください。

お問い合わせ・申込先
 走れメロスマラソン実行委員会事務局
 (金木総合支所内) 内線3320
 ▷参加申込書は、事務局のほか市内公共施設に備え付けてあります。
 ▷ランニングポールサイト「ランネット」
 (http://runnet.jp/)からもエントリーできます。

職員の給与の状況

(1) 人件費等の状況 (平成27年度普通会計決算)

住民基本台帳人口 (H28.1.1)	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	26年度の 人件費率
57,310人	32,512,133千円	720,078千円	3,422,494千円	10.5%	12.0%

(2) 職員給与費の状況 (平成27年度普通会計決算)

職員数 (H27.4.1)	給与費				1人当たり給与費
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計	
403人	1,427,202千円	176,741千円	517,421千円	2,121,364千円	5,264千円

*職員手当には退職手当および児童手当は含みません/給与費については、再任用短時間勤務職員の給与費が含まれており、職員数には当該職員を含んでいません

*普通会計とは、一般会計と高等看護学院特別会計を合わせたものです

(3) 職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額の状況 (平成28年4月1日現在)

区分	①一般行政職			②技能労務職		
	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額 (国ベース)	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額 (国ベース)
五所川原市	41.8歳	311,200円	344,229円 (334,739円)	52.5歳	326,500円	356,777円 (343,303円)
国	43.6歳	331,816円	— (410,984円)	50.4歳	287,447円	— (329,358円)

*「平均給与月額」は、給料月額、扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当の合計額「(国ベース)」は、時間外手当等を含まずに公表されている国家公務員の給与と同じ方法で再計算したものです

(4) 一般行政職の級別職員数等の状況

(平成28年4月1日現在)

区分	標準的な職務の内容	職員数 (人)	構成比 (%)	1年前の 構成比(%)
7級	部長	9	2.6	2.6
6級	参事	3	0.9	1.2
5級	課長	32	9.2	8.8
4級	課長補佐・主幹	141	40.6	41.2
3級	係長・主査	55	15.9	18.2
2級	主任	48	13.8	10.3
1級	主事	59	17.0	17.7
計		347	100.0	100.0

*五所川原市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です/標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です

(6) 特別職の給料・報酬月額等の状況 (平成28年4月1日現在)

区分	給料報酬月額	期末手当			加算措置
		支給割合			
		6月期	12月期	年間(計)	
市長	834,000円	1.425月分	1.575月分	3.0月分	20%
副市長	681,000円	1.425月分	1.575月分	3.0月分	20%
教育長	608,000円	1.425月分	1.575月分	3.0月分	20%
議長	425,000円	1.425月分	1.575月分	3.0月分	20%
副議長	381,000円	1.425月分	1.575月分	3.0月分	20%
議員	352,000円	1.425月分	1.575月分	3.0月分	20%

条例に基づき、市職員の給与などの状況についてお知らせします。

詳しくは、市ホームページでも閲覧できます。

職員数に関する状況

(1) 総職員数 (平成28年4月1日現在)

区分	条例定数	職員数
市長事務部局	440	369
議会事務部局	7	4
監査委員事務部局	3	3
選挙管理委員会事務部局	4	2
農業委員会事務部局	12	7
教育委員会	100	69
水道事業事務部局	45	32
計	611	486

(2) 職員数の増減 (各年4月1日現在)

職種	H27	H28	増減
一般事務職	377	384	7
保育士	3	0	△3
保健師	19	17	△2
医師	2	2	0
医療技術職・栄養士	3	4	1
看護師	4	3	△1
専任教員	7	7	0
技能労務職	32	31	△1
教育職	6	6	0
企業職	32	32	0
計	485	486	1

職員研修の実施状況 (平成27年度)

当市では「五所川原市人材育成基本方針」の基本理念に基づき、五所川原市の未来を担う「魅力あふれる人材」の育成を目指し「活力ある・明るく・住みよい豊かなまち」の実現と「良質な市民サービスの提供」を目指し職員研修を実施しています。

研修区分	研修名	受講者数
職員内部研修	業務・事務研修等	319人
	地域総合整備財団	1人
派遣研修	自治大学校	2人
	全国市町村国際文化研修所	2人
	東北自治研修所	5人
	青森県自治研修所 基本研修	116人
	青森県自治研修所 選択研修	13人

人事評価の状況

職員がその職務を遂行するに当たり発揮した能力と業績を公正に把握することで、能力と実績に基づく人事管理を行うことにより、組織全体の士気高揚を促し、公務能率の向上につなげ、最終的には住民サービスの向上の土台をつくることを目的としています。

▷評価方法…能力評価および業績評価

▷評価期間…4月1日～3月31日

*人事評価は、地方公務員法の規定により平成28年4月から実施が義務付けられています。

一般職員の勤務時間、休憩時間の状況

1週間の正規の勤務時間	38時間45分
1日の正規の勤務時間	7時間45分
開始時刻	8時30分
終了時刻	17時15分
休憩時間	12時～13時

一般職員の年次有給休暇の状況

付与日数(1年間)	20日
繰越限度日数(1年間)	20日以内
平均取得日数(平成27年実績)	11.4日

福祉および利益の保護の状況

(1) 職員健康診断の状況 (平成27年度)

職員の安全と健康の確保を目的に労働安全衛生法に基づき、次の健康診断を実施しています。

検査項目	受診者数
新採用職員健康診断	24人
胸部X線検査(全職員)	401人
尿検(全職員)	378人
血圧(全職員)	407人
心電図(35歳以上)	295人
血液一般検査	295人
肝機能検査	295人
血中脂質検査	295人
血糖	295人
1日ドック(30歳以上)	198人
脳ドック(40歳以上)	63人

(2) 公務災害の発生状況 (平成27年度)

区分	件数
公務災害	3件
通勤災害	0件

果樹の改植・園地整備事業

平成29年度果樹経営支援対策事業および果樹未収益期間対策事業申込を募集します。

事業対象者
(次のいずれかに該当する方)
認定農業者／本人または後継者が70歳未満で果樹経営面積が77a以上である／人・農地プランに位置づけられた中心経営体

申込期限…3月10日(金)
申込先…農協へ出荷している生産者は、出荷のある農協へ
農協以外に出荷している生産者は市農林水産課へ

問…農林水産課 内線2511

*③～⑦は年度内、今回のみの募集

事業内容	補助率	要件
①わい化りんごへの改植	定額33万円/10a	2a以上をまとめて改植すること
②普通樹りんごへの改植	定額17万円/10a	
③園内道の新設	定率 1/2	受益面積10a以上
④園地の傾斜の緩和	定率 1/2	
⑤排水路の新設(暗渠等)	定率 1/2	
⑥防風網の新設	定率 1/2	受益面積10a以上で果樹共済に加入していること
⑦防霜ファンの新設	定率 1/2	
⑧りんご園地の廃園	定額8万円/10a	2a以上
⑨条件付新植	定率 1/2	

*①②③を2a以上行くと、果樹未収益期間支援事業の対象となり、改植後4年間の育成経費の一部として、定額22万円/10aを補助します。

果樹共済加入促進事業

市では、平成29年産の「りんご共済」の加入者に対し、掛金の一部を助成する予定です。共済掛金も必要経費ととらえ、果樹共済に加入しましょう。

助成割合…りんご共済全プランの掛金部分を10%助成

助成方法…掛金等全額を共済組合へお支払ください。
市から共済組合を経由して、掛金一部を還付します。

果樹共済の加入申込期間…3月25日(出)まで
共済制度について…津軽広域農業共済組合果樹課

TEL(33)1513

助成事業について…農林水産課 内線2511

小さな掛金大きな補償 スポーツ安全保険

スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う社会教育活動(4名以上の団体)を対象とした保険です。

対象事故…団体活動中、往復中の事故など
*自動車事故による傷害保険は適用されませんが、賠償責任保険は適用外です。

補償内容…傷害保険(通院、入院、後遺障害、死亡)／賠償責任保険／突然死葬祭費用保険

加入受付期間…3月1日～平成30年3月30日
保険期間…4月1日～平成30年3月31日

掛金…(1人年額)800円～1万1000円
*年齢、活動内容により異なります。

問…スポーツ安全協会青森県支部 TEL017-782-6984

平成29年度 学校体育施設開放事業

市民の日常生活のスポーツの場として市立学校体育施設を開放します。

開放する学校…(小学校)五所川原小、南小、中央小、栄小、三輪小、三好小、東峰小、松島小、いずみ小、金木小、市浦小、旧嘉瀬小／(中学校等)五三中、五四中、金木中、金木高校市浦分校

開放期間…4月上旬～平成30年3月下旬
開放時間…19:00～21:00(準備、後片付けも含む)

*学校により開放期間・時間が異なり、学校行事等で使用できない日もあります。学校部活動等で使用していた場合は、部活動終了後からの使用となります。

*詳細は、市ホームページをご確認ください。

申込み…「学校体育施設使用申請書(スポーツ)」「使用者名簿」を、文化スポーツ課または中央公民館、市浦教育総務室へ提出してください(申込書は申込先または市ホームページから入手してください)。

利用条件…原則10名以上の団体であり、使用者の半数以上が五所川原市民であること／使用開始前に団体としてスポーツ安全保険等傷害保険に加入すること／原則として1団体1校、1人1校のみの週1回の使用とする／学校施設の整備(ワックス掛け作業等)に積極的に協力すること／施設や用具等を破損した場合は、使用団体が責任をもって修理すること

その他…営利活動、政治活動、宗教活動は禁止とする／使用団体が多数の場合は、半面使用、隔週使用または使用不可等使用調整を行う／優先順位は①学区PTA②学区住民・スポーツ少年団等のクラブ活動とし、旧嘉瀬小については金木地区の団体を優先する

申込受付期間…2月10日(金)まで
*期間を過ぎての受付はいたしませんので、使用したい団体は必ず申込受付期間内にお申し込みください。

問…文化スポーツ課 内線3212

市営住宅入居者募集 (1月公募)

募集期間…1月11日(水)～20日(金)
(土曜・日曜日を除く)

入居予定日…必要書類等が整い次第入居可能
入居者選考…入居者資格を審査の上、申請多数の場合は公開抽選(抽選日は申請者に個別に連絡)

申請・入居にあたって…原則として持ち家のある方は申請不可／家賃は収入に応じて決定／敷金は家賃3カ月分／連帯保証人が必要／共益費・駐車場料金は別途発生／駐車場は原則1住戸1台

一般公募

▷**広田団地**(S53年度建設)(五所川原地区)

・鉄筋コンクリート造4階建3DK(1戸：4階)
・家賃10,700円～21,100円程度

・共益費あり、駐車場あり
・浴室あり、浴槽・給湯器なし

*1人以上で申請可(年齢60歳以上、他制限あり)

▷**さくら団地**(H20年度建設)(金木地区)

・木造平屋建1LDK(1戸)
・家賃14,600円～28,800円程度

・駐車場あり
・浴室・浴槽・給湯器あり

*1人以上で申請可(年齢60歳以上、他制限あり)

五所川原市教育振興会

平成29年度 大学等・高等学校奨学生の募集

五所川原市教育振興会は、優秀な学生・生徒で経済的な理由のため就学困難な方に学資を貸与して、有為な人材の育成に寄与すること、および教育文化施設整備に対する助成、並びに学術研究等に助成を行い、当市における教育文化の発展に尽くすことを目的として運営しています。

募集期間…1月12日(木)～2月13日(月)
募集人員…大学等奨学生 10名程度
高等学校奨学生 10名程度

出願資格(次のすべてに該当する方に限ります)
▷平成29年4月に大学等(原則として各種学校、専門学校は認めない)または高等学校に入学予定の方

▷五所川原市内在住者の子弟

▷人物、学業ともに優秀で、かつ健康であるが、経済的な理由のため就学困難と認められる方

▷過去3年間の全教科の平均成績が、5段階評価で3.5以上の方。

*他の奨学金を受給している方でも、本奨学金の貸与を受けることができます。

常時公募

(随時募集、先着順)
▷**さくら団地**(金木地区)・木造平屋建1LDK(1戸)
*1人以上で申請可(年齢60歳以上、他制限あり)

▷**岩井団地**(市浦地区)・木造平屋建2LDK(1戸)
*1人以上で申請可(年齢60歳以上、他制限あり)

▷**岩井団地**(市浦地区)・木造平屋建3DK(1戸)
*1人以上で申請可(年齢60歳以上、他制限あり)

▷**岩井団地**(市浦地区)・木造平屋建3LDK(2戸)
*3人以上で申請可

*新宮団地建替事業に伴う当該入居者移転住宅確保のため、五所川原地区の募集戸数を制限します。

*入居資格、提出書類等詳細はお問い合わせ、もしくはホームページをご覧ください。

建築住宅課	内線2663
申込先 金木総合支所産業建設係	内線3101
市浦総合支所産業建設係	内線4041

「五所川原市暮らしの便利帳」お届けします

株式会社サイネックスと共同で発行する「五所川原市暮らしの便利帳」第3版が完成しました。



各種窓口案内等や行政情報のほか、防災情報や医療福祉関係、観光・物産等の地域情報など、日々の生活に役立つ情報をまとめた冊子となっています。

12月中には、各ご家庭に配布する予定ですが、1月以降にまだ届いていない場合は、お問合せください。
問…総務課 内線2117

後期高齢者医療制度加入の皆さんへ 国保年金課 内線2337

個別健診を受けましょう

高齢化に伴い、生活習慣病の治療を要する方が増加しています。1年に1回健康診査を受け、生活習慣病の早期発見、予防、健康維持に努めましょう。

費用…無料

実施期間…平成29年3月まで

実施医療機関	電話番号	実施医療機関	電話番号
駅前クリニック	38-5100	かなぎ病院	53-3111
尾野病院(金木)	53-2071	つがる総合病院	35-3111
川崎胃腸科内科医院	34-3330	富田胃腸科内科医院	34-3211
健生五所川原診療所	35-2542	とやもり内科小児科クリニック	52-3331
市浦医科診療所	62-2009	白生会胃腸病院	34-6111
清水クリニック	35-3663	増田病院	35-2726
		ファミリークリニック希望(つがる市)	56-2148

歯科健診を受けましょう

市では歯の喪失予防および健康維持のため、1年に1回歯科健診を実施しています。年1回の歯科健診を受け、元気を維持しましょう。

料金…無料

実施期間…平成29年3月まで

歯科医院名	電話番号	歯科医院名	電話番号
あすなる歯科医院	33-1122	高満歯科医院	34-2468
アップル歯科医院	39-1171	田附歯科医院	34-3082
えびなファミリー歯科	35-1123	田中歯科クリニック	54-1139
エルム歯科小児歯科	38-3131	津島歯科	34-2050
工藤歯科医院	34-8883	飛嶋歯科医院	34-8548
久米田歯科(板柳町)	0172-77-3230	中嶋歯科医院	34-3366
黒部歯科クリニック	33-3939	中田歯科医院(鶴田町)	22-5577
小嶋歯科医院	34-2519	成田歯科診療所	34-2343
小林歯科医院	33-1156	ひろし歯科	35-1718
今歯科医院(中泊町)	57-2117	本町歯科医院	35-2214
市浦歯科診療所	27-7734	山口歯科診療室(中泊町)	57-2015
澁谷歯科診療所	52-2233	ゆみこ歯科クリニック(中泊町)	69-1020

融雪溝をご利用の皆さんへ

過年度、市外において融雪溝に転落し、死亡事例があったことや、限られた資源で効率的な融雪を行うためにも、次のことに注意してご利用ください。

▷火災・水害時や融雪溝内の凍結等で水が流れていない場合には投雪しない。

▷近隣で協力し、車道脇の雪を投げ道路をひろく、見通しをよくする(投雪作業中は通行車両に注意する)。

▷投雪口に子どもが近寄らないようにする。

▷雪の塊は砕いて投雪する(雪きり網は外さない)。

▷投雪口の雪を排除してからふたを閉め、ふた・取手が浮き上がっていないか確認する。

▷ふたを開けやすくするために角材やパイプを挟むことは、通行する際に大変危険なため絶対にやめる。

問…土木課 内線2612

検査内容…問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、脂質検査、肝機能検査、代謝系検査、貧血検査、心電図、必要に応じ眼底検査

受診方法…下記実施医療機関にお申し込みの上、被保険者証を持参して受診してください。

*受診券は発行していません。

軽自動車税の変更手続きはお早めに

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。

所有者の死亡、転出、車両の名義を変更したとき、または処分、紛失したときなどは届出が必要になります。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・市浦各総合支所総合窓口係

▷軽三輪・軽四輪
軽自動車検査協会青森事務所
(青森市浜田豊田129-2)TEL050-3816-1831

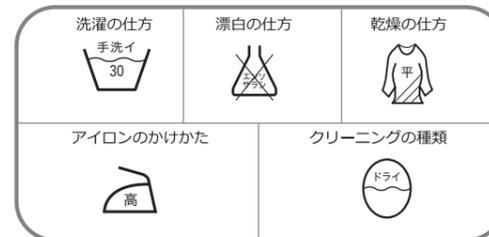
▷軽二輪(126cc~250cc)
二輪の小型自動車(251cc以上)
国土交通省東北運輸局青森運輸支局
(青森市浜田豊田139-13)TEL017-739-1501

問…税務課 内線2227

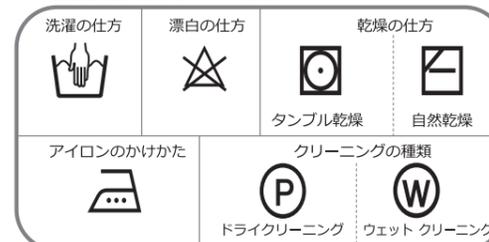
衣類等の洗濯表示が変わります

家庭用品品質表示法に基づく繊維製品品質表示規程が改正されたため、平成28年12月1日から衣類等の繊維製品の洗濯表示(取扱い表示)が変更されました。

現行の洗濯表示(表示は一例)



新しい洗濯表示(表示は一例)



問…消費者庁表示対策課 TEL03-3507-9233

市民税・県民税申告のお知らせ

平成29年度より、申告手続きにはマイナンバーの記載および本人確認書類の提示が必要になります(申告書には控除対象配偶者、扶養親族及び事業専従者のマイナンバーの記載も必要ですが、これらの方々はマイナンバーを確認できる書類のみ必要です)。

*地区別の受付日時や場所、マイナンバー確認のためにお持ちいただく書類等、詳細については、本紙と同時配布の「平成29年度市民税・県民税申告のお知らせ」をご覧ください。

*「平成29年度市民税・県民税申告のお知らせ」は、市ホームページにも掲載しているほか、税務課や各総合支所窓口にも備え付けていますのでご利用ください。

平成29年度(平成28年分)の申告受付は2月6日(月)からです。忘れずに申告しましょう。

問…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4014

障害者控除対象者認定書

納税者自身または控除対象配偶者や扶養親族が次の要件に該当する場合、市が交付する「障害者控除対象者認定書」によって一定の所得控除(所得税および住民税)を受けることができます。

対象要件…満65歳以上で介護保険要介護認定を受けている方(要支援1・2を除く)。

*身体障害者手帳、愛護手帳をお持ちの方は、それらの手帳により、この認定書がなくても控除を受けることができます。

*ただし、身体障害者手帳(身体障害者3~6級)等ですでに控除を受けている方でも、介護保険要介護4・5と認定されている方はこの認定書により、特別障害者として控除を受けることができます。

交付を受けるには

障害者控除対象者認定申請書に必要事項を記入の上、介護保険被保険者証(写し可)、印鑑を持参し、介護福祉課、各総合支所総合窓口係へお申込みください。

なお、申請書(様式第1号)は各窓口および市ホームページから入手できます。障害者控除対象者認定書は後日、申請者に郵送します。

問…介護福祉課 内線2459

雪でお困りの方必見!!

雪のお助けマン参上!
除排雪 雪降ろし
タイヤショベル導入しました。

雪の軽作業でも喜んでお見積り無料
高年齢者、女性の方等、玄関前や家の回りの除雪をシーズン中お伺いするご契約も受け付けております。
ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)



有限秋元塗装
五所川原市大字野里宇野岸29の5
TEL/FAX 0173-29-3644

◎広報有料広告

お知らせ

行政・人権相談

行政相談は行政相談委員、人権相談は人権擁護委員が担当します。

五所川原地区(行政相談)
1月12日(木) 10:00~12:00
1月26日(木) 13:00~15:00
市役所2階市民相談室
問…市民課 内線2317

金木地区(行政・人権合同相談)
1月18日(水) 10:00~15:00
金木総合支所4階第3会議室
問…金木総合支所 内線3104

市浦地区(行政相談)
1月19日(木) 10:00~15:00
青森あすなるホール市浦
問…市浦総合支所 内線4010

法務局人権相談
月曜~金曜日(祝日を除く)
8:30~17:15
五所川原支局1階人権相談室
問…青森地方方法務局五所川原支局
Tel.34-2330

人権擁護啓発メッセージ
(人権教室より/金木小4年生)
いじめの人からにげる。
大人に知らせる。
しらんぷりはいじめと同じ

今月の納期

- ・国民健康保険税 7期
問 収納課 内線2250
- ・後期高齢者医療保険料 7期
問 国保年金課 内線2337
- ・介護保険料 7期
問 介護福祉課 内線2453

納期限 1月31日(火)
納付は便利で確実な
口座振替を!

制度案内

マイナンバー(個人番号)カードを申請しましょう
マイナンバー制度の運用開始から1年が経過し、当市の「マイナンバーカード」交付率は約7%という状況です。本人確認の際の身分証明書に使えるほか、各種行政手続、民間のオンライン取引等にも利用できる予定ですので、早めに申請しましょう。

皆さんに配布されている「マイナンバー通知カード」に申請書が付いていますので、郵便で申請しましょう。他にも、スマートフォンや自宅のパソコンからでも申請できますのでご活用ください。
住所や名前など申請書の内容が変わった場合や、申請書を紛失し

た場合などは、新たに申請書を市民課から受け取る必要があります。詳しくはお問い合わせください。
マイナンバー総合フリーダイヤル
Tel.0120(95)0178
問：市民課 内線2312

相談

ひろさき若者サポートステーション
個別相談やセミナー、職場体験等を無料で受講できます(厚生労働省委託事業)。「人と関わるのが怖い」「これから働けるか不安」そんな悩みと一緒に向き合います。
対象：15歳~39歳までの若者とそのご家族
問：ひろさき若者サポートステーション
Tel.0172(35)4851

制度案内

源泉徴収票が送付されます
平成28年中に国民年金、厚生年金等の老齢または退職を支給事由とする年金を受け取られた皆さんに、平成28年分として支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせする「平成28年分の年金等の源泉徴収票」が、1月中に日本年金機構から送付されます(障害年金や遺族年金は非課税所得のため送付されません)。所得税等の確定申告の際の添付書類等として必要となりますので、大切に保管してください。
問：国保年金課 内線2332

周知

五所川原税務署からのお知らせ
申告書作成会場の開設期間は、2月16日(木)~3月15日(水)です。
*土曜・日曜を除く
開設場所：五所川原税務署1階
開設時間：9時~17時
会場開設前は、申告書作成会場を設置していませんので、少ない職員での対応となり、長時間お待ちいただく場合がございます。
*自宅での申告書作成には、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご活用ください。自動で税額を計算し、コンビニのプリントサービスにも対応しています(期間中は24時間利用可能)。
*申告手続などには、マイナンバー

開催案内

命を大切にすることを育む 県民運動推進フォーラム
会員の活動事例報告や講演会を開催。ご来場の方にカレンダーをプレゼントします。
日時：1月29日(日) 13時30分
場所：オルテンシア
入場料：無料
講演：「可能性への挑戦」(元大相撲力士 舞の海秀平氏)
*詳しくは、青森県ホームページをご覧ください。
問：青森県環境生活部青少年・男女共同参画課
Tel.017(734)9224

訓練

求職者支援訓練 医療・調剤薬局事務科
医療機関や薬局における受付、診療報酬請求、会計業務および事務処理を迅速に行うためのITスキルを身に付け、医療事務員、調剤薬局事務員の職務に就くことを目指す訓練です。
訓練番号
4-28-02-02-04-0071
訓練期間：2月1日(水)~7月31日(月)
訓練場所：ラソ・パソコン教室
定員：15名(応募者が少ない場合は中止することがあります)
受講料：無料(テキスト代1万31

訓練

公共職業訓練 新規開発コース
職業スキルを習得し、自分の新たな可能性や未来を広げたい方は是非お申込みください。各コースとも定員20名、受講料は無料です。
*テキスト代は自己負担

観光プランナー科
訓練期間：1月25日(水)~7月24日(月)
訓練場所：J.M.T.C.弘前教室(弘前市外崎4-2-13)
募集締切：1月11日(水)
地域ブランド創造科
訓練期間：2月27日(月)~8月25日(金)
訓練場所：パソコンスクールI・M・S 弘前教室 弘前市土手町134-18
募集期間：1月5日(水)~2月10日(金)
申込先：ハローワーク五所川原
Tel.(34)3171

制度案内

県税納税証明書の交付申請
官公庁の入札参加資格審査申請、建設業許可申請、所得税確定申告、金融機関の融資申込み等のため、県税(法人県民税・法人事業税・地方法人特別税、個人事業税等)の納税額または未納額がないことの証明書が必要な方は、次の書類等をご準備ください。
本人申請の場合
①申請書(県税部窓口または県ホームページからダウンロード)
②納税義務者(法人の場合は代表者)の印章(ハンコ) ③本人確

制度案内

消費生活相談
契約、販売方法、商品・サービスなどに関する消費者トラブル、多重債務でお困りの方に対し専門の消費生活相談員が無料で相談に応じます。
▷悪質商法、契約・取引に関するトラブル相談
五所川原市消費生活センター Tel.33-1626
火曜~金曜日 9:00~17:00
土曜日 10:00~16:00
*祝日、年末年始を除く
場所…市民学習情報センター
▷くらしとお金の安心相談会(多重債務相談)
消費者信用生活協同組合青森事務所
Tel.0120-102-143
1月11日(水) 10:00~16:00
場所…市民学習情報センター
*予約制。貸付制度あり。

認ができる書類(運転免許証、パスポート等写真付きの公的書類) ④手数料(1件につき県収入証紙400円)
代理人申請の場合
右記①④のほか⑤委任状(申請書「委任に関する事項」欄使用可) 納税義務者本人(法人の場合は代表者)が自署捺印したもの ⑥代理人の印章(ハンコ)および代理人の本人確認書類(運転免許証、パスポート等写真付きの公的書類)
問：西北地域県民局県税納税管理課 Tel.(34)2111

新築・増改築・水廻り・塗装

建替え 増築 屋根の直し リフォーム	水洗いトイレ ユニットバス キッチン ポイラー	屋根 外壁 塗装 サイディング張替 断熱入替 建物解体 等々...
-----------------------------	----------------------------------	--

雪片付 除排雪
屋根の雪下し 防雪柵 屋根の改造
水道凍結 雪害・凍害の修理 水漏れ 等々

今年もシラカワ住研に
おまかせください!!
「増改築相談員」のいるお店
シラカワ住研
0120-34-6806
五所川原市大字地蔵字木 370-3

五所川原市を応援します!!

カウンセリング・レイキヒーリング(エネルギー療法)・ヒプノセラピー(催眠療法)
—あなた自身の中にある「答え」を探し「自立・自律」のサポートを致します—

エス.ライト.エム
S.Light.M
代表：瀬川 瑞之(せがわ みずゆき)

☆独立・開業も可能なレイキヒーリング及びヒプノセラピスト資格認定講座も開講しております。
☆HP上の「TOPICS」では、ヒーリング・セラピー情報も随時掲載しております。
ご予約・お問い合わせ(完全予約制・不定休)
☎080-8218-5765 segawa1973@s-light-m.com
〒037-0016 青森県五所川原市一ツ谷505-2 イーストワン201 HP:http://s-light-m.com
*休業日・セッション中など、お電話に出ることができない場合はご了承ください。

◎広報有料◎広報

開催案内
第58回五所川原市児童
スキー大会/第16回北
奥羽学童ジャンプ大会

日時：2月12日(日) 8時30分
場所：嘉瀬スキー場
種目①クロスカントリー競技
②アルペン競技
③ジャンプ競技

参加資格：市内の小中学生
参加料：無料
申込締切：1月25日(水)厳守
*学童ジャンプ大会には、秋田県、岩手県からも参加予定。
*詳細はお問い合わせください。
問：文化スポーツ課 内線3212

開催案内
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。
日時：1月11日(水)・25日(水)
12時～13時
場所：市役所2階ロビー
問：農林水産課 内線2521

開催案内
女性限定「しよがわら縁結びサポーターセンター」休日登録会

結婚を希望する方々のマッチングシステム「しよがわら縁結びサポーターセンター」の休日登録会を女性限定で開催します。
その場ですぐに会員登録できる

開催案内
平成29年西北五地区
合同厄払い

日時：2月26日(日) 受付15時～
場所：ホテルサンルート五所川原
対象：五所川原近隣市町に住む方で、次に該当する男女
▽昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれ男性
▽昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ女性
*前厄・後厄の方も参加可能
会費：8000円(懇親会費等込み)／祭事(祈願料・御守・御札)のみ5000円
申込締切：2月10日(金)(申込方法等詳細はお問い合わせください)
問：西北五地区合同厄払い実行委員会事務局(FM)しよがわら内(須々田) Tel(34)3311

教室
金木スキー倶楽部
教室・検定

①ジュニアポールレッスン
日程：1月31日(火)、2月1日(水)
対象：小学生(無料)
②検定事前講習・一般講習
期日：2月2日(木)
対象(小中学生)一般検定受験者
一般講習者
料金：小中学生 1000円
一般 2000円

ほか、登録している男性会員のプロフィールを見ることもできます。
*事前予約は不要です。
対象：結婚を希望する独身女性
日時：1月14日(土) 10時～16時
場所：市民学習情報センター2階
持ち物：身分証明書(免許証・パスポート等)、写真2枚(縦4×5.5cm横3×3.5cmスナップ写真可、アプリクラ不可)
問：企画課 内線2154

開催案内
再就職に勝つ
応募書類作成

書類選考を通過する応募書類作成を分かりやすく解説します。
パソコンを使用した職務経歴書の作成、添え状の作成もします。
対象：45歳以上で求職中の方
日時：1月6日(金)
13時30分～15時30分
*希望者個別相談16時～17時
場所：キャリアアスタールI・M・S(弘前市土手町1-34-8)
申込先
青森中高年就職支援センター
Tel017(723)6350

開催案内
③検定会(ジュニア・一般)

期日：2月3日(金)
料金：ヒュッテ内に掲示
④元五輪選手等有名コーチによる
ジャンプ教室
日程：1月6日～2月24日の
月曜・水曜・金曜日
対象：小学生
*低学年、初心者も歓迎です。
料金：無料
⑤上級者のための特別レッスン
日程：1月9日～2月22日の
月曜・水曜日
対象：指導員・基礎スキー競技会を目指す方
料金：無料
場所：①～④嘉瀬スキー場/⑤青森スプリング・スキーリゾート
時間：①～⑤18時30分～20時30分
申込み：①～③は当日18時から休協ヒュッテ内で受付。④は事前に文化スポーツ課(内線3212)古川へお申し込みください。
⑤はお問い合わせください。
問：金木商工会 伊藤
Tel(52)2611

教室
学校行事にも役立つ
スキー教室
リフト初心者・初級・中級クラスに分けてレッスンを行います。
対象：小学1年生～6年生

市民サロン

講習会
玉掛け技能講習会

講習対象：つり上げ荷重1トン以上の玉掛け業務
日時：2月1日(水)～3日(金)
9時～17時15分
場所(学科)西北労働基準協会2階(実技)齋藤建設(株)構内
受講資格：満18歳以上の者
受講料：2万3245円(消費税・テキスト代込み)
定員：先着40名
申込締切：1月25日(水)
*受講一部免除などがあります。
詳細はお問い合わせください。
申込先：(一)社 西北労働基準協会
Tel(35)6336

教室
パソコン講座・教室

▽パソコン無料体験講座
高齢者向けの体験講座
日時：1月11日(水) 10時～12時
場所：シルバー人材センター
*パソコンを持参してください。
▽シルバーパソコン教室
ワード・エクセル等、パソコン操作を忘れないための経験者講座

場所：青森スプリング・スキーリゾート
日時①1月15日(日)②2月5日(日)
9時～12時
*当日8時～8時30分にレストラ「マウンテンカフェ」ゴンドラステーションにて受付
参加費：1人1回1000円(おやつ、傷害保険つき)
*第1第3日曜スキー子どもの日により、小学生はリフト代無料
申込み：1月12日(木)までに、参加者氏名、学年、年齢、住所、電話番号、参加希望日を記入の上 FAX(34)2628 または電話にてお申し込みください。
申込先：五所川原市スキー協会
事務局 原田
Tel090(9749)6551

善意の花かみ

どうもありがとうございました
▽原田勲蔵さん(大阪市) 30万円
(赤いりんごの研究費用として)
▽五所川原野球協会 中学生用軟式野球ボール6ダース(市内中学校へ)

月曜日13時～16時コース
1月30日/2月27日/3月27日
水曜日9時～12時コース
1月25日/2月22日/3月22日
場所：シルバー人材センター
*応募者人数により、開催出来ない場合があります。
問：五所川原市シルバー人材センター Tel(34)8844

講習会
頭皮ケア&ポリウムアップ講習会

日時：1月22日(日)
13時30分～15時30分
場所：市民学習情報センター2階
参加料：材料費300円
持ち物：フェイスタオル3枚
定員：20名に達し次第、締め切り
申込先：月のしずく
Tel090(6259)3023

相談
不動産無料相談会

日時：1月12日(木) 13時～15時
場所：市役所北棟5階第4会議室
相談内容
業者、契約、物件、報酬、借地借家、税務、登記、価格等
問：青森県宅地建物取引業協会西
北五支部 Tel(34)8711

五所川原地域ブランド品紹介 第25回

味よし三好 あお豆とうふ (H28年度認定)



五所川原市三好地区産の青大豆を使用した、手づくりのお豆腐。青大豆由来の薄い緑色のお豆腐で、大豆の風味が強めです。
冷奴や豆腐入りのお味噌汁にするのがおすすめです。



取扱店…まるっと新鮮館 Tel29-3451
商品について…三好村づくり協議会 Tel36-2143
五所川原地域ブランドについて…観光物産課 Tel35-2111 内線2558
参考価格 350g 180円(税込)

進学シーズンです！入学金・授業料等の準備はお済みですか？
「国の教育ローン」が
お子様の未来を応援します！
中小企業の皆さまには、セーフティネット貸付、各種特別貸与がございます。新規開業ローンもお取り扱い中！
JFC 日本政策金融公庫
弘前支店 国民生活事業 Tel0172-36-6303
担当：白倉、高橋、佐藤、奥山、花田

現地確認 見積り無料 屋根・外壁のリフォーム
全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築
新春のお慶びを申し上げます
屋根・外壁リフォーム専門店
アートリフォーム(株) 0173-33-4713
五所川原市七ツ館虫流51-29
お電話は今すぐ、こちらから ◆ホームページは◆
http://art-reform.net/ Google アートリフォーム

オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール(コンサートホール)

▷平成29年五所川原市成人式
1月8日(日) 14:00~15:30 関係者
教育委員会社会教育課 TEL35-6056

小ホール(ふるさと交流ホール)

▷平成28年度命を大切に作る心を育む
県民運動推進フォーラム
1月29日(日) 13:00~15:30 無料
青森県青少年男女共同参画課
TEL017-734-9226

主催者の都合により変更になる場合もあります

1月の休館日 1日~3日、10日、16日、23日、30日
(臨時休館期間) 1月11日(水)~27日(金)
工事予定のため臨時休館いたします。ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願ひします。

図書館

TEL 34-4334



▷正月のお楽しみ「福袋」

1月4日(水)から、みなさんにオススメする本を中身の見えない「福袋」にして貸出します。「赤ちゃん向け」「小学校低学年向け」などの内容で、数量限定で用意します。好きな袋を選んで借りてください。

▷あおもり冬の読書週間イベント

「ザッキーの楽しい科学実験」

1月8日(日) 10:00~11:30 市立図書館2階
元・理科の先生のザッキーと科学実験をします。

- ①静電気で実験! 乾燥する時期、身の回りのもので実験してみよう。ふわふわ浮かせられるかな。
- ②かんたんプラネタリウム かんたんに作れるプラネタリウムを作ってみよう。

対象…小学生以上(小学生は保護者同伴)

定員…保護者含め30名

申込受付期間…12月23日(金)~1月6日(金)

*12月29日(木)~1月3日(火)を除く

▷年末年始の休館日

12月29日(木)~1月3日(火)の休館日に本を返却される方は、スロープを上がったところにある返却ポストの小窓を開けて本を入れていただくようお願いいたします。

市道唐笠柳・錦町線 供用開始



はるにれ団地と市道広田・尻無線を結ぶ「市道唐笠柳・錦町線」が完成し、平成28年12月21日に供用を開始しました。
問…土木課 内線2613

▷初心者インターネット講習

1月12日(木)、26日(木) 10:00 市立図書館2階
図書館のパソコンでインターネットを見るために覚えておきたいことをやってみましょう。内容は、パソコンの起動のしかた、文字の打ち方など、パソコンに慣れていない方におすすめです。

▷だっこでいっしょおはなし会

1月14日(土) 10:30~11:00 市立図書館2階
3歳くらいまでのお子さん向けのおはなし会で、絵本の読み聞かせ、わらべうた、手あそび、ふれあい歌あそびなどを一緒に楽しめる内容です。動き回っても泣いちゃっても大丈夫です。おはなし会の後、13時まで会場を開放します。ふれあいの場としてご利用下さい。

市立図書館 TEL34-4334
開館時間 9:30~18:00(土日、祝日は17:00まで) 1月の休館: 毎週月曜日(祝日の場合は火曜) 1日(日)~3日(火)、19日(木)
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049
開館時間 9:30~17:00 1月の休館: 毎週月曜日、1日(日)~3日(火)、19日(木)
市浦分館 TEL35-2111 内線4043
開館時間 9:30~17:00 1月の休館: 毎週土・日、1日(日)~3日(火)、9日(月)



11月2日に八戸市で開催された第55回青森県統計大会において、統計事業への貢献に対し表彰された統計調査員らが11月14日、市長を訪問し表彰の報告をしました。

統計調査員は総務省等から任命され、調査対象の方々を訪問し、調査票の記入依頼・回収・点検などを行っています。調査結果は「統計」として公表され、行政をはじめ様々なところで広く利用されています。今後も統計調査員がお伺いした際は、ご協力をお願いします。

消防団車両が更新されました



消防団車両の引渡式が、11月13日、五所川原消防署において行われました。五所川原地区第6分団(川山)、第7分団(上藻川)および金木地区第3分団(神原)の可搬式ポンプ付軽積載車が更新され、団長から地域防災の要として、消防力の向上に努めるよう激励を受けました。団員は、積載された装備を確認後、放水訓練を実施し、最新の可搬ポンプの感触を確かめました。
五所川原市消防団では随時、団員を募集しています
問…消防本部警防課 TEL35-2023

統計事業への貢献により 当市の統計調査員が 表彰されました

今年度表彰された方は下記のとおりです。

総務大臣表彰

- 原満喜さん(みどり町)
- 米谷美智子さん(烏森)
- 津島幸子さん(金木町沢部)

経済産業省所管統計調査功労統計調査員 および功労調査員に対する感謝状

- 原満喜さん(みどり町)
- 気田幸子さん(上平井町)

青森県知事表彰

- 岩崎朱美さん(沖飯詰)
- 津島幸子さん(金木町沢部)

青森県統計協会会長表彰

- 一戸奈美枝さん(稲実)
- 藤田治さん(みどり町)

剣道で全国大会へ



12月25日~28日の日程で、兵庫県立武道館にて行われる、第34回若鷲旗剣道大会に出場する五所川原第一中学校剣道部の皆さんが11月4日、市長を訪問しました。

剣道部主将の渋谷海羽さんは「全国のトップレベルの選手との試合でも、自分達の剣道をしっかり貫いてきます」と決意を語りました。

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もご覧いただけます。
<http://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>
申込先 総務課広報係 内線2117

T-POINT が貯まる!使える!

1月5日より、毎日ポイント3倍!!

钣金塗装はもちろん車検整備、オイル交換、ボディコーティング、タイヤ交換・購入等 当店ご利用でポイント3倍
ご紹介者様にもポイントプレゼント!

各種クレジット、ローン払いOK 土・日も営業中!! (水曜 定休日)

東北整備認証工場 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 TEL 34-4359

◎ 広報有料広告

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 郷土料理

干し草の呉汁(干した大根の葉を使った豆汁)



1人分68kcal 食塩相当量1.0g

材料(4人分)
 油揚げ……………小1枚 / ゆで干し草……………200g
 だし汁(A)……………2カップ(400ml)
 みそ……………大さじ1と1/2(27g)
 大豆粉…大さじ4(20g) / だし汁(B)…大さじ5(75ml)

作り方
 ①油揚げは縦半分に切って薄く開き、油抜きをし、短冊切りにする。
 ②干し草はよくしぼり、みじん切りにしておく。
 ③深めの鍋にだし汁(A)、①を入れ、沸騰したらみそと②を入れる。
 ④小さめのボウルに大豆粉を入れ、だし汁(B)を少しずつ加え、きめ細くなるまで混ぜる。
 ⑤③が沸騰したら、④をスプーンで少しずつ加える。このとき、吹きこぼれないように注意する。

ワンポイント
 大豆粉は生臭いので沸騰したあとに入れましょう。大豆粉がない場合は、だし汁(A)を1カップに減らし、④の代わりに豆乳1カップを加えて作ってもよいです。

いきいき教室(介護予防教室)

高齢者の健康づくりと介護予防のための教室です。元気なうちから、取り組みましょう。
対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、身体や認知機能の低下等が心配な方、今の健康を維持したい方
日時・場所(受付は30分前から)
 ▷1月16日(月) 防ごう、冬の脱水と病気(栄養など) コミュニティセンター三好 10:00~11:30
 生き生きセンター 13:30~15:00
 ▷1月23日(月) レッツ、簡単よさこい&ラーメン体操 コミュニティセンター三好 10:00~11:30
 生き生きセンター 13:30~15:00
参加費…無料
申込み…開催日の3日前までにお申し込みください。
申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

メディコトリム参加者募集

運動と食事について勉強してみませんか。医師等の専門家から、あなたに合ったアドバイスを受けられます。「メディコトリム」とは「メディカル=医療」「トリム=整える」という意味です。
 高血圧や糖尿病、コレステロール等の薬を飲んでいるから自分は大丈夫と思っている方、じつは普段の生活習慣改善もとても重要です。

メディコトリムは、健診結果を良くしたい、メタボを改善したい、薬を減らしたいと思っている方にオススメです。ぜひご参加ください。
対象者(2日間とも参加可能な方に限ります)
 メタボを改善したい方、高血圧、糖尿病、脂質異常等がある方、今の健康をさらに増進したい方

日時・内容
 ▷2月2日(木) 18:00~20:00
 体力測定、運動・栄養指導、医師講話
 ▷2月16日(木) 18:00~20:00 個別栄養・運動処方箋の発行、運動・栄養指導、医師講話
 *運動メニューは、ややきつめです。

講師…健生五所川原診療所 津川信彦所長
 保健師、栄養士、健康運動指導士
場所…保健センター五所川原
参加費…無料
定員…20名
持ち物…動きやすい服装、健康手帳(お持ちの方)、水分、タオル、内履きズック、記録用紙(申し込みされた方に後日郵送します)
申込み…1月26日(木)までに電話にてお申込みください。
問…健康推進課 内線2368

乳幼児健診

4カ月児健診 H28年9月生まれ	2月7日(火) 小児科診察、身体計測、発達相談、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H27年7月生まれ	2月28日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H25年8月生まれ	2月15日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00~12:30(3歳児健診11:45~12:30)
 *時間に合わせてお越しください。
場所…保健センター五所川原
持ち物…母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート・健康診査票、3歳児健診は、送付された検尿容器(尿を入れたもの)
 *健診に来られない場合は、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。
 *駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かいにあります。駐車出来ない場合、市役所一般駐車場(市役所北側)または有料駐車場をご利用ください。
問…健康推進課 内線2367

教室
元気はつらつ教室
 仲間と一緒に脳トレや軽い運動を楽しみ、介護予防に取り組んでみませんか。身体の機能に不安が
問…健康推進課 内線2364
相 談
エンゼル相談(母子相談)
 子どもの発育・発達や育児の相談を保健師と栄養士が行っています。子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。お子さんと一緒にお出でください。予約は不要です。
日時・場所
 ▷1月20日(金) 13時30分~14時30分
 下岩崎集会所
 ▷1月26日(木) 11時~12時30分
 藻川コミュニティ消防センター
問…地域包括支援センター
 TEL(38)3939

教室
ゆーゆー元気教室
 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。
対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民
問…健康推進課 内線2367
相 談
こころの相談
 眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等がづらい方、ご家族の様子が気になる方、身近な
問…健康推進課 内線2366

教室
みんなの健康教室
 ある方の介護に関する相談も行なっていますので、ご利用ください。
日時・場所
 ▷1月20日(金) 13時30分~14時30分
 下岩崎集会所
 ▷1月26日(木) 11時~12時30分
 藻川コミュニティ消防センター
問…地域包括支援センター
 TEL(38)3939
相 談
健康づくり相談室
 生活習慣病や肥満解消、健診結果など体に関する相談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。
日時・場所
 ▷1月11日(水) 10時~12時
 保健センター五所川原
 ▷1月12日(木) 13時~14時
 保健センター市浦
問…健康推進課 内線2366

教室
健康づくり相談室
 母子健康手帳、バスタオル
内容…身体計測、発育や発達相談、育児、栄養(離乳食)、遊びの相談、情報交換など
問…健康推進課 内線2367
相 談
健康づくり相談室
 生活習慣病や肥満解消、健診結果など体に関する相談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。
日時・場所
 ▷1月11日(水) 10時~12時
 保健センター五所川原
 ▷1月12日(木) 13時~14時
 保健センター市浦
問…健康推進課 内線2366

教室
みんなの健康教室
 人を自殺でなくされたご遺族などを対象としています。
日時…1月27日(金) 13時~13時30分
場所…生き生きセンター
テーマ…糖尿病について
講師…寺田明功先生
問…西北五医師会
 TEL(35)0059
相 談
健康づくり相談室
 生活習慣病や肥満解消、健診結果など体に関する相談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。
日時・場所
 ▷1月11日(水) 10時~12時
 保健センター五所川原
 ▷1月12日(木) 13時~14時
 保健センター市浦
問…健康推進課 内線2366

健康だより
 ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

診療時間 9:00~16:00
 *受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください
 ▷1月2日(月) 白生会胃腸病院
 TEL34-6111(中平井町142-1)
 ▷1月8日(日) 田町小山クリニック
 TEL34-3431(田町4-5)
 ▷1月9日(月) 櫛引クリニック
 TEL33-1155(鎌谷町516-10)
 ▷1月15日(日) かなぎ病院
 TEL53-3111(金木町菅原13-1)
 ▷1月22日(日) まつもと整形外科クリニック
 TEL33-5413(中央二丁目33)
 ▷1月29日(日) かねひらクリニック
 TEL35-3167(旭町55-2)
 消防署救急病院紹介電話 TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷1月8日(日) 10:00~16:30
 ELM
 ▷1月27日(金) 10:00~16:00
 つがる総合病院
 *日時は変更になることがあります。青森県赤十字血液センターホームページをご確認ください。
問 青森県赤十字血液センター
 TEL017-741-1512

教室
みんなの健康教室
 人を自殺でなくされたご遺族などを対象としています。
日時…1月27日(金) 13時~13時30分
場所…生き生きセンター
テーマ…糖尿病について
講師…寺田明功先生
問…西北五医師会
 TEL(35)0059
相 談
健康づくり相談室
 生活習慣病や肥満解消、健診結果など体に関する相談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。
日時・場所
 ▷1月11日(水) 10時~12時
 保健センター五所川原
 ▷1月12日(木) 13時~14時
 保健センター市浦
問…健康推進課 内線2366

平成28年度五所川原市ハイリスク妊産婦アクセス支援事業

五所川原市に住民登録している妊産婦さんが治療、出産、NICU(新生児特定集中治療室)などに入院しているご自身のお子さんの面会等をするための交通費や宿泊費の一部を25,000円まで助成します。

支給対象…平成28年4月1日～平成29年3月31日に妊産婦さんが右記の医療機関へ通院、宿泊、面会等をされた場合

*申請の手続き等の詳細は、市のホームページをご覧ください。
になるか、健康推進課までお問い合わせください。

認知症サポーター養成講座 開催者募集

認知症について理解を深めるための「認知症サポーター養成講座」を職場や学校、町内会、近所の方同士で開催しませんか。

認知症サポーターとは

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者の方をサポーターと呼んでいます。何か特別なことを行う、というのではなく、友人や家族に認知症の正しい知識を伝え、認知症になった人や家族の気持ちを理解するように努めるなど、地域で暮らす人として自分のできる範囲で活動する方々です。

*認知症サポーターには「認知症の人を支援します」という意思を示す目印であるブレスレット(オレンジリング)が渡されます。

対象となる医療機関

総合周産期母子医療センター(青森県立中央病院)
地域周産期母子医療センター
(青森市民病院、弘前大学医学部附属病院、国立病院機構弘前病院、八戸市立市民病院、むつ総合病院)
*NICUやGCU(新生児治療回復室)に入院しているお子さんの面会のための交通費・宿泊費の助成は青森県立中央病院、弘前大学医学部附属病院、国立病院機構弘前病院、八戸市立市民病院のみです。

問…健康推進課 内線2368

内容…認知症の基礎知識

(症状・治療や予防・かかわり方等)

講師…認知症キャラバンメイトを派遣いたします。

対象者…どなたでも受講できます(ただし概ね5人以上の団体やグループでお申込ください)

開催日…開催希望日の2カ月前までにお申し込みください。(土曜・日曜日、夜間の開催も可能です)

時間…60分～90分程度 **費用**…無料

会場…開催者の方に準備していただきます。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

傾聴研修会 こころの声を聴くために

聴く姿勢ができていない人がそばにいと、話しやすく心地の良い家庭、職場、地域をつくることができます。

傾聴マイスターからの地域活動報告と傾聴講座で、言葉だけでないこころの声を聴く「傾聴」を体験してみませんか。

第1部 傾聴マイスター活動報告

▷1月20日(金) 13:00～13:40

なんでもかたるべし～うら代表 柏谷祐美子氏

▷1月27日(金) 13:00～13:40

日蓮宗隆光山法永寺副住職 小山田和正氏

▷2月3日(金) 13:00～13:40

あおもり食命人・食育サポーター

しかない惣菜店調理担当 伊藤志賀子氏

第2部 傾聴講座 入門編

▷1月20日(金) 13:50～15:00 自己理解

▷1月27日(金) 13:50～15:00 対象者理解

▷2月3日(金) 13:50～15:00

傾聴の具体例と聴くスキルを身につける

講師…青森大学社会学部教授 藤林正雄氏

場所…市民学習情報センター

参加費…無料

申込締切…1月13日(金) **定員**…30名程度

*席に余裕があれば、締切日後も受付します。

*傾聴講座は、3回を通しての学びとなっていますが、1回だけの受講も可能です。

申込先…健康推進課 内線2367

薄着の時期に向けた体づくりのれぞれ運動レッスン

農閑期、クリスマス、お正月など冬はどうしても運動不足になりがちです。冬眠生活から脱出して、暖かい季節に向けて体をリセットしませんか。

内容・日程…体重・体組成測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

▷1月20日(金)

良い姿勢で歩く体の使い方を覚えましょう

▷2月3日(金)

自分の体重を利用して自宅でできる筋力トレーニング

▷2月17日(金)

ダンベルを利用して上半身の筋力トレーニング

▷3月10日(金)

体が硬くてもできる、椅子を使ったストレッチ

▷3月24日(金) 総まとめ

有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ

*できるだけ全日程、続けて参加してください。

時間…受付・体組成測定13:00～/運動14:00～15:00

*運動の効果を評価するため、体組成計で体重、体脂肪率、筋肉量等を測定します。

会場…働く婦人の家2階 軽運動室

講師…健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費…無料 **定員**…30名

対象…65歳までの市民で、医師から運動を制限されていない方(ややきつめの運動強度で実施するため)

*ケガ等については自己責任となります。

持ち物…動きやすい服装、上履き、汗拭きタオル、水分補給のための飲物、健康手帳(お持ちの方)

申込み…初回参加の3日前までにお申し込みください。

問…健康推進課 内線2368

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、楽しく介護予防ができます。ぜひ取り組みましょう。

対象…65歳以上の市民または60歳～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

日程…①1月11日(水) ②1月27日(金)

時間…14:00～15:30(事前の健康チェックがあるため、集合時間は13時30分)

場所…生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟 ウォーキングライフマイスター 小田桐匡孝氏等

持ち物…防寒具、手袋、帽子、水分補給のための飲み物、長靴等(ポール等は貸し出しします)

申込み…開催日の7日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

保健師・栄養士による健康相談

高血圧・脂質異常症・糖尿病予防に関する予約制の健康相談を行います。保健師・栄養士が個別で相談に応じます。自身の健康づくりにお役立てください。

日時・場所

①1月11日(水) 10:00～12:00

保健センター五所川原

②1月12日(木) 13:00～14:00

保健センター市浦

定員…①保健師相談8名、栄養士相談4名まで

②保健師相談2名、栄養士相談2名まで

内容…下記の相談の中からお選びいただけます。

▷高血圧相談

血圧値に異常があった方、高血圧予防には何が必要なのかを考えた方の相談

▷脂質異常症相談

脂質(コレステロールや中性脂肪)に異常があった方、脂質異常症予防には何が必要なのかを考えた方の相談

▷糖尿病相談

血糖値やヘモグロビンA1cが高かった方、糖尿病予防には何が必要なのかを考えた方の相談

持ち物…健診結果(特定健診・健康診査受診者)、健康手帳(お持ちの方)

申込み…開催日5日前までに、電話にてお申し込みください。予約の際に、相談したい内容の種類を選び、お知らせください。

*「健康づくり相談室」と併設になっています。

問…健康推進課 内線2366

まだ間に合います 歯の検診を受けましょう

お口の健康は、全身の健康につながります。毎日の歯みがきに加え、定期的な歯の検診で健康維持を目指しましょう。

下記の生年月日の方は、今年度無料で歯の検診(歯周病検診)を受けることができます。

平成29年3月31日まで受診が可能ですので、まだ申し込んでいない方はぜひこの機会に申し込みましょう。既に申し込んだ方で受診券をお持ちの方は忘れずに受けましょう。受診券をなくされた方は、再発行ができますのでご連絡ください。

年齢	生年月日
40歳	昭和51年4月1日～昭和52年3月31日
50歳	昭和41年4月1日～昭和42年3月31日
60歳	昭和31年4月1日～昭和32年3月31日
70歳	昭和21年4月1日～昭和22年3月31日

*年齢は、平成29年3月31日現在の年齢

問…健康推進課 内線2362

本年も皆様にとって 最良の一年となりますように

五所川原市民憲章

わたしたちのまち五所川原市は霊峰岩木山を望み、津軽平野を潤し十三湖へ流れる岩木川の恵みに生まれ、豊かな地域資源と長い歴史を誇ってきました。

わたしたち市民は、先人たちの不撓不屈の精神によりつくりあげられた歴史と伝統を受け継ぎ、共に支えあい開かれた平和なまちをつくるため、ここに市民憲章を制定します。

- 1 夢と志をもち、発展する郷土をつくります。
- 1 郷土に誇りをもち、文化のかおるまちをつくります。
- 1 学びを続け、健やかで潤いのあるまちをつくります。
- 1 自然を大切に、美しく住みよいまちをつくります。
- 1 きまりを守り、互いに助け合い安全なまちをつくります。