



五所川原立佞武多 運行二十年

纏



今号の主な内容

- ・総合防災訓練 2
- ・市有財産売却のお知らせ 3
- ・「さんかく」男女共同参画 4-5
- ・市営住宅入居者募集 7
- ・高等看護学院臨時職員募集 9

10月1日(日)

総合防災訓練

9:00~12:00

主会場 金木小学校

近年、自然災害は大規模化・激甚化し、一昨年の鬼怒川の氾濫や昨年の台風第10号、さらに今年の九州豪雨では甚大な被害が発生しました。災害が発生した際に被害を最小限にとどめるためには、的確な情報収集と迅速な避難行動が重要です。市では災害発生時の応急対策が迅速かつ適切に実施されるか検証するとともに、市民の防災意識高揚を目的として、次のとおり総合防災訓練を実施します。皆さんも、防災について学習する良い機会ですので、ぜひ見学にお越しください。

交通規制

訓練当日は、主会場となる金木小学校周辺において、右図の規制区間のとおり交通規制を行います。

規制時間 8:00~12:00

規制中は訓練関係車両および緊急車両以外は通行できなくなりますので、迂回するなどご理解とご協力をお願いします。

*ご自宅からの出入りの際に、規制区間以外の経路がない方に限り通行できますので、係員の指示に従って通行してください。

その他、注意点等

▷多数の訓練関係車両のほか、ヘリコプターも出動する予定です。周辺住民の方々にはご不便をおかけしますが、窓を閉める、洗濯物を屋内に干す等、ご理解とご協力をお願いします。

▷当日の気象状況により、気象警報等が発表された場合は訓練を中止する場合があります。あらかじめご了承ください。



訓練内容

- ▷災害広報訓練
 - ▷情報収集・伝達訓練
 - ▷交通規制訓練
 - ▷避難・避難誘導訓練
 - ▷救助・救出訓練
 - ▷救急・救護訓練
 - ▷消火・放水訓練
 - ▷水防工法訓練
 - ▷応急復旧訓練
 - ▷避難所開設・運営訓練
 - ▷要配慮者対応訓練
 - ▷ボランティアセンター開設・受入れ訓練
- その他、展示・体験ブース等



規制区間は変更になる場合があります

▷訓練当日は、金木地区において浸水や土砂災害による避難勧告等の発令を広報する訓練も予定しております。訓練ですので、お間違えのないようお願いします。

▷訓練の実施にあたり、市内全域の携帯電話へ「災害・避難情報」をメール配信します。警告音が鳴りますが、訓練ですのでご注意ください（NTTドコモ、ソフトバンクモバイル、auの「災害・避難情報」受信対応機種のみ）。

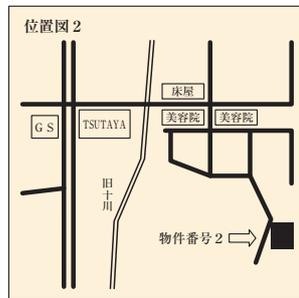
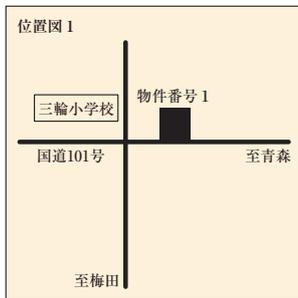
総務課 内線2116

市有財産売却のお知らせ

管財課 内線2262

売却物件（土地）

番号	所在地	地目	面積 (㎡)	予定価格 (千円)	都市計画用途地域
1	七ツ館字鶴ヶ沼155番6 外一筆	宅地	216.49	2,056	用途指定なし
2	姥菟字船橋11番3、11番4	宅地	1,219.33	13,778	第一種低層住居専用地域
3	金木町嘉瀬雲雀野667番382	宅地	371.64	1,337	都市計画区域外
4	金木町嘉瀬雲雀野667番383	宅地	312.42	1,124	都市計画区域外
5	金木町嘉瀬雲雀野667番384	宅地	256.12	922	都市計画区域外
6	金木町嘉瀬雲雀野667番385	宅地	330.05	1,188	都市計画区域外
7	金木町嘉瀬雲雀野667番386	宅地	284.91	1,025	都市計画区域外
8	金木町嘉瀬雲雀野667番387	宅地	369.79	1,331	都市計画区域外
9	金木町芦野84番644	宅地	504.35	2,874	都市計画区域外
10	金木町芦野84番1179	宅地	636.63	3,756	都市計画区域外
11	金木町芦野84番1180	宅地	636.67	3,756	都市計画区域外
12	金木町芦野84番1181	宅地	636.65	3,756	都市計画区域外
13	金木町芦野84番1183	宅地	497.00	2,932	都市計画区域外
14	金木町芦野84番1184	宅地	496.99	2,932	都市計画区域外



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。

入札参加受付および物件の説明等…入札参加を希望される方は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）。

* 入札参加申込書は管財課から交付を受けるか、またはホームページからダウンロードしてください。

期間…9月13日(水)まで（閉庁日を除く）

時間…9:00から16:00まで

場所…市役所北棟4階 管財課

* 入札参加申込書を提出していない方（物件の説明等を受けていない方）は、入札に参加することができません。

▷ **入札および開札**

日時…9月20日(水) 10:00～

場所…市役所北棟5階 入札室（第3会議室）

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。

入札の無効…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いただきます。

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



さんかく

※この情報紙は市民からの公募による編集委員によって作成されています。
 女性(Female)と男性(Male)がともに支え合い、
 対等な立場で社会(Society)を形成することを願って!!
 第24号 企画課 男女共同参画室(内線2156)

だれ これ、女!?!男!?!がするの? ~男女共同参画は浸透してきている?~

スーパーで買い物



食器洗い



自分自身、夫、妻、結婚した息子や娘、息子の妻、娘の夫などの身近な人や一般の男性、女性に置き換えて考えてみましょう。

洗濯



電球の交換



これらのイラストを見て何か感じますか?

組立



おむつ替え



子どもの送迎



食事作り



教えて!!子育てと家事の分担はどうしてる??



~~4人の子育て中の
お母さんに聞きました~~

うち
家事関連

Q1子どもは?

中学生から24歳まで男の子4人です。

Q2お父さんの日常の家事分担は?

特に決まっていませんが、お茶碗が洗ってなければ洗っています。洗濯が干してなければ、干しています。できること、やったほうが良いことを意識せずやっています。

Q3学校行事へのかかわりは?

お父さんは、子どもが大きくなったら、部活動やPTAで出番が多くなりました。

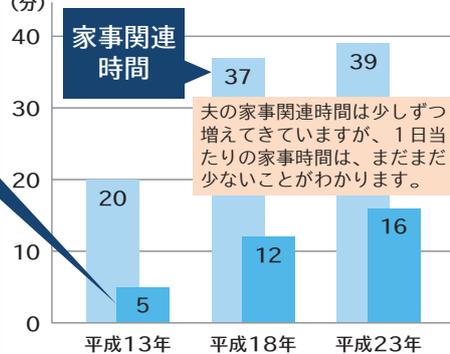
Q4ここを改善出来たらと思うことは?・・・子育ても家事

もおおらかさが必要だと思うので、そのことを意識するようにしています。

Q5他にひとこと・・・女も男もできることは決まっていると思うので、(例えば男性は出産できない、女性は男性より力仕事は難しい等)その家族に合った役割が大事だと思います。自分も相手も育った環境が違うので、当然ながら固定的な観念も違うし、経験や出会いによっても変化していくと思います。子育て中は、先輩ママが近くにいたし、地域の中に一緒に子育てする友達がいてゆる～いつながりがありました。自分自身はお産も子育ても楽でした。子どもたちも少しずつ手がかからなくなり、今、幸せを実感しています。

お母さん自身が精神的に満足、自律していれば家族はみんな元気ですよ。

☆子どものいる夫の家事関連時間
およびうち家事時間(青森県)



平成13年～平成23年 社会生活基本調査
※子どもがいる夫の1日当たりの家事関連時間(土日を含む週全体の平均)
※家事関連時間・・・「家事」、「介護・看護」、「育児」、「買い物」の合計

平成11年に男女共同参画社会基本法が施行されてから、18年が過ぎようとしています。

五所川原市男女共同参画に関する市民アンケート(平成28年)では、「男女共同参画」という言葉を「知っている」または「聞いたことがある」と回答した人の割合が74.7%となり、言葉自体はかなり浸透してきています。

女性の社会進出により、平成22年の国勢調査結果では、青森県の子どものいる夫婦共働き世帯は半数以上を占めていますが、社会生活基本調査によると、家庭の場での役割分担は「男女共同参画」とは言えず、依然として妻の負担は十分に軽減されていないままとなっています。

厚生労働省「第14回21世紀成年者縦断調査(平成14年成年者)」(2015年)の、「夫の休日の家事・育児時間別にみた第2子以降の出生状況」を見ると、夫の休日の家事・育児時間なしの場合、第2子以降が出生した夫婦の割合は1割ほどしかなく、逆に夫の家事・育児時間が長い夫婦ほど、第2子以降を出生した割合は高くなっています。

五所川原市の
子どものいる
夫婦共働き世帯
60.6%
平成27年
国勢調査

子育ても家事も、男女が、互いにその人権を尊重しつつ責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の実現が日本の未来を明るくするのではないのでしょうか。

いっしょに情報紙をつくりませんか?

ワイワイ情報交換をしながら紙面づくりをしています。情報紙の編集をやってみたい方、男女共同参画に興味のある方、老若男女問いません。ご連絡はこちらまで。

◎企画課男女共同参画室 コチラ
TEL:0173-35-2111 内線2156
Eメール: danjo@city.goshogawara.lg.jp

～編集後記～

今回より編集に加わりました新人委員のTです。発行までに数回行われた編集会議。編集メンバーの知識や多様性に刺激を受けながら目指そうとしている社会の実現と現実を考える時間でした。

新たな楽しみと学びの場となりそうです。

★★★さんかく編集委員6名★★★

宝くじの助成金で整備しました

一般財団法人自治総合センターでは、自主防災組織などが行う地域の防災活動や、町内会などが行うコミュニティ活動に必要な資機材、備品等の整備に対し助成を行っています。

申請方法…市総務課で取りまとめ、青森県を通じて、自治総合センターに申請します。

*申請すれば必ず助成を受けられるというものではありませんので、ご了承ください。

詳しくは、自治総合センターホームページ (<http://www.jichi-sogo.jp/lottery/comunity>) でご確認ください。

地域防災組織育成助成事業

助成額…30～200万円（全額助成で10万円刻み）

助成対象経費…災害から地域を守るために地域住民が自主的に結成した組織が行う防災活動に直接必要な設備の整備に要する経費（ただし、建築物、消耗品、中古品、車両、修繕費用などは対象外）

平成29年度実績…坂の上町内会自主防災会が助成を受け、災害時の防災活動で使う、災害避難用テント、移動かまど、保管庫、発電機、折り畳み式リヤカー、トランシーバーなどの資機材を整備しました。



整備した資機材の一例

8月5日、今回整備した資機材を活用したテント設営訓練および炊き出し訓練等を実施し、鳴海功会長ほか31名が参加しました。会長は「有事の際に地域を守るため、今回整備した資機材等を効果的に活用して、毎年防災訓練を行っていきたい」と話しました。

問…総務課 内線2116



坂の上町内会自主防災会の皆さん

一般コミュニティ助成事業

助成額…100～250万円（全額助成で10万円刻み）

助成対象経費…地域の自治意識を盛り上げることを目的に、地域が自主的に行うコミュニティ活動に直接必要な設備の整備に要する経費（建築物、消耗品、中古品、車両、修繕費用などは対象外）

平成29年度実績…中央地区住民協議会が助成を受け、テント一式（5張）、テーブル（20脚）、折り畳みチェア（60脚）、ポータブルPAシステム一式を整備しました。



沢部町内会が助成を受け、和机（40脚）、正座椅子（22脚）、テント一式（2張）、発電機（1台）を整備しました。

問…総務課 内線2111



五所川原市を応援します!!

五所川原第一高等学校 通信制課程



後期入学生・科目履修生募集

高校卒業資格を手に入れよう

- 今の学校になじめない・・・という方
- 体力的に毎日は無理・・・という方
- 一度辞めてしまった・・・という方
- 科目履修で生涯学習をはじめたい・・・という方

通信制なら、どうでしょう？

☆ 就学支援金（高校無償化）も適用されます。詳しくは下記まで、お問合せください。

〒037-0044 青森県五所川原市字元町6-1
TEL 0173-26-6662 FAX 0173-26-6663

出願期間

☆平成29年8月17日
～ 8月31日

出願書類の審査と面接結果で可否を
判定します。

☆生涯学習として単位修得が必要な方は、随時受け付けます。

入学から卒業まで



◎ 広報有料広告

ホームページ <http://goichiko.jp/tsushin/>
メールアドレス goichi_tushin1@tenor.ocn.ne.jp

水・日/休校日

市営住宅入居者募集（9月公募）

募集期間…9月11日(月)～20日(水)（土・日・祝日を除く）

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（S54年度建設）（五所川原地区）
・鉄筋コンクリート造3階建2LDK（2階：1戸）

・家賃12,700円～25,000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名以上で申請可（年齢60歳以上、他制限あり）

▷広田団地（S51・S54年度建設）（五所川原地区）

・鉄筋コンクリート造4階建3DK

（3階：1戸／4階：1戸）

・家賃9,700円～21,400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名以上で申請可（年齢60歳以上、他制限あり）

▷富士見団地（S63・H1・H3・H4年度建設）（五所川原地区）

・鉄筋コンクリート造3・4階建3LDK

（3階：3戸／4階：1戸）

・家賃20,500円～42,500円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室あり、浴槽・給湯器あり

*3人以上で申請可

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（2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（4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。

申込先…建築住宅課 内線2663

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

男女共同参画講演会

イクボスのススメ

～部下も自身も輝くイクボスをめざそう～

部下・スタッフのワーク・ライフ・バランスを考え、その人のキャリアと人生を応援しながら、組織の業績と結果を出しつつ、自らも家庭と仕事を楽しむことができるイクボス。

その手法や事例を学び、ワーク・ライフ・バランスをどのように実現すればよいか、経営者・管理職に求められることは何かについて理解を深めます。

講師…NPO法人ファザーリング・ジャパン東北理事 齊藤 望氏

日時…10月5日(木) 講演開始18:30

受付開始18:00 終了予定20:30

場所…市民学習情報センター 2階 視聴覚室

定員…先着40名

参加費…無料

*無料託児あり 要予約 先着5名まで（飲み物、着替えをご用意ください）

申込方法…企画課男女共同参画室へ電話でお申し込みいただくか、市ホームページから申込書をダウンロードし、FAX、メールにより必要事項をご記入のうえ、送信してください。

申込先…企画課男女共同参画室 内線2156



漁業者の皆さんへ

海区漁業調整委員会委員選挙人名簿は、有権者からの申請に基づき毎年9月1日現在の選挙資格を調査し、作成されます。このため、漁業者の皆さんは、選挙管理委員会事務局、市浦総合支所庶務係および十三漁業協同組合に備え付けの申請書に記載注意事項を参考のうえ必要事項を記入し、提出してください。申請書は、市ホームページからダウンロードすることもできます。

選挙資格…平成11年12月6日以前に生まれた方で、かつ下記のいずれかに該当する方

①海区漁業調整委員会が設置される海区に沿う市町村に住所または事業所を有する方であって、1年に90日以上漁船を使用する漁業を営みまたは漁業者のために漁船を使用して行う水産動植物の採捕もしくは養殖に従事する方（法人を含む）

②知事の権限によって上記該当者の範囲を拡張せられた方

③海区漁業調整委員会の委員または漁業協同組合もしくは漁業協同組合連合会の役員であって、その委員またはその役員に就任後、上記①、②に該当しなくなったため選挙権を失った方

提出先…選挙管理委員会事務局または市浦総合支所

提出期間…9月2日(土)～9月5日(火)

時間…8:30～17:15（土・日は守衛室に提出してください）

問…選挙管理委員会事務局 内線2753

地域ブランド3品目認定

五所川原地域ブランド推進協議会（会長・平山市長）は、7月31日、プラザリュウ五所川原で五所川原地域ブランド認定証交付式を行い、市の特産品を使用した加工品を地域ブランド商品として認定しました。

6年目となる今年は、新たに3品目を認定し、認定商品は合計で36品目になりました。

平山会長は「市を代表する商品ということに誇りを持ってPRしてほしい。また、市民一人ひとりも応援団として協力してほしい」と認定証を交付しました。

認定商品は、市内観光施設等で販売しています。



新しく認定された3品目

五所川原地域ブランド認定商品

- ▷ フリーズドライ「今が食べ とき」
（株式会社 JIN CARE）
- ▷ ルージュ エスペランス
（企業組合 での・そーれ）
- ▷ りんご冷麺
（有限会社 ヤマホ竹鼻製麺所）



認定証交付式の様子

五所川原地域ブランド認定商品についてのお問い合わせ 観光物産課 内線2558

おらほの自慢

五所川原地域ブランド 第26回 フリーズドライ「今が食べ とき」

H29年度認定

甘〜い五所川原産トキりんごを一口大にカットして、そのままフリーズドライにしました。サクサクの食感と優しいトキの甘さが楽しめる一品です。

ノンフライで体に優しいので、お子様のおやつ等にもおすすめ。



参考価格：15g 216円（税込）



取扱店：立佞武多の館 Tel.38-3232
商品については 株式会社JIN CARE Tel.26-7375
五所川原地域ブランドについては 観光物産課 Tel.35-2111 内線2558

五所川原市臨時職員（高等看護学院専任教員）募集

採用人員…1名

職務の内容…各教科および課程の講義・演習の実施、
臨地実習指導、学生の学習および生活指導に関する
業務

申込資格…昭和32年4月2日以降に生まれた方で、次
の①または②のいずれかに該当する方

- ①看護師免許を有し、保健師、助産師または看護師
としての職務経験が5年以上あり、かつ専任教員
として必要な研修を修了した方
- ②看護師免許を有し、保健師、助産師または看護師
としての職務経験が3年以上あり、かつ大学また
は大学院において、教育に関する科目を履修し卒
業した方

申込方法

履歴書（様式不問）を1通持参のうえ、申し込みし
てください。随時受け付けします。

選考方法

高等看護学院にて面接試験により選考します。実施
日については、後日お知らせします。

賃 金…日額10,850円

勤務期間…平成30年3月31日(土)まで

その他勤務条件等

- ▷交通費、臨時加給金（手当）を支給します。
- ▷社会保険、厚生年金、雇用保険等に加入します。

申 込 先

五所川原市立高等看護学院 TEL34-2715

全国高等学校定時制通信制教育70周年記念会功労者顕彰受賞

7月28日(金)、東京都千代田区「都市センターホテ
ル」において、全国高等学校定時制通信制教育70周年
記念式典が開催され、当市の丁子谷悟さん（相内在
住）と平野勝彦さん（相内在住）が功労者顕彰（記念
会会長顕彰）の受賞者として島村宜伸会長（公益財団
法人全国高等学校定時制通信制教育振興会会長）より
表彰されました。

丁子谷さんは、旧市浦村の時から定時制通信制教育
に携わり長年において支援され、また平野さんは、金
木高等学校市浦分校60周年記念式典の際に、実行委員
長を務めたほか、現在も同窓会会長を務め、その功績
が認められました。



表彰された丁子谷さん(左)と平野さん(右)

パブリックコメント（意見公募）を実施します

五所川原圏域定住自立圏共生ビジョン(変更案)

圏域の2市4町が連携して進めている「定住自立圏
構想」について、このたび政策分野の基本目標等を設
定した共生ビジョンの変更案がまとまりましたので、
市民の皆さんからのご意見を募集します。

意見募集期間…8月25日(金)から9月25日(月)まで

閲覧場所…企画課(市役所4階)／市役所本庁舎、各総
合支所の行政資料スペース／市ホームページ

意見の提出について

▷様式は任意、使用する言語は日本語で、住所・氏名
を記載のうえ、郵送、FAXまたは電子メールで提
出してください。

▷住所・氏名の記載のないものは、提出意見として取
り扱わない場合があります。

意見の提出先および問

企画課 内線2151／FAX35-3617

電子メール 1701pbc@city.goshogawara.lg.jp

◎広報有料広告



～職場の『安全』『健康』を祈願いたします～

参加料 1,000円/1名 ☆参加記念品 御神酒 付☆

お申込みはこちら(一社)西北労働基準協会 ☎ 0173-35-6336 (〆切9月5日)

特別講演

『じよぱる けっぱる 手こ引ぱる』

方言研究者・川柳作家

渋谷 伯龍 氏

〈開催日程〉9月15日(金)14時から プラザマリユウ五所川原 西北五産業安全衛生大会

五所川原市を応援します!!

防犯カメラ支援金贈呈式



支援金を贈呈した葛西社長(左)

五所川原街づくり株式会社の葛西英機代表取締役社長が7月14日、市役所を訪れ五所川原地区防犯協会（会長：平山市長）に対して、防犯カメラの支援金を贈呈しました。

葛西社長は「エルム周辺の安全確保のために今回の支援金を大いに役立てて欲しい」と話しました。

贈呈された支援金は、防犯カメラの購入や設置費用として活用され、秋頃にエルム周辺の2箇所に設置される予定です。

交通安全五所川原市民大会



交通安全宣言をする榑崎会長

7月21日から31日までの「夏の交通安全県民運動」に先立ち、7月19日、オルテンシアで交通安全五所川原市民大会が開かれました。

五所川原地区交通安全女性ドライバーズクラブ会長の榑崎裕子さんが「子どもと高齢者を交通事故から守ります。シートベルトの着用や飲酒運転防止を徹底します。反射材用品の着用促進に向け、「青森県反射材大作戦」を推進します」と交通安全宣言を行ったほか、五所川原警察署の松田晃和交通課長が講話で交通事故防止を呼びかけました。

日頃から、市民一人ひとりが交通事故防止を意識しましょう。

剣道で全国大会へ



活躍を誓う剣道部の皆さん

8月18日から20日にかけて佐賀県総合体育館で行われた第47回全国中学校剣道大会女子団体戦および10月8日にカメイアリーナ仙台で行われる全国道場小・中学生剣道選手権大会第35回中学生女子の部個人戦に出場する五所川原第一中学校剣道部の皆さんが7月31日、市長を訪問しました。

団体戦で先鋒を務め、個人でも全国大会へ出場する渋谷海羽さん（五一中3年：五所川原剣道協会所属）は「青森県代表としてマナーに気をつけ、チームの流れを良い方向へ持っていき、団体戦では予選突破を、個人戦ではベスト16以上を目指して頑張りたいです」と意気込みを話しました。

陸上で東日本大会へ



活躍を誓う加賀谷さん

8月5日に千代台公園陸上競技場（函館市）で行われた2017東日本都道府県小学生陸上競技交流大会へ出場した加賀谷めいさん（金木小6年・金木クラブ）が7月26日、教育長を訪問しました。

加賀谷さんは県予選大会にて6年女子100m競技で3位に入賞しており、「大会に向けて腕振りなどの練習を頑張り、自己ベストを更新したいです」と大会への意気込みを話しました。

三上コーチは「加賀谷さんは金木クラブの6年生のエースであり、練習に意欲的に参加し、順位でもタイムでも非常に伸びを感じている。大会本番でも良い記録を出して欲しい」と期待を込めて話しました。

陸上で全国大会へ



活躍を誓う陸上部の皆さん

8月10日から13日にかけて東京都駒沢オリンピック公園総合運動場で行われた第52回全国高等学校定時制通信制陸上競技大会に出場した金木高校市浦分校陸上競技部の選手の皆さんが7月12日、市長を訪問しました。

同校は県予選大会にて女子総合3位に入賞しており、全国大会女子100m走に2年連続で出場する竹ヶ原藍花さんは「自分が納得できるまで練習し、どんな状況でも力を出せるように、心身のコンディションを整えて大会に望みたい。全国大会では自己ベストを更新したい」と大会への意気込みを話しました。



活躍を誓う野呂さん

8月18日から日産スタジアム（神奈川県横浜市）で行われた第33回日清カップ全国小学生陸上競技交流大会に出場した松島小学校6年生の野呂彩葉さんが、7月18日に市長を訪問しました。

6月25日に開催された青森県小学生陸上競技交流大会の6年女子100mの部において1位となり、全国大会の切符を手にした野呂さんは、「陸上は、小学3年生から始めた。短距離が専門で自己ベストは14秒01なので、その記録を上回る13秒8を目標に頑張ってきました」と大会への意気込みを話しました。

全日本卓球選手権および全国ホープス卓球大会北日本ブロック大会出場



活躍を誓う五所川原ジュニアチームの皆さん

7月28日から神戸総合運動公園内体育館（兵庫県：グリーンアリーナ神戸）で行われた平成29年度全日本卓球選手権大会、8月4日から相馬市スポーツセンター（福島県）で行われた全国ホープス卓球大会北日本ブロック大会に出場した五所川原ジュニアチームの皆さんが7月12日、市長を訪問しました。

全日本卓球選手権バンビの部に出場する五所川原小学校2年の大澤直弥さんは、「予選を2回勝って、決勝トーナメントにいけるよう頑張ります」と話しました。

また、全国ホープス卓球大会北日本ブロック大会に団体戦で出場する五所川原小学校6年の大澤さくらさんは、「昨年の大会では、3位だったので今年は優勝目指して頑張ります」と大会への意気込みを話しました。

水泳でジュニアオリンピックへ



活躍を誓う長谷川さん

8月22日から東京辰巳国際水泳場プールで行われた第40回JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会に出場した五所川原第二中学校1年生の長谷川葉月さんが、7月25日に市長を訪問しました。

第42回津軽地区春季水泳競技大会の13歳女子100Mバタフライにおいて1分03秒24の大会新記録を出したほか、第1回青森県水泳連盟A A級大会の中学生女子50M自由形で27秒20で標準記録を突破しました。長谷川さんは、「ベストを尽くして、ひとつでも順位をあげるように頑張ります」と大会への意気込みを話しました。

水泳で全国大会へ



活躍を誓う木村さん

8月18日から鴨池公園水泳プール（鹿児島県鹿児島市）で行われた第57回全国中学校水泳大会に出場した五所川原第一中学校2年木村修梧さんが7月25日、市長を訪問しました。

第68回青森県中学校体育大会夏季大会水泳競技において、400M自由形と1500M自由形で第1位となり、全国大会への切符を手に入れました。

木村さんは「1500M自由形が得意なので、そちらに重点を置いて練習し、本番では決勝に行けるよう一生懸命頑張ります」と大会への意気込みを話しました。

柔道で全国大会へ



活躍を誓う柔道部の皆さん

8月22日から福岡国際センター（福岡県福岡市）で行われた第48回全国中学校柔道大会に出場した五所川原第一中学校柔道部の皆さんが7月25日、市長を訪問しました。第68回青森県中学校体育大会夏季大会柔道競技において、男子は団体戦で優勝したほか、個人戦では73kg級の藤田豪さんが優勝、また女子個人戦においては、石岡来望さん、勝浦里子さん、藤田朋葉さんが各体重別で優勝しました。男子団体の先鋒でキャプテンの金本隼人さんは「全国大会では、チームをしっかり引っ張り、1つでも多く勝つように頑張ります」と話しました。また、女子個人に出場の藤田さんは「中学校最後の全国大会なので、自分で納得できるように頑張ります」と大会への意気込みを話しました。

ALT外国語指導助手 離任と着任のあいさつに

市内の小・中学校で英語を指導したALT（外国語指導助手）の先生が7月25日、離任のあいさつのため市長を訪問しました。

離任にあたって、米国ロードアイランド州出身のエイヴィエットさんは「あっという間の5年でしたが、いい思い出がたくさんできました。特に演歌が好きになり、よく歌いました」と話しました。米国コネチカット州出身のキャロリンさんは「冬は寒くて大変だったが、八甲田山のウォークラリーへ参加したことが特に印象に残りました」と、また米国ニューヨーク州出身のショーンさんは「小学校で児童とサッカーやスキーをしたことが楽しかった。また、日本食に触れ、特に刺身が好きになりました」と話しました。

このあと、エイヴィエットさんはメイクアップアーティストの勉強をし、キャロリンさんは翻訳家の道を目指し、ショーンさんは高校教諭を目指していくことになっています。

また、8月から新たにALTとして教育委員会に配属となって、英語を指導する3名の先生が8月3日、着任のあいさつのため、市長を訪問しました。今回着任した先生は、ムニバさん（ワシントン州）、ケネスさん（カリフォルニア州）、リーさん（ノースカロライナ州）の3人です。ムニバさんは「立佞武多が楽しみ」、ケネスさんは「日本の歴史を勉強したい」、リーさんは「食べるのが好きなので、地元の食に早く触

れたい」とそれぞれ話しました。今後、ムニバさんとケネスさんは五所川原地区を、リーさんは金木、市浦地区を担当します。

お世話になりました



今回離任されたキャロリンさん(左)、エイヴィエットさん(中央)、ショーンさん(右)

よろしくお願ひします



今回着任されるケネスさん(左)、リーさん(中央)、ムニバさん(右)

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）

▷9月14日(木) 10:00~12:00

▷9月28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）

▷9月20日(水) 10:00~15:00

金木総合支所4階第2会議室

問 金木総合支所 内線3104

法務局人権相談

▷月曜日~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 青森地方法務局五所川原支局

TEL34-2330

今月の納期

・固定資産税 3期

・国民健康保険税 3期

問 収納課 内線2250

・後期高齢者医療保険料 3期

問 国保年金課 内線2337

・介護保険料 3期

問 介護福祉課 内線2453

納期限 10月2日(月)

納付は便利で確実な
口座振替を!

法人県民税・法人事業税・
地方法人特別税の申告には
電子申告が便利です

青森県では、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。

・オフィスや自宅のパソコンから申告できるので窓口に出向く必要がありません。

・複数の地方公共団体へ申告がまとめて一度にできます。

問…西北地域県民局県税課 課税課
TEL34-2111 内線208

国民年金保険料の 納め忘れはありませんか

国民年金は、20歳から60歳になるまで40年間定額保険料を納めると、65歳から満額の年金を受け取ることができます。保険料を納め忘れていると、将来の年金が減額されたり、万一のときの障害・遺族年金なども受けられない場合があります。今一度、納め忘れがないかご確認ください。

10月31日(火)までは、10月から来年3月までの6カ月分前納(毎月納めた場合と比べ800円割引)ができますので、前納を希望される方は、国民年金保険料納付案内書に添付されている前納用の納付書をご使用ください。

また、保険料を確実に納める方法として、便利な口座振替、クレジットカードでの納付もありますので、ぜひご利用ください。

問…国保年金課 内線2331

~働く人の明日をつくる~ 平成29年就業構造基本調査 を実施します。

総務省統計局では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。

この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的としており、国が行う調査の中でも特に重要なものとされる基幹統計調査です。9月下旬から、調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

問…企画課 内線2155

五所川原高等学校授業公開

当校では、生徒の授業の様子などを知ってもらうために、授業公開を次のとおり行います。

日時…9月11日(月)・12日(火)

受付 9:30~公開終了まで随時

① 9:40~10:30

② 10:40~11:30

③ 11:40~12:30

④ 13:15~14:05

⑤ 14:15~15:05

対象者…中学生および保護者、地域住民、在校生の保護者

*事前の申し込みは不要です/時間

内であれば、自由に参観できます/お越しの際は上履きをご持参ください/授業参観後、アンケートにご協力をお願いします/駐車スペースが限られております。お車でお越しの場合、混雑することが予想されますので、ご了承ください。

問…五所川原高等学校 TEL35-3073

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。

▷質実商法、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

TEL33-1626

日時…火曜~金曜日(祝日を除く)

9:00~17:00

土曜日 10:00~16:00

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 TEL0120-102-143

日時…9月13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。

不動産無料相談会

日時…9月7日(木) 13:00~15:00

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 TEL34-8711

中小企業退職金共済制度

中小企業退職金共済(中退共)制度は、国がサポートする中小企業のための退職金制度です。

中退共制度は掛け金の一部が国から助成され、全額非課税かつ手数料も不要であることなど、様々な優遇措置があります。

詳しくは下記にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

問…(独)勤労者退職金共済機構

中小企業退職金共済事業本部

TEL03-6907-1234

振り込め詐欺などの 特殊詐欺の被害をなくそう

架空請求詐欺の被害多発中

架空請求詐欺の中でも「有料サイトの未納料金がある」、「和解金を払ってもらおう」などと連絡して、お金をだまし取る手口が多くなっています。

被害者は、10歳代から60歳代まで幅広い世代に見られます。

手口のパターン

▷電話やメールで連絡が来る

サイトの運営会社や法律事務所をかたって「有料サイトの未納料金がある」、「支払わなければ訴訟手続きに入る」などと電話やメールで連絡し、連絡を受けた人を焦らせます。(メールの場合は、加えてメールに記載されている電話番号に連絡させます。)

▷送金させる

お金を送らせる手段は、振込み・宅配便や現金書留・電子マネーを購入させ、そのカードに記載の番号を聞き出すなど様々で、犯人の指示により異なります。

*「アダルトサイトを見ていたことがばれてしまう」という恥ずかしさから誰にも相談できず、お金を払ってしまったというケースが見受けられます。身近な人に相談できないと思ったら、警察安全相談電話までご相談ください。

警察安全相談電話

＃9110または017-735-9110(プライバシーは保護されます。)

動物ふれあいフェスティバル 2017「みんな愛する仲間たち」

動物愛護週間(9月20日~26日)にちなみ、動物愛護と適正飼養の普及啓発を目的としたイベントを開催します。

日時…9月23日(土)・24日(日)

10:00~16:00

場所…青森県動物愛護センター(青森市大字宮田字玉水119-1)

内容…動物ふれあい体験/乗馬体験/工作コーナー/犬のしつけ方教室/これが最先端の迷子札だ(マイクロチップの紹介・展示・体験)他

問…青森県動物愛護センター

TEL017-726-6100

救急フェア開催について

9月9日は「救急の日」です。五所川原消防署では、9月9日を含む一週間を「救急医療週間」として、広く市民の皆さんに応急手当の必要性と、救急業務に対する関心を高めさせていただくため、「救急フェア」を開催します。

救急隊員、女性消防団員による応急手当およびAED(自動体外式除細動器)取り扱いの指導のほか、救急普及啓発広報車による応急手当のビデオ上映などを行います。

日時…9月9日(土)

13:00~15:00 小雨決行

場所…E L M中央入口付近

問…五所川原消防署(救急係)

TEL35-2019

借金に関する相談窓口

東北財務局青森財務事務所では、相談窓口を設置しております。借金等でお困りの方は、お気軽にご相談ください。相談は秘密厳守・無料です。

場所…青森合同庁舎3階(青森市新町2-4-25 青森財務事務所)

日時…月曜~金曜日(祝日・年末年始を除く)

8:30~12:00、13:00~16:30

相談専用電話…017-774-6488

問…青森財務事務所

インターネット被害について講演会、ワークショップを開催します

「スマホ・LINE・ゲームの長時間接触で子どもの学力の低下、脳の劣化が判明 ~事実のデータとその証拠を提供~」と題し、講演会を開催します。

日時…9月27日(水) 18:00~20:00

場所…中央公民館

講師…子どものネットリスク教育研究会代表 大谷良光氏(前弘前大学教授)と弘大ネットパトロール隊学生

参加料…無料

申込締切…9月20日(水)

ワークショップは40名まで

申込先…社会教育課

TEL35-6056(中央公民館内)

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…9月13日(水)・27日(水)

12:00~13:00

場所…市役所2階ロビー

問…農林水産課 内線2521

くらしやお金に関する相談会 ~解決の糸口を見つけに行こう~

くらしやお金に関する悩みについて、弁護士、保健師、社会福祉協議会相談員、信用生協相談員が相談に応じます。秘密厳守、相談は無料です。

日時…9月16日(土) 10:00~16:00

場所

①アスパム4階(奥入瀬)

(青森市安方1-1-40)

②信用生協八戸事務所

(八戸市大字八日町36)

③弘前市総合学習センター

(弘前市末広4丁目10-1)

相談対象…借金返済/税金・公共料金の支払いの遅れ/生活費が足りない/車や教育資金の工面/遺産問題/不動産売買など

*当日はご予約の方を優先します。

問…消費者信用生活協同組合

青森事務所 TEL0120-102-143

消費税の軽減税率制度に関する説明会の開催

五所川原税務署では、事業者の方を対象として、消費税の軽減税率制度に関する説明会を開催します。

多くの事業者の方に関係のある制度ですので、ぜひ説明会にお越しください。

なお、会場の都合上、席に限りがありますことをあらかじめご了承ください。

日時・開催場所

9月22日(金) 13:30~15:00

中央公民館

10月13日(金) 13:30~15:00

金木公民館

10月23日(月) 13:00~14:30

あすなろホール市浦

11月7日(火) 13:30~15:00

中央公民館

問…五所川原税務署 TEL34-3136

市民サロン

りんご研究所参観デー

日時…9月7日(木) 9:00~16:00
9月8日(金) 9:00~15:00

場所…りんご研究所
(黒石市牡丹平字福民24)

*駐車場は東公園を利用ください。
行事内容…特設コーナー／研究成果の資料展示・試験ほ場の公開・相談コーナー／りんごの試食販売／りんご史料館の開放

▷りんご講演会…りんご病害虫防除歴100年の歴史、日射に起因する果面障害軽減への取り組み、品種登録申請中「紅はつみ」の特性

日時…9月7日(木) 10:00~11:30
併設催事…農業機械まつり(黒石農機具協会主催)／農業資材、地域物産、農業図書などの展示と販売
問…(地独)青森県産業技術センター
りんご研究所 TEL0172-52-2331

五所川原市身体障害者福祉会会員募集

五所川原市身体障害者福祉会では、新規会員を募集しています。障がいのある方でも楽しめるスポーツや書道などの活動を通じて、会員の親睦を図っています。身体障害者手帳をお持ちで、運動したい、他の人と交流したい等お考えの方、ぜひ会員になりませんか。

対象…身体障害者手帳をお持ちの方(等級等は問いません)

年会費…1,000円
問…身体障害者福祉会事務局
TEL38-3022

ろくつがるの会

がんに伴う不安やつらい気持ちを体験者と一緒にお話してみませんか。

日程…9月9日(土)／10月14日(土)
11月11日(土)／12月9日(土)

時間…13:00~15:00

場所…つがる総合病院内

内容…患者体験のお話や情報交換／勉強会／ケア帽子作成

*ケア帽子を作成するための、タオル地やニット生地の寄付も随時募集中です。

問…代表 長内道子 TEL35-7264

農林総合研究所参観デー

日時…9月7日(木) 9:00~16:00
9月8日(金) 9:00~15:00

場所…農林総合研究所
(黒石市田中82-9)

*バスでの来場者には、研究員同乗でのほ場案内あり。(受け付けに申し込みください)

行事内容…研究成果パネル展示・紹介／試験ほ場・施設見学ツアー／農業・園芸何でも相談／お米の試食「ミスクリーンライス」が来所／花の販売と野菜の試食・販売／クイズラリー／病害虫展示コーナー／インターネットを使った施肥・防除技術のデモ・体験(施肥及び、GoogleMap BLASTAM)／産業技術センターの紹介(本部)

▷成果発表会

9月7日および8日 午前
・「青天の霹靂」のいもち病リスク評価
・大豆「シュウリュウ」の品種特性
・玉ねぎセット栽培

併設催事…日本一健康な土づくり運動の紹介／身近な省エネ機器の展示／就農相談コーナー／肥料・農薬相談、農業資材展示／農業書籍販売、各種物産販売／最新機械の展示・実演会(直進田植機、ロボットトラクター、ドローン、高機動畦畔草刈機)

問…(地独)青森県産業技術センター
農林総合研究所 TEL0172-52-4346

障がいのある人のライフプランセミナー

活用できる制度や自分でできる備えなど、お金とリスクについてのセミナーです。ぜひ、ご参加ください。

日時…10月1日(日) 13:30~15:30
(受け付けは30分前から)

場所…つがる市生涯学習交流センター「松の館」

参加費…青森県手をつなぐ育成会の会員は無料。会員でない方500円。

申込み…9月22日(金)までに、FAX(017-738-5235)またはE-mail(aoikusei@isis.ocn.ne.jp)にて、氏名・所属・電話番号を記入し、お申し込みください(様式は任意)。

問…(一社)青森県手をつなぐ育成会
TEL017-738-5122

老人クラブ連合会「合同金婚式」

老人クラブ連合会では、会員増強運動の一環として、結婚50周年のご夫婦をお祝いしています。会員で、昭和42年にご結婚されたご夫婦(婚姻届出の有無は問いません)は、地域の老人クラブ会長に10月10日(火)までに申し出てください。

金婚式は11月11日(土)に行います。

場所…生き活きセンター

*新規会員も歓迎しています。

問…事務局 TEL38-3022

第14回MEGO祭開催

地域住民の方々と、障がいを持っている人達との交流を育む事を目的に開催します。

演芸披露、提茶(お抹茶)、フリーマーケット、ビンゴ大会、食べ物、飲み物、利用者さん達が作った野菜販売等がありますので、ぜひお越しください。

日時…9月24日(日) 10:00~14:30

場所…MEGO事業所駐車場

問…障害者福祉サービス事業所
特定非営利活動法人MEGO
TEL34-2442

チャイルドラインあおもり弘前地区電話の受け手ボランティア募集

チャイルドラインは、18歳までの子どもがかける専用電話です。誰にも言えない悩みを抱えた子ども達の「心の声を聴く」ボランティア活動にあなたも参加してみませんか。

日時

9月2日(土) 10:00~(3コマ)
9月5日(火)・8日(金) 18:30~
9月9日(土) 13:00~
9月16日(土) 14:00~
9月21日(木) 18:30~
9月30日(土) 13:00~(2コマ)

場所…弘前大学教育学部

内容…電話で子ども達の話の聴くための学びとトレーニング

対象…18歳以上の方

参加費…1講座につき大人1,000円、学生300円

申込締切日…9月1日(金)

申込先…チャイルドラインあおもり弘前分室

TEL090-3129-4581 伊丹
FAX0172-52-4661

第24回 仁太坊祭り

日時…9月3日(日) 18:00～

場所…津軽三味線会館屋外ステージ
(雨天時は金木公民館)

入場料…無料

出演者…仁太坊賞 山中裕史/白川
軍八郎賞 大塚晴也/中高生団体の
部準優勝 五所川原第一高等学
校/民謡歌手 沢田藍/津軽三味
線 北村まお・葛西頼之

問…協同組合金木あすなろ商店会
事務局 TEL52-2878

平成29年度白神自然環境 人材育成講座履修生募集

弘前大学では、白神山地と周辺に
ついて体系的に学ぶことができる講
座を開設します。白神を学び、とも
に地域を活性化していきましょう。

こんな人に受講してもらいたい

- ・白神山地で今やっている自分の活
動を、学術的にも考えたい人
- ・白神山地をテーマに地域活性化に
取り組みたい人

申請期間…8月31日(木)まで

履修期間…9月末から2年間

受講料…2年間で70,000円(半期毎
に17,500円を納入いただきます)

内容…弘前大学の教養科目と白神を
深く学ぶ特設科目を組み合わせた、
総計143時間の講座です。実査や
ワークショップもあり、実践的に
学べます。教養科目は、弘前大学
の学生と一緒に学ぶことができます。
詳細については、ホームページ
の募集要項をご覧ください。

(<http://culture.cc.hirosaki-u.ac.jp/sgcenter/>)

問…弘前大学生涯学習教育研究セン
ター TEL0172-39-3146

市民無料健康セミナー

場所…E L M 2階文化センター

日時…9月17日(日)

▷10:30～「糖尿病の話」

講師 弘前大学医学部附属病院
村上宏氏

▷13:00～「関節リウマチ」

講師 つがる総合病院リウマチ科
浦田幸朋氏

問…事務局 のりた TEL35-1486

第18回中央コミセンまつり 骨董・蚤の市

散歩がてら、遊びに来ませんか。

場所…中央コミュニティセンター

日時…9月3日(日)

▷9:30～ オープニングセレモニー
ねぶた囃子

▷11:00～ 五所川原吹奏楽団演奏

▷9:30～14:00 緑日コーナー(野菜、
焼きイカ、焼き鳥、焼きそば、ピ
ールコーナー等)

出店者も募集しています

詳細はお問い合わせください。

問…中央地区住民協議会 神

TEL34-2064

第23回県民公開講座 「骨髄移植を知ろう」

日時…10月15日(日) 12:00～16:00

場所…オルテンシア

内容…血液疾患情報提供会/献血と
骨髄移植について/骨髄ドナー・
移植者体験談/「いのちのリレー
コンサート」(青森山田中学高等
学校吹奏楽部)

入場料…無料 定員…1,000名

問…青森県立中央病院 血液内科

8階西病棟 TEL017-726-8081

青松園フェスティバル

青松園フェスティバルを開催しま
す。演奏、販売、お楽しみ抽選会な
どイベント盛りだくさん。ご近所お
誘い合わせの上、お越しください。

日時…9月10日(日) 10:00～14:30

場所…青松園(金山)

問…青松園 TEL37-3111

八晃園1日限定ショップ

お米大使ピカピカ、アオちゃん、
モリくんによる「お米大使ダンス」、
バルーンショーなど見ごたえのある
ステージと、苔玉作り体験やゲーム
コーナーなど家族で楽しめます。新
鮮な野菜販売や食べ物も種類豊富で
お手頃価格。ごはん刺しなどのハン
ドメイド雑貨もあります。

日時…9月30日(土) 11:00～14:30

場所…八晃園(駐車場あり)

入場料…無料

問…社会福祉法人和晃会八晃園

TEL39-2111 小田桐

精神保健福祉ボランティア 養成講座

精神障害者への正しい理解と、関
わり方を一緒に学びませんか。講話
や当センター行事への体験参加を組
み込んだプログラムを予定していま
す。

日時…①9月10日(日) 9:30～12:00
(施設見学・講義)

②9月16日(土) 9:30～14:00
(体験参加)

場所…地域活動支援センター ラ・
プリマベラ

参加費…300円(デイサービス体験
参加費含む)

持ち物…①筆記用具、参加費

②筆記用具、昼食

申込方法…9月7日(木)16:00までに
電話にてお申し込みください。

問…地域活動支援センター

ラ・プリマベラ TEL38-1332

栄幸園祭

催し物や豪華景品の抽選会など盛
りだくさんです。皆さんのお越しを
お待ちしております。

日時…9月3日(日) 10:00～14:30

問…栄幸園 TEL28-2288

サークルいけばな「燦燦会」 会員募集

季節の花々を生けて暮らしに彩りを。

日程…第1・第3火曜日(月2回)

時間…18:30～20:30

場所…働く婦人の家

体験レッスン料…花材実費700円

問…奈良 TEL35-0917

地域交流会「地域で見守ろう 未来あるこどもたちを」開催

次世代を担う青少年の健やかな成
長を願って、犯罪や非行のない安全、
安心な地域にするためフォーラムを
開催します。

日時…9月24日(日) 13:00～15:30

場所…オルテンシア(小ホール)

内容…小・中学校児童生徒の作文発
表・パネルディスカッションなど

対象者…だれでも入場できます

料金…無料

問…五所川原地区更生保護女性会

村元 TEL090-7337-7299

就活のためのモチベーション&魅力アップセミナー および相談会

カラーセラピーを体験しながら、自分と向き合い自分が望む未来へ自らの足で歩いていくための手がかりを見つけませんか。就職活動や職場で悩みをお持ちの方、自分の内面を知りたい方等皆さんのご参加をお待ちしています。

日時…9月12日(火) 13:30~15:30

場所…市民学習情報センター

対象…若年求職者(45歳未満)

定員…15名程度

講師…ワークスペース詩寿華

田村静香氏

参加料…無料

持ち物…筆記用具

問…ジョブカフェあおもり

TEL017-731-1311

精神対話士のほっ!と相談

病気や生活に関する悩み、仕事に関する悩み、人生に関する悩みなどなんでも話せる場です。精神対話士が一步先の解決に向けて一緒に考えます。

日時…9月3日(日) 10:00~14:00

場所…ヒロコ3階(弘前市駅前町9-20)多世代交流室D

参加料…無料

問…一般財団法人メンタルケア協会
青森事務所

TEL090-7793-8595(担当 寺山)

「モノと対話する日」 クリーニングデイ津軽

世界で同日開催されるフィンランド発祥のリサイクルカルチャーイベントです。

日時…8月26日(土)・27日(日)

10:00~16:00

場所…市浦大沼公園

内容…クリーニングデイマーケット・ハンドメイドクラフト・音楽・フリーパフォーマンスほか

問…クリーニングデイ津軽実行委員会 梶浦 TEL090-7063-0711

ものづくり体験教室・学園祭

日時…9月3日(日) 9:30~15:30

場所…東北能開大青森校(飯詰)
ものづくり体験教室

内容…プラ板ストラップを作ろう／
ロボ・ハンドを作ろう／電磁石で
動くオーナメントを作ろう／おも
しろ科学実験等

参加料…無料

*学園祭では、模擬店、ビンゴ大会
等を行います。

▷詳細はホームページ「東北能開大
青森校」で検索ください。

問…東北能開大青森校 TEL37-3201

ファミリー・サポート・ センター提供会員養成講座

ファミサポは、子育ての手助けが
必要な方(依頼会員)と、子育てを
手伝ってあげられる方(提供会員)
を結ぶ育児支援活動です。

自分の空いてる時間を地域の子ど
もたちのために、役立てたいとお考
えの方、休日、急用でサポートが必
要な方に替わってサポートしていた
だけませんか。養成講座は市民の方
ならどなたでも参加できます。受講
後、提供会員(有償ボランティア)
として活動していただけます。保育
士・看護師資格をお持ちの方は一部
受講免除されます。

提供会員養成講座

10月4日(水) 9:00~12:00

・保育の心/子どもの世話

講師 こども園津軽野主幹保育教
諭 水島和子氏

・小児看護の基礎知識 講師 こど
も園津軽野看護師 菊池識未氏

10月11日(水) 9:00~12:00

・安全と事故(とっさのときの応急
処置)

講師 五所川原消防署救急隊員

10月17日(火) 10:00~13:00

・子どもの栄養と食生活 講師 増
田病院管理栄養士 古川寛美氏

10月25日(水) 9:30~12:00

・子どもの遊び 講師 こども園津
軽野主幹保育教諭 水島和子氏

・身体の発育と病気 講師 弘前厚
生学院こども学科講師 飯塚道子
氏

10月31日(火) 9:00~12:00

・子育て支援サービスを提供するた
めに 講師 アドバイザー

・心の発達と保育者のかかわり/障
害のある子の預かりについて

講師 弘前厚生学院こども学科長

棟方ふみ子氏

参加費…無料(申込締切は各開講日
2日前まで)

*無料保育あり(先着5名)

問…五所川原市ファミリー・サポー
ト・センター TEL35-8953

第58回 青森県精神保健福祉大会

日時…10月11日(水) 12:30~15:30

場所…弘前文化センター(弘前市下
白銀町19-4)

内容…大会テーマ「みんなでめざそ
う こころの健康」

▷式典…精神保健福祉事業功労者の
表彰

▷講演…演題:依存症の現状と対応
について

講師:原宿カウンセリングセンタ
ー所長 信田さよ子氏

▷事例発表

①藤代健生病院 地域連携室
主任 竹田沙織氏

②青森労働局職業安定部職業対策課
地方障害者雇用担当官 豊島幸弘
氏

③特定非営利活動法人ほほえみの会
理事長 藤林百合子氏

入場料…無料(事前申し込み必要)

問…青森県精神保健福祉協会事務局
TEL017-787-3951

FAX017-787-3956

善意の花かご



どうもありがとうございました

▷岩崎グループ(岩崎栄美代表)7名
=草刈り奉仕(くるみ園へ)

▷青森県板金工業組合青年部会西北
支部(山口浩輝支部長)=五所川原
第四中学校屋外運動場用具庫の外
壁改修および防球ネットの改修

▷五所川原地区電気工事業協同組合
(島谷昭一理事長)=立佞武多運行
コースの街路灯および道路の清掃
奉仕

▷津軽快道やっつまれ清掃(齋勝建
設株式会社)=市道下平井町姥范
線の道路清掃奉仕

▷垂石恵江子さん(蓮沼)=図書カー
ド、フラワーアレンジメント一式
(市立図書館へ)

▷株丸三毛内商店(毛内嗣代表取締
役)=5万円(立佞武多賛助金)

図書館

TEL 34-4334



▷だっこでいっしょおはなし会

9月9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。終了後、13時まで会場を開放します。ふれあいの場としてご利用ください。

▷五所川原おはなし「ぼぼんた、のおはなし会

9月16日(土) 13:30~14:30 市立図書館2階
絵本や児童書のお話を、友達やお家の方と一緒に楽しめます。9月のテーマは「米・麦」です。

市立図書館 TEL34-4334

開館時間 9:30~18:00 (土日は17:00まで)
9月の休館: 毎週月曜日 (祝日は開館)、19日(火)、21日(木)

伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049

開館時間 9:30~17:00
9月の休館: 毎週月曜日、21日(木)、23日(土)

市浦分館 TEL35-2111

開館時間 9:30~17:00
9月の休館: 毎週土日、18日(月)



オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール (コンサートホール)

▷日本商工会議所青年部第36回東北ブロック大会 青森ごしよがわら大会

9月2日(土) 15:00~17:00 無料
五所川原商工会議所青年部 TEL35-2121

▷第8回通常総会

9月15日(金) 13:00~16:40 関係者
ごしよつがる農業協同組合 TEL27-3300

▷第39回西北地区吹奏楽祭

9月16日(土) 12:00~16:30 500円
事務局 松山 TEL35-3073

▷第53回五所川原第一中学校吹奏楽部定期演奏会

9月18日(月) 13:00~15:30 無料
五所川原第一中学校 TEL35-2820

▷名作子ども映画会

9月23日(土) 10:20~11:40 500円
守屋教育映画 TEL0282-23-7156

▷認知症フォーラム

9月30日(土) 13:00~16:00 無料
地域包括支援センター TEL38-3939

小ホール (ふるさと交流ホール)

▷はるにれ音楽教室「北のひびきコンサート」

9月3日(日) 13:30~16:00 無料
はるにれ音楽教室 TEL34-4221

▷大和山チャリティーバザー五所川原会場

9月10日(日) 9:00~15:00
一戸 TEL34-7888

▷森のChildrenピアノ発表会

9月17日(日) 10:00~11:10 無料
原田ピアノ教室 TEL26-3207

▷国際ロータリー加盟認証状伝達式

9月18日(月) 14:00~16:00 関係者
五所川原イヴニングロータリークラブ
伊南 TEL25-2115

▷第26回ヒロサキモダンバレエスタジオ定期発表会

9月23日(土) 18:30~20:45 無料
ヒロサキモダンバレエスタジオ TEL52-2857

▷地域で見守ろう、青少年のいじめや犯罪非行防止

9月24日(日) 13:00~15:30 無料
五所川原地区更生保護女性会 TEL35-1414

▷平成29年度五所川原市教科等指導研修協議会

9月27日(水) 13:50~16:30 関係者
教育委員会指導課 内線3310

主催者の都合により変更になる場合もあります

*9月の休館日 4日、11日、19日、25日

五所川原市を応援します!!

新築・増改築・水廻り・塗装

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設……など

<p>屋根・壁は大丈夫ですか?</p> <ul style="list-style-type: none"> ・屋根の塗装や葺き替え ・外壁サイディング張替え ・コーキング打直し・塀 ・モルタル補修・壁補修 	<p>水廻りは大丈夫ですか?</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水洗・ユニットバスにしたい ・ポイラー取替え・修理 ・水道・蛇口の漏水 ・排水の詰まり・換気扇の取替え 	<p>住まいのプロがいるお店へお任せください 見積り無料!</p>
--	---	--

総合建築
「増改築相談員」のいるお店
(有)シラカワ住研
TEL 0120-34-6806
五所川原市大字姥滝字桜木370-3

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、またセミナーなども開講しております。

☆HP上の「TOPICS」では、ヒーリング・セラピー情報も逐次掲載しております。

ご予約・お問い合わせ(完全予約制・不定休)

TEL 080-8218-5765 E-mail 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。

◎広報有料広告

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。

▷9月3日(日) 江渡内科医院
TEL34-3000(旭町7)

▷9月10日(日) かなぎ病院
TEL53-3111(金木町菅原13-1)

▷9月17日(日) 増田病院
TEL35-2726(新町41)

▷9月18日(月) 白生会胃腸病院
TEL34-6111(中平井町142-1)

▷9月23日(土)
こどもクリニックおとも
TEL39-2151(鎌谷町163-1)

消防署救急病院紹介電話
TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷9月20日(水)
10:00～16:30 つがる総合病院

▷9月24日(日)
10:00～16:30 ELM

*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

健康づくり相談室(高血圧・脂質異常症・糖尿病予防相談)

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・栄養士が応じます。

日時・場所

①9月7日(木) 10:00～12:00
保健センター五所川原

②9月13日(水) 13:00～14:00
保健センター市浦

③9月13日(水) 10:00～12:00
森の家(若葉1丁目10-40)

④9月13日(水) 10:00～12:00
金木東部地区コミュニティセンター

⑤9月28日(木) 10:00～11:30
富士見コミュニティセンター

相談員…保健師・栄養士

定員…①4名まで(要予約)

②2名まで(要予約)

③～⑤ 予約不要

持ち物…特定健診・健康診査を受診されている方は、健診結果をお持ちください。

*予約については開催日の5日前までに相談したい内容をお知らせください。

問…健康推進課 内線2366

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。お子さんと一緒にお出でください。予約は不要です。

日程・場所

▷10月13日(金) 10:00～11:30
保健センター五所川原

▷10月27日(金) 10:00～11:30
金木公民館和室(小会議室)

持ち物…母子健康手帳、バスタオル

内容…身体計測、発育や発達の相談、育児、栄養(離乳食)、遊びの相談、情報交換など

*10月27日(金)、金木会場のみ11:00からミニ勉強会「7～12カ月児の食事」(2回食から3回食への移行、母乳・ミルクと離乳食のバランスなど)を実施します。

問…健康推進課 内線2367

こころの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等が辛い方、ご家族の様子が気になる方、身近な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…9月21日(木) 10:00～12:00

場所…市役所

相談員…臨床心理士、保健師

申込み…相談日3日前までに電話にてお申し込みください。

問…健康推進課 内線2367

健康スタイルアップ運動教室

引き締まったカッコイイ体になりたい、健診で引っ掛かったものが気になる、体を動かしてリフレッシュしたい方へ。楽しく気持ちよく、一緒に運動をしましょう(申込不要)。

日時…9月1日(金)

13:30～14:30(受付30分前～)

場所…中央公民館1階大ホール

テーマ…ストレッチで体型を整える

内容…体重測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

講師…健康運動指導士

鬼武由美子氏

定員…40名

参加費…無料

対象…医師から運動を制限されていない64歳までの市民

持ち物…動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物

問…健康推進課 内線2367

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あるので、ご利用ください。

日時・場所

▷9月6日(水) 10:00～11:00

大東ヶ丘コミュニティ消防センター

問…地域包括支援センター

TEL38-3939

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。この教室は、椅子に座りながら行う運動教室です。お気軽にご参加ください。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時…9月21日(木) 13:00～14:00
(受付12:30～)

場所…生き活きセンター多目的ホール

テーマ…自分にあったストレッチを覚えましょう

内容…健康チェック(血圧測定)、全身ストレッチをします。

講師…健康運動指導士

鬼武由美子氏

持ち物…動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物

参加費…無料

申込み…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

あなたも作ってみませんか

テーマ だし活料理



野菜たっぷりトマトのみそ汁

1人分 108kcal 食塩相当量 0.9g

材料 (4人分)

- じゃがいも……………200g キャベツ……………80g
 - ブロッコリー……………80g 水……………500ml
 - にんじん……………200g みそ……………小さじ4
 - 無塩トマトジュース……………600ml
 - できるだし(海遊舎・万能だしパック)※……………1パック
- ※青森県で開発した商品の商標

作り方

- ①じゃがいも、にんじんは皮をむき一口大の乱切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。キャベツは一口大にする。
- ②鍋にトマトジュース、水、だしパック、①を入れて火にかける。
- ③煮立ったら弱火にして、アクを取りながら具材に火が通るまで煮込む。
- ④軽くだしパックの汁気を絞って取り出し、みそを溶き加えて完成。

ワンポイント

だしは煮干しや昆布で取っても良いです。

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、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。新しい健康法として、おすすめです。

対象…65歳以上の市民または60~64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…①9月11日(月) ②9月27日(水)

【しっかりコース】ノルディック・ウォークの経験がある方におすすめ

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13:30)

申込み…初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

場所…生き活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・ウォーキング連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出します)

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

カフェ de つえぎ

カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることができる場所です(申込不要)。

日時…9月10日(日) 10:00~12:00

内容…ミニ講話「認知症の基本的な知識」、家族同士のつどい等

講師…かなぎ病院認知症認定看護師 森紀代志氏

場所…中央公民館2階 参加費…200円(お茶代)

*希望者のみ実費にて昼食会あり

問…公益社団法人認知症のひとと家族の会

青森県支部五所川原地域世話人

山本 TEL0178-35-0930

協力…西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

「体がだるい」「咳が治らない」それって結核かも… ~毎年9月24日から30日までの1週間は結核予防週間です~

結核は、現代の病気です。日本では、今でも1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている重大な感染症です。

怖いのは、気が付かずに他者へうつしてしまうことです。昭和の結核蔓延期を過ごしてきた現在の高齢者は、既に感染している方が多く、体力の低下や糖尿病等の合併症などで免疫力が低下した際に体内で眠っていた結核菌が復活し、発症します。

次のような症状に心当たりのある方は、すぐ受診しましょう。高齢者の方では、咳症状が長いこともありまますので、注意が必要です。

咳が2週間以上続く／痰(たん)が出る(痰に血が混ざる)／体がだるい／急に体重が減る

結核予防には、普段から健康的な生活(睡眠を十分にとる、適度に運動する、バランスよい食事をする、禁煙など)を心がけ、免疫力を高めることが重要です。また、年に1回は、胸部レントゲン撮影検査をしましょう。

乳児は感染すると急速に発病する機会が多いため、BCG予防接種が有効です。

万が一、結核と診断されても、6カ月間毎日薬を飲めば、治ります。

結核のことをもっと知りたい方は、公益財団法人結核予防会結核研究所(<http://www.jata.or.jp/>)をご覧ください。

問…健康推進課 内線2364

乳 幼 児 健 診

4カ月児健診 H29年5月生まれ	10月3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 H28年3月生まれ	10月24日(火) 小児科診察、歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H26年4月生まれ	10月18日(水) 小児科診察、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)
 * 受付時間前の母子健康手帳の預かりはしていません。受け付けはお子様同伴でお願いします。
 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、健康推進課にご連絡ください。
 * 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側にもありますが、台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所一般駐車場、または有料駐車場をご利用ください。
 * 1歳6カ月児・3歳児健診を受診する保護者の方へ、歯周病チェック(ペリオスクリーン)を無料で実施しています。
 問 健康推進課…内線2367

「もの忘れ健診」を受けてみませんか

認知症は、誰もがなる可能性がある身近な病気であり、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。

健診を受ける方法は2通りあります。利用しやすい方を選んで、この機会に健診を受けましょう。

- ・病院で受診する場合
場所…健生五所川原診療所
日時…毎週月・火・水・金曜日 14:00～16:00
* 受診を希望する場合は事前予約が必要です。
- ・集団健診で受診する場合
場所・日時
①保健センター市浦 9月14日(木) 14:00～16:00
②金木公民館 10月12日(木) 14:00～16:00
③生き生きセンター 11月30日(木) 14:00～16:00
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(1人あたり20分～30分程度)
料金…無料
定員…集団健診は各会場20名
持参する物…保険証、介護予防手帳(お持ちの方)
申込み…健診日の3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



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になる方、今の健康を維持したい方。
 日時・場所 (受け付けは30分前から)
 ▷ 9月1日(金) 皮膚に関する知識と情報(乾燥対策)
 金木公民館 10:00～11:30
 保健センター市浦 13:30～15:00
 ▷ 9月8日(金) 体験! ノルディック・ウォーク
 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

- ▷ 9月15日(金) 体験! ノルディック・ウォーク
 金木公民館 10:00～11:30
 保健センター市浦 13:30～15:00
 ▷ 9月29日(金) 小野さんと一緒に「できるかな?」
 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



◎ 広報有料広告

ディーヨ
ディーヨ

ディーヨ
ディーヨ

〒500-0025 五所川原市本町25番地8 (靴のヤマチ内)
 0173-26-1108
 営業時間
 平日 11:00-15:00/17:00-21:00
 土日祝 11:00-21:00

ディーヨ

HONDA

除雪機 ご予約受付中

早得3年補償

さらに! 今年ダブルでチャンス!!
 抽選で! 選べるグルメプレゼント

サークルK 国道339号
 金木自動車学校 オートショップ ヒラヤマ
 オレンジハート

除雪機のことならホンダスノーショップへ!
オートショップ ヒラヤマ
青森県五所川原市金木町菅原433-4
TEL 0173-52-4737

五所川原市を応援します!!



いのち かけがえのない
支える 9/10~16は

いのち

を大切に



自殺予防週間です

当市の現状

自殺による死亡者数は、平成23年からは20人を下回り、年々減少していましたが、平成28年は15人と増加しました。性別は男性が多く、年齢は60歳以上が多い傾向にあります。自殺の要因として経済・生活問題、健康問題が多く、職業別では無職が多くなっています。

	H24	H25	H26	H27	H28
男	10	10	6	8	15
女	4	0	2	3	0
総数	14	10	8	11	15

出典：厚生労働省

うつ病に気づく事が、自死予防につながる



＜うつ病とは・・・＞

人の脳には、数100億の脳細胞があり、お互いの細胞は、ドーパミン、アドレナリン等の神経伝達物質で情報を伝達し合っています。うつ状態になると、この神経伝達物質の数が少なくなり、情報の伝達が遅くなるため、思考力や集中力が落ちてきます。うつ病は「脳のエネルギー切れ」の状態です。気力のなさや考え過ぎ、なまけではありません。

＜うつ病セルフチェック＞

- 毎日の生活に充実感がない
 - これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
 - 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
 - 自分が役に立つ人間だと思えない
 - わけもなく疲れたような感じがする
- 2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためつらい気持ちになる、毎日の生活に支障が出ている時は、うつ病の可能性も考えられます。早めに医療機関等に相談してみましょう。

*うつ病対策推進方策マニュアルより抜粋

あなたにもできる 自殺予防のための行動

食欲がない、眠れない、体の不調を訴える、口数が減った等、あなたの周りの人が「いつもと違う」と感じたら、まず声をかけることから始めてみませんか。

「気づき」 家族や仲間の変化に気付き、声をかける

「傾聴」 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

「つなぎ」 早めに専門家に相談するよう促す

「見守り」 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

一人で悩まず相談してください

▷こころの健康相談統一ダイヤル

Tel.0570-064-556 受付時間 9:00~16:00

*土日、祝日、年末年始を除く

▷よりそいホットライン

Tel.0120-279-338 毎日24時間

*青森県健康福祉部障害福祉課発行リーフレット「こころの相談窓口ネットワーク電話番号一覧」より抜粋
▷当市の「こころの相談」はP19をご覧ください。

健康推進課 内線2367

五所川原市を応援します!!

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え



全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号
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 担当 前田まで『増改築相談員のいるお店』

◆ホームページは◆
Google
塗装 アートリフォーム

保険の無料相談 TELICM 放映中
さまざまな保険がひとつの窓口で相談できます!



ほけんの窓口
五所川原ELM店 ELM1階
☎ 0173-38-3620 ■定休日なし
■五所川原市大字唐交柳字藤巻517-1 青森代理店
■営業時間10:00~20:00 ほけんの窓口グループ

◎広報有料広告

平成29年度 肺がん巡回検診のお知らせ ～1年に1回肺がん検診を受けましょう～

肺がんは、がんの死因統計では男女とも1位となっています。今年度から肺がん巡回検診は60歳以上の市民が無料で受診することができます。

事前申込は不要です。受診希望の方は、最寄りの検診会場に時間内にお越しください。市民健診にて肺がん検診を申込後、受診していない方で受診票をお持ちの方はご持参ください。

対象者…60歳以上の市民（昭和33年3月31日までに生まれた方）

*なお、今年度、市民健診で肺がん検診を受診された方、または受診予定の方は、対象となりません。

検診料金…無料

検査方法…胸部エックス線検査（所要時間はひとりあたり、1～2分です） *必要により喀痰検査

平成29年度 肺がん巡回検診日程

検診日	検診会場	検診時間
9月19日(火) (市浦地区)	太田集会所 前	13:30～13:50
	市浦老人生きがいセンター 前	14:10～14:30
	磯松コミュニティセンター 前	14:40～15:00
	十三コミュニティセンター 前	15:10～15:30
	保健センター市浦 前	15:40～16:00
9月20日(水) (金木地区)	嘉瀬コミュニティセンター 前	13:00～13:20
	喜良市コミュニティセンター 前	13:30～13:50
	金木東部地区コミュニティセンター 前	14:00～14:20
	金木中央老人福祉センター（川倉の湯っこ） 前	14:30～15:00
	保健センター金木 前	15:10～15:40

問 健康推進課 内線2364

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 自然を大切にし、美しく住みよいまちをつくります。
- 1 きまわりを守り、互いに助け合い安全なまちをつくります。

火災・救急出動概況

五所川原市管内 7月の火災、救急、救助出動件数 (単位:件)

区分	火災		救急		救助	
	月別	累計	月別	累計	月別	累計
平成29年	1	17	156	1,181	0	8
平成28年	0	12	169	1,127	1	7
比較	1	5	△13	54	△1	1

全国統一防火標語

消しましょう その火その時 その場所で

五所川原地区消防事務組合消防本部警防課 ☎35-2023(内線1031)

人口と世帯数

平成29年7月末 住民基本台帳 ()内は前月比



人口
56,021人
(1)



男
25,762人
(5)



女
30,259人
(-4)



世帯数
25,547世帯
(6)

立佞武多前夜祭



歩行者天国に展示中の小型、中型立佞武多

8月2日、立佞武多運行20年の節目に際し、前夜祭が立佞武多の館に隣接する立佞武多広場を中心に行われました。

前夜祭では囃子団体による囃子コンテスト、金木高等学校三味線部による津軽三味線演奏、当市出身で吉幾三さんの愛弟子の華かほりさんによるミニコンサート

トのほか、小型、中型立佞武多の展示やミニ運行などが行われ、祭りムードを盛り上げていました。

また、前夜祭当日の17時30分から立佞武多の館（立佞武多展示室）が無料開放され、新作の大型立佞武多「纏」を見学することができ、訪れた人たちは圧倒的な迫力に見入っていました。



金木高等学校三味線部の演奏

立佞武多フレーム切手贈呈式



寄贈されたフレーム切手「五所川原立佞武多」

当市にゆかりのあるフレーム切手の発売にあわせ、青森県西部地区連絡会統括局長の岡部浩幸局長らが市長を訪問しました。

今年発売されたのは「五所川原立佞武多（7月24日発売）」で、発売日に当市へ寄贈されています。

岡部局長は「立佞武多の切手は今年で8回目の発行であり、毎年好評をいただいている。フレーム切手の販売が五所川原のPRに繋がれば幸いです」と切手発売までの経緯を話しました。

寄贈されたものと同じのフレーム切手は、西北五地方を含む77郵便局と立佞武多の館で数量限定で販売されています。



第14回特別企画展

—山田春雄氏コレクションから—

奈良絵本「平家物語」

奈良絵本「平家物語」
好評開催中10/1まで



オープニングセレモニーの様子

場 所…立佞武多の館 2階美術展示ギャラリー
開館時間…9:00～17:00（入館時間16:30まで）
入 館 料…大人300円（団体20名以上270円）
高校生以下無料

今回の特別企画展は、奈良絵本「平家物語」と題して貴重な奈良絵本「平家物語」を中心に貝合わせや矢立てなど、美術的価値も持つ小道具も合わせて展示しています。

問…文化スポーツ課 内線3323