

## 謹賀新年



### 今号の主な内容

- ・ 新年あいさつ……………2～3
- ・ 職員採用試験（追加募集）……………4
- ・ 走れメロスマラソン……………6
- ・ 学校体育施設開放事業……………7
- ・ 市民税・県民税申告……………11

## 市役所新庁舎 5月開庁



五所川原市長  
平山 誠 敏



迎

### 更なる市勢伸展に向けて 市民本位の視点・地域経営の視点

**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。昨年を振り返れば、秋に衆議院議員総選挙が行われ、我が国を取り巻く安全保障環境、急速に進む少子高齢化など多くの課題に対応するため、安定的政治基盤の下での政策の推進が支持されたところであり、とりわけ、生産性革命と人づくり革命の断行により少子高齢化の克服に集中的に取り組んでいくとされたところであります。また、農政改革を地方創生の切り札と位置づけ、農林水産業に携わる若者が将来に夢や希望を持てる「農林水産新時代」の幕開けとして、今後の動向が注目されるところであります。当市においては、五所川原立佞武多が運行20年の節目を迎え、大型立佞武多「纏（まとい）」の勇姿により大火からの復興を遂げた五所川原市民の不撓不屈の精神を表すとともに、五所川原圏域をはじめ交流を深める千葉県船橋市、茨城県鹿嶋市、三重県亀山市の特産品が集う物産展を開催し大きな賑わいを見せました。9月には漆川工業団地への大型物流センターの誘致により100人超の地域雇用が創出され、当市のみならず圏域の経済に大きな活力が与えられました。また、五所川原市まち・ひと・しごと創生総合戦略の中間年として、これまでの施策を検証しながら地方

創生の展開を進め、五所川原圏域定住自立圏の2市4町が手を携えながら、圏域全体の魅力を最大限に生かした定住人口の確保、活性化をめざして各種施策に取り組んでまいりましたが、新年を迎えて、まちづくりの基本的な視点とする「市民本位の視点」と「地域経営の視点」を踏まえ、更なる市勢伸展に向けて決意を新たにしているところであります。1月12日から東京ドームで開催される「ふるさと祭り東京2018」に大型立佞武多を出陣させ、全国に向けて立佞武多の勇姿と五所川原の魅力を発信するなど地域経済の好循環の形成を図るほか、春には新庁舎が供用開始となり、市民生活の利便性の向上や防災機能の強化とともに、交流拠点としても多くの市民の皆様にご活用いただき、新たな活力・賑わいが創出されるものと期待しております。今後も市民の皆様ならびに地域の多様な主体と連携を深めながら「活力ある・明るく住みよい豊かなまちーみんな大好き ごしょがわらー」の実現に向けて各種施策を推進してまいりますので、引き続きご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。結びに、平成30年が市民の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。



五所川原市議会議員  
磯辺 勇 司



春

### 心豊かに過ごせる まちづくりを目指して

**新**年明けましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。年頭にあたり、市議会を代表いたしまして、新年のあいさつを申し上げます。旧年中は、市議会に対しまして、格別のご理解とご協力をいただきましたことに、厚くお礼申し上げます。さて、リーマンショック後の長いトンネルからようやく抜け出したわが国の経済は、緩やかながら回復を続けており、いざなぎ景気を超えた戦後2番目となる長い好景気を迎えていると報じられております。青森県の景気動向においても、緩やかに回復しており、有効求人倍率は統計開始以来の最高値を記録したとのこと。また、幸いにも大きな災害等に見舞われることも無く、農業についても夏季の天候不順が大変心配されましたが以後の天候回復により、平年並みの出来秋を迎えることができました。しかし、当市をはじめとする地方の実態に目を向けますと、実生活での景気回復の実感に乏しいのも事実であり、人口減少、少子高齢化の急速な進行、さらには基幹産業である農業を取り巻く厳しい状況など様々な課題が山積しており、市議会としてもより一層精励しなければならぬと、新年を迎え決意を新たにしております。

このような中、昨年は、市民の皆様にご育ていただいた当市が誇る立佞武多が、運行から20年の大きな節目の年を迎え、二度の大火から復興を遂げた不撓不屈の精神を「纏（まとい）」の勇壮な姿で披露いたしました。本年1月12日には、東京ドームで開催され10周年を迎える「ふるさと祭り東京2018」に三度目となる出陣を果たすこととなり、首都圏に向けたPR事業の展開により、観光産業をはじめ地域振興の更なる拡大に繋がるものと期待しているところであります。また、市役所新庁舎の工事春の竣工に向けて着々と進んでおり、新たな市行政の中核として、また防災拠点として、ハード・ソフトの両面から機能が充実されるものと存じております。市議会といたしましても、市政の様々な課題の解決に向けて、そして、何よりも市の皆様が健やかに、心豊かに過ごせるまちづくりのために、全力で取り組んでまいりますので、皆様のより一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。結びに、市民の皆様にとって、本年が笑顔あふれ、活気がみなぎる素晴らしい年となりますよう祈念いたしまして、新年のあいさつといたします。

# 平成29年度五所川原市職員採用試験(追加募集)

試験に関する問い合わせ・申込先  
人事課 内線2141

## 職種(採用予定人員)・受験資格

### 上級一般事務(1名程度)

昭和63年4月2日以降に生まれ、大学もしくは大学院を卒業した方または平成30年3月までに卒業見込みの方

### 初級一般事務(1名程度)

平成2年4月2日以降に生まれ、高等学校卒業以上の学歴を有する方または平成30年3月までに卒業見込みの方(大学もしくは大学院を卒業した方および平成30年3月までに卒業見込みの方を除く。)

受付期間 1月25日(木)まで(郵送の場合は同日必着)  
▷第1次試験

試験日 2月4日(日)

場所 市民学習情報センター

試験種目 教養試験/専門試験(上級のみ)/事務適性検査

▷第2次試験

試験日 2月25日(日)(予定)

場所 市民学習情報センター

試験種目 作文試験/面接試験

## 試験案内および受験申込書

人事課および金木・市浦総合支所庶務係で配布(平日8:30~17:15)します。また、市ホームページからダウンロードすることもできます。

## 市営住宅入居者募集(1月公募)

募集期間 1月11日(木)~22日(月)(土・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(S52・S54・S57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:2戸/4階:2戸)

・家賃10,300円~24,100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)

▷千鳥団地(H11年度建設)(五所川原地区)

・鉄筋コンクリート造3階建1LDK(3階:1戸)

・家賃14,100円~27,700円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室あり、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)

▷千鳥団地(H9年度建設)(五所川原地区)

・鉄筋コンクリート造3階建3LDK(3階:1戸)

・家賃22,200円~43,700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

▷富士見団地(H3・H6年度建設)(五所川原地区)

・鉄筋コンクリート造4階建3LDK

(3階:1戸/4階:1戸)

・家賃21,300円~43,600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

▷さくら団地(H20年度建設)(金木地区)

・木造平屋建1LDK(1戸)

・家賃14,500円~28,500円程度

・浴室あり、浴槽・給湯器あり

・駐車場あり

\*1人以上で申請可(年齢60歳以上、他制限あり)

▷さくら団地(H22年度建設)(金木地区)

・木造平屋建2LDK(1戸)

・家賃22,000円~43,200円程度

・浴室あり、浴槽・給湯器あり

・駐車場あり

\*1人以上で申請可(年齢60歳以上、他制限あり)

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(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

## 五所川原市教育振興会 平成30年度大学等・高等学校奨学生募集

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、なら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(金)～2月13日(火)

**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30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。

**奨学金** 大学等は国公立、私立ともに入学支度金とし

て60万円を限度/高等学校は国公立、私立ともに入学支度金として20万円を限度

\*大学等、高等学校ともに3月下旬に一括支給し、うち5万円を給付としますので、返還額(貸与額)は奨学金から5万円を差し引いた額になります。

**返還期間** 大学等は卒業の翌月から6カ月を経過した後8年以内/高等学校は卒業の翌月から1年を経過した後3年以内(ただし、大学等へ進学した場合は返還期間を延長することができます)

\*返還金に利息はつきません。

**出願方法** 募集要項ならびに奨学生願書は学校(在学学校または出身校)へ送付していますので学校を經由して出願してください。

**選定方法** 2月下旬に奨学生選定委員会を開催し、「奨学生選定基準」に従って経済的理由を重視しながら願書等の書類審査を行い、適格度の高い人から奨学生を選定します。

**採否決定の通知** 3月上旬に採否の結果を学校および出願者に通知します。

公益財団法人五所川原市教育振興会 古川(市教育総務課内)内線3303

## パブリックコメント(意見公募手続き)を実施しています

五所川原市水道事業経営戦略(案)

五所川原市工業用水道事業経営戦略(案)

五所川原市下水道事業経営戦略(案)

水道事業、工業用水道事業および下水道事業は、市民生活、誘致企業の操業に欠かすことの出来ない重要な行政サービスですが、保有資産の老朽化に伴う大量更新時期の到来や人口減少に伴う料金収入の減少等により、経営環境は厳しさを増していることから、将来にわたって安定的に事業を継続していくため、将来の事業環境を予測し、これに見合った投資・財政計画を内容とする中長期的な経営の基本計画「経営戦略」を策定します。

今回は、公営企業会計の経営戦略案について、皆さんからの意見を募集します。

**公表・意見募集期間** 1月19日(金)まで

**閲覧場所** 上下水道部総務課、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ

\*資料の写しを希望する場合は、実費を負担していただきます。また、郵送料、写しの実費をご負担の上、上下水道部総務課へ資料郵送の申し込みも可能です。

**意見の提出について**

▷様式は任意とし、使用する言語は日本語とします。

▷郵便、FAXまたは電子メールによるものとします。

▷住所・氏名(法人等の場合は、その名称・事務所所在地等の連絡先・代表者名)を記載してください。

\*住所・氏名の記載がない場合は、提出意見として取り扱わないこともあります。

▷意見内容を確認することがありますので、電話番号を記載してください。

**提出された意見について**

市の意見を付して、公表する予定です。公表にあたっては、提出者の住所・氏名は公表しませんが、意見の内容を簡単に取りまとめる予定です(類似の意見は、まとめて公表することもあります)。

なお、賛成、反対のみの意見については、その件数は公表しますが、案そのものが市の意見ですので、改めて考え方を公表することはありません。

**意見の提出先および問い合わせ先**

〒037-0042 五所川原市字不魚住61番地1

上下水道部総務課 電話34-9111 FAX35-9915

電子メール 1702pbc@city.goshogawara.lg.jp



ゲストランナー  
谷川真理さん



# 走れメロス マラソン 五所川原

平成30年5月27日(日) 雨天決行

参加者  
募集

郵便局振替  
事務局持参  
申込締切

平成30年  
3/16(金)

インター  
ネット  
申込締切

平成30年  
3/23(金)  
PM5時まで

## 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/小中高年生・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

## 10キロ・5キロ・3キロ

会場 金木小学校

スタート時間、ゴール制限時間、コース

▷10キロ 10:00 スタート (80分以内)

金木小学校→キセキ東北金木→喜良市小田川橋

→大橋製材所→斜陽館→金木小学校

▷5キロ 10:20 スタート (40分以内)

金木小学校→キセキ東北金木→金木小学校

▷3キロ 10:40 スタート (30分以内)

金木小学校→サークルK金木→金木小学校

- 参加料
- ▷10キロ・5キロ・3キロ 2,000円
  - ▷3キロ/中学生以下 1,000円
  - ▷3キロ/ファミリー (2名) 1,500円
  - ▷3キロ/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(小学校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(小学校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)	

- \*ハーフマラソンの男女には、高校生以下は参加できません。
- \*10キロならびに5キロの男女には、中学生以下は参加できません。
- \*3キロ小学生の男女は、4年生から6年生までが対象となります。
- \*3キロファミリーならびにフリーファミリーは、中学生以下の子供2名までと保護者1名(20歳以上)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するため、大会を支えるボランティアを募集します。

募集締切 平成30年3月23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。

▷ランニングポータルサイト「ランネット」  
(<http://runnet.jp/>) からエントリーできます。

## 平成30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) 五一中、五三中、五四中、金木中

**開放期間** 4月上旬から平成31年3月下旬まで

**開放時間** 原則19:00~21:00まで(準備・後片付けも含む)

\*学校により開放期間が異なり、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。

**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指導者含む使用者全員がスポーツ安全保険等の傷害保険・賠償責任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 / 施設や用具等が破損した場合は、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 / 優先順位は、①学区PTA、②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 / 使用団体が多数の場合は、片面使用、隔週使用または使用不可等の使用調整を行う

**申込受付期間** 2月9日(金)まで

\*期間を過ぎての受け付けはしませんので、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。

**申込方法** 「学校体育(スポーツ)施設使用申請書」「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。

**問** 文化スポーツ課 内線3212

## 小さな掛金大きな補償 スポーツ安全保険に加入しよう

スポーツ安全保険とはスポーツ活動、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。

**対象となる事故** 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すが、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31年3月30日

**保険期間**

4月1日~平成31年3月31日

**掛金** (1人年額) 800円から1万1,000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

## 農地利用最適化推進委員候補者再募集

平成28年4月1日から改正農業委員会法が施行され、新たに農地利用最適化推進委員が新設されました。

農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有する者のうちから農業委員会が委嘱することとなり、8月1日から8月31日まで募集しましたが、応募者が定数に満たないため、再募集します。

**募集人数** 五所川原北区域(4名)、五所川原東区域(1名)、金木区域(5名)、市浦区域(1名)

**募集期間** 1月4日~1月19日まで(必着)

**応募方法** 推薦(個人、法人・団体)または応募申込による。

**応募用紙・募集要項** 市ホームページから、または農業委員会五所川原・金木・市浦で配布しています。

**応募先** 農業委員会五所川原・金木・市浦

**任期** 委嘱の日から平成33年3月27日まで

**報酬** 五所川原市条例による

**問** 農業委員会 内線2772

五所川原市を応援します!!

旬のりた調剤 平成29年11月開設

住宅介護 支援事業所 **介護相談 憩いの杜**

介護のことでお悩みの方、わかりやすく丁寧にご説明します

ふれあいホームいこい ★ **介護相談 憩いの杜** 担当:伊藤ひとみ

※シルバービレッジ憩いの杜 事務室内にあります

五所川原市大字漆川字清水流2番3

TEL26-6195

詳しい情報はホームページをご覧ください  のりたグループ  検索

**新築・増改築・水廻り・塗装**

雪でお困りの方、シラカワ住研にお任せください!!

**雪害・凍結など...雪でお困りではありませんか?**

- ・屋根の雪下ろし・雪害、凍害の対策・修理・雪片付け
- ・雪止め取付・水道・蛇口の水漏れ、凍結・除排雪
- ・断熱サッシ取付・屋根の改造、無落雪・雪囲板

**建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設...など**

- ・量をフローリングに・水洗・ユニットバスにしたい・排水の詰まり
- ・ボイラー取替え、修理・建具調整、錠前の直し・戸車・レール調整

お電話をどうぞ **総合建築**

「増改築相談員」のいるお店

**(有)シラカワ住研**

0120-34-6806

五所川原市大字地蔵字坂木370-3

◎広報有料広告

# 五所川原市人事行政の運営等の状況の公表

人事課 内線2141

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29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	67
水道事業事務部局	45	32
計	611	484

### (2) 職員数の増減（各年4月1日時点）

職種	H28	H29	増減
一般事務職	384	383	△1
保健師	17	18	1
医師	2	2	0
医療技術職・栄養士	4	5	1
看護師	3	3	0
専任教員	7	6	△1
技能労務職	31	29	△2
教育職	6	6	0
企業職	32	32	0
計	486	484	△2

### 分限および懲戒の状況（平成28年度）

分限処分		懲戒処分	
免職	0件	免職	0件
降任	0件	停職	1件
休職	6件	減給	0件
降給	0件	戒告	0件
計	6件	計	1件

### 育児休業の取得状況

区分	育児休業取得者数		平成28年度中に新たに取得可能となった職員	取得率
	平成28年度新規取得者数	前年度から取得中の者		
男性職員	2	0	8	25.0%
女性職員	3	4	3	100.0%
計	5	4	11	45.5%

## 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および挙げた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28年実績）	12.1日

## 職員研修の実施状況（平成28年度）

当市では「五所川原市人材育成基本方針」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」を育成するため「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」を目指した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	233人
	自治大学校	2人
派遣研修	全国市町村国際文化研修所	3人
	市町村職員中央研修所	4人
	青森県自治研修所基本研修	91人
	青森県自治研修所選択研修	19人
実務研修	地域総合整備財団	1人

## 職員の給与の状況

### (1) 人件費等の状況（平成28年度普通会計決算）

住民基本台帳人口(H29.1.1)	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率(B/A)	27年度の人件費率
56,757人	30,919,122千円	743,759千円	3,386,341千円	11.0%	10.5%

### (2) 職員給与費の状況（平成28年度普通会計決算）

職員数(H28.4.1)	給与費				1人当たり給与費
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計	
406人	1,466,244千円	171,886千円	531,230千円	2,169,360千円	5,343千円

\*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29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	42.1歳	309,800円	347,845円(333,017円)	53.0歳	329,000円	358,866円(344,911円)
国	43.6歳	330,531円	—(410,719円)	50.6歳	286,833円	—(328,360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29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	6	1.8	2.6
6級	参事	6	1.8	0.9
5級	課長	32	9.2	9.2
4級	課長補佐・主幹	142	41.0	40.6
3級	係長・主査	45	13.0	15.9
2級	主任	62	17.9	13.8
1級	主事	53	15.3	17.0
計		346	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・報酬月額の状況（平成29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	1.45月分	1.6月分	3.05月分	20%
副市長	681,000円	1.45月分	1.6月分	3.05月分	20%
教育長	608,000円	1.45月分	1.6月分	3.05月分	20%
議長	425,000円	1.45月分	1.6月分	3.05月分	20%
副議長	381,000円	1.45月分	1.6月分	3.05月分	20%
議員	352,000円	1.45月分	1.6月分	3.05月分	20%

### (5) 職員の手当の状況（平成28年度決算額） 支給職員1人当たり平均支給年額

期末手当・勤勉手当	1,382千円
退職手当	19,161千円
地域手当	1,259,184円
特殊勤務手当	222,688円
時間外勤務手当	120,817円
扶養手当	207,897円
通勤手当	70,879円
住居手当	267,974円
管理職手当	423,214円
管理職員特別勤務手当	3,000円
初任給調整手当	2,836,000円
休日勤務手当	27,159円
寒冷地手当	65,208円

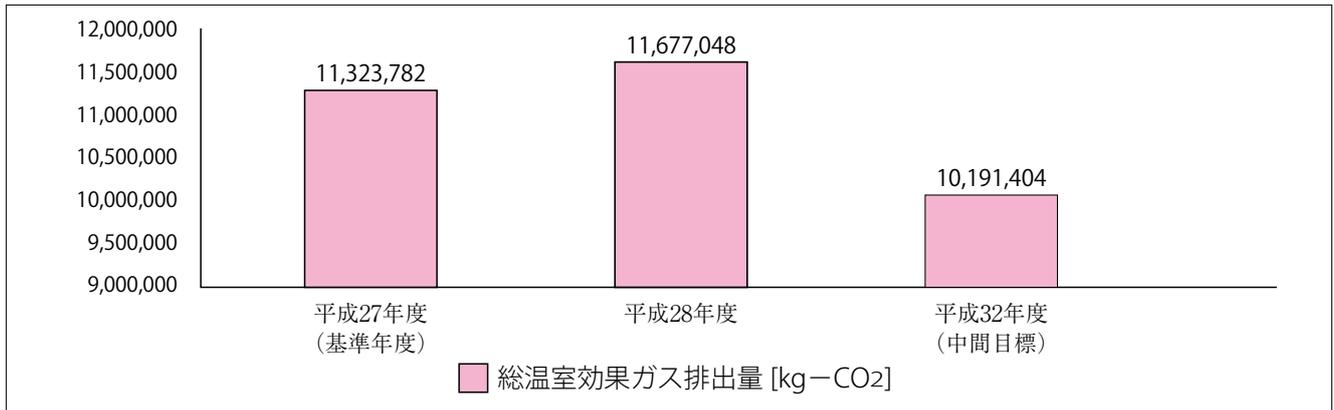
# 五所川原市役所環境保全率先行動計画〈地球温暖化対策推進実行計画〉 の平成28年度温室効果ガス排出量実績について

本計画は、『地球温暖化対策の推進に関する法律』第21条に基づき、市が事務事業に係る環境に配慮した取り組みを率先して実行し、温室効果ガス排出量を削減することを目的に策定しています。

平成28年度の取組状況は、次のとおりです。なお、詳しくは市ホームページに掲載しています。

## 平成28年度 五所川原市役所環境保全率先行動計画実績

	平成27年度 (基準年度)	平成28年度	平成32年度 (中間目標)
総温室効果ガス排出量 [kg-CO <sub>2</sub> ]	11,323,782	11,677,048	10,191,404



## 【エネルギー項目別温室効果ガス排出量 [単位：kg-CO<sub>2</sub>】

	平成27年度 (基準年度)	平成28年度	基準年度対比 (%)
ガソリン	174,006	161,039	△ 7.45
軽油	523,169	420,186	△ 19.68
灯油	2,272,422	2,599,602	14.40
A重油	1,108,586	1,059,520	△ 4.43
LPガス	81,536	96,136	17.91
都市ガス	231,025	315,886	36.73
電気	6,860,967	6,956,642	1.39
ガソリン車走行	6,151	5,139	△ 16.45
ディーゼル車走行	2,241	1,965	△ 12.32
下水道処理量	63,679	60,933	△ 4.31
温室効果ガス排出量計	11,323,782	11,677,048	3.12

\* 公用車等の走行距離の減少と低燃費車の導入・更新により、ガソリン・軽油の燃料の使用量は減少したものの、各小中学校の灯油使用量の増加および学校給食センターの改築により電気の使用量が増加し、基準年比353,266 [kg-CO<sub>2</sub>] (3.12%) 増となりました。

問 環境対策課 〈内線2344〉

◎ 広報有料広告

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〉

☎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。

**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。

五所川原塗装工業会  
**有限会社 秋元塗装**  
五所川原市大字野里字野岸29の5  
TEL・FAX 0173-29-3644

☎ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

五所川原市を応援しよう!!

## 雪対策についてのお知らせ

### 除雪作業中の事故防止について

屋根の雪下ろしや除雪作業中の事故が相次いで発生しています。事故を防ぐためにも「除雪作業の事故防止10箇条」を守り、安全な除雪作業を心がけましょう。

### 除雪作業の事故防止10箇条

- ①作業は家族、隣近所にも声をかけて2人以上で！
- ②建物のまわりに雪を残して雪下ろし！
- ③晴れの日ほど要注意、屋根の雪がゆるんで！
- ④はしごの固定を忘れずに！
- ⑤除雪機の雪詰まりの取り除きはエンジンを切ってから！
- ⑥低い屋根でも油断は禁物！
- ⑦作業開始直後と疲れたところは特に慎重に！
- ⑧面倒でも命綱とヘルメットを！
- ⑨命綱、除雪機など用具はこまめに手入れ・点検を！
- ⑩作業のときには携帯電話を持っていく！

### 冬期間の空家適正管理について

空家の屋根に積もった雪を放置すると、隣家や通行人への落雪被害など、周辺地域に大きな被害・悪影響をおよぼします。また、長期間放置されている空家は、老朽化が進行すると屋根雪により倒壊するおそれがあり大変危険です。市内に空家をお持ちの方は、定期的に屋根の雪下ろしを行うなど、冬期間における空家の適正管理に努めてください。また、空家の周辺地域の方は、屋根雪が積もっている空家には近づかない、用心して通行するなど、日頃からご注意ください。

問 総務課 内線2116

## 「障害者控除対象者認定書」の交付について

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。

**対象となる要件** 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または要介護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、対象者の方の介護保険被保険者証（写し可）、申請者の方の身分証明書および印鑑を持参し、介護福祉課、各総合支所総合窓口係へお申し込みください。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

## 複合経営・六次産業化支援事業について

市では、認定農業者が稲作と野菜等の複合経営へ取り組む場合、または六次産業化に取り組む場合に、その経費を助成します。

**助成対象** 世帯員に認定農業者（認定新規就農者）のいる経営体とし、次のとおり優先順位を設けます。

### 複合経営

- ①稲作単一経営を行っている農家が、新たに複合経営に取り組む場合
- ②すでに複合経営に取り組んでいる農家が、新たな野菜等を作付する場合
- ③すでに複合経営に取り組んでいる農家が、野菜等の規模拡大に取り組む場合
- ④平成28年度に本事業で助成を受けた農家が、事業を継続して取り組む場合

### 六次産業化

- ①農家が、新たに六次産業化に取り組む場合
- ②すでに六次産業化に取り組んでいる農家が、新たな作物による商品開発に取り組む場合
- ③平成28年度に本事業で助成を受けた農家が、事業を継続して取り組む場合

### 助成対象経費等

▷複合経営（野菜等の種苗費、資材・機械購入費、土壤診断費）＝補助率2分の1以内、上限20万円

▷六次産業化（新商品開発のための研修経費、新商品製造のための資材・機械購入費）＝上限20万円

**面積要件** 複合経営について、野菜等の作付面積で新規導入分を含め、露地10a以上、施設80坪以上を要件とします。

申請締切 1月31日(水)

問 農林水産課 内線2522

## 市民税・県民税申告のお知らせ

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っています（申告書には、扶養親族および事業専従者のマイナンバーの記載も必要ですが、これらの方々は番号確認書類のみ必要です）。

\*申告の日程・マイナンバーの取り扱い等、詳細については、本紙と同時配布の「平成30年度市民税・県民税申告のお知らせ」をご覧ください。こちらは、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30年度（平成29年分）の申告受付は2月5日（月）からです。忘れずに申告しましょう。

問 税務課 内線2225

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

～ふるさと市浦はわれらの誇り～  
**金木高等学校市浦分校閉校式**



閉校式の様子

11月4日、平成30年3月で閉校する青森県立金木高等学校市浦分校（藤澤重信校長）で、在校生9人をはじめ、卒業生や地域住民ら約150名が出席し、閉校式が行われました。昭和28年に開校して以来、64年間と長きにわたり市浦地域の教育を担い、これまで400名におよぶ卒業生を輩出し、県内外で活躍する人材が本校から羽ばたきました。式典では、生徒会長の竹ヶ原藍花さんが「たくさんの人と巡り会えた学校生活は、今までの人生の中で一番かけがえのない思い出になりました」と生徒を代表して挨拶し、最後に出席者全員で市浦分校賛歌、相内分校校歌を斉唱し、地域に根ざした学びやとの別れを惜しみました。

**十三湖水戸口突堤選奨土木遺産記念プレート除幕式**



除幕式の様子

11月25日、十三湖中の島ブリッジパーク入り口緑地において、十三湖水戸口突堤選奨土木遺産記念プレート除幕式が行われました。昭和21年に完成した十三湖水戸口突堤は、幾度の水戸口閉塞による浸水被害を解消し、岩木川の治水と津軽平野の発展の礎となり、昨年の9月に選奨土木遺産に認定されました。式では、相内青年団の相内虫送り囃子演奏のほか、市浦小学校の奈良巧太朗さん（6年生）、秋田谷百香さん（6年生）がテープカットに参加しました。この記念プレートには、市浦小学校65人の児童の皆さんがふるさと市浦をテーマにそれぞれの思いを書いた津軽金山焼のタイルが張られています。

**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・水害時や融雪構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）。

**みんなの思いが届くように**



りんご磨きをする児童の皆さん

平成29年7月に発生した九州豪雨で被災した福岡県東峰村の東峰学園に東峰小学校（松山貢校長）の児童の皆さんが支援活動を行いました。

11月20日、同小学校において児童121名は被災地へ送るビデオレター・メッセージの木を作成し、また保護者の方やこども園長橋等から寄贈された被災地へ送るりんごを児童の皆さんが手分けして磨いた後、箱詰め作業を行いました。児童代表の言葉を述べた宮崎竜門さん（6年生）は、「一つひとつ思いを込めて作業しました。この活動で少しでも、元気になってほしいです」と語りました。りんご29箱は、東峰小学校から、陸送で被災地の東峰学園に届けられました。

**ぬくもり乗せていざ出発**



一番列車のセレモニーの様子

12月1日、冬の風物詩「ストーブ列車」の運行が始まりました。厳しい寒さの中、津軽鉄道五所川原駅構内で行われたセレモニーでは、澤田長二郎社長が「今年で88年を迎えた津軽鉄道は、転車台の復活や乗客数1億人達成など節目の年となりました。今後も皆さんに楽しんでもらえるよう各種イベントを考えていきたい」と述べました。列車には、台湾からのツアー客を含む約100人が乗車し、だるまストーブのぬくもりを感じながら、するめや飲み物を堪能。津軽三味線の演奏や津軽鉄道イメージキャラクター「つてっちー」に見送られ、一番列車は出発しました。ストーブ列車は、3月31日まで運行されます。

▷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

## 租税教育推進校等表彰



長尾教育長へ感謝状を贈呈する丸岡署長(右)

市教育委員会（長尾孝紀教育長）が租税教育推進校等表彰を受賞し、11月15日、五所川原税務署の丸岡孝樹署長から感謝状が贈呈されました。

国税庁では、毎年11月11日から17日までを「税を考える週間」として国民の皆さんに租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めてもらうための啓発活動を行っています。

市教育委員会は、多年にわたり、児童・生徒に対する租税教育の推進および租税教育推進のための基盤整備等について尽力し、その功績が特に顕著であることから、税務署長感謝状の贈呈を受けました。

## 太宰治生誕110年記念映画「斜陽」監督表敬訪問



表敬訪問した近藤監督(中央)と栗原プロデューサー(左)

太宰治生誕110年記念映画「斜陽」の近藤明男監督と栗原隆一プロデューサーが11月21日、副市長を表敬訪問しました。

2019年は太宰治生誕110年にあたる年で、それを記念した映画の撮影協力をお願いするため、当市を訪れました。

近藤監督は「斜陽の原作中に五所川原は描かれていないが、太宰治生誕の地であり、斜陽館など太宰治にゆかりのある建物で映画を撮影したい」と撮影への意気込みを話しました。映画は2019年に公開予定です。

## バレーボール全国大会出場



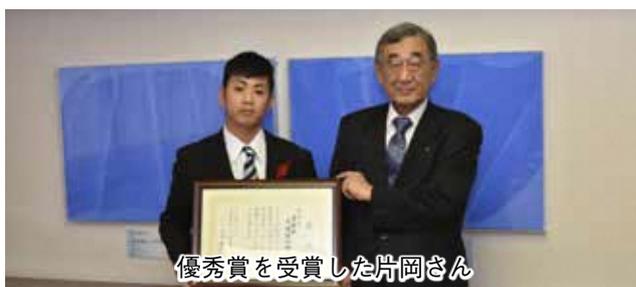
県選抜に選ばれた右2人目から  
山谷さん、中山さん、堀川さん

12月26日～28日に大阪市中央体育館、エディオンアリーナ大阪で行われる、JOCジュニアオリンピックカップ第31回全国都道府県対抗中学バレーボール大会に県選抜選手として出場する皆さんが11月27日、副市長を訪問しました。

今回、県選抜選手として選ばれたのは、中山優太郎さん（五一中3年）、山谷蒼空さん（五一中3年）、堀川莉緒さん（五二中3年）の3名です。

中山さんは「県選抜でバレーができるのは、母や先生、チームメイトなど周りの人たちの支えがあったからです。本番までにさらに練習し、全国に青森の名を轟かせたいです」と意気込みを話しました。

## 第48回東北農村青年会議岩手大会「優秀賞」



優秀賞を受賞した片岡さん

11月1～2日に花巻市で行われた第48回東北農村青年会議岩手大会意見発表の部に出場し、第2位の優秀賞を受賞した片岡慎太郎さんが、11月15日、市長を訪問しました。意見発表の部で青森県代表が入賞するのは6年振り、西北五地区から県代表が選ばれたのは初めてのことです。

片岡さんは「自分が優秀賞を受賞できたのは、農業青年クラブ員の応援や激励があったので、大会本番で頑張ることができた」と受賞の喜びを話しました。

## 謹賀新年

三社統合記念!

- 自賠償保険キャンペーン
  - 生命保険証券診断
- 実施中!!**



有限会社

あつぷる保険事務所

代表取締役 阿部 哲也

損保ジャパン日本興亜・損保ジャパン日本興亜ひまわり生命 代理店 第一生命 募集代理店

〒037-0024 青森県五所川原市みどり町6-3 Tel:0173-35-6757

## 現地確認 見積り無料 屋根・外壁のリフォーム

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

五所川原市セツ館虫流51-29 担当 前田まで「増改築相談員のいるお店」

全面改装リフォーム  
中古住宅改装  
減築、増築

◆ホームページは◆  
Google

アートリフォーム株式会社

# 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11日(木) 10:00~12:00

▷ 1月26日(金) 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17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~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

・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(水)

納付は便利で確実な  
口座振替を!

## 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

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

▷ 暮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 1月10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。

## 県税納税証明書の 交付申請について

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、金融機関の融資申し込み等のため、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本人確認ができる書類(運転免許証、パスポートなど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

前記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、パスポートなど写真付きの公的書類)

納税証明書は、納税者の皆さんの大切な情報を証明するものです。窓口での確認を厳正に行っていますので、ご協力をお願いします。

問 西北地域県民局県税部 納税管理課 TEL34-2111(内線205)

## 不動産無料相談

日時 1月11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

## 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(金)から3月15日(木)までです(土・日を除く)。

開設場所 五所川原税務署 1階会議室

開設時間 9:00~17:00

開設時間内に申告書作成を終えられるよう、お早めのご来場をお願いします。

会場開設前は、申告書作成会場を設置していません。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ので、開設期間中にお越しくください。

待ち時間もなく便利にご利用いただける、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を、ご自宅での申告書作成に、ぜひご活用ください。

便利1 申告会場に出向く必要なし

便利2 確定申告期間中は24時間利用可能

便利3 自動で税額を計算

便利4 コンビニエンスストア等のプリントサービスにも対応

\*申告手続きなどには、マイナンバーの記載と本人確認書類の提示等が必要です。

問 五所川原税務署 TEL34-3136

## 平成30年度漆川体育館の ご利用について

平成30年度の漆川体育館予約受付を開始しますので、お知らせします。

施設名 五所川原市漆川体育館(旧ルネサス健康保険組合津軽地区体育館)

住所 漆川字鍋懸151番地30

使用時間 9:00~21:00

休館日 12月28日~翌年1月4日まで

利用申込 定期的に利用を希望される団体は、平成30年1月31日(水)までに使用申請書を提出くださるよう、お願いします。

使用料 有料(詳細は市ホームページをご覧ください。)

使用申請書 市ホームページ、中央公民館、文化スポーツ課で入手できます。

問 文化スポーツ課 内線3212

## 小学生スキー教室

輝かしい未来を担う子供達を対象に、元オリンピック選手を講師に招き、トップアスリートの技術や知識を学び、将来性豊かな児童・生徒の健全育成を図ります。

**日時** 1月27日(土) 10:00~12:00  
(受付 9:00)

**場所** 嘉瀬スキー場

**講師** 古川純一氏 (元リレハンメル  
冬季五輪・長野冬季五輪ノルディック複合代表選手)

**講習内容** クロスカントリースキー

**対象** 市内の小学生 (40名程度)

\*スポーツ保険加入必須

**参加費** 無料

**申込み** 市内の小学校へ案内しますので、確認のうえ、お申し込みください。

**その他** 教室参加者は、スキーウェアを着用、クロスカントリースキー・ストック・スキー靴を持参してください。

**問** 一般財団法人五所川原市体育協会事務局 寺田・工藤  
TEL26-6805

## 県営住宅入居者募集

### 募集住戸

①広田団地 2戸 (鉄筋コンクリート/3K/1階・2階玄関)

②広田団地 2戸 (鉄筋コンクリート/3LDK/1階玄関)

\*申込者および同居予定者の人数等の制限について、①は条件付きで単身から可、②は3名以上から可  
**家賃** 入居基準があり、家賃は所得金額に応じて決定します。

①10,800円~21,200円程度

②12,800円~26,400円程度

**受付** 1月4日(木)~1月10日(水)まで  
(土・日・祝祭日を除く)

\*今回の募集は、2月1日入居予定です/駐車場は原則として1住戸に1台です。2台目駐車場については空区画がある場合のみ貸し出します/駐車場料金は、家賃とは別に徴収します/冬期の駐車場や共用部分の除雪は、入居者の皆さんで行っていただきます。

**問** 株式会社 サン・コーポレーション 住宅管理係 TEL38-3181

## 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10日(水)、24日(水)  
12:00~13:00

\*都合により、急遽中止となる場合もあります。

**場所** 市役所2階ロビー

**問** 農林水産課 内線2521

## 若年性認知症ミニ講話&相談会

65歳未満で発症する若年性認知症。発症するとどうしたら良いのか、若年性認知症について知りたい方、心配事がある方等お気軽にご参加ください。また、当日は講話「若年性認知症について」を行います。

**日時** 1月27日(土) 13:00~15:00

\*講話 13:00~13:30

\*講話はどなたでも参加できますが、個別相談に関しては、事前に予約されている方が優先となります。

**場所** ヒロロスクエア3階 多世代交流室D

**予約申込** 1月25日(木)まで

**参加費** 無料

**問** 青森県若年性認知症総合支援センター TEL0178-38-1360 (平日 9:00~16:00)

## 源泉徴収票が送付されます

平成29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29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29年分公的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2331

## 公務員合同説明会

公務員就職希望者の方を対象とした合同の説明会を開催します。当日は、各団体から業務内容の説明の後、個別の質問にもお答えします(申込不要)。

**日時** 1月20日(土)

**時間** 14:00~17:00

**場所** 市民学習情報センター2階視聴覚室

**参加団体** 五所川原市役所、五所川原警察署、五所川原地区消防事務組合、自衛隊五所川原地域事務所、青森海上保安部

**問** 自衛隊五所川原地域事務所  
TEL35-2305

## CO2CO2削減チャレンジ冬

2カ月間、節電に取り組み、賞金を当てよう。

**参加条件** 青森県内在住の方  
(1世帯1名まで)

**応募締切** 2月9日(金)必着

### 参加方法

平成29年12月と平成30年1月の2カ月間、節電やエコアクションに取り組みましょう。

電力会社が発行する検針票等の「当月使用料(kWh)」および「前年同月使用量」が確認できるものの写しと、「応募用紙」で申し込みすることができます。

応募要項等、詳細は青森県庁ホームページをご覧ください。

\*電気使用量が増加してしまった場合や、1カ月分の節電のみでも申し込むことができます。

**問** 青森県環境パートナーシップセンター TEL017-721-2480

## 飲酒運転は、やめよう

飲酒運転は、重大な交通事故を引き起こす可能性が極めて高い危険な犯罪です。県民の皆さん一人一人が「飲酒運転は絶対しない、させない」ことを徹底し、飲酒運転の根絶を図りましょう。

**飲酒運転には厳しい処分が下ります**

### ▷酒酔い運転

無条件で減点35点、欠格期間3年、免許取り消し

### ▷酒気帯び運転

・呼気中アルコール濃度0.25mg/1以上で減点25点、欠格期間2年、免許取り消し

・呼気中アルコール濃度0.15mg/1以上0.25mg/1未満で減点13点、免許停止90日

**問** 五所川原警察署 TEL35-2141

## 第59回五所川原市学童スキー大会 ／第17回北奥羽学童ジャンプ大会

日時 2月11日(日) 8:30～

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 市内の小学生

参加料 無料

申込締切 1月24日(水)厳守

\*北奥羽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

## 市民サロン

### 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

場所 青森スプリング・スキーリゾート

日時 1月21日(日) 9:00～12:00

\*当日8:00～8:30にレストラン「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1,000円(おやつ・傷害保険料を含む)

\*小学生は第1・3日曜日スキーこどもの日によりリフト代無料。

申込み 1月18日(木)までに、参加者氏名、学年、年齢、住所、電話番号を記入の上、FAX(37-3035)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  
太田 TEL090-1930-5538

### 技能講習会

#### ▷玉掛技能講習会

対象 つり上げ荷重1トン以上

日時 2月6日(火)～8日(木)  
9:00～17:15

場所

・学科 西北労働基準協会2階  
・実技 齋勝建設株構内

受講資格 満18歳以上の方

受講料(免除なしの方)

23,245円(消費税およびテキスト代を含む)

締め切り 1月31日(水)か先着40名

#### ▷小型移動式クレーン運転技能講習会

対象 つり上げ荷重1トン以上5トン未満

日時 2月20日(火)～22日(木)  
9:00～17:15

場所

・学科 西北労働基準協会2階  
・実技 齋勝建設株構内

受講資格 満18歳以上の方

受講料(免除なしの方)

29,725円(消費税およびテキスト代を含む)

締め切り 2月14日(水)か先着40名

\*両講習とも受講一部免除あり  
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  
TEL35-6336

### パソコン講座・教室

#### ▷パソコン無料体験講座

初心者向けの体験講座です。

日時 1月17日(水) 10:00～12:00

場所 市民学習情報センター1階パソコン教室

\*各自パソコン持参不要、初心者大歓迎

#### ▷シルバーパソコン教室

ワード・エクセル・デジカメ等のパソコン操作を忘れないための教室です。

日時 1月24日(水)～3月28日(水)の隔週水曜日

①午前コース(初心者向け)  
9:00～12:00

②午後コース(経験者向け)  
13:00～16:00

場所 市民学習情報センター1階パソコン教室

\*各自パソコン持参不要、初心者大歓迎

問 五所川原市シルバー人材センター TEL34-8844

### 金木スキー倶楽部教室・検定

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 18:30～20:30

申込み ①～③は当日18:00から体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。

#### ①ジュニアポールレッスン

日程 1月31日(水)・2月1日(木)

対象 小学生(無料)

#### ②検定事前講習・一般講習

期日 2月6日(火)

対象 小中学生・一般検定受験者、一般講習者

料金 小中学生 1,000円

一般 2,000円

#### ③検定会(ジュニア・一般)

期日 2月7日(水)

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5日～2月23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10日～2月26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

問 金木商工会 伊藤

TEL52-2611

### 求職者支援訓練 パソコン・簿記基礎科

企業会計業務に必要な簿記3級の知識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、パソコンスキルを生かした書類作成を行うことができ、営業・販売・事務の職務に就くことを目指す訓練です。

訓練番号 4-29-02-01-00-0074

訓練期間 3月1日(木)～6月29日(金)

訓練場所 ラソ・パソコン教室

(姥苅字船橋238-3)

定員 12名(応募者が定員の半数に満た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6,704円(税込)および資格試験の受講料は自己負担です)

\*一定の要件を満たす方は職業訓練受講給付金が利用できます。

申込み ハローワークの職業訓練窓口へご相談の上、2月2日(金)までにお申し込みください。

問 ラソ・パソコン教室

TEL26-6861

## 第24回ゴニンカントラップ 世界選手権大会

できるだけ参加しやすく、最後まで十分お楽しみいただけるよう、実施要綱の一部を変更します。

- ①開会式は9:30開始
- ②競技開始は10:00、4回戦制から3回戦制に変更
- ③1チーム団体登録人数は6人から3人に変更
- ④競技終了後は「あどはだりタイム」で表彰式の時間まで引き続きゴニンカンを楽しめます

日時 1月21日(日) 9:30~15:30

場所 市民体育館

競技参加費 1人2,000円(当日登録3,000円)

\*団体登録は1チーム3人(競技参加費のほか団体登録料1,000円)

競技部門 個人戦(有段者クラス、一般クラス)、団体戦

\*1回戦60分×3回戦制

\*各部門豪華賞品あり

体験コーナー 1,000円(高校生以下無料)

申込締切 1月16日(火)

申込先 五所川原商工会議所  
Tel.35-2121

## 「介護基本技術講習」 受講生募集

介護業務の未経験または無資格である中高年齢者および主婦層等の就労意欲のある方を対象に、基本的な知識・技術が習得できます。

講習期間 2月13日(火)~15日(木)  
(3日間で15時間程度)

講習会場 中央公民館

募集人数 30名

受講料 無料

申込期限 1月26日(金)

問 介護労働安定センター青森支部  
Tel.017-777-4331

## 相続登記無料相談会

司法書士会では、毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、相続登記の手続きを促す啓発活動の一環として、相続登記および法定相続情報証明制度に関する無料相談会を実施しています。

相談内容 相続登記

相談期間 2月1日(木)~28日(水)の1カ月間(土・日・祝日を除く)

相談場所 県内の各司法書士事務所  
\*ご相談にスムーズに対応させていただくために、事前に各司法書士事務所へご相談の予約をお願いします。

費用 初回相談無料(2回目以降や具体的な手続きは有料です。)

問 青森県司法書士会  
Tel.017-776-8398

## 平成30年西北五地区 合同厄払い

日時 2月18日(日) 受付15:00~

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52年4月2日~昭和53年4月1日生まれの男性

▷昭和61年4月2日~昭和62年4月1日生まれの女性

\*前厄・後厄の方も参加可能

会費 8,000円(懇親会費等込み)

\*祭事(祈願料・御守・御札)のみの方は5,000円

申込締切 2月9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ごしょがわら内)  
須々田 Tel.34-3311

## 善意の花かご

~どうもありがとうございました~

▷五所川原市シルバー人材センター  
会員友の会芸能部(須藤久男会長)  
14名=カラオケ、舞踊、みかん1箱

▷日蓮宗青森県社会教化事業協会  
(津軽随至会長)4名=法要、法話、映画、お供物51個  
(以上2件くるみ園へ)

▷ELM文化センター裏千家チャリティー茶会=20,000円

▷青森県西部郵便局長会五所川原部会(増田辰巳部会長)=車椅子4台



車椅子を寄贈した増田部会長  
(右から2人目)

▷神喜美子さん(新町)=ちぎり絵1点、油彩画1点



絵画を寄贈した神さん(中央)

## 新年度 受験研究会



“少人数制と個人教授実施!”  
中・高2生も、早いスタートでV  
(小4・5・6~中1・2・3~高1・2・3)  
(英検・特別講座 公務員・初級三種コース)

juukenkenkyukai.com 不可能を可能に!

〒037-0016 五所川原市一ツ谷527-14「赤〜いりんごの並木道通り」  
TEL 0173(34)9682 FAX 0173(34)7691

## 新築・リフォーム・住宅設備・融雪など

どこに相談したらいいのかわからない、お家のお悩み事解決致します。



例えば) 設備が古くなった、屋根、外壁の塗装・融雪  
・カーポート・介護リフォームなど住宅に関する問題他



- 家検をおすすめする理由
- ① 住まいを長持ちさせるために
  - ② 住まいの価値を維持するために
  - ③ 住まいのコストを削減するために
  - ④ 家族と安心な暮らしをするために

PanasonicリフォームClub \*住まいの外周・室内・設備を住宅のプロが徹底的にチェックします。○  
有限会社白戸建設 FPの家  
五所川原市大字稲実字米崎53-54 TEL:0173-35-6291

奥様も安心できる女性スタッフ対応  
今すぐお電話を!

# オルテンシア

TEL 33-2111



## 大ホール(コンサートホール)

### ▷平成30年五所川原市成人式

1月7日(日) 14:00～15:30 無料

教育委員会社会教育課 TEL0173-35-6056

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、9日、15日、22日、29日

# 図書館

TEL 34-4334



### ▷正月のお楽しみ「福袋」

1月4日(木)から、みなさんにオススメする本を中身の見えない「福袋」にして貸し出しします。「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。ちっちゃなマッコ入りです。好きな袋を選んで借りてください。

### ▷図書館 de 書初め

1月4日(木)から14日(日)まで 市立図書館2階  
図書館で来年の抱負を「習字」で書いてみませんか。持ち込みも可能です。書いたものは口ビーにて展示します。申し込みは不要、どなたでも書きに来てください。

### ▷あおり冬の読書週間イベント「筆と墨で書いてみよう」

1月13日(土)14:00～ 市立図書館2階  
申込受付開始：1月4日(木)から 定員 10人  
習字をはじめてやる人、筆で字や絵を書いてみたい人など、習字の基本や筆で字を書く楽しさを知る講座です(字の指導など添削はしません)。習字道具がある人は持参してください。また汚れてもいい服装でお願いします。

### ▷子ども司書によるこどものためのおはなし会

1月20日(土)13:30～ 市立図書館2階  
平成29年12月23日に新たに認定された第2期「五所川原子ども司書」と昨年度認定された第1期「五所川原子ども司書」の子どもたちによるおはなし会です。小学校低学年くらいまでのお子さん向けの内容です。

子ども司書の読み聞かせを聞きたい方、子ども司書に興味のある方など、どなたでも大歓迎、2期生にとっては認定後初の活動です。

### ▷だっこでいっしょおはなし会

1月13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

## 果樹共済加入促進事業

市では、平成30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いください。

市から共済組合を経由して、掛金の一部を還付します。

**果樹共済の加入申込期間** 3月25日(日)まで

**共済制度について** 津軽広域農業共済組合果樹課

TEL33-1513

**助成事業について** 農林水産課 内線2517

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、午後1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。

### ▷本のリサイクル実施報告

10月から11月に行った読書週間「本のリサイクル」の利用状況について報告します。

〈市立図書館(本館)〉10月28・29日実施

利用冊数	814冊(+4箱)
利用人数	73人

〈伊藤忠吉記念図書館〉10月28日～11月5日実施

利用冊数	67冊
利用人数	10人

〈市浦分館〉11月11日の市浦ふるさとまつりにて実施

利用冊数	約80冊
------	------

たくさんのご利用ありがとうございました。

### ▷年末年始の休館日

12月29日(金)から1月3日(水)まで図書館はお休みです。休館日に本を返却される方は、スロープが上がったところに返却ポストがありますので、小窓を開けて本を入れてくださるようお願いします。

### ▷蔵書点検休館

1月15日(月)から18日(木)まで  
蔵書点検と資料移動・除籍作業のため、休館します。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどをお願いします。

<b>市立図書館</b> TEL34-4334
開館時間 9:30～18:00 (土日祝は17:00まで) 1月の休館:毎週月曜日(祝日の場合は火曜日)、 1日(月)～3日(水)、15日(月)～18日(木)は蔵書点検のため休館
<b>伊藤忠吉記念図書館</b> TEL53-3049
開館時間 9:30～17:00 1月の休館:毎週月曜日、1日(月)～3日(水)、15日(月)～18日(木)は蔵書点検のため休館
<b>市浦分館</b> TEL35-2111 内線4043
開館時間 9:30～17:00 1月の休館:毎週土日、1日(月)～3日(水)、8日(月)

# 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(火) 白生会胃腸病院  
TEL34-6111(中平井町142-1)

▷ 1月7日(日) 増田病院  
TEL35-2726(新町41)

▷ 1月8日(月) 櫛引クリニック  
TEL33-1155(鎌谷町516-10)

▷ 1月14日(日) かなぎ病院  
TEL53-3111(金木町菅原13-1)

▷ 1月21日(日) 木村内科医院  
TEL35-2815(松島町2丁目89-4)

消防署救急病院紹介電話  
TEL34-4999

## 献血バス巡回日程

▷ 1月7日(日) 10:00～16:30  
E L M

▷ 1月30日(火) 10:00～16:30  
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

## 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 1月12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 今までのまとめ

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

## 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。

日程・場所

▷ 2月9日(金) 10:00～11:30

保健センター五所川原

▷ 2月23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

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 1月18日(木) 10:00～12:00

場所 市役所

相談員 保健師

申込み 相談日前日までに電話でお申し込みください。

問 健康推進課 内線2367

## 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

▷ 1月10日(水) 10:00～12:00

保健センター五所川原

相談員 保健師・栄養士

定員 4名まで(要予約)

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

## 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。地域の在宅介護支援センターの職員による介護に関する相談も行っていますので、お気軽にご利用ください。

日時・場所

五所川原地区

▷ 1月19日(金) 13:30～14:30

下岩崎集会所

▷ 1月25日(木) 11:00～12:30

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

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 1月18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 まとめ

内容 健康チェック(血圧測定)、全身の筋トレと有酸素運動(ダンベル)

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

## みんなの健康教室

日時 1月26日(金) 13:00～13:30

場所 生き活きセンター多目的ホール

テーマ 持ちましょう「かかりつけ薬剤師」

講師 ひなた薬局 木皮美賀先生

問 西北五医師会 TEL35-0059

## あなたも作ってみませんか

テーマ カルシウムアップ



1人分 134kcal 食塩相当量 1.1g

### 材料 (4人分)

切干大根…………… 40g    サラダ油…………… 小さじ1  
 にんじん…………… 20g    牛乳…………… 2カップ  
 しいたけ…………… 2個    だしの素…………… 小さじ1  
 ちくわ…………… 2本    しょうゆ…………… 小さじ1  
 さやいんげん… 20g

### 作り方

- ①切干大根はたっぷりの水でもどし、水気をきっておく。
- ②にんじん、しいたけはせん切り、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①、②を入れて炒める。
- ④牛乳、だしの素、しょうゆを加え水分がなくなるまで煮つめ、器に盛る。

## まだ間に合います 歯の検診を受けましょう

歯周病は国民の8割がかかっており、40歳以上では歯を失う原因の第1位となっています。また、歯周病菌が歯ぐきの血管から入り込み、脳・心臓・血管・骨など、全身の様々なところに影響を及ぼし病気を引き起こします。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。

まだ申し込んでいない方は受診券を郵送しますので、ぜひこの機会を逃さず申し込み、受診しましょう。（実施期間：平成30年3月31日まで）

年齢	生年月日
40歳	昭和52年4月1日～昭和53年3月31日
50歳	昭和42年4月1日～昭和43年3月31日
60歳	昭和32年4月1日～昭和33年3月31日
70歳	昭和22年4月1日～昭和23年3月31日

\*年齢は、平成30年3月31日現在の年齢

\*検診実施医療機関は、下記へお問い合わせいただくか、市ホームページ、受診券裏面に掲載していますので、ご確認ください。

申込先 健康推進課 内線2362

## 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…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。新しくなった“自分”で春を迎えましょう。

日程	テーマ
2月2日(金)	姿勢調整ウォーキングと下半身の筋トレ
2月16日(金)	姿勢調整ウォーキングと上半身の筋トレ
3月2日(金)	姿勢調整ウォーキングと椅子を使ったストレッチ
3月16日(金)	おさらい

時間 受け付け、体組成測定 13:00～  
運動 14:00～15:00

会場 働く婦人の家 2階 軽運動室

内容 体重・体組成測定、ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチ等

講師 健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費 無料

対象 64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）

定員 30名

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み物、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。

その他 できるだけ続けて参加してください。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。ケガ等については自己責任となります。

申込先 健康推進課 内線2367

## 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楽しい教室です。初めての方、大歓迎です。一緒に参加してみませんか。

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。

参加費 無料

日時・場所（受け付けは30分前から）

▷ 1月15日(月) 笑って勝負！介護予防かるた  
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31日(水) 軽運動で血行促進。あったかウインター！

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

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

## 傾聴研修会 ～こころの声を聴くために～

会話のずれが生じないよう「聞く」ではない「聴く」を学びます。傾聴マイスターからのお話や傾聴講座(入門編)で、言葉だけでないこころの声を聴ける人になれる「傾聴」体験講座です。

### 第1部 傾聴マイスター活動報告

#### 日程・マイスター

- ① 1月22日(月) 釜范節子氏(お昼を食べる会代表)  
「居場所を作りたい」と願い「お昼を食べる会」を始めて4年。
- ② 2月9日(金) 田中敦子氏(日本YOGA連盟インストラクター)  
ヨガを使い、地域の健康を願って活動。寺ヨガと食命人の昼食を提供。
- ③ 2月16日(金) 加藤雄一氏(子育てサークルPAPAHUG代表)  
子どもと高齢者が一緒に住みやすい地域にするため、パパハグ広場開催や他団体と協力し地域おこしに取り組む。

時間 各日 13:00～13:40

### 第2部 傾聴講座(入門編)

#### 日程・内容

- ① 1月22日(月) 自己理解を深める
- ② 2月9日(金) 聴くスキルを身につける
- ③ 2月16日(金) 傾聴を再確認し実践にむけて

時間 各日 13:50～15:00

講師 田中真氏(弘前大学大学院保健学研究科助教)

場所 中央公民館

対象 市民の方ならどなたでも

定員 30名程度

料金 無料

申込み 電話でお申し込みください。

\* 1月15日(月)が締め切りですが、席に余裕がある場合は、締め切りを過ぎてでも受け付けます。

その他 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

## 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 1月14日(日) 10:00～12:00

内容 小規模多機能型居宅介護ふれあいホームいこい三上公世氏によるミニ講話「認知症高齢者グループホーム・小規模多機能型居宅介護ってどんな所?いくらかかるの?」、家族同士のつどい等

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人と家族の会

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

## 乳幼児健診

4カ月児健診 H29年9月生まれ	2月6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7月生まれ	2月27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8月生まれ	2月21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。

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)

場所 保健センター五所川原

\*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

## 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。1月はしっかりコースのみの開催です。

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 ①1月10日(水) ②1月29日(月)

【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

もの忘れが気になったらチェックしてみよう

- 財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがある。
- 5分前に聞いたことが思い出せないことがある。
- 今日が何月何日かわからないときがある。
- 簡単なお金などの計算ができなくなった。
- 調理や家事などができなくなってきた。
- 話しかけられると今までしていたことを忘れてしまう。
- 今まで楽しかったことへの意欲がなくなった。

いくつか項目に当てはまるようだったら、認知機能の衰えがあるかもしれません。  
**早めの相談や受診が大切です。**

その理由は…

- ・認知症は時間とともに進行していきます。
- ・完治は難しくても、**治療で改善が期待**できます。特に、**軽度の認知障害**の段階で発見できれば、認知症への移行の予防や先送りができます。

高齢者を総合的に支援するための拠点が地域包括支援センターです。

認知症やその他介護サービス等の相談について、地域包括支援センターやお近くの在宅介護支援センターで相談に応じています。お気軽にご相談ください。

在宅介護支援センター	所在地（五所川原市）	担当地区
市浦在宅介護支援センター Tel.62-3303	相内273（市社協市浦支所）	市浦地区
金木在宅介護支援センター Tel.54-1051	金木町川倉七夕野426-11 （市社協金木支所）	金木地区
祥光苑在宅介護支援センター Tel.36-3300	大字沖飯詰字帯刀357-1	三好、毘沙門、中川（新宮除く）
白生会在宅介護支援センター Tel.33-3102	大字金山字竹崎254	五小学区、新宮、松島（太刀打、一野坪）
五所川原市社会福祉協議会 在宅介護支援センター Tel.34-3400	字鎌谷町502-5	南小学区
青山荘在宅介護支援センター Tel.35-5225	大字金山字盛山42-8	飯詰、松島町、松島（金山、米田、唐笠柳、石岡、吹畑、漆川）、長橋（松野木、神山、戸沢）
さかえ在宅介護支援センター Tel.38-3000	大字水野尾字懸樋222-3	栄（湊、稲実、姥菴、みどり町）、松島（水野尾）、長橋（浅井、野里、福山）
うめた在宅介護支援センター Tel.28-2829	大字梅田字福浦405-2	栄（七ツ館、広田）、梅沢
あかね在宅介護支援センター Tel.29-3532	大字前田野目字長峰112-2	七和、長橋（豊成）

がん検診（個別検診）のお知らせ ～がんは早期発見・治療が大切です～

がんの死亡率と罹患率は増加し続けていますが、診断と治療の進歩により、一部のがんは早期発見、早期治療が可能になりました。

がん細胞が1～2cm程に成長するには10～20年かかります。がんが1～2cmの時期に早期発見できれば、治癒率は高まります。

早期発見するため、1～2年ごとにがん検診を受けましょう。

また、がんの部位別死亡割合では、胃・大腸・肺・子宮・乳が半数以上を占めています。これはがん検診を実施している部位です。青森県のがんの発症率は全国平均ですが、死亡率は全国トップの現状です。がん検診を受けて自分の命を守りましょう。

がん検診（胃・大腸・子宮・乳）は、個別検診で平成30年3月31日まで受診可能です。

受診方法

▷市から受診券を発行してもらい、自分で受診予約をする。

\*既に個別検診受診券をお持ちの方は、早めにご予約ください。特に乳がん検診は、実施医療機関が限られているため、例年1月以降の予約は大変混み合っています。

\*新規申し込みや受診券の再発行を希望する方はご連絡ください。

問 健康推進課 内線2363

## 高齢者インフルエンザ予防接種の実施期間延長のお知らせ（平成30年1月31日まで）

全国的なインフルエンザワクチンの供給不足から、平成29年度に限り実施期間を下記のとおり延長します。医療機関については市ホームページをご覧ください。広報11・12月号に詳しく掲載されているので内容をご確認のうえ、医療機関へ直接お問い合わせください（1月は実施医療機関が変更になる場合があります）。  
**実施期間** 平成30年1月31日(水)まで **問** 健康推進課 内線2364

## 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



11月7日に黒石市で開催された第56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。

今年度表彰された方は下記のとおりです。  
**【総務大臣表彰】** 岩崎朱美さん（沖飯詰）  
 澤村節子さん（松島町）  
**【経済産業大臣表彰】** 原キヨ子さん（新宮町）  
**【青森県知事表彰】** 上野美幸さん（相内）  
 米塚順子さん（金木町朝日山）  
**【青森県統計協会会長表彰】**  
 松橋妙子さん（上平井町）  
 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、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。

### 火災・救急出動概況

五所川原市管内 11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	2	25	153	1,866	0	15
平成28年	0	17	183	1,821	2	19
比較	2	8	△30	45	△2	△4

\*広報ごしよがわら12月号に掲載した平成28年の火災累計件数は17件、救急累計件数は1638件の誤りでした。訂正しお詫びします。

全国統一防火標語 **火の用心 ことばを形に 習慣に**  
**\*住宅用火災警報器を設置しましょう！**  
 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11月末 住民基本台帳 ( )内は前月比

<b>人口</b> 55,764人 (-56)	<b>男</b> 25,625人 (-30)	<b>女</b> 30,139人 (-26)	<b>世帯数</b> 25,524世帯 (-8)

五所川原市を応援します！！

# ステップアップしてみませんか？

障がいをお持ちの方でも安心。優しく、ときには厳しく、支援員が親身になってサポートいたします。

**農作業スタッフ 大募集!! (障がいをお持ちの方専用)** **作業見学できます!**

**仕事内容** ● 農作物(つくねいも、ズッキーニなど)の種まきから出荷まで付随する一連の農作業  
 ● 他農家からの委託による多種多様な作業(農産加工品販売、製造補助、他農作業等) ● 農作業道具の洗浄、整頓

**資格** 18歳~65歳の障がいをお持ちの方、難病等対象疾患をお持ちの方。 ※障害者手帳がない方でもご利用できる場合がございます。お気軽にご相談ください。

**就労時間** 日中おおよそ4時間 **各種手当** 賃金規程に従い通勤手当支給(送迎あり)、雇用保険、労災加入

**給与** 青森県最低賃金(勤務成績により昇給あり) **休日** シフト制の週休2日、8/13、12/28~1/4

障がい者就労継続支援A型事業所 **農すてーしょん** **就労継続支援A型とは…?**  
 事業所番号 0210400677 〒037-0023 五所川原市大字広田字榊森53番地1  
 障がいを抱え通常の事業所に雇用されることが困難な方に対して、雇用契約等に基づいて、生産活動その他の就労に必要な知識及び能力向上のために必要な支援を行います。

**お問い合わせ先** 特定相談支援事業所「こもれび」 ☎0173-33-5015 FAX 0173-33-5026  
 事業所番号 0230400145

◎広報有料広告

# 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 自然を大切にし、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。