



今月の主な内容

- ・生活困窮者自立相談支援事業 …… 2
- ・パブリックコメント …… 3
- ・木造住宅耐震診断 …… 3
- ・ごしよがわら産業まつり …… 11
- ・太宰治生誕祭 …… 22

**6/30** 「活力ある明るく住みよい豊かなまち」  
実現に向け

**平山市政3期目へ**

# 生活困窮者自立相談支援事業

～ 「暮らし」 や 「仕事」 でお困りの方、まず相談を ～

市では、失業・病気・ひきこもりなど様々な問題で生活に困っている方（生活保護受給者を除く）を対象とした、生活困窮者自立相談支援事業を8月1日から始めます。

生活に困るまでには、経済的な悩み、健康上の悩み、家庭の悩みなど、いくつもの悩みが積み重なっていると思われます。

ひとりで悩まずに、まずはご相談ください。どうしたらいいかを一緒に考え、解決に向けてサポートします。相談は無料、秘密は厳守します。

また、まわりで生活に困っている方や心配な方がいましたら、相談窓口へお知らせください。

## 相談日時

土曜・日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3）を除く市役所開庁日  
9:00～16:00

## 相談場所

保護福祉課内 \*相談は完全予約制です。まずはご連絡ください。

相談予約専用ダイヤル TEL 35-2166 FAX 35-9901  
E-mail soudan@city.goshogawara.lg.jp

### 健康

重い病気になってしまった。  
治療や入院など、  
これからの生活が  
とても不安。

### 仕事

勤めていた会社が  
倒産してしまい、  
このままでは家の  
ローンも払えない。

### 将来

ひきこもりの息子と  
暮らしているが、  
自分も高齢で先々の  
将来が不安…。

### 生活

お金も食べ物も  
底をついてしまった。  
身よりもなく  
どうしていいか  
わからない。



### 家族

親の介護のために  
仕事を辞めたが、  
生活を維持できる  
かどうかわからない。

保護福祉課 内線2411

## パブリックコメント(意見公募手続き)を実施します

### 五所川原市新型インフルエンザ等対策行動計画(案)

市では、新型インフルエンザ等対策特別措置法(平成24年法律第31号)に基づき「五所川原市新型インフルエンザ等対策行動計画」の策定を進めています。

国、県等と相互に連携協力し、新型インフルエンザなどの感染症から市民の健康を保護し、市民生活に及ぼす影響が最小となるよう、対策を総合的に推進する事項や市が実施する措置等を定めた計画です。

この度、計画案がまとまりましたので、市民の皆さんから意見を募集します。

**計画案の公表・意見募集期間** 7月25日(金)～8月25日(月)

**閲覧場所** 健康推進課、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、実費を負担していただきます。郵送での入手の申込みも可能です。

### 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・氏名が記載されていない場合は、提出意見として取り扱わない場合があります。

・意見内容の確認を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

提出された意見については、それに対する市の考え方を付して公表する予定です。公表にあたっては、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て公表する予定です(この際に、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。

### 提出先

〒037-1868 五所川原市字岩木町12番地 五所川原市民生部健康推進課

TEL (35) 2111 内線2361 FAX (35) 2130

電子メール 1403bpc@city.goshogawara.lg.jp

## 地震から命を守るために

### 今年度も木造住宅耐震診断の希望者を募集します

地震に強い安全なまちを目指して、木造住宅の所有者が耐震診断を希望する場合に、市が専門知識を有する耐震診断員を派遣します。

**対象者** 市税を滞納していない方

### 対象住宅

市内にある、①～⑥の要件すべてに該当する住宅

- ①昭和56年5月31日以前に建築され、かつ、同年6月以降増改築されていないこと。
- ②一戸建ての専用住宅または併用住宅(延べ床面積の2分の1以上を居住の用に供し、かつ、その他の用途に供する部分の床面積が50㎡以下であるものに限る)で地上階数が2以下であること。
- ③在来軸組構法または伝統的構法によって建築された木造住宅であること。
- ④現に所有、かつ居住の用に供していること(相続されていないものは除く)。
- ⑤原則として延べ床面積が200㎡以下であること。
- ⑥建築基準法に違反していないこと。

\*200㎡を超える場合は、400㎡を上限とし、申込者負担の増額で対応します。

### 診断費用

自己負担として1戸当たり1万6000円(200㎡を超える場合は増額)

\*診断費用は200㎡以下の場合には総額15万円ですが、自己負担額を除いた残額は国、県、市で負担します。

**募集戸数** 5戸(先着順)

### 募集期間

8月20日(水)～10月31日(金)(土・日曜日、祝日を除く)

### 申込書の配布

建築住宅課で配布。市ホームページからもダウンロードできます。

問 建築住宅課 内線2665

# FM放送で市政情報をお伝えしています

## FMごしょがわら 76.7MHz

7月10日、コミュニティFM局「FMごしょがわら」が放送を開始しました。  
FMごしょがわらを利用し、市の情報を「市役所かわら版」として皆さんにお届けします。市役所かわら版では、パーソナリティが広報紙をもとにその内容を伝えるほか、市職員が出演しパーソナリティとの対談形式により、市政情報をよりわかりやすく皆さんにお伝えしていきます。



パーソナリティによる放送

優先して行うこととしていますので、そういった災害時にはFMごしょがわらの放送に耳を傾けてくださるようお願いいたします。  
市からの情報伝達手段を増やし、市民と行政との情報共有と災害に強い安全・安心なまちづくりを図っていきます。



市職員が出演している様子

### 金木公民館で 住民懇談会を開催します

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

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

日時 8月20日(水) 18:00～20:00

会場 金木公民館

\*今後も日程が確定次第、お知らせしていきます。



▶ 昨年の住民懇談会の様子

問 総務課 内線2117

### まつり期間中のつがる総合病院への 来院について

8月4日(月)から8月8日(金)の立佞武多運行に伴い、以下の時間でつがる総合病院前の道路が通行止めになります。

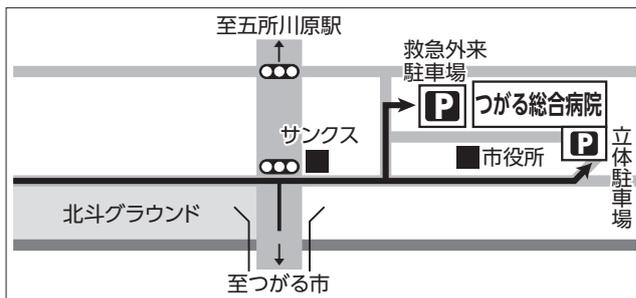
交通規制中に自家用車でお越しの方は、下図のとおり乾橋を通過して来院くださるようお願いいたします。

通行止時間 18:45～21:00

駐車場の利用は

救急外来受診の方 ⇒ 救急外来駐車場

緊急のご来院の方 ⇒ 立体駐車場



問 つがる総合病院防災センター Tel 35-3111 内線2100

### 子育て世帯臨時特例給付金 受付窓口変更

現在受付している子育て世帯臨時特例給付金について、市役所本庁舎での申請場所が7月12日(土)から次のとおり変更となっています。ご注意ください。

変更前 市役所本庁舎3階給付金窓口

変更後 市役所本庁舎2階市民課1番窓口

問 市民課 内線2317

五所川原市を応援します!!

**塗りかえリフォーム** 屋根・外壁も **アートに決めてよかった!**

あなたのリフォーム全力でサポートします!

■屋根、外壁リフォーム専門店 ■ お問い合わせは  
地元職人直営店

**アートリフォーム(株)** 0173-33-4713 <http://www.art-reform.net>

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

◆ホームページは◆  
お風呂リフォーム

# 奥津軽 虫と火まつり

五穀豊穡、悪疫退散の祈りを込めた「奥津軽虫と火まつり」が、6月21日に五所川原青年会議所主催のもと行われました。

五所川原農林高校相撲部による荒馬を先頭にスタートし、立佞武多広場から岩木川河川敷までのルートで運行されました。

まつりの継承を担う親善大使達により今年度はじめて製作された「担ぎ虫」が、飯詰蟲會、けやぐ虫おくり愛好会の2台の虫に続いて進行。たいまつや囃子、まつりに参加した児童たちの「ヤッサー」の掛け声とともに沿道の観衆達を魅了しました。

終点の河川敷では、御神火を灯した大中小のたくさんいたいまつが集結し神事が行われ、最後は2体の大虫が火を噴きながら勢いよく燃え上がる「虫の昇天」にて今年度のまつりは幕を閉じました。



親善大使による担ぎ虫



観衆を魅了する囃子

## 青年海外協力隊

青年海外協力隊としてキルギスへ赴任することになった、五所川原市出身の小野香奈子さんが6月25日、平山市長を表敬訪問しました。

今後2年の派遣期間、オスモノフ小・中学校でPCインストラクターの活動をする小野さんは「派遣先のキルギスは、日本に対して友好的。また、青森県と気候がよく似ていて過ごしやすいと聞いています。長期の海外経験は初めてですが、安心して自分のスキルを発揮したい」と抱負を語っていました。



キルギスについて説明する小野さん

## 善意の花かご

〜どうもありがとうございました〜

- ▽茶道裏千家チャリティー茶会 (エルム文化センター) 11万5000円 (教育復興へ)
- ▽山百合会 (粕谷ミキエ先生) 7名 舞踊訪問
- ▽岩崎グループ (岩崎栄美代表) 8名 草取り奉仕
- ▽外崎れい子さん (金木) 11袋 のこ13kg
- ▽たんぼぼコーラス (後藤セイ子会長) 25名 舞踊、合唱訪問、フルーツ缶詰12缶
- ▽神保捷介さん (横浜市) 11名 モニカ演奏訪問
- ▽喜良市金踊会 (米谷やゑ会長) 9名 歌、舞踊訪問、雑巾100枚
- ▽北辰大学舞踊クラブ (藤森せい子代表) 11名 舞踊訪問 (以上7件、くるみ園へ)
- ▽林真二さん (大阪府大阪市) 10万円
- ▽加藤博道さん (北海道札幌市) 9万円
- ▽渡邊裕次郎さん (愛知県名古屋) 5万円
- ▽河田桂さん (兵庫県宝塚市) 5万円
- ▽曾我明男さん (東京都豊島区) 4万円
- ▽其田寿一さん (東京都練馬区) 3万円
- ▽庵美香さん (神奈川県川崎市) 1万円
- ▽竹内俊介さん (三重県四日市市) 1万円
- ▽佐々木薫さん (東京都台東区) 1万円
- ▽田中信雄さん (京都府八幡市) 1万円
- ▽藤井清道さん (山口県防府市) 1万円
- ▽藤原邦子さん (愛媛県西条市) 1万円
- (以上12件、ふるさと納税)
- ▽株式会社NTTドコモ青森支店 (朝倉智支店長) 立佞武多写真入りうちわ1万2000枚 (立佞武多運営委員会へ)



うちわを寄贈した朝倉支店長 (一番左)

# 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）

8月14日(木) 10:00～12:00

8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）

8月20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（人権相談）

8月12日(火) 10:00～15:00

青森あすなろホール市浦

問 市浦総合支所 内線4011

### 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

- ・市県民税 第2期
- ・国民健康保険税 第2期  
問 収納課 内線2250
- ・後期高齢者医療保険料 第2期  
問 国保年金課 内線2337
- ・介護保険料 第2期  
問 介護福祉課 内線2453

**納期限 9月1日(月)**

納付は便利で確実な  
口座振替を!

## 周知 国民年金保険料 納付は口座振替で

国民年金保険料の納付を口座振替にすると、指定口座から自動的に引き落とされるため、手間や時間が省けて納め忘れがありません。

口座振替を希望する方で、その月の保険料を同月の末日に引き落とす早割制度を利用すると月額50円の割引になりお得です（一部免除の承認を受けている方は早割制度をご利用できません）。

また、口座振替で前納することもでき、1年前前納では3840円割引、6カ月前納では1040円割引されます。

口座振替に必要なもの  
年金手帳や納付書（基礎年金

## 周知 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 8月12日(火)・27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

## 講習会 技能講習会

番号のわかるもの／預貯金通帳／金融機関への届出印／口座振替納付申出書（市役所、各金融機関の窓口または弘前年金事務所にあります）

届出先 弘前年金事務所または指定口座のある金融機関や郵便局

問 国保年金課 内線2332

弘前年金事務所

TEL0172(27) 1337

## 講習会 アーク溶接（電気溶接）業務特別教育講習会

対象 アーク溶接機（電気）を用いて行う業務

開催日時 8月20日(水)～23日(土)

9時～17時

開催場所

・学科（一社）西北労働基準協会

・実技（株）SINMEI構内

受験資格 満18歳以上の方

受講料（テキスト代含む）

・会員 1万1880円

・非会員 1万4040円

締切 8月13日(水)か定員40名に達し次第締切。

▽フォークリフト運転技能講習会

最大荷重1トン以上。

日程

①大型・中型・普通自動車免許の所有者対象（定員30名）  
9月1日(月)～4日(木)（4日間）

②大型特殊自動車（限定付を除く）免許の所有者（定員40名）  
9月1日(月)、5日(金)（2日間）  
\*両日程とも8時40分～18時

受講料（消費税・テキスト代含む）  
①3万4020円  
②1万4580円

開催場所  
・学科（一社）西北労働基準協会  
・実技（株）五所川原中央青果構内

締切 8月26日(火)かそれぞれ定員に達し次第

申込先（一社）西北労働基準協会  
TEL(35) 6336

◎広報有料広告

## 入居者随時受付中

# 有料老人ホーム ふれんど



**ご利用料金**  
30日あたり **34,650円～**  
●詳しくは、お問い合わせ下さい ●介護保険料の一部別途負担

**ご利用のお問い合わせ・お申し込み**  
〒037-0612 青森県五所川原市福山字実吉70-4  
TEL 0173-26-7673 FAX 0173-26-7674

## 8月はモトヤマスタジオのイベントに行こう!

振袖レンタル展示会・・・8/2(土)、8/3(日)  
モトヤマスタジオで開催します。成人式当日の振袖レンタルに着付ヘアメイクと写真2カット付の大変お得なプランなどをご用意しております。  
振袖の色や柄には限りがございますので、早いもの勝ちとなります。

「Skip!」写真展・・・8/9(土)、8/10(日)  
ELM2階ELMホールで2014キッズロケーション「Skip!」の写真展を開催。  
今年も元気な子ども達の笑顔がいっぱいです!

http://mtoyama-studio.com  
〒037-0016 五所川原市一ツ谷548-3  
TEL/FAX. 0173-26-7478  
営業時間 9:00～19:00  
定休日 水曜日 駐車スペース5台

五所川原市を応援します!!

**注意**  
スズメバチの駆除に  
ついて

スズメバチに刺されると死に至る場合もあります。

個人所有の土地建物については、所有者または管理者が専門業者等に巢の駆除を依頼してください。

やむを得ず、所有者が駆除する場合はハチの防護服を無料で貸し出しています。

問 環境対策課 内線2342

**告知**  
後期高齢者医療  
被保険者の皆さんへ

市では、高齢者に多い肺炎球菌による肺炎の予防を目的として、後期高齢者医療被保険者の方に高齢者肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部助成を行っていましたが、法に基づく定期接種とする方向で準備が進められているため、9月30日をもって接種費用の助成を終了します。

問 国保年金課 内線2337

**講座**  
就職応援プログラム  
「ホンキの就職」

15歳から39歳までを対象とした無料の就職応援プログラムです。

内容

・8月19日(火) 適職診断で自分を

知り、就職マーケットを知る  
・8月22日(金) 就職するってどう  
いうことかをみんなで考える

・8月26日(火)・29日(金) 面接練習  
で自己PRと志望動機を伝える  
コツ

場所 土手町コミュニティパーク  
コミュニケーションプラザ2階  
地域交流室(弘前市土手町31番  
地)

時間 13時～17時30分(初日は15  
分前にお越しください)

対象

- ・就職活動を始めている方
- ・4日間すべて参加できる方
- ・グループ内で自分の意見を発言し、周囲の話を聞くことができ  
る方

申込締切 8月15日(金)

申込先 ひろさき若者サポートス  
テーション

TEL 0172 (32) 2005

**試験**  
就学義務免除者等  
卒業程度認定試験

▽中学校卒業程度認定試験

試験日 10月30日(木)

場所 青森県教育庁教育委員会室  
(青森市新町2丁目3-1青森  
県警察本部庁舎6階)

願書配布 青森県教育庁生涯学習  
課企画復興グループ

\*郵送による願書の交付は、住所  
氏名、電話番号、「中卒認定願書請  
求」と書いたメモと、返信用封筒  
(角形2号封筒に205円切手を  
貼り、送り先を記入したもの)を  
文部科学省生涯学習推進課に請求  
出願期間(消印有効)

8月28日(木)～9月16日(火)  
▽高等学校卒業程度認定試験

試験日 11月8日(土)・9日(日)  
場所 青森県立北斗高等学校(青  
森市松原2丁目1番24号)

願書配布(数に限りあり)

- ・青森県教育庁生涯学習課
- ・青森県内各教育事務所

\*電話、HP ([www.next.go.jp/a/menu/koutou/shiken/index.htm](http://www.next.go.jp/a/menu/koutou/shiken/index.htm))  
での請求も可能。

出願期間(消印有効)

9月4日(木)～9月19日(金)

出願先 文部科学省生涯学習政策局生涯  
学習推進課認定試験第二係  
〒100-8959 東京都千  
代田区霞が関3丁目2番2号

問 文部科学省生涯学習政策局生  
涯学習推進課認定試験第二係

TEL 03 (5253) 4111  
内線 2024

青森県教育庁生涯学習課

TEL 017 (734) 9889

**告知**  
児童手当現況届の  
提出はお済みですか

児童手当の受給者で、まだ現況届の提出をしていない方は早めに提出してください。提出がない場合には、平成26年6月分以降の手当の支給が一時差し止めとなりますので、ご注意ください。

提出先 市民課 内線2317  
金木総合支所総合窓口係  
内線3103

市浦総合支所総合窓口係  
内線4011

**募集**  
消防団員募集

五所川原市消防団では常時、消防団員を募集しています。

消防団員は「自分たちのまちは自分たちで守る」の精神のもと、消火活動、地震や風水害といった大規模災害発生時における救助、救出活動、警戒監視だけではなく、平常時には、訓練のほか、防火指導、特別警戒、広報活動などを行い、市民の生命と財産を守るために活躍しています。

皆さんも消防団に入団し、一緒に五所川原市を守りませんか。  
入団資格

心身ともに健康で市内在住の18歳以上の方(男女問わず)  
入団後の待遇

- ・消防団員報酬が支給されます。
- ・活動中のけが等に対するの補償制度があります。
- ・公務かどうかを問わず、けが、疾病により一定期間入院した場合の入院見舞金や、死亡・重度障害の状態になった場合の援護金の支給があります。
- ・5年以上在籍した方は、退団の際に退職報償金を受けられます。
- ・活動時に必要な被服等は、貸与します。

問 消防本部警防課  
TEL (35) 2023

知 市民プール  
B&G金木プール開放中

期間 ①市民プール 8月28日(木)まで  
②金木プール 9月14日(日)まで

\*毎週月曜日休業

時間 ・9時～11時50分  
・13時～16時45分

\*50分ごとに10分間の休憩有り。  
\*悪天候の場合は休業します。

問① TEL (35) 6444  
② TEL (52) 4025

**周知**  
登記相談予約制に  
ついて

9月1日(月)から登記相談の予約制を導入します。電話、窓口で相談の事前予約をお願いします。予約受付は8月25日(月)から開始します。

問 青森地方事務局五所川原支局  
TEL (34) 2330

**募集**  
平成26年度自衛官募集

▽航空学生(海、空)

平成27年4月1日現在、高卒者(見込み含む)で18歳以上21歳未満の方

1次試験 9月23日(火・祝)

(3次試験まであります)

▽一般曹候補生(陸、海、空)

平成27年4月1日現在、18歳以上27歳未満の方

1次試験 9月20日(土)

(2次試験まであります)

▽自衛官候補生(陸、海、空)

採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の方

試験日

・男子 9月26日(金)、27日(土)

・女子 9月29日(月)

受付期間

8月1日(金)～9月9日(火)必着

\*詳細はお問い合わせください。  
問 青森地方協力本部五所川原地域事務所 TEL (35) 2305

**開催案内**  
くるみ園  
踊って交流会

祭りちようちんの下で、踊って、歌って、食べて、飲んで、夏の楽しいひと時を入居している方々と一緒に過ごしませんか。

食べ物、飲み物も多数用意しています。また、賞品が当たる抽選会も予定していますので、是非お越しください。

日時 8月21日(木)

16時～18時30分

場所 地域福祉センター

問 養護老人ホームくるみ園

TEL (34) 2721

**周知**  
個人事業税の納付に  
ついて

個人事業税は、一定の事業を行う個人の方に、原則として前年中の事業所得をもとに課税される県の税金です。

県税部から送付される納税通知書により、8月と11月の二期に分けて納めることとなります。

今年度の第一期分の納期限は9月1日(月)です。納期限までに、お近くのコンビニエンスストアや金

融機関で納付してください。

なお、納期限を経過した納税通知書はコンビニで取り扱いきない場合があります。

また、金額が30万円を超える場合は、そのままではコンビニで取り扱いきません。コンビニ納付を希望する方には、金額を分割した納付書を発行します。

問 西北地域県民局県税課  
TEL (34) 2111 内線208

**周知**  
家庭福祉課からの  
お知らせ

▽児童扶養手当について

児童扶養手当とは父母の離婚、父または母の死亡等により父または母と生計を同じくしていない場合や、父または母に一定の障害がある場合に支給し、子どもが育成される家庭の生活の安定と自立の促進に寄与し、児童福祉の増進を図るための制度です(所得制限があります)。

受給資格者の方へ「児童扶養手当現況届」の用紙を送付しました。

この届出は所得額・受給資格等を確認するため毎年提出する必要があります。提出のない場合、8月以降の手当が受けられません。

提出期間

8月1日(金)～29日(金)

(土・日曜日を除く)

\*新規申請は随時受付します。  
▽特別児童扶養手当について

特別児童扶養手当とは、精神または身体に障害を有する20歳未満の児童の福祉増進を図る制度です。日本国内に住所があり、精神または身体に中度以上の障害を有する児童を監護している父または母もしくは父母に代わって児童を養育している方で、県が認定した方に手当が支給されます(所得制限があります)。

受給資格者の方へ「特別児童扶養手当所得状況届」の用紙を8月8日(金)までに送付する予定です。

この届出は所得額・受給資格等を確認するため毎年提出する必要があります。提出のない場合、8月以降の手当が受けられません。

提出期間 8月11日(月)～9月10日(水)

(土・日曜日を除く)

\*新規申請は随時受付します。

提出先

家庭福祉課 内線2436

金木総合支所総合窓口係

内線3113

市浦総合支所総合窓口係

内線4032

提出期間

8月1日(金)～29日(金)

**ファーマライズ薬局**  
五所川原店



無料 P 8台  
どこの医療機関の処方箋でもお受けいたします  
青森県五所川原市柳町15-1 TEL.0173-33-5167



## 周知 個人事業者の消費税 中間申告

個人事業者で平成25年分の地方消費税額を除く確定消費税額が48万円を超える方は、消費税および地方消費税の中間申告と納税が必要です。

中間申告は前年実績または仮決算に基づく2つの方法があります。なお中間申告・納付の回数は確定消費税額に応じて異なります。また、平成27年分の中間申告からは前年の確定消費税額が48万円以下であっても、自主的に中間申告・納付ができます。

詳しくは、国税庁HP (www.nta.go.jp) をご覧ください。

問 五所川原税務署総務課

TEL (34) 3136

## 試験 平成26年度排水設備工事 責任技術者試験

日時 10月22日(水) 14時～16時  
(受付13時30分～13時55分)

会場 中央公民館

受験料 8000円(別途振込手数料が必要)

合格発表 11月13日(木)

申込書配布・受付期間

8月15日(金)～9月1日(月) (土・日曜日を除く)

\*下水道課で配布・受付します。

\*受験資格に一定の要件があります。すのでお問い合わせ下さい。

問 下水道課

TEL (23) 6000 内線216

## 市民サロンの募集

## 放送大学10月生募集

放送大学では、平成26年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。

放送大学はテレビやインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。心理学、福祉、経済、歴史、

文学、情報、自然科学など、幅広い分野を学べます。

出願は8月31日(日)まで。資料を無料で配布していますので、お問い合わせまたはHP (www.ouj.ac.jp) をご確認ください。

問 放送大学青森学習センター

TEL 0172 (38) 0500

## 演奏会 五所川原第一高等学校 吹奏楽部ミニコンサート

期日 8月30日(土) 入場無料  
時間 14時30分開演(14時開場)

場所 オルテンシア大ホール

問 五所川原第一高校吹奏楽部  
TEL (34) 2347

## 県営住宅入居者募集

募集住戸 (①②④: 1戸 ③: 2戸)

- ①松島団地 鉄筋コンクリート造3DK(2階玄関)
- ②広田団地 鉄筋コンクリート造3LDK(5階玄関)
- ③広田団地 鉄筋コンクリート造3K(2階玄関)
- ④新宮団地 木造3LDK(特定公共賃貸住宅・1階玄関)

\*入居者①は2名以上、②は3名以上、③は条件付で単身から可。④は2名以上で政令月額が158,000円以上487,000円以下に限る。

募集期間

- ①～③ 8月1日(金)～8月8日(金)
- ④ 随時募集中(入居者が決定次第締切)

家賃(所得金額に応じ決定)

- ① 20,800円～40,900円程度
- ② 12,600円～24,800円程度
- ③ 10,800円～21,200円程度
- ④ 58,000円

\*①～③は10月1日、④は9月1日入居予定。  
\*駐車場は1住戸につき1台。2台目は空区画がある場合のみ貸し出します。駐車場料金は別途徴収します。

\*冬期の駐車場の除雪は入居者が行ってください。

申込先 (株)サン・コーポレーション住宅管理係  
TEL 38-3181 (土・日曜日は除く)

## 消費生活相談

消費生活全般

五所川原市消費生活相談室  
TEL 33-1626

月曜日～金曜日(祝日を除く)9:00～16:30  
市役所3階消費生活相談室

多重債務相談

くらしとお金の安心相談会  
消費者信用生活協同組合青森相談センター  
TEL 017-752-6755

8月13日(水) 10:00～16:00  
市役所3階消費生活相談室

\*予約制。貸付制度あり。

## 水まわり・浄化槽の事はお任せ下さい!!

- ・浄化槽保守点検
- ・排水つまり
- ・トイレ水洗化工事
- ・水漏れ
- ・高圧配管洗浄
- ・浄化槽設置工事



五所川原市浄化槽設置補助金対象工事受付中

(有)金木浄化槽センター 電話 53-3051

平日 8:00～17:00  
http://k-joukasou.com/ 五所川原市金木町芦野 84 番地 706

## 借金問題解決します

依頼すると支払いはずぐに止まります

借金の整理は実績・経験豊富な当事務所へ(農地や家屋の担保借入も解決します)

\*当事務所では旧金木町出身の白川が相談窓口となっていますので、津軽弁でお気軽にお電話下さい(土・日・祝日可)。

白川携帯 090-6793-9487  
E-mail nebuta@live.jp

## 事務所案内

〒231-0031 神奈川県横浜市中区 万代町3-5-10

シャロン横浜大通公園202号

森田文行法律事務所

電話 045-663-5511

FAX 045-681-4366

弁護士 森田文行  
(横浜弁護士会所属)

相談料無料。長い取引や完済している場合は、払い過ぎを取り返します。

**開催案内**  
**あしの園まつり**  
日時 8月24日(日) 16時30分～  
場所 あしの園駐車場

**開催案内**  
**盆踊り大会／大抽選会**  
日時 8月25日(月) 18時30分～  
場所 あしの園  
TEL (53) 2215

**開催案内**  
**戦没者慰霊祭**  
五所川原遺族会では、先の大戦における戦没者の御霊を慰霊し、平和を祈念するため、戦没者慰霊祭を行います。戦没者遺族の方以外も参加できます。

**参加募集**  
**第16回 安全運転競技大会**  
あなたの運転を楽しくチェック  
日時 8月31日(日)9時30分～12時  
場所 五所川原モータースクール  
参加資格 普通自動車免許をお持ち  
ちの女性(運転経験年齢不問)  
参加費 無料(賞品あり)  
申込締切 8月25日(月)  
問 五所川原地区交通安全女性ド  
ライバーズクラブ事務局 和田

TEL/FAX (33) 1688

**告知**  
**老人クラブ連合会**  
**「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39年にご結婚されたご夫婦(婚姻届の届出の有無は問いません)は、地域の老人クラブ会長に9月30日(火)までに申し出て下さい。

金婚式は11月18日(火)に行います。場所については、申込者に後日お知らせします。

\*新規会員も歓迎しています。  
問 事務局 TEL (38) 3022

**開催案内**  
**第21回仁太坊まつり**  
津軽三味線全日本金木大会  
エキシビジョン

日時 9月7日(日) 開演18時～  
場所 津軽三味線会館屋外ステージ  
(雨天時・金木公民館)

**出演者** 本年仁太坊賞・伊藤達也  
(弘前市)／白川軍八郎賞・堀尾泰磨(愛媛県)／中学生団体の部優勝・五所川原第一高等学校／中学生団体の部準優勝・金木高等学校

**ゲスト** 津軽三味線・渋谷和生社  
中和三弦会／手踊り・荒田流宝  
声会／津軽民謡・小山内忠勝

\*観覧無料です。  
問 (協)金木あすなろ商店会  
TEL (52) 2878

**参加募集**  
**史跡めぐり**  
一般の方を対象に西北地区の史跡めぐりを開催します。

日時 8月26日(火) 8時30分～15時(中央公民館集合)

・午前 史跡めぐり  
・午後 懇親会(夢野温泉)

**参加費** 3000円  
\*申込後のキャンセルは返金不可  
**募集人員** 25名(先着順)

**申込方法** 参加費持参の上、8月15日(金)までにお申し込みください。

**申込先** 津軽考古学会事務局(中央公民館) TEL (35) 6056

**参加募集**  
**かかし作りコンテスト**  
地域伝統のかかしを一緒に作りましょう。10月の八晃園1日限定  
シヨップでコンテストし、参加者全員に賞品をプレゼント。参加費無料です。かかしは八晃園の田んぼに展示します。

日時(9時30分受付) 8月23日(土) 10時～12時  
場所 八晃園

**定員** 8組(1組2～6名)

\*小学生は保護者同伴  
持ち物 かかしを装飾する古着  
\*かかしの材料は用意します

**申込先** 八晃園 小田桐  
TEL (39) 2111

**参加募集**  
**第1回 青森オレンジ文化祭**  
認知症の方の作品展示会です。

▽作品募集  
認知症の方が作成した絵画、書道、手芸、俳句、写真などを募集します。

**応募締切** 8月31日(日)  
▽作品展示  
・9月21日(日)～10月10日(金)  
いちい薬局・中央調剤薬局等  
・10月11日(土)・12日(日)  
青森大学学祭催し会場

**問** 青森大学薬学部大上研究室  
TEL 080(1524)5953  
E-mail (ohgami007@hotmail.co.jp)

**開催案内**  
**Bondeフェスタ**  
**2014 継承・復活**  
場所 津軽三味線会館(雨天中止)  
日時 8月12日(火)・18時30分～

**第一部** 小学生達による郷土芸能  
**第二部** 盆踊り ～復活!金木小唄  
みんなで踊りましょう!

(金木小唄、新金木音頭、嘉瀬の奴踊り、津軽甚句など)  
問 かなぎ元気倶楽部(津軽三味線会館) TEL (54) 1616

**参加募集**  
**第8回全国親子クッキングコンテスト**  
ガス調理ならではの料理4人分を2千円程度で60分以内に作りま  
す。食材費、交通費、昼食は事務局が負担します。

**期日** 10月5日(日)  
**場所** ケーエム学院(青森市)  
**資格** 小学生と保護者の2人1組  
**申込先** 五所川原ガス(株)  
TEL (34) 3432

**開催案内**  
**盆踊り(五所川原甚句)大会**  
開催場所がELMホールから立  
佞武多の館広場に変更になります。

**日時** 8月18日(月) 18時～21時  
(受付16時～、参加無料)  
**問** 五所川原盆踊り大会実行委員会  
山本 TEL (34) 7504

**お詫びと訂正**  
広報7月号(6月25日発行) P  
19は、全面有料広告でした。  
有料広告の表示がなかったこと  
をお詫びして訂正します。

## 道の駅 十三湖高原まつり

日時 8月24日(日) 10:00～15:00

場所 道の駅「十三湖高原」

アトラクション

オープニングセレモニー	10:00
元祖しじみのすくい取り (有料)	10:00～15:00
お楽しみ抽選会	10:15～15:00
青い森YOSAKOIの集い	11:00～12:30
しじみ重量当て・数当てクイズ	12:30～13:00
	14:20～14:50
トーサムカップ 「カウボーイチャンピオンシップ」	13:00～14:30

### 物産販売

活しじみ貝、採りたて野菜、手作り餅菓子、もや焼き(陶芸)、木工クラフト、花卉、焼きイカ、しじみ焼きそば、焼き鳥、市浦牛の肉入りコロッケ等

### PRコーナー

市浦郵便局、し～うらんど海遊館

問 まつり実行委員会(株式会社トーサム)

TEL62-3556

平成26年 実施期間 9月10月11月

# 全国消費実態調査

—— 今を知り 明日をみつめる 暮らしの統計 ——

9月から11月にかけて、全国消費実態調査を実施します。

この調査は私たちの暮らし向きを家計の面からとらえ、今後の日本の在り方を考えるうえで非常に大切な調査です。

調査員が皆さんのお宅に伺いましたら、ご協力をお願いします。

詳しくは、平成26年全国消費実態調査HP (<http://www.stat.go.jp/data/zensho/2014/index.htm>) をご覧ください。

### 【注意】

統計調査員は、身分を証明する「調査員証」を携帯しています。

調査員証の提示がない場合や問い合わせに不審な点を感じた場合は、即答せず企画課統計係にご連絡ください。

問 企画課 内線2156

全国消費

検索

総務省統計局・都道府県・市区町村

## ごしょがわら産業まつりについて

### ▷ 出店説明会

10月25日(土)・26日(日)につがる克雪ドームで開催する「第31回ごしょがわら産業まつり」の出店説明会を行います。

出店を希望される事業者、団体等の担当者は出席をお願いします(新規出店の方も直接会場にお越しください)。

コーナー出店申込書類の配布や期限、出店留意事項などの説明もありますので、出店を予定している方は必ず参加してください。

また、今年はお店に係る衛生管理(保健所)と食品表示(県民局)についての講習があります。

日時 8月22日(金) 13時30分～15時

場所 市民学習情報センター1階大教室

### 出店条件

- ① 市内に事業所を有する事業者、または市内を中心に活動実績のある団体等
- ② 出店内容が物販・展示・相談等で日頃の活動の一環であること
- ③ 産業まつり開催要綱に沿った内容であること

### ▷ 舞台出演者募集

祭りの舞台イベント出演者を募集しています。

ダンス等を発表いただける団体は事務局までお問い合わせください。

問 ごしょがわら産業まつり運営委員会事務局

農林水産課 内線2516

## 長者森墓地への臨時バス運行

運行経路(弘南バス営業所・各停留所停車)

営業所-駅前-松島町5丁目-長者森墓地

### 料金(片道)

- ・営業所より400円
- ・駅前より210円
- ・松島町5丁目より170円

### 時刻表

月日	営業所発	駅前発	松島5丁目発	墓地着	墓地発
8/13(水)	11:00	11:15	11:25	11:40	12:10
	14:00	14:15	14:25	14:40	15:10
8/14(木)	16:00	16:15	16:25	16:40	17:10
8/15(金)	16:00	16:15	16:25	16:40	17:10
8/20(水)	14:00	14:15	14:25	14:40	15:10

\* 墓地発のバスは同じコースで営業所着となります。

### お願い

自家用車等ご利用の方は、通行の妨げとなりますので、道路に駐停車せず管理棟脇の駐車場をご利用ください。また、お供え物やごみなどは各自必ず持ち帰るようお願いします。

問 都市計画課 内線2633

# 日本の美術—名品展

— 五所川原市合併10周年記念特別企画 —

会 期 8月31日(日)まで  
 会 場 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 300円 (高校生以下無料)  
 問 文化スポーツ課 内線3323



◀ 北大路魯山人作「詩文染付花生」

好評  
開催中

## 展示作品介绍

▶ 奥田元宋作「富嶽秋耀」



## 五所川原地域ブランド品紹介 第8回

### つくね芋そば (H24年度認定)

今回紹介する商品は、金木地区で栽培されたそば粉と五所川原産のつくね芋を使用した「つくね芋そば」です。

五所川原市の特産品の一つ「つくね芋」は、長芋と同じヤマイモ科の植物で、長芋よりも強い粘りと栄養価の高さが特徴。「つくね芋そば」にはこのつくね芋が練り込まれており、のど越しのよさを味わうことができます。

暑い季節にはぜひ冷やしで楽しみたい「つくね芋そば」は、ご贈答品にもおすすめの一品です。



参考価格 一袋 350円 (税込)

取扱店 立佞武多の館 Tel.38-3232

商品については 有限会社ヤマホ竹鼻製麺所 Tel.34-3063

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

五所川原市を応援します!!

## 青森県全域無料送迎いたします!

《六ヶ所原燃PRセンター見学付》

ご利用時間10:00~15:00

温泉ご入浴&お食事ご休憩「個室」の厳選パック

日帰り温泉 ご利用時間10:00~15:00

湯ったりパック  
 ●お一人様  
 入館料・室料込 **3,000円より**

●10名様以上で7日前までにご予約ください。

彩りプラン  
 ●お一人様 入館料・室料込  
**2,000円**  
 ※お弁当スタイルになります。

ご予約・お問合せは

ろっかしょ いいふる **0175-69-1126**

スパハウスろっかぽっか

〒039-3213 青森県上北郡六ヶ所村大字鷹架字内子内337

日帰りパックご利用のお客様に限り

ご予約の際、広報ごしよがわらを見た  
 と言って頂ければ「六趣を1団体1本」と「ろっかぽっかオリジナルタオル」を  
 全員にプレゼントいたします。

◎ 広報有料広告

# 五所川原花火大会会場内を変更しました

毎年8月3日に開催されている五所川原花火大会について、安全に運営することを考慮し、会場内を次のとおり変更しました。皆様のご理解をお願いします。

## ▷ 錦町土手上での観覧はできません

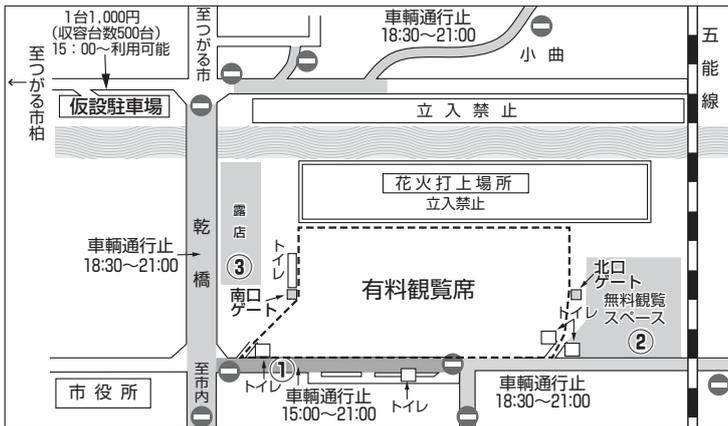
土手上(下図①の区間)は車道となったため、花火大会当日は車両通行止め区間となります。緊急車両通路と観覧者通路確保のため、これまでのように観覧できません。

## ▷ 無料観覧スペースを設置します

これまで有料区域ではなかった法面(階段部分)、法面下河川敷を有料観覧席としたため、無料観覧スペース(下図②)を設置します。

## ▷ 露天は乾橋側に出店します

これまで観覧席内に設置していた露天は乾橋北側(下図③)に移動します。



- \* 会場内有料観覧席および無料観覧スペースへの入場は花火大会当日16時からとなります。
- \* 開場前の場所取り、会場内での日除けテントの設置はできません。また、テープ類・置き石等による無人状態での場所取りを禁止します。
- \* 会場内への車両の乗り入れはできません。
- \* ごみは会場内の所定の場所へ集積してください。
- \* 立ち入り禁止区域および乾橋上での花火の見物は危険ですので、所定の場所でご観覧ください。

## 五所川原商工会議所 TEL35-2121

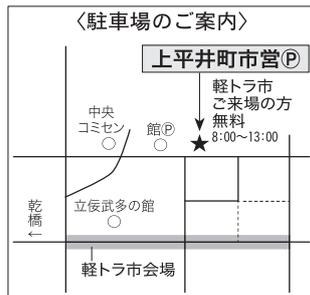
### ヤッテマレ軽トラ市

約30台の軽トラックの屋台で、地域でとれた新鮮な農林水産物、加工品や工芸品などの地域特産品を販売するほか、会場では多彩な催しを予定しています。

10月まで毎月1回開催します。

日時 7月27日(日)  
8月24日(日)  
8:30~13:00  
(雨天決行)

場所 立佞武多の館  
前の通り



問 ヤッテマレ軽トラ市まちおこし実行委員会(洋服のマルワ内) TEL34-2228

### 帰省している方へ〜ふるさとを応援しませんか ふるさと納税制度

ふるさと納税制度とは、住所に関わらず自分が応援したい自治体に寄附を行なったとき、所得税と住民税から一定の控除を受けることができる制度です。

市では、1万円以上寄附された方(市外在住者に限る)に、市の特産品を進呈しています。

郵便、FAX、E-mailのほか、ふるさと納税応援サイト「ふるさとチョイス ([https://www.furusato-tax.jp/japan/tax\\_form/02205](https://www.furusato-tax.jp/japan/tax_form/02205))」からお申し込みができ、使い道についても5つのコースから指定することができます。

詳細はお問い合わせまたは市HPをご覧ください。

問 総務課 内線2111

◎ 広報有料広告

### 「便利屋」 24時間受付・対応

修理業務…水道漏水・排水つまり修繕、雨漏り・建物・屋根修繕(ペンキ)、サッシガラス取替え、シャッター修理、ガスレンジ・換気扇掃除、窓清掃、基礎ヒビ割れ・タイル・モルタル・ブロック塀補修

なんでも修理隊 お気軽にご相談下さい

引越しの片付け・手強い 不用品処分

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

五所川原市本町36(寺町中央通り)  
TEL 0173(34)6363

## 医食同源

くすりの秋元

創業40年ひたすら「かき」の栄養の神秘を化学の目でみつけ、現在世界で19件の特許を持つ日本クリニツクの製品です。

注目の亜鉛タウリン・グリコーゲンをはじめ40以上の栄養素はすべて天然のかきから抽出しました。

おすすりです。

※100名様分ご用意しました

2日分差し上げます

試してみませんか  
「かき肉エキス」

五所川原市を応援します!!

# 決まりましたのでお知らせします

(任期：H26.7.1～H29.6.30)～

H26.7.1現在(順不同・敬称略)

東松島	井上 則枝	川 山	外崎 麻紀	芦 野 町	長内 のり	冷 水	吉崎 愛子	
太刀打	高杉 妙子	沖 飯 詰	秋田 良子		中野又エ子	車 町	山中 フエ	
桃 崎	伊藤 トセ	桜 田	藤森 礼子	浦 町	伊藤 則子	後 町	澤田 恵子	
	小野 清子		上見 時子		尾野 春子	上 古 町	内海 秋子	
尻 無	齊藤喜美子	中 泊	上見 良子	新 富 町	田中 照子	下 古 町	鳴海 花	
	野呂 よね		高橋 幸子		白川美奈子	新 誠 町	津田ひろ子	
一 野 坪	小野けゑ子	種 井	高橋リツコ		外崎きみよ	上 鍛 冶 町	米澤 正行	
	島谷とも子	<b>三 好 地 区</b>			浅田 正子	下 鍛 冶 町	山中久美子	
石 畑	小野麻鯉子	鶴 ケ 岡	小野 弘子	若 松 町	荒井 春美	上 中 柏 木	成田よし子	
	對馬 礼子		開米美栄子		加藤奈々子	下 中 柏 木	原田佐登美	
前 菟	山内 優子	藻 川	對馬 節子	見 崎 町	丹場 富子	<b>喜 良 市 地 区</b>		
中 村	佐藤 牧子		川浪 スミ		三 軒 町	成田 幸子	更 生 部 落	古川 淳子
馬 性	高橋千佳子		川浪のり子		沢 部	高原 志麻	西 岩 見 町	松橋ユキエ
野 崎・金山	岩崎 愛子		工藤 和子		旭ヶ丘1区	野宮 史子		今 詔子
	工藤 妙子		工藤 洋子			旭ヶ丘3区	奈良 蝶子	西村 節子
田 中	工藤美智子		佐藤 文子		旭ヶ丘 1 区	前田 通子	東 岩 見 町	古川 亮子
悪 戸	高橋 祝子		高橋 美代		旭ヶ丘 3 区	打越 京子	林 町	藤元 雪江
宮 田	渋谷 初枝		野呂 裕子		大 東 ヶ 丘	梶浦 伶子		岡田 康子
川 代 田	工藤千鶴子		野呂利津子		第2金木団地	吉田 紀子	野 崎	黒川 京子
米 田	神 淑子		木村 貞子		さくら団地	白川美保子	南 本 町	三上ユキ子
二 本 柳	千田 サエ	工藤真奈美		古川すみ子	上 柏 木	古川かつ子		
<b>飯 詰 地 区</b>		福 井	小笠原京子	芦 野 団 地	中谷 良子	下 柏 木	今 ひとみ	
坂 ノ 上	和島美津子	<b>金 木 地 区</b>			長尾 トメ	下 柏 木	今 榮子	
南 新	阿部永久子	本 町	古川 敦子		長尾 則子	喜良市川端町	今 カツエ	
北 新	岡田千鶴子	栄 町 1 区	大橋 久美	<b>蒔 田 地 区</b>		双 葉 町	齊藤 祥子	
仲 町	外崎貴代江	田 町	工藤美恵子	上 蒔 田	秋元 レコ		芳村 君子	
新 町・大町	岡田敬子	南 新 町	白川ケイ子	下 蒔 田	吉田 トキ	<b>相 内 地 区</b>		
伝助町・下町	三浦なつ子	山 道 町	櫛引富美子	<b>神 原 地 区</b>		相内第1町内会	一戸 勝子	
大 正 町	山口れい子		角田 澄子	神 原	秋元真由美		成田美代子	
中下・南下	賀谷千鶴子		角田 てつ	<b>川 倉 地 区</b>		三和理佳子		
興隆・朝日	對馬 美貴		下山 芳子	女 坂	泉谷 和子	相内第3町内会	伊藤 弘子	
下 岩 崎	鳴海 和子	竹内 照子	竹 原 1 区	泉谷まゆみ	相内北町内会	小田桐栄子		
	其田まさ子	田中みや子	下宇田野2区	泉谷 悦子		竹谷 和子		
五 本 松	濱舘美那子	小野美知子	<b>嘉 瀬 地 区</b>		<b>磯松・脇元地区</b>			
	三上 洋子	塚本美智子	東 町	鎌田 サツ	磯松町内会	伊南由美子		
北 下	坂本 玲子	阿部 きせ	上 小 栗 崎	小松ヨシ子		成田 詔子		
上町・寺町・下村	高橋ルミ子	角田 和子	中 小 栗 崎	伊藤とし子	村元 藤美			
<b>毘沙門・長富地区</b>	山口 律子	小林 順子		下 小 栗 崎	大澤 綾子	上脇元町内会	木津谷レイ子	
	毘 沙 門	北川つとせ	石戸谷和子	松川セチ子	林崎 烈子			
旭・新 田	太田百合子	神明 町	齋藤 せつ	下 小 栗 崎	伊藤 和子	山田 紀子		
中 崎	成田 啓子	朝日町1区	諏訪 節子	上 派 立	白川 京子	山田 美子		
共 栄	佐藤 壽		角田 福子	中 派 立	内海美根子	成田 涼子		
中野・川端	山口あつ子	朝日町2区	角田 宏子	下 派 立	鳴海 瓊子	鳴海 真理子		
上 長 富	増田てい子	朝日町2区	小林 良子	上 新 町	鎌田由美子	<b>十 三 地 区</b>		
東 長 富	角田 茂子	北 新 町	石岡 晴美	下 新 町	澤田 悦子	十三仲の町町内会	工藤理美子	
中 長 富	笠井いく子	小川町2区	秋谷 幸	上 新 町	秋元 順子		中野 明子	
下 長 富	高木久美子	小川町1区	荒関 真希	下 新 町	櫛引千賀子	十三山子町内会	相川さい子	
<b>中 川 地 区</b>		米 町	加賀谷春江	上 昭 和 町	浜田美佐子		小山内千津子	
川 山	川瀬 秀子	川 端 町	津島 典子	下 昭 和 町	秋元かちえ	相坂美世子		
	川浪 和子	寺 町	角田 久子	嘉 瀬 本 町	原田 久子	中居真知子		
			角田 妙子			藤本 昌子		

# 五所川原市保健協力員389名が

～ 保健協力員は、行政とともに健康づくりに取り組んでいきます

五所川原北地区		平井町	嶋口 裕子 神 レイ子	田園町	八木橋裕子 後藤 閨子	虫 流	石岡 暁子 草創留美子	
寺町・岩木町	齋藤 良子	中平井町	工藤とも子	松島町1丁目	寺田ひろ子		梅 田	石岡 暁子 草創留美子
	柴谷八重子		工藤ノリ子	松島町2・3丁目	小山 愛子	ひがし光ケ丘		島村 霞
小 曲	相馬 良子	幾島町	江良 陽子	松島町4丁目	竹鼻とし子	梅 沢 地 区		
	長澤 生		宮本 サツ		乗田 悦子	梅 田	浅利 恵子 新谷 佐都 中野 妃富 福土真記子	
沼 田	川瀬紀美子	柏 原	伊藤 裕美	松島町5丁目	荒関 勝子		七 和 地 区	岩崎真佐子 黒瀧 映子 堀内 竹子 新谷 明美 新谷 静子 沢田えり子 三上 洋子 阿部 淳子 松山 時子 阿部 啓子 兼成 久子 工藤結花子 外崎 草子
	小林 繁子		佐々木昌子	松島町6丁目	北川 セツ	谷坂 裕子		
錦 町	成田 泉	末 広 町	廣島 則子	松島町7丁目	秋庭きぬ子	高 野	前 田 野 目	
	白戸喜美子		三上 正子		熊谷 雅子			寺田 敏子 横山 京子
成田 恵子	澤田 馨子	五所川原南地区		松島町8丁目	秋田谷友子	持 子 沢	三 上 洋 子	
	林 とも代	川 端 町	小坂 昌子 山田 洋子	青 葉 町	秋田谷友子			羽 野 木 沢
若葉市営住宅	石田 秀子	本 町	葛西 ひさ 黒瀧 悦子	栄 地 区		原 子	依 元	
西 若 葉 蘇 鉄	渋谷 勝子		尾澤 イサ 神 カツエ	姥 范	木村千鶴子 平山 孝子			三 子 谷
エヴァーランド蘇鉄 ニュータウン新宮	小野由花理 成田 照美	新 町	岩崎 敦子 杉森 史子	第一船橋 猫 淵	菊地 秀樹 藤田 妙子	野 里	神 山	
若 葉 苑	佐々木純子 佐藤 京子		元 町	越田 都 村上 文子	三 ツ 谷			藤田 マサ 岩淵 弘子 工藤 和子
新 宮 町	原 節子 福井 政子 蒔苗 光世 山川 テイ	第一柳町 第二柳町 成 田 町	片山キリ子 木村 治子 山田陸奥子	稲実団地	工藤 和子 澁谷満里子 竹内直子	長 橋 地 区	浅 井	
	若 葉 第 一	蝦名富美子 藤本 友子 神 整子	平和町	柳 沼	菊池八重子 坂本 直子			福 山
若 葉 第 二	長岡ハチエ 三上 安子	日の出町 不 魚 住	垂石恵江子 福沢 幸代 相川 嶺子	第三柳沼	葛西 友美 下山絵里子	杉 派 立	福 山	
十 川 町	増田 富子 磯邊 光子 齋藤 正子	田町・栄町	菊池 遊子 鶴谷 セツ 福間 悦子	広 田	鹿内 紀子 成田千恵子 毛内 秋江			野 里
下 平 井 町	鈴木優美子 外崎 幸子 服部 秀子		千 鳥	斉藤 正江 工藤 孝 平山 良子	藤 浦 団 地	澁谷 優子 長内 亮子 齋藤 君代 中村みゆき	福 岡	
さ つ き 町	兼平キミエ 今 あい子 七戸美智子	はるにれ町	三浦フサエ 工藤ハル江 齋藤 裕子 成田 美幸	光 ケ 丘	齋藤 君代 中村みゆき	石 田 坂		戸 沢
	敷 島 町		伊藤 営子 清野 和子 船水美恵子	烏 森	三浦フサエ 工藤ハル江 齋藤 裕子 成田 美幸		みなみ広田 七 ツ 館	
雑 田		関 美子	中央4丁目	船水 睦子 米谷美智子 原田 徹子	みどり町2丁目 みどり町2丁目市営	土岐 洋子 工藤 淑子 松山 美香	唐 笠 柳	松 島 地 区
東 雲 町	白川 享子	鎌 谷 町	荒谷 美子 神 雪子 相馬 郁子	みどり町3丁目	長内 亮子 齋藤 君代 中村みゆき	水 野 尾		
旭 町	木村 玲子 成田磨留子		相馬 郁子 俵谷美枝子 乳井タカ子	みどり町4丁目	須藤ナナ子 木村 靖子 成田 玲子		須藤ナナ子 木村 靖子 成田 玲子	
東 町	白取マリ子	一 ツ 谷	工藤ひさ子 佐野 敦子	みどり町6丁目	金川富久子 塚本 政子	漆 川	加藤喜美子 加藤 秀 木村まつ子 高谷 津草 百田 悦子 山本美加子	
布 屋 町	三上 佼子 山上 知子		工藤ひさ子 佐野 敦子	みどり町7丁目	加藤 幸子 三橋 愛子			加藤 幸子 三橋 愛子
弥 生 町	藤田 霞	一ツ谷団地 田 園 町	鰐田 京子 堀内 文子	みどり町8丁目	齋藤 静江 高橋 悦子	漆 川	加藤喜美子 加藤 秀 木村まつ子 高谷 津草 百田 悦子 山本美加子	
大 町	木村ユキ子		堀内 文子 高橋 幸江	みどり町8丁目	齋藤 静江 高橋 悦子			齋藤 静江 高橋 悦子
上 平 井 町	尾崎 静枝 松橋 妙子	一ツ谷団地 田 園 町	堀内 文子 高橋 幸江	みどり町8丁目	齋藤 静江 高橋 悦子	漆 川	加藤喜美子 加藤 秀 木村まつ子 高谷 津草 百田 悦子 山本美加子	

# オルテンシア

TEL33-2111



## 大ホール (コンサートホール)

- ▷五所川原工業高等学校吹奏楽部  
第15回定期演奏会  
8月3日(日) 13:30-16:00 500円  
問 五所川原工業高等学校 青木 TEL35-3444
- ▷演歌まつり  
8月21日(木) 14:00-16:00  
指定席4,000円 自由席3,500円  
問 イベントセンターヒット TEL011-775-6252
- ▷ミニ・コンサート  
8月30日(土) 14:30-16:00 入場無料  
問 五所川原第一高等学校
- ▷第18回演歌舞踊ショー  
8月31日(日) 11:30-16:00 500円  
問 カラオケみちのく TEL35-8882

## 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」  
8月3日(日) 13:30-16:00 入場無料  
問 はるにれ音楽教室 TEL34-4221
  - ▷果林演歌の旅  
8月24日(日) 13:00-16:30 入場無料  
問 あさひプロダクション 大森 TEL080-3198-5600
- \*8月の休館日 4日、11日、18日、25日

# し~うらんど 海遊館

TEL27-7373



- ▷8月は休まず営業します  
営業時間 10:00 ~ 21:00 (最終入館20:00)  
\*通常は祝日を除く火曜日が定休日
- ▷し~うらんど海遊館無料送迎バス  
8月は火曜日も運行! 中里→金木→五所川原経由  
※ 8月10日(日)~8月16日(土)の7日間はバス運休
- ▷会員募集中! お得な回数券も販売しています!  
詳しくは、お問い合わせください。

# 図書館

TEL34-4334



- ▷だっこでいっしょおはなし会  
8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絵本のおはなしや  
手遊び、わらべうたなどを楽しめる内容です。
- ▷津軽の「むがしっこ」をきこう  
8月23日(土) 10:30 ~ 11:00 市立図書館2階  
むがしっこを語る会「ゆきん子」のみなさんによる  
津軽弁での「昔語り」「わらべうた」が聞けます。
- ▷小学生のみなさんへ  
夏休みの宿題や調べたいこと、ありませんか?  
図書館はみなさんの“知りたい”を応援します。  
「夏休み宿題応援図書コーナー」もありますよ。

市立図書館 TEL34-4334 FAX34-3256

開館時間 9:30 ~ 18:00 (土日・祝は17:00まで)  
8月の休館: 毎週月、21日(木)

伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049

開館時間 9:30 ~ 17:00  
8月の休館: 毎週月、21日(木)

市浦分館 TEL35-2111 内線4031

開館時間 9:30 ~ 17:00  
8月の休館: 毎週土日、21日(木)

## - 平成26年度市民提案型事業 - 浅井稻荷神社「神楽」開催

県無形文化財に指定されている「浅井獅子舞」を村の神社に奉納し地域みんなで「手作りの神楽」を開催します。

いろいろなお店も出ますので皆さん是非お出でください。

日時 8月9日(土) 18:00 ~

場所 浅井稻荷神社 (浅井字色吉38)

問 浅井獅子舞倶楽部 工藤 TEL29-4890

## 五所川原立佞武多前夜祭 及び ゆかた模範跳ね人募集

- 一般参加運行ねぶた 各小屋にて一斉点灯
- ・囃子競演 (各団体のねぶた囃子の演奏)
- ・跳ね人コンテスト(参加者募集) 当日参加OK (浴衣着用者) 受付6:00
- ・化け人披露・こども囃子・旧調囃子
- ・ねぶた小屋スタンプラリー (参加者には粗品進呈[数量限定])

■日時 平成26年8月2日(土) 18:30~20:30  
■場所 立佞武多広場・各ねぶた小屋  
■主催 五所川原立佞武多運行団体協議会  
■共催 五所川原市大町商店街振興組合  
■問い合わせ先 TEL.090-9034-9185 (福士みゆき)

ゆかた模範跳ね人募集 (跳ね人・着付け講習会は終了致しました)  
当日自由参加OK (但し、当日浴衣を着用して出れる方)  
跳ね人エリア内では浴衣着用以外では参加できません。

8月4日(月) 大型ねぶた前  
8月6日(水) 大型ねぶた前  
集合場所 本町仮設ねぶた小屋(旧鶴又ビル)  
集合時間 18:00まで



■日時 平成26年8月4日(月)・6日(水) 19:00~  
■場所 大型ねぶた内(市内運行)  
■問い合わせ・申込先 五所川原立佞武多運行団体協議会  
TEL.090-9034-9185 (福士みゆき)

# 社会福祉法人 智巧会

## 地域密着型特別養護老人ホーム

# さくらの里

平成26年  
9月開設!!



設置場所：青森県五所川原市大字姥苅字桜木424-1

### ■基本料金(1ヵ月あたりの概算)

	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
第1段階	53,460円	55,590円	57,780円	59,880円	61,980円
第2段階	56,160円	58,290円	60,480円	62,580円	64,680円
第3段階	78,660円	80,790円	82,980円	85,080円	87,180円
第4段階	120,360円	122,490円	124,680円	126,780円	128,880円

※上記、基本料金には「施設サービス費、食費、居住費」が含まれております。また、所得に応じて利用者自己負担(施設利用料)が軽減され、介護保険が給付される制度になっております。

### ■利用定員29名(全室個室)

#### ■利用対象者

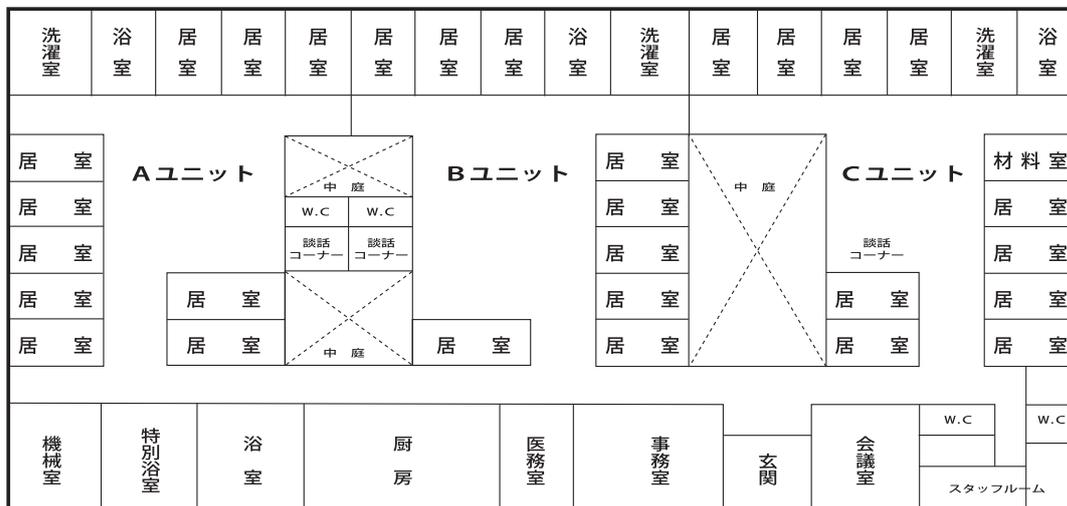
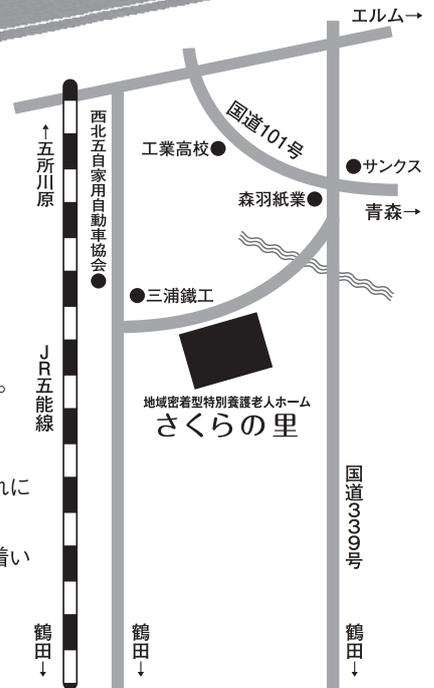
- ・五所川原市内に住所を有する65歳以上の方で、要介護1~5と判定され、介護が必要な方。
- ・五所川原市内に住所を有する40歳以上65歳未満で特定疾病により介護が必要な方。

#### ■施設の特徴

居住空間を3つのユニットに区切り、1ユニットを10人または9人の単位で構成し、それぞれに食堂や談話コーナー、浴室を整備し、全室個室のユニット型ケアを提供します。  
ユニットの仲間や職員と家族のようななじみの関係を築き、入居者様の個性を尊重し、落ち着いた小集団生活を楽しんでいただきます。

#### ■お問い合わせ先

社会福祉法人智巧会(さくらの里)開設準備室  
五所川原市大字姥苅字船橋240-4 TEL 0173-34-6100



# 健康だより

ヘルス・インフォメーション

## 救急医療当番医

- ▷ 8月3日(日) 田町小山クリニック  
Tel.34-3431 (田町4-5)
  - ▷ 8月10日(日) 中村内科医院  
Tel.35-3598 (錦町1-134)
  - ▷ 8月17日(日) 白生会胃腸病院  
Tel.34-6111 (中平井町142-1)
  - ▷ 8月24日(日) 木村内科医院  
Tel.35-2815 (松島町二丁目89-4)
  - ▷ 8月31日(日) 佐藤内科小児科医院  
Tel.35-4155 (弥生町4-2)
- \* 対応時間9:00～17:00 (要電話確認)  
\* 消防署救急病院紹介電話34-4999

## 献血バス巡回日程

- ▷ 8月8日(金)
    - ・ 9:30～11:30 (株)スーパー佐藤長広田店
    - ・ 13:00～15:30 フコク生命
  - ▷ 8月25日(月)
    - ・ 9:30～11:30 東北電力(株)五所川原営業所
- 問 青森県赤十字血液センター  
Tel.017-741-1512

## 相談 エンゼル相談 (母子相談)

お子さんと一緒に遊びの時間を  
つくり、子育ての楽しさや悩みを  
話してみませんか。

内容 各月齢での成長(身体計

測)・発達の確認、育児、遊び、

栄養(離乳食)の相談、情報交換

9月勉強会テーマ 離乳食の食べ

比べ(試食もあります)

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

▽9月11日(木)

10時30分～11時30分

保健センター市浦

▽9月12日(金)

10時～11時30分

保健センター五所川原

▽9月26日(金)

10時～11時30分

保健センター金木

問 健康推進課 内線2368

## 参加募集 第4回 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。これから先の「元気」  
を一緒に作っていきましょう!

対象 市内在住で要介護認定を

受けていない65歳以上の方

日時 8月21日(木) 13時～14時

場所 生き生きセンター

テーマ ダンベルを使って上半身

を動かしましょう

内容 健康チェック(血圧測定)、

ストレッチ、筋力トレーニング

講師 健康運動指導士

鬼武由美子氏

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、汗拭き

## 相談 介護予防元気相談

身体の機能に不安がある、今の  
健康を維持したいなど、介護予防  
に関する事をご相談ください。

▽8月26日(火) 13時～15時

北部コミュニティセンター

▽8月27日(水) 11時～12時

コミュニティセンター三好

▽8月28日(木) 13時～14時

松島会館

問 地域包括支援センター

Tel.(38) 3939

## ～学生発 平均寿命アップ実現プロジェクト～ ミニミニ保健師アイデアコンテストに 向けたアイデアづくり

### 第3回ワークショップ参加者募集!!

聞く人の心をつかむプレゼンテーションのコツにつ  
いて講師をお招きし、ミニ講話を行います。また、午  
後からは、「アイデアコンテストで市民に伝えたい  
こと」をテーマに、みなさんと一緒に考えていきます。  
\* 昼食は健康ランチを予定。管理栄養士から『日本型  
食生活とバランスの良い食事』も学べます。

日時 9月7日(日) 10:00～16:00

会場 立佞武多の館5階会議室

募集対象 市内在住の高校生

市内の高校に在籍する学生

募集人数 10名(先着)

募集締切 8月26日(火)

講師 (株)トーサム代表取締役社長 八木橋淳氏

参加費 無料

申込先 健康推進課 内線2367

E-mail miniminihokenshi@city.goshogawara.lg.jp

## 介護予防教室 (いきいき教室)

高齢者の健康づくりと効果的な介護予防のために、  
元気なうちから参加しましょう。参加無料です。

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、  
筋力の衰えや栄養状態の低下等が心配な方、今の健  
康を維持したい方

場所・日時 (受付は開始30分前から)

▷ 保健センター市浦 (13:30～15:00)

① 8月1日(金)、② 8月8日(金)

▷ 保健センター金木 (10:00～11:30)

③ 8月22日(金)、④ 8月29日(金)

▷ 生き生きセンター (13:30～15:00)

③ 8月22日(金)、④ 8月29日(金)

内容 ① 郷土の踊り(徳島沖縄)  
② 筋力・バランス測定、ニュースポーツ  
③ 「わいは!」の紙工作  
④ 用具を使って楽しく動こう3B体操

申込み

開催3日前までに電話にてお申し込みください。

申込先 地域包括支援センター Tel.38-3939

## 検査 肝炎ウイルス個別検診

早期発見、治療のために、B型およびC型肝炎ウイルス検査（血液検査）を実施しています。検査無料です。

**対象** 今年度中に40・45・50・55・60・65・70・75・80・85・90・95歳になる、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない市民

### 受診方法

電話にてお申し込みください。後日、受診票を送付しますので「市民健診べんり帳」で医療機関を確認し、予約・受診してください。

## 会員募集 五所川原市地域家族会 さくらの会

こころの病気を持った人や家族が仲間になった集まりです。病気について学習しながら、同じ悩みを持つ者同士が安心して語り、分かり合える場です。ひとりで悩まず、一度参加してみませんか。

年会費▽当事者会員 500円

▽家族会員 1000円

\*活動内容によっては臨時徴収があります。

申込先 健康推進課 内線2368

## 教室 お腹すつきり!! 運動教室

効果的に体を動かすことで、余分な脂肪が燃え、血圧・血糖値・コレステロール値等が改善できます。身体を動かしながら自分にあった運動を身につけませんか。

**日時** (受付は開始30分前から)  
▽8月7日(木) 13時30分～14時30分  
▽8月20日(水) 18時30分～19時30分

**場所** 保健センター五所川原

**内容** 体重測定、血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動など

**講師** 健康運動指導士 鬼武由美子氏

**参加費** 無料

**対象** 医師から運動を制限されていない方

**定員** 各回40名

**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物

健康手帳（お持ちの方）

\*申込不要、直接会場へお越しください。

\*けが等については、参加者の自己責任となります。

**問** 健康推進課 内線2364

## ごしよりん健診

17歳から39歳限定の無料健診です。

病気になりたくない！今からどうにかしたい！からだを大事に思う若いあなたをバックアップ。今、自分の体の中で起きていることを、健診で確認しましょう。

**対象** 次の①～④に1つでも当てはまる方

- ①両親、兄弟姉妹、祖父母に糖尿病の人がいる。（2親等以内の家族）
- ②妊娠性糖尿病歴又は妊娠性高血圧症候群（妊娠中毒症）歴がある、または4,000g超児を出産した。
- ③過去に受けた健康診断で、糖尿病に関する次のうち1つでも該当した事がある。  
空腹時血糖100mg/ddl以上、尿糖+以上、HbA1cがNGSP値5.6%以上、またはJDS値5.2%以上
- ④20歳の時とくらべて10kg以上体重が増加し、かつ、現在BMI25以上の30歳代の方。またはBMI25以上の29歳以下の方

\*BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例) 70(kg) ÷ 1.65(m) ÷ 1.65(m) = 25.7 BMI25.7

**健診日** 9月27日(土) **定員** 100名 (申込先着順)

**場所** 保健センター五所川原

**受付** 8:00～9:30 (時間を指定して通知します)

**受診方式** 集団健診 (1人当たり2～3時間程度)

**内容** 身体計測、問診、血圧、医師の診察、血液検査 (血糖、脂質、肝機能、腎機能)、尿検査

\*約1ヵ月後に結果を説明してお渡しします。

\*生後6ヵ月から小学3年生まで託児を実施しています。希望する方は、申込時にお伝えください。

申込先 健康推進課 内線2363

## メディコトリム参加者募集

「メディコトリム」とは「メディコ＝医療」「トリム＝整える」という意味です。

高血圧や糖尿病、脂質異常症等でお薬を飲んでいる方はそれだけで安心と思いませんか？お薬を飲んでいる方も食事や運動等、生活習慣の改善が大切です。

メタボを改善したい、薬を減らしたいとお考えのあなたに合った運動と栄養についてアドバイスします。

昨年度の修了生で、終了後3～4カ月経過時の状況把握ができた18名のうち、約7割が減量しています。

**日程・内容** (運動メニューはややきつめです)

▷8月28日(木) 18:00～20:00

体力測定、運動・栄養指導、医師講話

▷9月11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

**場所** 保健センター五所川原

**対象者** 高血圧、糖尿病、脂質異常等があり、経過観察もしくは内服治療中、メタボを改善したい市民で両日参加可能な方

**講師** 津川信彦先生 (健生五所川原診療所所長)、保健師、栄養士、健康運動指導士

**参加費** 無料

**定員** 20名

**持ち物** 健康手帳 (お持ちの方)、水分補給のための飲み物、タオル、運動できる内履き、記録用紙 (申込者に後日郵送します)

\*動きやすい服装でお越しください。

**締切** 8月20日(水)までに電話にてお申し込みください。

申込先 健康推進課 内線2364

## 教室

### みんなの健康教室

**日時** 8月22日(金) 13時～  
**場所** 働く婦人の家第3講習室  
**テーマ** 得な患者、損な患者  
 —上手な医者のかかり方—  
**講師** ファミリークリニック☆希望  
 院長 小笠原幸裕先生  
**問** 西北五医師会Tel(35)0059

## 相談

### こつばの相談

お子さんのことばが遅い、発音がはっきりしない等、気になることはありませんか？  
**日時** 9月5日(金) 14時～15時  
**場所** 保健センター五所川原  
**定員** 1名(先着順)  
**申込み** 8月29日(金)までに電話にてお申し込みください。  
**申込先** 健康推進課 内線2368

## 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こと、ストレスや心の相談に保健師が応じます。健康手帳をお持ちの方は、持参してください。  
**五所川原地区**  
 ▼8月1日(金) 13時～14時

中泉集会所  
 ▼8月5日(火) 13時～14時30分  
 福岡集会所  
 ▼8月6日(水) 10時～12時  
 保健センター五所川原  
 ▼8月18日(月) 10時～11時30分  
 戸沢集会所  
 ▼8月19日(火) 10時～11時30分  
 若山集会所  
 ▼8月21日(木) 10時～11時30分  
 石田坂集会所  
 ▼8月21日(木) 12時～13時  
 原子集会所  
 ▼8月22日(金) 10時～11時30分  
 みなとコミュニティセンター  
 ▼8月27日(水) 11時30分～13時  
 コミュニティセンター七和

## 相談

### 子どもの食育・栄養相談

就学前までの子どもの元気な体を作る食生活について栄養士が相談に応じます。むら食い、好き嫌い、食物アレルギーなど、お気軽にご相談ください。

**日時** 8月15日(金) 10時～11時30分  
**場所** 保健センター五所川原  
**申込み** 相談日の2日前までに電話で予約し、母子健康手帳を持参してください。  
**問** 健康推進課 内線2365

## 相談

### みんなの相談

**日時** 8月12日(火) 13時～14時  
**場所** 市役所  
**対象**  
 ▼眠れない日や憂鬱な気分が続く  
 ▼育児・家事等がづらい方  
 ▼家族など身近な方を自殺でなくされたご遺族  
**申込み** 相談日前日までに電話にて予約してください。  
**問** 健康推進課 内線2367

## 参加募集

### 認知症の人と家族のつどい in 五所川原

一人で悩まず色々な人の体験を聞くことで心が軽くなることもありますよ。参加費無料、申込不要。  
**日時** 8月10日(日) 13時30分～15時30分  
**場所** 市民学習情報センター  
**問** 公益財団法人認知症の人と家族の会青森県支部事務局 山本  
 Tel 0178(35)0930

## 食が変わると未来が変わる

食事の仕方次第で、血圧・コレステロール値・血糖値を正常に近づけ、生活習慣病の進行を抑えます。食事、栄養について食べて学べる教室です。  
 ▶**保健センター金木** 9月5日(金) 10:00～13:00  
**内容** 調理実習・試食・講話(テーマ「血液を変える食事」、「食事と血液との意外な関係」)  
**持ち物** 健康手帳(お持ちの方)、筆記用具、直近の健診結果、ごはん茶碗(持参可能な方)、エプロン、三角巾  
 ▶**保健センター五所川原** 9月10日(水) 10:00～12:00  
**内容** 試食・講話(テーマ「野菜で変わる血液」)  
**持ち物** 健康手帳(お持ちの方)、筆記用具、直近の健診結果、ごはん茶碗(持参可能な方)  
 \*五所川原会場では、9～12月にかけて、4回開催します。毎回でも都合の良い回だけでも参加できます。  
**講師** 栄養士・保健師 **定員** 各20名(参加費無料)  
**申込み** 開催1週間前までに電話にてお申し込みください。  
**申込先** 健康推進課 内線2364

## 乳幼児健診

**受付時間** 12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)  
 \*11時からの母子手帳預かりはなくなりました。  
**持ち物** 母子健康手帳、バスタオル、4ヵ月児健診は出生時にお渡しした「すくすくノート」、1歳6ヵ月児健診は耳のアンケートカード  
**場所** 保健センター五所川原

<b>4ヵ月児健診</b> H26年4月生まれ	<b>9月2日(火)</b> 小児科診察、身体計測、発達相談、離乳食のお話・試食
<b>1歳6ヵ月児健診</b> H25年2月生まれ	<b>9月9日(火)</b> 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
<b>3歳児健診</b> H23年3月生まれ	<b>9月17日(水)</b> 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

\*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。駐車できない場合は市役所一般駐車場、有料駐車場をご利用ください。  
 \*健診に来られない場合はご連絡ください。  
**問** 健康推進課 内線2368

## あなたも認知症サポーターに なってみませんか

### 認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者です（認知症の方の介護などをするわけではありません）。

日常生活の中で、認知症の方が困っているのを見かけたときに、声をかける等、ちょっとした心配りをさせていただくことが主な活動です。

### 認知症サポーターになるには

「サポーター養成講座」を受講すれば、どなたでも「認知症サポーター」になれます。

受講された方には、認知症サポーターの目印であるオレンジリングが渡されます。

### 認知症サポーター養成講座

期日 9月12日(金)

時間 19時から20時頃まで

場所 生き生きセンター多目的ホール

### 内容

養成講座を修了した「キャラバン・メイト」が講師となり、認知症の理解を深めるために、講義や寸劇などで分かりやすく解説します。

### 申込方法

8月22日(金)までに電話にてお申し込みください。

### 申込先

地域包括支援センター TEL38-3939

## 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 エコクッキング



ひじきと大根の  
シャキシャキサラダ

1人分 60kcal 食塩相当量 0.8g

### 材料 (4人分)

ひじき(乾燥)……10g  
大根……100g  
人参……50g  
きゅうり……50g

A (しょうゆ……大さじ1  
酢……大さじ1  
サラダ油……大さじ1  
みりん……小さじ1  
だし汁……大さじ2  
こしょう……少々)

### 作り方

- ①ひじきは水でもどし、熱湯でさっとゆでる。長いときは食べやすい長さに切る。
- ②大根は長さ4cmのせん切りにする。
- ③人参は長さ4cmのせん切りにし、さっとゆでる。
- ④きゅうりは斜めうす切りにし、せん切りにする。
- ⑤Aで①～④を和える。

### エコポイント

大根、人参はよく洗って皮ごと調理する。

## 私たちは動く福祉の窓口です

地域包括支援センター TEL38-3939

在宅介護支援センター

地域包括支援センターと在宅介護支援センターは高齢者や介護に関する相談の総合窓口となっており、保健福祉の専門機関です。

本人やその家族、近隣の方で、次のようなときはご相談ください。

一人で家事が大変

介護保険を申請してサービスを利用

いつまでも健康でいたい

いきいき教室やゆーゆー元気教室(今号ではP18で紹介)に参加して健康な体づくり

物忘れが多くなって、お金の管理が心配

成年後見制度の利用や社会福祉協議会の事業を紹介

### 在宅介護支援センター一覧

事業所名・担当	担当地域
青山荘在宅介護支援センター TEL35-5225 館山	飯詰、長橋(神山・松野木・戸沢)、松島町、松島(金山・米田・唐笠柳・石岡・吹畑・漆川)
さかえ在宅介護支援センター TEL38-3000 高橋	松島(水野尾)、栄(湊・稲実・姥苅・みどり町)、長橋(浅井・野里・福山)
白生会在宅介護支援センター TEL33-3102 船田	五所川原小学校区、松島(太刀打・一野坪)
あかね在宅介護支援センター TEL29-3532 米谷	七和、長橋(豊成)
うめた在宅介護支援センター TEL28-2829 佐々木	梅田、栄(七ツ館・広田)
祥光苑在宅介護支援センター TEL36-3300 乗田	三好、毘沙門、中川(新宮地域を除く)
五所川原市社会福祉協議会 在宅介護支援センター TEL34-3400 館山	南小学校区(一ツ谷含む)
金木在宅介護支援センター TEL54-1051 米谷	金木地区
市浦在宅介護支援センター TEL62-3303 成田	市浦地区

# 太宰治生誕105年 記念祭 6/19

## 太宰治銅像建立5周年



祝花を捧げる様子

6月19日、県立芦野公園内の太宰治銅像前にて、太宰治生誕105年・太宰治銅像建立5周年記念祭が行われました。

式典には県内外から約350人の太宰ファンが参加。太宰治の長女である津島園子さんが「太宰作品が見直され、若い読者がいることに驚いている」と挨拶しました。

お話サークル「すずめっこ」による太宰治作品「走れメロス」の朗読、金木女声合唱団チェリーコールなどによる太宰治賛歌の合唱が披露された後、参加者全員から次々と太宰治銅像へ祝花が捧げられました。



太宰治賛歌の合唱

## 「第九」合唱メンバー募集中

平成27年3月29日(日)にオルテンシア大ホールで行われる五所川原市合併10周年記念式典で、ベートーヴェン「交響曲第9番」を一緒に歌う合唱メンバーを募集しています。

歌ってみたい方、興味がある方、自分にも何かできるかもしれないと思う方、ぜひ一度事務局までご連絡ください。

初心者大歓迎です。9月から毎週火曜日、合唱練習を行います。

練習時間 18:30~20:30

場 所 五所川原市中央公民館

問 奥津軽に第九を響かせる会事務局

TEL090-2844-4132



7/13 合唱団の発足会

### 火災・救急出動概況

五所川原市管内 6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26年	1	12	150	1,065	0	9
平成25年	3	13	151	1,010	4	17
比 較	△2	△1	△1	55	△4	△8

全国統一 防火標語 『消すまでは 心の警報 ONのまま』

五所川原地区消防事務組合消防本部 35-2023(内線1031)

### 人口と世帯数

平成26年6月末 住民基本台帳 ( )内は前月比



人口

58,427人  
(-51)



男

26,942人  
(-28)



女

31,485人  
(-23)



世帯数

25,240世帯  
(-2)