

超えた!

大会新記録の誕生

西・つがる北五室内陸上競技選手権大会



2月3日
つがる克雪ドーム



広報

ごしょがわら

2008

215

No.69

目次

| | |
|---------------|-----|
| 五所川原市民スキー大会 | 2 |
| まちづくり報告① | 3 |
| 後期高齢者医療制度 | 4~5 |
| お知らせ | 6~9 |
| ヘルス・インフォメーション | 10 |

人口・世帯数

| | | |
|--------------|----------|-------|
| 人口 | 62,837人 | (-78) |
| 男 | 29,438人 | (-39) |
| 女 | 33,399人 | (-39) |
| 世帯数 | 24,505世帯 | (-7) |
| 1月31日現在(前月比) | | |

編集と発行/五所川原市役所総務部総務課 〒037-8686 青森県五所川原市字岩木町12番地 ☎0173-35-2111(代)

五所川原市ホームページ <http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp>

未来のオリンピック選手を目指して

五所川原市民スキー大会

五所川原市スキー協会主催の第五十回五所川原市民スキー大会が、一月二十七日グリーンバイオ村ファミリースキー場で開催され、小雪が舞う中、小学生十七人がゴール目指して奮闘しました。

父母たちの熱い声援を受けた選手たちは、スタートの合図とともに一気に滑り出し、赤・青のポールを潜り抜けゴールへ向かって果敢に挑戦。体格的に有利な高学年の選手が好成績を占める中、低学年ながらも上位に食い込む活躍をみせる選手もいて、見学者の関心を引いていました。

上位入賞者

◆小学女子総合

一位 山口あゆみ(昆沙門小6年)



緊張のスタート!

◆小学男子総合

- 二位 高橋 萼(南小3年)
- 三位 奈良遙香(飯詰小6年)
- 一位 原 真冬(飯詰小5年)
- 二位 鳴海聡大(飯詰小5年)
- 三位 奈良悠生(飯詰小5年)



果敢にコーナーを攻める!



見て見て! これ僕のだよ

力作648点を展示 市内小・中学校美術展

一月二十六日から二十八日までの三日間、第三回市内小・中学校美術展がエルムホールで開催され、たくさんの方の親子連れが鑑賞に訪れました。

同美術展は、図工美術教育の充実・向上を図るために、小・中学校の授業の中で制作された作品を公開しているもので、市町村合併後今回が三回目となります。

会場には、版画や図画三百六十八点、ペットボトルや牛乳パックなど身近な材料を使った工作二百七十一点、壁新聞九点、合計六百四十八点もの作品が展示され、訪れた児童の中には自分の作品を見つけると、自慢気に両親を呼びとめる姿が見受けられました。



文化財守ろうと 火災訓練

旧平山家住宅



一月二十六日の「文化財防火デー」にちなみ、文化財を災害から守る運動が全国各地で展開されました。

当市では一月二十五日に国指定重要文化財「旧平山家住宅」の火災訓練が行われました。

訓練では、主屋からの出火を想定し、管理人が素早く通報したあと、備え付けの放水銃から勢いよく放水。また、通報を受け到着したポンプ車からは、消防隊員が放水して消火活動にあたりました。

「まちづくり」



大町二丁目地区 まちづくり報告 ①

中心市街地の活性化を図るため、大町二丁目土地区画整理事業が進められています。広報では今回から数回にわたり、大町二丁目まちづくり協議会の協力を得て、地権者のまちづくりへの取り組み等について紹介していきます。

(商工観光課 商工労政係)

大町二丁目まちづくり協議会は、平成14年6月、大町二丁目地区土地区画整理事業を契機に「立佞武多に会えるまち」にぎわいのあるまちづくりを目指して結成され、これまで鋭意活動を継続してきました。

この度、区画整理事業の本格着工に合わせ、「まちづくり協定」の制定や「テナント部会」を設置したところであり、まちづくりの情報発信とともに、引き続き、地権者の協力と総意でまちづくりを進めていきます。

今年度から建物の移転工事が始まったことで、いよいよ新しく生まれ変わった「まち」がその姿を現そうとしています。

そこで、今回から工事の進捗状況を見ながら、市広報を通じて広く市民の皆様にもまちづくりの状況並びに情報をお知らせしていきたいと思えます。

今後とも、「まちづくり」に対するご意見、ご要望をお寄せいただきますようお願い申し上げます。

大町二丁目まちづくり協議会 会長 橘文雄

再築1号店



⊕ 辻薬局 四代目店主 辻 順一

当店は二度の大火を乗り越え、やがて百年目を迎えるようとしています。平成十一年頃に当店角からの総合ビル構想(第三セクター)が持ち上がり、移転話が飛び込んで来ましたが、まさに青天のへきれき。角の⊕が消える、何故立ち退く必要が？これはきつちりと対峙しなければと肝に銘じ、長い話し合いが始まりました。結果、現位置換地に着地し当店も現在地に留まることが出来ました。

この事業(区画整理)が動き始めたものの、「まち」は年々疲弊の度を増し止まること知らず。かつての隆盛を知る者には、いくら時の流れといえども耐え難いものがあります。このままでと生れ育った「まち」が消える。「どうすれば……」の自問自答が繰り返されました。観光客と郷土の人々が集う「まちづくり」といわれるが、ねぶた祭り期間はおよそ1週間、残り360日の日常生活をどの様にすれば集客力を維持出来るのか。魔法のランプなどは有る由もないのです。結局は、

『まちづくり』は自己点検から！

商業基盤の整備より思い浮かびませんでした。

区画整理でハード面での変化は多少期待出来ませんが、個店のソフトが変わらずでは元の木阿弥です。今、自店で何が出来るのか。気付いた事は全て列挙してみました。直ぐやれる、時間が必要、予算化しないと出来ないに分けてみました。「無理だ、難しい、できっこない」は、青森市新町商店街では禁句だそうです。私も見習いたいと思います。そこで直ぐやれる事は極力旧店舗でやっておこうと実践しました。

今一度、この「まち」を生活ステーションとして再認識し、それに添った形での具現化が急がれます。そういう意味合いにおいても、街区商業者の熱意と覚悟は必須ではないでしょうか。

なんとなく小粋で「ホウノ」とする空間が醸し出された時に、この事業(区画整理)をツールに出来た気がします。今後、この「まち」でも多岐に渡る仕掛けがなされて行くと思えます。当薬局は健康に携わるサービス業として、今迄同様に病気とお薬について、分かりやすい説明で応需していきたいと思っています。

今回、正直言いまして再築1号店になるとは夢々思えませんでした。建築にはお年寄りに配慮し、店舗前には数台の駐車スペースを設け、使い勝手は良くなったはずですが、どうぞご利用くださいませ。当店におきましては更なる個性化と研鑽を積み「まちづくり」には元氣・やる氣・氣力を傾注していく所存です。



これまでの店舗の隣りに再築して「角の⊕」は残りました

4月から後期高齢者医療制度がはじまります

平成20年4月1日から、75歳以上(寝たきり等の一定の障害があると広域連合が認定した場合は65歳以上)の方は「後期高齢者医療制度」に加入することになります。

老人保健制度 ⇒ 後期高齢者医療制度

1 保険証

- 後期高齢者医療制度は、被保険者証(カードサイズ)が1人に1枚交付されます。
- 現在老人保健の医療受給者証の交付を受けている方と平成20年4月30日までに75歳に到達する方には、3月下旬にお住まいの市町村から被保険者証が送付されます。
- 平成20年5月1日以降75歳に到達する方には、75歳の誕生日までに、お住まいの市町村から被保険者証が送付されます。
- 老人医療受給者証及び健康保険証等の返却については、お住まいの市町村担当課または健康保険証の発行元に確認してください。

新しい被保険証が発行されます

| | |
|-------------------|--|
| 後期高齢者医療被保険者証 有効期限 | 11XXXXXXXXXX |
| 被保険者番号 | 8XXXXXXXXXX |
| 住所 | 28XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX 28XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX 28XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |
| 氏名 | 28XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |
| 性別 | 1 |
| 生年月日 | 11XXXXXXXXXX |
| 資格取得年月日 | 11XXXXXXXXXX |
| 発行期日 | 11XXXXXXXXXX |
| 交付年月日 | 11XXXXXXXXXX |
| 一部負担金の割合 | 25XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX 25XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |
| 保険者番号 | 1 1 1 1 1 1 1 1 公 |
| 被保険者名 | 15XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |
| | 印 |

2 自己負担割合

- 現行の老人保健制度と同様、かかった費用の1割(現役並みの所得者は3割)を医療機関の窓口で支払っていただきます。
- 窓口負担は、月ごとの上限額が設けられます。また、入院の場合、同一の医療機関の窓口で支払っていただく負担額は、月ごとの上限額までとなります。



3 保険料

- 保険料は、被保険者一人ひとりに納めていただくこととなります。
- 青森県の保険料は、低所得者等の軽減措置を踏まえて、一人当たりの平均額が年額46,374円となります。
- 保険料は、所得に応じて負担する「所得割額」[(総所得金額等－基礎控除額33万円)×所得割率7.41%]と、被保険者全員が一律に負担する「均等割額」(年額40,514円)があり、これらを合算したものとなります(実際に納付していただく保険料の年額については、100円未満切捨ての額となります)。
- 所得の低い世帯の方には、所得の区分に応じて均等割額が軽減(7割・5割・2割)される措置があります。
- 激変緩和措置として、被用者保険(社会保険等)の被扶養者で、現行保険料負担のない方は、平成20年4月から9月までの半年間は保険料を徴収されず、10月から平成21年3月までは保険料(均等割額)を9割軽減されます。

4 保険料の納付

- 年金が年額18万円以上で、介護保険料との合算額が年金受給額の2分の1以下の方は、年金から保険料が天引き(「特別徴収」という)されます。
- 特別徴収の方は、平成20年4月の年金支給時から仮徴収が始まりますが10月の年金支給時から、確定した保険料で特別徴収されます。
- 特別徴収以外の方は、お住まいの市町村から7月に送付される納付書により、最寄りの金融機関等で保険料を納めていただきます(「普通徴収」という)。
- 被用者保険(社会保険等)の被扶養者で激変緩和措置の対象となった方は、特別徴収または普通徴収の方法により、10月から保険料を納めていただきます。



『障害認定』により老人保健制度に加入している方について

- 障害認定による老人医療受給の方も、平成20年4月から後期高齢者医療の被保険者となります。(取り下げも出来ます※1)
- 現在加入している健康保険証(国民健康保険・社会保険等)の資格喪失の手続きが必要となります。国民健康保険の加入者は市町村窓口で、社会保険等の加入者は保険証の発行機関で資格喪失手続きの相談をしてください。
- 資格喪失の手続きを怠ると、後期高齢者医療制度と現在加入の健康保険からの二重の保険料が課せられる場合があります。

(※1)『障害認定』取り下げ請求について

後期高齢者医療制度に移行した場合、新たに保険料の負担が発生するなどの理由から、ご本人の意思により取り下げ申請することで後期高齢者医療制度に加入しないこともできます。ただし、個々のケースにより利益・不利益の状況が異なりますので、取り下げ申請については市町村老人医療担当窓口または青森県後期高齢者医療広域連合までご相談ください。

| お問い合わせ | |
|---|---|
| 被保険者証等の交付、 保険料の決定、 医療の給付 | 各種届け出の受付や被保険者証等の 引き渡し等の窓口業務、 保険料の徴収 |
| ▼ | ▼ |
| 青森県後期高齢者医療広域連合 TEL 017-721-3821 URL : http://www.aomori-kouikirengou.jp | 国保年金課 老人保健係 TEL 35-2111 内線2337 |

2月 下お知らせ

農業委員会委員選挙人名簿の縦覧

選挙管理委員会事務局
内線2753

平成20年1月1日現在で調製した農業委員会委員選挙人名簿を縦覧します。選挙権があるのに名簿に記載されていない場合には、この縦覧期間内に異議を申し出ることができません。

なお、選挙が行われた場合、名簿に記載されていないと投票ができませんのでご注意ください。

◇縦覧期間：2月23日(土)～3月8日(土) 8時30分～17時

◇縦覧場所：市役所4階 選挙管理委員会事務局

嘉瀬小創立130周年記念誌 申込受付中!

嘉瀬小学校 Ⅱ(52)2249

昭和51年度から平成18年度までの30年間分の卒業生及び在校生の写真・氏名・思い出などを掲載。

◇申込代金：1冊2500円

◇申込方法：購入を希望される方は2月中旬に嘉瀬小学校へ申し込みください。(200冊限定)

児童扶養手当の一部支給停止措置について

家庭福祉課児童家庭係
内線2439

4月から手当の一部支給停止措置が始まります。対象となるのは手当を受けてから5年経過した等の方です。所定の手続きを行わないと手当の一部が支給停止されます。対象の方には、後日、お知らせが届きますので、忘れずに手続きしてください。

金不総合支所保険福祉係
内線3113

市浦総合支所保険福祉係
内線4034

4月1日から入湯税が導入されます

市では、環境衛生施設の整備や観光の振興に要する費用に充てるため、入湯税を導入します。

◇納税義務者：市内の温泉施設に入湯された方(宿泊者のみ)

◇入湯税の税率：1人1日について150円

※次の方は入湯税が免除されます。
①年齢が12歳未満の方
②共同浴場または一般公衆浴場に入湯する方

自動車税住所変更届の手続きはお早めに!!

西北地域県民局県税納税課
TEL(34)2111 内線209
FAX(34)2110

自動車税の納税通知書は、原則として4月1日現在の自動車登録の住所に送付しています。引越など住所が変わった場合は、運輸支局で住所の「変更登録」の手続きが必要です。

この手続きを3月末までできない場合は、県税部へ住所変更届書をFAXなどにより提出するか、電話によりお知らせください。

住所変更届出書は、県税部のほか、市役所税務課の窓口にもあります。

また、インターネットを利用した自動車税の住所変更届については、県税・市町村税インフォメーションをご覧ください。

<http://www.pref.aomori.lg.jp/zeimu/>

五所川原市シルバー人材センターからのお知らせ

TEL(34)8844

●3月15日(土) 9時～12時

五所川原地域職業訓練センター
※高齢者向け講座(先着20名)

シルバーパソコン教室

●4月5日～6月28日までの毎週土曜日(12回) 9時～12時
五所川原地域職業訓練センター
※初歩から始める高齢者対象の入門教室(先着20名)、受講料は月4000円(教材費別途)

★会員資格の更新

現在センターに登録されている会員の方は、3月31日で資格が切れますので、更新を希望する方は、年会費3500円を持参のうえ、事務局まで、新入会員も募集しています。

金融商品に関する研修会 参加者募集

五所川原市消費者の会事務局(商工観光課内)
内線2553

金融商品が多様化・複雑化してきている中で、消費者一人ひとりが自己にあった金融商品を選択できるようにするため、金融商品を選択する際に気をつけることを学ぶ研修会を開催します。

●2月18日(月) 13時30分～16時
中央公民館 (参加無料)

◇テーマ：「金融商品を見分けるために必要な基礎知識」

◇講師：金融広報アドバイザー・高山貢氏

売れる商品開発セミナー 参加者募集

五所川原雇用創出協議会
TEL(38)4591 FAX(38)4592

地場産品の消費拡大・地元特産で「オンリーワン」な商品の開発のため、専門家を招いた商品開発セミナーです(昨年は市内田川・奈良さんの「黒米」がイトーヨーカドーに採用されました)。商品開発を考えている方、開発商品のアドバイスを求めている方は、ぜひ、参加してください。



地元にある「本物志向」の材料を使い魅力ある商品づくり

●3月6日(木) 10時～15時
ホテルサンルート五所川原2F

◇講師：中野勝輝氏(社)青森県ふるさと食品振興会コーディネーター・専任アドバイザー

◇申込締切：2月29日(金)
※事前に参加の申込みが必要です。

**第17回 五所川原地区
春季室内水泳競技大会**
事務局 TEL(35)0321

五所川原水泳協会主催の大会です。どなたでもご覧になれます。

●2月24日(日) 競技開始13時
スポーツアカデミー五所川原
(選手の入場11時、一般の方
の入場12時)

◇参加選手：小学1年～高校3年
健康ウォーク

歩くスキーマの集い
**第15回 スプリング
スキーフェスティバル**
in MANOGAMI

五所川原スキークラブ事務局
TEL(34)8822 山田電器
MANOGAMIスキー場
TEL090(2605)5501 斉藤

●3月16日(日)

MANOGAMIスキー場
◇種目：そりこトライアル、歩く
スキー、スキー大回転(タイム
レース、自己申告タイムレース)、
スノーボードパラレル

※出場者に参加賞、Tバーリフト
券、豚汁無料サービス等あり。

参加料など詳細は事務局まで。
◇申込締切：2月29日(金)必着

地域医療を知る・学ぶ・語る！
**西北五地域医療
デイスカッション**

西北五地域医療研究会
TEL080(3195)4036 角田

医師不足や自治体病院の再編な
ど、西北五地域が抱える医療の現
状について話し合ってみませんか。
●2月25日(月) 13時～15時
エルムホール

◇ゲストパネラー：青森県医療薬
務課、つがる西北五広域連合
※参加無料。事前申込み不要。

**県立自然ふれあいセン
ターからのお知らせ**

TEL0172(62)4527
FAX0172(62)5810

次のとおり県民の森「梵珠山」
を会場にした行事を開催します。

日曜観覧会①

笹森耕二氏「野生動物の足跡を
追跡しよう②」：梵珠山で動物の
足跡の追跡に再挑戦。参加無料。

●2月17日(日) 10時～12時(県立
自然ふれあいセンター前集合
※カンジキやスノーシューの無料
貸出あり。事前申込み不要。

カモシカ調査会

梵珠山といえばカモシカ。カモ
シカに詳しい講師と一緒にカモシ
カウォッチングをしよう。11
コースに分かれカモシカの頭数な
どを調査します。参加無料。

●3月1日(土) 受付9時～
9時30分～15時

◇申込締切：2月28日(木)または定
員40名になり次第
※準備するものなど詳細はお問い
合わせください。

**東北地区国立大学法人等
職員採用試験概要説明会
及び大学等業務説明会**

東北地区国立大学法人等職
員採用試験事務局
TEL022(217)5676
弘前大学人事課人事グループ
TEL0172(39)3019

●2月14日(木) 14時～15時30分

弘前大学 創立50周年記念会館
◇内容：職員採用試験の概要説明、
国立大学法人の業務内容説明、
職員の体験談、質疑応答

※事前申込み不要。当日は会場で
試験案内(募集要項)等の配付あ
り。

◇採用試験事務局ホームページ
<http://www.bureau.tohoku.ac.jp/shiken/>

く内臓脂肪を燃やす
くメタボリック予防教室
健康推進課
内線2365・2367

メタボリックシンドローム解消
に効果的な、内臓
脂肪を減らす運
動を体験で
きます。



●1回目 2月26日(火)
2回目 3月12日(水)
時間：13時30分～14時30分
保健センター五所川原

◇講師：運動指導士・木村郁子氏
◇申込方法：2月22日(金)までに電
話予約。定員の40名になり次第
締め切りますので、お早めに申
し込みください。

※2回続けての参加をお勧めしま
すが、都合により1回のみも参
加も可能です。申し込み時に1
回目、2回目、両方の別でお知
らせください。

※運動しやすい服装でお越しくだ
さい。健康手帳(お持ちの方)、
水分補給のための飲み物を持参
してください。

火災・救急 出動概況

五所川原市 1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20年 | 3 | 3 | 143 | 143 | 1 | 1 |
| 平成19年 | 2 | 2 | 145 | 145 | 1 | 1 |
| 比 較 | 1 | 1 | △2 | △2 | 0 | 0 |

平成19年度統一標語

“火は見てる あなたが離れる その時を”

問合せ/五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2019(内線25)

2月29日(金)は

**国民健康保険税
第8期**

の納期限です。
忘れずに納めましょう。

収納課 内線2241～2251

**介護保険料
第8期**

の納期限です。
忘れずに納めましょう。

介護福祉課 内線2452～2453

平成20年度 水稲作付等営農計画書受付(個人) 及び 転作集団の営農指導について

転作集団に加入していない生産者の水稲作付等営農計画書の受付及び転作集団の営農指導を実施します。

当日、みなさんから稲作及び転作作物等を行う場所と面積をうかがって計画書に記入します。農林水産課から郵送済みの**計画書**及びご自身の**印鑑**、また農地異

動がある場合は、異動の内容がわかる書類をお持ちください。

※都合のつかない方は、計画書に記入のうえ押印し、速やかに農協(市農協の場合は本店)または集荷業者に提出してください。

| 日 | 時 | 対象地区 | 場所 |
|----------|-------------|------------------------------|------------------|
| 2月20日(水) | 9:00~12:00 | 栄地区(湊、姥苅、稲実、猫淵) | コミュニティセンター栄 |
| | 13:30~16:00 | 栄地区(三ツ谷、広田、七ツ館) | |
| 2月21日(木) | 9:00~16:00 | 長橋地区 | コミュニティセンター長橋 |
| 2月22日(金) | 9:00~16:00 | 七和地区 | コミュニティセンター七和 |
| 2月25日(月) | 9:00~16:00 | 松島地区 | コミュニティセンター松島 |
| 2月26日(火) | 9:00~16:00 | 毘沙門・長富地区 | 毘沙門・長富コミュニティセンター |
| 2月27日(水) | 9:00~12:00 | 小曲地区 | 農村婦人の家 |
| | 14:00~16:00 | 梅沢地区 | J Aごしょがわら市梅沢支店 |
| 2月28日(木) | 9:00~16:00 | 三好・飯詰・中川・五所川原 その他 上記以外の地区 | 市役所北棟5階 第2会議室 |

営農計画書の提出日
2月29日(金)
期限厳守

(問い合わせ)
農林水産課
農業振興係
内線2517
2518

金木地区 相談会場：金木総合支所 4階第1会議室
受付時間：9時~12時、13時~16時

| 地区 | 月日 | 曜日 | 対象区域 |
|----|------|----|----------------------|
| 嘉瀬 | 2.29 | 金 | 上古町・下古町・新誠町 |
| | 3. 3 | 月 | 後町・畑中・上小栗崎 |
| | 3. 4 | 火 | 中小栗崎・下小栗崎・本町 |
| | 3. 5 | 水 | 上派立・中派立・下派立 |
| | 3. 6 | 木 | 新堤町(岬団地含む)・上鍛冶町・下鍛冶町 |
| | 3. 7 | 金 | 下昭和町・上新町・下新町 |
| 全 | 3.10 | 月 | 上昭和町・冷水・車町 |
| | 3.11 | 火 | 上中柏木・下中柏木 |
| | 3.12 | 水 | 東町・雲雀野団地 |
| 全 | 3.13 | 木 | 全 区 域 |
| | 3.14 | 金 | |
| | 3.17 | 月 | |

問い合わせ 金木総合支所 税務係 内線3114・3115

平成20年度 市・県民税 申告相談日程表



五所川原地区 ▼受付時間：9時20分~12時、13時~15時

| 地区 | 月日 | 曜日 | 対象区域 | 相談会場 |
|----|------|----|--------------|---------------|
| 栄 | 2.25 | 月 | みどり町1丁目~6丁目 | コミュニティセンター 栄 |
| | 2.26 | 火 | みどり町7~8丁目・姥苅 | |
| | 2.27 | 水 | 稲実・七ツ館 | |
| | 2.28 | 木 | 広田 | |
| 飯詰 | 2.29 | 金 | 橋上 | コミュニティセンター |
| | 3. 3 | 月 | 橋下・下岩崎 | 飯詰 |
| 中川 | 3. 4 | 火 | 川山・種井 | コミュニティセンター 中川 |
| | 3. 5 | 水 | 沖飯詰・桜田・中泊 | |

▼受付時間：9時10分~12時、13時~15時

| | | | | |
|---|--------------------------------|---|-----------------------------------|----------------|
| 本 | 3. 6 | 木 | 敷島町・雛田・下平井町・幾世森 | しきしまコミュニティセンター |
| | 3. 7 | 金 | 新宮町・新宮岡田・新宮松元・長橋橋元・若葉・長橋広野(1~10番) | |
| 庁 | 3.10 | 月 | 栄町・平和町・蓮沼・不魚住・元町・新町・柳町・湊団地 | 富士見コミュニティセンター |
| | 3.11 | 火 | 鎌谷町・烏森・下り枝・八重菊・一ツ谷・布屋町・弥生町 | 中央公民館 |
| | 3.12 | 水 | 松島町・湊・田町 | |
| | 3.13 | 木 | 川端町・本町・東町・大町・旭町・上平井町・小曲・田川 | |
| | 3.14 | 金 | 岩木町・中平井町・寺町・柏原町・錦町・幾島町・末広町・蘇鉄・芭蕉 | |
| | 問い合わせ 税務課市民税係 内線2222・2225・2226 | | | |

*平成20年度市・県民税申告書は、申告相談会場、市役所税務課及び金木・市浦総合支所に備え付けてあります。なお、当日都合が悪く場合は、期間内であればこの相談会場でも申告できます。農業などの収支内訳書の記載方法がわからない方は、事前に相談ください。

市浦地区 相談会場：市浦総合支所 図書館分館
受付時間：9時~12時、13時~16時

| 地区 | 月日 | 曜日 | 対象区域 |
|----|------|----|-------|
| 十三 | 2.27 | 水 | 十 三 |
| | 2.28 | 木 | |
| | 2.29 | 金 | |
| | 3. 3 | 月 | |
| 磯松 | 3. 4 | 火 | 磯 松 |
| | 3. 5 | 水 | |
| | 3. 6 | 木 | |
| 協元 | 3. 7 | 金 | 協 元 |
| | 3.10 | 月 | |
| | 3.11 | 火 | |
| | 3.12 | 水 | |
| 全 | 3.13 | 木 | 全 地 区 |
| | 3.14 | 金 | |
| | 3.17 | 月 | |

問い合わせ 市浦総合支所 税務係 内線4065・4066

こころの相談窓口

- ◆日時…3月11日(火) 13時～14時
 - ◆場所…市役所北棟2階 相談室
 - ◆対象…眠れない日が続いている、憂うつな気分が続く等といった相談のある市民
 - ◆申込み…相談日前日までに電話予約 内線2364
- ※精神保健福祉手帳等、福祉サービスに関する相談は、継続して家庭福祉課(内線2435)で対応しています。

介護予防教室参加者募集

健康推進課 内線2366・2367

高齢者の健康づくりと介護予防のための教室です。元氣なうちから取り組みましょう。〔参加無料〕

- ◆対象…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または今の健康状態を維持したい方。(介護認定を受け、介護サービスを受けている方や医師から運動制限されている方は除く)
- ◆定員…各会場 30名(3回以上参加できる方)
- ◆申込方法…2月21日(木)までに電話申込み。

| 五所川原会場 (保健センター五所川原) | 金木会場 (保健センター金木) | 内 容 |
|------------------------|-------------------------|---|
| 2月22日(金) 9:30～11:30 | 2月28日(木) 10:00～12:00 | ・転倒防止、筋力アップ体操 |
| 3月8日(土) 13:00～14:30 | | ・講演「一生おいしく食べるために」 ～口腔機能向上について～ 工藤眞裕先生(工藤歯科医院) |
| 3月11日(火) 9:30～15:00 | 3月7日(金) 10:00～15:30 | ・調理実習、栄養のお話 「介護予防のための食事」 ～健康で長生きするために～ ・転倒防止、筋力アップ体操 |
| 3月26日(水) 9:30～11:30 | 3月27日(木) 10:00～12:00 | ・体力、筋力チェック ・転倒防止、筋力アップ体操 |



メンテナンス休館のお知らせ

2月下旬～3月上旬

メンテナンスのため数日間の休館を予定しています。皆様により良くご利用いただけるよう努力してまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。
※詳しくは、しーうらんど海遊館まで TEL27-7373

行政連絡バスの運行時間変更

市浦総合支所庶務係 内線4016

3月3日(月)から次のとおり変更。開庁日のみ運行(土・日・国民の祝日に関する法律に定める休日を除く)。
*火曜日は、車両点検日のため一往復となります。

★運行ダイヤ【夏期分】

| 朝便 / 1回 | | 月・水・木・金曜日 | |
|-------------------------------|--------------------------|-----------|-------------|
| 往路 | 市浦総合支所 → 金木総合支所 → 五所川原本庁 | 8:45 | 9:30 10:00 |
| 復路 | 五所川原本庁 → 金木総合支所 → 市浦総合支所 | 10:20 | 10:50 11:40 |
| ※しーうらんど利用者が乗車した場合 しーうらんど11:30 | | | |
| 夕便 / 1回 | | 月・水・木・金曜日 | |
| 往路 | 市浦総合支所 → 金木総合支所 → 五所川原本庁 | 14:10 | 15:05 15:35 |
| 復路 | 五所川原本庁 → 金木総合支所 → 市浦総合支所 | 15:50 | 16:20 17:00 |
| ※しーうらんど利用者が乗車した場合 しーうらんど14:20 | | | |
| 火曜日のダイヤ | | | |
| 往路 | 市浦総合支所 → 金木総合支所 → 五所川原本庁 | 8:45 | 9:30 10:00 |
| 復路 | 五所川原本庁 → 金木総合支所 → 市浦総合支所 | 14:00 | 14:30 15:10 |

◎天候により、予定時間が遅れる場合があります。

文芸いしよがわら

題字 斎藤 清泉

〔金木俳句会〕

刺りあとの顎のまろさや冬深し 工藤速水
 まだ言葉もたぬ児の声初電話 村田ひでお
 冬深む冷たき耳朶をもみほぐす 峰 秀女
 名所めぐりテレビ棧敷の三ヶ日 山本れい
 おさな児の爪切る音や冬深し 高橋ふみひこ
 松の内お山の形に浄め塩 葛西幸子
 起しがけの胃の腑を覚ます寒の水 高橋けん一
 人の訃や雪また雪の津軽かな 芳賀久子
 行きもせず来もせず老いの寝正月 岩田しげみ
 商いの主に戻る二日かな 長内艸骨
 氷柱の剣長短ありて冬深し 沢田 一步
 悪戯はほどほどにせよ嫁が君 松川 青雅

※嫁が君は正月三ヶ日の間のネズミのこと



ヘルス・インフォメーション

健康だより

健康推進課 ☎35-2111(内線2363・2366)
保健センター市浦 ☎27-7733

乳幼児健診

- ◆内容…小児科診察、歯科診察(1歳6か月・3歳児)、尿・耳・目の検査(3歳児)、身体計測、発達相談、離乳食のお話(4か月児)等
- ◆受付時間…12:00～12:30
- ◆持参するもの…母子健康手帳、バスタオル等

| 健診の種類 | 実施日 | 実施場所 | 対象児及び対象地区 |
|----------|----------|----------|----------------|
| 4か月児健診 | 3月4日(火) | 生き活きセンター | 平成19年10月生まれ全地区 |
| 1歳6か月児健診 | 3月25日(火) | 生き活きセンター | 平成18年9月生まれ全地区 |
| 3歳児健診 | 3月13日(木) | 生き活きセンター | 平成16年9月生まれ全地区 |

〈お願い〉健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合等は、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。

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。各地区の開催日は、いずれの会場のご利用も可能ですので、お気軽においでください。

- ◆持参するもの…母子健康手帳、バスタオル《日程及び内容》

| 日 時 | 実施場所 | 内 容 |
|---|----------|--|
| 3月5日(水)・19日(水) 10:00～12:00 13:00～15:00 ※19日午後は予約が必要 ※子育てサロンはお休み | 生き活きセンター | <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・子育て等に関する勉強会、情報交換 |
| 3月27日(木) 10:00～12:00 ※子育てサロン同時開催 | 保健センター金木 | |
| 3月26日(水) 10:00～12:00 | 保健センター市浦 | |

*3月5日は生き活きセンター会場にて、栄養士によるお話を予定しています。また、金木地区は2月28日、市浦地区は2月27日に保健センターにて実施しますので、ぜひ会場にお越しください。

献血のご案内(バス巡回)

| 期 日 | 時 間 | 場 所 |
|--------------------|-------------|------------|
| 3月4日(火) | 9:30～12:00 | 津軽広域農業共済組合 |
| | 13:30～16:00 | 白生会胃腸病院 |
| 3月11日(火) (成分献血) | 9:30～14:30 | 保健センター五所川原 |

※成分献血は事前予約制になります。ご協力いただける方は、3月4日までに健康推進課へご連絡ください。

救急医療当番医

| 月 日 | 曜日 | 医療機関名 | 住 所 | 電 話 |
|-------|----|-----------|-----------|---------|
| 2月17日 | 日 | 富田胃腸科内科医院 | みどり町4-128 | 34-3211 |
| 2月24日 | 日 | 田辺胃腸科外科医院 | 旭町40-1 | 35-6355 |

- ※1. 対応時間(電話で確認)9時から17時まで
- 2. その他、消防署(救急病院紹介電話34-4999)でも紹介します。

料理紹介 五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか



テーマ 日本各地の郷土料理⑦・青森県

鱈のじゃっば汁



1人分 164kcal 塩分 2.1g

■材料(4人分)

鱈の筒切り……………280g 鱈の肝……………50g
 だし汁……………3カップ 大根……………200g
 人参……………80g みそ……………大さじ2と2/3
 酒……………大さじ1 長ねぎ……………80g
 しょうが汁……………小さじ1

■作り方■

- ① 鱈を食べやすい大きさに切り、塩水で洗い、ザルにあげて塩を振り、水気を切る。大根、人参はいちょう切りにし、茹でる。長ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、大根、みそを入れ、沸騰したら鱈と人参を入れ、アクを取りながら10～15分煮る。
- ③ ねぎ、しょうがを入れ、ねぎに半分くらい火が通ったら火を止める。

もはや説明不要の青森県を代表する郷土料理のひとつです。「じゃっば」とは、身をおろして残った頭や中骨、内臓などの「捨てるもの」のこと。冬の味覚「鱈」を味わい尽くした最後につくる、とっておきの料理です。内臓は人によって好みは分かれるでしょうが、目玉や胃袋などはなかなかの珍味です。

～歯を大切にしたいあなたへ～ わっ歯歯コーナー

お子さんから大人の方まで大歓迎！健康手帳・母子健康手帳をお持ちの方は持参ください。

- ◆3月2日(日) 10時15分～15時 [参加無料]
エルムの街SC 2階 エルムホール

- ◆内容…①歯の診察 ②歯の染め出し体験
 - ③デンタルフロス、歯間ブラシの使い方
 - ④虫歯になりやすい体質かがわかるテスト(先着50名/11時～14時)その他、盛りだくさん。その他、いろいろな「お口の疑問、悩み等」相談に応じます。
- ※当日、利用いただいた方先着200名に歯ブラシをプレゼントします。

- ◆主催…五所川原市、五所川原市国民健康保険

- ◆共催…青森県歯科医師会北五支部会
五所川原市民保健協議会