

# ケッパレ 大運動会



南小学校



五所川原

615

No.77

目次

- 「活力ある・明るく住みよい  
豊かなまち」づくり……2
- 市消防団定期観閲式……3
- お知らせ……4~11
- ヘルス・インフォメーション……12

人口・世帯数

人口	62,328人 (-14)
男	29,121人 (-13)
女	33,207人 (-1)
世帯数	24,496世帯 (+20)
5月31日現在(前月比)	

# 「活力ある・明るく住みよい豊かなまち」「びんぐら

## トップセールスで 産業振興と雇用拡大を図る

平山市長は五月二十七日、二十九日、三十日の三日間、市内にある製造業関連の誘致企業を訪問し、社員を激励するとともに、雇用の確保を要請しました。

訪問先各社では、経営状況について説明を受け、工場内を見学。市長から雇用の確保や採用増をお願いしたところ、「本社で設備増設の話があれば五所川原工場を優先するよう求めたい」、また「社員の採用増に努めたい」などの回答がありました。



市長は「市として皆様と連携を深め協力していきたい」と話し、二十の誘致企業を訪問しました。

## ふるさと納税

市外にお住まいの方でも

五所川原市へ寄附していただく  
住民税及び所得税が控除されます

ふるさと納税制度とは・・・自らが生まれ育った地域や、応援したいと思う地域に対する気持ちに応え、応援したい県や市町村に寄附した場合、現在住んでいる自治体の住民税（都道府県民税・市区町村民税）及び所得税から寄附額に応じて一定額を控除するというもので、平成20年度の税制改正により導入されました。

## 《ふるさと納税制度の概要》

- 1 控除対象者 個人住民税の「所得割」を納税されている方
- 2 控除対象となる地方公共団体の範囲  
すべての都道府県・市区町村が対象となります。  
寄附先は出身地等に関係なく、自由に選択できます。
- 3 控除方式 寄附をした翌年度分の個人住民税から「税額控除方式」により控除されます。寄附をした翌年に「確定申告」または「市の申告」が必要です。
- 4 適用下限額 5,000円
- 5 控除対象限度額 総所得金額等の30%

### <計算式>

#### 【住民税の控除額】

- ① (都道府県・市町村に対する寄附金-5,000円)×10%
- ② (都道府県・市町村に対する寄附金-5,000円)×(90%-0~40%※)  
※寄附者に適用される所得税の限界税率  
①+②=税額控除額 (②は住民税所得割額の1割が限度です)  
個人県民税・個人市町村民税=4:6の割合で両方から控除します。

#### 【所得税の控除額】

- (都道府県・市町村に対する寄附金-5,000円)×(0~40%※)  
※寄附者に適用される所得税の限界税率

寄附していただく方

- ①寄附申出書の入手
- ②寄附申出書による寄附申し込み
- ③寄附受納通知書  
※振込による場合は払込取扱票又は納入通知書を同封
- ④寄附金の納付
- ⑤寄附受領書の送付  
※税金の寄附控除に必要な証明書  
(確定申告の際に必要)

五所川原市

皆様からの寄附金は、本市の将来像である「活力ある・明るく住みよい豊かなまち」の実現のための各種事業に活用させていただきます。皆様からのご支援お待ちしております。  
※市のホームページでもご覧いただけます。  
<http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp/>  
担当 総務課 内線2111

# 「自分たちの住む町は自分たちで守る」

## 五所川原市消防団定期観閲式

市消防団（川村肇団長）は六月七日、つがる克雪ドームにて定期観閲式を行いました。

二十分団、八百二十人の団員が集合し、観閲者の平山市長から人員服装・機械器具点検を受け、放水演習やポンプ車練法、分列行進など日頃の訓練成果を披露しました。

行進には幼年消防クラブとして市内の保育園児・幼稚園児も加わり、地域一丸となって防災意識を高めていました。



# 歯の健康診断室

## 北五歯科医師会

「歯の衛生週間」にあわせ六月八日、北五歯科医師会（工藤真裕会長）主催の「歯の健康診断室」がエルムホールに開設されました。

この日は「虫歯や歯周病への関心が高まり、早期発見・受診の役割に立てれば」と約二十五名の歯科医師などが賛同。来場した親子連れに無料で歯の検診をしたり、上手な歯の磨き方を説明しました。



# 世界一のわざ 刺繍作品展示会

六月四日から二日間、五所川原商工会館にて「中国蘇繡展―蔣雪英の世界」が開催されました。

蘇州の刺繡（ししゅう）は、一本の絹糸を最大四十八本に分割し、何度も縫い重ねることで色の濃淡や立体感を出す技術が有名で、その美しさは世界的に評価されている。



繊細な技法をしっかりと鑑賞



作品を寄贈する蔣雪英さん(左)

ます。展示会には、日本の振袖に刺繍したものや、刺繡による奥入瀬溪流風景画作品などを展示したほか、実演も行われました。

また、開催に先立ち、中国の全工芸美術大師（名誉人間国宝）蔣雪英さんが市役所を訪れ、刺繡作品を市に寄贈しました。

## 善意の花かご ～どうもありがとうございました～

◎社会福祉協議会へ

◎小山あぐりさん⇨十万円（社会福祉事業に）

◎養護老人ホームくるみ園へ

◎天理教東松島分教会青空ポランティア（小野興道代表）⇨訪問（施設内外清掃、毎月1回）

◎五所川原市へ

◎五所川原農林高等学校（生活科学科）⇨奉仕（市役所お祭り広場への植樹）



五所川原農林高校のみなさん  
ありがとうございました



# 6月 下旬 お知らせ

## ひとり親家庭等医療費 受給資格の更新について

家庭福祉課 内線 2439  
 金木総合支所 内線 3113  
 市浦総合支所 内線 4034

母子家庭、父子家庭等の健康の維持と福祉の増進を図るため、県の助成を受けて市が医療費を助成する制度です（所得制限あり）。

### ◇対象者

・ひとり親家庭の児童および父母のいない児童（18歳に達した年度末まで）

・右記の児童を扶養する父または母（ただし、一医療機関ごとに月千円の自己負担があります）

### ◇更新手続き（既に受給している方）

更新関係書類を6月30日までに送付します。

### ◇持参するもの…通知文書に記載

●更新手続き期間 7月1日（火）～15日（火）（土・日曜日を除く）

※更新の届出がないと8月分以降の医療費の給付を受けられなくなり、忘れずに更新手続きをしてください。

### ◇新規申請手続き（新規の方）

◇持参するもの…①保険証または

保険証のコピー（対象者全員分）

②印鑑③平成19年度所得課税証明書（申請者および申請者と同居している人全員分）④養育費の取り決めやその受領状況を確認できる書類（平成18年分）

※③は、平成19年1月2日以降に五所川原市に転入された方のみ必要となります。前住所地の市区町村から取り寄せてください。

●申請手続き期間 随時受付します。  
 ◇手続場所（更新・新規ともに）  
 ・家庭福祉課児童家庭係  
 ・金木総合支所保険福祉係  
 ・市浦総合支所保険福祉係

## 消防本部からのお知らせ

TEL(35) 2019 内線 23・54  
 予防課

### ◇防火管理者資格取得講習

●7月24日（木）～25日（金） 2日間

◇会場 オルテンシア

◇対象者 消防法で定められている防火対象物（学校・病院・店舗等）で、防火管理上必要な業務を遂行できる管理的、監督的立場にある方

◇受付 6月16日（月）～7月10日（木）（土・日曜日を除く）

※申請書等は、消防本部予防課、金木消防署および市浦消防署にあります。定員になり次第締切。

## 消防設備士試験

●試験日 8月24日（日）

◇会場 青森工業高校（青森市）

◇受付 7月15日（火）～25日（金）

### ◇消防設備士試験事前講習

●（共通法令） 7月24日（木）13時～17時

（構造、整備等） 7月25日（金）9時～17時

◇会場 アピオあおもり（青森市）

◇受付 6月23日（月）～7月11日（金）

※申込書等は消防本部予防課および最寄りの消防署にあります。

## MyHomePlus 「アウトドア2008」サマー

青森県立碓珠少年自然の家  
 TEL(29) 3303  
<http://www.pref.aomori.lg.jp/sonju/>

●7月19日（土）～22日（火） 3泊4日

●青森県立碓珠少年自然の家、津軽富士見湖ほか

◇対象 小学校5年生から中学校3年生までの児童生徒 50名

◇内容 テント泊、ナイトハイキング、岩木山登山、いかだづくり、キャンプファイヤーほか

◇参加費 6000円

◇申込締切 7月11日（金）

※詳細は、電話にてお問い合わせください。HPでも募集案内をご覧ください。

## 融資のご案内

青森県信用保証協会五所川原支所  
 TEL(35) 4121 または  
 市役所商工観光課 内線 2553

地元中小企業の方々の事業資金の借入れを円滑にさせていただくため、特別保証制度を実施しています。きめ細やかな対応で、利用しやすい制度になっています。

## 《特別保証制度》

	簡易小口資金	事業活性化資金
保証金額	1,000万	2,000万
保証期間	7年以内 (据置期間：運転6カ月以内、設備1年以内)	10年以内 (据置期間：運転6カ月以内、設備1年以内)
貸付利率	年率3.3%以内	年率3.6%以内
保証利率	・無担保保険、普通保険をご利用の場合 0.45～1.85%（全9段階） ただし、直近決算の貸借対照表が無い場合など 1.15%（最大0.25%割引有り） ・特別小口資金、経営安定関連特例保険利用の場合 0.77% 0.85% 0.88%	

## 自動車税の納付はお早めに!!

西北地域県民局県税部  
 TEL(34) 3141

県では、自動車をお持ちの皆さんへ6月3日に自動車税納税通知書を送付しています。納付期限は

6月30日（月）ですので、お早めにお近くの金融機関または郵便局などで納付してください。

また、次のとおり「納税窓口の休日開設と時間延長」を行いますので、ぜひご利用ください。

### ◇窓口取扱時間

・6月28日（土）～29日（日）  
 8時30分～17時30分

・6月23日（月）～27日（金）および6月30日（月）

8時30分～20時

## 福祉の仕事 一日移動相談

社会福祉法人 弘前市社会福祉協議会  
 弘前福祉人材バンク  
 TEL 0172(36) 1830

福祉の職場で働きたい方を対象に、就職相談、福祉人材登録や福祉資格の取得方法など、一日相談窓口を開設します。事前の申込は不要です。

●6月18日（水） 9時30分～15時

五所川原公共職業安定所

6月30日（月）は  
 市（県）民税第1期の  
 納期限です  
 忘れずに納めましょう

収納課 内線 2243～2251

第6回  
ソロプチミストデー

国際ソロプチミスト五所川原  
事務局  
TEL(37)3211 櫛引  
FAX(37)3221

今年も次の日程で開催します。  
皆様ぜひご来場ください。

●6月28日(土) 13時～15時30分

五所川原商工会館多目的ホール

◇内容  
・13時～ 講演・福士レイ子会員  
「42年間の開業助産師を終えて」  
・14時10分～ 三味線演奏 五所  
川原第一高等学校

◇入場券 1000円(お茶・お菓子付)。当日券もあります。

第18回 ごしよがわら  
花菖蒲せせらぎまつり

実行委員会(富士見住民協議会)  
事務局 TEL(35)8945 柳沢

明治神宮株分けの69品種、3万本の花菖蒲が咲き誇る菊ヶ丘運動公園へあなたも遊びに来ませんか。

●7月5日(土)～6日(日)

◇主なイベント  
菊ヶ丘運動公園

5日(土)：9時30分～オープニングセレモニー、10時～西北五

ラウンドゴルフ大会

6日(日)：10時30分～歌謡ショー

・手踊り、12時45分～カラオケ大会(審査なし・全員に参加賞)

※この他、出店、フリーマーケット、歴史民俗資料館・旧平山家

無料開放、赤十字PR活動など。

第58回社会を明るくする運動

市民総決起大会

せせらぎまつりにて「防ごう犯罪と非行 助けよう立ち直り」をスローガンに市民総決起大会およびPR活動を行います。

防犯、非行のない明るい社会づくりのため、ご家族そろってご参加ください。

●7月5日(土) 10時30分～12時

フリーマーケット

参加者募集

環境対策課 内線2343

せせらぎまつりに家族や友達と不要になった衣類や日用品などを持ち寄り出店してみませんか。どなたでも参加できます。

●7月6日(日) 9時～15時

◇出店品目 食料品以外のもの

◇申込方法 6月27日(金)までに五所川原家族フリーマーケット実行委員会(事務局・環境対策課)

へ電話にてお申し込みください。

第28回 ウチヨウランと  
山野草展

五所川原山野草愛好会  
TEL(35)6980 蒔苗

山野草に興味のある方お誘い合わせのうえ、ご来場ください。入場は無料です。

●7月5日(土)～6日(日)

北地方教育会館1、2階

初心者弓道教室

(中学生～一般)

五所川原弓道会事務局  
TEL FAX(35)1263 新岡

姿勢を良くして健康になりたい方、仕事や勉強でストレスがたまっている方など、中学生から高齢者までどなたでも参加できる初心者のための弓道教室です。

●昼間 6月23日(月)～7月25日(金) 毎週月・水・金曜日 10時～11時45分

●夜間 6月21日(土)～7月26日(土) 毎週火・木・土曜日 19時～20時45分

(昼・夜の同時受講も可能です)

●五所川原市弓道場(つがる克雪ドーム隣り、新しい道場です)

◇受講料は無料です。弓具は備え付けのものがああります。中学生は保護者の同意が必要です。

◇受講料は無料です。弓具は備え付けのものがああります。中学生は保護者の同意が必要です。

◇受講料は無料です。弓具は備え付けのものがああります。中学生は保護者の同意が必要です。

◇受講料は無料です。弓具は備え付けのものがああります。中学生は保護者の同意が必要です。

五所川原市シルバー人材  
センターからのお知らせ

無料パソコン講座  
TEL(34)8844

●6月28日(土) 13時30分～15時30分

◇高齢者向け講座。パソコン持参の方、先着15名

シルバーパソコン教室

●7月5日～9月27日

毎週土曜日(12回) 9時～12時

◇初歩から始める高齢者入門  
◇受講料 月4000円(教材費別途)

※会場はいずれも市シルバー人材センター(市民体育館内)

火災・救急出動概況

五所川原市 5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	1	15	135	707	3	8
平成19年	3	12	168	746	5	12
比較	△2	3	△33	△39	△2	△4

“火は見てる あなたが離れる その時を”

問い合わせ/五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2019(内線28)

各種印刷物・デジタルコンテンツにおける  
企画・デザイン・制作から製版・印刷・製本

ISO9001 認証取得



地域文化と価値創造の接点。

(有)アート印刷

【本社】五所川原市金山字亀ヶ岡46-7 TEL0173(34)4487・FAX0173(34)4459  
URLhttp://www.artprt.co.jp E-mailnet@artprt.co.jp

【つがる支店】つがる市木造千代町3 8TEL0173(42)1245・FAX0173(42)8085

走れメロスマラソン 応援しています!



団体Tシャツ・ポロシャツ等、作成のご用命は

株式会社 NCアパレル

〒037-0022 青森県五所川原市大字梅田字福浦137-10  
TEL(0173)28-2607 FAX(0173)28-2130

工場直売 大売出し  
6月14日(土)・15日(日) AM9:00~PM6:00



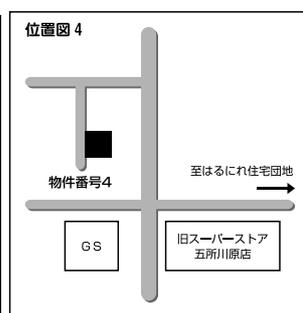
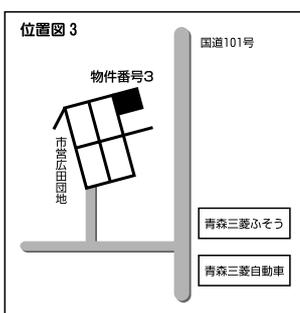
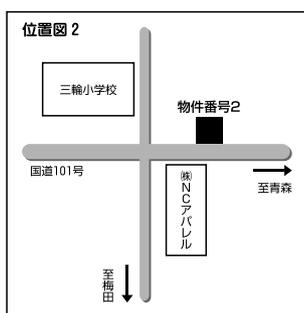
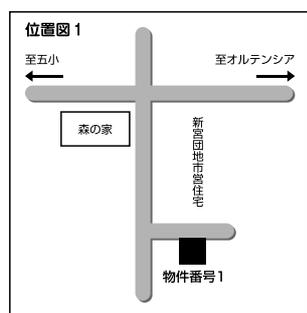
# 市有地売却のお知らせ

管財課・土地開発公社

TEL 35-2111(内線2262・2263)

## 売却物件(土地)

番号	所在地	地目	面積(㎡)	予定価格(千円)	都市計画用途地域	備考
1	若葉一丁目52番4	宅地	238.14	4,072	第一種低層住居専用地域	
2	大字七ツ館字鶴ヶ沼155番6 外1筆	宅地	216.49	2,792	用途指定なし	
3	みどり町二丁目45番1	宅地	4,209.96	38,731	第一種低層住居専用地域	
4	南部地区土地区画整理事業 82街区10	宅地	499.67	11,542	第一種低層住居専用地域	土地開発公社所有



◇売却の方法 一般競争入札により売却します。  
※予定価格以上の最高額で入札した方に、その金額で売却することを決定します。

◇入札参加受付および物件の説明等 入札参加を希望される方は入札参加申込書を提出し、物件の説明と関係書類の配布を受けてください。(物件の説明等を受けた後に申し込んでも構いません。)  
※入札参加申込書は管財課から交付を受けるか、またはホームページからダウンロードしてください。

期間 6月16日(月)から7月3日(木)まで(土・日曜日を除きます)

時間 9時から16時まで

場所 市役所北棟4階 管財課

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

◇入札参加制限 契約を結ぶ能力を有しない方(未成年者等)および破産者で復権を得ていない方は、入札に参加することができません。

◇入札及び開札 日時 7月4日(金) 10時より順次行ないます。  
場所 市役所北棟5階 入札室(第3会議室)

◇入札の無効 入札参加資格のない方のした入札および入札条件に違反した入札は、無効となります。

◇入札保証金 入札当日、入札金額の100分の5以上の保証金の納付が必要です。

◇契約の締結 落札者が決定した日から7日以内に契約を締結します。

◇契約保証金 契約時に、契約金額の100分の5以上の保証金の納付が必要です。

◇代金の納入期限 契約締結の日から30日以内に全額納入していただきます。

※その他詳細については、管財課(土地開発公社)へお問い合わせください。

なお、売却内容については、市のホームページでもご覧になれます。

<http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp/>

愛と誠の力で津軽ロードを

# 走れメロス

## MARATHON RACE 五所川原



### ●●● 交通規制のお知らせ ●●●

### 6月22日(日) 開催 雨天決行

#### ハーフマラソンコース 9時スタート

つがる克雪ドーム → 立佞武多の館前 → 新生大橋 → 松島町 → 漆川 → 一野坪・こめ米ロード → 毘沙門・長富 → 嘉瀬 → 斜陽館前 → 金木小学校グラウンド

#### 3kmマラソンコース 9時35分スタート

金木小学校(国道339号) → 金木警察署前 → 金木病院前 → 金木小学校グラウンド

### 《交通規制にご協力を!》

- ・当日、コースは車両進入禁止になります。時間は8時50分～11時45分まで交通規制があり皆様には多大なご不便をおかけいたします。
- ・金木小学校付近は時間により車両通行止めとなります。五所川原方面のご利用の方はこめ米ロードをご利用くださるようお願いいたします。
- ・コース内には、大会前から看板などの設置作業を始めますので皆様のご協力をお願いします。
- ・交通面には、大会側で十分注意を払っておりますが、何かと不備なところは何卒ご容赦ください。

#### ●走れメロスマラソン実行委員会事務局

TEL 35-2111 (内線2710~2712)

FAX 35-6233

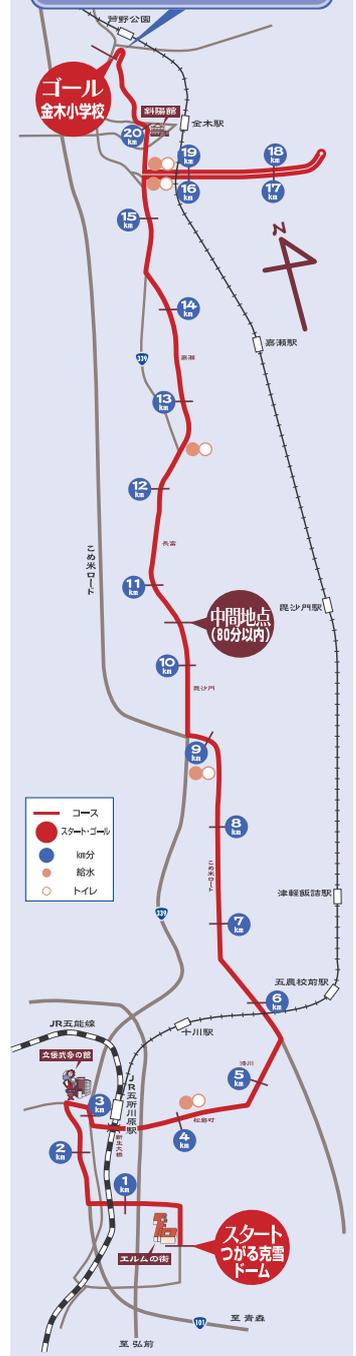
## 走れメロスマラソン ランナーを応援しましょう!

当日は県内外から参加する選手の皆さんが五所川原地区や金木地区を走行します。

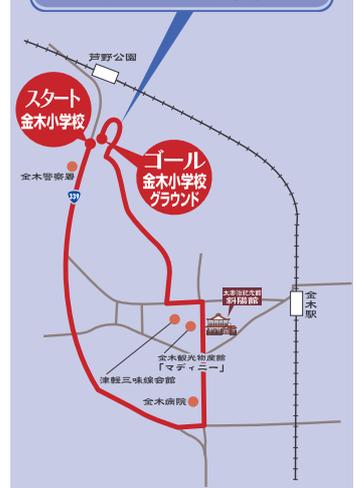
全国からお越しいただく選手の方々に激励するため、当日、コース沿道にて皆様の応援をお願いいたします。



#### ハーフマラソンコース図



#### 3kmコース図



## 特定計量器(はかり)の定期検査

青森県商工政策課計量検定グループ TEL 017-739-8555  
商工観光課 内線2553

今年度は旧五所川原地域が特定計量器(はかり)の検査対象地域となっています。薬局、商店、精米業等で特定計量器(はかり)を使用されている方は、2年に1回の定期検査を必ず受けてください。

※特定計量器=取引または証明に用いられるはかり。

### 〔注意事項〕

1. 検査は原則として通知書(ハガキ)記載の場所で行いますので、記載された検査会場に通知書(ハガキ)、検査料(種類によって異なります)とご使用の特定計量器(はかり)を持参してください。
2. 通知書記載の日時・場所にて検査を受けることができない場合は、他の日時・場所でも受けることができます。
3. 通知書(ハガキ)が届かなくても、取引または証明に特定計量器を使用されている場合は、最寄りの検査場所で検査を受けてください。
4. 検査を受けていない特定計量器(はかり)は、業務用として使用することができないので必ず検査を受けてください。

検査日	時間	場所
7/1(火)	10:00~11:30	毘沙門・長富コミュニティセンター
	13:00~14:30	コミュニティセンター飯詰
7/2(水)	10:00~12:00	コミュニティセンター三好
	13:00~15:00	
7/3(木)	10:00~11:30	コミュニティセンター中川
7/3(木)	13:00~14:30	
7/4(金)	10:00~11:30	コミュニティセンター長橋
	13:00~14:00	コミュニティセンター七和
7/14(月)	10:00~12:00	ごしよがわら市農業協同組合栄支店
	13:00~15:00	
7/15(火)	10:00~12:00	ごしよがわら市農業協同組合松島支店
	13:00~15:00	
7/16(水)	10:00~12:00	五所川原市役所 一般駐車場車庫
	13:00~15:00	
7/17(木)	10:00~12:00	
	13:00~15:00	
7/18(金)	10:00~12:00	

※12:00~13:00はお避けください

## はるにれ住宅団地 宅地分譲現地相談会

建築住宅課 内線2660  
県住宅供給公社住宅部住宅企画課 TEL 017-723-1627

団地名…はるにれ住宅団地  
現地相談会…6月22日(日)~23日(月) 10時~16時  
はるにれ住宅団地(現地テント)

分譲区画数	60
土地面積	245㎡(74.3坪)~331㎡(100.4坪)
土地価格	630万円~804万円
申込受付	8時30分~17時(土・日・祝日除く) ①特別価格宅地分譲制度 募集期間 6/23~6/27 募集区画数 5区画 15%割引 ※申込み複数場合は抽選 ②複数区画宅地分譲制度 ③新築住宅一般公開宅地分譲制度の分譲割引制度があります。
受付場所	五所川原市建築住宅課、または青森県住宅供給公社住宅部住宅企画課

## スプレー缶による 爆発事故について

環境対策課 内線2343

最近ごみ収集作業中にスプレー缶が原因とみられる爆発・火災事故が発生しています。排出する際は、必ず最後まで使い切り、缶に穴をあけて出して下さい。



スプレー缶は「資源リサイクル」収集日にお出してください

◇スプレー缶のほか、缶詰・ミルク・のり・お菓子などの缶もジュースやビールなどのアルミ缶・スチール缶と一緒に袋に入れて出してください(リサイクルの推進・ごみの減量化につながります)。

## 男女共同参画週間 6月23日~29日

企画課 男女共同参画室 内線2156

### 週間標語

「わかちあう 仕事も家庭も 喜びも」

6月23日~29日の1週間は、男女共同参画週間です。「男女共同参画社会基本法」が平成11年6月23日に施行されたことになんで、男女共同参画社会の実現をめざし取り組んでいます。みなさんの職場や家庭、学校、地域では、「女性だから~」、「男性だから~」という風に固定的な性別役割分担がされていませんか?あらゆる分野で、性別に関係なくそれぞれの個性と能力に応じて役割分担することは、男性と女性が対等なパートナーとして、責任と喜びを共に分かち合い、自分らしい生き方をすることにつながっていきます。この機会に、私たちの周りでの男性と女性のパートナーシップについて、考えてみましょう。

### 情報紙編集委員募集!

市では男女共同参画社会の実現に向けて、市民と共に考え、情報を発信するために情報紙を発行しています。

あなたも情報紙づくりに参加してみませんか。年齢、性別は問いません。男女共同参画、情報紙作成に興味のある方であれば知識がなくてもOKです。

◇応募資格 市内在住の方  
※詳細は電話にてお問い合わせください。

# 「ザ☆ごしょがわら元気教室」参加者募集

～将来の介護予防のために、元気な今から参加してみませんか～

【対象】 おおむね65歳以上で、日常生活はほぼ自分ででき、一人で外出できる方。  
(介護認定を受け、介護サービスを利用している方は対象となりません。)

【日時・場所・内容】

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
6月26日(木)	6月27日(金)	データで知ろう自分の体(筋力・体力チェック)
7月4日(金)	7月4日(金)	ウォーキングと植物観察(狼野長根公園) 講師:津軽植物の会会長 木村 啓氏
7月18日(金)	8月29日(金)	指先動かし脳を活性化!折り紙
8月22日(金)	7月25日(金)	レクリエーションと体操・ストレッチ 講師:(有)サンライズ障害支援部 成田 豊氏
9月5日(金)	9月5日(金)	水中運動(し〜うらんど海遊館)
9月19日(金)	9月19日(金)	ハイキングIN市浦(モー林公園)
10月17日(金)	10月24日(金)	「Shall we リズムダンス?」 講師:五所川原体育指導員 藤田 妙子氏
11月21日(金)	11月28日(金)	元気が出るお昼ご飯「たくさん」より「まんべんなく」 約600kcalの料理実習と管理栄養士講話
12月12日(金)	12月19日(金)	前年度人気NO1!童心にかえて童謡を歌おう♪ 講師:五所川原会場 サークルのぼら(童謡)代表 高橋 キョエ氏 金木会場 元金木町教育委員会教育長 成田 勝義氏
H21. 1月16日(金)	H21. 1月23日(金)	初春の百人一首大会!
2月13日(金)	2月27日(金)	バランスボールでエクササイズ!
3月6日(金)	3月13日(金)	元気教室でどれだけ元気になれたかな? (筋力・体力チェック)

◇時間はいずれも13時～15時(ただし、7月4日、9月5・19日、11月21・28日は9時～15時)

◇毎回、健康状況観察と元気体操を実施します。状況に応じ、内容等に変更がでる場合があります。

【料 金】 無料(ただし、「し〜うらんど海遊館」の入館料は実費)

【申込み】 開催日の1週間前までに、電話でお申し込みください。

【申込み・問い合わせ先】 健康推進課保健指導係(内線2367・2368) 中嶋・山内

## 無料フッ素塗布・歯の健康相談

幼児からの虫歯予防を目的に、歯科保健事業として無料フッ素塗布・歯の健康相談を行います。料金は無料です。

◇対象者…国保加入者で1歳6カ月～小学校6年生

◇期 間…6月13日～8月29日(土・日・祝日を除く)

◇場 所…市浦歯科診療所(歯科保健センター)

◇内 容…歯科相談・ブラッシング指導・無料フッ素塗布・口腔内診査

◇申込方法…電話で直接お申し込みください。

◇受付・問い合わせ先

申込み受付時間 9時～16時30分

市浦歯科診療所(歯科保健センター) TEL27-7734

## 青森県の不妊に関する支援について

県では、体外受精・顕微授精の「特定不妊治療」を受けた方の経済的負担を軽減するため、「青森県特定不妊治療助成事業」を実施しています。

助成額および回数は、1組の夫婦について1回の治療につき10万円を限度とし、1年度当たり2回までとなっています。助成期間は通算5年です。

また、県では不妊に関する無料の相談窓口を弘前大学医学部附属病院に設置しています。相談には予約が必要となります。

詳しくは西北地域県民局地域健康福祉部保健総室(TEL34-2108)または県子どもみらい課(TEL017-734-9303)までお問い合わせください。



【奥津軽虫と火まつりスケジュール】

18:30～ 虫と火まつり運行開始(大町通り～岩木川河川敷)

20:00～ 虫の昇天(岩木川河川敷)

※当日は立佞武多の館前及び、五所川原駅前にて虫おくり山車展示をおこないます。

主催 ■ 奥津軽虫と火まつり実行委員会

お問合せ ■ 社五所川原青年会議所 (TEL.0173-35-4049)

※当日は会場周辺で交通規制が行われますのでご協力ください。  
詳しくは社五所川原青年会議所ホームページをご覧ください。  
<http://www.et.tiki.ne.jp/~goshajo/>

(社)五所川原青年会議所 TEL 35-4049

## 奥津軽虫と火まつり

6月21日(土) 大町～岩木川河川敷

田植えが終わり一段落ついた早苗ぶり(さなぶり)に、五穀豊穡、無病息災を願う伝統の祭り「虫おくり」。虫の練り歩きはもちろん、御神火を灯した大松明の運行、虫の昇天も必見です!

### 《スケジュール》

18:30 ～18:50	修祓式	大町通り
18:50 ～20:00	虫おくり運行 演舞・火まつり運行	大町通り ～岩木川河川敷
20:00 ～21:00	虫の昇天(神事)	岩木川河川敷

※当日は立佞武多の館前、五所川原駅前にて虫おくり山車展示を行います。

当日は会場周辺で交通規制が行われますのでご協力ください

## 「ふるさと祭り東京2009 —日本のまつり・故郷の味— への出展の募集について

商工観光課 内線2551

ふるさと祭り東京2009が、ふるさとの「祭り」と「市(いち)」をテーマに来年1月9日から12日まで東京ドームで開催されます。当市の立佞武多はふるさと祭り東京実行委員会からの要請を受け「祭り」に出陣します。また、「市(いち)」では全国各地の食材・製品の展示販売を予定しています。市では、1ブースを確保しましたので、下記のとおり出展者を募集します。

- ①出展条件** 祭り期間中(4日間)出展できる方  
※ブース使用料は無料ですが、旅費・宿泊料・出品品の運搬費等その他出展に係る経費は出展者の負担になります。
- ②出展する食材等** 地域ブランドとしてPRしたい食材や製品等  
※出展可否の食材等については現在確認中です。
- ③出展スペース(1ブース)等**  
・1ブース 間口約4m×奥行2.3m×高さ2.4m  
・出展店舗数 2店舗程度を予定(出展店舗の規模等によるため)
- ④出展説明会**  
日時 6月24日(火) 13時30分  
場所 市役所北棟3階 第5会議室  
※説明会終了後、出展申し込みを受け付けますので、印鑑を持参してください。

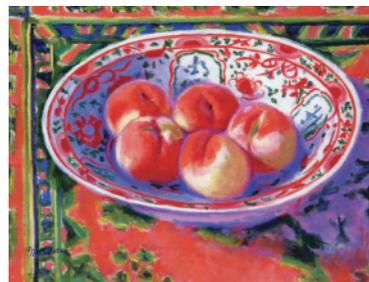
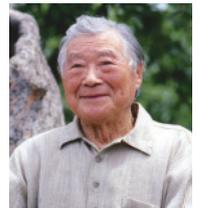
東京ドームシティ公式サイト  
<http://www.tokyo-dome.co.jp/furusato/>

## 伊藤正規 画業のあゆみ展

7月27日(日)まで 9時～19時  
立佞武多の館2階美術展示ギャラリー

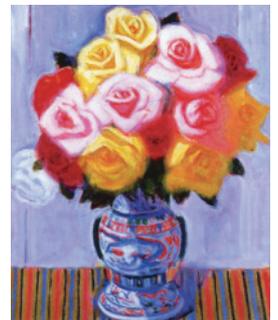
2回目となる今回の展示では、恩師である藤島武二画伯の作品1点と夫人である故伊藤芳子画伯の作品2点を含む計45点を展示しています。

1912年市内梅田に生まれる。東京美術学校(現東京芸大)を首席で卒業後、日展で入選を重ね、日本の中央画壇で活躍。日展審査員を務めた。1995年、五所川原市名誉市民。2005年、紺綬褒章受章。96歳の現在も意欲的に創作活動を続ける。



◀吾須赤絵皿の桃 F15

▼万暦壺のばら F15



入場料	対象	料金
	大人	300円
	高校生	100円
	小中学生	100円

主催:「画業のあゆみ展」実行委員会  
共催:五所川原市、五所川原商工会議所、五所川原市教育委員会  
後援:東奥日報社、陸奥新報社、ATV、RAB  
立佞武多の館 TEL 38-3232

相談事例② 認知症である夫が妻に対して振るう暴力にどう対応するか（高齢者虐待）



【相談内容】

Kさんはもともと穏やかな性格で、地域の世話役などもしていましたが、徐々に理解力が低下し、すぐに怒るようになり、突然妻に暴力を振るったり、追いかけていたりしている姿をみて近所の方が相談してきました。

【こんなふうに考えてみました】

Kさんが専門医の受診がないようであれば受診を勧めます。  
Kさんと妻の関係や暮らしぶりを確認しながら、通所サービスの利用などで、Kさんと妻が離れる時間をつくる事を検討します。



関係者（ケアマネ・通所サービス職員・市保健師・保健所・包括支援センター・Kさんと妻等）で会議を開催し、問題を共有し解決にむけて話し合います。同時に、暴力の時の支援として、妻の同意を得、近所の方や民生委員さんに状況報告と見守りの支援依頼をし、妻には病状理解と介護指導をしていきます。  
※一般に虐待者は虐待を自覚していない事が多く、サインに気づく事が早期発見につながります。

<マメ知識～虐待かなと思われる高齢者のサイン>

- ・説明のつかないけがやあざ、あるいは治療されていない傷がある。
- ・衰弱、栄養不良の状態、脱水状態、異常な体重減少がみられる。
- ・汚れたり破れた服を着ている。いつも同じ服を着ている。
- ・オムツが交換されていない。
- ・食事をとる事ができない。
- ・年金や預金があるにもかかわらず、お金をもっていない。
- ・表情がない。うつむいている。涙ぐむ。会話に参加しない。
- ・家族の顔色をうかがう。家族をさげよとする。

（参考文献：介護支援専門員のスキルアップテキスト）

地域包括支援センター TEL38-3939  
または市内9カ所の在宅介護支援センター

第1回 「介護者のつどい」  
参加者募集

日頃気づかぬうちにたまっている介護疲れ、ストレス等…。このつどいに参加し、少しでもさっぱりし、元気になりませんか。

- 日時 6月23日(月) 9時～14時
- 場所 働く婦人の家・保健センター五所川原
- ◇対象 市内に居住する現在介護に関わっている方、介護に関心のある方
- ◇定員 30名
- ◇内容 ①介護相談・健康相談  
②ハイキングと植物観察  
(つがる市ベンセ湿原)  
講師：津軽植物の会  
会長 木村 啓氏
- ③情報交換
- ◇持参するもの 昼食、飲み物、敷物
- ◇申込締切 6月18日(水)
- ◇申込先 健康推進課保健指導係 (内線2367・2368)

『川柳岩木吟社』

題字 斎藤 清泉

よきこじよがわら

神仏に詫びて一つの嘘を言う	澤田長一朗
平凡という幸せを知る茶卓	高橋幾朗
琴線に触れてそれから好きな人	葛西あきを
子の笑顔無心に母を勇気づけ	佐藤すみ子
遺伝子がことあるごとに邪魔をする	工藤雨詠
指切りをまた聞いている遊園地	佐藤ぶんじ
朴訥な手だなつないでみたくなる	沢田百合子
頂上も頂点もない農を継ぐ	平山 平
キリトリ線またいで親子しています	高橋紅雨
お父さんに戻るピエロは笑わない	須藤蛙痴郎



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

## 健康づくり相談室

生活習慣病や、肥満解消、介護予防など体に関すること、  
ストレスや心の相談などに保健師が応じます。  
健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

地区	開催場所	開催日	開催時間
市浦	磯松公民館分館	6月20日(金)	10:00~11:00
	生きがいセンター	6月20日(金)	13:30~14:30

## 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	7月8日(火)	保健センター五所川原	平成20年2月生まれ全地区
1歳6か月児健診	7月29日(火)	保健センター五所川原	平成19年1月生まれ全地区
3歳児健診	7月17日(木)	保健センター五所川原	平成17年1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
7月16日(水) 10:00~11:30	保健センター五所川原	○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 ※7月勉強会テーマ(11時~)「事故予防」
7月24日(木) 10:00~11:30	保健センター金木	
7月23日(水) 10:00~11:30	保健センター市浦	

## 献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
7月22日(火)	9:30~11:00	(株)スーパー佐藤長広田店
	13:00~15:30	東芝メディア機器(株)
7月27日(日)	10:00~11:45	エルムの街SC
	13:30~16:00	イトーヨーカドー

■お知らせ

市広報6月1日号でお知らせしたイトーヨーカドーでの献血は、6月22日に変更となりましたので、ご注意ください。

献血される方や輸血を受ける患者さんへの安全を確保するため、服薬中の方や海外旅行等の経験のある方は、検診医師の判断によりご遠慮いただく場合があります。詳しくは血液センターまたは健康推進課までお問い合わせください。

©青森県赤十字血液センター (TEL: 017-741-1511 FAX: 017-741-1517)

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 大豆製品をつかって

### はんぺんの テンペはさみ揚げ



(1人分: 224kcal 塩分1.2g)

#### ■材料(4人分)

はんぺん……………2枚	卵……………1個
テンペ……………30g	パン粉……………適量
スライスチーズ…2枚	揚げ油……………適量
青じそ……………4枚	サラダ菜……………8枚
小麦粉……………適量	ミニトマト…8個

#### 【作り方】

- ①はんぺんは長方形になるように半分の大きさに切り、切り口に具が挟めるように切れ目を入れる。
- ②テンペは素揚げしてから、挟みやすいように薄く切る。チーズも挟みやすいように切る。
- ③青じそでテンペ、チーズを巻く。
- ④はんぺんに③を挟み、小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつけて170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤④を皿に盛り付け、サラダ菜、ミニトマトを飾る。

このメニューに使われている「テンペ」とは、東南アジア諸国で作られている発酵食品で、茹でた大豆を「テンペ菌」と呼ばれる「クモノスカビ」の一種で発酵させたものです。納豆の様に強いニオイやねばりは無く、また、大豆そのものの状態よりも抜群に消化が良くなっています。更年期障害、肌荒れ、便秘、肥満などでお悩みの方にオススメの健康食品です。まだ食べた事のない方は、一度試してみたいはいかがでしょうか。

## 救急医療当番医

月日	曜日	医療機関名	住所	電話
6月22日	日	瀬川内科クリニック	松島町1-79	33-0202
6月29日	日	増田病院	新町41	35-2726

※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 ☎34-4999)でも紹介します。