

靄山に

五穀豊穰と大漁を祈願



9/19 脇元お山参詣



五所川原

2009

101

No. 108

目次

桜てんぐ薬病防除講習会	2
脇元お山参詣	3
お知らせ	4~9
ヘルス・インフォメーション	10

人口・世帯数

人口	61,544人	(-69)
男	28,644人	(-26)
女	32,900人	(-43)
世帯数	24,639世帯	(+13)

8月31日現在(前月比)

地域ぐるみで桜を再生しよう ～ 芦野公園 ～ 「てんぐ巣病」 防除講習会開催

今春、芦野公園の桜の開花がまばら状態だったことから、市公園管理課がNPO法人青森県樹木医会へ診断を依頼したところ、千八百本余りある桜のうち約七割が「てんぐ巣病」にかかっており、これが原因の可能性が高いと報告されました。

「てんぐ巣病」は周辺の桜にも感染する恐れがあることから、地域住民一丸となって防除しようとして、九月十日、金木自然休養村管理センターにて、公園管理課主催の「てんぐ巣病防除講習会」が開催されました。



「てんぐ巣病」は下から見つけるのがコツと指導する樹木医

講習では、樹木医の指導のもと、病気の見つけ方と対処方法について、実技指導を交えて学びました。これを活かし、園内では国の緊急雇用創出事業を活用（二十八名雇用）した大規模な桜剪定作業が行われています（十二月十一日まで予定）。



てんぐ巣病に罹った桜の枝

〈てんぐ巣病とは〉
カビの一種「タフリナ菌」により、小枝が鳥の巣やほうきのように多数枝分かれし、花が咲かなくなる植物の病気。放置しておくとも樹全体に被害が拡大し、数年で枯れてしまうおそれがある。薬剤での防除が困難で、伝染源を剪定して排除する方法が最も効果的といわれている。

五所川原市を主会場に 青森県民文化祭が始まりました

「奥津軽より文化の発信」をテーマに、第十九回青森県民文化祭が、当市を主会場として開催されています。

九月十三日にオルテンシアで行われた「総合フェスティバル」では、塩越隆雄実行委員会会長の挨拶などのほか、総勢百十名の五所川原小中学校合唱団による文化祭テーマソング「友よ、明日が」の合唱、鶴田町野木保育園による器楽演奏が行われたセレモニーに続き、太宰治の作品「竹青」を脚色した、市民によるオペラ風創作劇「D.A.Z.A.I」が上演され、西北五地域の合唱団による歌声と、市民の熱演が観客を魅了していました。

県民文化祭は、太鼓、三曲、合唱など十四の分野別フェスティバルが、オルテンシア、中央公民館などで開催されます。



五所川原第一高校の三味線が会場に響きわたる

三味線に酔う 第16回仁太坊祭り

津軽三味線の元祖「仁太坊」にちなんだ「仁太坊祭り」が、九月十九日、津軽三味線会館屋外ステージにて開催され、今年五月の津軽三味線全日本金木大会で仁太坊賞を受賞した澤田成十朗さん（本名・米澤希英）や、団体・小中高生の部優勝の五所川原第一高等学校、同人賞の金木高等学校からの三味線演奏のほか、民謡や手踊りなどで会場は熱気に包まれました。



オープニングを飾った金木高校



脇元岩木山神社大祭 霧山お山参詣

九月十八日から二日間、脇元岩木山神社として信仰を集める霧山（もやま・標高百五十二m）にて「脇元お山参詣」が行われました。十九日（旧暦八月一日）の朔日山の奉納のほか、洗磯崎神社から御幣や供物を手に、霧山山頂に祭られている岩木山神社へ向け山道を登り、五穀豊穡と大漁を祈願しました。奥津軽に秋がやってきます。



「サ〜イギサイギ」のかけ声とともに脇元地区を練り歩く

災害時に備え、意識高める 児童ら炊き出し訓練

九月十四日、金木公民館で金木町赤十字奉仕団（外崎れい子委員長）主催による災害時炊き出し訓練が行われ、喜良市小5・6年生二十六名が参加し、災害時の備えを確かめました。



ハイゼックス（熱に強い特殊な袋）で炊き出し準備する児童ら

善意の花かご

ぜひご協力をお願いします

- ◎社会福祉協議会へ
- ◎五所川原理容女性部（新谷とき部長）⇒寄贈（雑巾四十枚）
- ◎青森銀行広田支店友の会（川村恒儀会長）⇒六万五千三百円（チャリティー益金）

- ◎松緑神道大和山（田澤清喜教主）⇒七十五万円（第35回大和山チャリティーバザー益金）
- ◎五所川原朝野球協会（成田光昭会長）⇒八万六千円（愛の一球募金）
- ◎養護老人ホームくるみ園へ
- ◎五所川原理容女性部（新谷とき部長）⇒寄贈（雑巾四十枚）
- ◎小野果樹園（小野興道代表）⇒寄贈（りんご百kg）
- ◎五所川原市へ
- ◎五所川原歌の親和会（奈良一雄会長）⇒二万三千六百七十七円（チャリティー歌謡選手権大会の益金として）
- ◎全国共済農業協同組合連合会青森県本部（船橋正光本部長）⇒寄贈（交通安全横断旗七百五十本・小学校一年生へ）



横断旗を寄贈する船橋本部長(右)

10月上旬 お知らせ

◎行政相談

市民課 内線2317

●10月8日(木) 10時〜12時

●10月22日(木) 13時〜15時

市役所北棟2階 市民相談室

◇相談員：行政相談委員

◎行政・人権合同相談

金木総合支所 内線3104

●10月21日(水) 10時〜15時

金木総合支所4階 第3会議室

◇相談員：行政相談委員

人権擁護委員

◎人権・行政相談

市浦総合支所 内線4011

●10月6日(火) 10時〜15時

〈行政相談〉

●10月27日(火) 13時〜16時

●10月28日(水) 13時〜16時

市浦総合支所 あすなるホール

◇相談員：人権擁護委員

行政相談委員

◎法務局人権相談

青森地方法務局五所川原支局

TEL (34) 2330

●月曜日〜金曜日（祝日を除く）

9時〜16時

法務局五所川原支局2階相談室

◇相談員：人権擁護委員

◇相談員：人権擁護委員

◎精神保健福祉相談

五所川原保健所 TEL(34)2108

●10月9日(金) 13時〜14時

五所川原保健所 第1相談室

技能講習会

(社)西北労働基準協会

TEL(35)6336

小型移動式クレーン運転技術講習

つり上げ荷重1t以上5t未満

●10月13日(火)〜15日(木) 3日間

9時〜17時

◇学科会場：(社)西北労働基準協会

実技会場：斎勝建設(株)構内

◇受講資格：満18歳以上の方

◇受講料：28800円（消費税
テキスト代含む）

◇申し込み：10月7日(水)もしくは
定員40名に達し次第締切。

玉掛技能講習会

つり上げ荷重1t以上

●10月27日(火)〜29日(木) 3日間

9時〜15時

◇学科会場：(社)西北労働基準協会

実技会場：斎勝建設(株)構内

◇受講資格：満18歳以上の方

◇受講料：22500円（消費税
テキスト代含む）

※一部免除あり

◇申し込み：10月21日(水)もしくは
定員50名に達し次第締切。

※詳細はお問い合わせください。

国民年金についてのお知らせ

国保年金課 内線2331~2333
第3号被保険者期間と重複する厚生年金等の加入期間が裁定後に判明した場合の取扱いが変更になりました

老齢年金を受け始めてから、国民年金第3号被保険者期間と重複する会社等にお勤めされた期間(厚生年金等の加入期間)が新たに判明した場合には、会社等を退職した後の第3号被保険者期間が引き続き年金額に反映される期間(保険料納付済期間)として取り扱われ、過去の年金額が減額とならなくなりました。

この場合、社会保険事務所に申出書等を提出していただく必要があります。

詳しくは、弘前社会保険事務所
 TEL 0172(27)1309まで。

国民年金保険料はコンビニエンスストアでも納められます

国民年金保険料は、金融機関、郵便局のほか、コンビニエンスストアでも納められます。コンビニエンスストアで保険料を納めるときは、バーコードが印刷された納付書をご使用ください。金融機関が近くにない方、日中忙しくて金融機関に行けない方は、どうぞコ

ンビエンスストアをご利用ください。

お手元に納付書がない方は年金手帳、免許証、保険証等をご用意のうえ、弘前社会保険事務所TEL 0172(27)1338までご連絡ください。

**平成21年度
除排雪業務臨時職員募集**

土木課 内線2615
金木総合支所産業建設係 内線3210
市浦総合支所産業建設係 内線4023

市除排雪対策本部では、平成21年度除排雪業務臨時職員を募集します。

●**募集期間**：10月15日(木)～30日(金)

◇**募集人員**
 五所川原地区 39名程度
 金木地区 12名程度
 市浦地区 10名程度

◇**業務内容**：除排雪に係わる業務

◇**募集要件**(すべてに該当する方)
 ①市内に居住している方 ②健康な方 ③大型特殊免許を有している方 ④車両系建設機械運転技能講習を修了している方で、原則として、重機運転経験2年以上の方 ⑤原則として、市除排雪業務経験者は60歳未満の方

未経験者は50歳未満の方(平成21年11月1日を基準日とする)

◇**雇用期間**
 12月7日(月)～22年3月5日(金)

◇**就業時間等**：原則として、5時～14時30分(間に休憩1時間30分含む)詳細は五所川原市臨時的任用職員管理規程による。ただし、非降雪時は正規職員と同じく8時30分～17時15分。

◇**申込書類**：①五所川原市除排雪業務臨時職員雇用申込書(土木課、各総合支所産業建設係にあり) ②本人の住民票 ③免許証(写) ④車両系建設機械運転技能講習修了証(写) ⑤運転記録証明書(過去1年分) ⑥健康診断書(3カ月以内のもの) ⑦

市税納税証明書(平成21年度) ⑧**申込先**：五所川原地区：土木課 管理係、金木地区：金木総合支所産業建設係、市浦地区：市浦総合支所産業建設係

◇**採否の決定通知**
 11月9日(月)までに通知します。

◇**労働相談・個別的労使紛争あつせん制度**

青森県労働委員会
 「解雇を突然言い渡された」「賃金を一方的に変更された」などのトラブルはありませんか。

労働相談

個々の労働者と事業主との間に生じた紛争で、当事者間のみでの解決が困難な場合に、県の担当職員が相談に応じています。

◎**青森県労政・能力開発課**
 TEL 017(773)1777

個別的労使紛争あつせん
 労働者・事業者からのあつせん申請により、県労働委員会の「あつせん員」が当事者からお話を伺い、意見の調整や助言を行うなど迅速な解決のお手伝いをします。

◎**青森県労働委員会事務局**
 TEL 017(734)9832
 ※相談・あつせんは無料。秘密厳守。安心してご利用ください。

平成21年度手話通訳者養成講座(基本課程)

青森県聴覚障害者情報センター
 TEL 017(728)2920

●11月15日(日)～22年3月7日(日) 青森県聴覚障害者情報センター (青森市筒井字八ッ橋76-9)

◇**対象**：手話奉仕員養成講座の基礎課程修了もしくは同程度の知識と技術を有する方。

◇**受講料**：無料(テキスト代実費)
 ◎**申込締切**：10月15日(木)必着
 ※受講申込書とともに「手話を学ぶきっかけ」課題を提出。

◎**広報有料広告**

**中学生保護者対象
進路相談会2009**

— 五所川原会場 —
 第1回 10月10日(土)
 第2回 11月15日(日)

時間
 午前の部 10:00～12:00
 午後の部 13:00～15:00
会場
 エルム文化センター (エルムショッピングセンター 2F)
 学校法人 下山学園 五所川原商業高等学校 TEL 0173(35)5151

皆さんの未来をHappyに・・・
 私たちは応援します。

10/24(土) 鶴田町公民館
 10/31(土) つがる市木造 松の館
 11/3(火) 板柳町 ふるさとセンター
 11/8(日) 鯨ヶ沢町 舞戸公民館
 11/14(土) 中泊町文化ホール パルナス

五所川原市を応援します!!

文化講演会

北奥文化研究会 TEL(34)3046

●10月10日(土) 13時30分

中央公民館(入場無料)

◇「津軽の秘薬(一粒金丹)と渋江抽齋」青森県立郷土館研究主幹・本田伸氏 / 「明治天皇の歩いた道―巡幸―」(福士光俊会員)

チャリティー歌謡・舞踊発表会

津軽野歌謡クラブ TEL(28)2211

県内各地の歌・踊りの仲間70組の発表があります。入場無料。

●10月11日(日) 10時30分開演
オルテンシア小ホール

きのご展示会(写真展同時開催)

五所川原山酔会 TEL(35)7924

●10月12日(月・祝) 10時〜16時
立佞武多の館1階ホール

栄幸園祭

TEL(28)2288

催物や模擬店、抽選会など。

●10月18日(日) 10時〜14時30分

平成21年度難病フォーラム

県難病連 TEL0172(62)5514

●10月24日(土)13時〜オルテンシア
●第一部「難病と私たちのくらし」

(西北病院・浦田幸朋先生 / 日本オストミー協会・佐藤明正氏)

●第二部「筋ジストロフィーと闘いながら力強く歌う」(木田俊之 / ライブショー)※入場無料

平成21年度 JICA ボランティア秋募集

JICA東北青森デスク
TEL017(735)2249

国際協力の一環として、ボランティア活動への参加者を募集。

●募集期間

10月1日(木)〜11月9日(月) 必着

体験談&説明会

海外ボランティアって難しそう、よく分からないと思っている方は、「体験談&説明会」へどうぞ。

●青年海外協力隊 / 日系社会青年ボランティア(20歳〜39歳)

●10月24日(土) 14時〜16時

水産ビル(青森市)

●10月25日(日) 14時〜16時

八戸市公民館(八戸市)

●10月31日(土) 14時〜16時

文化センター(弘前市)

●シニア海外ボランティア / 日系社会シニア・ボランティア(40歳〜69歳)

●10月24日(土)10時30分〜12時30分

水産ビル(青森市)

※詳細は JICA ホームページで
<http://www.jica.go.jp/volunteer/index.html>

今回お知らせ予定であった「産業まつり」は次回掲載となります。ご了承ください。

新型インフルエンザの医療機関受診方法が変わりました

新型インフルエンザが、季節性インフルエンザと同様に、一般医療機関で受診できるようになりました。38℃以上の急な発熱・せきなどの症状がある方は、かかりつけ医など一般の医療機関へ、必ず事前に電話して医療機関の指示に従い、マスクを着用して受診してください。

新型インフルエンザ予防対策を強化しましょう

- 外出先から戻ったときの“うがい”“手洗い”を徹底しましょう
- できるだけ人混みを避け、外出時はマスクを着用しましょう



「季節性インフルエンザ予防接種」費用の一部を助成します

助成を希望する方は、指定医療機関(健康推進課、金木総合支所保険福祉係、保健センター市浦に名簿があります)に直接お申し込みください。

【助成対象者】接種日に満65歳以上の市民および60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器または免疫不全などによる機能障害を有する市民。

●実施期間：11月2日(月)〜12月31日(木)

【期間中であっても休診の場合があります。医療機関にご確認ください】

●申込受付開始日：10月7日(水)

●助成額：接種費用のうち一人あたり1,000円を市が助成します。窓口で差額分のみお支払ください。

(生活保護受給者は無料で接種できます。医療機関窓口に「医療受給証」を提示してください。)

◎お問い合わせ先 健康推進課 内線2362 / 金木総合支所保険福祉係 内線3108 / 保健センター市浦 TEL27-7733

秋、ベナスが一年でいちばん美味しい季節です!!

大人気ベナス田楽を是非皆様に食べて頂きたいので御来店のお客様にサービス券を差し上げています。どうぞこの機会にお越しください!

0173 38-3048

わのお食事 としま

屏風山宮ちの甘くて美味しい

さつまいも 3.5kg/500円 (大中小混み)

配達します

農薬や除草剤、化学肥料を使わず作り、特別栽培農産物に認証されています。

花田農園 五所川原市太刀打字早蕨127-7
TEL/FAX 35-0182

芦野公園の不審火について

公園管理課 TEL34-9555

最近、芦野公園内の公共施設で、不審火等の事件が続いています。

市では、関係機関と連携を図り、パトロールの実施等に努めていきますが、芦野公園近隣のみなさまには、十分注意していただきますようお願いいたします。

*不審火について何か情報をお持ちの方は
五所川原警察署金木分庁舎 TEL53-2117まで！

平成21年度働く婦人の家講座 和菓子作り教室

～季節にあった和菓子を作ります～

- 日 時…10月19日(月) 13:00～16:00
 - 場 所…働く婦人の家2F調理室
 - ◇講 師…三山鐘徳先生(炉月菓子処)
 - ◇材料費…1,000円 ◇定員…24名(先着順)
 - ◇用意するもの…エプロン、三角巾、筆記用具等
 - ◇申込み…10月8日(木)10時から電話・来館にて受付開始。申込み後の取り消しは10月14日(水)16時まで。
- ※定員に達し次第締切。それ以降の取り消しまたは連絡のない場合は材料費をいただきます。
- ◎申込先…働く婦人の家 TEL35-8898

働く婦人の家・保健センター五所川原は改修工事のため、11/13まで駐車場が利用できません。ご利用の方は市役所駐車場を利用するなど、ご協力をお願いします。

県営住宅入居者募集

団地名	構造等
①広田団地	鉄筋コンクリート造3K：1戸(3階玄関)
②広田団地	鉄筋コンクリート造3LDK：2戸(4、5玄関)

- *入居者…①单身可(条件あり)。②3人以上。
 - ◇募集期間…10月1日(木)～9日(金)(土・日は除く)
 - ◇家賃(所得金額に応じ決定)
 - ①10,800円～21,200円程度
 - ②12,600円～25,600円程度
- *入居基準あり。駐車場は1住戸1台。2台目は空区画がある場合貸出します。駐車場料金は別途徴収します。駐車場の除雪は入居者が行ってください。
- ◎株サン・コーポレーション住宅管理係
(県営住宅等指定管理者)TEL38-3181

梅田・藻川地区

農業集落排水施設使用料の変更について

11月請求分から超過料金に変更があります。

○超過料金

水道使用水量10m³/月を超えた1m³当たり
110円/m³(変更前 84円/m³)

*基本料金(水道使用水量10m³/月まで1,260円/m³)は変更ありません。

*超過料金はH20.11月請求分から激変緩和措置がとられており、

今後、H22.10月請求分まで110円/m³
H22.11月請求分からは136円/m³となります。

集落排水施設の維持管理に必要な料金です。ご理解をお願いします。

◎建設部下水道課 TEL23-6000 内線215

指定管理者募集情報

募集要項等資料につきましては、募集受付期間内に担当課に問い合わせし、入手してください。

また市ホームページからもダウンロードできます。

指定管理者を募集する施設の名称	募集受付期間	担当課 問い合わせ先
立佞武多の館	H21.10.1～H21.10.23	商工観光課 内線2555

はるにれ住宅団地 宅地分譲現地相談会

●現地相談会…10月4日(日) 10:00～16:00

はるにれ住宅団地(現地テント)

■はるにれ住宅団地分譲情報

- ・分譲区画数38…245m²(74.3坪)～296m²(89.7坪)
- ・土地価格…603万円～728万円
- ・申込受付…8:30～17:00(土・日曜、祝日除く)
- ・分譲割引制度…①特別価格宅地分譲制度
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
- ・受付場所…建築住宅課(内線2660)または
青森県住宅供給公社 TEL017-723-1627

五所川原市を応援します!!

市民みんなが知っている赤～いりんごを目指して

見て・聴いて・食べて 赤～いりんご

試食会会費 ¥1,200

創作料理試食会

日時：10月14日(水) 18:00

場所：ホテルサンルート五所川原

- ・18:00 講演会<赤～いりんごの話>
- ・18:30 試食会

※アルコール類は出ません



主催 赤～いりんご応援隊

お問合せ 五所川原商工会議所内
赤～いりんご応援隊事務局 ☎0173-35-2121

モトヤマ写真館で楽しく・うれしい!

新作衣装
入荷!!

7しち5ご3さん

今年も七五三シーズンがやって来ました!
混み合うシーズン前にいかがですか?

六切写真(17×23cm)1カット～
¥10,500(税込)～

その他、お得な写真集セットもございます♪

ホームページ、ブログも見てね! <http://motoshima-studio.com>

MOTOYAMA **モトヤマ写真館**

ご予約、お問い合わせはこちらまで!
〒038-3145 つがる市木造千代町7
TEL/FAX.0173-42-2651

◎広報有料広告

OAビジネス科受講生募集

独立行政法人雇用・能力開発機構青森センター
パソコンによるワープロソフト、表計算ソフト、インターネットと電子メールの基本操作を学びます。

職業訓練を受講して再就職に備えましょう。

●11月18日(水)～22年2月17日(水) 9:00～16:00

五所川原地域職業訓練センター TEL38-5115

- ◇対象者…概ね25歳以上40歳未満の求職者、15名
- ◇入学・受講料…無料(教材費6,000円程度負担あり)
- ◇申込締切…10月22日(木) 正午
- ◇面接日時…10月29日(木) 13:00

◎お問い合わせ・申込先

ハローワーク五所川原 TEL34-3171

CAD講習受講生募集

職業能力の開発・向上を図るためパソコンによるCAD操作技能習得講習会を開催します。

入門コース	H21. 11月4日(水)～11月6日(金)
	H22. 1月6日(水)～1月8日(金) 2月9日(火)～2月12日(金)
基礎コース	H21. 10月14日(水)～10月16日(金) 12月2日(水)～12月4日(金)
	H22. 1月13日(水)～1月15日(金) 3月3日(水)～3月5日(金)
応用コース	H21. 10月28日(水)～10月30日(金) 12月22日(火)～12月25日(金)
	H22. 2月3日(水)～2月5日(金) 3月24日(水)～3月26日(金)

●訓練時間…18:00～21:00

●訓練場所…五所川原地域職業訓練センター

◇受講料…各2,700円

◇テキスト代…3,360円(各コース共用)

◇定員…15名

◇申込締切…各コース実施日10日前

◎五所川原地域職業訓練センター TEL38-5115

生き生きセンターの 電話番号が変わりました!

お風呂の営業や会議室の借用に際してのお問い合わせは次の番号をお願いします。

●五所川原市生き生きセンター…TEL33-5432

(従前のTEL38-3939は「五所川原市地域包括支援センター」専用の電話番号となります。)

地上デジタル放送を見るための 簡易なチューナー給付支援

総務省では、NHK受信料全額免除世帯に対し、簡易なチューナーを無償給付するなどの支援を行います。

◇支援の対象

日本放送協会(NHK)の受信料の全額免除を受けている世帯(具体的には、生活保護世帯等、市町村民税非課税の障害者世帯、社会福祉事業施設入所者)。
※すでに、地上デジタル放送を視聴されている世帯は支援の対象外です。

◇支援の内容

- ①現在お持ちのアナログテレビに取り付ける「簡易なチューナー」を1台無償給付します。
- ②アンテナ工事などが必要な場合は無償で工事します。

◇支援の申込期間

10月1日から12月28日(消印有効) [21年度分]

※対象世帯へはNHKから10月上旬までに「全額免除証明書・支援申込書等」が郵送されます。

【ご注意】

- ・申込みには、NHKと受信契約を結び、全額免除の適用を受けることが必要です。なるべく早めに契約手続等をお願いします。
- ・支援は現物給付です。ご自身で購入したチューナー、アンテナ等の費用の精算することはできません。

◎お問い合わせ・申込先

総務省 地デジチューナー支援実施センター

TEL0570-033840 FAX044-966-8719

*NHKとの契約、放送受信料免除手続きはNHK視聴者コールセンター

TEL0570-000588 FAX044-888-4340

◎広報有料広告

今年、屋根・壁リフォームをお考えの
お母さん、お父さんへ

あなたの
痛んだお家、
私たちの

リフォームで元通り!

自社職人による
屋根、壁塗り替え
屋根、外壁工事

■屋根、外壁リフォーム専門店■
地元職人直営店
アートリフォーム

あなたの大切なお家
私達が必ず元通りにして見せますから!!

断熱サッシ工事
大工工事
トイレ、お風呂、キッチン

(お客様窓口はこちら)
今すぐ「広報を見たの♡」
とお電話を

0173-33-4713

五所川原市七ツ館虫流51-29 朝8:00から夕方19:00まで

よしだ耳鼻科・小児科

耳鼻科・小児科・内科・アレルギー科

いびき・睡眠時無呼吸でお悩みの方、ご相談下さい

耳鼻科：秋田 三和興 小児科：秋田 直子

予約専用受付電話

0172-33-2306

〒036-8155 弘前市中野2-1-15 <http://www.yoshida-js.com/> (PC・携帯)
平日/AM9:00~12:00・PM3:00~7:00 土曜/AM9:00~1:00 休診/日・祝日

五所川原市を応援します!!

なつどまり「希望の家」 現地親子指導 コミュニティサポート・あてっぷ

お子さんの落ち着きがないなど、なんとなく育てにくいと感じているお母さんに、具体的な遊びやかかわりのプログラムを通してアドバイスをを行います。

- 日時…10月22日(木) 10:00～14:30
- 会場…保健センター五所川原
- ◇対象…就学前の幼児とその養育者
- ◇定員…10組程度
- ◇費用…1人600円(昼食・おやつ代)
- ◇内容…リズム体操・健康体操・親子遊び等
- ◇申込締切…10月6日(火)
- ◎お問い合わせ・申込先
家庭福祉課 内線2432・2434

どしよがわら 読み聞かせフェア-2009

☆おはなし「ちゃんこなべ」による読み聞かせ☆

親子で一緒に楽しめます。

- 日時…10月25日(日) 10:00～11:00
- 会場…旧平山家住宅
- ◇入場は無料、事前申込みも不要です。直接会場へお越しください。
- ◎お問い合わせ先
どしよがわら子ども読書活動推進実行委員会
(教育委員会社会教育課内)内線3322

親子すくすくスキンシップ事業 「おもちゃの広場」

●10月25日(日) 10:00～15:00

エルムSCエルムホール

1. 「おもちゃの広場」(10:00～15:00)

県産品の木のおもちゃや良質なおもちゃに実際に手で触れ、親子間と友達間のコミュニケーションの場を提供します。

- ◇対象…市民の方
- ◇定員…なし
- ◇参加料…無料

2. 実技研修会「子どもとおもちゃの豊かな時間」

(13:15～15:00/受付13:00～)

木製玩具の作り手側とおもちゃコンサルタントからのそれぞれの立場から、おもちゃに対する講演とワークショップを行います。

- ◇対象…保育士、児童厚生員、子育てサークルリーダー
- ◇定員…25名
- ◇講師…たまき屋/工藤 環氏

NPO法人日本グッド・トイ委員会青森支部おもちゃコンサルタント/工藤洋司氏

- ◇参加料…無料
- ◇申込方法(実技研修会のみ申込み必要)
10時～16時まで(水曜日定休)電話にて申込み。
定員になり次第締め切ります。

◎青森県子ども家庭支援センター TEL017-732-1011

し〜うらんど海遊館体育祭

し〜うらんど海遊館では、し〜うらんど海遊館体育祭と題し、10月10日から12日の3日間、運動教室の無料体験会(通常¥500)を実施します。

申し込みは不要です。ぜひこの機会に、健康づくりを実践しましょう♪

◎詳しくは、し〜うらんど海遊館TEL27-7373まで!

10月10日(出)		10月11日(日)		10月12日(月)	
11:00	リズム体操	11:00	げんき海ツアー	11:00	げんき海ツアー
11:30	アウフグース	11:30	アウフグース	11:30	アウフグース
13:30	血液さらさら	14:00	リズム体操	14:00	リズム体操
14:00	アウフグース	14:30	アウフグース	14:30	アウフグース
19:00	ウォーキングツアー	19:00	スティック体操	19:00	リズム体操
19:30	アウフグース	19:30	アウフグース	19:30	アウフグース

五所川原市を応援します!!

黄色いかぼちゃのエステ

お店で取り扱っている化粧品を使用するので安心して効果がすぐ実感できます

★スチームライトエステ	30分	735円
★癒し&デトックスコース	60分	3,500円
★お肌のお悩み解決コース	60分	5,000円
★クレ・ド・ポーボーテコース	60分	6,000円
★ブライダルエステも承ります。		

初めての方に限り、「広報を見た」と言っていたら、上記料金から50%OFFいたします。 ※要予約

立佞武多応援してます!

きれいになれる化粧品やさん
黄色いかぼちゃ

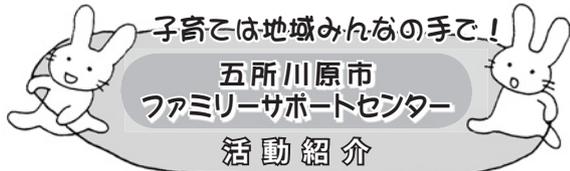
取り扱いブランド クレ・ド・ポーボーテ キオラ
ベネフィック キリョウ 他



赤い旗が目印です!

五所川原市下り枝1-2
AM9:00~PM8:00 年中無休
0173-38-6544

◎広報有料広告



あわてないで！子どもの病気がかりな症状と手当て



日 時…10月28日(水) 10:30～11:30
 講 師…保健師 阿部郁美さん(市役所健康推進課)
 内 容…緊急サポートに向けて
 ～小児看護の基礎知識～

場 所…働く婦人の家・第三講習室
 申込締切…10月26日(月) 無料保育有り
 申込先…ファミリー・サポート・センター

ファミサポ会員随時募集 TEL 35-8953

図書館からのお知らせ

◇今月のおはなし会

- ①五所川原おはなし“ぼぼんた” テーマ「パン」
 10月17日(土) 13:30～14:30
 市立図書館 2階 視聴覚室
- ②おはなしサークルすずめっこ
 10月2日(金) 16:00～16:30
 伊藤忠吉記念図書館

図書館名	開館時間	10月の休館日
五所川原市立図書館 ☎34-4334	9:30～18:00 (土・日は17:00まで)	毎週月曜日
伊藤忠吉記念図書館 ☎53-3049	9:30～17:00	15日(木)
市 浦 分 館 ☎35-2111 内線4031	9:30～17:00	毎週土・日曜日 12日(月)、15日(木)

○展示や図書案内などホームページでも確認できます。
 ・PC用HP <http://www.goshogawara-lib.com/>
 ・携帯用HP <http://www.goshogawara-lib.com/k-tai/index-k.html> または→
 ・E-mail: tosyokan@goshogawara.net.pref.aomori.jp



広報といっしょに「こんにちは図書館です！」を配布(回覧)しています。そちらもどうぞご覧ください。

公民館からのご案内

金 木 公 民 館 TEL53-3581

第156回「太宰を語る(月例会)」

- 日時 10月21日(水) 19時～
1. 生誕100年太宰治原作
『ヴィヨンの妻』映画について
 - ・モントリオール映画祭最優秀監督賞
 - ・松たか子談「人妻でよかった…」
 - ・映画上映(10月10日封切)鑑賞評
 2. 太宰作品鑑賞『ヴィヨンの妻』(前編①)
 - ・作品「梗概と解説」
 - ・朗読者CD 奈良岡朋子
 3. 『ヴィヨンの妻』の名言・名場面
 - ・「女には、幸福も不幸も無いものです。」
 - ・「人非人でもいいじゃないの…」

オルテンシア 10月の催物案内

五所川原市ふるさと交流圏民センター ☎33-2111

	日 曜 日	催 物	開演	入場料等	連絡先
大ホール	3 土	青森県立五所川原高等学校創立百周年記念式典	13:00	関係者	五所川原高等学校 TEL35-3073
	11 日	青森県合唱祭	13:00	無 料	青森県合唱連盟 佐藤 TEL35-9080
	12 月	青森県吹奏楽トップコンサート	13:30	当日券 800円	西北地区吹奏楽連盟 TEL22-3233
	17 土	五所川原第一中学校校内合唱コンクール	12:30	関係者	五所川原第一中学校 TEL35-2820
	20 火 21 水 22 木	平成21年度芸術鑑賞演劇「エイジアン・パラダイス」	①10:00 ②13:30	関係者	五所川原高等学校 TEL35-3073
	23 金	JAごしょつがる合併記念組合員感謝祭	13:30	関係者	ごしょつがる農業協同組合 TEL27-3300
	24 土	ふるさとを奏でよう みんなの声にのせて	15:00	無 料	旭五所川原青年会議所 小田桐 TEL090-6682-6622
	30 金	第54回青森県母子寡婦福祉大会	12:30	問合せ	青森県母子寡婦福祉連合会・五所川原市母子寡婦福祉連合会 TEL38-3022
	31 土	第13回 五十嵐由香ピアノ教室発表会	13:00	無 料	五十嵐由香ピアノ教室 TEL34-4048
	小ホール	4 日	第17回青森県太鼓フェスティバル	13:00	無 料
7 水		平成21年度自動車検査員研修	13:30	関係者	東北運輸局青森運輸支局 TEL017-739-1506
8 木		パイオマス地域説明会(仮称)	13:30	関係者	青森県農林水産政策課 TEL017-734-9456
10 土		チャリティーシャンソンコンサート	13:00	整理券	シャンソン倶お会 井原 TEL42-6057
11 日		歌謡・舞踊ショー	11:00	無 料	津軽野歌謡クラブ 佐藤 TEL28-2211
18 日		日本舞踊綾扇会発表会	12:30	無 料	綾扇会 TEL35-6438
23 金		タカノピアノ教室発表会	19:00頃	無 料	阿部 TEL34-8027
24 土		平成21年度難病フォーラム	13:00	無 料	青森県難病相談支援センター TEL0172-62-5514
25 日		アカネバレエ五所川原教室発表会	14:00	無 料	アカネバレエ五所川原教室 TEL33-0577
27 火		映画「鶴彬こころの軌跡」	①14:00 ②18:30	前売 1000円 当日 1200円	映画「鶴彬こころの軌跡」を観る会・実行委員会(金田) TEL35-7860
31 土	ピアノ発表会	13:30	無 料	ひびき音楽塾 TEL33-9480	

※ 主催者の都合により、日程等が変更になる場合もあります。



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
五所川原	中崎集会所	10月7日(水)	11:00~12:00
	保健センター五所川原	10月14日(水)	10:00~12:00
金木	保健センター金木	10月9日(金)	10:00~12:00
市浦	保健センター市浦	10月9日(金)	10:00~12:00

みんなの健康教室

- 日 時…10月23日(金) 13:00~
- 場 所…働く婦人の家 3階
- ◇テーマ…「自閉症ってなあに？」
《絵カードによる歯科治療》
- ◇講師…高満 幸宜 先生〈高満歯科医院〉
- ◇主催…北五医師会／五所川原市民保健協議会

こころの相談

- 日 時…10月13日(火) 13:00~14:00
- 場 所…市役所北棟 2階 相談室
- ◇対象…眠れない日や憂うつな気分が続く、育児・家事が辛い等といった相談のある市民、家族等身近な人を自殺でなくされた遺族の方
- ◎申込み…相談日前日までに電話でご予約ください。

脱メタボ健康相談

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防・改善には何が必要なのか、保健師・栄養士が個別で相談に応じます。

開催日	時間	開催場所
10月9日(金)	10:00~12:00	保健センター金木
10月9日(金)	10:00~12:00	保健センター市浦
10月14日(水)	10:00~12:00	保健センター五所川原

- ◇定員…各日程とも保健師相談10名、栄養士相談4名
- ◇持ち物…健診結果(特定健診受診者)・健康手帳(お持ちの方)
- ◎申込方法…実施日の3日前までに電話で申込み。
- *「健康づくり相談室」と併設です。

献血のご案内(バス巡回)

期 日	時 間	場 所
10月22日(木)	12:30~14:00	スポーツアカデミー五所川原
10月31日(土)	10:00~16:30	エルムの街SC・イトーヨーカドー

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 牛乳・乳製品をつかった料理

ヨーグルト寿司



1人分 310kcal 塩分 0.5g

■材料(4人分)

米……………	2合	【たまご】	
プレーンヨーグルト…	50g	卵……………	1個
【A】		ハム……………	1枚
酢……………	大さじ2	いんげん……………	少量
砂糖……………	大さじ1	【しいたけ】	
塩……………	小さじ1/2	干し椎茸……………	小4枚
【ツナ】		戻し汁……………	100ml
ツナ(水煮)……………	50g	醤油……………	小さじ1
きゅうり……………	少量	砂糖……………	小さじ1/2

■作り方■

- ① 米は洗って、硬めの水加減で炊く。
- ② ヨーグルトに【A】を混ぜて合わせ酢にする。
- ③ 炊き上がったごはん②を混ぜて寿司飯にする。
- ④ ③を12等分にし、1つをラップに取り、包んでギュッと絞り、丸く形作る。これを12個作る。
- ⑤ たまご
 1. 薄焼き卵を作って小さく切り、ハムは花型で抜く。いんげんは茹でて小口切りにする。
 2. ラップにハムを置き、薄焼き卵をのせる。④のごはんをのせてラップで絞る。
 3. ラップをはずし、いんげんをのせる。
- ⑥ ツナ
 1. ツナは水をよく切り、きゅうりは薄くいちょう切りにする。
 2. ラップに4等分にしたツナをのせ、④をのせて絞る。
 3. ラップをはずし、きゅうりをのせる。
- ⑦ しいたけ
 1. 干し椎茸は水に戻し、戻し汁、醤油、砂糖で煮しておく。
 2. ラップに煮た椎茸、④をのせて絞る。

救急医療当番医

月 日	曜日	医療機関名	住 所	電 話
10月4日	日	田町小山クリニック	田町4-5	34-3431
10月11日	日	かねひらクリニック	旭町55-2	35-3167
10月12日	月	公立金木病院	金木町菅原19	53-3111

- ※1. 対応時間 9:00~17:00 (電話で確認)
- 2. 消防署(救急病院紹介電話34-4999)でも紹介します。