

「活力ある 明るく住みよい豊かなまち」実現へ向け



平山市政二期目へ

目次

参議院議員通常選挙……………	2
中核病院基本設計……………	4
東北新幹線全線開業に向けて…	5
三上忠孝さん紺綬褒章など…	6
お知らせ……………	7
ヘルス・インフォメーション…	14

人口・世帯数

人口	60,941人(-44)
男	28,348人(-24)
女	32,593人(-20)
世帯数	24,673世帯(+2)
	5月31日現在(前月比)

 広報

ごしやわら

2010

71

No.126

7月11日(日) は 参議院議員通常選挙です

投票所における投票時間は午前7時から午後8時まで

期日前投票所における投票時間は午前8時30分から午後8時まで

◆入場券を忘れたり、紛失した場合でも選挙人名簿に登録され選挙権を有している方は投票できます。
投票の際は係員に申し出てください。

○おもな日程

- ・ 6月24日(木) 公示日
- ・ 6月25日(金) 期日前投票及び不在者投票開始
- ・ 7月7日(水) 郵便等投票請求期限
- ・ 7月10日(土) 期日前投票及び不在者投票終了
- ・ 7月11日(日) 投票日・開票日



○投票できる方

- ・ 年齢要件 平成2年7月12日以前の出生者。
- ・ 住所要件 平成22年3月23日以前に住民基本台帳に登録され、引き続き居住している方。
- ・ 市内転居者 平成22年6月14日以前に転居した方は、新しい住所の投票所で投票してください。
平成22年6月15日以後に転居した方は、前住所地の投票所で投票してください。
- ・ 市外転出者 選挙人名簿に登録されている方で、他の市区町村の区域に住所を移した方は、他の市区町村の選挙人名簿に登録されるまでの間、五所川原市で投票することができます。

○期日前投票

投票日に仕事・レジャー等で投票所へ行けない見込みの方は、期日前投票を行うことができます。

【期日前投票所】 市役所と各総合支所に設けられます。各対象地区の投票所で投票することになります。

投 票 所	対 象 地 区
五所川原市役所5階 第1会議室	五 所 川 原 地 区
五所川原市金木総合支所2階 応接室	金 木 地 区
五所川原市市浦総合支所 青森あすなるホール市浦	市 浦 地 区

※なお、対象者の区分は、6月14日時点での届出住所となります。

○不在者投票

・他市町村での投票

投票日に仕事や旅行などで市内の投票所に行けない見込みの方は、あらかじめ他の市町村選挙管理委員会ですら投票を行うことができます。この場合、投票用紙の請求が必要となり滞在先へ送付しますので、お早めに請求してください。

・病院、施設等での投票

都道府県が指定する不在者投票のできる病院、老人ホーム等へ入院中、入所中の方は、病院、老人ホーム等で投票できます。施設の事務担当者または選挙管理委員会にお問い合わせください。

・郵便等による投票

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険の被保険者証等をお持ちの方で、かつ一定の障害をお持ちと認められ、選挙管理委員会が発行した郵便等投票証明書をお持ちの方は、自宅等で投票できます。

・船員による投票

一定の船舶等の乗組員で、選挙人名簿登録証明書をお持ちの方は、走行中の船舶内で不在者投票する方法や、指定港のある市町村で不在者投票する方法、および遠洋区域を航行する船舶等でファクシミリ装置を用いて送信する方法により投票できます。

○投票の方法

今回は2種類の投票となります。

- ・青森県選挙区選出議員選挙 → 投票用紙に、候補者1人の氏名を記入する。
- ・比例代表選出議員選挙 → 投票用紙に、名簿登載者1人の氏名または1の名簿届出政党等の名称もしくは略称を記入する。

○開票場所 市民体育館

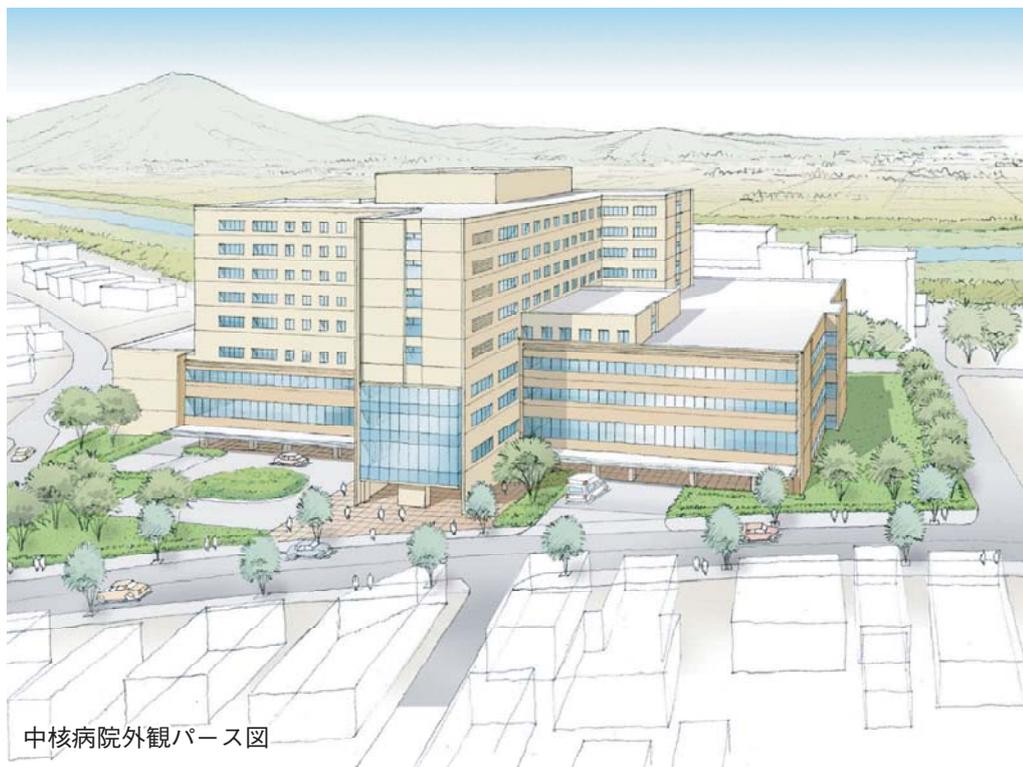
○開票開始時間 午後9時25分（30分前から入場できます）



お問い合わせ先	選挙管理委員会事務局	TEL 35 - 2111	内線 2751 ~ 2754
	金木総合支所選挙担当	TEL 35 - 2111	内線 3204
	市浦総合支所選挙担当	TEL 35 - 2111	内線 4015

中核病院 基本設計の概要をお知らせします

当市、つがる市、鱈ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町で構成するつがる西北五広域連合は、西北五地域自治体病院再編成計画に伴う「つがる西北五広域連合中核病院（仮称）」の基本設計を公表しました。



中核病院外観パース図

■自治体病院の再編成計画概要

市立西北中央病院を廃止し、新たに中核となる病院を新築します。

公立金木病院、鱈ヶ沢町立中央病院は、病床数を削減し中核病院のサテライト（後方支援）病院として、つがる市立成人病センター、鶴田町立中央病院は、無床のサテライト診療所として再編成されます。

これにより、中核病院に医師や医療機能を集約させ、圏域の救急医療と急性期医療を主体に、高度・専門医療も提供し、新たな地域医療体制の構築を目指します。

中核病院完成後、各病院の経営は、つがる西北五広域連合が行うこととなります（※市浦医科・歯科診療所は今後も五所川原市が運営していきます）。

■中核病院基本設計の概要

五所川原市役所東側約1万3千㎡の敷地（お祭り広場、来庁者職員駐車場）に、鉄筋コンクリート造、免震構造、地上10階建て、延べ床面積約3万6千㎡（西北中央病院の約1.7倍）で建設します。病床数は434床。外来患者数は、1065人/日を想定しています。

隣接地（三道会館跡地等）には

約400台の駐車可能な立体駐車場を設けます。

○各階詳細

1階：救急外来、検査エリア。

2階：病院のメインフロア。総合受付や外来部門を配置。レスト

ランや売店も設け、立体駐車場と通路でつながります。

3階：管理部門、供給部門、検体

検査、病理検査を配置します。

4階：救急病棟、手術部、ICU・

CCU、リハビリテーションを

配置します。

5階～9階：病棟となります。

10階：機械室となります。

○病棟について

個室と4床室で構成し、個室の割合は25%～30%とします。

ベッド間隔は1.5m以上とし、

各室にトイレ、洗面所を設けます。

また、各病棟に共用浴室として、

ユニットバス1室とストレッチャー

1浴室1室を設けます。

○今後のスケジュールと医師確保

基本設計をもとに今年度中に実

施設設計に入ります。平成23年度に

着工し、平成25年度中の完成、開

業を予定しています。

また、課題となる医師確保につ

いては、平成21年10月6日付けで、

西北中央病院、弘前大学大学院医

学研究所、弘前大学医学部附属病

院の3者で、医師不足解消と地域

医療再生を図ることを目的として

締結した「弘前大学専門医養成ネ

ットワークに関する協定」を基に、

医師の派遣依頼を続けていきます。

○基本設計は、五所川原市役所お

よび金木・市浦総合支所の行政資料スペース、西北中央病院正面玄関、公立金木病院正面玄関ホールをご覧いただけるほか、つがる西北五広域連合HPに公開されています。

お問い合わせ先 つがる西北五広域連合 病院再編係

Tel(26)6363

http://www.aoi-mori.net/~tsugaru/ninte/kyouin_01.html

参考 基本設計と実施設計

今回公表した「基本設計」とは、建物のレイアウトや形・空間、寸法等を決めるものです。今年度中に予定している「実施設計」とは、「基本設計」を基に、使う材料や仕上げ、コンセントの位置など施工方法等の詳細を決めるものです。そのため、「実施設計」の段階で「基本設計」の詳細について変更となる場合があります。

広報はホームページ(カラー)でもご覧になれます

のれんが新幹線!

12月4日 東北新幹線全線開業

東北新幹線全線開業まであと5カ月あまりとなりました。観光客の皆さんに当市を楽しんでもらうため、各団体などで様々な取り組みが行われています。

今回の新幹線コーナーでは、東北新幹線全線開業応援団として設立された「いち念あお組」の取り組み紹介と、旅行には欠かせない「お土産」を販売する市の施設、金木観光物産館マディニーの内海美香さんにお話を伺いました。



マスコットキャラクター「いくべえ」
© 青森県観光連盟 2010

青森を名刺で気軽にPRしませんか

県民誰もが気軽に東北新幹線全線開業をPRできる名刺をご存知ですか。

ビジネスに限らず、自由に気軽に使用して、青森県をみんなでPRしませんか。

これは、当市で地吹雪体験ツアーを企画している津軽地吹雪会の角田周代表が中心となって、県内各地の有志約70人で結成された「いち念あお組」の取り組みで、同団体の特別顧問に就任したタレントの伊奈かつぺいさんがデザインしたロゴマーク入りの名刺を使用することで、全国へ東北新幹線全線開業と青森県をPRするということです。

名刺は、1セット100枚入りが1200円(税込)です。市内では、エルムの街エルム文化センターなどで販売しています。「いち念あお組」は、会費は無料です、会則も設けておらず、誰でも気軽に参加できます。

「いち念あお組」や名刺に関するお問い合わせは、事務局TEL(52)2012まで。



ロゴマークは3種類。上は「かつぺい」(名刺裏面)。ほかに「りんご」「ねぶた」があります。



金木観光物産館
マディニー
内海 美香さん

マディニーでは、東北新幹線全線開業応援企画として、オリジナル太宰名言酒第2弾・粕取り焼酎「DAAI」を製作しました。

また、昨年から実施している「太宰100アイテム展」も商品数が増え、観光客、地元や近隣の太宰ファンの皆様からご好評をいただいております。

さらに、太宰が愛用していた黒の二重マントと似たタイプのマントを貸し出す「太宰マントでなかり散歩」も継続して行っていますので、太宰気分での散歩や記念撮影など、観光客の皆さんに少しでも太宰を感じていただけたらと思っています。

青森・津軽の旅の思い出に、当館へより多くの観光客の方に立ち寄ってもらうために、楽しい企画や情報発信をしていきたいと考えています。

行くたび、あたらしい。青森

青森県観光連盟 2010

青森DC(デスティネーションキャンペーン)
2011.4~2011.7

青森県とJRグループが協力して実施する
日本最大級の観光キャンペーン

7度目の紺綬褒章

（三上忠孝さん）

三上忠孝さん（一ツ谷）が、4月28日付けで紺綬褒章を受章され、褒状と銀の飾版（しよくはん）が手渡されました。

この褒章は、公益のため多額の私財を寄付するなど、国民の模範となるような善行があった方が受章するもので、三上さんは文化の振興のために、毎年市へ多額の寄付を続けられており、紺綬褒章は今回で7回目の受章となります。



紺綬褒章を受章した三上さん

太宰治生誕101年祝う

なお人々に愛される太宰文学



太宰治銅像へ花を捧げお祝いをしました

当市出身の文豪・太宰治（本名・津島修治）が生まれた6月19日、芦野公園太宰治銅像の前で太宰治生誕祭と太宰治銅像建立1周年記念式典が行われました。

式典には全国からファンなど約400人が出席し、平山市長、太宰治銅像制作者の中村晋也氏（鹿児島市在住）らが太宰をイメージした黒のマント姿でありさつ。太宰の長女・園子さんは「101年目の誕生日を祝っていただきありがとうございます」とお礼の言葉を述べました。

奥津軽虫と火まつり



6月19日、「奥津軽虫と火まつり」が開催されました。「虫」を乗せた山車や、大松明などが大町通りを練り歩いた後、岩木川河川敷での虫の昇天で、天下泰平、五穀豊穡を祈願しました。

イワナの稚魚放流

1万3200匹



6月19日、旧十川漁業協同組合（長谷川清勝組合長）は、飯詰川、金木川へ計1万3200匹のイワナの稚魚を放流しました。同組合は、ふるさとの自然環境保護を目的に毎年この時期、稚魚の放流を行っています。

善意の花かご

～じゅまろがうまいました～



「青少年の健全育成のために」と山田さん（左。「わ・五所川原会」会長）

◎山田春雄さん（東京都世田谷区）
1100万円（ふるさと納税）



3年目となる塗装奉仕活動。市内全消防栓を塗り替えるまで活動予定です。

◎五所川原塗装工業会（松本一夫 会長）
132基



北斗グラウンドのごみ拾いをする北部勤労協の皆さん。

◎外崎れい子さん（金木）
115kg（くるみ園へ）
◎北部勤労協（松本一雄会長）
26名
11北斗グラウンド清掃奉仕

～65歳以上のみなさんへ～ 介護保険料納付のお知らせ

65歳以上の方（第1号被保険者）の平成22年度介護保険料の通知書を送付します

特別徴収の方（年金から天引きになっている方）には『平成22年度介護保険料特別徴収額決定通知書』、普通徴収の方（納付書で納める方または口座振替の方）には『平成22年度介護保険料納入通知書』を送付します。

■介護保険料（年額）は本人および同一世帯の方の所得などに応じて、所得段階を6段階に設定しています。

所得段階	対 象 者	保険料年額
第1段階	生活保護を受給している方 世帯全員が住民税非課税であって老齢福祉年金を受給している方	32,400円
第2段階	本人および世帯全員が住民税非課税で前年の合計所得金額(※) + 課税年金収入額が80万円以下の方	32,400円
第3段階	世帯全員が住民税非課税であって、第2段階以外の方	48,600円
第4段階	本人が住民税非課税で世帯内に住民税課税者がいる場合	64,800円
第5段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が200万円未満の方	81,000円
第6段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が200万円以上の方	97,200円

(※) 合計所得金額…収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額で、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。保険料は前年の所得をもとに算定されますので、正しい所得の申告をしましょう。

保険料は納期内に納めましょう

介護保険制度は、高齢化が進むなか、介護負担を社会全体で支えあうための制度です。
あなたに介護が必要になったとき、安心してサービスが受けられるように、
保険料は必ず納めましょう。

(※特別な事情がないのに保険料を納めないでいると、その期間に応じて
給付制限などの措置がとられることがあります。)

低所得者等の介護保険料の減免のお知らせ

65歳以上の方（第1号被保険者）で、平成22年度の所得段階が第1段階から第3段階までの方のうち、経済的理由などにより生計維持が困難な場合、申請により要件を満たした場合に限り、介護保険料を減免します。

ただし、介護保険料に滞納がある方、住民税課税者に扶養されている方、住居用以外の処分可能な土地や家屋を所有の方、一定額以上の預貯金がある方などは減免の対象とならない場合があります。

対象要件や申請手続きなど詳しいことについては、介護福祉課までお問い合わせください。

■減免後の保険料額

前年の世帯内収入額(※)	第1段階（生活保護受給者以外）および第2段階の方	第3段階の方
42万円未満の方	第1・2段階の半額	第1・2段階の半額
42万円以上86万円未満	減免対象外	第1・2段階の額

(※)ただし、単身世帯の場合であり、世帯員が1人増す毎に44万円を、また、住居が持ち家でない場合は月額3万1千円を上限とする家賃・間代の合計額を加算します。

■申請受付

7月5日（月）から（土・日曜日、祝日を除く）介護福祉課（市役所2階）にて

■必要書類

- ①当該年度の「介護保険料納入通知書」または「介護保険料特別徴収額決定通知書」
- ②印鑑
- ③申請者本人と同一世帯全員の預貯金通帳および定期預金証書等（預貯金額を調査するので、残高のある通帳は全て記帳してください。）
- ④平成21年と平成22年中の収入のわかるもの〔年金（老齢、退職、遺族、障害など）や恩給の振込通知書、源泉徴収票、申告書控など〕
- ⑤家賃の支払いのある人は、金額の分かる契約書、領収書など

お問い合わせ先 介護福祉課介護管理係 内線 2452・2453

野焼きはダメ！

最近、野焼きから建物に燃え移ったり、延焼拡大して、個人では消火しきれなくなったための消防車の出動要請が多くなっています。

野焼きは禁止されており、延焼が拡大すると大惨事となる場合もあります。

野焼きは絶対に行わないでください。

◎消防本部予防課 Tel.35-2019

犬の飼い主の皆さんへ

最近、リード等につながずに犬を散歩させている、との苦情が、多く寄せられています。

ノーリードでの散歩は、おとなしい犬であっても他人に恐怖を与えたり、人に噛みつく等、事故となる場合もありますので、リード等につないでください。

また、犬の放し飼いや他人への迷惑となりますので、やめましょう。

◎環境対策課 内線2343

森林づくりボランティア募集！

テーマ 「伝えよう いのちの水 緑の森」

ボランティアによる保育活動（下刈り、施肥等）を行います。

あなたも森林づくりに参加しませんか。

■7月18日(日) 9:00～（雨天決行）

野里字山ノ越地内（権現様の清水向かい）

■集合場所 野里字山ノ越地内（野里一般廃棄物最終処分場入口付近）

■参加費 無料

■申込方法 名前、住所、人数を電話またはファックスで7月12日(月)までにお申し込みください。

*保育活動に使う鎌やスコップは事務局で用意します。作業しやすい服装と、雨具等の持参をお願いします。

◎「野里の森林づくりの会」事務局

農林水産課 内線2512・2521 FAX33-3657

ストップ！不法投棄

残念ながら、市内各地の空き地や山道付近で多くの不法投棄が見られます。

不法投棄は犯罪です。一般廃棄物は、適正に処分してください。

また、不法投棄をしている人を見かけたら、環境対策課または最寄りの警察署に通報してください。



6/9 市民のみなさん、森林ボランティア巡視員、津軽森林管理署金木支署、市が協力し、市浦地区の五月女防風保安林とその周辺のクリーン作戦を実施。ごみ袋約450袋、2tトラック10台分もの一般廃棄物がありました。

◎環境対策課 内線2345

下水道への接続をお願いします

下水道が整備されると、私たちの生活のなかで使われた水は下水道管に流れ、下水処理場で浄化され、川に戻されます。

日常生活で発生した排水を下水道に流すことにより、道路側溝等からの蚊やハエの発生を減少させ、悪臭を防ぎ、清潔で快適な生活環境が確保されます。

環境衛生に欠かすことのできない下水道施設は、ご利用いただいで初めてその価値が発揮できますので、下水道へ接続できる地域にお住まいで、まだ接続をされていない方は、積極的に、早期の接続をお願いします。

◎下水道課 Tel.23-6000

五所川原市を応援します！



イオンモールつがる柏無料バス運行

毎週 火曜 土曜 日曜 祝日

お客さま感謝デー（毎月20・30日）も運行します。

五所川原駅
大町
寺町
鷺坂
水屋
イオンモールつがる柏

※火・土・日・祝日に運行しています。所要時間は約10分です。

五所川原駅発	時間	イオンモールつがる柏発
00	10	20 55
10	11	30
	12	05
10	13	30
20	14	05 40
55	15	15
30	16	15 50
05	17	25
	18	00

※五所川原駅前バス乗り場発のイオンモールつがる柏無料シャトルバスは途中下車できません。
※五所川原駅前バス乗り場発の無料シャトルバスは途中下車可能。

※詳細につきましてはイオンモールつがる柏ホームページまたはインフォメーションカウンター、館内設置のバス時刻表をご参照ください。

※当ショッピングセンター以外の停留所は弘南バス停留所を利用させていただきます。

※道路事情などにより多少遅れる場合がございます。
※定員を超えた際は、乗車できない場合がございます。ご了承ください。



私達は 献血推進キャンペーンを応援しています。

【献血実施予定日】

期日：7月4日(日)・18日(日)・24日(土)

時間：午前の部 11:00～12:30

午後の部 13:45～17:00

受付場所/サウスモール東入口付近

イオンモールつがる柏

〒038-9107 青森県つがる市柏稲盛幾世41

TEL:0173-25-3450(代表)

http://tsugarukashiwa-aeonmall.com

◎広報有料広告

平成22年10月1日 国勢調査を実施します

2010

国勢調査

国勢調査は、日本に住んでいる全ての人および世帯が対象です。

調査結果は社会福祉、雇用対策、生活環境の整備など私たちの生活のために役立てられます。

市では、6月1日に「平成22年国勢調査五所川原市実施本部」を設置しました。

今後、調査の円滑な実施のために取り組みを強化していきます。

～市民の皆さんの
ご協力をお願いします～

総務省・青森県・五所川原市

◎企画課 内線2154・2155



第60回 社会を明るくする運動 市民総決起大会

“社会を明るくする運動”は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの改善更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。

7月は本運動の強調月間です。

この月間にあわせ、市民の皆さんに本運動への理解と共感を得ていただくため市民総決起大会を開催します。

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8日(木) 10:30～12:00

エルムの街SC エルムホール

■内容

青森県警音楽隊による演奏会、PRグッズの配布

◎保護福祉課 内線2419

日常生活圏域高齢者ニーズ調査

～介護予防実態調査分析支援事業の実施について～

この調査は、介護予防サービス等の効果に関する分析・評価を行うことを目的に高齢者の心身機能等や介護予防サービス等の利用実態に関する調査を実施するものです。

調査方法は、市内に住む高齢者の中から無作為に2,000人を選び、調査対象者への郵送・返信方式により調査票の配布回収を行います。

対象者になった方は、質問は身近な内容で答えやすい内容となっておりますので、7月7日(水)までに調査票を返信くださるようご協力をお願いします。

また、保健協力員や在宅介護支援センターにも協力を依頼しており、調査期間中に返信のない方は、直接ご自宅を訪問し、記入のお手伝いをする場合がありますので、ご了承ください。

※なお、収集した個人情報は、五所川原市個人情報保護条例に基づく適正な取扱いを行います。

◎介護福祉課 内線2458

CAD講習受講生募集

職業能力の開発・向上を図るため、市および周辺地域の方々を対象にCAD講習会を開催します。

コース	日 程
入 門	7/1 (木)、7/2 (金)
基 礎	7/21 (水)～7/23 (金)
応 用	8/25 (水)～8/27 (金)

■講習場所 五所川原地域職業訓練センター

■講習時間 全コース18:00～21:00

■受講料 各コース2,700円

■テキスト代 各コース共用3,360円

■定員 各コース15名

■申込締切 各コース実施日の10日前まで(ただし、定員に達していない場合、随時申込みを受け付けていますので、電話でご確認ください)。

◎申込み・お問い合わせ先

五所川原地域職業訓練センター TEL38-5115

◎広報有料広告

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

土用丑の日

7/26(月) 国産

団塊世代の
クラス会
は
ぜひ当店で!!
ご予算に応じます



*法事・祝事
(大広間～50名)
*個室有
*少人数様
大歓迎!!



五所川原市鎌谷町520-1(マックスバリュとなり) ☎0173-38-3048
<http://www1.ocn.ne.jp/~toshima/> 完備 《営業時間》11:00-14:00/16:00-22:00

五所川原市を応援します!

相談日のお知らせ

各種相談をお受けしております。
お気軽にご利用ください。

行政相談

市民課 内線2317

●7月8日(木) 10時～12時

●7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3103

●7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

人権相談

市浦総合支所 内線4010

●7月7日(水) 10時～15時

市浦総合支所あすなろホール

◇相談員 人権擁護委員

法務局人権相談

青森地方法務局五所川原支局
TEL(34)26360

●月曜日～金曜日(祝日を除く)

9時～16時

五所川原支局2階相談室

◇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)21008

●7月9日(金) 13時～14時

五所川原保健所 第1相談室

都市計画案説明会

都市計画課 内線2633

中核病院、新消防署庁舎の整備計画に伴い、市が決定する都市計画案について説明会を開催します。

◇都市計画の内容

(1)五所川原都市計画用途地域の
変更

(2)五所川原都市計画準防火地域
の変更

(3)五所川原都市計画特別用途地
区の決定

●説明会の日時・場所

7月9日(金) 18時30分～

市役所5階 第2会議室

消防設備士試験

消防本部予防課 TEL(35)2019

●試験 8月22日(日) 青森工業高

等学校(青森市)

◇受付期間

・書面申請 7月12日(月)～22日(木)

・電子申請 7月9日(金)～19日(月)

◇消防設備士試験事前講習会

●共通法令 7月15日(木) 13時～17時

●構造・機能等 7月16日(金) 9時～17時

●会場 アピオあおもり(青森市)

◇対象者 第1類(甲・乙)、第

4類(甲・乙)、第6類(乙)

の消防設備士試験受験者

◇受付期間 7月5日(月)まで

◇申込書等は消防本部予防課または
最寄りの消防署にあります。

国民年金保険料免除制度

国保年金課 内線2631～2633

国民年金の保険料(22年度)は
月額1万5100円ですが、経済
的な理由等で保険料の納付が困難
な場合は、申請手続きをしてい
ただくことにより、保険料の納付が
免除または一部納付(一部免除)
となる制度があります。

◇保険料の免除制度

・全額免除制度：保険料全額免除

・半額納付制度：保険料の2分の
1を納付(2分の1が免除)

・4分の1納付制度：保険料の4
分の1を納付(4分の3が免除)

・4分の3納付制度：保険料の4
分の3を納付(4分の1が免除)

◇一部納付する場合の月々の保険
料額(22年度)

・2分の1納付↓ 7550円

・4分の1納付↓ 3780円

・4分の3納付↓1万1330円

これらの制度をご利用いただく
場合は、ご本人、配偶者、世帯主
の前年の所得が、それぞれ一定の
基準額以下であることが条件です。
このほか、若年者納付猶予制度

(30歳未満の方の保険料納付が
猶予。所得審査あり)もあります。

◇申請に必要なもの

年金手帳または国民年金保険
料納付案内書・印鑑・雇用保険
受給資格者証等

※詳細は国保年金課、弘前年金事
務所TEL0172(27)1337まで。

農産物加工品直売会

五所川原市農産物加工センター
振興対策協議会

農林水産課 内線2514

●7月7日(水)・21日(水)

12時～13時 市役所2階ロビー

◇主な販売品 梅漬け、豆腐、み

そ、漬物など手作りの加工品や

季節野菜など。

水稲直播栽培検討会

西北地域農政局地域農林水産部
農業普及振興室 TEL(35)5719

水稲の省力・低コスト技術で
ある直播栽培の普及・拡大のた
めの検討会です。

●7月21日(水) 13時～15時30分

・検討会 中泊町農村活性化施設
(中泊町大字八幡ジューの隣り)

・現地 乾田直播栽培実証ほ

(中泊町大字田茂木)

●申込締切 7月20日(火)

◎広報有料広告

お仲間と三日湯治をしませんか?

《2泊6食付き 8,000円》



- 津軽三味線教室
長谷川裕香理 先生
- 習字教室
野呂妍秀 先生

募集

☆☆お気軽にお問い合わせください☆☆

うめたふれあいセンター ☎28-3289

昔ながらの天然木炭発酵建

古の藍

藍染め体験 要予約 約2時間の作業となります。
 ◎作る物 ハンカチ
 ◎体験料 お一人様1,000円(材料費込み)
 (中学生以下800円)
 ◎その他 団体(5名様以上)のお申込みの場合
 大人お一人様900円になります。
 午前10:00～午後3:00まで
 ◎営業時間 毎週水曜日
 ◎定休日



TEL 0173-37-3311 携帯 090-9037-3098 和島秀子

五所川原市を応援します!

津軽の唄っこおべるへ教室

NPO法人かなぎ元気倶楽部
事務局 Tel(54)28288

津軽民謡の歴史や独特のメロディーを、体を動かしながらみんなで楽しく覚えましょう。

●7月10日(土)～9月25日(土) 毎週土曜日 津軽三味線会館ホール (会場の都合で一部変更あり)

◇どなたでも参加可。参加無料。

第2回津軽半島センチュリーラン
五所川原市サイクリング協会
Tel(35)1677 三國

●8月8日(日)

受付7時、スタート8時

集合場所 つがる克雪ドーム

◇種目

・津軽半島一周160km (8時間以内)に完走すること
・大平トンネル往復80km (5時間以内)で完走すること

◇参加資格

・160km…高校生以上
・80km…中学生以上

◇参加料

・160km…4000円
・80km…3000円

(参加賞、傷害保険料等)

◇持ち物 弁当、雨具、手袋、その他各自必要と思われるもの

◎申込締切 7月24日(土)(当日)

申込みも可能ですが、保険には入れません

サイエンスカフェ五所川原
食に科学あり その1

NPO法人放射線教育フォーラム
青森支部 Tel(800)2628644

●7月11日(日) 10時

中央公民館

◇内容

・話題提供「食品照射って何？」
〔社〕日本原子力産業協会・坂上千春氏

・調理実習・試食「ドイツとフランスの料理」

◇参加費 調理実習実費500円

(当日会場でお支払ください)

◎7月5日(月)までに青森支部またはサイエンスカフェ虹Tel090(7790)5532へ。

五所川原子どもまつり ぐでぐで2010 あそべ！絵本ストーリー 主人公は君だ

NPO法人子どもネットワーク
すてっぴ Tel(34)2170

●7月18日(日) 10時15分～15時

大町歩行者天国

(雨天は五所川原小学校体育館)

◇内容 みんなのステージ、子ども市、遊びコーナー、幼児コーナー、占いの館、魔女の家、食堂

第7回カルチャースクール
五所川原商業高校カルチャー担当
Tel(35)5151

エクセル、ワードの初級講座です。Vista使用。

●期間 8月31日(火)～11月24日(水)

・ワード：毎週火曜日予定
・エクセル：毎週水曜日予定

18時30分～20時30分

●場所 五所川原商業高校4階

第2情報処理室

◇定員 各35名

◇受講料 無料(ただし、テキスト代1000円前後)

◎受講受付 7月5日(月)～23日(金)

※詳細は<http://www.shimoyama-gakuen.ed.jp/> (五商校HPへ)

北東北自殺予防民間団体等
活動交流会(県助成事業)

NPO法人ほほえみの会
Tel(800)31970082

どなたでも気軽に参加できます。

●7月17日(土)

12時40分～16時30分

オルテンシア

◇内容 講演会「生と死を考える」

(講師・長谷川孝治氏(劇作家・演出家))、公開討論会

●7月18日(日) 9時～12時

つがる富士見荘(鶴田町)

◇内容 3分科会に分かれてのディスカッション

◎参加費 500円(2日間または1日参加でも同額です)

※詳細は<http://www9.plala.or.jp/hotoemi-kai/>

六彩六味(むくろくろく)展

Tel(0172)348620 尾崎

古布リメイク、天然石アクセサリー、川連塗、流木アート、木工品などを展示しています。

●7月16日(金)～19日(月・祝)

9時～16時(初日は13時から)

楠美家住宅

夏休み

全国ジュニアボウリングスクール

社団法人日本プロボウリング協会

青森県東北五地区事務局(サンサンボウル) Tel(25)3813

●日時 7月24日(土)、8月21日(土)

①10時～12時

②13時～15時

③15時30分～17時30分

の3シフトから選択。

●会場 イオンモールつがる柏

「サンサンボウル」

◇内容 プロボウラーによる講義・実技指導、マシン見学。協会から「修了証」を交付します。

◇対象 小学生・中学生

◇会費 500円(貸靴、テキスト、保険含む)

◎募集締切 7月21日(水)

五所川原市を応援します！

築10年以上の家にお住まいの方へ 屋根・外壁張り替え工事
屋根塗装・外壁塗装 増改築・大工工事



◆ホームページは ◆
http://www.art-reform.net
yahoo アートリフォーム
0173-33-4713
五所川原市七ツ館虫流51-29 朝8:00から夕方19:00まで毎日楽しく営業中

立佞武多の館6F展望ラウンジ春楡
花火大会大観覧会

8月3日(火) 19:30～花火大会終了まで(開場18:30)

大人:3,000円/小人:1,500円(3歳以上小学生まで)

完全前売制 先着100名様

販売期間:7月1日(木)～20日(火)(販売時間9:00～19:00)

立佞武多の館 (お問合せ) TEL:(0173) 38-3232

◎広報有料広告

高血圧に関する健康相談

健診結果で、血圧が高めだった方、予防には何が
必要なのかを考えたい方等に対し、保健師・栄養士
が個別で相談に応じます。

ご自身の健康づくりにぜひお役立てください。

開催日	時間	開催場所
7月9日(金)	10:00～12:00	保健センター金木
7月9日(金)		保健センター市浦
7月14日(水)		保健センター五所川原

■定員 保健師相談10名
栄養士相談4名

■持ち物 健診結果(健診受診者)
健康手帳(お持ちの方)

■申込方法

開催2日前までに電話にてお申し込みください。

*「健康づくり相談室」(P14)と併設です。

◎健康推進課 内線2365

第1回 おなかの赤ちゃんと 楽しむマタニティ教室

妊娠中の生活の中で不安なことなど、1人で悩ま
ずにみんなで集まって勉強したり、質問してみませ
んか?

妊婦さんの体験ができるグッズも用意しています
ので、夫婦での参加も大歓迎です。

妊産婦さん同士の仲間作りの場としても、ご利用
ください。

■日時 7月30日(金) 10:00～12:00

■会場 保健センター五所川原

■内容

お産のイメージできるかな?

～お産の進み方とたばこの影響について～

・母体の変化と胎児の発育についてのお話し

・たばこの影響についてのお話し

・妊婦疑似体験～旦那さんの妊婦さん体験

(講師・担当 助産師、保健師、保健協力員)

■対象

市内の妊婦さん、産婦さんおよびご家族の方

■持ち物 母子健康手帳

■定員 20組程度

■申込方法

電話にて開催1週間前までに
お申し込みください。

*託児(無料)もありますの
で、申込みの際にお知らせ
ください。

◎申込先 健康推進課 内線2367



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「魚」

7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

7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	7月の休館日
五所川原市立図書館 TEL34-4334	9:30～18:00 (土・日は17:00まで)	毎週月曜日、 15日(木)
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049	9:30～17:00	
市浦分館 TEL35-2111 内線4031	9:30～17:00	毎週土・日曜日、 15日(木)、19日(月)

○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

第1回「介護者のつどい」

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 7月13日(火) 10:00～15:00

■場所 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、介護に興味がある方

■内容

午前…介護相談、健康相談、懇談

午後…「ストレッチで楽しくからだをほぐそう」

(講師 健康運動指導士 近藤文俊 氏)

■持ち物

健康手帳、水分、タオル、昼食

■申込方法

7月8日(木)までに電話にて
お申し込みください。

*動きやすい服装でおこしください。

*お弁当の注文も可能です。申込み
の際にお伝えください。

◎健康推進課 内線2365





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	農村婦人の家	7月8日(木)	10:00~12:00
	コミュニティセンター七和	7月13日(火)	11:30~13:00
	保健センター五所川原	7月14日(水)	10:00~12:00
	沖飯詰集会所	7月14日(水)	10:30~12:00
	中崎集会所	7月14日(水)	11:00~12:00
金木	蒔田老人憩いの家	7月8日(木)	10:00~11:00
	保健センター金木	7月9日(金)	10:00~12:00
	神原コミュニティ消防センター	7月14日(水)	10:00~11:00
市浦	十三コミュニティセンター	7月7日(水)	13:30~14:30
	保健センター市浦	7月9日(金)	10:00~12:00

みんなの健康教室

- 日時 7月23日(金) 13:00~
- 場所 働く婦人の家 3階
- ◇テーマ 「ワクチンの話」
~新しく始まったワクチンを中心に~
- ◇講師 小友勇人先生 (こどもクリニックおとも)
- ◇申込み 事前申込不要。無料託児もあります。
- ◇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 7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。

献血のご案内 (バス巡回)

期 日	時 間	場 所
7月25日(日)	10:00~16:30	エルムの街SC・イトーヨーカドー

■輸血用の血液が不足しています。皆様のご協力をお願いします。

救急医療当番医

月 日	曜日	医療機関名	住 所	電 話
7月4日	日	川崎胃腸科内科医院	敷島町56	34-3330
7月11日	日	健生五所川原診療所	一ツ谷508-7	35-2542

- ※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。

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

長芋の揚げ煮



1個分 170kcal 塩分 1.0g

■材料(4人分)

- 長芋……………600g 片栗粉……………適量
- ダシ汁…………4カップ 醤油……………小さじ1
- 塩……………少々 わかめ……………5g
- 長ねぎ…………1/2本 揚げ油……………適宜

■作り方

- ① かつお節、昆布でダシ汁をとる。
- ② 長芋はきれいに洗って、皮付きのまま2cmの輪切りにし、切り口に片栗粉をまぶす。余分な粉を払い落とし、160℃の油でこんがり揚げる。
- ③ わかめは食べやすい大きさに切り、長ねぎは小口切りにする。
- ④ ①のダシ汁は、醤油、塩で調味する。
- ⑤ ④に長芋を入れ中火で2~3分煮、わかめ、長ねぎを入れ、ひと煮する。
- ⑥ ⑤に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

はじめよう「糖尿病予防」

健診で「血糖値やヘモグロビンA1c」が少し高めと言われた方や糖尿病が気になる方におすすめします。
生活習慣の見直しや、糖尿病予防のために参加してみませんか。

- 7月23日(金) 保健センター市浦
- 7月30日(金) 保健センター金木
- ◇時間 いずれも10:00~13:30
- ◇内容 栄養講話・調理実習
「テーマ」おいしく食べて糖尿病予防
(講師 栄養士・保健師)

- ◇材料費 350円
- ◇定員 各20名
- ◇持ち物 健康手帳(お持ちの方)、エプロン、三角巾、ごはん茶碗(持参可能な方)
- ◎申込み 電話にて開催1週間前までにお申し込みください。