

尖の元に注意！！

10/20 秋の火災予防運動防火パレード



広報

ごしょがわら

2010

111

No. 134

目次

地域包括支援センター	2
介護保険制度	4
総合計画後期基本計画	5
お知らせ	8

人口・世帯数

人口	60,889人	(+4)
男	28,303人	(+3)
女	32,586人	(+1)
世帯数	24,757世帯	(+35)

9月30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>

市が設置する高齢者総合相談窓口をご存知ですか

高齢者とそのご家族を、保健、介護、福祉など様々な方面から総合的に支援します

五所川原市地域包括支援センター（平成19年4月開設）

専門職（保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士等）が連携し、高齢者が住み慣れた地域で生活を送れるよう支援しています。

業務内容

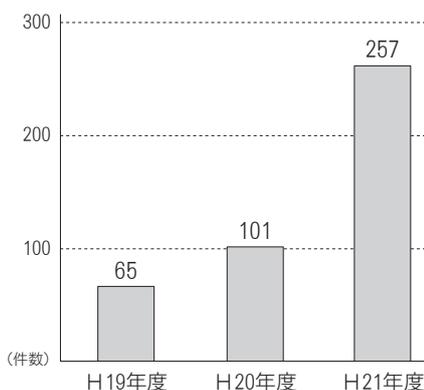
- ① 予防給付・介護予防ケアマネジメント業務
- ② 総合相談支援業務
- ③ 権利擁護業務
- ④ 包括的・継続的ケアマネジメント支援業務



五所川原市地域包括支援センター
五所川原市字幾世森218-6 TEL38-3939

五所川原市地域包括支援センター 相談延べ件数

開設当初から4倍となっています！



たとえばこんな相談…

- ① 介護保険について知りたい。
- ② 自分の老後を考えたい。
- ③ 足腰が弱ってきたので、どこかで運動したい。
- ④ お金の管理をするのが大変になってきた。
- ⑤ 訪問販売で高額商品を買ってしまった……。
- ⑥ 近所の高齢者を見かけなくなって心配。
- ⑦ 介護に疲れてしまった。休みたい……。
- ⑧ これって虐待なの???
- ⑨ 徘徊している人がいる。
- ⑩ 物忘れが多くなり、不安である。 などなど……

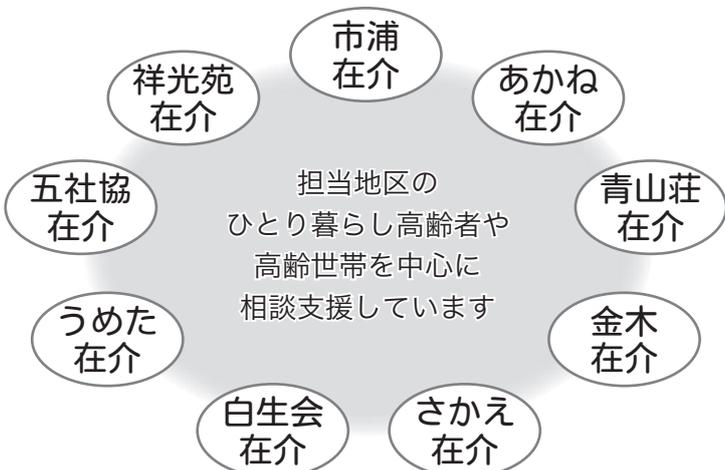


過去3年間の相談内容内訳

	介護保険 全般	権利擁護	虐待	ケアマネ 支援	介護相談	施設入所	医療・ 疾病	その他	総計
19年度	14	7	9	5	10	4	1	15	65
20年度	29	4	11	5	13	5	13	21	101
21年度	63	13	22	22	33	6	24	74	257

市内9カ所の協力機関

在宅の高齢者とそのご家族が身近なところで相談できるよう、地域包括支援センターの協力機関として、市内9カ所の在宅介護支援センター（在介）へ業務委託しています。
在介は、老人保健福祉に関する相談や調整を行う保健福祉の専門機関です。
（次ページに在介の紹介があります。）



困ったときはひとりで悩まず、お近くの協力機関(在宅介護支援センター)へご相談ください!!

<p>市浦在宅介護支援センター</p> <p>担当地区 市浦全域</p> <p>☎29-3532</p> <p>担当:成田・久保田</p> <p>医療・福祉・地域の連携は バッチリ! 何でも気軽にご相談ください。</p>	<p>あかね在宅介護支援センター</p> <p>担当地区 七和・長橋(豊成)</p> <p>☎29-3532 担当:米谷</p> <p>地域の方との交流をととても大事に しています。困ったことがありま したら、お気軽にお電話お待ちし ております。</p>	<p>青山荘在宅介護支援センター</p> <p>担当地区 飯詰・長橋(神山、 松野木、戸沢)・松島(太刀打、一 野坪、水野尾を除く)・松島町</p> <p>☎35-5225 担当:舘山・島村</p> <p>支えあう地域づくりを 目指しています</p>
<p>金木在宅介護支援センター</p> <p>担当地区 金木全域</p> <p>☎54-1051 担当:神・平野</p> <p>電話で相談できます。 こちらから、 訪問もいたします。</p>	<p>さかえ在宅介護支援センター</p> <p>担当地区 みどり町・姥苅・湊・ 稲実・水野尾・浅井・野里・福山</p> <p>☎38-3000 担当:今</p> <p>子供からお年寄りの方 まで、地域の安心を一 緒に考えましょう。</p>	<p>白生会在宅介護支援センター</p> <p>担当地区 五小学区・ 太刀打・一野坪</p> <p>☎33-3102 担当:福士</p> <p>事業所は金山にあります。相談が あれば、いつでも伺いますので気 兼ねなくご相談ください。</p>
<p>うめた在宅介護支援センター</p> <p>担当地区 梅沢・ 栄(七ツ館、広田)</p> <p>☎28-2829 担当:佐々木</p> <p>住み慣れた地域での生活を 大事にします!</p>	<p>五所川原市社会福祉協議会 在宅介護支援センター</p> <p>担当地区 南小学校区・ 一ツ谷</p> <p>☎34-3400 担当:舘山・平山</p> <p>ひとりで悩まず 相談しましょう。</p>	<p>祥光苑在宅介護支援センター</p> <p>担当地区 三好・毘沙門・ 中川(新宮を除く)</p> <p>☎36-3300 担当:松木</p> <p>ご本人様とご家族に 安心を</p>

介護サービスでいつまでも安心できる暮らしを



みんなでお支え合おう 介護保険

介護保険事業の概況について

お知らせします

介護福祉課 内線2452・2453

図1 市の高齢化の推移

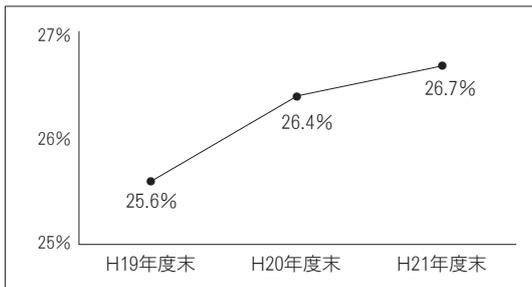


図2 要介護・要支援認定者の推移

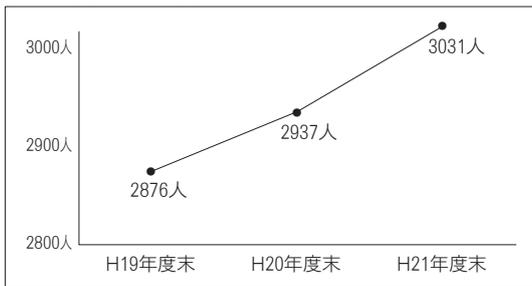
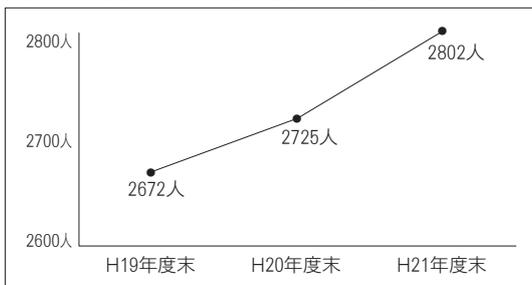


図3 介護サービス利用者の推移



介護(介護予防)サービス給付費の状況
平成21年度総額 4,997,708千円
(前年度比218,347千円・4.5%増)

誰もが安心して介護サービスを利用できるように介護保険料は大切な財源となります。

今後も増え続けることが見込まれ、介護サービス等の給付費の増加も避けられない状況となっています。

当市でも高齢化が進む中(図1)、要介護・要支援認定者数や介護サービス利用者数は年々増加(図2・3)しています。

介護保険事業は、第1号被保険者(65歳以上)と第2号被保険者(40歳~64歳)の方に納めていただく介護保険料と、国、県、市が負担する公費で運営されており、社会全体で支え合う仕組みとなっています。

～介護保険料は納期限内に納めましょう～

特別な事情がないのに保険料を納めないでいると、その期間に応じて次のような措置がとられることがあります。そんなことにならないよう、保険料は必ず納期限内に納めましょう。

- ① 1年以上納めないでいると…費用の全額を一旦利用者が負担し、申請により後で保険給付分(費用の9割)が支給されます。
- ② 1年6カ月以上納めないでいると…保険給付の一部、または全部が一時的に差し止めとなる場合があります。
- ③ 2年を過ぎると…介護サービスの利用者負担が3割に引き上げられ、高額介護サービス費の支給が受けられなくなります。

介護保険料の納付は安心・確実な口座振替が便利です。

介護保険料の納付が難しいときはご相談ください

介護保険料の分割納付や低所得者の方の減免(詳細は広報7月1日号をご覧になるかお問い合わせください)などがあります。

また、被保険者等が次の状況により、収入が著しく減少した場合も減免対象となる場合がありますので、ご相談ください。

- ① 災害等(火災・風水害等)による財産の損害
- ② 死亡・重度障害、長期入院
- ③ 事業の休廃止、失業

五所川原市総合計画 後期基本計画の策定作業を進めています

■五所川原市総合計画とは？

市では、五所川原市総合計画(平成19年6月策定)に掲げる将来像「活力ある・明るく住みよい豊かなまち」の実現に向け、各種施策に取り組んできたところです。

総合計画は、五所川原地域合併協議会により策定された「新市建設計画」の趣旨・内容を尊重しながら、将来に向けた総合的な行政運営を図ることを目的として策定されたものです。

計画は、▽平成19年度から平成26年度までの8年間のビジョンを



10/4 第1回審議会にて、市長が審議会会長・橋本氏へ諮問しました。

示した「基本構想」▽基本構想を受けて施策の方向性を具体的に示した「基本計画」▽施策の具体的な実施についての指針となる

「実施計画」で構成されています。
■後期基本計画とは？
 基本構想の目標年次は、平成26年度までですが、基本計画(前期基本計画)は、平成19年度から平成22年度までの4年間となっています。

基本構想での指針を引き継ぎながらも、前期4年間の社会経済状況の変化などを考慮して、施策の



「検討部会」により全庁で策定に取り組んでいます。

方向性などを示す計画が後期基本計画(平成23年度から平成26年度まで)です。

■策定作業の内容やスケジュールは？

策定作業は、▽前期基本計画の評価・点検▽後期基本計画の策定という2つの作業について進められています。

策定にあたっては、各施策に関

係する庁内の課等で組織する「検討部会」を設け、より実効性のある計画づくりに向け全庁的に取り組んでいます。

また、計画(案)は、五所川原市総合計画審議会条例に基づいて、26人の委員で構成される「五所川原市総合計画審議会」で審議され、最終的な計画案は、市民の皆さんから広く意見を求め(パブリック

コメント制度)、平成23年3月までに策定する予定です。

パブリックコメント制度の実施については、計画(案)がまとまり次第、広報、市ホームページにてお知らせします。

◎お問い合わせ先
 企画課
 内線2152・2153

■五所川原市総合計画審議会委員名簿

条例の区分	団体名・役職名および氏名(敬称略)
市議会議員	総務常任委員長 三渦春樹
	経済常任委員長 山口孝夫
	民生常任委員長 成田和美
	建設常任委員長 鳴海初男
教育委員会委員	五所川原市教育委員会委員長 阿部育也
農業委員会委員	五所川原市農業委員会会長 太田昭市
公共的団体等の役員およびその他の職員	五所川原商工会議所専務理事 藤田治一
	金木商工会会長 今誠康
	市浦商工会会長 木村博
	ごしょつがる農業協同組合代表理事組合長 白戸勝一
	つがるにじきた農業協同組合代表理事組合長 山田衛
	十三漁業協同組合代表理事組合長 工藤伍郎
学識経験を有する者	五所川原青年会議所理事長 奥野賢二
	青森職業能力開発短期大学校校長 橋本光男
	五所川原市小中学校長会会長 竹浪誠也
	(財)五所川原市体育協会副会長 工藤専次
	五所川原市社会福祉協議会会長 川村恒儀
	五所川原市観光協会会長 寺田春一
	五所川原街づくり(株)代表取締役社長 葛西英機
	津軽鉄道(株)代表取締役社長 澤田長二郎
	五所川原市町内会連合会会長 秋田英樹
	五所川原市地産地消を進める会会長 花田順子
	五所川原市民生委員児童委員連絡協議会会長 成田善造
	五所川原市連合婦人会会長 北澤アキ子
	金木地域審議会会長 角田昭次
	市浦地域審議会会長 桑野邦夫

中村晋也さん

紺綬褒章受章



中村さん。道子夫人とともに。

文化勲章受章者で、太宰治銅像制作者の中村晋也さん(鹿児島市在住)が、平成22年7月31日付けで紺綬褒章を受章されました。

紺綬褒章は、公益のために多額の私財を寄付するなど、国民の模範となる善行があった方が受章するもので、中村さんは太宰治銅像(小作品)を市へ寄贈したことにより今回の受章となりました。

太宰治銅像(小作品)は、立佞武多の館、企画展「五所川原市の著名人と五所川原の風景画」展で、2月13日まで展示されています。

浅見則昭さん 法務大臣表彰受賞報告



市長へ受賞報告する浅見さん(右)

永年の人権擁護委員活動が認められ、法務大臣表彰を贈られた浅見則昭さん(松島町・県人権擁護委員連合会会長、五所川原人権擁護委員協議会会長)が10月18日、市長を訪ね受賞報告をしました。

浅見さんは人権擁護活動に携わり今年で14年目。このたびの受賞に浅見さんは「子供、女性、高齢者に関わる人権擁護がとても大事な時代となった。これからも人権意識の高揚に努めて参ります」と、決意を新たにしています。

2選手8強入り目指す

ジュニアオリンピック卓球

10月7日、五所川原第一中学校1年の工藤優さんと工藤彩さんらが市長を訪ね、JOCジュニアオリンピックカップ2010・全日本卓球選手権大会のカデットの部(11/19～21・岩手県花巻市総合体育館)へ出場することを報告し、活躍を誓いました。

同大会13歳以下女子シングル県予選会では、優さんは第2位、彩さんが第3位の好成績を収め全国大会への切符を手にしたもので、優さんは「まずは1勝目指します」と、また彩さんは「弱気にならず攻めていきたい」とそれぞれ抱負を語りました。



8強入りに意気込む
工藤優さん(右から2人目)と工藤彩さん

ジュニアオリンピック陸上出場 青森県新人野球大会優勝

五所川原第四中学校(野呂良人校長の陸上部、野球部の選手らが、輝かしい成績を収めました。

10月8日、陸上部の野宮彩華さん(2年)らが、横浜市で行われる第41回ジュニアオリンピック陸上競技への出場報告のため、市長を訪問しました。

県予選会女子2年100mハドルで15秒88の大会新で優勝した野宮さんは、今回で小学6年から3年連続の全国大会出場となります。

野宮さんは「小学校6年の時の全国6位が自己最高なので、それを上回るよう頑張りたい」と決意



大会での健闘を誓った陸上部の
野宮さん(右から2人目)

五所川原第四中学校

を述べました。

10月15日には野球部の鳴海聡大さん(主将)、和島光太郎さん、館山平さん(3名とも2年)らが教育長を訪問し、県中学校新人野球大会での優勝を報告しました。

夏休み中、朝7時から昼まで練習し、午後は勉強したあと夕方まで再度練習という文武両道の厳しい環境に身を置いた選手たちは「地力がつくとともに精神面が鍛えられました」(鳴海主将)との言葉通り準決勝、決勝と2戦続いた苦しい延長戦を制し、五四中野球部では初となる県大会での優勝を果たしました。



「延長戦になったら負けない！」を
合言葉に見事優勝を果たした野球部。

荒関佐紀さん

県定時制通信制生徒
生活発表大会

1位



荒関さんは、同校と西北地域にとって22年ぶりの全国大会へ出場します。

五所川原高校定時制3年の荒関佐紀さんが、10月18日、佐井憲男校長らと市役所を訪問し、第60回青森県高校定時制通信制生徒生活発表大会で1位となったことを報告しました。

荒関さんは県大会で発表した「沢山の人たちに感謝して」を市長、教育長へ披露。「環境に恵まれなかったとき、周囲の助けで自立することができた。自分の経験を発表することで、みんなに勇気を与えることができれば」と話していました。

第41回学区対抗ママさん体育大会

市が委嘱した体育指導委員が組織する体育指導委員協議会は10月11日、市民体育館などで学区対抗ママさん体育大会を開催。120名のママさんが交流を深めました。

●キックベースボール

優勝・五小／準優勝・栄小

●ソフトバレーボール

優勝・五小B／準優勝・中央小

●B／3位・五小A

●グラウンド・ゴルフ

優勝・中央小／準優勝・五小／3位・南小



小学生市場見学

「食」と「地産地消」などを学ぶ、市内の小学生を対象とした教育委員会主催の市場見学会が開催されました。

10月2日の丸中五所川原中央水産(株)(川村拓也代表取締役社長)には35名、10月9日の(株)五所川原中央青果(木村吉幸代表取締役社長)見学会には28名の小学生が参加。朝早くからの見学会でしたが、熱心にメモを取るなど、市場の仕事みや流通過程を学びました。



マグロの解体を見学



説明をしつかりメモ

藍染めで世代間交流!

10月24日、教育委員会主催の藍染め体験会が、飯詰「古の藍(いにしへのあい)」(和島秀子さん)にて開催され、家族連れなど35名が参加しました。

参加者は指導を受けながら、ハンカチを思い思いの模様で、鮮やかな藍色に染め上げていました。体験に参加した野坂賢一さん(稲実)は「以前から藍染めに興味があった。オリジナルの色合いが出る藍染めに感動。使っていくうちの風合いが楽しみ」と出来上がったハンカチを前にっこり。

また、羽子板、めんこ、お手玉などの昔遊びも行われ、世代を超えた交流を楽しみました。

善意の花かご

どつもありがとうございました

◎財団法人五所川原市体育協会

(富田重照会長)

〓5万3168円(第4回市民

チャリティゴルフ大会益金)

◎ELM文化センターチャリティ

―茶会―1万5000円



みんなで防火意識を高めよう

秋の火災予防運動

10月18日～24日まで秋の火災予防運動が市内各地で一斉に繰り広げられ、消防車両による防火パレードや、幼年消防クラブ・五所川原地域防災協会等の皆さんによる街頭防火パレードを行い、市民へ火災予防を喚起しました。また、市内の高校生6人が「一日消防官」を務め、救急法を学んだり、はしご車の搭乗体験、放水訓練など貴重な体験をしました。

一日消防官（敬称略・写真右から）
佐々木智仁（五一高1年）▽七戸真（五商高2年）▽白取巧也（五工商2年）▽工藤千佳（五農高2年）▽高橋和生（五高1年）▽福士さつき（五高2年）



防火衣に着替え、放水訓練を体験

住宅用火災警報器 設置しましたか??

消防本部 TEL35-2019

平成21年の五所川原市の火災件数33件のうち住宅火災は14件で、2名の方が亡くなっています。住宅用火災警報器を設置していたため、火災を早期に発見でき、被害を最小限に抑えることができたという事例は年々増え続けています。

火災による犠牲者を減らすため、あなたとあなたの家族を守るため住宅用火災警報器を設置しましょう。

住宅用火災警報器は、防災機器販売店、ホームセンター、家電販売店等で購入できます。

なお、消防本部、消防署では住宅用火災警報器や消火器などの販売は行っておりません。悪徳業者による訪問販売や点検等には、十分ご注意ください。

●住宅防火 命を守る7つのポイント

3つの習慣

- ①寝たばこは、絶対やめる。
- ②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ②寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

～つけて安心～



つけておいてよかった! ～住宅用火災警報器も設置した効果～

事例1



～ガスコンロの消し忘れ～

台所で天ぷらを揚げた後、その場を離れしばらくして、台所に設置していた住宅用火災警報器の警報音に気が見に行くと、コンロ付近の壁が燃えていた。

すぐに火を消したため大事には至らなかった。

事例2



～タバコの不始末～

居間で休んでいたところ、2階から住宅用火災警報器の警報音が聞こえ見に行くと、部屋が煙で充満していたため、119番通報。

住民はすぐ避難し、けが人は出なかった。

事例3

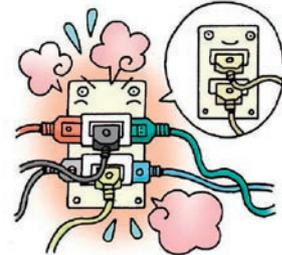


～ストーブに洗濯物が落下～

就寝中、居間のストーブの上にあった突っ張り棒が落下。翌朝ストーブのタイマーが作動し洗濯物に着火。

住宅用火災警報器の警報音で目が覚め、見に行くと煙と異臭を感じ、屋外に避難し119番通報した。

事例4



～差し込みプラグ部分から出火～

就寝中、住宅用火災警報器の警報音で目が覚め、見に行くとタコ足配線のプラグ部分から煙が発生していた。

住宅用消火器で消火し、大事には至らなかった。

平成23年成人式

市では、はたちを迎え立派な社会人として飛躍されることを祝し、成人式を開催します。

■日時：平成23年1月9日(日) 14時～

■会場：オルテンシア大ホール

■対象：平成2年4月2日～平成3年4月1日までに生まれた方

■参加申込方法

①住民登録(10月末日現在)されている方には、12月上旬に往復はがきで通知しますので、はがきで申し込んでください。

②当市出身で市外へ転出された方の参加も歓迎します。参加を希望される方は、12月上旬より電話等で受け付けします(詳細は広報12月1日号に掲載する予定です)。



写真・今年の成人式の模様

●はたちの主張発表者募集

成人式で発表していただきます。

・テーマ：成人式を迎えるにあたって感じていること、決意など

・募集人員：3名

・発表時間：約3分(400字詰め原稿用紙3枚程度)

・応募締切：12月3日(金)

●スタッフ協力者募集

成人式当日の受付や会場整理などのスタッフとしてお手伝いしてみませんか。

・応募締切：12月3日(金)

●司会者募集

新成人による成人式の司会者を募集しています。

・応募締切：12月3日(金)

●お問い合わせ先

・社会教育課 内線3321

◎お問い合わせ先・応募先 社会教育課 内線3321

地域雪寄せ場事業

市では、住宅密集地に空き地を所有されている方のご協力により、付近住民が投雪できる雪寄せ場として貸し付けした場合、固定資産税の一部を減免する「地域雪寄せ場事業」を実施しています。

【条件】

- ①町内会に雪寄せ場として、無償で土地を貸すこと。
- ②町内会と使用貸借契約を締結すること(契約書は市で用意します)。
- ③地域住民が広く利用できる場所であること。
- ④期間は原則として、その年の12月から翌年3月までの4カ月間。
- ⑤期間終了後の清掃は、町内会が原状復旧すること。

【固定資産税の減免割合】

雪寄せ場部分の固定資産税の3分の1を減免。

【申請方法】

- ①雪寄せ場候補地がある町内会と契約書を取り交わしたうえ、市へ契約書を持参してください。
- ②翌年5月に固定資産税納税通知書が届いたら、同封する「減免申請書」に記入のうえ、税務課、金木・市浦総合支所総合窓口係へ提出してください。

◎お問い合わせ先

・地域雪寄せ場の申請手続き

五所川原地区 土木課 内線2616
 金木地区 金木総合支所産業建設係 内線3210
 市浦地区 市浦総合支所産業建設係 内線4023

・固定資産の減免手続き

五所川原地区 税務課 内線2224
 金木地区 金木総合支所総合窓口係 内線3115
 市浦地区 市浦総合支所総合窓口係 内線4066

市民提案型事業イベント情報

「ココロがかるくなるしゃべい場」 ～傾聴サロン～

誰かと話をしたいとき、話を聞いてほしいとき、さびしいとき、ホッとしたいとき、私たちに話してください。

あなたのココロに寄り添って話を聴くサロンです。

■日時…11月8日(月)・11月22日(月)、12月13日(月)・12月27日(月)、1月10日(月・祝)・1月24日(月)(以降も開催予定です)
 13:00～16:00

■会場…中央公民館2階 第3会議室

■参加は無料。事前申込みは不要です。時間内にいつでもいらしてください。

◎NPO法人ほほえみの会 TEL26-6797

はるにれ住宅団地 宅地分譲現地相談会

■現地相談会…11月7日(日) 10:00～16:00
 はるにれ住宅団地(集会所)

■はるにれ住宅団地分譲情報

- ・分譲区画数…10(残り少なくなりました)
- ・土地面積…245㎡(74.3坪)～271㎡(82.2坪)
- ・土地価格…603万円～666万円
- ・分譲割引制度…特別価格宅地分譲制度／新築住宅一般公開宅地分譲制度／複数区画宅地分譲制度

◎お問い合わせ先 建築住宅課 内線2660
 青森県住宅供給公社 TEL017-723-1627

緊急人材育成支援事業をご存知ですか

「緊急人材育成・就職支援基金」により、雇用保険を受給できない方(非正規労働者、長期失業者など)等に対し、ハローワークが中心となり、職業訓練、再就職、生活への支援を総合的に推進する国の制度です。

■**職業訓練の拡充**(雇用保険を受給できない方のための「基金訓練」)
 ・新規成長や雇用吸収の見込める分野(医療、介護・福祉等)における、基本能力から実践能力までを習得するための長期訓練の実施。
 ・再就職に必須のITスキル等を習得するための訓練の実施。
 (受講は無料ですが、テキスト代等は自己負担となります。)

■**訓練期間中の生活保障**
 ・雇用保険を受給できない方で、一定の要件を満たす方が訓練を受講した場合、訓練期間中の生活費を給付。(訓練・生活支援給付)
 (単身者:月10万円、扶養家族を有する者:月12万円)。
 ・希望者には貸付を上乘せ。(訓練・生活支援資金融資)
 (上限額)単身者:月5万円、扶養家族を有する者:月8万円)

※認定訓練の情報は、中央職業能力開発協会ホームページ(www.javadata.or.jp)に概要を掲載するとともに、ハローワークで提供しています。
 ◎**受講・給付要件や制度詳細は**…ハローワーク五所川原 Ⅷ(34)3171 (左欄と下段有料広告に基金訓練の一部について掲載があります。)

パソコン基礎養成科

五所川原パソコンスクール
 Ⅷ(34)4158 竹谷

受講料無料の職業訓練と生活支援給付金(一定の条件あり)が受けられます。

●**訓練期間**:12月13日〜23年3月11日 9時〜16時

●**訓練会場**:五所川原パソコンスクール(五所川原駅前)

◇**訓練内容**:…企業人として必要な

ビジネスの基本知識とOfficeソフト、ホームページ作成ソフトを総合的に活用できる知識・技能を習得します。

◇**対象**:…主に雇用保険の給付を受けられない求職者の方

◇**テキスト代**:8770円

◇**定員**:20名

◇**申込締切**:11月12日(金)

ハローワーク五所川原にて手続きし実施説明を受けてください。

再就職応援セミナー

青森県地域共同就職支援センター・弘前コーナー

TEL 0172(55)0115
 FAX 0172(55)0125

企業のトップまたは人事採用担当者らを講師に迎え「企業が求める人材」を主なテーマに自社の人材育成などについて講演するセミナーと、キャリアアカウンセラーによる履歴書作成のポイント解説や模擬面接を行う実践的なセミナーとの2本立てです。

●**日時**:11月18日(木) 13時〜16時

●**会場**:五所川原地域職業訓練センター12F 第1教室

◇**講師企業**:…社会福祉法人内潟療護園 身体障害者療護施設 内潟療護園

◇**対象・定員**:…離職者、非正規雇用労働者等。各定員20名

◇**受講料**:…無料

◇**持参するもの**:…①求人票②求人票をもとに記入した履歴書③職務経歴書④筆記用具

◎**申込方法**:…11月11日(木)までに、申込書に記入し郵送(締切日必着)、FAXおよびセンター窓口で直接受付。申込書は最寄りのハローワークまたはセンターホームページからダウンロード出来ます。

介護職員基礎研修講座

1月開講 受講生募集

面接・研修場所: ディスパッチカレッジ介護福祉五所川原教室 五所川原市字栄町3番地10
 申込期間: 11月5日(金)〜12月8日(水)
 研修期間: 平成23年1月5日(水)〜平成23年6月30日(木)
 研修時間: 9時00分〜16時10分
 受講料: **無料**

6ヶ月間で取得

(教材費20,000円・傷害保険・健康診断料は自己負担)

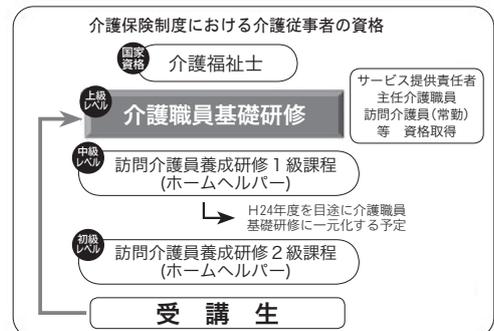
募集人数: 先着30名

応募方法と選考について:

- ①ハローワークで受付申込書及びジョブカードの交付を受けてください。
- ②当社へ「受付申込書」を郵送してください。送付先は右の所までお願いします。募集締切後、郵送にて選考時間等をご案内します。(当社へ申込書を持参する場合は事前にお電話ください。)
- ③選考日 12月10日(金) [面接]
 ※欠席の場合は辞退とさせていただきます。
- ④選考結果 12月13日(月) ※郵送にて通知致します。
 ●介護の資格を所持していない方に限ります。
 ●駐車場利用の方は一部負担金有ります。(1,500円/月)

上級資格取得は今がチャンス!

受講料無料で更に「生活支援給付金」が支給されます。(要件有り)



送付先
 ディスパッチカレッジ五所川原教室
 株式会社ディスパッチ教育事業部
 TEL 0173-26-1192 担当: 塚本
 〒037-0305 中泊町大字中里字紅葉坂55番地7

五所川原市を応援します!!

◎ 広報有料広告

◎行政相談

市民課 内線2317

●11月11日(木) 10時～12時

●11月25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

●11月17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

◎法務局人権相談

五所川原支局 TEL(34)2330

●月曜日～金曜日(祝日を除く)

9時～16時 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)2108

●11月12日(金) 13時～14時

五所川原保健所 第1相談室

◎国民年金についてのお知らせ

国民年金課 内線2331～2333

◎社会保険料控除証明書の送付

今年1月から12月までに納めた

国民年金保険料は「社会保険料控

除」として全額が所得から控除さ

れます(過去の期間分で、未納や

免除を受けた分を本年中に納めた

保険料額も対象になります)。

年末調整や確定申告の際は、日

本年金機構から11月上旬に発行さ

れる「社会保険料(国民年金保険

料)控除証明書」や領収書などを

忘れずにお持ちください(10月以

降)に本年初めて保険料を納付す

方については、翌年2月上旬に証

明書が送付される予定です)。

◎国民年金保険料の納付のご案内

過去2年以内の国民年金加入期

間で、保険料納付の確認ができな

い期間がある場合、委託事業所が

電話・文書・戸別訪問で納付のご

案内をする場合があります。

民間委託は、国が行っていた国

民年金保険料収納業務の一部を民

間業者に委託し、より良いサービ

スの提供を目指しているものです。

◎委託事業所(10月1日現在)

○日立キャピタル債権回収・日立

キャピタル共同企業体(仙台市

青葉区本町1-12-77F)

TEL 0120(211)725

*詳しくは弘前年金事務所

TEL 0172(27)1337まで。

◎不動産取得税の軽減制度

不動産取得税は、家屋を新築・

増改築により取得したとき、土地

や家屋を売買・贈与などで取得し

たときに一度だけ課税され、その

取得者に納めていただく県の税金

ですが、一定の要件に該当する住

宅やその住宅用地を取得した場合

など、不動産取得税が軽減される

制度があります。

詳細はお問い合わせまたは県

ホームページをご確認ください。

(http://www.pref.aomori.lg.jp/life/fax/004_01_fudousanindex.html)

◎幼稚園についてのお知らせ

私立幼稚園に入園する3歳～5

歳児の保護者には、所得額に依

じて経済的負担を軽減する幼稚園

就園奨励費補助金制度があります。

申請手続きは各幼稚園で行います。

◎平成23年度(4月入園)園児募集

ひまわり幼稚園 TEL(34)5080

富士幼稚園 TEL(34)7974

聖心幼稚園 TEL(34)2222

五所川原幼稚園 TEL(35)5150

金木幼稚園 TEL(52)2459

◇願書受付開始：11月1日(月)

※願書は各幼稚園にて配布。詳細

は各幼稚園まで。

◎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

●11月10日(水)・24日(水)

12時～13時 市役所2階ロビー

◎広報有料広告

五所川原市を応援します!!

◎園児募集のお知らせ

五所川原市私立幼稚園協会

平成23年度

園児募集のお知らせ

五所川原市私立幼稚園協会

幼稚園は一番最初の学校です

幼稚園は学校教育法第1条に定められている学校です。幼児期は、人間の基礎の部分を養うとても重要な時期です。幼稚園は楽しい集団生活の中で、1人ひとりを大切に育みます。

●入園願書・募集要項/10月1日(金)より配布中
●入園願書受付/11月1日(月)より受付中

保育時間外でも幼稚園

お仕事をされている方は、預かり保育をしております。詳細は各園にお尋ね下さい。

3歳になったら幼稚園

入園資格

- 満3歳児(誕生日の翌日から)平成20年4月2日生～平成21年4月1日生
○ご希望の方は各園へお問い合わせ下さい。
- 3年保育(3歳児)平成19年4月2日生～平成20年4月1日生
- 2年保育(4歳児)平成18年4月2日生～平成19年4月1日生
- 1年保育(5歳児)平成17年4月2日生～平成18年4月1日生

入園すると公費助成が受けられます

私立幼稚園への入園を奨励し、保護者の皆さんの保育料軽減を目的に、幼稚園就園奨励費が家庭の所得状況に応じて補助されます。申請交付は幼稚園を通じて行われます。



富士幼稚園
五所川原市みどり町8丁目40
0173-34-7974

聖心幼稚園
五所川原市末広町1
0173-34-2222

ひまわり幼稚園
五所川原市元町42
0173-34-5080

金木幼稚園
五所川原市金木町朝日山77
0173-52-2459

五所川原幼稚園
五所川原市唐笠柳字藤巻80
0173-35-5150

市民サロン

西北地区教美展

北地方教育会館主催 TEL(35)2088

県の教職員美術展に出品した西北地区の現・退職教職員の作品に追加し、絵画・書・写真・工芸等の力作を展示します。

●期間：11月5日(金)～7日(日)
10時～18時(7日は17時まで)
●場所：エルムホール

●初心者弓道教室(中学生～一般)
五所川原弓道会事務局
TEL(35)1263 新潟

●昼：11/8～12/13 毎週月・水・金曜日 10時～11時45分
●夜：11/9～12/14 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)
●場所：五所川原市弓道場(つがる克雪ドーム隣り)

◇受講無料。弓具貸出あり。中学生は保護者の同意が必要。

●農場祭
弘前大学藤崎農場
TEL0172(75)3026

地域の皆さんに農場を開放し、農産物を販売する農場祭を開催します。「ふじのふるさと記念広場」
●日時：11月13日(土)
9時30分～15時

●会場：弘前大学藤崎農場(藤崎)

町藤崎下袋(7-1)

*今年も藤崎農場での開催です。

●テニス教室

五所川原テニス協会
TEL090(4887)4712 魚田

●室内初心者テニス教室(硬式)
●日時：毎週土曜日 19時～21時
(11月13日スタート)

●場所：市民体育館
●スポンジテニス教室

●日時：毎週水・日曜日 10時～12時(11月10日スタート)
●場所：サンビレッジ五所川原
*いずれも随時受付しています。

●サイエンスカフェ五所川原
：食に科学あり その2
NPO法人放射線教育フォーラム青森支部
TEL080(1292)8644 笹川

●日時：11月14日(日) 10時～
●会場：中央公民館
◇話題提供「食品照射って何？」

(日本原子力研究開発機構・小林泰彦氏/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
(当日会場でお支払いください)
◎11月8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。

定員25名程度。

●マツサージ無料治療奉仕

西北五はり・きゆう・マツサージ師会 TEL(37)3434 鳴海

●日時：11月14日(日) 13時～16時
●会場：エルム文化センターパーテイールーム

◇入場無料。整理券はエルム文化センターで配布しています。

●西北五民俗芸能フェア

西北五民俗芸能連合会
TEL(34)7504 山本

文化遺産ともいべき民俗芸能(津軽三味線、民謡、踊り、獅子舞、囃子等)を保存している11団体が一堂に会します。

●日時：11月21日(日) 13時～
●会場：オルテンシア大ホール
◇特別ゲスト：創作和太鼓グループ「縄文荒吐(あらばぎ)会」
◇入場料：無料

●出来秋 感謝の集い

生き生きセンター友の会

出来秋に感謝しつつ温泉でゆつくりと秋の一日を楽しみませんか。
●日時：11月27日(土) 11時

●会場：生き生きセンター広間
*毎週火・木・土曜にセンターを利用しての会員・菊池かつゑまで、会費500円を添えて申し込んでください。申込締切11月9日(火)。センター利用者であればどなたでも参加できます。

●青松園祭

TEL(37)3111

津軽民謡などのステージショー、原木生しいたけの販売、お楽しみ抽選会など盛りだくさん。

●11月7日(日) 10時～14時30分
青松園

●外国の料理教室

五所川原国際交流市民の会
TEL(34)4154 佐々木

当市在住のベトナムの方から家庭料理を教えてもらい、食事しながら日本語等で交流します。
●日時：11月28日(日) 10時～14時
(受付9時40分)

●会場：中央公民館3階 調理室
●材料費：1000円
(小学生以下無料)

◇定員：先着30名。
◇申込締切：11月16日(火)

●津軽鉄道サポーターズクラブ

2010点火祭 TEL(34)9022

●日時：11月27日(土) 16時～19時
●会場：中央公民館
◇内容：団体活動紹介、交流会・アトラクション、津鉄沿線名物コーナー(無料試食)

◇参加費：2500円(飲食料込み・CD付き)
◎申込締切：11月19日(金)または定員200名に達し次第締切。

◎ 広報有料広告

イベントやお店の情報が満載!!

パソコンURL 携帯URL
イオンモールつがる柏 検索 右のQRコードから簡単にアクセスできます。

ひとも、まちも、きらきら。

AEON MALL
イオンモールつがる柏

〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41
TEL:0173-25-3450 (代表)
http://tsugarukashiwa-aeonmall.com

イオンモールつがる柏無料バス運行

五所川原駅発		時間	イオンモールつがる柏発	
00	35	10	20	55
10	45	11	30	
		12	05	
10	45	13	30	
20	55	14	05	40
55		15	15	
30		16	15	50
05	40	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前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。

五所川原市を応援します!!

所要時間は、約10分です。↑

五所川原駅
大町
寺町
鷺坂
水屋
イオンモールつがる柏

「つがる西北五広域連合中核病院(仮称)」の 名称を募集しています

つがる西北五広域連合は、平成25年度末開院に向け「つがる西北五広域連合中核病院(仮称)」の整備を進めています。

このたび、地域の皆さんに親しみやすく信頼される病院にふさわしい名称を地域住民の皆さんから募集することになりました。

■募集期間：12月20日(月)(当日消印有効)まで

■応募資格：五所川原市、つがる市、鯉ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町にお住まいの方

■応募方法：広域連合ホームページ(応募フォーム)、ファクス、はがき、応募用紙にて、病院の名称(ふりがな)、名称の意味・理由、応募者の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入のうえ応募してください。
応募は一人1点限り有効とします。

※応募用紙(応募箱)は、市役所、金木・市浦総合支所、西北中央病院、公立金木病院にあります。

■選考方法：名称選考委員会で選考(採用作品1点を選考)。選考の結果は、平成23年2月頃に、広報、広域連合ホームページにて発表予定です。

■記念品：採用された方に記念品を贈呈します(西北五広域の特産品詰め合わせ3万円相当)。採用作品の応募者が多数の場合は抽選とします。
*応募者の個人情報、広域連合にて厳正な管理のうえ、名称選考、記念品の抽選および贈呈のためのみに利用します。

*採用作品の著作に関する権利は、すべて広域連合に帰属します。

◎お問い合わせ・申込先
〒037-10053

五所川原市字布屋町41番地
つがる西北五広域連合 病院再編係

TEL(26)6363
FAX(38)1001

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



中核病院外観パース図

～ 配偶者等からの暴力に悩んでいる方へ 一人で悩まず、相談してみましょう～

相談機関	電話番号	相談時間
青森県女性相談所	DVホットライン フリーダイヤル 0120-87-3081	24時間対応
	電話相談 017-781-2000	平日8:30～17:15 土日祝9:00～18:00
青森県男女共同参画センター(アピオあおもり)	相談専用ダイヤル 017-732-1022	9:00～16:00 水曜日を除く
青森県西北地域県民局地域健康福祉部こども総室	35-2156	平日8:30～17:15
全国共通DVホットライン	フリーダイヤル 0120-956-080	月曜日～土曜日 10:00～15:00
DV相談ナビ ※自動音声により指定地域の最寄りの相談窓口をご案内します。	ここに電話 0570-0-55210	24時間対応
女性の人権ホットライン	ゼロナゼロのホットライン 0570-070-810	平日8:30～17:15

配偶者等からの暴力、性犯罪、売買春セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為や人身取引等、女性に対する暴力は、重大な人権侵害であり、決して許されるものではありません。
平成20年に内閣府が行った「男女間における暴力に関する実態調査」によると、配偶者から暴力を受けた女性の7割が誰(どこ)にも相談していないという結果でした。

◎企画課男女共同参画室 内線2156

女性に対する
暴力をなくす運動

11/12 ～ 11/25

STOP THE 暴力

女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

◎ 広報有料広告

キッチンとした写真も、カジュアルな写真も
モトヤマ写真館におまかせ下さい!

七いち五ご三さん
ご予約承り中!!

六切1カット(オリジナル台紙入り)～
¥10,500(税込)～

「笑顔」や「その人らしさ」などプロならではの撮影と
高度なライティング技術にこだわっています!

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

昭和57年～昭和59年製の
トヨタ石油ファンヒーターを探しています

対象機種
LCR-3・LCR-3-1
LS-3・LS-3-1・LS-6

LCR-3タイプ LS系タイプ

〒467-0855 名古屋瑞穂区桃園町5番17号
株式会社 **トヨタ**
フリーダイヤル
0120-104-154

(お客様よりお知らせ頂きました個人情報は、商品の交換目的以外には使用いたしません)

現在の石油ファンヒーターはPSCで定められた安全装置が全機種についております

五所川原市を応援します!!

図書館からのお知らせ

◇おはなし会

①五所川原おはなし「ぼぼんた」 テーマ「くま」

11月20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

12月3日(金) 16:00~16:30

伊藤忠吉記念図書館

図書館名	開館時間	11月の休館日
五所川原市立図書館 ☎34-4334	9:30~18:00 (土日祝は17:00まで)	毎週月曜日
伊藤忠吉記念図書館 ☎53-3049	9:30~17:00	3日(水)、18日(木) 23日(火)
市浦分館 ☎35-2111 内線4031	9:30~17:00	毎週土・日曜日 3日(水)、18日(木) 23日(火)

オルテンシア 11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	7	日	雪の里ウィンドオーケストラ 第10回定期演奏会 「みんなの音楽会2010」	14:30	前売券 当日券 500円	江良 TEL 090-7666-3821
	21	日	民俗芸能発表会	13:00	無料	西北五民俗芸能連合会 山本TEL34-7504
	28	日	青森県幼児のための 音楽フェスティバル	10:30	無料	青森県幼児音楽研究会 事務局 青森南保育園 TEL017-776-6215
小ホール	3	水(祝)	Music Concert(福田・さくら音楽教室合同発表会)	13:00	無料	福田 TEL0172-73-3624
	5	金	平成22年度 雇用保険説明会	10:00	関係者	五所川原公共職業安定所 TEL34-3171
	7	日	ピアノ発表会	13:30	無料	木村 TEL33-1139
	10	水	平成22年度 県西ブロック特別研修	13:00	関係者	五所川原地区保健委員会事務局 齋藤 TEL52-3710
	12	金	平成22年度 第1回西北 五院内感染対策研修会	18:30	関係者	西北中央病院管理課 TEL35-3111
	14	日	第17回 ピアノ・エレ クトーンコンサート	9:30	無料	時苗音楽教室 TEL34-8073
	16	火	平成22年度 整備 主任者法令研修	13:30	関係者	東北運輸局青森運輸支局 TEL017-739-1506
	18	木	平成22年分 年末調整説明会	13:00	関係者	五所川原税務署 法人課税部門 TEL34-3279
	19	金		10:00		
	20	土	五所川原少年少女合唱団 第17回定期演奏会	14:00	無料	坂崎 TEL22-5719
	23	火(祝)	ピアノ発表会	14:30	無料	工藤 TEL35-3391
	27	土	なおみ保育園 おゆうぎ会	9:30	無料	なおみ保育園 TEL34-7888
	28	日	MUSIC CONCERT (清野・対馬・長尾)	14:00	無料	清野 TEL35-5114

■11/2(火)・3(水・祝)、ロビーにて輪菊の展示会を開催します。

※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。

11月の休館日は1日、8日、15日、22日、29日

平成22年度働く婦人の家講座

PC年賀状作成講座

パソコンの専用ソフトを使って、オリジナル年賀状(写真やイラストの取り込み方法等)を作成します。

■日時…11月17日~12月8日の毎週水曜日

全4回 13:30~15:30

■場所…働く婦人の家 3F第3講習室

■講師…竹谷てつ子先生(五所川原パソコンスクール)

■教材費…400円(4回分)

■受講料…1,200円

■定員…15名(先着順)

■用意するもの

ノートパソコン持込(WindowsMe~)、筆記用具等

■11月8日(月)13時30分から電話・来館にて受付開始。

申込後の取り消しは11月12日(金)16時まで。

パン作り教室

オリジナルパンと中華まんを作ります。

■日時…11月26日(金) 13:00~16:00

■場所…働く婦人の家 2F調理室

■講師…米谷美智子先生(チェリー店主)

■材料費…600円

■定員…24名(先着順)

■用意するもの…エプロン、三角巾、持ち帰り用入れ物、筆記用具等

■11月15日(月)10時から電話・来館にて受付開始。申込後の取り消しは11月22日(月)16時まで。

※いずれも定員になり次第締め切ります。なお、取り消しの連絡のない場合は材料費をいただきます。

◎お問い合わせ・申込先 働く婦人の家 TEL35-8898

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 バス・トイレ・キッチン 増改築・大工工事



知らないと損をする!

- *「現場の裏技」
- *「リフォームガイド本」を無料進呈中

■屋根・外壁リフォーム専門店
15年リフォームローン取扱店
アートリフォーム
五所川原市七ツ館虫流51-29
24時間受付
今すぐ「広報を見たの」とお電話を
0173-33-4713
◆ホームページは◆
<http://www.art-reform.net>
yahoo アートリフォーム



6F展望ラウンジ春桜
ご宴会承ります!

2時間飲み放題
¥1,500(税込)

+ お料理
¥2,500(税込)~

*4名様以上、一週間前までのご予約が必要
*最大80名様まで対応可能
*6Fでの会食のみ、4・5F貸室の夜利用可

ご宴会に限り、21時まで営業

立佞武多の館

【お問い合わせ】
TEL: (0173) **38-3232**

◎ 広報有料広告

行ってみるがな～ 斜陽館 観でみるがな～ 津軽三味線会館

両施設指定管理者のNPO法人かなぎ元気倶楽部特別月間としてイベントを行います。

太宰治記念館「斜陽館」

■日時…11月6日(土) 開場17:30 開始18:00

第一部 太宰治疎開時代と23作品

第二部 教育映画「パンドラの匣」

(上映時間18:30～20:00)

■入場料…無料

◎お問い合わせ先

太宰治記念館「斜陽館」TEL53-2020

津軽三味線会館

■日時…11月27日(土) 開場18:00 開始18:30

テーマ 高橋竹山の津軽三味線

第一部 津軽三味線奏者・高橋竹山を知る

第二部 映画「寒撥」上映

■入場料…無料

◎お問い合わせ先 津軽三味線会館 TEL54-1616

平成22年度公民館まつり

「みんなの教室」と各種サークルの発表会です。

■日時…11月19日(金) 14:00～20:00

11月20日(土) 9:00～15:00

■会場…中央公民館

【演技発表】

19日(金)

・14:10～15:10 日舞(藤都流)

・19:00～20:00 太極拳教室、英会話・中国語教室、謡曲(宝生会)

20日(土)

・10:00～12:00 合唱(たんぼぼコーラス、空と羽)

・12:00～15:00 健康教室、スポーツ教室、着付け教室

【作品展示会】 生け花、盆栽、パッチワーク、手編み、書道、着付け

【イベント】 囲碁指導(囲碁教室)、茶会(茶道教室)、スポーツゲーム(軽スポーツ教室)

【模擬店】 そばコーナー

*発表内容・時間等に変更がある場合もあります。

◎お問い合わせ先 中央公民館 TEL35-6056

介護予防教室 (冬コース)

高齢者の健康づくりと介護予防のための教室です。
元気なうちから、取り組みましょう。

■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になる方、今の健康を維持したい方またはその家族(医師より運動制限されている方は除く)

■定員…各会場50名

■費用…無料

■申込方法…各開催日の3日前までに電話にてお申込ください。

*受付時間は各開催時間30分前から。

*1月に歯科医師による講話があります。詳細は今後の広報でお知らせします。

*運動がある時は、動きやすい服装で水分、汗拭きタオルをお持ちください。

◎お問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2365

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
11月9日(火) 13:30～15:00	11月10日(水) 13:30～15:00	介護予防の講話、体力測定
11月24日(水) 13:30～15:00	11月29日(月) 13:30～15:00	運動の講話、転倒予防・筋力アップ体操
12月10日(金) 13:30～15:00	12月8日(水) 13:30～15:00	転倒予防・筋力アップ体操、脳トレ
12月22日(水) 10:00～13:30	12月21日(火) 10:00～13:30	栄養の講話と調理実習、転倒予防・筋力アップ体操
1月26日(水) 13:30～15:00	1月25日(火) 13:30～15:00	転倒予防・筋力アップ体操、脳トレ、体力測定
2月8日(火) 13:30～15:00	2月10日(木) 13:30～15:00	転倒予防・筋力アップ体操、まとめ

◎ 広報有料広告

車いすでのお出かけなら わせた介護タクシー

瀬わせた介護 五所川原市広田字柳沼117-57
TEL 0173-35-3755 / FAX 0173-35-2960

◆ご利用できる方

- 要支援・介護の方や身体障害者、肢体不自由により単独で移動が困難な方等
- 通院・入院・冠婚葬祭・墓参り・美容院・買い物や観光旅行等の送迎・同行

◆ご利用できる人数

- 車いすの方1名と付添いの方4名様

*わせた介護タクシーは介護保険適用外です。*ヘルパーが必要な方はお申し付けください。

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!!



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	種井集会所	11月2日(火)	10:30~12:00
	コミュニティセンター中川	11月8日(月)	10:30~12:00
	保健センター五所川原	11月10日(水)	10:00~12:00
	沖飯詰集会所	11月10日(水)	10:30~12:00
	南新集会所	11月10日(水)	12:30~14:00
	桜田集会所	11月15日(月)	10:30~12:00
	農村婦人の家	11月16日(火)	10:00~12:00
新宮集会所	11月16日(火)	13:00~15:00	
金木	保健センター金木	11月12日(金)	10:00~12:00
市浦	保健センター市浦	11月12日(金)	10:00~12:00

みんなの健康教室

- 日 時…11月26日(金) 13:00~
- 場 所…働く婦人の家 3階
- ◇テーマ…「持病(慢性疾患)と上手につきあいましょう」
- ◇講 師…瀬川政信 先生〈瀬川内科クリニック〉
- ◇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…11月9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
11月28日(日)	10:00~16:30	エルムの街SC・イトーヨーカドー

■日程は変更される場合もあります。

救急医療当番医

月 日	曜日	医療機関名	住 所	電 話
11月3日	水	増田病院	新町41	35-2726
11月7日	日	田町小山クリニック	田町4-5	34-3431
11月14日	日	桂整形外科医院	弥生町16-1	34-3737

- ※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。

健康づくりコース

「生活習慣病を予防したい」「体重をコントロールしたい」そんなあなたにおすすめの教室です。

- ◇対象…40歳以上で健康づくりに関心のある市民
- ◇料金…無料

- 運動教室(講師 健康運動指導士 木村郁子氏)
「ストレッチ体操・正しい歩き方」(定員10名)
・11月17日(水) 13:30~15:00 保健センター市浦
・持ち物…健康手帳(お持ちの方)、飲み物(水)、汗ふきタオル。
- 栄養教室(講師 栄養士)
「野菜をおいしく食べよう」(定員15名)
・11月18日(木) 10:00~13:00 保健センター金木
「ヘルシーおやつを作ろう」(定員10名)
・12月1日(水) 10:00~13:00 保健センター市浦
*持ち物…健康手帳(お持ちの方)、エプロン
- 健康づくり講話(講師 健生五所川原診療所 所長 津川信彦 先生)
「今なら間に合うメタボ予防」(定員30名)
・11月25日(木) 13:30~14:30
保健センター五所川原
*持ち物…健康手帳(お持ちの方)。
- ◎申込方法…開催の5日前までに電話でお申し込みください。

平成22年度 第4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…11月16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
・10:00~11:00 介護・健康相談
・11:10~12:15
「リンパの流れをよくして心も体もリラックス」(講師 日本リンパスリミング協会 トータル公認講師 村田明子 氏)
・12:15~13:30 昼食
・13:30~15:00
介護食を試食しながら懇談、情報交換
- ◇参加費…300円
- ◇持ち物…バスタオル1枚、フェイスタオル3枚、健康手帳(お持ちの方)、水分、昼食
- ◎申込方法…11月11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。
- *弁当の注文も可能。申込みの際にお伝えください。