

ごしよりんです どうぞよろしく!



五所川原地域ブランド推進協議会（会長・平山市長）は10月19日、市長公室にて、五所川原地域ブランドイメージキャラクター「ごしよりん」の着ぐるみを披露し、平山市長が「ごしよりん」へ特別住民票を交付しました。「ごしよりん」は早速、翌日から開催された「ごしよがわら産業まつり」で地域の特産品や加工品をPR。今後も五所川原の町やものをパワーアップさせるため活動していきますので、どうぞよろしくお祈りします。同協議会では、市のイメージアップや地域活性化を目的とする各種イベントに、「ごしよりん」の着ぐるみを無償で貸し出します。詳細は、地域産業振興室（内線2562）へお問い合わせください。



広報

ごしよがわら

2012

11 1

No.182

〈目次〉

市褒賞・文化褒賞・内助功労章…2
白川軍八郎の三味線ふるさとへ…3
パブリックコメント実施…4
お知らせ…5

人口・世帯数

人口 / 59,781人 (-40)
男 / 27,667人 (-23)
女 / 32,114人 (-17)
世帯数 / 25,105世帯 (-12)
9月30日現在 (前月比)

平成24年度五所川原市

市褒賞 文化褒賞 内助功労章

市では、公共の福祉の増進に顕著な業績のあった方、徳行が優れ広く市民の模範となった方、文化の振興に優れた功績を残された方を称えるため、五所川原市顕彰条例を制定しています。
市顕彰委員会（平山秀直会長）に諮問し決定した、平成24年度五所川原市市褒賞、文化褒賞、内助功労章の受賞者をお知らせします。

市褒賞



浅見 則昭氏（松島町）

永年にわたり人権擁護委員を務め、人権相談や人権侵害による被害者の救済活動に積極的に勤しまれてきたほか、社会教育委員を歴任され、幼児から高齢者まで幅広い生涯学習の振興に尽力されるなど地域社会の発展に貢献された。

内助功労章 浅見 絢子氏

市褒賞



川村 恒儀氏（末広町）

永年にわたり五所川原商工会議所会頭として卓越なる識見と統率力により地域経済を力強くけん引し、地域産業の振興に尽力されたほか、青森県教育委員会委員長、五所川原市社会福祉協議会会長などの役職に就かれ、多方面にわたり地域社会の発展に貢献された。

内助功労章 川村 まり子氏

市褒賞

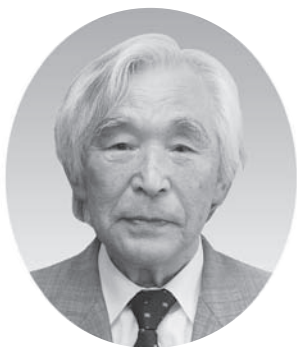


（故）土岐 傳四郎氏（神山）

りんごの黄色中生種「トキ」を育成し、広く生産者に普及させたほか、青森県りんご育種同好会に永年所属し、40年以上育種に精励され、市の農業振興に貢献された。

内助功労章 土岐 とみ彦氏

文化褒賞



岩崎 繁芳氏（元町）

永年にわたり地域の歴史や文化の調査研究活動を続けられ、様々な著書を刊行されるなど地方史の普及活動に積極的に取り組まれたほか、「五所川原市史」「市浦村史」の編纂に携わり、また「子ども森読書会」において読書を通じた青少年教育にも尽力し、当市の文化振興に貢献された。

内助功労章 岩崎 敦子氏

白川軍八郎の三味線 ふるさとへ

当市出身で「津軽三味線の神様」と称される白川軍八郎（明治42年〜昭和37年）が生前愛用していた三味線と撥（ばち）が、秋元流宗家の秋元博さん（秋田市）と日本民謡協会三味線教授の佐々木博陽さん（秋田県潟上市）から津軽三味線会館を管理運営するNPO法人かなぎ元気倶楽部に寄贈され、10月13日、同館で寄贈式と献奏会が行われました。

秋元さんは16歳（昭和22年）から5年間、内弟子として軍八郎から三味線を学んでおり、撥は弟子上がりのときに軍八郎から、また、三味線は軍八郎の死後、息子の故義美さんから譲り受けたもの。秋元さんは師匠の形見であ

る三味線を補修しながら長年使用していましたが、その後は秋元さんの弟子、佐々木さんが譲り受け、大切に保管していました。

今回、お二人のご厚意により、軍八郎没後50年の節目にふるさとに帰ることとなりました。

秋元さんは師匠の軍八郎を「芸事に関しては厳しかったが、普段は穏やかで優しい人。まさに神様のよう」と思い起こしながら「長年共に過ごした三味線なのでさびしさもあるが、故郷に帰すことができ胸がいっぱい」と話していました。

白川軍八郎が愛用した三味線と撥は津軽三味線会館にて展示されます。

（左から）秋元さん、佐々木さん



津軽三味線会館入館者70万人

70万人目となった中村さんご夫妻



10月9日、津軽三味線会館（平成12年4月開館）の入館者が70万人を達成しました。

70万人目となったのは新潟県上越市から夫婦で訪れた中村晶夫さん。晶夫さんは退職後に津軽三味線を始め、妻の美知子さんも三味線にあわせ唄を楽しんでいるそうです。

花束と記念品を受け取った晶夫さんは「ずっと前から来たいと思っていた。今回の旅行を楽しみにしていた。70万人目になるとは夢にも思わなかった」と喜んでいました。

来年の新作立佞武多は 「陰陽 梵珠北斗星」

市は10月22日、市長公室にて来年の新作立佞武多「陰陽 梵珠北斗星」を発表しました。

題材は、稀代の大陰陽師・安倍晴明が、法乗寺を建立したという伝説が残る梵珠山（前田野目）。同山の松倉神社、三観音、梵珠釈迦堂などを結ぶと北斗七星の配列になることから、梵珠北斗星と呼ばれるパワースポットとされています。立佞武多は安倍晴明が北方を守護

する神、玄武を従え、陰陽道の九字の印を切った姿となっています。

製作する齊藤忠大技能技師（商工観光課）は「五所川原には知られていない地域の宝がまだまだある。新作を『動くパワースポット』として体感してもらいながら、気付かなかった地域の魅力を多くの人に知ってもらえたら」と思いを話しました。新作立佞武多「陰陽 梵珠北斗星」は、来年7月完成予定です。



新作は夜空に映えるよう白を基調としており、高さ23m、重さ19tとなる予定。左が製作者の齊藤技能技師。

英語弁論大会で優勝 東北大会へ



福原諒さん (中央)

青森県中学校英語弁論大会、暗唱の部において優勝し、「第60回東北六県中学校英語暗唱大会」(10月26日、福島市福島テルサ)に出場する、福原諒さん(五一中3年)らが10月10日、教育長を訪問しました。教育長が「自分のペースで発表し、楽しんできてください」と激励すると、福原さんは「自分の力を出せるようがんばってきます」と意気込みを語りました。西北五地方では10年ぶりの東北大会出場となります。

善意の花かご



くどうもありがとうございます

◎小野都さん (金山)

■キャベツ10・8kg

(養護老人ホームくくるみ園へ)

◎五所川原印刷親睦ゴルフコンペ

参加者一同 ■2万1000円

◎山田春雄さん(東京都世田谷区)

■5万円 (青少年健全育成へ)



市民みんなで火災を予防しよう



幼年消防クラブ街頭防火パレード



(右から)掛端泰文さん(五高2年)、佐藤圭一朗さん(五農高2年)、阿部柁也さん(五工高1年)、太田恭央さん(五商高2年)、倉水大輝さん(五一高2年)

パブリックコメント(意見公募手続)を実施します

五所川原市都市計画マスタープラン

市では、おおむね20年後の都市の将来像を示した都市計画に関する基本的な方針を定めるため、平成23年度から平成24年度の2カ年で都市計画マスタープランの策定に取り組んでいます。

このたび、五所川原市都市計画マスタープラン「部門別構想・地域別構想・まちづくりの実現に向けて」の計画の素案がまとまりましたので、市民の皆さんから意見や提案を募集します。

- 公表・意見募集期間
11月1日(木)～11月30日(金)
- 閲覧場所
 - ・都市計画課(市役所3階)
 - ・市役所、各総合支所の行政資料スペース
 - ・市ホームページ
- *資料の写しは実費負担。郵送での入手の申込みも可能です。
- 意見提出について
 - ・様式は任意とし、使用する言語は日本語とします。
 - ・郵送、FAXまたは電子メールでの提出とします。
 - ・住所・氏名の記載のないものは提出意見として取り扱わない場合があります。
 - ・意見内容の確認をすることがあるので、電話番号を記載してください。
- 提出された意見について
市の意見を付して公表予定です(提出者の氏名・住所は公表しません)。
- お問い合わせ・意見の提出先
 - 都市計画課 内線2633
 - 〒037-8686 五所川原市字岩木町12番地
 - FAX(35)3617
 - E-mail 1203pbc@city.goshogawara.lg.jp

10月15日から21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ました。

10月17日には、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が行われ、市民へ火災予防を呼びかけるとともに、市内の高校生5人が「一日消防官」を務め、救急法を学んだほか、はしご車の体験搭乗、放水訓練を行い、防災意識を高めました。

これからの季節は空気が乾燥します。暖房器具を使う機会も増えますので火災には十分に気をつけましょう。

人・農地プラン集落座談会

人・農地プラン集落座談会は、5年後、10年後の地域農業のあり方を見据え、リタイヤした人の農地は誰が引継ぐのか、中心となる経営体は誰か、中心となる経営体へどうやって農地を集めるのか等を話し合います。

人・農地プランに参加することで、青年就農給付金、農地集積協力金、スーパーL資金の5年間無利子、農業用機械を導入する際の補助（経営体育成支援事業：下段参照）といった支援もありますので、ぜひご参加ください。

座談会日時・場所	対象地域（お住まいの所）・対象農地（農地・農場のある所）
11月13日(火) 18:00～ 中央公民館3階第1研修室	五所川原北地域 藻川、鶴ヶ岡、高瀬、田川、長橋、種井、中泊、川山、桜田、長富、毘沙門、沖飯詰、一野坪、桃崎、中村、前菴、太刀打、下岩崎、飯詰、新宮、小曲、新宮町、中野新田、福井、中崎、共栄、味噌ヶ沢、興隆朝日
11月14日(水) 18:00～ 中央公民館3階第1研修室	五所川原南地域 柏原町、中平井町、鎌谷町、川端町、宮田、湊、元町、田町、猫淵、三ツ屋、下平井町、漆川、馬性、川代田、米田、石岡、吹畑、唐笠柳、姥菴、稲実、広田、七ツ館、浅井、水野尾、中泉、梅田
11月15日(木) 18:00～ 金木公民館1階大会議室	金木北地域（金木川より北） 川倉、藤枝、神原、蒔田、金木、喜良市（更生・岩見町）
11月16日(金) 18:00～ 金木公民館1階大会議室	金木南地域（金木川より南） 喜良市（更生、岩見町を除く）、嘉瀬、中柏木
11月19日(月) 18:00～ 中央公民館3階第1研修室	五所川原東地域 戸沢、石田坂、若山、松野木、福岡、富橋、神山、野里、福山、豊成、俵元、原子、羽野木沢、持子沢、高野、前田野目、野崎、杉派立、野里野岸、神山野岸
11月20日(火) 18:00～ 市浦コミュニティセンター式場	市浦地域 市浦地区全域

経営体育成支援事業

国は、農業の持続的発展を確保しつつ、国民への食料の安定供給を図っていくためには、人・農地プランに位置付けられた中心経営体の経営発展を支援していく事が重要と考えています。

平成24年度まで実施されていた経営体育成支援事業は、平成25年度より人・農地プランに位置付けられた中心経営体等が支援の対象となります。

希望される方は、予定金額、機種等を11月12日(月)までに農林水産課までお知らせください。

主な内容	融資主体補助型	中心経営体等が融資を受け、農業用機械等を導入する際、融資残について補助【補助率：融資残額（10分の3上限）】
	条件不利地域補助型	経営規模が小規模・零細な地域において意欲ある経営体を育成するため共同利用機械等の導入に対する補助【補助率：2分の1以内（4千万円上限）】

～お問い合わせ先～

農林水産課 人・農地プランに関すること 内線2515／経営体育成支援事業に関すること 内線2517

車両売却のお知らせ

■売却物件

車名	年式	走行距離	車検有効期間	予定価格
TCM除雪ドーザ (11t級)	平成7年10月	37,622 km	平成25年11月まで	1,200,000円



車体の文字書き（市浦村）等は買い受けた方が消すこと。

■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を決定）。

■入札参加方法 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）。

【入札参加受付】11月1日(木)～22日(木)（閉庁日を除く）9:00～16:00 管財課（市役所4階）

*入札参加申込書は管財課から交付を受けるか市ホームページからダウンロードしてください。

■物件の公開 11月1日(木)～22日(木)（閉庁日を除く）9:00～16:00 市浦総合支所車庫

*事前に管財課へ連絡してください。

■入札参加制限 契約を結ぶ能力を有しない方（未成年者等）、破産者で復権を得ていない方、入札参加申込書を提出していない方は、入札に参加することができません。

■入札・開札日 11月27日(火) 10:00～ 市役所5階入札室（第3会議室）

*入札参加資格のない方のした入札、入札条件に違反した入札は無効となります。

■入札保証金 市契約事務規則第6条第1項第4号の規定により免除します。

■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10日以内に全額納入してください。

*詳細についてはお問い合わせください。売却内容については市ホームページでもご覧になれます。

お問い合わせ先 管財課 内線2264

五所川原市を応援します!!

《普通車免許》入校生随時受付中!

期間限定謝恩キャンペーン実施中(～11月30日迄)



大型特殊車
40,000円
(通常料金 80,000円)

普通二輪車(MT)
70,000円
(通常料金 100,000円)



※上記料金は普通免許所持者に限ります。また、免許センターでの試験手数料1,750円も含まれています。なお、途中退校の場合は教習実施分を精算させていただきます。

☆☆☆ 青森県公安委員会指定自動車教習所 ☆☆☆

金木自動車学校

〒037-0202 五所川原市金木町菅原257-1
お問合せは ☎0120-53-2026

津軽モータースクール

〒038-3107 つがる市柏稲盛岡本24
お問合せは ☎0120-25-2322

「Artリフォーム」屋根・外壁も決めてよかった!



■屋根・外壁リフォーム専門店
地元職人直営店

〈お客様窓口はこちら〉
今すぐ「広報を見たの!」
とお電話を

Artリフォーム 0173-33-4713
五所川原市七ツ館虫流51-29

住宅リフォーム全般
風害・雪害対策
解体工事
軒折れ修理

◆ホームページは◆
http://www.art-reform.net
yahoo!アートリフォーム
朝8:00から夕方19:00まで毎日楽しく営業中

◎広報有料広告

葬斎苑の使用を休止します

葬斎苑（金山字千代鶴27番地）は、築32年を経過したことから大規模改修工事を行うこととなり、その間の使用を休止することとなりました。

市民の皆さんには大変ご不便をお掛けしますが、使用休止期間中は金木斎場または市浦露草斎苑をご利用くださるようお願いいたします。

また、近隣市町村の斎場をご利用の場合は、市斎場使用料との差額分を補助しますので、お問い合わせの上、申請・請求してください。

【使用休止期間】 平成24年11月10日～平成25年1月9日まで

お問い合わせ先 環境対策課 内線2342

資源リサイクル物の排出について

市では、各家庭から排出されるびん、缶、ペットボトルを「資源リサイクル」の日に収集していますが、フタがついたままのものや、汚れがひどいものが混ざっていると、リサイクル作業に支障が生じます。そのため資源リサイクル物を排出するときは、次の点にご注意ください。

- ・フタを外すこと（簡単に取れないものは、そのまま出したくない）
- ・汚れのひどいものはすべし（「コーナー」、しよめ等）
- ・異物を混ぜないこと
- ・ペットボトルは縦に潰さないこと
- ・ペットボトルのラベルやフタの下部についているリング状のものは、外さなくても問題ありません。

以上を確認の上、市指定ごみ袋に名前（フルネーム）と町名（番地は不要）を書いて、朝8時までに集積場へ排出してください。よろしくお願いいたします。

お問い合わせ先 環境対策課 内線2344～2346

相談日のお知らせ

各種相談をお受けしています。

◎行政相談

市民課 内線2317

●11月8日(木) 10時～12時

●11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

●11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

◎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～金曜日（祝日を除く）

8時30分～17時15分

五所川原支局1階人権相談室

◇相談員 人権擁護委員

◎くらしとお金の安心相談会

（多重債務等相談）

消費者信用生活協同組合青森相談センター

Tel 017(752)6755

●11月14日(水) 10時～16時

市民学習情報センター2階

第1教室

*完全予約制。貸付制度あり。

◇相談員

消費者信用生活協同組合相談員

◎消費生活と多重債務相談

商工観光課消費生活相談室

Tel (33) 1626

●月曜～金曜日（祝日を除く）

9時～16時30分

市役所3階消費生活相談室

◇相談員 消費生活相談員

◎こころの相談

五所川原保健所 Tel (34) 2108

●11月9日(金) 13時～14時

五所川原保健所第1相談室

◇相談員 精神科嘱託医

精神保健福祉相談員

*事前の予約が必要です。

幼稚園についてのお知らせ

教育総務課 内線3309

幼稚園就園奨励費補助金制度

私立幼稚園に入園する3歳～5歳児の保護者には、所得額に応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。申請手続は各幼稚園で行います。

平成25年度（4月入園）園児募集

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

ひまわり幼稚園 Tel (34) 5080

富士幼稚園 Tel (34) 7974

◇願書受付開始

11月1日(木)

*願書は各幼稚園にて配布。詳細は各幼稚園まで。

◎広報有料広告

スタッドレスタイヤの準備してありますか？

タイヤ交換・販売受付中!!

車検整備、オイル交換、ウィンドガラス撥水コート施工
 鍍金塗装、エッシュロンボディガラスコーティング施工

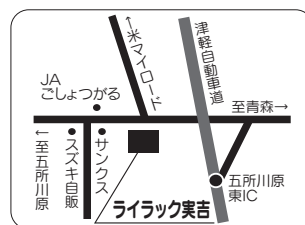
土・日、祭日も営業中!! (水曜 定休)

東北整備認証 第1-7040号 東北運輸局長認定特殊整備工場 第1-15号

SOGO 相互自動車鍍金塗装工場

市内稲美字米崎49-12 栄小学校向い TEL34-4359

住宅型有料老人ホーム ライラック実吉



入居者募集中



〒037-0612
 青森県五所川原市福山字実吉72-3
 TEL 0173-29-2015 FAX 0173-29-2016

五所川原市を応援します!!

～配偶者等からの暴力に悩んでいる方へ
一人で悩まず、相談してみよう～

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 DVの通報・緊急電話
	電話相談 017-781-2000	平日 8:30～20:00 土日祝 9:00～18:00
青森県男女共同参画センター(アピオあもり)	相談専用電話 017-732-1022	9:00～16:00 水曜日を除く
青森県西北地域県民局 地域健康福祉部福祉こども総室	0173-38-1555	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の相談窓口をご案内します。	ここにでんか 0570-0-55210	・窓口案内は24時間対応 ・各窓口での電話相談は受付時間内
女性の人権ホットライン	ゼロナゼロのハートライン 0570-070-810	平日 8:30～17:15

女性に対する
暴力をなくす運動

11/12～11/25



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

配偶者等からの暴力、性犯罪、売買春、人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、決して許されるものではありません。

◎企画課男女共同参画室 内線2156

記帳・帳簿等の保存制度の
対象者が拡大されます

五所川原税務署 TEL(34)3136

個人の白色申告者のうち前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得または山林所得の合計額が300万円を超える方に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これらの所得を生ずべき業務を行う全ての方(所得税の申告の必要のない方を含む)について、平成26年1月から同様に必要となります。

記帳・帳簿等の保存制度や記帳の内容の詳細は、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)に掲載されていますので、ご覧ください。詳しくは、最寄りの税務署にお問い合わせください。

弘大金木農場「農場祭」
TEL(53)2029

地域の皆さんとの結びつきを深めるために農場祭を開催します。お気軽にご来場ください。

●11月10日(土) 9時30分～15時

◇農場生産物販売コーナー

- ・金木農場産 新米(つがるロマン、まつしぐら、もち米)、弘大アップルビーフ
- ・藤崎農場産 りんご、ねぎ

*いずれも数に限りがあります。

◇販売

- ・弘大生協コーナー 日本酒「弘前大学」(金木農場産酒米使用)
- ・弘大グッズ、軽食など

工藤倫子さんと一緒に自分を知る！
なりたいワタシをみつける！

青森県男女共同参画センター
TEL 017(732)1085
FAX 017(732)1073
E-mail: danjokouza@apio.pf.aomor.jp

●12月2日(日) 13時～16時
ELM文化センター2階
パーティールーム

◇対象 市内在住の働く女性・働きたい女性20歳～40歳代

◇講師 工藤倫子さん(CDAキヤリアカウンセラー)

青森県出身、現在東京を中心にキヤリアカウンセラーとして活躍しています。

◇第1部 「工藤倫子さんと一緒に自分を知る！なりたいワタシをみつける！」

◇第2部 カラーセラピー体験「キラキラ☆みらいカフェ」

◇定員 30名

◇参加費 300円(お茶代)

*託児無料(1歳～就学前・要事前予約・先着8名)

◎申込方法 11月25日(日)までに電話、FAX、メールにて申込み。

五所川原市を応援します!!

聞こえの相談受付中! (無料)

日本補聴器販売協会加盟店・青森県内自立支援法取扱店

県内最大級 補聴器聴力測定室 完備!

てんてんの 天賞堂 補聴器センター

※訪問サービスも行ってあります。

弘前市代官町通り (紀伊國屋書店さん横) TEL.0172-33-5016

「便利屋」 24時間受付・対応

期間限定 特別企画 キャンペーン

11/1～11/30まで 石油給湯器 点検 清掃 整備

通常料金8,500円～ → 4,500円～

修理業務…なんでも修理・片付け・清掃お助け隊
代行業務…冠婚葬祭等代理出席・バット葬祭(火葬のみ～葬儀一式まで)

*石油給湯器は定期的な点検を!～給湯器内・ファン・減圧弁・フィルター清掃、送油経路・各所腐食の点検 など
その他、何でもお気軽に御相談下さい。お待ちしております。

みどり総合支援センター 五所川原市みどり町3-107
TEL(フリーダイヤル) 0120-268-244

◎広報有料広告

救命講習で「eラーニング」が利用できるようになりました

五所川原消防署救急係
TEL(35) 2019
金木消防署救急係
TEL(53) 2322
市浦消防署救急係
TEL(62) 2119

eラーニングとは、パソコンやスマートフォンを使用し、インターネット上で必要な知識を身につけることを言います。時間や場所にとらわれることなく、自分のペースで学ぶことができます。

受講後、おおむね1カ月以内に普通救命講習、上級救命講習を受講すると、座学部分(1時間)が免除されます。eラーニングに対応した定期講習も開催していますので、詳しくは五所川原地区消防事務組合のホームページをご覧ください。

五所川原市安全安心
住宅リフォーム促進支援事業
建築住宅課 内線2661・2664

10月31日までの受付期間を延長します。住宅性能の向上を伴う改修工事を行う住宅の所有者に、補助金を交付する事業です。

●受付期間
12月28日(金)まで(先着順)

◇補助対象者 市内に住宅を所有し、その住宅に住んでいる方

◇補助対象住宅
・一戸建ての住宅、併用住宅(住宅部分が建物全体の延べ面積の2分の1以上)

◇補助額
耐震向上の改修工事費(税抜)の20%(上限60万円)、性能向上の改修工事費(税抜)の10%(上限20万円)

◇性能向上の工事例
省エネ型設備の設置、住宅内部の段差解消、和式トイレを洋式トイレに取替、ユニットバスの設置、10年以上経過した屋根または外壁の張替 など

*リフォーム瑕疵保険の加入が必ず要です。
*補助対象となる改修工事など、詳しくはお問い合わせください。

国民年金保険料に係る社会保険料控除証明書が送付されます
国保年金課 内線2331・2333
弘前年金事務所
TEL 0172(27) 1337

平成24年1月から平成24年12月までの間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。申告できるのは平成24年中に毎月納めた保険料、過去の期間分です。

未納や免除を受けた分を平成24年中に納めた保険料額になります。

年末調整や確定申告で国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、保険料の支払いを証明する書類の添付が必要です。

その際は、日本年金機構より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る方には、翌年1月下旬に証明書が送付される予定です)。

年末調整や確定申告の手続きの際は必ずこの証明書や領収書が必要となりますので、申告を行うまでに大切に保管してください。

平成25年度母子および寡婦福祉資金(修学資金等)予約貸付の受付
家庭福祉課 内線2439

◇対象者 経済的に困難な事情にあり、平成25年4月に高等学校等に進学または知識技能を習得させる施設に入所を希望する者
を實際に扶養している配偶者のいない女子等

◇貸付の対象となる資金
1. 就学支度資金 2. 修学資金
3. 修業資金

◇貸付に関する提出書類
①申請書
②保証人の保証書

③貸付申請者の戸籍謄本
④配偶者のいない女子であつて、実際に児童を扶養していることを証する書類
⑤家計費申告書
⑥進学証明書(在学している学校からの証明書)
⑦経費申告書
⑧口座振替申出書
*提出書類は家庭福祉課または各総合支所総合窓口係にあります。
●提出期限 平成25年1月31日(木)
*期限後も随時貸付申請を受付します。

不動産取得税の軽減制度
西北地域県民局県税課課税課
TEL(34) 2111 内線212・214
不動産取得税は、家屋を新築・増改築により取得したときや、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに、その取得者によって一度だけ課税される県の税金です。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。詳しくはお問い合わせください。

参考 青森県ホームページ「不動産取得税の軽減制度」
http://www.pref.aomori.lg.jp/hie/tax/004_01fundusindex.html

健康維持、ダイエット、生活習慣病予防に適しています。一般食、特別食等がありますのでお気軽にお問合せ下さい。

五所川原市を応援します!!

当社自慢の「現金買取システム」!
お手持ちの「中古住宅」買取致します
空き家で管理が大変・現金化したい・売却中なのに売れない
ご連絡・お問い合わせは下記まで お気軽にどうぞ!!
※ホームページもぜひご覧下さい。

住環境設計 プリズム
青森県浪岡大字浪岡 字平野136-4
TEL(0172) 55-8643 FAX(0172) 55-8644
E-メールアドレス mail@j-prism.jp
ホームページアドレス http://www.j-prism.jp/

健康管理食の弁当 絶賛販売中
栄養バランスの取れた美味しい食事で、毎日の健康を応援します。
◎弁当の金額 ¥500円 ◎手作りの日替わり弁当(二種類)
◎カロリー 530~630 Kcal程度 ◎個数等に応じて配達いたします。
健康維持、ダイエット、生活習慣病予防に適しています。一般食、特別食等がありますのでお気軽にお問合せ下さい。

株式会社 おいしんぼう 美味心房
五所川原市大字稲実字米崎68-5
TEL 0173-26-7255

◎広報有料広告

**平成24年度
排水設備工事配管工認定講習
下水道課**
Tel(23)6000 内線214

青森県下水道協会主催の県下統一講習を行います。

●日時 平成25年1月18日(金)
10時30分～12時10分
受付時間 10時～10時25分

●場所 青森市、弘前市、八戸市

◇受講料 7000円(振込手数料が別途必要になります)

◇申込受付
11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書配布および受付場所
11月15日(木)から下水道課(不魚住61-1)で申込書の配布・受付をします。

**自衛官・陸上自衛隊
高等工科学校生徒募集**
自衛隊青森地方協力本部五所川原地域事務所
Tel(35)2305

自衛官候補生(男子) 2次募集
採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の男子。

●試験日 12月6日(木)・7日(金)
◎受付期間 11月16日(金)まで(締切日必着)

陸上自衛隊高等工科学校生徒
平成25年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子で中学校卒業者または中等教育学校の前期課程修

了者(卒業修了見込みを含む)。
●1次試験 平成25年1月19日(土)
(2次試験まであります)
◎受付期間 平成25年1月7日(月)まで(締切日必着)
※会場など詳細はお問い合わせください。

働き盛り世代

就職支援セミナー・就職面接会
青森県商工労働部労政・能力開発課
地域雇用対策グループ
Tel 017(734)9308

40歳～60歳の働き盛り世代の就業を支援します。

●日時 11月21日(水)
・就職支援セミナー 13時～14時
・就職面接会 14時～16時30分
(受付13時30分～16時)

●場所 五所川原商工会館
・就職支援セミナー ホールA
・就職面接会 ホールB・C

◇主な内容
・就職支援セミナー 自己PRの手法や面接マナー等の講義
・就職面接会 各企業の採用担当者と求職者(40歳～60歳)の個別面接

◇参加費 無料
◇参加要件
・求職者 ハローワークに求職登録をしている40歳～60歳の方
・企業 ハローワークに有効中の

求人を出している、またはこれから求人する場合は、11月14日(水)までにハローワークに求人を出す企業
*企業の方は11月9日(金)までにお問い合わせ先までお申し込みください。求職者の方の申込みは不要です。

**創業・起業を検討している方へ
創業支援の専門家(IM)による「訪問型個別相談」のご案内**
公益財団法人21あおもり産業総合支援センター
Tel 017(777)4066

インキュベーションマネージャー(IM)(創業・起業志望者を構想・企画の段階から創業・起業に至るまで一貫して支援する専門家)が「伴走型」での創業に係る各種支援・アドバイスをいたします。

・起業のアイデアはあるのだが何から準備したらいいのか?
・ビジネスプランを作ってみたのでアドバイスがほしい など

●11月13日(火)・27日(火) 13時～
市民学習情報センター

◇対象者 青森県内で起業に関心がある方や起業を志す方、新たに事業を始められる方、事業を開始して間もない方。

*1人あたりの相談時間の目安は1時間程度とします。

●申込方法 相談日の3日前までに申込書 (<http://www.21aomori.or.jp/sougyou/hounmon/24hounmon.html>) に記載のうえ、事務局までお申し込みください(相談者多数の場合は別途日程調整をする場合もあり)。

**自立への一歩を応援します!
就職に関する不安や
悩みをなくしましょう!**
青森県若年サポートステーション
Tel 017(735)1323

しばらく就業していない若年者(おおむね40歳未満の方)や、保護者の方の相談をお聞きして、専門のキャリアコンサルタントが職業の自立を支援します。相談料は無料です。お気軽に相談ください。

●11月12日(月)・19日(月)・12月3日(月)・17日(月) 全て13時～16時
*これ以外の日時を希望する方はご相談ください。

●場所 中央公民館

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2521

梅漬け、豆腐、味噌など手作りの加工品や季節野菜などを販売。

●11月7日(水)・21日(水)
12時～13時
市役所2階ロビー

◎広報有料広告



これまでに津軽における相談会を20回以上開催しております。ご年配の方、お忙しい方にはご都合に合わせてお話を伺いに参りますので、お気軽にお電話下さい。ご相談は無料です。

弁護士 中島賢治 東京弁護士会所属登録番号34985号

【完済案件は着手金無料!】

- 受任後の着手金は分割払い可(1社18,900円) ●成功報酬は後払い(ご家計の収支状況を伺いつつお支払方法を柔軟に対応致します。)
- 過払い金返還高額目標(書類なし、記憶が曖昧でも大丈夫!無料で調査)
- 借金を減額した上で、元金のみ分割払いを目指します。
- ご依頼者のプライバシー厳守 ●費用分割払いOK

まずはお電話下さい

0120-113-314
ご予約受付時間 平日・土日祝日/10:00～20:00

無料相談会 開催致します!!

任意整理 過払い金返還請求 個人再生 自己破産

会場名	時間	11/23(金)	11/24(土)	11/25(日)	11/26(月)	12/7(金)	12/8(土)	12/9(日)	12/10(月)
弘前市総合学習センター	9:00～21:00	●	●			●			
五所川原立佞武多の館	9:00～17:00*			●	●	●	●	●	●
フリーの日	(相談会に都合の合わない方やご年配の方等は出張面談に応じますので、ご連絡ください。)	●	●	●	●	●	●	●	●

弘前の相談会で1件の受任につき5,000円の巻巻被害援助を致します。 ※会場は17:00までですが、それ以降も21時まで対応致します。

東京都渋谷区渋谷1-8-3 TOC第一ビル5F TEL.03-5774-1521(代表)
Mobile <http://saimu0.net> (24時間受付)

セキュアトラスト法律事務所

五所川原市を応援します!!

市民サロンのバナー

第20回青松園祭
青松園 Tel(37)3111

獅子舞や歌踊り、三味線、大抽選会など多くのアトラクションを用意しています。お気軽に遊びに来てください。

●11月4日(日) 10時～14時30分
青松園

市民無料施術奉仕(マッサージ)
鍼灸マッサージ師会西北五支部
事務局 Tel(35)1486 乗田

●11月18日(日) 13時～16時
ELM文化センター2階
パーティールーム

◇定員 60名(1人約20分)
*ELM文化センターで整理券を配布します。

出来秋を感謝する集い
生き生きセンター友の会

●11月20日(火) 10時
生き生きセンター

◇イベント 来館者各位による演芸発表会

●会食申込 11月15日(木)までにセンターを利用しての会員、山谷アキエさん、菊池かつゑさんに、代金500円を添えて申込み(ただし、希望者のみ)。

●演芸申込 会食申込と同様に申込み(1人2曲まで)。
*来館の際は利用者登録証(カード)をお忘れなく。

●出席者、演芸出演者に粗品進呈
NPO法人かなぎ元気倶楽部
特別月間
全て入場無料です。

かなぎ元気村「かたるべえ」
Tel(52)2882

●11月3日(土) 17時30分
村の語り部2012

◇おばあちゃん、おじいちゃんから聞いた、あの懐かしい昔話を、元気村のいろりを囲んで聞いてみませんか?
*昔話 五話(紙芝居、影絵付き)、手遊び歌「いちべいさん」、懐かしいおやつも登場!

太宰治記念館「斜陽館」
Tel(53)2020

●11月10日(土) 18時
*太宰治、その習作時代

◇第一部 講演会「自信作『哀蚊』」(講師・弘前市立郷土文学館 企画研究専門官 舘田勝弘氏)
◇第二部 太宰作品考察教材映画「ヴィヨンの妻」上映
津軽三味線会館 Tel(54)1616

●11月17日(土) 18時
*津軽三味線と警女

◇第一部 津軽家すわ子と梅田豊月について
◇第二部 警女唄 警女唄ネットワーク 須藤鈴子氏

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 新岡

老若男女を問わず、初心者のための弓道教室です。余暇を活用して始めてみませんか。

●昼間 11月9日(金)～12月7日(金)
毎週月・水・金曜日

●夜間 11月13日(火)～12月11日(火)
毎週火・木・土曜日
19時～20時45分

(昼夜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)

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

第17回ソフトバレーボール
五所川原交歓大会参加者募集
大会事務局 キクチ製作所内
Tel(090)27959410 菊池

●11月18日(日) 市民体育館
◇チーム編成 1チーム4人～6人以内の一般男女で編成

◇競技の区分 女子(35歳までの部)／36歳以上の部)／トリム(39歳までの部)／40歳～49歳までの部)／50歳以上の部)
●申込締切 11月5日(月)必着

市民提案型事業イベント情報

傾聴サロン

ココロがかかるくなるしゃべり場

あなたは誰かに聞いてほしいことはありませんか? 傾聴ボランティア講座を修了した者が、あなたのお話をお聴きします。秘密は厳守します。

■日時 11月12日(月)・26日(月) 13:00～16:00

*これ以降も予定しています。

■場所 中央公民館2階第1会議室

*申込不要、参加費無料。時間内にいつでも、どなたでもお出でください。

*11月12日(月)は、TCカラーセラピー、ハンドリンパケア、血圧測定が出来ます。

■お問い合わせ先

NPO法人ほほえみの会 Tel.26-6797

◎広報有料広告

新築移転いたしました
お気軽にお立ち寄り下さい!



西北五地域唯一のカレンダー専門店
一年中カレンダー販売中!

カレンダー・タオル・手拭い・ウチウ
おくりもの・雑貨・PRギフト用品

有限会社 扇屋 辻商会 上平井町105-3
TEL(0173)34-2787

キチンとした写真も、カジュアルな写真もモトヤマ写真館におまかせ下さい!
楽しく!うれしい!

7しち5ご3さん

スタンダード台紙入り6切サイズ(23×17cm)
1カット¥10,500(税込)

写真集・フォトフレーム・キーホルダーなどのセットです!
お得なセット¥30,000(税込)～

その他、店内には多数見本をご用意してお待ちしています!!

モトヤマ写真館 撮影

http://motosyama-studio.com

新着情報▶2012富士フィルム営業写真コンテスト 副賞受賞!

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



五所川原市を応援します!!

ごしょがわら 読み聞かせフェア2012

読み聞かせ

手作り絵本、大型紙芝居等、パネルシアター他

昔話語り

“津軽の昔ばなし”と“手遊び”

■日時 11月18日(日) 10:00~11:30

■場所 中央公民館3階第1研修室

*親子での参加大歓迎。

入場は無料、事前の申込み不要ですので、直接会場へお越しください。



■お問い合わせ先

ごしょがわら子ども読書活動推進実行委員会
社会教育課 中央公民館内 TEL35-6056

雇用創出協議会セミナー情報

観光ガイド育成セミナー

「ガイドの手法等について」(実地研修)

- ・11月6日(火) 9:00~17:00
- ・講師 酸ヶ湯温泉専属ガイド 浜部信彦氏
- ・バスにて八甲田周辺を周遊します(昼食は各自負担)。市民学習情報センターに8時50分集合です。

B級グルメ等地域の食開発人材育成セミナー

「しじみ等を活用した料理づくり」(調理実習)

- ・11月8日(木) 9:30~13:30 中央公民館
- ・講師 東北女子短大 北山教授

観光ガイド育成セミナー

「観光ガイドの手法~津軽鉄道編~」

- ・11月9日(金) 13:00~16:30
- ・講師 津軽鉄道(株) 津軽半島観光アテンダント
- ・市民学習情報センターと津軽鉄道車内で開催。市民学習情報センターに13時集合です。
- *参加料は無料ですが、事前の申込みが必要です。

■お問い合わせ・申込先

五所川原市雇用創出協議会
(市民学習情報センター内) TEL26-6890

平成24年度働く婦人の家講座 PC年賀状作り

写真や画像を取り込み、オリジナルの年賀状を作ります。

■日時 11月28日(水)~12月19日(水) 13:30~15:30
(全4回・毎週水曜日)

■場所 働く婦人の家3階第3講習室

■講師 竹谷てつ子先生(柵ラソ・パソコン教室)

■受講料 1,500円(4回分・教材費込み)

■定員 15名(先着順)

■用意するもの

ノートパソコン持込(WindowsXP~、ワード2003のプログラムが入っている方)、筆記用具等。

■申込方法 11月12日(月)13時30分から、電話または来館にて受付開始。申込後の取り消しは11月22日(木)16時まで。定員になり次第締切。なお、取り消しの連絡のない場合は教材費をいただきます。

■お問い合わせ・申込先 働く婦人の家 TEL35-8898

パソコン講習

パワーポイントコース

- ・11/13(火)~17(土) 18:00~21:00
- ・受講料4,000円/テキスト代2,100円

年賀状の作成コース

ワードを使って年賀状の作成方法を学びます。

- ・11/27(火)~12/1(土) 18:00~21:00
- ・受講料4,000円/テキスト代 無料

スキルアップコース

ワード・エクセルの総合的な講習を行います。

- ・12/18(火)~22(土) 18:00~21:00
- ・受講料4,000円/テキスト代 無料

*場所は①~③ともに市民学習情報センターです。

*各コースともに定員は10名程度。

■申込方法 各コース実施日の10日前までにお申し込みください。なお、受講者が少数の場合は開催しませんのであらかじめご了承ください。

■お問い合わせ・申込先

市民学習情報センター TEL38-5115

2012 ごしょがわら 勤労の集い チャリティーショー

平成24年
11月23日(金) 勤労感謝の日
開場9:30 開会10:30~閉会16:00
五所川原市ふるさと交流圏民センター

ゲスト:岡元忠幸/山上 進
入場料金:前売り券800円 当日券950円
前売り券発売所:ELMインフォメーション
五所川原市ふるさと交流圏民センター

主催 おのさかく 〒037-0076 五所川原市大字小曲字沼田59-6
TEL 090-1377-4155(小野)

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



型番表示部

〒467-0855 名古屋市長穂区桃園町5番17号
株式会社 トヨタ
フリーコール

0120-104-154

(お客様よりお知らせ頂きました個人情報、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

立佞武多の館 営業時間変更のお知らせ

平成24年11月1日(木)～平成25年3月31日(日)は全館17時までの営業となります。

*ご宴会(下段広告欄参照)は随時受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

*新年1月1日は営業します。

■お問い合わせ先 立佞武多の館 Tel.38-3232

オルテンシア 11月催物案内

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
3	土	第16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 34-4048
10	土	青森県立五所川原工業高等学校創立50周年記念式典	10:30	関係者	五所川原工業高等学校 35-3444
14	水	「北のカナリアたち」特別上映会	①11:40 ②15:40	入場券引換 2000円	株東興日報社 017-739-1249
17	土	県民と警察の音楽の集い	14:00	整理券	青森県警察本部広報課音楽隊 017-723-4211(内2163)
23	金祝	2012ごしよがわら勤労の集いチャリティショー	10:30	前売800円 当日950円	おのきかく 090-1377-4155
25	日	西北五民俗芸能フェア	13:00	無料	西北五民俗芸能連合会 山本 34-7504
30	金	平成24年度 接遇研修会	18:00	関係者	西北中央病院 35-3111(内線381)
3	土	Music concert	13:00	無料	福田音楽教室 0172-73-3624
4	日	ピアノ発表会(木村・松川・山中)	13:00	無料	木村 33-1139
7	水	2012 ヒロシム 秋の展示会	9:00	無料	株弘前事務機器商会 35-1425
8	木	第32回西北郡・五所川原市・つがる市民生委員児童委員合同研修会	13:30	関係者	福祉部保護福祉課 35-2111(内線2424)
13	火	平成24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 017-739-1506
15	木	平成24年分 年末調整説明会	13:30	関係者	五所川原税務署 34-3279
16	金	平成24年分 年末調整説明会	10:00	関係者	五所川原税務署 34-3279
18	日	第19回ピアノ・エレクトーンコンサート	10:00	無料	蒔苗音楽教室 34-8073
21	水	安全・安心・推進フェスティバル	13:00	無料	五所川原市交通安全母の会連合会 宮崎080-1803-0204
23	金祝	ER I びあの教室発表会	13:00	無料	ER I びあの教室 35-0539
24	土	MUSIC CONCERT (清野・対馬・長尾)	14:30	無料	清野 35-5114

11/1(木)～11/4(日)の期間、ロビーにて菊花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5日、12日、19日、26日

図書館からのお知らせ

■今月のおはなし会

五所川原おはなし“ぽぽんた”テーマ「おんがく」

11月17日(土) 13:30～14:30

市立図書館2階視聴覚室

図書館名	開館時間	11月の休館日
市立図書館 Tel.34-4334	9:30～18:00 (土日祝 17:00まで)	毎週月曜日、3日(土)、 15日(木)、23日(金)
伊藤忠吉記念図書館 Tel.53-3049	9:30～17:00	毎週月曜日、3日(土)、 15日(木)、23日(金)
市浦分館 Tel.35-2111 内線4031	9:30～17:00	毎週土・日曜日 15日(木)、23日(金)

平成24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16日(金) 14:00～20:00

11月17日(土) 10:00～15:00

■場所 中央公民館

【演技発表】

▽16日(金)

14:10～15:10 日本舞踊(藤都流)

18:40～20:00 三味線教室、太極拳教室、中国語教室

▽17日(土)

10:00～12:00 合唱(たんぽぽコーラス、空と羽)

12:00～14:40 スポーツ教室、着付け教室、

日本舞踊(彩扇会)

【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、コーヒーコーナー

*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 Tel.35-6056

◎広報有料広告

※写真はイメージです



夜景もステキな
6F展望ラウンジ

ご宴会承ります!

お料理

2,500円より

2時間

飲み放題

1,500円

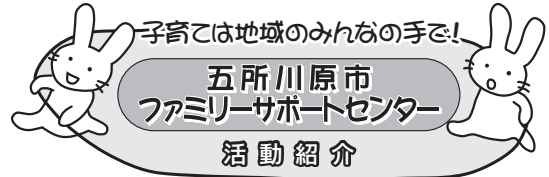
冬期間(11/1～H25.3/31)は
ご宴会に限り21時まで営業します
(12/29～H25.1/5の期間除く)

立佞武多の館 【お問い合せ】
TEL:(0173) 38-3232

五所川原市を応援します!!

ひざの上は清翔くんの特等席!

左から両方会員の中村まゆみさんと三浦清翔(きよと)くん1歳11カ月、お母さんの徳百子さん



当初、依頼会員だった中村さんですが子どもの幼稚園入園をきっかけに両方会員に変更し今回が初活動です。転勤族ということもあり新たな出会いに喜びも大きいようです。

お母さんが歯医者に行っている間、たっぷり遊び清翔くんも中村さんに打ち解け、ひざの上が特等席になったようです。愛嬌たっぷりの清翔くんから最高級の喜びを貰った活動でした。

ファミサポ会員随時募集 TEL35-8953

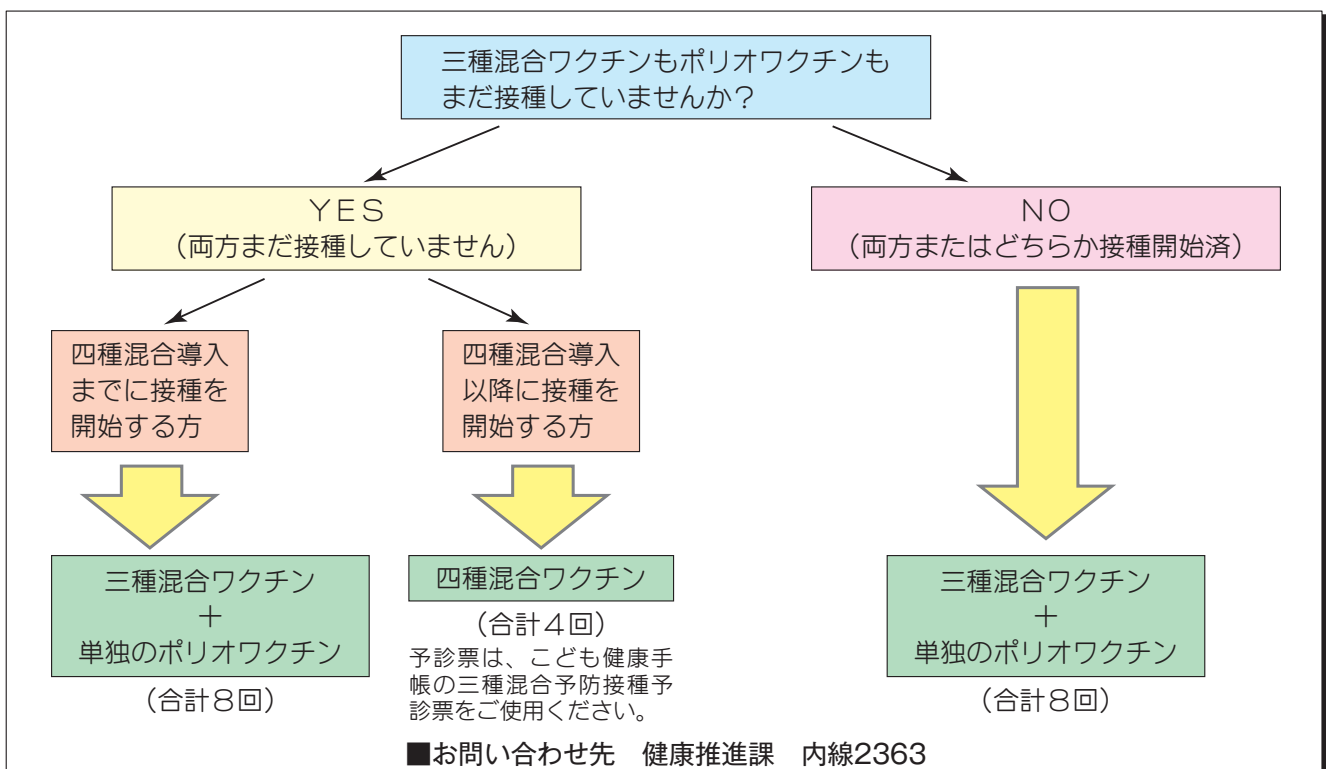
四種混合ワクチン(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)が導入されます

11月を目前に、四種混合ワクチン(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)定期接種導入が予定されています。11月の導入までの間に生後3カ月に到達したお子さん、これまでにポリオ(生ワクチンおよび不活化ワクチン)の予防接種を受けた方、三種混合ワクチン(ジフテリア・百日せき・破傷風)の予防接種を受けた方は、三種混合ワクチン(ジフテリア・百日せき・破傷風)と単独の不活化ポリオワクチンを、最後まで接種してください。あらかじめ電話等で、指定医療機関へ予約が必要となります。

■三種混合ワクチン・ポリオワクチンのいずれもまだ接種していない方

- ・四種混合ワクチン導入までに接種を開始する方
→三種混合ワクチン+単独の不活化ワクチン(別々に接種します)
- ・四種混合ワクチン導入以降に接種を開始する方
→原則として四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)ワクチン

■ポリオワクチン(生・単独の不活化)または三種混合ワクチンのいずれかのワクチンを既に接種している方
四種混合ワクチンの導入にかかわらず、原則として三種混合ワクチンおよび単独の不活化ポリオワクチンを接種



11月1日から高齢者インフルエンザ予防接種が開始されます

予防接種には、感染時の重症化予防効果が期待されています。インフルエンザ流行に備え、期間内に接種を受けましょう。接種時期は、1月から3月までインフルエンザの流行をふまえ、12月中旬までに行うことが適当です。

インフルエンザは風邪と違って、怖い感染症です。発症を抑えるために、インフルエンザワクチンを接種したうえで、手洗いやうがいなど家庭での予防を徹底しましょう。

■助成対象者

五所川原市民で、接種日において下記に該当する方（対象者には順次通知を発送しています）

- ①65歳以上の方
- ②60歳以上、65歳未満の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能、免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方

■助成期間 11月1日(木)～12月31日(月) ※病院の営業日に限ります

■接種に必要なもの

- ①送付された「通知書 兼 接種済証」
- ②五所川原市インフルエンザ予防接種予診票
- ③自己負担額の1,000円

*生活保護を受給している方および住民税非課税の方は自己負担金が免除されます。

*接種に必要な書類を持参せずに接種した場合は、全額自己負担となります(接種後の償還払いはありません)。

■接種医療機関

送付した予診票裏面に記載されている医療機関で接種してください。それ以外の医療機関では助成は受けられません。

■お問い合わせ先 健康推進課 内線2363

おなかの赤ちゃんを楽しむ マタニティ教室

同じ時期に出産や子育てを迎える仲間と一緒に、妊娠・出産・育児について楽しく学べる教室です。これからのマタニティライフや子育て期間を楽しく、健やかに過ごせるように参加しましょう！

■日時 11月20日(火) 10:00～12:00

■場所 保健センター五所川原

■テーマ

1日ママになってみよう！～赤ちゃんのお世話～

■内容

- ①沐浴体験（助産師）
 - ②赤ちゃんのお世話、成長と発達について
- 講師 西北中央病院 助産師 山口恵美
- 対象 市内の妊婦・産婦さん、生後6カ月までの赤ちゃんとそのご家族

■持ち物 母子健康手帳

■定員 20組程度

■申込方法

11月13日(火)までに電話にてお申し込みください。

*託児（無料）を希望する方は、お申し込みの際にお伝えください。

■お問い合わせ・申込先 健康推進課 内線2368

一国保健康アップ事業参加者募集 国保ヘルシーライフ教室

冬の運動不足解消にし～うらんど海遊館に来てみませんか？

■期間 12月1日(土)～平成25年2月末

■場所 し～うらんど海遊館

■対象者（次のすべてに該当する方）

- ①小学4年生以上74歳以下の市民（平成25年2月末日現在。小学生参加の場合は保護者も参加できる方）
- ②五所川原市国民健康保険に加入している方
- ③し～うらんど海遊館まで交通手段がある方（送迎はありません）

■定員 30名程度

■内容 水中運動

■参加料 月額2,000円（小学生1,000円）

■申込方法

11月20日(火)までに電話にてお申し込みください。住所・氏名・生年月日・電話番号をお聞きます。

*申込多数の場合は国保健康アップ事業に参加した事の無い方を優先します。決定した方にのみ11月28日(水)までに通知します。

■お問い合わせ・申込先

保健センター市浦 TEL27-7733



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	保健センター五所川原	11月7日(水)	10:00~12:00
	桜田集会所	11月8日(木)	10:30~12:00
	種井集会所	11月9日(金)	10:30~12:00
	田川集会所	11月14日(水)	10:30~12:00
	新宮集会所	11月15日(木)	13:30~15:00
	南新集会所	11月16日(金)	12:30~14:00
	コミュニティセンター七和	11月19日(月)	11:30~13:00
	北部コミュニティセンター	11月20日(火)	13:00~15:00
金木	嘉瀬コミュニティセンター	11月13日(火)	10:00~11:00
	保健センター金木	11月16日(金)	10:00~12:00
	大東ヶ丘コミュニティ消防センター	11月16日(金)	10:00~11:30
市浦	保健センター市浦	11月6日(火)	13:00~14:00
		11月8日(木)	
		11月13日(火)	
		11月15日(木)	
		11月20日(火)	

こころの相談

- 日時 11月13日(火) 13:00~14:00
- 場所 市役所北棟5階第4会議室
- 対象 眠れない日や憂うつな気分が続く、育児・家事等が辛い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23日(金・祝)	9:30~16:00	ユニバース五所川原東店

救急医療当番医

月日	医療機関名	住所	電話
11月3日(土)	増田病院	新町41	35-2726
11月4日(日)	田町小山クリニック	田町4-5	34-3431
11月11日(日)	安齋レディースクリニック	一ツ谷536-18	33-1103

- ※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 おやこ食育教室



ヨーグルトサラダ

1人分 122kcal 塩分0.3g

■材料(4人分)

レタス……………40g カリフラワー…小1/4個
きゅうり…………20g ニンジン……………40g

【A】

ヨーグルト…大さじ1 マヨネーズ…大さじ1
こしょう…少量 パセリのみじん切り…少量
玉ねぎのみじん切り…小さじ1

■作り方

- ①レタスは手でちぎり、きゅうりは乱切りにする。カリフラワーは小房に分けてゆで、ニンジンも薄く切って型を抜き、ゆでる。
- ②【A】の材料を全て混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③器に野菜を盛り付けてドレッシングをかけ、型抜きニンジンを飾る。

糖尿病健康相談

糖尿病予防に関する相談を実施します。健診結果で、血糖値やHbA1cに異常があった方、糖尿病予防には何が
必要なのか考えたい方などに対し、保健師・栄養士が個別で
相談に応じます。

自身の健康づくりにお役立てください。

■日時・場所

- ①11月7日(水) 10:00~12:00 保健センター五所川原
- ②11月16日(金) 10:00~12:00 保健センター金木
- ③11月20日(火) 13:00~14:00 保健センター市浦

■定員

- ①②保健師相談8名、栄養士相談4名まで
- ③保健師相談4名、栄養士相談2名まで

■持参する物 健診結果(特定健診・健康診査受診者)、健康手帳(お持ちの方)

■申込方法 ①11月6日(火)、②11月13日(火)、③11月16日(金)までに、電話にてお申し込みください。