

# 苦楽をともに50年



11月21日、中央公民館にて五所川原市老人クラブ連  
 合会（山田秀雄会長）と金木老人クラブ連合会（泉谷  
 照正会長）の合同金婚式が開催され、今年結婚50年  
 周年のご夫婦36組に顕彰状が贈呈されました。



広報

ごしよがわら

2012

12 1

No.184

#### 主な内容

12月16日は投票日です……………2  
 競争入札参加資格審査申請……………4  
 雇用創出協議会セミナー……………6  
 暮らしの便利帳完成……………7

#### 人口・世帯数

人口/59,743人 (-38)  
 男 /27,631人 (-36)  
 女 /32,112人 (-2)  
 世帯数/25,125世帯 (+20)  
 10月31日現在 (前月比)

# 12月16日(日)は投票日です

## 衆議院議員総選挙

## 最高裁判所裁判官国民審査

### ■投票時間

午前7時～午後8時

【告示日：12月4日(火)】

### 期日前投票

投票日にレジャー等で投票所へ行けない見込みの方は、期日前投票ができます。

- 衆議院議員総選挙  
12月5日(水)～12月15日(土)
  - 最高裁判所裁判官国民審査  
12月9日(日)～12月15日(土)
- 投票時間：  
午前8時30分～午後8時

投票所	対象者
市役所5階第1会議室	全地区の方
金木総合支所1階市民ホール	金木地区の方
市浦総合支所青森あすなろホール市浦	市浦地区の方

\*対象者の区分は11月28日時点での届出住所によります。

投票所入場券が届かない場合や、紛失してしまった場合でも、選挙人名簿に登録され選挙権を有している方であれば投票することができます。

投票の際は係員に申し出てください。

### 投票できる方

#### ▽年齢要件

平成4年12月17日以前に生まれた方

#### ▽住所要件

平成24年9月3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

#### 投票所

郵送される「投票所入場券」に投票所が記載されていますのでご確認ください(一部地区で投票所に変更があります。次ページをご確認ください)。

#### 市内で転居した方

平成24年11月28日以前に転居した方は、新しい住所地の投票所で投票してください。

#### 市外へ転出した方

五所川原市の選挙人名簿に登録されている方で、他の市区町村へ住所を移して3カ月未満の方は、五所川原市の投票所で投票することになります。

### 投票の方法

今回は3種類の投票用紙があります。投票の種類、記入内容は次のとおりです。

#### ①衆議院小選挙区選出議員選挙

(白色の用紙に黒刷り)  
候補者の氏名を記入

#### ②衆議院比例代表選出議員選挙

(浅黄色(うすい水色)の用紙に赤刷り)  
↓政党名を記入

#### ③最高裁判所裁判官国民審査

(とくら色の用紙に黒刷り)  
↓やめさせた方がよいと思う裁判官氏名の上の□欄に×を記入

\*①を最初に投票し、その後②③を投票します。

### 不在者投票

#### 不在者投票期間

衆議院議員総選挙  
12月5日(水)～12月15日(土)

最高裁判所裁判官国民審査  
12月9日(日)～12月15日(土)

#### ▽他市町村での投票

投票日に仕事や旅行などで当市の投票所に行けない見込みの方は、あらかじめ他の市区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(滞在先へ送付)が必要となります。

りますので、早めに市選挙管理委員会へ請求してください。

#### ▽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市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、市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、航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、遠洋区域を航行する船舶等でフッ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。

#### 開票

▽投票日同日 21時20分～  
▽市民体育館  
\*参観人の方は30分前から入場できます。

## 第12、第14投票区の投票所が変更になります（全世帯）

「沖飯詰小学校」と「一野坪小学校」の廃校に伴い、その投票区にお住まいの皆さんは投票所が次のとおり変更になります。

### ■変更する投票所

第12投票区
旧沖飯詰小学校
第14投票区
旧一野坪小学校



### ■新しい投票所

沖飯詰集会所 (沖飯詰字鴻ノ巣348番地2)
北部コミュニティセンター (幾世森51番地1)

## 第3投票区の一部世帯の投票所が変更になります

投票所の混雑緩和や有権者の利便性を図るため、「しきしまコミュニティセンター」投票区の一部の方は、投票所が次のとおり変更になります。

### ■投票所が変更となる一部地域

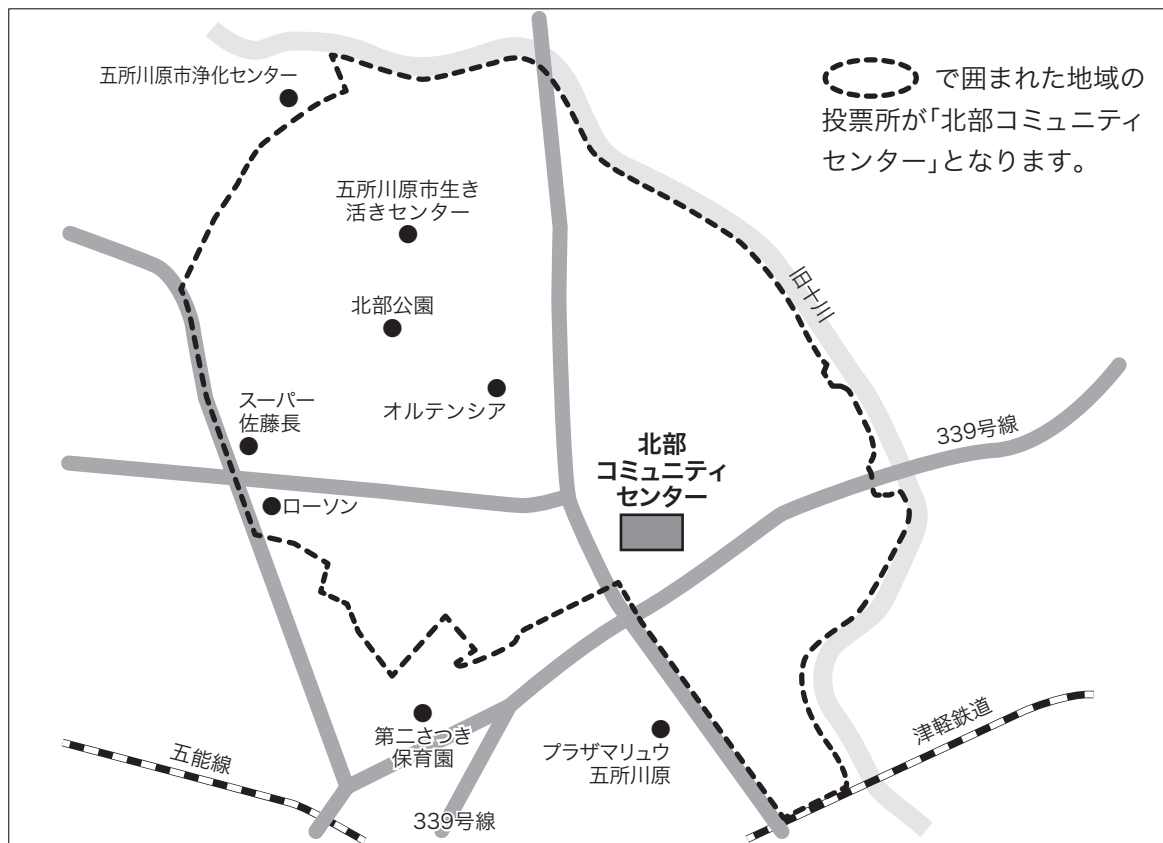
字名	地域（番地）
字幾世森	全世帯
大字漆川字鍋懸	110番地代
字下平井町	38番地代、54番地代～126番地代 (プラザマリユウ五所川原東側)
字雛田	193番地代～222番地代 (プラザマリユウ五所川原東側)



### ■新しい投票所

第14投票区 北部コミュニティセンター (幾世森51番地1)
--------------------------------------

\* 上記以外の「字下平井町」、「字雛田」の方は従来どおり「しきしまコミュニティセンター」となります。



● 選挙の際に郵送される「投票所入場券」にも投票所が記載されますので、併せてご確認ください。

お問い合わせ先 選挙管理委員会事務局 内線2751・2752

# 平成25年度競争入札参加資格審査申請について

◎お問い合わせ先 管財課 内線2264・2265

市が行う建設工事、業務委託および物品購入等の競争入札参加資格の審査を希望する方は、次により申請書を提出してください（随意契約による場合も本審査を受けていなければ、原則として契約の相手方となることはできません）。

なお、本審査により工事発注、物品購入等を保証するものではありません。

- 1 受付期間 平成25年2月1日から平成25年2月28日まで（閉庁日を除く。2月28日必着）
- 2 受付時間 9:00～12:00 および 13:00～16:00
- 3 受付場所 ・建設工事、測量・建設コンサルタント等 → 市役所北棟5階入札室（第3会議室）  
・物品等（役務提供の業務委託を含む） → 市役所北棟4階管財課
- 4 提出書類 提出書類および資格要件などは、別表1～4を熟覧してください。  
\*提出書類のうち各証明書は、申請書提出日以前の3カ月以内に交付を受けたものに限ります（鮮明なものであれば、その写しで構いません）。
- 5 提出方法 市内の方はなるべく持参してください。市外の方は郵送でも受付しますが、受領書等を返送しますので申請区分毎に返信用封筒（定形・返送先記載・切手貼付済のもの）を必ず同封してください。\*はがき不可
- 6 結果通知 資格を有しないと認められる（有資格者名簿に登録しない）場合のみ、申請者に通知します。
- 7 有効期間 本審査による資格の有効期間は、下表のとおりです。

区	建設工事	市内業者	平成25年度
		市外業者	平成25年度 *平成24年度有資格者は平成25年度も有効です。今回の申請は不要です。
分	測量・建設コンサルタント等	市内業者	平成25年度
		市外業者	平成25年度 および 平成26年度
	物 品 等	市内・市外とも	

別表1（建設工事）

建設 工事 提出 書類 等	■申請書 中央公契連統一様式
	■添付書類
	①最新の経営規模等評価結果通知・総合評定値通知書の写し（原則として、新基準により審査された経審）*提出時において期間が有効な通知がなければ資格を有しません。
	②建設業許可証明書（注意：許可書・指令書の写しではなく、証明書です）
	③工事経歴書（直前2事業年度分） *2年以上の工事請負業実績または工事請負業従事経験がなければ資格を有しません。
	④技術職員名簿（注意：土木一式、建築一式工事の技術職員調書ではありません） *氏名、生年月日、有資格区分コードまたは資格等の名称を必ず記載してください。市内業者は、技術職員の資格証等の写しを添付してください。 *2業種制限はありません。施工に関し有する資格をすべて記載してください。
	⑤営業所一覧（本店のみの場合でも必ず添付してください）
	⑥登記事項証明書（申請者が法人の場合）または身分証明書（申請者が個人の場合）
	⑦印鑑登録証明書
	⑧使用印鑑届（様式任意）
	⑨年間委任状（様式任意、支店・代理人等に委任する場合のみ添付）
	⑩国税の納税証明書（別表4を参照）
	⑪地方税の納税証明書（別表4を参照） *国税および地方税に未納（滞納）税額がある場合は資格を有しません。
■提出時の注意 フラットファイル（紙製、A4型、留め部分非金属）に、申請書、添付書類（番号順）の順になるようにつづり込み、ファイルの表紙に「建設工事競争入札参加資格審査申請書」および申請者名称等を記載してください。	

別表2 (測量・建設コンサルタント等)

測量・建設コンサルタント等提出書類等	<p>                     ■申請書 中央公契連統一様式 (*業態調書含む)                      ■添付書類                      ①登録証明書等の写し                      *法令により登録が義務付けられている業務は、登録がなければ希望できません。                      ②測量等実績調書(直前2事業年度分)                      ③財務諸表類(直前2決算期分)                      *個人事業主で財務諸表類を作成していない場合は、直前2年分の確定申告書とその添付書類(貸借対照表と損益計算書または収支内訳書)の写しでも可                      ④技術者経歴書                      *業務を担当する技術者がいなければ、申請することはできません。                      ⑤営業所一覧(本店のみの場合でも必ず添付してください)                      ⑥登記事項証明書(申請者が法人の場合)または身分証明書(申請者が個人の場合)                      ⑦印鑑登録証明書                      ⑧使用印鑑届(様式任意)                      ⑨年間委任状(様式任意、支店・代理人等に委任する場合のみ添付)                      ⑩国税の納税証明書(別表4を参照)                      ⑪地方税の納税証明書(別表4を参照)                      *国税および地方税に未納(滞納)税額がある場合は資格を有しません。                      ■提出時の注意 フラットファイル(紙製、A4型、留め部分非金属)に、申請書、添付書類(番号順)の順になるようにつづり込み、ファイルの表紙に「測量・建設コンサルタント等競争入札参加資格審査申請書」および申請者名称等を記載してください。                 </p>
--------------------	---

別表3 (物品、役務提供の業務委託)

物品等(役務提供の業務委託を含む)提出書類等	<p>                     ■申請書 市独自様式「物品等競争入札参加資格審査申請書」                      *申請書等様式および分類表は、市のホームページからダウンロードしてください(ダウンロードできない方は管財課までお越しください)。  <a href="http://www.city.goshogawara.lg.jp/42_kanzai/0.nyuusatu.html">http://www.city.goshogawara.lg.jp/42_kanzai/0.nyuusatu.html</a> または  <a href="http://www.city.goshogawara.lg.jp/42_kanzai/0.sikakusinnsa.html">http://www.city.goshogawara.lg.jp/42_kanzai/0.sikakusinnsa.html</a>                      ■添付書類                      ①営業内容書(様式は申請書等様式に含まれています)                      *物品用と業務委託用があります。両方を希望する場合は、それぞれ作成してください。                      ②許可・登録証の写し(履行に関し所定の許可・登録が必要な業務等を希望する場合)                      *従業員の資格証等の写しは添付せず、営業内容書【業務委託】の⑦資格等を有する従業員の調書の欄に記載してください。                      ③財務諸表類(直前2決算期分)                      *個人事業主で財務諸表類を作成していない場合は、直前2年分の確定申告書とその添付書類(貸借対照表と損益計算書または収支内訳書)の写しでも可                      ④登記事項証明書(申請者が法人の場合)または身分証明書(申請者が個人の場合)                      ⑤印鑑登録証明書                      ⑥使用印鑑届・委任状(様式は申請書等様式に含まれています)                      ⑦国税の納税証明書(別表4を参照)                      ⑧地方税の納税証明書(別表4を参照)                      *国税および地方税に未納(滞納)税額がある場合は資格を有しません。                      ■提出時の注意 クリアホルダーA4型、色・柄付き不可)に、申請書、添付書類(番号順)の順になるように挟み込んで(ホチキス等でとじないこと)提出してください。                 </p>
------------------------	---

別表4 (納税証明書関係)

(税務署) 国税の納税証明書	<p>                     ■申請者が法人の場合 納税証明書「その3の3」                      ■申請者が個人の場合 納税証明書「その3の2」                      上記は法人税または申告所得税と消費税および地方消費税に未納がないことの証明書です。                 </p>
(都道府県税事務所・市町村税収納担当課) 地方税の納税証明書	<p>                     ■申請者が法人の場合                      ①県税(都道府県税)⇒直前の事業年度の法人住民税・法人事業税の納税証明書                      ②市税(市町村税)⇒直前の事業年度の法人住民税と前年度の固定資産税・都市計画税の納税証明書                      ※1 東京都23区においては、固定資産税・都市計画税は都税となります。                      ※2 固定資産を所有していない場合は、その旨を記載した書面を添付してください。                      ※3 本店所在地の納税証明書を添付してください。支店等所在地のものは不要です。                      ■申請者が個人の場合                      ①県税(都道府県税)⇒直前の事業年度の個人事業税の納税(未賦課)証明書                      ②市税(市町村税)⇒前年度の住民税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税の納税証明書                      未納(滞納)がないことの証明書が交付される場合は、それを納税証明書に代えることができます。                 </p>



五所川原市雇用創出協議会は、行政と地域の経済団体等が協力し設立され、地域雇用の機会拡大に取り組んでいます。

平成23年度から青森労働局の委託事業「地域雇用創造推進事業（新パッケージ事業）」に取り組み、農業・商業・観光を中心とする地域産業の活性化と新たな雇用機会の創出を目指し、セミナーや相談会を開催しています。

事業主や求職中の皆さん、セミナーや相談会に参加して、経営の悩みを解決し、実践力を身につけませんか。

## セミナー・相談会開催情報

- 商業・観光事業主経営セミナー 12月1日(土) 13:00～ ホテルサンルート五所川原  
第1部 (13:00～) 「宿泊旅行調査から見る観光宿泊者の傾向と実態」  
第2部 (15:15～) 「魅力的な商品造成・効果的な情報発信による交流人口拡大事例」  
◇講師 高橋恵美子氏 (株)リクルートライフスタイル
- 商業・観光事業主経営相談会 12月21日(金) 13:00～ 市民学習情報センター (視聴覚室)  
～旅行・宿泊業での商品企画やこれから観光事業に取り組もうとする方向けです～  
◇相談対応 羽田耕治氏 (横浜商科大学商学部教授) / 千葉千枝子氏 (観光ジャーナリスト) / 石川 悟氏 (インキュベーションマネージャー)
- 今後の開催予定 (1月～3月開催予定。日程が確定次第、広報紙や協議会HPでお知らせします)  
【事業主向け】 商業・観光事業主、農業経営、農業生産法人設立・経営支援セミナー、相談会  
【求職者向け】 販路拡大・市場調査推進人材育成、農産物加工品開発人材育成セミナー、合同就職面接会

## 参加した方の感想

### 【特産品の加工品開発・販売事業所の方】

当社では、一過性ではなくリピートしてもらえる商品の開発が課題となっていました。

セミナーでは講師の方に「売れるための開発のポイント」を最近の観光の動向をもとにわかりやすく教えていただいたほか、当社の既存商品の良いところ、悪いところのアドバイスをいただきました。

専門家にアドバイスを求める費用の余裕がない小さな事業所にとって、セミナーは大変ありがたく、価値のあるものでした。

### 【求職者】

平成23年度開催セミナーのほぼ全てに参加し、地元の素材を上手に活用していく方法や地元の魅力の再発見、就労意識の向上、社会的なマナーなど、さまざまな面で勉強になりました。

現在は観光関連の職業に就くことができ、お客様を観光地にご案内する際は、セミナーで身につけた知識を応用しながら頑張っています。

観光関係に限らず、何かしら今後の役に立つセミナーだったと思います。

お問い合わせ・申込先 / 雇用創出協議会事務局 (市民学習情報センター内) TEL26-6890 山口・阿部

任意整理 過払い金返還請求  
個人再生 自己破産

## 無料相談会 開催 致します!!

会場名	時間	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。



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 中島賢信 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

# 暮らしの便利帳が完成しました

株式会社サイネックスとの共同で発行する「五所川原市暮らしの便利帳」が完成しました。

暮らしの便利帳は、消防・救急・防災情報、各種窓口案内等の行政情報のほか、観光、物産等の地域情報、医療福祉関係の情報等を一冊にとりまとめた、日々の生活に役立つ市民向けガイドブックで、今回発行するのは、平成21年4月に発行したものの改訂版です。経費は、発行の主旨に賛同していただいた事業所の広告料にて賄

われています。ご家庭には12月中旬に配布される予定です。



暮らしの便利帳はA4版、フルカラー、120Pです。

# 市民のアイデアで市を活性化

11月16日、五所川原市民協議会の報告書が、青年会議所・今直樹理事長から市長へ手渡されました。

市民自らの活動に期待している」と述べました。

市民協議会は無作為で抽出した市民がテーマに沿って市の課題と解決方法を話し合うもので、青年会議所と協働で7月16日に当市では初めて開催されています。現在、市民協議会参加メンバーと青年会議所が協議会で提案された解決方法を実際に行動に移せないか計画中のことです。市長は「内容を確認しながら市政への反映を検討したい。今後も、



市長へ報告書を手渡す今理事長

# 平成25年度学校開放事業(スポーツ施設)

地域住民の日常生活におけるスポーツの場として学校体育施設を開放します。

## ■開放学校

- ・小学校 五小、南小、栄小、三好小、東峰小、松島小、いずみ小
- ・中学校 五三中、五四中

## ■開放期間

平成25年4月中旬から平成26年2月末  
\*学校により利用期間が異なります。また、学校行事等により、使用できない日もあります。

## ■開放時間

原則19時から21時まで(後片付けも含む)としますが、学校の事情により開放時間の変更があります。また、学校部活動等で使用の場合は、終了後から使用となります。

## ■利用条件

▽10名以上のグループ・団体であり、団体の半数以上が市民であること▽スポーツ安全保険等傷害保険や体育施設の損害に対しても補償してもらえる保険に利用者全員が加入すること▽1団体、1校のみの週1回の利用とする。また、1人1校の利用とする▽学校施設の整備(清掃・ワックス代やワックス掛け等)に積極的に協力できる団体▽体育施設や用具等を破損した場合は利用団体が責任を持って修理すること。

## ■その他

▽営利目的・政治活動・宗教活動の利用は認めません▽優先順位は開放校部活動▽学区のPTA活動、子供会▽学区住民、スポーツ少年団等クラブ活動となります▽利用団体が多い場合は利用調整を行います。半面の使用や隔週の使用、または使用をお断りする場合等もあります。

## ■申込受付期間

12月3日(月)～1月18日(金)  
\*原則この期間以外には受付しません。使用したい団体は必ず申込受付期間までにお申し込みください。

## ■申込方法

「学校体育(スポーツ)施設使用願」「利用者団体名簿」を、社会教育課または五所川原教育総務室・市浦教育総務室へ提出してください。

お問い合わせ先 社会教育課 内線3212・3315・3316

五所川原市を応援します!!

# 健康管理食

カロリー 530~630 Kcal程度

- ◎健康維持、ダイエット、生活習慣予防等を考えている方に適しています。
- ◎手作り日替わり弁当の献立は、毎回栄養士が考案しています。
- 弁当の金額 ¥500円
- 個数等に応じて配達いたします。

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

## 特 報!

- ◎高カロリー一弁当開始  
重量感満点、太りたい方、体力をつけたい方、お試し下さい!
- ◎オードブル販売  
当料理長が予算に応じ腕を振ります。(要予約)

# 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  
钣金塗装、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 相互自動車钣金塗装工場

市内稲実字米崎49-12 栄小学校向い TEL34-4359

◎広報有料広告

## 夢の全国大会へ

五工高バレーボール部

県代表決定戦で優勝し、第65回全日本バレーボール高等学校選手権大会（1月5日～7日・12日・13日、さいたまスーパーアリーナ）へ出場を決めた五所川原工業高校バレーボール部の選手らが11月13日、市長を訪問しました。

キャプテンの工藤悠真さんは「一つでも多く勝って次につなげたい」と、大会への意気込みを見せていました。

五所川原工業高校の出場は7年ぶり5回目となります。



バレーボール部の皆さん

## 陸上全国大会で第1位!

中村蒼太さん



中村蒼太さん (中央)

第43回ジュニアオリンピック陸上競技大会（10月26日～28日、日産スタジアム）の中学2年、男子100mにおいて第1位に輝いた五所川原第一中学校陸上部の中村蒼太さんが11月13日、市長を訪問し、大会を振り返りました。

全国1位の快挙を成し遂げた中村さんは「リラックスして走るこ

## 厚生労働大臣表彰

(有)ヤマホ竹鼻製麺所

長年に渡る衛生管理を評価され、(有)ヤマホ竹鼻製麺所が食品衛生優良施設として厚生労働大臣から表彰され、竹鼻文字代表取締役が11月21日、市長を訪問しました。

同社は自主衛生管理のもと、全従業員の健康管理、食品衛生知識と意欲の向上に努めています。

竹鼻さんは「これまで以上に衛生管理に気をつけ、業務に励みたい」と語りました。

当市においては、平成22年度の小関精肉店に次ぎ表彰です。



竹鼻代表取締役 (左)

## 生涯スポーツ功労者表彰

三上智保さん



三上智保さん (左)

文部科学省から生涯スポーツ功労者の表彰を受けた三上智保さん（蓮沼）が11月21日、市長を訪問しました。表彰は五所川原市体育指導委員などを歴任、生涯スポーツとして県内で早期にグラウンド・ゴルフを導入するなど当市のスポーツ振興に貢献したことが認められたものです。

三上さんは「職場や家族などたくさんの人に支えられてきたおかげでこれまでスポーツを続けることができた」と語りました。

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

青森市浪岡大字浪岡  
字平野136-4

青森県建築士会会員  
福祉住環境コーディネーター協会会員  
あおもリインテリアコーディネーター倶楽部

○ ご連絡・お問い合わせ先 ○

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/

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!

## はたちの記念日

ご予約承り中!!

- ★お写真のみプラン ¥10,500~
- ★振袖フォトプラン ¥63,000~
- ★お着物持込みプラン ¥31,500~

成人式当日は「お写真のみプラン」のみです。ご了承下さいませ。

モトヤマ写真館 検索  
http://motoyama-studio.com

新着情報▶ 2012富士フィルム営業写真コンテスト 銅賞受賞!

ご予約、お問い合わせはこちらまで!!  
TEL/FAX.0173-42-2651

◎ 広報有料広告



# でる・そーれが県知事賞受賞



平成24年度あおもりコミュニティビジネス表彰の県知事賞（最優秀賞）を受賞した企業組合である・そーれ（澁谷尚子代表）の皆さんが、11月13日、市長を訪問し、受賞を報告しました。

同表彰は、地域住民が力を合わせてビジネスの手法で地域課題の解決を目指す「コミュニティビジネス」を広めようと県が行っているもので、でる・そーれは地元食材を生かした土産品の開発に取り組んだほか、イベントを開催するなど生産者と消費者を「食」を通してつなぐ事業を展開していることが評価されました。

## 五所川原西バイパス（津軽自動車道）

### 新しい橋の名前を募集します!!

津軽自動車道の一部として平成26年度の供用を目指し事業を進める五所川原西バイパスの「3つの橋」の名前を募集します。

末永く地域の皆様に愛されるシンボルとして活用していくためにも、多数のご応募をお待ちします。

#### ■応募期間

12月1日(土)～1月10日(木)

#### ■応募方法

五所川原市役所（2階エレベーター向かい側テーブル）、つがる市役所、道の駅なみおか・つるた・もりた、青森河川国道事務所を設置している

応募用紙を投函箱へ。青森河川国道事務所ホームページ（<http://www.thrmlt.go.jp/amonri/>）からも申込みできます。

#### ■選考方法

地域の代表からなる「橋名選定委員会」で厳正な審査のうえ決定します。

#### ■公表

採用者に通知するほか、ホームページなどで公表します。また、名称採用者には粗品を呈呈（多数の場合は抽選で1橋で3名まで）

#### ■お問い合わせ先

国土交通省 青森河川国道事務所工務第二課  
TEL 017-1734-4555

## 善意の花かご

〜どうもありがとうございます〜

◎有限会社アート印刷（津島卓世 代表取締役） 立佞武多2013カレンダー・1000本

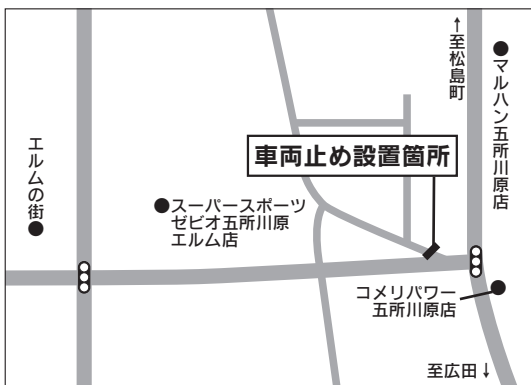


## 市道通行止めの お知らせ

近隣住民の方々には大変ご不便をおかけすることとなりますが、下記箇所が交通量増加にともない危険と判断されたため、通り抜けができなくなりましたのでお知らせします。

#### ■お問い合わせ先

土木課 内線2616



五所川原市を応援します!!

## 入居者募集中



## 社員募集中

グループホーム ライラック  
〒038-3671 青森県北津軽郡板柳町掛落林字前田263

住宅型有料老人ホーム 居宅介護支援事業所 ライラック  
訪問介護ステーション  
〒038-3671 青森県北津軽郡板柳町掛落林字前田262-2

デイサービス ライラック  
住宅型 有料老人ホーム ライラック実吉  
〒037-0612 青森県五所川原市福山字実吉72-3

連絡先/板柳 TEL 0172-73-5107  
五所川原 TEL 0173-29-2015

## 「便利屋」

24時間受付・対応

### 期間限定 特別企画 キャンペーン

112/1~12/31まで  
雪囲い・窓断熱シート他  
通常料金4時間6,000円  
→4時間  
**4,000円**~

修理業務…なんでも修理隊  
~お気軽にご相談ください。  
代行業務…冠婚葬祭代理出席、  
ペット葬祭  
(火葬のみ~葬儀一式まで)

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

**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

● 12月13日(木) 10時～12時

● 12月26日(水) 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

● 12月5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

● 12月11日(火) 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)2330

● 月曜～金曜日(祝日、年末年始を除く) 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

● ぐ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

● 12月12日(水) 10時～16時

市民学習情報センター  
\*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

市役所北棟2階市民相談室

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

● 借金・家計の無料相談会

青森県多重債務者対策協議会

多重債務者相談強化キャンペーン2012の一環として、無料相談会を開催。相談無料、予約制。

● 12月8日(土) 9時～17時30分

消費者信用生活協同組合青森相談センター(青森市新町1-2-18サンフレンドビル2階)

◇ 予約受付 月曜～金曜日 8時30分～17時

青森財務事務所理財課

Tel 017(722)1463

● 平成25年度高等看護学生募集(2年課程夜間定時制)

高等看護学院 Tel(34)2715

● 試験日 平成25年1月25日(金)

● 場所 高等看護学院

◇ 試験 看護全般(解剖生理学、国語(作文含む)、英語、面接)

◇ 募集人員 40名・修業年限3年

◇ 受験資格(次のいずれかに該当) ①中学校を卒業した方で、准看護師の免許取得後3年以上業務に従事している方

②高等学校を卒業した方または卒業見込みの方で、准看護師の資格を有する方

③高等学校を卒業した方または卒業見込みの方で、平成25年3月准看護師養成所を卒業見込みの方

④平成25年3月に高等学校衛生看護科を卒業見込みの方

◇ 願書受付期間 12月17日(月)～1月11日(金)(当日必着)

● 1月1日(火) 11時～

ホテルサンルート五所川原

◇ 会費 3000円(申込時にお支払いください)

◇ 申込締切 12月14日(金)

◇ 申込先

市総務課、各総合支所庶務係

五所川原商工会議所総務課

Tel(35)2121

・ごしよつがる農業協同組合企画管理課 Tel(27)3300

平成25年新年名刺交換会  
総務課 内線2111～2113

市、五所川原商工会議所、ごしよつがる農業協同組合の共催。

● 1月1日(火) 11時～

ホテルサンルート五所川原

◇ 会費 3000円(申込時にお支払いください)

◇ 申込締切 12月14日(金)

◇ 申込先

市総務課、各総合支所庶務係

五所川原商工会議所総務課

Tel(35)2121

・ごしよつがる農業協同組合企画管理課 Tel(27)3300

● ● ● 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(4階玄関)
②新宮団地	木造3LDK：1戸(特定公共賃貸住宅・1階玄関)

\*入居者①条件付きで単身から可、②は2名以上で政令月額が158,000円以上487,000円以下に限る。

■ 募集期間

- ①12月3日(月)～10日(月)(土・日曜日、祝日は除く)
- ②随時募集中(入居者が決定次第締切)

■ 家賃(所得金額に応じ決定)

①10,500円～25,700円程度 ②58,000円

\*①2月1日、②は1月1日入居予定。

\*駐車場は1住戸につき1台。2台目は空区画がある場合のみ貸出します。駐車場料金は別途徴収。冬期の駐車場の除雪は入居者が行ってください。

■ お問い合わせ・申込先(土・日曜日、祝日は除く)

(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

冬休み水泳教室募集中!



No.	コース	期間	時間帯	対象	参加費
1	はじめてプール3日間	12/24(月)～26(水)	9:30～10:45	4才～小学生	3,150円
2	はじめてプール2日間	12/27(木)～28(金)	15:30～16:45		2,100円
3	幼児・学童3回体験	12月～1月の期間で3回レッスン受講		16才以上	3,150円
4	成人2週間	2週間は、全ての施設・レッスンを受講可			2,100円

★会員向け水泳教室★  
・12月24日(月)～27日(木)  
・9:30～10:45  
・4,200円  
(バス送迎あり)

※会員からの紹介でお申込の場合、500円割引!  
※体験後入会の場合は、キャンペーン特典あり! **スポーツアカデミー五所川原** 五所川原市米田ハツ橋1番地 TEL 0173-35-0321

五所川原市を応援します!!

◎ 広報有料広告

# 市民センター

## 初心者テニス教室（一般）

五所川原テニス協会事務局  
TEL090(4887)4712 角田

老若男女は問わず。ラケット貸し出しあり。随時募集しています。

●昼間 12月～3月の第1・第3金曜（月2回）10時～12時

●夜間 12月～3月の毎週土曜19時～21時

●場所 市民体育館

## 初心者スポンジテニス教室

五所川原ラケットテニスクラブ  
TEL090(4887)4712 角田

◇一般 経験・老若男女問わず。（70歳代が多数参加。）

・12月2日(日)毎週水・日曜（いずれかの曜日可）10時～12時

◇小学生 運動神経を高めるコーディネーショントレーニングなどを取り入れています。  
・12月1日(土)毎週土曜10時～12時

●場所 サンビレッジ五所川原

求職者支援訓練の受講者募集  
ラン・パソコン教室  
TEL(26)6861 竹谷

一定の要件を満たす方は、職業訓練受講給付金が利用できます。

①経理事務実践科（訓練番号4-24-02-02-03-0148）

簿記2級の知識を習得すると

もに、ITスキルを身に付け、パソコンを活用した書類の作成ができるようになることを目指します。

●訓練期間 1月15日～6月14日

◇受講料 無料（教材費8663円は自己負担）

②パソコン事務基礎科（訓練番号4-24-02-01-00-0147）

ビジネスの基礎知識等、総合的に活用できる知識の習得と、再就職に向けたコミュニケーション能力、ビジネスマナーの向上、履歴書、面接試験対策等を習得します。

●訓練期間 2月1日～4月30日

◇受講料 無料（教材費6570円は自己負担）

\*訓練場所はいずれもラン・パソコン教室。定員各20名。

◎申込方法 ①は12月17日(月)までに、②は1月7日(月)までにハローワーク五所川原の職業訓練窓口へ相談の上、受講申込書を提出してください。

●日時 12月9日(日)

●場所 市民学習情報センター

◇13時～14時 講演「認知症治療の現場から治療や制度の限界・見えてくる人の力」(布施

公益社団法人認知症の人と家族の会  
青森県支部 祥光苑住宅介護支援事業所  
TEL(36)3300 山本

病院相談室精神保健福祉士 三浦良介氏)  
◇14時～15時 「つどい」認知症の方を介護する人同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることが出来る場です。  
\*参加費無料、事前申込不要です。

津軽野盆裁会勉強会  
TEL0800(6008)7654 津島

盆裁のお手入れに悩んでいる方と一緒に参加しませんか。

●日時 (全て日曜日・9時～15時)  
12月2日・16日、1月13日・20日、2月3日・17日

●場所 中央公民会2階工芸室

防災行政無線  
緊急地震速報試験放送  
総務課 内線2112～2116

地震・津波や武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム(J-ALERT)から送られてくる国からの緊急情報を、防災行政無線を用いて確実に皆さんへお伝えするため、防災行政無線の試験放送を行います。

試験放送当日は緊急地震速報が発表されますが、試験ですのでお間違えのないようご注意ください。

●日時 12月3日(月) 10時15分頃

●対象地域 市浦地区沿岸部

\*当市以外の地域でも、全国的に

様々な情報伝達手段で試験が実施されます。

五所川原市空き家等の適正管理に関する条例(案)について  
総務課 内線2115

パブリックコメントを実施し、いただいた意見を踏まえて案を決定しました(この案を議会に提案します)。

パブリックコメントの実施結果は市HP、市役所・各総合支所行政資料スペースで閲覧できます。

●日時 12月15日(土) 13時～15時

●場所 五所川原市シルバー人材センター

パソコン無料体験講座  
高齢者向けの体験講座。

●12月15日(土) 13時～15時

●12月12日(土)～3月30日(土)までの毎週土曜日(12回) 9時～12時

●1月16日(水)～3月27日(水)までの隔週月曜日13時～16時・隔週水曜日9時～12時(各6回)

\*センターでは随時会員を募集中。詳細はお問い合わせください。

●1月16日(水)～3月27日(水)までの隔週月曜日13時～16時・隔週水曜日9時～12時(各6回)

\*センターでは随時会員を募集中。詳細はお問い合わせください。

●1月16日(水)～3月27日(水)までの隔週月曜日13時～16時・隔週水曜日9時～12時(各6回)

\*センターでは随時会員を募集中。詳細はお問い合わせください。

●1月16日(水)～3月27日(水)までの隔週月曜日13時～16時・隔週水曜日9時～12時(各6回)

# \*冬期講習会\* 受付中!

講習期間: 12月25日～1月15日

皆さんのご来塾お待ちしております

部活動で忙しい人は冬期間が絶好のチャンス!

- (A)小学1年～6年(算数・国語・英語(選択))(10時間:12,000円) ◆講習代にテキスト代が含まれております。
- (B)中学1・2年(英・数・国・理・社)(36時間:22,500円)
- (C)高校1・2年(英I・英II・数IA・数IB・古・漢文・生・化・物)(1科目8時間:17,000円)
- (D)高校受験生(英・数・国・理・社)(50時間:33,000円)
- (E)大学受験生(センター対策 私立大・英・数・現・古・漢文・生・化・物)(1科目10時間:20,000円)
- ◆年末年始は休講(12/30～1/4)

【ホームページはこちら】  
<http://jyukenyukai.powerhp.net/>

## 受験研究会

〒037-0016 五所川原市宇一ツ谷527-14  
〈「赤～いりんごの並木道」の通り〉  
TEL 0173(34)9682 FAX 0173(34)7691

◎広報有料広告

五所川原市を応援します!!



## し~うらんど海遊館 冬季営業時間のお知らせ

12月1日から3月31日までの冬季間は、営業時間が変更となりますのでご注意ください。

- 平日・土曜 10:00~20:30 (最終入館19:30)
- 日曜・祝日 11:00~20:30 (最終入館19:30)
- 定休日 祝日を除く毎週火曜日
- \*無料送迎バススケジュール等も変更となります。
- お問い合わせ先 し~うらんど海遊館 TEL27-7373

## 農産物加工品直売会

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します。

- 日時 12月5日(水) 12:00~13:00
- 場所 市役所2階ロビー
- お問い合わせ先  
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

## 五月女菀遺跡 発掘調査速報展と歴史講座

平成22年度から教育委員会が行っている発掘調査で、市浦地区の五月女菀(そとめやち)遺跡には約130基の土壇墓(どこうぼ・環状にめぐる集団墓地)が確認されており、多くの土壇墓にマウンド(盛土)を伴っていることから、従来の縄文時代の墓地景観のイメージを大きく塗り替える発見となっています。

五月女菀遺跡の解明に向けた取り組みと最新の成果を紹介するため、速報展のほか、歴史講座を開催しますので、この機会に歴史に触れてみませんか。

### 発掘調査速報展(入場無料)

- ・期間 1月14日(月)まで
- ・場所 中央公民館2階展示ギャラリー

### 歴史講座(参加無料・事前申込不要)

- ①12月15日(土) 13:30~15:00  
中央公民館2階視聴覚室
- ②12月15日(土) 18:00~19:30  
市浦コミュニティセンター
- ・内容 「五月女菀遺跡の調査成果について」  
講師 十三湊発掘調査室 榊原滋高主幹

### お問い合わせ先

社会教育課十三湊発掘調査室 内線4030・4071

## 図書館からのお知らせ

- クリスマス会 職員による絵本のよみきかせとペーパーアート(貼り絵のお芝居)、クリスマス飾り作りをします。プレゼントもあります。ご家族でどうぞ!  
・12/22(土) 10:00~(申込不要) 市立図書館児童室

### ■今月のおはなし会

- 五所川原おはなし「ぼぼんだ」テーマ「へび」  
・12/15(土) 13:30~14:30 市立図書館2階視聴覚室

図書館名	開館時間	12月の休館日
市立図書館 TEL34-4334	9:30~18:00 (土日17:00まで)	毎週月曜日、 12/20(木)、12/23(日)、 12/29(土)~1/3(木)
伊藤藤吉記念図書館 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、 12/20(木)、12/24(月)、 12/29(土)~1/3(木)

## オルテンシア 12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
大ホール	2	日	果林演歌の旅	13:00	900円	スナック果林 大森 0172-28-2271
	8	土	クリスマス発表会	9:20	無料	津軽野保育園 35-2368
	9	日	第46回五所川原合唱団 定期演奏会	14:00	小中学生 500円 高校生以上 1,000円	五所川原合唱団 五十嵐 34-4048
	16	日	第一第二さつき保育園 お遊戯会	9:30	無料	第一さつき保育園 35-3324
小ホール	1	土	なおみ保育園おゆうぎ会	9:30	無料	なおみ保育園 34-7888
	8	土	メロディーカーニバル 2012	9:30	無料	広田保育園 34-8833
	9	日	さくら保育園 お遊戯会とクリスマス会	9:30	無料	さくら保育園 35-2586
	12	水	東日本大震災応援プロジェクト 真打ち柳谷さん喬独演会	18:30	2,500円	竹浪 090-7660-7386
	15	土	クリスマス発表会	9:20	無料	新宮団地保育園 35-1005
	22	土	さかえ保育園クリスマス 子ども会	9:20	無料	さかえ保育園 34-3404
ホール	24	月祝	五所川原少年少女合唱団 定期演奏会	14:00	無料	坂崎 22-5719
	26	水	はるにれ音楽教室 「ウィンターコンサート」	19:00	無料	はるにれ音楽教室 石田 34-4221

※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。

12月の休館日は3日、10日、17日、25日(12/29~1/3年末年始休館日)

五所川原市を応援します!!

**家がえ リフォーム** 屋根・外壁も **アートに決めてよかった!**

住宅リフォーム全般  
風害・雪害対策  
解体工事  
軒折れ修理

がんばろう東北!!

■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

◆ホームページは◆  
<http://www.art-reform.net>

**アートリフォーム** 0173-33-4713 yahoo アートリフォーム

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

**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おります。

弘前市代官町通り **TEL.0172-33-5016**  
(紀伊國屋書店さん横)

◎ 広報有料広告

## 骨粗しょう症予防教室

骨粗しょう症予防のための運動について学習できる教室です。ご自身の健康づくりにお役立てください。

- 日時 12月19日(水) 13:30~15:00
- 会場 保健センター五所川原1階集団指導室
- 講師 近藤文俊氏(健康運動指導士)
- 参加費 無料 ■定員 30名
- 持参する物 健康手帳(お持ちの方)、タオル、水分補給のための飲み物
- 申込方法 12月14日(金)までに電話にて申込み。
- 申込先 健康推進課 内線2364

## 食事から見直そう!! 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。

- 日時 12月20日(木) 10:00~13:00
- 会場 働く婦人の家2階調理室
- 内容 栄養講話・調理実習
- 講師 栄養士・保健師
- 参加費 無料 ■定員 20名
- 持参する物 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)
- 申込方法 12月14日(金)までに電話にて申込み。
- 申込先 健康推進課 内線2364

## 高血圧健康相談

健診結果で、血圧値に異常があった方、高血圧予防には何が必要なのかを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。

- 日時・場所  
①12月20日(木) 13:00~14:00 保健センター市浦  
②12月21日(金) 10:00~12:00 保健センター金木
- 定員  
①保健師相談4名、栄養士相談2名まで  
②保健師相談8名、栄養士相談4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 12月17日(月)までに電話にて申込み。  
※「健康づくり相談室」と併設になっています。
- 申込先 健康推進課 内線2364

## がん検診個別健診

～がんは早期発見、治療が大事です～

- 今年度のがん健診(胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん検診)の個別健診は、平成25年3月末までです。対象の方で希望する方は早めにお申し込みください。また、すでに申込済みで、まだ受診していない方は早めに受診してください(受診券を紛失した場合は再発行できます)。なお、無料クーポン券の有効期限は平成25年2月末となっていますので、ご注意ください。
- 申込先 健康推進課 内線2364・2365

## フッ素無料塗布・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歯の健康相談を開催します。

- 対象 1歳6カ月～小学校6年生まで  
(国民健康保険加入者)
- 期間 12月3日～3月29日  
(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
- 内容 歯の健康診断、ブラッシング指導、フッ素塗布、口腔内診査(いずれも無料)
- 申込方法 9時～16時30分の間に電話にて。
- 申込先 市浦歯科診療所 TEL 27-7734

## 市民提案型事業イベント情報

### 傾聴サロン ココロが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 12月11日(火)・24日(月・祝)13:00~16:00  
\*12月10日(月)が11日(火)に変更となりました。  
\*1月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。  
\*12月11日(火)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

### 借金問題解決します

依頼すると支払いはすぐに止まります

債務整理は実績豊富な当事務所へ(相談料は無料)

※当事務所では旧金木町出身の白川が相談窓口となっておりますので、津軽弁でお気軽にお電話下さい(土・日・祝日可)。

・白川携帯 090-6793-9487  
・E-mail nebuta@live.jp

### 事務所案内

〒231-0031  
神奈川県横浜市中区万代町3-5-10  
シャロン横浜大通公園202号  
森田文行法律事務所  
TEL 045-663-5511  
FAX 045-681-4366  
弁護士 森田文行  
(横浜弁護士会所属)  
報酬は月々1万円から

“高校生の皆さん、進路が決まったら次は車の免許ですね”

### 《普通車免許》入校生随時受付中!

<年度末は混雑が予想されます。早めのご入校を!>

※スケジュール先取りの短期集中プランもあります。

— 詳細は下記の2校へお問合せください —

☆☆☆ 地域の交通安全教育センター ☆☆☆

青森県公安委員会指定自動車教習所

金木自動車学校 津軽モータースクール

〒037-0202 五所川原市金木町菅原257-1 〒038-3107 つがる市柏稲盛岡本24  
お問合せは ☎ 0120-53-2026へ お問合せは ☎ 0120-25-2322へ

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	梅沢コミュニティセンター	12月6日(木)	10:30~12:00
	原子集会所	12月7日(金)	12:00~13:00
	毘沙門・長富コミュニティセンター	12月7日(金)	10:30~11:30
	中泉集会所	12月12日(水)	13:00~14:00
	中崎集会所	12月14日(金)	10:00~11:00
	コミュニティセンター三好	12月17日(月)	11:00~11:30
	コミュニティセンター飯詰	12月21日(金)	10:30~11:30
	下岩崎集会所	12月21日(金)	13:30~14:30
金木	蒔田集会所	12月13日(木)	10:00~11:00
	保健センター金木	12月21日(金)	10:00~12:00
市浦	磯松集会所	12月6日(木)	10:00~11:00
		12月11日(火)	
		12月13日(木)	
		12月18日(火)	
		12月20日(木)	

## こころの相談

- 日時 12月11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
- 申込方法 前日までに電話でご予約ください。

## 子どもの食育・栄養相談

就学前までの子どもの元気な体をつくる食生活について、栄養士が保護者の方の相談に応じます。

むら食い、好き嫌い、食物アレルギーの相談など、お気軽にお出でください。

- 日時 12月28日(金) 10:00~11:30
  - 場所 保健センター五所川原
  - 持参する物 母子健康手帳
- \*事前に相談内容を電話で受けることもできます。

## 献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
12月9日(日)	10:00~16:30	E L Mの街SC・イトーヨーカドー



## あなたも作ってみませんか

テーマ 米粉を使った料理



### ふわとろだし巻き卵

1人分 116kcal 塩分0.2g

### ■材料(4人分)

- 卵……………4個
- 米粉……………大さじ2
- 大根……………160g
- だし汁……………100mℓ
- 水……………適量

### ■作り方

- ①卵を割り、だし汁と合わせてしっかり混ぜる。
- ②米粉を適量の水で溶き、①に混ぜ合わせる。
- ③フライパンに薄くのばし、巻きながら焼く。
- ④焼き上がったらラップや巻き簾などで形を整える。
- ⑤適当な大きさに切り、大根おろしを添える。

## 成田さんが名誉会員賞受賞



五所川原市食生活改善推進員の成田ツヤさん(旭町)が、90歳を迎えたことで全国食生活改善推進員団体連絡協議会名誉会員賞を受賞しました。ツヤさんは勤め先を退職後、養成講座を受講し、会設立時から現在まで食生活改善推進員として活動しています。

## 救急医療当番医

月日	医療機関名	住所	電話
12月2日(日)	田町小山クリニック	田町4-5	34-3431
12月9日(日)	田辺胃腸科外科医院	旭町40-1	35-6355
12月16日(日)	富田胃腸科内科医院	みどり町4丁目28	34-3211

- ※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。