

# 金木桜まつり

4/29~5/6 芦野公園



今年は低温が続いたことや鳥害により、残念ながら満開の桜を楽しむことができませんでしたが、訪れた観光客は、園内を走る津鉄列車や芦野湖畔にたたずむ太宰治銅像のほか、斜陽館、津軽三味線会館へも足を伸ばし、奥津軽の魅力を楽しんでいました。



# 五所川原

2013  
**5 15**  
No.195

### 主な内容

- 立佞武多広場……………2
- 市営住宅入居者募集……………3
- 太宰治生誕祭……………9
- 生き生きセンター送迎バス……………10

### 人口・世帯数

- 人口 / 59,262 人 (+9)
- 男 / 27,357 人 (-23)
- 女 / 31,905 人 (+32)
- 世帯数 / 25,178 世帯 (+65)
- 4月30日現在(前月比)

# 利用 できます 立佞武多広場



## 広場の利用について

大町二丁目地区土地区画整理事業で、立佞武多の館東側に整備した広場が5月15日から利用できるようになりました。

広場の名称は「立佞武多広場」です。

立佞武多広場は、広く開放していますので、まちの憩いの場としてご利用ください。

また、この広場は市の指定避難所となっています。

大きな地震が起きたときや大規模火災などが起きた場合の一時避難所として、給水施設や仮設トイレなど(上図参照)が整備されています。いざというとき、周囲にお住まいの方は、立佞武多広場へ避難してください。

## このようなことはやめましょう！

花火等の火遊び、車両の乗り入れ、ボール遊びなど、他の人の迷惑になる行為を禁止します。



花火等の火遊び



車両の乗り入れ



ボール遊び

## 使用許可を受けましょう！

広場内でイベント、商品販売、宣伝広告等を行う場合などは使用許可、使用料の納付が必要です。



イベントなどを開催する場合



商品販売等を行う場合



宣伝広告等を行う場合

■お問い合わせ・使用許可申請先 商工観光課 内線2555

# 市営住宅入居者募集（6月公募）

■募集期間 6月3日(月)～11日(火) (土・日を除く)

■入居予定日 必要書類等が整い次第入居できます。

■募集する市営住宅の概要

▽五所川原地区

①千鳥団地 (H8・11年度建設)

・鉄筋コンクリート造3階建3LDK

・募集戸数2戸 (3階)

・家賃2万2000円～4万4300円程度

・浴室・浴槽・給湯器あり／共益費・駐車場あり／

3人以上で申請可

②富士見団地 (H5年度建設)

・鉄筋コンクリート造4階建2LDK

・募集戸数1戸 (1階)

・家賃1万7200円～3万3900円程度

・浴室・浴槽・給湯器あり／共益費・駐車場あり／

1人以上で申請可 (年齢等制限あり)

③広田団地 (S51～58年度建設)

・鉄筋コンクリート造4階建3LDK

・募集戸数5戸 (1階・2階・4階)

・家賃9700円～2万4500円程度

・浴室あり、浴槽・給湯器なし／共益費・駐車場あり／

3人以上で申請可

▽金木地区

①さくら団地 (H20・21年度建設)

・木造平屋建1LDK

・募集戸数2戸

・家賃1万5000円～3万3800円程度

・浴室・浴槽・給湯器あり／1人以上で申請可 (年齢等制限あり)

年齢等制限あり

②さくら団地 (H20年度建設)

・木造2階建3LDK

・募集戸数1戸 (メゾネット)

・家賃2万8100円～5万5200円程度

・浴室・浴槽・給湯器あり／3人以上で申請可

③第二金木団地 (S56年度建設)

・コンクリートブロック造2階建3DK

・募集戸数1戸 (メゾネット)

・家賃1万4400円～2万8200円程度

・浴室あり、浴槽・給湯器なし／1人以上で申請可 (年齢等制限あり)

▽常時公募

随時入居者を募集しています。

▽市浦地区 岩井団地 木造平屋建2LDK2戸

岩井団地 木造平屋建3LDK1戸

■家賃等について

家賃は収入に応じ決定。敷金は家賃の3カ月分、

共益費・駐車場料金は別途徴収。

■入居者選考方法

入居者資格を審査の上、申請者多数の場合は、公開抽選で決定(抽選日は申請者に個別に連絡)。

常時公募の住宅は先着順。

\*原則として持ち家のある方は申請できません。

詳細はお問い合わせください。

■お問い合わせ・申請先

・建築住宅課 内線2663

・金木総合支所産業建設係 内線3211

・市浦総合支所産業建設係 内線4024

## 「コミュニティセンター」飯詰で 住民懇談会を開催します

～皆さんの声をお聞かせください～

市民の皆さんのさまざまな意見や提案を市の政策に反映させる市民参加の場として、住民懇談会を開催します。

市長をはじめ市の幹部職員が、皆さんからの意見や提案に回答するなど、対話形式での懇談会になります。

ぜひご参加ください。

■日時 5月21日(火) 18時～20時

■会場 コミュニティセンター飯詰

\*今後も日程が確定次第、お知らせしていきます。

■お問い合わせ先 総務課 内線2117

## 火災・救急出動概況

五所川原市管内 4月の火災、救急、救助出動件数 (単位:件)

区分	火災		救急		救助	
	月別	累計	月別	累計	月別	累計
平成25年	2	9	174	708	1	13
平成24年	2	6	167	670	0	7
比較	0	3	7	38	1	6

全国統一 防火標語 消すまでは 心の警報 ONのまま

問い合わせ / 五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2019 (内線28)

# 5月31日(金)は

軽自動車税、固定資産税第1期の納期限です  
忘れずに納めましょう

収納課 内線 2250

# 安全安心な住まいのために

## 五所川原市安全安心 住宅リフォーム促進支援事業

安全で安心な住宅リフォームの促進を図るため、既存住宅の耐震性や省エネルギー性等の住宅性能の向上を伴う改修工事を行う戸建て住宅等の所有者等に対し補助金を交付します。

### ■補助対象者

次の条件をすべて満たす方です。

- ①市内に住宅を所有している方
  - ②その住宅に居住し、住民登録をしている方
  - ③市税を滞納していない方
- 補助対象住宅
- ・戸建て住宅(住宅用の車庫、物置含む)。併用住宅は、住宅部分が2分の1以上であること
  - ・マンション等共同住宅は自己専有部分
- 補助対象工事
- 次の条件をすべて満たす工事です。

- ①耐震性能、省エネルギー性能、バリアフリー性能、克雪性能、防災性能のいずれかの住宅性能の向上を伴う既存住宅の改修工事であること
  - ②リフォーム工事費のうち性能向上部分のリフォーム工事費が20万円以上(消費税を除く)であること
  - ③市内に本店がある建築業者等が工事を行うこと
  - ④リフォーム瑕疵保険に加入すること
  - ⑤住宅性能の適合基準を満たすものであること
- 補助上限額・補助率
- ・耐震性能：補助対象工事費等(消費税額を除く)の

20% (上限額60万円) + リフォーム瑕疵保険料の2分の1相当額

・省エネルギー性能、バリアフリー性能、克雪性能、防災性能：補助対象工事費等(消費税額を除く)の10% (上限額20万円) + リフォーム瑕疵保険料の2分の1相当額

### ■受付期間

6月3日(月)から28日(金)まで

\*予算を超える申請があった場合は、抽選で決定します。6月28日時点で予算に到達しない場合は、10月31日まで先着順で受付しますが、予算に到達した時点で受付を終了します。

\*同一の住宅に対して申請は1回限りです。

\*申請用紙等は、建築住宅課で配布または市ホームページからダウンロード可能です。

■お問い合わせ先 建築住宅課 内線2664

## 五所川原市 木造住宅耐震診断支援事業

市では、平成25年3月に策定した「五所川原市耐震改修促進計画」に基づき、昭和56年5月以前に建設された木造住宅の耐震診断に補助金を交付する事業を始めます。

詳細については広報6月15日号、市ホームページ(6月14日公開予定)でお知らせします。

■お問い合わせ先 建築住宅課 内線2665

## 小規模事業者の皆さん

## 今ならマル経融資が1年間無利子です

五所川原商工会議所では、市の支援を受け、マル経融資に係る利子を12カ月間全額補給します。

マル経融資は(株)日本政策金融公庫の小規模事業者向け融資制度で、担保・保証人が不要の上、低金利でご利用できる制度です。経営改善をお考えの小規模事業者の皆さんにとって利用しやすい内容となっておりますので、この機会にご検討ください。

### 五所川原商工会議所マル経融資利子補給制度

■受付期間 平成26年3月5日まで

\*予算に限りがありますので、無くなり次第終了します。

■利用できる業種 金融業、遊戯業、風俗業、農業、開業医等を除く全ての業種

■利子補給の額 初回返済から12カ月間支払った利息の全額(12カ月間の内で支払いに遅れがあった場合は補給できません)。

### マル経融資制度の概要

■融資限度 1500万円以内

■利率 1.55% (平成25年4月現在)

■返済期間 ▼運営資金 7年以内(据置1年以内)  
▼設備資金 10年以内(据置2年以内)

■担保・保証人 不要(信用保証協会の保証も不要)

■利用できる方 次の条件をすべて満たしていること  
▼常用従業員が20人以下(商業・サービス業は5人以下)であること  
▼最近1年以上上市内で事業を営んでおり、原則として6カ月以上、商工会議所の経営指導を受けていること  
▼所得税、法人税、事業税、市県民税(均等割含む)の納期分を完納していること  
▼日本政策金融公庫国民生活事業の非対象業種でないこと

\*審査の結果、希望に応じかねる場合もあります。

■お問い合わせ・申込先

五所川原商工会議所中小企業相談所 Tel(35)2121

# 春の叙勲

春の叙勲が4月29日付で発令され、当市から次の方々が受章されました。

## 瑞宝小綬章



教育功勞  
會津明郎氏  
(松島町)  
元公立高等学校校長

## 瑞宝双光章



教育功勞  
木下 巽氏  
(嘉瀬)  
元公立小学校長

## 瑞宝単光章



消防功勞  
三和幸夫氏  
(磯松)  
元市浦村消防団分団長



消防功勞  
泉谷唯男氏  
(川倉)  
元金木町消防団分団長

また、第20回危険業務従事者叙勲が発令され、瑞宝双光章に消防功勞・奈良幸雄氏(高瀬・元五所川原地区消防事務組合消防監)が受章されました。

## 善意の花かご

〜じつもありがた〜ごいごいました〜

◎株式会社みかみ興産(三上忠孝代表取締役) 200万円(観光振興へ)



三上忠孝さん(左)

◎ライオンスクラブ国際協会3321A地区(外崎勲ガバナー) 災害緊急支援車両(29人乗りマイクロバス。五所川原地区消防事務組合・五所川原消防署へ)



外崎ガバナー

◎五所川原建設協会(奈良岡孝男会長) 150名 菊ヶ丘運動公園環境整備奉仕(園路・側溝等清掃、枯れ木の伐採、腐食枯れ草処分、遊歩道の敷き砂利等)

◎西北五管工事協同組合青年部(木村忍代表) 9名 市内22公園のトイレ施設等点検作業奉仕

◎画家・田澤茂さん(神奈川県藤沢市) 2点  
絵画(F100号)

田舎館村出身の画家で新制作協会会員の田澤茂さんが川倉賽の河原地蔵尊(市指定民俗文化財)をモチーフとした「菩薩の門」と「普賢菩薩・地蔵・不動明王」の絵画2点を寄贈しました。田澤さんは川倉賽の河原地蔵尊の千体地蔵尊に魅せられ、地蔵を生涯のテーマとして描いています。絵画は立佞武多の館2階美術展示ギャラリーに展示しています(要入場料)。



「地蔵尊がある五所川原市に寄贈できてうれしい」と田澤さん(左)

◎天理教青森教区西北一支部(土岐敬一支部長) 101名 みるみ園内外清掃奉仕(窓拭き、草取り)

五所川原合唱団は皆様のおかげをもちまして還暦を迎えました。節目の演奏会に是非ご来場ください。

## ♪ 創立60周年・第47回 五所川原合唱団定期演奏会 ♪

日時 2013年6月1日(土) 18:30開演  
場所 オルテンシア 大ホール  
入場料 高校生以上 1000円  
小中学生 500円

プログラム  
・Lobet den Herrn(Sandstörn)コンクール参加作品  
・廣瀬量平作品集  
・中山晋平作品集 ほか

チケット取扱い ELMインフォメーション (電話0173-33-4000)  
お問い合わせ 三橋一志司法書士事務所 (電話0173-35-6941・月～金曜 9時～17時)



# 平成 25 年度 つがる西北五広域連合職員採用試験

詳細は採用試験案内でご確認ください。  
採用試験案内は連合ホームページ (<http://www.tsgren.jp/>) から入手またはつがる西北五広域連合病院運営部人事管理係、西北中央病院、かなぎ病院、鱈ヶ沢病院、つがる成人病センター、鶴田診療所にて配布 (平日 8:30 ~ 17:00) します。

- 採用職種等 右表をご覧ください。
- 受付期間 5月15日(水)~8月2日(金)  
(平日 8:30 ~ 17:00)
- 勤務場所 つがる総合病院

- 試験
  - ・9月22日(日) 9:00 ~
  - ・西北中央病院C棟2階大会議室
  - ・教養試験、作文試験、面接試験、書類審査

- お問い合わせ・申込先  
つがる西北五広域連合病院  
運営部人事管理係 TEL 26-6363

職 種	採用予定人員	受 験 資 格
看護師 (助産師含む)	20名程度	昭和52年4月2日以降に生まれた方で、左記職種の免許を有する方または免許を取得する見込みの方
認定看護師 (救急看護・ 集中ケア・ 緩和ケア・ 糖尿病看護)		昭和49年4月2日以降に生まれた方で、左記職種の認定看護師として登録されている方
臨床検査技師	3名程度	昭和54年4月2日以降に生まれた方で、左記職種の免許を有する方または免許を取得する見込みの方
臨床工学技士	1名程度	昭和59年4月2日以降に生まれた方で、左記職種の免許を有する方または免許を取得する見込みの方
理学療法士	2名程度	
作業療法士	1名程度	
言語聴覚士	1名程度	
診療放射線技師	2名程度	
薬剤師	1名程度	

## 特定計量器(はかり)の定期検査のお知らせ

今年度は金木・市浦地区が特定計量器の検査対象地区です。

医院、薬局、保育園、商店、精米業等で特定計量器を使用されている方は、2年に1回の定期検査を必ず受けてください。検査を受けていない特定計量器は、業務用として使用することができません。

\*特定計量器=取引や証明に使うはかり。

### ■持参するもの

- ①特定計量器(はかり) ②検査料金(種類、能力によって異なります) ③通知書(はがきが届いた方)

### ■お問い合わせ先

- ・(社)青森県計量協会 TEL 017-729-1703
- ・市役所商工観光課消費生活相談室  
TEL 35-2111 (内線 2551)

検査日	時 間	場 所
6月3日(月)	11:00~12:00	十三コミュニティセンター
	14:00~14:30	太田集会所
6月4日(火)	10:30~12:00	五所川原市市浦庁舎車庫
6月5日(水)	10:30~12:00	川倉ふれあいセンター
6月6日(木)	10:30~12:00	つがるにしきた農業協同組合 喜良市事業所
	13:30~15:00	嘉瀬集会所
6月7日(金)	10:30~12:00	芦野公園バッテリーカー倉庫
	13:00~14:00	

五所川原市を応援します！

## 健康管理食

- 健康管理食弁当 ¥500円
- カロリー 530~630Kcal程度
- 献立は栄養士が考案しています。
- 土、日、祝も休まず営業しています。



- ◎健康管理食、オリジナル弁当どちらも  
昼食、夕食用として配達できます。
- ◎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。
- ◎お弁当販売取扱店  
・福祉の里 ここ 下山豆腐店 ・岩谷精肉店  
でお買い上げ出来ます。

稲実でも弁当のお買い上げが出来ます。販売店募集中  
営業時間 8時00分から17時00分

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

## HONDA 除雪機 予約受付中

除雪機のことならホンダスノーショップへ!  
**AUTO SHOP 奥トヨタ ヒラヤマ**  
オートショップヒラヤマ  
青森県五所川原市金木町菅原433-4  
TEL 0173-52-4737

◎広報有料広告

# 市民サロン

## 新緑の奥入瀬溪流ウォーク

五所川原歩道協会事務局  
TEL(35)60555 田中

新緑の奥入瀬溪流と一緒に歩かせんか。

●6月16日(日) 雨天決行 菊ヶ丘運動公園駐車場 7時15分集合

### ◆コース

・石ヶ戸く子ノ口間約9km  
・雲井の滝く子ノ口間約6km

◆参加資格 健康でコース距離を歩ける方

◆参加料 3200円(バス代、遊覧船代、保険代)

◆昼食、飲料水、雨具、敷物、汗拭き等を持参、履きなれた靴、帽子、手袋でお出でください。

◎申込締切 5月30日(木)

## 日野原重明先生講演会

「平和をめざした生き方の選択」

五所川原事務局(富田青腸科内科医院) TEL(34)3211 長内

「新老人の会」五所川原フォーラムを開催します。講演会のほかにもイベントがありますので、ぜひお越しください。

●6月8日(土) 開場12時30分 開演14時 オルテンシア大ホール

◆前売券1000円(当日券1200円)、学生500円。前売券はイオンモールつがる柏、E

L.M、鶴常書店、オルテンシア事務局にて販売しています。

## 歯の健康診断室

北五歯科医師会 TEL(34)24688

●日時 6月2日(日) 11時15分～15時

●場所 E.L.Mの街E.L.Mホール

◆内容 無料歯科検診、無料フッ素塗布(200名)、ペリオスクリーニング(歯周病の診断テスト100名)、ミニSSL試乗会、口腔がん検診、「親と子の良い歯のコンクール」

※5月28日(火)～6月2日(日)まで虫歯予防图画ポスターコンクール平成25年度入選作品を展示しています(最終日15時まで)。

## 第5回太宰治朗読会

太宰治疎開の家 TEL(52)3093 白川

太宰生誕の特別な日に、原きよ氏の朗読により、この空間で生まれた作品「おしゃれ童子」「貨幣」等を味わう、極上の会となります。

●6月19日(水) 16時～17時30分(開場15時30分)

◆参加費 1000円(お茶・お菓子付き)

◆定員 30名(電話にて申込み)

\*詳細は「太宰屋」(http://dazai-yashop-pro.jp/mode=f12)。

奥津軽虫と火まつりの昇天大虫を製作してみませんか?

公益社団法人五所川原青年会議所 TEL(35)4049

全長21メートルに及ぶ昇天大虫の製作協力者を募集します。

●日時 5月28日(火)～6月1日(土)の5日間 19時～21時

※土曜日のみ13時～17時

●場所 広田の建設格納庫(五所川原第三中学校隣)

◎申込締切 5月27日(月)

## 松くい虫被害・ナラ枯れ被害の拡大防止

西北地域農林局地域農林水産部林業振興課 TEL0173-26613

松くい虫被害は、マツノザイセンチュウという線虫によって松が枯れる伝染病です。

ナラ枯れ被害は、小さな昆虫が運ぶナラ菌によって、ミズナラ・カシワ・コナラ・クリの木が枯れる伝染病です。

これらが拡大すると、自然景観や観光資源に大きな影響を及ぼします。被害の拡大を防ぐためには、葉が変色した松やナラ類を早い段階で取り除くことが大切です。

枯れた松や枯れかかっている松ナラ枯れの兆候がある木をみつけた時は、ご連絡ください。

五所川原市を応援します!

将来の青森県を代表する水泳選手を目指して! ジュニア選抜チーム 2期生(25年度生)

## 男女各6名限定募集

対象…年中、年長、一年生  
月会費…6,720円(通常7,875円)

- ・体格が大きい ・運動神経がよい
- ・手、足が大きい ・よく食べる
- ・両親のどちらかが背が高い
- ・体を動かすことが好き



- \*週3回練習に参加すること
- \*3年以上は在籍すること
- \*調査票を基に、担当者と相談のうえ選抜させていただきます
- \*在籍中の成長度合いにより、選手育成コースに移行する場合は正規料金となります

## スポーツアカデミー五所川原

五所川原市米田八ツ橋1番地 TEL0173-35-0321

## お待たせしました!今年も春のスタートバックキャンペーン!

6月9日(日)まで 先着30名様限定!

お子様は、スイミングは当然、バレエやジュニアダンスも...

男の子 20,315円  
女の子 22,415円  
**10,500円でスタート!**

内訳 — 入会金2,100円 年会費3,150円  
初回登録料1,050円 月会費(週1回)6,720円  
指定用品(スイミング) 水着、バッグ、帽子、テキスト  
指定用品(バレエ) レオタード、シューズ、タイツ  
\*ジュニアダンスは指定用品がありませんので、ショップ商品券2,000円分プレゼント



成人は、プールで水泳、アクアビクスやウォーキング、ジムでトレーニングも、スタジオでヨガ、エアロビクスも...

**入会金0円+年会費0円!**



◎広報有料広告

# ゴニカン大好き

—もっと女性と子どもたちに—

ゴニカントランプのルールを覚えたい方、楽しみたい方、倶楽部に参加しませんか。

性別、年齢は問いません。初心者大歓迎です。

倶楽部の発起会を開催しますので、一緒にゴニカンを楽しみましょう。

## ■発起会

- ・日時 5月25日(土) 10時～12時
- ・場所 中央公民館3階第2・3研修室(和室)
- ・年会費 500円
- ・事前申込不要です。直接お越しください。

\*発起会に出席できなくても参加できます。今後は、各地域の集会所でゴニカントランプの練習会を開催します。

## ■お問い合わせ先

にこにこゴニカン倶楽部 TEL 29-3062 松野

就労セミナー&出張相談

ひろさき若者サポートステーション

TEL 0172(38)20015

●日にち 5月28日(火)

●場所 市民学習情報センター

◇内容

・13時～14時20分

就労セミナー「効果的な履歴書ポイント講座・職務経歴書の書き方」

・14時30分～16時

キャリアコンサルタントによる悩み相談

※一部のみの参加も可能ですが、どちらも電話による予約が必要です。

青森県からりんご生産者へ

青森県農林水産部りんご果樹課

TEL 017(734)9491 佐藤

FAX 017(734)8143

近年、りんごに対するニーズは

生食のほか、スイーツや料理用など多様化しています。このような変化を「ビジネスチャンス」として捉え、生産者、実需者(りんごを原料とした製品・商品を提供する業者)ともにメリットがある関係を築くため、興味のある方を対象に、関連する業種の方々の参加を仰ぎながら、現地視察研修や実需者との交流の場などを設け、きっかけづくりを支援していきます。

◎申込方法 6月20日(木)までに県

りんご果樹課ホームページ

(<http://www.pref.aomori.jp/soshiki/nourin/ringo/index.html>)

または市役所農林水産課窓口にあるパンフレット裏面に必要事項を記入の上、FAX

でお申し込みください。FAXが無い方は電話でも構いません。

また期日を過ぎた場合も対応します。

障害福祉サービス等説明会  
家庭福祉課 内線2431

●日時 5月30日(木) 14時

●場所 市民学習情報センター

◇対象者

・障害をお持ちの方、難病等の方(手帳の有無は問いません)

・障害福祉サービス利用者、そのご家族

◇内容 障害者総合支援法の施行に伴う改正事項等について

\*事前申込不要です。

女性の健康相談

五所川原保健所 TEL(34)21008

思春期から更年期までの女性の心身の健康に関する相談、妊娠・避妊・不妊に関する相談等を行いますので、お気軽にご利用ください。

●相談日 毎月1回 第4水曜日

●場所 五所川原保健所

\*相談日以外でも事前予約の上、相談を受け付けています。

小型移動式クレーン運転技能講習

一般社団法人西北労働基準協会 TEL(35)6336

つり上げ荷重1トン以上5トン未満。

●日時 6月10日(月)～12日(水) 9時～17時

●場所 学科：西北労働基準協会 実技：齋藤建設(株)構内

◇受講資格 満18歳以上

◇受講料 2万8900円(消費税およびテキスト代を含む)

◎申込締切 6月3日(月)もしくは定員40名に達し次第締切。

\*詳細はお問い合わせください。

立佞武多・ねぶたの製作団体の参加申込を受付します

(社)五所川原市観光協会 TEL(38)1515 福士

平成25年度の夏まつり「五所川原立佞武多」における立佞武多・ねぶたの製作運行団体の申込みを受付します。参加される団体は期間内にお申し込みください。

◎期間 5月16日(木)～24日(金)

講師派遣のお知らせ

青森財務事務所総務課 TEL 017(722)1461

学校、町内会など各種会合の機会に講師を派遣します。お気軽に

連絡ください(講師料等不要)。

◇受付 土・日曜日、祝日を除く 8時 30分～17時

◇テーマ例 我が国の財政の現状と今後のあり方、金融犯罪被害にあわないうために、など。

津軽広域水道企業団 西北事業部事務所移転 TEL(42)7111

津軽広域水道企業団 西北事業部事務所移転

の事務所が移転となります。

電話番号、FAX番号が変更となりますので、お掛け間違いのようお願いします。

●移転日 6月3日(月)

●移転先 〒038-13104

つがる市柏桑野木田福井20-4

つがる市柏分庁舎(旧柏村役場)

◇電話番号 (25)27111

◇FAX番号 (25)21888

五月女范(十三湖)クリーン作戦

津軽森林管理費金木支署業務グループ TEL(53)3115

十三地区の五月女范でごみ拾いを計画しています。

市民の皆さんの参加をお待ちしています。

●日時 5月28日(火) 9時30分

●場所 十三湖中の島公園駐車場

◇定員 20名程度(先着順)

◎申込期限 5月21日(火)





# 川倉の湯っこ休業期間の生き活きへのバス運行について

「川倉の湯っこ」は大規模改修により5月15日～来年3月31日まで休業します。休業期間中は、金木在住の60歳以上の方に限り、毎週木曜日（祝日を除く）に「生き活きセンター（幾世森）」の入浴施設を利用できます。また、下記のとおり無料送迎バスを運行しますので、ぜひご利用ください。

- \* 運行順路は、送迎先が「川倉の湯っこ」から「生き活きセンター」になる以外は従前と変更ありません。
- \* 10月以降の分は、9月の広報紙にてお知らせします。

地区	運行日	運行順路
川倉	5月16日	藤枝地区発8:30～湯の川地区～宇田野地区～生き活きセンター着9:20
	6月6日・27日	(帰りは生き活きセンター発14:30で逆コース)
喜良市	7月18日	更生地区入口発9:50～岩見町～林町～派立～双葉口入口～上柏木町～下柏木町～南本町
	8月8日・29日	～川端町～生き活きセンター着10:40
	9月19日	(帰りは生き活きセンター発15:40で逆コース)
嘉瀬西部	5月23日	古町(バイパス)発8:30～鍛冶町～畑中～嘉瀬北口バス停～生き活きセンター着9:20
	6月13日	(帰りは生き活きセンター発14:30で逆コース)
嘉瀬東部	7月4日・25日	嘉瀬コミュニティセンター発9:50～山中ストア前～馬頭観音前～中柏木入口～生き活き
	8月15日	センター着10:40
	9月5日・26日	(帰りは生き活きセンター発15:40で逆コース)
金木西部・ 蒔田・神原	5月30日	金木部品前発8:30～三軒町～沢部～蒔田～神原～自然休養村管理センター前～見崎町～
	6月20日	生き活きセンター着9:20
	7月11日	(帰りは生き活きセンター発14:30で逆コース)
金木東部・ 大東ヶ丘	8月1日・22日	金木老人福祉センター発9:50～金木庁舎前～金木駅前～山道町保食神社前～美晴町入口
	9月12日	～旭ヶ丘～大東ヶ丘～さくら団地入口～生き活きセンター着10:40 (帰りは生き活きセンター発15:40で逆コース運行)

■お問い合わせ先 介護福祉課 内線 2458

## 介護予防教室（いきいき教室）参加者募集

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な方、今の健康を維持したい方。  
\* 介護認定を受け、介護サービスを利用している方、医師より運動制限されている方は、対象となりません。
- 申込方法 開催日の3日前までに電話にてお申し込みください。
- 料金 無料（ただし第3回「津軽伝承工芸館で製作体験」は実費予定）
- 場所・時間 ・保健センター金木 10:00～11:30（受付 9:30～10:00）  
・生き活きセンター 13:30～15:00（受付 13:00～13:30）

回	実施日	テーマ・内容
1	6月12日(水)	「健康づくりは自分を知ることから」：グループでお話、脳トレ
2	6月21日(金)	筋力・バランス力測定、「ふまねっと」体験
3	7月19日(金)	津軽伝承工芸館で製作体験（津軽塗り、こけし絵付け、ひばパズルなど）
4	7月26日(金)	お口のお手入れ最新情報
5	8月16日(金)	夏の疲れを吹き飛ばすストレッチ
6	8月30日(金)	減塩メニューで目指せ日本一の長寿県
7	9月20日(金)	「新聞ちぎり絵」で脳トレーニング
8	10月11日(金)	楽しい！簡単！ニュースポーツ
9	11月15日(金)	筋力・バランス力測定、ゲームで楽しく認知症予防
10	11月27日(水)	「楽しくいきいき生活するコツ」：体力測定の結果からあなたの元気を考える

- \* 動きやすい服装で、水分補給のための飲み物、汗拭きタオルをお持ちください。
- \* 第3回（7月19日）は2会場合同開催の予定です。時間・集合場所等の詳細は後日、申込者に連絡します。

■お問い合わせ・申込先 地域包括支援センター TEL 38-3939

# たばこの害

について考えよう！

5月31日は世界禁煙デー

毎年5月31日は、WHO（世界保健機関）が定めた世界禁煙デーです。

たばこは予防できる死亡原因の第一位です。

たばこを吸っている人は、たばこの害についてこの日を機会に真剣に考えてみませんか？



## 卒煙サポート

～保健師が3カ月のプログラムで

たばこからの卒業をお手伝いします～

「体に悪い」「いつかはやめよう」と思ってもなかなかやめられないのがたばこ。

この機会にぜひ、「禁煙開始日」を決めて一緒に卒煙に取り組んでみませんか。

「禁煙開始日」を決めると、1人ではなかなか取り組みにくい「禁煙」の成功率はぐっと高くなりますよ。

■対象者 たばこをやめたいと思っている方

■教室の流れ（内容）

①初回と3カ月後の個別面接、呼気中一酸化炭素濃度測定、尿中ニコチン検査

②電話による継続支援（3回～4回）

\*個別面接の時間や日程は、ご希望に応じます。面接は30分程度を予定しています。

■申込方法 電話で随時受付します。申込後、初回面接日程等を調整します。

■会場 保健センター五所川原・金木・市浦のいずれかを選択

■時間 9:00～15:00（平日）のご都合の良い時間

■お問い合わせ・申込先 健康推進課 内線2364

声をかけてね!

### わたしたち保健協力員です

～健康の知識を地域の方に普及しています～



3月6日、プラザマリユウ五所川原にて開催された保健協力員協議会の研修会に参加しました。そのなかで、中路重之弘前大学医学部社会医学講座教授から、自分で血圧測定をしたり、高血圧の原因を知るなど、健康の知識を持ち、健康づくりを実践する市民が増えることで短命を食い止めることができるという学びました。

わたしたちは、学んだ健康づくりの知識を、地域の方に伝える役割も担っています。地域の方をお誘いし、健康づくり学習会を行うこともあります。



研修会で学ぶ保健協力員

健康づくりに関することは、保健協力員にご相談ください。

●健診を受け、健康づくりに役立てよう

都道府県別の平均寿命で、青森県は全国最下位となっています。

特に「たばこ」と「肥満」、健診受診率の低さが要因とされ、青森県は喫煙率が高く（男性1位・女性2位）、特定健診受診率が低い（男性39位・女性31位）ことから、平均寿命が短い要因に当てはまることが分かります。

当市は県内40市町で特定健診受診率が31位（H23受診率）と低い状況にあります。

まずは健診を受け、その結果を健康づくりに生かしましょう。

今年度の市民健診が始まっています。詳しくは健康推進課（内線2363）へお問い合わせください。市民健診会場でお待ちしています。



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2362)  
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、持参してください。

地区	開催場所	開催日	開催時間
五所川原	松島会館	5月23日(木)	13:00~14:00
	富士見コミュニティセンター	5月24日(金)	10:00~11:30
	保健センター五所川原	6月5日(水)	10:00~12:00
金木	保健センター金木	5月24日(金)	10:00~12:00
市浦	保健センター市浦	5月21日(火)	13:00~14:00
		5月23日(木)	
		5月28日(火)	
		5月30日(木)	
		6月4日(火)	

## 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 6月21日(金) 10:00~11:30

■場所 保健センター五所川原

■持参するもの 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
6月2日(日)	10:00~16:00	スーパーストア(株) 金木タウンセンター店

■日程は変更される場合もあります。

■献血される方や輸血を受ける患者さんへの安全を確保するため、服薬中の方や海外旅行等の経験のある方は、検診医師の判断により献血をご遠慮いただく場合があります。詳しくは青森県赤十字血液センター (Tel 017-741-1511) までお問い合わせください。

## 乳幼児健診

■内容 小児科診察、歯科診察(1歳6カ月児・3歳児)、尿・耳・目の検査(3歳児)、身体計測、発達相談、離乳食のお話(4カ月児)等

■受付 12:00~12:30(3歳児健診11:30~12:30) 11時から母子健康手帳を出すことができます。

■持参するもの 母子健康手帳、バスタオル等、1歳6カ月児健診の方は記入した耳のアンケートカード

健診の種類	実施日	実施場所	対象児・対象地区
4カ月児健診	6月4日(火)	保健センター五所川原	平成25年1月生まれ全地区
1歳6カ月児健診	6月25日(火)	保健センター五所川原	平成23年12月生まれ全地区
3歳児健診	6月19日(水)	保健センター五所川原	平成21年12月生まれ全地区

\*健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合はご連絡ください。

\*3歳児健診については個別に事前通知します。

\*健診会場駐車場は保健センター側と、道路を挟んだ向かいにもあります。そちらに駐車出来ない場合は、市役所一般駐車場(消防署西側)または有料駐車場をご利用ください。

\*1歳6カ月児・3歳児健診を受診する保護者の方へ、歯周病チェック(ペリオスクリーン)を無料で実施しています。

## エンゼル相談(母子相談)

お子さんと一緒に遊びの時間をつくり、子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。

いずれの会場のご利用も可能ですので、お気軽にお出でください。

■持参するもの 母子健康手帳、バスタオル

日時	実施会場	内容
6月14日(金) 10:00~11:30	保健センター五所川原	○各月齢での成長(身体計測)・発達の確認、育児、遊び、栄養、歯科の相談、情報交換など
6月28日(金) 10:00~11:30	保健センター金木	○子育て等に関する勉強会 6月勉強会テーマ(11:00~)「トイレトレーニングとうんちの話」

## 救急医療当番医

月日	医療機関名	住所	電話
5月19日(日)	永田小児科アレルギー科 内科医院	一ツ谷549-7	34-5611
5月26日(日)	木村内科医院	松島町2丁目89-4	35-2815

※対応時間 9:00~17:00(電話で確認)

※消防署(救急病院紹介電話 34-4999)でも紹介します。