

相内の虫送り



五穀豊穡と無病息災を祈願する虫送り。

相内の虫送りは、津軽地方の虫送りの原型を伝えていることから、平成23年に県指定無形文化財になっています。

虫を先頭に、笛や太鼓の囃子にあわせ、太刀振りのハネトが“ハネロジャハネロ・イツモコンダバドウシベナ”とまちを練り歩きます。

虫は、相内神明宮の松に括り付けられ1年を過ごし、地区を見守ります。



広報

ごしょがわら

2013

6 15

No.197

主な内容

市有地売却……………2
インターネット選挙運動/
木造住宅耐震診断……………3
ゆかりの品が日平山塚住宅へ……………4

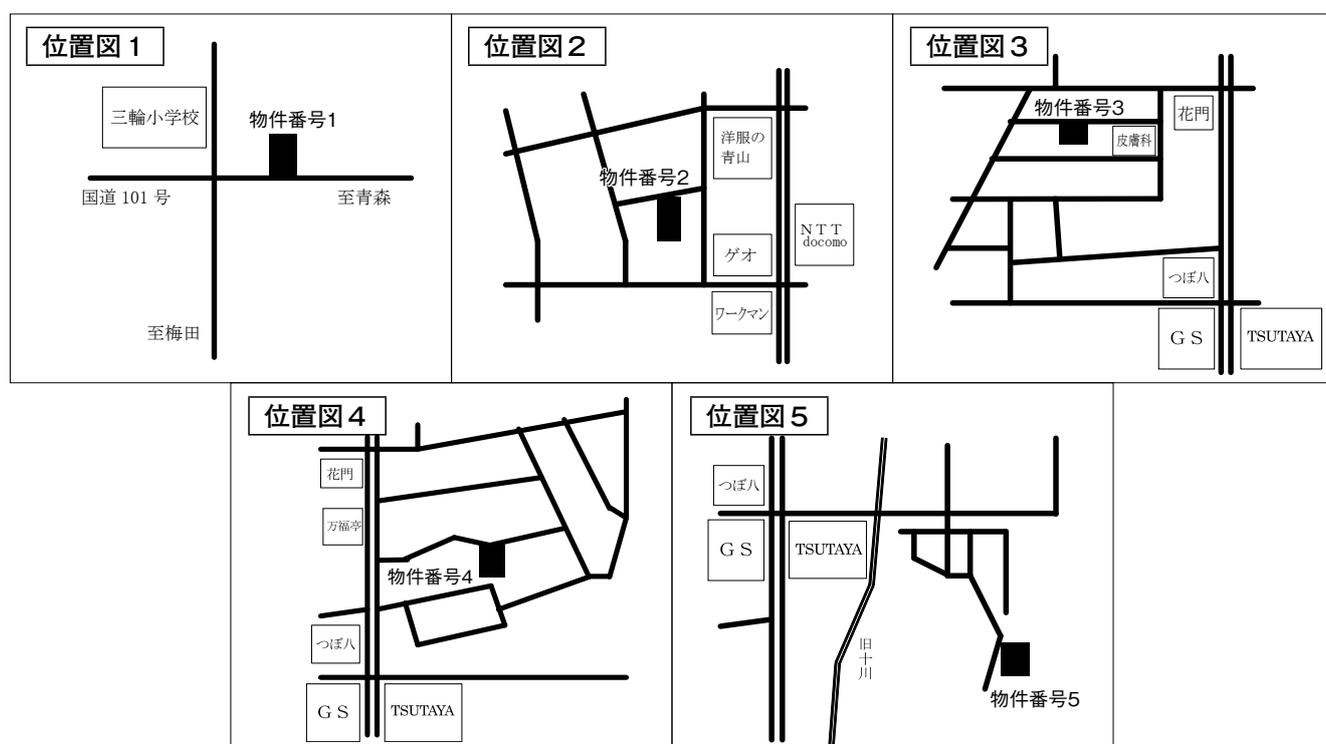
人口・世帯数

人口/59,240人(-22)
男 /27,334人(-23)
女 /31,906人(+1)
世帯数/25,194世帯(+16)
5月31日現在(前月比)

市有地売却のお知らせ

■売却物件（土地／地目は全て宅地）

No.	所在地（五所川原市）	面積	予定価格	都市計画用途地域
1	七ツ館字鶴ヶ沼 155 番 6 外一筆	216.49 m ²	2,229 千円	用途指定なし
2	中央三丁目 175 番	295.76 m ²	6,654 千円	第一種低層住居専用地域
3	中央五丁目 11 番	244.01 m ²	5,880 千円	第一種低層住居専用地域
4	中央五丁目 167 番	224.33 m ²	4,867 千円	第一種低層住居専用地域
5	姥苅字船橋 11 番 3、11 番 4	1,219.33 m ²	15,119 千円	第一種低層住居専用地域



- 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】 6月17日(月)～7月5日(金)（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。
- 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は、入札に参加することができません。
- 入札・開札** 7月10日(水) 10:00～ 市役所5階入札室（第3会議室）で順次行います。
*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** 入札当日、入札金額の100分の5以上の保証金の納付が必要です。
- 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30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 2262

次の国政選挙からインターネットを使った選挙運動が出来るようになります

- ①有権者は、ウェブサイト等（ホームページ、ブログ、ツイッターやフェイスブック等のSNS、動画共有サービス、動画中継サイト等）を利用した選挙運動が可能となりますが、電子メール（SMTP方式・電話番号方式）を利用した選挙運動は引き続き禁止されています。
- ②候補者・政党等は、ウェブサイト等および電子メールを利用した選挙運動が可能になります。

(注)▽選挙運動とは、特定の選挙について、特定の候補者の当選を目的とし、投票を得または得させるために、直接または間接に有利な行為のことであり、
 ▽選挙運動は、公示・告示日から投票日の前日までしか行うことができません。
 ▽未成年者等は選挙運動をすることができません。

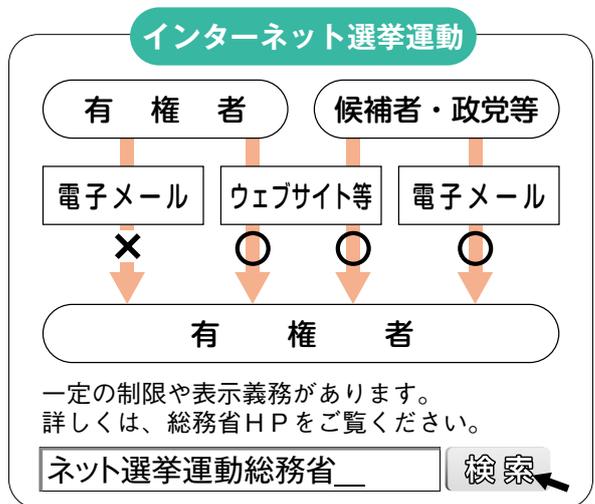
これらの行為は処罰の対象となります！

選挙運動の方法等に関する規制（例）

- ・有権者は電子メールを使って選挙運動をしてはいけません！
- ・HPや電子メール等を印刷して頒布してはいけません！
- ・未成年者の選挙運動は禁止されています！
- ・選挙運動期間外に選挙運動をしてはいけません！

誹謗中傷・なりすまし等に関する刑罰（例）

- ・候補者に関し虚偽の事項を公開してはいけません！
- ・悪質な誹謗中傷行為をしてはいけません！
- ・氏名等を偽って通信してはいけません！
- ・候補者等のウェブサイトを改ざんしてはいけません！



地震から命を守るために

木造住宅耐震診断の希望者を募集します

地震に強い安全なまちを目指して、木造住宅の所有者が耐震診断を希望する場合に、市が専門知識を有する耐震診断員を派遣します。

■対象者 市税を滞納していない方

■対象住宅

市内にある、①～⑥の要件すべてに該当する住宅

①昭和56年5月31日以前に建築され、かつ、同年6月以降増改築されていないこと。

②一戸建ての専用住宅または併用住宅（延べ床面積の2分の1以上を居住の用に供し、かつ、その他の用途に供する部分の床面積が50㎡以下であるものに限り）で地上階数が2以下であること。

③在来軸組構法または伝統的構法によって建築された木造住宅であること。

④現に所有、かつ、居住の用に供していること（相続されていないのは除く）。

⑤原則として延べ床面積が200㎡以下であること。

⑥建築基準法に違反していないこと。

*200㎡を超える場合は、400㎡を上限とし、申込者負担の増額で対応します。

■診断費用 自己負担として1戸当たり8000円（200㎡を超える場合は増額）

*診断費用は200㎡以下の場合には総額13万8000円ですが、残額は国、県、市で負担します。

■募集戸数 5戸

*応募者多数の場合は抽選。

■募集期間 7月1日(月)～31日(水)

■申込書の配布 建築住宅課で配布。市ホームページからもダウンロードできます。

■お問い合わせ先 建築住宅課 内線2665

日本代表を目指して

南小学校6年 工藤夢さん



工藤夢さん(中央)県予選会1位の賞状を手に

6月15日(土)・16日(日)に栃木県の鹿沼総合体育館で行われる第22回東アジアホープス卓球大会に出場する工藤夢さん(鶴田卓球クラブ所属)が、5月29日、市長を訪問しました。

大会は日本代表選手選考会も兼ねており、上位5名に入賞すると、日本代表として8月に韓国で開催される東アジアホープス卓球大会に出場することができます。

工藤さんは「一次予選を確実に突破して勢いをつけ、日本代表になれるよう全力でプレーしていきます」と大会に向けた決意を述べました。

地域の宝を次の世代へ

奥津軽虫と火まつり親善大使

5月30日、五所川原青年会議所の小嶋英嗣理事長が、同会議所主催「奥津軽虫と火まつり」の親善大使15名とともに市長を訪問しました。

親善大使の任命は、まつりをPRし継承していくことを目的に昨年かから行っているもので、今年度は圏域の高校生ら95名を任命しています。

今本穂乃花さん(五農高3年)がデザインした、まつりのPRバッジを着けた親善大使の皆さんは「伝統あるまつりを継承していきたい」「しっかりとPRして盛り上げたい」と抱負を話しました。



親善大使の皆さん

旧平山家ゆかりの古美術品寄贈

国指定重要文化財・旧平山家

住宅ゆかりの古美術品21点が、弘前市在住の白戸英一さんから寄贈されました。

古美術品は、今年、母・トキさんが生前過ごした家屋を解体するため納戸を整理したところ、妻・美智子さんが見つけたもの。

白戸さんは、このような品々があることをトキさんから聞いたことが無く、存在を全く知らなかったそうで、トキさんが旧平山家第10代当主、平山為之助氏の次女にあたることから、ゆかりの品ではないかと当市教育委員会に相談。旧平山家住宅がある五所川原市の皆さんに見ていただきたいと、市への寄贈を決めたそうです。

古美術品は、江戸時代の品と思われるものや、明治天皇御製加留多をはめ込んだ書類箱などがあり、旧平山家が津軽地方きつての豪農であったことを示す品々です。

寄贈いただいた古美術品は旧平山家住宅の離れと蔵に展示しています。

6月7日、市長を訪問した白戸さんご夫妻(左側)



ある五所川原市の皆さんに見ていただきたいと、市への寄贈を決めたそうです。

古美術品は、江戸時代の品と思われるものや、明治天皇御製加留多をはめ込んだ書類箱などがあり、旧平山家が津軽地方きつての豪農であったことを示す品々です。

寄贈いただいた古美術品は旧平山家住宅の離れと蔵に展示しています。

6月7日、市長を訪問した白戸さんご夫妻(左側)

善意の花かご

～ユメの心がユキにいました～

◎雇地哲也さん(若葉)

〓観葉植物35鉢、熱帯魚飼育

セット一式寄贈

(くるみ園へ)

◎フリーミストクラブ

〓プランター鉢植え(働く婦

人の家へ20個・市立図書館へ

10個)

広告募集

～広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています～
 広報は市内全域に配布され広く読まれています。
 広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか？

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでご覧いただけます。

http://www.city.goshogawara.lg.jp/02_koho/koukoku.html
 申込先/総務課広報係 内線2117

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
 ・岩谷精肉店
 ・福社の里
 ・下山豆腐店
 ・立保武多の館
 ・岩谷精肉店
 ・お買い上げ出来ます。

稲葉でも弁当のお買い上げが出来ます。販売店募集
 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** 五所川原市大字稲葉字米崎68-5
 TEL 0173-26-7255

◎広報有料広告

五所川原市を応援します！

りんご農家の皆さんへ

補助事業の追加募集

今冬の記録的な豪雪により被害を受けた方を対象に、次の事業について、今年度の募集期間が延長されました。
改植を希望される方は農林水産課または農協へご相談ください。

1 果樹経営支援対策事業

■事業内容・補助率等

優良品目・品種への改良

▽りんご↓わい化りんごへ 32万円/10a (定額)

▽りんご↓普通樹りんごへ 16万円/10a (定額)

■実施要件 地続きで2a以上(過去に国庫事業で改植した場合は8年経過していること)

■助成対象者 産地計画で位置づけられた担い手農業者(認定農業者および本人または後継者が70歳未満で果樹経営面積が65a以上の農業者)

■事業の特徴

▽個人で事業を実施できます▽自力施工ができ、工事費を軽減できます(改植)▽改植前と同じ品種への改植は対象外。ただし、普通樹からわい化への改植は対象となります。

2 果樹未収益期間対策事業

①の補助事業で改植された方(5a以上)を対象に未収益期間中の維持管理経費に対し10aあたり5万円を4年間分一括交付します。

■改植に係る補助金額

例)普通樹(つがる)をわい化(トキ)にした場合(10aあたり)
①の改植による補助金32万円に加え5万円×4年間=20万円

■申込期限 ①②いずれも7月16日(火)

■申込先 ①②いずれも農協りんご出荷者は出荷のある各農協へ。農協以外の出荷者は五所川原市農林水産課(内線2516)へ。

人・農地プラン集落座談会

お問い合わせ先
農林水産課 内線 2515

人・農地プランは「誰が中心となって地域の農業を担っていくのか」「将来、リタイアする農家等の農地を誰に引継いでいくのか」などを地域の皆さんの話し合いのもとで作成された計画です。

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)といった支援があります。

近い将来、農業をやめようと思っている方、農地の規模拡大を図りたい方はぜひご参加ください。

開催日時・場所	対象地域(お住まいの所)・対象農地(農地・農場のある所)
6月25日(火) 18:00~ 市浦コミュニティセンター式場	市浦地域(市浦全域)
6月26日(水) 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(朝日田崎、朝日田の一部を除く)、桃崎、中村、前范、太刀打、下岩崎、飯詰、新宮、新宮町、中野新田、福井、中崎、共栄、味噌ヶ沢、興隆朝日
6月27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、大東ヶ丘、喜良市(更生、岩見町、坂本)
6月28日(金) 18:00~ 中央公民館3階第1研修室	五所川原南地域 小曲、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、姥范、稲実、広田、七ツ館、浅井、水野尾、中泉、梅田、一野坪(朝日田崎、朝日田の一部)
7月1日(月) 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、坂本を除く)、嘉瀬、中柏木
7月2日(火) 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、富耕、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

埋蔵文化財発掘調査作業員募集

■募集する職 発掘調査作業員

■勤務場所

五月女菟遺跡発掘現場（相内）

■応募資格

- ・心身ともに健康で、発掘現場における掘削、土砂運搬等の作業を行う持久力のある方（発掘現場は砂地で、特に夏場は日陰のない炎天下での作業となります）
- ・発掘現場まで通勤できること

■雇用予定期間

7月1日（月）～9月30日（月）

*1カ月の勤務日数は14日以内で進捗状況によっては、期間内でも終了する場合があります。

■採用予定人数 15人

*応募者多数の場合は書類選考の上、必要に応じて面接で決定します。

■待遇

・賃金 日額6880円（雨天等半日勤務の場合は3440円）

・勤務時間 8時30分～17時15分まで

・休日 土・日曜日、祝日、悪天候等

・その他 労災保険へ加入しますが、雇用保険・社会保険への加入はありません。通勤手当は支給しません。

■応募方法

6月17日（月）～20日（木）の間に、ハローワーク五所川原（敷島町37-6 Ⅱ（34）3171）へ申し込んだ後、自筆の履歴書とハローワークの紹介状を提出してください。

*応募多数の場合、期限前に締め切る場合もあります。ご了承ください。

■お問い合わせ・提出先

十三湊発掘調査室（市浦総合支所内） 内線4071



嘉瀬コミュニティセンターで 住民懇談会を開催します

～皆さんの声をお聴かせください～

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 6月26日（水） 18時～20時

■会場 嘉瀬コミュニティセンター

*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

毎年6月23日～29日は

男女共同参画週間です

企画課男女共同参画室

内線 2156

性別に関係なく、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、一人ひとりの取り組みが必要とされています。

私たちのまわりのパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

市では、6月24日（月）～28日（金）、市役所2階、市浦内科診療所、

かなぎ病院に男女共同参画に関するパネルを展示します。

障がい者スポーツ大会

家庭福祉課 内線2432

障がい者一人ひとりがそれぞれの体力や健康状態に応じて、スポーツ・レクリエーションに親しみ、健康の保持増進が図られるよう障がい者スポーツ大会を実施します。

レクリエーションの1日としてお気軽にご参加ください。

●日時 7月5日（金）

9時30分～12時

●場所 市民体育館

◇内容 軽スポーツ、レクリエーション

シオン

◇対象 障がい者およびその家族、介護者、ボランティア、その他関係者

*当日、開催場所へ来場できる方

◇参加費 無料

◎申込方法 6月28日（金）までに電話にてお申し込みください。

パソコン講座・教室

五所川原市シルバー人材センター Tel (34) 8844

シルバー会員が経験を生かして講師となつて教えます。会場は①②市民学習情報センター、③シルバー人材センターです。

①パソコン無料体験講座

高齢者向けの体験講座です。

●日時 6月26日（水） 13時～15時

②シルバーパソコン教室

ワード入門。

●7月6日～9月28日の毎週土曜日（各12回）

・初心者コース 9時～12時

・経験者コース 13時～16時

③月曜日・水曜日パソコン教室

パソコンの楽しみ方（経験者コース）。

●7月3日（水）～9月30日（月）

隔週月曜日・水曜日（各6回）

*シルバー人材センターでは随時会員を募集しています。

事業主の皆さんへ緊急雇用創出事業へ

起業支援型

地域雇用創造事業を募集します

市では、雇用の機会の創出・起業の活動支援を目的とした「起業支援型地域雇用創造事業」委託事業の企画案を募集します。

■募集分野

製造業、情報通信業、農・林・漁業、観光業、学術研究、専門・技術サービス、教育・学習支援事業、医療・福祉 など

■主な事業の要件

▽民間企業等の既存事業の振り替えや欠員補充ではなく、新たに雇い入れる事業であること。
▽市内、周辺市町村の失業者等を雇用し、市内において実施する事業であること。

▽新規雇用の2分の1以上が事業終了後も継続して雇用される見込みがあること。

▽建設・土木事業でないこと。

■応募対象企業等

県内で起業し本社が市内にある起業後10年以内の民間企業等。

■委託期間

平成25年10月1日(予定) から平成26年3月31日まで。

ただし、委託業務内容により平成26年4月1日から平成26年9月30日まで事業継続の可能性があります。

■募集受付期間

6月17日(月)～7月16日(火)

受付終了後、事業の新規性、継続性、委託事業の遂行能力等の審査を行った後、採択の可否について決定をします。

*詳しい内容、募集方法等は市ホームページをご覧ください。

■お問い合わせ先 商工観光課 内線2553

市民サロン

第10回金木くれない會文化展

事務局 TEL(36)3722 川口

●日時 6月22日(土) 10時～17時
6月23日(日) 10時～16時

●場所 金木公民館

◇内容 障害者福祉施設自主作品展／くれない會作品展(水彩画、伝統工芸津軽組ひも、裂織とりフォームなど)／お楽しみ処(ケーキ、ラーメン、もち、十三湖のしじみなど)／呈茶(遠州流) 両日 11時～15時／マジックショー22日・10時30分／奴踊り23日・10時30分
*売上金の一部は社会福祉協議会へ寄附します。

第4回「市民の森」植樹の集い

「市民の森」植樹の集い実行委員会(津軽金山焼内) TEL(26)6600

長者森に青森ヒバの苗木を植え、未来へつなげる夢を育ててみませんか。
●6月23日(日) 9時30分～12時
津軽金山焼集合

◇募集人員 100名

◇参加費 無料

◎申込方法 氏名・年齢・住所・連絡先(電話)・人数を記入の上、6月21日(金)までに(必着)電話またはFAX(27)3011にてお申し込みください。

パステルアートを楽しむ会

NPO法人ほえみの会

TEL(90)6251-6190 豊川

指で描くパウダーアート、癒しの絵が誰にでも簡単に楽しめます。お気軽にご参加ください。

●日時 6月24日(月)10時～12時
7月22日(月)10時～12時

●場所 中央公民館

◇受講料 1500円

*用具はすべて準備します。開催前日までに電話またはE-mail(kirai933@goo.jp)にてお申し込みください。

第10回光彩会展

TEL(37)2482 田辺

会員の作品ほか、故・伊藤正規画伯、故・伊藤芳子画伯の作品も展示します。

●日時 6月28日(金)～30日(日)
10時～21時(最終日は16時まで)

●場所 ELMの街ELMホール

スポーツ医学講習会

(財)五所川原市体育協会

TEL(26)6805 FAX(29)6000

goshotaikyuu@sand.ocn.ne.jp

●日時 6月28日(金) 18時30分

●場所 市民学習情報センター

◇テーマ 「熱中症予防及び熱中症になった場合の対処方法について」

◇講師 青森県スポーツドクターの会 秋元博之先生

◇参加資格 市民、スポーツ指導者、各学校関係者、児童生徒および保護者

◇参加料 無料(定員80名)

◎申込方法 6月20日(木)までに電話、FAX、メールにて申込み。

第23回「しよがわら」

花苞浦せせらぎまつり

実行委員会(富士見住居協議会)事務局 TEL(36)8549 一戸

●7月6日(土) 9時30分～15時
7月7日(日) 9時～15時

●7月7日(日) 9時～15時

●7月7日(日) 9時～15時
菊ヶ丘運動公園

●6日 保育園児鼓笛演奏、西北五グラウンドゴルフ大会
●7日 子どもゲーム大会、歌謡・舞踊ショー、カラオケ大会

※出店もあります。

フリーマーケット参加者募集
せせらぎまつり会場にて開催。

●7月7日(日) 9時30分～15時
受付8時～9時

◇参加資格 どなたでも参加可
◇出店品目 食料品以外のもの

◎申込方法 事務局へ6月30日(日)までに電話にて。当日不可。

【注意】9時～15時まで、事故防止のため、会場内への車両での進入は禁止します！

五所川原の特産品を使った **お店自慢の料理をPRします!**



市内の飲食店等で、五所川原の特産品を使ったオリジナル料理・他の店ではマネのできない自慢の料理がありましたら、お知らせください。自薦他薦は問いません。

五所川原地域ブランド推進協議会のホームページで情報発信します。

■お問い合わせ先

商工観光課地域産業振興室(ヤッテマレ!営業本部) 内線2563

「ごしょりん」着ぐるみ貸出休止について

現在、メンテナンスのため貸出を休止しています。7月から貸出再開予定ですのでご了承ください。

最新の成果を紹介しています 五月女菴遺跡発掘調査速報展

教育委員会では、平成22年度から五月女菴遺跡(市浦地区)の発掘調査を行っています。

これまでの調査で、多量の遺物が出土しているほか、土偶を伴う祭祀遺構やマウンドを持つ土墳墓(どこうぼ)が多数検出され、縄文人骨も発見されました。

日本海側における縄文時代の人骨の発見例は非常に少なく、極めて貴重な遺跡として注目されました。

保存の要望書が各団体から提出されたこともあり、今年度から土地の公有化を目指し、保存の準備を進めています。

五月女菴遺跡の解明に向けた取り組みと最新の成果を紹介する企画展を開催しています。

この機会に足を運んでみてください。



■期間 10月31日(木)まで

■場所 市浦歴史民俗資料館交流コーナー
(中の島ブリッジパーク内)

■入場料 無料(ただし常設展は入館料が必要)

■お問い合わせ先 十三湊発掘調査室 内線4071

今年もやります! ヤッテマレ軽トラ市

農林水産物の地産地消推進と商店街活性化のため、今年も「ヤッテマレ軽トラ市」を開催します。

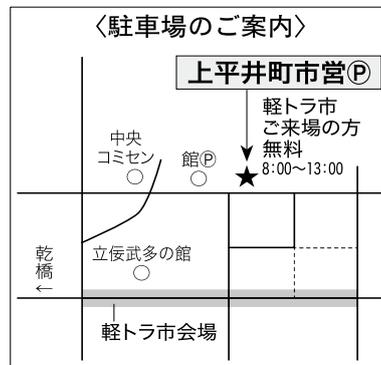
約40台の軽トラックの屋台では、地域でとれた新鮮な農林水産物、加工品や工芸品などの地域特産品を販売するほか、会場では多彩な催しを予定しています。

皆様のご来場をお待ちしています。

■日時 6月23日(日) 8:30~13:00(雨天決行)

■場所 立佞武多の館前の通り

*以降月1回、10月まで開催します。



■お問い合わせ先 ヤッテマレ軽トラ市まちおこし
実行委員会(洋服のマルワ内) TEL 34-2228

図書館からのお知らせ

津軽の「むがしっこ」をきこう

むがしっこを語る会「ゆきん子」のみなさんによる、津軽のむがしがたりが聞けますよ。こどもも楽しめるわらべうたや、大人も聞き入るお話など、むがしっこ・津軽弁をたっぷり味わえます◎

申込みは不要です。子どもも大人も、みんなきぎにこいへえ♪

■日時・場所 6月22日(土)10:30~ 市立図書館2階

■お問い合わせ先 市立図書館 TEL34-4334



糖尿病予防に関するお知らせ

健診で「血糖値」「ヘモグロビンA1c」が高いと言われた方や糖尿病が気になる方におすすめします。様々な合併症の一因となる糖尿病と一緒に予防しませんか。

はじめよう「糖尿病予防」

- 日時 7月5日(金) 10:00~13:00
- 場所 保健センター金木
- 定員 20名
- 内容 栄養講話・調理実習
- テーマ 「食事から見直そう！糖尿病予防」
- 講師 栄養士・保健師
- 参加費 無料
- 持参するもの 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 7月1日(月)までに、電話にてお申し込みください。

糖尿病健康相談

- 日時・場所
 - ①6月27日(木) 13:00~14:00 保健センター市浦
 - ②6月28日(金) 10:00~12:00 保健センター金木
 - ③7月3日(水) 10:00~12:00 保健センター五所川原
 - 定員 ①保健師相談、栄養士相談各2名まで
②③保健師相談、栄養士相談各4名まで
 - 持参するもの 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 ①②6月24日(月)、③6月28日(金)までに、電話にてお申し込みください。
- ※「健康づくり相談室」と併設になっています。

お問い合わせ・申込先

健康推進課 内線 2364

メディコトリム参加者募集



昨年の様子

高血圧や糖尿病、脂質異常症等でお薬を飲んでいる方はそれだけで安心と思いませんか？

お薬を飲んでいる方も食事や運動等の生活習慣の改善が大切です。

メタボを改善したい、薬を減らしたいとお考えの方のためにメディコ（医療）トリム（整える）を開催しますので、ぜひご参加ください。あなたに合った運動・栄養についてアドバイスします。

- 日時・内容
 - ・7月4日(木) 18:00~20:00
講話、体力測定、運動・栄養指導
 - ・7月18日(木) 18:00~20:00
個別栄養・運動処方箋の発行、運動・栄養指導
- ※運動メニューはややきつめです。
- 場所 保健センター五所川原
- 対象 高血圧、糖尿病、脂質異常症等があり、経過観察・内服治療中の方やメタボを改善したい市民
- ※両日、参加可能な方。定員20名
- 講師 津川信彦先生（健生五所川原診療所）、保健師、栄養士、健康運動指導士
- 参加費 無料
- 持参するもの 健康手帳（お持ちの方）、水分補給のための飲み物、タオル、運動できる内履き、記録用紙（申込者に後日郵送します。）
- ※動きやすい服装でお越しください。
- 申込方法 6月27日(木)までに電話にてお申し込みください。
- お問い合わせ・申込先 健康推進課 内線2364

自殺対策事業 ゲートキーパー研修

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。

自殺は、誰かが手を差し伸べることで防げる可能性があります。やりたい気持ちがあればどなたでもゲートキーパーができます。

- 日時 7月2日(火) 13:30~15:30（受付13:00~）
7月9日(火) 18:30~20:30（受付18:00~）
- 場所 中央公民館第一会議室
- 内容 心の不調に気づくためのポイントや対応、悩んでいる方への接し方等について
- 講師 藤林正雄氏（青森大学社会学部社会福祉学科教授）
- 持参するもの 健康手帳（お持ちの方）、筆記用具
- 申込方法 各開催日4日前までに、電話にてお申し込みください（料金無料）。
- お問い合わせ・申込先 健康推進課 内線2367



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	種井集会所	6月26日(水)	10:30~12:00
	しきしまコミュニティセンター	6月27日(木)	13:30~15:00
	姥苅集会所	7月2日(火)	10:30~12:00
	保健センター五所川原	7月3日(水)	10:00~12:00
金木	保健センター金木	6月28日(金)	10:00~12:00
市浦	保健センター市浦	6月25日(火)	13:00~14:00
		6月27日(木)	
		7月2日(火)	
		7月4日(木)	
磯松集会所	6月25日(火)	10:00~11:00	

乳幼児健診

- 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	7月2日(火)	保健センター五所川原	平成25年2月生まれ全地区
1歳6カ月児健診	7月23日(火)		平成24年1月生まれ全地区
3歳児健診	7月17日(水)		平成22年1月生まれ全地区

- *健診に来られない場合はご連絡ください。
- *駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側、市役所駐車場または有料駐車場をご利用ください。

火災・救急出動概況

五所川原市管内 5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	1	10	151	859	0	13
平成24年	1	7	150	820	0	7
比較	0	3	1	39	0	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警防課 ☎35-2023 (内線 1031)

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。

- 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
7月12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)・発達確認、育児・遊び・栄養・歯科の相談、情報交換など
7月25日(木) 10:30~11:30	保健センター市浦	○7月勉強会テーマ(11:00~)「親子でふれ合おう！」

*保健センター五所川原はマタニティ教室を併設し、ベビータッチケアを行います。

子どもの食育・栄養相談

就学前の子どものむら食い、好き嫌い、食物アレルギーの相談など、栄養士が保護者の相談に応じます。

- 日時 7月19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
7月5日(金)	9:30~12:00	ユニバース五所川原東店
	13:30~15:30	東芝メディア機器(株)

- 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の安全を確保するため、服薬中、海外旅行の経験のある方等は、献血できない場合があります。詳しくは青森県赤十字血液センター (Tel 017-741-1511) まで。

救急医療当番医

月日	医療機関名	住所	電話
6月23日(日)	安齋レディスクリニック	一ツ谷536-18	33-1103
6月30日(日)	かなぎ病院	金木町菅原13-1	53-3111

- *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。

7月1日(月)は

市民税・県民税第1期の納期限です
忘れずに納めましょう

収納課 内線 2250