



広報

# こしごわら

2013  
**71**  
No.198

### 主な内容

参議院議員通常選挙……………2  
奥津軽虫と火まつり……………4  
第9回特別企画展……………10  
子宮頸がん予防ワクチンについて…12

### 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)

# 7月21日(日)です

## 投票日

### 参議院議員通常選挙

参議院議員通常選挙は、  
7月4日に公示され、7月21日が投票日となります。  
投票時間は、午前7時から午後8時までです。  
忘れずに投票しましょう。



#### 投票の方法

今回の選挙は投票用紙が2枚あり、投票の順番は次のとおりです。

#### ①青森県選挙区選出議員選挙

(薄い黄色の用紙に黒刷り)

候補者1名の氏名を記入し投票します。

#### ②比例代表選出議員選挙

(白色の用紙に赤刷り)

①の名簿届出政党名または略称、もしくは名簿登載者1名の氏名を記入し投票します。

#### 投票できる方

#### ▽年齢要件

平成5年7月22日までに生まれた方。

#### ▽住所要件

平成25年4月3日以前に五所川原市の住民基本台帳に登録され、引き続き居住している方。  
\* 転居、転入などがあった場合の投票については左表でご確認ください。

#### ●市内で転居した方

平成25年6月28日までに  
転居届を出した方



現在の住所地の投票所で  
投票してください

平成25年6月29日以降に  
転居届を出した方



転居前の住所地の投票所  
で投票してください

#### ●市外から転入した方

平成25年4月3日までに  
転入届を出した方



五所川原市で投票できます

平成25年4月4日以降に  
転入届を出した方



前住所地の選挙管理委員会  
にお問い合わせください

## 投票所入場券

投票所入場券は6月28日現在の住所で作成し郵送します。入場券を忘れたり、紛失した場合でも投票できますので、投票所の係員に申し出てください。

## 期日前投票

仕事や用事などで投票日に投票できない方は、期日前投票ができます。日程等は左表をご確認ください。

## 選挙公報

青森県選挙区の立候補者の経歴、政見や、比例代表選挙の政党などの政策を掲載した選挙公報を投票日前に各世帯へ配布します。また、市役所、各総合支所などの公共施設にも備えますのでご利用ください。



## 不在者投票

▽他市町村での投票  
投票日に仕事や旅行などで市外に滞在している方で、期日前投票もできない方は、不在者投票ができます。

この場合、市選挙管理委員会へ投票用紙の請求が必要となります。請求の手続きをした方には、滞在地へ投票用紙などを郵送しますので、滞在地の選挙管理委員会へ投票してください。

なお、郵送には時間がかかる場合もありますので、早めに手続きしてください。

### ▽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、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、走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および遠洋区域を航行する船舶等でファ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

開票は同日行います。

▽開票場所 市民体育館

▽開始時刻 午後9時20分

参観を希望する方は開始時刻の30分前から入場できます。

開票所の係員にお問い合わせください。



## 今回の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

- ・有権者は、ウェブサイト等（ホームページ、ブログ、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。
- ・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となります。

\*詳しくは総務省HPをご覧ください。

ネット選挙運動総務省

検索

## お問い合わせ先

▽選挙管理委員会

内線 2752

▽金木総合支所選挙担当

内線 3204

▽市浦総合支所選挙担当

内線 4016

## 期日前投票

投票期間	7月5日(金)~20日(土) 午前8時30分~午後8時
投票所	五所川原市役所5階第1会議室 (投票区分:全地区の方が投票できます)
	金木総合支所1階市民ホール (投票区分:金木地区の方が投票できます)
	青森あすなろホール市浦 (投票区分:市浦地区の方が投票できます)
注意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・投票区分は6月28日時点の届出住所によります。</li> <li>・投票所入場券が届いている場合は、持参してください(無くても投票はできます)。</li> <li>・印かんは必要ありません。</li> </ul>

# 奥津軽虫と火まつり

五穀豊穡、無病息災を願う「奥津軽虫と火まつり」（五所川原青年会議所主催）が、6月15日、立佞武多広場から岩木川河川敷にかけて行われました。

五所川原農林高校の生徒の荒馬からスタートし、囃子とともに、けやぐ虫送り愛好会、飯詰虫会の2体の虫が進行。その後ろを大小のたいまつを持った子どもたちが「ヤッサー」の掛け声を上げながら元氣よく進み、沿道の観衆を魅了しました。



練り歩く子どもたち



たいまつを抱える親善大使

# 少年剣士 いざ全国大会へ

■全国道場少年剣道大会選手権大会第38回中学生男子の部

◇五所川原剣道協会

阿部峻大（五一中3年）

■第48回全国道場少年剣道大会

◇五所川原剣道協会

白川裕己、竹田史香、草木壯介

（以上南小6年）、富澤亨平、

石岡寿規（以上中央小6年）

◇権現少年剣道クラブ

坂本尚弥（五小5年）、渋谷海羽（南小6年）

6月12日、市長を訪問し

健闘を誓った少年剣士たち



# 善意の花かご

〜どうもありがとうございました〜

◎岩崎グループ（岩崎栄美代表）7名＝草取り奉仕

◎たんぼぼコーラス（後藤セイ子会長、指導者・花田隆一さん）23名＝合唱訪問、バナナ50本

（以上2件くるみ園へ）

◎五所川原建具家具組合（嶋口裕康組合長）＝梅沢コミュニティセンター＝建具修繕奉仕（ドア・障子の建付調整、障子の骨欠損修理など）

五所川原建具家具組合の皆さん



五所川原建具家具組合の皆さん



歴史絵巻をぜひご覧ください

# 歴史絵巻が陶板壁画に

NPO法人プロジェクト五所川原倶楽部（大西智子代表理事）が、立佞武多広場に、五所川原の歴史を描いた有田焼の陶板壁画を設置、寄贈しました。

壁画は南小学校の昭和53年卒業生が製作した版画「版画歴史絵巻五所川原」を陶板に仕上げ、立佞武多広場の壁面に設置、周囲を津軽金山焼のタイルで飾ったもの。

壁画には正保2年（1645年）から昭和53年の中心商店街のぎわいまでが描かれています。



# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## 平成25年度の保険料について

保険料額決定通知書を発送しますので、ご確認ください(保険料の決め方(年額)は以下のとおり)。

〈被保険者全員が納める額〉 均等割額 40,514 円	+	〈所得に応じて納める額〉 所得割額 基礎控除後の所得※×所得割率 (7.41%)	=	青森県の保険料 (限度額 55 万円)
-----------------------------------	---	--	---	------------------------

\*基礎控除後の所得とは、総所得金額等から 33 万円を差し引いた額となります。

## 保険料の軽減措置について

所得が一定額以下の場合、保険料が軽減されます。詳しくは保険料額決定通知書をご覧ください。

## 保険料の減免等について

天災その他特別な事情で、医療機関等の窓口負担や、保険料を支払うことが著しく困難になった場合は、申請により減免等を受けられることがありますので、お早めにご相談ください。

お問い合わせ先 国保年金課 内線2338 / 青森県後期高齢者医療広域連合 TEL017-721-3821

# 介護保険のお知らせ

## 平成25年度の保険料について

特別徴収(年金から天引き)の方には「特別徴収額決定通知書」(はがき)を、普通徴収(納付書による納付や口座振替による納付)の方には「納入通知書」(封書)を送付しますので、ご確認ください。

## 保険料を滞納すると

サービスを利用した際の利用者負担は、通常は掛かった費用の 1 割ですが、保険料を 2 年以上滞納すると、サービスを利用するときに利用者負担が 3 割になり、高額介護サービス費等が受けられなくなります。

また、督促手数料や滞納期間に応じて延滞金が加算されます。保険料は必ず納期内に納めましょう。

## 保険料の減免について

経済的理由などにより生計維持が困難な方は、申請により要件を満たした場合に限り介護保険料を減免します。

■受付 7月1日(月)～ 介護福祉課 (市役所2階) \*土・日曜日、祝日を除く

### ■対象要件

▽平成25年中の世帯内収入見込みが一定額未満の方▽生活保護を受けていない方▽市民税課税者と生計を同じくしていない方▽市民税課税者に扶養されていない方▽日常生活のために必要な資産以外の資産を所有していない方▽世帯内の預貯金が一定額未満の方▽保険料の滞納がない方など

### ■必要書類

▽印鑑 (認印でも構いません) ▽世帯全員の預貯金通帳 (すべて記帳してください) および有価証券等▽平成25年中の収入見込みがわかるもの (年金証書、年金支払通知書、給与明細、雇用保険受給資格者証など)

お問い合わせ先 介護福祉課 内線2453

## 子ども子育て会議の委員を募集します

平成27年4月にスタートする予定の「子ども・子育て支援新制度」により、子ども・子育て支援のしくみが大きく変わり、様々なサービスの充実が図られることとなります。

この「新制度」に関する事業計画等について意見を聴くため、五所川原市子ども・子育て会議の委員を募集します。

### 応募条件

▽市内在住で、保育園児、幼稚園児、小学校の児童の保護者で、子育て支援に関心をお持ちの方。

▽年2回～3回程度開催する会議に出席できる方（会議は夜間に開催します。1回目は9月に開催する予定です）。

■任期 委嘱した日から2年間

■募集人員 4名

■報酬 会議出席ごとに市条例に基づき支給します。

\*応募多数の場合は、小論文等の書類選考により決定します（結果は全員に通知します）。

### 応募方法

申込書に必要事項を記入し、子育てに対する思いや考え方、当市の子ども・子育て支援についての感想等をテーマに800字以内にまとめた小論文と一緒に家庭福祉課へ提出してください。

持参、郵送、FAX、電子メールで受付します。申込書、小論文様式は、市ホームページまたは家庭福祉課、各総合支所総合窓口係で入手してください。

\*小論文の様式は任意でも構いません。

■応募締切 7月22日(月)まで（必着）

■お問い合わせ・応募先

家庭福祉課 内線2437

〒03718686 五所川原市字岩木町12番地

FAX(35)9901

E-mail jidoukatei@city.goshogawara.lg.jp

## 健康推進協議会委員を募集します

市民に密着した健康づくり施策を推進するため、健康増進計画について協議する五所川原市健康推進協議会委員を募集します。

### 応募資格

▽市内在住の満20歳以上の方（平成25年7月1日現在）で、市の健康づくりに関心がある方。

▽年2回程度開催する会議に出席できる方（10月下旬、平成26年1月の日中に開催する予定です）。

▽市の他の審議委員、市議会議員、市職員以外の方。

■任期 委嘱した日から平成27年3月31日まで

■募集人員 2名（男女各1名）

■報酬 会議出席ごとに市条例に基づき支給します。

### 応募方法

応募用紙に必要事項、応募の動機、健康づくりに対する思いを記入（400字以内）し、健康推進課へ提出してください。

持参、郵送、FAXで受付します。応募用紙は、市ホームページまたは健康推進課、金木総合支所総合窓口係、保健センター市浦から入手してください。

■応募締切 7月12日(金)まで（郵送の場合は同日消印有効）

\*応募多数の場合は、応募の動機等の書類選考により決定します（結果は全員に通知します）。

\*委員となった方は、広報ごしよがわら、市ホームページに氏名が掲載されることをあらかじめご了承ください。

■お問い合わせ・応募先

健康推進課 内線2361

〒03718686

五所川原市字岩木町12番地

FAX(35)2130



## 「便利屋」

24時間受付・対応

修理業務…水道漏水・排水つまり修繕、雨漏り・建物・屋根修繕（バンキ）、サッシガラス・網戸清掃・取替え、ガスレンジ・換気扇・石油ストーブ・エアコン室内機掃除、不要物片付け処分、シャッター修理・塗装、庭・植木の手入れ・草刈り

代行業務…代理出席（冠婚・葬祭・パーティー・その他）、散骨儀式（海洋散骨・山岳散骨）

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

五所川原市を応援します！

## 屋根・外壁もアートに決めてよかった!



中央・代表 前田昭仁(金木町出身・五所工業卒)

■屋根、外壁リフォーム専門店■  
地元職人直営店

RAB青森放送運営  
マイベストプロ 認定

外壁リフォーム  
窓リフォーム  
屋根リフォーム  
お風呂リフォーム

◆ホームページ◆

http://www.art-reform.net

yahoo!アートリフォーム

アートリフォーム(株) 33-4713

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

◎広報有料広告

**相談日のお知らせ**

お気軽にご相談ください。

**行政相談**

市民課 内線2317

●7月11日(木) 10時～12時

●7月25日(木) 13時～15時

市役所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3104

●7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

**行政相談**

市浦総合支所 内線4011

●7月18日(木) 10時～15時

青森あすなるホール市浦

◇相談員 行政相談委員

**法務局人権相談**

青森地方法務局五所川原支局

●月曜日～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

**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

●7月10日(水) 10時～16時

TEL017(752)6755

市役所3階消費生活相談室

※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

●月曜日～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

●7月12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。

**7月8日から外国人住民の住基**

ネットの運用を開始します

市民課 内線2312

外国人住民の住民基本台帳ネッ

トワークシステム(住基ネット)

の運用を開始します。

これにより外国人住民の方は、

住民登録地の市区町村で住民基本

台帳カードの交付や公的個人認証

サービス(電子証明書)を受ける

ことができます。カードの交付申

請等については、別途手数料が掛

かります。

住基ネットの運用開始後に、住

民票コード通知票(住基ネットに

おける本人確認を行うにあたり必

要な無作為の11桁の番号が記載さ

れた通知)を外国人住民の世帯主

へ順次送付します。

\*通知票は再交付しませんので、

大切に保管してください。

\*詳しくは、市ホームページをご

覧ください。

**ひとり親家庭等**

医療費受給資格の更新について

家庭福祉課 内線2436

金木総合支所総合窓口係

内線3113

市浦総合支所総合窓口係

内線4032

母子家庭、父子家庭等の健康の

維持と福祉の増進を図るため、県

の助成を受けて市が医療費の助成

をする制度です(所得制限あり)。

**対象者**

次のいずれかに該当する場合の

父または母および児童

・父母の離婚、父または母の死亡

等により父または母と生計を同

じくしていない場合

・父または母に一定の障害がある

場合

\*ただし、児童は18歳に達した年

度末までが対象、父または母に

ついては一医療機関ごとに月1

000円の自己負担があります。

**\*更新手続き**

受給している方へ、更新関係書

類を6月30日までに送付してい

ます。

**更新手続期間**

7月12日(金)まで。

**更新手続場所**

家庭福祉課児童家庭係、各総合

支所総合窓口係

\*更新の届出がないと8月分以降

の医療費の給付を受けられなく

なりますので、忘れずに更新手

続きをしてください。

\*新規申請は随時受付しています。

**第2回オープンキャンパス開催**

東北職業能力開発大学校青森校

(ポリテクカレッジ青森)

TEL(37)3201

進学希望者をはじめ、ご家族、

教員を対象に実施します。興味の

ある一般の方も見学可能です。

●日時 7月20日(土) 10時45分～

15時30分(一般の方は13時まで

と、13時5分からの2回)

**内容**

〈全員〉学校説明/施設見学

〈生徒〉ものづくり体験教室

〈生徒・ご家族・教師〉キャンパ

スライフ体験

**料金** 無料

**お問い合わせ先**

学務援助課またはHPまで。

**車の钣金塗装・車検整備なら当工場へ**

傷、ヘコミ、事故車、保険修理(対物・車両)受付中!!

タイヤ交換・販売、ウインドガラス撥水コート施工

オイル交換、エシュロンボディガラスコーティング施工

**土日も営業中!! (水曜定休日)**

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

五所川原市を応援します!

キッスロケーション

**「Skip!」**

限定50名  
参加費5,250円

撮影期間残りわずかです!

★モデル対象 1歳～12歳までのお子様とご家族

★撮影期間 5月1日(水)～7月28日(木)まで

★掲示期間 8月10日(土)、11日(日)の2日間

★展示会場 五所川原市ELMホール

★写真 257mm×364mmのお写真にフレーム付き!

★参加費 ¥5,250(税込)

★公認などのロケーション撮影です。

★お子様だけの撮影ももちろんOKですよ!

8月10日、11日 ELMホールで「Skip!」写真展を行います!!

モトヤマ写真館

〒038-3145 青森県つがる市木造千代町7

TEL 0173-42-2651 (9:00～18:00)

http://motoyama-studio.com

**消防本部からのお知らせ**  
消防本部予防課 TEL(35)20200

●講習日 8月6日(火)・7日(水)  
(2日間)

**講習会場**

消防本部2階会議室

◇対象者 消防法で定められている防火対象物(学校・病院・店舗等)で、防火管理上必要な業務を遂行できる管理的、監督的立場にある方

◇テキスト代 3400円(テキストは当日会場にて購入)

◇受付期間 7月12日(金)まで。(土曜、日曜日を除く)

\*申請書等は、消防本部予防課および管内各消防署にあります。定員110名に達し次第締切。

**前期消防設備士試験**

●試験日 8月25日(日)

●場所 青森工業高等学校(青森市馬屋尻清水流204-1)

◇受付

電子申請 7月6日(土)～16日(火)  
書面申請 7月9日(火)～19日(金)

**消防設備士試験の事前講習**

●共通法令

7月22日(月) 13時～17時

●構造・機能等

7月23日(火) 9時～17時

●講習会場 アピオあおもり(青森市中央3丁目17-1)

◇対象者 第1類(甲・乙)／第4類(甲・乙)／第6類(乙)

◇受付 7月5日(金)まで。

\*詳細はお問い合わせください。

**生ごみの水切りをお願い**

**環境対策課 内線2345**

例年、7月から9月にかけて、生ごみに多量の水分が含まれています。

水分が多く含まれていると、悪臭の元となり、ごみ集積所にカラス・ネズミや害虫を呼び込む原因となるだけでなく、ごみ焼却施設でも焼却効率が下り、過剰に費用が掛かってしまいます。

このようなことを避けるために、生ごみを出す時は、できるだけ新聞紙で包む等して水切りをするようお願いいたします。

**国民年金保険料の免除制度**

国民年金課 内線20300

弘前年金事務所 TEL0172(27)1337

国民年金の保険料(平成25年度)は月額1万5040円ですが、経済的な理由等で保険料の納付が困難な場合は、申請手続きをすれば、保険料の納付が免除または一部納付(一部免除)になる制度があります。

一部納付する場合の月々の保険料額(平成25年度)は、次のとおりです。

- ・2分の1納付↓7520円
- ・4分の1納付↓3760円
- ・4分の3納付↓1万1280円

これらの制度を利用する場合は、ご本人、配偶者、世帯主の前年の所得が、それぞれ一定の基準額以下であることが条件です。このほか、30歳未満の方の保険料納付が猶予(所得審査あり)される若年者納付猶予制度もあります。

◇申請に必要なもの  
年金手帳または国民年金保険料納付案内書・印鑑・雇用保険受給資格者証等

\*詳しくはお問い合わせください。

りです。

●OABビジネス基礎科  
求職者支援訓練受講者募集  
JMTC弘前教室 TEL0172(29)1715

ビジネスマナーやコミュニケーションスキル、PCスキルを身につけ就職を目指します。

●期間 8月27日(火)～11月26日(火)

●日時 9時10分～15時50分

●場所 J M T C 弘前教室(弘前市外崎4丁目2-3)

●定員 22名(応募者が少ない場合は中止することがあります)

◇受講料 無料(別途テキスト代8820円が必要)

◎公共職業安定所で受講手続き後、7月19日(金)までに当施設へ。

\*一定の要件を満たす場合に職業訓練受講給付金が支給されます。

**各種技能講習会**

一般社団法人西北労働基準協会 TEL(35)90300

**ガス溶接技能講習会**

労働安全衛生法に基づく講習会。可燃性ガス・酸素を用いて行う金属の溶接、溶断、加熱業務が対象。

●日時 7月25日(木)・26日(金) 9時～17時

●場所 西北労働基準協会

◇資格 満18歳以上

◇受講料 1万1340円(消費税・テキスト代を含む)

◎申込締切 7月19日(金)または定員40名に達し次第締切。

**ボイラー実技講習会**

ボイラー実技講習会を修了すると、国家資格である「2級ボイラー技士」免許試験の合格後、免許交付条件としての申請資格が得られます。

●日時 7月29日(月)～31日(水) 9時～17時

●場所 西北労働基準協会

◇受講料 1万5000円

◇テキスト代 22000円

◎申込締切 7月11日(木)または定員60名に達し次第締切。

\*詳細はお問い合わせください。

meiji (株)明治特約店

**正社員募集!!**

明治宅配商品を無料配布し、後日商品説明した上で新規契約して頂くお仕事です。

【給与】月給17万円～24万円 【休日】日曜日及び土曜日は半日休み  
【資格】要普通免許(車持込み) 月1回第2土曜日休み  
【就業時間】9時～18時(実働7時間) 【待遇】ユニフォーム貸与、各種社会保険完備

明治宅配センター 明健堂 TEL: 0173-26-4189  
つがる市森田町床舞緑野44 (担当: 鎌田)

立佞武多の館6F展望ラウンジ春楡 **花火大会大観覧会** パキング 飲み放題付

8月3日(土) 19:30～花火大会終了まで(開場18:30)  
大人: 3,500円/小人: 1,000円(3歳以上小学生まで)

完全前売制 先着100名様  
\*現金にて、立佞武多の館受付カウンターへお申し込み下さい。  
\*お電話、FAXでのお申し込みはお受け致しません。  
\*お支払い時にお席の抽選をおこないます。

販売期間: 7月1日(月)～20日(土) (販売時間9:00～19:00)  
但し、定員になり次第締めさせていただきます。

立佞武多の館 (お問合せ) TEL: (0173) 38-3232



# 市民サロン

## 白神キャンプ参加者募集

青森県BBS連盟 神

TEL090(779)0418

世界自然遺産「白神山地」を舞台に仲間たちとの絆を深め、最高の思い出を作ってみませんか。

●期間 8月9日(金)～11日(日)

●場所 アクアグリーンビレッジ ANMON(コテージ宿泊)

◇内容 森探検・川遊び・キャンプファイヤー・りんご狩り体験など

◇参加費 1000円(保険料・Tシャツ代等)

◇対象 小学5・6年生

◇定員 30名(応募多数の場合は抽選となります)

◇申込方法 往復はがきにてお申し込みください。

(往信裏面)氏名、性別、生年月日、学校名・学年、Tシャツサイズ(150・S・M・L)、保護者氏名・住所・電話番号(返信表面)住所・氏名

◎申込締切 7月12日(金)必着

◇申込先 〒030010861

青森市長島一丁目3-25

青森保護観察所内

第13回こども・みらい・サポート事業事務局

## 第5回津軽半島センチュリーラン選手・ボランティアスタッフ募集

五所川原市サイクリング協会

TEL(35)3916 小田桐

●日時 8月11日(日) 受付7時

スタート8時

●集合場所 つがる克雪ドーム

◇種目

①津軽半島一周 160km

(8時間以内に完走すること)

②ハーフ80km (5時間以内に完走すること)

◇参加資格

①高校生以上 ②中学生以上

◇参加料

①4000円 ②3000円

(参加賞、傷害保険料等)

◇持ち物 弁当、雨具、手袋、ヘルメット、その他各自必要と思われるもの

◎申込締切 7月20日(土)(保険には入れませんが当日申込みも可能です)

※ボランティアスタッフは、受付・給水等のお手伝いをします。

ゆかたざらい 開催

今年も揃いのゆかたで踊ります。

お気軽にお出でください。

●日時 7月7日(日) 13時～

●場所 中央公民館

## 第10回カルチャースクール

五所川原商業高校カルチャー担当

TEL(35)5151 藤田

ワードの初級、エクセルの初級講座です。初心者の方も基礎から丁寧に指導します。

●期間 8月27日(火)～11月27日(水)

・ワード初級 毎週火曜日

・エクセル初級 毎週水曜日

18時30分～20時30分

●場所 五所川原商業高校4階

第2情報処理室

◇定員 各35名

◇受講料 無料(ただしテキスト代各1000円前後)

◎申込期間 7月26日(金)まで

\*詳細はお問い合わせ、またはHPをご覧ください

(<http://www.shimoyamagakuen.ed.jp>)

新作立佞武多「陰陽 梵珠北斗星」の誕生を祝う会

企業組合で「それ」

TEL・FAX(34)3971

新作立佞武多の完成に合わせ、由来となった梵珠山への思いと、形にした製作者の思いをつなぎます。

●7月13日(土) 19時～20時30分

立佞武多の館展示室

◇定員 50名

※入場無料です。電話またはFA

Xでお申し込みください。

## 盆踊り(五所川原菫句)大会・講習会開催

五所川原菫句保存会

TEL(34)7504 山本

講習会(初心者大歓迎)

●7月19日(金)～21日(日)

13時30分～15時30分 ELM文化センター

◇事前申込不要。受講無料。

盆踊り大会

●8月18日(日) 18時～20時30分

ELMの街2階ELMホール

◇参加無料。参加者に景品あり。

\*参加受付16時～18時。必ず受付してください。

放送大学10月生募集

放送大学青森学習センター

TEL0172(38)0500

八戸サテライトスペース

TEL0178(70)1693

放送大学では平成25年度第2学期(10月入学)の学生を募集中です。

放送大学はテレビ等の放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、幅広い分野を学べます。

出願期間は8月31日(土)まで。

資料を無料で配布しています。

お気軽にご連絡ください。また、放送大学ホームページでも受け付けています。

## 広告募集

～広報こしょ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](http://www.city.goshogawara.lg.jp/02_koho/koukoku.html)

申込先/総務課広報係 内線2117

## 「高齢者のくらし」をバックアップいたします!!

- 住宅の簡単な補修
- 蜂や害虫の駆除
- 不用品やゴミの整理
- お墓の掃除
- 花木の剪定、畑・庭の草刈り
- 除排雪

料金はご相談に応じます。サポート会員も募集中!

日常でお困りな事がありましたらお気軽にお問い合わせください。

NPO津軽ライフサポートセンター

事務局 〒037-0035 五所川原市大字湊字船越223-1

TEL35-1506 / 担当者携帯 TEL090-8927-5867 桜庭

五所川原市を応援します!

◎広報有料広告

第9回特別企画展



# 日本の美

7月12日(金)

▶ 9月29日(日)

—山田春雄コレクションから—

- 会場 | 立佞武多の館 2階美術展示ギャラリー
- 開館時間 | 9:00~17:00(入館時間16:30まで)
- 入館料 | 300円(団体20名以上270円)、高校生以下無料

当市出身で東京在住の山田春雄氏のご厚意により、同氏のコレクションの中から選りすぐりの鎧、短筒等の美術工芸品や古文書を中心に展示します。

この機会に武士の装い、日本の美をご堪能ください。  
※初日は開会セレモニーのため、入場は11時頃からとなります。

■お問い合わせ先 文化スポーツ課 内線 3323

## 展示品紹介

### この逸品

## 「印籠」しょうちくつるかめまきえふうろうもんきぼりねつけつき 松竹鶴亀蒔繪不老門木彫根付付

松竹鶴亀の蒔繪が施されており、木彫りで不老門〔平城京大内裏の豊楽院(ぶらくいん)北面の門]をかたどった根付(紐で帯から吊るし持ち歩くときに用いた留め具)が付いている。

収められている箱には孝明天皇からの御下賜品であると久我通久(こがみちつね)の書付がある。

孝明天皇(1831年~1867年) / 江戸時代末期に在位した第121代天皇。一世一元の制定前の最後の天皇。明治天皇の父に当たる。

久我通久(1842年~1925年) / 京都出身。幕末の公卿、明治・大正時代の華族。明治新政府参与、陸軍少将、元老院議員、宮中顧問官などを歴任。第14代東京府知事なども歴任した。和歌や書道、謡曲・歌詞などに堪能な趣味人としても知られる。明治36年、従一位。



## 忠孝太鼓曳き手募集

夏祭り「五所川原立佞武多」に出陣する「忠孝太鼓」の曳き手を募集します。

- 実施期間 8月4日(日)~8日(木)
- 参加要件 高校生以上の市民  
(高校生は保護者の同意書が必要です)
- 申込方法 氏名・生年月日・住所・電話番号・参加希望日を、電話またはFAXでお知らせください。
- 申込締切 7月19日(金)
- 募集人員 各日50名程度
- \*決定等については、後日申込者へ連絡します。
- \*傷害保険は市の負担で加入します。
- \*半纏、帯および曳き手用短パン、運動靴は市で準備します。
- お問い合わせ・申込先 商工観光課 内線 2559 FAX39-1093



## 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。ぜひお越しください。

- 日時 7月10日(水)・24日(水) 12:00~13:00
- 会場 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(事務局 農林水産課) 内線 2521

## 「仁太坊」生誕祭 2013

「仁太坊」生誕祭 2013「NITABOU SPIRIT」トーク&ライブを開催します。

津軽三味線奏者、黒澤博幸さんほか、中国琵琶奏者ジャン・ティンさんも登場します。

津軽文化と大陸文化が溶けあう音色をお楽しみください。

- 日時 7月6日(土) 開場 18:00 開演 18:30
- 場所 津軽三味線会館多目的ホール
- 料金 1,800円
- お問い合わせ・チケットお求めは 津軽三味線会館 TEL 54-1616

# オルテンシア 7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	6	土	第55回青森県吹奏楽コンクール弘前地区大会	10:00	500円	西北地区吹奏楽連盟 22-3233
	7	日	第55回青森県吹奏楽コンクール弘前地区大会	10:00	500円	
ホ	13	土	オルテンシアフェスティバル	12:30	整理券	五所川原市ふるさと交流圏民センター 33-2111
	21	日	歌謡と舞踊の祭典	11:30	整理券	青森県歌謡舞踊連合会 百沢 090-7566-7633
I	24	水	演歌夢の競演(松平直樹・宮路オサム・三山ひろし・松前ひろ子)	18:30	5000円	備オカダプランニング 0225-22-0934
	26	金	平成25年度西北五医療安全管理研修会	19:00	関係者	西北中央病院 35-3111
ル	28	日	チャリティーカラオケみちのく第17回歌謡舞踊ショー	12:00	500円	カラオケみちのく 35-8882
	5	金	五所川原市老人クラブ連合会芸能発表大会	10:00	無料	五所川原市老人クラブ連合会 38-3022
小ホール	27	土	古川音楽教室演奏発表会	18:00	無料	古川音楽教室 33-4639

※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。

7月の休館日は1日、8日、16日、22日、29日

# オルテンシア フェスティバル

1300株、100種類のアじさいの花が7月13日(土)14日(日)咲き誇る中、オルテンシアの館内、屋外の全施設を会場としての音楽・芸術文化のイベントです。

**13日(土) 開催時間10:00~21:00**

▽水上ステージ(11:00~20:00)

ジャズ・フォーク・ロックバンドなどの演奏。

NHK熱血オヤジバトルでグランプリ風西鶴出演。

▽コンサートホール(12:30~16:00)

さわやかコンサート(入場整理券あり)

ゲスト:藤田久治(ピアノ)、戸塚範子(ソプラノ)

**14日(日) 開催時間10:00~16:00**

▽水上ステージ(11:00~16:00)

ジャズ・フォーク・ロックバンドなどの演奏。

▽フリーステージ(11:00~16:00)

津軽語リストによるドラマリーディング。

\*その他、アートクラフト展、飲食コーナーもあります!ぜひお出でください!

■お問い合わせ先 オルテンシア TEL33-2111

## 市民提案型事業イベント情報

### 浅井稻荷神社の

### 〈神楽〉を復活させよう!

11年ぶりに復活した県無形民俗文化財「浅井獅子舞」を、村の神社に奉納します!

そして、地域みんなで「手作りの神楽」を開催します。楽しいお店がたくさん出ます。

地域の〈つながり〉をさらに深く強くするために、浅井地区の老若男女が奮闘します。

この歴史的瞬間をぜひ皆さんの目で確かめに来てください。

■日時 8月10日(土) 11:00~

■場所 稲荷神社(浅井字色吉38)

■お問い合わせ先

浅井獅子舞倶楽部 TEL 29-4890 工藤

市民提案型事業は、自主的な市民活動を育み、地域課題の解決と地域を元気にするための公益的活動費用の一部を、市が助成する制度です。

今年度は8団体の事業が採択され、様々な活動を始めています。イベント情報は今後もお知らせします。皆さんもぜひご参加ください。

### 五一GOーまっちこん 参加者募集

~真夏の街コン大開催~

同性3名のグループで指定された飲食店3軒を順番に回り、それぞれのお店で違う異性グループと3名&3名での合コンを楽しめます。

パートナー探しはもちろんのこと、気の合う新たな友達づくり、素敵な飲食店の発見など、大切な出逢いを提供し、地域の活性化を図るイベントです。

■日時 8月31日(土) 19:00~22:00

(受付17:30~18:15)

■場所 五所川原中心市街地飲食店

■募集人数 100組300名(男女各50組・150名)

\*同性グループ3人1組でお申し込みください。

■参加資格 20歳以上の独身者(要年齢確認)

■参加料 男性4,000円/女性3,000円

(お一人様、前金にて)

■申込期限 7月31日(水)(定員に達し次第締切)

\*詳しくはHP(<http://go-go-match.com>)にて。

■申込先

(社)五所川原市観光協会(JR五所川原駅観光案内所)

■お問い合わせ先

五所川原商工会議所青年部事務局 TEL 35-2121(代)

直通 TEL 090-2985-7995 / TEL 080-4512-4130



# 子宮頸がん予防ワクチン接種の積極的な接種勧奨差し控えについて

子宮頸がん予防ワクチン接種は、平成25年度から予防接種法に基づく定期予防接種となり、小学6年生から高校1年生に相当する年齢の女性を対象に実施していますが、ワクチン接種後に持続的な痛み等の症状がみられ、その発生頻度が高いことから、積極的な接種勧奨を行わないこととなりました。

ただし、定期接種（無料）として継続されますので、接種を希望する場合は、有効性とリスクを理解した上で受けてください。  
■お問い合わせ先 健康推進課 内線2363

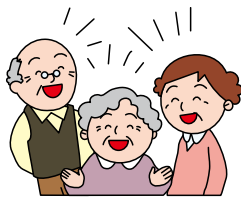
## 日常生活圏域高齢者ニーズ調査

～介護予防事業実態調査の実施について～

高齢者の生活状況を把握し、高齢者の生活状態に合った介護予防サービスや各種福祉サービスを提供するために高齢者ニーズ調査を実施します。

対象となった方へ調査票を郵送します。

調査票の質問は身近な内容で答えやすいものとなっていますので、対象となった方は、7月19日(金)までに調査票にご記入の上、返信するようご協力をお願いします。



\*なお、収集した個人情報は、五所川原市個人情報保護条例に基づき適正な取り扱いを行います。

■お問い合わせ先 介護福祉課 内線 2458

## ファミリー・サポート・センター 会員研修会

ファミサポでは子育て支援活動に役立つよう研修会を行っています。

支援活動に参加したい、子育てのサポートを受けたいという方はぜひご参加ください。

●危険！靴の片減りが体のバランスを崩す  
～自分に合ったインソールとフットケア～  
講師／フットケアトレーナー 乗田晴美氏

●子どもを預かるポイントは？  
～支援者としての心得～  
講師／ファミリー・サポート・センター  
アドバイザー 高橋美幸氏

■日時 7月9日(火) 9:30～12:00

■場所 働く婦人の家第3講習室

■受講料 無料 \*託児有ります。

■申込方法 前日までにファミリー・サポート・センターTEL 35-8953へお申し込みください。

## 図書館からのお知らせ

### だっこでいっしょおはなし会

■日時 7月13日(土) 10:30～11:00

■場所 市立図書館2階

職員による、0歳から3歳くらいまでのお子さん向けの絵本のおはなしや手遊び、わらべうたなど、ちいさいお子さんも楽しめる内容です。

動き回っても、泣いちゃっても、

大丈夫◎

お父さま、お母さまも、ごいっしょにどうぞ♪

毎月第2土曜日10時30分から11時に開催しています。

\*図書館のイベントはホームページ(パソコン用・携帯用)でも確認できます。

本の検索、予約、お問い合わせもできます。



### 五所川原「ぽぽんた」さんのおはなし会

■日時 7月20日(土) 13:30～14:30

■場所 市立図書館2階

絵本や児童書のお話を、お友達やお家の方と一緒に楽しめます。

今月のテーマは「平和」。平和な世界・平和じゃない世界をちょっと感じる時間。



図書館名	開館時間	7月の休館日
市立図書館 TEL34-4334	9:30～18:00 (土日祝17:00まで)	毎週月曜日(15日は開館し翌16日(火)休み)、18日(木)
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049	9:30～17:00	毎週月曜日、18日(木)
市浦分館 TEL35-2111 内線4031	9:30～17:00	毎週土・日曜日、15日(月)、18日(木)

## おやこ食育教室

市食生活改善推進委員会が幼児・小学生を対象にしたお料理教室を開催します。

主役は子どもたちで、包丁を握って食材を切り、炒め、盛りつけ、配膳まで行います。

### ■日時・場所

・7月24日(水)・25日(木) 10:00～14:00

働く婦人の家

・7月31日(水) 10:00～14:00

保健センター金木

\*開始時間の20分前から受付します。

■定員 各20組

■持参するもの エプロン、三角巾

■料金 大人300円、子ども無料(子どもだけの参加も可能です)

■申込方法 7月10日(水)までに電話にて申込み。

■お問い合わせ・申込先 健康推進課 内線2366

## 第1回「介護者のつどい」

日頃気づかないうちにたまっている介護疲れや、ストレス等。話して、すっきり、元気になりませんか。

■7月31日(水) 10:00～14:30 保健センター五所川原

■対象 市内居住で介護に関わっている方、以前介護を経験された方、関心のある方

■内容 保健師によるカウンセリング、疲れをとるリラクゼーション、懇談

■持ち物 健康手帳(お持ちの方)

■申込方法 7月19日(金)までに電話にて申込み。昼食は弁当注文も可能です。申込み時にお伝え下さい。

■お問い合わせ・申込先 健康推進課 内線2367

## これから市民健診や人間ドックを受ける皆さんに特におすすめです お腹すっきり!! 運動教室

健診データは普段の生活の結果を数字で表したもので、健診前の生活が結果を大きく左右します。

運動により血糖や脂質がたくさん消費され、お腹まわりの脂肪(内臓脂肪)が減少しやすくなります。

今が運動を始めるチャンス!ぜひこの機会にご参加ください。

### ■日時

・7月4日(木) 13:30～14:30(受付13:00～)

・7月24日(水) 18:30～19:30(受付18:00～)

■場所 保健センター五所川原

### ■テーマ

自分の体重を利用して行う筋力トレーニング

■講師 健康運動指導士 鬼武由美子氏

### ■内容

ストレッチ、筋力トレーニング、希望者のみスタイルチェック写真撮影

■参加費 無料

■対象 医師から運動を制限されていない方

■定員 各20(申込不要)

\*動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物をお持ちの上、お越しください。

### ■お問い合わせ先

健康推進課 内線2364



## 骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、加齢に伴い女性に多く発症します。骨粗しょう症によって骨がもろくなると、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。

この機会に骨粗しょう症検診を受けて、自身の健康管理にお役立てください。

日程	場所	受付時間
8月5日(月)	保健センター市浦	9:30～10:00
		13:30～14:00
8月7日(水)	生き活きセンター	9:00～11:00
8月19日(月)	保健センター金木	9:30～11:30
8月23日(金)	生き活きセンター	9:00～11:00
8月26日(月)	保健センター五所川原	
8月28日(水)		

■対象者 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳(平成26年3月31日時点での満年齢)の女性

\*対象者には、案内はがきを郵送します

■検査内容 問診(運動や食生活の内容の聞き取り)、骨密度測定(検診車でのX線検査)

\*非利き腕で検査をします

■検査時間 約10分

■料金 1,000円

\*生活保護世帯、住民税非課税世帯、後期高齢者医療被保険者は無料です。

■持参する物 骨粗しょう症検診受診券、保険証、料金、健康手帳(お持ちの方)

### ■申込方法

7月12日(金)までに、電話にてお申し込みください。その際、希望日と案内はがきの宛名下に書かれている名簿番号をお知らせください。7月下旬に骨粗しょう症検診受診券を郵送します。

■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	沖飯詰集会所	7月9日(火)	10:30~12:00
	田川集会所	7月10日(水)	10:30~12:00
	森の家	7月12日(金)	10:00~12:00
	農村婦人の家	7月17日(水)	10:00~12:00
	みなとコミュニティセンター	7月18日(木)	10:00~11:30
	新宮集会所	7月18日(木)	13:30~15:00
金木	大東ヶ丘 コミュニティ消防センター	7月5日(金)	10:00~11:00
市浦	保健センター市浦	7月9日(火)	13:00~14:00
		7月11日(木)	
		7月16日(火)	
		7月18日(木)	
	十三コミュニティセンター	7月11日(木)	13:30~14:30

## こころの相談

- 日時 7月9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 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
7月21日(日)	10:00~16:30	E L M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。  
■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、海外旅行等の経験のある方は、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) へお問い合わせください。

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 元気で長生きするための料理

### 彩りちらし



1人あたり 373kcal 食塩相当量 2.1g

#### ■材料(4人分)

- きゅうり……………1本(80g) 6Pチーズ…4個(80g)
- ゆで卵……………1個 パプリカ(赤) ……40g
- ごはん……………600g スキムミルク…小さじ4

#### 【A】合わせ酢

- 砂糖……………大さじ1と1/2 塩……………小さじ1
- 酢……………大さじ4

#### ■作り方

- ①【A】を混ぜ、合わせ酢を作っておく。
- ② きゅうりは小口切りにし、チーズは1cm角に切る。
- ③ ゆで卵は乱切りにする。パプリカは種を取り、すりおろす。残った皮は包丁で細かく切る。
- ④ ボウルに温かいご飯を入れ、スキムミルク、パプリカと①を混ぜ、冷ます。
- ⑤ ④に②を混ぜ、ゆで卵を散らす。

## みんなの健康教室

- 日時 7月26日(金) 13:00~
- 場所 働く婦人の家3階第3講習室
- テーマ 耳からのめまい
- 講師 山本洋平先生 (山本耳鼻咽喉科)
- 主催 西北五医師会 ■共催 五所川原市

## 救急医療当番医

月日	医療機関名	住所	電話
7月7日(日)	健生五所川原診療所	一ツ谷508-7	35-2542
7月14日(日)	江渡内科医院	旭町7	34-3000
7月15日(月)	かねひらクリニック	旭町55-2	35-3167

※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。