

ごしよがわら

花菖蒲せせらぎまつり

7/6~7/7 菊ヶ丘運動公園



花菖蒲の見頃にあわせ、富士見住民協議会（片山正七会長）が毎年開催している「花菖蒲せせらぎまつり」。

フリーマーケット、カラオケ大会などの催しのほか、7日に行われた子どもゲーム大会では、参加した子どもたちの元気な声が公園内に響いていました。



広報

ごしよがわら

2013
7 15
No.199

主な内容

消費生活相談室へご相談を……………	2
市営住宅入居者募集……………	3
職員募集……………	4
後期高齢者医療のお知らせ……………	5

人口・世帯数

人口	59,193人(-47)
男	27,316人(-18)
女	31,877人(-29)
世帯数	25,201世帯(+7)
6月30日現在(前月比)	

あわてずに！ 消費者被害に遭わないために 消費生活相談室にご相談を

近年、消費者被害は増加する一方で、その手口は巧妙化しています。

特に高齢者は自宅にいることが多いため、訪問販売や電話勧誘販売による被害に遭いやすいのが特徴です。

消費生活相談室は、消費者が受けた訪問販売、電話勧誘等での契約、取引に関するトラブルを解決に導くため、皆さんからのご相談をお受けしています。

契約トラブルに遭ってなくても、契約に関する様々な質問や悪質商法と思われる情報提供等を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。

事例1 健康食品の送り付けに注意！

【手口】

ある日、突然「サプリメント購入の申し込みを受けたので送る」と電話が来て、「頼んでない」と断っても「証拠がある」「もう送った」「集金に何う」「裁判になる」などと言葉巧みに不安をあおり、支払いを要求してきます。

【予防と対策】

- ・商品勝手に送り付けられたからといって、契約が成立したわけではありませんので、請求に応じる必要はありません。
- ・運送業者が荷物を配達してきても、不審な荷物は受け取りを拒否することができます。配達人に少しの間待ってもらい、送り主の情報（送り主名、所在地、電話番号、商品名、値段など）をメモし、受取拒否と伝えましょう。代引（代金引換）で商品が届いても、受け取りを拒否することができます。
- ・荷物を受け取ってしまうと14日間の保管義務が生じます。また、開封すると契約する意思があったと判断されてしまいますが、クーリング・オフできる場合もあります。あきらめずに消費生活相談室に相談しましょう。

高齢者の被害が急増しています



事例2 もうけ話に注意！

【手口】

「投資をすれば1年で2倍になる」などと電話で勧誘し、金銭をだまし取ります。多くの人から資金を集めるため、初めのうちは配当金を支払ってくれますが、しばらくすると配当金は支払われなくなり、元手を取り返せないまま連絡がとれなくなってしまいます。

【予防と対策】

- ・支払ってしまった金銭を取り戻すことは極めて困難です。
- ・「絶対にもうかる」と断定したり、「いま契約しなければ損をする」などと急いで契約を求めてきても、あわてて契約することはせず、消費生活相談室に相談しましょう。

お問い合わせ・相談先
商工観光課消費生活相談室

(市役所3階)

相談専用直通電話〈平日 9:00～16:30〉

TEL 33-1626

市営住宅入居者募集（8月公募）

■募集期間

8月1日(木)～9日(金)（土・日曜日を除く）

■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

▽広田団地（S51～S58年度建設）

・鉄筋コンクリート造4階建3DK

・募集戸数4戸（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／1人以上で申請可（年齢等制限あり）

▽松島団地（H15年度建設）

・木造2階建2DK

・募集戸数1戸（1階）

・家賃1万9400円～3万8200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）

▽富士見団地（H5年度建設）

・鉄筋コンクリート造4階建3LDK

・募集戸数1戸（4階）

・家賃2万1900円～4万3100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

金木地区

▽さくら団地（H22年度建設）

・木造平屋建1LDK

・募集戸数1戸

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

・家賃1万7600円～3万4500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）

■常時公募

次の市営住宅は随時入居者を募集しています。

金木地区

▽第二金木団地

・コンクリートブロック造2階建3DK 1戸

▽第二金木団地

・木造平屋建3DK 1戸

市浦地区

▽岩井団地

・木造平屋建3LDK 1戸（3人以上で申請可）

■家賃等について

家賃は収入に応じ決定します。敷金は家賃の3カ月分、共益費・駐車場料金は別途徴収します。

■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、公開抽選で決定します（抽選日は申請者に個別に連絡）。

随時募集の住宅は先着順で入居者を決定します。

*原則として持ち家のある方は申請できません。申請に必要な書類、入居者資格等詳細はお問い合わせください。

コミュニティセンター中川で

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 7月30日(火) 18時～20時

■会場 コミュニティセンター中川

*今後日程が確定次第、お知らせしていきます。



6月26日に嘉瀬コミュニティセンターで開催された住民懇談会には13名の地区住民が参加し、今年度の予算や、地区の公共施設についてなど、18件の質問、意見、提案がありました。

市では、緊急性や重要性を十分考慮しながら、検討となった案件の解決に向け取り組んでいきます。

■お問い合わせ先 総務課 内線2117

平成25年度 五所川原市 職員の募集

■試験案内および受験申込書

人事課、金木・市浦総合支所庶務係で配布（平日 8:30～17:15）します。
市ホームページからもダウンロードできます。

■受付期間

8月16日(金)まで

■お問い合わせ・申込先

人事課 TEL 35-2111 内線 2142



職 種	採用予定人員	受 験 資 格	試験の日時・場所・内容
上級一般事務	11名程度	昭和59年4月2日以降に生まれ、大学もしくは大学院を卒業した方または平成26年3月に卒業見込みの方	〔第1次試験〕 ■日時 9月22日(日) 9:00～ ■場所 五所川原第一中学校 ■内容 ①教養試験 ②事務適性検査 ③専門試験 〔第2次試験〕 ■日時 10月27日(日) (予定) ■場所 働く婦人の家 ■内容 ①面接試験 ②作文試験 ③身体検査
初級一般事務	2名程度	昭和61年4月2日以降に生まれ、高等学校もしくは短期大学を卒業した方または平成26年3月に卒業見込みの方（大学もしくは大学院を卒業した方または平成26年3月に卒業見込みの方を除く）	
社会福祉士	1名程度	昭和59年4月2日以降に生まれ、大学もしくは大学院を卒業した方または平成26年3月に卒業見込みの方で、社会福祉士の資格を有する方または資格取得見込みの方	
保健師	1名程度	昭和59年4月2日以降に生まれ、大学もしくは大学院を卒業した方または平成26年3月に卒業見込みの方で、保健師の資格を有する方または資格取得見込みの方	
上級建築	1名程度	昭和56年4月2日以降に生まれ、大学もしくは大学院を卒業した方で、一級建築士の資格を有する方	
上級土木	2名程度	昭和59年4月2日以降に生まれ、大学もしくは大学院で土木工学科またはこれに類する課程を修めて卒業した方または平成26年3月に卒業見込みの方	
障害者限定 (一般事務)	2名程度	昭和59年4月2日以降に生まれ、高等学校卒業以上の学歴を有する方または平成26年3月に卒業見込みの方で次のすべての要件を満たす方 ①身体障害者手帳の交付を受けている方 ②自力により通勤ができ、かつ介護者なしに職務の遂行が可能な方 ③活字印刷文による出題に対応できる方 ④口述により面接試験に対応できる方	

火災・救急出動概況						
五所川原市管内 6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	12	151	1,010	4	17
平成24年	0	7	145	965	0	7
比 較	2	5	6	45	4	10

全国統一 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)

7月31日(水)は

以下の納期限です。忘れずに納めましょう。

固定資産税 第2期 国民健康保険税 第1期	介護保険料 第1期	後期高齢者 医療保険料 第1期
収納課 内線 2250	介護福祉課 内線 2453	国保年金課 内線 2338

平成25年度 五所川原地区 消防事務組合 職員の募集

■試験案内および受験申込書

消防本部総務課、金木・市浦・鶴田・中里・小泊消防署で配布(平日8:30~17:15)します。

■受付期間

8月9日(金)まで

■お問い合わせ・申込先

消防本部総務課 TEL 35-4382 内線 1010



試験職種	採用予定人員	受 験 資 格	試験の日時・場所・内容
消 防 職 (A)	4名程度	①昭和58年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方で高等学校卒業以上の学歴を有する方または平成26年3月に高等学校卒業見込みの方 ②採用時において五所川原市に居住できる方 ③身体が健全であること ④視力(矯正視力を含む)が両眼で0.8以上かつ一眼で0.5以上、赤色、青色、黄色の色彩の識別ができること ⑤自動車運転免許の普通免許(オートマチック車限定を除く。以下同じ)を所持している方または採用の日までに普通免許を取得できる方(ただし、平成26年3月に卒業見込みの方は、採用後1年以内に普通免許を取得できる方)で、採用後5年以内に大型免許を取得できる方	【第1次試験】 ■日時 9月22日(日)9:00~ ■場所 消防本部 ■内容 ①教養試験 ②消防適性検査 ③体力測定 【第2次試験】 ■日時 10月20日(日)(予定) ■場所 消防本部 ■内容 ①作文試験 ②面接試験
消 防 職 (B)	2名程度	①昭和58年4月2日以降に生まれた方で、救急救命士の資格を有する方、救急救命士養成専門学校卒業および平成26年3月卒業見込みの方または短期大学(専門学校含む※)卒業以上および平成26年3月卒業見込みの方で、採用後、救急救命士養成研修所に入所可能な方 ※学校教育法第125条第3項に規定する「専修学校の専門課程」修業年限2年以上の専門学校 ②採用時において中泊町に居住できる方 ③身体が健全であること ④視力(矯正視力を含む)が両眼で0.8以上かつ一眼で0.5以上、赤色、青色、黄色の色彩の識別ができること ⑤自動車運転免許の普通免許(オートマチック車限定を除く。以下同じ)を所持している方または採用の日までに普通免許を取得できる方(ただし、平成26年3月に卒業見込みの方は、採用後1年以内に普通免許を取得できる方)で、採用後5年以内に大型免許を取得できる方	【第1次試験】 ■日時 9月22日(日)9:00~ ■場所 消防本部 ■内容 ①教養試験 ②消防適性検査 ③体力測定 【第2次試験】 ■日時 11月3日(日)(予定) ■場所 中里消防署 ■内容 ①クレペリン検査 ②面接試験

後期高齢者医療制度のお知らせ

1 後期高齢者医療被保険者証の1斉更新について

平成25年8月1日は被保険者証の更新日です。新しい被保険者証は、7月下旬に「市からの郵送」(または「市窓口でのお引渡し」となり、有効期限は平成27年7月31日までとなります(ただし、保険料の滞納等の理由により納付相談が必要な方は、有効期限及び更新時期が異なる場合があります)。現在使用している被保険者証は、平成25年8月1日以降に市の後期高齢者医療担当窓口に戻還するか、裁断の上、確実に破棄してください(郵送による返還もできます)。

▽手元に届いたら、記載内容を確認し、誤りがある場合には市窓口申し出ください。

▽平成24年中の所得状況等により、8月1日から医療機関窓口での自己負担割合が変わる場合があります。

2 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証について

《既に交付を受けている方》

平成25年7月31日が有効期限ですが、平成24年中の所得状況等により、平成25年度も引き続き低所得Ⅱまたは低所得Ⅰと判定された方については、新しい認定証(有効期限は平成26年7月31日まで)が郵送されますので、更新手続きの必要はありません。

《新たに交付を希望する方》

平成25年度住民税非課税世帯の方で、新たに認定証の交付を希望する方は、後期高齢者医療被保険者証と印鑑を持参の上、手続きしてください。

お問い合わせ先

国保年金課 内線23308
青森県後期高齢者医療広域連合 TEL017(721)30021

国民年金のお知らせ

国民年金(免除) 相談会を行います

国民年金保険料について、経済的な理由で納付困難な場合には、免除制度があります。免除を希望する方は、一度ご相談ください。

■日時 7月25日(木)・26日(金) 10時~15時

■場所 市民学習情報センター2階視聴覚室

■持参するもの 年金手帳・印鑑(認め印)

*免除申請する方で平成24年3月31日以降に離職した方は、雇用保険受給資格者証または離職票も持参してください。なお、代理人がお越しになるときは委任状が必要となります。

お問い合わせ先

国保年金課 内線2332
弘前年金事務所 TEL0172(27)1337

「わたしと年金」エッセイ募集

日本年金機構では、中学生以上の方を対象に公的年金制度との関わりについてエッセイを募集します。

▽1000字~2000字以内で氏名、ふりがな、年齢、性別、住所、電話番号、職業または所属(会社名、学校名等)を明記し、9月20日(金)までに郵送または電子メール(watashitonenkin@nenkin.go.jp)で、応募してください(ワード文書形式の場合は、横書きA4版40字×35行)。

お問い合わせ・提出先

〒168-8505
東京都杉並区高井戸西3-5-14
日本年金機構サービス推進部
サービス推進グループ「わたしと年金」担当
TEL03(5344)1100

◎広報有料広告

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
 ・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。
 営業時間 8時00分から17時00分

五所川原市を応援します!
 株式会社 **おいしいぼう**
美味心房

五所川原市大字稲葉字米崎68-5
 TEL 0173-26-7255

meiji 正社員募集!!

(株)明治特約店

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】 エフオーム賞与、各種社会保険完備

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

第5回奥津軽ウォーク参加者募集
 奥津軽ウォーキング実行委員会
 TEL(34)7398 中村

●9月22日(日) 雨天決行
 菊ヶ丘運動公園集合
 ・18km(五農の森・津軽金山焼)
 ・13km(堺野沢ため池公園)

受付7時15分 出発式8時15分
 ・5km(立佞武多の館)
 受付8時30分 出発式9時30分
 ◇持ち物 昼食、水筒、雨具、敷物、汗拭き等

◇参加資格 参加コース程度歩ける方。ただし小学生以下は保護者の同伴が必要です。
 ◇参加料 大人1000円、中・高校生500円(小学生以下無料)

◎参加申込 所定の申込書により、8月20日(火)までに。その後は大会日まで受付しますが記念品などが行き渡らない場合もあり。
 世界遺産白神山地
 暗門の滝ウォーク
 五所川原歩こう会事務局
 TEL(35)6015 田中

●8月25日(日) 雨天決行 菊ヶ丘運動公園駐車場 7時集合
 ◇コース 暗門第3の滝約5・2km
 ◇参加資格 健康でコース距離を

歩ける方
 ◇参加料 3000円(バス代、施設利用料、お弁当代、保険代)
 ◇飲料水、雨具、入浴道具、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 7月30日(火)
 *随時会員を募集しています。
 津軽の唄っこおべるべ教室
 NPO法人かなぎ元気倶楽部
 TEL(54)1616 葛西

歩ける方

●期間 7月25日～9月12日の毎週木曜日(8月15日は除く) 18時30分～19時30分
 ●場所 津軽三味線会館多目的ホール
 ◇講師 第42代青森県民謡王座 川村貞男氏
 *9月15日(日)・芦野公園湖上ステージにて、「めざせ1000人!ギネスに挑戦」を実施。

●9月8日(日) 8時スタート
 ナクア白神ゴルフコース
 ◇競技 18H、新ベリア方式、36打切、トリプルカット
 ◇参加資格 市民、市内に職場を有する方、各市町村の体協が推

薦める方
 ◇参加費 コンペ・懇親会5000円、コンペのみ3000円
 *当日キャンセルの場合は、参加料金をいただきます。
 ◇プレー代 一般1万5000円、イーグル会7500円、シニアクラブ7000円(昼食代含む)
 *キャディ付きは別途料金です。
 ◎申込方法 ワンパーティー(3名以上)何組でも可、または個人。8月23日(金)までに事務局へFAXで申込み(電話不可)。
 *申込用紙は事務局にお問い合わせください。

チャリティ募金募集
 1人500円以上のご協力をお願いします。当日、会場に募金箱を用意します(市へ寄附します)。
 認知症の人と家族のつどい
 公益社団法人認知症の人と家族の会青森県支部
 TEL0178(35)0930
 津軽地域世話人 山本

●9月8日(日) 8時スタート
 ナクア白神ゴルフコース
 ◇競技 18H、新ベリア方式、36打切、トリプルカット
 ◇参加資格 市民、市内に職場を有する方、各市町村の体協が推

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所です。
 1人で悩まず語り合い、和やかな介護にしましょう。男性介護者の参加も歓迎します。
 ●日時 8月4日(日) 13時～15時
 ●場所 市民学習情報センター

薦める方

●9月8日(日) 8時スタート
 ナクア白神ゴルフコース
 ◇競技 18H、新ベリア方式、36打切、トリプルカット
 ◇参加資格 市民、市内に職場を有する方、各市町村の体協が推

●9月8日(日) 8時スタート
 ナクア白神ゴルフコース
 ◇競技 18H、新ベリア方式、36打切、トリプルカット
 ◇参加資格 市民、市内に職場を有する方、各市町村の体協が推

●9月8日(日) 8時スタート
 ナクア白神ゴルフコース
 ◇競技 18H、新ベリア方式、36打切、トリプルカット
 ◇参加資格 市民、市内に職場を有する方、各市町村の体協が推

●9月8日(日) 8時スタート
 ナクア白神ゴルフコース
 ◇競技 18H、新ベリア方式、36打切、トリプルカット
 ◇参加資格 市民、市内に職場を有する方、各市町村の体協が推

●9月8日(日) 8時スタート
 ナクア白神ゴルフコース
 ◇競技 18H、新ベリア方式、36打切、トリプルカット
 ◇参加資格 市民、市内に職場を有する方、各市町村の体協が推

◇参加費 無料

*事前申込みは不要です。直接会場へお越しください。
 身体障害者相談員のお知らせ
 家庭福祉課 内線2432
 身体障害者相談員の異動がありましたのでお知らせします。
 ◇退任 羽野木沢 阿部彦一氏

生き生きセンターからのお知らせ

8月13日(火) は入浴施設の営業がお盆休みとなります。
 ご了承ください。
 TEL 33-5432

～青森ひばと森林鉄道の山歩き～

奥津軽の新たな観光を創造するシンポジウム

「青森ひばの森」と「森林鉄道跡」を山歩きで紹介する奥津軽の新たな観光商品づくり。今回は、世界中の自然を散策してまわった旅行作家シェルバ齊藤氏をゲストに、青森ひばの魅力と奥津軽山歩き観光の可能性を熱く討論します。

参加者募集中

■日時：7月27日(土) 18:00～20:30(開場：17:30 開演：18:00)
 ■場所：津軽三味線会館 多目的ホール ■参加費：無料
 ■ゲスト：シェルバ齊藤氏(旅行作家、バックパッカー) 木村宏氏(NPO法人信越トレイルクラブ)等

お問合せ・お申込み
 TEL: 54-1616
 NPO法人かなぎ元気倶楽部



環境省エコツーリズム大賞受賞
 官民協働した魅力ある観光地の再建・強化事業(観光庁)

図書館からのお知らせ

夏休みこどもの集い

- 日時 7月24日(水)
10:30~
- 場所 市立図書館2階
絵本の読み聞かせ、パネルシアターをします。
申込みは不要ですので、お友達、おうちの人と一緒にどうぞ。歌う準備もしてきてね♪



津軽の「むがしっこ」をきこう

- 日時 7月27日(土) 10:30~
- 場所 市立図書館2階
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。
6月は「狛犬(こまいぬ)」「狛犬がにらみ合っているのはね…」のお話を聞いたり、ねぶたの歌を歌ったりしました。7月はどんな話かな?
大人も子どもも楽しめる「むがしっこ」「わらべうた」、みんなぎにこいへえ♪

図書館を案内します(大人限定)

- 日時 7月28日(日) 10:30~
- 場所 市立図書館
今回は大人の方のための案内です。
図書館の中を案内し、本を探す・予約するのを一緒にやってみます。お友達やお仲間と一緒に気軽にお出でください。申込みは不要です。

雑誌のリサイクル

- 保存期限の過ぎた雑誌を、ご希望の方に無料でお譲りします。
来館し、好きなものをお持ち帰りください。
- 日時 7月27(土)・28日(日) 9:30~17:00
- 場所 市立図書館1階ロビー

お問い合わせ先 市立図書館 TEL 34-4334

ヤッテマレ ヤッテマレ 「立佞武多」に参加しませんか

五所川原立佞武多に参加して、一緒に重さ19tの立佞武多を曳いてみませんか。



- 参加は無料です。
- 日時 8月6日(火)
19:00~21:00

- 集合場所 立佞武多の館
- 申込方法 7月22日(月)までに観光協会へお申し込みください。
*参加者には、Tシャツ、おにぎり、ジュースを配布します。
- お問い合わせ先

社団法人五所川原市観光協会 TEL 38-1515

ヤッテマレ軽トラ市

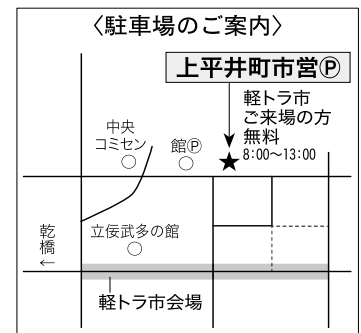
約40台の軽トラックの屋台で、地域でとれた新鮮な農林水産物、加工品や工芸品などの地域特産品を販売するほか、会場では多彩な催しを予定しています。

10月まで毎月1回開催します。

- 日時 7月28日(日)
8:30~13:00
(雨天決行)

- 場所 立佞武多の館前の通り
軽トラ市会場

- 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(洋服のマルウ内) TEL 34-2228



来年以降も、市内全域の消火栓(約1100基)の塗装を完了するまで継続する予定です。

◎五所川原塗装工業会(稲見鉄男会長) 〓消火栓塗装奉仕・95基

五所川原塗装工業会の皆さんには、平成20年から消火栓の塗装奉仕をしていただいています。

〓 舞踊訪問、タオル52本 (以上3件くるみ園へ)

◎金木地区婦人会(外崎れい子会長) 17名

〓 朝日商事(株)(大西弘晃代表取締役社長) 4名 〓 草取り奉仕

◎山菜あかみず8kg

◎外崎れい子さん(金木)

「善意の花かご」
「どうもありがとうございました」

9月29日(日) 14:00~16:00 オルテンシア小ホール

◇内容 司会：高杉滝夫氏（つがる西北五広域連合西北中央病院）

- ①おなかのがんの予防 講師：中路重之氏（弘前大学大学院医学研究科社会医学講座）
- ②ピロリ菌と胃がん 講師：千葉裕樹氏（つがる西北五広域連合西北中央病院第一内科）
- ③胃・大腸がんの内視鏡的治療 講師：小山隆男氏（つがる西北五広域連合西北中央病院第一内科）
- ④肝炎と肝臓がん 講師：高橋敏之氏（つがる西北五広域連合西北中央病院第一内科）

◇申込方法 電話またはメール（代表者氏名、住所、参加人数を記載）にてお申し込みください。申込みいただいた代表者へ後日、整理券（粗品の引換券）を送ります（定員 350 名、入場無料）。

*ご来場いただいた方に『メタボリメジャー』をプレゼント。
〔メタボリメジャー：腹囲計測器。BMI(肥満度の指標)を調べる機能付き。〕



■お問い合わせ・申込先

つがる西北五広域連合西北中央病院管理課経営企画係
TEL 35-3111 内線 381 E-mail keiei-kikaku@seihoku-hosp.com

傾聴ボランティア養成講座

あなたの傾聴が、家族や周りの人のこころを元気にします。

傾聴という聴き方を体験したり、学んでみませんか。

日程	内容
8月21日(水)	自分を知り、コミュニケーション力を高める
9月20日(金)	対象者を理解し、価値観の多様性を知る
9月26日(木)	聴くスキル(技法)を身につける①(講義)
	聴くスキル(技法)を身につける②(演習)
10月9日(水)	聴くスキル(技法)を身につける③(演習)
10月23日(水)	聴くスキル(技法)を身につける④(演習)
11月6日(水)	改めて聴くことの大切さを理解する

- 会場 市民情報学習センター
- 時間 13:30~15:30(受付13:00)
- 講師 田中真氏（弘前大学大学院保健学研究科助教、あおもりのちの電話研修副委員長）
- 料金 無料
- 申込方法 各実施日の2日前までに電話かFAX（参加者名、希望日、住所、電話番号、生年月日をご記入ください。様式自由）にてお申し込みください（複数回の申込可能）。
- *全講座の受講が原則ですが、興味のある回だけの参加もできます（4講座以上の受講者には修了証を交付します）。
- お問い合わせ・申込先 健康推進課 内線2367 FAX35-2130

メディコトリム参加者募集

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

- ・8月15日(木) 18:00~20:00 体力測定、運動・栄養指導、医師講話
- ・8月29日(木) 18:00~20:00 個別栄養・運動処方箋の発行、運動・栄養指導、医師講話

*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、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 津川信彦氏（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こしてください。
- 申込方法 8月8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



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	福岡集会所	7月30日(火)	13:00~14:30
金木	金木東部地区コミュニティセンター	7月31日(水)	10:00~11:00
市	保健センター市浦	7月23日(火)	13:00~14:00
		7月25日(木)	
		7月30日(火)	
		8月1日(木)	
浦	市浦老人生きがいセンター	7月24日(水)	13:30~14:30
	桂川集会所	7月30日(火)	10:00~11:00

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 8月16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
8月8日(木)	9:15~10:45	青森県合同庁舎
	12:15~13:30	介護老人保健施設緑風苑
	14:15~16:00	フコク生命

■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)へ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)
母子健康手帳は、受付開始前の11時から会場に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	8月6日(火)	保健センター五所川原	平成25年3月生まれ全地区
1歳6カ月児健診	8月27日(火)		平成24年2月生まれ全地区
3歳児健診	8月21日(水)		平成22年2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等は、健康推進課にご連絡ください。

*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。マタニティ教室も併設しますので、妊婦さんも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
8月9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
8月22日(木) 10:30~11:30	保健センター市浦	○8月勉強会テーマ(11:00~)「こどものスキンケア」 「ママのための子育て支援情報紹介」
8月23日(金) 10:00~11:30	保健センター金木	

救急医療当番医

月日	医療機関名	住所	電話
7月21日(日)	増田病院	新町41	35-2726
7月28日(日)	川崎胃腸科内科医院	敷島町56	34-3330

※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。