

# 総合防災訓練

10/5 主会場 嘉瀬小学校



消防事務組合、消防団、陸上自衛隊、河川国道事務所、警察署、その他関係機関のほか、町内会など約300人が参加した「五所川原市総合防災訓練」。

大雨により嘉瀬地区にて土石流が発生、また、金木川の堤防が一部崩落したことを想定し、災害対策本部設置・運営、避難誘導、救助・救急、給水、炊き出しなど、さまざまな訓練を行い、万が一のときに備えた災害対策を検証しました。

東日本大震災では、電話の不通、道路の損壊、停電、断水、火災などにより、行政や消防などの防災関係機関の活動力が著しく低下したことから、被害を防止・軽減するためには地域住民自らの防災対策が重要であることが指摘されています。

皆さんも、非常持出品の管理や、避難経路の確認など、日頃から災害に対する備えを！



# 五所川原

2013  
**10 15**  
No. 205

### 目次

五所川原市の家計簿……………	2
福祉避難所確保の協定締結…	4
図書館読書週間……………	11
市民総合文化祭……………	13
ごしょがわら産業まつり…	14

### 人口・世帯数

人口/59,132人	(-2)
男 /27,286人	(+4)
女 /31,846人	(-6)
世帯数/25,244世帯	(+28)

9月30日現在(前月比)

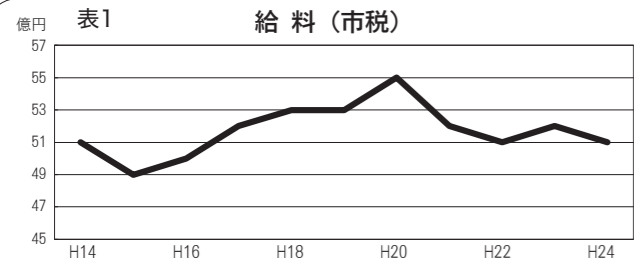


# 五所川原市の家計簿

平成24年度決算をお知らせします

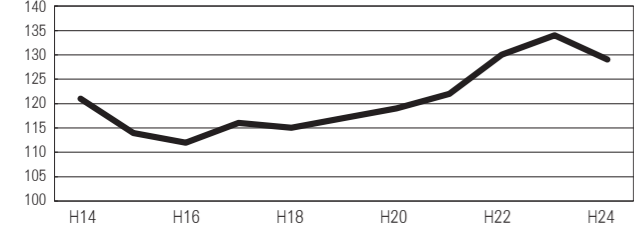


## 収入の年度別推移 (平成14年度～平成24年度)



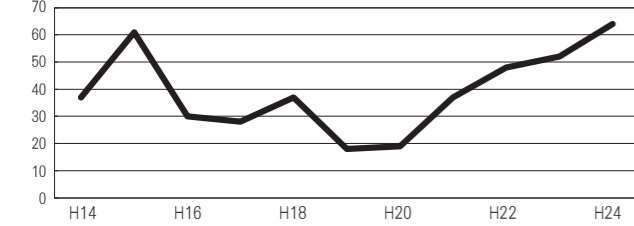
16年度以降、国(所得税)から地方(個人住民税)への税源移譲等により市税は年々増加していましたが、リーマンショックに始まった世界的不況により21年度から大きく落ち込みました。23年度の増は、固定資産税・たばこ税の増によるものですが、24年度は評価替えによる価格の下落で固定資産税が減っています。

## 表2 親からの仕送り(地方交付税ほか)



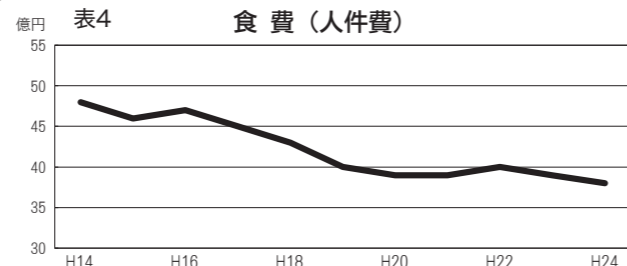
16年度までは地方交付税が減り続け、現在は持ち直してきているものの、普通交付税の合併に伴う国の財政支援が26年度までとなっているため、その後は大きく落ち込むことが予想されます。※表9参考

## 表3 銀行借入(市債)



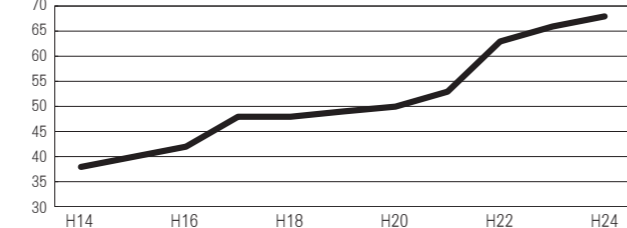
市債は、21年度以降の発行額が伸びています。これは、臨時財政対策債の増加、一部事務組合等による事業(汚泥再生処理センター・病院・消防庁舎建設など)の影響によるものです。

## 支出の年度別推移 (平成14年度～平成24年度)



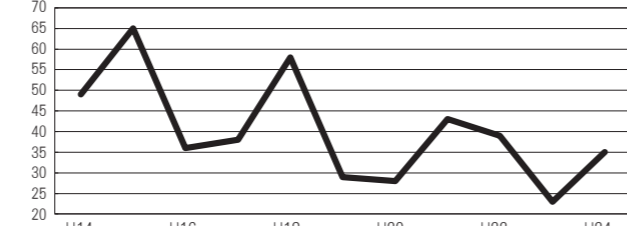
人件費は、退職者の数に比べて新たな採用者の数を抑えることによって減らすように努めています。特に19年度から21年度までは職員給与と議員報酬のカットなどにより低く抑えられ、その後も減少しています。

## 表5 医療費(扶助費)



扶助費は、生活保護費や障害福祉サービス費などの増加に伴い、年々増加しています。22年度の増加が特に大きいのは子ども手当の支給が開始されたためです。扶助費は、国の制度に伴うものであり、減らすことが難しい費用です。

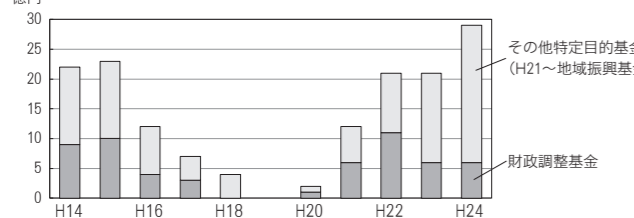
## 表6 家の増改築費(普通建設事業費等)



普通建設事業費は21・22年度は国の生活対策や経済危機対策などの臨時交付金の影響により、24年度は中央小学校建設事業などにより増加しています。今後も大型建設事業により増加が予想されますが、事業の厳選・集中化を図り、効率的な公共施設の整備に努めます。

## 市の借金と預金

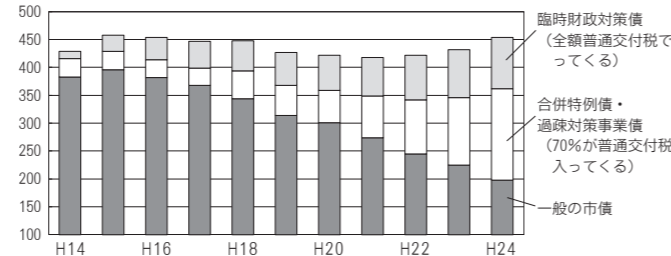
### 表7 預金残高(基金残高)



基金は厳しい財政運営の中で19年度に底をつきました。現在は回復しつつあり、特に21年度から始めた地域振興基金の積立は24年度末に20億円を超え、運用益を市民提案型事業などに活用しています。

当市は財政基盤が脆弱であるため、災害などの突発的な事態や27年度以降の普通交付税合併算定替の段階的縮減(表9)に対応できるようさらに基金を積み上げていく必要があります。

### 表8 借金残高(市債残高)



市債残高は、15年度までは増加していましたが、普通建設事業の厳選・集中化を図ることにより、減少させてきました。

表3のとおり必要不可欠な事業の実施により市債が増えているため、市債残高としては今後増加していくことが予想されますが、合併特例債や過疎対策事業債という、国の財政支援がある有利な市債を活用し、市の実質的な負担を少しでも減らしています。

平成24年度五所川原市普通会計決算の状況について、一般家庭の家計の収入・支出の項目に置き換えてみました。  
※普通会計とは、一般会計、高等看護学院特別会計、公共用地先行取得事業特別会計の3会計を合わせたものです。

### 【収入内容】

(億円〈家計としてみるときは万円〉)

家庭での収入	市での歳入	H22	H23	H24
親からの仕送り	地方交付税、各種交付金	130	134	129
親からの援助	国庫支出金、県支出金	67	66	69
銀行借入	市債	48	52	64
給料	市税	51	52	51
パート収入	分担金及び負担金、使用料及び手数料	8	7	7
預金引出	財産収入、繰入金	2	13	8
繰越金	繰越金	1	0	1
その他収入	寄附金、諸収入	5	6	6
収入合計		312	330	335

### 【支出内容】

(億円〈家計としてみるときは万円〉)

家庭での支出	市での歳出	H22	H23	H24
食費	人件費	40	39	38
医療費	扶助費	63	66	68
光熱水費	物件費	28	30	28
家具等の修理代	維持補修費	8	10	8
子どもへの仕送り	公営企業会計負担金・補助金・出資金、一部事務組合等負担金、特別会計繰入金	65	89	88
借金の返済	公債費	50	49	48
冠婚葬祭費	補助費等(公営企業会計負担金・補助金、一部事務組合等負担金を除く)	6	8	8
家の増改築費	普通建設事業費等	39	23	35
投資・出資・貸付金	投資及び出資金、貸付金(公営企業会計出資金を除く)	1	1	1
貯蓄	積立金	5	5	5
支出合計		305	320	327

## 平成24年度の決算を家計に例えると……

### 収入(歳入)

1年間の収入は335万円あり、自分で稼いだお金は73万円(収入の表網掛け部分の計。収入全体の21.8%)です。

前年度からの変化の大きいところでは、銀行借入が12万円増え64万円となりました。銀行借入は、ふつう自分の家の増改築のためにするのですが、子どもの家の増改築等自分の財産形成につながらないものも含まれています。

### 支出(歳出)

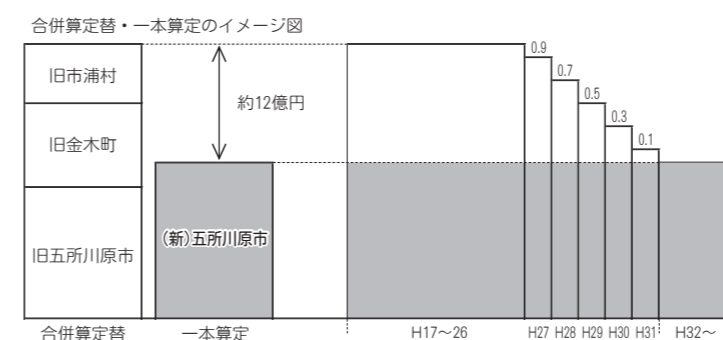
1年間の支出は327万円、生活していく上でどうしても必要となるお金は278万円(支出の表網掛け部分の計。支出全体の85.0%)です。

前年度からの変化の大きいところでは、自分の家の増改築費が12万円増え35万円となりました。

なお、収入から支出を差し引いた額のうち6万円を将来の支出に備えて貯蓄しています。

## 普通交付税の合併算定替

表9



当市の歳入の約1/3を占める普通交付税は、合併の特例として、本来の額よりも多く交付されていますが、27年度から段階的に減少するため、今後事業の厳選・集中化が一層必要になってきます。

## 健全化判断比率

表10

全国のまちの財政状況を見ると、新聞報道等によく見かけなのが健全化判断比率です。五所川原市はどの比率も基準を下回っているものの、実質公債費比率(財政の規模に対する実質的な借金返済額の割合)がやや高い値を示しています。

	H22	H23	H24	早期健全化基準(H24)	財政再生基準
実質赤字比率	—	—	—	12.63	20.0
連結実質赤字比率	—	—	—	17.63	30.0
実質公債費比率	19.6	17.7	16.5	25.0	35.0
将来負担比率	156.0	145.4	142.8	350.0	—

これまでみてきたように、市の家計は、食費(人件費)を抑えても医療費(生活保護費など福祉に係る経費)や子どもへの仕送り(公営事業会計や一部事務組合等に係る経費)にお金がかかり、また、家の増改築費(不可欠な公共施設の整備・更新)が増えているため、支出はなかなか減りません。一方で収入は給料(市税)も回復はなかなか見込めず、親からの仕送り(地方交付税)や援助(国庫支出金)に頼らざるを得ない状況です。

今後とも、支出面では事業の厳選・集中化を行い、収入面では有利な財源の確保に努めることはもちろん、これから予定されている事業等を見据えた財政推計に基づき、計画的な財政運営を目指していきます。

代表し協定書に署名した  
青森民友厚生振興団の  
島村吉三久理事長(右)



9月25日に生き生きセンターで行われた協定締結式には17法人が参加。市長から協定書が手渡されました。

# 福祉避難所 61施設

## 確保に関する協定を締結しました

**市**は、30法人との間で、福祉避難所の確保に関する協定を締結しました。

福祉避難所は、一般の避難所での生活では困難をきたす方のために開設される二次的な避難所で、原則として市災害対策本部がその必要性を判断し、協定を締結した法人の施設へ要請し、開設されるものです。

福祉避難所へ避難する対象となるのは、介護保険施設や医療機関等へ入所・入院していないものの、身体等の状況や医療面でのケアの必要性から、避難所での生活において特別な配慮を必要とする高齢者、障害者、

妊婦等(「要援護者」といいます)の方々です。

また、要援護者を介助する方も、一緒に福祉避難所に避難することができます。

災害発生時には、要援護者も初めは市指定の避難所へ避難し、そこで受け入れ態勢等を確認した上で、福祉避難所へ移ることになります。

今回の協定締結で、市内61施設が福祉避難所として開設できることとなり、食事や生活必需品を支給するほか、相談を受ける職員を配置するなど、要援護者の避難生活を支援する体制が整うこととなります。

### 協定締結法人一覧

特定非営利活動法人あーど	社会福祉法人勲功会	社会福祉法人拓心会
社会福祉法人愛生会	有限会社ケアサービスたんぼぼ	株式会社つづり
社会福祉法人青森民友厚生振興団	株式会社五所川原ケアセンター	社会福祉法人白生会
社会福祉法人あしの会	社会福祉法人五所川原市社会福祉協議会	医療法人白生会
有限会社挑	医療法人済生堂増田病院	特定非営利活動法人ほほえみの会
有限会社ウイング	有限会社さかもと	株式会社まごころ
社会福祉法人内湯療護園	有限会社さくら会	特定非営利活動法人MEGO
社会福祉法人梅沢厚生会	有限会社修清	有限会社ユアホーム
社会福祉法人叶福祉会	社会福祉法人すわん	社会福祉法人若菜会
社会福祉法人共生会	医療法人社団清泉会	社会福祉法人和晃会

お問い合わせ先 保護福祉課 内線2424

# 10市大祭典

9/21 ~ 9/23 今年も参加しました

県内10市の祭りや食を一堂に集めた「おおもり10市（とし）大祭典」が、9月21日～23日、八戸市庁舎前をメイン会場に開催されました。

祭りは東日本大震災からの復興と地域経済の活性化を目的に県内10市が連携したもので、昨年の青森市での開催に続き2回目となります。

会場では、高さ約12mの「美髯公（びぜんこう）関羽」と約6mの「弁慶不動」の2台の立佞武多が来場者の注目を集めたほか、「10市屋台村・青森お土産市場」に出品したアップルパイ、りんごジュースなどはいずれも好評。特にしじみラーメンは長い行列が出来る程の人気で、1200食を完売しました。来年は弘前市で開催する予定です。



写真①「美髯公関羽」の八戸市での雄姿。②ごしよりんも参加。③行列が並ぶ、大人気のしじみラーメン。



## 紹介 市広告掲載事業

財政状況が厳しさを増す中、市では、行政改革に積極的に取り組んでいます。

広告掲載事業は、市有財産を広告媒体として、民間事業者等に有料で提供することで、地域経済の活性化を図るとともに、市の新たな財源確保を目的として、平成19年度から取り組んでいます。

昨年度は約500万円の広告料収入がありました。今後も新たな財源の確保に積極的に取り組んでいきます。

### ■現在実施中の広告掲載事業

#### ▽広報ごしよがわら

広報ごしよがわらに広告を掲載しています。

・申込先：総務課 内線2117

#### ▽市ホームページ

市ホームページにバナー広告を掲載しています。

・申込先：総務課 内線2117

#### ▽市広報用モニター事業

庁舎内モニターにて行政情報と広告を放映しています。

・申込先（官民協働事業協定締結）

長田廣告株式会社青森営業所

Tel 017(762)4711

#### ▽市案内地図表示板設置事業

12月に市役所に設置を予定している、庁舎・市街地案内地図掲示板に広告を掲載します。

・申込先（官民協働事業協定締結）

表示灯株式会社仙台支社 Tel 022(262)2611



広報用モニター

# 祝 100歳

## 長寿に内閣総理大臣から祝状



祝状を手に「これからも健康で長生きしたい」と笑顔を見せるみよさん

今年度100歳を迎える方に内閣総理大臣からの祝状と記念品、県知事からの顕彰状が贈られ、当市の18名を代表して、新谷みよさん(松島町)宅を9月24日、市長が訪問し、伝達しました。

大正3年1月18日生まれのみよさんは、若い頃から健康で94歳まで登志男さんは「これからも元気で長生きしてほしい」と、100歳を喜んでいました。

でゲートボールを楽しんでいました。食事については、好き嫌いなく、同居している長男・登志男さん夫婦と同じ物を食べているそうです。

### ■新谷さんのほかに祝状を送られた方々

- ▽秋元 ツヨさん(川倉)
- ▽鳴海 りゑさん(金山)
- ▽外崎サクラさん(藻川)
- ▽千葉 タキさん(金山)
- ▽川浪 いまさん(川倉)
- ▽鳴海 キナさん(広田)
- ▽内藤 タヨさん(十三)
- ▽伊藤 ア子さん(金山)
- ▽古川 さたさん(若葉)
- ▽三上 リツさん(相内)
- ▽桜庭 ツセさん(田町)
- ▽白川トシエさん(沢部)
- ▽田中 トミさん(中柏木)
- ▽佐々木みきさん(雛田)
- ▽三和 チサさん(相内)
- ▽今 きささん(喜良市)
- ▽石川 みゑさん(雛田)

## バドミントン東北大会出場報告

### 五所川原ゴールデンクラブ



五所川原ゴールデンクラブの皆さん

10月12日から秋田市立体育館で開催される東北小学生バドミントン大会、5年生以下女子ダブルスに出場する五所川原ゴールデンクラブの選手らが、9月25日、教育長を訪問し、大会での健闘を誓いました。

#### ■出場選手

- 小嶋梨湖さん(五小5年)
- 藤本彩陽さん(中央小5年)
- 齋藤 凜さん(栄小5年)
- 對馬叶羽さん(五小5年)

## アルゼンチンからふるさとへ 相馬英樹さん来庁



アルゼンチン選手団と相馬さん(前列左)

9月24日、当市出身で、現在、アルゼンチンのブエノスアイレス在任の相馬英樹さんが市長を表敬訪問しました。

相馬さんは、昭和46年にアルゼンチンの柔道ナショナルチームに強化コーチとして招かれて移住。以来、多くの柔道選手を指導してきました。

平成22年にはアルゼンチンにおける柔道の普及が評価され、外務大臣から表彰されています。

今回、東京で開催された柔道マスターズ大会のため、アルゼンチン柔道選手団とともに来日し、ふるさとを訪れていました。

## 善意の花かご

どうもありがとうございました

- ◎小野都さん(金山)  
 〓伯爵かぼちゃ6個
- ◎五所川原第一中学校家庭部  
 〓マスコットストラップ多数
- ◎山田洋幹後援会(葛西均会長)  
 17名〓唄・手踊り・登山囃子等訪問
- ◎朝日商事株式会社(大西弘晃代表取締役社長) 5名  
 〓窓拭き奉仕  
 (以上4件くむみ園へ)
- ◎片山陽さん(東京都東大和市)  
 〓1万円(ふるさと納税)
- ◎由上徹さん(兵庫県宝塚市)  
 〓1万円(ふるさと納税)
- ◎財団法人五所川原市体育協会(富田重照会長)  
 〓10万5420円(市民チャリティゴルフ大会益金)



体育協会・富田会長(左)

# 喜良市コミセンで

## 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：10月21日(月) 18時～20時

■会場：喜良市コミュニティセンター



住民懇談会は、最初に市の財政状況や、自治体病院機能再編成計画等の説明後、皆さんから、市への提案、質問等をお受けし、回答する流れとなっています。

\*今後日程が確定次第、お知らせしていきます。

■お問い合わせ先：総務課 内線2117

# 地域雪寄せ場事業

～空き地を地域の雪捨て場として貸すと

固定資産税の一部を減免します

市では、住宅密集地に空き地を所有している方のご協力により、地域の雪寄せ場として町内会に無償で貸付けた場合、固定資産税の一部を減免する「地域雪寄せ場事業」を行っています。

### ■条件

- ・町内会に雪寄せ場として無償で土地を貸すこと
- ・町内会と使用貸借契約書を締結すること(契約書は市で用意します)
- ・地域住民が広く利用できる場所であること
- ・期間は、原則としてその年の12月から翌年3月までの4カ月間
- ・期間終了後は、町内会が清掃し原状復旧すること

### ■固定資産税の減額割合

雪寄せ場部分の固定資産税の3分の1を減額。

### ■申請方法

雪寄せ場候補地がある町内会に申し出て契約書を取り交わした上、市へ契約書を持参してください。

翌年の5月に固定資産税納税通知書が届いたら、同封する「減免申請書」に記入の

上、税務課または各総合支所総合窓口係へ提出してください。  
\*雪寄せ場を示す看板は市で用意するので、町内会で看板を設置し、適正に管理すること。  
\*利用者は地域住民とする。  
\*雪寄せ場の排雪は町内会で対応すること。

### ■申請期間

10月16日(水)～11月15日(金)まで

### お問い合わせ先

- ▽地域雪寄せ場の申請手続
  - ・五所川原地区 土木課 内線2615
  - ・金木地区 金木総合支所産業建設係 内線3210
  - ・市浦地区 市浦総合支所産業建設係 内線4023
- ▽固定資産税の減免申請手続
  - ・五所川原地区 税務課 内線2224
  - ・金木地区 金木総合支所総合窓口係 内線3115
  - ・市浦地区 市浦総合支所総合窓口係 内線4066

## 火災・救急出動概況

五所川原市 9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	0	15	152	1,526	2	23
平成24年	2	13	151	1,504	1	14
比較	△2	2	1	22	1	9

全国統一防火標語 消すまでは 心の警報 ONのまま

五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2023(内線1031)

10月31日(木)は  
以下の納期限です。忘れずに納めましょう。

市民税・県民税  
第3期  
国民健康保険税  
第4期

介護保険料  
第4期

後期高齢者  
医療保険料  
第4期

収納課  
内線 2250

介護福祉課  
内線 2453

国保年金課  
内線 2338

# 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。

すでに参加されている方、将来、農業をやめようとお考えの方、農地の規模拡大をお考えの方はぜひご参加ください。

開催日時・場所	対象地域(お住まいの所または農地・農場のある所)
11月5日(火) 18:00～ コミュニティセンター長橋大広間	<b>五所川原東地域</b> 戸沢、石田坂、若山、松野木、福岡、富栴、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
11月6日(水) 18:00～ 市民学習情報センター1階大教室	<b>五所川原北地域</b> 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(朝日田崎および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
11月7日(木) 18:00～ 市民学習情報センター1階大教室	<b>五所川原南地域</b> 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(朝日田崎および朝日田の一部)
11月8日(金) 18:00～ 市浦コミュニティセンター式場	<b>市浦地域</b> (市浦全域)
11月12日(火) 18:00～ 金木公民館1階大会議室	<b>金木北地域(金木川より北)</b> 川倉、藤枝、神原、蒔田、金木、大東ヶ丘、喜良市(更生・岩見町・坂本)
11月13日(水) 18:00～ 金木公民館1階大会議室	<b>金木南地域(金木川より南)</b> 喜良市(更生・岩見町・坂本を除く)、嘉瀬、中柏木

## 「トキ」苗木購入費用助成

五所川原地域ブランド推奨品目に指定している五所川原原産りんご「トキ」の面的拡大を目的に、秋植え苗木購入費を助成します。

- 助成対象者…市内に住所を有するりんご生産者
- 助成額…1生産者25本を限度に、その購入金額の2分の1以内を助成します。
- \*国の「果樹経営支援対策事業」を活用した苗木購入者は対象外です。
- 申込方法  
申請書に必要事項を記入し、トキの苗木を購入した10月1日以降の領収書を添付してお申し込みください(申請書は地域産業振興室、JAごしょつがる本店野菜果実課、JAつがるにしきた嘉瀬支店、市ホームページから)。
- \*JAごしょつがるに苗木購入を申し込んでいる生産者は領収書不要です。
- 申込締切…11月29日(金)
- 申込先…地域産業振興室 内線2562

## 経営体育成支援事業

国は、農業の持続的発展を確保しつつ、国民への食料の安定供給を図っていくためには、人・農地プランに位置付けられた中心経営体の経営発展を支援していくことが重要と考えています。

経営体育成支援事業は、今年度から人・農地プランに位置付けられた中心経営体等を支援の対象としています。

平成26年度分について、希望する方の申込みを受け付けます。

- 主な内容(融資主体補助型)  
中心経営体等が融資を受け、農業用機械等を導入する際、融資残について補助
- 補助率  
融資残額の範囲内で、最大で取得価格の10分の3または融資金額のいずれか低い額
- 申込方法…11月15日(金)までに、機種、予定金額等をお知らせください。
- 申込先…農林水産課 内線2517

# 市民サロン

## 市民無料健康セミナー

(一社)青森県鍼灸マッサージ師会  
TEL(35)1486 乗田

●日時：10月27日(日)

●場所：E L Mの街2階E L M文化センターパティールーム

### ◇講演

①10時30分 「足と体のバランス」  
講師：弘前大学医学部保健学科 尾田敦教授

②13時 「法医学の話」  
講師：弘前大学医学部医学科 阪本奈美子准教授

## 初心者弓道教室(中学生〜一般)

五所川原弓道会事務局  
TEL(35)1263 新聞

老若男女を問わず、初心者のための弓道教室です。余暇を活用して始めてみませんか。

●昼間：10月25日(金)〜11月29日(金)  
毎週月・水・金曜日  
10時〜11時45分

●夜間：10月26日(土)〜11月30日(土)  
毎週火・木・土曜日  
19時〜20時45分

(昼夜同時受講も可能です)

●場所：五所川原市弓道場

(つがる克雪ドーム隣り)

\*受講料は無料です。弓具は備え付けのものがああります。中学生は保護者の同意が必要です。

## 第18回ソフトバレーボール

五所川原交歓大会参加者募集  
大会事務局 キクチ製作所内  
TEL090(2795)9410 菊池

●11月17日(日) 市民体育館

◇チーム編成：1チーム4人〜6人以内の一般男女で編成

◇競技の区分：女子(35歳までの部)／36歳以上の部)／トリム(39歳までの部)／40歳〜49歳までの部)／50歳以上の部)

◎申込締切：10月28日(月)必着

## 健康増進無料ボウリング教室

サンサンボウル事務局  
TEL(25)3813

●11月11日(月) 19時30分／13日(水) 13時30分・19時30分／15日(金) 19時30分(全コース約2時間)

サンサンボウル

◇対象：西北五地区に在住または勤務する方

◇受講料：無料(ただしテキスト代・障害保険料500円が必要です)

## 2013 五農祭

五所川原農林高等学校  
TEL(37)2121

●10月25日(金) 12時〜15時

●10月26日(土) 9時30分〜15時

◇テーマ：文明開化〜進化の刻々  
◇内容：各種展示・農産物販売・カラオケ大会・模擬店など

## 収穫感謝祭開催

生き生きセンター友の会  
生き生きセンター

●11月7日(木) 9時30分

◇内容：出席者による演芸発表会、作品展示(作品は開催前日までに持参してください)

◎参加申込：10月30日(水)までに番台(TEL(33)5432)に、会費500円を添えてお申込みください。

\*来館の際は利用者登録証(カード)をお忘れなく。

\*当日は、金木地区より送迎バスがあります。

\*出演者に粗品進呈します。

表示登記無料相談会

青森県土地家屋調査士会  
TEL017(722)3178

土地家屋調査士と法務局職員が不動産における表示に関する登記、筆界特定手続き等に関する相談会を開催します。当日は、電話による無料相談も行います。

●11月2日(土) 10時〜15時30分

青森地方法務局五所川原支局

## 文化講演会

北奥文化研究会 TEL(34)3046

●日時：10月19日(土) 13時30分

●場所：市民学習情報センター(入場無料)

◇「不老長寿の祖 徐福 権現崎

に上陸し神々が宿る岬 潮風に歴史が息づく」

講師：小泊の歴史を語る会 会長 柳澤 良知氏

◇会員研究発表

「古代北奥の土器様相と地域性」  
発表者：齋藤 淳氏

第28回津軽野盆裁展

津軽野盆裁会  
TEL080(6008)7654 津島

盆栽、おもてを展示します。

●日時：10月28日(月)〜30日(水) 10時〜21時(最終日は16時まで)

●場所：E L Mの街E L Mホール

## 秋の小さな音楽会

NPO法人かなぎ元気倶楽部(津軽三味線会館) TEL(54)1616

●日時：10月19日(土) 10時〜12時

●場所：芦野公園駅前駅舎 喫茶店「駅舎」前広場  
\*入場無料、小雨決行です。

## 第31回栄地区文化祭

栄地区住民協議会(コミュニティセンター栄) TEL(35)1926

創立35周年を迎えた当住民協議会恒例の文化祭です。

●日時：10月26日(土) 9時〜16時 10月27日(日) 9時〜15時

◇内容：作品展示(陶芸・絵画・書道等)、芸能発表会(踊り・囃子)、ビンゴゲーム、親子餅つき体験、飲食コーナー、野菜販

売等

## NPO月間のお知らせ

NPO法人かなぎ元気倶楽部  
毎年11月にNPO月間として、講演や教材映画の上映等を行っています。ぜひお越しください(すべて無料)。

津軽三味線会館 TEL(54)1616

●日時：11月2日(土) 18時

◇第1部：研究発表「仁太坊が歩いた道」〜蒔田・神原を行く〜

◇第2部：教材映画「夢の祭り」上映

太宰治記念館「斜陽館」

TEL(53)2020

行ってみるがな斜陽館  
●日時：11月9日(土) 18時

◇第1部：講演「旧津島家離れ・新座敷の歴史と太宰治の疎開時代」(講師：白川公視氏)

◇第2部：太宰治考察教材映画『黄金風景』『グッド・バイ』上映

かなぎ元気村「かだるべえ」  
TEL(52)2882

村語り部2013  
〜津軽の昔話〜こおしえるよ〜

●日時：11月16日(土) 17時30分

囲炉裏端で焼きあげのお菓子を食べながら、昔語りや手遊び唄に耳を傾け、ほっこりした時間を過ごしてみませんか?



## 2013年 漁業センサスの実施について

農林水産省では、11月1日現在で、「2013年漁業センサス」を実施します。

漁業センサスは、漁業の生産構造および就業構造、漁村および水産物流通・加工業等の漁業を取りまく実態を明らかにするとともに、水産行政の推進に必要な基礎資料を整備することを目的としています。

漁業センサスは、漁業の「いま」を知るための5年に1度の大切な調査です。皆様のご協力をお願いします。

■お問い合わせ先…企画課 内線2155



## 平成26年度高等看護学生募集 (2年課程夜間定時制)

■試験日…平成26年1月31日(金)

■場所…高等看護学院

■試験科目…看護全般(解剖生理含む)、国語(作文含む)、英語、面接

■修業年限…3年(募集人員40名)

■受験資格…次のいずれかに該当する方

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26年3月に准看護師養成所卒業見込みの方

④平成26年3月に高等学校衛生看護科卒業見込みの方

■願書受付期間

12月16日(月)～平成26年1月17日(金)(当日必着)

■お問い合わせ・申込先…高等看護学院 TEL34-2715

◎申込締切：公共職業安定所で受

◆受講料：無料(テキスト代1万3356円、資格試験を受験する場合に受験料が別途必要)

●場所：J M T C 弘前教室  
(弘前市外崎4丁目2-13)

◆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)

◆訓練期間  
12月3日(火)～4月2日(水)  
9時10分～15時50分

◆相談：14時45分～16時  
・キャリアコンサルタントによる就労自立相談

◆対象：15歳～39歳までの方、そのご家族

◆参加費：無料(一方のみの参加も可能ですが事前申込が必要)

◆セミナー：13時～14時30分  
・自己PRと志望動機の違いを知ろう

●11月1日(金)  
市民学習情報センター  
◆11月1日(金)16時からJ M T C 弘前教室で選考を行います。  
\*一定の要件を満たす場合に職業訓練給付金が支給されます。

●11月20日(日) 10時～15時

◆内容：ものづくり体験(小学生対象、無料)、模擬店、映画上映、ビンゴ大会等

◆ものづくり体験内容  
手作りモーターで動くドラえもん/フルフル発電機/電気自動車試乗ほか多数

◆最低賃金改正のお知らせ  
青森県最低賃金が10月24日から時間額665円に改正されます。製造業と小売業の一部には、特定(産業別)最低賃金が定められています。詳しくはHP (<http://aomori-roundoukyoku.jp>)、[mhlw.go.jp](http://mhlw.go.jp) をご覧ください。

●10月20日(日) 10時～15時  
東北職業能力開発大学校青森校

◆ものづくり体験教室・学園祭開催  
東北職業能力開発大学校青森校

◆最低賃金改正のお知らせ  
青森県最低賃金が10月24日から時間額665円に改正されます。製造業と小売業の一部には、特定(産業別)最低賃金が定められています。詳しくはHP (<http://aomori-roundoukyoku.jp>)、[mhlw.go.jp](http://mhlw.go.jp) をご覧ください。

◆ものづくり体験教室・学園祭開催  
東北職業能力開発大学校青森校

◆最低賃金改正のお知らせ  
青森県最低賃金が10月24日から時間額665円に改正されます。製造業と小売業の一部には、特定(産業別)最低賃金が定められています。詳しくはHP (<http://aomori-roundoukyoku.jp>)、[mhlw.go.jp](http://mhlw.go.jp) をご覧ください。

◆最低賃金改正のお知らせ  
青森県最低賃金が10月24日から時間額665円に改正されます。製造業と小売業の一部には、特定(産業別)最低賃金が定められています。詳しくはHP (<http://aomori-roundoukyoku.jp>)、[mhlw.go.jp](http://mhlw.go.jp) をご覧ください。

五所川原市を応援します!!

**入居希望随時受付中**

おかげさまで  
**ライラック10周年**

◆有料老人ホーム  
ライラック実吉 30,150円～  
五所川原市福山字実吉72-3(サンクス福山店様となり)

◆有料老人ホーム  
ライラック 30,150円～  
板柳町掛落林字前田262-2、263(あすなろ温泉様となり)

これまでのご愛顧に感謝し、平成25年9月1日より、利用料金を次のとおり改正いたしました。

お気軽にお問い合わせ下さい。心よりお待ちしております。

●お問合せ ☎0173-29-2015 (施設長 奈良)宛まで。 (有)ユアホーム

**25年度産 新米販売中!!**

白米	つがるロマン まっしぐら	10kg	2,700円	米粉	500g	200円
					1kg	400円

※玄米は30kgで6,800円です。

**泉遊ファーム(インテリア神)**

代表 神 浩一

五所川原市中泉松枝558-5  
TEL・FAX 28-2815  
携帯090-3644-1519

お気軽にお問い合わせください!

◎広報有料広告

# 図書館からのお知らせ

**読書週間**

**10月30日(水)~11月8日(金)**



読書の秋です。

図書館では恒例の読書週間イベントを行いますので、どうぞお出ください。

この機会に、懐かしい本を読んだり、面白そうな本をみつけたり、本に親しみ、楽しんでみませんか？

## 展示

- ・市立図書館……………「五所川原ゆかりの力士たち」
  - ・伊藤忠吉記念図書館…「ザ・時代劇」
  - ・市浦分館……………「ザ・西部劇」
- それぞれのコーナーを設けて、テーマの本を紹介します。懐かしいものや興味のあるものに出会えるかもしれません。

## 図書館探検 & お仕事体験

図書館の日頃は入れない書庫を探検したり、司書の仕事をします。

どちらでもご都合のよい図書館にお申し込みください(各3名まで)。

- ・市立図書館……………11月2日(土)
  - ・伊藤忠吉記念図書館……………11月9日(土)
- 小学1年生~3年生 10:00~11:30  
小学4年生~6年生 13:30~15:00

## 本のリサイクル

寄贈された本のうち、蔵書に入れなかった本をご希望の方にさしあげます。

- ・市立図書館……………11月2日(土)~4日(月)
- ・伊藤忠吉記念図書館…期間中毎日(休館日をのぞく)
- ・市浦分館……………11月2日(土)市民総合文化祭「市浦ふるさとまつり」(P13参照)図書館コーナーにて



5月のお仕事体験で職員から業務の説明を受ける金木小児童

### ■市立図書館

- ・柴町119 Tel.34-4334
- ・開館時間……………平日 9:30~18:00  
土日祝 9:30~17:00
- ・読書週間中の休館日……………11月5日(火)

### ■伊藤忠吉記念図書館

- ・金木町芦野345-12 Tel.53-3049
- ・開館時間……………9:30~17:00
- ・読書週間中の休館日……………11月3日(日)、4日(月)

### ■市浦分館

- ・相内349-1 Tel.35-2111(内線4031)
- ・開館時間……………9:30~17:00
- ・読書週間中の休館日……………11月2日(土)~4日(月)

### ●図書館ホームページもご活用ください。

展示、イベント情報が掲載されているほか、蔵書検索、予約もできます。

五所川原市立図書館

検索

◎ 広報有料広告

## 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もご覧いただけます。  
[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

## 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  
・山下豆腐店  
・岩谷精肉店  
・しやりき温泉  
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

五所川原市を応援します!!

# 10月21日(月)~27日(日) 秋の火災予防運動

統一標語 「消すまでは 心の警報 ONのまま」

## 秋の火災予防運動

県下一斉に秋の火災予防運動が始まります。五所川原地区消防本部、五所川原消防署、金木消防署、市浦消防署では、防火PRのため広報パレード等を実施します。

### ■女性消防団員による防火PRのティッシュ配布

- ・10月13日(日)
- ・五所川原地区 ELMの街ショッピングセンター
- ・金木地区 スーパーストア金木タウンセンター

### ■各消防署、消防団による車両での火災予防広報

- ・10月21日(月)~27日(日)

### ■街頭防火パレード

- (五所川原地区)
- ・10月23日(水)
- 10:00~10:50

\*今回からパレードのコースが変更となります。



## 住宅防火 命を守る7つのポイント

### 【3つの習慣】

- ①寝たばこは、絶対やめる。
- ②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

### 【4つの対策】

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ②寝具、衣類、カーテンからの火災を防ぐために、防火品を使用する。
- ③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

■お問い合わせ先 消防本部 Tel.35-2020

## 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。

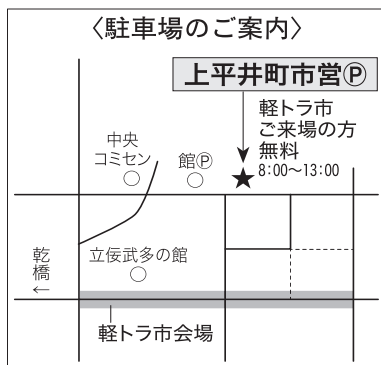
今回が今年最後の開催です。

### ■日時…10月20日(日)

8:30~13:00  
(雨天決行)

### ■場所…立佞武多の館前の通り

### ■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



## ごしよりんをよろしく!!

### ゆるキャラグランプリ2013

全国のご当地・企業のゆるキャラが人気を競う「ゆるキャラグランプリ2013」に今年のごしよりんが初参戦。みんなの投票でごしよりんを応援しましょう!

■投票方法…パソコン・スマートフォン・携帯電話のいずれかで「ゆるキャラグランプリ2013」公式ホームページ(<http://www.yurugp.jp/>)にアクセスし、キャラクターを選び投票(1日1票で期間中は何度も投票ができます)。

■投票期限…11月8日(金)まで

### 着ぐるみを貸し出します

さまざまなイベント会場にマスコットキャラクター「ごしよりん」を出演させてみませんか? 「ごしよりん」の着ぐるみを無償でお貸しします。

### ■申込先

地域産業振興室  
「ヤッテマレ!本舗」 内線2563



## し~うらんど海遊館

天然温海水プールで、一緒に健康づくりしませんか? 11月31日まで新規入会・復会キャンペーン実施中!

塩の湯 で体のサビを落としましょう!

### ■お問い合わせ先

し~うらんど海遊館 Tel.27-7373

# 平成25年度 市民総合文化祭

今年も恒例の市民総合文化祭を開催します。  
各会場では、さまざまな発表や作品展示がありますので、ぜひご来場ください。

なお、「五所川原文化祭」は中央公民館の耐震・大規模改修工事のため、今年度は中止となりますので、ご理解願います。

## 金木文化まつり

11/2(土)・11/3(日) 金木公民館

- ▽11/2(土) 学習・芸能発表 10:00～16:00  
金木幼稚園学習発表／金木保育園学習発表／嘉瀬小学校「嘉瀬の奴踊り」／喜良市小学校三味線クラブ／コーラス・舞踊ほか
- ▽11/3(日) 芸能発表 10:00～16:00  
大正琴／舞踊／コーラス／三味線／金木小学校吹奏楽部／民謡ほか
- ▽11/2(土)・11/3(日) 展示 10:00～16:00  
写真／ちぎり絵／盆栽／生花／絵画／俳句／川柳／書道／錦石／組み紐／さき織り／絵手紙／陶芸／津軽凧／介護施設作品
- \* 11/2～11/3、金木婦人会による昼食コーナー
- \* 11/3 10:00～16:00 市民茶会
- お問い合わせ先…金木公民館 TEL53-3581



## 市浦ふるさとまつり

11/2(土) 市浦コミュニティセンター

- ▽9:00～16:00 絵画・凧絵・生花・子ども作品展示
- ▽9:30～16:00 食道楽コーナー／地場産品即売コーナー／陶芸・木工クラフト・わら細工体験コーナー
- ▽10:00～11:00 元気子ども学習発表会
- ▽11:30～12:00 ゲーム&クイズ大会
- ▽13:00～15:00 あなたが主役！芸能発表会
- ▽15:00～16:00 市浦牛の販売
- お問い合わせ先…市浦教育総務室 内線4031

### 第10回 特別企画

## 浮世絵版画展 好評開催中

日本の美—山田春雄コレクションから—

平成26年 1月26日(日)まで  
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(最終入館16:30)
- ▼入館料…300円(高校生以下無料)
- お問い合わせ先…文化スポーツ課 内線3323



10月2日、特別企画展へご協力いただいている山田春雄さん(市出身・東京都在住)らによるテープカットで開幕。この機会に浮世絵をご堪能ください。

9月30日、山田春雄さんが、ふるさとの子も達に、武士の装いや日本の文化を知ってもらおうと、南小学校、いずみ小学校児童に、第9回特別企画展で展示した鎧、火縄銃などを説明しながら、実際に手に触れてもらう場を設けました。

特別企画展は、高校生以下の入場を無料としています。何度でも入館し、ぜひ、美術品を直接ご覧ください。



鎧の重さを実感。歴史に触れ楽しく学びました。

# 第30回 ごしょがわら産業まつり

10月26日(土)、27日(日) 9:30~15:00 つがる克雪ドーム

市内の事業所や団体等による日頃の活動や商品の紹介を通じて、地域の産業振興と市民生活の向上を目的に「ごしょがわら産業まつり」を開催します。農産物や加工品、雑貨等の販売をはじめ、西北五物産観光展や各種相談コーナーなど盛り沢山の内容となっています。

## 相談、展示

- 五所川原農林高校(6次産業化推進協議会活動紹介) ■ミニ立佞武多の展示 ■西北五観光PR ■行政相談所
- 東北電気保安協会(電気安全意識高揚PR、相談) ■市誘致企業の紹介(東芝メディア機器(株)業務、製品)
- 青森県食肉消費推進協議会五所川原支部(県産牛安全、安心パネル展示) ■消費生活啓発パネル展示 ■健康づくり(ポスター展示、ヘルシーメニューの試食) ■コープあおもり(20周年記念パネルおよびコープ商品展示等)
- 北遊盆栽会 ■白戸建設(住宅パネル展示、IH実演、新築・リフォームの相談) ■ダスキントタメシ祭り(おそうじモップ、空気清浄機等の展示、体感、モニター受付) ■ペレット燃料ストーブの展示相談 ■菊花展示

## 販売

- 西北五物産観光展(西北五地域の地場産品販売。26業者出店) ■布ものがたり(和布等による手作り小物)
- しうらクラフト愛好会(木工製品) ■五所川原市シルバー人材センター(果物、やきとり、工芸品等の販売)
- 赤〜いりんど(赤〜いりんど果実、ジュース、ワイン等) ■つがるけやぐの会(Tシャツ、ワンピース、生地等)
- もや焼き陶芸クラブ(花器、食器類等) ■(株)中三五所川原営業所(津軽塗、じゅうたん) ■シクラメンの即売所
- 五所川原市農産物加工センター振興対策協議会(みそ・ジャム等の加工品) ■市朝市会(しじみ貝、野菜等)
- 奥津軽桜の駅(焼きいか、牛串、ほたて焼き等) ■金木もちっこの会(しとぎ、うんぺい、えご天、つけもの等)
- 「道の駅」十三湖高原(しじみのすくいどり、活しじみ等) ■三和園芸(鉢物) ■ナツグミ(婦人服、生地等)
- 市浦牛販売(市浦牛パック詰販売《売り切れ次第終了》) ■斜陽の詩(大豆焼酎、シャモロックバーガーの販売)
- 青森ファッション(株)(婦人ジャケット、ワンピース等) ■玄米は本当にスゴイんです！(玄米粉食品) ■十三湖しじみの汁焼きそば研究会(十三湖しじみの汁焼きそば) ■こども縁日(金魚すくい、くじ引き等) ■JAつがるにしきた女性部嘉瀬支店加工部(ドーナツ、奴豆腐等) ■やきとりコーナー(やきとり等) ■白百合の会(リサイクル衣類、食器等) ■JAごしょつがる(りんご、やっぴま焼酎等) ■津軽森林管理署金木支署木工品販売 ■日赤奉仕団地区婦人会(喫茶、販売) ■青年農業会議(米、トマト、菊等) ■JAごしょつがる女性部新鮮野菜果物とれたて市(秋物野菜、果物、加工品) ■お魚コーナー(筋子、干物等) ■おいしいじゃん(餅類、加工品等の販売、健康に関する相談) ■にしむら工房(木工工芸品) ■西北五街商組合 ■青森県食肉消費推進協議会五所川原支部(市浦牛バラ焼き) ■栄幸園(生しいたけ、しそ巻杏等) ■企業組合でる・そーれ(ストーブ列車石炭クッキー、津鉄汁等) ■山菜加工・サンフーズ(栗、きのこ加工品等販売、栗の自動皮むき機実演) ■らぶ・ごしょがわら実行委員会(市内販売お菓子のPR) ■もつ焼き「芝楽」(もつ、牛すじ等)

## 場内体験イベント

- 市農産物加工センター振興対策協議会〔そば打ち無料体験(11:00・13:30)〕 ■企業組合でる・そーれ〔赤〜いりんどジュース試飲10:00、13:00(初日のみ)、ごしょ煮込みうどん試食10:00、13:00(2日間)〕
- 青森職業能力開発大学校〔自転車シミュレーター体験、光るペットボトル風車作り、ソーラーミニ四駆走行〕
- 青森県食肉消費推進協議会五所川原支部〔市浦牛すきやき風牛汁の無料試食(11:00〜、400食予定)、輪投げゲーム(小学生まで)〕 ■つがるけやぐの会〔赤〜いりんど果実染め体験(13:00〜)〕 ■らぶ・ごしょがわら実行委員会〔ごしょ1グランプリ〜お菓子編〜(市に由来のお菓子を購入、投票後NO.1を決定)〕

## 舞台イベント

### 10月26日(土)

- 9:30~ 開会式
- 11:00~11:25 子供獅子舞(三好小学校)
- 13:00~14:00 演芸大会(五所川原市老人クラブ連合会 芸能部)

### 10月27日(日)

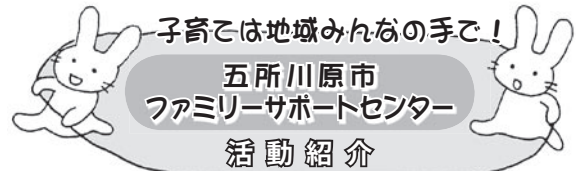
- 9:40~10:25 よさこいソーラン(よさこいソーラン飛翔)
- 10:35~10:55 踊り(弘前石川流やまぶき会)
- 11:05~11:50 大正琴(琴名流津軽名和会)
- 12:30~13:15 モダンバレエ(ヒロサキモダンバレエスタジオ)
- 13:20~13:50 キッズダンス(ONE-STEP)
- 14:00~14:45 踊り(五所川原市連合婦人会金木支部)
- 14:50~15:00 ごしょ1グランプリ〜お菓子編〜

結果発表・表彰式

■主催/ごしょがわら産業まつり運営委員会 ■お問い合わせ先/農林水産課 内線2516



提供会員草創さんと太田羽菜(はな)ちゃん3歳



おうちの人のお迎えが間に合わない時は、提供会員が代わりに保育園にお迎えに行きます。羽菜ちゃんの天使のような笑顔に癒され「今度いつ来るの?」と、提供会員のご家族も活動日を楽しみにしています。

ファミサポは、頼む側だけでなく受ける側も喜びになる子育て支援の活動です。

あなたも会員登録をしてサポートしてみませんか?

**ファミサポ会員随時募集 TEL 35-8953**

## はじめよう「認知症予防」

「物忘れがひどい」「意欲がなくなる」など認知症?と、家族や知人・自分のことで心配しているあなたに。

誰もがなる可能性がある「認知症」を正しく知り、日々の生活の中でできる「予防法」を楽しく学べます。

■日時…11月7日(木) 13:30～15:30

■場所…生き生きセンター多目的ホール

■13:30～講演「認知症を正しく理解して早期発見を」

健生五所川原診療所所長 認知症サポート医  
津川信彦氏

■14:30～実技「楽しく動きながら認知症予防～使わなければ衰えるなら、毎日使おう脳・手・口・体～」

健康運動指導士 棟方由美子氏

■申込方法…11月5日(火)までに下記申込先窓口または電話にてお申し込み。当日は動きやすい服装で。

■申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

## 第4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。仲間と出会い、こころとからだの健康づくりを実践し元気になりましょう。

■日時…11月11日(月) 10:00～14:30

■場所…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

・午前…保健師によるカウンセリング、講義と試食  
「高齢者のおいしいを考える」

・午後…講義と体操「メディコトリムで健康アップ」

■講師…保健師・栄養士・健康運動指導士

■持ち物…健康手帳(お持ちの方)、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

■申込方法…11月6日(水)までに電話にてお申し込みください。試食がありますので昼食は不要です。

■申込先…健康推進課 内線2364

## 平成25年度 働く婦人の家講座 パン作り教室

今回は、肉まんとシュークリームを作ります。

■日時…11月1日(金) 13:00～16:00

■場所…働く婦人の家2階調理室

■講師…米谷美智子先生(チェリー店主)

■材料費…600円

■定員…20名(先着順)

■持ち物…エプロン、三角巾、持ち帰り用の入れ物、筆記用具

■申込方法…10月21日(月)13時30分から、電話または来館にて受付開始。定員になり次第締切。

\*申込後の取り消しは10月29日(火)16時まで。取り消しの連絡のない場合は材料費をいただきます。

\*駐車場に空きがない場合は、市役所一般駐車場または近くの有料駐車場をご利用ください。

■申込先…働く婦人の家 TEL35-8898

## 糖尿病健康相談

健診で、血糖値やヘモグロビンA1cに異常があった方、糖尿病予防には何が必要なのか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。

■開催日時・場所

①10月25日(金)10:00～12:00 保健センター金木

②11月5日(火)13:00～14:00 保健センター市浦

③11月6日(水)10:00～12:00 保健センター五所川原

■定員

①③保健師相談4名、栄養士相談4名まで

②保健師相談2名、栄養士相談2名まで

■持ち物…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

①10月21日(月)、②③10月30日(水)までに、電話にてお申込みください。

\*「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



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	北新集会所	10月25日(金)	12:30~13:30
	姥苅集会所	10月29日(火)	10:30~12:00
	しきしまコミュニティセンター	10月31日(木)	13:30~15:00
	森の家	11月1日(金)	10:00~12:00
	尻無集会所	11月1日(金)	13:00~14:30
金木	保健センター金木	10月25日(金)	10:00~12:00
	神原コミュニティ消防センター	10月30日(水)	10:00~11:00
	金木東部地区コミュニティセンター	10月31日(木)	10:00~11:00
市浦	保健センター市浦	10月22日(火)	13:00~14:00
		10月24日(木)	
		10月29日(火)	
		10月31日(木)	
		11月5日(火)	
	桂川集会所	10月24日(木)	10:00~11:00
	磯松集会所	10月29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、お気軽においでください。

■日時…11月15日(金) 10:00~11:30

■会場…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。

## 救急医療当番医

月日	医療機関名	住所	電話
10月20日(日)	江渡内科医院	旭町7	34-3000
10月27日(日)	桂整形外科医院	弥生町16-1	34-3737

※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。

## 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。

■持参するもの…母子健康手帳、バスタオル

日時	実施場所	内容
11月8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
11月28日(木) 10:30~11:30	保健センター 市浦	○11月勉強会テーマ(11:00~) 「おっぱいと食事」

\* 保健センター五所川原はマタニティ教室を併設し、「母乳のお話、おっぱいケア」を紹介します。

## 乳幼児健診

■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	11月12日(火)	保健センター 五所川原	平成25年6月生まれ 全地区
1歳6カ月児健診	11月26日(火)		平成24年5月生まれ 全地区
3歳児健診	11月20日(水)		平成22年5月生まれ 全地区

## 骨粗しょう症予防教室

骨量は20歳頃まで増加しますが、40歳代から低下し始め、閉経後は急激に低下していきます。骨粗しょう症予防のために、今のうちから骨量を維持し、減少を最小限に食い止めることがとても大切になります。この教室で「骨骨貯筋(こつこつちよきん)」のための栄養や食事を学びませんか。

■日時…11月19日(火) 10:00~13:30

■会場…働く婦人の家2階調理実習室

■講師…栄養士、保健師

■定員…30名(参加費無料)

■持ち物…健康手帳(お持ちの方)、エプロン、三角巾

■申込方法…11月12日(火)までに電話にて申込み。

## 献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
11月7日(木)	10:00~11:30	市浦総合支所
	13:30~16:00	かなぎ病院