

市民総合文化祭



こしごわら

2013
11 15
No. 207

目次

秋の叙勲・褒章	2
市営住宅入居者募集	3
五所川原市職員の募集	4
第10回特別企画展	8

人口・世帯数

人口	59,137人	(+5)
男	27,299人	(+13)
女	31,838人	(-8)
世帯数	25,262世帯	(+18)

10月31日現在(前月比)

秋の叙勲・褒章



11月3日付けて、秋の叙勲・褒章が発令され、当市から次の方々を受章されました。

旭日双光章

地方自治功勞

野呂 國四郎 氏(藻川)

元五所川原市議會議員



瑞宝単光章

消防功勞

藤田 清治 氏(姥池)

元五所川原市消防団分団長



瑞宝単光章

消防功勞

三 和 隆 氏(相内)

元青森県市浦村消防団分団長



藍綬褒章

更生保護功績

小山田 顕裕 氏(末広町)

保護司



また、同日、第21回危険業務従事者叙勲も発令され、当市からは瑞宝双光章に防衛功勞・木村直敏氏(稲美・元1等陸尉)が、瑞宝単光章に消防功勞・古川昭則氏(喜良市・元青森県津軽北部広域事務組合消防司令)が受章されました。

統計事業への貢献により

当市の統計調査員が表彰されました

10月25日につがる市で開催された第52回青森県統計大会において、統計事業への貢献に対し当市の統計調査員5名が表彰されました。

それに伴い、10月30日、五所川原市統計協会の成田博昭会長とともに受賞された津島栄子さん、諏訪節子さんが市長を訪問し、表彰の報告をしました。

今年度表彰された方は次のとおりです。

■経済産業大臣感謝状

荒谷順子さん(みどり町)

高松千鶴子さん(栄町)

津島栄子さん(菅野)

■青森県知事表彰

太田薫さん(敷島町)

■青森県統計協会会長表彰

諏訪節子さん(菅野)

統計調査員は総務省等から任命され、調査対象の方々を訪問し、調査票の記入依頼・回収・点検などを行っています。

調査結果は「統計」として公表され、行政をはじめ、さまざまなところで広く利用されています。今後も調査員がお伺いしたときは、ご協力をお願いします。

善意の花かご
 〆〆〆もありがとうございます
 ◎朝日商事株式会社(大西弘晃代表取締役社長) 5名
 〆〆〆養護老人ホームくるみ園の窓拭き等奉仕



(写真左から)成田会長、表彰された諏訪さんと津島さん

市営住宅入居者募集(12月公募)

■募集期間：12月2日(月)～10日(火)(土・日曜を除く)
 ■入居予定日：必要書類等が整い次第入居可能です。

募集する市営住宅の概要

五所川原地区

①広田団地(S53・55・59年度建設)

- ・鉄筋コンクリート造4階建3DK
- ・募集戸数4戸(1階・3階)
- ・家賃1万7000円～2万4900円程度

- ・浴室あり、浴槽・給湯器なし／共益費・駐車場あり

②千鳥団地(H11年度建設)

- ・鉄筋コンクリート造3階建1LDK
- ・募集戸数1戸(1階)
- ・家賃1万4300円～2万8200円程度

- ・浴室・浴槽・給湯器あり／共益費・駐車場あり

③松島団地(H13年度建設)

- ・木造2階建2DK
- ・募集戸数1戸(1階)
- ・家賃1万9100円～3万7500円程度

- ・浴室・浴槽・給湯器あり／共益費・駐車場あり

④富士見団地(H2年度建設)

- ・鉄筋コンクリート造3階建3LDK
- ・募集戸数1戸(2階)
- ・家賃2万1100円～4万1400円程度

- ・浴室・浴槽・給湯器あり／共益費・駐車場あり

- *①～③は入居者1人以上で申請可(年齢等制限あり)、
- *④は入居者3人以上で申請可。

常時公募 次の市営住宅は随時募集

五所川原地区

▽富士見団地

- ・鉄筋コンクリート造4階建3LDK 2戸
- ・入居者3人以上で申請可(駐車場なし)

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(メゾネット) 1戸
- ・入居者1人以上で申請可(年齢等制限あり)

■家賃等

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。

■入居者選定方法

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)。常時公募住宅は先着順となります。

*原則として持ち家のある方は申請できません。

*連帯保証人が必要となります。

*入居資格、提出書類等、詳細について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

五所川原市教育委員会

スポーツ顕彰・文化顕彰の

推薦について

■スポーツ顕彰

- ・スポーツ功労賞(個人・団体)
- ・スポーツ指導者賞(個人)
- ・スポーツ特別優秀賞(個人・団体)
- ・スポーツ優秀賞(個人・団体)
- ・スポーツ奨励賞(個人・団体)

■文化顕彰

- ・文化功労賞(個人・団体)
- ・文化奨励賞(個人・団体)

■顕彰対象者

次に該当する市民、市出身者、市に所在する団体(市に所在する団体における個人顕彰については市民のみ対象)。

▽スポーツ顕彰

- ・平成25年1月1日から12月31日に開催された県大会で優勝または東北大会以上の大会で優秀な成績を収めた個人、団体
- ・選手の養成指導に功績があり、スポーツの振興に貢献した方

▽文化顕彰

- ・平成25年1月1日から12月31日に開催された大会等で優秀な成績を収めた個人、団体
- ・文化の振興に貢献した個人、団体

■推薦方法

所定の推薦用紙等に必要事項を記入し、大会等の要綱、表彰状の写しを添付して、文化スポーツ課(金木総合支所)、五所川原教育総務室(市役所)、市浦教育総務室(市浦総合支所)へ提出してください。
 *推薦用紙は、提出先にあります。また、市ホームページからダウンロードできます。

■推薦締切：平成26年1月6日(月)

■お問い合わせ先：文化スポーツ課／スポーツ顕彰 内線3212

／文化顕彰 内線3323

平成25年度 五所川原市職員の募集(追加)

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

■受付期間…12月13日(金)まで

■お問い合わせ・申込先…人事課 TEL35-2111 内線2142

職種	採用予定人員	受験資格	試験の日時・場所・内容
上級建築	若干名	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で、一級建築士または二級建築士の資格を有する方	(第1次試験) ■日時 …平成26年1月12日(日) 9:00~ ■場所 …市民学習情報センター ■内容 …①教養試験 ②事務適性検査 ③専門試験(上級土木のみ)
上級土木	若干名	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	(第2次試験) ■日時 …平成26年2月2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

防災行政無線による緊急地震速報の試験放送を行います

総務課 内線2116

●日時：11月29日(金) 10時15分頃
 ●対象地域：市浦地区沿岸部
 ◇内容

市では、地震・津波や武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム(J-ALERT)から送られてくる国からの緊急情報を、防災行政無線を用いて確実に皆さんへお伝えするため、市内で防災行政無線の試験放送を行います。試験放送当日は、緊急地震速報が発表されますが、試験ですので、お間違えないようお願いいたします。*本市以外の地域でも、全国的にさまざまな情報伝達手段で試験が実施されます。

高齢者を地域で見守る体制づくり

地域包括支援センター

TEL(38)369399

保健、医療、福祉、介護等のサービス利用がない「気にかかる高齢者」を、関係機関と地域関係者で「見守る体制」を作り、病気・ケガ・火災等の事故から守り、孤立・孤独死のない地域づくりを目的と

しています。「気にかかる高齢者」を見かけたら連絡をお願いします。社会福祉士・保健師等が高齢者宅を訪問し、状況に応じた体制づくりをします。

住生活総合調査にご協力ください

青森県県土整備部建築住宅課
TEL017(734)9695

国土交通省では、12月1日現在で、「平成25年住生活総合調査」を行います。

この調査は住生活基本法に基づく住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進する上で必要となる基礎資料を得るために、居住環境を含めた住生活全般に関する実態や居住者の意向・満足度等を総合的に調査するもので、5年ごとに実施するものです。

今回は10月に実施された住宅・土地統計調査(総務省)に回答いただいた世帯から無作為抽出した一定の世帯に調査をお願いします。

11月21日から12月10日までの間統計調査員証を持った調査員が対象世帯を訪問しますので、調査にご協力をお願いします。

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 ・山下豆腐店 ・岩谷精肉店
 ・立役武多の館
 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** 五所川原市大字稲実字米崎68-5
美味心房 TEL 0173-26-7255

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 **ライラック美吉** 30,150円~
 五所川原市福山字美吉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

◎広報有料広告

放送大学4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)1663

創立30周年を迎えた放送大学では、平成26年第1期(4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2月28日(金)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。

八晃園しめなわ教室

社会福祉法人八晃園 八晃園
TEL(39)2111 対馬
hakkouen.fine@hakkouen.or.jp

八晃園でとれた稲わらを使って一緒に「しめなわ作り」を体験しませんか?

●11月30日(土) 10時～12時

八晃園(唐笠柳字村崎242)

◎申込方法: 11月20日(水)までに電話またはメールにてお申し込みください(参加無料)。

*敷地内に駐車場あります。

西北地区教美展

北地方教育会館 TEL(35)2088

県の教職員美術展に出品する西北地区、現・退職教職員の作品(絵画・書・写真・工芸等)総数42点の力作を展示します。

●日時: 12月4日(水)～6日(金)

10時～18時(5日は17時まで)

●場所: ELMの街ELMホール

遺児入学祝金等の支給

家庭福祉課 内線2436

遺児等援護対策事業の一環として、遺児入学祝金等を支給します。該当する方は申請してください。

◇対象児童: 死別母子・死別父子、父または母の行方不明、遺棄、障害等家庭で市内に住所を有する義務教育終了前の児童・生徒

◇支給金種類

- ・入学祝金(平成26年度小・中学校入学者予定者)
- ・卒業祝金(平成25年度中学校卒業予定者)
- ・弔慰金(父または母が死亡した日から1年以内の児童・生徒が属する世帯)

◎申請期間

11月25日(月)～12月27日(金)

◇持参するもの: 印鑑(認印でも可)、養育者名義の通帳

●受付場所: 家庭福祉課、各総合支所総合窓口係

*平成26年3月支給決定通知予定

平成26年度(4月入所) 保育所新規入所 申込受付

家庭福祉課 内線2438

◎受付期間: 11月25日(月)～平成26年1月17日(金)(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

◇提出書類: 入所申込書(受付場所と各保育所にあります)

・定員を超える申込みがあった保育所については、選考により保育の必要性の高い児童を優先します。

・各保育所の詳しい情報については、各保育所にお問い合わせください(家庭福祉課、市ホームページでも確認できます)。

・現在市外の保育所へ入所している方も、継続入所のために新規の申込みが必要です。

●受付場所・お問い合わせ先

- ・家庭福祉課
- ・各総合支所総合窓口係
- ・市浦アトム保育園

TEL(62)3163

*市浦アトム保育園は同園入所希望の場合のみ受付。

火災・救急出動概況

五所川原市 10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	138	1,664	1	24
平成24年	0	13	146	1,650	1	15
比較	0	2	△8	14	0	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)

納期限は12月2日(月)です 忘れずに納めましょう

固定資産税 第4期	収納課 内線2250
国民健康保険税 第5期	介護福祉課 内線2453
介護保険料 第5期	国保年金課 内線2338
後期高齢者医療保険料 第5期	

納付は便利で確実な口座振替を!

無料よろず法律相談会開催!

12/6(金)・7(土) 弘前市総合学習センター (セミナー室) (無料駐車場あり)

8(日) 五所川原市民学習情報センター (視聴覚室) (無料駐車場あり)

時間: 朝9時から夜9時頃まで

過払い金、債務整理、貸金回収、解雇、相続 離婚、債権回収、損害賠償請求...など

*相談の結果、別途業務を依頼される場合には所定の費用がかかります。費用は分割払い可、成功報酬は後払いで結構です。

台風被害に遭われた農家の方、案件によっては着手金なしも検討します。



『津軽を応援しています。』 代表弁護士 中島賢直

弘南バスにも 広告掲出中!!



お一人で悩まず、まずはお電話ください。

ご予約専用フリーダイヤル

☎0120-113-314

『セキュアトラスト法律事務所』改め 弁護士法人中島総合法律事務所 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-8-3 TOC第一ビル5F TEL.03-5774-1521

活用ください！ 生き生きセンター

生き生きセンターは、市民総合
健診の実施や高齢者の方々を対象
とした入浴サービスの提供など、
市民の健康増進と福祉の向上を図
るための複合施設として平成19年
4月に開設しました。

入浴施設は毎週火曜、木曜、土
曜日(祝日、年末年始を除く)の9
時から17時まで、市内在住の60歳
以上の方が利用できます(利用料
350円/週1回まで無料)。
また、現在、金木地区の川倉の

湯つこを改修
していること

から、週1回、金木地区の60歳以
上の方を生き生きセンターまでバ
スで無料送迎しています。

健康のため、交流のため、生き
生きセンターをご活用ください。

利用者で組織する「生き生きセ
ンター友の会」(外崎武夫会長)は、
センターを活用してイベントなど
を行っています。



生き生きセンター友の会による収穫感謝祭

11月7日に開催され
た収穫感謝祭では、金
木地区からの参加者を
含め約150名が参加
し、食事しながら、利
用者の演芸や作品展示
などで楽しみました。

■生き生きセンター

Tel.(33)5432

*川倉の湯つこ改修工
事、無料送迎バスに
関しては、介護福祉
課(内線2458)へ
お問い合わせください。

市民提案型事業イベント情報

にこにこゴニカントランプ大会 参加者募集

ゴニカントランプで楽しいひと時を一緒に過ご
しませんか？

ゴニカン大好きな方、年齢性別は問いません。

大会はテーブル・イスで行いますので、ひざの悪
い方も安心してご参加ください。

■日時…12月8日(日) 12:30集合 13:00~17:00

■場所…コミュニティセンター松島

■内容…大人の部/子供の部(参加状況で変更あり)

■参加費…賞品代500円 小・中学生は無料です。

*会員の方は申込時に納入してください。その他の
方は当日会場で徴収します。

■申込締切…11月30日(土)

■申込先…にこにこゴニカン倶楽部

Tel.29-3062 松野/FAX34-0456 小山内

昔ばなし語りべ養成講座

津軽に残る昔ばなしを継承する人材育成事業として
「昔ばなし語りべ養成講座」を実施しています。
津軽地方に伝わる「むがしっこ」を覚えて、「語りべ」
になってみませんか？

■対象…市内在住の方で講座に参加できる方

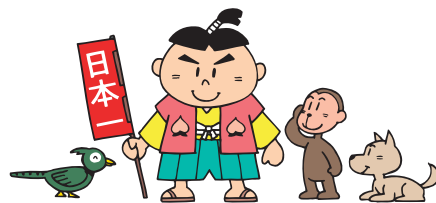
■実施日…毎月第2・4月曜日 10:00~12:00

■会場…中央公民館または金木公民館

■講師…津軽かたりべの会会長 菊地菊代氏

■受講料…無料

■申込先…昔ばなし語りべ人材育成実行委員会
中央公民館 Tel.35-6056



五所川原市を応援します!!

> 航空機製造社員大募集 <

勤務地: 愛知県名古屋他多数
業務内容: 航空機の組立、検査、メンテナンス
時間: 8:00 ~ 17:00・20:00 ~ 5:00 ※昼夜2交代制(配属工程による)
給与: 時給1300円~ ※社員登用有
※社員登用後は時間給から固定給制へ移行+年2回の精勤報酬支給
☆長期安定のお仕事です。社宅完備(家族入寮可能)☆
☆随時現地面接実施中(現地担当員が対応致します)☆
☆まずはお気軽にお電話ください☆

株式会社 ニッコー
愛知県名古屋市中川区西日置町9-111

0120-022-099

↓お仕事多数↓



除排雪作業を承ります

除雪・排雪 ・玄関前 ・通路 ・軒下 ・屋根
・駐車場 ・雪庇等の除雪及び排雪

- ◎ 一軒家、アパート等、一度現場を拝見させていただいての
作業になります。※立地条件、積雪量、積雪範囲等
- ◎ お見積もりさせていただき、納得の上、ご検討下さい。
- ◎ お見積もりは無料です。気軽にお問い合わせ下さい!!

たいわけんせつ
株式会社 泰和建設 五所川原市金木町芦野180-4
Tel.090-8929-2377 担当:長利(おさり)

◎ 広報有料広告

青森県津軽観光物産 首都圏フェア2013 in 船橋



毎年好評、船橋市民からも愛されている「青森県津軽観光物産首都圏フェア」を開催し、当市の観光物産をPRしてきます！

本フェアを首都圏近郊にお住まいのご親戚やご友人にお知らせください。津軽の懐かしい味や、祭り気分を味わってもらいましょう。

■日時…11月23日(土) 10:00～19:00

11月24日(日) 10:00～16:00

■場所…千葉県船橋市「JR船橋駅」北口
おまつり広場

■お問い合わせ先

商工観光課地域産業振興室 内線2562

行政連絡バス 運行時間変更のお知らせ



12月2日(月)から平成26年3月14日(金)まで、冬期運行時間に変更となります。

冬期運行は1日1便となりますのでご注意ください。

往路	市浦総合支所 → 金木総合支所 → 五所川原市役所
	9:00発 10:00発 10:30着
復路	五所川原市役所 → 金木総合支所 → 市浦総合支所
	14:00発 14:30発 15:30着

*天候により、予定時間が遅れる場合があります。

*土・日曜日、祝日、年末年始(12月28日～1月5日)は運休します。

■お問い合わせ先…市浦総合支所庶務係 内線4016

津軽半島大集合 2013

津軽半島各地の特産品・郷土芸能・祭りを集結したイベントを行います。今話題のゆるキャラも勢揃い。ご家族揃って遊びに来てください。

■日時…11月30日(土) 10:00～15:00

■場所…立佞武多広場

■お問い合わせ先

津軽半島観光アテンダント推進協議会
(津軽鉄道株式会社内) TEL.34-2148

■内容

◇特産品コーナー

津軽半島各市町村の特産品を集結

◇お祭り広場(各市町村の郷土芸能発表)

立佞武多囃子(五所川原地区)、嘉瀬の奴踊り(金木地区)、なにもささ踊り(中里地区)、荒馬(今別町)など

◇ステージコーナー

ゆるキャラ出演、ツル多はげます会による綱引き大会など

◎ 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
申込先/総務課広報係 内線2117

11月11日OPENしました!!



詳細はお気軽にお問い合わせください。

〒037-0062 五所川原市旭町36 イエローT.Eビル1F

TEL・FAX:0173-26-7540

【営業時間】9:00～18:00 【定休日】水曜日

五所川原市を応援します!!

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(団体20名以上270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

11/18(月)～特別展示

ひやくまんとうだらに 百万塔・陀羅尼(世界最古の印刷物)

「浮世絵版画展」展示作品の無償提供者である山田春雄さん(当市出身・東京在住)のご厚意により、11月18日から「百万塔」と世界最古の印刷物と言われる「陀羅尼」が特別展示されます。ぜひ、この機会にご覧ください。

【百万塔】



「百万塔」は、恵美押勝(えみのおしかつ)の乱(764年/奈良時代)を受け、当時の女帝・称徳天皇が仏教の力を借りて政治の安定を図ろうと製作させた、100万基の木製の三重塔のことである。

塔の高さは約21.4cmで、塔身は檜、相輪は榊・桜などの木が用いられている。塔身の中はくりぬかれており、その中に「陀羅尼」と呼ばれるお経の一部が書かれた巻物(長さ50cm)が入っている。

この「陀羅尼」は現在確認出来る世界最古の印刷物だと言われており、木版説や銅版説があるが、いまだ判明していない。

「百万塔」は770年に、奈良の大安寺、元興寺、東大寺、西大寺、薬師寺、法隆寺、弘福寺、興福寺、大阪の四天王寺、滋賀の崇福寺の十大寺に10万基ずつ置かれたが、現存するのは法隆寺に保管されているもののみで、約45,700基の塔身と、約26,000基の相輪が残っており、その中の一部は国の重要文化財に指定されている。

各地の博物館・個人所有の少数の百万塔も、元は法隆寺にあったものだとされている。

【陀羅尼】



図書館からのお知らせ

津軽の「むがしっこ」をきこう

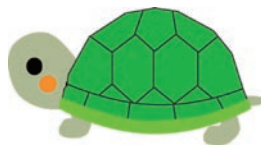
■日時…11月23日(土) 10:30～

■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。

津軽に伝わる、おとぎ話・伝説・歴史などを津軽弁で語ります。

申込みは要りませんので、大人も子どもも楽しめる「むがしっこ」「わらべうた」、みんなきぎにこいへえ♪



集めています

図書館では、五所川原市や青森県の郷土の本を集めて貸出・保存しています。

市民の方が書いた本や五所川原市について書いてある本など、みなさんの家に眠っている「郷土の本」がありましたら、ぜひ図書館へ寄贈をお願いします。

昔や今の様子・記録を後世に伝えていくためにご協力ください。

お問い合わせ先 市立図書館 Tel.34-4334

2014年(平成26年)
五所川原市版

青森県民手帳を販売しています

■販売期間…12月27日(金)(無くなり次第終了)

■販売場所…企画課、各総合支所庶務係

■手帳の規格・販売価格等

・サイズ 150mm×85mm

・ページ数 本体：約158ページ

別冊：80ページ

・カバー色 全5色(黒、青、緑、赤、ベージュ)

*カバー裏面に、五所川原地域ブランドイメージキャラクター「ごしょりん」の型押しをしました。

・価格 500円(消費税込)

*ご希望の色が売り切れる場合がありますのでご了承ください。



■お問い合わせ先…企画課 内線2156

☆用途に合わせて使える3種類のカレンダー

見開きで使いやすい「年間予定表」

平成27年3月まで使える「月間予定表」

過去5年間の天気がわかる「週間予定表」

☆青森県のみどころがよくわかる

観光名所をご案内♪「青森県のイラストマップ」

県内交通もお任せの「青森県主要交通図」

出張に便利な「東京都周辺地下鉄路線図」

☆青森県の統計データや紹介記事が満載

青森県の日本一は？「ふるさとピカイチデータ」

数字で青森をみる「都道府県・市町村の主要統計」

青森県は魅力でいっぱい「市町村紹介記事」

☆困った時でも県民手帳ですぐ解決

今日はどこに行く？「県内文化施設一覧」

パスポートどこで取る？「暮らしの相談窓口案内」

毎週どこかでイベントが！「ふるさとの主な行事」



声をかけてネ!

わたしたち保健協力員です



～自動血圧計設置場所調査に協力しています～

当市の平均寿命は、男性77.3歳(県内20位)、女性85.4歳(県内16位)であり、男女ともに青森県平均と同様ですが、青森県は全国最下位と短命県です。短命を食い止めるには、健康に関する知識を持ち、健康づくりを実践する市民が増えることだと、研修会で学んだところです。

調査は、保健協力員リーダーを中心に、公共機関、医療機関、薬局、介護施設等に訪問し、実態を聞き取ります。調査を行って、社員用に血圧計が設置されていたり、設置予定のところもありましたが、市民の方がいつでも利用できる場所は意外に少ないと感じました。年度内には、健康資源マップが完成予定です。当市の特定健診受診者(H24結果)の中で、血圧での有見者は、約6割いるそうです。自分の血圧を知り、生活習慣や内服等でコントロールできれば、脳卒中や心筋梗塞等の病気が予防できます。まずは、自分の血圧値を知り、高血圧予防に努めましょう。

家庭で血圧を測定しましょう

(参考)日本高血圧学会家庭血圧測定ガイドライン

①血圧計は上腕で測定する血圧計を選びましょう

②血圧測定は1日2回(朝・夜)

朝：起床後1時間以内(トイレに行った後の朝食、薬を飲む前)
夜：寝る直前(入浴、飲食の直後は避ける)

③家庭血圧の基準値

〈正常血圧〉

収縮期(上)125未満/拡張期(下)80未満

〈高血圧〉

家庭：収縮期(上)135以上/拡張期(下)85以上

病院：収縮期(上)140以上/拡張期(下)90以上

*糖尿病、腎臓病等治療中の方は、医師が示した血圧基準に従いましょう。



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、ご持参ください。

地区	開催場所	開催日	開催時間
五所川原	新宮集会所	11月21日(木)	13:30~15:00
	種井集会所	11月21日(木)	10:30~12:00
	富士見コミュニティセンター	11月22日(金)	10:00~11:30
	南新集会所	11月22日(金)	12:30~14:00
	沖飯詰集会所	11月25日(月)	10:30~12:00
	田川集会所	11月27日(水)	10:30~12:00
	松島会館	11月28日(木)	13:00~14:00
	コミュニティセンター七和	11月28日(木)	11:30~13:00
	桜田集会所	11月29日(金)	10:30~12:00
	保健センター五所川原	12月4日(水)	10:00~12:00
市浦	保健センター市浦	12月4日(水)	13:00~14:00
		12月5日(木)	
		12月3日(火)	
		12月4日(水)	
		12月5日(木)	
	市浦老人生きがいセンター	11月27日(水)	13:30~14:30

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…12月20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。

子育て講座(子どもの歯を守るコツ)

歩けるようになり、なんでもやりたがる時期のむし歯予防を一緒に考えてみませんか？

保護者の意識が、子どものきれいな歯をつくれます。

■日時…11月26日(火) 14:30~15:15

■場所…働く婦人の家1階

■内容…講話、情報交換

■対象…1歳6カ月~2歳までの子どもを育児している保護者(子ども同伴可)

*電話にて事前申込みが必要です。

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。

■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
12月13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(離乳食)の相談、情報 交換など
12月27日(金) 10:00~11:30	保健センター 金木	○12月勉強会テーマ(11:00~) 「予防接種」

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	12月3日(火)	保健センター 五所川原	平成25年7月生まれ 全地区
1歳6カ月児健診	12月17日(火)		平成24年6月生まれ 全地区
3歳児健診	12月11日(水)		平成22年6月生まれ 全地区

*4カ月児健診を受ける保護者へ、当日14時30分~15時に「事故予防」をテーマとした講座があります。

高齢者インフルエンザ予防接種

広報ごしよがわら11月1日号でお知らせした高齢者インフルエンザ予防接種について、西北中央病院での接種は通院中・入院中の患者のみが対象となります。

献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
11月23日(土)	10:00~16:00	アクロスプラザ五所川原・ ユニバース五所川原東店
12月4日(水)	10:00~12:15	金山集会所(赤十字奉仕団)
	14:00~15:30	白生会胃腸病院

救急医療当番医

月日	医療機関名	住所	電話
11月17日(日)	永田小児科アレルギー科内科医院	一ツ谷549-7	34-5611
11月23日(土)	木村内科医院	松島町2丁目89-4	35-2815
11月24日(日)	かなぎ病院	金木町菅原13-1	53-3111
12月1日(日)	田町小山クリニック	田町4-5	34-3431

※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。