

おにぎり交流会



五所川原農林高等学校の生徒と五所川原南小学校6年生による「おにぎり交流会」が、11月13日と20日に南小学校調理室で行われました。

この交流会は、五所川原6次産業化推進協議会(事務局：五農高)の異年齢交流事業の一環で、五農米および五農校生徒がスギの間伐材を利用して作ったおにぎり用まな板・めしべらを使っておにぎりを握りました。

また、みそ汁の塩分濃度測定も行い、児童たちは食の大切さを学びました。



五所川原

2013
12 1
No. 208

主な内容

| | |
|------------------|---|
| 新庁舎建設 | 2 |
| 平成26年度競争入札資格審査申請 | 4 |
| 新作立佞武多発表 | 6 |
| 平成26年度学校開放事業 | 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)

新庁舎の建設に向けて 皆さんの意見と市の考え方

広報8月1日号で募集した、新庁舎建設に向けての意見の結果がまとまりましたのでお知らせします。意見の提出者数は41名で、意見の総数は101件でした。貴重なご意見、ありがとうございました。

提出された意見は、新庁舎建設事業を進める上での参考としますので、今後も皆さんのご理解とご協力をお願いします。

お問い合わせ先 総務課 内線2111

【建設計画について（19件）】

| 主な意見の概要 | 市の考え方 |
|---|--|
| 分散している部門を一括にまとめるのは利便性があり良い／教育委員会などを集約できるのは大変よい／人口10万人以下の地方小都市の都市的機能の配置は分散より集中立地である／庁舎の分散配置は情報化社会へ対応できる庁舎づくりでもあり、西北中央病院や金木庁舎、市浦庁舎の利用を検討すべき／新市建設計画を尊重し、旧金木町、旧市浦村にはそれぞれ総合支所機能を持つ庁舎を維持すべき | 市の各部門を1カ所に集めた方が市民の利便性は向上すると考えます。 これまで分散していた教育委員会、地域包括支援センター、公園管理課、上下水道部を新庁舎に集約し、行政の拠点としての機能強化を図ります。 なお、金木・市浦庁舎には、これまで同様、市民に最も身近なサービス部門である総合窓口を継続して設置します。 |
| 将来を見据えての建設計画なので賛成／現庁舎は不快極まりない／老朽化は市民の誰もが実感している事実。そこから来る耐震性、利便性の問題は働く職員、利用する市民にとって、建替えは必然／恒久的に使える建物はない。いつかは建替えが必要／第一に考慮するのは利便性だけでよい／総合病院建設により新庁舎建設は必要だと思うが、新庁舎から離れた関係機関に十分配慮し、本庁まで連絡する時間と経費の節減を望む／財政難の時に賛成できない | 現庁舎は「老朽化」「耐震強度不足」「利便性の悪さ」の問題があり、これらは新たに建て直す以外に解決が困難です。 新庁舎は市民の利便性の向上を第一とし、地方行政の拠点として、経済性、防災対策機能などを備えた庁舎本来の機能を重視したものとします。 |
| 将来の街づくりのポリシー、シンボル、核となる施設である視点が説明不足。駅前が重要なポイントだと思う／布屋町に建てると市内の活性化、商店街も人通りが多くなるので良いと思う | 交通、商業等が集積する中心市街地に行政の拠点である市役所を置くことで市民の利便性が向上するものと考え、市役所がまちづくりの核となる施設であるとの認識のもとに事業を進めています。 |
| 駐車場は大丈夫？ 有料ではないですよね | 駐車場はこれまでのほぼ2倍の広さを確保できる見込みです。有料にするかどうかは、来庁者とそうでない方の差別化を図る中で検討していくこととなります。 |

【財政計画について（13件）】

| 主な意見の概要 | 市の考え方 |
|---|---|
| 財政が破綻することのないように／財政運営にはより一層の安定性、正確性を前提に／大きな箱もの事業は後の維持管理に四苦八苦する例があるので、新庁舎のツケが市民に来ないように計画を綿密にたててほしい／教育・福祉予算を削ることのないように／将来を見据えての財政計画なので賛成／借金で物造って第2の夕張になるのは絶対反対／財政計画はかなり不安／財政面はよくわからないが、国の支援、指導のもとに運営されていると思う／市の将来のために事業計画の詳細を早期に確定して無駄な歳出を少しでも減らす対策や評議を十分に行なってほしい／無駄がないよう使う材料等のチェックをしっかりと／大震災からの復興を第一にすべき。市ばかりでなく国家財政も含め事業費削減に取り組むべき | 財政状況を見る指標の一つとして新聞報道等によく見かけるのが実質公債費比率です。 市では、国の財政支援が大きい有利な地方債を使い、市の実質的な負担をできるだけ減らすよう財政運営を行っています。そのため、実質公債費比率は平成20年度をピークに下がり続け、平成28年度には新庁舎建設に伴わずかに上がるものの、翌年度からまた下がる見込みです。 大規模な事業を行えば一時的に市債残高は増えるものの、次世代に負担を先送りすることのないよう、将来を見据えて財政計画を立てて取り組みます。 また、新庁舎建設に限らず、市のどの事業においても歳出削減に努めるとともに、今後も選択と集中による効率的な財政運営に取り組んでいきます。 |

【建設の基本方針について（62件）】

| 主な意見の概要 | 市の考え方 |
|---|--|
| <p>とても良い基本方針が書かれている。ぜひ実行していただきたい／市民が気軽に利用できるよう不便な設計をちゃんと見直してほしい／玄関に入ると階段があり、エレベーターは玄関と違う場所にある。すごく不便／新しい市役所は市民が使いやすいようにしてほしい／現在の構造ではバラバラで使いにくい／プロの方々におまかせします</p> | <p>新庁舎建設の基本方針として、 ①市民が利用しやすく地域の核となる庁舎 ②簡素で機能性と経済性に優れた庁舎 ③防災拠点として安心と安全を確保した庁舎の3つを柱に取り組みんでいます。</p> |
| <p>市民が気軽に利用できるようわかりやすい窓口に／市役所で歩き回りたくない、同じフロアで済ませられるように／案内人がいない／各部署のカウンターに必ず人員配置を／あいさつがなっていない。お客さんが来ていることに敏感であってほしい／新庁舎建設以前に職員の接客改善が大事／ここ何年かは柔らかい丁寧な対応の職員が増え手続き等行きやすくなった／庁舎に行くと必ず激昂している人がいて不愉快。新庁舎や市のイメージを良くするためにも我々市民一人ひとりの心がけも大切ではないか</p> | <p>基本方針①で、総合窓口の設置を検討しており、出生・転入・転出・死亡などライフステージに関係する部署を1つのフロアに集約し、各種証明書の発行など集約できる事務はできるだけ集約して、来庁者の「移動の手間」「待ち時間」を減らせるよう、利便性の向上を目指します。 また、職員の接客問題については、新庁舎の建設にかかわらず、社会人としての基本です。気持ちの良い窓口対応ができるよう努めていきます。</p> |
| <p>市役所の利用時間の延長または休日利用を希望。毎日でもなくても隔週土日等でも／市役所は午後7時くらいまでやってほしい／エルムSC内に分室を設置／エルムに出張所があったら助かる</p> | <p>かつて毎週土曜午前に、市民課証明書発行窓口を開庁していましたが、来庁者が少なく廃止し、現在は毎週月曜の午後6時まで時間延長を行っている経緯があります。時間延長や休日開庁のあり方は、市民課だけでなく関連する他の窓口も含め検討していきます。 また、出張所の設置は以前から検討していますが、他自治体の事例では、多額の費用の割に利用者が少ないという課題があるようです。今後さらに検討が必要です。</p> |
| <p>障害者、妊婦、子連れ等に利用しやすい庁舎に／エスカレーター設置を要望／高齢者にやさしい工夫を／ベビーカーのまま入れるようなオムツ替えスペース、トイレの設置を希望／子ども用の小さい便器があるといい／駐車場や入口等にトイレの配置を重点に考えてほしい／駐車スペースを多く／今の西北病院跡地では、駐車場に入る車が他の車の邪魔にならないか、スムーズに入れるか心配／弥生町の道路拡張をお願い／遠距離地域に不便を与えないよう行政バス運行の増大を図ってほしい／立佞武多の運行・観覧を含めた建設計画(設計)が必要</p> | <p>基本方針①で、高齢者、障害者、乳幼児を連れた方など、誰もが公平に簡単に安心して使えるように配慮した、いわゆるユニバーサルデザインを採用した庁舎を目指しています。 車や歩行者の動線あるいは路線バス等のあり方など、新庁舎周辺のアクセス環境などについては、交通量などを調査しながら利便性の向上を図り検討していきます。また、夏まつり期間中の駐車場の利活用についても検討する必要があると考えています。</p> |
| <p>簡素で丈夫な建物／必要最小限の建物／壁が少なく、見渡せる構造／木がふんだんに使用された庁舎／地産材の多用／市民の利便性を最優先した斬新な庁舎にしてほしい／IT活用により省スペース化、コスト削減、分散庁舎間の連絡・会議なども効率化すべき／公共施設にWiFi環境を。旅行者はまずチェックするし、スマホの普及で市民にも利便性大きい／自然光をとり入れた明るい建物／明るい壁に／環境にやさしく緑のある庁舎／太陽光パネル設置は節電のほかいざという時にも役立つのでは／省エネ対策は重要だが、夏は職務に支障が出ているのではと不安になるほど暑苦しい。空調設備をしっかりと整えてほしい</p> | <p>基本方針②で、華美な要素を排除した必要最小限の規模、将来の変化に柔軟に対応できる構造、高度情報化社会に対応できる庁舎、省エネルギー対策を実施した庁舎を目指しています。 自然の光や風を最大限活用するとともに、気密性・断熱性を高めた空調効率のよい建物とします。 また、将来まで見越したIT利用の検討と、地球環境保全の観点から、新エネルギー設備も積極的に導入を検討します。</p> |
| <p>市民が気軽に立ち寄りほっとできるコーナーの設置／市民が雑談できる部屋とか気軽に話ができる開かれた施設に／玄関ロビーに五所川原の特色を活かしたスペースを確保するなど、愛着の持てる庁舎づくりを／図書室とか研修室など市民が無料で使える場所を併設してほしい</p> | <p>基本方針③で、緊急時には一時避難場所として転用できて、普段は誰でも気軽に集えるような市民向けスペースの設置を検討しています。</p> |
| <p>東京などであるように、五所川原でも市役所の食堂を一般市民も利用可能とし、一番おいしくて安い食事ができるように望む。その際は五所川原で生産されたもので料理している事が良い</p> | <p>現在も市役所の食堂は誰でも利用可能ですが、食堂のあり方については、今後検討していきます。いずれにしても、農業を基幹産業とする本市としては、地産地消は積極的に推進していきたいと考えています。</p> |

【その他（7件）】 意見の募集方法への意見などがありましたが、新庁舎建設と直接関係がない意見は省略します。

平成26年度

競争入札参加資格審査申請について

管財課 内線2264

市が行う建設工事、業務委託、物品購入等の競争入札参加資格の審査を希望する方は、次により申請書を提出してください(随意契約による場合も本審査を受けていなければ、原則として契約の相手方となることはできません)。

なお、本審査により工事発注、物品購入等を保障するものではありません。

■**受付期間**…平成26年2月1日から平成26年2月28日まで(閉庁日を除く。2月28日必着)

■**受付時間**…9:00～12:00 および 13:00～16:00

■**受付場所**…建設工事、測量・建設コンサルタント等 → 市役所5階入札室(第3会議室)
物品等(役務提供の業務委託を含む) → 市役所4階管財課

■**提出書類**…提出書類・資格要件等は、別表1～4を熟覧してください。

※提出書類のうち各証明書は、申請書提出日以前の3カ月以内に交付を受けたものに限り(鮮明なものであれば、その写しで構いません)

■**提出方法**…市内の方はなるべく持参してください。

市外の方は郵送でも受付しますが、受領書等を返送しますので申請区分毎に返信用封筒(定形・返送先記載・切手貼付済のもの。はがき不可)を必ず同封してください。

■**結果通知**…資格を有しないと認められる(有資格者名簿に登録しない)場合のみ、申請者に通知します。

■**有効期間**…本審査による資格の有効期間は、下表のとおりです。

| | | | | |
|---|---------------|---------|---------------|---------------------------------------|
| 区 | 建設工事 | 市内業者 | 平成26年度 | |
| | | 市外業者 | 平成26年度～平成27年度 | |
| 分 | 測量・建設コンサルタント等 | 市内業者 | 平成26年度 | |
| | | 市外業者 | 平成26年度 | *平成25年度有資格者は平成26年度も有効ですので、今回の申請は不要です。 |
| | 物品等 | 市内・市外とも | | |

別表1 建設工事

| | |
|--|--|
| 建設工事提出書類等 | ■ 申請書 …中央公契連統一様式 |
| | ■ 添付書類 |
| | ①最新の経営規模等評価結果通知・総合評定値通知書の写し *提出時において期間が有効な通知がなければ資格を有しません。 |
| | ②建設業許可証明書(注意：許可書・指令書の写しではなく、証明書です) |
| | ③工事経歴書(直前2事業年度分) *2年以上の工事請負業実績または工事請負業従事経験がなければ資格を有しません。 |
| | ④技術職員名簿(注意：土木一式、建築一式工事の技術職員調書ではありません。) *氏名、生年月日、有資格区分コードまたは資格等の名称を必ず記載してください。市内業者は、技術職員の資格証等の写しを添付してください。 *2業種制限はありません。施工に関し有する資格をすべて記載してください。 |
| | ⑤営業所一覧(本店のみの場合でも必ず添付してください。) |
| | ⑥登記事項証明書(申請者が法人の場合)または身分証明書(申請者が個人の場合) |
| | ⑦印鑑登録証明書 |
| | ⑧使用印鑑届(様式任意) |
| ⑨年間委任状(様式任意、支店・代理人等に委任する場合のみ添付) | |
| ⑩国税の納税証明書(別表4を参照) | |
| ⑪地方税の納税証明書(別表4を参照) *国税・地方税に未納(滞納)税額がある場合は資格を有しません。 | |
| ■ 提出時の注意 フラットファイル(紙製、A4型、留め部分非金属)に、申請書、添付書類(番号順)の順で綴り込み、ファイルの表紙に「建設工事競争入札参加資格審査申請書」および申請者名称等を記載してください。 | |

別表2 測量・建設コンサルタント等

| | |
|---------------------------|--|
| 測量・建設 コンサルタント 提出書類等 | <p>■申請書…中央公契連統一様式(業態調書含む)</p> <p>■添付書類</p> <p>①登録証明書等の写し *法令により登録が義務付けられている業務は、登録がなければ希望できません。</p> <p>②測量等実績調書(直前2事業年度分)</p> <p>③財務諸表類(直前2決算期分) *個人事業主で財務諸表類を作成していない場合は、直前2年分の確定申告書とその添付書類(貸借対照表と損益計算書または収支内訳書)の写しでも可</p> <p>④技術者経歴書 *業務を担当する技術者がいなければ、申請することはできません。</p> <p>⑤営業所一覧(本店のみの場合でも必ず添付してください。)</p> <p>⑥登記事項証明書(申請者が法人の場合)または身分証明書(申請者が個人の場合)</p> <p>⑦印鑑登録証明書</p> <p>⑧使用印鑑届(様式任意)</p> <p>⑨年間委任状(様式任意、支店・代理人等に委任する場合のみ添付)</p> <p>⑩国税の納税証明書(別表4参照)</p> <p>⑪地方税の納税証明書(別表4参照) *国税・地方税に未納(滞納)税額がある場合は資格を有しません。</p> <p>■提出時の注意…フラットファイル(紙製、A4型、留め部分非金属)に、申請書、添付書類(番号順)の順で綴り込み、ファイルの表紙に「測量・建設コンサルタント等競争入札参加資格審査申請書」および申請者名称等を記載してください。</p> |
|---------------------------|--|

別表3 物品、役務提供の業務委託

| | |
|----------------------------|---|
| 物品等(役務提供の業務委託を含む) 提出書類等 | <p>■申請書…市独自様式 物品等競争入札参加資格審査申請書 *申請書等様式・分類表は、市のホームページからダウンロードしてください(ダウンロードできない方は管財課までお越しください)。 http://www.city.goshogawara.lg.jp/42_kanzai/0.nyuusatu.html または http://www.city.goshogawara.lg.jp/42_kanzai/0.sikakusinnsa.html</p> <p>■添付書類</p> <p>①営業内容書(様式は申請書等様式に含まれています) *物品用と業務委託用があります。両方を希望する場合は、それぞれ作成してください。</p> <p>②許可・登録証の写し(履行に関し所定の許可・登録が必要な業務等を希望する場合) *従業員の資格証等の写しは添付せず、営業内容書【業務委託】の⑦資格等を有する従業員の調書の欄に記載してください。</p> <p>③財務諸表類(直前2決算期分) *個人事業主で財務諸表類を作成していない場合は、直前2年分の確定申告書とその添付書類(貸借対照表と損益計算書または収支内訳書)の写しでも可</p> <p>④登記事項証明書(申請者が法人の場合)または身分証明書(申請者が個人の場合)</p> <p>⑤印鑑登録証明書</p> <p>⑥使用印鑑届・委任状(様式は申請書等様式に含まれています。)</p> <p>⑦国税の納税証明書(別表4を参照)</p> <p>⑧地方税の納税証明書(別表4を参照) *国税・地方税に未納(滞納)税額がある場合は資格を有しません。</p> <p>■提出時の注意…クリアホルダーA4型、色・柄付き不可)に、申請書、添付書類(番号順)の順で挟み込んで(ホチキス等で綴じないこと)提出してください。</p> |
|----------------------------|---|

別表4 納税証明書関係

| | |
|-----------------------------------|---|
| (税務署) 国税の納 税証明書 | <p>■申請者が法人の場合…納税証明書「その3の3」</p> <p>■申請者が個人の場合…納税証明書「その3の2」 上記は、法人税または申告所得税と消費税および地方消費税に未納がないことの証明書です。</p> |
| (都道府県税事務所・市町村税収納担当課) 地方税の納税証明書 | <p>■申請者が法人の場合</p> <p>①県税(都道府県税) ⇒ 直前の事業年度の法人住民税・法人事業税の納税証明書</p> <p>②市税(市町村税) ⇒ 直前の事業年度の法人住民税と前年度の固定資産税・都市計画税の納税証明書 ※1 東京都23区においては、固定資産税・都市計画税は都税となります。 ※2 固定資産を所有していない場合は、その旨を記載した書面を添付してください。 ※3 本店所在地の納税証明書を添付してください。支店等所在地のものは不要です。</p> <p>■申請者が個人の場合</p> <p>①県税(都道府県税) ⇒ 直前の事業年度の個人事業税の納税(未賦課)証明書</p> <p>②市税(市町村税) ⇒ 前年度の住民税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税の納税証明書未納(滞納)がないことの証明書が交付される場合は、それを納税証明書に代えることができます。</p> |



「国性爺合戦 和藤内」の下絵

平成26年度 新作立佞武多 **国性爺合戦 和藤内**

力強さで復興へエール

市は、11月18日、来年の新作立佞武多の下絵を発表しました。

題名は「国性爺合戦 和藤内(こくせんやかっせん わとうない)」。

制作者の鶴谷昭法技能技師は「今までの自分の作品より高さを1mほど抑え、幅を大きく見せることで迫力を出したい。立佞武多の力強さで東日本大震災からの復興を目指す人たちへのエールとしたい」と意気込みを話しました。

新作立佞武多は来年7月初旬完成予定です。

■新作立佞武多解説

国性爺合戦とは、近松門左衛門作の人形浄瑠璃で、正徳5年に歌舞伎の演目として演じられた。

江戸時代初期、明国の大臣を務めていた父と日本人の母を持つ和藤内「和(日本)でも藤(唐・中国)でも内(ない)という意味」の住む浜に明国の皇女が流れつき、父親の故郷の危機を知る。

和藤内と両親は、明国の危機を救い明朝を復興するため明国へ渡り、和藤内の異母妹の夫・甘輝(かんき)将軍と同盟を結び活躍するという物語。

新作立佞武多は、甘輝が居る獅子ヶ城への道中、千里ヶ竹で虎と対峙し、伊勢神宮の札を用いて虎を屈服させ従える場面で、その勇姿に復興を目指す人々への支援の想いと、これからの繁栄の願いを託している。

版画・図画で入賞

市内の園児が市長を訪問



県内の保育園や幼稚園の園児、小中学校の児童生徒から作品を募集した第81回東奥児童美術展(東奥日報社主催)で入賞した市内の園児5人が、11月12日、市長を訪問しました。

受賞した園児の皆さんをお知らせします。

■版画の部

・推奨 米谷陽和くん(広田保育園)

■図画の部

・推奨 秋田谷咲季ちゃん(市浦アトム保育園)

・特選 松野莉子ちゃん(第二さつき保育園)

・特選 三上陸愛ちゃん(広田保育園)

・準特選 工藤麗皇くん(第二さつき保育園)

善意の花かご

どうもありがとうございました

◎金木町料飲業環境同業組合(金本敬夫理事長) 1万5198円(チャリテイカラオケフェスティバル2013益金)

◎青森県遊技業協同組合西北五支部(林成鎬支部長)

●車いす1台
(楠美家住宅へ設置しています)



目録を手渡す林支部長と遊技業協同組合西北五支部の皆さん

ありがとうございました



市民目線で市活性化

市長へ市民討議会報告書を提出

11月20日、五所川原青年会議所の皆さんが市長を訪問し、五所川原市民討議会の報告書を手渡ししました。

市民討議会は、市民参加のまちづくりを進めようと青年会議所と市が共催しているもので、2年目となる今年は、7月14日、市民学習情報センターで21名の市民が参加して行われました。

報告書は「私たちが五所川原を



市長へ報告書を手渡す小嶋理事長と青年会議所の皆さん

創る五所川原市合併10周年を迎えて私たちができること」をテーマに、市民がまちづくりについて意見を出し合い、自らが活動できる事業をとりまとめたものです。昨年の討議会結果である土産品のPRは、市民自らが青年会議所の協力で事業化し、今年の産業まつりで土産品の人気投票「ごしょーグランプリ」を開催するなど、活動を展開しています。

小嶋英嗣青年会議所理事長からは、今年参加した方を集め、討議結果から「ごしょーりんを活用した観光PR」の事業化を進めていることもあわせて報告されました。

報告書を受け取った市長は「今後の市民自らの活動に期待している。青年会議所の皆さんには引き続き協力をお願いしたい」と話しました。

報告書は、市HP、市役所、各総合支所の行政資料スペースでご覧ください。

油流出事故を防止しよう

冬期間は、家庭や事業所から灯油などが流れ出す油流出事故が多くなります。

事故が発生すると、側溝や水路を通じ河川に流れ出ることもあります。河川は、水道用水、かんがい用水などとして利用しているので、地域全体に影響を及ぼし、動植物にも悪影響を与えます。

油流出事故の処理に掛かった費用は、原因者が負担することとなります。

これから灯油を扱う機会が多くなります。家庭や事業所でのホームタンク等の安全確認、除雪作業時の破損事故に注意してください。

安全で安心な生活のために、一人ひとりが気を付けて事故を防ぐよう、ご協力をお願いします。

事故を起こした場合または発見した場合は、お近くの消防署、環境対策課または警察署等へご連絡ください。

油流出事故を防ぐために

その場を離れない・目を離さない

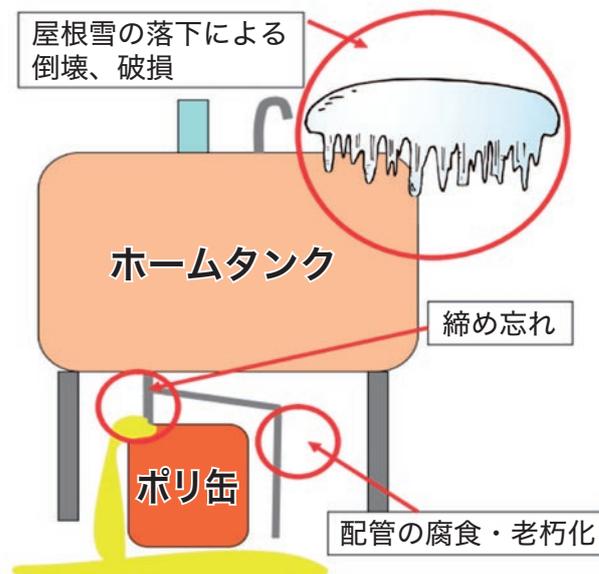
ホームタンクから灯油を小分けにする時は絶対にその場を離れないように！

屋根からの落雪や除雪作業に注意

屋根雪の落下や除雪作業によるホームタンクの倒壊、破損に注意！

配管の破損・腐食に注意

長期間使用してきた配管の破損・腐食等に注意！



お問い合わせ先 環境対策課 内線2342

平成26年度 学校開放事業（スポーツ施設）

市民の日常生活のスポーツの場として学校体育施設を開放します。

■開放学校

（小学校） 五小・南小・栄小・中央小・三好小・東峰小・松島小・

いずみ小・金木小（中学校） 五三中・五四中

■開放期間

平成26年4月上旬から平成27年3月下旬まで

*学校により利用期間が異なります。また、学校行事等で使用できない日もあります。

■開放時間

原則19時から21時まで（後片付けも含む）

*学校の事情により開放時間の変更があります。また、学校部活動等で使用の場合は、終了後からの使用となります。

■利用条件

▽10名以上のグループ・団体であり団体の半数以上が市民であること▽スポーツ安全保険等傷害保険や体育施設の損害に対しても補償してもらえる保険に利用者全員が加入すること▽1団体1校のみの週1回の利用とする。また、1人1校の利用とする▽学校施設の整備（清掃・ワックス掛けなど。ワックス代等経費は自己負担）に積極的に協力すること▽施設や用具等を破損した場合は利用団体が責任を持って修理すること

■その他

▽営利目的・政治活動・宗教活動の利用は認めません▽優先順位は①開放校部活動②学区のPTA活動・子供会③学区住民・スポーツ少年団等クラブ活動となります▽利用団体が多数場合は利用調整を行います。半面の使用や隔週の使用、または使用をお断りする場合があります。

■申込受付期間

12月2日（月）～平成26年1月17日（金）

*この期間以外には原則として受付しません。使用したい団体は必ず申込受付期間内にお申し込みください。

■申込方法

「学校体育（スポーツ）施設使用願」「利用者団体名簿」を文化スポーツ課または五所川原・市浦教育総務室へ提出してください。使用願等は提出先で配布または市ホームページからダウンロードできます。

■お問い合わせ先

文化スポーツ課 内線3212

農産物加工品直売会

五所川原市農産物加工センター 振興対策協議会

農林水産課 内線2521

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。

日時：12月11日（水）・25日（水） 12時～13時

場所：市役所2階ロビー

相談日のお知らせ

各種相談をお受けしています。お気軽にご利用ください。

◎行政相談

市民課 内線2317

12月12日（木） 10時～12時

12月25日（水） 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

12月4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

◎人権相談

市浦総合支所 内線4011

12月10日（火） 10時～15時

青森あすなるホール市浦

相談員：人権擁護委員

◎法務局人権相談

青森地方法務局五所川原支局 内線(34)2330

月曜～金曜日（祝日・年末を除く） 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

◎くらしとお金の安心相談会

（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

TEL 017(752)6755

12月11日（水） 10時～16時

市役所3階消費生活相談室

*予約制。貸付制度あり。

◎消費生活と多重債務相談

消費者信用生活協同組合相談員 商工観光課消費生活相談室

TEL(33)1626

月曜～金曜（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

12月13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。

◎広報有料広告

予約受付中!

壁根・外壁もアートに



あなたのリフォーム、全力でサポートします
 ■屋根、外壁リフォーム専門店 ■ 地元職人直営店
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

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
 ◆ホームページは◆
<http://www.art-reform.net>
 yahoo アートリフォーム

リハビリ重視型デイサービス 『心身自歩』

無料体験受付中

※介護認定が必要です。お気軽にご相談ください。

リハビリ堂 やすらぎ デイサービス

五所川原市中平井町 144-2 電話 33-6030
<http://terako.fc2web.com/>

五所川原市を応援します!!

幼稚園についてのお知らせ

教育総務課 内線3309

幼稚園就園奨励費補助金制度

私立幼稚園に入園する3歳〜5

歳児の保護者には、所得額に依じて経済的負担を軽減する幼稚園就園奨励費補助金制度があります。申請手続は各幼稚園で行います。

平成26年度(4月入園)園児募集

- 五所川原幼稚園 Tel(35) 5150
- 金木幼稚園 Tel(52) 2459
- ひまわり幼稚園 Tel(34) 5080
- 富士幼稚園 Tel(34) 7974
- 聖心幼稚園 Tel(34) 2222

*願書受付中(願書は各幼稚園にて配布。詳細は各幼稚園まで)

平成25年10月分(12月支給分)からの国民年金額の改定

国保年金課 内線2332

現在の年金額は、過去に物価が下落したにもかかわらず据え置いたため、本来よりも2.5%高い水準(特例水準)となっています。

平成25年10月、平成26年4月および平成27年4月にかけて段階的に特例水準を解消することにより、年金財政の改善を図るとともに、将来の受給者となる若い世代にも考慮して、世代間の公平を図ること

となりました。

このため、平成25年10月分(12月支給分)からの年金額は、4月から9月までの額から、マイナス1.0%の改定が行われます。

今後の解消スケジュールは、平成26年4月マイナス1.0%、平成27年4月マイナス0.5%を予定しています(物価・賃金が上昇した際は、引き下げ幅は縮小)。

ビジネスOA基礎科 求職者支援訓練

ラソ・パソコン教室
Tel(26) 6861 竹谷

ビジネスの基本知識とスキルを身につけ、ワープロソフト、表計算ソフトを中心としたOfficeソフトを総合的に活用できる知識・技能が習得できます。

◆訓練番号：4-25-02-01-00
10147

●訓練期間：平成26年1月9日〜4月8日

●訓練場所：ラソ・パソコン教室

◆受講料：無料(ただし、教材費6570円は自己負担)

◆定員：15名

◎申込方法：12月4日(水)までに、ハローワーク五所川原の職業訓練窓口へ相談の上、受講申込書を提出してください。12月10日

(火)に面接により選考します。

*一定の要件を満たす方は職業訓練受講交付金が利用できます。

平成26年新年名刺交換会

総務課 内線2112

市、五所川原商工会議所、およびつがる農業協同組合の共催。

●1月1日(水) 11時〜

ホテルサンルート五所川原

◆会費：3000円(申込時にお支払いください)

◆申込締切：12月13日(金)

◎申込先

- ・市総務課、各総合支所庶務係
- ・五所川原商工会議所総務課
- Tel(35) 2121
- ・ごしよつがる農業協同組合企画管理課 Tel(27) 3300

事業主の皆さんへ

平成26年度から個人住民税は全て「特別徴収」となります

税務課 内線2227

所得税の源泉徴収義務がある事業主は、地方税法の規定により、個人住民税の特別徴収を行うことが義務付けられています。

市と西北地域県民局県税部では、平成26年度から原則として全ての事業主に特別徴収を行っていた

くこととしましたので、ご理解とご協力をお願いします。

個人住民税の特別徴収とは、所得税の源泉徴収と同様に、事業主が従業員に代わり、毎月支払う給与から個人住民税を天引きし、納入していただく制度です。ただし、市が従業員ごとの税額をお知らせしますので、税額計算や年末調整の手間がかりません。

従業員の方は、納期が年12回のため普通徴収に比べて1回の納付額が少なくなります。

無料出張相談& 就労セミナー

ひろさき若者サポートステーション
Tel 0172(32)2005

仕事を探しているけど、どうしたらいいかわからない、しばらく働いていないけどまた働きたい、という津軽地域の若い方(15歳〜39歳)およびご家族を対象に開催します(参加無料、要予約)。

●日時：12月13日(金) 13時〜16時

●場所：市民学習情報センター

◆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/出張相談(14時45分〜16時) キャリアコンサルタント

*一方のみの参加も可能。

五所川原市を応援します!!

中学校制服承り中!!



上下でお買上げの お客様へ その場で使える3,000円クーポン券プレゼント!!

男子 替スラックス、夏制服購入割引券

さらに(有名ブランド)エナメルバッグ、サブバッグ、ベルトのいずれか1点

女子 夏制服購入割引券

さらに(オーリーブ・デ・オーリーブ)カーディガン、サブバッグ、ソックスセットのいずれか1点

中三五所川原営業所
商工会館1階にて営業いたしております。
TEL・FAX 0173-35-0801

「便利屋」

24時間受付・対応

修理業務…なんでも修理 片付け 清掃 お助け隊
お気軽にご相談下さい 水道凍結 破損 漏水 雪おろし

ツララ セッピ落とし〜防止工事

お風呂の残り湯で融雪「ロザンユ」販売 特許商品
1セット、ポンプ1台 ホース20m 融雪装置1台

税込 50,000円

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

◎広報有料広告

県営住宅入居者募集

■募集住戸

新宮団地(特定公共賃貸住宅)

木造3LDK 1戸(1階玄関)

*入居者は2名以上で政令月額が158,000円以上487,000円以下に限る。

■募集期間…随時募集(入居者が決定次第締切)

■家賃…58,000円

*平成26年1月1日入居予定。

*駐車場は1住戸につき1台です。2台目は空区画がある場合のみ貸し出します。駐車場料金は別途徴収します。冬期の駐車場、共用部分の除雪は入居者が行ってください。

■申込先

県営住宅等指定管理者 (株)サン・コーポレーション

住宅管理係 TEL38-3181

(土・日曜日、祝日は除く)

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

市民サロン

平和を考える集い
「私子どもだった頃のこと」

北五母親連絡会事務局
TEL(35)02113 一戸

戦争のあった子どもの頃の思い出を話したり聞いたりしながら、平和について考えてみませんか。

●12月7日(土)

13時30分～15時30分

市民学習情報センター

◇参加費…無料

アロマヒーリング&水エステ講習会
月の講座

●12月10日(火) 13時～15時30分

市民学習情報センター

◇材料費…500円

◇持ちもの…フェイスタオル3枚

◇定員…20名

ハタハタ遊漁者の皆さんへ

西北地域民局鯉ヶ沢水産事務所
TEL0173(72)4300

西海岸には、近年、冬になるとハタハタが産卵のため来遊してきます。県では水産資源の保護などのために「青森県海面漁業調整規則」を定めています。

◇ハタハタが生んだ卵(ブリコ)の採捕・所持・販売を禁じます。

◇使用できる漁具・漁法

竿づり/手づり/たも網/叉手網/四つ手網/投網/やす(発射装置を有するものを除く)/はし/徒手採捕(潜水器により行うものを除く)

*立入禁止区域など危険な場所での遊漁は絶対やめましょう。また、救命胴衣を着用しましょう。

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って教えます。

会場は①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

●12月11日(水) 10時～12時

②シルバーパソコン教室

エクセル入門コース

●平成26年1月11日(土)～3月29日

(土) 毎週土曜日(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

エクセルで会計帳簿作成(経験者コース)

●平成26年1月15日(水)～3月26日

(水) 隔週月曜日・水曜日(各6回)

*随時会員を募集しています。

* 冬期講習会 *

講習期間：12月23日～1月15日 部活動で忙しい人は冬期期間が絶好のチャンス

- (A) 小学1年～6年(算数・国語・英語(選択)) (10時間：12,000円)
- (B) 中学1・2年(英・数・国・理・社) (36時間：22,500円)
- (C) 高校1・2年(英Ⅰ・英Ⅱ・数ⅠA・数ⅡB・古・漢文・生・化・物) (1科目8時間：17,000円)
- (D) 高校受験生(英・数・国・理・社) (50時間：33,000円)
- (E) 大学受験生(センター対策・私大・英・数・現・古・漢文・生・化・物) (1科目10時間：20,000円)

http://jyukenkyaikai.powerhp.net/ **受験研究会**

〒037-0016 五所川原市一ツ谷527-14「赤～いりんごの並木道通り」
TEL 0173(34)9682 FAX 0173(34)7691

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。 南ユアホーム

五所川原市を応援します!!

◎ 広報有料広告

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

山田春雄さんが中学生に浮世絵を解説



山田さん(左)は生徒に対し「皆さん一人ひとりが作品。勉強やスポーツに励み、特別企画展に何度でも足を運んで、自分の感性を磨いてほしい」と、思いを伝えました。

11月18日、特別企画展開催にご協力いただいている山田春雄さん(市出身・東京都在住)が、五所川原第二中学校の1・2年生に、浮世絵の歴史などを解説しました。

生徒に本物の浮世絵版画に手で触れてもらいながら、世界に誇る大衆文化「浮世絵」からわかる日本の技術の素晴らしさや、絵からわかる当時の職業や服装などを説明しました。

同展では11月18日から、現存する世界最古(約1,200年前)の印刷物といわれる「陀羅尼(だらに)」が納められている「百万塔」を特別展示しています。なかなか間近に見ることができないものです。この機会にぜひご覧ください。

食と農の講演会

日本の農業を取り巻く食糧・食事情を考える

市認定農業者協会と市農業委員会が主催し、食と農の講演会を開催します。

トマト等の食品加工や海外の情勢にも詳しい高田式久氏が、食を取り巻く環境、農産物生産や食品加工の現状や課題などを講演します。

参加料は無料です。

どなたでも参加できますので、お申し込みの上、お越しください。



■日時…12月20日(金) 13:30～15:30

■場所…市民学習情報センター大教室

■講演会テーマ

日本の農業を取り巻く食糧・食事情を考える

■講師…雪国アグリ研究所・分析センター所長

岩手大学客員教授(三陸復興推進機構)

農学博士 高田式久氏

■申込締切…12月17日(火)

■申込先…農業委員会 内線2774

し〜うらんど海遊館 冬期営業時間のお知らせ



12月1日から、し〜うらんど海遊館は冬期営業時間、無料送迎バスの運行時間に変更となります。

お間違えのないようご注意ください。

■冬期間

12月1日(日)～平成26年3月31日(月)

■冬期営業時間

・平日・土曜日 10:00～20:30(最終受付19:30)

・日曜日・祝日 11:00～20:30(最終受付19:30)

・定休日 毎週火曜日(祝日の場合は営業します)

■お問い合わせ先

し〜うらんど海遊館 TEL27-7373

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…12月14日(土)
10:30~11:00

■場所…市立図書館2階

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♪



*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、お問合せもできます。ぜひご利用ください。

| 図書館名 | 開館時間 | 12月の休館日 |
|-------------------------|----------------------------|---|
| 市立図書館 ☎34-4334 | 9:30~18:00 (土日祝17:00まで) | 毎週月曜日(祝日の場合は火曜日)、19日(木)、29日(日)~1月3日(金) |
| 伊藤忠吉記念図書館 ☎53-3049 | 9:30~17:00 | 毎週月曜日、19日(木)、29日(日)~1月3日(金) |
| 市浦分館 ☎35-2111 内線4031 | 9:30~17:00 | 毎週土・日曜日 19日(木)、23日(月)、28日(土)~1月5日(日) |

五所川原おはなし“ぽぽんた”さんのおはなし会

■日時…12月21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「馬」。
来年の干支(えと)のお話がいっぱい♪

オルテンシア 12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 |
|------|----|------------------|-------------------|-------|----------------------|----------------------------|
| 大ホール | 1 | 日 | 果林演歌の旅 | 13:00 | 整理券 | あさひプロダクション 0172-28-2271 |
| | 7 | 土 | クリスマス発表会 | 9:20 | 無料 | 津軽野保育園 35-2368 |
| | 15 | 日 | 第一第二さつき保育園お遊戯会 | 9:30 | 無料 | 第一さつき保育園 35-3324 |
| 小ホール | 1 | 日 | ピアノ発表会 | 14:30 | 無料 | 工藤 35-3391 |
| | 7 | 土 | メロディーカーニバル2013 | 9:30 | 無料 | 広田保育園 34-8833 |
| | 8 | 日 | さくら保育園お遊戯会とクリスマス会 | 9:30 | 無料 | さくら保育園 35-2586 |
| | 14 | 土 | 新宮団地保育園クリスマス発表会 | 9:20 | 無料 | 新宮団地保育園 35-1005 |
| | 17 | 火 | 真打ち柳家さん喬独演会 | 18:30 | 前売2500円 当日3000円 | 竹浪 090-7660-7386 |
| | 21 | 土 | さかえ保育園クリスマス子ども会 | 9:20 | 無料 | さかえ保育園 34-3404 |
| 23 | 月祝 | 五所川原少年少女合唱団定期演奏会 | 14:00 | 無料 | 坂崎(野木保育園) 22-5719 | |

※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。

12月の休館日は、2日、9日、16日、24日
年末年始のお休み 12月29日から1月3日

公園利用についてのお知らせ

1 狼野長根公園駐車場 冬期間の閉鎖について

狼野長根公園駐車場は、今年度から冬期間は閉鎖することとしましたので、ご注意ください。



■駐車場閉鎖期間

12月25日・午後~平成26年4月10日・午前まで

2 菊ヶ丘運動公園 大駐車場のトイレ利用について

菊ヶ丘運動公園大駐車場(テニスコート南側)のトイレは冬期間利用できませんでしたが、通年利用できるよう、現在、水道切替作業を行っています。

作業期間中はトイレを利用できませんので、皆様のご理解、ご協力をお願いします。

■利用開始予定日…平成26年1月10日・午後

*以降は通年トイレが利用できます。

お問い合わせ先 公園管理課 TEL34-9555

「川倉の湯っこ」休業期間の「生き生きセンター」へのバス運行

「川倉の湯っこ」は大規模改修により休業しています。休業期間中は、金木在住の60歳以上の方に限り、毎週木曜日(祝日を除く)に「生き生きセンター(幾世森)」の入浴施設を利用できます。

毎週木曜日に運行している無料送迎バスの1月分のダイヤをお知らせします。

*運行順路は、送迎先が「川倉の湯っこ」から「生き生きセンター」になる以外は従前と変更ありません。

| 地区 | 運行日 | 運行順路 |
|----------------|--------------|--|
| 川倉 | 1月9日 ・30日 | 藤枝地区発8:30～湯の川地区～宇田野地区 ～生き生きセンター着9:20 (帰りは生き生きセンター発14:30で逆コース) |
| 喜良市 | | 更生地区入口発9:50～岩見町～林町～派立～双葉町入口～上柏木町 ～下柏木町～南本町～川端町～生き生きセンター着10:40 (帰りは生き生きセンター発15:40で逆コース) |
| 嘉瀬西部 | 1月16日 | 古町(バイパス)発8:30～鍛冶町～畑中～嘉瀬北口バス停～生き生きセンター着9:20 (帰りは生き生きセンター発14:30で逆コース) |
| 嘉瀬東部 | | 嘉瀬コミュニティセンター発9:50～山中ストア前～馬頭観音前～中柏木入口～生き生きセンター着10:40 (帰りは生き生きセンター発15:40で逆コース) |
| 金木西部・ 蒔田・神原 | 1月23日 | 金木部品前発8:30～三軒町～沢部～蒔田～神原～自然休養村管理センター前～見崎町～生き生きセンター着9:20 (帰りは生き生きセンター発14:30で逆コース) |
| 金木東部・ 大東ヶ丘 | | 金木老人福祉センター(浦町)発9:50～北本町金本ビル前～金木駅前～山道町保食神社前～美晴町入口～旭ヶ丘～大東ヶ丘～さくら団地入口～生き生きセンター着10:40 (帰りは生き生きセンター発15:40で逆コース運行) |

■お問い合わせ先 介護福祉課 内線2458

フッ素無料塗布 歯の健康相談

幼児からの虫歯予防を目的に、歯科保健事業として歯の健康相談を開催します。

料金は無料です。

- 期間…12月2日(月)～3月31日(月)
(土・日曜日、祝日を除く)
- 対象者…1歳6カ月～小学校6年生までの国民健康保険加入者
- 内容…歯の健康診断・ブラッシング指導・フッ素無料塗布・口腔内審査
- 申込方法…9時～16時30分の間に電話にてお申し込みください。
- 申込先…市浦歯科診療所(歯科保健センター)
Tel27-7734

認知症の人と家族のつどい

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。男性介護者や若年性認知症の家族の参加も歓迎します。

- 日時…12月8日(日) 13時～15時
- 場所…市民学習情報センター
- 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。途中参加や途中退席されても構いません。)

■お問い合わせ先
公益社団法人認知症の人と家族の会青森県支部
津軽地域世話人 山本 Tel0178-35-0930



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 | 梅沢コミュニティセンター | 12月6日(金) | 10:30~12:00 |
| | コミュニティセンター中川 | 12月12日(木) | 10:30~12:00 |
| | 中泉集会所 | 12月12日(木) | 13:00~14:00 |
| | 下岩崎集会所 | 12月13日(金) | 13:30~14:30 |
| | 毘沙門・長富コミュニティセンター | 12月16日(月) | 10:30~11:30 |
| 金木 | 蒔田集会所 | 12月12日(木) | 10:00~11:00 |
| 市浦 | 保健センター市浦 | 12月10日(火) | 13:00~14:00 |
| | | 12月12日(木) | |
| | | 12月17日(火) | |
| | | 12月19日(木) | |

こころの相談

- 日 時…12月10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 |
|-----------|-------------|------------------|
| 12月7日(土) | 10:00~16:30 | イトーヨーカドー・エルムの街SC |
| 12月14日(土) | | |

救急医療当番医

| 月 日 | 医療機関名 | 住 所 | 電 話 |
|-----------|-----------|------------|---------|
| 12月8日(日) | 田辺胃腸科外科医院 | 旭町40-1 | 35-6355 |
| 12月15日(日) | 富田胃腸科内科医院 | みどり町4丁目128 | 34-3211 |

- ※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。

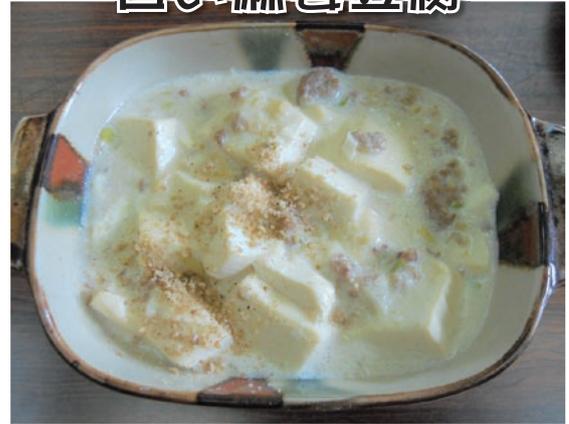
料理紹介 五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか



テーマ よい食生活をすすめるために

白い麻婆豆腐



1人分 187kcal 食塩相当量 1.0g

■材料(4人分)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 豆腐……………1丁(300g) | 豚ひき肉……………100g |
| 長ねぎ……………40g | しょうが……………1かけ |
| にんにく……………1かけ | 牛乳……………200ml |
| サラダ油……………大さじ1 | スキムミルク…大さじ2 |
| 塩……………少々 | すりごま(白)…大さじ1/2 |
| ラー油……………適宜 | |
| A { 酒……………大さじ1 | B { 片栗粉……………小さじ2 |
| 中華スープの素…小さじ2 | 水……………大さじ1と1/2 |

■作り方

- ①豆腐は2cm角に切る。長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②牛乳とスキムミルクは混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①の長ねぎ、にんにく、しょうがを入れ、香りが出たらひき肉を加える。肉の色が変わったら、Aを加えて炒める。
- ④豆腐と②を入れてひと煮立ちしたら、塩で味をととのえ、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤器に盛り付け、すりごまとお好みでラー油をかける。

まだ間に合います! がん検診

子宮がん・乳がん・胃がん・大腸がん検診は、指定医療機関で平成26年3月31日まで受診できます。

対象年齢は検診によって異なります。子宮がん検診は20歳以上の方が2年に1回、乳がん検診は30歳代が毎年、40歳以上が2年に1回の対象です。胃がん・大腸がん検診は40歳以上の方全員が対象です。

まだ受診していない市民の方は「市民健診べんり帳」P2で内容をご確認のうえ、P4、5の申込手順に沿って受診しましょう。