



今月の主な内容

- ・市有地売却……………2
- ・市営住宅入居者募集……………4
- ・平成27年成人式……………6
- ・市民総合文化祭……………15
- ・百人一首絵展……………18

太宰ミュージアム「津軽まつり」

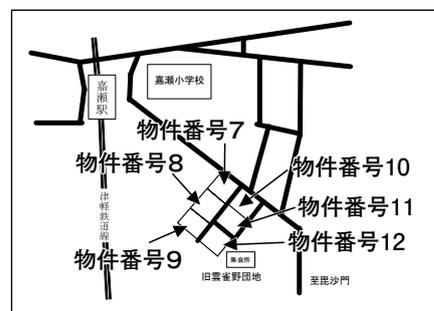
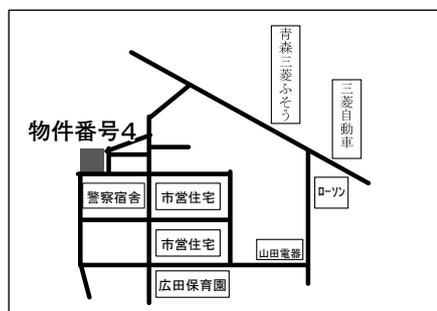
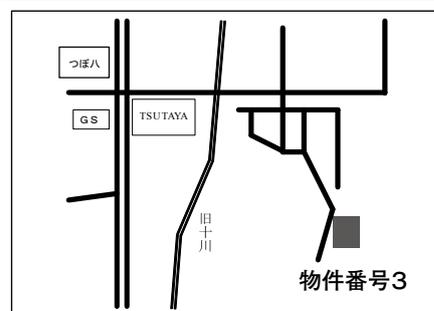
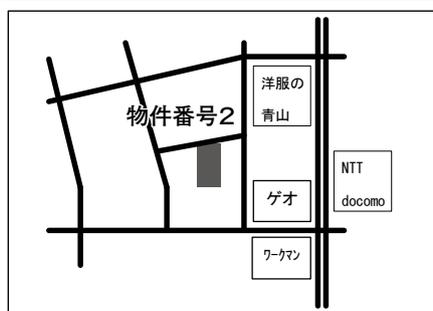
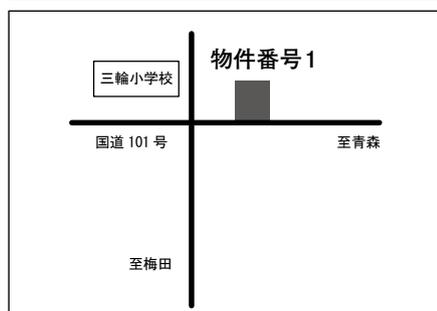
10月5日、芦野公園で太宰ミュージアム「津軽まつり」(太宰ミュージアム実行委員会主催)が行われました。

会場では、津軽三味線の演奏などが披露されたほか、ゆるキャラ行進、模型試乗、リヤカー市などが開催され、訪れた人を楽しませました。

市有地売却のお知らせ

売却物件（土地の地目は全て宅地）

No	所在地(五所川原市)	土地面積(m ²)	予定価格	都市計画用途地域
1	七ツ館字鶴ヶ沼155番6 外一筆	216.49m ²	2,164千円	用途指定なし
2	中央三丁目175番	295.76m ²	6,447千円	第一種低層住居専用地域
3	姥苅字船橋11番3、11番4	1,219.33m ²	14,510千円	第一種低層住居専用地域
4	みどり町二丁目45番1	4,164.87m ²	29,987千円	第一種低層住居専用地域
5	金木町朝日山377番16	413.37m ²	2,521千円	都市計画区域外
6	金木町朝日山377番17	329.33m ²	2,008千円	都市計画区域外
7	金木町嘉瀬雲雀野667番382	371.64m ²	1,449千円	都市計画区域外
8	金木町嘉瀬雲雀野667番383	312.42m ²	1,218千円	都市計画区域外
9	金木町嘉瀬雲雀野667番384	256.12m ²	998千円	都市計画区域外
10	金木町嘉瀬雲雀野667番385	330.05m ²	1,287千円	都市計画区域外
11	金木町嘉瀬雲雀野667番386	284.91m ²	1,111千円	都市計画区域外
12	金木町嘉瀬雲雀野667番387	369.79m ²	1,442千円	都市計画区域外



売却の方法 一般競争入札により売却します（予定価格以上の最高額で入札した方にその金額で売却を決定）。

入札参加方法 入札参加申込書を提出し、物件の説明と関係書類の配布を受けてください（物件の説明等を受けた後に申し込んでも構いません）。

【入札参加受付】 10月24日(金)～11月14日(金)（閉庁日を除く）9:00～16:00 管財課（市役所4階）

*入札参加申込書は管財課から交付を受けるか市ホームページからダウンロードしてください。

物件の説明 10月24日(金)～11月14日(金)（閉庁日を除く）9:00～16:00 管財課（市役所4階）

入札参加制限 契約を結ぶ能力を有しない方（未成年者等）、破産者で復権を得ていない方、入札参加申込書を提出していない方は、入札に参加することができません。

入札・開札日 11月21日(金) 10:00～ 市役所5階入札室（第3会議室）

*入札参加資格のない方のした入札、入札条件に違反した入札は無効となります。

入札保証金 入札当日、入札金額の100分の5以上の保証金の納付が必要です。

契約の締結 落札者が決定した日から7日以内に契約を締結します。

契約保証金 契約時に契約金額の100分の5以上の保証金の納付が必要です。

代金の納入期限 契約締結の日から30日以内に全額納入してください。

問 管財課 内線 2263

車両売却のお知らせ

売却物件

車名	年式	走行距離	車検有効期限	予定価格
除雪ドーザ(13t級)	平成14年11月	39,288km	平成26年11月4日	1,300,000円



- 売却の方法** 一般競争入札により売却します(予定価格以上の最高額で入札した方にその金額で売却を決定)。
- 入札参加方法** 入札参加申込書を提出し、物件の説明と関係書類の配布を受けてください(物件の説明等を受けた後に申し込んでも構いません)。
- 【入札参加受付】** 10月27日(月)～11月12日(水)(閉庁日を除く) 9:00～16:00 管財課(市役所4階)
*入札参加申込書は管財課から交付を受けるか市ホームページからダウンロードしてください。
- 物件の公開** 10月27日(月)～11月12日(水)(閉庁日を除く) 9:00～16:00
五所川原市スノーステーション *事前に管財課へ連絡してください。
- 入札参加制限** 契約を結ぶ能力を有しない方(未成年者等)、破産者で復権を得ていない方、入札参加申込書を提出していない方は、入札に参加することができません。
- 入札・開札日** 11月14日(金) 10:00～ 市役所5階第2会議室
*入札参加資格のない方のした入札、入札条件に違反した入札は無効となります。
- 入札保証金** 市契約事務規則第6条第1項第4号の規定により免除します。
- 契約の締結** 落札者が決定した日から7日以内に契約を締結します。
- 契約保証金** 契約時に契約金額の100分の5以上の保証金の納付が必要です。
- 代金の納入期限** 契約締結の日から10日以内に全額納入してください。
*詳細についてはお問い合わせください。売却内容については市ホームページでもご覧になれます。

問 管財課 内線 2264

水まわり・浄化槽の事はお任せ下さい!!

- 浄化槽保守点検
- 排水つまり
- トイレ水洗化工事
- 水漏れ
- 高圧配管洗浄
- 浄化槽設置工事



五所川原市浄化槽設置補助金対象工事受付中

(有)金木浄化槽センター 電話 53-3051

平日 8:00～17:00
http://k-joukasou.com/ 五所川原市金木町芦野 84 番地 706

26年度産 新米販売中!!

白米	つがるロマン まっしぐら	10kg	2,500円	白米	あきたこまち	10kg	2,800円
※玄米は30kgで6,500円です。				※玄米は30kgで7,000円です。			

まるっと新鮮館
国道101号線
スズキ青森

●サンクス 福山店
●神ストア 至弘前

当店

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!

市営住宅入居者募集(11月公募)

募集期間 11月10日(月)～11月20日(木) (土曜・日曜日を除く)

入居予定日 必要書類等が整い次第入居可能

募集住戸

- ①広田団地 (S51・54・55・61年度建設)
 - ・鉄筋コンクリート造3階建・4階建3DK4戸 (1階・2階・3階)
 - ・家賃9,700円～27,500円程度
 - ・浴室あり、浴槽・給湯器なし
- ②千鳥団地 (H8年度建設)
 - ・鉄筋コンクリート造3階建1LDK1戸 (2階)
 - ・家賃13,800円～27,100円程度
 - ・浴室・浴槽・給湯器あり
- ③千鳥団地 (H8・10年度建設)
 - ・鉄筋コンクリート造3階建3LDK2戸 (1階)
 - ・家賃22,000円～44,200円程度
 - ・浴室・浴槽・給湯器あり
- ④松島団地 (H13・14・15年度建設)
 - ・木造2階建2DK3戸 (1階)
 - ・家賃18,900円～37,800円程度
 - ・浴室・浴槽・給湯器あり
- ⑤富士見団地 (H5年度建設)
 - ・鉄筋コンクリート造4階建2LDK1戸 (1階)
 - ・家賃17,200円～33,900円程度
 - ・浴室・浴槽・給湯器あり
- ⑥富士見団地 (H1・6年度建設)
 - ・鉄筋コンクリート造3階建・4階建3LDK2戸 (2階・4階)
 - ・家賃20,800円～45,100円程度
 - ・浴室・浴槽・給湯器あり

- ⑦第二金木団地 (S56年度建設)
 - ・コンクリートブロック造2階建3DK1戸
 - ・家賃14,400円～28,200円程度
 - ・浴室あり、浴槽・給湯器なし
- ⑧さくら団地 (H22年度建設)
 - ・木造平屋建1LDK1戸
 - ・家賃17,400円～34,200円程度
 - ・浴室・浴槽・給湯器あり

- ⑨さくら団地 (H20年度建設)
 - ・木造2階建2LDK1戸
 - ・家賃21,800円～42,700円程度
 - ・浴室・浴槽・給湯器あり

- *入居者①②④⑤⑦⑧⑨は1名以上 (年齢等制限あり)、③⑥は3名以上で申請可。共益費・駐車場あり。

常時公募 (次の住宅は随時募集。先着順)

- ▽岩井団地 (市浦地区)
 - ・木造平屋建3LDK1戸 (入居者3人以上で申請可)
 - *敷金は家賃3カ月分、連帯保証人が必要。共益費・駐車料金は別途徴収。駐車場は原則1住戸1台。

入居者選考 入居者資格を審査の上、申請多数の場合には公開抽選で決定 (抽選日は申請者に個別に連絡)。

*原則として持ち家のある方は申請できません。

申込先

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)

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26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取った個人、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26年1月1日から12月31日に開催された大会

文化顕彰

- ・文化功労賞 (個人・団体)
- ・文化奨励賞 (個人・団体)

等で優秀な成績を取った個人、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、五所川原教育総務室、市浦教育総務室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27年1月5日(月)

問 文化スポーツ課 スポーツ顕彰 内線3212
文化顕彰 内線3323

人・農地プラン集落座談会

青年就農給付金、スーパーJ資金の5年間無利子、農業機械を導入する際の補助（経営体育成支援事業）を希望する方は、人・農地プランに参加することが必須ですので、ぜひご参加ください。

また、今後、地域の担い手に農地を提供したいとお考えの方もご参加ください。

開催日時・場所	対象地域（お住まいの所）・対象農地（農地・農場のある所）
11月10日(月) 18:00～ 中央公民館3階第1研修室	五所川原北地域 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（朝日田崎を除く）、桃崎、中村、前蒔、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12日(水) 18:00～ 中央公民館3階第1研修室	五所川原南地域 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、姥蒔、稲実、広田、七ツ館、浅井、水野尾、中泉、梅田、一野坪（朝日田崎）
11月13日(木) 18:00～ 市浦コミュニティセンター式場	市浦地域 （市浦全地域）
11月14日(金) 18:00～ 長橋コミュニティセンター大広間	五所川原東地域 戸沢、石田坂、若山、松野木、福岡、富耕、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17日(月) 18:00～ 金木公民館1階大会議室	金木北地域（金木川より北） 川倉、藤枝、神原、蒔田、金木（沢部・芦野・朝日山）、大東ヶ丘、喜良市（更生・岩見町・坂本）
11月18日(火) 18:00～ 金木公民館1階大会議室	金木南地域（金木川より南） 喜良市（更生・岩見町・坂本を除く）、嘉瀬、中柏木、金木（浮州・菅原・玉水）

問 農林水産課 内線 2515

五所川原原産りんご「トキ」 苗木購入費用助成

五所川原原産りんご「トキ」のブランド化を推進するため、苗木購入費用の一部を助成します。

助成対象者

市内に住所を有するりんご生産者

助成対象

1生産者につき、トキの苗木購入本数10本以上25本以内まで、苗木購入金額の2分の1以内を助成します（「果樹経営支援対策事業（改植事業）」を活用した苗木購入者は対象外です）。

受付期間 1月9日(金)まで

申請方法

申請書に必要事項を記入し、トキの苗木を購入した領収書を添付して提出してください。JAごしょつがるに苗木購入を申し込みしている生産者は領収書不要です。

申請先

農協出荷者は各農協へ。農協以外の生産者は農林水産課（内線 2516）まで。

農地売買等事業で農地を 集積&集約し、生産性向上を！

公益社団法人あおもり農林業支援センターでは、農地の「貸借」を仲介する農地中間管理事業のほか、農地の「売買」を仲立ちする事業も実施しています。

この「売買」事業は、経営規模を縮小・経営転換する農家から支援センターが農地を買い入れ、規模拡大や分散農地の集約で生産性を向上させたい農家に売り渡す事業で、買い入れ後すぐに売り渡す「即売タイプ」と、3年間または5年間の一時貸付後に売り渡す「一時貸付タイプ」があります。

契約書類の作成はすべて支援センターが行い、手数料（基本1%、一時貸付は1.5%）がかかりますが、税制面（譲渡所得税、登録免許税、不動産取得税）のメリットがあるほか、一時貸付では支払った貸付料（3年間では9割、5年間では8割）が農地価格から割引かれますので、ぜひご活用ください。

詳しくは、お問い合わせください。

問 農業委員会 内線 2776

公益社団法人あおもり農林業支援センター
TEL 017-773-3131

平成27年成人式

市では、はたちを迎え立派な社会人として飛躍されることを祝し、成人式を開催します。

日時 平成27年1月11日(日) 14時

場所 オルテンシア大ホール

対象 平成6年4月2日～平成7年4月1日までに生まれた方

*10月23日現在で市に住民登録している方には、11月上旬にはがきでご案内します。

*本市出身で市外へ転出された方の参加も歓迎します。11月10日から28日までの期間に電話またはFAXで次の内容をお知らせください。

- ①住所 ②氏名 ③生年月日 ④卒業中学校名 ⑤電話番号

▽はたちの主張発表者募集

成人式での発表をお願いします。

テーマ 成人式を迎えるにあたって感じていること、決意など

発表者 3名

発表時間 約3分(400字詰め)

原稿用紙3枚程度)

▽司会者募集

新成人による成人式の司会者を募集しています。

▽スタッフ協力者募集

成人式当日の受付や会場整理などのスタッフとしてお手伝いしてみませんか。多数のご協力をお待ちしています。

*いずれも応募締め切りは11月21日(金)まで。

社会教育課(中央公民館内)

TEL(35)6056 FAX(35)6058



平成26年 成人式の様子

土砂災害警戒区域等について再確認しましょう

今年の8月に広島市で発生した大規模な土砂災害をはじめ、近年全国各地で大雨による土砂災害が多発しています。土砂災害は当市でも発生し得る災害です。被害を軽減するためにも、日頃から、自分が住んでいる地区に危険な場所はないか、災害が発生したらどこへ逃げれば良いかといったことを確認し、万が一の事態に備えましょう。

市では、土砂災害防止法に基づき土砂災害警戒区域等に指定された地域について、土砂災害ハザードマップ(土砂災害警戒区域図)を公表しています。このハザードマップには、警戒区域等のほかに、土砂災害の種類と前兆、土砂災害における警戒避難行動の流れおよび気象情報や避難情報の伝わり方についても記載されていますので、警戒区域等にお住まいの方は、危険な場所のほかに土砂災害についての知識を今一度確認しましょう。

土砂災害ハザードマップ対象地区

▽五所川原地区

飯詰地区/毘沙門(共栄)地区/戸沢地区/前田野目地区

▽金木地区

嘉瀬地区/芦野(大東ヶ丘)地区

▽市浦地区

脇元野脇地区/相内桂川地区/太田地区

*平成26年8月27日に五所川原市地域防災計画を修正し、避難所等を見直しました。修正前に、土砂災害警戒区域等に指定していた地域を対象に配布した土砂災害ハザードマップの避難場所は、現在の指定状況と異なる場合がありますのでご注意ください。

*土砂災害ハザードマップをご覧になりたい方は、総務課までご連絡いただくか、市ホームページにて確認できます。

総務課 内線2116

五所川原市を応援します!!

五所川原マックスバリュ隣 0173-33813048

法事・顔合わせ 改まったお席も安心!

お電話ください

- 畳の宴会場 (~50名様)
- 少人数様用 個室有

大好評!! お持ち帰り弁当 法事にも(要予約)

としま

屋根・外壁も決めてよかった!

あなたのリフォーム全力でサポートします!

増改築工事 外壁工事 屋根工事

お問い合わせは ◆ホームページは◆

地元職人直営店

アートリフォーム(株) 0173-33-4713 <http://www.art-reform.net>

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

◎広報資料配布



女性に対する暴力をなくす運動 11/12～11/25

身体的暴力だけでなく、人格を否定するような暴言、細かく監視するなどの精神的嫌がらせ、あなたや家族に危害が加えられるのではと思わせる脅迫、嫌がっているのにパートナーに性的な行為を強要されること、これらはすべて暴力です。決して他人事ではなく、誰にでも起こる身近な問題です。我慢せず相談窓口ご連絡しましょう。

自分らしく生きるため、まずは暴力から逃げ、生活の立て直しをしましょう。

—内閣府男女共同参画局HPより一部抜粋—

～配偶者等からの暴力に悩んでいる方へ
一人で悩まず、相談してみましよう～

相談機関	電話番号	相談時間
青森県女性相談所	DVホットライン ^{フリーダイヤル} 0120-87-3081	DVの通報・緊急電話(24時間対応)
	電話相談 017-781-2000	平日8:30～20:00 土日祝9:00～18:00
青森県男女共同参画センター (アピオあおもり)	相談電話 017-732-1022	9:00～16:00(水曜日を除く)
青森県西北地域県民局地域健康福祉部福祉こども総室(西北地方福祉事務所)	0173-35-2156	平日 8:30～17:15
全国共通DVホットライン	^{フリーダイヤル} 0120-956-080	月曜日～土曜日10:00～15:00
DV相談ナビ ※自動音声により指定地域の最寄の相談窓口をご案内します。	0570-0-55210 ^{ここにでんわ}	・窓口案内は24時間対応 ・各窓口での電話相談は受付時間内
女性の人権ホットライン	0570-070-810 ^{ゼロナゼロのハートライン}	平日 8:30～17:15

企画課男女共同参画室 内線 2156



五所川原地域ブランド品紹介 第11回

貝焼きみその素 (H25年度認定)

ほたての貝殻を器として、煮干等のダシに、みそと溶き卵を加えて作る津軽の郷土料理「貝焼きみそ」。市役所近くに店を構える居酒屋「磯喜(いそき)」には、店自慢の昔ながらの「貝焼きみそ」を求めて県内外からお客様が訪れます。

市内のこうじ屋で製造されたみそを使い、お店の味を忠実に再現した「貝焼きみその素」とたまご2個があれば、こだわりの人気メニューをフライパン調理で手軽に楽しめます。

市内のこうじ屋で製造されたみそを使い、お店の味を忠実に再現した「貝焼きみその素」とたまご2個があれば、こだわりの人気メニューをフライパン調理で手軽に楽しめます。



参考価格 360円(税込)

取扱店 立佞武多の館 TEL 38-3232 など

商品については 居酒屋 磯喜 TEL 35-8860

五所川原地域ブランドについては 観光物産課 TEL 35-2111 内線 2558

「斜陽館」入館 170 万人達成

10月1日、太宰治記念館「斜陽館」の入館者数が170万人を達成しました。

170万人目となったのは、新潟県三条市から訪れた高橋充さん、敦子さんご夫妻。

充さんは「本当にびっくり。来て良かった」と笑顔を見せました。また、敦子さんは「いい思い出になりました」と話しました。

お二人には記念品として、同館の伊藤一弘館長から、花束とライトアップされた斜陽館の写真パネルが贈呈されました。



170万人目となった高橋さんご夫妻(真ん中)

祝100歳 総理大臣から祝状

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16名を代表して、山中伊三さん(金木町嘉瀬)宅を10月6日、市長が訪問し、伝達しました。

大正3年生まれの伊三さんは、現在1人暮らしで、食事は肉と野菜中心、甘いものが好きなのだという。

介護保険も使っていないことから、健康で長寿の秘訣を聞くと、伊三さんは「酒、タバコを一切やらないこと」と元気に話しました。

近所に住む娘の矩子さんは、毎日様子を見に来ていそうで、「これからも元気で長生きしてほしい」と、父の100歳を喜んでいました。



祝状を手に喜ぶ伊三さん(右)

ホテル・旅館等の表示制度

消防本部予防課
TEL 35-2020

平成24年5月に広島県福山市で死者7名、負傷者3名を出したホテル火災の教訓を踏まえ、ホテル・旅館等の利用者に対し、防火基準等の適合情報を提供する「表示制度」が平成26年8月から全国的に始まっています。

五所川原地区消防事務組合でも10月1日よりホテル・旅館等に対する表示制度を開始しました。



表示制度とは ホテル・旅館等の関係者からの申請に基づき、消防法令のほか、重要な建築構造に関する基準に適合していると認められた建物に対して表示マークを交付する任意の制度です。

対象となる建物は 3階以上で収容人員が30人以上のホテル・旅館等(複合用途の建物内にホテル・旅館等がある場合を含む)

*対象外の規模の建物についても、申請があり、基準に適合していると認められた場合は、その旨の通知を受けることができます。

申請のあった2つのホテル「パークイン五所川原▶エルムシティ」、「ホテルサンルート五所川原」について、10月1日、表示マークを交付しました。



パブリックコメントを実施します

五所川原市一般廃棄物(ごみ)処理基本計画(平成23年度～平成32年度)の平成26年度改訂版(案)

市では、一般廃棄物処理計画を平成23年4月に策定し、ごみの排出抑制や減量化・資源化に関する施策に取り組んでいますが、策定後の目標達成状況を踏まえ平成26年度に見直しを行います。

五所川原市一般廃棄物(ごみ)処理基本計画の改訂版(案)について、広報9月号にてお知らせしましたが、意見募集期間を変更したため、改めて市民の皆さんから意見を募集します。

改訂案の公表・意見募集期間 10月27日(月)～11月28日(金)

*意見の提出方法等については、広報9月号または市ホームページをご覧ください。
お問い合わせ・意見の提出先

〒037-8686 五所川原市字岩木町12番地
環境対策課 内線2344 FAX(35)2128
電子メール 1404pbcc@city.goshogawara.lg.jp

ふるさと納税

9月は総額330万円、111人の方からふるさと納税をいただきました。氏名等の公表は同意いただいた方のみとしています。

- ▽20万円
 - ・関谷慶介さん(愛媛県松山市)
 - ・高松成行さん(長崎県壱岐市)
- ・武内幾夫さん(東京都足立区)
- ・山口章一さん(神奈川県藤沢市)
- ・平谷六郎さん(大阪府大阪市)
- ▽6万円
 - ・松本直樹さん(大阪府池田市)
 - ・渡辺浩さん(広島県広島市)
 - ・草西俊さん(千葉県八千代市)
 - ・横山典久さん(愛知県名古屋市中区)
 - ・飛永香さん(石川県金沢市)
 - ・吉村英治さん(福岡県北九州市)
 - ・下村馨さん(福岡県中間市)
 - ・箕輪善行さん(埼玉県朝霞市)
 - ・黒田優さん(兵庫県神戸市)
 - ・都留政則さん(大阪府羽曳野市)
 - ・福田学さん(岐阜県岐阜市)
- ▽5万円
 - ・伊藤裕二さん(三重県菟野町)
 - ▽3万円
 - ・石川博隆さん(東京都立川市)
 - ・横山典久さん(愛知県名古屋市中区)
 - ・飛永香さん(石川県金沢市)
 - ・吉村英治さん(福岡県北九州市)
 - ・下村馨さん(福岡県中間市)
 - ・箕輪善行さん(埼玉県朝霞市)
 - ・黒田優さん(兵庫県神戸市)
 - ・都留政則さん(大阪府羽曳野市)
 - ・福田学さん(岐阜県岐阜市)
 - ▽2万円
 - ・榎木秀治さん(神奈川県横浜市)
 - ・古地春美さん(静岡県沼津市)
 - ・下村馨さん(福岡県中間市)
 - ・箕輪善行さん(埼玉県朝霞市)
 - ・黒田優さん(兵庫県神戸市)
 - ・都留政則さん(大阪府羽曳野市)
 - ・福田学さん(岐阜県岐阜市)
 - ▽1万円
 - ・加山皓雄さん(神奈川県横浜市)
 - ・神原則夫さん(静岡県静岡市)
 - ・廣瀬勝博さん(奈良県大和高田市)
 - ・今井通敬さん(大分県大分市)
 - ・秋山徹也さん(東京都世田谷区)
 - ・高橋昭さん(群馬県藤岡市)
 - ・星國次さん(北海道釧路町)
 - ・森田泰次さん(千葉県君津市)
 - ・古地徹さん(静岡県沼津市)
 - ・船水裕康さん(千葉県館山町)
 - ・星野敏夫さん(静岡県静岡市)
 - ・田村幸広さん(東京都港区)
 - ・石川真琴さん(東京都中央区)

西北五広域福祉事務組合

職員(福祉職)採用試験

職種・採用人員 福祉職2名

受験資格 昭和60年4月2日以降に生まれた方で、児童指導員任用資格、保育士および社会福祉主事任用資格を有する方(平成27年3月末日までに資格を取得する見込みの方を含む)

試験日 12月21日(日)

場所 西北五広域療育等支援センター(森田学園隣り)

内容 論文試験、面接試験

受付期間 11月28日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く) 8時15分～17時

*郵送の場合は11月28日(金)必着。

申込先 〒038-2817 つがる市森田町床舞鶴喰104番地2
西北五広域福祉事務組合 森田学園庶務係 TEL26-3100

善意の花かご

〜どうもありがとうございました〜

- ▽五所川原市女性スポーツの会 (尊馬ユキエ会長) 11名 踊り訪問、バナナ30kg
- ▽おのきかく(小野数夫代表) 8名 歌、舞踊訪問 (以上2件くるみ園へ)
- ▽連合青森西北五広域協議会(白戸光治議長) 書籍13冊
- ▽五所川原料飲店組合(一戸儀雄理事長) 10万4936円(チャリティナイトウォッチングの益金)



目録を手渡す小山内幸仁副理事長と五所川原料飲店組合の皆さん

お知らせ

行政・人権相談

行政相談は行政相談委員、人権相談は人権擁護委員が担当します。

五所川原地区(行政相談)

11月13日(木) 10:00~12:00

11月27日(木) 13:00~15:00

市役所 2階市民相談室

問 市民課 内線2317

金木地区(行政・人権合同相談)

11月12日(水) 10:00~15:00

金木総合支所 4階第3会議室

問 金木総合支所 内線3104

法務局人権相談

月曜~金曜日(祝日を除く)

8:30~17:15

五所川原支局 1階人権相談室

問 青森地方法務局五所川原支局

TEL34-2330

今月の納期

- ・固定資産税 第4期
- ・国民健康保険税 第5期
問 収納課 内線2250
- ・後期高齢者医療保険料 第5期
問 国保年金課 内線2337
- ・介護保険料 第5期
問 介護福祉課 内線2453

納期限 12月1日(月)

納付は便利で確実な
口座振替を!

相談

全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

女性の権利問題について、専用電話で相談受付します。

日時 11月17日(月)~21日(金)

8時30分~19時

11月22日(土)、23日(日)

10時~17時

相談専用ダイヤル

TEL0570(070)810

問 青森地方法務局人権擁護課

TEL017(776)9024

周知

社会保険料控除証明書が送付されます

平成26年1月から平成26年12月までの間に納めた国民年金保険料は「社会保険料控除」として全額

が所得から控除されます。

申告できるのは、平成26年中に毎月納めた保険料のほかに、過去の期間分で、未納や免除を受けた分を平成26年中に納めた保険料額になります。

年末調整や確定申告で国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、保険料の支払いを証明する書類の添付が必要です。

日本年金機構より11月上旬に発行される「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」や領収書などを忘れずにお持ちください。また、10月以降に本年初めて保険料を納付する方については、翌年2月上旬に証明書が送付される予定です。この証明書や領収書は申告を行うまで大切に保管してください。

問 国保年金課 内線2332

弘前年金事務所

TEL0172(27)1337

注意

空き家の適正管理について

平成25年1月から五所川原市空き家等の適正管理に関する条例を施行しており、空き家の所有者は、空き家が危険な状態(老朽化し、建物が倒壊、一部が飛散したりするような状態)にならないよう管理しなければなりません。

所有している空き家がある場合は、周囲の住民に迷惑がからないうような適正な管理をお願いします。相続した空き家(相続が開始してから3か月以内に相続の放棄しない場合は、一部の場合を除き

問 総務課 内線2115

周知

8月5日からの大雨による介護保険料・後期高齢者医療保険料の減免措置等

平成26年8月5日からの大雨により被災された方に対して減免措置等が受けられる制度があります。詳しくはお問い合わせください。

▽介護保険料について

介護福祉課 内線2453

▽後期高齢者医療保険料について

国保年金課 内線2338



高嶋ちさ子

12人のヴァイオリニスト

COLORS

2014年11月19日(水) 18:30開演(18:00開場)

ふるさと交流圏民センター

オルテンシア コンサートホール

チケット販売中 料金 S席4,000円 A席3,000円

お問い合わせ ふるさと交流圏民センター TEL 33-2111

合同就職相談会

ハローワーク五所川原と共催で、就職を希望している方を対象に開催します。
参加無料です。ぜひご参加ください。

日時 11月18日(火) 14時～15時30分
場所 プラザマリユウ五所川原
内容
・採用担当者による企業・募集人材の説明
・ハローワーク五所川原による就職相談、就職活動等の各種アドバイス
・ひろさき若者サポートステーションによる職業適性診断およびカウンセリング

参加企業数 20社程度 (参加企業情報は、市ホームページで公開し、随時更新します)
持ち物 筆記用具、雇用保険受給資格者証
問 商工労政課 内線2553

消費生活相談

消費生活全般
五所川原市消費生活相談室 Tel.33-1626
月曜日～金曜日 (祝日を除く) 9:00～16:30
市役所3階消費生活相談室

多重債務相談
くらしとお金の安心相談会
消費者信用生活協同組合青森相談センター
Tel.017-752-6755
11月12日(水) 10:00～16:00
市役所3階消費生活相談室
*予約制。貸付制度あり。

開催案内
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。

日時 11月12日(水)・26日(日) 12時～13時
場所 市役所2階ロビー
問 農林水産課 内線2521

問 青森県土整備部都市計画課
Tel.017(734)9681
www.pref.aomori.lg.jp/life/keikan/keikanshou.html をご覧ください。

「広報を見た!」で
じゃんけんチャンス
店員に勝ったら
100円値引き
期間10/25～11/25まで

¥1000cut
カットハウス Ryo
男性・女性・子供利用可
五所川原市中央4丁目139
(ワークマン向かい、ドコモショップとなり)
TEL 0173-35-2615
音次郎温泉敷地内より、8月9日移転オープン
営業時間/9:00～19:00 年中無休

周知

防災行政無線による緊急情報の全国一斉訓練放送(試験放送)
日時 11月5日(水) 10時
対象地域 市浦地区沿岸部
放送内容
①「こちらは、五所川原市です」
②「只今から訓練放送を行います」
③緊急地震速報チャイム音
④「緊急地震速報。大地震です。大地震です」
⑤「これは、訓練放送です」
⑥③、④、⑤繰り返し×2
⑦「こちらは、五所川原市です」
⑧「これで訓練放送を終わります」
*気象・地震活動等の状況により、

周知

訓練を中止することがあります。総務課 内線2116

不動産取得税の軽減制度
不動産取得税は、家屋を新築・増改築により取得したときや、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに、一度だけ課税される県の税金ですが、一定の要件に該当する住宅やその住宅用地を取得した場合など、不動産取得税が軽減される制度があります。詳しくはお問い合わせください。
問 西北地域県民局県税課
Tel. (34) 2111 内線212

周知

11月は児童虐待防止推進月間です
親などによる子どもへの虐待が深刻な社会問題となっています。殴る蹴るのほか、子どもへの性的行為、家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、言葉による脅し、無視、子どもの目の前で家族に暴力を振るうなどは虐待です。子どもを守るため、少しでも異変を感じたらご連絡ください。
問 家庭福祉課 内線2437
五所川原児童相談所
Tel. (38) 1555

募集

第7回 ふるさとあおもり景観賞
募集部門(自薦、他薦を問わず)
①まちなみ ②土木施設
③公共建築物 ④民間建築物
⑤屋外広告物 ⑥地域づくり活動表彰 部門ごとに最優秀賞を原則1点選定し、表彰状・副賞を授与します。
*最優秀賞の応募者にはクオカード5000円分贈呈
応募方法 郵送・持ち込み・メールにてご応募ください。
募集期間 平成27年1月31日(土)まで
*詳細は、市役所都市計画課に置いてある募集チラシ、または青森県都市計画課HP (<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/keikan/keikanshou.html>) をご覧ください。

◎ 広報有料広告

いい歯の日
参加無料 先着200名様に歯ブラシプレゼント
記念講演
いい歯の日 平成26年11月8日(土) ELMホール
〇展示・歯科健康相談コーナー 13:30～14:30 **ついに五所川原市で開催!!**
〇記念講演 15:00～17:00 **一生おいしく、楽しく、美しく「摂食機能」の実力～健康長寿のための食事支援～**
講師 植田 耕一郎 氏 (日本大学教授)
【お問い合わせ】 いい歯の日記念講演 健康あおもり21 8020健康社会フォーラム(県民公開講座)事務局 青森県歯科医師会 TEL017-777-4870 ホームページ: <http://www.aomori-da.org/>

五所川原市を応援します!!

周知 平成27年度母子および父子ならびに寡婦福祉資金(修学資金等) 予約貸付の受付

対象者 経済的に困難な事情にあり、平成27年4月に高等学校や大学等に進学または知識技能を習得させる施設に入所を希望する者を実際に扶養している配偶者のいない者等

貸付の対象 就学支度資金/修学資金/修業資金

貸付に関する提出書類 申請書/保証人の保証書/貸付申請者の戸籍謄本/配偶者のいない女子であつて、実際に児童を扶養していることを証する書類/家計費申告書/進学証明書(在学している学校からの証明書)/経費申告書/口座振替申出書

*提出書類は、家庭福祉課または各総合支所にあります。

提出期限 平成27年1月30日(金)

*期限後も随時貸付申請を受付し
ます。

周知 日本政策金融公庫「国の教育ローン」

大学、専門学校等に入学・在学する子どもがいる家庭を対象とする公的な融資制度です。
融資額 子ども1人につき350

万円以内
金利 年2・35%
*母子家庭など年1・95%
返済 15年以内

*母子家庭18年以内
問 教育ローンコールセンター
Tel (0570) 008656

練 経理事務科
訓 求職者支援訓練

エクセルやワードのスキルと簿記を身につけ就職を目指します。

訓練番号 4-26-02-02-03-0088
訓練期間 12月8日(月)~平成27年4月7日(火)

訓練場所 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(ただしテキスト代1万3522円、資格試験を受験する場合の受験料は自己負担)

申込み ハローワーク五所川原の職業訓練窓口へ相談の上、11月11日(火)までに受講申込書を提出してください。11月17日(月)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給付金を利用できます。
申込先 J M T C 弘前教室
Tel 0172(29) 1715

練 エコプログラムであなたの行動パターンを知ろう

就職活動をするにあたって自らの行動パターンや考え方を知り、適職や生き方等様々なシーンでの対応力を学びます。

日時 11月5日(水) 13時30分~16時

場所 市民学習情報センター
対象 就職活動を始めたい、もしくは始めている方/西北地方の概ね45歳未満の若年未就職者

参加費 無料
持ち物 筆記用具

申込み 10月31日(金)まで
申込先 ひろさき若者サポートステーション
Tel 0172(32) 2005

周知 労働保険の手続きはお済みですか?

労働者を雇う事業主は労働保険への加入義務があります(農林水産業の一部を除く)。

▽**労災保険** 業務・通勤災害による負傷に対して必要な保険給付

▽**雇用保険** 労働者失業時の生活安定・再就職促進に必要な給付

問 ハローワーク五所川原
Tel (34) 3171

案内 津軽半島大集合2014

平成27年度末の北海道新幹線輿津軽いまべつ駅開業に向け、津軽半島10市町村の食や郷土芸能、祭りなどを集めたイベントを開催します。

日時 11月8日(土)、9日(日) 10時~15時

場所 立佞武多広場
問 津軽半島北部地域観光推進実行委員会 Tel (34) 2175

周知 最低賃金改正
10月24日(金)から青森県最低賃金が改正されます。

改正後時間額 679円
*製造業と小売業の一部には特定最低賃金が定められています。

問 青森労働局労働基準部貸金室
Tel 017(734) 4114

見学会 青森少年鑑別所 所内見学会

日時 11月29日(土) 10時~11時30分

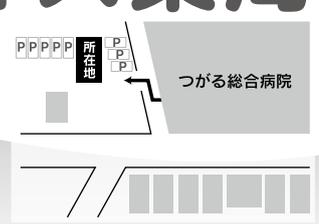
場所 青森少年鑑別所
定員 30名(申込順、参加無料)

申込先 青森少年鑑別所
Tel 017(776) 5118



ファーマライズ薬局 五所川原店

無料 P 8台
どこかの医療機関の処方箋でもお受けいたします
青森県五所川原市柳町15-1 TEL.0173-33-5167



五所川原市を応援します!!

◎広報有料広告

相談
夜間無料法律相談会

日本司法支援センター青森地方事務所では、弁護士による夜間無料法律相談会を開催します。事前予約制で、収入・資産が一定基準以下の方が対象となります。相談時間は30分程度です。

日時 11月4日(火)～6日(木)

18時～20時

場所 市役所2階市民相談室

定員 各日4名

申込受付 平日9時～17時

申込先 法テラス青森

TEL 050(3383)5552

開催案内
五所川原工業高校
第2回学校公開

期間中は自由に施設見学、授業参観ができます。

期間 11月4日(火)～7日(金)

時間 8時50分～15時15分

(4日(火)は16時15分まで)

対象 小学生、中学生および保護者、地域住民、中学校教職員、

在校生の保護者

*事前申し込み不要。上履きを持参してください。

問 五所川原工業高等学校

TEL (35) 3444

注意
家屋異動の場合は
届出が必要です

住宅や物置・倉庫などを新増築および取壊しをした時は、家屋の「登記」または「滅失登記」が義務付けられています。未登記であった場合には、届出書を忘れずに提出してください。

届け出が無く、取壊しされた場合、翌年度以降も課税対象となることがあります。

*固定資産税は、その年の1月1日(賦課期日)現在で課税対象の建物の所有者に課税されます。

届出先

税務課 内線2223

金木総合支所 内線3114

市浦総合支所 内線4065

開催案内
弘前大学金木農場
「農場祭」

日時 11月15日(土)

9時30分～15時

場所 弘前大学金木農場

▽農場生産物販売コーナー

新米／弘大アップルビーフ／リンゴ／ねぎなど

▽弘大生協コーナー

日本酒「弘前大学」／弘大グッズ／軽食

▽展示

問 弘前大学金木農場

TEL (53) 2029

開催案内
市民サロン

金木農場・藤崎農場の教職員による研究・展示

問 弘前大学金木農場

TEL (53) 2029

開催案内
NPO法人かなぎ元気
倶楽部特別月間

金木町蒔田にゆかりの幕末の志士吉田松陰についての講演と映画の上映をします。入場無料。

日時 11月11日(火) 18時～21時

場所 津軽三味線会館

▽第一部 講演

講師 柳澤良知氏

「吉田松陰／北方への道」

蒔田の豪農田中家に立ち寄る

▽第二部 映画上映

蒼天の夢／松蔭と晋作・新世紀への挑戦

*市民で、広報ごしよがわら・チラシを見たとお申し出いただいた方は当日の斜陽館、三味線会館の入館料無料。

問 NPO法人かなぎ元気倶楽部

TEL (54) 1616

開催案内
民謡と民俗芸能のフェア

県民文化祭の分野別フェスティバルです。入場無料、申込不要です。ぜひご来場ください。

期日 11月24日(月)

場所 オルテンシア

▽第一部 津軽・南部民謡フェア

10時～12時

▽第二部 西北五民俗芸能フェア

13時～15時

* (ゲスト) 五所川原第一高校津軽三味線部・金 木高校三味線部による合奏を予定

▽第三部 津軽・南部民謡フェア

15時～16時

問 西北五民俗芸能連合会 山本

TEL (34) 7504

日本民謡協会青森県連合会

TEL 0178(77)2073

参加募集
八晃園
しめなわ教室

わたらの会の方を講師に迎え、八晃園で取れた稲わらを使ったしめなわ教室を開催します。オリジナルしめなわで新年を迎えませんか。

日時 11月22日(土) 10時～12時

場所 八晃園(駐車場有)

参加料 無料

申込み 11月14日(金)まで

申込先 社会福祉法人和晃会

TEL (39) 2111



土木・建設 季節作業員大募集!!

当社は首都圏に23箇所の営業所を展開している建設会社です。

技術者(社員)も同時募集! 管理社員も不足しています

人材不足のため首都圏で働ける方を大募集しております。

建設業の経験者・未経験者問わずお気軽にご連絡ください。心よりお待ちしております。

RINKAN GROUP
CONSTRUCTION & OUTSOURCING
社名: 株式会社 林 間
所 在: 神奈川県大和市南林間8-14-23
URL: http://rinkan-group.co.jp/
TEL: 0120-687-766 (中村まで)

募集職種 一般土木工、型枠大工、解体工、鉄筋工、重機オペレーター、多能工など
作業内容 マンション外構工事、根切工事、道路工事、解体工事、鉄道工事、重機土工事等
給与関係 日給11,500円～14,000円 給与平均27.6万～33.6万、技能手当、運転手当り
福利厚生 加入保険(雇用・労災・健康・厚生)、全寮個室(三食・エアコン・TV・寝具):寮費免除

参加募集
**第57回 五所川原市
社会福祉大会**

あたたかな福祉の輪を広げ、住民と行政関係機関等が連携協働する福祉社会の実現を目的に安心と幸せを感じる福祉のまちづくりの契機とするための大会です。
福祉施設による作品展示・即売会も開催します。

お気軽にご参加ください。
日時 11月15日(土) 13時
場所 オルテンシア(参加無料)
トークショー

「以心伝心・津軽弁」
青山良平氏
アトラクション
五所川原第一高校吹奏楽部／金木小学校三味線部
問 五所川原市社会福祉協議会
TEL (34) 3494

開催案内
西北地区教美展
西北地区の現役・退職教職員の絵画、書など37点を展示します。
日時 10月28日(火)～30日(木) 10時～18時(30日は17時まで)
場所 ELMホール
問 北地方教育会館
TEL (35) 2088

開催案内
お昼を食べる会

地域交流の活性化や閉じこもり防止などを目的に、気軽におしゃべりできる居場所です。コミュニティカフェも同時開催。
申込不要ですので、ぜひご参加ください。

日時 11月9日(日) 12時
場所 ほほえみハウス
参加料 一般200円
小学生以下100円

問 五所川原市ボランティア連絡協議会 **TEL** (34) 3494
教室 転倒予防教室
いきいきプラザ
10周年お祝会
発足10年を迎え懐かしい講師先生方を招いて開催します。
当初参加していた方々、体操に関心があっても始められない方、体力が落ちたと感じる方などの参加をお待ちしています。

日時 12月3日(水) 9時30分～11時30分
場所 地域福祉センター
内容 健康についてのお話、成田・山本・渋谷先生による体操
対象 概ね6歳以上で医師より体操を禁じられていない方
持ち物 体操できる服装・内履

参加費 無料
き・飲み物・バスタオルなど
いきいきプラザ代表 葛西
TEL 090(7933)2601

開催案内
**雪の里コンサート
2014**

日時 11月16日(日) 14時(開場13時20分)
場所 オルテンシア
曲目 天国の鳥／ヤマト組曲／花は咲くほか
*開演前にウエルカム演奏を行います。

入場料 無料
*随時、団員を募集しています。
問 雪の里ウィンドオーケストラ
団長 江良
TEL 090(7666)3821

開催案内
**菅江真澄の津軽路を
語るフォーラム**

江戸時代後期の旅行家・植物学者である菅江真澄の歩いた津軽路をテーマにパネルディスカッションを行います(事前申込必要)。
日時 11月23日(日) 10時～12時
場所 中央公民館

特定非営利活動法人
白神自然学校一ツ森校
TEL 0173(82)7057

開催案内
**第34回 松島地区住民
協議会収穫感謝祭**

場所 コミュニティセンター松島
日時 11月1日(土) 9時～16時
11月2日(日) 9時～15時
作品展示 手芸／書道／絵画／小菊盆栽／小学校児童作品など
*農産物展示・販売・食堂もあります。

問 松島地区住民協議会
TEL (35) 2942

開催案内
**市民無料治療奉仕
(マッサージ)**

日時 11月9日(日) 13時～16時
場所 ELM文化センター
定員 60名(当日整理券配布)
治療時間 1人約20分

問 西北五鍼灸マッサージ師会のりた **TEL** (35) 1486

相談
**司法書士による
無料法律相談**

対象 成年後見、相続、労働、借金問題についての相談
*手話通訳者が常駐します。

日時 11月23日(日) 10時～16時
場所 ELM文化センター
問 青森県司法書士会
TEL 017(776)8398

開催案内
収穫感謝祭

日時 11月1日(土) 9時30分
場所 生き生きセンター
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)

*演芸発表会へ出演する方は、10月30日(木)までに番台(**TEL** (33) 5432)に、お申し込みください。

*来館の際は利用者登録証(カード)をお忘れなく。
*出演者に粗品進呈します。
主催 生き生きセンター友の会

7歳5歳3歳 キャンペーン
おじいちゃんおばあちゃんと一緒に撮影した方にはキャビネサイズで1枚プレゼント!
☆新作衣装も入荷しております!
753の衣装は2着まで無料です。
☆衣装は着たままお出かけも出来ます!
当日返却で¥8,640です。

※当スタジオの完全予約制です。ご予約はお早めにお申し込み下さい!
高年齢者や子どもに優しいバリアフリーのスタジオ

MOTOYAMA STUDIO
〒037-0016 五所川原市一ツ谷546-3
TEL/FAX. 0173-26-7478
営業時間 9:00-19:00
定休日 水曜日 駐車スペース5台

<http://motoyama-studio.com>

五所川原市を応援します!!

平成26年度市民総合文化祭

今年も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。

市浦ふるさとまつり

11/1(土) 市浦コミュニティセンター

- ▷9:00~16:00 絵画・書道・凧絵・生花等の展示
 - ▷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・わら細工等体験コーナー
 - ▷10:00~11:30 元気子ども学習発表会
 - ▷13:00~15:00 芸能発表会
 - ▷15:00~16:00 市浦牛の販売
- 問 市浦総合支所 内線 4021



金木文化まつり

11/1(土)・11/2(日) 金木公民館

- ▷11/1(土) 学習・芸能発表会
 - ・10:00~12:00 金木地区小中学校「俳句・川柳」表彰式/金木幼稚園学習発表/金木保育園学習発表
 - ・13:00~16:00 嘉瀬小学校「嘉瀬の奴踊り」/喜良市小学校三味線クラブ/三味線・コーラス・舞踊・民謡
 - ▷11/2(日) 学習・芸能発表会
 - ・10:00~12:00 大正琴/舞踊/コーラス
 - ・13:00~16:00 金木小学校吹奏楽部/金木中学校吹奏楽部/舞踊
 - ▷11/1(土)・11/2(日) 展示コーナー 10:00~16:00 写真/ちぎり絵/盆栽/生花/絵画/川柳/書道/錦石/組み紐/さき織り/絵手紙/陶芸/津軽凧/介護施設作品ほか
- *期間中、金木婦人会による昼食コーナーがあります。
*11/2 10:00~16:00 市民茶会
- 問 金木公民館 Tel53-3581

五所川原文化祭

11/1(土)~11/3(日) 中央公民館

- ▷11/1(土) 発表会
 - 10:00~12:00 植物研究発表会
 - ▷11/2(日) 発表会
 - ・10:00~11:00 謡曲発表会
 - ・11:00~12:00 甚句発表会
 - ・13:00~14:00 箏曲・尺八発表会
 - ・14:00~15:00 むがしっこ発表会
 - ▷11/3(日) 発表会
 - ・10:00~11:00 津軽三味線
 - ・11:00~12:00 民謡発表会
 - ・12:00~13:00 コーラス
 - ・13:00~15:00 舞踊
 - ・10:00~15:00 諸流茶会
 - ▷11/1(土)~3(日) 展示 9:00~16:00 写真展示会/ちぎり絵展示会/趣味作品展示会/菊花大会/盆栽展示会/絵画展示会/おもて展示会/俳画・はがき絵展示会/諸流いけばな展示会(※)
(※)諸流いけばな展示会は、11/2・11/3の2日間
- *期間中、五所川原市日赤奉仕団によるコーヒー、おにぎり、そばコーナーがあります。
- 問 中央公民館 Tel35-6056

大企業の余剰パソコンを、一般家庭に有効活用頂くエコ推進活動です。初心者の方・サポート終了のXPをお使いの方に

すぐ使える ウィンドウズ7ノートパソコンお安く譲ります

ウィンドウズ7正規認証済み ウィルス対策セキュリティ付 初心者向けパソコンレッスンビデオ付 麻雀・将棋・囲碁ゲーム付
年賀状ソフト付 ワープロ・表計算・プレゼンソフト 2013年版付 DVD-CD 視聴可

7日間お試し頂けます
初期設定費用は価格に含まれています。

東芝 15.3型 (6ヶ月の機器保証)
CPU :celeron (2.00GHz) メモリ : 2GB
HDD : 160GB DVD-マルチ
一台当り 29,000円 (税込、送料込み)
非常利団体法人(NPO)には、マイクロソフトオフィス2010付
一台当り 35,000円にてご用意があります。

左記以外3ギガ、4ギガ 30,000円台の高規格
機種ご希望の方はお問い合わせ下さい。

お申し込み・お問い合わせ
TEL 052-380-9211
月曜~金曜 (9時~17時)
Email info@forincs.com
混雑時はEメールにてお申し込み下さい。

マイクロソフト社 MRR 株式会社フォーインク 愛知県名古屋市中区東桜 2-3-7 東カンビル1F リングロー事業部 古物許可番号第 431030009376号

図書館

TEL 34-4334



～読書週間～

10月25日(土)～11月9日(日)

読書の秋。図書館では、読書週間イベントを開催します。この機会に図書館に来て、懐かしい本や面白そうな本を開き、本に親しみ、楽しんでみませんか？

①特別展「災害を忘れず、災害に備える」

10月25日(土)～11月9日(日)

市立図書館ロビー、伊藤忠吉記念図書館

東日本大震災で被災した図書館の写真、これまでに起きた大きな災害の資料や新聞記事、災害に備えるための防災の資料などを紹介します。

②ブックリサイクル

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1日(土)～3日(月) ロビーにて

・伊藤忠吉記念図書館 11月1日(土)、2日(日)

・市浦分館 11月1日(土)「市浦ふるさとまつり」会場の「図書館コーナー」にて

③図書館探検 & お仕事体験

図書館で仕事をする人しか入れない「書庫」を探検し、図書館のお仕事(カウンターで本を貸したり、パソコンで本を探したり)を体験します。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8日(土)

・伊藤忠吉記念図書館 11月9日(日)

小学1年生～3年生 10:00～11:30

小学4年生～6年生 13:30～15:00

▷だっこでいっしょおはなし会

11月8日(土) 10:30～11:00 市立図書館2階
3歳くらいまでのお子さん向けおはなし会で、絵本の読み聞かせ、わらべうた、手あそび、ふれあい歌あそびなどを一緒に楽しめる内容です。

▷五所川原おはなし“ぼぼんだ”さんのおはなし会

11月15日(土) 13:30～14:30 市立図書館2階
絵本や児童書のお話を、友達やお家の方と一緒に楽しめます。11月のテーマは「絵・写真」。絵と写真のお話を聞いて、「芸術の秋」を楽しもう！自分で「芸術」するための本もいっぱいありますよ。

▷津軽の「むがしっこ」をきこう

11月22日(土) 10:30～11:00 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弁での昔語りやわらべうたを聞けますよ。

市立図書館 TEL34-4334 FAX 34-3256

開館時間 9:30～18:00(土日祝は17:00まで)

11月の休館:毎週月(祝日の場合は火)、20日(木)

伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049

開館時間 9:30～17:00

11月の休館:毎週月、20日(木)、23日(日)

市浦分館 TEL35-2111 内線4031

開館時間 9:30～17:00

11月の休館:毎週土日、3日(月)、20日(木)、24日(月)

2015年(平成27年)
五所川原市特別版

青森県民手帳の購入予約を受付しています

11月
販売開始

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 本体166ページ 別冊80ページ
- ・カバー 全5色(黒、青、赤、緑、ベージュ)
- ・価格 500円(税込)

*今年、カバー表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」を型押ししました。

*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。

問 企画課 内線2155

内容

☆平成10年から最新の立佞武多のすべてを紹介!

☆3種のダイアリー

- ・年間 アイディア次第で使い方がいい
- ・月間 年度末の予定まで書き込めるボックスタイプ
- ・週間 過去5年の天気つき

☆青森の名所がひと目でわかる

青森県の観光名所をかわいいイラストにした「AOMORIイラストマップ」と、出張の心強い子供「東京都周辺地下鉄路線図」はカラーで収録

☆青森県ってどんな県?

都道府県・市町村の各種統計はもちろん、青森県の日本一がわかる「ふるさとピカイチデータ」も掲載!市町村の紹介記事も気合入っています!

☆ちょっと困った時に!

- さっと開くだけで、知りたい情報がすぐわかる!
- ・各種暮らしの相談窓口
- ・県内のイベントカレンダー
- ・道の駅マップ 等々...

❖市役所かわら版 FMごしょがわら 76.7MHzで放送中

市職員も出演し、市政情報を伝えています。

(平日) 7:52/10:10/12:40

14:10/17:35/18:00

(土・日) 9:10/12:10/17:10

*放送状況により、時間がずれる場合もあります。

オルテンシア

TEL 33-2111



小ホール(ふるさと交流ホール)

▷ひびき音楽塾発表会

11月1日(土) 13:30-16:00 入場無料

問 ひびき音楽塾 TEL33-9480

▷G clef club ピアノ合同発表会

11月2日(日) 14:00-16:30 入場無料

問 郭 TEL33-4265

▷Music Concert

11月3日(月) 13:00-16:00 入場無料

問 福田 TEL0172-73-3624

▷不当要求防止責任者講習

11月12日(水) 13:30-16:30 入場無料

問 青森県暴力追放県民センター事務局

TEL017-723-6250

▷平成26年分年末調整説明会

11月13日(木) 13:30-15:30 関係者

11月14日(金) 10:00-15:30 関係者

問 五所川原税務署 TEL34-3279

▷第21回ピアノ・エレクトーンコンサート

11月16日(日) 10:00-16:30 入場無料

問 蒔苗音楽教室 TEL34-8073

▷平成26年度整備主任者法令研修

11月18日(火) 13:30-15:30 関係者

問 東北運輸局青森運輸支局 TEL017-739-1506

▷ピアノ発表会

11月23日(日)10:00-12:00/14:00-16:00

入場無料

問 木村 TEL33-1139

▷ピアノ発表会

11月30日(日) 14:30-16:00 入場無料

問 清野ピアノ教室 TEL35-5114

大ホール(コンサートホール)

▷第18回五十嵐由香ピアノ教室発表会

11月1日(土) 13:00-16:30 入場無料

問 五十嵐由香ピアノ教室 TEL34-4048

▷第56回青森県合唱祭

11月9日(日) 13:00-16:00 入場無料

問 青森県合唱連盟事務局 佐藤

▷第57回五所川原市社会福祉大会

11月15日(土) 13:00-16:00 入場無料

問 五所川原市社会福祉協議会 TEL34-3494

▷雪の里コンサート2014

11月16日(日) 14:00-16:00 入場無料

問 雪の里ウインドオーケストラ 鶴飼

TEL090-7067-7588

▷高嶋ちさ子12人のバイオリニスト

「COLORS」コンサート

11月19日(水) 18:30-20:30

S席4000円 A席3000円

問 ふるさと交流圏民センター TEL33-2111

▷2014ごしよがわら勤労の集い

チャリティーショー

11月23日(日) 10:20-16:00

前売 800円 当日 950円

問 おのきかく TEL090-1377-4155

▷西北五民俗芸能フェア

11月24日(月) 10:00-16:30 入場無料

問 西北五民俗芸能連合会 TEL34-7504

▷なおみ保育園おゆうぎ会

11月29日(土) 9:30-11:45 入場無料

問 なおみ保育園 TEL34-7888

▷果林演歌の花道

11月30日(日) 12:00-16:30 入場無料

問 あさひプロダクション 大森

TEL080-3198-5600

*11月の休館日 4日、10日、17日、25日

平成26年度市民提案型事業 イベント情報

にこにこゴニンカントランプ大会参加者募集

昨年に引き続き、今年もトランプ大会を実施します。

ゴニンカンが好きな方であれば、子供でも大人でも参加できます。

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7日(日) 13:00~17:00 (12:30集合)

場所 コミュニティセンター松島

部門 大人の部/子供の部

参加費 500円(中学生以下は無料)

*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。

申込み 11月28日(金)までに電話またはFAXでお申し込みください。

*当日は各自で昼食を済ませてからご参加ください。

申込先

にこにこゴニンカン倶楽部

TEL29-3062 松野

FAX34-0456 小山内

山田春雄氏寄贈企画展
因州池田侯爵家旧蔵

狩野探幽「百人一首絵展」

初日のみ画帖
原本を展示

会期 11月8日(土)～平成27年2月1日(日)

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(高校生以下無料)

問 文化スポーツ課 内線 3323



歌仙図「紫式部：作家、歌人(九七八―一〇二六)」
〔上の句〕めぐりあいて みしやそれとも わかぬまに
〔下の句〕くもがくれにし よはのつきかな

9月1日に当市出身・東京在住の美術史家、山田春雄氏から百人一首絵の寄贈を受けました。今回寄贈された百人一首絵は、山田春雄氏のコレクションである旧因州(鳥取県)の池田侯爵家が所蔵していたもので、徳川八代将軍徳川吉宗もご覧になったとされる「幻の小倉山庄色紙和歌画帖」の原本を忠実に再現し、さらに歌仙図一枚一枚を丁寧に額装したものです。

最新技術による原本の美しい意匠がそのままに復元された優美な書と絵、日本美術の精華をお楽しみください。



【寄贈品内訳】

復刻された「小倉山庄色紙和歌画帖二冊本」・・・1部
歌仙図(各百人一首絵/額装)・・・100点×2組
見返し絵(上・下巻表裏/額装)・・・4点×2組

青森県津軽観光物産 首都圏フェア 2014in 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22日(土) 10:00～18:00

11月23日(日) 10:00～16:00

会場 千葉県船橋市「JR 船橋駅」北口
おまつり広場



問 観光物産課 内線 2557

平成26年度公民館まつり

「みんなの教室」と各種サークルの発表会です。

日時 11月14日(金) 14:00～20:00

11月15日(土) 10:00～15:00

会場 中央公民館

演技発表

▷14日(金)

- ・14:10～15:10 日本舞踊(藤都流)
- ・15:10～15:40 謡曲教室
- ・19:00～19:20 三味線教室
- ・19:20～19:40 太極拳教室
- ・19:40～20:00 英会話教室

▷15日(土)

- ・10:00～11:30 着付け教室
- ・10:00～10:30 合唱(たんぱぽコーラス)
- ・10:40～11:10 津軽の昔話(ゆきん子)
- ・11:20～11:50 合唱(空と羽)
- ・13:00～13:30 スポーツ教室
- ・13:40～14:40 日本舞踊(彩扇会)

作品展示会 小原流生け花教室、盆栽教室、パッチワーク教室、手編み教室、書道教室

イベント 囲碁教室、軽スポーツ教室

お茶会 茶道教室(15日10:00～15:00)

模擬店 そば・コーヒーコーナー(15日11:00～14:00)

*発表内容・時間等を変更する場合があります。

問 中央公民館 TEL35-6056

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

- ▷11月2日(日) 白生会胃腸病院
TEL34-6111 (中平井町142-1)
 - ▷11月3日(月) 増田病院
TEL35-2726 (新町41)
 - ▷11月9日(日) 川崎胃腸科内科医院
TEL34-3330 (敷島町56)
 - ▷11月16日(日) かねひらクリニック
TEL35-3167 (旭町55-2)
 - ▷11月23日(日) 安斎レディースクリニック
TEL33-1103 (一ツ谷536-18)
 - ▷11月24日(月) かなぎ病院
TEL53-3111 (金木町菅原13-1)
 - ▷11月30日(日) 永田小児科アレルギー
科内科医院
TEL34-5611 (一ツ谷549-7)
- * 対応時間9:00～17:00(要電話確認)
* 消防署救急病院紹介電話34-4999

献血バス巡回日程

- ▷11月7日(金) 10:00～15:30
市浦総合支所
 - ▷11月20日(木) 9:30～12:00
金木総合支所
 - ▷11月20日(木) 13:30～15:30
かなぎ病院
- 問 青森県赤十字血液センター
TEL017-741-1512

相談 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。

内容

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

勉強会テーマ 予防接種

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

▽保健センター市浦

12月11日(木) 10時30分～11時30分

▽保健センター五所川原

12月12日(金) 10時～11時30分

▽保健センター金木

12月26日(金) 10時～11時30分

問 健康推進課 内線2367

教室

食が変わると未来が変わる

食事の仕方次第で血圧・コレス
テロール値・血糖値を正常に近づ
け、生活習慣病の進行を抑えます。
血液を変える食事や栄養につい
て食べて学べる教室です。

内容 調理実習・試食・講話

①11月27日(木) 10時～13時
テーマ「糖質で変わる血液」

②12月19日(金) 10時～13時
テーマ「塩で変わる血液」

場所 保健センター五所川原

持ち物 健康手帳(お持ちの方)、
筆記用具、直近の健診結果、ご
はん茶碗(持参可能な方)、エプ
ロン、三角巾

講師 栄養士・保健師

問 健康推進課 内線2363

注意 受け忘れはありませんか? 子宮・乳がん個別検診

申込みされた方に、受診券を送
付しています。使用期限は平成27
年3月31日ですが、例年12月～3
月は、予約が取れにくい状況です。
受診券裏面記載の医療機関へ早め
に予約しましょう。

受診券の再発行を希望する方は、
ご連絡ください。

問 健康推進課 内線2363

お腹すっきり!! 運動教室

効果的に体を動かすことで、余分な脂肪が燃えるだ
けではなく、血圧・血糖値・コレステロール値等が改
善できます。実際に身体を動かしながら自分にあった
運動を身につけていきませんか。

ぜひこの機会にご参加ください。

日時 11月6日(木) 13:30～14:30(受付13:00～)
11月19日(水) 18:30～19:30(受付18:00～)

場所 保健センター五所川原

内容 体重測定、血圧測定、ストレッチ、筋力トレ
ーニング、有酸素運動など

講師 健康運動指導士 鬼武由美子氏

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 各回40名

持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給の
ための飲物、健康手帳(お持ちの方)

* 申込不要。直接会場へお越しください。

* ケガ等については参加者の自己責任となります。

問 健康推進課 内線2364

乳幼児健診

受付時間 12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

* 11時からの母子手帳預かりはなくなりました。

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、4カ月児健診は
出生時にお渡しした「すくすくノート」、健康診査票、
1歳6カ月児健診は耳のアンケートカード

場所 保健センター五所川原

4カ月児健診 H26年7月生まれ	12月2日(火) 小児科診察、身体計測、 発達相談、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H25年5月生まれ	12月16日(火) 小児科・歯科診察、身体 計測、発達相談
3歳児健診 H23年7月生まれ	12月10日(水) 小児科・歯科診察、身体 計測、発達相談、尿・耳・目の検査

* 駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側に
あります。駐車できない場合は市役所一般駐車場、
有料駐車場をご利用ください。

* 健診に来られない場合、すでに受診している場合は
ご連絡ください。

問 健康推進課 内線2368

相談
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作る食生活について栄養士が相談に応じます。むら食い、好き嫌い、食物アレルギーなど、お気軽にご相談ください。

日時 11月21日(金)
10時～11時30分

場所 保健センター五所川原
申込み 相談日の2日前までに電話で予約し、母子健康手帳を持参してください。

参加募集
第7回
ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は「こころと身体の健康」から。いろんなことにチャレンジして、これから先の「元気」を一緒に作っていきましょう！

対象 市内在住で要介護認定を受けていない65歳以上の方
日時 11月20日(木) 13時～14時
場所 生き活きセンター

テーマ 猫背解消
背中を動かしましょう

内容 健康チェック(血圧測定)、ストレッチ、筋力トレーニング
講師 健康運動指導士
鬼武由美子氏

持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物
参加費 無料

申込み 電話または窓口にてお申し込みください。

申込先 地域包括支援センター
TEL(38) 3939

相談
LJJKの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く、育児や家事等がつかない方、家族など身近な方を自殺でなくされたご遺族などを対象としています。

日時 11月11日(火) 13時～14時
場所 市役所
申込み 相談日前日までに電話にて予約してください。

問 健康推進課 内線2367

開催案内
自死遺族のつどい

同じ思いを分かち合う集まりです。事前申込みが必要です。

日時 12月3日(水)
13時30分～15時30分

場所 市民学習情報センター
対象 自死で大切な人を亡くした方
申込先 青森県立精神保健福祉センター
このところの電話
TEL 017(787) 3957

相談
介護予防元気相談

身体の機能に不安がある、今の健康を維持したいなど、介護予防に関するご相談ください。

日時 11月6日(木) 10時～11時
11月12日(水) 11時～12時30分

場所 藻川コミュニティ消防センター
▽北部コミュニティセンター
11月18日(火) 13時～15時
▽沖飯詰集会所
11月26日(水) 10時30分～12時
▽松島会館
11月27日(木) 13時～14時

問 地域包括支援センター
TEL(38) 3939

教室
みんなの健康教室

日時 11月28日(金) 13時
場所 働く婦人の家3階
テーマ 糖尿病について
講師 てらだクリニック
寺田明功院長

問 西北五医師会
TEL(35) 0059

相談
健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、健診結果など体に関するご相談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。

五所川原地区
▽保健センター五所川原
11月5日(水) 10時～12時
▽田川集会所
11月7日(金) 10時30分～12時
▽森の家
11月12日(水) 10時～12時

新宮集会所
11月13日(木) 13時30分～15時

問 健康推進課 内線2364

▽北新集会所
11月14日(金) 12時30分～13時30分
▽ししまコミュニティセンター
11月19日(水) 13時30分～15時
▽富士見コミュニティセンター
11月21日(金) 10時～11時30分
▽南新集会所
11月21日(金) 12時30分～14時
▽コミュニティセンター七和
11月27日(木) 11時30分～13時
▽尻無集会所
11月28日(金) 10時～11時30分

市浦地区(保健センター市浦)
11月13日(木)・18日(火) 13時～14時
問 健康推進課 内線2364

骨粗しょう症予防教室

骨粗しょう症はロコモティブシンドローム(運動器症候群)の一つです。骨量は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。予防のために、今のうちから骨量を維持したり、減少を最小限に食い止めたりすることがとても大切になります。「骨美人」のための食事や運動について学びませんか。

日時 11月28日(金) 10:00～15:30

- ①調理実習・講話「骨美人生活 栄養編」
- ②運動実技・講話「骨美人生活 運動編」

講師 ①栄養士・保健師
②健康運動指導士 近藤文俊氏

持ち物 健康手帳(お持ちの方)、エプロン、三角巾、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル
*動きやすい服装でお越しください。

参加費 無料

定員 30名

申込締切 11月21日(金)

申込先 健康推進課 内線2364

高齢者インフルエンザ予防接種は無料です

例年1月から3月に流行するインフルエンザは、風邪と違って怖い感染症です。

予防接種は、インフルエンザ感染時の重症化予防に効果があり、流行前の12月中旬までに行うことが適切です。

助成対象となる方は助成期間内であれば、無料で予防接種を受けることができます。

下記接種医療機関に確認の上、予防接種を受け、また、手洗いやうがいなどの感染予防も徹底しましょう。

問 健康推進課 内線 2363

助成対象 接種日において下記に該当する市民

- ① 65歳以上の方（個別通知は行わないため、直接医療機関へ予約してください）
- ② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓または呼吸器の機能または免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方（該当者に後日個別通知します）

接種回数 1回

助成期間 11月1日(土)～12月31日(水)

接種に必要なもの 健康保険証などの住所・生年月日のわかるもの

接種医療機関（下記以外での無料接種は受けられません。*長期入院の方、施設入所中の方を除く）

安齋レディスクリニック	33-1103	白戸胃腸科外科医院	34-6211
いちのへ耳鼻科	33-8733	鈴木耳鼻咽喉科医院	35-2775
駅前クリニック	38-5100	瀬川内科クリニック	33-0202
江渡内科医院	34-3000	田町小山クリニック	34-3431
尾野病院	53-2071	てらだクリニック	33-1200
かなぎ病院	53-3111	富田胃腸科内科医院	34-3211
かねひらクリニック	35-3167	とやもり内科小児科クリニック	52-3331
川崎胃腸科内科医院	34-3330	中村整形外科医院	34-0123
木村内科医院	35-2815	中村内科医院	35-3598
櫛引クリニック	33-1155	永田小児科アレルギー科内科医院	34-5611
楠美泌尿器科クリニック	35-8250	白生会胃腸病院	34-6111
健生五所川原診療所	35-2542	布施病院	35-3470
佐藤内科小児科医院	35-4155	増田病院	35-2726
市浦医科診療所	62-2009	まつもと整形外科クリニック	33-5413
清水クリニック	35-3663	津島医院	53-2076

糖尿病健康相談

健診結果で、血糖値やHbA1c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。

自身の健康づくりにお役立てください。

日程・場所

- ①11月5日(水) 10:00～12:00 保健センター五所川原
- ②11月7日(金) 10:00～12:00 保健センター金木
- ③11月13日(木) 13:00～14:00 保健センター市浦

定員 ①②保健師相談4名、栄養士相談4名まで
③ 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)

申込み ①10月31日(金)、②11月4日(火)、③11月10日(月)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

国保 ヘルシーライフ教室

冬の運動不足解消にし～うらんど海遊館に来てみませんか？

期間 12月1日(月)～平成27年1月31日(土)

場所 し～うらんど海遊館

対象 (次のすべてに該当する方)

- ①平成27年1月31日時点で小学4年生以上74歳以下の市民(小学生の場合必ず保護者も参加できる方)
 - ②五所川原市国民健康保険に加入している方
 - ③し～うらんど海遊館まで交通手段がある方
- *送迎はありません。

定員 35名程度(申込者多数の場合は国保健康アップ事業に参加したことの無い方を優先します)

内容 水中運動

申込み 11月18日(火)までに電話にてお申し込みください。決定した方にのみ11月末日までに通知します。

参加料 月額2,000円(小学生1,000円)

申込先 保健センター市浦 TEL27-7733

あなたも作ってみませんか

テーマ 男性料理教室

生姜酢みそ 和え



1人分 24kcal 食塩相当量 0.6g

材料 (4人分)

- きゅうり……200g 白みそ……小さじ2
- もみ塩……少々 酢………大さじ2
- わかめ…もどして60g 砂糖………小さじ2
- おろし生姜…小さじ2

作り方

- ①きゅうりは薄い輪切りにし、少量の塩でもみ、しんなりしたら水洗いをしてしっかり絞る。もどしたわかめは一口大に切りサツと湯通しする。
- ②ボウルにみそ・酢・砂糖・おろし生姜を混ぜ合わせ、生姜酢みそをつくる。
- ③生姜酢みそと①を和え、盛り付けをする。

青森県健康づくり事業功労者表彰を受賞

多年にわたり地域の健康づくりの推進に貢献してきたことが評価され、中川幸子さん(若葉町)が「青森県健康づくり事業功労者表彰」を受賞しました。

中川さんは、保健協力員として32年余り活動し、その間、市保健協力員協議会会長も務めました。また、食生活改善推進員、民生委員児童委員等も兼務し、多方面から、地域住民の健康づくりにご尽力されました。

現在は、保健協力員OBですが、地域のために健康づくり知識の習得とその普及活動を続けています。

中川さんの願いは、市民の皆さんに、健康づくりに関する知識が届くことです。



「大変驚きましたが、うれしかったです。皆さんのおかげです」と話す中川さん

第4回介護者のつどい

介護者の笑顔と元気は、家族を明るくします。

仲間と話し、自分のこころとからだの健康づくりの時間。それが「介護者のつどい」です。

日時 11月25日(火) 10:00~14:30

場所 生き生きセンター

10:00 健康相談

10:30 講演 日本笑いヨガ協会 津島弘美リーダー
「あなたの笑顔は最高の薬-みんなで笑おう笑いヨガ」

12:00 昼食・休憩

13:00 懇談「介護者のつどいを振り返って」

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

持ち物 健康手帳

*申込みの際に昼食の弁当注文も可能です。

申込み 3日前までに電話にてお申し込みください。

申込先 地域包括センター TEL38-3939

私たち保健協力員です

減塩を地域に。まずは健診を受け体の状態を知ろう。

私達は、7月に保健協力員として委嘱され、125名の新人を含む390名で活動しています。

現在は、減塩と健診受診率向上を目指し、知識を習得しながら、健康づくり事業等に協力しています。

8月には、五所川原保健所長から、青森県の健康課題として、たばこ、肥満、塩分のとりすぎ等が紹介されました。その多くは、脳卒中等の病気を招く原因になるとされています。長寿県である長野県と比べ、青森県の健康課題は多く、短命県の要因になっていると実感しました。

また、青森県と長野県の年齢階級別の死亡率を比べてみると、70歳~74歳では、差がほとんどないのですが、40歳~60歳で差があり、働きざかりの世代で、亡くなる方が多いことがわかりました。

今すぐできる健康づくりは「減塩」「野菜を多くとる」「健診を受ける」ことだと思いました。

私達もしょう油を霧吹き状にするスプレーを使い、減塩を実践しています。

スプレーを活用した感想

- ・食事の後に、お皿にしょう油があまり残らなくなりました。いかに、今まで、無駄にしょう油を捨ててきたかがわかりました。
- ・子供達に好評でした。子供の頃から減塩に気をつける事になるのでとても良いと思いました。
- ・最初は、振り掛ける回数が多かったのですが、薄味に慣れました。しょう油が、おかずの表面に均等に広がるので、無駄がなくヘルシーです。

*望ましい塩分摂取量は、男性1日9g未満、女性1日7.5g未満です。

今後も、健康の知識を持ち、地域の皆さんが健康で、笑顔になっていただけるよう、健康づくりの担い手としてがんばっていきます。

宝くじ文化公演事業

五所川原市合併 10 周年記念

東京フィルハーモニー交響楽団 特別演奏会



9月27日、ふるさと交流圏民センターコンサートホールで、五所川原市合併10周年記念事業として東京フィルハーモニー交響楽団の特別演奏会が行われました。

本事業は、宝くじの助成を受けて実施したもので、創立から100年以上の歴史を持つ東京フィルハーモニー交響楽団を迎え、園田隆一郎氏の指揮により、ロッシーニの歌劇「ウィリアム・テル」序曲などが演奏されました。

また、ゲストにピアニストの三船優子氏を迎え、ラフマニノフのピアノ協奏曲 第2番も演奏されるなど、当地域ではなかなか聴くことの出来ないクラシックコンサートの演奏に、ホールを埋めた入場者からは大きな拍手が送られていました。

災害時におけるレンタル機材の提供に関する協定締結

9月30日、県建設機械リース業協会西北五支部（長谷川武哉支部長）と「災害時におけるレンタル機材の提供に関する協定」を締結しました。

大規模災害が発生した際に、市は同協会に要請することにより、多くのレンタル機材を持つ同支部から優先的にテント、仮設トイレ等の提供を受けることができます。

市は、8月27日に「五所川原市地域防災計画」の修正を行ったばかりであり、今回の協定締結にあたり、平山市長は「協定を締結できることは、誠に意義深く、頼もしい」とあいさつ。長谷川支部長は、「災害は必ずやってくるとの危機意識を持ちながら、災害発生時には協力していく」と話しました。



協定を交わしたあと、平山市長と握手を交わす長谷川支部長(左)

協定・防災については、総務課（内線2116）へお問い合わせください

火災・救急出動概況

五所川原市管内 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26年	2	17	159	1,626	0	13
平成25年	0	15	152	1,526	2	23
比較	2	2	7	100	△2	△10

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)

人口と世帯数

平成26年9月末 住民基本台帳 ()内は前月比



人口
58,259人
(-93)



男
26,868人
(-39)



女
31,391人
(-54)



世帯数
25,274世帯
(-26)