



今号の主な内容

- ・平成27年国勢調査 2
- ・パブリックコメント 2
- ・地域雪寄せ場事業 3
- ・ひとり暮らし高齢者への除雪支援 5
- ・産業まつり 18

9/5 仁太坊まつり

平成27年

国勢調査を実施しています

9月26日から

調査員が世帯を訪問して調査票を配布します

●国勢調査は、平成27年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人および世帯が対象です。

●平成27年国勢調査は、少子高齢化社会における日本の未来を描く上で欠くことのできないデータを得るために実施するものです。調査結果は、さまざまな法令にその利用が定められているほか、社会福祉、雇用政策、生活環境の整備、防災対策など、私たちの暮らしのために役立てられます。

●調査票には、あなたの世帯の世帯員をもれなく記入してください。

●記入いただいた調査票は、調査員に直接提出いただくか、調査票と一緒にお配りした郵送提出用の封筒に入れて郵送してください。

皆さんのご協力を

お願いします



国勢調査 2015



※IP 電話の場合
〈国勢調査コールセンター〉 03-4330-2015



0570-07-2015

■設置期間/10月31日まで
■受付時間/8時~21時(土・日・祝日もご利用になれます)

※おかけ間違いのないようご注意ください。※ナビダイヤルの通話料金は、一般の固定電話の場合、全国一律で市内通話料金でご利用いただけます。携帯電話・PHSの場合は、それぞれ所定の通話料金となります。※IP電話用電話番号の通話料金は、所定の通話料金となります。

総務省・都道府県・市町村

企画課 内線2155

パブリックコメント(意見公募手続き)を実施しています

五所川原市公共施設等総合管理計画案

公共施設等の老朽化が進んでおり、適切なタイミングで改修、更新を行うことは、市民の皆さんに安心・安全な施設サービスを提供する上で最優先とするべき課題です。

今後、人口減少などにより公共施設等の利用需要が変化していく中、公共施設等の最適な量と質、配置を実現するための計画案です。

公表・意見募集期間：10月9日(金)まで

閲覧場所

財政課、市役所・各総合支所行政資料スペース、市ホームページ

*資料の写しを希望する場合は、実費を負担していただきます。郵送料、コピー代をご負担の上、財政課へ資料郵送の申込みも可能です。

意見の提出について

▽様式は任意とし、使用する言語は日本語とします。

▽郵便、FAXまたは電子メールによるものとします。

▽住所・氏名(法人等の場合は、その名称・事務所所在地等の連絡先・代表者名)を記載してください。

▽住所・氏名の記載がない場合は、提出意見として取り扱わないこともあります。

▽内容を確認することがありますので、電話番号を記載してください。
提出された意見について

市の意見を付して、公表する予定です。公表にあたっては、提出者の住所・氏名は公表しませんが、意見の内容を簡単に取りまとめる予定です(類似の意見は、まとめて公表することもあります)。

なお、賛成、反対のみの意見については、件数は公表しますが、案そのものが市の意見ですので、改めて考え方を公表することはしません。

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

五所川原市財政部財政課 内線2211 FAX(35)3617

電子メール 1502pbcc@city.goshogawara.lg.jp

農地中間管理事業説明会

人・農地プラン集落座談会

農地中間管理事業は、経営規模を縮小する「出し手農家等」から農地中間管理機構(公益社団法人あおもり農林業支援センター)が農地を借入れ、一定要件のもと規模拡大を目指す「受け手農家」にまとまった農地を貸し付ける事業です。今回、人・農地プランによる地域内の農家の話し合いに基づく貸借も、機構を通して貸借できることになりましたので、ぜひご参加ください。

青年就農給付金、スーパール資金の5年間無利子貸付金、農業機械を導入する際の補助金(経営体育成支援事業)を申請予定の方も、お気軽にご参加ください。

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)
10月13日(火) 18時 中央公民館 3階 第1研修室	五所川原全地域 (五所川原東地域を除く)
10月14日(水) 18時 金木公民館1階 大会議室	金木全地域
10月15日(木) 18時 市浦コミュニティセンター式場	市浦全地域
10月16日(金) 18時 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・依元・原野・羽野木沢・持子沢・高野・前田野目・野崎・杉派立

農地の借受希望者の募集と農地の貸付希望者を受付しています

農地中間管理事業で有利に規模拡大を

受け手の応募用紙は、公益社団法人あおもり農林業支援センターHP (<http://www.aomor-norin.jp/>) からダウンロードまたは農林水産課、各総合支所産業建設係で入手してください。また、農地を機構に貸したい希望者も受付しています。

*農地中間管理事業については、あおもり地域支援センター(TEL 017(773)3131)または農林水産課(内線2515)へ、人・農地プランは農林水産課までお問い合わせください。

子育て世帯の移住を応援

移住した子育て世帯に対する

家賃補助申請を募集します(後期募集)

市では、市外在住の子育て世帯の移住を応援するため、一定の要件を満たし、定住を目的として市に転入した子育て世帯に家賃の一部を助成しています。

交付内容：補助金月額は、実質家賃負担額(家賃月額ー住宅手当等)の2分の1の額で上限は2万円。最長で24カ月間交付。

対象となる住まい：自己の居住に用いる市内の民間賃貸住宅(アパート・貸家等)

*公営住宅、給与住宅、特定公共賃貸住宅および第3者の契約に基づく住宅等は除きます。

対象者(次の全てを満たす方)

- ①中学生以下の子どもを扶養し、世帯員全員が当市に住所を有する方
- ②平成27年3月1日以降に市に定住することを目的に転入し、市内民間賃貸住宅に入居した方
- ③申請日において転入日から1年以内である方(市から転出後3年以内に再度転入した方は除きます)
- ④他の公的賃貸補助等を受けていない方
- ⑤自治会に加入している方
- ⑥家賃および市税等を滞納していない方
- ⑦暴力団員でない、または暴力団の利益にならないと認められる、もしくはそのおそれがないと認められる方

申請方法

申請書類など必要書類とともに、企画課までお持ちください。申請書様式等は企画課または市HPから入手できます。

申請受付期間：10月1日(木)～平成28年3月31日(木)

*後期募集は、平成28年度予算の成立が前提となりますので、ご了承ください。

*申請が予算額を上回る場合は、抽選により交付決定します。

申込先：企画課 内線2154

稲わらの有効利用に

ご協力を

きれいな空でおいしいお米

稲刈りの時期は、一年のうちでも大気が安定しており、放射冷却等の影響により上空では対流が発生せず、汚染物質が拡散しにくい状態になっているとされています。

そのため、この時期に行われている稲わら・もみ殻の野焼きにより発生するばい煙は、煙害となり周辺の生活環境に多大な影響を及ぼすこととなります。

このばい煙による主な影響として、健康被害(目や喉の痛み、頭痛、ぜんそく等の症状)、交通障害(前方の信号機等が見えない視界不良)、生活環境被害(洗濯物が干せない、換気ができない等)があります。

また、観光や商業活動への影響に加えて生産者や農産物に対するマイナスイメージとなる懸念があります。

平成22年、県議会において「青森県稲わらの有効利用の促進および焼却防止に関する条例」が可決されました。これにより、農業者は稲わらを有効に利用し、焼却などの処分を行わないよう努めることとされています。

生産者の皆さんは、稲わら・もみ殻の有効利用に努め、野焼きを行わないようご協力をお願いします。

問：農林水産課 内線2522

ひとり暮らしの高齢者への除雪支援

事業対象…市内に居住する概ね65歳以上の住民税非課税世帯に属するひとり暮らしの高齢者等で、自立した生活を維持していくために間口除雪等の支援が必要な方

事業内容…間口除雪等の雪片付け、雪囲い等の設置など(屋根の雪下ろしは除く)

*作業は、公益社団法人五所川原市シルバー人材センター等が行う予定です。

利用時間…8:00～18:00

利用者負担…利用経費の半額

申込先…介護保険サービスを利用し、担当のケアマネージャー(介護支援専門員)がいる場合はその事業所へ。その他は右記の在宅介護支援センターへ。

申込期限…11月30日(月)

*期限を過ぎての申込みは要相談。降雪状況等によっては対応できない場合があります。

問…介護福祉課 内線2458

施設名	電話番号	担当地区
青山荘 在宅介護支援センター	35-5225	長橋(戸沢・松野木・神山)、松島(太刀打・一野坪・水野尾を除く)、松島町、飯詰
さかえ 在宅介護支援センター	38-3000	長橋(浅井・野里・福山)、栄(稲実・みどり町・姥薗)、中央五・六丁目、湊、松島(水野尾)
白生会 在宅介護支援センター	33-3102	松島(太刀打・一野坪)、五所川原小学校区、新宮
あかね 在宅介護支援センター	29-3532	長橋(豊成)、七和
うめた 在宅介護支援センター	28-2829	栄(七ッ館・広田)、梅田、中泉
祥光苑 在宅介護支援センター	36-3300	三好、毘沙門、中川
五所川原市 社会福祉協議会 在宅介護支援センター	34-3400	南小学校区(中央一丁目～四丁目含む)、一ッ谷
金木 在宅介護支援センター	54-1051	金木
市浦 在宅介護支援センター	62-3303	市浦

平成27年度
企画展

五所川原市の多彩な美術品展

期 間…10月2日(金)～平成28年1月31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)
料 金…300円(団体20名以上270円)
 高校生以下無料

展示品紹介

▶ 弘前藩12代藩主津軽承昭所用鎧兜



◀ 歌川広重「六十余州名所図会(長寄 稲佐山)」



寄贈・寄託品を含め市が所蔵している多彩な美術品を展示します。

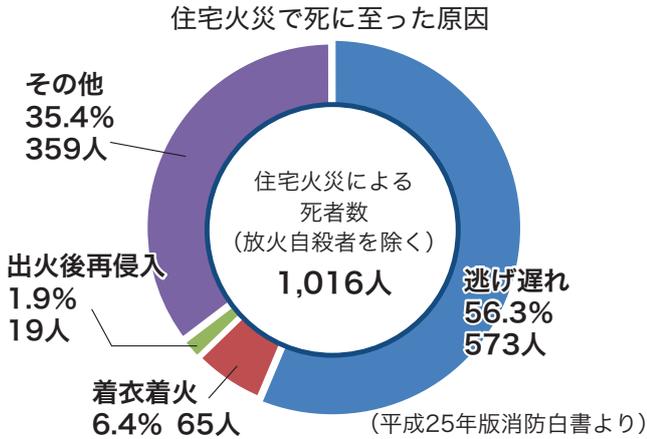
当市出身の洋画家・伊藤正規ほか青森県出身の棟方志功、工藤哲巳、関野準一郎、今純三、野沢如洋らの作品、弘前藩12代藩主津軽承昭所用鎧兜を始めとする武具や刀剣資料の掛軸、歌川広重、月岡芳年の浮世絵版画などを展示。さらに、貴重な津軽地方の三縞こぎん、県伝統工芸品指定の津軽組ひもなどの工芸品、また市内遺跡より発掘された縄文時代晩期の遺物など様々なジャンルの所蔵品をまとめてご覧いただける機会となっています。ぜひ、お越しください。

文化スポーツ課 内線3339

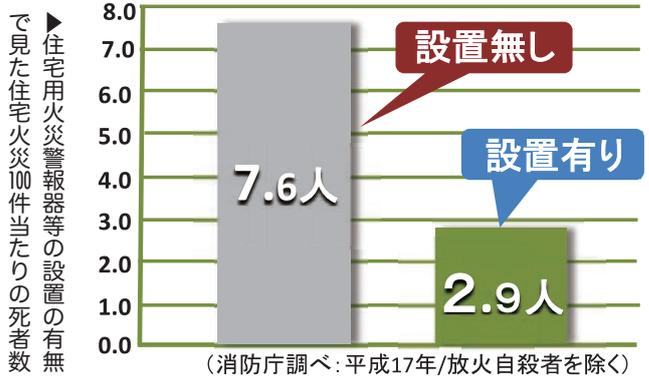
住宅用火災警報器を設置しましょう

消防法により設置が義務づけられています

「逃げ遅れ」により多くの方が亡くなっています



住警器等の設置により3分の1程度に減少しています



大きな火災に至らずに済んだ事例

Q1 色々種類があるようだけど、どこに付けたらいいの？

⇒煙式と熱式があり、設置が義務付けられている場所は「寝室」「階段」です。
義務ではありませんが「台所」「居室」等も設置することが望ましい場所です。

Q2 交換時期は決まっていますか？

⇒機器本体に交換しなければならぬ期限(設置後10年を超えない期間)を表示しているものと、交換時期に警報が出るものがあります。

- ▶事例1 就寝中、ストーブの上に干してあった洗濯物が落下し、翌朝タイマーで点火した際に着火。寝室の住警器が鳴動。
- ▶事例2 調理中、電話がかかってきたため、その場を離れ放置していたところ、鍋から発煙し、台所の住警器が鳴動。
- ▶事例3 住居者が寝たばこをしてしまい、ふとんから発煙し、寝室の住警器が鳴動。
- ▶事例4 就寝中、タコ足配線のプラグ部分から煙が発生し、住警器の警報音で目が覚めた。

住宅用火災警報器を設置することで、早期発見と避難が可能になります。あなたや家族の命を守るために早めに設置しましょう。設置場所・設置位置について、詳しくはお問い合わせください。

五所川原地区消防本部予防課

TEL 35-2020

- 8月は総額464万円、105人の方からいただきました。氏名等の公表は同意いただいた方のみとしています。
- ▽2万円
 - 東野雅英さん(兵庫県西宮市)
 - 井指恵子さん(静岡県菊川市)
 - 藤森富男さん(神奈川県伊勢原市)
 - ▽1万円
 - 田邊敏彦さん(神奈川県横浜市)
 - 桑田吉峰さん(岩手県盛岡市)
 - 守屋輝年雄さん(静岡県掛川市)
 - 水口 守さん(北海道札幌市)
 - 武内壽美子さん(福岡県北九州市)
 - 田所信一さん(神奈川県横浜市)
 - 小坂浩之さん(神奈川県川崎市)
 - 宇都光伸さん(鹿児島県鹿児島市)
 - 津島孝佳さん(神奈川県川崎市)
 - 西村貴志さん(東京都練馬区)
 - 藤原健太郎さん(東京都世田谷区)
 - 朝倉 潤さん(東京都国分寺市)
 - 野村一紀さん(神奈川県横浜市)
 - 松尾信一さん(埼玉県朝霞市)
 - ▽4万円
 - 稲垣拓郎さん(神奈川県横浜市)
 - ▽3万円
 - 鈴木辰行さん(東京都江東区)
 - 新谷健司さん(福井県坂井市)
 - ▽8万円
 - 末松洋美さん(東京都板橋区)
 - ▽5万円
 - 岩屋 淳さん(神奈川県藤沢市)
 - 太田義昭さん(神奈川県川崎市)
 - 根立達郎さん(埼玉県越谷市)
 - 今村義男さん(高知県高知市)
 - 西本 淳さん(大阪府吹田市)
 - 加藤秀和さん(神奈川県川崎市)
 - 山元健史さん(愛知県刈谷市)
 - 中塩 了さん(広島県呉市)
 - 和賀 卓さん(秋田県横手市)
 - ▽10万円
 - 武内幾夫さん(東京都足立区)
 - ▽20万円
 - 河田 一さん(大阪府大阪市)
 - 中澤允志さん(神奈川県横浜市)
 - 神 誓一さん(千葉県千葉市)
 - 金子貞夫さん(埼玉県所沢市)

ふるさと納税

どうもありがとうございました



県大会優勝 ～野球～



笑顔で優勝を報告した選手の皆さん

8月19日、中央小学校児童で構成される中央クラブの選手らが、副市長を訪問しました。

同クラブは、8月8日から10日にかけて金木運動公園野球場・中泊町運動公園野球場を会場に開催された、第46回青森県少年軟式野球大会で見事優勝を果たしました。

東北大会出場 ～バドミントン～



活躍を誓う選手の皆さん

第21回青森県小学生バドミントン大会で優秀な成績を収め、東北大会への出場を決めた五所川原ジュニアバドミントンクラブの選手5名が、9月3日、教育長を訪問しました。

活躍が期待される東北大会は、10月10日、11日の両日、黒石市のスポカルイン黒石で行われます。

県民体育大会6連覇 ～相撲～



6連覇を果たした選手の皆さん

8月8日に十和田市相撲場で行われた、第70回市町村対抗青森県民体育大会相撲競技で優勝し、見事6連覇を達成した五所川原市相撲協会の皆さんが、8月20日、副市長を訪問しました。

協会の小松大地さんは「準備期間が短いなかで、他の市町村よりも上手く体調管理が出来たことが大きかった」と話しました。

プロの実力を見せる ～バスケットボール～



大会をPRする選手の皆さん

9月19日から21日にかけて市民体育館で行われた2015-2016プレシーズンマッチ東北カップを主催したプロバスケットチーム「青森ワッツ」の選手らが、8月27日、市長を訪問しました。

当市出身の下山大地選手は「地元開催を実現するための多くの協力に感謝したい。応援してくれる子どもたちのためにも頑張りたい」と話しました。

▶目録を手渡す富田会長(中央)



善意の花かご

どうもありがとうございました



▽日本舞踊藤間流彩扇会(藤間綾彩代表) 〓 舞踊訪問
▽白川勝五郎さん(新宮) 〓 メロン2箱寄贈
(以上2件くるみ園へ)

▽株式会社丸三毛内商店(毛内嗣代表取締役) 〓 5万円

▽(一財)五所川原市体育協会(富田重照会長) 〓 10万500円(市民チャリティゴルフ大会益金)

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)

10月8日(木) 10:00~12:00

10月22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)

10月14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

市浦地区(人権相談)

10月6日(火) 10:00~15:00

市浦地区(行政相談)

10月21日(水) 10:00~15:00

青森あすなるホール市浦

問 市浦総合支所 内線4010

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

Tel.34-2330

今月の納期

- ・市県民税 第3期
- ・国民健康保険税 第3期
問 収納課 内線2250
- ・後期高齢者医療保険料 第4期
問 国保年金課 内線2337
- ・介護保険料 第4期
問 介護福祉課 内線2453

納期限 11月2日(月)

納付は便利で確実な口座振替を!

参加募集

五所川原市生涯スポーツ推進協議会からののお知らせ

▽第21回市民軽スポーツの集い

誰でも簡単にできる軽スポーツの集いにご参加ください。

日時:10月4日(日)

13時30分から受付開始

場所:市民体育館

参加料:無料

公開種目:室内用グラウンドゴルフ/ニチレクボール/バウンド

テニス/ダーツ/ミニボウリング/ビーチバレー

*その他の種目も紹介します。

*運動できる服装でシューズ(内履き)などを持参してください。

▽会員を募集しています

生涯スポーツ普及・振興を図り、

生涯スポーツ普及・振興を図り、

健全な心身の発達と明るい豊かな生活を推進するため、会員を募集しています。

会費:年会費1000円

*会員は随時募集しています。

問:五所川原市生涯スポーツ推進協議会事務局(文化スポーツ課)

内線3212

開催案内

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。

期間:10月19日(月)~25日(日)

統一標語

「無防備な心に火災がかくれんぼ」

▽防火PRのため消防署および幼年消防クラブ等による防火パレードを実施します

▽防火PRのため消防署および幼年消防クラブ等による防火パレードを実施します

市浦地区 10月19日(月) 9時~9時30分

金木地区 10月19日(月) 10時~10時30分

五所川原地区 10月21日(水) 10時~10時40分

問:消防本部 Tel.(35)2020

制度案内

お知らせ

▽国民年金保険料はコンビニエンスストアでも納められます

日中忙しく、近くに金融機関や郵便局がなくて納付に行けない方は、コンビニエンスストアもご利用できます。

コンビニエンスストアで保険料を納める際は、バーコードが印刷された納付書をご使用ください。

問:国保年金課 内線2332

弘前年金事務所 Tel.0172(27)1337

お手元に納付書がない方は年金手帳をご用意の上、弘前年金事務所までご連絡ください。

▽国民年金保険料5年後納制度が始まります

過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することで、将来の年金額を増やすことができます。

「後納制度」が、10月1日から3年間限りの特例として始まります。

既に、老齢基礎年金を受給している方などは、後納制度の利用はできません。制度の利用には申込みが必要です。詳しくは、お問い合わせください。

問:国保年金課 内線2332

弘前年金事務所 Tel.0172(27)1337

27年度産 新米予約中!!

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。			



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!

初心者・女性・シニアのためのパソコン教室

~ 無料のコーヒーや紅茶でゆっくりくつろぎませんか ~

4時間コース 4,320円
8時間コース 7,776円
フリーコース 12,960円

個別学習で安心♪ 頭の健康教室&カルチャーパソコン教室

ときめき 五所川原市広田
Tel 0173-26-5455
営業時間 9:00~18:00 日・祝

まずは お気軽に お電話ください!

パソコンを持ってなくても大丈夫です!

五所川原市を応援します!!

◎ 広報有料広告

開催案内
愛・Eyeライブラリー

視覚障害に関する理解を深めることを目的に、目の見え方で困っている本人、家族、担任の先生等の多様な相談に応じ、盲学校の教育活動について紹介します。

日時：10月31日(土)

10時～15時30分

場所：E L Mホール

▽教育相談、就学相談、生活相談
▽展示：学校紹介用パネルや教材

視覚補助具や便利グッズ等

①点字器、白杖 ②便利グッズ

③拡大読書器、弱視レンズ等

④点字図書、録音図書等(視覚障害者情報センター)
▽体験：①点字体験(点字の読み書き)②見え方体験(シミュレーション)③盲導犬体験歩行の使い方

問：青森県立盲学校

Tel 017(726)2239

相談
多重債務相談

借金などでお困りの方、お気軽にご相談ください。

相談は、秘密厳守・無料です。

日時：祝日・年末年始を除く

月曜～金曜日

8時30分～16時30分

場所：青森財務事務所(青森市新町2-4-25青森合同庁舎内)

問：青森財務事務所

Tel 017(774)6488

相談
法務局休日相談

青森地方法務局では、法務局が所掌する登記、戸籍・国籍、供託、人権等に関する特設の無料相談所を開設します。

*相談は予約優先制で、1人30分以内です。事前に電話にて予約してください。

日時：10月4日(日)

10時～15時

場所

青森地方法務局五所川原支局

相談対象：土地建物の登記/相続

境界/国際結婚/離婚/家賃

等の供託/遺言/近隣とのトラブル/お年寄りや子供に対する

いじめ等

相談担当者：法務局職員/弁護士

司法書士/土地家屋調査士/人権擁護委員

申込先：青森地方法務局五所川原支局

Tel(34)2330

県営住宅入居者募集

募集住戸(1戸：①③④ 2戸：②)

- ①松島団地 鉄筋コンクリート造3DK(2階玄関)
- ②広田団地 鉄筋コンクリート造3LDK(2階・4階玄関)
- ③広田団地 鉄筋コンクリート造3K(1階玄関)
- ④新宮団地 木造3LDK(1階玄関)

*入居者①は2名以上、②は3名以上、③は条件付で単身から、④は政令月額158,000円以上487,000円以下で2名以上で入居可。

募集期間…10月1日(木)～9日(金)

*④は随時募集中で、入居者決定次第締め切り家賃(所得金額に応じ決定)

- ①20,600円～40,400円程度
- ②13,000円～26,400円程度
- ③10,600円～20,900円程度
- ④58,000円(一律)

入居予定…①②③12月1日(火) ④11月1日(日)

*駐車場は1住戸につき1台。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。

*冬期の除雪は入居者が行ってください。

申込先…(株)サン・コーポレーション住宅管理係
Tel 38-3181(土曜・日曜日・祝日は除く)

消費生活相談

契約、販売方法、商品・サービスなどに関する消費者トラブル、多重債務でお困りの方に対し専門の消費生活相談員が無料で相談に応じます。

▷悪質商法、契約・取引に関するトラブル相談

五所川原市消費生活センター Tel 33-1626

火曜～金曜日(祝日を除く) 9:00～17:00

土曜日 10:00～16:00

場所…市民学習情報センター

▷くらしとお金の安心相談会(多重債務相談)

消費者信用生活協同組合青森事務所

Tel 0120-102-143

10月14日(水) 10:00～16:00

場所…市民学習情報センター

*予約制。貸付制度あり。

◎広報有料広告

有料老人ホーム

ふあみりあ

11月1日開設予定

全室個室(12室) ご利用料金 34,650円～

デイサービス併設予定

お問い合わせ

080-9254-0039 担当:成田

〒037-0632 青森県五所川原市大字高野字北原222-1

入居者スタッフ 随時募集中



五所川原市を応援します!!

開催案内
平成27年度津軽地域
障害者就職面接会

障害者を持つ方を対象とした就職面接会を開催します。障害者雇用をお考えの事業所や仕事をお探しの障害者手帳をお持ちの方のお申し込みをお待ちしています。
日時：10月21日(水) 13時～15時30分(受付30分前)

場所：ナクアシテイ弘前(弘前市大町1-1-2)
申込先：五所川原職業安定所専門
援助部門 Tel(34)3171

習
危険物取扱者試験
に伴う事前講習

日程：実務 10月22日(木)
法令 10月23日(金)
時間：9時～16時30分
場所：市民学習情報センター
受付：10月22日(木) 8時30分～
会場にて受付

問：青森県危険物安全協会連合会
西北五支部事務局(榎木村石油
内) Tel(34)3165

相談
くらしやお金に関する相談
会々解決の糸口を見つ
けに行こう

くらしやお金に関する悩みについて、弁護士、保健師、社会福祉協議会相談員、信用生協相談員が

相談に応じます。秘密厳守、相談は無料です。
日時：10月17日(土) 10時～16時
場所：ヒロロ3階市民生活センター
(弘前市大字駅前町9-20)

相談対象：借金返済/税金・公共料金の支払いの遅れ/生活費が足りない/車や教育資金の工面
/相続問題/依存症など
*当日はご予約の方を優先します。
予約先：消費者信用生活協同組合
青森事務所
Tel 0120(102)143

制度案内
10月1日～7日は
公証週間

公正証書は公証人が作成する公文書で、財産・権利・生活を守りトラブルを未然に防ぎます。手数料は法定されているので安心してご利用ください。公証事務に関する相談も無料で受付しています。
問：青森公証人合同役場
Tel 017(776)8273

注意
浄化槽を
正しく使いまじょう

浄化槽は微生物の働きで汚水を浄化するため、適正な管理が必要です。
定期的な保守点検、年1回の清掃、一般社団法人青森県浄化槽検

査センター(Tel 017(726)9500)が行う法定検査(使用開始後および年1回)の受検が浄化槽法で義務付けられています。
また、使用開始時や廃止時、所有者の変更時は、弘前環境管理事務所(Tel 0172(31)1900)への届け出が必要です。
問：下水道課 Tel(23)6000

募集
平成28年度むつ小川原
地域・産業振興プロジェクト
支援助成事業募集

募集締切：10月31日(土)
対象事業：地域の活性化および産業の育成振興を図る次の事業
①人材育成 ②技術開発
③商品開発 ④市場・販路開拓
⑤観光開発 ⑥環境整備
⑦スポーツ・文化交流など
助成金：事業費の5分の4以内
助成対象団体：県内の市町村および産業団体・地域団体/全県の組織の産業団体・地域団体
*任意の組織、グループでも可
採択の可否：平成28年3月上旬
応募方法：事業実施要望書に事業計画等を添えて財団へ。要望書の様式等は財団HP(<http://www.jomon.ne.jp/~mozaidan/>)からダウンロードまたは市役所企画課(内線2153)にお問い合わせください。

開催案内
津軽半島大集合2015

平成28年3月の北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業に向け、津軽半島10市町の食や郷土芸能、祭りなどを集めたイベントを開催します。
日時：10月10日(土)、11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事務局(青森県西北地域県民局) Tel(34)2175

市民サロン

開催案内
栄幸園祭

催物や豪華賞品の抽選会など盛りだくさんです。皆さんのお越しをお待ちしています。
日時：10月11日(日)
10時～14時30分
場所：栄幸園
問：栄幸園 Tel(28)2288

◎ 広報有料広告

株式会社 NCアパレル
工場直売 **大売出し** 松島工場
10月17日(土)～18日(日)
AM9:00～PM6:00
今回から会場が移動しました
会場：五所川原市唐笠柳字村崎203
TEL(0173)28-2607

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え
全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築
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
お電話は今すぐ、こちらから ◆ホームページは◆
アートリフォーム(株) 0173-33-4713 <http://art-reform.net/>
五所川原市七ツ館虫流51-29 担当 前田まで『増改築相談員のお店』

五所川原市を応援します!!

講演
文化講演会

日時：10月24日(土) 13時30分
場所：中央公民館

入場料：無料

▽相撲とともに五十余年

(相撲道研究会 今靖行会長)

▽会員研究発表「王余魚沢(かれいざわ)地名の由来について」

(深沢恭仁氏)

問：北奥文化研究会

TEL(34)3046

開催案内
脳卒中予防市民セミナー
in五所川原

家族が脳卒中になりお困りの方や、脳卒中を予防したい方のために専門の医師が講演します。市民向けの相談コーナー(先着10名)もあります。参加無料。

日時：10月3日(土) 14時～16時

場所：オルテンシア小ホール

定員：先着350名

問：プリストル・マイヤーズ株式会社

TEL022(726)2641

参加募集
初心者弓道教室

日程(昼夜同時受講可)

▽昼間(毎週月・水・金曜日)

10月16日(金)～11月20日(金)
10時～11時30分

▽夜間(毎週火・木・土曜日)

10月17日(土)～11月21日(土)

19時～20時30分

場所：五所川原市弓道場

対象：中学生以上

*受講料無料。備え付けの弓具を使用します。中学生は保護者の同意が必要です。

申込先：五所川原弓道会事務局

新岡 TEL(35)1263

開催案内
雪の里コンサート
2015

お子様からお年寄りまで楽しめます。団員も大募集中です。

日時：10月11日(日) 14時

ウエルカム演奏 13時20分～

場所：オルテンシア大ホール

曲目：アレレヤ・ラウダムステ／ジブリメドレー／かっぱねえブタほか

問：雪の里ウィンドオーケストラ

団長 江良

TEL090(7666)3821

告知
老人クラブ連合会
「金婚式」

老人クラブ連合会では、会員増強運動の一環として、結婚50周年のご夫婦をお祝いしています。

会員で、昭和40年に結婚されたご夫婦(婚姻届の届出の有無は問いません)は、地域の老人クラブ会長に10月15日(木)までに申し出て下さい。

金婚式は11月6日(金)に行います。

場所：生き活きセンター

*新規会員も歓迎しています。

問：事務局 TEL(38)3022

相談
表示登記無料相談会

青森地方務局職員と土地家屋調査士が相談に応じます。

相談対象：家の新築・増改築、土地を分けた場合の登記手続き

／土地の境界トラブル等

日時：10月31日(土)

10時～15時30分

場所：サンロード青森催事ホール(青森市緑3-9-2)

・弘前総合学習センター3階(弘前市末広4-10-1)

問：青森県土地家屋調査士会

TEL017(722)3178

講習
青森県産アロマ
香りでおもてなし

オオバクロモジから抽出した精油の香りを実際にかぎながら、香りが健康に及ぼす影響を学びます。手軽に生活に取り入れるための

活用方法も体験してみよう。
講師：Jスタイルアロマ研究所 重松浩子先生

日時：11月7日(土) 13時～16時

場所：中央公民館2階第一会議室

定員：先着50名

参加費：教材費1000円

申込み：11月4日(水)までに、電話

FA X(0173)(82)0015

または電子メール(school@shirakami.gr.jp)にてお申し込みください。

申込先：鯉ヶ沢白神グリーンツーリズム推進協議会

TEL0173(82)7057

開催案内
八晃園
1日限定シヨップ

静電気を利用した科学シヨップやポテチ製造機の実演・実食、バルーンシヨップなど楽しいイベント盛りだくさん。津軽伝統こぎん刺し雑貨やジバピザまんなど食べ物も種類豊富でお手ごろ価格。ぜひ遊びに来て下さい。

日時：10月3日(土)

11時～14時30分

場所：八晃園(駐車場有)

入場料：無料

問：社会福祉法人和晃会 小田桐

TEL(39)2111



五所川原市を応援します!!

「骨と関節の日」市民公開講座

参加無料

[日時] 2015年10月10日(土)15:00～17:00 [場所] オルテンシア ふるさと交流ホール

座長：桂整形外科医院 副院長 平川均 先生

青森県五所川原市宇津世森24-15 TEL:0173-33-2111

講演 ①「高齢者の足の痛み ～ずっと自分で歩くために～」

相談会 ② 骨と関節に関する相談

15:00～16:00 演者：つがる西北五広域連合つがる総合病院 整形外科 科長 中村 吉秀 先生



JCOA 共催：日本臨床整形外科学会 青森県臨床整形外科医会 MSD株式会社* *講演会を共催しています。

お問い合わせ まつもと整形外科クリニック TEL:0173-33-5413



健康増進課 健康づくり推進課

図書館

TEL 34-4334



▷だっこでいっしょおはなし会

10月10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のおはなし会で、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。動き回っても泣いちゃっても大丈夫です。

▷五所川原おはなし“ぼぼんた”さんのおはなし会

10月17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。10月のテーマは「そら」です。青空、夕焼け、星空、秋空など、空にはいろいろなひょうじょうがあります。みんなはどんなお空がすきですか？

▷秋の読書週間

10月23日~11月8日の読書週間に合わせて、図書館では各種イベントを企画しています。ぜひ、ご来

館、ご参加ください。

- ・企画展「手作り人形と絵本で楽しむイソップ物語」
- ・ブックリサイクル
- ・図書館探検&お仕事体験 など

▷初心者インターネット講習

図書館のパソコンでインターネットを見るために覚えておきたいことをやってみましょう。内容は、パソコンの起動のしかた、文字の打ち方など、パソコンに慣れていない方におすすめです。

*日時等詳細は、お問い合わせください。

市立図書館 TEL34-4334
開館時間 9:30~18:00(土日祝は17:00まで) 10月の休館：毎週月曜日(祝日の場合は火曜)、15日(木)
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049
開館時間 9:30~17:00 10月の休館：毎週月曜日
市浦分館 TEL35-2111 内線4043
開館時間 9:30~17:00 10月の休館：毎週土曜・日曜日、12日(月)

オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール(コンサートホール)

▷平成27年度接遇研修会

10月1日(木) 18:00~20:15 関係者
つがる西北五広域連合つがる総合病院
TEL35-3111(内線4423)

▷風西鶴&Dear Friends Live2015

10月3日(土) 18:30~20:30 1,500円
風西鶴LIVE実行委員会 平山 TEL35-1377

▷雪の里ウインドオーケストラ演奏会2015

10月11日(日) 14:00~16:00 無料
雪の里ウインドオーケストラ 江良
TEL090-7666-3821

▷平成27年度芸術鑑賞

10月15日(木) 10:30~12:20/13:30~15:20
関係者
五所川原高等学校 TEL35-3073

▷校内合唱コンクール

10月17日(土) 12:30~16:15 無料
五所川原第一中学校 TEL35-2820

▷ものみの塔聖書冊子協会エホバの証人の巡回大会

10月24日(土)・25日(日) 9:40~15:55 無料
ものみの塔大会 小林 TEL42-1738

▷第19回五十嵐由香ピアノ教室発表会

10月31日(土) 13:00~16:00 無料
五十嵐由香ピアノ教室 TEL34-4048

小ホール(ふるさと交流ホール)

▷脳卒中予防市民セミナー

10月3日(土) 14:00~16:00 無料
BMKK TEL022-726-2641

▷ピアノエレクトーン発表会

10月4日(日) 10:00~16:45 無料
トーオー楽器 TEL34-3320

▷骨と関節の日

10月10日(土) 15:00~17:30 無料
MSD株式会社 成田 TEL080-6809-9863

▷ERIぴあの教室発表会

10月11日(日) 14:00~16:30 無料
ERIぴあの教室 TEL35-0539

▷五所川原市立高等看護学院創立50周年記念式典

10月12日(月) 9:40~11:30 関係者
五所川原市立高等看護学院 TEL34-2715

▷平成27年度自動車検査員研修

10月16日(金) 13:30~16:30 関係者
東北運輸局青森運輸支局 TEL017-739-1506

▷日本舞踊発表会

10月18日(日) 13:00~16:30 無料
綾扇会 藤間 TEL35-6438

▷ひびき音楽塾発表会

10月31日(土) 13:30~16:00 無料
ひびき音楽塾 TEL33-9480

*10月の休館日 5日、13日、19日、26日

五所川原市総合交流促進センター 特産品加工センター 臨時休業のお知らせ

電気設備等の大規模改修工事のため、道の駅「十三湖高原」内にあります五所川原市総合交流促進センターおよび特産品加工センターは臨時休業します。

ご理解とご協力をお願いします。

臨時休業日

- ▷ 1回目 10月5日(月)～8日(木)
- ▷ 2回目 10月19日(月)・20日(火)

問…株式会社トーサム・道の駅「十三湖高原」

TEL62-3556

ファミリー・サポート・センター交流会 ハッピーハロウィン ～トリックオアトリート～ お菓子をくれなきゃイタズラしちゃうぞ

どなたでも参加できます。カボチャの前で記念撮影！お菓子も貰えます。親子で仮装参加歓迎します。

*随時会員を募集しています

日時…10月16日(金) 10:00～12:00

内容…記念写真撮影、ゲーム、読み聞かせ等

場所…働く婦人の家

参加費…大人200円/子ども150円

申込締切…10月14日(水)

*締切日以降のキャンセルは参加費負担になります。

申込先…ファミリー・サポート・センター

TEL35-8953



五所川原地域ブランド品紹介 第20回

りんごひやむぎパスタ (H27年度認定)

赤～いりんごのピューレを練り込んだ、ほんのりとりんご風味のパスタ麺。

ネーミングにあるようにパスタに使用されるセモリナ粉30%をひやむぎに練りこんでおり、洋風にしてもおいしく食べられますが、味があっさり目の和風パスタでもオリジナル風味をより楽しむことができます。

酸味が利いたドレッシングを使ってサラダ麺にするのもグッド。



参考価格 150g 300円(税込)

取扱店…立佞武多の館 TEL38-3232

商品について…有限会社ヤマホ竹鼻製麺所 TEL34-3063

五所川原地域ブランドについて…観光物産課 TEL35-2111 内線2558

いびき、睡眠時の無呼吸ご相談下さい。



あおもり睡眠クリニック

TEL.017-762-3666

青森市西大野5丁目1番4 (ユニバース大野店近く)

お知らせ

くろしお風力発電株式会社(代表取締役:前川聡)が青森県五所川原市十三土佐地区、北津軽郡中泊町田茂木地区に計画している風力発電所設置事業に関する環境影響評価の結果を記載した「(仮称)津軽十三湖風力発電事業 環境影響評価書」を次のとおり縦覧します。

対象事業の規模: 発電設備出力 34,500キロワット

風力発電機の基数 15基(定格出力2,300キロワット級)

縦覧場所: 五所川原市役所企画課、つがる市役所企画調整課、中泊町役場総務課、十三湖土地改良区事務所

十三湖土地改良区HP: <http://www.jomon.ne.jp/~jsk/>

縦覧期間: 平成27年10月13日(火)から平成27年11月13日(金)

縦覧時間: 土・日・祝日を除く開庁時・開所時

問い合わせ先: くろしお風力発電株式会社 担当: 高橋

電話: 050(3135)3718

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

診療時間 9:00~16:00

*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください

▷10月4日(日) 田町小山クリニック
Tel.34-3431(田町4-5)

▷10月11日(日) 増田病院
Tel.35-2726(新町41)

▷10月12日(月) かなぎ病院
Tel.53-3111(金木町菅原13-1)

▷10月18日(日) かねひらクリニック
Tel.35-3167(旭町55-2)

▷10月25日(日) 白生会胃腸病院
Tel.34-6111(中平井町142-1)

消防署救急病院紹介電話 Tel.34-4999

献血バス巡回日程

▷10月24日(土) 9:30~12:00
五所川原農林高等学校

▷10月24日(土) 14:00~16:30
アクロスプラザ五所川原・ユニ
パス五所川原東店

問 青森県赤十字血液センター
Tel.017-741-1512

相談

こころの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等が辛い方、ご家族の様子が気になる方、身近な人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：10月13日(火) 10時~11時

場所：市役所

相談員：保健師

申込み：相談日前日までに電話にてお申し込みください。

問：健康推進課 内線2367

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、介護予防に関するところをご相談ください。

日時・場所
▽10月20日(火) 10時30分~12時
姥范集会所

▽10月27日(火) 10時~11時
磯松コミュニティセンター

▽10月29日(木) 10時30分~12時
桜田集会所

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：10月23日(金)
13時~13時30分

場所：生き活きセンター

テーマ：くすりの正しい使い方
講師：つるた調剤薬局中央店
木村彰伸先生

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ところの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。

日時・場所
▽10月8日(木) 13時~14時
保健センター市浦

▽10月15日(木) 13時30分~15時
新宮集会所

▽10月20日(火) 13時~14時
保健センター市浦

▽10月20日(火) 13時30分~15時
しきしまコミュニティセンター

▽10月23日(金) 10時~12時
保健センター金木

▽10月30日(金) 10時~11時30分
富士見コミュニティセンター

問：健康推進課 内線2364

相談 エンゼル相談 (母子相談)

子どもの発育・発達や育児の相談を保健師と栄養士がおこなっています。子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。お子さんと一緒に思い出してください。

日時・場所
▽11月12日(木) 10時30分~11時30分
保健センター市浦

▽11月13日(金) 10時~11時30分
保健センター五所川原

内容：身体計測、発育や発達相談、育児、遊び、栄養(離乳食)の相談、情報交換など

持ち物
母子健康手帳、バスタオル

問：健康推進課 内線2368

制度案内

大腸がん・子宮頸がん ・乳がん検診の無料クーポン券

がん検診推進のため、大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診を無料で受診できるクーポン券を、今年度対象となる方に郵送しています。

使用期限は平成28年2月28日ですが、例年12月以降は、医療機関が非常に込み合い、予約が取りにくい状況となります。

クーポン券裏に記載されている医療機関へ早めに予約し受診しましょう。

無料クーポン券は対象年度のみ有効です。無料の機会を有効に活用しましょう。

問：健康推進課 内線2363

募集

五所川原市地域家族会 さくらの会 会員募集

さくらの会は、こころの病気を持った人や、その家族が仲間になった集まりです。

病気について学習しながら、同じ悩みを持つ者同士が安心して語り合い、活動していきたいと思っています。

ひとりで悩まず、一度参加してみませんか。

年会費：当業者会員 500円
家族会員 1000円

*活動内容によっては臨時徴収があります。参加を希望する方は、お申し込みください。

申込み：健康推進課 内線2367

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 おやこで簡単お昼ご飯

ねぎ焼きそば



1人分298kcal 食塩相当量1.9g

材料(4人分)

中華蒸し麺……480g	長ねぎ……………60g
ブロッコリー… 60g	ピーマン(黄色)…40g
ゆでだこ……… 60g	ごま油…………… 大さじ1
しょうゆ……大さじ2	かつお節…………… 3g
こしょう……… 少量	

作り方

- ①長ねぎはせん切りにする。ブロッコリーは小房に分け、大きいものは縦半分に切る。黄色ピーマンは細切りにする。ゆでだこはそぎ切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し中火にかけ、長ねぎを透き通るまで炒める。ブロッコリー、ピーマン、ゆでだこを加え、全体に火が通るまで炒める。
- ③中華蒸し麺をほぐしながら炒め、しょうゆ、こしょうを加えてさっと炒め、かつお節を入れる。

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…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時…10月15日(木) 13:00~14:00

場所…生き生きセンター

テーマ…良い姿勢を意識しよう！

～上半身のストレッチ中心～

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

参加募集

認知症の人と家族のつどい in 五所川原

一人でも悩まず色んな人の体験を聞くことで心が軽くなることもありますよ。参加費無料、申込不要。
日時…10月11日(日)
13時30分～15時30分

場所…市民学習情報センター
公益財団法人認知症の人と家族の会青森県支部事務局 山本
問…
TEL 0178(35)0930

自分のため家族のため「もの忘れ検診」

認知症は、加齢によるもの忘れとは違い、正常だった脳の働きが徐々に低下する病気です。

誰もが発症する可能性があり、認知症を心配する方も増えていますが、早期発見、早期治療により症状が改善されるものもあります。

この機会に検診を受けましょう。

日時・場所

▷生き生きセンター

①10月8日(木) ②10月29日(木) ③11月26日(木)

▷保健センター市浦 10月22日(木)

▷保健センター金木 11月12日(木)

実施時間…14:00~16:00(申込み時に調整)

対象者…65歳以上または若年性認知症が心配な市民

内容…タッチパネルパソコンを利用して質問に答える検査(1人あたり5分~30分程度)

料金…無料

定員…各20名

持ち物…保険証、健康手帳(お持ちの方)

申込み…検診日の3日前までに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

食が変わると未来が変わる! 栄養教室

食事がそのまま血液となっていることを知っていましたか。血液は食事で変わります。血液を変えるためのコツを学んでピカピカ・サラサラの血液になりましょう。簡単にできる食事を作ります。料理初心者・男性大歓迎です。健診の結果で脂質が気になる方は、ぜひこの機会にご参加ください。

日時…10月29日(木) 10:00~13:00

場所…保健センター五所川原

内容…調理実習・試食・市栄養士のお話「脂で変わる血液」

持ち物…筆記用具、ごはん茶碗、エプロン、三角巾、お持ちの方は健康手帳と直近の健診結果

参加費…無料

定員…先着20名

申込み

10月22日(木)までに電話にてお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2368

介護予防教室(いきいき教室)

高齢者の健康づくりと介護予防のための教室です。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、身体や認知機能の低下等が心配な方、今の健康を維持したい方

参加費…無料

日程(受付は30分前から)

▷膝に優しいチェアエクササイズと
血圧を下げる!? ハンドグリップ

10月9日(金)

10:00~11:30 保健センター金木

13:30~15:00 保健センター市浦

▷これからも「いきいき」と!

みんなで楽しむレクリエーション

10月23日(金)

10:00~11:30 コミュニティセンター三好

13:30~15:00 生き生きセンター

▷これからも「いきいき」と!

みんなで楽しむレクリエーション

10月30日(金)

10:00~11:30 保健センター金木

13:30~15:00 保健センター市浦

申込み

開催日の3日前までに電話にてお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL 38-3939

乳幼児健診

4カ月児健診 H27年6月生まれ	11月10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 H26年4月生まれ	11月17日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H24年5月生まれ	11月25日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00~12:30(3歳児健診11:45~12:30)

場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、4カ月児・1歳6カ月児健診は「すくすくノート・健康診査票」

*健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合は、ご連絡ください。

*3歳児健診については個別に事前通知します。

*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かいにもあります。駐車出来ない場合、市役所一般駐車場(市役所北側)または有料駐車場をご利用ください。

問…健康推進課 内線2368

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、楽しく介護予防ができます。

新しい健康法として、ぜひ取り組みましょう。

対象…65歳以上の市民

日程…①10月14日(水)

②10月26日(月)

時間…13:30~15:30

*事前の健康チェックがあるため、時間厳守

場所…生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟

ウォーキングライフマスター 小田桐匡孝氏等

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル(ポール等は貸し出しします)

申込み 開催日の7日前までに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

高齢者の皆さんへ 肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか?

肺炎球菌感染症とは、肺炎球菌という細菌によって引き起こされる病気です。予防接種により、肺炎球菌を原因とする肺炎の発病のリスクを下げ、病気の重症化を防ぐことができます。

また、高齢者の肺炎球菌ワクチンは定期予防接種として1人1回定期接種の機会を設けており、今年度対象となる方(下表参照)は無料で接種できます。

年齢	生年月日
65歳	昭和25年4月2日~昭和26年4月1日
70歳	昭和20年4月2日~昭和21年4月1日
75歳	昭和15年4月2日~昭和16年4月1日
80歳	昭和10年4月2日~昭和11年4月1日
85歳	昭和5年4月2日~昭和6年4月1日
90歳	大正14年4月2日~大正15年4月1日
95歳	大正9年4月2日~大正10年4月1日
100歳	大正4年4月2日~大正5年4月1日

*無料接種期間は平成28年3月31日までとなっていますので、忘れずに接種してください。

*すでに任意で肺炎球菌ワクチンを接種したことのある方は対象となりませんのでご注意ください。

*対象者には4月に予診票等を郵送しています。書類を紛失した方はご連絡ください。

問…健康推進課 内線2364

介護者のつどい

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、介護に関心のある方

日程・場所…10月16日(金) 保健センター市浦
10月28日(水) 保健センター金木
11月11日(水) 生き生きセンター

▷13:00～13:30 受付・健康相談(事前申込必要)
▷13:30～14:00 懇談「何でも話そう介護体験」
▷14:00～15:30 講話「認知症とは？」／寸劇「認知症の人への正しい接し方」

講師…キャラバンメイト五所川原

参加費…無料

定員…各日先着30名

持ち物…筆記用具、健康手帳(お持ちの方)

申込み…開催日の3日前までに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

ゲートキーパー研修

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。「悩んでいる人への具体的な声のかけ方」「関わり方」等を学び、ゲートキーパーについて考えてみませんか。家族や友人等への接し方、生活にも役立つ内容です。

日程・会場

11月8日(日) 市民学習情報センター
11月22日(日) 青森あすなろホール市浦
11月29日(日) 金木公民館

内容・時間(受付開始30分前から)

▷10:00～10:30 体験発表「命の隣でできること」

多重債務や悪質商法等の消費者被害に遭った方の救済活動を通じ、自身の体験や救われた方の声等

講師…青森多重債務等被害をなくす会

「青森りんごの会」高田恵美子氏

▷10:30～12:00 ゲートキーパーの役割、悩んでいる人を理解しよう／傾聴を理解し、関わり方を知ろう

講師…青森大学社会学部教授 藤林正雄氏

▷13:00～14:50 傾聴を体験してみよう

講師…青森大学社会学部教授 藤林正雄氏

*1日受講された方には、修了証を交付します。

*午前のみ、午後のみ参加も可能です。

持ち物…昼食(参加申込時に弁当注文可:500円)、健康手帳(お持ちの方)、筆記用具

申込み…開催1週間前までに電話またはFAX(35-2130)(様式自由)にて氏名、希望日、住所、電話番号をお知らせください。

申込先…健康推進課 内線2367

健康スタイルアップ運動教室

自分なりに食事や運動に気を遣っているのに、なかなか体重が減らない、健診で毎年何か引っかかってしまう、「運動しなきゃ」「体を動かさなくては」と思っていて、なかなか出来ないなど、どれか一つでも当てはまることはありませんか？

効果的に、小まめ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。

楽しく、気持ちよく一緒に運動をしましょう！

日時…10月21日(水) 18:30～19:30(受付30分前～)

会場…保健センター五所川原

対象…医師から運動を制限されていない方

内容…体重・血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

テーマ…体幹を意識し体の中を温めて脂肪を燃やしましょう！

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、健康手帳(お持ちの方)

参加費…無料

定員…40名

*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自身の自己責任となります。

問…健康推進課 内線2364

ごしょがわら学生発平均寿命アップ実現プロジェクト ミニミニ保健師アイデアコンテスト



昨年コンテストの様子

10月24日(土)、25日(日)につがる克雪ドームで開催される「ごしょがわら産業まつり」会場において、高校生が市民の健康づくりについて考えたアイデアをポスターにまとめ展示します。来場された皆さんに優れたアイデアへ投票していただき、来場者投票数と審査員投票数との合算で賞が決まります。たくさんの方のご来場と投票をお待ちしております。

来場者投票受付時間

10月24日(土) 9:30～15:00

10月25日(日) 9:30～11:00

審査発表・表彰式 10月25日(日) 12:00(予定)

問…健康推進課 内線2367

第32回 ごしょがわら産業まつり

10月24日(土)・25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。農林畜水産物や加工品、生活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。様々なコーナーが皆さんのお越しをお待ちしています。

舞台イベント、各種販売内容等詳細については決まり次第、市HPに掲載します。

*駐車スペースに限りがありますので乗り合い等にご協力をお願いします。付近の店舗や企業、一般の駐車場には、迷惑となりますので、駐車しないようお願いいたします。



昨年の様子



ごしょがわら産業まつり運営委員会／農林水産課 内線2516

五所川原市民憲章

わたしたちのまち五所川原市は霊峰岩木山を望み、津軽平野を潤し十三湖へ流れる岩木川の恵みに育まれ、豊かな地域資源と長い歴史を誇ってきました。

わたしたち市民は、先人たちの不撓不屈の精神によりつくりあげられた歴史と伝統を受け継ぎ、共に支えあい開かれた平和なまちをつくるため、ここに市民憲章を制定します。

- 1 夢と志をもち、発展する郷土をつくります。
- 1 郷土に誇りをもち、文化のかおるまちをつくります。
- 1 学びを続け、健やかで潤いのあるまちをつくります。
- 1 自然を大切にし、美しく住みよいまちをつくります。
- 1 きまりを守り、互いに助け合い安全なまちをつくります。

*青年会議所の皆さんの唱和の様子を、FMごしょがわら(76.7MHz)で放送します。

火災・救急出動概況

五所川原市管内 8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27年	4	17	186	1,403	1	4
平成26年	0	15	208	1,467	2	13
比較	4	2	△22	△64	△1	△9

*7月分の救急月別件数は167件、累計1,217件の誤りです。訂正しお詫びいたします。

全国統一 防火標語 **もういいかい 火を消すまでは まあだだよ**

五所川原地区消防事務組合消防本部警防課 ☎35-2023(内線1031)

人口と世帯数

平成27年8月末 住民基本台帳 ()内は前月比



人口
57,482人
(-19)



男
26,443人
(-18)



女
31,039人
(-1)



世帯数
25,364世帯
(+15)