



今月の主な内容

- ・五所川原市の家計簿 2
- ・マイナンバー制度 4
- ・平成28年成人式 7
- ・プラスチック類の分別変更 8
- ・市民総合文化祭 20

9/27

総合防災訓練

の家計簿

五所川原市の平成26年度
決算をお知らせします。



平成26年度五所川原市普通会計決算の状況について、一般家庭の家計の収入・支出の項目に置き換えてみました。
※普通会計とは、一般会計、高等看護学院特別会計、公共用地先行取得事業特別会計の3会計を合わせたものです。

【収入内容】

(億円(家計としてみるときは万円))

家庭での収入	市での歳入	H24	H25	H26
親からの仕送り	地方交付税、各種交付金	129	125	125
親からの援助	国庫支出金、県支出金	69	63	68
銀行借入	市債	64	97	39
給料	市税	51	53	52
パート収入	分担金及び負担金、 使用料及び手数料	7	8	7
預金引出	財産収入、繰入金	8	8	11
繰越金	繰越金	1	2	0
その他収入	寄附金、諸収入	6	5	5
収入合計		335	361	307

【支出内容】

(億円(家計としてみるときは万円))

家庭での支出	市での歳出	H24	H25	H26
食費	人件費	38	36	36
医療費	扶助費	68	68	73
光熱水費	物件費	28	30	30
家具等の修理代	維持補修費	8	6	8
子どもへの仕送り	公営企業会計負担金・補助金・出資金、 一部事務組合等負担金、特別会計繰出金	88	117	57
借金の返済	公債費	48	46	48
冠婚葬祭費	補助費等(公営企業会計負担金・補助金、 一部事務組合等負担金を除く)	8	18	11
家の増改築費	普通建設事業費等	35	31	38
投資・出資・貸付金	投資及び出資金、貸付金 (公営企業会計出資金を除く)	1	1	1
貯蓄	積立金	5	1	1
支出合計		327	354	303

平成26年度の決算を家計に例えると・・・

収入(歳入)

1年間の収入は307万円あり、自分で稼いだお金は75万円(収入の表網掛け部分の計。収入全体の24.4%)です。

前年度からの変化の大きいところでは、銀行借入が58万円減り39万円となりました。銀行借入は、ふつう自分の家の増改築のためにするのですが、子どもの家の増改築等自分の財産形成につながらないものも含まれています。

支出(歳出)

1年間の支出は303万円で、生活していく上でどうしても必要となるお金は252万円(支出の表網掛け部分の計。支出全体の83.2%)です。

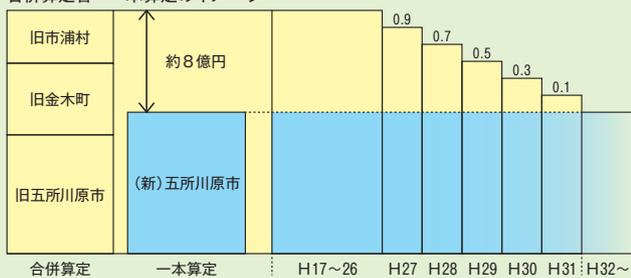
前年度からの変化の大きいところでは、子どもへの仕送りが60万円減り57万円となりました。

なお、収入から支出を差し引いた額4万円を将来の支出に備えて貯蓄しています。

普通交付税の合併算定替

表9

合併算定替・一本算定のイメージ



当市の歳入の約1/3を占める普通交付税は、合併の特例として、本来の額よりも多く交付されていますが、27年度から段階的に減少します。26年度から、一本算定に支所経費等が追加されているため、減少幅は以前に見込んでいたより小さくなっています。

健全化判断比率

表10

	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	早期健全化基準(H26)	財政再生基準(H26)
実質赤字比率											12.63	20.0
連結実質赤字比率											17.63	30.0
実質公債費比率	17.0	20.2	20.7	22.5	21.2	19.6	17.7	16.5	15.6	14.5	25.0	35.0
将来負担比率			196.6	185.4	166.2	156.0	145.4	142.8	151.9	145.1	350.0	—

全国のマチの財政状況を見ると、新聞報道等でよく見かけるのが健全化判断比率です。五所川原市はどの比率も基準を下回っており、実質公債費比率、将来負担比率共に減少しています。これは、市債の発行額の減少等が影響しています。※表3参考

26年度は収入、支出共に前年度より大幅に減少していますが、つがる総合病院建設が25年度で完了したことによりつがる西北五広域連合への繰入金と、その繰入金の財源となった市債発行額が減少したためです。

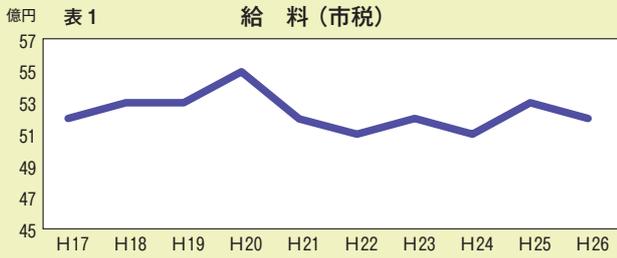
これまでみてきたように、市の家計は、収入面では給料(市税)も回復はなかなか見込めず、親からの仕送り(地方交付税)や援助(国県支出金)に頼らざるを得ない状況です。支出面では食費(人件費)を抑えても医療費(生活保護費など福祉に係る経費)や子どもへの仕送り(公営事業会計や一部事務組合等に係る経費)にお金がかかり、また、家の増改築費(不可欠な公共施設の整備・更新)は施設の老朽化による維持更新費用が必要となり、今後も大幅な減少は見込めない状況です。特に公共施設等については、最適な質と量、配置を実現するために公共施設等総合管理計画を策定しており、中長期的な視点で効果的・効率的な整備・管理を行います。

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



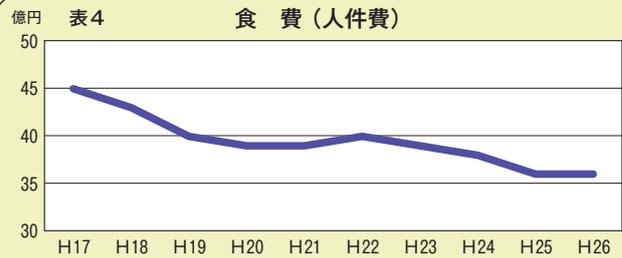
五所川原市

収入の年度別推移（平成17年度～平成26年度）



16年度以降、国（所得税）から地方（個人住民税）への税源移譲等により市税は年々増加していましたが、リーマンショックに始まった世界的不況により21年度から大きく落ち込みました。25年度はたばこ税の税源移譲等により増となっていますが、たばこの売渡し本数が減っているため、たばこ税も減少しており、26年度の減少要因となっています。

支出の年度別推移（平成17年度～平成26年度）



人件費は、退職者の数に比べて新たな採用者の数を抑えることによって減らすように努めています。合併直後の17年度から25年度までは約9億円の減となっています。しかし、これ以上の職員抑制が難しいことから下げ止まりとなっています。



18年度に底を打った地方交付税が現在は持ち直してきているものの、普通交付税の合併に伴う国の財政支援が26年度までとなっているため、27年度以降は減少していくと予想されます。
※表9参考



扶助費は国の制度に伴うものであり、生活保護費や障害福祉サービス費などの増加に伴い、年々増加しています。22年度は子ども手当の支給開始により大幅に増加しました。26年度は低所得者や子育て世帯に対する臨時給付金の支給などにより大幅に増加しています。

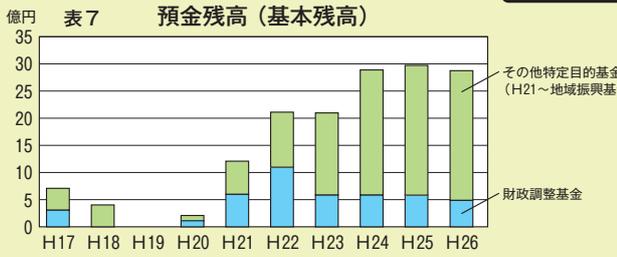


市債は、21年度以降の発行額が伸びています。これは、臨時財政対策債の増加、一部事務組合等による事業（汚泥再生処理センター・病院・消防庁舎など）の影響によるものです。特に25年度でつがる総合病院の建設が終了したため26年度の発行額は大幅に減少しました。



普通建設事業費は建設事業への取り組みによって増減があります。26年度は給食センター建設等の影響で増加しています。今後も本庁舎建設の本格化により増加が予想されますが、事業の厳選・集中化を図り、効率的な公共施設の整備に努めます。

市の借金と預金



基金は一時と比べると現在は回復しつつあり、特に21年度から始めた地域振興基金の積立は24年度末に20億円を超えています。当市は財政基盤が脆弱であるため、災害などの突発的な事態や27年度以降の普通交付税合併算定替の段階的縮減(表9)に対応できるようにさらに基金を積み上げていく必要があります。



市債残高は、普通建設事業の厳選・集中化を図ることにより、市債発行額を減らすことで減少させてきました。しかし、表3のとおり必要不可欠な事業の実施により市債発行額が増えているため、22年度からは市債残高も増加しておりますが、合併特例債や過疎対策事業債という、国の財政支援がある有利な市債を活用し、市の実質的な負担を少しでも減らす工夫をしています。

社会保障・税番号(マイナンバー)制度について(第3回)

11月下旬までに12桁の個人番号(マイナンバー)が記載された通知カードが簡易書留で郵送され、1月1日よりマイナンバーの利用が開始されます。社会保障、税、災害対策の分野における窓口での各種行政手続でマイナンバーを利用することが出来ます。



通知カードについて

通知カードは紙製です。破いたり濡らしたりしないよう大切に保管してください。

Q 通知カードだけで行政手続ができるの？

A 通知カードは顔写真が付いていないため、本人確認書類として使用出来ません。市役所をはじめとする行政機関の窓口でマイナンバーを利用する場合には、**番号確認と身元確認の2つの確認が必要**となりますので、通知カード(個人番号付き住民票でも可)と本人確認書類(運転免許証、パスポート等)の提示をお願いします。

Q 通知カードを紛失した場合は？

A 直ちにコールセンターもしくは市民課および各総合支所に連絡し、通知カードを紛失した旨をお伝えください。また、再発行には、500円の再発行手数料が必要となります。手続きは市民課窓口および各総合支所窓口で出来ますが、郵送でのお渡しとなるため、即日交付は出来ません。

Q 外出等で郵送された通知カードを受領できなかったときは？

A 通知カードは、一週間ほど郵便局で保管され、その後市民課および各総合支所に送付されます。窓口での受領をご希望される場合は、本人確認書類を持参の上、市民課窓口および各総合支所窓口までお越しください。

個人番号カード

個人番号カードは、交付を希望する方が申請をすることで交付されます。

Q 個人番号カードだけで行政手続ができるの？

A 出来ます。個人番号カードは、通知カードとは違い、顔写真など(ICチップ)が搭載されたプラスチック製のカードとなり、本人確認書類としても使用出来ます。そのため、行政機関の窓口でのマイナンバー利用の際の番号確認と身元確認の本人確認がこのカード1枚で可能となります。

Q 申請手続きの方法は？

A 個人番号カードの交付を希望される方は、通知カードによりマイナンバーの通知を受けたあと、通知カードに添付された資料等をご確認の上、申請してください。交付は、1月以降に交付に関するお知らせを発送しますので、本人確認書類をご持参の上、市民課窓口および各総合支所窓口にて通知カード(住民基本台帳カードをお持ちの方は同時に回収します)と引き換えで交付します。

Q 個人番号カードの発行にお金はかかるの？

A 個人番号カードの発行にかかる手数料は、通知カードを受け取ってから初回のみ無料です。紛失等により再発行する場合は、800円の交付手数料と200円の電子証明手数料の合計1,000円の再発行手数料が必要となります。手続きは市民課窓口および各総合支所窓口で出来ますが、即日交付はできません。

また、紛失した場合には、直ちにコールセンターもしくは市民課および各総合支所に連絡し、個人番号カードを紛失した旨をお伝えください。



マイナンバーの利用範囲は、法律で社会保障、税、災害対策の3つの「行政分野」に限られており、マイナンバーを利用する行政手続では、原則、顔写真付きの身分証明証(書)などで本人確認を徹底することになっています。現在までにマイナンバー制度に便乗した詐欺等の被害も報告されていますので、マイナンバー制度をかたった不審な電話、メール、インターネットサイト、手紙、訪問等には十分注意してください。

ご不安な場合は、市民課窓口にご相談ください。

マイナンバー制度についてさらに詳しく知りたい方は

▷マイナンバーコールセンター TEL0570-20-0178 (全国共通ナビダイヤル・通話料がかかります)
平日 9:30~22:00 土曜・日曜日、祝日 9:30~17:30 (年未年始12月29日~1月3日を除く)

通知カード・個人番号カードに関するお問い合わせは

▷個人番号カードコールセンター TEL0570-783-578 (全国共通ナビダイヤル・通話料がかかります)
平日 8:30~22:00 土曜・日曜日、祝日 9:30~17:30 (年未年始12月29日~1月3日を除く)

マイナンバーの利用範囲

「通知カード」もしくは「個人番号カード」により、平成28年1月4日以降に市役所窓口でどのような行政手続でマイナンバーが必要となるのかについては、主に次の表のとおりです。詳しくは、各担当課までお問い合わせください。

関係部署		対象となる行政手続の範囲
市民課	市民係 (内線2317)	児童手当または特例給付の支給に関する手続きなど
	住民戸籍係 (内線2312)	住所・戸籍の異動の手続きなど
国保年金課	国民健康保険係 (内線2334)	国民健康保険給付の支給等に関する手続き、乳幼児医療費給付に関する手続きなど
	後期高齢者医療係 (内線2338)	後期高齢者医療給付の支給等に関する手続きなど
健康推進課	健康推進係 (内線2363)	未熟児養育医療に関する手続きなど
	保健指導係 (内線2366)	低体重児出生届に関する手続きなど
保護福祉課	庶務係 (内線2424)	生活保護に関する手続きなど
	保護第一係、保護第二係、保護第三係 (内線2416, 2423)	
介護福祉課	介護管理係 (内線2452)	介護保険被保険者証の交付等に関する手続きなど
	介護給付係 (内線2455)	介護給付・予防給付または市町村特別給付の支給および要介護認定等に関する手続きなど
	高齢福祉係 (内線2458)	養護老人ホームの新規入所等に関する手続きなど
家庭福祉課	障害福祉係 (内線2432)	障害福祉の給付・サービスの提供および身体障害者手帳の交付等に関する手続き、重度心身障害者医療費給付に関する手続きなど
	児童家庭係 (内線2437)	児童扶養手当の認定請求および母子・父子・寡婦に係る給付金の支給等に関する手続き、ひとり親家庭等医療費給付に関する手続きなど
建築住宅課	管理係 (内線2662)	公営住宅の入居等に関する事務など

市営住宅入居者募集（11月公募）

募集期間…11月11日(水)～20日(金)（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

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

申請・入居にあたって…原則として持ち家のある方は申請できません／家賃は収入に応じて決定します／敷金は家賃3カ月分／連帯保証人が必要／共益費・駐車料金は別途発生／駐車場は原則1住戸1台

*入居資格、提出書類等詳細はお問い合わせください。

一般公募

五所川原地区

▷広田団地（S61年度建設）

- ・鉄筋コンクリート造3階建3DK（1戸：3階）
- ・家賃14,000円～27,500円程度
- ・浴室あり、浴槽・給湯器なし

*入居者1名以上で申請可（年齢等制限あり）。
共益費、駐車場あり。

▷富士見団地（H3・H4・H6年度建設）

- ・鉄筋コンクリート造4階建3LDK（3戸：4階）
- ・家賃21,300円～43,600円程度
- ・浴室・浴槽・給湯器あり

*入居者3名以上で申請可。
共益費、駐車場あり。

注）新宮団地建替事業に伴う当該入居者移転住宅確保のため、当分の間、五所川原地区の募集戸数を制限します。

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4043

常時公募

次の住宅は随時募集。先着順。

金木地区

▷さくら団地

- ・木造平屋建1LDK1戸

*入居者1名以上で申請可（年齢等制限あり）。

市浦地区

▷岩井団地

- ・木造平屋建3LDK1戸

*入居者3名以上で申請可。

平成28年度 高等看護学生募集 （2年課程夜間定時制）

試験日…平成28年1月29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28年3月に准看護師養成所卒業見込みの方
- ④平成28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14日(月)～平成28年1月15日(金)（必着）

申込先…高等看護学院 TEL34-2715



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3名程度

業務内容

- ①福祉型障害児入所施設「森田学園」で、障害児入所支援等の業務
- ②「多機能型事業所みらい」で、児童発達支援、放課後等デイサービス等の業務
- ③「相談支援事業所もりた」で、障害児相談支援、一般相談支援、特定相談支援等の業務

受験資格…昭和61年4月2日以降に生まれた方で、社会福祉士資格、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のいずれかを有する方（平成28年3月末日までに資格を取得見込みの方を含む）

試験日…12月20日(日)

場所…西北五地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27日(金)まで（土曜・日曜日、祝日を除く）
8時15分～17時

*郵送の場合は11月27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

平成28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28年1月10日(日) 14時

場所 オルテンシア大ホール

対象 平成7年4月2日〜平成8年4月1日までに生まれた方

*10月22日現在で市に住民登録している方には、11月上旬にはがきでのご案内します。

*当市出身で市外へ転出された方の参加も歓迎します。11月9日から27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

成人式で発表していただきます。

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20日(金)まで。



平成27年 成人式の様子

社会教育課 (中央公民館内)

TEL (35) 6056 FAX (35) 6058

～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	24時間対応 DVの通報・緊急電話
	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 および青森県子ども家庭支援センター (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 ※発信地等の情報から最寄りの相談機関の窓口に電話が自動転送され、直接ご相談できます。	ここにでんわ 0570-0-55210	ご相談は、各機関の相談受付時間内に限ります。
女性の権利ホットライン	ゼロナナゼロの ハートライン 0570-070-810	平日 8:30~17:15



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

女性に対する 暴力をなくす運動

11月12日〜11月25日

配偶者等からの暴力、性犯罪、売買春、人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等女性に対する暴力は、女性の権利を著しく侵害するものであり、決して許されるものではありません。

企画課男女共同参画室 内線2157

プラスチック類の分別を変更します

「プラスチック類」として現在分別している、次の①～③は、今後「燃やせないごみ」として分別してくださいようお願いします。

①水洗いをしても土砂等の汚れが簡単に落ちないと思われるもの

(例) ブルーシート、家庭菜園で出たビニール・プランター、日曜大工で出た波板・塩ビ管、ビーチサンダルなど

②トイレで使用したものの、清掃用具等

(例) 便座、おまる、清掃用ブラシ、スポンジ類

* 新品同様のもの、ボトル類は従来どおり「プラスチック類」です。

③水洗いをしても水気が切れにくいもの

(例) レトルト食品の容器、洗剤の詰め替え容器、ラップ類

* 「プラスチック類」を出す際は、水気を切って乾燥に近い状態を出すようお願いします

問…環境対策課 内線2344

芦野公園・オートキャンプ場のごみ集積所を撤去します

芦野公園内のごみ集積所2箇所およびオートキャンプ場のごみ集積所1箇所は、8月頃より一般家庭から出るごみの持ち込みが増えたため、持ち込まないよう看板等を設置し指導してきましたが、改善が見込まれないため、11月末をもって撤去することとなりました。

今後、公園およびキャンプ場を利用した際のごみは、各自で持ち帰るようお願いします。

問…公園管理課 TEL34-9555

平成27年度 臨時福祉給付金

臨時福祉給付金をまだ申請していない方は、早めの申請をお願いします。

申請方法・期間

▷ 郵送申請…12月25日(金)まで 当日消印有効

▷ 窓口申請…12月25日(金)まで

受付時間…9時～17時 (開庁日のみ)

申請場所

市役所3階臨時福祉給付金窓口 / 金木総合支所総合窓口 / 市浦総合支所総合窓口

対象者…平成27年度分の市民税が課税されない方

* 対象と思われる方には、すでに申請書を郵送しています。

支給額…対象者1人につき6,000円

* 市HPでも詳しい内容を確認できます。

問…臨時福祉給付金窓口

TEL33-2125 FAX33-2130

りんご生産者の皆さんへ 赤～いりんご「栄紅」の苗木配布

品種登録を出願している赤～いりんご「栄紅」を栽培しませんか。

申込締切…11月10日(火)

申込先…農林水産課

申込み…農林水産課または市HPで申込書入手し、必要事項を記入の上、郵送または持参してください。

* 栽培にあたり遵守事項があります(市と契約を締結します)。

* 栽培規模・申込本数は、新規の方は2a20本以上、春に購入された方は、希望本数とします。

* 苗木の引き渡しは、申込本数と苗木の状態を見極めてから通知します。

問…農業センター TEL37-2104

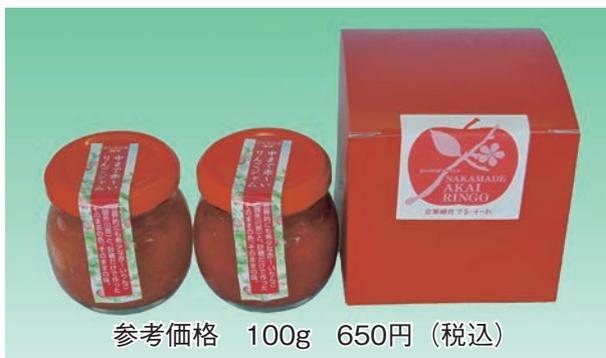


五所川原地域ブランド品紹介 第21回

■ 中まで赤～いりんごのジャム (H27年度認定)

赤～いりんご「御所川原」を使用した、太陽のように真っ赤なジャム。

口に入れた瞬間に、赤～いりんご特有の爽やかな甘酸っぱさが口一杯に広がります。食パンだけではなく、ヨーグルトやクラッカーとも良く合う一品です。



参考価格 100g 650円(税込)

取扱店 コミュニティカフェでる・そーれ TEL34-3971

五所川原地域ブランドについて 観光物産課 内線2558

柔道で全国へ



9月22日に東京武道館で行われた平成27年度マルちゃん杯全日本少年柔道大会への出場を決めた五所川原柔道少年団と五所川原第一中学校の選手らが、9月15日、市長を訪問しました。

五一中3年大将の平山才稀選手は「練習してきたことをしっかりと出して、優勝してきます」と力強く語っていました。

活躍を誓う選手の皆さん

祝・100歳



今年度100歳を迎える当市の12名を代表して、高橋タマさん（敷島町）宅を、9月30日、市長が訪問し、内閣総理大臣からの祝状と記念品、県知事からの顕彰状を手渡しました。

大正4年生まれの高橋タマさんは、現在五女の京子さんとの2人暮らしで、好きな食べ物焼肉やうなぎ。朝起きたら新聞を読み、仏壇の前でお経を唱えるのが日課だという。祝状を受け取ったタマさんは、恐縮し「もったいない」と繰り返していました。

全国女性消防操法大会出場



10月15日に横浜市消防訓練センターで行われた第22回全国女性消防操法大会に出場する五所川原消防団総務分団の皆さんが、9月16日、市長を訪問しました。

分団の齊藤日出さんは「もう一度市長に報告出来る成績を残して帰ってきたい」と大会への意気込みを語りました。

健闘を誓う分団の皆さん

若年者ものづくり競技大会入賞



7月28・29日に山形市総合スポーツセンターで行われた第10回若年者ものづくり競技大会に出場し、ITネットワークシステム管理競技で敢闘賞を受賞した佐藤優さん（青森職業能力開発短大2年）が9月16日、副市長を訪問しました。

佐藤さんは「知識の習得のために基本を勉強し続けた。競技の準備を始められたのは大会の2カ月前」と大会までの道のりを話しました。

目録を手渡す山田さん(左)



▽山田春雄さん＝100万円
目録を手渡す小山内幸仁副理事長（中央左）と事務局の山谷さん（右）、会計の兵庫さん（左）



金

▽五所川原料飲店組合（一戸儀雄理事長）＝10万8339円（チャリティナイトウオッチングの益金）



お知らせ

周知 最低賃金改正

10月18日から、青森県最低賃金が改正されました。

改正後時間額 695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賃金室

TEL 017(734)4114

開催案内 福祉の仕事 一日移動相談

求人票の閲覧、職場体験や就職に向けた相談などを受け付けます。

日時：11月10日(火) 10時～16時

場所：ELMホール

対象：福祉(介護・保育等)の仕事を探している方、または興味・

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12日(木) 10:00～12:00

11月26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11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

月曜日～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

関心のある方

内容：福祉人材センター・バンク

への求職登録方法/福祉の資格

の取得方法/福祉現場の求人求

職動向/福祉職場への就職相談

／施設・事業所等の求人相談

問：社会福祉法人青森県社会福祉

協議会青森県福祉人材センター

TEL 017(777)0012

開催案内 津軽流域国有林の 森林計画に関する 住民懇談会

次期5年間の「津軽森林計画」

の策定に当たって、地域住民の皆

さんから森林づくり等に関する意

見等を伺う懇談会です。ぜひご参

加ください。

日時：11月24日(火)

13時30分～16時

場所：青森県武道館会議室

(弘前市豊田2-3)

定員：30名

申込み：11月6日(金)までに電話に

てお申し込みください。

申込先：津軽森林管理署金木支署

TEL(53)3115

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

るおどし、無視、子どもの目の前

で家族に対して暴力をふるう等の

行為は虐待になります。

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 11月30日(月)

納付は便利で確実な
口座振替を!

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します。

日時：11月11日(水)、25日(水)

12時～13時

場所：市役所2階ロビー

問：農林水産課 内線2521

子どもを虐待から守るため、少しでも異変を感じたら市役所または児童相談所にご連絡ください。

児童虐待は、社会全体で解決しなければならぬ問題です。

問：家庭福祉課 内線2437

五所川原児童相談所

TEL 38)1555

TEL 38)1555

有料老人ホーム

ふあみりあ

11月11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!!

◎広報有料広告

相談

労働相談会

個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題(解雇・賃金引下げ・長時間労働・パワハラなど)について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。

日時: 11月5日(木)・12月1日(火)

13時30分~15時30分

場所: 青森県労働委員会(青森市長島2-1-5みどりやビル)

問: 青森県労働委員会事務局

Tel 017(734)9832

案内 社会保険料控除証明書が送付されます

平成27年1月から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」として金額が所得から控除されます。

申告できるのは、平成27年分の保険料のほか、過去の未納分や免除を受けた分を平成27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の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。

年末調整や確定申告の手続きの際は必ずこの証明書や領収書が必要となりますので、申告を行うまで大切に保管してください。

詳しくは国保年金課または弘前年金事務所まで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

募集 平成27年度自衛官募集

陸上自衛隊高等工学校(一般採用試験)

応募資格: 平成28年4月1日現在15歳以上17歳未満の男子で中学校卒業者または中等教育学校の前期課程修了者(卒業・修了見込みを含む)

試験日程(2次試験まであります) 1次試験 平成28年1月23日(土) 受付期間: 11月1日(日)~平成28年1月8日(金)(必着)

▽自衛官候補生 応募資格: 採用予定月の1日現在18歳以上27歳未満の男子

受付期間: 通年

*詳細はお問い合わせください。 問: 自衛隊青森地方協力本部 五所川原地域事務所 Tel(35)2305

案内 五所川原工業高校 第2回学校公開

授業や実習の様子を知っていたくために学校公開を行います。期間中は自由に施設見学、授業参観が出来ます。事前申込み不要です。お気軽にご来校ください。

期間: 11月4日(水)~6日(金) 時間: 8時50分~15時15分

受付: 8時40分から随時

対象: 小・中学生の保護者、小・中学校教職員、地域住民、在校生の保護者

*上履きをご持参ください。

問: 五所川原工業高校教務部 Tel(35)3444

案内 ものづくり体験教室 学園祭

ポリテックビジョン in 五所川原2015&東日流祭(学園祭)において、ものづくり体験教室などを実施します。

プラ板ストラップを作ろう/ストロー竹とんぼを作ろう/エコーイトを作ろう/ミニ四駆を作って走らせよう/本立て&写真立てを

作ろう他、模擬店・ビンゴ大会等 日時: 11月1日(日) 9時30分~15時30分

場所: 東北能開大青森校

対象: 小学生以上

参加費: 無料

*詳細は、当校HPまたは学務援助課までお問い合わせください。

申込先: 東北能開大青森校 Tel(37)3201

制度案内 農業用免税軽油 免税証の交付申請受付

平成28年3月から使用する農業用免税軽油免税証の交付申請を次のとおり受付します。希望される方は、必要書類を揃え、申請してください。

日時: 11月24日(火) 9時~15時

場所: 五所川原合同庁舎1階B会議室

必要書類等 印鑑/耕作証明書/免税軽油使用者証(初めて申請する方を除く)/返信用郵便切手402円分

申請する方および使用機械に変更のある方に限る)

問: 西北地域農政局農税課課税課 Tel(34)2111 内線207

34)2111 内線207

2111 内線207

五所川原市を応援します!!

屋根・外壁の塗り替え 現地確認 見積り無料 全面改装リフォーム 中古住宅改装 減築、増築

塾生! 受験研究会 ◆小学1年生~高校3年生 ●ラストスパート!(高校~大学受験生) ●平成28年度・初級公務員コーススタート

◎広報有料広告

注意
労働保険の手続きは
お済みですか？

11月は、労働保険適用促進強化週間です。労働者を1人でも雇っている事業主（農林水産業の一部を除く）は労働保険（労災保険・雇用保険）に加入する義務があります（手続きを行わない場合、職権により強制適用されることがあります）。

労災保険：業務災害および通勤災害により負傷した場合、必要な保険給付を行います。

雇用保険：労働者が失業した場合、生活安定および再就職促進のための必要な失業給付を行います。

問：ハローワーク五所川原

Tel(34) 3171

周知
税務署からのお知らせ

税務署では、適正かつ公平な課税を実現するため、不動産使用料の支払調書をはじめとする各種情報を収集・分析するとともに、納税者に自発的な適正申告を行っていただくよう取組んでいます。

昨年、仙台国税局管内の税務署において、書面でのお尋ねなどにより申告内容の自主的な見直しを呼び掛ける取組を行った結果、不

動産所得の申告漏れや計算誤りがあった方から修正申告書等が提出されました。

納税する皆さんは、申告内容の自己点検（見直し）を実施していただき、誤りがあった場合には自主的な修正申告書等の提出をお願いします。

*調査によらない自主的な修正申告書の提出については、過少申告加算税は課されません（無申告または当初申告が期限後申告の場合は、無申告加算税が課される場合があります）。

問：五所川原税務署

Tel(34) 3136

訓練
経理実務科
求職者支援訓練

総務・労務・簿記の理解およびパソコン業務の訓練講座

訓練番号
4-27-02-02-03-0055

訓練期間：12月24日(木)～平成28年5月23日(月)

訓練場所：J M T C 弘前教室（弘前市外崎4丁目2-3）

定員：20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

*テキスト代1万3954円および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27日(金)までに受講申込書を提出してください。12月3日(木)に面接・筆記により選考いたします。

*一定の要件を満たす方は職業訓練受講給付金が利用できます。

申込先：J M T C 弘前教室

Tel 0172(29) 1715

案内
青森少年鑑別所
所内見学会

少年鑑別所の業務について理解を深めてもらうための説明および施設内の見学会です。

日時：11月28日(土)
10時～11時30分

場所：青森少年鑑別所（青森市金沢1-5-38）

定員：先着30名

参加費：無料

申込先：青森少年鑑別所

Tel 017(776) 5118

案内
第58回 五所川原市
社会福祉大会

温かな福祉の心と絆を広げるとともに、住民や関係機関等が連携協働する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・売会も開催します。

お気軽にご参加ください。

日時：11月7日(土) 13時

場所：オルテンシア

参加費：無料

大衆の方言落語：「笑点裏話と落語家の修業」三遊亭大楽氏

アトラクション：みどりの風こども園ひろた／金木さなぶり荒馬保存会

問：五所川原市社会福祉協議会

Tel(34) 3494

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(水)～6日(金)

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

◎ 広報有料広告

新築・増改築・水廻り・塗装

建替え 増築 減築 屋根の直し リフォーム
水洗トイレ ユニットバス キッチン ボイラー
屋根 外壁 サイディング 断熱入替 建物解体
塗装 張替 等々...

五所川原市 **プレミアム商品券** 取扱店
見積無料
今すぐお電話を！
「増改築相談員」のいるお店
尚シラクワ住研
0120-34-6806
五所川原市大字広田字神森 54-94

雪でお困りの方
今年もシラクワ住研におまかせください!!
雪害・凍害・修理等なんでもおまかせ!

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）

五所川原市を応援します!!

相談 全国一斉「女性の人權
相ホットライン」強化週間

女性の人權問題について、専用
電話で相談受付します。

日時：11月16日(月)～20日(金)

8時30分～19時

11月21日(土)・22日(日)

10時～17時

▽女性の人權ホットライン

TEL 0570(070)810

問：青森地方方法務局人權擁護課

TEL 017(776)9024

周知 講師を派遣します

青森財務事務所では、学校や町
内会・婦人会等の地域グループの
勉強会などに講師を派遣していま
す(講師料・交通費一切不要)。

講演テーマ：日本の財政/県内経
済情勢/金融犯罪被害/中小企
業に対する金融円滑化など

申込み：8時30分～17時(土曜・
日曜日、祝日を除く)

申込先：青森財務事務所

TEL 017(722)1461

開催案内
農場祭

日時：11月14日(土) 10時～14時

場所：弘前大学金木農場

農産物販売コーナー

新米/弘大アップルビーフ/リ
ンゴ(逸品/こうこう極等)/長ネギ
*数に限りがあります。

体験イベント

米5品種あじくらべ(アンケー
ト参加でお米1種プレゼント)/
ヒツジとふれあいコーナー/牧草
見本園開放(見学できます)/研
究パネル展示等

問：弘前大学金木農場

TEL(53)2029

講習 排水設備工事配管工
認定講習/責任技術者・
配管工更新講習

青森県下水道協会主催の県下統
一講習を行います。

日程：平成28年1月18日(月)
～29日(金)

場所：青森市、むつ市、弘前市、
五所川原市、八戸市

受講料(別途振込手数料必要)

配管工認定講習 7000円

責任技術者更新講習 7000円

配管工更新講習 5000円

申込期間：11月12日(木)～12月1日
(火)(土曜・日曜日、祝日を除く)

申込書配布・受付場所

下水道課

問：下水道課

TEL 0173(23)6000

注意 キノコ採り遭難を
防止しよう

昨年、青森県では12名の方がキ
ノコ採りで遭難し、うち2名の方
が亡くなっています。

山での遭難を防止するため、次
のことに注意しましょう。

できるだけ2人以上で出かける

／家族などに行先や帰宅時間を知

らせる／食料、コンパス、携帯電

話などを持つ／声を掛け合い、目

標物を決めて行動する／急斜面や

崖など、危険な場所は避ける／早

めの下山を心がける

山の中で熊に遭遇するケースも

増えています。

熊に出会わないため、出会って
しまった時のため、次のことに注
意しましょう。

音を出しながら歩く/日の出前

や日没前後には山に入らない/熊

がこちらに気づいても、静かにし

ていれば大抵の場合熊は立ち去り

ます/熊が近づいてきたら、熊の

動きに注意しながらゆっくり後退

する/熊は逃げるものを追いか

ける習性があるので、絶対に、走

って逃げたり石を投げたりしない

問：五所川原警察署

TEL(35)2141

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 TEL33-1626
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
TEL0120-102-143
11月11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

-eyelash salon-
Grand jete
simple & beauty and more natural

自然な仕上りで長期間持続
多くのお客様よりご好評を頂いております。

目元のメイクが楽に、毎日忙しい地域の女性を応援いたします。



保健所への登録済サロン

アイラッシュサロン **グランジュテ**
〒037-0036 五所川原市中央2-9
Tel.0173-26-6835
Open 10:00～Close 19:00/不定休
(Mail) info@grandjete-eye.com
(URL) http://grandjete-eye.com



R アイラッシュスクール Rita Academy 工場校
60分無料体験好評開催中 http://rita-academy.com

五所川原市を応援します!!

市民センター

開催案内
知って得するあなたの
不動産 不動産一般公開
セミナー

日時：11月5日(木) 13時～15時

場所：ホテルサンルート五所川原

入場料：無料

▽司法書士講演 滅失登記／相続登記／登記済権利証紛失等

▽弁護士講演 成年後見人／遺産相続／遺言書作成／近年のトラブル事例等

問：(公社)青森県宅地建物取引業協会西北五支部
 TEL(34)8711

周知

第33回栄地区文化祭

日時：10月31日(土) 9時～16時

11月1日(日) 9時～15時

場所：コミュニティセンター栄

▽初日9時30分 みどりの風こども園ひろたの年長園児の「はば

たき太鼓」やストレッチ体操

▽2日目 楽友会の登山囃子・ねぶた囃子、大人と子どもが一緒に楽しむビンゴゲーム等

展示：園児の絵画・書道展／各教室の陶芸・絵画・書道・華道・和布友の会・フラワーサークル華・お袋の味愛好会等の作品

その他：親子餅つき体験／園児や小学生向けあんこ大将・駄菓子くじ／綿あめ、そば等のコーナー／「夕市の会」野菜・果物・加工品販売等

問：栄地区住民協議会
 TEL(35)1926

開催案内

平成27年度 働く婦人の家講座

▽PC年賀状作り

写真や画像をパソコンに取り込み、オリジナル年賀状を作ります。対象：キーボード入力ができる方に限る

日時：11月19日～12月10日(毎週木曜日) 13時30分～15時30分

場所：働く婦人の家第3講習室

講師：(株)ラン・パソコン教室

竹谷てつ子先生

受講料：1500円

*教材費込み(全4回分)

定員：15名

持ち物：ワード2007以降のプログラムが入っているノートパソコン(Windows Vista)、筆記用具等

申込み：11月5日(木)13時30分から

電話または来館にて受付開始。

▽料理教室

花寿司、鮭とキャベツのお漬物とクッキーを作ります。

日時：11月20日(金) 13時～16時

場所：働く婦人の家2階調理室

講師：チェリー店主 米谷美智子先生

材料費：800円

定員：20名

持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り入れ物、筆記用具

申込み：11月6日(金)13時30分から

電話または来館にて受付開始。

▽和菓子作り教室

季節にあつた和菓子を作ります。日時：11月30日(月) 13時～16時

場所：働く婦人の家2階調理室

講師：炉月菓子処 三山鐘徳先生

材料費：1000円

定員：24名

持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具

申込み：11月16日(月)13時30分から

電話または来館にて受付開始。

*各講座定員になり次第締切(申込後の取り消しは3日前まで。連絡のない場合は、費用をいただきます)。

申込み：働く婦人の家

TEL(35)8898

参加募集

ここにこゴニカン

トランプ大会

ゴニ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12日(土) 12時30分

場所：コミュニティセンター松島

内容：大人の部／子供の部

参加費：500円(中学以下無料)

*会員の方は申込時に納入、その他の方は当日会場で徴収します。

申込み：12月4日(金)までに電話にてお申し込みください

申込先：ここにこゴニカン倶楽部

TEL(29)3062

相談

司法書士に相談してください

成年後見をはじめ、相続、労働トラブル、借金問題等について司法書士が無料で相談に応じます。

聴覚障がいをお持ちの方のため、手話通訳者が常駐します。

日時：11月23日(月) 10時～16時

場所：アスパム6階八甲田(青森市安方1-1-40)

*相談は無料ですが具体的な手続きが必要になる場合には別途費用が掛かりますので相談員にご確認ください。

問：青森県司法書士会

TEL017(776)8398

出稼ぎ作業スタッフ大募集(土木)

勤務先 関東圏(神奈川・東京・千葉・埼玉)、北関東(群馬・栃木)
 寮完備 神奈川(営)寮、東京(営)寮、千葉(営)寮、本庄寮、当社は1950年から首都圏を中心に電力事業(送電線鉄塔・変電所土木)、鉄道事業(杭ボーリング工)を展開している建設会社です。建設業の経験者・未経験者を問わずお気軽にご連絡下さい。

社名 中林建設株式会社(大臣許可)
 本社：静岡県三島市谷田雪沢173-2
 電話：055-975-4332 担当 吉川
 HP:http://www.nh-const.com

一般土木工、多能工、重機オペレーター
 日給 11,500円～13,500円
 *寮費無料(水光熱費等無し)
 *6か月以上勤務者規定旅費支給
 *1年勤務社へ最大10万の支給制

カウンセリング・レイキヒーリング(エネルギー療法)・ヒプノセラピー(催眠療法)
 —あなた自身の中にある「答え」を探し「自立・自律」のサポートを致します—

エス・ライト・エム

S.Light.M

代表：瀬川 瑞之(せがわ みずゆき)

☆独立・開業も可能なレイキヒーリング及びヒプノセラピスト資格認定講座も開講しております。

☆HP上の「TOPICS」では、ヒーリング・セラピー情報も逐次掲載しております。ご予約・お問い合わせ(完全予約制・不定休)

☎080-8218-5765 ✉segawa1973@s-light-m.com

〒037-0016 青森県五所川原市一ツ谷505-2 イーストワン201 HP:http://s-light-m.com
 ※休業日・セッション中など、お電話に出ることができない場合はご了承ください。

五所川原市を応援します!!

◎広報有料広告

開催案内
第35回収穫感謝祭

農産物販売、果物・新米即売会、食堂コーナーもあります。

日時：10月31日(土) 9時～16時
11月1日(日) 9時～15時

場所：コミュニティセンター「松島展示」手芸／書道／小菊盆栽／小学生児童作品／絵画／料理

問：松島地区住民協議会
TEL(34)2942

参加募集
小・中学生野球教室

輝かしい未来を担う子どもたちを対象に、プロ野球選手を講師に招き、トップアスリートの技術や知識を学ぶ教室です。

主催：一般財団法人五所川原市体育協会事務局

日時：12月19日(土)

▽小学生の部 9時
▽中学生の部 13時

場所：つがる克雪ドーム

講師：元埼玉西武ライオンズ橋本 武広氏他

参加資格：市内の野球チームに所属する小学4年生～中学2年生

参加費：無料

申込み：市内の小・中学校へ当協会より案内を出しますので、ご

確認の上、お申し込みください。
問：体育協会事務局 寺田・工藤
TEL(26)6805

開催案内
かなぎ元気倶楽部 NPO月間

元気倶楽部設立10周年を記念して、太宰治記念館「斜陽館」、津軽三味線会館を無料でご覧いただけます。

日時：11月11日(水) 9時～17時

対象：五所川原市民

*「広報を見た」と窓口でお申し出ください。

問：かなぎ元気倶楽部
TEL(54)1616

開催案内
ハトマーク 消費者セミナー

日時：11月13日(金) 13時～15時30分

参加費：無料

場所：アスパム6階「八甲田」(青森市安方1-1-40)

課題：高齢化社会におけるライフスタイルと住環境

①遺品整理・生前整理・特殊清掃業務の現場から(トータルプロデュースモコ 花輪隆俊代表)

②人口減少時代における地域社会と「家」の役割について(青森大学社会学部 櫛引素夫准教授)

学社会学部 櫛引素夫准教授)

定員：先着100名
申込先：公益社団法人青森県宅地建物取引業協会
TEL017(722)4086

開催案内
犯罪被害者等支援 県民フォーラム

日時：11月6日(金) 13時開場 13時30分開場

場所：県民福祉プラザ4階県民ホール(青森市中央3-20-30)

参加費：無料

表彰式：「命の大切さを学ぶ教室」

犯罪被害者支援感想文コンクール優秀作品発表

講演 性暴力／痛みと勇氣に伝える

講師：SANE(セイン)・性暴力被害者支援看護師 山本潤氏

問：公益社団法人あおもり被害者支援センター

TEL017(718)2085

講習
農家民泊と体験の担い手を確保し、農家収入につなげよう

北海道新幹線の開業により、県外から多くの方々を訪れる時代を迎えようとしています。

地元の山・川・海の地域資源やお家を使い、多くの来訪者をおもてなしする術を学びましょう。

講師：シェフ兼山際食品工房

山際博美オーナー
地域診療所 井上弘司所長
日時：11月22日(日) 10時～12時

場所：中央公民館2階第一会議室
定員：先着60名
参加料：無料

申込み：11月20日(金)までに、電話、FAX(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
TEL(82)7057

開催案内
シルバーフェスタ in しょがわら

楽しい催し物が盛りだくさんです。遊んで笑って、どなたでも大歓迎です。入場無料。

日時：11月6日(金) 10時～15時30分

場所：中央公民館

問：五所川原市シルバー人材センター
TEL(34)8844

開催案内
収穫感謝祭

日時：11月14日(土) 9時30分

場所：生き活きセンター

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(金)までに松橋タミエ(Tel 090(2971)6223)または、TEL(34)6223)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：生き活きセンター友の会

開催案内
西北五民俗芸能フェア

文化遺産とも言えるべき民俗芸能(民謡、踊り、獅子舞、囃子など)を保存している8団体が一堂に会してフェアを開催します。入場無料。申込不要。

日時：11月22日(日) 13時

場所：オルテンシア大ホール

入場料：無料

特別ゲスト

和太鼓「津軽情っ張り太鼓」

問：西北五民俗芸能連合会 山本

TEL(34)7504



津軽自動車道(柏～浮田)の計画 検討に関するアンケート(第2回)

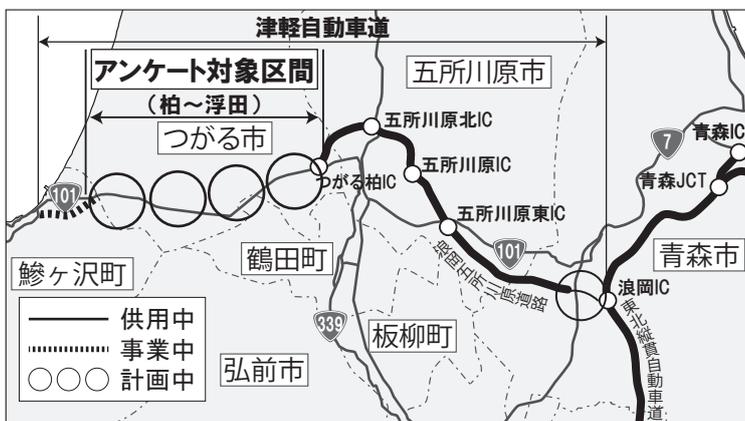
津軽自動車道は、東北縦貫自動車道の浪岡ICから日本海沿岸地域までを結ぶ、計画延長約38kmの高規格幹線道路です。

未事業化区間である柏～浮田間の道路整備の計画検討にあたり、本道路が広域ネットワークを形成しつつ、地域の皆さんにも便利で安心できる道路になるよう、対策案(概ねのルート帯案)を検討していく上で重視すべき項目等についての意見を伺います。

アンケート実施期間…11月9日(月)まで

回答方法…各世帯に郵送したアンケート調査はがきの返信用はがきに記入の上、返信してください(返信用はがきは、県庁、市役所正面玄関、道の駅などにも設置)。また、青森河川国道事務所HP(www.thr.mlit.go.jp/aomori/road/tugaru/kasiwa_ukita/index.html)からも回答できます。

アンケート対象区間



問…国土交通省青森河川国道事務所 Tel.017-734-4570

第16回青森県津軽観光物産 首都圏フェア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まいりましょう。

日時…11月21日(土) 10:00～18:00
11月22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

ふるさと納税

9月は総額307万円、125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。

- ▽10万円
 - ・ 照井尚子さん(東京都中央区)
- ▽5万円
 - ・ 神 秀武さん(東京都東久留米市)
- ▽3万円
 - ・ 加藤福郎さん(大阪府堺市)
 - ・ 坂井健二さん(神奈川県横浜市)
 - ・ 太田国雄さん(秋田県大館市)
- ▽2万円
 - ・ 佐藤伸義さん(神奈川県藤沢市)
 - ・ 福田晋一さん(神奈川県相模原市)
 - ・ 田村敬子さん(栃木県宇都宮市)
 - ・ 坂本英司さん(茨城県水戸市)
 - ・ 齊藤裕美さん(東京都立川市)
 - ・ 杉田行雄さん(愛知県岡崎市)
- ▽1万円
 - ・ 田村 烈さん(東京都中央区)
 - ・ 齋藤 孝さん(埼玉県宮代町)
 - ・ 櫻枝三千代さん(愛知県春日井市)
 - ・ 渡辺繁夫さん(神奈川県横浜市)
 - ・ 徳山彰俊さん(兵庫県三田市)
 - ・ 境 英治さん(鳥根県松江市)
 - ・ 外海弘志さん(大阪府牧方市)
 - ・ 鐘川喜久治さん(福岡県福岡市)
 - ・ 齋藤健太さん(福島県福島市)
 - ・ 伊吹江里子さん(東京都府中市)
 - ・ 三川敦司さん(大阪府東大阪市)
 - ・ 奥村敏郎さん(石川県金沢市)
 - ・ 渡邊妙子さん(埼玉県越谷市)
 - ・ 頭川正信さん(東京都豊島区)
 - ・ 加藤美夫さん(埼玉県富士見市)
 - ・ 藪崎敬祐さん(東京都世田谷区)
 - ・ 長谷川和久さん(福岡県小郡市)
 - ・ 光家由紀子さん(東京都町田市)
 - ・ 中道秀成さん(千葉県白井市)



～バスで行く 小さな旅～ 歴史から学ぶ十三湊安藤の郷と防災！

十三湊安藤の郷に関わる施設巡りで歴史を振り返り、当時の暮らしぶりを知ることで現代の暮らしについて考えてみませんか？

また、十三地区にある津波避難タワーを見学し、男女共同参画の視点から日頃の備えについて考えてみましょう。

開催日 11月15日(日)

集合・解散場所

- ①五所川原市役所
- ②金木総合支所
- ③道の駅「十三湖高原」

* いずれか希望する場所で集合・解散。集合時間等については、後日、参加者に通知します。

見学コース

市浦歴史民俗資料館(見学)～十三地区津波避難タワー(見学)～道の駅「十三湖高原」(昼食)～市浦あすなるホール(見学)～山王坊遺跡(見学)

対象…市内在住でバスによる移動が可能な方

定員…20名程度（申込者多数の場合は抽選により決定します）

* 託児はありません。

* 国内旅行傷害保険に加入します（主催者負担）。

参加費…無料（昼食代1,000円を別途ご用意ください）

申込み…11月6日(金)までに電話にてお申し込みください。

申込先…企画課男女共同参画室 内線2157

し～うらんど

海遊館

TEL 27-7373



15周年イベント開催中

「タラソテラピー施設し～うらんど」がオープンしてから今年11月1日をもちまして15周年になります。

これからも皆さんの健康づくりと楽しい時間をお過ごしいただける施設を目指していきたいと思っております。

15周年を記念し、イベント盛りだくさんでご案内いたしておりますので、皆様のご来館を心よりお待ちしております。

ペット車掌募集

あなたのペットを津軽鉄道の車掌にしませんか。

期間…11月30日(月)まで（事前申込制）

対象…キャリーケースで持ち運ぶことができる大きさのペット（犬・猫・うさぎ）

料金…無料（飼い主には津軽鉄道の1日フリー乗車券進呈）

問…津軽鉄道(株) TEL34-2148



五月女菴（そとめやち）遺跡企画展

期間 11月17日(火)～12月20日(日)

場所 中央公民館 2階
みんなのギャラリー

料金 無料

縄文時代晩期の五月女菴遺跡の企画展を開催します。出土した優品の数々や整理作業によって復元された未公開資料も展示します。

ぜひご観覧ください。



出土した土偶

文化スポーツ課 内線3324

平成27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13日(金) 14:00～20:30

11月14日(土) 10:00～15:00

場所…中央公民館

作品展示会…盆栽教室、パッチワーク教室、手編み教室、書道教室

体験コーナー…囲碁教室、軽スポーツ教室、盆栽教室、パッチワーク教室、英会話教室

▷11月13日 18:30～20:30 英語でクッキング

▷11月14日 10:00～14:30 茶道教室

▷11月14日 11:00～14:00

そば・コーヒー・クッキーコーナー

*発表内容・時間等が変更になる場合もあります。変更した場合は中央公民館HPでお知らせします。

問…中央公民館 TEL35-6056

演技発表

▷11月13日

14:10～15:10 日本舞踊(藤都流)

19:00～19:20 三味線教室

19:20～19:40 太極拳教室

▷11月14日

10:00～11:30 着付け教室(3階作法室)

10:00～10:30 むがしっこ教室

10:40～11:10 スポーツ教室

11:20～11:50 謡曲教室

13:00～13:30 たんぽぽコーラス

13:40～14:40 日本舞踊(彩扇会)

オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール (コンサートホール)

▷ORANGE RANGE コンサート

11月1日(日) 17:00～19:00 前売5,500円

キョードー東北 TEL022-217-7788

▷第58回五所川原市社会福祉大会

11月7日(土) 13:00～16:00 無料

五所川原市社会福祉協議会 TEL34-3494

▷第51回青森県PTA研究大会西北五つがる大会

分科会 11月14日(土) 13:00～16:30 関係者

全体会 11月15日(日) 9:30～12:30 関係者

青森県PTA研究大会西北五つがる大会実行委員会

福士 TEL090-1397-8832

▷西北五民俗芸能フェア

11月22日(日) 13:00～15:30 無料

西北五民俗芸能連合会 TEL34-7504

▷2015ごしょがわら勤労の集いチャリティーショー

11月23日(月) 10:00～16:00

前売800円 当日950円

おのきかく TEL090-1377-4155

▷メロディーカーニバル2015

11月28日(土) 9:30～12:30 無料

みどりの風こども園ひろた TEL34-8833

▷果林演歌の旅

11月29日(日) 11:00～16:30 無料

あさひプロダクション TEL090-8610-5800

*11月の休館日 2日、9日、16日、24日、30日

小ホール (ふるさと交流ホール)

▷G clef clubピアノ合同発表会

11月1日(日) 13:30～16:00 無料

G clef club 郭 TEL33-4265

▷Music Concert

11月3日(火) 13:00～16:00 無料

福田音楽教室 TEL0172-73-3624

▷ピアノ発表会

11月6日(金) 19:30～20:30 無料

タカノピアノ教室 TEL090-6455-3669

▷ピアノ・エレクトーンコンサート

11月8日(日) 10:00～16:30 無料

蒔苗音楽教室 TEL34-8073

▷不当要求防止責任者講習

11月11日(水) 13:30～16:30 関係者

青森県暴力追放県民センター TEL017-723-6250

▷平成27年分年末調整説明会

11月12日(木) 13:30～15:30 関係者

11月13日(金) 10:00～15:30 関係者

五所川原税務署 TEL34-3136

▷認定こども園さかえ発表会

11月21日(土) 9:15～11:30 無料

認定こども園さかえ TEL34-3404

▷ピアノ発表会

11月21日(土) 14:30～15:30 無料

工藤 TEL35-3391

▷ピアノ発表会

11月23日(月) 13:00～16:00 無料

木村 TEL33-1139

▷認定こども園なおみ園おゆうぎ会

11月28日(土) 9:30～11:45 無料

認定こども園なおみ園 TEL34-7888

▷ピアノ発表会

11月29日(日) 14:30～16:00 無料

清野ピアノ教室 TEL35-5114

図書館

TEL 34-4334



▷だっこでいっしょおはなし会

11月14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す。

▷五所川原おはし「ぼぼんた、さんのおはなし会

11月21日(土) 13:30~14:30 市立図書館2階
11月のテーマは「にんじゃ」です。

市立図書館 TEL34-4334
開館時間 9:30~18:00 (土日・祝は17:00まで) 11月の休館：毎週月(祝日の場合は火曜)、19日(休)
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049
開館時間 9:30~17:00 11月の休館：毎週月曜日、3日(火)
市浦分館 TEL35-2111 内線4043
開館時間 9:30~17:00 11月の休館：毎週土曜・日曜日、3日(火)、23日(月)



~秋の読書週間「いつだって、読書日和」~

読書の秋。11月9日までの読書週間に合わせて、図書館では各種イベントを開催します。懐かしい本や面白そうな本を手に取り、本の世界を楽しみませんか。

▷人形と絵本で楽しむイソップ童話と日本昔話

10月30日(金)まで 市立図書館1階ロビー
金木町の荒関勝子さんが制作したイソップ童話と日本昔話の人形と関連する図書館所蔵図書を展示します。

▷今しか見られない!あの有名作家のサイン本展

10月31日(土)~11月29日(日) 市立図書館1階ロビー
東山彰良さんや今野敏さんのサイン本を展示します。なかなか見られない図書館秘蔵コレクション!

▷わたしの一冊

11月8日(日)まで 市立図書館ティーンズコーナー
伊藤忠吉記念図書館
図書館にインターンシップで来てくれた中高生たちにオススメの本を選んでもらいました。

▷本のリサイクル

寄贈されましたが、図書館の本にならなかった本を差し上げます。お好きなものをお持ち帰りください。
市立図書館…10月31日(土)、11月1日(日)、11月7日(土)、11月8日(日)の4日間、1階ロビーで1日2回9時30分と13時に本を並べます。

伊藤忠吉記念図書館…11月8日(日)までの開館中
市浦…10月31日(土) ふるさとまつり会場にて

▷図書館探検&お仕事体験 特別版

11月7日(土) 市立図書館、伊藤忠吉記念図書館
申込期間…10月27日(火)~11月5日(休)
対象…中学生各3名

特別版と題して、図書館に欠かせない本について学びます。本がどのように作られているのか、自分だけの本を作りながらお勉強しましょう!

2016年版
(平成28年)

青森県民手帳「五所川原市特別版」を販売しています

手帳の規格

サイズ…150mm×85mm

ページ…本体160ページ

別冊84ページ

カバー…全7色

イカスミブラック(黒)、アオイケブルー(青)、リンゴレッド(赤)、バナノハグリーン(黄緑)、ホタテページユ(ページユ)

[新色] サクラピンク(ピンク)、ヘキレキ(青緑)

*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。

*カバーの表と裏に五所川原市イメージキャラクター「ごしょりん」を型押ししています。

価格…500円(税込)

販売場所…企画課、各総合支所庶務係

問…企画課 内線2156

▷年間、月間、週間3種のダイアリー

今年から新たに週間スケジュールに過去の天気とともに気温を掲載

▷名所・イベント・特産品何でも聞いて

観光名所イラストマップや市町村紹介、各種イベント、情報など

▷りんごだけじゃないんです

青森県の日本一や市町村の各種統計データ満載

▷ちょっと困ったら、さっと開く

暮らしの相談窓口、県内施設の利用案内や東京都周辺地下鉄路線図など

そのほか、平成10年から最新作までの立佞武多の写真や旧五所川原市、旧金木町、旧市浦村および合併後の市のあゆみを掲載

平成27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、様々な発表や作品展示があります。ぜひご来場ください。

市浦ふるさとまつり <市浦コミュニティセンター>

- ▷10月31日(土)
9:00~16:00
絵画、書道、風絵
・生花・盆栽・陶芸・木工クラフト等の展示
9:30~16:00
食道楽コーナー
地場産品即売コーナー
体験コーナー(陶芸・木工クラフト・わら細工等)
10:00~11:45 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



昨年の市民総合文化祭

金木文化まつり <金木公民館>

- ▷10月31日(土)
10:00~12:00
「金木幼稚園」学習発表
「みどりの風こども園かなぎ」学習発表
13:00~16:00
大正琴・舞踊・コーラス
▷11月1日(日)
10:00~12:00
金木地区小中学校「俳句・川柳」表彰式
太宰会作文表彰式
「金木小学校三味線部」学習発表
舞踊・三味線・コーラス
13:00~16:00
「金木小学校吹奏楽部」学習発表
「金木中学校吹奏楽部」学習発表
舞踊・民謡
10:00~15:00
市民茶会
▷毎日・終日(10:00~16:00)開催展示コーナー
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/津軽風/介
護施設作品/金木太宰会研修写真、会誌、書籍等/小中
学校「俳句・川柳」優秀作品展
*金木婦人会による昼食コーナーがあります。

問 金木公民館 TEL53-3581

五所川原文化祭 <中央公民館>

- ▷11月1日(日)
11:00~12:00 甚句発表会
13:00~14:00 舞踊発表会
▷11月2日(月)
10:00~11:00 謡曲発表会
14:00~15:00 むがしっこ発表会
▷11月2日(月)・3日(火)
9:00~16:00 諸流いけばな展
▷11月3日(火)
10:00~12:00 植物研究発表会
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
13:00~14:00 舞踊発表会
14:00~15:00 箏曲・尺八発表会
10:00~15:00 諸流茶会
▷毎日・終日(9:00~16:00)開催
写真展示会/ちぎり絵展示会/趣味作品展示会/菊
花大会/書道展示会/盆栽展示会/絵画展示会/おも
と展示会/俳画・はがき絵展示会
*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

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、風邪と異なり怖い感染症です。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。また、予防接種を受けるだけでなく、栄養と睡眠を十分にとり、手洗いやうがいなどの感染予防も徹底しましょう。

今年度よりワクチンは、4種類のインフルエンザウイルスに効果がある4価ワクチン（A型2種類、B型2種類）に改良され、多くのウイルスに対応できるようになりました。対象者は接種期間内であれば、無料で予防接種を受けることができます。

接種対象者…接種日において下記に該当する市民
 ▷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）

▷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）

接種期間…11月1日(日)～12月31日(木)

*病院の営業日に限ります。

接種回数…1回（接種期間中）

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
 問…健康推進課 内線2364

◆**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）。

五所川原市		つがる市	
いちのへ耳鼻科	33-8733	尾野医院（稲垣）	46-2059
駅前クリニック	38-5100	ファミリークリニック☆希望	56-2148
江渡内科医院	34-3000	山内クリニック	42-7171
尾野病院	53-2071	中 泊 町	
かなぎ病院	53-3111	井沼洋クリニック	69-1071
かねひらクリニック	35-3167	小泊診療所	64-2117
川崎胃腸科内科医院	34-3330	武田診療所	57-2134
木村内科医院	35-2815	中里クリニック	57-3636
櫛引クリニック	33-1155	中泊おの医院	57-5758
楠美泌尿器科クリニック	35-8250	青 森 市	
健生五所川原診療所	35-2542	青森慈恵会病院	017-782-1201
佐藤内科小児科医院	35-4155	北畠外科胃腸科医院	017-734-7500
市浦医科診療所	62-2009	まちだ内科クリニック	017-788-6688
清水クリニック	35-3663	村上病院	017-729-8888
白戸胃腸科外科医院	34-6211	弘 前 市	
すとうm r iクリニック	35-6060	梅村医院	0172-32-3593
瀬川内科クリニック	33-0202	E S Tクリニック	0172-29-5500
田町小山クリニック	34-3431	健生クリニック	0172-33-2021
てらだクリニック	33-1200	聖康会病院	0172-27-4121
富田胃腸科内科医院	34-3211	弘前メディカルセンター	0172-35-1511
とやもり内科小児科クリニック	52-3331	その他の市町	
中村整形外科医院	34-0123	カククリニック（鶴田町）	22-6884
中村内科医院	35-3598	鶴田診療所（鶴田町）	22-2261
永田小児科アレルギー科内科医院	34-5611	田中外科内科医院（板柳町）	0172-73-2525
白生会胃腸病院	34-6111	野宮医院（板柳町）	0172-73-2256
布施病院	35-3470	渡部胃腸科内科（板柳町）	0172-73-2217
増田病院	35-2726	黒石厚生病院（黒石市）	0172-52-4121
まつもと整形外科クリニック	33-5413		

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。

▷11月1日(日) 田町小山クリニック
TEL34-3431(田町4-5)

▷11月3日(火) かなぎ病院
TEL53-3111(金木町菅原13-1)

▷11月8日(日) 永田小児科アレルギー科内科医院
TEL34-5611(一ツ谷549-7)

▷11月15日(日) 増田病院
TEL35-2726(新町41)

▷11月22日(日) 川崎胃腸科内科医院
TEL34-3330(敷島町56)

▷11月23日(月) 白生会胃腸病院
TEL34-6111(中平井町142-1)

▷11月29日(日) 江渡内科医院
TEL34-3000(旭町7)

消防署救急病院紹介電話 TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷11月10日(火) 10:00～12:00
市浦総合支所

▷11月19日(木) 10:00～12:30
金木総合支所

▷11月19日(木) 14:00～16:00
かなぎ病院

▷11月29日(日) 10:00～16:30
E L M

問 青森県赤十字血液センター
TEL017-741-1512

教室 みんなの健康教室

日時：11月27日(金)

13時～13時30分

場所：生き活きセンター

テーマ：上手なつながる総合病院の

かかり方

講師：つがる総合病院

地域連携室 木村淑子氏

問：西北五医師会

TEL(35)0059

相談 介護予防元氣相談

身体機能に不安がある、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・場所

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行っています。

問：地域包括支援センター

TEL(38)3939

▽11月4日(水) 11時～12時30分

藻川コミュニティ消防センター

▽11月12日(木) 10時～11時

大東ヶ丘コミュニティ消防センター

▽11月17日(火) 13時～15時

北部コミュニティセンター

▽11月24日(火) 10時30分～12時

沖飯話集会所

▽11月30日(月) 10時30分～11時30分

毘沙門・長富コミュニティセンター

▽11月30日(月) 10時30分～11時30分

問：健康推進課 内線2368

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

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

問：健康推進課 内線2368

日時・場所

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

▷11月4日(水) 10:00～12:00 保健センター五所川原

▷11月11日(水) 10:00～12:00 森の家

▷11月12日(木) 13:00～14:00 保健センター市浦

▷11月17日(火) 13:00～14:00 保健センター市浦

▷11月18日(水) 10:30～12:00 田川集会所

▷11月18日(水) 13:30～15:00 しきしまコミュニティセンター

▷11月18日(水) 13:30～15:00 新宮集会所

▷11月24日(火) 10:30～12:00 種井集会所

▷11月26日(木) 10:30～12:00 コミュニティセンター中川

▷11月27日(金) 10:00～11:30 尻無集会所

問…健康推進課 内線2364

乳 幼 児 健 診

4カ月児健診 H27年7月生まれ	12月1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5月生まれ	12月15日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、 発達相談
3歳児健診 H24年6月生まれ	12月9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）
 *11:00からの母子健康手帳預かりはなくなりました。
 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
 等は、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

「がん検診」受け忘れていませんか

がんは、死亡原因の3分の1を占める病気ですが、
 がん検診を受診する人が少ないのが問題となっていま
 す。

胃がん・大腸がん・肺がん検診は1年に1回、子宮
 がん・乳がん検診は2年に1回受診し、早期発見に努
 めましょう。

*胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん検診は、個別
 検診で平成28年3月31日まで受診可能です。

▷胃がん・大腸がん検診受診方法

市民健診べり帳で実施医療機関を確認し、自分で
 受診予約をした後、市から受診券が届きます。

▷子宮がん・乳がん検診受診方法

市に申し込み、受診券が届いてから自分で受診予約
 をします。

*12月～3月は希望が集中し、予約が取りにくい状況
 のため、早めの予約をお勧めします。受診券の再発
 行を希望する方はご連絡ください。

*「個別検診受診券」と国の助成事業で実施している
 「クーポン券」は異なります（無料クーポン券は対
 象者に郵送済みで有効期限は平成28年2月28日ま
 でです。ご注意ください）。

問…健康推進課 内線2363



相 談

こころの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く
 方、育児や家事等がづらい方、ご
 家族の様子に気がなる方、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…11月10日(火) 10時～11時

場所…市役所

相談員…心理士、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

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…①11月9日(月) ②11月27日(金)

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イスター 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 TEL38-3939

わたしの健康づくり宣言・健康づくり川柳

ご自分が健康のために取り組んでいることを宣言し
 てみませんか？

同時に、健康づくりに関する川柳も募集しています。

寄せられた宣言、川柳は、市HPで紹介しています。
 健康になろうという思いをお知らせください。

例) 週2回、徒歩で通勤にチャレンジします！

家族の栄養バランスをサポートします！ など

応募方法…郵送、FAX、電子メールで「私の健康づ
 くり宣言」または「健康づくり川柳」と、氏名、年
 齢（年代）、性別、電話番号をお知らせください。

*応募したことで、市HPで公表することを了承した
 とみなします（電話番号は公表しません）。

*氏名を公表したくない場合は、ペンネーム、イニシ
 ャルでもご応募できます。

応募先…〒037-8686 五所川原市健康推進課

「健康づくり宣言」または「健康づくり川柳」係
 FAX 35-2130

電子メール kenkodukuri@city.goshogawara.lg.jp

問…健康推進課 内線2361

あなたも作ってみませんか

テーマ エコ料理

うまみたっぷり

エコロールキャベツ



青森県環境生活部環境政策課発行 平成26年度
エコ料理レシピコンテスト優秀作品集より
1人分245kcal 食塩相当量1.8g

材料（4人分）

- | | |
|---------------------|--|
| キャベツの葉…8枚 | 塩……………小さじ1/2 |
| 合いびき肉…300g | こしょう…適量 |
| タマネギ…1/2個 | A { 酒……………大さじ2
しょうゆ…大さじ1
塩、こしょう…適量 |
| サクラエビ…大さじ2 | |
| 卵……………1個 | |
| 片栗粉……………大さじ1 | |
| ベジブロス(お好きなだし)…800cc | |

作り方

- ①キャベツは、芯のまわりに深い切り込みを入れて沸騰したお湯に入れ、やわらかくなったら外側8枚をはがして冷まし、芯の厚い部分は削ぎ取る。
- ②削ぎ取った芯とタマネギをみじん切りにする。ポウルに合いびき肉、サクラエビ、卵、片栗粉、塩、こしょう、芯とタマネギのみじん切りを入れて良く練り、8等分に作る。
- ③キャベツに肉だねをのせて巻く。
- ④とじ口を下にして鍋に並べ、ベジブロス、酒を入れて30分ほど煮込み、Aを加えて味を調える。

▷ベジブロスの作り方（出来上がり約1リットル分）

ベジブロスとは「野菜からとるだし」のことです。野菜のヘタや皮、切れ端など、普段捨てているところで作れるだしで、料理の旨みやコクが増します。
*冷蔵庫で3日、冷凍庫で1カ月程度保存可能です。

- 材料 水……………1300cc 酒……………大さじ1
野菜の皮やヘタ……………両手にいっぱい分(250g)

作り方

- ①大きめの鍋に全ての材料を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして20～30分ほど煮込む。
- ②火を止めたら、ザルでこして冷ます。

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…11月12日(木) 13:30～14:30 (受付30分前～)

11月25日(木) 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…各回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

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？

日程…12月1日(火)～平成28年2月29日(月)

場所…し～うらんど海遊館

内容…水中運動

対象者（次の全てに該当する市民）

- ①平成28年1月31日時点で、小学4年生以上74歳以下の方（小学生の場合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（国保健康アップ事業に参加したことのない方を優先します）

参加料…月額2,000円（小学生1,000円）

申込み

11月18日(木)までに電話にてお申し込みください。

*住所・氏名・生年月日・連絡先の電話番号をお尋ねします。

*決定した方のみ11月末日までに通知いたします。

申込先…保健センター市浦 TEL27-7733

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。いろいろ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…11月19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！

～下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 TEL38-3939

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すか。血液は食事で作られます。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。健診の結果で血糖が気になる方は、ぜひこの機会にご参加ください。

日時…11月27日(金) 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「糖質で変わる血液」

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

11月20日(金)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

私たち保健協力員です 学習した内容を地域の方に広めています

7月20日、オルテンシアで行われた「ごしょがわ健康フォーラム」にて健康づくり宣言を行い、健やかなまちづくりに向けた健康づくりを誓いました。

私たちは、保健協力員として引き続き健康づくりを実践する市民が増えるよう、健康づくりの輪を広げていくため力を合わせて活動していきます。

保健師・栄養士を講師として地域活動を行いましたので、一部を紹介します。

血管年齢測定 五所川原地区 若葉町内会

9月8日、保健師を講師に「血管を元気に保ちましょう」をテーマとする学習会を開催しました。

学習会には、町内から12名の方にご参加いただき、血管を若々しく保つポイントを学習したほか、血管年齢測定、血圧測定を実施しました。判定結果は、実年齢とほぼ同じになりましたが、血管を若々しく保つには、バランスのとれた食事、運動の習慣、ストレス解消が必要で、喫煙や過度の飲酒は血管を老化させます。脳卒中、心臓病、認知症、中高年の突然死等の多くは血管の老化が原因です。

高齢で1人暮らしの方も増えてきましたが、今後も交流の場をもちながら、元気に生活していきたいと、皆さんで話し合いました。次回は、手軽にできる運動、レクダンスを実施します。

野菜を上手に食べる工夫 金木地区 昭和町・山道町・美晴町

9月11日、栄養士を講師に、「減塩」「野菜を多く食べる」をテーマとする料理教室を開催しました。

料理教室には、金木地区の7名にご参加いただき、なす、人参、きゅうりを使った料理3品を作りました。

野菜を上手に食べることは、健康づくりのポイントです。野菜1日350g以上（両手いっぱい）を毎食摂ること／塩分は1日男性8g・女性7g・高血圧の方は6g以下／油は1日大さじ1杯がその目安です。

今回は、野菜を上手に食べる方法として、野菜を千切りにし、レンジで加熱する「ストック野菜」の具体的な活用方法を参加した皆さんに知っていただきました。

皆さんも毎日「あと1皿の野菜」を心がけ、野菜を食べる工夫をしてみましょう。

▶皆さんの町内でも、健康学習を実施してみませんか

ご希望があれば、町内の保健協力員や健康推進課までご相談ください。

問…健康推進課 内線2367

五所川原市立高等看護学院 創立50周年記念式典

10月13日、ふるさと交流圏民センターオルテンシアにて、五所川原市立高等看護学院創立50周年記念式典が開催されました。

式典では、高杉滝夫学院長が「少子高齢化が本格化する中、今後とも地域医療を支える看護師を育成する」と挨拶。続いて、平山市長が「諸先輩方が築き上げた実績を継承し、新たな未来を切り開いてください」と激励しました。

在校生を代表して、3年の鎌田綾さんは「先輩方が残した業績や想い、多くの方の支えがあって50周年を迎えられた。この誇りを後輩に繋げられるよう努力したい」と決意を述べた後、出席者全員で学院の歌を合唱して式典は幕を閉じました。



在校生代表の挨拶をする鎌田さん



記念講演シンポジウム

◀式典後には、学院の歴代の先生方をシンポジストに迎えた記念講演が開かれ、卒業生と共に開校当時の思い出話に花を咲かせました。

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生まれ、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、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）で放送しています。

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27年	0	17	170	1,587	2	6
平成26年	2	17	159	1,626	0	13
比較	△2	0	11	△39	2	△7

*8月分の救急月別件数は200件、累計1,417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 **無防備な心に火災が かくれんぼ**

五所川原地区消防事務組合消防本部警防課 ☎35-2023(直通)

人口と世帯数

平成27年9月末 住民基本台帳 ()内は前月比



人口
57,477人
(-5)



男
26,438人
(-5)



女
31,039人
(±0)



世帯数
25,378世帯
(+14)