

# 謹賀新年



## 今月の主な内容

- ・市長・議長新年の挨拶…………… 2
- ・人事行政の状況…………… 6
- ・マイナンバー制度に便乗した詐欺に注意… 8
- ・油流出事故を防止しましょう…………… 10
- ・融流雪溝の利用について…………… 10



五所川原市長  
平山 誠 敏

## 中心市として 五所川原圏域の 活性化実現へ

**明** けましておめでとうござい  
ます。市民の皆様におかれま  
しては、健やかに平成28年の輝かしい  
新春をお迎えのことと心よりお慶び  
申し上げます。

昨年は市町村合併10年の大きな節  
目としてスタートした年でありまし  
た。2月に「復興祈願・鹿嶋大明神  
と地震鯨」がブラジル・サンパウロ  
のカーニバルに大型立佞武多初とな  
る海外進出を果たし、熱狂的な声援  
の下、その勇姿と五所川原の元氣と  
魅力の世界に向けて大きく発信し、  
さらに、第7回観光庁長官表彰を受  
けるなど、関係各位のご協力に心よ  
り感謝申し上げます。

また、大きな災害に見舞われるこ  
ともなく、米、りんごともに平年を  
上回る出来となり、県民念願の特A  
米「青天の霹靂」の鮮烈なデビュー  
は記憶に新しいところであります。

しかしながら、農業を基幹産業と  
する当地域においては、T P P（環  
太平洋戦略的経済連携協定）交渉の  
大筋合意の影響を大変懸念している  
ほか、国内景気についても回復基調  
を堅持しているものの、景気回復の  
影響を広く享受できる状況には至っ  
ておらず、一刻と変化する社会情  
勢の下、国また県の動きを注視しな  
がら、速やかに対策を講じて参る所  
存であります。また、地方創生・人  
口減少克服を実現するため「まち・

ひと・しごと創生総合戦略」を策  
定し取組を進め、12月定例会にお  
いては、生活圏・経済圏をともし  
る、つがる市、鱈ヶ沢町、深浦町、  
鶴田町、中泊町と当市の2市4町に  
よる「定住自立圏」の形成に向けて  
中心市として決意を表明したところ  
であり、人口減少・少子高齢社会に  
対峙し圏域住民が将来にわたって安  
心して生活を営めるよう、これまで  
にも増して連携と協力を尊重しなが  
ら、圏域全体の魅力を高め、定住人  
口、交流人口の維持・拡大に向けた  
取組を推し進めて参ります。

本年3月26日には、北海道新幹線  
「奥津軽いまべつ駅」が開業いたし  
ますが、この機を確実に捉え、開業  
効果を地域に取り込むためにも、広  
域的な連携による誘客促進に向けた  
取組を推進し、地域の賑わい創出に  
つなげて参りたいと考えております。

本年も当市が有する豊かな地域資  
源に更なる磨きをかけて、地域社会  
の持続的発展に向け、官民が一体と  
なって政策の着実な推進を図りなが  
ら、直面する一つ一つの課題解決に  
努めて参る所存でありますので、皆  
様のご理解とご協力を賜りますよう  
お願い申し上げます。

結びに平成28年が、皆様にとりま  
して希望に満ちた最良の年となりま  
すことを心より祈念いたしまして年  
頭のご挨拶とさせていただきます。





五所川原市議会議長  
寺田 武造



# 迎

## 時代を見据えた 情報分析で 魅力あるまちづくりを

**五** 所川原市民の皆様、新年明けましておめでとうございます。

市民の皆様方におかれましては、希望に満ちた輝かしい新春を晴れやかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、日頃より、市政の発展と議会運営に対して多くのご支援とご協力をいただき、深く感謝を申し上げます。

年頭にあたり、五所川原市議会を代表いたしましたして、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。私たち市議会議員26人は、昨年1月に執行されました五所川原市議会議員一般選挙におきまして、市民の皆様から負託を受けて市議会に送り出してくださいました。改めてその責任の重さを感じているところであり、身の引き締まる思いであります。

さて、我が国の景気は緩やかな回復基調を続けており、地方経済も一部で持ち直しの動きも見られると言われているものの、その効果がすみずみまで波及・拡大しておらず、依然として停滞感が払拭されていない状況にあります。また、少子高齢化、自然災害や異常気象に見られる地球環境問題、PPPの大筋合意による影響など、時代の変化に伴うさまざまな課題にも直面しており、今まさにまちづくりのあり方そのものが大きく問われております。

これからは、地方の活力が求められる時代であり、今年が地方創生へ向けた動きが本格化されようとしています。厳しい環境を乗り越え、魅力あるまちづくりを進めていくためには、時代を見据えた情報分析に力を置き、市執行部と互いに知恵を出し合いながら市民参画の市政運営に取り組みなければならないと考え、その取り組みも「点」として終わるのではなく、「線」や「面」として、将来に向かって描き続けられていくものでなければなりません。

新たな年を迎え、市議会といたしましても、その職責を自覚し、決意も新たに市議会の活性化と改革に取り組むとともに、地域の課題をきめ細やかに補足し、市の意思決定に反映させ、五所川原市をさらに魅力のある「活力ある・明るく住みよい豊かなまち」にするために全力を尽くしてまいります。

議員一同、市民の皆様方の信頼に応えられるよう鋭意努めてまいりますので、本年も議会活動に対しまして温かいご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、新しい年が市民の皆様にとりまして、幸多く実り多き年となりますことを心よりご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

## 定住自立圏構想実現に向け

# 中心市宣言



定例市議会で圏域の中心市として取り組むことを宣言する平山市長

12月3日に開会した平成27年第5回定例市議会で、平山市長は、当市とつがる市、鱒ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町の五所川原圏域2市4町による定住自立圏構想の実現に向け、中心市として取り組んでいくことを宣言しました。

2市4町は、すでに広域連合や一部事務組合により、医療、消防などの様々な分野で連携しています。また、通勤や通学、通院、買物など圏域住民の日常生活の面でも、強く結びついています。

宣言の中で平山市長は「これまでも増して連携と協力を尊重し、圏域全体の魅力を高め、定住人口、交流人口の維持・拡大に向けた取組が重要であるとし、人口減少時代に向き合いながら、圏域全体の住民が安全安心に暮らすことができるよう、

定住自立圏の中心市として取り組んでいく」と述べました。

今回の宣言に先立ち、11月16日に開催された2市4町の市町長会議において、人口減少と急速な少子高齢化の問題、圏域住民の結びつきがあることを共通認識し、各自自治体の持つ魅力を生かし、協力し合うことを確認しています。

今後は、当市と関係市町がそれぞれの議会の議決を経たのち、構想実現に必要な協定を締結します。協定締結後は、取組内容に応じた関係者による懇談会を開催し、圏域の将来像や推進する具体的取組についての意見を集約した「共生ビジョン」を平成28年度中に策定して、圏域住民が安全安心に生活できるよう取組を進めます。

問：企画課 内線2152

## 市民参加のまちづくりへ

### 市長へ市民討議会報告書を提出

12月1日、五所川原青年会議所の皆さんが市長を訪問し、今年度の五所川原市民討議会の報告書を手渡しました。

市民討議会は、市民参加のまちづくりを促進するために青年会議所と市の協働により開催しているもので、4年目となる今年度は、7月11日、市民学習情報センターで35名の市民の参加を待て行われました。

報告書は「ともに語ろう、ふるさとの未来を」五所川原市総合計画重点プロジェクトを考える」をテーマに、幅広い世代の市民が急速に進行する人口減少問題について意見を出し合い、人口減少時代におけるまちづくりの方向性や

取組を取りまとめたものとなっています。討議結果については、今後の市政運営に対する市民意見として、事業立案に反映させ、市政への市民参画を推進することとしています。

報告書を受け取った市長は「討議会に幅広い年代の方が参加してくださることを嬉しく思います。今後も市民主体による積極的な活動に期待しています。青年会議所の皆さんには引き続き地域の活性化に向け、協力をお願いします」と話しました。

報告書は、市HP、図書館または市役所、各総合支所の行政資料スペースで閲覧ができます。

問：企画課 2154



市長へ報告書を提出した青年会議所の皆さん

### 「五所川原市プレミアム商品券」 使用期限にご注意ください！

平成27年7月1日(水)から販売した「五所川原市プレミアム商品券」の使用期限は、

**平成28年1月11日(月)です。**

使用期限の過ぎた商品券の使用および払い戻しは一切出来ませんので、お手持ちの商品券を確認し、必ず期限までにお使いください。

問…商工労政課 内線2552



## 平成28年度大学等 高等学校 奨学生募集

募集期間…1月13日(水)～2月12日(金)

### 募集人員

大学等奨学生・高等学校奨学生 各10人程度

出願資格…次のすべてに該当する方に限ります。

- ①平成28年4月に大学等（原則として各種学校、専門学校は認めない）または高等学校に入学予定の方
- ②市内在住者の子弟
- ③人物、学業ともに優秀で、かつ健康であるが、経済的な理由のため就学困難と認められる方
- ④過去3年間の全教科の平均成績が、5段階評価で3.5以上の方

\*他の奨学金を受給している方でも、本奨学金の貸与を受けることができます。

### 貸与金額

▷大学等は国公立、私立ともに入学支度金として60万円限度

▷高等学校は国公立、私立ともに入学支度金として20万円限度

### 返還期間

・大学等は卒業の翌月から6カ月を経過した後8年以内

・高等学校は卒業の翌月から1年を経過した後3年以内（ただし、大学等へ進学した場合は返還期間を延長することができます）

\*返還金に利息はつきません。また、貸与金額のうち5万円を給付としますので、返還額は貸与金額から5万円を差し引いた額となります。

出願方法…募集要項・奨学生願書は在学学校または出身学校へ送付していますので、学校を経由して出願してください。

選定方法…2月下旬に奨学生選定委員会を開催し、「奨学生選定基準」に従い願書等の書類審査を行い、適格度の高い人から奨学生を選定します。

採否決定の通知…3月上旬に採否の結果を学校および出願者に通知します。

問…公益財団法人五所川原市教育振興会 福山  
(教育委員会教育総務課内) 内線3303

## 平成27年度 つがる西北五広域連合 職員採用試験

採用試験案内は、ホームページ (<http://www.tsgren.jp/>) から入手またはつがる西北五広域連合病院運営局人事課（つがる総合病院3階）、かなぎ病院、鯉ヶ沢病院、つがる市民診療所、鶴田診療所でも配布（平日8:30～17:00）しています。詳細は採用試験案内でご確認ください。

試験日…1月24日(日)

受付期間…1月8日(金)まで

試験会場…つがる総合病院

試験内容…教養試験、作文試験、面接試験

採用日…4月1日以降

職 種	採用予定人員	受験資格
看護師 (助産師含む)	5名程度	昭和51年4月2日以降に生まれた方で左記職種の免許を有する方または平成28年6月30日までに免許を取得する見込みの方
認定看護師(救急看護・緩和ケア・糖尿病看護)		
薬剤師	4名程度	昭和56年4月2日以降に生まれた方で左記職種の免許を有する方または平成28年6月30日までに免許を取得する見込みの方

申込先…〒037-0074 五所川原市字岩木町12番地3  
つがる西北五広域連合病院運営局人事課  
TEL26-6363

## 市営住宅入居者募集 (1月公募)

募集期間…1月12日(火)～22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（S52年度建設）

- ・鉄筋コンクリート造4階建3DK（1戸：4階）
- ・家賃10,300円～20,300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。

常時公募（次の住宅は随時募集。先着順）

#### 市浦地区

▷岩井団地

- ・木造平家建3LDK1戸

\*入居者3名以上で申請可。

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、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

## 人事行政の運営等の状況の公表

「五所川原市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、市職員の給与などの状況についてお知らせします。なお、市ホームページでは、より詳しく掲載しています。 **お問い合わせ先 人事課 内線2141**

### 職員数に関する状況

#### (1) 総職員数（H27.4.1現在）

区 分	条例定数	職員数
市長事務部局	440	368
議会事務部局	7	4
監査委員事務部局	3	3
選挙管理委員会事務部局	4	2
農業委員会事務部局	12	7
教育委員会	100	69
上下水道事業事務部局	45	32
計	611	485

#### (2) 職員数の増減（市長・副市長・教育長を除く）

職 種	H26.4.1現在	H27.4.1現在	増減
一般事務職	386	377	△ 9
保育士	4	3	△ 1
保健師	17	19	2
医師	2	2	0
医療技術職	3	3	0
看護師	4	4	0
専任教員	7	7	0
技能労務職	33	32	△ 1
教育職	6	6	0
企業職	33	32	△ 1
計	495	485	△10

(注) 右の表の増減については、一部事務組合等への派遣、会計間の異動等も含まれます。

### 職員の給与の状況

#### (1) 人件費等の状況（26年度普通会計決算）

住民基本台帳人口 (H27.1.1)	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	25年度の 人件費率
58,011人	30,250,950千円	440,992千円	3,620,093千円	12.0%	10.2%

#### (2) 職員給与費の状況（26年度普通会計決算）

職員数(A) (H26.4.1)	給 与 費				1人当たり給与費 (B/A)
	給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
412人	1,533,516千円	190,951千円	545,243千円	2,269,710千円	5,509千円

\*職員手当には退職手当は含みません。普通会計とは、一般会計と高等看護学院特別会計を合わせたものです。

#### (3) 職員の平均年齢、平均給料月額、平均給与月額の状況（H27.4.1現在）

区 分	一般行政職			技能労務職		
	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額 (国ベース)	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額 (国ベース)
五所川原市	41.8歳	313,700円	353,061円 (337,469円)	51.8歳	325,500円	356,035円 (342,722円)
国	43.5歳	334,283円	— (408,996円)	50.2歳	289,141円	— (328,318円)

\*「平均給与月額」は、給料月額に扶養手当、住居手当、通勤手当、時間外勤務手当などの諸手当を含みます。「国ベース」は、時間外勤務手当等を含まずに公表されている国家公務員の給与と同じ方法で再計算したものです。

#### (4) 一般行政職の級別職員数等の状況（H27.4.1現在）

区 分	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級	計
	部 長	参 事	課 長	課長補佐	係 長	主 任	主 事	
職員数(人)	9人	4人	30人	140人	62人	35人	60人	340人
構成比	2.6%	1.2%	8.8%	41.2%	18.2%	10.3%	17.7%	100.0%
1年前構成比	1.7%	1.9%	9.2%	40.8%	21.9%	7.8%	16.7%	100.0%

\*市給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。標準的な職務内容とは、各級の代表的な職務です。

(5) 職員の手当の状況

期末・勤勉手当	1人当たり平均支給額 (26年度) 1,390千円
退職手当	1人当たり平均支給額 (26年度) 21,442千円
地域手当	支給職員1人当たり平均支給年額 (26年度) 1,166,558円 *医療職(1)適用者のみ
特殊勤務手当	支給職員1人当たり平均支給額 (26年度) 275,624円
時間外勤務手当	支給職員1人当たり平均支給年額 (26年度) 154,058円
その他の手当 (26年度)	・扶養手当 支給職員1人当たり平均支給年額 217,001円 ・通勤手当 支給職員1人当たり平均支給年額 76,515円 ・住居手当 支給職員1人当たり平均支給年額 296,765円

(6) 特別職の報酬等の状況 (H27.4.1現在)

区分	給料・報酬月額	期末手当		
		支給割合		加算措置
		6月期	12月期	
市長	834,000円	1.40月分	1.55月分	20%
副市長	681,000円	1.40月分	1.55月分	20%
議長	425,000円	1.40月分	1.55月分	20%
副議長	381,000円	1.40月分	1.55月分	20%
議員	352,000円	1.40月分	1.55月分	20%

職員の競争試験および選考の状況

平成26年度				
試験職種	受験者	合格者	倍率	試験日
上級一般事務	87人	17人	5.1倍	H26.9.21
初級一般事務	49人	2人	24.5倍	H26.9.21
障害者限定	1人	0人	—	H26.9.21
図書館司書	11人	2人	5.5倍	H26.9.21
上級土木(追加)	1人	1人	1.0倍	H27.1.11
社会福祉士	4人	1人	4.0倍	H26.9.21
社会福祉士(追加)	3人	1人	3.0倍	H27.2.15
保健師	3人	1人	3.0倍	H26.9.21

職員の勤務時間

- その他の勤務条件の状況
- 勤務時間 8:30~17:15  
(休憩時間 12:00~13:00)
  - 年次有給休暇  
年20日付与
  - 特別休暇  
結婚、産前、産後、育児、服忌、  
夏季休暇など

育児休業の取得状況 (26年度)

	取得者数	取得率
男性職員	0人	—
女性職員	4人	100.0%
計	4人	23.5%

職員の分限および懲戒処分状況

分限処分	26年度件数	懲戒処分	26年度件数
免職	0件	免職	0件
降任	0件	停職	0件
休職	5件	減給	0件
降給	0件	戒告	0件

職員の福祉および利益の保護の状況

(1) 職員健康診断の状況 (26年度)

検査項目	受診者数
新採用者総合健診	25人
胸部X線検査	379人
尿検	363人
血圧	383人
心電図(35歳以上)	286人
血液検査	285人
1日ドック(30歳以上)	195人
脳ドック(45歳以上)	69人

(2) 公務災害の発生状況 (26年度)

区分	件数
公務災害	2件
通勤災害	1件

職員の研修および勤務成績の評定の状況

(1) 職員研修の実施状況 (26年度)

研修区分	研修名	受講者
職員内部研修	新採用者研修	25人
	業務・事務研修等	239人
派遣研修	青森県自治研修所基本研修	95人
	青森県自治研修所選択研修	13人
	市町村職員中央研修所	3人
	自治大学校	1人
	全国市町村国際文化研修所	1人
	東北自治研修所	1人

(2) 勤務成績の評定の状況

当市では、職員の能率の発揮および増進を図るために、職員が割り当てられた職務と責任を遂行した実績を基に勤務評定を実施しています。勤務評定の結果については、職員給与の勤勉手当や人事配置等の参考にしています。

なお、地方公務員法の改正により、平成28年度から人事評価制度の実施が義務化されることから、平成27年度は全職員を対象として人事評価の施行を実施しています。



# マイナンバー制度に便乗した 消費生活センターからのお知らせ 詐欺や個人情報取得にご注意ください!

「マイナンバー通知カード」が個人に郵送されたことに伴い、全国的に次のような事例が報告されています。国や市の職員などが口座番号や暗証番号、家族構成や年金・保険の加入情報などを聞き出したり、お金の要求やATMの操作をお願いすることは一切ありません。

少しでも不安を感じたら、すぐに五所川原市消費生活センターや警察等に相談してください。

## 事例1

### 行政機関を名乗り、 口座番号を取得しようとする不審な電話

行政機関を名乗り、「マイナンバー制度が始まると手続きが面倒になるので、至急、振込先の口座番号を教えてほしい」との電話があった。

## 事例2

### 行政機関の職員を名乗り、資産などの 情報を聞き出そうとする者の来訪

「マイナンバー制度が導入されたため、個人情報調査中である」と言って、行政機関の職員を名乗る女性が自宅を訪ねてきて、資産や保険の契約状況などを聞かれた。

## 事例3

### 「マイナンバーが漏えいしている」という 不審なメール

「あなたのマイナンバーが漏えいしている。放置すると、ローンの申込みやクレジットカードの作成ができなくなる。個人情報を守るためには、新しいマイナンバーを発行する必要があるので、こちらのサイトにアクセスしてください」といった内容の不審なメールが届いた。



## 事例4

### 流出したマイナンバーを抹消するための 名義貸し

役所の職員を名乗る者から「あなたのマイナンバーが流出している。登録を抹消するには第三者から名義を貸してもらい必要がある」と電話があった。第三者の名義を借りる手続きをするため、教えられた電話番号に連絡したところ、「名義貸しは犯罪になり逮捕される。解決するには現金が必要だ」とお金を要求された。被害者がお金を引き出しに行ったところ、金融機関の職員が不審に思い警察に通報したため、被害に遭わなかった。

## 予防と対策

- ▷不審な電話はすぐに切り、来訪の申し出があっても断ってください。
- ▷マイナンバー関連のメールが送られてきても、記載されているサイトのアドレスにアクセスしたり、相手に連絡を取ったりしないでください。
- ▷マイナンバーの通知や利用手続き等で、国や自治体等の職員が家族構成、資産や年金・保険の加入状況、口座番号などを電話等で聞くことは絶対にありません。
- ▷金銭を要求されても、決して支払わないようにしてください。



マイナンバー制度全般に関するお問い合わせは  
マイナンバー総合フリーダイヤル TEL0120-95-0178 (通話料無料)

## 五所川原市消費生活センター 相談専用電話 TEL33-1626

場 所 五所川原市字一ツ谷503番地5  
五所川原市民学習情報センター内  
受付時間 火曜～金曜日 9:00～17:00  
土曜日 10:00～16:00



## 農業制度資金のご案内

\*資金の申込方法や詳細については直接、農協や金融機関へお問い合わせください。

資金名	利子助成対象者	利子助成貸付限度額
農業近代化資金	認定農業者、認定新規就農者、所得等一定の要件を満たす農業者	個人1千800万円、法人または特認を受けた個人2億円
農業経営基盤強化資金(スーパーL資金)	○人・農地プランまたは経営再開マスタープランにおいて、中心となる経営体として位置付けられた農業者(認定農業者) ○農地中間管理機構から農用地等を借り受けた農業者	個人3億円、法人10億円(*特認:個人6億円、法人20億円)
農林漁業セーフティネット資金	認定農業者、認定新規就農者、所得等一定の要件を満たす農業者	600万円または特認年間経営費等の3/12以内(簿記記帳を行っており特に必要と認められる場合)
農林漁業施設資金	土地改良区、農業協同組合等またはその5割法人、団体	貸付けを受けることを負担する額の80%
農業基盤整備資金	土地改良区、農業協同組合等またはその5割法人、団体	かんがい排水、ほ場整備事業等に係る地元負担額
経営体育成強化資金	認定農業者、認定新規就農者、所得等一定の要件を満たす農業者	個人1億5千万円、法人5億円

農協や金融機関では、農業者向けの資金の貸付けを行っています。また、平成27年6月から7月にかけてと、9月の暴風雨等で農作物に被害を受けた農業者の経営の早期立ち直りを支援するため、左記の資金に係る利子助成事業(5年間実質無利子化)を(公財)農林水産長期金融協会で行っています。利子助成を受けるには、市が発行する罹災証明書が必要です。罹災証明書の発行対象者は、被害作物の平年における収穫量が30%以上減収かつ平年における農業収入が10%以上減収となった方となります。申請の際には被害作物の出荷証明書(出荷量と金額が分かるもの)を持参してください。

**罹災証明に関するお問い合わせ先**  
 農林水産課 内線2521  
 金木総合支所産業建設係 内線3207

## りんご農家の皆さんへ

### 果樹の改植・園地整備事業

平成28年度果樹経営支援対策事業および果樹未収益期間対策事業申込を募集します。

**事業対象者:** 認定農業者および本人または後継者が70歳未満の方で、果樹経営面積が65a以上の方

**申込期限:** 2月19日(金)

**申込み:** 農協へ出荷している生産者は出荷のある農協へ。農協以外に出荷している生産者は農林水産課(内線2516)へ。

事業内容	補助率	要件
①わい化りんごへの改植	定額32万円/10a	2a以上を改てまとめること
②普通樹りんごへの改植	定額16万円/10a	
③園内道の新設	定率 1/2	受益面積10a以上
④園地の傾斜の緩和		
⑤排水路の新設(暗渠等)		
⑥防風網の新設	定率 1/2	受益面積10a以上で果樹共済に加入していること
⑦防霜ファンの新設		
⑧りんご園地の廃園	定額8万円/10a	2a以上
⑨条件付新植	定率 1/2	

\*①②③④⑤⑥⑦⑧⑨を5a以上行くと、果樹未収益期間支援事業(改植後4年間の育成経費の一部として定額20万円/10aを補助)の対象。

### 果樹共済加入促進事業

市では、平成28年産の「りんご共済」の加入者に対し、掛金の一部を助成する事業を実施します。

共済掛金も必要経費ととらえ、果樹共済に加入しましょう。

**助成割合:** りんご共済全プランの掛金部分を一律10%助成

**助成方法:** 掛金等全額を共済組合へお支払いください。市から共済組合を経由して、掛金の一部を還付します。

**果樹共済の加入申込期間:** 3月25日(金)まで

**問:** 共済制度については津軽広域農業共済組合果樹課  
 農林水産課 内線2516 TEL(33)1513

冬期間は、家庭や事業所から灯油などが流れ出す事故が多発しています。

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

油流出事故の処理に掛かった費用は、原因者が負担することとなります。

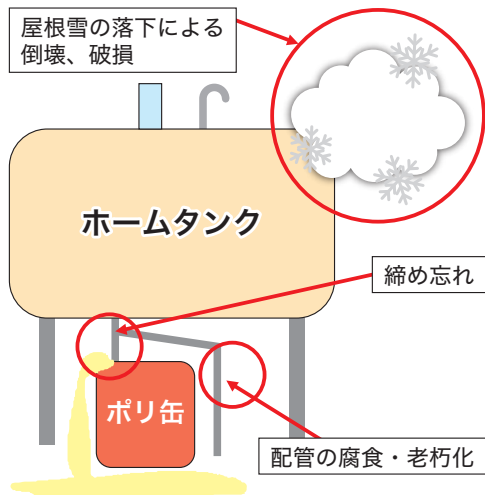
これから灯油を扱う機会が多くなります。家庭や事業所でのホームタンク等の安全確認、除雪作業時の破損事故に注意してください。

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

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

油流出事故を防ぐために

- ▷ その場を離れない・目を離さない  
ホームタンクから灯油を小分けにする時は絶対にその場を離れないようにしましょう。
- ▷ 配管の場所に目印を  
除雪による配管の破損を防ぐために目印を立てておきましょう。万が一に備え、防油堤を設置すると安心です。
- ▷ 屋根からの落雪に注意  
屋根からの落雪による配管の破損・脱落やホームタンクの転倒に注意しましょう。
- ▷ 定期点検を怠らない  
配管やホームタンクの定期点検に努めましょう。



融流雪溝を利用している方へのお願い  
歩行者が転倒する事故が発生しています

昨年、市外にて融流雪溝の投雪口にある蓋の段差に、歩行者がつかずいて転倒しケガをするという事故が発生しました。

このような事故を防止するため、作業時以外は、投雪口の蓋を確実に閉め、開けっ放しにしないよう徹底してください。

融流雪溝の適正・安全な利用をお願いします。



◀ 蓋を開けやすくしようと板を挟むと…

発生した事故

利用者が蓋を開けやすくするため、蓋と格子網の間に板材を挟めたことで路面と段差ができ、歩行者がつかず転倒した。

ケガの状況

転倒した際、鼻を骨折し、ひざも打撲した。

蓋をしても段差が3cm～5cmでき、歩行者にとって大変危険です



問…土木課 内線2614

五所川原市を応援します!!

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。

**借金は弁護士へ依頼すると  
請求はすぐに止まります**

下記の方は相談をお勧めします  
(相談料は何回でも無料)

- 毎月の返済が苦しくなった方
- 内緒で解決したい方
- 早く通常生活に戻りたい方
- すでに完済した方(過払金有)

過払返還金は弁護士によって大きな開きがあります。内容によって1千万円超戻の方も(早めの相談を是非勧めます)

※当事務所では旧金木町出身の「白川」が相談窓口となっていますので、津軽弁でお気軽にお電話下さい(土・日・祝日可)。

**事務所案内**

〒231-0031  
神奈川県横浜市中区  
万代町3-5-10  
シャロン横浜大通公園202号

**森田文行法律事務所**

代表電話 045-631-5511  
FAX 045-681-4366  
弁護士 森田文行  
(横浜弁護士会)

白川携帯 090-6793-9487  
**Eメール nebuta@live.jp**

◎ 広報有料広告



## 統計事業への貢献に表彰

統計事業への貢献に対し表彰を受けた統計調査員らが、11月18日、市長を訪問し、表彰受賞の報告をしました。

今年度表彰された方は次のとおりです。

### 総務大臣表彰

気田 幸子さん（上平井町）

### 厚生労働大臣表彰

高松千鶴子さん（栄町）

### 農林水産大臣表彰

原 キヨ子さん（新宮）

### 青森県知事表彰

津島 栄子さん（芦野）

太田麻希子さん（沢部）

### 青森県統計協会会長表彰

對馬 裕子さん（芦野）

## 日台国際野球大会メンバーに選出

12月27日から31日にかけて台湾で行われる第13回日台国際野球大会（阿里山盃）に（一財）日本リトルシニア中学硬式野球協会東北連盟選抜チームのメンバーとして参加する小野堅蔵選手（弘前白神リトルシニア所属、五一中2年）が、12月16日、市長を訪問しました。小野選手は「自分の役割をしっかり」と果たして、たくさんのことを吸収してきた」と話しました。



活躍を誓う小野選手(中央)



表彰を受けた津島さん(中央)と気田さん(中央右)

統計調査員は総務省等から任命され、調査対象の方々に訪問し、調査票の記入依頼・回収・点検などを行い、結果は「統計」として公表され、広く利用されています。今後も統計調査員がお伺いした際は、ご協力をお願いします。

## 要介護認定を受けている方へ

### 「障害者控除対象者認定書」を交付します

納税者自身または控除対象配偶者や扶養親族が次の要件に該当する場合、市が交付する「障害者控除対象者認定書」によって一定の所得控除（所得税および住民税）を受けることができます。

対象者：満65歳以上で介護保険の要介護に認定されている方（要支援1・2を除く）

\*身体障害者手帳、愛護手帳をお持ちの方は、手帳により、この認定書がなくても控除を受けることができます。ただし、身体障害者手帳（身体障害者3〜6級）等ですでに控除を受けている方でも、要介護4・5と認定されている方は、この認定書により特別障害者控除を受けることができます。

申請方法：申請書に必要事項を記入の上、介護保険被保険者証（写し可）、印鑑を持参し、介護福祉課、各総合支所総合窓口係までお申し込みください。申請書は申請先または市HPから入手できます。「障害者控除対象者認定書」は、後日郵送します。

問：介護福祉課 内線2459

## 女性のための再就職支援セミナー

再就職を目指す女性を対象に、ハードルとなる「不安」を取り除き、自信を持って就職活動していただくためのセミナーを開催します。託児サービスも準備しますので、子育て中の方も安心してご参加ください。

日にち・内容（時間はいずれも10時から12時）

▽1月14日(木) 就活に関するワークショップ

▽1月26日(火) 履歴書・職務経歴書の書き方とポイント、面接の受け方、心構え

会場：中央公民館 受講料：無料（要予約）

\*託児サービス利用は先着10名です。詳しくは、お問い合わせまたは市HPをご覧ください。

問：商工労政課 内線2553

NPO法人プラットフォームあおもり TEL017(763)5522

## 雪でお困りの方必見!!

雪のお助けマン参上!

除排雪

雪降ろし

タイヤショベル導入しました。

雪の軽作業でも喜んで◎

お見積り無料

高齢者、女性の方等、玄関前や家の回りの除雪をシーズン中お伺いするご契約も受け付けております。

ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)



五所川原塗装工業会  
有限会社 秋元塗装  
五所川原市大字野里字野岸29の5  
TEL・FAX 0173-29-3644

五所川原市を応援します!!

## この看板が目印です



明けまして  
おめでとうございませ  
本年もよろしく  
お願い申し上げます



◎広報有料広告

# 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）

1月14日(木) 10:00～12:00

1月28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）

1月20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（行政相談）

1月20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

## 今月の納期

- ・国民健康保険税 第7期  
問 収納課 内線2250
- ・後期高齢者医療保険料 第7期  
問 国保年金課 内線2337
- ・介護保険料 第7期  
問 介護福祉課 内線2453

## 納期限 2月1日(月)

納付は便利で確実な  
口座振替を！

## 周知 市浦アトム保育園民営化に係る移管法人決定

民営化にあたり、その運営を行う移管法人を公募し、審査の結果、次とおり決定しました。

### 決定移管法人

社会福祉法人 あおもり愛育会  
問：家庭福祉課 内線 2437

## 受付申請 津軽広域水道企業団 平成28・29年度指名競争入札等参加資格審査申請の定期受付

対象：次の業務の指名競争入札等に参加しようとする企業および随意契約の方法により契約の締結を希望する企業

- ①建設工事の請負業務
- ②測量・設計などの建設関連業務
- ③製造の請負・物件の買入・その他の業

### 務／④業務委託

有効期間：2年間（平成28年8月1日～平成30年7月31日）

### 申請期間

1月12日(火)～2月29日(月)

申請方法：必要書類を持参または郵送してください。

\*提出書類等詳細はお問い合わせまたはHP (<http://www.tusui.jp>) で確認してください。

申請先：津軽広域水道企業団  
津軽事業部  
〒036-0034

黒石市大字石名坂字姥懐2  
TEL0172(52)6033

▽西北事業部  
〒038-3196

つがる市柏桑野木田福井20-4  
TEL(25)2711

## 制度案内 国保年金課からの お知らせ

### ▽源泉徴収票が送付されます

国民年金・厚生年金などの老齢年金は、所得税法で「雑所得」とされ、課税対象となります。国民年金、厚生年金に関する源泉徴収票は1月中旬に日本年金機構より送付され、共済期間に関する年金の源泉徴収票は、各共済組合から送付されます（障害年金や遺族年金は非課税のため送付されません）。源泉徴収票は、年金以外の収入があり税務署で確定申告するときや、源泉徴収税額の還付を受けるとき等により必要となります。

▽国民年金保険料5年後納制度  
過去5年以内に納め忘れた国民

## 今月の納期

- ・国民健康保険税 第7期  
問 収納課 内線2250
- ・後期高齢者医療保険料 第7期  
問 国保年金課 内線2337
- ・介護保険料 第7期  
問 介護福祉課 内線2453

## 納期限 2月1日(月)

納付は便利で確実な  
口座振替を！

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る「後納制度」を、平成27年10月1日から3年間限りの特例として開始しました。制度利用には申込みが必要です。ただし、すで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。詳しくはお問い合わせください。

問：国保年金課 内線2332

## 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：1月6日(水)・20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

## ◎広報有料広告



試してみませんか  
「かき肉エキス」  
2日分差し上げます  
(広報見たと言ってネ...)

皆様にごんていただいて35年、当店のかき肉エキスは、瀬戸内海のかきだけを使った安心、高品質のかき肉エキスです。心と体の疲れには番おすすです。

注目の亜鉛・タウリン・グリコーゲンをはじめ40以上の栄養素はすべて天然のかきから抽出しました。創業40年ひたすら「かき」の栄養の神秘を化学の目でみつめ、現在世界で19件の特許を持つ日本クリニツクの製品です。

医食同源  
くすりの秋一元  
五所川原市本町36(寺町中央通り)  
TEL0173(34)6363

屋根の雪降ろし 駐車場の除排雪

# 雪

でお困りの方  
ご連絡ください

屋根の雪降ろしから、駐車場の除排雪まで、雪のことなら多少に聞わずお任せください！  
■2tダンプ・タイヤショベルによる除排雪作業で対応します。■個人住宅など多数の除排雪の契約を致しております。

お問い合わせは  
電乃商事(カナガワ)まで  
お見積り無料

電話 0173-26-6944 携帯 070-1147-5225

五所川原市を応援します!!



**案内開催**  
津軽鉄道開業85周年  
記念日には「マイ津鉄」

あなたが決めた記念日に津鉄でお出かけしませんか。

津鉄の1日フリー乗車券と観光施設割引券を進展します。

対象期間：3月15日(火)まで(12月31日(木)～1月3日(日)を除く)

定員：先着850名

申込み：ハガキに申請者の連絡先、乗車希望日、記念日の内容を記入してお申し込みください。  
問：津軽鉄道(株) TEL(34)2148

**訓練**  
求職者支援訓練 WEB  
クリエイター養成科

ウェブ制作に必要な基本技術・操作、HPの制作、最新のクリエイターに必須のHTML技術などを習得します。

**訓練番号**

4-27-02-02-11-0103

**訓練期間**

2月3日(水)～6月2日(木)

**訓練場所**：ラソ・パソコン教室

定員：15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1万2024円および資格試験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、1月7日(木)までにお申し込みください。

\*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。

申込み：ラソ・パソコン教室  
TEL(26)6861

**訓練**  
求職者支援訓練  
はじめての介護職員  
初任者研修科

初心者の方を対象に介護技術および医療福祉関係の知識を学習し再就職を目指します。

**訓練番号**

4-27-02-02-05-0091

**訓練期間**

2月3日(水)～5月2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(ただし、テキスト

代7365円は自己負担)

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、1月7日(木)までにお申し込みください。

1月14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。

申込み：J M T C 弘前教室

TEL 01772(29)1715

**募集**  
自衛官募集

▽自衛官候補生採用試験  
応募資格

18歳以上27歳未満の男性  
受付締切：1月22日(金)  
試験日：1月30日(土)

場所：陸上自衛隊青森駐屯地  
八戸駐屯地

▽自衛官候補生・一般幹部候補生

・予備自衛官補募集説明会  
年齢は問いませんのでご自由に

参加ください。  
日時・場所

・1月7日(木) 18時～19時

五所川原地域事務所および金木総合支所3階第4会議室  
・1月12日(火) 18時～19時  
青森あすなろホール市浦2階

▽自衛隊駐屯地見学  
駐屯地内の見学会および自衛隊

・自衛隊入隊に関する説明会。  
日時：1月8日(金) 10時～15時

場所：陸上自衛隊青森駐屯地  
参加資格：16歳以上26歳以下の方

申込み：1月6日(水)までにTEL 08

0(3363)6728へお申し込みください(申込多数の場合は締切前でも受付終了)

申込先：青森地方協力本部五所川

原地域事務所 TEL(35)2305

**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  
1月13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

無料体験  
実施中!

小、中、高校生向け  
ニッケンつがる

e-school 開設

“家でも外でも”  
学ぶ時間も場所も選ばない

WEB 配信授業システム ビジュアル映像講義



イラスト写真はイメージです

- 1 PCはもちろん、スマホ・タブレットでいつでも映像講義が学べます!
- 2 自宅(PC)で学ぶ、その続きは外出中にスマホで学べます!
- 3 もち運びラクラク。これまで利用できなかった「スキマ時間」を使えます!



1教科3千円で  
2教科5千円で始められます!

お問い合わせ お申込みは…

日建学院 公認  
スクール

つがる校/マルエーデンキ

住所：〒038-3107 青森県つがる市柏福盛幾世17

☎ 0173-26-6881

開校時間 AM10:00～PM6:30

月に1回水曜日定休 詳しくは長谷川・今まで

E-mail:nikken-tugaru@marueidennki.com

五所川原市を応援します!!

**案内開催**  
**市民の安全安心を担う**  
**無火災祈願祭**

消防団幹部による無火災祈願祭を行います。

日時：1月17日(日) 11時  
場所：神明宮

同日10時からエルムシヨッピンセンター中央入口にて、女性団員による炊き出しやPR活動も行います。ぜひご覧ください。

問：五所川原消防本部警防課  
TEL(35)2023

**募集**  
**平成28・29年度国有林**  
**モニター募集**

募集人員：48名程度

募集期間：1月29日(金)まで

任期：2年間

内容：アンケートへの回答、現地見学会への出席など

\*詳細はお問い合わせまたはHP  
(<http://www.rinyamaf.go.jp/tohoku/>)をご覧ください。

問：東北森林管理局企画調整課  
TEL018(836)2228

**講習会**  
**技能講習会**

▽玉掛け技能講習会

対象：つり上げ荷重1トン以上

日時：2月2日(火)～4日(木)

9時～17時

場所・学科 西北労働基準協会

・実技 齋藤建設(株)構内

受講資格：満18歳以上の方

受講料(免除なしの方)

2万3245円(消費税および

テキスト代を含む)

締切：1月27日(水)または先着40名

▽小型移動式クレーン運転技能講習会

対象：つり上げ荷重1トン以上5トン未満

日時：2月17日(水)～19日(金)

9時～17時

場所・学科 西北労働基準協会

・実技 齋藤建設(株)構内

受講資格：満18歳以上の方

受講料(免除なしの方)

2万9725円(消費税および

テキスト代を含む)

締切：2月10日(水)または先着40名

\*両講習とも受講一部免除あり。

詳細は、お問い合わせください。

申込先：(一社)西北労働基準協会  
TEL(35)6336

**周知**  
**新ジョブ・カード制度**

平成27年10月1日からジョブ・

カードが新しい様式に変わりました。

様式・作り方はジョブ・カード

制度総合サイト (<http://jobcard.dmhfw.go.jp/>)

ジョブ・カードは、求職活動、

職業能力開発等で用いることができ、

カードに蓄積された情報から

履歴書等も作成できます。キャリア

形成や職業能力証明のため、ジ

ョブ・カードを作りませんか。

問：青森労働局職業安定部地方訓

練受講者支援室

TEL017(721)2000

**制度案内**  
**県税納税証明書の**  
**交付申請について**

官公庁の入札参加資格審査申請、

建設業許可申請、所得税確定申告、

金融機関の融資申込等に使用する

県税(法人県民税・法人事業税・

地方法人特別税、個人事業税等)

の納税額または未納額がないこと

の証明書交付申請には、次の書類

等をご準備ください。

▽本人申請の場合

①申請書(県窓口またはHPから

入手)②納税義務者(法人の場合

は代表者)の印章(ハンコ)③

本人確認ができる写真付きの公的

書類(運転免許証など)④手数料

(1件につき県収入証紙400円)

▽代理人申請の場合

①②④のほか、⑤委任状(申請

書「委任に関する事項」欄使用可。

納税義務者本人(法人の場合は代

表者)が自署捺印したもの)⑥代

理人の印章および本人確認書類

問：西北地域県民局県税納税管

理課 TEL(34)2111

**制度案内**  
**青森県特定(産業別)**  
**最低賃金改正**

青森県特定(産業別)最低賃金

が12月21日(月)から改正されました。

改正内容(時間額)

▽鉄鋼業 816円

▽電子部品・デバイス・電子回路、

電気機械器具、情報通信機械器

具製造業 750円

▽各種商品小売業 743円

▽自動車小売業 782円

問：青森労働局労働基準部賃金室

TEL017(734)4114

**周知**  
**過激派による違法事案の**  
**検挙と非公然アジトの**  
**摘発にご協力を**

警察では、テロ・ゲリラ事件の

未然防止にむけた捜査を推進して

います。非公然活動家は一般市民

を装い、偽名で借りたアパート等

をアジトにし、活動しています。

昼でも部屋の中が見えないよう

にしている等、周囲の目を異常に気

にしている等、不審に思われたら

ご連絡ください。

問：五所川原警察署

TEL(35)2141

◎広報有料広告

進学シーズンです！入学金、授業料等の準備はお済みですか？

**「国の教育ローン」が**  
**お子様の未来を応援します！**

中小企業の皆さまには、お得なセーフティネット貸付、各種特別貸付  
がごございます。新規開業ローンもお取り扱い中！

**JFC 日本政策金融公庫**

弘前支店 国民生活事業  
TEL.0172-36-6303 担当 盛、平井、高橋、佐藤、花田

雪でお困りの方 **シラカワ住研** に  
おまかせください!! 屋根の雪下ろし

雪片付・除排雪・防雪柵・セツビ防止ネット  
屋根の改造・無落雪 雪害、凍害の修理、水道凍結、  
水漏れ など

見積無料! **サイティング張替**  
**断熱入替 二重サツ**  
**建物解体**

「増改築相談員」のいるお店  
**(有)シラカワ住研**  
0120-34-6806  
なんでもおまかせ!  
今すぐお電話を!

五所川原市大字広田字榊森 54-94

五所川原市を応援します!!



**周知**  
1月18日は  
118番の日

海上における事件事故の緊急通報用電話番号は「118番」です。海難人身事故に遭遇・目撃した、見慣れない船・不審な船を発見した場合等は通報してください。  
問：青森海上保安部管理課  
TEL017(734)2423

**相談**  
多重債務相談

相談専用ダイヤル  
TEL017(774)6488

**受付時間**

平日8時30分～16時30分

\*相談無料です。

問：東北財務局青森財務事務所



**教室**  
ファミリースキー教室

リフト初心者、初級、中級クラスに分けてレッスンをを行います。  
日時：1月17日(日) 9時～12時  
場所：青森スプリング・スキーリゾート(受付は8時～8時30分)  
レストラン「マウンテンカフェ」  
ゴンドラステーションにて)

対象者：小学1年生～6年生  
参加料：1人10000円(おやつ、傷害保険料が含まれます)  
\*当日は、スキーこどもの日により、小学生のリフト代無料

締切日：1月13日(水)  
申込み：参加者氏名、学年、年齢、住所、電話番号を記入の上、電話またはFAX(34)2628)にてお申し込みください。  
申込先：五所川原市スキー協会事務局 原田 TEL(34)2628

**教室**  
金木スキー倶楽部  
教室・検定

場所：①～④嘉瀬スキー場/⑤青森スプリング・スキーリゾート  
時間：18時30分～20時30分  
申込み：①～③は当日18時から体協ヒュッテ内で受付。④は事前に文化スポーツ課(内線3212)古川へお申し込みください。  
⑤はお問い合わせください。

①ジュニアポールレッスン  
日程：1月28日(木)・29日(金)  
対象：小学生(無料)  
②検定事前講習・一般講習  
期日：2月3日(水)  
対象：小中学生・一般検定受験者、一般講習者  
料金：小中学生 10000円 一般 20000円

③検定会(ジュニア・一般)  
期日：2月5日(金)  
料金：ヒュッテ内に掲示

④元五輪選手等有名コーチによるジャンプ教室  
日程：1月13日～2月26日の月曜・水曜・金曜日  
対象：小学生  
\*低学年、初心者も歓迎です  
料金：無料

⑤上級者のための特別レッスン  
日程：1月7日～2月25日の火曜・木曜日  
対象：指導員・基礎スキー競技会を目指す方  
料金：無料  
問：金木商工会 伊藤 TEL(52)2611

**開催案内**  
権利擁護セミナー  
あなたの身近にある虐待

福祉・介護の現場では、利用者の最善を考え取り組んでいます。虐待のニュースを目にする事も少なくありません。虐待について、一緒に理解を深めませんか。  
福祉・介護相談、福祉進路・就業相談、虐待個別相談等のコーナーも開催します。

参加無料、申込不要です。学生や一般の方もぜひお越しください。  
日時：2月6日(土) 13時～15時

場所：つがる市生涯学習交流センター松の館(つがる市木造若緑52)  
講師：鯉ヶ沢町社会福祉協議会 井上雅哉氏ほか

問：(公社)青森県社会福祉士会  
TEL017(723)2560

**参加募集**  
第58回市民スキー大会

日時：2月14日(日) 9時30分(受付は9時～9時20分)  
場所：馬ノ神スキー場  
種目：大回転競技(2本)  
組別：小学1・2年、3・4年、5・6年、中学一般の男女別  
参加資格  
保護者の同意、引率がある市民  
参加料：5000円(リフト代別)  
申込み：2月5日(金)(必着までに「さかもと接骨院」に備え付けの申込用紙に記入し、参加料を添えてお申し込みください。  
問：市民スキー大会事務局 たかたて保育園 TEL(37)3030

**相談**  
不動産無料相談会

日時：1月12日(火) 13時～15時  
場所：市役所5階第4会議室  
問：青森県宅地建物取引業協会西北五支部 TEL(34)8711

**有料老人ホーム  
デイサービス**

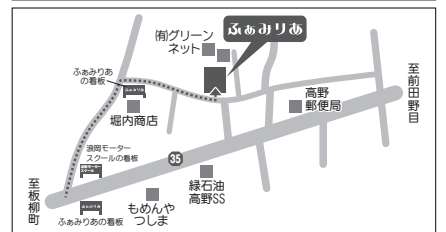
**ふあみりあ**

有料老人ホーム・デイサービス  
随時無料体験 受付中!!

全個室(12室) ご利用料金 34,650円～

お問い合わせ  
TEL 0173-26-7161 FAX 0173-26-7162  
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**



◎広報有料広告

11/11 新築オープン

五所川原市を応援します!!

# ふるさと納税

11月は総額1611万1千円、876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。また、紙面の都合により本号に掲載できなかった方につきましては、次号以降に掲載しますのでご了承ください。

## ▽20万円

山谷教一さん (岐阜県岐阜市)

## ▽10万円

西川 努さん (東京都世田谷区)

廣瀬裕子さん (千葉県市川市)

窪田伊久男さん (埼玉県所沢市)

井上達郎さん (鹿児島県鹿屋市)

## ▽9万円

飛田高志さん (大阪府高槻市)

## ▽6万円

眞鍋靖史さん (佐賀県小城市)

## ▽5万円

橋本賢一さん (東京都稲城市)

小柳津匠さん (東京都中野区)

森実達治さん (愛媛県四国中央市)

川副尚史さん (北海道苫小牧市)

多田真佐子さん (大阪府豊中市)

前田俊秀さん (東京都渋谷区)

高家正行さん (東京都渋谷区)

佐々木好一さん (神奈川県横浜市)

西村 拓さん (東京都品川区)

坂本幸則さん (神奈川県横浜市)

黒田利彦さん (兵庫県芦屋市)

後藤直樹さん (東京都墨田区)

遠藤高広さん (神奈川県鎌倉市)

谷川 勝さん (神奈川県茅ヶ崎市)

井上利一さん (大阪府吹田市)

清水正樹さん (奈良県奈良市)

山内秀彦さん (長崎県佐世保市)

薦田 晶さん (東京都西東京市)

西井昌利さん (京都府京田辺市)

佐藤早苗さん (愛知県名古屋市中区)

佐々木基行さん (秋田県秋田市)

長澤康司さん (大阪府松原市)

高見慎太郎さん (長野県長野市)

佐藤栄寿さん (神奈川県川崎市)

深澤賢治さん (群馬県太田市)

松澤陽一さん (東京都八王子市)

西村隆行さん (埼玉県さいたま市)

道願慎次郎さん (東京都中央区)

仲口路子さん (京都府京都市)

西川敦子さん (大阪府東大阪市)

玉置召士さん (東京都世田谷区)

小竹 敦さん (大阪府大阪市)

若林若子さん (東京都目黒区)

豊田和人さん (三重県亀山市)

八木岡英彦さん (東京都八王子市)

森山博暢さん (東京都世田谷区)

江田一樹さん (千葉県千葉市)

大田英一郎さん (神奈川県横浜市)

坂本幸則さん (千葉県千葉市)

黒田利彦さん (兵庫県芦屋市)

後藤直樹さん (東京都墨田区)

遠藤高広さん (神奈川県鎌倉市)

西村 拓さん (東京都品川区)

坂本幸則さん (神奈川県横浜市)

黒田利彦さん (兵庫県芦屋市)

後藤直樹さん (東京都墨田区)

遠藤高広さん (神奈川県鎌倉市)

谷川 勝さん (神奈川県茅ヶ崎市)

柴田兆是さん (静岡県袋井市)

浅田麻記子さん (大阪府大東市)

水野正夫さん (京都府京都市)

林 絵里さん (東京都品川区)

千見寺ひろみ (千葉県市川市)

小川湖美さん (大阪府高槻市)

矢吹光史郎さん (岐阜県岐阜市)

吉田 均さん (東京都町田市)

枇榔貞利さん (鹿児島県鹿児島市)

梅村一男さん (愛知県稲沢市)

市川恵美子さん (千葉県千葉市)

佐々木功さん (兵庫県相生市)

木村康裕さん (東京都新宿区)

寺田光男さん (愛知県田原市)

並木信明さん (山梨県甲府市)

伊藤良寛さん (東京都目黒区)

田中憲一さん (茨城県龍ヶ崎市)

坂口朋之さん (大阪府堺市)

佐古修一さん (大阪府吹田市)

小田原登志子さん (大阪府高槻市)

飯田博幸さん (宮崎県都城市)

川角典弘さん (和歌山県和歌山市)

柴田兆是さん (静岡県袋井市)

浅田麻記子さん (大阪府大東市)

岩本英樹さん (福岡県糸島市)

田中正浩さん (秋田県能代市)

谷川 勝さん (神奈川県茅ヶ崎市)

関根秀一さん (千葉県千葉市)

長倉正典さん (愛知県名古屋市中区)

杉山典男さん (静岡県浜松市)

小川 透さん (埼玉県東松山市)

今井雅典さん (神奈川県横浜市)

鶴野慶治さん (北海道苫小牧市)

藤本晶子さん (北海道札幌市)

加藤祐司さん (北海道旭川市)

木下初子さん (愛知県名古屋市中区)

植松俊彦さん (大阪府大阪市)

松村孝さん (茨城県つくば市)

須崎功二さん (東京都あきる野市)

武内清和さん (東京都武蔵野市)

小林哲也さん (東京都墨田区)

森口武史さん (山梨県甲府市)

青木祝子さん (新潟県南魚沼市)

川尻誠司さん (愛知県西尾市)

阿部伸子さん (宮城県仙台市)

角井 豊さん (神奈川県横浜市)

門脇光禅さん (三重県津市)

奥田平治さん (大阪府大阪市)

細瀬昭宏さん (埼玉県さいたま市)

古川清二さん (東京都杉並区)

志水美由紀さん (東京都渋谷区)

大山芳史さん (東京都江東区)

貞方好明さん (千葉県千葉市)

臼井亮太さん (京都府京都市)

坂口隆さん (神奈川県平塚市)

岩城利典さん (愛知県名古屋市中区)

村上達哉さん (兵庫県西宮市)

石原牧男さん (神奈川県横浜市)

榎 勝夫さん (埼玉県さいたま市)

藤田好信さん (新潟県見附市)

上山純子さん (神奈川県平塚市)

鈴木竝俊さん (愛知県刈谷市)

高梨浩也さん (愛知県清須市)

小畑小百合さん (愛知県名古屋市中区)

堀井義正さん (神奈川県川崎市)

湯田誠史さん (東京都小金井市)

曾我健二さん (三重県四日市市)

伊藤正章さん (大阪府大阪市)

渡邊淳也さん (神奈川県川崎市)

高橋官一さん (大分県大分市)

小松和哉さん (宮城県気仙沼市)

香山 洋さん (滋賀県守山市)

勝原 愛さん (東京都杉並区)

中谷善久さん (大阪府泉南市)

橋本拓也さん (三重県松阪市)

柿木俊平さん (大阪府和泉市)

原田俊郎さん (大阪府大阪市)

浦本浩幸さん (大阪府大阪市)

伊藤辰之さん (東京都世田谷区)

東田 章さん (大阪府東大阪市)

大貫朗子さん (東京都大田区)

渡邊和幸さん (千葉県市川市)

五味 浩さん (東京都世田谷区)

大畑秀央さん (埼玉県所沢市)

大澤奈穂子さん (三重県津市)

小泉範明さん (神奈川県川崎市)

岩城利典さん (愛知県名古屋市中区)

村上達哉さん (兵庫県西宮市)

石原牧男さん (神奈川県横浜市)

榎 勝夫さん (埼玉県さいたま市)

藤田好信さん (新潟県見附市)

上山純子さん (神奈川県平塚市)

鈴木竝俊さん (愛知県刈谷市)

高梨浩也さん (愛知県清須市)

小畑小百合さん (愛知県名古屋市中区)

堀井義正さん (神奈川県川崎市)

湯田誠史さん (東京都小金井市)

曾我健二さん (三重県四日市市)

伊藤正章さん (大阪府大阪市)

渡邊淳也さん (神奈川県川崎市)

高橋官一さん (大分県大分市)

小松和哉さん (宮城県気仙沼市)

香山 洋さん (滋賀県守山市)

勝原 愛さん (東京都杉並区)

中谷善久さん (大阪府泉南市)

橋本拓也さん (三重県松阪市)

柿木俊平さん (大阪府和泉市)

原田俊郎さん (大阪府大阪市)

浦本浩幸さん (大阪府大阪市)

伊藤辰之さん (東京都世田谷区)

東田 章さん (大阪府東大阪市)

大貫朗子さん (東京都大田区)

渡邊和幸さん (千葉県市川市)



## 市民税・県民税申告のお知らせ

### ▷申告受付日程について

2月4日(木)から、平成28年度(平成27年分)の市民税・県民税の申告受付が始まります。

忘れずに申告しましょう。

### ▷飯詰地区の申告相談会場について

新コミュニティセンター建設中のため、飯詰地区の方の申告相談会場は中央公民館となります。

申告においでの際はご注意ください。

\*地区別の受付日時や場所など、詳しいことについては、今回の広報と同時配布した「平成28年度市民税・県民税申告のお知らせ」をご覧ください。

\*「平成28年度市民税・県民税申告のお知らせ」は、市HPにも掲載しているほか、税務課や各総合支所窓口にも備え付けてあります。

問…税務課 内線2227

金木総合支所総合窓口係 内線3114

市浦総合支所総合窓口係 内線4066

## 第57回五所川原市学童スキー大会 第15回北奥羽学童ジャンプ大会

日時…2月14日(日) 8:30 開会式

場所…嘉瀬スキー場

種目…①クロスカントリー競技 ②アルペン競技  
③ジャンプ競技

参加資格…市内の小学生

申込締切…平成28年1月22日(金)厳守

\*北奥羽学童ジャンプ大会には、秋田県、岩手県からも参加予定です。詳細はお問い合わせください。

問…文化スポーツ課 内線3212

## 帰省している方へ ふるさとを応援しませんか ふるさと納税制度

「ふるさとの納税」は、住所に関わらず応援したい自治体に寄附を行なったとき、所得税と住民税から一定の控除を受けることができる制度です。郵便、FAX、E-mailのほか、ふるさと納税応援サイト「ふるさとチョイス (<https://www.furusato-tax.jp/japan/tax-form/02205>)」からお申し込みができます。また、1万円以上寄附された市外在住の方に、市の特産品を呈呈しています。

詳細はお問い合わせまたは市HPをご覧ください。

問…総務課 内線2111

## 立佞武多の館新春もちつき大会

毎年恒例「JAごしょつがる青年部」による餅つき大会を開催します。ついたお餅をその場で振る舞いますので、どうぞご家族でお越しください。

日時…1月1日(金) ①10時30分 ②11時30分

場所…立佞武多の館1階

問…立佞武多の館 TEL38-3232

▽日蓮宗青森県社会教化事業協会(津軽随至会長) 5名  
法要、映画、お供物100個  
▽五所川原商工会議所女性会(原芳江会長) 26名  
▽三味線、カラオケ、語り部、ごしょ山宝汁音頭、ごしょ山宝汁100食振る舞い  
▽シューズむら(木村隆文代表取締役社長) 婦人防寒靴7足(以上3件くるみ園へ)  
▽アート印刷(津島卓世代表取締役社長) 立佞武多カレンダー12016・1000本



## 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。

◎ 広報有料広告

## 法律相談は弁護士会へ

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所で弁護士の相談が迅速に受けられます。

受付時間/平日午前9時から午後5時

相談料/30分 5,000円(税別)

※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

相談方法

- ① 悩みがある…
- ② 0172-33-7834へ電話
- ③ 午前中に電話→当日15時~17時相談可能
- ④ ③以外の場合→弁護士を紹介します!

今すぐあなたの助けになりたい

当日相談も  
できます

お申込・お問合せは：青森県弁護士会 弘前支部まで (TEL.0172-33-7834)

五所川原市を応援します!!

# オルテンシア

TEL 33-2111



## 大ホール（コンサートホール）

▷平成28年五所川原市成人式  
1月10日(日) 14:00~15:30 関係者  
教育委員会社会教育課 TEL35-6056

## 小ホール（ふるさと交流ホール）

▷整備主任者技術研修  
1月13日(水) 10:00~11:30 関係者  
(株)青森ダイハツモータース TEL017-766-2211

▷ウインターコンサート  
1月24日(日) 13:30~15:30 無料  
吉田 TEL34-4051

\*1月の休館日 1日~4日、12日、18日、25日

## 子育ては地域みんなの手で ファミリー・サポート・センター活動紹介

週に3~4日、ファミサポを利用している小学校三年生の佐藤笑菜(えな)さん。児童クラブに迎えに行くのは提供会員の長峰敬子さん。その後は自宅で話をしたりテレビを見たりしてお母さんの帰りを待ちます。「芯のしっかりした笑顔の素敵な子」と長峰さんも活動を楽しみにしています。お母さんも仕事にゆとりが持てるのではないのでしょうか。



笑菜さん(左)と長峰さん(右)

子どもの送迎活動でお困りの方は、ファミサポに相談ください。また提供会員として活動して下さる方も募集しています。

問...ファミリー・サポート・センター TEL35-8953

# 図書館

TEL 34-4334



## ▷だっこでいっしょおはなし会

1月9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。動き回っても泣いてしまっても大丈夫です。

## ▷正月のお楽しみ「福袋」

1月5日(火)から、みなさんにオススメの本を中身が見えない「福袋」にして貸し出しします。「赤ちゃん向け」「小学校低学年向け」などの内容で、数量限定で用意します。好きな袋を選んで借りてください。

## ▷初心者インターネット講習

1月15日(金) 10:00 市立図書館2階視聴覚室  
図書館のパソコンでインターネットを見るために、文字の打ち方やパソコンの起動などをやってみましょう。パソコンに慣れていない方におすすめです。

## ▷企画展「北前船と金沢」

12月27日(日)まで 市立図書館1階ロビー  
北前船寄港地の青森県・石川県の図書館がタッグを組んで、地域のPRを行います。日本海を渡り、様々な文化をもたらした北前船、北陸新幹線開通で盛り上がっている石川県に関する図書や資料を展示します。

## ▷年末年始に本を返却される方へ

12月28日(月)~1月4日(月)の休館日に本を返却する場合は、スロープを上がったところにある返却ポストに、小窓を開けて本を入れるようお願いいたします。

<b>市立図書館</b> TEL34-4334
開館時間 9:30~18:00 (土日祝は17:00まで) 1月の休館 毎週月曜日 (祝日の場合は火曜日) 1日(金)~3日(日)、21日(木)
<b>伊藤忠吉記念図書館</b> TEL53-3049
開館時間 9:30~17:00 1月の休館 毎週月曜日、1日(金)~3日(日)
<b>市浦分館</b> TEL35-2111 内線4043
開館時間 9:30~17:00 1月の休館 毎週土曜・日曜日、1日(金)、11日(月)

五所川原市を応援します!!

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)

**現地確認 見積り無料 屋根・外壁・大工工事**

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  
アートリフォーム株式会社  
五所川原市七ツ館虫流51-29 担当 前田まで「増改築相談員のいるお店」

お電話は今すぐ、こちらから  
0173-33-4713  
ホームページは  
http://art-reform.net/  
アートリフォーム株式会社

◎広報有料広告



# 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。

▷1月2日(土) 白生会胃腸病院

TEL34-6111 (中平井町142-1)

▷1月3日(日) 田町小山クリニック

TEL34-3431 (田町4-5)

▷1月10日(日) 田辺胃腸科外科医院

TEL35-6355 (旭町40-1)

▷1月11日(月)

永田小児科アレルギー科内科医院

TEL34-5611 (一ツ谷549-7)

▷1月17日(日)

まつもと整形外科クリニック

TEL33-5413 (中央二丁目33)

▷1月24日(日) かなぎ病院

TEL53-3111 (金木町菅原13-1)

▷1月31日(日) 櫛引クリニック

TEL33-1155 (鎌谷町516-10)

消防署救急病院紹介電話 TEL34-4999

## 献血バス巡回日程

▷1月16日(土)

10:00~16:30 E L M

▷1月29日(金)

9:30~12:00 県合同庁舎

13:00~16:00 東北メディア機器(株)

▷1月31日(日)

10:00~16:30 E L M

\*日時は変更になることがあります。  
青森県赤十字血液センターホームページ(<http://www.aomori.bc.jrc.or.jp/>)  
をご確認ください。

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)

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。子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。お子さんと一緒にお出でください。

### 日程・場所

▽2月12日(金) 10時~11時30分

保健センター五所川原

▽2月26日(金) 10時~11時30分

保健センター金木

### 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

▽子育て等に関する勉強会

体操)

▽1月14日(木) 13時~14時

問: 健康推進課 内線2367

親子で楽しむ「絵本と遊び」

講師: NPO法人子どもネットワ

ーク・ステップ おはなしシアターばびゅぽん

問: 健康推進課 内線2368

## 開催案内 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: 1月21日(木) 13時~14時

場所: 生き活きセンター

テーマ: 冬場の運動不足を改善しよう! 猫背を解消するための体操)

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

## 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・場所

▽1月14日(木) 13時~14時

問: 健康推進課 内線2367

## 相談 健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、健診結果などに悩む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

▽1月6日(水) 10時~12時

保健センター五所川原

▽1月14日(木) 13時~14時

保健センター市浦

▽1月19日(火) 13時~14時

保健センター市浦

▽1月29日(金) 10時~11時

金木東部地区コミュニティセンター

問: 健康推進課 内線2364

## 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: 1月12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…①1月13日(水) ②1月22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、長靴等、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

**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 地産地消



りんごと野菜のサラダ

1人分113kcal 食塩相当量0.9g

材料（4人分）

レタス……………2枚	A {	ごま油……………大さじ1
水菜……………2束		しょうゆ……………大さじ1/2
りんご……………1/2個		砂糖……………大さじ1
乾燥わかめ…5g		いりごま……………大さじ1
チーズ(さけるタイプ)…1本		

作り方

- ①レタスは手でちぎり、水菜は4cm幅に切り水にさらす。りんごは種を取り除き、できるだけ薄く切り、分量外の塩水につけておく。
- ②わかめは湯通しし、水洗いしてしぼっておく。
- ③チーズはさいておく。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせる。よく水切りをした①、②と和える。
- ⑤器に盛り付け、③を散らす。

## 乳幼児健診

4カ月児健診 H27年9月生まれ	2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 H26年7月生まれ	2月23日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H24年8月生まれ	2月17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）

\*時間に合わせて、お越しください。

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

## 薄着の時期に向けたからだづくり のれぞれ運動レッスン！

農閑期・クリスマス・お正月、冬はどうしても運動不足になりがちです。冬眠生活から脱出して、新しくなった自分で春を迎えてみませんか。暖かい季節に向けてからだをリセットしましょう。

日程・テーマ（全日程の受講を前提としています）

- ①2月5日(金) 下半身の引き締めと美脚を目指して
- ②2月19日(金) 背中と二の腕の引き締めを目指して
- ③3月2日(水) ウエスト周りをすっきりさせよう
- ④3月9日(水) 太ももすっきり！小尻を目指して
- ⑤3月18日(金) 全身の引き締め

～新しい自分を目指して～

時間…①、⑤14:00～15:00（受付13:00～）

②～④14:00～15:00（受付13:30～）

場所…働く婦人の家2階軽運動室

内容…体組成（筋肉量、体脂肪率等：①、⑤のみ）・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

\*30～40歳代向けのややきつめの運動です。

講師…健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費…無料

対象…①～⑤の全日程に参加できる65歳以下の市民で、医師から運動を制限されていない方

定員…30名

持ち物…動きやすい服装、上履き、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）

申込み…1月28日(木)までにお申し込みください。

\*ケガ等については参加者の自己責任となります。

申込先…健康推進課 内線2364



## まだ間に合います 歯の検診を受けましょう

お口の健康は、全身の健康につながります。毎日の歯みがきに加え、定期的な歯の検診で健康維持を目指しましょう。

右表の生年月日の方は、今年度無料で歯の検診（歯周疾患検診）を受けることができます。

平成28年3月31日まで受診可能ですので、まだ申込みしていない方はぜひこの機会に申込みましょう。

既に受診券をお持ちの方は忘れずに受けましょう。受診券をなくした方は、再発行できますのでご連絡ください。

申込先…健康推進課 内線2364

年齢	生年月日
40歳	昭和50年4月1日～昭和51年3月31日
50歳	昭和40年4月1日～昭和41年3月31日
60歳	昭和30年4月1日～昭和31年3月31日
70歳	昭和20年4月1日～昭和21年3月31日

\*年齢は平成28年3月31日時点

## ごしょがわら学生発平均寿命アップ実現プロジェクト事業 ミニミニ保健師アイデアコンテスト審査結果発表 ～地元の高校生が市民の皆さんが元気になるアイデアを考え、発表してくれました～

平成27年10月24・25日、ごしょがわら産業まつりで、ミニミニ保健師アイデアコンテストを開催し、市内3校から8チームが参加しました。当日は来場者投票も行い、2日間で354票の投票がありました。

### 審査結果

- ▷最優秀賞「減塩だし活用健康条例制定」  
LINKチーム（五所川原第一高等学校）
- ▷市長特別賞「ベジサポ！in 五所川原」  
野菜シスターズチーム（五所川原農林高等学校）
- ▷審査員特別賞「特産を使って進もう健康ロード」  
のりたまチーム（五所川原第一高等学校）
- ▷グッドアイデア賞  
「高校生の健康調査から～短命県返上へ～」  
五農健康推進隊チーム（五所川原農林高等学校）

### 審査方法

来場者投票数とポスターセッションでの審査員得点です。

### 審査員

津軽地吹雪会 角田周会長（審査員長）  
株式会社トーサム 八木澤淳社長  
津軽鉄道株式会社社長付き顧問 渋谷房子氏  
五所川原市保健協力員協議会 成田啓子会長  
五所川原市食生活改善推進委員会 齋藤良子会長  
五所川原市民生部 櫛引和雄部長



アイデアコンテストに参加した高校生の皆さん

当日発表した高校生のポスターは、市役所2階「市民ふれあいコーナー」に1月29日まで掲示しています。高校生ならではの素晴らしいアイデアばかりです。ぜひご覧ください。

問…健康推進課 内線2367

## 火災・救急出動概況

五所川原市管内 11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	5	24	170	1,931	2	9
平成26年	1	19	187	2,007	3	18
比較	4	5	△17	△76	△1	△9

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11月末 住民基本台帳（ ）内は前月比



人口

57,359人  
(-44)



男

26,391人  
(-20)



女

30,968人  
(-24)



世帯数

25,372世帯  
(+4)



# 本年も皆様にとって 最良の一年となりますように

2016 1月号 No.237  
平成27年12月25日



表紙写真：つがる総合病院駐車場から見た岩木山  
裏表紙：芦野公園内の藤枝ため池（芦ノ湖）  
（農林水産省の「ため池百選」に選定されている）

古紙配合再生紙使用