



1/8

平成29年成人式



今号の主な内容

- 市民提案型事業 2
- 臨時福祉給付金 4
- パブリックコメント募集 5
- 緊急連絡カード 6
- 市臨時職員募集 14

市民提案型事業は、市民協働のまちづくりに向け、市民団体等が行う地域の課題解決や活性化につながる公益的活動費用の一部を市が助成する制度です。たくさんのご応募をお待ちしています。

申請方法

申請書など必要書類を企画課までお持ちください。
*様式等は企画課、市ホームページから入手できます。

補助の対象となる団体

- ▷市内で公益的活動を行う5人以上の市民団体またはグループ
- *団体等の構成員の過半数が市内に在住、在勤もしくは在学していること
- *市内に活動拠点を有し、または市内で主要な活動を行っていること
- ▷定款、規約、会則等の定めにより団体等の活動が行われていること
- ▷政治的活動、宗教的活動を行う団体ではないこと

補助の対象となる経費

- 事業実施に直接要する以下の経費
- ▷報償費…講師謝金
 - *団体等の構成員に対するものを除く
 - ▷旅費…事業実施のための旅費、交通費等
 - ▷需用費…消耗品費(用紙、封筒、文具類等)、印刷製本費(チラシ、ポスター等)等
 - ▷役務費…通信運搬にかかる経費(郵便料等)、広告料、保険料等
 - ▷委託料…専門的知識や技術を要する業務を外部に委託した費用
 - ▷使用料・賃借料…機器類等の賃借料、イベント会場等の使用料等
 - ▷その他…事業実施のために市長が必要と認めた費用
- *詳細はお問い合わせください。

受付期間 2月28日(火)まで

補助の対象となる事業

市民団体等が他の助成金等を受けず、地域の活性化や地域課題の解決に向け、不特定多数の市民の利益や社会的利益の向上のために、自主的・自発的に取り組むまちづくり事業

補助金の種類

- ▷はじめの一步型…地域を元気にする公益的活動をこれから行う団体に対する助成
補助率…4/5 補助金限度額…50万円
- *補助金の交付は1年度あたり1団体につき1事業
- *補助金の交付回数は同一団体につき1回まで

- ▷テーマ設定型…平成29年度行政テーマに基づいて地域を元気にする公益的活動を行う団体に対する助成
補助率…2/3 補助金限度額…100万円
- *補助金の交付は1年度あたり1団体につき1事業

平成29年度行政テーマ一覧(募集する取り組み)

- ▷地域で支える子ども・子育て支援
(子どもの成長や子育て世帯の負担軽減に資する取り組み)
- ▷出会いと交流の創出による婚活支援
(男女の出会いと交流の場を創出する取り組み)
- ▷平均寿命アップ!地域の元気・健康づくり支援
(平均寿命アップに向けた元気・健康づくりに資する取り組み)
- *各テーマの詳細は、制度説明会または市ホームページでご確認ください。

平成28年度 市民提案型事業 成果報告会

市民のまちづくり活動の芽を育て、その活動の輪を広げ、活力ある・明るく住みよい豊かなまちづくりを推進するため「平成28年度 市民提案型事業成果報告会」を開催します。

入場無料、申込不要となっていますので、地域づくり活動に関心のある方や、すでに活動をされている方は是非ご観覧ください。

日時…2月5日(日) 10:00

会場…立佞武多の館4階練習室2

報告会内容…実施団体による成果発表(はじめの一步型…2団体、テーマ設定型…4団体)／講評

平成29年度 市民提案型事業 説明・相談会

平成29年度の事業募集に当たって、事業の概要や行政テーマの趣旨など制度の理解を深めていただくため「説明・相談会」を開催します。

申込不要ですので、具体的な書類の書き方など、お気軽にご相談ください。

日時…2月7日(火) 18:00

場所…市民学習情報センター2階視聴覚室

定員…先着40名

説明内容…事業の概要／平成29年行政テーマについて／質疑応答・個別相談

青森県交通災害共済 予約加入受付中 平成29年度より支給制度が新しくなります

日本全国どこで起きた交通事故でも、災害の程度に応じて見舞金をお支払いする制度です。

会費…年間1人350円

*団体加入(20人以上)は、会員1人につき50円が団体奨励金として団体に支給されます。

共済期間…平成29年4月1日～平成30年3月31日

加入資格…当市に住民登録をされている方

申込期間…2月1日(水)より予約加入を受付けします。

*事故の届出をしない場合は交通事故証明書が発行されないため、必ず警察署または最寄りの交番に届出をしてください。同乗者や相手方のいない自損事故、自転車・バイク等の転倒なども必ず届けましょう。

共済見舞金

▽1等級…弔慰金(死亡した場合) ……100万円

▽2等級…後遺障害になった場合 ……50万円

▽3等級…30日以上の治療を要する場合…7万円

▽4等級…30日未満の治療を要する場合…3万円

*交通事故証明書が発行されず交通事故申立書による請求は、災害の程度に関わらず内容を審査し認められた場合に特例見舞金(1万円)が支給されます。

申込先…環境対策課 内線2343

金木総合支所庶務係 内線3205

市浦総合支所庶務係 内線4015

雪対策についてのお知らせ

除雪作業中の事故防止

屋根の雪下ろしや除雪作業中の事故が相次いで発生しています。事故を防ぐためにも「除雪作業の事故防止10箇条」を守り、安全な除雪作業を心がけましょう。

除雪作業の事故防止10箇条

- ①作業は家族、隣近所にも声をかけて2人以上で！
- ②建物のまわりに雪を残して雪下ろし！
- ③晴れの日ほど要注意、屋根の雪がゆるんで！
- ④はしごの固定を忘れずに！
- ⑤除雪機の雪詰まりの取除きはエンジンを切ってから！
- ⑥低い屋根でも油断は禁物！
- ⑦作業開始直後と疲れたころは特に慎重に！
- ⑧面倒でも命綱とヘルメットを！
- ⑨命綱、除雪機など用具はこまめに手入れ・点検を！
- ⑩作業のときには携帯電話を持っていく！

冬期間の空家適正管理について

空家の屋根に積もった雪を放置すると、隣家や通行人への落雪被害など、周辺地域に大きな被害・悪影響をおよぼします。また、長期間放置されている空家は、老朽化が進行すると屋根雪により倒壊するおそれがあり大変危険です。市内に空家をお持ちの方は、定期的に屋根の雪下ろしを行うなど、冬期間における空家の適正管理に努めてください。また、空家の周辺地域の方は、屋根雪が積もっている空家には近づかない、用心して通行するなど、日頃からご注意ください。

問…総務課 内線2116

市民税・県民税の申告が始まります

平成29年度(平成28年分)の市民税・県民税の申告受付が2月6日(月)から始まります。申告が必要な方は忘れずに手続きをしましょう。

地区別の受付日時や場所などは、広報1月号と同時配布した「平成29年度市民税・県民税申告のお知らせ」や市ホームページをご覧ください。

*「平成29年度市民税・県民税申告のお知らせ」は、税務課や各総合支所の窓口にも備え付けてあります。

申告の前にご確認ください

▷印鑑を必ずお持ちください。

▷領収書類は、あらかじめ整理し、合計金額を算出してきてください。

▷給与や公的年金の「源泉徴収票」は、金額にかかわらず、発行されたものすべてをお持ちください。

▷平成29年度よりマイナンバーの記載と本人確認書類の提示が必要となりました。右記の本人確認書類をお忘れのないようお願いいたします。

▷その他申告の際に必要なものは、本紙1月号と同時配布した「平成29年度市民税・県民税申告のお知らせ」に掲載されていますのでご確認ください。

本人確認書類(以下①②の両方が必要です)

提出用の写し(コピー)をあわせてご用意ください

①申告者ご本人のマイナンバーを確認できる書類
例)通知カード、マイナンバーの記載がある住民票の写しのうちいずれか1つ

②記載したマイナンバーの持ち主であることを確認できる書類

例)運転免許証・パスポート・身体障害者手帳・公的医療保険の被保険者証などのうちいずれか1つ

*顔写真の表示のある「マイナンバーカード」をお持ちの方は、1点のみで本人確認が可能です。

*申告書には控除対象配偶者、扶養親族および事業専従者のマイナンバーの記載も必要ですが、これらの方々はマイナンバーを確認できる書類のみ必要です。

*本人が申告できない、やむを得ない事情がある場合やご不明な点については、お問い合わせください。

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4014

臨時福祉給付金（経済対策分）

消費税率の引上げによる影響を緩和するため、低所得者に対する制度的な対応を行うまでの間の暫定的・臨時的な措置として臨時福祉給付金（経済対策分）を支給します。

支給対象者…基準日（平成28年1月1日）において五所川原市に住民登録があり、かつ平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者の方

*市民税（均等割）が課税される方の扶養親族等となっている方または生活保護制度の被保護者となっている方は対象外となります。

支給額…支給対象者1人につき15,000円

*平成29年4月～平成31年9月の2年半分

申請書…臨時福祉給付金（経済対策分）の支給対象になると思われる方へ2月上旬に申請書を郵送します。

申請方法および期間

▷郵送による申請（当日消印有効）

2月6日（月）～5月31日（水）

▷窓口での申請（土曜・日曜日、祝日を除く）

2月6日（月）～5月31日（水） 9:00～17:00

申請場所

市役所本庁3階臨時福祉給付金窓口

金木総合支所1階玄関ホール

市浦総合支所1階小会議室

支給時期…3月上旬から順次開始予定

*詳しくは市ホームページをご確認ください。

臨時福祉給付金（15,000円）をよそおった「振り込み詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください

問…臨時福祉給付金窓口 TEL33-2125

後期高齢者医療制度加入の皆さんへ 後期高齢者医療 高額介護合算療養費支給申請について

支給対象者

後期高齢者医療制度に加入している方で医療保険と介護保険の自己負担額（支払った額から高額療養費や高額介護（予防）サービス費を除いた額）の両方の支払いをした方（世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算します）

対象期間…平成27年8月1日～平成28年7月31日

支給額

医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額を超えた場合に、その超えた額が支給されます。

*超えた額が500円以下の場合は支給対象外です。

所得区分に応じた自己負担限度額

▷現役並み所得…67万円

▷一般…56万円

▷低所得Ⅱ（世帯員全員が住民税非課税の方）…31万円

▷低所得Ⅰ（低所得Ⅱのうち世帯員全員の各所得金額が0円の方）…19万円

支給申請

支給を受けるには必ず申請が必要です

支給の要件に該当すると思われる世帯には、平成29年2月下旬に青森県後期高齢者医療広域連合から支給申請のお知らせをお送りします。お知らせが届いた方は申請してください。

また、対象期間の途中で後期高齢者医療制度に加入した方や転入してきた方等がいる世帯には、支給対象となる世帯でも、支給申請のお知らせが送られない場合がありますので、対象になると思われる方はお問い合わせください。

申請に必要なもの

▷印鑑（認印）

▷支給申請書

▷高額介護合算療養費・高額医療合算介護（予防）サービス費の支給申請について（お知らせ）

▷個人番号（マイナンバー）がわかるもの（通知カードまたは、個人番号カード）

▷本人確認書類

（官公庁発行、発給の顔写真付き身分証明書等）

▷通帳（コピー可）等口座情報のわかるもの

*被保険者が亡くなっている場合は受領申立書の提出が必要です（事前に提出した場合は不要）。

*被保険者以外の方が申請または受領する場合は委任状が必要です（申請の場合は委任状に加え、被保険者の個人番号がわかるもの、申請者の本人確認書類等が必要なため、事前にお問い合わせください）。

*重度心身障害者医療費の助成を受けている場合は、市町村へ受領を委任する委任状が必要です。

*対象期間中に青森県後期高齢者医療以外の医療保険や他市町村の介護保険に加入歴があり、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。

申請先…国保年金課 内線2337

パブリックコメント(意見公募)を実施します 五所川原市男女共同参画計画(案)

「五所川原市男女共同参画計画(平成24年度～平成28年度)」の計画期間終了に伴い、「五所川原市男女共同参画計画(平成29年度～平成33年度)」の策定に取り組んでいます。

男女共同参画計画は「私らしく、あなたらしく、共に喜びと責任を分かち合える男女共同参画社会を目指して」を目標に掲げ、男女共同参画社会の実現に向け、意識啓発などの諸施策を推進するものです。

計画の案について、市民の皆さんからの意見や提案を募集します。

意見募集期間…2月23日(木)まで

閲覧場所…企画課男女共同参画室(市役所4階)／市役所本庁舎、金木・市浦総合支所の行政資料スペース／市ホームページ

*資料の写しは、実費を負担していただきます。郵送での入手の申込みも可能です。

意見の提出について

- ▷様式は任意とします。
- ▷使用する言語は日本語とします。
- ▷郵送、FAXまたは電子メールでの提出とします。
- ▷住所・氏名の記載のないものは、提出意見として取り扱わない場合があります。
- ▷意見内容の確認を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は市の意見を付して公表予定です(提出者の氏名・住所は公表しません)。

お問い合わせ・意見の提出先

〒037-8686 五所川原市字若木町12番地
五所川原市財政部企画課男女共同参画室
TEL35-2111(内線2156)／FAX35-3617
電子メール 1603pbc@city.goshogawara.lg.jp

環境保全型農業直接支払交付金 環境にやさしい農業に取り組んでみませんか

環境問題に対する関心が高まる中で、農業分野においても地球温暖化防止や生物多様性保全に積極的に貢献していくため、環境保全効果の高い営農活動が重要となっています。

一定の条件を満たす農業者(法人を含む)、共同販売経理を行う集落営農、複数農業者、または複数の農業者および地域住民などにより構成される任意組織(農業者団体)等を対象に、環境保全型農業直接支払交付金を交付します。

支援の水準

取り組み面積に対し、3,000円～8,000円/10a

支援の対象となる農業者の要件

- ▷販売することを目的に生産を行っていること
- ▷エコファーマー認定を受けていること
- ▷農業環境規範に基づく点検を行っていること

支援の対象となる取り組み(下記のいずれか)

- ▷化学肥料・化学合成農薬を使用しない有機農業の取り組み
- ▷主作物に対して化学肥料と化学合成農薬を5割低減し、カバークロープ(緑肥)の作付けを組み合わせた取り組み
- ▷主作物に対して化学肥料と化学合成農薬を5割低減し、炭素貯留効果の高い堆肥を、10aあたり概ね1.5t以上施用する取り組み(施肥管理計画の策定と土壌診断が必要です)
- ▷地域特認取り組み(地域の環境や農業の実態等を勘案した上で、地域を限定して支援の対象とする取り組み)

*支援の対象となる条件・要件等の詳細はお問い合わせください。

問…農林水産課 内線2519

おめでた、はってらが〜

自然災害から経営を守る

りんご共済

1反歩1箱相当の負担でりんご共済に加入できます。
自然災害からりんご経営を守りましょう。

加入申込受付 3/25まで

ぶどう共済もあります

NOSAI 津軽広域農業共済組合
〒037-0011五所川原市金山字竹崎203-4 TEL 33-1513

T-POINT が貯まる!使える!

毎日ポイント3倍!!

钣金塗装はもちろん車検整備、オイル交換、ボディコーティング、タイヤ交換・購入等 当店ご利用でポイント3倍
ご紹介者様にもポイントプレゼント!

各種クレジット、ローン払いOK 土・日も営業中!! (水曜 定休日)

東北整備認証工場 第1-7040号 東北運輸局長認定特殊整備工場 第1-15号

SOGO 相互自動車钣金塗装工場

市内稲実字米崎49-12 栄小学校向い TEL 34-4359

【記載例】 緊急連絡カード

記入年月日 平成29年 2月 10日

緊急時、このカードに記載されている情報を救急隊と搬送先医療機関が活用することに同意します。

本人情報

氏名 ふりがな ごしよ いちろう 五所 一郎	性別 男・女 <input checked="" type="radio"/> 男・ <input type="radio"/> 女	生年月日 明・大 25年4月1日 昭平	血液型 A・ <input checked="" type="radio"/> B・O・AB 型 RH <input checked="" type="radio"/> +・-
電話番号 0173 (35) 〇〇〇〇	住所 五所川原市 字岩木町〇〇番地		

医療情報

現在、治療中の病気 および医療機関	病名 高血圧	医療機関 〇〇医院
今までにかかった病気	無・ <input checked="" type="radio"/> 有(心臓病、糖尿病、脳卒中、その他:)	
常用している薬 (薬の名前)	降圧薬、インスリン	
アレルギーは? 手術をしたことは?	無・ <input checked="" type="radio"/> 有(卵、そば、小麦粉、その他: エビ) <input checked="" type="radio"/> 無・ <input type="radio"/> 有(病名: 年頃)	
関わりのある福祉事業所等	名称: 〇〇支援センター 電話 0173-35-XXXX	
その他伝えたいこと	長女は日中仕事なので、携帯090-〇〇〇〇-XXXXへペースメーカー使用中	

緊急連絡先

氏名 ふりがな	電話	住所	本人との関係
あおり はなこ 青森 花子	0172-53-XXXX	五所川原市金木町〇〇1-1	長女
ごしよ たろう 五所 太郎	0173-62-XXXX	五所川原市磯松〇〇10-1	兄
そうむ じろう 総務 次郎	0173-55-XXXX	五所川原市松島町〇〇100-1	民生委員

もしもの時に役に立つ 緊急連絡カードをご活用ください

緊急連絡カードとは？

救急車を呼ぶ事態になった時など、いざという時のために必要な情報をあらかじめ書き留めておくのが「緊急連絡カード」です。

このカードを救急隊員などに渡すことで、医療機関への搬送時間の短縮や救命率の向上、後遺症の軽減にもつながることが期待できます。

本紙P8の大きなカード(A4版)は、冷蔵庫や電話機の前など目のつくところに貼るなどしてお使いください。また、P9,10の小さなカードは切り取ってご家族各自が携帯するなどしてお役立てください。

なお、このカードは、市役所や消防本部のホームページからもダウンロードできます。必要枚数をダウンロードしたり、この広報紙をコピーするなどしてご利用ください。

*市役所市民課および各総合支所窓口などでもお配りしています。

記入方法

本人情報について

- ▷氏名欄……ふりがなを忘れずに記入してください。
- ▷生年月日…該当する年号を○で囲み、年月日を記入してください。
- ▷血液型……該当する血液型を○で囲んでください。できればRH式も記入してください。
- ▷電話番号…固定電話でも携帯電話でも結構です。
- ▷住 所……アパート名、部屋番号まで記入してください。

医療情報について

- ▷現在、治療中の病気および医療機関
複数記入しても構いませんが、優先順位の高い病院から順に記入してください。
- ▷今までにかかった病気
以前かかった病気がある場合は「有」に○を付け、病名を記入してください。
- ▷常用している薬…薬の名前がわかる場合は正確に記入してください。
- ▷アレルギーは？
アレルギーがある場合は、「有」に○を付け、アレルギー物質を記入してください。
- ▷手術をしたことは？…手術歴がある場合は「有」に○を付け、病名と手術した年を記入してください。
- ▷関わりのある福祉事業所等
福祉サービス(介護・障がい等)を利用している場合は、名称および連絡先電話番号を記入してください。
- ▷その他伝えたいこと…特に注意して欲しいことや緊急連絡先についての補足事項について記入してください。

緊急連絡先について

ご家族以外の方でも構いませんが、本人の状況を把握している方を優先して記入してください。電話番号は日中と夜間つながる番号を記入してください。

本人が記入できない場合は、ご家族に記入してもらってください。

緊急連絡カードの内容は、常に確認し、状況が変わった場合は、修正するようにしてください。

緊急連絡カードに関するお問い合わせ

消防本部警防課 TEL(35)2023

市役所 TEL(35)2111 健康推進課 内線2362 / 総務課 内線2112



緊急連絡カード

記入年月日 _____ 年 月 日

緊急時、このカードに記載されている情報を救急隊と搬送先医療機関が活用することに同意します。

本人情報

氏名 <small>ふりがな</small>	性別	生年月日	血液型
	男・女	明・大 昭・平 年 月 日	A・B・O・AB 型 RH (+・-)
電話番号	住所		
()	五所川原市		

医療情報

現在、治療中の病気 および医療機関	病名	医療機関
今までにかかった病気	無・有(心臓病、糖尿病、脳卒中、その他:)	
常用している薬 (薬の名前)		
アレルギーは? 手術をしたことは?	無・有(卵、そば、小麦粉、その他:) 無・有(病名:) 年頃	
関わりのある福祉事業所等	名称:	電話
その他伝えたいこと		

緊急連絡先

氏名 <small>ふりがな</small>	電話	住所	本人との 関係

下欄に緊急連絡先を記入してください	
緊急連絡先	ふりがな 氏名 (続柄：)
	電話№
記入年月日： 年 月 日	
下欄に緊急連絡先を記入してください	
緊急連絡先	ふりがな 氏名 (続柄：)
	電話№
記入年月日： 年 月 日	
下欄に緊急連絡先を記入してください	
緊急連絡先	ふりがな 氏名 (続柄：)
	電話№
記入年月日： 年 月 日	
下欄に緊急連絡先を記入してください	
緊急連絡先	ふりがな 氏名 (続柄：)
	電話№
記入年月日： 年 月 日	
下欄に緊急連絡先を記入してください	
緊急連絡先	ふりがな 氏名 (続柄：)
	電話№
記入年月日： 年 月 日	

緊急連絡カード



五所川原市

緊急連絡カード



五所川原市

緊急連絡カード



五所川原市

緊急連絡カード



五所川原市

緊急連絡カード



五所川原市

ふりがな 氏名	(男・女)		治療中の病気 および医療機関	病名
				医療機関
住 所	〒	血液型	今までにか かった病気	無・有(心臓病・糖尿病・脳卒中 その他)
			常 用 薬	
			アレルギー	無・有()
生年月日	明・大・昭・平	年 月 日	福祉事業所等	
電話 ☎			そ の 他 伝えたいこと	

ふりがな 氏名	(男・女)		治療中の病気 および医療機関	病名
				医療機関
住 所	〒	血液型	今までにか かった病気	無・有(心臓病・糖尿病・脳卒中 その他)
			常 用 薬	
			アレルギー	無・有()
生年月日	明・大・昭・平	年 月 日	福祉事業所等	
電話 ☎			そ の 他 伝えたいこと	

ふりがな 氏名	(男・女)		治療中の病気 および医療機関	病名
				医療機関
住 所	〒	血液型	今までにか かった病気	無・有(心臓病・糖尿病・脳卒中 その他)
			常 用 薬	
			アレルギー	無・有()
生年月日	明・大・昭・平	年 月 日	福祉事業所等	
電話 ☎			そ の 他 伝えたいこと	

ふりがな 氏名	(男・女)		治療中の病気 および医療機関	病名
				医療機関
住 所	〒	血液型	今までにか かった病気	無・有(心臓病・糖尿病・脳卒中 その他)
			常 用 薬	
			アレルギー	無・有()
生年月日	明・大・昭・平	年 月 日	福祉事業所等	
電話 ☎			そ の 他 伝えたいこと	

お知らせ

制度案内 家畜(鶏含む)飼養者の皆 さんへ 平成29年定期報告

家畜伝染病予防法により、家畜(鶏を含む)飼養者は毎年定期報告することが義務付けられています。次の家畜の飼養者は忘れずに報告するようお願いいたします。

報告対象:鶏(青森シヤモロック、比内地鶏、烏骨鶏、軍鶏、チャボ、声良鶏金八など含む)／あひる／うずら／きじ／ほろほろ鳥／七面鳥／だちょう／鳥類以外(牛、馬、豚、山羊、めん羊、いのしし、鹿)

報告内容

平成29年2月1日時点の頭羽数

報告様式:「定期報告書」様式は

市農林水産課で配布するほか、

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)

2月9日(木) 10:00~12:00

2月23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)

2月22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)

2月7日(火) 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

人権擁護啓発メッセージ

(人権教室より/三好小5年生)

「みんななかよく笑顔で」

今月の納期

- ・国民健康保険税 8期
問 収納課 内線2250
- ・後期高齢者医療保険料 8期
問 国保年金課 内線2337
- ・介護保険料 8期
問 介護福祉課 内線2453

納期限 2月28日(火)

納付は便利で確実な
口座振替を!

開催案内 平成28年度 北辰大学学園祭

市内在住の60歳以上の方が入学できる高齢者大学「北辰大学」のクラブ活動発表会です。入学していない方でも見学できますので、各クラブの1年間の成果をぜひご覧ください。

場所:中央公民館

期日:2月8日(水)

制度案内 不動産取得税 軽減制度

不動産取得税は家屋を新築・増築したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに、一度だけ課税される県の税金で、住宅用の土地を取得した日から3年以内にその土地の上に床面積が50㎡以上240㎡以下の住宅(特例適用住宅)が新築された場合、

つがる家畜保健衛生所ホームページにも掲載しています。
提出方法:3月6日(月)までに市農林水産課(内線2513)まで郵送または持参してください

問:西北地域県民局地域農林水産部 つかがる家畜保健衛生所

Tel.(42)2276

ステージ発表:10時~11時30分
健康体操クラブ・歌謡クラブ・舞踊クラブ

展示発表:10時~14時30分
書道クラブ・パソコンクラブ・園芸クラブ・手細工クラブ

問:社会教育課(中央公民館内)

Tel.(35)6056

知 五所川原市役所環境 保全率先行動計画

本計画は、市が率先して地球温暖化対策を総合的・計画的に推進することにより、地球環境の保全に貢献し、環境重視型社会の形成を図るための計画として策定されたもので、取組の結果について市ホームページで公表しています。

平成25年度に計画期間が終了し

軽減される制度があります。軽減制度を受けるためには申告が必要です。この他にも不動産取得税の軽減制度がありますので、詳しくは、お問い合わせまたはホームページをご覧ください。

問:西北地域県民局県税課課税課

Tel.(34)2111(内線212)

**制度案内
収入保険制度に関する東
北農政局からのお知らせ**

政府の農林水産業・地域の活力創造本部において、青色申告を行なっている農業者を対象とした収入保険制度の導入が決定しました。平成29年分の所得から青色申告を始めるためには、個人の場合、3月15日(水)までに、最寄りの税務署に「青色申告承認申請書」を提出する必要があります。

問:東北農政局青森県拠点

Tel.017(775)2151

制度案内
**平成29年度競争入札
 参加資格審査申請**

市が行う建設工事、業務委託および物品購入等の競争入札参加資格の審査を行いますので、期間内に申請書を提出してください。

受付期間(閉庁日を除く)
 2月1日(水)～2月28日(火)(必着)
受付時間…9時～12時
 13時～16時

受付場所…市役所北棟5階入札室
 または北棟4階管財課

審査対象…建設工事(市内・市外業者 平成29年度)／測量・建設コンサルタント等(市内業者 平成29年度、市外業者 平成29・30年度)／物品等(市内・市外業者 平成29・30年度)
 ＊詳しくは広報12月号、市ホームページをご確認ください。

問…管財課 内線2264

訓練
**求職者支援訓練
 介護福祉士実務者
 研修養成科**

介護・福祉従業者としての職業倫理と幅広い知識、パソコンによる文書作成や表計算の技術を習得し、介護事業所で業務に就くことを目指す訓練です。

訓練番号
 412810210210510073

訓練期間…3月1日(水)～8月31日(木)
訓練場所…ラソ・パソコン教室
定員…14名(応募者が少数の場合中止することがあります)

受講料…無料(テキスト代1万4796円(税込)および資格試験の受験料は自己負担です)

＊一定の要件を満たす方は職業訓練受講給付金を利用できます。
申込み…ハローワークの職業訓練窓口へご相談の上、2月3日(金)までにお申し込みください。

問…ラソ・パソコン教室
 TEL(26)6861

制度案内
**平成29年津軽広域水道
 企業団指名競争入札
 参加資格審査申請**

対象…津軽広域水道企業団が発注する業務(建設工事の請負業務／測量・建設コンサルタント等／業務委託／製造の請負、物件の購入、その他の契約)の指名競争入札等に参加しようとする者、および随意契約の方法により契約の締結を希望する者

有効期間…平成29年8月1日～平成30年7月31日

受付期間…2月28日(火)までの9時～12時、13時～16時
 ＊土曜・日曜日、祝日を除く。

＊期間終了後は一切受付しません。
申請方法…津軽・西北各事業所で

配布、またはホームページに掲載の各申請種目別提出要領を参照の上、持参・郵送にて申請してください。

問…津軽事業部総務課
 (黒石市石名坂姥懐2)
 TEL0172(52)6033

▽西北事業部総務課(つがる市 柏桑野木田福井2014)
 TEL(25)2711

制度案内
**赤くいりんの苗木予約
 平成30年春販売分**

市で育成した品種「栄紅」および「レッド キュー」の苗木を平成30年春以降に要望する方は事前の予約が必要です。

申込締切…2月28日(火)
 原則、五所川原市在住の農家で五所川原市内の農地で栽培するものに限り、栽培規模、申込本数は、新規の方は2a20本以上、過去に購入実績のある方は、希望本数とします。栽培にあたっては契約を締結し、遵守して頂きます(違反した場合は、種苗法に基づく罰則等の対象となります)

なお今後の苗木の生産と販売は民間企業に引継ぎ予定です。

＊平成29年春販売分の募集は広報3月号に掲載予定です。

申込先…農林水産課 内線2511

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 9:00～17:00

土曜日 10:00～16:00

＊祝日、年末年始を除く

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

2月8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。

**平成28年度 男女共同参画講座
 アンガーマネジメント講座**

「言わなくてもいい一言を言ってしまった」「イライラをコントロールできず困ってしまう」など自分をなんとかしたいと思ったことはありませんか。

不必要にイライラせず、上手に怒ることは誰でもできるようになります。アンガーマネジメントを学び、怒りのコントロールで明るい人間関係を築きましょう。

講師…日本アンガーマネジメント協会

アンガーマネジメントファシリテーター

「キラキラ女性塾」代表 津島弘美さん

日時…2月21日(火) 13:30～15:30

場所…市民学習情報センター2階視聴覚室

参加費…無料 定員…先着20名

＊先着5名まで託児あり(要予約・無料)。

飲み物、着替えをご用意ください。

申込み…市ホームページ掲載の申込書を2月13日(月)

までにFAXまたはメールにより送信してください。

＊電話での申し込みは、お問い合わせください。

申込先…男女共同参画室 内線2156

相談会
労働相談会

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・場所

▽2月7日(火) 13時30分～15時30分
青森県労働委員会(青森市長島2-1-5 県庁向いみどりやビル)
▽3月7日(火) 13時30分～16時
青森県観光物産館アスパム(青森市安方1-1-40)

問：青森県労働委員会事務局

Tel 017(734)9832

相談
くらしやお金に関する相談会(解決の糸口を見つけるに行こう)

専門スタッフ、弁護士、保健師などがくらしやお金に関する悩みなどについて、丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つめます。市と連携して生活再建のための相談と貸付の事業も行っています。

日時：3月4日(土) 10時～16時
場所：ヒロロ3階市民生活センター(弘前市駅前町9-20)

相談料：無料

相談対象：お金の問題(多重債務問題など)／遺産相続／不動産

売買／税金等公共料金の滞納／DV・離婚問題／依存症問題／その他くらしに関する悩み事

*当日はご予約頂いた方が優先です。秘密は厳守します。

申込先：消費者信用生活協同組合青森事務所

Tel 0120(102)143

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：2月8日(水)・22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

制度案内
マイナンバー(個人番号)カードを申請しましょう

マイナンバー制度の運用開始から約1年、当市のマイナンバーカード交付率は約8%という状況です。本人確認の際に身分証明書に使えるほか、各種行政手続き、民間のオンライン取引等にも利用できるとは思いますので、ぜひ申請してください。

皆さんに配布されているマイナンバー通知カードに申請書が付いていますので、郵便で申請してください。他にも、スマートフォン

や自宅のパソコンからでも申請できますのでご利用ください。

住所や名前など申請書の内容が変わった場合や、申請書を紛失した場合などは、新たに申請書を市民課から受け取る必要があります。詳しくはお問い合わせください。

マイナンバー総合フリーダイヤル Tel 0120(95)0178

問：市民課 内線2312

市民サロン

開催案内
雪と光のページェント

今年も雪と光のページェントが開催されます。12日(日)は、限定イベントや花火の打上もありますので、ぜひ遊びに来てください。

場所：芦野公園

期間：2月6日(月)～12日(日)

▽イルミネーション点灯 17時～20時30分

問：かなぎ元気倶楽部

Tel (54)1616

講習会
小型移動式クレーン 運転技能講習会

講習対象：つり上げ荷重1トン以上5トン未満の小型移動式クレーン運転業務

日時：2月21日(火)～23日(木) 9時～17時15分

場所(学科)：西北労働基準協会2階(実技)：齋勝建設(株)構内
受講資格：満18歳以上の者
受講料：2万9725円(消費税・テキスト代込み)
定員：先着40名
申込締切：2月14日(火)

*受講一部免除などがあります。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

教室
アスリート育成 小・中学生サッカー教室

元プロサッカー選手を講師に招き、トップアスリートの技術や知識を学び、将来性豊かな児童・生徒の健全育成を図ります。

日時：2月18日(土)

小学生の部：9時30分～11時30分

中学生の部：13時30分～15時30分

場所：つがる克雪ドーム

対象：市内の小・中学生

*スポーツ保険加入必須

参加費：無料

講師：勝矢寿延氏(元日本代表選手/現セレッソ大阪)

講習内容：基礎技術指導

(ドリブル・パス・シュート等)

*スパイクを持参してください。

申込み：市内の小中学校(クラブチーム)および中学校へご案内します。ご確認ください。

問：一般財団法人五所川原市体育協会事務局 Tel (26)6805

開催案内
第14回市民冬季グラウンド・ゴルフ大会

参加者相互の親睦を深め、生涯スポーツの振興を図ります。

日時：2月19日(日) 9時15分

受付8時30分

場所：つがる克雪ドーム

*用具は無料で貸し出します。

*参加資格：市民ならどなたでも

*スポーツ傷害保険への加入必須

参加費：1人1000円

*申込後の返却はできません。

申込締切：2月9日(木)厳守

申込先：五所川原市グラウンドゴルフ協会会長 神

Tel 090(3129)4130

開催案内
津軽野盆裁会 勉強会のお知らせ

お手持ちの黒松の剪定期期にお悩みの方、一緒に勉強しませんか。

日時：2月12日(日)・19日(日) 9時～15時

場所：中央公民館2階芸芸室

問：津軽野盆裁会会長 津島

Tel 080(6008)7654

案内
開催
第8回生き生きセンター友の会新年会

日時：2月14日(火) 10時～14時
場所：生き生きセンター
内容：活動報告、演芸発表会等
申込み：新年会および演芸発表会に出席する方は、2月10日(金)までに松橋タミエ(TEL)34)6223)まで、お申し込みください。
*来館の際は利用者登録証(カード)をお忘れなく。
*出演者に粗品進呈します。
主催：生き生きセンター友の会

に女性司法書士が相談に応じます。相談は無料。ご予約は不要です。
相談対象：法律の關係する、相続成年後見、借金、家族間問題等
日時：3月4日(土) 10時～16時
場所：アスパム5階あすなる(青森市安方1-1-40)
*各相談会とも具体的な手続きが必要な場合、別途費用が発生。
問：青森県司法書士会
TEL017(776)8398

参加募集
バレンタインスイーツ作り&健康に良い水実験試飲会

日時：2月12日(日)
①10時30分～ ②13時30分～
場所：(有)白戸建設(稲実米崎)
参加費：無料
申込締切：2月10日(金)
申込先：(有)白戸建設
TEL(35)6291

▽相続登記無料相談会

相続登記は手続きが遅れがちで権利関係が複雑になり時間も費用もかさむことがあります。個々の事情により手続きも多様なため、早めに専門家に相談ください。
相談費用：初回相談のみ無料
相談期間：2月1日(水)～28日(火)
場所：県内の各司法書士事務所
*事前に各司法書士事務所にご相談の予約をお願いします。

▽女性のための女性司法書士による無料法律相談会

女性に話を聞かせる、聞いてもらえる、お悩みを抱えた女性を対象

善意の花かご



どこもありがとうございました
▽(株)五所川原中央青果(木村吉幸代表取締役社長) 〓みかん5箱
▽木村桂三さん(市内烏森) 〓布団4組
▽さくら保育園(大澤公至園長) 〓40名(お遊戯訪問、みかん2箱)
▽五所川原保育園(多勢真園長) 〓28名(お遊戯訪問、ケーキ50個)

▽小野都さん(市内金山)

〓洋ナシ5箱

(以上5件くるみ園へ)

▽五所川原ロータリークラブ(木下一志会長) 〓8万円

〓車椅子2台

▽青森県西部郵便局長会五所川原部会(増田辰己部会長) 〓車椅子2台



▽五所川原農林高等学校(山口章校長) 〓大型門松2対



門松を設置した五農高森林科学科の生徒の皆さん

五所川原市臨時職員募集

採用人員…10名程度

職務の内容…各種事務補助業務

申込資格

パソコン操作(Word、Excel等)のできる方

申込み…2月10日(金)までに履歴書(様式不問)を1通持参の上お申し込みください(申込多数の場合、受付期間中であっても締め切ることがあります)。

選考方法…2月18日(土)に面接試験により選考

選考結果…2月24日(金)(予定)に通知します。

任用期間…4月1日から6カ月

*勤務実績により平成30年3月31日まで更新可能

勤務日…原則週5日

勤務時間…8:30～17:15(12:00～13:00休憩)

賃金…月額6,000円

その他勤務条件等…交通費のほか、6月、12月に臨時加給金(手当)を支給します/社会保険、厚生年金、雇用保険等に加入します

申込先…人事課 内線2141

国民年金保険料を口座振替で前納するとお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用できます。保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省ける上、納め忘れもなく便利です。

当月分保険料を当月末に引き落とされることにより月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い2年前納、1年前納、半年前納もあります。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、金融機関または、年金事務所へお申し出ください。

申込期限

▷2年前納(4月～翌々年3月分)…2月末日まで

▷1年前納(4月～翌年3月分)…2月末日まで

▷6カ月前納(4月～9月分)…2月末日まで(10月～翌年3月分)…8月末日まで

▷当月末振替(早割)…随時

▷翌月末振替…随時

問…国保年金課 内線2332

地域で支え合うまちづくり



市内幾世森付近で道に迷っていた高齢者の手助けをしたとして、五小5年の寺田陽菜さんと丸山李菜さんに、市長より感謝状が送られました。

12月19日に行われた感謝状贈呈式で2人は「私たちのしたことが命を救うことに繋がってよかった」「思いやりの気持ちを持って高齢者には優しく接したい」とそれぞれ話していました。

市では昨年10月に「認知症の人をみんなで支え合うまちづくり宣言」を行ったばかりで、早速宣言に合う行動を実践した事例となりました。

全国親子クッキングコンテスト



1月29日に東京ガス新宿ショールームにて行われる、第10回全国親子クッキングコンテストに出場する三和華蓮さん(栄小1年)・圭子さん親子が12月26日、市長を訪問しました。

地区大会は緊張しましたと話していた華蓮さんですが、お母さんとの抜群のチームワークで東北大会を見事優勝しました。全国大会出場者の中で唯一の小学一年生ですが「がんばってきます」と全国での健闘を誓いました。

十三湖産大和しじみ 地理的表示登録決定



地域で長年培われ、高い品質や評価を獲得した農林水産物や食品を国が知的財産として登録する「地理的表示(GI)保護制度」に、十三湖産大和しじみが12月7日に登録され、登録団体である十三漁業協同組合(工藤伍郎組合長)の皆さんが、12月13日に市長を訪問しました。

今回の登録により、産品や生産者に対する信用、産品を購入する消費者の利益も保護することができ、十三湖産大和しじみのより一層のブランド化につながると期待されています。

十三湖水戸口突堤が土木遺産に認定



平成28年9月16日、「十三湖水戸口突堤」が土木学会選奨土木遺産に認定されました。これに伴い、1月13日に青森あすなろホール市浦で土木遺産認定記念式典が行われ、公益社団法人土木学会東北支部の川瀧弘之支部長より認定証が授与されました。十三湖水戸口は、過去幾度も河口閉塞を繰り返し、その度に十三湖沿岸や岩木川下流部で浸水被害が発生していましたが、昭和21年「十三湖水戸口突堤」の完成により、河口閉塞による浸水被害が解消され、十三湖の漁業や岩木川流域の農業振興に大きな役割を果たしています。

小規模多機能型居宅介護施設「ふれあいホームいこい」平成29年5月新設オープン予定

小規模多機能型居宅介護施設とは「通い」「訪問」「宿泊」の三つの介護サービスを柔軟に利用できることです。この事業の良さを多くの市民に知ってもらいたいので、頼れるあなたチャレンジしませんか。ケアマネジャー・看護師・介護職員募集中、主婦・高齢者等未経験でもやる仕事もあり、年齢不問です。

なお、右は五所川原市漆川字浅井143-4に建築中の完成予想図です。

お問い合わせ…仮事務所「ケアホームのりた」

TEL34-4856(担当:成田)



第12回市内小・中学校美術展

市内小・中学校17校の児童生徒の絵画、版画、デザイン画、立体作品、壁新聞等、素晴らしい作品が多数展示されます。

いじめのない社会啓発カレンダーの無料配布もあります。ぜひご来場ください。

日時… 2月21日(火)～23日(木) 10:00～21:00

* 2月23日は15:30まで

場所… ELMホール 入場料… 無料

問… 教育委員会指導課 内線3313



図書館

TEL 34-4334



▷ だっこでいっしょおはなし会

2月11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、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！おはなし会の後、午後1時まで会場を開放します。ふれあいの場としてご利用下さい。

▷ 五所川原おはなし「ぼぼんた」さんのおはなし会

2月18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。2月のテーマは「ゆき・こおり」です。

▷ 初心者インターネット講習

2月9日(木)、23日(木) 10:00～ 市立図書館2階
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。

市立図書館 TEL34-4334
開館時間 9:30～18:00(土・日、祝日は17:00まで) 2月の休館：毎週月曜日、16日(木)
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049
開館時間 9:30～17:00 2月の休館：毎週月曜日、11日(土)、16日(木)
市浦分館 TEL35-2111 内線4043
開館時間 9:30～17:00 2月の休館：毎週土曜・日曜日

子ども司書養成講座修了式



12月24日、平成28年度五所川原市子ども司書養成講座の修了式が市立図書館で行われ、長尾教育長より受講した全員に、子ども司書第1期生の認定証が交付されました。

最終課題の感想文の中には「本のこと、図書館のことを学べて楽しかった」「本がもっと好きになった」「もっと多くの人に本のことを知ってもらいたい」「大人になったら司書になりたい」などうれしい言葉がたくさんありました。

1月11日には、みどりの風こども園かなぎにて、認定された子どもたちによる絵本の読み聞かせが行われるなど、今後の子ども司書の活躍が期待されています。

五所川原市立図書館では来年度以降も同講座の実施を予定しています。

オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール(コンサートホール)

▷ さつき保育園音楽リズム公開保育

2月26日(日) 9:40～15:00 無料

認定こども園第一さつき保育園 TEL35-3324

小ホール(ふるさと交流ホール)

▷ 平成28年度発表会

2月11日(土) 10:00～12:00 関係者

五所川原幼稚園 TEL35-5150

▷ 津軽地域医療学講座(つがる西北五広域連合)研究成果発表会

2月12日(日) 13:30～16:30 無料(申込先着順)

つがる西北五広域連合病院運営局 TEL26-6363

▷ 平成28年度西北五地区自衛隊入隊予定者激励会

2月14日(火) 14:00～16:00 関係者

市民課 内線2310

*主催者の都合により変更になる場合もあります

2月の休館日 6日、13日、20日、27日

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

- ▷ 2月5日(日) かなぎ病院
Tel.53-3111(金木町菅原13-1)
 - ▷ 2月11日(土) 櫛引クリニック
Tel.33-1155(鎌谷町516-10)
 - ▷ 2月12日(日) 富田胃腸科内科医院
Tel.34-3211
(みどり町四丁目128)
 - ▷ 2月19日(日)
まつもと整形外科クリニック
Tel.33-5413(中央二丁目33)
 - ▷ 2月26日(日) 増田病院
Tel.35-2726(新町41)
- 消防署救急病院紹介電話 Tel.34-4999

献血バス巡回日程

- ▷ 2月10日(金) 9:30~11:00
県五所川原合同庁舎
- ▷ 2月10日(金) 12:30~15:30
東芝メディア機器(株)
- ▷ 2月12日(日) 10:00~16:30
ELM

*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をご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター
Tel.017-741-1512

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: 2月24日(金) 10時~12時
場所: 保健センター1金木
問: 健康推進課 内線2366

教室

元気はつらつ教室

仲間と一緒に脳トレや軽い運動を楽しみ、介護予防に取り組んでみませんか。身体の機能に不安がある方の介護に関する相談も行なっていますので、ご利用ください。

日時・場所

- ▽2月9日(木) 13時~14時
松島会館
 - ▽2月17日(金) 11時~12時30分
藻川コミュニティ消防センター
 - ▽2月22日(水) 10時~11時
磯松コミュニティセンター
- 問: 地域包括支援センター
Tel.(38)3939

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: 2月9日(木)
10時~11時30分

場所・市役所

相談員: 臨床心理士、保健師
申込み: 相談日3日前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 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。予約は不要です。

日時・場所
▽3月9日(木)
10時30分~11時30分
保健センター市浦
▽3月10日(金) 10時~11時30分
保健センター五所川原

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、栄養(離乳食)、遊びの相談、情報交換など

教室

みんなの健康教室

日時: 2月24日(金)
13時~13時30分
場所: 生き生きセンター
テーマ
お口と全身の健康について

講師: 田附歯科医院
田附良仁先生
問: 西北五医師会
Tel.(35)0059

◎ 広報有料広告

現地確認 見積り無料 屋根・外壁のリフォーム



全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

屋根・外壁リフォーム専門店
アートリフォーム(株) 0173-33-4713
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』

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

アルファ オスクール 中学生をサポートする勉強のコーチです

無料体験 随時受付 ☎35-0433
〒037-0014 五所川原市稲実字稲葉50-9(光ヶ丘ニュータウン)
携帯:090-8613-4545/eメール:alfa.school@agate.plala.or.jp

コース	曜日	月謝(税別)
受験	月・木・土	18000円
中2	火・金	15000円
中3	水・土	14000円



五所川原市を応援します!!

料理紹介 五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ 緑黄色野菜

にんじんと小松菜のきんぴら



1人分73kcal 食塩相当量0.4g

材料(4人分)

にんじん…1/2本(80g) / 小松菜…1袋(200g)
油あげ…1/2枚(15g) / ごま油…大さじ1
みりん…大さじ1/2 / しょうゆ…大さじ1/2
いりごま(白)…小さじ2 / 赤唐辛子…少量

作り方

- ① にんじんは皮をむいて4cmくらいの長さに切る。小松菜は軸を切り、4cmくらいの長さに切る。油あげは1cm幅に切る。
- ② なべにごま油をしき、にんじん、小松菜、油あげの順に炒め、残りの材料を加え、汁気がなくなるまで炒める。

いきいき教室(介護予防教室)

高齢者の健康づくりと介護予防のための教室です。元気なうちから、取り組みましょう。

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

日時・場所(受付は30分前から)

- ▷ 2月20日(月) 簡単・可愛い、石鹸デコパージュ
コミュニティセンター三好 10:00~11:30
生き生きセンター 13:30~15:00
- ▷ 2月23日(木) 防ごう、冬の脱水と病気(栄養など)
保健センター金木 10:00~11:30
保健センター市浦 13:30~15:00
- ▷ 2月27日(月)
いつの間にか動いちゃう、わくわく3B体操
コミュニティセンター三好 10:00~11:30
生き生きセンター 13:30~15:00

参加費…無料

申込み…開催日の3日前までにお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

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…2月16日(木) 13:00~14:00

場所…生き生きセンター

参加費…無料

テーマ…全身運動、ダンベルを使った運動

内容…健康チェック(血圧測定)、ストレッチ、筋力トレーニング

講師…健康運動指導士 鬼武由美子氏

持ち物…動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

乳幼児健診

4カ月児健診 H28年10月生まれ	3月7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 H27年8月生まれ	3月28日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H25年9月生まれ	3月15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、すくすくノート・健康診査票、3歳児健診は、送付された検尿容器(尿を入れたもの)

*健診に来られない場合は、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。

*1歳6カ月児・3歳児健診を受診する保護者の方へ、歯周病チェック(ペリオスクリーン)を無料で実施しています。

問…健康推進課 内線2367

認知症の人と家族のつどいin五所川原

認知症の方を介護する者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。

一人で悩まず色々な人の体験を聞く事で心が軽くなる事もありますよ。男性介護者や若年性認知症の家族の方も歓迎いたします。

参加費…無料 **申込み**…不要

日時…2月12日(日) 13:30~15:30

場所…市民学習情報センター

問…公益社団法人認知症の人と家族の会

青森県支部事務局 山本 TEL0178-35-0930

がん検診についてのお知らせ

死因別死亡状況では市民の3人に1人はがんで亡くなっている現状にあり、死亡率を減少させるためには、がんを早期に発見することが重要です。

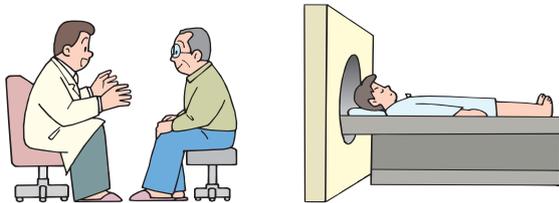
市では、国が示す「がん検診実施のための指針」により科学的根拠に基づいた検診を実施しています。

平成27年度の市のがん検診受診率は胃がん11.6%、大腸がん16.1%、肺がん13.4%、子宮がん21.5%、乳がん14%と低い受診率となっています。

受診者が増えることが命を救うことに繋がります。右記受診間隔を参考に、今年度未受診の方は個別検診を受診しましょう。

がん検診は、公共施設等で指定日に受診する集団検診と、医療機関へ予約受診する個別検診があり、平成28年度の集団検診は終了しましたが、個別検診は3月31日(金)まで受診可能です。

問…健康推進課 内線2363



科学的根拠に基づく5大がん検診

▷胃がん(対象者50歳以上)

検査項目…問診、胃部X線検査または胃内視鏡検査のいずれか

受診間隔…2年に1回

*胃部X線検査は、40歳以上に対し、年1回実施可

▷大腸がん(対象者40歳以上)

検査項目…問診、便潜血検査

受診間隔…年1回

▷肺がん(対象者40歳以上)

検査項目…問診、胸部X線検査

*喫煙者のみ、喀痰細胞診

受診間隔…年1回

▷乳がん(対象者40歳以上)

検査項目…問診、乳房X線(マンモグラフィ)検査

受診間隔…2年に1回

▷子宮頸がん(対象者20歳以上)

検査項目…問診、視診、細胞診および内診

受診間隔…2年に1回

出典：H28.2月「がん検診実施のための指針」一部改正

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。ぜひ取り組みましょう。

対象…65歳以上の市民または60歳～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

日程…①2月13日(月) ②2月24日(金)

時間…14:00～15:30(事前の健康チェックがあるため、集合時間は13:30)

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

持ち物…防寒具、手袋、帽子、水分補給のための飲食物、長靴等(ポール等は貸し出します)

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

薄着の時期に向けた体づくり のれぞれ運動レッスン

農閑期、クリスマス、お正月など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、暖かい季節に向けて体をリセットしませんか。

内容…体重・体組成測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

▷2月3日(金)

自分の体重を利用して自宅でできる筋力トレーニング

▷2月17日(金)

ダンベルを利用して上半身の筋力トレーニング

▷3月10日(金)

体が硬くてもできる、椅子を使ったストレッチ

▷3月24日(金) 総まとめ

有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ

*できるだけ全日程、続けて参加してください。

時間…受付・体組成測定13:00～/運動14:00～15:00

*運動の効果を評価するため、体組成計で体重、体脂肪率、筋肉量等を測定します。

会場…働く婦人の家2階 軽運動室

講師…健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費…無料

定員…30名

対象…65歳までの市民で、医師から運動を制限されていない方(ややきつめの運動強度で実施するため)

*ケガ等については自己責任となります。

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食物、健康手帳(お持ちの方)

申込み…初回参加の3日前までにお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2368

走れメロスマラソン 五所川原 参加者募集

日時… 5月28日(日) 雨天決行 ゲストランナー… 福士加代子選手
 申込締切 郵便局振替・事務局持参… 3月24日(金) / インターネット申込み… 3月31日(金)

ハーフマラソン・フリー

会場… 立佞武多広場
 スタート時間、関門・ゴール制限時間、コース
 ▷ ハーフマラソン… 9:00スタート
 第一関門時間60分以内(7キロ付近)
 第二関門時間90分以内(12キロ付近)
 ゴール制限時間2時間40分以内
 立佞武多の館前→青森銀行→新生大橋→五農→五四中
 →毘沙門→嘉瀬中柏木→喜良市→斜陽館→金木小学校
 ▷ フリー… 9:20スタート(30分以内)
 立佞武多の館前→青森銀行→立佞武多広場
参加料 ▷ ハーフマラソン 3,000円
 ▷ フリー/小中高校生・一般 1,000円
 ▷ フリー/ファミリー(2名) 1,500円
 ▷ フリー/ファミリー(3名) 2,000円

10キロ・5キロ・3キロ

会場… 金木小学校
 スタート時間、ゴール制限時間、コース
 ▷ 10キロ… 10:00スタート(80分以内)
 金木小学校→中セキ東北金木→喜良市小田川橋
 →大橋製材所→斜陽館→金木小学校
 ▷ 5キロ… 10:20スタート(40分以内)
 金木小学校→中セキ東北金木→斜陽館→金木小学校
 ▷ 3キロ… 10:40スタート(30分以内)
 金木小学校→サークルK金木→斜陽館→金木小学校
参加料 ▷ 10キロ・5キロ・3キロ 2,000円
 ▷ 3キロ/中学生以下 1,000円
 ▷ 3キロ/ファミリー(2名) 1,500円
 ▷ 3キロ/ファミリー(3名) 2,000円

大会ボランティアを募集します

～大会を支えるあなたの力が必要です～

全国から参加する選手をお迎えするため、大会を支える、ランナー誘導等のボランティアを募集します。

申込み… 3月24日(金)までに事務局までご連絡ください。

注意事項

従事時間は7時頃から14時頃までです(配置場所により異なります) / 謝金等はありません / 大会前に説明会を開催します / 保険は事務局で加入します

お問い合わせ・申込先

走れメロスマラソン実行委員会事務局
 (金木総合支所内) 内線3320

▷ 参加申込書は、事務局のほか市内公共施設に備えてあります。

▷ ランニングポールサイト「ランネット」
 (<http://runnet.jp/>)からもエントリーできます。

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。

火災・救急出動概況

五所川原市管内 12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28年	2	19	200	2,021	5	24
平成27年	3	27	179	2,110	4	13
比較	△1	△8	21	△89	1	11

平成28年9月分の救急月別件数152件、累計1,462件の誤りです。訂正しお詫びします。

全国統一 防火標語 **消しましょう その火その時 その場所で**

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28年12月末 住民基本台帳 ()内は前月比



人口
56,581人
(-50)



男
26,052人
(-25)



女
30,529人
(-25)



世帯数
25,471世帯
(-7)