

平成26年 成人式



平成26年五所川原市成人式が、1月12日、ふるさと交流圏民センターオルテンシアで行われました。

晴れ着やスーツに身を包んで参加した新成人は461人。

新成人の木下結貴さん、田中真季さんが司会を務めた式典は、浅井獅子舞俱樂部による獅子舞で始まり、三村県知事のメッセージ、平山市長の式辞、川浪市議会副議長のお祝いのことばと続きました。

成田絢子さん、長内亮太さん、葛西奈津実さんが、はたちの主張で将来への決意を述べた後、阿部教育委員長から新成人代表の鳴海杏奈さんへ記念祝葉が贈呈されました。

アトラクションでは、さかえ立佞武多による立佞武多の囃子・踊りが披露され、新成人の門出を祝いました。



ごしおがわら

2014
21
No.212

主な内容

- 走れメロスマラソン参加者募集… 2
- パブリックコメント実施… 3
- 合同就職相談会… 8
- 生き活きセンターへのバス運行… 10

人口・世帯数

人口	59,059人	(-23)
男	27,255人	(-21)
女	31,804人	(-2)
世帯数	25,283世帯	(+23)

12月31日現在(前月比)



走れメロス

マラソン 五所川原

ゲストランナー



谷川真理さん

平成26年度に迎える五所川原市合併10周年を記念し、走れメロスマラソン五所川原を開催します。

平成26年 **6月8日(日)** 雨天決行

申込期間…平成26年2月3日(月)～5月2日(金) 当日消印有効

ハーフマラソン・フリー(1キロ)

会場…第一会場『北斗運動広場』

スタート場所…立佞武多の館前

スタート時間(制限時間)

【ハーフマラソン】9時00分スタート

(中間地点関門80分以内・ゴール2時間40分以内)

【フリー(1キロ)】9時30分スタート(ゴール30分以内)

コース

【ハーフマラソン】立佞武多の館⇒白生会⇒青銀みち銀⇒五一高⇒立佞武多の館⇒五一中⇒一野坪⇒毘沙門⇒嘉瀬中柏木⇒喜良市⇒斜陽館⇒金木小学校

【フリー(1キロ)】立佞武多の館⇒白生会⇒立佞武多の館

参加料…ハーフマラソン3,000円/フリー1,000円

表彰…入賞者には、賞状・メダル・副賞を差し上げます。

※フリーは表彰対象外です。

参加賞等…参加者全員に参加賞(Tシャツ)を差し上げます。

10キロ・5キロ・3キロ

会場…第二会場『金木小学校』

スタート場所…金木小学校

スタート時間(制限時間)

【10キロ】10時00分スタート(ゴール80分以内)

【5キロ】10時30分スタート(ゴール40分以内)

【3キロ】11時00分スタート(ゴール30分以内)

コース

【10キロ】金木小学校⇒サークルK金木⇒喜良市小田川橋付近折返⇒金木小学校

【5キロ】金木小学校⇒サークルK金木⇒津軽鉄道架道橋過ぎ付近折返⇒金木小学校

【3キロ】金木小学校⇒サークルK金木⇒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

表彰…入賞者には、賞状・メダル・副賞を差し上げます。

参加賞等…参加者全員に参加賞(Tシャツ)を差し上げます。

〈種目参加区分〉

ハーフマラソン	10キロ	5キロ	3キロ	フリー(1キロ)
1 男子18歳～39歳	5 男子15歳～39歳	11 男子15歳～39歳	17 男子小学生	23 男子(年齢制限無)
2 男子40歳～59歳	6 男子40歳～49歳	12 男子40歳～49歳	18 女子小学生	24 女子(年齢制限無)
3 男子60歳以上	7 男子50歳～59歳	13 男子50歳～59歳	19 男子中学生	
4 女子18歳以上	8 男子60歳以上	14 男子60歳以上	20 女子中学生	
	9 女子15～39歳	15 女子15歳～39歳	21 男子(年齢制限無)	
	10 女子40歳以上	16 女子40歳以上	22 女子(年齢制限無)	

*3キロ・フリー(1キロ)に小学3年生以下のお子さんが参加する場合は、必ず大人の方と一緒にご参加ください。

走れメロスマラソンへの広告を募集します

プログラム掲載など、金額による特典があります。

詳細は事務局までお問い合わせください。

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)TEL35-2111 内線3321

●参加申込書は、事務局のほか、五所川原教育総務室、市浦教育総務室等にあります。

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

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～

全国からお越しいただく選手をお迎えするため、大会を支えるボランティアを募集します。

【募集期間】2月3日(月)～3月28日(金)

【主な活動】一次救命措置等(医療経験者(看護師や保健師等)) / 沿道整理 / ランナー誘導

【申込方法】事務局までご連絡ください。

【注意事項】保険は事務局で加入します / 大会前に説明会を開催します / 謝金等はありません / 従事時間は7時～14時まで(配置場所により異なります)。

パブリックコメントを実施します

五所川原市水道ビジョン(案)

五所川原市地域福祉計画(案)

「パブリックコメント制度」とは

重要な施策の意思決定の過程において、施策の案を公表し、広く市民から意見を求め、提出された意見を考慮して意思決定を行うとともに、その意見に対する考え方を公表する手続きのことです。

公正の確保、透明性の向上、市民との協働の機会の拡大を目指し、公正で開かれた市政を推進するため、平成20年度から導入しています。今回は、2つの計画案について意見を募集します。

①五所川原市水道ビジョン(案)

市では、水道事業の今後の多様化する課題に対応していくことを目的とした「五所川原市水道ビジョン」の策定に取り組んでいます。

今後の水道事業の運営に関する長期的な方向を見据えた上で、平成26年度から平成35年度までの10年間に取り組むべき事項、方策を提示した計画案です。

②五所川原市地域福祉計画(案)

市では、地域福祉の推進を総合的かつ計画的に進めていくことを目的とした「五所川原市地域福祉計画」の策定に取り組んでいます。

地域の特性や実情を踏まえながら、今後の地域福祉において多くの市民や団体が主体的に福祉活動に取り組み、ともに助け合い支え合う地域社会を目指し、平成25年度から平成30年度までの5年間に、地域福祉の推進を総合的かつ計画的に進めていくための基本的な指針となる計画案です。

■計画案の公表・意見募集期間

- ① 1月31日(金)～3月1日(土)
- ② 1月31日(金)～2月14日(金)

■閲覧場所

- ・①水道課(上下水道部2階) ②保護福祉課(市役所1階)
- ・①②市役所、各総合支所の行政資料スペースまたは市ホームページ

*資料の写しを希望する場合、実費を負担していただきます。また、郵送料・写しの実費をご負担の上、①は水道課へ、②は保護福祉課へ資料郵送の申込みも可能です。

■意見の提出について

- ・様式は任意とし、使用する言語は日本語とします。
- ・郵便、FAXまたは電子メールでの提出とします。
- ・住所、氏名(法人等の場合は、その名称・事務所所在地等の連絡先・代表者名)を記載してください。
- ・記載されていない場合は、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

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

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

■お問い合わせ・意見の提出先

- ① 037-0042

五所川原市字不魚住61番地1

五所川原市上下水道部水道課

Tel(35)9912 FAX(35)9911

電子メール 1301pbc@city.goshogawara.lg.jp

- ② 037-8686

五所川原市字岩木町12番地

五所川原市福祉部保護福祉課

Tel(35)2111 内線2411 FAX(35)9901

電子メール 1302pbc@city.goshogawara.lg.jp



消費税率 8%

市の使用料等も一部変更となります

平成26年4月から消費税率が5%から8%に変更となります。それに伴い、市が徴収している一部使用料等についても変更がありますのでお知らせします。

詳細は各担当にお問い合わせください。

水道・下水道等に関する使用料等

次の使用料等は、条例において従来の消費税込みの料金表から消費税抜きの料金表に変更となり、消費税抜きの料金表で算出された金額に、消費税率8%を乗じて加えた金額が請求金額となります。

- 水道料金 ■水道加入金 ■工業用水道料金 ■公共下水道使用料 ■特定環境保全公共下水道使用料
- 農業集落排水施設使用料 ■漁業集落排水施設使用料

・担当 上下水道部総務課 Tel.34-9111

土地の使用料等

土地の使用料等は、使用(占有)期間が1カ月未満のときのみ消費税が課税されます。

- 行政財産使用料(担当 管財課 内線2263) ■道路占用料(担当 土木課 内線2615)
- 公園使用料(担当 公園管理課 Tel.34-9555) ■法定外公共物使用料(担当 土木課 内線2616)

市浦医科・歯科診療所の使用料等

療養、医療に係る料金の一部(消費税法別表第1の第6号・第8号に規定するもの以外)の消費税率が変更しますが、通常の使用料(受診料)、手数料に影響はありません。

ただし、診療報酬の算定方法が改正され、使用料(受診料)が変更する場合があります。

・担当 市浦医科診療所 Tel.62-2009

- ◎日本舞踊藤間流彩扇会(藤間綾彩代表 5名)
- || 舞踊訪問(くるみ園へ)
- ◎金木町赤十字奉仕団(外崎れい子委員長)
- || エコバック100個(金木小、嘉瀬小、喜良市小、市浦小へ)

善意の花かご

ご協力ありがとうございました



どうもありがとうございました



つがる総合病院への移転のため 西北中央病院が休診となります

平成26年 3月28日(金)~31日(月)

診療科によっては、担当医師の都合により休診期間が異なる場合があります。事前にご確認ください。

■お問い合わせ先…西北中央病院医事課 Tel.35-3111



「つがる総合病院」4月1日開院に向け医療機器の搬入が進められています。

相談日のお知らせ

各種相談をお受けしています。
お気軽にご利用ください。

◎行政相談

市民課 内線2317

●2月13日(木) 10時～12時

●2月27日(木) 13時～15時

市役所2階市民相談室

◇相談員：行政相談委員

◎行政・人権合同相談

金木総合支所 内線3104

●2月19日(水) 10時～15時

金木総合支所4階第3会議室

◇相談員：行政相談委員

人権擁護委員

◎人権相談

市浦総合支所 内線4010

●2月12日(水) 10時～15時

青森あすなるホール市浦

◇相談員：人権擁護委員

◎法務局人権相談

青森地方方法務局五所川原支局

TEL(34)2330

●月曜～金曜(祝日を除く)

8時30分～17時15分

五所川原支局1階人権相談室

◇相談員：人権擁護委員

◎消費生活と多重債務相談

商工観光課消費生活相談室

TEL(33)1626

●月曜～金曜(祝日を除く)

9時～16時30分

市役所3階消費生活相談室

◇相談員：消費生活相談員

◎くらしとお金の安心相談会

(多重債務等相談)

消費者信用生活協同組合青森相談センター

TEL017(752)6755

●2月12日(水) 10時～16時

市役所3階消費生活相談室

*予約制。貸付制度あり。

◇相談員

消費者信用生活協同組合相談員

◎はなの相談

五所川原保健所TEL(34)2108

●2月14日(金) 13時～14時

五所川原保健所第1相談室

◇相談員：精神科嘱託医

精神保健福祉相談員

*事前の予約が必要です。

設備投資を行った事業者の皆さんは租税特別措置が活用できます

ます

商工観光課 内線2553

当市は、国から半島の振興を促進するための産業振興を推進する地区の指定を受けています。これにより、製造業、旅館業、農林水産物等販売業等の事業者が、地域の産業振興に資する設備投資として

て一定額(資本金規模によって異なります)以上の機械、建物等を取得した場合に、5年間の割増償却措置が活用できます。

この措置を活用するためには、税務申告時に市が発行する証明書(事業者の行った設備投資が、当市の産業投資促進計画に適合することを証明)が必要となりますので、申告前にお問い合わせください。

就職に役立つ!女性のためのビューティセミナー

ひろさき若者サポートステーション TEL0172(32)2005

メーキャップ実習により、就職活動にふさわしく、好感度の高いメーキャップ方法を学びます。当日は軽いメイクでお越しください。

魅力ある好感度の高いメーキャップで、第一印象をアップし、自信を持って面接にのぞみましょう。

●日時：2月17日(月)

15時～16時30分

●場所：立佞武多の館5階会議室

◇対象：就職活動中または就職活動予定のある15歳から45歳までの女性

◇定員：5名

◇講師：資生堂ビューティアドバイザー

◇受講料：無料

◇申込締切：2月10日(月)

簿記・OA事務科 求職者支援訓練

JMTC弘前教室 TEL0172(29)1715

簿記3級、PCスキルを身につけ就職を目指します。

◇訓練番号

4-25-02-02-03-0142

●訓練期間：3月17日～6月16日

●訓練場所：JMTC弘前教室

(弘前市外崎4丁目2-13)

◇受講料：無料(ただしテキスト代9051円、資格試験の受験料は自己負担)

◇定員：15名(半数に満たない場合は中止することがあります)

◇申込方法：2月14日(金)までに、ハローワーク五所川原の職業訓練窓口へ相談の上、受講申込書を提出してください。2月20日(木)16時から筆記・面接により選考し、2月25日(火)に結果を通知します。

*一定の要件を満たす方は職業訓練受講交付金が利用できます。

広告募集

～広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています～
広報は市内全域に配布され広く読まれています。
広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか？

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでもご覧いただけます。
http://www.city.goshogawara.lg.jp/02_koho/koukoku.html
申込先/総務課広報係 内線2117

五所川原市を応援します!!

◎広報有料広告

除排雪・雪降ろし 雪のトラブル解決します

庭先・軒下・駐車場・屋根等々、雪のことならなんでも。
お見積り無料!お気軽にお問い合わせください!

・作業員(一時間)一人2,000円(除排雪、屋根雪降ろし)
・除雪機(一時間) 2,000円 ・軽トラック(一台)5,000円(排雪)

(スノーバスターズ)

SNOW BUSTERS

合同会社松野商事 除排雪事業部
五所川原市七ツ館鶴ヶ沼53-44

E-mail:snowbusters@inter7.jp

URL:http://snowbusters.cloud-line.com TEL 0173-28-2723



税務署からのお知らせ

TEL0172(29)1715
国税庁HP (<http://www.nta.go.jp>)

消費税および地方消費税が変 わります

平成26年4月1日から消費税および地方消費税の税率が8%に引き上げられます。

今回の引き上げに際し、消費税の円滑かつ適正な転嫁を確保するため、消費税転嫁対策特別措置法によって、次のような措置が設けられました。

①総額表示義務の特例

税込価格であると誤認されないための措置を講じていけば、税込価格による表示をしなくてもよいとする特例(表示例:100円(税抜き))

②転嫁拒否等に関する特例

事業者間の取引で、税率の引き上げ分の転嫁を拒んだり、チラシや店頭で転嫁を阻害する表示(例えば、「消費税の転嫁はしません」等の表示)を規制する措置

*詳しくは、国税庁HP「消費税

法改正のお知らせ(社会保障と税の一体改革関係)」の特集ページをご覧ください。

税務職員を装った者からの不 審な電話にご注意ください

国税局や税務署の職員を名乗る者から電話があり、アンケートや年金受給調査と称して、年齢や家族構成、年金の受給状況、預金残高、口座情報などについて聞き出すとする事例が発生しています。不審な電話があった場合は、即答を避け、①相手の所属部署②氏名③電話番号を確認した上で一旦電話を切り、最寄りの税務署へお問い合わせください。

確定申告について

▽確定申告書作成会場開設

所得税・復興特別所得税および消費税・地方消費税確定申告書を作成するための会場を開設します。

●日時:2月3日(月)~3月17日(月) 9時~17時(土曜・日曜日、祝日を除く)

●場所:五所川原税務署1階共用会議室

▽e-Taxを利用した確定申告

確定申告会場まで足を運ばなくても、自宅や事務所からインターネットで確定申告することができます。

国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」を利用して作成することもできます。

e-Taxでは、添付書類の提出が省略でき(省略した書類の保存は必要)、還付申告の還付処理も早く(3週間程度)、確定申告期間中は、24時間いつでも利用できます(メンテナンス時間を除く)。

e-Taxでの申告には、ICカードリーダーライタ、住基カード(電子証明書付き)が必要です。

国民年金保険料を口座振替で前納すると お得です

国民年金課 内線2332

国民年金保険料の納付には、口座振替が利用できます。

口座振替を利用すると、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。

口座振替には、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1年前納、半年前納もあり、大変お得です。また平成26年4月末の口座振替分より、割引額のより大きな2年前納が利用できるようになります。

口座振替を希望する方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、金融機関または弘前年金事務所TEL0172

(27)1337へお申し込みください。

不動産取得税の 軽減制度

西北地域県民局県税課 内線2111

不動産取得税は、家を新築・増改築により取得したときや、土地や家を売買・贈与・交換などで取得したときに、その取得者に一度だけ課税される県の税金ですが、一定の要件に該当する住宅やその住宅用地を取得した場合など、不動産取得税が軽減される制度があります。

詳しくは、お問い合わせまたは県HP (http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/004_01fudousanindex.html) をご覧ください。

農産物加工品直売会

五所川原市農産物加工センター 農林水産課 内線2521

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:2月5日(水)・19日(水) 12時~13時

●場所 市役所2階ロビー

◎ 広報有料広告

今月のキャンペーンは、..
バレンタインキャンペーン
カップルなら何歳でもOKです!
2月14日,15日,16日
参加費:¥5,250
写真:キャビネ(11×16cm)1枚

先着
20組
限定!!

※当スタジオは完全予約制です。ご予約はお早めをお願いします!
<http://motoyama-studio.com>
〒037-0016 五所川原市一ツ谷548-3
TEL/FAX. 0173-26-7478
営業時間 9:00-19:00
定休日 水曜日 駐車スペース5台

MOTOYAMA STUDIO

屋根・外壁も
アートに
予約受付中!

雪片付け
排雪

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■ 地元職人直営店 ◆ホームページ◆

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

五所川原市七ツ館虫流51-29 朝8:00から夕方19:00まで毎日楽しく営業中

五所川原市を応援します!!

第56回市民スキー大会

五所川原市スキー協会
大会事務局 さかもと接骨院内
TEL(34)96355
日時：2月16日(日) 受付8時30分、開会式9時

●場所：馬ノ神スキー場
◇種目：大回転競技(2本)
◇組別：小学校1・2年、3・4年、5・6年、中学校一般の男女別

◇参加資格
・市民で保護者の同意・引率があること
・スキーの流れ止めをつけることなど

◇参加料：500円(リフト料金は各自で負担)
◇申込方法：2月10日(月)必着で、申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて「さかもと接骨院」までお申し込みください。

申込用紙はホームページ(http://www.sakamoto-sekkou-in.com/ski/index.htm)からダウンロードできます。

FM放送局愛称募集
五所川原商工会議所
TEL(35)2121

株式会社五所川原エフエムでは、7月開局予定のコミュニティ放送

局の愛称を募集しています。官製はがきに愛称名、住所、氏名、年齢、電話番号を記載の上、2月28日(金)(当日消印有効)までに応募してください。

◇応募先
〒037-0052 東町17-5
五所川原商工会議所「FM放送局愛称募集」係
*採用された方には粗品を進呈します。

平成26年度
新年会開催のお知らせ

生き生きセンター友の会
TEL(34)6223 松橋
通常総会と新年会を同時に開催します。

●日時：2月13日(休) 10時
●場所：生き生きセンター
◇イベント：参加者による演芸発表会、参加者全員での会食
*当日は温泉の入浴が無料です。

◇会食申込み：2月6日(木)までに会食代1人600円を添えて、番台へお申し込みください。

◇演芸申込み：会食申込みと同様にお申し込みください。カラオケ、舞踊、民謡など1人1曲限りでお願いします。
*来館の際は、利用者登録証(カード)を忘れずに持参してください。

第11回五所川原市民
グラウンドゴルフ冬季大会

五所川原市グラウンドゴルフ協会
TEL090(3129)4130 神
日時：2月23日(日) 受付8時10分、開会式8時40分、競技開始9時

●場所：つがる克雪ドーム
◇参加資格：市民ならどなたでも(用具は無料貸し出し)

◇参加料：1人1000円
◇申込締切：2月10日(月)
*詳細はお問い合わせください。

高年齢歩行者の疑似体験講習会
五所川原地区交通安全女性ドライバースクール TEL(33)1688
お年寄りの不自由さを体験し、高齢歩行者に対する接し方や、思いやり運転を考えます。

●日時：2月23日(日) 10時~12時
●場所：五所川原警察署3階講堂
◇参加資格：男女問わずどなたでも
◇参加費：無料
◇申込締切：2月14日(金)

津軽野盆裁会勉強会
TEL080(6008)7654 津島
冬越しの盆栽どうしてですか。気になる方、一緒に育てませんか。
●日時：2月2日(日)・16日(日) 3月2日(日)・16日(日)

●場所：中央公民館2階工藝室
9時~15時
スポーツ栄養講習会
入スポーツ栄養講習会
五所川原市体育協会事務局
TEL(26)6805 FAX(26)6806
E-mail: Goshu-talkyou@sand.ocn.ne.jp

●日時：2月20日(木) 18時30分
●場所：市民学習情報センター
◇テーマ
競技力を高める食生活について
実践編
講師：青森県スポーツドクターの会 吉岡美子先生

◇参加資格：市民、スポーツ指導者、学校関係者、児童生徒・父兄
◇参加料：無料
◇申込方法：2月10日(月)までに電話、FAX、電子メールにてお申し込みください。

B型肝炎被害者の方へ
電話相談窓口のご案内
B型肝炎被害対策東北弁護団
TEL022(796)0152

過去に国が実施していた予防接種によりB型肝炎に感染した方が、国が給付金を支払うこととなりました。
詳細はお問い合わせください。
●受付時間：月曜日~金曜日 10時~14時

株式会社五所川原エフエム
「第三者割当増資に伴う出資のお願い」
株式会社五所川原エフエムではコミュニティ放送を7月に開局を予定しています。つきましては、次のように市民の皆様様に株式の引き受け、申込みを募集いたします。

○募集株式の数 普通株式100株 ~申込先~
○払込金額 1株につき金20万円 五所川原商工会議所
○一人あたりの募集株式数 5株まで 総務部局
○申込期限 平成26年2月25日まで 電話35-2121
※募集株式の数を超えた場合はご希望に添えない場合があります。

入居希望随時受付中
おかげさまで
ライラック10周年
◆有料老人ホーム ライラック美吉 30,150円~
五所川原市福山字美吉72-3(サンクス福山店様となり)
◆有料老人ホーム ライラック 30,150円~
板柳町掛落林字前田262-2,263(あすなろ温泉様となり)
これまでのご愛顧に感謝し、平成25年9月1日より、利用料金を次のとおり改正いたしました。
お気軽にお問い合わせ下さい。心よりお待ちしております。
●お問合せ ☎0173-29-2015 (施設長 奈良)宛まで。 南ユアホーム

五所川原市を応援します!!

◎広報有料広告

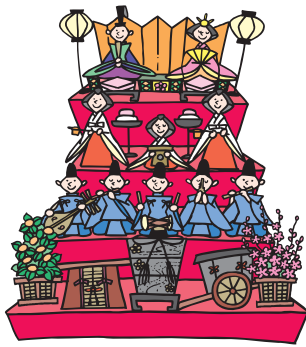
眠っているひな人形募集

使用予定のないひな人形をお貸しください。

お預かりしたひな人形を、商店や立佞武多の館館内に展示します。

大きさや種類はどんなものでも結構ですが、立佞武多の館受付までお持ちいただける方のご協力をお願いします。

詳しくはお問い合わせください。



■受付期限…2月20日(木)

■お問い合わせ先…立佞武多の館 Tel.38-3232

第9回市内小・中学校美術展



市内の児童・生徒の図工美術教育の充実や向上を図り、広く市民に鑑賞してもらうことを目的に開催します。

市内小・中学校19校の児童生徒の絵画、版画、デザイン画、立体作品、壁新聞、学校旗など素敵な作品が展示されます。ぜひご来場ください。

■日時…2月18日(火)～20日(木) 10:00～21:00

(最終日は15:30まで)

■場所…ELMホール

■入場料…無料

■お問い合わせ先…指導課 内線3109

合同就職相談会

五所川原公共職業安定所と共催で、就職を希望している方を対象に「合同就職相談会」を開催しますので、この機会にぜひご参加ください。

■日時…2月10日(月) 14:00～16:00

■会場…プラザリュウ五所川原

■対象…就職を希望している方
(新規学卒予定者を含む)

■参加企業数…20社程度

■内容

- ・企業の採用担当者による企業および募集人材の説明
- ・ハローワーク五所川原による就職相談、就職活動等の各種アドバイス
- ・ひろさき若者サポートステーションによる職業適性診断およびカウンセリング

■参加費…無料

■持ち物

筆記用具、履歴書、雇用保険受給資格者証

*参加企業情報は市HPで公開しています(随時更新します)。

■お問い合わせ先…商工観光課 内線2553

県営住宅入居者募集

■募集住戸

新宮団地(特定公共賃貸住宅)

木造3LDK 1戸(1階玄関)

*入居者は2名以上で政令月額が158,000円以上487,000円以下に限る。

■募集期間…随時募集(入居者が決定次第締切)

■家賃…58,000円

*3月1日入居予定。

*駐車場は1住戸につき1台です。2台目は空区画がある場合のみ貸し出します。駐車場料金は別途徴収します。冬期の駐車場、共用部分の除雪は入居者が行ってください。

■申込先

県営住宅等指定管理者

(株)サン・コーポレーション住宅管理係

Tel.38-3181(土・日曜日、祝日は除く)

「便利屋」 24時間受付・対応

修理業務…水道凍結 漏水/排水トラブル/雪片付け～処分/簡単窓断熱 工事/障子ふすま張替え/ねずみ駆除

なんでも修理隊 お気軽にご相談下さい

お風呂の残り湯で融雪「ロザンユ」特許商品

ポンプ1台・ホース20m・融雪装置1台 1セットで
税込 **60,000円** 超エコ融雪機です。

みどり総合支援センター 五所川原市みどり町3-107
TEL(フリーダイヤル) 0120-268-244

リハビリ重視型デイサービス

『心身自歩』

無料体験受付中

※介護認定が必要です。お気軽にご相談ください。

リハビリ堂 やすらぎ デイサービス

五所川原市中平井町 144-2 電話 33-6030
<http://terako.fc2web.com/>

図書館からのお知らせ

五所川原おはなし “ぽぽんた”さんのおはなし会

■日時…2月15日(土)
13:30~14:30

■場所…市立図書館2階
絵本や児童書のお話を、お友達やお家の方と一緒に楽しめます。
今月のテーマは「ロシア」。ロシアはどんなところかな？ ロシアのお話を聞いてみて♪



*図書館のイベントはホームページ(パソコン用・携帯用)でも確認できます。
本の検索、予約、お問合せもできます。
ぜひご利用ください。

だっこでいっしょおはなし会

■日時…2月8日(土) 10:30~11:00
■場所…市立図書館2階

0歳から3歳くらいまでのお子さん向けの絵本のおはなしや手遊び、わらべうたなど、ちいさいお子さんも楽しめる内容です。
動き回っても、泣いちゃっても、大丈夫。
お父さま、お母さまも、ごいっしょにどうぞ♪

図書館名	開館時間	2月の休館日
市立図書館 ☎34-4334	9:30~18:00 (土日祝17:00まで)	毎週月曜日(祝日の場合は火曜日)、20日(休)
伊藤忠吉記念図書館 ☎53-3049	9:30~17:00	毎週月曜日、11日(火)、20日(休)
市浦分館 ☎35-2111 内線4031	9:30~17:00	毎週土・日曜日、11日(火)、20日(休)

特別企画展 — 日本の美 — 多くのご来場ありがとうございました

今年度の特別企画展「日本の美」(昨年7月からの侍展、10月からの浮世絵版画展)は1月26日に、好評のうちに幕を閉じました。

1月7日には、入館者1万人を達成。1万人目となったのは、福島市から訪れた矢吹淳さん。「浮世絵が好きで、見に来たのは2回目。思いがけないことで驚いています」と喜んでいました。

矢吹さんには花束、立佞武多「陰陽 梵珠北斗星」の写真パネル、同企画展の協力者である山田春雄さんが提供した堀潔作品の版画が贈られました。

また、同企画展終了後の27日には、山田春雄さんが五所川原小学校5年生の児童を会場に招き、日本が世界に誇る浮世絵を解説し、先人が残した美術品の素晴らしさを伝えました。

右 1万人目となった矢吹淳さん(中央左)と娘の優さん(中央右)



浮世絵から分かる当時の生活様式などを解説する山田さん(右)



オルテンシア 2月の催物案内

五所川原市ふるさと交流圏民センター ☎33-2111

	日	曜日	催物	開演	入場料等	連絡先
大ホール	2	日	第14回 青森県市民バンド プラスフェスタ	14:00	無料	弘前市吹奏楽団 小林 0172-35-4758

	日	曜日	催物	開演	入場料等	連絡先
小ホール	22	土	平成25年度 第13回 看護研究発表会	13:30	関係者	青森県看護協会 西北五支部 (西北中央病院 外崎35-3111)
	25	火	平成25年度 西北五地区自衛隊 入隊予定者激励会	14:00	関係者	市民課 35-2111 (内線2310)

※主催者の都合により、日程等が変更になる場合もあります。
2月の休館日は3日、10日、17日、24日

「川倉の湯っこ」休業期間の「生き生きセンター」へのバス運行

「川倉の湯っこ」は大規模改修により休業しています。休業期間中は、金木在住の60歳以上の方に限り、毎週木曜日(祝日を除く)に「生き生きセンター(幾世森)」の入浴施設を利用できます。

毎週木曜日に運行している無料送迎バスの2月、3月分のダイヤをお知らせします。

*運行順路は、送迎先が「川倉の湯っこ」から「生き生きセンター」になる以外は従前と変更ありません。

地区	運行日	運行順路
川倉	2月20日	藤枝地区発 8:30～湯の川地区～宇田野地区～生き生きセンター着 9:20 (帰りは生き生きセンター発 14:30で逆コース)
喜良市	3月13日	更生地区入口発 9:50～岩見町～林町～派立～双葉町入口～上柏木町～下柏木町～南本町～川端町～生き生きセンター着 10:40 (帰りは生き生きセンター発 15:40で逆コース)
嘉瀬西部	2月6日 3月20日	古町(バイパス)発 8:30～鍛冶町～畑中～嘉瀬北口バス停～生き生きセンター着 9:20 (帰りは生き生きセンター発 14:30で逆コース)
	2月27日	古町(バイパス)発 9:50～鍛冶町～畑中～嘉瀬北口バス停～生き生きセンター着 10:40 (帰りは生き生きセンター発 15:40で逆コース)
嘉瀬東部	2月6日 3月20日	嘉瀬コミュニティセンター発 9:50～山中ストア前～馬頭観音前～中柏木入口～生き生きセンター着 10:40 (帰りは生き生きセンター発 15:40で逆コース)
	2月27日	嘉瀬コミュニティセンター発 8:30～山中ストア前～馬頭観音前～中柏木入口～生き生きセンター着 9:20 (帰りは生き生きセンター発 14:30で逆コース)
金木西部・ 蒔田・神原	2月13日 3月6日	金木部品前発 8:30～三軒町～沢部～蒔田～神原～自然休養村管理センター前～見崎町～生き生きセンター着 9:20 (帰りは生き生きセンター発 14:30で逆コース)
金木東部・ 大東ヶ丘	3月27日	金木老人福祉センター(浦町)発 9:50～北新町金本ビル前～金木駅前～山道町保食神社前～美晴町入口～旭ヶ丘～大東ヶ丘～さくら団地入口～生き生きセンター着 10:40 (帰りは生き生きセンター発 15:40で逆コース)

■お問い合わせ先 介護福祉課 内線2458

ごしょがわら元気クラブ 参加者募集

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…65歳以上の市民

■場所…生き生きセンター多目的ホール

■申込方法…地域包括支援センター窓口または電話にてお申し込みください。

日時	テーマ・内容
2月20日(木) 13:00～14:00	リズムに合わせて 1・2・3 ～鏡体操②～ 健康チェック(血圧測定)、基本の動きを鏡で映すようにまねて、楽しく身体を動かす体操
3月20日(木) 13:00～14:00	動きやすい身体で春をむかえよう ～ストレッチ～ 健康チェック、身体をゆっくりと伸ばし、健康を保つ、リラックスできる等の効果がある体操

*動きやすい服装で、水分補給のための飲み物、汗拭きタオルをお持ちください。

■申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

今年度の健診を受けていない 後期高齢者医療制度加入の皆さんへ

個別健診のご案内

国保年金課
内線2337

高齢化の進展にともない、生活習慣病の治療が必要となる方が増加しています。1年に1回健康診査を受け、糖尿病、脳卒中、心臓病などの生活習慣病の早期発見および予防・健康維持に努めましょう。

今年度、市の健診を受けていない後期高齢者医療被保険者の方は、3月31日まで無料で受診できます。

■**検査内容**…問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、脂質検査、肝機能検査、代謝系検査、貧血検査、心電図、必要に応じ眼底検査

■**費用**…無料

■**受診方法**…下記実施医療機関にお申し込みの上、被保険者証を持参して受診してください。

駅前クリニック	38-5100	清水クリニック	35-3663	とやもり内科小児科クリニック	52-3331
川崎胃腸科内科医院	34-3330	かなぎ病院	53-3111	白生会胃腸病院	34-6111
櫛引クリニック	33-1155	西北中央病院	35-3111	増田病院	35-2726
健生五所川原診療所	35-2542	富田胃腸科内科医院	34-3211		

お腹すっきり!! 運動教室

～運動が苦手な方、初心者の方、大歓迎!～

運動により血糖や脂質がたくさん消費され、お腹まわりの脂肪(内臓脂肪)が減少しやすくなります。冬の運動不足解消にもなります。

ぜひこの機会にご参加ください。

■**テーマ**…「インナーマッスルを使った筋力トレーニング、寒さで縮まった体を伸ばすストレッチ」

■**講師**…健康運動指導士 鬼武由美子氏

■**日時**…2月12日(水) 18:30～19:30(受付18:00～)
2月26日(水) 18:30～19:30(受付18:00～)

■**場所**…保健センター五所川原

■**内容**…ストレッチ、筋力トレーニング、希望者のみスタイルチェック写真撮影

■**定員**…各回40名

■**参加費**…無料

*動きやすい服装で、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)をお持ちください。

*申込不要です。直接会場へお越しください。

■**お問い合わせ先**…健康推進課 内線2364

認知症の人と家族のつどい

認知症の方を介護する人同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることが出来る場所です。

1人で悩まず色々な人の体験を聞くことで、心が軽くなることもありますよ。

男性介護者や若年性認知症の家族の参加も歓迎します。

■**日時**…2月9日(日) 13時～15時

■**場所**…市民学習情報センター

■**参加費**…無料(事前申込みは不要です。直接会場へお越しください。途中参加や途中退席されても構いません。)

■**お問い合わせ先**

公益社団法人認知症の人と家族の会青森県支部
津軽地域世話人 山本 TEL0178-35-0930

肝に銘じる! 肝臓のお話

肝臓はただ黙々と働いている「沈黙の臓器」と言われていますが、その役割は重要で、いろいろな働きをしています。

肝臓の働き、肝機能を示す「GPT(ALT)値」から分かる病気や、肝臓病予防に必要な知識を身につけることができる教室です。ぜひご参加ください。

■**テーマ**…肝臓の働きを正しく知り、肝臓病を予防しよう!

■**講師**…富田胃腸科内科医院院長 富田高重先生

■**日時**…3月3日(月) 13:00～14:00

■**場所**…働く婦人の家3階第3講習室

■**持ち物**…健康手帳(お持ちの方)

■**申込方法**…2月24日(月)までに電話にて。

*講師への事前質問、保健師による個別相談(講演終了後、数名)も受け付けますので、申込みの際にお知らせください。

■**申込先**…健康推進課 内線2364

いつでもいいと思いませんか?

予防接種

忘れている予防接種はありませんか?

対象年齢を確認し、子供を病気から守りましょう。

対象者でまだ接種を受けてない方は、3月31日までに接種してください。

接種期間を過ぎると全額自己負担となってしまうので、期間内に必ず接種を受けましょう。

【麻しん風しん】

・**第1期**…生後12カ月から24カ月に至るまで

・**第2期**…小学校就学前の1年間の小児(平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ)

*第2期は、1月末現在で接種者が約7割にとどまっていますので、早めに接種をお願いします。

【二種混合(ジフテリア・破傷風)】

・**第2期**…11歳以上13歳未満(小学6年生)

■**お問い合わせ先**…健康推進課 内線2363



ヘルス・インフォメーション

健康だより

健康推進課 ☎35-2111(内線2362)
保健センター市浦 ☎27-7733

健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、介護予防など体に関すること、ストレスや心の相談など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。

地区	開催場所	開催日	開催時間
五所川原	下岩崎集会所	2月7日(金)	13:30~15:00
	コミュニティセンター三好	2月18日(火)	11:00~12:00
金木	大東ヶ丘コミュニティ消防センター	2月14日(金)	10:00~11:00
市浦	保健センター市浦	2月6日(木)	13:00~14:00
		2月13日(木)	
		2月18日(火)	
		2月20日(木)	

こころの相談

- 日 時…2月4日(火) 13:00~14:00
- 場 所…市役所北棟5階第4会議室
- 対 象…眠れない日や憂うつな気分が続く、育児・家事等が辛いといった相談のある市民、家族等身近な人を自殺でなくされた遺族の方
- 申込方法…相談日前日までに電話でご予約ください。

みんなの健康教室

- 日 時…2月28日(金) 13:00~
- 場 所…働く婦人の家3階第3講習室
- テーマ…煙害について
- 講師…宮川潤先生(宮川歯科クリニック)
- 主催…西北五医師会(市共催)

献血のご案内(バス巡回)

期 日	時 間	場 所
2月27日(木)	9:30~11:30	五所川原警察署
	13:10~15:30	東芝メディア機器(株)

救急医療当番医

月 日	医療機関名	住 所	電 話
2月2日(日)	田町小山クリニック	田町4-5	34-3431
2月9日(日)	櫛引クリニック	鎌谷町516-10	33-1155
2月11日(火)	富田胃腸科内科医院	みどり町4丁目128	34-3211

- *1. 対応時間 9:00~17:00(電話で確認)
- *2. 消防署(救急病院紹介電話34-4999)でも紹介します。

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 高血圧予防の食事

鶏のかりかり焼きサラダ仕立て



1人分 208kcal 食塩相当量 1.0g 野菜 75g

■材料(4人分)

- | | |
|------------------|---------------|
| 鶏もも肉……………320g | 塩……………小さじ1/4 |
| こしょう……………少々 | オリーブオイル…小さじ1 |
| 大根……………150g | 人参……………50g |
| 水菜……………100g | |
| A { オリーブオイル…小さじ2 | しょうゆ……………小さじ2 |
| 酢……………大さじ1 | 砂糖……………少々 |
| 柚子胡椒……………2g | |

■作り方■

- ①鶏肉は厚みを均一に開いて塩、こしょうをする。フライパンにオリーブオイルを敷き、鶏肉を皮目から弱火でじっくり5分ほど焼く。さらに、もう片面を5分ほど中に火が通るまで焼く。
- ②大根、人参はせん切り、水菜は4cmの長さに切る。
- ③①の鶏肉はひと口大に切り、②の野菜と盛り合わせ、よく混ぜ合わせたAをかける。

ポイント 焼いた鶏肉の香ばしさと柚子胡椒の風味で、塩分控えめでも美味しく食べられます。

胃がん検診、受けなきゃ胃(イ)カン!

胃がんは、当市において平成24年のがんの部位別死亡順位で、男性第2位、女性第3位です。全国と比べても青森県は胃がんが多く、原因として高喫煙率や高塩分食、野菜摂取不足が指摘されています。

年1回の検診を必ず受けましょう。また、胃がんにならないための生活習慣を身につけましょう。

胃がん個別検診では、医療機関にてバリウム検査や内視鏡検査を選択して受けることが可能です。詳しくは、「五所川原市 市民健診べんり帳」をご覧ください。

〈胃がんの原因と予防〉

発症の危険を高める食生活・生活習慣	発症を予防する食生活・生活習慣
喫煙・受動喫煙	禁煙・タバコの煙に近づかない
塩分の多い食生活	減塩
野菜・果物不足	食物繊維を増やす 食べものからビタミンCを摂取する
ピロリ菌の感染	感染の有無を検査する ピロリ菌の除去