

# 奥津軽冬の醍醐味 地吹雪体験



津軽地吹雪会(角田周会長)が主催する奥津軽冬の醍醐味「地吹雪体験」。  
2月11日には、台湾からの観光客54名が、角巻きをまとい、津軽金山  
焼隣りの畑を覆い尽くす雪に飛び込みました。  
当日は晴天に恵まれ、地吹雪とはなりませんでしたが、台湾では普段接  
することのない雪を堪能していました。



# 五所川原

2014

3 1

No.214

### 主な内容

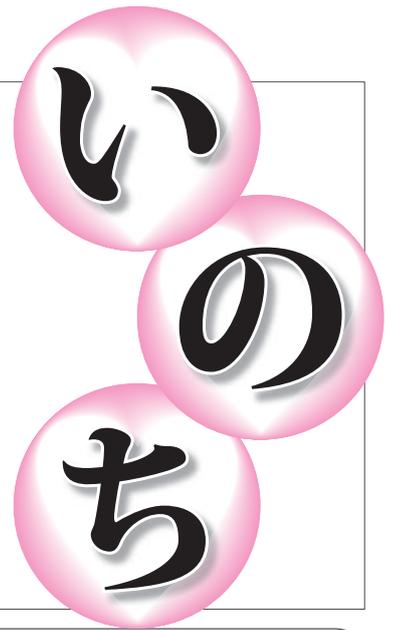
自殺対策強化月間…………… 2  
スポーツ・文化顕彰…………… 3  
病院からのお知らせ…………… 4

### 人口・世帯数

人口/59,011人 (-48)  
男 /27,245人 (-10)  
女 /31,766人 (-38)  
世帯数/25,267世帯 (-16)  
1月末現在(前月比)



# みんなで 3月は、「自殺対策強化月間」です。 守る大切な



## ● 自殺は追い込まれた末の死。 あなたの行動で救える命があります。

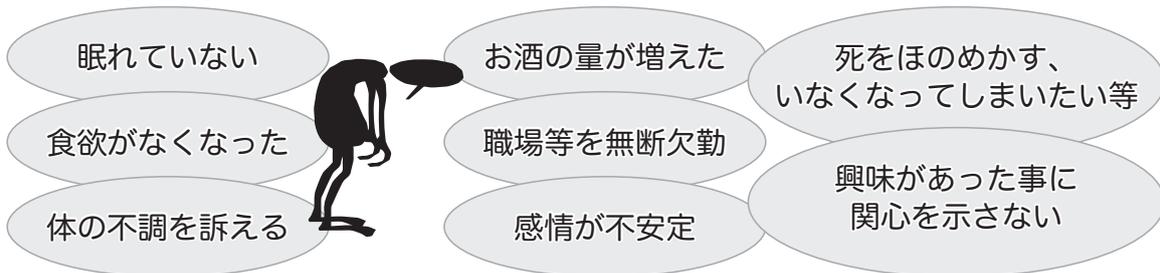
平成24年の自殺者数は、全国で約2万8千人となり、15年ぶりに3万人を下回りましたが、依然として高い状況にあります。また、自殺未遂者数は、その10倍と言われ、深刻な社会問題になっています。

五所川原市の平成25年の自殺者数は11名で、50代の男性の割合が多くなっています(市届出より)。

自殺の多くは、悩みや問題を一人で抱えるうちに、心理的に追い詰められた状態から起こると言われています。自殺の理由は、健康問題、経済、生活問題等さまざまで、その背景に「うつ病」等心の病気がある事が少なくありません。

この機会に、私たちにできる自殺予防を考えてみましょう。

## ● 身近な人で、最近このようなことはありませんか。 気づいたら声をかけてみましょう。



## ● 一人で悩まず、相談してください。〈市の相談窓口〉

- ・こころの相談(予約制)…毎月第2火曜日 13:00~14:00 健康推進課 TEL35-2111 内線2367
- ・借金・多重債務、商品やサービス等の相談…平日9:00~16:30 商工観光課消費生活相談室 TEL33-1626
- ・生活保護の相談…平日8:30~17:15 保護福祉課 TEL35-2111 内線2423

\*健康推進課では、相談窓口一覧表を配布しています。

## ● 高校生が朗読劇で「命の大切さ」「支え合う心」に触れました。



2月7日、五所川原農林高等学校生活科学科の1年生34名が、有限会社弘前劇場団員とともに、「走れメロス」の朗読劇に挑戦しました。

セリフを読むことで、登場人物の気持ちになり、友人のために走るメロスの生き方を通じ、命の大切さを学びました。

上演後の生徒達のアフタートークでは、「死にたい」と話す友人がいたときの対応として、「まずは、話を聞いてあげる」「一人にしない」「解決策を一緒に考える」などの意見が出ていました。

自殺予防を身近な問題と捉え、地域全体で支え合うことが大切です。

# スポーツ・文化顕彰

## 個人104名、22団体を表彰



2/15 中央公民館での表彰式

スポーツ、文化の振興に貢献した方や、県大会上の大会で優秀な成績を収めた方を表彰する、五所川原市教育委員会スポーツ顕彰、文化顕彰表彰式が開催され、スポーツ顕彰で個人76名、14団体、文化顕彰で個人28名、8団体が表彰を受けました。

表彰された方を代表し、スポーツ功労賞の工藤勇蔵さんが「名誉ある賞をいただき、身が引き締まる思い。指導者、先輩、仲間感謝し、今後も、市のスポーツ、文化振興に尽くしたい」とお礼の言葉を述べました。

今回受賞された方は次のとおりです(敬称略)。

### スポーツ顕彰

- ◇スポーツ功労賞
  - ▽工藤勇蔵(五所川原市銃剣道協会)
- ◇対馬健(五所川原市卓球協会)
- ◇スポーツ特別優秀賞(個人)
- ▽弓道 新岡琢哉(日本大)
- ◇スポーツ優秀賞(個人)
  - ▽柔道 高橋一聖(弘前大)、三浦界(青森山田中)▽少林寺拳法 今駿佑、松本珠莉(五一高)▽水泳 木村優希、木村修悟(スポーツアカデミー五所川原)▽卓球 工藤夢(鶴卓TC)▽陸上競技 佐々木結乃(禾造高)、中村蒼太(五一中)
- ◇スポーツ優秀賞(団体)
  - ▽サッカー FCトゥリオニウ
  - ▽12スポーツ少年団▽柔道 五所川原柔道少年団、五心会スポーツ

- 少年団▽少林寺拳法 五所川原第一高等学校少林寺拳法部女子▽バレーボール 五所川原工業高等学校バレーボール部
- ◇スポーツ奨励賞(個人)
  - ▽ウエイトリフティング 千葉行聖(五工高)▽空手 戸瑠佳(五三中)▽剣道 阿部峻大(五所川原剣道協会)、齊藤真子(新城中)▽柔道 柴谷滯(弘実高)、成田俊(青森山田高)、笠井制覇、金本唯、伊南湧哉、勝浦大統、白川虎太、笠井盛龍(五一中)、對馬みなみ(弘前一中)、平山才稀、石岡来望、武田幹太、荒関大和(五所川原柔道少年団)、佐藤星麗七、對馬佑(剛柔館藤田道場)、蒔田愛香(金木柔道スポーツ少年団)▽少林寺拳法 石川まりき、木村実吹(五一高)、今照善(五所川原少林寺拳法協会)
  - ▽水泳 蒔田雄飛(五農高)、木村啓人、三上伯(スポーツアカデミー五所川原)、成田美那子(五所川原水泳協会)▽スキー 山中隆寛(金木中)▽ソフトテニス 福井悟(五所川原市ソフトテニス協会)▽ソフトボール 和島野乃香、大久保萌美(弘前聖愛高)▽卓球 工藤優(鶴卓TC)、鶴谷翔、長谷川翔吾(中里クラブ)▽テニス 工藤達(青森山田高等学校)▽トランポリン 古川彩乃、成田達哉、新岡

- 駿也、出町有里、小松芽生、出町太輝、木村怜愛、工藤杏菜、川浪仁、川浪睦、寺田太(トランポリンアカデミー)▽バドミントン 原田史音、高橋雪華、柳澤悠妃(五所川原ジュニアバドミントンクラブ)▽バレーボール 大川響(稲垣中)▽ラジボール卓球 小田桐節、菊池強(五所川原卓球愛好会)▽陸上競技 小田桐未佳、工藤美穂、相馬大翼、高橋尋子、田村真波、野宮綾華(禾造高)、新岡星亜(弘前実業高)、菅原陸(五三中)、中谷優月(五四中)、野宮永琉舞(五小)▽野球 佐々木志門、和島光太郎(弘前聖愛高)
- ◇スポーツ奨励賞(団体)
  - ▽弓道 五所川原工業高等学校弓道部▽柔道 五所川原第一中学校柔道部、剛柔館藤田道場、五所川原柔道少年団▽相撲 五所川原市相撲協会▽ソフトボール 五所川原農林高等学校男子ソフトボール部▽卓球 中里クラブ▽バレーボール 五所川原工業高等学校バレーボール部▽陸上競技 五所川原第一中学校陸上競技部

### 文化顕彰

- ◇文化功労賞(個人)
  - ▽菊花 小田桐利定
- ◇文化功労賞(個人)
  - ▽民俗芸能 山本永悦
- ◇文化功労賞(団体)
  - ▽短歌 津軽アスナロ短歌会
- ◇文化奨励賞(個人)
  - ▽音楽 新谷玲佳、鶴谷眞音、福士央恵(浪岡高)▽科学・創作 竹花啓汰、新岡勇人(五所川原市少年少女発明クラブ)▽かるた 木村蓮美(五所高)▽詩 齊藤重理沙(五農高)、福田一磨(五三中)▽珠算 棟方亜香音(相馬珠算教室)▽書道 中谷有沙(五所高)、石川昂和(五三中)、工藤まりん(日本教育書道会市浦支部)、鹿内紀子(雅号 恵舟)、藤田宗世(都書友会)
  - ▽短歌 三上瑠奈(五三中)、野呂富枝(津軽アスナロ短歌会)▽美術 對馬愛佳(五工高)、小山内皐乃(三好小)、米谷陽和(広田保育園)、秋田谷咲季(市浦アトム保育園)、神喜美子(雅号 貴美子)、田邊裕子、増田初子、山内信子、野宮義隆(光彩会)、料理 小田楓香(五小)
- ◇文化奨励賞(団体)
  - ▽音楽 風西鶴▽合唱 合唱団 A P i o、五所川原高等学校音楽部
  - ▽かるた 五所川原高等学校競技かるた部▽三味線 五所川原第一高等学校津軽三味線部▽吹奏楽 五所川原第一中学校吹奏楽部、金木小学校吹奏楽部

# つがる総合病院

# 住民一般内覧会

3月21日(金・祝)～22日(土)

10:00～15:00

つがる総合病院の内覧会(見学会)を2日間開催します。

申込みは不要です。どなたでも見学できますので、内履きをご持参の上、上記時間内に「つがる総合病院」へお越しください。

自家用車をご利用の方は、五所川原市役所一般駐車場をご利用ください。

## ■お問い合わせ先

つがる西北五広域連合 TEL26-6363



つがる総合病院への移転のため

## 西北中央病院 外来休診・面会制限

3月28日(金)～31日(月)

〈外来休診〉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。

〈面会制限〉ご家族以外の方は入室をご遠慮ください。ご協力をお願いします。

■お問い合わせ先…西北中央病院医事課 TEL35-3111

## 募集 放課後児童クラブ指導員

おおむね小学校1年生から3年生の児童を放課後や長期休業時等に預かり、適切な遊びや生活の場を提供している「放課後児童クラブ」の指導員を募集します。

■募集人数・業務内容：若干名。市内小学校等に設置している放課後児童クラブで、留守家庭児童へ遊びや生活指導などを行います。

■報償費：半日3500円／一日6000円

■勤務時間・勤務条件等

・平日13時～18時(半日勤務)

・長期休業時 8時～18時(二日勤務)交代制

・第2・4土曜日 8時～12時(半日勤務)

・勤務期間は、4月1日から翌年3月31日までの1年間。

ただし、1年毎に更新の可能性あり。

・雇用保険、労災保険に加入します。

■勤務場所：市内13カ所の放課後児童クラブ(市直営)のいずれか。

■応募要件：保育士・教員のいずれかの資格を有する方(取得見込みの方を含む)、またはこれに準じ、児童の健全育成に熱意がある方。

\*平成26年度において、60歳以下の方とします。

■申込方法：履歴書(写真貼付)1通を、家庭福祉課に郵送または持参してください(3月13日(木)必着)。

■選考方法：面接試験により選考します。

・試験 3月16日(日) 10時～ 中央公民館

9時45分までに2階第4会議室にお集まりください。

\*選考にあたっては、保育士・教員のいずれかの資格を有する方(取得見込みの方を含む)、放課後児童クラブなど児童を対象とした福祉事業に従事した経験のある方を優先します。

■お問い合わせ・応募先

〒037-1868 五所川原市字岩木町12

五所川原市家庭福祉課児童家庭係

Tel(35)2111 内線2437 FAX(35)9901

TEL(35)2111 内線2437 FAX(35)9901

## 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

●3月13日(木) 10時～12時

●3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

●3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

### ◎法務局人権相談

青森地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

### ◎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

●3月12日(水) 10時～16時

市役所3階消費生活相談室

### ◆相談員

消費者信用生活協同組合相談員

\*予約制。貸付制度あり。

### ◎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

### ◎はるの相談

五所川原保健所 Tel(34)2108

●3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。

### 軽自動車税の

### 変更手続きはお早めに

税務課 内線2227

軽自動車やバイクなどに課税される軽自動車税は、4月1日現在の所有者に課税されます。

所有者が変更、死亡、転出したとき、または処分、紛失したときなどは届出が必要となります。

届出のない場合は、引き続き軽自動車税が課税されます。

各車種の手続き場所は次のとおりです。手続きに必要なものについては、各手続き場所へ直接お問い合わせください。

い合わせください。

◆原動機付自転車(125cc以下)、小型特殊自動車

・税務課、金木総合支所・市浦総合支所総合窓口係

◆軽二輪(126cc以上～250cc以下)、軽三輪、軽四輪

・(一社)全国軽自動車協会連合会青森事務取扱所

青森市浜田字豊田129-13

Tel017(739)0441

◆二輪の小型自動車(251cc以上)

・国土交通省東北運輸局青森運輸支局

青森市浜田字豊田139-13

Tel017(739)1501

◆愛車の住所変更はお忘れなく

自動車税の納税通知書は、原則として4月1日現在での自動車登録の住所(車検証に記載されている住所)にお送りしています。

引越などで住所が変わったときは、運輸支局で住所の「変更登録」を行う必要があります。

3月中に変更登録の手続きができない場合は、最寄りの地域県民局県税部までご連絡ください。

### 愛車の住所変更はお忘れなく

地域県民局県税部納税管理課 Tel(34)3141

◆農産物加工品直売会

五所川原市農産物加工センター

また、「青森県電子申請・届出システム」から届出もできます。詳しくは県ホームページ(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.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



## 善意の花がけ

いつもありがとうございます。



### ◎株式会社青森銀行五所川原支店

(鹿内勲支店長) Ⅱ血圧計1台

### ◎小さな親切運動青森県本部(事務局・青森銀行) Ⅱ車椅子2台

2月18日、ホテルサンルート五所川原で開催された青森銀行五所川原支店120周年記念祝賀会にて、青森銀行の加福善貞会長(写真右)から、つがる西北五広域連合長(平山市長)へ血圧計と車椅子が手渡されました。

連合では、寄贈いただいた血圧計と車椅子を4月1日に開院するつがる総合病院に設置する予定です。

つがる西北五広域連合長(平山市長)へ血圧計と車椅子が手渡されました。

# 市民サロン

日曜学校「音楽と言霊」  
NPO法人かなぎ元気倶楽部  
太宰治記念館「斜陽館」  
TEL(53)2020

太宰治にゆかりの深い「南台寺」で、二胡の演奏・昔話・アカペラ合唱を行います。最後にくじ引きもあります。

●日時：3月16日(日) 14時～16時  
●場所：南台寺本堂

優良運転者表彰  
交通安全協会  
TEL(34)5650  
北部分会 TEL(52)2442

五所川原警察署長・五所川原地区交通安全協会会長連名の平成25年度「優良運転者表彰」を実施しますので、次に該当する方はお申し込みください。

- ①現在も運転している、10年以上無事故・無違反の方
- ②運転免許証の住所が市内の方
- ③協会加入5年以上の会員で、触法行為が無く地域の支部長が推薦する方
- ④運転免許証に記載された最も古い「取得年」が昭和23年・28年・33年・38年・43年・48年・53年・58年・63年・平成5年の方

◎受付：3月3日(月)～4月10日(木)  
申込書は、当協会事務局(警察署八分庁舎)にあります。無事故・

無違反証明書(1カ月以内のもの、申請料630円)、印鑑が必要で。  
\*不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

## 暮らしとこころの無料法律相談会

青森県弁護士会事務局  
TEL017(777)7285

●日時：3月24日(月)～28日(金)

◇相談の対象：多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめ等、生活や心の悩みに関する法律相談

◇予約方法：3月17日(月)～26日(水) (土曜・日曜日除く)の間に電話にて予約してください。

◇相談方法：予約後、地域の担当弁護士からの連絡で、日程調整の上、担当弁護士の法律事務所または電話相談を行います。

## 冬鳥観察会

青森県自然観察指導員連絡会  
ウオッチング青森事務局  
TEL0960(7965)3326 田中

●日時：3月16日(日) 10時～15時

●集合場所：スーパーストア金木タウンセンター店

◇内容：十三湖、岩木川河口付近で冬鳥観察(昼食は湖畔のしみみラーメン店にて休憩)

◇定員：20名

◇参加費：保険料200円(中学生以下は無料)

## 「ストップ・孤独死」住民の見守りを築く講演会

五所川原市社会福祉協議会  
TEL(34)3494

地域からの孤立を防ぎ、近隣に見守られた安心の社会づくりを、3・11震災被災地の岩手県野田村の取組から学ぶ研修会です。

●日時：3月7日(金)

●場所：オルテンシア小ホール 13時50分～16時10分

●申込締切：3月5日(水)

## 平成26年度新会員募集

五所川原市シルバー人材センター  
TEL(34)8844

シルバー人材センターは生きがいを求めて、また、社会参加しようとする高齢者に対して、臨時的かつ短期的な仕事を提供する営利を目的としない公益団体です。

市内在住、60歳以上、健康で働く意欲のある方であれば、どんなでも入会説明会を受けて会員になることができます。

入会説明会は3月14日(金)・28日(金)に当センターにて行います。詳細はお問い合わせください。

◎申込方法：3月13日(木)までに電話にてお申し込みください。

## フォークリフト運転技能講習会

(一社)西北労働基準協会  
TEL(35)6336

最大荷重1ト以上。

◇対象(いずれかを所有する方)

- ①大型・中型・普通自動車免許
- ②大型特殊免許

●日時・場所

- ①3月31日(月)～3日(木) 4日間
- ②3月31日(月)・4月4日(金) 2日間

\*①②ともに8時40分～18時

・学科：(一社)西北労働基準協会・実技：(株)五所川原中央青果構内

◇受講料：①3万3075円 ②1万4175円

(消費税・テキスト代を含む)

◎申込締切：3月27日(木)または定員各40名に達し次第締切。

## くるみ園作品展示交流会

くるみ園 TEL(34)2721

入居者が一生懸命作った作品を見たり、入居者と会話を楽しんだりして、一緒に過ごしませんか。フリーマーケットや食堂なども開きます。ぜひお出でください。

●日時：3月15日(土)

10時30分～14時

●場所：養護老人ホームくるみ園

**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 ライラック実吉 30,150円～  
五所川原市福山字実吉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。 (有)ユアホーム

**アートリフォーム** 予約受付中!

外壁リフォーム  
窓リフォーム  
屋根リフォーム  
お風呂リフォーム

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

**アートリフォーム(株) 33-4713** ◆ホームページは◆  
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!!

◎広報有料広告

# 行政連絡バスの運行時間変更

3月17日(月)から行政連絡バスのダイヤが変更となります。市役所開庁日のみの運行です。

午前便 / 1回 月・水・木・金曜日	
往路	市浦総合支所8:40 → 金木総合支所9:45 → 五所川原市役所10:15
復路	五所川原市役所10:30 → 金木総合支所11:00 → 市浦総合支所11:55 ○「し〜うらんど海遊館」11:40(利用者が乗車した場合)
午後便 / 1回 月・水・木・金曜日	
往路	市浦総合支所13:50 → 金木総合支所15:00 → 五所川原市役所15:30 ○「し〜うらんど海遊館」14:10(利用者が乗車した場合)
復路	五所川原市役所15:40 → 金木総合支所16:10 → 市浦総合支所16:55

●火曜日は、車両点検日のため一往復です。

火曜日のダイヤ	
往路	市浦総合支所8:40 → 金木総合支所9:45 → 五所川原市役所10:15
復路	五所川原市役所14:00 → 金木総合支所14:30 → 市浦総合支所15:10

\*天候により、予定時間が遅れる場合があります。

■お問い合わせ先…市浦総合支所庶務係 内線4016

## 若者のための就職応援プログラム

### ホンキの就職

2人に1人が内定獲得。「応募に対する不安が強い」「自分に自信が持てない」など就職活動の不安を抱えた仲間と一緒に、本気で就職を目指してみませんか。

■日時…3月17日(月)、20日(木)、24日(月)、27日(木)  
10:30~16:30(初日は開始15分前までに来場)

■場所…中央公民館

■対象…15歳から45歳までの求職中の方で、4日間参加することができ、グループ内で自分の意見を発言し周囲の話を聞くことができる方

#### ■内容

内定を獲得するために必要な「力」や「ツール」を手に入れる就職応援プログラム(セミナー、グループワーク)です。就職の課題特定ツール、自己分析ツールを手に入れ、自己PR力、面接力、内定につながる行動力を身につけることができます。

■申込方法…3月12日(水)までに電話、FAXまたはE-mailでお申し込みください。

#### ■申込先

ひろさき若者サポートステーション  
TEL 0172-32-2005 FAX 0172-34-2918  
Email soudan@platform-aomori.org

## 広報が月1回発行となります

月2回発行していた「広報ごしょがわら」が月1回発行となります。

今年3月31日に発行する、今までの4月1日号を「4月号」とし、その後は毎月25日(その日が市の開庁日の場合はその前の開庁日)に発行します。

一月分の行政からのお知らせを、1冊にまとめてお届けすることになった「広報ごしょがわら」を、今後もよろしくお願ひします。

■お問い合わせ先…総務課 内線2117

## 「便利屋」

24時間受付・対応

修理業務…水道漏水・排水つまり修繕、雨漏り・建物・屋根修繕(ペンキ)、サッシガラス取替え、シャッター修理、ガスレンジ・換気扇掃除、窓清掃、基礎ヒビ割れ・タイル・モルタル・ブロック塀補修

なんでも修理隊 お気軽にご相談下さい

引越しの片付け・手伝い 不用品処分

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

## 借金問題解決します

依頼すると支払いはずぐに止まります

借金の整理は実績・経験豊富な当事務所へ(農地や家屋の担保借入も解決します)

※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)。

白川携帯 090-6793-9487  
E-mail nebuta@live.jp

## 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  
電話 045-663-5511  
FAX 045-681-4366  
弁護士 森田文行  
(横浜弁護士会所属)

相談料無料。長い取引や完済している場合は、払い過ぎを取り返します。

## 移動年金相談のお知らせ

弘前年金事務所職員が、年金請求や諸変更届などの相談に応じます。

相談については完全予約制ですので、開催日一週間前までに直接年金事務所にお問い合わせください。

■場所…市役所5階第2会議室

■日時(時間は10:00~15:00)

4月9日(水)	8月13日(水)	12月10日(水)
5月14日(水)	9月10日(水)	H27 1月14日(水)
6月11日(水)	10月8日(水)	H27 2月12日(木)
7月9日(水)	11月12日(水)	H27 3月11日(水)

■持参するもの

年金手帳、年金証書(配偶者分含む)等、代理人が相談される場合は委任状(任意の様式で構いません)と身分証明書(免許証等本人確認できるもの)

■お問い合わせ先

弘前年金事務所お客様相談室 TEL0172-27-1309

## 市民税・県民税の申告をお忘れなく

平成26年度(平成25年分)の市民税・県民税の申告を受付しています。

受付は3月17日(月)までです。申告が必要な方は忘れずに手続きをしましょう。

申告が必要な方が申告しなかった場合、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料、介護保険料等が適正に計算されないことがあります。また、所得証明書等が発行できないなど、さまざまな行政サービスが行き届かなくなる場合があります。

今一度「平成26年度市民税・県民税申告のお知らせ」を読み、忘れずに申告してください。

\*ご不明な点については、お問い合わせください。

■お問い合わせ先

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

## 五所川原地域ブランド品紹介 第2回

### 赤〜いりんごジュース (H24年度認定)

五所川原市原産の、花や若葉や果肉まで赤いりんご「御所川原」は「赤〜いりんご」の愛称で親しまれ、その色を生かした様々な加工品が生産されています。

赤色の鮮やかさと、爽やかな酸味が特徴の赤〜いりんご果汁100%ジュースは、アイス・ホットのどちらでもおいしくいただけます。

また、お酒との相性も抜群で、焼酎割りやモヒート割りなどで楽しむのもおすすめ。

赤〜いりんごジュース(720ml)▶



おらほの自慢

飲みきりサイズの180ml瓶もあるよ!



- 取扱店…立佞武多の館 TEL38-3232
- 商品については…梅沢りんごジュース生産組合 TEL・FAX28-3373
- 五所川原地域ブランドについては…商工観光課地域産業振興室 TEL35-2111 内線2563

五所川原市を応援します!!

## 友フォトキャンペーン 友達同士で最後の記念に撮影しよう!

友フォト(2名以上の友達のグループ撮影) 料金

2名以上 1人5,000円 \*料金は一名様分となっております。  
5名以上 1人4,500円 人数×料金=合計金額となります。  
10名以上 1人3,000円 \*写真は六切1枚台紙仕上げです。  
(同一の写真をグループみんなに1枚ずつ)

この他にも、ご卒業・ご入学の記念撮影等もご予約受付中です!  
式当日は各学校の集合写真撮影の為、撮影が夕方以降となります。  
ご了承くださいませ。

※当スタジオは完全予約制です。ご予約はお早めにお願います!

<http://motoyama-studio.com>



**MOTOYAMA STUDIO**

〒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

## 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 中平町 144-2 電話 33-6030

<http://terako.fc2web.com/>

◎ 広報有料広告

# 図書館からのお知らせ

## だっこでいっしょおはなし会

■日時…3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。

## 五所川原おはなし“ぽぽんた”さんのおはなし会

■日時…3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「新美南吉(にいみ なんきち)」。『ごんぎつね』などのお話を作った人です。たくさんのお話から、オススメのお話を用意して待ってるよ。

図書館名	開館時間	3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、20日(休)、21日(金)
市浦分館 ☎35-2111 内線4031	9:30~17:00	毎週土・日曜日、20日(休)、21日(金)

## 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…3月12日(水) 18:30~19:30(受付18:00~)  
3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

■参加費…無料

■定員…各回40名

\*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

## オルテンシア 3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
2	日	さつき保育園 音楽リズム公開保育	9:40	無料	第一 さつき保育園 35-3324
9	日	高見会 チャリティーショー	11:30	前売800円 当日900円	高見会 荒谷 090-3980-5018
16	日	つがる逍遙会舞踊の 集い チャリティー	10:00	前売600円 当日800円	つがる逍遙会 倉光 35-5545
23	日	舞踊歌謡のつどい	13:00	前売300円 当日500円	秀純会 平山 34-2584
30	日	ミュージックパラダイス	13:30	無料	トーオー楽器 34-3320
7	金	平成25年度 見守り研修会	13:50	無料	五所川原市 社会福祉協議会 34-3494
23	日	阿部寿子ピアノ教室 発表会	13:00	無料	阿部寿子 ピアノ教室 29-2006
30	日	ピアノコンサート	13:00	無料	坂牛哉子 ピアノ教室 0173-72-2009

\*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。

3月の休館日は3日、10日、17日、24日、31日

## 青森県全域無料送迎いたします!

《六ヶ所原燃PRセンター見学付》

温泉ご入浴&お食事ご休憩「個室」の厳選パック

日帰り温泉 ご利用時間 10:00~15:00  
**湯ったりパック**  
●お一人様  
入館料・室料込 **3,000円より**

●10名様以上で3日前までにご予約ください。

ご利用時間 10:00~15:00  
**彩りプラン**  
お一人様 入館料・室料込  
**2,000円**  
※お弁当スタイルになります。

ご予約・お問合せは

☎0175-69-1126

ろっかぼっか **スパハウスろっかぼっか**

〒039-3213 青森県上北郡六ヶ所村大字鷹架字内子内337



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	しきしまコミュニティセンター	3月6日(木)	13:30~15:00
	石田坂集会所	3月6日(木)	10:00~11:30
	北部コミュニティセンター	3月20日(木)	13:00~15:00
	福岡集会所	3月17日(月)	13:00~14:30
金木	蒔田集会所	3月6日(木)	10:00~11:00
市浦	保健センター市浦	3月6日(木)	13:00~14:00
		3月11日(火)	
		3月13日(木)	
		3月18日(火)	
		3月20日(木)	

## こころの相談

- 日 時… 3月11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… 3月28日(金) 13:00~
- 場 所… 働く婦人の家3階第3講習室
- テーマ… 生活習慣病について
- 講 師… 寺田明功先生(てらだクリニック)
- 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
3月10日(月)	9:30~12:30	津軽広域農業共済組合
	14:00~16:00	アクロスプラザ五所川原・ユニバース五所川原東店
3月16日(日)	10:00~16:30	ELMの街

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 骨粗しょう症予防の食事

## 青菜のしょうが味噌汁



1人分 36kcal 食塩相当量 0.8g 野菜 100g

### ■材料(4人分)

小松菜……………200g しめじ…………… 120g  
 人参…………… 80g だし汁…………… 3カップ  
 味噌……………大さじ 1

A(盛り付け時にお好みで)

桜えび、かつお節、おろししょうが

### ■作り方■

- ①小松菜は、洗って根元を切り、2cm幅に切る。しめじは、石づきをとって小房に分ける。人参は皮をむき、厚さ0.5mmの半月切りにする。
- ②鍋にだし汁を温め、人参を入れて煮る。煮えたら、小松菜の茎の部分としめじを加える。
- ③火が通ったら、小松菜の葉の部分を入れ、味噌を溶き入れる。器に味噌汁を盛り付けたら、Aをお好みで入れて出来上がり。

### ポイント

野菜を一人あたり100g食べることができる味噌汁で、汁の量が少なくても満足感が得られます。

## 救急医療当番医

月 日	医療機関名	住 所	電 話
3月2日(日)	田町 小山クリニック	田町4-5	34-3431
3月9日(日)	永田小児科アレル ギー科内科医院	一ツ谷549-7	34-5611

- ※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。