

あおもり

11

No. 247



9/24-25

あおもり10市

大祭典

青森ねぶた祭

五所川原

弘前ねぶたまつり



今号の主な内容

- 五所川原市の家計簿 2
- 市民総合文化祭 4
- 募集案内・採用情報 6
- 10市大祭典 10
- 平成29年成人式 20

おしまこ流し踊り



の家計簿

五所川原市の平成27年度
決算をお知らせします。



平成27年度五所川原市普通会計決算の状況について、一般家庭の家計の収入・支出の項目に置き換えてみました。
※普通会計とは、一般会計、高等看護学院特別会計の2会計をあわせたものです。

【収入内容】

(億円〈家計としてみるときは万円〉)

家庭での収入	市での歳入	H25	H26	H27
親からの仕送り	地方交付税、各種交付金(表2)	125	125	129
親からの援助	国庫支出金、県支出金	63	68	77
銀行借入	市債(表3)	97	39	60
給料	市税(表1)	53	52	51
パート収入	分担金及び負担金、使用料及び手数料	8	7	5
預金引出	財産収入、繰入金	8	11	5
繰越金	繰越金	2	0	1
その他収入	寄附金、諸収入	5	5	5
収入合計		361	307	333

【支出内容】

(億円〈家計としてみるときは万円〉)

家庭での支出	市での歳出	H25	H26	H27
食費	人件費(表4)	36	36	34
医療費	扶助費(表5)	68	73	74
光熱水費	物件費	30	30	32
家具等の修理代	維持補修費	6	8	7
子どもへの仕送り	公営企業会計負担金・補助金・出資金、一部事務組合等負担金、特別会計繰出金	117	57	58
借金の返済	公債費	46	48	47
冠婚葬祭費	補助費等(公営企業会計負担金・補助金、一部事務組合等負担金を除く)	18	11	12
家の増改築費	普通建設事業費等(表6)	31	38	60
投資・出資・貸付金	投資及び出資金、貸付金(公営企業会計出資金を除く)	1	1	0
貯蓄	積立金	1	1	1
支出合計		354	303	325

平成27年度の決算を家計に例えると……。

収入(歳入)

1年間の収入は333万円あり、自分で稼いだお金は67万円(収入の表網掛け部分の計。収入全体の20.1%)です。

前年度からの変化の大きいところでは、銀行借入が21万円増え60万円となりました。銀行借入は、将来にわたって長期間利用する財産を形成する場合に、世代間の負担を公平にするために用いられます。

支出(歳出)

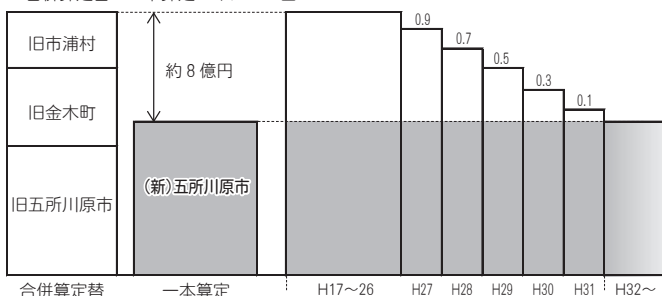
1年間の支出は325万円で、生活していく上でどうしても必要となるお金は252万円(支出の表網掛け部分の計。支出全体の77.5%)です。

前年度からの変化の大きいところでは、家の増改築費が22万円増え60万円となりました。なお、収入から支出を差し引いた額のうち7万円を将来の支出に備えて貯蓄しています。

普通交付税の合併算定替

表9

合併算定替・一本算定のイメージ図



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

健全化判断比率

表10

	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	早期健全化基準(H27)	財政再生基準(H27)
実質赤字比率	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12.63	20.0
連結実質赤字比率	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17.63	30.0
実質公債費比率	20.2	20.7	22.5	21.2	19.6	17.7	16.5	15.6	14.5	13.5	25.0	35.0
将来負担比率	196.6	185.4	166.2	156.0	145.4	142.8	151.9	145.1	150.9	350.0	-	-

全国のまちの財政状況を見るとき、新聞報道等でよく見かけるのが健全化判断比率です。五所川原市はどの比率も基準を下回っているものの、将来負担比率は増加しています。これは、市債残高の増加が影響しています。※表3参考

平成27年度は、収入・支出ともに前年度より増加していますが、これは学校給食センター建設や旧西北中央病院の解体など、家の増改築費(普通建設事業費等)が増加したためです。

これまでみてきたように、市の家計は、収入面では給料(市税)の回復はなかなか見込めず、親からの仕送り(地方交付税)や援助(国庫支出金)に頼らざるを得ない状況です。支出面では食費(人件費)を抑えても、医療費(生活保護費など福祉に係る経費)や家の増改築費(不可欠な公共施設の整備・更新)、施設の老朽化による維持更新費用等が必要となるため、今後も大幅な減少は見込めない状況です。なお、公共施設等については、人口の減少などにより利用需要が変化することを踏まえ、最適な質と量、配置を実現するために、中長期的な視点で効果的・効率的な整備・管理を行う必要があります。

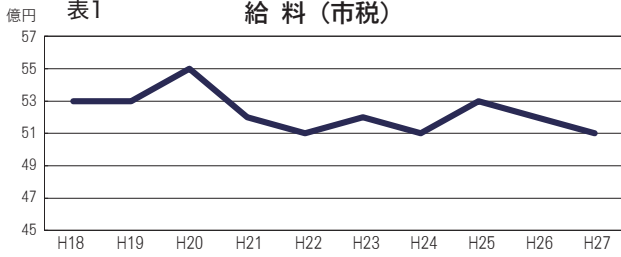
今後とも、収入面では有利な財源の確保に努めることはもちろん、支出面では事業の厳選・集中化を行い、今後の事業等を見据えた財政推計に基づき、計画的な財政運営を推進していきます。



五所川原市

収入の年度別推移 (平成18年度～平成27年度)

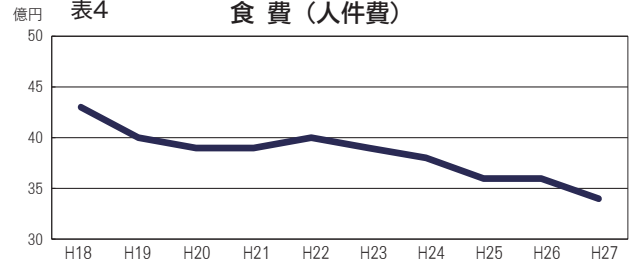
表1 給料(市税)



市税は、リーマンショックに始まった世界的不況により21年度から大きく落ち込みました。25年度はたばこ税の税源移譲により増収となったものの、26年度はたばこ消費減により減少となりました。27年度は家屋の評価替え、たばこ消費減による固定資産税、たばこ税の減少が主な税収の減少要因となっています。

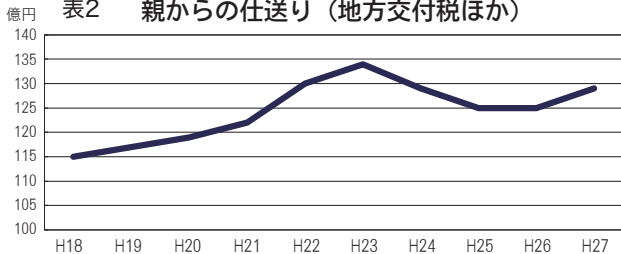
支出の年度別推移 (平成18年度～平成27年度)

表4 食費(人件費)



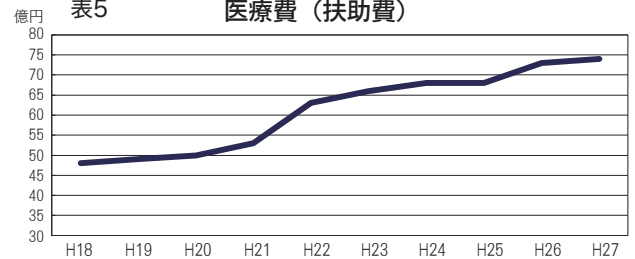
人件費は、退職者の数に比べて新たな採用者の数を抑えることによって減らすように努めています。18年度から27年度までの間に約9億円もの減となっています。今後も業務見直しなどを行い、適切な人員管理を行っていきます。

表2 親からの仕送り(地方交付税ほか)



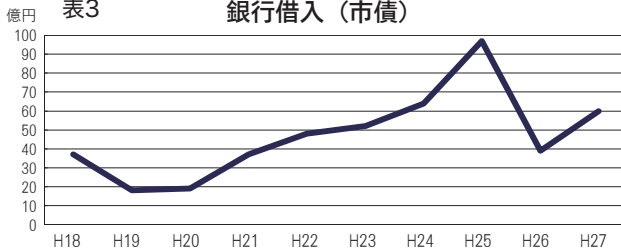
地方交付税等には、使い道の拘束されない財源で国や県からの交付金が含まれます。地方交付税が以前に比べれば持ち直してきているものの、合併に伴う普通交付税の特例措置が26年度までとなっており、27年度は消費税増税の効果が1年を通じて及んだことから地方消費税交付金が増加したものの、今後総体としては減少していくと見込まれます。

表5 医療費(扶助費)



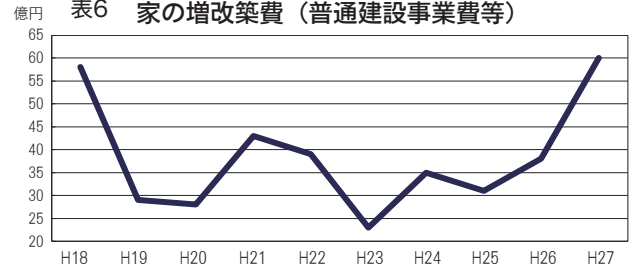
扶助費は社会保障制度に伴う経費であり、生活保護費や障害福祉サービス費などの増加に伴い、年々増加しています。26年度からは低所得者や子育て世帯に対する臨時給付金の支給がはじまったことも相まって大幅に増加しています。

表3 銀行借入(市債)



市債は、21年度以降の発行額が伸びていますが、25年度でつがる総合病院の建設が終了したため26年度の発行額は減少しています。27年度は学校給食センターの建設や旧西北中央病院の解体により発行額が増加しており、今後も本庁舎建設等により高い水準が続くと見込まれます。

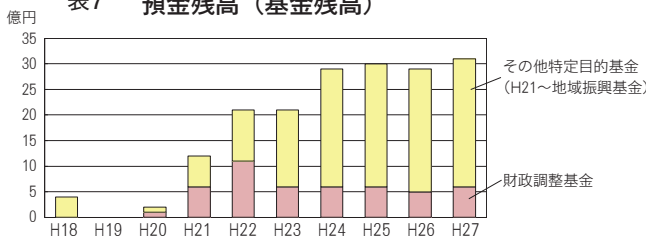
表6 家の増改築費(普通建設事業費等)



普通建設事業費は建設事業への取り組みによって増減があります。27年度は学校給食センター建設や旧西北中央病院解体により大幅に増加しています。今後も事業の厳選・集中化を図り、効率的な公共施設の整備に努めます。

市の借金と預金

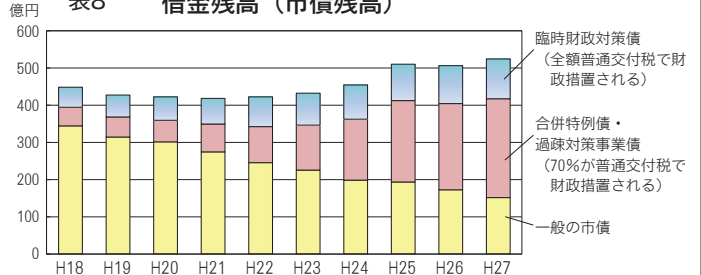
表7 預金残高(基金残高)



基金は一時と比べると現在は回復しつつあり、特に21年度から始めた地域振興基金の積立は24年度末に20億円を超えています。

当市は財政基盤が脆弱であるため、災害などの突発的な事態や27年度以降の普通交付税合併算定替の段階的縮減(表9)に対応できるようさらに基金を積み上げていく必要があります。

表8 借金残高(市債残高)



市債残高は、病院・消防・本庁舎等の必要不可欠な建設事業の実施により市債発行額が増えているため、22年度から増加しています。そのため、合併特例債や過疎対策事業債といった国の財政支援措置の厚い有利な市債を活用し、市の実質的な負担を少しでも減らす工夫をしています。

平成28年度 市民総合文化祭

市浦ふるさとまつり

〈市浦コミュニティセンター〉

10月29日(土)

- ▷ 9:00~16:00
絵画、書道、凧絵、生花、盆栽、陶芸、木工クラフト等の展示
- ▷ 9:30~16:00
食道楽コーナー／地場産品即売コーナー／体験コーナー(陶芸・木工クラフト・生け花・餅つき)
- ▷ 10:00~11:45 元気子ども学習発表会
- ▷ 12:15~13:00 特別出演 AOMORI花嵐桜組
- ▷ 13:00~15:00 芸能発表会
- ▷ 15:00~16:00 市浦牛の販売

問…市浦総合支所 内線4021



金木文化まつり

〈金木公民館〉

11月5日(土)

- ▷ 10:00~ 午前の部
金木地区小中学校「俳句・川柳」表彰式
「金木幼稚園」学習発表
「みどりの風こども園かなぎ」学習発表
- ▷ 13:00~ 午後の部
「金木小学校三味線部」学習発表
舞踊・カラオケ・コーラス・ダンス・三味線・童謡
- ▷ 10:00~15:00 遠州流茶道 お茶会

11月6日(日)

- ▷ 10:00~ 午前の部
太宰会作文表彰式／舞踊
- ▷ 13:00~ 午後の部
「金木小学校吹奏楽部」学習発表
「金木中学校吹奏楽部」学習発表
舞踊・民謡・ダンス

五所川原文化祭

〈中央公民館〉

11月3日(木)

- ▷ 10:00~12:00 植物研究発表会
- ▷ 10:00~15:00 諸流茶会
- ▷ 9:00~9:50 甚句発表会
- ▷ 9:55~10:45 津軽三味線
- ▷ 10:50~11:40 民謡発表会
- ▷ 11:45~12:35 コーラス
- ▷ 12:40~13:30 舞踊発表会
- ▷ 13:35~14:05 謡曲・仕舞発表会
- ▷ 14:10~14:40 むがしっこ発表会
- ▷ 14:45~15:35 箏曲・尺八発表会

展示コーナー

- ▷ 11月3日(木)・4日(金) 9:00~16:00
写真／ちぎり絵／趣味作品／菊花大会／書道／盆栽／絵画／おもて／俳画／はがき絵／諸流いけばな展
- *期間中、五所川原市日赤奉仕団による、コーヒー、おにぎり、そばコーナーがあります。

問…中央公民館 TEL 35-6056

展示コーナー

- ▷ 11月5日(土)・6日(日) 10:00~16:00
写真／ちぎり絵／盆栽／生花／絵画／川柳／書道／錦石／組み紐／さき織り／絵手紙／陶芸／津軽凧／金木太宰会会誌／介護施設作品／金木地区小中学校「俳句・川柳」優秀作品展
- *期間中、金木婦人会による昼食コーナーがあります。

問…金木公民館 TEL 53-3581

平成28年7月10日 参議院議員通常選挙投票結果

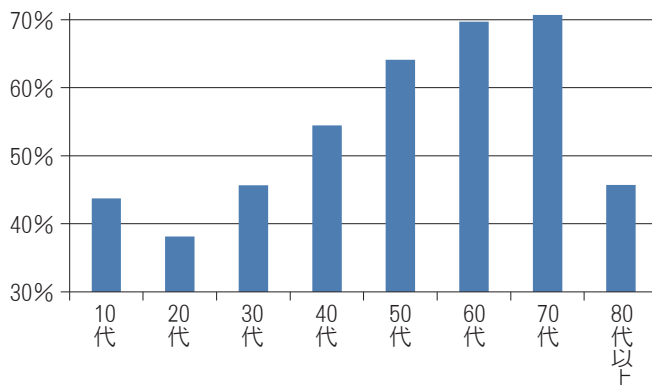
今回の選挙において初めて選挙権が与えられることとなった18歳、19歳を含めた多くの選挙人が投票所へ足を運びました。

投票者数および投票率について

昨今の国政選挙における青森県の投票率は、過去2年連続で全国最下位を記録していましたが、今回の選挙では最下位を脱出し、全国27位となりました。

なお、本市における各年代別の投票者数および投票率は次の図表のとおりとなります。

年代別投票率



年代別投票者数および投票率

年代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	合計	
有権者 (人)	男	561	2,155	2,876	3,458	3,974	4,457	2,852	1,958	22,291
	女	537	2,190	2,831	3,893	4,329	4,991	4,193	3,953	26,917
	計	1,098	4,345	5,707	7,351	8,303	9,448	7,045	5,911	49,208
投票者 (人)	男	225	762	1,245	1,810	2,471	3,098	2,104	1,199	12,914
	女	255	894	1,362	2,193	2,851	3,488	2,877	1,504	15,424
	計	480	1,656	2,607	4,003	5,322	6,586	4,981	2,703	28,338
投票率 (%)	男	40.11	35.36	43.29	52.34	62.18	69.51	73.77	61.24	57.93
	女	47.49	40.82	48.11	56.33	65.86	69.89	68.61	38.05	57.30
	計	43.72	38.11	45.68	54.46	64.10	69.71	70.70	45.73	57.59

期日前投票者数について

今回の選挙では、投票者総数28,338人に対して、期日前投票を利用した選挙人は10,334人であり、全投票者のうち約4割となりました。これは、前回の参院選(4,493人)に比べ、2倍以上の増員となります。また、今回初めて設置した「ELM」期日前投票所では6,312人の選挙人が訪れ、期日前投票全体の約6割を占める結果となりました。

各投票所における期日前投票者数

投票所	市役所	金木	市浦	E L M	合計	
投票者 (人)	男	979	674	205	2,260	4,118
	女	961	926	277	4,052	6,216
	計	1,940	1,600	482	6,312	10,334

選挙管理委員会事務局 内線2753

◎ 広報有料広告

「こころの整理」代行させていただきます

- 遺品整理、生前整理
有資格者が必要物と不要物を要望に応じてお分け致します。
- 事件現場特殊清掃
有資格者が室内でお亡くなりになられた方のお部屋を清掃致します。感染症の危険性がある為、特殊薬剤にて除菌消臭作業を行います。

廃棄物の回収もお気軽にご相談ください。

一般社団法人 事件現場特殊清掃センター認定 優良事業所
(有)グリーンジャパン 五所川原市大字漆川字鍋懸49番地1
TEL 0173-35-3210
電話受付8:00~16:00

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え



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 お電話は今すぐ、こちらから ◆ホームページは◆
アートリフォーム(株) 0173-33-4713 <http://art-reform.net/>
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」 Googleアートリフォーム

五所川原市を応援します!!

募集案内・採用情報

平成29年度高等看護学生募集 (2年課程夜間定時制)

試験日…平成29年1月27日(金)
 場所…高等看護学院
 試験科目…看護全般(解剖生理含む)、国語(作文含む)、英語、面接
 募集人員…40名 修業年限…3年
 受験資格…次のいずれかに該当する方
 ①中学校を卒業した方で、准看護師の免許取得後3年以上業務に従事している方
 ②高等学校を卒業した方または卒業見込みの方で、准看護師の資格を有する方
 ③高等学校を卒業した方または卒業見込みの方で、平成29年3月に准看護師養成所卒業見込みの方
 ④平成29年3月に高等学校衛生看護科卒業見込みの方
 願書受付期間
 12月12日(月)～平成29年1月13日(金)(必着)
 申込先…高等看護学院 TEL 34-2715

西北五広域福祉事務組合 職員(福祉職)採用試験

職種・採用人員…福祉職1名程度
 受験資格…昭和61年4月2日以降に生まれた方で、社会福祉士資格、児童指導員任用資格、保育士および社会福祉主事任用資格のいずれかを有する方(平成29年3月末日までに資格を取得する見込みの方を含む)
 試験日…12月18日(日)
 場所…西北五地域療育等支援センター(森田学園隣り)
 内容…論文試験、面接試験
 受付期間…11月25日(金)までの8時15分～17時
 *土曜・日曜日、祝日を除く
 *郵送の場合は11月25日(金)必着
 申込先…西北五広域福祉事務組合
 森田学園庶務係 TEL 26-3100

平成29年度 自衛官募集

▷陸上自衛隊高等工科学校生徒

応募資格
 平成29年4月1日現在、15歳以上17歳未満(平成12年4月2日から平成14年4月1日までの間に生まれた者)の男子で中学校卒業または中等教育学校の前期課程修了者(平成29年3月に中学校卒業または中等教育学校の前期課程修了見込みの者を含む)
 受付期間
 11月1日(火)～平成29年1月6日(金)(締切日必着)
 第一次試験日 平成29年1月21日(土)
 第二次試験日(第一次試験合格者のみ)
 平成29年2月2日(木)～5日(日)の指定する1日
 試験場所…青森駐屯地(青森市浪館近野45)
 千年交流センター(弘前市原ヶ平5-1-13)

▷自衛官候補生(陸上、海上、航空)

応募資格
 採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の方
 受付期間…11月28日(月)(締切日必着)
 試験期日
 11月26日(土)、12月3日(土)、12月10日(土)
 試験場所…青森駐屯地(青森市浪館近野45)
 八戸駐屯地(八戸市市川町桔梗野官地)
 弘前駐屯地(弘前市原ヶ平山中18-117)

詳しくはお問い合わせください
 自衛隊青森地方協力本部五所川原地域事務所
 TEL 35-2305

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。

青森県看護協会 「セカンドキャリアセミナー」開催!!

これからのライフプランを考えてみませんか?

参加無料(要事前申込み)※先着50名

日時 11月18日(金) 10時00分～12時30分

場所 青森国際ホテル 3階 孔雀の間

対象 青森県在住で未就業の看護職
 または、現在就業中で定年等退職予定の方

内容 講義「年金と生活設計」、体験談「第2の看護人生を歩んで」、ランチ交流会

お気軽にご参加ください

申込先 公益社団法人 青森県看護協会 ☎017-723-4580
 青森市中央三丁目20番30号 県民福祉プラザ3階 FAX 017-735-3836

◎広報有料広告

赤～いりんご「栄紅」 「レッド キュー」の苗木配布

登録品種「栄紅」、出願品種「レッド キュー」を栽培しませんか。

申込み…農林水産課または市HPで申請書を入力し、必要事項を記入の上、郵送または持参してください。

申込締切…11月14日(月)

*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です。

*栽培規模、申込本数は、新規の方は2 a 20本以上、過去に購入実績のある方は、希望本数とします。

*申込多数の場合、ご希望に添えない場合があります。

*苗木の引き渡しは、申込本数と苗木の状態を見極めてから通知します。

*栽培にあたっては契約を締結し、遵守してもらいます(違反した場合、種苗法に基づく罰則等の対象となります)。

申込先…農林水産課 内線2511

社会保険料控除証明書が送付されます

国民年金保険料は、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されます。

控除の対象となるのは、平成28年1月～12月に納めた保険料の全額で、過去の年度分や追納された保険料も含まれます。また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族(お子様等)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

控除を受けるためには、日本年金機構本部から送付される「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が必要となります。

平成28年1月～9月に国民年金保険料を納付された方には11月上旬に、10月～12月に今年初めて国民年金保険料を納付された方には翌年2月上旬に証明書が送付されますので、年末調整や確定申告の際は、必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。

問…国保年金課 内線2332

弘前年金事務所 TEL0172-27-1337

市営住宅入居者募集 (11月公募)

募集期間…11月11日(金)～21日(月)

(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不可/家賃は収入に応じて決定/敷金は家賃3カ月分/連帯保証人が必要/共益費・駐車場料金は別途発生/駐車場は原則1住戸1台

一般公募

▷**広田団地**(S55, 57, 58年度建設)(五所川原地区)

・鉄筋コンクリート造4階建3DK

(1階:1戸/2階:1戸/4階:1戸)

・家賃11,800円～24,500円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室あり、浴槽・給湯器なし

*1名以上で申請可(年齢60歳以上、他制限あり)

▷**富士見団地**(H5, 6年度建設)(五所川原地区)

・鉄筋コンクリート造4階建3LDK(4階:2戸)

・家賃22,700円～45,100円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室・浴槽・給湯器あり

*3名以上で申請可

▷**さくら団地**(H19年度建設)(金木地区)

・木造2階建3LDK(1戸)

・家賃27,100円～53,100円程度

・駐車場あり

・浴室・浴槽・給湯器あり

*3名以上で申請可

▷**岩井団地**(H2年度建設)(市浦地区)

・木造平屋建2LDK(1戸)

・家賃16,700円～32,800円程度

・駐車場あり

・浴室あり、浴槽・給湯器なし

*1名以上で申請可(年齢60歳以上、他制限あり)

常時公募(随時募集、先着順)

▷**富士見団地**(五所川原地区)

・鉄筋コンクリート造4階建3LDK(2戸)

*3名以上で申請可

▷**さくら団地**(金木地区)

・木造平屋建1LDK(1戸)

*1名以上で申請可(年齢60歳以上、他制限あり)

▷**岩井団地**(市浦地区)

・木造平屋建3DK(1戸)

*1名以上で申請可(年齢60歳以上、他制限あり)

▷**岩井団地**(市浦地区)

・木造平屋建3LDK(2戸)

*3人以上で申請可

*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。

*入居資格、提出書類等詳細はお問い合わせ、もしくはホームページをご覧ください。

申込先 建築住宅課 内線2663
金木総合支所産業建設係 内線3101
市浦総合支所産業建設係 内線4041

平成29年度(4月入所) 認定こども園(保育所機能部分)・ 保育所等 新規入所申込受付

受付期間…11月14日(月)～平成29年1月31日(火)

*土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く

提出書類

支給認定申請書、就労証明書(受付場所および市内各教育・保育施設で配付しています)、その他必要に応じて税額書類等

受付場所…家庭福祉課

金木総合支所総合窓口係

市浦総合支所総合窓口係

*定員を超える申込みがあった施設については、市が利用調整を行います。

*各施設の詳しい情報については、各施設へお問い合わせください。

*認定こども園(幼稚園機能部分)・幼稚園への申請については、各施設へお問い合わせ下さい。

問…家庭福祉課 内線2438

11/12-15 女性に対する暴力を なくす運動を実施します



身体的暴力だけでなく、監視、脅迫、精神的嫌がらせなども暴力です。周囲への暴力の連鎖を防ぐためにも、自分さえ我慢すればと考えず、まずは暴力から逃げ、生活を立て直しましょう。

青森県女性相談所

▷DVホットライン(DVの通報・緊急電話)

Tel 0120-87-3081(24時間対応)

▷電話相談 Tel 017-781-2000

(平日8:30～20:00/土日祝9:00～18:00)

青森県男女共同参画センター・青森県子ども家庭支援センター(アピオあおもり)

▷相談電話 Tel 017-732-1022

(水曜日を除く9:00～16:00)

青森県西北地域県民局地域健康福祉部福祉こども総室

Tel 0173-35-2156(平日 8:30～17:15)

全国共通DVホットライン

Tel 0120-956-080(月曜～土曜日10:00～15:00)

DV相談ナビ Tel 0570-0-55210

*発信地等の情報から最寄りの相談機関に転送され、各機関の受付時間内に限り直接相談ができます。

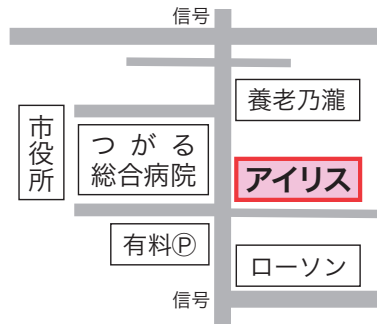
女性の人権ホットライン

Tel 0570-070-810(平日8:30～17:15)

病後児保育事業

病気の回復期にあり集団保育が困難で、保護者が仕事などの事情により家庭で保育できないお子さんをお預かりします。

実施場所…みどりの風アイリス



対象児童…保育園等に在園する乳幼児
小学校就学児童

利用定員…3人

開設日時…月曜～金曜日 8時～17時(延長保育あり)

*祝祭日、年末年始、実施施設が定める日を除く

予約専用電話…Tel 070-2015-1631

利用料金…五所川原市、つがる市、鱒ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町に住所のある方 1,000円

上記以外に住所のある方 2,000円

*詳しくは市ホームページをご覧ください。

問…家庭福祉課 内線2437

防災行政無線による緊急情報の 訓練放送(試験放送)を行います

地震や津波などの災害時に、全国瞬時警報システム(J-ALERT)により送られてくる国からの緊急情報を、防災行政無線を用いて確実に皆さんへお伝えするため、防災行政無線の訓練放送を行います。

日時…11月4日(金) 10時頃(訓練放送)

対象地域…市浦地区沿岸部

放送内容

- ①チャイム
- ②「こちらは、五所川原市です」
- ③「只今から訓練放送を行います」
- ④緊急地震速報チャイム音
- ⑤「緊急地震速報。大地震です。大地震です」
- ⑥「これは、訓練放送です」
- ⑦(④、⑤、⑥繰り返し)×2
- ⑧「こちらは、五所川原市です」
- ⑨「これで訓練放送を終わります」
- ⑩チャイム

*本市以外の地域でも、全国的に様々な情報伝達手段で試験が実施されます。

*気象・地震活動等の状況によっては、訓練を中止することがあります。

問…総務課 内線2116

2017年版(平成29年)五所川原市特別版 青森県民手帳を販売しています

販売場所…企画課、または各総合支所庶務係

価格…500円(税込)

手帳の規格

サイズ…150mm×85mm

ページ…本体160ページ・別冊80ページ

カバー…全7色 イカスミブラック(黒)／
アオイケブルー(青)／リンゴレッド(赤)／
サクラピンク(ピンク)／ヘキレキ(青緑)／
ブナノハグリーン(黄緑)／ホタテベージュ(ベージュ)

*ご希望の色が売り切れる場合があります。

*今年も、カバーの表と裏に当市イメージキャラクター「ごしょりん」を型押ししました。

▷平成10年から最新作までの立佞武多や、旧五所川原市、旧金木町、旧市浦村および合併後の五所川原市のあゆみを掲載しています。

▷年間・月間・週間の3種のダイアリーでスケジュール管理もお手の物。さらに週間ダイアリーには過去の天気と気温がついて計画も立てやすい!日記やお買物メモなど日々の備忘録代わりに!案外使える便利な手帳です

▷青森県の日本一に、県や市町村の統計データ、観光名所に県内のイベントカレンダーまで、青森県のことなら何でも掲載!もちろん、困ったときの暮らしの相談窓口も載っています。

問…企画課 内線2156



五所川原地域ブランド品紹介 第23回

赤〜いりんごフリーズドライ「御所川原」(H28年度認定)

赤〜いりんごを鮮やかな色合いをそのままに、食べやすい一口サイズのフリーズドライにしました。食べた瞬間、爽やかな酸味が口の中一杯に広がります。ノンフライなので、身体にも優しい一品です。



参考価格 20g 540円(税込)

取扱店…立佞武多の館 TEL38-3232

商品について…株式会社 JIN CARE TEL26-7375

五所川原地域ブランドについて…観光物産課 TEL35-2111 内線2558

第17回 青森県津軽観光物産首都圏フェア in 船橋

毎年好評、船橋市民からも愛されている「青森県津軽観光物産首都圏フェア」を開催し、当市の観光物産を販売・PRしてきます。

津軽の懐かしい味や祭り気分を、首都圏近郊にお住まいのご親戚やご友人に味わってもらうために、本フェアをお知らせくださいますようお願いいたします。

日時…11月19日(土) 10:00~18:00

11月20日(日) 10:00~16:00

会場…千葉県船橋市「JR船橋駅」北口
おまつり広場

問…観光物産課 内線2558



昨年の首都圏フェアの様子

10市のまつり競演五所川原で大祭典開催

9月24・25日、県内10市の祭りや食などが一堂に会した「あおり10市大祭典」が開催されました。メイン会場の立佞武多の館周辺では、県内10市のほか函館市をはじめ北海道新幹線駅沿線のご当地グルメや観光ブースが並びました。



また、お祭りステージ場では、津軽三味線や祭り囃子などの演奏が披露され、たくさんのお客が県内の祭りを体感していました。

お祭りパレードは、初日が18時より、2日目が13時より旧大町ロータリーからスタートし、青森ねぶたを先頭に、つがる市の馬ねぶた、三沢市のアメリカンパレード、平川ねぶた、十和田市の三本木小唄、八戸三社大祭、黒石よされ、弘前ねぶた、むつ市のおしまこ流し踊り、そして五所川原立佞武多「歌舞伎創生 出雲阿国」の順で約870mのコースを歩き、沿道から大きな拍手や歓声が沸き上がりました。また、初の昼運行を行った立佞武多は、夜間運行とは違った華やかな姿で観衆を魅了し、二日間で17万人の来場者でにぎわいました。



農地中間管理事業説明会及び人・農地プラン集落座談会の開催

農地中間管理事業は、経営規模を縮小する「出し手農家等」から農地中間管理機構(公益社団法人あおり農林業支援センター)が農地を借入れ、一定要件のもと規模拡大を目指す「受け手農家」に農地を貸し付けるものです。

また、人・農地プランによる地域内の農家の話し合いに基づく貸借も機構をとおして貸借することが可能となりましたので、ぜひご参加ください。

青年就農給付金、スーパーL資金の5年間無利子貸付金、農業機械を導入する際の補助金(経営体育成支援事業)の申請予定の方も、お気軽にご参加してください。

農地中間管理事業についてのお問い合わせ

あおり農林業支援センター Tel.017-773-3131

人・農地プランについてのお問い合わせ

市役所農林水産課 内線2515

開催日時 場所	対象地域(お住まいの所) 対象農地(農地・農場のある所)
11月7日(月) 18時 中央公民館3階	五所川原全地域 (五所川原東地域を除く)
11月8日(火) 18時 金木公民館1階	金木全地域
11月9日(水) 18時 市浦コミュニティセンター式場	市浦全地域
11月10日(木) 18時 長橋コミュニティセンター大広間	五所川原東地域 (戸沢・石田坂・若山・松野木・福岡・富栞・神山・野里・福山・豊成・俵元・原子・羽野木沢・持子沢・高野・前田野目・野崎・杉派立・野里野岸・神山野岸)

平成28年度
企画展

伊藤正規・伊藤芳子二人展 好評開催中

当市出身で五所川原市名誉市民でもある洋画家伊藤正規氏の生誕105年を記念し、伊藤正規氏と妻・芳子氏、両名の作品を合わせて展示する展覧会を開催します。

会期…平成29年2月26日(日)まで

*1月31日(火)は、美術展示ギャラリーのみ休館します。

場所…立佞武多の館2階 美術展示ギャラリー

開館時間…9:00~17:00 (入館時間16:30まで)

観覧料…300円 (団体20名以上270円)

*高校生以下は無料でご覧いただけます。

問…文化スポーツ課 内線3323



伊藤正規「万暦壺のばら」(油彩)

金木の夜を熱く 津軽三味線の競演 仁太坊祭り開催

9月10日、津軽三味線会館屋外ステージにて、県内外の若手三味線奏者が腕前を披露する「仁太坊祭り」が開催されました。

今年5月に開かれた「津軽三味線全日本金木大会」で最高位「仁太坊賞」を受賞した加藤佑典さん、「白河軍八郎賞」の齋藤沙希さん、中高生団体の部準優勝の五所川原第一高校津軽三味線部の皆さんが登場し、「津軽あいや節」や「津軽おはら節」などを次々と演奏すると、観客からは大きな拍手が沸き上がりました。



また、民謡歌手の須藤圭子さんが「津軽甚句」などを披露し、会場中に伸びやかな声を響かせました。

最後には、出演者全員による「嘉瀬の奴踊り」が披露され、祭りのフィナーレを迎えました。



◎ 広報有料広告

法律相談は弁護士会へ

今すぐあなたの助けになりたい

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所で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!

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!!

柔道で全国大会へ



9月19日に東京都武道館大武道場にて行われた平成28年度マルちゃん杯全日本少年柔道大会に出場する、五所川原第一中柔道部の選手の皆さんが9月13日、市長を訪問しました。

8月に行われた全国中学校柔道大会個人戦で3位入賞を果たしている主将の平山才稀さんは(同中3年)「全中での経験を活かして、全試合一本勝ちを狙いにいきたい」と全国への抱負を語りました。

特別企画展入場者数3,000人達成



立佞武多の館で開催された日本近代絵画展の入場者数が9月14日、3,000人に達しました。3,000人目は、東京都在住の野中正行さん、真樹さん、菊実君のご家族で、真樹さんの実家に帰省した際、企画展に来館されたとのことでした。

正行さんは、県出身の世界的板画家・棟方志功の作品が好きで「見ると力をもらえる」と話していました。

今回2回目の来館である野中さんご家族には、花束と記念品が贈呈されました。

福祉避難所開設に関する協定を締結しました



本協定は、市内で災害が発生した際に、一般の避難所での生活に支障があり特別な配慮を要する乳幼児やその家族等を受け入れる福祉避難所の確保などについて、市内16法人21施設の保育所・認定こども園との間に必要な事項を定めたものです。

すでに市では、高齢者・障害者の福祉避難所に関する協定を関連施設と結んでおり、今後も安全・安心なまちづくりの実現に向け取り組んでいきます。

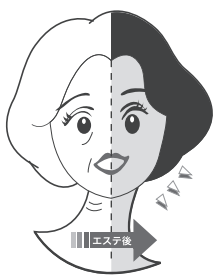
日本商工会議所青年部 東北ブロック大会in五所川原



岩手県盛岡市で行われる日本商工会議所青年部東北ブロック大会に出席し、来年度の青森ごしょがわら大会の開催をPRする五所川原商工会議所青年部の皆さんが9月12日、市長を訪問しました。

来年度の大会会長を務める中山佳さんは「五所川原の魅力が大勢の人に伝える良い機会。2000人を超える商工会議所青年部のメンバーを連れて来られるようにPRして来ます」と意気込みを語っていました。

五所川原市を応援します!!

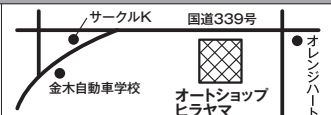


ソニックエステをお試し下さい。
通常4,860円(1回料金)
お試しエステ 1,080円
※お一人様1回限りのご使用に限らせて頂きます。
化粧品とエステの店
カメノヤ

営業時間AM10:00~PM19:00
定休日/毎週水曜日
五所川原市烏森124
TEL 0173-34-8010

HONDA
除雪機 ご予約受付中

早得3年補償
早期購入キャンペーン実施中!



AUTO SHOP
Hirayama
除雪機のことならホンダスノーショップへ!
オートショップヒラヤマ
青森県五所川原市金木町菅原433-4
TEL 0173-52-4737

◎ 広報有料広告

FMごしょがわらと災害情報等の放送に関する協定を締結しました

(株)五所川原エフエムと本市の間で結ばれた「災害時における災害情報等の放送に関する協定」の締結式が9月20日、市長公室にて執り行われました。

本協定は、今年4月からFMごしょがわらの放送エリアが市域全域に拡大されたことを受け、災害広報の観点から、市が(株)五所川原エフエムに働きかけて実現したものです。

今後は、本協定に基づき、市内で災害が発生した(しそうな)場合に、市の要請を受けたFMごしょがわらが、災害情報等を市民に向けて放送するほか、大規模災害等が発生した場合には、市がFMごしょがわらに臨時災害放送局を開設し、継続的に災害情報を放送することとなります。

締結式では、(株)五所川原エフエムの尾崎代表取締役が「ラジオ放送局として公共的な責任を果たしていきたい」と抱負を述べました。

ラジオ防災情報番組 ごしょがわら防災インフォメーション

市では、災害対策や防災・減災に関する情報等の普及啓発を図ることを目的に、10月10日からFMごしょがわらにおいて、ラジオ番組「ごしょがわら防災インフォメーション」を放送しています。

放送日時…毎週月曜・火曜日 19:00～19:15

*水曜・木曜日の同時刻に再放送をしています。

ぜひお聴きください。



協定締結の様子

ご存知ですか？ ヘルプマーク・ヘルプカード 支援を必要とする方と支援する方をつなぐきっかけとなるものです



▲ヘルプマーク

内部障害や発達障害、義足や人工関節の使用など、外見から援助や配慮を必要としていることが分からない方が、周囲の方から援助が得やすくなることを目的としています。

ヘルプマークの裏面には、利用者が周囲の方に伝えたい情報、必要とする配慮等の内容を記入した附属のシールを貼ることができます。

常時着用する、必要な時に着用する等用途に応じてストラップを鞆等につけます。

ヘルプマークを身に着けた方、ヘルプカードを提示した方には「電車、バス等で席を譲る」「駅や商業施設等で声をかける」「災害時の安全な避難支援」等の配慮をお願いします。

問…家庭福祉課 内線2432



◀ヘルプカード

コミュニケーションに障害がある方や、困っていることそのものを自覚していない方など、自分から「困った」となかなか伝えられない方もいます。

周囲の方からは「どう支援したらよいかわからない」「障害のことがわからない」「誰にそのことを聞けばいいかわからない」という声もあります。

障害のある方が、配慮してほしいことを自由に記入できるヘルプカードを持ち歩くことで、周囲の人に手助けを求めたい時や災害・緊急時に手助けを求めることができます。

配布対象…市内在住で、身体障害、知的障害、発達障害のある方など援助や配慮を必要としている方

*障害者手帳の有無は問いません

申込方法…本人または家族(施設を利用している方は、施設職員)の方が申請書に必要事項を記入し、次の配布場所にて申請してください(配布無料)。

配布場所…家庭福祉課、各総合支所総合窓口係

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)

11月10日(木) 10:00~12:00

11月24日(木) 13:00~15:00

市役所2階市民相談室

問 市民課 内線2317

金木地区(行政・人権合同相談)

11月16日(水) 10:00~15:00

金木総合支所4階第3会議室

問 金木総合支所 内線3104

法務局人権相談

月曜~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

今月の納期

・固定資産税 4期

・国民健康保険税 5期

問 収納課 内線2250

・後期高齢者医療保険料 5期

問 国保年金課 内線2337

・介護保険料 5期

問 介護福祉課 内線2453

納期限 11月30日(水)

納付は便利で確実な

口座振替を!

開催案内

農場祭

日時:11月12日(土) 10時~14時

場所:弘前大学金木農場

農産物販売コーナー(10時~)

新米/弘大アップルビーフ/リンゴ/長ネギ等/逸品こうこう極

*数に限りがあります。

体験イベント(11時~)

米5品種あじくらべ(アンケータ参加でお米1種プレゼント)

／牧草見本園開放(見学できま

す)／研究パネル展示等

問:弘前大学金木農場

Tel(53)2029

制度案内

農業用免税軽油 免税証の交付申請

平成29年3月から使用する農業用免税軽油免税証の交付申請を次のとおり受付します。

日時:11月28日(月) 9時~15時

場所:五所川原合同庁舎1階
必要書類等

印鑑(認め印)／耕作証明書／免税軽油使用者証(初めて申請する方を除く)／返信用郵便切手

402円分/使用機械の譲渡証明書(初めて申請する方および

使用機械に変更のある方のみ)

問:西北地域県民局県税部課税課

Tel(34)2111 内線207

開催案内

あおもり五所川原グリーン・ツーリズム協議 会活動報告会

農家民泊や各種日帰り体験を提供している協議会の活動紹介や、グリーン・ツーリズムに関する講演などを行います。太巻き作りや、赤くいりんご染めの体験もできます。体験を希望される場合は11月

30日(水)までにお申込みください。

日時:12月4日(日)

場所:中央公民館

参加料:無料
申込先:あおもり五所川原グリーン・ツーリズム協議会事務局

(津軽三味線会館内)

Tel(54)1616

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:11月9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

再就職に勝つ 応募書類作成

45歳以上の再就職を支援します。パソコンを使用した職務経歴書・添え状の作成等、書類選考を通過する応募書類を解説します。

日時:11月4日(金)

13時30分~15時30分

*希望者個別相談16時~17時
場所:キャリアアスクールI・M・

周知

最低賃金改正

10月20日(木)から青森県最低賃金が改正されました。

改正後時間額:716円

*製造業と小売業の一部には特定最低賃金が定められています。

問:青森労働局労働基準部賃金室
Tel.017(734)4114

周知

金木観光物産館 臨時休業のお知らせ

空調設備等の改修工事のため、金木観光物産館「マディニー」を臨時休業いたします。

臨時休業日:11月25日(金)

問:金木観光物産館「マディニー」
内(協)金木あすなる商店会
Tel(54)1155

相談
夜間無料法律相談会

日本司法支援センター青森地方事務所では、弁護士による夜間無料法律相談会を開催します。

事前予約制で、収入・資産が一定基準以下の方が対象となります。相談時間は30分程度です。
日時：11月8日(火)～10日(木) 18時～20時

場所：市役所2階市民相談室
定員：各日4名

申込受付：平日9時～17時
申込先：法テラス青森

Tel 050(3383)5552

周知
ふるさと寄附金

県では、応援したいとお考えの県や市町村へ寄附をした場合に、現在お住まいの自治体の住民税から寄附金額に応じて一定額を控除する、ふるさと納税制度による寄附を受け付けています。

県外在住の方々や帰省されるご親戚・ご友人の方々にも、ぜひご紹介ください。詳しくは、県税ホームページをご覧ください。お気軽にお問合せください。

問：青森県総務部税務課

Tel 017(734)9064

制度案内
事業の再生を支援します

大震災の影響や厳しい経営で困りの経営者の皆さんの相談に応じます。

大震災以降、売上げが伸びずに借入金の負担が大きい／過剰債務・過剰設備により財務内容が悪化している／事業の継続の見通しはあるが、事業見直し・金融機関調整が必要、ほか様々なケースのご相談に応じます。

*希望に添えない場合もあります。窓口相談は無料です。秘密は厳守します。お気軽に相談を。

問：青森県中小企業再生支援協議会
Tel 017(723)1021

青森県産業復興相談センター
Tel 017(752)9225

開催案内
**平成28年度
戦没者遺児による
慰霊友好親善事業**

一般財団法人日本遺族会では、厚生労働省の補助を受け、先の大戦で父などを亡くした戦没者の遺児を対象に、戦没された旧戦域を訪れ慰霊追悼を行うとともに、現地住民と友好親善を図る事業を実施しています。

参加費：10万円

*地域や日程が記されたパンフレ

ツトのコピーを市民課で配布しています。
問：市民課 内線2317

注意
**労働保険の加入手続
注ぎはお済みですか**

労働者を一人でも雇っている事業主(農林水産業の一部を除く)は労働保険(労災保険、雇用保険)に加入する義務があります。
*手続きを行わない場合、職権により強制適用されることがあります。

問：ハローワーク五所川原
Tel (34)3171

市民サロ

開催案内
第36回収穫感謝祭

日時：10月29日(土) 9時～16時
10月30日(日) 9時～15時
場所：コミュニティセンター松島
展示：農産物、手芸、書道、絵画、料理、小菊盆栽、パソコン作品、小学生児童作品など

*農産物・果物・新米販売、食堂コーナーもあります。
問：松島地区住民協議会
Tel (34)2942

開催案内
収穫感謝祭

日時：11月19日(土) 10時～14時
場所：生き生きセンター
内容：出席者による演芸発表会、作品展示(作品は開催前日まで持参してください)

*演芸発表会へ出演する方は、10月30日(日)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

開催案内
**白神クロモジの「香り」
アロマ講座**

白神クロモジの精油と芳香蒸留水を使って、手軽に日常に取り入れられる、美容と健康のためのセルフケアを学びます。

日時：11月27日(日) 13時～15時
場所：中央公民館2階第三会議室
定員：30名
教材費：1000円

講師：Jスタイルアロマ研究所
重松浩子先生

申込締切：11月23日(水)
申込先：白神自然学校 神
Tel 0173(82)7057

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 Tel 33-1626
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
Tel 0120-102-143
11月9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。

開催案内
八晃園
しめなわ教室

八晃園で取れた稲わらを使い、しめなわ教室を開催します。オリジナルのしめなわで新年の門出をお祝いしてみませんか。

日時：11月19日(土) 10時～12時
場所：八晃園(駐車場有)
参加費：無料

講師：稲垣薫の会の皆さん
申込締切：11月8日(火)
申込先：社会福祉法人和晃会
八晃園 Tel(39)2111

参加募集
1Hクッキングヒーターで作るクリスマスラスクツキング

日時：11月29日(火) 10時30分
場所：白戸建設(稲実米崎)
参加料：500円
定員：8名

申込締切：11月18日(金)
申込み：平日10時～17時に電話にてお申し込みください。
*詳細はお問い合わせください。
申込先：有限会社白戸建設
Tel(35)6291

教室
ラケット・スポンジ
テニス教室

老若男女どなたでも参加できます。冬場の運動不足解消や、小学

生を対象に運動能力発達の練習も行います。

日時・場所
▽毎週日曜日 10時～12時
サンビレッジ
▽毎週火曜日 19時～21時
中央小学校
▽毎週水曜日 10時～12時
サンビレッジ
▽毎週土曜日 9時～11時
サンビレッジ(小学生対象)

問：五所川原テニス協会 角田
Tel 090(4887)4712

開催案内
やってまれフェスティバル2016

五所川原文化財である楠美家住宅で、音楽、飲食、セミナーなど多ジャンルからなる無料フェスを開催します。

日時：11月5日(土) 10時～15時
*詳細はHP(<http://yatemarfes.com/>)を確認ください。
egoshaoamori.jindo.com/を
問：やってまれフェスティバル 実行委員 新谷
Tel 090(5358)8340

開催案内
お昼を食べる会
inほほえみハウス

日時：10月30日(日) 11時
場所：ほほえみの会1階(不魚住)

参加費：大人200円
こども100円

メニュー：野菜カレー スープ付
持ち物：皿、カップ、スプーン
▽ふれあい無料見学バスツアー
お食事会終了後、市内有料老人ホーム・グループホームの見学ツアーを開催します。

興味のある方はご連絡ください。
問：お昼を食べる会事務局 黒滝
Tel 090(8785)6661

開催案内
第37回北五母親大会

テーマ：中学生のいじめ・自殺事件く大人にできること
思春期の子どもの悩みを理解し大人にできることはないか一緒に考えてみませんか。

日時：11月13日(日)
13時30分～15時30分
場所：市民学習情報センター
参加費：300円
問：北五母親大会実行委員会 事務局一戸 Tel(35)0213

開催案内
ファミリー・サポート・センター交流会
クリスマスケーキ作り教室

今年のクリスマスケーキは手作りに挑戦しませんか。親子での参加も、お一人での参加も歓迎します。ケーキはワンホール持ち帰り

できます。

講師：手作りパンの店チェリー 店主 米谷美智子氏
日時：11月28日(月) 10時～12時
場所：働く婦人の家調理室
材料費：1100円(箱代込み)
持ち物
エプロン、三角巾、手拭タオル

定員：20名
申込締切：11月25日(金)
*11月25日以降のキャンセルは材料費を負担していただきます。
申込先：五所川原市ファミリースポーツ・センター
Tel(35)8953

開催案内
ほほえみプロデューサー養成講習会

日時：11月23日(水)
10時30分～11時30分
場所：中央公民館第3会議室
テーマ：寄り添ってほほえむことから始めようほほえみ太陽メッセイジ7カ条

受講料：無料
申込先：柳引
Tel 080(1831)8169

開催案内
社会福祉大会
福祉展

家族や近隣とのつながりが薄れ、不安が増すなか、誰もが安心して暮らせる福祉社会の実現に向け、住民との連携を深めるために、式典、講演、福祉展を行います。嫁こさ来い♪津軽豊年踊唄の披露で開幕します。

参加費：無料
日時：11月12日(土) 13時
場所：オルテンシア大ホール
講演：価値観の響育
くボケて当たり前く
講師：臨済宗南宗寺(八戸市) 住職 田口豊實氏
福祉展：施設等で生産した野菜や食品、手芸品等を販売します。
問：五所川原市社会福祉協議会
Tel(34)3494

高齢者・障がい者のための成年後見、相続・借金問題などの相談に応じます。手話通訳者も常駐します。お気軽にお越しください。
*具体的な手続きが必要になる場合は別途費用が発生します。

相談
司法書士に相談して
ください無料相談会

日時：11月23日(水) 10時～16時
場所：ヒロロ3階多世代交流室A
・B・C(弘前市駅前町9-20)
問：青森県司法書士会
Tel 017(776)8398

相談
不動産無料相談会

日時：11月4日(金) 13時～15時
場所：市役所北棟5階第4会議室
相談内容

業者、契約、物件、報酬、借地
借家、税務、登記、価格等
問：青森県宅地建物取引業協会西
北五支部 Tel(34)8711

告知
かなぎ元気倶楽部
NPO月間

かなぎ元気倶楽部設立日は、太
宰治記念館「斜陽館」、津軽三味
線会館を無料でご覧いただけます。
日時：11月11日(金) 9時～17時
入場方法：広報を見ましたと窓口
にお伝えください。
問：かなぎ元気倶楽部
Tel(54)1616

案内
福祉・保育のお仕事
まると移動相談会

福祉・保育のお仕事に興味があ
る方を対象に、就職に向けた相談
会を開催します。興味のある方は
ぜひ直接会場へお越しください。
日時：11月11日(金) 10時～20時
11月12日(土) 10時～18時
会場：さくら野百貨店弘前店1階
アクアリウム渡嘉敷前特設会場

内容：福祉・保育に役立つ各種セ
ミナー／現場職員、センター職
員との個別相談コーナーほか
参加費：無料

問：社会福祉法人青森県社会福祉
協議会福祉人材課
Tel 017(718)2225

講座
平成28年度
働く婦人の家講座

▽PC年賀状作り(キーボー
ド入力が出来る方に限ります)
写真や画像の取り込み方を学び、
オリジナルの年賀状を作ります。
場所：働く婦人の家第3講習室
日時：毎週木曜日・全4回
11月17日～12月8日
13時30分～15時30分
講師：㈱ラソ・パソコン教室
竹谷てつ子先生

受講料：1500円(教材費込)
定員：先着15名
持ち物：Word 2007以降のプロ
グラムが入っているノートパソ
コン(Windows Vista)、筆
記用具

申込み：11月1日(火)10時から電話
または来館にて受付します。
▽肉まん作り教室
シユークリームも作ります。
日時：11月18日(金) 13時～16時
場所：働く婦人の家2階調理室

講師：チェリー店主
米谷美智子先生

材料費：600円
定員：先着20名
持ち物：エプロン、三角巾、持ち
帰り用の入れ物、筆記用具

申込み：11月1日(火)13時30分から
電話または来館にて受付します。
▽和菓子作り教室
季節にあつた和菓子を作ります。
日時：11月21日(月) 13時～16時
場所：働く婦人の家2階調理室
講師：炉月菓子処 三山鐘徳先生
材料費：1000円
定員：先着24名

持ち物
エプロン、三角巾、筆記用具
申込み：11月7日(月)13時30分から
電話または来館にて受付します。
*いずれの講座も申し込み後の取
り消しは11月15日(火)16時まで。
*取り消しの連絡のない場合は材
料費をいただきます。

申込み：働く婦人の家
Tel(35)8898

案内
五所川原吹奏楽団
第1回定期演奏会

お子様からお年寄りまで楽しめ
るプログラムです。
日時：11月6日(日) 14時
*13時20分よりウエルカム演奏

場所：オルテンシア大ホール
曲目：吹奏楽のための叙情的「祭
」／NHK大河ドラマ真田丸メイ
ンテーマ／スピリテッド・ア
ウェイ(千と千尋の神隠し)他
*団員も大募集中です。

問：五所川原吹奏楽団(前雪の里
ウインドオーケストラ)江良
Tel 090(7666)3821

相談
表示登記無料相談会

家を新築・増改築した、土地を
分けたい場合の登記手続き、土地
の境界のトラブルなどの相談に青
森地方事務局職員と土地家屋調査
士が応じます。
日時：11月12日(土)
10時～15時30分
場所：中央市民センター(青森市
松原1-6-15)／弘前市民会
館(弘前市下白銀町1-6)

問：青森県土地家屋調査士会
Tel 017(722)3178

案内
平成28年度検査と
健康展「健康チエツ
クしてみませんか」

動脈硬化・糖尿病について数分
でわかる検査体験を開催します。
健康が気になる方もそうでない
方も買物ついでに健康チェック

してみませんか。検査専門医によ
る相談コーナーもありますので、
お気軽にお越しください。
日時：10月29日(土) 10時～15時
*最終受付14時45分
場所：イオンモールつがる柏2階
参加費：無料

問：青森県臨床検査技師会事務局
藤田 Tel 0172(33)5111

案内
西北五民俗芸能フェア

民謡、踊り、獅子舞、囃子など
を保存している9団体が一堂に会
してフェアを開催します。
ゲスト：龍神太鼓保存会(青森市)
日時：11月20日(日) 13時
場所：オルテンシア大ホール
入場料：無料
*事前の申込みは不要です。
問：西北五民俗芸能連合会
山本 Tel(34)7504

善意の花かみ

どうもありがとうございました
▽NPO法人かなぎ元気倶楽部
(山中政広代表理事) 〓ヒバ苗木
30本(青野公園へ植樹)
▽子育てサークルPAPA HUG
(加藤雄一代表) 〓8126円



オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール(コンサートホール)

- ▷ **五所川原吹奏楽団演奏会**
11月6日(日) 14:00~16:00 無料
五所川原吹奏楽団 江良 TEL 090-7666-3821
- ▷ **演歌! 男の三兄弟**
~山本譲二・小金沢昇司・和田青児~
11月8日(火) 13:30~15:30 5,400円
18:00~20:00 5,400円
(有)オカダブランニング TEL0225-22-0934
- ▷ **第59回五所川原市社会福祉大会**
11月12日(土) 13:00~16:00 無料
五所川原市社会福祉協議会 TEL34-3494
- ▷ **STADUST REVUE 35th**
Anniversary Tour 「スタ☆レビ」
11月13日(日) 17:00~19:00 6,700円
株式会社クールマイン TEL022-292-1789
- ▷ **西北五民俗芸能フェア**
11月20日(日) 13:00~15:30 無料
西北五民俗芸能連合会 TEL34-7504
- ▷ **2016ごしよがわら勤労の集いチャリティショー**
11月23日(水) 10:00~16:10
前売800円 当日950円
おのきかく TEL090-1377-4155
- ▷ **メロディーカーニバル2016**
11月26日(土) 9:30~12:30 無料
みどりの風こども園ひろた TEL34-8833
- ▷ **歌謡舞踊の旅**
11月27日(日) 11:00~16:40 500円
あさひプロダクション TEL090-8610-5800

小ホール(ふるさと交流ホール)

- ▷ **Music Concert**
11月3日(木) 13:00~16:00 無料
福田音楽教室 TEL0172-73-3624
- ▷ **整備主任者法令研修**
11月4日(金) 13:30~15:30 関係者
東北運輸局青森運輸支局 TEL017-739-1506
- ▷ **G-Clef Clubピアノ合同発表会**
11月5日(土) 13:00~16:00 無料
Lilypond piano class TEL33-4265
- ▷ **ピアノ発表会(山中・松川・木村)**
11月6日(日) 13:00~16:30 無料
木村 TEL33-1139
- ▷ **平成28年分年末調整説明会**
11月10日(木) 13:30~15:30 無料
11月11日(金) 10:00~15:30 無料
五所川原税務署法人課税部門 TEL34-3136
- ▷ **第23回ピアノ・エレクトーンコンサート**
11月13日(日) 10:00~16:30 無料
蒔苗音楽教室 TEL34-8073
- ▷ **不当要求防止責任者講習**
11月15日(火) 13:30~16:30 関係者
青森県暴力追放県民センター TEL017-723-8930
- ▷ **ピアノ発表会**
11月23日(水) 14:30~16:00 無料
工藤音楽教室 TEL35-3391
- ▷ **認定こども園なおみ園おゆうぎ会**
11月26日(土) 9:30~11:45 無料
認定こども園なおみ園 TEL34-7888
- ▽ **ピアノ発表会**
11月27日(日) 14:30~16:00 無料
清野 TEL35-5114

主催者の都合により変更になる場合もあります

11月の休館日 7日、14日、21日、28日

お知らせ

工事予定のため臨時休館いたします。ご不便をおかけいたしますが、よろしく願います。

臨時休館期間 平成29年1月11日(水)~27日(金)まで

五所川原市を応援します!!

タイヤ交換・タイヤ購入で

T-POINT が貯まる!使える!

メニュー 钣金塗装、車検、ウインド撥水コート、オイル交換
タイヤ交換・購入、ボディガラスコーティング 受付中

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

新築・増改築・水廻り・塗装

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



でお困りの方
今年もシラカワ住研に
おまかせください!!

雪片付 除排雪
屋根の雪下し 防雪柵 屋根の改造
水道凍結 雪害・凍害の修理 水漏れ 等々



総合建築
「増改築相談員」のいるお店
有シラカワ住研
TEL 0120-34-6806
五所川原市大字姥瀬字桜木 370-3

◎ 広報有料広告

図書館

TEL 34-4334



▷だっこでいっしょおはなし会

11月12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。

▷五所川原おはなし“ぼぼんた”さんのおはなし会

11月19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。11月のテーマは「あたたかい話」です。

▷初心者インターネット講習

11月10日(木)、24日(木) 10:00~ 市立図書館2階
申込開始…11月1日(火) 定員…各回2名
パソコンの起動の仕方や文字の打ち方など初めてパソコンにさわる方が図書館のパソコンでインターネットをするために覚えておきたい内容です。

▷秋の読書週間「いざ、読書。」

11月9日までの読書週間にあわせてイベントを開催します。新たな本との出会いや読みたかった本を手にして、読書の秋を楽しみましょう。

▷図書館の本でやってみたvol.5

豆本作りに挑戦!の巻

11月5日(土) 10:00~ 市立図書館2階
申込開始…10月29日(土) 高校生以上先着5名
豆本作り初心者向けの手に入りやすい材料を使った簡単な豆本を図書館の本を見ながら作りませんか?

▷企画展 あなたへ贈るわたしの一冊

11月9日(水)まで 市立図書館ティーンズコーナー
伊藤忠吉記念図書館
図書館にインターンシップで来てくれた中高生たちにオススメの本を選んでもらいました。

▷本のリサイクル

寄贈されましたが図書館の本にならなかった本を差し上げます。お好きなものをお持ち帰りください。
市立図書館1階ロビー…10月29日(土)、30日(日)、11月5日(土)、6日(日)の9時30分と13時に本を並べます。
伊藤忠吉記念図書館…11月9日(水)まで
市浦ふるさとまつり会場…10月29日(土)

▷映画の日 記念無料上映会

12月4日(日) 10:00「ダンボ(1941)」児童向け
14:00「ローマの休日(1953)」一般向け
市立図書館2階おはなし&対面朗読の部屋
*どなたでも入場無料、予約なし
「映画の日」を記念して、映画の無料上映や関連本等の展示をします。この機会にちょっとだけ大きいスクリーンで往年の名作をどうぞ。
伊藤忠吉記念図書館では12月中、3,000冊を超える映画のパンフレットや大正8年からのキネマ旬報第1号、大判の資料等、貴重な映画関連本を展示します。

市立図書館 TEL34-4334
開館時間 9:30~18:00(土日、祝日は17:00まで) 11月の休館:毎週月曜、17日(木)
伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049
開館時間 9:30~17:00 11月の休館:毎週月曜、3日(木)、17日(木)、23日(水)
市浦分館 TEL35-2111 内線4043
開館時間 9:30~17:00 11月の休館:毎週土曜・日曜、3日(木)、23日(水)

平成28年度 公民館まつり

中央公民館 TEL 35-6056

「みんなの教室」と各種サークルの発表会です。

日時…11月19日(土) 14:00~20:00

11月20日(日) 10:00~15:00

場所…中央公民館

演技発表

19日(土) 14:10~15:10 日本舞踊(藤都流)
18:30~20:00 英会話教室
19:00~19:20 三味線教室
19:20~20:00 太極拳教室
20日(日) 10:00~11:30 着付け教室(3階作法室)
10:00~10:30 むがしっこ教室
10:40~11:10 ストレッチ体操教室
11:20~11:50 謡曲教室
13:00~13:30 たんぽぽコーラス
13:40~14:40 日本舞踊(彩扇会)

体験コーナー(材料費をいただく教室もあります)

19日(土)・20日(日)
囲碁教室(アマチュア囲碁の県代表とも対局できます)
軽スポーツ教室(簡単に遊べる楽しいスポーツ)
盆栽教室(ミニ盆栽作りを体験)
パッチワーク教室(刺繍糸を使ったブローチ作り等)
手編み教室(体験キットを使った手編み体験)
19日(土) 18:30~20:00 英会話教室
(Let's make sweets マシュマロのお菓子)
19:40~20:00 太極拳教室
(健康・長寿に良いとされる太極拳)
20日(日) 10:00~ 茶道教室
(作法を身近で体験。おいしいお茶とお菓子)
11:00~14:00 そば・コーヒー等販売

作品展示会…盆栽教室、パッチワーク教室、手編み教室、書道教室

*発表内容・時間等に変更がある場合もあります。詳しくは中央公民館ホームページをご確認ください。

平成29年 成人式

社会教育課(中央公民館内)
TEL.35-6056 FAX(35)6058

市では、はたちを迎え立派な社会人として飛躍されることを祝し、成人式を開催します。

日時…平成29年1月8日(日) 14:00

場所…オルテンシア大ホール

対象…平成8年4月2日～平成9年4月1日までに生まれた方

*10月21日現在、住民登録されている方には、11月上旬にハガキで通知します。

本市出身で市外へ転出された方の参加も歓迎します

11月7日(月)～11月25日(金)の期間中に電話またはFAXにて①住所、②氏名、③生年月日、④卒業中学校名、⑤電話番号をお知らせください。



昨年の成人式の様子

平成28年度 排水設備工事配管工認定講習

青森県下水道協会主催の県下統一講習を行います。

日時…平成29年1月20日(金)～27日(金)

場所…青森市、弘前市、八戸市の3会場より選択

受講料…7,000円(振込手数料が別途必要になります)

申込み…11月10日(木)から上下水道部庁舎2階下水道課で配布する申込書に記入の上、11月30日(木)までにお申し込みください(土曜・日曜日、祝日を除く)

*受講資格に一定の要件があります。詳しくはお問い合わせください。

申込先…下水道課 TEL.23-6000 内線217

はたちの主張発表者募集

成人式に発表していただきます。

テーマ…成人式を迎えるにあたって感じていること、決意など

発表者…3名

発表時間…約3分(原稿用紙三枚程度)

応募締切…11月18日(金)

司会者募集

新成人による成人式の司会者を募集しています。

応募締切…11月18日(金)

スタッフ協力者募集

成人式当日の受付や会場整理などのスタッフとしてお手伝いしてみませんか。

多数のご協力をお待ちしております。

応募締切…11月18日(金)

浄化槽を正しく使いましょう

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水を浄化するため、適正な管理が必要です。

浄化槽法では次のことが義務付けられています

- ①定期的な保守点検
- ②年1回の清掃
- ③法定検査の受検(使用開始後及び年1回)

法定検査は、浄化槽が適正に維持・管理され、本来の浄化機能が十分に発揮されているかを判定するもので、一般社団法人青森県浄化槽検査センターが行います。

また、浄化槽の使用開始時や廃止時、管理者の変更時などには、弘前環境管理事務所への届出等が必要です。

問…一般社団法人青森県浄化槽検査センター

TEL.017-726-9500

弘前環境管理事務所 TEL.0172-31-1900

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すか？

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/jouhou/other/koho-koukoku.html>

申込先 総務課広報係 内線2117

乳酸球菌含有食品「フェカリス」で明日の笑顔につながる元気を応援します

入場無料

乳酸球菌を学ぶ集い
開催しています

日時・会場 11月16日(水) 13:15 開始

北地方教育会館
(五所川原市上平井町83-2)

11月13日(日) 10:15 開始

ホテルニューキャッスル
(弘前市上鞆町24-1)

※申込み不要です。当日直接会場にお越し下さい。

<お問い合わせ>



〒030-0947 青森市浜館二丁目2-21 ☎ 0120-81-4343
<http://sun-faecalis.jp> TEL 017-743-2108

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

診療時間 9:00~16:00

*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください

- ▷11月3日(木) 増田病院
Tel.35-2726(新町41)
 - ▷11月6日(日) かねひらクリニック
Tel.35-3167(旭町55-2)
 - ▷11月13日(日) 川崎胃腸科内科医院
Tel.34-3330(敷島町56)
 - ▷11月20日(日) 安斎レディスクリニック
Tel.33-1103(一ツ谷536-18)
 - ▷11月23日(水) かなぎ病院
Tel.53-3111(金木町菅原13-1)
 - ▷11月27日(日) 白生会胃腸病院
Tel.34-6111(中平井町142-1)
- 消防署救急病院紹介電話 Tel.34-4999

献血バス巡回日程

- ▷11月10日(木) 10:00~12:00
金木総合支所
 - ▷11月10日(木) 13:00~16:00
かなぎ病院
 - ▷11月23日(祝・水) 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・場所

- ▽11月2日(水) 10時~12時
保健センター五所川原
- ▽11月10日(木) 13時~14時
保健センター市浦
- ▽11月15日(火) 13時30分~15時
新宮集会所
- ▽11月16日(水) 13時30分~15時
しぎしまコミュニティセンター
- ▽11月25日(金) 10時~11時30分
富士見コミュニティセンター
- ▽11月25日(金) 10時~11時30分

尻無集会所
▽11月30日(水) 10時30分~12時
田川集会所

問:健康推進課 内線2366

教室

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、これからの先の「元気」を一緒に作っていきましょう。
対象:要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時:11月17日(木) 13時~14時

場所:生き活きセンター

参加費:無料

テーマ:もも前・後ろ・内、ふくらみはぎのストレッチをしましょう

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

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

Tel.(38)3939

教室

みんなの健康教室

日時:11月25日(金)

13時~13時30分

場所:生き活きセンター

テーマ

いつのまにか骨折と健康寿命

講師:すとうmriクリニック
須藤正人先生

問:西北五医師会

Tel.(35)0059

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いでください。予約は不要です。

日時・場所

- ▽12月8日(木) 10時30分~11時30分
保健センター市浦
 - ▽12月9日(金) 10時~11時30分
保健センター五所川原
 - ▽12月16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、

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

- ▽11月4日(金) 9時30分~11時
コミュニティセンター三好
 - ▽11月8日(火) 10時30分~12時
桜田集会所
 - ▽11月15日(火) 10時~11時
大東ヶ丘コミュニティ消防センター
 - ▽11月18日(金) 13時~15時
北部コミュニティセンター
 - ▽11月22日(火) 10時30分~12時
沖飯詰集会所
 - ▽11月29日(火) 10時~11時30分
毘沙門・長富コミュニティセンター
- 問:地域包括支援センター
Tel.(38)3939

育児、栄養(離乳食)、遊びの相談、情報交換など

*保健センター五所川原および金木では、NPO法人子どもネットワーク・ステップ おはなしシアターぱびゅぺぽんによる「親子で楽しむ絵本と遊び」を11時~11時30分に開催します。

問:健康推進課 内線2365

参加募集
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。
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

①11月7日(月) ②11月25日(金)

時間：14時〜15時30分

*事前の健康チェックがあるため、集合時間は13時30分

生き活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：動きやすい服装、運動靴

水分補給のための飲み物、汗拭きタオル(ポール等は貸し出し

します)

申込み：開催日の7日前までに電

話または窓口にてお申し込みく

ださい。

申込み：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、育児や家事等がづらい方、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：11月10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

乳幼児健診

4カ月児健診 H28年7月生まれ	12月6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5月生まれ	12月20日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H25年6月生まれ	12月14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2368

食が変わると未来が変わる!(栄養教室のご案内)

食事がそのまま血液となっていることは知っていましたか?血液は食事で作ります!血液を変えるためのコツを学んでピカピカ・サラサラの血液になりましょう!簡単にできる食事を作るので、料理初心者・男性大歓迎です。少しでも興味がある方はぜひこの機会にご参加ください。

日時…12月7日(水) 10:30〜13:30

場所…保健センター五所川原

定員…25名 参加費…無料

内容…調理実習、試食、市栄養士のお話
テーマ「糖質で変わる血液」

持ち物…健康手帳(お持ちの方)、筆記用具、直近の健診結果、ごはん茶碗(持参可能な方)、エプロン、三角巾

申込み…11月30日(水)までにお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2364

認知症サポーター養成講座開催者募集

認知症について理解を深めるための「認知症サポーター養成講座」を職場や学校、町内会、近所の方同士で開催しませんか。

認知症サポーターとは

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者の方をサポーターと呼んでいます。何か特別なことを行う、というものではなく、友人や家族に認知症の正しい知識を伝え、認知症になった人や家族の気持ちを理解するように努めるなど、地域で暮らす人として自分のできる範囲で活動する方々です。

内容

認知症の基礎知識(症状・治療や予防・かかわり方等) 講師

認知症キャラバンメイトを派遣いたします。

対象者

どなたでも受講できます(ただし概ね5人以上の団体やグループでお申し込みください)

開催日

開催希望日の2カ月前までにお申し込みください。

*土曜・日曜日、夜間開催可

時間…60分から90分程度

会場…開催者の方に準備していただきます。

費用…無料

*認知症サポーターには「認知症の人を支援します」という意思を示す目印であるブレスレット(オレンジリング)が渡されます。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

運動で、あなたの体が変わります。引き締まったカッコイイ体になりたい、健診で引掛かったものが気になる、体を動かしてリフレッシュしたい、そんなあなた、楽しく気持ちよく、一緒に運動をしましょう。

日時：11月18日(金)

13時30分～14時30分(受付30分前)

場所：中央公民館3階第1研修室
内容：体重・血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

テーマ：自分の体重とダンベルを使って筋力トレーニング！少し疲れるくらいがちょうどいい♪

講師：健康運動指導士 鬼武由美子氏

定員：40名程度
参加費：無料(申込不要)

対象：医師から運動を制限されていない方

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物、健康手帳(お持ちの方)

*ケガ等については参加者自身の自己責任となります。

問：健康推進課 内線2368

高齢者インフルエンザ予防接種は無料です

例年1月から3月に流行するインフルエンザは、風邪と違って怖い感染症です。

予防接種は、インフルエンザ感染時の重症化予防に効果があります。ワクチンが十分な効果を維持する期間は接種日の約2週間後から約5カ月とされているため、12月中旬までに接種することが望ましいです。

対象の方は接種期間内であれば、無料で予防接種を受けることができます。

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

問…健康推進課 内線2363

接種対象…接種日において下記に該当する市民

▷65歳以上の方(個別通知は行わないため、直接医療機関へ予約してください。)

▷60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓または呼吸器の機能または免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方(該当者に後日個別通知します)

接種期間…11月1日(火)～12月31日(土)

*病院の営業日に限ります。

料金…無料 接種回数…1回

接種に必要なもの

健康保険証などの住所・生年月日のわかるもの

接種医療機関…下記以外での無料接種は受けられません。

*長期入院の方、施設入所中の方を除く

五所川原市		つがる市	
いちのへ耳鼻科	33-8733	尾野医院(稲垣)	46-2059
駅前クリニック	38-5100	山内クリニック	42-7171
江渡内科医院	34-3000	中泊町	
尾野病院(金木)	53-2071	井沼洋クリニック	69-1071
かなぎ病院	53-3111	小泊診療所	64-2117
かねひらクリニック	35-3167	武田診療所	57-2134
川崎胃腸科内科医院	34-3330	中里クリニック	57-3636
木村内科医院	35-2815	中泊おの医院	57-5758
櫛引クリニック	33-1155	青森市	
楠美泌尿器科クリニック	35-8250	あおもり腎透析・泌尿器科クリニック	017-752-6353
健生五所川原診療所	35-2542	北畠外科胃腸科医院	017-734-7500
佐藤内科小児科医院	35-4155	まちだ内科クリニック	017-788-6688
市浦医科診療所	62-2009	村上病院	017-729-8888
清水クリニック	35-3663	弘前市	
すとうm r iクリニック	35-6060	梅村医院	0172-32-3593
瀬川内科クリニック	33-0202	E S Tクリニック	0172-29-5500
田町小山クリニック	34-3431	健生クリニック	0172-33-2021
てらだクリニック	33-1200	聖康会病院	0172-27-4121
富田胃腸科内科医院	34-3211	弘前メディカルセンター	0172-35-1511
とやもり内科小児科クリニック	52-3331	その他	
中村整形外科医院	34-0123	カク・クリニック(鶴田)	22-6884
中村内科医院	35-3598	田中外科内科医院(板柳)	0172-73-2525
永田小児科アレルギー科内科医院	34-5611	野宮医院(板柳)	0172-73-2256
白生会胃腸病院	34-6111	黒石厚生病院(黒石)	0172-52-4121
布施病院	35-3470		
増田病院	35-2726		
まつもと整形外科クリニック	33-5413		

骨粗しょう症予防教室

骨粗しょう症はロコモティブシンドローム(運動器症候群)の一つです。女性の骨量は40歳代から低下し始め、閉経後は急激に低下していきます。予防のために、今のうちから骨量を維持したり、減少を最小限に食い止めたりすることがとても大切になります。

骨を丈夫にする運動と食事について体験して学んでみませんか。いつまでも若々しく丈夫な骨づくりのために、ぜひご参加ください。

日時…11月22日(火) 13:30～15:00

場所…保健センター五所川原2階 軽運動室

定員…30人 参加費…無料

内容…運動実技、講話「今日から始めるロコモ予防～運動編～」

講師…健康運動指導士 近藤文俊氏

持ち物…動きやすい服装、上履き、水分、汗拭きタオル、健康手帳

日時…12月2日(金) 10:00～13:00

場所…働く婦人の家2階 調理実習室

定員…30人 参加費…無料

内容…調理実習、試食、講話「今日から始めるロコモ予防～栄養編～」

講師…市栄養士

持ち物…エプロン、三角巾、健康手帳

申込み…11月18日(金)までにお申込みください。

*どちらか1つでも、両方でもお申込みできます。

申込先…健康推進課 内線2368

国保 ヘルシーライフ教室

冬の運動不足解消にし～うらんど海遊館に来てみませんか。

期間…12月1日(木)～平成29年2月28日(火)

場所…し～うらんど海遊館

対象者(次のすべてに該当する方)

①小学4年生以上74歳以下の五所川原市民(平成29年2月28日現在)

*小学生参加の場合必ず保護者も参加できる方

②五所川原市国民健康保険に加入している方

③し～うらんど海遊館まで交通手段がある方

*送迎はありません。

定員…35名程度 内容…水中運動

参加料…月額2,500円(小学生1,250円)

申込方法…11月18日(金)までに電話でお申込みください。

*住所・氏名・生年月日・連絡先の電話番号をお尋ねします。

*申込多数の場合は国保健康アップ事業に参加したことの無い方を優先します。決定した方のみ11月末日までに通知します。

申込先…保健センター市浦 TEL 27-7733

わたしたち保健協力員です ～地域で学習する機会を作り、 健康づくりを学んでいます～

健康の知識を持ち、健康づくりを実践する市民が増えることが地域の健康寿命アップにつながります。

健康づくりの輪を広めていくため保健師・栄養士を講師として地域活動を行いましたので、一部を紹介します。

金木東部地区コミュニティセンター

テーマ「野菜たっぷりメニューとおから活用術」

9月16日、年間で予定していた「健康づくり相談室」と合わせて保健協力員が企画し、学習会を開催しました。この地区での学習会は昨年に続き2回目です。

学習会には町内から8名の方が参加され、保健師による血圧測定、栄養士と参加者が調理実習を行いました。野菜を多く、おからを上手に活用した健康食を食べながら血液を変えるためのコツと簡単にできる食事を一緒に学びました。



野菜についてのワンポイントアドバイス

野菜を毎日350gとりましょう

食事に野菜を加えるだけで自然と噛む回数が増え、満腹感を得ることができるため、食べ過ぎを防止してくれます。

*普段より大きめに切ったり、少し歯ごたえを残して茹でたりする工夫がおすすめです。

あなたも作ってみませんか

テーマ 野菜もう一品

人参とブロッコリーのマスタード和え



1人分57kcal 食塩相当量0.4g 野菜の量80g

材料(4人分)

- 人参……………1本(160g)
- ブロッコリー……………1/2個(160g)
- A { マヨネーズ……………大さじ1(12g)
- 粒マスタード……………大さじ1(12g)
- レモン汁……………小さじ1(5g)
- 塩……………少々

作り方

- ① 人参は皮をむき、ピーラーで長さ2～3cmのリボン状にする。ブロッコリーは、小房に分ける。
- ② 鍋にお湯を沸かし、ブロッコリーを入れ、少し柔らかくなってきたら、続けて人参を入れて茹でる。火が通ったらザルに上げて水気をよくきる。
- ③ Aを合わせ、食べる直前に②と和えて盛り付ける。

自分のため家族のため「もの忘れ検診」

認知症は、加齢によるもの忘れとは違い、正常だった脳の働きが徐々に低下する病気です。

誰もがなる可能性がある身近な病気であり、認知症を心配されている方も増えているなか、早期発見、早期治療により症状が改善されるものもあります。

この機会に検診を受けましょう。

日時…11月10日(木) 14:00～16:00

* 予約申し込み時に調整します。

場所…生き生きセンター

対象者…65歳以上の市民、または若年性認知症が心配な市民

内容…タッチパネルパソコンを利用して質問に答える検査(1人あたり5分～30分程度)

料金…無料 定員…20名

持参する物…保険証、介護予防手帳(お持ちの方)

申込み…検診日の3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 TEL 38-3939

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)

▷11月9日(水) まさかの時に役立つあれこれ (段ボールでつくる椅子など)

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

▷11月11日(金) 知って得する介護講座2016

保健センター金木 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷11月21日(月) 古き良き時代を思い出しながら認知症予防 ～昔の遊びでこの指とまれ～

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

▷11月28日(月) 古き良き時代を思い出しながら認知症予防 ～昔の遊びでこの指とまれ～

保健センター金木 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

参加費…無料

申込み

開催日の3日前までに電話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

受け忘れていませんか「がん検診」

早期発見・早期治療することで、がんによる死亡は減少します。早期発見には定期的ながん検診が有効です。早期発見できるがんで死なないために「胃がん・大腸がん・肺がん検診は年1回。子宮がん・乳がん検診は2年に1回」受診しましょう。

集団検診は11月で終了しますが、胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん検診は、個別検診で平成29年3月31日まで受診可能です。

受診方法

▷胃がん・大腸がん検診は、市民健診べりり帳で実施医療機関を確認し、自分で受診予約をした後、市から受診券が届きます。

▷子宮がん・乳がん検診は、市から受診券を発行してもらい、自分で受診予約をしてください。

*既に子宮・乳がん個別検診受診券をお持ちの方は、早めに予約することをお勧めします。乳がん検診は実施医療機関が限られているため、例年1月以降は予約が困難な状況です。

*新規申込や受診券の再発行を希望する方はご連絡ください。

問…健康推進課 内線2363

指定ごみ袋 が新しくなりました

環境対策課
内線2346

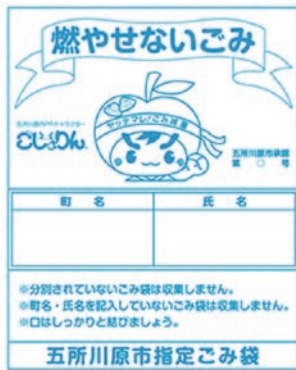
広報4月号でもお知らせした新指定ごみ袋は「燃やせるごみ袋」「燃やせないごみ袋」「リサイクル袋」の3種類、袋の大きさはそれぞれ大・小サイズの2種類を販売しています。

*販売については、直接、量販店、スーパー、ドラッグストア、コンビニ、雑貨小売店などにお問い合わせください。

燃やせないごみ袋 (透明な袋に青字)

●燃やせないごみの収集日に使用

*プラスチック類、資源、金属・小型電子機器等リサイクルはこの袋では出せません。



リサイクル袋 (透明な袋に緑字)

◆プラスチック類リサイクル
■資源リサイクル
★金属・小型電子機器等リサイクル
の収集日に使用

*燃やせないごみはこの袋で出せません。



燃やせるごみ袋 (赤い袋)

▲燃やせるごみの収集日に使用



旧指定ごみ袋も引き続き使用できます



五所川原地区にお住まいの方は「燃やせないごみ・リサイクル共用袋」を「燃やせないごみ袋」として使用する場合、立俣武多の絵に黒ペンで丸印「○」を記入するようお願いいたします。
*「リサイクル袋」として使用する場合、丸印は必要ありません。

五所川原市民憲章

わたしたちのまち五所川原市は霊峰岩木山を望み、津軽平野を潤し十三湖へ流れる岩木川の恵みに生まれ、豊かな地域資源と長い歴史を誇ってきました。

わたしたち市民は、先人たちの不撓不屈の精神によりつくりあげられた歴史と伝統を受け継ぎ、共に支えあい開かれた平和なまちをつくるため、ここに市民憲章を制定します。

- 1 夢と志をもち、発展する郷土をつくります。
- 1 郷土に誇りをもち、文化のかおるまちをつくります。
- 1 学びを続け、健やかで潤いのあるまちをつくります。
- 1 自然を大切に、美しく住みよいまちをつくります。
- 1 きまりを守り、互いに助け合い安全なまちをつくります。

火災・救急出動概況

五所川原市管内 9月の火災、救急、救助出動件数 (単位:件)

区分	火災		救急		救助	
	月別	累計	月別	累計	月別	累計
平成28年	1	16	153	1463	4	13
平成27年	0	17	170	1588	2	6
比較	1	△1	△17	△125	2	7

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9月末 住民基本台帳 ()内は前月比



人口
56,719人
(-45)



男
26,118人
(-17)



女
30,601人
(-28)



世帯数
25,489世帯
(+10)