



今号の主な内容

- ・五所川原市の家計簿…………… 2～3
- ・市民総合文化祭…………… 4
- ・市営住宅入居者募集…………… 6
- ・ペットボトルの出し方が変わります…………… 11
- ・平成30年成人式…………… 26

10月1日 総合防災訓練



五所川原市の平成28年度
決算をお知らせします。

五所川原

平成28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	H26	H27	H28
親からの仕送り	地方交付税、各種交付金(表2)	125	129	125
親からの援助	国庫支出金、県支出金	68	77	77
銀行借入	市債(表3)	39	60	41
給料	市税(表1)	52	51	52
パート収入	分担金及び負担金、使用料及び手数料	7	5	5
預金引出	財産収入、繰入金	11	5	10
繰越金	繰越金	0	1	1
その他収入	寄附金、諸収入	5	5	6
収入合計		307	333	317

【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	H26	H27	H28
食費	人件費(表4)	36	34	34
医療費	扶助費(表5)	73	74	80
光熱水費	物件費	30	32	33
家具等の修理代	維持補修費	8	7	6
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	57	58	56
借金の返済	公債費	48	47	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)	11	12	11
家の増改築費	普通建設事業費等(表6)	38	60	41
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	0	0
貯蓄	積立金	1	1	1
支出合計		303	325	309

平成28年度の決算を家計に例えると・・・。

収入(歳入)

1年間の収入は317万円あり、自分で稼いだお金は74万円(収入の表網掛け部分の計。収入全体の23.3%)です。

前年度からの変化の大きいところでは、銀行借入が19万円減り41万円となりました。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用いられます。

支出(歳出)

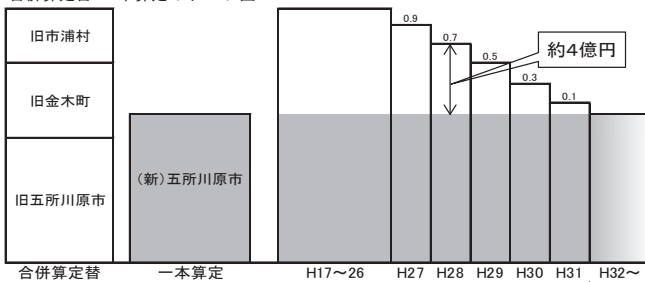
1年間の支出は309万円で、生活していく上でどうしても必要となるお金は256万円(支出の表網掛け部分の計。支出全体の82.8%)です。

前年度からの変化の大きいところでは、家の増改築費が19万円減り41万円、医療費が6万円増えて80万円となりました。

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ています。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が、32年度まで減少が続きます。

健全化判断比率

表10

	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	早期健全化基準(H28)	財政再生基準(H28)
実質赤字比率	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12.65	20.0
連結実質赤字比率	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17.65	30.0
実質公債費比率	20.7	22.5	21.2	19.6	17.7	16.5	15.6	14.5	13.5	13.1	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	141.2	350.0	-

財政状況を客観的に評価するための指標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おり、借入利率の減による利子支払額の減少などにより実質公債費比率が、元金返済額より借入額が下回っていることなどにより将来負担比率が、それぞれ前年に比べ低下しています。

平成28年度は、収入・支出ともに前年度より減少していますが、これは学校給食センターの建設など、家の増改築費(普通建設事業費等)が減少したためです。

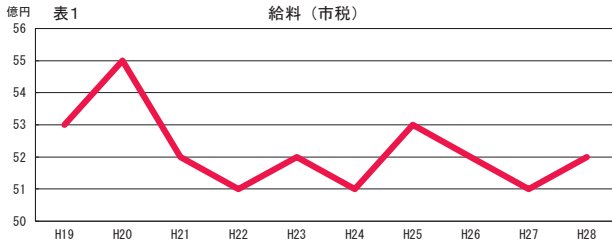
これまでみてきたように、市の家計は、収入面では給料(市税)の増加はなかなか見込めず、親からの仕送り(地方交付税)や親からの援助(国県支出金)に頼らざるを得ない状況です。支出面では食費(人件費)を抑えても、医療費(生活保護費など福祉に係る経費)が増加傾向にあるため、支出全体で大幅な減少は見込めない状況です。また、家の増改築費(不可欠な公共施設の整備・更新)は施設の老朽化による維持更新費用等が必要となるため、人口の減少等により利用需要が変化することを踏まえ、最適な質と量、配置を実現するために、中長期的な視点で効果的・効率的な整備・管理を行う必要があります。

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。

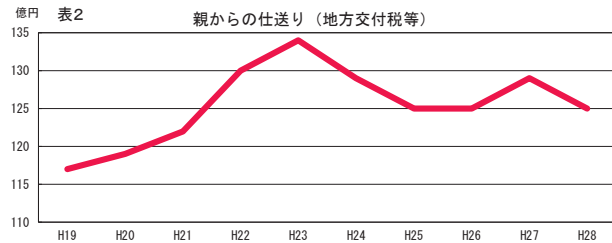
市の家計簿



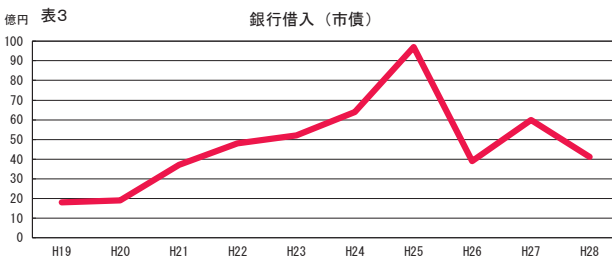
収入の年度別推移 (平成19年度～平成28年度)



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、その後のたばこ消費減等により27年度までは収支減となりました。28年度は農業所得の増加、軽自動車の重課税率適用開始による個人市民税、軽自動車税の増加が主な収支の増加要因となっています。

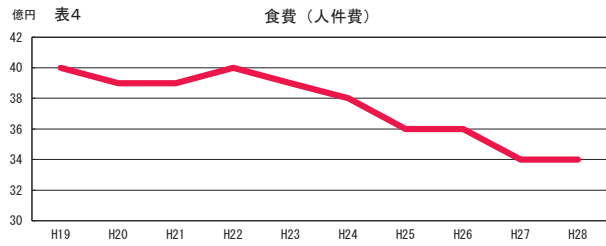


地方交付税等には、使い道の拘束されない財源で国や県からの交付金が含まれます。合併に伴う普通交付税の特例措置(表9)が26年度までとなっており、27年度は消費税増税の効果が1年を通じて及んだことから地方消費税交付金が増加したものの、人口減少等を反映し今後総体としては減少していくと見込まれます。

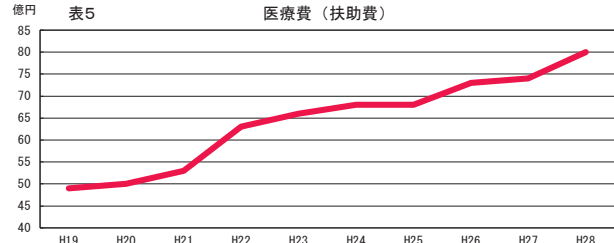


市債は、21年度以降の発行額が伸びていますが、25年度でつがる総合病院の建設が終了したため26年度は発行額は減少しています。28年度は学校給食センターの建設が終了したため、発行額が減少していますが、今後も本庁舎建設等により高い水準が続くと見込まれます。

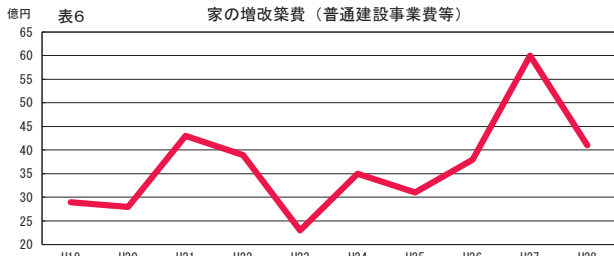
支出の年度別推移 (平成19年度～平成28年度)



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。今後も業務見直しなどを行い、適切な人員管理を行ってまいります。

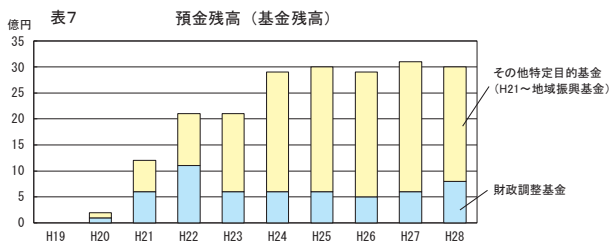


扶助費は社会保障制度に伴う経費であり、高齢化を背景にした生活保護費や障害福祉サービス費などの増加に伴い、年々増加しています。28年度は低所得者や年金生活者に対する臨時福祉給付金の支給や、子ども・子育て支援新制度による1号認定(幼稚園・認定こども園)に対する施設型給付費の増加が相まって、大幅に増加しています。



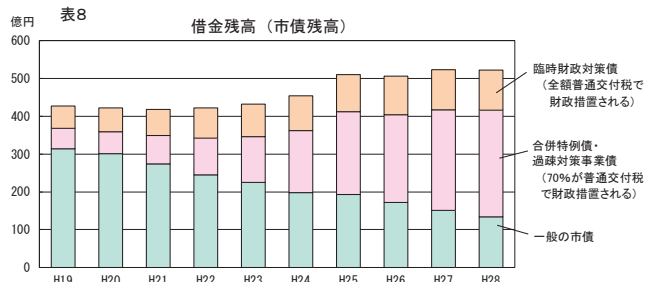
普通建設事業費は建設事業への取り組みによって増減があります。28年度は学校給食センターの建設が終了したため、大幅に減額となっています。今後も事業の厳選・集中化を図り、効率的な公共施設の整備に努めます。

市の借金と預金



基金は21年度から24年度まで造成した地域振興基金の積立により、合計では約30億円となっています。

年度間の収支不均衡、災害等の突発的な事態、また普通交付税合併算定替の段階的縮減(表9)に対応するためには、さらに基金を充実させる必要があります。



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29年度 市民総合文化祭

五所川原文化祭 〈場所 中央公民館〉

11月3日(金)

- ▷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 コーラス
- ▷11:45~12:35 舞踊発表会
- ▷12:40~13:10 謡曲・仕舞発表会
- ▷13:15~13:45 むがしっこ発表会
- ▷13:50~14:20 コーラス
- ▷14:25~15:15 箏曲・尺八発表会

展示コーナー

- ▷11月3日(金)・4日(土) 9:00~16:00
写真展示会/ちぎり絵展示会/趣味作品展示会
/菊花大会/書道展示会/盆栽展示会/絵画展
示会/おもて展示会/俳画・はがき絵展示会/
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 TEL35-6056

市浦ふるさとまつり 〈場所 B&G海洋センター市浦体育館〉

11月11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~ 元気子ども学習発表会

問 市浦総合支所 内線4021



昨年の文化祭の様子

金木文化まつり 〈場所 金木公民館〉

11月4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
「金木小学校三味線部」学習発表
- ▷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・童謡

11月5日(日)

- ▷10:00~ 午前の部
太宰会作文表彰式・舞踊・コーラス
- ▷13:00~ 午後の部
大正琴・舞踊・ダンス・カラオケ・民謡
- ▷10:00~15:00 遠州流茶道 お茶会

展示コーナー

- ▷11月4日(土)・5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/介護施設作品/金木太宰会会誌/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 TEL53-3581

市有財産売却のお知らせ

管財課 内線2262

売却物件（土地）

番号	15
所在地	広田字柳沼3番9
地目	宅地
面積（㎡）	454.96
予定価格（千円）	7,643
都市計画用途地域	第二種中高層住居専用地域

売却の方法 一般競争入札により売却します。

* 予定価格以上の最高額で入札した方に、その金額で売却することを決定します。

入札参加受付および物件の説明等 入札参加を希望される方は入札参加申込書を提出し、物件の説明と関係書類の配布を受けてください（物件の説明等を受けた後に申し込んでも構いません）。

* 入札参加申込書は管財課から交付を受けるか、またはホームページからダウンロードしてください。

期間 11月15日(水)まで（閉庁日を除く）

時間 9:00から16:00まで

場所 市役所北棟4階 管財課

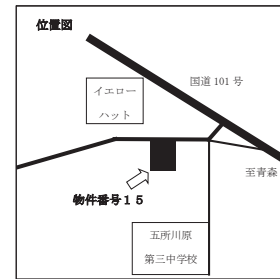
* 入札参加申込書を提出していない方（物件の説明等を受けていない方）は、入札に参加することができません。

▷ **入札および開札**

日時 11月22日(水) 10:00～

場所 市役所北棟5階 入札室（第3会議室）

入札参加制限 契約を結ぶ能力を有しない方（未成年者等）および破産者で復権を得ていない方は、入札



に参加することができません。

入札の無効 入札参加資格のない方のした入札および入札条件に違反した入札は、無効となります。

入札保証金 入札当日、入札金額の100分の5以上の保証金の納付が必要です。

契約の締結 落札者が決定した日から7日以内に契約を締結します。

契約保証金 契約時に、契約金額の100分の5以上の保証金の納付が必要です。

代金の納入期限 契約締結の日から30日以内に全額納入していただきます。

* 物件番号1番～14番については、平成29年8月25日から平成29年9月13日まで入札参加希望者を募集しましたが、参加希望者がいなかったため、平成30年3月30日まで先着順による随意契約を行っています。

* その他詳細については、管財課へお問い合わせください。なお、売却内容については、市のホームページでも確認できます。

平成30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13日(月)～平成30年1月31日(水)
(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

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

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所得・税額確認書類等

▷ 定員を超える申し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）・幼稚園については、各施設へ直接申し込み、お問い合わせください（受付期間は、上記に準じます）。

問 家庭福祉課 内線2438

若年未就職者のための就職支援セミナー開催

市では、若年未就職者が就職活動に積極的に取り組めるよう「就職支援セミナー」を開催しますので、ぜひご参加ください。

日時 ①11月13日(月) 10:00～12:00

②11月15日(水) 10:00～15:30

③11月16日(木) 10:00～16:00

場所 ①自然菓子あるる
②(株)津軽金山焼、(有)アレンジフラワー
③合同会社ミミック、立佞武多の館5階会議室

対象 一定期間職に就いていない若年未就職者（40歳未満の方）

内容 ①交流会（講師：柳澤ふじこ氏・産業カウンセラー）／②職場体験会（陶芸体験、ミニブーケ作り）／③職場体験会（WEBサイト・動画制作体験）、コミュニケーション力・自己表現力アップ講座（講師：藤森貴美氏・カウンセリングルームこころの泉主宰兼カウンセラー）

受講料 無料（要申込） **問** 商工労政課 内線2552

市営住宅入居者募集(11月公募)

募集期間 11月10日(金)～20日(月) (土・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～23,100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(H6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:1戸)

・家賃23,000円～45,100円程度

・共益費あり、駐車場あり

・浴室あり、浴槽・給湯器あり

*3人以上で申請可

▷さくら団地(H18年度建設)(金木地区)

・木造平屋建1LDK(1戸)

・家賃14,200円～27,900円程度

・浴室あり、浴槽・給湯器あり

・駐車場あり

*1人以上で申請可(年齢60歳以上、他制限あり)

常時公募(随時募集、先着順)

▷岩井団地(市浦地区)

木造平屋建3DK(1戸)

*1人以上で申請可(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(4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

第18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、当市の観光や物産をPRしてきます!

会場では、立佞武多囃子や津軽三味線の演奏、青森県に関するクイズ大会等様々な催しものを行うほか、西北五地域から多くの企業が商品の販売を行います。本フェアを首都圏近郊にお住まいのご親戚やご友人にお知らせください。津軽の懐かしい味や、祭り気分を味わってもらいましょう。

日程 11月18日(土) 10:00～18:00

11月19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

出店者名

①ごしょつがる農業協同組合

②株式会社トーサム

③株式会社JIN CARE

④JAつがるにしきた女性部嘉瀬支店加工部

⑤元

⑥企業組合 での・そーれ

⑦福土豆腐店

⑧金木観光物産館マディニー

⑨NPO法人かなぎ元気倶楽部

⑩有限会社 津軽ぶどう村(鶴田町)

⑪株式会社 ふかうら開発(深浦町)

⑫川山商店(中泊町)

⑬つがる地球村(株)(つがる市)

⑭鱈ヶ沢チキンボーの店(鱈ヶ沢町)

⑮ふなばし産品ブランド協議会(千葉県船橋市)

昨年度首都圏フェアの様子



女性に対する暴力をなくす運動を実施します

(11月12日～11月25日) 企画課男女共同参画室 内線2156

身体的暴力だけでなく、人格を否定するような暴言、細かく監視するなどの精神的嫌がらせ、あなたや家族に危害が加えられるのではと思わせる脅迫、嫌がっているのにパートナーに性的な行為を強要されること、これらはすべて暴力です。

また、性暴力の被害は打ち明けにくいものです。うまく話せなくても大丈夫。一緒に考えましょう。



相談機関	電話番号	相談時間
青森県女性相談所	DVホットライン フリーダイヤル 0120-87-3081	24時間対応 *DVの通報・緊急電話
	電話相談 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および 青森県子ども家庭支援センター (アビオあおもり)	相談電話 017-732-1022	9:00～16:00 水曜日・年末年始を除く
青森県西北地域県民局地域健康福祉部 福祉子ども総室 (西北地方福祉事務所)	0173-35-2156	平日 8:30～17:15
全国共通DVホットライン	フリーダイヤル 0120-956-080	月曜日～土曜日 10:00～15:00 日・祝日・年末年始を除く
DV相談ナビ *発信地等の情報から最寄りの相談機関の窓口 に電話が自動転送され、直接ご相談いただく ことができます。	0570-0-55210 <small>ここにんわ</small>	ご相談は、各機関の相談 受付時間内に限ります。
女性の 인권ホットライン	0570-070-810 <small>ゼロナゼロのハートライン</small>	平日 8:30～17:15

性暴力被害の相談窓口	電話番号	相談時間
性犯罪被害相談電話 *青森県警察の「性犯罪被害110番」に つながります。	全国共通番号 ハートさん #8103 	24時間対応 *平日(祝日、年末年始除く)の8時 30分から17時15分までの時間内は、 女性警察官が対応可能です。
	フリーダイヤル <small>はやく なやみよ(消えろ)</small> 0120-89-7834	
*平成29年4月1日開設 あおもり性暴力被害者支援センター 「りんごの花ホットライン」	017-777-8349 <small>やさしく</small>	月・水 10:00～21:00 火・木・金 10:00～17:00 土日・祝日年末年始を除く

平成29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。
受講会場 弘前市、八戸市、青森市の3会場より選択
講習日時 弘前会場 平成30年1月19日(金) 10:30～
 八戸会場 平成30年1月23日(火) 10:30～
 青森会場 平成30年1月26日(金) 10:30～
受講手数料 7,000円(振込手数料が別途必要になります)

申込み 11月9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・日曜日および祝日を除く)。
 *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。

問 下水道課 TEL23-6000 内線217

クマ被害にご注意ください

農林水産課 内線2512

現在青森県内全域にツキノワグマ出没注意報が発令されています。市内でも目撃情報が複数あることから、クマとの不意の遭遇を避けるため下記の対策を行い、十分注意してください。

自分の存在をアピールしてクマに出会わない

- ▷クマが頻繁に出没している場所には近づかない。
- ▷鈴やラジオなど音の出るものを携帯し、クマに自分の存在を知らせる。
- ▷クマの活動が活発になる早朝や夕方、霧の深い日の作業時は周囲に気をつける。
- ▷山菜採りに夢中にならない。
- ▷森林に近い農地で作業をする場合は、刈払いなどで周辺の見とおしをよくする。
- ▷頻繁にクマが出没している地域では、できるだけ単独での作業は避ける。
- ▷フンや足跡、食べ跡を見つけたら、近くにクマがいる可能性があるのですぐ引き返す。



誘引物の確認をしてクマを寄せつけない

- ▷生ゴミや農作物の廃棄残渣をそのまま放置しない。
- ▷ガソリンなどの揮発性物質もクマを誘引するものとなるので、保管場所に注意する。

もしもクマに遭遇したら落ち着いて離れよう

- ▷遠くにクマを見つけたら、静かにその場を立ち去る。
- ▷クマが近づいてきたら、クマの動きに注意しながらゆっくりと後退する。
- ▷走って逃げる、大声、石投げなどクマを刺激する行動はしない。
- ▷子グマであっても近づかない。
- ▷襲ってきた場合は、両手で顔や頭を防御する。

- *市では人身被害防止のため、目撃情報により当該地域周辺に看板設置、防災放送、広報車などにより注意喚起広報、五所川原市鳥獣被害対策実施隊によるパトロールを実施します。
- *目撃、出没情報は市役所ホームページに掲載し、随時更新します。
- *クマの目撃または被害があった場合は五所川原警察署（五所川原地区35-2141、金木市浦地区53-2117）、農林水産課（内線2512）または市浦・金木総合支所までご連絡ください。
- *また、有害鳥獣を目撃または農作物に被害があった際もご連絡ください。

アライグマの捕獲箱を貸し出します

農林水産課 内線2512

市でも外来生物であるアライグマによる農作物の被害が発生しております。アライグマは特定外来生物のため、法律により許可なく飼うことも生きたまま移動させることも禁止されています。

市では、アライグマによる被害を防除するため、被害を受けられている方に、下記の貸出条件をご了承いただいた上で、捕獲箱を貸し出しています。申請書等はホームページからダウンロードできます。

1. 貸出期間は原則2週間です。
2. 市役所において、適切な捕獲と安全に関する知識および技術についての説明を受けてください。
3. 捕獲箱の設置は本人所有の敷地内で、第三者が自由に立ち入ることのできない場所にしてください。
4. エサは各自で用意してください。
5. 自己の責任で、捕獲箱の管理、エサの入れ替えを行ってください。
6. アライグマを捕獲した場合は農林水産課に連絡してください（土曜・日曜・祝日は除く）。
7. アライグマ以外の動物を捕獲した場合は速やかに放獣してください。
8. 子どもが手を触れたりして、ケガをすることがないようにご配慮ください。
9. 捕獲箱にエサの入れ替え等の作業をする場合には、必ずゴム手袋や軍手をしてください。また作業終了後は手洗いを十分に行ってください。
10. 次の方が気持ちよく使用できるように捕獲箱は洗って返却してください。
11. 貸出台数に限りがありますので、お待ちいただく場合があります。

平成29年度五所川原市に関するアンケートのお知らせ

この調査は、20歳以上の市民 3,000人を対象に市民の皆さんが普段の暮らしの中でどのようなことを感じ、また、今後の市にとってどのような点が重要と考えているかをお聞きし、各種計画などの基礎資料とするために2年ごとに実施しているものです。

アンケートの結果は、五所川原市市民意識調査結果として「広報ごしよがわら」、「市ホームページ」で公表します。

調査票が送付された方は、ご理解・ご協力をお願いします。

実施期間 11月1日(水)～11月17日(金)

回答方法 対象者には、調査票が郵送されますので、回答を記入(無記名、自記式)し、同封されている返信用封筒にて11月17日までに返信してください。

調査対象者選定方法

住民基本台帳から無作為抽出します。

問 企画課 内線2152

農業経営収入保険事業・農地中間管理事業説明会 および人・農地プラン集落座談会の開催

農業経営収入保険事業とは、品目の枠にとらわれず、自然災害による収量減少だけでなく、価格低下なども含めた収入減少を補償する仕組みですので、ぜひご参加ください。

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(公益社団法人あおもり農林業支援センター)が農地を借り入れ、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通して貸借することが可能となりましたので、お気軽にご参加ください。

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13日(月) 18時 金木公民館1階	金木全地域
11月14日(火) 18時 あすなるホール2階	市浦全地域
11月15日(水) 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16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・富耕・神山・野里・福山・ 豊成・俵元・原子・羽野木沢・ 持子沢・高野・前田野日・野崎・ 杉派立・野里野岸・神山野岸)

農地中間管理事業についてのお問い合わせ

あおもり農林業支援センター TEL017-773-3131

人・農地プランについてのお問い合わせ

農林水産課 内線2515

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29年1月～12月に納めた保険料の全額で、過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はなく、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29年1月～9月までの間に国民年金保険料を納付された方については11月上旬、10月～12月までの間に今年初めて納付された方は、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、この証明書や領収証書を添付してください。

問 国保年金課 内線2331

弘前年金事務所 TEL0172-27-1337

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

市では、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1日(水) 10:00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

日時 11月14日(火) 11:00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「これは、Jアラートのテストです」
- ③(②繰り返し)×3
- ④「こちらは、五所川原市です」
- ⑤チャイム

* 当市以外の地域でも、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

2018年版(平成30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、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5色 まぐろブラック(黒系)／さばブルー(青系)／りんごレッド(赤系)／けまめグリーン(緑系)／だけきみイエロー(黄系)

*ご希望の色が売り切れる場合がありますのでご了承ください。

*今年も、カバーの表と裏に五所川原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。

▷使いやすさはそのままに60年記念リニューアル！カバーのカラーバリエーションを大幅リニューアルし、人気の4色のマイナーチェンジと、遂に登場！

だけきみイエロー！まぐろ、さば、りんご、けまめ、だけきみ。青森の自慢の美味しい県産品の名前を冠した食欲のそそる1冊です。

▷年間・月間・週間の3種のダイアリーでスケジュール管理はお手のもの。過去5年間の天気や気温も載っていて、お出かけの計画も立てやすく、日記などの日々の備忘録代わりに大活躍。2018年版では住所録が別冊化して少しだけ便利になり、住所録の分だけメモページも増量してますます便利で色々使える手帳です。

▷変わらないけど、そこがいい！青森県のデータがすぐわかるお得な手帳です。今年も1冊500円(税込)！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、青森県のことならなんでも掲載。困ったときの暮らしの相談窓口も掲載。これ1冊で青森県に詳しくなれちゃうお得な手帳です。

問 企画課 内線2157

講演会「五月女菴遺跡のここがスゴイ —亀ヶ岡遺跡と比較して—」開催

五所川原市相内にある縄文時代晩期の五月女菴遺跡は平成29年7月20日に市の史跡に指定されました。五月女菴遺跡がどのような遺跡だったのかより詳しく紹介するため、10月6日から企画展「五月女菴展」を開催しています。発見された土器や石器、土製品、人骨などを展示し、好評を頂いております。

このたび五月女菴遺跡の発掘調査にご尽力いただいた弘前大学人文社会科学部教授の関根達人氏による講演会を開催しますので、ぜひお越しください。

日時 11月11日(土) 13:00~14:00

場所 立佞武多の館4階 練習室2

講師 弘前大学人文社会科学部教授 関根達人氏

入場料 無料

*講演会終了後、講師による展示解説を行います。(講演会に参加される方は、企画展の入館料も無料となります)



問 文化スポーツ課 内線3323

津軽鉄道乗客数1億人達成記念セレモニー

津軽鉄道が昭和5年に開業してからの乗客数が9月21日、1億人を達成し記念セレモニーが行われました。

1億人目となったのは、東京都新宿区在住の川口充さんで、今回、職場の元同僚の方と観光のために五所川原を訪れ、津軽鉄道に乗車したとのことでした。

川口さんは「自分が1億人目とは大変驚いた。88年の歴史の節目に立ち会うことができ、大変光栄です」と話していました。

1億人目の川口さんには認定書と記念品と花束が贈呈されました。



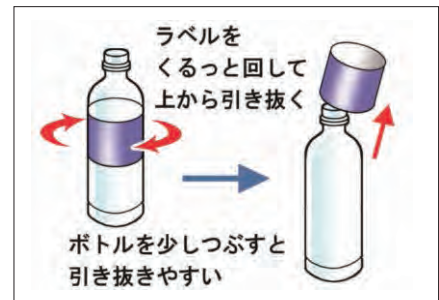
1億人目となった川口さん(前列右から3人目)

ペットボトルの出し方が変わります

問 環境対策課 内線2346

平成30年4月1日から、ペットボトルのラベルをリサイクルするため、ペットボトルの出し方が変わります。容易に取り外すことができるラベルは剥がしてから排出するよう、ご協力をお願いします。取り外したラベルはキャップと同様に「プラスチック類リサイクル」の分別で収集します。なお、全面が糊付けされていたり、はがし口がないなど、剥がすことが困難なラベルについては無理に剥がす必要はありません。

○容易に取り外すことのできるラベル



○容易に剥がす事が困難なラベル



五所川原市を応援します!!

大バーゲン!! 秋冬物 破格値

工場直売だからできる **この価格!**

皆様、大変お待ちかねの、売出しを開催いたします。

日時 **11月26日 午前10時～午後3時**

数に限りがありますので、無くなり次第終了いたします。

(株)ニチバクオックス 五所川原市元町98 TEL 0173-35-4106

保険の無料相談 テレビCM 放映中

ほけんの窓口 マスコットキャラクター「ほけんこ」

さまざまな保険がひとつの窓口で相談できます!

学資 年金 医療 がん 介護 自動車

ほけんの窓口 五所川原ELM店 ELM1階

☎ 0173-38-3620 ■定休日なし

■五所川原市大字唐笠柳字藤巻517-1 ■営業時間10:00～20:00

ほけんの窓口グループ

◎広報有料広告

マルちゃん杯全日本少年柔道大会出場



活躍を誓う選手の皆さん

9月24日に東京武道館（東京都足立区）で行われた平成29年度マルちゃん杯全日本少年柔道大会へ出場した選手の皆さんが9月11日、市長を訪問しました。

第30回マルちゃん杯東北少年柔道大会で、五所川原柔道少年団は小学生の部で3位、五所川原第一中学校柔道部は中学生の部で男女ともに優勝し、全国大会出場を決めました。

中学男子の部団体戦で大将を務める五所川原第一中学校の伝法谷綾亮さんは「大将としてチームを引っ張り、優勝を目指したいです」と大会への意気込みを話しました。

第12回若年者ものづくり競技大会 敢闘賞



受賞報告をする佐藤さん(右から2人目)

8月4日に愛知県名古屋市中小企業振興会館で開催された第12回若年者ものづくり競技大会の電気工事職種に出場し、見事、敢闘賞を受賞した佐藤万季人さん（青森職業能力開発短期大学校・電気エネルギー制御科2年）が9月14日、市長を訪問しました。

佐藤さんは、「競技が始まった時は、緊張して思うようにできなかったが、途中から集中することができた。賞を受賞できて本当に良かった」と話しました。

現在、事業所に在籍の上で学んでいる佐藤さんは、「今後、さらに2年間、応用課程に編入し勉強していろいろな資格を取り会社に貢献したい」と語りました。

特別企画展入場者数3,000人達成



3,000人目となった大庭さんご夫婦

立佞武多の館で開催された奈良絵本「平家物語」展の入場者数が9月13日、3,000人に達しました。3,000人目は大阪府富田林市在住の大庭直行さん、佳子さんご夫婦で、青森県内を旅行中に立佞武多を見るため五所川原市を訪れたそうです。

直行さんは「博物館などを巡っているが、奈良絵本を見るのは今回が初めてであり、貴重な体験となった」と話しました。

3,000人達成を記念して大庭さんご夫婦には、花束と記念品が贈呈されました。

第15回東北学童軟式野球新人大会東北大会出場



活躍を誓う選手の皆さん

10月14日から15日にかけて宮城県蔵王町で行われた第15回東北学童軟式野球新人大会に出場した選手の皆さんが9月26日、市長を訪問しました。

9月上旬に行われた青森県大会に初出場・初優勝し東北大会出場を決めた三輪B B Cの小山内良礎主将は「初出場で優勝できて嬉しいです。東北大会は全員野球で勝ち進みたいです」と大会への意気込みを話しました。



住宅用火災警報器を設置しましょう

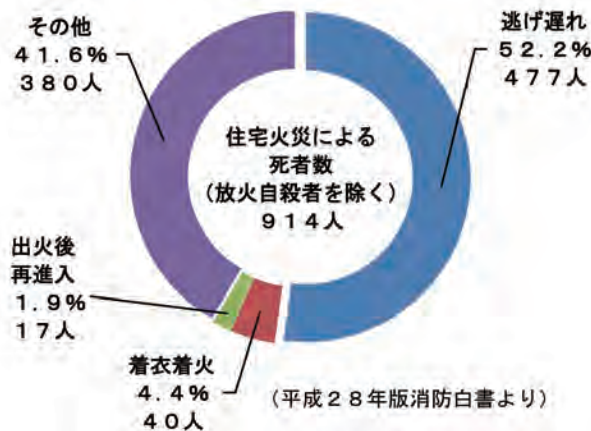


住宅用火災警報器を既に設置済みの方は、10年を目安に交換をおすすめします。

平成29年6月1日時点で住宅用火災警報器の設置率は全国で82%、青森県では77%となっていますが、五所川原地区消防事務組合管内では58%であり、全国の設置率を大きく下回っており、都道府県別では37番目という低い水準となっています。

	設置率
全国	82%
青森県	77%
五所川原地区消防事務組合	58%

(設置率の調査は、無作為に世帯を抽出したもの)



電池寿命が10年の住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れ等で火災を感知しなくなることがあります。

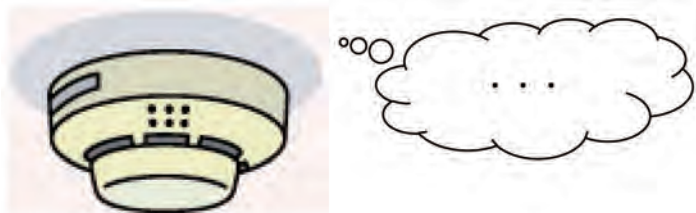
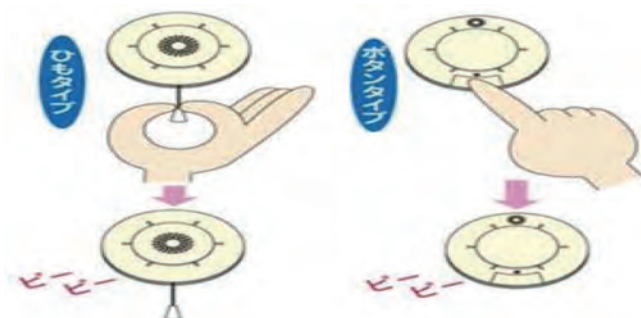
Q：作動試験の方法は？

A：「ボタンを押す」または「ひもを引いて」作動確認をしましょう。

正常な場合 機種によって異なりますが「ピーピー」や「ピー ピーピー火事です」等の正常なことを知らせるメッセージまたは警報音が鳴ります。

音が鳴らない場合 電池がきちんとセットされているか確認してください。それでも鳴らない場合は、電池切れか機器本体の故障が考えられます。

*取扱説明書を確認してください。



住宅用火災警報器を設置することで、万が一、火災が起きても、早期発見と避難が可能になります。自分や家族の命を守る住宅用火災警報器を設置しましょう。

なお、設置場所・位置について、詳しくは五所川原地区消防本部予防課にお問い合わせください。

平成29年度甲種防火管理再講習

日時 11月14日(火)

講習会場 五所川原地区消防事務組合消防本部2階会議室

対象者 甲種防火管理講習の修了者で、収容人員が300人以上の特定防火対象物(集会場・遊技場・店舗・ホテル・病院・福祉施設等)で、防火管理者として選任されている方、もしくは選任される予定のある方。

*甲種防火管理講習修了者であっても、特定防火対象物以外(共同住宅・学校・図書館・寺院・作業場・倉庫・事務所等)の防火管理者や防火管理者に選任されていない方は受講義務はありません。

テキスト代 1,512円

受付期間 10月25日(水)~11月6日(月)

(土・日・祝日を除く、8:30~17:00)

受講申込書等は、消防本部予防課および管内各消防署にあります。また、五所川原地区消防事務組合ホームページ(<http://www.city.goshogawara.lg.jp/shobo/index.html>)からダウンロードできます。なお、定員(50名)になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。

*受講申し込み時、受講資格を証明する修了証の写し(鮮明で記載内容が判読できるもの)を申込書と併せて提出してください。

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9日(木) 10:00~12:00

▷11月22日(水) 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22日(水) 10:00~15:00

金木総合支所 4階第2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

TEL34-2330

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(木)

納付は便利で確実な
口座振替を!

不動産・空き家無料相談会

▷不動産無料相談会

日時 11月2日(木) 13:00~15:00

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

▷空き家無料相談会

日時 11月7日(火) 13:30~15:30

場所 ホテルサンルート五所川原

相談内容 宅地建物取引士、司法書士、建築士が空き家に関する相談に応じます。

問 青森県宅地建物取引業協会

西北五支部 TEL34-8711

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8日(水)、22日(水)

12:00~13:00

場所 市役所2階ロビー

問 農林水産課 内線2521

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

日時 火曜~金曜日(祝日を除く)

9:00~17:00

土曜日 10:00~16:00

場所 市民学習情報センター

▷くらしとお金の安心相談会

(多重債務相談)

消費者信用生活協同組合

青森事務所 TEL0120-102-143

日時 11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29年度自衛官募集

▷自衛官候補生(男子・女子)

受験資格 採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の人

受付期間 11月17日(金)まで(締切日必着)

試験期日 12月3日(日)

試験会場 青森駐屯地/八戸駐屯地

▷陸上自衛隊高等工科学校

一般採用試験

受験資格 平成30年4月1日現在、15歳以上17歳未満(平成13年4月2日から平成15年4月1日までの間に生まれた方)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30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方を含む。)

受付期間 11月1日(水)~平成30年1月9日(火)まで(締切日必着)

試験期日

1次:平成30年1月20日(土)

2次:1次試験合格者のみ行います
試験会場

青森市:青森駐屯地/弘前市:弘前医療福祉大学/八戸市:小中野公民館

*詳しくは下記までお問い合わせください。

問 自衛隊青森地方協力本部 五所川原地域事務所 TEL35-2305

十三湊・山王坊遺跡フォーラム

山王坊遺跡の国史跡指定を記念して、最新の安藤氏研究や山王坊遺跡の調査結果を公表し、山王坊遺跡国史跡指定記念「十三湊・山王坊遺跡フォーラム」を開催します。

日時 11月12日(日) 13:00~16:30

(開場12:00~)

場所 青森あすなろホール市浦2階(市浦総合支所隣)

内容 基調講演、研究報告、パネルディスカッション

入場料 無料(事前申込不要)

*資料は有料となっています。詳しくはお問い合わせください。

問 道の駅「十三湖高原」内 安藤の郷応援隊事務局 成田

TEL62-3556

夕暮れ時・夜間の交通事故防止

これからの季節は、日没が早まり、16時から18時の夕暮れ時(薄暮時間帯)から夜間にかけて、交通事故が増える傾向にあります。

交通事故にあわないために、起こさないために

▷歩行者の皆さんへ

夕暮れ時・夜間に外出するときは、反射材用品の着用が効果的です。運転者からよく見えるよう、明るい色の服装と反射材用品を身につけ「自分の存在をアピール」し、交通事故から身を守りましょう。

▷ドライバーの皆さんへ

スピードが出ていると、とっさの時に判断が遅れ、大きな事故につながります。速度を抑えた安全運転を心がけましょう。また、早めのライト点灯で「見せること」「見つけること」を意識してください。

問 青森県警察交通部企画課

TEL017-723-4211

最低賃金改正

10月6日(金)から青森県最低賃金が改正されました。

改正後時間額 738円

*製造業と小売業の一部には特別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
Tel017-734-4114

糖尿病啓発フェスタin青森

最近増えている糖尿病のことを、わかりやすくお話しします。実際に血糖値を測ったりしてみませんか。「糖尿病、知れば怖くない」

日時 11月26日(日) 11:00~15:00

場所 イオンモールつがる柏1階イベントスペース(シャコちゃんコート)

テーマ 血糖値やヘモグロビンエーワンシー(HbA1c)を測ってみる

内容 血糖値やHbA1cの測定、血圧や体重の測定、糖尿病に関するトークショー(11:00~、15:00~)、エクササイズ(11:15~、13:15~)など

講師 弘前大学医学部教授 大門眞先生ほか

参加費 無料

問 弘前大学医学部内分泌代謝内科
Tel0172-39-5062

五農祭 農産物販売・一般公開

生徒実習生産物を市民の方へ販売する即売コーナーや、生徒の模擬店や企画展などを開催します。

日時 11月3日(金) 12:00~15:00
11月4日(土) 9:30~15:00

場所 五所川原農林高等学校

問 五所川原農林高等学校教務部
Tel37-2121

11月は労働保険適用促進強化月間

労働者を1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)。

労災保険 業務災害および通勤災害により負傷等をした場合、必要な保険給付を行います。

雇用保険 労働者が失業した場合、生活安定および再就職促進のための必要な失業給付を行います。

問 五所川原公共職業安定所
Tel34-3171

日本政策金融公庫 国の教育ローン

各種学校に入学・在学する子どもがいる家庭を対象とする公的な融資制度です。

融資額 子ども1人につき350万円以内

金利 年1.81%(固定金利)

*母子家庭など年1.41%

返済期間 15年以内

*母子家庭など18年以内

*詳しくはお問い合わせください。

問 教育ローンコールセンター
Tel03-5321-8656

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・賃金引き下げ・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

▷10月29日(日) 13:30~16:00

青森県観光物産館アスパム5階

▷11月7日(火) 13:30~15:30

青森県労働委員会(青森市長島2-1-5 青森県庁向いみどりやビル7階)

▷12月12日(火) 13:30~15:30

青森県労働委員会(青森市長島2-1-5 青森県庁向いみどりやビル7階)

問 青森県労働委員会事務局
Tel017-734-9832

津軽広域水道企業団西北事業部 パブリックコメント募集

津軽広域水道企業団西北事業部水道ビジョン(案)について、パブリックコメントを募集します。

詳細は11月6日(月)より、企業団ホームページ(<http://www.tusui.jp/>)をご覧ください。総務課へお問い合わせください。

問 津軽広域水道企業団西北事業部総務課 Tel25-2711

県営住宅入居者募集

募集住戸

①松島団地 2戸(鉄筋コンクリート/3DK/2階玄関)

②新宮団地 1戸(木造/2LDK/1階玄関)

③新宮団地 5戸(木造/3LDK/1階玄関)

*申込者および同居予定者の人数等の制限について、①・②は2名以上、③は3名以上から可

家賃 入居基準があり、家賃は所得金額に応じて決定します。

①20,600円~40,900円程度

②16,900円~33,200円程度

③21,900円~44,400円程度

受付 10月25日(水)~11月6日(月)まで(土・日・祝祭日を除く)

*今回の募集は、12月1日入居予定です/駐車場は原則として1住戸に1台です。2台目駐車場については空区画がある場合のみ貸し出します/駐車場料金は、家賃とは別に徴収します/冬期の駐車場や共用部分の除雪は入居者の皆さんで行っていただきます

問 株式会社 サン・コーポレーション 住宅管理係 Tel38-3181

平成30年度母子父子寡婦福祉 資金予約貸付の受け付け

対象者 経済的に困難な事情にあり、平成30年4月に高等学校等に進学または修業施設に入所を希望する方を実際に扶養している配偶者のない方等。

▷貸し付けの対象となる資金

就学支度資金 就学、修業するために必要な被服等の購入に必要な資金

修学資金 高等学校、大学、高等専門学校または専修学校において修学するための授業料、書籍代、交通費等に必要な資金

修業資金 事業を開始または就職することを目的として、必要な知識技能を習得するための資金

受付期間

11月1日(水)~平成30年1月31日(水)

問 西北地域県民局地域健康福祉部福祉こども総室 Tel35-2156

弘前大学金木農場「農場祭」

弘前大学農学生命科学部附属生物共生教育研究センターでは、地域の皆さんとの結びつきを深めるため、「農場祭」を開催します。

日時 11月11日(土) 10:00～14:00

場所 弘前大学金木農場

農場生産物販売コーナー (10:00～)
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(数量限定)

出店販売 (10:00～)

弘大生協コーナー(弘大グッズ、軽食など)、金木町「斜陽の詩」、稲垣町「おかずや」など

体験イベント (11:00～)

米5品種あじくらべ(アンケート参加でお米を1種類プレゼント)

*その他、試食や展示コーナーあり
問 弘前大学金木農場 TEL53-2029

ふるさと寄附金のご案内

県では、ふるさと納税制度による寄附を受け付けています。ふるさと納税制度は、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(県民税・市町村民税)から、寄附金額にに応じて一定額を控除するものです。

金融機関からの入金、現金書留のほか、コンビニエンスストアやクレジットカードを利用して、県に対して寄附を行うことができます。

平成27年4月1日以降の寄附について「ふるさと納税ワンストップ特例」が設けられ、一定の場合には、控除を受けるために確定申告を行う必要がなくなり、手続きが簡素になりました。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(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax>)をご覧ください。

問 青森県総務部税務課

TEL017-734-9064

市民サロン

第8回収穫感謝祭の集い

日時 11月25日(土) 10:00～14:00

場所 生き活きセンター

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に持参してください)

*演芸発表会へ出演する方は、11月20日(月)までに松橋タミエ(Tel34-6223)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。

*出演者に粗品を進呈します。

主催 生き活きセンター友の会

小・中学生野球教室

プロ野球指導者を講師に招いた小中学生対象の打撃・守備指導のほか、一般市民も参加可能な講演会を行います。

▷講演会

日時 12月9日(土) 14:00～17:00
(受付13:00～)

場所 中央公民館

対象 市内および鶴田町内の小・中学生野球チームおよび一般市民(300名程度)

テーマ 子どもたちへのメッセージ

▷講習会

日時 12月10日(日) 14:00～17:00
(受付13:00～)

場所 市民体育館

対象 市内および鶴田町内の小・中学生野球チーム

▷小学4～6年生(60名程度)

▷中学1～3年生(60名程度)

*スポーツ保険加入必須

内容 体幹トレーニング、守備・キャッチング指導、バッティング指導

講師 仁志敏久氏(元読売巨人内野手・U-12日本代表監督)／河野亮氏(東北楽天ゴールデンイーグルス二軍打撃コーチ)

参加費 無料

申込み 学校へ出す案内をご確認の上、お申し込みください。

その他 講演会は私服で構いません。講習会はユニフォーム、グローブ、ミット、バット、室内用シューズを持参してください。

問 一般財団法人五所川原市体育協会事務局 寺田・工藤
TEL26-6805

平成29年度働く婦人の家講座

▷PC年賀状作り(キーボード入力ができる方に限ります)

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。

日時 11月16日(木)～12月14日(木)(全4回・毎週木曜日) 13:30～15:30

場所 働く婦人の家3F第3講習室

講師 (株)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 15名(先着順)

用意するもの 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～)、筆記用具等

申込方法 11月1日(水)13:30から電話または来館にて受付開始

*申し込み後の取り消しは11月14日(火)16時まで。

▷和菓子作り教室

季節にあった和菓子を作ります。

日時 11月27日(月) 13:00～16:00

場所 働く婦人の家2F調理室

講師 三山鐘徳先生(炬月菓子処)

材料費 1000円

定員 24名(先着順)

用意するもの エプロン・三角巾・筆記用具

申込方法 11月13日(月)13:30から電話または来館にて受付開始

*申し込み後の取り消しは11月22日(水)16時まで/定員になり次第締切。取り消しの連絡のない場合は教材費をいただきます。

申込先 働く婦人の家 TEL35-8898

七和地区活性化協議会公開フォーラム

日時 10月30日(月) 13:30～15:30

場所 七和福祉プラザ(旧羽野木沢小学校)

テーマ 地域運営組織と私たちの暮らし～七和型地域共生社会を目指して～

内容 基調提起、基調報告、パネルディスカッション

入場料 無料

定員 50名

問 七和地区活性化協議会 飛嶋
TEL090-2794-0588

表示登記無料相談会 川柳「境」講演会

土地家屋調査士が不動産の表示に関する登記や土地境界についてのご相談に応じます。

また、方言川柳家の渋谷伯龍先生に、世の中の様々な「境」について、川柳を通じて講演を行っていただきます。

▷表示登記無料相談会

日時 11月3日(金・祝)
10:00~15:30

場所 アピオあおもり2階
大研修室1

▷渋谷伯龍川柳「境」講演会

日時 11月3日(金・祝)
13:00~

場所 アピオあおもり2階
イベントホール

入場料 無料(事前申込不要)

問 青森県土地家屋調査士会
Tel017-722-3178

市民無料治療奉仕マッサージ

日時 12月10日(日) 13:00~16:00

場所 ELM2階文化センター

定員 約60名(1人20分程度)

*文化センターにて整理券配布

問 事務局 のりた Tel35-1486

画友社絵画教室

絵を描きたいと思っている方、絵の好きな方、絵に興味のある方、デッサン、水彩画、油絵など絵の書き方を勉強します。

日時 毎月第1・3日曜日
10:00~15:00

場所 中央公民館2階

授業料 無料

*特別な場合(展示など)は、負担金をいただく場合があります。詳しくはお問い合わせください。

問 画友社 代表 葛西
Tel090-2027-0504

小窯の会 第4回作陶展

日時 11月3日(金・祝)・4日(土)
9:00~16:00

11月5日(日) 9:00~15:00

場所 楠美家住宅 入場料 無料

問 小窯の会 会長 山内
Tel080-1819-8790

八晃園 しめなわ教室

1年の感謝と新年の門出をお祝いして、自分の手でオリジナルのしめ縄を作ってみませんか。

日時 11月25日(土) 10:00~12:00

場所 八晃園(駐車場有り)

参加料 無料

講師 稲垣藁の会の皆さん

申込締切 11月8日(水)

申込先 社会福祉法人和晃会八晃園
成田 Tel39-2111

西北地区教美展

県の教職員美術展に出品する西北地区現職・退職教員の作品(絵画、書、写真、工芸等)総数30点の力作を展示します。

日時 11月29日(水)・30日(木)

10:00~18:00

12月1日(金) 10:00~17:00

場所 ELMホール

問 北地方教育会館 Tel35-2088

五所川原吹奏楽団 第2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。今年、「青森県管楽器ソロコンテスト最優秀賞グランプリ」を受賞した、当団Tuba奏者佐藤正さんのソロステージや少人数で行うアンサンブルステージもあります。ぜひ、お越しください。

日時 11月5日(日) 開場13:30~
開演14:00~

場所 オルテンシア大ホール

曲目 K点を超えて/ローマの祭
I・IV/交響曲「君の名は。」他

*団員も大募集中です。

問 五所川原吹奏楽団 江良
Tel090-7666-3821

不動産一般公開セミナー

日時 11月21日(火) 13:00~16:00

場所 ホテルサンルート五所川原

入場料 無料

▷司法書士講演 相続登記・一括生前贈与・登記済権利証紛失等

▷弁護士講演 成年後見人・遺産相続・遺言書作成・近年のトラブル事例等

問 青森県宅地建物取引業協会
西北五支部 Tel34-8711

ほほえみプロデューサー 養成講習会

日時 11月23日(木・祝) 10:30~11:30

場所 市民学習情報センター

参加料 無料

対象 小・中学生、高校生、一般

内容 「ほほえみ7ヶ条」をお伝えします。

問 青い森ほほえみプロデューサー推進協会 櫛引

Tel080-1831-8169

五所川原アール・ブリュット展 時代を超えた贈り物 ~ありのまま あるがまま~

障がいのある方がありのままの感性で作成した絵画や創作物を展示します。

日時 11月25日(土)~26日(日)

10:00~16:00

場所 楠美家住宅

*11月29日(水)から12月3日(日)にかけて、県立美術館でも開催します。

問 一般社団法人あおもりインクルージョンネットワーク

Tel33-0279

第37回収穫感謝祭

日時 11月3日(金・祝) 9:00~16:00

11月4日(土) 9:00~15:00

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、松島小学校児童作品など

*農産物、果樹、新米販売等もあり

問 松島地区住民協議会

Tel34-2942

善意の花かご

~どうもありがとうございました~

▷小野都さん(金山) = りんご 12kg

▷市老連たんぽぽコーラス(津川幹恵会長) 21名 = 合唱、舞踊、ハーモニカ等訪問、缶詰10缶

(以上2件くるみ園へ)

▷五所川原立佞武多踊り隊(長内幸子代表) = 3万5千円

▷五所川原地区安全運転管理事業主会(神孝幸会長)

五所川原地区安全運転管理者協会(上見研悟会長) = ドライブレコーダー4台

図書館

TEL 34-4334



▷「成田千空」パネル展、講師による解説

11月12日(日)まで 市立図書館 1階
五所川原に縁があり、青森県俳壇の中心的存在であり、全国の俳壇から評価された俳人「成田千空」を紹介するパネル展を開催します。
11月3日(金) 13:00 市立図書館
成田千空氏の研究家を講師に招き、成田千空氏の五所川原での活躍等、お話を聞きます。申込不要です。郷土の作家を知る機会にぜひご参加ください。

▷だっこでいっしょおはなし会

11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。

▷通常の読書に困っている方への資料・機器・読書補助具の展示と使い方案内

11月11日(土) 12:00~14:00 市立図書館 2階
病気や高齢で文字の読書が辛い、ページがうまくめくれないなど、通常の読書に困っている方向けの

資料、耳から読書をするための機器、ルーペ、拡大読書器などの展示と使い方の案内をします。入場無料、申込不要です。どなたでもご来館ください。

▷五所川原おはなし「ぼぼんた」のおはなし会

11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家の方と一緒に楽しめます。11月のテーマは「絵」です。

▷読書週間展示『図書館秘蔵 有名作家のサイン本』

11月12日(日)まで 市立図書館 1階ロビー
ヨシタケシンスケ、百田尚樹など有名作家のサイン本を展示しております。サイン本の貸出はできませんが、サインがない貸出用の本がありますのでそちらをご利用ください。

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:毎週月曜日、16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:毎週月曜日、3日(金)、16日(木)、23日(木)

市浦分館 TEL35-2111 内線4043

開館時間 9:30~17:00
11月の休館:毎週土日、3日(金)、23日(木)



五所川原地域ブランド 第27回

ルージュ エスペランス(H29年度認定)

五所川原産の中まで赤~いりんど「御所川原」を、プロテオグリカン入りの甘酸っぱいジャムにしました。プレーンのヨーグルトに混ぜて食べるのがおすすめです。



参考価格: 100g 1,620円(税込)

取扱店および商品については 企業組合 である・そーれ TEL34-3971
五所川原地域ブランドについては 観光物産課 TEL35-2111 内線2558

◎広報有料広告

新築・増改築・水廻り・塗装

雪でお困りの方、今年もシラカワ住研におまかせ下さい!

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・など

- ・屋根の雪下ろし・雪害、凍害の対策・修理・雪片付け
- ・雪止め取付・水道、蛇口の水漏れ、凍結・除排雪
- ・断熱サッシ取付・屋根の改造、無落雪・雪囲板

お住まいでのご不便はありませんか?

- ・畳をフローリングに
- ・水洗・ユニットバスにしたい
- ・排水の詰まり
- ・ポイラー取替え
- ・建具調整、錠前の直し
- ・戸車・レール調整



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

五所川原市大字姥滝字榎木 370-3

11月1日より阿部保険事務所、さくら保険オフィス、齊藤損害保険事務所、三社統合により、有限会社あつぷる保険事務所へ社名変更いたします。引き続きご愛顧の程よろしくお願い申し上げます。



保険のことなら まごころでサービス
有限会社 **あつぷる保険事務所**

代表取締役 阿部哲也

損保ジャパン日本興亜

損保ジャパン日本興亜ひまわり生命 代理店

第一生命保険株式会社 募集代理店

〒037-0024 青森県五所川原市みどり町6-3

Tel: 0173-35-6757

五所川原市を応援します!!

オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール(コンサートホール)

- ▷第21回五十嵐由香ピアノ教室発表会
11月3日(金・祝) 13:30~16:00 無料
五十嵐由香ピアノ教室 TEL34-4048
- ▷第2回五所川原吹奏楽団定期演奏会
11月5日(日) 14:00~16:00 無料
五所川原吹奏楽団事務局 TEL090-7666-3821
- ▷第16回青森県中学校総合文化祭西北大会
11月10日(金) 13:00~16:00 無料
11月11日(土) 9:30~12:30 無料
西北中学校文化連盟事務局 TEL76-2014
- ▷演歌舞踊の旅
11月12日(日) 11:00~16:30
前売500円 当日900円
あさひプロダクション TEL090-8610-5800
- ▷北島ファミリーコンサート
原田悠里・北山たけし・大江裕
11月15日(水) 18:00~20:10 前売5,500円
有限会社オカダプランニング TEL0225-22-0934
- ▷メロディーカーニバル2017
11月18日(土) 9:30~12:30 無料
みどりの風こども園ひろた TEL34-8833
- ▷西北五民俗芸能フェア
11月19日(日) 13:00~15:30 無料
西北五民俗芸能連合会 TEL34-7504
- ▷2017ごしょがわら勤労の集いチャリティー
11月26日(日) 10:00~16:10
前売800円 当日950円
おのきかく TEL090-1377-4155

小ホール(ふるさと交流ホール)

- ▷第47回青森県小中学校教頭会西北大会
11月1日(水) 13:00~16:00 関係者
西北小中学校教頭会 葛西 TEL62-2049
- ▷Music Concert
11月3日(金・祝) 13:00~16:00 無料
福田音楽教室 TEL0172-73-3624
- ▷第24回ピアノ・エレクトーンコンサート
11月5日(日) 13:00~16:00 無料
蒔苗音楽教室 TEL34-8073
- ▷ピアノ発表会(山中・松川・木村)
11月12日(日) 13:00~16:00 無料
木村ピアノ教室 TEL33-1139
- ▷平成29年分年末調整説明会
11月14日(火) 13:30~15:30 無料
11月15日(水) 10:00~15:30 無料
五所川原税務署法人課税部門 TEL34-3136
- ▷ぴあのおんがくきょうしつ発表会
11月18日(土) 13:30~16:00 無料
ぴあのおんがくきょうしつ TEL57-3139
- ▷認定こども園なおみ園おゆうぎ会
11月23日(木・祝) 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26日(日) 14:30~16:00 無料
清野ピアノ教室 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 6日、13日、20日、27日

平成29年度公民館まつり

中央公民館 TEL35-6056

公民館教室である「みんなの教室」と各種サークルの発表会です。

日時 11月18日(土) 10:00~20:00

場所 中央公民館

演技発表

- 10:00~10:30 たんぽぽコーラス
- 10:30~11:00 ストレッチ体操教室
- 10:30~11:30 着付け教室(3階和室)
- 11:00~11:30 むがしっこ教室
- 13:00~14:00 日本舞踊藤都流
- 14:20~14:50 謡曲教室
- 15:00~16:00 彩扇会
- 18:00~18:30 三味線教室
- 18:30~19:10 太極拳教室
- 19:15~19:35 英会話教室

体験コーナー(材料費をいただく教室もあります)

- ・囲碁教室(囲碁の入門から本格的指導まで無料で体験)
- ・軽スポーツ教室(簡単に遊べる楽しいスポーツ)
- ・盆栽教室(作って持ち帰れる簡単園芸)
- ・パッチワーク教室(刺繍糸を使って小物を作ります)
- ・手編み教室(体験キットを使って手編みを体験)
- ・太極拳教室(18:50~19:10 演技発表後に健康・長寿に良いとされる太極拳を体験)
- ・茶道教室(10:00~なくなり次第終了 茶道の作法を身近で体験でき、おいしいお茶とお菓子をいただけます)

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

*おにぎり、おやつ、コーヒー等の販売もあります(11:00~14:00)

*発表内容・時間等に変更がある場合もあります。詳しくは、中央公民館のホームページで確認できます。

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(金) 増田病院
TEL35-2726(新町41)

▷ 11月5日(日)
かねひらクリニック
TEL35-3167(旭町55-2)

▷ 11月12日(日)
川崎胃腸科内科医院
TEL34-3330(敷島町56)

▷ 11月19日(日) 白生会胃腸病院
TEL34-6111(中平井町142-1)

▷ 11月23日(木) かなぎ病院
TEL53-3111(金木町菅原13-1)

消防署救急病院紹介電話
TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 11月4日(土) 9:30～12:00
五所川原農林高等学校

▷ 11月4日(土) 14:00～16:30
ユニバース五所川原東店

▷ 11月9日(木) 10:30～12:00
金木総合支所

▷ 11月9日(木) 13:00～16:00
かなぎ病院

▷ 11月12日(日) 10:00～16:30
E L M

* 日時は変更になることがあります。

青森県赤十字血液センターホームページをご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター
TEL017-741-1512

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。

お子さんと一緒にお出でください。予約は不要です。

日程・場所

▷ 12月7日(木) 10:30～11:30
保健センター市浦

▷ 12月8日(金) 10:00～11:30
保健センター五所川原

▷ 12月22日(金) 10:00～11:30
金木公民館和室(小会議室)

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

内容 身体計測、発育や発達の相談、育児、栄養(離乳食)、遊びの相談、情報交換など

* 12月8日、五所川原会場のみ 11:00 からミニ勉強会「言葉や発達を促す遊びや関わり方(仮)」(講師:言語聴覚士 菊池妃呂子氏)を実施します。

問 健康推進課 内線2367

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 11月16日(木) 10:00～12:00

場所 市役所 相談員 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

健康づくり栄養教室

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。血液は食事が変わります。

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んでピカピ

カ・サラサラの血液になりましょう。

日時 12月9日(土) 10:30～13:00
(受け付け10:15～)

場所 中央公民館

内容 市栄養士による講話、バランス食の試食

持ち物 筆記用具、直近の検診結果、ごはん茶碗(持参可能な方)

参加費 無料 定員 30名

申込み 12月1日(金)までに電話でお申し込みください。

申込先 健康推進課 内線2364

健康づくり相談室(高血圧・脂質異常症・糖尿病予防相談)

11月14日は世界糖尿病デーです。糖尿病の予防や治療について健康相談を利用し、ご自身やご家族の事について話してみませんか。病気や生活習慣に関する相談を保健師・栄養士が応じます。

日時・場所

① 11月8日(水) 10:00～12:00
保健センター五所川原

② 11月9日(木) 13:00～14:00
保健センター市浦

③ 11月21日(火) 13:30～15:00
新宮集会所

④ 11月22日(水) 10:30～12:00
田川集会所

⑤ 11月30日(木) 10:00～11:30
富士見コミュニティセンター

相談員 保健師・栄養士

定員 ①・② 4名まで(要予約)

③～⑤ 予約不要

持ち物 健診結果、お薬手帳、糖尿病連携手帳(持っていない方は不要です)

* 予約については開催日の5日前までに相談したい内容をお知らせください。

問 健康推進課 内線2366

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、またセミナーなど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。

11月生
受付中!

受験研究会

“少人数制と個人教授実施!”
冬期、週末合宿授業スタート!

(小4・5・6～中1・2・3～高1・2・3)
(英検・特別講座 公務員・初級三種コース)



kyukenkenkyukai.com 不可能を可能に!

〒037-0016 五所川原市一ツ谷527-14 「赤〜いりんごの並木道通り」

TEL 0173(34)9682 FAX 0173(34)7691

健康スタイルアップ 運動教室

引き締まったカッコイイ体になりたい、健診で引っ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方へ。楽しく気持ちよく、一緒に運動をしましょう（申込不要）。

日時 11月7日(火)、12月1日(金)
13:30~14:30（受付30分前～）

場所 中央公民館1階大ホール

テーマ 筋トレと有酸素運動でスタミナアップ

内容 体重測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

講師 健康運動指導士
鬼武由美子氏

定員 40名

参加費 無料

対象 医師から運動を制限されていない64歳までの市民

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

問 健康推進課 内線2367

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。地域の在宅介護支援センターの職員による介護に関する相談も行っていますので、お気軽にご利用ください。

日時・場所

五所川原地区

▷11月7日(火) 10:30~12:00

桜田集会所

▷11月17日(金) 13:00~15:00

北部コミュニティセンター

▷11月20日(月) 10:00~11:30

毘沙門・長富コミュニティセンター

▷11月27日(月) 9:30~11:00

コミュニティセンター三好

▷11月28日(火) 10:30~12:00

沖飯詰集会所

金木地区

▷11月9日(木) 10:00~11:00

大東ケ丘コミュニティ消防センター

問 地域包括支援センター

Tel.38-3939

「もの忘れ検診」を受けて みませんか

認知症は、誰もがなる可能性がある身近な病気であり、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。

検診を受ける方法は2通りあります。利用しやすい方を選んで、この機会に検診を受けましょう。

▷**病院で受診する場合**

場所 健生五所川原診療所

日時 毎週月・火・水・金曜日

14:00~16:00

*受診を希望する場合は事前予約が必要です。

▷**集団検診で受診する場合**

場所 生き活きセンター

日時 11月30日(木) 14:00~16:00

対象者 65歳以上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20分~30分程度）

料金 無料

定員 病院は1日3名、集団検診は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

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。この教室は、椅子に座りながら行う運動教室です。お気軽にご参加ください。

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16日(木) 13:00~14:00
（受付12:30~）

場所 生き活きセンター多目的ホール

テーマ 頭の体操とインナーマッスルに刺激を与えましょう（ボール）

内容 健康チェック（血圧測定）、ボール使って尿もれ予防・改善体操

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、水分補給のための飲み物

参加費 無料

申込み 電話または窓口にてお申し込みください。

申込先 地域包括支援センター

Tel.38-3939

カフェ de つえぎ

カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることができる場所です（申込不要）。

日時 11月12日(日) 10:00~12:00

内容 津軽伝統人形劇 金多豆蔵一座による公演

場所 中央公民館2階

参加費 200円（お茶代）

*希望者のみ実費にて昼食あり

問 公益社団法人認知症の人と家族の会

青森県支部五所川原地域世話人

山本 Tel.0178-35-0930

協力 西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

温室効果ガス（CO2）削減の目的で、大企業にてリース期間満了した

ノートパソコン 安価でお譲りします

ワープロ・表計算・プレゼンソフト2016年版
筆まめ2016年版・機器1年間保証
ウインドウズ10正規版

一台 **26,000円** (税別)

事業所等で使用する高規格機種は4~5万円台で別途あり

検索 [みらいへ活かす](#) 愛知県名古屋市中区白壁3丁目2番1号 問合せ先 052(936)8887



主催 JEMTC 一般社団法人 日本電子機器補修協会
初心者の方でもすぐにお使い頂けるよう初期設定済
下記会場にて実物をご確認後お持ち帰りいただけます。

11月11日(土) 立佞武多の館

4階 練習室1 五所川原市大町 506-10

午前の部 11時~13時 午後の部 14時半~16時

あなたも作ってみませんか

テーマ 野菜料理



ほうれん草の白和え

1人分 101kcal 食塩相当量 0.8g

材料 (4人分)

- | | | | |
|--------|--------|--------|-----|
| ほうれん草 | 160g | 糸こんにゃく | 60g |
| にんじん | 30g | しいたけ | 4枚 |
| A | | | |
| かつおだし汁 | 1/2カップ | | |
| 砂糖 | 大さじ3/4 | | |
| しょうゆ | 小さじ2 | | |
| 酒 | 小さじ1 | | |
| B | | | |
| 木綿豆腐 | 200g | | |
| 塩 | 小さじ1/4 | | |
| 砂糖 | 大さじ2 | | |
| 白すりごま | 大さじ2 | | |

作り方

- ①ほうれん草はゆでて水にとり、かたくしぼって3cm長さに切る。
- ②糸こんにゃくはさっと下ゆでし、湯をきり4cm長さに切る。にんじんは3cm長さの短冊切りにする。しいたけは石づきを取って薄切りにし、Aで汁気がなくなるまで中火で煮る。
- ③Bの材料で和え衣をつくる。豆腐は軽く下ゆでしたものをふきんで包み、重しをして水切りする。さらにすり鉢で軽くすり、調味料と合わせる。
- ④ボウルに①、②を合わせて、③の和え衣で和える。

わたしたち保健協力員です

保健協力員は、7月に市長より委嘱され370名で活動しています。母子保健推進員も兼務しており、主な活動内容は各種健康相談や健診・検診に関する業務の協力、母子、成人、高齢者等における健康づくりに関する知識の普及があります。今回は「乳幼児健康診査・相談」に協力した様子を紹介します。

五所川原（神山地区）の松野麗子さんから感想をいただきました

「乳幼児健診では、診察や検査の誘導、赤ちゃんから元気いっばいの3歳児の見守りなどのお手伝いをしています。普段関わる事のない年齢の子供達は可愛くて、私自身とても楽しい時間です。また、中高生になったわが家の3人の子供達の育児を振り返り、必死で余裕がなかった当時を思い出して、お母さん方に声かけする事もあります。

乳幼児健診やエンゼル相談では、健康推進課の職員の方々が細やかなサポートとチームワークで乳幼児の成長を支えている事もよくわかります。少子化でネットやSNSの情報が多い分、育児に不安を抱えているお母さんも見受けられます。直接顔を合わせて相談できる健診では、保健師さんと各地域の保健協力員が丸となって子供達を見守っていく事が更に大事になっていくだろうと感じています。」

保健協力員の働き

健診の場で保健協力員と笑顔で話す、市民の方をよく見かけます。自分自身の経験や知識を伝えたり、地域の実情を知っているからこそ市民の方に、細やかな気配りができるのだと思います。健康づくりや子育て等で気がかりなこと、困っていることがありましたら地域の保健協力員にお気軽に声をおかけください。



保健協力員は地域の健康づくりに協力しています

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す。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)

平成 29 年度 肺がん巡回検診のお知らせ

がんの死因の1位は、肺がんです。肺がんになった人のうち、男性では68%、女性では18%はたばこが原因と考えられています。大気汚染や職業的な暴露などに比べて、肺がんの原因として大きな要因です。たばこを吸わない人に比べて、たばこを吸う人は男性では4.5倍、女性では4.2倍が肺がんになりやすいという研究結果が出ています（国立がん研究センター調べ）。

そこで、五所川原地区の肺がん巡回検診は喫煙率の高い地区を中心に巡回します。

事前申込は不要です。受診希望の方は、最寄りの検
平成29年度 肺がん巡回検診日程

検 診 日	検 診 会 場	検 診 時 間
11月20日(月)	毘沙門・長富コミュニティセンター 前	13:30~13:50
	コミュニティセンター飯詰 前	14:00~14:20
	コミュニティセンター長橋 前	14:30~14:50
11月21日(火)	コミュニティセンター栄 前	13:00~13:20
	コミュニティセンター七和 前	13:35~13:55
	高野文化センター 前	14:00~14:20

問 健康推進課 内線2364

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楽しい教室です。初めての方、大歓迎です。一緒に参加してみませんか。

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になる方、今の健康を維持したい方。

参加費 無料

日時・場所（受け付けは30分前から）

▷11月8日(水) みんなで楽しく歌声喫茶
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10日(金) まさかの時にできる工夫

金木公民館 10:00~11:30
保健センター市浦 13:30~15:00

▷11月21日(火) 寒い季節に3B体操で血行促進

金木公民館 10:00~11:30
保健センター市浦 13:30~15:00

▷11月22日(水) まさかの時にできる工夫

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

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

みんなの健康教室

日時 11月24日(金) 13:00~13:30

場所 生き生きセンター多目的ホール

テーマ 最近の歯科治療について

講師 ひろし歯科医院 小林寛志先生

問 西北五医師会 TEL35-0059

五所川原市を応援します!!

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

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

屋根・外壁リフォーム専門店
アートリフォーム(株) 0173-33-4713
五所川原市セツ館虫流51-29 担当 前田まで『増改築相談員のいるお店』

お電話は今すぐ、こちらから
◆ホームページは◆
Google

塗装 アートリフォーム

本場ネパール&インドカレー

Diyo

カレーハウス Diyo (デイヨ)

五所川原市本町25番地8
(靴のヤマグチ内)
0173-26-1108

営業時間
平日 11:00-15:00/17:00-21:00
土日祝 11:00-21:00

ナンがライスおかわり無料

◎ 広報有料広告

糖尿病を予防する！進行させない！ 11月14日は世界糖尿病デーです

2006年に国連は、11月14日を「世界糖尿病デー」と指定しました。この日はインスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、「糖尿病との闘いのため団結せよ」というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

現在、世界の糖尿病人口は3億8700万人に上っており、日本では40歳以上の3人に1人が糖尿病および糖

尿病予備群です。青森県は糖尿病死亡率が2014年から3年連続でワースト1位であり、早急な対策が迫られています。また、糖尿病の3大合併症のひとつである糖尿病性腎症は、進行すると腎不全となり、人工透析導入の原因疾患の第1位となっています。

糖尿病の予防、重症化予防には、正しい知識と適切な治療の継続が必要です。

糖尿病を予防する

- ①適正体重の維持
(適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22)
- ②1日3回、主食・主菜・副菜の揃った食卓
- ③野菜、海藻をしっかり食べる
- ④まとめ食いをしない
- ⑤お菓子や甘い飲み物を控える
- ⑥お酒はほどほどに
- ⑦運動習慣をつける
- ⑧健診を受ける

糖尿病の重症化を予防する

上記①～⑧の他、以下が必要です。

- ⑨定期受診で糖尿病の合併症の有無と程度を知る
- ⑩自己判断で、決して治療を中断しない

糖尿病は自覚症状がないまま進むので、毎年健診を受けましょう。糖尿病の疑いがあると判定されたら、すぐに医療機関を受診しましょう。



健康づくり相談室

糖尿病などの生活習慣病が気になる方を対象に、保健師、栄養士が相談を実施しています。日時、場所は広報の健康づくり相談室案内をご確認ください。

問 健康推進課 内線2367

乳 幼 児 健 診

4カ月児健診 H29年7月生まれ	12月5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 H28年5月生まれ	12月26日(火) 小児科診察、歯科診察、 身体計測、発達相談
3歳児健診 H26年6月生まれ	12月20日(水) 小児科診察、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)

* 受付時間前の母子健康手帳の預かりはしていません。受け付けはお子様同伴でお願いします。

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)

場所 保健センター五所川原

* 健診に来られない場合は、健康推進課にご連絡ください。

* 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側にもありますが、台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所一般駐車場、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

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、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。新しい健康法として、おすすめです。

対象 65歳以上の市民または60～64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13日(月) ②11月29日(水)

【ゆっくりコース】初めての方におすすめ

時間 10:00～11:30(事前の健康チェックがあるため集合時間は9:30)

【しっかりコース】ノルディック・ウォークの経験がある方におすすめ

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)

申込み 初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

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・ウォーキング連盟公認指導員

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(希望者にはポール等を貸し出します)

申込先 地域包括支援センター TEL38-3939

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。

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）

対象者 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、腎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）

期間 11月1日(水)～12月31日(日)

*病院の診療日に限ります。

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

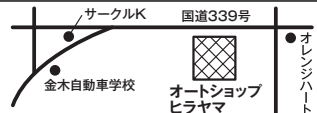
五所川原市		つがる市	
いちのへ耳鼻科	33-8733	尾野医院（稲垣）	46-2059
駅前クリニック	38-5100	尾野病院（木造）	42-2133
江渡内科医院	34-3000	ファミリークリニック☆希望	56-2148
尾野病院（金木）	53-2071	山内クリニック	42-7171
かなぎ病院	53-3111	中泊町	
かねひらクリニック	35-3167	井沼洋クリニック	69-1071
川崎胃腸科内科医院	34-3330	小泊診療所	64-2117
木村内科医院	35-2815	武田診療所	57-2134
櫛引クリニック	33-1155	中里クリニック	57-3636
楠美泌尿器科クリニック	35-8250	中泊おの医院	57-5758
健生五所川原診療所	35-2542	青森市	
佐藤内科小児科医院	35-4155	北島外科胃腸科医院	017-734-7500
市浦医科診療所	62-2009	まちだ内科クリニック	017-788-6688
清水クリニック	35-3663	村上病院	017-729-8888
鈴木耳鼻咽喉科医院	35-2775	弘前市	
すとうm r iクリニック	35-6060	E S Tクリニック	0172-29-5500
田町小山クリニック	34-3431	梅村医院	0172-32-3593
てらだクリニック	33-1200	健生クリニック	0172-55-7707
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	鶴田町・板柳町・黒石市	
中村整形外科医院	34-0123	瓜田医院（鶴田）	22-3232
中村内科医院	35-3598	カク・クリニック（鶴田）	22-6884
白生会胃腸病院	34-6111	田中外科内科医院（板柳）	0172-73-2525
布施病院	35-3470	野宮医院（板柳）	0172-73-2256
増田病院	35-2726	黒石厚生病院（黒石）	0172-52-4121
まつもと整形外科クリニック	33-5413		
かみむらクリニック泌尿器科・内科	26-1052		

五所川原市を応援します!!

HONDA 除雪機 ご予約受付中

早得3年補償

さらに!今年ダブルチャンス!!
抽選で!選べるグルメプレゼント



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

詳細は市ホームページでご覧いただけます。
申込先 総務課広報係 内線2117

◎ 広報有料広告

平成30年 成人式

社会教育課(中央公民館内)
Tel.35-6056 FAX35-6058

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30年1月7日(日) 14:00～
場所 オルテンシア大ホール
対象 平成9年4月2日～平成10年4月1日までに生まれた方
 *10月20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(火)から11月24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。



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3枚程度)
応募締切 11月17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17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17日(金)

五所川原市民憲章

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

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

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

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29年	2	22	174	1,535	1	12
平成28年	1	15	152	1,462	4	13
比較	1	7	22	73	△3	△1

*広報ごしやわら9月号に掲載した平成29年の火災累計件数は18件、救急出動累計は1183件の誤りでした。訂正お詫びします。

全国統一防火標語 **火の用心 ことばを形に 習慣に**

***住宅用火災警報器を設置しましょう!**

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29年9月末 住民基本台帳 ()内は前月比

人口	男	女	世帯数
55,877人	25,699人	30,178人	25,533世帯
(-40)	(-14)	(-26)	(0)

古紙配合再生紙使用