

五所川原立佞武多
稽古照今・神武天皇、
金の鵄を得る



今号の主な内容

- ・特集 認知症を知る..... 2-7
- ・さんかく 8-9
- ・市営住宅入居者募集..... 10
- ・津鉄フォトワークショアップ..... 12
- ・地域おこし協力隊レポート..... 13

特集 認知症を知る

現在、65歳以上の6人に1人が認知症であると推計されており、平成37年には5人に1人が認知症になると言われています。

市民一人一人が認知症を正しく理解することで、本人、家族、地域の皆さんが安心して暮らせる五所川原市となるよう、様々な視点から「認知症」について紹介します。

認知症の方の声 ― 五所川原市在住 Nさん 76歳 女性

「本当に、本当に、早く受診してよかった」

「はじめは息子が気づいてくれたんです。お母さん最近変だから病院行きなって。でも、そんなことないって病院には行かなかったの」

市内に住むNさんは、ご主人と息子さんとの3人暮らし。昨年6月にアルツハイマー型認知症と診断されました。病院受診を勧めてくれたのは地区の民生委員Oさんでした。

「最初、Oさんに認知症の検査を勧められたとき、正直言って嫌な思いでした。まさか自分が認知症ではと言われるなんて…」

Nさんが「認知症」に抵抗を感じるのには理由がありました。古くからの友人が数年前に認知症になったのだそうです。

時折、人格が変わってしまったかのように急に怒り出す友人の姿を見て、

「正直、こうはなりたくないなって思っていました。だから、検査を勧められたことが本当にショックでした」

と当時の心境を語るNさん。
Oさんに勧められ、嫌々ながらも検査を受けに行き、結果、認知症と診断されました。そして、認知症のお薬が出るようになりました。

「認知症のお薬って病気の進行がゆっくりになるお薬なの。今となってはだけど、Oさんにはすごく感謝している。あの時、検査を勧めてくれなかったら、今の生活はどうなっていたらこうって。本当に、本当に、早く受診してよかった」

早期受診の必要性について、身をもって経験されたNさん。
息子さんも、服薬開始となってからは、以前とは違うねと安心してくれているそうです。



* 写真はイメージです

「ひとつ不満があるとすれば、恥ずかしい話だけど、夫について。この病気のことを持ち出して、皮肉なことを言われることがある。腹も立つけど、申し訳ない気持ちもあるの」

現在は、介護サービスを利用することなく生活を続けているNさん。在宅介護支援センターの相談員が定期的に訪問し、見守り支援を行っています。

この日、相談員から予防目的でのデイサービスを提案され、Nさんも利用に前向きな様子。

少しでも長く自宅での生活を続けられるようにしたいと話していました。

特集 認知症を知る

家族の声 ― 五所川原市在住 Mさん 83歳 男性

「いつも物が見つからない妻…」

市内に住むMさんは、3歳年上の妻Tさんと2人暮らし。
3年前前、妻のものの忘れが多くなっていることに気づいたそうです。

「最初は、たんすにしまった着替えが見つからないとか、その程度のものでした。でも、だんだんと頻度が増えてきて、おかしいなと思い、病院へ行かないかと誘ってみました。でも、行きたくないと…。それほど苦にはなっていなかったので、そのままになってしまいました」

その後、だんだんものの忘れが進んでいったTさん。
平成29年に入ると「〇〇が見つからない」から「〇〇を盗られた」と話すようになったといいます。

「大変でした。自分がよそに女を作って、その女に服や貴金属を貢いでいるのだろうと怒るんです。探すと、見つかるんだけど、その妄想は消えませんでした。自分の話すことと違うことは、聞こえない、見えない、わからないのです」

後日、地域包括支援センターの職員が高齢者の生活状況のアンケートを取りに訪問。その結果を、東京から帰省中の長男もいるときに一緒に聞きました。

「もの忘れが始まっているかもしれないから、病院へ行ったほうがいいと言われて。最初は受診を拒否していたけれど、長男もいることで渋々病院へ行きました。結果、認知症と診断されて、お薬ができました」

それから、お薬を調整しながらの定期受診が始まりましたが、たびたび受診拒否や服薬拒否が見られていました。

担当ケアマネジャーも決まり、地域包括支援センターの職員や近所のお友達も一緒になって病院に行くよう説得しましたが、頑として聞く耳を持ちません。

その後、だんだんと怒りを抑えることが困難となり、遂に入院となりました。



* 写真はイメージです

「できる限りこの家で…」

「入院中も毎日電話がかかってきました。自分を捨ててしまっってこんなところに連れてきて…。と話したりもしました。でも、お薬の調整が進むと、穏やかになり、いつもの妻に戻っていききました」

退院後は、自宅へ戻り、訪問看護とデイサービスを利用しながら2人の生活を続けているMさん夫婦。

「今は、また怒りっぽくなってしまったらどうしようという不安が一番です。日中は包括やケアマネジャーに相談できるけど、夜はそうはいかないので。それでも、今の穏やかな状態であれば、できる限りこの家で2人の生活を続けていきたい」

地域・行政・医療・介護の力を合わせて、以前の生活を取り戻しつつあるMさん夫婦。

夏祭りに合わせて帰省する長男と一緒に、3人で新しい市役所を見に来るんだと嬉しそうに話していました。

特集 認知症って？ ～認知症について正しく知る～

認知症疾患医療センターの役割

つがる総合病院は県の委託を受け、西北五地域の認知症疾患医療センターの役割を担っています。主な役割は①認知症の診断、治療に関する専門的医療を提供すること、②医療と介護の連携を強化することですが、加齢によるもの忘れなのか認知症のもの忘れなのか迷った際など、お気軽に受診して頂ければと思います。

認知症とは

認知症とは加齢によるもの忘れとは明らかに違うものの忘れ、理解力、判断力低下など認知機能低下のために日常生活に支障をきたす状態のことであり、原因はアルツハイマー病、脳梗塞脳出血、レビー小体型認知症が多いです。それ以外の病気であったり、原因不明のこともあります。加齢に伴い発症する病気であることがほとんどです。

認知症は「治る」病気ではありませんが、適切な治療、援助、介護をすることで、その方が心穏やかに過ごし進行を遅らせることもできます。

介護する方

認知症の方にとって重要なのは治療と介護であり、車の両輪ですが、介護者に心の余裕がなければ、結果として優しい対応はできません。デイサービス、ショートステイなどを利用し、介護者自身がご自分のため

地域で支える

認知症になり早急に施設入所をしなければならなくなるほど、早く進行することは減多にありません。多くの方は住み慣れた家、地域で生活を続けていますが、高齢化社会に伴い、認知症の方は増えると思われます。

認知症の方を家族や専門の介護職員のみではなく、地域全体で見守ることが必要になると思われます。例えば散歩に出て家へ帰れなくなり困っているような方



つがる西北五広域連合 つがる総合病院
精神科 科長 坂本 卓子 先生

そのためには早期発見が必要です。認知症では食事をしたこと自体を忘れるなど、体験全てを忘れてしまいますが、加齢によるもの忘れの場合は、食事をしたことは覚えているもののメニューを思い出せないのです。なお、食事をしたことを忘れた場合は、医療機関での受診が望ましいです。

の時間を持つようにして頂ければと思います。また、周囲の方も、介護者が介護を離れて外出したりすることを快く勧め、介護者が自分の楽しみのために外出することに罪悪感を持たないようにすることが大切です。

がいたら、話しかけてみることから始めてはいかがでしょうか。また、認知症に関する催しやテレビ番組などをご覧になり、興味や関心を持って知識や理解を深めて頂ければ、認知症の方、ご家族、地域の方皆さんが安心して生活できる社会になるのではないかと思います。

家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

●もの忘れがひどい

- ☐ 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 2 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ 3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

●判断・理解力が衰える

- ☐ 5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 6 新しいことが覚えられない
- ☐ 7 話のつじつまが合わない
- ☐ 8 テレビ番組の内容が理解できなくなった

●時間・場所がわからない

- ☐ 9 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 10 慣れた道でも迷うことがある

●人柄が変わる

- ☐ 11 ささいなことで怒りっぽくなった

- ☐ 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 13 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

●不安感が強い

- ☐ 15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 16 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 17 「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる

- ☐ 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ 20 ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

公益社団法人 認知症の人と家族の会

*日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、念のため専門家に相談してみることがよいでしょう。

特集 認知症への取り組み

認知症カフェとは、認知症の方、介護をする方、地域の方だれもが気軽に集えるカフェのような場所です。認知症について気軽にだれとでも話し合える場所として、現在、市では2カ所の認知症カフェが開設されています。

カフェ de つえぎ (かふえ で つえぎ)

認知症のひとと家族の会青森県支部

コーヒーを飲みながら、気軽に認知症について知ることができる場所です。

「自分が…家族が…認知症になったらどうしよう」「介護しているけど、これでいいのかな」

語らいませんか？情報交換しませんか？息抜きしませんか？おしゃべりをみんなで楽しみましょう。困りと相談も受け付けています。

- 開催日…月1回 日曜日
- 開催時間…10:00～12:00(申し込み不要)
(次回は9月9日、ミニ講座は「認知症の基礎知識パートⅡ」となります。講師はかなぎ病院 認知症看護認定看護師の森看護師です)
- 会場…中央公民館2階
- 参加費…200円(お茶、お菓子代)
*毎回、認知症や介護の話などのミニ講座を30分程度実施しています。

*問い合わせ先…(公社)認知症のひとと家族の会
青森県支部

TEL: 0178-35-0930



カフェ 耕心庵 (かふえ こうしんあん)

五所川原農林高等学校



カフェ耕心庵では、五農生認知症サポーターによる「アグリタイム」と「カフェタイム」を楽しむことができます。

2010年、スペースシャトル「アトランティス号」に搭載され、4カ月間宇宙空間に行ってきた「宇宙毛豆」。

今年度は、この種を使って毛豆栽培に挑戦しています。

介護事業所利用者はもちろん、どなたでも参加できます。

- 開催日…9月7日(金)
*今年度最後の実施日となります。
- 開催時間…13:30～15:00
- 会場…五所川原農林高等学校 耕心庵
- 参加費…無料
- 申込みについて…定員15名で先着順となります。
*申込先…地域包括支援センター
TEL 35-2111(内線2463)



特集 認知症への取り組み

栄地区社会福祉協議会では、地区に住む75歳以上の一人暮らしの方や80歳以上の夫婦のみの世帯を対象として訪問する「ふれあい交流訪問事業」を行っています。

訪問を担当する協力員は、民生委員のほか、保健協力員や主婦の方、学校の先生を退職された方や、現職の社会福祉士や介護支援専門員など、様々な方が登録し参加しています。

協力員の皆さんは「認知症サポーター」でもあります。オレンジリングをつけながら、訪問を希望する方のお宅を訪問します。

ふれあい交流訪問事業

栄地区社会福祉協議会



「こんにちは、社協です～」と訪問すると、「ご苦労さまです」とみなさん受け入れがとてもよいのが印象的です。

取材日に訪問した方にお話を伺いました。

「こうやって訪問に来てくれて、みんなの顔が見れることで元気になれる」と話します。

この方のように、今では訪問を心待ちにしている方が大勢いるといいます。

「最初はみんな遠慮するんだよ、わざわざまわってこなくてもいいのにつて。でも、次第に顔見知りになって、相談にもつながっていく。いろんな職種の人たちが連携しながら、地域の中で見守っていければと思っている」

「あくまで訪問の目的は安否確認だけど、認知症の正しい知識を持つことで、必要な人に必要な相談にのることができればいいと思う」

と民生委員の虎谷さんは話します。



認知症サポーター養成講座

キャラバン・メイト五所川原

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り、必要な時に手を差し伸べることができる、「杖」のような存在です。

市では、これまでに4,881名の認知症サポーターが養成されています。

- 認知症サポーター養成講座を出前します！
- 依頼方法…次の問い合わせ先に、開催したい日時と対象人数をお知らせください。
*講師はボランティアの方となりますので、調整のため1カ月半前までにお申し込みください。
- 問い合わせ先…キャラバン・メイト五所川原事務局
地域包括支援センター
TEL 35-2111(内線2463)



佐々木孝昌市長も認知症サポーター養成講座を受講しました。

私も認知症サポーターになりました。市では「認知症の人をみんなで支え合うまち」を目指しています。誰かが一人で困っているときにはみんなが手を差し伸べる。そういった地域を目指して、まずは知ることから始めてみませんか。



五所川原市長
佐々木 孝昌

特集 認知症への取り組み

認知症初期集中支援事業

五所川原市地域包括支援センター



津軽保健生活協同組合
健生五所川原診療所 所長
認知症サポート医 津川 信彦 先生

認知症初期集中支援事業は、認知症サポート医、保健師、社会福祉士などがチームとなって、認知症が疑われる方、診断はついているけれど、定期受診に結びついていない方を対象に、適切な医療や介護サービスにつなぐ支援を行う事業です。

- 認知症が心配だけど、受診を勧めても拒否される
- 診断がついているけど、定期受診や服薬を継続してくれない
- 近所の方で、最近どうも様子がおかしい

など、お気軽にご連絡ください。

連絡先…地域包括支援センター
TEL 35-2111(内線2463)

認知症に関する相談機関

認知症に関する相談は、地域包括支援センターもしくは、お近くの在宅介護支援センターへ！

地域包括支援センター(五所川原市役所)

布屋町41番地1 TEL 35-2111(内線2463)

在宅介護支援センター(地域包括支援センター協力機関)	担 当 地 区
市浦在宅介護支援センター(市社協市浦支所) 相内273番地 TEL 62-3303	市浦地区
金木在宅介護支援センター(市社協金木支所) 金木町川倉七夕野426番地11 TEL 54-1051	金木地区
祥光苑在宅介護支援センター 沖飯詰字帯刀357番地1 TEL 36-3300	三好・毘沙門・中川(新宮除く)
白生会在宅介護支援センター 金山字竹崎254番地 TEL 33-3102	五小学区・新宮・松島(太刀打、一野坪)
五所川原市社会福祉協議会在宅介護支援センター 鎌谷町502番地5 TEL 34-3400	南小学区
青山荘在宅介護支援センター 金山字盛山42番地8 TEL 35-5225	飯詰・松島町・松島(金山、米田、唐笠柳、石岡、吹畑、漆川)・長橋(松野木、神山、戸沢)
さかえ在宅介護支援センター 水野尾字懸樋222番地3 TEL 38-3000	栄(湊、姥范、稻実)・みどり町・松島(水野尾)・長橋(浅井、野里、福山)
うめた在宅介護支援センター 梅田字福浦405番地2 TEL 28-2829	梅田・中泉・七ツ館・広田
あかね在宅介護支援センター 前田野目字長峰112番地2 TEL 29-3532	七和・長橋(豊成)

※この情報紙は市民からの公募による編集委員によって作成されています。
女性（Female）と男性（Male）がともに支え合い、対等な立場で社会（Society）を形成することを願って!!
第26号 企画課 男女共同参画室（内線2238）

無意識の偏見

～アンコンシャス・バイアス～

「アンコンシャス・バイアス」日本語に訳すと「無意識の偏見」というこの言葉は近年関心が高まっている言葉のひとつです。

自分自身が気付かずに持つ偏った見方・考え方・思い込みなど、このようなアンコンシャス・バイアスは、これまでの環境や経験、自らの属する集団が大きく影響します。

「自分には偏見なんて無い」と思っている方も多いと思いますが、人間はみな偏見を持っているのです。

あなたにもこんな思い込み（アンコンシャス・バイアス）はありませんか？

- ☐ 来客受付やお茶出しは女性の仕事だ
- ☐ 子どもを持つ女性に出張や残業は頼めない
- ☐ 男性は理系、女性は文系の科目が得意だ
- ☐ 足が速い人は、スポーツ全般得意だろう
- ☐ 一人っ子や末っ子は甘やかされて育ったはずだ
- ☐ B型の人は自己中心的で、O型の人は大雑把
- ☐ 車の運転は男性がしてくれるはずだ
- ☐ 男性の育児休暇には違和感がある
- ☐ 最近の若者は根性がない
- ☐ 政治は男性のもの



自らが持つアンコンシャス・バイアスに気づくことはできたでしょうか。このような思い込みは、個人の歪んだ判断の原因になることがあります。自分自身のアンコンシャス・バイアスに気づき、またそれを意識することが大切です。

この男女共同参画情報紙「さんかく」をつくっている編集委員は、「男女共同参画について知識・理解のある専門家だろう」なんて思っている方が多いのではないのでしょうか？

では、今回の「さんかく」を作成している様子を少し覗いてみましょう。

固定観念は意識しても変えるのは難しいかもしれないね。

雪かきは男性の仕事って思っているところがあるかも！

小さい子どもを持つ女性には泊りがけの出張をお願いできない。実際は子どもを見てくれる人がいて、出張に行けるかもしれないのにね。



編集委員の募集

編集委員もみなさんと同じようにアンコンシャス・バイアスを持つ者のひとりです。
私たちと一緒にみんなが輝ける社会を目指して、男女共同参画について考えてみませんか？ご連絡お待ちしています。
企画課男女共同参画室
TEL：0173-35-2111 内線2238
メール：danjo@city.goshogawara.lg.jp



ブラインドオーディション

アメリカのオーケストラ団員のオーディションでのことです。

かつて女性奏者の割合は5～10％程度でした。ですが、応募者の性別が審査員にわからないようブラインド（目隠し）オーディションを取り入れた効果から、審査を合格する女性の比率が数倍に跳ね上がり、結果、女性比率は40％ほどになったそうです。

アンコンシャス・バイアスが人の評価に大きく影響しているのです。

政治分野における男女共同参画 一歩前進！！

日本の国会議員の女性比率は、列国議会同盟の調査によると193か国中158位と先進国では最低レベルとなっています。

このような現状を受け国は、平成30年5月23日に「政治分野における男女共同参画の推進に関する法律」を定めました。

法律の内容は、推進に関しての必要な施策の策定・実施の努力義務にとどまったものの、多様な民意が反映される社会への期待が高まり、政治の場における男女共同参画が一歩前進することとなりました。

当市でも市議会議員26名中、女性議員は1名というのが現状です。これもアンコンシャス・バイアスの影響ではないでしょうか？



区分	男女平等になっていると思う割合（％）
家庭生活	27.5%
職場	17.2%
学校教育の場	56.3%
地域社会の場	29.1%
社会通念・慣習しきたりなど	12.1%
政治の場	10.4%
法律や制度	23.0%

五所川原市男女共同参画に関する市民アンケート（H28）

良かれと思ったあなたのその言動は・・・

- ・小さい子どもがいるから残業しなくても済む範囲の仕事だけ任せよう
- ・女性を一人で遠くに出張させるのは心配だ
- ・子どもを持つ女性には、子どもが急に体調不良になっても休みやすいよう、責任を伴う大きな案件は任せない

みなさんの中にも、女性に対してこのような配慮をしたことがある方はいませんか？それぞれの置かれた状況は異なるのに、「（子どもを持つ）女性は○○だろう」という思い込みによる偏った見方が、女性の社会進出の妨げになっていることも少なくありません。

良かれと思った周囲の気遣いが女性のやる気をそぎ、成長の機会を奪い、女性のキャリアビジョンを描きにくくしているのです。

女性が自らの可能性を信じて、活躍できる社会づくりのため、今私たちにできることは何か、考えていくことが大切です。

無意識の偏見の意識

みなさんがアンコンシャス・バイアス（無意識の偏見）を持っていることはごく自然なことです。

自らの持つアンコンシャス・バイアスに気づき、それを意識することは、みなさん一人一人ができる男女共同参画社会への一歩です。

それぞれを尊重し合える社会、男女が輝ける社会になるよう、今日から無意識の偏見を意識した生活を一緒に始めてみませんか？

編集後記

偏見という私の中にあるフィルターを今回の編集を通して改めて自覚しました。

狭い概念を取り払い、多様性を受け入れる事で、幸せの価値は豊かになるのかもしれないね。（C）

—●— さんかく編集委員6名 —●—

市営住宅入居者募集（9月公募）

募集期間…9月11日(火)～20日(木)（土・日・祝日を除く）
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

▷千鳥団地（H10年度建設）（五所川原地区）
 ・鉄筋コンクリート造3階建3LDK（3階：1戸）
 ・家賃22,300円～43,800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名以上で申請可
常時公募（随時募集、先着順）
 ▷広田団地（五所川原地区）

鉄筋コンクリート造4階建3DK（4戸）
 ＊1人以上で申請可（年齢60歳以上、他制限あり）
 ▷富士見団地（五所川原地区）
 鉄筋コンクリート造4階建3LDK（6戸）
 ＊3人以上で申請可
 ▷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2662
 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

パブリックコメント（意見公募）を実施します 五所川原市地域防災計画（案）

平成26年8月に五所川原市地域防災計画（以下「防災計画」という）を改訂しましたが、その後の国内各地での大雨等水害を踏まえ、水防法の改正などが行われ、国の防災基本計画および青森県地域防災計画が修正されたことから、当市でも防災計画の見直しを行っているところです。

計画の案について、市民の皆さんからの意見や提案を募集します。

意見募集期間…9月3日(月)～10月2日(火)

閲覧場所…総務課／市役所・各総合支所行政資料スペース／市ホームページ

意見の提出について

▷様式は任意とします。

▷使用する言語は日本語とします。
 ▷郵送、FAXまたは電子メールでの提出とします。
 ▷住所・氏名の記載のないものは、提出意見として取り扱わない場合があります。
 ▷意見内容の確認をすることがありますので、電話番号を記載してください。
 ＊提出された意見については市の意見を付して公表予定です（提出者の氏名・住所は公表しません）。

お問い合わせ・意見の提出先

〒037-8686 五所川原市宇布屋町41番地1

五所川原市総務部総務課総務係

内線2115／FAX35-3617

電子メール 1803pbc@city.goshogawara.lg.jp

市浦コミュニティセンターで住民懇談会を開催します

市民の皆さんのさまざまな意見や提案を市の政策に反映させる市民参加の場として、住民懇談会を開催します。市長をはじめ市の幹部職員が、皆さんからの意見や提案に回答する対話形式での懇談会となります。ぜひご参加ください。

日時…9月19日(水) 18:30～20:30

場所…市浦コミュニティセンター

＊事前にも意見等を受け付けします。様式は任意としますが、質問状には必ず氏名・連絡先を記入しメールまたはFAXで9月7日(金)までに提出してください。

電子メール toiawase@city.goshogawara.lg.jp

FAX35-3617

問…総務課 内線2117



前回の住民懇談会の様子

罹災証明書の交付申請について

問…総務課 内線2115

災害により被害を受けた家屋等の修繕に各種保険制度等を利用する際には、公的機関が発行する罹災証明書が必要な場合があります。交付申請に係る注意点等は以下のとおりです(災害対策本部を設置した場合等は別の基準によって証明書を交付します)。

交付申請できる人	申請から罹災証明書交付までの流れ
被害を受けた家屋等の ①所有者 ②居住者および同一世帯人 ③使用者 ④①～③から委任された代理人 *ただし、④の場合は交付申請時に委任状の提出が必要です。	①交付申請(受付窓口：本庁総務課、金木総合支所庶務係、市浦総合支所庶務係) 必要書類：罹災証明願(様式第1号)、被害の状況を確認できる写真等、申請者の本人確認ができるもの(運転免許証等)、委任状(様式第4号)*代理人による申請の場合のみ。 ↓ ②申請内容の審査(7日以内を目安) *被害判定のために実地調査を行う場合があります。 ↓ ③罹災証明書(様式第2号)の交付 *罹災証明書を交付する場合は、手数料として1部につき300円の納付をお願いします。 *申請内容を審査し、罹災証明書を交付しないこととした場合には、罹災証明書不交付決定書(様式第3号)で通知します(この場合は、申請者の費用負担は生じません)。

*金木総合支所、市浦総合支所では申請書の受付のみ行い、申請内容の審査は本庁総務課が行います。

特に注意する事項

被害の原因となる災害の種別ごとに交付申請できる期限がありますので、ご注意ください。

- ・豪雪等の雪害による被害の場合…被害を確認した日から6カ月以内
 - ・その他の被害の場合…被害が発生した日から3カ月以内
- 被害状況を確認できない場合は、証明書を交付できない可能性があります。

申請漏れにご注意ください

以下の被害について罹災証明書の交付を希望する場合は、必ず9月28日(金)までに申請するようお願いします。

- *期限を過ぎると、罹災証明書の交付を受けられなくなります。
- ・豪雪等の雪害による被害で、平成30年3月31日までに被害を確認したもの。
- ・その他の被害で、平成30年6月30日までに被害が発生したもの。

防災行政無線によるJアラートの訓練放送(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アラート)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…8月29日(水) 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2115

総合防災訓練を行います

近年、自然災害は大規模化・激甚化し、今年の平成30年7月豪雨では、各地で人的被害をはじめ家屋の倒壊等の甚大な被害が発生しました。災害が発生した際に被害を最小限にとどめるためには、的確な情報収集と迅速な避難行動が重要です。

市では災害発生時の応急対策が迅速かつ適切に実施されるか検証するとともに、市民の防災意識高揚を目的として、今年も総合防災訓練を実施します。

皆さんも、防災について学習する良い機会ですので、ぜひ見学にお越しください。

*訓練内容等の詳細は次号に掲載します。

日時…10月7日(日) 9:00～12:00

主会場…三輪小学校

問…総務課 内線2115

市内とつがる市および鶴田町を結ぶバス路線が再編されます

昨今のバス利用者の減少や乗務員不足等の理由により、10月1日(月)から市内とつがる市および鶴田町を結ぶバス路線が、次のとおり再編されることとなりますので、ご理解の程よろしくお願ひします。

なお、再編後のバス時刻および運賃については、9月下旬に公表される見通しです。詳しくは、下記までお問い合わせください。

	再編前(9月30日まで)			再編後(10月1日から)			
	路線名	運行回数(往復)		路線名	運行回数(往復)	備考	
1	五所川原－豊川線	平日6.5便 土日祝4便	→	「五所川原－豊川線」 に統合	毎日3便	全便とも、 五所川原駅 前経由とな ります	
	五所川原－下繁田線	毎日2便					
2	五所川原－出来島線	平日5便 土日祝4便	→	「五所川原－出来島線」 に統合	平日5便 土日祝4便		
	五所川原－南広森線	平日4便 土日祝3便					
3	五所川原－稲垣線 (再賀経由)	毎日3便	→	廃止			
4	五所川原－鶴田線	平日3便 土日祝2便	→	廃止			

問…弘南バス株式会社乗合部 0172-32-2241 都市計画課 内線2634

バス車内事故防止に向けてのお願い

走行中に席を離れると、転倒などにより思わぬケガをする恐れがあります。降車の際は、バスが停留所に到着し、扉が開いてから席をお立ちください。

また、バス運行にあたり、常に安全運転を心がけていますが、やむを得ず急ブレーキを掛ける場合があります。満席のため、お立ちになってご利用いただく際には、つり革や握り棒にしっかりとお掴まりください。今後とも、バスの車内事故防止に向けて、皆様のご理解とご協力をお願いします。

問…東北運輸局青森運輸支局・公益社団法人青森県バス協会

第2回津鉄フォトワークショップ開催について《女性限定企画》

津軽鉄道沿線の魅力を伝えるために、フォトグラファーの成田亮氏を講師としてお招きし「津鉄フォトワークショップ」を開催します。津軽鉄道と自転車でゆっくり移動しながら金木町の風情ある町並みや自然に触れ、写真技術や印象的な写真の撮り方も学ぶことができる体験型講座へ、ぜひご参加ください。

日時…9月30日(日) 9:00～15:02

9:00	津軽五所川原駅集合
9:32～9:57	津軽五所川原駅→芦野公園駅 
10:00～11:30	カメラ教室「駅舎」
11:30～12:30	ランチ「駅舎」
12:30～13:00	カメラ実習「芦野公園」
13:00～13:15	芦野公園→斜陽館(約1.5km) 
13:15～14:30	カメラ実習「斜陽館」
14:30～14:35	斜陽館→金木駅(約500m) 
14:44～15:02	金木駅→津軽五所川原駅  解散

参加条件…18歳以上の女性で、撮影した写真をSNSで発信いただける方

募集人数…10名程度(人数が多い場合は先着順)

参加費…無料(別途ランチ代が必要です)

準備物…手持ちのカメラ(スマートフォン可)

申込み…市ホームページまたは都市計画課へお問い合わせください。

問…都市計画課 内線2634

『乗って応援!! みんなの津軽鉄道』実施中

津軽鉄道の年間利用者数30万人を目指して、皆さんで利用して支えていきましょう。

乗って応援!! みんなの津軽鉄道	
平成30年度目標乗車人数	300,000人
平成30年6月までの乗車人数	55,269人
速報!!平成30年7月の乗車人数	13,509人
目標達成まであと…	231,222人

地域の皆さんと共に移住・交流施策の推進やまちの魅力の掘り起こし、情報発信等に取り組む「地域おこし協力隊」の活動状況を紹介します。

▷私たちが地域おこし協力隊員です。



山下
貴
隊員



高瀬
祥彰
隊員

▷活動報告

【東北U・Iターン大相談会に参加しました】



7月15日(日)に東京交通会館で行われた東北U・Iターン大相談会へ当市もブースを出展し、われわれも同行してきました。

会場の東京交通会館には、8階に「ふるさと回帰支援センター」があり、全国の都道府県が相談窓口を設け、随時移住相談に応じています。移住相談会のようなイベントも頻繁に開催されており、まさに移住のメッカともいえる場所なのです。

そんなステキな場所で開催された今回の相談会、東北6県が一堂に会するということもあり、かなり大規模。お客さんもすれ違うのが大変な

くらいにぎわい、五所川原のブースに来てくださった方に市の魅力をPRさせていただきました。

中には、以前、五所川原を訪れたことがあり、また行きたいとブースに来てくださった方も。自分の住んでいる街を気に入ってくれるということは、本当にうれしく感じますし、こういったご縁を大切にしたいですね。こちらの様子はFacebookに掲載しています。ぜひご覧ください。

【立佞武多の制作現場にお邪魔しました】



7月20日(金)に今年の立佞武多「稽古照今・神武天皇、金の鶏(とび)を得る」が完成するとのことで、朝から詰めかける報道陣に混じり、制作現場の取材をさせていただきました。

3階の組み立て場からクレーンでパーツをつるし、立佞武多のてっぺんで職人の方々が組み上げていくのですが、4階の高さに相当する位置で手早く組み上げる様子は、まさに職人技。完成した立佞武多にあかりが灯った瞬間は、鳥肌ものでした。今年から、環境への配慮から内部電灯をLEDに変えたとのこと。球色や塗料の濃さを調整し、発色が自然な温かみを帯びるよう工夫されていたのだとか。

他にも、今まさに肩に飛び乗ろうとする鶏の躍動感や、技術的に難しい12mを超える弓の制作への挑戦など、随所に新たな試みや工夫が。

なんとなく当たり前を感じてしまっている毎年恒例のお祭りも、誰かの熱意とこだわりのあってようやく形になっているのだと、改めて実感することができた時間でした。

祭りのときは見上げるだけの立佞武多も館の3階、4階から見ると、立佞武多と同じ目線になり、また違った迫力を味わえます。ぜひその迫力を館で味わってほしいです。

取材した様子はFacebookやYouTubeでご覧いただけますので、そちらもぜひご覧ください。

▷ごしょぐらしFacebook・五所川原市地域おこし協力隊SNS

地域おこし協力隊の活動やイベント情報を「ごしょぐらしFacebook」や五所川原市地域おこし協力隊の「Twitter」「Instagram」「YouTube」で見ることができます。隊員目線で五所川原の楽しい情報を発信していきますので、ぜひご覧ください。

▷地域のイベントや面白い取り組み情報募集中

地域のお祭りやイベント、面白い取り組みの情報を募集しています。自薦他薦、規模の大小は問いません。隊員が伺って、取材や情報発信を行いますので、お気軽にご連絡ください。



ごしょぐらし
Facebook
QRコード



Twitter
QRコード



Instagram
QRコード



YouTube
QRコード

今後も活動へのご理解とご協力を
よろしく願います。

～土間から始めるまちづくり～

市民の土間を活用した市民提案型事業審査会を開催しました

7月29日(日)、市役所本庁舎土間ホールで市民の土間を活用した市民提案型事業審査会(会長：金目哲郎弘前大学人文社会科学部准教授)が開催されました。

市民の土間を活用した市民提案型事業は、市民みんなの財産である市役所の「市民の土間」および「土間ホール」を大いに活用していただき、市民の交流や活動が活発化することを願い創設した制度です。

今回の募集では2件の申請があり、審査会では、各申請団体が熱意のこもったプレゼンテーションを行うとともに、審査会委員からの質疑に答えるなど、活動に対する想いを述べました。

審査の結果、申請のあった2件の事業全てが採択され、これから各団体による市民の土間を活用した地域活性化に向けたまちづくり活動が始まります。

最後に金目会長から「新しくできた土間の活用方法を市民の皆さんへPRしながら、先行的な事例として成功させてほしい」と総括しました。



採択事業

	事業名／提案団体	補助金額(円)
1	サイクルツーリズム促進事業／五所川原市サイクリング協会	500,000
2	「人生はだんだん楽しくなる!! セイカン交流トークショー」／津軽海峡マグロ女子会 津軽部会	213,000
合 計		713,000

問…企画課 内線2234

宝くじの助成金で整備しました

問…総務課 内線2111

一般財団法人自治総合センターでは、町内会などが行うコミュニティ活動に必要な資機材、備品等の整備に対し「一般コミュニティ助成事業」による助成を行っています。

申請方法…市総務課で取りまとめ、青森県を通じて自治総合センターに申請します。

*申請すれば必ず助成を受けられるというものではありませんので、ご了承ください。詳しくは、自治総合センターホームページでご確認ください。

(<http://www.jichi-sogo.jp/lottery/comunity>)

助成額…100～250万円(全額助成で10万円刻み)

助成対象経費…地域の自治意識を盛り上げることを目的に、地域が自主的に行うコミュニティ活動に直接必要な設備の整備に要する経費(建築物、消耗品、中古品、車両、修繕費用などは対象外)

平成30年度実績…田園町町内会が助成を受け、テーブル(10台)、椅子(30脚)、チェアポーター(2台)、カラー複合機(1台)、石油ストーブ(2台)、冷蔵庫(1台)、液晶テレビ(1台)、照明器具(19台)を整備しました。



自治総合センターで募集している主な助成事業

- ①一般コミュニティ助成事業…住民が自主的に行うコミュニティ活動の活動に必要な設備等(建築物や消耗品は除く)の整備に助成。
- ②コミュニティーセンター助成事業…住民が自主的に行うコミュニティ活動の活動に必要な集会所の建設または大規模改修、およびその施設に必要な備品の整備に助成。
- ③自主防災組織育成助成事業…一定地域の住民が当該地域を災害から守るために自主的に結成している自主防災組織の防災活動に必要な設備等(建築物や消耗品は除く)の整備に助成。



平成30年7月豪雨災害義援金の受付について

日本赤十字社では、被災者の一日でも早い復興を願い、災害で被災された方々を支援する義援金を受け付けています。皆さんの善意をお待ちしています。

銀行振込の場合(各本店・支店に専用振込用紙があります。手数料無料)

▷青森銀行 新町支店 普通預金「16000」

日本赤十字社青森県支部 支部長 三村 申吾

▷みちのく銀行 青森支店 普通預金「4200888」

日本赤十字社青森県支部 支部長 三村 申吾

郵便振替の場合(窓口での取り扱いの場合、振替手数料は免除)

▷口座加入者名 日赤平成30年7月豪雨災害義援金
口座記号番号 「00130-8-635289」

*受領証発行希望の場合は、通信欄に「受領証希望」と記載してください。

このほかに、日本赤十字社の被災府県各支部への振込等があります。詳しくは、日本赤十字社ホームページをご覧ください。

また、市役所本庁舎・金木総合支所・市浦総合支所には、義援金募金箱を設置しています。

義援金受付期間は12月31日(月)までとなっています。

問…保護福祉課 内線2413

漁業者の皆さんへ

海区漁業調整委員会委員選挙人名簿は、有権者からの申請に基づき毎年9月1日現在の選挙資格を調査し、作成されます。

このため、漁業者の皆さんは、選挙管理委員会事務局、市浦総合支所庶務係および十三漁業協同組合に備え付けの申請書に記載注意事項を参考の上、必要事項を記入し、提出してください(申請書は、市のホームページからダウンロードすることもできます)。

期限までに提出されない場合は、選挙人名簿に登載されないことがありますので、ご注意ください。

選挙資格…平成12年12月6日以前に生まれた方で、かつ、下記のいずれかに該当する方

①海区漁業調整委員会が設置される海区に沿う市町村に住所または事業所を有する方であって、1年に

90日以上漁船を使用する漁業を営みまたは、漁業者のために漁船を使用して行う水産動植物の採捕もしくは養殖に従事する方(法人を含む)

②知事の権限によって上記該当者の範囲を拡張せられた方

③海区漁業調整委員会の委員または漁業協同組合もしくは漁業協同組合連合会の役員であって、その委員またはその役員に就任後、上記①、②に該当しなくなったため選挙権を失った方

提出先…選挙管理委員会事務局もしくは市浦総合支所
提出期間…9月2日(日)～9月5日(水)

時間…8:30～17:15

*期限は厳守してください。また、不明な点などは、お問い合わせください。

問…選挙管理委員会事務局 内線2843

原子、羽野木沢、俵元財産区議会議員一般選挙および前田野目財産区議会議員一般選挙立候補者説明会について

10月13日に任期満了を迎える「原子、羽野木沢、俵元財産区議会議員一般選挙」および「前田野目財産区議会議員一般選挙」における立候補予定者説明会を行いますので、立候補予定者は出席くださるようお願い

いたします。

日時…9月13日(木) 14:00

場所…市役所2階会議室2B

問…選挙管理委員会 内線2843

平成30年度特別企画展

「中村晋也とサン・ジャック女流彫刻会展」 好評開催中 11/4まで

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)
入 館 料 大人300円(団体20名以上270円)
高校生以下無料

今回の特別企画展は、文化勲章受章者の中村晋也氏とその弟子らで構成されるサン・ジャック女流彫刻会のメンバーの作品が展示され、市役所1階に設置されている「親子の旅立ち」や芦野公園に設置されている「太宰治」銅像の原型など計35点が並んでいます。

問…社会教育課 内線2934



オープニングセレモニーの様子

柔道、水泳、陸上で全国へ



活躍を誓う選手の皆さん

7月25日、五所川原第一中学校の生徒の皆さんが東北・全国大会に出場するため市長を訪問しました。

柔道競技では、横山大士さん、武田幹太さん、石岡来望さん、勝浦里子さんが第41回東北中学校柔道大会および第49回全国中学校柔道大会に出場。勝浦さんは「東北大会では、個人・団体共に優勝を目指し、全国大会では上位入賞を目指します」と活躍を誓いました。

水泳競技では、第50回東北中学校水泳競技大会および第58回全国中学校水泳競技大会に出場した木村修悟さんが「全国大会では、新記録を出し上位入賞を目指して頑張ります」と抱負を話しました。

また、第45回全日本中学校陸上競技選手権大会4×100mに出場した鶴谷幸大さん、尾崎康大さん、川村啓寿さん、上田龍信さん、福井未空人さんらは「しっかり自分達の走りをして、準決勝目指して頑張ります」と意気込みを話しました。

水泳で全国大会へ



活躍を誓う長谷川さん(中央)

8月3日から米沢総合公園米沢市営プール(山形県)で行われた第50回東北中学校水泳競技大会、8月17日から児島地区公園水泳場(岡山県倉敷市)で行われた第58回全国中学校水泳競技大会および8月22日から東京辰巳国際水泳場(東京都江東区)で行われた第41回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会に出場した五所川原第二中学校の長谷川葉月さんが、7月25日に市長を訪問しました。

幼い頃は、クロールよりもバタフライが得意だった長谷川さん。大会の抱負について訊ねると「今年は調子が上がっているので全国中学校水泳競技大会では、決勝進出、また東北中学校水泳競技大会では優勝目指して頑張ります」と活躍を誓いました。

卓球で活躍を誓う



活躍を誓う選手の皆さん

7月27日から神戸総合運動公園体育館(兵庫県：グリーンアリーナ神戸)で行われた平成30年度全日本卓球選手権大会、8月14日からエスフォルタアリーナ八王子(東京都)で行われた第36回全国ホープス卓球大会に出場した選手の皆さんが7月19日、市長を訪問しました。

全日本選手権ホープスの部に出場した渋谷康大さん(五所川原ジュニア)は「今年で5回目の出場だが、予選通過は1回しかないなので、今回はぜひ予選を通過したい」と話しました。また同選手権のバンビの部に出場した秋田唯樹さん(鶴卓TC)は「どんな状況でもあせらず自分のペースで頑張ります」と話しました。

全国ホープス卓球大会団体戦に出場した三上玲央さん(G.S.C)は「クラブチームの足を引っ張らずに頑張りたいです」と抱負を話しました。

津軽鉄道飯詰駅博物館が開館



津軽鉄道飯詰駅博物館の様子

7月16日、津軽飯詰駅で、博物館開館の式典が行われました。平成16年より無人駅となっている津軽飯詰駅を鉄道ファンや地域の人々が集まる場所にしたいとの思いから「飯詰を元気にする会」(岡田千秋会長)が中心となり、津軽鉄道から鉄道用品を借り受け、リフォームした駅舎内に博物館を開館しました。

岡田会長は「開館により、地域をもっと元気にし、また県外や海外からの集客のため、マイクロバスを利用した取り組みを行っていきたい」と話しました。

博物館は、当面、毎月第3日曜日の9:30から16:00までの開館で、列車の車両交換時に使用するタブレット閉塞器や白光式合図燈の他、走れメロス号や以前に走っていたキハ号のヘッドマークなど約30点が展示されています。

陸上で東日本大会・全国大会へ



活躍を誓う石澤さん(右)

8月5日に千代台公園陸上競技場(函館市)で開催された2018東日本都道府県小学生陸上競技交流大会および8月17日から19日にかけて日産スタジアム(横浜市)で開催された日清食品カップ第34回全国小学生陸上競技交流大会へ出場した石澤龍弥さん(いずみ小5年)が7月19日、市長を表敬訪問しました。

石澤さんは6月24日に行われた県予選大会の5年男子100mで優勝し、東日本大会・全国大会へ出場することができました。石澤さんは「東日本大会は全国大会へつながる大会なので1位を目指し、全国大会では良いタイムが出せるように頑張りたいです」と大会への意気込みを話しました。

赤十字救援車「博愛号」が配置されました



配置式の様子

7月30日、赤十字救援車「博愛号」の配置式が市役所庁舎前で行われました。

式には、日本赤十字社青森県支部五所川原市地区長である佐々木市長、赤十字奉仕団員の方々が出席し、同社県支部の近藤宏事務局長よりレプリカキーが贈呈されました。

この救援車の配置事業は、救援車購入費用の一部を助成いただくものであり、前回配置されたのが平成6年で、今回の救援車は4台目の車両となります。

配置された博愛号は、主に災害時の救護資材、救援物資、避難民の運搬輸送等の救護や血液事業、赤十字奉仕団、青少年赤十字の活動などに使われます。

第4回WBSC U-15 ワールドカップ2018出場



U-15日本代表としてワールドカップへ出場する藤森さん(右)

8月10日から19日にかけてパナマで開催された第4回WBSC U-15ワールドカップ2018に出場した藤森七丞(いきなすけ)さん(青森山田リトルシニア所属・青森山田中3年・南小学校出身)が7月25日、市長を表敬訪問しました。藤森さんは5月に行われた侍ジャパンU-15代表選考トライアウトに臨み、130人の中から20人の代表選手に選ばれました。

藤森さんは「外国選手との対戦で自分の持ち味のストレートで真っ向勝負し、理想はストレートで三振をとりたいです。自分の役割をしっかりと果たし、世界一を目指して頑張ります」と意気込みを話しました。

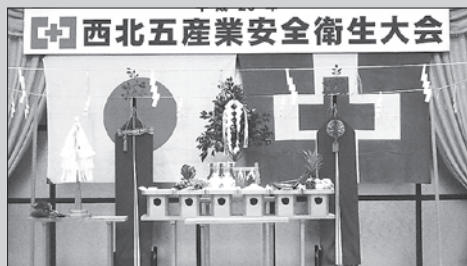
交通安全五所川原市民大会



交通安全宣言をする宮崎会長

7月21日から31日までの「夏の交通安全県民運動」の一環として、7月25日、オルテンシアで交通安全五所川原市民大会が開かれました。

五所川原市交通安全母の会連合会会長の宮崎妙子さんが「6月12日、市内における交通死亡事故皆無日数が300日を超えました。しかし、これに気を緩めることなく、交通事故の犠牲者を増やしてはならないと改めて強く決意し、交通事故防止に邁進することを誓います」と交通安全宣言を行ったほか、五所川原警察署の樋口敬志交通課長が交通安全指導で交通事故防止を呼びかけました。日頃から、市民の皆さん一人一人が交通事故防止を意識しましょう。



～職場の『安全』『健康』を祈願いたします～

参加料

1,000円/1名 ☆参加記念品 御神酒 付☆

お申込みはこちら(一社)西北労働基準協会 ☎0173-35-6336(※切9月5日)

特別講演

笑いあり・歌あり♪

『麻生しおり & 上明戸華恵』トークと歌をお届けします

〈開催日程〉9月14日(金)14時から プラザマリユ五所川原 西北五産業安全衛生大会

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)

▷ 9月13日(木) 10:00~12:00

▷ 9月27日(木) 10:00~12:00

市役所 1階相談室 1A

問 市民課 内線2324

金木地区(行政・人権合同相談)

▷ 9月19日(水) 10:00~12:00

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

▷ 月曜日~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 青森地方方法務局五所川原支局

TEL34-2330

人権擁護啓発メッセージ

(平成29年度人権教室より/市浦小4年生)

いじめは心をぼろぼろにして、命を落とすくらいひどいこと

今月の納期

- ・固定資産税 3期
- ・国民健康保険税 3期
- 問 収納課 内線2273
- ・後期高齢者医療保険料 3期
- 問 国保年金課 内線2346
- ・介護保険料 3期
- 問 介護福祉課 内線2453

納期限 10月1日(月)

納付は便利で確実な口座振替を!

法人県民税・法人事業税・地方法人特別税の申告には電子申告が便利

青森県では、インターネットによる法人県民税・法人事業税・地方法人特別税の電子申告受付を行っています。

電子申告には次のようなメリットがありますので、ご利用ください。

①オフィスや自宅のパソコンから申告できるので窓口に出向く必要がありません。

②複数の地方公共団体へ申告がまとめて一度にできます。

問…西北地域県民局 県税部 課税課

TEL34-2111 内線208

(仮称)青森西北沖洋上風力発電事業 環境影響評価方法書の縦覧および説明会

当市、つがる市、中泊町および鯨ヶ沢町の沿岸域および沖合において計画している風力発電事業に関して、環境影響評価法に基づき作成した「(仮称)青森西北沖洋上風力発電事業環境影響評価方法書」の縦覧および説明会の開催について、お知らせします。

縦覧書類…(仮称)青森西北沖洋上風力発電事業 環境影響評価方法書
縦覧場所…環境対策課、市浦総合支所

縦覧期間…9月20日(木)まで

*電子縦覧ホームページ (<http://www.hitachizosen.co.jp/>)

意見書受付終了日…10月4日(木)

環境の保全の見地からご意見をお持ちの方は、意見記入用紙に住所・氏名・意見(意見の理由を含む)を記入の上、意見書受付終了日までに右記のいずれかの方法で提出をお願いします。

▷縦覧場所に備え付けの意見書箱への投函

▷問い合わせ先への郵送(当日消印有効)

環境影響評価方法書に関する説明会

日時…9月4日(火) 15:00~16:30

場所…市浦コミュニティセンター

問…日立造船株式会社 風力発電事業統括部 竹内(大阪市住之江区南港北1丁目7-89)

TEL06-6569-0214

農産物加工品直売会

梅漬け、豆腐、味噌などの手作りの加工品や季節野菜などを販売。

日時…9月12日(水)、26日(水)

12:00~13:00

*都合により、急遽中止となる場合があります。

場所…市役所 2階談話コーナー

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…月曜~金曜日(祝日を除く)

8:30~17:15

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…9月12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。

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
2018年11月30日まで
2つの補償が、もれなく3年間ついてきます!

ファミリーマート 国道339号
金木自動車学校
ホンダドリーム五所川原
オレシハト

除雪機のことならホンダスノーショップへ!

ホンダドリーム五所川原

青森県五所川原市金木町菅原433-4
TEL 0173-52-4737

まちなか喫茶

和モダンカフェ

ビアガーデン開催中

営業時間 11:00~23:00 定休日:日曜日

■歓送迎会・結婚式の二次会・女子会などご予約承ります!

■20名様以上のご予約で2時間カラオケ歌えます!

五所川原市大町501-5トカントンスクエア2F TEL・FAX0173-33-5251

住まいと空き家の相談会

空き家などの適正管理、有効活用に向けた相談、住宅に関する相談について宅建士、住まいアップアドバイザー（建築士）、司法書士の相談員が中立的な立場で相談に応じます。

日時…9月1日(土) 10:30～14:00

場所…ホテルサンルート五所川原

料金…無料

*事前予約可能、予約した方を優先します。

問…公益社団法人青森県宅地建物取引業協会 TEL017-722-4086

ごみ分別収集のお知らせ

▷プラスチック類のラップや小さなもので洗いにくいごみは「燃やせるごみ」に出してください(例:ラップ、しょう油だれの小袋など)。

▷電気毛布・電気シーツは「金属・小型家電リサイクル」に出してください。

▷ペットボトルのラベルは、できるだけ剥がして出してください。ラベルは、フタと一緒に「プラスチック類リサイクル」へ出してください。

▷生ごみの水切りを徹底し、ごみ袋の口は、しっかりと結んで出してください。

問…環境対策課 内線2363

アメリカシロヒトリの駆除・防除について

毎年アメリカシロヒトリ(毛虫)の大発生に関する相談が多く寄せられます。

土地の所有者(管理者)は、庭木や防風林等を見回り、駆除・防除に努めてください。

発生時期は6月上旬～7月中旬頃

と8月中旬～9月下旬頃の2回ですが、条件によってはそれ以外の時期に発生することもあります。

アメリカシロヒトリが巣あみを作っているときは、薬剤を散布しても巣あみの中まで届かないことがあるので、枝ごと切除し、焼却するか踏み潰してしまうのが最も効果的な駆除方法です。薬剤を散布する場合、巣あみから出て活発に活動を始めた段階で散布すると効果があります。

アメリカシロヒトリはほぼ毎年発生するので、所有している木で管理に困っているものがあれば、伐採もご検討ください。

問…環境対策課 内線2367

中小企業退職金共済制度

中小企業退職金共済(中退共)制度は、国がサポートする中小企業のための退職金制度です。

中退共制度は掛け金の一部が国から助成され、全額非課税かつ手数料も不要であることなど、様々な優遇措置があります。詳しくは下記にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

問…(独)勤労者退職金共済機構

中小企業退職金共済事業本部
TEL03-6907-1234

平成30年度自衛官募集案内

▷防衛大学校学生

対象…平成31年4月1日現在、18歳以上21歳未満の方

1次試験日…11月3日(土)、4日(日)

受付期間…9月5日(水)～9月28日(金)

試験場所…青森第2合同庁舎

▷防衛医科大学校看護学科学生

対象…平成31年4月1日現在、18歳以上21歳未満の方

1次試験日…10月20日(土)

受付期間…9月5日(水)～9月28日(金)

試験場所…青森第2合同庁舎

▷自衛官候補生

対象…平成31年4月1日現在、18歳以上27歳未満の方

試験日…9月29日(土)

受付期間…9月7日(金)まで

試験場所…市民学習情報センター

*詳細は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

五所川原労働基準監督署からのお知らせ

▷働き方改革説明会を開催します

五所川原労働基準監督署では、事業者を対象に、6月に国会で成立した働き方改革関連法に関する知識を十分に持って労務管理を行っていたくことや、各種支援策の案内を目的とした説明会を開催しています。

日時…9月11日(火) 14:00～15:30

場所…五所川原合同庁舎1階共用会議室

申込先…五所川原労働基準監督署監督係 TEL35-2309

*参加ご希望の方は、必ず事前にお申し込みください。

▷「労働条件相談ほっとライン」にご相談ください

厚生労働省では、専門知識を持つ相談員が、平日夜間・土日に無料で電話相談を受ける「労働条件相談ほっとライン」を開設しています。

労働者の方も、事業者の方も、労働条件の疑問や不安の解消のためにご相談ください。匿名での相談も可能です。

受付時間…月～金:17:00～22:00

土日:9:00～21:00

TEL0120-811-610(はい!ろうどう)

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎訴訟 (給付金請求)について

無料個別相談会
を行います。

日程・会場

10/27
(土)

リンクモア平安閣市民ホール
(青森市民ホール) 会議室4

対象者

昭和16年7月2日～
昭和63年1月27日生まれ
※ご遺族の方も給付金請求できます

給付金

50万円～3,600万円
※病態に応じて給付金等の内容が異なります

弁護士費用

着手金・相談料 無料
成功報酬制 ※訴訟実費別途

完全予約制

0120-013-621
(ご予約受付時間) 平日9:00～18:00

個別面談なので、他の方と顔を合わせることはありません。

弁護士法人 弁護士 齋藤亨一「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029
プレシャス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A
【営業時間】 平日 9:00～18:00
TEL 03-5363-6333 E-mail: info@precious-law.jp
FAX 03-5363-6334 http://precious-law.jp/

無料電話相談も
同時受付中! お気軽にお電話ください

不動産無料相談会

日時…9月6日(休) 13:00~15:00

場所…市役所2階会議室2A

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 TEL34-8711

インターネット被害 「講演会」と「ワークショップ」

近年、スマートフォンの普及、SNSやゲームの充実など、子どもたちにとってインターネットは身近な存在となっています。それに伴い、新たな被害や問題が増え、大人が知識をつけて対策していくことが必要となっています。

日時…10月4日(木) 18:00~20:00
場所…中央公民館第1会議室

講師…子どものネットリスク教育研究
会青森支部・本間史祥支部長
演題…メディアで壊れる子どもたち
～発達不全を起こすネット利用の
真実と克服に向けた対策～

参加費…無料

申込締切…9月27日(木)

申込先…社会教育課(中央公民館内)
TEL35-6056

家屋を解体・建築したら ご連絡ください

住宅・車庫・作業所等の家屋を解体した際は税務課までお知らせください(滅失登記の手続きをした場合、連絡は不要です)。

家屋を新築・増築して税務課の調査を受けていない場合もご連絡ください。

*解体後の連絡がない場合、解体した翌年度以降も課税されます。

*税務課の調査を受けていない家屋がある場合、さかのぼって課税される場合があります。

問…税務課 内線2264

金木総合支所 内線3115

市浦総合支所 内線4055

西北五環境整備事務組合 からのお知らせ

▷西部クリーンセンターごみ処理施設補修工事について

処理施設の補修工事に伴い、10

月23日(火)から11月6日(火)の間、破砕機が使用できないため「畳、タンス、長さ60センチ以上の剪定枝」の受け入れができなくなります。

そのため、剪定枝は太さ10センチ以内、長さを60センチ以内に切ったからの搬入をお願いします。

また、刈り取った草は十分に乾燥させ、生ごみの水切りにもご協力ください。

▷畳の搬入について

平成31年4月1日から、畳搬入は「完全予約制」になります。

*詳細については、電話でお問い合わせください。

問…西部クリーンセンター

TEL46-2141

▷生活排水の処理について

中央クリーンセンターに搬入される排水の中に油が混入し、し尿処理に支障をきたしています。台所で使用した「廃食用油」の処理は、直接排水口に捨てず新聞紙や油凝固剤を使用して、燃えるごみに出しましょう。

また、トイレに捨てられた生理用品、紙おむつ等も詰まりの原因になりますので、捨てないで燃えるごみに出しましょう。

問…中央クリーンセンター

TEL36-3601

スズメバチの巣への 対処方法について

スズメバチに刺されると死に至ることがあるので、巣を発見したら速やかにその場を離れてください。

安全な場所へ退避したら、通行人や近隣の住民に被害が及ぶ前に、次のとおり対処してください。

巣の駆除

①私有地に巣があるとき

私有地内につけられたハチの巣を駆除するときは、そこを所有する方(管理する方)の責任において駆除処理をしなければなりません。非常に危険ですので、駆除専門の業者またはシルバー人材センター等に依頼することをおすすめします。

②私有地以外に巣があるとき

次のような場所に付けられたハチの巣を発見したときは、環境対策課までご連絡ください。

・市の公共施設、官地の樹木、街路樹等

・所有者(管理者)に連絡が取れない
・所有者(管理者)がわからない

*ハチの巣を駆除するときに着用する防護服一式を無料で貸し出しています。

問…環境対策課 内線2367

五所川原高等学校授業公開

当校では、生徒の様子などを知ってもらうために、授業公開を次のとおり行います。時間内であれば、いつ来校されても自由に参観できますので、ぜひお越しください。

日時…9月10日(月)、11日(火)

受付 9:30~公開終了まで随時

授業公開① 9:40~10:30

授業公開② 10:40~11:30

授業公開③ 11:40~12:30

授業公開④ 13:15~14:05

授業公開⑤ 14:15~15:05

対象者…中学生および保護者、地域住民、在校生の保護者

*事前申込は不要です。お越しの際は上履きを持参してください/授業参観後、アンケートにご協力お願いします/お車でお越しの場合、混雑が予想されますので、ご了承ください。

問…五所川原高等学校 TEL35-3073

平成30年住宅・土地統計調査を実施します

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約370万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

今回の調査では住宅数や国民の居住状況だけでなく①「高齢化社会を支える居住環境」②「耐震性・防火性等の住宅性能水準の達成度」③「土地の利用状況」のほか「空家等対策の推進に関する特別措置法」が施行されたことにより「空き家の実態」を把握することをねらいとしています。

調査期間中、統計調査員が調査書類を配布します。調査への回答は、インターネットでの回答または紙の調査票での回答をお願いします。

問…企画課 内線2236

国民年金保険料の 納め忘れはありませんか

国民年金は、20歳から60歳になるまで40年間定額保険料を納めると、65歳から満額の年金を受け取ることができます。保険料を納め忘れてしまうと、将来の年金が減額されたり、万一のときの障害・遺族年金なども受けられない場合があります。今一度、納め忘れがないかご確認ください。

10月31日(水)までは、10月から来年3月までに6カ月分前納(毎月納めた場合と比べて800円割引)ができるので、前納を希望される方は、国民年金保険料納付案内書に添付されている前納用の納付書をご利用ください。

また、保険料を確実に納める方法として、便利な口座振替、クレジットカードでの納付もありますので、ぜひご利用ください。

問…国保年金課 内線2343

市民サロン

農林総合研究所・りんご研究所参観デー

日時…9月5日(水) 9:00～16:00
9月6日(木) 9:00～15:00

▷農林総合研究所

場所…黒石市田中82-9

内容…研究成果の展示・紹介／成果発表会／試験ほ場の案内／相談コーナー／お米や野菜の試食販売／花の販売／最先端省力化農業機械展示・実演会 など

問…農林総合研究所

Tel.0172-52-4396

▷りんご研究所

場所…黒石市牡丹平福民24

内容…研究成果の展示・資料販売／相談コーナー／試験ほ場の公開／りんご講演会／りんごの試食販売／りんご史料館の開放など
問…りんご研究所 Tel.0172-52-2331

飯詰フェスタ 食と心と体で健康寿命UP! ～飯詰でできること～

地域のお店や仲間と活動しているブースがたくさん出ます。食べ物、遊び、体験、買い物などができます。家族みんなで「おもしろ～1日」を過ごしてみませんか。

日時…9月9日(日) 10:00～16:00

場所…いずみ小学校体育館

*駐車場有り

体験可能ブース

五農生によるお湯を注ぐだけで味噌汁ができる「味噌玉作り」／オリジナルドレッシング作り／「押し花」のしおり作り／東北能開大の物作り体験／英字新聞で作るエコバック作り／しぶ柿を塗ってひょうたん作り／ビジョントレーニング

出店ブース

フリーマーケット／米粉のパン屋さん／地元の野菜／鍼灸院／保育園／手作り人形／手作り製品／自然食品のアイス屋さん／飲み物屋さん等

*当日変更の場合もあります。

問…飯詰を元気にする会 岡田

Tel.080-1833-9316

岩木川改修100周年記念 ウォーキング in 五所川原

岩木川改修100年の歩みを実際に歩いて学んでみませんか。

日程…10月14日(日)

▷Aコース(治水・改修記念碑、松

等約5km、スタートは9:45)

集合場所…五所川原北部土地改良区駐車場(受付は9:00から)

▷Bコース(Aコース+小野忠蔵碑等約8km、スタートは9:45、昼食時におにぎりとお汁提供)

集合場所…コミュニティセンター三好(受付は9:00から)

募集人数…Aコース 50名

Bコース 50名

*定員に達し次第締め切ります。

参加種目…ノルディック・ウォークまたはウォーキング

参加料…500円(小中高生は無料、当日会場受付で徴収)

*参加&完歩記念品あり

服装…運動に適した服装(帽子、手袋等)

持ち物…飲み物、雨具、ボール等

申込み…住所、氏名、生年月日、連絡先、参加種目、ボール借用等を必ずFAX(0172-83-3001)で9月末までにお申し込みください(任意様式で可)。

問…青森県ノルディック・ウォーク連盟 Tel.0172-83-3000

第1回ポリテックビジョン in 五所川原2018

日時…9月2日(日) 9:30～15:30

場所…東北能開大青森校(飯詰)

ものづくり体験教室

内容…オリジナルひこうきを作ろう／プラバンでキーホルダーを作ろう

参加費…無料

*学園祭では模擬店、ビンゴ大会等を行います。

▷詳細はホームページ「東北能開大青森校」で検索してください。

問…東北能開大青森校 Tel.37-3201

★求人 介護スタッフ・ケアマネジャー

◆あなたの仕事感をチェックしてみよう!!

- ☐ 地域貢献できる仕事かと思う
 - ☐ チャンスがある会社で働きたい
 - ☐ 利用者様に喜んでもらえる仕事かと思う
 - ☐ 仕事やプライベートも楽しい方がいい
- ➡チェックが1個でも入った方、興味のある方はお気軽に電話下さい



シルバーブリッジ憩いの杜

お問い合わせ ☎26-6195

五所川原市大字漆川清水流2番3

※詳しい情報はホームページをご覧ください

のりたグループ 検索

新築・増改築・水廻り・塗装

※ 夏から秋にかけて塗装見積りキャンペーン実施中!

住宅に関する事なら・どんなことでもお伺いします!

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・など

・外壁(サイディング)の張替え・屋根、外壁塗装
・畳をフローリングへ・押入れからクローゼットへ
・水洗・ユニットバスにしたい・洗面化粧台を新しく

サイディングの張替えで新築のようによみがえります

※ リフォームローンも取り扱いしております

総合建築
「増改築相談員」のいるお店
街シラカワ住研
☎0120-34-6806
五所川原市大字姥澤字松木 370-3

税務セミナー

日時…10月3日(水)

第1部…13:30～15:30

「平成30年度中小企業会計啓発・普及セミナー」

講師…嶋谷税務会計事務所
嶋谷留美税理士

第2部…15:45～16:15

「消費税軽減税率制度説明会」

講師…五所川原税務署
法人課税部門

場所…市民学習情報センター

参加料…無料

問…公益社団法人五所川原法人会事務局 Tel35-1318

市民無料健康セミナー

日時…9月16日(日)

▷10:30～「気づかず、放っておくと怖い不整脈」

講師…弘前大学大学院医学研究科
不整脈先進治療学講座 堀内大輔講師

▷13:00～「がんの正体・新治療法」

講師…弘前大学大学院医学研究科
病理生命科学講座 鬼島宏教授

会場…E L M 2階文化センター

問…事務局 のりた Tel35-1486

ごしょがわら林檎コン

皆さんの参加をお待ちしています。

日時…9月22日(土)

9:30集合、15:30終了予定

集合場所…パークイン五所川原駐車場

参加費…男性1人3,000円(税込み)
女性1人2,000円(税込み)

*食事代、保険料を含む

参加条件…男女とも健康な方で20歳から50歳までの独身の方

申込み…申込用紙に必要事項を記入しFAX(35-6079)いただくか、必要事項(住所、氏名、生年月日、連絡先)をメール(agriparkkon@ybb.ne.jp)でお知らせください。

申込締切…9月10日(月)まで

*男女ともに先着15名に達し次第受付終了

*詳細はお問い合わせください。

問…チーム発信!五所川原 事務局
Tel090-6487-6395

*本イベントはごしょがわら縁結び

サポートセンターの補助を受けて運営しています。いただいた個人情報は本目的以外に使用しません。

動物ふれあいフェスティバル

飼育動物の終生飼養、適正飼養の徹底を目的としたイベントを開催します。

日時…9月23日(日・祝)、24日(月)

場所…青森県動物愛護センター(青森市大字宮田字玉水119-1)

内容…動物ふれあい体験/特設ふれあいねこルーム/動物のお医者さんなりきり体験/犬のしつけ方教室 他

問…青森県動物愛護センター
Tel017-726-6100

第19回中央コミセンまつり 骨董・蚤の市

散歩がてら、遊びに来ませんか。

日時…9月9日(日)

▷9:30～オープニングセレモニー
ねぶた囃子

▷11:00～五所川原吹奏楽団演奏

▷9:30～14:00 縁日コーナー(野菜、焼きイカ、焼き鳥、焼きそば、ビールコーナー等)

場所…中央コミュニティセンター

*出店者も募集しています。詳細はお問い合わせください。

問…中央地区住民協議会 神
Tel34-2064

老人クラブ連合会「合同金婚式」

老人クラブ連合会では、会員増強運動の一環として、結婚50周年のご夫婦をお祝いしています。会員で、昭和43年に結婚されたご夫婦(婚姻届出の有無は問いません)は、地域の老人クラブ会長に10月5日(金)までに申し出てください。

金婚式は11月28日(水)に行います。

場所…生き活きセンター

*新規会員も歓迎しています。

問…事務局 Tel38-3022

パソコン講座・教室

▷パソコン無料体験講座

高齢者向けの体験講座です。

日時…9月12日(水) 10:00～12:00

場所…市民学習情報センター1階パソコン教室

*各自パソコン持参不要、初心者大歓迎

▷シルバーパソコン教室

ワード、エクセル、年賀状作成などの講座です。

日時…10月3日(水)～12月19日(水)

毎月第1、第3、第5水曜日

▷午前コース 9:00～12:00

▷午後コース 13:00～16:00

場所…市民学習情報センター1階パソコン教室

*各自パソコン持参不要、初心者大歓迎

問…五所川原市シルバー人材センター
Tel34-8844

後期高齢者の皆さんへ 出張無料歯科健診を行います

市では歯の喪失予防・健康維持のため歯科健診を実施しています。1年に1回、歯科検診を受け、元気を維持しましょう。

実施日	申込締切日
9月11日(火)	9月5日(水)
10月16日(火)	10月10日(水)
11月13日(火)	11月7日(水)

受診者数…1回8人

時間…13:00～14:00頃

場所…生き活きセンターリフレッシュルーム

対象者…後期高齢者医療保険被保険者

検査項目…歯の状態、歯周病の状態、義歯の状態、咬合の状態、口腔内の衛生状況、口腔(嚥下)機能の状態、その他

申込先…国保年金課 内線2345

MEGO祭開催

地域住民の方々と障がいを持っている人達との交流を育むことを目的に開催します。

演芸披露、呈茶(お抹茶)、フリーマーケット、ビンゴ大会、食べ物、飲み物、利用者さんたちが作った野菜販売等がありますので、ぜひお越しください。

日時…9月30日(日) 10:00～14:00

場所…MEGO事業所駐車場

問…障害者福祉サービス事業所

特定非営利活動法人MEGO

Tel34-2442

クリーニングデイ津軽

世界で同日開催されるフィンランド発祥のリサイクルカルチャーイベントです。

日時…8月25日(土)、26日(日)
10:00～16:00

場所…市浦大沼公園(悪天候時は市浦コミュニティセンター)

内容…カヌー無料体験(25日)、おもちゃの無料修理、絵本交換会、プレーパーク、遊歩道自然散策、クラフト、アップサイクル、フリーマーケット など

問…クリーニングデイ津軽実行委員会 梶浦 TEL090-7063-0711

第25回仁太坊まつり

日時…9月2日(日) 18:00～

場所…津軽三味線会館屋外ステージ
*雨天時は金木小学校体育館

入場料…無料

出演者…仁太坊賞 鈴木利枝/白川軍八郎賞 大塚晴也/中高生団体の部準優勝 五所川原第一高等学校/津軽三味線 渋谷幸平、葛西頼之、佐藤晶/民謡歌手 かすみ問…協同組合金木あすなろ商店会事務局 TEL52-2878

ファミリー・サポート・センター提供会員養成講座

ファミサポは、子育ての手助けが必要な方(依頼会員)と、子育てを手伝ってあげられる方(提供会員)を結び育児支援活動です。

自分の空いている時間を地域の子どもたちのために、役立てたいとお考えの方、休日、急用でサポートが必要な方に替わってサポートしていただませんか。養成講座は市民の方ならどなたでも参加できます。受講後、提供会員(有償ボランティア)として活動していただけます。保育

士・看護師資格をお持ちの方は一部受講免除されます。

提供会員養成講座

▷10月24日(水) 9:00～12:30

・心の発達と保育者のかかわり

講師…弘前厚生学院こども学科長 棟方ふみ子氏

・障害のある子の預かりについて

講師…社会福祉法人あーんど職員

・子育て支援サービスを提供するために

講師…五所川原市ファミサポアドバイザー

▷10月31日(水) 9:00～12:00

・安全と事故～とっさの時の救急処置～

講師…五所川原消防署救急救命士

*すでに登録している提供・両方会員も普通救命講習修了証の有効期限が2年間で切れるため、受講をお願いします。

▷11月8日(木) 9:00～12:00

・子どもの栄養と食生活

講師…増田病院管理栄養士 古川寛美氏

▷11月14日(水) 9:00～12:00

・保育の心/子どもの世話/子どもの遊び

講師…保育士 水島和子氏

▷11月20日(火) 9:00～12:00

・小児看護の基礎知識

講師…弘前厚生学院こども学科講師 新谷ますみ氏

参加費…無料(申込締切は各開講日2日前まで)

*無料保育あり(先着5名)

問…五所川原市ファミリー・サポート・センター TEL35-8953

中高年の就職相談(無料)

45歳以上の方が転職・再就職するためのノウハウや就職活動の不安など、カウンセラーがマンツーマンでサポートします(完全予約制)。お

気軽にご相談ください。

場所・日時

①ネクストキャリアセンターあおもり(青森市長島2丁目10-4 ヤマウビル8階)

平日 9:00～16:00

②キャリアスクール I・M・S

(弘前市土手町134-8)

毎週月曜・木曜日 13:00～16:00

③ユートリー八戸

(八戸市一番町1丁目9-22)

隔週水曜日 13:00～16:00

申込先…ネクストキャリアセンターあおもり あおもり中高年就職支援センター TEL017-723-6350

栄幸園祭

催し物や豪華景品の抽選会など盛りだくさんです。皆さんのお越しをお待ちしています。

日時…9月2日(日) 10:00～13:30

場所…栄幸園園庭(旧グラウンド)

問…栄幸園 TEL28-2288

善意の花かご



どうもありがとうございました

▷岩崎グループ(岩崎栄美代表)4名
＝草刈り奉仕

▷小野都さん(金山)＝なす8kg、トマト4.4kg

(以上2件くるみ園へ)

▷五所川原地区電気工事事業協同組合(島谷昭一理事長)＝立佞武多運行コースの街路灯および道路の清掃奉仕

▷津軽快道やってまれ清掃(齋勝建設株式会社)＝市道下平井町姥范線の道路清掃奉仕

▷垂土恵江子さん(蓮沼)＝図書カード、フラワーアレンジメント一式(市立図書館へ)

▷(株)丸三毛内商店(毛内嗣代表取締役)＝5万円(立佞武多賛助金)

立佞武多フレーム切手贈呈式

オリジナルフレーム切手の販売に伴い、7月25日青森県西部地区連絡会統括局長の島田洋津秋さんをはじめ五所川原・鶴田地区の郵便局関係者の皆さんが市長を訪問し「五所川原 立佞武多」のフレーム切手の贈呈式を行いました。今年で9回目の発行で、五所川原郵便局をはじめ県内77局、立佞武多の館において数量限定で販売されています。



贈呈式の様子

図書館

TEL 34-4334



▷本とあそぼう全国訪問おはなし隊がやってきます
およそ550冊の絵本・児童書を積んだキャラバンカー
がやってきます。キャラバンカーでの読書のあとは、
「おはなし隊」のよみきかせ会です。

日時…9月16日(日) 10:00～11:10

場所等…市立図書館前駐車場・市立図書館2階

キャラバンカー見学 10:00～10:30

全国訪問おはなし隊によるおはなし会

10:40～11:10

▷だっこでいっしょおはなし会

9月8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。終了後、午後1時まで会場を開放します。ふれあいの場として、どうぞご利用ください。

▷五所川原おはなし“ぽぽんた”のおはなし会

オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール(コンサートホール)

▷館田学園創立記念式典

9月8日(土) 10:00～12:30 関係者

学校法人 館田学園 TEL34-2347

▷第9回通常総会

9月13日(木) 13:00～16:40 関係者

ごしよつがる農業協同組合 TEL27-3300

▷第40回西北地区吹奏楽祭

9月15日(土) 10:00～16:30 500円

西北地区吹奏楽連盟 松山 TEL35-3073

▷第54回五所川原市立五所川原第一中学校吹奏楽部

定期演奏会 9月17日(月・祝) 13:00～15:30 無料

五所川原第一中学校吹奏楽部 TEL35-2820

▷認知症フォーラム

9月29日(土) 13:00～16:00 無料

地域包括支援センター TEL35-2111(内線2462)

▷第7回金木中学校吹奏楽部定期演奏会

9月30日(日) 13:30～15:40 無料

9月15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。9月のテーマは「こわい話」です。お楽しみに！

▷今月の一冊



小説すばる

安部 龍太郎 ほか 著

中世の津軽一帯を支配した豪族・安藤氏がテーマとなっている「十三の海鳴り」(安部龍太郎/著)が連載されています。

市立図書館 TEL34-4334

開館時間 9:30～18:00(土日、祝日は17:00まで)

伊藤忠吉記念図書館 TEL53-3049

開館時間 9:30～17:00

市浦分館 TEL35-2111 内線4043

開館時間 9:30～17:00

五所川原市立金木中学校 TEL53-2573

小ホール(ふるさと交流ホール)

▷はるにれ音楽教室「北のびびきコンサート」

9月2日(日) 13:30～16:00 無料

はるにれ音楽教室 TEL34-4221

▷チャリティーバザー五所川原会場

9月9日(日) 9:00～15:00 無料

チャリティーバザー実行委員会 TEL34-3618

▷第45回交通安全母の会西北ブロック研修会

9月14日(金) 10:20～15:00 無料

五所川原市交通安全母の会連合会 TEL080-1803-0204

▷森のChildrenピアノ発表会

9月16日(日) 10:00～11:10 無料

原田ピアノ教室 TEL26-3207

▷第27回ヒロサキモダンバレエスタジオ

9月23日(日・祝) 18:30～20:45 整理券

ヒロサキモダンバレエスタジオ TEL52-2857

▷トーオー楽器ピアノ・エレクトーン教室発表会

9月30日(日) 11:00～16:30 無料

トーオー楽器(株) TEL0172-33-8511

主催者の都合により変更になる場合もあります

9月の休館日 3日、10日、18日、25日

ロードヒーター

地面へ温水パイプや電気ヒーターを埋設し雪を溶かします。



電気ヒーター方式、ヒートポンプ方式、灯油ボイラー方式、地中熱利用方式など様々ございます。パイピング・ヒーターの設計・施工を自社で行う為高品質で低価格です。

ルーフヒーター

屋根へ電気ヒーターを設置し、雪や氷を溶かします。



北海道の技術を活用し、多種多様なヒーターと工法を組み合わせ、青森県の湿った重い雪を溶かします。最適な融雪プランを提案し、無駄を省く事で工事費やランニングコストを抑えております。

www.hiroden-inc.com

5年保証・お見積り無料 弘前市大開1-6-23 ヒロデン株式会社

介護福祉士実務者研修講座

生徒募集！通信課程 応援キャンペーン
株式会社デイスパッチ

資格別コース	受講料	研修スクーリング	助成金制度
無資格 (6ヶ月受講)	＝194,000円＝ 143,000円	介護過程Ⅲ(通学) 8日間 医療的ケア(通学) 2日間	・一般教育給付金 受講料の20%を給付金として受け取れます。
初任者研修 訪問介護員2級 (4ヶ月受講)	＝153,000円＝ 90,000円	介護過程Ⅲ(通学) 8日間 医療的ケア(通学) 2日間	・母子家庭父子家庭 自立支援給付金 受講料の60%を給付金として受け取れます。
基礎研修 (4ヶ月受講)	＝60,000円＝ 31,000円	医療的ケア(通学) 2日間	給付金には、条件等がございますのでお問合せ下さい

お問合せ：〒038-3802 南津軽郡藤崎町藤崎村井 25-10 TEL：0172-75-6355 FAX：0172-88-6141 担当：三上

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。

▷ 9月2日(日) 江渡内科医院
TEL34-3000(旭町7)

▷ 9月16日(日) 白生会胃腸病院
TEL34-6111(中平井町142-1)

▷ 9月17日(月) 増田病院
TEL35-2726(新町41)

▷ 9月23日(日) かねひらクリニック
TEL35-3167(旭町55-2)

▷ 9月24日(月) 白生会胃腸病院
TEL34-6111(中平井町142-1)

消防署救急病院紹介電話
TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 9月16日(日) 10:00～16:30
ELM

▷ 9月20日(木) 9:30～11:30
五所川原市役所

▷ 9月20日(木) 13:00～16:30
つがる総合病院

*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

こころの相談

死にたいほど辛い方、眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児・家事等が辛いといった相談のある方、身近な人を自殺でなくされたご遺族の方などを対象としています。

日時…9月20日(木) 9:30～11:30

場所…市役所相談室

相談員…臨床心理士、保健師

申込み…相談日3日前までに電話でお申し込みください。

問…健康推進課 内線2386

健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールの事が気になる方、健診データの説明等について保健師、看護師、栄養士が個別に相談に応じます(1人30分程度)。

下記の①～③は前日までに予約が必要です。その際に相談の内容をお知らせください。必要な方には血圧測定、肺年齢測定(肺チェッカー)、みそ汁の塩分測定を行います。

ご自身の健康づくりにお役立てください。

会場・日時

①保健センター五所川原

9月26日(木) 10:00～12:00

②金木公民館

9月28日(金) 10:00～12:00

③保健センター市浦

9月13日(木) 10:30～12:00

④森の家(若葉1丁目10-40)

9月12日(水) 10:00～12:00

⑤富士見コミュニティセンター

9月20日(木) 10:00～11:30

*④、⑤は地区保健協力員の協力により開催されます。

持ち物…特定健診・健康診査を受診されている方は、健診結果をお持ちください。

問…健康推進課 内線2385

加速度脈波計と自動血圧計を設置しています

市役所正面玄関左手側に、指先をセンサー部に当てるだけで血管年齢

(末梢血管の柔軟性)を測定できる「加速度脈波計」と簡単に血圧を測定できる「自動血圧計」を設置しました。

加速度脈波の波形は、動脈硬化と関連があり、季節や不十分な睡眠、疲労などによる自律神経の状況、食事や運動などの効果によっても変化します。

また、血圧測定は、主に心臓や脳血管の病気などの発症を防ぐことにつながります。

そのため、定期的な測定を心掛け、1回の測定結果に一喜一憂せず、日頃の生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理にお役立てください。

ゆーゆー元気教室

楽しい生活は「こころと身体の健康」から。この教室は、椅子に座ったり、つかまりながら立って行う運動教室です。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歳以上の市民の方

日時…9月6日(木) 13:00～14:00

9月20日(木) 13:00～14:00

(受付は両日12:30～)

場所…生き生きセンター多目的ホール
テーマ…ストレッチのコツを覚えて自宅でも行いましょう

内容…立って行う有酸素運動&ストレッチのおさらい

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…電話または窓口でお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター
内線2463

法律相談は弁護士会へ

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所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!

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)

当日相談も
できます

◎ 広報有料広告

五所川原市を応援します!!

みんなの健康教室

日時…9月28日(金) 13:00～13:30

場所…生き活きセンター多目的ホール

テーマ…口と歯のいろいろ

講師…飛嶋歯科医院 飛嶋大作先生

問…西北五医師会 TEL35-0059

エンゼルひろば

お母さん同士や保健師・栄養士と、子育ての楽しさやお子さんの成長に関する悩み、情報をシェアするひろばです。

身長計・体重計はご自由にお使いいただけますので、お子さんと一緒にお出でください。予約は不要です。

日時・場所

▷10月12日(金) 10:00～11:30

中央公民館3階第1研修室

▷10月26日(金) 10:00～11:30

金木公民館住民室

*市浦会場開催日については、市浦地区在住の方を対象に、赤ちゃん

訪問などの際に日程をお知らせしています。

*11:00からミニ勉強会「おやつ選び方」(講師:市栄養士)を実施します。

持ち物…バスタオル(身長計・体重計をご利用の方)、母子健康手帳

問…健康推進課 内線2391

平成30年度認知症フォーラムの開催について

楽しみながら認知症についての知識を得る機会としていただけるよう、寸劇やステージ発表、展示や体験、介護相談コーナー、そして毎年好評の金太豆蔵一座による認知症をテーマとした人形劇もあります。ぜひお越しください。

日時…9月29日(土) 13:00～16:00
(受付11:00～)

場所…オルテンシア大ホール

定員…先着1,000名

料金…無料(要申込)

申込期間…9月15日(土)まで

*詳細はお問い合わせください。

申込先…地域包括支援センター
内線2463



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

▷9月11日(火) 13:00～14:00

田町栄町 白衣神社

問…地域包括支援センター
内線2463

いきいき教室(介護予防教室)

申込先…地域包括支援センター 内線2463

高齢者の健康づくり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歳以上の市民の方

参加費…無料

日時・場所(受付はそれぞれ9:30～、13:00～)

申込み…開催日の3日前までにお申し込みください。

*9月14日(金)に参加を希望する方は必ず9月7日(金)までにお申し込みください。

▷9月11日(火) 手作りけん玉で集中力アップ!

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き活きセンター 13:30～15:00

▷9月28日(金) なんて実用的! 手作り鍋敷きマット

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷9月14日(金) 野外活動「金山焼体験クラブ」

*出発時間が地区で異なるためご注意ください。

市浦・金木地区方面の方

8:30 市浦総合支所出発

9:00 金木総合支所出発

9:05 金木公民館出発

9:25 コミュニティセンター三好出発

市内の方

9:00 コミュニティセンター栄出発

9:15 五所川原市役所出発

9:35 生き活きセンター出発

料金…無料(体験代、昼食代は別途必要です)

体験…金山焼手びねり(所要時間30分～60分)

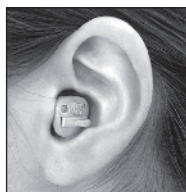
1,296円(自己負担)

ピザ作り(所要時間30分)

1,000円(自己負担)

補聴器10日間無料貸出し

補聴器は毎日使うため汚れてきます。長く使うには清潔さが大切です! 金正堂本店ではいつでも**補聴器のクリーニングを無料サービス**しています。お気軽にお持ちください。



ニコン製
アナログ
既製
耳穴型
かんたん
補聴器
片耳
¥29,800



五所川原店限定 期間:平成30年9月末まで

腕時計 電池交換
半額キャンペーン

お一人様2本まで

■電池交換

通常価格 1,200円 → 特別価格 600円+税

※一部対象外もございます。また、ご不明な点がございましたらお問合せください。

金正堂本店 五所川原店 TEL.0173-34-3181

営業時間/9:30～18:00 青森県五所川原市布屋町 30-1

あなたも作ってみませんか

テーマ 生活習慣病予防のための食事



1人分 160kcal 食塩相当量 0.6g

材料(4人分)

鶏もも肉…120g、玉ねぎ…80g(2/3個)
じゃがいも…100g(1個)、ピーマン…50g(2個)
人参…60g(2/3本)、えのきたけ…50g(1/2袋)
サラダ油…小さじ2、水…600ml、カレーウ…20g

作り方

- ①鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマンは2cmの角切りにしておく。
- ②人参は1cmの角切りに、えのきは石づきを取り除き、1cm幅に切る。
- ③鶏肉は酒、塩、こしょう(分量外)で下味をつける。
- ④鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒めた後、①の野菜を炒め、水を加えて、沸騰直前にアクを取り除き、中弱火で食材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤④にカレーウを加えて、煮溶かし、味を調える。

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歳以上の市民の方(ただし、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方を含む)

日時…①9月10日(月) ②9月25日(火) 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です。

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でお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗ふきタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出しします)

*雨天時はつがる克雪ドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

申込先…地域包括支援センター 内線2463

乳幼児健診

4カ月児健診 H30年5月生まれ	10月2日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H29年3月生まれ	10月23日(火) 小児科診察、歯科健診、フッ素塗布、身体計測、発達・栄養相談
3歳児健診 H27年4月生まれ	10月17日(水) 小児科診察、歯科健診、身体計測、発達・栄養相談、ことばの相談、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おりません。受付はお子様同伴でお願いします。

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、1歳6カ月児健診はフッ素塗布承諾書、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、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。

*1歳6カ月児健診については、フッ素塗布承諾書を個別に事前送付します。

*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所来庁者駐車場、または有料駐車場をご利用ください。市役所来庁者駐車場を利用した場合は、健診会場に駐車券を必ずご持参ください。

問…健康推進課 内線2391

熱中症を予防しましょう

熱中症は、夏の屋外だけでなく、曇り空や室内であっても、気温が高い、風が弱い、湿度が高い、急に暑くなった日などは注意が必要です。

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛や吐き気、重症になると意識を失ったり、けいれんを引き起こし、死に至ることもありますので、次のことに気を付けましょう。

▷こまめに水分を補給する。

▷室温を確認し、エアコンや扇風機を上手に利用する。

▷シャワーやタオルで体を冷やす。

▷外出時には涼しい服装で日傘や帽子を着用する。

▷日陰を利用し、こまめに休憩する。

▷暑い時には無理をしない。

*お子さん、体調の悪い方、高齢の方は、特に注意が必要です。

熱中症が疑われる場合は

涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ、体を冷やす。水分、塩分を補給する。

呼びかけに対して返事がおかしい時、意識がない状態や、自分で水分を飲めない時は、すぐに救急車を呼びましょう。

問…健康推進課 内線2372



いのち かけがえのない **いのち** を大切に
支える 9/10～9/16は

自殺予防週間です

▷ 当市の現状

自殺による死亡者数は、平成22年までは20人を超えていましたが、その後は10人前後(下表参照)で推移しています。平成29年の内訳は、性別は男性、年齢は70歳以上、同居人は有り、職業は無職の方が多く、主な原因は健康問題、家庭問題です。

自殺は、さまざまな問題が重なり追い詰められた結果と言えます。

	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年
男	10	6	8	15	9
女	0	2	3	0	2
総数	10	8	11	15	11

出典：厚生労働省



▷ もしも、自殺を考えている人がいたら…

自殺を考えている人は、何らかの**危険サイン**を発しています。身近な人の異変に気が付くことが大切です。

- ☐ うつ病の症状がある
- ☐ 体調不良が多くなる
- ☐ 酒量が増えた
- ☐ 職場や家庭からのサポートが得られない
- ☐ 本人にとって大切なもの(仕事、家族、財産など)を失う
- ☐ 「死にたい」「もう自分はダメだ」などと口にする

厚生労働省「自殺予防の十箇条」を抜粋して改変

<いのちの危機に陥りやすい人>

うつ病・アルコール・薬物問題を抱えている人／失業、生活苦、借金などお金の問題で困っている人／家族関係や恋愛関係の破綻などで精神的な苦痛を抱いている人 など

▷ あなたもゲートキーパー(いのちの門番)に

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気が付き「どうしたの？何かつらそうだけど」等と声をかけ、向き合つて話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人です。

気づき	傾聴	つなぎ	見守り
いつもと違う様子、気になる様子に気が付いたら、声をかける。	話を素直に聞く。本人の気持ちや言葉を否定せず、そのまま受け止める。	悩みの解決に向け、相談窓口などにつながるようにサポートする。	これまで通り話しかけたり、心身の負担に配慮するなど、回復を支える。

▷ 1人で悩まず、相談してください

当市「こころの相談」(要予約)

日時 毎月第3木曜日 9:30～11:30
電話 35-2111 健康推進課
場所 市役所相談室
担当 保健師、心理士(9月、3月予定)

* 青森県健康福祉部障害福祉課発行リーフレット
「こころの相談窓口ネットワーク電話番号一覧」より抜粋

* よりそいホットライン(毎日24時間)

0120-279-338 (つなぐ ささえる)
* こころの健康相談統一ダイヤル
0570-064-556 (おこなおう ままろうよ ところ)
受付時間 9:00～16:00
土曜、日曜日、祝日、年末年始を除く

▷ 内閣府「いのちを支える(自殺対策)プロジェクト」キャンペーンソング

曲名：あかり うた：グループ名／ワカバ

♪聴いてみて

「命を絶とうとする人を1人でも多く救いたい」「生きる人へのメッセージにしよう」と願いこの曲を制作。

現地確認 見積り無料

屋根・外壁の塗り替え

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

『増改築相談員のいるお店』 ◆ホームページは◆
お電話は担当 前田まで Google

アートリフォーム(株) **0173-33-4713** アートリフォーム株式会社

五所川原市七ツ館虫流51-29

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ませんか？

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでもご覧いただけます。
<http://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukou.html>
申込先 総務課広報係 内線2117

お腹周りスッキリ教室のご案内

ぽっこりお腹が気になり始めたあなたにオススメの教室です。「どんな運動をしたら良いのだろう」「自分に合った食事の量ってどのくらい」と悩んでいる方は必見です。

家庭でも手軽に行える運動にトライし、具体的な食事量を実際に目で見て学びましょう。「食事プラス運動」でああなたの気になるお腹周りをスッキリさせましょう。

日程(受付は開始時間の15分前から) *基本的には運動・栄養の両方へ申し込みとなります。

		日時	場所(現地集合です)	定員
9月コース	運動	9月12日(水) 13:30~14:30	スポーツアカデミー五所川原 (市内米田字ハツ橋1)	先着20名
	栄養	9月20日(木) 10:00~11:30	中央公民館 (市内一ツ谷504-1)	
10月コース	運動	10月2日(火) 13:30~14:30	フィットネスクラブウイング五所川原 (市内広田字柳沼116-3)	先着15名
	栄養	10月26日(金) 10:00~11:30	中央公民館 (市内一ツ谷504-1)	

対 象…40歳～74歳の市民の方

内 容…運動：健康運動指導士または健康運動実践指導者によるお腹周りに効く体幹トレーニング

栄養：市管理栄養士による講話、野菜たっぷり適塩レシピの試食

持ち物…運動：動きやすい服装、上履き、水分、汗拭きタオル

栄養：直近の健診結果、筆記用具

参加費…無料

申込み…各コース1週間前までに電話でお申し込みください(参加者多数の場合は調整します)。

申込先…健康推進課 内線2393

五所川原市民憲章

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

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

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

火災・救急出動概況

五所川原市管内 7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30年	1	15	171	1248	0	7
平成29年	2	18	158	1183	0	8
比 較	△1	△3	13	65	0	△1

全国統一防火標語 忘れてない? サイフにスマホに火の確認

*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30年7月末 住民基本台帳 ()内は前月比



人口

54,988人
(-81)



男

25,267人
(-52)



女

29,721人
(-29)



世帯数

25,538世帯
(-15)

地域ブランド4品目を認定しました

五所川原地域ブランド推進協議会は、7月24日、市の特産品を使用した加工品を地域ブランド商品として新たに4品目を認定し、プラザリュウ五所川原で五所川原地域ブランド認定証交付式を行いました。

これで地域ブランド認定商品は合計で39品目となりました。また、市が地域ブランド推奨品目として位置づけた一次産品の販路拡大等を支援する事業に、1団体の活動を選定しました。

佐々木市長は「一次産業を六次産業化するため、今後も大いに研究し、また五所川原ブランドをしっかりとPRして地域産業の発展に力を貸してほしい」と認定証を交付しました。

認定商品は、市内観光施設等で販売します。



表彰式の様子



新しく認定された4品目とチャレンジ支援事業1品目

五所川原地域ブランド認定商品

- ▷豆腐いかメンチ(福土豆腐店)
- ▷AKARIN5スキンローション
- ▷AKARIN5クリーム
- ▷AKARIN5Proteoglycan Supplement
(以上3件 株式会社アグリコミュニケーションズ津軽)

ブランド推奨品目チャレンジ支援事業

- ▷赤〜いりんご御所川原のPR 消費拡大
(合同会社 テンコーファーム)

五所川原地域ブランド認定商品についてのお問い合わせ

観光物産課 内線2579



五所川原地域ブランド 第29回

あかりんご AKARIN5スキンローション (平成30年度認定)

赤〜いりんご「御所川原」のエキスから生まれた、しっとり感たっぷりのプロテオグリカン入りスキンローション。

お肌に傷があってもしみたりせず、優しく浸透・修復します。



参考価格：120mL 5,400円(税込)

取扱店(通信販売)・・・株式会社アグリコミュニケーションズ津軽 TEL26-5155
商品については・・・株式会社アグリコミュニケーションズ津軽 TEL26-5155
五所川原地域ブランドについては・・・観光物産課 TEL35-2111 内線2579