



## 9月2日 仁太坊祭り



### 今号の主な内容

- 総合防災訓練 ..... 2
- 第35回おもしろがわら産業まつり ..... 4
- 地域雪寄せ場事業 ..... 5
- 地域おこし協力隊レポート ..... 6
- 住宅用火災警報器を設置しましょう ... 8

# 10月7日(日) 総合防災訓練

9:00～12:00

主会場 三輪小学校

近年、自然災害は大規模化・激甚化し、平成30年7月豪雨では、西日本の各地で人的被害や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、次のとおり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。

## 交通規制

訓練当日は主会場となる三輪小学校周辺にて、右図の規制区間において交通規制を行います。

規制時間…8:00～12:00

規制中は訓練関係車両および緊急車両以外は通行できなくなりますので、ご理解とご協力をお願いします。

ただし、緊急時の車両等は進入することができますので、係員の指示に従ってください。

## その他、注意点等

- ▷多数の訓練関係車両のほか、ヘリコプターも出動する予定です。周辺住民の方々にはご不便をおかけしますが、窓を閉める、洗濯物を屋内に干す等、ご理解とご協力をお願いします。
- ▷当日の気象状況により、気象警報等が発表された場合は訓練を中止する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。
- ▷訓練当日は、水害による避難勧告等の発令を広報する訓練も予定しています。訓練ですので、お間違えのないようお願いします。

## 訓練内容

- 災害広報訓練
- 情報収集・伝達訓練
- 通信訓練
- 避難・避難誘導訓練
- 交通規制訓練
- 救急・救護訓練
- 救助・救出訓練
- 水防工法訓練
- 消火・放水訓練
- 給水・炊き出し訓練
- 応急復旧訓練
- 避難所開設・運営訓練
- 要配慮者対応訓練
- ボランティアセンター開設・受入れ訓練
- その他、展示・体験ブース等



- ▷訓練の実施にあたり、市内全域の携帯電話へ「災害・避難情報」をメール配信します。警告音が鳴りますが、訓練ですのでご注意ください。(NTTドコモ、ソフトバンクモバイル、auの「災害・避難情報」受信対応機種のみ)

問 総務課 内線2115

## 平成31年度からの指定管理者を募集します

指定管理者制度は、民間団体、NPO法人、株式会社等の民間事業者を公の施設の管理者とすることで、民間事業者のノウハウを活用し、多様化する住民ニーズに効果的かつ効率的に対応し、住民サービスの向上や経費の節減等を図ることを目的とする制度です。

市では、平成31年度からの指定管理者について、次のように募集します。

### 指定管理者の募集情報(9月25日現在)

募集施設の一覧になります。募集要項等資料は、募集受付期間内に担当課にお問い合わせいただき入手するか、市ホームページからダウンロードしてください。

指定管理者を募集する施設の名称	募集受付期間	担当課 問い合わせ先	備考
立佞武多の館 立佞武多広場	10/24(水)まで	観光物産課 内線2573	一括指定

\*一括指定とは、複数の施設の指定管理者を同一の団体に指定することです。

## 原子、羽野木沢、俵元財産区議会 議員一般選挙について

10月2日(火)は、原子、羽野木沢、俵元財産区議会議員一般選挙の投票日です。

投票日…10月2日(火) 7:00～20:00

投票所…原子集会所

\*投票所入場券は発行しませんので、お気軽にお越しください。

\*選挙すべき議員の数(定数)は10人ですが、立候補者数が選挙すべき議員の数を超えなかった場合は投票を行いません。

開票…開票は、10月2日(火) 20:30から原子集会所で行います。会場の広さの都合により参観人の人数を制限することがあります。

選挙人名簿登録者…平成12年10月3日以前に生まれた方で、平成30年6月26日以前に大字原子、大字羽野木沢、大字俵元の区域に住所を有し、または住民基本台帳に登録され、引き続き住所を有している方

期日前投票…投票日に仕事やレジャーなどで投票所へ行けない見込みの方は下記の期間、場所において期日前投票をすることができます。

期間…9月28日(金)～10月1日(月) 8:30～20:00

期日前投票所…市役所3階会議室3A

不在者投票…投票日に出稼ぎや出張等により投票所へ行けない見込みの方もしくは投票日に指定された病院、施設等に入所のため投票所へ行けない見込みの方は不在者投票をすることができます。請求は、いつでもできますので早目に選挙管理委員会までご連絡ください。

立候補届出

▷届出日時…9月27日(木) 8:30～17:00

▷届出場所…市役所3階会議室3A

## 前田野目財産区議会議員 一般選挙について

10月2日(火)は、前田野目財産区議会議員一般選挙の投票日です。

投票日…10月2日(火) 7:00～20:00

投票所…前田野目集会所

\*投票所入場券は発行しませんので、お気軽にお越しください。

\*選挙すべき議員の数(定数)は6人ですが、立候補者数が選挙すべき議員の数を超えなかった場合は投票を行いません。

開票…開票は、10月2日(火) 20:30から前田野目集会所で行います。会場の広さの都合により参観人の人数を制限することがあります。

選挙人名簿登録者…平成12年10月3日以前に生まれた方で、平成30年6月26日以前に大字前田野目の区域に住所を有し、または住民基本台帳に登録され、引き続き住所を有している方

期日前投票…投票日に仕事やレジャーなどで投票所へ行けない見込みの方は下記の期間、場所において期日前投票をすることができます。

期間…9月28日(金)～10月1日(月) 8:30～20:00

期日前投票所…市役所3階会議室3A

不在者投票…投票日に出稼ぎや出張等により投票所へ行けない見込みの方もしくは投票日に指定された病院、施設等に入所のため投票所へ行けない見込みの方は不在者投票をすることができます。請求は、いつでもできますので早目に選挙管理委員会までご連絡ください。

立候補届出

▷届出日時…9月27日(木) 8:30～17:00

▷届出場所…市役所3階会議室3A

## 議会基本条例(案)のパブリックコメントを実施します

市議会では、地方自治の本旨に基づき、二元代表制の下、議会および議員に関する基本的事項を定め、議会の役割を明確にすることにより、市民の負託に的確に応え、市民福祉の向上および市勢の伸展に寄与することを目的とした「五所川原市議会基本条例」の制定に取り組んできました。

このたび、条例案がまとまりましたので、右記のとおり、市民の皆さんからの意見を募集します。

### 「議会基本条例」とは…

議会の意義や責務、活動方針など、議会に関する基本的事項を定めた条例。平成28年12月31日現在、全国の814市(東京23区を含む)のうち470市(57.7%)で条例を制定しています。

(全国市議会議長会調べ)

意見募集期間…10月24日(水)まで

閲覧場所…議会事務局(市役所3階)／市役所本庁舎、各総合支所の行政資料スペース／市ホームページ

意見の提出について

▷様式は任意とし、使用する言語は日本語とします。  
▷住所・氏名を記載の上、郵送、FAXまたは電子メールで提出してください。

\*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。

意見の提出先および問い合わせ先

議会事務局 内線2821 FAX35-2113

電子メール 1804pbc@city.goshogawara.lg.jp

# 第35回 ごしょがわら産業まつり

開催日……10月27日(土)、28日(日)  
 開催時間……9:30~15:00  
 開催場所……つがる克雪ドーム



前回つがる克雪ドームで行われた産業まつりの様子

市内の事業所や団体等による日頃の活動や商品の紹介を通じて、地域の産業振興と市民生活の向上を目的に「ごしょがわら産業まつり」を開催します。農林水産物や加工品、生活雑貨等の販売をはじめ、西北五物産観光展や、各種相談コーナーなど盛りだくさんの内容となっています。様々なコーナーが皆さんのお越しをお待ちしています。

舞台イベント、各種販売内容等詳細については決まり次第、ホームページに掲載します。

また、駐車スペースに限りがありますので乗り合い等にご協力をお願いします。

付近の店舗や企業、一般の駐車場には、迷惑となりますので、駐車しないようお願いします。

問…ごしょがわら産業まつり運営委員会(農林水産課) 内線2514

## 太宰ウィーク開催のお知らせ

太宰治記念館「斜陽館」を中心に、県内の太宰ゆかりの施設や地域の団体が連携し「太宰ウィーク」を開催します。来年生誕110年を迎える太宰治に親しんでもらうため、複数の太宰関連企画を一定期間集中的に実施するものです。

市内の他、弘前市や中泊町の施設でも来場者プレゼントや様々な企画を準備していますので、皆さんぜひご参加ください。

開催期間…10月15日(月)~10月28日(日)

開催場所…「斜陽館」を中心とする「太宰ミュージアム」関連施設、弘前市等の太宰ゆかりの施設

問…太宰治生誕110年誘客促進実行委員会事務局(観光物産課) 内線2574 FAX39-1093

\*太宰治生誕110年情報発信ホームページにも情報を掲載していますので、そちらもご覧ください。

URL : <http://www.dazai-osamu.com>



## 平成31年度 高等看護学生募集 (2年課程夜間定時制)

試験日…平成31年1月25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31年3月に准看護師養成所卒業見込みの方

④平成31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10日(月)~平成31年1月11日(金)(必着)  
 申込先…高等看護学院 TEL34-2715

◎ 広報有料広告

**株式会社NCアパレル 松島工場**

**工場直売 大売出し** 衣料品 生地

**10月20日(土)~21日(日)**  
**AM9:00~PM6:00**

会場：五所川原市唐笠柳字村崎203  
 TEL(0173)28-2607(本社)

至松島 至弘前  
 マルハンの街 北

**30年度産 新米**

白米	あきたこまち	30kg	7,500円	※どちらも玄米です
	まっしぐら		7,000円	

**泉遊ファーム(インテリア神)**  
 代表 神 浩一  
 五所川原市中泉松枝558-5  
 TEL・FAX 28-2815  
 携帯090-3644-1519

お気軽にお問い合わせください!

五所川原市を応援します!!

## 地域雪寄せ場事業

市では、住宅密集地に空き地を所有している方のご協力により、空き地を地域の雪寄せ場として町内会に無償で貸し付けした場合、固定資産税の一部を減免する「地域雪寄せ場事業」を行っています。

### 固定資産税の減額割合

雪寄せ場部分の固定資産税の3分の1

#### 条件

- ▷町内会に雪寄せ場として無償で土地を貸すこと
- ▷町内会と使用貸借契約書を締結すること
- \*契約書は市で用意します
- ▷地域住民が広く利用できる場所であること
- ▷期間は、原則としてその年の12月から翌年3月までの4カ月間

申請期間…10月1日(月)～10月31日(水)

#### 申請方法

雪寄せ場候補地がある町内会長に申し出てください。市から決定通知書が届きましたら、町内会長と契約を取り交わしてください。

翌年の5月に固定資産税納税通知書が届きましたら、同封する「減免申請書」に記入の上、税務課または各総合支所総合窓口係へ提出してください。

#### 遵守事項

- ▷市で用意した雪寄せ場を示す看板を町内会で設置し、適正に管理すること
- ▷利用者は地域住民とすること
- ▷雪寄せ場の排雪は町内会で対応すること
- ▷期間終了後は、町内会が清掃し原状復旧すること

#### 地域雪寄せ場の申請手続先

五所川原地区 土木課 内線2617  
 金木総合支所産業建設係 内線3209  
 市浦総合支所産業建設係 内線4043

#### 固定資産税の減免申請手続先

五所川原地区 税務課 内線2264  
 金木総合支所総合窓口係 内線3115  
 市浦総合支所総合窓口係 内線4055

## ひとり暮らし高齢者の方への除雪支援

事業内容…門口除雪等の雪片付けなどを行います。

- \*屋根の雪下ろしは除きます。
- \*公益社団法人五所川原市シルバー人材センター、暮らしの応援隊(あかね在宅介護支援センター内)等が実施します。

対象…市内に居住する概ね65歳以上の住民税非課税世帯に属するひとり暮らし高齢者等で、自立した生活を維持していくために門口除雪等の支援が必要な方。

利用時間…8:00～18:00(1日1回1時間以内です)

施設名	電話	担当地区
市浦在宅介護支援センター	62-3303	市浦地区
金木在宅介護支援センター	54-1051	金木地区
祥光苑在宅介護支援センター	36-3300	三好、毘沙門、中川(新宮を除く)
白生会在宅介護支援センター	33-3102	五所川原小学校区、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	34-3400	南小学校区(中央一丁目～四丁目含む)、一ツ谷

問…介護福祉課 内線2451

利用者負担…利用経費の半額

申込期限…10月31日(水)

- \*期限を過ぎての申し込みは対応できない場合があります。また、降雪状況により、すぐに対応できない場合があります。

申込先…介護保険サービスを利用し、担当のケアマネージャー(介護支援専門員)がいる場合はその事業所へお申し込みください。

- \*その他は下記施設までお申し込みください。

施設名	電話	担当地区
青山荘在宅介護支援センター	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	38-3000	栄(湊・姥苅・稲実)、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	28-2829	栄(広田・セツ館)、梅沢
あかね在宅介護支援センター	29-3532	長橋(豊成)、七和

## 秋の火災予防運動のお知らせ

県下一斉に秋の火災予防運動が実施されます。五所川原地区消防事務組合消防本部および五所川原消防署、金木消防署ならびに市浦消防署では、防火PRのため広報パレード等を実施します。

期間…10月15日(月)～21日(日)

統一標語…『忘れてない? サイフにスマホに火の確認』

消防署および幼年消防クラブ等による防火パレード

- ▷金木地区 10月15日(月) 10:00～10:30
- ▷市浦地区 10月16日(火) 9:50～10:20
- ▷五所川原地区 10月17日(水) 10:00～10:30
- 一日消防官委嘱…10月17日(水) 8:15～15:00

問…消防本部予防課 TEL35-2020

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

【五所川原立佞武多祭りに参加しました】



2018年立佞武多祭り期間(8月4日～8日)の五所川原はめっぼう涼しく、最高気温が20℃前後までしか上がりませんでした。例年はここまで涼しくならないんですが…それでも五所川原の夜は熱いです。

4日は弘前大学の学生4人が地域おこし協力隊と一緒に参加してくれました。学生の中には県外出身の方もおり、太鼓も立佞武多も引張って「ヤッテマレ!」と叫ぶ姿は、まさに地元民のようでした。終盤は大雨でずぶ濡れになりつつも学生たちは「雨気持ちいい～」と言い、笑って締めくくってくれました。

五所川原の街並みを見下ろしながら闊歩(かっぱ)する様子は、まさに異世界に来てしまった感覚になります。お囃子も、軽快な笛の音色と腹の底に響く太鼓の音がまじりあい、一層「凄み」を増しています。

Facebook、Youtubeでは立佞武多制作や祭りの様子を写真や動画で公開していますので、ぜひご覧ください。

【青森県合同移住フェアに参加しました】



8月25日(土)に東京都で開催された「青森県合同移住フェア」に五所川原市が参加しました。当日は、三村知事によるプレゼンテーションや、先輩移住者のリアルな体験談が聞けるなど、かなり濃い内容。

各市町村ブースでの移住相談はもちろんですが、圏域(西北地域や中南地域など、市町村より大きい地域)のブースもあるので、移住先をどのくらい絞っているかに合わせて相談ができるイベントでした。また、仕事の相談は看護やIT、農業、漁業、起業などバラエティも豊富です。それだけでなく、住まいの相談や協力隊の相談も受け付けていました。

移住相談会には何度か出展側で参加しましたが、これだけの手厚い体制で相談できるというのは、なかなか無いのではと思います。

三村知事の熱いプレゼンに後押しされるように、仕事相談ブースには参加者の列が。市町村のブースでも真剣な相談は続き、皆さんの本気度が伝わってきました。





こちらのイベントの様子もFacebookでたくさん写真を公開していますので、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  
よろしくお願ひします。



## みんなの力で津鉄を盛り上げてみませんか 問…都市計画課 内線2634

津軽鉄道活性化協議会では、津軽鉄道を盛り上げる活動を行う方々に、活動経費の一部を支援しています。津軽鉄道の活性化につながる活動であれば、幅広く対象になりますので「津鉄を応援したい」という気持ちをお持ちの方は、ご相談ください。

**対象になる活動**…津軽鉄道の活性化につながる活動であれば対象になります。

(例：津軽鉄道のPR活動や、各種イベントの実施、植栽などによる環境美化活動など)

**対象になる方々**…NPO法人、ボランティア団体、学校、町内会、有志など

**対象になる経費**…活動する際に必要になる経費(人件費などは除きます。詳しくはご相談ください)

**補助金額**…全額を補助します(ただし、上限は5万円となります)

**こんな形で使われています**

▷五所川原第一高等学校さん 乗車数を増やすために、春・夏・秋のイベント列車を紹介する英語版のリーフレットを作り、実際に乗車したお客さんに配りました。

\*活用を考えている方は、事前に津軽鉄道活性化協議会事務局(都市計画課)までご連絡ください。皆さんのご応募をお待ちしています。



どしどし応募してね

### 『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7月までの乗車人数	68,778人
速報!!平成30年8月の乗車人数	15,110人
目標達成まであと…	216,112人

## 金木公民館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…10月29日(月) 18:00~20:00

場所…金木公民館

\*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10月15日(月)までに提出してください。

電子メール toiwase@city.goshogawara.lg.jp

FAX35-3617

問…総務課 内線2117



赤～いりんご「御所川原」の花エキス・果実エキスを使用した、柔らかい着け心地のプロテオグリカン入りフェイスクリーム。

寒いときでも伸びが良く、長時間保湿効果が持続してお肌を乾燥から守ります。

## 五所川原地域ブランド 第30回

### あかりんご AKARIN5クリーム (平成30年度認定)



参考価格：30g 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



# 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。

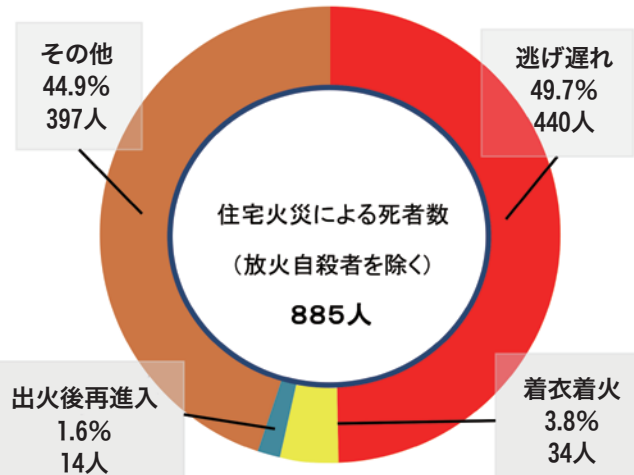
平成29年6月1日時点、住宅用火災警報器の設置率は全国で82%、青森県では77%となっていますが、五所川原地区消防事務組合管内では58%であり、全国の設置率を大きく下回っており、都道府県別では37番目という低い水準になっています。

	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)

「逃げ遅れ」により多くの方が亡くなっています!

住宅火災で死に至った原因 (平成29年版消防白書より)



住宅用火災警報器は、**10年を目安に、とりカエル!** わが家と家族を守る基本です。



Q: 交換時期は決まっていますか?

A: 機器本体に交換しなければならない期限(設置後10年を超えない期間)を表示しています。(自動的に警報が出る物は表示しなくてもよい。)

\*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じ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。

⇒正常な場合は…機種によって異なりますが「ピーピーピー」や「ピー ピーピー火事です」等の正常をお知らせするメッセージまたは警報音が鳴ります。

⇒音が鳴らない場合は…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。

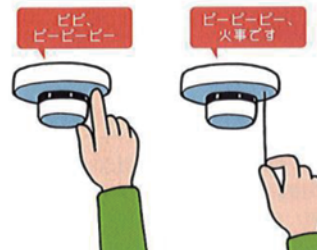
\*取扱説明書をご覧ください。

ボタンを押す、またはひもを引いて作動確認をします。

定期的には火災時の警報音を確認しましょう。

正常な場合は?

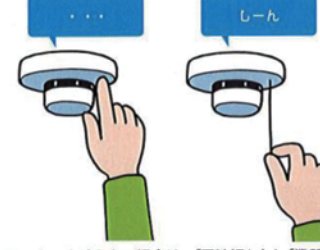
正常を知らせるメッセージまたは火災警報音が鳴ります。



注) 警報音はメーカーや製品により異なります。

音が鳴らない場合は?

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」です。取扱説明書をご覧ください。

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。あなた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(35-2020)にお問い合わせください。



## 消防設備士試験

- ①試験日…12月15日(土)  
会場…青森県観光物産館アスパム
- ②試験日…12月16日(日)  
会場…弘前工業高等学校

### 願書受付期間

- 電子申請…10月12日(金)～10月23日(火)
- 書面申請…10月15日(月)～10月26日(金)

## 危険物取扱者試験

- ①試験日…11月3日(土) 会場 弘前東高等学校
- ②試験日…11月11日(日) 会場 五所川原第一高等学校
- ③試験日…11月18日(日) 会場 青森県観光物産館アスパム

### 願書受付期間

- 電子申請 10月2日(火)まで
- 書面申請 10月5日(金)まで

## 危険物取扱者試験に伴う事前講習

日時…10月25日(木) 9:00～16:30【講習科目】実務  
10月26日(金) 9:00～16:30【講習科目】法令  
\* 2日間の講習です。  
講習会場…市民学習情報センター 視聴覚室  
五所川原市字一ツ谷503-5 TEL38-5115

受講料等…受講料 6,000円(2日間の受講料)  
テキスト代…乙種4：4,120円 丙種：3,910円  
受付…10月25日(木) 8:30より会場で受付します。  
問…青森県危険物安全協会連合会 西北五支部事務局  
(株式会社木村石油内) TEL34-3165

## つがる総合病院「売店・レストラン・理容室」運営事業者募集

つがる総合病院では、患者さんをはじめとする利用者等のサービス向上を図るため、平成31年4月より、売店、レストランおよび理容室の運営を行う事業者を募集します。

**募集資格**…平成30年9月1日現在において、五所川原市、つがる市、鶴田町、中泊町、鯉ヶ沢町、深浦町に住所または事業所を有する個人または法人とする。

### 申込について

- ▷質問の受付期間…10月9日(火)～11月15日(木)
- ▷参加申込期間…11月12日(月)～11月20日(火)

### 申込用紙および提出先

申請用紙はつがる総合病院のホームページからダウンロード(10月1日より掲載)できます。また、申請用紙は、つがる総合病院管理課用度管財係へ提出してください。

入札日…11月27日(火) 場所…つがる総合病院

\*選定は、入札に参加し、最高価格提案をした事業者を運営事業者として選定します。

\*詳細は、つがる総合病院のホームページ(10月1日より掲載)で確認できます。

問…つがる総合病院 管理課 TEL35-3111

## 稲わらの有効利用にご協力をお願いします ～きれいな空でおいしいお米～

稲刈りの時期は、一年のうちでも大気が安定しており、放射冷却等の影響により上空では対流が発生せず、汚染物質が拡散しにくい状態になっているとされています。そのため、この時期に行われている稲わら・もみ殻の野焼きにより発生するばい煙は、煙害となり周辺の生活環境に多大な影響を及ぼすこととなります。

このばい煙による主な影響として、健康被害(目や喉の痛み、頭痛、ぜんそく等の症状)、交通障害(前方、信号機等が見えない視界不良)、生活環境被害(洗濯物が干せない、換気ができない等)があります。

また、観光への影響や企業・店舗等、加えて生産者や農産物に対してマイナスイメージとなることが懸念されます。

平成22年、県議会において「青森県稲わらの有効利用の促進および焼却防止に関する条例」が可決されました。これにより、農業者は稲わらを有効に利用し、焼却などの処分を行わないよう努めることとされています。

稲わら・もみ殻の有効利用に努め、野焼きを行わないよう、生産者の皆様のご協力をお願いします。

問…農林水産課 内線2513

**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

**現地確認 見積り無料** 屋根・外壁の塗り替え

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

『増改築相談員のいるお店』  
お電話は担当 前田まで

◆ホームページは◆  
Google

**アートリフォーム(株)**  
五所川原市七ツ館虫流51-29

**0173-33-4713**

アートリフォーム株式会社

## バドミントンで東北大会へ



東北大会へ出場する選手の皆さん

10月7日、8日に福島市国体記念体育館(福島県福島市)で行われる第24回東北小学生バドミントン大会に出場する神毘賀さん(栄小5年)、中澤未菜さん(同4年)、野呂悠衣さん(つがる市立瑞穂小4年)、片山瑠海さん(同4年)が8月16日、教育長を表敬訪問しました。

7月29日に行われた県大会では、神さんが5年生以下女子シングルスで3位、中澤さんが4年生以下女子シングルスで3位、野呂さんと片山さんが4年生以下女子ダブルスで2位となり、全員、東北大会出場となりました。

神さんは「東北大会でベスト3入りし、全国大会へ行けるように練習を頑張りたいです」と意気込みを話しました。



東北大会へ出場する選手の皆さん

10月7日、8日に福島市国体記念体育館(福島県福島市)で行われる第24回東北小学生バドミントン大会に出場する柳澤悠姫乃さん(五所川原小6年)、山形佳史さん(同6年)、後藤秀太さん(つがる市立向陽小6年)が9月4日、教育長を表敬訪問しました。

7月29日に行われた県大会では、柳澤さんが6年生以下女子シングルスで準優勝、山形さんと後藤さんが6年生以下男子ダブルスで3位となり、全員、東北大会出場となりました。

柳澤さんは「今までの最高記録が東北大会のベスト8入りだったので、今年はベスト3に入り、全国大会を目指して頑張ります」と意気込みを話しました。

## フットサルで東北大会へ



東北大会出場を報告した選手の皆さん

11月17日、18日に西部第二体育館(福島県郡山市)で行われる、JFA全日本U-15フットサル選手権大会東北大会に出場するため、FCトゥリオオーニの選手の皆さんが8月22日、教育長を表敬訪問しました。

今回、訪問したメンバーは8月4日、5日に行われた県予選大会で優勝したメンバーで、東北大会出場を決めたFCトゥリオオーニキャプテンの高橋伯さん(木造中3年)は「練習する機会が少なかったが優勝できてよかった。県大会中に見つけた課題を克服しながら全国大会出場を目指して頑張ります」と意気込みを話しました。

## 救命活動功労者を表彰



救命活動功労者として表彰された皆さん

市内で人命救助を行ったとして、澤田絵美さん(青森市在住)、松島正起さん(青森市在住)、野宮穰司さん(弘前市在住)、細川淳也さん(弘前市在住)に、五所川原地区消防事務組合佐々木管理者から表彰状が手渡されました。

5月27日に行われた第7回走れメロスマラソンで、10kmの部に参加した60代男性が8km付近で意識を失い、通りかかった松島さんは当初、熱中症や脱水症状とみて水や氷の調達に走り、澤田さんは衣服を脱がせるなどしました。その後、心肺停止状態となり、AEDが到着するまでの間、野宮さんと細川さんが交互に蘇生処置を行い男性は一命をとりとめました。

澤田さんは「倒れた方が助かってよかった。いろいろな人が救命技術を身に付ける必要があると実感しました」と話しました。

## 吹奏楽・陸上で東北大会出場



活躍を誓う中谷さん(前列左)、  
吉田さん(前列中央)、竹内さん(前列右)

9月9日、北上市文化交流センター(岩手県)で行われた全日本吹奏楽コンクール第61回東北大会に出場した金木中学校の吉田優生さん(3年)、中谷舞乃さん(3年)と8月7日から北上総合運動公園北上陸上競技場(岩手県)で行われた第39回東北中学校陸上競技大会に出場した同校の竹内豪さん(2年)が8月6日、教育長を訪問しました。全日本吹奏楽コンクール第60回青森県大会では、中学校小編成の部で金賞を受賞。

吉田さんは「吹奏楽小編成の中で全国大会に値する東日本大会に出場するため、個人の技術を磨き代表枠上位4校に入れるように頑張ります」と話しました。また中谷さんは「23名全員で、会場に大きな音色を響かせるように頑張ってきます」と話しました。

陸上競技大会に出場した竹内さんは「先輩方の胸を借りるつもりで頑張ります」と話しました。

## 道の駅「十三湖高原まつり」が 開催されました



高原まつりの様子

8月26日、道の駅「十三湖高原まつり」が開催されました。今年で19回目の開催となるまつりは、野菜や焼きイカ、市浦牛の肉入りコロッケや牛串焼の販売のほか、陶芸品・木工クラフト・花卉など13店のブースが並びました。しじみのすくい取りのブースには、多くの人が並び、当たりくじの大スコップを引き当て鐘が鳴ると大きな歓声が上がっていました。また、みどりの風こども園あとむの園児の皆さんが鳴子を手にしてよさこい踊りを披露し、まつりを大いに盛り上げました。道の駅「十三湖高原」まつり実行委員会の八木澤淳会長は「まつりに来ていただいた方にはぜひ楽しんで帰ってもらいたいので、今後もいろいろな企画を考えてまつりを開催していきたい」と話しました。

## 斜陽館の来場者200万人達成



来場者200万人目となった津島さん(中央)

8月17日、五所川原市金木町の太宰治記念館「斜陽館」の入館者数が200万人を達成しました。200万人目となったのは、津島富さん(千葉県市川市在住)で今回、法要で帰省し、姪の倉内玉恵さん(さいたま市)と共に斜陽館を訪れました。

津島さんは、旧金木町の生まれで高校までは、斜陽館の近くに住んでいて旅館だった時期に宿泊したこともあるとの事でした。

記念品としてライトアップされた斜陽館のパネル写真と図録と花束が贈られた津島さんは「30年ぶりに斜陽館を訪れ、まさか自分が200万人目になるとは思ってもいなかったので大変びっくりしましたが、うれしいです」と笑顔で話しました。

## キャラバン隊の皆さんが 交通安全を呼びかけました



交通安全を呼びかけるキャラバン隊の皆さん

8月30日、交通安全青森県キャラバン隊の皆さんがメッセージ伝達式のため、市長を訪問しました。

青森県交通安全母の会連合会の豊川幸子会長が、反射材用品の着用促進やシルバー交通安全サポート事業の実施により「安全で安心して暮らせる青森県」の実現に向けて効果的な交通安全対策をさらに推進してくださいと三村県知事からのメッセージを代読しました。

また、同日、金木小学校では交通安全教室を行い、1、2年の生徒の皆さんがシートベルトコンビンサー(エアバック装置)体験や白パイの乗車体験をしました。

豊川会長は「子ども達が今日体験したことを家族に話して交通安全の意識が高まっていくことを願います」と話しました。

# 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)

▷10月11日(木) 10:00~12:00

▷10月25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)

▷10月17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

### 市浦地区(行政・人権合同相談)

▷10月9日(火) 10:00~12:00

市浦総合支所

青森あすなるホール市浦

問 市浦総合支所 内線4010

### 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/五所

川原小4年生)

いじめられている子がいたら、

知らんぷりしない

## 今月の納期

・市県民税 3期

・国民健康保険税 4期

問 収納課 内線2273

・後期高齢者医療保険料 4期

問 国保年金課 内線2346

・介護保険料 4期

問 介護福祉課 内線2453

**納期限 10月31日(水)**

納付は便利で確実な口座振替を!

**困ったら一人で悩まず行政相談**

- 10月15日(月)~21日(日)は

「行政相談週間」です-

市民の皆さんが、毎日の暮らしの中で、役所が行う仕事に関する苦情

や意見、要望などがあつたときに、身近な相談相手となるのは、行政相談委員です。

道路・河川、年金、医療保険、老人福祉、登記、労働基準、雇用保険、自動車検査・登録、窓口サービスなど、役所が行う仕事について「苦情を直接申し出にくい」「要望や相談について、どこへ話をしたらよいかわからない」などの相談をしたいときは、お気軽にご利用ください。相談は無料で、相談者の秘密は厳守します。

なお、市では定期的に行政相談日を設けています。開設日時は、毎月の広報をご覧ください(今号は12ページを参照)。

また、10月27日(土)・28日(日)に行われる「ごしよがわら産業まつり」の際には、会場内に特設ブースを設けて無料相談を行いますので、気軽にお立ち寄りください。

問…市民課 内線2324

## 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…月曜日~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…10月10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31年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書について

日本年金機構より9月18日(火)から順次、次の送付対象者あてに平成31年分扶養親族等申告書が送付されます。

9月から10月にかけて送付する方の提出期限は10月31日(水)です。期限内の提出にご協力をお願いします。

## 送付対象者

老齢または退職を支給事由として、いる年金の支給額が以下に該当する方です。

▷65歳未満の方 108万円以上

▷65歳以上の方 158万円以上(退職共済年金(JR、JT、NTT、農林共済)の受給者であつて、老齢基礎年金が支給されている場合は、退職共済年金の支給額が80万円以上)

問…国保年金課 内線2343

弘前年金事務所 TEL0172-27-1337

## 国民年金保険料はコンビニでも納められます

金融機関が近くにない方、日中忙しくて金融機関に行けない方は、コンビニエンスストアをご利用ください。

お手元に納付書がない方は年金手帳をご用意の上、弘前年金事務所までご連絡ください。

問…国保年金課 内線2343

弘前年金事務所 TEL0172-27-1337

## 未来につなぐ相続登記 ~相続登記はお済みですか~

相続した不動産(土地・建物)についての相続登記(名義変更)は、不動産の所在地を管轄する法務局に申請が必要です。

しかし、相続登記をしていないと次のような様々な問題が発生することがあります。

▷土地を売って現金化したいが、土地の名義が曾祖父名義になっていて、すぐに所有権移転登記ができない。

▷空き家を有効利用したいが、所有者が分からず交渉できない。

▷森林の所有者が分からず、山が荒廃している。

▷用地買収の話があつたが、相続人間で争いになった。

▷所有者との連絡が取れず、災害復旧などの緊急性のある工事が遅れる。

トラブルを未然に防ぐためにも、早めに相続登記をしましょう。

\*登記相談は予約制です。

問…青森地方法務局五所川原支局

TEL34-2330

## 社会福祉大会・福祉展 “イサバのカッチャ”が愉快に講演

家族や近隣とのつながりが薄れ、不安が増す中、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。

参加費は無料ですので、ご自由にご来場ください。

日時…11月8日(木) 13:00～

\*受付開始11:50～

場所…オルテンシア大ホール

### 内容

▷大会オープニング「和太鼓による団体表現」

みどりの風こども園かなぎ

▷講演「イサバのカッチャのおもしろ話っこ」

講師 芸人 十日市秀悦氏

▷ごしょ山宝汁の振る舞い／「相内の虫送り」(市浦中学校生徒)／福祉施設等で生産した野菜や食品、手芸品等の展示販売

問…五所川原市社会福祉協議会

TEL34-3494

## 許しません 不正軽油

不正軽油の製造、販売および使用等は脱税行為であり、罰則として、10年以下の懲役や3億円以下の罰金に処せられます。

また、不正軽油は適正な納税秩序を阻害するだけでなく、環境破壊の原因にもなる悪質な行為です。

次のような不正軽油に関する情報がありましたら、西北地域県民局県税部までご連絡ください。

▷不審な施設にタンクローリーが頻繁に出入りしている。

▷軽油と他の油種(灯油、重油)を混ぜて使用・販売している。

▷著しく廉価な軽油を売り込みにきた。

▷自動車の燃料に灯油や重油を使用している。

問…西北地域県民局 県税部 課税課 TEL34-2111 内線207

## 架空請求にご注意ください

訴訟最終告知という内容のハガキが届いたが、覚えがない」「利用した覚えがない架空の請求を受けてい

るが、どうしたらよいか」という相談が、全国の消費生活センターへ寄せられています。

架空請求の請求手段は、ハガキ、SMS(ショートメッセージサービス)など様々です。連絡してしまうと個人情報知られ、その情報を基にさらに金銭を要求される可能性があります。未納料金を請求されても心当たりがなければ決して相手に連絡しないようにしましょう。

訴訟〇〇センター等を名乗り消費料金の件で訴訟を開始するというハガキ、有名企業を名乗り有料動画の未納料金の件で連絡が必要というSMS等が届いた場合は、「五所川原市消費生活センター」「消費者ホットライン(局番なしの188)」を活用し、本当に支払いが必要かどうかを確かめましょう。

問…五所川原市消費生活センター

TEL33-1626

消費者ホットライン

TEL(局番なし)188

## 「青森県市町村税納付コールセンター」を開設しました

市は、8月に青森県および県内9市町村と合同で「青森県市町村税納付コールセンター」を開設しました。

コールセンターでは、委託した民間業者のオペレーターが、個人住民税など市税の納付期限が過ぎても納付の確認が取れない方に、電話で納付の呼びかけを行います。

電話案内では、必ず「青森県市町村税コールセンター 〇〇です」と名乗り、納付期限が過ぎている事をお知らせします。

コールセンターから口座番号を指定して振り込みを求めたり、現金自動預払機(ATM)による振り込み操作を指示するようなことはありません。

青森県市町村税納付コールセンター  
電話番号 TEL050-3816-5098

\*金融機関等で納付された場合、入金の確認ができるまで日数がかかるため、行き違いで電話することもありますのでご了承ください。

\*不審な電話などがありましたら収納課までご連絡ください。

問…収納課 内線2275

## JICAボランティア 2018年度秋募集

開発途上国の人々と共に生活し、相互理解を図りながら、技術や経験を活かして人々の自助努力を促進させる形で協力活動を展開していく海外でのボランティア員を募集します。

募集期間…10月1日(月)～11月1日(木)

\*11月1日(木)正午締め切り

### 応募資格

▷青年海外協力隊／日系社会青年ボランティア

満20歳～満39歳の日本国籍を持つ方

▷シニア海外ボランティア／日系社会シニア・ボランティア

満40歳～満69歳の日本国籍を持つ方

\*詳細はJICAホームページ(<https://www.jica.go.jp/tohoku/>)をご覧ください。

問…JICA東北 ボランティア募集担当 TEL022-223-4772

## 視覚障害者情報センターをご利用ください

視覚障害者情報センター(旧県立点字図書館)は、視覚障がい者の方に、点字図書、録音図書(CD図書)や週刊誌などの録音雑誌の貸し出しを行っています。

目の不自由な方も自宅で読書ができます。費用は無料となっているほか、貸し出しや返却は無料の郵便を利用できます。利用には登録が必要です。お問い合わせください。

問…視覚障害者情報センター

TEL017-782-7799

## 借金に関する相談窓口

東北財務局青森財務事務所では、相談窓口を設置しています。借金等でお困りの方は、お気軽にご相談ください。相談は秘密厳守・無料で、電話での相談も可能です。

場所…青森合同庁舎3階 青森財務事務所(青森市新町2丁目)

受付…月～金曜日(祝日・年末年始を除く)8:30～12:00、13:00～16:30

相談専用電話…TEL017-774-6488

問…東北財務局青森財務事務所

## ありがとう100周年 JR五所川原駅まつり

JR五所川原駅は大正7年9月25日の開業以来、五能線の拠点駅として多くのお客さんや地元の皆さんにご利用いただき100周年を迎えることとなりました。

そこで、皆さんへの感謝を込めてJR五所川原駅まつりを下記のとおり開催します。皆さんのお越しをお待ちしています。

日時…10月28日(日) 10:00～15:00

場所…JR五所川原駅前広場および周辺

内容…大型プラレール展示/駅員さんの屋台村/リゾートしらかみミニ樫(ブナ)乗車体験/りんご娘ミニコンサート/働く乗り物大集合/100周年記念演奏会など。

\*都合により内容が変更となる場合があります。

問…JR五所川原駅 TEL34-5366

## 2018年漁業センサスを実施します

11月1日現在(流通加工調査は平成31年1月1日現在)で「2018年漁業センサス」を実施します。

「漁業センサス」は、日本の漁業の生産構造、就業構造を明らかにするとともに、漁村、水産物流通・加工業などの漁業の実態と変化を総合的に把握することを目的に、統計法に基づいて5年ごとに行う大規模な調査です。

漁業の現状を知り将来を考えるための大切な調査です。ご協力をお願いします。

問…企画課 内線2236

## 平成30年度保育料(9月分以降)のお知らせ

平成30年度9月分以降の保育料に関して、婚姻歴がない未婚のひとり親家庭への子育て支援のさらなる向上を図るため、市民税・所得税の「寡婦(夫)控除」を未婚のひとり親家庭も同様に受けたとみなす「みなし寡婦(夫)控除」を適用することになりました。

このことにより、婚姻歴がなくても婚姻歴のあるひとり親と同様に、

条件を満たした場合、寡婦(夫)控除を適用した上で保育料を算定します。詳しくは、下記までお問い合わせください。

問…家庭福祉課 内線2494

## 県営住宅入居者募集

### 募集住戸

①新宮団地 1戸(木造/2LDK/1階玄関)

②広田団地 1戸(鉄筋コンクリート/3LDK/2階玄関)

③新宮団地 1戸(木造/3LDK/特定公共賃貸住宅・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は2名以上、②は3名以上、③は2名以上で政令月額が158,000円以上487,000円以下に限ります。

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。

①16,700円～32,900円程度

②13,000円～25,600円程度

③58,000円(一律)

受付…①・②は10月1日(月)～10月10日(水)(土曜・日曜日、祝日を除く)、③は随時募集中(ただし、入居者決定次第、募集を締め切ります)。

\*今回の募集は①・②が12月1日入居予定、③が11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

## スマートムーブ通勤月間(10月)に参加しよう

地球温暖化対策の一環として、県では10月を「スマートムーブ通勤月間」と定め、ノーマイカー通勤・エコドライブ通勤を意識的に行おう、という取り組みを実施します。

通勤手段として公共交通機関を使用する、徒歩や自転車で移動してみる、マイカー通勤の際にエコドライブを心掛けるなどで参加してみませんか。

参加を希望される事業所は、青森

県庁ホームページ(<https://www.pref.aomori.lg.jp/nature/kankyo/smartmove-tsuukingekkan2018.html>)をご覧ください。

問…青森県庁環境政策課

TEL017-734-9243

環境対策課 内線2364

## 平成30年度子ども民俗芸能大会

子ども民俗芸能大会は、毎年、青森県教育委員会が主催している大会で、県内各地区からこどもの団体6団体、開催地から大人の団体1団体の計7体が一堂に会し、学校や地域における民俗芸能の活動成果を発表する大会です。

今年は、市から、こどもの団体として「浅井獅子踊保存会」、大人の団体として「金木さなぶり荒馬保存会」が出演します。

日時…10月7日(日) 13:00～

場所…オルテンシア

演目および出演団体

①こどもの団体

▷獅子舞(荒川児童室獅子舞クラブ/青森市)

▷浅井獅子(鹿)踊(浅井獅子踊保存会/五所川原市)

▷八幡崎獅子踊(八幡崎郷土芸能保存会/平川市)

▷沢田鶏舞(沢田鶏舞保存会/十和田市)

▷仁和賀山祭囃子(仁和賀山祭囃子保存会/大間町)

▷斗内獅子舞(斗内獅子舞保存会/三戸町)

②大人の団体

▷金木さなぶり荒馬踊(金木さなぶり荒馬保存会/五所川原市)

問…社会教育課 内線2933

## 平成30年度津軽地域障害者就職面接会

障害をお持ちの方を対象とした就職面接会を開催します。

参加を希望される方は、下記までお申し込みください。

日時…10月29日(月) 13:00～15:30

場所…アートホテル弘前シティ(JR弘前駅中央口から徒歩1分)

申込先…五所川原公共職業安定所 専門援助部門 TEL34-3171

## 遺跡の確認と届け出手続き

遺跡の保護のため、市内で建築や土木工事を計画している場合は、その土地が遺跡に該当しているかどうかの確認をお願いします。

該当する場合には、文化財保護法第93条第1項により工事着手60日前までに工事の届け出が必要です。

詳しくは市教育委員会社会教育課文化係(市役所3階)までお問い合わせください。

問…社会教育課 内線2933

## ハロウィンジャンボ宝くじ 10月1日(月)発売

宝くじの収益金は市の明るく住みよいまちづくりに使われます。

発売期間…10月1日(月)～10月23日(火)

価格…1枚300円

問…(公財)青森県市町村振興協会

Tel017-777-4443

## 労働相談会

労働者と事業主との間の生じた労働問題(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2日(火) 13:30～15:30

青森県労働委員会(国道県庁向かい みどりやビル7階)

▷10月14日(日) 10:30～12:30

弘前文化センター2階

▷10月28日(日) 10:30～12:30

青森県労働委員会

▷11月13日(火) 13:30～15:30

青森県労働委員会

▷11月18日(日) 10:30～12:30

青森県労働委員会

▷12月4日(火) 13:30～15:30

青森県労働委員会

▷12月16日(日) 10:30～12:30

青森県労働委員会

問…青森県労働委員会事務局

Tel017-734-9832

## 安全と環境保全にはクルマの点検整備が必要です

自動車は、私たちの生活で必要不可欠な存在となっています。その半面、故障・不具合による事故、排気

ガスによる地球温暖化問題や大気汚染による健康被害などへの対応が重要となっており、それらに対する自動車ユーザーが行える対策として定期点検整備の実施があります。

しかし、定期点検整備の実施率は決して高いと言えない状況です。

このような状況から、国土交通省では、年間を通じて「自動車点検整備推進運動」を展開していますが、青森県における地方独自強化月間は10月1日から10月31日までの1カ月間としています。

皆さんも、この機会に自動車の点検整備について理解を深めてみましょう。点検整備に関する相談、お問い合わせは下記までお願いします。

問…東北運輸局青森運輸支局検査整備保安部門 Tel017-715-3320

## 市民サロン

### 五所川原地区更生保護女性会からのお知らせ

#### ▷映画上映会

犯罪を犯してしまった少年を更生させる感動の物語の映画上映を行います。ぜひ、見に来てください。

日程…10月11日(木)

上映時間…1回目 13:30～

2回目 18:00～

場所…オルテンシア小ホール

上映作品…「君の笑顔に会いたくて」

前売券…1,100円

#### ▷会員募集

年間を通して常時、会員募集しています。資格は不要で、誰でも入会できます。

申込先…村元 Tel090-7337-7299

### 青森県司法書士会からの お知らせ

#### ▷法の日司法書士無料法律相談会

10月1日は法の日です。日常生活での困り事や法律上の悩みについて司法書士が無料で相談に応じます。

日時…10月7日(日) 10:00～15:00

会場…エルム文化センター

相談内容…相続、登記、成年後見、多重債務、裁判所提出書類作成等

料金…無料

▷巡回法律相談会「生活困りごと無料相談会in浪岡」

相続、成年後見、借金問題などについて、司法書士が無料で面談での相談に応じます。

日時…10月20日(土) 10:00～15:00

場所…浪岡中央公民館3階

会議室(1)、(2)

相談内容…登記相談(相続、贈与等)、法律相談(多重債務、成年後見、消費者問題等)

相談員…司法書士(青森県司法書士会会員)5名程度

料金…無料

\*相談は無料ですが具体的な手続きが必要になる場合には、別途費用がかかりますので、相談員にご確認ください。上記日時以外でも青森県司法書士会総合相談センター(Tel0120-940-230)で無料相談の予約を受け付けています。

問…青森県司法書士会

Tel017-776-8398

### 第23回ソフトバレーボール 五所川原交歓大会参加者募集

日程…11月18日(日)

場所…市民体育館

チーム編成…1チーム4～6人以内の一般男女で編成

競技区分…女子(35歳までの部/36歳以上の部)/トリム(35歳までの部/36～49歳までの部/50歳以上の部)

申込締切…10月22日(月)

申込み…大会事務局 菊池

Tel090-2795-9410

### いとか学園こども食堂

おいしい食事、心温まるイベント、楽しい遊びを通じて、子ども同士や世代間交流を図ります。誰でも参加できます。

日時…毎月1回 11:00～14:00(食事 11:30～12:30、イベント12:30～)

▷開催日 10月27日(土)、11月17日(土)、12月22日(土)、平成31年1月26日(土)、平成31年2月16日(土)、平成31年3月23日(土)

場所…いとか学園

料金…こども無料、大人300円

申込み…開催日7日前までに下記の申込先へ電話、FAX(26-5138)、電子メール(itokagakuen@gmail.com)で予約してください。

申込先…いとか学園 Tel26-5137

## 技能講習会

### ▷玉掛け技能講習会

対象…つり上げ荷重1トン以上の玉掛け業務

日時…10月10日(水)~12日(金)  
9:00~17:15

### 場所

▷学科…西北労働基準協会 2階

▷実技…齋勝建設(株)構内

受講資格…満18歳以上の方

申込締切…10月3日(水)か定員40名に達し次第締め切ります。

### ▷小型移動式クレーン運転技能講習会

対象…つり上げ荷重1トン以上5トン未満の小型移動式クレーン運転業務

日時…10月24日(水)~26日(金)  
9:00~17:15

### 場所

▷学科…西北労働基準協会 2階

▷実技…齋勝建設(株)構内

受講資格…満18歳以上の方

申込締切…10月17日(水)か定員40名に達し次第締め切ります。

\*受講一部免除の条件や受講料等の詳細はお問い合わせください。

問…(一社)西北労働基準協会  
TEL35-6336

## 第27回青松園フェスティバル

施設利用者とその家族、地域住民との交流・育みを目的に、共に笑顔溢れる時間を過ごしませんか。

保育園児や高校生、お囃子団体、今千里ライブなどの多彩な催し物、出店や屋台も盛りだくさん、お楽しみ大抽選会も用意しています。

お誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

日時…10月6日(土) 10:00~14:30  
場所…青松園駐車場(金山)

問…障害者支援施設青松園  
TEL37-3111

## 平成30年度働く婦人の家講座 ~パン作り教室~

数種類のパンを作ります。

日時…10月26日(金) 13:00~16:00  
場所…働く婦人の家 2F 調理室  
講師…米谷美智子先生  
(チェリー店主)

材料費…600円

定員…20名(先着順)

持ち物…エプロン、三角巾、持ち帰り用入れ物、筆記用具、ハンカチ

申込み…10月12日(金)13:30から電話または来館で受付開始

\*申し込み後の取り消しは10月23日(火)16:00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。

申込先…働く婦人の家 TEL35-8898

## 求職者支援訓練 医療・調剤薬局事務科

医療機関や薬局における受付・診療報酬請求・会計業務および事務処理を迅速に行うためのITスキルを身に付け、パソコンスキルを活かした医療事務員、調剤薬局事務員の業務を習得するための講座です。

訓練番号…4-30-02-02-04-0022

訓練期間…10月22日(月)~平成31年4月19日(金)

訓練場所…ラソ・パソコン教室  
(姥苅字船橋238-3)

定員…5名

受講料…無料(テキスト代13,344円(税込み)および資格試験の受験料は自己負担です)

\*一定の要件を満たす方は職業訓練受講給付金が利用できます。

申込み…公共職業安定所の職業訓練窓口へご相談の上、お申し込みください。

問…ラソ・パソコン教室  
TEL26-6861

## 八晃園1日限定ショップ

話題のアーティストFUMIYA、忍者ショーなど見ごたえのあるステージやゲームコーナーなどご家族で楽しめます。新鮮な野菜販売や食べ物も種類豊富でお手頃価格です。こぎん刺しなどのハンドメイド雑貨もあります。

日時…10月6日(土) 11:00~14:45  
場所…八晃園(駐車場あり)

入場料…無料

問…社会福祉法人 和晃会 八晃園  
小田桐 TEL39-2111

## やってみれフェスティバル2018

トカトントンスクエア野外ステージで無料フェスを開催します。県内

外のアーティスト、伝統芸能、クラシックカー展示、食など盛りだくさんの音楽フェスです。

日時…10月7日(日) 10:00~20:00  
場所…トカトントンスクエア野外ステージ

\*詳細はやってみれフェスティバルホームページ (<https://yattemaregoshaoomori.jimdo.com/>) をご覧ください。

問…やってみれフェスティバル実行委員会 新谷 TEL090-5358-8340

## 五所川原市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ

ファミリー・サポート・センターは子育ての助けを必要とする人と助けてあげたい人を結ぶ子育て支援活動です。

現在、自分の空いている時間に子育てサポートをしてくださる提供会員を募集しています。養成講座を受講した後に有償ボランティア(30分あたり300円)として活動できます。

主な活動内容は

▷学童保育・習い事・保育施設への送り迎え

▷保護者の急用等の場合の預かり

▷保育施設、学校の休みの時の預かり

▷軽い病気時の預かり

10月、11月に提供会員向けの養成講座を開催します。詳細は下記までお問い合わせください。

問…五所川原市ファミリー・サポート・センター TEL35-8953

## 五所川原吹奏楽団 第3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。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…10月14日(日)

開場13:30~ 開演14:00~

場所…オルテンシア大ホール

料金…無料

曲目…吹奏楽のための第一組曲/A列車で行こう/ど演歌えきすぶれす他

\*団員も大・大・大募集中です。

問…五所川原吹奏楽団 団長 江良  
TEL090-7666-3821



## 文化講演会

日時…10月20日(土) 13:30～  
 場所…中央公民館(入場無料)  
 講演…「青森県史」にみる西北地域  
 ～民衆の生活を考える～  
 講師…青森県史編さんグループ総括  
 主幹(サブマネ) 中野渡一耕氏  
 会員研究発表…「母神(母子像)の来  
 歴」 半沢紀氏  
 問…北奥文化研究会事務局  
 佐藤 TEL090-5230-2784

## きのご展示会・きのご写真展

日時…10月8日(月・祝)10:00～16:00  
 場所…松島会館  
 鑑定…松井和雄先生  
 問…五所川原山酔会  
 清野 TEL35-7924

## 自転車で芦野公園までいってみ ようーごしょがわ-Ride(ライド)ー

サイクリングの楽しさを実感する  
 ための市内発着ガイドライド方式の  
 サイクリングツアーです。

コースはサイクリングデビューの  
 方向けのお試しコースになります。

10月28日(日)のツアーにはパンク  
 修理実演講座もありますので、ぜひ  
 ご参加ください。

\*津軽鉄道レンタルサイクルSNS  
 投稿キャンペーン(無料レンタル)  
 があるので、お試しください(詳  
 細は津軽鉄道TEL34-2148へお問  
 い合わせください)。

日時…10月21日(日) 12:30集合

10月28日(日) 8:00集合  
 集合場所…五所川原市役所(駐車場  
 無料)

定員…10名  
 開催形態…ガイドライド方式  
 ▷ガイド&サポートライダーが滞同  
 します。

▷サポートカーが伴走します。多少  
 の荷物なら積載可能です。  
 ▷帰りは津軽鉄道(サイクルトレイ  
 ン)になります。

料金…無料(飲食代は実費負担)  
 参加条件…自転車に乗れる方ならだ  
 れでも

\*高校生未満の方は保護者同伴でお  
 願います。  
 \*申込み等詳細は電子メール(gosho  
 jitensha@gmail.com宛)でお問  
 い合わせください。

問…五所川原市サイクリング協会  
 TEL050-6863-2572

## 自然体験ほんじゅフェスタ

自然に親しむための体験活動や創  
 作活動を行います。

日時…10月14日(日) 9:30～15:00  
 \*受付は9:00～14:00(時間内に自  
 由に選んで体験できます。予約が  
 必要で体験時間が決められている  
 ものもあります)

場所…県立梵珠少年自然の家  
 対象…自然体験活動に関心のある方  
 内容…タッチオープン体験「じゃが  
 いものグラタン」「ホットドッグ」  
 /本格リース作り体験/乗馬体験  
 /手作りバター作り体験/プラネ

タリウム/遊びコーナーなど  
 \*各体験は有料と無料、予約が必要  
 なものもあります。詳しくはお問  
 い合わせください。

持ち物…軍手、飲み物、内履き等  
 定員…各ブースによっては定員あり  
 (事前申込必要)

申込期間…10月5日(金)まで  
 \*受付時間8:30～17:00(土曜・日  
 曜日を除く)

申込先…青森県立梵珠少年自然の家  
 研修課 TEL29-3303

## 善意の花かご



どうもありがとうございました

▷一般財団法人五所川原市体育協会  
 (富田重照会長)＝11万800円(チ  
 ャリティーゴルフ益金)



目録を手渡す富田会長  
 (左から2人目)

## お詫びと訂正

広報平成30年9月号23ページへ  
 掲載した第25回仁太坊まつりの出  
 演者の名前が「葛西瀬之」と表記さ  
 れていますが正しくは「葛西頼之」  
 でした。訂正してお詫びします。

## 3Rでゴミを減らそう

10月は日本全国で『3R推進月間』という取り組みが実施されます。

1つ目のRは リデュース <b>Reduce(減量)</b>	不要な物は買わない。買った物は大切に長く使う。これを心掛けることで、ゴミの発生・資源の消費をもとから減らすことができます。いずれ処分しなくてはならないものを減量しようという取り組みです。
2つ目のRは リユース <b>Reuse(再使用)</b>	不要になったけれどまだ使うことができる物の活用法を考えて繰り返し使うこと。これを続けることで、不要になった物を新たな活用方法で再使用することができます。新しい物を買う必要がなくなるので結果的に1つ目のReduceにも繋がります。
3つ目のRは リサイクル <b>Recycle(再生)</b>	一度不要になったものを集め、再度利用することができるものへと作り変えて再生させる。自然界から集める資源の量を減らすことができるので、環境にやさしい取り組みになります。また、同時に処分する量も減らすことができます。

以上3点を心に留めて、皆さんも3R推進に取り組んでみてはいかがでしょうか。

より詳しい情報をお求めの方は『Re-Style』で検索していただくか、環境対策課(内線2364)にご連絡をお願いします。

# 図書館

TEL 34-4334



## ▷だっこでいっしょおはなし会

10月13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「ぼぼんた」のおはなし会

10月20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。10月のテーマは「ざんねんな生き物」です。お楽しみに。

## ●太宰ウィーク10月15日(月)~10月28日(日)

### ▷「図書館の本でやってみたvol.6 没後70年記念太宰治作品で豆本作りに挑戦!の巻」

10月26日(金) 10:00~15:00 伊藤忠吉記念図書館  
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ってみませんか。参加料は無料です。

申込期間…10月10日(水)~10月21日(日)

伊藤忠吉記念図書館または市立図書館のカウンターでお申し込みください。電話でも受け付けています。持ち物などはお問い合わせください。

## ▷特別展示「太宰をたどる」

10月12日(金)~10月28日(日) 伊藤忠吉記念図書館

来年の太宰治生誕110年を前に、太宰治の基本を、太宰治の出身地である金木町、終の棲家となった三鷹、愛したものを図書館蔵書の関連書籍と共に展示・紹介します。また、例年のとおり金木観光物産館マディニーさんとも連携した展示をします。

期間中に来館された方には、図書館オリジナルポストカードと図書館オリジナルしおりをプレゼント。どちらも数に限りがありますので、お早めにご来館ください。

## ▷今月の一冊



### 忍者・忍術超秘伝図鑑

山田 雄司 監修

忍者の謎にせまる図鑑。服部半蔵など歴史の裏で活躍した忍者たちや、忍者が使っていた道具をイラストで紹介。児童向けの本ですが大人も楽しめます。

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

# オルテンシア

TEL 33-2111



## 大ホール(コンサートホール)

### ▷平成30年度子ども民俗芸能大会

10月7日(日) 13:00~16:00 無料  
青森県教育庁文化財保護課 TEL017-734-9920

### ▷第3回定期演奏会

10月14日(日) 14:00~16:00 無料  
五所川原吹奏楽団 TEL090-7666-3821

### ▷ものみの塔聖書冊子協会 エホバの証人の巡回大会

10月20日(土)・21日(日) 9:40~15:55 無料  
ものみの塔大会 TEL42-1738



## 小ホール(ふるさと交流ホール)

### ▷ERIぴあの教室発表会

10月8日(月・祝) 14:00~16:30 無料  
ERIぴあの教室 TEL35-0539

### ▷「君の笑顔に会いたくて」上映

10月11日(木) ①13:30~ ②18:00~  
前売り1,100円/当日1,500円  
五所川原地区更生保護女性会 TEL090-7337-7299

### ▷THEオリオンコンサート 10月14日(日)

17:00~19:00 前売り2,500円/当日2,800円  
板橋かずゆきオフィスTHEオリオンコンサート事務局 TEL090-7937-4346

### ▷不当要求防止責任者講習

10月25日(木) 13:30~16:30 関係者  
公益財団法人青森県暴力追放県民センター  
TEL017-723-6250

### ▷ひびき音楽塾ピアノ発表会

10月27日(土) 13:30~16:00 無料  
ひびき音楽塾 TEL33-9480

### ▷小さな音楽会

10月28日(日) 14:00~16:00 無料  
工藤音楽教室 TEL090-1370-2365

主催者の都合により変更になる場合もあります  
10月の休館日 1日、9日、15日、22日、29日

# 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。

▷10月7日(日) 増田病院

TEL35-2726(新町41)

▷10月8日(月・祝) かねひらクリニック

TEL35-3167(旭町55-2)

▷10月21日(日) 江渡内科医院

TEL34-3000(旭町7)

消防署救急病院紹介電話

TEL34-4999

## 献血バス巡回日程

▷10月21日(日) 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  
TEL017-741-1512

## 糖尿病重症化予防のための 日本糖尿病学会専門医による講演会のお知らせ

自分の血糖値やHbA1c(ヘモグロビン・エイワンシー:過去1～2カ月間の血糖値の平均を反映)をご存知ですか。

糖尿病は今や、ごくありふれた病気です。無症状なことが多いので、発病に気がつきにくく自覚症状がほとんどありません。しかし、放置していると、神経障害、腎症(人工透析)、網膜症などの合併症が起きてきます。

血糖値が高いとなぜ身体に悪いかわかるというメカニズムを知り、生活習慣の見直しと体の仕組みを学ぶ機会にしてみませんか。

日時…10月12日(金) 17:30～18:30

会場…市役所2階会議室

講師…つがる総合病院 内分泌・糖尿病・代謝内科 科長 近澤真司 先生

申込み…10月10日(水)まで電話でお申し込みください(先着50名)。

\*当日は、市役所駐車場をご利用ください。

問…健康推進課 内線2385

## 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…10月18日(木) 9:30～11:30

場所…市役所相談室

相談員…保健師

申込み…相談日前日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)。

次の①、②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

10月24日(水) 10:00～12:00

②金木公民館

10月26日(金) 10:00～12:00

③金木東部地区コミュニティセンター

10月3日(水) 10:00～12:00

④新宮集会所

10月31日(水) 13:30～15:00

⑤十三コミュニティセンター

10月10日(水) 13:00～14:00

⑥市浦老人生きがいセンター

10月19日(金) 13:30～14:30

\*③～⑥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

## 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

▷10月16日(火) 10:30～12:00

姥范集会所

▷10月30日(火) 10:00～11:00

大東ヶ丘コミュニティ消防センター

▷10月30日(火) 14:00～15:00

磯松コミュニティセンター

問…地域包括支援センター

内線2463

## みんなの健康教室

日時…10月26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…「手の痛み・しびれ」—どんな病気?

講師…(医)和治会中井整形外科医院 山本倫子先生

問…西北五医師会 TEL35-0059

## 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。

ニコン新製品 気づかれないおしゃれ 小型耳あなタイプ デジタル補聴器



そっと耳に挿すだけで簡単です

金正堂本店 五所川原店 TEL.0173-34-3181

## 腕時計 電池交換

《五所川原店限定》

半額キャンペーン

期間:平成30年10月末まで

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。



お一人様 2本 まで

営業時間/9:30～18:00 青森県五所川原市布屋町 30-1

## 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

▷11月9日(金) 10:00~11:30

中央公民館3階第1研修室

\*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。

**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

## 医薬品副作用被害救済制度 ～お薬を使うすべての方に 知ってほしい制度です～

お薬は正しく使っても、副作用が起きる可能性があります。

万が一、入院治療が必要になるほどの健康被害が起きたとき、医療費や年金などの給付を行う公的な制度があります。

**問**…独立行政法人 医薬品医療機器総合機構 TEL0120-149-931

## 健康づくり栄養教室のご案内

まずは血管、血液を変えてみましょう。変えるためのコツとカンタンにできる食事を一緒に学びませんか。

### 日時・場所

▷10月16日(火) 10:30~12:30

保健センター市浦

▷10月20日(土) 10:30~12:30

中央公民館

\*受付は10:15から行います。

**内容**…市管理栄養士による講話、バランス食の試食

**持ち物**…筆記用具、直近の健診結果、ごはん茶碗(持参可能な方)

**参加費**…無料

**定員**…10月16日(火) 20名

10月20日(土) 30名

**申込み**…開催日1週間前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2394

## 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歳以上の市民の方

**日時**…10月4日(木) 13:00~14:00

10月18日(木) 13:00~14:00

(受付は両日12:30~)

**場所**…生き活きセンター多目的ホール

**テーマ**…ボールを使って脳トレと集中力アップを目指しましょう

**内容**…座って行う有酸素運動&脳トレと反射神経に刺激

**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

## VR(バーチャルリアリティ) 認知症体験セミナー

今後、ますます加速する超高齢社会に向けて人材を育成することが急務となっています。そのため、現在、

福祉職についていない方や学生などを対象として、福祉・介護分野に興味を持っていただき、福祉職につきたいと思ってもらうことを目的に公開講座を開催します。

内容はテレビや雑誌でも多数取り上げられている認知症VR(バーチャルリアリティ)体験と認知症サポーター養成講座の2本立てとなっています。ぜひお気軽にご参加ください。

当日は福祉・介護相談コーナー、福祉進路・就業相談コーナー、福祉体験コーナーも同時開催します。

**日時**…11月3日(土) 13:00~16:00

**場所**…立佞武多の館

**参加費**…無料

**定員**…50名(認知症VR体験)

**申込み**…(公社)青森県社会福祉士会 TEL017-723-2560

\*参加ご希望の方は必ず事前申込が必要です。

## 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のできる場所です(申込不要)。

**日時**…10月14日(日) 10:00~12:00

**内容**…市地域包括支援センター職員によるミニ講座「徘徊等への対策～シルバーSOSネットワークシステムとGPS貸与事業について～」、家族同士のつどい等

**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 TEL0178-35-0930

**協力**…西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

## まちなか喫茶

# 和モダンカフェ

\*各種宴会承ります\*

営業時間 11:00~23:00 定休日:日曜日

■歡送迎会・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

## ★オープニングスタッフ(看護師) 募集

◆このような希望をお持ちの方は、ぜひ一度お問い合わせ下さい

- 前職の経験在宅の分野に活かしたい
- おじいちゃん、おばあちゃんと話すことが好き
- 出会った一人ひとりに寄り添い、より良い人生をサポートしたい
- 自分らしい接し方で、一人ひとりに元気や安心を届けたい
- 労働環境がいい職場に移りたい



## シルバーレジャー憩いの社

お問い合わせ 026-6195

五所川原市大字漆川字清水流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

あなたも作ってみませんか

テーマ おやこで簡単料理



焼き春巻き

1人分 246kcal 食塩相当量 0.7g

材料(4人分)

- 鮭水煮缶…60g
- 砂糖…小さじ1
- 玉ねぎ・ピーマン…各1個
- 春巻の皮…8枚
- きくらげ(乾燥)…2g
- プロセスチーズ…50g
- 卵…小1個
- 薄力粉…大さじ1/2
- 塩…少々
- 水…大さじ2/3
- 油…大さじ3、レタス・トマト…適量

作り方

- ①鮭水煮缶は水気を切り、粗くほぐす。玉ねぎは薄切りに、ピーマンはヘタと種を除き、千切りにする。きくらげは水で戻し、千切りにする。
- ②ボウルに卵を入れ、溶き、①と塩、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせ、8等分にする。
- ③春巻の皮に棒状に切ったチーズと②をのせて巻く。巻き終わりに合わせたAを塗り、しっかりとめる。
- ④フライパンに油を熱し、③を入れ、焦がさないように両面をじっくり焼く。焼けたら、皿に盛り付け、レタス、トマトを添える。

もう受けましたか「がん検診」

「がん」は早期発見・早期治療することで死亡を減らすことができます。早期に発見するためには定期的ながん検診が有効です。「がん」で大切な命を失わないために「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。

地区の集会場等で実施する集団検診は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、個別検診として医療機関で平成31年3月31日まで受診できます。「がん検診」は自覚症状のない元気な時に受けることで、早期発見につながります。

検診対象…加入している保険に関係なく、対象年齢の全市民が、がん検診の対象です。

受診方法

▷集団検診…①健康推進課へ申し込みます。②集団検診受診票に記入し、指定日の検診会場で受診します。

\*肺がん検診は集団検診のみの実施のため希望者は集団検診へ申し込んでください。

▷個別検診…①健康推進課へ申し込みます。②個別検診受診券が届きます。③自分で病院に受診予約し受診します。

\*胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん検診は集団か個別のどちらか一方を選択して受診してください。

\*既に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。特に乳がん検診は実施医療機関が限られているため、例年1月以降の予約は困難な状況になっています。

\*11月18日(日)に松島会館で実施する集団検診は、1日で全てのがん検診が受診可能です。平日は休めない方、病院の受診予約が困難な方、何度も受診したくない方などにお勧めします。

\*新規申し込み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2373

お腹周りスッキリ教室のご案内

申込先…健康推進課 内線2393

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
11月コース	運動	11月6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	11月30日(金) 10:00~11:30	コミュニティセンター栄 (市内みどり町4丁目130)	

対象…40歳~74歳の市民の方 参加費…無料

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

申込み…10月30日(火)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)。

## 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

**申込み**…開催日の3日前までにお申し込みください。

**日時・場所**(受付はそれぞれ9:30～、13:00～)

▷10月9日(火)

ペットボトルキャップでカレンダー作り①

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷10月12日(金)

棟方先生と楽しく笑って「いきいき」運動①

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷10月23日(火)

振込詐欺にあわないワザ

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷10月29日(月)

ペットボトルキャップでカレンダー作り②

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

## 乳幼児健診

問 健康推進課 内線2391

4カ月児健診 H30年6月生まれ	11月6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4月生まれ	11月27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5月生まれ	11月21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。

## 平成30年度 肺がん巡回検診のお知らせ ～1年に1回は肺がん検診を受けましょう～

肺がんは、がんの死因統計で男性1位、女性2位の死亡率の高いがんですが、医学の進歩により早期に発見すると完治できる病気になりました。肺がん巡回検診は60歳以上の市民の方が無料で受診できます。

事前申込は不要です。受診希望の方は、最寄りの検診会場に時間内にお越しください。市民健診で肺がん検診を申込後、受診していない方で受診票をお持ちの方はご持参ください。

**平成30年度 肺がん巡回検診日程**

検診日	検診会場	検診時間
10月9日(火) (市浦地区)	太田集会場 前	13:30～13:50
	市浦老人生きがいセンター 前	14:10～14:30
	磯松コミュニティセンター 前	14:40～15:00
	十三コミュニティセンター 前	15:10～15:30
	保健センター市浦 前	15:40～16:00
10月10日(水) (金木地区)	嘉瀬コミュニティセンター 前	13:00～13:20
	喜良市コミュニティセンター 前	13:30～13:50
	金木東部地区コミュニティセンター 前	14:00～14:20
	金木中央老人福祉センター(川倉の湯っこ) 前	14:30～15:00
	金木公民館 前	15:10～15:40

問 健康推進課 内線2373

## 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**…①10月9日(火) ②10月22日(月) 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、汗拭きタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出します)

\*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

## 骨粗しょう症予防教室、健康相談 申込先 健康推進課 内線2393

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)のひとつです。骨量は40歳代から徐々に低下し、閉経後は急激に低下していきます。骨粗しょう症予防には、骨量を維持し、減少を最小限に食い止めることが大切です。骨を丈夫にする運動と食事について学んでみませんか。ぜひご参加ください。

### 〈骨粗しょう症予防教室〉

日 時	10月29日(月) 13:30～15:00	11月5日(月) 10:00～12:30
会 場	保健センター五所川原2階軽運動室	働く婦人の家2階調理室、第1講習室
内 容	運動講話・実技 「今日から始めるロコモ予防～運動編～」	栄養講話・試食 「今日から始めるロコモ予防～栄養編～」
講 師	健康運動指導士 近藤文俊氏	市管理栄養士
持ち物	動きやすい服装、上履き、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル	筆記用具
対 象	市民の方	参加費 無 料 定 員 各日30名

### 〈骨の健康相談〉

各教室終了後30分間、骨粗しょう症についての相談を市保健師、市管理栄養士が受け付けます。

**相談時間**…1人あたり10～15分程度

**持ち物**…骨粗しょう症検診結果通知書(お持ちの方)

\*予約制ですので、ご希望の方はお申し込みください。

**申込み**…予防教室、健康相談ともに10月19日(金)までにお申し込みください。

## 日曜日に集団健診を受けることができます 申込先 健康推進課 内線2378

日曜日に集団健診を実施します。日曜日であれば健診を受診できる、健診予定日に受診できなかったなどで、今年度まだ健診を受けていない方は、この機会に電話でお申し込みの上、ぜひ受診してください。

### 受診可能な健診

種 類	対 象 者
特定健康診査	①40歳以上の五所川原市国民健康保険加入者 ②40歳から74歳の生活保護受給者
健康診査	①後期高齢者医療被保険者 ②75歳以上の生活保護受給者
肺がん検診	40歳以上の男女(*肺がん検診は60歳以上無料)
胃がん検診	
大腸がん検診	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性で、昨年度、市の子宮頸がん検診を受診していない方(*20歳から39歳無料)
乳がん検診	40歳以上の女性で、昨年度、市の乳がん検診を受診していない方(*今年度40歳無料)
肝炎ウイルス検診	過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがなく、下記の①または②に該当する方 ①今年度40、45、50、55、60、65、70歳の方 ②上記以外の希望者(特定健康診査・健康診査を受ける方のみ)

**健診日**…11月18日(日)

**場所**…松島会館 **受付時間** 7:00～9:00

\*乳・子宮頸がん検診は13:00まで受付

**定員**…先着120名 **申込締切**…10月31日(水)



# 「新・BS日本のうた」公開収録

日程…11/1(木)

会場…ふるさと交流圏民センター

時間…開場/18:00 開演/18:40 終演予定/20:40

出演…浅野祥、丘みどり、工藤あやの、津吹みゆ、鳥羽一郎、成世昌平、西尾夕紀、はやぶさ、  
羽山みずき、松原のぶえ、山内恵介（五十音順）

司会…小松宏司アナウンサー

主催…NHK青森放送局、五所川原市



NHK青森放送局と五所川原市では「新・BS日本のうた」を実施します。  
この番組は、日本人の心に深く刻まれ、多くの人々に長年親しまれている  
「日本のスタンダード・ナンバー」とも言うべき名曲を紹介する番組です。  
観覧をご希望の方は次の要領でお申し込みください。

観覧申込方法…観覧は無料ですが、事前のお申し込みが必要です。

郵便往復はがき(私製を除く)に以下の項目を明記してお申し込みください。

【往信用裏面】に郵便番号・住所・氏名・電話番号 【返信用表面】に郵便番号・住所・氏名

- \*「返信用裏面」には抽選結果を印刷しますので、白紙のままお送りください。  
紙・シール等の貼り付け、修正液のご使用もご遠慮ください。
- \*応募多数の場合は抽選のうえ、当選の方には入場整理券(1枚で2名入場可)を、落選の方には落選通知を  
10月16日(火)頃に発送する予定です。
- \*記入に不備があった場合は無効となります。また1歳以上のお子さんから入場整理券が必要になります。
- \*インターネット売買サイト等での転売を目的としたお申し込みは固くお断りします。なお、売買を目的とし  
たお申し込みであると判明した場合には、抽選対象外とさせていただきます。
- \*会場の駐車場には限りがあります。乗り合わせでご来場いただくか、公共交通機関をご利用ください。

あて先・申込締切

▷〒030-8633 (住所不要) NHK青森放送局 「新・BS日本のうた」観覧係 10月5日(金)〈必着〉

問…NHK青森放送局 TEL 017-774-5188(24時間自動音声案内)ホームページ <http://nhk.jp/aomori>

教育委員会 内線2934(平日8:30~17:15)

\*ご応募の際にいただいた情報は、抽選結果のご連絡のほか、受信料のお願いに使用させていただくことがあります。

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

### 火災・救急出動概況

五所川原市管内 8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	16	190	1438	0	7
平成29年	2	20	178	1361	3	11
比較	△1	△4	12	77	△3	△4

全国統一防火標語 忘れてない? サイブにスマホに火の確認

\*住宅用火災警報器は10年を目安に取り替えましょう!

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8月末 住民基本台帳 ( )内は前月比



人口

54,943人  
(-45)



男

25,243人  
(-24)



女

29,700人  
(-21)



世帯数

25,542世帯  
(+4)