

幻の中世港湾都市

十三湊

国史跡に指定



指定された範囲

十三湊遺跡

十三湖

目次

国史跡に指定・十三湊……2～3
 市財政状況……4～5
 人権擁護委員表彰……6
 児童・生徒が田植え体験……7
 中の島ブリッジパーク……8
 お知らせ……9～15
 ヘルス・インフォメーション……16

今月の市民

人口/64,327人
 男/30,298人
 女/34,029人
 世帯数/24,193世帯
 4月30日現在

平成3年から発掘調査している中世の典型的な港湾都市『十三湊遺跡』を国文化審議会は、史跡名勝天然記念物として文部科学大臣に答申し、このたび十三湊遺跡が指定を受けました。

これまで確認された中世の都市としては東日本で最大規模と言われ、西の博多に匹敵する貿易都市だったことが裏付けられました。

2005

61

No.4

広報

ごしよがわら

国史跡文化財に指定

十三湊遺跡〔五所川原市十三地区〕

これで市では
四件目

国の文化審議会は五月二十日に開催された同審議会文化財分科会の審議・議決を経て、十三地区の十三湊遺跡を史跡指定するよう文部科学大臣に答申され、史跡指定を受けることになりました。

これで市の国指定文化財は、旧平山家住宅、旧津島家住宅（斜陽館）の重要文化財（建造物）のほか、昨年の五所川原須恵器窯跡の史跡（遺跡）について四件目となりました。

1. 史跡指定理由

十三湊遺跡は、中世北日本における大規模な拠点港湾遺跡です。戦国期の文献である「廻船式目」には日本の良港「三津七湊」の一つとして記され、津軽に勢力を伸ばした豪族安藤氏が拠点を置いて繁栄した遺跡の実態が、長年の青森県・旧市浦村教育委員会等による組織的な発掘調査により把握されました。

遺跡の規模は南北約2km、東西

最大500m。中心の地区は堀を伴う東西方向の大地塁により南北

に二分され、その北側は遺構及び遺物の内容から領主やその関係者の居住地と推定され、掘立柱建物・井戸などが分布し、都市計画的な屋敷割りが見られます。土塁南側は北側が衰退した後整備されたと思われ、道路と屋敷割りがあり、墓や畑も見られます。

また、遺跡の南端には伝「檀林寺跡」があります。

2. 十三湊遺跡の指定範囲と文化財の内容

十三湊遺跡の発掘調査の結果、史跡指定の範囲は次の三地区とし、なお、指定範囲は文化財として最も価値が高く、遺跡の現状が最も良好な保存状態にあることから、保護管理対策を取らなければならない地域と考えています。以下、各地区の概要をお知らせします。

港湾施設地区

①十三湊の港湾施設、船着場の実態が解明された地域です。十三湊の湊町としての機能や構造を考える上で、非常に重要な地域となっております。

②前潟に面した浜地形となっており、集落側から前潟に向かって緩やかな緩斜面上に礫を敷き詰めて足場を固めた荷揚げ場跡や礫層が途切れる水辺からは土留

めに利用された丸太材が見つかりました。また、水中だった場所からは栈橋跡とも推定される木杭列が見つかり、船を結んだ縄が発見されています。

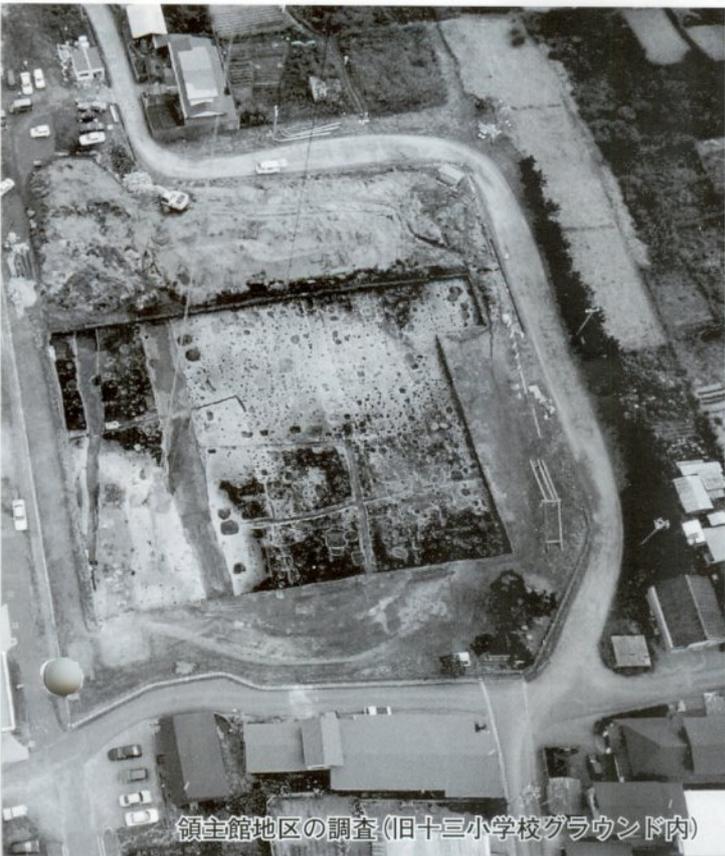
③試掘調査の結果から、少なくとも南北200mに渡って礫層（船着場）が確認されており、十五世紀前半の大規模な港湾施設であることが判明しました。

④全国的に見ても極めて注目すべき中世の大規模な港湾施設・船着場の様子が明らかにされた最初の事例であり、大変貴重なものとなっております。



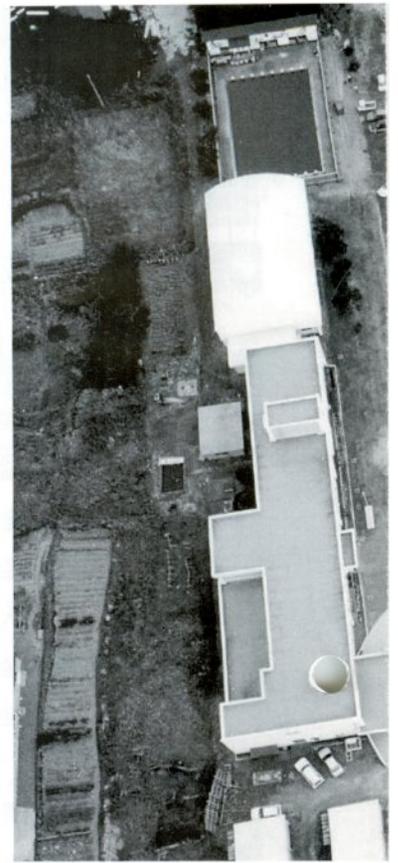
港湾施設地区：もやい杭の検出状況

⑤現状は埋め立てによって造成された畑地や保安林となっており、入り江のような内湾した地形となっております。船着場の様子をイメージできる景観が現在も残されています。



領主館地区の調査(旧十三小学校グラウンド内)

港湾施設である船着場の護岸、栈橋の可能性がある遺構も出土しています。十三世紀に成立し十五世紀後半に十三湊が衰退した後は、遺跡の大半は開発されることもなく保存状況も極めて良好であり、これをとりまく十三湖や日本海の環境・景観も特に優れていて、我が国において重要な港湾を伴う大規模な遺跡として類まれな事例といえます。



町屋・武家屋敷・領主館地区

①十三湊において、遺構の保存状態が最も良好な場所であり、中世の地割や景観を今に残す貴重な場所となっています。

②遺構では十三湊のほぼ中央に東西方向に渡って大土塁と堀跡が現存し、遺跡を南北に分断しています。土塁北側地区には領主や従属する家臣クラスの支配者層の居住空間や工人集団の存在

が確認されています。また、土塁南側地区では屋敷割りの街区が広範囲に渡って確認され、一部は道路に沿って整然と配置されていることが確認されています。

③ほとんど宅地化されることなく、中世の地割を残した畑地が広がっており、湊町の景観を体感できるような場所となっています。



領主館地区の調査（旧十三小学校舎北側）



発掘された中世陶磁器



檀林寺跡地区：宗教施設（方形区画）の検出状況

檀林寺跡地区

十三湊遺跡の南端、一帯は伝「檀林寺跡」と伝えられる寺院跡が存在する地域です。

①昭和五十一年に檀林寺跡の発掘調査が実施されて、多くの陶磁器が出土しています。

②平成十二年度に県道の拡幅工事に伴って、発掘調査が実施され、檀林寺周辺にも溝・柵堀などの屋敷割りが見つかっています。

③平成十四・十五年度には青森県・旧市浦村教育委員会によって、檀林寺跡の範囲確認調査が実施されました。調査の結果、従来認識されていた土塁跡のほかに東西55m、南北65mの区画溝が新たに発見され、檀林寺の全体像も明らかになりました。



旧十三小学校から望む
（中世の地割が畑の区割で現在も見ることができる）

3. 今後の方針

市では十三湖や日本海の優れた環境や景観を含んだ十三湊遺跡は、中世港湾の景観を今に残す貴重な遺跡であり、現状の景観を極力破壊しないような保存を積極的に図っていくとともに、住民生活に溶け込んだ史跡の保存・整備・活用の方角性を見出し、「史跡公園」として整備・活用を図っていきたいと考えています。さらに、史跡範囲内の未同意地権者についても同意を得られるように引き続き協力要請に努めていきます。

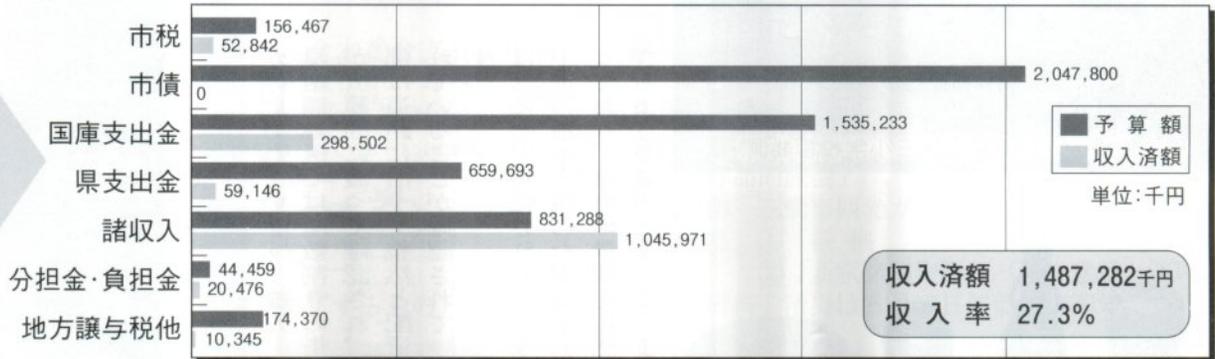
五所川原市の財政状況をお知らせします

- ・平成16年度に係る暫定予算とは平成16年3月28日から同月31日までの期間となります。
- ・平成17年度に係る暫定予算とは平成17年4月1日から同年6月30日までの期間となります。

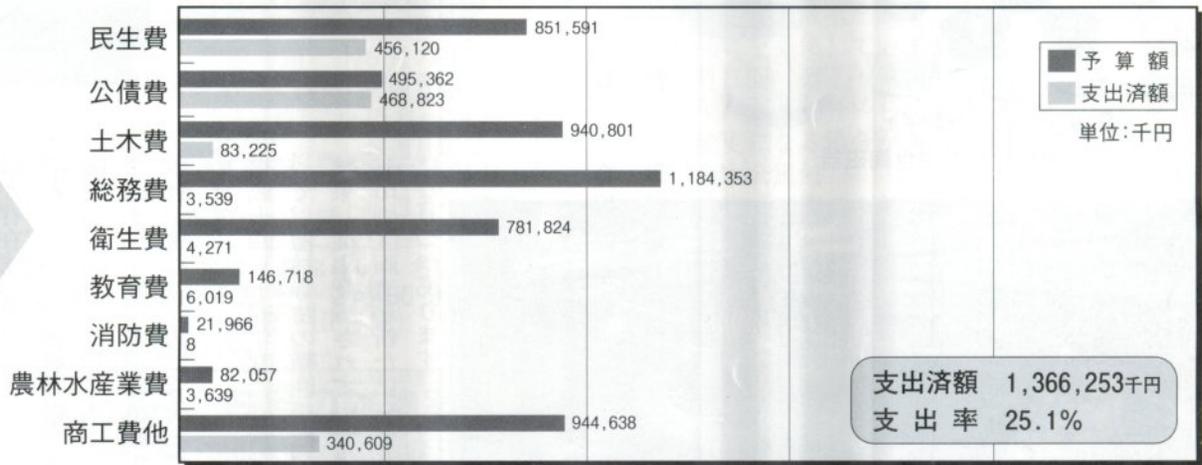
平成16年度 一般会計歳入歳出暫定予算執行状況 (平成17年 3月31日現在)

歳入歳出予算額 5,449,310千円

歳入

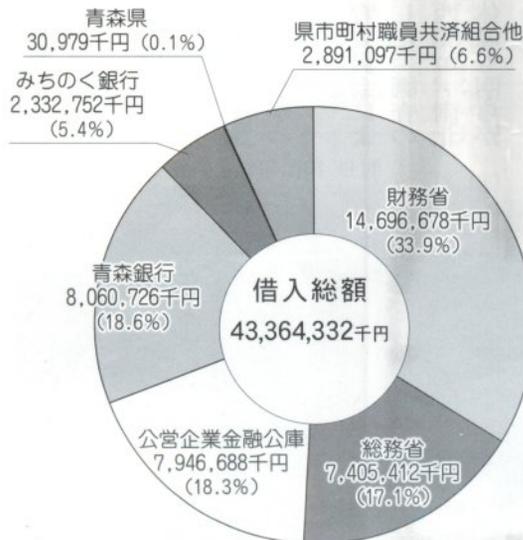


歳出



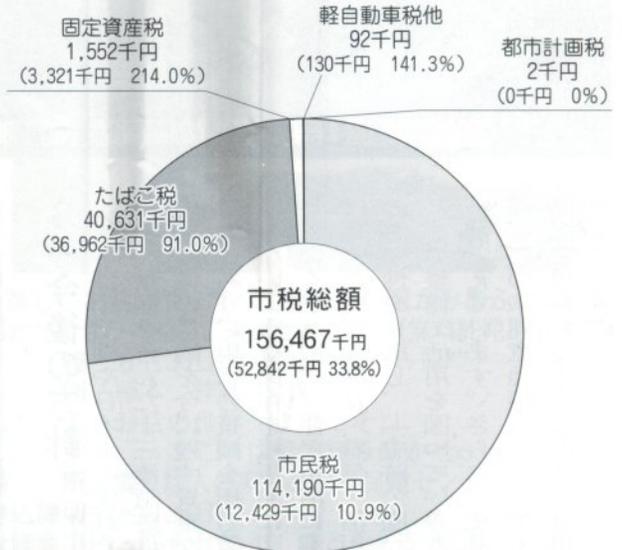
市債の状況

()内は構成比率



市税の負担状況

()内は収入済額と収入率



平成17年度 五所川原市一般会計暫定予算

(単位：千円、%)

区 分	歳 入						歳 出						
	17年度	構成比	16年度	構成比	増減額	増減率	区 分	17年度	構成比	16年度	構成比	増 減 額	増減率
市 税	1,822,239	17.9	156,467	2.9	1,665,772	1,064.6	議 会 費	107,930	1.1	1,369	0.0	106,561	7,783.9
地 方 譲 与 税	94,739	0.9	80,333	1.5	14,406	17.9	総 務 費	1,329,724	13.0	1,184,353	21.7	145,371	12.3
利 子 割 交 付 金	1	0.0	18,651	0.3	▲18,650	▲100.0	民 生 費	2,255,575	22.0	851,591	15.6	1,403,984	164.9
配 当 割 交 付 金	1	0.0	1	0.0	0	0.0	衛 生 費	2,169,396	21.3	781,824	14.4	1,387,572	177.5
株 式 譲 渡 所 得 割 交 付 金	1	0.0	1	0.0	0	0.0	労 働 費	36,958	0.4	8,128	0.2	28,830	354.7
地 方 消 費 税 交 付 金	129,290	1.3			129,290	皆増	農 林 水 産 業 費	486,539	4.8	82,057	1.5	404,482	492.9
自 動 車 取 得 税 交 付 金	1	0.0	37,132	0.7	▲37,131	▲100.0	商 工 費	479,851	4.7	61,082	1.1	418,769	685.6
地 方 特 例 交 付 金	74,779	0.7			74,779	皆増	土 木 費	679,283	6.7	940,801	17.3	▲261,518	▲27.8
地 方 交 付 税	3,544,349	34.8			3,544,349	皆増	消 防 費	430,356	4.2	21,966	0.4	408,390	1,859.2
交 通 安 全 対 策 特 別 交 付 金	8,800	0.1	5,760	0.1	3,040	52.8	教 育 費	1,720,502	16.9	146,718	2.7	1,573,784	1,072.7
分 担 金 及 び 負 担 金	172,763	1.7	44,459	0.8	128,304	288.6	災 害 復 旧 費	74,615	0.7	17,273	0.3	57,342	332.0
使 用 料 及 び 手 数 料	157,805	1.5	31,889	0.6	125,916	394.9	公 債 費	404,118	4.0	495,362	9.1	▲91,244	▲18.4
国 庫 支 出 金	1,794,348	17.6	1,535,233	28.2	259,115	16.9	諸 支 出 金	9,700	0.1	845,839	15.5	▲836,139	▲98.9
県 支 出 金	383,696	3.8	659,693	12.1	▲275,997	▲41.8	予 備 費	11,385	0.1	10,947	0.2	438	4.0
財 産 収 入	13,159	0.1	375	0.0	12,784	3,409.1							
寄 附 金	1	0.0	228	0.0	▲227	▲99.6							
繰 入 金	70,108	0.7			70,108	皆増							
繰 越 金	1	0.0			1	皆増							
諸 収 入	387,351	3.8	831,288	15.2	▲443,937	▲53.4							
市 債	1,542,500	15.1	2,047,800	37.6	▲505,300	▲24.7							
歳 入 合 計	10,195,932	100.0	5,449,310	100.0	4,746,622	87.1	歳 出 合 計	10,195,932	100.0	5,449,310	100.0	4,746,622	87.1

市有財産の状況

(平成17年3月31日現在)

土 地	6,899,284.65 ㎡
うち山林	294,860.51 ㎡
建 物	385,254.45 ㎡
有 価 証 券	332,923 千円
出 資 に よ る 権 利	595,047 千円
自 動 車	251 台
債 権	465,558 千円
五所川原市財政調整基金	360,988 千円
五所川原市減債基金	10,051 千円
五所川原市芸術文化振興等基金	8,474 千円
五所川原市公共施設等整備基金	418,169 千円
五所川原市介護保険財政調整基金	52,200 千円
五所川原市介護円滑導入収納対策基金	27,615 千円
五所川原市特定農山村地域活性化支援事業基金	5,973 千円
五所川原市奨学金貸与基金	7,005 千円
五所川原市農業集落排水事業減債基金	65,645 千円
五所川原市地域福祉基金	345,394 千円
五所川原市国民健康保険財政調整基金	231,205 千円
五所川原市肉用牛特別導入事業基金	2,322 千円
動 物 (牛)	66 頭

一時借入金残高

(平成17年3月31日現在)

900,000 千円

平成16年度 特別会計歳入・歳出暫定予算の状況

(単位：千円、%)

会 計 区 分	予算現在額	収入済額	収入率	支出済額	支出率
国民健康保険事業勘定特別会計	1,608,150	640,357	39.8	447,903	27.9
国民健康保険医科診療施設勘定特別会計	123,163	11,803	9.6	101,660	82.5
国民健康保険歯科診療施設勘定特別会計	12,174	4,754	39.1	10,496	86.2
老人保健特別会計	849,494	224,219	26.4	327,855	38.6
介護保険特別会計	864,832	227,883	26.3	407,039	47.1
高等看護学院特別会計	6,261	7,115	113.6	0	0.0
下水道事業特別会計	374,520	51,322	13.7	52,753	14.1
特定環境保全公共下水道事業特別会計	1,325	1,050	79.2	1,142	86.2
農業集落排水事業特別会計	69,092	68,614	99.3	65,936	95.4
漁業集落排水事業特別会計	1,159	1,035	89.3	1,000	86.3
公共用地先行取得事業特別会計	19,483	19,485	100.0	18,618	95.6
相内財産区特別会計	3	9,481	316,033.3	0	0.0
脇元財産区特別会計	6	6,176	102,933.3	0	0.0
十三財産区特別会計	163	14,209	8,717.2	5	3.1

平成17年度 特別会計暫定予算

(単位：千円、%)

区 分	歳 入				歳 出			
	平成17年度	平成16年度	増減額	増減率	平成17年度	平成16年度	増減額	増減率
国民健康保険事業勘定	2,119,523	1,608,150	511,373	31.8	2,119,523	1,608,150	511,373	31.8
国民健康保険医科診療施設勘定	48,616	123,163	▲74,547	▲60.5	48,616	123,163	▲74,547	▲60.5
国民健康保険歯科診療施設勘定	10,255	12,174	▲1,919	▲15.8	10,255	12,174	▲1,919	▲15.8
老人保健	1,450,003	849,494	600,509	70.7	1,450,003	849,494	600,509	70.7
介護保険	836,895	864,832	▲27,937	▲3.2	836,895	864,832	▲27,937	▲3.2
高等看護学院	24,703	6,261	18,442	294.6	24,703	6,261	18,442	294.6
下水道事業	239,870	374,520	▲134,650	▲36.0	239,870	374,520	▲134,650	▲36.0
特定環境保全公共下水道事業	2,777	1,325	1,452	109.6	2,777	1,325	1,452	109.6
農業集落排水事業	16,118	69,092	▲52,974	▲76.7	16,118	69,092	▲52,974	▲76.7
漁業集落排水事業	7,097	1,159	5,938	512.3	7,097	1,159	5,938	512.3
公共用地先行取得事業	81,225	19,483	61,742	316.9	81,225	19,483	61,742	316.9
相内財産区	653	3	650	21,666.7	653	3	650	21,666.7
脇元財産区	193	6	187	3,116.7	193	6	187	3,116.7
十三財産区	198	163	35	21.5	198	163	35	21.5

永年の功績を称えます 人権擁護委員表彰

平成十七年度人権擁護委員表彰が五月十三日、五所川原地域職業訓練センターで行われ、永年の人権啓発と思想の普及などが認められ六人の人権擁護委員が表彰されました。

表彰を受けた人権擁護委員

◇法務省人権擁護局長表彰



鶴谷 祿郎さん
(新宮町)



中谷 弘さん
(嘉瀬)

◇全国人権擁護委員連合会長表彰



浅見 則昭さん
(松島町)

◇青森地方法務局長表彰



桑野 邦夫さん
(協元)



伊丸岡 秀昭さん
(喜良市)



伊藤 博さん
(原子)

食卓の野菜を作り味わおう 市民農園が開園



「大きくなってね」と水をかけます

五月二十一日、今年で十六年目を迎える市民農園が松島町一丁目の園地で開園し、この日を待ちかねていた市民へ全七十区画が解放されました。

開園式の後、園地の割り当てを受けていた皆さんは自分の園地の場所を探し、さっそく一区画24㎡(約7坪)の草むしりや畝(うね)づくりをしました。

なかでも幼稚園に割り当てられた園地では、子どもたちがナスやトマトの苗を一生懸命に植え、水をかけていました。自分が植えた苗の前には今綾香ちゃん(6歳)は、「ナスは苦手な野菜だけど、自分のナスだったらいっぱい食べれるかも」と話し、収穫を楽しみにしていました。

うしちゃん のいんぽん

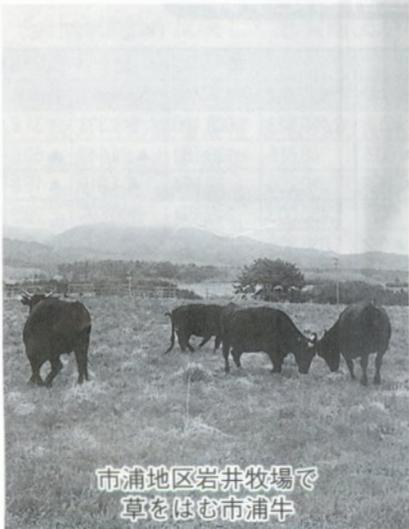
市浦地区・五所川原地区で放牧

五月九日・十日、市浦地区の岩井牧場、実取牧場、古館牧場の三牧場で、牛の放牧が始まりました。今年は雪解けが遅く、牧草が育たず放牧が大幅に遅れました。冬の間牛舎で過ごした牛がトラックから降ろされ牧場に放されると、この日を待ちわびていたかのように走り回っていました。約百五十頭の牛は十一月中旬頃まで放牧されています。

市浦牛はかつて東日本チャンピオンに輝いた歴史があり、「市浦牛」のブランドを確立していましたが、後継者不足の問題を抱え、平成十五年に市浦牛のブランドの復活をかけて「しゅうら和牛改良組合」を結成しています。

広大な牧場で育った牛は「市浦牛」のブランドの復活となることでしょう。

また、五所川原地区では玉清水牧場、毘沙門牧場で約三十頭の放牧が行われています。



市浦地区岩井牧場で
草をはむ市浦牛

泥びんやり はだしで田植え体験

五所川原農林高校・喜良市小学校

五月も半ばを過ぎ、今年も市内の児童・生徒が学校の教育プログラムとして、はだしになり学校田での田植えを体験しました。



五所川原農林高校（川浪佑攻校長）では五月二十日、生活科学科3年の女子生徒三十五名が早乙女姿で水田に入り、古代米の黒紫米とつがるロマンの苗を手植えしました。この衣装での田植えは平成七年に始め今年で十一年目となります。ぬかるみながらも一生懸命に苗を植えた伊藤佳菜さん（俵元）は、「入学したときから早乙女衣装での田植えを楽しみにしていたので特別な思い出になります」と喜びを語っていました。

また、喜良市小学校（小田川修三校長）では五月二十四日、全校児童七十九名が田植えを行いました。生まれて初めて水田に入り歓声をあげていた鳴海宇斗くん（小1）は、「とても冷たかった。おいしいお米ができたらいいな」と笑顔で話していました。



青空のもと 健脚を競う

金木地区健康マラソン大会



快晴の五月二十一日、金木地区健康マラソン大会が金木運動公園で開催され、百三十五名の選手が健脚を競いました。

この大会は、健康増進に努めスポーツへの関心を高めようという行われ、今年で二十二回目になります。開会式では土岐裕真くん（嘉瀬小6年）が元気よく選手宣誓、続いて小学校1〜3年生の1kmから高校生・一般男子の5kmまで九種目が次々スタートし、選手たちに応援の声があがっていました。

表敬訪問

ホープス卓球全国大会出場 卓球の小林和未さん



東アジアグランプリホープス（小学五、六年）卓球選手権大会日本代表選手選考会に出場する小林和未さん（羽野木沢小六年）が五月二日、市長を表敬訪問しました。

山内一雄校長、泉教諭、藤森コーイチと一緒に訪れた小林さんが「全国大会では勝てるか自信がないけどがんばってきます」と力強く話したのを受けて、成田市長は、「福原愛ちゃんみたいに強くなってください」と励ましました。



美化運動

わがまちをきれいに さつき町子ども会



さつき町子ども会（本庄平内会長）では五月十四日、お年寄りとふれあいながらみんなでまちをきれいにしようという町内の津軽鉄道沿線の花壇に花を植えました。

事務局の小関光雄さんは、「平気で空き缶やゴミを道路に捨てている現状を見て、捨てる人を含めて、捨てる人になろう」と手始めにごみ集積所の美化づくりからはじめました。今後は、ごみ拾い運動を展開して行きます」と話していました。

レジャーシーズン到来!

夏の予約はお済みですか?

本格的なレジャーシーズンを迎えて、どこに行こうかと迷っていませんか。市浦にある「中の島ブリッジパーク」「脇元海辺ふれあいゾーン」は自然環境豊かなレクリエーションゾーンです。あふれるほどの自然が私たちをリフレッシュさせてくれます。

しじみ採り体験をしたいならここがおすすめ!

中の島ブリッジパーク

全長250mの懐かしい木の橋を風に吹かれながら渡ると、十三湖に浮かぶ小さな島、中の島ブリッジパークに到着です。子どもたちにはたまらないおもしろい遊びがいっぱい。百円を入れると動くゴーカート。船の形をしたアスレチックはスリル満点。おすすめはなんといってもしじみ採り。子どもだけでなく大人も童心に返って思いっきり楽しもう。

市浦歴史民俗資料館では十三湊の栄華を誇る足跡をたどることができます。



新鮮な魚介類や海水浴を満喫するならここがおすすめ!

脇元海辺ふれあいゾーン

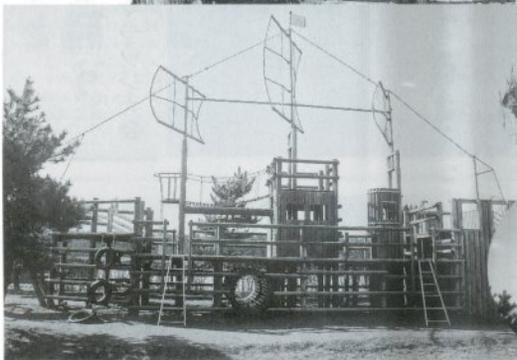
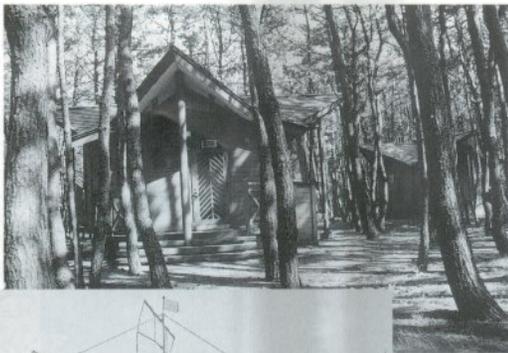
小高い丘を背に、日本海と真正面に向かい合うように造られたバンガロー群。ヒバ材をふんだんに使った「ログハウス風バンガロー」は夕陽を真正面に浴び、部屋の中からでも沈む夕陽を眺めることができます。黄色からオレンジ、赤へと色を変化させる空のグラデーション。海面を這い一直線にこちらへ向かってくる太陽の光。普段の生活ではなかなか味わうことのできない自然のショーをゆっくり楽しみましょう。

近くにある「サマーハウス」ではシャワー施設も完備されておりレストランでは地元の新鮮な魚介類も味わうことができます。

高台にある「鯧御殿」は当時の資料、漁具等が展示され、鯧漁の全盛期を彷彿させてくれます。宿泊施設として利用できます。

磯巡り八つ橋を渡り、ファミリーで海辺を散策してみましょ。はるかに続く水平線に「地球はまるい」と誰もが実感することでしょう。

宿泊の予約はすべて市浦地域活性化センターで行っています。



ケビンハウスは背の高い松林の中にあり、とてもすがすがしい。森を知らない子どもたちにはぜひ体験させたい。設備は完璧。湖で採ったしじみ貝を砂出し、翌朝みそ汁にするなんていうのはいかが?天窓から見える満天の星が心地よい眠りを...

鎮魂の鐘(しあわせの鐘)を鳴らすのはあなた。カップルの方々はどうぞ一緒に。

気がおけない仲間たちと、夕陽をみながらバーベキュー。潮騒を聞きながらバンガローに泊まる。そんな贅沢な時間がここではゆっくり流れていきます。



中の島ブリッジパーク

ケビンハウス 利用期間 4/1~10/31	A棟(6人用)	12,000円
	B棟(4人用)	10,000円
		利用定員より1名超えるごとに1,200円加算となります。(幼児除く)

脇元ふれあいゾーン

バンガロー 利用期間 4/1~9/30	1棟宿泊 1棟日中 (10:30~15:30)	7,000円 5,000円
	貸し出し寝具	500円/1組 (備付け4組以外)
鯧御殿 (にしんごてん) 利用期間/通年	研修室 宿泊1名	1,000円/時間 3,000円
	10名以上の団体には、ボランティア活動すると宿泊費が半額になる制度があります。	

受付時間/8時30分~16時30分

予約先/市浦地域活性化センター ☎62-2775

6月上お知らせ

【今月の相談日】

各種相談をお受けしています。
お気軽にご利用ください。

行政相談

市民課 内線207

●6月9日(木) 10時～12時

●6月23日(木) 13時～15時

市役所北棟2階 市民相談室

◆相談員 行政相談委員

行政・人権合同相談

☎(53)2111 内線126

●6月22日(水) 10時～15時

金木総合支所 第三会議室

◆相談員 行政相談委員

人権擁護委員

こころの相談日

五所川原保健所保健予防課

☎(34)2108 FAX(34)7516

もの忘れ、不眠、憂うつ、家庭や職場での人間関係がうまくいかずノイローゼ気味、お年寄りの痴呆や介護の問題などの相談を受けています。

◆精神保健福祉相談

6月10日(金)28日(火) 13～14時

税金の相談

税務課 内線426

相続税・贈与税、所得税等についての相談を受けています。

●6月10日(金) 9時30分～15時

市役所北棟2階 市民相談室

◆相談員 仙台国税局税務相談室

青森分室税務相談官

公証(法律)無料相談

市民課 内線207

市では、青森公証人会の協力を得て公証無料相談を行います。

大切な契約や遺言は、公正証書にしておくとう安心です。お気軽にご相談ください。

●6月21日(火) 10時～15時

市役所北棟2階 市民相談室

※定員8名になり次第締切。お早めに市民課へ申し込みください。

法務局なんでも相談

青森地方法務局五所川原支局

総務係 ☎(34)23300

市民課 内線207

土地・建物の登記、遺産相続、遺言、戸籍、国籍、地代、家屋等の供託、人権、法務行政に関する相談など。相談無料・秘密厳守。

●6月4日(土) 10時30分～15時

エルム文化センター12階

◆相談員 法務局職員、司法書士

土地家屋調査士、人権擁護委員

◆主催 法務局五所川原支局、司法書士会五所川原支部、土地

家屋調査士会五所川原支部

児童手当現況届の提出

市民課 内線207

金木総合支所 内線126

市浦総合支所 内線16

現在、児童手当を受給している方へ「児童手当現況届」の用紙を6月に発送いたしますので、6月30日までに必ず提出してください。

この届けは、毎年6月1日における状況を把握し、引き続き児童手当を受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。

なお、この届けの提出がないと、6月分以降の手当が受けられなくなり、忘れずに市民課・金木総合支所窓口・市浦総合支所窓口へ提出してください。

《提出日程表》

提出日	地区
6月6～15日	金木総合支所、市浦総合支所
6月6～8日	七和、長橋、三好、松島
6月9～13日	毘沙門、飯詰、栄、梅沢、中川
6月14～16日	上記以外の地区

※地区の指定日に来られない方は、6月17日～30日の間においでください(土・日以外)。詳しくは各児童手当窓口へ。

出産費貸付制度をご存じですか?

国保年金課 内線214・215

子どもを生み育てる環境づくりの一環として、出産費の負担金をいくらかでも軽減させるための無利子の貸付制度です。

◆対象 国保に加入している方で
①出産予定日まで1カ月以内の方
②妊娠4カ月以上で、当該出産に係る疾病により医療機関等に支払いを要する方。

※ただし、当該年度及び前年度の国民健康保険税を完納している者並びにそれに準ずると市長が認める者に限ります。

◆貸付限度額

①の場合：24万円以内

②の場合：医療機関等発行の請求書(領収書)の金額で24万円以内

◆返済方法 出産後に支給される「出産育児一時金」で返済

◆届出に必要なもの 出産予定日が確認できるもの(母子手帳等)、国民健康保険被保険者証、世帯

主名義の預金通帳、印鑑、上記対象②の場合は医療機関等からの請求書または領収書(明細が分かるもの)

県立母子福祉センターからのご案内

☎017(735)4152

母子家庭を対象に、生活全般について相談に応じます。電話相談も可。法律相談は事前予約が必要。

◆相談内容
①一般相談・就業相談：通年(年末・年始・祝祭日を除く平日)
②法律相談：毎月第3火曜日13～15時(1人30分以内、4人まで)

◆会場 県立母子福祉センター(県民福祉プラザ3階)

◆申込先 ☎017-774-3780
パソコン・調理師試験準備講習会 受講生募集

◆対象者 母子家庭の母と子及び寡婦(60歳以下)で全日程出席

◆定員
パソコン講習会

青森会場20名、弘前会場20名

・調理師試験準備講習会 20名(平成17年度の調理師資格試験を受験する方を対象とし、調理師資格試験を受験するには2年以上の調理業務経験が必要です。)
◆申込受付 6月1日(水)～14日(火)
申込用紙は県立母子福祉センター、または市役所家庭福祉課児童家庭係(内線249)にあります。

「金木町太宰会」
平成17年度 会員募集

☎(35)2877 山中
☎(52)2045 新潟
☎(53)2111
生涯学習課
内線3000

「作家・太宰治の郷土づくり」の促進を図り、また、まちづくりへ積極的に反映させようと結成された「金木町太宰会」では、平成17年度の会員継続受付と新規会員の募集を行っています。

◆会員になると：特典として太宰文集「新樹」（第10号）と太宰会誌「馬禿」（第7集）が贈呈されます。太宰会研修旅行及び学習会等に参加できます。

◆会費 年1000円（金木町以外の方は郵送料1000円加算）

バドミントンクラブ
レモンス会員募集

☎(35)4737 藤森

バドミントンで体を動かし、一緒に爽やかな汗を流してみませんか。経験者・初心者大歓迎です（ただし、女性に限ります）。

●毎週火曜日 10時～12時
ルネサス（旧日立）体育館

◆会費 月1500円

第17回 五所川原市民
陸上競技選手権大会

市陸上競技協会（工藤歯科医院内）
☎(34)8883

青森県小学生陸上競技大会五所川原市予選を兼ねた大会です。

●7月3日(日)

市陸上競技場（飯詰）

◇種目

・一般男子（高校・大学含む）
100m、1500m

走幅跳、走高跳

砲丸投（5kg）、4×100m R

・一般女子（高校・大学含む）
100m、800m

走幅跳、走高跳

砲丸投（4kg）、4×100m R

※小・中学生の種目は各学校に連絡済みです。

※1人1種目の参加となります。

◇参加資格 市民及び西北五地区に通学または通勤している方

◇表彰 各種目6位まで賞状授与

◇参加料 1人500円

◇申込先 傷害保険は各自で加入願います。

◇申込先 工藤歯科医院

〒03710063

五所川原市大町37-5

◇申込締切 6月6日(月)必着

早朝テニス会員募集

ポプラテニスクラブ
☎(35)2347 石田

創立15年目のクラブです。ダブルゲームを中心にプレーしています。

●10月までの日曜日・祝祭日
6時～9時

菊ヶ丘運動公園市営コート

◇対象 経験のある方

◇会費 年2000円

◇申込方法 コートにて随時受付

津軽鉄道沿線ウォーク
参加者募集

五所川原歩行者会
☎(35)8241 片岡

●6月19日(日) 雨天決行

Aコース：津軽五所川原駅～芦野公園（片道約17km）

Bコース：津軽五所川原駅～津軽中里駅（片道約25km）

駅前7時集合、出発7時30分。

※帰りの津軽鉄道は自己負担。

◇参加資格 健康で両コースそれぞれの距離程度を歩ける方

◇参加料 300円（傷害保険料含む）

◇服装・持ち物 履きなれた靴、帽子、手袋、汗拭き、昼食、飲み物、敷物、雨具など

※事前申込不要。

第11回 津軽野盆裁展
新規会員募集中!!

☎(34)5459 津島

●6月10日(金)～12日(日)
10時～21時（最終日は15時まで）
エルムの街SC 2階 エルムホール 入場無料

◇主催 津軽野盆裁会

第2回市内老人クラブ
グラウンドゴルフ大会
参加者募集

☎(90)3129(4130) 神

●6月26日(日) 8時～

菊ヶ丘運動公園

◇参加費 1人500円

◇申込締切 6月10日(金)

※用具を無料で貸し出します。

警察官(大卒)採用試験

五所川原警察署 ☎(35)2141
金木警察署 ☎(53)2117

青森県人事委員会及び青森県警察本部では、大学卒業（見込み）者を対象に警察官Aの採用試験を行います。

●一次試験 7月10日(日) 青森市

◇受付 5月30日(月)～6月24日(金)

◇採用予定人員

・男性I：40人程度

・女性I：2人程度
（昭和50年4月2日以降に生まれ
た方）

・男性II：31人程度

・女性II：2人程度

（昭和51年4月2日以降に生まれ
た方）

・男性武道指導：柔道・剣道それぞれ1人程度

・語学：北京語、韓国・朝鮮語それぞれ1人程度（昭和51年4月2日以降に生まれた方）

※受験手続きの詳細は最寄りの警察署へ問い合せてください。

税務職員募集
（高校卒業程度）

人事院東北事務局
☎(02)2212022

仙台国税局人事第二課
☎(02)2691111 内線7000

仙台国税局では、バイタリティあふれる職員を募集しています。国の財政を支える税務職員に、あなたもチャレンジしてみませんか。

◇受験資格 昭和60年4月2日～昭和63年4月1日生まれの方

◇申込受付 6月21日(火)～28日(火)

◇受験申込書の請求 五所川原税務署 ☎(34)3136、仙台国税局人事第二課または人事院東北事務局まで

教科用図書展示会のお知らせ

教育委員会指導課

☎(53)2111 内線3008

平成18年度使用小・中学校教科書として文部科学省の検定を合格した教科用図書の展示会が開催されます。

●6月6日(月)～7月6日(水)(ただし土・日曜を除く)9時～16時
五所川原小学校(五所川原教科書センター)

※閲覧を希望する方は、事前に五所川原小学校☎(35)2767に連絡のうえ、お出かけください。
(展示期間は、西北地区の教職員の方々の教科書用図書研究調査の期間にもなっています。)

道路工事に伴う道路の交通規制について

区画整理課 内線345

南部地区土地区画整理事業により、湊字千鳥地内(通称・大川団地東側)の現道の改良工事(水道管布設、側溝整備を含む)をすることになりました。本工事が完成するまでの間、周辺付近の住民の方や交通利用されている皆様にご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



◇工事名 南部地区区画道路41号線築造工事

◇工期 6月中旬～8月31日
※道路を利用される方は、工事内案内看板等でご確認ください。

公園管理センターからのお知らせ

都市計画課 公園管理センター ☎(34)05105

公園の使用許可申請書について、五所川原市ホームページよりダウンロードできるようにしました。PDF版とWord版がありますので、どちらでも都合のよい方をご利用ください。なお申請書の提出に際しては、あらかじめ公園管理センターまで使用予定日に空きがあるかを確認のうえ、提出してください。

◇アクセス方法 市ホームページ・トップページの「申請書ダウンロード」より、申請書関連からダウンロードできます。

環境対策課からお知らせ

内線2000・2003

市民の要望に応え昨年10月に開設したペット火葬場について、利用状況をお知らせします。今後も運営に際しての接遇の強化を図り、藻川自治会の協力を仰ぎながら施設の利用価値を高めていくとともに動物愛護の意識とペット飼養マナーの啓発に努めていきます。

申請者別火葬体数		ペット種類別火葬体数	
市内	153	犬	211
市外	123	猫	59
計	276	その他	6
		計	276

五所川原高等学校 授業公開のお知らせ

☎(35)3073

五所川原高校では、授業公開を行います。見学してみませんか。

●6月18日(土)
受付：9時～9時30分
学校紹介：9時35分～9時50分
授業公開：①10時～11時
②11時10分～12時10分

◇対象 中学生及び保護者、地域住民
◇申込方法 事前の申込みは不要です。上履きを持参ください。

「観察の森づくり」に参加してみませんか

県立自然ふれあいセンター ☎0172(62)4527

県民の森・梵珠山の豊かな自然の中、「観察小屋」を作ったり、鳥・虫・花などを観察してみませんか。県民カレッジ単位認定講座です。
●6月5日(日) 県立ふれあいセンターに集合(受付9時45分～10時～14時)

地元の農産物・加工品を販売します

五所川原市農産物加工センター 振興対策協議会 農政課 内線355

●6月8日(水)・22日(水) 11時45分～13時
市役所2階ロビー

◇主な販売品 地元の梅で作った梅漬け、漬け物、おとうふ、ジャムやお餅など。

ふるさと市

今年も「ふるさと市」を開催し、新鮮野菜をはじめ、漬け物や菓子類などの加工品を販売します。

●6月15日(水)から毎週水・土・日曜日 8時30分～16時
金木観光物産館「マディニー」

五所川原花火大会 「市民メッセージ花火」を募集しています!!

五所川原商工会議所 ☎(35)2121

市民のみならず、誰かにメッセージを送りたい人はいませんか? あなたの花火が五所川原の夜空を彩ります。家族・友達・恋人へ：伝えてみましょう。きつと素敵なプレゼントになるはず。

●第56回五所川原花火大会 8月3日(水) 19時30分
◇メッセージについて 30文字以内。花火は20件合同で1プログラム。メッセージ読み上げた後、BGMに合わせスターマイン打ち上げ。大会プログラム及び7月27日の東奥日報朝刊に掲載。
※企業等の宣伝・広告は不可。

◇価格 1件10000円
(大会プログラム&招待券付き)
◇申込期限 6月30日(木)または定数20件に達し次第締切。

はるにれ団地 宅地分譲募集

建築住宅課 内線330
県住宅供給公社住宅部住宅企画課
☎017(723)1627

団地名：はるにれ住宅団地
現地相談会：6月12日(日)10～16時

分譲区画数	83
敷地面積	221㎡(66.8坪)～ 401㎡(121.4坪)
敷地価格	753万円～1,378万円
申込受付	8時30分～17時(土・日・ 祝日除く)、申込み順により 購入者を決定
受付場所	五所川原市建築住宅課、また は青森県住宅供給公社住宅部 住宅企画課

県営住宅等入居者募集
五所川原市整備事務所建築指導課
☎(34)2111 内線283

◆募集住戸

●県営住宅

①新宮団地(若葉) 木造 3LDK
DK:1戸(申込者及び同居
予定者数の合計が3人以上)

②広田団地(みどり町)
鉄筋コンクリート造 3K:4戸

●特定公共賃貸住宅

③新宮団地(長橋字広野)
木造 3LDK:1戸

◆募集期間 6月1日(水)～10日(金)

◆その他 入居基準があり、家賃
は所得金額に応じて決定します。

◆家賃

- ①24600円～40800円程度
- ②105000円～179000円程度
- ③58000円

※駐車場は1住戸につき1台。2
台目の駐車はできません。駐車
料金は、家賃と別に徴収します。

消防本部からお知らせ

☎(35)2019

新五所川原市消防団 観閲式 警防課 内線28

●6月4日(土) 8時15分
つがる克雪ドーム及び周辺

市町村合併に伴い新五所川原市
消防団となって最初の観閲式が行
われます。日夜市民を守っている
消防団員の活動をご覧になってみ
ませんか。

なお、当日午前6時30分から10
時まで、克雪ドーム北側及び東側
道路(合同庁舎前交差点から東方
向)が通行止めとなります。ご不
便をおかけしますが、ご協力お願
いたします。

危険物安全週間

予防課 内線22・23

危険物 かさねる

無事故の金メダル

6月5日(日)から6月11日(土)まで
の期間、危険物(ガソリン、灯油
等)に関する知識の普及啓発を図
ることを目的に、「危険物安全週
間」が実施されます。

危険物による火災や油漏れ等の
事故の原因は、その多くが取り扱
っている者の不注意によるもので
す。特に灯油用のポリ容器には、
ガソリンを貯蔵しないでください。
ポリ容器が侵され、変形し漏れる
おそれがあります。ガソリンは、
金属製の携行缶に入れて貯蔵して
ください。

危険物は正しく取り扱い、事故
のないようにしましょう。



昨年の市消防団観閲式

110番ガイド

悪質商法の被害に遭わないよう注意しよう

五所川原警察署 ☎35-2141 金木警察署 ☎53-2117

最近の悪質商法の手口

長引く不況や就職難、超低金利の長期化や、飛躍的に発展しているコンピュータ・ネットワークの普及など社会情勢を反映した悪質商法が増加しています。最近の悪質商法の手口として…

○ヤミ金融

- ・数万円の融資をするものの、法定利息の数百倍もの高額な利息を請求する。
- ・無保証・無担保をうたい、返済実績確認、保証金名目等で金銭を振り込ませる。

○ネットワーク利用商法

- ・ホームページ上で嘘の商品情報を掲載し購入者を募り、「商品を送らない」「偽造品を送付する」などして代金をだまし取る。

○床下等点検商法

- ・床下の点検などと言って家庭を訪問し、「床下が腐っている。このままでは家が倒れる」などと嘘を言って工事契約書類にサインさせて代金をだまし取る。

被害防止ワンポイントアドバイス

- 「儲け話」を鵜呑みにしない。
- 不要なものははっきり断る。
- 契約前に契約書をよく読み、内容を十分理解してから契約する。
- ネズミ講などの「儲け話」で勧誘した場合、自らが法律違反になることを忘れない。
- おかしいと思ったら、警察や消費生活センターなどに相談する。

悪質商法の被害に遭ったり、
不審にと思ったら一人で悩まず

青森県警察本部警察安全相談室

☎017-735-9111
(プッシュホン #9111)

または近くの警察、交番、駐在所に相談してください。





国勢調査

平成17年10月1日(土)

今年は5年に一度の 国勢調査の年です!



- 住民登録とは関係なく、10月1日現在、ふだん住んでいる場所で、調査票に記入していただきます。
- 国勢調査は日本に住んでいるすべての人が対象となり、回答が義務づけられています。
- 調査員が皆さんのお宅へ、調査票の配布・受け取りにうかがいます。
- 国勢調査は未来の羅針盤として、私達の生活にいかされます。
- 国勢調査員をはじめとする調査関係者には、**守秘義務**があり、調査内容の秘密は保護されます。

国勢調査員を募集!!

市では、今年の10月1日現在で行われる国勢調査の調査員を募集しています。5年に一度の大規模かつ重要な統計調査ですので、市に必要な調査員数も373名と大変多く、その確保が難しくなっています。

20歳以上で国勢調査員を引き受けてくださる方、詳しいことをお聞きになりたい方は、直接電話でご連絡ください。



- ◇連絡方法 電話
- ◇募集締切 6月27日(月)
- ◇報酬 45,100円(予定)
- ※自分が住んでいる地域以外の調査区を受け持つこともあります。
- ▶申込先 企画統計係 内線464・465

国勢調査のイメージ・キャラクター「センサスくん」

国勢調査員の仕事のあらまし

平成17年国勢調査で、国勢調査員が行う仕事は、次のとおりです。

- ①調査員事務打合せへ出席(8月下旬から9月上旬)。活動の内容や調査票の記入方法などについて説明を受け、仕事のしくみを理解します。
- ②調査地域の確認など(9月20日から22日)。受け持ちの調査区域の範囲をあらかじめ確認し、各世帯に調査の周知用のパンフレットを配布します。
- ③調査票の配布と取り集め(9月23日から10月10日)。調査票とその「記入のしかた」を各世帯に配布し、記入を依頼します。その後、各世帯を再訪問して、調査票を取り集めます。
- ④調査書類の検査と提出。取り集めた調査票などの書類を検査し、定められた期日までに指導員へ提出します。

第16回 虫おくり健康マラソン大会

- 6月19日(日) 小雨決行
- ◇受付…8時15分～9時(ナンバーカード配布)
- ◇開会式…9時～9時20分
- ◇会場…北斗運動広場及びジョギングコース
- ◇スタート…9時30分
- ◇参加料…無料
- ◇参加資格…五所川原市内に住所を有する方
- ◇申込締切…6月8日(水)ただし定員800名になり次第締め切ります。
- ◇申込方法…所定の申込書(下記利用可)に必要事項を記入のうえ、申し込みください。
- ◇申込先…〒037-0202 五所川原市金木町朝日山319番地
金木総合支所内スポーツ健康課または、市役所内教育総務室でも受け付けます。
- ※注意事項 (1)中学生以下は保護者の承諾が必要です。
(2)参加者はスポーツ傷害保険等に加入し対処してください。

教育委員会スポーツ健康課

☎(53)2111 内線313・314

種	目
①	小学校1・2年生女子 1,000m
②	小学校1・2年生男子 1,000m
③	小学校3・4年生女子 1,000m
④	小学校3・4年生男子 1,000m
⑤	小学校5・6年生女子 1,000m
⑥	小学校5・6年生男子 1,000m
⑦	中学校女子 2,300m
⑧	中学校男子 2,300m
⑨	40歳以上男子 3,200m
⑩	高校生以上女子 3,200m
⑪	高校生以上39歳までの男子 3,200m
⑫	フリー 1,000m

住 所		氏名(ふりがな)		(小中学生等用) 承 諾 書 大会開催中の事故は保護者の責任において処理することを承諾し、参加申し込みします。 平成17年 月 日 保護者名 Ⓜ
五所川原市				
性別	年齢	学年	所属・学校名	
電話番号		出場種目番号		

自分で野菜を作ってみませんか

～ふれあい体験農園参加者募集～

金木総合支所農林水産係 ☎53-2111 内線207
市役所農政課農務係 ☎35-2111 内線356

ふれあい体験農園では、なす、きゅうり、トマト、ピーマンなどの野菜や、草花など自由に栽培することができます。豊かな自然があなたを待っています。

場所…市内金木町のオートキャンプ場入口 (47区画)

及び運動公園多目的広場内 (27区画)

対象…市内に住所を有する方

申込方法 市役所農政課または金木総合支所農林水産係窓口で、もしくは五所川原市ホームページからダウンロードをして申し込みください。

<http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp>

使用料…30㎡区画…1,500円

60㎡区画…3,000円

85㎡区画…4,300円

栽培作物…野菜または草花

(11月までに栽培が終了するもの)



図書館からのお知らせ

	開館時間	6月の休館日
五所川原市立図書館 ☎34-4334	9時30分～18時 (土・日は17時まで)	毎週月曜日 15日～24日
伊藤忠吉記念図書館 ☎53-3049	9時30分～17時	毎週月曜日 15日～24日
市浦分館 ☎62-2111	9時30分～17時	毎週土・日曜日 17日～26日

6月のおはなし会 テーマは「おおきい・ちいさい」

6月11日(土)午後1時30分～2時30分

*毎年6月には、蔵書点検期間(10日間)があり、開館時にできない作業を行います。

オルテンシア 6月の催物案内

ふるさと交流国民センター ☎33-2111

	日曜日	催物	開演	入場料
大	10 金	青森県高等学校PTA連合会大会	13:00	関係者
	11 土	青森県立木造高校吹奏楽部第22回定期演奏会	18:00	前売500円 当日500円
	12 日	【新五所川原市誕生記念公演】 『宝くじふるさとワクワクシアター in 五所川原』	18:00	全席指定 前売2,000円
ホ	15 水	三浦綾子/原作 前進座公演「銃口」	18:30	前売 指定席4,500円 自由席4,000円 学生券2,000円 (当500円増)
	23 木 24 金	第56回青森県学校農業クラブ連盟大会	11:00 9:30	関係者
ル	25 土	五所川原合唱団第39回定期演奏会	18:30	前売・当日 高校生以上1,000円 小・中学生500円
	29 水	五所川原商業高等学校芸術教室 東京芸術座「夏の庭」	13:30	関係者
小	19 日	小出信也 フルート演奏会	14:00	自由席 前売3,000円 当日3,500円
	23 木 24 金	第56回青森県学校農業クラブ連盟大会	12:30 9:30	関係者
I	26 日	映画「ニライカナイからの手紙」上映会	14:30 18:30	前売1,300円 当日1,700円 子供・シニア1,000円
	29 水	危険物取扱者保安講習	① 9:30 ② 14:00	関係者

*主催者の都合により日程等が変更になる場合もあります。

公民館からのご案内

◎みんなのギャラリー展示紹介

中央公民館 ☎35-6056

・開米武彦「短行詞(今日の一言)色紙展」

視覚障害を克服し日常を見事にとらえた作品の数々。

6月6日(月)～19日(日) 2階ギャラリー

・青山明「五所川原あちらこちらの風景スケッチ展」身近な五所川原を色彩感あふれるタッチで描く風景画展

6月21日(火)～7月3日(日) 2階ギャラリー

*ギャラリーに展示を希望する方は中央公民館まで。

◎第111回「太宰を語る月例会」

金木公民館 ☎53-3581

6月15日(水) 19時～

場所 金木公民館

「太宰治作品朗読会」

講師 三鷹市観光ガイド協会 長田 清氏

作品 ①「桜桃」

②「新釈諸国物語」(貧の意地～江戸)

*「文学碑前」清掃は6月17日午前6時30分

◎三味線サークル開講 ～津軽三味線まんじ会～

4月から三味線教室を開講しました。

多数の参加者を募集しています。

日時 月3回(第1～第3木曜日)

午後6時30分～8時30分

変更になる場合があります。

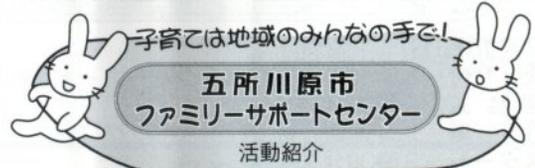
会場 金木公民館

講師 家元 工藤まんじ氏

会費 月2,000円

*三味線のない方には一月3,000円でお貸しします。

一日体験もできます。興味のある方おいでください。



研修会のご案内



楽しいお話しや、すべて手作りの温かみあふれる読み聞かせをぜひ体感しに来ませんか?(無料託児あります)

日時…6月30日(木) 10時30分から12時

講師…藤本 佳代子氏

内容…お話の世界へようこそ!!

～こころに響く読み聞かせ～

場所…働く婦人の家 1F 保健センター五所川原

申込締切…6月28日(火)

研修会申込・問合せ先 ☎& fax35-8953

不妊専門相談センターを ご利用ください

県では、専門の医師等による相談・指導・不妊治療の正しい知識や最新の治療法の紹介などを行う不妊専門相談センターを弘前大学医学部附属病院に開設しています。また、平成17年4月1日から受精・顕微授精の「特定不妊治療」を受けた方の経済的負担を軽減するため「青森県特定不妊治療費助成事業」(所得制限あり)をスタートしました。

◇対象者…不妊に悩む夫婦等

◇相談費用…無料

◇事前予約先

①西北地方健康福祉こどもセンター
(五所川原保健所) ☎ 34 - 2108

②県こどもみらい課 ☎ 017 - 734 - 9303

なつどまり「希望の家」現地親子指導

コミュニティサポート・すてっぷ開催

子育てにつまずきを感じられ、何らかの助けが必要と思われる就学前のお子さんとお母さんに対して、遊びや関わりを通してアドバイス等を行います。

◇日時…6月29日(水) 9時30分～15時

◇場所…保健センター五所川原

◇対象…就学前の幼児と保護者 10組程度

◇内容…リズム・健康体操、親子遊び、学習会他

◇費用…1人500円(昼食・おやつ)

◇申込方法…6月15日(水)までに健康推進課(内線224)へ申し込みください。

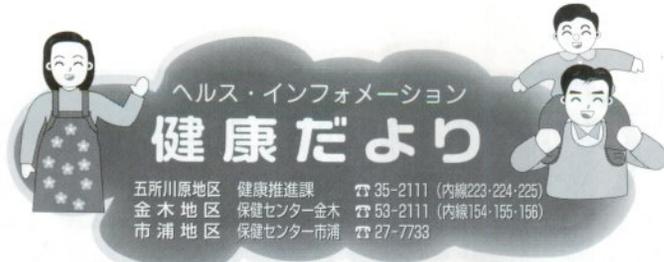
平成17年度 市民総合健診日程表 (旧五所川原地区)

各地区の健診を次の日程で実施します。申込みのあった方を対象として、健診2週間前までに健診のお知らせが届きます。なお、骨粗しょう症検診は個別通知、歯周病検診については広報でお知らせします。

健診指定日を変更したい方は、必ず3日前までに連絡をしてください。

月 日	曜	対 象 地 域	実 施 場 所
○ 6月29日	水	種井、沖飯詰、長橋広野、長橋藤島、川山	コミュニティセンター中川
* 6月30日	木	旭町、大町、雑田、幾世森、敷島町、若葉1～3丁目、下り枝、錦町、川端町、柳町	中央公民館
* 7月1日	金	松島町1丁目～8丁目、一ツ谷、烏森、鎌谷町	松島会館
* 7月4日	月	七ツ館、みどり町1丁目～8丁目	コミュニティセンター栄
○ 7月11日	月	梅田、中泉	コミュニティセンター梅沢
○ 7月19日	火	高野、俵元、持子沢	コミュニティセンター七和
○ 7月20日	水	原子、羽野木沢、前田野目	コミュニティセンター七和
○ 7月21日	木	石岡、吹畑、太刀打	コミュニティセンター松島
○ 7月22日	金	漆川、唐笠柳、米田	コミュニティセンター松島
◎ 7月25日	月	湊、広田	コミュニティセンター栄
◎ 8月8日	月	戸沢、豊成、福山、松野木、浅井、神山、野里	コミュニティセンター長橋
○ 8月9日	火	毘沙門、長富、桜田	毘沙門・長富コミュニティセンター
◎ 8月10日	水	七ツ館、姥范	コミュニティセンター栄
○ 8月11日	木	高瀬、鶴ヶ岡	コミュニティセンター三好
○ 8月29日	月	水野尾、一野坪、金山	コミュニティセンター松島
◎ 8月30日	火	烏森、弥生町、芭蕉、鎌谷町	市民体育館
◎ 8月31日	水	若葉1～3丁目、蘇鉄、東町、布屋町	市民体育館
◎ 9月1日	木	柳町、岩木町、柏原町、田町、幾島町、川端町、旭町、寺町、本町	市民体育館
◎ 9月2日	金	八重菊、新宮、不魚住、蓮沼、新町、栄町、下り枝、新宮町	市民体育館
* 9月20日	火	飯詰、下岩崎	コミュニティセンター飯詰
○ 9月21日	水	飯詰、下岩崎	コミュニティセンター飯詰
◎ 9月22日	木	幾世森、末広町、長橋橋元、雑田	市民体育館
* 9月29日	木	戸沢、豊成、福山、松野木、浅井、神山、野里	コミュニティセンター長橋
* 9月30日	金	藻川	藻川消防センター
* 10月3日	月	岩木町、寺町、小曲、新宮、新宮町、上平井町、中平井町、下平井町、蘇鉄、柏原町、末広町、田川、芭蕉、長橋橋元	中央公民館
◎ 10月4日	火	藻川	藻川消防センター
◎ 10月5日	水	一ツ谷、稲実	松島会館
◎ 10月6日	木	松島町1丁目～8丁目	松島会館
* 10月7日	金	湊、稲実、姥范、広田	コミュニティセンター栄
◎ 10月17日	月	みどり町1丁目～8丁目	コミュニティセンター栄
◎ 10月18日	火	大町、元町、錦町、上・中平井町、敷島町	市民体育館
◎ 10月19日	水	下平井町、田川、小曲	市民体育館
* 10月20日	木	八重菊、田町、不魚住、蓮沼、元町、新町、栄町、弥生町、東町、布屋町、幾島町、本町の男性、午後は子宮がん・乳がん検診のみの女性	市民体育館
◎ 10月25日	火	全市内の20歳代女性(子宮がん検診)30歳代女性(子宮がん・乳がん検診)	保健センター
○ 11月10日	木	指定日に受けられなかった方の予備日	市民体育館
○ 11月11日	金	指定日に受けられなかった方の予備日	市民体育館

申し込み者数によって、受診指定日が変わることがあります。(※印は男性中心の健診日、◎印は女性の日、○印は男女日)



ヘルス・インフォメーション
健康だより

五所川原地区 健康推進課 ☎ 35-2111 (内線223・224・225)
金木地区 保健センター金木 ☎ 53-2111 (内線154・155・156)
市浦地区 保健センター市浦 ☎ 27-7733

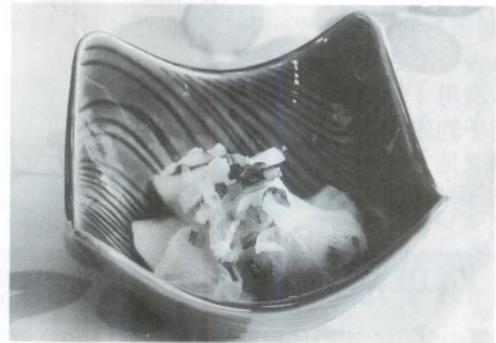
料理紹介

**あなたも
作ってみませんか**



テーマ：生活習慣病予防
今日からはじめるおいしい減塩食②
五所川原市食生活改善推進委員会

かぶのレモンあえ



1人分 17kcal 塩分 0.4g

■材料(4人分)

かぶ……………140g
かぶの葉…………20g
レモン…小 1/2個
a) 砂糖……………小さじ 1
塩……………小さじ 1/3

■作り方

- ①かぶは皮をむき、2～3mm幅の半月切りにする。レモンも皮をむき、かぶよりも薄い半月切りにする。
- ②①にaを加えてよく混ぜ、2時間くらいおき、小口切りにしたかぶの葉を加えて混ぜる。

食塩1日10g未満 塩分は意識して薄味に

漬け物はきらしたことがない、ないとさっぱりしないという方は、なますやレモン和えのようにさっぱりした物を一品加えてみましょう。漬物を毎食はとらない工夫をすることで、塩分の摂取量を減らせます。料理の幅を広げ、新たなおいしさを発見しましょう。

健康相談

血圧測定、病気の相談、健診結果、心の相談など保健師が相談に応じます。

地区	開催場所	開催日程	開催時間
五所川原	保健センター五所川原	6月8日(水)	10:00～12:00
	石岡保健協力員(寺田よしゑさん)宅	6月13日(月)	13:00～15:00
金木	嘉瀬コミュニティ消防センター	6月24日(金)	10:00～11:00
市浦	桂川集会所	6月20日(月)	10:00～11:00
	太田集会所	6月23日(木)	10:00～11:00
	保健センター市浦(ピンコ口館)		13:30～14:30

みんなの健康教室

- ◇日時…6月24日(金) 13時～14時
- ◇場所…保健センター五所川原 3階ホール
- ◇テーマ…高血圧の原因と治療
- ◇講師…木村正雄先生(木村内科医院)
- ◇主催…北五医師会・五所川原市民保健協議会

献血のご案内(バス巡回)

期 日	時 間	場 所
6月29日(水)	9:30～10:45	金木高校市浦分校前
	11:15～12:15	市浦総合支所前
	13:30～14:45	十三漁協荷さばき場横
	15:00～16:30	十三公民館前
6月30日(木) (成分献血)	9:30～14:30	保健センター五所川原

※成分献血は人数に制限があります。ご協力いただける方は6月24日までに健康福祉課へご連絡ください。

金木地区 ポリオ予防接種

次のとおりポリオ予防接種を実施しますので、対象となっている方、及び過去に未接種・未完了の方はお越しください。

- ◇日時・場所…6月30日(木) 受付13時～13時30分 保健センター金木(2階)
- ◇対象者…平成16年7月～12月生れで生後3カ月～90カ月未満の子で過去に未接種の方
- ◇持参するもの…ポリオ予防接種予診票、母子手帳(当日母子手帳を忘れた方は接種出来ません)
※金木地区に住所のある方は、保健センター金木で実施します。
- ◇留意事項…接種当日熱が37.5度以上ある方は接種出来ません。下痢をしていると、ウイルスが定着しにくいので、下痢が完治してから接種しましょう。過去27日以内に生ワクチン(ポリオ、麻しん、風しん、BCG、水痘、おたふくかぜ)を接種した方、及び6日以内に不活化ワクチン(三種混合、日本脳炎、インフルエンザ)を受けた方は、今回接種出来ませんので気を付けてください。

救急医療当番医

月 日	曜日	医療機関名	住所	電話
6月5日	日	増田病院	新町41	34-2727
6月12日	日	かねひらクリニック	旭町55-2	35-3167

- ※1. 対応時間(電話で確認)9時から17時まで
- ※2. その他、消防署(救急病院紹介 ☎34-4999)でも紹介します。