

はたちの笑顔 キラリ☆



広報

ごしよがわら

2007

1 15

No.43

〈目次〉

成人式	2
裸参り	3
市消防団出初め式	4
三十三俵奉納	5
五所川原市議会議員一般選挙	6~7
自治体病院機能再編成	8~10
お知らせ	11~15
ヘルス・インフォメーション	16

〈今月の市民〉

人口/63,572人(-6)
 男 /29,844人(-1)
 女 /33,728人(-5)
 世帯数/24,443世帯(+13)
 12月31日現在 (前月比)

平成十九年

成人式

大人への仲間入り祝う

五所川原市成人式が一月七日、オルテンシアで行われ、新成人五百三十人が大人の仲間入りを祝いました。
式では村田直弥さん、一戸侑さん、桜庭優樹さん、増田有希さんが「はたちの主張」を発表して拍手を受けたほか、新成人を代表して中島千恵美さんに記念品が贈呈されました。



新成人が生まれた20年前

(昭和61年4月2日～62年4月1日)

上野動物園のパンダ・トントンが誕生。チェルノブイリ原発事故。自動車のシートベルト着用義務化。映画「トップガン」がヒット。中森明菜「DESIRE」がレコード大賞。「写ルンです」「ドラゴンクエスト」「アサヒスーパードライ」発売。流行語「ファミコン」「おニャン子」。

無病息災・五穀豊穰を祈願

年末年始 裸参り

古くは藩政時代から伝わる市内の裸参り。年末から元旦にかけて市内の三地区（梅田、飯詰、前田野目）で行われ、おもに、俵、しめ縄、神酒などを神社に奉納。新しい年の無病息災・五穀豊穰が祈願されました。

12/30

梅田

梅泉青年会（神悟会長）主催。雪が舞うなか熊野宮まで約一・五キロを練り歩く。



12/31

飯詰

三百年以上続く裸参り。若者たちは水ごりをして身を清めると地区内を約四百メートル歩き、稲荷神社に参拝。



1/1

前田野目

元旦恒例の行事。はやしの声も勇ましく、松倉神社遥拝所までの約一キロを歩く。



福を呼ぶ

笑竹門松

五所川原農林高等学校

五所川原農林高等学校（三浦憲三校長）は、今年も林業科の2、3年生が大小の門松を製作。十二月下旬に市役所や商工会議所、立佞武多の館、JR五所川原駅をはじめ市内の福祉施設などへ寄贈して喜ばれ、来場者は大竹の切り口が笑顔に見え福を呼ぶという笑竹門松に目をとめ、新年を感じている様子でした。

同校の門松製作は、青森県教育委員会の事業「夢実現 人づくりプラン」の推進校として行われ、材料に同校実習林の杉の葉が使われています。



約2メートルの大門松を市役所玄関前に設置

五所川原市消防団 出初め式



観閲者の平山市長による人員服装点検



勇壮なまとい振り

五所川原市消防団（川村肇団長）は一月五日、つがる克雪ドームで出初め式を行い、二十分団から参加した約八百二十人の団員は堂々の分列行進などを行い、地域を火災や災害から守る決意を新たにしました。

続く式典の表彰式では市長感謝状のほか、消防団長表彰が優秀団体と優良消防団員に贈られました。平山市長は「規律正しい行動、旺盛な士気。力強く感じました」と講評。

川村団長は「地域住民から愛され信頼される消防団を目指そう」と訓示しました。



堂々の分列行進

《五所川原市長感謝状》

元五所川原市消防団団長 前田清勝
元五所川原市消防団

五所川原地区 分団長 山口英治

五所川原地区 分団長 神 義市

金木地区 分団長 伊丸岡秀昭

金木地区 分団長 徳田重夫

五所川原地区 副分団長 外崎秀春

金木地区 副分団長 鳴海保幸

《消防団長表彰》 優秀分団部表彰

五所川原地区第3分団第7部（松野木）

五所川原地区第5分団第4部（一野坪）

五所川原地区第6分団第1部（川山）

五所川原地区第10分団第3部（中泉）

金木地区第1分団 金木朝日町地区

金木地区第6分団 喜良市本町地区

市浦地区第3分団 十三仲町地区

冬休みに楽しむ 津軽風づくり

十二月二十四日から二十五日まで、五所川原津軽風連合会から一戸幸雄氏、外崎博氏を講師に招いた風づくり教室が中央公民館で開催され、冬休みの子どもや父母らが墨描き、彩色、風絵張り、岩木川河川敷での風揚げに挑戦しました。

毎年参加している藤本大輔さん（五小3年）は「自分の風を作って三月の風揚げ大会に出るのが楽しみです」と話し、一緒に参加したお友達の高橋拓也さん（五小3年）は「下絵を描くところが一番おもしろかった。けっこう上手にできた」と感想を話してくれました。



三十三俵奉納

蒔田・金比羅宮



蒔田地区では十二月二十八日、徳田政雄さんはじめ地区の有志が五穀豊穡と無病息災を願い金比羅宮鳥居に三十三俵を奉納しました。この行事は平成十年に復活され、地区の有志が十二月上旬から俵を編み始め、伝承文化の継承に励んでいます。徳田さんは「まだみんな若いのでこれからも続けて行きたい」と話していました。

蒔田村は、元は川口村と称していたが、享保十二年（1727年）に蒔田と改名。天明二年（1782年）に金比羅さんから籍をいただいた由緒ある神社です。

立俵武多

成田空港へ出陣



日本を代表する空の玄関口、成田空港に、今年度新作の立俵武多「絆」のミニチュア（高さ2.8メートル）が十二月二十五日から展示され、国内外の観光客の注目を集めています。

成田空港第二旅客ターミナルビル到着コンコースでは、ミニ立俵武多のほかにも記念撮影用のパネルやパンフレット、外国語を併用した説明書きが展示され、ふるさとまつり五所川原立俵武多をPRしています。ミニ立俵武多を中心とした展示は、二月二十八日までとなっています。

今年もよろしく

新年名刺交換会



一月四日、新年名刺交換会（市・商工会議所・市農協主催）がホテルサンルート五所川原で開催され、約百六十人が新年を祝いました。

国歌斉唱に続き平山市長が「いざなぎ景気を超える好景気と言われていますが、地方はまだ厳しい財政状況にあるため、今後も計画的かつ効率的な市政運営を図りながら、官民協働の推進に努め均衡ある五所川原市の発展を目指します」と年頭の抱負を述べました。



津島雄二衆議院議員が「美しい国を目指す政策により負の遺産も

伴うが地方との格差を是正しながら、地域医療機能の高度化を目指し、弘前大学の充実を図り、いい五所川原を創る」と祝辞。山崎力参議院議員、今博県議会議員もそれぞれ祝辞を述べました。

齊藤一郎市議会議員の音頭で乾杯が行われ祝宴に入り、新年の名刺交換会となりました。

会場は、和やかな雰囲気でお客が行われ最後は、川村恒儀五所川原商工会議所会頭の万歳三唱で気持ちも新たに新年の門出を祝いました。

善意の花かご



どうもありがとございました

- ◎社会福祉協議会へ
- 原子歴史を語る会（阿部昭三代表）＝一万円。
- 五所川原第一中学校PTA・OB会（木村泰幸会長）＝二万円（忘年会抽選会の益金）。
- 美しいきもの・京染みつわ（中嶋美津子代表）＝三万円。
- イズミボウリングセンター＝四万九千九百五十四円（年末チャ



「街路が明るくなり安全・安心につながれば」と話す長峰一仁部会長（左）と境秀樹副部会長（右）

- リタイアボウリング大会の益金）
- 舞の海チャリティーゴルフコンペ（増田教正代表）＝十万円（チャリティーゴルフコンペの益金）。
- ◎養護老人ホームくるみ園へ
- 日本たばこ産業(株)盛岡支店（大森均支店長）＝寄贈（たばこ百三十箱）。
- さくら保育園（大澤公至園長）＝訪問（遊戯、みかん二箱）。
- (株)五所川原中央青果（木村吉幸社長）＝寄贈（みかん二箱）。
- 五所川原保育園（小笠原亮一園長）＝訪問（遊戯、ケーキ五十個）。
- ◎五所川原市へ
- 五所川原地区電気工事業協同組合青年部（長峰一仁部会長）＝寄贈（防犯灯灯具十五基）。

1月21日(日)は 五所川原市議会議員一般選挙の投票日です

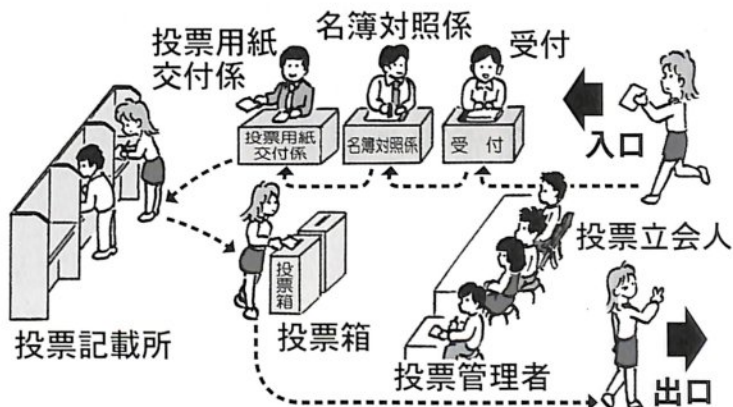
選挙期日の告示日は1月14日(日)となります。

第6投票区

五所川原小学校の投票所は、体育館から食堂へ変更になりますので、おまちがいのないようにお願いします。

選挙当日の投票の手順は簡単！

1. 投票日に自分の属する投票所に行きます(午前7時～午後8時)。必要なものは「入場券」のみです。
2. 入場券を受付係にわたします。
※入場券を忘れたり、紛失、届かない時も、選挙人名簿に載っていれば投票できますので、受付係へご相談ください。
3. 名簿対照係で選挙人名簿に載っているか確認します。
4. 交付係で投票用紙を受け取り、記載台へ向かいます。
5. 記載台で候補者1人の氏名を記載します。
6. 投票用紙を投票箱に入れます。以上で終了です。



投票についての疑問！

Q 入場券が届かないのですが投票できますか？

A 入場券が無くても選挙人名簿に登載されていれば投票できます。登載の有無に関し疑問な場合は、市選挙管理委員会までお電話ください。

Q 目や手が不自由で候補者の名前を書くのが困難なのですが…

A 目や手が不自由な方でも、投票所まで来ていただければ、申し出により職員が代筆する「代理投票」や「点字投票」ができます。

Q 投票日当日、遊びに行く予定だけどあらかじめ投票ってできるの？

A 期日前投票ができます。次の場合なども投票できます。

- 投票日当日、旅行、買物、レジャーなどで投票区の区域外に滞在をすると見込まれるとき。
- 投票日当日、職務や業務(仕事、家事、学業、冠婚葬祭など)に従事すると見込まれるとき。
- 投票日当日、出産、手術等により、歩行困難であると見込まれるとき。

期日前投票及び不在者投票とは？

投票日に、いろいろな事情によりどうしても投票にいけない人は、投票日前でも住所地で行う期日前投票や滞在地の市区町村選挙管理委員会、入院中の病院などで事前に投票する不在者投票ができます。

期日前投票及び不在者投票の種類

《期日前投票》

投票できる方	投票日当日、職務または業務（仕事、家事、学業、冠婚葬祭等）に従事すると見込まれるとき。投票日当日、上記以外の用事（旅行、買物、レジャーなど）で投票区の区域外に滞在をすると見込まれるとき。投票日当日、出産、手術等により、歩行困難であると見込まれるとき。
投票できる日時	告示日の翌日～投票日の前日までの間、午前8時30分から午後8時まで
投票できる場所	市中央公民館3階会議室（五所川原地区の方） 金木庁舎2階会議室（金木地区の方） 市浦庁舎青森あすなろホール市浦（市浦地区の方）
持参するもの	手元に届いていれば入場券（ただし無くても、選挙人名簿に載っていれば投票できます） ※印鑑は必要ありません。
その他お知らせ	受付から投票までは混んでなければ約5分位で終わります。（ただし投票日が近いほど混む場合がありますので、受付で多少お待ちいただくことがあります。）

《病院等での不在者投票》

投票できる方	都道府県の選挙管理委員会が不在者投票施設に指定した病院、老人ホームなどの施設や法令で定められた施設に入院、入所中の方。
投票できる日時	告示日の翌日～投票日の前日までの間、午前8時30分から午後5時まで。
投票できる場所	入院、入所している指定病院、指定老人ホーム等。
必要なもの	投票用紙請求依頼書（病院等で準備しています）
その他お知らせ	指定施設であるか等については市選挙管理委員会までお問い合わせください。

《郵便等による不在者投票》

投票できる方	身体に重度の障害があり一定の要件に該当する方や要介護者のうち一定の要件に該当する方。郵便等による不在者投票はあらかじめ申請していただき、五所川原市選挙管理委員会委員長が交付する郵便等投票証明書（期限7年）が必要であり、該当する障害にも制限があるなど、手続きが定められています。また、郵便等による不在者投票ができる方のうち、自ら投票の記載ができない方は、障害の程度により代理記載をすることができます。詳しくは市選挙管理委員会までお問い合わせください。
投票できる日時	告示の翌日から（郵送になりますのでお早めに投票してください）。ただし投票用紙の請求期限は投票日の4日前まで。
投票できる場所	自宅等、現在いる場所。
必要なもの	○郵便等投票証明書○郵便等による不在者投票用紙等請求書 （ただし、新規に申請する方や証明書の紛失、有効期限切れの方は次のものが必要です） ○身体障害者手帳○郵便等投票証明書交付申請書○両下肢等の障害の程度についての県知事の証明書（必要な方のみ）
その他お知らせ	現在の郵便等投票の制度では、重度の障害により障害者手帳や介護保険の被保険者証を持っており、更に一定の要件に該当しなければなりません。いろいろと制限のある制度ですので、詳しくは、市選挙管理委員会までお問い合わせください。

《他市町村での不在者投票》

投票できる方	仕事、旅行などで投票日当日五所川原市で投票できない方
投票できる日時	告示の翌日から投票日前日までの間、午前8時30分から午後8時まで（ただし滞在先の市区町村選挙管理委員会が選挙期間中でない場合は勤務時間中となりますので注意してください。勤務時間は各市区町村により異なります）。 （※）投票用紙は投票した市区町村選挙管理委員会から五所川原市選挙管理委員会へ郵送で送られるので、日数的に余裕をもってお早めに投票を行うようにしてください。
投票できる場所	滞在先の市区町村選挙管理委員会
必要なもの	「不在者投票宣誓書兼請求書」に必要事項を記入の上、五所川原市選挙管理委員会に直接又は郵便にて請求して下さい。「不在者投票宣誓書兼請求書」は滞在先の市区町村選挙管理委員会でももらうことができますので、あらかじめご相談ください。

＜お問合せ先＞

五所川原市選挙管理委員会事務局 35-2111 内線492～493

どうする？ どうなる？ 自治体病院機能再編成 進捗状況と今後の見通し



多忙、ひいては勤務条件への不満などを招きかねず、結果的に病院勤務からの離職を促し、ひいては地域医療の崩壊につながってしまっています。

③医師不足の解消につながります
地域医療の充実を図るためには、まず医師が働き甲斐をもって活躍してもらえ、環境を整えることが必要です。そのために、中核病院を早期に整備しサテライト医療機関とのしつかりした連携システムを構築することが大事と考え、その手段として自治体病院機能再編成を進めているのです。

④持続可能な医療サービスの提供体制を構築します
病院経営の面で見ると、各病院とも少ない医師で赤字経営を続けています。各市町とも厳しい財政状況にもかかわらず一般会計からお金を出して支えています。これ以上今の体制で個々の自治体病院を運営していくのはきわめて厳しい状況です。

②医師不足は圏域共通の課題です
医師不足は西北中央病院だけでなく、全ての自治体病院に共通の課題です。現在のように、少数の医師が同じような規模や機能の病院に分散して配置されている状況は、医師にとっては診療への不安、

つがる西北五広域連合（五所川原市、つがる市、鯉ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町で構成）では、新たな地域医療体制の構築を目指し、自治体病院機能再編成に取り組んでいます。

このたび中核病院の建設用地が決定し、本格的なスタートとなりました。自治体病院機能再編成のこれからの進め方を中心に説明したいと思います。

これまでの経緯

医師不足と経営悪化を背景に、自治体病院のあり方を巡る議論が全国的に高まり、青森県でも医療

圏ごとに医療提供体制の見直しを図る取り組みが進められてきました。その中で、西北五圏域は最も早く平成12年度から具体的な検討を始め、平成14年12月には県が主導して機能再編成計画がまとめられました。平成18年2月には、県主導の計画を一部見直した「自治体病院機能再編成マスタープラン」が公表されています。

〈ポイント〉
まず、当圏域の自治体病院機能再編成は何のために行うのか、何をめざす取り組みなのかまとめてみました。

自治体病院機能再編成は、個々ばらばらに経営している自治体病院を、つがる西北五広域連合による一体運営体制のもとで経営し、医療機能の分担と連携をとりながら、圏域全体で医療サービスを提供していく体制を構築する取り組みです。

⑤各医療機関の適切な役割分担が求められます

その際、高度救急医療を含む急性期医療は主に中核病院が担い、急性期後の回復期や慢性期の医療は、周辺のサテライト医療機関が担うような体制が考えられます。

マスタープランの概要 (平成18年2月策定)

○中核病院の医療機能と規模

①医療機能について

(1)圏域の高度救急と急性期医療を担う中核病院を目指す。

(2)診療科

内科（基本的に臓器別）、外

科（基本的に臓器別）、心臓血管外科あるいは循環器科、小児科、精神科、整形外科、脳神経外科、産婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、皮膚科、泌尿器科、放射線科、麻酔科等

②規模について

(1)492床で計画（一般438床（救急10床含む）、精神50床、感染症4床）

(2)外来患者は1日当たり1100人程度を想定。

③職員の配置見込み

540名（うち医師55名―充足率100%）

④建設費の概算額

(1)事業費総額 約199億円と試算（用地費を含まず）

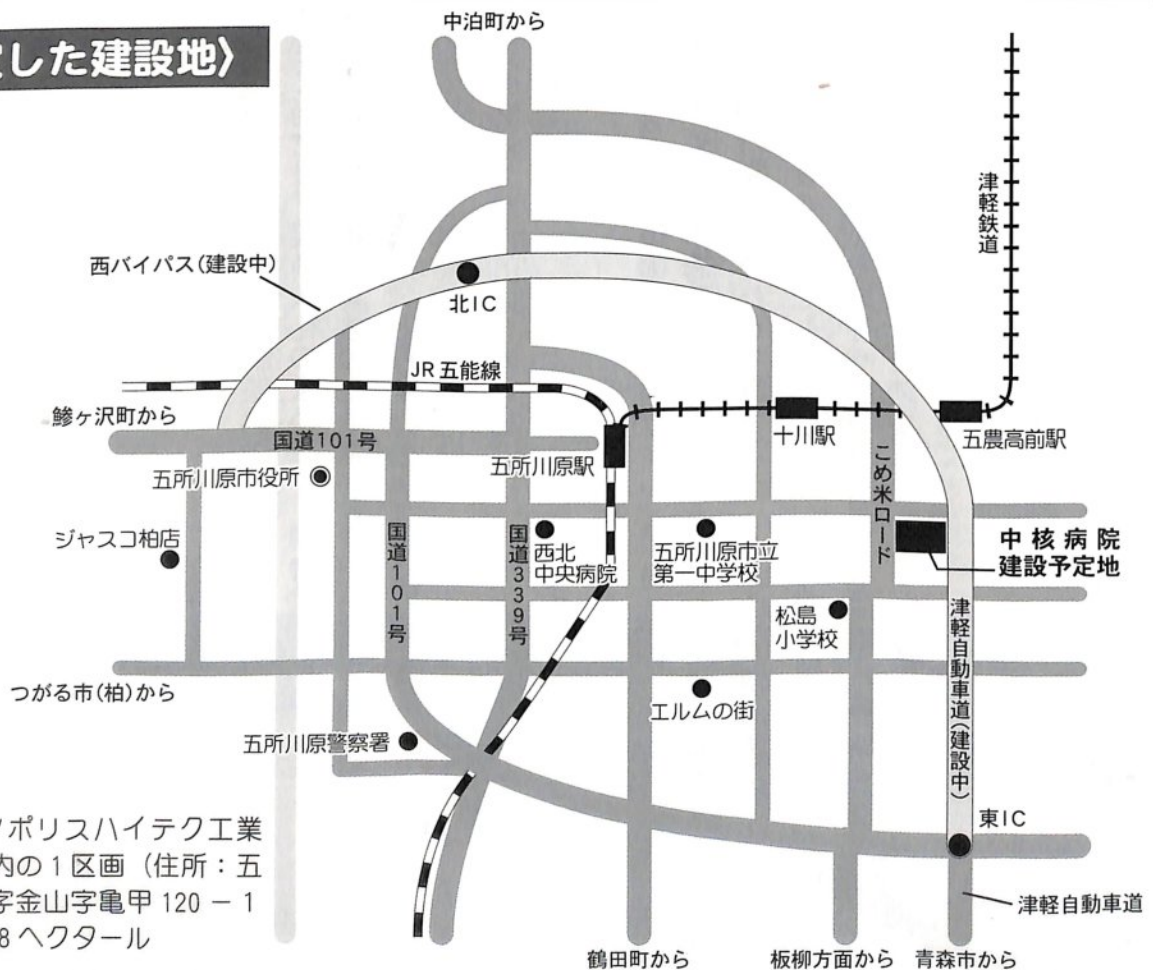
内訳 建設関係約156億円（設計、本体建設工事、外構、造成、医師住宅）

設備関係等約43億円（医療機器、情報システム等）

(2)企業償還費（全額を企業償還でまかなった場合の単年度償還額）

償還のピークは開院5年目で

〈決定した建設地〉



「青森テクノポリスハイテク工業団地漆川」内の1区画（住所：五所川原市大字金山字亀甲120-1他）、面積7.8ヘクタール

約16億円、それ以降は平年べ
ースで約8億4千万円と試算
しています。(用地費を10億
円と仮定した試算)

○サテライト医療機関について

中核病院と連携して、急性期治
療後の地域医療を担っていくこと
など基本的な役割を総括的に整理
しており、具体的な規模や機能に
ついては今後段階的に検討してい
くこととしています。

中核病院の建設用地の選定

中核病院の建設用地の選定は大
きな課題でしたが、選定に当たり
広く意見を求めるために平成18年
3月30日に、2市4町の助役をは
じめ、自治体病院関係者、弘前大
学医学部、地元医師会、住民代表
等の参加により、中核病院建設用
地選定委員会〔委員長…五所川原
市雨森助役(当時)〕を発足しま
した。

同委員会では現地調査も含め
4回の会議で検討を重ね平成18年

7月24日、五所川原市2カ所、つ
がる市1カ所の計3カ所を候補地
とする検討結果をつがる西北五広
域連合長(五所川原市長 平山誠
敏)に答申しました。

この答申を受け、2市4町首長
による正副広域連合長会議を8月
以降3回開催し、去る11月2日の
会議において建設用地が決定した
ところです。

これからの進め方

①中核病院の負担割合

中核病院の建設や運営につい
て、2市4町でどのように負担し
あうのかを決めていく時期になっ
ており、現在最終的な調整に入っ
ています。

いずれにしても、圏域住民みん
なのための病院となることが前提
で、負担金の多い、少ないはあり
ますが2市4町が一体となって支
えていくことが大事です。

②中核病院の設計業者の選定

建設用地の決定を受け、設計プ

ロボーザルにより、18年度内に基
本設計を委託する業者の選定手続
きを進めています。

中核病院は、平成19年度と20年
度に設計、21年度から23年度まで
を建設期間とし、23年度中の開院
を目指しています。

プロポーザルとは、設計業者の
選定に当たり、競争入札のように
単に設計料の金額によるのではな
く、設計者の技術力、取り組みの
体制、創造力、経験などを厳格な
審査のもとで総合的に判断する選
定方式です。

③サテライト医療機関の検討

サテライト医療機関については、
中核病院の開院に合わせて機能転
換を行うことを基本としています。

これまでの検討経緯や今回決定
した中核病院の建設場所を踏まえ、
具体的な医療機能と規模について、
地域の医療需要、医師確保の見通
し、医療制度の動向などを勘案し、
中核病院の整備と並行して検討し
ていくこととしています。

最後に

新たに整備する中核病院は圏域
の住民の皆様への命と健康を守る大
事な共有財産です。これからの事
業の推進に当たり皆様のご理解と
ご協力をよろしくお願いします。

問合せ先

つがる西北五広域連合分室
TEL・FAX 0173(68)0318
〒037-0053

五所川原市字布屋町41
五所川原市立高等看護学院内3階

「自治体病院機能再編成マ
スタープラン」はつがる西
北五広域連合のホームページ
(<http://www.aoi-mori.net/~tsugaru/>)



1月 下旬 お知らせ

水道料金のお支払いは
安心・便利な
口座振替で！

五所川原市水道事業所
総務課 TEL(34)91111

あなたの指定口座から自動的に振り替えられ、納め忘れがなく大変便利な制度です。まだ加入されていない方、早速口座振替に加入されてはいかがでしょうか。

口座振替にすると
こんなに便利ですよ

● つかうつかりというような納め忘れがありません。

● 納期の度にわざわざ金融機関などへ納めに行く必要がありません。

● 預金通帳に納期ごとの支払いが記入されますので、家計簿代わりにもなり大変便利です。

◇ 申し込みの方法

● 預金通帳及び通帳印をお持ちのうえ、申込用紙（口座振替依頼書）がある市内の金融機関及び郵便局、または水道事業所で手続きをしてください。

● 郵送による申込もできますのでお問合せください。

◇ 口座振替ができる金融機関等

青森銀行、あおもり信用金庫、ごしよがわら市農業協同組合、みちのく銀行、東奥信用金庫、津軽北部農業協同組合、郵便局、青森県信用組合

※ 右記の金融機関等の国内の本店・支店及び全国の郵便局の口座から振替できます。

能力開発セミナー

受講生募集

青森職業能力開発短期大学校
学務援助課 TEL(37)32001

◎ 気象情報とその活用

気象予報の現状を学び、天気図などの気象データの見方とインターネットを利用した気象情報の活用方法を習得します。

● 水曜日（6日間）

2月14日、21日、28日

3月7日、14日、28日

18時～21時

五所川原地域職業訓練センター

◇ 対象 気象情報が必要とする職務に従事されている方、気象に興味のある方。

◇ 受講料 5500円（振込み）

◇ 申込締切 2月1日（木）

※ 実施定員に達しない場合は中止となります。

（仮称）五所川原市
金木保育所の開所
についての説明会

家庭福祉課 内線247・248

平成19年度より金木町内4カ所の保育所が統合し、（仮称）五所川原市金木保育所となるため、開所に係る説明会を開催します。新しい保育所について関心のある皆さまのご出席をお願いします。

● 1月31日（水） 18時30分

金木公民館（和室大広間）

◇ 内容 保育時間、送迎バス等

法人県民税・法人事業税
が電子申告できます

五所川原県税事務所課税課

TEL(34)21111 内線2008

青森県では、インターネットで法人県民税・法人事業税の申告ができる電子申告サービスを行っています。電子申告を利用すると、次のようなメリットがあります。

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の申告がまとめて一度にできます。

※ 詳細はeLTAXホームページをご覧ください。
<http://www.eltax.jp/>

源泉徴収票が
送付されます

国保年金課
内線2111・2113

国民年金・厚生年金・共済組合などの老齢年金や退職金によって受ける年金は、所得税法で雑所得とされて所得税の課税対象となります。このうち国民年金、厚生年金に関する源泉徴収票は1月末日頃までに社会保険庁から送付されます（障害年金や遺族年金を受給されている方へは非課税のため送付されません）。

源泉徴収票は、確定申告をする際に必要となりますので、大切に保管してください。

複数の年金を受けていたり年金以外の所得のある方は、確定申告が必要となります。それ以外にも医療費等の控除を受ける方はこの源泉徴収票を税務署へ提出することになります。

詳しくは、弘前社会保険事務所 TEL0172(27)1309までお問い合わせください。

なお、源泉徴収票の再発行に関しては

『ねんきんダイヤル

TEL0570(07)1165』

へもお問い合わせできます。

火災・救急出動概況

五所川原市管内12月の火災、救急、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18年	4	40	162	2,031	12	84
平成17年	2	37	193	1,949	10	58
比 較	2	3	△31	82	2	26

平成18年度統一標語

“消さないで あなたの心の 注意の火”

問合せ/五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2019(内)25番

1月31日（水）は

国民健康保険税第7期の納期限です。

介護保険料第7期の納期限です。

忘れずに
納めましょう。

忘れずに
納めましょう。

収納課 内線431～439

介護福祉課 内線271～276

公的個人認証サービスの電子証明書の発行を受けている方へ

- 公的個人認証サービスが平成16年1月29日に開始されてから3年になるうとしています。
あなたの電子証明書の有効期間は大丈夫ですか。【有効期間は発行から3年です】
あなたの有効期間は、電子証明書発行の際お渡しした「電子証明書の写し」に記載されています。
電子証明書の期間が満了しますと失効します。
失効した場合には、国税の電子申告などの電子申請・届出に使用することができなくなります。
失効前の更新手続きをおすすめいたします。

公的個人認証サービスの電子証明書更新手続きに必要なもの

1. 電子証明書が格納された住基カード
(更新する方のもの)
 2. 顔写真付の公的身分証明書(運転免許証・パスポート)
 3. 手数料500円
- ※ 顔写真付きの住基カードをお持ちの方は2. 顔写真付きの公的身分証明書は必要ありません。
- お問合せ先 市民課窓口係 内線203・205



第48回金木スキー大会 兼 第6回北奥羽学童ジャンプ大会

教育委員会スポーツ健康課 TEL53-2111 内線313

● 2月11日(日) 開会式 8時30分～ 嘉瀬スキー場

- ◇種目 ①クロスカントリー
②アルペン
③ジャンプ
④リレー競技

※ジャンプ競技には県内全域、秋田県、岩手県からも参加があります。

◇申込締切 1月26日(金)

◇参加資格 市内の小学生(参加無料)

油類の流出事故にご注意ください

環境対策課 内線233・234
五所川原地区消防本部 TEL 35-2019(本部)
金木消防署 TEL 53-2322
市浦消防署 TEL 62-2119

冬になり油類を取扱う機会が増え、一般家庭や事業所のホームタンクから灯油などが漏れ、河川などに流出する事故が多く発生しています。

その多くは給油や移し替えの途中のちょっと目を離れた時、またはパイプの破損など、不注意や普段の点検管理不十分が原因です。

油の流出は環境を汚染するだけでなく、その処理に多額の費用を要し、その経費は当事者等の全額負担となりますので普段からホームタンクの点検など十分な注意をお願いします。

また、油漏れなどを発見した場合には、市役所環境対策課または五所川原地区消防本部及び管内各消防署までご連絡ください。通報が早ければ早いほど被害と処理経費は少なくなります。

第2回市内小・中学校美術展

教育委員会指導課 TEL53-2111 内線311

五所川原市の図工美術教育の充実向上を目的とした市内小・中学校美術展を開催します。小・中学校25校の児童生徒の絵画や版画、デザイン画、立体作品、壁新聞など素敵な作品が展示されます。

- 1月27日(土)～29日(月) 入場無料
10～17時(最終日は16時まで)
エルムの街SC エルムホール

小型船舶操縦者法 無料説明会

マリンライセンス教育センター(山形県酒田市)
TEL0234-35-1730

運航の安全を推進するため、小型船舶操縦者法の遵守事項違反に対する行政処分の基準や罰則規定などについて知識を深めていただく説明会(無料)です。

◇ 1月28日(日) 13時～14時30分 中央公民館

◇ 内容(説明概要) 参加無料

- ①操縦者法に基づく遵守事項違反(点数と行政処分)について
- ②操縦者法に基づく試験問題(学科・実技)解説と合格基準について
- ③旧4級・5級免許取得者プロモーションシステムによる実技免除の1級資格取得について
- ④15歳9カ月から受けられる免許資格について
※海に学ぶタロウ塾による受講料の支援について
(対象年齢15歳9カ月～20歳未満の男女)
※60歳代(ボート免許学科講師)無料養成講座について

◇申込方法 1月26日(金)までに電話で申込み。

海上自衛隊大湊音楽隊 第29回定期演奏会

海上自衛隊大湊地方隊では、地域の皆様を対象として、大湊音楽隊による定期演奏会を開催します。

日時：2月17日(土) 17時～19時

会場：オルテンシア 大ホール

内容：カーテンアップ／A. リード

オペレッタ「メリー・ウィドウ」より

ヴィリアの歌／F. レハール

アルメニアン ダンス パートⅡ／A. リード

交響詩「禿山の一夜」M. P. ムソルグスキー

白いつぐみ／E. ダマール

交響詩「モンタニャールの詩」／J. ヴァン

＝デル＝ロースト

※都合により曲目を変更する場合があります。

《応募方法》往復はがき(一枚で5名まで応募できます)に住所、氏名、年齢、電話番号及び同行者全員(4名まで)をご記入のうえ、〒035-8511 むつ市大湊町4-1 海上自衛隊大湊地方総監部広報係まで。希望者多数の場合は抽選になります。また、未就学児童の入場は、ご遠慮ください。

応募締切 1月31日(木) 当日消印有効



一方的に機関紙・雑誌が送られ 購読料を請求されていませんか

財暴力追放青森県民会議 TEL017-723-6250

最近、全国的に暴力団、エセ右翼、エセ同和等反社会的勢力から業界紙、図書等注文もしていないのに送られ、代金の請求をされるケースが多くなっています。

特定商取引に関する法律第59条では「商品が届いた日から14日又は消費者がその商品の引き取りを業者に請求した日から7日を経過するまでに業者が引取りに来ない場合は、業者はその商品の返還を請求できない」と定められていますので、処分できることになります。しかし、相手が相手ですから、今後の紛争防止のために次のような対応方法があります。

◆電話勧誘の段階できっぱりと断る

購入するのも断るのも自由です。買いたくなければきっぱりと「いりません」等と断ることで。理由を言う必要はありません。

◆受取拒否で返送する

- ①開封していない場合、宛名の欄に「受取拒否」と付箋で朱書して配達人へ返戻する。
- ②家人不在時に配達された場合には、「受取拒否」と付箋で朱書して、郵送の場合はポスト投函か郵便局へ、宅配の場合は同配達宅配業者へ返戻する。
- ③開封した場合には、購読拒否の意思表示を明確にした上で書留郵便物で返送する。内容証明郵便物で通知する方法もあります。

◎返送する場合の文例

「私どもは情報誌〇〇〇〇を注文した事実もなく、購読する意思もありませんので、送付された情報誌を返送します。今後も購読する意志がないので送付しないでください」

県立自然ふれあいセンター からのお知らせ

TEL0172-62-4527

次のとおり行事を開催します。申込方法、費用など詳細はお問い合わせください。

日曜観察会⑩

1月21日(日) 10時～12時

笹森耕二氏「野生動物の足跡を追跡しよう」…センター周辺の足跡をカンジキやスノーシューで楽しく観察します。参加無料。事前の申込み不要。

雪下ろしボランティアツアー

2月10日(土)

県民の森・梵珠山にある六角堂や四阿などの雪下ろしをしませんか。昼食には身体を温める特製の鍋を提供。参加料はお茶代100円。対象は冬季登山が可能な小学4年生以上。申込締切2月8日(木)。

小学校のスキー教室にも役立つ!

ファミリー親子スキー教室

五所川原市スキー協会事務局(さかもと接骨院内)

TEL34-9635 FAX34-9645

●1月21日(日) 教室9時～12時

鯉ヶ沢スキー場(受付は第1高速リフト乗り場の休憩場小屋で行います)

◇対象 小学生以上

(初心者・中級クラスに分かれてレッスン)

◇参加料 500円(傷害保険料を含む)

※大人リフト料金は各自負担となりますが、小学生は第3日曜日のスキーこどもの日により無料。

◇申込方法 1月18日(木)までに、参加者氏名・学年・年齢・住所・電話番号を記入のうえ事務局へFAX、または電話してください。

《会員募集中》 スキーに興味のある人、上手になりたい人、初心者も大歓迎!!

グリーン・ツーリズムセミナー 参加者募集

農山漁村を訪れて、地域の自然、文化、交流を楽しむ旅「グリーン・ツーリズム」が注目されています。農村を訪れる人たちへ『大地のぬくもり・人のぬくもり』を伝える案内人になってみませんか。

第1回：2月21日(水) 13時30分～

「農村体験を受入れて感じること」
齋藤昌子氏（弘前市・創遊農園 きゅうさんの畑）

第2回：3月8日～14日の間に1泊2日で南部町へ体験宿泊（自己負担有り）

第3回：3月20日(火) 13時30分～

「グリーン・ツーリズムとは何か」
三浦謙一氏
（有限会社エリアサポート21）
（グリーン・ツーリズムインストラクター講師）

◇対象・定員 市民の方ならどなたでも・20名

◇会場 五所川原地域職業訓練センター
（第2回は南部町となります）

◇申込締切 2月5日(月)

◇申込先 (社)五所川原市観光協会

TEL・FAX38-1515

別紙、申込用紙にて申し込みください。

〈主催〉(社)五所川原市観光協会



健康学校 2月生募集中

『血圧改善』

TEL27-7373 FAX27-7272

2月の健康教室（全4回）は血圧改善を目的として開催。
正しく学んで、楽しく実践♪

日時…2月7日(水)、14日(水)、19日(月)、28日(水)

11時30分～14時

持ち物…水着、バスタオル、フェイスタオル（レンタルもあります）

参加費…全4回で7,000円（入館料込み）

お弁当のご予約もできます（別料金）

申込締切…1月31日(水)または定員20名

※2月20日(火)～27日(火)の期間は、メンテナンスのため休館させていただきます。ご了承ください。

無料送迎バス運行中!!

毎週水曜・金曜はしーうらんど海遊館の無料送迎バスが五所川原地区へ運行中。冬こそ、タラソで健康！海遊館のご利用がますます便利になりました。

迎 え 便	五所川原保健センター 前 (働く婦人の家)	9:30 発
	しーうらんど海遊館	11:00 着
送 り 便	しーうらんど海遊館	14:30 発
	五所川原保健センター 前 (働く婦人の家)	16:00 着

※バス利用は先着順。働く婦人の家ロビーに受付表がありますので、まず受付表にお名前をお書きください。

※保健センターまで車でお越しになる際は、保健センター駐車場は使わないようお願いいたします。

※バスに関するお問合せ・ご意見は、しーうらんど海遊館までお願いいたします。

働く婦人の家利用者会「サークル体験学習」

～自分に合う趣味を見つけて見ませんか？～

■回数／2月中に各サークル1回のみ

■場所／働く婦人の家・保健センター五所川原

■対象／男女問いません

■受講料／無料（ただし学習内容によっては材料費の負担があります）

■申し込み・問い合わせ／働く婦人の家 TEL35-8898

サークル名	内容	日時	場所	準備物	材料費
野ばら	童謡を歌う	5日(月) 10:00～12:00	ホー ル		
レクダンス華	レクリエーションダンス	5日(月) 13:00～15:00	軽運動室	ズ ッ ク	
礼扇会	日本舞踊	5日(月) 19:00～20:30	軽運動室	羽 織	
燦燦会	小原流生け花のお稽古	19日(月) 18:30～20:30	第一講習室	花 鉢	700
よさこいソーラン飛翔(昼)	よさこいソーランを踊る	13日(火) 13:30～15:00	軽運動室	運動靴	
よさこいソーラン飛翔(夜)	よさこいソーランを踊る	13日(火) 19:00～20:30	軽運動室	運動靴	
松島書道	習字	7日(水) 18:30～20:00	第一講習室	書道用具一式	
レクさわやか	レクリエーションダンス	7日(水) 19:00～20:30	軽運動室	ズ ッ ク	
ハーモニー夢	楽しく歌い脳の活性と心をいやす	28日(水) 10:00～12:00	ホー ル	サークルで楽譜を準備します	
はなごよみ	四季折々の生花をアレンジ	15日(木) 18:30～20:00	調理室	花 鉢	1,500
きめこちゃん	根付(えと)	16日(金) 10:00～12:00	託児室	鉢・ボンド・手すき	530
藤の会	おいしいお茶の入れ方	23日(金) 13:30～15:30	第三講習室		

健康推進課からのお知らせ

健康推進課 TEL 35-2111 内線222・224・225
保健センター金木 TEL 53-2111 内線154・155・156
保健センター市浦 TEL 27-7733

インフルエンザを予防しよう!

インフルエンザは毎年冬季間に流行を繰り返し、市民の健康に対して大きな影響を与えているわが国最大の感染症です。外から帰ったら手洗いやうがいをして菌を外から持ち込まないようにしましょう。



売れる商品開発セミナー 参加者募集

地場産品の消費拡大のため、消費者ニーズにあった商品開発（食品）を目的として、専門家による商品開発セミナーを開催します。

商品開発を考えている方、開発商品のアドバイスを求めている方は、ぜひ、ご参加ください。

（開発した商品がある方はご持参ください）

◇日時 2月15日(木) 10時～15時（1時間昼休み）

◇会場 五所川原商工会館2階会議室

◇定員 20名 参加無料

◇申込締切 2月1日(木)

◇申込先

五所川原市雇用創出協議会

TEL38-4591 FAX38-4592



「介護者のつどい」参加者募集

市では、自宅で介護している方を対象に、親睦を深め、健康づくりの機会となるよう「介護者のつどい」を実施します。

◇日時 2月21日(水) 9時～14時 ◇参加費 600円

◇会場 保健センター金木

※保健センター五所川原に集合後、津軽鉄道で金木へ。

帰りはバスで保健センター五所川原へ移動します。

◇申込締切 2月1日(木)

『笹子俳句会』

よきこゝろがわら

題字 斎藤 清泉

隙間風身にやはらかき木の湯舟
津島 暉子
自動ドア冬の靴音殺到す
齊藤 さだ

福寿草金の花びらそよぎけり
小栗山 ひで

みかん剥く白髪の友と向き合うて
尾崎 玲子

湯豆腐の小鍋にたぎり古都の昼
奈良 ちか

天龍寺へしんがりつとめ落葉踏む
菊池 初子

赤手套脱いでくぐりし寺の門
瓜田 ゆり

わが町も富むごと聖樹灯りけり
松宮 梗子

健康だより

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



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。健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

地区	開催場所	開催月日	開催時間
五所川原	コミュニティセンター中川	1月25日(木)	10:30~12:00
	下岩崎公民館	2月1日(木)	13:30~14:30
金木	保健センター金木	1月23日(火)	10:00~11:00

母と子の相談日(エンゼル教室)

お子さんと一緒に遊びの時間をつくり、子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。各地区の開催日は、いずれのご利用も可能ですので、お気軽においでください。

◆持参するもの…母子健康手帳、バスタオル

日 時	実施場所	内 容
2月7日(水)・21日(木) 10:00~12:00 13:00~15:00 ※21日午後は予約相談 ※子育てサロン同時開催	保健センター 五所川原	・各月齢での成長(身体計測)・発達の確認、育児、遊び、栄養(離乳食)の相談 ・子育て等に関する勉強会、情報交換
2月16日(金) 9:30~11:30	保健センター 金木	
2月28日(木) 10:00~12:00	保健センター 市浦	

乳幼児健診

◆内 容…小児科診察、歯科診察(1歳6か月児・3歳児)、身体計測、発達相談、離乳食試食(4か月児)等

◆受付時間…保健センター五所川原 12:15~12:30
保健センター金木 12:30~12:45

◆持参するもの…母子健康手帳、バスタオル等

健診の種類	実施日	実施場所	対象児及び対象地区
4か月児健診	2月6日(火)	保健センター五所川原	全地区 平成18年9月生まれ
1歳6か月児健診	2月27日(火)	保健センター五所川原	五所川原地区 平成17年8月生まれ
	2月8日(木)	保健センター金木	金木・市浦地区 平成17年7~9月生まれ
3歳児健診	2月15日(木)	保健センター五所川原	五所川原地区 平成15年10月生まれ
	2月22日(木)	保健センター金木	金木・市浦地区 平成15年9~11月生まれ

*3歳児健診については、事前にアンケート記入等がありますので、個別に通知いたします。

<お願い>健診に来られない場合や病院で健診を受けた場合、すでに健診を受診した場合等は、ご連絡くだされば、相談に応じます。五所川原地区での実施については、駐車場が混雑しますので、市役所駐車場をご利用ください。

救急医療当番医

月 日	曜日	医療機関名	住 所	電 話
1月21日	日	富田胃腸科内科医院	みどり町4-128	34-3211
1月28日	日	てらだクリニック	稲実字米崎122-17	33-1200

※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 電話34-4999)でも紹介します。

料理紹介

あなたも作ってみませんか

五所川原市食生活改善推進委員会

テーマ

~体力強化に効果的なメニュー~

鶏肉のカレーヨーグルト煮



1人分 354Kcal 塩分1.8g

■材料(4人分)

プレーンヨーグルト 200g	塩 サラダ油 こしょう 適宜
鶏もも肉 2枚	A カレー粉... 大さじ2 トマトケチャップ 大さじ2 パプリカ... 大さじ1
おろしたまねぎ... 1/2個分	
おろしにんにく... 1片分	
おろししょうが... 1かけ分	
オクラ 6本	

■作り方

- ①鶏肉はそぎ切りにしてボウルに入れ、塩小さじ1をしっかりとまぶし、たまねぎ、にんにく、しょうがをからめる。
- ②ヨーグルトとAを混ぜて①にからめ、ラップを表面に貼りつかせておおい、室温に10分おく。
- ③オクラは塩少々をまぶしつけ、洗って縦半分に切る。
- ④フライパンで油大さじ1を熱し、オクラを焼いて取り出す。続いて鶏肉をつけ汁をぬぐい取って入れて両面を焼き、つけ汁を加えて煮からめる。鶏肉に火が通ったら塩、こしょう各少々で味をととのえる。
- ⑤器に盛ってオクラを添え、煮汁をかける。

*オクラをいんげんに代えてもよく、しめじなど好みのきのこを加えてボリュームを出してもよし。また、パプリカは色を鮮やかにするため、なくても作れます。

献血のご案内(バス巡回)

期 日	時 間	場 所
2月2日(金)	10:00~12:00	金木総合支所
	13:30~14:30	公立金木病院前
	15:00~16:00	金木自動車学校前
2月9日(金)	9:30~11:00	五所川原警察署
	13:00~15:30	東北電力五所川原営業所
2月19日(月) (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2月13日までに健康推進課へご連絡ください。