



ご入学 おめでとう



広報

ごしやがわら

415

No.73

〈目次〉

- 特集・市の行政改革(第2回) …2~6
- 地域包括支援センター ……7
- 安倍・安藤氏顕彰之碑 ……8
- お知らせ ……9~15
- ヘルス・インフォメーション …16

人口・世帯数

人口	62,408	(-373)
男	29,188	(-216)
女	33,220人	(-157)
世帯数	24,434世帯	(-82)
3月31日現在(前月比)		

市民のみなさまに五所川原市の行政改革の取組についてお知らせします (第2回)

1 平成19年度五所川原市行政改革推進本部の行革重点項目取組結果について

これまでの行革推進本部での取組については、平成20年1月15日号の広報で「事務事業の見直し」、「使用料、手数料等の見直し」、「市民意識調査について」の3つの重点項目の結果をお知らせしたところです。

今回は、次の行革重点項目と1月下旬に市内5カ所で実施した行革住民説明会での主な質疑応答の概要をとりまとめて市民のみなさまにお知らせいたします。

- **特別会計の見直し** 特別会計財政計画を作成し、各特別会計の健全化を図ります。
- **公の施設等の見直し** 類似の機能を有する施設等の統廃合など、当該施設の存廃そのものも視野に入れて見直しを行います。
- **組織・機構の見直し** 職員の定員適正化計画の実行、合併後の市のあるべき組織像の構築その他行政需要に機動的に対応できるように組織・機構の見直しを行います。
- **その他の改革項目** 集中改革プランの年次ローリング、進行管理、優先的に取り組むべき項目の掘り起こしなどを行います。

なお、詳細については、市ホームページ、市総務課、金木総合支所、市浦総合支所でご覧いただけます。

2 特別会計の見直しの概要

当市では、平成19年2月に策定した「五所川原市財政健全化計画」に基づき、行財政改革に取り組んできたところでありますが、同計画は普通会計（いわゆる一般会計と市立高等看護学院特別会計及び公共用地先行取得事業特別会計を合算した会計）を範囲としていること、昨年6月に公布された「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」においては、普通会計のほか特別会計並びに企業会計を連結した財政状況が健全化の判断指標とされたことを踏まえ、今回、新たに15の特別会計について財政計画を策定しました。

財政計画を策定した特別会計	計 画 概 要
① 国民健康保険事業勘定 特別会計 ② 国民健康保険医科診療施設勘定 特別会計 ③ 国民健康保険歯科診療施設勘定 特別会計 ④ 後期高齢者医療 特別会計 ⑤ 介護保険 特別会計 ⑥ 市立高等看護学院 特別会計 ⑦ 下水道事業 特別会計 ⑧ 特定環境保全公共下水道事業 特別会計 ⑨ 農業集落排水事業 特別会計 ⑩ 漁業集落排水事業 特別会計 ⑪ 公共用地先行取得事業 特別会計 ⑫ 脇元財産区 特別会計 ⑬ 相内財産区 特別会計 ⑭ 十三財産区 特別会計 ⑮ 嘉瀬財産区 特別会計	1. 計画期間 平成19年～平成23年度 2. 記載内容 (1) 計画策定趣旨 (2) 事業運営の目標 財政運営、サービス水準及び顧客満足度の目標を記載 (3) 事業計画 財政収支計画、同会計が担う将来需要予測を記載 (4) 経営基盤強化への取組 これまでの実績のほか、歳入、歳出での取組、経費節減等の財政効果について記載

※ 老人保健特別会計については、平成20年度から後期高齢者医療特別会計に移行されることから、財政計画は策定しておりません。

3 公の施設等の見直しの概要

公の施設等の見直しについては、全ての公共施設を対象に、管理の方法、類似の機能を持つ施設等の統廃合など当該施設そのものの存廃を含めた見直しを行うこととしております。今回、公の施設等のうち「集会施設関係」についてその具体的な見直しの方針を定めたのでお知らせします。

(1) 現在の課題

現行集会所においては、規模、管理形態、市の関与のあり方等に相当の違いがみられ、特に、専ら町内会単位で利用されている小規模の集会所については、市所有のもの、町内会所有のものがあるなど、公平性の観点からもその見直しが必要と考えられました。

(2) 見直しの方針

ア 使用実態が「集会施設」であるもの全てについて、「コミュニティセンター（一定の施設規模を有し、複数の字地域で広域的に市民に利用されることが想定されており、市の防災拠点としての積極的な行政目的を有するもの）」と「集会所（実態として専ら町内単位で利用されているもの）」との2つに再分類します。

イ 分類結果によって、原則として次のように取り扱うこととします。

(ア) コミュニティーセンターへの分類が相当であるもの 指定管理者制度等により、市が経費の負担をしていきます。

(イ) 集会所への分類が相当であるもの 町内会が自主的に管理することを原則としていきます。

(3) 今後の取組

上記を踏まえ、各集会所等の調査を実施し、施設ごとの経費の平準化を行い、市民のみなさまと協議しながら進めてまいります。



4 組織・機構の見直しの概要

組織・機構の見直しについては、組織を簡素化して職員の定員適正化計画を着実に進めつつ、今後の行政需要に機動的に対応できるような組織・機構を構築することとしています。

(1) 平成20年度の組織・機構改革

平成19年4月1日現在の職員数616人（西北中央病院医療職員を除く。）に対し、平成20年4月1日現在の職員数は587人（同）となり、前年度と比較し29人の人員が削減されます。このため、限りある人員で住民サービスの低下を来さないような組織づくりとして、主に次のような機構改革等を行いました。

- 総務部情報システム課を廃止し、総務課情報管理係としました。
- 建設部区画整理課を廃止し、都市計画課に統合しました。
- 経済部農村整備課の計画係を廃止し、計画係で行っていた農・漁業集落排水事業の業務を、建設部下水道課に統合しました。また、平成22年度を目途に、水道事業所と下水道課を統合して上下水道部を新設する予定です。
- 教育委員会スポーツ健康課と生涯学習課を統合して社会教育課としました。

(2) 平成21年度以降の組織・機構改革について

集中改革プラン及び定員適正化計画の最終年度である平成21年度末までに、西北中央病院の医療職員を除き、さらに43名の職員が定年退職する予定ですが、退職者数に見合う新規採用は当然見込めない状況にあります。このことから行政改革推進本部での協議を図りながら、部・課の統廃合等も含め協力体制を築きやすい機構改革を検討・実施するとともに、業務そのものについても民間委託等の可能性を検討し、平成20年10月頃を目途に平成22年度に向けた組織・機構案を示したいと考えています。

5 その他の改革項目

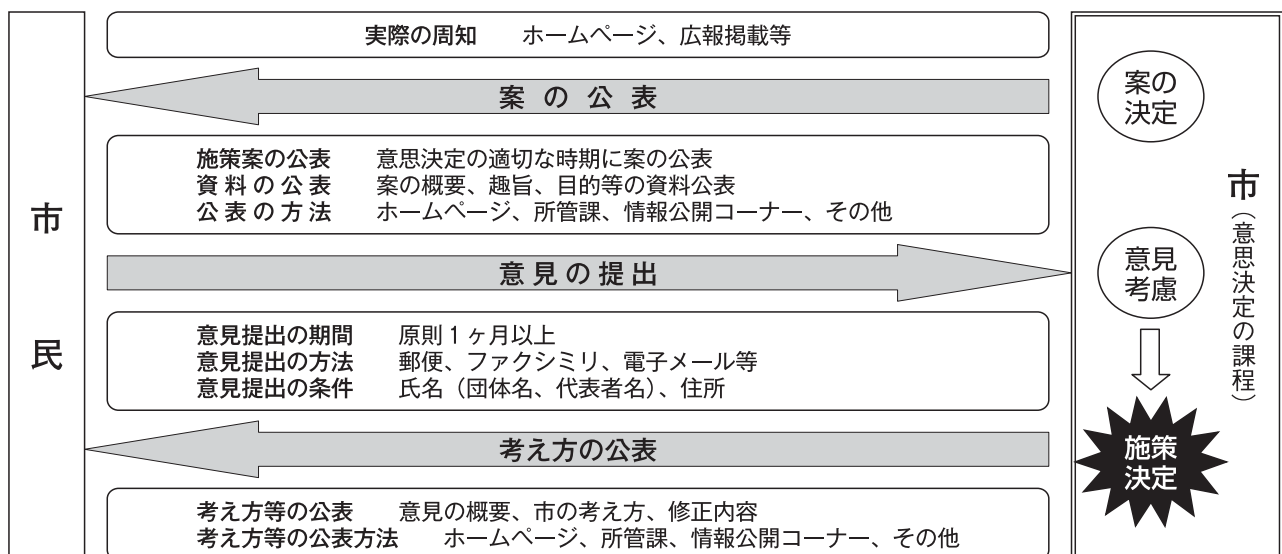
(1) パブリックコメント制度について

公正で開かれた市政の推進のため、平成20年4月1日から、市の基本的な計画や施策を対象にパブリックコメント制度を導入します。

五所川原市パブリックコメント制度の概要

パブリックコメントとは…重要な施策の意思決定の過程において、施策の案を公表し、広く市民からの意見の提出を求め、提出された意見を考慮して意思決定を行うとともに、その意見に対する考え方を公表する手続

目的 公正の確保・透明性の向上、市民との協働の機会の拡大 →→→ **公正で開かれた市政の推進!!**



(2) 広告掲載制度について

五所川原市広告掲載制度の概要

1 広告掲載の目的

財政状況が厳しさを増す中、市では、歳入の範囲内で必要な歳出を賄ういわゆる収支均衡のとれた財政運営を行うとともに、不測の事態に対応し、かつ環境の変化に機動的・弾力的に対応できる行財政体質への転換を図るため、行政改革に積極的に取り組んでいます。

広告掲載事業は、市の保有する財産を広告媒体として、民間事業者等に有料で提供することにより、民間事業者等の事業活動を促進し、地域経済の活性化を図るとともに、市の新たな財源を確保することを目的とします。

2 広告媒体の範囲

市が保有するあらゆる財産(広報紙、ホームページ、立佞武多本体、各種封筒など)を広告媒体とします。

3 広告掲載の手順

市では、広告掲載に関して基本的な事項を定めた「五所川原市広告掲載要綱」を定めました。この要綱をもとに、広告を掲載しようとする担当部署では、広告媒体、広告スペース、募集の方法、応募手続等を定めた①広告掲載事業実施要領、②募集要項、③仕様書等を作成し、随時広告を募集するものとします。

募集の際は、市ホームページのほか、広報ごしょがわら等でお知らせします。

行革住民説明会での質疑応答等の概要について

平成20年1月22日から同31日までの間、市内5カ所で実施された行革住民説明会での質疑応答等の中で、特に関心の高かったものやお預かりしたご意見に対する回答についてとりまとめましたのでその一部をお知らせします。なお、ご紹介できなかった質疑応答等の概要については別にお知らせしていく予定です。

① 大町の土地区画整理事業の位置づけと必要性は？

大町二丁目地区土地区画整理事業については、空洞化が進む中心市街地の活性化のために、平成12年度に策定した「中心市街地活性化基本計画」において「立佞武多の館」整備と併せて計画され、平成16年度から事業に着手して今年で4年目となります。都市基盤整備と商店街の再生を同時に進める国の補助事業としては、土地区画整理事業が最も有効な事業であり、道路拡幅・新設、広場等を市が整備し、賑わいと魅力のある商店街づくりは、地権者、商業者の方々が進めることとなります。中心市街地は、経済活動を展開する「街の顔」であり、「立佞武多の館」の集客力や平成22年度には東北新幹線新青森駅開業など、さらに観光客を呼び込めるこの機会を逃すことなく、市経済の活性化につなげるためにも、まちづくりを推進してまいりたいと思っております。



② 各種団体への補助金の廃止は見直せないか？

廃止すればイベントの廃止や団体の存続の危機につながるのでは？

事務事業の見直しにおいて休止・廃止を原則としていましたが、選択と集中の観点から立佞武多、桜祭りや三味線大会、ふるさとまつりを残しました。補助金の休止・廃止はすぐに活動をやめていただくという意味ではありません。各種団体はこれまでのノウハウや実績があり、活動を続けていけると判断したものです。財政健全化を達成した時にはまた改めて協議してまいりたいと考えております。

③ 行革本部に外部の目を入れるべきでは？

当市の財政部長は平成19年度に総務省から招へいしており、まさに外部の目線で事務事業の見直しをはじめ行革に取り組んでおります。今後は外部の専門家を入れる仕組み等も検討したいと考えております。

④ 今後の見通しは？

早い段階で健全化に取り組んだことにより、平成19年2月に策定した財政健全化計画の見込みよりも早い段階で健全化に向かっています。引き続き歳出の抑制はもちろん、市税の滞納者に係る督促体制の強化、有料広告の導入、未利用地の売却など歳入の積極的な確保に努めてまいります。

⑤ 今後、今回のような意見交換の場を設ける予定は？

市民の皆様から直接いただきたい様々な意見、生の声は今後の市政運営に参考にしたいと考えております。また、今回のような対話のできる説明会の開催についても前向きに検討していきます。



議会に関する意見

① 市が財政難に陥ったことにおける議会の責任についてのコメントを

地方財政が疲弊している最大の要因は、地方交付税が大幅削減されたことによるものであり、歳入に占める交付税の割合が高い当市は甚大な影響を受けているのが実情です。議会では、市が提案する事業等は当然に市の財政計画に即しているものとの認識の下、事業の実施方法や予算の内容などについての質疑を経たうえで議決してまいりましたが、議会自らの調査、監視機能が十分に発揮されたとは言い難い部分もあります。

現下の状況を踏まえ、議員それぞれが自己研鑽に努めるとともに、議会として理事者から財政をはじめとした情報を詳細に求め、与えられた責務を確実に遂行することで、安心・安全・安定した市民の福祉の向上に努めてまいります。



② 常任委員会の公開を望む

常任委員会等は会議室で開催されているため、関係者が入室すると傍聴席を設置するスペースが確保できないのが現状ですが、市民の行政参画と議会への理解を図るためにも、各委員会の公開を検討してまいります。

参考 五所川原市議会委員会条例 (傍聴の取扱い)

- 第19条 委員会は、議員のほか、委員長の許可を得た者が傍聴することができる。
2 委員長は、必要があると認めるときは、傍聴人の退場を命ずることができる。

③ 一般職員の給与月額4～5%引下げに対し、議員(議長、副議長除く。)の報酬削減を3%とした理由

市の財政基盤確立の一助にという議員総意で、任期中の議員報酬削減と政務調査費の支給停止及び次期改選時の議員定数削減を9月議会で議決しました。このことにより4月から議員への支給月額(報酬額+政務調査費)は、議長マイナス15.9%、副議長マイナス11.9%、議員マイナス10.6%となり、報酬額のみに着目した経費削減策ではないことをご理解願います。

④ 議員報酬を矢祭町(議員報酬 日額3万円)のようにできないか

議員としての務めは、日額いくらという性質のものではないと認識しております。しかしながら、これまでの形にとらわれることなく、日当報酬等のメリット、デメリットなどを調査、研究することで、市にとって最も有効な議会、議員のあるべき姿を追求してまいります。

⑤ 議員定数を更に削減すべき

市町村合併時には50名だった議員が、現在は30名、さらに次期改選時には26名に減ずる条例を定めています。議員は市民の負託を受けた代弁者であるとともに、市政を監視する機能が与えられており、定数を削減することはその機能を縮小させることにもなりかねません。経費削減策としての議員定数削減ではなく、総合的見地から議会改革に向け、慎重に議論を重ねてまいります。



行政改革推進本部では、改革の進捗状況等について、逐次広報やホームページ等を通じて市民の皆様へ情報提供してまいります。今後とも市の行政改革推進にご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

ご存知
ですか

五所川原市地域包括支援センター

電話 38-3939

次回～毎月15日号で相談事例を紹介します

五所川原市地域包括支援センターは、介護保険法（平成18年4月）の改正に伴い、高齢化に伴う地域のネットワークを構築し、高齢者がいつまでも住みなれた地域で暮らすための支援体制を整える拠点として、H19年4月に開設。専門職（保健師、主任ケアマネジャー（介護支援専門員）社会福祉士等）が連携して対応します。

【業務内容】

- 1 介護予防ケアマネジメント 2 総合相談支援 3 権利擁護 4 包括的・継続的ケアマネジメント

悩み

疑問

相談ごと

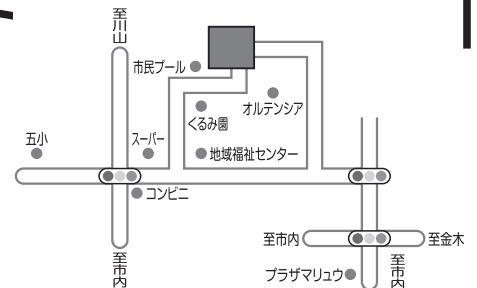
相談してみようかな…



たとえばこんなとき…

- ①介護保険について知りたい ②足腰が弱ってきたので、運動して買物に行けるようになりたい ③ひとりでお金の管理をするのが大変になってきた ④要支援(1・2)って認定されたけど…? ⑤お隣さんが訪問販売にだまされているようだ ⑥最近母親がぼんやりしていることが多く、ガスの消し忘れ、水道の締め忘れが目立ってきた など…

*** 市や関係機関との連絡調整を行います *** 住み慣れた地区の窓口となる協力機関の紹介



- | | |
|--|------------|
| ①青山荘在宅介護支援センター（特別養護老人ホーム「青山荘」に併設）
※担当地区 飯詰・長橋(神山 松野木 戸沢)・松島町・松島(太刀打 一野坪 水野尾地域を除く)地域 | 電話 35-5225 |
| ②あかね在宅介護支援センター（特別養護老人ホーム「あかね荘」に併設）
※担当地区 七和地区・長橋(豊成) | 電話 29-3532 |
| ③白生会在宅介護支援センター（介護老人保健施設「緑風苑」に併設）
※五所川原小学校区・松島(太刀打 一野坪) | 電話 33-3102 |
| ④祥光苑在宅介護支援センター（特別養護老人ホーム「祥光苑」に併設）
※担当地区 三好・毘沙門・中川(新宮地域を除く)地域 | 電話 36-3300 |
| ⑤さかえ在宅介護支援センター（ケアハウス「ハルニレ」に併設）
※担当地区 松島(水野尾)・栄(稲実 姥范 みどり町)・長橋(浅井 野里 福山) | 電話 38-3000 |
| ⑥五所川原市社会福祉協議会在宅介護支援センター
※担当地区 南小学校区(一ツ谷含む) | 電話 34-3400 |
| ⑦うめた在宅介護支援センター（「うめたデイサービスセンター」に併設）
※担当地区 梅田・栄(七ツ館 広田) | 電話 28-2829 |
| ⑧金木在宅介護支援センター（社会福祉協議会金木支所内）
※担当地区 金木地区 | 電話 54-1051 |
| ⑨市浦在宅介護支援センター（社会福祉協議会市浦支所内）
※担当地区 市浦地区 | 電話 62-3303 |

安倍安藤氏顕彰之碑 唐川城跡展望台に建立

奥六郡の歴史を守る会

奥六郡の歴史を守る会（川田義夫会長）は四月五日、唐川城跡展望台隣りにおいて、安倍安藤氏顕彰之碑の除幕式を行いました。同会には全国各地から歴史愛好家約百名が加入し、「中世に栄華を極めた安倍安藤氏をしのぶ記念碑をゆかりの地に建てたい」との願いから今回の建立となりました。引き続き行

われた祝賀会では、川田会長が安倍安藤氏顕彰之碑を当市へ寄贈し、五所川原市に新たな名所が誕生しました。



川田会長（香川県高松市）

この地より発祥した安倍安藤氏の素晴らしい歴史を後世に長く伝えようと碑文を刻みました。

「我んどのねぶた 九人展」開催中

立佞武多の館



若手ねぶた制作者による作品を展示する「我（わ）んどのねぶた九人展」が立佞武多の館1階ホールで開催されています。

展示されているのは小型の立佞武多、人形ねぶたなど全七作品。ねぶた制作技術の交流や後継者育成を目的に結成された「我んどのねぶたの会」が毎年開催しています。

今年も九人の若手制作者が参加、それぞれの技でねぶたの魅力を伝えていきます。開催は十六日まで。観覧は無料です。

五所川原市の魅力を伝える 観光ガイドブック完成

五所川原市観光協会の寺田春一会長が四月八日に平山市長を訪れ、観光ガイドブックを贈呈しました。寺田会長は「当市が中心となって津軽広域観光ルートをつくり観光客を呼び込みたい」と話しガイドブックを紹介。一年前に完成した当市の観光事業従事者向け「歴史と観光のテキストブック」に続いて制作されたもので、旅行代理店などへ配布し、当市の観光PRに役立てられます。



善意の花かご



〜どうもありがとうございます〜

- ◎社会福祉協議会へ
- ◎日本道路株式会社東北支店五所川原営業所 11万九千五百五十八円及び寄贈（ブルタブ28kg）
- ◎美照流秀純会（吉岡浩会長） 11万四千九百円（舞踊・歌謡のついで益金）
- ◎金木地区婦人会（外崎れい子会長） 11万円
- ◎五所川原市へ
- ◎スナックいし（石川慶子店主） 11店内募金一万三百四十九円（福祉のため）
- ◎フコク生命青森支社外野倶楽部（山谷しづえ会長） 11寄贈（車椅子一台）



松本会長（左）…市民が多く訪れる場所に設置し役立ててください

- ◎木村和子さん（神奈川県横浜市） 11万円（文化財保護のため）
- ◎五所川原東日流ライオンズクラブ（松本友義会長） 11寄贈（AED・自動体外式除細動器一台）市役所二階に設置

4月 下旬 お知らせ

五所川原市立高等看護学院職員採用試験
TEL(34) 2715

◆職種及び採用予定人員
専任教員2名

◆受験資格 昭和43年4月2日以
降に生まれ、次のいずれかに該
当する方

・保健師、助産師または看護師と
して一つの業務に3年以上従事
した方で、大学において教育に
関する科目を履修した方

・保健師、助産師または看護師と
して5年以上業務に従事した方
で、専任教員として必要な研修
を受けた方

・保健師、助産師または看護師と
して5年以上業務に従事した
方で、採用後専任教員として
必要な研修を受けることがで
きる方

◆試験 随時行います
会場：五所川原市立高等看護
学院 会議室

方法：作文、面接、書類審査
※「提出書類」等、詳細は高等看
護学院まで。

移動年金相談 実施日程について

国保年金課 内線2231・2233

厚生年金に関する相談について
次のとおり実施いたしますのでご
利用ください。完全予約制の相談
となりますので予約、お問い合わせ
は、弘前社会保険事務所TEL017

2(27)1309までお願いします。
●実施日(全て水曜日) 5月28日、
6月25日、7月23日、8月27日、
9月24日、10月22日、11月26日、
12月17日、21年1月28日、2月
25日 各回時間10時～15時

◆場所 五所川原商工会館
◆持参するもの 年金手帳、年金
証書(配偶者のものを含む)、
身分証明書(免許証、保険証等)、
委任状(代理人の場合)

入札・契約の情報について
管財課 内線2264・2265

平成20年4月から、入札・契約
に関する情報を五所川原市公式ホ
ームページに掲載しています。ト
ップページ右側中段の「入札・契
約の情報」から閲覧できます(行
政情報/管財課メニューからも閲
覧可)。

掲載するのは、競争入札参加資
格審査申請(指名願い)や公共工
事の発注に関する情報などです。
また、建設工事の条件付き一般
競争入札の公告も「入札・契約」
のページに掲載します。トップペ
ージには掲載されませんのでご注
意ください(公告する場合は水曜
日に掲載します)。

縦覧帳簿でああなたの固定 資産を確認できます!!

税務課 内線2224・2224
金木総合支所税務係 内線3314・3315
市浦総合支所窓口税務係 内線4065

市では、平成20年度土地価格等
縦覧帳簿及び家屋価格等縦覧帳簿
(以下、縦覧帳簿)を次の日程に
より縦覧に供しています。

縦覧とは、固定資産の課税(固
定資産税・都市計画税)の基礎と
なる価格等をあらかじめ所有者に
確認していただくため、期間を設
け、縦覧帳簿を無料でご覧いただ
く制度です。

昨年中に土地・家屋を所有権移
転された方、家屋を新築・増築・
取壊しされた納税者は縦覧しまし
よう。

ご覧になり、縦覧帳簿に登録さ
れている価格に不服がある場合は、
縦覧期間の初日から納税通知書の
交付を受けた日後60日までの間に
固定資産評価審査委員会に審査の

申出をすることができま
す。路線価格等の公開もしていま
すのでご覧ください。

また、これから新築・増築・取
壊しをされる場合もご連絡くださ
るようご協力お願いいたします。

◆縦覧期間 6月2日(月)まで
ただし、土曜日・日曜日・祝日
は除く。

◆縦覧時間 8時30分～17時15分
◆縦覧場所
五所川原地区：税務課資産税係
金木地区：金木総合支所税務係
市浦地区：市浦総合支所窓口税
務係

**下水道課業務場所の移転
および農・漁業集落排水業務
合併浄化槽補助業務の担当課
変更のお知らせ**
下水道課 TEL(23)6000

これまで、市役所本庁舎で業務
を行っていた建設部下水道課が、
次のとおり移転しました。

また、経済部農村整備課が担当
していた農・漁業集落排水業務と、
民生部環境対策課が担当していた
合併浄化槽補助業務を平成20年度
から建設部下水道課が担当するこ
とになりました。

●移転先 五所川原市字不魚住
61-1 水道事業所内

「五所川原立佞武多」 有料観覧席を 販売いたします

五所川原商工会議所総務課
TEL(35)2121
<http://www.gocci.or.jp>

●販売開始日
団体(旅行社または10席以上)
個人(9席以下)：4月15日(火)
：5月7日(水)

◆受付時間 9時～16時(平日のみ受付)
◆申込方法 五所川原商工会議所
に備付の専用申込用紙により、
FAXまたは商工会議所窓口
において申し込んでください(電
話での受付は一切いたしません)。

◆価格 2000円(税込)
◆席数 各日1000席(予定)

農産物加工品直売会
五所川原市農産物加工センター
振興対策協議会
農林水産課 内線2515

●4月23日(水)
12時～12時45分
市役所2階ロビー

◆主な販売品 梅漬け、豆腐、み
そ、漬け物など手作りの加工品
やそば粉など。

「歩く健康づくり」
ウォーキング参加者募集

五所川原歩こう会
TEL(35)8241 片岡

●4月27日(日)

北限の梅コース：松島会館～津軽
フラワーセンター折返し約20km
堺野沢ため池公園コース：松島会
館～堺野沢ため池一周 約14km
※何れか希望するコースに参加
松島会館8時30分集合、出発9
時、14時頃帰着予定。

◇参加料・対象 200円・健康
で両コースの距離程度歩ける方
◇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

※小雨決行。事前の申込みは不要。
五所川原歩こう会会員募集中

成年後見人制度の研修会
障害者の権利擁護を考える

セーティネット西北五ブロック
TEL・FAX(35)3453 平山

入場無料。どなたでも参加でき
ます。お気軽にお越しください。

●4月20日(日) 10時～12時

五所川原地域職業訓練センター

◇講師 さくら園・三上富士子氏
(社会福祉士)

初心者大歓迎！
木工クラフト教室

しゅうらクラフト愛好会
TEL・FAX(62)2410(センター)
TEL(62)3473(杉村)

地場産品のヒバ等を使ってオリ
ジナル作品を作ってみませんか？
懇切丁寧に指導いたします。

●毎週日・火曜日と第2第4木曜日
9時～16時

五所川原市木材工芸センター
(市浦コミセン近く)
◇体験料 小物1500円より

硬式テニス教室

五所川原テニス協会
TEL090(4887)4712 角田

初心者大歓迎。随時受付。

・土曜日(小学生対象) 10～12時

5月17日スタート
・土曜日(一般初心者) 19～21時

5月10日スタート
・日曜日(一般初心者) 10～12時

5月11日スタート
・木曜日(中・上級者) 19～21時

5月15日スタート
・金曜日(一般初心者) 10～12時

◇場所 五所川原菊ヶ丘運動公園
内テニスコート

第27回 春の山野草展

TEL(35)6980 蒔苗

山野草に興味のある方お誘いあ
わせのうえお越しください。

●5月10日(土)～11日(日)
北地方教育会館2階

◇主催 五所川原山野草愛好会

5月1日より

戸籍関係と住民基本台帳
関係の市民課窓口での
『本人確認』が法律上
必要になります

戸籍係 内線2314・2315
窓口係 内線2312・2313

市では、これまでも虚偽やなり
すましによる不正な住民異動届出
の防止および住民基本台帳の正確
な記録確保のため、転入・転出等
の届出の際、窓口で『本人確認』
を行ってきましたが、5月1日より
次の内容について法律上『本人
確認』が必要となりますので、こ
理解とご協力をお願いします。

●戸籍関係

・戸籍証明書(戸籍謄本・抄本等)
がほしい場合

・戸籍の届出(婚姻届等)をした
い場合

●住民基本台帳関係

・住民基本台帳関係各種証明書
(住民票の写し等)がほしい場合
◇『本人確認』に必要なもの
運転免許証、パスポート、写真
付き住民基本台帳カード等

◎その他『本人確認』ができる
便利な手続き
通常3日程度の日数を要する

「印鑑登録証(カード)」「住民基
本台帳カード」が即日発行され
ます。

◎「住民票コード付き住民票」に
ついて
交付申請できるのは本人もし
くは同一世帯(同居していても
別世帯の場合があります)の方
に限られています。

『本人確認』のため運転免許
証や健康保険証等のコピーを取
らせていただきます。

動物ふれあいウィーク

青森県動物愛護センター
TEL017(726)6100
<http://www.aomor.animal.jp>

犬、猫、ヤギ、ヒツジ、ウサギ
などの動物たちとふれあい楽しい
時間を過ごしてみませんか？

犬のしつけ方教室や乗馬体験など
楽しい企画盛りだくさんで皆様
ご来場をお待ちしています。

●5月3日(土)～6日(火・祝)

10時～16時

青森県動物愛護センター

(青森市宮田字玉水119-1)

西北中央病院からのお知らせ
預り金について

医事課 TEL(35)3111
内線2311

西北中央病院では、平成20年4
月から、時間外に診療を受けた患
者の医療費の未納対策として、預
り金を徴収していますので、ご理
解とご協力をお願いします。

●徴収金額 1受診5000円

●徴収時間 土曜日、日曜日、祝
日および平日の時間外(午後5
時15分から午前8時30分)

●徴収窓口 救急外来窓口

火災・救急出動概況

五所川原市管内 3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20年	5	8	146	420	0	3
平成19年	0	4	163	424	2	4
比較	5	4	△17	△4	△2	△1

“火は見てる あなたが離れる その時を”

問合せ/五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2019(内線28)

日本の桜100選

県立芦野公園

金木桜まつり

4/29▷5/6



5/2 19時20分
花火大会

5/4・5 9時
第20回津軽三味線
全日本金木大会

日程	行事	時間	場所
29日(火・祝)	金木幼稚園鼓笛隊演奏会	10:00	湖上ステージ ※1
	金木桜まつり開会式	11:00	芦野公園 ※2
2日(金)	金木桜まつり花火大会	19:20	登仙岬(荒天順延)
3日(土・祝)	東京ふるさとかなぎ会 メモリアル植樹祭	9:00	動物園東
	永井裕子 桜まつり歌謡ショー	13:00	湖上ステージ ※1
4日(日・祝)	津軽三味線全日本金木大会 1日目/個人小学生・中学生・熟年の部、団体小中高生の部	9:00	金木公民館
	東京ふるさとかなぎ会&木花咲耶スペシャルステージ	13:00	湖上ステージ ※1
5日(月・祝)	津軽三味線全日本金木大会 2日目/個人一般B級・A級、団体一般Bグループ・Aグループ	9:00	金木公民館
	三浦智恵子一行 関下恵子ショー	10:00	湖上ステージ ※1
	RAB杯カラオケ選手権金木大会 ゲスト/西あき彦	12:00	
6日(火・祝)	五所川原民謡協会芸能発表会	10:00	湖上ステージ ※1
	燃える!! 熱血オヤジバンドバトル2008	13:00	



※1

雨天時は金木小学校体育館

※2

雨天時は休養村センター

この他たくさんの行事が開催されます。 金木桜まつり実行委員会(金木商工会内) TEL 52-2611

五所川原市消防団

第3回 放水競技大会

消防本部警防課 TEL 35-2019 内線28

今年も「放水競技大会」を開催します。当日は「金木桜まつり」期間中でもあり、また「炊き出し訓練」による「とん汁」の無料提供も行います。多数のご来場をお待ちしています。

●5月3日(木) 9時30分~12時 スーパーストア金木タウンセンターノア駐車場

金木桜まつり臨時列車について

津軽鉄道では「金木桜まつり臨時列車」を運行します。

◇期間 4月26日(土)~5月6日(火・祝)の毎日

◇時間 ○上記期間中毎日運転(増便分)

上り 芦野公園発 13:31(津軽五所川原着 13:56)

下り 芦野公園発 13:53(津軽中里着 14:04)

○花火大会臨時列車(5月2日(金) 順延の場合は開催日に運行)

上り 芦野公園発 21:00(津軽五所川原着 21:25)

下り 芦野公園発 21:10(津軽中里着 21:21)

上り 芦野公園発 21:38(金木止まり金木着21:41)

※花火大会の最後の列車は金木止まりです。ご注意ください。

○そのほか、ストーブ列車の特別運行を4月26日から5月6日の毎日、1日2往復運行します。

(寒い場合はストーブを焚きます。ストーブ列車券300円は不要。通常運賃のみで乗車できます。)

津軽五所川原発 11:35、14:05 津軽中里発 12:46、15:21 の2往復 津軽五所川原駅 TEL 35-7743



公民館からのご案内

中央公民館 TEL 35-6056

「第11回子どもフェスティバル」

◇4月26日(土) 9時30分～15時

子ども達のすこやかな成長を願い「子どもフェスティバル」を開催します。子どもたちだけでなく大人の方々のご来館もお待ち申し上げます。

(午前) 紙芝居(わくわくピース)、こいのぼりを紙で作る(子ども会連合会)、お茶とお菓子でお祝い(遠州流茶道教室)

(昼) 豚汁コーナー(子ども会連合会) 無料

(午後) 『家族で映画を楽しむ会』
日本昔話ほかの映画上映



金木公民館 TEL 53-3581

「太宰を語る(月例会)」

◇4月16日(水) 19時～金木公民館(椅子席)

※広報4月1日号にて4月17日と掲載しましたが、正しくは上記のとおり4月16日となります。お詫びして訂正いたします。

西北五環境整備事務組合からの お知らせ

TEL 36-3004

平成20年6月1日から経過措置を設けて「し尿処理手数料」が次のように変わります。

	し尿処理手数料 (1ℓ/円)	年間排出量 (※)	1人当り 負担額	差額 (年間)
現行	0.057円	657ℓ	約37円	/
平成20年6月1日	0.114円	657ℓ	約74円	
平成21年4月1日	0.171円	657ℓ	約112円	

(※) 1.8ℓ/日(し尿1人当りの平均排出量)

1.8ℓ/日×365日=657ℓ/年

(し尿1人当りの年間排出量)

市民の皆様から納入していただいている「し尿処理手数料」は、し尿収集運搬業者を通じて、当組合の一般財源となり、施設の維持管理費に役立っています。市民の皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

はるにれ住宅団地 宅地分譲現地相談会

建築住宅課 内線2660
県住宅供給公社住宅部住宅企画課
TEL 017-723-1627

団地名…はるにれ住宅団地

現地相談会…4月20日(日)、26日(土) 10時～16時

はるにれ住宅団地(現地テント)

分譲区画数	67
土地面積	245㎡(74.3坪)～399㎡(120.7坪)
土地価格	630万円～966万円
申込受付	8時30分～17時(土・日・祝日除く) ①特別価格宅地分譲制度 募集期間 第1回目 4/21～4/25 第2回目 4/28～5/2 募集区画数 各5区画 15%割引 ※申込み複数の場合は抽選 ②複数区画宅地分譲制度 ③新築住宅一般公開宅地分譲制度 の分譲割引制度があります。
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

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～

金木総合支所産業建設係 内線3206・3208
市役所農林水産課農業振興係 内線2517・2518

ふれあい体験農園では、ナス、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できます。豊かな自然があなたを待っています。

◇場所

①市内金木町のオートキャンプ場入口(47区画)
30㎡…16区画、60㎡…22区画、85㎡…9区画

②運動公園多目的広場内(27区画)
30㎡…14区画、60㎡…13区画

◇対象

市内に住所を有する方

◇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)

◇申込方法

金木総合支所産業建設係または市役所農林水産課窓口まで。もしくは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/>



平成20年度

「育英奨学金」、「教育・福祉・環境」助成金募集のお知らせ

(財)みちのく・ふるさと貢献基金では県内の地域貢献を目的に個人、団体、NPO法人、企業等に助成金の交付を行っています。

	育英奨学金 (医師・看護師を目指す学生)	教育・福祉・環境助成事業
助 成 金 額	月3万円 (全額支給につき返還不要)	必要費用以内でかつ100万円を限度
対 象 者 対 象 団 体	4月1日に医療系課程に入学した者のうち、学長または学部長が、経済的な理由によって修学が困難と認めた方	原則として1年以上の継続的、組織的活動実績のある個人、団体、NPO法人、企業等
応 募 資 格 等	(1)県内の高校を卒業し、県内の大学で医師または看護師の課程を専攻する学生 (2)卒業後は県内の医療機関へ勤務することを旨とする学生 (3)日本学生支援機構以外の奨学金の貸与または給与を受けていない学生 (4)1年に一度修学状況を確認できる学生	(1)青森県の自然、地域・生活文化、歴史、風土などの地域資源を活用・創造する活動や健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動を行うこと (2)平成20年10月1日～平成21年9月30日までに実施する活動であること (3)助成金給付後、活動・研究報告書を提出すること (※政治活動または宗教活動を目的とする団体等でないこと)
応 募 期 間	4月30日(水)まで	6月30日(月)まで
応 募 先 お 問 い 合 せ 先	(財)みちのく・ふるさと貢献基金 事務局 担当/奈良・川村 〒030-8622 青森市勝田一丁目3番1号 TEL 017-774-1179 URL: http://www.michinoku-furusato.or.jp	



平成20年度働く婦人の家講座案内

働く婦人の家では、仕事と家庭との調和に役立つ知識や技能を身につけ、自分らしく心にゆとりと豊かさをもっといただくための各種講座を開講しております。男女、年齢問わず積極的な参加をお待ちしています。

講 座 名	内 容	期 間	実施時間	回数	募集人数	講 師 名
PCワード初級講座	MSワードを使い、文書作成の基本・文字アレンジ等を学習します。 ノートパソコン持ちこみ (Windows98～)	5/14(水)～	13:30～15:30	10	15	五所川原パソコンスクール 竹谷てつ子
パソコン基礎 1	パソコンの立ち上げからPC用語・ソフトウェア・ハードウェアの使い方を学習します。 ノートパソコン持ちこみ (Windows98～)	5/27(火)～	13:30～15:30	7	15	吉田 勝弘
パソコン基礎 2	パソコンの立ち上げからPC用語・ソフトウェア・ハードウェアの使い方を学習します。 ノートパソコン持ちこみ (Windows98～)	8/26(火)～	13:30～15:30	7	15	吉田 勝弘
PCエクセル初級講座	MSエクセルを使い、表計算作成の基本・グラフ作成等を学習します。 ノートパソコン持ちこみ (Windows98～)	9/3(水)～	13:30～15:30	10	15	五所川原パソコンスクール 竹谷てつ子
デジカメ活用講座	デジカメの操作と活用、PCへの転送や写真のアレンジの方法を学習します。 デジカメ持参 ノートパソコン持ちこみ (Windows98～)	10/21(火)～	13:30～15:30	4	15	吉田 勝弘
PC年賀状作成講座	今や主流となったインクジェット年賀状を、専用ソフトを使い思いのままに作ります。 ノートパソコン持ちこみ (Windows98～)	11/18(火)～	13:30～15:30	4	15	吉田 勝弘
立佞武多ハネト踊り	伝統芸能を楽しく学習し、一緒に夏祭りに参加しましょう。	6/23(月)～	18:30～20:30	5	20	山内 政
パン作り教室	数種類のパンを一緒に手作りしませんか？	5/16(金) 10/10(金)	13:00～16:00	2	15	チェリー店主 米谷美智子
和菓子作り教室	季節にあった和菓子を作り、友達をもてなしてみませんか？	9/12(金)～	9:00～12:00	2	24	炉月菓子処 三山 鐘徳

- ◆立佞武多ハネト踊り教室を除く全ての講座で、教材費(材料費)がかかります。
- ◆申し込み後の取り消しは、前日までにお願いします。材料費が必要な講座は2日前までにご連絡ください。それ以降の取り消しまたは連絡のない場合は実費(材料費等)をいただくこととなります。

問い合わせ・申し込み先 五所川原市働く婦人の家 TEL 35-8898 FAX 35-8953

歯周疾患検診のお知らせ

歯周疾患は生活習慣病です。年に一度は、自分の歯とお口の健康をチェックし、歯周疾患を予防しましょう。

- ◇対象者 平成20年度（H20年4月1日～H21年3月31日）内に40歳・50歳・60歳・70歳の節目年齢を迎える方
- ◇実施期間 平成20年4月1日～平成21年3月31日
- ◇申込方法 実施歯科医療機関窓口にて申し込み、受診してください（保険証をご持参ください）
- ◇料金 生活保護世帯・市民税非課税世帯は無料
その他の被保険者は500円の自己負担
※治療が必要な場合は、自己負担となります。
- ◇内容 問診、口腔内診査

実施歯科医療機関（アイウエオ順）	
あすなろ歯科医院	田附歯科医院
アップル歯科医院	田中歯科クリニック(金木)
えびなファミリー歯科	津島歯科(金木)
エルム歯科、小児歯科	津島歯科診療所
小原歯科医院	飛嶋歯科医院
工藤歯科医院	中嶋歯科医院
黒部歯科医院	成田歯科診療所
小嶋歯科医院	平山歯科医院
小林歯科医院	ひろし歯科医院
ささき歯科医院	広田歯科医院
市浦歯科診療所(市浦)	福士歯科医院
渋谷歯科診療所(金木)	福士歯科医院(金木)
清藤歯科医院	本町歯科医院
高満歯科医院	宮川歯科クリニック

子宮がん・乳がん検診 (個別検診)のお知らせ

- ◇対象者 子宮がん検診～20歳以上で偶数年齢の女性
乳がん検診～30歳以上の女性（40歳以上は偶数年齢）
（対象年齢は、平成21年3月31日時点の満年齢）
※今年度、集団検診で子宮がん・乳がん検診を受診した方、受診予定の方は受診できません。
- ◇実施期間 平成21年3月31日まで
- ◇申込受診方法 市の指定する産婦人科窓口にて直接申し込み、同時に受診してください。なお、いずれか単独でも受診できます。
- ◇持参するもの 健康保険証、健康手帳（持っている方）

実施歯科医療機関（アイウエオ順）		
安齋レディースクリニック		
エルム女性クリニック（子宮がん検診のみ実施）		
白生会胃腸病院（月・木）		
料 金 表		
子宮がん検診	頸部細胞診	2,000円
	頸部+体部細胞診 (必要により)	
乳がん検診	視、触診	1,000円

- ・75歳以上の方、市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料です。
- ・マンモグラフィは、集団検診のみの実施となります。
- ※子宮がん・乳がん検診は、集団検診と個別検診を実施していますので、いずれかを選択し、対象年齢の方は受診しましょう。特に20代の女性は、妊娠・出産と重なる時期が多いため、十分な安全管理のもとに受けられる個別検診をお勧めします。

文芸こじゆがわら

題字 齋藤 清泉

『金木川柳の会』

ひとり居の私語がこびつく皿洗う
終章を飾る色なら白にする
負け犬が気炎を上げる縄のれん
職終えた父に時計の針がない
左遷地へ母の小包温かい
びりけつで後振り向けば風ばかり
蝶よ花よ父に白無垢まぶし過ぎ
落ちこんでなんぞいられぬ紅を塗る
好きなふり演じたあとの落し穴
まだおんぶしてる気抜けぬ母の背な
空動くあなたが動く風動く
フライパン欺くことも考える
ゆるすときゆるされるときぼたんゆき

松山芳生
對馬一閃
高橋紅雨
須藤蛙痴郎
黒滝西光
中谷ひろし
泉谷てい女
白戸まつ子
芳賀久子
成田チセ
鳴海賢治
櫛引八千代
高橋けん一

平成20年度 特定健康診査・健康診査・がん検診日程表(集団)

申込みのあった方を対象として、下記の日程で実施します。健康保険別に受診日を指定している地区がありますのでご注意ください。
 § 申込者の人数によっては、受診日が変わる場合もあります。どうぞご了承ください。

受診場所	受診場所対象地区	性別	健康保険別受信日			実施日	曜日
			75歳以上	国保	その他		
保健センター市浦	相内、桂川、太田	男	○	○	○	5月1日	木
		女	○	○	○	5月2日	金
	十三、磯松、脇元	男	○	○	○	5月7日	水
		女	○	○	○	5月8日	木
嘉瀬コミュニティ消防センター	金木町嘉瀬、中柏木	男女	○	○	○	5月19日	月
喜良市コミュニティ消防センター	金木町喜良市	男女	○	○	○	5月23日	金
金木公民館	金木町朝日山、芦野、菅原、玉水、沢部、蒔田、神原	男女	○	○	○	6月14日	土
川倉ふれあいセンター	金木町川倉、藤枝	男女	○	○	○	10月30日	木
市民体育館	下り枝、旭町、大町、敷島町、烏森、八重菊、柳町、川端町、幾島町、錦町、小曲	男	○	○		6月13日	金
		女	○	○		6月21日	土
	※1 9月25日(木)はがん検診のみ実施。	男女※1			○	9月25日	木
	栄町、蓮沼、不魚住、鎌谷町、岩木町、新町、弥生町、布屋町、田町、本町、元町、東町、寺町	女	○	○		6月21日	土
		男女※1			○	9月25日	木
	※1 9月25日(木)はがん検診のみ実施。	男	○	○		11月13日	木
生き活きセンター	若葉一〜三丁目、末広町、新宮町、長橋橋元、芭蕉、新宮、柏原町、蘇鉄、上平井町、中平井町、下平井町、雛田、幾世森、田川	男女※1			○	5月20日	火
		女	○	○		5月22日	木
	※1 5月20日(火)はがん検診のみ実施。	女※2	○	○		8月1日	金
	※2 8月1日(金)は、子宮・乳がん検診受診のない女性が対象となります。	男	○	○		10月3日	金
梅沢コミュニティセンター	梅田、中泉	男女	○	○	○	6月16日	月
コミュニティセンター長橋	豊成、福山、松野木、神山、野里、戸沢	男女	○	○	○	6月17日	火
コミュニティセンター三好	高瀬、鶴ヶ岡	男女	○	○	○	7月28日	月
コミュニティセンター七和	高野、俵元、持子沢	男女	○	○	○	8月18日	月
	原子、羽野木沢、前田野目	男女	○	○	○	8月19日	火
松島会館	松島町一〜八丁目、一ツ谷、漆川、吹畑、石岡	男	○	○		5月21日	水
		男女※1			○	8月25日	月
	※1 8月25日(月)はがん検診のみ実施。	女※2	○	○		10月1日	水
	※2 10月1日(水)は、子宮・乳がん検診受診のない女性が対象となります。	女	○	○		10月2日	木
コミュニティセンター栄	みどり町一〜八丁目	男女※1			○	6月3日	火
		男	○	○		7月30日	水
	女	○	○		7月31日	木	
	湊、広田、姥菴、七ッ館、浅井、稲実	男女※1			○	6月3日	火
		男	○	○		7月30日	水
	※1 6月3日(火)はがん検診のみ実施。	女	○	○		11月4日	火
※2 11月5日(水)は、子宮・乳がん検診受診のない女性が対象となります。	女※2	○	○		11月5日	水	
コミュニティセンター松島	一野坪、金山、水野尾、米田	男女	○	○	○	10月27日	月
	太刀打、唐笠柳	男女	○	○	○	10月28日	火
藻川コミュニティ消防センター	藻川	男女	○	○	○	10月29日	水
コミュニティセンター中川	種井、長橋広野、長橋藤島、川山、桜田、沖飯詰	男女	○	○	○	11月6日	木
コミュニティセンター飯詰	飯詰、下岩崎	女	○	○	○	11月7日	金
		男	○	○	○	11月10日	月
毘沙門・長富コミュニティセンター	毘沙門、長富	男女	○	○	○	11月14日	金

指定日に受診できない方は事前に下記の問い合わせ先までご連絡ください。

<指定日に受けられない方>

※3 「その他」の方は、指定日変更の方のみ受診できます。

川倉ふれあいセンター	市浦・金木地区	男女	○	○	○	10月30日	木
市民体育館	五所川原地区	男	○	○	※3	11月13日	木
松島会館	五所川原地区 (※2 10月1日(水)は子宮・乳がん検診がありません)	女※2	○	○	※3	10月1日	水
		女	○	○	※3	10月2日	木
コミュニティセンター栄	五所川原地区 (※2 11月5日(水)は子宮・乳がん検診がありません)	女	○	○	※3	11月4日	火
		女※2	○	○	※3	11月5日	水

日程に関する変更・お問い合わせ先 健康推進課 TEL35-2111 内線2364



ヘルス・インフォメーション

健康だより

健康推進課 ☎35-2111(内線2363-2366)
保健センター市浦 ☎27-7733

乳幼児健診

- ◆内容…小児科診察、歯科診察（1歳6か月・3歳児）、尿・耳・目の検査（3歳児）、身体計測、発達相談、離乳食のお話（4か月児）等
- ◆受付時間…12:00～12:30
- ◆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	5月13日(火)	生き活きセンター	平成19年12月生まれ全地区
1歳6か月児健診	5月27日(火)	生き活きセンター	平成18年11月生まれ全地区
3歳児健診	5月15日(木)	生き活きセンター	平成16年11月生まれ全地区

＜お願い＞ 健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合は、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。

エンゼル相談(母子相談)

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、いずれの会場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
5月28日(水) 10:00～11:30	生き活きセンター	○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
5月29日(木) 10:00～11:30	保健センター 金木	○子育て等に関する勉強会、情報交換
5月21日(水) 10:00～11:30	保健センター 市浦	※5月勉強会テーマ(11:00～)「からだの発達について」

献血のご案内(バス巡回)

期日	時間	場所
5月4日(日)	午前10:00～11:45 午後13:00～16:00	イトーヨーカドー・エルムの街ショッピングセンター
5月20日(火)	①10:00 ②11:15 ③13:45 ④15:00	保健センター市浦

■お知らせ

※5月20日は成分献血です。予約制となりますので、ご協力くださる方はあらかじめ健康推進課までお電話でお申し込みください。
献血される方や輸血を受ける患者さんへの安全を確保する為、服薬中の方や海外旅行等の経験のある方は、検診医師の判断によりご遠慮戴く場合がございます。詳しくは血液センターまたは健康推進課までお問い合わせください。

◎青森県赤十字血液センター (TEL:017-741-1511 FAX:017-741-1517)

平成20年度予防接種日程表訂正のお知らせ

現在、健康推進課等で配布している「平成20年度五所川原市乳幼児予防接種日程表」の中の、個別予防接種実施医療機関一覧表で、公立金木病院の予防接種実施日は毎週木曜日の10:00から11:30が受付時間となります。訂正してお詫びいたします。

料理紹介 五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ 介護予防のためのメニュー

チンゲン菜と豆腐のピリ辛炒め



(1人分: 76kcal 塩分1.6g)

■材料(4人分)

チンゲン菜 … 320g	豆板醤 …… 小さじ1
木綿豆腐 …… 120g	醤油 …… 大さじ2
人参 …… 40g	酒 …… 大さじ2
油 …… 大さじ1	

【作り方】

- ①チンゲン菜は軸と葉に分け、軸はそぎ切り、葉はザク切りにする。
- ②人参は短冊切りにし、豆腐は2センチ角にさいの目切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、人参、豆腐、チンゲン菜の軸、チンゲン菜の葉の順に炒め、豆板醤、醤油、酒を加えて調味する。

このメニューは、野菜や豆腐でビタミンや食物繊維、たんぱく質も一度に摂れるメニューです。麻婆豆腐の様に、豆腐に豆板醤の組み合わせは相性が良いのか、これだけの少ない調味料でなかなか複雑な旨味が出ます。色々な調味料を上手く活用して、食欲の湧く料理作りに挑戦してみてもいいかもしれません。

こころの相談窓口

- ・日 時: 5月13日(火) 13時～14時
- ・場 所: 市役所北棟2階 相談室
- ・対 象: 眠れない日や憂うつな気分が続く、育児・家事が辛い等といった相談のある市民
- ・申込み: 相談日前日までに、電話でご予約下さい。

救急医療当番医

月日	曜日	医療機関名	住所	電話
4月20日	日	木村内科医院	松島町2丁目89-4	35-2815
4月27日	日	櫛引クリニック	鎌谷町516-10	33-1155
4月29日	火	江渡内科医院	旭町7	34-3000

- ※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。